



การเรียนรู้ดนตรี : การบูรณาการหลักธรรมเพื่อส่งเสริมสมาธิและความจำของนักเรียน

MUSIC LEARNING: INTEGRATING BUDDHIST PRINCIPLES TO PROMOTE STUDENTS' CONCENTRATION AND MEMORY

เขมณิจ รัตนเดชาภิวัดน์^๑, พระครูภาวนาวุฒิบัณฑิต, ผศ.ดร.^๒,
รศ.ดร.สิน งามประโคน^๓

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{๑,๒,๓}

Khemanit Rattanadechaphiwat^๑, Phra Khru Phawanawutthibandit, Asst. Prof. Dr.^๒,
Assoc. Prof. Dr. Sin Ngamphrakon^๓

Department of Buddhist Educational Administration,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University^{1,2,3}

E-mail : surachaihongtrakool@gmail.com,surachaihongtrakool@ksvs.ac.th

(Received: February 15, 2025; Edited: March 21, 2025; Accepted: March 21, 2025)

บทคัดย่อ

ในยุคดิจิทัลที่มีสิ่งเร้าจำนวนมาก นักเรียนส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับภาวะสมาธิสั้นและความสามารถในการจดจำที่ลดลง บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการบูรณาการทักษะดนตรีร่วมกับหลักพุทธธรรม เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสมาธิและความจำของผู้เรียน โดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการฝึกฝนดนตรีกับหลักการปฏิบัติทางจิต ได้แก่ อิทธิบาท 4 สติ และสมาธิภาวนา

ผลการศึกษาพบว่า การฝึกดนตรีมีลักษณะเป็น "สมถกรรมฐาน" รูปแบบหนึ่งที่ใช้อุปกรณ์ประกอบของดนตรีเป็นอารมณ์กรรมฐาน ช่วยให้ผู้เรียนเกิดความจดจ่ออยู่กับปัจจุบันและลดความฟุ้งซ่านของจิต ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการเสริมสร้างประสิทธิภาพของสมาธิและการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับความจำ บทความนี้จึงนำเสนอข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้ในชั้นเรียน เพื่อพัฒนานักเรียนอย่างเป็นองค์รวมทั้งในด้านสติปัญญาและจิตใจ

คำสำคัญ : การเรียนรู้ดนตรี, สมาธิ, ความจำ, หลักธรรม

Abstract

In an era of digital distractions, many students struggle with shortened attention spans and diminished memory retention. This article proposes an integrated framework that combines music education with Buddhist principles as a strategic tool for enhancing learners' concentration and memory. The study explores the synergy between musical practice and mental cultivation principles, specifically the Four Paths to Success (*Iddhipāda*), Mindfulness (*Sati*), and Tranquility Meditation (*Samatha-bhāvanā*).

The analysis reveals that musical training functions as a form of *Samatha-kammaṭṭhāna*, utilizing musical elements as objects of meditation. This practice encourages sustained focus on the present moment and reduces cognitive distractions, thereby strengthening concentration and the neural pathways associated with memory. This article provides practical pedagogical guidelines for classroom application to foster holistic development in students, encompassing both intellectual and emotional well-being.

Keywords : Music Education, Concentration, Memory, Dhamma

บทนำ

การเรียนรู้ด้านดนตรีของนักเรียนเป็นสาขาหนึ่งที่หลักสูตรกระทรวงศึกษาธิการมุ่งเน้นให้นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องสุนทรียศาสตร์ให้มีความสุขในการเรียนศาสตร์ต่างๆอย่างสนุกและเพลิดเพลินในการเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนรู้จักลดความเครียดทางอารมณ์ซึ่งก็เป็นทางออกหนึ่งในการใช้ดนตรีบำบัดความทุกข์ได้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนโดยเฉพาะในสภาวะสังคมปัจจุบันที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน ได้สร้างความท้าทายใหม่ให้กับการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหา "สมาธิสั้น" (Attention Deficit) และการลดลงของทักษะความจำในกลุ่มนักเรียน การถูกกระหน่ำด้วยข้อมูลข่าวสารและสิ่งเร้าจากหน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ตลอดเวลา ทำให้สมองของเด็กและเยาวชนคุ้นชินกับการทำงานแบบสลับไปมาอย่างรวดเร็ว (Multitasking) ซึ่งบั่นทอนความสามารถในการจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานาน (Deep Focus) และส่งผลกระทบต่อกระบวนการสร้างความจำระยะยาว

เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว การมองหาเครื่องมือที่ช่วย "ฝึกฝนจิตใจ" จึงมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการให้ความรู้ทางวิชาการ "ดนตรี" เป็นศาสตร์หนึ่งที่มีศักยภาพสูงในการพัฒนาทักษะทางปัญญา (Cognitive Skills) งานวิจัยจำนวนมากยืนยันว่าการเรียนดนตรีช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองในหลายส่วนพร้อมกัน ส่งเสริมทั้งทักษะการวิเคราะห์ การแก้ปัญหา และโดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาธิและความจำ (Schlaug, Norton, Overy, & Winner, 2005) ซึ่งให้เห็นว่าดนตรีเป็นเครื่องมือหนึ่งช่วยเสริมสร้างศักยภาพความจำทางสมองได้เป็นอย่างดี

ในขณะเดียวกัน "หลักธรรม" ในพุทธศาสนาคือองค์ความรู้ที่ว่าด้วยการทำความเข้าใจธรรมชาติของจิตใจและแนวทางการฝึกฝนเพื่อพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ โดยมี "สมาธิ" เป็นหัวใจสำคัญ บทความนี้จึงมุ่งเสนอแนวคิด "การเรียนรู้ดนตรี" (Music as Learning) ซึ่งเป็นการบูรณาการระหว่างกระบวนการเรียนรู้ดนตรีและหลักธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อใช้เป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการส่งเสริมสมาธิและความจำที่ดีให้แก่เด็กเรียนอย่างยั่งยืนและมีความสุขในจิตใจ

๑. พลังของดนตรีต่อการพัฒนาสมอง : สมาธิและความจำ

วิทยาศาสตร์ได้พิสูจน์แล้วว่า การฝึกฝนดนตรีเปรียบเสมือนการออกกำลังกายให้สมองแบบครบวงจร เมื่อบุคคลหนึ่งเล่นเครื่องดนตรี สมองส่วนต่างๆ จะต้องทำงานประสานกันอย่างซับซ้อน ตั้งแต่สมองส่วนรับเสียง (Auditory Cortex) สมองส่วนควบคุมการเคลื่อนไหว (Motor Cortex) ไปจนถึงสมองส่วนหน้า (Prefrontal Cortex) ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการวางแผน การตัดสินใจ และการควบคุมสมาธิดังนี้

๑.๑ การส่งเสริมสมาธิ (Enhancing Concentration)

การเล่นดนตรี การจดจ่ออย่างต่อเนื่อง ผู้เล่นต้องให้ความสนใจกับตัวโน้ต จังหวะ ความดังเบา การประสานงานระหว่างมือทั้งสองข้าง หรือระหว่างมือกับเท้า การอ่านโน้ตลงหน้า (Sight-reading) และการฟังเสียงที่เกิดขึ้นจริงไปพร้อมๆ กัน กระบวนการนี้บังคับให้ผู้ฝึกต้องดึงสติกลับมาอยู่กับ "ปัจจุบันขณะ" (The Present Moment) อยู่เสมอ การฝึกฝนเช่นนี้ซ้ำๆ เป็นการสร้างวินัยให้กับจิตใจ ทำให้สามารถควบคุมความคิดวอกแวกและจดจ่อกับภารกิจตรงหน้าได้ดีขึ้นในสถานการณ์อื่นๆ ด้วย ชัดเจนว่าดนตรีช่วยเข้าไปปรับระบบหัวใจให้ประสานทุกส่วนของร่างกายได้เป็นอย่างดีในการฝึกสติและสมาธิของนักดนตรี

๑.๒ การเสริมสร้างความจำ (Improving Memory):

ดนตรีและความจำเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงกันอย่างแนบแน่น การฝึกดนตรีเกี่ยวข้องกับความจำหลายรูปแบบ เช่น ความจำในกระบวนการ (Procedural Memory): การจดจำลำดับการเคลื่อนไหวของนิ้วหรือร่างกายในการเล่นเครื่องดนตรีจนกลายเป็นอัตโนมัติ ความจำเชิงประกาศ (Declarative Memory): การจดจำทฤษฎีดนตรี ชื่อโน้ต หรือโครงสร้างของบทเพลง และความจำในการทำงาน (Working Memory): การจดจำท่วงทำนองสั้นๆ ขณะที่กำลังเล่นส่วนต่อไป นักวิชาการได้ศึกษา จากงานวิจัยพบว่านักดนตรีมักจะมีสมองส่วน ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ซึ่งเป็นศูนย์กลางของความจำและการเรียนรู้ ที่มีขนาดใหญ่และทำงานได้ดีกว่าคนทั่วไป (Wan & Schlaug, 2010) การฝึกจำบทเพลงยาวๆ ยังเป็นการบริหารสมองที่ช่วยเพิ่มขีดความสามารถในการจัดเก็บและเรียกคืนข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่าการเรียนดนตรีช่วยเสริมสมาธิและความจำได้ดังนี้

๑. ด้านการส่งเสริมสมาธิ (Enhancing Concentration)

การเรียนดนตรีเปรียบเสมือน "การฝึกสมาธิภาคปฏิบัติ" เพราะขณะที่เล่นดนตรี ผู้เรียนจำเป็นต้องตั้ง

๑) จดจ่อกับปัจจุบันขณะ ต้องมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำตรงหน้าอย่างสมบูรณ์ เช่น การอ่านโน้ต, การฟังเสียง, การควบคุมจังหวะ และการเคลื่อนไหวของร่างกาย (นิ้ว, มือ, เท้า) ให้ประสานกัน

๒) ตัดสิ่งรบกวน การที่ต้องใส่ใจรายละเอียดหลายอย่างพร้อมกัน ทำให้สมองถูกฝึกให้ "กรอง" ความคิดฟุ้งซ่านหรือสิ่งรบกวนภายนอกออกไปโดยอัตโนมัติ

๓) สร้างวินัยให้จิตใจ การฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอเป็นการสร้างวินัยให้จิตใจคุ้นชินกับการจดจำแน่วแน่เป็นเวลานาน ซึ่งทักษะนี้จะถูกนำไปใช้กับการเรียนในวิชาอื่นๆ ได้ คือทำให้นักเรียนสามารถนั่งฟังครูสอนหรืออ่านหนังสือได้นิ่งและนานขึ้น

๒. ด้านการเสริมสร้างความจำ (Improving Memory)

การเรียนดนตรีเป็นการ "ออกกำลังกายให้สมองส่วนความจำ" โดยตรง เพราะต้องใช้ความจำหลายรูปแบบพร้อมกัน คือ

๑) ความจำด้านทักษะ (Muscle Memory) สมองและกล้ามเนื้อจะจดจำการเคลื่อนไหวในการกดโน้ตหรือเล่นเครื่องดนตรีจนเป็นอัตโนมัติ

๒) ความจำด้านข้อมูล (Information Memory) ต้องจดจำทฤษฎีดนตรี, ชีโน้ต, เครื่องหมายต่างๆ และโครงสร้างของบทเพลง

๓) ความจำระยะสั้น (Working Memory): ต้องจดจำทำนองและจังหวะที่เพิ่งเล่นผ่านไป เพื่อนำมาเชื่อมต่อกับท่อนต่อไปให้ถูกต้อง

๔) บริหารสมองโดยตรง การฝึกจำบทเพลงที่มีความยาวและซับซ้อน เป็นการกระตุ้นและบริหารสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความจำ (เช่น ฮิปโปแคมปัส) ให้แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งผลให้ความสามารถในการจดจำข้อมูลจากการเรียนดีขึ้นตามไปด้วย เมื่อจะกล่าวเชื่อมโยงกับหลักธรรมจะช่วยเสริมพลังในการฝึกสมาธิได้อย่างไร

๓. หลักธรรมเพื่อการพัฒนาจิต: สติ สมาธิ ด้วยหลักอภิปาธ ๔

พุทธศาสนาเสนอหลักการที่เป็นสากลสำหรับการฝึกฝนจิตใจ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการเรียนรู้ทุกแขนง โดยหลักธรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการบูรณาการเข้ากับการเรียนดนตรี มีดังนี้

๑) สติ (Mindfulness) คือความระลึกรู้ตัวทั่วพร้อม รู้เท่าทันในสิ่งที่กำลังทำ ณ ปัจจุบันขณะ ในการฝึกดนตรี "สติ" คือการรู้ตัวว่ากำลังกดโน้ตตัวไหน ได้ยินเสียงอะไร ร่างกายรู้สึกอย่างไร มีความตึงเครียดที่ส่วนใดของร่างกายหรือไม่ การฝึกดนตรีจึงเป็นการฝึกสติไปในตัวโดยธรรมชาติ

