

สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต



ตอนที่ 4

ลักษณะของสมาธิ การวัดผลของการทำสมาธิ
และหนทางทำให้สมาธิเสื่อม

หนังสือ สมาธิเพื่อพัฒนาชีวิต
สมเด็จพระญาณวชิโรดม

บทที่ 4

1. ลักษณะของสมาธิ

2. การวัดผลของการทำสมาธิ

3. หนทางทำให้สมาธิเสื่อม

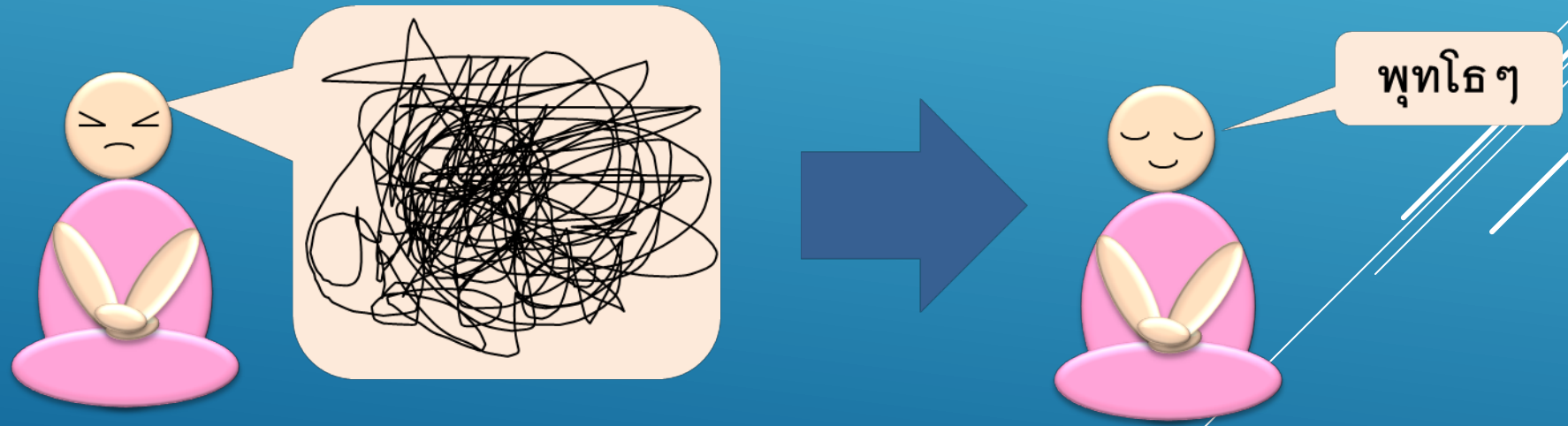
1. ลักษณะของสมาธิ

- สมาธิมี 2 แบบ คือแบบ ธรรมชาติ กับ แบบที่ สร้างขึ้น
- สมาธิธรรมชาติก็ให้ผลตามธรรมชาติ
- สมาธิที่สร้างขึ้น คือการก่อดำของจิตที่นอกเหนือธรรมชาติ
- สมาธิธรรมชาติดกับสมาธิที่สร้างขึ้นมีลักษณะเหมือนกัน
- แต่สมาธิที่สร้างขึ้นจะมีอิทธิพลได้มากกว่า

