

# ศาสตร์แห่งสมาธิ

## The Science of Meditation



โดย

พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ M.D., Ph.D  
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย

# ศาสตร์แห่งสมาธิ

พระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ M.D., Ph.D

พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน ๒๕๕๕  
จำนวนพิมพ์ ๔๔,๐๐๐ เล่ม  
พิมพ์ที่ บริษัท โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์ จำกัด  
๑๑๓/๑๓ ซอยวัดสุวรรณคีรี ถนนบรมราชชนนี

## คำนำ

การศึกษากับการพัฒนาศีลธรรมมีความสัมพันธ์กัน  
อย่างใกล้ชิด คำว่า “ศึกษา” มาจากภาษาสันสกฤต ตรงกับ  
คำบาลีว่า “สิกขา” พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า ระบบ  
การศึกษาที่สมบูรณ์ต้องประกอบด้วย ไตรสิกขา คือ ศีล  
สมาธิ ปัญญา เป็นการศึกษาบนหลักการที่ว่า ศีล  
เป็นพื้นฐานของสมาธิ ผู้ที่รักษาศีลดี ใจย่อมปลอดโปร่ง  
ไม่มีความเดือดร้อนใจ ทำให้ใจเป็นสมาธิได้ง่ายและสมาธิ  
ทำให้เกิดปัญญา จะเห็นได้ว่าสมาธิอยู่ในฐานะเป็นแกนกลาง  
ของการศึกษา



ศาสตร์แห่งสมาธิ



ระบบการศึกษาในปัจจุบันเน้นการแสวงหาปัญญา  
จากการอ่าน การจำ (สุตมยปัญญา) การตรีกตรอง  
การขบคิด การค้นคว้าวิจัย (จินตมยปัญญา) โดยละเลย  
ศีล สมาธิ และภาวนามยปัญญา (ความเห็นแจ้ง) ฐานของ  
ปัญญาจึงอ่อนแอ ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย  
ปัจจุบันในโลกตะวันตกเริ่มตระหนักถึงความบกพร่อง  
ของระบบการศึกษาที่ใช้กันอยู่และหันมาสนใจสมาธิมากขึ้น  
เรื่อยๆ จนถึงขั้นยกสมาธิว่าเป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง  
ที่ทรงคุณค่ายิ่งต่อความสุขความสำเร็จของมนุษย์ทุกคน  
ข้ามพ้นความเชื่อในศาสนา กลายเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคน  
ควรปฏิบัติ



ศาสตร์แห่งสมาธิ





“ศาสตร์แห่งสมาธิ” ได้สรุปสาระที่น่านำรู้เกี่ยวกับสมาธิ  
ในฐานะเป็นฐานของการศึกษาที่สำคัญยิ่ง

ธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นมรดกธรรม  
ล้ำค่าที่บรรพบุรุษไทยได้รักษาสืบทอดมาถึงเราในปัจจุบัน  
เราจึงควรศึกษาอย่างจริงจัง และนำหลักคำสอนของ  
พระพุทธองค์นี้ มาเป็นแนวทางในการพัฒนาการศึกษา  
ของชาติ ให้เยาวชนไทย เก่ง ดี มีสุข เป็นอนาคตที่สำคัญ  
ของประเทศชาติสืบไป

ราหุลภิม ภาณุ

วันวิสาขบูชาที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕



ศาสตร์แห่งสมาธิ

# สารบัญ

สมาธิ	๗
ปัญญา ๓ ระดับ	๑๒
สมาธิในสังคมตะวันตก	๑๘
ชีวิตหลังความตายมีจริงหรือไม่	๓๗
กรณีตัวอย่างที่ ๑ สตีฟ จ๊อบส์	๔๗
กรณีตัวอย่างที่ ๒ ดร.สติเฟ่น โควี	๗๑
วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น	๘๑



ศาสตร์แห่งสมาธิ

# สาริ







สมาธิคืออะไร

สมาธิ... คือ อาการที่ใจหยุดนิ่ง  
ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว  
ใจสงบรวมเป็นหนึ่ง  
ความบริสุทธิ์ผ่องใสผุดขึ้นในใจ



ศาสตร์แห่งสมาธิ





## ความเหมือนบนความต่าง

สมาธิในพระพุทธศาสนา

วางใจไว้ในตัว เช่น ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗

สมาธินอกพระพุทธศาสนา

วางใจไว้นอกตัว เช่น ฤาษีบูชาไฟ ก็วางใจไว้ที่กองไฟ

เตโชกสิณในพระพุทธศาสนา ใช้ไฟเป็นนิมิตเหมือนกัน แต่นำภาพไฟนั้นมาไว้ในตัว ไม่ได้วางไว้  
นอกตัว อย่างฤาษี กสิณประเภทอื่นๆ ก็ในทำนองเดียวกัน



ศาสตร์แห่งสมาธิ



## สมองกับใจเป็นคนละส่วนกัน

สมอง เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย  
ทำหน้าที่คล้าย *computer*

ใจ เป็นส่วนของจิตใจ  
ทำหน้าที่คล้าย *user*

“ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว”