๒) สมาธิ (Concentration/Samadhi) คือภาวะที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่กับสิ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน การฝึกสมาธิในทางพุทธศาสนาเรียกว่า "สมถกรรมฐาน" คือการหาอารมณ์ (สิ่งที่ใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต) อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) แล้วเอาจิตไปจดจ่อกับสิ่งนั้นจนนิ่งสงบ

หลักอภิปาธ ๔ (The Four Foundations for Success): คือหลักธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จในการเรียนรู้ดนตรี ประกอบด้วย

๑) ฉันทะ (Chanda) ความรัก ความพอใจในสิ่งที่จะทำ ในที่นี้คือความรักในเสียงดนตรีและการเล่นดนตรี

๒) วิริยะ (Viriya) ความเพียรพยายาม ความขยันหมั่นเพียรในการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ

๓) จิตตะ (Citta) ความเอาใจใส่จดจ่อ ไม่ทอดทิ้งสิ่งที่ทำ ซึ่งก็คือ "สมาธิ" นั่นเอง

๔) วิมังสา (Vimamsa) การใช้ปัญญาไตร่ตรอง ตรวจสอบหาเหตุผล และพัฒนาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในการฝึกฝนของตน

๓. การบูรณาการ "การเรียนรู้ดนตรี" เมื่อการฝึกดนตรีคือการปฏิบัติธรรม

หัวใจของการบูรณาการคือการมองว่า "การฝึกซ้อมดนตรี คือรูปแบบหนึ่งของการเจริญสมาธิภาวนา" โดยมีองค์ประกอบทางดนตรีเป็น "อารมณ์กรรมฐาน" แทนที่ลมหายใจได้ดังนี้

๑) เสียงและจังหวะในฐานะอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งแทนที่จะกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ผู้ฝึกดนตรีสามารถใช้ "เสียง" ของโน้ตแต่ละตัว หรือ "จังหวะ" ของบทเพลง เป็นเครื่องมือในการตรึงจิตไว้กับปัจจุบัน เมื่อใดที่จิตเริ่มคิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น ก็ให้ดึงสติกลับมาจดจ่อกับเสียงหรือจังหวะดนตรีที่กำลังบรรเลงอยู่ตรงหน้า การปฏิบัติเช่นนี้มีลักษณะไม่ต่างจากการเจริญอานาปานสติเลยแม้แต่น้อย

๒) การฝึกซ้อมในฐานะการบ่มเพาะอภิปาธ ๔ สำหรับครูผู้สอนสามารถสอดแทรกหลักธรรมนี้เพื่อสร้างกรอบความคิด (Mindset) ที่ถูกต้องให้กับนักเรียนดังนี้

๑) ปลุกฝังฉันทะ สร้างบรรยากาศการเรียนรู้อันสนุกสนาน ให้นักเรียนได้ฟังและเลือกบทเพลงที่ตนเองชื่นชอบ เพื่อสร้างแรงจูงใจจากภายใน

๒) ชี้นำวิริยะ: กำหนดตารางการฝึกซ้อมที่ชัดเจนและเหมาะสมกับวัย สอนให้เห็นคุณค่าของความสม่ำเสมอมากกว่าการโหมซ้อมหนักเป็นครั้งคราวฝึกฝนจิตตะ แนะนำให้นักเรียนฝึกสมาธิสั้นๆ ก่อนเริ่มซ้อม เช่น การนั่งสงบนิ่ง 1-2 นาที กำหนดรู้ลมหายใจ เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมสำหรับการจดจ่อ และเน้นย้ำให้มี "สติ" รู้ตัวตลอดการฝึกซ้อม

๔) ส่งเสริมวิมังสา สอนให้นักเรียนรู้จักฟังเสียงที่ตนเองเล่น (Self-listening) และวิเคราะห์จุดที่ผิดพลาด ไม่ใช่เพื่อตำหนิตนเอง แต่เพื่อหาทางแก้ไขและพัฒนาให้ดีขึ้น อาจใช้การอัดเสียงหรือวิดีโอการเล่นของตนเองกลับมาฟังเพื่อพิจารณา ซึ่งเป็นกระบวนการของปัญญาโดยตรง

