

สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต



# สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต

## ตอนที่ 1

- ประวัติการศึกษาสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินุชโร)
- ความดี 2 ประการ
- สมาธิกับการพัฒนาความดีของมนุษย์
- หลักสูตรสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

# ตอนที่ 1 สมานึกกับการพัฒนาความดีของมนุษย์ : **สาระสำคัญ**

- พระอาจารย์หลวงพ่อบำทำสมาธิด้วยตนเองได้ตั้งแต่วัยเด็ก  
หลังจาก**ตั้งสัจจะ**ที่จะอุทิศ**ชีวิตให้พระศาสนา**แล้วจึงได้ศึกษา  
สมาธิอย่างจริงจังกับ**พระอาจารย์กงมา**และ**หลวงปู่มั่น**จนเกิด  
ความเข้าใจ ๘๗ ๔๖
- **ความสามารถและความเป็นเลิศ** เป็นความดีของมนุษย์ที่ทำให้  
มนุษย์พัฒนาจากอดีตถึงปัจจุบัน การ**ไม่พัฒนาความดี**นี้  
นอกจากทำให้มนุษย์ไม่พัฒนาแล้ว ยังทำให้เกิด**ปัญหา**ต่างๆ  
ตั้งแต่ระดับครอบครัวถึงระดับโลก

# ตอนที่ 1 สมานกับการพัฒนาความดีของมนุษย์ : **สาระสำคัญ**

สาคดี ลิตถิง จิตตวณฺโณ ๑๐๗

นริกรรมทุกโกธ

- **สมาธิ**เป็นความสงบ สันติ สามารถลดอารมณ์ สร้างพลังจิต พัฒนาสติปัญญา และควบคุมจิตใจ สมาธิจึงมีบทบาทสำคัญ ในการพัฒนาความดีของมนุษย์
- พระอาจารย์หลวงพ่อ**สร้างหลักสูตรสมาธิ**จากความรู้ การปฏิบัติ และประสบการณ์ ที่สั่งสมมานานถึง 50 ปี และได้ ตัดสินใจสร้างหลักสูตรที่**เน้นความเป็นสากลและหนทางกลาง**

พระสมณศรีธมฺม

# ประวัติการศึกษาสมาธิของสมเด็จพระญาณวชิโรดม (พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินุชโร)

- การศึกษากับพระอาจารย์กงมา
  - ก่อนการสนใจเรื่องสมาธิ
  - การตั้งสัจจะกับตาปะขาว
  - การบวชเป็นเณรและการบวชเป็นพระภิกษุ
- การศึกษากับหลวงปู่มั่น ฐิริทัต โต

# การศึกษากับพระอาจารย์กงมา

ก่อนการสนใจเรื่องสมาธิ

การตั้งสัจจะกับตาปะขาว

การบวชเป็นเณรและการบวชเป็นพระภิกษุ

# การศึกษากับหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต

- ในสมัยนั้น สงครามโลกครั้งที่ 2 ยังไม่สงบ การเดินทางจากที่อยู่ในขณะนั้นคือ จังหวัดจันทบุรีจะต้องเดินเป็นพัน ๆ กิโลเมตร
- แต่พระอาจารย์กงมาท่านก็ส่งสารพระอาจารย์หลวงพ่อแล้วก็อยากจะให้พระอาจารย์หลวงพ่อได้รับความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมาธิยิ่งขึ้นไป

# การศึกษากับหลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต

- ท่านก็นำพระอาจารย์หลวงพ่อเดินทางจากจังหวัดจันทบุรี ไปจนกระทั่งถึงจังหวัดสกลนครด้วยเท้าเป็นระยะเวลา 3 เดือน แล้วก็ไปพักอยู่ที่พระอาจารย์มั่น (หลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต) และท่านก็นำไปฝากถวายหลวงปู่มั่น
- หลวงปู่มั่นท่านก็รับเพราะท่านก็เห็นว่าพระอาจารย์หลวงพ่ออาจจะเป็นผู้ที่ทำประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาได้



# ความดี 2 ประการของมนุษย์

ความสามารถ

ความเป็นเลิศ

ความดี 2 อย่างนี้ติดตัวมาทุกคน  
ไม่ว่าคนใด ไม่ว่าชาติใด ไม่ว่าภาษาใด

# ความหมายของสมาธิ

- สมาธิ หมายความว่า ความสงบ ถ้าไม่สงบก็ไม่ใช่สมาธิ บางคนบอกว่าไปเรียนสมาธิ แต่ใช้อารมณ์มากมาย พวกเหล่านั้นเขาเรียกว่าไม่มีสมาธิ
- ความหมายของสมาธิ คือ สันติ ดังคำที่ว่า สุโข สัมผัสสะ สัมมัคคี  
“ความสามัคคีทำให้เกิดสุข”
- เพราะในครอบครัวก็ต้องสามัคคี ในสังคมก็ต้องสามัคคี ในประเทศชาติก็ต้องสามัคคี ในโลกก็ต้องสามัคคี ถ้าหากว่าไม่เกิดสามัคคีแล้วก็จะเกิด ความทุกข์ หากว่าเกิดสามัคคีแล้วก็จะเกิดความสุข
- เพราะฉะนั้นเมื่อทำสมาธิแล้ว สมาธิก็ผลิตพลังจิต เมื่อผลิตพลังจิตแล้วพลังจิตก็ควบคุมจิตใจได้ ทำให้เกิดสิ่งที่เหมาะสม คือ สติปัญญา

