

# จริยธรรม



# คนดี!

# สำคัญกว่าทุกสิ่ง!



ความสุข



tcu

ความสุขยิ่ง ความสุข  
ชีวิตทุก คน, ชอบคนดี! (ใจกว้าง)  
" แก้วสุข, มีนิกสุข, ทุกเวลา "  
แต่ดูให้ดี คนดี ยืนตลอดไป

ถ้าเขาเอา ตัวดีของเขา, ก็น่าจะสุข  
ถ้ามีคนเอา เขาก็ " สุข " หรือ เขายิ้มได้  
เขาว่าสุข สุข แล้ว! อย่างน้อย  
มีสุขเย็น หรือ สุขใหม่ 4 นี้แน่เอง,

สุโขทัย ๒๕๖๓

# เบญจศีล

เบญจศีล ข้อปฏิบัติสำหรับละเว้นการทำความชั่ว

๕ ประการ (เรียกอีกอย่างว่า “**นิจศีล** หรือ **มนุษยธรรม**” )



๑. ปาณาติปาตา เวรมณี

เจตนางดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เบียดเบียนสัตว์



๒. อทินนาทานา เวรมณี

เจตนางดเว้นจากการลักทรัพย์ ถู้อเอาสิ่งของ  
ที่ไม่ใช่ของๆ ตน



๓. กาเมสุ มิจฺฉาจารา เวมณี เจตนางตเว้นจาก  
การผิดประเวณี บุตร ธิดา ภรรยา สามีผู้อื่น



๔. มุสาวาทา เวมณี เจตนางตเว้นจากการ  
กล่าวเท็จ (อนุโลมคำหยาบ ส่อเสียด เพื่อเจ้า)



๕. สุราเมрымชชปมาทฐฐานา เวมณี เจตนา  
งตเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุรา

และเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

ไม่โหดร้าย ไม่มีอไว ไม่ใจเร็ว ไม่ซี้ปด ไม่หมดสติ

# ทำไมต้องรักษาศีล ?



ศีลข้อ ๑ เพราะใครๆ ก็รักชีวิตตัวเอง

ศีลข้อ ๒ เพราะใคร ๆ ก็รักสมบัติของเขา



ศีลข้อ ๓ เพราะ ใคร ๆ ก็รักคู่ครอง พี่น้องพวกพ้อง

ศีลข้อ ๔ เพราะ ใครๆ ก็รักความจริงใจกันทั้งนั้น



ศีลข้อ ๕ เพราะว่าเมื่อดื่มเข้าไปแล้ว จะทำลายสติของเรา

## องค์แห่งศีล ข้อที่ ๑

“ เว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกลงไป ”

- |               |                            |
|---------------|----------------------------|
| ๑) ปาโณ       | สัตว์มีชีวิต               |
| ๒) ปาณสญญิตา  | รู้ว่าสัตว์มีชีวิต         |
| ๓) วรรกจิตตัม | มีจิตคิดจะฆ่า              |
| ๔) อุปกุกโม   | ทำความพยายามฆ่า            |
| ๕) เตน มรณัม  | สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น |

## องค์แห่งศีล ข้อที่ ๒

“เว้นจากการถือเอาสิ่งของ  
ที่เจ้าของไม่ได้ให้ด้วยอาการแห่งขโมย ”

- ๑) ประปรินิหิต์      ของนั้นมีเจ้าของหวงแหน
- ๒) ประปรินิหิตสมุญญิตา      รู้ว่ามีเจ้าของหวงแหน
- ๓) เถยยจิตตัม      มีจิตคิดจะลัก
- ๔) อุปกุกโม      ทำความพยายามลัก
- ๕) เตน ทรณัม      นำของมาได้ด้วยความพยายามนั้น

## องค์แห่งศีล ข้อที่ ๓

**“ เว้นจากการประพฤตินิดในกาม ”**

- ๑) อคมนียวตถุ                      วัตถุที่ไม่ควรล่วงละเมิด
- ๒) ตสมึ เสวนจิตตัม                มีจิตคิดจะเสพ
- ๓) เสวนปฺปโยโค                      พยายามที่จะเสพ
- ๔) มคฺเคน มคฺคปฺปฏฺฐิตฺติ          กระทำการให้มรรคต่อมรรคจติดกัน



## องค์แห่งศีล ข้อที่ ๔

“ เว้นจากการพูดเท็จ ”

