



การพัฒนา  
ศักยภาพ  
ในวัยศึกษา

ดร.สนอง วรอุไร

# การพัฒนาศักยภาพ ในวัยศึกษา

ดร. สนอน วรอุไร





**ชมรมกัลยาณธรรม**  
หนังสือดีลำดับที่ ๓๔๑

**การพัฒนาศักยภาพในวัยศึกษา**  
ดร. สนั่น วรอุไร

**พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๕๙**

**จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม**

**จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย : ชมรมกัลยาณธรรม**

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ

อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

**รูปเล่ม : คีร์ส วัชรสุขจิต**

**แยกสีและจัดพิมพ์ : แคนนา กราฟฟิค**

โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๑๔-๓๖๕๑

**พิมพ์ที่ : บ. ชุมทองอุตสาหกรรมพิมพ์**

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๕๕-๗๘๗๐ - ๓

**สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ**

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

Facebook : Kanlayanatam



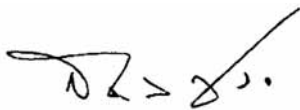
## คำนำจากผู้เขียน

ศักยภาพเป็นพลังอำนาจที่แฝงอยู่ในสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะพลังอำนาจที่ให้ผลเป็นบวก เมื่อนักศึกษาพัฒนาให้เกิดมีขึ้นกับตัวเองได้แล้ว พลังอำนาจนี้จะผลักดันนักศึกษาให้ประสบความสำเร็จในการเรียน อีกทั้งยังผลักดันให้ชีวิตความเป็นอยู่เจริญก้าวหน้า สะดวกราบรื่น และปลอดจากภัยทั้งปวง

ศักยภาพที่นักศึกษาและเยาวชนควรพัฒนามี ๒ อย่างคือ พัฒนาจิตใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นบันไดก้าวไปสู่การพัฒนาไอคิว

และพัฒนาศักยภาพทางคุณธรรม เมื่อพัฒนา  
สองกรณีนี้ได้แล้ว ย่อมเป็นผู้นำมีพลังอำนาจ  
สูงทั้งทางความรู้และคุณธรรม

ขออนุโมทนาผู้ร่วมศรัทธาจัดทำหนังสือ  
เล่มนี้ ให้เป็นแนวทางและประโยชน์แก่  
เยาวชนผู้เป็นกำลังของชาติสืบไป



(ดร.สนอง วรอุไร)





## เกริ่นนำ

ท่านคุณบดี ท่านอาจารย์ และนักศึกษา  
ที่รักทุกท่าน วันนี้เป็นวันโชคดี ที่ท่านได้เป็น  
นักศึกษาใหม่ ที่จะมาใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย  
หน้าที่หลักของนักศึกษาคือ พ่อแม่ส่งมาเรียน  
เพื่อต้องการให้เรียนได้ผลสำเร็จ นั่นเป็นงาน  
ใหญ่ที่สุดของนักศึกษาที่ต้องรับผิดชอบ ส่วน  
งานหาเงินเป็นเรื่องของพ่อแม่ที่จะสนับสนุน  
การเรียน หน้าที่ของนักศึกษาก็คือ ต้องเรียน  
ให้จบ เพื่อตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่  
พ่อแม่เป็นผู้มีพระคุณ นักศึกษาต้องกตัญญู  
และขณะเดียวกันต้องมีกตเวทิตี คือต้อง  
ตอบแทนบุญคุณ

วิธีตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ในขณะนี้  
คือว่า เรียนให้จบคือสำเร็จการศึกษา อย่าให้  
พ่อแม่ต้องเสียใจ นั่นคือจุดใหญ่ วันนี้จะ  
มาบอกเรื่องทำอะไรถึงจะเรียนจบได้ง่าย  
ขณะเดียวกัน การเรียนจบก็เป็นกตเวทิตี  
ทำให้กับพ่อแม่ ต่อไปก็หางาน ถ้าจบไปแล้ว  
ไม่มีงานก็เป็นทุกข์ของพ่อแม่อีก เพราะ  
ฉะนั้นจะบอกต่อไปว่า หลังจากเรียนจบง่าย  
แล้ว ทำอย่างไรจึงจะได้งานง่าย สมมติว่าถ้า  
ได้งานง่าย มีงานทำแล้ว แต่ลูกยังมีความทุกข์  
ยังมีอุปสรรค ปัญหา ยังหาความสุขไม่ได้ ก็  
จะบอกต่อไปว่า เมื่อได้งานแล้ว ทำอย่างไร  
จะมีความสุขด้วย สุดท้ายคนเราเมื่อตายแล้ว  
ต้องไปเกิดใหม่ ถ้าไปเกิดใหม่ดี ไม่ไปเกิดใน  
อบายภูมิ นี่สุดยอดของชีวิตที่ได้อัศจรรย์นี้มา







## ๑. ทำอย่างไรจึงจะเรียนจบได้ง่าย

### การเรียนที่ประสบความสำเร็จ

#### ๑.๑ ต้องมีสมองดี

การมีสมองดีมีปัจจัยที่ต้องเข้าใจ ต้องปรับปรุงให้เป็นที่ไปตามนั้น คือ

##### ๑.๑.๑ พันธุกรรม

พ่อแม่ให้มา เราจะไปเปลี่ยนพ่อเปลี่ยนแม่ไม่ได้ เมื่อได้ร่างนี้มา ได้สมองนี้มา ก็

มาจากพ่อแม่ ที่สอบคัดเลือกได้ และถูกคัดเลือกให้มาเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนี้ได้ ก็แสดงว่ามีสมองดีแล้ว แต่ยังไม่ดีสุด ถ้าดีสุดต้องเรียนได้สำเร็่ง่าย ปฏิญญาตรีก็เรียนได้ผลสำเร็่ง่าย ปฏิญญาโทก็ง่าย ยิ่งเอกก็ยิ่งสำเร็่ง่าย ถ้ารู้วิธีพัฒนาสมองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ การเรียนให้ได้ผลสำเร็่งเป็นเรื่องเล็ก ในฐานะที่ผู้บรรยายมีประสบการณ์ในเรื่องนี้ และได้รู้วิธีการพัฒนาสมองอย่างนี้ได้ นำเอามาใช้กับตัวเอง ในที่สุดก็เป็นผลสำเร็่งอย่างนี้จริง

### ๑.๑.๒ อาหารดี

อาหารฝรั่ง มีโปรตีนมาก มีไขมันมาก แต่แป้ง ผัก ผลไม้เขากินนิดเดียว สมองของมนุษย์และสัตว์อุดมไปด้วยไขมันจะมีไขมัน

เป็นส่วนประกอบอยู่มาก เพราะฉะนั้นสมองที่มีไขมันมาก อาหารที่จะไปรองรับสมอง ต้องเป็นอาหารที่มีไขมันมาก ด้วยเหตุนี้โปรตีนและไขมันจึงจำเป็น โดยเฉพาะตัวเซลล์สมองมีส่วนที่เป็นไขมัน ถ้าเราเอากะโหลกออก จะเห็นสมองเหมือนกับก้อนไขมัน แต่จริงๆ มันเป็นไขมันและโปรตีน ตัวเซลล์ก็มีโปรตีนเป็นส่วนประกอบ

ด้วยเหตุนี้ ต้องการอาหารที่เหมาะสมฝรั่งกินอย่างนี้สมองของเขาจึงคิดได้มากกว่าคนไทย มาดูคนไทยกินอาหาร โปรตีนไขมัน ทานนิดเดียว แป้ง กับผัก ผลไม้มากอย่างนี้สมองสู้ฝรั่งไม่ได้

ฉะนั้นในวัยศึกษา เหมาะที่จะกินอาหารไขมันกับโปรตีนให้มาก พออายุมากขึ้นๆ

คอเลสเตอรอลเพิ่มสูง ดีไม่ดีไขมันอุดตันเส้นเลือด ในที่สุดก็เกิดปัญหา ด้วยเหตุนี้พออายุมากขึ้น ต้องกลับมากินอาหารแบบไทยๆ ลดอาหารพวกโปรตีนไขมันให้น้อยลง แล้วไปกินผักผลไม้ให้มากขึ้น จึงจะแข็งแรง

### อาหารดีมีประเภทไหนบ้าง

น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันเมล็ดทานตะวัน น้ำมันงา น้ำมันดอกคำฝอย น้ำมันปลา น้ำมันรำข้าว ไขมันไม่อิ่มตัว พวกเนื้อทั้งหลาย เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ลดการกินเครื่องในสัตว์ เพราะสารพิษจะถูกเก็บสะสมอยู่ที่นั่น ยาเคมีทั้งหลายที่เข้าไปในร่างกายก็ไปอยู่ที่เครื่องในสัตว์

## ผลวิจัยเกี่ยวกับเครื่องในสัตว์

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ส่งเจ้าหน้าที่  
ตรวจตลาดสดในกรุงเทพฯ สิบแห่ง พบว่ากึ่ง  
ไก่ หมู วัว ปลา ๓๒๑ ตัวอย่าง พบสารเคมี  
ไปรวมอยู่ในเครื่องใน สารปฏิชีวนะตกค้าง  
๒๘ ตัวอย่าง ในตับหมู ไตหมู ตับไก่ ตับวัว  
ไตวัว ๒๔๕ ตัวอย่างมีอยู่ ๘๐%

