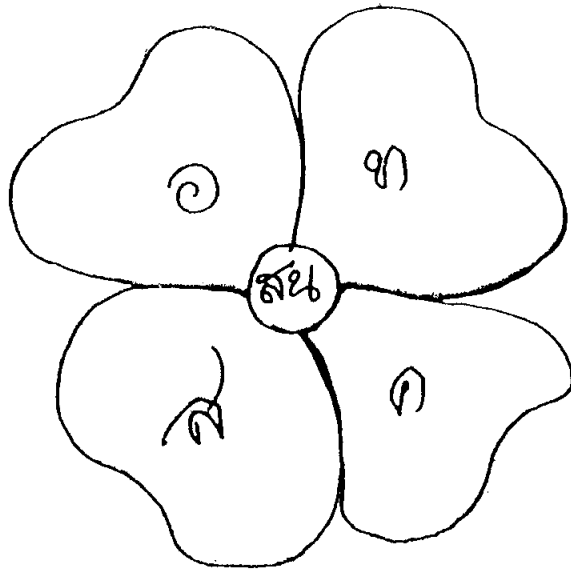


# หนังสืออ้างอิง



## หนังสืออ้างอิง

1. Ausubel, P. David. "Educational Psychology : A Cognitive View"  
New York : John Wiley, 1966.
2. Ausubel, P. David. "The Psychology of Meaningful Verbal Learning"  
New York : Grune and Stratton, 1963.
3. Inhelder, B. and Piaget, J. "The Growth of Logical Thinking from Childhood  
to Adolescence"  
New York : Basic Books, 1958.
4. Suchman, J. Richard. "The Elementary School Training Program in Scientific  
Inquiry"  
University of Illinois Press, 1962.
5. นวลเพ็ญ วิเชียรโชติ, วีรยุทธ วิเชียรโชติ "อารยประชาธิปไตย"  
กรุงเทพ : โรงพิมพ์ประชาชน, พ.ศ. 2517.

# อารยวิถีสำหรับการพัฒนาจิตใจ

การกำหนดลมหายใจเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต และพลานามัย สำหรับเป็นพื้นฐานในการฝึกสมาธิ

1. จุดมุ่งหมาย ในการฝึกเพื่อบังคับตนเอง และรู้จักตนเองและเพื่อนำไปเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นแบ่งออกเป็น 2 ทาง คือ

ก. ทางโลกียธรรม

1.1 เพื่อฝึกจิตให้สงบ อันเป็นการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดีขึ้น (สมถกัมมัฏฐาน)

1.2 เพื่อฝึกบริหารกล้ามเนื้อ ของอวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ตับ ไต อันเป็นอวัยวะที่นอกการควบคุมของระบบประสาทกลาง เป็นการฝึกให้กล้ามเนื้อเหล่านี้ทำงานได้ดียิ่งขึ้น และสามารถสั่งให้พักผ่อนหย่อนคลายได้

ข. ทางโลกุตระธรรม

1.3 เพื่อปูพื้นฐานทางสติปัญญา ให้สามารถพิจารณาสภาวะธรรมเห็นความจริงว่า ทั้งรูปธรรม และนามธรรมทั้งปวง เป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอน แปรปรวนอยู่เสมอ (อนิจจัง) ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ (ทุกขัง) และไม่ใช่ว่าตนแก่นสาร ทั้งยังไม่สามารถบังคับ ควบคุมได้ตลอดไป (อนัตตา) สติปัญญาที่เกิดจากการเรียนรู้สภาวะธรรมนี้จะนำเข้าสู่เบื้องต้น แห่งโลกุตระธรรมกล่าวคือการหยุดในเบื้องต้น การลดในเบื้องกลาง และการละในเบื้องปลาย ในกระบวนการขจัดความโลภ ความโกรธ ความหลง

2. หลักการ เพื่อชี้แนะแนวให้เจริญทางโลกในปัจจุบัน และสะสมบุญบารมีเพื่อเข้าสู่โลกุตระธรรมในอนาคต

