

เอกสารประกอบการเรียน รายวิชา เลือก

ศาสตร์ภาษา รพัฒนาศัลย์คาม

รายวิชา การพัฒนาจิตและบัญญา (สม ๒๖๐๐๔)

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอ่า เกือสามโลก

เอกสารประกอบการเรียน
หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

รายวิชาเลือก ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

สาระการพัฒนาสังคม
รายวิชา การพัฒนาจิตและปัญญา (สค๒๒๐๐๔)



ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัชญาศัยอิมานโกก
สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัชญาศัยจังหวัดปทุมธานี

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัชญาศัย

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน รายวิชาเลือก รายวิชา การพัฒนาจิตและปัญญา (สค๒๒๐๐๔) ระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น เล่มนี้ จัดทำขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอน มีเนื้อหาตรงตาม จุดประสงค์รายวิชา มาตรฐานรายวิชา และคำอธิบายรายวิชา หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้น พื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๐ ผู้เรียนสามารถศึกษาค้นคว้าและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เช้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบัน

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัชญาศักย์อิ่มเอม โคง มุ่งเน้นส่งเสริมการเรียนรู้ ตาม นโยบายส่งเสริมการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ จึงจัดทำเอกสารประกอบการเรียนรายวิชาเลือก รายวิชา การพัฒนาจิตและปัญญา (สค๒๒๐๐๔) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สำหรับใช้ประกอบการเรียนการสอน ตลอดจน เป็นแนวทางในเรียนรู้ของนักศึกษา กศน. และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ครุกรศึกษา นอกโรงเรียน นักศึกษา สถานศึกษา หน่วยงานเครือข่าย และผู้สนใจทั่วไป ในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทาง การศึกษาต่อไป

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัชญาศักย์อิ่มเอม โคง

พฤษภาคม ๒๕๕๔

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
คำแนะนำการใช้แบบเรียน	๑
โครงสร้างรายวิชาการพัฒนาจิตและปัญญา	๒
บทที่ ๑	๓
แบบทดสอบก่อนเรียน	๔
เนื้อหา	๖
กิจกรรมท้ายบท	๑๐
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๔
บทที่ ๒	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๑๖
เนื้อหา	๑๗
กิจกรรมท้ายบท	๑๘
แบบทดสอบหลังเรียน	๒๑
บทที่ ๓	๒๒
แบบทดสอบก่อนเรียน	๒๓
เนื้อหา	๒๔
กิจกรรมท้ายบท	๒๕
แบบทดสอบหลังเรียน	๒๖
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	๒๗
บรรณานุกรม	๒๘
คณะผู้จัดทำ	๒๙

คำแนะนำในการใช้บทเรียนรายวิชา การพัฒนาจิตและปัญญา

๑. เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นสื่อที่ผู้เรียนสามารถศึกษาเรียนรู้ได้ด้วยตนเองโดยไม่จำกัดจำนวนครั้ง และเวลาในการเรียน

๒. อ่านคำอธิบายรายวิชา วัตถุประสงค์การเรียนรู้ และสาระการเรียนรู้ให้เข้าใจชัดเจน

๓. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนเพื่อวัดพื้นความรู้ของผู้เรียนก่อนลงมือศึกษาเนื้อหาในแต่ละบท

๔. อ่านและทำความเข้าใจกับเนื้อหาไปตามลำดับ ขณะศึกษานบทเรียนคราวมีการจดบันทึกย่อไว้ด้วยเพื่อเป็นการทบทวนเนื้อหาไปพร้อมกัน

๕. ทำแบบทดสอบหลังเรียนอีกครั้งเพื่อวัดความรู้ของผู้เรียนหลังจากศึกษานี้อ่าว่าผู้เรียนมีความรู้เพิ่มมากขึ้นมากน้อยเพียงใด

๖. หากมีเวลา ก่อนสอบให้ผู้เรียนอ่านทบทวนได้อีกหลายครั้งแล้วลองทำแบบทดสอบใหม่จำนวนจะได้คะแนนสูงสุด

๗. การพัฒนาจิตและปัญญา เป็นรายวิชาที่ต้องมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และสืบทอดคลานา วัฒนธรรม ประเพณีของประเทศไทยเชี่ย



คำอธิบายรายวิชา ศก ๒๒๐๐๔ การพัฒนาจิตและปัญญา จำนวน ๒ หน่วยกิต

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ

มีความรู้ ความเข้าใจ เทคนิคค่า และสีบกอค่า สามารถสื่อสาร วัฒนธรรม ประเพณีของประเทศในทวีปเอเชีย ศึกษาและฝึกทักษะเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

๑. วิวัฒนาการด้านเทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

๒. บุคคลประสังค์การทำสมาชิกเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา

๓. อิริยาบถสำหรับการทำสมาชิก

๔. ขั้นตอนการทำสมาชิกอย่างง่าย

๕. สมาชิกกับการเรียนและการทำงาน

๖. ลักษณะต่อต้านสมาชิก

๗. ประโยชน์การทำสมาชิก

๘. การเจริญสติด้วยการพิจารณาอนิจชา ทุกข์ชั้ง อนัตตา

๙. วิธีการทำสมาชิกพัฒนาจิตและปัญญาในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

การจัดประสบการณ์การเรียนรู้

จัดกิจกรรมการศึกษาความรู้จากสื่อ เอกสาร สื่อเทคโนโลยี ภูมิปัญญา องค์กร สถาบันสถานศึกษา จัดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการทำสมาชิกเป็นหมู่คณะและเดี่ยว ร่วมกิจกรรมทางศาสนา การเดินธุรุ่งค์ปฏิบัติธรรม นอกสถานที่ จัดกิจกรรมท่องเที่ยว แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพยแพร่และจัดปฏิบัติการเรียนรู้ การทำสติให้กับกลุ่ม/ชุมชนในพื้นที่

การวัดและประเมินผล

ประเมินจากการทดสอบภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ประเมินการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและตรวจสอบผลการปฏิบัติ การทำสมาชิกเดี่ยว

วัตถุประสงค์

๑. ผู้เรียนอธิบายความหมายของวิวัฒนาการ และเทคโนโลยีได้

๒. ผู้เรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับเทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมได้

๓. ผู้เรียนอธิบายผลเสียที่อาจเกิดจากเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมได้

๔. ผู้เรียนบอกความหมายของการทำสมาชิกเพื่อพัฒนาจิตและปัญญาได้

๕. ผู้เรียนบอกจุดประสงค์ของการทำสมาชิก วิธีการฝึกปฏิบัติการทำสมาชิกตื้นและสมาชิกลึกได้

๖. ผู้เรียนอธิบายอิริยาบถในการปฏิบัติสมาชิกได้

๗. ผู้เรียนอธิบายขั้นตอนของการทำสมาชิกอย่างง่ายได้

๔. ผู้เรียนอธิบายลักษณะของการต่อต้านสามัคคีได้
๕. ผู้เรียนบอกประโยชน์ของการทำสามัคคีที่มีต่อร่างกาย, จิตใจ และสามัคคีต่อการเรียน การทำงาน ได้ด้วยถูกต้องเหมาะสม

๑๐. ผู้เรียนอธิบายและ述述 หน้าที่การเจริญสติด้วยการพิจารณาหลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกข์ชั้ง อนัตตา ได้ด้วยวิธี

๑๑. ผู้เรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับพัฒนาจิตและปัญญา มาปรับใช้ในการดำรงชีวิต และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ได้

ขอบข่ายเนื้อหา

บทที่ ๑ วิถีตามการดำเนินเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมยุคโลกาภิวัตน์

๑. ความหมายของวิถีตามการ และเทคโนโลยี
๒. เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม
๓. ผลเสียที่อาจเกิดจากเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม

บทที่ ๒ สามัคคีเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา

๑. ความหมายของการทำสามัคคี
๒. บุคคลประสงค์ของการทำสามัคคี
๓. การทำสามัคคีดี๕ และสามัคคีลีก
๔. เวลาและอุริยาณในการปฏิบัติสามัคคี
๕. ขั้นตอนวิธีการทำสามัคคี
๖. ลักษณะการต่อต้านสามัคคี
๗. ประโยชน์ของการทำสามัคคีที่มีต่อร่างกายและจิตใจ

บทที่ ๓ การเจริญสติ

๑. หลักการเจริญสติในชีวิตประจำวัน
๒. การเจริญสติตามหลักไตรลักษณ์อนิจจัง ทุกข์ชั้ง อนัตตา
๓. การพิจารณาชาติ ๕
๔. ขันธ์ ๕ และการละขันธ์ ๕
๕. จิต-วิมุตติ-พระนิพพาน
๖. วิธีการทำสามัคคีพัฒนาจิต และปัญญาในชีวิต

รายละเอียดคำอธิบายรายวิชา ศก๒๒๐๐๔ การพัฒนาจิตและปัญญา จำนวน ๒ หน่วยกิต

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ

มีความรู้ ความเข้าใจ เทื่องคุณค่า และสืบสานค่านิยม ประเพณีของประเทศไทยในทวีปเอเชีย

ที่	หัวเรื่อง	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)
๑	การพัฒนาจิตและปัญญา	๑. อธิบายเกี่ยวกับการวิวัฒนาการด้านเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้ ๒. อธิบายและเห็นคุณค่า จุดประสงค์การทำสามาชิกเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาได้ ๓. อธิบายเกี่ยวกับอธิบายถึง สำหรับการทำสามาชิกได้ ๔. อธิบายเกี่ยวกับขั้นตอนการทำสามาชิกอย่างง่ายและสามารถปฏิบัติได้ ๕. อธิบายและเห็นคุณค่า ประโยชน์ของการการทำสามาชิกเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ๖. อธิบายและตระหนักร่าง เจริญสติด้วยการพิจารณา อนิจจัง ทุกข์ทั้ง อนัตตา	๑. การวิวัฒนาการด้านเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม ยุคโลกภัยวัฒน์ ๒. จุดประสงค์การทำสามาชิกเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา ๒.๑ สามาชิกตื่นและสามาชิกลีก ๓. อธิบายถึง สำหรับการทำสามาชิก ๔. ขั้นตอนการทำสามาชิกอย่างง่าย ๕. สามาชิกกับการเรียน และการทำงาน ๖. ลักษณะต่อด้านสามาชิก ๗. การทำสามาชิกอย่างง่าย ๘. การเจริญสติตามหลักไตรลักษณ์อนิจจัง ทุกข์ทั้งอนัตตา ๘.๑ การพิจารณาชาตุ๔ ๘.๒ การละขันธ์ ๕	๙๐

ที่	หัวเรื่อง	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)
		๑. นำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญา มาปรับใช้ในการดำรงชีวิต และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและสามารถ แนะนำการทำสมาธิอย่างง่ายให้กับกลุ่ม/ชุมชน ได้	ส.๓ จิต-วิมุตติ-พระนิพพาน ๕. วิธีการทำสมาธิพัฒนาจิต และปัญญาในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ๕.๑ จิตพระอรหันต์ ๕.๒ อยู่ด้วยวิหารธรรม	



บทที่ ๑

วิัฒนาการด้านเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมยุคโลกภิวัฒน์

ขอบข่ายเนื้อหา

๑. ความหมายของวิัฒนาการ และเทคโนโลยี
๒. เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม
๓. ผลเดียวที่อาจเกิดจากเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม

วัตถุประสงค์รายวิชา

๑. ผู้เรียนอธิบายความหมายของวิัฒนาการ และเทคโนโลยีได้
๒. ผู้เรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับเทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมได้
๓. ผู้เรียนอธิบายผลเสียที่อาจเกิดจากเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมได้

บทที่ ๑

วิัฒนาการด้านเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมยุคโลกวิัฒน์

ความหมายของวิัฒนาการ

วิัฒนาการ (Evolution) คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงหรือคดีคลายไปสู่รูปแบบที่ดีขึ้นหรือเจริญขึ้น เป็นเปลี่ยนแปลงในทางชีววิทยาจากสิ่งที่ง่ายๆ ไปสู่สิ่งที่ซับซ้อนมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้จะต้องเปลี่ยนในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป และต้องใช้เวลานาน

วิัฒนาการ (Evolution) หมายถึง การพัฒนาอย่างมีระบบตามธรรมชาติ และตามผลการทบทองสิ่งแวดล้อมในสภาวะนั้นๆ วิัฒนาการต้องใช้เวลา ไม่มีทางลัด ตัวแปรของวิัฒนาการ คือ สิ่งแวดล้อม

วิัฒนาการ คือ การดำเนินการที่ค่อยเป็นค่อยไป ในเวลาปกติจะพัฒนาไป ต่อเมื่อพบสภาวะวิกฤต ก็จะทำการปฏิรูปจริงจัง

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปความหมายของคำว่าวิัฒนาการ ได้ว่า เป็นการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเผชิญกับสภาวะวิกฤต ทำให้ต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพื่อทำได้ดีขึ้น ซึ่งมีด้วยกันหลายด้าน เช่น วิัฒนาการของเทคโนโลยี วิัฒนาการของสิ่งมีชีวิต

สรุปได้ว่าวิัฒนาการ เป็นการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเผชิญกับสภาวะวิกฤต ทำให้ต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพื่อทำได้ดีขึ้น ซึ่งมีด้วยกันหลายด้าน เช่น วิัฒนาการของเทคโนโลยี วิัฒนาการของสิ่งมีชีวิต

ส่วนเทคโนโลยี เป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่จดระบบของความรู้น้าไปสู่การปฏิบัติและนำไปสู่การแก้ไขปัญหา

ดังนั้น วิัฒนาการของเทคโนโลยี ก็คือการพัฒนาเทคโนโลยีอย่างเป็นระบบไปในทางที่ดีขึ้น

เทคโนโลยีกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต



เทคโนโลยีช่วยให้มนุษย์มีความสามารถมากขึ้น โดยเฉพาะความสามารถในการเอาชนะธรรมชาติ เพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยเฉพาะเทคโนโลยีช่วยให้มนุษย์สามารถทำงานได้มากขึ้น เดินทางได้รวดเร็วขึ้น สามารถมองเห็นได้ไกลกว่าที่ดวงตามนุษย์จะมองเห็นได้ สามารถติดต่อสื่อสารและสื่อความหมายกันได้ โดยไม่ต้องเดินทางมาพบกันฯลฯ เช่น มนุษย์สามารถเดินทางได้ถึงวันละ ๔๐๘,๐๐๐ ไมล์โดยทางอากาศ เป็นต้น ที่สำคัญก็คือมนุษย์ได้อาศัยเทคโนโลยีในการผลิตอาหาร ทำให้ได้อาหารมากขึ้นต่างกับสมัยก่อน มนุษย์ใช้ก้อนหินก็ไม่หรือหอกในการหาอาหาร ทำให้จับสัตว์ได้เพียงจำนวนหนึ่ง แต่เมื่อมนุษย์ได้พัฒนาเทคโนโลยีให้สูงขึ้น ด้วยการใช้ชิปและเครื่องจับสัตว์ ทำให้มนุษย์

สามารถถ่ายสัตว์ได้มากกว่าเดิมต่อมานมุนย์ก็ได้พัฒนาเทคโนโลยีขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดก็ถูกยกเป็นเทคโนโลยี การถ่ายสัตว์และการเพาะปลูก ด้านเทคโนโลยีการถ่ายสัตว์ มมุนย์ได้พัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ จากการใช้พันธุ์พื้นบ้านไปเป็นการคัดเลือกพันธุ์ การหาพันธุ์ใหม่ และการให้อาหารที่มีคุณภาพ ฯลฯ ด้านการเพาะปลูก มมุนย์สามารถผลิตเครื่องมือที่ดีขึ้น เช่น สามารถผลิตและใช้คันไก รุ่นจักรการใช้ปุ๋ย การชลประทาน ทำให้สามารถเพิ่มผลผลิตได้สูงมากขึ้น ด้านการอุดสาหกรรม เทคโนโลยีทำให้เกิดการปฏิวัติ ทางอุดสาหกรรม ด้วยการนำเอาเครื่องจักรมาใช้แทนแรงงานคนและแรงงานสัตว์ ด้านเทคโนโลยีพัฒนา มนุนย์มีความสามารถสูงจากการรู้จักอาชญากรรมต่างๆ มาใช้ เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ พลังงานน้ำมัน แก๊สธรรมชาติ และพลังงานจากน้ำตก ฯลฯ

เทคโนโลยีดังกล่าวทั้งหมดนี้ แม้จะให้คุณประโยชน์แก่มนุนย์ชาติอย่างมหาศาล แต่ถ้ามนุนย์ไม่รู้จักใช้หรือใช้ไม่เหมาะสม ก็อาจก่อให้เกิดปัญหาได้เหมือนกัน เช่น การจับปลาโดยใช้ระเบิด การมีโรงจักรไฟฟ้าพลังปรมาณูแต่ไม่รู้จักการควบคุม คุ้มครอง ทำให้เกิดการรุ่งของสารกัมมันตรังสี หรือการนำอาชญากรรมมาใช้ในการสู้รบกัน เป็นต้น



กศน. จ.เชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่

กิจกรรมท้ายบท

งตอบคำถามต่อไปนี้มาพอสังเขป

- ให้นักศึกษาอธิบายความหมายของคำว่า “วิวัฒนาการ” พร้อมให้เหตุผลประกอบ



- ให้นักศึกยกตัวอย่าง เทคโนโลยีกับลิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต จำนวน ๓ ข้อ พร้อมยกตัวอย่าง

กศน. วิภาวดีรังสิต

ชั้นรุ่งปทุมธานี

บทที่ ๒

สมานิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา

ขอบข่ายเนื้อหา

๑. ความหมายของการทำสมานิ
๒. จุดประสงค์ของการทำสมานิ
๓. การทำสมานิตื่นและสมานิลึก
๔. เวลาและอิริยาบถในการปฏิบัติสมานิ
๕. ขั้นตอนวิธีการทำสมานิ
๖. ลักษณะการต่อต้านสมานิ
๗. ประโยชน์ของการทำสมานิที่มีต่อร่างกายและจิตใจ

วัตถุประสงค์รายวิชา

๑. ผู้เรียนนรอกความหมายของการทำสมานิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญาได้
๒. ผู้เรียนนรอกจุดประสงค์ของการทำสมานิ วิธีการฝึกปฏิบัติการทำสมานิตื่นและสมานิลึกได้
๓. ผู้เรียนอธิบายอิริยาบถในการปฏิบัติสมานิได้
๔. ผู้เรียนอธิบายขั้นตอนของการทำสมานิอย่างง่ายได้
๕. ผู้เรียนอธิบายลักษณะของการต่อต้านสมานิได้
๖. ผู้เรียนนรอกประโยชน์ของการทำสมานิที่มีต่อร่างกาย, จิตใจ และสมานิต่อการเรียน การทำงานได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

