

# เอกสารประกอบการเรียน รายวิชาเลือก

สาระการพัฒนาสังคม

รายวิชา การพัฒนาจิตและปัญญา (สค๒๒๐๐๔)

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอสามโคก

# เอกสารประกอบการเรียน

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษามัธยมศึกษา พุทธศักราช ๒๕๕๑

รายวิชาเลือก ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

## สาระการพัฒนาสังคม

รายวิชา การพัฒนาจิตและปัญญา (สค๒๒๐๐๔)



ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอสามโคก

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดปทุมธานี

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน รายวิชาเลือก รายวิชา การพัฒนาจิตและปัญญา (สค๒๒๐๐๔) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เล่มนี้ จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นสื่อประกอบการเรียนการสอน มีเนื้อหาตรงตามจุดประสงค์รายวิชา มาตรฐานรายวิชา และคำอธิบายรายวิชา หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ผู้เรียนสามารถศึกษาค้นคว้าและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนการประยุกต์ใช้ในสังคมปัจจุบัน

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอสามโคก มุ่งเน้นส่งเสริมการเรียนรู้ ตามนโยบายส่งเสริมการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ จึงจัดทำเอกสารประกอบการเรียนรายวิชาเลือก รายวิชา การพัฒนาจิตและปัญญา (สค๒๒๐๐๔) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สำหรับใช้ประกอบการเรียนการสอน ตลอดจนเป็นแนวทางในเรียนรู้ของนักศึกษา กศน. และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ครูการศึกษานอกโรงเรียน นักศึกษา สถานศึกษา หน่วยงานเครือข่าย และผู้สนใจทั่วไป ในการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอสามโคก

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	๒๐
แบบทดสอบหลังเรียน	๒๑
บทที่ ๓	๒๒
แบบทดสอบก่อนเรียน	๒๓
เนื้อหา	๒๔
กิจกรรมท้ายบท	๒๕
แบบทดสอบหลังเรียน	๓๖
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	๓๗
บรรณานุกรม	๓๘
คณะผู้จัดทำ	๓๙

## คำแนะนำในการใช้บทเรียนรายวิชา การพัฒนาจิตและปัญญา

๑. เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นสื่อที่ผู้เรียนสามารถศึกษาเรียนรู้ได้ด้วยตนเองโดยไม่จำกัดจำนวนครั้ง และเวลาในการเรียน
๒. อ่านคำอธิบายรายวิชา วัตถุประสงค์การเรียนรู้ และสาระการเรียนรู้ให้เข้าใจชัดเจน
๓. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนเพื่อวัดพื้นฐานความรู้ของผู้เรียนก่อนลงมือศึกษาเนื้อหาในแต่ละบท
๔. อ่านและทำความเข้าใจกับเนื้อหาไปตามลำดับ ขณะศึกษาบทเรียนควรมีการจดบันทึกย่อไว้ด้วย เพื่อเป็นการทบทวนเนื้อหาไปพร้อมกัน
๕. ทำแบบทดสอบหลังเรียนอีกครั้งเพื่อวัดความรู้ของผู้เรียนหลังจากศึกษาเนื้อหาว่าผู้เรียนมีความรู้เพิ่มมากขึ้นมากน้อยเพียงใด
๖. หากมีเวลาก่อนสอบให้ผู้เรียนอ่านทบทวนได้อีกหลายครั้งแล้วลองทำแบบทดสอบใหม่จนกว่าจะได้คะแนนสูงสุด
๗. การพัฒนาจิตและปัญญา เป็นรายวิชาที่ต้องมีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่าและสืบทอดศาสนา วัฒนธรรม ประเพณีของประเทศไทยในทวีปเอเชีย

**คำอธิบายรายวิชา สค ๒๒๐๐๔ การพัฒนาจิตและปัญญา จำนวน ๒ หน่วยกิต**  
**ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**

**มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ**

มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และสืบทอดศาสนา วัฒนธรรม ประเพณีของประเทศในทวีปเอเชีย ศึกษาและฝึกทักษะเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้

๑. วิวัฒนาการด้านเทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

๒. จุดประสงค์การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา

๓. อริยาบถสำหรับการทำสมาธิ

๔. ขั้นตอนการทำสมาธิอย่างง่าย

๕. สมาธิกับการเรียนและการทำงาน

๖. ลักษณะต่อต้านสมาธิ

๗. ประโยชน์การทำสมาธิ

๘. การเจริญสติด้วยการพิจารณาอนิจา ทุกข์ขัง อนัตตา

๙. วิธีการทำสมาธิพัฒนาจิตและปัญญาในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

**การจัดประสบการณ์การเรียนรู้**

จัดกิจกรรมการศึกษาความรู้จากสื่อ เอกสาร สื่อเทคโนโลยี ภูมิปัญญา องค์กร สถาบันสถานศึกษา จัดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการทำสมาธิเป็นหมู่คณะและเดี่ยว ร่วมกิจกรรมทางศาสนา การเดินธุดงค์ปฏิบัติธรรม นอกสถานที่ จัดกลุ่มอภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เผยแพร่และจัดปฏิบัติการเรียนรู้ การทำสติให้กับกลุ่ม/ชุมชนในพื้นที่

**การวัดและประเมินผล**

ประเมินจากการทดสอบภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ประเมินการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและตรวจสอบผลการปฏิบัติ การทำสมาธิเดี่ยว

**วัตถุประสงค์**

๑. ผู้เรียนอธิบายความหมายของวิวัฒนาการ และเทคโนโลยีได้

๒. ผู้เรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับเทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมได้

๓. ผู้เรียนอธิบายผลเสียที่อาจเกิดจากเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมได้

๔. ผู้เรียนบอกความหมายของการทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญาได้

๕. ผู้เรียนบอกจุดประสงค์ของการทำสมาธิ วิธีการฝึกปฏิบัติการทำสมาธิตื่นและสมาธิลึกได้

๖. ผู้เรียนอธิบายอริยาบถในการปฏิบัติสมาธิได้

๗. ผู้เรียนอธิบายขั้นตอนของการทำสมาธิอย่างง่ายได้

๘. ผู้เรียนอธิบายลักษณะของการต่อต้านสมาธิได้

๙. ผู้เรียนบอกประโยชน์ของการทำสมาธิที่มีต่อร่างกาย, จิตใจ และสมาธิต่อการเรียน การทำงาน ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๑๐. ผู้เรียนอธิบายและตระหนักรู้การเจริญสติด้วยการพิจารณาหลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้อย่างวิธี

๑๑. ผู้เรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับพัฒนาจิตและปัญญามาปรับใช้ในการดำรงชีวิต และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้

#### ขอบข่ายเนื้อหา

บทที่ ๑ วิวัฒนาการด้านเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมยุคโลกาภิวัตน์

๑. ความหมายของวิวัฒนาการ และเทคโนโลยี
๒. เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม
๓. ผลเสียที่อาจเกิดจากเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม

บทที่ ๒ สมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา

๑. ความหมายของการทำสมาธิ
๒. จุดประสงค์ของการทำสมาธิ
๓. การทำสมาธิขั้นต้นและสมาธิลึก
๔. เวลาและอิริยาบถในการปฏิบัติสมาธิ
๕. ขั้นตอนวิธีการทำสมาธิ
๖. ลักษณะการต่อต้านสมาธิ
๗. ประโยชน์ของการทำสมาธิที่มีต่อร่างกายและจิตใจ

บทที่ ๓ การเจริญสติ

๑. หลักการเจริญสติในชีวิตประจำวัน
๒. การเจริญสติตามหลักไตรลักษณ์อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
๓. การพิจารณาธาตุ ๔
๔. ขั้น ๕ และการละขั้น ๕
๕. จิต-วิมุตติ-พระนิพพาน
๖. วิธีการทำสมาธิพัฒนาจิต และปัญญาในชีวิต



**รายละเอียดคำอธิบายรายวิชา สค๒๒๐๐๔ การพัฒนาจิตและปัญญา จำนวน ๒ หน่วยกิต**  
**ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**

**มาตรฐานการเรียนรู้ระดับ**

มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นคุณค่า และสืบทอดศาสนา วัฒนธรรม ประเพณีของประเทศในทวีปเอเชีย

ที่	หัวเรื่อง	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)
๑	การพัฒนาจิตและปัญญา	<p>๑. อธิบายเกี่ยวกับการพัฒนาการด้านเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิต และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้</p> <p>๒. อธิบายและเห็นคุณค่าจุดประสงค์การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาได้</p> <p>๓. อธิบายเกี่ยวกับอิริยาบถสำหรับการทำสมาธิได้</p> <p>๔. อธิบายเกี่ยวกับขั้นตอนการทำสมาธิอย่างง่ายและสามารถปฏิบัติได้</p> <p>๕. อธิบายและเห็นคุณค่าประโยชน์การทำสมาธิเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข</p> <p>๖. อธิบายและตระหนักการเจริญสติด้วยการพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา</p>	<p>๑. การพัฒนาการด้านเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมยุคโลกาภิวัตน์</p> <p>๒. จุดประสงค์การทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา</p> <p>๒.๑ สมาธิตั้งและสมาธิลึก</p> <p>๓. อิริยาบถสำหรับการทำสมาธิ</p> <p>๔. ขั้นตอนการทำสมาธิอย่างง่าย</p> <p>๕. สมาธิกับการเรียน และการทำงาน</p> <p>๖. ลักษณะต่อต้านสมาธิ</p> <p>๗. การทำสมาธิอย่างง่าย</p> <p>๘. การเจริญสติตามหลักไตรลักษณ์อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา</p> <p>๘.๑ การพิจารณาธาตุ ๔</p> <p>๘.๒ การละขั้น ๕</p>	๘๐



ที่	หัวข้อ	ตัวชี้วัด	เนื้อหา	จำนวน (ชั่วโมง)
		๘. นำความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาจิตและปัญญามาปรับใช้ในการดำรงชีวิตและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและสามารถแนะนำการทำสมาธิอย่างง่ายให้กับกลุ่ม/ชุมชนได้	๘.๑ จิต-วิมุตติ-พระนิพพาน ๘.๒ วิธีการทำสมาธิพัฒนาจิต และปัญญาในชีวิตอย่างต่อเนื่อง ๘.๓ จิตพระอรหันต์ ๘.๔ อยู่ด้วยวิหารธรรม	



## บทที่ ๑

# วิวัฒนาการด้านเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมยุคโลกาภิวัตน์

### ขอบข่ายเนื้อหา

๑. ความหมายของวิวัฒนาการ และเทคโนโลยี
๒. เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม
๓. ผลเสียที่อาจเกิดจากเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม

### วัตถุประสงค์รายวิชา

๑. ผู้เรียนอธิบายความหมายของวิวัฒนาการ และเทคโนโลยีได้
๒. ผู้เรียนสามารถอธิบายเกี่ยวกับเทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมได้
๓. ผู้เรียนอธิบายผลเสียที่อาจเกิดจากเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมได้

## บทที่ ๑

# วิวัฒนาการด้านเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมยุคโลกาภิวัตน์

### ความหมายของวิวัฒนาการ

วิวัฒนาการ (Evolution) คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงหรือคลี่คลายไปสู่ฐานะที่ดีขึ้นหรือเจริญขึ้น เป็นเปลี่ยนแปลงในทางชีววิทยาจากสิ่งที่ย่ำ ๆ ไปสู่สิ่งที่ย่างยากซับซ้อนมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงนี้จะต้องเปลี่ยนในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป และต้องใช้เวลานาน

วิวัฒนาการ (Evolution) หมายถึง การพัฒนาอย่างมีระบบตามธรรมชาติ และตามผลการทบของ สิ่งแวดล้อมในสภาวะนั้นๆ วิวัฒนาการต้องใช้เวลา ไม่มีทางลัด ตัวแปรของวิวัฒนาการ คือ สิ่งแวดล้อม

วิวัฒนาการ คือ การดำเนินการที่ค่อยเป็นค่อยไป ในเวลาปรกติก็จะพัฒนาไป ต่อเมื่อพบสภาวะ วิกฤต ก็จะทำการปฏิรูปจริงจัง

จากข้อความข้างต้นสามารถสรุปความหมายของคำว่าวิวัฒนาการ ได้ว่า เป็นการพัฒนาอย่างเป็น ระบบ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเผชิญกับสภาวะวิกฤต ทำให้ต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพื่อทำได้ดีขึ้น ซึ่งมีด้วยกันหลายด้านเช่น วิวัฒนาการของเทคโนโลยี วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต

สรุปได้ว่าวิวัฒนาการ เป็นการพัฒนาอย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเผชิญกับสภาวะวิกฤต ทำให้ต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพื่อทำได้ดีขึ้น ซึ่งมีด้วยกันหลายด้านเช่น วิวัฒนาการของเทคโนโลยี วิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิต

ส่วนเทคโนโลยี เป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่จัดระบบของความรู้นำไปสู่การปฏิบัติและ นำไปสู่การแก้ไขปัญหา

ดังนั้น วิวัฒนาการของเทคโนโลยี ก็คือการพัฒนาเทคโนโลยีอย่างเป็นระบบไปในทางที่ดีขึ้น

### เทคโนโลยีกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต



เทคโนโลยีช่วยให้นุชนมีความสามารถมากขึ้น โดยเฉพาะ ความสามารถในการเอาชนะธรรมชาติ เพื่อให้มี ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ขึ้น โดยเฉพาะเทคโนโลยี ช่วยให้นุชนสามารถทำงานได้มากขึ้น เดินทางได้รวดเร็วขึ้น สามารถมองเห็นได้ไกลกว่าที่ดวงตามนุษย์จะ มองเห็นได้ สามารถติดต่อสื่อสารและสื่อความหมายกันได้ โดยไม่ต้อง เดินทางมาพบกัน ฯลฯ เช่น มนุษย์สามารถเดินทางได้ถึงวันละ ๔๐๘,๐๐๐ ไมล์โดยทางอากาศ เป็นต้น ที่สำคัญก็คือนุชนได้อาศัย เทคโนโลยีในการผลิตอาหาร ทำให้ได้อาหารมากขึ้นต่างกับสมัยก่อน มนุษย์ใช้ก้อนหินกิ่งไม้หรือหอกในการหาอาหาร ทำให้จับสัตว์ได้เพียง

จำนวนหนึ่ง แต่เมื่อนุชนได้พัฒนาเทคโนโลยีให้สูงขึ้น ด้วยการใช้นุและเครื่องจักร ทำให้มนุษย์

สามารถล่าสัตว์ได้มากกว่าเดิมต่อมานุษยก็ได้พัฒนาเทคโนโลยีขึ้นเรื่อย ๆ ในที่สุดก็กลายเป็นเทคโนโลยี การเลี้ยงสัตว์และการเพาะปลูก ด้านเทคโนโลยีการเลี้ยงสัตว์ มนุษย์ได้พัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ จากการใช้พันธุ์ พื้นบ้านไปเป็นการคัดเลือกพันธุ์ การหาพันธุ์ใหม่ และการให้อาหารที่มีคุณภาพ ฯลฯ ด้านการเพาะปลูก มนุษย์สามารถผลิตเครื่องมือที่ดีขึ้น เช่น สามารถผลิตและใช้คันไถ รู้จักการใช้ปุ๋ย การชลประทาน ทำให้ สามารถเพิ่มผลผลิตได้สูงมากขึ้น ด้านการอุตสาหกรรม เทคโนโลยีทำให้เกิดการปฏิวัติ ทางอุตสาหกรรม ด้วยการนำเอาเครื่องจักรมาใช้แทนแรงงานคนและแรงงานสัตว์ ด้านเทคโนโลยีพลังงาน มนุษย์มี ความสามารถสูงจากการรู้จักเอาพลังงานต่างๆ มาใช้ เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ พลังงานน้ำมัน แก๊ส ธรรมชาติ และพลังงานจากน้ำตก ฯลฯ

เทคโนโลยีดังกล่าวทั้งหมดนี้ แม้จะให้คุณประโยชน์แก่มนุษยชาติอย่างมหาศาล แต่ถ้ามนุษย์ไม่ รู้จักใช้หรือใช้ไม่เหมาะสม ก็อาจก่อให้เกิดปัญหาได้เหมือนกัน เช่น การจับปลาโดยใช้ระเบิด การมีโรงจักร ไฟฟ้าพลังปรมาณูแต่ไม่รู้จักการควบคุมดูแล ทำให้เกิดการรั่วของสารกัมมันตรังสี หรือนำเอาพลัง ปรมาณูไปใช้ในการสู้รบกัน เป็นต้น

กศน.อำเภอสามโคก  
จังหวัดปทุมธานี

๑. ให้นักศึกษาอธิบายความหมายของคำว่า “วิวัฒนาการ” พร้อมให้เหตุผลประกอบ

๒.ให้นักศึกษายกตัวอย่าง เทคโนโลยีกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต จำนวน ๓ ข้อ พร้อมยกตัวอย่าง

กศน.อำเภอสามโคก

จัดแสดงผลงาน

## บทที่ ๒

### สมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา

#### ขอบข่ายเนื้อหา

๑. ความหมายของการทำสมาธิ
๒. จุดประสงค์ของการทำสมาธิ
๓. การทำสมาธิขั้นต้นและสมาธิลึก
๔. เวลาและอิริยาบถในการปฏิบัติสมาธิ
๕. ขั้นตอนวิธีการทำสมาธิ
๖. ลักษณะการต่อต้านสมาธิ
๗. ประโยชน์ของการทำสมาธิที่มีต่อร่างกายและจิตใจ

