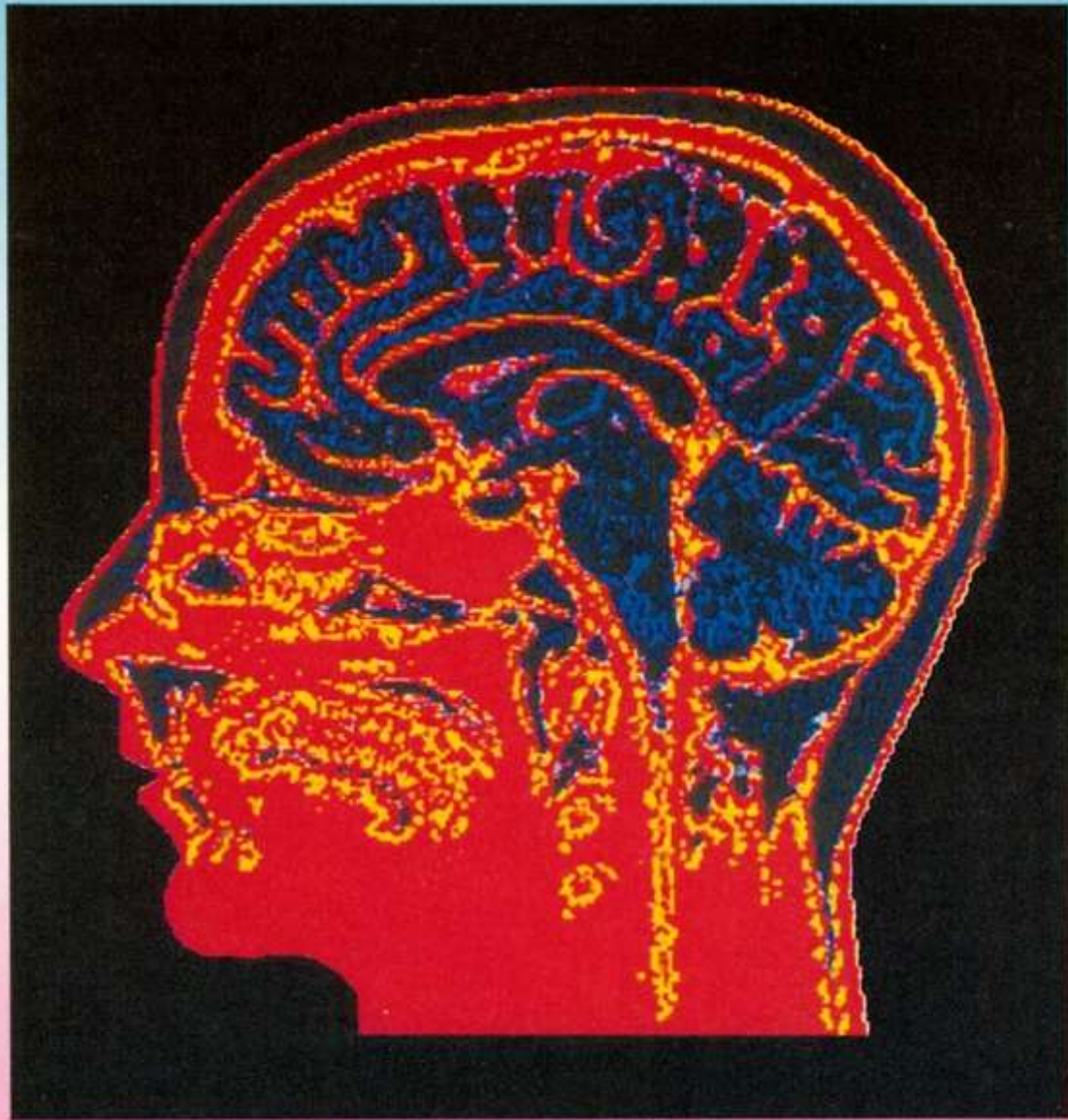


นวัตกรรมใหม่ของการพัฒนาสมอง ในยุค ค.ศ.2000



คัมภีร์อภิวัดมนัสสมอง

70.-

อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช

คัมภีร์อภิวัดณ์ตนเอง

■ **นวัตกรรมใหม่** ■

ของการพัฒนาตนเอง

ในยุค ค.ศ. 2000

อาจารย์ธิดา สุพรรณเกษย์
ผู้อำนวยการศูนย์อภิวัดณ์ปัญญา
โรงเรียนกบอมพิศวิทยา

คัมภีร์อภิวัดณ์สมอบ

นวัตกรรมใหม่ของการพัฒนาสมอง ในยุค 2000

- อาจารย์ อริยะ สุพรรณเภัชช
ผ.อ. ศูนย์อภิวัดณ์ปัญญา, ร.ร. ถนอมพิศวิทยา

พิมพ์ครั้งแรก - ธันวาคม 2542
จำนวน 1,000 เล่ม

- **ราคา 70 บาท**
(สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย)

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

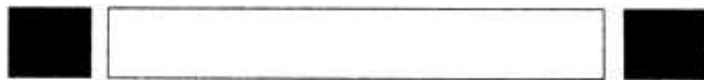
๑๑-๑๗ ถ.มหาธาตุ ท่าพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง
เขตพระนคร กทม. ๑๐๒๐๐
โทร. ๒๒๑-๘๘๓๒, ๒๒๔-๘๒๑๔, ๖๒๓-๖๔๑๗ โทรสาร ๖๒๓-๖๔๑๗
พ.ศ.๒๕๔๒

สารบัญ



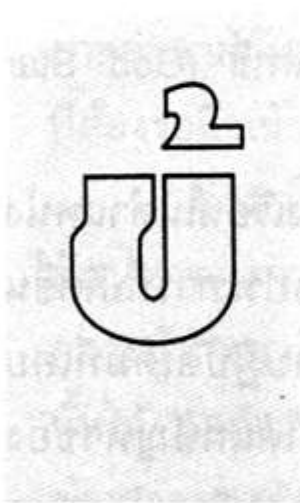
✍	บทนำ	ความเป็นมาและจุดกำเนิดของทฤษฎี อภิวัฒน์ปัญญาและวิชาสมาธิสมอง (5)
✍	บทที่ 1	ทฤษฎีอภิวัฒน์ปัญญาแนวทางสู่ศักยภาพสูง สุดของการพัฒนภูมิปัญญาของมนุษย์1
✍	บทที่ 2	สมองอวัยวะมหัศจรรย์..... 3
✍	บทที่ 3	สมองสองซีกอัจฉริยะที่ซ่อนเร้น..... 11
✍	บทที่ 4	สมาธิสมอง นวัตกรรมใหม่ทางด้านสมาธิ 27
✍	บทที่ 5	ระดับขั้นของการฝึกวิชาสมาธิสมอง.....31
✍		แนะนำศูนย์อภิวัฒน์ปัญญา..... 48
✍		หลักสูตรที่จัดอบรม..... 51
✍		หนังสือที่ใช้ประกอบการค้นคว้า..... 53

บทนำ



ความเป็นมาและจุดกำเนิด

ของทฤษฎีอภิปรัชญาและวิชาสมาธิสมอง



เราเจ้าแต่เดิมไม่ได้สนใจในวิชาการฝึกสมาธิ แต่หลังจากได้ประสบเหตุการณ์บางอย่าง ในชีวิตก็ทำให้รู้ว่าโลกมนุษย์มันหาได้น่าพิศมัยที่จะต่อภพต่อชาติติดต่อกันไป ทุกคนเรามีเวลาน้อยที่อยู่ในโลกนี้ควรสร้างความคิด และชี้ทางสว่างให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกเพื่อเป็นแนวทางในการรอดพ้นจาก

วิภวสงสาร

วันหนึ่งได้อ่านหนังสือโอมมณีปีทมามุข ซึ่งมีชื่อภาษาอังกฤษว่า The Third Eye ผู้แต่งชื่อ ดร. ลีอบสัง รัมปา ซึ่งเป็นพระชั้นผู้ใหญ่ผู้มีอภิญญาดาทิพย์ชาวธิเบต เป็นแรงผลักดันที่สำคัญทำให้ในระยะแรกสนใจในการฝึกวิชาสมาธิ

ในสายของโยคะและวิชาสายตันตระของลามาธิเบต ได้พยายามเสาะแสวงหารวบรวมตำราการฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ มามาฝึกฝน ต่อมาได้มีโอกาสไปเรียนวิชาต่าง ๆ เพิ่มเติม จากสำนักฝึกโดยตรงได้แก่วิชามโนมยิทธิของพระราชพรหมญาณ วัดท่าซุง, วิชาพลังจักรวาลจากท่านอาจารย์เลื่องมินดางนาสิรานาราดา สำนักมูลนิธิพลังจักรวาล, วิชาพลังปิรามิดไขกระดูก จากชมราวาศธรรมนิรนาม, วิชาสมาธิเบตระดับตันถึงระดับสูง และวิชาอภิวัดน์สมองจากสถาบันพลังจิตและจักรวาล, วิชาอาณานิปาสนติ 16 ชั้น จากพระครูศรีกิตติสุนทร พระอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานแห่งวัดเบญจมบวรพิตร และฝึกการเชื่อมกับขุมพลังนอกพิภพ จากวิชาพลังดาวศักดิ์สิทธิ์ (God Star Meditation)

ประสบการณ์จากที่ได้ทำงานในโรงเรียนในตำแหน่งผู้ช่วยครูใหญ่ฝ่ายวิชาการ ได้พบปัญหาบางประการที่เกิดขึ้นกับนักเรียนที่ครูไม่อาจแก้ไขได้ในแนวทางปฏิบัติเดิมที่เคยทำมาและสร้างปัญหาในห้องเรียนมาก ได้แก่ปัญหาของนักเรียนที่มีอาการสมาธิสั้น ซึ่งจะมีสมาธิในการเรียนน้อยมาก, ปัญหาเด็กที่มีอาการไฮเปอร์แอกทีฟ เป็นเด็กที่ซุกซน ผิดปกติไม่อยู่นิ่ง ปัญหาเด็กที่มีอาการออทิสติก ซึ่งเป็นเด็กที่มีปัญหาความบกพร่องทางสมอง, ปัญหาการอ่านและการเขียนของนักเรียนจำนวนหนึ่งที่ล่าช้ากว่านักเรียนปกติ ทำให้เป็นแรงผลักดันที่สำคัญให้ข้าพเจ้าต้องหันไปศึกษาหา

ตำราที่กล่าวถึงมูลเหตุความเป็นมาของอาการต่าง ๆ เหล่า นั้น ทั้งวิธีแก้ไขปัญหาและความรู้ทางการแพทย์เกี่ยวกับ สมองตลอดจนการพัฒนาการของเด็ก รวมทั้งความรู้ด้าน โภชนาการต่าง ๆ ที่จะมีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพสมอง และสมาธิ โดยอีกส่วนหนึ่งได้จากการค้นคว้าจากเว็บไซต์ ทางการศึกษา, ทางการแพทย์และสาธารณสุขทางอินเทอร์เน็ต แต่อย่างไรก็ตามผ่านมาหลายปีก็ยังหาแนวทางที่ดีและ สะดวกที่จะบรรเทาปัญหาไม่ได้ นอกจากจะแนะนำให้ผู้ปกครองส่งนักเรียนที่มีปัญหาไปให้จิตแพทย์ดูแล ซึ่งแพทย์ สาขานี้ในประเทศไทยก็มีไม่เกิน 25 คน ทำให้เกิดความ ยากลำบากกับพ่อแม่ที่มีลูกซึ่งเป็นปัญหาเหล่านี้เป็นอย่างมาก ที่ต้องรอคิวเข้าบำบัดและค่ารักษาก็สูงมาก

ต่อมาได้รับแรงบันดาลใจจากการได้จากการเข้าฟัง สัมมนาทางการแพทย์เกี่ยวกับปัญหาของเด็กพิเศษก็ได้ ความรู้ว่าสมาธิเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาปัญหาเหล่านี้ได้ นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์กับเด็กปกติอื่น ๆ ในการ พัฒนาสมองด้วย จากวันนั้นมาจึงได้ทำการรวบรวมความรู้ ต่าง ๆ เพิ่มเติมเพื่อหาแนวทางเพื่อที่จะแก้ปัญหาให้ได้ วัน หนึ่งได้นั่งสมาธิอย่างลึกซึ้งเข้าค้นหาภูมิปัญญาที่ซ่อนเร้นใน จักรวาลภายใต้สายน้ำไหล ผสานกับความรู้ทั้งหมดจาก ตำราทางสมองและหลักวิชาของสมาธิแขนงต่าง ๆ ที่ได้ศึกษา ร่ำเรียน ก็ได้ชื่อของวิชาสมาธิสมองและแนวทางปฏิบัติที่

เหมาะสมออกมา จึงได้รวบรวมความรู้ทั้งหมดเขียนเป็นหนังสือคัมภีร์อภิวัดน์สมองเล่มนี้ขึ้น ซึ่งต้องยกคุณความดีที่พอจะเกิดขึ้นนี้แก่บิดามารดาและครูจารย์ทั้งหลายตลอดจนผู้จัดงานมหกรรมวิทยาศาสตร์ทางจิตนานาชาติ ครั้งที่ 4 ณ วิทยาลัยรัชต์ภาคย์ ที่ได้เชิญข้าพเจ้าไปบรรยายในเรื่องสมาธิเด็ก เป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้ข้าพเจ้าแต่งหนังสือออกมาเร็วกว่ากำหนดที่ตั้งใจไว้ เพื่อให้ทันกับการนำเสนอในงาน ทั้งหมดที่กล่าวมาเป็นที่มาของคัมภีร์อภิวัดน์สมอง นวัตกรรมใหม่ของการพัฒนาสมอง ในยุค ค.ศ. 2000

