


**ประวัติผู้บรรยาย**



ชื่อ - นามสกุล : นางสาวสุมาลี จำริญ  
 การศึกษา : นิติศาสตรมหาบัณฑิต (กฎหมายเอกชน และธุรกิจ) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 จบหลักสูตร : คุรุสมาธิ รุ่นที่ ๓๕ (เอกราชคณาภิบาล) อัครชัย ญาณศาสมาธิ  
 อาจารย์อาสาสมาธิ รุ่นที่ ๑๘  
 อาชีพปัจจุบัน : รับราชการ

**สมาธิกับการงาน**



หนังสือหลักสูตรคุรุสมาธิ เล่มที่ ๒ หน้าที่ ๕๑-๕๓  
 เทปบรรยายโดยพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินุชโร

**ประเด็นในการบรรยาย**


๑. มนุษย์ต้องมีอาชีพ การงานตามถนัด
๒. สมาธิช่วยในการงานได้อย่างไร

**๑. มนุษย์ต้องมีอาชีพ การงานตามถนัด**



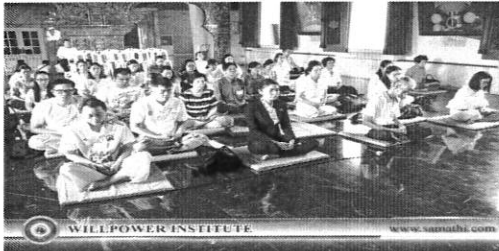
**๒. สมาธิช่วยในการงานได้อย่างไร**

“ทุกๆ คน ต้องเคร่งเครียดต่อการทำงานกันทุกวัน ...  
กระเทือนไปถึงสมองที่จะต้องสั่งงานเพิ่มขึ้น จึงเป็น  
 เหตุให้ความเสื่อมสภาพเร็วขึ้นกว่ากำหนด...”



หน้า ๕๑ ย่อหน้าที่ ๒ บรรทัดที่ ๓-๕

“...สมาธิจะช่วยชะลอความเคลื่อนไหว (หมายถึงคลื่นสมอง) ด้วยการเสริมพลังแล้วลดความเคลื่อนไหว...”



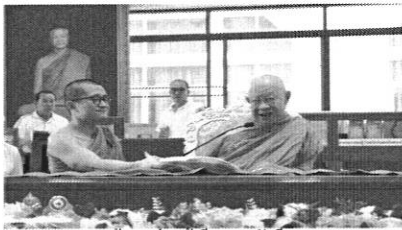
หน้า ๕๑ ย่อหน้าที่ ๒ บรรทัดที่ ๒-๘

“...สมาธิ คือ การหยุดพัก เป็นการหยุดพักที่มีประสิทธิภาพ เพราะเราฝึกสมาธิขึ้นนี้ เพื่อให้เกิดผลในการบริหารงานหรือช่วยนึกคิด”



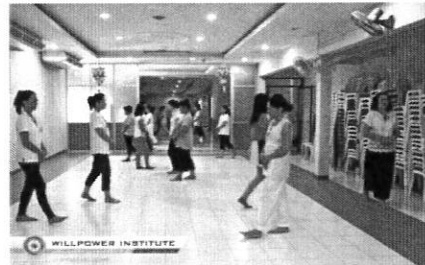
หน้า ๕๑ ย่อหน้าที่ ๒ บรรทัดที่ ๑๐-๑๑

“ผู้ที่มีความโปร่งใส และสามารถบริหารงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เรากงจะเห็นงานสารพัดอย่าง ต้องทำคนเดียว เหมือนกับหลายๆ คนทำ เพราะเขา รู้จักพัก รู้จักกาลเวลา ทั้งนี้ เพราะเขามีเครื่องอยู่...”



หน้า ๕๑ ย่อหน้าที่ ๔ บรรทัดที่ ๑-๓

“...สมาธิที่มีกับบุคคลบริหารงานนั้น อยู่ในลักษณะของสมาธิตื่น...”



หน้า ๕๑ ย่อหน้าที่ ๕ บรรทัดที่ ๑

“...ให้สมาธิแกใจในเวลาอันสั้น แต่ก็ทำให้สมองเสื่อม และก็ไม่กระทบกระเทือนแก่ครอบครัวและการทำงาน แต่สมาธิตื่นนี้มีอยู่กับใจที่ทำอะไรต่างๆ...”