๔. แนวทางการนำการเรียนรู้ดนตรีไปประยุกต์ใช้ในชั้นเรียน

ครูผู้สอนและสถานศึกษาสามารถนำแนวคิด "การเรียนรู้ดนตรี" ไปประยุกต์ใช้ได้ดังนี้

๑) เริ่มต้นด้วยสติ ก่อนเริ่มคาบเรียนดนตรีทุกครั้ง อาจให้นักเรียนนั่งสงบนิ่ง กำหนดรู้ลมหายใจ หรือทำกิจกรรม *lānghe* อย่างตั้งใจ (Deep Listening) ประมาณ 2-3 นาที เพื่อดึงสมาธิของทุกคนเข้ามาในห้องเรียน

๒) ใช้ภาษาที่เชื่อมโยง ใช้คำศัพท์ที่เชื่อมโยงแนวคิดทั้งสองเข้าด้วยกัน เช่น "วันนี้เราจะมาฝึก สมาธิ กับบทเพลงนี้ นะครับ" หรือ "การที่เราต้องซ้อมท่อนนี้ซ้ำๆ คือการฝึก ความเพียร (วิริยะ) และ ความอดทน (ขันติ)"

๓) เน้นกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์ ให้ความสำคัญกับคุณภาพของจิตใจระหว่างการฝึกซ้อม เช่น ความตั้งใจ ความจดจ่อ มากกว่าจะมุ่งตัดสินที่ความสมบูรณ์แบบของการบรรเลงเพียงอย่างเดียว

๔) สร้างกิจกรรมสะท้อนคิด หลังการฝึกซ้อม อาจมีช่วงเวลาสั้นๆ ให้นักเรียนได้ทบทวนและแบ่งปันความรู้สึก หรือสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการฝึกฝนในวันนั้น เพื่อฝึกฝนด้าน "วิมังสา"

๕. บทสรุป

การบูรณาการการเรียนรู้ดนตรีเข้ากับหลักพุทธธรรม มิได้เป็นเพียงเทคนิคการสอนดนตรีในเชิงทักษะเท่านั้น แต่ถือเป็นกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม แนวทางดังกล่าวไม่เพียงช่วยให้ผู้เรียนมีทักษะทางดนตรีที่ประณีตขึ้น แต่ยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกฝนจิตใจเพื่อประยุกต์ใช้ในทุกมิติของชีวิต

การฝึกจิตใจให้จดจ่ออยู่กับเสียงและจังหวะอย่างสม่ำเสมอ เปรียบเสมือนการเสริมสร้าง "กล้ามเนื้อแห่งสมาธิ" ให้แข็งแรง ในขณะที่กระบวนการจดจำบทเพลงถือเป็นการบริหารสมองเพื่อสร้าง "คลังแห่งความจำ" ที่มีประสิทธิภาพ ท่ามกลางโลกยุคดิจิทัลที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้า การมอบทักษะการควบคุมจิตใจผ่านสุนทรียศาสตร์ทางดนตรีที่ผสมผสานกับปัญญาแห่งธรรม จึงถือเป็นกระบวนการสำคัญที่จะช่วยให้เยาวชนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมทั้งด้านสติปัญญา ความมั่นคงทางอารมณ์ และมีศักยภาพในการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน



เอกสารอ้างอิง

- Särkämö, T., Tervaniemi, M., Laitinen, S., Forsblom, A., Soinila, S., Mikkonen, M., ... & Hietanen, M. (2008). **Music listening enhances cognitive recovery and mood after middle cerebral artery stroke.** *Brain*, 131(3), 866-876. <https://doi.org/10.1093/brain/awn013>
- Schlaug, G., Norton, A., Overy, K., & Winner, E. (2005). **Effects of music training on the child's brain and cognitive development.** *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1060(1), 219–230. <https://doi.org/10.1196/annals.1360.015>
- Wan, C. Y., & Schlaug, G. (2010). **Music making as a tool for promoting brain plasticity across the life span.** *The Neuroscientist*, 16(5), 566–577. <https://doi.org/10.1177/1073858410377805>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (๒๕๕๒). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธีม.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (๒๕๖๑). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.** (พิมพ์ครั้งที่ 55). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธีม.