

ใบงานที่ ๑.๑ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเรื่องนี้ลงในเวลาที่กำหนด

๑. จิต คืออะไร **ธรรมชาติที่รู้อารมณ์(สิ่งที่กำหนดหมาย) ที่บ้างก็เรียกกันว่าใจ บ้างก็เรียกว่าวิญญาณ บ้างก็เรียกว่ามโน บ้างก็เรียกว่าหทัย บ้างก็เรียกว่ามนายตนะ บ้างก็เรียกว่ามโนหริย์**

๒. อะไรทำให้จิตไม่สงบ **วิญญาณ ๖ นั้น เราอาศัย คือ บุคคลอาศัยจักขุและรูป จึงเกิด จักขุวิญญาณ /อาศัยโสตะ และเสียง จึงเกิด โสตวิญญาณ / อาศัยฆานะ และกลิ่น จึงเกิด ฆานวิญญาณ / อาศัยชีวหา และรส จึงเกิด ชิวหาวิญญาณ / อาศัยกาย และโผฏฐัพพะ จึงเกิด กายวิญญาณ / อาศัยมโน(ใจ) และธรรมารมณ์ จึงเกิด มโนวิญญาณ**

จิตนั้นอุปมาเหมือนดั่ง **เงา** นักเรียนลองโยนิโสมนสิการในเงา ที่เป็นจิตว่า มีคุณสมบัติเป็นอย่างไร ?

เงา นั้นเป็นอนัตตา จึงว่างเปล่า เป็นของว่าง ไม่มีใน แสง (หรือแสงแดด) (light)
เงา นั้นเป็นอนัตตา จึงว่างเปล่า เป็นของว่าง ไม่มีใน วัตถุทึบแสง (opaque object) (hand)
เงา นั้นเป็นอนัตตา จึงว่างเปล่า เป็นของว่าง ไม่มีใน พื้น (ที่รับการตกกระทบของแสง) (floor)

จิตนั้นก็เกิดขึ้นแต่เหตุปัจจัยเหมือนดั่งเงา คือ เกิดขึ้นมาได้ด้วยเหตุต่างๆดังนี้ มาเป็นปัจจัยปรุงแต่งกัน

รูป **+** ตา (**+** ในผู้มีชีวิต) **+** มโนวิญญาณ หรือจิตหนึ่งก็ย่อมต้องเกิดขึ้น**เป็นธรรมดา** คือต้อง**รู้แจ้ง** ในรูปนั้น

แสง **+** วัตถุทึบ (**+** บนพื้นที่รับแสง) **+** เงา คือเงาหนึ่งย่อมต้องเกิดขึ้น**เป็นธรรมดา**

"จิต" จึงไม่มีตัวตนของตนเองจริง เป็นของว่าง เป็นมายาเหมือนดั่ง**"เงา"**นั่นเอง เมื่อมีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้น อุปมาดั่ง**"เงา"**

เมื่อขาดเหตุปัจจัยก็ดับไป **จิต**จึงมีสภาวะเกิดดับ...เกิดดับ เหมือนดั่ง **เงา** ซึ่งนำมาเขียนเป็นกระบวนการธรรม ให้เห็นการเกิดขึ้นของจิต ได้ดังนี้

อายตนะภายนอก **+** **อายตนะภายใน** **⇒** จิตหนึ่งย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา หรือ **วิญญาณ**นั่นเอง คือ**รู้แจ้ง**ใน**อายตนะภายนอกที่กำหนดหรือกระทบนั้น**

จิตหรือวิญญาณตามอายตนะภายในที่ใช้งานนั้นๆ เป็นไปดั่งพระสูตรใน**"มหาตัมหาสังขยสูตร"** ที่ได้ตรัสแสดงไว้แจ่มแจ้ง ได้แก่ วิญญาณ อาศัยปัจจัยใดๆ เกิดขึ้น ก็ถึงความนับด้วยปัจจัยนั้นๆ อย่างไร ?

วิญญาณ อาศัยปัจจัยใดๆ เกิดขึ้น ก็ถึงความนับด้วย**ปัจจัย**นั้นๆ

วิญญาณ อาศัย**จักขุ**และรูปทั้งหลาย**เกิดขึ้น** ก็ถึงความนับว่า **จักขุวิญญาณ** (ได้เกิดขึ้น กล่าวคือเกิด**รู้แจ้ง**ใน**อารมณ์อันคือรูป** หรือรับรู้ในรูป)

วิญญาณ อาศัย**โสต**และเสียงทั้งหลาย**เกิดขึ้น** ก็ถึงความนับว่า **โสตวิญญาณ** (**รู้แจ้ง**ใน**อารมณ์อันคือเสียง** หรือรับรู้ในเสียง)

วิญญาณ อาศัย**ฆานะ**และกลิ่นทั้งหลาย**เกิดขึ้น** ก็ถึงความนับว่า**ฆานวิญญาณ** (**รู้แจ้ง**ใน**กลิ่น** หรือรับรู้ในกลิ่น)

วิญญาณ อาศัย**ชีวหา**และรสทั้งหลาย**เกิดขึ้น** ก็ถึงความนับว่า**ชีวหาวิญญาณ** (**รู้แจ้ง**ใน**รส** หรือรับรู้ในรส)

วิญญาณ อาศัย**กาย**และ**โผฏฐัพพะ**ทั้งหลาย**เกิดขึ้น** ก็ถึงความนับว่า**กายวิญญาณ** (**รู้แจ้ง**ใน**กายสัมผัส** หรือรับรู้ในกายสัมผัส)

วิญญาณ อาศัย**มณะ**และ**ธรรมารมณ์**ทั้งหลาย**เกิดขึ้น** ก็ถึงความนับว่า**มโนวิญญาณ** (**รู้แจ้ง**ใน**ธรรมารมณ์** หรือรับรู้ในธรรมารมณ์)

ใบงานที่ ๑.๒ เรื่อง การบริหารจิต เจริญปัญญา

จิตหรือวิญญาณตามอายตนะภายในที่ใช้งานนั้นๆ เป็นไปดังพระสูตรใน"มหาตัตถาสังขยสูตร" ที่ได้ตรัสแสดงไว้แจ่มแจ้ง ได้แก่ เปรียบเหมือนไฟอาศัยเชื้อใดๆ ติดขึ้น ก็ถึงความดับด้วยเชื่อนั้นๆ