#### วัตถุประสงค์รายวิชา

๑. ผู้เรียนบอกความหมายของการทำสมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญาได้
๒. ผู้เรียนบอกจุดประสงค์ของการทำสมาธิ วิธีการฝึกปฏิบัติการทำสมาธิขั้นต้นและสมาธิลึกได้
๓. ผู้เรียนอธิบายอิริยาบถในการปฏิบัติสมาธิได้
๔. ผู้เรียนอธิบายขั้นตอนของการทำสมาธิอย่างง่ายได้
๕. ผู้เรียนอธิบายลักษณะของการต่อต้านสมาธิได้
๖. ผู้เรียนบอกประโยชน์ของการทำสมาธิที่มีต่อร่างกาย, จิตใจ และสมาธิต่อการเรียน การทำงานได้อย่างถูกต้องเหมาะสม



**แบบทดสอบก่อนเรียน**

**คำชี้แจง** ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

<p>๑. ความหมายของสมาธิตรงกับข้อใด</p> <p>ก. ความสงบ</p> <p>ข. ความไม่ฟุ้งซ่าน</p> <p>ค. ความตั้งมั่นแห่งจิต</p> <p>ง. ความจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง</p> <p>๒. ข้อใด <u>ไม่ใช่</u> ข้อดีของการฝึกสมาธิ</p> <p>ก. มีฐานะทางสังคมร่ำรวย</p> <p>ข. สติสัมปชัญญะสมบูรณ์</p> <p>ค. สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี</p> <p>ง. ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>๓. การสมาทานศีลก่อนฝึกสมาธิมีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร</p> <p>ก. ทำให้สมาธิเกิดความศักดิ์สิทธิ์</p> <p>ข. ทำให้ประสบผลสำเร็จ</p> <p>ค. เป็นการเสริมกำลังใจ</p> <p>ง. ทำให้จิตใจบริสุทธิ์</p> <p>๔. สมาธิมีประโยชน์อย่างไร</p> <p>ก. ทำให้เป็นคนตรงฉิน</p> <p>ข. ทำให้สงบเยือกเย็น</p> <p>ค. ทำให้จิตใจอ่อนไหว</p> <p>ง. ทำให้เป็นคนแข็งแกร่ง</p> <p>๕. ข้อใด <u>ไม่ใช่</u> ประโยชน์ของสมาธิที่มีผลต่อตนเอง</p> <p>ก. มีความมั่นคงทางอารมณ์</p> <p>ข. มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง</p> <p>ค. ทำให้จิตใจ ผ่องใสและสติปัญญาดีขึ้น</p> <p>ง. ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาต่างๆ</p> <p>๖. บุคคลในข้อใดปฏิบัติตนในการฝึกสมาธิได้อย่างเหมาะสม</p> <p>ก. วิรัตน์นั่งสมาธิตลอดเวลา</p> <p>ข. สุปราณีนั่งสมาธิก่อนนอน</p> <p>ค. อนุชาทำงานพร้อมกับนั่งสมาธิ</p>	<p>๘. จงเรียงขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติสมาธิ ๑. เลือกหา มุมสงบ ไม่เสียงดัง ไม่มีการรบกวนจากภายนอก ได้ง่าย มีอุณหภูมิพอเหมาะ ๒. เริ่มลงมือปฏิบัติสมาธิ ภาวนา ๓. เมื่อเสร็จสิ้นการปฏิบัติสมาธิให้แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล ๔. ชำระร่างกายให้สะอาด เตรียมร่างกายให้เรียบร้อย สวมเสื้อผ้าให้สบาย</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>๙. การแผ่เมตตาทุกครั้งที่ปฏิบัติสมาธิเสร็จสิ้นข้อใด นิยมปฏิบัติกันมากที่สุด</p> <p>ก. การกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้ตนเองและบิดามารดา</p> <p>ข. กล่าวแผ่เมตตาให้ตนเอง ญาติ บุคคลอื่น-สัตว์อื่น</p> <p>ค. กล่าวแผ่เมตตาให้ชาติบ้านเมืองสงบร่มเย็น</p> <p>ง. กล่าวแผ่เมตตาให้เจ้ากรรม นายเวร</p> <p>๑๐. ข้อใด <u>ไม่ใช่</u> วิธีการฝึกสมาธิอย่างง่ายสำหรับบุคคลทั่วไป</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

### สมาธิเพื่อพัฒนาจิตและปัญญา

#### ความหมายของคำว่า “สมาธิ”

๑. ความหมายในเชิงลักษณะผลของสมาธิ  
สมาธิ คือ อาการที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง หรืออาการที่ใจหยุดนิ่งแน่วแน่ ไม่ซัดส่ายไปมา เป็นอาการที่ใจสงบรวมเป็นหนึ่ง มีแต่ความบริสุทธิ์ผ่องใส สว่างไสวผุดขึ้นในใจจนกระทั่งสามารถเห็นความบริสุทธิ์นั้นด้วยใจตนเอง อันจะก่อให้เกิดทั้งกำลังใจ กำลังขวัญ กำลังปัญญา และความสุขแก่ผู้ปฏิบัติในเวลาเดียวกัน

(๑) ความหมายในเชิงลักษณะการปฏิบัติ

(๒) กล่าวอีกนัยหนึ่งในเชิงลักษณะการปฏิบัติ สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด หรือการที่จิตกำหนดแน่วแน่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

#### จุดประสงค์ของการทำสมาธิ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงจุดประสงค์ไว้ ๔ ประการ ดังนี้

๑. เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน คือ การทำจิตใจให้สงบเยือกเย็น เป็นความสุขที่ประณีต แม้แต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์นิยมเข้าสมาธิในโอกาสว่างเพื่อเป็นการพักผ่อน

๒. เพื่อให้ได้ญาณทัศนะ คือ การฝึกจิตจนได้มาแล้วเกิดความรู้พิเศษที่ไม่ต้องอาศัยประสาทสัมผัส เช่น การแสดงฤทธิ์ ตาทิพย์ หูทิพย์ อ่านใจผู้อื่นได้ ระลึกได้

๓. เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ คือ สติเมื่อเข้าสู่กับสัมปชัญญะ หมายถึง ระลึกก่อนพูด การทำสัมปชัญญะรู้ตัวในขณะที่กำลังพูด ถ้าทำสมาธิอยู่เสมอจิตใจจะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ สามารถตัดความคิดที่ชั่ว ทำความคิดที่ดีให้เจริญ

๔. เพื่อทำลายอาสวะ คือ ทำกิเลสให้สิ้น ได้แก่ การใช้สมาธิเป็นประโยชน์ในทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา คือ เมื่อได้บรรลุสมาธิเพียงขั้นต้นเท่าที่จำเป็นในการปฏิบัติหรือได้บรรลุฌาน ๔ แล้ว ใช้สติจับยึดสิ่งที่ต้องการกำหนด อันได้แก่ อารมณ์ วิปัสสนา เช่น ขันธ์ ๕ เป็นต้น แล้วใช้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบจนสามารถกำจัดอาสวะได้ มีการเปรียบเทียบไว้ว่า สมาธิเป็นเสมือนการลับมีดให้คม วิปัสสนา อันได้แก่ การใช้ปัญญาพิจารณา เป็นเสมือนการใช้มีดนั้นฟันต้นไม้ คือ กิเลสให้ขาดลงได้

#### สมาธิ แบ่งเป็น ๒ แบบ คือ

๑. สมาธิตั้ง

๒. สมาธิลึกลับ

สมาธิตั้ง ทำได้ในทุกท่าอิริยาบถ ทุกสถานที่ (เช่น การเดินจงกรม)

สมาธิลึก ต้องอยู่ในท่านั่ง/นอน (เช่น การนั่งสมาธิ)

สมาธิตื้น เน้นเพิ่ม สติ

สมาธิลึก เน้นเพิ่ม พลังจิต

ทั้ง สมาธิตื้น และ สมาธิลึก จึงมีผลเกื้อกูลซึ่งกันและกัน อย่างมาก

ดังนั้น นักสมาธิ จำเป็นต้องทำสมาธิทั้ง ๒ แบบนี้ ควบคู่กันไป

**สมาธิตื้น**

สมาธิที่มีความเป็นไปต่างจากนั้น ย่อมมีข้อสังเกตว่า การเข้าสมาธิครั้งแรกๆ แม้จะมีความนึกคิดอยู่ แต่อยู่ในกรอบ หมายความว่า เราพูดเราคุยก็ถือว่าเป็นสมาธิ เพราะความที่เรามีสติอยู่ ความเป็นเช่นนี้เราเรียกว่า สมาธิตื้น จงเข้าใจว่า สมาธิตื้นนี้มีความสำคัญต่อกิจการประจำวัน เพราะสมาธิชนิดนี้เป็นผลมาจากการที่ได้ทำสมาธิมาก เพราะเราได้สะสมพลังจิตไว้มากแล้ว เมื่อเป็นเช่นนั้น เวลาเราทำงานเราจะมี สมาธิ หมายถึง สติ การงานนั้นๆ ก็จะไม่ใคร่พลาดพลั้ง หรือพูดก็ไม่พลาดพลั้ง สมาธิควบคุมไปในตัว เหตุที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากสติที่ได้พัฒนาขึ้นมาจากที่ได้อบรมมาตามลำดับ ด้วยเหตุอย่างนี้ ก็จะทำให้แม้จะลืมตาหลับตาก็จะเป็นสมาธิ เวลาเดินจงกรม โดยมากจะเป็นสมาธิตื้น อบรมสมาธิตื้น ความจริงถ้าจะเปรียบสมาธิตื้นเหมือนกับพลังงาน ที่ได้กำลังใช้งาน การใช้งานนั้นเพื่อทดสอบสมรรถภาพของเครื่องยนต์ หรือการดำเนินงานของเครื่องจักรกลไกต่างๆ แม้บุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิสูงแล้ว เวลาจะใช้ดำเนินวิปัสสนาก็ใช้ได้ ถ้าจะเปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เหมือนการสะสมเงินและการใช้เงิน การได้เงินมาโดยการแสวงหาทรัพย์สินสมบัติมากขึ้นๆ คือการสะสม สะสมได้มากเท่าไรก็ถือว่าดี การใช้เงินที่ถูกต้องก็ถือว่าดี สมาธิลึกซึ่งจึงเปรียบด้วยการสะสมเงิน สมาธิตื้นจึงเปรียบเหมือนกับการใช้เงิน คนที่สะสมเงิน ก็เพราะต้องการความมั่นคงของชีวิต จึงจำเป็นต้องหาอาชีพที่เหมาะสมกับตน ดังนั้น จึงเกิดอาชีพนานัปการ แต่วก่อนจะไปประกอบอาชีพในสาขาต่าง ๆ นั้น จำเป็นต้องเรียนวิชานานัปการเช่นเดียวกัน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เกิดเป็นระบบพลโลกขึ้น ทุกสังคมโลกจึงต้องมีการจัดการกับแนวทางเพื่อความก้าวหน้า แต่อย่างไรก็ตาม ทุกประเทศในโลก ก็ต้องการความสงบสุขเป็นประการสำคัญรวมลงมาที่สุดคือ เศรษฐกิจ หมายถึงการเงินนั่นเอง ดังนั้น ขณะทำการงานทุกสาขาอาชีพ จึงต้องใช้ทั้งสติ ทั้งปัญญา ทั้งความมั่นใจ ประกอบกับความชั่งชั่งความได้เปรียบ การแข่งขันต่อสู้ในเชิงวิชาการ ตลอดถึงกำหนดราคาค่างวดเหล่านี้ทั้งหมด ล้วนอยู่ในความเคร่งขรึม กวดขัน เกร็งเครียด กดดันสมอง โดยการแข่งขันกันนั้น เศรษฐกิจคืออาวุธสำคัญ หรือปัญญาคืออาวุธสำคัญ ด้วยเหตุนี้ ถ้าหากจะใช้สมาธิ ก็จะสามารถทำให้กิจการเหล่านี้เพิ่มประสิทธิภาพขึ้นอย่างมากมาขยิบทีเดียว คนบางคนอาจจะไม่เชื่อว่าจะเป็นไปได้ แต่ที่จริงแล้วนั้น ตามหลักการหรือตามธรรมชาติมันเป็นไปได้จริง เพราะอะไร เพราะว่าสมาธิคือความหยุด ความหยุดทำให้เกิดกำลัง เพราะมนุษย์เรานั้น หากไม่มีการหยุด จะต้องเสียเส้นประสาท เพียงไม่กี่เดือนอาจจะต้องพิการไปตลอดชีวิต แต่เพราะมีการหยุดพักได้ จึงมีชีวิตอยู่มาได้ไม่เสียหาย สมาธิช่วยให้หยุดได้ตามต้องการ นอกจากจะหยุดใจได้แล้ว ยังทำให้เย็นเป็นสุขอีกด้วย เท่ากับส่งเสริมให้ใจมีประสิทธิภาพนั่นเอง นี่ก็คือ สมาธิตื้น

สมาธิตื้นนั้น คือ การบริกรรมหรือการสงบอยู่ในระยะของกายหยาบ จะมีความรู้สึกตัวอยู่แต่จิตนั้นมีสติ ถึงจะมีความนึกคิด ก็เป็นสมาธิอยู่นั่นเอง ยกเว้นแต่ปล่อยเลยไปตามอารมณ์ในทุกกรณี สนุกเพลิดเพลิน



มิได้คิดว่าจะตั้งใจอย่างนี้ จึงเรียกว่าไม่มีสมาธิแม้จะเป็นสมาธิตื่น คำว่าสมาธิตื่น จึงหมายถึงการกำหนดจิต ด้วยตั้งใจว่าจะทำสมาธิ แม้จะเป็นธรรมดาที่มีความกำหนดอยู่ ก็จะทำงานใดๆก็ได้ แต่สมาธิก็จะผ่านกาย หยิบถึงกายละเอียด เกิดความสบายนั้นคือสมาธิลึก และจะได้มีการสะสมพลังจิตไว้ในจิตอยู่ทุกๆครั้งของการทำสมาธิ และสมาธิลึกนี้เอง เมื่อเสริมพลังจิตมากขึ้น ก็ทำให้สมาธิตื่นนี้ดำเนินงานทำกิจกรรมต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพขณะที่เรากำลังทำงานทุกอย่างอยู่และมีกำลังใจไม่ย่อท้อ เกิดปฏิภาณแก้ปัญหาได้ ประสพผลสำเร็จนี้แหละ สมาธิตื่นได้ปรากฏแล้ว

### สมาธิลึก

สมาธิลึกนั้น คือ ความสงบจนเกิดความนิ่งในที่สุดก็เข้าวังค์ไป เพราะสมาธิลึกนั้นเป็นส่วนของความเสวยผล และเป็นแหล่งให้เกิดศรัทธาอื่นๆขึ้น เนื่องจากได้พบความสุขที่มากยิ่งขึ้น ในการสัมผัสความรู้สึกของสมาธิที่ลึกซึ้งนั้น จะมีความซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง การเกิดขึ้นของความสุขตรงนี้จะมีการหยั่งลึกเข้าสู่ความเชื่อมั่น สมาธิลึกเกิดจากสมาธิตื่นที่ได้ก่อตัวขึ้นมาอย่างต่อเนื่องจนทำให้เกิดพลังจิตที่ได้ถูกสะสมขึ้นมาจนมากพอสมควรจึงจะทำให้สมาธิลึกก่อตัวขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ทั้งสมาธิลึกและสมาธิตื่นจึงมีส่วนเกี่ยวพันกัน สมาธิตื่นเป็นสมาธิใช้งาน สมาธิลึกเป็นส่วนช่วยแรงสนับสนุน พร้อมกันนี้ก็เป็นการแสดงให้เห็นถึงความจริงแห่งความสุขที่ได้สัมผัสเป็นเครื่องบ่งบอกมีความสุขจริง เนื่องจากเป็นความประสงค์และความปรารถนาของทุกๆคนที่จะมีความสุข อย่างไรก็ตาม ความสุขแม้จะเป็นความต้องการที่จริง แต่ความสุขนี้จะไม่ปรากฏอยู่ตลอดไป จะมีการหดตัวลงหรืออาจจะหายไปเลย จึงเป็นการเสียใจประการหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นได้ ในที่นี้จึงจำเป็นที่จะต้องเข้าใจในตนเองว่า เมื่อความสุขหายไปต้องทำใจ หมายถึงต้องทราบข้อเท็จจริง เพราะความสุขจะอยู่ได้ด้วยกำลังสมาธิ พอหมดกำลังแล้วจะสลายตัวไปเอง ต้องเข้าใจตามความเป็นจริงคือไม่ต้องเกิดความเสียใจ เมื่อความสุขนั้นหมดไป และแล้วการสร้างขึ้นของสมาธิก็จะสร้างความสุขนี้ขึ้นมาได้อีก ตรงนี้จะต้องพูดถึงจุดประสงค์ของสมาธิว่าจุดประสงค์ของสมาธิคือ “ต้องการพลังจิต” การสะสมพลังจิตให้ถาวรมีพลังเพิ่มขึ้นนั้นคือ ความจริงของหลักการ ด้วยเหตุดังกล่าว การจะเป็นสมาธิตื่นและสมาธิลึกเป็นส่วนแห่งการสะสมพลังจิตทั้งสิ้น เพราะการสะสมพลังจนมากเพียงพอแห่งความต้องการได้แล้วในแต่ละขั้น ก็จะแสดงออกซึ่งอิทธิพลของจิตตามความประสงค์ของผู้นั้นๆ ในกรณีนั้นๆ ส่วนสมาธิลึกที่ทำให้ปรากฏการณ์ต่างๆมีอาการเป็นสุขอย่างซาบซึ้งเป็นภาพนิมิตนานัปการเกิดมีความเป็นเหนือธรรมชาติเหล่านั้นนั้น เป็นอาการกิริยาของจิตทำให้ปรากฏการณ์เหล่านั้นเกิดขึ้น ดังนั้นจึงต้องไม่เอาใจใส่นักปล่อยให้เกิดขึ้นโดยมีสติระลึก รู้ อย่าคิดเอาเองไปตามอาการกิริยาเหล่านั้น เพราะนั่นคือปรากฏการณ์ของอาการกิริยาของจิต เช่นเรารับประทานอาหาร รสอร่อยมีความสุข ล้วนเป็นอาการกิริยาของการรับประทานอาหารทั้งนั้น ส่วนสำคัญอยู่ตรงอาหารและรับประทานเข้าสู่ร่างกาย จิตที่เป็นสมาธิลึกจึงมีปรากฏการณ์ที่น่าเหลือเชื่อมีอยู่มากมายแต่ต้องถือว่า เป็นเพียงอาการกิริยาเท่านั้น แต่ต้องมีสติปัญญาจึงคิดได้ และไม่หลงตามอาการกิริยานั้นๆ การพยายามทำสมาธิให้เป็นแบบต่อเนื่องนั้น ท่านทั้งหลายจะต้องผ่านเส้นทางนี้กันทั้งนั้นคือสมาธิตื่นและสมาธิลึก จึงไม่แปลกอะไรที่บางคนขาดสติปัญญาจะต้องหลงไปตามอาการกิริยาของจิตสมาธิตื่น-ลึก ดังนั้นจึงควรที่จะทำสมาธิไปตามโอกาสที่เราจะทำได้ เพราะการทำสมาธินั้นทางมันยาวทำไปกว่าจะพบกับสมาธิตื่นและลึกก็ใช้เวลาไม่น้อย เราจึงไม่ต้องกลัว หรือกังวลที่จะต้องลงเลิใจหรือหาวคั่ว

