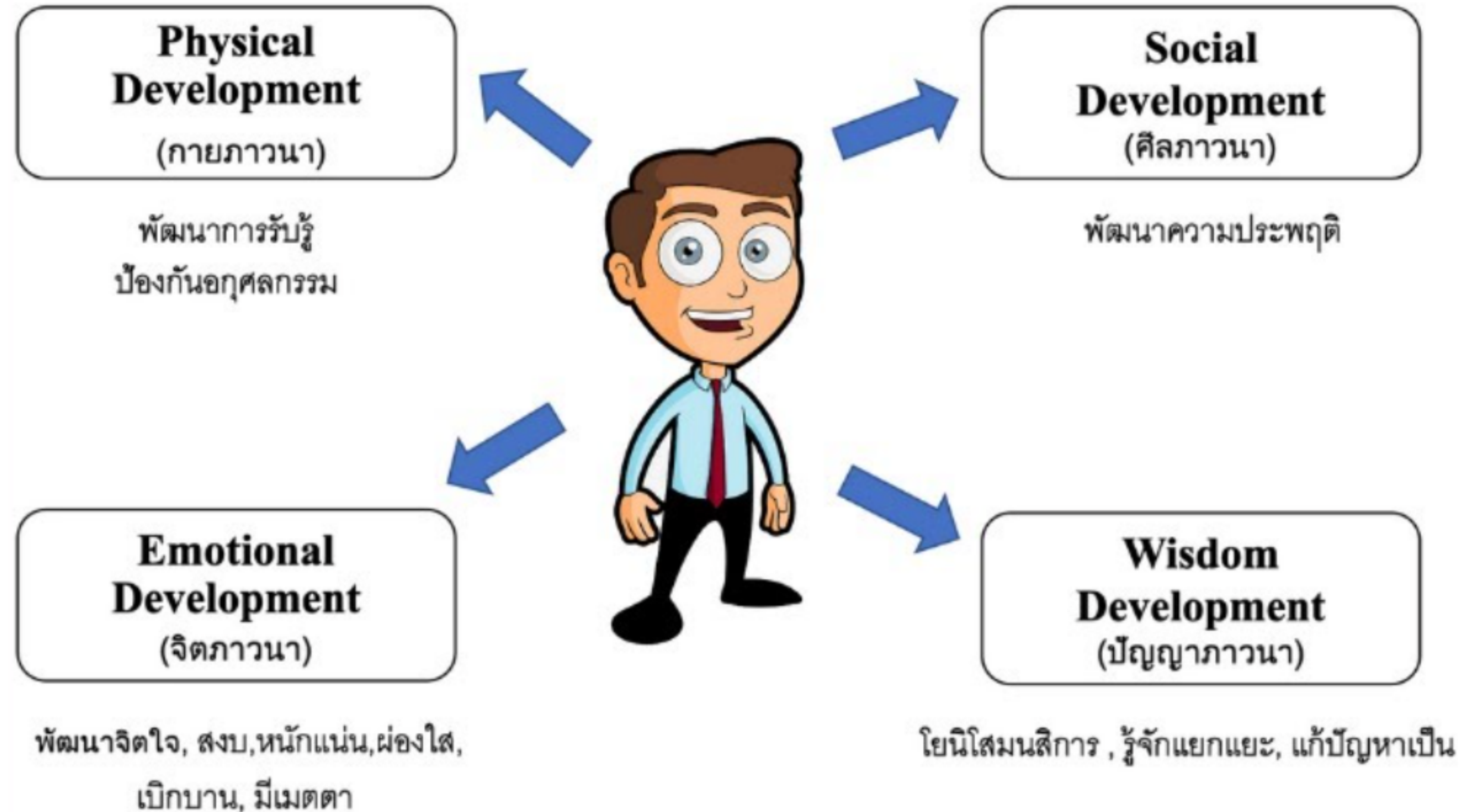


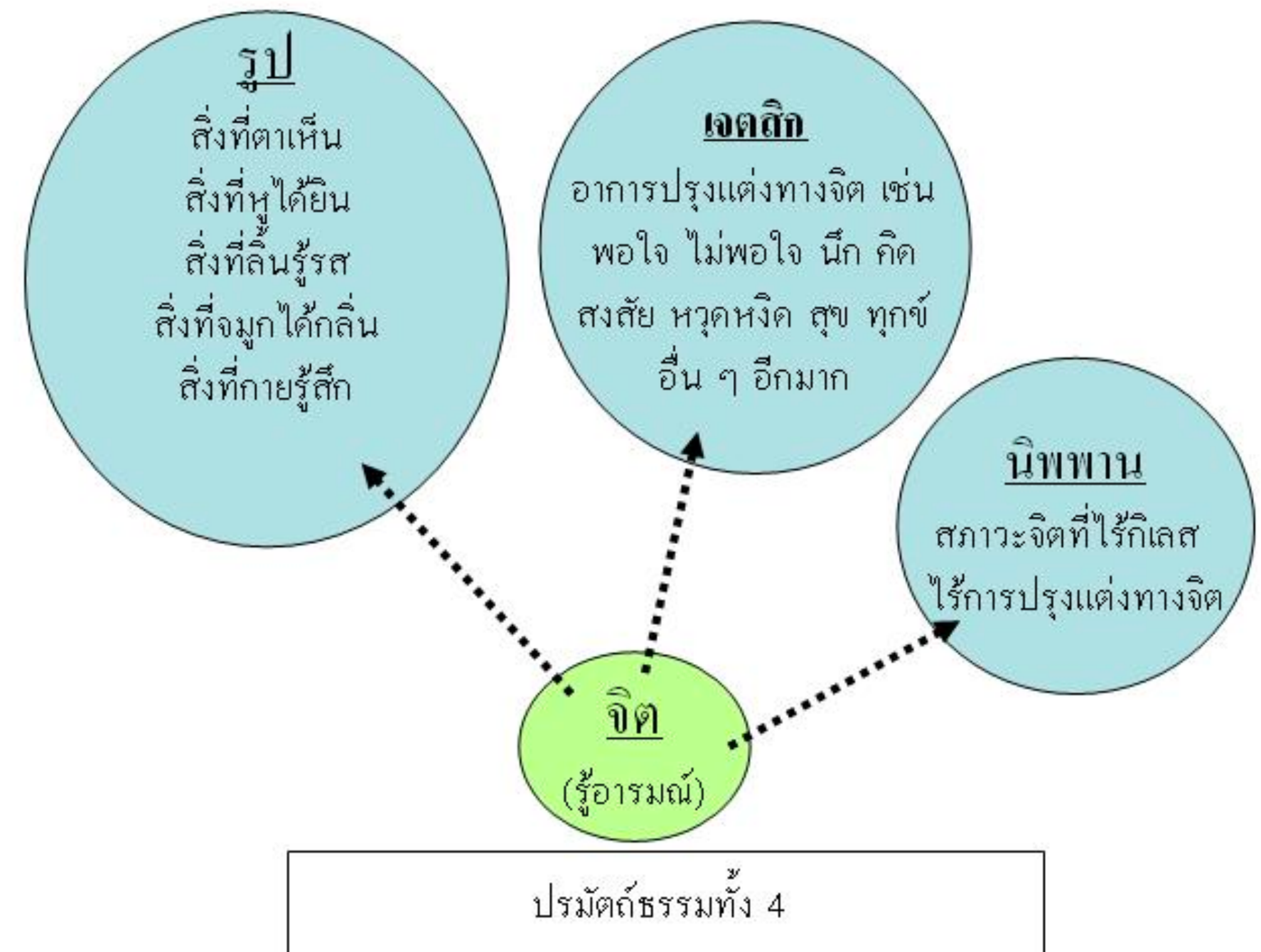
## ภาวนา 4 วิมุตติ 5

ภาวนา 4 (การ  
เจริญ, การทำให้  
เป็นให้มีขึ้น, การ  
ฝึกอบรม, การ  
พัฒนา :  
cultivation;  
training;  
development)



