

1. ศิลปะในการใช้สติ

และสมาธิในชีวิตประจำวัน

2. วิปัสสนา ปัญญาต้นรู้

รศ. ดร. วิไลรัตน์ ลือนันต์ศักดิ์ศิริ

ส่วนที่ 1

ศิลปะในการใช้สติ และสมาธิ ในชีวิตประจำวัน



The 7 Powers

พลังทั้ง 7

เราทุกคนต้องการชีวิตที่มีความสุขและเบิกบาน
แล้วปัจจุบัน เราใช้ชีวิตอย่างไร ?
มีชีวิต ชีวา หรือไม่ หรือ มีแต่ชีวิต แต่พร่องชีวา



**ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เพื่ออดีตที่
งดงาม และ อนาคตอันสดใส**

หลายครั้ง เรา^๕รู้ทั้ง^๕รู้ว่าควรทำอะไร แต่ก็^๕ไม่^๕ทำ
หรือ ทำ^๕ไม่^๕ได้ หรือ ^๕คุณจิตใจตนเอง^๕ไม่^๕ได้

เพราะ จิตขาดกำลัง สติ สมาธิ และ
ปัญญา
แล้วควรทำอย่างไร ?

ชีวิตนั้น ยาวไกล

และ เราต้องการคนที่เข้าใจเรา

- 1 ก่อนที่จะขอให้
ใครเข้าใจเรา
เราต้องเข้าใจ
ตนเองเสียก่อน



รู้จักตนเอง

ยอมรับ เข้าใจ และเห็นคุณค่า
ในตัวเราอย่างแท้จริง

- 2 จากนั้น
เราจะเข้าใจผู้อื่น



เปิดใจรับผู้อื่น

ฟังด้วยความเข้าใจ
และเห็นอกเห็นใจ

- 3 สุดท้าย
ผู้อื่นจะเข้าใจเราเอง



ความเข้าใจ

สร้างความสัมพันธ์ที่ดี
และความไว้วางใจ

- 4 และทุกคนจะอยู่ร่วมกัน
อย่างเป็นมิตร
ที่ดีต่อกัน



สังคมแห่งเมตตา

อยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล
มีความสุขและสันติ

สิ่งที่ช่วยให้เราเข้าใจตนเองและผู้อื่น คือ **พลังทั้ง 7**

สติ



ระลึกอยู่ในปัจจุบัน
ไม่เพเลอหลงไปกับ
ความคิดและอารมณ์
เข้าใจตนเองมากขึ้น

สัมปชัญญะ



รู้ตัวทั่วพร้อม
ทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม
แยกแยะสิ่งที่เกิดขึ้นได้
อย่างชัดเจน

สมาธิ



จิตตั้งมั่น
สงบและมั่นคง
ลดความฟุ้งซ่าน
เข้าใจสิ่งต่างๆ
ตามความเป็นจริง

ปัญญา



เห็นความจริง
ตามที่เห็น
เข้าใจชีวิตและโลก
อย่างถูกต้อง

เมตตา



ปรารถนาดี
ต่อทุกคน
ด้วยใจเมตตา
ไม่มีเงื่อนไข

ศีล



ประพฤติ
ไม่เบียดเบียน
เป็นพื้นฐานของ
ความไว้วางใจ

ธรรม



เข้าใจหลักธรรม
นำไปใช้ในชีวิต
เป็นแนวทางสู่
ความสุขที่ยั่งยืน

เมื่อเรามี พลังทั้ง 7
ชีวิตจะเป็นอิสระ
อย่างแท้จริง



เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น
โลกก็จะเข้าใจเรา

และเราทุกคนจะอยู่ร่วมกัน
อย่างเป็นมิตร ที่ดีต่อกัน



พลังทั้ง 7

สติ ตัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญา

เมตตา ศีล และ ธรรม



1 สัมปชัญญะ (การใช้-awareness)

- รู้ตัวทั่วพร้อม ใช้ปัญญา
- เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต



2 ปัญญา (awareness)

- ความเข้าใจถูกต้อง
- เห็นตามความเป็นจริง
- นำไปสู่การตัดสินใจที่ดี



3 สติ (mind)

- ความระลึกอยู่ในปัจจุบัน
- ควบคุมการกระทำให้มั่นคง



4 สมาริ (strength to let go)

- ความตั้งมั่น จดจ่อ ไม่หวั่นไหว
- ทำให้การลงมือทำเกิดผลสำเร็จ



5 ต้นไม้ (Giles, Dhamma, Uppasana)

- สิ่งที่ยึดมั่นจิตใจ ทำให้สติทุกข
- ต้องใช้ปัญญาและความเพียรในการตัดให้ขาด

เมตตา ศีล ธรรม

เป็นจุดยืนที่มั่นคง

รากฐานแห่งความดี เกื้อหนุนชีวิตให้มั่นคงและเจริญงอกงาม



กิเลส
ความหลง
โกรธ โลภ หลง

ตัณหา
ความอยาก
ความไม่พอ

อุปาทาน
ความยึดมั่น
ถือมั่น

ผลแห่งการยืนบน
เมตตา ศีล ธรรม

ชีวิตสงบ
จิตใจเบิกบาน

สังคมสงบสุข
อยู่ร่วมกันอย่างสันติ

โลกน่าอยู่
ธรรมชาติเจริญงอกงาม

นำไปสู่ความสุข
และอิสรภาพที่แท้จริง



เมตตา
หัวใจแห่งการกระทำ
ทำด้วยใจที่ปราศณาดี
ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน เกื้อกูล



ศีล
ฐานแห่งความประพฤติ
สำรวมกาย วาจา ใจ
ไม่เบียดเบียน ไม่ทำผิด
สร้างความไว้วางใจและสังคมที่ดี



ธรรม
แสงสว่างแห่งปัญญา
เข้าใจความจริงของชีวิต
เห็นเหตุและผลของสรรพสิ่ง
นำไปสู่ความหลุดพ้นและอิสรภาพ

ยืนบนเมตตา เดินด้วยศีล นำทางด้วยธรรม ชีวิตเจริญมั่นคง และงดงาม

สติ สัมปชัญญะ สมาธิ ปัญญา



รู้และเห็นสัจธรรม หรือธรรมชาติอัน
แท้จริงของสรรพสิ่ง



จิตปล่อยวางความยึดติดทั้งปวง

จิตปล่อยวางความยึดติดทั้งปวง



จิตจะอิสระอย่างแท้จริง
ไม่วนเวียนในสังสารวัฏอีก
นิพพาน

พลังทั้ง 7 : เมตตา ศีลและธรรมเป็นจุดยืน

“สติ และ สัมปชัญญะ”



สมาธิ : สมถะ และ วิปัสสนากรรมฐาน



ปัญญาธรรมดา



ปัญญาญาณ

พลังสติ พลังสัมปชัญญะ

สติมา ปัญญามิ



สติมี ปัญญามา

#สติมา สติมี

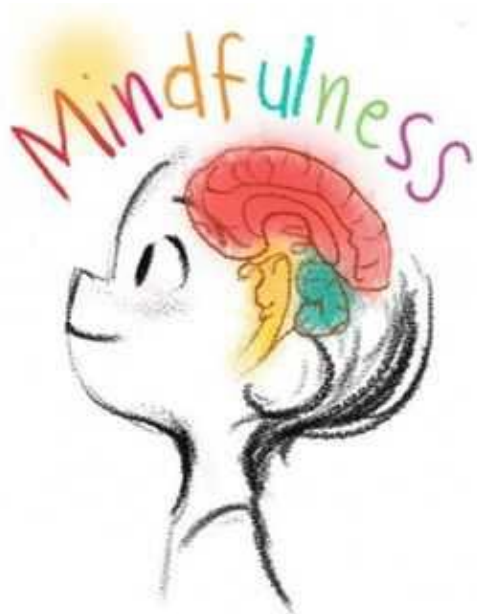


สติ คือ ศักยภาพในการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่

กำลังเกิดขึ้นอยู่ในแต่ละชั่วขณะ

สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนี้คือ เธอกำลังบิดก๊อ

น้ำ และน้ำก็กำลังไหลออกมาให้เธอได้ใช้



การเจริญสติ คือ การใส่ใจ

สัมปชัญญะ คืออะไร ?

ความรู้ตัว, ความรู้ตัวทั่วพร้อม,
ความรู้ชัด, ความรู้ทั่วชัด, ความตระหนักรู้

**a clear comprehension; the clarity of
consciousness; an awareness)**

คนเราต้องมีทั้ง
สติ และ
สัมปชัญญะ
ทำงานด้วยกัน
จึงจะดี



มีทั้งสติ และ
สัมปชัญญะ ทำให้
เกิดประโยชน์

หากขาดสติ หรือ ขาด
สัมปชัญญะ
จะก่อปัญหาได้



สติที่ถูกต้อง และ สติที่ไม่ถูกต้อง

สติที่ถูกต้อง

สติที่ถูกต้อง คือ พลังที่นำเรากลับมาสู่
ปัจจุบันขณะ เพื่อรับรู้สิ่งที่กำลังดำเนินอยู่

สติที่ถูกต้อง และ สติที่ไม่ถูกต้อง

สติที่ไม่ถูกต้อง

สติที่ไม่ถูกต้อง คือ พลังที่จุดเราให้อยู่กับอดีตที่
เจ็บปวด หมกมุ่น และยึดมั่นอยู่กับความเจ็บปวดที่
เป็นวัตถุที่มีพิษทั้งหลายในคลังวิญญาณ เช่น ความ
กังวล ความทุกข์ ความโลภ ความกลัว เป็นต้น



สัมปชัญญะ ๔ อย่าง

๑. สาทถกสัมปชัญญะ รู้ชัดว่ามีประโยชน์
๒. สัปปายสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเหมาะสม
๓. โคจรสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นหน้าที่
๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ รู้ชัดอย่างไม่หลง



ประโยชน์ของการมีสติสัมปชัญญะ



มีสมาธิ
จดจ่อกับสิ่งที่ทำ



ลดความเครียด
และความกังวล



ตัดสินใจได้ดีขึ้น
ไม่ผิดพลาด



สร้างสัมพันธ์ที่ดี
เข้าใจตนเองและผู้อื่น



พัฒนาตนเอง
อย่างต่อเนื่อง



มีความสุขที่แท้จริง
จากภายใน



“ สติสัมปชัญญะ
ไม่ใช่เรื่องของพระหรือคนป้า
แต่เป็นสิ่งที่**ทุกคนต้องมี**
เพื่อใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ ”



เริ่มต้นที่ลมหายใจ
รู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน
ชีวิตจะเปลี่ยนไปอย่างแน่นอน

รู้ตัว • รู้เท่าทัน • ปล่องวาง • ก้าวไปข้างหน้า



มีสติในทุกก้าว ชีวิตจะง่าย สบาย และมีความหมาย



สติ สัมปชัญญะ เป็นสมบัติล้ำค่า

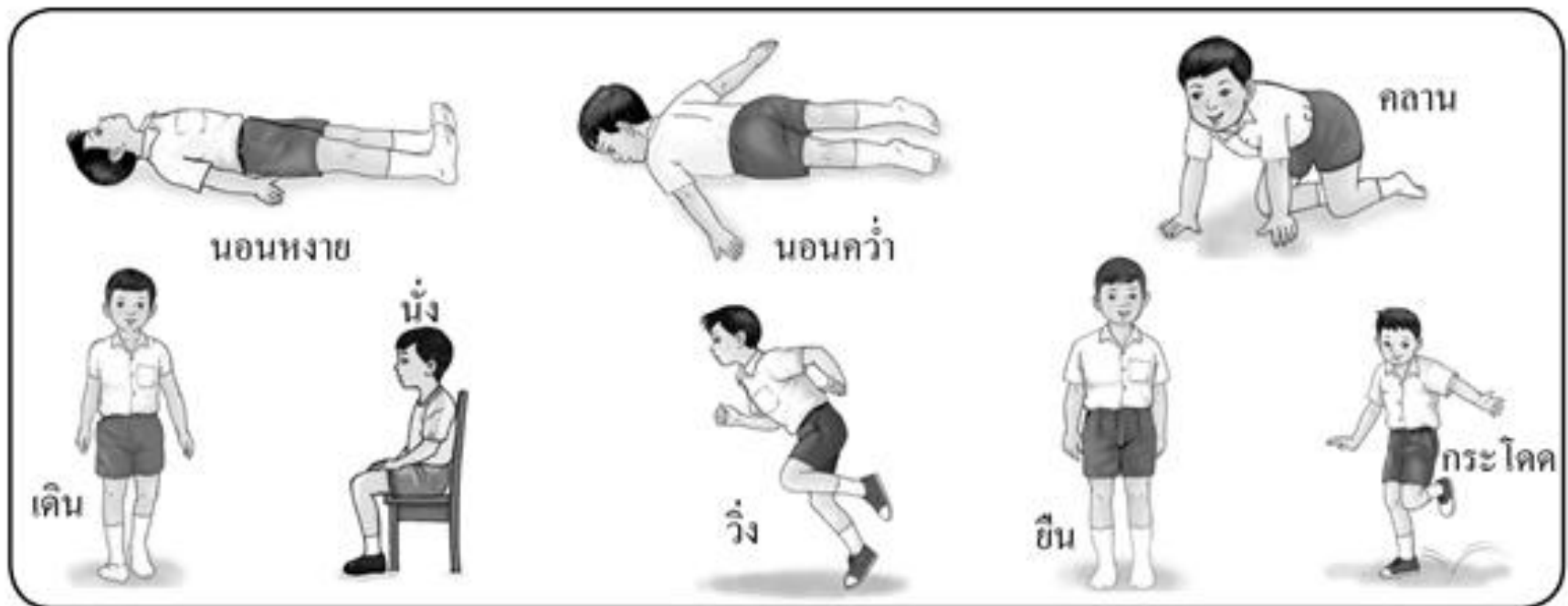
สติ และสัมปชัญญะ เป็นสมบัติล้ำค่าที่เราพึงมีได้
สติ-สัมปชัญญะสรรสร้างความรัก ความสุข และ
ของขวัญอื่นๆอีกมากมายให้กับตนเองและผู้อื่น
แต่สติ-สัมปชัญญะไม่มีขายในร้านค้า หรือ
อินเทอร์เน็ต ถึงแม้ว่าเราจะยินดีจ่ายเงินมากมายสัก
เพียงใด ก็ตามก็ไม่อาจหาซื้อได้
เราต้องเจริญสติด้วยตนเอง

การฝึกสติ ความรู้สึกรู้ตัวชัด
ในชีวิตประจำวัน
ตั้งแต่ตื่นนอน ถึงเข้านอน

ฝึกสติและสัมปชัญญะ
สามารถทำได้ในอิริยาบถ
ยืน เดิน นั่ง นอน และ ทุกอิริยาบถ

นอกจากนี้ยังสามารถฝึกได้ใน
ทุกการเคลื่อนไหวและทุกกิจวัตรประจำวัน

ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างมีสติ และ สัมผัสญาณูณะ (รู้ลึกทั่ว)



ยืน เดิน นั่ง นอน
อย่างมีสติ และ
สัมปชัญญะ
(รู้สึกตัว)





แปรงฟัน



แปรงฟันและบ้วนปาก
เพื่อชำระล้างกรรมแห่งวาจาให้สะอาด
มันจะเอ่ยวาจาด้วยถ้อยคำแห่งสติ
เพื่อถนอมน้ำใจและช่วยให้ผู้คนเบิกบาน

กินอย่างมีสติ



เข้านอน

ขอบคุณทุกเหตุปัจจัยที่ทำให้มีชีวิต
และ ได้เรียนรู้สิ่งต่างๆในวันนี้
ขอบคุณทุกเหตุปัจจัยที่ทำให้มีที่
นอนที่ปลอดภัย และสบาย

เข้านอน

ควรนั่งสมาธิเพื่อสงบจิตใจก่อนนอน
จะทำให้หลับสบายและสนิทมากขึ้น
เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้รับการ
พักผ่อนอย่างแท้จริง

Mindful movement

การฝึกสติ และ

ความรู้สึกร่างกาย

ด้วยการเคลื่อนไหว

Tai Chi

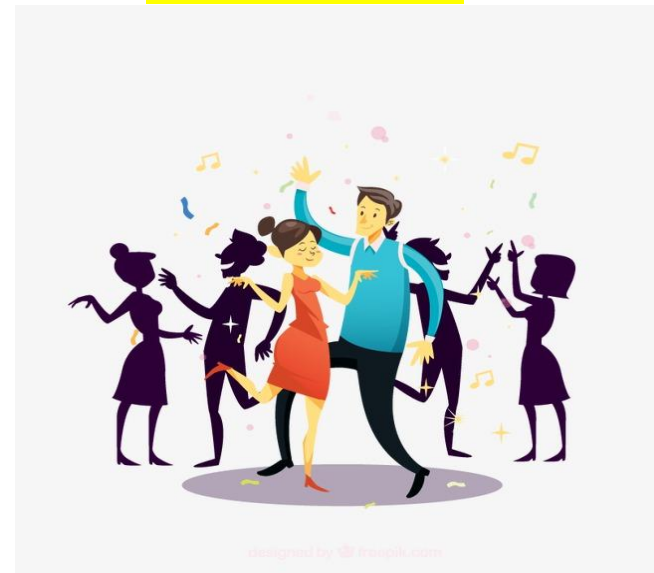
身 心 神
Body Mind Spirit



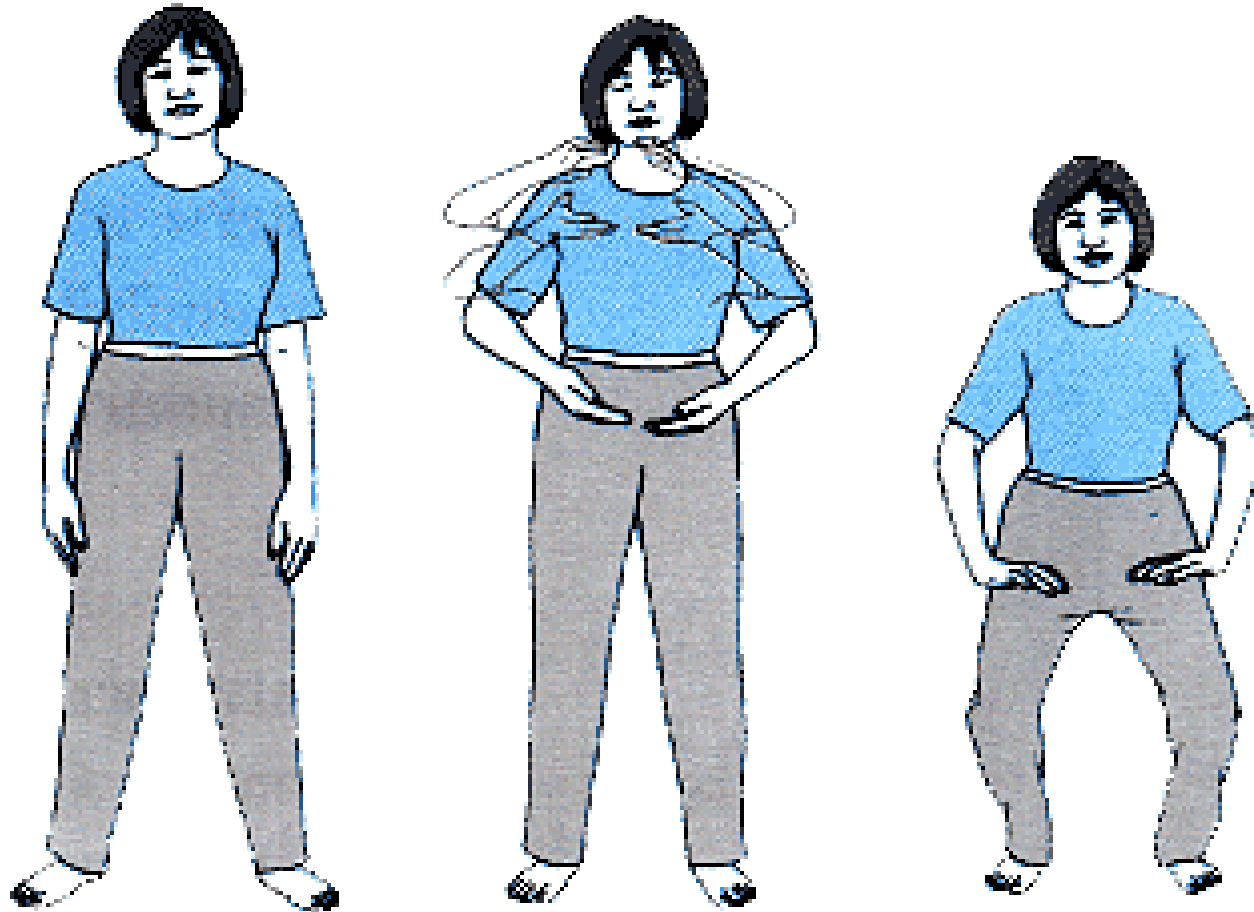
Yoga



Dancing



ฝึกสติกับการหายใจและการเคลื่อนไหว



Mindful – Awareness- Meditation Practice by House working





“แก้อย่างมีคุณค่า...
ชราอย่างมีความสุข”



Mindful Walking

การเดิน

อย่างมีสติ

และ

การเดินจงกรม



Peace
is
every
step



การเดินทางอย่างมีสติ และ การเดินทางกรม

1. การเดินทางทั่วไปในชีวิตประจำวัน

2. เดินทางกรม แบบเน้นสติ รับรู้การ
เคลื่อนไหว (คล้ายแบบ 1 แต่ช้ากว่า)

การเดินทางอย่างมีสติ และ การเดินทางกรรม

3. เดินทางกรรม แบบตามลมหายใจ
(เน้นสติ และ เพิ่มสมาธิ)

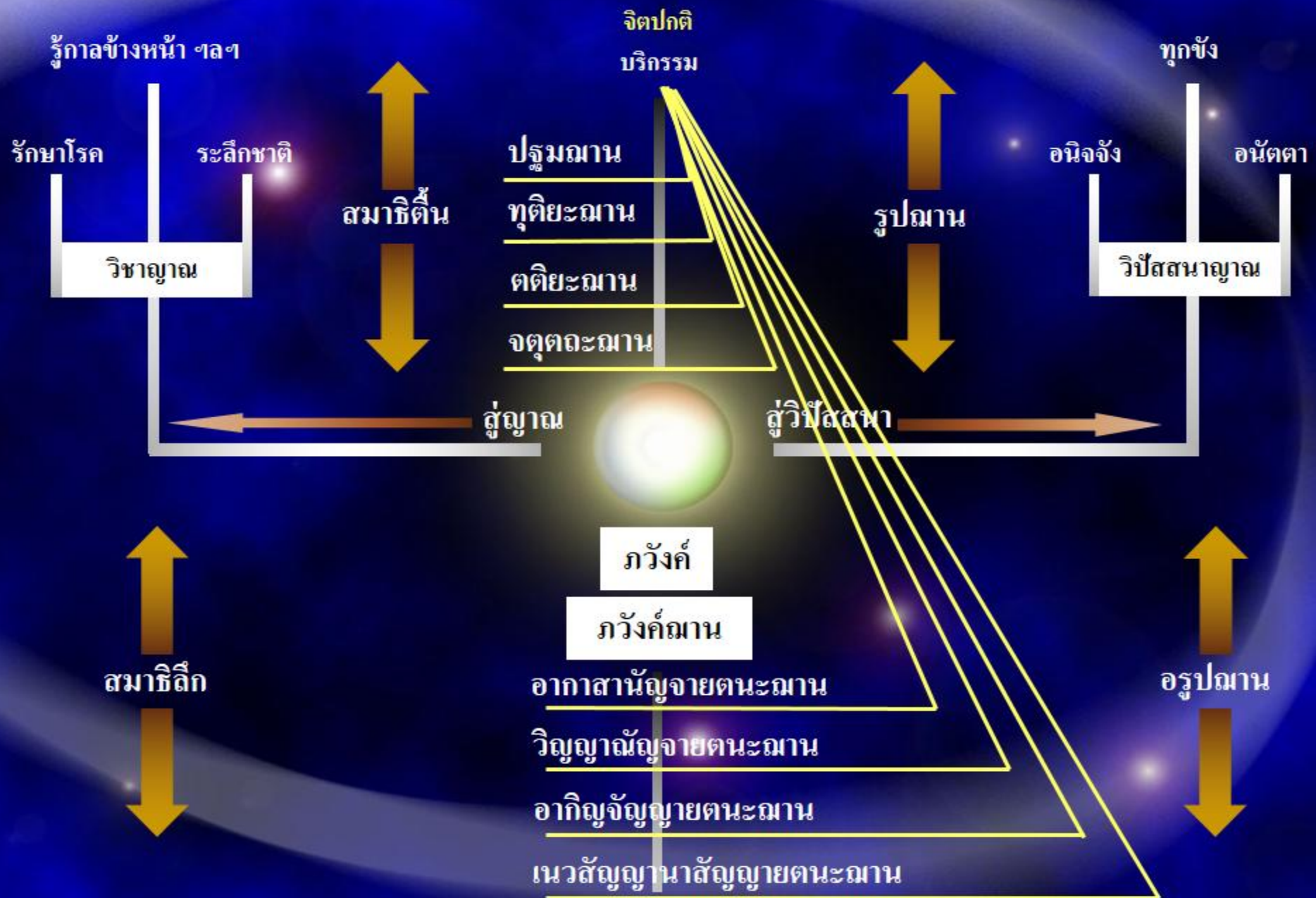
4. เดินทางกรรม

แบบมีคำบริกรรม เช่น พุทโธ
(เน้นสติ และ เพิ่มสมาธิ)

สมาธิ

(สมถะ และ วิปัสสนา)





สมาธิ

สมาธิแบบสมถะ

สมาธิวิปัสสนา

สมาธิแบบสมถะ

ช่วยให้จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่ง
และจิตมีพลัง
ในการทำสิ่งต่างๆ

สมาธิวิปัสสนา

ช่วยให้เกิดปัญญาญาณ
และสลายกิเลสจน
สิ้นรากอาสวะ

การฝึกสมาธิสมถะเบื้องต้น

การฝึกสมาธิ

ในชีวิตประจำวัน

การฝึกสมาธิเบื้องต้น



พุทโธ

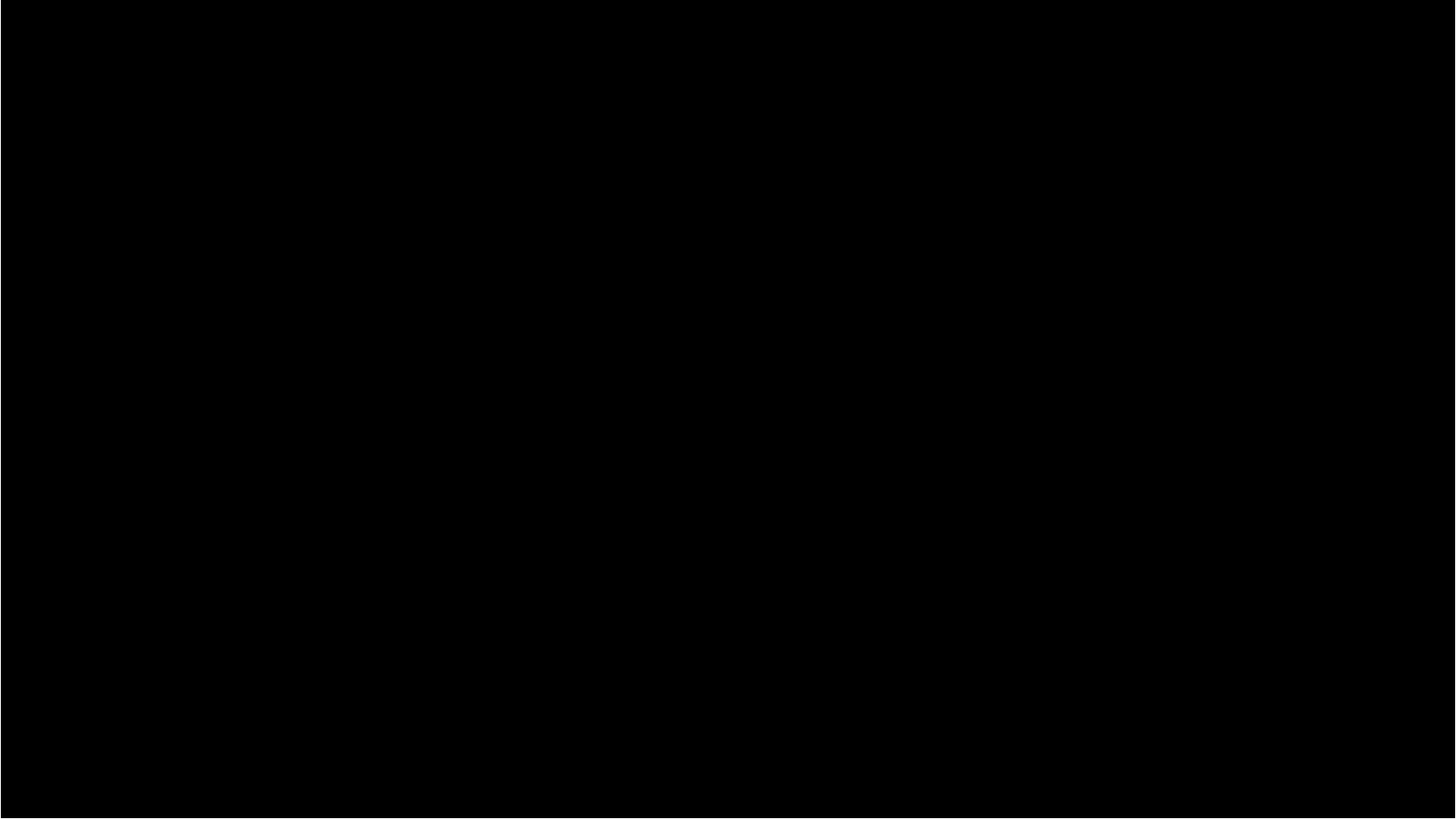
ด้วยการบริกรรม พุทโธ

การฝึกสมาธิเบื้องต้น

อานาปานสติ

อานาปานสติโดยท่านอาจารย์อจฺจรวดี วงศ์สกุล

<https://www.youtube.com/watch?v=Le81J5kRNoY>



อานาปานสติโดยท่านอาจารย์จันทราวดี

<https://www.youtube.com/watch?v=Le81J5kRNoY>

ประโยชน์ของการนั่งสมาธิ



ความสุข จากความสงบของจิตใจโดยตรง

จิต มีผลต่อคลื่นสมอง

Brain wave



Beta 15-30 Hz

Awake, normal alert consciousness



Alpha 9-14 Hz

Relaxed, calm, meditation, creative visualisation



Theta 4-8 Hz

Deep relaxation and meditation, problem solving



Delta 1-3 Hz

Deep, dreamless sleep

ประโยชน์ของสมาธิแบบสมถะ

1. ลดสลายคลายกังวล
2. กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ
3. ทำให้สมองดี ปัญญาดี
4. ทำให้รอบคอบก่อนทำงาน

ประโยชน์ของสมาธิแบบสมถะ

5. ระวังความร้ายกาจ

6. บรรเทาความเครียด

7. มีความสุขพิเศษ

8. ทำให้จิตใจอ่อนโยน

ประโยชน์ของสมาธิแบบสมณะ

9. กัดบใจได้

10. เวลาจะสิ้นลมพบทางดี

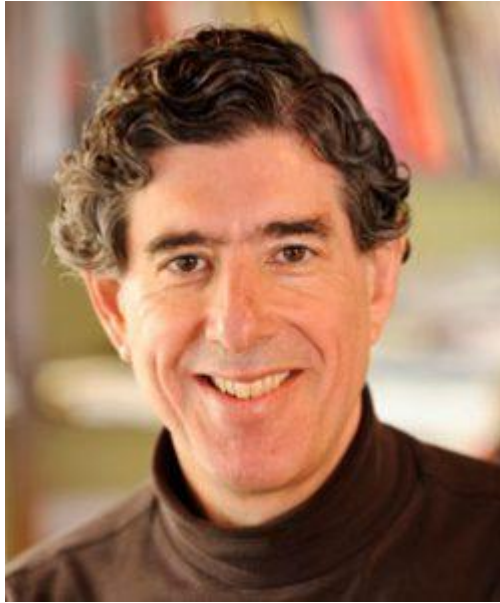
11. เจริญวาสนาบารมี

12. เป็นกุศล

สมาธิแบบสมถะ

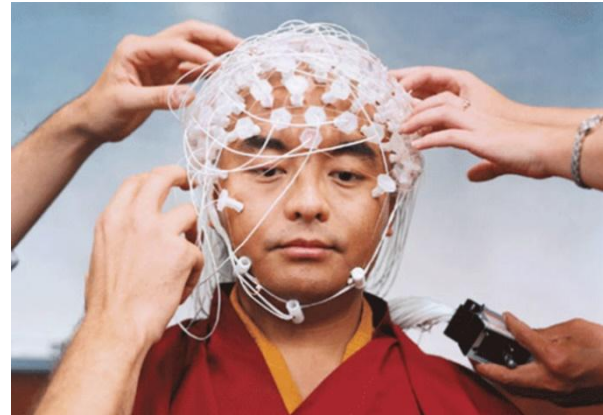
ช่วยให้จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่ง
และจิตมีพลังในการทำสิ่งต่างๆ
เป็นฐานที่สำคัญใน
การฝึกวิปัสสนาต่อไป

ประโยชน์ของสมาธิกับสมอง



<https://psych.wisc.edu/staff/davidson-richard/>

**Prof. Dr. Richard
Davidson**
นักจิตวิทยาและ
นักจิตบำบัด



<https://samharris.org/podcasts/111-science-meditation/>



<https://samharris.org/podcasts/111-science-meditation/>

ประโยชน์ของสมาธิกับสมอง

1. สมาธิทำให้โครงสร้างและการทำงานของสมองเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งเรียกว่า Neuroplasticity หรือ ความยืดหยุ่นของสมอง เป็นเรื่องที่ค้นพบใหม่ และได้ทำลายความเชื่อเก่าที่ว่า สมองที่พ้นจากวัยเด็กแล้วเปลี่ยนแปลงไม่ได้ โดยพบว่า

สมาธิช่วยเพิ่มเซลล์สมอง และทำให้สมองส่วนหน้าซีก

ซ้ายมีเลือดไปเลี้ยงและทำงานได้มากขึ้นในผู้ใหญ่

ประโยชน์ของสมาธิกับสมอง

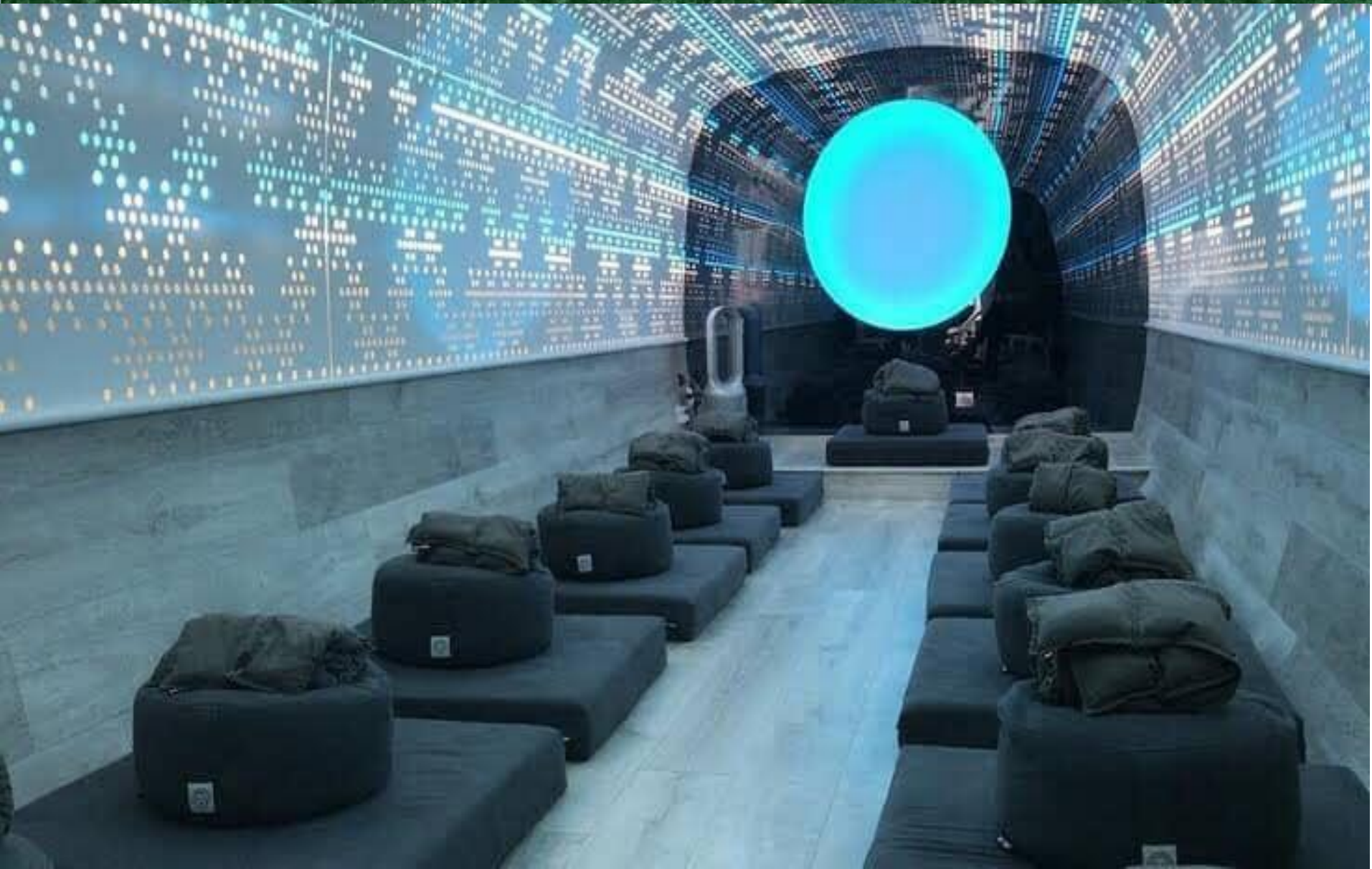
2. สมาธิช่วยให้คลื่นสมองเข้าสู่คลื่นแกมมาได้เร็วขึ้น โดยรวมแล้วจะทำให้จิตใจและสมองสงบผ่อนคลายมากขึ้น มีความสุข คิดเชิงบวก เห็นอกเห็นใจและเมตตาผู้อื่น และมีสุขภาพจิตดีขึ้น