→ มีอิทธิพลมากกว่า
เกินธรรมดา หัวสมาธิ

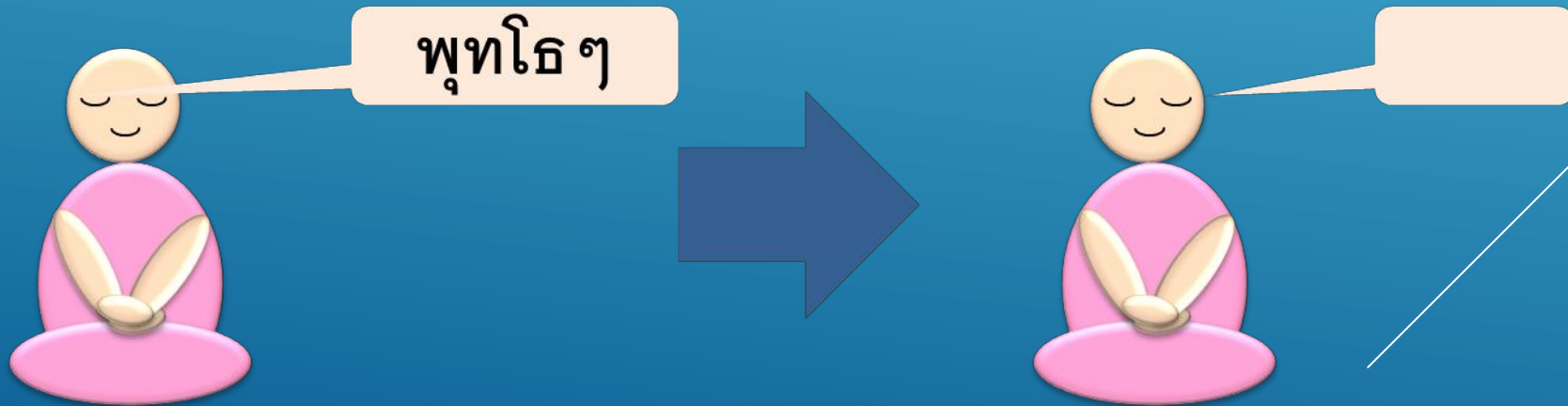
1. ลักษณะของสมาธิ

➤ เริ่มบริการม ^{เอกต:ฉ๗คท} อารมณ์ต่างๆถูกขจัด เกิดอารมณ์เป็นหนึ่ง



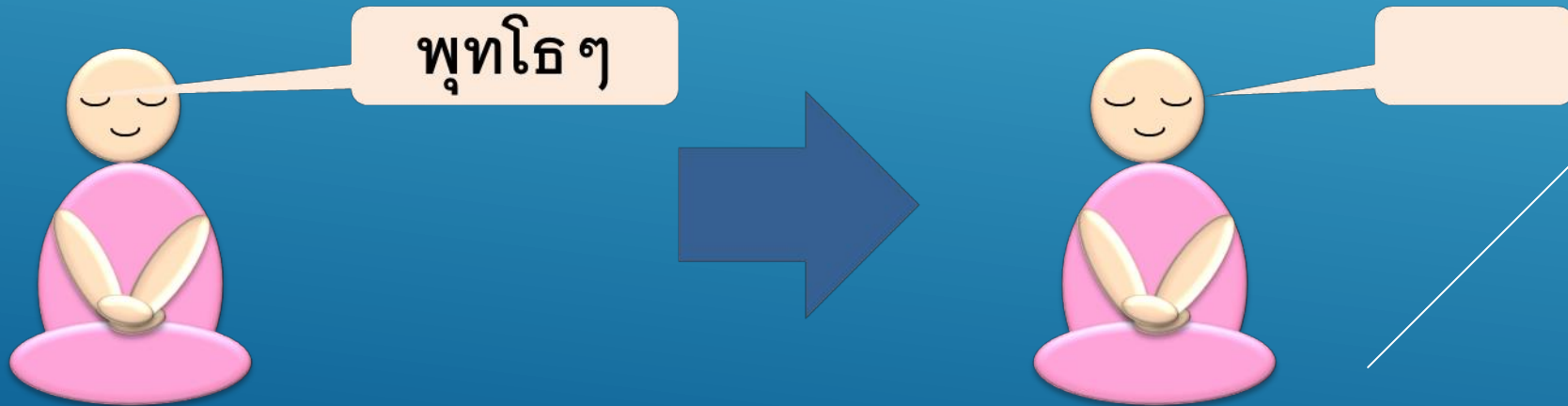
1. ลักษณะของสมาธิ

- ^{ไม่หักมุมเกินไป} เมื่อหยุดคำบริกรรม จิตไม่นึกคิดไปไหน จิตสงบ จิตละเอียด



1. ลักษณะของสมาธิ

➤ เกิดความเย็น ความสบาย ความซาบซึ้ง ความเอิบอิ่ม ความประทับใจ



1. ลักษณะของสมาธิ

- การบริกรรม จิตสงบ ละคำบริกรรม จิตยังนิ่ง ต้องทำให้ชำนาญ
- ทำให้ชำนาญจนเกิดความละเอียด ลึกซึ้งลงไป ตามลำดับของวาระจิต



1. ลักษณะของสมาธิ

ลักษณะของสมาธิแบ่งเป็น 3 ชั้นคือ

- 1) ขณิกะสมาธิ ความสงบ ชั่วครู่
จิตยังไม่ตกผลึก
