

กิตติกร ๗๕
กิตติกร ๗๕
กิตติกร ๗๕

Gamma Waves

Beta Waves

Alpha Waves

Theta Waves

Delta Waves

สมาธิ คลื่นสมอง

กิตติกร มีทรัพย์ เรียบเรียง

พิมพ์ครั้งแรก เมื่ออายุ ๗๕ (ไม่น่าเชื่อ)

Printed on Demand 300

ปกโดย ม.วรพินิต

คำนำ



หนังสือที่ระลึกเล่มเล็กเล่มนี้ *สมาธิ-คลื่นสมอง* ประกอบด้วยสามภาค คือภาคแรก เป็นงานวิจัยค้นคว้าของดร.เฮอร์เบิร์ต เบนสัน (Herbert Benson) ถึงความเกี่ยวข้องกันระหว่างการเจริญสมาธิกับคลื่นสมอง คือเชื่อว่าผู้ที่เจริญสมาธิถึงระดับหนึ่ง คลื่นสมองจะคลายความถี่เป็นคลื่นธีตา (Theta) ผู้นั้นจะรู้สึกผ่อนคลาย ไม่เครียด ไม่วุ่นวายใจ เป็นภาวะสบาย ๆ จิตใจเข้มแข็งดังปรารถนา (ซึ่งเคยตีพิมพ์แล้วในมติชนสุดสัปดาห์) ส่วนภาคหลัง (ภาคผนวก) แสดงตัวอย่างของผู้ที่เจริญสมาธิในขั้นสูงและสูงมาก ทำให้ได้ฤทธิ์ทางใจ (will power) ได้ฌาน (absorption) หรืออภิญญา หรืออีเอสพี (ESP-Extra Sensory Perception) ซึ่งบางท่านได้จากการฝึกฝน แต่บางท่านได้จากฟ้าประทาน! (เคยตีพิมพ์แล้วในวารสารศิลปวัฒนธรรม) และในภาคสุดท้าย เป็นภาคสรุปประโยชน์ของการเจริญสมาธิ

กล่าวโดยย่อสำหรับงานวิจัย *สมาธิ-คลื่นสมอง* ของดร.เบนสัน มีผู้นำมาเผยแพร่ในนิตยสารไทม์ ฉบับวันที่ ๔ สิงหาคม ๒๐๐๓ ซึ่งมีสาระสำคัญอยู่ตรงการเจริญสมาธิ ทำให้คลื่นสมองของผู้ปฏิบัติกลายเป็นคลื่นธีตาดังกล่าวแล้ว และผู้ปฏิบัติเกิดการผ่อนคลาย สบายใจ ไม่เครียด ไม่วุ่นวาย ไม่วิตกกังวล จิตใจเข้มแข็งอดทน มีพลัง เมื่อเผชิญกับปัญหาชีวิตที่ยุ่งยากซับซ้อนก็สามารถครองสติ คิดใคร่ครวญหาทางออกในทางสร้างสรรค์ได้

ว่ากันว่า มีชาวอเมริกันในปัจจุบันสนใจการเจริญสมาธิไม่น้อย

กว่า ๑๐ ล้านคน ไม่แต่เท่านั้นยังมีนักวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์การแพทย์ และสุขภาพหลายสาขาวิชา เช่นประสาทวิทยา จิตเวชศาสตร์และ จิตวิทยา รวมทั้งผู้เชี่ยวชาญศาสนปฏิบัติในองค์กรต่าง ๆ เห็นสอดคล้องและศึกษาวิจัยต่อยอดจากดร.เบนสัน ทั้งในแง่ที่ว่า การเจริญสมาธิช่วยผ่อนคลายความเครียดในจิตใจ เสริมพลังจิตให้เข้มแข็ง กับสามารถบำบัดเยียวยาการเจ็บปวดทางใจได้หลายโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคทางกายที่มีสาเหตุทางจิตใจ (ไซโคโซมาติก) โรคเศร้าและโรคประสาทได้ด้วย ทั้งนี้การเจริญสมาธิยังสามารถช่วยการทำงานของสมอง ปรับแต่งฟื้นฟูสมอง (reset) โดยทำให้การทำงานของสมอง ซิงค์ซาย-ซาวล์สัมพันธ์กันอย่างนุ่มนวล (synchronization) ทำให้มีความคิดอ่านฉับไว เรียนรู้เร็ว รับข้อมูลได้มาก และเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ได้อีกด้วย

