

สาเหตุของการไม่มีสมาธิ

๑. ขาดความสนใจในสิ่งที่ทำ
๒. สนใจในสิ่งที่ทำมากจนเกินไป
๓. สนใจหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน
๔. ความเป็นคนหัวดี ปัญญาดี ทำให้คิดไปทีอื่นเร็ว
๕. จิตครอบงำด้วยนิเวศน์

การสร้างนิสัยให้มีสมาธิในชีวิตประจำวัน

๑. สร้างนิสัย “ลงมือทำทันที”
๒. สร้างนิสัย “เรียนล่วงหน้า” มิใช่แค่ “เรียนตาม”
๓. สร้างนิสัยมุ่งมั่นว่า “ถ้าทำไม่เสร็จจะไม่ใส่ใจอะไรอื่น”
๔. จัดลำดับของเรื่องที่จะทำก่อนลงมือ
๕. หักคิดทีละเรื่อง โดยให้เจาะลึกในเรื่องนั้นๆ อย่าผิวเผิน
๖. สร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การมีสมาธิ
๗. รู้จักพักเป็นช่วงๆ
๘. สร้างความเต็มใจและจริงใจที่จะทำสิ่งนั้นๆ
๙. พยายามหักคิดในเรื่องสร้างสรรค์
๑๐. เลิกนิสัยมากเรื่องในการจะทำอะไรสักอย่าง

หลวงพ่อบุช ฐานิโย วัดป่าศาลวัน ได้แนะนำวิธีการทำสมาธิในห้องเรียนว่า

๑. หาที่นั่งที่สามารถมองเห็นครูและกระดานได้ชัดเจน
๒. เมื่อครูเดินเข้ามา ส่งจิตไปรวมที่ครูผู้สอน
๓. จับใจความให้ได้ตามที่ครูต้องการ
๔. เวลาวางแทนที่จะนั่งคิดสิ่งอื่น ก็นำบทเรียนมาคิด
๕. ให้สติรู้ตัวทุกอิริยาบถ ในการทำ พูด คิด

เครียด เครียด เครียด

เครียด เครียด เครียด ชีวิตประจำวันของคนทำงานทำให้ดัชนีความเครียดของคนไทยพุ่งสูงปรี๊ด

ความเครียดทำให้สุขภาพเราแย่ลง ทำให้เราป่วยง่ายขึ้น ที่สำคัญสำหรับสาวๆ เครียดมากๆทำให้หน้าแก่ก่อนวัยได้นะ เมื่อเรารู้สึกเครียดร่างกายเราจะหลั่งฮอร์โมน Adrenaline จากต่อมหมวกไต ถ้าเครียดมากก็หลั่ง Adrenaline มากขึ้นฮอร์โมนความเครียดก็จะไปยับยั้งการทำงานของอวัยวะสำคัญทั้งหมด เช่นหัวใจ ไต ตับ

ปอด ทำให้อวัยวะสำคัญของเรารู้สึกอ่อนล้าอย่างรวดเร็ว สุดท้ายก็พร้อมใจกันหยุดทำงานเพราะฮอร์โมน ความเครียดไปทำให้ภูมิคุ้มกันของเราต่ำลง ต่ำลง เรียกว่าโรคเครียดนอกจากทำแกงแล้วยังทำให้ถึง ตายได้นะเนี่ย

- ผ่อนคลายความเครียดด้วยการทำสมาธิ

การทำสมาธิถือได้ว่าเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุด สมาธิทำให้จิตใจสงบนิ่ง แต่มีสติ หยุด ความคิดที่ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล หรืออารมณ์ด้านลบทั้งหลาย เมื่อเราทำสมาธิจะรู้สึกสบายขึ้นเพราะจะมี Hormone ชื่อ Endorphins หลั่งออกมาในขณะที่จิตใจสงบนิ่ง ฮอร์โมน Adrenaline จากต่อมหมวกไต ก็จะ หยุดหลั่ง และในขณะที่นั้นเองเมื่อจิตสงบสมองส่วน Hypothalamus จะสั่งให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรงขึ้น ภูมิ ต้านทานของเราก็จะสร้างเพิ่มขึ้นหลังจากถูกยับยั้งด้วยฮอร์โมนความ เครียด การทำสมาธินี้ดีมาก มาก สำหรับคนที่กำลังบำบัดมะเร็งเพราะ เมื่อภูมิต้านทานกระเตื้องขึ้นการกำจัด cell มะเร็งก็จะขึ้นไปตาม ที่ ต้องการ

- ทำสมาธิแบบไหนดี?