ศาสตร์แห่งสมาธิ

# ປັດຍາ ໓ ສະດັບ







## ปัญญา ๓ ระดับ

๑. สุตมยปัญญา (รู้จำ)  
ปัญญาที่เกิดจากการฟัง อ่าน
๒. จินตามยปัญญา (รู้คิด)  
ปัญญาที่เกิดจากการขบคิด พิจารณาหา  
เหตุผล
๓. ภาวนามยปัญญา (รู้แจ้ง)  
ปัญญาที่เกิดจากการทำสมาธิภาวนา  
เห็นแจ้งสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง



ศาสตร์แห่งสมาธิ



## สมถกรรมฐานและวิปัสณากรรมฐาน

สมถกรรมฐาน คือ

การทำสมาธิ ให้ใจหยุดนิ่ง ตั้งมั่น

วิปัสณากรรมฐาน คือ

การใช้ญาณทัสนะที่เกิดขึ้นจากการทำสมาธิ  
เห็นแจ้งสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง เช่น เห็นอริยสัจ ๔,  
ชั้น ๕, อายตนะ ๑๒, นรก-สวรรค์ ฯลฯ



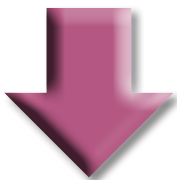
ศาสตร์แห่งสมาธิ



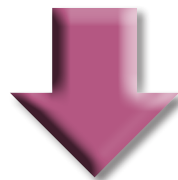
วิปัสสนา

ไม่ใช่

วิปัสสนิก



ภาวนามยปัญญา



จินตามยปัญญา



ศาสตร์แห่งสมาธิ





## ประโยชน์ของสมาธิ

๑. ทำให้เราใช้ศักยภาพของตนเองได้เต็มที่  
เหมือนเล่นสกีรวมแสงอาทิตย์
๒. ทำให้สุขภาพดีทั้งกายและใจ
  - สภาวะต่างๆ ของร่างกายและจิตใจ  
มีความสมดุล
  - กายและใจ ส่งผลเนื่องถึงกัน
๓. ทำให้เกิดความรู้แจ้ง (ภาวนามยปัญญา)  
เห็นโลกและชีวิตไปตามความเป็นจริง

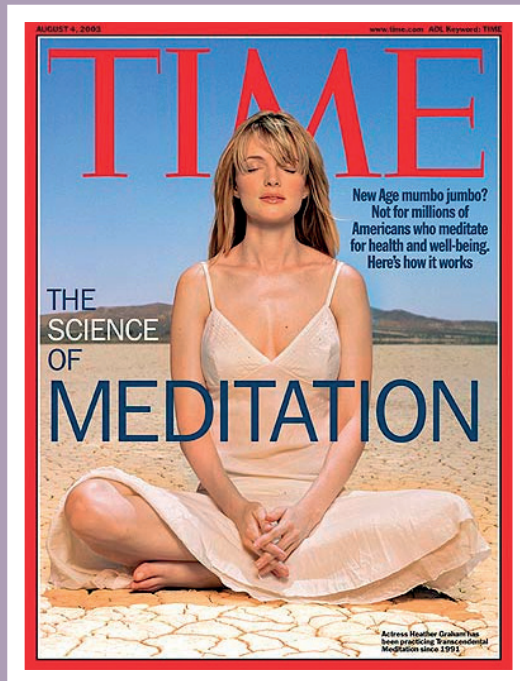



ศาสตร์แห่งสมาธิ




# สมาธิในสังคมตะวันตก







**“Time”** นิตยสารรายสัปดาห์ที่ทรง  
อิทธิพลอันดับหนึ่งของโลก ตระหนักถึงกระแส  
ความนิยมเรื่องสมาธิที่เพิ่มขึ้นอย่างมหาศาล  
ทั่วโลกโดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกาและยุโรป  
จึงได้นำเรื่องสมาธิเสนอเป็นข่าวใหญ่  
ประจำฉบับขึ้นหน้าปก



ศาสตร์แห่งสมาธิ



นักวิทยาศาสตร์ก็ศึกษาวิจัยเรื่องสมาธิ  
แพทย์ก็เชียร์ให้นั่งสมาธิ

ชาวอเมริกันนับสิบล้านคนก็นั่งสมาธิทุกวัน

ถามว่า.....นั่งไปทำไม ?

ตอบว่า.....ก็เพราะมันดีนะสิ



ศาสตร์แห่งสมาธิ





ในสหรัฐอเมริกา

คนอเมริกันสิบล้านคน นิ่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอ  
เป็นสองเท่าของสิบปีก่อน

สถานที่หลายแห่งในสหรัฐอเมริกา  
เช่น ที่นิวยอร์กเปลี่ยนเป็นที่นั่งสมาธิเป็นจำนวนมาก  
คนเรียกแถบนั้นว่าเป็นแถบของชาวพุทธ



ศาสตร์แห่งสมาธิ



นักเรียนนั่งสมาธิก่อนเข้าห้องเรียนทุกเช้า

นักกฎหมาย นักธุรกิจ คนทำงานสาขาอาชีพต่างๆ

นั่งสมาธิตามที่หน่วยงานของตน

จัดให้นั่งอย่างสม่ำเสมอ


ดาราภาพยนตร์ นักการเมือง

นักเขียน ต่างก็นั่งสมาธิ



ศาสตร์แห่งสมาธิ





การนั่งสมาธิทำให้ร่างกาย  
มีสภาวะเหมือนก่อนจะหลับ แต่ไม่ได้หลับ  
มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ  
และทำให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส



ศาสตร์แห่งสมาธิ



สมาธิยังช่วยขจัด ความขัดแย้งในจิตใจ

ทำให้ใจนิ่ง

ท่ามกลางความสับสนว่าจะเอาอย่างไรดี

เมื่อใจนิ่งแล้ว

จะเข้าใจสถานการณ์และเรื่องราวต่างๆ ได้ดีขึ้น

ยอมรับมันด้วยความสงบและมีความสุขมากขึ้น



ศาสตร์แห่งสมาธิ





แพทย์แนะนำ

ให้คนไข้นิ่งสมาธิเป็นประจำและสม่ำเสมอมากขึ้น

เพราะผลการทดลองทางวิทยาศาสตร์

จากการสแกนคลื่นสมองพบว่า

สมองจะมีระบบปิดกั้นเรื่องราวต่างๆ ไม่ให้เข้ามาและ

ไม่ส่งเรื่องเข้าไปย่อย ในส่วนลึกของเนื้อสมองอย่างเคย

แต่ทำให้ระบบลิมบิก (*Limbic System*)

ซึ่งเป็นส่วนควบคุมด้านอารมณ์และความจำดีขึ้น



ศาสตร์แห่งสมาธิ





สมาธิช่วยทำให้ร่างกาย  
สร้างภูมิคุ้มกันโรคได้มากขึ้น  
สามารถรักษาโรคร้ายแรงเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ  
เอตส์ มะเร็ง ความดันโลหิตสูง โรคไตเส้น ฯลฯ  
นอกจากนี้พลังของสมาธิ ยังสามารถรักษาคนไข้  
ที่เป็นโรคผิวหนังอักเสบ ร้อนแดง  
ให้มีผิวใสขึ้นเป็น ๔ เท่าของผู้ที่ไม่ได้นั่งสมาธิ



ศาสตร์แห่งสมาธิ





นักเขียนที่เคยกินยาแก้เครียด

มาเกือบจะตลอดชีวิต

เมื่อนั่งสมาธิ

ก็ไม่จำเป็นต้องพึ่งยาอีกต่อไป

ผู้กำกับการแสดงและดารารายทอล์กโฮลลีวู้ด

ก็นั่งสมาธิ ทำให้ลดความกดดันจากอาชีพ

และความเป็นคนดังมีชื่อเสียง



ศาสตร์แห่งสมาธิ



ทำให้มีความสุขมากขึ้น รู้ตัวมากขึ้น

มองเห็นสิ่งต่างๆ มากขึ้น

พัฒนาบุคลิกภาพให้สง่างาม

คู่มืออำนาจมากขึ้น

มองเห็นตัวเองได้มากขึ้น

และรู้ว่าควรแก้ไขข้อบกพร่อง

ของตัวเองได้อย่างไร

เพียงแต่นั่งเขียนและทำจิตใจให้สงบเท่านั้น



ศาสตร์แห่งสมาธิ





*Meditation classes today are being filled by mainstream Americans.*

*Meditation is the smart person's bubble bath.*

*In a confluence of Eastern mysticism and Western science, doctors are embracing meditation not because they think it's hip or cool but because **scientific studies are beginning to show that it works.***



ศาสตร์แห่งสมาธิ



สถานที่ฝึกสมาธิในปัจจุบัน เต็มไปด้วยชาวอเมริกัน  
กระแสหลัก ซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่ของสังคม

สมาธิเป็นเหมือนแหล่งสร้างความสดชื่นผ่อนคลาย  
ของบุคคลที่สมารถ

ในการมาบรรจบรวมกันของศาสตร์ที่ลึกลับของ  
ตะวันออกและวิทยาศาสตร์ของตะวันตก การที่แพทย์  
ทั้งหลายยอมรับสมาธิ ไม่ได้เป็นเพราะกระแสนิยม  
แต่เป็นเพราะผลการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ได้แสดง  
ให้เห็นว่าสมาธิให้ผลดีจริง



ศาสตร์แห่งสมาธิ





*What's exciting about the new research is how meditation can train the mind and reshape the brain.*

*But meditation does more than reduce stress, bring harmony and increase focus.*

*“I catch more ideas at deeper and deeper levels of consciousness, and they have more clarity and power”.*



ศาสตร์แห่งสมาธิ



สิ่งน่าตื่นเต้นจากการวิจัยชิ้นใหม่ๆ คือ ทำให้เราทราบว่า สมาธิสามารถฝึกฝนจิตใจและพัฒนาการทำงานของสมองได้อย่างไร

สมาธิไม่เพียงแต่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดนำมาซึ่งความสงบและความจดจ่อในการทำสิ่งต่างๆ เท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มพูนความคิด สติปัญญาได้อย่างมากมาย

มีผู้กล่าวไว้ว่า “ฉันเกิดไอดี้อย่างใหม่ขึ้น เมื่อนั่งสมาธิถึงระดับที่ใจนิ่งมากขึ้นๆ และไอดีนี้มีความแจ่มชัดและทรงพลังมาก”



