มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

DHAMMAKAYA OPEN UNIVERSITY

แบบฝึกปฏิบัติรายวิชา

หลักการเจริญสมาธิภาวนา (สมาธิ 2)

Basic Knowledge of Meditation

*ในการทำแบบฝึกปฏิบัติประกอบรายวิชา ให้นักศึกษาเขียนลายมือตนเองเท่านด้วยไม่อนุญาตให้พิมพ์หรือทำสำเนาส่งั้น

รหัสนักศึกษา.....

ชื่อ.....

นามสกุล.....

ฉายา.....

WBMD102T

ประมวลรายวิชา (Course Syllabus)

ชื่อวิชา (Course Title) :	หลักปฏิบัติสมาธิภาวนา
จำนวนชั่วโมง/สัปดาห์	The Principle Method of Meditation
	ศึกษาด้วยตนเอง 5 ชั่วโมง/สัปดาห์
วิชาที่ต้องผ่าน :	ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ
ผู้สอนรายวิชา (Instructor /Academic Staff)	พระมหาอุกฤษฎ์: ชยุตฺตโม
ผู้ประสานงานวิชา (Staff) :	กัลฯสุภาพร ประสิทธิ์ Tel. 08 - 8088 - 2461
	เวลาที่สามารถโทรติดต่อได้ 09.00 น. - 17.00 น.

คำอธิบายรายวิชา (Course Description)

หลักการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย หลักปฏิบัติในการทำสมาธิในเรื่องการปรใจ นิมิต การบริกรรมนิมิต การบริกรรมภาวนา การวางใจ ปฏิบัติสมาธิ หลักปฏิบัติเพื พระธรรมกายต่อเนื่องตามแนวทางการทำสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายด้วยวิธีต่าง ๆ ได้แก่ ก นิ่งเฉย การวางใจที่จุดสบาย การเฝ้าดูความคิด การเดินฐาน การวางใจที่ศูนย์กลางกาย

วัตถุประสงค์ (Course Objectives)

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติสมาธิให้เข้าถึงพระธรรมกาย
2. เพื่อให้มีความตระหนักในคุณค่าการทำสมาธิ
3. เพื่อสามารถปฏิบัติในการทำสมาธิด้วยวิธีการต่าง ๆ
4. เพื่อสามารถวิเคราะห์แนวทางการทำสมาธิที่เหมาะกับตนเอง

สื่อประกอบการเรียน (Teaching Aids)

1. หนังสือเรียนหลักปฏิบัติสมาธิภาวนา (MD102) มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย อ่านหนังสือออนไลน์ (E-Book) ได้ที่ www.idnetwork.net/km
2. สื่อนำนั่งเรื่องการปรับกาย/ปรับใจจำนวน 4 เรื่อง เวลาประมาณ 5-10 นาที
3. สมุดบันทึกธรรม (Diary Book)

4. ช่องทางเรียนออนไลน์ :

1. ท ำแบบฝึกปฏิบัติ/ บันทึกผลการปฏิบัติธรรม (Diary) www.idnetwork.net/km
2. สัมมนาออนไลน์ facebook : DOU Broadcasting Channel

- Facebook Live : https://www.facebook.com/dbc072/

3. สอบถามการเรียนLinegroup : สมาธิ 2 2/2560

การวัดผล (Measurement)

ประเด็นการประเมิน	สัดส่วนคะแนน
1. แบบฝึกปฏิบัติประกอบรายวิชา	20%
2. การนั่งสมาธิทุกวันและบันทึกผลการปฏิบัติธรรม (Diary40%Book) 2.1 บันทึกผลการปฏิบัติธรรม 7 สัปดาห์ (25 คะแนน) - ส่งครบทุกวันใน 1 สัปดาห์ - ความตั้งใจบันทึก 2.2 ค ำถามประจ ำสัปดาห์ (10 คะแนน) - ตอบครบทุกสัปดาห์ - ความตั้งใจตอบ 2.3 แบบประเมินท้ายหลักสูตร (5 คะแนน)	
3. สอบปลายภาค	30%
4. จิตพิสัย (เข้าร่วมกิจกรรม)	10%

การประเมินผลการศึกษา (Evaluation)

การประเมินผลการศึกษาในแต่ละชุดวิชา ก ำหนดให้ผลการประเมินเป็นระดับคะแนน (Grade) ซึ ระดับคะแนนและค่าระดับคะแนน เป็นดังนี้