# บทบาทของสมาธิ

ในการพัฒนาความดีของมนุษย์ : **สมาธิลดอารมณ์**

- สมาธิลดอารมณ์ได้ เพราะก่อนที่จะทำสมาธิ เราจะมี**อารมณ์** อารมณ์เหล่านี้เป็นอันตราย ไม่สามารถทำมนุษย์ให้มีสมาธิได้
- สมาธิตามธรรมชาติก็ไม่สามารถช่วยได้ เพราะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต ก่อนทำสมาธิจะมี**อารมณ์ล้นเหลือ**
- เมื่อเริ่มทำสมาธิก็ **เริ่มบริกรรม** แล้วก็จะรู้ได้ว่าอารมณ์ที่ล้นเหลือ นั้น เหลือหนึ่งเดียว อารมณ์เป็นหมื่นเป็นพันเหลือหนึ่งเดียว
- น้ำหนักของอารมณ์ที่เป็นหมื่น ไม่รู้ก็ตัน แล้ว**ลดเหลืออันเดียว**ก็เหลือไม่ถึงกิโโล จะลดความหนักไปเท่าไร **จะเบาตัวจะเบาสมองของมนุษย์อีกเท่าไร**

# บทบาทของสมาธิ

## ในการพัฒนาความดีของมนุษย์ : สมาธิผลิตพลังจิต

- เมื่อเรามีความสงบ ก็มีสมาธิ เมื่อมีสมาธิก็เป็นการผลิตพลังจิต  
เพิ่มพูนพลังจิต
- เมื่อเพิ่มพูนพลังจิตก็ไปช่วยให้ความสามารถเกิดขึ้น ช่วยให้ความเป็น  
เลิศเกิดขึ้น
- หากเปรียบกับคนมีเงิน พอมีเงินแล้วก็สามารถบันดาลให้เกิดบ้าน  
รถเบนซ์ รถไฟ เรือบิน อาหารได้ทั้งนั้น
- พลังจิตจึงเปรียบเหมือนกับเงิน เมื่อได้ขึ้นมาแล้ว หากบอกว่าอยากได้  
บ้านสักหลังหนึ่ง ก็ไม่มีปัญหา การเกิดพลังจิตจึงต้องอาศัยสมาธิ

# บทบาทของสมาธิ

ในการพัฒนาความดีของมนุษย์ : **สมาธิควบคุมจิตใจ**

- สมาธิสามารถเข้าควบคุมจิตใจ **จิตใจของคนเรานั้นควบคุมยาก ไม่ใช่ควบคุมง่าย**
- เมื่อมนุษย์ควบคุมจิตใจตนเองไม่ได้จึงต้องมีกฎหมายมาควบคุมมนุษย์
- การที่**สมาธิจะควบคุมจิตใจได้** คือ
  - เมื่อบริกรรมแล้ว ถอยจากคำบริกรรมไปแล้ว
  - จิตกลายเป็นหนึ่ง แล้วจิตจะเป็นสมาธิ ก็เกิดพลังจิตขึ้นมา
  - เมื่อเกิดพลังจิตแล้ว**พลังจิตจะไปช่วยบังคับจิต**

# หลักสูตรสมาธิของสถาบันพลังจิตตานุภาพ

- ที่มาของหลักสูตร
  - ความรู้และประสบการณ์ของพระอาจารย์หลวงปู่
  - แนวคิดเรื่องความสมดุลระหว่างวัตถุนิยมและจิตนิยม
- จุดมุ่งหมายในการจัดทำหลักสูตรสมาธิ
  - ความเป็นสากล
  - ทุกคนทำได้
  - เน้นหนทางกลาง : มรรค 8
  - เน้นสมาธิมากกว่าวิปัสสนา
  - ถ่ายทอดวิชาสมาธิตามหลักสูตร

หลักสูตรที่นักศึกษากำลังศึกษาอยู่

คือ

หลักสูตรจิตวิทยาเชิงท

สู่ทันตสาธารณสุข

แปลว่า ฝึกตนให้เป็นคนดี

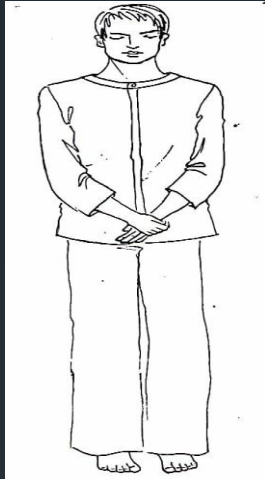
# สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต

## ตอนที่ 2

- ♦ จุดประสงค์ของการทำสมาธิ
- ♦ วิธีทำสมาธิอิริยาบถ 4  $\left\{ \begin{array}{l} \text{เดิน} \\ \text{นั่ง} \\ \text{นอน} \\ \text{ยืน} \end{array} \right\}$  หลัก
- ♦ การเดินจงกรมนั่งสมาธิ
- ♦ ขั้นตอนการทำสมาธิ
- ♦ จุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ
- ♦ ลักษณะของการบริการกรม
- ♦ การวางจิตในขณะบริการกรม



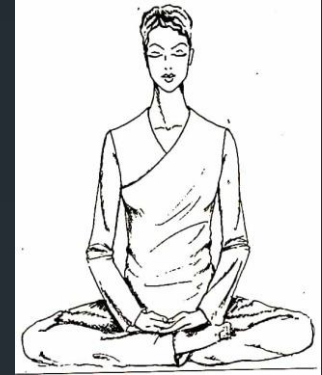
อิริยาบถ ยืน



อิริยาบถ เดิน

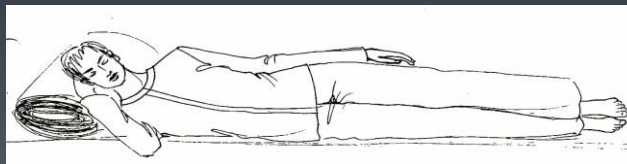


อิริยาบถ นั่ง



# อิริยาบถทั้ง ๔

อิริยาบถ นอน



# การเดินทาง จงกรม



เอามือขวา  
จับมือซ้าย  
ไว้ที่หน้าท้อง  
แล้วก็เดินไป  
เดินมา

เดินจงกรมก่อนแล้วมานั่งสมาธิ  
ผลจะมากกว่านั่งสมาธิอย่างเดียว

เดินจงกรม ช่วยให้เลือดลมในร่างกาย  
เดินสะดวก พอมานั่งสมาธิ จิตจะสงบตลอด  
เพราะไม่มีปัญหาปวดเมื่อยร่างกาย

จุดเริ่มต้นที่จะเป็นสมาธิ....

