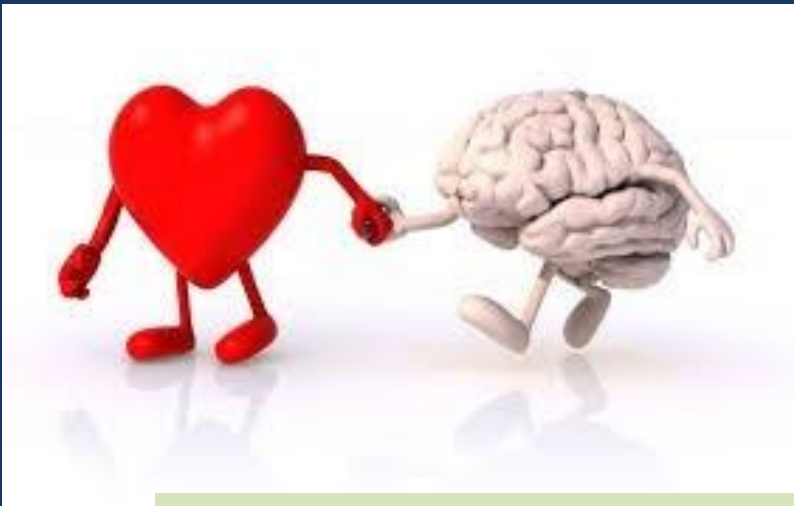
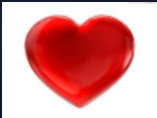


อารมณ์ อารมณ์ อารมณ์ อารมณ์

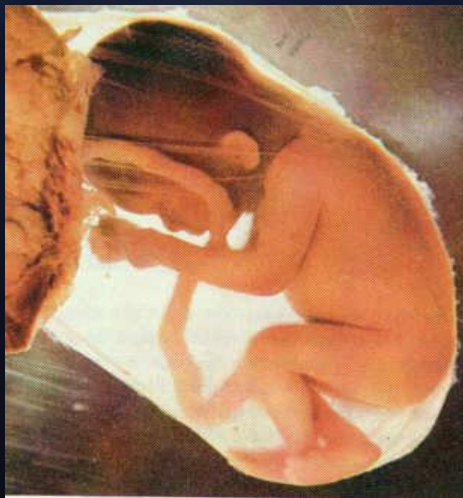
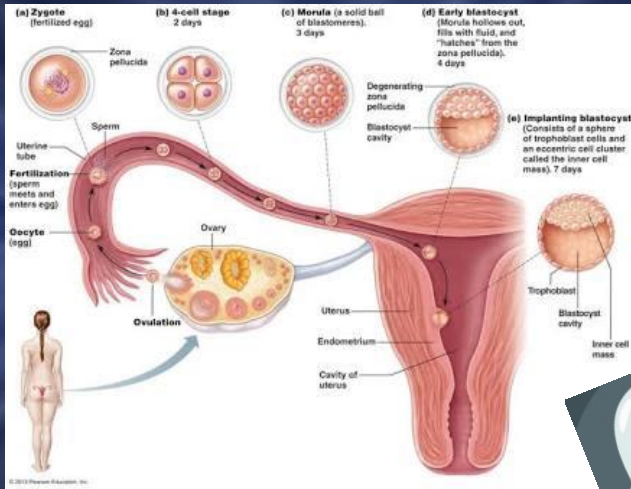


