

สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต



ตอนที่ 5

ประโยชน์ของสมาธิ การนำสมาธิไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน สมาธิกับการเรียนและการทำงาน

หนังสือ สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต
สมเด็จพระญาณวชิโรดม

บทที่ 5

1. ประโยชน์ของสมาธิ

มีทั้งทาง ก. สติ , อ. สุขภาพจิต
- เกิดสติ ปัญญา
- ควบคุมอารมณ์ ปล่อยวาง

2. การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน

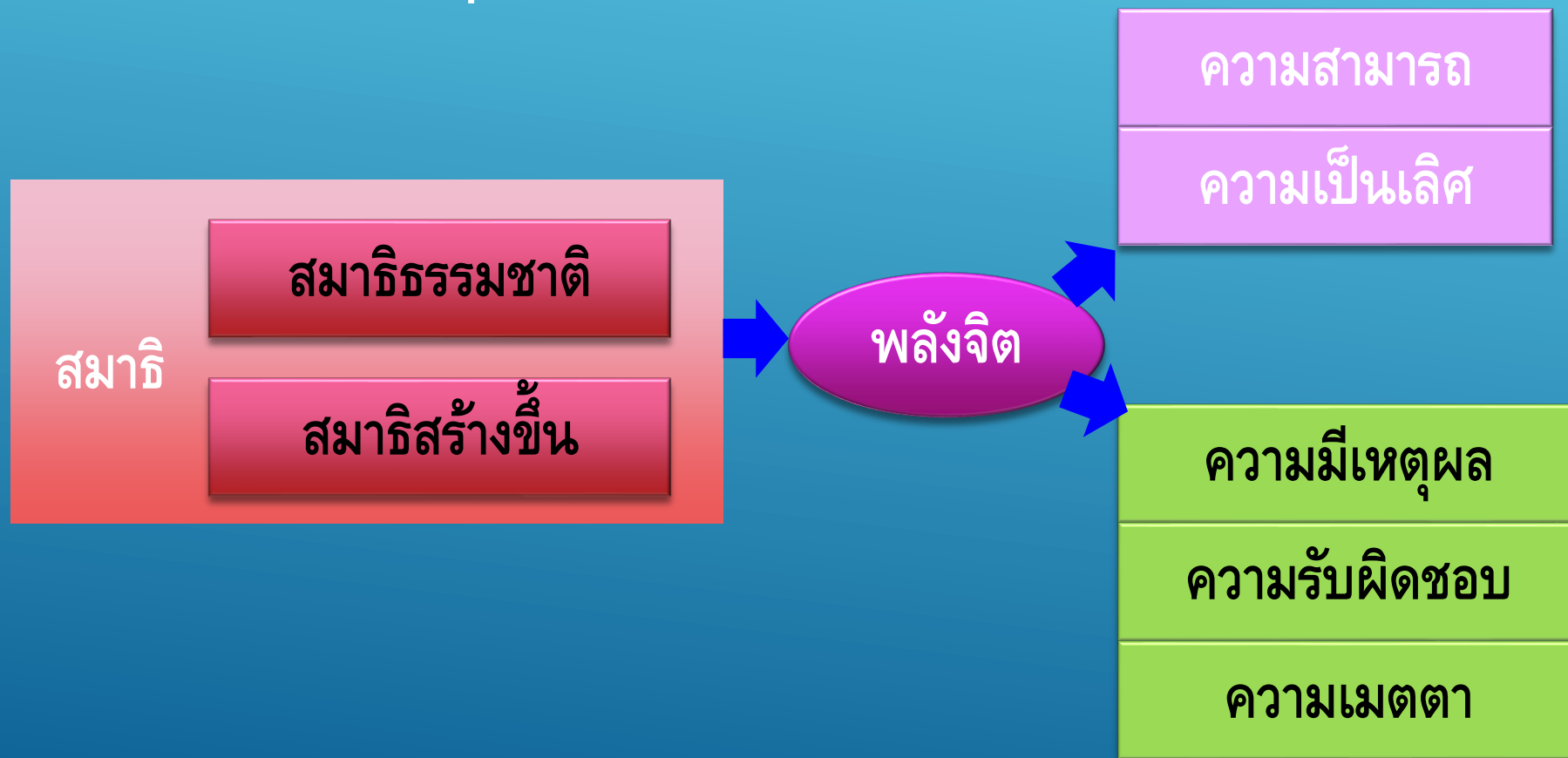
ทำสมาธิอย่างง่าย วิธีทำสมาธิ ทำก่อนนอน
- ทำตามวิธีสมาธิอย่างง่าย ทำก่อนนอน 4 ขั้นตอน