ระดับคะแนน	ค่าระดับคะแนน	ผลการศึกษา
H	4.00	ยอดเยี่ยม (Honor)
S	2.30	ผ่าน (Satisfactory)
U	0.00	ไม่ผ่าน (Unsatisfactory)
I	-	การวัดผลยังไม่สมบูรณ์ (Incomplete)

กิจกรรมบทที่ 1

กิจกรรมที่เนื่องต่อการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

นักศึกษาทุกคนปรารถนาการเข้าถึงพระธรรมกาย ดังนั้นกิจกรรมที่ให้นี้เป็นกิจกรรมที่ทำ มีใจสงบ มีอารมณ์ไม่กำเริบ และมีความพอใจอยู่ภายใน ซึ่งกิจกรรมที่จะให้นี้แบ่งออกเป็น 3

- เพื่อโน้มน้าวใจให้ฝักใฝ่อยู่กับเรื่องของความสงบภายใน
- เพื่อให้เกิดความรักหรือมีฉันทะที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อเข้าถึงพระธรรมกาย
- เพื่อให้ใจหยุดนิ่ง มีอารมณ์สงบอยู่เป็นนิจ

<u>กิจกรรม</u> 1เพื่อโน้มน้าวใจให้ฝักใฝ่อยู่กับความสงบภายใน

1. ทุกคืนก่อนนอนน้อมเอาอริยมรรคมีองค์แปดมาทบทวนเทียบเคียงกับการกระทำของตนว่า ทั้งวันเราเป็นเช่นนั้นหรือไม่มากน้อยเพียงไร แล้วจบลงด้วยการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดความสุขด้วยการวางใจไว้กลางกายอย่างสบาย ๆ สัก 20 - 30 นาที

2. ไม่ฝักใฝ่อยู่กับละครโขนหนัง หรือเว้นการดูละครโขนหนัง เพราะจะทำให้ใจไม่อยู่กับที่ อารมณ์ ผันผวนไปกับเหตุการณ์ในท้องเรื่อง โดยเฉพาะก่อนเวลาปฏิบัติสมาธิและก่อนนอน ทั้งพึงระลึก ราวต่าง ๆ ของละครโขนหนังนี้เป็นความไร้สาระ และมักทำให้ดูเป็นจริงจังกว่าความจริงเพื่อเ ความคุโพลง มีอารมณ์ร่วมหรือถึงที่สุดแห่งอารมณ์ เช่น กลัวสุดขีด กล่าวคำผรุสวาท เศร้า กับบทในท้องเรื่อง ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่เนื่องและไม่เอื้อให้เกิดความสุขหรือความสงบเลย

3. เว้นการพูดคุยหรือเข้าร่วมในการพูดคุยในเรื่องที่เนื่องไปในทางติฉินนินทา วิพากษ สิ่งที่เราไม่รู้จริง ไม่เห็นจริง ไม่ทราบจริง หรือเพียงแต่ฟังเขามา

4. คิดเสมอว่ามนุษย์ทุกคนในโลกล้วนปรารถนาความสุข ความสงบและย่อมมีเชื้อแห่งความดีอย เพราะการคิดเช่นนี้จะทำให้ไม่มองหาศัตรู ตรงข้ามกลับทำให้มองเห็นแต่มิตร มองหาแต่มิตร การมองหามิตร ย่อมเป็นสุขกว่าการมองหาศัตรูหรือผู้ไม่ถูกชะตา อีกทั้งยังทำให้อารมณ์สบายอีกด้วย

<u>กิจกรรม</u> 2เพื่อให้เกิดฉันทะ มีความรักที่จะเข้าถึงพระธรรมกาย

1. อ่านหรือฟังเรื่องราวประวัติปฏิบัติธรรม และประวัติงานการเผยแผ่วิชชาธรรม พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำอย่างทบไปทวนมา
2. อ่านหรือฟังเรื่องราวและประวัติของมหาอุบาสิกาคุณยายจันทร์ ขนนกยูง
3. อ่านหรือฟังเรื่องราวที่กล่าวถึงอานุภาพของพระธรรมกาย

