

ภาคผนวก

1. เทคนิคการสอนด้วยไตรปรัศนีและเบญจปรัศนี
2. สูตรหลัก “สำหรับการพัฒนา” “หลักสูตร”
3. บทโทรทัศน์ เรื่อง “อารยจิตวิทยา”

“เทคนิคการสอนเพื่อการค้นคว้าวิจัยด้วยไตรปรัศนีและเบญจปรัศนี”

1. คำถามคือปัญญารูใช้ชุดค้นหาความจริง

ถ้ามนุษย์ไม่รู้จักรักการใช้คำถามในการแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ และค้นหาความจริงในธรรมชาติ ป่านนี้อารยธรรมของมนุษย์ก็คงจะไม่ห่างไกลจากสัตว์โลกทั่ว ๆ ไปนัก บรรดาความเจริญรุ่งเรืองของมนุษย์ทั้งในทางวัตถุและในทางจิตใจ ส่วนใหญ่มีผลสืบเนื่องมาจากการตั้งคำถาม แล้วแสวงหาคำตอบอย่างมีระบบ

ตัวอย่างในทางวัตถุ การที่นักวิทยาศาสตร์สมัยกาลิเลโอ ตั้งคำถามว่า

“อะไรคือศูนย์กลางของจักรวาล?”

ก็ได้นำไปสู่การค้นพบสุริยจักรวาลที่เป็นระบบ

การที่โคลัมบัสตั้งคำถามว่า “เราจะเดินทางไปประเทศอินเดีย โดยแล่นเรือไปทางทิศตะวันตกได้หรือไม่?” ทำให้เกิดการค้นพบทวีปอเมริกา

การที่เซอร์ ไอแซค นิวตัน ตั้งคำถามว่าทำไมลูกแอปเปิล จึงหล่นลงมาสู่พื้นดินทางเดียว ทำไมจึงไม่หล่นไปสู่ผืนฟ้าบ้าง? คำถามนี้ได้นำไปสู่การค้นพบกฎแรงโน้มถ่วงของโลก และกฎนี้ได้ใช้ประโยชน์เป็นอย่างมากในการยิงจรวดออกไปนอกโลก

ตัวอย่างในทางจิตใจ

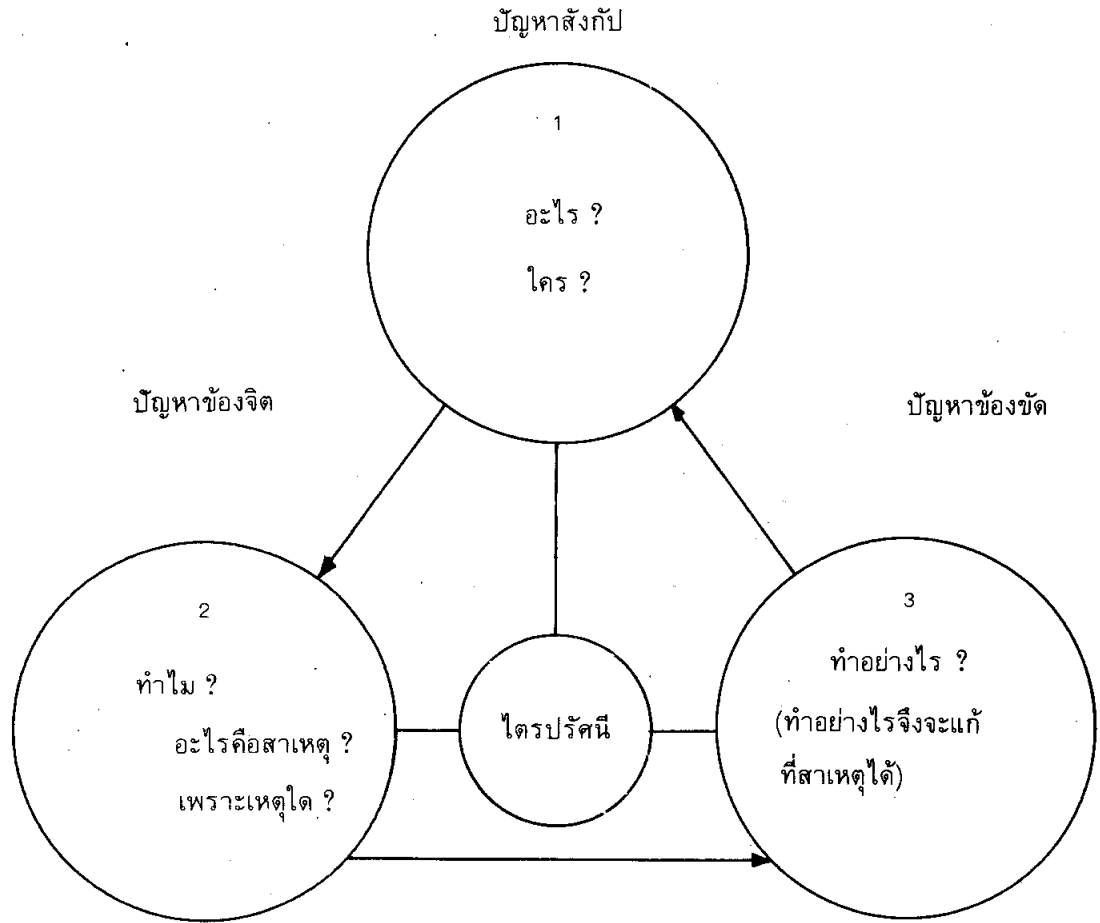
พระพุทธองค์เมื่อยังทรงเป็นพระสิทธัตถะ ได้ทรงครุ่นคิดในทำนองการตั้งถามว่าทำอย่างไรเราจึงจะหนีพ้นจากทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดนี้ได้ จากความพยายามที่จะค้นหาคำตอบของคำถามนี้ได้ทำให้พระสิทธัตถะออกบรรพชา ทรงแสวงหาคำตอบนี้อยู่ 6 ปี ในที่สุดก็ได้ทรงค้นพบคำตอบในหลักอริยสัจ 4 ที่พระองค์ทรงตรัสรู้

จากตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่า คำถามเป็นปัญญารู ใช้ชุดค้นหาความจริง

ดังนั้น การที่จะสอนนักเรียนให้ค้นคว้าวิจัย ก็จำเป็นต้องอาศัยการตั้งคำถาม โดยในตอนแรกครูเป็นผู้ตั้งคำถามก่อน เพื่อให้นักเรียนค้นหาคำตอบ แล้วจึงค่อย ๆ ให้นักเรียนฝึกตั้งคำถามและแสวงหาคำตอบด้วยตนเองในเวลาต่อมา

2. คำถามสามประการที่เป็นพื้นฐานในการค้นคว้าวิจัย

คำถามสามประการที่ถามสืบเนื่องกันเป็นลูกโซ่ จะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนต้องใช้ความคิด และจำเป็นจะต้องค้นคว้าวิจัยจากหนังสือในห้องสมุดเพื่อหาคำตอบที่ถูกต้องที่สุด
คำถามสามประการนี้ ปรากฏในแผนภูมิที่ 1 ดังต่อไปนี้



แผนภูมิที่ 1 คำถามสามประการเป็นพื้นฐานของการค้นคว้าวิจัย (ใครปรกติ)
คำถามที่ 1 ปัญหาสังกัป ครูถามนักเรียนโดยใช้คำว่า “อะไร” เช่น ครูถามว่า
“อะไรคือประชาธิปไตย”
“ประชาธิปไตยคืออะไร”
“อะไรคือปัญหาประชาธิปไตยในเมืองไทย”
“ใครคือผู้มีอำนาจในการปกครองแบบประชาธิปไตย”

ข้อควรระวัง เมื่อครูถามแล้ว ครูต้องพยายามไม่ใจอ่อนที่จะอธิบายให้นักเรียนฟังเสียเอง ครูต้องมอบหมายให้นักเรียนไปค้นคว้าหาคำตอบมาจากหนังสือหลาย ๆ เล่ม แล้วนำผลการค้นคว้ามารายงานต่อชั้นเรียน

คำถามที่ 2 ปัญหาข้อจำกัด ครูถามนักเรียนโดยใช้คำว่า “ทำไม?” “เพราะเหตุใด?” “อะไรคือสาเหตุ?” เพื่อเป็นการถามสืบเนื่องจากคำถามที่ 1

เช่นครูถามว่า

“ทำไมจึงมีปัญหาประชาธิปไตยในเมืองไทย?”

“ทำไมประชาธิปไตยในสังคมไทยจึงเจริญช้า?”

“เพราะเหตุใดประชาธิปไตยจึงมีเพียงครึ่งใบในสังคมไทย?”

“อะไรคือสาเหตุที่การปกครองแบบประชาธิปไตยมอบอำนาจให้กับประชาชน?”

เมื่อถามเสร็จแล้วครูส่งเสริมให้นักเรียนไปค้นคว้าหาคำตอบจากหนังสือในห้องสมุด แล้วนำผลการค้นคว้ามารายงานหน้าชั้นเรียน

คำถามที่ 3 (ปัญหาข้อขัด) ครูถามนักเรียนโดยใช้คำว่า “ทำอย่างไร?” เพื่อเป็นการถามสืบเนื่องจากคำถามที่ 2

เช่นถามว่า

“ทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญหาประชาธิปไตยในเมืองไทยได้? (โดยการแก้ที่สาเหตุ)”

“ทำอย่างไรจึงจะทำให้ประชาธิปไตยในสังคมไทยมีเต็มใบ?”

“ทำอย่างไรจึงจะทำให้ประชาชนมีอำนาจในการปกครองตนเองแบบประชาธิปไตย?”

เมื่อถามแล้วครูส่งเสริมให้นักเรียนอภิปรายและไปค้นคว้าจากหนังสือในห้องสมุด แล้วกลับมารายงานผลหรืออาจจะเขียนเป็นสมุดรายงานก็ได้

3. การสร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมการค้นคว้าวิจัย

เพื่อส่งเสริมบรรยากาศการค้นคว้าวิจัย ควรแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม “ค้นคว้าวิจัย” โดยแบ่งกลุ่มละ 4-6 คน และให้มีการเลือกประธาน เลขานุการ และโฆษก แล้วส่งเสริมให้นักเรียนตั้งชื่อกลุ่มของตน โดยอาศัยชื่อของนักวิทยาศาสตร์หรือบุคคลสำคัญ เช่น ตั้งชื่อกลุ่มว่า “กลุ่มโคลัมบัส” เป็นต้น

เมื่อครูตั้งคำถามเสร็จแล้ว ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายแล้วแบ่งงานกันไปค้นคว้าในห้องสมุดโดยให้เวลาเช่น 20 นาที และส่งเสริมให้มีการแข่งขันกันว่าใครจะได้คำตอบมากที่สุด ถูกที่สุดและเร็วที่สุด อาจจะมีการตั้งกลุ่มชนะเลิศเป็นแชมป์ หรือเป็นกลุ่มคารานักค้นคว้าวิจัย ก็ได้

เมื่อค้นคว้าเสร็จแล้ว ก่อนจะเสนอผลงาน ครูอาจส่งเสริมนักเรียนให้เสนอผลงานในรูปแบบของการจัดนิทรรศการทางวิชาการก็ได้ นักเรียนจะมีความภาคภูมิใจ และตื่นตัวในการแสดงผลงานค้นคว้าของกลุ่มของตน

กลุ่มนี้ควรจะให้อยู่ด้วยกันอย่างน้อยสัก 1 เดือน แล้วจึงค่อยหมุนเวียนสลับเปลี่ยนสมาชิกและผลัดกันเป็นผู้นำ-ผู้ตาม เป็นการฝึกทักษะการอยู่ร่วมกันแบบประชาธิปไตยไปด้วยในตัว

4. นักเรียนฝึกตั้งคำถามและแสวงหาคำตอบเอง

เมื่อสอนด้วยวิธีตั้งคำถามไปได้ระยะหนึ่ง จนนักเรียนเริ่มคุ้นกับคำถามสามประการ หรือ “ไตรปริศนี” แล้วครูควรฝึกให้นักเรียนแต่ละกลุ่มหัดตั้งคำถาม “ไตรปริศนี” ของตนเองจากหัวข้อที่กำลังเรียนกันอยู่ แล้วให้นักเรียนเขียนคำตอบเหล่านั้นลงบนกระดาน จากนั้นจึงมีการลงมติเลือกที่จะเรียนคำถามของกลุ่มใดก่อนกลุ่มใดหลัง แล้วจึงลงมืออภิปรายหรือแบ่งงานค้นคว้าวิจัยก็ได้

อีกวิธีหนึ่งให้แต่ละกลุ่มคิดคำถาม “ไตรปริศนี” ของตนเอง แล้วแสวงหาคำตอบในกลุ่มของตน

อีกวิธีหนึ่งให้กลุ่ม ก. ตั้งคำถามไตรปริศนี ถามกลุ่ม 8 และกลุ่ม ข. ก็ตั้งไตรปริศนีถามกลุ่ม ก. เป็นการแลกเปลี่ยนคำถามกัน แล้วลงมือแข่งกันค้นคว้าหาคำตอบจากห้องสมุด

อีกวิธีหนึ่ง ให้นักเรียนกลุ่มที่ค้นคว้าหาคำตอบได้แล้วทายอีกกลุ่มหนึ่ง ให้ตั้งคำถามเพื่อให้เหมาะสมกับคำตอบนั้น

5. แบบฝึกหัด

ขอให้สัมมนาสมาชิก ฝึกตั้งคำถามแบบ “ไตรปรัศนี” จากหัวข้อดังต่อไปนี้

5.1 เรื่องประโยชน์และโทษของอาหาร

คำถามที่ 1

ก. อะไรบ้างคืออาหารที่เป็นประโยชน์?

ข.?

ค.?

คำถามที่ 2

ก. ทำไมอาหารเหล่านี้จึงมีประโยชน์ต่อร่างกาย?

ข.?

ค.?

คำถามที่ 3

ก. ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าอาหารใดมีประโยชน์?

ข.?

ค.?

5.2 เรื่อง “สิ่งเสพติด”

คำถามที่ 1

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 2

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 3

ก.

ข.

ค.

5.3 เรื่อง อุบัติเหตุและการป้องกัน

คำถามที่ 1

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 2

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 3

ก.

ข.

ค.

5.4 เรื่อง "หน้าที่และความรับผิดชอบของสมาชิกในครอบครัว"

คำถามที่ 1

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 2

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 3

ก.

ข.

ค.

5.5 เรื่อง "การรวมกลุ่มและสหกรณ์"

คำถามที่ 1

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 2

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 3

ก.

ข.

ค.

5.6 เรื่อง "การทำนา"

คำถามที่ 1

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 2

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 3

ก.

ข.

ค.

5.7 เรื่อง "การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกายของคนและสัตว์"

คำถามที่ 1

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 2

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 3

ก.

ข.

ค.

5.8 เรื่อง "การสมโภชสองร้อยปีแห่งกรุงรัตนโกสินทร์"

คำถามที่ 1

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 2

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 3

ก.

ข.

ค.

5.9 เรื่อง “ทุกข์ของสัตว์ทั้งหลาย”

คำถามที่ 1

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 2

ก.

ข.

ค.

คำถามที่ 3

ก.

ข.

ค.

