

แบบฝึกปฏิบัติ วิชาวิปัสสนากัมมัฐาน (MD 306)

คำชี้แจง : แบบฝึกปฏิบัตินี้ มีคำถามทั้งหมด 9 คำถาม ให้นักศึกษาตอบให้ครบทุกคำถาม
: ให้นักศึกษาเนื้อหาจากไฟล์ตำรา หรือค้นคว้าเพิ่มเติมเพื่อประกอบการทำแบบฝึกปฏิบัติ

คำถามที่ 1 : ความจริงของชีวิต แบ่งเป็น 2 ระดับ คืออะไรบ้าง จงอธิบายมาพอสังเขป

ตอบ :

คำถามที่ 2 : วิปัสสนา คืออะไร มีภูมิเท่าไร อะไรบ้าง จงอธิบายแจกแจงรายละเอียดในแต่ละภูมิ

ตอบ :

คำถามที่ 3 : สังสารวัฏคืออะไร มีองค์ประกอบอะไรบ้าง

ตอบ :

คำถามที่ 4 : จงอธิบายความหมายเกี่ยวกับชั้น 5 ลงในตาราง

	ความหมาย
ชั้น 5	
รูปชั้น	
เวทนาชั้น	
สัญญาชั้น	
สังขารชั้น	
วิญญาณชั้น	

ชั้น 5 ที่เป็นส่วนของกาย คือ

ตอบ

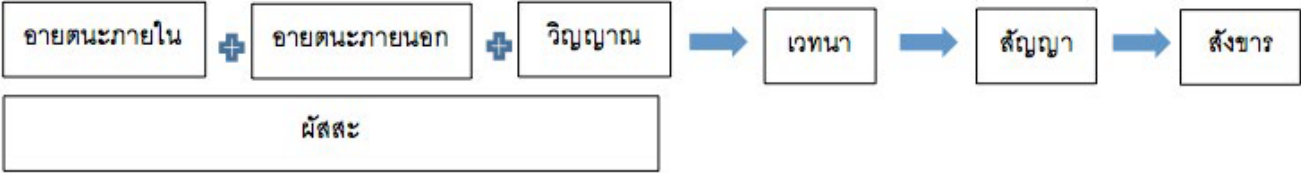
ชั้น 5 ที่เป็นส่วนของใจ คือ

ตอบ

คำถามที่ 5 : จงเขียนสรุป आयตนะ 6 อารมณ 6 และวิญญาน 6 ให้มีความเกี่ยวเนื่องกันลงในตาราง

อายตนะภายใน (ทวาร)	อายตนะภายนอก (อารมณ์)	วิญญาน

คำถามที่ 6 : จงอธิบายกระบวนการรับรู้อารมณ์ ว่ามีลักษณะการทำงานเป็นเช่นใด โดยอาศัยแผนภูมิที่เขียนไว้ให้



ตอบ

คำถามที่ 7 : ตัวเราคือใคร ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา เป็นของเรา เกิดขึ้นจากอะไร และทำให้เกิดผลอย่างไรบ้างกับชีวิต แล้วทำอย่างไรเราจะปล่อยความยึดมั่นถือมั่นลงได้

ตอบ

คำถามที่ 8 : วิปัสสนามีส่วนเกี่ยวข้องกับการหลุดพ้นจากสังสารวัฏอย่างไร

ตอบ :

คำถามที่ 9 : นักศึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตเป็นอย่างไร โดยให้นักศึกษาได้เขียนอธิบายประเด็นคำถาม ดังต่อไปนี้

- ชีวิตคืออะไร
- ชีวิตมีความเกี่ยวข้องกับสังสารวัฏอย่างไร
- ใครเป็นผู้กำหนดชีวิต
- ชีวิตนี้ควรให้เป็นไปอย่างไร

เมื่อเขียนสิ่งเหล่านั้นแล้ว ให้ย้อนกลับมาถามตัวเองว่า เราคือใคร ชีวิตนี้เรามีเป้าหมายอย่างไร และในแต่ละวันที่ผ่านไป เรากำลังเดินไปสู่เป้าหมายนั้นหรือไม่ มีวิธีการที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้นอย่างไร

ตอบ :