คือ เริ่มต้นการกรองอารมณ์

เกิดความเป็นหนึ่ง

เริ่มที่จะผลิตพลังจิต

# การกรองอารมณ์

อารมณ์



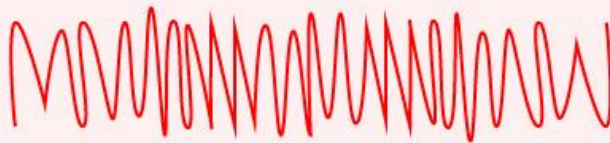
ผ่านคลื่นสมอง



เข้าสู่ใจ

## BETA 14– 30 Hertz

(ถ้าสูงมากปิดการเรียนรู้ หลงลืม ไร้สติ)



โหมดชีวิตประจำวัน

ตื่นตัว กลัว ประึด ตกใจ  
จิตตก ลับสน รุ่มวาย ไกรธ

Baan Nada  
www.baannada.com  
www.facebook.com/baannada

## ALPHA 9–13 Hertz

(ช่วงของการเรียนรู้ ปังแว๊ป ครีเอต)



นึกอ่อน เริ่มมีสมาธิ สบายๆ  
ซัลล์ๆ  
สงบ

## THETA 4–8 Hertz

(ช่วงที่เข้าสู่วังค์ มีความเชื่อมโยงกับการเห็นภาพต่างๆ)



หลับฝัน

สมาธิแบบลึก

## DELTA 1–3 Hertz

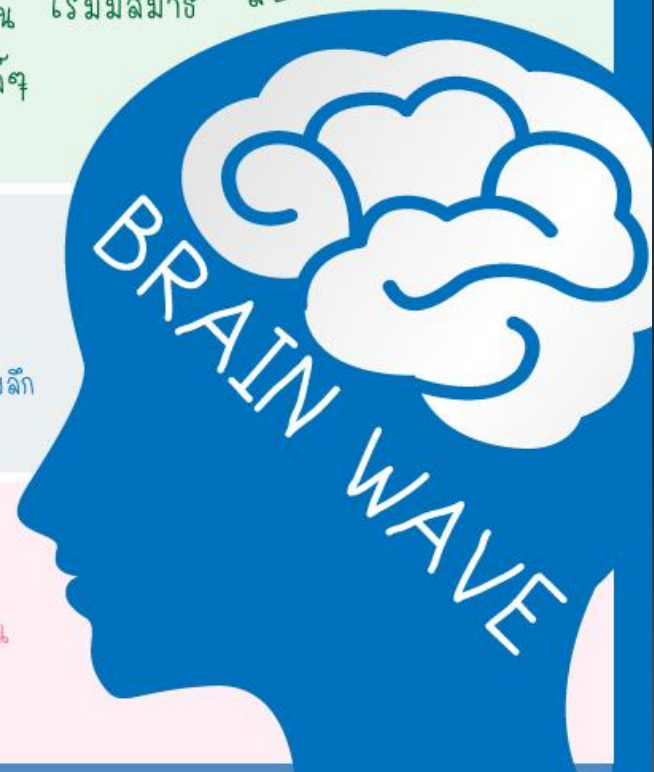
(ช่วงที่เข้าสู่จิตใต้สำนึก เข้าถึงปัญญามาในระดับพิเศษได้)



ไร้ตัวตน

เข้ามาสมาธิ

หลับลึกมากๆ



# ๕ ขั้นตอนการทำสมาธิ

เริ่มบริการกรรมพุทโธ

จิตนิ่งแล้วก็วางไป  
ละคำบริการกรรมไปเอง

# ลักษณะของการบริการ

## การนึ้กพุทโธ

ต้องไม่เร็วเกินไป และไม่ช้าเกินไป

ไม่ต้องไปนึกว่าพุทเข้า โธออก

นึ้กพุทโธตามสบาย

“ฉัน ลูกกับแม่มา ๗๙๐ เจ้า-๑๐๐”