2.1 การเสริมสร้างสุขภาพจิต เป็นการเสริมสร้างพลานามัย และเป็นการฝึกให้จิตสงบ

2.2 เมื่อสุขภาพจิตดี พลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ และจิตสงบ ก็จะก่อให้เกิดพลังสติปัญญา

2.3 สืบต่อจากนั้น การรักษาศีล ก็จะเริ่มบริสุทธิ์ขึ้น ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่มั่นคงของการฝึกสมาธิ อันเป็นก้าวสำคัญไปสู่การเจริญปัญญา เพื่อการรู้แจ้งในปรมัตถธรรม

3. วิธีการฝึกเบื้องต้น โดยไม่คำนึงถึงสถานที่ จะอยู่บนพาหนะ หรืออยู่ในอิริยาบถใดก็ได้

3.1 หายใจเอาลมออกให้หมดจนท้องแฟบ หายใจเอาลมเข้าให้เต็มท้อง แล้วกลั่นลมหายใจไว้ จากนั้นอัดและดันลมจากท้องพร้อมทั้งส่งกระแสจิตสั่งและดันลมที่อัดไปที่ปลายกระดูกก้นกบ จนไม่สามารถจะกลั่นลมหายใจไว้ได้อีกต่อไปแล้ว

จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปาก แล้วทำซ้ำเช่นนี้ห้าครั้ง อันจะเป็นผล  
ทำให้อากาศธาตุซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของลมขีมิไปอยู่ที่ปลายกระดูกไขสันหลัง

- หมายเหตุ** เพื่อความปลอดภัยของจิตใจท่านเอง โปรดฝึกสามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด
- 3.2 หายใจให้ลมออกให้หมดแล้วหายใจเข้าให้เต็มที่ อัดลมไว้ที่หน้าท้องพร้อมทั้ง  
ส่งกระแสจิตไปที่ลมที่อัดไว้ ส่งและดันลมที่อัดนี้ให้หมุนรอบ ๆ ห่อง โดยหมุน  
จากซ้ายไปขวา ไปเรื่อย ๆ จนไม่สามารถจะกลั่นลมไว้ได้ จึงค่อยผ่อนลมออก  
ทางปาก ทำซ้ำเช่นนี้ห้าครั้ง
  - 3.3 หายใจเอาลมออกให้หมด แล้วหายใจเข้าให้ลมมาอยู่ที่หน้าอก พร้อมทั้งขยาย  
กล้ามเนื้อหน้าอกให้เต็มที่ อัดลมไว้ที่หน้าอก ส่งกระแสจิตไปที่กลางหน้าอก  
ส่งและดันลมจากหน้าอกไปหมุนในปอดข้างขวาไปหมุนในปอดข้างซ้าย และ  
กำหนดไปหมุนที่หัวใจ ส่งเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนไม่สามารถจะกลั่นลมไว้ได้ จึง  
ค่อย ๆ ผ่อนลมออกทางปากทำซ้ำเช่นนี้ห้าครั้ง
  - 3.4 หายใจให้ลมออกให้หมด แล้วหายใจเข้ากำหนดให้ลมมาอยู่ที่ท้ายทอย ส่ง  
กระแสจิตส่งลมที่อัดไว้ตรงท้ายทอย ให้ขึ้นตรงไปสู่สมองด้านหลังก่อน แล้ว  
วนเป็นก้นหอย คือจากสมองส่วนหลังไปสู่สมองส่วนหน้า จนกลั่นลมหายใจไว้  
ไม่ไหว จึงผ่อนลมออกทางปากช้า ๆ ทำอย่างนี้สักห้าครั้ง
  - 3.5 หายใจให้ลมออกให้หมดแล้วหายใจเข้าให้ลมมาอยู่ที่หน้าท้องให้เต็มที่ ส่งกระแสจิต  
ส่งให้ลม วิ่งไปสู่ปลายเท้าทั้งซ้ายขวาและไปสู่ปลายนิ้วมือทั้งซ้ายขวา จากนั้น  
จึงดันลมที่อัดนี้ไปตามที่ส่ง (พร้อมทั้งกำหนดจิตตามไปด้วย) ดันลมไปจนไม่  
สามารถกลั่นลมไว้ได้ จึงค่อย ๆ ผ่อนลมออกทางปาก ทำซ้ำเช่นนี้ห้าครั้ง