ขอพลังแห่งสมาธิและปัญญาจงสถิตอยู่กับท่าน

อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช

1/11/1999

บทที่ 1

ทฤษฎีอภิวัดณ์ปัญญา

แนวทางสู่ศักยภาพสูงสุดของการพัฒนาสมองมนุษย์

ทฤษฎีนี้ได้ต้นกำเนิดมาจากความคิดถึงการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ โดยทฤษฎีอภิวัดณ์ปัญญา กล่าวว่

“การก้าวไปสู่ภูมิปัญญาสูงสุด
สมองนั้นย่อมต้องได้รับการพัฒนาไป
สู่ศักยภาพสูงสุดทุก ๆ ส่วนเสียก่อน”

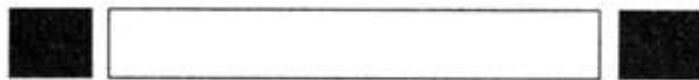


ธิบาย การที่จะก้าวไปสู่ภูมิปัญญาสูงสุด มีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาสมองทุก ๆ ส่วนไปพร้อม ๆ กัน การที่เพียงมุ่งพัฒนาในสมองส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นพิเศษ แล้วคาดหวังว่าจะบรรลุภูมิปัญญาสูงสุด นั้นไม่น่าจะเป็นไปได้ เพราะสมองแต่ละส่วนล้วนมีความสำคัญ ปฏิบัติงานใน

หน้าที่ที่แตกต่างกันและประสานสัมพันธ์กันในการทำงาน เป็นหนึ่งเดียว ดังเช่น นิ้วมือทั้ง 5 ที่จะต้องมีการทำงาน ประสานกัน การจะขาดนิ้วใดนิ้วหนึ่งไปแล้วจะสามารถใช้มือ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดนั้นย่อมเป็นไปได้ หรือจะเอานิ้วเพียงบางนิ้วมารับผิดชอบงานก็ย่อมบกพร่อง อย่างแน่นอน รสอาหารนั้นมี 5 รส ถ้าพ่อครัวมือหนึ่งจะละทิ้งรสใดรสหนึ่งเสีย จะทำอาหารทุกอย่างได้ร่อยเลิศรสหรือ ดังนั้นผู้ที่สนใจในการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาสมองและภูมิปัญญาตลอดจนฤทธิ์อภิญญา จึงควรให้ความสนใจในการ ศึกษาเรื่องของสมองส่วนต่าง ๆ และหน้าที่ของมันไว้ให้มาก ให้ร่วมกันคิดพิจารณาและวิเคราะห์แนวทางสมาธิที่ตนดำเนินการฝึกฝนอยู่ว่าได้นั้นการฝึกที่ครอบคลุมสมองส่วนต่าง ๆ ครบถ้วนหรือไม่ เพื่อที่จะได้ช่วยกันแนวทางในการพัฒนาหลักวิชาต่าง ๆ ที่มีอยู่แต่เดิมไปสู่ภูมิปัญญาสูงสุด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อชาวโลกที่ยังติดอยู่ในวัฏสงสารต่อไป



บทที่ 2



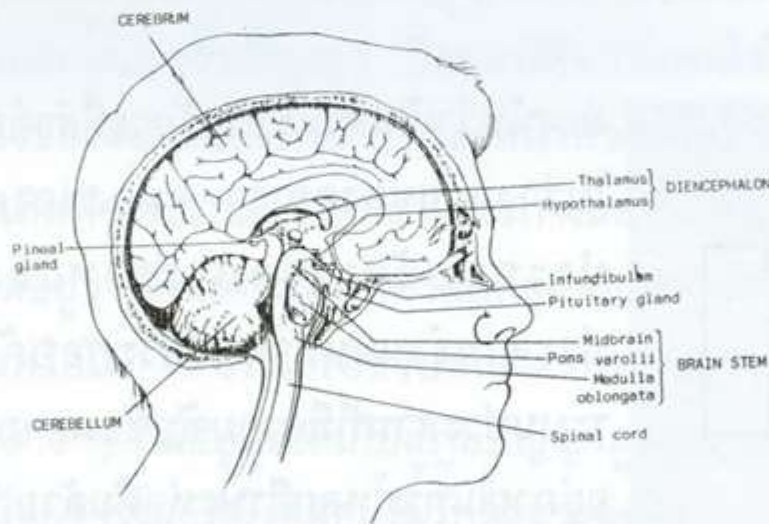
สมองอวัยวะมหัศจรรย์ของมนุษย์



มองนับว่าเป็นส่วนของอวัยวะที่สำคัญที่สุดในร่างกายของคนเรา สมองของคนเราประกอบด้วยเซลล์ประสาทและเส้นประสาทจำนวนมากมาประกอบกันเป็นระบบประสาทที่มีความซับซ้อนมาก โดยอยู่ภายในกะโหลกศีรษะห่อหุ้มด้วยเยื่อหุ้มสมองและมีน้ำหล่อเลี้ยงสมอง หล่ออยู่ของเหลวนี้บรรจุอยู่ในช่องว่างสี่ช่องภายในสมอง และจะถูกขับออกมาหล่อระหว่างชั้นของเยื่อหุ้มสมอง จากนั้นก็เข้าสู่กระแสเลือดอีกครั้ง นอกจากนี้ยังมีแผ่นกระดูกอ่อนระหว่างข้อสันหลังแต่ละชั้นช่วยลดแรงสั่นสะเทือนที่จะกระทบถึงสมองด้วย

สมองของมนุษย์หนักกว่าสมองของสัตว์อื่น ๆ นอกจากช้างและปลาวาฬ คิดเฉลี่ยในผู้ชายผู้ใหญ่หนักประมาณ

1380 กรัม ในผู้หญิงหนัก 1250 กรัม น้ำหนักของสมองนี้
 ต้องแล้วแต่ความเจริญของสมอง สมองเจริญเร็วภายในอายุ 5
 ปีและเจริญเรื่อยไป สมองจะหยุดเจริญเมื่ออายุ 20 ปี
 สมองจะมีน้ำหนักเพียง 2 % ของน้ำหนักร่างกาย แต่ต้อง
 ใช้พลังงานถึง 20% ของพลังงานที่ร่างกายผลิตได้ในการทำ
 งานของสมอง โดยพลังงานส่วนนี้ได้จากกลูโคสและออกซิเจน
 ซึ่งนำมาทางกระแสโลหิต



● สมองแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ●

● 1. สมองส่วนหน้า (Forebrain)

- 1.1 ซีรีบรัม (Cerebrum)
- 1.2 ไดเอนเซฟาโลน (Diencephalon)

● 2. สมองส่วนกลาง (Midbrain)

● 3. สมองส่วนท้าย (Hindbrain) แบ่งเป็น

- 3.1 พอนส์ (Pons)
- 3.2 ซีรีเบลลัม (Cerebellum)
- 3.3 เมดูลลา ออบลองกาตา (Medulla Oblongata)

● หน้าที่ของสมองส่วนต่าง ๆ ●

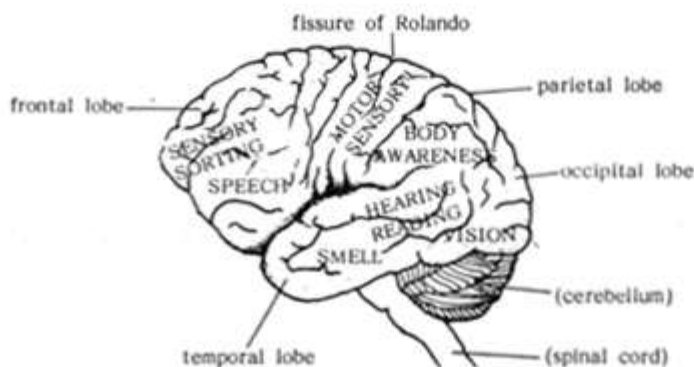
• 1. สมองส่วนหน้า (Forebrain) แบ่งเป็น

1.1 ซีรีบรัม (Cerebrum)

เป็นสมองส่วนที่กินเนื้อที่ในกระโหลกศีรษะมากที่สุด สมองส่วนนี้ทำหน้าที่หลักเกี่ยวกับความรู้ ความคิด ความจำ เป็นศูนย์ควบคุมเกี่ยวกับการพูดและการรับรู้ภาษา เป็นศูนย์ควบคุมสัมผัสทั้ง 5 เป็นศูนย์ควบคุมกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่อยู่ภายใต้อำนาจของจิตใจ

ถ้าขาดเนื้อสมองส่วนซีรีบรัมลงไป เราจะพบเนื้อสมองส่วนอื่น ๆ จะมีเนื้อสมองสีเทา (grey matter) ส่วนนี้จะอุดมไปด้วยปลายประสาทและส่วนที่อยู่ลึกลงไปจะมีเนื้อสมองสีขาว (white matter)

บริเวณส่วนผิวของซีรีบรัม เรียกว่า ซีรีบรัมคอร์เทกซ์ (cerebrum cortex) มีความหนาประมาณ 4 มิลลิเมตร อยู่ในส่วนของเนื้อสมองสีเทา รอยหยักของผิวสมองที่เราเห็นในภาพก็เกิดที่ซีรีบรัมคอร์เทกซ์นี้เอง ซีรีบรัมคอร์เทกซ์ของมนุษย์มีความซับซ้อนมาก และหน้าที่ต่าง ๆ ของซีรีบรัมที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็เกิดขึ้นที่ซีรีบรัมคอร์เทกซ์นี้เอง



ภาพแสดงสมองซีรีบรัม 4 ทุ (lobe) และหน้าที่ต่าง ๆ ของสมองแต่ละส่วน

สมองส่วนนี้แบ่งออกได้เป็นส่วนย่อยที่เรียกว่าพูสมอง (lobe) 4 ส่วน หรือ 4 พู ได้แก่ (ดูภาพประกอบที่ปกหลัง)

(a) พูสมองส่วนหน้า ฟรอนทัลโลบ (Frontal lobe) (ส่วนสมองสีฟ้า)

ส่วนใหญ่จะทำหน้าที่เกี่ยวกับสมาธิอารมณ์ความรู้สึกนึกคิด การเรียนรู้ ความจำความฉลาด ความคิดอย่างมีเหตุผล คำพูดและการวางแผน ตลอดจนควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ แขนขาและใบหน้าด้วย

(b) สมองส่วนพาริเทัลโลบ (Parietal lobe) (ส่วนสมองสีเขียว)

ทำหน้าที่รับความรู้สึกสัมผัสจากร่างกาย (Sensual) การคิดในระดับสูง ได้แก่ การประมวลผลข้อมูลทางสายตา ทางความรู้สึกสัมผัส ทักษะด้านคณิตศาสตร์ ภาษา และ ดนตรี ความสามารถด้านคณิตศาสตร์ ความรู้ ความเข้าใจ และ จินตนาการเกี่ยวกับตำแหน่งและเนื้อที่ของวัตถุในระบบสามมิติเกิดจากสมองส่วนนี้

(c) พูสมองส่วนเทมพอรัล โลบ (Temporal lobe) (ส่วนสมองสีม่วง)

ทำหน้าที่เกี่ยวกับการได้ยินเสียง (Auditory), การดมกลิ่น (Olfaction), ความจำและภาษา

(d) พูสมองส่วนออกซิพิตัลโลบ (Occipital lobe) (ส่วนสมองสีเหลือง)

ทำหน้าที่เกี่ยวกับการมองเห็น

(e) *พุ่มองส่วนลิมบิกไลบ (Limbic lobe)*

เป็นส่วนของซีรีบรัมเก่าแก่ดั้งเดิมที่ถูกดันเข้าไปแทรกอยู่ข้างใน ทำหน้าที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางอารมณ์ ความทรงจำระยะสั้นและสัญชาตญาณการอยู่รอดหรือการเห็นแก่ตัวเอง (ego)

1.2 ไตเอนเซفالอน (Diencephalon) มีส่วนประกอบที่สำคัญคือ

(a) *ทาลามัส (Thalamus)*

อยู่ใต้ซีรีบรัมและอยู่เหนือไฮโปทาลามัส ทำหน้าที่เหมือนศูนย์ถ่ายทอดสัญญาณของร่างกายระหว่างไขสันหลังและซีรีบรัม โดยทำหน้าที่เป็นศูนย์รวมกระแสประสาทที่ผ่านเข้าแล้วถ่ายทอดกระแสประสาทไปยังส่วนต่าง ๆ ของสมองที่เกี่ยวข้องกับกระแสประสาทนั้น ๆ โดยแปลสัญญาณที่รับเข้ามาก่อนส่งไปยังซีรีบรัม เช่น รับกระแสประสาทจากหูแล้วส่งเข้าซีรีบรัมบริเวณศูนย์การรับเสียง