การวางจิตในขณะบริการ

การวางจิตเป็นอัตโนมัติเมื่อ

บริการพุทธโธ นั่นคือ

จิตได้ว่างแล้ว

# การวางจิตในขณะบริการ

หน้าผาก

สะดือ



หัวใจ

# สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต

## ตอนที่ 3

- ❖ การบริการ
- ❖ การวัดผลของการบริการ
- ❖ ลักษณะต่อต้านสมาธิ

# สมานัันัอญัในตัวมมนุษย์ทุกคนอญัแลั้ว

สัฒนัธรรมชาตั



อญัที่เวลาเราคัิดการ  
งานอะไร



อญัที่เวลาเราทำกัิจการ



อญัที่เวลาเราอ่านหนังสือ



อญัที่เวลาเราทำงาน

# สมานั

จะอญั ณ ที่นั้

คัือ สมานัที่กัิดขัันตามธรรมชาตั

โดยทั่วไปบุคคลจะมีสมรรถนะชาติ < 50 %

สมานี้ถูกใช้ทำงาน  
ซึ่งอาจจะไม่เพียงพอ



ใช้ในการเรียน



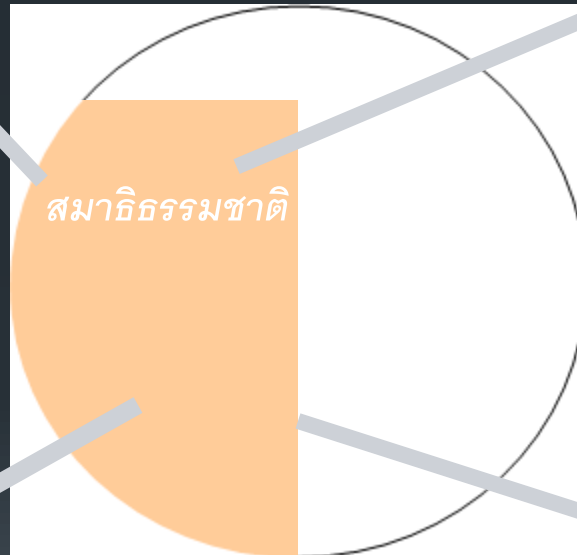
ใช้ในการปกครอง  
บ้านเมือง



ใช้ในกิจการต่างๆ



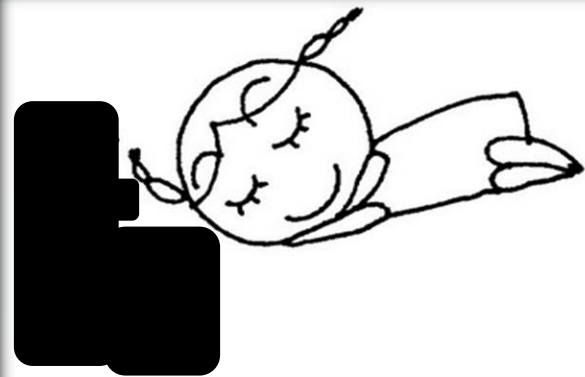
ใช้ในการทำธุรกิจ



# ประเภทของสมาธิแบ่งโดยที่มา

สมาธิแบ่งออกเป็น 2 ประการ

สมาธิ ที่มาโดย  
ธรรมชาติ



สมาธิ ที่เรา  
สร้างขึ้น



สมาธิธรรมชาติมีอยู่แค่ 50 % ถือว่ามากที่สุด !

มีจะนั้นจะมีอยู่ 30-40 %

# การสร้างสมาธิ

ทุก ๆ ครั้งของการทำสมาธิ เป็นการสะสม **พลังจิต**

พลังเฉลี่ย 40%



เตรียมไว้สำหรับใช้งาน

แก้ปัญหามาก  
ก็ดักสติ

พลังหลัก 60%

เก็บสะสม  
นอนเนื่องในจิต  
ข้ามภพข้ามชาติ

# การวัดผลทำได้โดยผู้ทำสมาธิ

เริ่มทำสมาธิ

ต้อง “บริการ” เพื่อให้มีสมาธิได้ผลดี

เพื่อเป็นแนวทางจิตสงบ

คำบริการ จะบริการอะไรก็ได้



# เมื่อเริ่มคำบริกรรมคือเริ่มกรองอารมณ์ วัดผล



เมื่อเริ่มคำบริกรรมก็เริ่มวัดผลได้เลย

- จิตรวมหรือยัง
- สงบหรือยัง
- ผ่อนคลายหรือยัง
- ลักษณะต่างๆดูตามความจริง

# การวัดผลของคำบริการแบ่งเป็น 2 ชั้น



# การวัดผลของคำบิกรรรมขั้นที่ 1 มีลักษณะ

พุทโธ



จิตพบจิตบิกรรรม

เป็นตัวกรองอารมณ์ จิ๊งรู้สึกลสบายขึ้น

มองเห็นตัวอารมณ์ มีสติยั้งคิด

เป็นสมาธิตื่นใช้กับงานได้

เพิ่มพลังซึ่งปรากฏความเบา

# การวัดผลของคำบริกรรมชั้นที่ 2

เมื่อหยุดบริกรรมแล้ว จิตตั้งอยู่ได้



เมื่อจิตสงบ ให้ละคำบริกรรม  
เพื่อให้จิตพัฒนาต่อไป เป็นการ  
เพิ่มพูนพลังจิต  
(ไม่ควรกลับมาบริกรรมอีก)

ความเบาสบายมีความสุข

ความอัมเิบ มีสติ ตื่นทันใจ

ความมีนิมิต เห็นสิ่งต่างๆ

ความเคลิ้มลิ้มตัว

ความเข้าภวังค์

เพิ่มพลังมีความแกร่งมากขึ้น

# ท้าวแสนพิณ



?

ความล้มเหลว (วิจิ*ก*ิจ*จ*ณา)