3. เขายังได้ศึกษากรณีของอารมณ์ความเครียด โกรธ และ ซึมเศร้า ซึ่งส่งผลกระทบต่อสมองในทางตรงกันข้าม คือทำให้ ความจำเสื่อมลง เซลล์สมองเสื่อมและอายุสั้นลง

Meditation on the Bus



Meditation on the Bus



Meditation on the Bus



Meditation on the Bus



Meditation on the Bus



Meditation and Relaxation



ส่วนที่ 2

วิปัสสนา



มองลึกและละเอียด
ลงถึงสัจธรรม



มองลึก
เห็นตามความเป็นจริง



ละเอียด
เข้าใจในสภาวะ
ที่แท้จริง



สัจธรรม
ความจริงอันประเสริฐ
พันทุกข้ออย่างแท้จริง



วิปัสสนา

ใช้สมณะ เป็นฐาน

ในการฝึกวิปัสสนา

วิปัสสนา

หมายถึง ความรู้แจ้งเห็นจริง ตามหลัก

มหาสติปัฏฐาน 4

กาย เวทนา จิต ธรรม

เช่น เห็นความไม่เที่ยงของร่างกาย

การรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริง

ร่างกายมนุษย์ ประกอบด้วย แขน ขา

เป็นต้น (สมมุติสัจจะ)

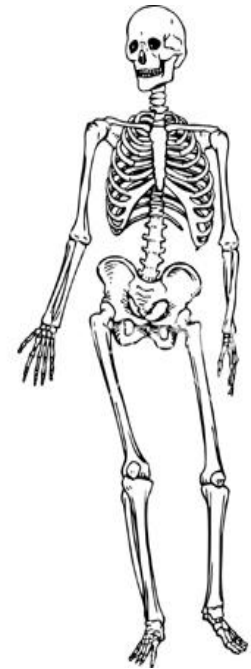
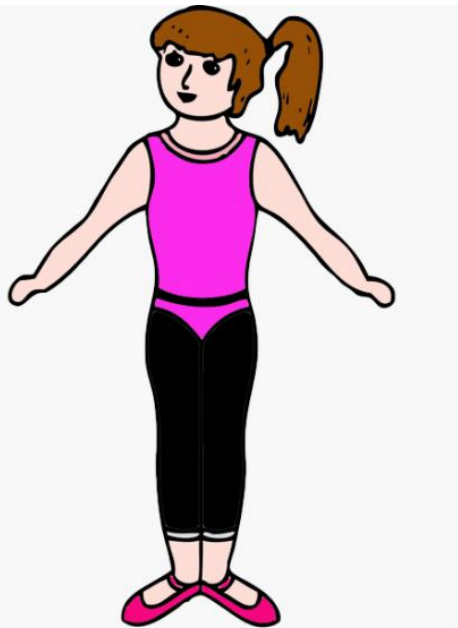
แต่ความจริงแท้คือ

ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม

(ปรมาตม์สัจจะ)

ร่างกายนี้ไม่เที่ยง

เป็นเพียงรูปที่เกิดขึ้นแล้วดับไป

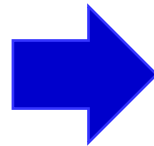


วิปัสสนา

**ฝึกเพื่อให้เกิดปัญญาญาณที่จิต
ตัดกิเลส (ราคะ โทสะ โมหะ)
เป็นการทวนกระแสโลก**

วิปัสสนา

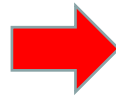
ใช้สติ และ
สมาธิ
พิจารณา
ปัญญา



เกิดปัญญารู้
แจ้ง ระดับจิต
ใต้สำนึก

วิปัสสนาญาณ

ฌาน 4



จุดพลังอำนาจ



สมาธิ

ญาณ



ปริกกรรม
เช่น “พุทโธ”

วิปัสสนาญาณ

วิปัสสนา
ญาณ

=

ความรู้ของ
วิปัสสนาซึ่งเป็น
ตัวนำไปสู่การ
ถอนรากเหง้าของ
กิเลสอย่างมี
ประสิทธิภาพ

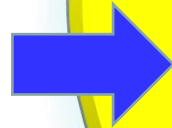
ฉันท

ทิพจักขุญาณ

(ธรรมจักขุ)

ต้องแจ่มชัดและมี

กำลัง

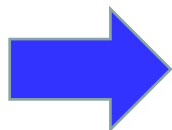


ใช้ในงานวิปัสสนา
เพื่อให้เห็นสิ่งต่างๆ ว่า

เป็น อนิจจัง
ทุกขัง และ อนัตตา

ไตรลักษณ์ เป็นหลัก 3
ประการของวิปัสสนา

ฉน
ทพจกข
ณ
(ตาทพย)



นพพทาณ
(จุดเริ่มแรกของ
การเกิดขึ้นของ
วปัสสนา)

ดำเนินวิปัสสนาให้มาก เจริญ
ให้มาก จนเกิด ปัญญญาณ



นิพพิทาญาณ

75

ผู้ใดกุดระ : จิตอริยะ



ข้ามโคตรภูญาณ

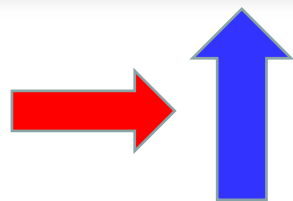


ปัญญาญาณ

**โลกียะ : มนุषย์
ระดับปุถุชน และ
อบายภูมิ**

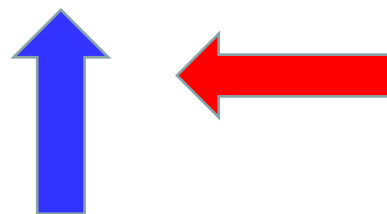
สัททาคามิ

ปัญญญาณ
ระดับสัททาคามิ



โสดาบัน

ปัญญญาณ
ระดับ
โสดาบัน



ผู้โสดกุตระ จิตอริยะ

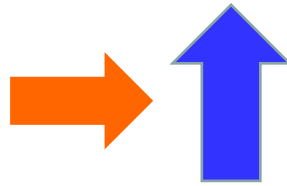
ฉบับขั้นสูง สิ้นทุกขทั้งปวง-นิพพาน



พระอรหันต์ —นิพพาน

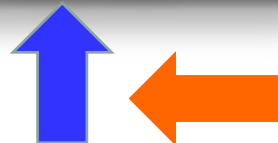
หากยังมีชีวิต ท่านมีทุกข์กาย แต่ไม่ทุกข์ใจ

ปัญญญาณระดับ
พระอรหันต์



พระอนาคามี

ปัญญญาณระดับ
พระอนาคามี





เยี่ยมมากเลย !!!

แต่ต้องฝึกวิปัสสนาอย่างเป็น
ระบบ ตามขั้นตอน ข้ามขั้นไม่ได้
อย่าชิงสุกก่อนห่าม ก็จะถึงการ
พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

พุทธมัญจาคีรี

พระธรรมมงคลญาณ พระอาจารย์หลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร

การทำสมาธิแบบสมณะนั้น
เป็นเพียงการระงับกิเลสไว้ชั่วคราว
เท่านั้น เมื่อออกจากสมาธิ
กิเลสก็กำเริบได้ สร้างทุกข์ได้

สมถะจึงมีประโยชน์หลัก
ในการสร้างจิตให้มีความ
และรวมเป็นหนึ่งได้
จิตสามารถจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
ได้อย่างมั่นคง

เพราะเหตุใด
วิปัสสนา
จึงทำให้
พ้นทุกข์ได้จริง?



เพราะว่า วิปัสสนา
สามารถกำจัดกิเลสได้
สามารถเจาะลึกเข้าไปในจิตและ
ทำลายโมหะ
ด้วยอำนาจจิตที่มี
ความเฉียบคมได้

วิปัสสนา

ช่วยให้เกิดปัญญาในสัจธรรม และธรรมชาติอัน
แท้จริงของสรรพสิ่ง เมื่อจิตรู้แจ้งแล้ว จิตจะค่อยๆ ละ
และปล่อยวาง **กิเลส** (ตัวหลักคือ โสภ โกรธ หลง)

ตัณหา (ความอยาก)

อุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ)

ผลคือ จิตจะเป็นอิสระจากสิ่งเหล่านี้ สิ้นทุกข์
และนิพพานได้ในที่สุด

วิปัสสนา

เช่น พิจารณาธรรมชาติแห่ง
ความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง



จะเห็นว่าสิ่งต่างๆมิได้มีตัวตนอย่าง
แท้จริง ทุกสิ่งปรากฏขึ้น-เปลี่ยนแปลง-
ดับไป ตามเหตุปัจจัย

จิตจะเริ่มปล่อยวางกิเลส

ค้นหา อุปาทาน



จิตปล่อยวางมากขึ้นเรื่อยๆ



จิตปล่อยวางทุกสิ่งจนหมด
ก็สิ้นทุกข์-นิพพาน

หนทางสู่อิสรภาพอย่างแท้จริง

1. พิจารณาธรรมชาติแห่งความไร้ตัวตนและความว่าง
2. พิจารณาธรรมชาติแห่งความไม่ติดใน รูปลักษณะ ไร้
การเกิด และ การตาย ไม่ยึดติดในสมมติสัจจะทั้งปวง
3. พิจารณาความไม่มุงหวัง
4. พิจารณาการไร้ความอยาก

ปัญญา 3 ระดับ

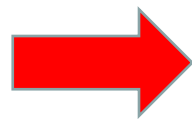
1. สุตมยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการฟัง

2. จิตตามยปัญญา คือปัญญาเกิดจากความคิด วิเคราะห์ที่ละเอียดลึกซึ้ง ความคิดแบบแยกแยะ ความคิดรอบด้านที่เรียกว่า ความ คิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งเกิดแห่งความรู้ต่าง ๆ มากมาย

3. ภาวนามยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการอบรมจิตตนเอง ทำให้จิตสงบ ไม่วุ่นวาย ทำงานได้ผล มีประสิทธิภาพ มีความสุข และสามารถทำให้พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง (นิพพาน)

การทำวิปัสสนา ต้องต้องอาศัย
ทักษะ 5 ประการ (พละ 5)
เชื่อมั่น ความเพียร
สติ สมาธิ ปัญญา

เชื่อมั่น



ความเพียร



สติ



สมาธิ



ปัญญา



หมุนวน เป็นทั้ง
ปัจจัยดำเนิน
(เหตุ) และ ผล

วิปัสสนา
ต้องทำให้มาก
เจริญให้มาก
จึงจะถึงการสิ้นกิเลสหรือ
นิพพานได้

นิพพาน

เป็นจุดหมายปลายทาง
ของนักปฏิบัติด้านจิตใจ



“ เมื่อยังไม่สามารถ
หลีกหนีกิเลสพ้นได้จริง
ก็ต้องเข้มแข็งประณิด
ในการปฏิบัติทุกอย่าง
ให้ฉลาดเหนือกิเลส
กิเลสอยู่ได้เรา
ไม่ใช่เราอยู่ได้กิเลส”

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ปัญญาแห่งความเข้าใจใน
ธรรมชาติอันแท้จริงของสรรพสิ่ง
และความเชื่อมโยงของสรรพสิ่ง

เรื่อง อิทัปปัจจยตา และ ไตรลักษณ์

ปัญญารู้แจ้งในเรื่อง อิทัปปัจจยตา — ไตรลักษณ์

เพื่อเข้าใจ

1. ธรรมชาติอันแท้จริงของสรรพสิ่ง

2. สรรพสิ่งล้วนทำงานเชื่อมโยงกัน

3. ไม่หลงผิด ไปยึดติดว่าสิ่งต่างๆมีตัวตน

เพราะแท้จริงแล้ว แม้แต่ตัวเราก็ไม่มี และ ไม่
ยึดติดในสิ่งต่างๆว่าเป็นของเรา

อิทัปปัจจยตา คืออะไร ?

อิทัปปัจจยตา คือ กฎที่กล่าวว่า
"เพราะมีสิ่งนี้เป็นเหตุปัจจัย สิ่งนี้จึงมี"

กฎนี้ครอบคลุมทุกสรรพสิ่งในจักรวาล ไม่แบ่งแยกว่าศาสนา
ไหน การเกิดขึ้นของจักรวาล การเกิดขึ้นของทุกสรรพสิ่งในจักรวาล
เช่นโลก เช่นดาวเคราะห์ สสาร ธาตุต่างๆ หรือแม้กระทั่ง จิตใจ ก็
ล้วนแล้วแต่เป็นไปตามกฎอิทัปปัจจยตา
เช่น มีสสารตัวนั้นนี้ พลังงานนั้นนี้ ทำให้เกิดวัตถุนั้นนี้ ฯลฯ

อิทัปปัจจยตา คืออะไร ?

ท่านพระอาจารย์พุทธทาสสอนว่า มีสิ่งอยู่สิ่งหนึ่ง สร้างทุกอย่าง กำหนดความเป็นไปของทุกอย่าง และทำลายทุกอย่าง
ได้ สิ่งนั้นคือ "เหตุ กับ ปัจจัย"

เพราะมีสิ่งนั้น สิ่งนี้เป็นเหตุ เป็นปัจจัย จึงทำให้อีกสิ่งหนึ่ง(ผล)
มีขึ้น เกิดขึ้น หรือ ที่เรียกว่า อิทัปปัจจยตา (แต่ถ้าใช้กับจิตของมนุษย์ จะ
เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท ไม่เรียกว่า อิทัปปัจจยตา
ส่วนอิทัปปัจจยตา จะใช้กับวัตถุธาตุต่างๆ)

ไตรลักษณ์ คืออะไร ?

ไตรลักษณ์ คือ สามัญญลักษณะ 3 ประการ แห่ง
สังขารธรรมทั้งหลาย

1. อนิจจตา (ความเป็นของไม่เที่ยง Impermanence)
2. ทุกขตา (ความเป็นทุกข์ State of suffering)
3. อนัตตตา (ความเป็นของไม่ใช่ตน non-self)

เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง ดังไป

อิทัปปัจจยตา และ ไตรลักษณ์ เชื่อมโยงกันอย่างไร ?



เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง ดับไป

อิทัปปัจจยตา และ ไตรลักษณ์ เชื่อมโยงกันอย่างไร ?



เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง ดังไป

อิทัปปัจจยตา และ ไตรลักษณ์ เชื่อมโยงกันอย่างไร ?



อิทัปปัจจยตา และ ไตรลักษณ์ เชื่อมโยงกันอย่างไร ?



อายุ 23 ปี



อายุ 101 ปี



เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลง ดับไป

วงจรชีวิตของมนุษย์



เกิด



เด็ก



หนุ่ม-สาว



รับปริญญา



ทำงาน



แต่งงาน



เลี้ยงลูก



แก่ชรา



เจ็บป่วย



ตาย

ตัวอย่างที่ทำให้เข้าใจถึง
ธรรมชาติในการทำงาน
อย่างเชื่อมโยงกัน
ของสรรพสิ่ง

ต้มยำหม้อนี้ ปรากฏขึ้นได้อย่างไร ?



ต้มยำหม้อนี้ ปรากฏขึ้นได้อย่างไร ?



ปรากฏขึ้น
เปลี่ยนแปลง เสื่อมสลาย
หมดไป หายไป



กาแฟเย็นแก้วนี้ ปรากฏขึ้นได้อย่างไร ?





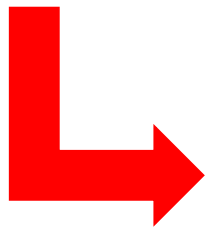
ปรากฏขึ้น
เปลี่ยนแปลง เสื่อมสลาย
หมดไป หายไป

เค้กช็อคโกแลตนี้ ปรากฏขึ้นได้อย่างไร ?