เปรียบเหมือนไฟอาศัยเชื้อใดๆ ติดขึ้น ก็ถึงความดับด้วยเชื่อนั้นๆ
ไฟอาศัยไม้ ติดขึ้น ก็ถึงความดับว่า ไฟไม้
ไฟอาศัยป่าติดขึ้น ก็ถึงความดับว่า ไฟป่า
ไฟอาศัยหญ้าติดขึ้น ก็ถึงความดับว่า ไฟหญ้า
ไฟอาศัยโคลมัยติดขึ้น ก็ถึงความดับว่า ไฟโคลมัย
ไฟอาศัยแกลบติดขึ้น ก็ถึงความดับว่า ไฟแกลบ
ไฟอาศัยหยากเยื่อติดขึ้น ก็ถึงความดับว่า ไฟหยากเยื่อ ฉนั้นใด
ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉนั้นนั้นเหมือนกันแล วิญญาณอาศัยปัจจัยใดๆเกิดขึ้น ก็ถึงความดับด้วยปัจจัยนั้นๆ

ต้นหา ๑๐๘ ที่กล่าวว่กันว่ตัณหามีร้อยแปดอย่างมากมายนัก นั้นมาจากไหน

ตัณหาอันมี ๓ กามตัณหา, ภวตัณหา, วิภวตัณหา = ๓
ตัณหาอันมี ๖ ใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ = ๓ X ๖ อย่าง จึงรวมได้ ๑๘
ตัณหาอันมี ๖ ใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ = ๓ X ๖ อย่าง จึงรวมได้อีก ๑๘
รวมเป็น ๑๘+๑๘ = ๓๖ X กาลทั้ง ๓ คือ อดีต ปัจจุบัน อนาคต = ๑๐๘ อย่าง
ดังนั้นตัณหาจึงมี ๑๐๘ อย่าง มากมายเสียเหลือเกิน

ใน**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม** (หัวข้อที่ ๓๕๖)ของพระเดชพระคุณเจ้าพระธรรมปิฎก ก็ได้กล่าวถึง **จิตหรือวิญญาณ**ไว้ดังนี้ ได้แก่ ?

จิต ๘๙ หรือจิต ๑๒๑ (ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, สภาพที่นึกคิด, ความคิด, ใจ, วิญญาณ)
"จิต มี**ไวพจน์** คือ คำที่ต่างเพียงรูป แต่มีความหมายเหมือนกันหรือคล้ายกัน ใช้แทนกันได้หลายคำ เช่น มโน มานัส หทัย บัณทร มนายตนะ มนินทรีย์ และ **วิญญาณ** เป็นต้น คำเหล่านี้มีความหมายเกยกัน มิใช่ตรงกันโดยสมบูรณ์ ใช้แทนกันได้ในบางโอกาส มิใช่เสมอไป
เมื่อจัดแบ่งสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นประเภทๆ ที่เรียกว่า **ขันธ ๕** จิตได้แก่ **วิญญาณขันธ.....**
คัมภีร์อภิธรรมรุ่น**อรรถกถา** ประมวลเรื่องจิตที่แสดงไว้ในพระอภิธรรมปิฎกแล้ว แจงนับสภาพจิตทั้งหลายไว้ว่ามีจำนวน ๘๙ หรือโดยพิสดารมี ๑๒๑ เรียกว่า จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑
แบ่ง โดย**ชาติ**หรือลักษณะของการเกิดแบบต่างๆ เป็น อุกุลจิต ๑๒ กุศลจิต ๒๑ (พิสดารเป็น ๓๗) วิปากจิต ๓๖ (๕๒) และกิริยาจิต ๒๐;
แบ่ง โดย**ภูมิ** เป็น กามาวจรจิต ๕๔ รูปาวจรจิต ๑๕ อรูปาวจรจิต ๑๒ และโลกุตตรจิต ๘ (พิสดารเป็น ๔๐)."

ตอนที่ ๑ จิต คืออะไร ทำไมต้องรู้

ใบงานที่ ๑.๓ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา

ธาตุจิต นั้นเปรียบประดุจดัง ธาตุน้ำ เป็นเช่นไร ?

น้ำ นั้นไร้รูปร่าง ไร้ขอบเขต สามารถแผ่ขยายหรือแปรปรวนไปตามสิ่งแวดล้อมหรือภาชนะที่บรรจุหรือรองรับ, ฝ่าย จิต นั้น ก็ไร้รูปร่าง ไร้ขอบเขต แปรปรวนไปตามอารมณ์ [สิ่งที่จิตยึดเหนี่ยวหรือสัมผัสในขณะนั้น] หรือก็คือสิ่งแวดล้อมอันได้แก่ อายตนะภายนอก เช่น รูป เสียง ฯ ที่กระทบสัมผัส(ผัสสะ)นั่นเอง

น้ำ อันเป็นวัตถุธาตุประกอบด้วยเหตุปัจจัยต่างๆมาประชุมรวมกันชั่วระยะหนึ่งคือ H และ O กล่าวคือมีอะตอมของ H ๒ อะตอม และ O และแรงบีบคั้นต่างๆเช่นไฟเป็นตัวเร่ง(catalyst) เป็นเหล่าเหตุ ที่มาเป็นปัจจัยแก่กันและกัน เกิดสิ่งที่เราเรียกว่า น้ำ หรือ H๒O, ฝ่ายจิต แม้เป็นนามธรรม แต่ก็เป็นสิ่งขารหรือสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นเช่นกัน จึงเกิดมาแต่เหตุมาเป็นปัจจัยแก่กัน และกัน เฉากเช่นน้ำนั่นเอง และประกอบด้วยเหตุปัจจัยยิ่งมากหลายมาประชุมกันชั่วขณะหรือระยะหนึ่ง จิตประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ เช่น ชีวิตินทรีย์ การกระทบกันของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายในอันเป็นส่วนหนึ่งของกาย ตลอดจนอารมณ์(สิ่งที่จิตยึดเหนี่ยวหรือกระทบสัมผัส เช่น รูป เสียง กลิ่น...)และเหตุปัจจัยต่างๆอีกมากมาย

น้ำ มีคุณสมบัติไหลลงสู่ที่ต่ำ(เพราะแรงดึงดูดโลก), ธรรมชาติของจิตก็มีคุณสมบัติเหมือนดั่ง น้ำ ที่ยอมไหลลงสู่ที่ต่ำ แต่ตามแรงดึงดูดของกิเลสและความเคยชินที่ได้สั่งสมอบรมนอนเนื่องอยู่(อาสวะกิเลสอันเป็นปัจจัยร่วมกับอวิชชาทำให้เกิดสังขารต่างๆ)หรือกิเลสค้นหาแลอุปาทานนั่นเอง , อันคือยอมต้องหมุนไปตามภวจักรปฏิบัติสมุပ္บาท เหมือนดั่งโลกยอมหมุนรอบตัวเองนั่นเอง คือเป็นไปตามสังขารที่สั่งสมอบรมไว้อันเกิดขึ้นแต่อาสวะกิเลสร่วมกับอวิชชา

ย จิตต์ มโน หทย มานส์ ปณฺฑร มนายตฺน มนินฺทริย วิญญาณ วิญญาณกฺขนโร ตชชา มโนวิญญาณธาตุ อิหิ จิตฺต ฯ ซึ่ง อัฐฐสาลินีอรรถถา อธิบายว่า อย่างไร ?