ศาสตร์แห่งสมาธิ



คนไม่เชื่อเรื่องสมาธิกลายเป็นคนกลุ่มน้อย  
ในสหรัฐอเมริกาไปเสียแล้ว

แพทย์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด  
แนะนำคนไข้ให้นั่งสมาธิเป็นประจำ

ฮิลลารี คลินตัน พุดถึงสมาธิ  
อัล กอร์ นั่งสมาธิและแนะนำให้ทุกคนนั่งสมาธิด้วย  
สมาธิไม่ได้นิยมเพียงในหมู่ประชาชนทั่วไปเท่านั้น  
แต่ระดับผู้นำประเทศก็นั่งสมาธิ

(จากนิตยสารไทม์ ฉบับวันที่ ๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๖)



ศาสตร์แห่งสมาธิ



# ชีวิตภายหลังความตาย มีอยู่จริงหรือไม่?

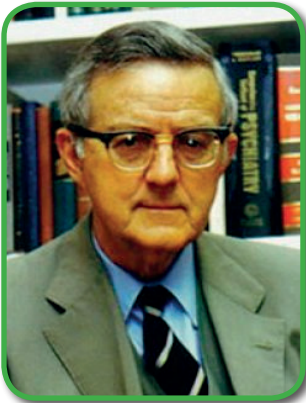


เป็นปริศนา

ที่อยู่ในความสนใจของมนุษย์ทุกชาติ

ทุกศาสนามาโดยตลอด

นับตั้งแต่ครั้งโบราณกาลจนกระทั่งถึงทุกวันนี้



ศ.นพ.ไอเยน สตีเวนสัน  
(*Ian Stevenson, M.D.*)

นักวิทยาศาสตร์ที่ทำการศึกษา  
วิจัยเกี่ยวกับ  
“การกลับชาติมาเกิด”  
มานานกว่า ๔๗ ปี



ศาสตร์แห่งสมาธิ

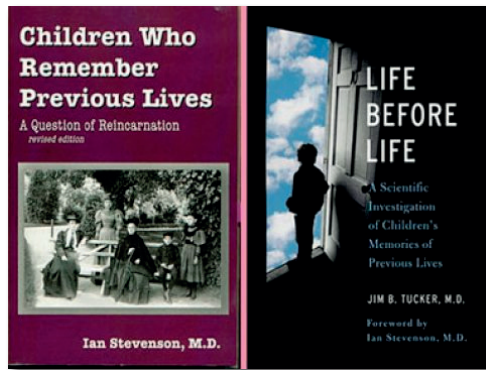
การศึกษาวิจัยของ  
ศ.นพ.เอียน สตีเวนสัน  
ได้พบผู้ที่จำอดีตชาติได้  
มากกว่า ๓,๐๐๐ ราย



การทดลองเรื่องการรับรู้พิเศษ  
(*Extra Sensory Perception*)



ศาสตร์แห่งสมาธิ



ผลงานการศึกษาวิจัยของ ศ.นพ.เอียน ได้ตีพิมพ์  
ออกมาเป็นรายงานทางวิชาการในนิตยสารชั้นนำทาง  
วิทยาศาสตร์ มากกว่า ๒๐๐ เล่ม  
จนเป็นที่ยอมรับจากบรรดานักวิทยาศาสตร์ทั่วโลก



ศาสตร์แห่งสมาธิ



เมื่อท่านได้เสียชีวิตลง นสพ.วอชิงตันโพสต์ ของ  
สหรัฐอเมริกา ได้สดุดีว่า

“ท่านเป็นบุคคลที่ทำการค้นคว้าหาหลักฐานเกี่ยวกับการ  
การจำอดีตชาติได้อย่างมีหลักการ ยากที่จะปฏิเสธได้”

คำสอนของพระพุทธเจ้าได้รับการพิสูจน์ โดย  
วิทยาศาสตร์สมัยใหม่ เหมือนดังคำกล่าวของ  
อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (*Albert Einstein*) ที่ว่า .....



ศาสตร์แห่งสมาธิ





*“The religion of the future will be a cosmic religion. The religion which is based on experience, which refuses dogmatism. If there is any religion that would cope with the scientific needs it will be Buddhism.”*

“ศาสนาแห่งอนาคตจะเป็นศาสนาแห่งสากลจักรวาล ศาสนาซึ่งตั้งอยู่บนประสบการณ์ ซึ่งปฏิเสธความเชื่อที่ไร้ข้อพิสูจน์ หากมีศาสนาใดศาสนาหนึ่งที่พอจะรับมือกับความต้องการทางวิทยาศาสตร์ได้ ศาสนานั้นคือศาสนาพุทธ”



ศาสตร์แห่งสมาธิ





การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารตามที่  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ จึงได้รับการพิสูจน์แล้วว่า  
เป็นเรื่องจริง ตายแล้วไม่สูญ กรรมดีกรรมชั่ว ที่เราทำ  
ไว้ในชาตินี้ ไม่ว่าจะไม่มีใครเห็นหรือไม่ก็ตาม ก็จะตามส่งผล  
ต่อเราในภพชาติต่อไป ด้วย เป็นคำตอบว่า ทำไมคนเรา  
เกิดมาในครอบครัวที่มีฐานะตระกูลต่างกัน มีรูปร่าง  
หน้าตา สติปัญญาต่างกัน ทั้งหมดก็ด้วยผลแห่งกรรม  
ที่เราได้ทำไว้ในอดีตนั่นเอง



