

# สมาธิคลินิก รู้ใจ รู้กาย รู้ชีวิต

พระโกวิท วิชชากรโ

สถานปฏิบัติธรรม วัดป่าศิโรเลศ บ้านหนองทุ่ม ตำบลบ้านหว่า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

**หลักธรรมวิทยาศาสตร์** เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณที่สำคัญ จิตรู้ ชาติรู้ consciousness พลังงาน จิตรู้ พลังธรรมชาติพิเศษที่มีศักยภาพแฝงอยู่ใน จิตใจ ร่างกาย ชีวิตมนุษย์ ได้ถูกนำออกมาใช้ประโยชน์ พลังความรู้สู่การเปลี่ยนแปลงที่ดี ได้แก่ ใจรู้ (มโนวิญญาณ) สติ สมาธิ ปัญญา และความสงบสุข โดยเริ่มพัฒนา ใจรู้ จิตสำนึก (conscipus mind) ภายนอกรู้ตัวทั่วพร้อม สติสัมปชัญญะ (self awareness) และการตื่นรู้ของ จิตใต้สำนึก (subconscious mind) ภายใน สติสมาธิ (mindfulness) อบรมสติทั้งสองได้ทำงานร่วมกัน รู้ตัว รู้ใจ รู้กายจิต อยู่ตลอดเวลา รู้ภายนอกภายใน รู้แจ้งความจริงด้วยสติปัญญา (wisdom) ของตัวเอง เพื่อใช้แก้ปัญหา ความทุกข์ประจำวัน และเพิ่มคุณค่าความสามารถของ มนุษย์ เมื่อจิตพร้อม กายพร้อม ชีวิตพร้อมเปลี่ยนแปลง ให้ดีขึ้นได้เองโดยอัตโนมัติจากภายใน จิตใจ สมอ ร่างกาย นิสัย พฤติกรรม เพิ่มประสิทธิภาพ คุณภาพจิต ปัญญา ความคิด สร้างสรรค์ สุขภาพจิต สุขภาพกาย และสามารถยกระดับจิต พัฒนาจิตให้บริสุทธิ์มากขึ้น ด้วย สมถะ และวิปัสสนา ภาวนา

**เทคนิควิธีการปฏิบัติ** ต้องเตรียมตัวพร้อมความตั้งใจ ดูแลรักษาใจจิตรู้ ให้พักอยู่กับกาย ลมหายใจที่กำลัง เข้า-ออก ตามธรรมชาติ แบบผ่อนคลายสบายๆ โดยไม่ แทรกแซงหรือบังคับเพียงเป็นผู้รู้ ผู้รู้สึกจากการสังเกตรู้ ธรรมชาติ หายใจเอง ไม่ร่วมทำ(หายใจ) ไม่จำ(อดีต) ไม่ คิด(อนาคต) รักษาสติจิตรู้อยู่กับปัจจุบันลมหายใจเท่านั้น และให้นานต่อเนื่อง

**แนะนำ** หยุดพักชั่วคราว - ปล่อยลมหายใจออกช้าๆ เบาๆ - สังเกต รู้ลมไหลเข้า เบาๆ - ปฏิบัติซ้ำ เพิ่มจิตรู้ เจริญสติรู้ สัมผัสจิตรู้ได้ชัด พยายามรักษาจิตรู้ให้นาน จนจิตกายสงบ ผ่อนคลาย เพียงรับรู้ลมเบาๆ แต่ถ้าเกร็ง-เพ็งรู้ กำหนดรู้ ลมชัดขึ้นหรือรู้หนัก จิตจะเกิดตึมนหา อยากรู้ ต้องการรู้ สมอ-ร่างกายจะทำงานต่อต้านสู้กับความเครียด ไม่เกิด

ผลดีกับสมาธิไม่สงบ ตรงข้ามกับการรู้เบาๆ สบาย ผ่อนคลาย จิตสงบง่าย ได้สติ-สมาธิ ปานกลางพอดีกับงานของจิตรู้ ทำหน้าที่ควบคุมจิต-กาย และชีวิต ด้วยพลังจิตรู้ ที่สงบสมดุลสบาย ผ่อนคลาย อิสระ ไม่ยึดติด ปล่อยวางทุกภาระ ไม่ทำ ไม่จำ ไม่คิด เพียงรู้เบาๆ กับปัจจุบัน ขณะนั้น รู้กาย รู้ลม รู้สงบ เป็นกลาง นิ่งรู้สิ่งที่ถูกรู้ ด้วย มัชฌิมาปฏิบัติ(สายกลาง)