(b) *ไฮโปทาลามัส (Hypothalamus)*

อยู่ถัดจากทาลามัสลงไปทางด้านล่างของสมอง ทำหน้าที่ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ และต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ในการตอบสนองด้านอารมณ์และสัญชาตญาณ

โดยทำหน้าที่โดยสร้างฮอร์โมนหลายชนิดส่งไป

ควบคุมต่อมใต้สมองซึ่งอยู่ปลายสุดของสมองส่วนนี้อีกต่อหนึ่ง นอกจากนั้นยังมีหน้าที่เป็นศูนย์ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันเลือด การนอนหลับ ความหิว ความอึด ความกระหาย รวมทั้งเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ดีใจ เสียใจ โศกเศร้า และความรู้สึกทางเพศ

(c) อีพิทาลามัส (Epithalamus)

หรือ ไพเนียลบอดี้ (Pineal body) เป็นกลุ่มเซลล์มีลักษณะคล้ายเซลล์รับแสง

2. สมองส่วนกลาง (Midbrain)

เป็นสมองส่วนที่อยู่ระหว่าง พอนส์ กับ ไดเอนเซฟาロン มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการโฟกัสภาพของตาให้ชัดเจน เวลาดูของใกล้หรือไกล, ทำให้ลูกตากวกรอกไปมาได้, การที่ทำให้ม่านตาปิดเปิดในเวลามีแสงสว่างเข้ามามากหรือน้อย

3. สมองส่วนท้าย (Hindbrain) แบ่งเป็น

3.1 ซีรีเบลลัม (Cerebellum)

สมองส่วนท้ายทอยทำหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายให้ต่อเนื่อง เทียงตรงราบรื่น จนกระทั่งสามารถทำงานชนิดละเอียดอ่อนได้และทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวได้ โดยรับความรู้สึกจากหูที่เกี่ยวกับการทรงตัวแล้วซีรีเบลลัม

แปลเป็นคำสั่งส่งไปยังกล้ามเนื้อ

3.2 พอนส์(Pons)

อยู่คนละด้านของซีรีบรัมติดต่อกับสมองส่วนกลางเป็นทางผ่านของกระแสประสาทระหว่างซีรีบรัมกับซีรีเบลลัม และระหว่างซีรีเบลลัมกับไขสันหลัง พอนส์ทำหน้าที่ควบคุม การเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการเคี้ยว การหลั่งน้ำลาย การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า และควบคุมการหายใจ

3.2 เมดูลลา ออบลองกาตา (Medulla Oblongata)

เป็นส่วนสุดท้ายของสมอง ตอนปลายสุดของสมองส่วนนี้อยู่ติดกับไขสันหลัง จึงเป็นทางผ่านของกระแสประสาทระหว่างสมองกับไขสันหลัง เมดูลลาออบลองกาตา นี้เป็นศูนย์ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติต่าง ๆ เช่น การหมุนเวียนเลือด ความดันเลือด การเต้นของหัวใจ ศูนย์ควบคุมการหายใจ นอกจากนี้ยังเป็นศูนย์ควบคุมการกลืน การไอ การจาม และอาเจียน

สมองส่วนกลาง พอนส์ และเมดูลลา ออบลองกาตา รวมกันเรียกว่าก้านสมอง (Brain stem) ภายในก้านสมอง พบกลุ่มเซลล์ประสาทและใยประสาทเชื่อมระหว่างเมดูลลา ออบลองกาตากับทาลามัส เป็นสมองส่วนที่ต่อเชื่อมกับกระดูกสันหลัง ทำหน้าที่ติดต่อกับไขสันหลัง และควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติต่าง ๆ เป็นศูนย์การควบคุมการนอนหลับ การรู้สึกตื่นตัวหรือความมีสติ ศูนย์ควบคุมการหายใจ

การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ควบคุมอุณหภูมิและการ
หลั่งน้ำย่อย การเคลื่อนไหวบริเวณใบหน้า การกลืน การไอ
การจาม การสะอึก และอาเจียน

นอกจากนี้สมองแบ่งออกเป็นสมองซีกซ้ายและซีกขวา
สมองซีกซ้ายจะควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซีกขวา ส่วน
สมองซีกขวาจะควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซีกซ้าย ซึ่ง
รายละเอียดจะกล่าวถึงในบทต่อไป



บทที่ 3

สมองสองซีกอัจฉริยะที่ซ่อนเร้น



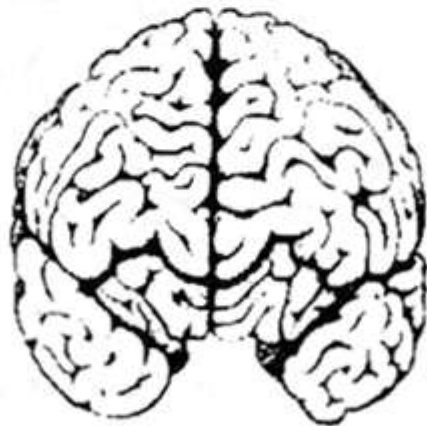
มองของคนเรามีอยู่ 2 ซีก ซีกขวา และซีกซ้ายสมองซีกขวาจะควบคุมการทำงานของร่างกายซีกซ้าย และสมองซีกซ้ายจะควบคุมการทำงานของร่างกายซีกขวา สมองทั้ง 2 ซีกจะมีใยประสาทจำนวนมาก เชื่อมอยู่เพื่อให้สมองทั้ง 2 ส่วนรับรู้การทำงานซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ทั้งนั้น สมองแต่ละซีกจะมีการทำงานที่แตกต่างกันอย่าง

เด่นชัด

โดยที่สมองทางซีกซ้าย เป็นส่วนที่ควบคุมการคิด และมีการทำงานที่ออกมาเป็นนามธรรม เช่น การนับจำนวน เลข, การบอกเวลา, การสรรหาถ้อยคำ, การหาเหตุผล เป็นต้น ส่วนสมองซีกขวา จะทำหน้าที่จินตนาการ, ผัน, สร้างสรรค์

ความคิดใหม่, การซึมซาบในดนตรีและศิลปะ เป็นต้น ดังนั้น การที่คนเราสามารถคิดสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้นั้น เกิดจากการทำงานของสมองซีกขวานี้เอง เมื่อสมองซีกขวาทำงาน สมองซีกซ้ายจะรับหน้าที่แสดงผลการทำงานออกมาให้คนอื่นเห็น

สิ่งที่สมองทั้งสองส่วนเหมือนกัน คือการรับรู้ความเป็นไปของโลกภายนอกผ่านอวัยวะรับรู้ทางประสาทสัมผัสเดียวกัน แต่สมองทั้งสองส่วนทำงานแตกต่างกันมาก คือในขณะที่สมองซีกซ้ายกำลังทำหน้าที่พูดคุย ใช้เหตุผลต่างๆ สมองซีกขวากำลังทำหน้าที่คิดจินตนาการต่างๆ โดยไม่มีการคำนึงถึงกาลเวลา อย่างไรก็ตาม สมองทั้ง 2 ซีกควรได้รับการพัฒนาอย่างเท่าเทียมกัน



ขวา	ซ้าย
จังหวะ	คำ
รู้ตำแหน่งแห่งที่ของสรรพสิ่ง	ตรรก
ภาพรวม	ตัวเลข
จินตนาการ	ลำดับ
ฝันกลางวัน	เส้น
สี	วิเคราะห์
มิติ	รายการ



ภาพแสดงการทำงานของสมองซีกซ้ายและสมองซีกขวา

ตารางแสดงความถนัดและสไตล์ในการเรียนรู้ของสมองซีกซ้ายและซีกขวา

●สมองซีกซ้าย●	●สมองซีกขวา●
1. ชอบการเรียนรู้สื่อสารแสดงความรู้สึกด้วยภาษาพูด เขียนข้างเจรจา ประดิษฐ์คิดถ้อยคำที่เหมาะสมมาใช้	1. โดดเด่นในการเรียนรู้สื่อสารโดยไม่ต้องอาศัยตัวหนังสือหรือคำพูด ใช้ภาษากายได้ดี
2. โดดเด่นในการตีความหมายของสัญลักษณ์ ไม่ว่าจะเป็นตัวเลขหรือตัวอักษร ชอบคิดเลขและการคำนวณต่าง ๆ	2. ชอบเรียนรู้ด้วยการลงมือทำจริง ๆ และต้องและสัมผัสของจริง บ่อยครั้งมีความลำบากที่จะทำอะไรกับสิ่งตีพิมพ์ หรือแบบฝึกหัด
3. ชอบการเรียนรู้ ถนัดในการคิดเป็นเส้นตรง ชอบคิดหาเหตุผลและแก้ปัญหาจากส่วนย่อยไปหาส่วนใหญ่ ละเลยทัศนะองค์รวมมีลำดับขั้นตอนแน่ชัด จัดลำดับความสำคัญคิดและวิเคราะห์แยกแยะแต่ละขั้นตอนอย่างมีเหตุผล แล้วหาคำตอบสุดท้ายได้	3. ถนัดในเรื่องของการหยั่งหามิติต่าง ๆ สามารถหยั่งรู้อวกาศ และใช้ประโยชน์จากรูปทรง รูปแบบรวมทั้งรูปทรงเรขาคณิต เช่น วงกลม สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม ได้ดี
4. ถนัดในการจัดทำรายการสิ่งของต่าง ๆ	4. ชอบเรียนรู้จากส่วนใหญ่มาหาส่วนย่อย ไม่มีลำดับขั้นตอนในการคิดแน่ชัด ชอบเริ่มต้นคิดจากคำตอบหรือแนวคิดทั้งหมด
5. ถนัดในการการทำตามกรอบที่วางไว้	5. โดดเด่นในการใช้จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ การคิดเรื่องจังหวะจะโคน ดนตรี ศิลปะ การแยกสีสันทและการกีฬา

คนที่ใช้สมองข้างซ้ายมาก :

จะเป็นคนชอบวิเคราะห์ สามารถที่จะแสดงความรู้สึกของตนเองได้อย่างชัดเจน เป็นวางแผนงานเรียบร้อย เป็นคนค่อนข้างมองเห็นสิ่ง ๆ ต่าง ๆ เป็นขาวและดำ คนกลุ่มนี้จะเก่งเลขคณิต วิทยาศาสตร์ และสามารถจะเรียนรู้จากความผิดพลาด สามารถทำงานจนประสบความสำเร็จได้ แต่จะมีปัญหาเพราะต้องใช้ความพยายามอย่างมาก และจะเกิดความเครียดถ้าหากไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง เพราะฉะนั้นต้องพยายามเพิ่มทักษะการทำงานของสมองซีกขวา ซึ่งหมายความว่า จะต้องเชื่อสัญชาตญาณให้มากขึ้น จะต้องใช้การวาดภาพวางแผน และที่สำคัญคือจะต้องผ่อนคลายให้มากขึ้น จะต้องลดกิจกรรมต่าง ๆ ลงและต้องพยายามใช้ความคิดสร้างสรรค์ที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์

คนที่ใช้สมองข้างขวามาก :

จะเป็นคนที่ใช้สัญชาตญาณมาก มีความคิดสร้างสรรค์ ข้อมูลที่ได้มาอย่างมีประโยชน์ และจำเก่ง เป็นคนที่ชอบหรือมีความสามารถทางศิลปะ เขียนหนังสือ แต่งเรื่องจินตนาการเก่ง มีความสามารถทางการแสดงออก เล่นละครเก่ง สามารถเข้าใจความต้องการของคนอื่น และเป็นคนที่เปิดเผย มักเป็นคนที่ไม่ค่อยมีระเบียบ ไม่ค่อยวางแผน ไม่ค่อยสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองให้คนอื่นเข้าใจได้ ดังนั้นต้องพยายามพัฒนาในเรื่องของการจัดระบบ วางแผน มีระเบียบ

แสดงความคิดเห็นออกมา สื่อสารให้คนอื่นเข้าใจได้มากขึ้น คนกลุ่มนี้จะได้ประโยชน์จากการใช้สมองข้างซ้าย โดยการฝึกให้สมองทั้งสองข้างทำงาน

(สรวงมนท์ สิทธิสมาน, บทความเรื่องรู้จักพลังสมองอัจฉริยะลูกน้อย, หนังสือบันทึกคุณแม่ ปีที่ 6 ฉบับที่ 72 เดือนกรกฎาคม 2542 หน้า 39-42)

ต่อไปนี้เป็นข้อเขียนของผู้เชี่ยวชาญด้านสมองและผลงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพสมองสองซีกของมนุษย์ ตลอดจนนักปฏิบัติธรรมที่ศึกษาลึกซึ้งถึงการนำวิชาสมาธิมาใช้พัฒนาสมอง

: ศจ.โรเบิร์ต ออนสไตน์ ยังได้พบอีกด้วยว่า ผู้ที่ฝึกการใช้สมองแต่เพียงข้างเดียวเป็นเวลานาน ๆ เข้า ก็จะไม่สามารถใช้สมองอีกข้างหนึ่งได้นอกจากในบางสถานการณ์ที่จำเป็นต้องอาศัยสมองทั้งสองข้างปฏิบัติงานสัมพันธ์กันเท่านั้น

เขายังค้นพบต่อไปว่า หากได้มีการกระตุ้นให้มีการใช้สมองข้างที่ไม่ค่อยจะได้ใช้ขึ้นมาให้ทำงานเท่ากับอีกข้างหนึ่งที่ใช้อยู่เป็นประจำ ก็จะทำให้เกิดประสิทธิผลเป็นความสามารถทางสมองได้อย่างมหาศาล