6. เทคนิคการสอนเพื่อการค้นคว้าวิจัยด้วย “เบญจปริศนี”

การสอนโดยอาศัยคำถาม 5 ขั้นตอน หรือที่เรียกว่า “เบญจปริศนี” ก็คือเทคนิคการสอนแบบสืบสวน - สอบสวน ระบบ สน. - ส - อ - ท - ค

คำถามขั้นที่ 1 คำถามขั้นสังกับแนวหน้า

คำถามชนิดนี้เป็นการตั้งคำถามเกี่ยวกับภูมิหลังของปัญหา และถามเกี่ยวกับอดีตหรือที่เกี่ยวกับความรู้พื้นฐาน เช่นถามว่า “ประชาธิปไตยเข้ามาสู่ประเทศไทยตั้งแต่เมื่อไร?”

คำถามขั้นที่ 2 คำถามขั้นสังเกต

คำถามชนิดนี้เป็นคำถามเพื่อการสังเกต วิเคราะห์องค์ประกอบของสิ่งต่าง ๆ โดยอาศัยประสาทสัมผัสทั้ง 5 และถามเพื่อสังเกตวิเคราะห์ลักษณะ คุณสมบัติ และธรรมชาติของแต่ละองค์ประกอบ

เช่นถามว่า “สังคมที่เป็นประชาธิปไตยมีลักษณะอะไรบ้าง?”

บางครั้งก็ถามเกี่ยวกับความเหมือนและความต่าง เช่นถามว่า “ประชาธิปไตยเหมือนและต่างจากเผด็จการอย่างไรบ้าง?”

คำถามชนิดนี้ลงท้ายด้วยการถามว่า “อะไรคือปัญหา?”

คำถามขั้นที่ 3 คำถามขั้นอธิบาย

คำถามชนิดนี้มุ่งถามสาเหตุของปัญหาต่าง ๆ และมักถามด้วยคำว่า “ทำไม? เพราะเหตุใด? และอะไรคือสาเหตุ?”

เช่นถามว่า “ทำไมจึงมีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขรัฐธรรมนูญกันบ่อยครั้งในสังคมไทย?”

คำถามขั้นที่ 4 คำถามขั้นทำนายและทดลอง

คำถามประเภทนี้เป็นคำถามแบบการตั้งสมมุติฐานเชิงทำนาย ซึ่งมักจะเริ่มต้นการถามด้วยคำว่า “ถ้า.....” และลงท้ายประโยคด้วยคำว่า “..... ใช่หรือไม่?” หรือ “..... แล้วผลจะเป็นอย่างไร?”

เช่นถามว่า “ถ้ารัฐบาลไทยมีเสถียรภาพแล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร?”

“ถ้าคนไทยประพฤติปฏิบัติธรรมมากขึ้นกว่านี้ ประเทศไทยจะเจริญเร็วกว่านี้ใช่หรือไม่? เพราะเหตุใด?”

สำหรับคำถามในเชิงทดลอง ก็คือการถามจากคำถามเชิงทำนายต่อไปว่าจะมีวิธีทดลองเพื่อพิสูจน์การทำนายนี้ได้อย่างไร?”

คำถามขั้นที่ 5 คำถามขั้นควบคุมและคิดสร้างสรรค์

คำถามนี้เป็นคำถามเพื่อหาทางควบคุมสภาพการณ์ให้เป็นไปดังที่เราต้องการ ส่วนมากเป็นการถามด้วยคำว่า “ทำอย่างไรจึงจะแก้ไขที่สาเหตุได้? และจะแก้ไขได้ที่วิธี?”

เช่นถามว่า “ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้มีการปฏิวัติ รัฐประหาร ในระบบการเมืองของไทย”

“มีกี่วิธีที่จะป้องกันการเกิดการปฏิวัติรัฐประหารในสังคมไทย?”

สำหรับท่านที่สนใจเทคนิคการเรียนการสอนแบบสืบสวนสอบสวนอย่างละเอียดลึกซึ้ง โปรดอ่านจากตำรา “จิตวิทยาการเรียนการสอนแบบสืบสวน - สอบสวน” และ “จิตวิทยาการเรียนการสอนจริยศึกษาแบบสืบสวน - สอบสวน แต่งโดยผู้เขียน ที่ฝ่ายตำราของมหาวิทยาลัยรามคำแหง รหัสวิชา PC 416 และ PC 416 (S)

“ชีวิตคืออะไร?” “ชีวิตเกิดมาทำไม?”

“ทำอย่างไรจึงจะทำให้บรรลุเป้าหมายของชีวิต?”

“สูตรหลัก” สำหรับการพัฒนา “หลักสูตร”

สูตรทั่วไป การถามด้วยคำว่า อะไร? ทำไม? ทำอย่างไร? ให้เป็นระบบขั้นตอน สามารถนำมาใช้พัฒนาหลักสูตร เพื่อให้นักเรียน คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ได้

สามคำถามนี้ สามารถนำมาใช้เป็น “สูตรหลัก” ในการพัฒนา **ความคิดรวบยอด จุดประสงค์ กิจกรรม การเรียนการสอน และ การประเมินผล** ในชุดการเรียนรู้การสอนของกลุ่มการงานพื้นฐานอาชีพได้ ดังต่อไปนี้

สูตรที่ 1 ใช้สามคำถามเพื่อพัฒนา หรือปรับปรุงความคิดรวบยอดให้เป็นระบบ ตัวอย่าง หน่วยการสอนที่ 2.2 เรื่อง “พันธุ์และการคัดเลือกพันธุ์ไก่”

ความคิดรวบยอด

- (1) อะไร? : การคัดเลือกพันธุ์ไก่, พันธุ์ คืออะไร?
พันธุ์ไก่มีกี่ชนิด อะไรบ้าง?
- (2) ทำไม? : เลือกไก่พันธุ์เนื้อดีเพราะจะเลี้ยงได้ง่าย โตเร็ว ตายน้อย และกินอาหารน้อย
- (3) ทำอย่างไร? : ศึกษาคุณสมบัติของไก่พันธุ์เนื้อดีแล้วเลือกพันธุ์ไก่ตามคุณสมบัตินั้น

สูตรที่ 2 ใช้สามคำถาม เพื่อพัฒนา หรือปรับปรุงจุดประสงค์ให้เป็นระบบ **จุดประสงค์**

- (1) อะไร? : นักเรียนบอกได้ว่า พันธุ์ไก่มีกี่ชนิด อะไรบ้าง
- (2) ทำไม? : นักเรียนอธิบาย ได้ว่า ทำไมจึงเลือกไก่พันธุ์ต่าง ๆ
- (3) ทำอย่างไร? : นักเรียนสามารถเลือกพันธุ์ไก่ได้ถูกต้องตามคุณสมบัติ และเกณฑ์ที่ต้องการ

สูตรที่ 3 ใช้สามคำถามเพื่อพัฒนาหรือปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอน **กิจกรรมการเรียนการสอน**

- (1) อะไร? - จัดกิจกรรมให้นักเรียนสังเกตคุณสมบัติของไก่พันธุ์ต่าง ๆ
- จัดกิจกรรมให้นักเรียนแยกประเภทไก่พันธุ์ต่าง ๆ โดยใช้คุณสมบัติเป็นเกณฑ์

- จัดกิจกรรมให้นักเรียนเปรียบเทียบคุณสมบัติไก่พันธุ์ต่าง ๆ
- จัดกิจกรรมทายประเภทของพันธุ์โดยบอกคุณสมบัติ ตัวอย่างเช่น :- ไก่พันธุ์อะไรเอ่ยที่มีคุณสมบัติเลี้ยงง่าย โตเร็ว ตายน้อย กินอาหารน้อย?

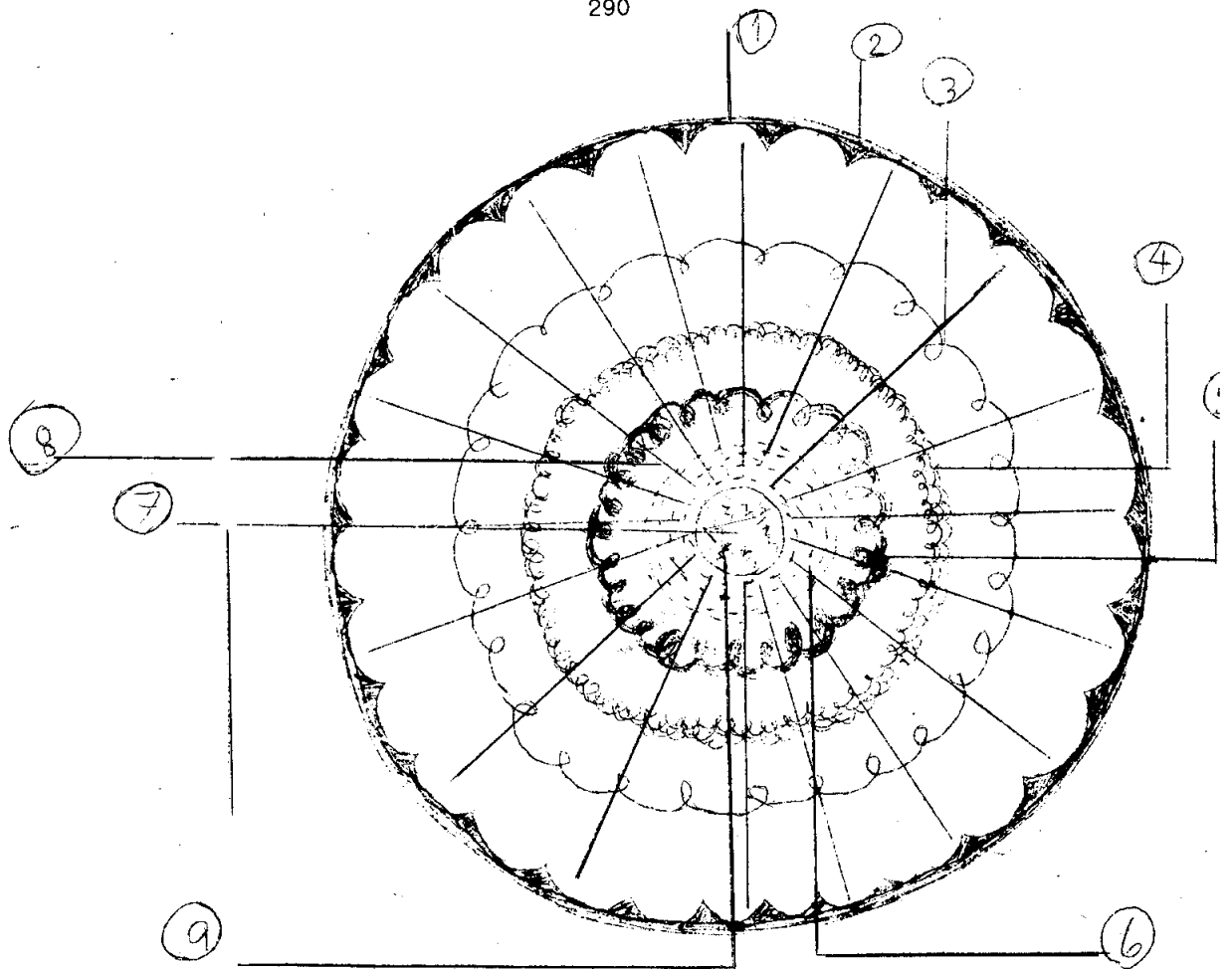
- (2) ทำไม? - จัดกิจกรรมกลุ่มย่อยให้นักเรียนอภิปรายเพื่อตอบคำถามว่า “ทำไมจึงต้องเลือกไก่พันธุ์ต่าง ๆ”
- (3) ทำอย่างไร? - จัดกิจกรรมภาคปฏิบัติให้นักเรียนตั้งเกณฑ์ในการเลือกพันธุ์ไก่แล้วลงมือเลือกพันธุ์ไก่ต่าง ๆ ที่จัดไว้

สูตรที่ 4 ใช้สามคำถามเพื่อพัฒนา หรือปรับปรุงการประเมินผลชุดการเรียนการสอน

- (1) อะไร? : ประเมินเกี่ยวกับความรู้ ความจำ (ไก่พันธุ์ดีมีคุณสมบัติอะไรบ้าง?)
- (2) ทำไม? : ประเมินเกี่ยวกับความสามารถในการหาเหตุผลและการแก้ปัญหา (คิดเป็นและแก้ปัญหาเป็น) (ทำไมจึงต้องเลือกพันธุ์)
- (3) ทำอย่างไร? : ประเมินทักษะการปฏิบัติตามขั้นตอน และกฎเกณฑ์ (ทำเป็น) (ทำอะไรจึงจะเลือกพันธุ์ไก่ที่ดีได้อย่างเหมาะสม?)

ภาพ	เสียง
สไลด์ 3	<p>อริยะ จึงแปลว่า “การออกจากศัตรู”</p> <p>“อารยจิตวิทยา” คือศาสตร์ที่มุ่งพัฒนาจิตให้สามารถออกจากศัตรูของจิตได้ โดยมุ่งศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมของจิตสามทาง คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. พฤติกรรมทางใจ เรียกว่า “มโนกรรม” 2. พฤติกรรมทางวาจา เรียกว่า “วจีกรรม” 3. พฤติกรรมทางใจ เรียกว่า “มโนกรรม”
3. สไลด์ 4/1	<p>อะไรคือศัตรูของจิต?</p> <p>ศัตรูตัวร้ายกาจของจิตที่เฝ้าติดตามจ้องร้ายจ้องผลาญเรามา นับเป็น ร้อยเป็นพันชาติ หรือนับชาติไม่ถ้วน คือ</p>
4. สไลด์ 4/2	<ol style="list-style-type: none"> 1. ความโลภ 2. ความโกรธ 3. ความหลง <p>ดังแสดงไว้ในแผนภูมิที่ 4</p>
5. สไลด์ 4/3	<p>ความโลภโกรธหลงนี้ ถ้าจะเรียกให้เข้าใจง่ายที่สุดก็คือ ความเห็นแก่ตัว ซึ่งมักแสดงตัวในรูปของตัณหาราคะ และริษยาอาฆาต</p> <p>ตัวอย่าง เมื่อเราเห็นทีวีสีก็เกิดความอยากได้ ความอยากได้นี้ คือ ตัวตัณหา</p> <p>เมื่อเราไม่มีปัญญาหาเงินมาซื้อทีวีสี เราก็รู้สึก ผิดหวัง เกิดอารมณ์ค้างอยู่อย่างนั้น และเมื่อเห็นคนอื่นเขามีทีวีสีกัน เราก็เริ่มอดที่จะริษยาเขาไม่ได้</p> <p>อีกตัวอย่างหนึ่ง เมื่อเรารักผู้หญิงหรือผู้ชายคนหนึ่ง เราเริ่มเข้าไป อยู่ในขอบข่ายของราคะแล้ว แต่ถ้าหากเราถูกสลัดรัก เราย่อมรู้สึกผิดหวังอย่างแรงที่เรียกกันว่า “อกหัก” และถ้าเขาไปมีแฟนใหม่ เราย่อมรู้สึกริษยาอย่างแรงและอาจจะเกิดความอาฆาต เคียดแค้นคนที่มาแย่งแฟนเราไปอย่างแรง เช่นเดียวกัน จนอาจเกิดศึกชิงรักหักสวาทกันได้ก็ด้วยเหตุนี้แหละ</p> <p>ในแนวอารยจิตวิทยา ตัวเรามีลักษณะคุณสมบัติและธรรมชาติเป็นอย่างไร?</p>