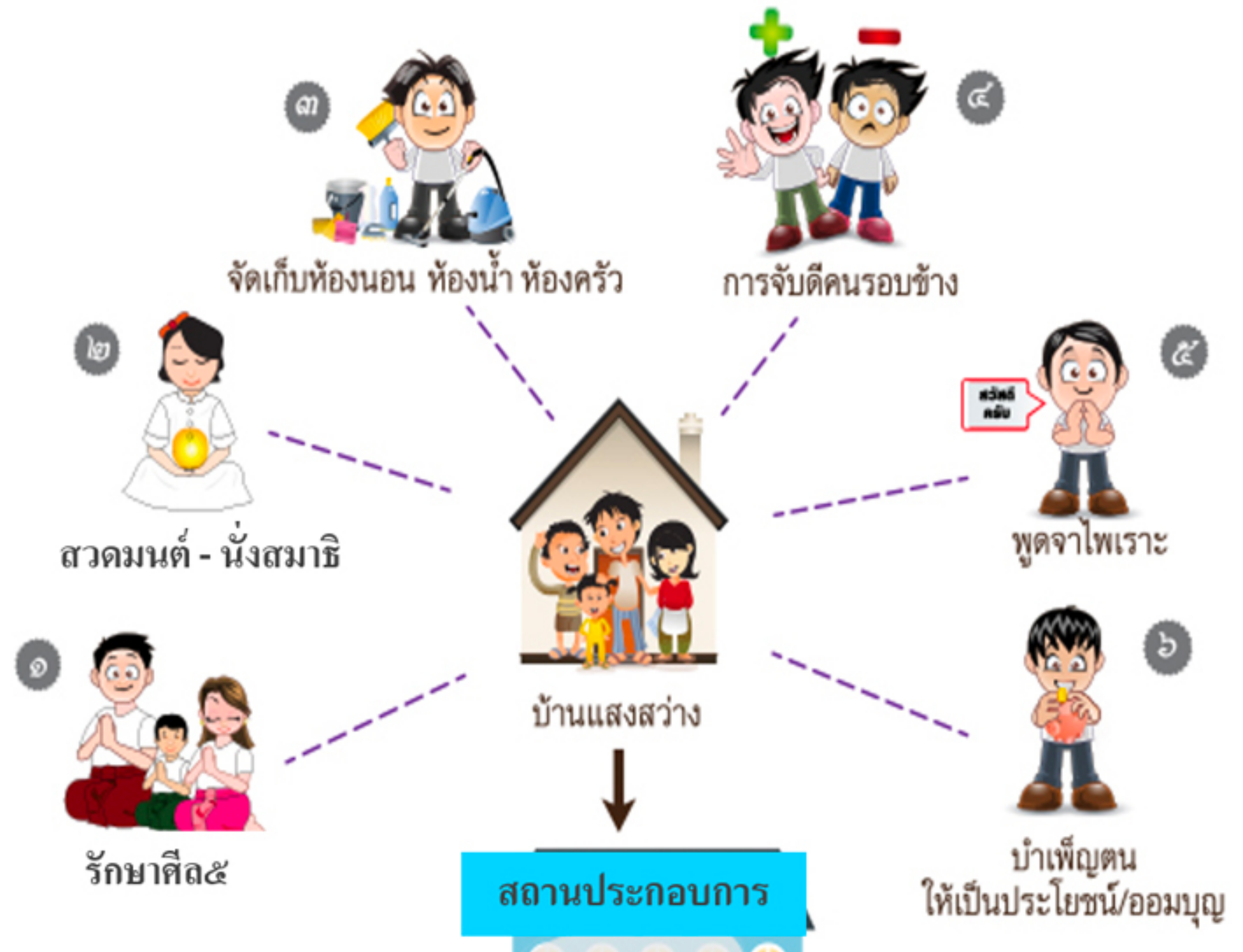
## ภาวนา 4

1. กายภาวนา (การเจริญกาย, พัฒนา  
กาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อก  
เกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทาง  
อินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้  
นั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศล  
ธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ,  
การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม  
ทางกายภาพ : physical development)