เป็นการเพิ่มอัจฉริยภาพให้แก่มนุษย์เราได้อย่างน่าอัศจรรย์ยิ่ง

(น.พ.ชินโอสถ หัสบำเรอ, วิธีการใช้สมองอย่าง

คอมพิวเตอรส์, 2541, หน้า 12-13)

: จากงานวิจัยที่ได้รับรางวัลโนเบล ของ ดร. โรเจอร์ สเปอร์รี่ (Dr. Roger Sperry) และผลงานวิจัยของโปรเฟสเซอร์ อีแรน แซนดิล (Professor Eran Zandirl)

ถ้าสมองของมนุษย์ทั้งสองส่วนมีโอกาสใช้งานร่วมกันในเวลาเดียวกันอย่างเหมาะสม จะทำให้การพัฒนาสติปัญญาอย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการเรียนรู้และแก้ปัญหาจะมีทั้งรูปแบบที่ใช้ประสบการณ์ ความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ ลำดับขั้นตอนและคิดอย่างมีเหตุผล

: ศาสตราจารย์โรเซนวิก (Mark Rosenzweig) ได้พบว่า “สมองมิได้เสื่อมลงไปตามอายุขัยของคนเราแม้แต่น้อย”

“ตามหลักของปฏิจจสมุทบาท ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป และนามรูปก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ ทำให้เราสับสนว่าสมอง ระบบประสาทของคนเราจะของคนเราจะพัฒนาไปในรูปไหนอย่างไรก็ได้ ขึ้นอยู่กับสภาพของวิญญาณ

ฉะนั้นเมื่อคนบางคนพยายามฝึกสมาธิอยู่เสมอจนกระทั่งเข้าฌานได้ สมรรถภาพหรือคุณสมบัติของสมองก็ย่อมจะดีขึ้น ๆ โดยลำดับ ถ้ายิ่งฝึกได้ถึงขั้นสูงคือได้ฌานชั้นที่ 4 และสำเร็จทิพยจักขุด้วย ซึ่งในเมื่อฝึกถึงขั้นนี้แล้ว ก็ยังเข้าสมาธิบ่อย ๆ จนมีความชำนาญมาก คือสามารถเข้า

สมาธิได้เร็วและเข้าได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ ถ้าทำได้ถึงขนาดนี้ ก็แปลว่า สมองได้เปลี่ยนสภาพไปจากเดิมแล้ว (พรรัตนสุวรรณ, อภิญญา เล่ม 1, โรงพิมพ์วิญญาณ 2536, หน้า 111-112)

ปิติที่แผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เป็นกระแสปิติที่แผ่ไปทุก ๆ เซลล์ทั่วร่างกาย ทั่วทุกขุมขนทำให้ทุก ๆ เซลล์ของร่างกาย ได้รับความอัมใจ นี้ด้วย ไม่ใช่ได้รับเฉพาะจิตหรือสมองเท่านั้น จึงเป็นทั้งการสุขกายและสุขใจ การแผ่ซ่านนี้น่าจะเกิดจากการส่งสัญญาณด้วย “สารสื่อสารทางประสาท” หรือสัญญาณ ซึ่งในปัจจุบันเป็นที่ทราบกันว่า คือ เอนโดर्फินส์ (Endorphins) และอาจมีสารสื่อสารทางประสาทอื่น ๆ อีกที่ยังไม่ได้มีการ ค้นพบมากมายที่ทำให้เกิดอาการดังกล่าว

มนุษย์ประกอบไปด้วยร่างกายและวิญญาณ วิญญาณ เป็นตัวเห็นตัวรู้แต่ว่าการเห็นการรู้ต้องอาศัยร่างกายอัน ประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ มากมายเพื่อใช้เป็นเครื่องมือ ซึ่งวิญญาณและร่างกายไม่ได้เป็นของสิ่งเดียวกัน

ระบบสมอง ระบบประสาททั้งหลายและอวัยวะรับ สัมผัสตลอดจนส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทั้งหลาย สิ่งเหล่านี้ เกิดขึ้นจากกรรมของตัวเอง ที่มนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างกันเป็นเพราะความสามารถในการสร้างสรรค์ของวิญญาณ ไม่เหมือนกัน

เคล็ดลับของนักคิดนักปราชญ์นักบุญสมัยโบราณ ที่ รู้วิธีในการทำให้สมองหลังสารมอร์ฟินในสมองออกมาโดยการ

เปลี่ยนคลื่นสมองเป็นอัลฟา หากคนเราสามารถเปลี่ยนวิถีชีวิตและวิธีคิดในแนวทางที่กระตุ้นให้หลังสารมอร์ฟินออกมาได้ เขาก็จะมีอายุยืนและไกลโรค”

(ดร.สุวินัย ภรณวลัย, คัมภีร์มังกรวัชระ ดอกหญ้ากราฟฟิกจำกัด, 2540)

ปัจจุบันสามารถกล่าวได้ว่าการศึกษาไม่ว่าจะเป็นเทคนิคการสอนหรือหลักสูตรส่วนใหญ่ที่จัดให้กับเด็กในทุกวันนี้มักจะมุ่งไปในการพัฒนาสมองซีกซ้ายเพื่อตอบสนองต่อผู้นัดขวาหรือผู้ที่ถนัดการเรียนรู้ด้วยหู เป็นส่วนใหญ่ โดยการศึกษาในปัจจุบันเด็กต้องท่องจำ คัดเลข เรียนรู้ทางภาษาระเบียบ กฎเกณฑ์ การวิเคราะห์ข้อมูล อันเป็นหน้าที่ของสมองซีกซ้ายทั้งนั้น ขณะที่สมองทางซีกขวาไม่ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร การศึกษาส่วนใหญ่ยังเน้นการที่ครูเป็นศูนย์กลาง คำตอบที่ถูกต้องต้องมาจากครู หรือจากหนังสือเรียนเท่านั้น โดยไม่เปิดโอกาสให้เด็กนักเรียนได้มีโอกาสคิดหาคำตอบที่แตกต่างไปจากคำตอบเหล่านี้

การเรียนแบบนี้เองเป็นการปิดกั้นความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก ทำให้เด็กเกิดความกลัวในการคิดหาคำตอบใหม่ๆ ทั้งๆ ที่คำตอบนั้นอาจเป็นคำตอบที่ถูกต้องก็ได้ ในสภาพการเรียนรู้อการสอนแบบนี้ มีผลทำให้ สมองซีกขวาของเด็กอาจจะถูกทำลายไปอย่างสิ้นเชิง เด็กในช่วงอายุตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 6 ปี เป็นวัยแห่งการคิดฝันจินตนาการ

ดังนั้นสมองส่วนที่มีความสำคัญในวัยนี้ จะเป็นสมอง

ซีกขวาเป็นส่วนใหญ่ เด็กในวัยนี้ควรจะได้รับ การกระตุ้นให้สมองซีกขวาได้พัฒนาอย่างเต็มที่ โดยการส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ความคิด จินตนาการของเด็กเอง โดยการพัฒนาสมองทั้ง 2 ซีกไปพร้อมกันและเท่าเทียมกัน โดยให้มีการเปลี่ยนแปลงในระบบการศึกษาจากระบบที่เป็นอยู่ เป็นระบบที่ให้เด็กมีอิสระในการคิด การหาคำตอบมากขึ้น

การพัฒนาสมองซีกขวาอาจทำได้โดยการสอนให้เด็กได้มีกิจกรรมที่เกี่ยวกับการคิดการจินตนาการเช่น การเล่านิทาน การแสดงละคร การเล่นเกมส์ เล่นกีฬา ดนตรี และศิลปะ ตลอดจนการฝึกสมาธิ ที่มีโปรแกรมจิตในด้านจินตนาการและมโนภาพประกอบ

ดังนั้นวิชาสมาธิสมองจึงได้กำเนิดขึ้นมาเพื่อเป็นแนวทางเลือกใหม่ในการพัฒนาศักยภาพสมองสองซีก ซึ่งจะช่วยในการพัฒนาศักยภาพทางเชาว์อารมณ์ (Emotional Quotient)* และมีผลทางอ้อมต่อการพัฒนาศักยภาพระดับสูงทางเชาว์ปัญญา (Intelligence Quotient)** ในที่สุด รายละเอียดของวิชาสมาธิสมองจะกล่าวไว้ในบทต่อไป

• หมายเหตุ

*เชาว์อารมณ์ (Emotional Quotient) (E.Q.) : กุญแจของความสำเร็จในชีวิต

(Mayer and Salovey) : คือความสามารถของบุคคลในการที่จะไหวพริบทันในความคิด ความรู้สึกและภาวะอารมณ์ของตน

เองและผู้อื่นได้ นอกเหนือจากการติดตามกำกับควบคุมได้แล้ว บุคคลพึงรู้จักจำแนกแยกแยะ และใช้ข้อมูลเหล่านี้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อชี้นำความคิดและการกระทำของตนเองโดยเป็นความสามารถในการรับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม

ซึ่งโดยสรุปแล้ว กระบวนการพัฒนาเชาว์อารมณ์ (E.Q.) นำไปสู่การพัฒนาทักษะ 3 ด้านต่อไปนี้

1. ทักษะทางอารมณ์ คือ

- การรับรู้ ยอมรับ และการจัดการกับอารมณ์ของตนเอง
- การควบคุมการหุนหันพลันแล่นและการสร้างความรับผิดชอบ
- ลดการตีงเครียด
- การสร้างความตระหนักเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างความรู้สึกกับการกระทำ
- ทักษะในการเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รู้จักให้แบ่งปันคนอื่น
- รับรู้ ประเมิน และแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งเข้าใจอารมณ์และกระบวนการอารมณ์ได้ดีซึ่งเป็นสิ่งที่ส่งเสริมความเจริญงอกงามของสุขภาพจิตและเชาว์ปัญญา

2. ทักษะในการใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหา

- การหาคู่มือปรึกษากับตนเองหรือคิดโต้ตอบกับตนเอง
- อ่านทำที่และแปลความหมายได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ และทำที่ของบุคคลที่ติดต่อด้วย รวมทั้งทำทางและการสื่อสาร
- ใช้ขั้นตอนของการแก้ปัญหาและตัดสินใจอย่างมีระบบ
- เข้าใจทุกข์ของผู้อื่น พิจารณาหาทางออกสำหรับทุกคน
- ทักษะการมองชีวิตในแง่ดี สามารถตั้งความคาดหวังที่เหมาะสมจริงสำหรับตนเองได้

3. ทักษะในการแสดงพฤติกรรมและการสื่อความหมาย ได้อย่างเหมาะสม

- การแสดงออกด้วยท่าทางสามารถเรียนรู้การแสดงออกที่เหมาะสมกับบุคคล, เหตุการณ์ และกาลเทศะ
- พฤติกรรมการใช้ภาษา เช่น การเขียน การพูด สามารถทำให้สื่อภาษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจและเพิ่มพูนความสัมพันธ์ที่ดี

****เชาวน์ปัญญา (Intelligence Quotient)**** หมายถึงความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้ การปรับตัวต่อปัญหาอย่างเหมาะสมและความสามารถในอันที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่าทางสังคม สามารถคิดอย่างมีเหตุผลสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

(อัญชลี จุมพฏจามีกร บทความเรื่องเชาวน์ปัญญา ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี)

เชาวน์ปัญญาเป็นสิ่งที่บุคคลแต่ละคนมีติดตัวมาแต่กำเนิดและพัฒนาสมบูรณ์ยิ่งขึ้นตามระดับอายุและสิ่งแวดล้อมเชาวน์ปัญญาของแต่ละคนจะมีลักษณะที่สูงต่ำไม่เท่ากัน ระดับอายุที่พัฒนาการของเชาวน์ปัญญาถึงขั้นสูงสุดคือระหว่างอายุ 15-25 ปี เชาวน์ปัญญาเมื่อพัฒนาถึงขั้นสูงสุดจะค่อยๆเสื่อมลงตามวัย แต่มีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป แทบสังเกตไม่ได้ การเสื่อมของเชาวน์ปัญญาในแต่ละด้านอาจเสื่อมเร็วและช้าไม่เท่ากัน

• ระดับเชาวน์ปัญญา •

การจัดระดับเชาวน์ปัญญาเป็นเพียงการแสดงการเปรียบเทียบให้ทราบว่าบุคคลหนึ่ง มีความสามารถอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยสูงกว่าหรือต่ำกว่าระดับอายุ เมื่อเทียบกับบุคคลที่อยู่ในระดับอายุเดียวกัน

