

วิชาวิถีธรรมวิถีไทย รหัส 2000-1301

เรื่อง...การบริหารจิตและการเจริญปัญญา



ตอนที่ 2



โดย...ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลীন
วิทยาลัยการอาชีพวังไกลกังวล
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลীন



โทร. 0 3252 0500 ต่อ 204
e-mail : chanklin08@hotmail.com

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลীন

สาระการเรียนรู้



1. หลักการและวิธีสร้างสมาธิ
2. การไหว้พระสวดมนต์
3. ประโยชน์ของสมาธิ ๔ ประเภท



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลীন

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง



1. อธิบายหลักการและวิธีการสร้างสมาธิได้
2. ปฏิบัติวิธีการสวดมนต์ได้
3. บอกประโยชน์ของสมาธิได้



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลীন

วิธีสร้างสมาธิโดยสะดวก ๔ วิธี



1. การใช้สติสัมปชัญญะ



➡ พิจารณากาย

➡ พิจารณาเวทนา

➡ พิจารณาจิต

➡ พิจารณาธรรม



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์ภักดิ์

2. แผ่ความรู้สึกที่ดียังมนุษย์และสัตว์



พรหมวิหาร ๔



★ เมตตา

★ กรุณา

★ มุทิตา

★ อุเบกขา



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์ภักดิ์

3. โดยเพ่งจ้องวัตถุ



ภูตกสถิน

วรรณกสถิน

อื่น ๆ แสงสว่าง อากาศ(ที่ว่าง)



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์ภักดิ์

การไหว้พระสวดมนต์



การสวดมนต์ เป็นวิธีที่ทำให้จิต
แจ่มใส เบิกบานได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์ภักดิ์



เครื่องสักการะ

รูป ๓ ดอก

เทียน ๒ เล่ม

ดอกไม้ ๑ ชูด



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทฺธัง อภิปูชยามิ
อิมิณา สักกาเรนะ ชัมมมัง อภิปูชยามิ
อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อภิปูชยามิ
อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภควา ฯล ฯ

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



คำกล่าวนอบน้อม

พระพุทธเจ้า



นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (กล่าว ๓ หน)

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ
อะเวโร โหมิ
อัปยาปัชฌโณ โหมิ
อะนีโณ โหมิ
สุขี อุตตมานัง ปะริหะรามิ



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



บทแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์

ลัทธิเพ ลัทธิตา

อะเวรา โหนตุ

อัปปาปัชโณ โหนตุ

อะนีมา โหนตุ

สุจี อตตานัง ปริหารันตุ



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



บทอุทิศส่วนกุศล

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขिता

โหนตุ ญาตะโย

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



การเจริญปัญญาตามหลักอานาปานัสสติ

อานาปานัสสติ คือ การระลึกรู้ในลมหายใจเข้า-ออก เป็นการเจริญสมาธิที่สะดวก ปฏิบัติได้ทุกเวลาและสถานที่ และเป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญ



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



วิธีการเจริญสมาธิแบบอานาปานัสสติ

๑. ขั้นเตรียม ควรหาสถานที่เงียบสงบ นั่งในอิริยาบถที่ผ่อนคลายสามารถปฏิบัติได้นาน ๆ ทำนั่งที่นิยมคือนั่งขัดสมาธิ หรือพระเรียกว่า นั่งกุ่มบัลดั้ง



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



๒. ขั้นปฏิบัติ คือ การลงมือกำหนด ลมหายใจ



๒.๑การนับ เริ่มแรกนับซ้ำ ๆ เป็นคู่ ๆ อย่า
ต่ำกว่า ๕ และอย่าให้เกิน ๑๐

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙

๑,๑ ๒,๒ ๓,๓ ๔,๔ ๕,๕ ๖,๖ ๗,๗ ๘,๘ ๙,๙

๑๐,๑๐

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น

ช่วงสองให้นับเร็ว เมื่อลมหายใจเข้าออก ปรากฏชัดเจนดีแล้ว



๑	๒	๓	๔	๕					
๑	๒	๓	๔	๕	๖				
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗			
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘		
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	
๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



๒.๒ การติดตาม เมื่อสติอยู่กับลมหายใจ
เข้าออกแล้วให้หยุดนับแล้วใช้สติติดตามลม
หายใจไม่ให้ขาดระยะโดยใช้สติติดตามอยู่
ตรงจุดที่ลมกระทบ จนในที่สุดจะเกิดสมาธิ

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น

ประโยชน์ของสมาธิ



1. ทางศาสนา

1.1 ระดับต้น ระงับกิเลส

1.2 ระดับสูง เกิดปัญญาดับกิเลส

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



2. ทางอภิญญา



- 2.1 อิทธีวิธี แสดงอิทธิฤทธิ์
- 2.2 ทิพยโสต หูทิพย์
- 2.3 เจโตปริยญาณ ทายใจคนได้
- 2.4 ทิพยจักษุ ตาทิพย์
- 2.5 ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



3. ทางการพัฒนาบุคลิกภาพ

- 3.1 เข้มแข็ง หนักแน่น
- 3.2 เยือกเย็น มั่นคง
- 3.3 สดชื่น ผ่องใส
- 3.4 เข้าใจตนเองและผู้อื่น
- 3.5 พร้อมเผชิญปัญหาแก้ปัญหา



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

- 4.1 มีสติสัมปชัญญะ
- 4.2 มีความเพียร
- 4.3 คลายกังวลหวาดกลัว
- 4.4 ทำงานมีประสิทธิภาพ
- 4.5 รักษาบางโรคได้



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



สวัสดี

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น