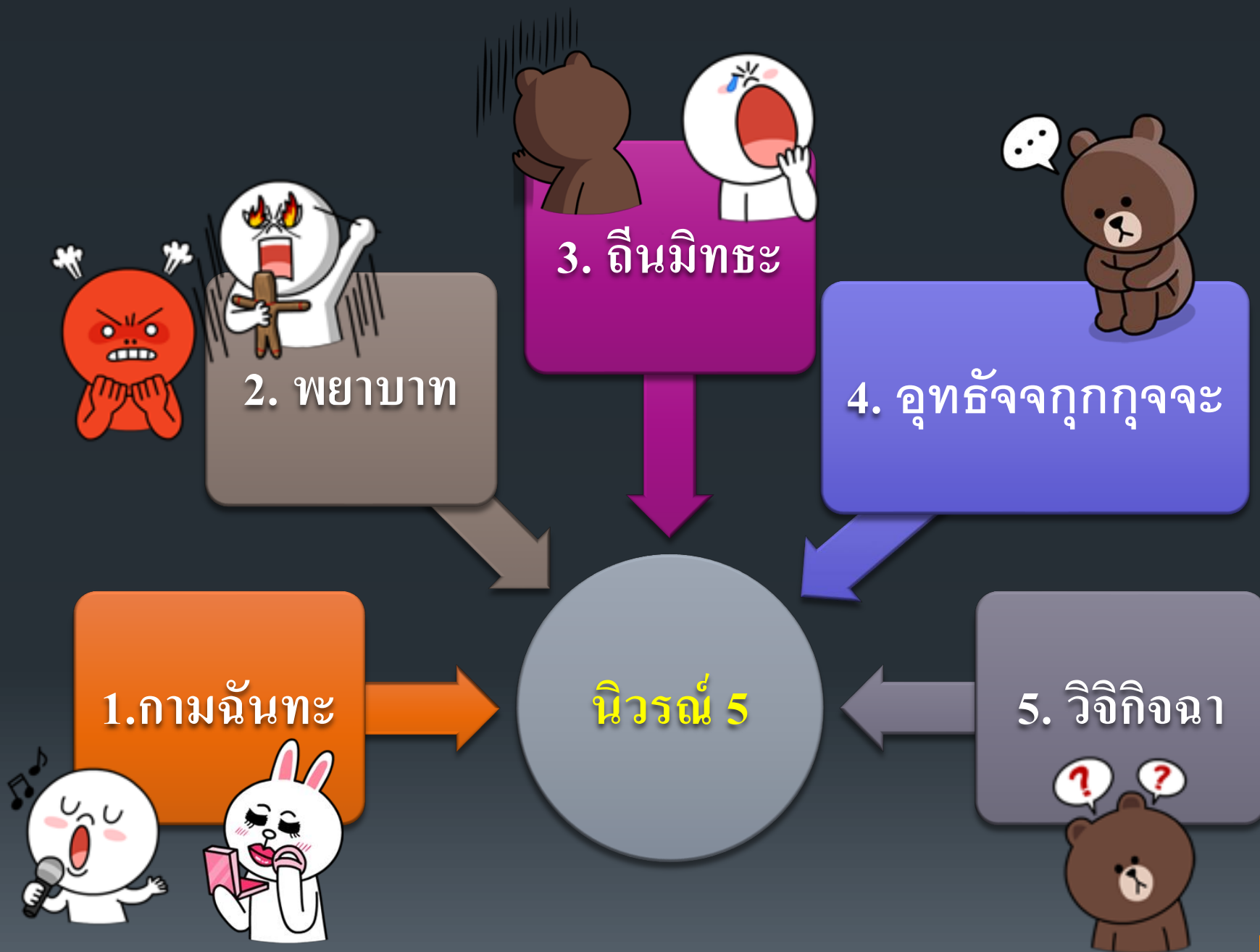
(เกิดจากความไม่รู้)

ถือว่าเป็นตัวต่อต้านสมาธิ

ที่รุนแรงที่สุดใน

นิวรรณ์ 5

สิ่งที่ขวางกั้นจิตใจในการทำสมาธิ



ความ<sup>1</sup>ล้งเล<sup>2</sup>สง<sup>3</sup>สัย แก้ไขเบื่องตันโดย เชื่อฟังผู้รู้

ขจัดความล้งเลสงสัยโดย **วสี**

คือการปฏิบัติให้เกิดความชำนาญ (วสี)

แล้วก็จะรู้และเข้าใจ

เมื่อเกิดความสงสัยขึ้น ให้มีสติ

เมื่อมีสติ ก็<sup>1</sup>จะเกิดปัญญา รู้<sup>2</sup>ว่าคืออะไร

แก้ไขอย่างไร



การปฏิบัติสมาธิ ต้องอาศัย ความอดทน ความเพียร  
ความอดสาเห และความตั้งใจมั่น  
จนเกิดความชำนาญ (วสี)  
ก็จะรู้และเข้าใจ  
ขณะอุปสรรคของการทำสมาธิไปในที่สุด

ภทพพ๐๐๑

การทำสมาธิ ในระยะ “มัชฌิมา”

เดินจงกรม 30 นาที นั่งสมาธิ 30 นาที

ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป

ไม่ทรมาณร่างกาย ไม่เกิดทุกข์พลภาพ

ไม่เสียการเสียงานเพราะทำได้ทุก

อิริยาบถ



นำหลักวิชาการทำสมาธิ ทำจิตนิยมให้เจริญ เกิดธรรมาภิวัฒน์

# สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต

## ตอนที่ 4

- ลักษณะของสมาธิ
- ขั้นตอนของสมาธิ
- การวัดผลของสมาธิ
- หนทางให้สมาธิเสื่อม

## ก. ลักษณะของสมาธิ

- สมาธิเป็นนามธรรม สุข-ทุกข์ ล้วนมุ่มมั่นอารมณ์เป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยว สมาธิ “เอาจิตที่ปราศจากอารมณ์เป็นที่ยึดเหนี่ยว”
- สมาธิเป็นความพอดี ไม่ใช่สิ่งที่ต้องทำให้สูงแบบสละละโลก
- การเป็นสมาธิมีหลายระดับ ไม่จำเป็นต้องเป็น “สมาธิที่ลึกซึ้ง” ตลอดไป

# ก. ลักษณะของสมาธิ

- สมาธิมี 2 แบบ คือแบบ ธรรมชาติ กับ แบบที่ สร้างขึ้น
- สมาธิธรรมชาติก็ให้ผลตามธรรมชาติ
- สมาธิที่สร้างขึ้น คือการก่อกำเนิดของจิตที่นอกเหนือธรรมชาติ
- สมาธิธรรมชาติดกับสมาธิที่สร้างขึ้นมีลักษณะเหมือนกัน  
แต่สมาธิที่สร้างขึ้นจะมีอิทธิพลได้มากกว่า