- 2) อุปจาระสมาธิ • • • อุปจารสมาธิ คือ จิตยังไม่ตกผลึก
- 3) อัปปนาสมาธิ

เลื่อนระดับเอง
อัตโนมัติ

ถ้ากังวลยึดถือ(อุปทาน) จะ
กลายเป็นสัญญา

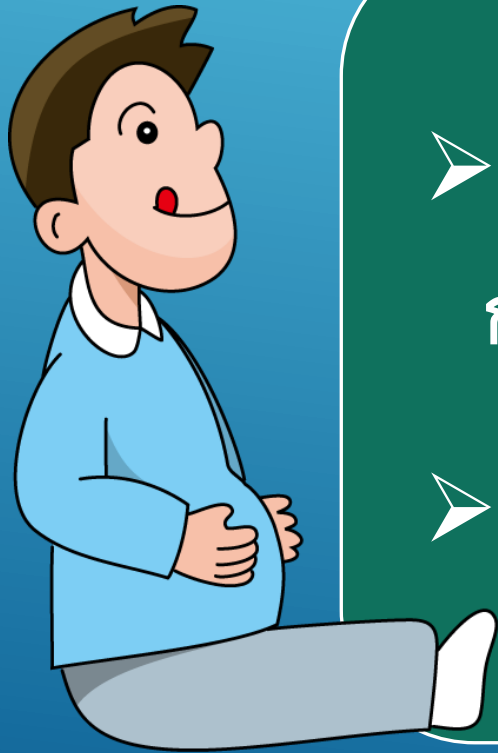
1. ลักษณะของสมาธิ

- การพัฒนานั้น เปรียบดังการรับประทานอาหาร
- รับประทานอาหารต้องทานทุกวัน จากเด็กแล้ว ก็ค่อยๆโต
- การพัฒนาสมาธิและจิตใจก็เช่นเดียวกัน

2. การวัดผลของการทำสมาธิ

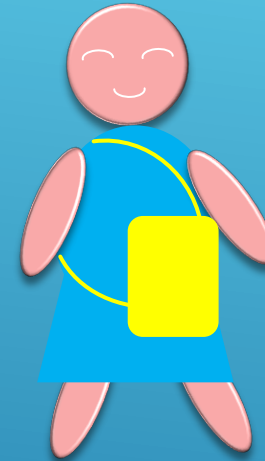
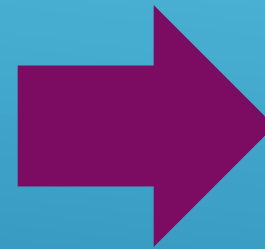
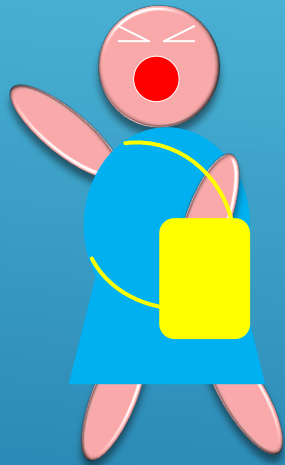
- การวัดผลทางสมาธิ ขณิกะสมาธิ อุปจาระสมาธิ อัปปนาสมาธิ
เปรียบดั่งการเวียนหนังสือ
- การวัดระดับบุคคลทางธรรม เช่น พระโสดาบัน พระสกิทาคา
พระอนาคา พระอรหันต์
- การวัดผลงานทางธรรมเช่น รูปฌาน 4 อรูปฌาน 4