เมื่อถึงเวลาเป็นสมาธิตื่น-ลึก ขึ้นมาก็แก้ไขได้ เช่นเดียวกันกับการได้มาซึ่งเงิน ได้เท่าไรก็ไม่เป็นไร ได้มากเท่าไรก็ยังดีขอให้ได้มาและแล้วเราก็ใช้สติปัญญาใช้เงินก็จะประสบความสำเร็จในชีวิต สมาธิตื่น-ลึกก็เช่นกัน ขอให้มันเกิดขึ้นมา มากเท่าไรก็ยังดี และแล้วเราก็ใช้สติปัญญาแก้ไข ก็จะสำเร็จผลสมประสงค์ จากคำสอนของ.....พระเทพเจติยาจารย์(หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินุชโร)

### "การทำสมาธิแบบปริกรรม"

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

### เวลาและอิริยาบถในการปฏิบัติสมาธิ

เรื่องเวลาที่จะปฏิบัติสมาธินั้นมีหลักการอย่างเดียวกันกับการออกกำลังกาย นั่นคือ ต้องเลือกเวลาที่ท้องว่าง ( หลังจากอาหารถูกย่อยหมดแล้ว ) เวลาดังกล่าวเป็นเวลาที่อยู่ระหว่างที่ทำหน้าที่ย่อยอาหาร ทำงานเสร็จได้พักผ่อนแล้ว ดังนั้น จึงไม่เป็นการเพิ่มปัญหาให้แก่ภาวะต่างๆ ของร่างกายโดยไม่จำเป็น ส่วนจะเป็นเวลากลางวัน หรือกลางคืน ก็ตามแต่สะดวกของแต่ละบุคคล



หน้าให้สายตาด้านกับพื้น

สำหรับอิริยาบถของการทำสมาธินั้น ทำได้ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง ยืน นอน แม้กระทั่งในขณะที่นั่งรถทุกประเภท ที่เราไม่ได้ขับเอง เรียกว่า สมาธิทุกโอกาส อย่างไรก็ดี ถ้าเป็นสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน แบบชาวพุทธนั้น ท่านนิยมให้นั่งขัดสมาธิ คือ เอาเท้าขวาวางไว้บนเท้าซ้าย และวางมือซ้อนอยู่บนตัก มือขวาทับมือซ้าย ที่สำคัญ คือ หลังต้องตั้งให้ตรง เหย

### ขั้นตอนวิธีการทำสมาธิควรเริ่มอย่างไร



การทำสมาธิ ตามหลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ได้แสดงพระธรรมเทศนาไว้ถึง ๔๐ วิธี ทุกวิธีล้วนเป็นไปเพื่อจุดหมายเดียว คือการทำให้ใจหยุดนิ่ง แต่ที่วิธีการมีเยอะนั้น เพื่อให้เหมาะสมกับพื้นฐานนิสัยของแต่ละคน โดยพระพุทธองค์ทรงแบ่งพื้นฐานนิสัยไว้ ๖ ประเภท เรียกว่า จริต ๖ อาทิ



เช่น คนที่มีโรคหืดหอบ คือหลงใหลในของสวยงามง่าย ควรพิจารณาความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอนในสังขารต่างๆ เพื่อให้ใจไม่ติดในราคะได้ง่าย จะได้ทำสมาธิได้ง่าย เพราะเมื่อหลับตาทำสมาธิแล้ว ใจเราชอบอะไร ก็จะมีความนึกปรากฏขึ้นมาในใจ

การทำสมาธิ ไม่ต้องคอยให้ใจสงบ สามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลา แต่ถ้าต้องการความต่อเนื่องยาวนาน และให้ได้ผลการปฏิบัติที่ดีนั้น มีหลักวิธีการนั่งสมาธิดังนี้

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัว เตรียมใจให้นุ่มนวลไว้ เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. ให้นั่งขัดสมาธิโดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ให้นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย

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

๔. หลับตาของเราเบาๆ คล้ายกับเวลาเรานอนหลับ โดยปิดหนังตาเพียงเบาๆ อย่าม้มตาแน่น อย่าบีบหัวตา และอย่ากดลูกนัยน์ตา หลับตาสักครึ่งลูก ปริ้วๆ สบายๆ หรือหลับตาประมาณ ๘๐-๙๐%

๕. ให้นั่งตั้งกายตรงมั่นคง ประคองขาที่ตั้งอยู่บนแผ่นดิน ไม่โยกไม่คลอน แม้จะมีลมมาปะทะทั้ง ๔ ทิศ หรือรอบทิศก็ไม่หวั่นไหว การที่นั่งได้เช่นนี้ ถือว่าเป็นท่านั่งที่ถูกส่วน คือ ไม่อ่อนแอ ไม่โยกคลอน แต่ผ่อนคลายสบายหมดทุกส่วน และจะทำให้นั่งได้นาน

๖. ทำใจให้ว่างๆ ให้นิ่งๆ ให้เฉยๆ ปลดปล่อยวางจากภารกิจ วิธีนี้เป็นวิธีลัดและเร็วที่สุดในการปรับใจ เพราะใจที่เหมาะสมต่อการเข้าถึงธรรมนั้น จะต้องเป็นใจที่ปลอดโปร่ง วางเปล่าจากภารกิจทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเล่าเรียน ธุรกิจการงาน เรื่องครอบครัว หรือเรื่องอะไรทั้งหมดในโลกนี้ ให้ปลดปล่อยให้ว่างไว้ชั่วขณะ ทำประหนึ่งว่าเราอยู่คนเดียวในโลก ไม่มีภารกิจเครื่องกังวลใจ แล้วทำใจให้เบิกบานแจ่มใส สะอาดบริสุทธิ์ ผ่องใส

๗. การใช้คำภาวนาในการทำสมาธิ มีคำภาวนาให้เลือกใช้ได้มากมาย เช่น พุทโธ สัมมาอะระหัง ยุบหนอ-พองหนอ เป็นต้น ซึ่งแต่ละคำล้วนมีวัตถุประสงค์เดียวกันคือ เป็นอุปกรณ์เพื่อช่วยให้ใจหยุด ซึ่งในการใช้คำภาวนาแต่ละอย่างนั้น ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติมักจะเลือกใช้ถ้อยคำที่ได้ยินได้ฟังแล้ว ทำให้ใจสงบ หยุดนิ่ง คือ ถ้อยคำที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตั้งใจ

๘. การกำหนดนิมิต นิมิต คือ เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดหรือภาพที่เห็นใจ ซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน (พระธรรมปิฎก : ๒๕๔๐) แบ่งเป็น ๓ อย่าง คือ

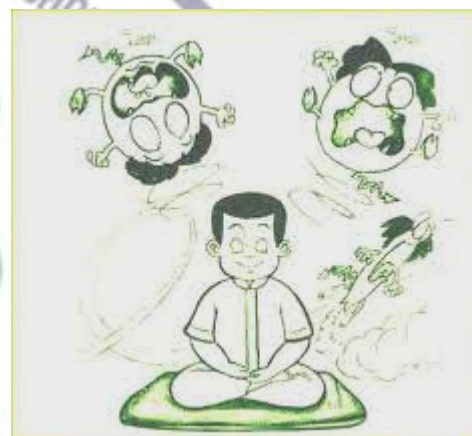
๑) บริกรรมนิมิต คือ นิมิตขั้นเตรียมหรือเริ่มต้น ได้แก่ สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู ลมหายใจที่กำหนด หรือพุทธานุสสติที่กำหนดเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น

๒) อุคคหนิมิต คือ นิมิตที่ใจเรียนหรือนิมิตติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตที่เพ่งหรือกำหนดจนเห็นแม่นยำกลายเป็นภาพติดตาติดใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตาหลับตามองเห็น เป็นต้น

๓) ปฏิภาณนิมิต คือ นิมิตเสมือน นิมิตคู่เปรียบ หรือ นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิต แต่ติดลึกลงไปอีก จนเป็นภาพที่สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา การกำหนดนิกนิมิตจะทำให้มีที่ยึดที่เกาะ ทำให้ใจไม่ซัดส่าย ซึ่งนิมิตที่ใช้นั้นจะเป็นอะไรก็ได้ แต่ควรเป็นสิ่งที่ทำให้ใจเป็นกุศล เช่น พระพุทธรูป พระสงฆ์ที่เคารพ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว วงดนตรีที่สร้างขึ้นเป็นวงกลืน เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนั้นล้วนสามารถเป็นที่นำไปตั้งไว้ ซึ่งเมื่อใจตั้งมั่นอยู่ ณ นิมิตนั้นใจก็จะสงบหยุดนิ่งได้ง่าย

### ลักษณะต่อต้านสมาธิ

ความเจ็บปวด เมื่อย เหนื่อย หิว อันความต่อต้านในเรื่องของสมาธินี้ เป็นเรื่องสำคัญ เพราะการเกิดปฏิกิริยาต่างๆ ทั้งร่างกายและจิตใจ จึงมีความจำเป็นต้องศึกษาเพื่อให้เกิดการพอดี เพราะจิตสำนึกในขณะทำสมาธินั้นมีหลายอย่าง เมื่อเกิดขึ้นก็กระทบกับร่างกาย อย่างบางคนคิดมาก ขยับยังใจไม่ค่อยจะได้ ก็



จะเกิดโรคถ้าได้พิจารณา ทำความป่วนป่วนให้แก่ร่างกายของเขาเป็นอย่างมาก หรือมีความเป็นวิตกกังวล โดยคิดแต่ความกังวลสิ่งเล็กๆ กลายเป็นสิ่งใหญ่ ก็จะทำให้เกิดการป่วนป่วนกระทบกระเทือนไปยังสมอง เกิดเป็นโรคสมองพิการ บางคนมีความคิดนอกกรอบนอกทางเป็นไปกับด้วยความสับสน จะทำให้เกิดเป็นโรคเส้นประสาทพิการ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้สำหรับบุคคลที่ไม่พยายามหาทางแก้ไข ดังนั้นเมื่อมีการแก้ไขด้วยสมาธิ จึงต้องเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้นมา ความเจ็บ-ปวด-เมื่อย-เหนื่อย-หิว ถือเป็นทุกขเวทนา หมายถึงความเสวยทุกข์ คือความรู้สึกสัมผัสที่เป็นทุกข์ ความทุกข์หากไม่มากถือว่าพอทน ถ้ามากถือว่าทนไม่ไหว มากจริงๆ เรียกว่าสุดที่จะทน จึงเป็นสิ่งที่ทำให้จิตเกิดความกระวนกระวาย คนเราทุกคนถ้าประสบกับความทุกข์มาก หมายถึงทุกขเวทนาจนถึงตลอดเวลากลายเป็นเจ้าทุกข์ ด้วยเหตุผลหลายประการเช่นนี้ จึงถือว่าบุคคลทำสมาธิจะถูกต่อต้านและจะเกิดปฏิกิริยา อันจะต้องทราบเพื่อเป็นการแก้ไข

เพราะว่าร่างกายคือส่วนประกอบที่มีความสำคัญ ในอันที่จะส่งความเป็นไปต่างๆ ทั้งสิ้นเข้าสู่ใจ จึงต้องเป็นภาวะรองรับเอาในหลายสิ่งหลายอย่าง ที่ความสัมผัสต่างๆ เข้าสู่ความรู้สึก เรียกว่า กายสัมผัส ความสัมผัสนี้จะต้องมีความรู้สึกถึงใจทุกครั้ง ดังนั้น นาฬิกาก็ วินาฬิกาก็ ตลอดเวลาใจจึงต้องทำงานรองรับเอาสิ่งที่จะเข้ามากระทบ รู้สึกรุนแรงก็เกิดปัญหาทำให้ต้องแก้ไข เช่นความเป็นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ จะก่อให้เกิดความผิดปกติของกายจนเกิดความเจ็บปวด เมื่อย เหนื่อย หิวขึ้น

อาการเหล่านี้ถือว่าเริ่มจะเกิดการขวางกั้นต่อต้านสมาธิ ถ้าแก้ไขได้ก็รอดตัวไป แก้ไขไม่ได้ก็จนปัญญา อันเป็นการขวางกั้นต่อต้านสมาธิเป็นขั้นๆ ไป เพราะร่างกายเกี่ยวพันกับชีวิต เมื่อความกระทบกระเทือนมากชีวิตก็อยู่ในอันตราย ความเป็นสมาธิต่างๆ จะเกิดขึ้นได้ก็อาศัยกาย นี้เองก็มีหูไว้ฟัง มี



ตาไว้ดู มีกายมือเท้าไว้ทำ จึงจะเกิดสมาธิได้ และก็สมารถทำสมาธิให้เกิดได้ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด ก็เพราะความสมบูรณ์ของกายนี้เอง การปรับปรุงร่างกายให้คงทนและปกติอยู่เสมอ จึงจะสามารถช่วยความเป็นสมาธิได้ดังประสงค์ ความจริงการเดิน-การยืน-การนอน-การนั่ง ล้วนกายเป็นผู้ประสานให้บังเกิดสมาธิทั้งนั้น

ดังนั้นทั้งคุณทั้งโทษจึงมีอยู่ที่กายนี้เป็นส่วนหนึ่ง มีคุณคือให้ชีวิตมีความสุข ได้สมาธิ มีบุญ มีโทษ เอร่างกายไปทำร้ายคนอื่น ฆ่าคนฆ่าสัตว์ มีการสร้าง คำด่า คำนินทา คำส่อเสียด คำข่าวดื้อ เป็นบาป มีโทษด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงจำเป็นต้องรักษาชีวิตด้วยการรักษากายให้มีความปกติโดยไม่คดคยอยู่ในความดูแลตามอรรถภาพแห่งความเป็นอยู่ เมื่อต้องการสมาธิก็พึงพยายามหาความพอดีให้แก่ร่างกาย ส่วนการที่จะทำให้เกิดสมาธิ มีความเจ็บ-ปวด-เมื่อย-หิว ก็ใช้ความอดทนตามสมควร คำว่าสมควรนั้น คือ การเดินสายกลาง อยู่อาทรมานานจนเกินไป อย่าขอมแพ้แก่มารง่ายๆ จงพยายามดูความสำเร็จแต่ละครั้งที่ได้ทำมา และพยายามแก้ไขเพิ่มเติมความแกร่งให้ตน ถ้าเอาแต่ขี้เกียจ เกียจคร้าน ขอมแพ้แก่มารง่ายๆ ก็คงยากแก่ความสำเร็จรวมความคือเดินสายกลางนั่นเองดีที่สุด

สิ่งที่ขวางกั้นสมาธิที่เรียกว่านิรณัน ๕ นั้น นอกจากนั้นคือความกระวนกระวาย ในที่นี้ หมายถึง จิตเป็นที่ตั้ง เพราะความสะสมอารมณ์น่านับการ เก็บไว้ในใจจนล้น จึงทำให้เป็นชนวนที่จะคอยก่อตัวเมื่อได้จังหวะ เพราะแต่ละจังหวะนั้นแตกต่างกันไป ตามธรรมชาติถ้ามีอะไรมาก่อวนย่อมมีการแสดงออก เช่น ขณะมีคนมากล่าวร้ายใส่ความ หรือมาแสดงอาการกิริยาเย้ยหยัน หรือใช้อำนาจแบบไม่สามารถจะกระดุกกระดิกได้ หรือข่มเหงน้ำใจในสิ่งที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออก หรือตบหัวแล้วลูบหลัง หรือถือว่าตนมีอำนาจศักดิ์ศรี แล้วลอยชายหยามด้วยพิธีการหรือวิธีการ ทำให้เกิดความเสียใจแก่ผู้ต่อยกว่า ฯลฯ สิ่งเหล่านี้คือชนวนที่อารมณ์ถึงเข้าสู่จิต ซึ่งจิตได้สะสมความมีกิเลสเครื่องเศร้าหมองล้นเหลืออยู่แล้ว พอจังหวะอารมณ์เหล่านี้บังเกิดขึ้น ความกระวนกระวายใจจะเพิ่มพลังขึ้นทันที และทันทีนั้นก็เริ่มรวมกลุ่มเก่ากลุ่มใหม่ สะสมเป็นตัวกิเลสใหญ่ขึ้น สิ่งนี้จะแปรสภาพออกมาเป็น ทุริมานะ-อาฆาต-พยาบาท-จองเวร ซึ่งเป็นสิ่งเป็นอันตรายอย่างใหญ่หลวงแก่ชีวิตนั้น เพราะความกระวนกระวายตัวนี้มีความร้อนแรงมาก เผลอพลายจิตใจจนสุดจะยังได้ หรือเรียกอีกอย่างว่า “คลุ้มคลั่ง”