ลดการกินเครื่องในสัตว์ ลดการกิน  
เนื้อสัตว์ลง

ใช้วิธีอบ ปิ้ง นึ่ง ต้มก็ดี แต่ของทอด  
ไม่ดี น้ำมันที่ตกค้างเหลือจากการใช้ทอดมี  
สารพิษอยู่ในนั้น

กินเมล็ดธัญพืช ถั่วเหลือง เต้าหู้ น้ำ  
เต้าหู้ ต้มนมพว่องมันเนย และกินให้มาก ผัก  
ผลไม้ หอม กระเทียม ที่ไม่มีสารเคมีตกค้าง

งตเนยเหลว ครีม นมสด ผงชูรส

กินข้าวกล้อง ขนมปังที่มีกากใย เช่น  
ขนมปังโฮลวีท ข้าวโพด

ลดขนมหวาน ถั่วทอด ลดการกินเกลือ  
ให้น้อยลง

### **สารพิษ ที่มีในอาหารของคนไทย**

เนื้อหมู มีสารเร่งเนื้อแดง เป็นสารก่อ  
มะเร็ง ลองสังเกตดูหมูสามชั้นสมัยนี้มีมัน  
นิดเดียว กินมากๆ ทำให้หัวใจมันเต้นเร็ว กิน  
บ่อยๆ อันตรายมาก

หมูบดมีสารบอแรกซ์ กุนเชียง แหนม  
มีดินประสิว เป็นสารก่อมะเร็งกระเพาะอาหาร

กินได้ แต่อย่าบ่อยนัก เปิดโอกาสให้  
ร่างกายขับสารพิษทิ้งบ้าง ถ้ากินบ่อยแล้ว  
ตายง่าย

อาหารทะเลอันตราย ในปลาหมึก  
เอ็นตาโพมีโซดาไฟ มีสารฟอร์มาลีน มีสาร  
บอแรกซ์

เมื่อเร็วๆ นี้ มีเพื่อนโทรมาจากจังหวัด  
แม่ฮ่องสอนบอกว่าคณะเจ้าหน้าที่ของโรง  
พยาบาลไปเที่ยวทะเลไปกินอาหารทะเล  
ทั้งหมดมีปัญหาท้องเดิน และมีอยู่คนหนึ่ง  
ที่ตายด้วยสารพิษตัวนี้ ในฐานะที่เราเป็นนัก  
ศึกษาจากสถาบันที่มีความรู้ ไม่ควรตายด้วย  
เรื่องอย่างนี้



### ๑.๑.๓ อากาศดี

ได้แก่ อากาศบนภูเขา ชายทะเล และ  
หลังฝนตก

อากาศดีตอนนี้หายากเพราะว่ามันเต็ม  
ไปด้วยมลพิษ สมัยที่ผู้เขียนนำข้าราชการ  
ออกไปพัฒนาร่างกาย พัฒนาจิต อยู่บนภูเขา  
ฝึกเดินลมปราณได้ดี แต่พอมายู่ในเมือง  
ไม่กล้าฝึก เพราะฝุ่นละออง สารพิษมันเต็ม  
ไปหมด การเดินลมปราณต้องหายใจลึกๆ  
เอาอากาศเข้าไปลึกๆ ถ้าอากาศมีมลพิษ  
เจ็บป็นก็อันตรายต่อสุขภาพ เดียวนี้พอเข้า  
ในเมืองแล้วไม่กล้าฝึกเลย แต่ถ้าไปอยู่บน  
ภูเขาเมื่อไรฝึกเดินลมปราณแล้ว แข็งแรง  
เห็นชัด

เดี๋ยวนี้หาอากาศดียาก ต้องไปอยู่ตามชายทะเล หรือหลังฝนตก หายใจลึกๆ ดีมาก เพราะอากาศดีทำให้สมองดีด้วย

#### ๑.๑.๔ การออกกำลังกาย

ช่วยสร้างและอนุรักษ์พลังงานร่างกาย

สมองมีตัวเซลล์ และก็มีใยโยง มีการชินแนบกัน แขนงมาชินแนบ มาต่อกัน เซลล์สมองที่อยู่ในกะโหลก ปัจจุบันนี้พบแล้วว่า มีอย่างน้อยสิบลีชีชนิด เซลล์สมองแต่ละชนิดทำหน้าที่ไม่เหมือนกัน บางอย่างมีลักษณะเป็นเหมือนต้นไม้ใหญ่ บางอย่างเป็นเหมือนต้นไม้สูงๆ ลักษณะคล้ายๆ อย่างนี้ บางอย่างมีระยางค์น้อย ทั้งหมดนี้อยู่ในสมอง ในกะโหลกของเรา

การออกกำลังกายช่วยให้ออกซิเจนเข้าไปในสมอง พอออกซิเจนเข้าไปในเซลล์สมองได้ จะเกิดปฏิกิริยาเคมีในเซลล์สมอง เรียกว่าเมตาบอลิซึม ส่วนที่สมองต้องการมากคือพลังงานที่เกิดขึ้น พลังงานตัวนั้นนำไปใช้สร้างกิ่งก้านสาขาให้มันงอกงาม เซลล์สมองเจริญพัฒนาดีขึ้นได้

การทดลองทางด้านวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับสมอง (ตีพิมพ์ในวารสารไซเอนติฟิคอเมริกัน) ทดลองแค่สี่อย่าง

ให้ได้ยินเสียง พอได้ยิน สมองส่วนกลางจะมีออกซิเจนเข้าไปเลี้ยงมาก หมายความว่าเกิดปฏิกิริยาในเซลล์ตรงนั้นมาก เกิดเมตาบอลิซึมมาก พลังงานเกิดมาก การเจริญของเซลล์สมองส่วนนั้นมีมาก

ให้ดูภาพ ให้มองให้เห็นภาพ สมอง  
ส่วนหน้าจะมีออกซิเจนเข้าไปเลี้ยง เซลล์  
สมองส่วนหน้าเจริญมาก

ให้พูด ออกเสียง สมองส่วนบนจะมี  
ออกซิเจนเลี้ยง เซลล์สมองส่วนบนเจริญดี

ให้คิด อย่างเช่น เล่นปริศนาอักษรไขว้  
หรือจิ๊กซอร์ตัวต่อก็ตาม สมองส่วนหลังจะมี  
ออกซิเจนเข้าไปสั่งสมอยู่มาก เซลล์สมอง  
ส่วนหลังออกงามมาก

ทดลองเพียงแค่นี้ได้อย่างแต่ได้ผลอย่างนี้  
ด้วยเหตุนี้จึงแนะนำว่า ถ้าอยากจะสมองดี  
ต้องเล่นกีฬา ต้องออกกำลังกาย อย่างน้อย  
อาทิตย์ละหนึ่งวัน ต้องเล่นกีฬาให้เหนื่อย  
สมองถึงจะพัฒนา

ตอนที่ผู้เขียนไปอยู่ต่างประเทศ ทุกวันศุกร์หลังจากทำงานเสร็จได้ไปแข่งลีก เล่นแบดมินตันลีก เล่นเทเบิลเทนนิสลีก เล่นหลายอย่าง เพื่อให้สมองดี แล้วมันดีจริงๆ ถ้าอยากจะสมองดี ต้องออกกำลังกาย ให้ออกซิเจนเข้าถึงสมองให้ได้ แล้วท่านจะเรียนดีได้ง่ายๆ เพราะออกซิเจนเข้าถึงเซลล์สมองจะเกิดขึ้นเนแป่มาก พอเกิดขึ้นเนแป่มาก เซลล์สมองจะเจริญพัฒนา

### **การทดลองเกี่ยวกับการพัฒนาเซลล์สมอง**

รื้อดนี่ สเวน แห่งมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน ในอเมริกา ทดลองกับหนูสูงอายุ เขาเอาหนูมาสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งใส่ไว้ในกรงแล้วก็เอาจักร ที่ให้หนูถีบ เอาใส่ไว้ให้ด้วย แต่อีกกรงหนึ่งไม่เอาจักรใส่ให้ กรงที่มีจักร หนูได้

ออกกำลังกาย นานสามวันเขาก็เอาหนูมาฆ่า เพื่อที่จะดูการพัฒนาของเส้นเลือดฝอยในสมอง ปรากฏว่า กลุ่มหรือกรงที่เขาจักรให้หนูถีบ เส้นเลือดฝอยมีมากในสมอง แต่อีกกรงที่ไม่ได้เอจักรให้ถีบ เส้นเลือดฝอยมีปกติไม่มาก แต่สามวันก็เห็นความแตกต่างแล้วว่า สมองของหนูที่ออกกำลังกาย เส้นเลือดฝอยในสมองมีมาก เซลล์สมองพัฒนาได้มาก สเวนยังได้แนะนำว่า ถ้าเป็นคนควรออกกำลังกายอย่างน้อยหนึ่งเดือน

จากการทดลองทางด้านวิทยาศาสตร์ที่เป็นรูปธรรมจึงแนะนำนักศึกษา ลูกๆ หลานๆ ให้เข้าใจเรื่องนี้ ถ้าอยากจะเรียนรู้ได้ง่าย เรียนราบรื่น ไม่เป็นปัญหาในเรื่องของการเรียน ต้องออกกำลังกายตามที่แต่ละคนชอบ ใคร