- ๑) อตถัม เรื่องไม่จริง
- ๒) วลีวาทนจิตตัม จิตคิดจะพูดให้ผิด
- ๓) ตชโช วายาโม พยายามพูดออกไปตามจิตนั้น
- ๔) ปรสฺส ตตฺถวิชานนํ ผู้ฟังเข้าใจเนื้อความนั้น

## องค์แห่งศีล ข้อที่ ๕

“ เว้นจากการดื่มน้ำเมา ”

- ๑) มทนิยัม      สิ่งที่เป็นเหตุให้มึนเมา (คือมีเหล้าเบียร์)
- ๒) ปาตุกมุยตาจิตตัม จิตตังจะตัมหรือเสพ
- ๓) ตชฺโช วายาโม พยายามดื่มหรือเสพตามที่จิตคิดนั้น
- ๔) ปิตปฺปเสวนัม ดื่มน้ำเมาหรือเสพสารเสพติดนั้นเข้าไป



คำถามชวนคิด???



## พุทธพจน์



“ สीलํ พลํ อปฺปฏิมํ      สीलํ อาวุธมุตฺตมํ  
    สีลํ อารณํ เสฏฺฐํ      สीलํ กวจฺมพฺภุตํ.

ศีล เป็นกำลังไม่มีที่เปรียบ

ศีลเป็นอาวุธสูงสุด

ศีลเป็นเครื่องประดับอย่างประเสริฐสุด

ศีลเป็นเกราะอย่างอัศจรรย์ ”



# วิพากกรรมของการผิดศีลข้อ ๑



ฆ่าสัตว์



อายุสั้น

## วิบากกรรมของการผิดศีลข้อ ๒



ลักทรัพย์



ทรัพย์สมบัติพินาศ

## วิพากษ์กรรมของการผิดศีลข้อ ๓



ประพฤตินิดในกาม



ครอบครัแตกแยก

# วิพากกรรมของการผิดศีลข้อ ๔



โกหก



โรคภายในช่องปาก



## วิพากษ์กรรมของการผิดศีลข้อ ๕



ดื่มหน้าเมา



โง่เขลา, ปัญญาอ่อน

# วิธีสร้างเกราะคุ้มกันตนเอง



**วิรัติ** คือ เจตนางดเว้นจากการทำผิดศีล มี ๓ คือ

**๑. สมาทานวิรัติ** เจตนางดเว้นด้วยการสมาทาน  
ศีลไว้ล่วงหน้า



**๒. สัมปัตตวิรัติ** เจตนางดเว้นเมื่อเผชิญกับเหตุ  
ที่จะทำให้ผิดศีลแม้ไม่ได้สมาทานไว้ล่วงหน้า

**๓. สมุจเฉทวิรัติ** เจตนางดเว้นเด็ดขาดของท่าน  
ผู้สิ้นกิเลสแล้ว



# ผลแห่งการรักษาศีล

๑. ผลทางส่วนตัว เป็นการป้องกันตนไม่ให้เสื่อม

๒. ผลทางสังคม สร้างความสงบสุขให้กับสังคม

๓. ผลทางประเทศชาติ ประเทศชาติมั่นคง เข้มแข็ง  
ประเทศชาติมีชื่อเสียง มีความเชื่อมั่น ก็เจริญได้



ถึงความพ้นทุกข์(สุคติ)/ มีสุขด้วยทรัพย์ /นับว่าได้ใกล้พระนิพพาน

# เบญจธรรม

คือ ข้อปฏิบัติที่ควรประพฤติ ๕ ข้อ



# เบญจธรรม ข้อที่ ๑

## เมตตากรุณา



เมื่อเว้นจากการฆ่าสัตว์แล้ว  
ก็ควรจะมีเมตตา คือมีความ  
ปรารถนาอยากให้ผู้อื่นเป็นสุข เราก็ค  
จะไม่ทำร้ายผู้อื่นทั้งมนุษย์และสัตว์

## เบญจธรรม ข้อที่ ๒

### สัมมาอาชีวะ

เมื่อเว้นจากการลักขโมยแล้วก็  
ควรประกอบอาชีพที่สุจริต  
ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำสิ่งที่ผิด  
กฎหมาย



## เบญจธรรม ข้อที่ ๓

### กามสังวร

สำรวมในกาม เมื่อเว้นจากการ  
ประพฤตินิดในกามแล้ว ก็ควรตั้งอยู่  
ในธรรม คือ ความพอใจ รักใคร่  
เฉพาะคู่ครองตนเท่านั้น