จุดนี้เองที่ก่อความไม่สงบให้แก่โลก”จนถึงขั้นมิลักขณีย์”

จุดตรงนี้เองที่สมาธิจะมีบทบาทสำคัญในการที่จะต้องแก้ไขเพราะสมาธิจะอยู่จุดตรงกันข้ามกับความกระวนกระวาย ดังนั้นจึงต้องมีการต่อต้านกองทัพระหว่างความกระวนกระวายกับสมาธิด้วยความสามารถของแต่ละฝ่าย ถ้าจะเปรียบก็เหมือนน้ำร้อนกับน้ำเย็น ซึ่งมีเตาไฟเป็นผู้ก่อให้เกิดความเดือด “เมื่อน้ำน้อยย่อมแพ้ไฟ” “เมื่อน้ำมากย่อมชนะไฟ” ดังนั้นการที่จะดับการกระวนกระวายก็ต่อเมื่อเร่งความสงบ จะดับความร้อนของน้ำเดือดก็ต้องเติมน้ำให้มากจนเกิดความเย็น น้ำใจของคนเราก็เชื่อว่าเป็นน้ำสมาธิที่บังเกิดขึ้นแก่ทุกคนได้นั้น คือน้ำดับไฟ เพราะเมื่อมีสมาธิที่ทำขึ้นจนเป็นผลแล้ว ก็พอจะมองเห็นทางออกว่ายังมีทางออกได้อยู่ แต่ถ้าไม่มีสมาธิเลยก็จนปัญญา เพราะหาทางออกไม่ได้ เนื่องด้วยสมาธิเป็นจุดสำคัญที่จะแก้ไข ด้วยเหตุที่ว่าใจนี้เป็นตัวสั่งการ การเรียกว่าผู้บัญชาการทหารสูงสุดในใจของแต่ละบุคคล ใจเป็นสิ่งที่ให้เป็นไปในทุกๆอย่าง หากว่ามีสมาธิ แสดงว่ายังมีทางออกที่ดีปลอดภัยแก่ตนและแก่บุคคลอื่นและแก่โลก



ด้วย คุณค่าอันนี้คือสมาธิ จึงยิ่งใหญ่โดยแท้ แต่อย่างไรก็ตามสงครามระหว่างสมาธิกับความกระวนกระวายนี้ จะต้องเกิดขึ้นในตัวของมัน จึงสมควรที่จะต้องศึกษาหาวิธีให้ฝ่ายสมาธิชนะให้ได้ ด้วยอุบายวิธีการอันมีกัลยาณมิตร-ครูบาอาจารย์-นักปราชญ์ แห่งพุทธสาวก ให้เป็นผู้คอยชี้แนะจนกว่าจะมีกำลังเป็นของตนเอง

จุดนี้หมายถึง ผู้ที่ยังต้องการมีชีวิตอยู่ในโลก เป็นผู้ครองเรือนอันเป็นแนวทางสู่ความร่มเย็นเป็นสุขตามฐานานุรูปแห่งโลกาภิวัตน์

**วิธีการที่จะเสริมกำลังแก้ความกระวนกระวายที่มาต่อต้านสมาธิ จึงต้องมี เช่น**

๑. ศรัทธาในคำสอน
๒. มีความมั่นใจ
๓. ใช้ความเพียรตลอดไป
๔. ต่อสู้ทางความนึกคิดด้วยอุบาย
๕. จดจำสิ่งที่ทำให้ชะล่าใจ
๖. อดทนเป็นอย่างยิ่ง
๗. เมื่อได้ผลแล้วต้องรักษา

### **ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ**

สมาธิมีประโยชน์ทั้งต่อร่างกายและจิตใจ โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

#### **๑. ผลต่อตนเอง**

##### **๑.๑ ด้านสุขภาพจิต**

- ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือ ทำให้จิตใจ ผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น
- ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

##### **๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ**

- จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความมองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส
- มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็นและเชื่อมั่นในตนเอง
- มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะเป็นผู้มีเสน่ห์เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตา กรุณาต่อบุคคลทั่วไป

##### **๑.๓ ด้านชีวิตประจำวัน**

- ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมเสริมประสิทธิภาพในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน
- ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิคุ้มกันโรคไปในตัว

##### **๑.๔ ด้านศีลธรรมจรรยา**

- ย่อมเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื้อกฎแห่งกรรม สามารถ คุ้มครองตนได้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย
- ย่อมเป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบและขันติเป็นเลิศ
- ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ ส่วนร่วมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ย่อมเป็นผู้มีสัมมาคารวะ และมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

## ๒. ผลต่อครอบครัว

๒.๑ ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเป็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนมันอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคี เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๒.๒ ทำให้ครอบครัวมีความสุขเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีความซื่อสัตย์ เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้นๆ ให้ลุล่วงไปได้

## ๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

๓.๑ ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่น ๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคมไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้ที่มิมีจิตใจอ่อนแอ หวั่นไหว ต่ออำนาจสิ่งชั่วร้าย หรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๓.๒ ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ดีขึ้นด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง ดังนั้นบ้านเมืองเราก็จะสะอาดน่าอยู่ ไม่มีคนมกง่ายทั้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนน ก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลาและกำลังเจ้าหน้าที่ ที่ต้องใช้ไปในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

๓.๓ ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดีรักความสุขเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพ ในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนร่วม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตัว ให้ความร่วมมือกับส่วนร่วมอย่างเต็มที่ แม้มีผู้ไม่ประสงค์ต่อสังคมมาช้ให้เกิดความแตกแยก ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

## ๔. ผลต่อศาสนา

๔.๑ ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และรู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่าฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหลหากแต่เป็นวิธีเดียวที่ทำให้พ้นทุกข์เข้าสู่นิพพานได้

๔.๒ ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมที่จะเป็นทนายแก้ต่างให้กันพระศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

๔.๓ เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไปเพราะตราบใดที่พุทธศาสนิกชน ยังตั้งใจปฏิบัติธรรม เจริญถาวรานอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั่น

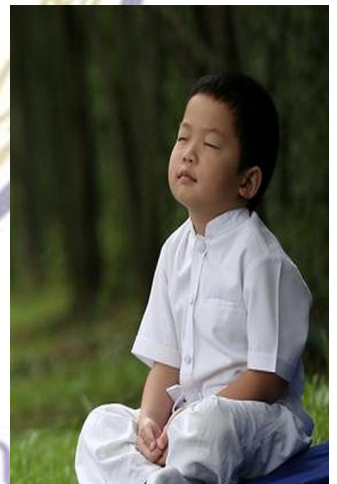
๔.๔ จะเป็นกำลังส่งเสริมทะนุบำรุงศาสนา เพราะเมื่อเข้าใจซาบซึ่งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทานรักษาศีล และเจริญภาวนาไปด้วยเมื่อใดที่ทุกคนตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน

### ประโยชน์ของสมาธิในการประกอบกิจการงานและการดำเนินชีวิต

ผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นภาคเอกชน หรือ ภาครัฐ จะพบว่า เขาได้รับมอบหมายงานหลายๆเรื่อง แต่ ก็สามารถทำงานนั้นๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ตรงกันข้าม บางคน แม้ได้งานชิ้นเดียว ก็ยังไม่สามารถทำงานให้ สำเร็จได้เลย ถ้าจะศึกษาให้ดีจะพบว่าคนที่ประสบความสำเร็จเหล่านั้น เป็นผู้มีสมาธิ เหนือคนธรรมดาด้วยกันทั้งนั้น และเป็นที่ยอมรับกันว่า สมาธิที่ได้รับการฝึกฝน ปฏิบัติโดยสม่ำเสมอ นั้น ให้ผลได้ดีกว่า ผู้ที่มีสมาธิโดยกำเนิด และไม่ได้รับการฝึกฝน ซึ่งบางคนเปรียบเทียบเหมือนกับ การวัดตัวตัดเสื้อ เราจะได้เสื้อที่รัดรูปเหมาะเจาะดีกว่า ที่จะใช้เสื้อสำเร็จรูป

### ประโยชน์ของสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน

การเล่าเรียนนั้นจำเป็นต้องอาศัยสมาธิเราจะเห็นได้ง่ายๆว่าถ้านักศึกษาคิดใคร่สนใจใฝ่ในการเล่าเรียนนักศึกษาคนนั้นก็ประสบความสำเร็จมีความเข้าใจในวิชานั้น และท่านจะสามารถสังเกตได้ว่า ถ้าระยะใดก็ตามที่เรามีปัญหาทางครอบครัว ระยะนั้นเราจะไม่มีสมาธิในการเล่าเรียน ผลการเรียนจะตกต่ำลงอย่างชัดเจน ดังนั้นสมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้การศึกษาของนักศึกษาดีขึ้น นักศึกษาบางคนมีสมาธิดีแต่กำเนิดก็จริงอยู่แต่ถ้า ได้รับการฝึกปฏิบัติด้วยก็จะช่วยให้การศึกษาเล่าเรียนหรือแม้แต่ความประพฤติต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน



### ประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคบางชนิด

โรคที่เกิดกับมนุษย์นั้นมีมากมายหลายชนิด บางชนิดเช่นมะเร็งก็ยังไม่มียารักษาให้หายขาดได้ เพราะยังไม่มีสาเหตุแน่ชัด โรคบางชนิดไม่อาจจะหาสาเหตุได้ว่าเกิดขึ้นเพราะอะไรบางทีเราเรียกว่า "โรคนามรูป" หรือ "โรคแห่งกรรม" ซึ่งถือว่าเป็นโรคจิตประสาทแปรปรวนประเภทหนึ่ง โรคดังกล่าวบางครั้งใช้ยาไม่ได้ผลแต่ปรากฏว่า ผู้ฝึกปฏิบัติสมาธิที่เจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวนี้ อาการต่างๆจะหายไปหมดหลังจากที่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิจนครบกำหนดเวลา



การปฏิบัติสมาธิแล้วทำให้โรคภัยต่างๆหายไป พอจะอธิบายได้ดังนี้

๑. ผลของความศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นการอุ่นเครื่องหรือเตรียมใจ และถ้ายังถือศีล ๘ นับแต่การรับประทานอาหารน้อยลง (ตามปกติมักจะรับประทานอาหารมากเกินไป) การเดินจงกรม (การออกกำลังกาย) เข้าตำราจิตนิรามัยคือจิตจะแจ่มใสก็ต้องอาศัยกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัย เป็น สร้างความต้านทานหรือพลังให้แก่ร่างกาย และทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ

๒. ผลของการทำสมาธิภาวนาหรือวิปัสสนากรรมฐานนั้นสามารถสร้างกำลังกายหรือพลังจิตที่แข็งแรง และมีกำลังใจที่จะต่อสู้โรคร้ายทุกชนิดอย่างไม่กลัวตาย และผลของสมาธินี้เองจะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจ คือ รู้ตัวรู้ชั่ว

๓. ผลของการวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เราแจ่มแจ้งและเข้าใจในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาโดยเฉพาะอย่างยิ่งเห็นว่า อันตัวเราไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนทำความเข้าใจกับกายและจิตของตนได้ดียิ่งขึ้น และรู้เท่าทันกับโรคาพยาธิที่เข้ามาเบียดเบียนกายและจิตของตนได้เป็นอย่างดี  
จากเหตุผลทั้ง ๓ ประการนี้ จึงทำให้ประสาทที่รู้สึกไปต่างๆ เช่น ปวดหัว ปวดท้อง นอนไม่หลับ หนาว ร้อนๆ ซาตามมือตามเท้า ฯลฯ ก็อาจจะหายไปหมด

### ประโยชน์ของสมาธิในการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่

การทำสมาธินั้นจะทำให้เราได้รับความสงบ ใจเย็น เต็มไปด้วยเหตุผลและการควบคุมตนเอง ไม่ทำอะไรตามใจตัวเองและขาดเหตุผล คิดให้เห็นคุณและโทษต่อผู้อื่นและตนเองอยู่เสมอ จะทำให้เป็นผู้ไม่มีความรู้สึกทุกข์หม่นหมองประจำใจ ใจก็มีหลักไม่เลื่อนลอย ดังที่เคยเป็นมา เหมือนมีอาชีพเป็นหลัก หรือมีอาคารบ้านเรือน มีที่อยู่อาศัยไม่เคียดร้อน

กศน.อำเภอสามโคก

งานศึกษาและวิจัย

แบบทดสอบหลังเรียน

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

<p>๑. ความหมายของสมาธิตรงกับข้อใด</p> <p>ก. ความสงบ</p> <p>ข. ความไม่ฟุ้งซ่าน</p> <p>ค. ความตั้งมั่นแห่งจิต</p> <p>ง. ความจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง</p>	<p>๗. จงเรียงขั้นตอนในการฝึกปฏิบัติสมาธิ ๑. เลือกหา มุมสงบ ไม่เสียงดัง ไม่มีการรบกวนจากภายนอก ได้ง่าย มีอุณหภูมิพอเหมาะ ๒. เริ่มลงมือปฏิบัติสมาธิ ภาวนา ๓. เมื่อเสร็จสิ้นการปฏิบัติสมาธิให้แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล ๔. ชำระร่างกายให้สะอาด เตรียม ร่างกายให้เรียบร้อย สวมเสื้อผ้าให้สบาย</p>
<p>๒. ข้อใด ไม่ใช่ ข้อดีของการฝึกสมาธิ</p>	



กศน.อำเภอสสามโคก

จังหวัดนนทบุรี

เฉลยแบบทดสอบ  
ก่อน-หลังเรียน

๑. ก
๒. ก
๓. ง

๔. ก
๕. ง
๖. ข
๗. ค
๘. ข
๙. ข
๑๐. ง



กศน.อำเภอสามโคก  
จังหวัดปทุมธานี

## บทที่ ๓

### การเจริญสติ

#### ขอบข่ายเนื้อหา

๑. หลักการเจริญสติในชีวิตประจำวัน
๒. การเจริญสติตามหลักไตรลักษณ์อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
๓. การพิจารณาธาตุ ๔
๔. ขั้น ๕ และการละขั้น ๕
๕. จิต-วิมุตติ-พระนิพพาน
๖. วิธีการทำสมาธิพัฒนาจิต และปัญญาในชีวิต

#### วัตถุประสงค์รายวิชา

๑. ผู้เรียนอธิบายและตระหนักรู้หลักการเจริญสติด้วยการพิจารณาหลักไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้อย่างวิธี
๒. ผู้เรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับพัฒนาจิตและปัญญามาปรับใช้ในการดำรงชีวิต และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้



**แบบทดสอบก่อนเรียน**

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

<p>๑. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของหลักไตรลักษณ์</p> <p>ก. ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค</p> <p>ข. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา</p> <p>ค. สัตถ์ สมมติ ปัญญา</p> <p>ง. ทาน ศีล ภาวนา</p> <p>๒. คำว่า "สัญญา" หมายถึงข้อใด</p> <p>ก. การจำได้ , หมายรู้</p> <p>ข. สิ่งที่ปรุงแต่ง</p> <p>ค. ความรู้สึก</p> <p>ง. สิ่งที่ได้รับรู้</p> <p>๓. ในส่วนของรูปขันธ์ มีธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ส่วนประกอบของธาตุดินคือข้อใด</p> <p>ก. น้ำดี น้ำตา น้ำเลือด น้ำหนอง</p> <p>ข. อุณหภูมิในร่างกาย</p> <p>ค. ลมในท้อง ลมหายใจ</p> <p>ง. ผม หน้ง กระดูก เอ็น</p> <p>๔. เมื่อนักศึกษาเข้าใจเรื่องขันธ์ ๕ แล้วจะทำให้เป็นคนเช่นไร</p> <p>ก. ไม่หลงมัวเมา และยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ</p> <p>ข. ไม่มีความรู้สึกในอารมณ์ต่าง ๆ</p> <p>ค. ไม่ประพฤติดิไม่ประพฤติชั่ว</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. ทำจิตให้มั่น เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง</p> <p>๖. ที่เรียกว่า “พระนิพพาน” เพราะเหตุผลข้อใด</p> <p>ก. เพราะละความโลภได้      ข. เพราะละตัณหาได้</p>	<p>๗. บุคคลมีพฤติกรรมใดต่อไปนี้ที่เข้าใจใน ธาตุ ๔</p> <p>ก. นายคนองไม่สนใจดูแลสภาพร่างกายของตนเอง</p> <p>ข. นายณรงค์มีร่างกายที่อ้วนเกินไป ต้องลดน้ำหนักโดยการอดอาหาร</p> <p>ค. นางสาวเกศินีไม่วิตกกังวลกับรูปร่างของตนเองปล่อยให้เป็นไปโดยธรรมชาติ</p> <p>ง. นางสาวเสาวนีย์เข้าไปใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สมส่วน</p> <p>๘. กายกัมปจิ แบ่งออกเป็นกอง เรียกว่าอะไร</p> <p>ก. ขันธ์</p> <p>ข. สัญญา</p> <p>ค. สังขาร</p> <p>ง. วิญญาณ</p> <p>๙. การกระทำข้อใดจัดว่าเป็นความสุขทางกายและความสุขทางใจ</p> <p>ก. เก็ได้รับคำชมจากคุณครู</p> <p>ข. ก้องเป็นหัวหน้างานที่ลูกน้องรัก</p> <p>ค. กาญจน์ดีใจมากที่รู้ว่าปีใหม่นี้มีของขวัญ</p> <p>ง. แก้วอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะดี และสมาชิกทุกคนรักใคร่ปรองดองกัน</p> <p>๑๐. จากปัญหาวิกฤติในสังคมไทยในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหายาเสพติด การพนัน โสเภณี ฯลฯ ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยของสังคม และไม่พัฒนาเท่าที่ควร นักศึกษาคิดว่าน่าจะมาจากสาเหตุใด เป็นด้านหลัก</p> <p>ก. รัฐบาลไม่มีเสถียรภาพ ขาดคุณธรรมในการปกครอง</p> <p>ข. คนไทยส่วนใหญ่หลงมัวเมาในอบายมุข</p> <p>ค. คนไทยส่วนใหญ่ขาดความสามัคคีกัน</p> <p>ง. มีการประพฤติดุจริตและคอร์รัปชั่นกัน</p>
---	---