๑. ธรรมชาติโดยย่อมคิต ธรรมชาตินั้นชื่อว่า จิต
๒. ธรรมชาติโดยย่อมน้อมไปหาอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า มโน
๓. จิตนั้นแหละได้รวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน ดังนั้นจึงชื่อว่า หทย
๔. ธรรมชาติคือ ฉันทะที่มีในใจนั่นเอง ชื่อว่า มานส์
๕. จิตเป็นธรรมชาติที่ผ่องใส จึงชื่อว่า ปณฺฑระ
๖. มนะนั่นเองเป็นอายตนะ คือเป็นเครื่องต่อ จึงชื่อว่า มนายตนะ
๗. มนะอีกนั่นแหละที่เป็นอินทรีย์ คือครองความเป็นใหญ่ จึงชื่อว่า มนินฺทริย
๘. ธรรมชาติใดที่รู้แจ้งอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิญญาณ
๙. วิญญาณนั้นแหละเป็นขันธ จึงชื่อว่า วิญญาณขันธ
๑๐. มนะนั่นเองเป็นธาตุชนิดหนึ่ง ที่รู้แจ้งซึ่งอารมณ์ จึงชื่อว่า มโนวิญญาณธาตุ

โมหะมูลจิต เป็นจิตเช่นไร ?

โมหะมูลจิต เป็นจิตที่ไม่มีความรู้ ความหลงเป็นมูลเหตุ หรือเป็นจิตที่มีโมหะเป็นตัวนำ จิตนี้เรียกว่า โมมูหจิต คือจิตที่ประกอบด้วยความหลงก็ได้ โมหะ หรือ อวิชชา มีความหมายอย่างเดียวกัน ในวิสุทธิมคคกล่าววว่า โมหะนี้เป็นรากเหง้าแห่งบาปอกุศลทั้งมวล เหตุให้เกิดโมหะนั้นได้แก่ อโยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาไม่แยบคาย พิจารณาไม่ละเอียดลึกซึ้งให้ถึงสภาพแห่งอารมณ์นั้นๆ ดังที่ได้กล่าวแล้วตอนเหตุให้เกิดอกุศลจิต โมหมูลจิต หรือ โมมูหจิต ซึ่งมีจำนวน ๒ ดวงนั้น คือ

๑. อุปกุฬาสหคต วิจิกิจฉาสมปยุตต์
จิตหลงเกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ ประกอบด้วยความสงสัย
๒. อุปกุฬาสหคต อุทฺธจจสมปยุตต์
จิตหลงเกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน

ใบงานที่ ๑.๔ เรื่อง การบริหารจิต เจริญปัญญา

ประโยชน์ของสมาธิ



1. ทำให้หลับสบาย คลายกังวล
2. กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ
3. ทำให้สมองป็นุญาด์
4. ทำให้รอบคอบ ก่อนทำงาน
5. ทำให้ระับ ความร้ายกาจ
6. Ussika ความเครียด
7. มีความสุขพิเศษ
8. ทำให้จิตใจ อ่อนโยน
9. กลับใจได้
10. เวลาจะสิ้นลม พบทางดี
11. เจริญ วิชาสมาธิ
12. เป็นกุศล

ทูลงคม์ เอกจรี อสรیری คูหาสมัย

เย จิตต์ สณญเมตสนนติ โมกขนติ มารพนุธนา ฯ

แปลความว่า ชนทั้งหลายใด จักระวังจิต ซึ่งไปไกล ไปเดี่ยว ไม่มีสรีระ (รูปร่าง) มีคูลาเป็นที่อาศัย ไปได้
ชนทั้งหลายจะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร

ตอนที่ ๑ จิต คืออะไร ทำไมต้องรู้

ใบงานที่ ๒.๑ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๒

วิธีทำให้จิต/ใจ ของเราเองให้สงบด้วย วิธีทำตาม มรรคมืองค์ ๘ ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งจากหลักไตรสิกขา ด้วยการ...



หลักศีล

โดยจะเน้นปาริสุทธิ ศีล ๔ ซึ่งถือเป็นศีล สำคัญที่ภิกษุพึงรักษา แล้วจึงอธิบาย ถึง ลักษณะที่แสดงถึง ความหมัดจดและ ความเศร้าหมองของ ศีล อานิสงส์ ของการ รักษาศีล และโทษ ของศีลวิบัติ จากนั้น จึงอธิบายถึงการนำ รุดงค์ ๑๓ ประการมาเป็น ข้อปฏิบัติขุดเกลากิเลสเพื่อชำระศีลให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น



หลักสมาธิ

หลักสมาธิ พระพุทธโฆสอาจารย์ได้อธิบายในแง่ของความหมาย ประเภทของสมาธิแบบต่างๆ ความ ผ่องแผ้วและความเศร้าหมองของสมาธิ โดยจะเน้นถึงวิธีการเจริญสมาธิภาวนา ๔๐ วิธี อันได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูล สัตถุญา จตุธาตว- วัตถุทาน และอรุรูปกัมมัฏฐาน ๔ อัน เป็นไปตามจริตอัธยาศัยของผู้ ปฏิบัติ โดยอธิบายทั้งคุณสมบัติของผู้ปฏิบัติ คุณสมบัตินของผู้สอน วิธีการเรียน กัมมัฏฐาน รวมถึง ขั้นตอนในการปฏิบัติแต่ละวิธีอย่างละเอียด อันนำไปสู่ผลคือการบรรลุมานชั้นต่างๆ ทำยที่สุดได้อธิบายถึงอานิสงส์ของการ เจริญสมาธิ คือการได้อภิญญา ๕



หลักปัญญา

หลักปัญญา พระพุทธโฆสอาจารย์ อธิบายถึงลักษณะของปัญญา ประเภทของปัญญา และวิธีการเจริญปัญญา โดยมีภูมิอารมณ์ที่ใช้ ๖ ประการ คือ ขันธ์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ อริยสังข และปฏิจจสมุพบาท และได้อธิบายถึงทางแห่งความหลุดพ้น คือ วิสุทธิ ๕ อันเป็นความบริสุทธิ์ที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวทางของการเจริญปัญญา โดยได้อธิบายถึงวิธีการที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ในแต่ละขั้นตั้งแต่ทิวฐวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ อันเป็นความบริสุทธิ์ที่ทำให้เป็น พระอริยบุคคล และทำยที่สุดได้อธิบายถึงอานิสงส์ของการเจริญปัญญา

องค์ประกอบหลักในระบบการเรียนการสอนกัมมัฏฐานจะประกอบด้วยองค์ประกอบด้วย....