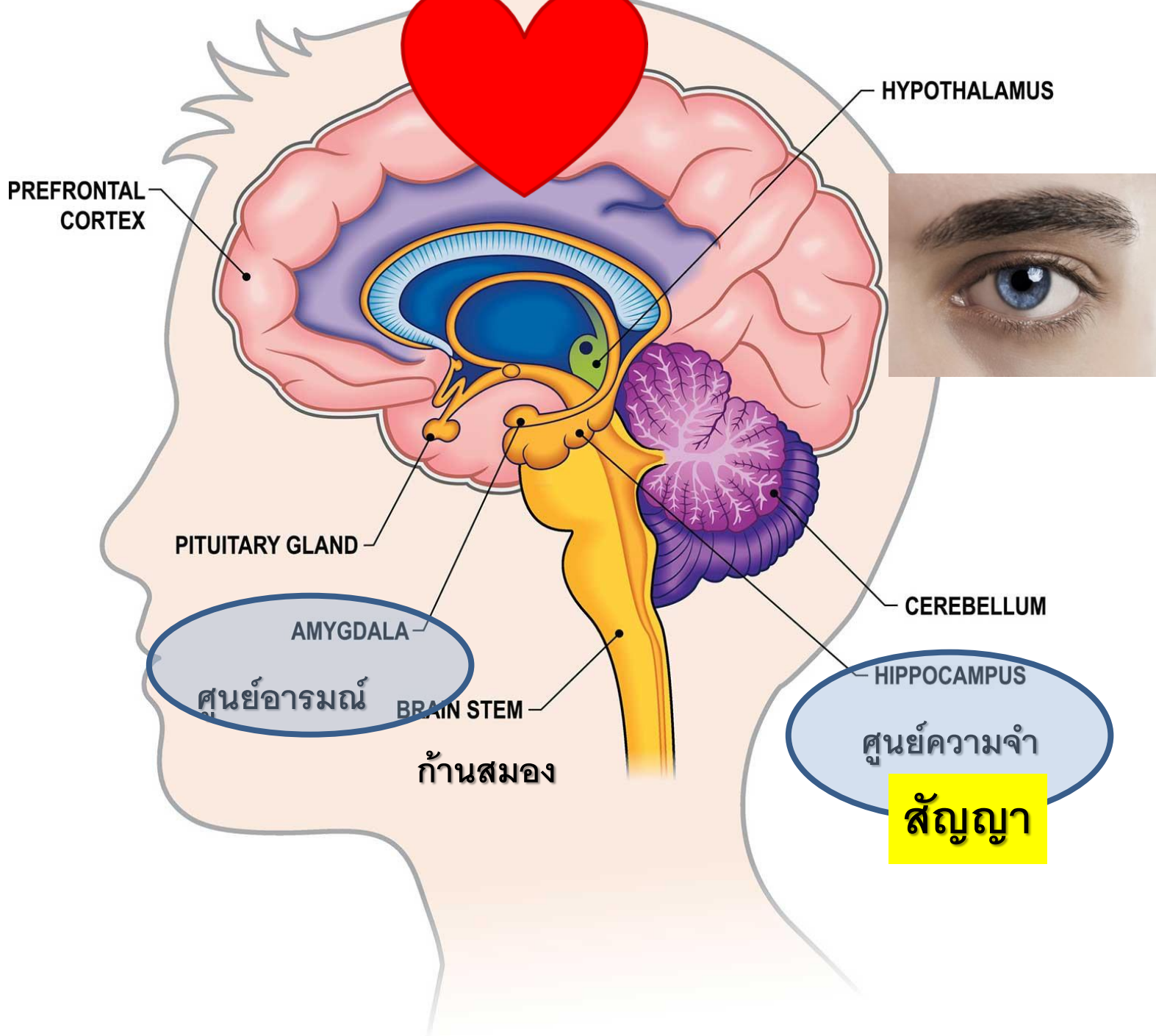
เป็นการทำงานของจิตกับสมอง(กาย)
จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว





การมาของ ร่างกายของเรา





การทำงานของสมอง กลไกของการเกิดอารมณ์



แชนลันเซลล์

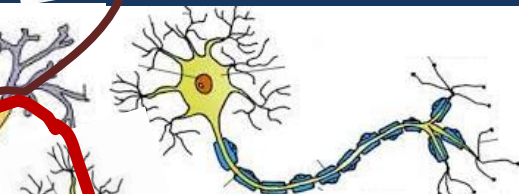
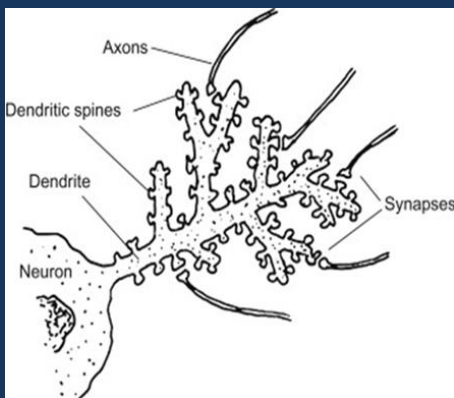
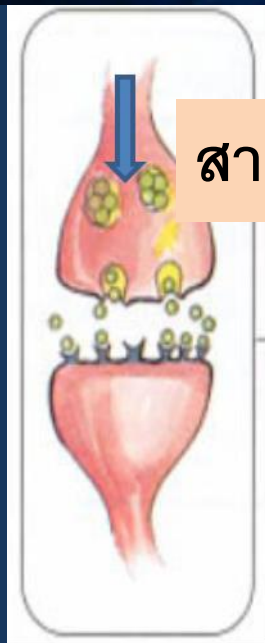
อารมณ์ดี เกิดความสุข

สารสื่อประสาทดี ๆ

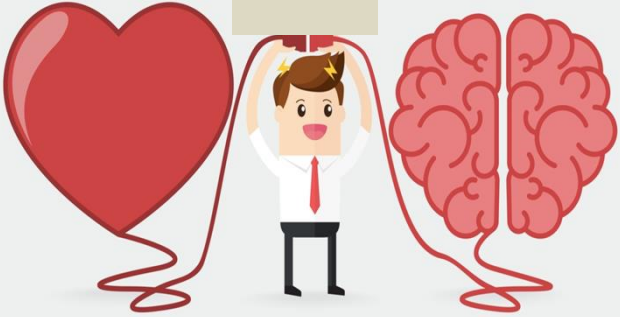
สารสื่อประสาท

สารสื่อประสาทไม่ดี

อารมณ์ไม่ดี
เกิดความทุกข์



สติ



ศูนย์ความจำ

Olfactory bulb

Amygdala

ศูนย์อารมณ์

สารสื่อประสาท

สัมผัสทาง ตา หู
จมูก ลิ้น กาย

จิตก็เริ่มพัฒนา ความจำและด้านอารมณ์



ร่างกายได้อาหารที่เหมาะสม ก็แข็งแรง



ตาสัมผัสรูป



ส่งสมองตาเห็นรูป



เกิดเวทนา



ศูนย์ความจำ



ศูนย์อารมณ์

เกิดเวทนา

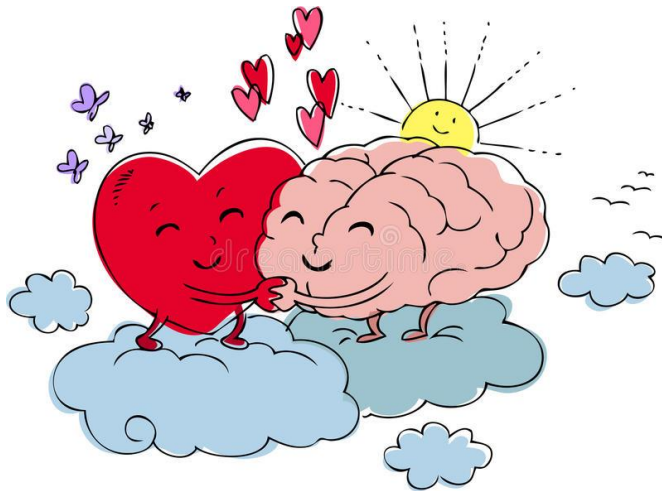
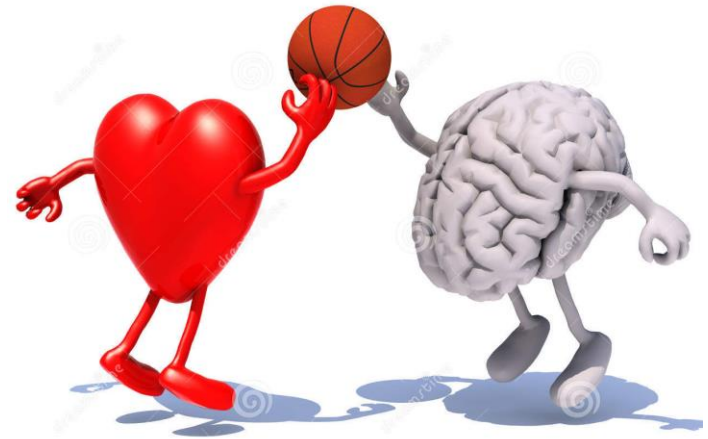