ระดับเชาวน์ปัญญากับความสามารถรับการศึกษา ประกอบอาชีพและการปรับตัว

130	ขึ้นไป ฉลาดมาก	เป็นไอคิวเฉลี่ยของผู้ สามารถเรียน ในระดับ ปริญญาเอก
120-129	ฉลาด	เป็นไอคิวเฉลี่ยของผู้ สามารถเรียน ในระดับ ปริญญาโท
110-119	สูงกว่าปกติหรือค่อนข้างฉลาด	เป็นไอคิวเฉลี่ยของผู้ สามารถเรียน ในระดับ ปริญญาตรีหรือมีโอกาส จบมหาวิทยาลัยได้
90-109	ปกติหรือปานกลาง	เป็นไอคิวเฉลี่ยของ ประชากรปกติส่วนใหญ่ มีความสามารถปาน กลางเรียนจบมัธยม ศึกษาตอนปลายได้
80-89	ต่ำกว่าปกติหรือปัญญาทึบ	เขาวนปัญญาต่ำที่สามารถ รับการ ศึกษาพิเศษ สำหรับเด็กเรียนช้าๆ และประกอบอาชีพ ประเภทช่างฝีมือได้
70-79	ประเภทช่างฝีมือได้	ระดับระหเขาวปัญญา กำลังระวางปัญญาทึบ กับปัญญาอ่อน
50-69	ปัญญาอ่อนเล็กน้อย	มีความสามารถเทียบ เท่ากับเด็กอายุ 7-10 ปี อาจพอรับรู้การศึกษาได้ ในระดับประถมต้น ป.1-

- ป.4 โดยเรียนอยู่ในชั้น
เรียนพิเศษในโรงเรียน
การศึกษาพิเศษเฉพาะ
ประกอบอาชีพที่ไม่ต้องการ
ความรับผิดชอบสูง หรือ
งานประเภทช่างฝีมือ
ง่าย ๆ
- 35-49 ปัญญาอ่อนปานกลาง มีความสามารถเทียบ
เท่ากับเด็กอายุ 4-7 อาจ
อ่านเขียนได้เล็กน้อย แต่
เรียนรู้ได้ช้า ไม่สามารถ
เรียนในโรงเรียนปกติได้
ควรเรียน ในโรงเรียน
การศึกษาพิเศษเฉพาะ
ถ้าได้รับการฝึกสอนที่
เหมาะสมอาจพอดูแล
ตนเองในชีวิต ประจำ
วันได้ และทำงานง่าย ๆ
ภายใต้การควบคุมดูแล
- 20-34 ปัญญาอ่อนมาก มีความสามารถเทียบ
เท่ากับเด็กอายุ 3 ปี เรียน
หนังสือไม่ได้ความบก
พร่องเห็นได้ชัดในพฤติ
กรรม การปรับตัวและ
อาจมีพัฒนาการบก
พร่องในด้านภาษาการ

ต่ำกว่า 20 ปัญญาอ่อน มากที่สุด
ลงไป

รับรู้การดำรงชีวิต ต้อง
อยู่ภายใต้การดูแล เช่น
เดียวกับเด็กเล็ก
มีความสามารถเทียบเท่า
กับเด็กอายุ 1-2 ปี ไม่
สามารถช่วยตัวเองได้
ต้องมีผู้ให้การดูแลช่วย
เหลืออย่างใกล้ชิด



บทที่ 4



สมาธิสมองนวัตกรรมใหม่ทางด้านสมาธิ



สมาธิสมอง (Brain meditation) เป็นแนวทางการสร้างสมาธิแนวใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาศักยภาพของสมองของมนุษย์ อันจะนำไปสู่ความการเป็นผู้มีเชาว์อารมณ์ (Good Emotional Quotient) ที่ดี ก่อให้เกิดสมาธิ ความสงบ และเชาว์ปัญญา (Good Intelligence Quotient) ที่ดีตามมา โดยเป็นการประสานกันระหว่างศาสตร์ทางด้านวิทยาศาสตร์ของชาวตะวันตกกับศาสตร์แห่งการพัฒนาสมองของชาวตะวันออกเข้าด้วยกันอย่างประสานกลมกลืน หนังสือ “จินตนาการสู่การเรียนรู้ (Unicorn Are Real)” แต่ง โดยมิสซิสบาร์บารา ไมสเตอร์ วิตาล (Mrs.Barbara Meister Vitale) ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาสมอง แปลโดย

หม่อมดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา หน้า 22-23 สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์, 2538. ซึ่งได้เขียนไว้ตอนหนึ่งว่า

“คนที่มีความสามารถรับรู้ทางจักษุประสาทได้อย่างดีเลิศมักจะเป็นเพราะระบบการทำงานของสมองซีกขวา เราต้องเห็นเสียก่อนจึงจะเข้าใจได้ บุคคลเหล่านี้ได้ชื่อว่า ผู้เรียนรู้ทางตา หรือเรียนรู้โดยอาศัยจักษุประสาท (visual learners)

คนที่มีความสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ทางโสตประสาทคือต้องได้ยินด้วยหูจึงจะเข้าใจ พวกนี้ได้ชื่อว่าเป็น คนเรียนรู้ทางหู (audio learners) มักจะเป็นผู้ถนัดใช้สมองซีกซ้าย

ส่วนคนที่ไม่สามารถจะรู้ได้ว่าตนเองถนัดเรียนรู้ทางด้านไหนอย่างไร มักจะเป็นคนที่เรียนด้วยประสาทสัมผัสทางผิวหนังผสมผสานประสาทสัมผัสทางกล้ามเนื้อและข้อต่อ อย่างที่เรียกว่าประสาทสัมผัสทางแอสติก พวกนี้ได้ชื่อว่าเป็นคนเรียนรู้ทางแอสติก (haptic learners) เขาเป็นพวกที่ต้องเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ข้าพเจ้าได้พบว่าบุคคลประเภทนี้บางทีก็เป็นคนที่ถนัดใช้สมองซีกขวา หรือบางทีก็เปลี่ยนไปมาจากซ้ายไปขวา จากขวาไปซ้ายอยู่ตลอดเวลา”

“...ส่วนของสมองที่ควบคุมโสตประสาทสัมผัสอยู่เหนือหูข้างซ้ายส่วนของสมองที่ควบคุมจักษุสัมผัสอยู่ตอนกลางหน้าผาก หรือเยื้องไปทางขวามือเล็กน้อย ส่วนของสมองที่ควบคุมประสาทสัมผัสทางแอสติก หรือประสาทสัมผัสสัมผัสกับกล้ามเนื้อ (haptic or motor sensory) อยู่ตรง

กลางกระหม่อม”

จากข้อความที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า คนที่ถนัดในการเรียนรู้ทางหู (audio learners) จะเป็นผู้ถนัดใช้สมองซีกซ้าย และเป็นผู้ถนัดการใช้มือขวา ส่วนคนที่ถนัดในการเรียนรู้ทางตา หรือเรียนรู้โดยอาศัยจักขุประสาท (visual learners) จะเป็นคนคนสมองซีกขวาและเป็นผู้ที่ถนัดการใช้มือซ้าย

ดังนั้นถ้ากระตุ้นสมองและประสาทสัมผัสในส่วนที่เกี่ยวข้องกับจักขุสัมผัสอันเป็นข้อต่อของคนสมองซีกซ้ายด้วยแสงสีที่เหมาะสม ในบริเวณตาและหน้าผาก และกระตุ้นสมองและประสาทสัมผัสในส่วนที่เกี่ยวข้องกับโสตสัมผัสด้วยเสียงที่เหมาะสมอันเป็นข้อต่อของคนสมองซีกขวาในบริเวณหูทั้งสองข้าง โดยที่แสงสีเสียงที่เลือกสรรและโปรแกรมทางจิตที่จัดไว้ นั้นได้เข้าไปกระตุ้นส่วนต่างๆ ของสมองดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

แสงสีที่เหมาะสม จะไปกระตุ้นพุ่มสมองส่วนที่เรียกว่า ฟรอนทัลโลบ (Frontal lobe) ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ และ ออกซิพิทัลโลบ (Occipital lobe) ที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการมองเห็น

เสียงที่เหมาะสม จะไปกระตุ้นพุ่มสมองในส่วนที่เรียกว่า เทมพอร์ล โลบ (Temporal lobe) ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการฟังและพารีทัลโลบ (Parietal lobe) ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสุนทรียศิลป์

นอกจากนี้ยังผสมผสานกับจินตนาการและความคิด ภาย

ได้โปรแกรมฝึกทางจิตที่จัดไว้ จะไปกระตุ้นพหุสมองส่วนที่เรียกว่า ฟรอนทัลโลบ (Frontal lobe) ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการคิดและการวางแผน และ พารีทัลโลบ (Parietal lobe) ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการคิดวิเคราะห์และการประมวลผลข้อมูล

หลังการฝึกจะนำไปสู่การพัฒนาสมองอย่างรวดเร็ว เนื่องจากสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสมาธิและปัญญาได้รับสันสะเทือนจากโปรแกรมการกระตุ้นในพร้อม ๆ กัน นำไปสู่ความตื่นตัวในการทำงานของสมองและสร้างความประสานสมดุลของสมองแต่ละซีก ทำให้เกิดสมาธิ ความสงบอย่างล้ำลึก เป็นต้นทุนก่อให้เกิดการพัฒนาเชาว์อารมณ์ (E.Q.) และเชาว์ปัญญา (I.Q.) ที่ดีตามมา



บทที่ 5

ลำดับขั้นของการฝึกวิชาสมาธิสมอง

ลำดับขั้นของการฝึกวิชาสมาธิสมอง
ได้แบ่งระดับการฝึกต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

สมาธิสมองระดับที่ 1 (Brain Meditation Level 1)

กระตุ้นศักยภาพการทำงานของสมองด้วยจิตสมาธิ

(Music Meditation)



● หลักการ ●

จากผลงานการวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศพบว่าเสียงดนตรีที่เลือกสรรอย่างเหมาะสม มีส่วนช่วยในการพัฒนาสมองและสมาธิ เนื่องจากเสียงดนตรีจะช่วยกระตุ้นการเพิ่มเส้นใยประสาทภายในสมอง (รศ.พญ.ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, นพ.กิจจา

ฤดีขจร บทความ “สมอง : มหัตศจรรย์ของการเรียนรู้” หนังสือ
สารปฏิรูปปีที่ 2 ฉบับที่ 13 ประจำเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2541)

เสียงเป็นคลื่นอย่างหนึ่งอนุภาคที่ประกอบเป็นร่างกาย
คนก็เป็นคลื่นเช่นกัน เพราะฉะนั้นเสียงดนตรีย่อมสามารถมี
อิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจของคนเราได้โดยไม่ต้อง
สงสัยเลย มีผลการทดลองที่ชี้ชัดว่าดนตรีมีผลต่อการ
เปลี่ยนแปลงปริมาณของฮอร์โมนและเอ็นไซม์ในร่างกายคน
หากใช้ดนตรีได้เหมาะสมย่อมมีผลดีต่อสุขภาพกาย-ใจ ของ
คนเราอย่างแน่นอน (ดร.สุวินัย ภรณวลัย, เทพอวตาร
มังกรจักรวาล ภาค 2, ไอออนิก อินเตอร์เทรต รีซอสเซส
จำกัด, กทม. 2540),

จากบทคัดย่อปริญญาานิพนธ์ของนายพัชระ แก้วไขเทียน กล่าวถึงผลของเสียงดนตรีที่มีต่อการฝึกสมาธิไว้ดังนี้

พัชระ แก้วไขเทียน

ผลของเสียงดนตรีที่มีต่อการฝึกสมาธิของนักเรียนจากเทปเสียงฝึกสมาธิ
ซึ่งมีรูปแบบที่ต่างกัน

ปริญญาานิพนธ์ กศม : มศว ประสานมิตร, 2540

(เสียงดนตรี) (การฝึกสมาธิ) (นักเรียน) (เทปบันทึกเสียง)

• บทคัดย่อ •

บทคัดย่อความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อศึกษาถึงผลของเสียงดนตรีที่มีต่อการฝึกสมาธิ ของนักเรียนโดยใช้เทปเสียงซึ่งมีรูปแบบที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อายุระหว่าง 11-14 ปี ในภาคเรียน ที่ 1 ปีการศึกษา 2538 โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง สังกัดกรมสามัญศึกษาจำนวน 30 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ทำการคัดเลือกกลุ่มควบคุมให้ฝึกสมาธิ จากเทปเสียง การบรรยายฝึกสมาธิรูปแบบที่มีดนตรีประกอบ ใช้เวลา 27 นาที และกลุ่มควบคุมให้ฝึกสมาธิจากเทปเสียงบรรยาย ฝึกสมาธิรูปแบบที่ไม่มีดนตรีประกอบ ใช้เวลา 22 นาที ทำการฝึกสมาธิกลุ่มละ 3 ครั้ง ทำการ วัดค่าเฉลี่ยสมาธิทุกครั้งทุกครั้ง หลังจากการฝึกสมาธิ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย เครื่องคำนวณเปอร์เซนต์สมาธิ (Percent-time Computer Or Cerebral Function Monitor) บันทึกค่าที่ได้ลงในบันทึกค่าของเครื่องอัลฟา (Alpha Wave) ทุกๆ 6 วินาที เทปการบรรยายการฝึกสมาธิ 2 รูปแบบ คือ รูปแบบที่เสียงดนตรีประกอบการบรรยาย และรูปแบบที่ไม่มีเสียงดนตรีประกอบการบรรยาย เครื่องเทปสำหรับเปิดเทปการบรรยาย การฝึกสมาธิรูปแบบการวิจัยเป็นแบบ Randomized Control Group Posttest only Design สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ t-test for independent ผลการศึกษาพบว่า ผลการฝึกสมาธิจากเทปเสียงฝึกสมาธิซึ่งมีรูปแบบที่แตกต่างกันนั้น ในกลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มที่ฝึก สมาธิ จากเทปฝึกสมาธิในรูปแบบที่มีดนตรีประกอบ มีความแตกต่างจากกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกสมาธิจากเทปเสียงฝึกสมาธิในรูปแบบที่ไม่มีดนตรีประกอบอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และระยะเวลาในการที่จิตเริ่มมีสมาธิ เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองในช่วงนาทีที่ 1 ถึงนาทีที่ 3 พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปจากผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิโดยมีเสียงดนตรีประกอบจะมีจิตที่เป็นสมาธิมากกว่าและใช้ระยะเวลาในการเข้าสู่ความสงบของสมาธิเร็วกว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิโดยไม่มีเสียงดนตรีประกอบ