- ๑) อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน
- ๒) ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน
- ๓) สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน
- ๔) วิธีการเรียนการสอนและการปฏิบัติกัมมัฏฐาน
- ๕) ผลผลิตของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ใบงานที่ ๒.๒ เรื่อง การบริหารจิต เจริญปัญญา ตอนที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเรื่องนี้ลงในเวลาที่กำหนด

สมาธิ คืออะไร ๑. ความตั้งมั่นแห่งจิต, ความมีใจตั้งมั่น.
๒. ความสำรวมใจให้แน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่านเพื่อให้จิตใจสงบ หรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง.

๒. ผู้ทำสมาธิ จะเป็นคู่ปรับกับ ภวราคะ(รูปราคะ อรูปราคะ (ภาพที่สงบ) กับ อุทธัจจะกุกกุกจะ (ภาพที่ไม่สงบ)
อุเบกขาเป็นคู่ปรับกับมานะ

องค์ประกอบของสมาธิ ได้แก่
๑. ตรีก ซึ่งเรียกว่า วิตก.ไปในอารมณ์ต่างๆ ที่กำหนดได้และไม่ได้

ธรรมอันกั้นจิต ได้แก่นิเวรณ ๕ (สิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม, ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี, อุกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง.

..๒. ครอบ ซึ่งเรียกว่า วิจาร เหมือนอารมณ์แห่งจิตของคนสามัญ (ที่ต้องนำเข้าสู่องค์ของสมาธิ)

วิธีทำให้จิต/ใจ ต้องรู้สิ่งกวนใจและสงบใจคืออะไร

๑. กามฉันทะ (ความพอใจในกาม, ความต้องการกามคุณ ๕ มีรูป เป็นต้น (sensual)desire

๓. ปีติ คือความอิ่มใจ มีสุข คือความสบายใจอันเกิดแต่วิเวกคือ ความเจียบ และประกอบด้วยจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งลงไปซึ่งเรียกว่า เอกัคตา (เป็นปฐมฌาน)
..๔. เอกัคตา-ทุติยฌาน ได้แก่ ฌานที่ ๒ มีองค์ ๓ คือ ละวิตกวิจารเสียได้ คงอยู่แต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิกับเอกัคตา..
ทุติยฌาน ได้แก่ ฌานที่ ๓ มีองค์ ๒ คือ ละปีติเสียได้ คงอยู่แต่สุขกับเอกัคตา จตุตถฌาน ได้แก่ ฌานที่ ๔ มีองค์ ๒ เช่นกัน ละสุขเสียได้กลายเป็นอุเบกขาคือเฉย ๆ กับเอกัคตา

๒. พยาบาท (ความคิดร้าย, ความขัดเคืองแค้นใจ — illwill)
๓. ถีนมิทระ (ความหดหู่และเชื่องซึม — sloth and torpor)
๔. อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ, ความกระวนกระวายกลุ่มกังวล — distraction and remorse; flurry and worry; anxiety)
๕. วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย — doubt; uncertainty)

สมาธิ 3° (ความตั้งมั่นแห่งจิต, ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว : concentration)
1. ชณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ — momentary concentration)
2. อุปจารสมาธิ (สมาธิจนจะแน่วแน่ — access concentration)
3. อัปปนาสมาธิ (สมาธิแน่วแน่ — attainment

ใบงานที่ ๒.๓ เรื่อง การบริหารจิต เจริญปัญญา ตอนที่ ๒

๑.๓ - ใบงาน เรื่อง จิตสงบ พบความสุข คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเรื่องนี้ลงในเวลาที่กำหนด

๑. จริต หรือ จริยา คืออะไร **ตอบ** **ความประพฤติปกติ, ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พันนิสัย, แบบหรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคน — intrinsic nature of a person; characteristic behavior; character; temperament)**

๒. กัมมัฏฐาน ได้แก่ **ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ,**
กัมมัฏฐาน มี **๒ ประเภท คือ สมถกัมมัฏฐาน อุบายสงบใจ ๑ วิปัสสนากัมมัฏฐาน อุบายเรื่องปัญญา ๑**

**กัมมัฏฐาน ที่เป็นคู่ปรับของ
จริต ทั้ง ๖ ได้แก่**

๑. รากจริต (ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม — one of lustful temperament)

๑. **กรรมฐานคู่ปรับสำหรับแก้**
คือ อสุภะและกายคตาสติ

๒. โทสจริต (ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิด — one of hating temperament)

๒. **กรรมฐานที่เหมาะสม คือ พรหมวิหารและกสิณ โดยเฉพาะวัณณ**

๓. โมหจริต (ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางหลง เหนง ซึมเงื่องง งมงาย — one of deluded temperament)

๓. **กรรมฐานที่เกื้อกูล คือ อานาปานสติ และฟังแก้ด้วยมีการเรียน ถาม ฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาลหรืออยู่กับครู**

๔. วิตกจริต (ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางนึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน—one of speculative emperament)

๔. **ฟังแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น**

๕. สัทธาจริต (ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย — one of faithful temperament)

๕. **ฟังชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น พิจารณาอนุสติ ๖ ข้อต้น**

๖. พุทธิจริต หรือ ญาณจริต (ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปในทางใช้ความคิดพิจารณา — one of intelligent temperament)

๖. **เหมาะแก่การบอกไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพื่อให้เกิดความเลื่อมใส พิจารณาธาตุ ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา มรณานุสติ อุปสมานุสติ**

ใบงานที่ ๒.๔ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๒

ให้นักเรียนลำดับ องค์ประกอบของระบบการเรียนการสอนกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยย่อมาให้ถูกต้อง

๑) คุณสมบัติของ อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน

(๑) ปิโย เป็นที่รัก ครุ เป็นที่เคารพ (๒) วตฺตา เป็นผู้สามารถว่ากล่าวศิษย์ (๓) คมภีร์ ถัด กตฺตา เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำอันลุ่มลึก

(๔) โน ฐฺา เน นิโยชโก ไม่เป็นผู้แนะนำในทางที่ไม่ควร / ๑.๒) เป็นพหูสูต / ๑.๓) รู้จิตอัธยาศัยของศิษย์