## บทที่ ๓

### การเจริญสติ



“พุทธธรรมกับเป้าหมายชีวิตมนุษย์นั้น  
ถือได้ว่าเป็นอันเดียวกัน” ทุกคนสามารถเข้าถึง  
ได้ด้วยการพัฒนาจิต เจริญสติให้มีความรู้สึกตัว  
ทั่วพร้อม จนเป็นวิปัสสนาญาณ รู้เท่าทัน  
ความคิด ไม่เข้าไปอยู่ในความคิด ออกจาก  
ความคิดได้อย่างสิ้นเชิง มีปัญญาทำลาย  
อุปาทานนั้นเสีย หายสงสัยไม่หลงสร้างสมมุติ  
ภาพ ชาติ ไว้เป็นกับดักกักขังจิตตัวเองต่อไป

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ พึงง่าย พึงง่าย แต่เข้าใจยาก เพราะความเข้าใจในวิธีการนี้นั้นองค์  
ความรู้ที่ได้แบบประจักษ์แจ้งผุดขึ้นจากจิตชนิดที่มันเป็นเอง อันสืบเนื่องมาจากการที่ได้เจริญสติปฏิฐานส์  
อย่างจริงจังต่อเนื่องและถูกต้อง “เฝ้าดูอาการกายเคลื่อนไหว เฝ้าดูอาการใจที่คิดนึก” ฝึกสติให้ทำหน้าที่รู้  
ทุกข์โดยตรง ให้รู้เท่าทันแบบเป็นธรรมชาติ จนกระทั่งตัวรู้ที่ตื่นโพล่ง จิตใจสว่างรู้ทุกอย่างแจ่มแจ้ง  
อายตนะเปิดกว้าง จิตจะเห็นความจริงในจิต เข้าใจจิตเดิมแท้ของตัวเองที่ไม่ถูกปรุงแต่งว่ามันเป็นอย่างไร ที่  
มันทุกข์ เพราะอะไร ทุกข์ที่เกิดแล้วจะดับอย่างไร และที่ยังไม่เกิดจะป้องกันได้อย่างไร จะรู้เองเห็นเอง

ผู้ร่วมปฏิบัติในวิธีการนี้มีผลการตอบรับเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนภายในระยะเวลาอันใกล้ แม้ว่าจะ  
แตกต่างกันด้วยสมมุติสถานภาพทางสังคม เพศ วัย การศึกษา อาชีพหรือแม้กระทั่งความเข้าใจพื้นฐานต่อ  
เป้าหมายของการปฏิบัติ แต่ก็หาได้เป็นอุปสรรคต่อการรู้ธรรมอย่างใดไม่ ส่งผลต่อคุณภาพของการดำเนิน  
ชีวิตเป็นอย่างมากเพราะเหมือนชีวิตได้ประทีปส่องทาง หรือของที่ปิดมานานแล้วถูกเปิดเผย ของที่คิดว่า  
กลับทำให้หงายได้หรือเหมือนดังเช่นผู้หลงทางแล้วได้รับการชี้บอก ซึ่งหากน้อมใจ ลงมือพิสูจน์กันจริงจัง  
อย่างต่อเนื่องและถูกต้อง ย่อมได้รับอานิสงส์คือความสิ้นทุกข์อย่างแน่นอน.

การพิจารณา ธรรม ....เช่น นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๖ อริยสัจ ๔ โพชฌงค์ ๗ เป็นต้น...เห็นแต่ละ  
อย่าง เห็นแต่ละตัว เห็นความเกิด ของ ธรรม ข้อ นั้นๆชัด เห็นความดับ ของธรรมข้อนั้นๆ ชัด....ธรรม  
นั้นๆ เป็นเพียง " สิ่งอะไรอย่างหนึ่ง " ที่ กำลังมีไฟเกิดขึ้น ที่ กำลังดับไฟลง

ธรรม คือ น้ำ วิเศษ ดับไฟเพลิง กิเลส บาป ไฟโลภ ไฟโกรธ ไฟหลง ให้หายร้อน .....



ไฟบอป ที่กำลังเกิดขึ้น... ที่กำลังดับลง... ไม่เป็นเป็นสิ่งที่เรารู้ ไม่ใช่ สิ่งที่เราได้ มันเป็นอย่าง  
นั่นเอง เกิดๆขึ้น ดับๆลง...มีธรรมอยู่จริง ก็สักว่าเป็นเครื่องรู้ของสติเท่านั้นเอง.....

" สูดหายใจเห็นสิ่งอะไร รู้อะไร มัน ก็ มีเกิดขึ้น มันก็มีดับลง มันก็เป็นอย่างนั่นเอง "

.....การพิจารณานั้น พิจารณาเพียงอย่างเดียวให้ชำนาญเห็นความเกิดขึ้น เห็นความดับลงชัดเจน แล้ว  
อย่างอื่นที่ผ่านมาก็เป็นเพียง " เครื่อง รู้ ของสติ " เท่านั้น ทุกอย่าง ก็จะเป็น ไปอย่าง ตามความเป็นจริง  
ของธรรมชาติ

### การพิจารณาไตรลักษณ์ กับ ขั้น ๕

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  
จนเป็นปรากฏการณ์ไฟฟ้า ชีวิตของมนุษย์ ก็เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นการส่งผ่าน  
ของพลังงานแต่ละขณะ เช่น พลังงานแสง พลังงานเสียง และพลังงานอื่นๆ แต่ละขณะจึงเป็นการเกิดดับ  
อย่างสมบูรณ์แต่ละขณะ เมื่อเป็นเช่นนี้ ในสังขารม อติตจึงไม่มีแล้วเราจะเชื่อได้อย่างไรว่าอดีตไม่มี? ถามว่า  
สิ่งที่เห็นในอดีต ทำให้เป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือไม่ ตอบว่าไม่ เพราะ สิ่งเดียวกันที่เห็น คนหนึ่งกับบอกว่า  
สุข คนหนึ่งกลับบอกว่าทุกข์ คนหนึ่งอาจบอกว่าเป็นสิ่งนั้น คนหนึ่งกลับบอกว่าเป็นอย่างนี้ คนหนึ่งบอกว่า  
เป็นเพียงธาตุ ๔ คนหนึ่งบอกว่าเป็นพลังงานแสงเท่านั้น คนหนึ่งบอกว่าสิ่งนั้นไม่มี จึงได้ข้อสรุปว่า ทุกสิ่ง  
เกิดจากการปรุงแต่งของจิตเท่านั้น จิตที่ปรุงแต่งความบริสุทธิ์ของพลังงานให้เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้  
เมื่อแจ้งในไตรลักษณ์แล้ว ทุกข์ในขั้น ๕ ก็จะลดลง น้อยลง จนถึงขั้นหมดไป เพราะเมื่ออดีตดับไปอย่าง  
สิ้นเชิงด้วยจิตที่รู้ในไตรลักษณ์แล้ว จะเอาอะไรมาเทียบให้เป็น สุข หรือทุกข์ เป็น สิ่งนั้น สิ่งนี้ ที่เหลือก็  
เพียง การกระทบของพลังงานที่บริสุทธิ์ โดยปราศจากความรู้ แต่เต็มไปด้วยสติ เป็นการกระทบตาม

ธรรมชาติ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปแต่ละขณะ ตามธรรมชาติ (เข้าถึงความเป็นปรมาัตถธรรม)

เมื่อเรามีความปรารถนา ในการเห็น เราจึงมีพลังแสง

เมื่อเรามีความปรารถนา ในการได้ยิน เราจึงมีพลังงานเสียง

เมื่อเรามีความปรารถนา ในการรู้กลิ่น วัสดุ เราจึงมีพลังงานในรูปแบบต่างๆ

เมื่อเรามีความปรารถนา ในการสัมผัส เราจึงมีธาตุ ๔

เมื่อเรามีความปรารถนาครบทั้งหมดเช่นนี้ จึงส่งผลให้ เราต้องมาอยู่บนโลกมนุษย์ ที่มีความปรารถนาใน  
นัยทั้ง ๕ และ ธาตุ ๔ ร่วมกัน

เมื่อเราหมดความปรารถนา ในการเห็น เราจะ มีเพียงพลังงานเสียง พลังงานในรูปแบบต่างๆ และพลังงานกล(การ  
สัมผัส)

เมื่อเราหมดความปรารถนา ในการเห็น การได้ยิน เราจึง มีเพียงพลังงานในรูปแบบต่างๆ และพลังงาน  
กล(การสัมผัส)

เมื่อเราหมดความปรารถนา ในการเห็น การได้ยิน ในการรู้กลิ่น วัสดุ เราจึง มีเพียงพลังงานในรูปแบบและ  
พลังงานกล(การสัมผัส)

แล้วทำไมเราจึงมีขันธ ๕ และธาตุ ๔ ที่เป็นทุกข์?

ก็เพราะเรามีความปรารถนา ในขันธ ๕ และธาตุ ๔ ความปรารถนานี้เกิดจากอวิชชาความไม่รู้ของจิต คือ  
ความไม่รู้ในความเป็นไปในสังขารของชีวิต ว่ามันไม่ใช่ตัวเรา ของเรา มันเป็นเพียงปรากฏการณ์ทาง  
ธรรมชาติในรูปแบบหนึ่งเท่านั้น (คือการไม่แจ้งในไตรลักษณ์ และปรมาัตถธรรมนั่นเอง) จึงก่อให้เกิด การ  
ปรุงแต่งในพลังงานที่เกิดดับอย่างบริสุทธิ์ และเกิดการสร้างพลังงานด้วยจิตที่ไม่แจ้งในไตรลักษณ์ อยู่  
ตลอดเวลาและความไม่รู้ว่าชีวิตเป็นเพียงปรากฏธรรมชาติ ตกอยู่ภายใต้ครรลองของพลังงาน นี้เอง  
ที่ก่อให้เกิดความกลัว ทั้งที่จริง ตามครรลองของพลังงานแล้ว อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด อะไรจะไม่เกิดก็จะไม่  
เกิด แต่เพราะความไม่รู้ นี้ จึงก่อให้เกิดการปรุงแต่ง เพื่อให้ได้มา และเพื่อหลบเลี่ยง ซึ่งทำไปก็เท่านั้น  
อะไรจะเกิดหากเป็นไปตามครรลองของพลังงานแล้วมันก็ต้องเกิด

อะไรไม่ยากให้เกิด หากเป็นไปตามครรลองของพลังงานแล้วมันก็จะไม่เกิด

ดังนั้น เมื่อแจ้งในไตรลักษณ์บ้างแล้ว เราก็จะมีความกล้าหาญ ในความเป็นไปของชีวิตเพิ่มมากขึ้น  
และเมื่อแจ้งในไตรลักษณ์บ้างแล้ว ความปรารถนาในรูปแบบต่างๆ ลดน้อยลง ควรหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อยๆ  
เมื่อจิตไม่หวนถึงอดีต อยู่กับปัจจุบัน รับและทุกสรรพสิ่ง ด้วยความบริสุทธิ์ตามธรรมชาติ ปราศจากการปรุง  
แต่ง ความรู้ เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ซึ่งแท้จริงชีวิตก็เป็นธรรมชาติอยู่แล้ว แต่ขอให้รู้ “ มีจุดต่อมแห่งผู้รู้  
เมื่อใด นั่นและคือตัวทุกข์”

แต่เมื่อเราพยายามศึกษาไตรลักษณ์ ในขณะที่ยังมีธาตุ ๔ และขันธ ๕ อยู่ จะทำอย่างไร?

จิตบริสุทธิ์เป็นธรรมชาติก็อยู่ส่วนจิต ส่วนธาตุ ๔ และขันธ ๕ ก็ปล่อยให้เป็นไปตามความธรรมชาติของมัน  
ตามการเกิดดับของพลังงานแต่ละขณะ

หลักไตรลักษณ์ ประกอบด้วย (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)

**อนิจจัง** คือความไม่เที่ยง เริ่มต้นพระพุทธองค์ให้ดูความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง ลงท่ายน้อมเข้ามาที่กายใจ โดยกำหนด "มummong" ไว้ว่ากายคือส่วนที่เป็นธาตุแข็ง ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คุยๆว่าไออุ่นในร่างกายที่เราสัมผัส คุยว่าส่วนที่แข็งจะขึ้นอยู่ในสภาพเดิมได้ไหม ส่วนใจนั้น ให้กำหนดมummongไว้เป็นความสุขทุกข์เฉย ไม่เที่ยงเหมือนกัน หรือกำหนดมummongไว้เป็นความหมายรู้หมายจำ ไม่เที่ยงเหมือนกัน หรือกำหนดมummongไว้เป็นความตั้งใจทำดี ทำชั่ว ทำกิจปกติ ไม่เที่ยงเหมือนกัน หรือกำหนดมummongไว้เป็นความรู้ชัดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจคิด ไม่เที่ยงเหมือนกัน เรียกว่ามองกายใจโดยความเป็นขั้น ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

**ทุกขัง** คือความทนอยู่ในสภาพใดๆถาวรไม่ได้ เมื่อเห็นกายใจโดยความเป็นของไม่เที่ยง นานเข้าก็ย่อมตระหนัก และเกิดความเห็นแจ้ง ประจักษ์ชัดว่ากายใจนี้ จะอยู่ในสภาพใดๆก็ตาม ย่อมทนรักษาสภาพนั้นๆไม่ได้เลย

**อนัตตา** คือความไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเจ้าของ สักแต่มีองค์ประกอบประชุมกัน เมื่อเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ของกายใจ ย่อมเกิดความรู้ ความมีสติที่จะเห็นตามจริงว่ากายใจไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเจ้าของไม่มีใครบัญชาว่าจงคงสภาพอย่างนี้ตลอดไป จงจำให้ได้อย่างนี้ถาวร อีกประการหนึ่ง พระพุทธองค์ให้กำหนดรู้ความเป็นอนัตตาโดยตรง ผ่านการเห็นแบบแยกแยะ ว่าอย่างนี้ตา อย่างนี้รูปที่ตาเห็น อย่างนี้อาการเห็น เมื่อเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้ม ได้แตะ ได้คิดนึก ก็เหมือนไม้สีกักเกิดไฟ ไฟไม่เป็นตัวของตัวเอง แยกไม้้ออกไฟก็ดับ เหมือนกับสุข ทุกข์ เฉย ย่อมไม่เกิดขึ้นเองลอยๆ แต่มีเหตุคือการประชุมกันของอายตนะ เมื่อเห็นแจ้งก็เบื่อหน่าย คลายความยึดติดเสียได้ว่านั่นเป็นตัวเป็นตน แต่ทราบชัดว่าสักว่ามีปรากฏการณ์เพราะเหตุปัจจัยประชุมกันเท่านั้น ผู้เห็นแจ้งคือจิต ผู้เป็นอิสระคือจิต ผู้หลุดพ้นคือจิต

**ขั้น ๕** ขั้น แผลว่า กอง, พวก, หมวด, หมู่, ลำตัว ในที่นี้ เราจะเรียกขั้นนี้ว่ากอง ดังนั้นขั้น ๕ จึงน่าจะแปลได้ว่า กอง ๕ กองนั่นเอง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เบญจขั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น ๕ กอง คือ

๑. รูปขั้น (กองรูป)
๒. เวทนาขั้น (กองเวทนา)
๓. สัญญาขั้น (กองสัญญา)
๔. สังขารขั้น (อ่านว่า สัง-ขา-ระ-ขัน) (กองสังขาร)
๕. วิญญาณขั้น (กองวิญญาณ)

นอกจากนี้แล้วขั้น ๕ ยังจำแนกออกได้เป็น ๒ อย่างคือ

๑. รูปธรรม ได้แก่ รูปขั้น

๒. นามธรรม ได้แก่ เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และ วิญญาณขั้น เพราะว่า รูป คือ สิ่งที่ไม่สามารถรับรู้อะไรได้ หรือคือ สภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้ ประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ ได้แก่ เสี่ยง กลิ่น รส โสภณรูปพะ (สิ่งที่ถูกต้องได้ด้วยกาย) เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ดิ่ง ไหว เป็นต้น ส่วน นาม คือ สิ่งที่สามารถรับรู้สภาพธรรมได้ หรือคือ สภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ ได้แก่ สภาพรู้ อารมณ์รู้ ธาตุรู้ จิตใจ ปัญญา ความสุข ความทุกข์ ความพอใจ ความดีใจ ความเสียใจ ความหดหู่ เป็นต้น ตัวอย่างเช่น การเห็น เป็น นามธรรม เป็น

วิญญาณขันธ์ คาเป็นรูปธรรม เป็นธาตุดิน ภาพหรือรูปหรือสีที่เห็นเป็นรูปธรรม เป็นต้น

### รูปขันธ์ (กองรูป)

หมายถึง สิ่งที่จะต้องสลายไป เพราะเหตุปัจจัยต่าง ๆ รูปประกอบจากธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และ ธาตุลม อันได้แก่ ร่างกาย โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น ลองมาจำแนกดูแต่ละตัวอย่าง ร่างกายเราประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือ

๑. ธาตุดิน ได้แก่ กระดูก เนื้อ หนัง เส้นผม เป็นต้น
๒. ธาตุน้ำ ได้แก่ น้ำเลือด น้ำหนอง น้ำเหลือง น้ำย่อย น้ำดี หรือ ของเสียที่เป็นของเหลวในร่างกาย เป็นต้น
๓. ธาตุลม ได้แก่ ลมหายใจเข้าและออก เป็นต้น
๔. ธาตุไฟ ก็คือ อุณหภูมิความร้อนในร่างกาย เป็นต้น

แต่ความจริงแล้วการรับรู้ธาตุทั้ง ๔ นั้น ต้องอาศัยจิต หรือตัวรู้ หรือสภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ รู้สภาพของธาตุนั้น ๆ ซึ่งธาตุนั้นถือว่าเป็นสภาพธรรมเหมือนกัน แต่เป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้ อาน ๆ ไป ก็อาจมีคนสงสัยได้ว่า จิตคืออะไร และสภาพธรรมคืออะไรละ ก็จะขออธิบายย่อ ๆ เพียงว่า จิตคือตัวรู้ หรืออย่างที่กล่าวไปว่า สภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ หรือคือการที่เรารู้ตัว นั่นเอง ส่วนสภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้ ก็คือสิ่งที่มีอยู่จริงในโลกนี้ ยิ่งอธิบายอาจจะยิ่งงงกันไปใหญ่ ลองมาดูตัวอย่างให้เข้าใจยิ่งขึ้น ที่ว่าตัวรู้ ยกตัวอย่างง่าย ๆ เช่น รู้ตัวว่าเห็นตัวหนังสือ รู้ตัวว่ากำลังอ่าน รู้ตัวว่ากำลังหายใจเข้า รู้ตัวว่ากำลังหายใจออก รู้ตัวว่าเบื่อ รู้ตัวว่าอ่านแล้วไม่ชอบ หรือ รู้ตัวว่าอยากจะเลิกอ่าน เป็นต้น ที่นี้มาดูถึงสภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้ ตัวอย่างของสภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้ เช่น สภาวะที่แข็ง สภาวะที่อ่อน (นิ่ม) สภาวะที่ร้อน สภาวะที่เย็น สภาวะตึง (เช่น การตึงกล้ามเนื้อ เป็นต้น) หรือ สภาวะที่ไหวหรือหโยน เป็นต้น

ก่อนที่จะไปไกลกว่านี้ เรากลับมายังเรื่องของรูป รูป คือสภาพธรรมที่มีลักษณะไม่รู้ เพราะรูปไม่สามารถรับรู้สภาพนั้น ๆ ได้ เช่น ธาตุดิน จะมีลักษณะแข็ง แต่ธาตุดินจะไม่สามารถรับรู้ตัวเอง ได้ว่ามีลักษณะแข็ง เป็นต้น หรือ ธาตุน้ำ ก็จะมีลักษณะอ่อนหรือนิ่ม ธาตุลมจะมีลักษณะตึงหรือหโยน ส่วนธาตุไฟ ก็จะมีลักษณะร้อนหรือเย็น นี้จะเห็นได้ว่า รูปนั้น เป็นไปตามสภาพต่าง ๆ แต่ไม่สามารถรู้ลักษณะต่าง ๆ ได้ ในตอนท้ายของบทความนี้ เราจะมาสรุปในเรื่องรูปกันอีกที สำหรับรูปนั้นจะเห็นได้ว่า รูปก็คือตัวเรานั้นเอง

### เวทนาขันธ์ (กองเวทนา)

หมายถึง ความเสวยอารมณ์ ความรู้สึกสุขหรือทุกข์ ได้แก่ ความเจ็บป่วย ความดีใจ ความเสียใจ เป็นต้น ซึ่งความรู้สึกสุขทุกข์นี้สามารถแบ่งย่อยออกได้เป็น ๓ อย่างคือ

๑. สุขเวทนา หรือ ความรู้สึกสุขสบาย เช่น ความสบายกาย ความสบายใจ
๒. ทุกขเวทนา หรือ ความรู้สึกไม่สบาย เช่น ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ

๓. อทุกขมสุขเวทนา (อ่านว่า อะ-ทุก-ชะ-มะ-สุก) หรือ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ คือรู้สึกเฉย ๆ นั้นเอง สามารถเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่าอุเบกขาเวทนา บางหมวดสามารถจัดแบ่งเวทนาขั้นนี้ออกได้เป็น ๕ อย่าง คือ

๑. สุข หรือ ความสบายกาย

๒. ทุกข์ หรือ ความไม่สบายกาย

๓. โสมนัส หรือ ความสบายใจ

๔. โทมนัส หรือ ความไม่สบายใจ

๕. อุเบกขา หรือ ความรู้สึกเฉย ๆ เวทนาเกี่ยวข้องกับตัวเราตรงที่เราสามารถรู้มันได้ด้วยใจ

ดังนั้นเวทนาจึงเป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ นั่นเอง

### สัญญาขั้น (กองสัญญา)

หมายถึง การกำหนดหมาย ความจำได้หมายรู้ ได้แก่ เรื่องราวในอดีต หรือหมายรู้ไว้ซึ่ง รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส หรือ สิ่งที่ต้องกาย) และอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ เช่นว่า เจียว ขาว ดำ แดง ดัง เบา เสียงคน เสียงแมว เสียงระฆัง กลิ่นทุเรียน รสมะพร้าว เป็นต้น และจำได้ คือ รู้จักอารมณ์นั้นว่าเป็นอย่างนั้น ๆ ในเมื่อไปพบเข้าอีกสัญญาสามารถจำแนกออกได้เป็น ๖ อย่าง ตามอารมณ์ที่หมายรู้นั้น ได้แก่

๑. รูปสัญญา หมายรู้อรูป

๒. สัททสัญญา หมายรู้เสียง

๓. คันธสัญญา หมายรู้กลิ่น

๔. รสสัญญา หมายรู้รส

๕. โผฏฐัพพสัญญา หมายรู้สิ่งต้องกาย

๖. ธรรมสัญญา หมายรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ หรือ สิ่งที่เรา รู้ ตัวอย่างของสัญญาเช่น รู้ว่าผงสีขาว รสเค็ม นั้น เรียกว่า เกลือในภาษาไทย เป็นต้น ดังนั้น จะเห็นได้ว่า สัญญาเป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ และมีอยู่ในตัวเรา

### สังขารขั้น (กองสังขาร)

หมายถึง สิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัย อันได้แก่ ความคิด ที่ส่งผลให้พูดดีหรือพูดชั่ว เป็นต้น สังขาร อาจแปลได้ว่า สภาพที่ปรุงแต่งใจ ซึ่งสามารถแบ่งย่อยออกได้เป็น ๓ อย่างคือ

๑. สภาพที่ปรุงแต่งใจให้ดี หรือเป็นตัวสร้างกุศล เรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า กุศลเจตสิก

๒. สภาพที่ปรุงแต่งใจให้ชั่ว หรือเป็นตัวสร้างอกุศล เรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า อกุศลเจตสิก

๓. สภาพที่เป็นกลาง เรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า อพยากตสังขาร อาจใช้ได้ในความหมายของเจตนาที่แต่งกรรมหรือปรุงแต่งการกระทำนั้น ๆ จำแนกออกได้เป็น ๓ อย่าง คือ

๑. กายสังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย หรือ กายสัญญาเจตนา

๒. วิจิสังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางวาจา หรือ วิจิสัญญาเจตนา



๓. จิตตสังขาร หรือ มโนสังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ หรือ มโนสัญญาเจตนา ไม่ว่าจะจำแนกสังขารตามแบบใด สังขารก็เป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ และมีอยู่ในตัวเรา นอกจากนี้แล้ว สังขารยังอาจหมายความถึง สังขตธรรม หรือ ธรรมที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น มักใช้กับความหมายที่ว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ซึ่งสังขารในกรณีหลังนี้หมายรวมถึงทั้งขั้น ๕ นั้นเอง ดังนั้น สังขารขั้น ๕ จึงเป็นสมาชิกย่อย ของคำว่าสังขารในกรณีนี้

### วิญญูณขั้น ๕ (กองวิญญูณ)

หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ จิต ความรู้ที่เกิดขึ้น เมื่ออายตนะภายใน (อินทรีย์ทั้ง ๖ อันได้แก่ จักษุ-ตา, โสต-หู, ฆาน-จมูก, ชิวหา-ลิ้น, กาย และ มโน-ใจ) และอายตนะภายนอก (อารมณ์ ๖ ได้แก่ รูป, สัท-เสียง, คันธะ-กลิ่น, รส, โผฏฐัพพะ-สิ่งต้องกาย และ ธรรมะ-ธรรมารมณ์ หรือ อารมณ์ที่เกิดกับใจ) กระทบกัน บางตำรากล่าวว่า คือ ชาติรู้ หรือ ชาติสภาวะที่รู้แจ้งอารมณ์ ได้แก่ การรับรู้การเห็น การได้ยิน เป็นต้น ในปัจจุบันนี้ คำว่าวิญญูณ น่าจะหมายถึงประสาทรับสัมผัส นั้นเอง

วิญญูณสามารถแบ่งย่อยออกได้เป็น ๖ อย่าง คือ

๑. จักษุวิญญูณ หรือ ความรู้อารมณ์ทางตา (เห็น)
๒. โสตวิญญูณ หรือ ความรู้อารมณ์ทางหู (ได้ยิน)
๓. ฆานวิญญูณ หรือ ความรู้อารมณ์ทางจมูก (ได้กลิ่น)
๔. ชิวหาวิญญูณ หรือ ความรู้อารมณ์ทางลิ้น (รู้รส)
๕. กายวิญญูณ หรือ ความรู้อารมณ์ทางกาย (รู้สิ่งต้องกาย)
๖. มโนวิญญูณ หรือ ความรู้อารมณ์ทางใจ (รู้เรื่องในใจ)

นั่นคือ จะเห็นได้ว่า วิญญูณจัดเป็นสภาพธรรมที่มีลักษณะรู้ และมีอยู่ในตัวเราด้วยเช่นเดียวกับ รูป เวทนา

### สัญญา และ สังขาร

เมื่ออ่านมาถึงตรงนี้ ผู้อ่านคงพอจะเข้าใจคำว่าขั้น ๕ ไม่มากก็น้อย และคงพอจะมองเห็นได้ว่า ร่างกายหรือขั้น ๕ ของเราเอง ที่ทำให้เราต้องรับสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะโทษจากกรรม อาการป่วย หิว กระจาย หรือชราก็ตาม ถ้าเพียงแต่เรารับรู้การนั้น ๆ และยอมรับตามสภาพความเป็นจริงได้ จิตใจของเราก็จะไม่เศร้าหมองไปตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น สิ่งที่สำคัญที่สุดที่เป็นสาเหตุให้เราเศร้าหมอง ก็เนื่องมาจาก โทษของการไปยึดมั่นถือมั่นในร่างกายของเรา ในร่างกายของเขา นั้นเอง

กล่าวโดยสรุปก็คือ ขั้น ๕ ที่ประกอบไปด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญูณ จัดว่าเป็นมาร เพราะเป็นสภาพอันปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นที่ตั้งแห่งกองทุกข์ทั้งหลาย ถูกปัจจัยต่าง ๆ บีบคั้นเบียดเบียน จึงเป็นเหตุขัดขวาง หรือรอนโอกาส มิให้สามารถทำความดีงามได้เต็มที่ หรืออาจตัดโอกาสนั้นโดยสิ้นเชิง สาเหตุที่สำคัญก็ได้กล่าวไปแล้ว แต่จะขอเน้นอีกที สาเหตุนั้นก็คือ การยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕ ว่ามีตัวตน นั้นเอง ถ้าเราปล่อยวางเสียได้ ก็จะทุกข์น้อยลง เพราะขั้น ๕ ย่อมเป็นไปตามหลักไตรลักษณ์คือ อนิจจัง หรือไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น การเจ็บป่วย การหลงลืม เป็นต้น ทุกข์หรือเป็นทุกข์

เพราะเมื่อเปลี่ยนแปลงแล้ว และเราไม่สามารถรับได้กับสิ่งที่ไม่คาดฝันเกิดขึ้น ก็ก่อให้เกิดทุกข์ และเป็น  
อนัตตาหรือความไม่มีตัวตน ได้แก่ ไม่มีความเป็นเจ้าของ ไม่มีสภาพบุคคล สัตว์ สิ่งของ เรา เขา เป็นต้น ซึ่ง  
สิ่งเหล่านี้ไม่มีใครที่จะสามารถควบคุมหรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้นได้ เมื่อรู้โทษของการยึดมั่นถือมั่นอย่างนี้  
แล้ว เราก็ควรที่จะคลายความยึดมั่นถือมั่นนั้น และยอมรับมันให้ได้

### การละขั้นที่ ๕

....สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ไม่มีมาแต่เดิม พอมันมีขึ้นมามันก็ตั้งอยู่ชั่วขณะ แล้วก็ดับไปสู่ความ  
ไม่มีเหมือนเดิม ทั้งตัวผู้เข้าไปรู้และสิ่งต่างๆ ที่ถูกรู้ และสิ่งที่เข้าใจ และ ตัวผู้เข้าใจ ตัวผู้รู้ก็เกิด-ดับ สิ่ง  
ต่างๆ ที่ถูกรู้ก็เกิด-ดับ ผู้ที่เข้าใจก็เกิด-ดับ สิ่งที่ถูกเข้าใจก็เกิด-ดับ เพราะฉะนั้นปัญญาก็เกิด-ดับ ความไม่มี  
ปัญญาก็เกิด-ดับ ตัวรู้ก็เกิด-ดับ ตัวไม่รู้ก็เกิด-ดับ เห็นโดยแยกกายเช่นนี้จึงไม่มีที่ให้หลง

.....ตัวรู้ก็ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงอาการของขั้นที่ ถ้าเรารู้ว่าทั้งหมดคือขั้นที่ มันจึงจบตรงนี้ ไม่มี  
อะไรให้อาแพ้ อาชนะ เราไปอาแพ้ อาชนะมันไม่ได้ มันเกิดของมันเองและดับของมันเอง พอรู้ที่มาที่ไป  
ของมันทั้งหมด มันจึงสิ้นสลายทั้งหมด

.....ธรรมคือความจริง อยู่คู่กับโลกมานาน เป็นอกาลิก ไม่มีกาลเวลา สถานที่ จะอยู่ที่ใดก็ศักดิ์สิทธิ์  
อยู่ที่วัดก็ศักดิ์สิทธิ์ อยู่ที่บ้านก็ศักดิ์สิทธิ์ ธรรมในครั้งพุทธกาลก็ศักดิ์สิทธิ์ แม้ในปัจจุบันก็ศักดิ์สิทธิ์ ผู้เข้าไป  
รู้เห็นความจริงคือการเกิด-ดับของทุกสิ่ง เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จึงสามารถเห็นธรรมได้ พริก  
ไม่ว่าสมัยใดก็เผ็ด พริกครั้งพุทธกาลก็เผ็ด พริกสมัยนี้ก็เผ็ด เกลือสมัยพุทธกาลก็เค็ม สมัยนี้เกลือก็ยังเค็ม  
อยู่ แม้ในอนาคตข้างหน้าพริกหรือเกลือก็เผ็ดก็เค็ม ธรรมจึงศักดิ์สิทธิ์เมื่อเข้าไปรู้แล้ว ต้องละความยึดมั่นถือ  
มั่นได้เช่นกัน

.....ลงที่ขั้นทั้งหมด ถ้าเราตีขั้นที่ ๕ จนละเอียดแล้ว รู้ต้นแบบทั้งหมดแล้ว เราจะไม่หลงอะไรอีก  
เลย จะสามารถเข้าโง่หากันได้ทันที คือ สิ่งทั้งหมดมันมาจากตัวแม่ แม่ของมันคือตัวขั้นที่นั่นเอง  
เปรียบเสมือนใบไม้มันก็มาจากต้นไม้ นั่นเอง มันจะออกมาที่ใบมันก็มาจากต้นไม้ อาการทั้งหมดมันจะ  
ออกมาซีกก็อาการ มันก็ออกมาจากขั้นทั้งหมด อาการทั้งหมดล้วนแต่ออกมาจาก ขั้นที่ ๕ คือ  
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันออกมาจากต้นเดียว คือ ต้นขั้น ถ้าไม่มีต้น ใบมันจะออกมาได้  
อย่างไร

.... ถ้าเราถอนขั้นออกเสียแล้ว อาการของขั้นที่ทั้งปวงจะไม่มีความหมายเลย เหมือนเราถอนต้นไม้  
แล้ว ใบมันจะไปมีได้ยังไง ....ตัวขั้นเรายังไม่ยึด แล้วอาการของขั้นที่ทั้งปวงเราจะไปยึดได้อย่างไร ถ้ารู้  
เรื่องของขั้นที่ ๕ และไม่ยึดมั่นในขั้นที่ ๕ จึงจะได้ชื่อว่ารู้ถูกทางและละได้ถูกทาง....