ปรากฏขึ้น
เปลี่ยนแปลง เสื่อม
สลาย
หมดไป หายไป



เค้กช็อกโกแลต





สรุป

สิ่งต่างๆเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เปลี่ยนแปลงไปตาม
เหตุปัจจัย และดับลงตามเหตุปัจจัย เป็นไปตาม
สามัญลักษณะธรรมดาตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง
ทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต หรือเรียก กฎธรรมชาตินี้ว่า
อิทัปปัจจยตา และ ไตรลักษณ์

พลังงาน
ไม่เคยสูญหาย
แต่เปลี่ยนรูปได้

สรรพสิ่งในจักรวาล
ปรากฏขึ้น เปลี่ยนแปลง สลายไป

ตัวอย่าง ธรรมชาติของ
การทำงานเชื่อมโยงของ
ร่างกายและจิตใจ

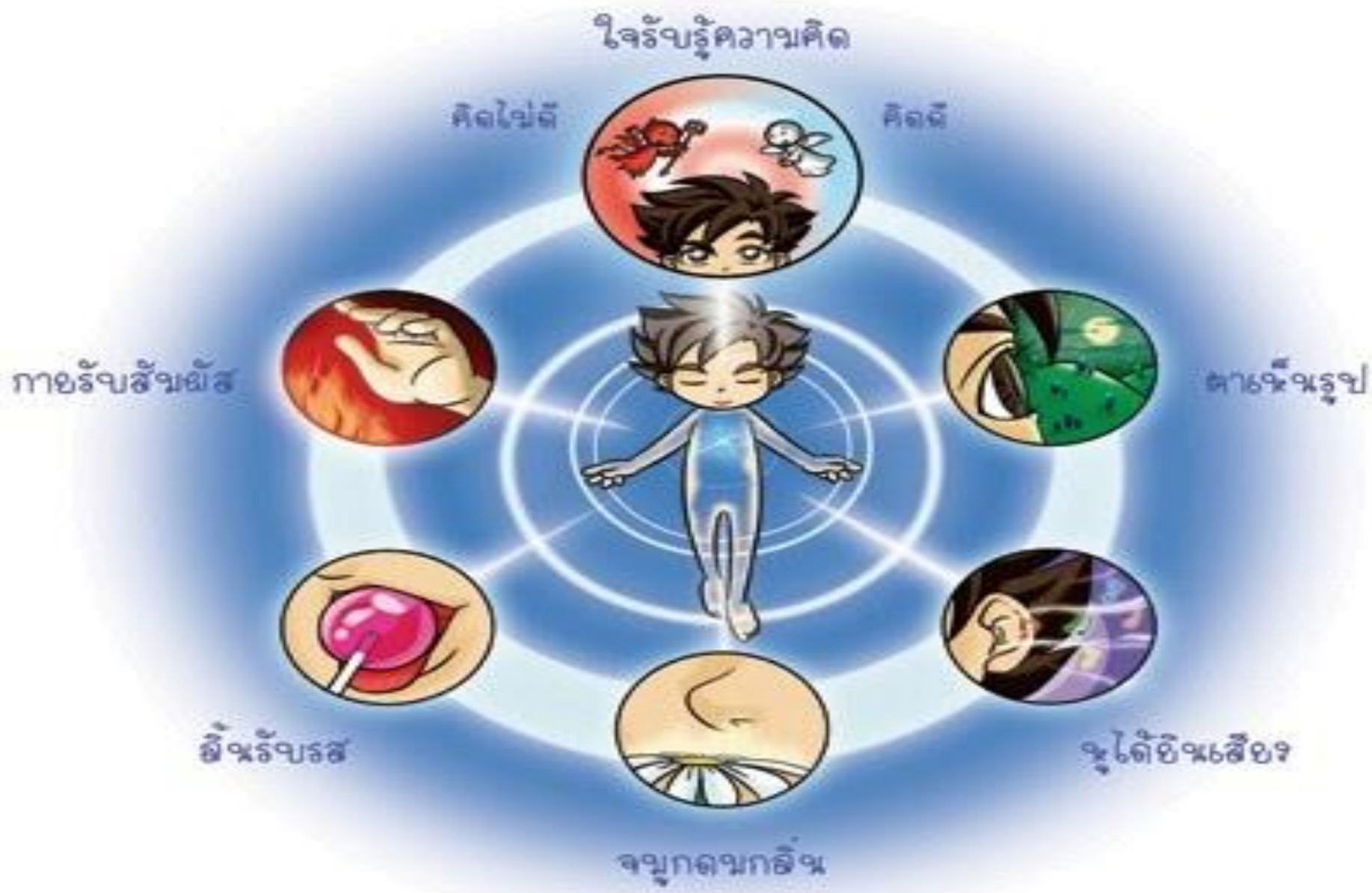
ใจประสานกาย

สุขภาพกาย



สุขภาพใจ

อารมณ์ของมนุษย์ และประตูทั้ง 6



การรับรู้ผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น สัมผัสทางกาย สิ่งที่ปรากฏที่ใจ เช่นภาพในใจ
จินตนาการ ความคิดที่ใจคิดเอง หรือทางใจอื่นๆ



อารมณ์บวก



คิดบวก มีความสุข



อารมณ์เฉยๆ



อารมณ์ลบ



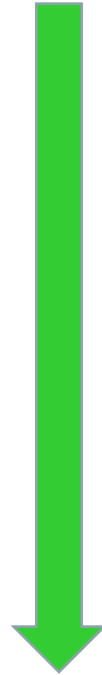
คิดลบ มีความทุกข์
บางคนสุขกับการคิดลบ

อารมณ์บวก



คิดไปทางบวก เพื่อเกาะยึด
และดึงอารมณ์นั้นไว้ให้นานๆ
เพื่อให้เกิดความสุข ถ้ามามากไป
= โสด

อารมณ์เฉยๆ



อารมณ์เฉยๆ มี 2 แบบ คือ 1. ไม่รู้ว่าจะสุขหรือทุกข์ดีกับสิ่งที่ได้รับรู้
เป็นงงๆไม่แน่ใจ ก็เลยปล่อยปะละเลย = หลง
2. ปล่อยวางด้วยปัญญา รู้แจ้งอันแท้จริง = อุเบกขา

อารมณ์ลบ



คิดไปทางลบ เพื่อผลักไสอารมณ์นั้น
ออกให้ห่าง แต่จริงๆ กลับกลายเป็น
การยึดติดในอารมณ์ และสร้างทุกข์
โกรธ เกลียดพยาบาท = โกรธ

สิ่งที่ทำร้ายเรามากที่สุดคือ ความคิดของเราเอง

ในการฝึกช่วงแรก
จะคุมความคิดให้คุมที่อารมณ์ หรือ ผัสสะ
เรารับรู้อารมณ์ได้ง่ายกว่าเห็นความคิด ดังนั้นคุม
อารมณ์ จึงง่ายกว่าคุมความคิด
ถ้าคุมความคิดได้ก็ยิ่งดี คิดแต่สิ่งดีๆเป็นกุศล

คุณอารมณ์
ทำอะไร ?



บ่มเพาะปัญญา
โดยทำความเข้าใจ
ในธรรมชาติอันแท้จริง
ของการรับรู้ผ่าน
ประตูทั้ง 6 ว่า แท้จริง
สิ่งเหล่านี้คืออะไร
ส่งผลอย่างไร

หัวใจแห่ง
การเรียนรู้

ปรับทัศนคติ มุมมองใหม่ ด้วยปัญญาที่แจ้ง ในธรรมชาติอันแท้จริงของสรรพสิ่ง

ควบคุมการแปลความหมายของสิ่งที่รับรู้ผ่าน
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ



คิดบวก มีความสุขแบบอิง
ปัจจัยต่างๆ

ปล่อยวาง
ว่างจากอารมณ์
ไม่มีบวกหรือลบ
อยู่เหนือของคู่

จิตเป็นอิสระอย่างแท้จริง
มีความสุขอย่างแท้จริง
ไม่อิงปัจจัยใด

ตา และการเห็นภาพ

เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา



ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีอะไร



ภาพที่เห็น

ภาพที่หายไป

อนิจจัง

ไม่เที่ยง

ภาพที่เห็น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา



เกิดขึ้น คงอยู่ชั่วครู่ เปลี่ยนแปลง ดับไป

ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป

ทุกขัง

ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

อยากให้ภาพสวยงามอยู่ตลอดไป
พอเปลี่ยนแปลงหรือหายไป ก็เกิดความทุกข์



อยากได้ภาพที่ดี พอเปลี่ยนไป ไม่เป็นอย่างใจ เกิดความทุกข์ เสียใจ

ยึดมั่น ยึดถือ ก็เป็นทุกข์

อนัตตา

ไม่ใช่ตัวตนของเรา

ภาพที่เห็น ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา
เกิดจากเหตุปัจจัยมากมาย



ตา จิต แสง วัตถุ ภาพที่เห็น

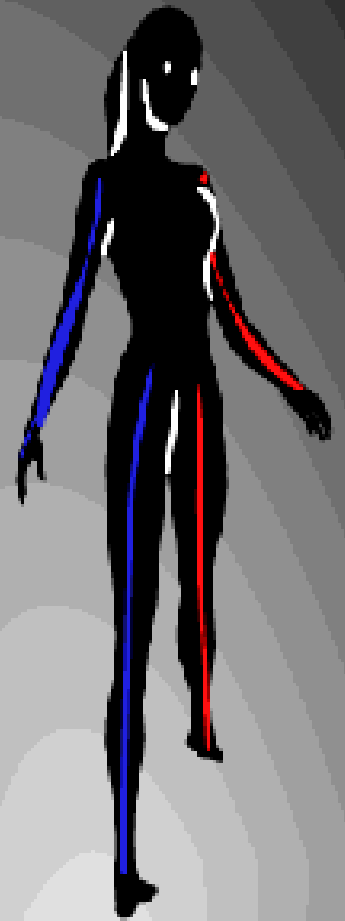
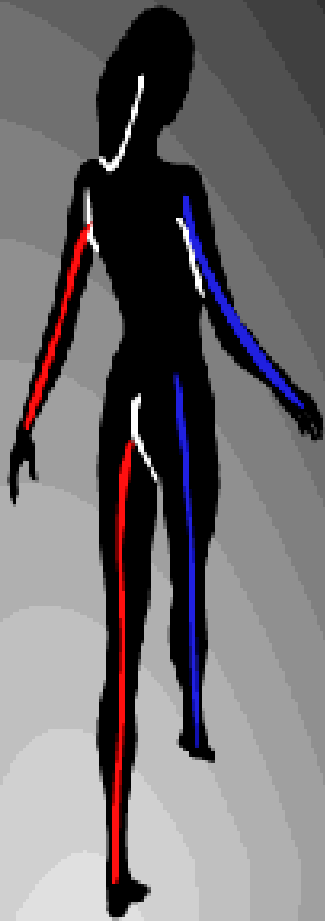
เมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยน ภาพก็เปลี่ยนหรือหายไป
จึงไม่ใช่ตัวตนของเรา

ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา



เห็นด้วยสติ... เข้าใจความจริง ปล่องวางได้ ก็เป็นอิสระ

สิ่งที่ตาเห็นใช่ว่าจะจริงเสมอไป



ภาพที่เราเห็นแล้วว่าสวย น่ารักดี ชอบจัง

ถามว่า ดูบ่อยๆ เราเคยรู้สึกเบื่อหรือไม่ ?

สิ่งที่เห็นว่าสวย

ดูไปดูมากลักรู้สึกเฉยๆ

หรือไม่เห็นจะสวยแล้วสำหรับเราไปแล้วก็มี

ใช่หรือไม่ ?

คุณเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านี้หรือไม่ ?

แล้วคุณจะยึดมั่น ถือนั่นในสิ่งเหล่านี้ไปทำไม ?

เสียง และ การได้ยินเสียง

เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีอะไร

อนิจจัง

เสียงเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
ไม่คงอยู่
เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา



เสียงเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วคราว ดับไป

ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป

ทุกขัง

เสียงที่ไม่น่าพอใจ ทำให้เกิดความทุกข์
ยึดมั่นอยากให้เป็นไปตามใจ ก็ยิ่งทุกข์

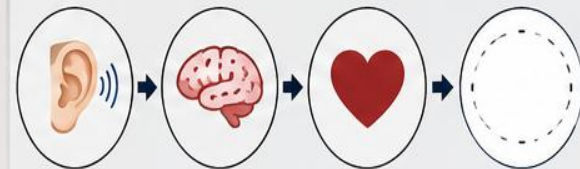


เสียงดังรบกวน เกิดความไม่พอใจ ยิ่งยึดมั่น ยิ่งทุกข์

บีบคั้นใจ ไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามต้องการ

อนัตตา

ไม่มีผู้ได้ยินที่แท้จริง
มีเพียงกระบวนการของธรรมชาติ
ทำงานไปตามเหตุปัจจัย



เสียงกระทบ (หู) จิตรับรู้ (วิญญาณ) เกิดความรู้สึกรู้สึก (เวทนา) ดับไป (ไม่มีตัวตน)

ไม่มีใครได้ยิน ไม่มีตัวตนที่เป็นเจ้าของเสียง



รู้ทันเสียง... ไม่ยึดมั่น ไม่ทุกข์ใจ วางใจเป็นอิสระ



จมูก และ การได้กลิ่น

เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีอะไร

อนิจจัง

กลิ่นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา



ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป

ทุกขัง

กลิ่นที่ไม่น่าพอใจ ทำให้เกิดความทุกข์
อยากให้กลิ่นหายไป หรืออยากให้กลิ่นหอมอยู่ต่อ
ก็เกิดความทุกข์



ยึดมั่น อยากได้ อยากให้หายไป จึงเป็นทุกข์

อนัตตา

กลิ่นไม่ได้เป็นของเรา
ไม่ได้อยู่ในอำนาจควบคุมของเรา
เกิดจากเหตุปัจจัยมากมาย



เมื่อเหตุปัจจัยเปลี่ยน กลิ่นก็เปลี่ยนหรือหายไป
จึงไม่ใช่ตัวตนของเรา

ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา



รู้ทันกลิ่น... ปล่องวางได้ ก็เป็นอิสระ

ถามว่า คมบ่อยๆ เราเคยรู้สึkBีบหรือไม่ ?
สิ่งที่คมแล้วว่าหอม คมไปคมมา
หรือฉีบน้ำหอมมากๆ



กลับรู้สึกกลิ่นมันฉุน กลิ่นแรงเกินไป
หรือกลายเป็นกลิ่นที่ไม่หอมแล้ว สำหรับเรา ใช
หรือไม่ ?

ลิ้น และการได้รับ รสชาติต่างๆ

เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป
“ไม่มีอะไร”

ตั้งอยู่ชั่วคราว
แล้วดับไป
ไม่เที่ยง
บังคับไม่ได้
ไม่ใช่ตัวเรา



“ไม่มีอะไร”
ผ่านมาแล้ว
ก็ผ่านไป

รสต่างๆ ที่ลิ้นรับรู้



หวาน
เกิดขึ้น
แล้วหายไป



เปรี้ยว
เกิดขึ้น
แล้วหายไป



เผ็ด
เกิดขึ้น
แล้วหายไป



เค็ม
เกิดขึ้น
แล้วหายไป



ขม
เกิดขึ้น
แล้วหายไป



จืด
เกิดขึ้น
แล้วหายไป



อนิจจัง
ไม่เที่ยง
เกิดขึ้นแล้วดับไป



ทุกขัง
บังคับไม่ได้
ไม่เป็นไปตามใจ



อนัตตา
ไม่ใช่ตัวเรา
ไม่ใช่ของเรา

รู้ทันด้วยสติ
วางลงด้วยปัญญา
ชีวิตเป็นอิสระ



หากให้คุณกินอาหารที่คุณชอบ ทุกวัน ทุกมื้อ
คุณยังจะชอบกินอาหารนั้นอยู่หรือไม่ ?

คุณเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งเหล่านี้หรือยัง ?
แล้วคุณจะยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งเหล่านี้ไปทำไม ?

กาย

และการสัมผัสสิ่งต่างๆทางกาย
เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีอะไร

“ไม่มีอะไร”
ผ่านมาแล้ว
ก็ผ่านไป

เราสัมผัสได้หลากหลาย



นุ่ม
เกิดขึ้นแล้วดับไป



แข็ง
เกิดขึ้นแล้วดับไป



เย็น
เกิดขึ้นแล้วดับไป



ร้อน
เกิดขึ้นแล้วดับไป



เจ็บ
เกิดขึ้นแล้วดับไป



สบาย
เกิดขึ้นแล้วดับไป



ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป



เกิดขึ้น → เปลี่ยนแปลง → ดับไป → ไม่มีอะไร



ไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
ทนอยู่ไม่ได้ บังคับไม่ได้
ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตน



อนิจจัง

ไม่เที่ยง
เกิดขึ้นแล้วดับไป



ทุกขัง

ทนอยู่ไม่ได้
แสวงหาไม่สิ้นสุด ก็ไม่สุข



อนัตตา

ไม่ใช่ตัวเรา
ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตน

รู้ทันด้วย **สติ** วางลงด้วย **ปัญญา** ชีวิตเป็นอิสระ

สัมผัส



ใจ

และการรับรู้ทางใจ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีอะไร

สิ่งที่ใจรับรู้ ล้วนเกิดขึ้นแล้วดับไป



สุข
เกิดขึ้น



ทุกข์
เกิดขึ้น



โกรธ
เกิดขึ้น



ตกใจ
เกิดขึ้น



ดับไป
แล้วหายไป

ไม่เที่ยง บังคับไม่ได้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตน

“ไม่มีอะไร”

ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป
เหมือนเมฆลอยผ่านท้องฟ้า
ไม่เหลือร่องรอย

ใจนี้

- ✓ เกิดขึ้นแล้วดับไป
- ✓ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
- ✓ บังคับไม่ได้
- ✓ ไม่ใช่ตัวเรา
- ✓ ไม่ใช่ของเรา
- ✓ ไม่ใช่ตัวตน

รู้ทันด้วยสติ

วางลงด้วยปัญญา

ชีวิตเป็นอิสระ
จากความยึดมั่น
ถือมั่น



อนิจจัง

ไม่เที่ยง
เกิดขึ้นแล้วดับไป



ทุกขัง

ทนอยู่ไม่ได้
แสวงหาไม่สิ้นสุด ก็ไม่สุข



อนัตตา

ไม่ใช่ตัวเรา
ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตน

รู้ทันใจ วางลงด้วยปัญญา ชีวิตเป็นอิสระ

กายและใจ ทำงานประสานกัน
แต่ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว

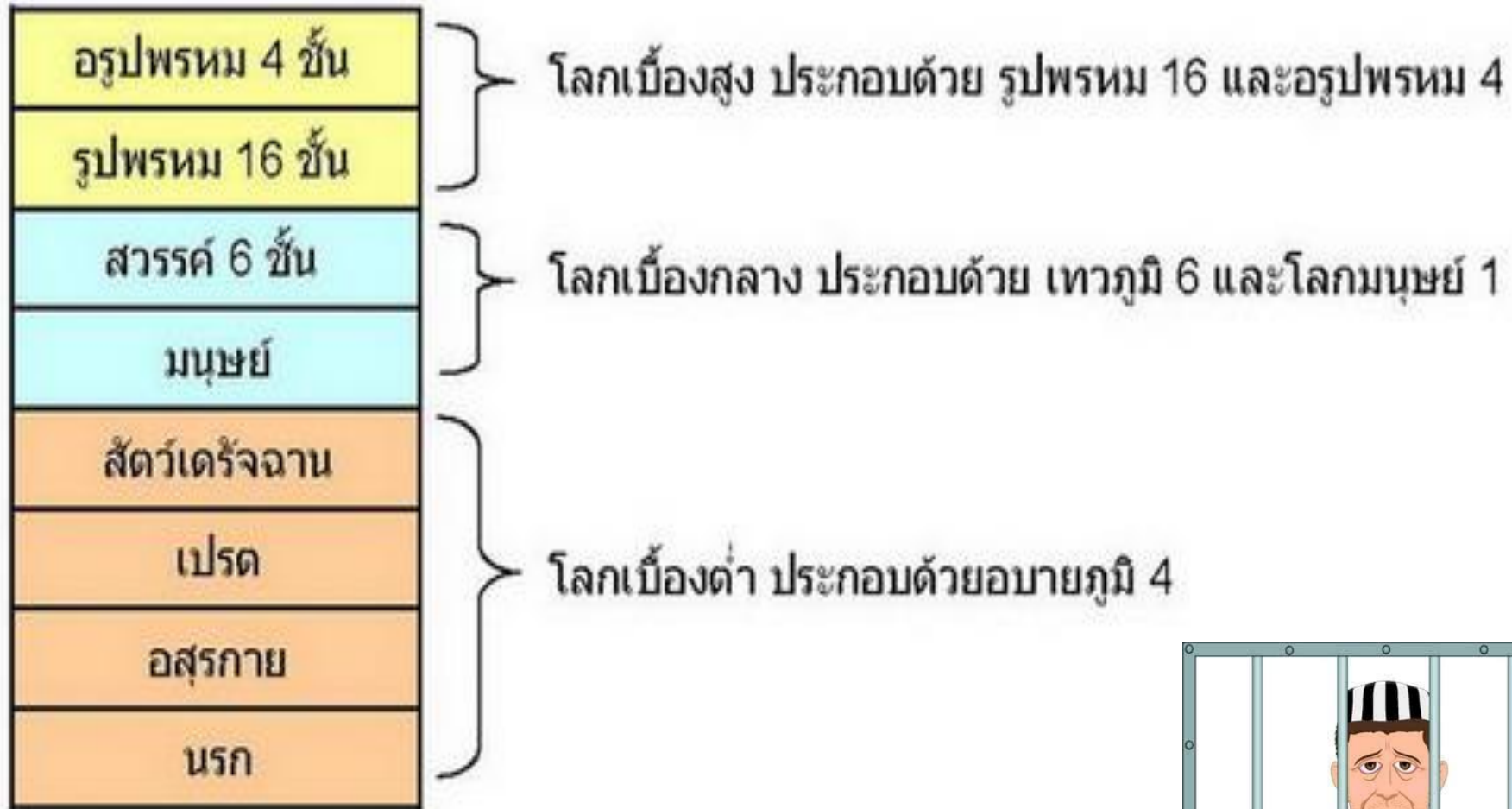


ใจสั่งกายให้ทำสิ่งต่างๆเพื่อตอบสนอง
ความต้องการของใจ
ใช่หรือไม่ ?

อารมณ์ กับ 31 ภาพภูมิ

ภพ	สภาพจิต
อรุปรพรม	ต่างจากรูปพรหม คือ ไม่อิงอาศัยผู้รับในการสร้างสุข
รูปพรหม	สงบ เมตตา จาคะ อิงอาศัยผู้รับในการสร้างสุข
เทวดา	พอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความคิด เป็นสุข
มนุษย์	กลางๆ มีอารมณ์ +/- ขึ้นๆลงๆตามธรรมชาติ เหวี่ยงไม่มาก และเฉยๆ
เปรต	หิว การกระหาย เพราะไม่ได้สิ่งที่ต้องการ
อสุรกาย	หวาดระแวง วิตกกังวลเกินกว่าเหตุ
ดิรัจฉาน	เต็มไปด้วยพลังเฉื่อย ไม่แจ่มใส มีน อื้อ ตื้อ ทึบ ไร้ระเบียบ
สัตว์นรก	โกรธ โมโห ขุ่นเคือง เห็นแก่ตัว ทำลายผู้อื่นที่ไม่เห็นด้วย

31 ภพภูมิ (วัฏสงสาร/สังสารวัฏ = คุก)



**อย่าตกเป็นเหยื่อ
ของวัตถุนิยม !!!**





อย่าตกเป็นเหยื่อของดาบ ยศ
สรรเสริญ !!!



สรุป

สิ่งต่างๆเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เปลี่ยนแปลงไปตาม
เหตุปัจจัย และดับลงตามเหตุปัจจัย เป็นไปตาม
สามัญลักษณะธรรมดาตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง
ทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต หรือเรียก กฎธรรมชาตินี้ว่า
อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท และ ไตรลักษณ์



สรุป

ด้บวงจรแห่งทุกข์ ด้บที่

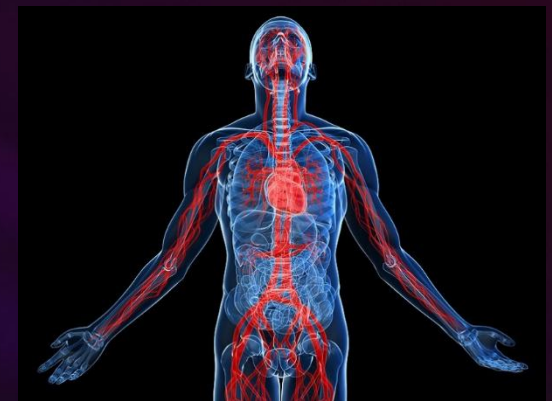
1. ความอยาก (ตัณหา)
2. ไม่ต้องเป็นอะไร มีอะไร
(ด้บชาติ หรือ ด้บตัวเราของเรา)
3. เพียงตระหนักรู้ผัสสะ แล้วก็วาง ไม่ให้ค่าอะไร
4. ดำเนินชีวิตและทำงานด้วยจิตที่ว่างจากกิเลส
5. พัฒนาจิตสู่ปัญญารู้แจ้ง จะได้หายหลงผิด

เป้าหมายอยู่ไกล
แต่ใจอยู่กับปัจจุบัน

อยู่กับปัจจุบันไปเรื่อยๆ ทำไปเรื่อยๆ ด้วย
ความสงบ วันหนึ่งก็ถึงเอง เมื่อไหร่ก็เมื่อ
นั้น



ธรรมชาติอันแท้จริง ของร่างกาย



การพัฒนาจิตใจ

คู่ปัญญารู้แจ้ง



ปัญญา 3 ระดับ

1. สุตมยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการฟัง

2. จิตตามยปัญญา คือปัญญาเกิดจากความคิด วิเคราะห์ที่ละเอียดลึกซึ้ง ความคิดแบบแยกกาย ความคิดรอบด้านที่เรียกว่า ความคิดแบบ โยนิโสมนสิการ ซึ่งเกิดแห่งความรู้ต่าง ๆ มากมาย

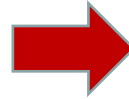
3. ภาวนามยปัญญา คือปัญญาเกิดจากการอบรมจิตตนเอง ทำให้จิตสงบ ไม่วุ่นวาย ทำงานได้ผล มีประสิทธิภาพ มีความสุข และสามารถทำให้พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง (นิพพาน)

ขั้นตอนการเรียนรู้

สุตมยปัญญา

จิตตามยปัญญา

ปัญญา
ระดับสมอง



สุตมยปัญญา

จิตตามยปัญญา

ปัญญา
ระดับจิตสำนึก

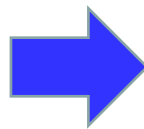


ระดับภาวนามยปัญญา

ปัญญาระดับจิตใต้สำนึก หรือ คลังวิญญูญาณ

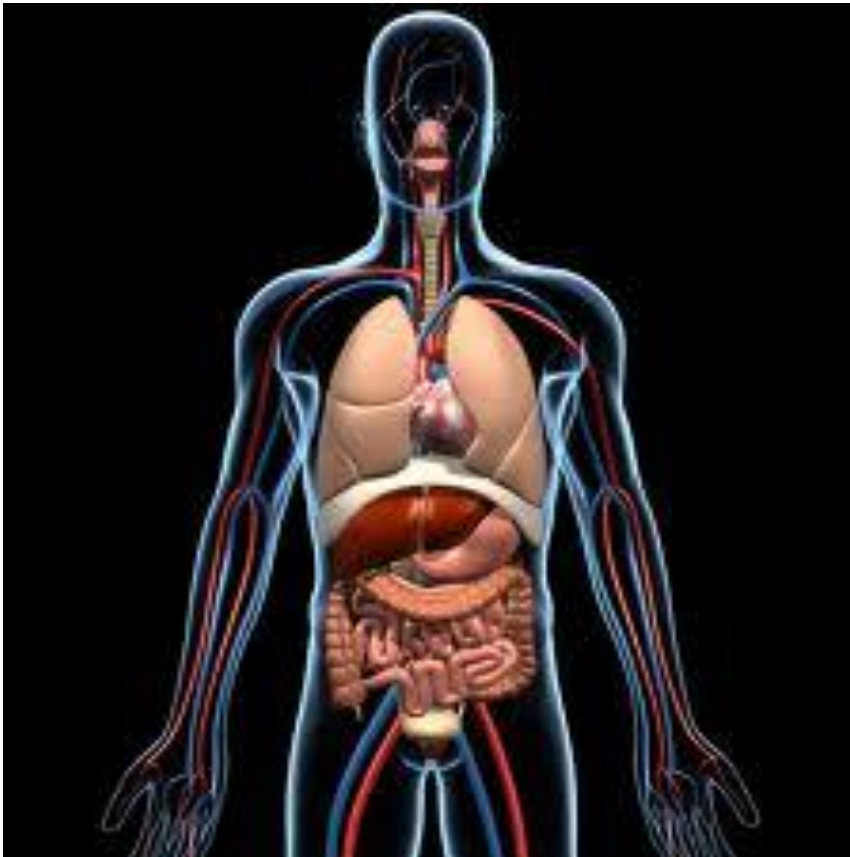
ปัญหาที่ 1 ปัญญาไร้แจ้งในธรรมชาติอันแท้จริง ของร่างกาย

เพื่อลดอัตร
ัตวตน
หรือลดตัวเรา
ของเรา
ลดความ
ประมาท



รากเหง้าแห่ง
ความทุกข์
ทั้งปวง

ร่างกายนี้ แท้จริงแล้วคืออะไร ?



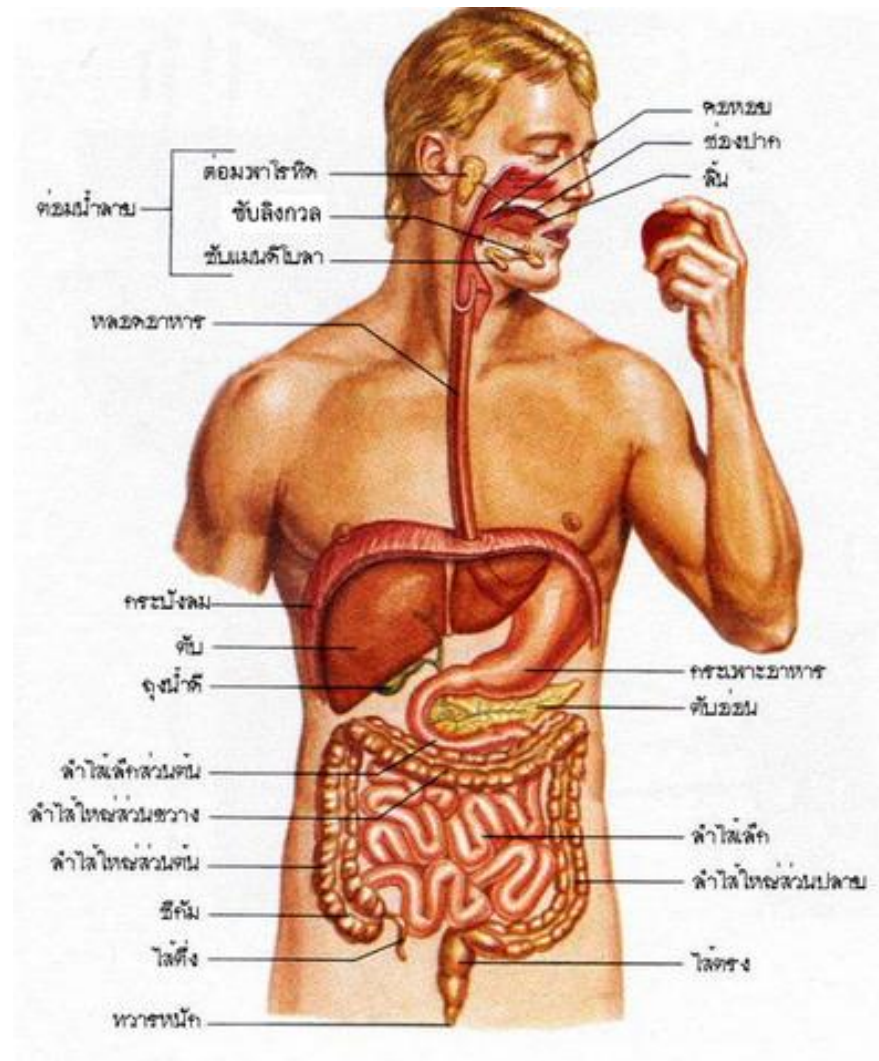








ร่างกายเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล



ตำรงอยู่อย่างเรียบง่าย



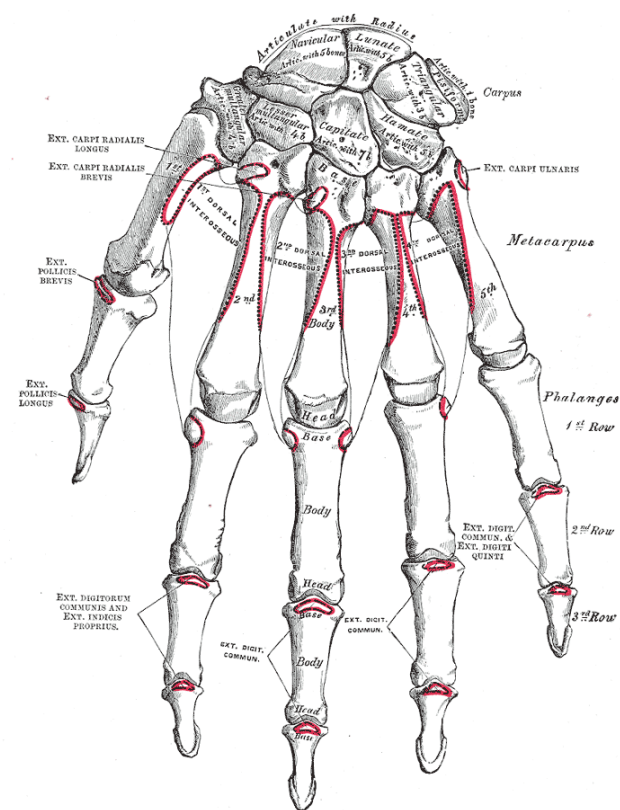
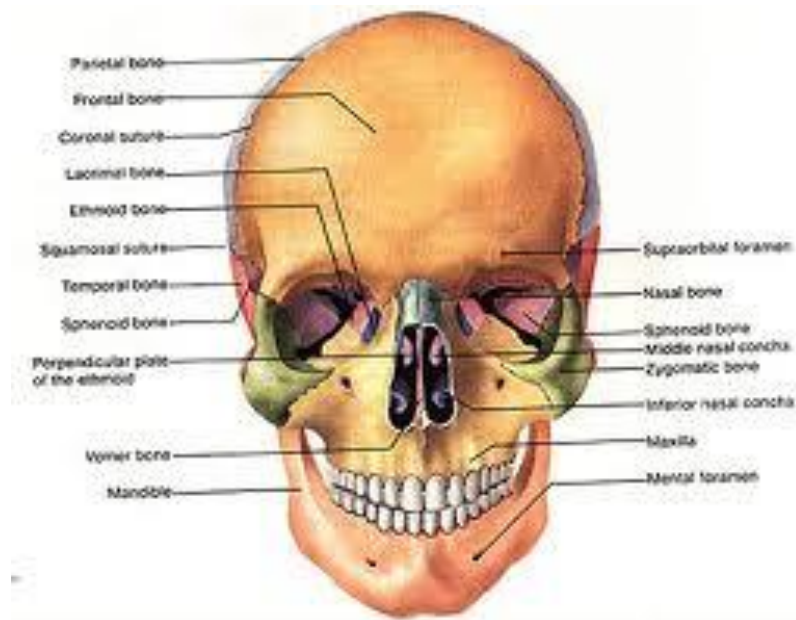


วิถีชีวิตที่เรียบง่าย

มีความสอดคล้องกับการออมเงิน
เมื่อคุณเลือกที่จะดำรงชีวิตในแบบที่ใช้เงินน้อยลง
ค่าใช้จ่ายต่างๆก็จะลดลง
คุณก็จะมีเงินออมไว้สำหรับการลงทุนมากขึ้น

Secrets of the Millionaire Mind

ร่างกายนี้ แท้จริงแล้วคืออะไร ?





www.clipartof.com · 1073689

อย่ายุ่งกับฉันนะ
ฉันจะเล่นมือถือ



รักกันมาก แต่
สุดท้ายคืออะไร
?



ทะเลาะแย่งผู้หญิง
กัน สุดท้ายคือ
อะไร ?

