**แบบฝึกปฏิบัติ วิชาวิปัสสนากัมมัฏฐาน (MD 306)**

**คำชี้แจง : แบบฝึกปฏิบัตินี้ มีคำถามทั้งหมด 9 คำถาม ให้นักศึกษาตอบให้ครบทุกคำถาม**

 **: ให้ศึกษาเนื้อหาจากไฟล์ตำรา 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 :** จงอธิบายความหมายเกี่ยวกับขันธ์ 5 ลงในตาราง

|  | **ความหมาย** |
| --- | --- |
| **ขันธ์ 5** |    |
| **รูปขันธ์**  |    |
| **เวทนาขันธ์** |    |
| **สัญญาขันธ์** |    |
| **สังขารขันธ์** |    |
| **วิญญาณขันธ์** |    |

ขันธ์ 5 ที่เป็นส่วนของกาย คือ

 **ตอบ**

ขันธ์ 5 ที่เป็นส่วนของใจ คือ

**ตอบ**

**คำถามที่ 5 :** จงเขียนสรุป อายตนะ 6 อารมณ์ 6 และวิญญาณ 6 ให้มีความเกี่ยวเนื่องกันลงในตาราง

| **อายตนะภายใน (ทวาร)** | **อายตนะภายนอก (อารมณ์)** | **วิญญาณ** |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**คำถามที่ 6 :** จงอธิบายกระบวนการรับรู้อารมณ์ ว่ามีลักษณะการทำงานเป็นเช่นใด โดยอาศัยแผนภูมิที่เขียน

ไว้ให้



**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 :**