<u>กิจกรรม</u> 3เพื่อให้ใจหยุดนิ่งและมีอารมณ์สงบเป็นนิจ

1. นึกเสมอว่าตัวเรานี้ นั่ง นอน ยืน เดิน อยู่ในหนทางสายกลาง
2. นึกเสมอว่าตัวเรานี้มีศูนย์กลางกายอยู่ภายใน เป็นความรู้สึกว่ามีอยู่ เป็นอยู่ ตั
3. หาเพลงบรรเลงเบา ๆ มาเปิดฟัง แล้วทำความรู้สึกเหมือนคลื่นของเพลงนั้นห่อหุ้มเราไ เราเป็นศูนย์กลางของทั้งหมด หรือฟังเสียงเทปนำนั่งสมาธิ แล้วทำความรู้สึกปล่อยใจไปตามเสียงที่ได้ย ได้ฟัง

แบบฝึกปฏิบัติรายวิชาหลักการเจริญสมาธิภาวนา5

ใบบันทึกผลการทำกิจกรรมบทที่ 1 จงทำเครื่องหมายaลงในช่องความถี่ที่ได้ทำ

กิจกรรม

กิจกรรม	ความถี่ในการทำกิจกรรม				
	ไม่เคยทำ	นาน ๆ ทำที	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง	ทำอยู่ บ่อย ๆ	ทำเป็น ปกติทุกวัน
1. ทุกคืนก่อนนอนน้อมมรรค 8 มาทบ ทวนการกระทำ ตลอดทั้งวัน					
2. ไม่ดูหนัง ดูละคร					
3. เว้นการพูดคุยที่ฉันนันทา					
4. มองทุกคนอย่างเป็นมิตร					
5. อ่านหรือฟังเรื่องราวเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมหรือมหาปุชนียาจารย์					
6. นึกว่าเรายืน เดิน นั่ง นอน อยู่ในเส้นทาง สายกลาง					
7. ทำความรู้สึกว่ามีศูนย์กลางกายอยู่ภายใน					
8. ฟังเทปนำนั่งสมาธิหรือเพลงบรรเลง					

บรรยายสรุปผลการทำกิจกรรม

ท่านชอบทำกิจกรรมใดบ้าง และกิจกรรมนั้นทำแล้วส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมบทที่ 2

กิจกรรมเพื่อช่วยในการปรับกายให้ง่ายสำหรับการทำสมาธิ

การปรับกายซึ่งก็คือการทำความเข้าใจให้ได้ว่าความสบายของร่างกายนั้นต่อเนื่องมายังจิตใจ กายกับใจเป็นสิ่งที่ต้องเดินทางคู่กันตลอดเวลา ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปไม่ได้ อีกทั้งไม่ว่าจ ภายใน ณ ศูนย์กลางกายอยู่เสมอ กล่าวคือกายไปไหนใจไปด้วยนั่นเอง

กิจกรรมที่จะแนะนำนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ กิจกรรมที่เนื่องกับร่างกาย และกิจก อารมณ์ โดยทั้งสองกิจกรรมต่อเนื่องกับที่ตั้งของใจ

<u>กิจกรรม</u> 1กิจกรรมที่เนื่องกับร่างกาย

1. ทุกเช้าหมั่นออกกำลังกายด้วยการยืดตัว ยืดแขน ยืดขา ขณะออกำลังกายให้นึกถึงศูนย์กลางกาย ไปด้วย เช่น ยืนนิ่ง ๆ เขย่งเท้าขึ้นลงช้า ๆ

ยืนนิ่ง ๆ ค่อยชูแขนขึ้นลงช้า ๆ

ยืนนิ่ง ๆ แกว่งแขนไปมาช้า ๆ

เดินช้า ๆ ในห้องนอน หรือสนามในบ้าน

2. พอรู้สึกว่าเลือดลมดีก็ทรุดตัวลงนั่ง จะเป็นท่าสมาธิหรือนั่งธรรมดาก็ได้ ทรุดต ศูนย์กลางกายไปด้วย แล้วจะต่อด้วยหลับตาเบา ๆ สักสองสามนาที หรือจะนานแค่ไหนก็แล้วแต่เรา

3. ทุกครั้งเมื่อทรุดตัวลงนั่งเรียน นั่งทานข้าว นั่งทำงาน ฯลฯ นั่งแล้วให้ยืดตัวข ออกลึก ๆ นึกถึงศูนย์กลางกายไปด้วยสักสองสามครั้ง ซึ่งสามารถท ได้เสมอในระหว่างการเรียนหรือการำ ทำงาน พร้อมทั้งการขยับไหล่หรือว่าแขนขาไปด้วย