รักเดียวใจเดียว  
คือชีวิตคู่ที่สงบสุขที่สุด

# เบญจธรรม ข้อที่ ๔



## ความซื่อสัตย์สุจริต

เมื่อเว้นจากการพูดเท็จแล้ว  
ก็ควรพูดแต่ความจริง มีความ  
ซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น



# เบญจธรรม ข้อที่ ๕



## สติสัมปชัญญะ

เมื่อเว้นจากการดื่มสุราเครื่อง  
คองของเมา แล้วก็ต้องมึสติ  
รอบคอบอยู่เสมอ รู้จักยับยั้งใจ  
พิจารณาให้ถี่ถ้วน

ธรรมเป็นโลกบาล หรือ เทวธรรม คือ ธรรมะคุ้มครองโลก

๑. หิริ ความละอายใจ

๒. โอตตัปปะ ความเกรงกลัวต่อบาป



หากบุคคลใด มีความรู้สูง แต่ขาดหิริโอตตัปปะ  
คือไม่มี...ความละอายต่อบาปนำความรู้นั้นไปใช้

ในทางมิชอบ ก็จะทำให้สังคมเดือดร้อน

## ธรรมมีอุปการะมาก ๒ ประการ

๑. สติ คือ ความระลึกได้ ความหมายว่า ระลึกได้ขณะทำ ขณะพูด ขณะคิด
๒. สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัว หมายความว่า รู้ตัวขณะทำ พูด คิด อยู่กับปัจจุบันทำสิ่งที่รัก รักสิ่งที่ทำ ทำสิ่ง ๆ นั้น ให้ดีที่สุด



๑. ก่อนจะคิดพูดทำ  
ต้องใคร่ครวญให้ดี



๒. ระลึกไว้เสมอว่า  
ป้องกันไว้ดีกว่าแก้ไข

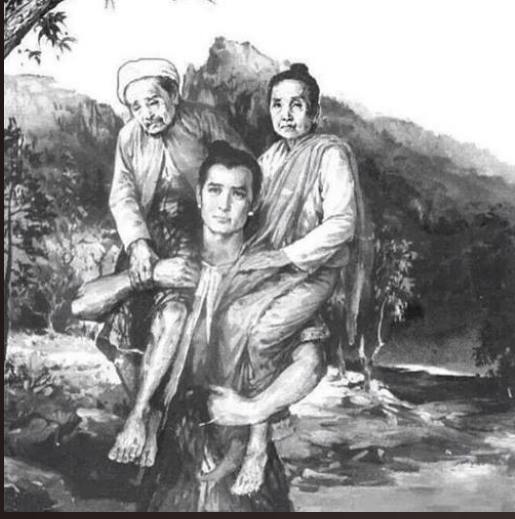
๓. เมื่ออารมณ์เสีย  
อย่าเพิ่งคิดพูดทำออกไป

วิธีฝึกตนให้มี  
สติสัมปชัญญะ

๔. ของมีนเมา สิ่งเสพติด  
พนัน ล้วนทำให้ขาด  
สติสัมปชัญญะ



## บุคคลหาได้ยาก ๒ อย่าง



๑. **บุพพการี** ผู้ทำอุปการะก่อน คือ คนที่ทำการอุปการะต่อคนที่ควรได้รับอุปการะ เช่น มารดา บิดา ครูบาอาจารย์ ผู้ให้ รัฐบาลตลอดถึงคนที่มีการสงเคราะห์ช่วยเหลือคนอื่นก่อน



๒. **กตัญญูกตเวที** ผู้ระลึกถึงอุปการะที่คนอื่นทำแก่ตนแล้วตอบแทน คือ คนที่รับอุปการะจากบุคคลอื่นแล้วตอบแทน เช่น ลูกตอบแทนคุณพ่อแม่ ศิษย์ตอบแทนครูบาอาจารย์ผู้รับตอบแทนผู้ให้ ราษฎรตอบแทนบ้านเมือง เป็นต้น

“นิमितต์ สาธรรูปานํ กตญญูกตเวทิตา” แปลว่า ความเป็นผู้กตัญญูกตเวที เป็นเครื่องหมายของ  
คนดี

# ประเภทของบุคคลผู้มีอุปการคุณและควรตอบสนอง



๑.ทางสกุล



๒.ทางการศึกษา



๓.ทางการปกครอง



๔.ทางศาสนา

# กัลยาณธรรม ธรรมอันทำให้งาม

๑. **ขันติ** แปลว่า **อดทน** หมายถึง ความสามารถที่จะอดทนต่อความลำบาก มีจิตใจเข้มแข็งที่จะทำความดี และสามารถควบคุมตนเองมิให้ทำความชั่ว

