

ใบความรู้ที่ ๒.๒

สมาธิ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้รู้และเข้าใจหลักฐานวิทยาศาสตร์และงานวิจัย ที่บ่งชี้ถึงประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิในการสร้างสุขภาพ
๒. เพื่อให้รู้เทคนิค และทักษะในการปฏิบัติสมาธิ ที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตได้

สมาธิในความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า “ที่ตั้งมั่นแห่งจิต” คือ อาการสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาสิ่งนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดปัญญาารู้แจ้งในสิ่งนั้น

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายความหมายของสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดหรือเอ็กคคตา ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

การมีสมาธิเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อจะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในชีวิตปกติได้ดี ในบุคคลปกตินั้นมีสมาธิและมีสติอยู่แล้วและทั้งสองเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องควบคู่กัน เพราะสติ คือ ความระลึกได้ การคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นการปฏิบัติสมาธิหนึ่ง หมายถึง การมีสติหรือการฝึกสตินั่นเอง กล่าวคือ การมีสติก็มีสมาธิ การปฏิบัติสมาธิหรือการทำสมาธิมีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น สมถกัมมัฏฐาน การปฏิบัติธรรม การเจริญภาวนาก็ได้ ซึ่งเป็นวิธีการทำให้จิตสงบเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่กระจัดกระจายฟุ้งซ่าน การทำสมาธิหรือสมถกัมมัฏฐานมีมาก่อนพระพุทธเจ้า ดังปรากฏในพุทธประวัติว่า พระพุทธองค์ได้ไปเรียนสมถกัมมัฏฐานจากอาหารดาบสกาลามโคตรและอุททกดาบสรามบุตร ส่วนการเจริญสติและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ การใช้สติและการใคร่ครวญเพื่อให้เกิดปัญญานั้นมีในสมัยพระพุทธเจ้าเป็นการค้นพบโดยพระองค์เอง

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

๑. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพรวดกระจายออกไป
๒. ราบเรียบ สงบ ซึ่งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
๓. ไส้กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มี ก็ตกตะกอนนอนกันหมด
๔. นุ่มนวลควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ซุ่น มัวไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (๒๕๓๓: ๑๙๙๐) ศึกษาคลื่นสมองของนิสิตชมรมจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา ๒๕๑๕ จำนวน ๓๐ คน ที่เข้าค่ายฝึกปฏิบัติสมาธิที่จิตตภาวันวิทยาลัย อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ทำการศึกษาต่อเนื่อง ๒ สัปดาห์ ทำการวัดคลื่นสมองในขณะที่ปฏิบัติสมาธิ ลงตีพิมพ์ ในวารสารวิทยาศาสตร์การฝึกจิต. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ตั้งกรุ๊ปจำกัด.

ผลการศึกษาพบว่า นิสิตมีคลื่นสมองแบบแอลฟาเพิ่มขึ้นร้อยละ ๒๐ หมายถึง การมีสมาธิดีขึ้น มีความสุขเพิ่มขึ้น มีความเครียดลดลง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (๒๐๐๙). น. ๖๗๒-๖๗๘. ได้ศึกษา The underlying anatomical correlates of long-term meditation: Larger hippocampal and frontal volumes of gray matter บริเวณพื้นสมองที่ ๑๑, ๑๒ และ ๔๗ (Brodmann areas (BA) โดยพบว่า การฝึกสมาธินั้นแสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการรับรู้ที่สูงขึ้น รวมถึงการปรับการทำงานของสมองด้วย ที่ผ่านมายังไม่ค่อยมีใครรู้เกี่ยวกับสมาธิกับการเชื่อมโยงกับโครงสร้างของสมอง ในการศึกษาครั้งนี้จึงต้องการศึกษาความสัมพันธ์ของการทำสมาธิที่ยาวนานกับขนาดของสมองส่วน hippocampus และขนาดของสมอง สีเทาบริเวณสมองส่วนหน้า โดยการใช้เครื่องมือ MRI ที่มีความละเอียดสูงเป็นเครื่องวัดอาสาสมัคร ๔๔ คนอายุระหว่าง ๓๐-๗๑ ปี ที่เข้าร่วมโครงการ ได้ทำการตรวจสอบความสัมพันธ์ทางกายวิภาคพื้นฐานของการทำสมาธิระยะยาวที่มีความจำเพาะต่อภูมิภาคที่แตกต่างกัน (เช่น หัวประเทศ ระดับภูมิภาค และระดับท้องถิ่น) ลงตีพิมพ์ใน Neuroimage, ๔๕(๓), ๖๗๒-๖๗๘.