#### การพิจารณาธาตุ ๔

**ธาตุสี่** ซึ่งเป็นของพื้นเดิมของธาตุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงหมดในโลกนี้ประกอบด้วยธาตุสี่ทั้งนั้น เป็นพื้นฐานของมนุษย์และสัตว์ทั้งปวง คนเราเกิดมาทุกคนต้องมีธาตุสี่ประจำตัวอยู่ ถ้าหากธาตุสี่แปรปรวนแล้ว มนุษย์ก็แปรปรวนไปด้วย พวกเราอยู่กับธาตุสี่ไม่รู้เรื่องธาตุสี่จึงไม่รู้จักพื้นฐานเดิมของตน จึงควรมาพิจารณาถึงเรื่องของธาตุสี่ ซึ่งจะอธิบายต่อไป

คำว่า **ธาตุสี่** ในที่นี้ ท่านแยกออกเป็น ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ธาตุดิน ก็คือของที่มีลักษณะเป็นของแข็งเหมือนดินมีอยู่ ๒๐ หรือ ๑๕ ธาตุ เช่น ผม ขน ฟัน เล็บ หนัง เป็นต้น **ธาตุน้ำ** ก็คือของที่มีลักษณะเหลวเหมือนน้ำ เช่น น้ำดี เสลด เป็นต้น มี ๑๒ ธาตุ **ธาตุไฟ** ก็คือของร้อน ที่ให้ความอบอุ่นในร่างกาย **ธาตุลม** ก็คือของที่พัดไปพัดมาในตัวของเราเช่นลมหายใจ ถ้าไม่มีลมเราก็ต้องตาย

**การพิจารณาธาตุทั้งสี่** ให้เพ่งพิจารณาแต่ธาตุเดียว เรียกว่าเพ่งด้วยฌาน หรือเพ่งด้วยอำนาจของสมาธิ ในการพิจารณาธาตุดิน เพ่งให้เห็นตัวของเรา เป็นก้อนดินทั้งหมดหรือละลายเป็นดินไปเลย ธาตุอื่นไม่ต้องพิจารณา เพ่งดินอย่างเดียว ให้จิตแน่วแน่งไป แล้วมันก็เป็นภาพปรากฏเอง ลงถึงสภาพเป็นดินทั้งหมด เรียกว่า หมดเรื่องพิจารณา พิจารณาธาตุน้ำ ก็เช่นเดียวกันไม่ต้องพิจารณาเรื่องอื่น ดิน ลม ไฟ ไม่ต้องพิจารณา พิจารณาเพ่งเอาแต่น้ำ มันก็จะเกิดนิมิตปรากฏขึ้นเห็นตัวเราเป็นน้ำทั้งหมด ตัวของเราจะละลายเป็นน้ำหมด พิจารณาธาตุลม ก็ให้พิจารณาเพ่งดูลมในตัวของเรานี้แหละ เพ่งแต่ลมอย่างเดียวจนเกิดนิมิตปรากฏเห็นกายของเราเนี่ย เบา ว่องไปหมด จนกระทั่งไม่มีตัว มีแต่อากาศ พิจารณาธาตุไฟ ก็ทำอย่างเดียวกัน เพ่งพิจารณาแต่ความร้อนในกายเราอย่างเดียว ในเบื้องต้นมันจะร้อนขึ้น ถ้าเพ่งพิจารณาเพียงพอแล้วจะเกิดนิมิตปรากฏเห็นไฟโพล่งขึ้นหมดทั้งตัว ไม่มีดิน ไม่มีตัว ลูกโพล่งขึ้นเป็นไฟหมด การพิจารณาอย่างนี้เรียกว่า พิจารณาธาตุสี่ พิจารณาแยกออกเป็นส่วนๆ แต่กายก็เป็นกายอยู่ตามเดิมนั้นแหละ ไม่ใช่แปรปรวนไปตามการพิจารณา

การพิจารณาเป็นส่วนของใจ เห็นชัดภายในใจของเราเองคนอื่นไม่เห็นด้วย หากวาสนาบารมีของคนๆนั้น เคยสร้างสมอบรมมาแต่ก่อน บางทีอาจจะปรากฏภาพให้คนอื่นเห็นด้วยก็ได้ แต่ไม่ใช่เป็นทั่วไป เป็นแต่ละบุคคล เรื่องเหล่านี้มันเป็นเรื่องของสมาธิ ของฌาน พระโยคาวจรแต่ก่อนท่านพิจารณาเพื่อให้เห็นว่า มีแต่ธาตุเท่านั้น ไม่มีคน ไม่มีสัตว์ เป็นตน เป็นสัตว์บุคคลเราเขา ท่านพิจารณาเป็นเครื่องอยู่ของท่าน เรียกว่า วิหารธรรม เพราะจิตคนเรา ถ้าหากว่าไม่พิจารณาอย่างนั้น มันจะคิดจะนี้จะส่งสายออกไปภายนอกไปตามรูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปะ และธรรมารมณ์ ไปตามสมบัญญัติ เห็นว่าเป็นคน เป็นตัว เป็นตน เห็นว่าเราว่าเขา เห็นว่าหญิงว่าชาย เห็นว่าหนุ่มว่าแก่ เห็นสัตว์ทั้งหลายเป็นเช่นเดียวกัน ท่านจึงให้พิจารณาให้เห็นชัดว่าเป็นธาตุ มันก็จะว่างเสียจากคน ยังคงเหลือแต่บัญญัติ ที่เรียกว่าคน เห็นเป็นตัวเป็นตนเราเขา หรือเรียกว่าหญิงว่าชาย ว่าหนุ่มว่าแก่ นั้นเป็นสมมติ ถ้าเห็นเป็นสภาวะหรือเห็นว่าเป็นธาตุตามที่ได้อธิบายมาแล้ว เรียกว่า บัญญัติ บัญญัตินี้ก็ต้องสมมติอีกทีหนึ่งเพราะถ้าไม่มีบัญญัติก็จะไม่รู้ว่าจะพูดให้ทราบความหมายได้อย่างไร เช่นเห็นก้อนดินก็บัญญัติไว้ว่าเห็นอย่างนี้เรียกว่าดิน เพราะถ้าไม่มีบัญญัติว่าเรียกว่าอะไร ก็ไม่ทราบว่าจะพูดกันให้เข้าใจความหมายได้อย่างไร ธาตุนั้นกลับกลายเป็นมนุษย์ดังอธิบายให้ฟังแล้ว เป็นสัตว์เป็นบุคคลตัวตน เราเขา เป็นหญิงเป็นชายเป็นหนุ่มเป็นแก่ แท้ที่จริงก็ธาตุนั้นแหละมาเป็น



มากมายเป็นอะไร จึงค่อยสมมติขึ้น คนเราก็เลยติดสมมติบัญญัติ ติดสมมติจึงได้ถืออยู่ไม่แล้วไม่รอดสักที อย่างเช่นตัวเราถือตัวถือตนนี้แหละ ถือว่าตัวของเรา เจ็บก็ถือว่าตัวของเราเจ็บ ป่วยก็ถือว่าตัวของเราป่วย สบายดีก็ตัวของเรา แต่ถ้าพิจารณาลงไปจริงๆ แล้ว มันก็ไม่ใช่ตัวของเรา มันเป็นอยู่ตามสภาพของมัน ซึ่งมี เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดาๆ นั่นก็เป็นธรรมดา อาศัยบัญญัตินี้แหละพูดจึงค่อยถูก นี่ก็ธรรมที่พระองค์ เทศนาอยู่

ขอให้พวกเราเข้าใจอย่างนี้ พิจารณาอยู่อย่างนั้นให้มันชำนาญญาณเราจะเข้าถึงฉาน เข้าถึงสมาธิ ต้องเข้าไปมันถึงที่ จนลงเป็นสภาพเดิมของมัน ถึงแม้ว่า ออกมา แล้วไม่เป็นอย่างนั้น ยังถือสมมติบัญญัติอยู่ ก็ช่างมัน แต่ให้รู้เรื่อง ความเป็นจริงมันต้องเป็นอย่างนั้นแน่นอน ใครจะเรียกว่าอย่างไรก็ว่าไปเถอะ แต่ที่จริงมันก็เป็นเพียงธาตุ เป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ธาตุทั้งสี่อย่างนี้ประกอบกันขึ้นเป็นตัวคนขึ้นมา เคลื่อนไหว ไปมาได้ ถ้าธาตุทั้งสี่วิกลวิการอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วอาการเคลื่อนไหวก็ไม่มี เมื่อเคลื่อนไหวไม่ได้ล้มตายลง ก็ต้องเปื่อยเน่าพังลงเป็นธรรมดา ไปตามเรื่องของมัน เราจึงควรหัดพิจารณาให้มันพิจารณาให้ถึงสถานะ ตามความเป็นจริงของสังขารให้ชัดเจนอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลา จึงไม่ลุ่มหลงมัวเมาในสิ่งต่างๆ ถ้าหากเรามัว เมาในสิ่งต่างๆ ก็เรียกว่า มัว กับ เมา นั่งเอง มัวเมามันก็หลงนะซี หลงสมมติว่าเป็นคน เป็นตัวเป็นตน หลงว่า หญิงชายว่าหนุ่มว่าแก่ หลงว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาต่างๆ จงพิจารณาให้มันชัดเจนตามความเป็นจริงว่า ที่ว่าคน ว่าเป็นตัวเป็นตนว่าเราว่าเขาว่าหญิงว่าชายนั้นเป็นจริงไหม แต่ที่จริงสถานะของสังขารมันเป็นอย่าง นั้น เป็นเพียงสักแต่ว่าธาตุ เกิดมาแล้วก็ดับไป ลงอันเดียวกันเมื่อดับเท่านั้นแหละ ท่านจึงย่อรวมความว่า พิจารณาความเกิดดับ ขยอยธมมา สงขาราสังขารคือสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมาแล้ว มันต้องมีความเกิดและความ ดับ ทรงสภาพตามเป็นจริงอย่างนั้น เรามาหลง มัว เมา ต่างหาก

## จิต-วิมุตติ-พระนิพพาน

### จิตคืออะไร

จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สีกต่อการสัมผัส ถูกต้องทางกาย และรู้สึกนึกคิดทางใจ จิตนี้ไม่ว่าจะเกิดแก่'สัตว์เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา หรือพรหมก็ตาม ย่อมมีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะ เหมือนกันทั้งสิ้น

จิต เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่มีอยู่จริง เป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติฝ่ายนามธรรม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้ว ก็ดับ ไปอย่างรวดเร็ว โดยอาศัยเหตุอาศัยปัจจัยต่าง ๆ ทำให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามกฎของธรรมชาติ

อำนาจของจิตมีอยู่มากมาย เช่น มีอำนาจในการกระทำ การพูด การคิด การสั่งสมกรรมดี กรรมชั่ว นอกจากนี้ยังมีอำนาจในการสร้างฤทธิ์ ทำสมาธิ ทำฌาน ทำอภิญญา และอื่น ๆ ให้เกิดขึ้นได้อย่างมหัศจรรย์

จิต จะเกิดดับอย่างรวดเร็วมาก ช่วงเวลาสั้นนี้มีอยู่เดียว จิตจะมีการเกิดดับถึงแสนโกฏิจนะ คือ ๑,๐๐๐,๐๐๐,๐๐๐,๐๐๐ ครั้ง (หนึ่งล้านล้านครั้ง) จึงเป็นการยากที่บุคคลจะรู้เท่าทันได้

ดังนั้น จิต หรือ วิญญาณ จึงหมายถึงสิ่งเดียวกัน นอกจากนี้ จิต ยังมีชื่อเรียกอีกหลายชื่อ เช่น หทัย, ปัญจาระ, มโน, มนัส, มนินทรี, มโนธาตุ, มโนวิญญาณธาตุ, วิญญาณจันทร์, มนายตนะ เป็นต้น จึงขอให้เข้าใจว่า แม้จะเรียกชื่ออย่างไรก็ตาม ชื่อเหล่านั้นก็คือ จิต นั่นเอง

### วิมุตติสุข

.....วิมุตติสุข แปลว่า สุขเกิดจากวิมุตติ สุขเกิดจากความหลุดพ้น

.....วิมุตติสุข หมายถึง ความสุขของพระอรหันต์ซึ่งมีจิตหลุดพ้นจากกิเลสและอาสวะทั้งปวงแล้ว เป็นความสุขที่ไม่อิงวัตถุ ไม่อิงกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แต่เป็นความสุขที่เกิดจากความโปร่งเบาสบายทางใจ ด้วยไม่มีคัมภีร์มโนมั่นในอะไรๆ

.....วิมุตติสุข ใช้เรียกว่าเสวยสุขตลอด ๗ สัปดาหฺ์ของพระพุทธเจ้าหลังจากตรัสรู้แล้วว่า รวม เสวยวิมุตติสุขโดยเสด็จประทับอยู่ ณ ที่ต่างๆ รวม ๗ แห่งๆ ละ ๑ สัปดาหฺ์ สถานที่เหล่านั้นยังมีชื่อเรียกมาตราบนเท่าทุกวันนี้ เช่น อนิมิสเจดีย์ รัตนจงกรมเจดีย์ เป็นต้น

### พระนิพพาน

นิพพานคืออะไร

นิพพาน มีคำแปลได้หลายแบบ เช่น

แปลว่า ความดับ คือ ดับกิเลส ดับทุกข์

แปลว่า ความพ้น คือ พ้นทุกข์พ้นจากภพสาม

นิพพาน โดยความหมาย หมายถึง ๒ นัยยะใหญ่ๆ คือ

๑. หมายถึง สภาพจิตที่หมดกิเลสแล้ว

๒. หมายถึง สถานที่ที่ผู้หมดกิเลสแล้ว ไปเสวยสุขอันเป็นอมตะอยู่ ณ ที่นั้นๆ

นิพพาน เป็นที่ซึ่งความทุกข์ทั้งหลายเข้าไปไม่ถึง อยู่พ้นกฎของไตรลักษณ์ ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด ไม่มีแก่เจ็บตาย ทุกอย่างเป็นสุขัง เป็นนิจจัง เป็นอิตตา เป็นตัวตนที่แท้จริง บังคับบัญชาได้ เทียงแท้แน่นอนไม่มี การเปลี่ยนแปลง เกิดขึ้นด้วยอำนาจการปฏิบัติธรรม มีพระพุทธพจน์ที่กล่าวถึงนิพพานไว้หลายครั้ง อาทิ นิพพานํ ปรมํ สุขญํ นิพพานสุขอย่างยิ่ง คือ สุขกิเลส สุขทุกข์ นิพพานํ ปรมํ สุขํ นิพพานสุขอย่างยิ่ง ทหารเมื่ออยู่ในหลุมหลบภัย ย่อมปลอดภัยจากอาวุธร้ายของศัตรูฉันใดผู้ที่มีใจรคนั่งอยู่ในพระนิพพาน ก็ย่อมปลอดภัยจากทุกข์ทั้งปวงฉันนั้น





## แนวทางการฝึกสมาธิและการเจริญสติ มาปรับใช้ในการดำรงชีวิต

มีแนวทางการปฏิบัติสำหรับผู้ที่จะเริ่มต้นฝึกปฏิบัติใหม่ เพื่อทดลองฝึกปฏิบัติพอจะรวบรวมได้ ๑๖ ข้อ ดังนี้ คือ

๑. เริ่มจากตื่นนอนในแต่ละวัน ให้ฝึกทำสมาธิอย่างน้อยประมาณ ๑๕-๓๐ นาที แล้วจึงค่อยเพิ่ม จนถึง ๑ ชั่วโมงเป็นประจำ (อาจมีการสวดมนต์ไหว้พระด้วยหรือไม่ก็ได้) การทำสมาธิจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ได้ และคำบริกรรมที่ใช้แล้วแต่ถนัด เพื่อเริ่มฝึกจิตให้มีคุณภาพ

๒. ต่อด้วยการเจริญสติ คือระลึกรู้ในการทำกิจส่วนตัว เช่น อาบน้ำแปรงฟัน รับประทานอาหาร หรือพบปะพูดคุย ฯลฯ ทำกิจได้ก็ให้มีสติระลึกรู้และตื่นตัวอยู่เสมอทุกๆ อิริยาบถ “เดินนับเท้า นอนนับท้อง จับจ้องลมหายใจ เคลื่อนไหวด้วยสติ” หัดรู้สึกตัวบ่อยๆ

๓. ให้ฝึกทำสมาธิ สลับกับการเจริญสติเช่นนี้ ทุกๆ ๑-๓ ชั่วโมง (ระยะเวลาอาจปรับสั้นยาวได้ตามความเหมาะสม) ทั้งนี้ต้องแน่ใจว่า เป็นการปฏิบัติในแนวทางที่ถูก เป็นสัมมาทิฐิ เมื่อเจริญสติได้คล่องขึ้น ให้เพิ่มการเจริญสติให้มากกว่าการทำสมาธิ

๔. คิดหาและกุศลกรรมบถสิบอย่าให้ขาด และให้คงเว้นอบายมุขทุกชนิดตลอดชีวิต หากคิดข้อใดขาดให้สมาทานศีลห้าใหม่ทันทีโดยวิธีสมาทานวิรัติด้วยตนเอง เอาเจตนาวินเป็นที่ยึด เพราะศีลเป็นบาทฐานของการปฏิบัติ

๕. ท่านที่มีภารกิจมากและต้องทำกิจการงานต่างๆ ที่จะต้องพบปะติดต่อกับบุคคลอื่นๆ ให้หมั่นสำรวจ กาย วาจา ใจ อยู่เป็นนิจ ให้มีสติระลึกรู้ อยู่กับงานนั้นๆ ขณะพูดเจรจาก็ให้มีสติระลึกรู้กับการพูดเจรจานั้นๆ ตลอดเวลา เมื่ออยู่ตามลำพังก็ให้เริ่มสมาธิหรือเจริญสติต่อไป