หน้า ๕๑ ย่อหน้าที่ ๕ บรรทัดที่ ๓-๔

“...บุคคลผู้มีสมาธิย่อมได้เปรียบ เพราะเขาจะสามารถแยกแยะหน้าที่ตลอดถึงป้องกันในเมื่อการงานรัดตัว”



หน้า ๕๒ ย่อหน้าที่ ๑ บรรทัดที่ ๔

“...การป้องกันไว้ก่อนเกิดขึ้นจากสติ สติเกิดจากสมาธิ คนเรานั้นเมื่อมีความสุข เขาจะสามารถมองเห็นเหตุการณ์ได้ไกลและเขาจะมีความกระชุ่มกระชวย...”



หน้า ๕๒ ช่องหน้าที่ ๒ บรรทัดที่ ๒-๓

“มรสุมอาจจะเกิดขึ้นในขณะใดขณะหนึ่งได้ ในชีวิตหนึ่งๆ การเตรียมตัวโดยมีสมาธิเก็บไว้เป็นพลังนั้นจะแก้มรสุมชีวิตนั้นได้...”



หน้า ๕๒ ช่องหน้าที่ ๓ บรรทัดที่ ๑-๒

“...ถ้าไม่มีสมาธิที่สร้างขึ้นพอสมควรแล้ว การแก้มรสุมชีวิตนั้น อาจจะแก้ไม่ได้เลย เพราะอะไร? เพราะว่าคุณสมรรถภาพทางใจ หมายความว่าถึงหมดกำลังใจไปเลย...”



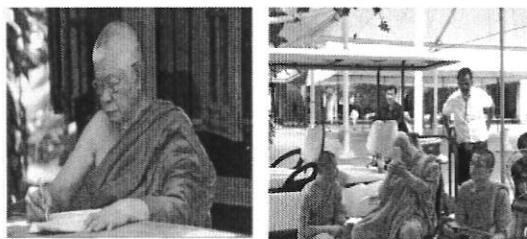
หน้า ๕๒ ช่องหน้าที่ ๒ บรรทัดที่ ๒-๓

“ที่จริงแล้วเวลาทำงาน สมาธิที่สร้างขึ้นนั้น จะเข้าไปผสมผสานเป็นอัตโนมัติ เนื่องจากสมาธิที่สร้างขึ้นเก็บพลังไว้ในใจอยู่แล้ว...”



หน้า ๕๒ ช่องหน้าที่ ๔ บรรทัดที่ ๑-๒

“...เวลาทำงานเราก็จะต้องใช้ใจเราคิด อยู่ในงานนั้นตลอดเวลา...”



หน้า ๕๒ ช่องหน้าที่ ๔ บรรทัดที่ ๒-๓

“...บางคนผู้ได้เคยฝึกสมาธิไว้แล้วก่อนจะไปทำงานธุรกิจต่างๆ นั้น เขาจะทำสมาธิสำรองไว้ก่อน เมื่อเขาไปทำงาน แทนที่จะเหนื่อยต่อการทำงาน เขากลับทำงานได้อย่างมากน่าประหลาด...”



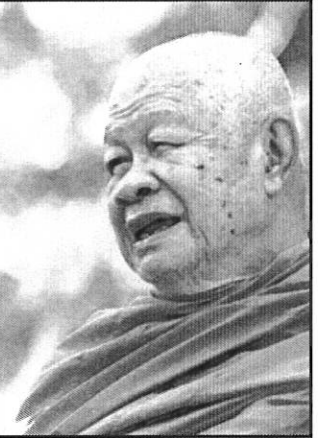
หน้า ๕๒ ช่องหน้าที่ ๔ บรรทัดที่ ๓-๕

### สรุป

- ๑. มนุษย์ต้องมีอาชีพ การงานตามถนัด เป็นสิ่งจำเป็นขาดไม่ได้
- ๒. สมาธิช่วยในการทำงาน โดย
  - ชะลอความเคลื่อนไหวของคลื่นสมอง
  - เป็นการหยุดพักที่มีประสิทธิภาพ
  - สมาธิตื่นมีบทบาทสำคัญต่อการทำงาน
  - สมาธิสร้างขึ้นเป็นพลังเก็บไว้ในใจ