๒) คุณสมบัติของ ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๒.๑) ศีล คุณสมบัติข้อนี้เป็นคุณสมบัติที่สำคัญมากสำหรับผู้ปฏิบัติ ที่ปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน ๒.๒) อุดงค์ ๑๓ คุณสมบัตินี้เป็นไปเพื่อการขุดเกลากิเลส ๒.๓) อัธยาศัย ๖ คุณสมบัติของผู้ที่จะสามารถบรรลุโลกุตตรธรรมได้ ๒.๔) อธิมุตติ การเป็นผู้แน่วแน่จิตใจในสมาธิ ๒.๕) จริต ๖ คุณสมบัติประจำตัวของแต่ละคนที่ฝึกปฏิบัติ

๓) สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๓.๑) เลือกสถานที่ที่เหมาะสมในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๓.๑.๑) เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ๑๘ ประการ โดยสรุป คือ สภาพวัดไม่ใหญ่ ไม่ชำรุด ๓.๑.๒) สถานที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติ มีลักษณะ ๕ ประการ เช่น (๑) เป็นสถานที่ไม่ไกล ไม่ใกล้ เดินทางไปมาสะดวก ๓.๒) ทำสภาพแวดล้อมให้มีสัปปายะ ๗ อันจะทำให้สมาธิก้าวหน้า เช่น (๑) อาวาสสัปปายะ เลือกสถานที่ที่อยู่แล้วไม่มีผิด เกิดขึ้น

๔) วิธีการเรียนการสอนและการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๔.๑.๑) การถวายตัวเป็นศิษย์แก่พระพุทฺธเจ้าและอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน ถือเป็นกิจที่ต้องทำ

๔.๑.๒) การตัดปัลลิว ซึ่ง มี ๒ ลักษณะ คือ (๑) มหาปัลลิว เป็นเครื่องกังวลที่จะขัดขวางทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ ๑๐ อย่าง เช่น อาวาส ตระกูล หมูคณะ การงาน การเดินทาง ญาติพี่น้อง ความเจ็บป่วย การศึกษา และฤทธิ์ ๔.๑.๓) การเข้าหาอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน โดยมีแนวปฏิบัติคือ ถ้าสามารถหาอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานที่อยู่ในวัดเดียวกันได้ดีที่สุด

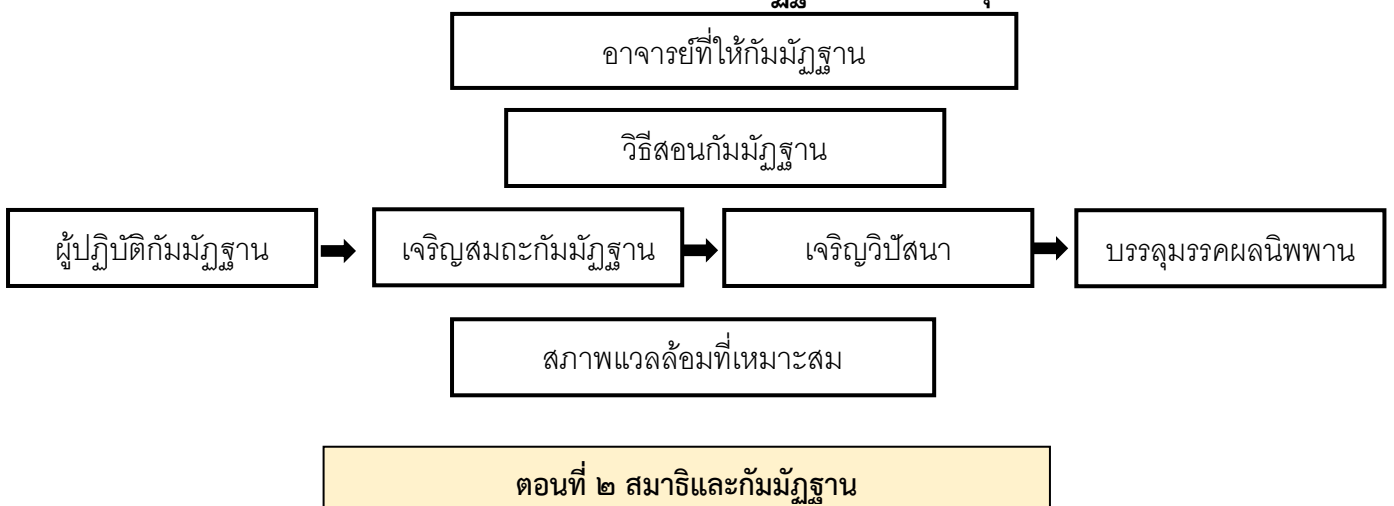
๔.๒) วิธีการสอนกัมมัฏฐาน อาจารย์ผู้สอนสามารถใช้วิธีการสอนได้ ๓ วิธี เช่น (๑) สำหรับผู้ที่เรียนกัมมัฏฐานเป็นปกติ

๕) ผลผลิตของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

๕.๑) ระบบการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งแยกเป็นทั้งหมด ๔๐ วิธี เช่น อารมณฺ์ที่ใช้ในกัมมัฏฐาน (๑) อารมณฺ์ที่เป็นนิมิต คือ มีรูปร่างปรากฏสัมผัสได้ชัดเจนทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ กลิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อาณาปานสติ กายคตาสติ โดยกลิณ และอสุภะ ๒๐ วิธีนี้ จะใช้นิมิตอันเป็นสิ่งที่มิอยู่ภายนอกตัวมาเป็นอารมณฺ์ เป็นนิมิตหยาบ จับต้องได้อย่างเป็น รูปธรรม

๕.๒) ระบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาไว้เป็นระบบ โดยมีขั้นตอนคือ อาศัยการเล่าเรียนและสอบถามในธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนา อยู่ ๖ ประการ คือ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจนุปบาท

วิเคราะห์ระบบการเรียนการสอน กัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ



ใบงานที่ ๓.๑ เรื่อง การบริหารจิต เจริญปัญญา ตอนที่ ๓

อารมณ์ที่ใช้ในกัมมัฏฐาน ๔๐ วิธี โดยย่อได้แก่อะไรบ้าง

- ๑) อารมณ์ที่เป็นนิมิต คือ มีรูปร่างปรากฏสัมผัสได้ชัดเจนทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ กลิ่น ๑๐ อสุภะ ๑๐ อานาปานสติ กายคตาสติ
- (๒) อารมณ์ที่เป็นสภาวะธรรม ได้แก่ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ อุปสมานุสติ มรณานุสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตววัตถาน วิญญาณัญญาตนะ และเนวสัญญานาสัญญาตนะ โดยอารมณ์ตั้งแต่พุทธานุสติจนถึงจตุธาตววัตถาน เป็นอารมณ์
- (๓) อารมณ์ที่เป็นทั้งนิมิตและสภาวะธรรม (ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า เป็นอารมณ์ที่บอกไม่ถูก) คือ พรหมวิหาร ๔ อากาสนัญญาตนะ และอาภิกัญญาตนะ ซึ่งพรหมวิหาร ๔

ในแง่ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิ ๔๐ วิธี คือ.....