ทั้งหมดนี้เป็นพื้นฐานของความสงบจิต จิตไม่ฟุ้งซ่าน โรคภัยไม่เบียดเบียน และ  
เป็นเบื้องต้นของการรู้จักสมาธิ โดยเฉพาะการฝึกแบบนี้ จะช่วยให้รู้จักการขจัดความเจ็บปวด  
เมื่อย และระงับแผลที่เลือดออกได้เป็นอย่างดี คือสามารถกำหนดลมไปขจัดตรงจุดที่เจ็บ  
ปวดเมื่อยได้ และกำหนดจิตไปห้ามเลือดตรงจุดนั้นให้หยุดไหลได้

#### 4. วิธีฝึกระยะที่สอง คือรู้จักใช้สมาธิด้านสมถกัมมัฏฐาน เพื่อเป็นประโยชน์ทางโลกและ ทางธรรม

##### 4.1 ตั้งนโม 3 จบ สวดมนต์ไหว้พระ

#### 4.2 ระลึกถึงพระคุณของ

- องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
- องค์พระศรีอารยเมตไตรย
- บิดา-มารดา
- ครู-อาจารย์ ส่วนรวมทุกพระองค์และทุกท่าน
- ผู้มีพระคุณทั้งหลาย

4.3 แม่เมตตากุศลผลบุญและกุศลผลทานให้กับเจ้ากรรมนายเวร บิดา มารดา ญาติมิตรผู้มีพระคุณ และเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายทั้งหลาย ตลอดจนศัตรูหมู่มาร

4.4 อารธนา พระพุทธานุภาพ พระธรรมานุภาพ พระสังฆานุภาพ ตลอดจน บุญบารมีแห่งองค์พระศรีอารยเมตไตรย ช่วยคุ้มครองป้องกันให้พ้นภัยอันตราย ไต ๆ ในขณะที่ฝึกสมาธิอยู่

4.5 นั่งหลับตา ตัวตรง ดำรงสติมั่น ในท่าขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับ มือซ้าย หัวนิ้วโป้งสัมผัสกัน ระวังตั้งให้ตรงอย่าก้มหน้า

4.6 กำหนดจิต (นึกรู้เห็น) ให้มารวมอยู่ที่ระหว่างหัวคิ้วทั้ง 2 ข้าง อย่าเกร็งตา (ถ้า เกร็งตาจะเดิน) แล้วนึกถึงพระที่เราเคารพบูชา เช่น พระแก้วมรกต

4.7 ส่งกระแสจิตไปเพ่งที่พระเกศขององค์พระ จนเห็นสว่าง (หายใจเข้าออกอย่าง ช้า ๆ สิบหน) จากนั้นก็เลื่อนขยายการเพ่งลงมาที่พระพักตร์ จนเห็นสว่าง หายใจเข้าออกสิบครั้ง กำหนดสลับเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง จนจิตสงบจริง ๆ แล้ว ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ และก็พักผ่อนตามสบาย

#### วิธีการฝึกที่เข้ม หรือในสถานที่อันสงบ เพื่อเป็นพื้นฐานของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

5.1 หามุมสงบแล้วหันหน้าไปทางทิศตะวันออก หรือทิศเหนือ หรือทิศตะวันออกเฉียงเหนือ นั่งขัดสมาธิบนเบาะ เพื่อให้การนั่งมีความสะดวกสบายพอสมควร