### ประวัติของสมาธิ

1. ที่อินเดียสมัยทศวรรษปางกลาง
2. กัมพูชาสมัยขอม
3. ที่อินเดียสมัยคุปตะ
4. ที่อินเดียสมัยลพบุรี
5. ที่ประเทศพม่า
6. ในประเทศไทยสมัยสุโขทัย
7. ในสมัยกรุงศรีอยุธยา
8. ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์
9. สมัยรัตนโกสินทร์
10. สมัยกรุงรัตนโกสินทร์
11. สมัยกรุงรัตนโกสินทร์
12. สมัยรัตนโกสินทร์



ขออนุโมทนาบุญ  
กับทุกท่านค่ะ



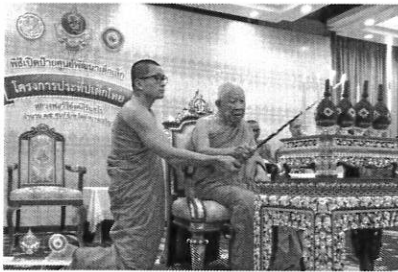


### ประวัติผู้บรรยาย



ชื่อ - นามสกุล : นางสาวสุมาลี จำริญ  
 การศึกษา : นิติศาสตรมหาบัณฑิต  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 จบหลักสูตร : - คุรุสมาธิ รุ่นที่ ๓๕  
 (เอกุนจัดตาพิธโม) อัดตชัย  
 - ญาณสมาธิ รุ่นที่ ๑  
 - อาจารย์สมาธิ รุ่นที่ ๑๘  
 อาชีพปัจจุบัน : รับราชการ  
 ตำแหน่งในสถาบัน : อาจารย์บรรยาย

### สมาธิกับการเรียน



หนังสือหลักสูตรครูสมาธิ เล่มที่ ๒ หน้าที่ ๕๔-๕๕  
 เทปบรรยายโดยพระอาจารย์หลวงพ่อวิริยังค์ สิริธโร เวลา ๕๖.๕๗ นาที

### ประเด็นในการบรรยาย

๑. การศึกษามีความสำคัญอย่างไร
๒. สมาธิช่วยในการศึกษาได้อย่างไร
๓. ทำสมาธิแล้วสมองดีขึ้นได้อย่างไร

### ๑. การศึกษามีความสำคัญอย่างไร

“การศึกษานับว่าเป็นปัจจัยสำคัญของโลกในปัจจุบัน เพราะถ้าผู้ใดขาดการศึกษาหรือศึกษาในชั้นต่ำ ก็จะทำให้รู้เรื่องราวของโลกไม่กว้างขวาง...”

เล่ม ๒ หน้า ๕๔ ย่อหน้า ๑ บรรทัดที่ ๑-๒

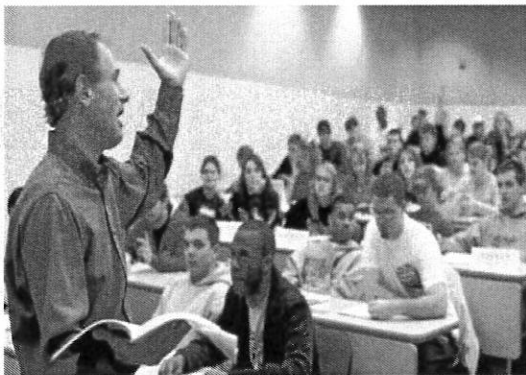
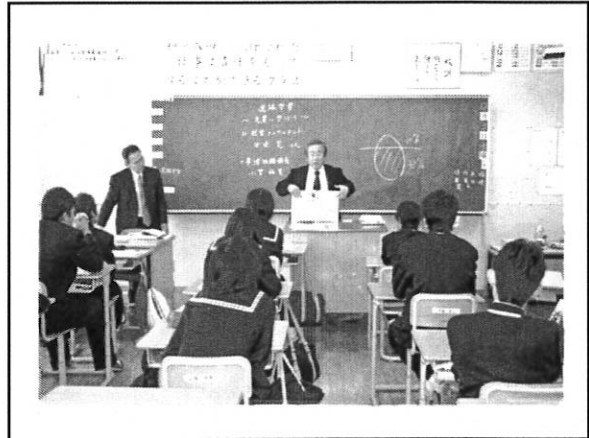
“วงการศึกษาจึงถือว่าเป็นแหล่งผลิตบัณฑิต นักปราชญ์ เพื่อนำมาซึ่งบุคลากรที่จะรับใช้ประเทศชาติและศาสนา...”