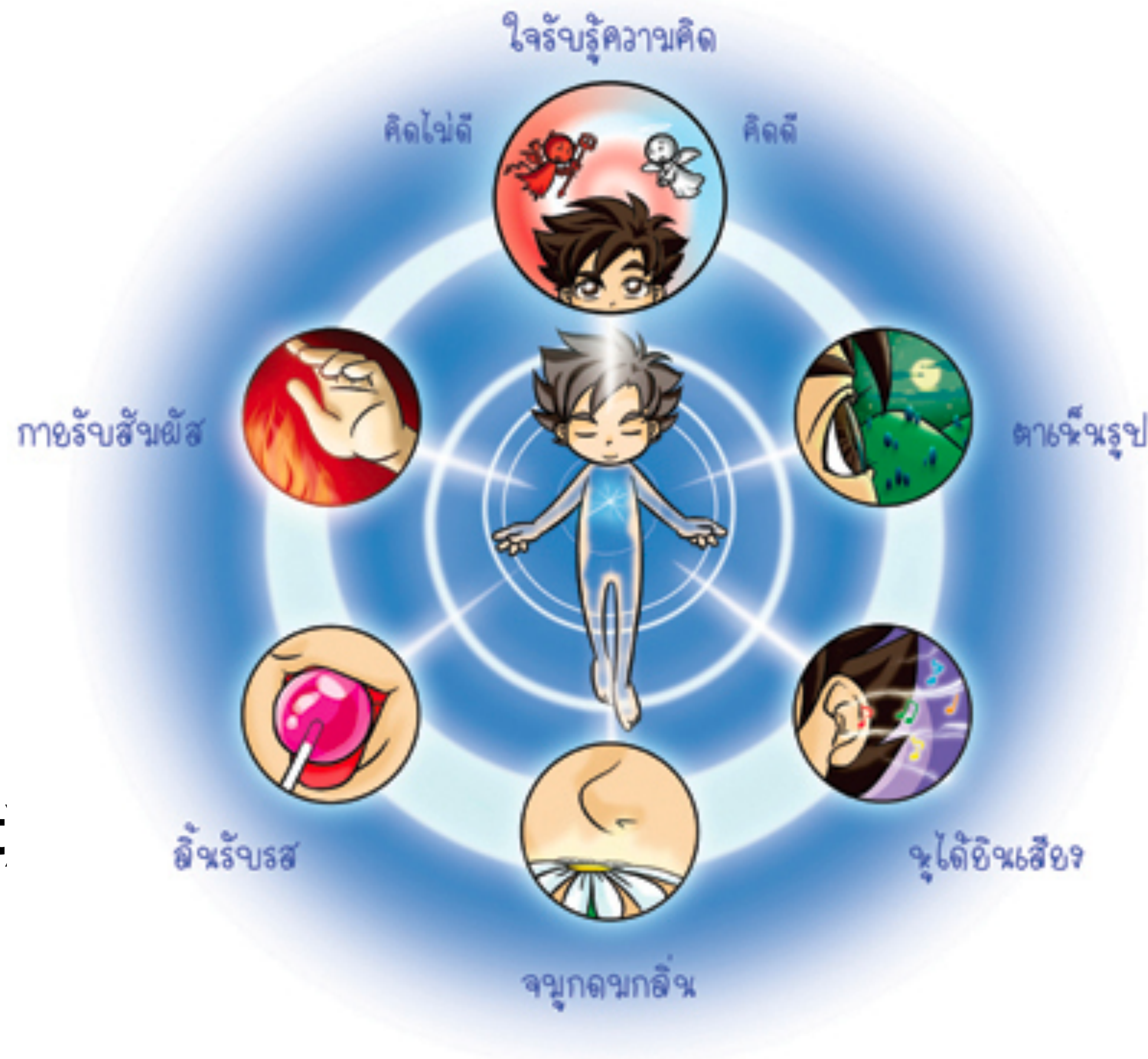


# หมวดนิโรธ (ธรรมที่ควรบรรลุ)

2. สีสภาวนา (การเจริญ  
ศีล, พัฒนาความประพฤติ,  
การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ใน  
ระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน  
หรือก่อความเดือดร้อนเสีย  
หาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี  
เกื้อกูลแก่กัน : moral  
development)



3. จิตภาวนา (การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น : cultivation of the heart; emotional development



4. ปัญญาภาวนา (การเจริญ  
ปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึก  
อบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลาย  
ตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและ  
ชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจ  
ให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จาก  
กิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์  
แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วย  
ปัญญา : cultivation of wisdom;  
intellectual development)



