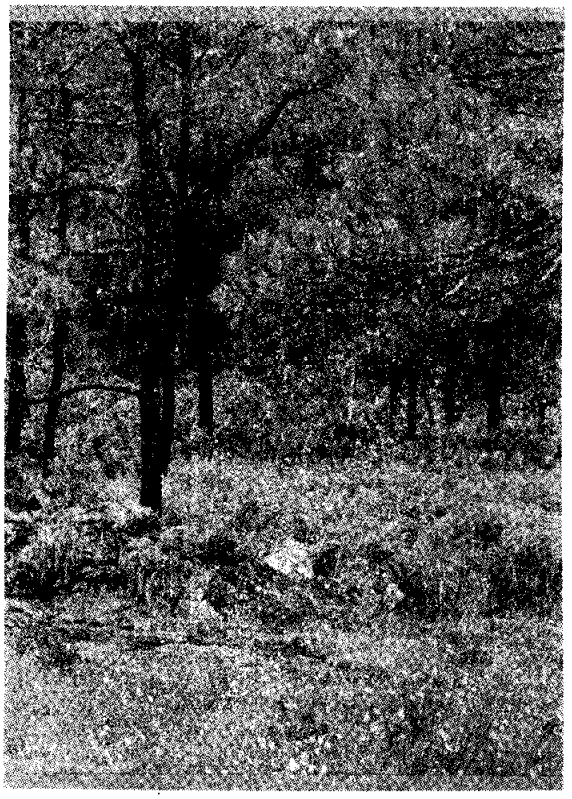
บทที่ 9
การพัฒนาความจำ

น้ำตกผาชมภู เขาใหญ่ จ.นครราชสีมา



สนสามใบ ภูหลวง จ.เลย

บทที่ 9
การพัฒนาความจำ

ความจำเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาที่จะทำให้มีการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือมีการพัฒนาให้ความจำดีขึ้น ซึ่งจะเห็นได้จากคำพูดของบุคคลว่า จะทำอย่างไรให้ความจำดีขึ้น สมควรจะใช้ยาช่วยเสริมความจำดีหรือไม่ ซึ่งการพัฒนาความจำให้ดีขึ้น สามารถทำให้หลายวิธี เช่น การฝึกสมาธิ การจำโดยการเชื่อมโยง การรู้จักสร้างภาพในใจ การสร้างรหัสขึ้นมา เป็นต้น

สาระสำคัญ

วิธีการพัฒนาและเสริมสร้างความจำให้ดีขึ้น มีสมบูรณ์อย่างดีที่สุดนั้นมีวิธีการหลายวิธีการ คือ การงดสิ่งที่จะทำลายความจำ เช่น สิงเสพติดต่าง ๆ เหล้า มอร์ฟีน เป็นต้น รวมทั้งพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเสียงที่เข้ามาเร้า หรือลักษณะของสภาพจิตใจที่ไม่อยากจะเรียน

นอกจากนั้น การทดสอบสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง จะเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้มีโอกาสได้ทบทวนในสิ่งที่เรียน หรืออาจจะใช้วิธีการสร้างเครื่องมือช่วยในการสร้างความจำ ซึ่งวิธีการสร้างเครื่องมือช่วยนี้มีหลายลักษณะ เช่น การใช้คำกลอน คำสัมผัส การสร้างภาพในใจ

ประการสุดท้าย ที่จะช่วยในการพัฒนาความจำได้ดีมากประการหนึ่ง คือ การพัฒนาตน โดยการฝึกสมาธิ สร้างสมาธิในการจดจำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้

วัตถุประสงค์

หลังจากที่นักศึกษาได้อ่านบทนี้จบแล้ว นักศึกษาจะสามารถบอกวิธีการที่จะพัฒนาความจำได้โดยใช้วิธีการ คือ

1. อธิบายถึงวิธีการงดถึงสิ่งที่จะทำลายความจำได้
2. อธิบายถึงวิธีการหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนต่าง ๆ ได้
3. อธิบายถึงวิธีการทดสอบสิ่งที่เรียนด้วยตนเองได้
4. อธิบายถึงวิธีการสร้างเครื่องช่วยในการจำได้
5. อธิบายถึงวิธีการสร้างสมาธิแล้วช่วยในการจำได้

1. งดสิ่งที่จะทำลายความจำ

การงดสิ่งที่จะทำลายความจำ สามารถทำได้โดยการละเว้นของมึนเมาและยาเสพติดต่าง ๆ เช่น มอร์ฟีน ทินเนอร์ บุหรี่ เหล้า ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตเสื่อม ขาดกำลังวังชา เกิดโรคต่าง ๆ ระดับสติปัญญาถดถอยตลอดเวลา ซึ่งจะเป็นการทำลายความสามารถจำได้ของบุคคลโดยเฉพาะ เพราะทำให้ความจำเลอะเลือน มีความคิดยุ่งเหยิง และต้องใช้เวลานานมากในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ

ดังนั้น การงดสิ่งที่จะทำลายความจำซึ่งเป็นการทำงานของระบบประสาท โดยเฉพาะอย่างยิ่ง "สมอง" นั้น ควรจะทำโดยการงดสิ่งที่จะเข้าสู่ร่างกายซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อความจำโดยเด็ดขาด และจะต้องเสริมความจำด้วยอาหาร บุคคลทุกคนควรจะรับประทานอาหารที่เป็นคุณประโยชน์ต่อร่างกายเพราะจะช่วยเสริมสร้างความจำได้ดี นอกจากการเสริมทางอาหารแล้ว ควรอย่างยิ่งจะต้องมีการพักผ่อนพอสมควรและมีการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้ร่างกายเฉื่อยชา เมื่อออกกำลังกายแล้วจะทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉงว่องไวมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลัง

ลักษณะของสิ่งที่ควรจะงดหรือละเว้นเพื่อไม่ให้สิ่งนั้นเข้าสู่ร่างกาย มีอยู่ 3 ชนิด คือ

1. สารเสพติดที่รับประทานจนติดเป็นนิสัย เช่น บุหรี่ สุรา ยาแก้ปวด ยากล่อมประสาท เป็นต้น
2. สารเสพติดธรรมชาติ เช่น ฝิ่น กัญชา กระท่อม เฮโรอีน โคเคอีน เป็นต้น
3. สารเสพติดสังเคราะห์ เช่น ทินเนอร์ เป็นต้น

ลักษณะของสิ่งที่ควรจะรับประทาน เพื่อเป็นการพัฒนาความจำให้ดีและรักษาลักษณะความจำได้คงอยู่เสมอ ได้แก่ อาหารหลัก 5 หมู่ คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรท ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ

2. หลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนต่าง ๆ

การหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนต่าง ๆ เช่น เสียงอึกทึกครึกโครม การแทรกแซงย้อนกลับและการแทรกแซงตามจัดว่ามีผลต่อความจำ เพราะถ้าสามารถขจัดสิ่งเหล่านี้ไปได้ย่อมทำให้การเรียนรู้ในสิ่งนั้น ๆ ดำเนินต่อไปได้เป็นอย่างดี

สิ่งรบกวน มีลักษณะสำคัญ คือ เป็นสิ่งที่จะขัดขวางหรือขจัดไม่ให้การเรียนรู้เกิดขึ้น สิ่งดังกล่าวประกอบด้วย

ก. เสียงที่ได้ยิน

– เสียงที่น่ารื่นรมย์ เมื่อฟังแล้วก่อให้เกิดความพึงพอใจ เช่น เสียงเพลงที่เราชื่นชอบ เสียงคำพูดหวาน ๆ พูดจาไพเราะ