<p>๑. ความหมายของสมานิชรังกับข้อใด</p> <p>ก. ความสงบ</p> <p>ข. ความไม่ฟุ่มฟ่าย</p> <p>ค. ความตึงมั่นแห่งจิต</p> <p>ง. ความจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง</p> <p>๒. ข้อใด ไม่ใช่ ข้อดีของการฝึกสมานิช</p> <p>ก. มีฐานะทางสังคมร่ำรวย</p> <p>ข. ตัดสัมปชัญญะสมบูรณ์</p> <p>ค. สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี</p> <p>ง. ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>๓. การสามารถศึกก่อนฝึกสมานิชมีวัตถุประสงค์เพื่อ</p> <p>อะไร</p> <p>ก. ทำให้สมานิชเกิดความสักดิสตัฟฟ์</p> <p>ข. ทำให้ประสบผลลัพธ์</p> <p>ค. เป็นการเสริมกำลังใจ</p> <p>ง. ทำให้จิตใจบริสุทธิ์</p> <p>๔. สมานิชมีประโยชน์อย่างไร</p> <p>ก. ทำให้เป็นคนตรงใจ</p> <p>ข. ทำให้สงบเยือกเย็น</p> <p>ค. ทำให้จิตใจอ่อนไหว</p> <p>ง. ทำให้เป็นคนแข็งแกร่ง</p> <p>๕. ข้อใด ไม่ใช่ ประโยชน์ของสมานิชที่มีผลต่อตนเอง</p> <p>ก. มีความมั่นคงทางอารมณ์</p> <p>ข. มีบุคลิกภาพดี กระหึ่มกระเนง</p> <p>ค. ทำให้จิตใจ ผ่องใสและสติปัจจญาจิตต์</p> <p>ง. ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาต่างๆ</p> <p>๖. บุคคลในข้อใดบปฎิบัติตนในการฝึกสมานิชได้อย่าง</p> <p>เหมาะสม</p> <p>ก. วิรัตน์นั่งสมาธิตลอดเวลา</p> <p>ข. สุปรานีนั่งสมาธิก่อนนอน</p> <p>ค. อนุชาทำงานพร้อมกับนั่งสมาธิ</p>	<p>๗. จงเรียงขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติสมานิช ๑. เลือกหา</p> <p>มุนสูง ไม่เสียงดัง ไม่มีการรบกวนจากภายนอก</p> <p>๒. ได้เงียบ มีอุณหภูมิพอดีๆ</p> <p>๓. เริ่มลงมือปฏิบัติสมานิช</p> <p>๔. ภาระร่างกายให้สะอาด เตรียม</p> <p>ร่างกายให้เรียบร้อย สวยงามเสื้อผ้าให้สบายน</p> <p>ก. ๑ ๒ ๓ ๔</p> <p>ข. ๒ ๓ ๑ ๔</p> <p>ค. ๒ ๑ ๔ ๓</p> <p>ง. ๔ ๑ ๓ ๒</p> <p>๘. การแห่เมตตาทุกครั้งที่ปฏิบัติสมานิชเสร็จสิ้นข้อใด</p> <p>นิยมปฏิบัติกันมากที่สุด</p> <p>ก. การกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้ตนเองและบิดา</p> <p>มารดา</p> <p>ข. กล่าวแห่เมตตาให้ตนเอง ญาติ บุคคลอื่น-สัตว์อื่น</p> <p>ค. กล่าวแห่เมตตาให้ชาติบ้านเมืองส่งบูรณะเย็น</p> <p>ง. กล่าวแห่เมตตาให้เจ้ากรรม นายเรว</p> <p>๙. การบริหารจิตช่วยในด้านการเรียนอย่างไร</p> <p>ก. อบรมสั่นคงหนักแน่น</p> <p>ข. ความจำดี เรียนดี</p> <p>ค. ไม่โทรศัพย์</p> <p>ง. สุขภาพดี</p> <p>๑๐. ข้อใด ไม่ใช่ วิธีการฝึกสมานิชอย่างง่ายสำหรับ</p> <p>บุคคลทั่วไป</p> <p>ก. การกำหนดลมหายใจ พุท-โธ</p> <p>ข. การกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก</p> <p>ค. การกำหนดลมหายใจ หนึ่ง-สอง</p> <p>ง. การกำหนดลมหายใจสุข - ทุกข์</p>
--	--

บทที่ ๒

สามาชิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา

ความหมายของคำว่า “สามาชิ”

๑. ความหมายในเชิงลักษณะของสามาชิ สามาชิ คือ อาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง หรืออาการที่ใจหยุดนิ่งแน่แน่ ไม่ซักส่ายไปมา เป็นอาการที่ใจสงบรวมเป็นหนึ่ง มีแต่ความบริสุทธิ์ผ่องใส สร่างไสวผุดขึ้นในใจจนกระทั้งสามารถเห็นความบริสุทธินี้ด้วยใจตนเอง อันจะก่อให้เกิดทั้งกำลังใจ กำลังขวัญ กำลังปัญญา และความสุขแก่ผู้ปฏิบัติในเวลาเดียวกัน

- (๑) ความหมายในเชิงลักษณะการปฏิบัติ
- (๒) กล่าวอีกนัยหนึ่งในเชิงลักษณะการปฏิบัติ สามาชิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่แน่อื่นต่อสิ่งที่กำหนด หรือการที่จิตกำหนดแน่แน่อู่น้ำกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

จุดประสงค์ของการทำสามาชิ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงจุดประสงค์ไว้ ๔ ประการ ดังนี้

๑. เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน คือ การทำจิตใจให้สงบเบือกเย็น เป็นความสุขที่ประณีต แม้แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์นิยมเข้าสามาชิในโอกาสต่างๆ เพื่อเป็นการพักผ่อน

๒. เพื่อให้ได้ญาณทัศนะ คือ การฝึกจิตใจให้สามารถแล้วเกิดความรู้พิเศษที่ไม่ต้องอาศัยประสาทสัมผัส เช่น การแสดงฤทธิ์ ตาทิพย์ หูทิพย์ อ่านใจผู้อื่นได้ ระลึกได้

๓. เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ คือ สติเมื่อเข้าคุ้กับสัมปชัญญะ หมายถึง ระลึกก่อนพูด การทำสัมปชัญญะรู้ตัวในขณะที่กำลังพูด ถ้าทำสามาชิอยู่ก่อนจะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ รู้เท่าทันความรู้ลึกนึกคิดต่าง ๆ สามารถตัดความคิดที่ข้า ทำความคิดที่ดีให้เจริญ

๔. เพื่อทำลายอาสวะ คือ ทำกิเลสให้สิ้น ได้แก่ การใช้สามาชิเป็นประโยชน์ในทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา คือ เมื่อได้บรรลุสามาชิเพียงขั้นต้นเท่าที่จำเป็นในการปฏิบัติหรือได้บรรลุล้าน๔ แล้ว ใช้สติจับยึดลึกลงที่ต้องการกำหนด อันได้แก่ อารมณ์ วิปัสสนา เช่น ขันธ์ ๔ เป็นต้น แล้วใช้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบจนสามารถกำจัดอาสวะได้ มีการเปรียบเทียบไว้ว่า สามาชิเป็นเสมือนการลับมีดให้กับวิปัสสนา อันได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณา เป็นเสมือนการใช้มีดนั้นฟันต้นไม้ คือ กิเลสให้ขาดลงได้

สามาชิ แบ่งเป็น ๒ แบบ คือ

๑. สามาชิตื้น

๒. สามาชิกึก

สามาชิตื้น ทำได้ในทุกท่าอธิบายง่าย ทุกสถานที่ (เช่น การเดินจงกรม)

สมาชิก ต้องอยู่ในท่านั่ง/นอน (เช่น การนั่งสมาธิ)

สมาชิตติ้น เน้นเพิ่ม สติ

สมาชิก เน้นเพิ่ม พลังจิต

ทั้ง สมาชิตติ้น และ สมาชิก จึงมีผลเกือบคลซึ่งกันและกัน อย่างมาก

ดังนั้น นักสมาชิ จำเป็นต้องทำสมาชิทั้ง ๒ แบบนี้ ควบคู่กันไป

สมาชิตติ้น

สมาชิที่มีความเป็นไปต่างๆนั้น ย่อมมีข้อสังเกตว่า การเข้าสมาชิครั้งแรกๆ แม้จะมีความนีกคิดอยู่แต่อยู่ในกรอบ หมายความว่า เรายุดเราคุยก็ถือว่าเป็นสมาชิ เพราะความที่เรามีสติอยู่ ความเป็นเช่นนี้เราเรียกว่า สมาชิตติ้น งงเข้าใจว่า สมาชิตติ้นนี้มีความสำคัญต่อการประจำวัน เพราะสมาชิชนิดนี้เป็นผลมาจากการที่ได้ทำสมาชิมาก เพราะเราได้สะสมพลังจิต ไว้มากแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ เวลาเราทำงานเราจะมี สมาชิหมายถึง สติ การงานนั้นๆ ก็จะไม่ไคร่พลาดพลัง หรือพูดก็ไม่พลาดพลัง สมาชิควบคุมไปในตัว เหตุที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากสติที่ได้พัฒนาขึ้นมาจากการที่ได้อบรมมาตามลำดับ ด้วยเหตุอย่างนี้ ก็จะทำให้แม้จะลืมตาหลับตา ก็จะเป็นสมาชิ เวลาดินจกรรม โดยมากจะเป็นสมาชิตติ้น อบรมสมาชิตติ้น ความจริงถ้าจะเปรียบสมาชิตติ้นเหมือนกับพลังงาน ที่ได้กำลังใช้งาน การใช้งานนั้นเพื่อทดสอบสมรรถภาพของเครื่องยนต์ หรือการดำเนินงานของเครื่องยนต์ก็ตกลูกต่างๆแล้วบุคคลผู้มีจิตเป็นสมาชิสูงแล้ว เวลาจะใช้ดำเนินวิปสานาก็ใช้ได้ ถ้าจะเปรียบอีกอย่างหนึ่ง ก็เหมือนการสะสมเงินและการใช้เงิน การได้เงินมาโดยการแสวงหาทรัพย์สินสมบัติมากขึ้นๆ คือการสะสม สะสม ได้มากเท่าไร ก็ถือว่าดี การใช้เงินที่ถูกต้อง ก็ถือว่าดี สมาชิกซึ่งจึงเปรียบด้วยการสะสมเงิน สมาชิตติ้นจึงเปรียบเหมือนกับการใช้เงิน คนที่สะสมเงิน ก็ เพราะต้องการความมั่นคงของชีวิต จึงจำเป็นต้องหาอาชีพที่เหมาะสมกับตน ดังนั้น จึงเกิดอาชีพนับการ แต่ว่าก่อนจะไปประกอบอาชีพในสาขาต่างๆนั้น จำเป็นต้องเรียนวิชานานัปการ เช่นเดียวกัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เกิดเป็นระบบพลโลกขึ้น ทุกสังคมโลกจึงต้องมีการจัดการกับแนวทางเพื่อความก้าวหน้า แต่อย่างไรก็ตาม ทุกประเทศในโลก ก็ต้องการความสงบสุขเป็นประการสำคัญรวมมาที่สุดคือ เศรษฐกิจ หมายถึงการเงินนั่นเอง ดังนั้น ขณะทำการงานทุกสาขาอาชีพ จึงต้องใช้ทั้งสติ ทั้งปัญญา ทั้งความมั่นใจ ประกอบกับความช่วงชิงความได้เปรียบ การแข่งขัน ต่อสู้ในเชิงวิชาการ ตลอดถึงกำหนดราคาค่าจ้างเดลาร์นี้ทั้งหมด ด้านอยู่ในความเคร่งขรึม กวดขัน เคร่งเครียด กดดันสมอง โดยการแข่งขันกันนั้น เศรษฐกิจคืออาชีวสำคัญ หรือปัญญาคืออาชีวสำคัญ ด้วยเหตุนี้ ถ้าหากจะใช้สมาชิ ก็จะสามารถทำให้กิจการเหล่านี้นั้น เพิ่มประสิทธิภาพขึ้นอย่างมาก many ที่เดียว คนบางคนอาจจะไม่เชื่อว่าจะเป็นไปได้ แต่ที่จริงแล้วนั้น ตามหลักการหรือตามธรรมชาติมันเป็นไปได้จริง เพราะอะไร เพราะว่าสมาชิกคือความหยุด ความหยุดทำให้เกิดกำลัง เพราะมนุษย์เราต้องหากไม่มีการหยุด จะต้องเลี้ยงดูประเทศ เพียงไม่กี่เดือนอาจจะต้องพิการไปตลอดชีวิต แต่พระมีการหยุดพักได้ จึงมีชีวิตอยู่มาได้ไม่เสียหาย สมาชิช่วยให้หยุดได้ตามต้องการ นอกจากจะหยุดใจได้แล้ว ยังทำใจให้เย็นเป็นสุขอีกด้วย เท่ากับส่งเสริมให้ใจมีประสิทธิภาพนั่นเอง นี้คือ สมาชิตติ้น

สมาชิตติ้นนี้ คือ การบริกรรมหรือการส่งน้ำในระบบของกายทุกส่วน จะมีความรู้สึกตัวอยู่แต่จิตนั้นมีสติ ถึงจะมีความนีกคิด ก็เป็นสมาชิอยู่นั่นเอง ยกเว้นแต่ปล่อยเลยไปตามอารมณ์ในทุกกรณี สนับเพลิดเพลิน

มีได้คิดว่าจะตั้งใจอย่างนี้ จึงเรียกว่าไม่มีสามาชีแม้จะเป็นสามาชีตีน คำว่าสามาชีตีน จึงหมายถึงการกำหนดจิต ด้วยตั้งใจว่าจะทำสามาชี แม้จะเป็นธรรมดามีความกำหนดอยู่ ก็จะทำงานได้ก็ได้ แต่สามาชีลีกจะผ่านภาย หมายถึงภายละเอียด เกิดความสนบายนั่นคือสามาชีลีก และจะได้มีการสะสมพลังจิตไว้ในจิตอยู่ทุกๆครั้งของ การทำงาน สามาชี และสามาชีลีกนี้เอง เมื่อเสริมพลังจิตมากขึ้น ก็ทำให้สามาชีตีนนี้ดำเนินงานทำกิจกรรมต่างๆได้ อย่างมีประสิทธิภาพและที่เราลงทำงานทุกๆอย่างอยู่และมีกำลังใจไม่ย่อท้อ เกิดปฏิภาณแก่ปัญหาได้ ประสบผลสำเร็จนี้แหล สามาชีตีนได้ปรากฏแล้ว

ສາທິລິກ

สมาชิกนั้น คือ ความสงบใจความนิ่งในที่สุดก็เข้ากว้างคีไป เพราะสมาชิกนั้นเป็นส่วนของความเสวยผล และเป็นแหล่งให้เกิดครั้งชาญเชิงๆ นึ่งจากได้พบความสุขที่มากยิ่ง ในการสัมผัสดความรู้สึกของสมาชิกนั้น จะมีความซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง การเกิดขึ้นของความสุขตรงนี้จะมีการหยั่งลึกเข้าสู่ความเชื่อมั่น สมาชิกเกิดจากสมาชิกต้นที่ได้ก่อตัวขึ้นมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้เกิดพลังจิตที่ได้ถูกสะสมขึ้นมาจากการสมควรจึงจะทำให้สมาชิกก่อตัวขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ทั้งสมาชิกและสมาชิกต้นจึงมีส่วนเกี่ยวพันกัน สมาชิกต้นเป็นสมาชิกใช้งาน สมาชิกเป็นส่วนช่วยแรงสนับสนุน พร้อมกันนี้ก็เป็นการแสดงให้เห็นถึงความจริงแห่งความสุขที่ได้สัมผัสถูกเป็นเครื่องบ่งบอกว่ามีความสุขจริง นี่จากเป็นความประสงค์และความประณญาของทุกๆ คนที่จะมีความสุข อย่างไรก็ตาม ความสุขแม้จะเป็นความต้องการก็จริง แต่ความสุขนี้จะไม่ปรากฏอยู่ตลอดไป จะมีการหยุดตัวลงหรืออาจหายไปเลย จึงเป็นการเสียใจประการหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นได้ ในที่นี้จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจในตนเองว่า เมื่อความสุขหายไปต้องทำใจ หมายถึงต้องทราบข้อเท็จจริง เพราะความสุขจะอยู่ได้ด้วยกำลังสมาชิก พอยอดกำลังแล้วจะสลายตัวไปเอง ต้องเข้าใจตามความเป็นจริงคือไม่ต้องเกิดความเสียใจ เมื่อความสุขนั้นหมดไป และแล้วการสร้างขึ้นของสมาชิกจะสร้างความสุขนี้ขึ้นมาได้อีก ตรงนี้จะต้องพูดถึงจุดประสงค์ของสมาชิกว่าจุดประสงค์ของสมาชิกคือ “ต้องการพลังจิต” การสะสมพลังจิตให้ก้าวมีพลังเพิ่มขึ้นนั้นคือ ความจริงของหลักการ ด้วยเหตุดังกล่าว การจะเป็นสมาชิกต้นและสมาชิกเป็นส่วนแห่งการสะสมพลังจิตทั้งสิ้น เพราะการสะสมพลังงานมากเพียงพอแห่งความต้องการ ได้แล้วในแต่ละขั้น ที่จะแสดงออกซึ่งอิทธิพลของจิตตามความประสงค์ของผู้นั้นๆ ในกรณีนั้นๆ ส่วนสมาชิกที่ให้ปรากฏการณ์ต่างๆ มีอาการเป็นสุขอย่างซาบซึ้งเป็นภาพนิมิตนานัปการเกิดความมีความเป็นเห็นอธรรมชาติ เหล่านี้นั้น เป็นอาการกริยาของจิตทำให้ปรากฏการณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ดังนั้นจึงต้องไม่เอ้าใจใส่นักปล่อยให้เกิดขึ้นโดยมีสติระลึกรู้ อย่าคิดเอามองไปตามอาการกริยาเหล่านั้น เพราะนั้นคือปรากฏการณ์ของอาการกริยาของจิต เช่นเรารับประทานอาหาร รஸอินอร์อ่อมมีความสุข ล้วนเป็นอาการกริยาของรับประทานอาหารทั้งนั้น ส่วนสำคัญอยู่ตรงอาหารและรับประทานเข้าสู่ร่างกาย จิตที่เป็นสมาชิกจึงมีปรากฏการณ์ที่น่าเหลือเชื่อมืออยู่มากหมายแต่ต้องถือว่า เป็นเพียงอาการกริยาเท่านั้น แต่ต้องมีสติปัญญาจึงคิดได้ และไม่หลงตามอาการกริยานั้นๆ การพยายามทำสมาชิกให้เป็นแบบต่อเนื่องนั้น ท่านทั้งหลายจะต้องผ่านเส้นทางนี้กันทั้งนั้น คือสมาชิกต้นและสมาชิก จึงไม่แปลกกะไรที่บางคนขาดสติปัญญาจะต้องหลงไปตามอาการกริยาของจิต สมาชิกต้น-ลึก ดังนั้นจึงควรที่จะทำสมาชิกไปตามโภคสิ่งที่เราจะทำได้ เพราะการทำสมาชิกนั้นทางมันยาวทำไป กว่าจะพนกับสมาชิกต้นและลึกก็ใช้เวลาไม่น้อย เราจึงไม่ต้องกลัว หรือกังวลที่จะต้องลงเลือกหรือหาคดคลัว