ภาพ	เสียง
<p>6. สไลด์ 5</p>	<p>ตั้งได้กล่าวแล้ว ตัวเราประกอบด้วยองค์ใหญ่ 2 องค์ คือ กาย กับ จิต</p> <p>กายกับจิตใจนี้สามารถแยกแยะออกไปอีกดังแสดงไว้ในแผนภูมิที่ 5</p> <p>กาย แบ่งออกเป็นธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ (อธิบายความหมายเพิ่มเติม)</p> <p>จิตใจ แบ่งออกเป็น เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (อธิบายความหมายเพิ่มเติม)</p> <p>กายกับใจ มีความสัมพันธ์กันอย่างไร?</p> <p>ใจ เป็นนาย กายเป็นบ่าว</p> <p>จิตใจมีอิทธิพลต่อร่างกาย ใจไม่สบาย กายก็พลอยไม่สบายไปด้วย</p> <p>ร่างกายก็มีอิทธิพลต่อจิตใจ เมื่อร่างกายไม่สบายจิตใจก็ไม่สบายตามไปด้วย</p>
<p>7. สไลด์ 6</p> <p>ภาพแสดงจิต- วิญญาณของ สามัญชน</p>	<p>ความโลภ โกรธ หลง เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับจิตใจของเราอย่างไร?</p> <p>จิตถูกความโลภ โกรธ หลง ซึ่งเป็นข้าศึก ตั้งทัพล้อมจิตไว้อย่างหนาแน่นหลายชั้น ดังแสดงไว้ในแผนภูมิที่ 6</p>



1. อวิชชาที่ห่อหุ้มทำให้มืดมัว
2. โลก ความทยานอยาก
3. ราคะความกำหนัด
4. โทสะ ริษยา อาฆาต
5. โมหะ คือ อวิชชาอันละเอียดสุขุม นอนนิ่ง ทับสนิทคอยระวังกวดขัน อยู่ชิดกับจิตวิญญาณ
6. วิญญาณที่เป็นเสมือนพี่เลี้ยงอันสนิทของจิต คอยกำกับ กระตุ้นเตือนจิตให้จิตคอยทำตามคำสั่งของ 1 - 5

7. จิต ไสสะอาดผ่องใสโชติช่วงทรงอานุภาพแต่มีกระแสนะเทือนหวั่นไหว ตลอดเวลา เนื่องจากแรงกระทบกอดตันของ 1 - 6
 8. แสงอันกล้าของจิต พยายามสอดแทรกรอดฝ่าออกมา จากการห่อหุ้มของวิญญาณและอวิชา แต่ไม่สามารถฝ่าออกมาได้
 9. ความสั่นสะเทือนหวั่นไหวของจิตอันเนื่องมาจาก 1 - 6
- ภาพแสดงจิตวิญญาณของสามัญชน
แสดงโดย พระกัศสปมุนี เถรอาจารย์ สำนักสงฆ์
ปิปผลิวาราม จังหวัดระยอง

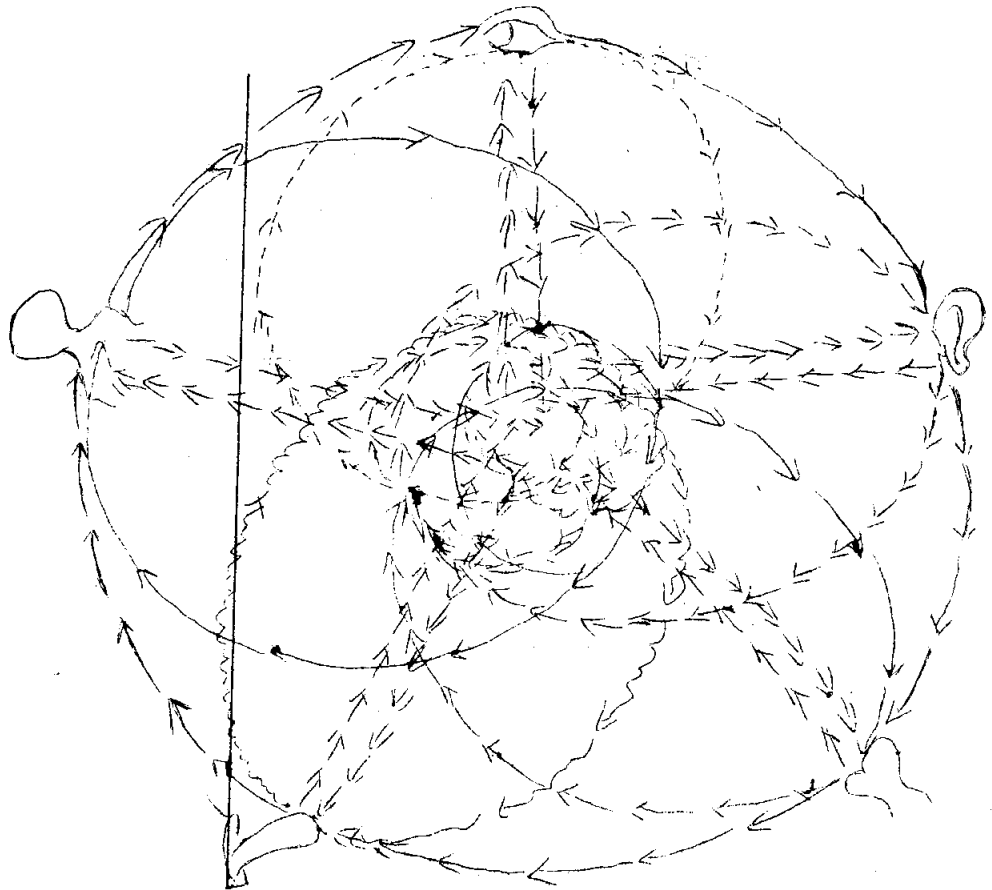
ภาพ

เสียง

8. สไลด์ 7
จักรแห่ง
วิญญาณทวาร

จิตของมนุษย์สะสม เพิ่มพูนความโลภ โกรธ หลงได้อย่างไร?

จิตของมนุษย์ ตามปกติมีต้นหาราคะและริษยาอาฆาต นอนเนื่อง อยู่ภายในเมื่อมีสิ่งเร้าคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและเรื่องราวต่าง ๆ เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ จะมีผลทำให้เกิดการผันผวน กระเพื่อม ให้จิตนั้นฟุ้งซ่านไม่เป็นสำและทำให้เกิดความโลภ โกรธ หลง เพิ่มพูนหนาแน่นยิ่งขึ้น ดังแสดงไว้ในแผนภูมิที่ 7



กระแสวิญญาณทั้ง 5 ที่ปรุงแต่งบริบูรณ์แล้ว พัดผ่นกำกับไปโดยรอบ ติดต่อเนื่องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่มีเวลาหยุดยั้งทุกชาติภพ

ภาพ

เสียง

สไลด์ 8

จิตวิญญาณ ประดูแต่งกายเนื้อและกายทิพย์อย่างไรบ้าง?

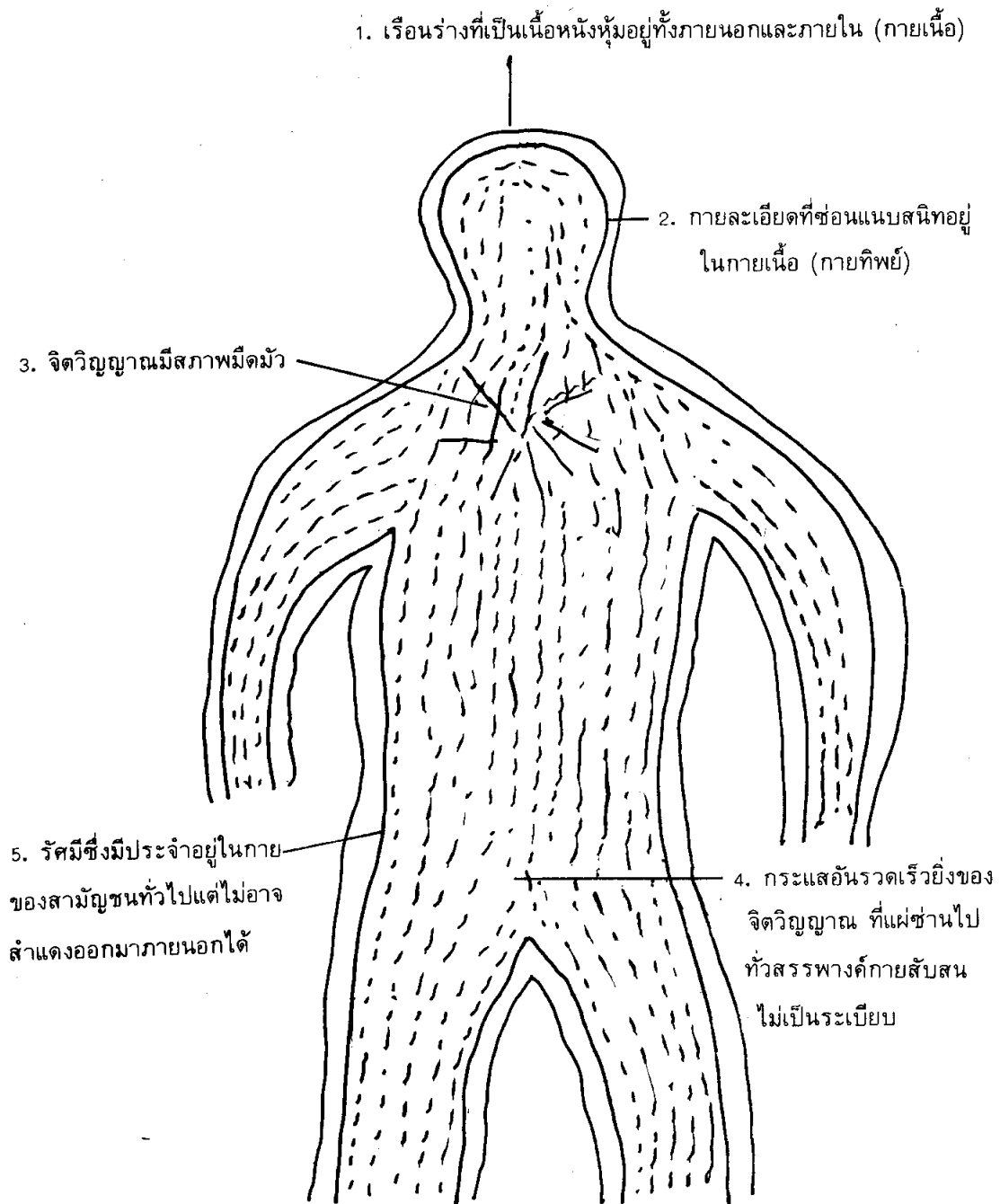
อำนาจแห่งจิตวิญญาณ สามารถปรับแต่งทั้งกายเนื้อและกายทิพย์ (กายละเอียดซ่อนอยู่ภายในกายเนื้อ) การประดูแต่งนี้เป็นไปตามผลแห่งกรรมที่ทำไว้และสะสมมาในอดีต ดังแสดงไว้ในแผนภูมิที่ 8 ผู้ที่มีบุญมาก กายเนื้อและกายทิพย์ก็จะเปล่งปลั่ง สุกใส สวยงาม ส่วนผู้ที่ทำบาปมาก กายเนื้อและกายทิพย์ก็จะมีลักษณะมืดมัวหมอง สำหรับภายในแผนภูมิที่ 8 นี้เป็นเรือนร่างกายของมนุษย์ปุถุชนทั่วไป ซึ่งไม่ใฝ่ใจในศาสนานัก แต่ก็มิได้ประกอบอกุศลอันเป็นกรรมชั่วร้ายแรงอย่างใด

สำหรับปุถุชนที่หนาไปด้วยกิเลสนั้น กายเนื้อภายนอกที่ห่อหุ้มจะหยาบและหนัก ชุ่มและหยาดเยิ้มไปด้วยไขมันที่ซึมออกมาและมีกลิ่นเหม็น

กายละเอียดหรือกายทิพย์ภายในก็อยู่ในลักษณะหยาบไม่น่าดู และบ่งชี้ถึงความหยาบหนาของกิเลสและบาปกรรม กระแสแห่งจิตวิญญาณแผ่คลุ้งฟุ้งซ่านสับสน ปราศจากจังหวะและปราศจากการรองรับ

แสงรัศมีประจำกาย ถูกอำนาจแห่งกระแสจิตวิญญาณ บดบังไว้มืดซิด ไม่ให้มีช่องรอดออกมาได้อันเป็นผลให้สภาพจิตที่ครองอยู่ในเรือนกายนี้ มีสภาพมืดมัวไม่แจ่มใส

ภาพสังเขปเบื้องต้นของร่างมนุษย์ประกอบจิตวิญญาณในอิริยาบถยืน



การพัฒนาจิตวิญญาณให้มีอิสรภาพจากการถูกรอบงำของตัว ตัญหาราคะ วิชาอาฆาต หรือความโลภ โกรธ หลง ด้วยวิธีการศึกษาตัวเรา 3 ขั้นตอนที่เรียกว่า ไตรสิกขา ดังแสดงไว้ในแผนภูมิที่ 9

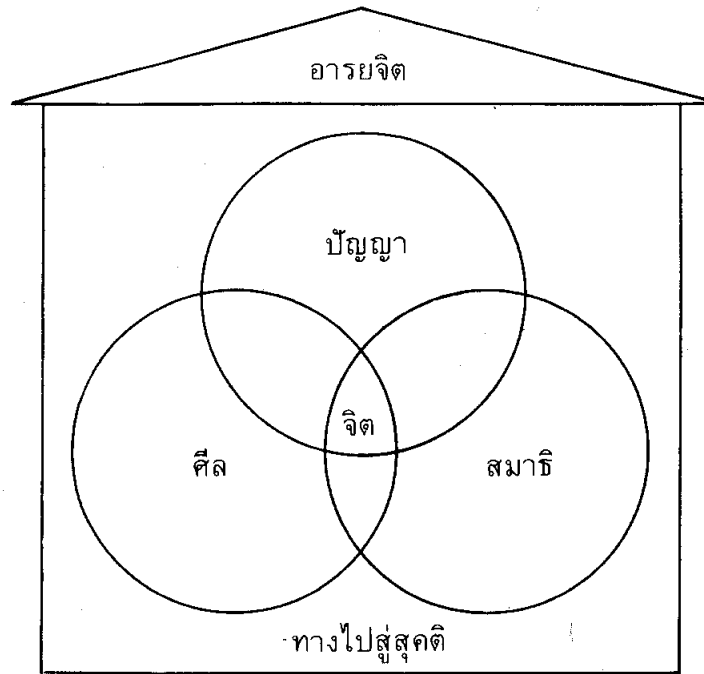
ภาพ

เสียง

สไลด์ 9

เราจะมีวิธีพัฒนาจิตวิญญาณให้มีอิสรภาพได้อย่างไร?

1. ศิล รักษาพฤติกรรมทางกายและทางวาจาให้เป็นปกติวิสัยของมนุษย์
2. สมာธิ คือการฝึกจิตให้สงบ ระวังจากความฟุ้งซ่านต่าง ๆ โดยอาศัย “สมถกรรมฐาน”
3. ปัญญา พัฒนาจิตใจให้มีปัญญาหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ว่าทุกสิ่งมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นทุกข์และไม่อยู่ในบังคับบัญชาของเราได้ตลอดไป โดยอาศัย “วิปัสสนากรรมฐาน”



การฝึกสมาริมีขั้นตอนอย่างไรบ้าง?

4. การกำหนดลมหายใจเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต และพละนามัย สำหรับเป็นพื้นฐานในการฝึกสมาธิและเจริญปัญญา
1. จุดมุ่งหมาย ในการฝึกเพื่อบังคับตนเองและรู้จักตนเอง และเพื่อนำไปเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น แบ่งออกเป็น 2 ทางคือ

ภาพ

เสียง

ก. ทางโลกียธรรม

1.1 เพื่อฝึกจิตให้สงบ อันเป็นการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดีขึ้น (สมถกรรมฐาน)

1.2 เพื่อฝึกบริหารกล้ามเนื้อของอวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ตับ ไต อันเป็นอวัยวะที่อยู่นอกการควบคุมของระบบประสาทกลางเป็นการฝึกให้กล้ามเนื้อเหล่านี้ทำงานได้ดียิ่งขึ้น และสามารถสั่งให้พักผ่อนหย่อนคลายได้

ข. ทางโลกุตระธรรม

1.3 เพื่อปูพื้นฐาน และสติปัญญา ให้สามารถพิจารณา สภาวธรรมเห็นความจริงว่า ทั้งรูปธรรม และนามธรรมทั้งปวง เป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอนแปรปรวนอยู่เสมอ (อนิจจัง) ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ (ทุกขัง) และไม่ใช่ตัวตนแก่นสารทั้งยังไม่สามารถบังคับควบคุมได้ตลอดไป (อนัตตา) สติปัญญา ที่เกิดจากการเรียนรู้สภาวธรรมนี้จะนำเข้าสู่เบื้องต้นแห่งโลกุตระธรรม กล่าวคือ การหยุดในเบื้องต้น การลดในเบื้องกลาง และการละในเบื้องปลาย ในกระบวนการขจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง

2. หลักการ เพื่อชี้แนะแนวให้เจริญทางโลกปัจจุบัน และสะสมบุญบารมีเพื่อเข้าสู่โลกุตระธรรมในอนาคต

2.1 การเสริมสร้างสุขภาพจิต เป็นการเสริมสร้างพละนามัย และการฝึกให้จิตสงบ

2.2 เมื่อสุขภาพจิตดี พละนามัยแข็งแรงสมบูรณ์ และจิตสงบก็จะก่อให้เกิดพลังสติปัญญา

2.3 สืบต่อจากนั้น การรักษาศีลก็จะเริ่มบริสุทธิ์ขึ้น ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่มั่นคงของการฝึกสมาธิ อันเป็นก้าวสำคัญไปสู่การเจริญปัญญาเพื่อการรู้แจ้งในปรมาตธรรม

3. วิธีการฝึกเบื้องต้น โดยไม่คำนึงถึงสถานที่ จะอยู่บนพาหนะหรืออยู่ในอริยาบถใดก็ได้

ภาพ	เสียง
	<p>3.1 หายใจเอาลมออกให้หมดจนท้องแฟบ หายใจเอาลมเข้าให้เต็มท้องแล้วกลืนลมหายใจไว้ จากนั้นอัดและดันลมจากท้องพร้อมทั้งส่งกระแสจิตสั่งและดันลมที่อัดไปที่ปลายกระดูกก้นกบ จนไม่สามารถจะกลืนลมหายใจไว้ได้อีกต่อไปแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากแล้ว ทำซ้ำเช่นนี้ห้าครั้งจะเป็นผลทำให้อากาศธาตุซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของลมซึมไปอยู่ที่ปลายกระดูกไขสันหลัง</p> <p>หมายเหตุ เพื่อความปลอดภัยของจิตใจท่านเอง โปรดฝึกตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด</p> <p>3.2 หายใจให้ลมออกให้หมดแล้วหายใจเข้าให้เต็มที่ อัดลมไว้ที่หน้าท้องพร้อมทั้งส่งกระแสจิตไปที่ลมที่อัดไว้ สั่งและดันลมที่อัดนี้ให้หมุนรอบ ๆ ท้องโดยหมุนจากซ้ายไปขวา ไปเรื่อย ๆ จนไม่สามารถจะกลืนลมไว้ได้ จึงค่อยผ่อนลมออกทางปาก ทำซ้ำเช่นนี้ห้าครั้ง</p> <p>3.3 หายใจเอาลมออกให้หมด แล้วหายใจเข้าให้ลมมาอยู่ที่หน้าอกพร้อมทั้งขยายกล้ามเนื้อหน้าอกรับให้เต็มที่ อัดลมไว้ที่หน้าอก ส่งกระแสจิตไปที่กลางหน้าอกส่งและดันลมจากหน้าอกไปหมุนในปอดข้างขวา ไปหมุนในปอดข้างซ้าย และกำหนดให้หมุนที่หัวใจ สั่งเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนไม่สามารถจะกลืนลมไว้ได้จึงค่อย ๆ ผ่อนลมออกทางปาก ทำซ้ำเช่นนี้ห้าครั้ง</p> <p>3.4 หายใจให้ลมออกให้หมด แล้วหายใจเข้า กำหนดให้ลมมาอยู่ที่ท้ายทอยส่งกระแสจิตสั่งลมที่อัดไว้ตรงท้ายทอย ให้ขึ้นตรงไปสู่สมองด้านหลังก่อนแล้ววนเป็นก้นหอย คือจากสมองส่วนหลังไปสู่สมองส่วนหน้า จนกลืนลมหายใจไว้ไม่ไหว จึงผ่อนลมออกทางปากช้า ๆ ทำอย่างนี้สักห้าครั้ง</p> <p>3.5 หายใจให้ลมออกให้หมดแล้วหายใจเข้าให้ลมมาอยู่ที่หน้าท้องให้เต็มที่ ส่งกระแสจิตสั่งให้ลม วิ่งไปสู่ปลายเท้าทั้งซ้ายขวา และไปสู่ปลายนิ้วมือทั้งซ้ายขวา จากนั้นจึงดันลมที่อัดนี้ไปตามที่สั่ง (พร้อมทั้ง</p>

ภาพ	เสียง
	<p>กำหนดจิตตามไปด้วย) ดันลมไปจนไม่สามารถถลันลมไว้ได้จึงค่อย ๆ ผ่อนลมออกทางปากทำซ้ำเช่นนี้ห้าครั้ง</p> <p>ทั้งหมดนี้เป็นพื้นฐานของความสงบจิต จิตไม่ฟุ้งซ่าน โรคภัยไม่เบียดเบียนและเป็นเบื้องต้นของการรู้จักสมาธิ โดยเฉพาะการฝึกแบบนี้จะช่วยให้รู้จักการขจัดความเจ็บปวดเมื่อยและกำหนดจิตไปห้ามเลือดตรงจุดนั้นให้หยุดไหลได้</p> <p>4. วิธีฝึกระยะที่สอง คือรู้จักใช้สมาธิด้านสมถกรรมมัญฐาน เพื่อเป็นประโยชน์ทางโลกและทางธรรม</p> <p>4.1 ตั้งนโม 3 จบ สวดมนต์ไหว้พระ</p> <p>4.2 ระลึกถึงพระคุณของ</p> <ul style="list-style-type: none"> - องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า - องค์พระศรีอารยเมตตรัย - บิดา - มารดา - ครู - อาจารย์ ส่วนรวมทุกพระองค์และทุกท่าน - ผู้มีพระคุณทั้งหลาย <p>4.3 แผ่เมตตาทุกุศลผลทานให้กับเจ้ากรรมนายเวร บิดามารดา ญาติมิตร ผู้มีพระคุณและเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายทั้งหลายตลอดจนสัตว์หมู่มาร</p> <p>4.4 อาราธนาพระพุทธานุภาพ พระธรรมานุภาพ พระสังฆานุภาพ ตลอดจนบุญบารมีแห่งองค์พระศรีอารยเมตตรัย ช่วยคุ้มครองป้องกันให้พ้นภัยอันตรายใด ๆ ในขณะที่ฝึกสมาธิอยู่</p> <p>4.5 นั่งหลับตา ตัวตรง ดำรงสติมั่น ในท่าขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หัวนิ้วโป้งสัมผัสกัน ระวังตั้งหน้าให้ตรงอย่าก้มหน้า</p> <p>4.6 กำหนดจิต (นี้รู้เห็น) ให้มารวมอยู่ที่ระหว่างหัวคิ้วทั้ง 2 ข้าง อย่าเกร็งตา (ถ้าเกร็งหนังตาจะเดิน) แล้วนึกถึงพระที่เราเคารพบูชา เช่น พระแก้วมรกต</p>

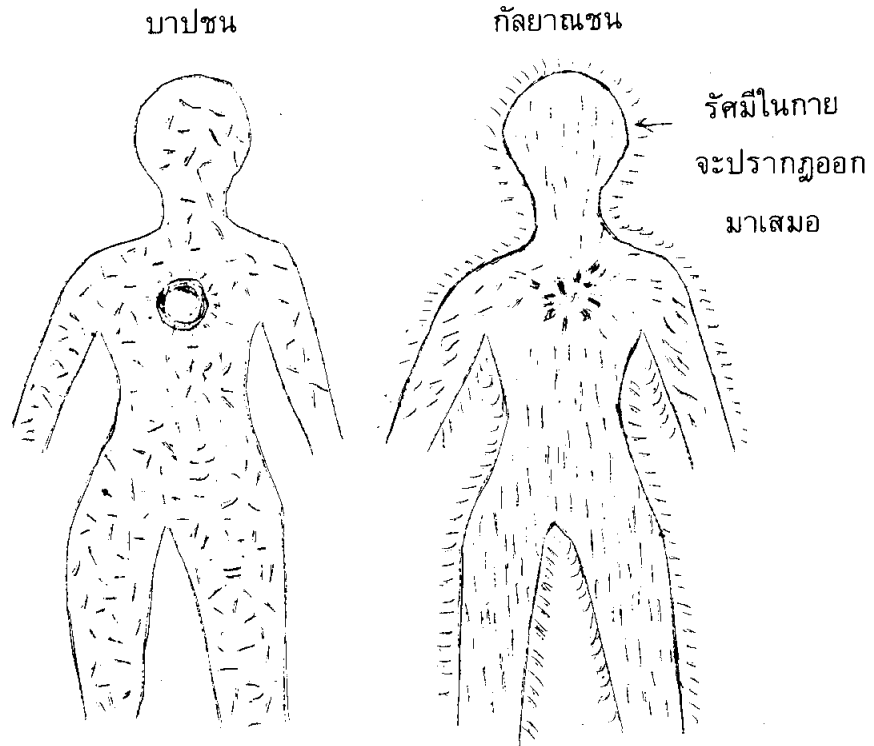
ภาพ	เสียง
	<p>4.7 ส่งกระแสจิตไปฟังที่พระเศียรขององค์พระ จนเห็นสว่าง (หายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ สิบหน) จากนั้นก็เลื่อนขยายการฟังลงมาที่พระพักตร์ จนเห็นสว่าง (หายใจเข้าออกสิบครั้ง) จึงค่อยเลื่อนลงมาฟังดูองค์พระจนเห็นสว่าง (หายใจเข้าออกสิบครั้ง) กำหนดสลับเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง จนจิตสงบจริง ๆ ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ และก็พักผ่อนตามสบาย</p> <p>5. วิธีการฝึกที่บ้าน หรือในสถานที่อันสงบ เพื่อเป็นพื้นฐานของวิปัสสนากรรมฐาน</p> <p>5.1 หามุมสงบแล้วหันหน้าไปทางทิศตะวันออก หรือทิศเหนือ หรือทิศตะวันออกเฉียงเหนือ นั่งขัดสมาธิบนเบาะ เพื่อให้การนั่งมีความสะดวกสบายพอสมควร</p> <p>5.2 สมาทานศีล 5</p> <p>5.3 ทำเหมือนข้อ 4.1</p> <p>5.4 ทำเหมือนข้อ 4.2</p> <p>5.5 ทำเหมือนข้อ 4.3</p> <p>5.6 ทำเหมือนข้อ 4.4</p> <p>5.7 ทำเหมือนข้อ 4.5</p> <p>5.8 ทำเหมือนข้อ 4.6</p> <p>5.9 ทำเหมือนข้อ 4.7</p> <p>5.10 เมื่อฝึกเดินลมเสร็จแล้ว ร่างกายจะหายตึงเครียด และมีความสดชื่น ตื่นตัวจากนั้นจึงเริ่มฝึกสมาธิ แบบฝึกสติด้วยการพิจารณาลมหายใจเข้า - ออก ดังต่อไปนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - เลื่อนการกำหนดสมาธิจิต จากที่เคยมาอยู่ที่ปลายจมูก เพื่อสังเกตลมหายใจเข้าและลมหายใจออกกว่า กระทบส่วนใดของช่องจมูก และเป็นลมเย็นหรือลมร้อน - ในขั้นต้น ทำความรู้จักกับลมหายใจของเราก่อน ด้วยการหายใจเข้ายาว แล้วหายใจออกยาวสักสามครั้ง

ภาพ	เสียง
	<ul style="list-style-type: none"> - จากนั้นลองหายใจเข้าสั้น แล้วหายใจออกสั้น สักสามครั้ง - จากนั้น พิจารณาลมหายใจของตนเองว่า โดยปกติเราหายใจเข้า - ออกอยู่ในลักษณะใดก็ฝึกหายใจด้วยอัตราปกตินั้น - เมื่อหายใจเข้าก็ให้ระลึกู และรับรู้ด้วยสติว่า หายใจเข้าลมกระทบที่ตรงใด ลมเย็นหรือไม่ - เมื่อหายใจออกก็ให้ระลึกู และรับรู้ด้วยสติว่า หายใจออกลมกระทบที่ตรงใด ลมอุ่นหรือไม่ <p>ฝึกเช่นนี้โดยอาจจะนึกภาวนาช่วยให้เกิดสมาธิเร็วขึ้น ด้วยการหายใจเข้าก็นึกถึงคำว่า “พุท” หายใจออกก็นึกถึงคำว่า “โธ” จนลมหายใจแผ่วเบาละเอียดลง ก็ไม่จำเป็นต้องภาวนาด้วยพุทโธต่อไป</p> <p>ฝึกอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนลมหายใจละเอียดแผ่วเบามาก จิตจะเข้าสู่สมาธิขั้นต้น และขั้นต่าง ๆ ไป ซึ่งในช่วงนี้อาจจะมีนิมิตเกิดขึ้นในลักษณะการเป็นแสงสีต่าง ๆ ก็ให้พยายามทำจิตใจให้สงบแน่วเนียงขึ้น โดยไม่ไปติดกับภavnิมิตเหล่านั้น ถ้ามีภาพใดปรากฏขึ้นที่อาจจะทำให้เกิดความกลัวได้ ก็ขอให้อาราธนาพระพุทธานุภาพและบารมีของพระศรีอารยเมตตรัย ช่วยคุ้มครองและนึกแผ่กุศลบุญญาให้กับเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย และ เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย</p> <p>เมื่อฝึกได้สมาธิจิตขั้นหนึ่งแล้ว ควรจะฝึกต่อไปกับพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้รู้ ก่อนจะเลิกนั่งสมาธิ โปรดนึกภาวนาในใจว่า “ออกจากสมาธิ” ซ้ำ ๆ สัก 5 ครั้ง แล้วลืมตาขึ้นช้า ๆ</p>

