

สรุปย่อ พร้อมแบบฝึกหัด

วิชากรรมฐาน 3

การนำวิสุทธิ 7 ไปใช้ในการเจริญกรรมฐาน

วิสุทธิ 7 เป็นขั้นตอนในการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือการดับทุกข์ การนำวิสุทธิ 7 ไปใช้ในการเจริญกรรมฐาน จะช่วยให้เราเข้าใจถึงขั้นตอนในการพัฒนาจิต และสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและมีเป้าหมายที่ชัดเจน

วิสุทธิ 7 คืออะไร

วิสุทธิ 7 หมายถึง ความบริสุทธิ์ 7 ประการ ที่เป็นขั้นตอนในการปฏิบัติธรรม เพื่อบรรลุพระนิพพาน ได้แก่

ศีลวิสุทธิ: ความบริสุทธิ์แห่งศีล การรักษาศีล 5 หรือศีล 8 อย่างเคร่งครัด เพื่อให้จิตใจบริสุทธิ์

จิตตวิสุทธิ: ความบริสุทธิ์แห่งจิต การฝึกสมาธิให้จิตสงบและมีสมาธิ

ทิณฺฐวิสุทธิ: ความบริสุทธิ์แห่งทัศนคติ การมีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิตและโลก

กัณฺหาวิตรณวิสุทธิ: ความบริสุทธิ์แห่งการขจัดความสงสัย การขจัดความสงสัยเกี่ยวกับหลักธรรมคำสอน

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ: ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นมรรค การเข้าใจหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์

ปฏิบัติตามมรรค: ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นปฏิบัติ การปฏิบัติตามมรรคที่ถูกต้อง

ญาณทัสสนวิสุทธิ: ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นความจริง การเห็นแจ้งถึงสัจธรรม

การนำวิสุทธิ 7 ไปใช้ในการเจริญกรรมฐาน

เริ่มต้นจากศีล: การรักษาศีลเป็นพื้นฐานสำคัญในการปฏิบัติธรรม ช่วยให้จิตใจสงบและพร้อมรับการพัฒนาต่อไป

ฝึกสมาธิ: การฝึกสมาธิจะช่วยให้จิตใจสงบและมีสมาธิจดจ่อ สามารถพิจารณาธรรมชาติของสรรพสิ่งได้อย่างละเอียด

พัฒนาปัญญา: การศึกษาพระธรรมคำสอนและการพิจารณาธรรมชาติของสรรพสิ่ง จะช่วยให้เกิดปัญญาที่สามารถเข้าใจความจริงของชีวิต

ขจัดความสงสัย: เมื่อเกิดความสงสัย ควรหาคำตอบจากพระธรรมคำสอนหรือจากครูบาอาจารย์

ปฏิบัติตามมรรค: เมื่อเข้าใจมรรคที่ถูกต้องแล้ว ก็ให้ปฏิบัติตามอย่างสม่ำเสมอ

พัฒนาญาณ: ญาณจะเกิดขึ้นเองตามลำดับ เมื่อเราปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

ประโยชน์ของการนำวิสุทธิ 7 ไปใช้

เข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติธรรม: ช่วยให้เข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมมีขั้นตอนอย่างไร

มีเป้าหมายที่ชัดเจน: ช่วยให้มีเป้าหมายในการปฏิบัติธรรมที่ชัดเจน

ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง: ช่วยให้ปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

บรรลุเป้าหมาย: ช่วยให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมคือการดับทุกข์

สรุป

วิสุทธิ 7 เป็นแนวทางที่ชัดเจนในการปฏิบัติธรรม การนำวิสุทธิ 7 ไปใช้ในการเจริญกรรมฐาน จะช่วยให้เราเข้าใจขั้นตอนในการพัฒนาจิต และสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำแนะนำเพิ่มเติม

หาครูบาอาจารย์: การมีครูบาอาจารย์คอยให้คำแนะนำ จะช่วยให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ: การปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

อดทน: การบรรลุเป้าหมายต้องใช้เวลาและความอดทน อย่าท้อแท้

.....

แบบฝึกหัด : วิชากรรมฐาน: วิสุทธิ 7

คำชี้แจง: เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ชุดที่ 1: ความหมายของวิสุทธิ 7

วิสุทธิ 7 หมายถึงอะไร?

ก. 7 ประเภทของกรรมฐาน

ข. 7 ขั้นตอนในการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์

ค. 7 องค์ประกอบของความรู้

ง. 7 ภพภูมิของสัตว์

เป้าหมายสูงสุดของการบรรลุวิสุทธิ 7 คืออะไร?

ก. การมีอภิญญา

ข. การบรรลุพระอรหันต์

ค. การรู้จักอดีตชาติ

ง. การมีสุขภาพที่ดี

ชุดที่ 2: ขั้นตอนของวิสุทธิ 7

ขั้นตอนแรกของวิสุทธิ 7 คืออะไร?