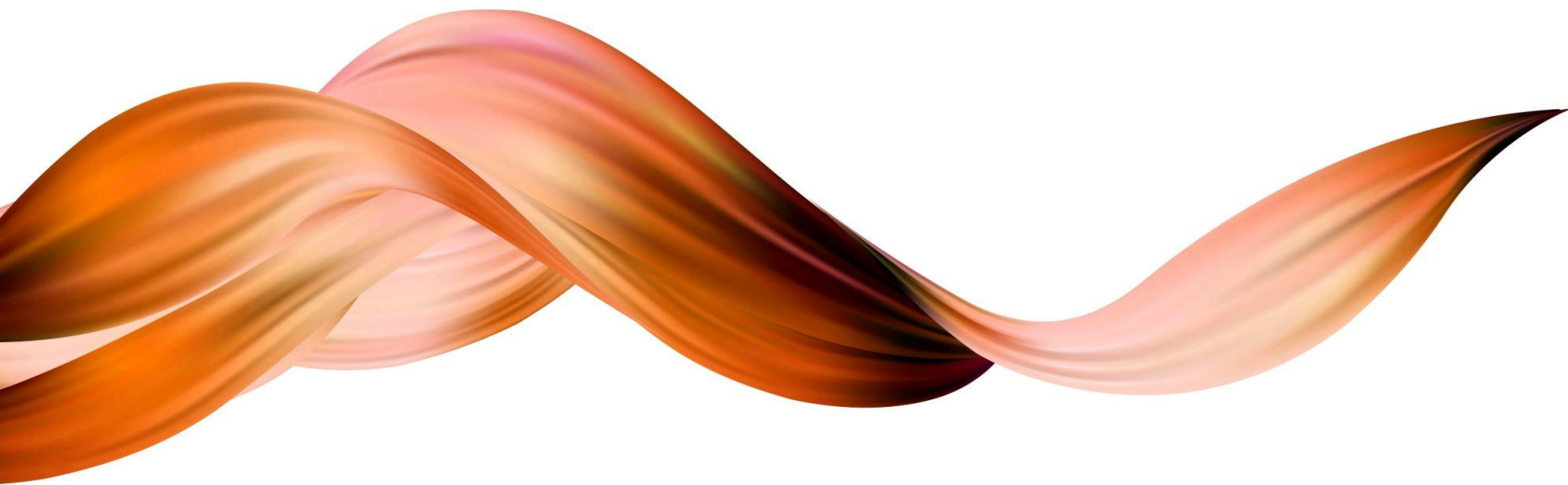




ทะเลาะแย่งผู้ชาย
กัน สุดท้ายคือ
อะไร ?



ทะเลาะกันไปเพื่ออะไร ?



คนทะเลาะกัน

คนที่หยุดได้ก่อน

คือผู้ชนะเด็ดขาด

ประทีปธรรมประจำชีวิตของหลวงปู่เสือ

bhudsabakron.blogspot.com



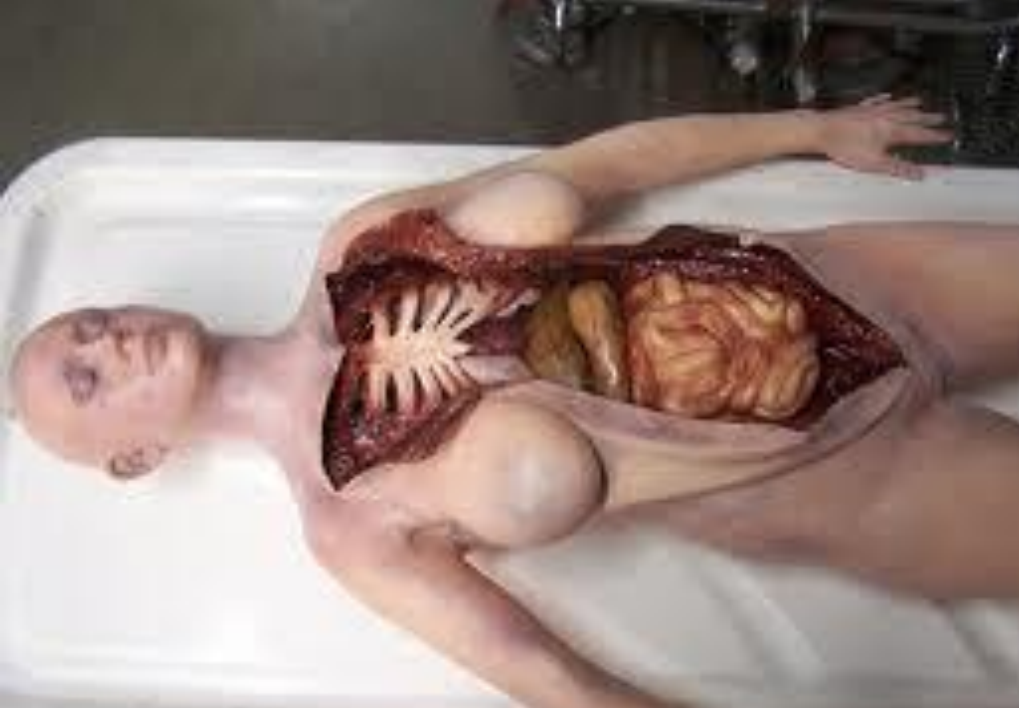
ผู้ที่อยู่ด้วยกันได้ยืนยาว มีไ้เพราะรักกันมาก
แต่เพราะเข้าใจกันและให้อภัยกัน

แก่งแย่งชิงดีชิงเด่น

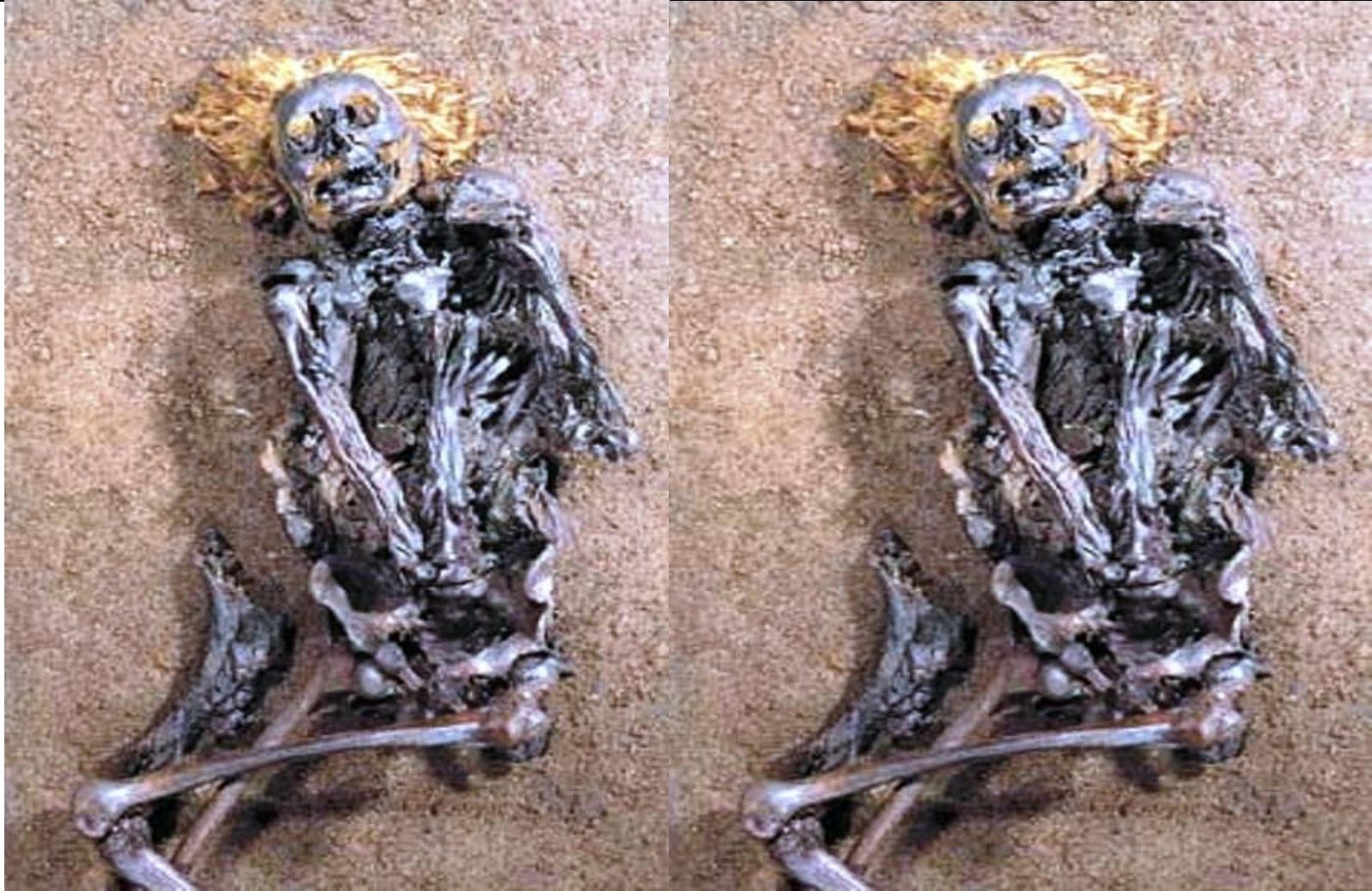
เบียดเบียนกัน

โกรธเกลียดชังกัน

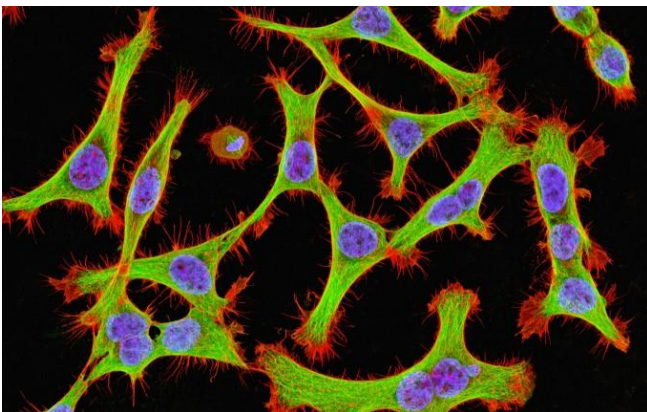
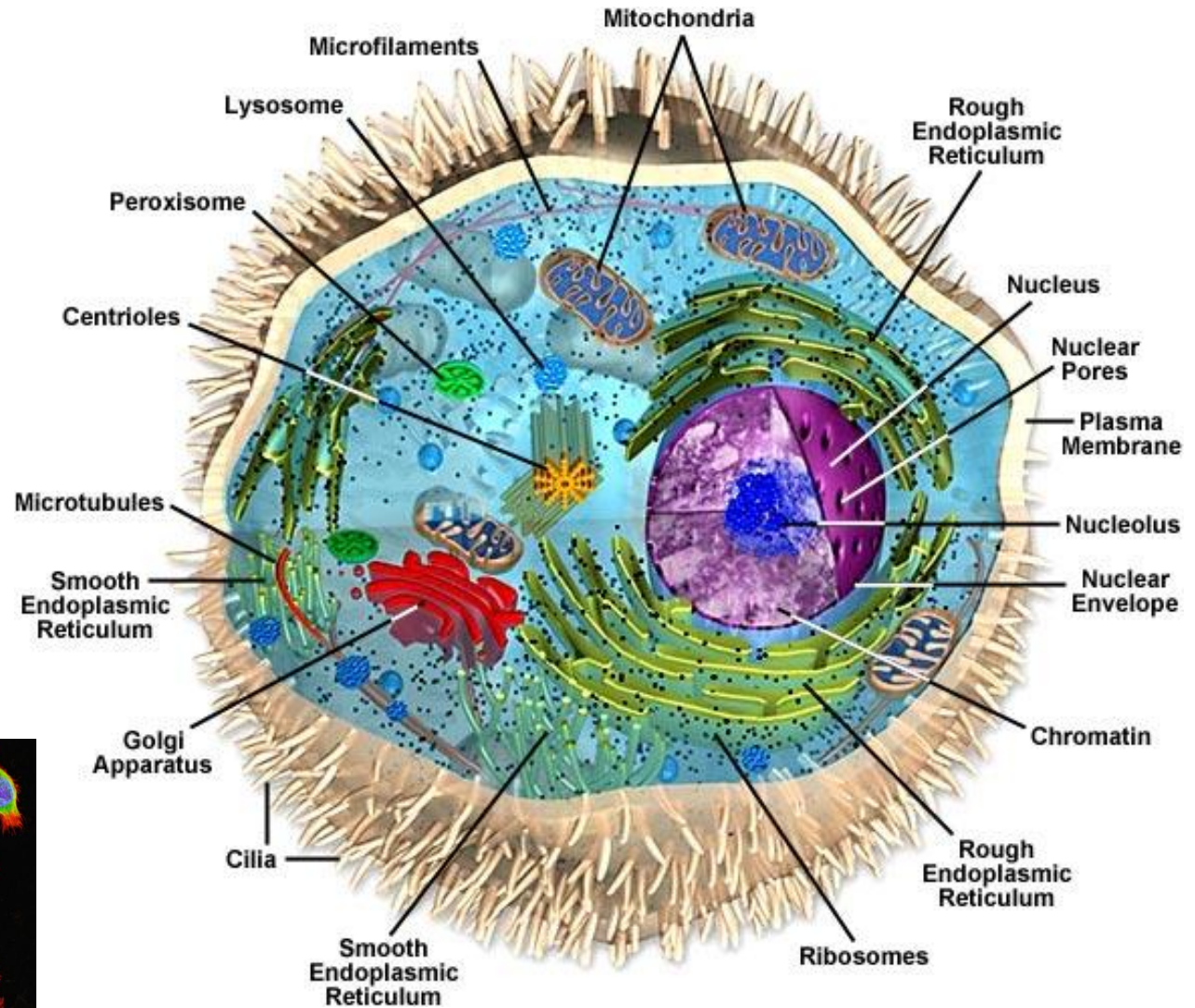
เพื่ออะไร ?



ร่างกายนี้ แท้จริงแล้วคืออะไร ?



