

## สวัสดิ์คะ

วันวิสาขบูชา ออเจ้า พี่หมื่น พี่ขุน ไปเวียนเทียน ทุ่งหญ้า ห่มสไบ ส้ารวมจิต 5 นาที อนุโมทามิ คะ

บริษัท ภักธ โปรเกรส จำกัด ขอขอบคุณคุณๆ ทุกท่านที่ได้ร่วม Happy 29<sup>th</sup> Bhatara Progress Birthday มีหลายคนสมัครให้ลูกๆ ได้เข้าเรียนคอร์ส OpenAI หัน ยินดีด้วยคะ อีกหลายท่านได้ลงเรียน Microsoft 365 training - เน้นๆ Teams, OneDrive

เราเดินทางมาได้ครึ่งปีแล้ว "ทำไมมันเร็วแบบนี้?" (ร้องเป็นเพลงด้วยนะ) ถึงคราบททวนอะไรยังไม่ทำ ก็ review priority กัน

คะ ผู้เขียนก็ว่าจะไป lift หน้า, move รั้วรอย ก็ยังไม่ได้ทำอะไร แต่คงไม่เป็นไร เพราะปัจจุบันนี้ก็แคสายน้อยกว่าอ้อม พัชราภา

มี Greeting หลายฉบับพูดถึงการระวังความคิด การฝึกคิดบวก การสร้าง growth mindset ซึ่งต้องฝึกฝนให้รู้ทันความคิด ต้องย้ำ

ซ้ำๆ กับตัวเองให้ทำ ฉะนั้นเอาอีกสักรอบ "สติควบคุมสมองได้" จากหนังสือ "คู่มือแสงพรสวรรค์" ทางลัดสู่ความสำเร็จ เขียนโดย

ทันตแพทย์ สม สุวีระ สนพ อมรินทร์

### สติควบคุมสมองได้

ความสามารถในการควบคุมระบบประสาทจะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต สิ่งหนึ่งที่ผู้ประสบความสำเร็จอย่างยิ่งใหญ่มักคล้ายๆ กัน

คือ สามารถควบคุมการหลับและการตื่นได้ในทันที การหลับคือการตัดวงจรขาเข้า การตื่นคือการเปิดวงจรประสาทขาออก

ผู้ที่มีกำลังสติสูงมากๆ จะสามารถเฝ้าดูความฝันของตัวเอง แม้ขณะฝันก็ยังมีสติรับรู้ ตระหนักได้ว่าตนเองกำลังฝัน และสามารถเล่นกับ

ความฝันนั้นได้ ทำให้สามารถควบคุมเปลี่ยนแปลงความฝันของตัวเองให้เป็นไปตามที่ต้องการ เหตุการณ์ในฝันจะเสมือนจริงมาก จน

บางครั้งต้องคอยเตือนตัวเองในฝันว่านี่ไม่ใช่เหตุการณ์จริง สภาวะนี้ในทางการแพทย์เรียกว่า Lucid dreaming แพทย์ทางด้านสมองยัง

ไม่เข้าใจกลไกของการเกิดอย่างแท้จริง แต่มักจะเกิดในเด็ก อธิบายตามหลักพุทธศาสนาได้ว่า เด็กจะมีกิเลสตัณหาน้อยกว่า

ผู้ใหญ่ ตัณหาเป็นตัวตัดกำลังสติอย่างแรง ดังนั้นโอกาสเกิด Lucid dreaming กับผู้ใหญ่ที่ไม่ได้ฝึกเจริญสติจะน้อยมาก แต่ถ้าเกิดกับ

ใคร คนนั้นจะประสบความสำเร็จในชีวิตสูง เช่น เบนจามิน แฟรงกลิน, นีลส์ โบร์, ทอมัส แอลวา เอดิสัน, คาร์ล จุง, ชิกมุนด์ ฟรอยด์, ริ

ชาร์ด ไลน์แมน ฯลฯ

การควบคุมความฝันได้จะเหมือนกับการซ้อมฝึกใช้ระบบประสาทสั่งการแบบเหมือนจริงที่สุด เช่น คนที่กำลังหัดขี่จักรยาน ถ้าสามารถ

กำหนดโปรแกรมการฝันได้ว่า ฝันนี้จะฝันเรื่องขี่จักรยาน ในฝันสามารถขี่จักรยานได้อย่างคล่องแคล่วและมีสติรับรู้ตลอดเวลาที่ฝัน (ขี่

จักรยานทิพย์!) วันรุ่งขึ้นเขาจะขี่จักรยานเป็นในทันที จะเห็นได้ว่าสติสามารถควบคุมสมองได้ทั้งยามหลับและยามตื่น

หลายคนคงเคยพิศวงกับทหารที่ยืนเฝ้าหิ้งพระราชวังบั๊กกิงแฮม รอบรั้วพระราชวังจิตรลดา วัดพระแก้ว ที่ทหารยืนนิ่งราวกับหุ่น แม้จะ

แก่งยืมใส่หรือล้อเลียนท่าทาง ทหารก็ไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง ทหารเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ฝึกการใช้สติควบคุมระบบประสาททั้งขา

เข้า (ไม่สนใจสิ่งเร้า) ขาออก (ไม่ขยับเขยื้อน) แต่ในยามฉุกเฉินจะเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว หนักแน่น แม่นยำ ด้วยความรู้ตัวอยู่ทุก

ชั่วขณะ บทเริ่มของการฝึกทหารใหม่ คือ การหัดให้ทหารยืนนิ่งๆ เป็นหุ่นยนต์ เมื่อเคลื่อนไหวต้องรู้ตัวตลอด ซ้ายหัน ขวาหัน วันทย

หัตย์ ทำยืนตรง ท่าพัก แม้แต่เดิน ริ่ง ก็ต้องรู้ซ้าย รู้ขวา ยกข้อ ยกชั้น ยกแก้ว ต้องทำโดยรู้ตัวและพร้อมเพรียงกันทั้งหมด

ในการดูประสิทธิภาพของกองทัพ จึงวัดได้ด้วยการสวนสนาม ยิ่งทหารแสดงให้เห็นถึงความนิ่ง ความพร้อมเพรียงเป็นระเบียบมาก

เท่าใด กองทัพก็จะยิ่งนำเกรงขาม ดังนั้น เราต้องเริ่มจากที่พระอาจารย์สอน คือ หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ โกรธก็รู้ เบื่อ

ก็รู้ ดีใจก็รู้ รู้แล้วปล่อย ... เจริญสติกันในวันวิสาขบูชา คะ ผู้เขียนก็จะทำ แล้วจะแผ่อาณิสงส์ผลบุญให้กับทุกคนนะคะ สาธุ สาธุ สาธุ.

“การสร้างความฝันให้เป็นจริงได้ต้องใช้ความคิด ความคิดที่เป็นจริงต้องลงมือทำ”

#9ต่อด้วยกัน #เจริญเจริญด้วยกัน

Chantip Ongbhatara

Director

0879745888

Bhatara Progress Co., Ltd.