ก. จิตตวิสุทธิ

ข. สीलวิสุทธิ

ค. ทิฏฐิวิสุทธิ

ง. กังขาวิตรณวิสุทธิ

ขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับการขจัดความสงสัยคือขั้นตอนใด?

ก. สीलวิสุทธิ

ข. จิตตวิสุทธิ

ค. ทิฏฐิวิสุทธิ

ง. กังขาวิตรณวิสุทธิ

ชุดที่ 3: การนำวิสุทธิ 7 ไปใช้

การรักษาศีล 5 หรือศีล 8 เกี่ยวข้องกับวิสุทธิขั้นใด?

ก. สीलวิสุทธิ

ข. จิตตวิสุทธิ

ค. ทิฏฐิวิสุทธิ

ง. กังขาวิตรณวิสุทธิ

การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบเกี่ยวข้องกับวิสุทธิขั้นใด?

ก. สीलวิสุทธิ

ข. จิตตวิสุทธิ

ค. ทิณฐวิสุทธิ

ง. กังขาวิตรณวิสุทธิ

ชุดที่ 4: ความสำคัญของวิสุทธิ 7

การบรรลุวิสุทธิ 7 มีประโยชน์อย่างไร?

ก. ช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่ง

ข. ช่วยให้จิตใจสงบและบริสุทธิ์

ค. ช่วยให้บรรลุพระนิพพาน

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

ชุดที่ 5: การปฏิบัติตามวิสุทธิ 7

การปฏิบัติตามวิสุทธิ 7 ขั้นตอนใดที่สำคัญที่สุด?

ก. สีลวิสุทธิ

ข. จิตตวิสุทธิ

ค. ญาณทัสสนวิสุทธิ

ง. ทุกขั้นตอนมีความสำคัญเท่าเทียมกัน

การมีครูบาอาจารย์มีความสำคัญอย่างไรในการปฏิบัติตามวิสุทธิ 7?

ก. ช่วยให้เข้าใจหลักธรรมคำสอนได้ถูกต้อง

ข. ช่วยแก้ไขข้อสงสัย

ค. ช่วยให้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้องวิธี

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

ชุดที่ 6: คำถามเจาะลึก

คุณคิดว่าวิสุทธิขั้นใดที่ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มักประสบปัญหาและทำไม?

คำตอบนี้ขึ้นอยู่กับความเข้าใจของแต่ละบุคคล แต่โดยทั่วไปแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมมักประสบปัญหาในการขจัดความสงสัย (กังขาวิตรณวิสุทธิ) เนื่องจากความสงสัยเป็นอุปสรรคสำคัญในการปฏิบัติธรรม

คำอธิบายเพิ่มเติม:

วิสุทธิ 7 เป็นขั้นตอนที่เป็นลำดับขั้นตอนในการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ การปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้จะนำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับธรรมชาติของสรรพสิ่งและการบรรลุพระนิพพาน

การปฏิบัติตามวิสุทธิ 7 ต้องอาศัยความเพียรพยายามและความอดทน การมีครูบาอาจารย์คอยให้คำแนะนำและกำลังใจ จะช่วยให้การปฏิบัติธรรมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เป้าหมายสูงสุด ของการปฏิบัติธรรมคือการบรรลุพระนิพพาน ซึ่งเป็นการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง

ข้อควรจำ: ข้อสอบชุดนี้เป็นเพียงตัวอย่าง สามารถนำไปปรับใช้และเพิ่มเติมได้ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

คำถามเพิ่มเติม:

คุณต้องการให้เพิ่มข้อสอบเกี่ยวกับวิสุทธิขั้นใดเป็นพิเศษหรือไม่?

คุณต้องการให้มีข้อสอบที่เน้นไปที่วิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาวิสุทธิ 7 หรือไม่?

คุณต้องการให้มีข้อสอบที่เกี่ยวข้องกับอุปสรรคในการปฏิบัติวิสุทธิ 7 หรือไม่?

.....

สรุปการเปรียบเทียบวิสุทธิทั้ง 7

วิสุทธิทั้ง 7 เป็นขั้นตอนในการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์ เพื่อบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ การดับทุกข์ การเปรียบเทียบวิสุทธิทั้ง 7 จะช่วยให้เราเห็นภาพรวมและความสัมพันธ์ระหว่างแต่ละขั้นตอนได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

วิสุทธิทั้ง 7 เปรียบเสมือนบันได 7 ขั้น ที่นำเราไปสู่การบรรลุพระนิพพาน โดยแต่ละขั้นมีความสำคัญและเชื่อมโยงกัน ดังนี้

ศีลวิสุทธิ: เป็นขั้นพื้นฐาน คือ การรักษาศีล 5 หรือศีล 8 เพื่อให้จิตใจบริสุทธิ์ เป็นการปูพื้นฐานสำหรับการพัฒนาขั้นต่อไป