นอกจากนี้จากงานวิจัยของต่างประเทศทำให้เราทราบว่า เพลงมีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบกล้ามเนื้อ และสภาพจิตใจ ทำให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข (เอนโดรฟิน) ออกมา ทำให้เกิดสติ ความรู้สึกนึกคิดที่ดี และได้นำมาใช้ได้ผลในเรื่องของการคลายเครียดลดความวิตกกังวลลดความกลัว บรรเทาอาการเจ็บปวด เพิ่มกำลังและการเคลื่อนไหวของร่างกาย และเมื่อเวลาเจ็บป่วย เพลงจะช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลายบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ ทำให้เกิดพลังกายกำลังใจต่อสู้กับโรคได้อย่างไม่น่าเชื่อ ทั้งนี้เป็นการประหยัทยาภินิยาฉิด และการผ่าตัดลดลงได้ จึงอาจกล่าวได้ว่า การฟังเพลง เปรียบเสมือนมีอาหารและวิตามินที่ช่วยให้เรามีสุขภาพแข็งแรง และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตได้เป็นอย่างดี

(สถิตย์ธรรม เพ็ญสุข สถาบันพลังจิต และจักรวาล, เอกสารเรื่องแนวทางการพัฒนากาย-จิต หน้า 7)

การใช้ดนตรีเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียนรู้ของเด็ก ๆ พุดง่าย ๆ คือ ทำให้เด็กฉลาดขึ้นนั่นเอง ขณะนี้มีผลงานวิจัยของนักดนตรีชาวเชคโกสโลวาเกียและออสเตรีย พบว่าดนตรีแต่ละอย่างให้ผลต่อคลื่นสมองของมนุษย์โดยตรง เช่น

หากเด็กกำลังโกรธเกรี้ยว โมโห เมื่อฟังเพลงคลาสสิกบาง เพลง สามารถทำให้สงบลงได้ และงานวิจัยนี้ยังทำละเอียด ถึงขนาดเพลงของทุก ๆ วิชา เช่นเวลาจะสอบเลขจะฟัง เพลงทำนองใด วิทยาศาสตร์ เพลงประเภทใด ความคิด สร้างสรรค์จะเป็นเพลงชนิดใด ทั้งนี้และทั้งนั้น เราอาจรีบสั่ง ซื้อเพื่อให้ลูกเราเก่ง ยอดเยี่ยมไม่แพ้ใคร IMF ก็จุดไม่อยู่

(ผศ.ดร.อุษณีย์ไพฑิษฏ, สมอกรมทัศนศิลป์, แฟ้มแม่สีใดเรค จำกัด, กทม, 2542)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าดนตรีมีผลโดยตรงต่อการเพิ่ม ศักยภาพสมองของมนุษย์ทำให้จิตสงบมีสมาธิได้ลึกซึ้งและ ใช้ระยะเวลาการเข้าสู่ความสงบของสมาธิเร็วขึ้นกว่าปกติ ยังมีผลทางอ้อมต่อร่างกายและจิตใจในด้านอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งนับว่าเสียงดนตรีที่เลือกสรรอย่างเหมาะสมจะมีส่วนช่วย ในการพัฒนาเชาว์อารมณ์ (E.Q.) และเกิดผลทางอ้อมต่อ การพัฒนาเชาว์ปัญญา (I.Q.) โดยเฉพาะเด็กในช่วงขวบปีแรก จะเป็นช่วงที่สามารถพัฒนาทางสมอง ได้มากที่สุด พ่อแม่จะ สามารถช่วยให้ลูก มีพัฒนาการทางสมองที่ดีได้ ด้วยการจัด ให้เขาได้ผ่อนคลาย โดยฟังเพลงที่สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาสมอง เด็กโดยเฉพาะ

ระบบปฏิบัติการกระตุ้นสมองด้วยจิตสมาธิ เป็น สมาธิสมองขั้นพื้นฐานสำหรับผู้ที่ไม่มีพื้นฐานในการฝึกสมาธิ มาก่อน เพื่อที่จะทำการกระตุ้นศักยภาพของสมอง โดยเนื้อ

หาหลักสูตรประกอบด้วย การเลือกสรรดนตรีคุณภาพที่มี ศักยภาพในการกระตุ้นและพัฒนาสมอง, โปรแกรมสอนสมาธิเบื้องต้น, โปรแกรมทางจิตเพื่อสร้างความคิดและจินตนาการ ตลอดจนแสงสีที่เอื้ออำนวยต่อการฝึกสมาธิ โดยเป็นโปรแกรมสมาธิสมอง เพื่อเตรียมความพร้อมของสมองและร่างกายในการฝึกสมาธิสมองในระดับที่สูงขึ้นต่อไป

สมาธิสมองระดับที่ 2 (Brain Meditation Level 2)

กระตุ้นศักยภาพการทำงานของสมองด้วยสมาธิแสงสีเสียง

(Light and Sound Meditation)

● หลักการ ●

ระบบปฏิบัติการกระตุ้นสมองด้วยสมาธิแสงสีเสียง เป็นสมาธิสมองขั้นพื้นฐานสำหรับผู้ที่พื้นฐานหรือมีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิมาก่อน จัดทำขึ้นเพื่อที่จะทำการกระตุ้นศักยภาพของสมองส่วนต่าง ๆ และสร้างความสมดุลระหว่างสมองซีกซ้ายและซีกขวา โดยการใช้เครื่องมือพิเศษทางวิทยาศาสตร์ที่ให้แสงสีที่มีพลังกระตุ้นศักยภาพทางสมองที่สูงขึ้น, เลือกสรรดนตรีที่มีพลังการกระตุ้นสมองมากขึ้น, โปรแกรมแบบฝึกหัดทางจิตเพื่อสร้างความคิดและจินตนาการ ตลอดจนสภาวะแวดล้อมที่มีบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการฝึกสมาธิ

หลังการฝึกจะนำไปสู่การพัฒนาสมองอย่างรวดเร็ว เนื่องจากสมองในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสมาธิและปัญญาได้รับ สัมผัสเตือนจากโปรแกรมการกระตุ้นพร้อม ๆ กัน ซึ่งมีผล ทำให้ผู้ฝึกเกิดสมาธิและความสงบในจิตใจ อันจะเป็นพลัง แห่งเชาว์ปัญญาและ เชาว์อารมณ์ที่สามารถจะนำไปใช้ในการ ศึกษาเล่าเรียน, ดำรงตนได้อย่างเหมาะสมในสังคมและ ชีวิตประจำวัน โดยเป็นโปรแกรมสมาธิสมองระดับพื้นฐาน เพื่อเตรียมความพร้อมของสมองและร่างกายในการฝึกสมาธิ สมองในระดับต่อไป

สมาธิสมองระดับที่ 3 (Brain Meditation Level 3)

กระตุ้นศักยภาพการทำงานของสมองด้วยพลังแห่งจิต

(Power of Mind Meditation)

● หลักการ ●

สมาธิสมองระดับที่ 3 นี้จะฝึกสมาธิโดยการใช้ระบบ ปฏิบัติการกระตุ้นสมองด้วยสมาธิแสงสีเสียงผสมกับการ ฝึกโปรแกรมพลังแห่งจิตและการประสิทธิ์พลัง โดยโปรแกรม พลังแห่งจิตนี้เป็นโปรแกรมที่จัดทำขึ้นเพื่อสร้างความพร้อมของ ร่างกายและสมองตลอดจนพลังจิตให้ได้เพียงพอก่อนที่จะไป เรียนในสมาธิสมองระดับที่ 4 ต่อไป

ตัวอย่างโปรแกรมพลังแห่งจิต

แบบฝึกหัดที่ 1

1. นำมือขวามาวางไว้บริเวณกลางกระหม่อมศีรษะ โดยให้ปลายนิ้วมือวางไว้แนบกับส่วนที่เป็นสันที่สูงที่สุด ที่เรียกว่ากลางกระหม่อมศีรษะ
2. แล้วกำหนดจิตให้จุดนั้นเป็นจุมุก ให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ กำหนดให้เกิดความรู้สึกเสมือนว่าบริเวณนั้นกำลังหายใจเข้าออกอยู่
3. ให้ปฏิบัติเสมือนว่าจุดนั้นกำลังหายใจเข้าออกไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่าภายในสมองโปร่งโล่งสบายแล้วจึงหยุด



แบบฝึกหัดที่ 2

1. นำปลายนิ้วชี้, นิ้วกลางและนิ้วนางจากมือขวามาวางไว้บริเวณกลางหน้าผาก โดยให้ปลายนิ้วมือวางไว้แนบกับส่วนกลางหน้าผาก
2. แล้วกำหนดจิตให้จุดนั้นเป็นจุมุก ให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ กำหนดให้เกิดความรู้สึกเสมือนว่าบริเวณนั้นกำลังหายใจเข้าออกอยู่
3. ให้ปฏิบัติเสมือนว่าจุดนั้นกำลังหายใจเข้าออกไปเรื่อย ๆ จนรู้สึก

ว่าภายในกระโหลกศีรษะตรงส่วนหน้ามากไปส่งโล่งสบายแล้ว
จึงหยุด



แบบฝึกหัดที่ 3

1. นำมือซ้ายมาวางไว้บริเวณกลางกระหม่อมศีรษะ โดยให้ปลายนิ้วมือข้างซ้ายวางไว้แนบกับส่วนที่เป็นสันที่สูงที่สุด และนำนิ้วชี้, นิ้วกลางและนิ้วนางจากมือขวามาวางไว้บริเวณกลางหน้าผาก โดยให้ปลายนิ้วมือวางไว้แนบกับส่วนกลางหน้าผาก
2. แล้วกำหนดจิตให้ทั้งสองจุดนั้นเป็นจุมุก
3. จากจุดกลางศีรษะให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ ที่จุดกลางหน้าผาก กำหนดให้เกิดความรู้สึกเสมือนว่าบริเวณทั้งสองนั้นกำลังหายใจเข้าออกอยู่
4. ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกความปลอดโปร่งแล้วจึงหยุด
5. จากจุดกลางหน้าผากให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ ที่จุดกลางศีรษะ กำหนดให้เกิดความรู้สึกเสมือนว่าบริเวณทั้งสองนั้นกำลังหายใจเข้าออกอยู่
6. ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกความปลอดโปร่งแล้วจึงหยุด
7. จากจุดกลางศีรษะให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ ที่จุดกลางหน้าผาก และจากจุดหน้าผากให้สุดลมหายใจเข้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ ที่จุดกลางศีรษะ

ทำสลับไปมาเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกสมองมีความปลอดโปร่ง
แล้วจึงหยุด



แบบฝึกหัดที่ 4

1. ใช้นิ้วหัวแม่มือกด, นวดและคลึง กลางฝ่ามือของทั้งสองมือ จน
รู้สึกร้อน อุ่น สบาย
2. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จากมือซ้าย ทำการกด, นวดและคลึง
ปลายนิ้วหัวแม่มือ, นิ้วชี้, นิ้วกลาง, นิ้วนางและนิ้วก้อยของมือขวา
จนรู้สึกร้อน อุ่น สบาย
3. ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จากมือขวา ทำการกด, นวดและคลึง
ปลายนิ้วหัวแม่มือ, นิ้วชี้, นิ้วกลาง, นิ้วนางและนิ้วก้อย ของ
มือซ้าย จนรู้สึกร้อน อุ่น สบาย



แบบฝึกหัดที่ 5

1. นำมือขวามาวางไว้บริเวณกลางกระหม่อมศีรษะ โดยให้ปลาย
นิ้วมือวางไว้แนบกับส่วนที่เป็นสันที่สูงที่สุด และวางมือซ้าย
หงายฝ่ามือขึ้นนำไปวางไว้ที่ตัก

2. แล้วกำหนดจิตให้บริเวณกลางกระหม่อมศีรชะ กลางฝ่ามือ และปลายนิ้วมือซ้าย นั้นเป็นจุมุก
3. จากจุดกลางศีรชะให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจ ออกช้า ๆ ที่จุดกลางกลางฝ่ามือ และปลายนิ้วทั้ง 5 กำหนด ให้เกิดความรู้สึกเสมือนว่าบริเวณเหล่านั้นกำลังหายใจเข้าออกอยู่
4. ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกความอบอุ่น ร้อน และปลอดโปร่งที่ สมถองและฝ่ามือตลอดจนปลายนิ้วมือทั้งห้า แล้วจึงหยุด
5. นำมือซ้ายมาวางไว้บริเวณกลางกระหม่อมศีรชะ โดยให้ปลาย นิ้วมือวางไว้แนบกับส่วนที่เป็นสันที่สูงที่สุด และวางมือขวา หงายฝ่ามือขึ้นนำไปวางไว้ที่ตัก
6. แล้วกำหนดจิตให้บริเวณกลางกระหม่อมศีรชะ กลางฝ่ามือ และปลายนิ้วมือนั้นเป็นจุมุก
7. จากจุดกลางศีรชะให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจ ออกช้า ๆ ที่จุดกลางกลางฝ่ามือซ้าย และปลายนิ้วทั้งห้า กำหนดให้เกิดความรู้สึกเสมือนว่าบริเวณเหล่านั้นกำลังหายใจ เข้าออกอยู่
8. ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกความอบอุ่น ร้อน และปลอดโปร่งที่ สมถองและฝ่ามือตลอดจนปลายนิ้วทั้งห้า แล้วจึงหยุด