- ๑) ได้ผลคือ อุปจารสมาธิ ได้แก่ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ อุปสมานุสติ มรณานุสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตววัตถาน
- ๒) ได้ผลคือ อัปนาสมาธิ แบ่งเป็นระดับ ดังนี้- ฌาน ๔ ได้แก่ กลิ่น ๑๐ และอานาปานสติ- ฌาน ๓ ได้แก่ พรหมวิหาร ๓- เฉพาะปฐมฌาน ได้แก่ อสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ- เฉพาะจตุตถฌาน ได้แก่ อุเบกขาพรหมวิหาร และอรูปกัมมัฏฐาน

วิธีการในการรักษาอารมณ์จนเกิดอัปนาสมาธิ เรียกว่า อัปนาโกศล ๑๐ หรือวิธีการเพื่อนำไปสู่อัปนาสมาธิ มีอย่างไร (บอกมาสัก ๕ ประการ)

- ๑) การทำวัตถุให้สะอาด คือ การทำร่างกายให้สะอาด การทำข้าวเครื่องใช้ เสนาสนะให้สะอาด จะส่งผลต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติสมาธิ
- ๒) การทำอินทรีย์ให้สม่าเสมอ คือ ทำศรัทธาให้เสมอกับปัญญา ทำวิริยะให้เสมอกับสมาธิ และทำสติให้มาก จะทำให้การปฏิบัติก้าวหน้า
- ๓) ความฉลาดในการรักษานิมิตที่ได้แล้ว
- ๔) ยกจิตในสมัยที่ควรยก คือ เมื่อทำสมาธิแล้ว จิตหดหู่ เจริญธัมมวิจยะ วิริยะ และปีติ
- ๕) ช่มจิตในสมัยที่ควรช่ม คือ เมื่อทำสมาธิแล้ว จิตฟุ้งซ่าน เจริญปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา
- ๖) พยุงจิตให้รำเริงในสมัยที่ควรทำให้รำเริง คือ เมื่อจิตไม่เบิกบาน ก็พิจารณาสังเวควัตถุ ๘ และนึกถึงพุทธคุณ ธัมมคุณ สังฆคุณ
- ๗) พงคจิตเฉยในสมัยที่ควรพงคเฉย คือ เมื่อจิตไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน เบิกบานอยู่ ก็ประคองรักษาอารมณ์นี้ไว้
- ๘) หลีกเว้นบุคคลที่ไม่มีสมาธิ
- ๙) คบหาบุคคลที่มีสมาธิ
- ๑๐) น้อมจิตไปในสมาธิ

ใบงานที่ ๓.๒ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๓

วิปัสสนาที่บรรลุด้วยญาณ ๙ ย่อได้แก่อะไรบ้าง

๑. อุทัพพยานุปัสสนาญาณ (ญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับ
๒. ภังคานุปัสสนาญาณ (ญาณอันตามเห็นความสลาย
๓. กายตูปัญฐานญาณ (ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว
๔. อาทีนวานุปัสสนาญาณ (ญาณอันค้ำนึ่งเห็นโทษ
๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ
๖. มุญจितุกัมยตาญาณ (ญาณอันค้ำนึ่งด้วยใครจะพ้นไปเสีย
๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ (ญาณอันค้ำนึ่งพิจารณาหาทาง
๘. สังขารูปেকชาญาณ (ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร
๙. สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ (ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ร้อยสัจ

วิธีปฏิบัติการบริหารจิต ได้แก่

๑. เลือกสถานที่ที่เหมาะสม เช่น สถานที่ปลอดโปร่งไม่มีเสียงรบกวน
๒. เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น ตอนเช้า ก่อนนอน เวลาที่ใช้ไม่ควรนานเกินไป
๓. สมาทานศีล เป็นการแสดงเจตนาเพื่อทำให้บริสุทธิ์สะอาด
๔. นมัสการพระรัตนตรัยและสวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย
๕. ตัดความกังวลต่างๆ ออกไป

ขั้นตอนปฏิบัติการบริหารจัดการ เจริญปัญญา

๑. นั่งท่าสมาธิ คือ นั่งขัดตะหมาด เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งตัวตรงดำรง
๒. หลับตาหรือลืมตาก็ได้อย่างไหนได้ผลดีก็ปฏิบัติเช่นนั้น
๓. กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ลมหายใจกระทบตรงไหนก็รู้ชัดเจนให้กำหนดตรงจุดนั้น
๔. เมื่อลมหายใจ-ออก จะกำหนดภาวนาด้วยหรือไม่ก็ได้ แล้วแต่บุคคลที่ปฏิบัติ
๕. ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนได้เวลาพอควรแก่ร่างกาย จึงออกจากกรปฏิบัติ
๖. แผ่เมตตาให้ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ใบงานที่ ๓.๓ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๓

การบริหารจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย

๑. กายานุปัสสนา การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย การตั้งสติอยู่ที่กิริยาของกาย มีอยู่ หลายจุด ได้แก่

- ๑.๑ อานาปานาสติ คือ ตั้งสติกำหนดลมหายใจ เข้า ลมหายใจออก
- ๑.๒ กำหนดอิริยาบถ คือเมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร

๒. เวทนานุปัสสนา เป็นการตั้งสติ ตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ก็ให้รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

๓. จิตตานุปัสสนา เป็นการตั้งสติ ตามดูรู้ทันจิต คือจิตของตนในขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดตามที่มีมันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๔. ธัมมานุปัสสนา เป็นการตั้งสติ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่

๔.๑ นิรวณฺ ๕ คือ รู้ชัดในกามฉันท์ พยาบาท ฉะเฉยชา ฟุ้งซ่าน ลังเล ว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ อย่างไร เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ให้รู้ชัดตามที่เป็นไปในขณะนั้น

๔.๒ ชันธ ๕ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ ๕ แต่ละอย่างๆ คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร (ชันธ ๕ ประกอบด้วย ได้แก่รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ)

๔.๓ आयตนะ คือรู้ชัดในอายตนะการสัมผัสของประสาททั้ง ๕ ว่าตาเห็นอะไร หูได้ยินอะไร เป็นสิ่งแน่เป็นต้น