ศาสตร์แห่งสมาธิ

## หลักฐานพิสูจน์ว่ากาแล็กซีนั้นมาจากสมมติฐานจริง



ขนาดของอะตอม

พุทธศาสตร์ ๑ ใน ๘๒ ล้านส่วนเศษของเมล็ดข้าวสาร

วิทยาศาสตร์ ๑ ใน ๑๐๐ ล้านส่วนของ ๑ เซนติเมตร

จำนวน *Galaxy* (จักรวาล)

พุทธศาสตร์ มีมากนับไม่ถ้วน ๑ โลกธาตุขนาดใหญ่

มี ๑ ล้านล้านจักรวาล

วิทยาศาสตร์ เท่าที่พบแล้ว ๑ แสนล้าน *Galaxy*

แต่มวลสารยังน้อยไป ๑๐ เท่า กว่าที่ควรมี



ศาสตร์แห่งสมาธิ





เล็กสุดอย่างขนาดอะตอม พระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ก็ทรงทราบ ใหญ่ขนาด *Galaxy* (จักรวาล), *Universe*  
(เอกภพ), พระองค์ก็ทรงทราบ ซึ่งเป็นไปไม่ได้เลย  
ที่จะเดาถูก ในยุค ๒,๐๐๐ กว่าปีก่อน ที่เครื่องมือ  
ทางวิทยาศาสตร์ยังไม่ก้าวหน้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ทรงรู้สิ่งเหล่านี้ได้ก็ด้วยญาณทัสสนะจากสมาธิ



ศาสตร์แห่งสมาธิ

# สรุป

ทำสมาธิสม่ำเสมอทุกวันจะช่วยให้เรามี

- สุขภาพกายแข็งแรง
- อารมณ์เบิกบานผ่อนคลาย
- สติปัญญาดี
- มีความสุขความสำเร็จในชีวิต
- เป็นทางมาแห่งบุญกุศล (ภาวนามัย  
เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามความเป็นจริง)



ศาสตร์แห่งสมาธิ

# กรณีตัวอย่างที่ ๑







# สตีฟ จ๊อบส์

การเดินทางไปอินเดียของ สตีฟ จ๊อบส์  
ทำให้เขาเปลี่ยนตัวเอง  
เป็น *CEO* ที่ยิ่งใหญ่แห่งศตวรรษได้อย่างไร ?



ศาสตร์แห่งสมาธิ



## ทำไม?

สตีฟ จ๊อบส์ จึงได้รับการยกย่องให้เป็น *CEO*  
ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในศตวรรษนี้

ในเดือน สิงหาคม ๒๕๕๔ ก่อนที่สตีฟ จ๊อบส์  
จะก้าวลงจากตำแหน่ง *CEO* แอปเปิ้ลได้กลายเป็น  
บริษัทที่มีมูลค่าการตลาดมากที่สุดในโลก

คือมากกว่า ๓๕๐,๐๐๐ ล้านดอลลาร์  
(เมษายน ๒๕๕๕ ~ ๖ แสนล้านดอลลาร์)



ศาสตร์แห่งสมาธิ







## สติฟ อีอบส์

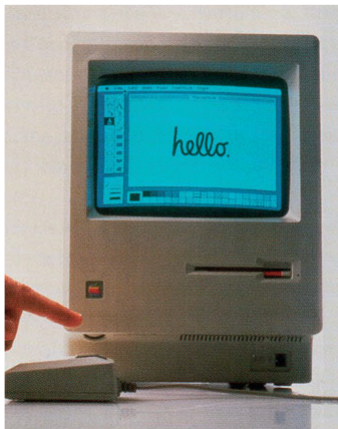
ได้ทำการปฏิวัติอุตสาหกรรม ๒ ประเภท คือ

- ๑) คอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล
- ๒) ภาพยนตร์แอนิเมชัน
- ๓) ดนตรี
- ๔) โทรศัพท์มือถือ
- ๕) *Tablet Computer*
- ๖) *Application Store*



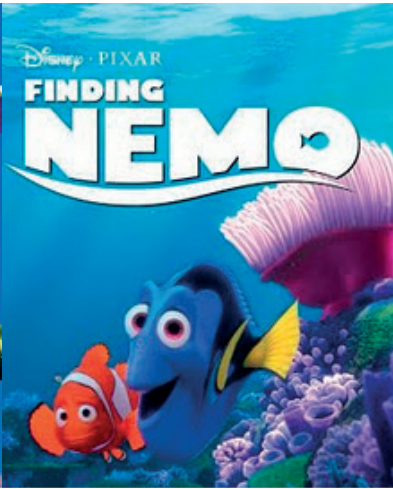
ศาสตร์แห่งสมาธิ





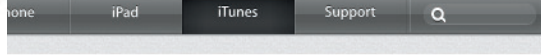
คอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล

ภาพยนตร์แอนิเมชัน





# ดนตรี



## Download iTunes Now

- iTunes 10.5 for Windows XP, Vista or Windows 7
- iTunes 10.5 for Windows (64-bit)
- Email me **New On iTunes** and special iTunes offers.
- Keep me up to date with Apple news, software updates, and the latest information on products and services.