ชอบว่ายน้ำไปว่ายน้ำ ใครชอบบาสเก็ตบอล  
ไปเล่นบาสเก็ตบอล ใครชอบฟุตบอลก็ไปเล่น  
ฟุตบอล เอากันชนิดที่ว่า สัปดาห์หนึ่งต้อง  
ออกกำลังกายอย่างน้อยหนึ่งวัน แล้วสมอง  
จะดี

### ๑.๑.๕ การฝึกจิตนิ่ง (สมาธิ)

ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนียในสหรัฐ  
อเมริกาได้ทำการทดสอบ คนที่ฝึกจิตนิ่ง  
คลื่นสมองของคนปกติจะเป็นอย่างหนึ่ง แต่  
พอฝึกจิตนิ่งแล้ว จะมีคลื่นใหญ่ๆ เกิดขึ้น  
เขาสมมติเรียกว่า คลื่นอัลฟา คลื่นสมองปกติ  
เป็นเบต้า พอฝึกจิตนิ่ง คลื่นสมองเริ่มเปลี่ยน  
พอฝึกไปนานๆ คลื่นสมองเปลี่ยนเป็นคลื่น  
อัลฟา

เขาได้ทดลองเอาคนที่ไม่ได้ฝึกจิต มาทดสอบความจำ คลื่นสมองที่เป็นคลื่นเบต้า ล้วนๆ เวลาฟังบรรยายเสร็จ อาจารย์ออกไปนอกห้อง แล้วนำนักเรียนมาทดสอบความจำ สมองเก็บสะสมข้อมูล คือจำได้ ๔๐% อีก ๖๐% หายไปกับการพูดคุย กับการที่ไม่ได้สนใจในคำบรรยาย

แต่คนที่ฝึกจิตหนึ่ง คลื่นสมองเปลี่ยนเป็นคลื่นอัลฟาได้แล้ว ความจำเพิ่มขึ้น เป็น ๖๐% ฝึกนานสองปีความจำเพิ่มขึ้นเป็น ๗๐% จากงานทดลองทางวิทยาศาสตร์นี้ อยากจะบอกพวกเราว่า ลองไปพิสูจน์ดูด้วยตนเอง

มีนักศึกษาคนหนึ่ง หลักสูตรปริญญาตรี กำหนดให้เรียนจบได้อย่างน้อยภายในสี่ปี นักศึกษาคนที่กล่าวถึงนี้เรียนถึงปีหกแล้ว



ยังไม่จบ ที่ไม่จบเพราะว่าเกรดไม่ถึงสองจุด  
ศูนย์ศูนย์ จบไม่ลง เขาร้องไห้และมาหาที่บ้าน  
ผู้เขียนรู้เหตุตรงนี้จึงบอกว่าเรื่องเล็ก แก้ไขได้  
เทอมหน้า ปีใหม่ ให้มาเรียน พอถึงเวลาเปิด  
เทอมปรากฏว่าเขาไม่มา ที่ร้องไห้มาหาเพราะ  
พ่อแม่ไม่ให้เงินมาเรียน ในที่สุด ผู้เขียนให้  
อาจารย์ที่ปรึกษาโทรศัพท์ไปเรียกเด็กคนนั้นมา  
ได้หาเงินให้เรียน โดยมีเงื่อนไขคือ ให้เขามา  
ฝึกจิตนิ่ง เพื่อที่จะเปลี่ยนคลื่นสมอง เพื่อ  
จะเพิ่มความจำ ทุกวันตอนเที่ยงวัน ฝึกนาน  
สิบห้านาที โดยหายใจเข้าให้กำหนดว่า  
ออกซิเจน หายใจออกให้กำหนดว่าซีโอว์หู  
เพื่อให้จิตนิ่งและให้คลื่นสมองเปลี่ยน ในที่สุด  
เทอมนั้นได้เกรดเอมาสองตัว เกรดบีบวก  
อีกหนึ่งตัว จึงเรียนได้จบหลักสูตร

ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทุกปีในเดือน ตุลาคม มีทีมสอนสมาธิ เอาพวกที่จิตไม่นิ่ง มาฝึกจิตให้นิ่ง เขาเรียกว่าฝึกกรรมฐานเจ็ด คีนแปดวัน มีเด็กนักเรียนชายในจังหวัด เชียงใหม่ เรียนไม่ดี พ่อแม่เอามาฝากไว้ให้ ช่วยฝึกให้ ปีแรกหลังจากฝึกไปแล้ว ผล การเรียนดีขึ้น ปีที่สองส่งฝึกอีก ผลการเรียน เพิ่มดีขึ้นอีก ปีที่สามมาฝึกอีก ปีนั้นสอบเข้า เรียนใหม่มหาวิทยาลัยได้เป็นนักเรียนแพทย์

ตอนหลังได้ไปเรียนต่อระดับปริญญา เอกที่ต่างประเทศ เรียนจบได้ง่ายจำได้หมด ที่อาจารย์สอน ตัวผมเองเดี๋ยวนี้ยิ่งแก่แล้วยิ่ง จำ ซึ่งตรงข้ามกับความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ เมื่อเซลล์สมองแก่ ความจำจะเสื่อม เพราะ ฉะนั้น ถ้าใครอยากจะได้ผลสำเร็จง่าย

ใครที่เรียนแล้วมีปัญหา ไม่ค่อยจำ ลองไป พิสูจน์ดู หรือถ้าอาจารย์จะทดลองแบ่ง นักเรียนเป็นสองกลุ่ม คัดชนิดที่มีผลการ เรียนพอๆ กัน กลุ่มนี้ฝึก อีกกลุ่มหนึ่งไม่ฝึก ฝึกแค่ทอมเดียว เห็นผล นี่เป็นวิธีลัดและดี ที่สุด

มีวิธีที่ดีอีกแต่เสียเวลามาก ทำในระดับ มัธยมที่อังกฤษ หลังจากที่ฟังบรรยายไปแล้ว ตอนที่ออกจากห้องเรียนใหม่ๆ ความจำมีมาก แต่พอทิ้งเนิ่นนานไปๆ ความจำจะน้อยลงๆ เขาก็บอกให้อ่านทบทวนครั้งที่หนึ่ง หลังออก จากห้องบรรยายแล้ว สิบนาที ไปอ่านทบทวน ดู ความจำก็จะเพิ่มขึ้น พอเวลาเนิ่นนานไป ความจำก็ลด แต่ลดในอัตราที่เพิ่มขึ้น ทบทวน ครั้งที่สอง เมื่อยี่สิบสี่ชั่วโมงผ่านไป เอามา อ่านอีก ความจำก็จะเพิ่มขึ้น แต่เมื่อเนิ่นนาน

ไปความจำก็ลดลงอีก แต่ลดในอัตราที่เพิ่มขึ้น อ่านบททวนครั้งที่สามเมื่อหนึ่งสัปดาห์ผ่านไป ความจำก็เพิ่มขึ้น เมื่อเนิ่นนานไปความจำจะลดลงแต่ลดในอัตราที่เพิ่มขึ้น อ่านบททวนครั้งที่สี่เมื่อหนึ่งเดือนผ่านไป ความจำเพิ่มขึ้นเมื่อเนิ่นนานไปความจำจะลดลงแต่ลดในอัตราที่เพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้น เรื่องเดียวต้องอ่านบททวนถึงสี่ครั้ง ทำให้เสียเวลามาก เพื่อที่จะทำให้ความจำคงอยู่ นี่เป็นวิธีที่เขาใช้กันในอังกฤษ กับนักศึกษา นักเรียนในไฮสคูล เขาฝึกอย่างนี้ แต่ถ้าใครอยากจะปฏิบัติที่เดียว ให้ล้มฤทธิ์ผลต้องทำตามวิธีแรก

มีปรัชญาจีนที่เป็นสัจธรรม กล่าวว่า “ถ้าใจไม่นิ่งเป็นสมาธิ ก็ไม่สามารถเข้าถึงแก่นแท้ของความรู้” ดังนั้นอยากจะจำได้สุดๆ อยากจะเรียนอะไรให้รู้และเข้าใจได้ง่ายต้อง

ทำจิตหนึ่งให้เป็น เยาวชนทำจิตให้หนึ่งได้ยาก แต่เด็กที่ฝึกดีแล้วเขาหนึ่งได้ อย่างเด็กคนที่เล่าให้ฟัง ฝึกครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่สอง ครั้งที่สาม สามารถสอบเข้าเป็นนักเรียนแพทย์ได้ นักเรียนแพทย์ต้องใช้เงินมาก พ่อแม่ไม่มีเงิน ได้ทุนจากรัฐบาลญี่ปุ่น ขณะนี้ไปเป็นนักเรียนแพทย์อยู่ที่ประเทศญี่ปุ่น เรียนอยู่ปีสองแล้ว นี่คือของแท้ เอาไปพิสูจน์ดู

## ๑.๒ วิธีเรียนที่ดี

### ๑.๒.๑ การฟังบรรยายฟังให้เต็มร้อย

อาจารย์กำลังบรรยายอยู่แล้วยังพูดคุยกัน สมมติบรรยายนานห้าสิบนาที เสียเวลาไปในการพูดคุยสิบนาที สิบนาทีนั้น ไม่มีข้อมูลถูกเก็บอะไรเข้าไปไว้ในสมองเลย ถ้าใช้เวลาพูดคุยมากเข้าไปอีก ข้อมูลจะหาย