แบบฝึกหัดที่ 6

1. ให้มือซ้ายและมือขวาหงายฝ่ามือขึ้นนำไปวางไว้ที่ตัก
2. แล้วกำหนดจิตให้บริเวณกลางกระหม่อมศีรษะ กลางฝ่ามือและปลายนิ้วมือทั้งสอง นั้นเป็นจุมุก
3. จากจุดกลางศีรษะให้สุดลมหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ แล้วหายใจออกช้า ๆ ที่จุดกลางกลางฝ่ามือ และปลายนิ้วทั้ง 5 ของมือทั้งสอง กำหนดให้เกิดความรู้สึกเสมือนว่าบริเวณเหล่านั้นกำลังหายใจเข้าออกอยู่
4. ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกความอบอุ่น ร้อน และปลอดภัยที่สมองและฝ่ามือตลอดจนปลายนิ้วทั้งห้า แล้วจึงหยุด



แบบฝึกหัดที่ 7

1. ยกมือในท่าพนมอยู่ที่กลางหน้าอก แล้วค่อย ๆ แยกมือห่างจากกันทีละน้อย โดยมือทั้งสองขนานกัน ห่างจากกันประมาณ 6 นิ้ว
2. จากนั้นให้ใช้จิตเพ่งไปที่ช่องว่างระหว่างมือที่แยกจากกัน จนรู้สึกร้อนหรือชุ่มซ่าตามมือและนิ้วมือ
3. ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกความปลอดภัยสบายแล้วจึงหยุด



สมาธิสมถะระดับที่ 4 (Brain Meditation Level 4)
กระตุ้นศักยภาพการทำงานของสมองด้วยสมาธิโนจิต
(Power of thought form Meditation)

● **หลักการ** ●

สมาธิสมถะระดับที่ 4 นี้จะฝึกสมาธิโดยการใช้ระบบปฏิบัติการกระตุ้นสมองด้วยสมาธิแสงสีเสียงผสมกับการทำโปรแกรมโนจิตและการประสิทธิ์พลัง โดยโปรแกรมโนจิตนี้เป็นโปรแกรมการสร้างมโนภาพอาศัยการเพ่งจิตประสานกับภาพเชิงซ้อนที่สมองสร้างขึ้น เมื่อท่านสร้างมโนภาพที่ประกอบไปด้วยความเชื่อที่มั่นคงแน่วแน่และความตั้งใจที่จะได้ความสำเร็จทั้งสองสิ่งที่เป็นแรงผลักดันให้ท่านสร้างมโนภาพที่ท่านทำขึ้นสามารถก่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผลออกมาเป็นรูปธรรมอันเหตุจากมีจิตใจศรัทธาและแน่วแน่เต็มไปด้วยพลังกำลังจะเป็นการผลักดันให้จิตได้สำนึกภายในตัวของท่านเกิดแรงขับเคลื่อนตัวท่านให้เกิดพลังที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ต้องการตามจิตอธิษฐานของท่าน

ดังนั้นการฝึกปฏิบัติจิตให้เกิดมโนภาพและพลังจิตเพื่อกระตุ้นศักยภาพของสมองส่วนต่างๆ ตามโปรแกรมต่างๆ ที่กำหนดไว้ ประกอบด้วย

Step 1 ทำสมาธิเพื่อกระตุ้นการทำงานของสมองแต่ละส่วน

- Step 2 ทำสมาธิเพื่อกระตุ้นการสร้างความสมดุลย์
ระหว่างสมองกับร่างกาย
- Step 3 ทำสมาธิเพื่อกระตุ้นการสร้างความสมดุลย์
ระหว่างสมองซีกซ้ายและซีกขวา

ด้วยจิตใจที่ศรัทธาเชื่อมั่นและมีความตั้งใจที่แน่วแน่
ภายใต้พลังแห่งสมาธิและระบบแสงสีเสียงที่จัดให้ก็จะช่วยให้
การพัฒนาศักยภาพสมองเกิดสัมฤทธิ์ผลขึ้นในทิศทางที่น่า
พอใจ

(ผู้ที่ผ่านการเรียนในหลักสูตรสมาธิสมองในระดับที่ 4
และผ่านการทดสอบทักษะด้านพลังสมาธิจากอาจารย์แล้ว
จะมีสิทธิที่จะเรียนวิชาสมาธิสมองในระดับที่ 5 ซึ่งจะมีความ
สามารถในการพัฒนาสมองขั้นพื้นฐานแก่บุคคลอื่นได้)

สมาธิสมองระดับที่ 5 (Brain Meditation Level 5)
กระตุ้นศักยภาพการทำงานของสมองและร่างกายโดยการกระตุ้น
การทำงานของต่อมไร้ท่อต่าง ๆ ด้วยสมาธิต่อมไร้ท่อ
(Endocrine gland Meditation)

● หลักการ ●

มนุษย์ทุกวันนี้เปรียบได้กับเปรียบได้กับโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่มีศักยภาพการทำงานมากมายในแต่ละโปรแกรม แต่

ผู้ใช้มีศักยภาพที่จะนำมาใช้ได้โดยเฉลี่ยไม่ถึง 20% นับว่าไร้ประสิทธิภาพในการใช้งานอย่างมาก หรือเปรียบเทียบได้กับพัดลมที่มีปุ่มทำงานห้าปุ่ม แต่ปัจจุบันเราใช้เพียง 1-2 ปุ่ม หรืออย่างมาก 3 ปุ่มเท่านั้น โดยละเอียดถึงศักยภาพสูงสุดที่เป็นอภิมนุษย์ในร่างกายของเรา ซึ่งจะเห็นได้จากการที่คนบางคนสามารถยกของหนัก ๆ กว่าปกติหรือกระโดดข้ามสิ่งที่สูง ๆ ซึ่งในยามปกติทำไม่ได้ ในยามที่ตกใจ ซึ่งทั้งหมดเป็นการทำงานของต่อมไร้ท่อ ในปุ่มที่ สีหรือห้า ที่เกิดทำงานขึ้นมาโดยจุดเงินนอกเหนือจากการควบคุมของเรา ทั้งหมดเป็นศักยภาพแฝงเร้นของมนุษย์ที่ซ่อนอยู่ซึ่งศาสดาต่าง ๆ ของโลก อย่างเช่น พระพุทธเจ้า, เหลาจื่อ, พระเยซู, หรือโยคีที่มีฤทธิ์ต่าง ๆ ฯลฯ ต่างก็เข้าใจในความจริงข้อนี้เป็นอย่างดี และได้พัฒนานำไปใช้ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อความสงบและสันติสุขของโลกมาช้านานนับหลายพันปีที่ผ่านมา

สมาธิต่อมไร้ท่อนี้เป็นระบบปฏิบัติการกระตุ้นศักยภาพสมองและร่างกาย โดยการจัดแสง, สี, เสียง, กลิ่น, อาสนะ และวิธีการหายใจตลอดจนเคล็ดการฝึกที่เหมาะสมกับบุคคลที่ทำการฝึกอบรม เพื่อกระตุ้นการทำงานของต่อมไร้ท่อ ต่าง ๆ ในร่างกาย ตลอดจนเทคนิคในการพัฒนาสมองขั้นพื้นฐานแก่บุคคลอื่น

สมาธิสมองระดับที่ 6 (Brain Meditation Level 6)
 กระตุ้นศักยภาพการทำงานของสมองดาราสมาธิ
 (Star Meditation)

● หลักการ ●

ตำแหน่งของปัญญา ของพุทธะในสมองของคนนั้น มิได้อยู่ที่ “ส่วนหน้าของผิวสมองใหม่ (ซีรีบรัม) ซึ่งทำหน้าที่หลักในการสร้างความรู้ใหม่ ๆ ขึ้นมา แต่อยู่ที่ส่วนลึกบริเวณกึ่งกลางสมองที่ทางการแพทย์ Diencephalon หรือ Interbrain ต่างหาก ตำแหน่งของ ที่อยู่ในส่วนลึกบริเวณกึ่งกลางของสมองนี้แหละ คือ ตำแหน่งที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาโพธิปัญญา หรือยกระดับจิตวิญญาณของมนุษย์ผู้นั้นให้สูงส่งขึ้น ถ้าหากไม่ทำการฝึกฝนตนเองเพื่อกระตุ้นสมองส่วนนี้แล้ว มนุษย์ผู้นั้นจะไม่มีทางเข้าใจ หรือทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องจิตวิญญาณและโพธิปัญญาได้อย่างแท้จริงเลย (สุวินัย ภรณวลัย, คัมภีร์มั่งกรวัชระ, 2540, หน้า128-129)

จากที่ ดร.สุวินัย ภรณวลัย ได้เขียนไว้ในคัมภีร์มั่งกรวัชระ จะเห็นได้ว่าการพัฒนาสมองในส่วนที่อยู่บริเวณกึ่งกลางสมอง เป็นสิ่งที่สำคัญเป็นอย่างมาก

ดังนั้น สมาธิสมองขั้นที่ 6 นี้จึงได้กำหนดแนวทางการฝึกสมาธิสมองเพื่อยกระดับศักยภาพทางสมาธิและจิต

วิญญาณให้เพิ่มพูนขึ้นและลึกซึ้งยิ่งขึ้น ด้วยการเน้นการ กระตุ้นการทำงานของสมองส่วนที่เรียกว่า Diencephalon ซึ่ง ประกอบด้วยสมองส่วนทาลามัส ไฮโปทาลามัสรวมทั้งต่อม ไร้ท่อที่สำคัญที่อยู่ในสมองคือต่อมไพเนียล (Pineal gland) และต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) รวมทั้งศึกษาศาสตร์ แห่งพลัง ได้แก่ พลังดาวศกสิทธิ์ ขุมพลังนอกพิภพ และ พลังจักรวาล ตลอดจนการใช้ประโยชน์จากศักยภาพแห่งพลัง ในการพัฒนาสมองและร่างกายเวียร์เกอันเป็นจุดเริ่มต้นของ การหาทางพ้นทุกข์และหลุดพ้นจากวัฏสงสารต่อไป



● แนะนำศูนย์อภิวัดน์ปัญญา ●



สืบเนื่องจากปัจจุบันสภาพทางเศรษฐกิจ, สังคมและสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษตลอดจนการแข่งขันต่อสู้เพื่อความอยู่รอดเป็นไปอย่างรุนแรงที่ก่อให้เกิดความเครียด ก็คือการเจ็บป่วยทางอารมณ์และจิตใจทำให้เกิดการขาดสมาธิในการเรียน ในการทำงาน ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ การทำงานในหน้าที่เกิดความเสียหายหย่อนประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังเป็นผลทำให้เกิดความผิดปกติทางกายภาพกับร่างกายได้ เช่น นอนไม่หลับ กินจุ สุกิบหรือจัด ซึมเศร้า จนอาจถึงขั้นคิดสั้นฆ่าตัวตาย ทั้งปัจจุบันมีการออกแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ที่มุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพทางปัญญาของคนในชาติ ดังนั้นศูนย์อภิวัดน์ปัญญา โรงเรียนถนนอมพิศวิทยาจึงก่อกำเนิดขึ้นมาโดยอาจารย์อริยะ สุพรรณเกษัช เป็นโครงการที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาศักยภาพสมอง ด้วยวิชาสมาธิสมอง (Brain meditation) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



● ศูนย์อภิวัดน์ปัญญา ●



● วัตถุประสงค์ ●

- เพื่อพัฒนาศักยภาพสมองให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าเดิม โดยการกระตุ้นการทำงาน
ของสมองส่วนต่าง ๆ และสร้างความสมดุลของสมอง
ซีกซ้ายและซีกขวา ตลอดจนการพัฒนาไปสู่ สมาธิและ
ปัญญา
- เพื่อเป็นศูนย์ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาเด็กพิเศษและเด็กทั่วไป
- เพื่อพัฒนาขีดความสามารถในการทำงาน
- เพื่อเพิ่มความสามารถในการวิเคราะห์และแก้ปัญหา
ต่าง ๆ
- เพื่อพัฒนาเชาว์อารมณ์ (E.Q.) และ เชาว์ปัญญา (I.Q.)
- เพิ่มพลังจิตใต้สำนึกมีความสุขในจิตใจ
- สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดีเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้
มากขึ้น

● ประโยชน์ ●

- เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้
- เรียนเก่งขึ้น
- เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
- ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นดีขึ้น
- มีสมาธิ
- คลายเครียด ลดความวิตกกังวล
- หลับง่ายขึ้น
- ขจัดอารมณ์รุนแรง เช่น โมโหง่าย ใจร้อน
- มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น
- สุขภาพแข็งแรง
- สร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย
- อื่น ๆ

ผู้อำนวยการศูนย์
สถานที่ตั้ง

อาจารย์อริยะ สุพรรณเภซัช
โรงเรียนถนนอมพิศวิทยา

ม.11 ระหว่างซอยลาดพร้าว 62 และ 64

ถ. ลาดพร้าว ต. วังทองหลาง

อ. วังทองหลาง กทม. 10310

โทร. 5141819, 5394969

● หลักสูตรการอบรมวิชาสมาธิสมอง ●

สำหรับผู้สนใจที่จะฝึกอบรมในวิชาสมาธิสมองมีรายละเอียดของหลักสูตรที่เปิดอบรมจำนวน 2 ระดับดังต่อไปนี้

1. คีตสมาธิ (Music Meditation) (M.M.)