๑.๑ อดทนต่อความยากลำบาก

๑.๒ อดทนต่อความเจ็บป่วย

๑.๓ อดทนต่อความเจ็บใจ

๑.๔ อดทนต่อกิเลส

๒. **โสรัจจะ** แปลว่า **ความสงบเสงี่ยม** หมายถึง ความสงบเสงี่ยม ความมีอัธยาศัยงาม ประณีต สงบ ความไม่ทรูหรา





---

ขันติ คือ ความอดทน  
โสรจจะ คือ ความสงบเสงี่ยม  
ที่ใดมีความอดทน  
ความสงบเสงี่ยม  
ที่นั่นย่อมมีความงาม

---

- พระพรหมบัณฑิต -

# สังคหวัตถุ ๔ หลักการสร้างมนุษยสัมพันธ์

๑. ทาน การให้ปันของของตนแก่คนอื่น

๒. ปิยวาจา การเจรจาถ้อยคำน่ารัก

๓. อุตถจริยา การบำเพ็ญประโยชน์

๔. สมานัตตตา การวางตนเหมาะสม เสมอต้นเสมอปลาย

โอบอ้อมอารี วจีไพเราะ

สงเคราะห์ประชาชน วางตนเหมาะสม



# คุณลักษณะของคนดี

๑. เข้าใจหลักการและกฎเกณฑ์

๒. รู้ถึงผลของการกระทำ

๓. รู้จักตน สถานะต่าง ๆ

๔. รู้จักความพอดี พอเพียง

๕. รู้จักกาลเทศะ

๖. อยู่ร่วมกับสังคมได้

๗. รู้จักเลือกคบคน





๑. อรรถิสุข คือ สุขเกิดจากการมีทรัพย์สิน



๒. โภคสุข คือ สุขเกิดจากการใช้ทรัพย์สิน

# ความสุขของ คฤหัสถ์

(ความสุขขั้นพื้นฐาน  
สำหรับการดำเนินชีวิต)



๓. อนณสุข คือ สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้

๔. อนวัชชสุข คือ สุขเกิดจากความประพฤดีไม่มีโทษ

# อิทธิบาท 4 ธรรมนำสู่ความสำเร็จ



ฉันทะ (ความพอใจในงาน)



วิริยะ (ความพากเพียร)



จิตตะ (ความเอาใจใส่)



วิมังสา (ความพิจารณาไตร่ตรอง)





# คนทำงานที่ขาดอิทธิบาทธรรม

๑. เบื่อหน่าย                      ไม่รักงาน
๒. เกียจคร้าน                    ไม่พากเพียร
๓. ทอดธุระ                      ไม่เอาใจใส่
๔. มึนงง                            ไม่ใช่ปัญญาไตร่ตรอง





# ความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน

“ยศย่อมนเจริญยิ่งแก่บุคคลผู้มีความขยันหมั่นเพียร  
มีสติ มีกิจการงานสะอาด ใคร่ครวญถ้วนถี่แล้วจึงทำ  
มีความสำรวมระวัง ดำเนินชีวิตโดยชอบธรรม  
และมีความไม่ประมาท”

(จ.ธ.)



# ถอดให้ง่าย

ขยันเป็นนิจ ตั้งมั่นสติ ดำริงานชอบ

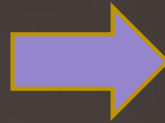
รอบคอบก่อนทำ สำรวมอินทรีย์

ใจมีธรรมะ ละความประมาท



# การพัฒนาจิตใจ (กรรมฐาน/ภาวนา)

หลักการพัฒนาจิตใจ



สมถภาวนา

วิปัสสนาภาวนา

กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของ จิต สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำให้เกิด สมาธิ กรรมฐานจึงเป็นสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด เพื่อให้จิตสงบอยู่ได้ ไม่เที่ยวเตลิดเลื่อนลอยฟุ้งซ่าน ไปอย่างไร้จุดหมาย

# การพัฒนาจิตใจ (กรรมฐาน/ภาวนา)

## การฝึกสติ

เป็นการฝึกควบคุมความคิด  
ให้ระลึกอยู่เสมอว่า  
กำลังทำอะไร ทำเพื่ออะไร  
และทำอย่างไร