เมื่อถึงเวลาเป็นสามัชดีน-ลีก ขึ้นมาเก้่าๆได้ เช่นเดียวกันกับการได้มาซึ่งเงิน ได้เท่าไรก็ไม่เป็นไร ได้มากเท่าไรก็ยิ่งดีขอให้ได้มาและแล้วเราจะใช้สติปัญญาใช้เงินก็จะประพฤติความสำเร็จในชีวิต สามัชดีน-ลีกก็เช่นกัน ขอให้มั่นเกิดขึ้นมา มากเท่าไรก็ยิ่งดี และแล้วเราจะใช้สติปัญญาแก้่าๆ ก็จะสำเร็จผลสมประสงค์ จากคำสอนของ.....พระเทพเจติยาจารย์(หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินุช โทร)

"การทำสามัชดีแบบบริกรรม"

การบริกรรม	ทำให้จิตเป็นหนึ่ง
จิตเป็นหนึ่ง	ทำให้เกิดความสงบ
ความสงบ	ทำให้จิตมีพลัง
จิตมีพลัง	ทำให้มีสติระลึกรู้
มีสติระลึกรู้	ทำให้เกิดสติปัญญา
มีสติปัญญา	ทำให้รู้ทันอารมณ์
การรู้ทันอารมณ์	ทำให้จิตเป็นกลางได้

เวลาและอธิบายในการปฏิบัติสามัช

เรื่องเวลาที่จะปฏิบัติสามัชนี้มีหลักการอย่างเดียวกับการออกกำลังกาย นั่นคือ ต้องเลือกเวลาที่ท่องว่าง (หลังจากอาหารถูกย่อยหมดแล้ว) เวลาดังกล่าวเป็นเวลาที่อวัยวะที่ทำหน้าที่ย่อยอาหาร ทำงานเสร็จได้พักผ่อนแล้ว ดังนั้น จึงไม่เป็นการเพิ่มปัญหาให้แก่อวัยวะต่างๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็น ส่วนจะเป็นเวลากลางวัน หรือกลางคืน ก็ตามแต่สะดวกของแต่ละบุคคล



สำหรับอธิบายของ การทำสามัชน์ ทำได้ทุกอธิบาย ไม่ว่าจะนั่ง ยืน นอน แม้กระทั่งในขณะที่นั่งรถทุกประเภท ที่เราไม่ได้ขับเอง เรียกว่า สามัชทุกโอกาส อย่างไรก็ได้ ถ้าเป็นสามัชวิปัสสนากรรมฐาน แบบชาวพุทธนี้ ท่านนิยมให้นั่งขัดสามัช คือ เอาท้าขวางไว้บนเท้าซ้าย และวางมือซ่อนอยู่บนตัก มือขวาทับมือซ้าย ที่สำคัญ คือ หลังต้องตั้งให้ตรง เงยหน้าให้สายตาม่านกับพื้น

จันทร์ดปุ่มงาน

ขั้นตอนวิธีการทำสามัชดีเริ่มอย่างไร



การทำสามัช ตามหลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้แสดงพระธรรมเทศนาไว้ถึง ๔๐ วิช ทุกวิชล้วนเป็นไปเพื่อจุดหมายเดียว คือการทำให้ใจหยุดนิ่ง แต่ที่วิธีการมีเปลี่ยนไปเพื่อให้เหมาะสมกับพื้นฐานนิสัยของแต่ละคน โดยพระพุทธองค์ทรงแบ่งพื้นฐานนิสัยไว้ ๖ ประเภท เรียกว่า จริต ๖ อาทิ

เช่น คนที่มีมารดาชริต คือหงส์ไหหลินของสวยงามง่าย ควรพิจารณาความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอนในสังหารต่างๆ เพื่อให้ใจไม่เด็ดในรากะ ได้ง่าย จะได้ทำสามาธิได้ง่าย เพราะเมื่อหลับตาทำสามาธิแล้ว ใจเรอาขอบจะไร้คุณอะไร ก็จะมีภพนั้นปรากฏขึ้นมาในใจ

การทำสามาธิ ไม่ต้องค่อยให้ใจสงบ สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา แต่ถ้าต้องการความค่อเนื่อง ขานาน และให้ได้ผลการปฏิบัติที่ดีนั้น มีหลักวิธีการนั้นสามาธิดังนี้

๑. กระบวนการประรัตนตรัย เป็นการเดรียมตัว เตรียมใจให้นุ่มนวลไว้ เป็นเบื้องต้น แล้วสามารถศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. ให้นั่งขัดสามาธิโดยเอาขาขวางขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย

๓. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายให้หมด ตั้งแต่กล้ามเนื้อที่เปลือกตา กล้ามเนื้อที่ศีรษะ ต้นคอ บ่า ไหล่ แขนทั้งสอง ลำตัว ตลอดจนกระทั้งขาทั้งสองถึงปลายนิ้วเท้า ให้ผ่อนคลายให้หมด

๔. หลับตาของเรามาๆ คล้ายกับเวลาเรานอนหลับ โดยปิดผนังตาเพียงเบาๆ อย่าเม้มตาแน่น อย่าบีบหัวตา และอย่ากดลูกนั้นๆ ตา หลับตาสักครู่สักครู่ ปรือๆ สบายๆ หรือหลับตาประมาณ ๕๐-๖๐%

๕. ให้นั่งตั้งกายตรงมั่นคง ประดุจบุนนาคที่ตั้งอยู่บนแผ่นดิน ไม่โยกไม่คลอน แม้จะมีลมมาปะทะทั้ง ๕ ทิศ หรือรอบทิศก็ไม่หันไหว การที่นั่งได้เช่นนี้ ถือว่าเป็นท่านั่งที่ถูกส่วน คือ ไม่ง่อนแง่น ไม่โยกคลอน แต่ผ่อนคลายสบายหมาดทุกส่วน และจะทำให้นั่งได้นาน

๖. ทำใจให้ว่างๆ ให้นิ่งๆ ให้เฉยๆ ปลดปล่อยจากภารกิจ วิธีนี้เป็นวิธีลัดและเร็วที่สุดในการปรับใจ เพราะใจที่เหมาะต่อการเข้าถึงธรรมนั้น จะต้องเป็นใจที่ปลดปล่อย ว่างเปล่าจากภารกิจทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเล่าเรียน ธุรกิจการงาน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรทั้งหมดในโลกนี้ ให้ปลดให้ปล่อยให้ว่าง ไว้ช่วงขณะ ทำประหนึ่งว่าเราอยู่คนเดียวในโลก ไม่มีภารกิจเครื่องกังวลใจ แล้วทำใจให้เบิกบานแพร่เช่น สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส

๗. การใช้คำภาวนาในการทำสามาธิ มีคำภาวนาให้เลือกใช้ได้มากมาย เช่น พุทธ สมมาระ หงส์ ยุบหนอน-พองหนอน เป็นต้น ซึ่งแต่ละคำล้วนมีวัตถุประสงค์เดียวกันคือ เป็นอุปกรณ์เพื่อช่วยให้ใจหงุด ซึ่งในการใช้คำภาวนาแต่ละอย่างนั้น ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติมักจะเลือกใช้ถ้อยคำที่ได้ยินได้ฟังแล้ว ทำให้ใจสงบ หยุดนิ่ง คือ ถ้อยคำที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ดึงมา

๘. การกำหนดนิกนิมิต นิมิต คือ เครื่องหมายสำคัญให้จดกำหนดหรือภาพที่เห็นใจ ซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน (พระธรรมปีกุก : ๒๕๔๐) แบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ

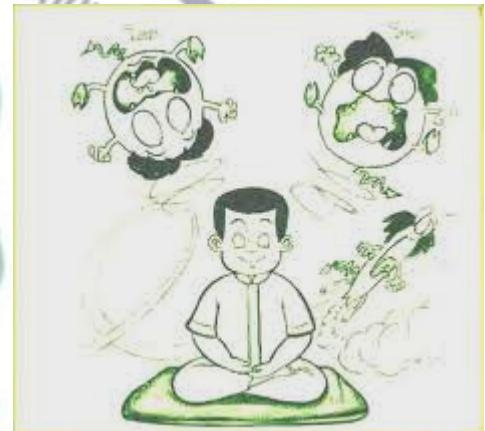
(๑) บริกรรมนิมิต คือ นิมิตขึ้นเตรียมหรือเริ่มต้น ได้แก่ ลิ่งไดกีตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสินที่เพ่งคู ลมหายใจที่กำหนด หรือพุทธคุณที่กำหนดนิมิตเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจเป็นต้น

(๒) อุคคหนิมิต คือ นิมิตที่ใจเรียนหรือนิมิตติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตที่เพ่งหรือกำหนดจนเห็นแม่นยำคล้ายเป็นภาพติดตาติดใจ เช่น ดวงกสินที่เพ่งจนติดตาหลับตามองเห็น เป็นต้น

๓) ปฏิภาณนิมิต คือ นิมิตเสมอ่อน นิมิตคู่เปรีบ หรือ นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคุณนิมิต แต่ติดลึกเข้าไปอีก จนเป็นภาพที่สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา การกำหนดนิมิตจะทำให้มีที่ยึดที่เกาะ ทำให้ใจไม่ซัดส่าย ซึ่งนิมิตที่ใช้นั้นจะเป็นอะไรก็ได้ แต่ควรเป็นสิ่งที่ทำให้ใจเป็นกุศล เช่น พระพุทธรูป พระสงฆ์ที่ควรพ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว วันดิน ที่ทำขึ้นเป็นวงศิลป์ เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนั้นล้วนสามารถเป็นที่นำใจไปด้วย ซึ่งเมื่อใจดึงมั่นอยู่ ณ นิมิตนั้น ก็จะง่าย

ลักษณะต่อต้านสามัช

ความเจ็บปวด เมื่อย เหนื่อย หิว อันความต่อต้านในเรื่องของสามัชนี้ เป็นเรื่องสำคัญ เพราะการเกิดปฏิกริยาต่างๆ ทั้งร่างกายและจิตใจ จึงมีความจำเป็นต้องศึกษาเพื่อให้เกิดการพอดี เพราะจิตสำนึกในขณะทำสามัชนี้มีหลายอย่าง เมื่อเกิดขึ้นก็ กระทบกับร่างกาย อย่างบางคนคิดมาก ขับขึ้นใจไม่ค่อยจะได้ ก็จะเกิดโรคลำไส้พิการ ทำความปั่นป่วนให้แก่ร่างกายของเขานะเป็นอย่างมาก หรือมีความเป็นวิคกจริต โดยคิดแต่ความกังวลสิ่งเล็กกลายเป็นสิ่งใหญ่ ก็จะทำให้เกิดการปั่นป่วนกระทบกระเทือน ไปยังสมอง เกิดเป็นโรคสมองพิการ บางคนมีความคิดนอกรุ่นอกรากทางเป็นไปกับด้วยความสับสน จะทำให้เกิดเป็นโรคเส้นประสาทพิการ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้สำหรับบุคคลที่ไม่พยาภานหาทางแก้ไข ดังนั้น เมื่อมีการแก้ไขด้วยสามัช จึงต้องเกิดปฏิกริยาต่อต้านขึ้นมา ความเจ็บ-ปวด-เมื่อย-เหนื่อย-หิว ถือเป็นทุกเวทนา หมายถึงความเสวยทุกข์ คือความรู้สึกสัมผัสที่เป็นทุกข์ ความทุกข์หากไม่มากถือว่าพอทัน ถ้ามากถือว่าทันไม่ไหว มากจริงๆเรียกว่าสุดที่จะทน จึงเป็นสิ่งที่ทำให้จิตเกิดความกระวนกระวาย คนเราทุกๆ คนถ้าประสบกับความทุกข์มาก หมายถึงทุกเวทนาจะถึงตลอดเวลาอย่างเป็นเจ้าทุกข์ ด้วยเหตุผลหลายๆ ประการ เช่นนี้ จึงถือว่าบุคคลทำสามัชจะถูกต่อต้านและจะเกิดปฏิกริยา อันจะต้องทราบเพื่อเป็นการแก้ไข



เพราะว่าร่างกายคือส่วนประกอบที่มีความสำคัญในอันที่จะส่งความเป็นไปต่างๆทั้งสิ้นเข้าสู่ใจ จึงต้องเป็นภาระรองรับเอาในหลายสิ่งหลายอย่าง ที่ความสัมพันธ์ต่างๆเข้าสู่ความรู้สึก เรียกว่า กายสัมผัส ความสัมผัสนี้จะต้องมีความรู้สึกถึงใจทุกๆครั้ง ดังนั้น นาที วินาที ตลอดเวลาอย่างจึงต้องทำงานรองรับเอาสิ่งที่จะเข้ามายังร่างกาย รู้สึกrunแรงก็เกิดปัญหาทำให้ต้องแก้ไข เช่นความเป็นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ จะก่อให้เกิดความผิดปกติของกายจนเกิดความเจ็บปวด เมื่อย เหนื่อย หิวขึ้น

อาการเหล่านี้ถือว่าเริ่มจะเกิดการขวางกั้นต่อต้านสามัช ถ้าแก้ไขได้ก็รอดได้ไป แก้ไขไม่ได้ก็จะปั่นปุ่น อันเป็นการขวางกั้นต่อต้านสามัชเป็นขั้นๆไป เพราะร่างกายเกี่ยวพันกับชีวิต เมื่อความกระทบกระเทือนมากชีวิตก็อ่อนแรงในอันตราย ความเป็นสามัชต่างๆจะเกิดขึ้นได้ก็อหังกาย นี้เองคือมีหัวใจ วิฟัง มี

ต้าไว้ดู มีกัยมือเท้าไว้ทำ จึงจะเกิดสามาธิได้ และก็สามารถทำสามาธิให้เกิดได้ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด ก็ เพราะ ความสมบูรณ์ของกายนี้เอง การปรับปรุงร่างกายให้คงทนและปกติอยู่เสมอ จึงจะสามารถช่วยความเป็น สามาธิได้ดังประสังค์ ความจริงการเดิน-การยืน-การอน-การนั่ง ล้วนกายเป็นผู้ประสานให้บังเกิดสามาธิ ทั้งนั้น

ดังนั้นทั้งคุณทั้งไทยจึงมีอยู่ที่กายนี้เป็นส่วนหนึ่ง มีคุณคือให้ชีวิตมีความสุข ได้สามาธิ มีบุญ มีไทย เอาร่างกายไปทำร้ายคนอื่น ผ่าคนผ่าสัตว์ มีการสร้าง คำค่า คำนินทา คำส่อเสียด คำข่าวลือ เป็นบาป มีไทย ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงจำเป็นต้องรักษาชีวิตด้วยการรักษากายให้มีความปกติโดยไม่ออกตัวอยู่ในความดูแลตาม อัตภาพแห่งความเป็นอยู่ เมื่อต้องการสามาธิก็พึงพยาบาลหาความพอดีให้แก่ร่างกาย ส่วนการที่จะทำให้เกิด สามาธิ มีความเจ็บ-ปวด-เมื่อย-หิว ก็ใช้ความอดทนตามสมควร คำว่าสมควรนั้น คือ การเดินสายกลาง อย่า ทรมานมากจนเกินไป อย่ายอมแพ้แก่การง่ายๆ งพยาบาลดูความสำเร็จแต่ละครั้งที่ได้ทำมา และพยาบาล แก้ไขเพิ่มเติมความแกร่งให้ดู ถ้าเอาแต่ขี้เกียจ เกียจคร้าน ยอมแพ้แก่การง่ายๆ ก็คงยากแก่ความสำเร็จรวม ความคือเดินสายกลางนั้นเองดีที่สุด

สิ่งที่ขวางกั้นสามาธิที่เรียกว่านิรவ์ ๕ นั้น นอกรากนั้นคือความกระวนกระวาย ในที่นี้ หมายถึง จิต เป็นที่ตั้ง เพราะความสะสมมานานปีการ เก็บไว้ในใจจนลืม จึงทำให้เป็นชั่วนิรันดร์ก่อตัวเมื่อได้ จังหวะ เพราะแต่ละจังหวะนั้นแตกต่างกันไป ตามธรรมชาติมีอะไรมากก่อความย่อมมีการแสดงออก เช่น ขณะมีคนมากล่าวร้ายใส่ความ หรือมาแสดงอาการกิริยาเยี้ยหัน หรือใช้อ่านางแบบไม่สามารถจะ กระดูกกระดิกได้ หรือปมเหงน้ำใจในสิ่งที่กลืนไม่เข้า cavity ไม่ออกร หรือตอบหัวแล้วลูบหลัง หรือถือว่าตนมี อำนาจศักดิ์ศรี แล้วลอยชาหยาหยานด้วยพิธีการหรือวิธีการ ทำให้เกิดความเสียใจแก่ผู้ด้อยกว่า ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ คือชั่วนิรันดร์ นั่นบังเกิดขึ้น ความกระวนกระวายใจจะเพิ่มพลังขึ้นทันที และทันทีนั้นก็จะเริ่มรวมกันเป็นกลุ่มแก่กัน ใหม่ สะสมเป็นตัวกิเลสใหญ่ขึ้น ลิ่งนี้จะแปรสภาพออกมานเป็น ทิฐิมานะ-อาฆาต-พยาบาท-ของเรื่อ ซึ่งเป็น สิ่งเป็นอันตรายอย่างใหญ่หลวงแก่ชีวิตนั้น เพราะความกระวนกระวายตัวนี้มีความร้อนแรงมาก เพาผาณ จิตใจนั้นสุดจะยังได้ หรือเรียกอีกอย่างว่า “คลุ่มคลั่ง”

จุดนี้เองที่ก่อความไม่สงบให้แก่โลก”จนลึกลับมีสัญญา”

จุดตรงนี้เองที่สามาธิจะมีบทบาทสำคัญในการที่จะต้องแก่ในเพื่อจะเป็นสามาธิจะอยู่จุดตรงกันข้ามกับ ความกระวนกระวาย ดังนั้นจึงต้องมีการต่อต้านกองทัพรหว่างความกระวนกระวายกับสามาธิด้วย ความสามารถของแต่ละฝ่าย ถ้าจะเปรียบก็เหมือนน้ำร้อนกับน้ำเย็น ซึ่งมีเตาไฟเป็นผู้ก่อให้เกิดความเดือด “เมื่อน้ำน้อยย่อมแพ้ไฟ” “เมื่อน้ำมากย่อมชนะไฟ” ดังนั้นการที่จะดับการกระวนกระวายก็ต่อเมื่อเร่งความ สงบ จะดับความร้อนของน้ำเดือดก็ต้องเติมน้ำให้มากจนเกิดความเย็น น้ำใจของคนเราเรียกชื่อว่าเป็นน้ำสามาธิที่ บังเกิดขึ้นแก่ทุกๆคน ได้นั้น คือน้ำดับไฟ เพาะเมื่อมีสามาธิที่ทำให้เป็นผลแล้ว ก็พอยจะมองเห็นทางออก ว่าซึ่งมีทางออกได้อยู่ แต่ถ้าไม่มีสามาธิเลยก็จะเป็นปัญญา เพราะทางออกไม่ได้ เนื่องด้วยสามาธิเป็นจุดสำคัญที่ จะแก้ไข ด้วยเหตุที่ว่าในนี้เป็นตัวสั่งการ การเรียกว่าผู้บัญชาการทหารสูงสุดในใจของแต่ละบุคคล ใจเป็นสิ่ง ให้เป็นไปในทุกๆอย่าง หากว่ามีสามาธิ แสดงว่าซึ่งมีทางออกที่ดีปลดภัยแก่ตนและแก่บุคคลอื่นและแก่โลก