กัมม  
อิริยา  
กัมม

# ก. ลักษณะของสมาธิ

- สมาธิเริ่มต้นตั้งแต่ “คำบริกรรม”
- “คำบริกรรม” จึงเป็นตัวปัจจัยที่จะทำให้เกิด สมาธิ”
- การบริกรรมช่วยกรองอารมณ์ จน “จิตละเอียดลง”  
จนเป็น “เอกัคตารมณ์”
- เมื่อกรองถึงระดับหนึ่งแล้ว ลักษณะต่อไปคือ การหยุด  
คำบริกรรม โดยที่จิตยังคงนิ่งอยู่ได้ก็จะทำให้จิตละเอียด  
เพิ่มขึ้น

# ก. ลักษณะของสมาธิ

- จะเกิดความเย็น ความสบาย ความซาบซึ้ง ความประทับใจ ความเอิบอิ่ม
- การบริกรรม จิตสงบ ละคำบริกรรม จิตยังนิ่ง ต้องทำให้  
ชำนาญ
- ทำให้ชำนาญจนเกิดความละเอียด ลึกซึ้งลงไป ตามลำดับของวาระ
- ซึ่งบางที่จะทำให้เกิดสมาธิขึ้น ณ โอกาสใดโอกาสหนึ่ง



# ก. ลักษณะของสมาธิ

- ลักษณะของสมาธิแบ่งเป็น 3 ชั้นคือ
- 1) ขณิกะสมาธิ ชั่วครู่
- 2) อุปจาระสมาธิ ห่อหุ้ม
  - เลื่อนระดับเอง อัตโนมัตติ
  - ถ้ากังวลยึดถือ(อุปทาน) จะกลายเป็นสัญญา
- 3) อัปปนาสมาธิ ห่อหุ้มไว้ด้วย ฌานที่ดี

# ก. ลักษณะของสมาธิ

- การพัฒนานั้น เปรียบดังการรับประทานอาหาร
- รับประทานอาหารต้องทานทุกวัน จากเด็กเล็ก  
ก็ค่อยๆโต
- การพัฒนาสมาธิและจิตใจก็เช่นเดียวกัน

# ข. การวัดผลของสมาธิ

- การวัดผลทางสมาธิ ขณิกะสมาธิ อุปจาระสมาธิ  
อัปปนาสมาธิ เปรียบดังการเรียนรู้หนังสือ
- การวัดระดับบุคคลทางธรรม เช่น พระโสดาบัน  
พระสกิทาคา พระอนาคา *พว:อรหันต์*
- การวัดผลงานทางธรรมเช่น รูปฌาน 4  
อรูฌาน 4

## ข. การวัดผลของสมาธิ

- การวัดผลไม่อาจเป็น “**รูปธรรม**” เปรียบเสมือนกับการวัดความ “**อิม**”
- การวัดผลนั้นอาจพิจารณาได้จาก “**การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม**”
- หลวงพ่อบอก “**อัฟเกรด**” เปลี่ยนแปลงได้เพราะ “**จิตนี้เป็นตัวสั่งการ**”

# ข. การวัดผลของสมาธิ

- ผลของการทำสมาธิ ทำให้เกิด “พลังจิต”
- ทำให้เกิดผล 3 ประการ

1. มีเหตุผล  
2. มีความรับผิดชอบสูง  
3. มีเมตตา



พัฒนา 2 ดี  
ความสามารถ  
ความเป็นเลิศ

## ข. การวัดผลของสมาธิ

- สมาธิธรรมชาติดำเนินให้เกิดพลังจิตธรรมชาติ  
อาจไม่พอช่วยแก้ไขวิกฤตการณ์ต่างๆได้

สะสมธรรมนำสุข  
ปฏิบัติธรรม ธรรมรักษา



ผลลัพธ์เป็น  
อัตโนมัติ

## ข. การวัดผลของสมาธิ

- เมื่อฝึกสมาธิมากขึ้นๆ จึงจะมีการดำเนินไปถึง วิปัสสนา เป็นเรื่องของผู้มีจิตสูง
- ธรรมะที่เราปฏิบัติทำให้เกิดความสุข สงบ เกิดสันติภาพ ไม่ได้ทำให้การงานเสียหาย ครอบคร้วแตกแยก
- คนสมองไม่ดี สมองก็จะดีขึ้น คนที่ขี้เกียจก็จะขยันขึ้น
- สมาธิช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข

## ค. หนทางให้สมาธิเสื่อม

- เป็นเรื่องของความขี้เกียจ การไม่เอาใจใส่  
ขาดการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง
- เป็นเรื่องของการติดสุขทางอารมณ์ กินเหล้า  
เล่นเกมส์ *- ไม่รู้ความทุกข์แท้*
- ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดขึ้นจากพลังจิต



## ค. หนทางให้สมาธิเสื่อม

- ผู้ปฏิบัติบางรายนั่งสมาธิ ไม่บริกรรม จิตรวม ไปเลย อันนี้ถือว่าเป็นจุดเสื่อม
- เมื่อมาปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้อง มารจะปรากฏ
- ผู้ที่รู้วิธีปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้องแล้ว อย่าเหมือนไก่ได้พลอย

## ค. หนทางให้สมาธิเสื่อม

- ผู้ที่ทำสมาธิไปถึงขั้นสูงถึงขั้นอรุณมาน ยังมี  
ความประมาทได้ เสื่อมได้
- การปฏิบัติสมาธิเปรียบเสมือนน้ำดีไล่น้ำเสีย
- ความเมตตาเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เราทำได้