– เสียงที่ไม่น่ารื่นรมย์ เมื่อฟังแล้วก่อให้เกิดความไม่สบายใจเกิดความรำคาญ เช่น เสียงคนด่าทะเลาะกัน เสียงเครื่องจักรกำลังทำงาน เสียงรถชนกัน เป็นต้น

ลักษณะการได้ยินเสียงนี้จึงมีผลต่อความจำ เพราะการที่จะดูตำราหรือท่องหนังสือนั้น ไม่ควรจะมีเสียงรบกวน ไม่ว่าเสียงนั้นจะเป็นเสียงที่ฟังแล้วเกิดความพอใจหรือไม่พึงพอใจก็ตาม

ข. ความสนใจ

ในการเรียนใด ๆ ก็ตาม ถ้าบุคคลมีความสนใจในบางสิ่งบางอย่างมาก จะทำให้บุคคลนั้นพุ่งไปสนใจแต่สิ่งนั้น ๆ เพียงอย่างเดียว จะไม่ให้ความสนใจในสิ่งอื่น ๆ ทำให้การเรียนรู้ในสิ่งอื่น ๆ ไม่ได้ผลดี

วิธีการแก้ไข คือ จะต้องพยายามให้ความสนใจในสิ่งอื่น ๆ อย่างเท่าเทียมกันกับสิ่งที่เราสนใจจริง ๆ จะทำให้ความจำของเรามีโอกาสได้พัฒนาอย่างสูงสุด

ดังนั้น เมื่อทราบว่า สิ่งรบกวนต่าง ๆ จะมีอิทธิพลต่อความจำ จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนนั้น ๆ ซึ่งจะทำได้โดย

1. เตรียมบรรยากาศในระหว่างที่จะเรียนรู้และจดจำให้พร้อม เป็นต้นว่าไม่มีเสียงเพื่อนสนทนากัน ไม่มีเสียงเพลงใด ๆ เกิดขึ้น สถานที่แห่งนั้นจะต้องไม่ร้อนจัดหรือหนาวจัดจนเกินไป

2. ฝึกตัวบุคคลเพื่อให้พร้อมที่จะรับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ เป็นต้นว่า ยอมรับในสิ่งที่จะเรียน ตั้งใจและสนใจในสิ่งนั้น ไม่ยึดถือในหลักการใดหลักการหนึ่งเป็นที่ตั้งและนำเอาหลักการนั้น ๆ มาใช้แต่เพียงอย่างเดียว

3. แม้ว่า เราจะเตรียมบรรยากาศหรือฝึกตัวบุคคลให้มีความพร้อมที่จะเรียนแล้ว ปรากฏว่า บุคคลนั้นมีสภาพจิตฟุ้งซ่านไม่สามารถจะจดจำและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ ทั้ง ๆ ที่มีความตั้งใจเป็นอันมากที่จะเรียน จึงมีหลักในการเรียนรู้คือ ผู้เรียนจะต้องตั้งใจแน่วแน่ และเรียนรู้วิธีการฝึกสมาธิ เพื่อทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราเรียนให้ได้

4. เมื่อทราบว่า เกิดความเหนื่อยล้าในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ทำให้การเรียนรู้ในสิ่งนั้น

ขาดประสิทธิภาพ สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการหยุดพัก ทั้งนี้ เพราะช่วงเวลาการพักผ่อนหรือการหยุดทำกิจกรรมบางอย่างขึ้น ถ้ามีการทำต่อเนื่องไปจะทำให้การทำกิจกรรมนั้นไม่ได้ผลดี จึงต้องมีการพักผ่อน

3. การทดสอบสิ่งที่เรียนด้วยตนเอง

วิธีการทดสอบสิ่งที่เรียนด้วยตนเองสามารถกระทำได้อย่างง่ายดาย นั่นคือ เมื่อได้รับรู้สิ่งใด ๆ ไปแล้วก็ตามจะสามารถทบทวนสิ่งนั้น ๆ ได้โดยการระลึกถึงสิ่งนั้น ๆ อีกครั้งหนึ่ง เช่น การอ่านตำรา เมื่ออ่านตำราเสร็จ ให้ปิดตำราและทบทวนว่าสามารถจดจำเนื้อหาในตำราได้หรือไม่ ลักษณะดังกล่าวจัดว่าเป็นการ feedback ซึ่งถ้าผู้เรียนสามารถตอบได้จะเป็นแรงจูงใจทำให้ผู้เรียนมีกำลังใจในการที่จะศึกษาค้นคว้าต่อไป

วิธีการทดสอบสิ่งที่เรียน จะทำได้ คือ

1. การทำโน้ตย่อสรุปในสิ่งที่ได้เรียนรู้มา การเขียนโน้ตย่อในครั้งนี้ไม่ควรจะเปิดตำราหรือดูจากต้นแบบโดยเด็ดขาด เพื่อเป็นการทดสอบดูว่าหลังจากที่ได้เรียนรู้ไปแล้วจะมีความสามารถจดจำได้ดีมากน้อยเพียงใด

2. การนึกทบทวนในสิ่งที่ได้เรียนรู้มา การนึกทบทวนนี้เป็นการทบทวนว่า สิ่งที่ได้เรียนรู้มานั้นอยู่ในใจ เช่น ก่อนจะนอนหลับในคืนนี้นึกทบทวนว่า ในวันนี้ทั้งวันได้ปฏิบัติงานหรือทำกิจกรรมอะไรบ้าง

3. การทดสอบโดยผู้อื่นมาทดสอบให้ ลักษณะการทดสอบนี้อาจจะเป็นการสอบประเมินผลในชั้นเรียนก็ได้ หรืออาจจะเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ได้ เช่น ตำรวจนำผู้ร้ายมาปะปนกับเจ้าหน้าที่ตำรวจและบุคคลทั่ว ๆ ไป ซึ่งตำรวจรู้ประวัติของความเป็นมาของบุคคลนั้น ๆ และเป็นหน้าที่ของผู้เสียหายหรือเจ้าทุกข์ที่จะต้องชี้ตัวผู้ต้องหาหรือผู้ร้ายให้ได้ถูกต้องว่าเป็นผู้ร้ายจริง ๆ ถ้าชี้ตัวได้ถูกต้องแสดงว่าจำได้

4. สร้างเครื่องช่วยในการจำ

ในการเรียนที่จะสามารถจำได้เป็นอย่างดีนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้เครื่องช่วยจำ ซึ่งเครื่องช่วยจำของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันออกไป เช่น บางคนสร้างโค้ดขึ้นมาใหม่ บางคนทำโน้ตย่อเพื่อใช้ประกอบการเรียน บางคนนำเอามาแต่งเป็นเพลง บางคนใช้คำกลอน บางคนใช้คำสัมผัสมาช่วย วิธีการสร้างเครื่องมือช่วยในการจำมีหลายวิธีการ คือ

4.1 ใช้คำสัมผัสหรือแต่งเป็นกลอน ตัวอย่างของการจำโดยการใช้คำกลอนชาย เช่น เมื่อต้องการจำคำศัพท์ใช้สระไอไม้ม้วน นั้นมีเพียง 20 คำ ดังนี้

ผู้ใหญ่หาผ้าใหม่ ให้สะใภ้ใช้คล้องคอ
ใฝ่ใจเอาใส่ห่อ มิหลงใหลใครขอดู
จะใคร่ลงเรือใบ ดูน้ำใสและปลาปู
สิ่งใดอยู่ในตู้ มิใช่อยู่ได้ดั่งเดียง
บ้าใบ้ถือใยบัว หูตามัวมาใกล้เคียง
เล่าท่องอย่าละเลี่ยง ยี่สิบม้วนจำจงดี