3. สมาธิกับการเรียนและการทำงาน

การใช้สมาธิในการทำงาน สอนให้เด็ก
- สังเกต (สติ ปัญญา) ใช้สมาธิในการทำงานอย่างง่าย
- ไม่แตกความระมัดระวัง

1. ประโยชน์ของสมาธิ

1.1 พัฒนา 2 ดี และคุณธรรม 3 ประการ



1. ประโยชน์ของสมาธิ

ไม่มีสมาธิ = เหน็ดเหนื่อย ทำอะไรก็ไม่ได้ผล สติไม่สงบ

1.2 ทำให้เกิดสติ ปัญญา



3 อย่างนี้อาศัยกัน

ถ้าไม่มีสมาธิ คนเราก็เป็นบ้าทันทันที
เนื่องจากว่าสมาธิไม่มี สติก็ไม่มี ปัญญา
ก็หมด ชีวิตก็หมดหวัง สมาธิทำให้คน
อยู่ร่วมกันด้วยความอยู่เย็นเป็นสุข
ไม่ต้องไปรบราฆ่าฟันกัน นี่คือ
ประโยชน์ที่มันยิ่งใหญ่ที่สุดของการที่
เราทำสมาธิ

1. ประโยชน์ของสมาธิ

พัฒนาให้สมองปลอดโปร่ง

1.3 พัฒนาสมอง



อารมณ์หนัก ทำลายสมอง



อารมณ์เบา ลดการสั่นสะเทือน
สมองปลอดโปร่ง

2. การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน

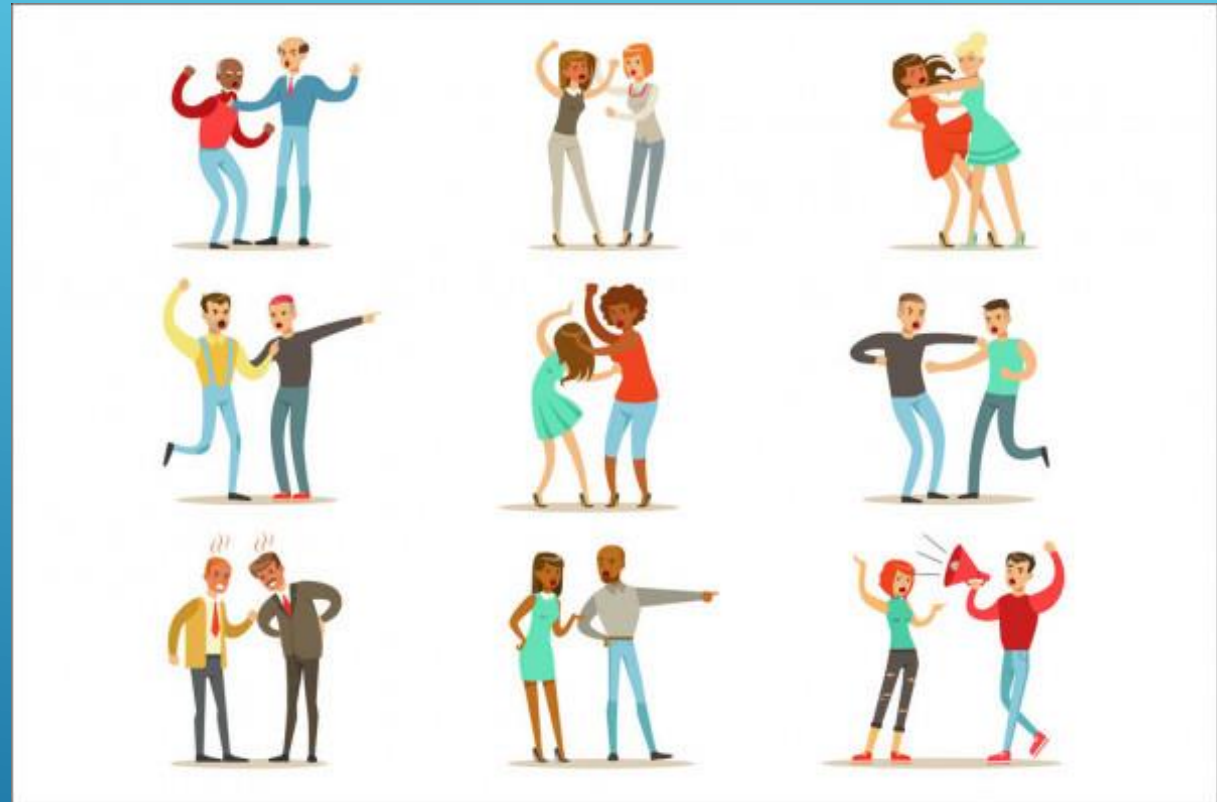
2.1 การทำสมาธิอย่างง่าย - วิทิสสมาธิ



2. การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2.2 การทำสมาธิสะสมพลังจิต เกิดความเกร่ง เกิดตัวเตื่อน

เปรียบเทียบกับเหมือนคนเรียนจบ
อ่านผิดจะมีตัวเตื่อน



3.สมาธิกับการเรียนและการทำงาน

3.1 การทำสมาธิจะช่วยให้การเรียนและการทำงาน**เรียบร้อย** เพราะมี**สติปัญญา**

3.2 การทำสมาธิเป็นการ**สะสมทุน** (พลังจิต สติ ปัญญา) ใช้ในการเรียนและการทำงานได้อย่าง**อัจฉริยะ**

3.3 การทำสมาธิทำให้**ไม่เกิดความประมาท ความสะเพร่า**ในการเรียนและการทำงาน

ใบงาน Part 5 (สู่ขั้นตาสมาธิ)

เรื่อง ประโยชน์ของสมาธิ การนำสมาธิไปใช้ในชีวิตประจำวัน สมาธิกับการเรียนและการทำงาน

1. สมานัตถธรรมชาติและสมานัตถที่สร้างขึ้นต่างกันอย่างไร

อิทธิพลต่าง ๆ

2. ทำไมสมาธิธรรมชาติจึงไมเพียงพอต่อการพัฒนาความสามารถและความเป็นเลิศของมนุษย์ให้สมบูรณ์แบบได่

สมาชิกสภานิติบัญญัติ เป็นสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร ทำหน้าที่บริหารราชการแผ่นดิน

3. ทำไมการทำสมาธิจึงทำให้สมองมีประสิทธิภาพการทำงานมากขึ้นได้

ทำให้สมมติฐานผิดไป ทำให้ลดความน่าเชื่อถือ

4. การทำสมาธิทำให้คนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้อย่างไร **พัลลภกมล ตวนคุณกิจกิจไต้**

ทำในมีเหตุผล รอบคอบ การจัดการไม่ได้ดี มีตามใจผิดชอบ

5. คำสัตย์ปฏิญาณของนักศึกษาวิชาสมาธิ มีอะไรบ้าง

1. มีเมตตามหานิยม 2. มีศรัทธาสามัคคีต่อกัน 3. ให้อภัยซึ่งกันและกัน 4. ไม่ทำร้ายสัตว์ 5. งดใช้ยาเสพติด

6. ความหมายของสมาธิมีอะไรบ้าง

1. สมอง 2. สัตว์ สว่างไสว

7. ทำไมคนส่วนใหญ่ไม่สนใจการทำสมาธิ

ไม่เห็นความสำคัญของงาน คิดว่าหาเวลาไม่ได้ ไม่มีเวลา ผิดจริง เพราะหากคิดว่าจะทำตอนไหนก็ได้ คิดทำแล้วจึงหัดมีเพื่อน

8. การทำสมาธิที่ใช้เวลาทำ 5 นาที ต่อครั้ง ทำ 3 เวลา คือ หลักสูตรใด

វិធានសាសនា

9. จากเทพปกรณัมพระอาจารย์หลวงพ่อก้าวถึงการพัฒนาเสือมาकिनหม หมายความว่าอย่างไร

พิธีมหาอนุเมตตด้วยธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

10. หลักสูตรสมาธิของพระอาจารย์หลวงปู่เปิดสอนในต่างประเทศ ที่ใดบ้าง

11คชาดา ๐เมวิท