[Apple Customer Privacy Policy](#)

### Email Address

### Location

- Thailand
- Other

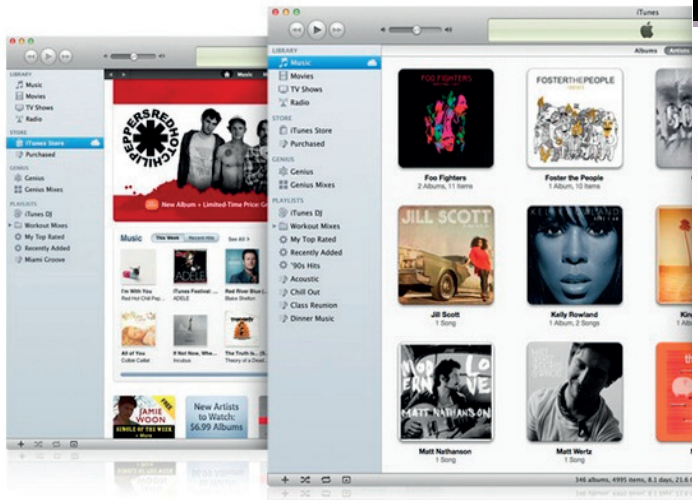
Why do we need this?

[Download Now](#)

### Windows Hardware

- PC with a 1GHz Intel or AMD processor and 512MB of RAM
- To play Standard Definition video from

## iTunes. That's entertainment.





โทรศัพท์มือถือ







# Tablet Computer



**Angry Birds**  
Games  
Updated Oct 01, 2010  
Game Center  
\$0.99 BUY APP



**Archetype**  
Games  
Updated Oct 23, 2010  
Game Center  
\$0.99 BUY APP



**Awesome Note (+Todo)**  
Productivity  
Updated Nov 03, 2010  
\$3.99 BUY APP



**Brushes - iPhone Edition**  
Entertainment  
Updated Jul 21, 2010  
\$4.99 BUY APP



**Carcassonne**  
Games  
Updated Oct 16, 2010  
\$4.99 BUY APP



**CHAOS RINGS**  
Games  
Updated Sep 13, 2010  
\$12.99 BUY APP



**CNN App for iPhone**  
News  
Updated Aug 17, 2010  
\$1.99 BUY APP



**Color Splash**  
Photography  
Updated Jul 26, 2010  
\$0.99 BUY APP



**Cut the Rope**  
Games  
Released Oct 05, 2010  
Game Center  
\$0.99 BUY APP



**Dark Nebula - Episode ...**  
Games  
Released Aug 05, 2010  
\$1.99 BUY APP



**Dragon Dictation**  
Business  
Updated Nov 04, 2010  
FREE APP



**The Elements for iPhone 4**  
Books  
Released Jun 23, 2010  
\$9.99 BUY APP



**epi**  
Lifestyle  
Updated Jul 06, 2010  
FREE APP



**ESPGALUDA II**  
Games  
Updated Sep 08, 2010  
\$8.99 BUY APP



**Evernote**  
Productivity  
Updated Sep 25, 2010  
FREE APP



**Explore 9/11**  
Education  
Updated Sep 10, 2010  
FREE APP



**Facebook**  
Social Networking  
Updated Nov 03, 2010  
FREE APP



**Flight Control**  
Games  
Updated Oct 07, 2010  
Game Center  
\$0.99 BUY APP



**Fotopedia Heritage**  
Travel  
Updated Oct 26, 2010  
FREE APP



**Golfscope GPS Rangefinder**  
Sports  
Updated Jul 22, 2010  
\$19.99 BUY APP



**Guitar Hero**  
Games  
Updated Sep 28, 2010  
\$2.99 BUY APP



**GuitarToolkit**  
Music  
Updated Nov 02, 2010  
\$9.99 BUY APP



**Hipstamatic**  
Photography  
Updated Nov 04, 2010  
\$1.99 BUY APP



**HOMERUN BATTLE 3D**  
Games  
Updated Oct 22, 2010  
\$4.99 BUY APP

# Application Store







ทำไม

สตீฟ จ๊อบส์ ถึงไปอินเดีย

?



เพื่อนของเขา คือ คุณโรเบิร์ต  
เคยไปอินเดียในช่วงฤดูร้อน  
และได้แนะนำ  
ให้จ๊อบส์เดินทางไปค้นหาบางสิ่งบางอย่าง  
ทางจิตวิญญาณที่นั่น....



ศาสตร์แห่งสมาธิ





อ็อบส์กล่าวว่า... การเดินทางนี้เป็นการแสวงหา  
ที่จริงจัง เขาได้มีความสนใจเกี่ยวกับแนวความคิด  
เรื่องการตรัสรู้และพยายามแสวงหาคำตอบว่า  
“เราเป็นใคร และ เราสามารถปรับตัวเอง  
เข้ากับสิ่งต่างๆได้อย่างไร”

อ็อบส์ ใช้เวลาถึง ๗ เดือน ในอินเดีย



ศาสตร์แห่งสมาธิ



# ข้อบ่งชี้

ค้นพบอะไร จากการไปอินเดีย

?