หรือ การจำ "แก้วเก้าประการ" ประกอบด้วยแก้วที่มีชื่ออะไรบ้าง ให้จำเป็นคำศัพท์ผูกให้คล้องจองดังนี้

เพชรดีมณีแดง เขียวใสแสงมรกต
เหลืองใสสดบุษราคัม แดงแก่ก่ำโกเมนเอก
สีหมอกเมฆนิลกาล มุกดาหารสีหม่อกมัว
แดงสลัวเพทาย สังวาลย์สายไพฑูรย์

หรือการจำพยัญชนะไทย 44 ตัว ดังคำกลอนต่อไปนี้

ก เอ๋ย ก ไก่ ข ไข่ในเล้า
ฃ ขวด ของเรา ค ควาย เข้านา
ต คน ขึงขัง ฆ ระฆัง ข้างฝา
ง งู ใจกล้า จ จานใช้ดี

ฯลฯ

4.2 การจำโดยอาศัยสิ่งที่เคยจำได้มาแล้ว สิ่งที่จะเรียนรู้ใหม่ถ้านำเอามาเปรียบเทียบเคียงกับสิ่งที่เคยเรียนมาแล้วจะช่วยทำให้เราจำได้ง่ายขึ้น เช่น

– มารดาย่อมจำได้ว่า บุตรชายของตนเกิดเมื่อ พ.ศ.อะไร ถ้าบุตรชายเกิดเมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2529 อาจจะบอกได้ว่า วันที่ 23 มิถุนายน เกิดเหตุการณ์จลาจลที่จังหวัดภูเก็ตโดยประชาชนทั่วไปเผาโรงงานไทยแลนด์แทนทาลัม เป็นต้น

– จำเพลง "ผู้ใหญ่ลี" ที่ว่า "พ.ศ.2504 ผู้ใหญ่ลีตีกลองประชุม ชาวบ้านต่างมาชุมนุม มาประชุมที่บ้านผู้ใหญ่ลี....." ได้ อาจจะจำต่อไปว่า พ.ศ.2504 นี้ เป็น พ.ศ.เกิดของเพื่อนสาวคนหนึ่ง เป็นต้น

4.3 การจำโดยการสร้างรหัสเป็นของตนเอง รหัสของตนที่สร้างขึ้นมานั้นอาจจะเหมือนหรือแตกต่างจากบุคคลอื่นก็ได้ เช่น

– การจำสี 7 สี ที่เกิดจากการกระจายของแสง ซึ่งเรียกว่า Spectrum นั้นจะมีสี 7 สี คือ ม่วง คราม น้ำเงิน เขียวเหลืองแสด แดง อาจจะสร้างรหัสการจำ ดังนั้น ม่วยคนนั้นขาวเหลืองสวยดี

ม่วง	รหัส	ม่วย
คราม	รหัส	คน
น้ำเงิน	รหัส	นั้น
เขียว	รหัส	ขาว
เหลือง	รหัส	เหลือง
แสด	รหัส	สวย
แดง	รหัส	ดี

4.4 สร้างปมปริศนาเพื่อช่วยในการจำ อาจจะเป็นปัญหาต่าง ๆ เมื่อมีการถามและการเฉลยปัญหาจะทำให้เกิดความสนใจและจำได้ดี ตัวอย่าง เช่น

– อะไรเอ่ย สี่ตีนเดินมา หลังคามุงกระเบื้อง.....นั่นคือเต่า

– อะไรเอ่ย ช้างบนกินได้ ช้างใต้น้ำมัน.....นั่นคือ น้ำมัน

4.5 การค้นหาส่วนที่คล้ายคลึงกันและส่วนที่แตกต่างกัน เมื่อพบว่าสิ่งที่เรียนมีส่วนใดคล้ายกันและส่วนใดแตกต่างกันแล้ว ก็จัดได้เป็นพวก ๆ ตัวอย่างเช่น นก งู สุนัข แมว วัว กิ้งกือ เป็ด สามารถแยกเป็นพวก ๆ ได้ดังนี้

สัตว์ที่บินได้ คือ นก

สัตว์ที่มี 2 เท้า คือ นก, เป็ด

สัตว์ที่มี 4 เท้า คือ สุนัข, แมว, วัว

สัตว์ที่ต้องเลื้อยคลาน คือ งู กิ้งกือ

4.6 การสร้างภาพขึ้นในใจ ลักษณะของการสร้างภาพในใจนี้ ควรจะมีลักษณะสำคัญ คือ

ก. ลักษณะของภาพวาดนั้นควรจะต้องมีลักษณะของความน่าขบขัน มองดูภาพนั้นดูน่าหัวเราะ เช่น ภาพของคนตัวโต แต่ขี่จักรยานคนเล็กนิดเดียว เป็นต้น

ข. ลักษณะของภาพวาดนั้น ควรจะต้องมีลักษณะผิดปกติไปจากสิ่งของธรรมดา ซึ่งภาพที่ผิดปกติไปจากสิ่งของธรรมดานั้นอาจจะเป็นภาพที่ใหญ่กว่าปกติหรือภาพที่เล็กกว่าปกติก็ได้ เช่น ภาพศีรษะของคนใหญ่กว่าปกติและตัวบุคคลมองดูเล็กกว่าปกติ

ค. ลักษณะของภาพที่จะสร้างนั้น ควรจะเป็นภาพที่มองดูแล้วเป็นไปไม่ได้ ซึ่งจะช่วยให้ความจำดีขึ้น เช่น ภาพของคนพูดออกมาเป็นดอกไม้ หรือดอกไม้ร่วงหล่นลงมาจากปาก

5. ฝึกสร้างสมาธิในการจำ

การที่บุคคลมีสมาธิในการจดจำสิ่งต่าง ๆ จะทำให้บุคคลนั้นสามารถจดจำสิ่งนั้นได้นาน การมีสมาธิที่ดีคือการมีจิตใจที่แน่วแน่ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างจริงจัง จิตใจไม่หันเหไปตามสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ เช่น การดูตำราเรียน ถ้าบุคคลใดมีสมาธิในการเรียนดีย่อมจะสามารถจดจำและท่องเนื้อหาในตำราได้แม้ว่าจะมีสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ มาล่อหลอก อย่างไรก็ตามก็ไม่สามารถทำให้จิตใจหันเหไปได้ เป็นต้น การสร้างสมาธิที่ดีจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมความจำของบุคคลให้จำได้ดีขึ้น

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ ได้กล่าวถึงเรื่องสมาธิไว้ว่า (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ, 2526 : 34-36)

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่น มีความหมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตมั่นคงไม่หวั่นไหว เสาเรือนที่ปักลงมั่นย่อมรับน้ำหนักได้ดี ไม่โยกคลอนฉันใด จิตที่มั่นคงด้วยกำลังสมาธิก็ฉันนั้น ย่อมไม่วอกแวกหวั่นไหว แม้มีอารมณ์ภายนอกมากระทบก็รักษาปกติภาพไว้ได้ ดวงจิตนี้มีคุณค่าอย่างมาก

ประโยชน์ของการฝึกจิต หรือการฝึกสมาธิ

การฝึกจิตมีคุณค่าต่อชีวิตมาก เพราะทำให้เป็นผู้ประเสริฐขึ้น ดังนั้น ผู้บำเพ็ญสมาธิที่ถูกต้อง ย่อมได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างดังต่อไปนี้

1. สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี ได้คะแนนสูง เพราะมีใจสงบจึงทำให้มีความจำแม่นยำและดีขึ้นกว่าแต่ก่อน
2. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น
3. สามารถทำงานได้มากขึ้นและได้ผลดีอย่างมีประสิทธิภาพ
4. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไปได้
5. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจได้มากและมีผิวพรรณผ่องใส

6. ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้เพื่อน ๆ และครูพลอยได้รับความสุข ถ้าอยู่ในบ้านก็ทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข ถ้าอยู่ในที่ทำงานก็ทำให้เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาหรือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาพลอยได้รับความสุขไปด้วย

7. สามารถจะเผชิญต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยากและความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

8. สามารถกำจัดนิวรณ์ที่รบกวนจิตใจลงได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เบาบางลงได้ (นิวรณ์ แปลว่า เครื่องกั้น เครื่องกัน หรือเครื่องขัดขวาง นิวรณ์มีอยู่ 5 อย่าง คือ 1. ความรักใคร่ในทางกาม 2. ความปองร้าย ความอาฆาต 3. ความท้อแท้และความเกียจคร้าน 4. ความฟุ้งซ่านและความรำคาญ 5. ความสงสัยลังเลใจไม่อาจตัดสินใจได้แนวปฏิบัติ)

9. ถ้าทำได้ดีขึ้นได้ฌานก็ย่อมเสวยความสุขอันเลิศยิ่ง และสามารถได้ฤทธิเดชต่าง ๆ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ และรู้ใจคนอื่นเป็นต้น อีกด้วย

10. ทำให้พื้นฐานเพื่อก้าวขึ้นไปสู่การเจริญวิปัสสนา คือสามารถใช้พลังของสมาธิเป็นบาทก้าวขึ้นสู่การบำเพ็ญวิปัสสานาอันเป็นจุดมุ่งหมายโดยตรงของพระพุทธศาสนา

วิธีการฝึกสมาธิ

การปฏิบัติสมถกรรมฐานมีวิธีปฏิบัติถึง 40 วิธี หรือมีอารมณ์ของสมถกรรมฐานถึง 40 อย่าง แต่ในที่นี้จะได้กล่าววิธีการฝึกจิตซึ่งนิยมปฏิบัติกันมากกว่าอย่างอื่น คือ **อานาปานสติภาวนา** (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2526 : 86-95)

การเจริญอานาปานสติ

เมื่อกล่าวคำอธิษฐานจบแล้วกราบ 3 หน (ถ้าหากว่ามีที่บูชาอยู่ที่นั้นด้วย แต่ถ้าไม่มีก็ให้เพียงประนมมือจดหน้าผากก็พอ) แล้วเริ่มปฏิบัติกรรมฐานได้ ซึ่งในที่นี้จะได้กล่าวถึงวิธีบำเพ็ญอานาปานสติกรรมฐานก่อน

อานาปานสติ *เป็นกรรมฐานที่พุทธศาสนิกชนนิยมปฏิบัติกันมากที่สุดกว่ากรรมฐานอื่นใด เพราะเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้ง่าย เนื่องจากใช้ลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์ (Object) คือเป็นเครื่องกำหนด และเพราะเหตุที่ว่ากรรมฐานนี้สามารถปฏิบัติได้ทั้งในขั้นสมถะ ทั้งในขั้นวิปัสสนา ท่านจึงกล่าวว่า "อานาปานสติกรรมฐานนี้ เป็นยอดในประเภทกรรมฐาน เป็นปทัฏฐาน (คือเป็นเหตุ) ในการบรรลุคุณวิเศษและการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน"*

อานาปานสติ ในที่บางแห่งท่านเรียกว่า "อานาปานสติภาวนา" และบางทีท่านเรียกว่า อานาปานสติกรรมบาน"

"อานาปานะ" หรือ "อานาปาน" แปลว่า "ลมหายใจเข้าออก" ถ้ามีสติต่อเข้ามาข้างท้ายก็เรียกว่า "อานาปานสติ" แปลว่า "สติกำหนดลมหายใจเข้าออก" ถ้าต่อภาวนาเข้าข้างท้ายที่เรียกว่า "อานาปานสติภาวนา" แปลว่า "การอบรมจิตด้วยมีสติกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก" ถ้าเอากรรมฐานเข้ามาต่อข้างท้ายที่เรียกว่า "อานาปานสติกรรมฐาน" ก็แปลว่า "กรรมฐานซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก

การเจริญอานาปานสติสำหรับผู้เริ่มต้น

ขั้นลงมือฝึก

ก. การนั่ง *การนั่งสมาธินั้น จะนั่งบนพื้นหรือบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วแต่ความสะดวกกับสถานที่นั้น ๆ หรือความถนัดของแต่ละคน ถ้านั่งบนพื้นก็ควรนั่งบนพื้นนิ่ม ๆ ถ้ามีอาสนะหรือพรมปูนั่งก็ยิ่งดี เพราะถ้าพื้นที่นั่งแข็งก็จะทำให้ปวดเมื่อยได้ง่าย และจะเป็นเหตุทำให้จิตกระสับกระส่ายอีกด้วย ฉะนั้น จึงควรเลือกนั่งที่นั่งให้เหมาะ ถ้านั่งเก้าอี้อย่าพิงพนักพิง เพราะจะทำให้ง่วงได้ง่าย*

การนั่งกับพื้นนิยมกันมากกว่าการนั่งบนเก้าอี้ เพราะจะทำให้การทรงตัวได้ดี ฉะนั้น การฝึกสมาธิจึงนิยมนั่งกับพื้น มากกว่านั่งเก้าอี้ แต่สำหรับผู้ฝึกใหม่ ๆ หรือชาวตะวันตกที่ไม่คุ้นเคยการนั่งกับพื้น ก็ย่อมนั่งลำบากหน่อยในการฝึกใหม่ ๆ แต่เมื่อนั่งไปจนคุ้นเคยหรือจนจิตสงบแล้วก็จะรู้สึกว่าสบาย

ถ้านั่งกับพื้น ผู้ชายนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ตามแต่ถนัด โดยให้นั่งเหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ คือนั่งเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือขวาทับมือซ้ายวางลงบนหน้าตัก นั่งตัวตรง เพื่อให้ลมหายใจเดินสะดวก อย่าเกร็งตัว เพราะจะทำให้ปวดเมื่อยได้ง่าย แต่ให้นั่งตามสบาย คลายความเคร่งเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ กำหนดสติไว้ให้มั่นคง เพราะสติจำเป็นอย่างที่สุดในการฝึกสมาธิควบคุมมิให้ฟุ้งซ่านไปในภายนอก พร้อมกับมีคำบริกรรมกำกับ เพื่อให้จิตมีเครื่องยึด คือภาวนาว่า "พุท" เมื่อหายใจเข้า และ "โธ" เมื่อหายใจออก โดยนึกภาวนาเพียงในใจเท่านั้น ไม่ต้องออกเสียง หรือจะนั่งกำหนดเฉพาะลมหายใจเข้าออก โดยไม่ต้องมีบทภาวนาก็ได้ ตามแต่ถนัด แต่การมีบทภาวนากำกับ ย่อมมีผลดีกว่าสำหรับผู้ฝึกใหม่หรือผู้ที่ยังไม่มีความชำนาญ เพราะทำให้จิตมีเครื่องยึดเพิ่มขึ้น ไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกได้ง่าย

การนั่งนั้น *ควรนั่งหลับตา เพื่อกันไม่ให้จิตฟุ้งซ่านออกไปทางตา แต่ถ้าผู้ใดนั่งหลับตามักจะง่วง ก็ให้นั่งลืมตา มองเฉพาะที่ปลายจมูกของตน จนไม่เห็นสิ่งอื่น จะเห็นหรือไม่เห็นก็ตาม ขอให้จ้องมองเท่านั้น พอชินเข้าก็จะได้ผลดีกว่าหลับตา ทำไปเรื่อย ๆ จนตาหลับไปเอง*