2. การวัดผลของการทำสมาธิ



- การวัดผลไม่อาจเป็น “รูปธรรม” เปรียบเสมือนกับการวัดความ “อึด”
- สังเกตได้เฉพาะตัว ถ้าเราไม่บอกคนอื่นเขาก็ไม่รู้

2. การวัดผลของการทำสมาธิ



➤ การวัดผลนั้นอาจพิจารณาได้จาก “การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม” โกรธ จุนเจียวง่าย นอนไม่หลับ เกียจคร้าน ไม่รอบคอบ

- มีเหตุผล
- มีความรับผิดชอบสูง
- มีเมตตา

2. การวัดผลของการทำสมาธิ

พัฒนาความดี 2 ประการ

- ความสามารถ
- ความเป็นเลิศ

3. หนทางทำให้สมาธิเสื่อม

40% 60%
↳ พลังงานให้หมดหายไป

1. ความขี้เกียจ ความผลัดวันประกันพรุ่ง

2. การไม่เห็นความสำคัญของสมาธิ

3. การผจญมาร

พลังจิตที่ทำไว้
60 เปอร์เซ็นต์
จะอยู่เป็นนิสัย
วาสนาบารมี

ตั้งเมตตา สร้างพลังจิต ทำสมาธิบ่อยๆ

ใบงาน Part 4 (สุทัศน์ตาสมาธิ)

เรื่อง ลักษณะของสมาธิ การวัดผลการทำสมาธิ หนทางทำให้สมาธิเสื่อม

กาทำนิติกรรมด้วยวาจา (หน้า 1) การทำนิติกรรมด้วยวาจา (หน้า 1) มี 3 ข้อ

1. ลักษณะของสมาธิเป็นอย่างไรบ้าง
2. สมาธิธรรมชาติ หมายความว่าอย่างไร *๒ กิจที่สัมมาธรรม เกิดจากการชอบ เกิดมาตั้งแต่เกิด*
3. สมาธิสร้างขึ้น หมายความว่าอย่างไร *ก่อตัวขึ้นหลังจากเมื่อรวบรวมจิต ได้ทรงภาวนา*
4. ขณิกะสมาธิ มีลักษณะอย่างไร *จิตอยู่หนึ่ง สงน สว่าง*
5. อุปจาระสมาธิ มีลักษณะอย่างไร *จิตอยู่หนึ่ง สงน อยู่ได้ หาย จัก*
6. อัปปนาสมาธิ มีลักษณะอย่างไร *จิตอยู่หนึ่ง สงน อยู่ได้ หาย หาย เห็นจิต จัก*
7. การวัดผลอริยบุคคลแบ่งได้เป็น 4 ระดับคือ *พหุวิเศษ พหุวิเศษ พหุวิเศษ พหุวิเศษ*
8. ผลสามประการที่ได้จากการทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง มีอะไรบ้าง *1. สุขภาพ 2. ความรู้ 3. จิตที่สงบ*
9. สมาธิเสื่อม เกิดจากอะไรได้บ้าง *๑. ฝัน ๒. ไม่มั่นคงในหลักธรรม*
10. พลังจิตที่เราสร้างขึ้นมา แบ่งเป็น 2 ส่วน เรียกว่าอะไร และมีลักษณะอย่างไร

[หลัก 60]. กฎการทดแทน
 [หลัก 40]. เวลาใช้แทน 95 วันก่อนไป