จับบัสก์กล่าวว่า... “คนอินเดียในชนบท  
ไม่ใช้วิธีแสวงความรู้อย่างที่เรากำลังใช้กัน  
แต่ใช้การผุดรู้ (*Intuition*) แทน และ *Intuition*  
ของพวกเขาที่พัฒนาไปไกลกว่าชาวตะวันตกมาก”

“*Intuition* เป็นสิ่งที่ทรงพลังมาก  
มีพลังมากกว่าปัญญา จากความคิด,  
ในความเห็นของข้าพเจ้า *Intuition* คือ สิ่งที่มีผล  
อย่างใหญ่หลวงต่อการทำงานของข้าพเจ้า...”



ศาสตร์แห่งสมาธิ



“หลังจาก ๗ เดือนในหมู่บ้านที่อินเดีย  
เมื่อกลับมาสู่โลกเดิม  
ข้าพเจ้าได้เห็นถึงความโง่เขลาของโลกตะวันตก  
พร้อมๆ กับเห็นถึงความสามารถในการคิด  
อย่างมีเหตุผลของโลกตะวันตกนั้น”

“ถ้าคุณแค่เพียงนั่งและสังเกต  
คุณจะเห็นว่า โอิของคุณไม่สงบขนาดไหน”



ศาสตร์แห่งสมาธิ





“ถ้าคุณพยายามบังคับที่จะสงบใจ  
มันก็จะทำให้ยิ่งแย่ลง  
แต่เมื่อเวลาผ่านไป อาการนั้นจะค่อยๆ สงบลง  
และเมื่อมันเป็นเช่นนั้น ใจเราจะเริ่มโปร่งเบา  
และทำให้เรา ได้ยิน ได้รู้สิ่งที่ลึกซึ้งละเอียดยิ่งขึ้น”

“และเมื่อ *Intuition* ของคุณได้เริ่มต้นเบ่งบาน  
คุณจะเริ่มมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น  
และอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น”



ศาสตร์แห่งสมาธิ



“จิตใจของคุณจะเย็นลง และคุณจะรู้สึกว่  
ใจขยายกว้างออกไปอย่างกว้างขวาง  
ในช่วงเวลานั้น  
คุณจะเห็น  
มากกว่าที่คุณเคยเห็น  
มันมีความเป็นระเบียบแบบแผน  
และคุณต้องฝึกมัน”



ศาสตร์แห่งสมาธิ





สิ่งที่

ข้อบ่งชี้

ค้นพบจากอินเดียน

?



*Steve Jobs*

ค้นพบ

“*Intuition* จากการทำสมาธิ”  
ซึ่งนำเขาไปสู่การสร้างนวัตกรรมที่เปลี่ยนโลก



ศาสตร์แห่งสมาธิ



# กรณีตัวอย่างที่ ๒





ดร.สติเฟ่น โควี

ทางสายกลาง...

เป็นเส้นทางสู่ชัยชนะจากอุปสรรคทั้งปวง



ศาสตร์แห่งสมาธิ



## *Stephen R. Covey*

ได้รับการยกย่องว่าเป็น ๑ ใน ๒๕  
ผู้ทรงอิทธิพลสูงสุดต่อโลกในรอบศตวรรษ

ปริญญาโทด้านบริหารจาก มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด  
ปริญญาเอกจาก *Brigham Young University*



ศาสตร์แห่งสมาธิ

OVER 15 MILLION SOLD

# THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE PEOPLE

Powerful Lessons  
in Personal Change

With a New  
Foreword and  
Afterword  
by the Author

"A wonderful book that could change your life."

—Tom Peters, bestselling author of *In Search of Excellence*

**Stephen R. Covey**



ดร.สติเฟ่น โควี เป็นผู้เขียนหนังสือ

**๗ อุปนิสัย**

**สำหรับผู้ทรงประสิทธิภาพ**

ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นหนังสือทางธุรกิจอันดับ ๑

มีอิทธิพลมากที่สุดของศตวรรษที่ ๒๐

มียอดขายทั่วโลกมากกว่า ๑๕ ล้านเล่ม

แปลเป็น ๓๘ ภาษาทั่วโลก



ศาสตร์แห่งสมาธิ



วงการนักบริหารทั่วโลก  
ต่างตื่นตะลึงว่า  
มีวิธีการฝึกคนที่ยอดเยี่ยม  
อย่างนี้ด้วยหรือ  
นักบริหารระดับโลกจำนวนมาก  
อาทิ **ประธานบริษัทแอมเวย์** ถึงขนาดหยิบ  
หนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านรอบแล้วรอบเล่า



ศาสตร์แห่งสมาธิ







ดร.สตีเฟ่น โควี ได้กล่าวว่  
“*The Middle Way*”

เส้นทางสายกลาง

ที่ชาวพุทธเรียกกันนั้น

เป็นทางเลือกอันประเสริฐ ที่ทำให้คนเราเอาชนะ  
ความขัดแย้งทั้งหลายและดำรงอยู่ในโลก  
ได้อย่างมีความสุข



ศาสตร์แห่งสมาธิ





*Stephen R. Covey* ได้แนวความคิดหลัก  
ในการเขียนหนังสือเล่มนี้มาจาก...

**หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา**

น่าทึ่งว่า หลักการในพระพุทธศาสนา  
เมื่อได้มีการนำมาศึกษาอธิบายให้เข้าใจง่าย  
เมื่อนำเสนอต่อโลกแล้ว จะส่งผลสั้นสะเทือน  
อย่างยิ่งใหญ่ จนผู้เขียนหนังสือได้รับยกย่องเป็น  
๑ ใน ๒๕ ผู้ทรงอิทธิพลสูงสุดต่อโลกในรอบศตวรรษ



ศาสตร์แห่งสมาธิ



ดั่งนั้น ...  
เราจึงควรน้อมนำ  
หลักคำสอน  
ในพระพุทธศาสนา  
มาเป็นแนวทาง  
ในการพัฒนาเยาวชนไทย



ศาสตราจารย์สมมติ




“ปัจจุบันในโลกตะวันตกเริ่มตระหนักถึง**ความบกพร่อง**ของระบบการศึกษาที่ใช้กันอยู่และหันมาสนใจ**สมาธิ**มากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงขั้นยก**สมาธิ**ว่าเป็น**ศาสตร์**แขนงหนึ่ง**ที่ทรงคุณค่า**ยิ่งต่อ**ความสุข**ความสำเร็จของ**มนุษย์**ทุกคน **ข้าม**พ้น**ความเชื่อ**ใน**ศาสนา**กลายเป็น**สิ่ง**ที่**มนุษย์**ทุกคน**ควรปฏิบัติ**”

จากวชิรภม วิกิพีเดีย

# วิธีพิภลมารีเบื้องต้น







การฝึกสมาธิทำได้หลายวิธีตามจริตอัธยาศัย  
ของแต่ละบุคคล วิธีที่จะแนะนำต่อไปนี้เป็นวิธีที่  
เรียกว่า “อาโลกสิน” คือ กสินแสงสว่าง ร่วมกับ  
“พุทธานุสติ” คือ การมีสติระลึกถึงพระพุทธเจ้า  
ซึ่งเป็นวิธีที่คนทุกเพศทุกวัยสามารถปฏิบัติได้ง่าย  
ได้ผลเร็ว โดยมีแนวการปฏิบัติดังนี้

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียม  
ตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทาน



ศาสตร์แห่งสมาธิ







ศีล ๕ หรือ ศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรม  
ของตนเอง

๒. นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวา  
ทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือ  
ข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมาก  
จนเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ  
หลังตาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบ  
กล้ามเนื้อตาหรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์



ศาสตร์แห่งสมาธิ





สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่า  
กำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

๓. นึกกำหนดนิมิต เป็น “ดวงแก้วกลมใส”  
ขนาดเท่าแก้วตาดำ ไสบริสุทธ์ปราศจากรอยตำหนิ  
ใดๆ ขาวใส เย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว  
ดวงแก้วกลมใสนี้ เรียกว่า บริกรรมนิมิต นึกสบายๆ  
นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลาง  
กายฐานที่ ๗ นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวล เป็น  
พุทธานุสติว่า “สัมมา อะระหัง ะๆ...” หรือค่อยๆ



ศาสตร์แห่งสมาธิ







น้อมนีกดวงแก้วกลมใสให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่  
ศูนย์กลางกาย ตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐาน  
ที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมนีกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ไป  
พร้อมๆ กับคำภาวนา

๔. เมื่อนิมิตดวงแก้วกลมใสปรากฏแล้ว  
ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้น  
จนเหมือนกับว่าดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์  
หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึกร  
เสียดาย ให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกรนิมิตนั้นขึ้น



ศาสตร์แห่งสมาธิ







มาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่  
อื่น ที่มีใช้ศูนย์กลางกาย ให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้า  
มาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อ  
นิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลง  
ไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึก  
คล้ายมีดวงดาวดวงเล็กๆ อีกดวงหนึ่ง ซ่อนอยู่  
ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่  
ดวงเล็กๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับจนหยุด  
ได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์และเกิดดวงสว่างขึ้น



ศาสตร์แห่งสมาธิ





มาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน

๕. การระลึกนึกถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุกแห่ง ทุกที่ ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำภารกิจใดๆ

๖. หลักสำคัญ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหน ให้พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็นการป้องกัน



ศาสตร์แห่งสมาธิ





มิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจ  
ต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิ  
บังเกิดผลจนได้ “ดวงปฐมมรรค” ที่ใสเกินใส  
สวยเกินสวย ติดสนิทมั่นคงอยู่ที่ศูนย์กลางกาย  
แล้ว ให้หมั่นตรีกะลิกนิกถึงอยู่เสมอ

๗. เมื่อปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะ  
ทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความ  
สำเร็จและความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังจะ  
ทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย



ศาสตร์แห่งสมาธิ



# ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หึงข้างซ้าย  
 ขายข้างขวา } ๒

ฐานที่ ๒ เพลตา { หึงข้างซ้าย  
 ขายข้างขวา } ๑

ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ

} ๒ นิ้วมือ



ศาสตร์แห่งสมาธิ

# ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หึงข้างซ้าย  
 ขายข้างขวา

๒

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หึงข้างซ้าย  
 ขายข้างขวา

๑

๓

๔

๕

ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ

๖

๗

๒ นิ้วมือ



ศาสตร์แห่งสมาธิ



ศาสตร์แห่งสมาธิ