สามแดน ที่เปนองครวมแห่งระบบการดำเนินชีวิตของเรานั้น คือ

แดนที่ ๑ การติดต่อสื่อสารกับโลก คือการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดย

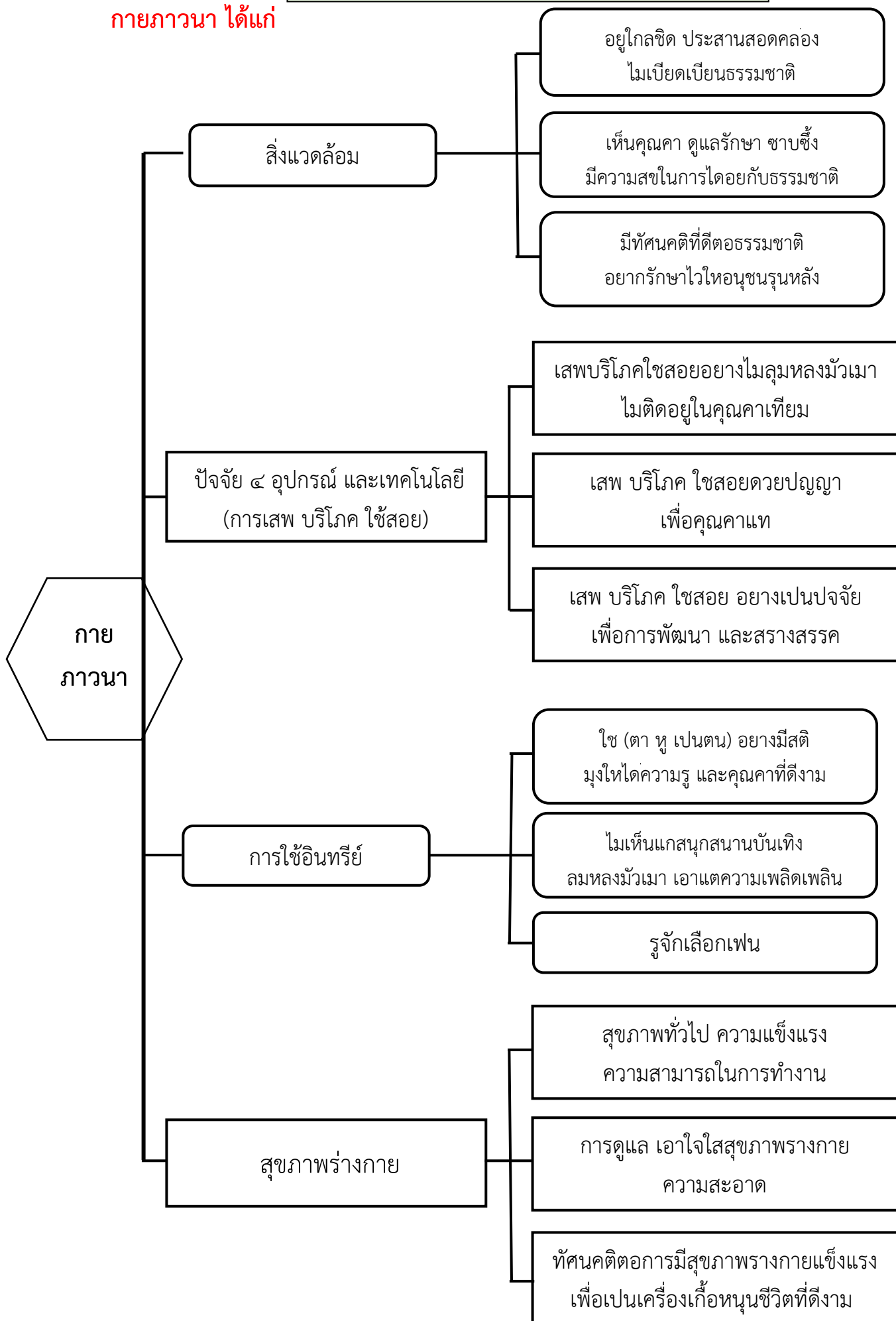
- ก) การรับรู้-เสพ ทางผัสสทวาร หรืออินทริย ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)
- ข) การประกอบกรรม หรือพฤติกรรม ทางกรรมทวาร ๓ (กาย-ทำ วาจา-พูด ใจ-คิด) สุขภาวะองครวมแนวพุทธ

แดนที่ ๒ ภาวะจิต หรือสภาพและอาการของจิตใจ ที่อยู่ภายในและเป้นเบื้องหลัง ซึ่งใชงานและกำหนดนำ กำกับการสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยมีเจตจำนงหรือเจตนา เปนตัวทำการ

แดนที่ ๓ ปัญญา คือความรู้-คิด-เข้าใจ-หยั่งเห็น ซึ่งจะเป้นแสงที่ส่องสว่าง ชี้นำ บอกช่องทาง ขยายขอบเขต ปรับแก้ และพัฒนาระบบทั้งหมด ตลอดจนปลดปล่อยชีวิตให้มีอิสรภาพ