ด้วย คุณค่าอันนี้คือสมาร์ท จึงยิ่งใหญ่โดยแท้ แต่ยังไงก็ตามสังคมร่วมกันจะมีความก้าวหน้าและมีความมั่นคงยั่งยืน นี่จะต้องเกิดขึ้นในตัวของมัน จึงสมควรที่จะต้องศึกษาหาวิธีให้ฝ่ายสมาร์ทชั้นนำให้ได้ด้วยอุบัติการณ์อันมี ก้าวหน้า มิตร-ครูบาอาจารย์-นักประชารัฐ แห่งพุทธศาสนา ให้เป็นผู้ค่อยชี้แนะจนกว่าจะมีกำลังเป็นของตนเอง จุดนี้หมายถึง ผู้ที่ยังต้องการมีชีวิตอยู่ในโลก เป็นผู้รองเรือนอันเป็นแนวทางสู่ความรุ่มเย็นเป็นสุข ตามฐานานุรูปแห่ง โลกาวิวัฒนา

วิธีการที่จะเสริมกำลังแก่ความก้าวหน้าและมั่นคงยั่งยืน

๑. ศรัทธาในคำสอน
๒. มีความมั่นใจ
๓. ใช้ความเพียรตลอดไป
๔. ต่อสู้ทางความนึกคิดด้วยอุบัติ
๕. จำกัดสิ่งที่ทำให้ชะล่าใจ
๖. อดทนเป็นอย่างยิ่ง
๗. เมื่อได้ผลแล้วต้องรักษา

ประโยชน์ของการฝึกสมาร์ท

สมาร์ทมีประโยชน์ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

- ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้ใจดี ผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลดปล่อย โล่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น

- ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

- จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระตื้บกระ烈ิง กระปรี้กระเปร่า มีความองอาจสง่า俐落 มีผิวพรรณ

ผ่องใส

- มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็นและเข้มมั่นในตนเอง

- มีมนุษย์สัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะเป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตา กรุณาต่อบุคคลทั่วไป

๑.๓ ด้านชีวิตประจำวัน

- ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมเสริมประสีทิพยาพในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน

- ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพาะร่างกายกับจิตใจย้อมมืออิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิคุ้มกันโรคไปในตัว

๑.๔ ด้านศีลธรรมจรรยา

- ย่อมเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ เชื่อในกฎแห่งกรรม สามารถ คุ้มครองตน ได้พ้นจากความชั่วทั้งหลาย ได้ เป็นผู้มีความพระพุทธิเดช เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความพระพุทธิทางกายและใจตามไปด้วย

- ย่อมเป็นผู้มีความมั่นอยู่ สันโดษ รักสงบและขันดีเป็นเลิศ

- ย่อมเป็นผู้มีความเมื่อยเลื่อง เพื่อแผ่ เห็นประโยชน์ ส่วนร่วมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ย่อมเป็นผู้มีสัมมาการะ และมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๒. ผลต่อครอบครัว

๒.๑ ทำให้ครอบครัวมีความสงบสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเป็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนมั่นอยู่ในศีล ปกของกันด้วยธรรม เด็กการพัฒนา ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคี เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๒.๒ ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีใจดีหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรค อันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นๆ ให้ลุล่วงไปได้

๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

๓.๑ ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่นๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคมไม่ว่าจะเป็นปัญหาหารม่า การบ่ำขึ้น ใจร้าย การทุจริตคอร์ปชั่น ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้ที่มีจิตใจอ่อนแอด หวั่นไหว ต่ออำนาจลั่งชั่วชั่วน หรือกิเลส ได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาชิกย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมจงฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ย่อมส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๓.๒ ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประทับใจ ผู้ที่ฝึกใจให้ดีงันด้วยการทำสมาชิกอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคราะห์ภูมิของบ้านเมือง ดังนั้น บ้านเมืองเราจะเป็นสักดิ์สิทธิ์ ไม่มีคนมักง่ายทั้งบุคคล พื้นที่ จังหวัด ประเทศ ต่างๆ เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศไทยไม่ต้องสืบเปลือยงประมาณ เวลาและกำลังเจ้าหน้าที่ ที่ต้องใช้ไปในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

๓.๓ ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุภาพจิตศรีรักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพ ในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนร่วม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตัว ให้ความร่วมมือกับส่วนร่วมอย่างเต็มที่ แม้มีผู้ไม่ประสงค์ต่อสังคมมายุ่ง干预ให้เกิดความแตกแยก ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

๔. ผลต่อศาสนา

๔.๑ ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และรู้ชี้ชัดถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่าฝึกสมาชิกไม่ใช่เรื่องเหลวไหลหากแต่เป็นวิธีเดียวที่ทำให้พ้นทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

๔.๒ ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมที่จะเป็นทนายแก่ต่างให้กับพราสาณ อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแพร่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

๔.๓ เป็นการสืบอาชีวะพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรื่องตลอดไปพระตรานิพท์ที่พุทธศาสนิกชน ยังตั้งใจปฏิบัติธรรม เจริญความอ่อน懦 พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรื่องอยู่ต่ำนานนี้

๔.๔ จะเป็นกำลังส่งเสริมทั่วบูรุษศาสนานี้ เพราะเมื่อเข้าใจขั้นซึ่งประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะซักซ่อนผู้อื่นให้ทำงานรักษาศีล และเจริญความน่าไปด้วยเมื่อใดที่ทุกคนตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำงาน

ประโยชน์ของสามาธิในการประกอบกิจกรรมงานและการดำเนินชีวิต

ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นภาคเอกชน หรือภาครัฐ จะพบว่า เขาได้รับมอบหมายงานหลายๆเรื่อง แต่ ก็สามารถทำงานนั้นๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ตรงกับข้าม บางคน แม้ได้ทำงานชิ้นเดียว ก็ยังไม่สามารถทำงานให้สำเร็จได้เลย ถ้าจะศึกษาให้ดีจะพบว่าคนที่ประสบความสำเร็จเหล่านี้ เป็นผู้มีสามาธิ เนื่องจากธรรมชาติความคิดที่มีความคิดที่ดี สามารถรับกันว่า สามาธิที่ได้รับการฝึกฝน ปฏิบัติโดยสม่ำเสมอ ให้ผลได้ดีกว่า ผู้ที่มีสามาธิโดยกำเนิด และไม่ได้รับการฝึกฝน ซึ่งบางคนเปรียบเทียบเหมือนกับ การวัดตัวตัดสื่อ เราจะได้สื่อที่รัศรูปหมายจะดีกว่า ที่จะใช้สื่อสำเร็จรูป

ประโยชน์ของสามาธิในการศึกษาเล่าเรียน

การเล่าเรียนนั้นจำเป็นต้องอาศัยสามาธิเราจะเห็นได้ง่ายๆว่าถ้าหากศึกษาคนใดที่เข้าใจในการเล่าเรียนนักศึกษาคนนั้นก็จะประสบความสำเร็จมีความเข้าใจในวิชานั้น และท่านจะสามารถสังเกตได้ว่า ถ้าระยะใดก็ตามที่เรามีปัญหาทางครอบครัว ระยะนี้เราจะไม่มีสามาธิในการการเล่าเรียน ผลการเรียนจะตกต่ำลงอย่างชัดเจน ดังนั้นสามาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้การศึกษาของนักศึกษาดีขึ้น นักศึกษานักเรียนมีสามาธิคิดแต่กำเนิดก็จริงอยู่แต่ถ้า ได้รับการฝึกปฏิบัติด้วยก็จะช่วยให้การศึกษาเล่าเรียนหรือแม้แต่ความประพฤติต่างๆเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน



ประโยชน์ของสามาธิในการรักษาโรคบางชนิด

โรคที่เกิดกับมนุษย์นั้นมีมากมายหลายชนิด บางชนิดเช่นมะเร็งก็ยังไม่มีทางรักษาให้หายขาดได้ เพราะยังไม่รู้สาเหตุแน่ชัด โรคบางชนิดไม่อาจจะหาสาเหตุได้ว่าเกิดขึ้น เพราะอะไรบางทีเราเรียกว่า "โรคนามรูป" หรือ "โรคแห่งกรรม" ซึ่งถือว่าเป็นโรคจิตประสาทแปรปรวนประพฤทหนึ่ง โรคดังกล่าวบางครั้งใช้ยาไม่ได้ผลแต่ปรากฏว่า ผู้ฝึกปฏิบัติสามาธิที่เจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวเนี้ย อาการต่างๆจะหายไปหมดหลังจากที่ได้ฝึกปฏิบัติสามาธิจนครบกำหนดเวลา

การปฏิบัติสมารชิແລ້ວທໍາໃຫ້ໂຮກກັບຕ່າງໆຫາຍໄປນີ້ ພອຈະອົບນາຍໄດ້ດັ່ງນີ້

๑. ພລຂອງຄວາມສະຫະໃນພຣະພູທະສາສານາເປັນການອຸ່ນເຄື່ອງຫົວໜ້າເຕີມໄຈ ແລະ ຄ້າຍິ່ງຄື່ອສີລ ສ ນັບແຕ່ການຮັບປະການອາຫານ້ອຍລົງ (ດາມປົກຄົມກຈະຮັບປະການມາກເກີນໄປ) ການເຄີນຈົງການ (ການອອກກຳລັງກາຍ) ເຫັນຈາກຈົດນິຮາມມັຍຄື່ອຈົດຈະແຈ່ນໃສກີ່ຕ້ອງອາສັກຍາທີ່ແພື່ງແຮງປຣາຈາກໂຮກກັບ ເປັນ ສ້າງຄວາມຕ້ານຫານ ທີ່ ຂໍ້ອັນເປັນໄຫ້ແກ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ທໍາໃຫ້ເກີດຄວາມສຸຂາຍສນາຍໃຈ

๒. ພລຂອງການທຳສາມາຊີກາວນາຫົວໜ້າວິປັສສາກຣມຈູານນັ້ນສາມາດສ້າງກຳລັງກາຍຫົວໜ້າພລັງຈິຕີທີ່ ແພື່ງແຮງ ແລະ ມີກຳລັງໃຈທີ່ຈະຕ່ອງສູ່ໂຮກຮ້າຍທຸກໆນິດອ່າຍ່າງ ໄນກຳລັວ ຕາຍ ແລະ ພລຂອງສາມາຊີນີ້ເອງຈະທໍາໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ ຄວາມເຂົາໃຈ ກື້ອ ຮູ້ດີຮູ້ຊ້ວ່າ

๓. ພລຂອງການວິປັສສາກຣມຈູານ ທໍາໃຫ້ເຮົາແຈ່ນແພື່ງແລະເຂົາໃຈໃນໄຕຣລັກຍົ່ວ ກື້ອ ອົນິຈັງ ຖຸກບັນ ແລະ ອັນຕາໄດ້ຍົກພະອ່າງຍິ່ງເຫັນວ່າ ອັນຕັວເຮົານີ້ໄມ້ໃຊ້ຕັ້ງໄມ້ໃຊ້ຕົນທຳຄວາມເຂົາໃຈກັບກາຍແລະ ຈົດຂອງຕົນໄດ້ຕື່ມ ຍິ່ງບື້ນ ແລະ ຮູ້ເຫົາທັນກັບໂຮກພາບີທີ່ເຂົາມານີ້ຢືນກາຍແລະ ຈົດຂອງຕົນໄດ້ເປັນອ່າຍ່າງຕີ

ຈາກເຫດຜູຜູທີ່ ๓ ປະການນີ້ ຈຶ່ງທໍາໃຫ້ປະສາທິ່ງສູ່ສັກໄປຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ປວດຫັ້ວ ປວດທ້ອງ ນອນໄມ່ຫລັບ ມາວາງ ຮ້ອນໆ ທ່າມມື້ອຕາມເທົ່າ ຈົດຕະກາຍໄປໜົມດ

ປະໂຍນນີ້ຂອງສາມາຊີໃນການປັບປຸງຄວາມສຸຂາຍໃຫ້

ການທຳສາມາຊີນີ້ຈະທໍາໃຫ້ເຮົາໄດ້ຮັບຄວາມສົງໃຈເຢັ້ນ ເຕັມໄປດ້ວຍເຫດຜູຜູແລະ ການຄວາມຄຸນຕົນເອງ ໄນມີທຳອະໄຣຕາມໃຈຕັ້ງແລະ ແຫດທັນກັບໂຮກພາບີ ຄືດໃຫ້ເຫັນຄຸນແລະ ໂທຍຕ່ອງຜູ້ອື່ນແລະ ຕົນເອງອູ້ເສມອ ຈະທໍາໃຫ້ເປັນຜູ້ໄມ້ມີ ຄວາມຮູ້ສັກທຸກບັນໜ່າມອອນປະຈຳໃຈ ໃຈກີ່ມີຫລັກໄມ້ເລື່ອນລອຍ ດັ່ງທີ່ເຄີຍເປັນມາ ແລ້ວມີອາຊີປັບປຸງຫລັກ ທີ່ ມີ ອາການບ້ານເຮືອນ ມີທີ່ອູ້ອ່າສັຍໄມ້ເຄື່ອງຮ້ອນ

ກສນ.ຈຳເກອສາມໂຄກ ຈັນທະນາໄລ ນະນະ

ແບບທດສອບຫລັງເຮັດ

ຄໍາເຊື້ອງ ໄກສູ່ເຮັດທຳຄື່ອງໝາຍ X ຄໍາຕອນທີ່ສູກຕ້ອງທີ່ສູດເພີ່ມຄໍາຕອນເດືອງ

๑. ຄວາມໝາຍຂອງສາມາຊີຕຽບກັບບັນຫຼາຍ	๒. ຈະເຮັດທີ່ຕອນໃນການຝຶກປັບປຸງຄວາມສັກ ๑. ເລືອກຫາ ມຸນສົງ ໄນເລື່ອງດັ່ງ ໄນມີການຮັບການຈາກກາຍນອກ ໄດ້ຍ່າງ ມີອຸປະກອນທຸກມີພອດືຕາ ๒. ເກີນລົງມື້ອປັບປຸງຄວາມສັກ ๓. ເມື່ອເສົ້າສິ້ນການປັບປຸງຄວາມສັກໃຫ້ແຜ່ມັດ ອຸທິສລວ່ານຸກຄຸລ ๔. ຜໍາຮະວ່າງກາຍໃຫ້ສະອາດ ເຕີມ ຮ່າງກາຍໃຫ້ເຮັດບ້ອຍ ສວນເສື່ອຜ້າໃຫ້ສນາຍ
ກ. ຄວາມສົງໃຈ	
ບ. ຄວາມໄມ້ຫຼຸງຫ່ານ	
ກ. ຄວາມຕັ້ງມັ້ນແຫ່ງຈົດ	
ດ. ຄວາມຈົ່ວຍໜຸ່ງກັບສິ່ງໄດ້ສິ່ງໜຶ່ງ	
ໜ. ຂໍ້ອັດ ໄນໃຊ້ ຂໍ້ອັດຂອງການຝຶກສາມາຊີ	



กศน. จ.เชียงใหม่

จังหวัดเชียงใหม่

เฉลยแบบทดสอบ

ก่อน-หลังเรียน

๑. ก

๒. ก

๓. จ

- ๔. ๗
- ๕. ๙
- ๖. ๖
- ๗. ๗
- ๘. ๖
- ๙. ๖
- ๑๐. ๙



กศน. จ.เชียงใหม่
จังหวัดปทุมธานี

บทที่ ๓

การเจริญสติ

ขอบข่ายเนื้อหา

๑. หลักการเจริญสติในชีวิตประจำวัน
๒. การเจริญสติตามหลักไตรลักษณ์อนิจจัง ทุกข์ขั้ง อนัตตา
๓. การพิจารณาชาตุ ๔
๔. ขันธ์ ๔ และการละขันธ์ ๔
๕. จิต-วิมุตติ-พระนิพพาน
๖. วิธีการทำ samañipaññājīt และปัญญาในชีวิต

วัตถุประสงค์รายวิชา

๑. ผู้เรียนอธิบายและตระหนักการเจริญสติด้วยการพิจารณาหลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกข์ขั้ง อนัตตา ได้อย่างวิธี
๒. ผู้เรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับพัฒนาจิตและปัญญามาปรับใช้ในการดำรงชีวิต และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้

แบบทดสอบก่อนเรียน

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

<p>๑. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของหลักไตรลักษณ์</p> <p>ก. ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค</p> <p>ข. อนิจจัง ทุกข์ขัง อนัตตา</p> <p>ค. ศีล สามัช ปัญญา</p> <p>ง. ทาน ศีล ภavana</p>	<p>๗. บุคคลมีพฤติกรรมใดต่อไปนี้ที่เข้าใจใน ชาติ ๔</p> <p>ก. นายคนองไม่สนใจญาติและญาพร่างกายของตนเอง</p> <p>ข. นายผู้ชายมีร่างกายที่อ้วนเกินไป ต้องลดน้ำหนักโดยการอดอาหาร</p> <p>ค. นางสาวเกศินีไม่ Witt กังวลกับรูปร่างของตนเอง ปล่อยให้เป็นไปโดยธรรมชาติ</p> <p>ง. นางสาวสาวนนี้เข้าไปใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สมส่วน</p>
<p>๒. คำว่า "สัญญา" หมายถึงข้อใด</p> <p>ก. การจำได้, หมายรู้</p> <p>ข. สิ่งที่ปรุงแต่ง</p> <p>ค. ความรู้สึก</p> <p>ง. สิ่งที่รับรู้</p>	<p>๙. ภัยกับใจ แบ่งออกเป็นกอง เรียกว่าอะไร</p> <p>ก. ขันธ์</p> <p>ข. สัญญา</p> <p>ค. สังหาร</p> <p>ง. วิญญาณ</p>
<p>๓. ในส่วนของรูปขันธ์ มีชาติ ๔ คือ ชาตุคิน ชาตุน้ำ ชาตุลม และชาตุไฟ ส่วนประกอบของชาตุคินคือข้อใด</p> <p>ก. น้ำดี น้ำตา น้ำเดือด น้ำหนอง</p> <p>ข. อุณหภูมิในร่างกาย</p> <p>ค. ลมในท้อง ลมหายใจ</p> <p>ง. ลม หนัง กระดูก เอ็น</p>	<p>๑๐. การกระทำข้อใดจัดว่าเป็นความสุขทางกายและความสุขทางใจ</p> <p>ก. เกิดรับคำชมจากคุณครู</p> <p>ข. ก้องเป็นหัวหน้างานที่ลูกน้องรัก</p> <p>ค. กาญจน์ดีใจมากที่รู้ว่าปีใหม่นี้มีของขวัญ</p> <p>ง. แก้วอัญมณีครอบครัวที่มีฐานะดี และสมาชิกทุกคนรักใคร่ป่องดองกัน</p>
<p>๔. เมื่อนักศึกษาเข้าใจเรื่องขันธ์ และจะทำให้เป็นคนเช่นไร</p> <p>ก. ไม่หลงมัวเม้า และขึ้นตื่นนอนในสิ่งต่าง ๆ</p> <p>ข. ไม่มีความรู้สึกในอารมณ์ต่าง ๆ</p> <p>ค. ไม่ประพฤติไม่ประพฤติชั่ว</p> <p>ง. ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน</p>	<p>๑๑. จากปัญหาวิกฤติในสังคมไทยในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเศรษฐกิจ การพนัน โสเกปี ฯลฯ ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยของสังคม และไม่พัฒนาเท่าที่ควร นักศึกษาคิดว่าจะมาจากการสาเหตุใด เป็นด้านหลัก</p> <p>ก. รัฐบาลไม่มีเสถียรภาพ ขาดคุณธรรมในการปกครอง</p> <p>ข. คนไทยส่วนใหญ่หลงมัวเม้าในอนามัยนุช</p> <p>ค. คนไทยส่วนใหญ่ขาดความสามัคคีกัน</p> <p>ง. มีการประพฤติทุจริตและคอร์รัปชั่นกัน</p>
<p>๕. ข้อใดก่อให้เกิดความสุขมากที่สุด</p> <p>ก. ทำบุญตักบาตร</p> <p>ข. บริจาคทรัพย์ สิ่งของต่าง ๆ</p> <p>ค. ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้มีอุปการะคุณ</p> <p>ง. ทำจิตให้มั่น เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง</p>	
<p>๖. ที่เรียกว่า "พระนิพพาน" เพราะเหตุผลข้อใด</p> <p>ก. เพราะลະความโภภได้</p> <p>ข. เพราะลະตัณหาได้</p>	

