

ปิดปุ่มโกง

สสช. ป้องกัน และปราบปรามการทุจริต

NSO ANTI - CORRUPTION



ฉบับที่ 1 ประจำเดือน กันยายน 2561

“สมาธิ” กุญแจสำคัญ
นำพาชีวิตรอดของ ๑๓ ชีวิต



บทเรียนจากเหตุการณ์ช่วยชีวิตเด็กและผู้ช่วยผู้ฝึกสอนทีม นักฟุตบอลหมู่ป่าอะคาเดมี่ ทั้ง ๑๓ ชีวิต ที่ติดอยู่ในถ้ำหลวง ขุนน้ำนางนอน อ.แม่สาย จ.เชียงราย เป็นบทเรียนและ เหตุการณ์ครั้งสำคัญระดับโลกที่คนทั้งโลกต่างให้ความสนใจ โดยเฉพาะการนำสมาธิมาใช้เพื่อบรรเทาความหิวและคลาย ความกังวล อันเป็นกุญแจหนึ่งซึ่งช่วยให้ทั้ง ๑๓ ชีวิต อยู่รอด ปลอดภัย มากกว่า ๑๐ วัน

โลกร่มเย็นด้วย “สมาธิ”

ด้วยคุณค่าและประโยชน์ของการปฏิบัติ สมาธิ ทำให้ชาวโลกเริ่มเห็นความสำคัญของการปฏิบัติสมาธิมากขึ้น มีการปฏิบัติอยู่ใน ทุกสังคม ทุกเผ่าพันธุ์และทุกศาสนา จาก ผลการวิจัยทั่วโลกยืนยันได้ว่า การปฏิบัติ สมาธิส่งผลในเชิงบวกทั้งกับร่างกายและ จิตใจ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของ สมองให้ดีขึ้น และช่วยรักษาโรคต่างๆ



13 ชีวิต ปลอดภัย



หมอภาคย์ เพช สติ – สมาธิ ช่วยให้ สามารถเอาชีวิตรอดในภาวะวิกฤติ :: งานเปิดโลกสมาธิ ::

วิธีฝึกสมาธิอย่างง่าย



1 นั่งตัวตรง หัวตรง แบบผ่อนคลาย

2 

ปรับระดับสายตาให้มองต่ำลง กำหนดจุดให้เพ่งรวบรวมสมาธิไว้



3 กำหนดลมหายใจเข้า – ออก



4 นับลมหายใจ เข้าออกในใจ



5 ควบคุมความคิดไม่ให้ เข้ามารบกวน

แหล่งที่มาข้อมูล : กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม