



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666  
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ ฉบับประจำวันจันทร์ที่ 9 เดือนเมษายน พ.ศ.2550 หน้า 7

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

## “สมาธิ” พาจลาด-กุมอารมณ์-ลดเครียด

ยอมรับเถอะว่า ผู้คนยุคนี้ นับถือ “ศาสนา” เพียงแต่ปาก ยังละเลยและไม่สนใจ โดยเฉพาะเรื่อง “สมาธิ” อันเป็นบ่อเกิดของปัญญา ภูมิธรรม ซึ่งสะท้อนได้จากภาพปัญหาสังคม ณ ขณะนี้ เป็นเพราะเราไม่สนใจปฏิบัติสมาธิ ทำให้ควบคุมตัวเองไม่ได้ ไม่รู้จักใจตัวเอง ส่งผลให้คนเครียดมากขึ้น เห็นแก่ตัว เกิดความขัดแย้งมากมาย หากความสงบสุขไม่ได้ งานวิจัยของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) บ่งชี้ว่า “สมาธิ” นั้นให้คุณแก่เราหลายด้าน โดย นางสาวนัญชพัช พันธุ์ นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ (มศว) หนึ่งในทีมวิจัย “เรื่องโปรแกรมการฝึกสมาธิต่อความฉลาดทางอารมณ์” เปิดเผยว่า หลักปฏิบัติที่คนไทยทุกเพศทุกวัย ควรจะปฏิบัติให้ได้ทุกวันและเป็นประโยชน์อย่างมากกับชีวิตนั่นก็คือ การปฏิบัติสมาธิ

ทีมวิจัยได้ค้นคว้าพบว่า สมาธิมีประโยชน์หลายด้าน เริ่มตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงระดับสูงขึ้นอยู่กับการฝึกฝนของแต่ละคน ใครที่ฝึกสมาธิจะมีความจำดีขึ้น คนที่อยู่ในวัยเรียน หรือวัยทำงาน จะเข้าใจเนื้อหาของบทเรียน หรือการทำงานได้มากขึ้นกว่าเดิม จดจำและจัดระเบียบความคิดได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การฝึกสมาธิจะทำให้คนๆ นั้นสามารถควบคุมอารมณ์ตัวเอง และถ้าฝึกฝนอยู่ในระดับสูงจะทำให้ผู้ฝึกสมาธิตัดกิเลส ความอยากที่มีอยู่ในจิตใจได้ เป็นที่รู้กันว่าคนเรานั้น จะมีเพียงสติปัญญาอย่างเดียวไม่ได้ ต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) ควบคู่ไปด้วย รู้จักควบคุมตัวเองให้ได้ ชีวิตจึงจะประสบความสำเร็จ “คนในสังคมไม่ให้ความสำคัญในการตรวจดูอารมณ์ตัวเอง ไม่ได้ใส่ใจติดตามความคิด ความรู้สึกอารมณ์ของตัวเอง และไม่คิดจะฝึก จึงมีอารมณ์เครียด โกรธ โมโห เสียใจ เศร้า ทุกข์ หรือมีความสุข ก็จะแสดงอารมณ์ออกมา โดยไม่เคยตรวจสอบว่าจะก่อให้เกิดผลเสียอย่างไรบ้าง การตรวจสอบอารมณ์ตัวเองมีความจำเป็นมาก เพราะคนเราใช้อารมณ์อยู่ตลอดเวลา ถ้าเรารู้จักยับยั้งอารมณ์ได้ ความรุนแรง หรือความริษยา ก็จะไม่เกิดขึ้น” นางสาวนัญชพัช กล่าว งานวิจัยนี้มีผลเป็นรูปธรรม จากการฝึกสมาธิของกลุ่มตัวอย่าง นิสิต มศว ที่รับการฝึกสมาธิตามแนวปฏิบัติของ “หลวงพ่อด” วัดปากน้ำ ด้วยวิธีเพ่งดวงแก้ว หนึ่งในวิถิปุทธที่ทำให้ภาวะของจิตสงบนิ่ง จับอยู่ที่อารมณ์เดียว เรียกว่า “การเพ่งกลิ่นแบบอโลกลิน” ด้วยการเพ่งดวงแก้ว หรือองค์พระแก้วใสภายในตน คือใช้จุดต่างๆ ในร่างกายกำหนดพลังจิต และมาสู่จุดเหนือสะดือประมาณ 2 นิ้ว การกำหนดจุดเหนือสะดือ เป็นวิธีที่สั้นและเร็วในการเข้าสู่สมาธิ

นางสาวนัญชพัช กล่าวทิ้งท้ายว่า “ผู้เข้าร่วมปฏิบัติสมาธิ ส่วนใหญ่จะผ่อนคลายขึ้น นิ่งสงบ เครียดน้อยลง มีความสุขมากขึ้น และแม้ว่าเราจะทดลองกับกลุ่มนิสิตมศว แต่เชื่อว่าผลที่ออกมาจากทำวิจัยสามารถนำไปใช้ในคนทุกๆ ไปได้ และจะเกิดประโยชน์อย่างมากหากปฏิบัติสมาธิอย่างต่อเนื่อง”