ถึงวันนี้ ผู้เขียนมีอายุ ๗๕ ปี (ตามคตินจีน) กัลยาณมิตรกรุณาให้สถิติว่า อายุที่ลงท้ายด้วยเลข ๕ เช่น ๒๕ และ ๗๕ มักมีเหตุทางลบที่ไม่คาดฝันแวะเวียนมาคุกคามจุใจเสมอ ถ้าไม่ระมัดระวังอาจเป็นอันตรายได้ การเจริญสมาธิอย่างสม่ำเสมอจะช่วยประคับประคองจิตใจให้มีพลังคิดใคร่ครวญได้มั่นคง รอบคอบ แคล้วคลาดสามารถพ้นอันตรายได้ ผู้เขียนรู้สึกว่าเป็นเช่นนั้นจริง ๆ จึงได้เรียบเรียงและรวบรวมเรื่องการเจริญสมาธิ จนเกิดขึ้นเป็นหนังสือเล่มเล็กอันเป็นที่ระลึกนี้ และคงจะช่วยเสริมแรงจูงใจให้เชื่อมั่นในการเจริญสมาธิอีกทางหนึ่ง เพื่อการผ่อนคลาย เสริมพลังจิตให้เข้มแข็ง สำหรับบางท่านอาจก้าวไกลถึงขั้นได้ฌานและวิปัสสนาญาณอันสูงสุดนั้นก็เป็นที่

ขอบคุณ คุณสุพจน์ แจ่มเร็ว บก.วารสารศิลปวัฒนธรรม

แห่งสำนักมติชน ที่กรุณาแนะนำให้อ่านงานของท่านเสถียร โพธิ์นันทะ
ปราชญ์ทางศาสนา ขอบคุณ คุณวิภา จิรภาไพศาล กองบก.แห่ง
วารสารนั้น และขอบคุณเป็นพิเศษ พี่สมศักดิ์ แสงทวีสุข ที่กรุณา
มอบหนังสือกาลานุกรมพระพุทธศาสนา ในอารยธรรมโลก ที่ทรงคุณค่า
เล่มนั้น

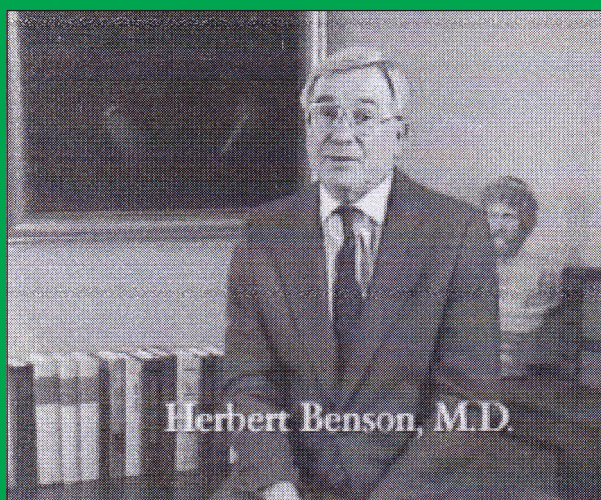
กิตติกร มีทรัพย์

สารบัญ



ภาค 1	9
สมาธิ-คลื่นสมอง (1)	11
สมาธิ-คลื่นสมอง (2)	17
สมาธิ-คลื่นสมอง (3)	22
สมาธิ-คลื่นสมอง (4)	27
สมาธิ-คลื่นสมอง (5)	33
สมาธิ-คลื่นสมอง (จบ)	40
ภาค 2	47
หลวงพ่อแสง	50
เล่าเรื่องฉิ่ง แรงเพชร	56
พระยาสิทธิราชเดชไชยชัยกับพระพิมลธรรม	61
พระอานนท์แสดงฤทธิ์	65
เล่าเรื่องแดนสุขาวดี	68
ไปเจริญธรรมแบบเซนที่กรุงโซล	76
ป่า	87
สังเขปนิยสถาน ณ ประเทศเนปาล อินเดีย และไทย	93
การเจริญสมาธิของจัสติน โรส	99
ภาคสุดท้าย	103
ประโยชน์ของการเจริญสมาธิ	105

“...เพราะว่าถ้าไม่มีปีติสุข จิตก็เป็นสมาธิไม่ได้ เพราะจิตไม่ต้องการ
อยู่กับความแห้งแล้ง จิตต้องการอยู่กับความชุ่มชื้น หรือความสุข...”
สมเด็จพระญาณสังวรฯ วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ



ดร.เฮอร์เบิร์ต เบนสัน



สมาธิ-คลื่นสมอง (1)



สำนักปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คล้ายจะชื่อว่า World Peace เขาใหญ่ นครราชสีมา ได้ประชาสัมพันธ์ผ่านที.วี. เชิญชวนให้ไปปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิ ณ สำนักปฏิบัติธรรมแห่งนั้น ซึ่งดูร่มรื่นสงบเย็นและงดงามอยู่ จึงควรแก่การอนุโมทนา

การเชิญชวนไปปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิดังกล่าว ได้อ้างถึงบทความ คอลัมน์สุขภาพเป็นเรื่องเกี่ยวกับสมาธิ-สมองในนิตยสารไทม์ ฉบับวันที่ 4 สิงหาคม 2546 (ชื่อบทความ Just Say Om เพียงแต่ออกเสียงว่า โอม...ท่านก็จะได้เจริญสมาธิทำนองนั้น)

บทความสุขภาพดังกล่าว แสดงความสัมพันธ์ของสมาธิ-สมองอย่างเป็นรูปธรรม ตามรายงานวิจัยของดร.เฮอร์เบิร์ต เบนสัน (Herbert Benson) ที่ชี้ว่าการเจริญสมาธิมีผลให้สมองทำงานดีขึ้นชีวิตมีความสุข

นิตยสารไทม์ขึ้นปกสีส้มด้วยดาราสาวสวย ฮีทเธอร์ แกรแฮม ในลีลาทำนั่งสมาธิ เน้นการตลาดเล็ก ๆ ตัวดารากราแฮมเอง ในชีวิตจริงก็ฝึกไฟทางสมาธิอยู่ด้วย จึงเป็นไทม์ฉบับโดนใจแฟนอย่างยิ่ง โดยเฉพาะแวดวงการปฏิบัติธรรม

ผู้เขียนมีนิตยสารฉบับนั้นอยู่พอดี จึงขออนุญาตขยายความการค้นคว้าวิจัยของดร.เบนสันเพิ่มเติม

ดร.เฮอ์เบิร์ต เบนสันเป็นศาสตราจารย์ในโรงเรียนแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา เป็นอายุรแพทย์ด้านโรคหัวใจ ผู้นำจะได้ชื่อว่าเป็นผู้นำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสมาธิกับการทำงานของสมอง เป็นความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยยะสำคัญ คือว่าใครก็ตามที่เจริญสมาธิอย่างแข็งแรงสม่ำเสมอ การทำงานของสมองจะดีขึ้น ดร.เบนสันเลือกกลุ่มทดลองจากผู้ที่ใช้เจริญสมาธิแบบที.เอ็ม. TM.-Transcendental Meditation (เป็นการเจริญสมาธิแบบหนึ่งตามแนวของมหาฤษชี มเหศวร-โยคี) พบว่ากลุ่มตัวอย่างเหล่านั้น มีการเต้นของหัวใจที่นุ่มนวลกว่า ความดันโลหิตดีกว่า และอุณหภูมิของร่างกายโดยรวมดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เจริญสมาธิ นอกจากนั้นพบว่า การเจริญสมาธิใช้ออกซิเจนน้อยลง (อาจเป็นแบบลมหายใจละเอียดอย่างที่ว่าอาจารย์อานาปานสติให้ข้อสังเกต) การเต้นของหัวใจเรียบร้อยดี และคลื่นสมอง (brain wave) จะแสดงความถี่ที่นุ่มนวลและคลี่คลาย เป็นแบบคลื่นธีตา (Theta) อันบ่งชี้ว่าสภาพร่างกายจิตใจแจ่มใส ไม่เครียด ไม่สับสน ไม่ท้อแท้ แต่ผ่อนคลาย คลื่นสมองวัดได้ด้วยเครื่องมือวิทยาศาสตร์เรียกว่า อี.อี.จี. (EEG-Electro Encephalo Graph) คลื่นสมองมนุษย์เรานั้นมีอยู่ 4 อย่าง

1. คลื่นเบตา (Beta) ความถี่ 14-30 เฮอ์ซ (Hz)

สมองอยู่ในสภาพการทำงานและควบคุมจิตใจได้สำนึก (sub conscious mind) เช่น ขณะทำงาน ขณะพูดคุยสนทนาหรืออยู่ในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง

2. คลื่นอัลฟา (Alpha) ความถี่ 8-13.9 เฮอ์ซ (Hz)

สมองอยู่ในช่วงพักผ่อน หรือกำลังเจริญสมาธิ เป็นช่วงที่