บทที่ ๓

การเจริญสติ



“พุทธธรรมกับเป้าหมายชีวิตมนุษย์นั้น ถือได้ว่าเป็นอันเดียวกัน” ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ด้วยการพัฒนาจิต เจริญสติให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จนเป็นวิปัสสนาญาณ รู้เท่าทันความคิด ไม่เข้าไปอยู่ในความคิด ออกจากความคิด ได้อย่างลึกซึ้ง มีปัญญาทำลายอุปทานนั้นเสีย หายสิ่งสักไม่หลงสร้างสมมุติ กพ ชาติ ไว้เป็นกับดักกักบังจิตตัวเองต่อไป

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ พูดง่าย ฟังง่าย แต่เข้าใจยาก เพราะความเข้าใจในวิธีการนี้เน้นองค์ความรู้ที่ได้แบบประจักษ์แจ้งผุดขึ้นจากจิตชนิดที่มันเป็นเอง อันสืบเนื่องมาจากการที่ได้เจริญสติปัฏฐานสี่อย่างจริงจังต่อเนื่องและถูกต้อง “ฝ่าดูอุการกายเคลื่อนไหว ฝ่าดูอุการใจที่คิดนึก” ฝึกสติให้ทำหน้าที่รู้ทุกข์โดยตรง ให้รู้เท่าทันแบบเป็นธรรมชาติ จนกระทั่งตัวรู้นี้ตื่นโผลง จิตใจสว่างรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง อายุคนะปีดกริ่ง จิตจะเห็นความจริงในจิต เข้าใจจิตเดิมแท้ของตัวเองที่ไม่ถูกปูรุ่งแต่งว่ามันเป็นอย่างไร ที่มันทุกข์ เพราะอะไร ทุกข์ที่เกิดแล้วจะดับอย่างไร และที่ยังไม่เกิดจะป้องกันได้อย่างไร จะรู้เองเห็นเอง

ผู้ร่วมปฏิบัติในวิธีการนี้มีผลการตอบรับเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนภายในระยะเวลาอันใกล้ แม้ว่าจะแตกต่างกันด้วยสมมุติสถานภาพทางสังคม เพศ วัย การศึกษา อาชีพหรือแม้กระทั่งความเข้าใจพื้นฐานต่อเป้าหมายของการปฏิบัติ แต่ก็หาได้เป็นอุปสรรคต่อการรู้ธรรมอย่างใดไม่ ส่งผลต่อคุณภาพของการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก เพราะเมื่อนิ่วิตได้ประทีปส่องทาง หรือของที่ปีกมานาณแล้วถูกปีดเผยแพร่ ของที่ค่าว่ากลับทำให้หายได้หรือเมื่อนั่งชั่นผู้หลงทางแล้วได้รับการชี้บอก ชี้ทางก้นใจ ลงมือพิสูจน์กันจริงจังอย่างต่อเนื่องและถูกต้อง ย่อมได้รับอานิสัยสติความสันทุกข์อย่างแน่นอน.

การพิจารณา ธรรม เช่น นิวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายุตนะ ๖ อริยสัจ ๔ โพธิมงคล ๗ เป็นต้น...เห็นแต่ละอย่าง เห็นแต่ละตัว เห็นความเกิด ของ ธรรม ข้อ นั้นๆ ชัด เห็นความดับ ของธรรม ข้อนั้นๆ ชัด....ธรรม นั้นๆ เป็นเพียง “สิ่งอะไรอย่างหนึ่ง” ที่ กำลังมีไฟเกิดขึ้น ที่ กำลังดับไฟลง

ธรรม คือ น้ำ วิเศษ ดับไฟเพลิง กิเลส บำป ไฟโลก ไฟโกรธ ไฟหลง ให้หายร้อน



ไฟบ้าป ที่กำลังเกิดขึ้น... ที่กำลังดับลง... ไม่เป็นเป็นสิ่งที่เราดู ไม่ใช่ สิ่งที่เราได้ มันเป็นอย่างนั้นเอง เกิดๆขึ้น ดับๆลง...มีธรรมอยู่จริง ก็สักว่าเป็นเครื่องรู้ของสติเท่านั้นเอง.....

" สุดท้ายเห็นสิ่งอะไร รู้อะไร มัน ก็ มีเกิดขึ้น มันก็มีดับลง มันก็เป็นอย่างนั้นเอง "

.....การพิจารณาตนนั้น พิจารณาเพียงอย่างเดียวให้ชำนาญเห็นความเกิดขึ้น เห็นความดับลงชัดเจน แล้ว อย่างอื่นที่ผ่านมา ก็เป็นเพียง " เครื่อง รู้ ของสติ " เท่านั้น ทุกอย่าง ก็จะเป็น ไปอย่าง ตามความเป็นจริง ของธรรมชาติ

การพิจารณาไตรลักษณ์ กับ ขันธ์ &

ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เป็นลักษณะตามธรรมชาติของทุกสรรพสิ่ง คือมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เปลี่ยนแปลงไป อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้) อยู่ทุกขณะ ตัวอย่าง ปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น ไฟฟ้า ที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของแต่ละประจุ แต่ละขณะ อย่างรวดเร็ว จนเป็นเป็นปรากฏการณ์ไฟฟ้า ชีวิตของมนุษย์ ก็เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นการส่งผ่าน ของพลังงานแต่ละขณะ เช่นพลังงานแสง พลังงานเสียง และพลังงานอื่นๆ แต่ละขณะจึงเป็นการเกิดดับ อย่างสมบูรณ์แต่ละขณะ เมื่อเป็นเช่นนี้ ในสัจธรรม อคิดจึงไม่มีแล้วเราจะเชื่อได้อย่างไรว่าอคิดไม่มี? ถ้าว่า สิ่งที่เห็นในอคิด ทำให้เป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือไม่ ตอบว่าไม่ เพราะ สิ่งเดียวกันที่เห็น คนหนึ่งกับคนอื่น คุณหนึ่งกับคุณอื่น ก็เป็นสุข คุณหนึ่งกับคนอื่น ก็เป็นทุกข์ คุณหนึ่งกับคนอื่น ก็เป็นอคิด คุณหนึ่งกับคนอื่น ก็เป็นเพียงชาตุ คุณหนึ่งกับคนอื่น ก็เป็นพลังงานแสงเท่านั้น คุณหนึ่งกับคนอื่น ก็เป็นสิ่งนั้นไม่มี จึงได้ข้อสรุปว่า ทุกสิ่ง เกิดจากการปัจจุบันของจิตเท่านั้น จิตที่ปัจจุบันแต่ความบริสุทธิ์ของพลังงานให้เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อแจ้งในไตรลักษณ์แล้ว ทุกข์ในขันธ์ ก็จะลดลง น้อบลง จนถึงขั้นหมดไป เพราะเมื่ออคิดดับไปอย่าง สิ่งเชิงด้วยจิตที่รู้ในไตรลักษณ์ แล้ว จะเอาอะไรมาเทียบให้เป็น สุข หรือทุกข์ เป็น สิ่งนั้น สิ่งนี้ ที่เหลือก็ เพียง การกระทบของพลังงานที่บริสุทธิ์ โดยปราศจากความรู้ แต่เต็มไปด้วยสติ เป็นการกระทบตาม

ธรรมชาติ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปแต่ละขณะ ตามธรรมชาติ (เข้าถึงความเป็นประมัตธรรม)
 เมื่อเรามีความปรารถนา ในการเห็น เราจึงมีพลังแสง
 เมื่อเรามีความปรารถนา ในการได้ยิน เราจึงมีพลังงานเสียง
 เมื่อเรามีความปรารถนา ในการรู้กลิ่น รู้รส เราจึงมีพลังงานในรูปแบบต่างๆ
 เมื่อเรามีความปรารถนา ในการสัมผัส เราจึงมีชาตุ ๔
 เมื่อเรามีความปรารถนาครบทั้งหมดเช่นนี้ จึงส่งผลให้ เราต้องมาอยู่บนโลกมนุษย์ ที่มีความปรารถนาใน
 นรทั้ง ๔ และ ชาตุ ๔ ร่วมกัน
 เมื่อเราหมดความปรารถนา ในการเห็น เราจะ มีเพียงพลังงานเสียง พลังงานในรูปต่างๆ และพลังงานกล(การ
 สัมผัส)
 เมื่อเราหมดความปรารถนา ในการเห็น การได้ยิน เราจึง มีเพียงพลังงานในรูปแบบต่างๆ และและพลังงาน
 กล(การสัมผัส)
 เมื่อเราหมดความปรารถนา ในการเห็น การได้ยิน ใน การรู้กลิ่น รู้รส เราจึง มีเพียงพลังงานในรูปแบบและ
 พลังงานกล(การสัมผัส)

แล้วทำไมเราจึงมีขันธ์ ๔ และชาตุ ๔ ที่เป็นทุกๆ?

ก็ เพราะเรามีความปรารถนา ในขันธ์ ๔ และชาตุ ๔ ความปรารถนานี้เกิดจากอวิชาความไม่รู้ของจิต คือ
 ความไม่รู้ในความเป็นไปในสังธรรม ของชีวิต ว่ามันไม่ใช่ตัวเรา ของเรา มันเป็นเพียงปรากฏการณ์ทาง
 ธรรมชาติในรูปแบบหนึ่งเท่านั้น (คือการไม่แจ้งในไตรลักษณ์ และประมัตธรรมนั้นเอง) จึงก่อให้เกิด การ
 ปรุ่งแต่งในพลังงานที่เกิดดับอย่างบริสุทธิ์ และเกิดการสร้างพลังงานด้วยจิตที่ไม่แจ้งในไตรลักษณ์ อยู่
 ตลอดเวลาและความไม่รู้ว่าชีวิตเป็นเพียงปรากฏธรรมชาติ ตกลอยู่ภายใต้การล่องของพลังงาน นี้เอง
 ที่ก่อให้เกิดความกลัว ทึ่งที่จริง ตามการล่องของพลังงานแล้ว อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด อะไรไม่เกิดก็จะไม่
 เกิด แต่เพราความไม่รู้นี้ จึงก่อให้เกิดการปรุ่งแต่ง เพื่อให้ได้มา และเพื่อหลบเดี่ยง ซึ่งทำไปก็เท่านั้น
 อะไรจะเกิดหากเป็นไปตามการล่องของพลังงานแล้วมันก็ต้องเกิด

อะไรไม่อยากให้เกิด หากเป็นไปตามการล่องของพลังงานแล้วมันก็จะไม่เกิด
 ดังนั้น เมื่อแจ้งในไตรลักษณ์บ้างแล้ว เรา ก็จะมีความกล้าหาญ ในความเป็นไปของชีวิตเพิ่มมากขึ้น
 และเมื่อแจ้งในไตรลักษณ์บ้างแล้ว ความปรารถนาในรูปแบบต่างๆ ลดน้อยลง ความหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ
 เมื่อจิตไม่หวานถึงอดีต อยู่กับปัจจุบัน รับและทุกสรรพสิ่ง ด้วยความบริสุทธิ์ตามธรรมชาติ ปราศจากการปรุ่ง
 แต่ง ความรู้ เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ซึ่งแท้จริงชีวิตก็เป็นธรรมชาติอยู่แล้ว แต่ขอให้รู้ “ มีจุดต่อมแห่งผู้รู้
 เมื่อใด นั้นและคือตัวทุกๆ”

แต่เมื่อเราพยายามศึกษาไตรลักษณ์ ในขณะที่ยังมีชาตุ ๔ และขันธ์ ๔ อยู่ จะทำอย่างไร?
 จิตบริสุทธิ์เป็นธรรมชาติก็อยู่ส่วนจิต ส่วนชาตุ ๔ และขันธ์ ๔ ก็ปล่อยให้เป็นไปตามความธรรมชาติของมัน
 ตามการเกิดดับของพลังงานแต่ละขณะ

หลักไตรลักษณ์ ประกอบด้วย (อนิจจัง ทุกข์ขัง อนัตตา)

อนิจัง คือความไม่เที่ยง เริ่มต้นพระพุทธองค์ให้ความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ลงท้ายน้อมเข้ามาที่กายใจ โดยกำหนด "มุ่มมอง" ไว้ว่ากายคือส่วนที่เป็นธาตุแข็ง ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คุ่ง่ายๆว่า ไออุ่นในร่าง เราก็ที่ไหม คุ่ง่ายๆส่วนที่แข็งจะเป็นอุ้ยในสภาพเดิม ได้ไหม ส่วนใจนั้น ให้กำหนดมุ่มมองไว้เป็นความสุข ทุกข์ เนย ไม่เที่ยงเหมือนกัน หรือกำหนดมุ่มมองไว้เป็นความหมายรู้หมายจำ ไม่เที่ยงเหมือนกัน หรือ กำหนดมุ่มมองไว้เป็นความตั้งใจทำดี ทำชั่ว ทำกิจปกติ ไม่เที่ยงเหมือนกัน หรือกำหนดมุ่มมองไว้เป็น ความรู้ชัดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจคิด ไม่เที่ยงเหมือนกัน เรียกว่า มองกายใจโดยความเป็นขันธ์ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังหาร วิญญาณ

ทุกขัง คือความทันอยู่ในสภาพใดๆ ตามไม่ได้ เมื่อเห็นกายใจโดยความเป็นของไม่เที่ยง นานเข้าก็ ย่อมตระหนัก และเกิดความเห็นแจ้ง ประจักษ์ด้วยกายใจนี้ จะอยู่ในสภาพใดๆ ก็ตาม ย่อมทันรักษาสภาพ นั้นๆ ไม่ได้เลย

อนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเจ้าของ สักแต่มีองค์ประกอบประชุมกัน เมื่อเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ของกายใจ ย่อมเกิดความรู้ ความมีสติที่จะเห็นตามจริงว่ากายใจไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเจ้าของไม่มี โครงบัญชาครองคงสภาพอย่างนี้ตลอดไป จงจำให้ได้อย่างนี้ถาวร อีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ให้กำหนดรู้ ความเป็นอนัตตาโดยตรง ผ่านการเห็นแบบแยกแยะ ว่าอย่างนี้ด้วย อย่างนี้รูปที่ค่าเห็น อย่างนี้อาการเห็น เมื่อเห็น ได้ยิน ได้กลั่น ได้ลิ่ม ได้แตะ ได้คิดนึก ก็เหมือนไม่สึกันเกิดไฟ ไฟไม่เป็นตัวของตัวเอง แยกไม้ออกไฟ ก็ดับ เหมือนกับสุข ทุกข์ เนย ย่อมไม่เกิดขึ้นเองโดยฯ แต่มีเหตุคือการประชุมกันของอายตนะ เมื่อเห็นแจ้งก็ เป็นหน่าย คลายความยึดติดเสียได้ว่า นั่นเป็นตัวเป็นตน แต่ทราบชัดว่าสักว่ามีประภารณ์ เพราะเหตุปัจจัย ประชุมกันเท่านั้น ผู้เห็นแจ้งคือจิต ผู้เป็นอิสระคือจิต ผู้หลุดพ้นคือจิต

ขันธ์ ๕ ขันธ์ แปลว่า กอง, พาก, หมวด, หมู่, ลำด้า ในที่นี้ เราจะเรียกขันธ์ว่า กอง ดังนั้น ขันธ์ ๕ นี้ น่าจะแปลได้ว่า ของ ๕ กองนั้นเอง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เบญจขันธ์ สามารถแบ่งออกได้เป็น ๕ กอง คือ

๑. รูปขันธ์ (กองรูป)
๒. เวทนาขันธ์ (กองเวทนา)
๓. สัญญาขันธ์ (กองสัญญา)
๔. สังหารขันธ์ (อ่านว่า สัง-ขา-ระ-ขัน) (กองสังหาร)
๕. วิญญาณขันธ์ (กองวิญญาณ)

นอกจากนี้แล้ว ขันธ์ ๕ ยังจำแนกออกได้เป็น ๒ อย่างคือ

๑. รูปธรรม ได้แก่ รูปขันธ์

๒. นามธรรม ได้แก่ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังหารขันธ์ และ วิญญาณขันธ์ เพราะว่า รูป กือ สิ่งที่ ไม่สามารถรับรู้อะไรได้ หรือคือ สภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้ ประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ ได้แก่ เสียง กลิ่น รส ไฟภูริพะ (สิ่งที่ถูกต้องได้ด้วยกาย) เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ดึง ไหว เป็นต้น ส่วน นาม กือ สิ่งที่สามารถรับรู้ สภาพธรรมได้ หรือคือ สภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ ได้แก่ สภาพรู้ อาการรู้ ชาติรู้ จิตใจ ปัญญา ความสุข ความทุกข์ ความพอใจ ความดีใจ ความเสียใจ ความหดหู่ เป็นต้น ตัวอย่างเช่น การเห็น เป็น นามธรรม เป็น

วิญญาณขันธ์ ตาเป็นรูปธรรม เป็นชาตุคิน

ภาพหรือรูปหรือสีที่เห็นเป็นรูปธรรม เป็นต้น

รูปขันธ์ (กองรูป)

หมายถึง สิ่งที่จะต้องถ่ายไป เพราะเหตุปัจจัยต่าง ๆ รูปประกอบจากชาตุ ๔ คือ ชาตุคิน ชาตุน้ำ ชาตุไฟ และ ชาตุลม อันได้แก่ ร่างกาย โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น ลงมาจำแนกดูแต่ละตัวอย่าง ร่างกายเราประกอบไปด้วยชาตุ ๔ คือ

๑. ชาตุคิน ได้แก่ กระดูก เนื้อ หนัง เส้นผม เป็นต้น
๒. ชาตุน้ำ ได้แก่ น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำเหลือง น้ำย่อย น้ำดี หรือ ของเสียที่เป็นของเหลวในร่างกาย เป็นต้น
๓. ชาตุลม ได้แก่ ลมหายใจเข้าและออก เป็นต้น
๔. ชาตุไฟ ก็คือ อุณหภูมิความร้อนในร่างกาย เป็นต้น