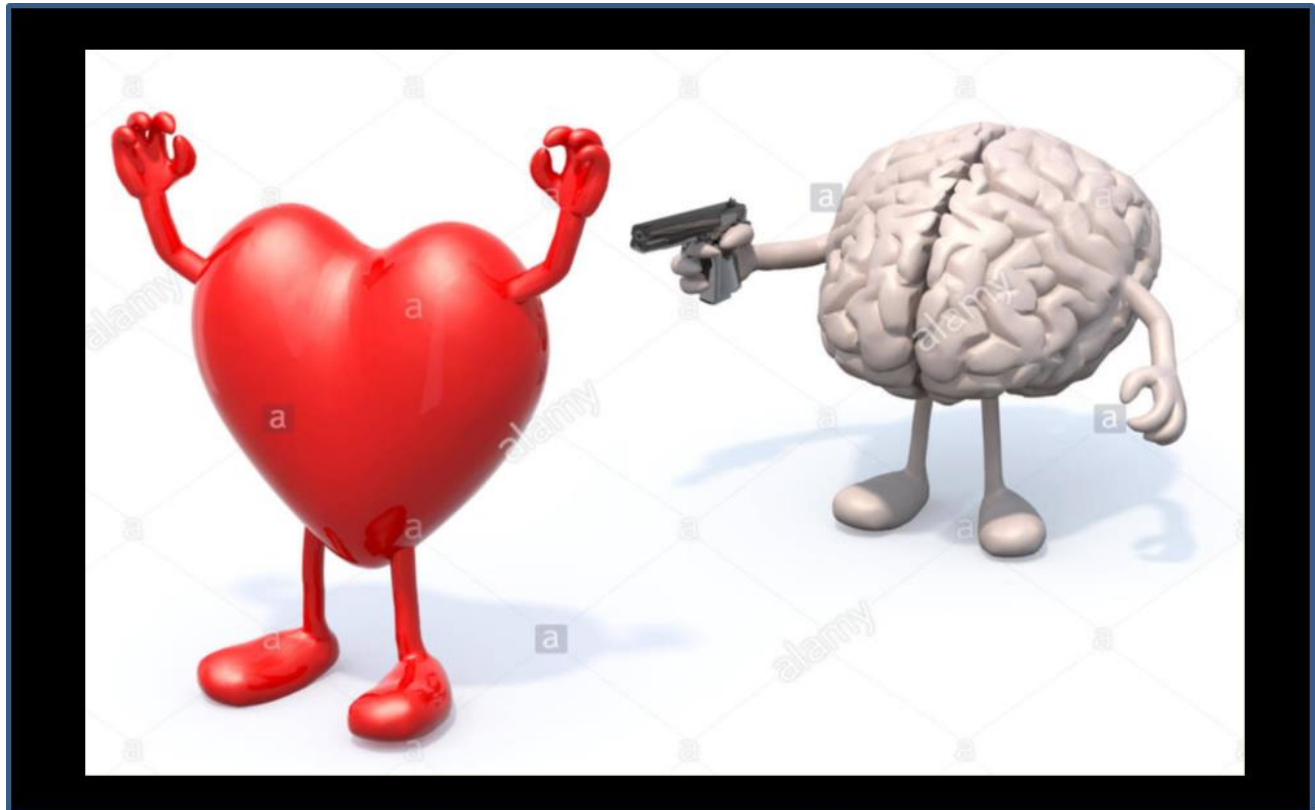
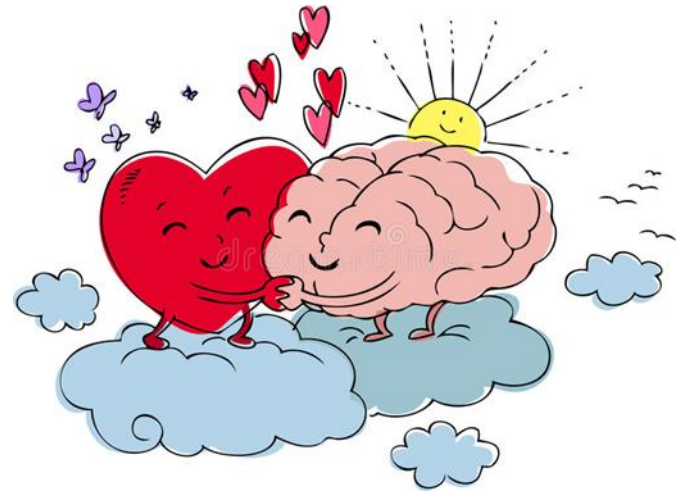
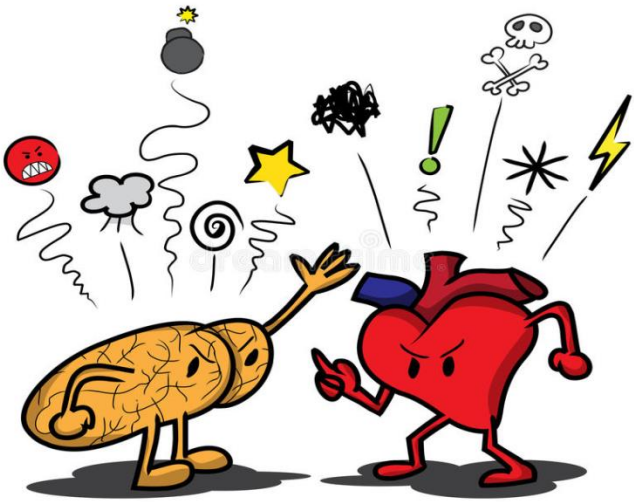
**สมองส่วนหน้า
ติดวิเคราะห์**



สั่งการ พูด ทำ

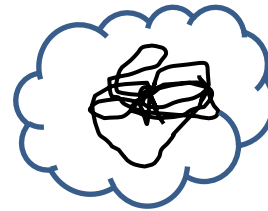
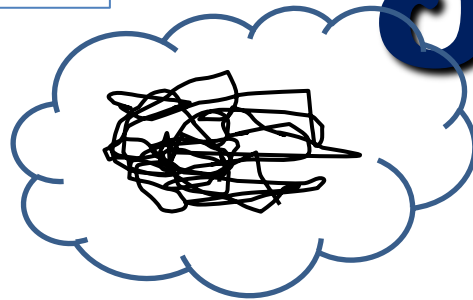
กลไกการเกิดอารมณ์





Neurotransmitter

สารสื่อประสาท-สารเคมี



อาการ
อาการ
อาการ
อาการ
อาการ
อาการ
อาการ
อาการ

อารมณ์พาเราไปให้เกิดการกระทำ

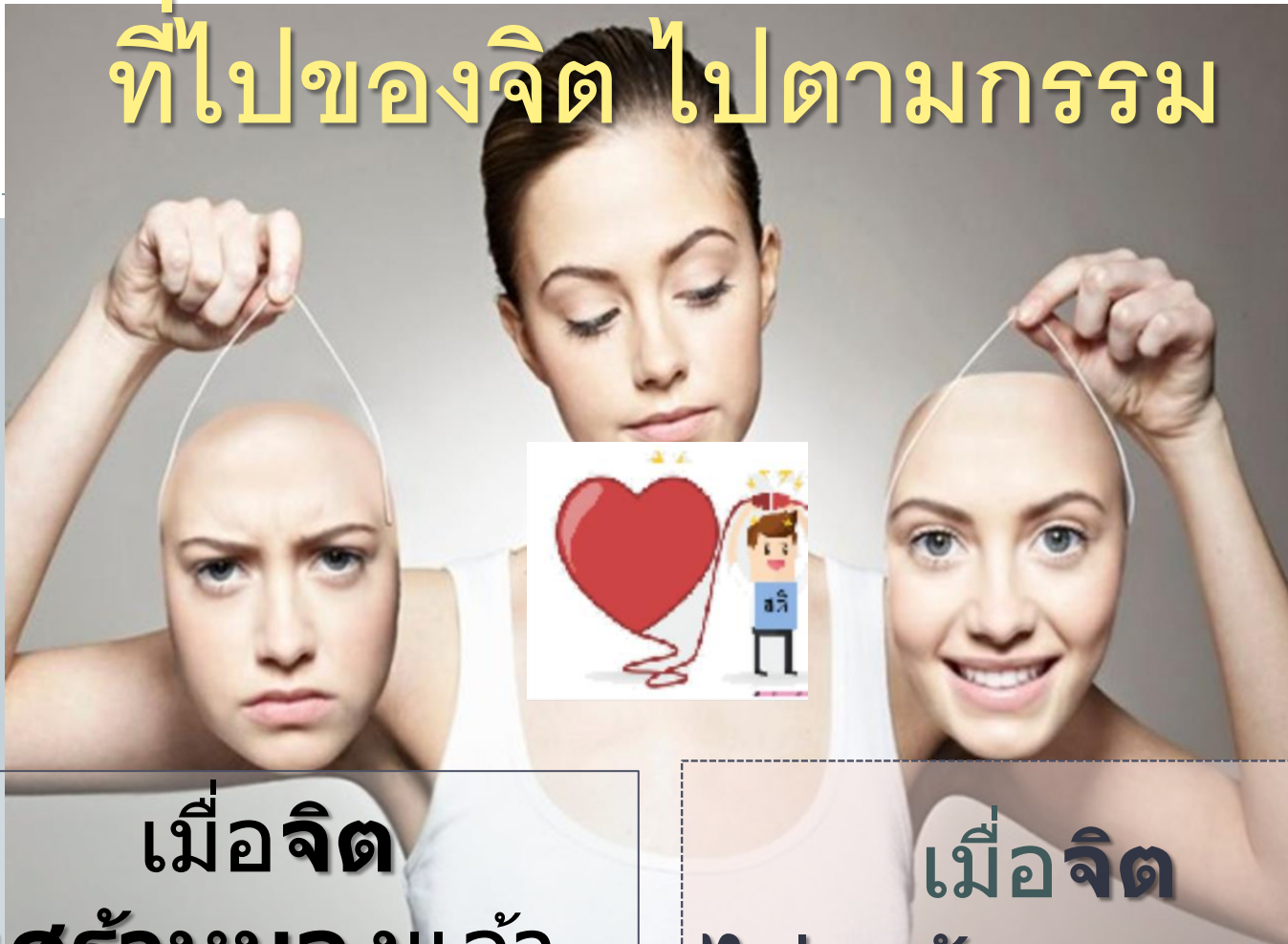


คิดผิด พุคผิด ทำผิด
เกิดกรรมดำ

คิดดี ทำดี พุคดี
เกิดกรรมขาว



ที่ไปของจิตไปตามกรรม



เมื่อจิต
เศร้าหมองแล้ว
ทุกดี
เป็นอันต้องหวัง.

เมื่อจิต
ไม่เศร้าหมองแล้ว
สุดดี
เป็นอันหวังได้



**ไปได้ ไปไม่ได้
อยู่ที่จิตสุดท้าย**

สวรรค์

พรหมโลก

โลกมนุษย์

นรก

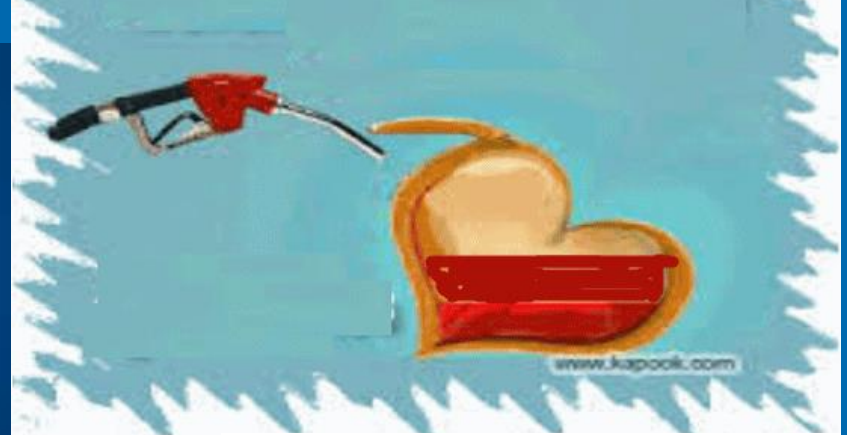
เปรต

อสุรกาย

เดรัจฉาน



สิ่งที่ควบคุมอารมณ์ได้คือพลังจิต/สติ



การฝึกสติ

สวดมนต์

สมาธิ

सनतนาधररर

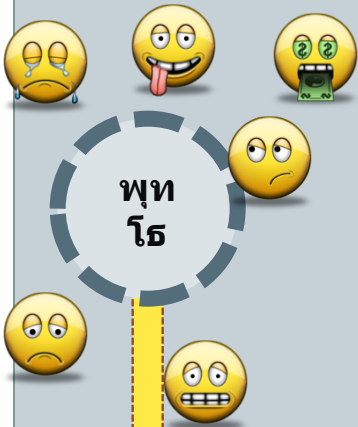
การทำสมาธิ

เกิดตัวผู้รู้



คือการ
สะสมพลังจิต

อารมณ์เหยาบ

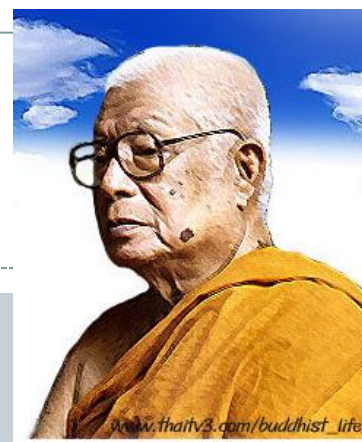


นิเวรณ/มาร

พลังจิต

ฐานจิต

ความสงบสบายเกิดขึ้น มีความเยือก
เย็นมีความสุข **กายเบา จิตเบา**



ท่านพุทธทาส

“เป็นมนุษย์ เป็นได้ เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยุง มีดี ที่แววขน

ถ้าใจต่ำ เป็นได้ แต่เพียงคน

ใจสะอาด ใจสว่าง ใจสงบ

เพราะทำถูก พุทถูก ทุกเวลา

ใจสกปรก มีดมัว และร้อนรุ่ม

เพราะพูดผิด ทำผิด จิตประวิง

ย่อมเสียที่ ที่ตน ได้เกิดมา

ถ้ามีครบ ควรเรียก มนุสสา

เปรมปรีดา คั่นวัน สุขสันต์จริง

ใครมีเข้า ควรเรียก ว่าผีสิง..

แต่ในสิ่ง นำตัว กลัวอบาย





**สังฆารทั้งหลาย มีความเชื่อมไปเป็นธรรมดา
เธอทั้งหลายจงทำประโยชน์ตน และประโยชน์ท่าน
ด้วยความไม่ประมาทเถิด**



อึดตאהิ อัดโนนาเถ

สุขภาพดีไม่มีขาย

อยากได้ต้องทำเอง