ภาพ	เสียง
<p>สไลด์ 10</p>	<p>ภาพกายของสามัญชนผู้เริ่มปฏิบัติสมาธิ</p>  <p>1. กายเนื้อละเอียด และสะอาดผ่องใส</p> <p>2. จิตกำลังเบ่งกำลัง บังคับวิญญาณให้อยู่ในระเบียบ</p> <p>3. กายละเอียดภายในกำลัง กระ้างผ่องใสแจ่มชัดขึ้น</p> <p>4. กระแสจิตวิญญาณที่แผ่ซ่าน เป็นระเบียบจึงหว่าชัดเจน ขึ้นไม่สับสน</p>
<p>สไลด์ 11</p>	<p>กระแสจิต ของผู้เริ่มปฏิบัติบำเพ็ญสมาธิเปรียบเสมือนน้ำในแม่น้ำ ลำคลอง ที่ไหลหลากซุ่นเป็นตมมองไม่เห็นเงาแล้วถูกตัดกใส่ลงในแก้วใส น้ำนั้นก็นิ่งสงบ ไม่ไหลหลากดังเช่นแต่ก่อน แต่ก็ยังซุ่นเป็นตม ยังมองไม่เห็นเงา นั่นก็คือ จิตเริ่มถูกสงบระงับให้สงบนิ่งอยู่ในระเบียบไม่ฟุ้งซ่านชัต สายตั้งแต่ก่อนเพียงแต่สงบนิ่งเท่านั้น ยังไม่ปรากฏความแจ่มใสอย่างใด การฝึกสมาธิจะมีผลอย่างไรบ้างต่อร่างกายและจิตใจของเรา?</p> <p>ภาพเปรียบเทียบกายละเอียด (กายทิพย์) ระหว่างมนุษย์ผู้เป็น บาบชนกับกัลยาณชน</p>


ภาพ

เสียง



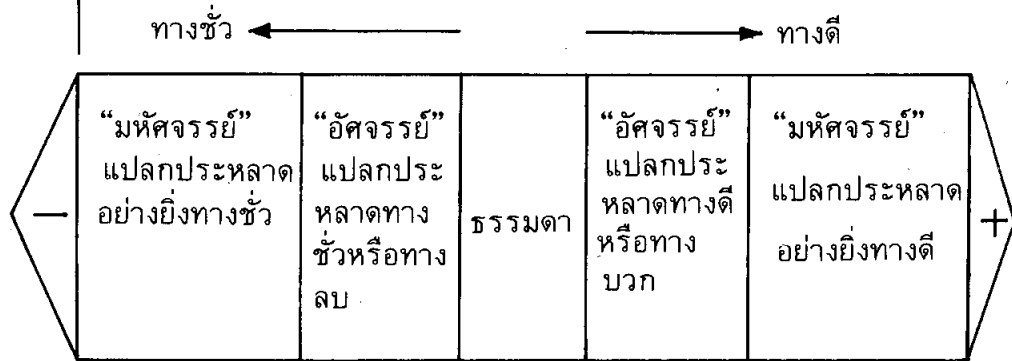
เรือนร่างกายละเอียด พราสะเทือน
หวั่นไหวประดุจเงาที่ปรากฏบนพื้นน้ำ
ที่กระเพื่อมเพราะแรงลมดังนี้ เพราะ
แรงอกุศลอันเป็นบาปกรรมเข้าครอบ
งำ ควบคุมปรุงแต่งกระแสจิตวิญญาณ
แผ่ซ่านลับสนไม่เป็นระเบียบ

เรือนร่างของกายละเอียดราบเรียบ ผ่องใส
ประดุจเงาที่ปรากฏในพื้นน้ำนิ่งสงบ ทั้งนี้เพราะ
แรงคุณธรรม ความดีอันเป็นกุศลธรรมเข้าครอบ
งำ ควบคุมปรุงแต่งกระแสจิตวิญญาณเข้าสู่ความ
เป็นระเบียบรัศมีภายในกายจะปรากฏออกมา
ภายนอกเสมอ

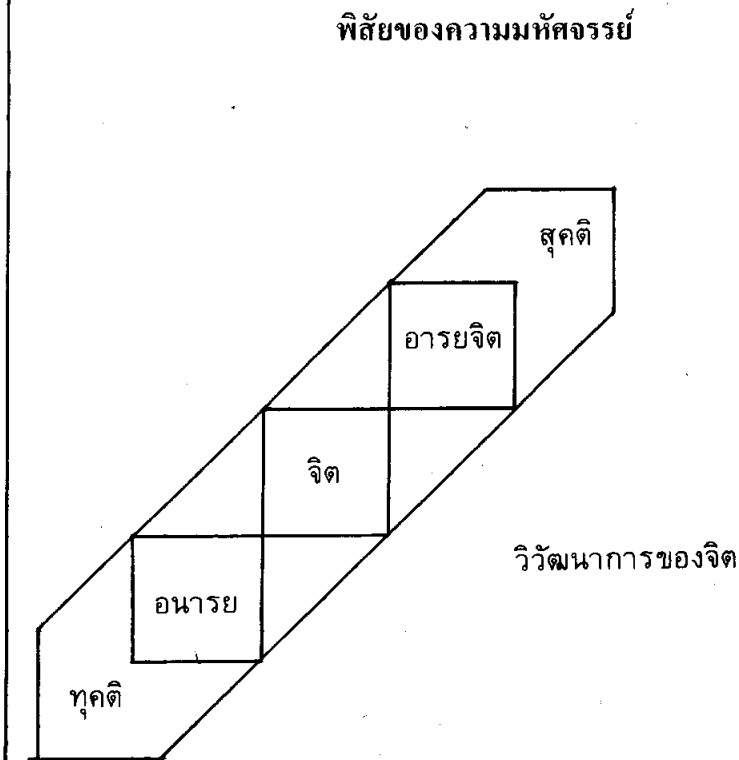
ภาพ	เสียง
<p>สไลด์ที่ 12</p>	<p>จิตที่ฝึกสมาธิจนถึงขั้น ฌานจิต จะมีความมหัศจรรย์ทางจิตอะไรเกิดขึ้นได้บ้าง?</p> <p>จิตมีความมหัศจรรย์ทั้งในทางบวกและทางลบจิตที่ถูกครอบงำด้วย โลก โกรธ หลง อย่างหนาแน่น ก็มีความมหัศจรรย์ในการเป็นสาเหตุของการทำความชั่วต่าง ๆ ส่วนจิตที่ฝึกจนถึงขั้นฌานจิต ก็มีความมหัศจรรย์ในทางดีได้มากมายเช่นกัน</p> 