จิตตวิสุทธิ: การฝึกสมาธิให้จิตใจสงบและมีสมาธิจดจ่อ เพื่อควบคุมจิตใจให้เป็นไปตามที่เราต้องการ

ทิฏฐิวิสุทธิ: การมีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับชีวิตและโลก เป็นการป้องกันไม่ให้เราหลงผิดในสิ่งที่ไม่เป็นจริง

กัณหาวิตรณวิสุทธิ: การขจัดความสงสัยเกี่ยวกับหลักธรรมคำสอน เพื่อให้เกิดความมั่นใจในสิ่งที่เราปฏิบัติ

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ: การเข้าใจหนทางที่นำไปสู่การดับทุกข์ เป็นการเห็นแจ้งถึงอริยสัจ 4

ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ: การปฏิบัติตามมรรคที่ถูกต้อง เป็นการปฏิบัติตามหลักธรรมที่เข้าใจ

ญาณทัสสนวิสุทธิ: การเห็นแจ้งถึงความจริงอันสูงสุด คือ การดับทุกข์ เป็นการบรรลุพระอรหันต์

การเปรียบเทียบวิสุทธิตั้ง 7

วิสุทธิ	ความหมาย	การปฏิบัติ
ศีลวิสุทธิ	ความบริสุทธิ์แห่งศีล	รักษาศีล 5 หรือศีล 8
จิตตวิสุทธิ	ความบริสุทธิ์แห่งจิต	ฝึกสมาธิ
ทิฏฐิวิสุทธิ	ความบริสุทธิ์แห่งทัศนคติ	ศึกษาพระธรรมคำสอน
กัณหาวิตรณวิสุทธิ	ความบริสุทธิ์แห่งการขจัดความสงสัย	ไตร่ตรองและถามข้อสงสัย
มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ	ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นมรรค	พิจารณาอริยสัจ 4
ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ	ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นปฏิบัติ	ปฏิบัติตามมรรคที่ถูกต้อง
ญาณทัสสนวิสุทธิ	ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่รู้เห็นความจริง	บรรลุพระอรหันต์

.....

สรุปการเดินจงกรม 3 ระยะ

การเดินจงกรม 3 ระยะ เป็นวิธีการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐานที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาสติสัมปชัญญะและความรู้ตัวในขณะเคลื่อนไหวได้อย่างต่อเนื่อง โดยเน้นการกำหนดรู้ที่เท้าและการเคลื่อนไหวของร่างกาย การแบ่งการเดินจงกรมออกเป็น 3 ระยะนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถค่อยๆ เพิ่มความละเอียดในการกำหนดรู้ได้ที่ละขั้นตอน

3 ระยะของการเดินจงกรม

ระยะที่ 1: ขว้างอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ

เป็นระยะเริ่มต้นที่ง่ายที่สุด เน้นการกำหนดรู้ที่การเคลื่อนไหวของเท้าขวาและเท้าซ้ายสลับกันไปมา

ช่วยให้ผู้ปฏิบัติคุ้นเคยกับการเดินจงกรมและสามารถตั้งสติได้ง่ายขึ้น

ระยะที่ 2: ยกหนอ เหยียบหนอ

เพิ่มความละเอียดในการกำหนดรู้มากขึ้น โดยเน้นที่การยกเท้าขึ้นจากพื้นและการเหยียบเท้าลงสู่พื้น

ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถรู้สึกถึงน้ำหนักของร่างกายและการสัมผัสของเท้ากับพื้นได้อย่างชัดเจน

ระยะที่ 3: ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

เป็นระยะที่ละเอียดที่สุด เน้นการกำหนดรู้ทุกขั้นตอนของการเดิน ตั้งแต่การยกเท้าขึ้น การเคลื่อนไหวของเท้า และการเหยียบเท้าลงสู่พื้น

ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาสมาธิได้อย่างลึกซึ้งและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติกรรมฐานขั้นสูงได้

ประโยชน์ของการเดินจงกรม 3 ระยะ

พัฒนาสมาธิ: ช่วยให้จิตใจสงบและจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ

เพิ่มความรู้ตัว: ทำให้รู้สึกตัวถึงร่างกายและความรู้สึกต่างๆ ได้อย่างชัดเจน

ลดความเครียด: ช่วยให้ผ่อนคลายและลดความตึงเครียดทางกายและใจ

เสริมสร้างสุขภาพ: ช่วยปรับระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น และช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

พัฒนาปัญญา: ช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของความคิดและอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น
สิ่งที่ควรระวังขณะเดินจงกรม

เดินช้าๆ: ควรเดินช้าๆ เพื่อให้สามารถกำหนดรู้ได้อย่างละเอียด

ตั้งสติ: กำหนดรู้ที่การเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่อง

ผ่อนคลาย: ไม่ควรเกร็งกล้ามเนื้อ

หายใจสม่ำเสมอ: หายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ

ใจเย็น: หากจิตใจฟุ้งซ่าน ให้ค่อยๆ นำจิตกลับมาที่การเดิน

การเดินจงกรม 3 ระยะ เป็นเพียงขั้นตอนเริ่มต้นในการฝึกสมาธิ ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาไปสู่การกำหนดรู้ที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งขึ้นได้ตามความสามารถและความสนใจของตนเอง

.....