แต่ความจริงแล้วการรับรู้ชาตุทั้ง ๔ นั้น ต้องอาศัยจิต หรือตัวรู้ หรือสภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ รู้สภาพของชาตุนั้น ๆ ซึ่งชาตุนั้นถือว่าเป็นสภาพธรรมเหมือนกัน แต่เป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้ อ่าน ๆ ไป ก็อาจมีคนสงสัยได้ว่า จิตคืออะไร และสภาพธรรมคืออะไร แต่ก็จะขออธิบายอ่อน ๆ เพียงว่า จิตคือตัวรู้ หรืออย่างที่กล่าวไปว่า สภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ หรือคือการที่เรารู้ตัว นั่นเอง ส่วนสภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้ ก็คือสิ่งที่มืออยู่จริงในโลกนี้ ยังอธิบายอาจจะยังงกันไปใหญ่ ลองมาดูตัวอย่างให้เข้าใจยิ่งขึ้น ที่ว่าตัวรู้ ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น รู้ตัวว่าเห็นตัวหนังสือ รู้ตัวว่ากำลังอ่าน รู้ตัวว่ากำลังหายใจเข้า รู้ตัวว่ากำลังหายใจออก รู้ตัวว่าเบื้องตัวรู้ตัวว่าอ่านแล้วไม่ชอบ หรือ รู้ตัวว่าอยากจะเลิกอ่าน เป็นต้น ที่นี่มាតุถึงสภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้ ตัวอย่างของสภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้ เช่น ភภาวะที่แข็ง ភภาวะที่อ่อน (นิ่ม) ភภาวะที่ร้อน ភภาวะที่เย็น ភภาวะดึง (เช่น การดึงก้านเนื้อ เป็นต้น) หรือ ភภาวะที่ไหวหรือหย่อน เป็นต้น

ก่อนที่จะไปประกอบกันนี้ เราගลัมมาซั่งเรื่องของรูป รูป ก็คือสภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้ เพราะรูปไม่สามารถรับรู้สภาพนั้น ๆ ได้ เช่น ชาตุคิน จะมีลักษณะแข็ง แต่ชาตุคินจะไม่สามารถรับรู้ตัวเอง ได้ว่ามีลักษณะแข็ง เป็นต้น หรือ ชาตุน้ำ ก็จะมีลักษณะอ่อนหรือนิ่ม ชาตุลมจะมีลักษณะดึงหรือหย่อน ส่วนชาตุไฟ ก็จะมีลักษณะร้อนหรือเย็น นี่จะเห็นได้ว่า รูปนั้น เป็นไปตามสภาพต่าง ๆ แต่ไม่สามารถรู้ลักษณะต่าง ๆ ได้ ในตอนท้ายของบทความนี้ เราจะมาสรุปในเรื่องรูปกันอีกที สำหรับรูปนั้นจะเห็นได้ว่า รูปก็คือตัวเราในนั้นเอง

เวทนาขันธ์ (กองเวทนา)

หมายถึง ความเสวายอารมณ์ ความรู้สึกสุขหรือทุกข์ ได้แก่ ความเจ็บป่วย ความดีใจ ความเสียใจ เป็นต้น ซึ่งความรู้สึกสุขทุกข์นี้สามารถแบ่งย่อยออกได้เป็น ๓ อย่างคือ

๑. สุขเวทนา หรือ ความรู้สึกสุขสนาย เช่น ความสนายกาย ความสนายใจ
๒. ทุกขเวทนา หรือ ความรู้สึกไม่สนาย เช่น ความไม่สนายกาย ความไม่สนายใจ

๓. อุทุกชนสุขเวทนา (อ่านว่า อะ-ทุก-ะ-มะ-สุก) หรือ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ คือรู้สึกเฉย ๆ นั่นเอง สามารถเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่าอุเบกษาเวทนา บางหมวดสามารถจัดแบ่งเวทนาขั้นที่นี้ออกได้เป็น ๕ อย่าง คือ

๑. สุข หรือ ความสบายนาย
๒. ทุกข์ หรือ ความไม่สบายนาย
๓. โสมนัส หรือ ความสบายนิจ
๔. โภมนัส หรือ ความไม่สบายนิจ
๕. อุเบกษา หรือ ความรู้สึกเฉย ๆ เวทนาเกี่ยวกับตัวเราตรงที่เราสามารถรู้มันได้ด้วยใจ คั่งนั้นเวทนาจึงเป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ นั่นเอง

สัญญาขั้นที่ (กองสัญญา)

หมายถึง การกำหนดหมาย ความจำได้หมายรู้ ได้แก่ เรื่องราวในอดีต หรือหมายรู้ไว้ซึ่ง รูป เสียง กลิ่น รส โภณรู้พะ (สัมผัส หรือ สิ่งที่ต้องกาย) และอารมณ์ที่เกิดกับใจ เช่นว่า เขียว ขาว ดำ แดง เบา เสียงคน เสียงแมว เสียงระฆัง กลิ่นทุเรียน รสเมเปรน เป็นต้น และจำได้ คือ รู้จักอารมณ์นั้นว่าเป็นอย่างนั้น ๆ ในเมื่อไปพบเข้าอีกสัญญาสามารถจำแนกออกได้เป็น ๖ อย่าง ตามอารมณ์ที่หมายรู้นั้น ได้แก่

๑. รูปสัญญา หมายรู้รูป
๒. สัพทสัญญา หมายรู้เสียง
๓. กันธสัญญา หมายรู้กลิ่น
๔. รสสัญญา หมายรู้รส
๕. โภณรู้พะสัญญา หมายรู้สิ่งที่ต้องกาย
๖. ขัมมสัญญา หมายรู้อารมณ์ที่เกิดกับใจ หรือ สิ่งที่ใจรู้ ด้วยบ่งของสัญญา เช่น รู้ว่าผงสีขาว รสเค็ม น้ำ เรียกว่า เกลือในภาษาไทย เป็นต้น ดังนั้น จะเห็นได้ว่า สัญญาเป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ และมีอยู่ในตัวเรา

สังขารขั้นที่ (กองสังขาร)

หมายถึง สิ่งที่ถูกปัจจัยปุรุ่งแต่ง สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัย อันได้แก่ ความคิด ที่ส่งผลให้พุ่ดคีหรือพุ่ดชั่ว เป็นต้น สังขาร อาจแปลได้ว่า สภาพที่ปุรุ่งแต่งใจ ซึ่งสามารถแบ่งย่อยออกได้เป็น ๓ อย่าง คือ

๑. สภาพที่ปุรุ่งแต่งใจให้ดี หรือเป็นตัวสร้างกุศล เรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า กุศลเจตสิก
๒. สภาพที่ปุรุ่งแต่งใจให้ชั่ว หรือเป็นตัวสร้างอุกศล เรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า อุกศลเจตสิก
๓. สภาพที่เป็นกลาง เรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า อพยาคุตสังขาร อาจใช้ได้ในความหมายของเจตนาที่แต่งกรรม หรือปุรุ่งแต่งการกระทำนั้น ๆ จำแนกออกได้เป็น ๓ อย่าง คือ

๑. กายสังขาร คือ สภาพที่ปุรุ่งแต่งการกระทำทางกาย หรือ กายสัญเจตนา
๒. วจิสังขาร คือ สภาพที่ปุรุ่งแต่งการกระทำทางวจิ หรือ วจิสัญเจตนา

๓. จิตตสังขาร หรือ มโนสังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำการใจ หรือ มโนสัญเจตนา ไม่ว่าจะจำแนกสังขารตามแบบใด สังขารก็เป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ และมีอยู่ในตัวเรา นอกจากนี้แล้ว สังขารยังอาจหมายความถึง สังขตธรรม หรือ ธรรมที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น มักใช้กับ ความหมายที่ว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ซึ่งสังขารในกรณีหลังนี้หมายรวมถึงทั้งขันธ์ ๕ นั้นเอง ดังนั้น สังขารขันธ์ จึงเป็นสมาชิกอยู่ ของคำว่าสังขารในกรณีนี้

วิญญาณขันธ์ (กองวิญญาณ)

หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ จิต ความรู้ที่เกิดขึ้น เมื่ออายุตนะภัยใน (อินทรีย์ทั้ง ๖ อันได้แก่ จักษุ-ตา, โสต-หู, ман-จมูก, ชิ瓦หา-ลิ้น, กาย และ มโน-ใจ) และอายุตนะภัยนอก (อารมณ์ ๖ ได้แก่ รูป, สัททะ-เลี้ยง, คันทะ-กลิ้น, รส, โภภูติพะ-สิ่งต้องกาย และ ขัมมะ-ธรรมารมณ์ หรือ อารมณ์ที่เกิดกับใจ) กระทบกัน บางต่ำรากล่าวว่า คือ ชาตุรู้ หรือ ชาตุสภาระที่รู้แจ้งอารมณ์ ได้แก่ การรับรู้การเห็น การได้ยิน เป็นต้นใน ปัจจุบันนี้ คำว่าวิญญาณ น่าจะหมายถึงประสาทรับสัมผัส นั้นเอง

วิญญาณสามารถแบ่งย่อยออกได้เป็น ๖ อย่าง คือ

๑. จักษุวิญญาณ หรือ ความรู้ อารมณ์ ทางตา (เห็น)
๒. โสตวิญญาณ หรือ ความรู้ อารมณ์ ทางหู (ได้ยิน)
๓. มานวิญญาณ หรือ ความรู้ อารมณ์ ทางจมูก (ได้กลิ่น)
๔. ชิ瓦หาวิญญาณ หรือ ความรู้ อารมณ์ ทางลิ้น (รู้รส)
๕. กายวิญญาณ หรือ ความรู้ อารมณ์ ทางกาย (รู้สิ่งต้องกาย)
๖. มโนวิญญาณ หรือ ความรู้ อารมณ์ ทางใจ (รู้เรื่องในใจ)

นั่นคือ จะเห็นได้ว่า วิญญาณจัดเป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ และมีอยู่ในตัวเราด้วยเช่นเดียวกับ รูป เวทนา

สัญญา และ สังขาร

เมื่ออ่านมาถึงตรงนี้ ผู้อ่านคงพอจะเข้าใจคำว่าขันธ์ ๕ ไม่มากก็น้อย และคงพอจะมองเห็นได้ว่า ร่างกายหรือขันธ์ ๕ ของเรานี้เอง ที่ทำให้เราต้องรับสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะ โทษจากการ อาการป่วย หิว กระหาย หรือรากีตาม ถ้าเพียงแต่เรารับรู้อาการนั้น ๆ และยอมรับความสภาพความเป็นจริงได้ จิตใจของเราก็จะไม่ เศร้าหอมองไปตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น สิ่งที่สำคัญที่สุดที่เป็นสาเหตุให้เราเศร้าหอมอง ก็เนื่องมาจากการ โทษของการ ไปยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเรา ในร่างกายของเขานั้นเอง

กล่าวโดยสรุปก็คือ ขันธ์ ๕ ที่ประกอบไปด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จัดว่าเป็นมา เพาะเป็นสภาพอันปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นที่ตั้งแห่งกองทุกข์ทั้งหลาย ถูกปัจจัยต่าง ๆ บีบคั้นเบี้ยดเบี้ยน จึง เป็นเหตุขัดขวาง หรืออนโอกาส มิให้สามารถทำความดีงามได้เต็มที่ หรืออาจตัดโอกาสนั้นโดยสิ้นเชิง สาเหตุที่สำคัญก็ได้กล่าวไว้แล้ว แต่จะขอนำอีกที สาเหตุนั้นก็คือ การยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ ว่ามีตัวตน นั้นเอง ถ้าเราปล่อยความเสียได้ ก็จะทุกข์น้อยลง เพราะขันธ์ ๕ ย่อมเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์คือ อนิจจัง หรือไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น การเจ็บป่วย การหลงลืม เป็นต้น ทุกขังหรือเป็นทุกข์

เพราะเมื่อเปลี่ยนแปลงแล้ว เราไม่สามารถรับได้กับสิ่งที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้น ก็ต้องให้เกิดทุกข์ และเป็นอนัตตาหรือความไม่มีตัวตน ได้แก่ ไม่มีความเป็นเจ้าของ ไม่มีสภาพบุคคล สัตว์ สิ่งของ เรา เขา เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่มีใครที่จะสามารถควบคุมหรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้นได้ เมื่อรู้โทษของการยึดมั่นถือมั่นอย่างนี้แล้ว เราถึงควรที่จะคลายความยึดมั่นถือมั่นนั้น และยอมรับมันให้ได้

การละขันธ์ &

....สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ไม่มีมาแต่เดิม พอมันมีขึ้นมา มันก็ตั้งอยู่ชั่วขณะ แล้วก็ดับไปสู่ความไม่มีเหมือนเดิม ทั้งตัวผู้เข้าไปรู้และสิ่งต่างๆที่ถูกรู้ และสิ่งที่เข้าใจ และ ตัวผู้เข้าใจ ตัวผู้รู้ก็เกิด-ดับ สิ่งต่างๆที่ถูกรู้ก็เกิด-ดับ ผู้ที่เข้าใจก็เกิด-ดับ สิ่งที่ถูกเข้าใจก็เกิด-ดับ เพราะจะนั้นปัญญา ก็เกิด-ดับ ความไม่มีปัญญา ก็เกิด-ดับ ตัวรู้ก็เกิด-ดับ ตัวไม่รู้ก็เกิด-ดับ เห็นโดยแยกความเช่นนี้จึงไม่มีที่ให้หลง

.....ตัวรู้ก็ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงอาการของขันธ์ ถ้าเรารู้ว่าทั้งหมดคือขันธ์ มันจึงจบตรงนี้ ไม่มีอะไรให้เอาแพ้ เอาชนะ เราไปเอาแพ้ เอาชนะมันไม่ได้ มันเกิดขึ้นเมื่อเราลองและดับของมันเอง พ้อรู้ที่มาที่ไปของมันทั้งหมด มันจึงสิ้นสลายทั้งหมด

.....ธรรมคือความจริง อยู่คู่กับโลกมน�า เป็นอุกาลโลก ไม่มีกาลเวลา สถานที่ จะอยู่ที่ใดก็ศักดิ์สิทธิ์ อยู่ที่วัดก็ศักดิ์สิทธิ์ อยู่ที่บ้านก็ศักดิ์สิทธิ์ ธรรมในครั้งพุทธกาลก็ศักดิ์สิทธิ์ แม้ในปัจจุบันก็ศักดิ์สิทธิ์ ผู้เข้าไป รู้เห็นความจริงคือการเกิด-ดับของทุกสิ่ง เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ดั่งตน จึงสามารถเห็นธรรมได้ พริก ไม่ว่าสมัยใดก็ເຜີດ ພຣິກຮັງພຸທທະກາລກີເຜີດ ພຣິກສມ້ຍນີ້ເຜີດ ແກລືອສມ້ຍພຸທທະກາລກີເຄີມ ສມ້ຍນີ້ເກລືອກີ່ບັນຄອງເຄີມ อยู่ แม้ในอนาคตข้างหน้าພຣິກຫຼືເກລືອກີ່ເຜີດກີ່ເຄີມ ດຽວເຈັບສະວັດ ธรรมຈິງສັກດີສິຫຼື່ມີເອົາໄປຫຼືແລ້ວ ຕ້ອງຄະກວາມຍືດມັນຄືອ ມັນໄດ້ເຫັນກັນ

.....ลงที่ขันธ์ทั้งหมด ถ้าเราตีขันธ์ & จนละเอียดแล้ว รูต้นแบบทั้งหมดแล้ว เราจะไม่หลงอะไรอก
เลย จะสามารถเข้าใจงหากันได้ทันที คือ สิ่งทั้งหมดมันมาจากตัวแม่ แม่ของมันคือตัวขันธ์นั้นเอง
เปรียบเสมือนใบไม้มันก็มาจากต้นไม่นั้นเอง มันจะออกมากกี่ใบมันก็มาจากต้นไม้ อาการทั้งหมดมันจะ^{จะ}
ออกมาก็ก็อาการ มันก็ออกมากจากขันธ์ทั้งหมด อาการทั้งหมดถ้าวนแต่ออกมากจาก ขันธ์ทั้ง & คือ^{จะ}
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันออกมากจากต้นเดียว คือ ต้นขันธ์ ถ้าไม่มีต้น ใบมันจะออกมาได้
อย่างไร

.... ถ้าเราถอนขันธ์ออกเสียแล้ว อาการของขันธ์ทั้งปวงจะไม่มีความหมายเลย เนื่องถอนเราถอนต้น ไม่แล้ว ใบมันจะไปมิได้ยังไงตัวขันธ์เรายังไม่ยึด แล้วอาการของขันธ์ทั้งปวงเราจะไปยึดได้อย่างไร ถ้ารู้เรื่องของขันธ์ & และไม่ยึดมั่นในขันธ์ & จึงจะได้ชื่อว่ารู้ถูกทางและละได้ถูกทาง....