ภาพ	เสียง
-----	-------

สไลด์ 13

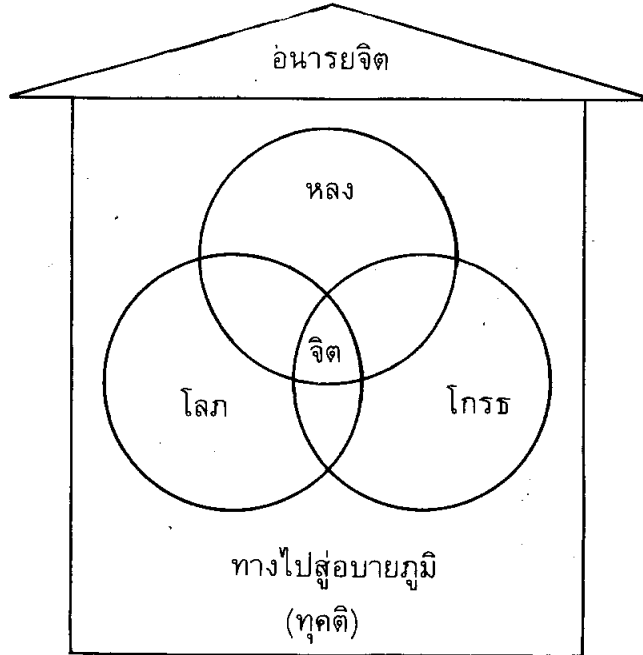


สไลด์ 14



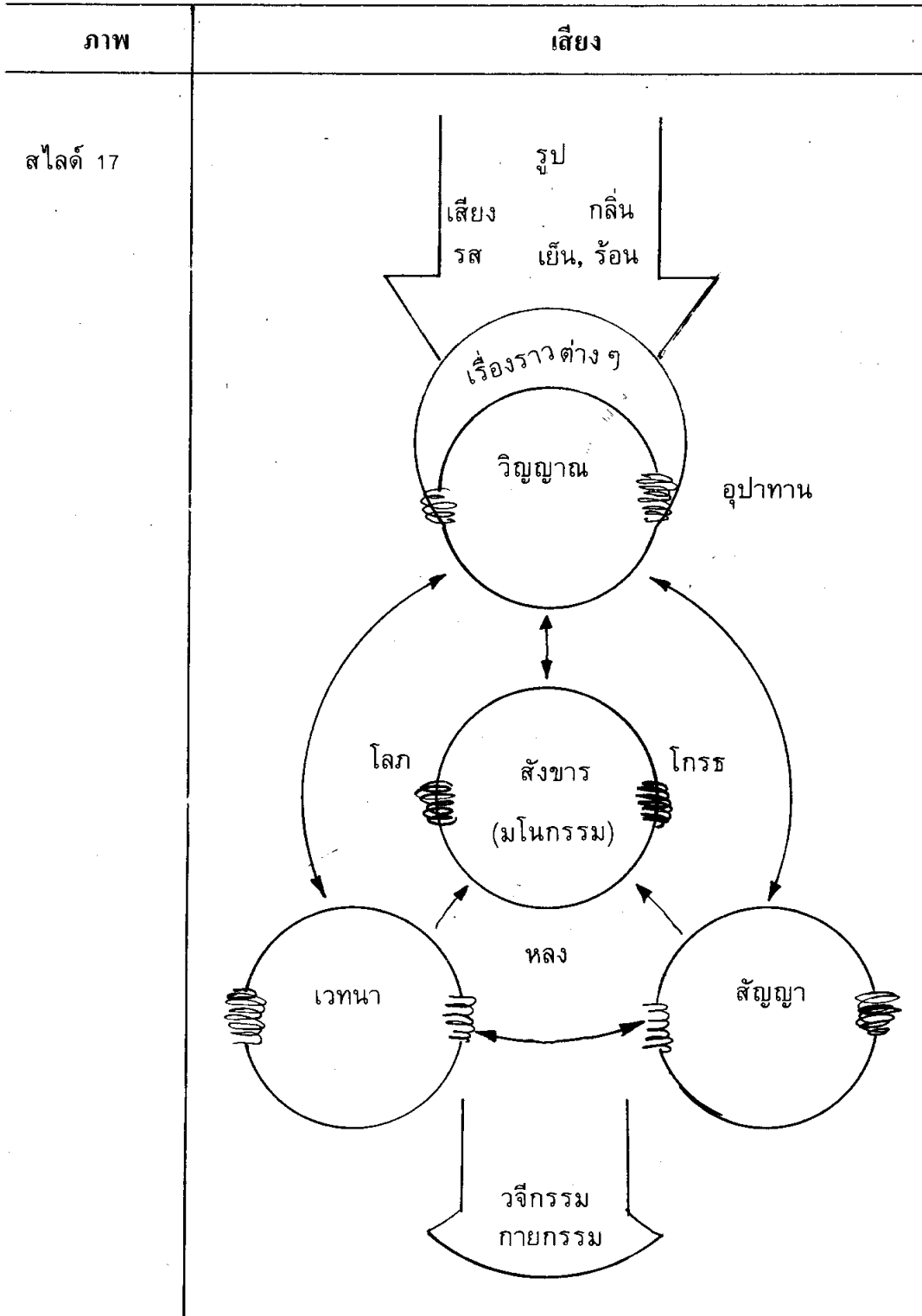
ภาพ	เสียง
-----	-------

สไลด์ 15

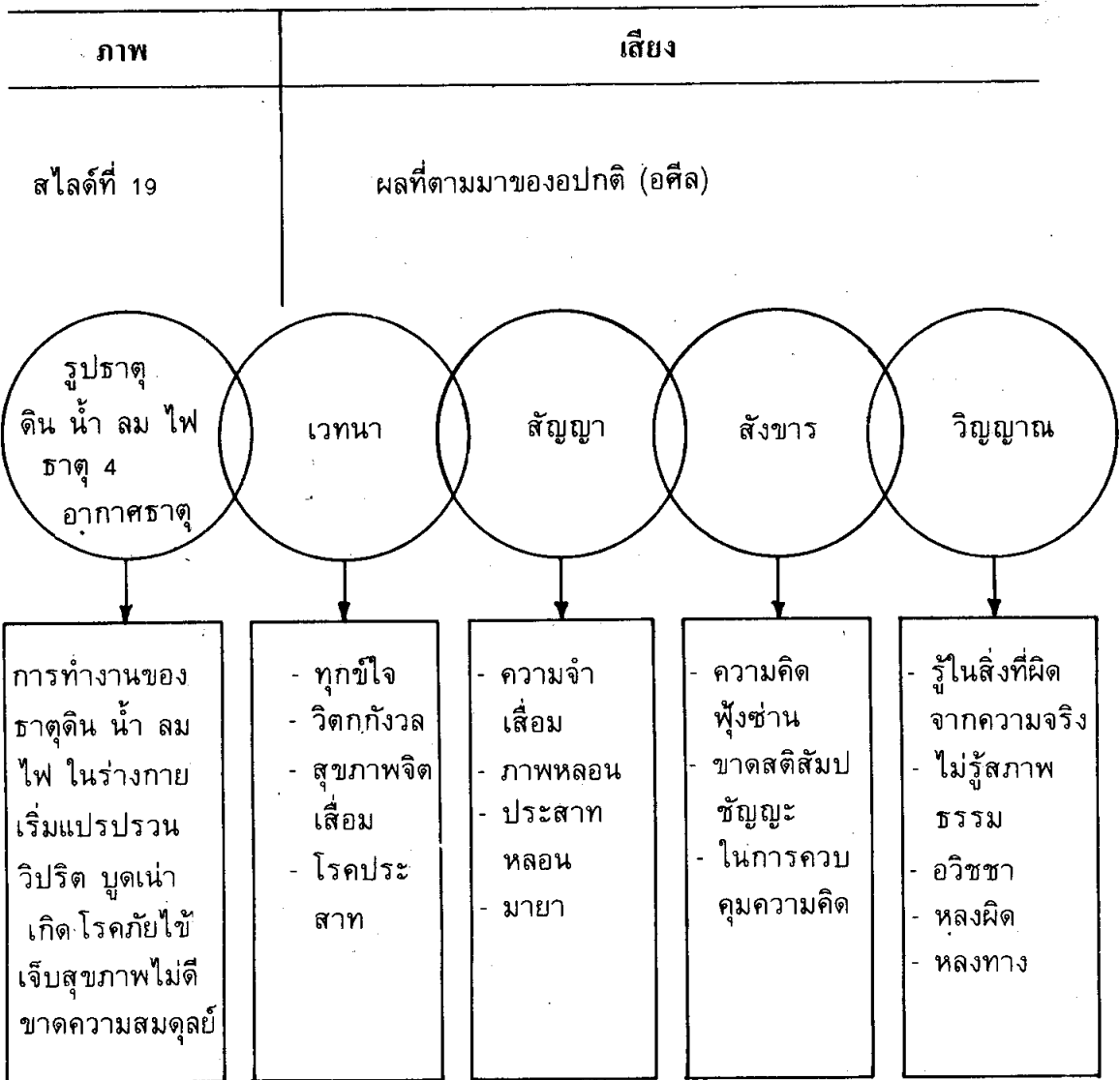


สไลด์ 16

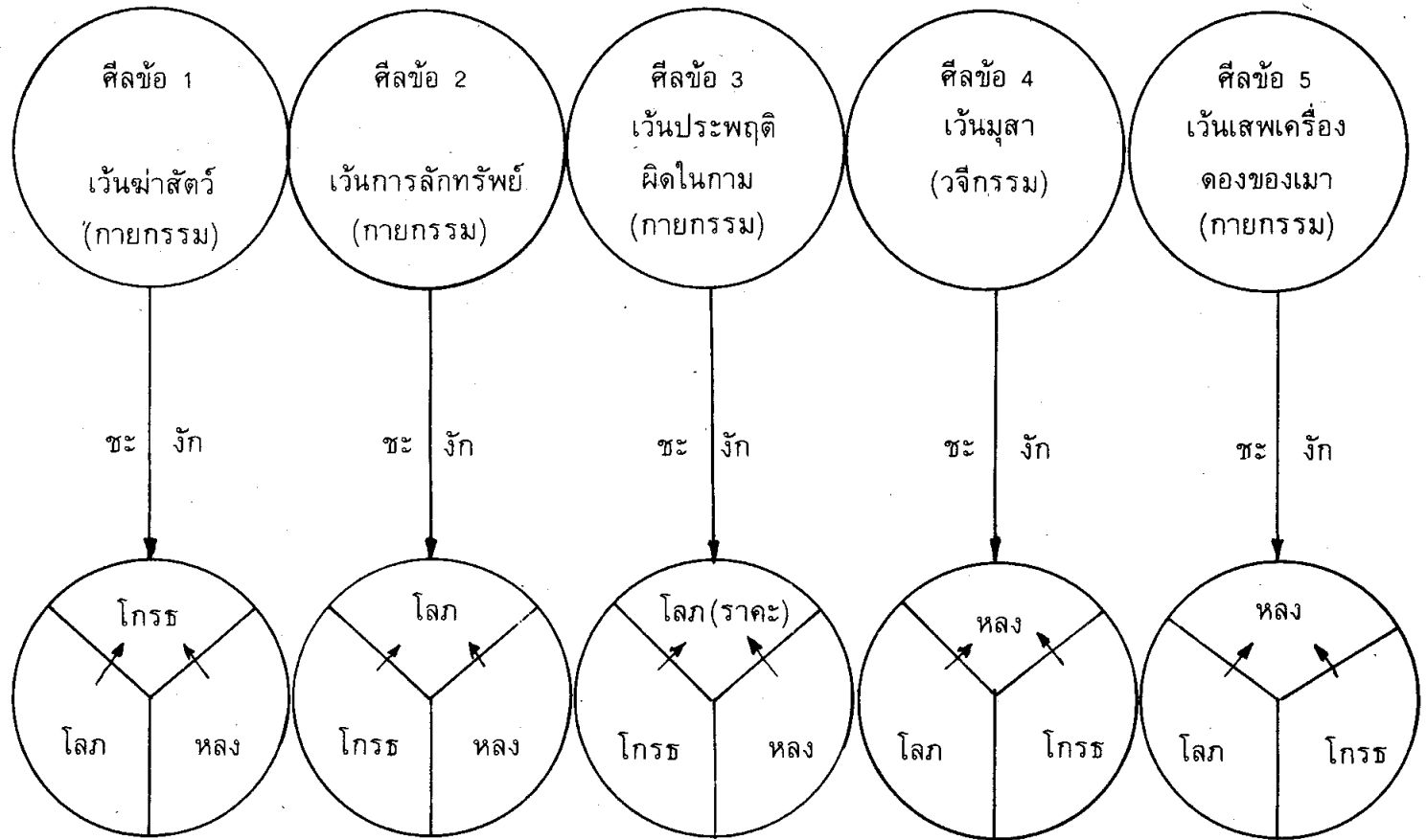




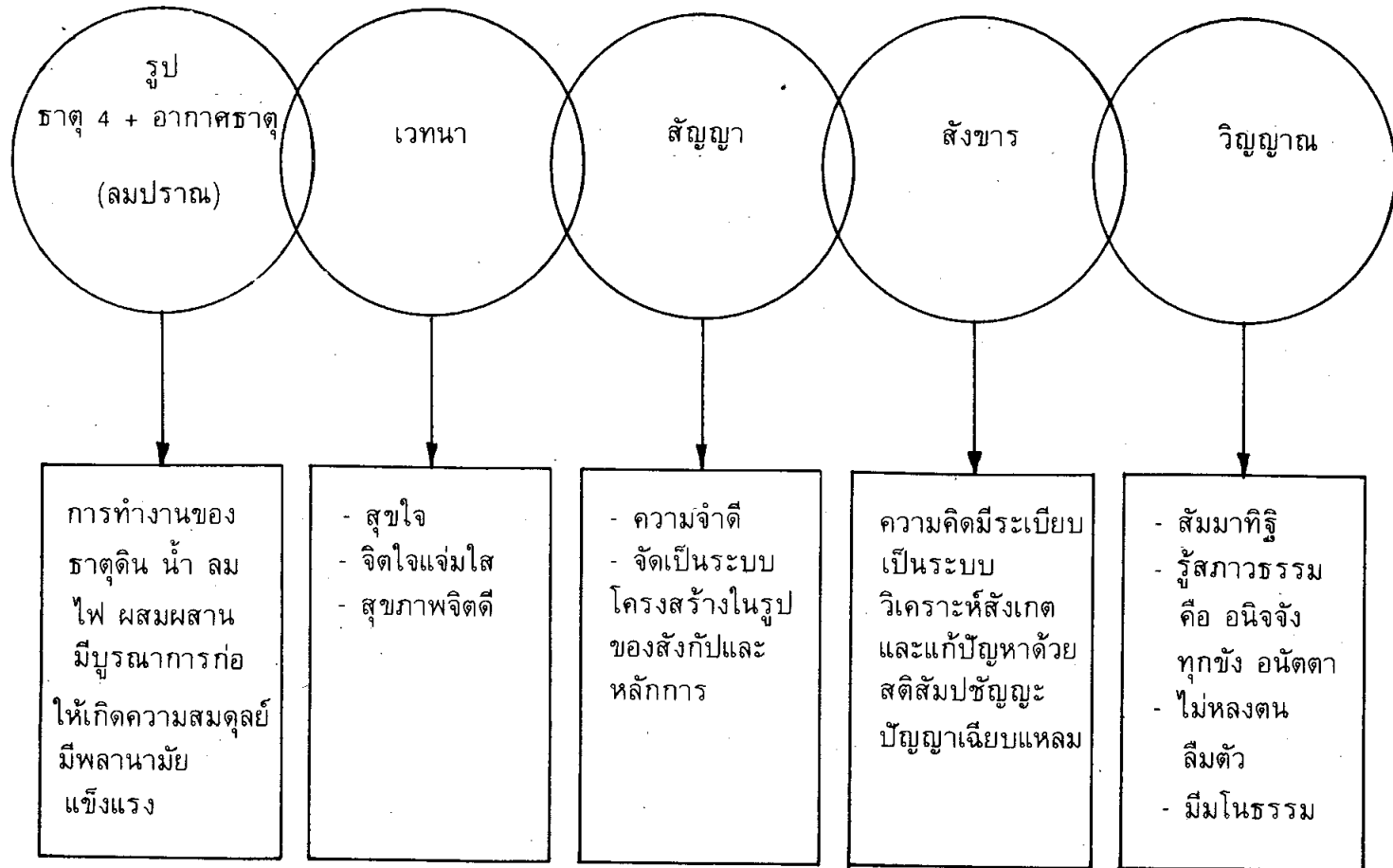
ภาพ	เสียง
<p data-bbox="326 338 446 384">สไลด์ 18</p>	<div data-bbox="588 434 1121 1332"> </div> <p data-bbox="1058 561 1387 1018"> รูปที่เข้าทางตาเป็นสิ่งเร้า 80% ของการรับรู้ที่นำไปสู่ การปรุงแต่งด้วย โลก โกรธ หลง มีผลทำให้ ชั้นท์ 5 เริ่มขาดบูรณภาพ ไม่ผสมผสาน ในการ ✓ปฏิบัติงาน ไม่ปรกติตามธรรมชาติ คือไม่ อยู่ในสภาวะของอารยศีล </p>



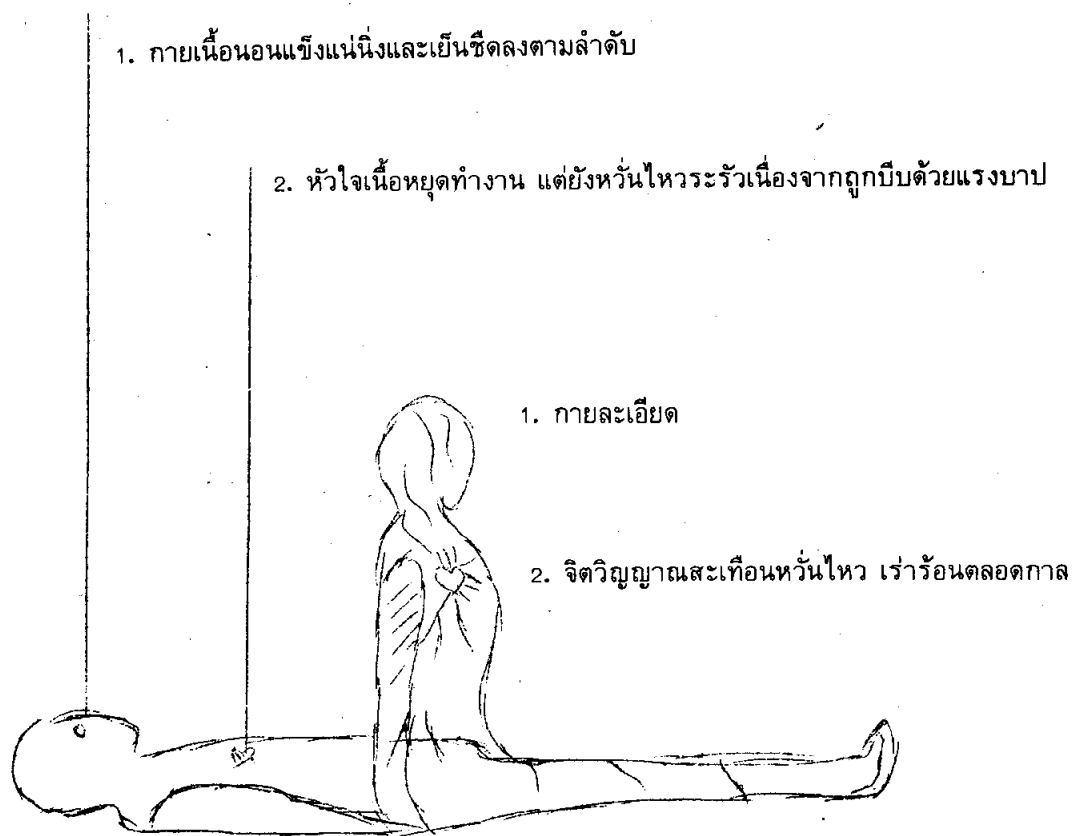
อารยศิลป์



ผลที่ตามมาของการปฏิบัติอารยศิลป์
(ตามกฎแห่งธรรมชาติ)



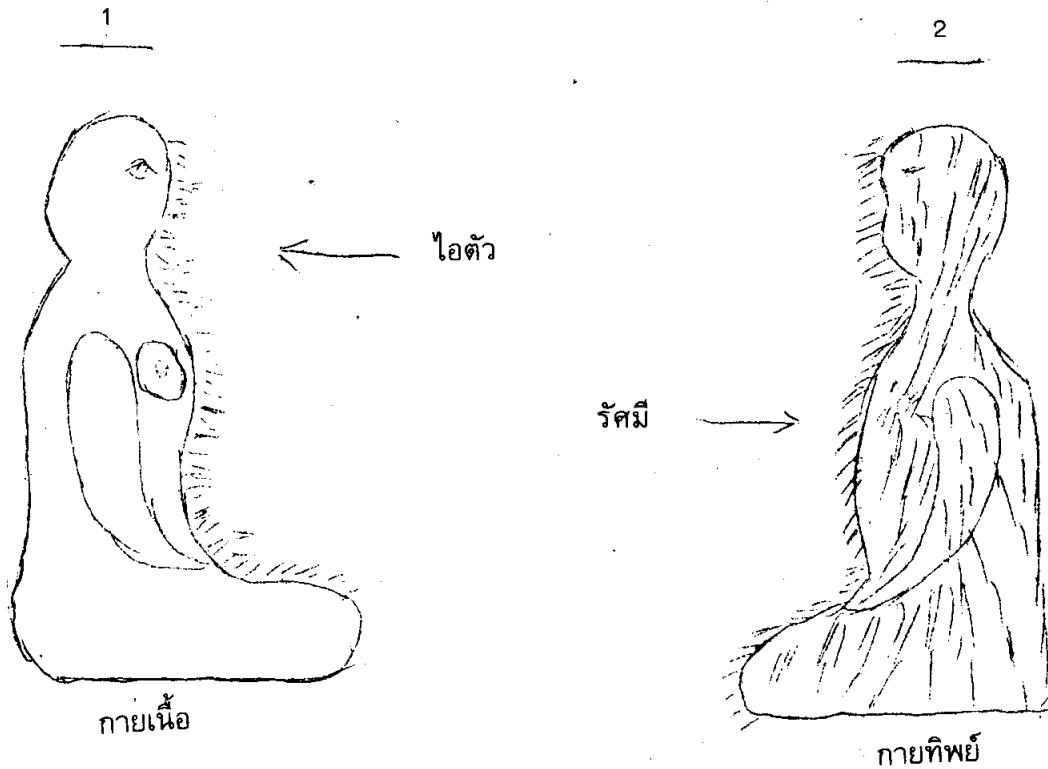
ภาพกายละเอียดของบาปชนที่กำลังจะออกจากกายเนื้อ



กายเนื้อ นอนแข็งแน่น หัวใจหยุดทำงานที่เรียกว่า “ถึงกาลกิริยา”
ส่วนจิตวิญญาณ อันไม่น่าดูนั้น กำลังจะถูกนำไปสู่สถานที่ไม่น่าดูดุจกัน

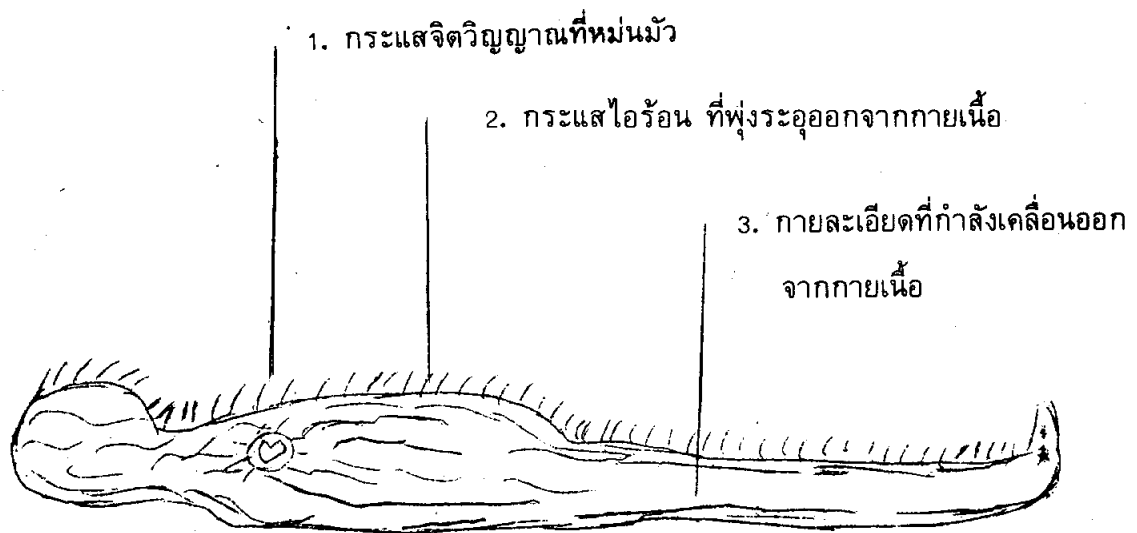
สไลด์ 23/1

ภาพกายทิพย์ (จิตวิญญาณกาย) ได้ออกมานั่งพิจารณาดูกายเนื้อภายนอก
(สำหรับผู้ที่ได้สมาธิจิตขั้นเยี่ยมและมีความชำนาญคล่องแคล่ว)