แบบฝึกหัด วิชากรรมฐาน 10 ข้อ (การเดินจงกรม 3 ระยะ)

คำชี้แจง: โปรดเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อที่ 1

การเดินจงกรม 3 ระยะ มีจุดมุ่งหมายหลักเพื่ออะไร?

ก. เพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย

ข. พัฒนาทักษะการเดิน

ค. พัฒนาสมาธิและความรู้ตัว

ง. เพิ่มความเร็วในการเดิน

ข้อที่ 2

ระยะแรกของการเดินจงกรมเน้นการกำหนดรู้ที่ใดเป็นหลัก?

ก. การหายใจ

ข. การเคลื่อนไหวของเท้า

ค. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั่วร่างกาย

ง. จุดศูนย์กลางกาย

ข้อที่ 3

การเดินจงกรมระยะที่ 3 แตกต่างจากรยะที่ 1 และ 2 อย่างไร?

ก. เดินเร็วขึ้น

ข. กำหนดรู้ละเอียดขึ้น

ค. ไม่ต้องนับก้าว

ง. เดินเป็นวงกลม

ข้อที่ 4

ประโยชน์หลักของการเดินจงกรมระยะที่ 3 คืออะไร?

ก. ช่วยให้หลับสบาย

ข. ช่วยให้เดินเร็วขึ้น

ค. พัฒนาสมาธิขั้นสูง

ง. ช่วยให้ผอม

ข้อที่ 5

สิ่งที่ควรระวังขณะเดินจงกรมคืออะไร? (เลือกมากกว่า 1 ข้อ)

ก. เดินเร็วๆ

ข. กำหนดรู้ที่การเคลื่อนไหวของเท้า

ค. เกาะกล้ามเนื้อ

ง. หายใจสั้นๆ

ข้อที่ 6

การเดินจงกรม 3 ระยะ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการ

ก. เพิ่มพลังงาน

ข. ลดความเครียด

ค. เพิ่มความมั่นใจ

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

ข้อที่ 7

การกำหนด "ยกหนอ เหยียบหนอ" อยู่ในระยะใดของการเดินจงกรม?

ก. ระยะที่ 1

ข. ระยะที่ 2

ค. ระยะที่ 3

ง. ทั้งหมด

ข้อที่ 8

การเดินจงกรมช่วยพัฒนาอะไรได้บ้าง (เลือกมากกว่า 1 ข้อ)

ก. สมาธิ

ข. ปัญญา

ค. สุขภาพกาย

ง. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ข้อที่ 9

หากจิตใจฟุ้งซ่านขณะเดินจงกรม ควรทำอย่างไร?

ก. หยุดเดินทันที

ข. เร่งฝีเท้า

ค. ค่อยๆ นำจิตกลับมาที่การเดิน

ง. ปล่อยให้จิตฟุ้งซ่านไปตามธรรมชาติ

ข้อที่ 10

การเดินจงกรม 3 ระยะ เป็นการฝึกฝนอะไร?

ก. การควบคุมร่างกาย

ข. การควบคุมจิตใจ

ค. การควบคุมอารมณ์

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

.....
เนื้อหาเพิ่มเติม (หัวข้อซ้ำ)

วิปัสสนา

(วิปัสสนา) ความคลาดเคลื่อน ความตรงกันข้าม ความผันแปร หมายถึง ความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงด้วยอาการ ๓ ที่เกิดกับอกุศลจิต ๑๒ ดวงเท่านั้นคือ สัญญาวิปัสสนา ๑ จิตตวิปัสสนา ๑ ทิณฺณวิปัสสนา ๑

วิปัสสนา ๓ นี้เป็นไปในอาการ ๔ คือ ในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ๑ ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ๑ ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ๑ ในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน ๑ จึงกลายเป็นวิปัสสนา ๑๒ อย่าง คือ

๑. สัญญาวิปัสสนา จำผิดว่า รูปเป็นของงาม พระอนาคามีจึงจะได้
๒. สัญญาวิปัสสนา จำผิดว่า เวทนาเป็นสุข พระอรหันต์จึงจะได้
๓. สัญญาวิปัสสนา จำผิดว่า จิตเที่ยง พระโสดาบันจึงจะได้
๔. สัญญาวิปัสสนา จำผิดว่า ธรรมเป็นตัวตน พระโสดาบันจึงจะได้

๕. จิตตวิปลาส คิดผิดว่า รูปเป็นของงาม พระอนาคามีจึงจะได้

๖. จิตตวิปลาส คิดผิดว่า เวทนาเป็นสุข พระอรหันต์จึงจะได้

๗. จิตตวิปลาส คิดผิดว่า จิตเที่ยง พระโสดาบันจึงจะได้

๘. จิตตวิปลาส คิดผิดว่า ธรรมเป็นตัวตน พระโสดาบันจะได้

๙. ทิฏฐิวิปลาส เห็นผิดว่า รูปเป็นงาม พระโสดาบันจะได้

๑๐. ทิฏฐิวิปลาส เห็นผิดว่า เวทนาเป็นสุข พระโสดาบันจะได้

๑๑. ทิฏฐิวิปลาส เห็นผิดว่า จิตเที่ยง พระโสดาบันจะได้

๑๒. ทิฏฐิวิปลาส เห็นผิดว่า ธรรมเป็นตัวตน พระโสดาบันจะได้

ส่วน สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิวิปลาส คืออย่างนั้น อธิบายโดยละเอียด ในกระทู้เหล่านี้ ครับ เชิญคลิก

วิปลาสกถา

สัญญาวิปลาส มีกำลังอ่อนกว่า วิปลาสทั้งหมด

จิตวิปลาส และ ทิฏฐิวิปลาส (๑)

จิตวิปลาส และ ทิฏฐิวิปลาส (๒)

จิตวิปลาส และ ทิฏฐิวิปลาส (๓)

ความแตกต่างของวิปลาส

พระโสดาบันและพระสกทาคามีละวิปlassได้ ๘ ประเภท คือ สัญญาวิปlass ในธรรมที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน ๑ ในธรรมที่เที่ยง ๑ จิตตวิปlassในธรรมที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน ๑ ในธรรมที่เที่ยง ๑ และทิกฺขณวิปlassในอาการทั้ง ๔

พระอนาคามีละวิปlassได้อีก ๒ คือ สัญญาวิปlassในรูปที่ไม่งามว่างาม ๑ และจิตตวิปlassในรูปที่ไม่งามว่างาม ๑

พระอรหันต์ละวิปlassที่เหลือทั้งหมดอีก ๒ คือ สัญญาวิปlassและจิตตวิปlassในเวทนาที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ๒

อกุศลจิตทุกดวงเป็นจิตตวิปlassอย่างหนึ่งในอาการ ๔ สัญญาเจตสิกที่เกิดกับอกุศลจิตทุกดวง เป็นสัญญาวิปlassอย่างใดอย่างหนึ่งในอาการ ๔ ทิกฺขณเจตสิกที่เกิดกับโลภมูลจิตทิกฺขณจิตสัมปยุตต์ ๔ ดวง เป็นทิกฺขณวิปlassอย่างใดอย่างหนึ่งในอาการ ๔ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละวิปlassทั้ง ๔ แต่ไม่ควรเจาะจงละวิปlassอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ เพราะว่าทุกท่านที่ไม่ใช่พระอริยบุคคลย่อมมีวิปlassครบทั้ง ๔ ขณะที่สติปัฏฐานเกิดขึ้นระลึกภูมิจิตอย่างใดอย่างหนึ่งโดยความเป็นอนัตตา เพราะความเข้าใจจากการฟังพระธรรมที่ถูกตอง จึงเป็นสังขารขันธปรุงแต่งให้สติฯ เกิดขึ้นขณะนั้นย่อมเป็นสติปัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในสติปัฏฐาน ๔ และความเข้าใจสภาพธรรมที่ค่อยๆ เกิดขึ้น ก็ย่อมค่อยๆ ละคลายวิปlassนั้นๆ จนกว่าจะละได้เด็ดขาดเมื่อมรรคจิตเกิดขึ้น

.....

แบบฝึกหัด วิชากรรมฐาน (วิปัสสนา)

คำชี้แจง: โปรดเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อที่ 1

วิปัสสนา หมายถึงอะไร?

ก. ความคิดที่ถูกต้อง

ข. ความเข้าใจที่ผิดพลาด

ค. ความรู้สึกสุข

ง. ความรู้สึกทุกข์

ข้อที่ 2

วิปัสสนามีกี่ประเภทหลัก?

ก. 1 ประเภท

ข. 2 ประเภท

ค. 3 ประเภท

ง. 4 ประเภท

ข้อที่ 3

สัญญาวิปัสสนา หมายถึงอะไร?

ก. การคิดผิด

ข. การเห็นผิด

ค. การจำผิด

ง. การพูดผิด

ข้อที่ 4

พระอรหันต์สามารถละวิปलाสได้ทั้งหมดกี่ประเภท?

ก. 4 ประเภท

ข. 8 ประเภท

ค. 12 ประเภท

ง. 16 ประเภท

ข้อที่ 5

จิตตวิปลาสและทัญญูวิปลาสมีความแตกต่างกันอย่างไร? (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ก. เกี่ยวข้องกับเจตสิกที่แตกต่างกัน

ข. มีระดับความรุนแรงไม่เท่ากัน

ค. เกี่ยวข้องกับอารมณ์ที่แตกต่างกัน

ง. มีวิธีการละแตกต่างกัน

ข้อที่ 6

พระโสดาบันสามารถละวิปलाสได้กี่ประเภท?