# หมวดนิโรธ (ธรรมที่ควรบรรลุ)

ในบาลีที่มา ท่านแสดงภาวนา 4 นี้ ใน  
รูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น  
ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา  
(ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว)  
บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็น  
พระอรหันต์



# 1. หลักธรรมใดจัดเป็นหลักธรรมที่ควรเจริญ ?

ก. สัญญา

ข. หลักกรรม

ค. กายภาวนา

ง. ปัญญาวิมุตติธรรม 4

## 2. พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติอย่างไรกับนิโรธ ?

ก. ให้รู้

ข. ให้บรรลุ

ค. ให้ละ

ง. ให้เจริญ

### **3. ข้อใดตรงกับหลักธรรมข้อภาวนา ?**

**ก. การสำรวมกาย วาจา และใจ**

**ข. การพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม**

**ค. การพัฒนากาย สังคม จิตใจ และปัญญา**

**ง. การประนมมือ การไหว้ การกราบ และการคำนับ**

## 4. การกระทำในข้อใดจัดเข้าในปัญญาภาวนาได้ ?

- ก. นิดออกกำลังกายเป็นประจำ
- ข. กู้่งทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยความตั้งใจ
- ค. ก้อยปฏิบัติตามกฎระเบียบของโรงเรียน
- ง. น้อยตั้งใจอ่านหนังสือทุกวัน