มากไปอีก เพราะฉะนั้น คนข้างคุณโดยมาก มักจะนั่งอยู่แถวหลังๆ พวกนี้เรียนไม่เก่ง จากประสบการณ์ยาวนานที่ผ่านมาพบว่า คนที่ได้เกรดเอ ได้เกรดบี จะนั่งแถวหน้าๆ ถ้าอยากเป็นคนรักดี รักที่จะเรียน และอยากจะทำแทนพระคุณพ่อแม่ จะเรียนให้จบง่ายๆ ต้องไม่พูดคุยกับเพื่อนในช่วงที่อาจารย์กำลังบรรยาย สมมติชั่วโมงนี้เรานั่งใกล้กับเพื่อนที่ชอบพูดคุย ชั่วโมงหน้าไม่นั่งใกล้แล้ว หนีไปนั่งที่อื่น ไปนั่งกับคนไม่พูดคุยจะทำให้จิตจดจ่ออยู่กับการฟังบรรยายได้ดี เพราะฉะนั้นเรื่องเพื่อนี่สำคัญ

๑.๒.๒ การจดหัวข้อและบันทึกรายละเอียด

สมุดนี้มีสองหน้า เวลาเข้าห้องบรรยาย

ใช้หน้าสมุดด้านขวา จดเฉพาะหัวข้อ แล้วก็  
นั่งฟังให้เข้าใจ อย่าลืมว่าถ้าจิตนิ่ง คลื่นสมอง  
เปลี่ยน ความจำจะดี ข้อมูลถูกเก็บไว้ในสมอง  
เสร็จแล้วเมื่อออกไปจากห้องเรียน รีบเอา  
ความจำใส่เขียนเข้าไป ให้ตรงหัวข้อ ส่วนที่  
ขาดหายไปต้องยืมเล็คเชอร์โน้ตของเพื่อนมา  
ถ่ายเอกสาร แล้วมาเติมลงทางด้านซ้ายมือ  
ในหัวข้อที่ตรงกัน เล็คเชอร์โน้ตแบบนี้สุดยอด  
เก็บข้อมูลได้เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์เช่นเดียวกัน  
การทำด้วยตัวเอง เป็นการทำความเข้าใจที่  
ละเอียดลึกซึ้ง

### ๑.๒.๓ ภาคปฏิบัติต้องทำเอง

ในห้องปฏิบัติการต้องทำด้วยตัวเอง  
อย่าเอามือชุกกระเป่าแล้วดูคนอื่นทำ ระหว่าง  
คนที่ทำด้วยตัวเอง กับคนที่เอามือชุกกระเป่า

คนที่ทำด้วยตัวเอง ข้อมูลจะมีมากกว่า จะเข้าใจได้มากกว่า จะละเอียดลึกซึ้งกว่าคนที่ ยินดู เพราะฉะนั้น ต้องปฏิบัติด้วยตัวเอง เพื่อให้เกิดประสบการณ์ที่มากขึ้น

#### ๑.๒.๔ ใต้ถ้ำผู้รู้

ผู้รู้ไม่จำเป็นต้องเป็นครูบาอาจารย์ อาจจะเป็นเพื่อนที่เขาเรียนเก่ง ก็เป็นผู้รู้ด้วย

#### ๑.๒.๕ รับประทานอาหารพอเหมาะ

ชั่วโมงเรียนตอนบ่าย สมมติว่า บ่ายนี้ จะมีชั่วโมงบรรยาย ต้องกินอาหารเบาๆ ถ้ากินอาหารจนเต็มกระเพาะ อาหารมันเข้าไป ถ่วงกระเพาะอาหาร มีระบบประสาทชุดหนึ่ง เมื่อหายใจออกซิเจนเข้าไป ออกซิเจนส่วนใหญ่ จะลงไปที่กระเพาะอาหาร ออกซิเจนส่วนน้อย จะขึ้นสมอง เมื่อไรมีอาการง่วงเหงาหาวนอน



มันเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าอากาศที่หายใจเข้าไป ออกซิเจนไปเลี้ยงที่กระเพาะมากกว่าไปเลี้ยงสมอง เรียนไม่เก่งหรอก ฟังบรรยาย เดี่ยวก็ ง่วงเดี๋ยวก็หลับ ข้อมูลทั้งหลายหายไปหมด ไม่ผ่านเข้าสมอง

เพราะฉะนั้น ในช่วงบ่ายที่จะมีบรรยาย ต้องกินอาหารเบาๆ อาหารที่มันย่อยง่าย กินอย่ามาก กินน้อยๆ กินพอไม่ให้หิว พอมีอาหารน้อย เวลาเราหายใจเข้าไป ออกซิเจนส่วนใหญ่จะขึ้นไปที่สมอง ส่วนน้อยจะลงไปที่กระเพาะ ผู้เขียนตอนไปเรียนต่อที่ต่างประเทศ มีเอากลางวันกินโยเกิร์ต และมันฝรั่งที่เป็นแผ่นกรอบๆ และยังมีชีสโกแลตอีกแท่งหนึ่ง เป็นพลังงาน แค่นั้นเอง เกือบสี่ปีกินอย่างนั้น ผอม แต่สมองนี้สุดยอดในเรื่อง

ความจำ อาจารย์ฝรั่งพูดอะไรจำได้หมด ลอง  
ไปพิสูจน์ด้วยตัวเอง

เพราะฉะนั้น มีอาหารสำคัญคือตอน  
เที่ยง ต้องกินให้พอเหมาะ แต่เมื่อเย็นกินได้  
เต็มกระเพาะได้เลย เพราะไม่ต้องเรียนแล้ว  
พอกินเสร็จไปแล้ว ไปพูดไปคุยไปเดินเล่น  
สามชั่วโมงรอให้อาหารถูกย่อยหมดเสียก่อน  
แล้วก็กลับมาดูหนังสือ คนที่เรียนเก่ง เวลา  
กินข้าวเสร็จมือเย็น ไปเที่ยวโน่นเที่ยวนี่ กลับ  
มาตอนดึก กลับมาดูหนังสือ อาหารย่อยหมด  
แล้ว คนเรียนเก่งเขาทำกันอย่างนั้น

### ๑.๒.๖ ทบทวนวิชาเรียน

วันจันทร์ อังคาร พุธ พฤหัส ทุกวันต้อง  
ทบทวนวิชาเรียนก่อนนอน หลังจากอาหาร  
ย่อยไปหมดแล้ว ต้องทบทวน แต่วันศุกร์

ไม่ต้องทบทวน พอกินอาหารเสร็จแล้ว ไป  
พูดคุย ไปเที่ยว คู้ร์ เสร์ ก็ปล่อยให้ว่าง  
จากการเรียนสองวัน พอวันอาทิตย์ก็กลับ  
มาเหมือนเดิม ต้องทบทวนวิชาเรียน ถ้าทำ  
อย่างนี้ได้ เรียนสำเร็จได้

### ๑.๒.๗ พักผ่อนประจำวัน

นอนให้พอดีกับความต้องการร่างกาย  
ถ้านอนแล้วไม่เต็มตื่น เช่นคนที่มีอารมณ์มาก  
จิตไม่นิ่ง พลังงานจะพร่องไปมาก จึงต้องนอน  
มาก ถ้าจิตนิ่งแล้วนอนนิดเดียวเท่านั้นเอง  
ดูให้พอเหมาะ พอเหมาะของแต่ละคนมันไม่  
เท่ากัน บางคนอาจจะนอนยาวถึงเจ็ดชั่วโมง  
บางคนอาจนอนแปดชั่วโมง บางคนอาจนอน  
หกชั่วโมง ผู้เขียนนอนสี่ชั่วโมงก็พอแล้ว เพราะ  
ทำจิตนิ่ง

### ๑.๒.๘ ดื่มน้ำขณะดูหนังสือ

เอาน้ำใส่แก้วใหญ่ไว้ น้ำดื่มธรรมดาไม่ต้องดื่มน้ำเย็น เวลาดูหนังสือไป ก็ดื่มจิบหนึ่ง อ่านไปก็ดื่มอีก ดื่มเรื่อยๆ เป็นระยะๆ เหตุผลคือ เมื่อน้ำเข้าสู่ร่างกายจะถูกดูดเข้าไปในระบบเส้นเลือด ทำให้การไหลเวียนของเลือดของกระแสโลหิตไหลเวียนได้สะดวก ขณะที่ดูหนังสือ ต้องใช้พลังงาน ที่เกิดจากเมตาบอลิซึม จะมีส่วนหนึ่งที่เราต้องการคือพลังงานที่มันถูกปล่อยออกมา เอาไปใช้ทำความเข้าใจ ดูหนังสือ ใช้ในการจำ ส่วนที่เราไม่ต้องการ เรียกว่า ของเสีย น้ำจะพาของเสียออกจากสมอง ออกมาในรูปเหงื่อออกมาในรูปปัสสาวะ ดื่มน้ำมากๆ เหงื่อจะออกมาก ดื่มน้ำมากๆ จะปัสสาวะบ่อย ของเสียจะถูกขับออกจากร่างกายทางเหงื่อและ

ทางปัสสาวะ ยอมเสียเวลาตรงนี้เพื่อรักษา  
สมองไว้ ทบทวนบทเรียนนานสามสี่ชั่วโมง  
ยังไม่เมื่อยง ความจำนี่สุดๆ เลย คนเรียน  
เก่งเขาทำอย่างนี้ น้ำจะเข้าไปพาของเสียออก  
จากสมอง สมองจะสดชื่นตลอดเวลา เพราะ  
ฉะนั้นต้องดื่มน้ำบ่อยๆ ขณะดูหนังสือ นี่คือ  
เคล็ดลับอีกอย่าง