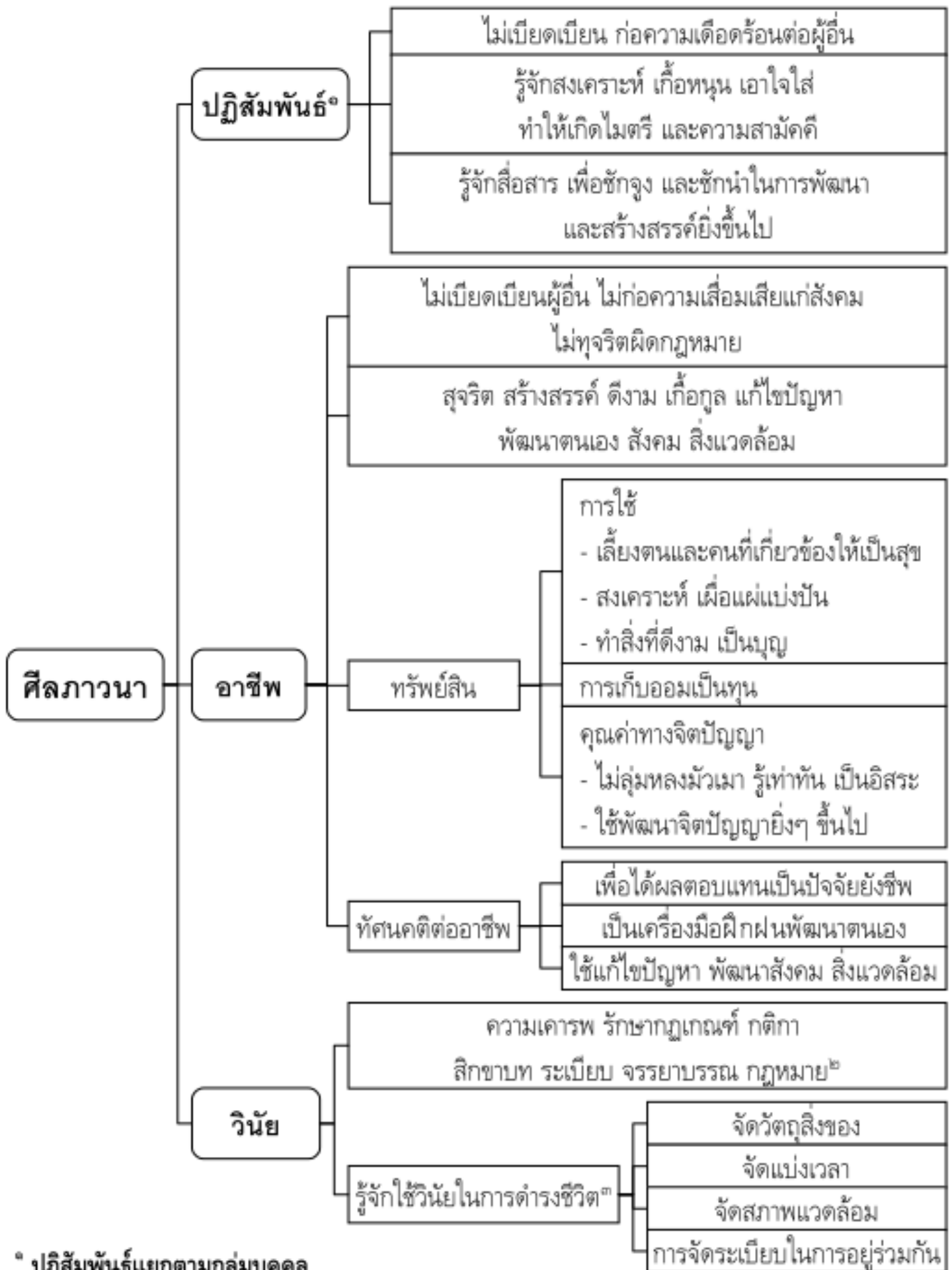
ใบงานที่ ๔.๑ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๔

กายภาวนา ได้แก่



ศีลภาวนา ได้แก่

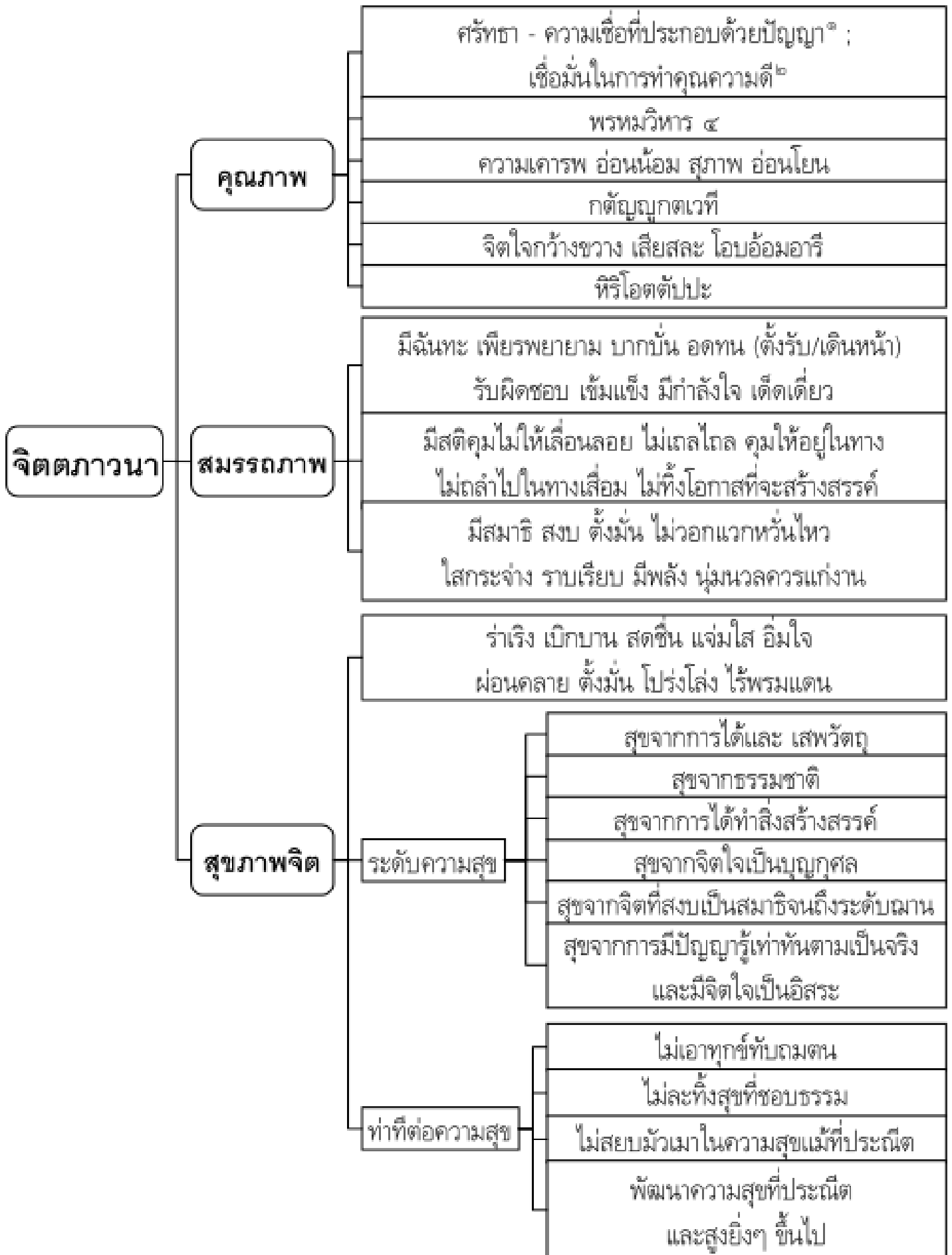
ใบงานที่ ๔.๒ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๔



* ปฏิสัมพัทธ์แยกตามกลุ่มบุคคล

จิตภาวนา ได้แก่

ใบงานที่ ๔.๓ เรื่อง การบริหารจิต เจริญปัญญา ตอนที่ ๔



ใบงานที่ ๔.๔ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๔

ปัญญาภาวนา ได้แก่