## การฝึกสมาธิ

การฝึกควบคุมจิตใจให้จดจ่อ  
กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น

การฝึกสติและสมาธิ ต้องเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันมาก ผู้ที่ระลึกในสิ่งที่ตนกำลังทำ  
อยู่ และการจดจ่อกับสิ่งที่ตนทำอยู่ ก็คือ สติและสมาธิที่พร้อมเพรียงกันนั่นเอง

# วิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง เห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน อากาการที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติที่จะนำกายและใจของผู้ปฏิบัติให้เข้าถึง สภาวะดับ สงบ เย็น(นิพพาน)ได้

ฝึกฝน  
สติปัฏ  
ฐาน ๔

จิตหลุดพ้น/  
สิ้นกิเลส/เกิด  
ปัญญาแจ่มแจ้ง

สติปัฏฐาน ๔

(สติพิจารณา กาย/ เวทนา/ จิต /ธรรม)

# วิปัสสนาภาวนา จะมีผลมากหรือน้อย



๑. อาตาปี ทำความเพียรเผากิเลสให้เร่าร้อน

๒. สติมา มีสติทุกขณะที่กำหนดรู้

๓. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ รู้สึกรู้สีก้าว อยู่กับรูปนามตลอดเวลาเป็นสำคัญ

เปรียบประดุจ การปลูกพืชให้งอกงาม ต้องหมั่นรดน้ำ พรวนดิน และใส่ใจดูแล



# ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนา

๑. ทำผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจด

๒. ดับความเศร้าโศก และปริเทวนาต่าง ๆ

๓. ดับความทุกข์ทางกายและจิตใจ

๔. เพื่อบรรลุมรรคผล นิพพาน

๕. ทำนิพพานให้แจ้ง





เมื่อ โลกถูกเป็นไฟอยู่เป็นนิตย์      ทำไมจึงมัวหัวเราะรำเรงกันอยู่เล่า  
เธอทั้งหลายถูกความมืดปกคลุม      ไฉนไม่แสวงหาดวงประทีปกันเล่า

ขุททกนิกาย ธรรมบท ชราวรรค



การฝึกจิต ตามหลัก  
พุทธศาสนาสามารถกระทำ  
ได้ทุกกาล  
ทุกอิริยาบถ เพียงใช้สติ  
กำหนดรู้ปัจจุบันขณะ

ลัตว์  
(หากอยากใช้งาน)  
ควรฝึก)  
---  
แต่มนุษย์นั้น  
ต้องฝึก  
(ในบรรดาเทวดา  
มนุษย์ทั้งหลาย  
ผู้ฝึกตนแล้ว  
ประเสริฐสุด

# ก่อนเริ่มปฏิบัติ ควรห่างไกลจากความกังวล (ปฏิจจสมุทฺถ)

๑. ที่อยู่อาศัย

๒. สกฺล

๓. ลาภ

๔. หมู่คณะ

๕. ชุรงกิจ

๖. เดินทาง

๗. ญาติ

๘. โรค

๙. การเรียน

๑๐. แสดงฤทธิ์



อาตาศปี  
มีความเพียร

สติมา  
มีสติ

สัมปชาโน  
รู้สึกตัวเสมอ

รู้สึกถึงปรมัตถ์  
(จำเป็น)

รู้สมมติ  
(ไม่จำเป็น)

ใจนึกคิด

กายรู้สัมผัส

ลิ้นได้รส

จมูกได้กลิ่น

หูได้ยิน  
เสียง

ตาเห็น

เรื่องราว  
ต่าง ๆ

เชื่อว่าเย็น  
เชื่อว่าร้อน  
เชื่อว่าไหว  
เชื่อว่าเจ็บ

แตงโม  
ปลาร้า

ดอกไม้  
น้ำหอม  
ปฏิกูล

เสียงต่ำ  
เสียงชม  
เสียงรถ  
เสียงสัตว์

นายเขียว  
นายขาว  
แมลง  
สุนัข



# วิธีการปฏิบัติ ยืนจงกรม



ก่อนเดินจงกรม ให้ยืนตัวตรง อย่าก้มหน้าดูเท้า

๑. ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก

๒. มือทั้งสองไขว้ข้างหน้า หรือไขว้ไว้ข้างหลัง ตามแต่สะดวก

๓. ให้ภาวนาในใจว่า “ยืน – นอ” (๕ ครั้ง) ให้หลับตา ทำความรู้สึก มโนวาดภาพร่างกายของเรากำลังยืนอยู่

๓.๑ เริ่มจากทำความรู้สึกที่กลางกระหม่อมศีรษะกำหนด ภาวนาว่า “ยืน..”

ลงมาถึงฝ่าเท้า เมื่อสุดฝ่าเท้า ภาวนาว่า “นอ...”

๓.๒ ต่อมากำหนดที่ฝ่าเท้า ภาวนาว่า “ยืน...” กลับขึ้นไปศีรษะ ภาวนาว่า “นอ...”

๓.๓ ภาวนากลับไปมาอย่างนี้ ๕ ครั้ง

๔. จากนั้นให้ภาวนาในใจว่า “อยากเดิน – นอ” (๕ ครั้ง)

๕. เริ่มเดินจงกรมระยะที่ ๑ โดยภาวนา ขว้างนอ – ซ้ายนอ เดินตามที่เรา กำหนดเวลาไว้

# วิธีการปฏิบัติ เดินจงกรม



## เดินจงกรม ๖ ระยะ

๑. ขวา.....ย่าง.....หนอ.....ซ้าย.....ย่าง.....หนอ
๒. ยก.....หนอ, เขี่ยบ.....หนอ
๓. ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ, เขี่ยบ.....หนอ
๔. ยกสั้น..หนอ, ยก..หนอ, ย่าง..หนอ, เขี่ยบ..หนอ
๕. ยกสั้น.....หนอ, ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ,  
ลง.....หนอ, คุก.....หนอ
๖. ยกสั้น.....หนอ, ยก.....หนอ, ย่าง.....หนอ,  
ลง.....หนอ, คุก.....หนอ, กด.....หนอ