### ๑.๒.๓ ฝึกสติก่อนนอน

จิตที่มีสติทำให้จิตนิ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิ  
จะฝึกด้วยวิธีอะไรก็ตามแต่ เวลาที่ผู้เขียน  
ไปบอกนักเรียนสายวิทยาศาสตร์ให้ฝึกจิตนิ่ง  
บอกเขาว่า เวลาหายใจเข้า ออกซิเจนมัน  
เข้าสู่ร่างกาย และจะปล่อยคาร์บอนได  
ออกไซด์ออกจากร่างกายเมื่อหายใจออก  
เพราะฉะนั้น ก่อนนอนหลับ พอล้มตัวลงนอน

เวลาหายใจเข้า ก็รู้ว่าออกซิเจนกำลังเข้า เวลาหายใจออก ก็รู้ว่าคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายกำลังออก ลมเข้าก็รู้ว่าออกซิเจน ลมออกก็รู้ว่า ซีไอทิวร์ ออกซิเจน ซีไอทิวร์ ออกซิเจน ซีไอทิวร์ กำหนดอย่างนี้นานประมาณสิบห้า นาที ถ้าหลับก็ปล่อย ให้หลับไปเลย ลองฝึกดู พอจิตนิ่งได้ จิตมีสติจดจ่ออยู่กับออกซิเจน จดจ่ออยู่กับซีไอทิวร์ ทำให้คลื่นสมองเปลี่ยน ความจำเพิ่มขึ้น ใครที่เรียนไม่เก่ง ลองนำไปพิสูจน์ดูด้วยตัวเอง นี่คือนิเวศน์ที่เรียนที่ดี เรียนได้ผลสำเร็จง่าย

การพัฒนาสมอง พัฒนาอยู่สองเรื่อง พัฒนาการจำของสมองกับพัฒนาความคิดของสมอง มีอยู่สองเรื่องที่ต้องพัฒนา สมองใดมีความจำมาก มีความคิดมาก สมองนั้นมี

ไอคิวสูง เพราะฉะนั้นถ้าใครอยากจะเรียนเก่ง ต้องจำให้มาก วิธีจำได้มาก ต้องฟังบรรยายมากๆ อ่านมากๆ ความจำก็เพิ่มมากขึ้น ความคิดจะเพิ่มได้ ต้องปฏิบัติให้มาก เมื่อความจำดีแล้ว ความคิดมีมาก สองตัวนี้ทำให้ไอคิวสูง คนที่มีไอคิวสูง ทำอะไรจะสำเร็จได้ง่าย การเรียนนี้เป็นเรื่องง่าย ถ้าเข้าใจและทำตัวให้ได้อย่างนั้น เรียนจบปริญญาตรีก็ง่าย ถ้าเรารู้วิธีนี้ไปใช้เรียนต่อระดับปริญญาโทก็ง่าย เรียนต่อระดับปริญญาเอกก็ง่าย

เพราะฉะนั้น การเรียนไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ารู้วิธีเรียน รู้ว่าไอคิวมาจากความจำ มาจากความคิด สมองที่มีความจำมาก มีความคิดมาก ไอคิวสูงนั่นเอง ทีนี้กลับมาดูว่า คนที่มีคุณภาพ คือคนที่มีความรู้ คนที่มีความ

**สามารถ** ความสามารถเกิดจากการทำด้วยตัวเอง และคือ**คนที่มีคุณธรรม** สามอย่างนี้รวมแล้วเป็นคนที่มีคุณภาพ ถ้ามีแค่ ข้อหนึ่ง ข้อสอง ก็ยังไม่มีคุณภาพ คนที่มีความรู้สูง แต่ไม่มีคุณธรรม ไม่นำไปสู่ความสำเร็จของชีวิตได้ ทำอะไรจะมีอุปสรรคและมีปัญหา







## ๒. ทำอย่างไรจึงไม่ตกงาน

มืออยู่วันหนึ่ง หลายปีมาแล้ว ได้ไป  
บรรยายกับกลุ่มที่พัฒนาจิต พัฒนาจิตให้  
นิ่งและทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง หลังจาก  
บรรยายเสร็จ มีผู้ชายคนหนึ่งยกมือขึ้นมา

“อาจารย์ครับ ผมตกงาน จะทำอย่างไร”

ผู้เขียนพูดว่า “มันเรื่องของเธอ เธอ  
ทำตัวเองให้ตกงาน มันก็ตก ทำไม่ไม่ทำตัว  
ให้ได้งานล่ะ” พูดอย่างนี้แล้วก็บอกวิธี ว่าต้อง

ไปพัฒนาตัวเองให้มีคุณภาพ ลักษณะของ  
คนที่มีคุณภาพคือ มีความรู้ มีความสามารถ  
และมีคุณธรรม พร้อมกับยกตัวอย่าง เปรียบ  
เทียบว่า เวลาไปซื้อผลไม้ในตลาด มีใครไหม  
ที่ซื้อผลไม้ลูกเนาะๆ กลับบ้าน ซื้อผลไม้ลูก  
แกนๆ กลับบ้าน ซื้อผลไม้ลูกที่มีหนอน มี  
แมลงเจาะไชกลับบ้าน ไม่มีหรอก เขาต้อง  
เลือกลูกดีๆ เลือกที่มันสมบูรณ์ที่สุด ดีที่สุด  
ตามความรู้ ความสามารถของเขา เขาเลือก  
ผลไม้พวกนั้นซื้อกลับบ้าน เช่นเดียวกัน เธอ  
ก็ต้องทำตัวเองให้ได้ให้เหมือนกับผลไม้ที่คน  
เขาเลือกใส่ตาชั่งแล้วเอากลับไปบ้าน ต้อง  
ทำตัวอย่างนั้น แล้วก็บอกว่า คุณภาพของ  
คนมีอะไรบ้าง ก็บอกเขาไป ถ้าทำได้แบบนี้  
เธอก็จะถูกเลือก เธอก็จะไม่ตกงาน

## ข้อเสียของการพัฒนาไอคิว

พวกเราที่กำลังเรียนเพื่อให้จบปริญญา เป็นการพัฒนาไอคิว ฟังมาก อ่านมาก ความจำมาก คิด พิจารณา วิเคราะห์ วิจัยมาก ทำให้มีความคิดมาก สองตัวนี้ทำให้ไอคิวสูง เรียนได้สำเร็จง่าย พ่อแม่ก็มีความสุข แต่ลูกยังไม่มีความดี เพราะยังขาดคุณธรรม เมื่อใดก็ตามถ้าไอคิวสูง อัจฉริยะ ตัวตน หรือที่ฝรั่งเขาเรียกว่าอีโก้ มันจะสูงตามไอคิว ยิ่งไอคิวสูงเท่าไร อัจฉริยะหรือตัวตนหรืออีโก้ยิ่งสูงตามเป็นอัตโนมัติ เราไม่ต้องการแต่มันเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ นี่คือข้อเสีย คนที่มีไอคิวสูงแต่มีอึดตามากหรือมีความเห็นแก่ตัวมาก ยังไม่มีความดีที่แท้จริง คนที่มีความดีต้องไม่เห็นแก่ตัว คือ ต้องมีคุณธรรม จากข้อเสียของการที่นำตัวเข้ามาสู่สถาบันนี้ มันเสียตรง

ที่ว่า เมื่อไอคิวสูง ความเห็นแก่ตัวจะมีมาก

เคยมีนักศึกษาบอกมาบอกว่า “อาจารย์  
ผมกลับบ้านไปเที่ยวนี้ พ่อบอกว่าส่งมาเรียน  
มหาวิทยาลัย แทนที่จะฉลาด กลับโง่มากขึ้น”

ไอคิวสูง แต่อีโก้ใหญ่ตาม ก็เลยไม่ฉลาดจริง  
พ่อเขาตำหนิลูกชาย แล้วเด็กก็มาเล่าให้ฟัง

**ทำอะไรให้อีโก้หรือความเห็นแก่ตัวหมดไป**

ทำให้เกิดคุณธรรมได้ ๒ วิธีคือ

## **๑. ประพฤติจริยธรรมเพื่อกลบฝังความ เห็นแก่ตัว**

เมื่อมีการพัฒนาความจำความคิดขึ้นมา  
ต้องประพฤติปฏิบัติจริยธรรมควบคู่ไปด้วย  
คิดแล้ว พูดยแล้ว ทำแล้ว จิตจะเก็บสั่งสมผล  
ของการกระทำไว้ในจิตสำนึก จริยธรรมเป็น