**การปฏิบัติต่อเนื่อง** สม่าเสมอเป็นนิสัย เข้า-เย็นทุกวัน ครั้งละ 20-30 นาที ระยะ 1-2 สัปดาห์จะได้ผลดีกับจิตใจ-ร่างกาย และได้ผลเปลี่ยนแปลงถาวรใน 6-8 สัปดาห์ ผู้ปฏิบัติที่บ้านหรือที่ทำงานสามารถปรับปรุงสมาธิของตนเอง ด้วยเทคนิควิธีการปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามข้อแนะนำ จะได้ผลดี ด้วยเส้นทางตรง-ลัด รักษาจิตรู้ให้ต่อเนื่อง ตลอด เพียงรู้เบาๆ ผ่อนคลาย ปล่อยวาง อิสระ สบายๆ สงบ ร่มเย็น สัมผัสสภาวะนิพพานได้ทุกคน

**พระพุทธศาสนา** พระพุทธศาสนาแนะนำ ปัญญา ความรู้ เรื่องชีวิตมนุษย์ ร่างกายและจิตวิญญาณ ที่อยู่ร่วมกัน ทำหน้าที่รักษาชีวิตและความต่อเนื่องของกายและจิต ชั้น 5 ที่มีองค์ประกอบย่อยละเอียดสุดของรูปร่าง คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และนามจิต คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จิตรู้ ชาติรู้ เริ่มต้นชีวิตโดยนำจิตรู้ มาอาศัยอยู่กับรูปร่างพระธรรมสอนเน้นความสำคัญของ จิตใจ การดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท ทางกาย วาจา และใจ ละเว้นการทำความไม่ดี ให้ทำแต่ความดี และการ รักษาอบรมจิตให้ผ่องใส บริสุทธิ์อยู่เสมอ ความสุขหรือ ความทุกข์อยู่ที่ใจ จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว เป็นต้น พุทธจิตวิทยา แบ่งจิตเป็น 4 รูปแบบ ตามหน้าที่แตกต่างกัน

1. จิตรู้ (knowing, consciousness) วิญญาณ หน้าที่ รับรู้ ด้วย พลังงานรู้ เป็นจิตเริ่มต้นแก่นหลักของชีวิต จิตที่ อาศัยร่างกายตั้งแต่เกิดจนตาย มีความสำคัญ พลังอำนาจเหนือจิตอื่นๆ จิตรู้ (วิญญาณ) ที่ส่งออกไปทำหน้าที่

รับรู้ร่วมกับ ตา หู จมูก ลิ้น หาย และใจ เรียกว่ามโนวิญญาณ เป็นจิตที่ถูกนำมา ผูกอบรมใช้ประโยชน์ให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา

2. จิตรู้สึก (feeling, sensation) เวทนา หน้าที่บอกความรู้สึกทางร่างกาย (เวทนากาย) และความรู้สึกที่จิตใจ (เวทนาจิต) ที่เกิดขึ้นแต่ละปัจจุบันขณะ

3. จิตรู้จำ (memory, data) สัญญา หน้าที่ รู้ความจำ ข้อมูล ความรู้ ประสบการณ์ อดีตที่สะสมเก็บไว้ที่จิตส่วนลึกไร้สำนึก (unconscious mind) เรียกว่าภวังค์จิต

4. จิตรู้คิด (thinking, reaction) สังขาร หน้าที่ คิด สร้างปรุงแต่ง ปฏิบัติได้ต่อบจากข้อมูลที่ รับรู้ (1) รู้สึก (2) รู้จำ (3) จิตสามารถ คิด ปรุงแต่ง สร้างปัญหาไม่เกิดประโยชน์ คิดซ้ำซากต่อเนื่อง วิตกกังวล เศร้าหมอง ได้ตลอดวัน (~50,000 ครั้ง/วัน 80% เป็นความคิดลบ)