เล่ม ๒ หน้า ๕๔ ย่อหน้า ๑ บรรทัดที่ ๔-๕

“...หากประเทศไหนมีการศึกษาเจริญ  
เข้าขั้น ประชาชนประเทศนั้นจะมีคุณภาพ  
เมื่อมีคุณภาพก็จะเกิดระบบระเบียบ  
เรียบร้อย มีความเป็นอยู่ที่ดี สะอาด  
และเจริญรุ่งเรืองเป็นที่กล่าวขานยกย่อง...”

เล่ม ๒ หน้า ๕๔ ย่อหน้า ๑ บรรทัดที่ ๕-๖



“...การวางรากฐานการศึกษาแก่ประชาชน  
ในประเทศนั้นๆ เริ่มตั้งแต่เด็กเล็ก...”

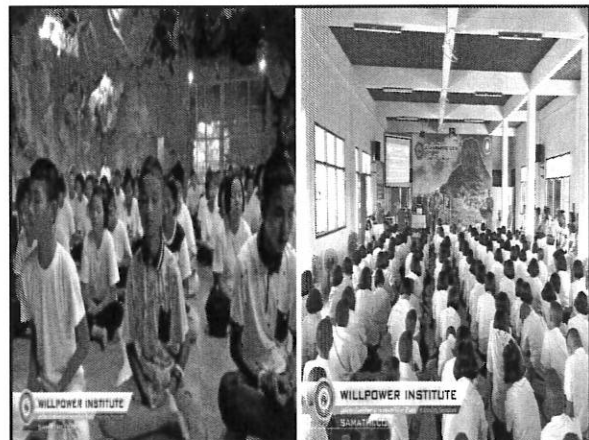
เล่ม ๒ หน้า ๕๔ ย่อหน้า ๑ บรรทัดที่ ๗-๘



## ๒. สมาธิช่วยในการศึกษาได้อย่างไร

“สมาธิจึงมีส่วนเข้ามาพัฒนาการศึกษา เพราะ  
การศึกษามีความจำเป็นที่จำเป็นต้องใช้ความจดจำเป็น  
หลัก...สมาธิคือ ความสงบใจอันเป็นพลังเบื้องหลัง  
ของการเพิ่มพูนความทรงจำให้ดีขึ้น ตลอดใน  
ความคิดที่ก้าวไกล ทั้งนี้ ต้องอาศัยสมาธิช่วยให้  
เกิดซึ่งความเฉลียวฉลาด”

เล่ม ๒ หน้า ๕๔ ย่อหน้า ๒ บรรทัดที่ ๑๑-๑๔



“เราว่าปัญหาเกิดจากความพร้อม...”

๑. ร่างกาย

ไม่ฝึกสติการ ร่างกายทุกอย่างครบถ้วน  
ไม่บกพร่อง

๒. จิตใจ

มีกำลังใจ

เล่ม ๒ หน้า ๕๔ ย่อหน้า ๒ บรรทัดที่ ๑๕-๒๓

กำลังใจเกิดขึ้นจากอะไร



กำลังใจเกิดขึ้นจากสมาธิ

๑. สมาธิธรรมชาติ

๒. สมาธิสร้างขึ้น

เล่ม ๒ หน้า ๕๔ ย่อหน้า ๓ บรรทัดที่ ๒๔

“...เด็กมีสมาธิธรรมชาติเข้าช่วย แต่พอโตขึ้น  
สมาธิธรรมชาตาก็เริ่มอ่อนตัวลง เกิดความ  
ไขว่เขวตกลงใจไม่ถูก คิดหาแต่ชิงสุกก่อนห่าม  
ด้วยเหตุกำลังสนับสนุนไม่แข็งแรงพอ ก็ทำให้  
เสียกำลังใจ...”