ข. การกำหนดลมหายใจ *การกำหนดลมหายใจนั้น ให้ทำตามลำดับ ดังนี้*

1. **ขั้นวิ่งตามลม** *(อนุพนธนา) คือเมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจ สูดลมเข้านั้น ให้ปล่อยลมหายใจเข้าออกตามสบาย อย่าได้บังคับลมหายใจให้สั้นหรือให้ยาว เพราะจะทำให้อึดอัดและปวดหัวหรือมึนงงได้ แต่ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าหายใจออก ยาวก็ให้รู้ว่ายาว สั้นก็ให้รู้ว่าสั้น ดึงไปดึงมาเหมือนคนเลื่อยไม้ หายใจเข้าพร้อมกับภาวนาว่า "พุท" หายใจออกพร้อมกับภาวนาว่า "โธ" โดยส่งใจกำหนดวิ่งตามลมไปตามจุดกำหนดทั้งสาม คือ* **ปลายจมูก 1 ท่ามกลางอก 1 ที่ท้อง 1**

ปลายจมูกเป็นต้นลมของลมหายใจเข้า กลางอกเป็นท่ามกลาง ท้องเป็นที่สุดของลมและเมื่อลมออก ท้องเป็นต้นของลมหายใจออก คือปลายจมูกกับที่ท้อง แล้วติดตามลมไปจนถึงสุดปลายทางทั้งสอง คอยระวังใจ (สติ) ให้จับอยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น ให้เหมือนกับคนไกวเปลเฝ้าดูเด็กต้องคอยจ้องตามเปลที่แกว่งไปสุดข้างทั้งสองแต่ละข้าง เพื่อคอยดูไม่ให้เด็กดิ้นหลุดตกลงไปจากเปล และเพื่อไม่ให้ร้องหรือเพื่อให้หลับไปในที่สุด ผู้ฝึกจิตก็เช่นกัน ต้องคอยควบคุมจิตไม่ให้ดิ้นไปข้างนอก และคอยควบคุมให้มันสงบในที่สุด โดยใช้เปลคือลมหายใจเป็นเครื่องกล่อม

เมื่อสามารถตามลมได้ตลอดเวลา จนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกแล้ว ก็เชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่หนึ่ง

2. **ขั้นดักอยู่จุดใดจุดหนึ่ง** *(ผุสสนา) คือเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยคอยตามลมไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดจิตไว้ ณ จุดใดจุดหนึ่ง ในจุดทั้งสาม คือที่ปลายจมูก ท่ามกลางอกหรือที่ท้อง ตามที่จะกำหนดได้ถนัด ไม่ต้องวิ่งตามลมเหมือนขั้นแรก โดยทดสอบก่อนก็ได้ว่าในจุดทั้งสามนั้น เมื่อกำหนดจุดใดแล้วจิตใจสบาย กำหนดได้ง่ายไม่มึนงงหรืออึดอัด ก็ให้กำหนดจิตดักอยู่เฉพาะจุดนั้น แต่ที่นิยมกันส่วนมากให้กำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกอันเป็นทางเข้า-ออกของลม ซึ่งง่ายกว่าการกำหนดที่จุดอื่น คือคอยจับอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกเท่านั้น เหมือนกับนายโคบาล (คนเลี้ยงโค) ที่ฉลาด เมื่อปล่อยวัวออกจากคอกแต่เช้าแล้วก็ไม่ต้องตามหลังโคอยู่ตลอดเวลา แต่ไปรออยู่ที่ท่าน้ำหรือแหล่งน้ำที่วัวต้องลงกินทุกวัน แล้วก็จับต้อนเข้าคอกโดยสะดวก ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยเสียเวลาที่จะต้องคอยตามหลังวัวอยู่ตลอดเวลา*

ผู้ฝึกจิตก็เช่นเดียวกัน กำหนดอยู่ที่ปลายจมูกไม่ไปไหน คอยจับอยู่ที่จมูกแห่งเดียว เพราะเมื่อลมหายใจเข้าแล้วก็ต้องออกทางนี้แน่นอน ทำอยู่อย่างนี้เรื่อยไปหรือถ้าผู้ใดเห็นว่าในขั้นตามลมนั้น ตนชำนาญแล้วก็ข้ามมาขั้นสองนี้เลย

เมื่อจิตกำหนดเฉพาะที่ปลายจมูก ไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกแล้ว ชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่สอง *ขั้นวิ่งตามลมในขั้นที่หนึ่งนั้น ลมหายใจยังหยาบอยู่ แต่ในขั้นที่สองนี้ ลมหายใจหายใจจะละเอียดมาก จนบางครั้งไม่รู้ว่ามีลมกระทบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเลยเหมือนกันไม่มีลมหายใจอันแสดงว่าจิตเริ่มสงบลงมากแล้ว บางท่านก็เริ่มมีปิติบางอย่างเกิดขึ้นแล้ว จิตใจเริ่มผ่องใสและหนักแน่นขึ้น แต่ต้องพยายามกำหนดในขณะหายใจเข้าออกให้ได้ตลอดเวลาก็จะเพิ่มความสงบสุขและพลังให้แก่จิตได้มากทีเดียว*

การกำหนดลมหายใจด้วยการนับ

หากผู้ปฏิบัติฝึกสมาธิด้วยวิธีข้างต้นไม่ได้ผลดี หรือสามารถทำได้ผลดีแล้ว แต่ต้องการหาวิธีใหม่บ้าง ก็ลองหันมากำหนดลมหายใจด้วยการนับ ก็อาจได้ผลดีหรือได้ผลเพิ่มขึ้น เพราะอุปนิสัยของคนแต่ละคนถนัดไม่เหมือนกัน

การกำหนดลมหายใจด้วยการนับนี้ เรียกว่า "คณนา-การนับ" โดยส่งใจไปกำหนดนับอยู่ที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าหายใจออก คณนามี 2 วิธี คือ

ก. การนับอย่างช้า

ข. การนับอย่างเร็ว

การนับอย่างช้า

เมื่อผู้ปฏิบัติได้เตรียมการเบื้องต้นแล้ว และเข้านั่งประจำที่พร้อมแล้ว ก็เริ่มนับ (นับแต่เพียงในใจ) โดยนับเป็นคู่ ๆ ดังนี้

รอบที่หนึ่ง

หายใจเข้า	*นับว่า*	*หนึ่ง*	*หายใจออก*	*นับว่า*	*หนึ่ง*
,,	,,	*สอง*	,,	,,	*สอง*
,,	,,	*สาม*	,,	,,	*สาม*
,,	,,	*สี่*	,,	,,	*สี่*
,,	,,	*ห้า*	,,	,,	*ห้า*

แล้วเริ่มนับถอยจาก ห้า-ห้า มาจนถึง หนึ่ง-หนึ่ง ใหม่ ดังนี้

หายใจเข้า	*นับว่า*	*ห้า*	*หายใจออก*	*นับว่า*	*ห้า*
,,	,,	*สี่*	,,	,,	*สี่*
,,	,,	*สาม*	,,	,,	*สาม*
,,	,,	*สอง*	,,	,,	*สอง*
,,	,,	*หนึ่ง*	,,	,,	*หนึ่ง*

รอบที่สอง

เริ่มนับจาก หนึ่ง-หนึ่ง ไปจนถึง หก-หก แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก หก-หก มาจนถึง หนึ่ง-หนึ่ง อีก

รอบที่สาม

เริ่มนับจาก หนึ่ง-หนึ่ง ไปจนถึง เจ็ด-เจ็ด แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก เจ็ด-เจ็ด มาจนถึง หนึ่ง-หนึ่ง อีก