หัวข้อที่อบรม

- ความสำคัญของสมองและความรู้เกี่ยวกับสมองส่วนต่าง ๆ
- รายละเอียดทฤษฎีอภิญญาปัญญาและวิชาสมาธิสมอง
- ความรู้เกี่ยวกับดนตรีกับการพัฒนาสมาธิ
- ฝึกปฏิบัติการคีตสมาธิ

ระยะเวลาในการอบรม 12 ชั่วโมง

2. สมาธิแสงสีเสียง (Light & Sound Meditation)

หัวข้อที่อบรม

- ความสำคัญของสมองและความรู้เกี่ยวกับสมองส่วนต่าง ๆ ตลอดจนแนวทางการพัฒนาสมอง
- รายละเอียดทฤษฎีอภิญญาปัญญาและวิชา

สมาธิสมอง

- ความรู้เกี่ยวกับแสงสีเสียงกับการพัฒนาสมาธิ
- ฝึกปฏิบัติการสมาธิแสงสีเสียง
ระยะเวลาในการอบรม 12 ชั่วโมง

หมายเหตุ : สมาธิสมองระดับ 3-6 ยังไม่เปิดการสอนในขณะนี้

รายละเอียดติดต่อที่

อาจารย์อริยะ สุพรรณเกษ์

โรงเรียนถนนอมทิศวิทยา

ม.11 ระหว่างซอยลาดพร้าว 62 และ 64

ถ. ลาดพร้าว ต. วังทองหลาง

อ.วังทองหลาง กทม. 10310

โทร. 5141819, 5394969 (ในเวลาราชการ)

- ** สำหรับผู้อ่านที่ต้องการความลึกซึ้งในเรื่องราวของการอภิวัดน์สมองและพัฒนาสมาธิปัญญา พบกับฉบับต่อไปใน *คัมภีร์อภิวัดน์สมอง ภาคพิศดาร* และ *อภิวัดน์สมองลูกให้ล้ำเลิศ* โดยอาจารย์อริยะ สุพรรณเกษ์ ซึ่งจะวางขายในตลาดหนังสือเร็ว ๆ นี้

● หนังสือที่ใช้ประกอบการค้นคว้า ●

1. ผศ.กนกธร ปิยธำรงรัตน์, ระบบอวัยวะของร่างกาย. กรุงเทพมหานคร: โอเอส.พรินต์ติ้ง เฮาส์ 2542
2. กวิน โรเบิร์ต. เพิ่มพลังสมองให้ลูกรัก. กรุงเทพมหานคร : สมิต, 2538. คัดค้าน บวร ผู้แปล
3. เกียรติวรรณ อมาตยกุล. สอนให้เป็นอัจฉริยะตามแนวมโนฮิวแมนนิส. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร : ที.พี. พรินต์ จำกัด. 2541
4. คลอริน เฮนโลน. พลังแห่งสี่และคิดบำบัด. กรุงเทพมหานคร : เรือนบุญ 2540. ทิพยอาภา ผู้แปล.
5. นายแพทย์ ชินโอสถ หัศบำเรอ. วิธีการใช้สมองอย่างคอมพิวเตอร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร. สำนักพิมพ์นายสุข จำกัด, 2541
6. นายแพทย์ ชินโอสถ หัศบำเรอ. การป้องกันและรักษาโรคด้วยพลังจิตกับสมองคอมพิวเตอร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รวมทรรศน์, 2541
7. เดือนเพ็ญ ชาติกานนท์. ภายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร : คณะพยาบาลศาสตร์ ศิริราชพยาบาล. 25323.
8. นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง. ความฉลาดทางอารมณ์สูงสุดและปัญญา. กรุงเทพมหานคร : มติชน. 2542.
9. รศ. ดร.นัยพินิจ คชภักดี. พัฒนาสมองของลูกให้ล้ำเลิศ. กรุงเทพมหานคร : แพลน พับลิชชิ่ง จำกัด. 2542
10. บาร์บารา วิตาล. จินตนาการสู่การเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์, 2538. หม่อมดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา ผู้แปล
11. บาร์บารา วิตาล. จากศักยภาพสู่อิสรภาพ. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์, 2538. หม่อมดุษฎี บริพัตร ณ อยุธยา ผู้แปล
12. ป. แผนสำเร็จ. วิธีสร้างสมองให้เป็นอัจฉริยะ กับเข็มทิศสงครามธุรกิจ.

- กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, 2540.
13. รศ. ปรีชา สุวรรณหินิจ. ชีววิทยา ม. 6 กรุงเทพมหานคร : โอเด็ต พับ
ลิซซิ่ง จำกัด, 2542.
 14. พร รัตน์สุวรรณ, อภิญญา เล่ม 1. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน,
2541.
 15. ม.อ้าวอรุณ. การบริหารสมองด้วยปลายนิ้ว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหา
นคร : เคล็ดไทย, 2541.
 16. ผศ. มิ่งขวัญ มิ่งเมือง. โครงสร้างและระบบการทำงานของร่างกาย. พิมพ์ที่
2 : กรุงเทพมหานคร: ยูไนเต็ต บุคส์ จำกัด. 2539.
 17. ดร. ลีอบสั้ง รัมปา. โอมมณีปัทเมหุม. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร :
ดอกหญ้า, 2537. สีมิน ผู้แปล.
 18. ดร. วีรวัฒน์ ปันนิตามัย. เขาว์อารมณ (E.Q.). กรุงเทพมหานคร :
เอ็กชเปอร์เน็ท จำกัด 2542.
 19. ดร. สุวินัย ภรณวลัย. เทพอวตาร มังกรจักรวาล ภาค 2. กรุงเทพมหานคร
: ไอออนิด อินเตอร์เทรต ธิซอสเซส จำกัด. 2540.
 20. ดร. สุวินัย ภรณวลัย. คัมภีร์มังกรวัชระ. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า
กราฟฟิค จำกัด. 2540.
 21. ดร. สุวินัย ภรณวลัย. วิถีมังกร. กรุงเทพมหานคร : เคล็ดไทย. 2540.
 22. นายแพทย์ อุกฤษฏ์ มิลินทรางกูร. สรีรวิทยา. กรุงเทพมหานคร : โครง
การสวัสดิการวิชาการ สบช. 2540.
 23. ผศ. ดร. อุษณีย์ โพธิสุข. สร้างลูกให้เป็นอัจฉริยะ. กรุงเทพมหานคร :
แพมิลี่ ไดรเรค จำกัด. 2542.
 24. ผศ. ดร. อุษณีย์ โพธิสุข. สมองมหัศจรรย์. กรุงเทพมหานคร : แพมิลี่ ไดรเรค
จำกัด. 2542.



○ ศูนย์อภิวัดมนต์ปัญญา ○

โรงเรียนถนนอมพิศวิทยา



อำนวยการสอนโดย

อาจารย์อริยะ สุพรรณเภัชช

สำหรับผู้ที่ต้องการความลึกซึ้งในเรื่องราว
การอภิวัฒน์สมองและพัฒนาสมาธิปัญญา

พบกันฉบับต่อไป

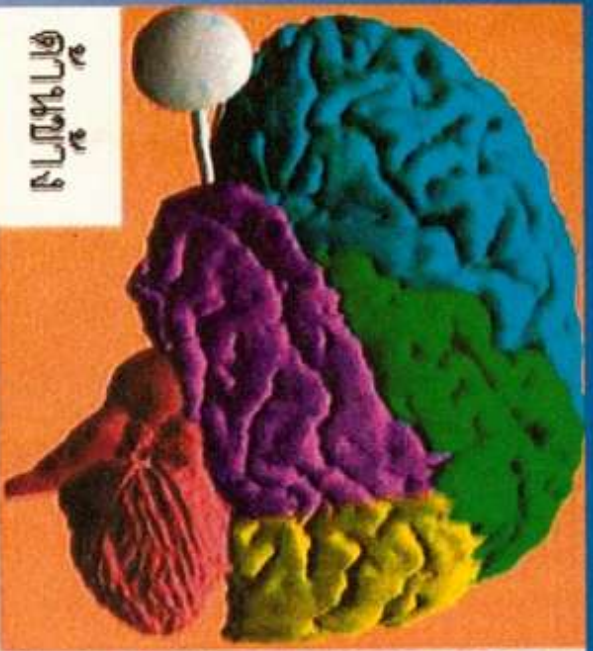
คัมภีร์อภิวัฒน์สมอง ภาคพิสดาร

และ

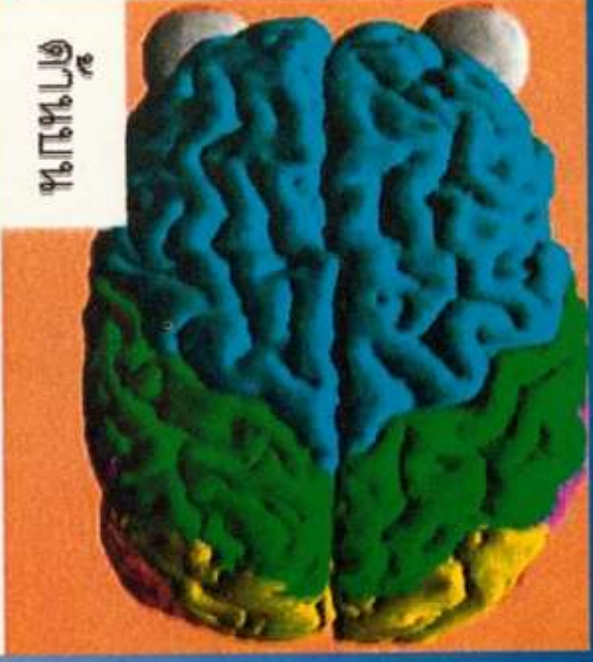
อภิวัฒน์สมองลูกให้ดีเลิศ

โดยผู้เขียนคนเดียวกัน

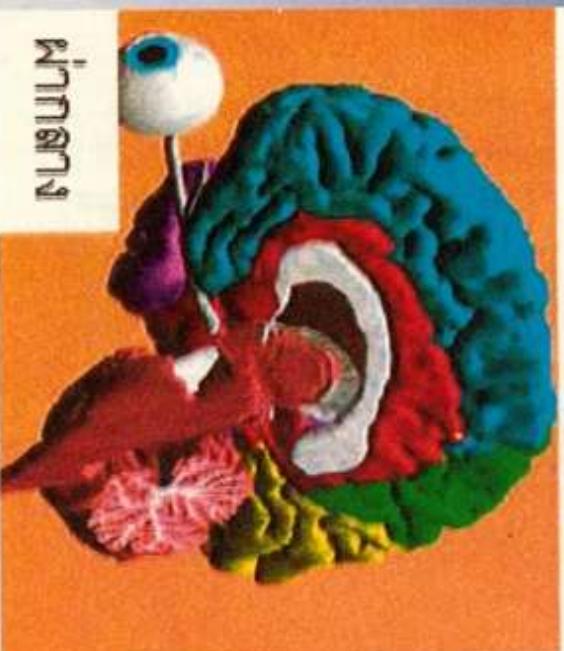
เร็ว ๆ นี้



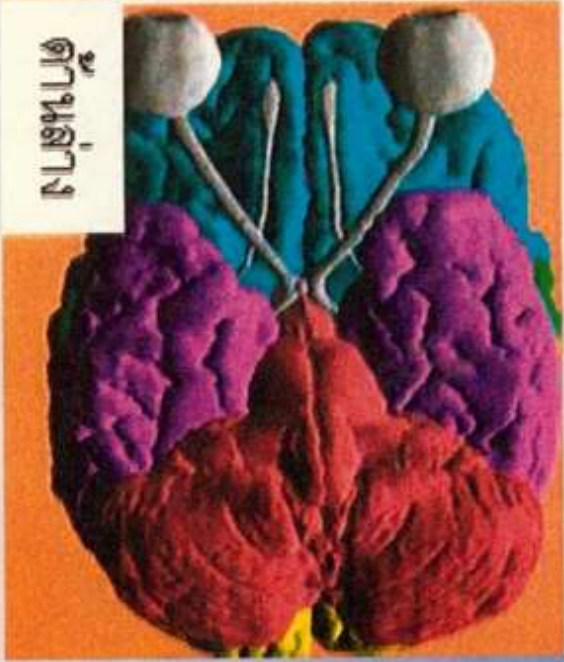
ด้านข้าง



ด้านหลัง



หน้า



ด้านล่าง

ภาพแสดงส่วนประกอบต่างๆ ของสมอง