4. เวลาเดิน เดินเล่น เดินไปขึ้นรถประจำทาง เดินในชีวิตประจำวัน ให้นึกถึงศูนย์กลางไ
เรื่อย ๆ

5. หากิจกรรมที่ทำไปเรื่อย ๆ ทำ เช่น ทำความสะอาดบ้าน จัดตู้เสื้อผ้า รีดผ้า ล้า รดต้นไม้ ในกิจกรรมเหล่านี้สามารถทำไปนึกถึงศูนย์กลางกายไปด้วยกันได้และทำได้ดีด้วย

(การฝึกนึกเช่นนี้จะทำให้รู้ดีแก่ตนว่าใจนั้นไม่เกี่ยวกับตา สิ่งที่นึกด้วยใจย่อมเป็นเร ของตา ทำให้เวลานั่งหลับตาทำสมาธิไม่ต้องกังวลว่าจะใช้สายตาเพราะฝึกนึกเช่นนี้จนชิน จน ตาไม่เกี่ยวกันในเรื่องของการทำสมาธิ เพราะตาก็มองอะไรต่ออะไรใจก็นึกถึงกลางได้เรื่อยไปำเช่นนี้จะการท ยังทำให้กลายเป็นคนขยัน ขยันทำงานบ้าน ขยันออกกำลังกาย ได้ผลสองอย่างควบคู่กันไปเลย)

<u>กิจกรรม</u> 2กิจกรรมที่เนื่องกับอารมณ์

1. วาดรูปวาดเล่น ๆ วาดพอเพลิน ๆ วาดภาพที่เกี่ยวเนื่องกับใจ เช่น ภาพดวงแก้วในดอกบั ดอกบัว, ภาพพระ, ภาพดวงแก้ว, ภาพเจดีย์, วิหาร

2. อ่านหนังสือที่เกี่ยวเนื่องกับเรื่องของการท ำสมาธิ อ่านไปท ำใจตามไปเพลิน ๆ

3. นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งในท่าสบายฟังเพลงเบา ๆ สบาย ๆ ฟังไปนึกถึงศูนย์กลางกายไป ฟัง ว่าตัวเองอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ อยู่ในห่อหุ้มของความงามแห่งธรรมชาติโดยมีใจเป็นแกนกลาง

(หากท ำได้เช่นนี้พอถึงเวลำสมาทธิจริงจะเข้าใจในเรื่องของความสบาย ไม่ต้องปรับกายนาน เกิดคว สงบได้เร็ว)

แบบฝึกปฏิบัติรายวิชาหลักการเจริญสมาธิภาวนา9

ใบบันทึกผลการทำกิจกรรมบทที่ 2 จงทำเครื่องหมายa ลงในช่องความถี่ที่ได้ทำ

กิจกรรม

กิจกรรม	ความถี่ในการทำกิจกรรม				
	ไม่เคยทำ	นาน ๆ ทำที	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง บ่อย	ทำอยู่	ทำเป็น ปกติทุกวัน
1. ออกกำลังกายตอนเช้า นึกถึงศูนย์กลาง กายไปด้วย					
2. เดินไปนึกถึงศูนย์กลางกายไปด้วย					
3. ทำกิจกรรมต่าง ๆ นึกถึงศูนย์กลางกาย ไปด้วย					
4. วาดรูปเกี่ยวกับองค์พระ ดวงแก้ว					
5. อ่านหนังสือเกี่ยวกับการทำสมาธิ					
6. นั่งสบาย ๆ ฟังเพลง นึกว่าตัวเองอยู่ใน กลางธรรมชาติ					

บรรยายสรุปผลการทำกิจกรรม

ท่านชอบทำกิจกรรมใดบ้าง และกิจกรรมนั้นทำแล้วส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมบทที่ 3

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการปรับใจให้พร้อมสำหรับการทำสมาธิ

ใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับทุกสิ่ง เป็นเครื่องกำหนดเป็นเครื่องบอกเหตุ เป็นเครื่องทำนายทุกอย่าง ในชีวิตและในทุกด้าน ทุกเรื่อง การปรับใจให้สมดุลคือปรับให้เป็นคนอารมณ์ดี มีมุมมองทุก ทั้งนี้มิใช่เพื่อผลแห่งการทำสมาธิเท่านั้นแต่เพื่อผลดีของชีวิตในแต่ละวันด้วย