## ค. หนทางให้สมาธิเสื่อม

- สมาธิที่สร้างขึ้นนั้น 60% ของพลังจิตที่ได้ทำไว้นั้น จะไม่เสื่อม เป็นนิสสัย เป็นวาสนาอยู่ต่อไป
- จะช่วยให้ตลอด จนกระทั่งถึงในที่สุด

# ค. หนทางให้สมาธิเสื่อม

## มีหลักการดังนี้

- ขาดศรัทธา ไม่เชื่อมั่นว่า ความมีสมาธิมีคุณค่าต่อเราจริง ทำให้เกิดการวอกแวกของใจ
- ความลังเล ไม่แน่ใจ คิดว่าเป็นความไม่มีอะไร ไม่เห็นว่ามีดี
- ความถอดใจ หหมดกำลังใจที่จะเสียสละเพื่อการนี้ ทำไปมีแต่เหน็ดเหนื่อย มีอิสระที่จะทำหรือไม่ทำก็ได้

## ค. หนทางให้สมาธิเสื่อม

- มาร เกิดขึ้นกับจิต มีความปรีวิตกว่า เป็นทางที่ไม่เห็นสนุกเพลิดเพลิน ปวดเมื่อยเปล่าๆ
- การผลัดวันประกันพรุ่ง
- ความเกียจคร้าน
- ความหมดอาลัยตายอยาก
- กิจการประจำวัน

# สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต

## ตอนที่ 5

เนื้อหาประกอบด้วย

1. ประโยชน์ของสมาธิ
2. การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน
3. สมาธิกับการเรียนและการงาน
4. หลักสูตรครูสมาธิของพระอาจารย์หลวงปู่

# ประโยชน์ของสมาธิ

- ความดีของมนุษย์ 2 ประการคือ**ความสามารถและความเป็นเลิศ**จะพัฒนาให้สมบูรณ์ได้ต้อง**อาศัยการทำสมาธิ**
  - เพราะ**สมาธิจะผลิตพลังจิต** ซึ่งทำให้ความดีทั้ง 2 ประการถูกพัฒนาขึ้นได้
- การพัฒนาความดีทั้ง 2 ประการให้สมบูรณ์ได้นั้น**อาศัยสมาธิธรรมชาติไม่พอ** เพิ่มได้ด้วยการทำ**สมาธิที่สร้างขึ้น**ซึ่งเป็นสัมมาสมาธิ
- ประโยชน์ของสมาธิ**ช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างเป็นสุข**
  - เพราะทำให้เกิด**ความรับผิดชอบ มีเหตุผล มีเมตตา** เมื่อถึงระดับ**ควบคุมจิตใจได้** ความสำเร็จนี้เป็นประโยชน์ยิ่งกว่าโลกาภิวัตน์

# ประโยชน์ของสมาธิ

- สมาธิสามารถทำให้สมองเกิดประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากการทำสมาธิ
  - ช่วยกลั่นกรองอารมณ์ ลดความสับสนสับสนของสมอง ทำให้สมองทำงานเบาลง
  - สมาธิมีประโยชน์ต่อการทำงาน เนื่องจากการทำงานต้องใช้สติ และปัญญา
  - ถ้ามีพลังจิตมากขึ้นปัญญาที่คิดได้จะกว้างขวาง ทำนองเดียวกัน
  - ถ้าผู้ทำสมาธิอยู่ในวัยเรียนจะทำให้สติปัญญาดีขึ้น
- การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการทำวิทิสสมาธิ 5 นาทีต่อครั้ง  
ทำ 3 เวลา 2 เวลา  
↳ ทำ ห่องไม่ได้มาก
- พลังจิตที่ทำไว้จะสะสมไปเรื่อยๆ ไม่มีการสลาย เมื่อทำมากขึ้น จะเกิดความแกร่ง และมีตัวเตือนขึ้น
- หลักสูตรครูสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อ



# ประโยชน์ของสมาธิ

- ความดีของมนุษย์สองประการ ดีที่หนึ่งคือความสามารถ ดีที่สองคือความเป็นเลิศ บุคคลที่จะมาพัฒนาความสามารถและความเป็นเลิศนี้ จะทำอย่างไรให้ทั้งสองเกิดความสมบูรณ์แบบขึ้น ทางเดียวกันคือสมาธิ
  - สมาธิธรรมชาติ สมาธิที่สร้างขึ้น
  - สัมมาสมาธิ
  - ผลิตพลังจิต + ศก.สมพังจิต ———— ข้อดีบอก
  - การอยู่ร่วมกันด้วยความอยู่เย็นเป็นสุข
  - ทำให้สมองมีประสิทธิภาพมากขึ้น
    - การสังเกตได้รับผลจากพลังจิต
    - เปลี่ยนพฤติกรรม

# สมาธิธรรมชาติกับสมาธิที่สร้างขึ้น

## สมาธิธรรมชาติ

- เช่น การนอนหลับ



## สมาธิที่สร้างขึ้น

- สัมมาสมาธิ



# สัมมาสมาธิ

- ได้มาเรียนสมาธิในทางที่ถูกต้อง  
และในทางที่เหมาะสม สมควร  
ที่เรียกว่า **สัมมาสมาธิ**



# พลังจิต

- เมื่อทำสมาธิ พลังจิต อันนี้ก็จะเกิดขึ้น
- เมื่อพลังจิตเกิดขึ้น พลังจิตสามารถที่จะไปพัฒนา ดิสอง ของคน ให้เกิด ประสิทธิภาพ ในทางที่เหมาะสม