# เดินจงกรม 6 ระยะ

## จกกรมจังหวะ ๑ (WALKING 1 STAGE)



ขวาย่างหนอ

RIGHT GOES THUS



ซ้ายย่างหนอ

LEFT GOES THUS



# เดินจงกรม 6 ระยะ

## จงกรมจังหวะ ๒ (WALKING 2 STAGE)



ยกหม้อ  
LIFTING



เหยียบหม้อ  
TREADING

## จงกรมจังหวะ ๓ (WALKING 3 STAGE)



ยกหม้อ  
LIFTING



ย้ายหม้อ  
MOVING



เหยียบหม้อ  
TREADING

# เดินจงกรม 6 ระยะ

## จกกรมจังหวะ ๔ (WALKING 4 STAGE)



ยกส้นเท้า  
HEEL UP



ยกเท้า  
LIFTING



ขยับเท้า  
MOVING



เหยียบเท้า  
TREADING



# เดินจงกรม 6 ระยะ

## จงกรมจังหวะ ๕ (WALKING 5 STAGE)



ยกส้นเท้า  
HEEL UP

ยกเท้า  
LIFTING

ก้าวเท้า  
MOVING

ลงเท้า  
LOWERING

ตู่เท้า  
TOUCHING

# เดินจงกรม 6 ระยะ

## จกกรมจังหวะ ๖ (WALKING 6 STAGE)



ยกส้นเท้า

HEEL UP



ยกเท้า

LIFTING



ย้ายเท้า

MOVING



ลงเท้า

LOWERING



ตู่เท้า

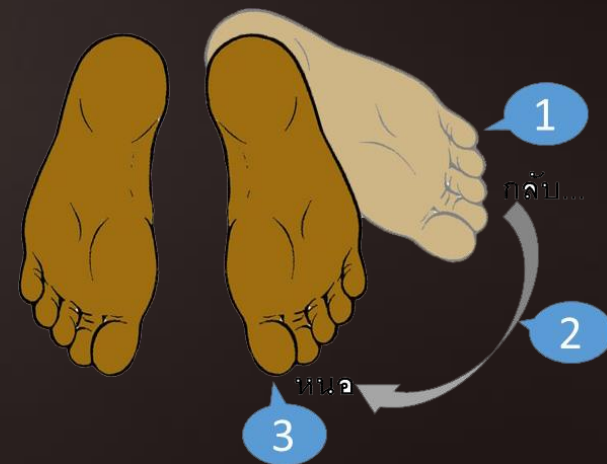
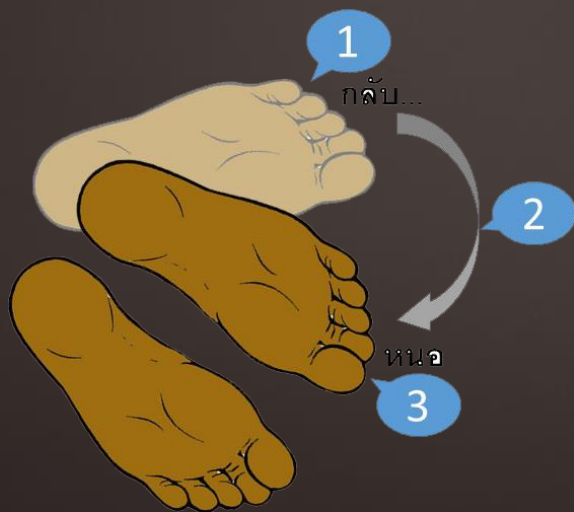
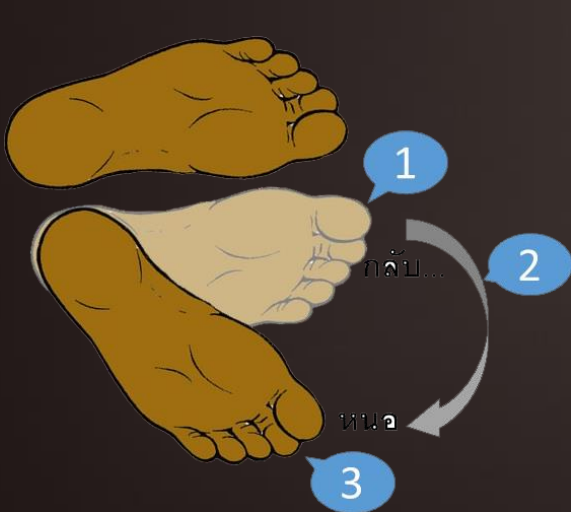
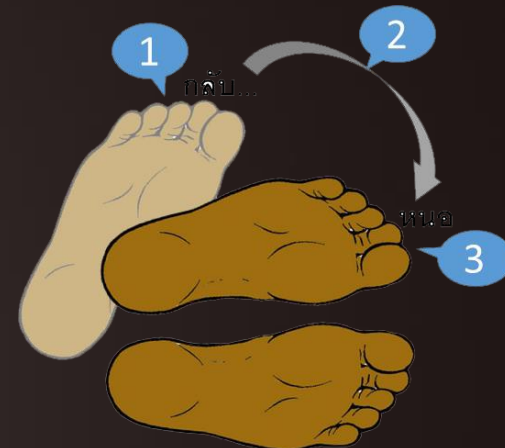
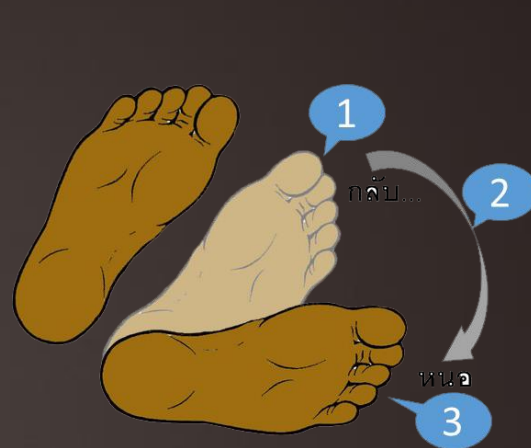
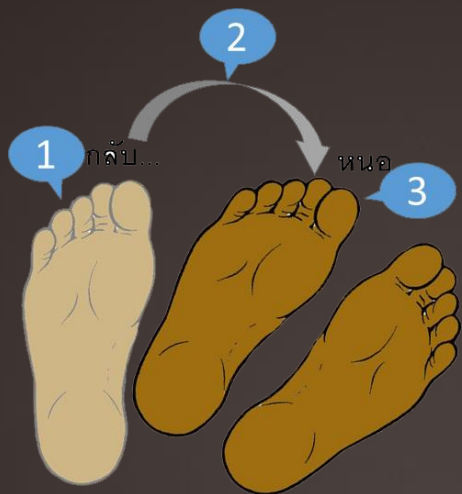
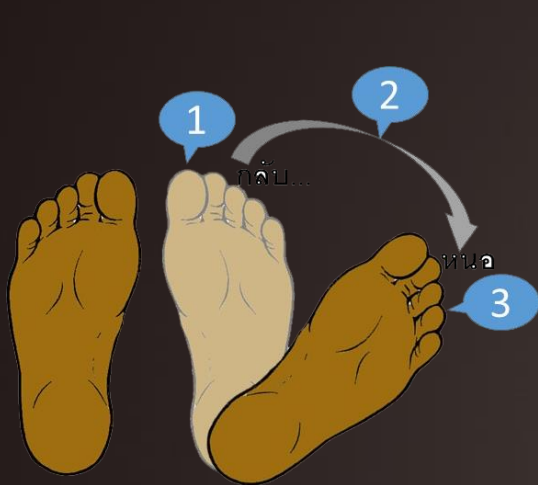
TOUCHING