การกระทำที่ดี จิตจะเก็บสิ่งสมแต่สิ่งดีๆ ไว้  
 ในจิตสำนึก เวลาจิตสั่งให้สมองคิด สั่งปาก  
 ให้พูด สั่งร่างกายให้ทำโน่นทำนี่ ในเมื่อจิต  
 สำนึก สั่งสมแต่สิ่งดี ก็เอาแต่ของดีมาสั่ง  
 พฤติกรรมก็จะออกมาดี เป็นคุณธรรม ของ  
 ไม่ดี คือ อีโก้ หรือตัวตนหรืออัตตาหรือความ  
 เห็นแก่ตัว จะถูกกลบฝังไว้ในจิตใต้สำนึก  
 นั้นเป็นวิธีสากลที่เขาทำกัน ประพฤติปฏิบัติ  
 จริยธรรม เพื่อกลบฝังความเห็นแก่ตัว กลบ  
 ฝังสิ่งไม่ดีไว้ในจิตใต้สำนึก เวลาที่จิตสั่งงาน  
 ใช้จิตสำนึกสั่ง ไม่ได้เอาจิตใต้สำนึกสั่ง แต่  
 ถ้าไม่ประพฤติปฏิบัติจริยธรรม ในจิตสำนึก  
 จะมีของไม่ดีอยู่ด้วย เวลาจิตสั่งจึงสั่งออกมา  
 ไม่ดี พฤติกรรมออกมาไม่ดี คิดไม่ดี เช่น  
 พูดไม่ดี ทำไม่ดี

ตัวอย่างที่เห็นชัด เมื่อตอนที่ประเทศของเราเกือบต้องล้มละลายทางเศรษฐกิจ สาเหตุ เป็นเพราะว่าคนที่มีไอคิวสูง และมีอีโก้สูง คนพวกนั้นคือคนที่เป็นมั่นสมองของประเทศ แต่ไม่มีคุณธรรม มีความเห็นแก่ตัว เลยทำให้บ้านเมืองเกือบล้มละลายทางเศรษฐกิจ ผลนี้กระทบไปทั่ว หลายครอบครัว ต้องให้ลูกลาออกจากโรงเรียน จากสถาบันการศึกษา หลายคนี่ส่งลูกไปเรียนต่างประเทศ ต้องเรียกกลับ เพราะไม่มีเงินที่จะส่งเสียให้เรียนเป็นเพราะว่าคนมีไอคิวสูง และมีอีโก้สูง คุณธรรมต่ำ เป็นต้นเหตุ

## ๒. ทำจิตนิ่ง เพื่อดับความเห็นแก่ตัว

การดับตัวตนให้หมดไปจากใจเป็นวิธีที่ดีที่สุด วิธีนี้คือพัฒนาจิตให้นิ่ง พอจิตนิ่ง

ปัญญาตัวที่สามเกิดในดวงจิต นักศึกษาหรืออาจารย์ใดก็ตาม พัฒนาปัญญาจนถึงระดับปริญญาเอก ได้แค่ปัญญาตัวที่หนึ่งและตัวที่สองคือความจำและความคิด แต่ศักยภาพของมนุษย์ สามารถจะพัฒนาปัญญาอีกตัวหนึ่งขึ้นมาได้ ที่เรียกว่า ปัญญาเห็นถูกต้องตามที่ เป็นจริง หรือปัญญาญาณหรือฝรั่งเขาเรียกว่า intuition ปัญญาอินทิวชั้น ตัวนั้นเอามาดับตัวตนได้ เพราะเป็นปัญญาที่มีพลังมาก ใช้ดับตัวตนได้ พอดับตัวตนได้ ทำให้หมดความเห็นแก่ตัว เมื่อความเห็นแก่ตัวดับ ความเห็นแก่คนอื่นก็เกิดขึ้น จะคิดจะพูดจะทำอะไร จะนึกถึงคนอื่น เพราะตัวตนที่ไม่ดีดับไป ความเห็นแก่ตัวดับ ความเห็นแก่คนอื่นจึงเกิดขึ้น คุณธรรมก็เกิดขึ้นอย่างถาวร ถ้าใครทำได้แล้ว จะเกิดเป็น



คุณธรรมแบบยั่งยืน ของไม่ดีทั้งหลาย ความเห็นแก่ตัวทั้งหลาย ความคับแคบในใจของตัวเองทั้งหลาย มันจะดับไปสิ้นเชิง เป็นการขุดรากถอนโคนสิ่งไม่ดีให้หมดไปจากใจ

ฉะนั้นการพัฒนาคุณธรรม มีอยู่สองสาย สายแรกทำแล้วดี แต่ไม่ใช่ดีที่สุด แต่สายที่สองทำแล้วดีที่สุด สายแรกเปรียบได้กับการกลบฝังขยะไว้ในใจ มันยังอยู่กับใจ แต่สายที่สองนี้เปรียบได้กับการขุดสิ่งไม่ดีออกมาตากแดดเผาทิ้ง ทำลายให้สูญซากไป

### จริยธรรมที่ต้องประพฤติ

ก. ในฐานะที่เกิดมาเป็นลูกของพ่อของแม่

ท่านเลี้ยงมาเลี้ยงท่านตอบแทน ใครมีพ่อแม่แล้วไม่เลี้ยงดู เท่ากับเอาลาก้อนโต

ขว้างทิ้ง ชีวิตต่อไปข้างหน้าไม่มีวันรุ่งเรือง  
 แต่ถ้ามีพ่อแม่แล้วเลี้ยงดู เลี้ยงดูอย่างดี  
 เท่ากับเอาลาก้อนโตมาอยู่กับเรา ชีวิตมีแต่  
 เจริญไม่มีเสื่อม

ช่วยงานพ่อแม่ที่เราช่วยได้ เช่น กวาด  
 บ้าน ถูบ้าน ล้างจาน

ดำรงวงศ์สกุลให้ดี อย่าทำให้เสียชื่อเสียง  
 ถ้าทำให้เสียชื่อเสียง พ่อแม่เสียใจ ผู้  
 เป็นต้นเหตุที่ทำให้พ่อแม่ต้องเสียใจ เรียกว่า  
 ออกตัญญู คำว่าลูกทรพีมีจริง ตายแล้วไปไหน  
 ไปเกิดเป็นวัวควายได้ สิ่งต่างๆ ที่เกิดในโลก  
 นี้ ไม่มีอะไรเกิดโดยบังเอิญทุกสิ่ง มีเหตุมีผล  
 แต่เหตุผลบางอย่างคนทั่วไปเข้าไม่ถึง นึก  
 ว่าไม่ใช่เรื่องจริง แต่นั่นแหละเป็นของจริง

ทำตนเป็นทายาทที่ดี และเมื่อท่านตาย

ไปแล้วต้องทำบุญอุทิศ

ในฐานะที่เป็นลูก ต้องปฏิบัติกับพ่อ กับแม่อย่างนี้ อย่าไปดูตาย อย่าไปละเลย อย่าไปทิ้งขว้าง หลายคนปฏิบัติเสธพ่อแม่ มีชีวิตวิบัติทั้งนั้น ไม่เคยมีใครได้ดี

### ข. ในฐานะที่เป็นเพื่อน

เมื่อเพื่อนประมาทต้องช่วยป้องกัน รักษา เพื่อนกำลังชวนกันไปเข้าดิสโก้เทค นั่นคืออบายมุขนำพาชีวิตไปสู่ความเสื่อม ตาย แล้วลงอบายภูมิ เพื่อนดีต้องป้องกันขัดขวาง ช่วยรักษาทรัพย์ของเพื่อน เช่น ใช้จ่ายอย่าง ไร้สาระต้องท้วงติงให้เหตุผล เมื่อคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้ ไม่ทิ้งในยามทุกข์ยาก

นับถือวงศ์ญาติของเพื่อน นี่คือ จริยธรรมเพื่อนที่ดีต่อเพื่อน ทำอย่างนี้ แล้ว

มันจะฝังเป็นคุณธรรมไว้ในจิตของเรา

ค. ในฐานะที่เป็นศิษย์

ครูบาอาจารย์เดินผ่านศิษย์ที่ดีต้องลุก  
ขึ้นต้อนรับแสดงความเคารพ ผู้ชายอาจจะ  
โค้งคำนับ ผู้หญิงยกมือไหว้ คือต้องแสดง  
ให้รู้ว่าศิษย์ให้ความเคารพท่าน

นำตนเข้าใกล้ พุดคุยไต่ถาม ครูบา  
อาจารย์เป็นฆุมทรัพย์ทางปัญญาทางคุณธรรม  
เข้าใกล้ท่าน จะได้รับการถ่ายทอดความรู้  
ถ่ายทอดภูมิธรรม ภูมิปัญญา

ทำตนเป็นผู้ฟังที่ดี เข้าฟังการบรรยาย  
ไม่มัวคุยกัน

ปรนนิบัติรับใช้ ช่วยบริการในสิ่งที่ถูก  
ที่ควรแก่การเป็นศิษย์ที่ดี

## เรียนวิชาด้วยความเคารพ

จริยธรรมของลูกศิษย์ที่ดีต่อครูบาอาจารย์ ทำได้แล้วเป็นคุณธรรมเกิดขึ้นกับศิษย์ เรียนก็สำเร็จได้ง่าย อุปสรรคปัญหาไม่มี

ง. ในฐานะที่เป็นนักศึกษาของสถาบัน

ต้องรักษาชื่อเสียงของสถาบัน วิธีรักษาชื่อเสียงของสถาบัน เช่น แต่งตัวให้เรียบร้อย มีระเบียบแบบสวมีไล่ ต้องไม่ใส่สายเดี่ยวมาเรียน สถาบันนี้มีเกียรติ เราต้องให้เกียรติสถาบัน

ต้องมีวินัยประพฤติตามระเบียบวินัยที่สถาบันได้กำหนดให้นักศึกษาปฏิบัติวันอบายมุข ใครตกเป็นทาสของอบายมุขแล้วเสื่อมทุกคน อบายมุขไม่เคยทำให้ใครได้ดี