ก. 4 ประเภท

ข. 8 ประเภท

ค. 12 ประเภท

ง. 16 ประเภท

ข้อที่ 7

การที่เราคิดว่า "ความทุกข์คือความสุข" เป็นตัวอย่างของวิปలాสประเภทใด?

ก. สัญญาวิปลาส

ข. จิตตวิปลาส

ค. ทิฏฐิวิปลาส

ง. ทั้งหมดถูก

ข้อที่ 8

การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ช่วยในการละวิปลาสได้อย่างไร?

ก. ทำให้เข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริง

ข. ทำให้จิตใจสงบ

ค. ช่วยให้เกิดปัญญา

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

ข้อที่ 9

วิปัสสนาที่รุนแรงที่สุดคืออะไร?

ก. สัญญาวิปัสสนา

ข. จิตตวิปัสสนา

ค. ภาวนาวิปัสสนา

ง. ไม่สามารถระบุได้

ข้อที่ 10

การที่เราเห็นว่า "รูปกายเป็นของเรา" เป็นตัวอย่างของวิปัสสนาประเภทใด?

ก. สัญญาวิปัสสนา

ข. จิตตวิปัสสนา

ค. ภาวนาวิปัสสนา

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

ข้อที่ 11

วิปัสสนาเกิดขึ้นได้อย่างไร?

ก. จากการไม่เข้าใจธรรมชาติของสิ่งต่างๆ

ข. จากการยึดมั่นในความเห็นของตนเอง

ค. จากการปฏิเสธความจริง

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

ข้อที่ 12

การละวิปาสมีความสำคัญอย่างไร?

ก. เพื่อให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง

ข. เพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์

ค. เพื่อบรรลุธรรม

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

ข้อที่ 13

พระอนาคามีสามารถละวิปาสเกี่ยวกับอะไรได้บ้าง?

ก. รูป

ข. เวทนา

ค. จิต

ง. ธรรม

ข้อที่ 14

พระอรหันต์สามารถละวิปาสเกี่ยวกับอะไรได้บ้าง?

ก. รูป

ข. เวทนา

ค. จิต

ง. ธรรม

ข้อที่ 15

การปฏิบัติกรรมฐานช่วยให้เราสามารถละวิปlassได้อย่างไร?

ก. ทำให้เราเห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริง

ข. ช่วยให้เราปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น

ค. ช่วยให้เราพัฒนาปัญญา

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

ข้อที่ 16

วิปlassเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุธรรมอย่างไร?

ก. ทำให้เข้าใจผิดเกี่ยวกับธรรมชาติของสิ่งต่างๆ

ข. ทำให้จิตใจไม่สงบ

ค. ทำให้เกิดความทุกข์

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

ข้อที่ 17

สัญญา วิปาส จิตตวิปาส และทิวฐิวิปาส เกี่ยวข้องกับเจตสิกใดบ้าง?

ก. สัญญาเจตสิก

ข. จิตเจตสิก

ค. ทิวฐิเจตสิก

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

ข้อที่ 18

การละวิปาสเป็นขั้นตอนสำคัญในการบรรลุธรรมขั้นใด?

ก. โสดาบัน

ข. สกทาคามี

ค. อนาคามี

ง. อรหันต์

ข้อที่ 19

การที่เราเห็นว่า "ความสุขเป็นของเรา" เป็นตัวอย่างของวิปาสประเภทใด?

ก. สัญญาวิปาส

ข. จิตตวิปาส

ค. ทิวฐิวิปาส

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

ข้อที่ 20

การปฏิบัติกรรมฐานใดที่เน้นการละวิปlassเป็นสำคัญ?

ก. กสิณกรรมฐาน

ข. อานาปานสติกรรมฐาน

ค. วิปัสสนากรรมฐาน

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

.....

เนื้อหา วิปlass

วิปlass หรือ วิปlass หมายถึงความรู้เห็นที่คลาดเคลื่อนหรือความรู้เข้าใจอันผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง[1] ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานก็ได้ให้ความหมายของวิปlassไว้ว่า "คลาดเคลื่อนไปจากธรรมดาสามัญ"[2] ซึ่งวิปlassในทางพระพุทธศาสนานั้นมี 3 ลักษณะคือ

สัญญาวิปlass คือสัญญาคลาดเคลื่อน รู้หมายผิดพลาดจากความเป็นจริง เช่นคนตกใจเห็นเชือกเป็นงู

จิตตวิปlass คือจิตคลาดเคลื่อน ความคิดผิดพลาดจากความเป็นจริง เช่นคนบ้าคิดเอาหญ้าเป็นอาหาร