กดเท้า

PRESSING

# การกลับเท้า



# อานิสงส์การเดินจงกรม



อดทนต่อการเดินทางไกล

อดทนต่อการทำความเพียร

เจ็บป่วยน้อยลง

ย่อยอาหารง่าย

สมาธิตั้งอยู่ได้นานขึ้น

# การนั่งสมาธิ



1. นั่งขัดสมาธิ ตัวตรง หลังตรง ศรีษะตรง
2. กลับตามือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก
3. ส่งสติไปที่หน้าท้องตรงใจกลางสะดือ
4. ขณะท้องพองขึ้น สติกำหนดรู้อาการพอง กำหนดว่า พอง เมื่อสิ้นสุดอาการพองแล้ว กำหนดว่า หนอ
5. ขณะท้องยุบลง สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง กำหนดว่า ยุบ เมื่อสิ้นสุดอาการยุบแล้วกำหนดว่า หนอ
6. อาการที่ท้องพองขึ้น หรือยุบลง กับใจที่รู้อาการพองยุบนั้น ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อน ไม่หลังกว่ากัน
7. ถ้าพองยุบของท้องไม่ชัดเจน หรือไม่เห็น ก็ให้กำหนด นั่งหนอ, ถูกหนอ แทนพองยุบ
8. นั่งหนอ คือสติรู้อาการนั่ง(อาการคู้งอของขาและการตั้งตรงของลำตัว) ถูกหนอ สติรู้อาการถูกสัมผัสของกันกับพื้น
9. ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่ ถ้ามีอาการอื่น ๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามาเช่น ปวด, ง่วง, ใค้ยิบ, เห็นภาพนิมิต, สงสัย, เบื่อ, เป็นต้น ให้หยุดกำหนดพองยุบไว้ก่อน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์ที่มาใหม่ จนอารมณ์นั้นๆ ดับไป จางไป แล้วค่อยกลับมากำหนดอาการพองยุบ

# สมาธิ ทำให้สุขภาพดีขึ้น

สมาธิคือ... การที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว อย่างต่อเนื่อง หยุดนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ก่อให้เกิด **ความสงบ, ความสบาย และความสุข**

## ประโยชน์ของสมาธิ

● **รักษาโรคภัยแรงได้**  
เช่น โรคเมะเร็ง โรคหัวใจ  
โรคผิวหนัง

● **ทำให้มีภูมิต้านทานดีขึ้น**  
เพราะเม็ดเลือดขาวแข็งแรงขึ้น

● **ระบบขจัดของเสีย**  
ออกจากร่างกายได้ดีขึ้น

● **สุขภาพจิตดี**  
มีกำลังใจในการต่อสู้  
กับโรคต่างๆ



# สมาธิ ทำให้เรียนดีขึ้น

สมาธิคือ... การที่ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว อย่างต่อเนื่อง หยุดนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ก่อให้เกิด **ความสงบ, ความสบาย และความสุข**

**คลื่นสมองมี 4 ประเภท คือ**



1. BETA WAVE

คลื่นสมองสภาวะปกติ-ตื่นตัว  
ประสิทธิภาพในการเรียนรู้ต่ำ  
มีความถี่สูง



2. ALPHA WAVE

คลื่นสมองสภาวะจิตใจสงบ  
มีประสิทธิภาพในการทำงาน,  
มีความคิดสร้างสรรค์



3. THETA WAVE

คลื่นสมองในสภาวะ  
ครึ่งหลับครึ่งตื่น



4. DELTA WAVE

คลื่นสมองในสภาวะหลับลึก  
มีความถี่ต่ำมากที่สุด

**การนั่งสมาธิจะทำให้ ลดความถี่ของคลื่นสมอง ส่งผลให้...**

เพิ่ม  
ประสิทธิภาพ  
ในการจำ

เพิ่ม  
ประสิทธิภาพ  
ในการทำงาน

เกิด  
ความคิด  
สร้างสรรค์

ลด  
ความเครียด





สวัสดีครับ