**พุทธศาสนาสอนแนะนำ** วิธีหยุดจิตที่ไม่ดีคิดปรุงแต่ง ฟุ้งซ่าน (4) อดีตเศร้าหมอง (3) อารมณ์แปรปรวน (2) โดยฝึกอบรมจิตรู้ (1) จิตที่ดีให้ทำงานมากขึ้น ด้วยสติ สมาธิ ความสงบ และกุศลจิตเกิดขึ้น มีผลให้จิตไม่ดี จิตคิดปรุงแต่ง (4) จะหมดกำลังหายไป และเมื่อจิตสงบ สมดุล บริสุทธิ์ ปัญญา วิชา ความรู้ ความคิดที่ดี มีประโยชน์จะปรากฏขึ้นเอง สามารถนำไปใช้สร้างประโยชน์แก้ปัญหา ความทุกข์ในชีวิตประจำวัน

**หลักธรรมปฏิบัติอบรมจิต** เพื่อเพิ่มความสามารถของจิตรู้ วิญญาณจิตหลักแก่นแท้ที่มีอำนาจเหนือจิตอื่น ได้ทำหน้าที่ควบคุมจิตกายด้วยพลังจิตรู้เพิ่มจากจิตสำนึก (conscious mind) รู้ตัวทั่วพร้อม (self awareness) สติตื่นรู้ (mindfulness) จิตรู้แจ้งรู้ชัดด้วยตนเอง (self realization) ปัญหาจิตรู้ เพื่อหยุดความไม่รู้ อวิชชาสาเหตุของความทุกข์ที่ไม่สุขสบาย และเพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิต

**วิทยาศาสตร์การแพทย์** จิตประสาทวิทยาตะวันตก ค้นพบการทำงานของจิตที่สามารถควบคุม กำหนดสั่งได้จากภายนอก ระดับจิตสำนึก (conscious mind) มีเพียง 5% จิตส่วนใหญ่อีก 95% จากภายใน ระดับจิตใต้สำนึก (subconscious mind) 5% และส่วนลึกจิตไร้สำนึก (unconscious mind) 90% เป็นจิตที่ทำงาน ควบคุม กำหนดสั่งงาน ด้วยระบบจิตอัตโนมัติ นิสัย ความเคยชิน

ประสบการณ์ในอดีต แหล่งสะสมข้อมูล ความจำ ความคิด แต่สมาธิภาวนาสามารถเชื่อมต่อกับจิตทุกส่วนได้ด้วยสมาธิ และสติรู้ ช่วยนำข้อมูลความรู้จากจิตส่วนลึกขึ้นมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

ปัจจุบันได้พิสูจน์ผลดี การปฏิบัติสมาธิภาวนา ให้จิตสงบ แนวพุทธเจ้า (Buddha mind) จิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน บริสุทธิ์ จากการนั่งปฏิบัติทำสมาธิที่ระดับจิตสำนึก (conscious mind) ภายนอกในร่างกายในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ เกิด สติ สัมปชัญญะ (awareness) และพัฒนาสติ สมาธิ จากจิตใต้สำนึก (subconscious mind) สามารถสร้างผลการเปลี่ยนแปลงที่ดีภายในร่างกายที่ระดับจิต ใต้สำนึก (unconscious Mind) ได้ กล่าวคือ การปฏิบัติสมาธิจิตสงบแบบพุทธจิต (Buddha mind) มีผลทำให้สมองสงบตาม (Buddha brain) และสมองจะทำงานกำกับควบคุมร่างกายต่อ ด้วยสื่อสารข้อมูลความสงบ จากจิตใจ (mind) ส่งไปทุกชีวิตทั่วร่างกาย (body) ทุกอวัยวะ ทุกเซลล์ จะทำงานภายใต้ ความสงบสุข (calm, relax) สงบสมดุล (balance) จิตใจ ร่างกายกลับอยู่ในสภาวะปกติ สมดุล (homeostasis) ดีต่อสุขภาพจิต และสุขภาพกาย สามารถพิสูจน์ การเปลี่ยนแปลง ได้ทาง ซีวเคมี ภาพถ่าย MRI (magnetic resonance imaging) ศึกษา ภาพและการทำงานของเซลล์สมอง ส่วนที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ พฤติกรรม นิสัย อารมณ์ ความคิด การเรียนรู้ การปรับปรุง เปลี่ยนแปลงพันธุกรรม และ DNA มีผลการศึกษามากมาย ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์