ผลการศึกษาพบว่า ปริมาณสสารสีเทาที่มีขนาดใหญ่กว่าอย่างมากในผู้ทำสมาธิในบริเวณสมองส่วนคอร์เทกซ์ด้านขวาของ orbito-frontal cortex (เช่นเดียวกับบริเวณด้านขวาและด้านซ้ายด้านซ้ายของบริเวณสมองส่วน gyrus ที่ Thalamus ร่วมกับอายุและ/หรือการลดลงของระดับ thresholds) นอกจากนี้การทำสมาธิยังแสดงให้เห็นว่า สมองส่วนฮิปโปแคมปัสมีขนาดใหญ่ขึ้นทั้งบริเวณ orbito-frontal และ hippocampal โดยเกี่ยวข้องในการควบคุมอารมณ์และการควบคุมการตอบสนอง ดังนั้น ขนาดที่เพิ่มขึ้น อาจเกิดจากความสามารถในการฝึกอารมณ์เชิงบวกและความมั่นคงทางอารมณ์และการเกิดสตินั้นอาจทำให้เกิดจากนิสัยของผู้ทำสมาธิ ผู้วิจัยได้นำเสนอภาพของการเปลี่ยนแปลงของขนาดของบริเวณสมองที่มีขนาดเพิ่มขึ้น ดังรูปที่ ๑ และ รูปที่ ๒

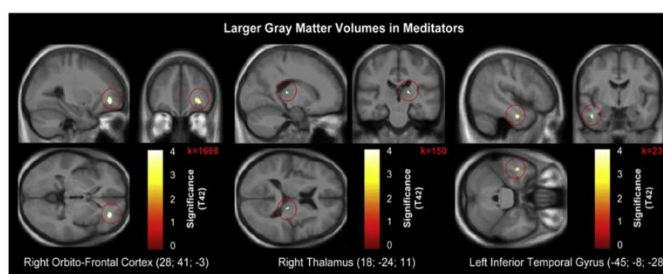


Fig. 1. Larger GM volumes in meditators. Views of the right orbito-frontal cortex (left panel; $p < 0.04_{\text{med,cont}}$), right thalamus (middle panel; $p < 0.0005_{\text{med,cont}}$), and left inferior temporal gyrus (right panel; $p < 0.0005_{\text{med,cont}}$), where GM is larger in meditators compared to controls. The color intensity represents F-statistic values at the voxel level. The results are visualized on the mean image derived from the 44 T1-weighted scans of the subjects analyzed, and presented in neurological convention (right is right).

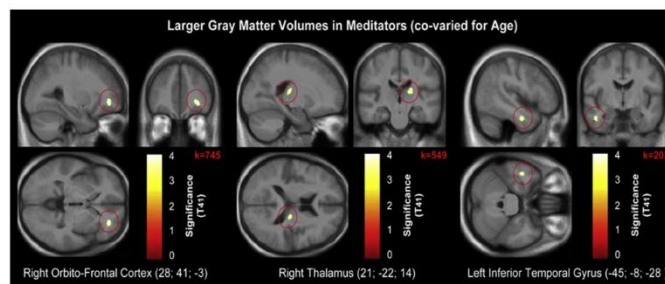


Fig. 2. Larger GM volumes in meditators (co-varied for age). Views of the right orbito-frontal cortex (left panel; $p < 0.0001_{\text{corrected}}$), right thalamus (middle panel; $p < 0.0003_{\text{corrected}}$), and left inferior temporal gyrus (right panel; $p < 0.0003_{\text{corrected}}$), where GM is larger in meditators compared to controls. The color intensity represents F-statistic values at the voxel level. The results are visualized on the mean image derived from the 44 T1-weighted scans of the subjects analyzed, and presented in neurological convention (right is right).

โดยการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างสมองเป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ทางระบบประสาทของการทำสมาธิในระยะยาว ซึ่งไม่ได้ขึ้นอยู่กับรูปแบบและการปฏิบัติเฉพาะ ในอนาคตระยะยาวนั้นมีความจำเป็นในการปฏิบัติและควรมีการเชื่อมโยงถึงสาเหตุของการทำสมาธิและการทำงานของสมอง

กลไกการทำสมาธิบำบัด

สมพร กันทรดุษฎี – เตรียมชัยศรี ได้กล่าวว่า การปฏิบัติสมาธิ ในทางวิทยาศาสตร์ เป็นการประยุกต์รูปแบบการปฏิบัติสมาธิจากทุกศาสนามาใช้เป็นแนวทางให้บุคคลสามารถปฏิบัติสมาธิเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้ร่วมกัน จากการวิจัยในอดีตจนถึงปัจจุบันพบว่า การปฏิบัติสมาธิหลากหลายรูปแบบมีผลต่อการทำงานของร่างกายทุกระบบ ดังต่อไปนี้

๑. ผลการปฏิบัติสมาธิต่อการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

๑.๑ การปฏิบัติสมาธิทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (parasympathetic system) ลดลงมีผลทำให้ความดันโลหิตลดลงในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงในเวลาปฏิบัติ ๔ สัปดาห์ วันละ ๒ ครั้ง

๑.๒ ลดการกระตุ้นการทำงานของร่างกาย ได้แก่ ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้ความดันโลหิตลดลง

๑.๓ การปฏิบัติสมาธิในระยะเวลา ๒ สัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้ความดันลดลง และในระยะเวลา ๒ – ๘ เดือนช่วยให้ระดับโคเลสเตอรอล และการอยากสูบบุหรี่ลดลง

๒. ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและสารเคมี

การปฏิบัติทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนและสารเคมีในร่างกายของคนปกติได้ เช่น

๒.๑ การปฏิบัติสมาธิ ๔๐ นาที ระดับฮอร์โมนเครียด(คอร์ติซอล) หลังจากต่อมหมวกไต ลดลง ทำให้คลายเครียด และสารเคมีต่างๆ ในร่างกาย เช่น น้ำตาลในเลือดและอินซูลิน มีการเปลี่ยนแปลง (ช่วยในการควบคุมในผู้ป่วยเบาหวาน)

๒.๒ การปฏิบัติสมาธิทำให้ภูมิต้านทานในร่างกายเพิ่มขึ้น และฮอร์โมนเมลาโทนินที่ผลิตจากต่อมไพเนียลในสมองที่ควบคุมการหลับการตื่น ทำให้มีผลต่อการป้องกันและรักษาโรค

๓. ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

การปฏิบัติสมาธิทำให้ความเครียดลดลง และการทำงานของหัวใจและจิตใจดีขึ้น และทำให้การสร้างภูมิคุ้มกันดีขึ้น การปฏิบัติสมาธิเป็นวิธีหนึ่งในการรักษาความวิตกกังวลเพื่อให้กำกับควบคุมตนเองได้ และเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต และช่วยในการฟื้นฟูสุขภาพของผู้ป่วยโรคหัวใจ ลดความเครียด ทำให้พฤติกรรมดีขึ้น โดยเฉพาะการปฏิบัติสมาธิที่มีการออกกำลังกายร่วมด้วย เช่น โยคะ

๔. ผลการปฏิบัติสมาธิต่อสภาพร่างกายและสุขภาพของคนปกติ

การปฏิบัติสมาธิ และวิธีการผ่อนคลายหลายรูปแบบได้มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการลดความเครียดและโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เนื่องจากเป็นวิธีที่ง่ายในการนำมาประยุกต์ใช้ และวิธีการถ่ายเทอดไม่ยุ่งยากซับซ้อน การปฏิบัติสมาธิโดยการสวดมนต์และการคิดในทางบวกเป็นวิธีที่ได้รับการยอมรับเพื่อดูแลสุขภาพจิตวิญญาณของผู้ป่วยและครอบครัว

การปฏิบัติสมาธิทำให้บุคคลที่ปฏิบัติเป็นผู้มีสติตื่นอยู่เสมอ รู้ตัวตลอดเวลา รู้สึกในภาวะจิตว่าง สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้ รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี

สำหรับผู้สูงอายุ ที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงและการสูญเสียหลายอย่าง เช่น ร่างกายเคลื่อนไหวได้ช้าลง โดดเดี้ยว สิ้นหวัง ไร้ที่พึ่ง ซึมเศร้า ปัญหาเหล่านี้พบได้ในผู้สูงอายุทั่วโลก การจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ โดยต้องให้มีการเปลี่ยนภาพพจน์เผชิญกับการเจ็บป่วยได้ การปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังในตนเอง รู้จักตนเอง มีความมั่นใจ เข้าใจผู้สูงอายุ ด้วยกัน มีความผาสุกตามอัฐภาพของผู้สูงอายุ