# การอยู่ร่วมกันอย่างอยู่เย็นเป็นสุข

- พลังจิตสามารถที่จะไปพัฒนา ดีสอง ของคน ให้เกิดประสิทธิภาพ ในทางที่เหมาะสม ด้วยความที่ว่ามีเหตุผล มีความรับผิดชอบสูง มีความเมตตา
- เมื่อถึงระดับก็สามารถที่จะควบคุมจิตใจ แล้วก็พัฒนาความอยู่เย็นเป็นสุขขึ้นมาได้
- จะเป็นประโยชน์ยิ่งกว่าโลกาภิวัตน์มากมาย
- ไม่ใช่ถึงกับว่า เราจะทำกิเลสให้หมดไป แต่ว่าลดระดับความรุนแรง
  - มีการอภัยซึ่งกันและกัน มีการที่รู้จักละรู้จักวางในบางกรณี

# สมาธิทำให้สมองมีประสิทธิภาพมากขึ้น

- อารมณ์ต่าง ๆ จะเข้ามาในสมองของคนนี้จะต้องผ่านคลื่นสมอง ผ่านความสั่นสะเทือน ของสมอง ทั้งสองอย่างนี้จะต้องเป็นตัวรับอารมณ์อย่างเต็มที่
  - ถ้าหากว่าทั้งสองตัวนี้ได้รับอาการที่มาจากอารมณ์ที่เจ็บปวดไป ด้วยอารมณ์ร้าย ทำลายสมอง
  - กลั่นกรองด้วยการบริโภคกรรม เข้าไปถึงคลื่นสมอง ถึงความ สั่นสะเทือน คลื่นสมองก็ไม่หนัก ไม่แรง แล้วความสั่นสะเทือนก็ ลดระดับลง เมื่อเป็นเช่นนั้นก็เกิดความเบา

Wave,



vibration

# การสังเกตได้รับผลจากพลังจิต, เปลี่ยนพฤติกรรม

- ทำสมาธิจะตัวเบา จะสมองโล่ง มือทับกันสองมือนี้ก็เหมือนไม่ทับกัน จะรู้สึกพิเศษ เรากำลังได้รับผลของพลังจิต
- สามารถไปพัฒนาสมองที่ทึบ ๆ ให้ปลอดโปร่งลงไปได้ กลายเป็นคนที่มีความขยัน
- ถ้าหากว่าสมองของเราได้รับการพัฒนาในทางที่ถูกต้อง เรียกว่า สัมมาสมาธิ พฤติกรรมที่เคยทำมาจะหลุดไปจากตัวเอง โดยที่ว่ามันไม่ต้องมีใครไปบอก เรียกว่า ตัวเองรู้ได้ด้วยตนเอง

# การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน

- อุปสรรคมาก ทำงาน รับประทานอาหาร ภายใต้สถาบัน  
พลังจิตตานุภาพมี :
  - วิทิสมาธิ คณะสมาธิ สุตันทสมาธิ
- วิทิสมาธินำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้  
ทำสมาธิ 5 นาทีต่อครั้ง ทำ 3 เวลา 2 เวลาก็ได้
- การใช้สมองหนัก อาจทำให้ตัดสินใจผิดพลาดได้



# พลังจิตที่สะสมจะสลายไปหรือไม่?

- ไม่สลายสะสมไปเรื่อยๆ
- ทำให้เกิดความแกร่ง จะมี “ตัวเตือน” เปรียบเทียบเหมือนคนเรียนจบอ่านผิดจะมีตัวเตือน
- ความรู้เก็บไว้ในใจเรา เช่นเดียวกับพลังจิตก็จะสะสมไว้
- เหมือนการสะสมเงิน ไว้ใช้ยามจำเป็น

# สมาธิกับการงาน

- ทำงานต้องใช้สติและปัญญา ซึ่งเกิดได้จากการทำสมาธิ
  - มีปัญญาคิดได้ คิดได้กว้างขวาง คิดได้อย่างมหัศจรรย์
- ผลเสียของการไม่มีสมาธิ
  - ก่อนไปทำงานทะเลาะกับคนในบ้าน ทำให้เสียสมาธิ

เสียสมาธิ

สติอ่อน

ปัญญาอ่อนตาม

ส่งผล ทำงาน  
บกพร่อง

# สมาธิกับการงาน

- พัฒนาแต่ด้านวัตถุไม่พัฒนาด้านจิตใจ  
เรียกว่าต้อยพัฒนา ทำให้เสียสมดุล
- ความประมาท คิดว่าการทำสมาธิไม่สำคัญ



# สมาธิกับการเรียน

- เป็นผลกับการเรียนได้อย่างดีที่สุด
- สมาธิช่วยกลั่นกรองอารมณ์ ที่สกปรก เปื้อนเปรอะ กลายเป็นอารมณ์ที่ได้ถูกกลั่นกรองแล้ว
- สมองที่เราใช้การเรียนอยู่เป็นประจำวัน
- สมองนั้นได้รับการกลั่นกรองอารมณ์แล้วคือ อารมณ์ที่ไม่ดี ก็ถูกกลั่นกรองมา
- wave หรือว่าคลื่นสมอง vibration ความสั่นสะเทือนของสมอง ทำงานเบาลงแล้ว จะกลายเป็นเกิดสติเกิดปัญญาขึ้นมา

# หลักสูตรครูสมาธิของพระอาจารย์หลวงพ่อ

- ใช้เวลาเรียน 6 เดือน
- เป็นสากล ทุกชาติ ศาสนา เรียนได้
- อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
- ความหวังคือให้กระจายออกไป
- จบแล้วก็ไปสอนคนอื่นได้
- หลักสูตรอื่นๆ เช่นสำหรับเยาวชน ยุวสาสมาธิ