ปัญญา ความรู้ ประเทศตะวันตกที่เจริญก้าวหน้า ทางวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีที่ได้รวบรวมปัญญา ความรู้ ธรรมชาติ หลายพันปี ศรัทธา ความเชื่อ ของประเทศ ตะวันออก เรื่อง จิตวิญญาณ (consciousness) นำมา ร่วมสร้างประโยชน์ให้กับโลกปัจจุบัน ด้วยการปฏิบัติสมาธิภาวนา เจริญ สติ สมาธิ จิตสงบ แนวพุทธศาสนา เพื่อประโยชน์กับสุขภาพจิต สุขภาพกาย คุณภาพจิต ชีวิต พฤติกรรม นิสัย ความคิดความสามารถ ทุกสิ่งขึ้นอยู่กับ จิตใจ ผลจากการทำสมาธิภาวนา จิตสงบ ลดความเครียด สามารถเปลี่ยนแปลง ทางกายภาพ และการทำงาน ของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ให้กลับสู่สภาวะ

ปกติ สงบ สมดุล (homeostasis) เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค (immunity) สามารถป้องกัน รักษาร่างกาย ด้วยตนเอง (self healing) ได้หลายโรคที่เกิดจากความเครียด (chronic stress)

**สรุปผลการศึกษา** ภาวณา จิตสงบ สมอง ร่างกายจะสงบ ตาม สามารถตรวจพบได้

- 1) ระดับคลื่นสมองสงบลงจากการตรวจ EEG (electroencephalogram)
- 2) พบการเปลี่ยนแปลงของสมองบางส่วน ที่เกี่ยวข้องกับ การทำสมาธิ ทั้งทางกายภาพ และการทำงาน ด้วยการ ตรวจ FMRI (functional MRI)
- 3) เพิ่มสารสื่อประสาท เพื่อความสงบ ฮอว์โมนความ สุข การเจริญเติบโต และลดสารสื่อประสาทความเครียด ฮอว์โมนเครียด
- 4) เพิ่มการทำงานระบบประสาทสงบอัตโนมัติ (para sympathetic) และหยุดระบบประสาทเครียด ตื่นเต้น (sympathetic)
- 5) การทำสมาธิ จิตสงบ สมอง หัวใจ และร่างกายทำงาน น้อยลง 25-30% ได้พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ แต่เพิ่ม พลังงาน ประสิทธิภาพ คุณภาพและสุขภาพดีขึ้น พร้อม กลับไปทำหน้าที่การงาน ดำรงชีวิตให้ดีขึ้น
- 6) Psychoneurobiology สมองทำหน้าที่ กำกับ ควบคุม การทำงานของร่างกายผลิตสารเคมี สื่อประสาท และส่ง รหัสข้อมูลความสงบ พลังงานจิตสงบ ด้วยกระแสความ สั่นสะเทือน (vibration) คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (electromagnetic) ไปทั่วร่างกายทุกอวัยวะและทุกเซลล์ จะ ได้รับการกระตุ้น เพิ่มพลังจิตชีวิตชีวา จิตใจ ร่างกาย (mind body) ร่วมกันทำงานระดับลึกละเอียดที่สุดของ สสาร พลังงาน ธาตุดิน ธาตุน้ำ จากอาหาร ธาตุลมจาก อากาศ ธาตุไฟ (metabolism) และวิญญาณธาตุพลังจิต สงบ ร่วมผสมแลกเปลี่ยน องค์ประกอบ สสาร พลังงาน ความสงบที่เซลล์ไมโทคอนเดรีย (mitochondria) ภาย ได้สนามการเปลี่ยนแปลง (quantum field) สามารถ แยกธาตุอดนามปรมาณู-วิญญาณ นำไปสู่ ปรัชญาการณ ์เปลี่ยนแปลง ของร่างกาย และจิตใจ อารมณ์ ความคิด นิสัย พฤติกรรม พันธุกรรม DNA, epigenetics, neuroplasticity, immunity, self healing, homeostasis