การทำสมาธิที่สามารถบำบัดโรคที่เกิดจากความเครียด ความกังวล ไม่ใช่โรคที่เกิดจากเชื้อโรคโดยตรง แต่ สามารถรักษาใจที่เป็นทุกข์อันเกิดจากโรคได้ วิธีฝึกสมาธิบำบัดมีหลายวิธี ได้แก่ การนั่งภาวนา เดินจงกรม การแผ่เมตตา การอธิษฐานจิต การฝึกใช้พลังภายในร่างกาย การใช้พลังภายนอก การฝึกฟังลูกแก้ว และอย่าง น้อยควรทำวันละ 2 ครั้ง ถ้าทำได้

- ทำที่สบายที่สุด

จะนั่งขัดสมาธิหรือจะนอนหงายวางแขนไว้ข้างตัวก็ได้ ให้เป็นที่ที่เรารู้สึกสบายตัวที่สุด แล้วก็เลือกสถานที่ ที่เรารู้สึกผ่อนคลาย สบายๆไม่ร้อนไม่หนาวเกินไป อุณหภูมิในห้องสบาย ๆ หลับตาลงจะได้ตัดตัวเองออกจากโลกภายนอก จิตจะได้สงบง่ายขึ้น แล้วเริ่มด้วยการกำหนดลมหายใจโดย สูดหายใจเข้าช้า ๆ ให้ท้องพอง หายใจออกช้า ๆ ให้ท้องแฟบ สัก 3 ครั้ง ให้สังเกตลมที่ผ่านเข้าออกทางจมูกว่า กระทบถูกอะไรบ้าง

จากนั้นให้หายใจให้สบาย กำหนดจิตของตนไปรับรู้ลมหายใจเข้าออก โดยไม่ต้องสนใจเสียงรอบข้าง ให้รับรู้ เฉย ๆ ถ้าจิตมันจะวอกแวกนั่นก็นั่นนี่ แวะไปหาเพื่อนคนโน้นคนนี้ นึกห่วงงานที่นั่นที่นี้บ้างก็ดึงสมาธิ กลับมาอยู่กับลมหายใจ แรก ๆ อาจทำยากมาก เหมือนเราหัดเดินตั้งไข่ครั้งแรก ล้มบ้าง ลุกบ้างแต่ถ้าพยายาม

เข้าในที่สุดเราก็จะเดินได้ การทำสมาธิก็เช่นกัน ถ้าเราพยายามขยันดึงจิตกลับมาอยู่กับลมหายใจ ทำซ้ำ ๆ สม่ำเสมอ ในที่สุดจิตก็จะนิ่ง และเริ่มนิ่ง เมื่อเข้าถึงสมาธิก็จะได้ความรู้สึกปีติรู้สึกสบายอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน เพราะ ฮอร์โมน Endorphins หลังออกมา และ ฮอร์โมนความเครียด Adrenaline ที่ต่อมหมวกไตก็จะหยุดหลั่งออกมา และเมื่อเข้าสมาธิได้แล้วก็ควรทำเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ๆ ละไม่ต่ำกว่า 15 นาที

- เทคนิคการฝึกหายใจ

โดยปกติแล้วการหายใจด้วยอก ซิพจรจะเต้นเร็ว เหนื่อยง่าย ต้องหายใจถี่ๆ แต่ถ้าหายใจด้วยท้องซิพจรจะเต้นช้า ในทางวิทยาศาสตร์เราอธิบายได้ว่าเป็นการกระตุ้นกะบังลม ที่กะบังลมจะมีเส้นประสาททวารกัส (Vagus) ซึ่งเส้นประสาทตัวนี้เป็นพาราซิมพาเทติก เป็นเส้นประสาทที่มีผลต่อการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ เพิ่มการทำงานของลำไส้ เส้นประสาททวารกัส (Vagus) จะส่งคลื่นไปที่สมอง ทำให้หลอดเลือดขยาย ความดันเลือดลดลง ซิพจรเต้นช้า หายใจช้า ดังนั้นเราจึงต้องฝึกหายใจลงไปท้องแทน

เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความเครียดทำให้กล้ามเนื้อทุกระบบในร่างกายหดตัว เวลาเครียดเรามากจะทำหน้านิ่วคิ้วขมวด กำหมัด กัดฟัน ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวเกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดไหล่

- การฝึกคลายกล้ามเนื้อ

จะช่วยลดอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลง เพราะในขณะที่ฝึก จิตใจ ของเราจะจดจ่ออยู่กับการคลายกล้ามเนื้อ ความคิดฟุ้งซ่าน และความวิตกกังวลก็ลดลง ช่วยให้จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้น

วิธีการฝึก เลือกนั่งในท่าที่สบาย เลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่สบาย ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งใจจดจ่ออยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ 10 กลุ่ม โดยการปฏิบัติดังนี้คือ

1. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
2. มือและแขนซ้าย ทำเช่นเดียวกัน
3. หน้าผาก เลิกคิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
4. ตา แก้ม จมูก ให้หลับตาแน่น ย่นจมูก แล้วคลาย
5. ขากรรไกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เม้มปากแน่นแล้วคลาย
6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
7. อก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆกลั้นไว้ แล้วคลาย ยกไหล่สูงแล้วคลาย
8. หน้าท้องและก้น โดยการแขม่วท้อง แล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย

9. เท้าและขาขวา โดยเหยียดขา งอนิ้ว แล้วคลาย เหยียดขา กระดกปลายเท้าแล้วคลาย

10. เท้าและขาซ้าย ทำเช่นเดียวกัน

ข้อแนะนำ

ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ ให้น้อยกว่าระยะเวลาที่ผ่อนคลาย เช่น เกร็ง 3-5 วินาที ผ่อนคลาย 10-15 วินาที ควรฝึกประมาณ 8-12 ครั้ง เพื่อให้เกิดความชำนาญ

เมื่อคุ้นเคยกับการผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้โดยโดยไม่ต้องเกร็งก่อนหรืออาจเลือกคลายกล้ามเนื้อ เฉพาะส่วนที่มีปัญหาก็ได้ เช่น บริเวณใบหน้า คอ หลัง ไหล่ เป็นต้น ไม่จำเป็นต้องคลายกล้ามเนื้อทั้งตัวแต่ถ้ามีเวลาทำได้ทั้งหมดก็จะดีมาก สำหรับตัวเอง

- ฝึกสมาธิประจำ แก้ได้หลายโรค

หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จิตใจก็เบิกบาน สมองแจ่มใส จิตใจเข้มแข็ง อารมณ์เย็น พร้อมตลอดเวลาไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรมากระทบ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยความมั่นใจในตัวเอง เมื่อมีสมาธิที่เข้มแข็ง ปัจจุบันมีการวิจัยและค้นพบข้อดีของการทำสมาธิเช่น

- ช่วยปรับสถานะสมดุลของร่างกายให้ เป็นปกติ ทำให้อัตราการหายใจและชีพจรช้าลง
- ทำให้คลื่นสมองสงบ กล้ามเนื้อผ่อนคลายตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ระดับฮอร์โมนที่ถูกระงับจากความเครียดลดลง
- แก้ปัญหานอนไม่หลับได้ถึงร้อยละ 75 และ
- ช่วยให้ผู้ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ไข้ยาแก้ปวดลดลงจาก เดิมร้อยละ 34
- ช่วยให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งและโรค เอ็ดส์ มีอาการทุกข์ทรมานลดน้อยลงกว่าการรักษาเฉพาะทางทางยา
- ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะไมเกรน ความถี่หรือความรุนแรงของอาการจะลดลงร้อยละ 32

และยังพบอีกว่าในการรักษาผู้ป่วยโรค หลอดเลือดหัวใจตีบตัน ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในศาสนาจะหายเร็ว กว่า ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่นับถือศาสนาอะไรเลย จะมีอัตราการตายมากกว่าผู้นับถือศาสนาถึง 3 เท่า