กิจกรรมที่จะแนะนำนั้นแบ่งเป็นสองอย่างเช่นเดียวกับบทที่ 2 คือ เนื่องกับสิ่งแวดล ความนุ่มนวลของจิตใจ ดังต่อไปนี้

กิจกรรม 1กิจกรรมเนื่องกับสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมมิได้หมายถึงจำเพาะบรรยากาศ หรือตึกรามบ้านช่อง หากหมายรวมไปถึงผู้คนที่แวดล เพราะผู้คนที่แวดล้อมนี่แหละคือสิ่งสร้างบรรยากาศ และตัวเราเองก็เป็นหนึ่งในการสร้างบรรยา ตัวเราเองและให้คนอื่น ๆ กิจกรรมที่แนะนำมีดังนี้

ก่อนนอน

1. นึกให้อภัยคนที่ทำให้เราโกรธ เราเสียใจ ทำร้ายเราโดยตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจ
2. นึกขอบคุณคนที่ให้คุณกับเรา ขอบคุณคนที่ทำให้เราแข็งแกร่ง คือ ขอบคุณเหตุการ หล่อหลอมให้เราเก่งขึ้น เข้มแข็งขึ้น
3. ให้นึกเสมอว่าพรุ่งนี้ต้องดีกว่าวันนี้ (โดยนึกต่อจากการน้อมเอามรรคมีองค์แปดมา พฤติกรรมของเราที่ทำมาตลอดวัน)
4. นึกถึงบุญและหลับไปกับบุญ นอนอยู่ในอู่แห่งทะเลบุญ

ตื่นนอน

5. ลืมตาแล้วนึกถึงพระ นึกถึงความสว่าง นึกว่ากลางตัวของเราสว่าง ท้องเราสว่าง
6. นึกถึงความโชคดีที่ได้ตื่นนอนมาสู่วันใหม่ และตั้งใจว่าจะทำความดีในวันนี้ให้ดีวาน
7. เมื่อชำระร่างกาย ทานอาหารเช้าแล้วก่อนเตรียมจะออกไปทำงาน หรือออกไปเรียนหนังสี กราบพระ ไหว้พระ สัญญากับพระว่าวันนี้จะอยู่ในศีลทั้งห้า วันนี้จะเห็นทุกคนเป็นเพื่อนำหรับนักบวช (

ให้ตั้งใจว่าวันนี้จะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ที่สุด และตั้งใจจะเป็นเนื้อนาบุญที่

<u>กิจกรรม</u> 2กิจกรรมเพื่อความนุ่มนวลของอารมณ์และจิตใจ

1. ใส่บาตร หรือถ้าเป็นไปได้ในวันหยุดหรือวันที่มีโอกาสให้ลุกขึ้นเตรียมอาหารอันป (นักบวชควรหาโอกาสทำทาน เช่น ให้วัตถุทาน, ธรรมทาน หรืออื่น ๆ แก่สหธรรมิก หรือญาติโยม)

2. หัดชื่นชมธรรมชาติ เช่นน้ำ ค้างตอนเช้า แสงอาทิตย์ตอนเช้าเมื่อต้องใบไม้ใบหญ้า มองความสวย รอบตัวบ้าง ออกไปหาธรรมชาติหรือเข้าใกล้ธรรมชาติบ้าง โดยให้นึกเสมอว่าเราเป็นศูนย์กลางของธ มีใจเป็นแกนกลางวางอยู่นิ่ง ๆ ที่กลางตัว

3. ฝึกนึกถึงความดีของคนอื่นให้บ่อยครั้งขึ้น โดยเฉพาะความดีของคุณพ่อคุณแม่ ครู

แบบฝึกปฏิบัติรายวิชาหลักการเจริญสมาธิภาวนา13

ใบบันทึกผลการทำกิจกรรมบทที่ 3 จงทำเครื่องหมาย ลงในช่องความถี่ที่ได้ทำ

กิจกรรม

กิจกรรม	ความถี่ในการทำกิจกรรม				
	ไม่เคยทำ	นาน ๆ ทำที		ทำบ้าง ทำอยู่ ไม่ทำบ้าง บ่อย ๆ	ทำเป็น ปกติทุกวัน
1. นึกให้อภัยทุกคน					
2. นึกขอบคุณทุกคน					
3. นึกแผ่เมตตาให้ทุกคนทุกสิ่งทั่วโลก					
4. นึกถึงบุญและหลับไปในอู่ทะเลบุญ					
5. ลืมตานึกถึงพระ ความสว่าง ในกลาง ท้อง					
6. ตั้งใจทำความดี ให้ดีกว่าเมื่อวาน					
7. ตั้งใจรักษาศีล					
8. ทำทาน					
9. ชื่นชมธรรมชาติ					
10. นึกถึงความดีของคนรอบตัว					

