

# การสร้างสมาธิจดจ่อ<sup>1</sup>

## (Attention Building)

แปลโดย นายสงวน ธีระกุล ผชช.  
สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

บทความนี้ใช้เวลาอ่าน 1 นาที 26 วินาที



จุดมุ่งหมายของบทความนี้ เพื่อช่วยให้คุณสร้างความมุ่งมั่นสนใจ และเพื่อให้คุณสามารถเข้าสู่สภาวะที่มีสมาธิจดจ่อ ได้อย่างรวดเร็ว

**คำแนะนำ :** ควรใช้ข้อมูลที่คุณรู้สึกสัมผัสได้ นำคุณเข้าสู่ปัจจุบันขณะ และออกไปจากความนึกคิด

คนเรามักคิดวนไปมาโดยไม่รู้ตัว เหมือนถูกความคิดสะกดจิตอยู่ เมื่อใดก็ตามที่คุณรู้สึกในสิ่งที่คุณกำลังสัมผัสอยู่ เห็นในสิ่งที่คุณกำลังมอง ได้ยินในสิ่งที่คุณกำลังฟัง รู้สึกในสิ่งที่คุณกำลังชิม ได้กลิ่นในสิ่งที่คุณกำลังสูดดม เมื่อนั้นคือเวลาที่คุณกำลังตรึงตัวเองไว้ ให้อยู่กับความเป็นจริง ในปัจจุบันขณะ ซึ่งในขณะนั้น คุณจะกลายเป็นคนที่อยู่ในสภาพรู้ตัวตื่น สมาธิความสนใจของคุณจะจดจ่ออยู่ที่ตรงนี้ ขณะนี้

**1. จงฟัง** เสียงคอมพิวเตอรฺของคุณกำลังมีเสียงครางอยู่หรือเปล่า? พยายามจับฟังเสียงนั้น อยู่กับมัน ปิดตาลงและเพียงแต่ฟังเสียงรอบๆ ตัวคุณ ในห้องที่คุณอยู่ ในสิ่งที่แวดล้อมคุณ เสียงครางหึ่งๆ จากคอมพิวเตอรฺ จากตู้เย็น หรือจากรถที่วิ่งอยู่ในถนนไกลๆ สามารถดึงคุณให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้ ถ้าเพียงแต่คุณให้ความสนใจกับเสียงเหล่านั้น



<sup>1</sup> แปลความจาก บทความชุดคั้นมันสมอง (Brain Squeezer) เรื่อง Attention Building ของ Wily Walnut จากเว็บไซต์ [www.wilywalnut.com](http://www.wilywalnut.com) (ผู้เขียนได้ข้อมูลจาก บทความเรื่อง 'Come To Your Senses' ของ Stanley H Block, M.D.)



**2. จงรู้สึก** รู้สึกที่กันของคุณที่กำลังวางน้ำหนักลงบนเก้าอี้ที่นั่งอยู่ รู้สึกว่าผ้าของเสื้อเชิร์ตที่กำลังสัมผัสกับแขนข้างซ้ายของคุณ รู้สึกที่ความเจ็บแปล็บๆ บนริมฝีปาก รู้สึกถึงสัมผัสที่ปลายเท้า -- จงรวบรวมความตระหนักรู้ทั้งหมดเข้าสู่ภายใน แล้วปล่อยให้เท้าของคุณจะรู้สึกเองโดยตรง โดยไม่ต้อง

จินตนาการถึงความรู้สึกที่ปลายเท้า ลองทำอย่างนี้ แล้วคุณจะพบความแตกต่างอย่างมาก การรับรู้ภายในเช่นนี้ เรียกว่า apperception<sup>2</sup> ซึ่งเป็น การสำนึกรู้อัตตา จากประสาทสัมผัสภายในของตนเอง

**3. จงสังเกต** ดูว่ามันเป็นอย่างไร ขณะที่คุณกำลังฟัง และกำลังรู้สึก โดยไม่ได้กำลังคิดไปด้วย จงทดลองเข้าไปในประสาทสัมผัสของคุณ แล้วคุณจะรู้สึกเหมือนกับว่าลูกโป่งใบยักษ์ หรือความคิดเฟื่อง ที่ปรากฏขึ้นมาต่อหน้าคุณ ได้ม้วนพับถอยเข้าไปอยู่ในตัว กลับไปสู่ความเป็นจริง

เมื่อคุณสังเกตดู คุณมักจะหลงอยู่ในความคิด จงตั้งสมาธิความสนใจของคุณกลับมาสู่ประสาทสัมผัส พับเก็บความคิดให้หมด โดยอยู่กับประสาทสัมผัสในขณะนั้นอย่างสมบูรณ์เต็มที่ และตั้งความสำนึกตื่นตัวทั้งหมดของคุณให้อยู่กับปัจจุบัน จงใช้ความสามารถนี้ ไม่ว่าเมื่อไรก็ตามที่คุณต้องการสมาธิจรดจ่ออยู่กับบางสิ่งบางอย่างที่สำคัญ (เช่น การอธิบาย และการเสนอความคิดของเจ้านายของคุณ)



<sup>2</sup> In short, it is to perceive new experience in relation to past experience. The term is found in the early psychologies of [Spencer](#) and [Lotze](#). It originally means passing the threshold into consciousness, i.e., to perceive. But the percept is changed when reaching consciousness due to the contextual presence of the other stuff already there, thus it is not perceived but apperceived. (<http://en.wikipedia.org/wiki/Apperception>)