ในสหรัฐอเมริกา มีงานวิจัยของมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน และมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย พบผลตรงกันว่า ชาวพุทธที่นั่งสมาธิเป็นประจำ สมองในส่วนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่ดี และ ความคิดด้านบวกจะทำงาน กระฉับกระเฉงกว่า ช่วยผ่อนคลายความเครียด และทำให้สมองส่วนที่เป็นศูนย์กลางความทรงจำด้านร้าย สงบลง และการนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้อารมณ์แปรปรวน ตกใจ เครียดวุ่นวาย หรือหวาดกลัวลดลง ด้วย

แพทย์โรคหัวใจจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ให้คนไข้โรคหัวใจฝึกสมาธิระหว่างบำบัดด้วยยาไปด้วยและ
ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ เพราะทำให้ความดันโลหิตและความเครียดลดลงอย่างมาก

ฉะนั้นถ้าอยากมีสุขภาพดี ไม่แก่ง่าย ตายเร็ว ก็ต้องเริ่มการฝึกทำสมาธิและต้องเริ่มทำตั้งแต่เดี๋ยวนี้เลย อย่าได้
ผัดผ่อนเด็ดขาด

.....

ถาม-ตอบ

- * การเจริญสติ-เดินจงกรม-นั่งสมาธิ (ผู้ฝึกใหม่) วัดอินทรวิหาร - แมวขาวมณี
- * มรรคในฐานะไตรสิกขาหรือระบบการศึกษาสำหรับสร้างอารยชน - รัชกาย
- * สันทนาวิธีปฏิบัติกรรมฐานกับคุณ natdanai - รัชกาย

หน้าหลัก arrow สมาธิ arrow วิธีสร้างสมาธิ เพื่อการเรียนรู้ที่ดี

PDF พิมพ์ ส่งอีเมล

ความ นิยมของผู้ชม: / 143

แย่มากดีมาก

สมาธิ

Image

วิธีสร้างสมาธิเพื่อ การเรียนรู้ที่ดี

Image

พระมหาวิชาญ สุวิชาโน รวบรวม

สาเหตุของการไม่มีสมาธิ

๑. ขาดความสนใจในสิ่งที่ทำ
๒. สนใจในสิ่งที่ทำมากจนเกินไป
๓. สนใจหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน
๔. ความเป็นคนหัวดี ปัญญาดี ทำให้คิดไปทีอื่นเร็ว
๕. จิตครอบงำด้วยนิเวรณ

การสร้างนิสัยให้มีสมาธิในชีวิตประจำวัน

๑. สร้างนิสัย “ลงมือทำทันที”
๒. สร้างนิสัย “เรียนล่วงหน้า” มิใช่แค่ “เรียนตาม”
๓. สร้างนิสัยมุ่งมั่นว่า “ถ้าทำไม่เสร็จจะไม่ใส่ใจอะไรอื่น”
๔. จัดลำดับของเรื่องที่จะทำก่อนลงมือ
๕. หัดคิดทีละเรื่อง โดยให้เจาะลึกในเรื่องนั้นๆ อย่าผิวเผิน
๖. สร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การมีสมาธิ
๗. รู้จักพักเป็นช่วงๆ
๘. สร้างความเต็มใจและจริงใจที่จะทำสิ่งนั้นๆ
๙. พยายามหัดคิดในเรื่องสร้างสรรค์
๑๐. เลิกนิสัยมากเรื่องในการจะทำอะไรสักอย่าง

หลวงพ่อบุช ฐานิโย วัดป่าศาลวัน ได้แนะนำวิธีการทำสมาธิในห้องเรียนว่า

๑. หาที่นั่งที่สามารถมองเห็นครูและกระดานได้ชัดเจน
๒. เมื่อครูเดินเข้ามา ส่งจิตไปรวมที่ครูผู้สอน
๓. จับใจความให้ได้ตามที่ครูต้องการ
๔. เวลาว่างแทนที่จะนั่งคิดสิ่งอื่น ก็นำบทเรียนมาคิด
๕. ให้สติรู้ตัวทุกอิริยาบถ ในการทำ พูด คิด

จงมีฝืน แม้มันจะไร้สาระเต็มทีก็ตาม

อย่าดูถูกความฝืนของคนอื่น

อย่าทำลายความฝืนของตนเอง...

ที่มา

www.google.com