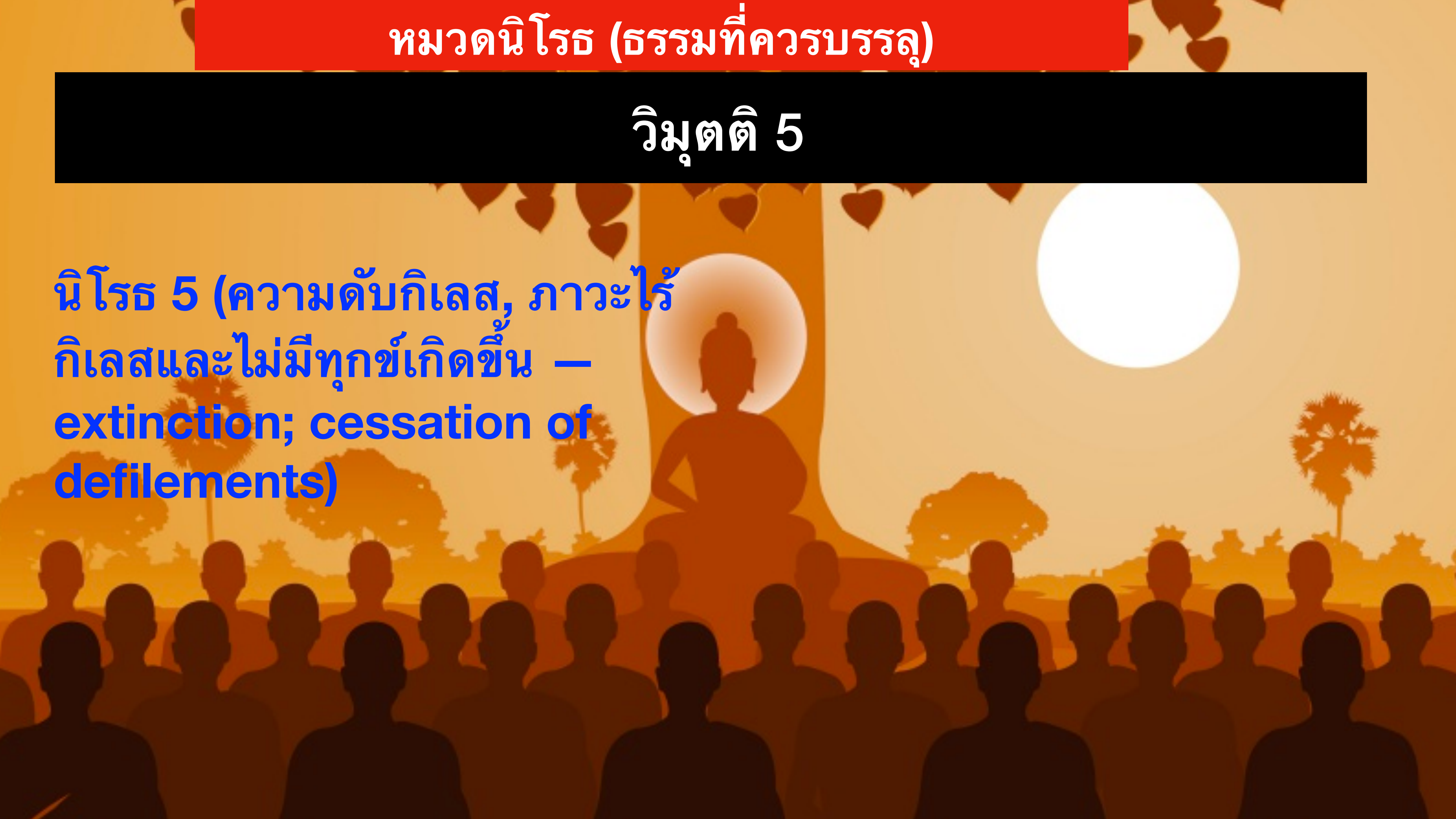
## **5. การกระทำข้อใดจัดว่าเป็น จิตภาวนาภาวนาได้ ?**

- ก. อ้อมมีสุขภาพแข็งแรงเพราะหมั่นออกกำลังกาย**
- ข. เอ้ประพฤติดีด้วยกาย วาจา ใจ**
- ค. อันตั้งใจทำงานด้วยความสุขุมรอบคอบ**
- ง. เอกแก้ปัญหาการทะเลาะกันของน้องๆ ได้สำเร็จและเป็นที่พอใจ  
ของทุกคน**

หมวดนิโรธ (ธรรมที่ควรบรรลุ)

## วิมุตติ 5

นิโรธ 5 (ความดับกิเลส, ภาวะไร้  
กิเลสและไม่มีทุกข์เกิดขึ้น —  
extinction; cessation of  
defilements)



# หมวดนิโรธ (ธรรมที่ควรบรรลุ)

1. วิกขัมภนนิโรธ (ดับด้วย  
ข่มไว้ คือ การดับกิเลสของท่านผู้  
บำเพ็ญฌาน ถึงปฐมฌาน ย่อม  
ข่มนิวรณ์ไว้ได้ ตลอดเวลาที่อยู่ใน  
ในฌานนั้น  
— extinction by  
suppression)



อ่อนน้อม    จักถูกข่ม  
แข็งน้อม    จักถูกโค่น  
... จงเดินทางสายกลาง...