รอบที่สี่

เริ่มนับจาก หนึ่ง-หนึ่ง ไปจนถึง แปด-แปด แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก แปด-แปด มาจนถึง หนึ่ง-หนึ่ง อีก

รอบที่ห้า

เริ่มนับจาก หนึ่ง-หนึ่ง ไปจนถึง เก้า-เก้า แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก เก้า-เก้า มาจนถึง หนึ่ง-หนึ่ง อีก

รอบที่หก

เริ่มนับจาก หนึ่ง-หนึ่ง ไปจนถึง สิบ-สิบ แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก สิบ-สิบ มาจนถึง หนึ่ง-หนึ่ง อีก

เมื่อนับครบทุกรอบแล้ว ให้กลับมานับตั้งรอบที่หนึ่งอีก นับเรื่อยไปอย่างนี้ จนการนับไม่หลงลืม และไม่ข้ามลำดับ จนนับได้คล่องแคล่ว ลมหายใจเข้าออกปรากฏชัด จะได้ผลดีในการฝึกเบื้องต้น

นับอย่างเร็ว

เมื่อสามารถฝึกจิตด้วยการนับอย่างช้าได้ดีแล้ว ต่อจากนั้นก็ให้เปลี่ยนมานับอย่างเร็ว เพราะเมื่อนับอย่างช้าได้คล่องแล้ว จะปรากกว่าลมหายใจเข้าออกเดินได้รวดเร็วกว่าแต่

ก่อน เมื่อผู้ปฏิบัติทราบว่าลมหายใจเป็นไปเช่นนี้ ก็ให้ทิ้งการนับอย่างช้ามาเป็นการกำหนดอย่างเร็ว โดยไม่ใส่ใจหรือคำนึงถึงลมที่อยู่ข้างในและลมที่ออกไปข้างนอก แต่คอยกำหนดลมหายใจที่มากระทบจมูกอย่างเดียว ไม่ต้องนับเป็นคู่ แต่นับเรียงลำดับไปตามลำดับตัวเลขอย่างน้อย 1-5 อย่างมาก 1-10 ดังนี้

รอบที่หนึ่ง	หายใจเข้า	นับว่า	1 2 3 4 5
	หายใจออก	„	1 2 3 4 5
รอบที่สอง	หายใจเข้า	„	1 2 3 4 5 6
	หายใจออก	„	1 2 3 4 5 6
รอบที่สาม	หายใจเข้า	„	1 2 3 4 5 6 7
	หายใจออก	„	1 2 3 4 5 6 7
รอบที่สี่	หายใจเข้า	„	1 2 3 4 5 6 7 8
	หายใจออก	„	1 2 3 4 5 6 7 8
รอบที่ห้า	หายใจเข้า	„	1 2 3 4 5 6 7 8 9
	หายใจออก	”	1 2 3 4 5 6 7 8 9
รอบที่หก	หายใจเข้า	”	12 3 4 5 6 7 8 9 10
	หายใจออก	”	12 3 4 5 6 7 8 9 10

หรือใครจะใช้วิธีนับดังต่อไปนี้ก็ได้ว่า

หายใจเข้า	นับว่า	1 2 3 4 5
หายใจออก	„	1 2 3 4 5 6
หายใจเข้า	„	1 2 3 4 5 6 7
หายใจออก	„	1 2 3 4 5 6 7 8
หายใจเข้า	„	1 2 3 4 5 6 7 8 9
หายใจออก	„	12 3 4 5 6 7 8 9 10

เมื่อนับถึง 10 แล้ว ก็ให้กลับมาตั้งรอบที่หนึ่งอีก นับเรื่อยไปอยู่อย่างนี้ จนการนับไม่หลงลืม ไม่ข้ามลำดับ เป็นไปคล่องไม่สับสน จนกระทั่งจิตสงบลงไปไม่ฟุ้งซ่าน หรือแน่วแน่ด้วยกำลังแห่งการนับ เปรียบดุจการหยุดเรือไว้ในกระแสน้ำอันเชี่ยวด้วยอำนาจการถ่อค้ำไว้ มากำหนดรู้เฉพาะลมหายใจเข้าออกอยู่ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากข้างบนที่ลมกระทบเท่านั้นจึงนับว่าสำเร็จในขั้นนี้

อนึ่ง ในการนับนี้ก็มีกฎอยู่ว่า ไม่ควรนับให้ต่ำกว่า 5 ไม่ควรนับให้เกินกว่า 10 และไม่ควรนับให้ข้ามลำดับ ทั้งนี้ ก็เพราะว่า ถ้านับต่ำกว่า 5 ใจจะกระวนกระวายอยู่ในวงที่คับแค้น เหมือนฝูงโคที่แออัดอยู่ในคอกที่คับแคบ ถ้านับเกินกว่า 10 ใจก็จะมุ่งแต่การนับมากกว่าการกำหนดลมหายใจ และถ้านับข้ามลำดับ ใจจะคิดกังวลไปว่าการนับถึงที่สุดหรือยังไม่ถึง ซึ่งจะทำให้ใจฟุ้งซ่าน ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงควรเว้นข้อห้ามดังกล่าวแล้วเสีย

การบำเพ็ญอานาปานสติชั้นสูง

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า การเจริญอานาปานสตินั้น สามารถจะทำได้ทั้งในขั้นสมถะและขั้นวิปัสสนา ดังข้อความในอานาปานสติสูตร คัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานาปานสติ 16 ขั้น ไว้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด สำหรับการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา โดยพระองค์ตรัสไว้ในพระสูตรนี้ว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก บุคคลที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐานสี่ให้บริบูรณ์ บุคคลที่เจริญสติปัฏฐานสี่แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ บุคคลที่เจริญโพชฌงค์ 7 แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้

ภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ตาม ไปสู่โคนไม้ก็ตาม ไปสู่เรือนว่าง (ที่อยู่อันเงียบสงัด) ก็ตาม นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้ให้มั่น เธอมีสติหายใจออกอยู่ มีสติหายใจเข้าอยู่

1. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ ว่าเราหายใจเข้ายาว

2. เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น

3. ย่อมศึกษาว่าเราจักกำหนดรู้กองลมทั้งปวง (สพพกาย) หายใจออก เราจักกำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า

4. ย่อมศึกษาว่า เราจักระงับกองลมหายใจออก เราจักระงับกองลมหายใจเข้า

5. ย่อมศึกษาว่า เราจักกำหนดรู้ปีติหายใจออก เราจักกำหนดรู้ปีติหายใจเข้า

6. ย่อมศึกษาว่า เราจักกำหนดรู้สุขหายใจออก เราจักกหนดรู้สุขหายใจเข้า

7. ย่อมศึกษาว่า เราจักกำหนดรู้จิตสังขารหายใจออก เราจักกำหนดรู้จิตสังขารหายใจเข้า

8. ย่อมศึกษาว่า เราจักระงับจิตสังขารหายใจออก เราจักระงับจิตสังขารหายใจเข้า

9. ย่อมศึกษาว่า เราจักกำหนดรู้จิตหายใจออก เราจักกำหนดรู้จิตหายใจเข้า

10. ย่อมศึกษาว่า เราจักทำจิตให้เบิกบาน (ปราโมทย์) หายใจออก เราจักทำจิตให้เบิกบานหายใจเข้า

11. ย่อมศึกษาว่า เราจักทำจิตให้ตั้งมั่นหายใจออก เราจักทำจิตให้ตั้งมั่นหายใจเข้า

12. ย่อมศึกษาว่า เราจักเปลื้องจิต (วิโมจยं จิตตं) หายใจออก เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้า