ทิวฐวิปlass คือทิวฐคลาดเคลื่อน ความเห็นผิดพลาดจากความเป็นจริง โดยเฉพาะเชื่อถือไปตามสัญญาวิปlass หรือจิตตวิปlassนั้น เช่นมี

สัญญาวิปลาสเห็นเชือกเป็นงู แล้วเกิดทิฏฐิวิปลาส เชื่อหรือลงความเห็นว่าที่บริเวณนั้นมีงูชุม หรือมีจิตตวิลาสว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นต้องมีผู้สร้าง จึงเกิดทิฏฐิวิปลาสว่า แผ่นดินไหวเพราะเทพเจ้าบันดาล

ประเภท

วิปลาสทั้ง 3 ลักษณะนี้ แต่ละลักษณะ มีทั้งสิ้น 4 ประเภท คือ

วิปลาสในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง

วิปลาสในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข

วิปลาสในสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน ว่าเป็นตัวตน

วิปลาสในสิ่งที่ไม่งาม ว่างาม ดังคำว่าของเหม็นบางชนิดออกฤทธิ์เป็นของหอม โลกนี้วิจิตรสวยงามดุจราชรถ

รวมทั้งสิ้นเป็น 12 วิปลาส

.....

แบบฝึกหัด

วิชาการมฐาน (วิปัสสนา)

คำชี้แจง: เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อที่ 1

วิปัสสนา หมายถึงอะไร?

ก. ความคิดที่ถูกต้อง

ข. ความเข้าใจที่ผิดพลาด

ค. ความรู้สึกสุข

ง. ความรู้สึกทุกข์

ข้อที่ 2

วิปัสสนามีกี่ประเภทหลัก?

ก. 1 ประเภท

ข. 2 ประเภท

ค. 3 ประเภท

ง. 4 ประเภท

ข้อที่ 3

สัญญาวิปัสสน หมายถึงอะไร?

ก. การคิดผิด

ข. การเห็นผิด

ค. การจำผิด

ง. การพูดผิด

ข้อที่ 4

จิตตวิปัสสน หมายถึงอะไร?

ก. การคิดผิด

ข. การเห็นผิด

ค. การจำผิด

ง. การพูดผิด

ข้อที่ 5

ทฤษฎีวิปlass หมายถึงอะไร?

ก. การคิดผิด

ข. การเห็นผิด

ค. การจำผิด

ง. การพูดผิด

ข้อที่ 6

วิปlassทั้ง 3 ประเภท มีลักษณะร่วมกันอย่างไร?

ก. เกิดจากความไม่รู้

ข. เกิดจากความโกรธ

ค. เกิดจากความหลง

ง. ทั้ง ก และ ค

ข้อที่ 7

วิปัสสนาในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง เป็นตัวอย่างของวิปัสสนาประเภทใด?

ก. สัญญาวิปัสสนา

ข. จิตตวิปัสสนา

ค. ทัฬหวิปัสสนา

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

ข้อที่ 8

วิปัสสนาในสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน ว่าเป็นตัวตน เป็นตัวอย่างของวิปัสสนาประเภทใด?

ก. สัญญาวิปัสสนา

ข. จิตตวิปัสสนา

ค. ทัฬหวิปัสสนา

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

ข้อที่ 9

การที่เราคิดว่า "ความทุกข์คือความสุข" เป็นตัวอย่างของวิปัสสนาประเภทใด?

ก. สัญญาวิปัสสนา

ข. จิตตวิปัสสนา

ค. ทัฬหวิปัสสนา

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

ข้อที่ 10

การที่เราเห็นว่า "รูปกายเป็นของเรา" เป็นตัวอย่างของวิปลาสประเภทใด?

ก. สัญญาวิปลาส

ข. จิตตวิปลาส

ค. ทิฏฐิวิปลาส

ง. ทั้งหมดถูกต้อง

คำอธิบายเพิ่มเติม:

วิปลาส หมายถึง ความเข้าใจที่ผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง เกิดจากความไม่รู้ ความหลง และความยึดมั่นถือมั่น

สัญญาวิปลาส เกี่ยวข้องกับการรับรู้หรือความจำที่ผิดพลาด

จิตตวิปลาส เกี่ยวข้องกับความคิดที่ผิดพลาด

ทิฏฐิวิปลาส เกี่ยวข้องกับความเห็นหรือความเชื่อที่ผิดพลาด

วิปลาสทั้ง 3 ประเภทนี้มักเกิดขึ้นพร้อมกัน และเป็นอุปสรรคสำคัญในการ บรรลุธรรม

.....