Cell

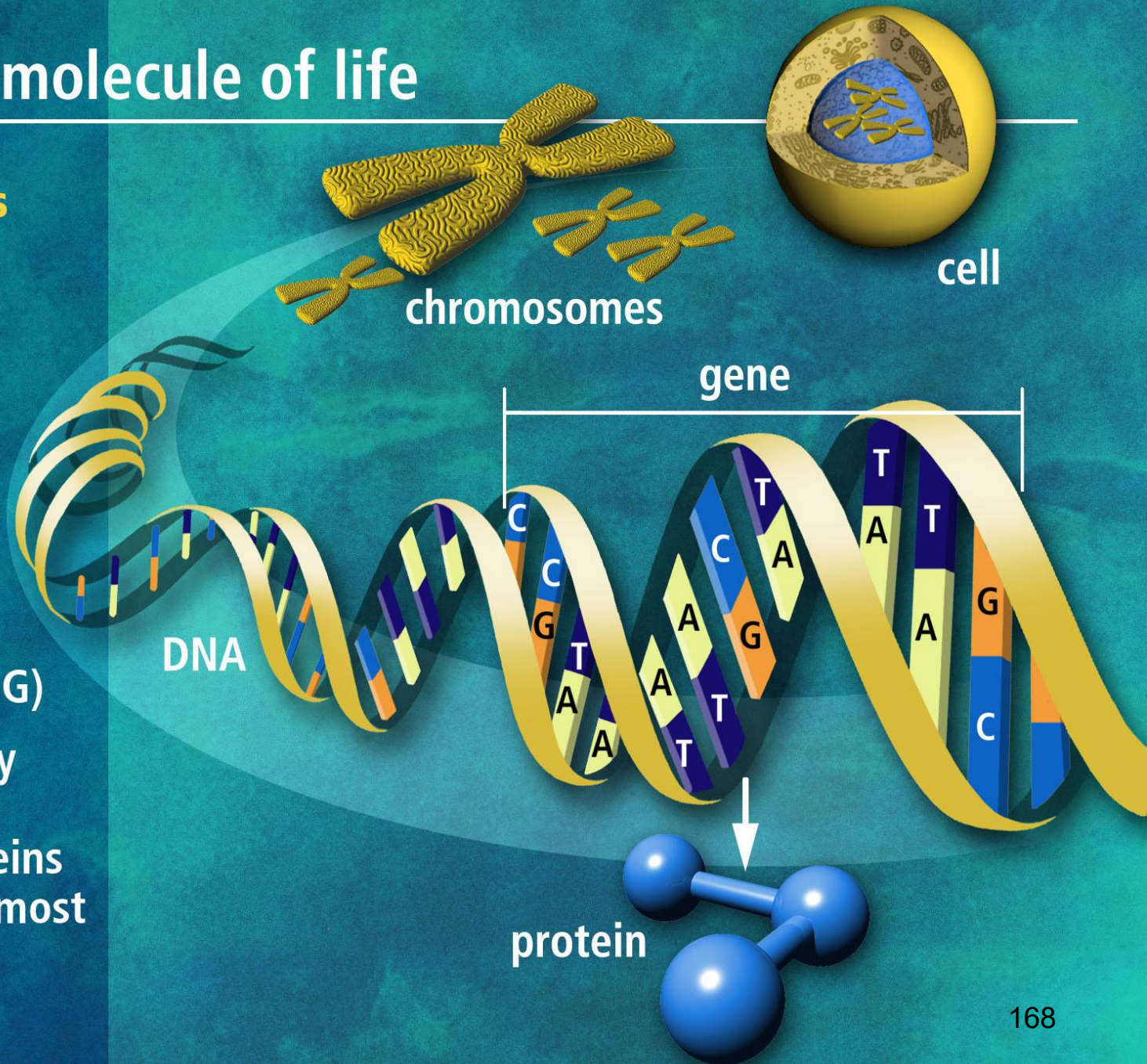


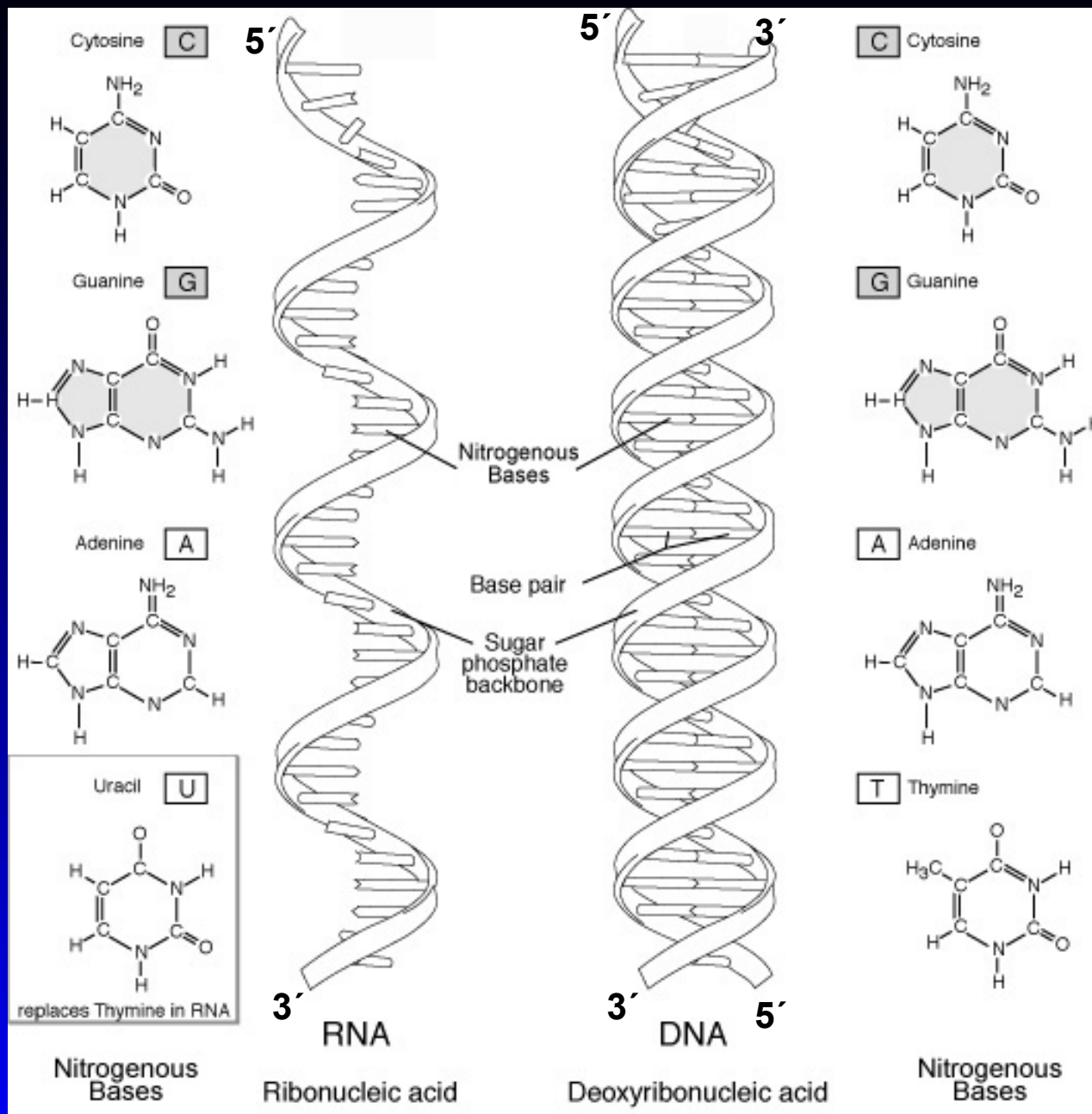
DNA the molecule of life

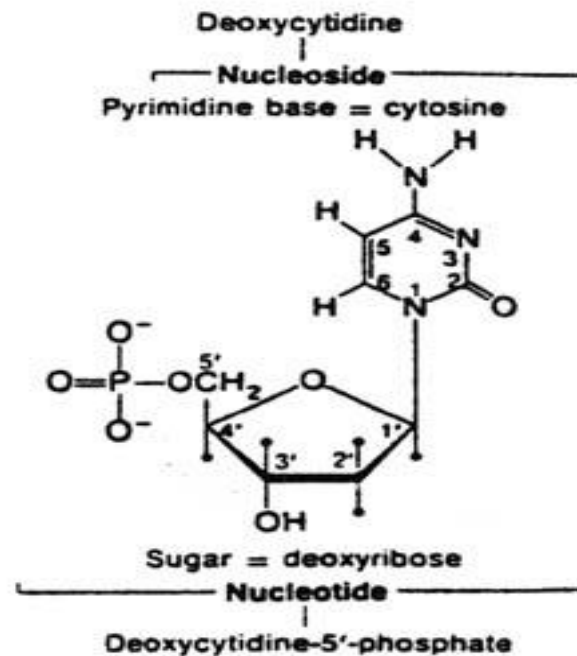
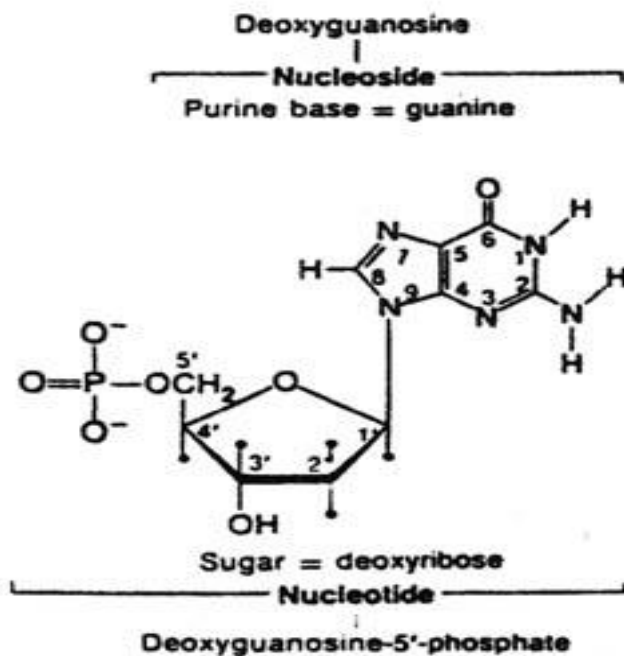
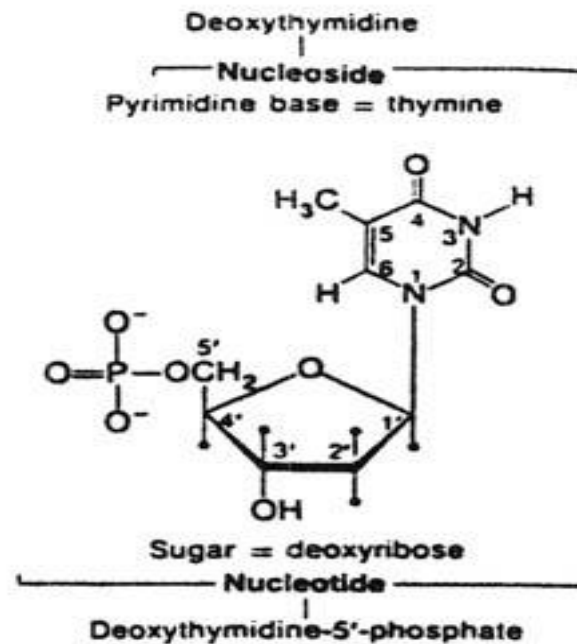
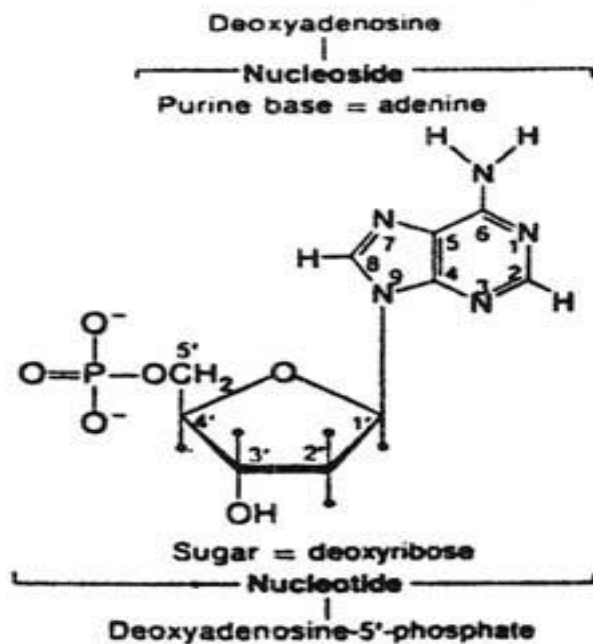
Trillions of cells

Each cell:

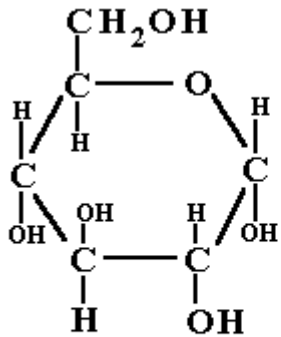
- 46 human chromosomes
- 2 meters of DNA
- 3 billion DNA subunits (the bases: A, T, C, G)
- Approximately 30,000 genes code for proteins that perform most life functions



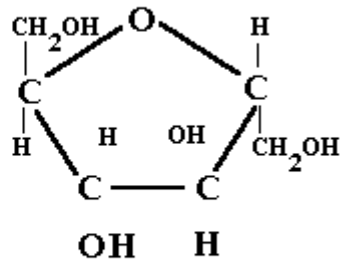




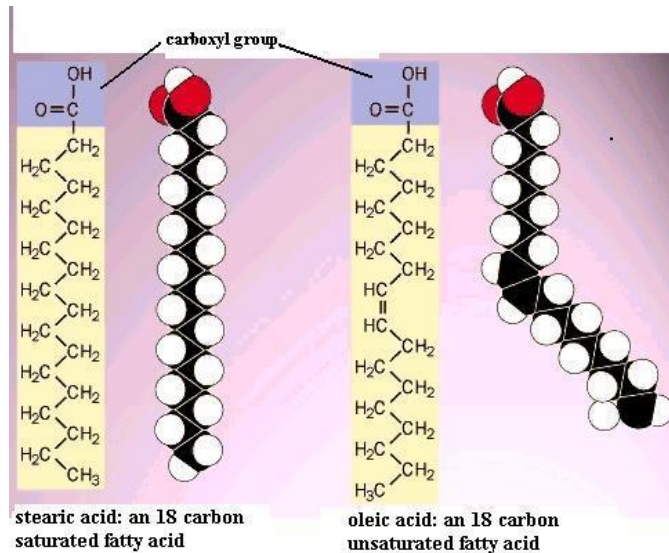
คาร์โบไฮเดรต



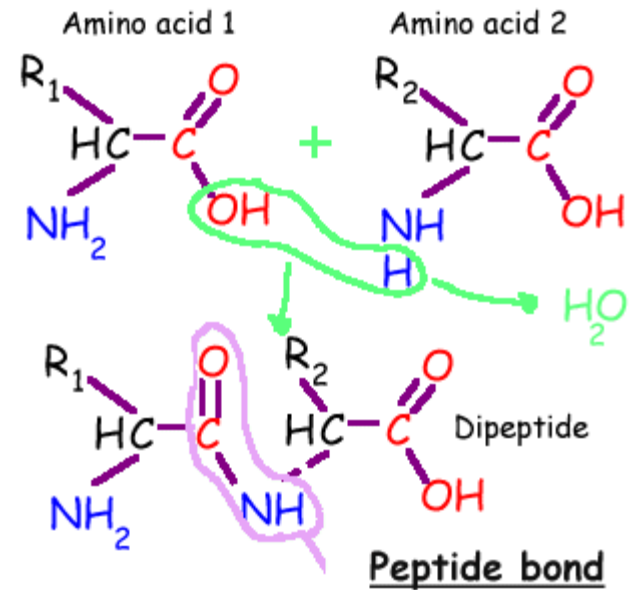
Glucose



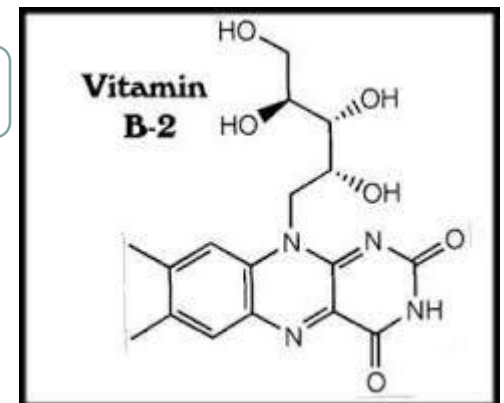
Fructose



โปรตีน



วิตามิน



ไขมัน

สรุป ธรรมชาติอันแท้จริง ของร่างกาย คือ ?

กองธาตุ

ที่เชื่อมต่อกันด้วย

พลังงานพันธะเคมี

ขึ้นรูปเป็น เซลล์

เนื้อเยื่อ และ อวัยวะ

ปรากฏขึ้นเพียงไม่กี่ปี

ก็พังสลายลงตามธรรมชาติ



ดังนั้น ร่างกายนี้เป็นเพียงธรรมชาติที่
ปรากฏขึ้นตามเหตุปัจจัย
เสื่อมสลาย และ พังลง
สุดท้าย ชาติและพลังงานทั้งหมด ก็กลับคืน
สู่ธรรมชาติ

ร่างกายนี้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

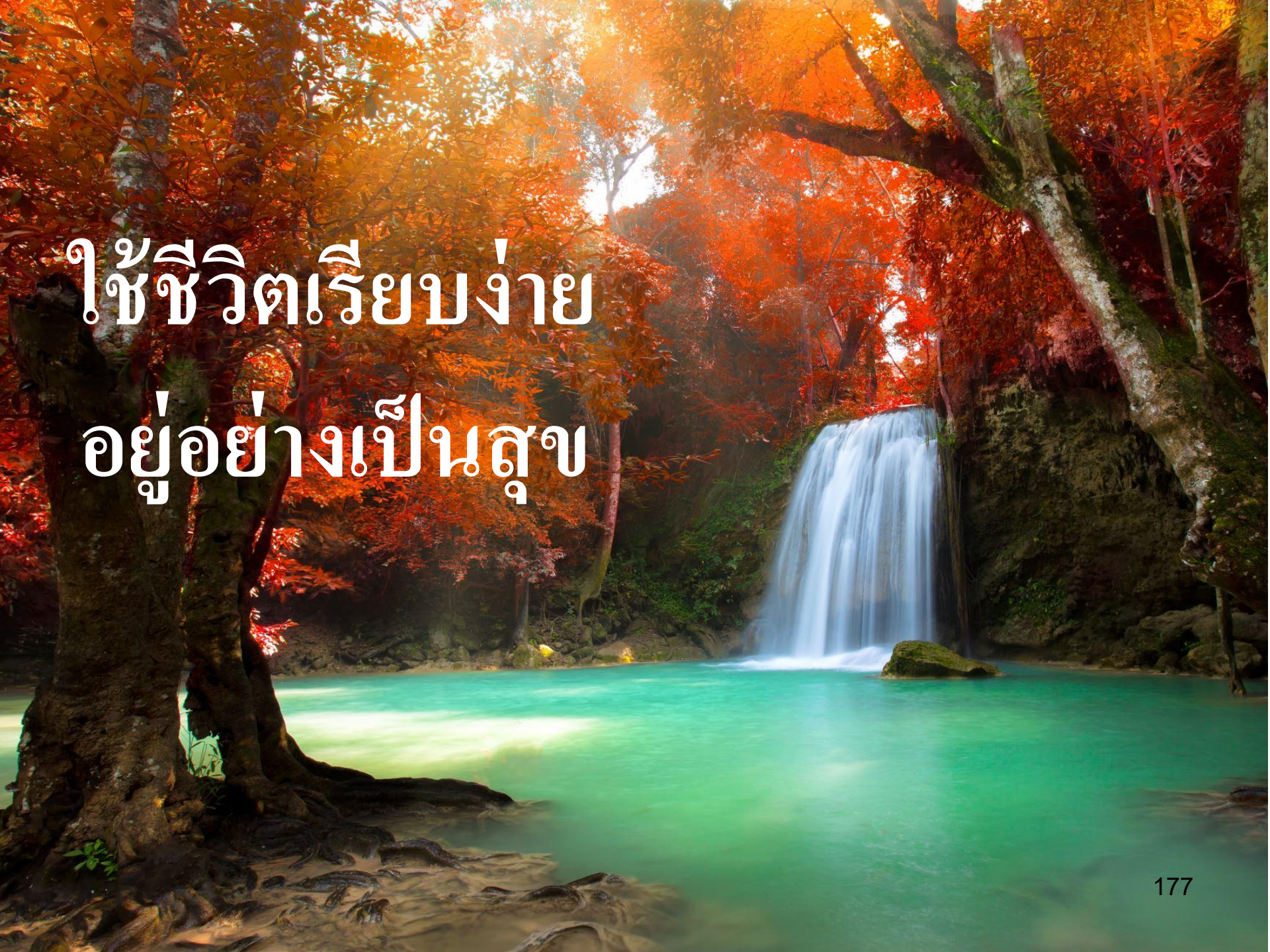
เพียงแค่นี้....

ยืม...ธรรมชาติ...มาใช้ชั่วคราว แล้วก็คืน
ธรรมชาติไปจนหมดสิ้น



ผ่านกัณโฑรับชม
ตราบลมหายใจสุดท้าย
(อสุภกรรมฐาน) - Official MV

คลิกเพื่อรับชม
ตราบลมหายใจสุดท้าย
(ดีดภาวหา) - Lyrics Video

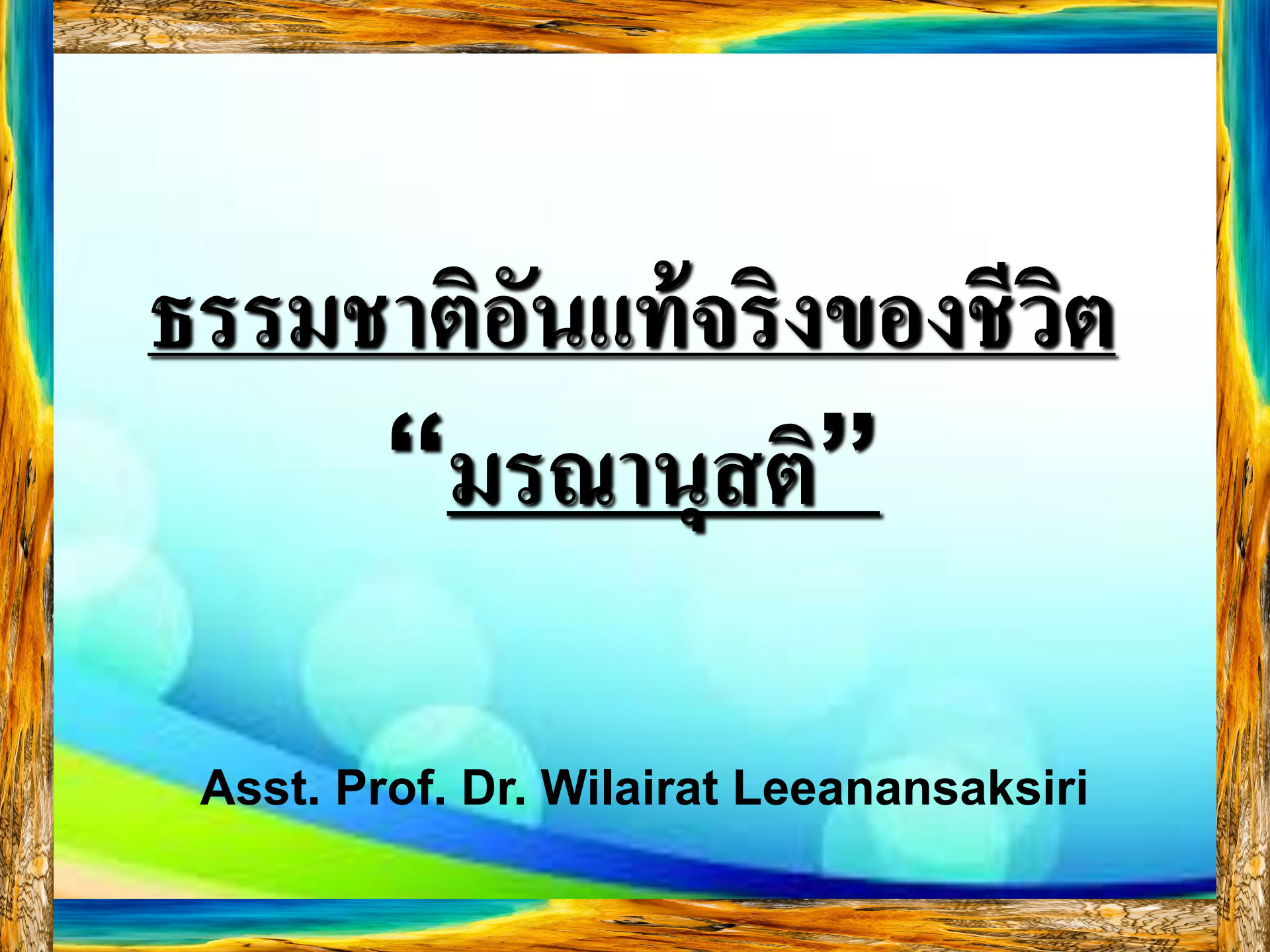
A scenic landscape featuring a waterfall cascading into a pool of vibrant turquoise water. The surrounding forest is in full autumn, with trees displaying rich orange, red, and yellow foliage. Large, gnarled tree trunks are visible in the foreground and midground, framing the scene. The overall atmosphere is peaceful and natural.