มีชีวิตที่เสื่อมทุกราย เคารพสถานที่ รักษา  
 ความสะอาด ความเป็นระเบียบของสถาบัน  
 ต้องรักษาไว้ ไม่ทำลายทรัพย์สินส่วนรวม

ไม่ทำตนให้เสียชื่อเสียง เพราะถ้านัก  
 ศึกษาทำเสียชื่อเสียง เสียหมดทั้งสถาบัน  
 เพราะฉะนั้นต้องช่วยกัน ต่างคนต่างรักษา  
 ชื่อเสียงให้กับสถาบัน

สร้างชื่อเสียงให้กับสถาบัน วิธีสร้าง  
 ชื่อเสียงมีมาก ออกไปประกอบอาชีพแล้ว  
 ประสบความสำเร็จ เป็นวิธีที่จะทำให้สถาบัน  
 ได้ชื่อเสียง นอกจากนี้การเป็นตัวแทนไป  
 แข่งขันกีฬา แข่งขันทางวิชาการ แล้วได้รับ  
 รางวัลได้รับชมเชยว่าเป็นนักศึกษาดีเด่น  
 เหล่านี้เป็นการสร้างชื่อเสียงให้กับสถาบัน  
 ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีจริยธรรมของนักศึกษา  
 ในสถาบัน จะทำอะไรที่ดีให้กับสถาบันได้





### ๓. ทำงานอย่างมีความสุข

ผู้ที่มีไอคิวแล้ว มีเอ็มคิวแล้ว เอ็มคิวคือจริยธรรม จริยธรรมเมื่อปฏิบัติแล้วจะออกมาเป็นคุณธรรม มีไอคิวสูง มีเอ็มคิวสูงถามว่าเป็นคนที่มีศักยภาพแล้วหรือยัง ไอคิวเอ็มคิว ทำให้เป็นคนมีคุณภาพ แต่ยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ดร.โกลแมนเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านอีคิว เขาบอกว่าคนที่ประสบความสำเร็จใช้ไอคิว ๒๐% ใช้เวลาในการ



พัฒนาไอคิวอยู่นานหลายปีทำให้เสียเวลามาก แต่เอาไปใช้นิดเดียว คนที่ประสบความสำเร็จ ต้องใช้อีคิวถึง ๘๐% อีคิวคือ Emotional Quotient ความฉลาดทางอารมณ์ ส่วนไอคิวคือ ความรู้ความสามารถ เอ็มคิว คือคุณธรรม มีความรู้ มีความสามารถ และคุณธรรม คนที่มีความรู้ความสามารถ มีคุณธรรม แต่ความฉลาดทางอารมณ์ยังไม่มี เพราะไม่ได้พัฒนา ทำนั้นยังเครียด ทำนี้ยังหงุดหงิด ปัญหาแก้ไม่ออก คิดค้างคินยังไม่จบ ไม่มีความสุข เพราะมีอีคิวต่ำ งานประสบความสำเร็จแต่ตัวเองไม่มีความสุข ยังไม่ใช่ผู้ประสบความสำเร็จในชีวิต งานสำเร็จแต่ตัวเองมีทุกข์ อย่างนี้ยังไม่ใช่ผู้ประสบความสำเร็จ คนที่มีไอคิวสูง อีก็มันสูงตาม พออีก็สูง นี่ตัว

เรานั้นตัวเขา นี่ของเรา นั่นของเขา ความเห็น  
 แก่ตัวเกิดขึ้น เมื่อความเห็นแก่ตัวมันเกิดขึ้น  
 อิศรภาพน้อยลง เมื่อน้อยลง ความฉลาด  
 ทางอารมณ์มันต่ำ หงุดหงิด โกรธ เครียด  
 อิจฉา อยากได้โน่น อยากได้นี้ นั่นเป็นเหตุ  
 ทำให้มีอีคิวต่ำ ดร.โกลแมนจึงได้บอกว่า คน  
 ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ใช้ไอคิว ๒๐%  
 แต่ใช้อีคิวถึง ๘๐% งานสำเร็จ แล้วมีความสุข  
 นั่นคือคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต

ทำอย่างไรให้อีคิวสูง การพัฒนาอย่าง  
 ที่ทำกันทั่วไปในโรงเรียนในสถาบัน ทำให้มี  
 ไอคิวสูงแต่อีคิวต่ำ วิธีทำให้อีคิวสูงคือ ต้อง  
 ไปพัฒนาปัญญาเห็นแจ้งให้เกิดขึ้น พอจิตนิ่ง  
 ปัญญาเห็นแจ้งมีโอกาสเกิด เอาปัญญาตัว  
 นั้นมาทำอีโก้ให้น้อยลง ทำให้อัตตาตัวตน

น้อยลง ถ้าอัตราดับไปยิ่งดีใหญ่ พอตัวนี้  
น้อยลงไป อิศราภาพมากขึ้น จิตไม่ตกเป็นทาส  
เวลามีปัญหาใช้ปัญญาเห็นแจ้งแก้ปัญห  
แก้ปัญหจบแล้วไม่ไปทึงค่างเต็ง ในที่สุด  
ความฉลาดทางอารมณ์สูง มีความสุข

สโลแกนสมัยนี้ของนักเรียนนักศึกษา  
ต้องเก่ง สถาบันฝึกนักศึกษามาแล้ว**ต้องเก่ง**  
เก่งคือมีไอคิวสูง มีความรู้ มีความสามารถ  
อันที่สอง**ต้องดี** คือ มีเอ็มคิว คือสิ่งที่จะให้  
ผลเป็นคุณธรรม และอันที่สาม**ต้องมีความสุข**  
ไอคิวทำให้นักศึกษามีความสุข

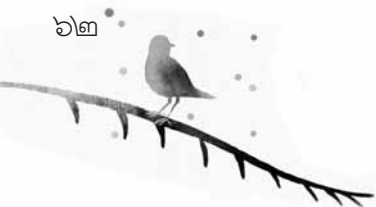
อยู่ที่นักศึกษาพร้อมจะทำหรือยัง ทุก  
คนเมื่อพัฒนาไอคิวไปแล้ว ในที่สุดต้องไป  
ทำงานแน่นอน เมื่อทำงานแล้ว งานได้ผล  
สำเร็จ แต่ทุกข์แทบตาย หงุดหงิด เป็นโน่น

เป็นนี้ ความดันเพิ่ม มีความสุขใหม่ อย่างนั้นยังไม่ถือว่าสำเร็จ เพราะฉะนั้นคนที่จะสำเร็จในชีวิตได้ ไอคิวต้องสูง อีคิวต้องสูง เอ็มคิวต้องสูง นักศึกษามีเวลาอีกสี่ปี เวลาจะเป็นเครื่องพิสูจน์ว่า บัณฑิตจากสถาบันนี้จะทำได้แบบนี้ไหม ถ้าอยากจะทำชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัย สามตัวนี้ต้องทำให้ได้สี่ปีเป็นเวลาให้นักศึกษามีโอกาสพัฒนาตนเองให้เข้าถึงศักยภาพสูงสุด

การบรรยายในวันนี้ จะเป็นตัวชี้ว่าทางเดินข้างหน้าคืออะไร ถ้านักศึกษาพัฒนาไอคิวอย่างเดียว ไม่พัฒนาเอ็มคิว ไปไม่รอด ความเก่งอย่างเดียว แต่ไม่มีคุณธรรมไปไม่รอด ขณะเดียวกัน ถ้าจะเอาไอคิวสูง เอ็มคิวสูง แต่ยังไม่ทุกขี้ใจอยู่เพราะอีคิวยังต่ำ งาน

สำเร็จแต่ยังต้องทุกข์ใจ อย่างนี้ถือว่ายังไม่สำเร็จที่แท้จริง สี่ปีเป็นทางเดินของนักศึกษาว่าจะทำอะไรให้กับมหาวิทยาลัยแห่งนี้ อยู่ที่ตัวของนักศึกษาเอง ครูบาอาจารย์จะคอยดูว่านักศึกษามีจริยธรรมให้กับสถาบันให้กับครู เป็นศิษย์ที่ดีของครู เป็นศิษย์ที่ดีของสถาบันแห่งนี้ไหม





## ๔. ทำอย่างไรจึงไปเกิดดี ไม่ต้องเกิดในอบายภูมิ

ในฐานะที่เกิดเป็นมนุษย์ เป็นนักศึกษา  
ที่มีศักยภาพสมบูรณ์เต็มที่ยังต้องมีอีกตัวหนึ่ง  
ที่เรียกว่าเอสคิว (Spiritual Quotient) ผู้ใด  
พัฒนาตัวนี้ให้สูงได้ เกิดมาหนึ่งชีวิตไม่เสีย  
ชาติเกิด ตัวนี้หมายความว่า ขณะที่ยังมีชีวิต  
อยู่ มนุษย์ประกอบขึ้นด้วยร่างกาย (body) คือ  
สิ่งที่สัมผัสได้เรียกว่า body มองเห็นด้วยตา