๖. เมื่อเริ่มฝึกใหม่ๆ จะมีอาการพลอสติบ่อยมาก และบางทีเจริญสติไม่ถูก หลงไปทำสมณะเข้า เรื่องนี้ในหนังสือวิมุตติปิฎกของท่านปราโมทย์ สันตยากร ท่านกล่าวว่า “ผู้ที่เจริญสติปัญญาได้ จะต้องเตรียมจิตให้มีคุณภาพเสียก่อน ถ้าจิตไม่มีคุณภาพ ก็รู้ตัวไม่เป็น จะรู้ปรมัตถธรรมไม่ได้ เมื่อไปเจริญสติเข้าก็จะกลายเป็นสมณะทุกราวไป ฯลฯ” ดังนั้น จึงต้องฝึกรู้ตัวให้เป็น และเมื่อใดที่พลอสติหรือคิด ใจลอยฟุ้งซ่านไป ก็ให้กลับมามีสติระลึกรู้อยู่กับสภาวะปัจจุบัน ขณะที่รู้ว่าพลอสติหรือรู้คิดฟุ้งซ่าน ขณะนั้นก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว แต่ต้องไม่ใช่การกำหนดหรือน้อมและไม่ใช่ตั้งทำหรือจ้องหรือเพ่งหากจิตมีอาการเกิดกามราคะหรือโทสะที่รุนแรง ให้หันกลับมาอยู่กับการทำสมาธิแทนจนกว่าอาการจะหายไป แล้วเริ่มเจริญสติต่อไปใหม่ถ้าอาการยังไม่หายแสดงว่า ท่านไม่ได้อยู่กับสมาธิ ให้ตั้งใจปฏิบัติสมาธิให้มันใหม่อีกครั้ง จนกว่าจะสงบ ความสงบอยู่ที่การปล่อยวางจิตให้พอดี ดึงไปก็เลย หย่อนไปก็ไม่ถึง ต้องวางจิตให้พอดีๆ

๗. ขณะที่เข้าห้องน้ำถ่ายทุกข์หนักเบา หนาว-ร้อน หิว-กระหาย ก็ให้เจริญสติระลึกรู้ทุกครั้งไป

๘. ตอนกลางวัน ควรหาหนังสือธรรมะมาอ่าน หรือฟังเทปธรรมะสลับการปฏิบัติ ถ้าเห็นว่ามิ

อาการเบื่อหรืออ่อนล้า อาการดังกล่าวอาจเกิดจากการตั้งใจเกินไป หรืออาจปฏิบัติไม่ถูกต้องก็เป็นได้ ให้เฝ้าสังเกตและพิจารณาด้วย

๕. ให้มองโลกแง่ดีเสมอๆ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสตลอดทั้งวัน ไม่คิด พุด หรือทำในสิ่งอกุศล ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ให้พุด คิด แต่ส่วนที่ดีของเขา การพุด การคิดและทำ ก็ให้เป็นไปในกุศล คือ ทาน ศีล สมาธิ และภavanaเท่านั้น (ไม่พุดคิดวิจารณ์กถา) พยายามประคับประคองรักษากุศลธรรมให้เกิดและให้เจริญยิ่งขึ้นเรื่อยๆ บางทีบางโอกาสอาจเห็นความโกรธโดยไม่ตั้งใจ และเห็นการดับไปของความโกรธ ซึ่งความโกรธจะเกิดขึ้นเร็วมากแต่ตอนจะหายโกรธ กลับค่อยๆ เบาลงๆ แล้วหายไปอย่างช้าๆ เปรียบได้เหมือนกับการจุดไม้ขีดที่เริ่มจุดเปลวไฟจะลุกสว่างเร็วมาก แล้วจึงค่อยๆ มอดดับลงไป นั่นแหละคือการเจริญวิปัสสนา และต่อไปจะทำให้กลายเป็นคนที่มีความโกรธน้อยลง จนการแสดงออกทางกายน้อยลงๆ จะเห็นแต่ความโกรธที่เกิดอยู่แต่ในจิตเท่านั้น

๑๐. ให้ประเมินผลทุกๆ ๑-๓ ชั่วโมง หรือวันละ ๓-๔ ครั้งและให้ทำทุกวัน ให้สังเกตดูตัวเองว่า เบาทกกว่าใจกว่าแต่ก่อนหรือไม่เพราะเหตุใด

๑๑. ก่อนนอนทุกคืน ให้อยู่กับสมาธิในอิริยาบถนอนตะแคงขวา(สีหไสยาสน์) หรือเจริญสติ จนกว่าจะหลับทุกครั้งไป ถ้าไม่หลับให้อนดู “รูปนอน” จนกว่าจะหลับ

๑๒. เมื่อประเมินผลแล้วให้สำรวจตรวจสอบ เป้าหมาย คือ การเพียรให้มีสติระลึกอยู่อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ให้สังเกตดูว่ามีความก้าวหน้าอย่างไรบ้างหรือไม่ หากยังไม่ก้าวหน้า ต้องค้นหาสาเหตุแท้จริงแล้วรีบแก้ไขให้ตรวจสอบดูว่าท่านได้ปฏิบัติถูกต้องหรือไม่ หากสับสนสงสัยหรือกัลยาณมิตรเพื่อขอคำแนะนำ ไม่ควรขอคำแนะนำจากเพื่อนนักปฏิบัติด้วยกัน เพราะอาจหลงทางได้

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

๑๔. จงอย่าพยายามสงสัย ให้เพียงแต่พยายามเฝ้าระลึกอยู่ในปัจจุบันธรรมอยู่ในกายในจิต (รูป-นาม) กลุ่มปัญหาข้อสงสัยก็จะหมดความหมายไปเอง (หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ท่านว่า “คิดเป็นหน รู้เป็นแนว”) อย่าพยายามอยากได้ญาณ หรือมรรคผลนิพพานใดๆ ทั้งสิ้น ตัวของเราเองมีหน้าที่เพียงแต่ สร้างเหตุที่ดีเท่านั้น

นักปฏิบัติที่คิดมาก มีปัญหามาก เพราะไม่พยายามรู้ตัว และยังรู้ตัวไม่เป็น ไม่มีสติพิจารณาอยู่ในกายในจิตของตนเอง เอาแต่หลงไปกับสิ่งที่ถูกรู้ หรือไม่ก็ไปพยายามแก้อาการของจิต ดังนั้นจึงให้พยายามรู้ตัวให้เป็นถ้ารู้เป็นจะต้องเห็นว่ามีสิ่งที่ถูกรู้กับมีผู้รู้ และให้พยายามมีสติพิจารณาอยู่แต่ภายในจิตของตนก็พอ ประการที่สำคัญอีกประการหนึ่งโปรดจำไว้ว่าให้รู้อารมณ์เท่านั้น อย่าพยายามไปแก้อารมณ์ที่เกิดขึ้น (วิมุตติปฏิบัติ)



๑๕. จงอย่าคิดเอาเองว่า ตนเองยังมีบุญวาสนาน้อย ขอทำบุญทำทานไปก่อน หรืออินทรีย์ของตัวยังอ่อนเกินไป คิดเช่นนี้ไม่ถูกต้อง จงอย่าดูหมิ่นตัวเอง เมื่อเริ่มฝึกปฏิบัติหรือเจริญสติใหม่ๆ จะเกิดการพลอสติบ่อยๆจะเป็นอยู่หลายเดือน หรือบางทีอาจหลายปี แต่ฝึกบ่อยๆ เข้าก็จะค่อยๆระลึกรู้ดีขึ้นเรื่อยๆ ขอให้พยายามทำความเพียรต่อไป ถ้าฝึกก็เริ่มใหม่เพราะขณะใดที่รู้ว่าผิด ขณะนั้นจะเกิดการรู้ที่ถูกต้องโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว ประการที่สำคัญ คือ ต้องเลิกเชื่อมงคลตื่นข่าว และต้องไม่แสวงบุญนอกศาสนา จงอยู่แต่ใน ทาน ศีล สมาธิและภาวนา (บุญกิริยาวัตถุสิบ) ก็พอ

๑๖. จงพยายามทำตนให้หนักแน่นและกว้างใหญ่คูดแผ่นดินและผืนน้ำที่สามารถรองรับได้ทั้งสิ่งของที่สะอาดและโสโครก ซึ่งแผ่นดินและผืนน้ำรักซึ่งใครไม่เป็น คือทั้งไม่ยินดี (สิ่งของที่สะอาด) และไม่นิยร้าย (ของโสโครก) ใดๆ วางใจให้เป็นกลางๆ ให้ได้ ความสำเร็จก็อยู่ที่ตรงนี้ท่านที่รู้ตัวได้ชำนาญชาญจึ้นแล้ว

การเจริญสตินั้นแหละจะเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่จะหาอารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์มาเป็นเครื่องมืออยู่ที่ถนัด (วิหารธรรม) ให้จิตมีสติเฝ้ารู้อย่างต่อเนื่อง

หลวงพ่ocha สุภโท ท่านเคยกล่าวไว้ว่า

“ท่อนซุงที่ลอยล่องไประหว่างสองฝั่ง ถ้าไม่ติดอยู่ข้างฝั่งใดฝั่งหนึ่ง ไม่ช้าก็จะไปถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน” แต่ถ้าลอยไปติดอยู่กับฝั่งใด (กามสุขัลลิกานุโยค หรือความยินดี) ฝั่งหนึ่ง (อัตตกลิณานุโยค หรือความยินร้าย) ไม่ช้าก็ตกลงกลายเป็นซุงผู้ใช้การไม่ได้เป็นแน่

เห็นกายในกายภายในและเห็นกายในกายภายนอก อธิบายว่า

พิจารณาเห็นกายในกายภายใน คือมองเห็นกายย่อยในกายใหญ่ คือ พิจารณาธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ  
ของกายใหญ่ของตนเอง

ส่วนเห็นกายในกายภายนอก คือ เห็นกายย่อยในกายใหญ่ของผู้อื่น คือ พิจารณาธาตุดิน น้ำ ลม  
ไฟของกายใหญ่ของผู้อื่น

การไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก คือ การมองเห็นกายในฐานะเพียงแค่สิ่งที่ระลึกเท่านั้น ไม่ยึดมั่นว่า  
เป็นกายเรา กายเขา ไม่ติดตามสมมุติ

**แบบทดสอบหลังเรียน**

**คำชี้แจง** ให้ผู้เรียนทำเครื่องหมาย X คำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

<p>๑. ข้อใดเป็นองค์ประกอบของหลักไตรลักษณ์</p> <p>ก. ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค</p> <p>ข. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา</p> <p>ค. คีล สมมติ ปัญญา</p> <p>ง. ทาน คีล ภาวนา</p> <p>๒. คำว่า "สัญญา" หมายถึงข้อใด</p> <p>ก. การจำได้ , หมายถึง</p> <p>ข. สิ่งที่ปรุงแต่ง</p> <p>ค. ความรู้สึก</p> <p>ง. สิ่งที่ได้รับรู้</p> <p>๓. ในส่วนของรูปขันธ์ มีธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ส่วนประกอบของธาตุดินคือข้อใด</p> <p>ก. น้ำดี น้ำตา น้ำเลือด น้ำหนอง</p> <p>ข. อุณหภูมิในร่างกาย</p> <p>ค. ลมในท้อง ลมหายใจ</p> <p>ง. ผม หน้ง กระดูก เอ็น</p> <p>๔. เมื่อนักศึกษาเข้าใจเรื่องขันธ์ ๕ แล้วจะทำให้เป็นคนเช่นไร</p> <p>ก. ไม่หลงมัวเมา และยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ</p> <p>ข. ไม่มีความรู้สึกในอารมณ์ต่าง ๆ</p> <p>ค. ไม่ประพฤติดิไม่ประพฤติชั่ว</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. ทำจิตใจให้มัน เป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง</p> <p>๖. ที่เรียกว่า “พระนิพพาน” เพราะเหตุผลข้อใด</p> <p>ก. เพราะละความโลภได้      ข. เพราะละตัณหาได้</p>	<p>๗. บุคคลมีพฤติกรรมใดต่อไปนี้ที่เข้าใจใน ธาตุ ๔</p> <p>ก. นายคนองไม่สนใจดูแลสภาพร่างกายของตนเอง</p> <p>ข. นายณรงค์มีร่างกายที่อ้วนเกินไป ต้องลดน้ำหนักโดยการอดอาหาร</p> <p>ค. นางสาวเกศินีไม่วิตกกังวลกับรูปร่างของตนเองปล่อยให้เป็นไปโดยธรรมชาติ</p> <p>ง. นางสาวเสาวนีย์เข้าไปใช้บริการสถานที่ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง สมส่วน</p> <p>๘. กายกับใจ แบ่งออกเป็นกอง เรียกว่าอะไร</p> <p>ก. ขันธ์</p> <p>ข. สัญญา</p> <p>ค. สังขาร</p> <p>ง. วิญญาณ</p> <p>๙. การกระทำข้อใดจัดว่าเป็นความสุขทางกายและความสุขทางใจ</p> <p>ก. เก๋ได้รับคำชมจากคุณครู</p> <p>ข. ก้องเป็นหัวหน้างานที่ลูกน้องรัก</p> <p>ค. กาญจน์ดีใจมากที่รู้ว่าปีใหม่นี้มีของขวัญ</p> <p>ง. แก้วอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะดี และสมาชิกทุกคนรักใคร่ปรองดองกัน</p> <p>๑๐. จากปัญหาวิกฤติในสังคมไทยในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาหาเสพติด การพนัน โสเภณี ฯลฯ ก่อให้เกิดความเสื่อมถอยของสังคม และไม่พัฒนาเท่าที่ควร นักศึกษาคิดว่าน่าจะมาจากสาเหตุใด เป็นด้านหลัก</p> <p>ก. รัฐบาลไม่มีเสถียรภาพ ขาดคุณธรรมในการปกครอง</p> <p>ข. คนไทยส่วนใหญ่หลงมัวเมาในอบายมุข</p> <p>ค. คนไทยส่วนใหญ่ขาดความสามัคคีกัน</p> <p>ง. มีการประพฤติดุจริตและคอร์รัปชั่นกัน</p>
--	--

เฉลยแบบทดสอบก่อน-หลังเรียน

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



กศน.อำเภอสามโคก  
จังหวัดปทุมธานี

## บรรณานุกรม

คำบรรยายธรรมะ ของพุทธทาสภิกขุ ศึกษาธรรมอย่างถูกวิธี หรือ ธรรมวิภาค นวกภูมิ ในพรรษาปี  
พุทธศักราช 2500 สำนักพิมพ์สุภาพใจ

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

คณะทำงานจัดทำหลักสูตรการพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณของผู้ประกอบวิชาชีพทางการ  
ศึกษาสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา “หลักสูตรการเสริมสร้างคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณของ  
ผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา” สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา กรุงเทพฯ, 2554.

พระธรรมปิฎก. (2540). สมาธิ ฐานสู่สุภาพจิต และปัญญาหยั่งรู้. พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์  
สยาม.

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

- |                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| ๑. นางสุทธิรักษ์ พุ่มไสว | ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอสามโคก |
| ๒. นางสาวฉัฐรศ หู้เต็ม   | ครูชำนาญการ                 |
| ๓. นางพัชรี สราภยวานิช   | ครูชำนาญการ                 |

### คณะผู้จัดทำ

- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| ๑. นางสาวอภิวรรณ ไม่ยาก     | ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน |
| ๒. นางสาวประภา โพธิ์เขียว   | ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน |
| ๓. นางสาว พานน้อย           | ครูอาสาสมัครการศึกษาออกโรงเรียน |
| ๔. นางสาวจิตติพร ฤทธิมั่งกร | ครู กศน.ตำบล                    |
| ๕. นางสาวจุรีรัตน์ ผลงาม    | ครู กศน.ตำบล                    |
| ๖. นายกรรติน์ แสงพราว       | ครู กศน.ตำบล                    |
| ๗. นางสาววิมล ใจพราหมณ์     | ครู กศน.ตำบล                    |

### บรรณาธิการ

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| นายอาคม จันตะนี | ครู กศน.ตำบล |
|-----------------|--------------|



## คณะผู้เข้าร่วมอบรมจัดทำหลักสูตรรายวิชาเลือก

๑. นางสาวสุทธริศม์ พุ่มไสว	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอสามโคก
๒. นางสาวประภาภรณ์ ธิติมาพงศ์	ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอลาดหลุมแก้ว
๓. นางสาวณัฐรศ หูเต็ม	ครูชำนาญการ
๔. นางพัชรี ศรีภักขานิช	ครูชำนาญการ
๕. นางสาวอรุณี เหล็กกล้า	ครูชำนาญการ
๖. นางสาวสุธิดา วรารักษ์สัจจะ	ครูชำนาญการ
๗. นางสาวอภิวรรณ ไม่ยาก	ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน
๘. นางสาวประภา โพธิ์เขียว	ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน
๙. นางสาวดาว พานน้อย	ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน
๑๐. นางสาวจิตติพร ฤทธิมั่งกร	ครู กศน.ตำบล
๑๑. นางสาวจุรีรัตน์ ผลงาม	ครู กศน.ตำบล
๑๒. นายกรรตินันต์ แสงพราว	ครู กศน.ตำบล
๑๓. นางสาววิมล ใจพราหมณ์	ครู กศน.ตำบล
๑๔. นายไพบุลย์ รอดพล	ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน
๑๕. นางกิริมย์ อภิยศธาดา	ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน
๑๖. นางสาวปราณีต สนใจยิ่ง	ครูอาสาสมัครการศึกษานอกโรงเรียน
๑๗. นางสาวปณิธิ์ แสงจันทร์	ครู กศน.ตำบล
๑๘. นายสุวิทย์ สุภาชนปัด	ครู กศน.ตำบล
๑๙. นางสาวอ่อนตา มหาสุวรรณ	ครู กศน.ตำบล
๒๐. นายณรวิทย์ เสาแบน	ครู กศน.ตำบล
๒๑. นายเอกราช มีทอง	ครู กศน.ตำบล
๒๒. นางสาวกัลณั้วรา ละอองแก้ว	ครู กศน.ตำบล
๒๓. นายวิรุจน์ วีระเดชะ	ครู กศน.ตำบล
๒๔. นางสาวสุภาพร บุญพิมพ์	บรรณารักษ์ชำนาญการ