ใช้ชีวิตเรียบง่าย
อยู่อย่างเป็นสุข

ดำรงอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เมตตาและให้อภัยกัน







ธรรมชาติอันแท้จริงของชีวิต

“มรณานุสติ”

Asst. Prof. Dr. Wilairat Leeanansaksiri

Alexander The Great

พระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราช

เป็นกษัตริย์กรีกโบราณแห่งราชอาณาจักรมาเกโดเนีย



Alexander The Great

พระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราช

**1. ข้าพเจ้าขอให้แพทย์ผู้รักษา
เป็นผู้แบกโลงศพของข้าพเจ้า**

Alexander The Great

พระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราช

2. ให้ไพร่พลทัพสมบัติต่างๆ ที่ข้าพเจ้า
สะสมไว้ ไปตามทาง ที่แห่งศฟไปยังสุสาน

Alexander The Great

พระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราช

**3. ให้นำมือทั้ง 2 ข้าง ของข้าพเจ้า ห้อย
ออกจากโลงศพในท่าแบบมือ**

Alexander The Great

พระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราช

**1. ข้าพเจ้าขอให้แพทย์ผู้รักษา
เป็นผู้แบกโลงศพของข้าพเจ้า**

Alexander The Great

พระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราช

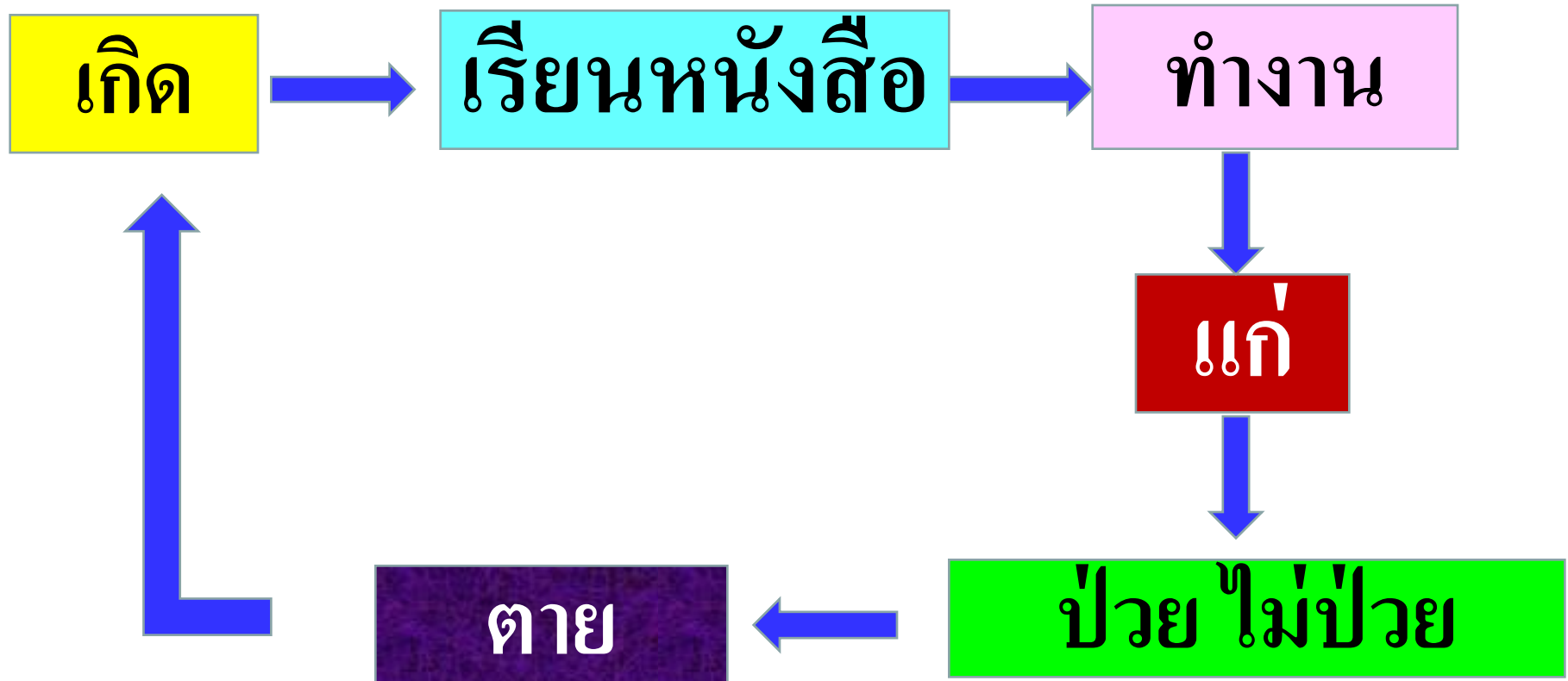
2. ให้ไพร่พลทัพสมบัติต่างๆ ที่ข้าพเจ้า
สะสมไว้ ไปตามทาง ที่แห่งศฟไปยังสุสาน

Alexander The Great

พระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราช

**3. ให้นำมือทั้ง 2 ข้าง ของข้าพเจ้า ห้อย
ออกจากโลงศพในท่าแบมือ**

ชีวิตมีเพียงเท่านั้นจริงหรือ ?



The Mind Can Create Illness or Wellness



เรามักจะใช้ชีวิตอย่าง
ประมาท
และขาดสติสุขที่แท้จริง

หากตายไปตอนนี้ ท่านจะเสียใจ
หรือไม่ ?

ถามตนเองว่าท่านอยากจะมี
เวลาทำอะไร เพื่อใครบ้าง ?



การหัดตาย
ก็คือปล่อยใจจากสิ่งทั้งหลาย
ก่อนที่จะถูกความตาย
บังคับให้ปล่อย

พระคตีสรรสม
สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

หายใจเข้า ไม่หายใจออก ก็ตาย

หายใจออก ไม่หายใจเข้า ก็ตาย

ดังนั้น คนเราทุกคน

ก็มีโอกาส

ตายได้ ทุกลมหายใจ

เจริญมรณานุสติ หรือ มรณสติ

การระลึกถึงความตาย บ่อยๆ ทำให้ไม่ประมาท
และเพื่อเตรียมตัวตายอย่างมีสติ



ัจฉธรรม ครั้งสุดท้าย



ตั้งธรรม ครั่งสุดท้าย



หมั่นดูแลตนเอง และ คนที่คุณรักอย่างดีที่สุด
ขณะที่เรายังมีเวลาและโอกาส



ชีวิตเป็นของชั่วคราว
อยู่ที่ว่า ขณะที่เรามีชีวิตอยู่

เราจะทำอะไร?

จะออกแบบชีวิตของตนอย่างไร ?

มีชีวิตอยู่เพื่ออะไร ?

ก่อนที่จะหมดเวลาลง

หมั่นดูแลตนเอง และ คนที่คุณรักอย่างดีที่สุด
เป็นร่มไม้ใหญ่เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วย



หมั่นดูแลตนเอง และ คนที่คุณรักอย่างดีที่สุด
เป็นร่มไม้ใหญ่เพื่อช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วย



ชีวิตดัดให้ตรงได้



ความตายไม่ได้น่ากลัว
ที่น่ากลัวอยู่ที่
ไม่ได้สร้างบารมีก่อนตาย



ชีวิตมนุษย์นั้นมันมีขึ้นมีลง
วันนี้สูงส่ง พรุ่งนี้อาจตกต่ำ
ไม่มีสิ่งใดแน่นอนหรือยังยืนได้เลย
หมั่นทำความดี
หรือสร้างบุญกุศลกันไว้ให้มากาเกิด
แม้ยามที่ชีวิตตกต่ำ
ก็จะมีบุญกุศลหนุนนำ
ช่วยให้พ้นจากความมืดมิดได้
อย่างแน่นอน
บุคคลที่เป็นคนดีนั้น
ย่อมเป็นรักไปทั้งสามโลก



เมื่อความตายมาถึง
เราจะต้องละทุกคน ทุกสิ่งไว้ใน โลกนี้
เราจะต้องไปแต่ลำพัง
กับกรรมดีหรือกรรมชั่ว ที่เราทำไว้เท่านั้น

สมเด็จพระญาณสังวรฯ (เจริญ สุวฑฺฒโน)
สมเด็จพระสังฆราชฯ องค์ที่ ๑๙

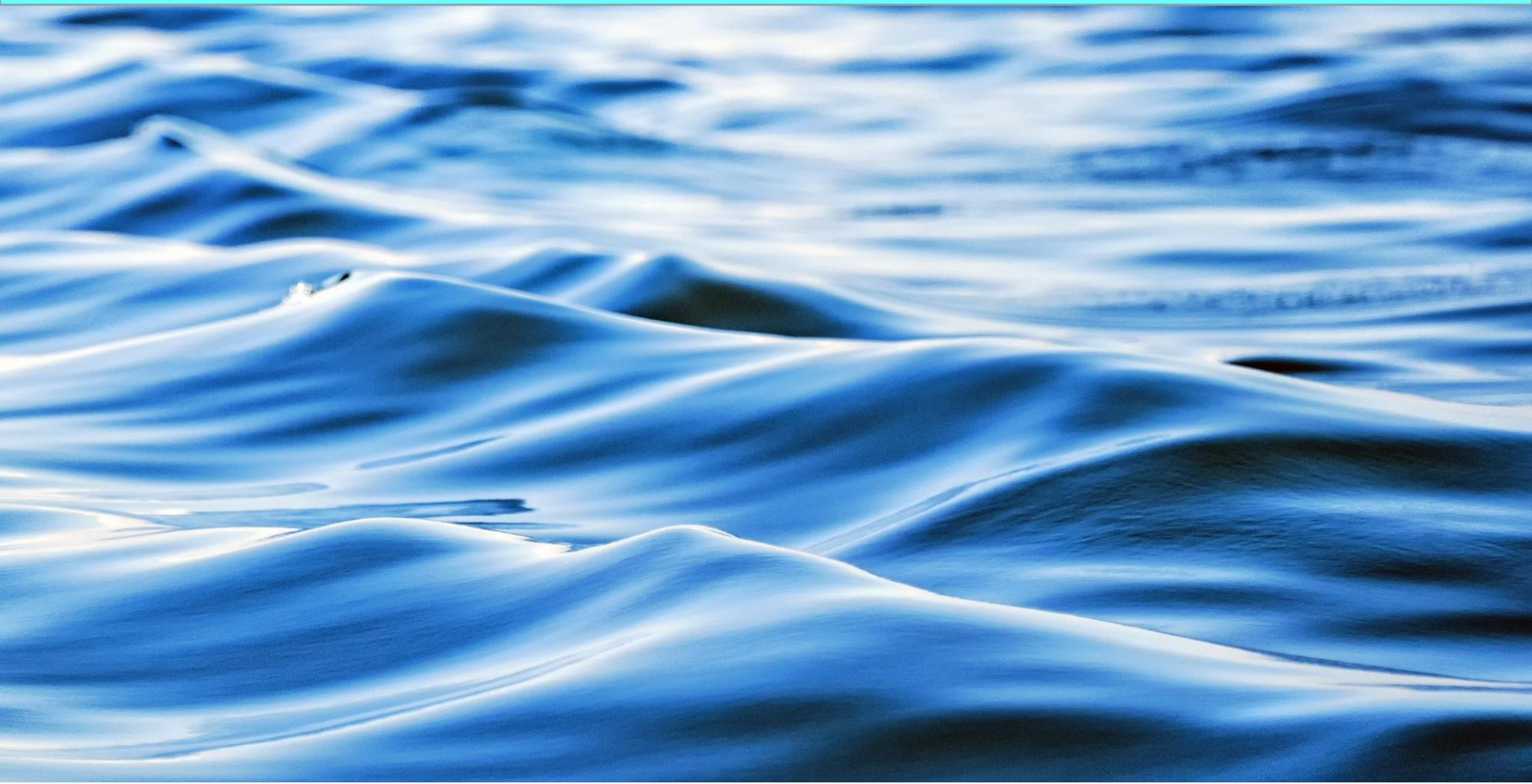


เมื่อเรารู้ว่าพรุ่งนี้อาจไม่ได้ลืมตาดูโลก
วันแต่ละวันจะกลายเป็นวันที่มีค่า มีความหมาย
เราจะไม่ท้อ ไม่แข็ง จะไม่รู้สึกราวว่าอยู่ไปวันๆ
แต่จะใช้ชีวิตในแต่ละวันอย่างมีค่า
และมีประโยชน์สูงสุด

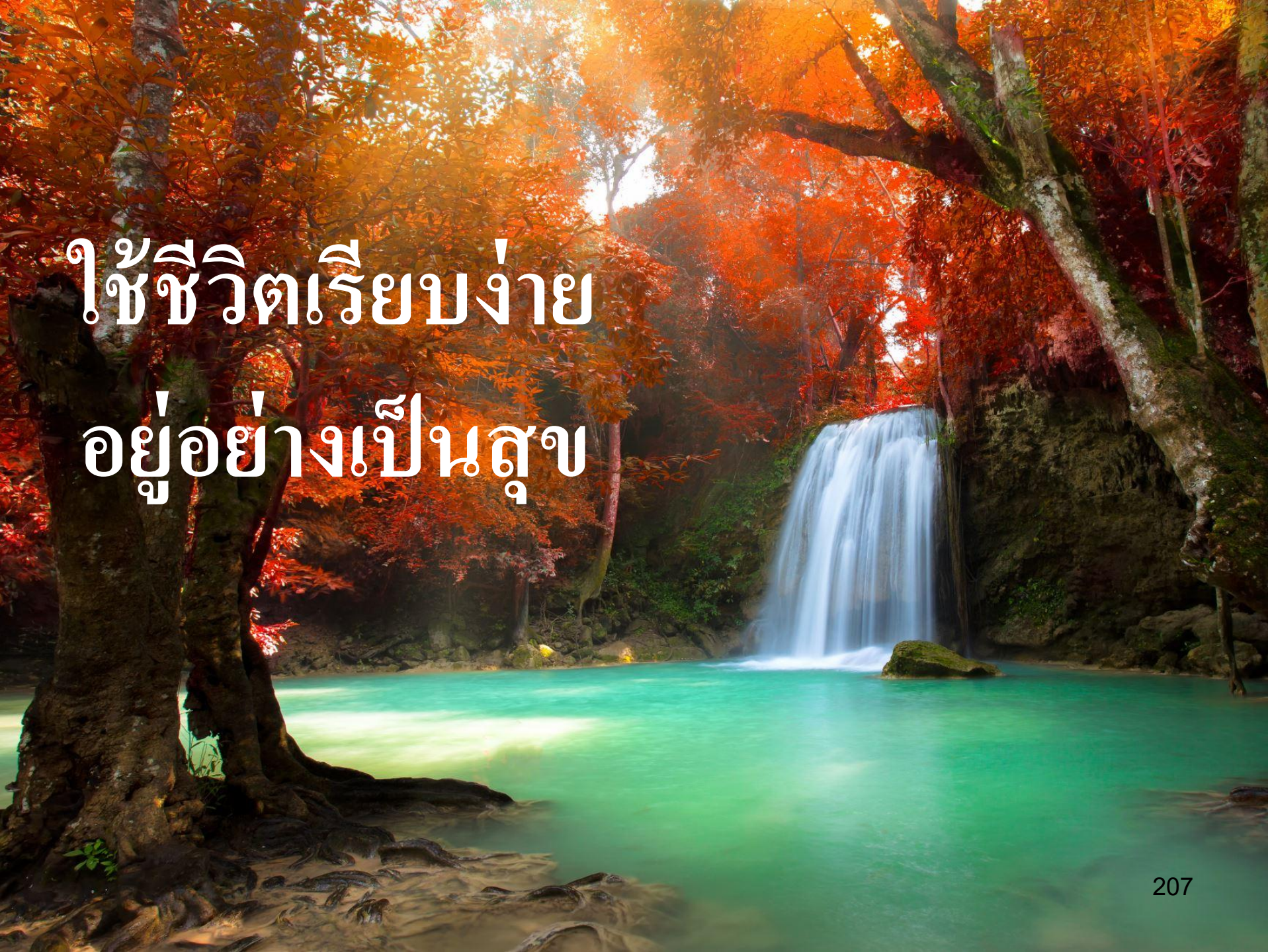


พระไพศาล วิสาโล

ชีวิตก็เหมือนสายน้ำ ที่ไหลผ่านไปแล้ว
ไม่หวนคืนกลับ



อยากตายอย่างไร
ก็ต้องมีชีวิตอยู่อย่างนั้นให้เป็น
อย่างตาย อย่างสงบ
ก็ต้องใช้ชีวิต อย่างสงบ

A scenic landscape featuring a waterfall cascading into a pool of vibrant turquoise water. The surrounding forest is in full autumn, with trees displaying rich orange, red, and yellow foliage. Large, gnarled tree trunks frame the scene on both sides. The overall atmosphere is peaceful and natural.

ใช้ชีวิตเรียบง่าย
อยู่อย่างเป็นสุข

รักษาศีล 5

จิตมีเมตตา คุณธรรม

ศีลธรรม



Thank you