ความชำนาญคล่องแคล่วในการอยู่ในสมาธิจนสามารถตัดกระแสที่ยึด
เหนี่ยวกับกายเนื้อได้ และสามารถเข้าและออกระหว่างกายเนื้อและ
กายทิพย์ (กายละเอียด) ได้อย่างฉับพลัน
รัศมีของจิต มีกำลังกล้าขึ้น

สไลด์ที่ 23/2 แสดงอาการเคลื่อนออกของกอละเอียดภายในของคนเจ็บหนักชั้น “ตรีทุต” สไลด์ 22 จากกายเนื้อที่กำลังนอนแน่นิ่ง

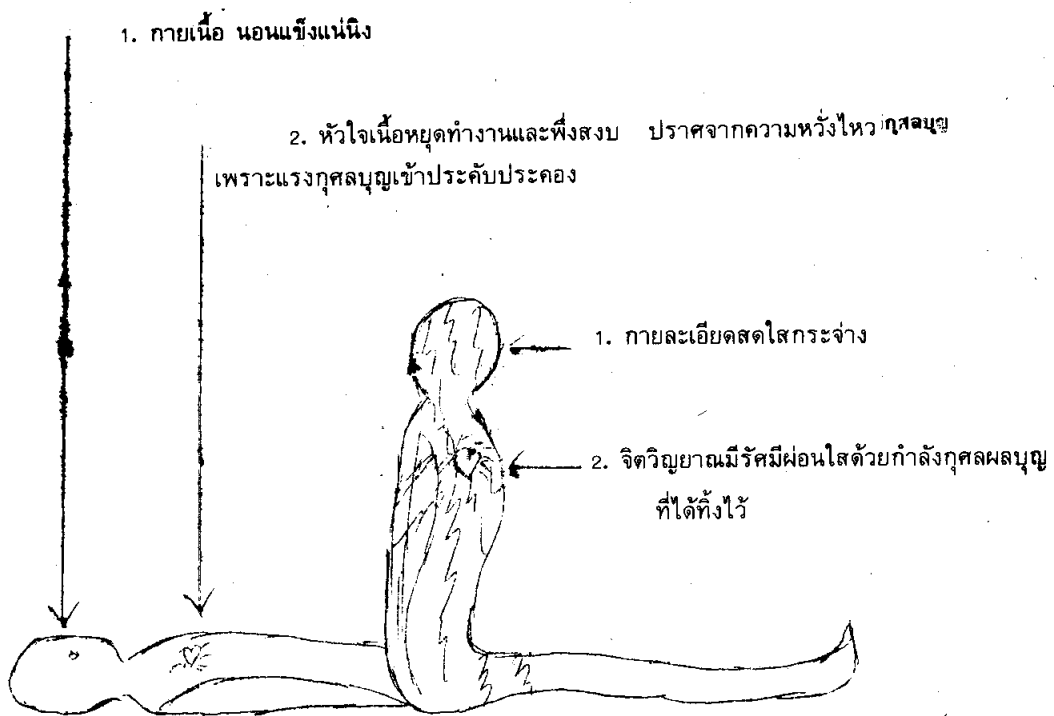


กระแสจิตวิญญาณหม่นมัวลง ด้วยอำนาจความเจ็บปวดที่รู้สึกภายใน ซึ่งคนเจ็บไม่มีสติที่จะระงับได้

กระแสไอร้อนของความเจ็บปวดรวดร้าว กำลังพุ่งระอุออกจากผิวกาย

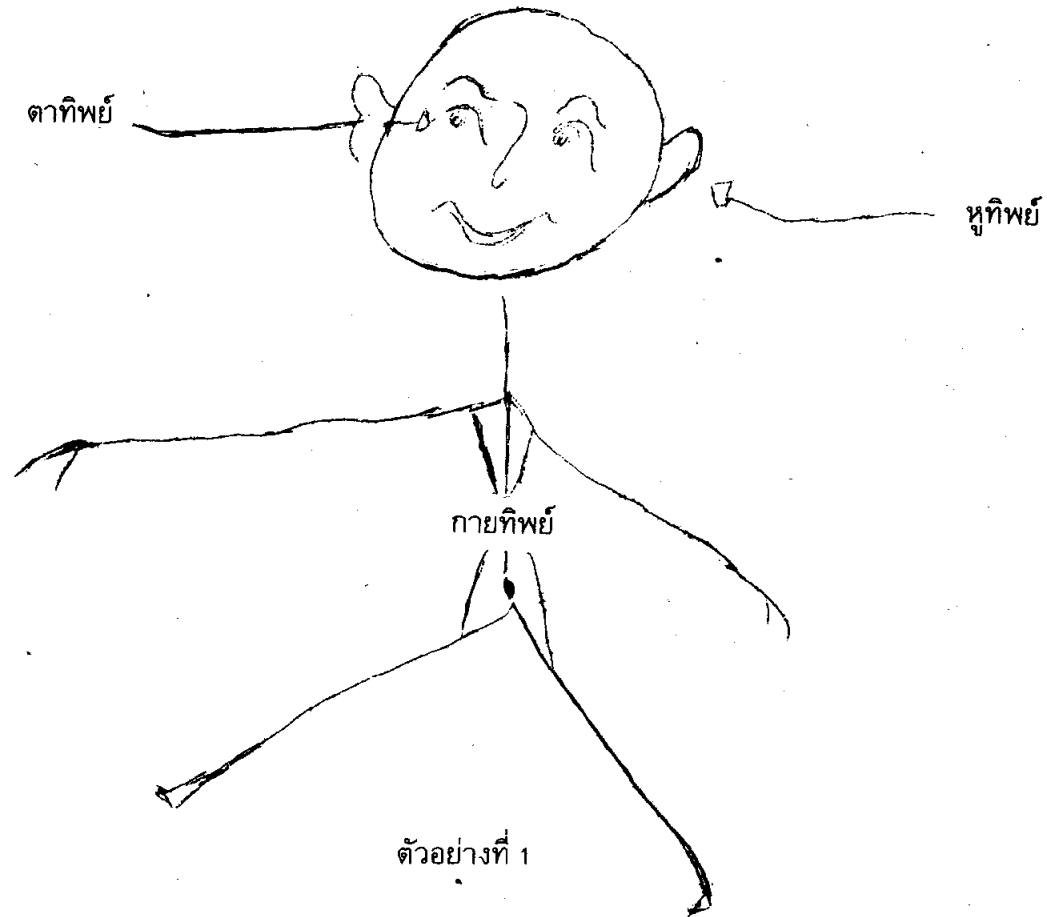
สไลด์ที่ 23/3

ภาพกายละเอียดของกัลยาณชนที่กำลังจะละจากกายเนื้อ



กายเนื้อนอนสงบแข็งแน่น หัวใจหยุดทำงานที่เรียกว่า “ถึงกาลกิริยา” ส่วนจิตวิญญาณกาย ที่งดงามนำดูนั้นกำลังจะถูกแรงวิบากแห่งกุศลผลบุญ นำเข้าสู่สถานอันผาสุกตามฐานะ

ตัวอย่างความมหัศจรรย์ของจิต
ในทางดี (ทางบวก)