และอายุยืนยาว (anti aging) สามารถเปลี่ยนนิสัย พฤติกรรมด้วยโปรแกรมใหม่ของจิตใต้สำนึก (software) และสมอง (hardware) ได้ด้วย

7) อบรมจิต สติสมาธิปัญญา ความสงบจากใจ มโน วิญญาณ จิตรู้ (consciousness) ภาวณาจิตพุทธะผู้รู้ ผู้ตื่นรู้ ตั่งมั่น ผู้เบิกบาน สงบนิ่งรู้ สติสัมปชัญญะ (self awareness) สติสมาธิ (mindfulness) สติปัญญา (wisdom) จิตสำนึก (5%) รู้ตัวทั่วพร้อม จิตใต้สำนึก (5%) จิตไร้สำนึก (90%) ภาวรงค์จิต ปัญญา จิตรู้ พลังงานรู้ ความจริง ธรรมชาติ วิทยาศาสตร์ของจิตวิญญาณมนุษย์ ชีวิต สมอง ร่างกาย สสาร พลังงาน และจิตใจ วิญญาณ ธาตุ รู้ พลังรู้ ความรู้ ความฉลาดเพิ่มศักยภาพคุณภาพและ คุณค่าของมนุษย์

**จิตที่พัฒนาอบรมดีแล้ว** จากจิตรู้ มโนวิญญาณ (mind conscious) สามารถเพิ่ม ความรู้ตัวทั่วพร้อม สติ สัมปชัญญะ (awareness) เพื่อใช้ประโยชน์กับชีวิตการ งาน ประจำวัน และสมาธิ ภาวณา ช่วยเพิ่มกำลัง พลังรู้ ของสติ (mindfulness) และสมาธิ (mind concentration) จากจิตใต้สำนึก (subconscious mind) ให้ตื่นรู้ (awakening) ตื่นขึ้นมา ช่วยกันทำงาน เพื่อหยุด กิเลส จิตปรุงแต่งที่ไม่ดี และด้วยกำลังสมาธิ สามารถช่วยให้ สติรู้ได้รู้ลึกละเอียดมากขึ้น สามารถเข้าถึงทุกส่วน ของ ภาวรงค์จิต จิตลึกลับ ส่วนลึกที่ไม่มีข้อจำกัด (unlimited unconscious mind) ที่เข้าไม่ถึง และสติไม่เคยรู้เห็น มาก่อน แต่สามารถเข้าถึง รับรู้ได้ ด้วยสติจากการทำ สมาธิภาวณา เจริญสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาปัญญา (wisdom) ของสัมมาสัมพุทธเจ้า มุ่งเพื่อทำลายกิเลส เหตุแห่งทุกข์ของชั้น 5 กาย เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ สร้างความบริสุทธิ์ บรรลุธรรมระดับสูงสุดสำเร็จ เป็นพระอรหันต์ได้ด้วยจิตภาวณา

- 1 จิตสงบการผ่อนคลาย เพิ่ม กุศล บุญ บารมี ความสุข ที่รับรู้ได้
- 2 สติสมาธิ เพิ่มกำลัง พลังรู้ หยุดกิเลส ด้วย สมณะ ภาวณา
- 3 สติปัญญา นิ่งรู้ บริสุทธิ์ เบิกบาน ดับกิเลส ้วย วิปัสสนา ภาวณา

สำหรับโลกปัจจุบัน สมาธิภาวนานำมาใช้สร้างประโยชน์ เพื่อเป็นเลิศทาง ปัญญา ความรู้ สร้างสรรค์ ความเจริญ

ก้าวหน้าให้กับชีวิตการทำงานของปฏิบัติได้

### ประโยชน์ของสมาธิภาวนา 10 ประการ (10 ตอน)

(The 10 Benefits of Buddhist Meditation)