ประโยชน์ของการปฏิบัติสมาธิมีมากมาย การปฏิบัติสมาธิจึงมีส่วนในการพัฒนาบุคคลที่อยู่ในสังคมทั้งกาย จิต วิญญาณ ทำให้บุคคลมีความผาสุก ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะใดสามารถกำกับจิตใจของตนเองได้ จึงนับได้ว่าบุคคลที่ปฏิบัติสมาธิเป็นผู้มีการเตรียมพร้อมเผื่อระวัง ปรับปรุงและสามารถปรับเปลี่ยนวิถีของตนเองได้ดีขึ้น สมาธิจึงเป็นกลยุทธ์ที่มีคุณค่า ราคาต่ำ ใช้ได้หลายๆ สถานการณ์ในภาวะปัจจุบัน เพื่อการส่งเสริมสุขภาพจิต วิญญาณ และสังคมของบุคคลโดยแท้จริง

ประโยชน์ของสมาธิตามหลักของพุทธศาสนา

๑. ประโยชน์ที่เป็นจุดหมายหรืออุดมคติทางศาสนา

ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดอันได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง แบ่งเป็น ๓ ระดับ คือ

๑.๑ ประโยชน์ที่ตรงแท้ คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนาหรือทำให้เกิดญาณทัสนะดังได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่วิชาและวิมุตติในที่สุด

๑.๒ ประโยชน์ที่รองลงมา ในแนวเดียวกันนี้แม้จะไม่ถือว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง คือ การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวที่เรียกว่า เจโตวิมุตติประเภทยังไม่เด็ดขาด กล่าวคือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลังจิตโดยเฉพาะด้วยกำลังของฌาน กิเลสถูกกำลังสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า **วิกขัมภนะวิมุตติ**

๒. ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย ที่เป็นผลสำเร็จอย่างสูงในทางจิตหรือเรียกสั้นๆ ว่า ประโยชน์ในด้านอภิญญา ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานสมบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาชั้นโลกีย์อย่างอื่น ๆ คือ หูทิพย์ ตาทิพย์ ทายใจคนอื่นได้ ระลึกชาติได้

๓. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระจับ กระจง กระจปรี่กระจเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง (ตรงข้ามกับลักษณะของคนมีนิวรณ์ เช่น อ่อนไหว ติดใจหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด ว่างวาม วุ่นวาย จุ้นจ้าน สอดแสบ ลุกลี้ลุกลอน หรือหงอยเหงา เศร้าซึม หรือขี้หวาด ขี้ระแวง ลังเล) เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและสะกดขี้ใจอ่อนเบา ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิตประโยชน์นี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดู รู้ทัน พฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้ สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนเองได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

๔. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ฝึกสมาธิแล้วจะได้ประโยชน์อะไรในชีวิตประจำวัน ดังนี้

- ๑) ทำให้ใจสบาย ไม่เครียด มีความสุข ผ่องใส
- ๒) หายหวาดกลัว หายกระวนกระวายโดยไม่จำเป็น
- ๓) นอนหลับง่ายไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้ (เช่นสั่งให้หลับหรือตื่นตามเวลาที่กำหนดไว้ได้)
- ๔) กระจับกระจง ว่องไว รู้จักเลือกและตัดสินใจเหมาะแก่สถานการณ์
- ๕) มีความแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง
- ๖) มีสติสัมปชัญญะดี รู้เท่าปรากฏการณ์ และยับยั้งใจได้ดีเยี่ยม
- ๗) มีประสิทธิภาพในการทำงาน ทำกิจกรรมสำเร็จด้วยดี
- ๘) ส่งเสริมสมรรถภาพมันสมอง เรียนหนังสือเก่ง ความจำดีเยี่ยม
- ๙) เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย เช่นชะลอความแก่ หรืออ่อนกว่าวัย

๑๐) รักษาโรคบางอย่าง เช่น โรคเครียด โรคท้องผูก โรคความดันโลหิต โรคหืด หรือโรคกายจิต
อย่างอื่น โรคกายจิต (อ่านว่าโรค กา-ยะ-จิต) หมายถึง ไม่เป็นโรค แต่ใจคิดว่าเป็น คิดบ่อยๆเข้าก็เลยเป็นจริงๆ
อาการอย่างนี้ฝึกสมาธิสักพักเดียวก็หาย