อภิญา 6

เนื้อหา

อภิญา 6 (ความรู้ยิ่งยวด — superknowledge; ultra-conscious insight)

1. อิทธิวิชา หรือ อิทธิวิธ (ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ — magical powers)
 2. ทิพพโสต (ญาณที่ทำให้มีหูทิพย์ — divine ear)
 3. เจโตปริยญาณ (ญาณที่ให้กำหนดใจคนอื่นได้ — penetration of the minds of others; telepathy)
 4. ปุพเพนิวาสานุสสติ (ญาณที่ทำให้ระลึกถึงชาติได้ — remembrance of former existences; retrocognition)
 5. ทิพพจักขุ (ญาณที่ทำให้มีตาทิพย์ — divine eye)
 6. อาสวกขยญาณ (ญาณที่ทำให้อาสวะสิ้นไป — knowledge of the exhaustion of all mental intoxicants)
- ห้าข้อแรกเป็นโลกียะ (โลกียอภิญา) ข้อท้ายเป็นโลกุตตระ.

.....

แบบฝึกหัด

วิชากรรมฐาน: อภิญญา 6

คำชี้แจง: เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อที่ 1

อภิญญา หมายถึงอะไร?

ก. ความสามารถพิเศษทางกาย

ข. ความรู้ยิ่งยวด

ค. ความสามารถในการทำนายอนาคต

ง. ความสามารถในการควบคุมผู้อื่น

ข้อที่ 2

อภิญญาประเภทใดที่เกี่ยวข้องกับการอ่านใจคนอื่น?

ก. อิทธิวิชา

ข. ทิพพโสต

ค. เจโตปริยญาณ

ง. ปุพเพนิวาสานุสสติ

ข้อที่ 3

อภิญาประเภทใดที่เกี่ยวข้องกับการเห็นสิ่งที่ตาปกติมองไม่เห็น?

ก. อธิธิวิธา

ข. ทิพพโสต

ค. เจโตปริยญาณ

ง. ทิพพจักขุ

ข้อที่ 4

อภิญาประเภทใดที่เกี่ยวข้องกับการระลึกชาติได้?

ก. อธิธิวิธา

ข. ทิพพโสต

ค. เจโตปริยญาณ

ง. ปุพเพนิวาสานุสสติ

ข้อที่ 5

อภิญาประเภทใดที่เป็นโลกุตตระ?

ก. อธิธิวิธา

ข. ทิพพโสต

ค. เจโตปริยญาณ

ง. อาสวักขยญาณ

ข้อที่ 6

การมีอภิญญามีประโยชน์อย่างไรต่อการปฏิบัติธรรม?

ก. ช่วยให้บรรลุธรรมได้เร็วขึ้น

ข. ช่วยให้มีความอดทนเห็นผู้อื่น

ค. ช่วยให้ได้รับความเคารพนับถือ

ง. ช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งได้ลึกซึ้งขึ้น

ข้อที่ 7

อภิญญาที่เกี่ยวข้องกับการแสดงฤทธิ์ต่างๆ คืออะไร?

ก. อิทธิวิธา

ข. ทิพพโสต

ค. เจโตปริยญาณ

ง. ปุพเพนิวาสานุสสติ

ข้อที่ 8

อภิญญาที่เกี่ยวข้องกับการได้ยินเสียงที่หูธรรมดาไม่ได้ยิน คืออะไร?

ก. อิทธิวิชา

ข. ทิพพโสต

ค. เจโตปริยญาณ

ง. ปุพเพนิวาสานุสสติ

ข้อที่ 9

อภิญญาที่เกี่ยวข้องกับการทำลายอาสวะคืออะไร?

ก. อิทธิวิชา

ข. ทิพพโสต

ค. เจโตปริยญาณ

ง. อาสวักขยญาณ

ข้อที่ 10

อภิญญาใดที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม?

ก. อิทธิวิชา

ข. ทิพพโสต

ค. เจโตปริยญาณ

ง. อาสวักขยญาณ

คำอธิบายเพิ่มเติม:

อภิญญา คือ ความรู้ยิ่งยวดที่เกิดจากการเจริญภาวนา

โลกียอภิญญา เกี่ยวข้องกับโลกทางวัตถุ เช่น การแสดงฤทธิ์ การเห็นสิ่งที่ตาปกติมองไม่เห็น

โลกุตตระอภิญญา เกี่ยวข้องกับการทำลายกิเลสและบรรลุนิพพาน

การมีอภิญญาไม่ใช่เป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม เป้าหมายที่แท้จริงคือการบรรลุพระนิพพาน

ข้อสังเกต: ข้อสอบชุดนี้เน้นที่ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับอภิญญา หากต้องการให้ข้อสอบมีความซับซ้อนมากขึ้น สามารถเพิ่มรายละเอียดเกี่ยวกับการเกิดขึ้นของอภิญญา ผลกระทบของอภิญญาต่อการดำเนินชีวิต และความแตกต่างระหว่างอภิญญาและพลังจิตได้

.....

ขอให้โชคดี ได้ A กันทุกคนครับ



พระมหาสุรเพชร วชิรญาโณ

เรียบเรียง 7 ตุลาคม 2567