การพิจารณาชัตุ๔

ชาตุสี่ ซึ่งเป็นของพื้นเดิมของชาติทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงหมดในโลกนี้ประกอบด้วยชาตุสี่ทั้งนี้ เป็นพื้นฐานของมนุษย์และสัตว์ทั้งปวง คนเราเกิดมาทุกคนต้องมีชาตุสี่ประจำตัวอยู่ ถ้าหากชาตุสี่แปรปรวนแล้ว มนุษย์ก็แปรปรวนไปด้วย พวกราอยู่กับชาตุสี่ไม่รู้เรื่องชาตุสี่จึงไม่รู้จักพื้นฐานเดิมของตน จึงความมาพิจารณาถึงเรื่องของชาตุสี่ ซึ่งจะอธิบายต่อไป

คำว่า ชาตุสี่ ในที่นี้ ท่านแจกออกเป็น ชาตุคิน ชาตุน้ำ ชาตุลม ชาตุไฟ ชาตุคิน ก็คือของที่มีลักษณะเป็นของแข็งเหมือนดินมีอยู่ ๒๐ หรือ ๑๕ ชาตุ เช่น ผม บน พืน เล็บ หนัง เป็นต้น ชาตุน้ำ ก็คือของที่มีลักษณะเหลวเหมือนน้ำ เช่น น้ำดี เสลด เป็นต้น มี ๑๒ ชาตุ ชาตุไฟ ก็คือของร้อน ที่ให้ความอบอุ่นในร่างกาย ชาตุลม ก็คือของที่พัดไปพัดมาในตัวของเรา เช่นลมหายใจ ถ้าไม่มีลมเราจะต้องตาย

การพิจารณาชาตุทั้งสี่ ให้เพ่งพิจารณาแต่ชาตุเดียว เรียกว่าเพ่งด้วย眼看 หรือเพ่งด้วยอำนาจของสมาร์ต ในการพิจารณาชาตุคิน เพ่งให้เห็นตัวของเราร เป็นก้อนดินทั้งหมดหรือละลายเป็นดินไปเลย ชาตุอื่นไม่ต้องพิจารณา เพ่งดินอย่างเดียว ให้จิตแน่แน่ลงไป แล้วนักเป็นภาพประกายของ ลงถึงสภาพเป็นดินทั้งหมด เรียกว่า หมดเรื่องพิจารณา พิจารณาชาตุน้ำ ก็เช่นเดียวกันไม่ต้องพิจารณาเรื่องอื่น ดิน ลม ไฟ ไม่ต้องพิจารณา พิจารณาเพ่งเอาแต่น้ำ มันก็จะเกิดนิมิตประกายขึ้นเห็นตัวเราเป็นน้ำทั้งหมด ตัวของเรายังจะละลายเป็นน้ำหมด พิจารณาชาตุลม ก็ให้พิจารณาเพ่งดูลมในตัวของเรานี่แหละ เพ่งแต่ลมอย่างเดียวจนเกิดนิมิตประกายเห็นกายของเรานี่ เปga ว่า งไปหมด จนกระทั้งไม่มีตัว มีแต่อากาศ พิจารณาชาตุไฟ ก็ทำอย่างเดียวกัน เพ่งพิจารณาดูแต่ความร้อนในกายเราอย่างเดียว ในเบื้องต้นมันจะร้อนขึ้น ถ้าเพ่งพิจารณาเพียงพอแล้วจะเกิดนิมิตประกายเห็นไฟโพลงขึ้นหมดทั้งตัว ไม่มีตัว ไม่มีมิติ ลูกโพลงขึ้นเป็นไฟหมด การพิจารณาอย่างนี้เรียกว่า พิจารณาชาตุสี่ พิจารณาแยกออกเป็นส่วนๆ แต่กายก็เป็นกายอยู่ตามเดิมนั่นแหละ ไม่ใช่แปรปรวนไปตามการพิจารณา

การพิจารณาเป็นส่วนของใจ เห็นชัดภายในใจของเรารองคนอื่นไม่เห็นด้วย หากวาระนาบารมีของคนๆนั้น เคยสร้างสมบูรณ์มาแต่ก่อน บางทีอาจจะประกายภาพให้คนอื่นเห็นด้วยก็ได้ แต่ไม่ใช่เป็นทั่วไป เป็นแต่ละบุคคล เรื่องเหล่านี้มันเป็นเรื่องของสมาร์ต ของ mana พระโยคาวรแต่ก่อนท่านพิจารณาเพื่อให้เห็นว่า มีแต่ชาตุเท่านั้น ไม่มีคน ไม่ให้เป็นตัว เป็นตน เป็นสตั๊วบุคคลเราเท่าท่านพิจารณาเป็นเครื่องอยู่ของท่าน เรียกว่า วิหารธรรม เพราะจิตคนเรา ถ้าหากว่าไม่พิจารณาอย่างนั้น มันจะคิดจะนึกจะส่งถ่ายออกไปภายนอกไปตามรูป รส กลิ่น เสียง โภคภัพ และธรรมารมณ์ไปตามสมบัญญติ เห็นว่าเป็นคน เป็นตัว เป็นตน เห็นว่าเราเวลา เห็นว่าหลงว่าชาด เห็นว่าหนุ่มว่าแก่ เห็นสัตว์ทั้งหลายเป็นเช่นเดียวกัน ท่านจึงให้พิจารณาให้เห็นชัดว่าเป็นชาตุ มันก็จะว่างเสียจากคน ยังคงเหลือแต่บัญญติ ที่เรียกว่าคน เห็นเป็นตัวเป็นตนเราเท่า เรียกว่า หลงว่าชาตุ ว่าหนุ่มว่าแก่ นั้นเป็นสมมติ ถ้าเห็นเป็นสภาพะหรือเห็นว่าเป็นชาตุตามที่ได้อธิบายมาแล้ว เรียกว่า บัญญติ บัญญตินี้ก็ต้องสมมติอีกทีหนึ่ง เพราะถ้าไม่บัญญติก็จะไม่รู้ว่าจะพูดให้ทราบความหมายได้อย่างไร เช่นเห็นก้อนดินกับบัญญติไว้ว่าเห็นอย่างนี้เรียกว่าดิน เพราะถ้าไม่บัญญติว่าเรียกว่าอะไร ก็ไม่ทราบว่าจะพูดกันให้เข้าใจความหมายได้อย่างไร ชาตุคินนี้กลับกลายเป็นมนุษย์ดังอธิบายให้ฟังแล้ว เป็นสัตว์เป็นบุคคลตัวตน เราเท่า เป็นหลงเป็นชาดเป็นหนุ่มเป็นแก่ แท้ที่จริงก็ชาตุคินนั่นแหละมาเป็น

มากลายเป็นอะไร จึงค่อยสมมติขึ้น คนเราเกลียดสมมติบัญญัติ ติดสมมติจึงได้ถืออยู่ไม่แล้วไม่รอดสักที อย่างเช่นตัวเราถือตัวถือตนนี่แหละ ถือว่าตัวของเรา เจ็บก็ถือว่าตัวของเราเจ็บ ป่วยก็ถือว่าตัวของเราป่วย สมัยเด็กตัวของเรา แต่ถ้าพิจารณาลงไปจริงๆแล้ว มันก็ไม่ใช่ตัวของเรา มันเป็นอยู่ตามสภาพของมัน ซึ่งมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมชาติ นั้นก็เป็นธรรม อาศัยบัญญัตินี่แหละพูดจึงค่อยถูก นี่คือธรรมที่พระองค์ เทคนาอยู่

ขอให้พากเราเข้าใจอย่างนี้ พิจารณาอยู่อย่างนั้นให้มันชำนาญเราจะเข้าถึงมาน เข้าถึงสามารถ ต้องเข้าให้มันถึงที่ จนลงเป็นสภาพเดิมของมัน ถึงแม้ว่า อกมา แล้วไม่เป็นอย่างนั้น ยังถือสมมติบัญญัติอยู่ ก็ช่างมัน แต่ให้รู้เรื่อง ความเป็นจริงมันต้องเป็นอย่างนั้นแน่นอน ใจจะเรียกว่าอย่างไรก็ว่าไปเถอะ แท้ที่จริงมันก็เป็นเพียงชาติ เป็นชาตุคิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุทั้งสี่อย่างนี้ประกอบกันขึ้นเป็นตัวตนขึ้นมา เคลื่อนไหว ไปมาได้ ถ้าชาตุทั้งสี่กิจลิขิการอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วอาการเคลื่อนไหวก็ไม่มี เมื่อเคลื่อนไหวไม่ได้ล้มตายลง ก็ต้องเป็นอย่างน่าเหลือลงเป็นธรรมชาติ ไปตามร่องของมัน เราจึงควรหัดพิจารณาให้มันพิจารณาให้ถึงสภาวะ ตามความเป็นจริงของสังขารให้ชัดเจนอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา จึงไม่ลุ่มหลงมัวมัวในสิ่งต่างๆ ถ้าหากเรามัว เมาในสิ่งต่างๆ ก็เรียกว่า มัว กับ เมา นั่งเอง มัวเมามันก็หลงนะชี หลงสมมติว่าเป็นคน เป็นตัวเป็นตน หลงว่า หลงหายว่าหนุ่มว่าแก่ หลงว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราฯต่างๆ จงพิจารณาให้มันชัดตามความเป็นจริงว่า ที่ว่าคน ว่าเป็นตัวเป็นตนว่าเขาว่าเราว่าหลงว่าชายนี้เป็นจริงไหม แท้ที่จริงสภาวะของสังขารมันเป็นอย่างนั้น เป็นเพียงสักแต่ละชาติ กิจมาแล้วก็ดับไป ลงอันเดียวกันเมื่อคันเท่านั้นแหละ ท่านจึงย่อ喻รวมความว่า พิจารณาความเกิดดับ ขยายชั่นมา สงขารา สังขารคือสิ่งที่ปูรุ่งแต่งขึ้นมาแล้ว มันต้องมีความเกิดและความดับ ทรงสภาพตามเป็นจริงอย่างนั้น เรามาหลง มัว เมา ต่างหาก

จิต-วิมุตติ-พระนิพพาน

จิตคืออะไร

จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สึกต่อการสัมผัส ถูกต้องทางกาย และรู้สึกนึกคิดทางใจ จิตนี้ไม่ว่าจะเกิดแก่สัตว์เครื่จาน มนุษย์ เทวดา หรือพระทมกีตาม ย่อมมีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะ เหมือนกันทั้งสิ้น

จิต เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มองไม่เห็น สัมผัสค้ายากไปได้ไม่มีรูปร่างสันฐาน สีสัน วรรณะได้ แต่เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มีอยู่จริงๆ เป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติฝ่ายนามธรรม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้ว ก็ดับ ไปอย่างรวดเร็ว โดยอาศัยเหตุอัคคีปัจจัยต่างๆ ทำให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามกฎของธรรมชาติ

อำนาจของจิตมีอยู่มากมาย เช่น มีอำนาจในการกระทำ การพูด การคิด การสังสมกรรมดี กรรมชั่ว นอกเหนือไปยังอำนาจในการสร้างถุทช์ ทำสามัช ทำภาน ทำกิญญา และอื่นๆ ให้เกิดขึ้นได้อย่างมหัศจรรย์

จิต จะเกิดดับอย่างรวดเร็วมาก ชั่วเวลาลัดนิวมีอีเดียว จิตจะมีการเกิดดับถึงแสนโภภูมิ คือ ๑,๐๐๐,๐๐๐,๐๐๐,๐๐๐ ครั้ง (หนึ่งล้านล้านครั้ง) จึงเป็นการยากที่บุคคลจะรู้เท่าทันได้

ดังนั้น จิต หรือ วิญญาณ จึงหมายถึงสิ่งเดียวกัน นอกจากนี้ จิต ยังมีชื่อเรียกอีกหลายชื่อ เช่น หทัย, ปัญทะ, มโน, มโนส, มโนทริย์, มโนชาตุ, มโนวิญญาณชาตุ, วิญญาณขันธ์, หมายตอนะ เป็นต้น จึงขอให้ เข้าใจว่า แม้จะเรียกชื่ออย่างไรก็ตาม ชื่อเหล่านี้ก็คือ จิต นั่นเอง

วิมุตติสุข

.....วิมุตติสุข แปลว่า สุขเกิดจากวิมุตติ สุขเกิดจากความหลุดพ้น

.....วิมุตติสุข หมายถึง ความสุขของพระอริยบุคคลระดับพระอรหันต์ซึ่งมีจิตหลุดพ้นจากกิเลสและอาสava ทั้งปวงแล้ว เป็นความสุขที่ไม่อิงวัตถุ ไม่อิงกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แต่เป็นความสุขที่เกิดจาก ความโปร่งเบาสบายทางใจ ด้วยไม่ยึดมั่นถือมั่นในอะไรๆ

.....วิมุตติสุข ใช้เรียกว่า เสารายสุขคลอด ๗ สัปดาห์ของพระพุทธเจ้าหลังจากตรัสรู้แล้วว่า รวม เสารายวิมุตติสุข โดยเสถียรประจำทับอญญาณ ที่ต่างๆ รวม ๗ แห่งๆ ละ ๑ สัปดาห์ สถานที่เหล่านั้นยังมีชื่อเรียกมาตราตามเท่าทุก วันนี้ เช่น อนโนมิสตาเดียร์ รัตนจังกรมเจดีย์ เป็นต้น

พระนิพพาน

นิพพานคืออะไร

นิพพาน มีคำแปลได้หลายแบบ เช่น
แปลว่า ความดับ คือ ดับกิเลส ดับทุกข์
แปลว่า ความพ้น คือ พ้นทุกข์พ้นจากภพสาม
นิพพาน โดยความหมาย หมายได้ ๒ นัยยะใหญ่ๆ คือ

๑. หมายถึง สภาพจิตที่หมดกิเลสแล้ว

๒. หมายถึง สถานที่ที่ผู้หมดกิเลสแล้ว ไปเสวยสุขอันเป็นออมตะอยู่ ณ ที่นั้นๆ

นิพพาน เป็นที่ซึ่งความทุกข์ทั้งหลายเข้าไปไม่ถึง อยู่พื้นฐานของไตรลักษณ์ ไม่มีการเรียนว่าด้วยเกิด ไม่มีแก่ เจ็บ ตาย ทุกอย่างเป็นสุข เป็นนิจจัง เป็นอัตตา เป็นตัวตนที่แท้จริง บังคับบัญชาได้ เที่ยงแท้แน่นอนไม่มี การเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นด้วยอำนาจการปฏิบัติธรรม มีพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึงนิพพาน ไว้หลายครั้ง อาทิ นิพพาน ประม สุขลั่น นิพพานสุขอย่างยิ่ง คือ สุขกิเลส สุขทุกข์ นิพพาน ประม สุข นิพพานสุขอย่างยิ่ง ทหารเมื่อยู่ในหลุมหลบภัย ย่อมปลดปล่อยจากอาวุธร้ายของศัตรูล้น ให้ผู้ที่มีใจรคนั่งอยู่ในพระนิพพาน ก็ ย่อมปลดปล่อยจากทุกข์ทั้งปวงทันที



แนวทางการฝึกสมาชิและเจริญสติ มาปรับใช้ในการดำรงชีวิต

มีแนวทางการปฏิบัติสำหรับผู้ที่จะเริ่มต้นฝึกปฏิบัติใหม่ เพื่อทดลองฝึกปฏิบัติพอจะรวมได้ ๑๖ ข้อ ดังนี้ คือ

๑. เริ่มจากตื่นนอนในแต่ละวัน ให้ฝึกทำสมาธิอย่างน้อยประมาณ ๑๕-๓๐ นาที แล้วจึงค่อยเพิ่มจนถึง ๑ ชั่วโมงเป็นประจำ (อาจมีการสอดคล้องตัววิธีหรือไม่ก็ได้) การทำสมาธิจะอยู่ในอิริยาบถได้ ก็ได้ และคำบรรยายที่ใช้แล้วแต่นัก เพื่อเริ่มฝึกจิตให้มีคุณภาพ

๒. ต่อด้วยการเจริญสติ กือระลึกรู้ในการทำกิจส่วนตัว เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน รับประทานอาหาร หรือพบปะพูดจาฯ ทำกิจได้ก็ให้มีสติระลึกรู้และตื่นตัวอยู่เสมอทุกๆ อิริยาบถ “เดินนับเท้า นอนนับห้อง จับจ้องลมหายใจ เคลื่อนไหวด้วยสติ” หัดรู้สึกตัวปอยๆ

๓. ให้ฝึกทำสมาธิ ลับกับการเจริญสติเช่นนี้ ทุกๆ ๑-๓ ชั่วโมง (ระยะเวลาอาจปรับสั้นยาวได้ตามความเหมาะสม) ทึ่งนี้ต้องแน่ใจว่า เป็นการปฏิบัติในแนวทางที่ถูก เป็นสัมมาทิฎฐิ เมื่อเจริญสติได้คล่องขึ้น ให้เพิ่มการเจริญสติให้มากกว่าการทำสมาธิ

๔. ศึกษาและกุศลกรรมบลิบอย่าให้ขาด และให้ดูเว็บอนบายนุขทุกชนิดตลอดชีวิต หากศึกษาข้อใดขาดให้สามารถศึกษาใหม่ทันทีโดยวิธีสามารถวิธีด้วยตนเอง เอาจดนาเวนเป็นที่ตั้ง เพราะศึกษาเป็นบทฐานของการปฏิบัติ

๕. ท่านที่มีภารกิจมากและต้องทำกิจการงานต่างๆ ที่จะต้องพบปะคิดต่อ กับบุคคลอื่นๆ ให้หมั่นสำรวจ ภายใน ใจ อยู่เป็นนิจ ให้มีสติระลึกรู้ อยู่กับงานนั้นๆ ขณะพูดเจรจา ก็ให้มีสติระลึกรู้อยู่กับการพูดเจรจา นั้นๆ ตลอดเวลา เมื่ออยู่ตามลำพัง ก็ให้เริ่มสมาธิหรือเจริญสติต่อไป

๖. เมื่อเริ่มฝึกใหม่ๆ จะมีอาการแพ้อสติบ่อยมาก และบางที่เจริญสติไม่ถูก หลงไปทำสมะเข้าเรื่องนี้ในหนังสือวิมุตติปฏิปทาของท่านปราวิมาย์ สันติยากร ท่านกล่าวว่า “ผู้ที่เจริญสติปัญญาได้ จะต้องเตรียมจิตให้มีคุณภาพเสียก่อน ถ้าจิตไม่มีคุณภาพ ก็อยู่ตัวไม่เป็น จะรู้ปมตกธรรมไม่ได้ เมื่อไปเจริญสติเข้า ก็จะกล้ายเป็นสมะทุกคราวไปฯลฯ” ดังนั้น จึงต้องฝึกรู้ตัวให้เป็น และเมื่อได้ที่แพ้อหรือคิด ใจอยู่ฟังช่วยไป ก็ให้กลับมา มีสติระลึกรู้อยู่กับสภาวะปัจจุบัน ขณะที่รู้ว่าแพ้อหรือรู้ว่าคิดฟังช่วย ขณะนั้นก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว แต่ต้องไม่ใช่การกำหนดหรือน้อมและไม่ใช่ตั้งท่าหรือข้องหรือเพ่งหากจิตมีอาการเกิดการรากะหรือโทละที่รุนแรง ให้หันกลับมาอยู่กับการทำสมาธิแทนจนกว่าอาการจะหายไป แล้วเริ่มเจริญสติต่อไปใหม่ถ้าอาการยังไม่หายแสดงว่า ท่านไม่ได้อยู่กับสมาธิ ให้ตั้งใจปฏิบัติสมาธิให้มั่นใหม่อีกครั้ง จนกว่าจะสงบ ความสงบอยู่ที่การปล่อยความจิตให้พอดี ตึงไปก็เลย หย่อนไปก็ไม่ถึง ต้องวางแผนจิตให้พอดีๆ

๗. ขณะที่เข้าห้องน้ำถ่ายทุกข์หนัก-เบา หนาว-ร้อน หิว-กระหาย ก็ให้เจริญสติระลึกรู้ทุกครั้งไป

๘. ตอนกลางวัน ควรหาหนังสือธรรมะมาอ่าน หรือฟังเทปธรรมะลับการปฏิบัติ ถ้าเห็นว่ามี

อาการเบื้องหนึ่งอ่อนล้า อาการดังกล่าวอาจเกิดจากการตั้งใจเกินไป หรืออาจปฏิบัติไม่ถูกทางก็เป็นได้ ให้เพื่อสังเกตและพิจารณาด้วย

๕. ให้มองโลกแรกก่อนๆ ทำใจให้ร่าเริงแจ่มใสตลอดทั้งวัน ไม่คิด พูด หรือทำในสิ่งอคุกคูล ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ให้พูด คิด แต่ส่วนที่ดีของเข้า การพูด การคิดและทำ ก็ให้เป็นไปในกุศล คือ ทาน ศีล สามัชชี และกារานาเท่านั้น (ไม่พูดคิดร้ายคนอื่น) พยายามประคับประคองรักษาคุณธรรมให้เกิดและให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นเรื่อยๆ บางทีบางโอกาสอาจเห็นความโกรธโดยไม่ตั้งใจ และเห็นการดับไฟของความโกรธ ซึ่งความโกรธจะเกิดขึ้นเร็วมากแต่ตอนจะหายโกรธ กลับค่อยๆ เมาลงๆ แล้วหายไปอย่างช้าๆ เปรียบได้เหมือนกับการจุดไฟขึ้นแล้วดู平淡ไปจะลุกส่วนเร็วมาก แล้วจึงค่อยๆ ดับลงไป นั่นแหลกคือการเจริญวิปัสสนา และต่อไปจะทำให้กล้ายเป็นคนที่มีความโกรธน้อยลง จนการแสดงออกทางกายน้อยลงๆ จะเห็นแต่ความโกรธที่เกิดอยู่แต่ในจิตเท่านั้น