13. ย่อมศึกษาว่า เราจักตามเห็นความไม่เที่ยง (อนิจจานุปสสี) หายใจออก เราจักตามเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้า

14. ย่อมศึกษาว่า เราจักตามเห็นความจางคลาย (วิราคานุปสสี) หายใจออก เราจักตามเห็นความจางคลายหายใจเข้า

15. ย่อมศึกษาว่า เราจักตามเห็นความดับสนิท (นิโรธานุปสสี) หายใจออก เราจักตามเห็นความดับสนิทหายใจเข้า

16. ย่อมศึกษาว่า เราจักตามเห็นความสลัดคืน (ปฏินิสสคคานุปสสี) หายใจออก เราจักตามเห็นความสลัดคืนหายใจเข้า

"ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก"

(ม.อุ. 14/287-288/193-195)

จากข้อความในอานาปานสติสูตรข้างต้น จะเห็นได้ว่า อานาปานสตินี้ มีความสำคัญมาก มีอานิสงส์มาก มีคุณประโยชน์มาก ถ้าใครบำเพ็ญให้บริบูรณ์แล้ว ก็เท่ากับว่าได้บำเพ็ญสติปัฏฐาน 4 และโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ และมีขั้นของการปฏิบัติ เพื่อพัฒนาจิตไปตามลำดับจนถึง 16 ขั้น

ตั้งแต่ขั้นที่ 1-4 เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจัดเป็นขั้นสมถะ คือการบำเพ็ญสมาธิ

ตั้งแต่ขั้นที่ 5-16 เป็นขั้นแห่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือขั้นที่ 5-8 เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ 9-12 เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และตั้งแต่ขั้นที่ 13-16 เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดังนั้น อานาปานสติ จึงเป็นสูตรแห่งการเจริญจิตตภาวนาที่สมบูรณ์ที่สุด เช่นเดียวกับมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นสูตรแห่งการปฏิบัติภาวนาโดยแท้ โดยใช้การกำหนดลมหายใจไปตลอด

สาย เมื่อปฏิบัติตามวิธีปฏิบัติในพระสูตรนี้ได้บริบูรณ์ ก็เท่ากับปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตรได้เช่นกัน เพราะข้อปฏิบัติและจุดประสงค์ก็มุ่งหลักสำคัญแนวเดียวกัน

แต่ในบทนี้ จะพูดเฉพาะการบำเพ็ญอานาปานสติ 4 ขั้นแรก อันเป็นสมถกรรมฐานเท่านั้น ส่วนอีก 12 ขั้นสุดท้าย จะได้พูดรายละเอียด ในตอนที่เกี่ยวกับวิปัสสนา เพราะ 12 ขั้นสุดท้าย เป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยเฉพาะ

วิธีบำเพ็ญอานาปานสติ 4 ขั้นแรก

อานาปานสตินี้ เป็นกรรมฐานที่พุทธศาสนิกชนในประเทศไทย หรือสำนักกรรมฐานส่วนใหญ่ หรือเกือบทุกสำนักในประเทศไทยใช้ปฏิบัติมากที่สุด เพราะเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักพัฒนาจิตทุกคน จะต้องใส่ใจและทำความเข้าใจในแนววิธีปฏิบัติอานาปานสตินี้ให้มากเป็นพิเศษ และในที่นี้จะรวบรวมหลักการต่าง ๆ ในการปฏิบัติอานาปานสตินอกเหนือจากที่ได้กล่าวข้างต้นมากล่าวไว้ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับนักพัฒนาจิตตามหลักพุทธศาสนา

เสียงปฏิปักษ์ต่อการทำสมาธิ

อานาปานสติกรรมฐานนี้ ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติไม่เว้นสถานที่ที่วุ่นวาย ซึ่งระงมไปด้วยเสียงต่าง ๆ เช่น เสียงบุรุษ สตรี เสียงสัตว์มีช้าง ม้า สุนัข เป็นต้น หรือเสียงวิทยุและเสียงดนตรีก็จะทำได้ยาก เพราะฌานปฏิปักษ์ (ขัดกัน) กับเสียง แต่ถ้าฝึกหัดในที่สงบ ไม่มีเสียงรบกวน ย่อมทำได้ง่าย ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงชี้สถานที่ทำสมาธิว่าให้เอาราวป่า หรือโคนต้นไม้ หรือเรือนร่าง ซึ่งเป็นสถานที่เหมาะในการทำความเพียรฝึกจิตของตน

แต่ในปัจจุบัน จะหาราวป่าหรือโคนต้นไม้ให้ได้ง่ายเหมือนสมัยโบราณ ย่อมหาได้ยาก เพราะป่าและต้นไม้ถูกทำลายเสียมาก ฉะนั้น อาจารย์กรรมฐานที่ไม่สามารถจะหาป่าหรือโคนต้นไม้ได้สะดวก จึงได้ใช้สถานที่อันเงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน อันเป็นวัดเป็นบ้านเรือนหรือโรงเรียน สถานที่ที่จัดขึ้นโดยเฉพาะในเมืองก็ได้ แต่มีบรรยากาศที่เงียบสงบ ทั้งอากาศก็ไม่ร้อนจนเกินไป และไม่หนาวจนเกินไป

ดังนั้น การฝึกสมาธิจะมีส่วนช่วยให้ผู้เรียนมีจิตใจแน่วแน่ ตั้งมั่น สามารถเรียนหนังสือทำคะแนนได้ดี ทำงานต่าง ๆ ไม่ค่อยจะผิดพลาด ถ้าผู้เรียนมีโอกาสที่จะฝึกสมาธิย่อมจะต้องเป็นผู้ที่มีความจำดีกว่าบุคคลที่ไม่มีสมาธิอย่างแน่นอน

กิจกรรม

ข้อ 1. จากภาพข้างล่างนี้ ให้นักศึกษาพิจารณา และเติมคำข้างล่าง

(ก)

1. ภาพ..... .....

2. เกิดขึ้นที่..... .....

3. นักศึกษาคิดว่าจะเป็นเช่นบุคคลในภาพนี้ได้หรือไม่.? .....

เพราะเหตุใด? .....

....

(ข)

1. ภาพ .....

2. นักศึกษาคิดว่าจะเป็นเช่นบุคคลในภาพนี้หรือไม่ ?.....

เพราะเหตุใด?.....

....

ข้อ 2. จากภาพต่อไปนี้นักศึกษาคิดว่าเป็นภาพอะไร?

จากเดลินิวส์ วันศุกร์ที่ 2 พฤษภาคม 2529

คำตอบ .....

ถ้านักศึกษาไม่รู้จัก ให้ดูคำเฉลยคำตอบในหน้า 204 และตอบคำถามต่อไปนี้

1. ความรู้ที่นักศึกษาได้รับนั้น จัดว่าเป็นการพัฒนาการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ใช่หรือไม่?

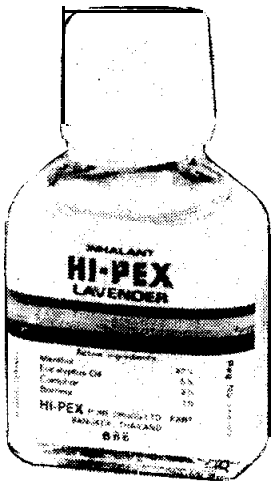
คำตอบ.....

2. การดูรูปภาพจากหนังสือพิมพ์ นักศึกษาคิดว่า เป็นวิธีการจะช่วยเสริมสร้างความจำได้ดีเพียงใด?

คำตอบ.....

ข้อ 3. นักศึกษาทราบหรือไม่ว่า สิ่งของต่าง ๆ ต่อไปนี้ ใช้ประโยชน์อย่างไร?