1. สมาธิภาวนาได้บุญกุศลสูงสุด
2. สมาธิภาวนา เพื่อคุณธรรมได้สมองพุทธะ ปัญญาเลิศ
3. สติ สัมปชัญญะ แก้ปัญหาชีวิตประจำวัน
4. สมาธิ แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน
5. สมาธิภาวนา เพื่องานบริหารจัดการและคุณภาพชีวิต
6. สมาธิภาวนา พัฒนาปัญญา แก้ปัญหามนุษย์
7. สมาธิภาวนา รักษาสุขภาพจิต
8. สมาธิภาวนา รักษา ร่างกายปกติสมดุล เพิ่มภูมิคุ้มกัน โรคโควิด
9. สติ สมาธิ ปัญญา วิปัสสนา สุนิพพาน
10. สมาธิภาวนา พัฒนาไทย ฉลาด เข้มแข็ง สู้โควิด สมัย รัชกาลที่ 10

<http://www.youtube.com/UCrzsLopYQUusBzUnhbaJWUg>

### ศึกษาเพิ่มเติมที่

1. สมาธิภาวนาได้บุญกุศลสูงสุด (12:03) สมาธิคลินิก-พระโกวิท วิชชากร (อดีตจิตแพทย์) Published on 02 Aug 2021 <http://www.youtube.be/86ZuT7KJMFk>
2. สมาธิภาวนา เพื่อคุณธรรมได้สมองพุทธะ ปัญญาเลิศ โดย ศ.นพ.เกษม วัฒนชัย นายกสภามหาวิทยาลัย เชียงใหม่ (18:34) สมาธิคลินิก-พระโกวิท วิชชากร (อดีตจิตแพทย์) Published on 09 Aug 2021 <http://www.youtube.be/zVwwiG6RQf4>
3. สติ สัมปชัญญะ แก้ปัญหาชีวิตประจำวัน (15:56) สมาธิคลินิก-พระโกวิท วิชชากร (อดีตจิตแพทย์) Published on 09 Aug 2021 <http://www.youtube.be/TZ1Kh-5JAF68>

4. สมาธิ แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน (13:51) สมาธิคลินิก-พระโกวิท วิชชากร (อดีตจิตแพทย์) Published on 09 Aug 2021 <http://www.youtube.be/k4XSMUPvBE45>
5. สมาธิภาวนา เพื่องานบริหารจัดการและคุณภาพชีวิต โดย ดร.ณรงค์ชัย อัครเศรณี นายกสภามหาวิทยาลัยขอนแก่น (26:29) สมาธิคลินิก-พระโกวิท วิชชากร (อดีตจิตแพทย์) Published on 09 Aug 2021 [http://www.youtube.be/2\\_NOL8kBFtE](http://www.youtube.be/2_NOL8kBFtE)
6. สมาธิภาวนา พัฒนาปัญญา แก้ปัญหามนุษย์ (18:00) สมาธิคลินิก-พระโกวิท วิชชากร (อดีตจิตแพทย์) Published on 09 Aug 2021 [http://www.youtube.be/bofTx\\_TRk9c](http://www.youtube.be/bofTx_TRk9c)
7. สมาธิภาวนา รักษาสุขภาพจิต (13:24) สมาธิคลินิก-พระโกวิท วิชชากร (อดีตจิตแพทย์) Published on 09 Aug 2021 <http://www.youtube.be/jmZQowioWOM>
8. สมาธิภาวนา รักษา ร่างกายปกติสมดุล เพิ่มภูมิคุ้มกันโรคโควิด (16:42) สมาธิคลินิก-พระโกวิท วิชชากร (อดีตจิตแพทย์) Published on 09 Aug 2021 <http://www.youtube.be/NROv7R2z510>
9. สติ สมาธิ ปัญญา วิปัสสนา สุนิพพาน (18:34) สมาธิคลินิก-พระโกวิท วิชชากร (อดีตจิตแพทย์) Published on 09 Aug 2021 [http://www.youtube.be/chSVbS\\_1Llw](http://www.youtube.be/chSVbS_1Llw)
10. สมาธิภาวนา พัฒนาไทย ฉลาด เข้มแข็ง สู้โควิด สมัย รัชกาลที่ 10 (14:48) สมาธิคลินิก-พระโกวิท วิชชากร (อดีตจิตแพทย์) Published on 09 Aug 2021 <http://www.youtube.be/YCTi8T1Rn34>