

สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต



ตอนที่ 3

การวัดผลของการบวกรรม
และลักษณะอาการต่อต้านสมาธิ

หนังสือ สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต
สมเด็จพระญาณวชิโรดม

บทที่ 3 การวัดผลของการบริการและลักษณะอาการต่อต้านสมาธิ

1. การวัดผลของการบริการ

- 1.1 ผลของการบริการ
- 1.2 ผู้วัดผลของการบริการ

2. ลักษณะอาการต่อต้านสมาธิ

- 2.1 ความเจ็บ ปวด เมื่อย เหนื่อย หิว
- 2.2 ความดงเลสงสัย
- 2.3 ความโลภอยากได้เร็ว

1.1 การวัดผลของการบริการ

- การทำสมาธินั้นผลออกมาจะต้อง สบาย เย็นใจ สงบ ซาบซึ้ง ประทับใจ สิ่งเหล่านี้ใช้วัดผลให้รู้ว่าเราได้สมาธิแล้ว

- เมื่อเป็นเช่นนั้น ^{เมื่อจิตเห็น} จะเกิดการผลิตพลังจิต จิตตภาวสามสังขยา [สามารถ
เป็นเหตุ]
๑. ชาติ ๒. มรณะ ๓. เป็ทเว็ด
๔. ชาติ ๕. มรณะ ๖. เป็ทเว็ด

1.2 ผู้วัดผลของการบริการ

- ผู้บริการเป็นผู้วัดผล เมื่อจะเริ่มต้นทำสมาธิแต่ละครั้ง **ต้องบริการ**
- นั่งเฉยๆ ให้สมาธิเกิด ไม่ดีเท่า บริการแล้วเกิดสมาธิ

- คำบริการ ใช้คำใดก็ได้
- ถ้าคำบริการหายไป จิตตั้งอยู่ได้ ไม่ต้อง ตามนึกคำบริการอีก

2. ลักษณะอาการต่อต้านสมาธิ

2.1 ความเจ็บ ปวด เหนื่อย เมื่อย หิว



- แก้ไขโดย ความอดทน ความเพียร ความ
อดสาหัส ความตั้งใจมั่น

- การสร้างความคิด
เปรียบเหมือน กลิ้ง
ครกขึ้นภูเขา
- มีสิ่งกวนใจ มีมาร
ผจญ

2. ลักษณะอาการต่อต้านสมาธิ

2.2 ความล่งเล่งสัย

จนเวรสุด

- เป็น 1 ในนิรर्थทั้ง 5 ที่รุนแรงกว่าอาการต่อต้านชนิดอื่น
 - ตัวอย่างเช่น เกิดความสงสัยว่าที่ทำสมาธินี้ไม่ใช่ ถูกเขาหลอกหลวงแล้ว หรือทำสมาธิแล้วทำให้เป็นบ้า หวนสมาธิ ก็ด่า เป็ดพา:วนนี้แหละ
- แก้ไขได้โดย ฟังท่านผู้รู้...มีสติ... แล้วก็จะเกิดปัญญา
 - เมื่อเกิดปัญญา เราก็รู้ว่าอันนี้ ไม่ใช่ ถ้าหากว่าเรามีความรู้ มีปัญญาแล้วเราจะแก้ไขได้

2. ลักษณะอาการต่อต้านสมาธิ

ควมทำแบบพอดี = มีสมาธิมาปกติ

2.3 ความโลภอยากได้เร็ว

- โลภ ทุมมานํ ปริปนฺโน ความโลภเป็นอันตรายต่อธรรมทั้งหลาย
- พระพุทธเจ้าบำเพ็ญทุกรกิริยา พบว่า ไม่ใช่ทางสู่ความสำเร็จ

- แก้ไขได้โดย การทำด้วยความพอดี
- ไม่ต้อง ทรมาณ ร่างกาย

- การทำสมาธิได้ถูกต้อง (สัม^ปมาสมาธิ) สามารถผลิตพลังจิต ควบคุมจิตใจได้
- จะเกิดคุณธรรม 3 ประการ ความมีเหตุผล มีความรับผิดชอบสูง มีเมตตา
- และนำมาพัฒนาความสามารถและความเป็นเลิศของมนุษย์



- เมื่อสมดุลกันแล้วจะทำให้ ความมีเหตุผลสูงขึ้น
- ทำให้มีความรับผิดชอบสูงขึ้น
- ทำให้มีเมตตาเกิดขึ้น
- เมื่อเป็นเช่นนั้น ทำให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข
- ทำให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข
- ทำให้ประเทศชาติอยู่เย็นเป็นสุข
- ทำให้โลกอยู่เย็นเป็นสุข

ใบงาน Part 3 (สู่ขั้นตาสมาธิ)

เรื่อง การวัดผลของการบริการ และลักษณะอาการต่อต้านสมาธิ

1. การวัดผลของการบริการทำได้โดยใคร **ผู้รับบริการ**
2. การวัดผลของการบริการทำได้เมื่อไหร่ **เมื่อเริ่มให้บริการ**
3. การวัดผลของการบริการวัดได้อย่างไร **จิตหนึ่ง สำนวน สบม จิตทั่วอันได้**
4. การวัดผลการบริการ แบ่งได้กี่ขั้น อะไรบ้าง **๒ ขั้น จิต-บริการ , เหตุการณ์**
5. ถ้าค่าบริการหายไป ควรทำอย่างไร
 - 1) ถ้าจิตคิดฟุ้งซ่าน จนลิมค่าบริการ ให้กลับมาบริการใหม่อีกครั้ง
 - 2) ถ้าจิตคิดฟุ้งซ่าน จนลิมค่าบริการ ปลดให้ค่าบริการหายไป ไม่ต้องกลับมาบริการอีก
 - 3) ถ้าจิตสงบ ตั้งอยู่ได้ ค่าบริการหายไป ต้องกลับมาทอค่าบริการอีก จะได้เพิ่มพลังจิต
 - 4) ถ้าจิตสงบ ตั้งอยู่ได้ ค่าบริการหายไป ไม่ต้องทอค่าบริการอีก ปลดค่าบริการทิ้งไป
6. ข้อใดกล่าวถึงลักษณะต่อต้านสมาธิ ได้ถูกต้อง
 - 1) ความลังเลสงสัย เป็นลักษณะต่อต้านสมาธิ
 - 2) เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติสมาธิ ต้องผ่านไปให้ได้
 - 3) ความโลภอยากได้เร็วเป็นลักษณะหนึ่งของการต่อต้านสมาธิ
 - 4) คืออุปสรรคในการทำสมาธิ
7. เราจะเอาชนะลักษณะต่อต้านสมาธิได้อย่างไร **เพิ่ม พยายาม อุทิศ: เรื่อน ๑๓๓๓**
8. ข้อใดจัดว่าเป็นสิ่งต่อต้านสมาธิที่รุนแรงที่สุด **ความสงสัยสงสัย**
9. เวลาที่พอดีในการเจริญกรรม และนั่งสมาธิ ตามแนวทางพระอาจารย์หลวงพ่อดาวดึงส์
10. มัชฌิมาปฏิปทา หมายถึงอะไร อธิบายลักษณะ

ทางสามกมล กิณหกตวัน กิณหกตวัน
 ทาง ต่อมหต สิ้นหน่อ สิ้นหน่อ
 ช่างทำข้าว ตักพอด
 แขนงของ หลีกไปกิดกต