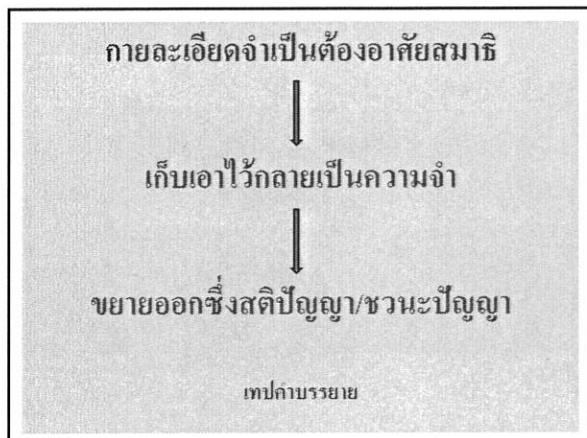
เล่ม ๒ หน้า ๕๔ ย่อหน้า ๔ บรรทัดที่ ๒๔-๒๕

“...จุดนี้เราต้องทราบให้แน่ชัดว่ามันอยู่  
ตรงไหน...ความสั้นสะท้อนของสมองตรงนั้น  
มันเหมือนกับคลื่น เป็นความละเอียดของ  
เส้นประสาท เป็นจุดที่จะประสานกายละเอียด  
เรียกว่า จุดสุดยอด...”

เล่ม ๒ หน้า ๕๔ ย่อหน้า ๔ บรรทัดที่ ๒๖-หน้า ๕๕ บรรทัดที่ ๒

“...จุดสุดยอดของกายละเอียดจะมาจับเอา  
ส่วนนี้ไปเก็บเอาไว้ กลายเป็นความจำ และ  
กลายเป็นการขยายออกซึ่งสติปัญญา อันนี้  
เป็นหน้าที่ของใจพร้อมด้วยกายละเอียด...”

เล่ม ๒ หน้า ๕๕ บรรทัดที่ ๒-๔



๓. ทำสมาธิแล้วสมองดีขึ้นได้อย่างไร

Q : ทำสมาธิทำอะไร ทำไปทำไม ?

A : เพื่อเก็บความจำและขยายสติปัญญา

เข้ามาถึงจุดของสมาธิตรงนี้แล้ว ปัญญา จะมีความเฉลียวฉลาดมากขึ้น

เทพคำบรรยาย

“... ขณะที่จิตเป็นสมาธิ จุดตรงนี้จะถูก สร้างเสริมให้เกิดประสิทธิภาพที่มีความเหนือกว่าสมองอื่นจะทำได้...”

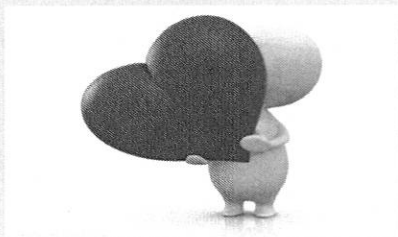


เล่ม ๒ หน้า ๕๕ บรรทัดที่ ๖-๗

“...บุคคลทั่วไปจะทราบแต่เพียงคร่าวๆ ว่า ทำสมาธิแล้วสมองจะดีขึ้น รู้เพียงเท่านี้ การจะทราบถึงตัวตนของการเกิดสติปัญญานั้น รู้ไปไม่ถึง... ดังนั้น จุดตรงที่กล่าวมานี้ ต้องสมบูรณ์ด้วยกันทั้งสองส่วน ”

เล่ม ๒ หน้า ๕๕ บรรทัดที่ ๘-๑๐

“ร่างกายได้เกิดมีครบถ้วนสมบูรณ์ จิตใจมีความเป็นตนเองครบถ้วนสมบูรณ์”



เล่ม ๒ หน้า ๕๕ บรรทัดที่ ๑๐-๑๑

“เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้การศึกษานั้นๆ เป็นไปแบบคงเส้นคงวา หมายความว่า ลักษณะ การจดจำ ตลอดจนเขาว่าปัญญาจะวิเศษขึ้น ความสามารถเป็นการเหนือโลกทั้งปวง เรียกว่า อีโร่ หรือ ผู้วิเศษ...”

เล่ม ๒ หน้า ๕๕ ย่อหน้า ๑ บรรทัดที่ ๑๒-๑๔



### สรุป

- ๑. การศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญในโลกปัจจุบัน
- ๒. สมาธิช่วยในการศึกษา
- ๓. ทำสมาธิแล้วสมองดีขึ้น
  - มีความพร้อมทั้ง ร่างกายและจิตใจ
  - กายละเอียดจำเป็นต้องอาศัยสมาธิ
  - จุดสุดยอด จุดที่จะประสานกับก ายละเอียด

ขออนุโมทนาบุญ  
กับทุกท่านค่ะ