5.2 สมาทานศีล 5

5.3 ทำเหมือนข้อ 4.1

5.4 ทำเหมือนข้อ 4.2

5.5 ทำเหมือนข้อ 4.3

5.6 ทำเหมือนข้อ 4.4

- 5.7 ทำเหมือนข้อ 4.5
- 5.8 ทำเหมือนข้อ 4.6
- 5.9 ทำเหมือนข้อ 4.7
- 5.10 เมื่อฝึกเดินลมเสร็จแล้ว ร่างกายจะหายตึงเครียด และมีความสดชื่นตื่นตัว จากนั้นจึงเริ่มฝึกสมาธิ แบบฝึกสติด้วยการพิจารณาลมหายใจเข้า-ออก ดังต่อไปนี้
- เลื่อนการกำหนดสมาธิจิต จากที่เดิมมาอยู่ที่ปลายจมูก (หน้าผากและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย) เพื่อสังเกตลมหายใจเข้าและลมหายใจออกกว่ากระทบส่วนใดของช่องจมูก และเป็นลมเย็น หรือลมร้อน
  - ในขั้นต้นทำความรู้จักกับลมหายใจของเราก่อน ด้วยการหายใจเข้ายาวแล้วหายใจออกยาวสักสามครั้ง
  - จากนั้นลองหายใจเข้าสั้น, แล้วหายใจออกสั้น, สักสามครั้ง
  - จากนั้นพิจารณาลมหายใจของตนเองว่า โดยปกติเราหายใจเข้า-ออกอยู่ในลักษณะใดก็ฝึกหายใจด้วยอัตราปกตินั้น
  - เมื่อหายใจเข้าก็ให้ระลึก และรับรู้ด้วยสติว่า หายใจเข้าลมกระทบที่ตรงใด ลมเย็นหรือไม่

เมื่อหายใจออก ก็ให้ระลึก และรับรู้ด้วยสติว่า หายใจออก ลมกระทบที่ตรงใด ลมอุ่นหรือไม่

ฝึกเช่นนี้ โดยอาจจะนึกภาวนาช่วยให้เกิดสมาธิเร็วขึ้น ด้วยการหายใจเข้าก็นึกถึงคำว่า “พุท” หายใจออกก็นึกถึงคำว่า “โธ” จนลมหายใจแผ่วเบาละเอียดลง ก็ไม่จำเป็นต้องภาวนาด้วยพุทโธต่อไป

ฝึกอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนลมหายใจละเอียดแผ่วเบามาก จิตจะเข้าสู่สมาธิขั้นต้น และขั้นต่าง ๆ ไป ซึ่งในช่วงนี้ อาจจะมีนิมิต เกิดขึ้นในลักษณะการเห็นแสงสีต่าง ๆ ก็ให้พยายามทำจิตให้สงบแน่วแน่ยิ่งขึ้น โดยไม่ไปติดกับภาพนิมิตเหล่านั้น ถ้ามีภาพใดปรากฏขึ้นที่อาจจะทำให้เกิดความกลัวได้ ก็ขอให้อาราธนาพระพุทธานุภาพ และบารมีของพระศรีอารยเมตไตรยช่วยคุ้มครองและนึกแผ่กุศลผลบุญให้กับเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย และเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย

เมื่อฝึกได้สมาธิจิตขั้นหนึ่งแล้ว ควรจะฝึกต่อไปกับพระวิปัสสนาจารย์หรือผู้รู้ก่อน

จะเลิกนั่งสมาธิ โปรดนึกภาวนาในใจว่า “ออกจากสมาธิ” ซ้ำ ๆ สัก 5 ครั้ง แล้วลืมตาขึ้น  
ซ้ำ ๆ

ขอน้อมจิตถวายกุศล

แด่

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้ง 5 พระองค์

ครูบาอาจารย์ส่วนรวมทุกพระองค์และทุกท่าน

บิดา มารดา ทุกภพ ทุกชาติ

เจ้ากรรมนายเวร

เพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย



เปลวเทียนให้แสง รามคำแหงให้ทาง

2512216