๑๐. ให้ประเมินผลทุกๆ ๑-๒ ชั่วโมง หรือวันละ ๓-๔ ครั้งและให้ทำทุกวัน ให้สังเกตดูตัวเองว่า เป็นอย่างไรกว่าแต่ก่อนหรือไม่เพราะเหตุใด

๑๑. ก่อนนอนทุกคืน ให้อยู่กับสามัชชีในอิริยานตนอนตะแคงขวา(สีห์ไสยาสน์) หรือเจริญสติ จนกว่าจะหลับทุกครั้งไป ถ้าไม่หลับให้นอนดู “รูปนอน” จนกว่าจะหลับ

๑๒. เมื่อประเมินผลแล้วให้สำรวจตรวจสอบ เป้าหมาย คือ การเพียรให้มีสติระลึกรู้อยู่อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ให้สังเกตดูว่ามีความก้าวหน้าอย่างไรบ้างหรือไม่ หากยังไม่ก้าวหน้า ต้องค้นหาสาเหตุ แท้จริงแล้วรีบแก้ไขให้ตรวจสอบดูว่าท่านได้ปฏิบัติถูกทางหรือไม่ หากตบຽรุษผู้รู้หรือกัลยานมิตรเพื่อขอคำแนะนำ ไม่ควรขอคำแนะนำจากเพื่อนนักปฏิบัติด้วยกัน เพราะอาจหลงทางได้

๑๓. ให้พยายามฝึกทำความเพียร ฝ่าใส่ใจในความรู้สึกให้แยกจาก(โยนิโสมนสิการ) พยายามแล้ว พยายามอีก ให้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จากที่คิดว่ายากมากๆ จนกลายเป็นง่าย และเกิดเป็นนิสัยประจำตัว

๑๔. จงอย่าพยายามลงสัญญา ให้เพียงแต่พยายามฝ่าระลึกรู้ในปัจจุบันธรรมอยู่ในกายในจิต (รูปนาม) กลุ่มปัญหาข้อสงสัยก็จะหมดความหมายไปเอง (หลวงปู่ทีเรียน จิตตสุโภ ท่านว่า “คิดเป็นหนู รู้เป็นแมว”) อย่าพยายามอย่างได้ญาน หรือมรรคผลนิพพานใดๆ ทั้งสิ้น ตัวของเรางามีหน้าที่เพียงแต่ สร้างเหตุที่ดีเท่านั้น

จังหวัดปทุมธานี

นักปฏิบัติที่คิดมาก มีปัญหามาก เพราะไม่พยายามรู้ตัว และยังรู้ตัวไม่เป็น ไม่มีสติพิจารณาอยู่ในกายในจิตของตนเอง เอาแต่ลงไปกับสิ่งที่ถูกรู้ หรือไม่ก็ไปพยายามแก้อาการของจิต ดังนั้นจึงให้พยายามรู้ตัวให้เป็นถ้ารู้เป็นจะต้องเห็นว่ามีสิ่งที่ถูกรู้กับมีผู้รู้ และให้พยายามมีสติพิจารณาอยู่แต่กายในจิตของตนก็พอ ประการที่สำคัญอีกประการหนึ่ง โปรดจำไว้ว่าให้รู้อารมณ์เท่านั้น อย่าพยายามไปแก้อารมณ์ที่เกิดขึ้น (วิมุตติปฏิบัติ)

๑๕. จงอย่าคิดເອາວອງວ່າ ຕານເອງຍັງມີນຸ້ມາສານນັ້ນຍໍ ຂອທຳນຸ້ມາທໍາທານໄປກ່ອນ ອີ່ອອິນທີ່ຂອງຕັວຢັງ ອ່ອນເກີນໄປ ຄິດເຊັ່ນນີ້ໄມ້ຄຸກຕ້ອງ ຈົນຍໍາດູມື່ນຕັວເອງ ເມື່ອເຮັ່ມຝຶກປົງບັດຫຼືເຈົ້າສົດໃໝ່ ຈະເກີດການເພັດສົດ ບ່ອຍໆຈະເປັນອູ່ຫລາຍເດືອນ ອີ່ອບາງທີ່ຈາກຫລາຍປີ ແຕ່ຝຶກປ່ອຍໆ ເນັ້ນຈະຄ່ອຍຊະລືກຮູ້ດີເຂັ້ມວື ຂອໃຫ້ ພາຍານທໍາຄວາມເພີຍຕ່ອໄປ ສໍາຜິດກີ່ເຮັ່ມໃໝ່ເພົ່າພະນະ ໄດ້ທີ່ຮູ້ວ່າຜິດ ຂະນັ້ນຈະເກີດກາຮູ້ທີ່ຄຸກຕ້ອງໂດຍ ອັດໂນມັກອູ່ແລ້ວ ປະກາດທີ່ສໍາຄັນ ຄື່ອ ຕ້ອງເລີກເຊື່ອມກຄລື່ມ່ານ່າງ ແລະຕ້ອງໄມ່ແສວງນຸ້ມູນອກສາສາ ຈົນຍໍແຕ່ ໃນ ທານ ສຶລ ສາມັຊແລກກາວນາ (ນຸ້ມົກຮົມຍາວັດຄຸສົບ) ກີ່ພອ

๑๖. ຈົນພາຍານທໍາຕານໃຫ້ໜັກແນ່ນແລກກວ້າໃໝ່ຫຼູ່ດູຈແຜ່ນດິນແລະຜົນນ້ຳທີ່ສາມາດຮອງຮັບໄດ້ທີ່ ຄື່ອງທີ່ສະອາດແລະ ໂສໂໂຄຣກ ຜົ່ງແຜ່ນດິນແລະຜົນນ້ຳຮັກຊັງໂຄ ໄມເປັນ ອີ່ທີ່ໄມ້ຢືນດີ (ຄື່ອງທີ່ສະອາດ) ແລະ ໄມຢືນຮ້າຍ (ຂອງໄສໂໂຄຣກ) ໄດ້ ວາງໃຈໃຫ້ເປັນກລາງໆ ໄທ້ໄດ້ ຄວາມສໍາເລົ່າຈີ້ອູ່ທີ່ຕຽນນີ້ທ່ານທີ່ຮູ້ຕ້ວ່າໄດ້ຂຳນິ້ນຂໍານາມ ເຂົ້ນແລ້ວ

ກາຮົມຍາວັດຄຸສົບນີ້ແລະຈະເປັນເກົ່າງມື່ນທີ່ສໍາຄັນທີ່ຈະຫາວັນນີ້ທີ່ເປັນປຽບຕົ້ນມາເປັນເກົ່າງມື່ນທີ່ ດັນດັບ (ວິຫາຮ່ຽນ) ໄທ້ຈົມມືສົດທີ່ຮູ້ອ່າຍ່າງຕ່ອນເນື່ອງ

หลวงພ່ອໜາ ສຸກັກໂທ ທ່ານເຄີກລ່າວໄວ້ວ່າ

“ທ່ອນຊຸງທີ່ລ້ອຍລ່ອງໄປປະຫວັງສອງຝ່າ ສໍາໄມຕິດອູ່ຫັງຝ່າໄດ້ຝ່າງໜຶ່ງ ໄນຂ້າກີຈະໄປລົງຈຸດໝາຍ ປລາຍກາງອ່າຍ່າງແນ່ນອນ” ແຕ່ສໍາລ້ອຍໄປຕິດອູ່ຫັງຝ່າໄດ້ (ການສຸຂະລັການໂຍຄ ອີ່ອຄວາມຍືນດີ)ຝ່າງໜຶ່ງ (ອັດຕະກິລມຄານຸໂຍຄ ອີ່ອຄວາມຍືນຮ້າຍ) ໄນຂ້າກີຄົງກລາຍເປັນຊຸງຜູໃຊ້ກາຣໄມໄດ້ເປັນແນ່

ເຫັນກາຍໃນກາຍກາຍໃນແລະເຫັນກາຍໃນກາຍກາຍນອກ ອື່ນຍາວ່າ

ພິຈາຮາມເຫັນກາຍໃນກາຍກາຍໃນ ຄື່ອມອງເຫັນກາຍຍ່ອຍໃນກາຍໃໝ່ ອີ່ ພິຈາຮາມຫາຕຸດິນ ນ້ຳ ລົມ ໄພ
ຂອງກາຍໃໝ່ຂອງຕານເອງ

ສ່ວນເຫັນກາຍໃນກາຍກາຍນອກ ອີ່ ເຫັນກາຍຍ່ອຍໃນກາຍໃໝ່ຂອງຜູ້ອື່ນ ອີ່ ພິຈາຮາມຫາຕຸດິນ ນ້ຳ ລົມ
ໄພຂອງກາຍໃໝ່ຂອງຜູ້ອື່ນ

ກາຣໄມເລືອມ້ານອ່າໄຮໃນໂລກ ອີ່ ກາຣມອງເຫັນກາຍໃນຮູ້ານະເພີຍແກ່ລົ່ງທີ່ຮັບເທິນນັ້ນ ໄນຍື່ດັ່ນວ່າ
ເປັນກາຍເຮາ ກາຍເຫາ ໄນຕິດຕາມສົມມຸດ

แบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

<p>๑. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของหลักไตรลักษณ์</p> <p>ก. ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค</p> <p>ข. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา</p> <p>ค. ศีล สามัคคี ปัญญา</p> <p>ง. ทาน ศีล ภารนา</p> <p>๒. คำว่า "สัญญา" หมายถึงข้อใด</p> <p>ก. การจำได้, หมายรู้</p> <p>ข. สิ่งที่ปรุงแต่ง</p> <p>ค. ความรู้สึก</p> <p>ง. สิ่งที่รับรู้</p> <p>๓. ในส่วนของรูปขันธ์ มีชาตุ ๔ คือ ชาตุคิน ชาตุน้ำ ชาตุลม และชาตุไฟ ส่วนประกอบของชาตุคินคือข้อใด</p> <p>ก. น้ำดี น้ำตา น้ำเลือด น้ำหนอง</p> <p>ข. อุณหภูมิในร่างกาย</p> <p>ค. ลมในท้อง ลมหายใจ</p> <p>ง. ผม หนัง กระดูก อีน</p> <p>๔. เมื่อนักศึกษาเข้าใจเรื่องขันธ์ ๔ แล้วจะทำให้เป็นคนเช่นไร</p> <p>ก. ไม่หลงมัวเม้า และยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ</p> <p>ข. ไม่มีความรู้สึกในอารมณ์ต่าง ๆ</p> <p>ค. ไม่ประพฤติดีไม่ประพฤติชั่ว</p> <p>ง. ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน</p> <p>๕. ข้อใดก่อให้เกิดความสุขมากที่สุด</p> <p>ก. ทำบุญตักบาตร</p> <p>ข. บริจาคทรัพย์ สิ่งของต่าง ๆ</p> <p>ค. ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้มีอุปการะคุณ</p> <p>ง. ทำจิตให้นั่น เป็นอิสรจากสิ่งทั้งปวง</p> <p>๖. ที่เรียกว่า "พระนิพพาน" เพราะเหตุผลข้อใด</p> <p>ก. เพราะลະความโถงได้ ข. เพราะลະตัณหาได้</p>	<p>๗. บุคคลมีพฤติกรรมใดต่อไปนี้ที่เข้าใจใน ชาตุ ๔</p> <p>ก. นายคนองไม่สนใจและสภาพร่างกายของตนเอง</p> <p>ข. นายณรงค์มีร่างกายที่อ้วนเกินไป ต้องลดน้ำหนักโดยการอดอาหาร</p> <p>ค. นางสาวเกศินีไม่ติดกังวลกับรูปร่างของตนเอง ปล่อยให้เป็นไปโดยธรรมชาติ</p> <p>ง. นางสาวสาวนิย์เข้าไปใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สมส่วน</p> <p>๘. กายกับใจ ແມ່องออกเป็นกอง เรียกว่าอะไร</p> <p>ก. ขันธ์</p> <p>ข. สัญญา</p> <p>ค. สังขาร</p> <p>ง. วิญญาณ</p> <p>๙. การกระทำข้อใดขัดข้อใดเป็นความสุขทางกายและความสุขทางใจ</p> <p>ก. เกิดได้รับคำชี้แจงจากคุณครู</p> <p>ข. ก้องเป็นหัวหน้างานที่ลูกน้องรัก</p> <p>ค. กาญจน์ดิจิมานาที่รู้ว่าปีใหม่นี้มีของขวัญ</p> <p>ง. แก้วอัญมณีครอบครัวที่มีฐานะดี และสามาชิกทุกคนรักใคร่ป่องดองกัน</p> <p>๑๐. จากปัญหาวิกฤตในสังคมไทยในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหายาเสพติด การพนัน โสเกฟี ฯลฯ ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยของสังคม และไม่พัฒนาเท่าที่ควร นักศึกษาคิดว่า น่าจะมาจากการสาเหตุใด เป็นด้านหลัก</p> <p>ก. รัฐบาลไม่มีเสถียรภาพ ขาดคุณธรรมในการปกครอง</p> <p>ข. คนไทยส่วนใหญ่หลงมัวเม้าในอบายมุข</p> <p>ค. คนไทยส่วนใหญ่ขาดความสามัคคีกัน</p> <p>ง. มีการประพฤติทุจริตและคอร์รัปชั่นกัน</p>
--	--

เฉลยแบบทดสอบก่อน-หลังเรียน

- ๑. ๔
- ๒. ก
- ๓. จ
- ๔. ก
- ๕. จ
- ๖. ข
- ๗. ค
- ๘. ก
- ๙. จ
- ๑๐. ข



กศน. จ.เชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่

บรรณานุกรม

คำบรรยายธรรมะ ของพุทธทาสภิกขุ ศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธี หรือ ธรรมวิภาค นวากญมิ ในพระยาปี พุทธศักราช 2500 สำนักพิมพ์สุขภาพใจ

พระธรรมโกศาจารย์ (ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ) บทความ : อานาปานัสสติ สำหรับคนทั่วไปอย่างง่าย หนังสือ พัฒนาจิต สามารถเบื้องต้น

คณะกรรมการจัดทำหลักสูตรการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณของผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษาสำนักงานเลขานุการคุรุสภา “หลักสูตรการเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณของผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา” สำนักงานเลขานุการคุรุสภา กรุงเทพ, 2554.

พระธรรมปีปฏิก. (2540). สามาชี ฐานสุสุขภาพจิต และปัญญาแห่งรู้. พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ ศยาม.

คณะกรรมการ

ที่ปรึกษา

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| ๑. นางสุทธิรักษ์ พุ่มไสว | ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอสามโคก |
| ๒. นางสาวนัฐรัศ หุ้นเต็ม | ครูชำนาญการ |
| ๓. นางพัชรี ศรากย์ยานิช | ครูชำนาญการ |

คณะกรรมการ

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| ๑. นางสาวอภิวรรณ ไม่ยาก | ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน |
| ๒. นางสาวประภา โพธิ์เจีย | ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน |
| ๓. นางดาว พานน้อย | ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน |
| ๔. นางสาวจิติพร ฤทธิ์มังกร | ครู กศน.ตำบล |
| ๕. นางสาวจุรีรัตน์ พลงาม | ครู กศน.ตำบล |
| ๖. นายกรรัตน์ แสงพรา | ครู กศน.ตำบล |
| ๗. นางสาววิมล ใจพรหมณ์ | ครู กศน.ตำบล |

บรรณาธิการ

- | | |
|----------------|--------------|
| นายอかも จันตะนี | ครู กศน.ตำบล |
|----------------|--------------|

ຄະນະຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມອະນຸມັດທຳຫລັກສູງຕະຫຼາມວິຊາເລືອກ

១. นางສູທິරິກຍໍ ພູ່ມືໄສວ	ຜູ້ອໍານວຍການ ກຄນ.ອໍາເກອສາມໂຄກ
២. นางສາວປະກາກරນ໌ ພິຕິມາພັກ	ຜູ້ອໍານວຍການ ກຄນ.ອໍາເກອລາດຫລຸມແກ້ວ
៣. นางສາວນິ້ງສັກ ທູ້ເຕີມ	ຄຽງໝາງໝູການ
៤. นางພັ້ນທີ່ ຄະກັບຍານນິ້ນ	ຄຽງໝາງໝູການ
៥. นางສາວອຸ່ນີ້ ເຫັນກຳຕ້າ	ຄຽງໝາງໝູການ
៦. นางສູທິດາ ວຽກກົມໍ່ສັຈຈະ	ຄຽງໝາງໝູການ
៧. นางສາວອົງວິວຽນນ໌ ໄນຍາກ	ຄຽງໝາສາສົມກົດກະຕິກົມານອກໂຮງຮຽນ
៨. นางສາວປະກາ ໂພນີ້ເຈິ່ງ	ຄຽງໝາສາສົມກົດກະຕິກົມານອກໂຮງຮຽນ
៩. นางຄາວ ພານນ້ອຍ	ຄຽງໝາສາສົມກົດກະຕິກົມານອກໂຮງຮຽນ
១០. นางສາວຈຸດິພຣ ຖຸທີ່ມັກກຣ	ຄຽງ ກຄນ.ຕຳບລ
១១. นางສາວຈຸງວິດັນນ໌ ພລງນາມ	ຄຽງ ກຄນ.ຕຳບລ
១២. ນາຍກຣຽດຕັນນ໌ ແສງພຣວາ	ຄຽງ ກຄນ.ຕຳບລ
១៣. นางສາວວິມລ ໄຈພຣາໝ່ານ໌	ຄຽງ ກຄນ.ຕຳບລ
១៤. ນາຍໄພນູລຍໍ ຮອດພລ	ຄຽງໝາສາສົມກົດກະຕິກົມານອກໂຮງຮຽນ
១៥. นางກິຣິມຍໍ ອົກີຍຄະດາ	ຄຽງໝາສາສົມກົດກະຕິກົມານອກໂຮງຮຽນ
១៦. นางສາວປ່ານີ້ຕ ສນໃຈຢຶ່ງ	ຄຽງໝາສາສົມກົດກະຕິກົມານອກໂຮງຮຽນ
១៧. นางສາວປານທີພຍໍ ແສງຈັນທົ່ງ	ຄຽງ ກຄນ.ຕຳບລ
១៨. ນາຍຄຸວິທຍໍ ສຸກາຫັນປັດ	ຄຽງ ກຄນ.ຕຳບລ
១៩. นางສາວອ່ອນຕາ ມາທາສູວຽນ	ຄຽງ ກຄນ.ຕຳບລ
២០. ນາຍນົງລົງຍໍ ເສາແບນ	ຄຽງ ກຄນ.ຕຳບລ
២១. ນາຍເອກຣາຊ ມືຖອງ	ຄຽງ ກຄນ.ຕຳບລ
២២. นางສາວກຳລັງໜ້ວຮາ ລະອອງແກ້ວ	ຄຽງ ກຄນ.ຕຳບລ
២៣. ນາຍວິຽງຈຸນ໌ ວິໄຮະເດ້ະ	ຄຽງ ກຄນ.ຕຳບລ
២៤. นางສູກາພຣ ບຸນູພິມພໍ	ບຣຣນາວັກຍໍ່ໝາງໝູການ