2. ตถังคนิโรธ (ดับด้วยองค์  
นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่  
ปรับหรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับ  
สักกายทิฏฐิด้วยความรู้ที่กำหนด  
แยกนามรูปออกได้ เป็นการดับ  
ชั่วคราวในกรณีนั้นๆ  
— extinction by substitution  
of opposites)



**3. สมุจเฉทนิรโทษ (ดับด้วย  
ตัดขาด คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ด  
ขาด ด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะที่  
แห่งมรรคนั้น ชื่อสมุจเฉทนิรโทษ  
— extinction by cutting off  
or destruction)**



# หมวดนิโรธ (ธรรมที่ควรบรรลุ)

บทสรุปของชีวิต คือ

นิ่ง

ดีที่สุด

4. ปฏิบัติสัทธินิโรธ (ดับด้วยสงบ  
ระงับ คือ อาศัยโลกุตตรมรรคดับกิเลส  
เด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล  
กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่  
ต้องชวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะแห่ง  
ผลนั้นชื่อ ปฏิบัติสัทธินิโรธ —  
extinction by tranquillization)



**5. นิสสรณนิโรธ (ดับด้วยสลัดออกได้  
หรือดับด้วยปลดปล่อยไป คือ ดับ  
กิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่  
กิเลสดับแล้วนั้นยังยืนตลอดไป ภาวะ  
นั้นชื่อนิสสรณนิโรธ ได้แก่กัมมตธาตु  
คือ นิพพาน  
— extinction by escape;  
extinction by getting freed)**



# หมวดนิโรธ (ธรรมที่ควรบรรลุ)

ปหาน 5 (การละกิเลส — abandonment),  
วิมุตติ 5 (ความหลุดพ้น — deliverance),  
วิเวก 5 (ความสงัด, ความปลีกออก — seclusion),  
วิราคะ 5 (ความคลายกำหนัด, ความสํารอกออกได้ —  
detachment; dispassionateness),  
ไวสัคคะ 5 (ความสละ, ความปล่อย —  
relinquishing) ก็อย่างเดียวกันนี้ทั้งหมด

## 6. ข้อใดจัดเป็นวิกขัมภณวิมุตติ ?

- ก. การหลุดพ้น โดยเด็ดขาด
- ข. การดับกิเลสด้วยองค์ธรรมที่ตรงกันข้าม
- ค. การหลุดพ้น โดยอาศัย โลกุตตรธรรมดับกิเลส โดยเด็ดขาด
- ง. การหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวโดยอำนาจของ “ฌาน” ที่ข่มไว้

## **7. อริยสัจ 4 กับหลักธรรมคู่ใดสัมพันธ์กัน ?**

**ก. ทุกข์ - อปทานิยธรรม 7**

**ข. สมุทัย - กรรม 12**

**ค. นิโรธ - วิมุตติ 5**

**ง. มรรค- โลกธรรม 8**

## 8. ความหลุดพ้นจากอำนาจกิเลส เราเรียกว่าอย่างไร ?

ก. วิมุตติ

ข. จิตตวิสุทธิ

ค. ทิพพโสต

ง. สมาธิขั้น

**9. หลักธรรมข้อใดใช้แทนกันได้กับ“นิโรธ”ตามหลักอริยสัจ 4 ?**

**ก. อริยวัฑฒิ 5**

**ข. วิมุตติ 5**

**ค. โภคอาทิสะ 5**

**ง. อปรีหานิยธรรม 7**

## 10. ข้อใดก่อให้เกิดความสุขมากที่สุด ?

ก. ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้มีอุปการะคุณ

ข. ทำบุญตักบาตร

ค. บริจาคทรัพย์สิ่งของต่าง ๆ

ง. ทำ จิตให้มันเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง