แบบฝึกปฏิบัติ วิชาหลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน (MD 204)

คำชี้แจง : แบบฝึกปฏิบัตินี้ มีคำถามทั้งหมด 5 กิจกรรม ให้นักศึกษาตอบให้ครบทุกคำถาม

: ให้ศึกษาเนื้อหาจากไฟล์ตำรา หรือค้นคว้าเพิ่มเติมเพื่อประกอบการทำแบบฝึกปฏิบัติ

กิจกรรมที่ 1 : เพื่อทำความเข้าใจในหลักการเจริญกัมมัฏฐาน

ให้นักศึกษาค้นคว้าจากตำราเรียน ทำความเข้าใจ และเขียนอธิบายคำตอบเหล่านี้

1. กัมมัฏฐาน หมายถึงอะไร มีคำใดที่ใช้แทนกัมมัฏฐานได้บ้าง

ตอบ :

2. การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่ออะไรบ้าง

ตอบ :

กิจกรรมที่ 2 : ความแตกต่างระหว่างกัมมัฏฐานทั้ง 2 อย่าง

ให้นักศึกษาค้นคว้าตำราในบทที่ 2 สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา เพื่อทำความเข้าใจ และเขียนอธิบายคำตอบเหล่านี้

1) จงระบุข้อแตกต่างระหว่างกัมมัฏฐานทั้ง 2 อย่าง

ความแตกต่าง	สมถกัมมัฏฐาน	วิปัสสนากัมมัฏฐาน
ความหมาย		
ลักษณะ		
กิจ (หน้าที่ที่ตัวกัมมัฏฐานทำให้เกิดขึ้น)		
ผลปรากฏ		
ภูมิหรืออารมณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติ		
ผลที่เกิดขึ้น		
อานิสงส์		
ปหาน (การละกิเลสที่เกิดขึ้น)		

ที่มาของคำสอน		

2) ฌาน 4 มีอะไรบ้าง และแต่ละฌานมีองค์ฌานคืออะไร

ตอบ :

3) องค์ฌาน 5 แต่ละองค์เป็นคู่ปรับกับนิวรณ์อย่างไร

ตอบ :

4) การปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานมีความสัมพันธ์กันอย่างไร จงอธิบาย

ตอบ :

กิจกรรมที่ 3 : ศึกษาสมถะและวิปัสสนาตามหลักคำสอนของพระมงคลเทพมุนี

ให้นักศึกษาค้นคว้าเรื่องการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานจากพระธรรมเทศนา 69 กัณฑ์ ของพระมงคลเทพมุนี

กัณฑ์ที่ 1 เรื่องการเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งขอให้นักศึกษาอ่านทำความเข้าใจในวิธีการสอนของพระมงคลเทพมุนีตั้งแต่ต้นจนจบ และเขียนสรุปผล

หลังจากอ่านจบแล้ว ท่านลองพิจารณาดูว่ามีคำสอนใดที่ท่านยังไม่เคยรู้ และท่านคิดว่า มีประโยชน์ที่ทำให้ท่านนำไปใช้ปฏิบัติได้จริงบ้าง เนื้อหาส่วนนั้นกล่าวอย่างไร

(นักศึกษาสามารถค้นคว้าได้จากภาคผนวกของหนังสือสมาธิ 4)

1. ความหมายของสมถะ ตามหลักคำสอนของพระมงคลเทพมุนี

ตอบ :

2. ในการเจริญสมถะ ตามหลักคำสอนของพระมงคลเทพมุนี ท่านได้ให้วิธีการในการปฏิบัติอย่างไรบ้าง

ตอบ :

3. ความหมายของวิปัสสนา ตามหลักคำสอนของพระมงคลเทพมุนี

ตอบ :

4. หลักการ วิธีการ และผลของการเจริญวิปัสสนา ตามหลักคำสอนของพระมงคลเทพมุนี

ตอบ :

5. หลังจากอ่านหลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามคำสอนของพระมงคลเทพมุนีจบแล้ว มีคำสอนใดที่ท่าน ยังไม่เคยรู้ และท่านคิดว่ามีประโยชน์ที่ทำให้ท่านนำไปใช้ปฏิบัติได้จริงบ้าง อย่างไร

ตอบ :

กิจกรรมที่ 4 : กิจเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน

กิจเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ 6 อย่าง ท่านคิดว่ากิจเหล่านี้ท่านสามารถทำในข้อใดได้บ้าง และทำอย่างไร โดยให้เลือกข้อที่คิดว่าตนเองทำได้

กิจเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน	√ ข้อที่คิดว่าตนเองทำได้
ตั้งอยู่ในศีลอันบริสุทธิ์	
ตัดมหาปลิโพธ 10 ประการ	
เข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัฏฐาน	
เลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะแก่จริตของตน	
เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะแก่การเจริญสมาธิ	
ตัดความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ	

อธิบายว่ากิจเบื้องต้นก่อนเจริญกัมมัฏฐานในข้อที่ตนทำได้ ว่าทำอย่างไร

ตอบ :

สถานที่ที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติธรรม ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวไว้มีลักษณะเป็นอย่างไรบ้าง

ตอบ :

การมอบตัวรับกัมมัฏฐานมีความสำคัญอย่างไร นักศึกษาได้แสดงให้เห็นถึงความตั้งใจของศิษย์เพื่อเรียนกัมมัฏฐานกับครูบาอาจารย์กับใครหรือไม่ และแสดงอย่างไร

ตอบ :

กิจกรรมที่ 5 : วิเคราะห์จริตของตนเอง

ให้นักศึกษาวิเคราะห์จริตของตนเอง โดยอธิบายลักษณะตัวเองว่ามีลักษณะอิริยาบถ การทำงาน การรับประทานอาหาร การสังเกตดูสิ่งต่าง ๆ และธรรมที่ประพฤติเป็นอย่างไรบ้าง แล้วจงสรุปผลจริตของตนเองว่าเป็นจริตใด ซึ่งนักศึกษาอาจจะมีหลายจริตผสมกันอยู่ แต่จะมีจริตเด่นนำอยู่ เช่น เป็นราคพุทธิจริต โทสโมหจริต เป็นต้น หลังจากที่ทราบจริตแล้ว ให้นักศึกษาจงดูว่า มีกัมมัฏฐานใดที่เหมาะกับจริตของตน

นักศึกษาสามารถทำแบบทดสอบจริตได้ที่ http://www.rasameehangdhama.org/charit

ตารางวิเคราะห์จริต

เครื่องสังเกต	ลักษณะที่ปรากฏ
อิริยาบถ	
กิจจะ	
โภชนะ	

ทัสสนะ	
ธัมมปวัตติ	
สรุปผลจริตตนเอง	
กัมมัฏฐานที่เหมาะสม	