แต่ยังมีอีกส่วนหนึ่งที่อยู่ข้างในเป็นพลังงาน  
อมตะ เรียกว่าจิตใจ (mind) ทั้งสองส่วนอยู่  
ด้วยกัน ขณะที่เรายังไม่ตายไปไหน แต่ถ้า  
เมื่อใด จิตหลุดออกไปจากร่างกาย จิตที่  
ออกไป ต้องไปหาร่างใหม่อยู่ ไปได้ร่างกาย  
อยู่ใหม่เป็นร่างที่มีสี่ขาวิ่งอยู่ตามถนนนับว่า  
เสียดายที่เกิดมาหนึ่งชีวิตเป็นมนุษย์ที่มีสติ  
ปัญญา แต่พอตายไปแล้วไปได้ร่างนั้นมา  
เป็นเครื่องมือให้จิตใช้ทำงาน จึงได้บอกว่า  
ทำให้เอสคิวสูงเข้าไป อย่างน้อยเมื่อจิตทิ้ง  
ร่างกายตัวนี้ไปแล้ว ไปเอาเครื่องมือใหม่มาใช้  
ต้องไม่ต่ำกว่ามนุษย์ อย่างนั้นจึงถือว่าประสบ  
ความสำเร็จที่เราได้ชีวิตมาหนึ่งชีวิตในคราวนี้  
ปัญหามีอยู่ว่าจะทำอย่างไรจึงจะได้เช่นนั้น  
วิธีการไม่ยาก ต้องทำจิตให้เป็นอิสระคือ



ทำจิตไม่ให้ตกเป็นทาสของสรรพสิ่ง ของกิเลส ตัณหา ของอุปาทาน โลกธรรม และวัตถุ ถ้าจิตไม่เป็นทาส เอสคิวจะสูง เวลาที่จิต หลุดไปหาร่างอยู่ใหม่ จะไปได้ร่างดี ตาม ความสามารถของเอสคิวที่พัฒนาได้

บางคนไปเอาร่างเทวดามาใช้ เมื่อพูด ถึงเทวดา ถามว่าเทวดามีจริงไหม ตอบว่า เทวดามีจริง สมัยที่ผู้เขียนเรียนอยู่ระดับ ปริญญาตรี เรียนเรื่องเชื้อจุลินทรีย์ เช่น แบคทีเรีย ใช้แสงสว่างจากหลอดไฟฟ้า ส่อง ตกกระทบตัวแบคทีเรีย สะท้อนออกมา แล้วมีเลนส์เป็นเครื่องขยายใหญ่ เห็นตัว แบคทีเรียได้ พลังงานใดที่ตกกระทบแล้ว สะท้อนได้ ก็สามารถตรวจวัดได้เหมือนกับ เรดาร์ส่องไปกระทบตัวเครื่องบิน

เมื่อไปเรียนต่อที่ต่างประเทศ ไปเรียนเรื่องจุลินทรีย์ตัวที่เล็กเข้าไปอีก คือเชื้อไวรัส เอาแสงสว่างที่มีความถี่คลื่นใหญ่ขนาดนี้ไปส่องไวรัสไม่เห็นหรอก เพราะมันใหญ่กว่าตัวไวรัส แสงผ่านตัวไวรัสโดยไม่ตกกระทบและสะท้อน นักวิทยาศาสตร์จึงได้พัฒนาพลังงานที่มีความถี่คลื่นเล็กกว่าแสงสว่าง ได้คลื่นอิเล็กตรอนมา ให้พลังงานอิเล็กตรอนมันหลุดออกมาจากโปรตอน โดยใช้ไฟฟ้าแรงสูงส่งเข้าไปในโลหะทั้งสแตน อิเล็กตรอนก็จะถูกปลดปล่อยออกมา คลื่นอิเล็กตรอนละเอียดสุดๆ ตกกระทบตัวไวรัสแล้วสะท้อนออกมา ผ่านเลนส์ขยายภาพก็สามารถเห็นตัวไวรัสได้

เมื่อกลับมาจากต่างประเทศ ได้มาฝึกจิตของของตัวเองให้มีความถี่ของคลื่นจิตคงที่ เพราะคลื่นจิตนี้ละเอียด มนุษย์สามารถจะพัฒนาได้ คลื่นจิตของสัตว์รวมถึงมนุษย์ เครื่องมือวิทยาศาสตร์ยังวัดไม่ได้ เพราะละเอียดมากๆ ทำคลื่นจิตให้มีความถี่คงที่จะไปเห็นเทวดามีจริง

ศักยภาพของมนุษย์ ที่เราสามารถจะเข้าถึงได้ คือไอคิว พัฒนาได้ง่ายที่สุด เอ็มคิว ก็พัฒนาได้ง่าย แต่อีคิวนี้ค่อนข้างยากหน่อย และเอสคิวนี้ยากที่สุด แต่ก็ทำได้ ต้องใช้ความพยายาม ใช้พลังงานมาก แต่ไม่เหลือ บ่กว่าแรงของคนที่มีความพยายามที่ถูกต้อง

เราก็สามารถจะเข้าถึงทั้งสี่ตัวนี้ได้ ในหนึ่งชีวิตที่เราได้อัตภาพเป็นมนุษย์ ถ้าใครมีครบทั้งสี่ตัวสูง นับว่าสุดยอดของความเป็นมนุษย์ ไม่เสียชาติเกิด คนประเภทนี้เลือกเกิดได้ คนประเภทนี้ เลือกมี เลือกเป็น เลือกงานก็ได้ เลือกวิถีชีวิตที่ดังามก็ได้ จะเป็นอะไรเลือกได้หมด มันอยู่ที่ว่าศักยภาพทั้งสี่ตัว มีสูงพอที่จะให้เรามีสิทธิเลือกไหม

ที่บรรยายมาทั้งหมดเป็นเรื่องจริงแต่ไม่ยากให้เชื่อ อยากให้เอาไปพิสูจน์ นี่คือของจริงที่นักวิทยาศาสตร์มาพูดให้ฟัง ผู้เขียนไม่เคยเชื่อเรื่องอย่างนี้ จึงได้ไปพิสูจน์ด้วยตัวเอง

ในที่สุดจึงพบ จึงเห็น จึงเข้าใจ แล้ว  
ก็ได้เอาวิธีการพวกนี้มาใช้กับตัวเอง ได้ผล  
เสร็จแล้วจึงเอาไปเผยแพร่ให้คนอื่นได้รู้  
หลายๆ คนได้พัฒนาแล้วเกิดผลเป็นจริง



ประวัติ ท่านอาจารย์  
ดร.สนอง วรอุไร

ดร.สนอง วรอุไร มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่  
อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีพี่น้อง  
ทั้งหมด ๘ คน ท่านเป็นบุตรคนที่ ๖

ดร.สนอง สนใจฝึกสมาธิครั้งแรกใน  
ขณะเรียนชั้นมัธยม จบปริญญาตรี  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาโรคพืช  
เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕ แล้วจึงไปทำงานเป็นนัก  
วิชาการเกษตร ในภาคอีสานอยู่ประมาณ  
๒ ปี จากนั้นได้โอนย้ายมาเป็นอาจารย์รุ่น  
บุกเบิกของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สังกัด  
คณะวิทยาศาสตร์

พ.ศ. ๒๕๑๔ ท่านก็ได้เรียนจบปริญญา  
โทเกษตรศาสตร์มหาบัณฑิต จากมหาวิทยาลัย  
เกษตรศาสตร์ สาขาเชื้อรา ได้รับทุนไปศึกษา  
ปริญญาเอก สาขาไวรัส มหาวิทยาลัยลอนดอน  
ประเทศอังกฤษ เป็นเวลานาน ๔ ปี ท่านใช้  
เวลาว่างพักผ่อนทำจิตนิ่งทุกวัน

เมื่อกลับเมืองไทย พ.ศ.๒๕๑๘ ท่าน  
ตัดสินใจอุปสมบทที่วัดปริณายก แล้วมาฝึก  
วิปัสสนากรรมฐานกับพระเทพสิทธิมนี (โชดก  
ปธ.๙) ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์  
ท่าพระจันทร์ เพียงเวลา ๓๐ วันในสมณเพศ  
ท่านได้รับประสบการณ์ทางจิตมากมาย

เมื่อลาสิกขาบทแล้วได้กลับไปเป็น  
อาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วิถีชีวิต  
ของท่านเปลี่ยนแปลงไปได้รับเชิญเป็นองค์  
บรรยาย ตามหน่วยงานต่างๆ มากมาย

ปัจจุบันท่านได้นำประสบการณ์ตรงของ  
ท่านมาเป็นแบบอย่าง สร้างจุดเปลี่ยนแปลง  
ที่ดีให้แก่ชีวิตคนจำนวนมาก มีกลุ่มคณะศิษย์  
ก่อตั้งเป็นชมรมกัลยาณธรรม และชมรม  
สารธรรมล้นนา เผยแผ่ธรรมอย่างกว้างขวาง



ผลงานเด่นของท่าน คือ ทางสายเอก และอื่นๆ เช่น หนังสือทำชีวิตให้ดีและมีสุข, ยิ่งกว่าสุขเมื่อจิตเป็นอิสระ, บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ



ศักยภาพที่นักศึกษาและเยาวชน  
ควรพัฒนามี ๒ อย่างคือ  
พัฒนาจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ  
เป็นบันไดก้าวไปสู่การพัฒนาไอคิว  
และพัฒนาศักยภาพทางคุณธรรม

เมื่อพัฒนาสองกรณีนี้ได้แล้ว  
ย่อมเป็นผู้นำมีพลังอำนาจสูง  
ทั้งทางความรู้และคุณธรรม



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)  
Facebook : Kanlayanatam