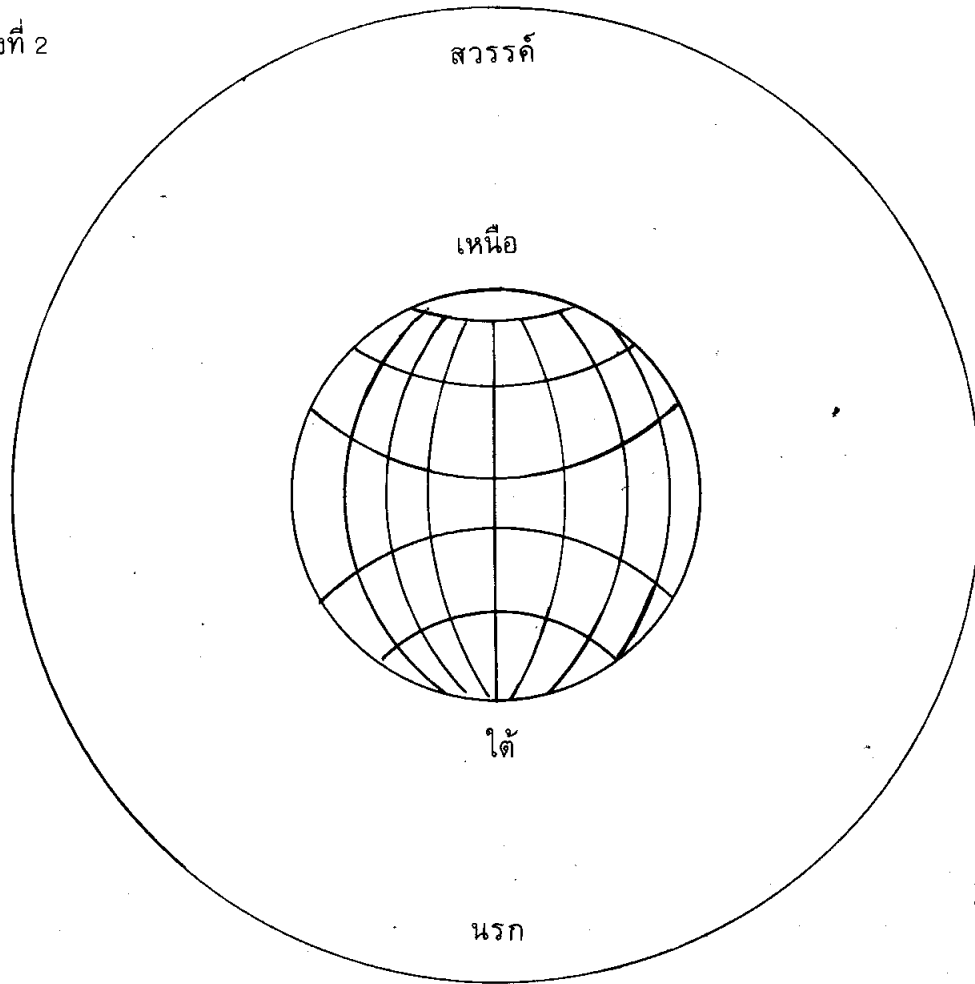


รูปที่ 24

ตัวอย่างที่ 1

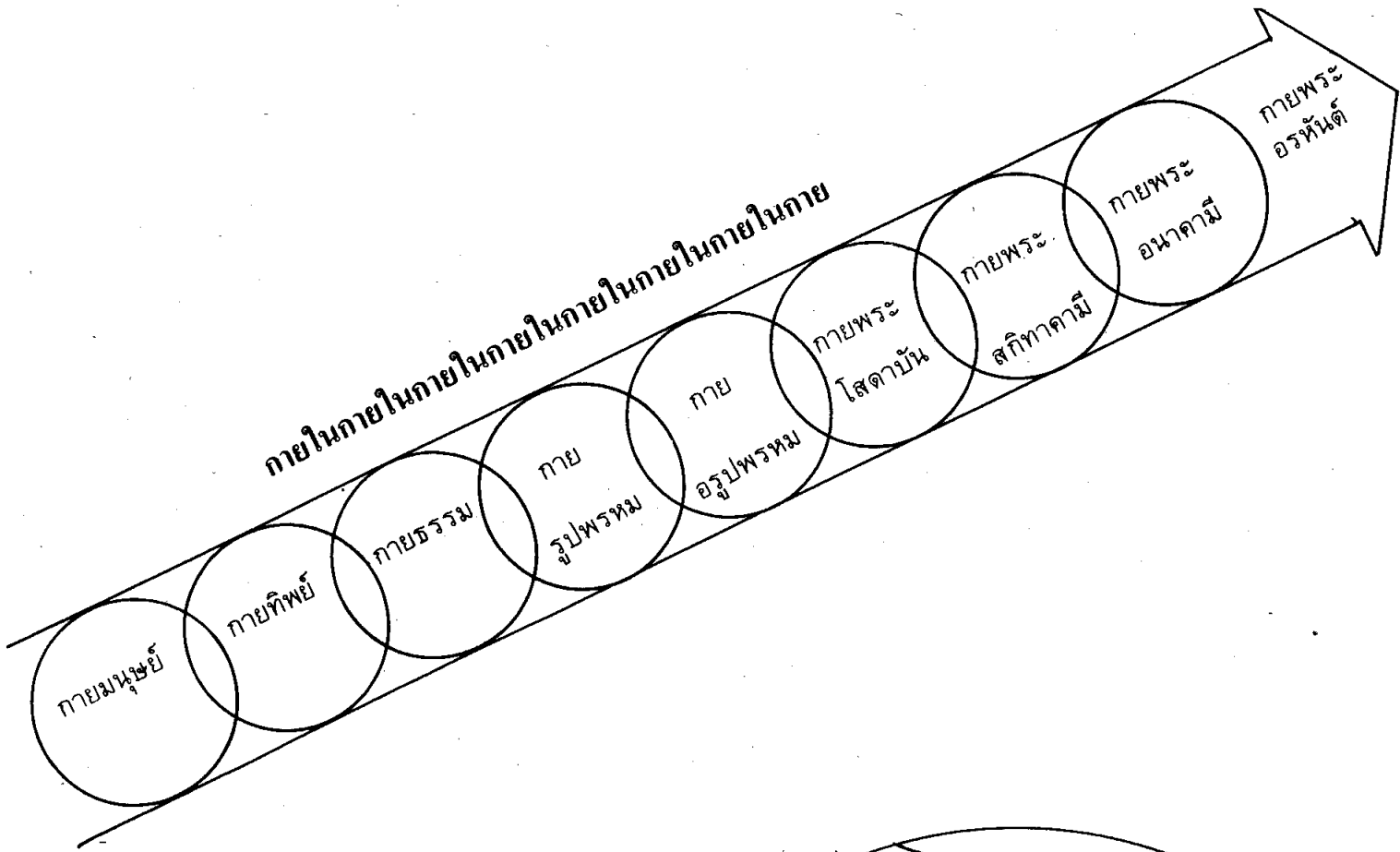
การถอดกายทิพย์ไปเที่ยวสวรรค์และนรก

ตัวอย่างที่ 2

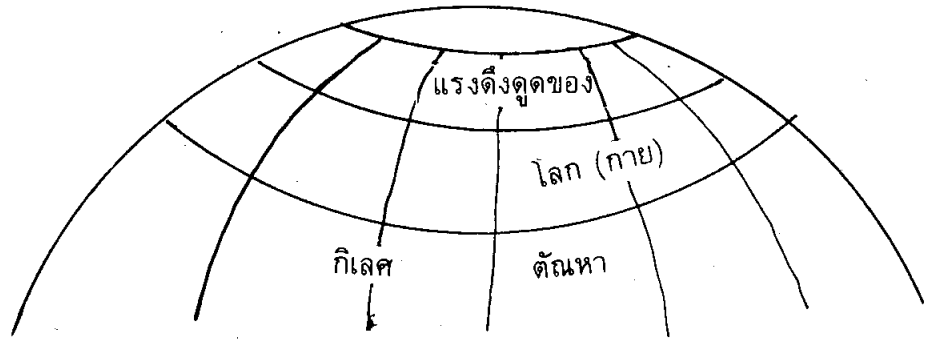


รูปที่ 25

กายในกายในกายในกายในกายในกาย

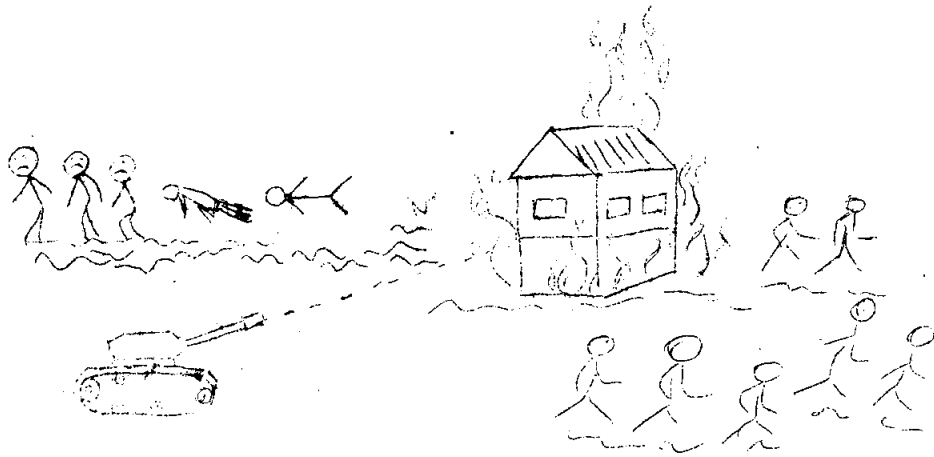


สไลด์ที่ 26

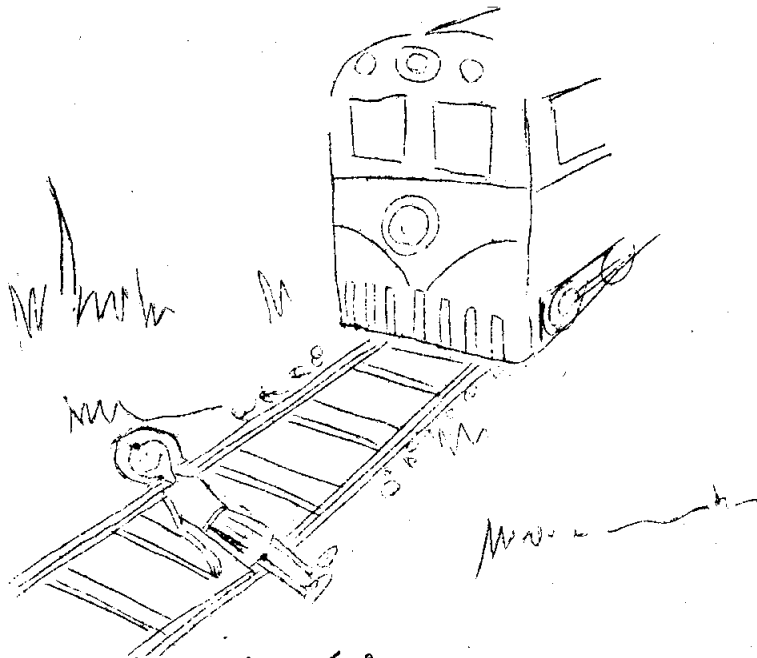


สไลด์ 27

ตัวอย่างที่ 2 สงครามล้างเผ่าพันธุ์ ในประเทศเพื่อนบ้าน



สไลด์ 28



ตัวอย่างความหัตถกรรม (ในทางลบ)

ชาย 9 คนข่มขืนสาวที่เดินทางมาโดยรถไฟเพียงคนเดียวจนสลบ
แล้วห้ามไปวางให้รถไฟทับร่างแหลก

ตัวอย่างที่ 3 การทำนายว่าสงครามโลกครั้งที่ 3 กำลังจะเกิดในอนาคต

สไลด์ 29

ยีน ดิกสัน
ลอบซัง รัมปา
วินัย โอรัตนสถาน
ทำนาย

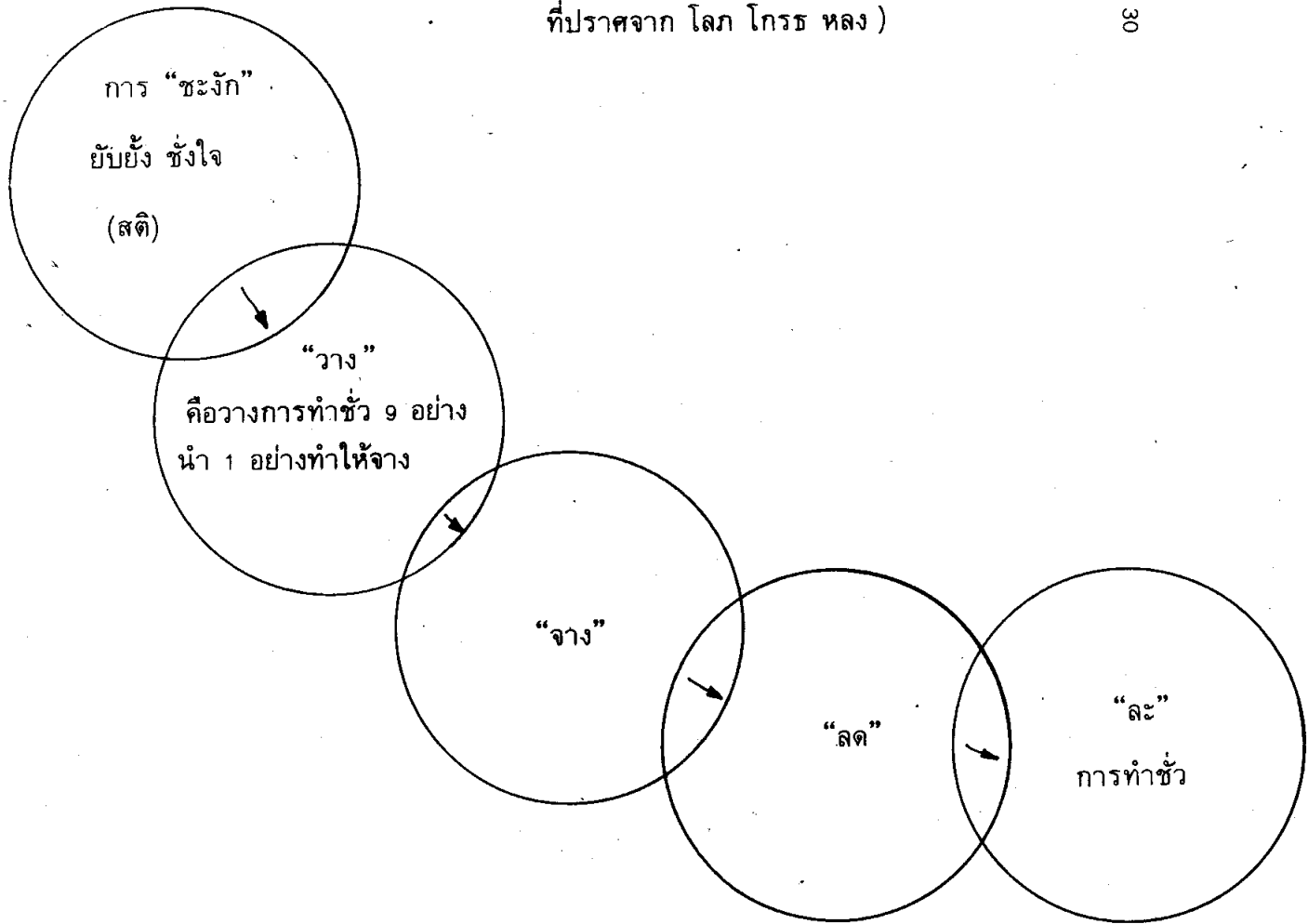


ระเบิดปรมาณู

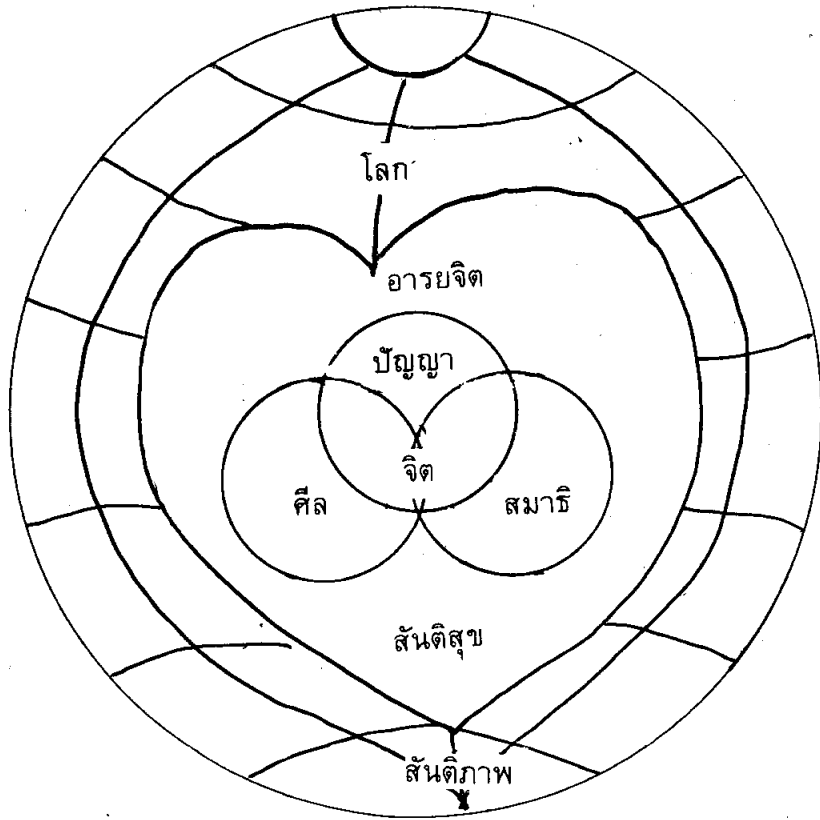
รูปที่ 29

รูปที่ 30 อารยศิลป์ (ความปกติทางกาย
วาจาใจ คือ กาย วาจา ใจ
ที่ปราศจาก โลก โกรธ หลง)

สไลด์ 30



สไลด์ 31

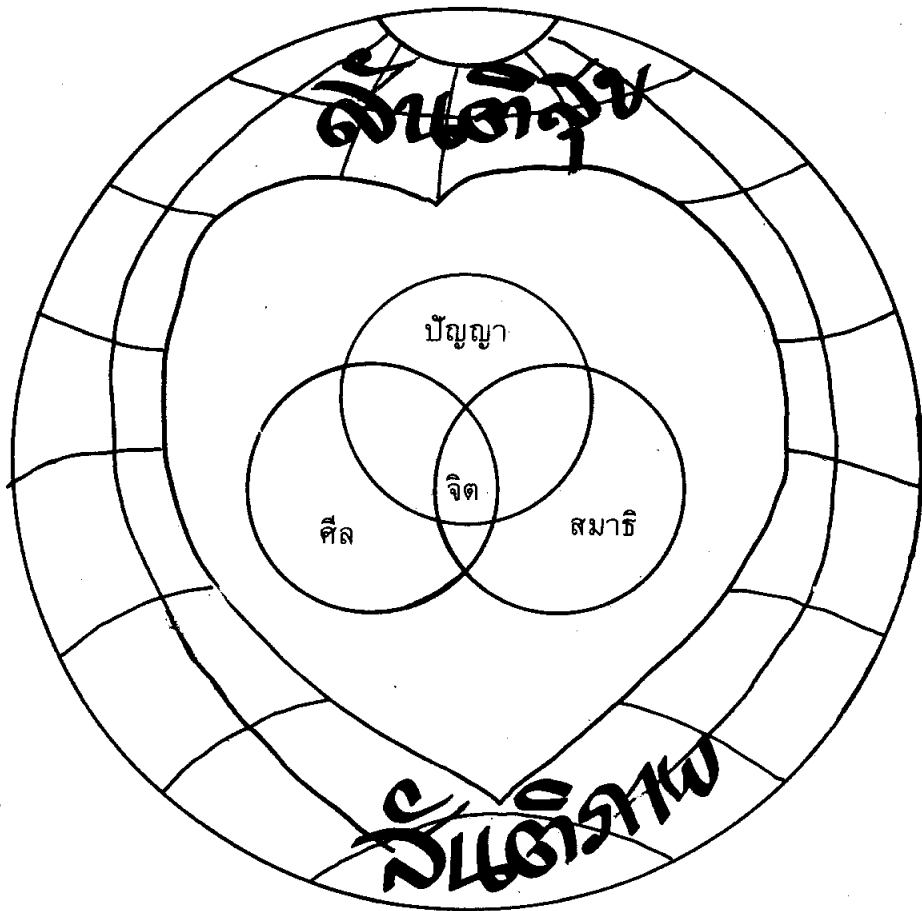


รูปที่ 31

ขอให้ทุกท่านมีสันติสุข

และช่วยกันสรรสร้างสันติภาพ

โดยเริ่มต้นด้วยการประพุดติปฏิบัติอารยศิลป์และฝึกสมาธิ





วิทยประวัติของผู้แต่ง

ดร.วีรยุทธ วิเชียรโชติ สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี (กศ.บ.เกียรตินิยม
อันดับหนึ่ง) จากวิทยาลัยวิชาการศึกษา บางแสน เมื่อ
พ.ศ. 2502 (มศว.บางแสนในปัจจุบัน)

ในปี พ.ศ. 2502 ได้รับทุน ก.พ.ไปศึกษาต่อ ณ ประเทศสหรัฐอเมริกา

ในปี พ.ศ. 2506 สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโท (Ed.M.) จากมหา-
วิทยาลัยอิลลินอยส์

ในปี พ.ศ. 2511

สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาเอก (Ph.D.) ทางด้าน
จิตวิทยาการศึกษาและสังคม จากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์
และได้รับเชิญให้เป็นสมาชิกของสมาคมเกียรตินิยม Kappa
Delta Pi กับสมาคมวิชาชีพ Phi Delta Kappa

ในระหว่างที่ศึกษาอยู่ต่างประเทศ

ดร.วีรยุทธได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติงานวิจัยทางจิตวิทยาการ
ศึกษา จิตวิทยาสังคม จิตวิทยาภาษาศาสตร์ และวัดผล
ทางการศึกษา และเมื่อกลับมาปฏิบัติงานในประเทศไทยได้
ทำการวิจัยเรื่องความเกรงใจในคนไทย เรื่องการเรียน
การสอนแบบสืบสวน-สอบสวน และเรื่องการเปลี่ยนแปลง
ค่านิยมทางสังคมของไทย

ในช่วงปี พ.ศ. 2511-2517 เป็นอาจารย์สอนในระดับปริญญาโท ของมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ในช่วงปี พ.ศ. 2517-2519 เป็นผู้เชี่ยวชาญทางการวิจัยและประเมินผลของ UNESCO
กรุงเทพฯ

- ปัจจุบัน - เป็นอาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- เป็นอนุกรรมการพัฒนาประชาธิปไตยในกรรมการเอก-
ลักษณะแห่งชาติ
 - เป็นอนุกรรมการวิจัยและวางแผนวัฒนธรรมในกรรมการ
วัฒนธรรมแห่งชาติ