ก

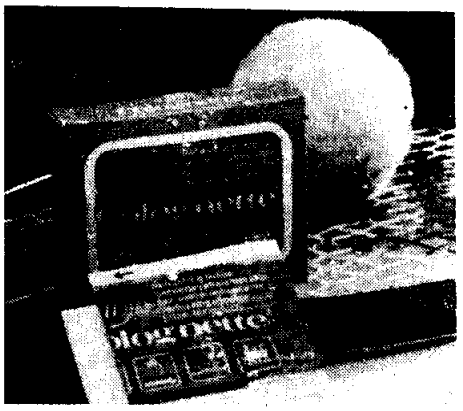


ใช้ประโยชน์.....

ข

ใช้ประโยชน์.....

ค



ใช้ประโยชน์.....

ข้อ 4. ให้นักศึกษาทดลองอ่านบทความ 2 บทความ โดยมีเงื่อนไขดังนี้

1. บทความที่ 1 อ่านโดยมีเสียงดัง มีเพื่อนนั่งคุยด้วย

2. บทความที่ 2 อ่านตามลำพังในบ้าน ไม่มีเสียงใด ๆ รบกวน

แล้วให้เปรียบเทียบการจำได้ของบทความที่ 1 และบทความที่ 2 ว่า บทความใดจะดีกว่ากัน จะใช้เวลาในการจำได้ของบทความแต่ละบทเป็นอย่างไรทำไมจึงเป็นเช่นนั้น?

เวลาที่ใช้ในบทความที่ 1 .....

เวลาที่ใช้ในบทความที่ 2 .....

คำเฉลย

ข้อ 1.

ก. 1, ภาพ การเต้นระบำของประเทศเม็กซิโก

2. เกิดขึ้นที่ สนามฟุตบอล ในพิธีการปิดการแข่งขันฟุตบอลโลก ปี 1986 ที่ประเทศเม็กซิโก

3. นักศึกษาจะเต้นได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับตัวนักศึกษา ถ้าฝึกฝน มีพรสวรรค์ นักศึกษาก็จะจำได้ และเต้นระบำ

ข. 1. ภาพของ คุณธงไชย แมคอินไตย นักร้องขวัญใจวัยรุ่น ของประเทศไทย

2. นักศึกษาจะเป็นเช่นบุคคลนี้ในภาพได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับความสามารถของนักศึกษาเอง อย่างไรก็ตาม นักศึกษาอาจจะร้องเพลงของคุณธงไชย ได้ เพราะจำได้ แต่จะให้เป็นตัวของคุณธงไชย นั้นย่อมเป็นไปได้ยาก

ข้อ 2. **คำเฉลย**

ค็อกเทลคลายร้อน

ร้อนนี้แดดแผดเปรี้ยง จะออกจากบ้านรึก็ให้อ่อนใจกับความอบอ้าว ถ้าไม่มีธุระปะปังจริง ๆ อยู่กับบ้าน ประหยัดเงินประหยัดเวลาดีกว่า ถ้ากลัวเซ็งลองมาทำเครื่องดื่มแปลก ๆ เลี้ยงสมาชิก สับปะรดค็อกเทลทำง่าย ๆ หาเหล้าโรง 28 หรือ 35 ดีกรี, น้ำสับปะรดคั้น, น้ำมะนาว, น้ำเชื่อม และน้ำแข็งทุบก้อนเล็ก ๆ กับสับปะรดผ่าตามขวางควักเนื้อออกสักผล ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันในที่ผสมค็อกเทลหรือภาชนะปิดฝาเขย่าให้เข้ากันรินใส่ผลสับปะรดแต่งด้วยเชอรี่

ส้มฝานและช่อใบสะระแหน่ เสิร์ฟขณะเย็นจัด ถ้าไม่สะดวกจะใส่ในผลสับปะรดให้หาแก้วสวย ๆ รูปทรงแปลก ๆ จัดแต่งให้น่ารัก ใช้รับแขกให้เย็นอกเย็นใจแก้ร้อน แถมยังมีอะไรทำให้หายเครียดด้วยค่ะ

1. คำตอบ ใช่
2. ทำให้ มีความรู้รอบตัวเพิ่มมากขึ้น

ข้อ 3. ก. ใช้บรรเทาอาการคัดจมูก บรรเทาอาการเมารถ เมาเรือ

ข. สมานแผลริดสีดวงทวาร บรรเทาอาการอันช่วยหล่อลื่นเวลาขับถ่ายได้ด้วย

ค. กระดาษเย็นโคโลเนต

ในข้อนี้ ถ้านักศึกษาไม่เคยมีความรู้หรือผ่านตามาก่อนย่อมแน่นอนว่า นักศึกษาไม่สามารถบอกได้ว่า สิ่งต่าง ๆ นั้น คืออะไร

ข้อ 4. บทความที่ 2 จะใช้เวลาน้อยกว่า

บทสรุป

1. การพัฒนาความจำจะทำได้ โดยงดสิ่งที่จะทำลายความจำ คือ ไม่ให้สิ่งที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้มีโอกาสเข้าสู่ร่างกาย แต่จะต้องให้สิ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายได้เข้าสู่ร่างกาย

2. สิ่งที่จะทำให้เกิดผลร้ายต่อความจำ ทำให้ความจำสับสนวุ่นวาย คือสารเสพติด 3 แบบ คือ สารเสพติดที่เสพจนเป็นนิสัย สารเสพติดตามธรรมชาติ และสารเสพติดสังเคราะห์

3. สิ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรงและผลส่งสะท้อนทำให้ความจำดีขึ้น คือ อาหาร 5 หมู่ อันได้แก่ ไขมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรท วิตามิน และเกลือแร่

4. เสียงที่ได้ยิน จะทำให้ผู้เรียนขาดสมาธิในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ เสียงนั้นจะเป็นเสียงที่น่ารื่นรมย์ หรือเสียงที่ไม่น่ารื่นรมย์ก็ตามจะมีผลต่อความจำทั้งสิ้น

5. การที่จะเรียนรู้และจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีนั้น จะต้องหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนต่าง ๆ ที่จะเข้ามาสู่ตัวผู้เรียน

6. การเรียนรู้ใด ๆ ก็ตาม ถ้ามีโอกาสจะสร้างเครื่องมือช่วยในการจำ จะทำให้การเรียนรู้ได้ดีขึ้น การสร้างเครื่องมือที่ช่วยในการจำมีหลายวิธี เช่น การสร้างคำสัมผัส การจำโดยอาศัยสิ่งที่เคยจำได้มาก่อน การจำโดยการสร้างรหัสเป็นของตนเอง การสร้างปมปริศนาขึ้นมา การค้นหาส่วนที่คล้ายคลึงกันและส่วนที่ตกต่างกัน การสร้างภาพในใจ เป็นต้น

7. วิธีการฝึกความจำที่ดีที่สุด คือ การฝึกสมาธิ ถ้าฝึกสมาธิสำเร็จจะทำให้การเรียนรู้และจำสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

คำถามท้ายบท

1. วิธีการพัฒนาความจำให้ดีขึ้นจะทำได้อย่างไร?
2. วิธีการงดสิ่งที่จะทำลายความจำจะทำได้อย่างไร?
3. วิธีการหลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนต่าง ๆ จะทำได้อย่างไร?
4. วิธีการทดสอบสิ่งที่เรียนด้วยตนเองมีประโยชน์อย่างไร?
5. วิธีการสร้างเครื่องมือช่วยในการจำจะทำได้อย่างไร?
6. การฝึกสมาธิจะมีประโยชน์อย่างไร?