บรรยายสรุปผลการทำกิจกรรม

ท่านชอบทำกิจกรรมใดบ้าง และกิจกรรมนั้นทำแล้วส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมบทที่ 4

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการวางใจเพื่อให้ได้ผลดีต่อการทำสมาธิ

สมาธิเป็นทั้งหมดของชีวิต เพราะเป็นทางมาของความสุข ความสงบ ของปัญญา ของสติ และใจ พลัง แต่ทั้งนี้ต้องเริ่มต้นที่ “การวางใจ” ว่าทำได้ดี ทำได้ง่าย ทำได้สบายหรือไม่ เพรา แม้จะยังเข้าไม่ถึงพระธรรมกายแต่ก็สามารถทำให้เกิดความสุข ความสงบภายในได้ รวมทั้งทำให้ และมีสติที่สมบูรณ์ขึ้น

กิจกรรมสำหรับการวางใจนี้สามารถใช้วิธีเดียวกันกับบทที่สองและสามได้ แต่ก็มีส่ว ดังต่อไปนี้ กล่าวคือ

1. ทดลองฝึกการพูดให้นิ่มนวลขึ้น ฝึกเอง ฝึกคนเดียว สบาย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องบี พบว่าใจมีความนุ่มนวลมากขึ้น (เพราะการพูดด้วยน้ำเสียงอันหยาบกระด้างมีผลทำให้ใจเป็นเช

2. ทุกคืนก่อนนอน หรือเมื่อมีเวลาว่าง ให้ฝึกพูดถึงความดีของคนอื่น (การทำเช่นนี้จ กับสิ่งที่ดี ใจจะละเอียดขึ้น ผ่องใสขึ้น)

3. ในทุกกิจกรรมประจำวันลองฝึกวางใจลงไปบ่อย ๆ วันละกี่สิบ กี่ร้อย กี่พันครั้งก็ได้ สรุปด้วยการเขียนถึงการวางใจของตัวเองไปทุก ๆ วันจะพบว่าเราสามารถวางใจได้ง่ายขึ้น สบายขึ้น ขึ้น

4. ฝึกทดลองอ่านท นองเสนาะำ ท่องบทสวดมนต์สรภัญญะด้วยความเคารพแต่ว่าอยู่ในอารมณ์สบา อ่านไป ท่องไป นึกถึงกลางกายไปเรื่อย ๆ ขณะทำกิจกรรมส่วนตัว ใจจะนุ่มขึ้นอย่างประหลาด

เรื่องของใจ การวางใจ จะพัฒนาได้ใจต้องสะอาด เกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งที่ดีงาม และอารม จึงมีพัฒนาการที่รวดเร็ว แต่กระนั้นการวางใจเป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่ต้องเข้าใจ บังคับไม่ได ไม่เป็นผล สิ่งที่แนะนำจริง ๆ คือ การทำตัวเองให้เป็นที่มา ที่ไป ที่ตั้งอยู่ของคุณงามค และต้องเป็นไปอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยนั่นแหละ

ใบบันทึกผลการทำกิจกรรมบทที่ 4 จงทำเครื่องหมายลงในช่องความถี่ที่ได้ทำกิจกรรม

กิจกรรม	ความถี่ในการทำกิจกรรม				
	ไม่เคยทำ	นาน ๆ ทำที	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง บ่อย ๆ	ทำอยู่	ทำเป็นปกติทุกวัน
1. ฝึกพูดให้นุ่มนวลขึ้น					
2. ฝึกพูดถึงความดีของผู้อื่น ก่อนนอน หรือเมื่อว่าง 3. ฝึกสวดมนต์ไป นึกถึงศูนย์กลางกายไป ด้วย					
4. ฝึกวางใจบ่อย ๆ แล้วสรุปผลการวางใจ ของตน					

บรรยายสรุปผลการทำกิจกรรม

1. ท่านชอบท กิจกรรมใดบ้างำ และกิจกรรมนั้นท แล้วส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมในชี วิตประจัน อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. สรุปผลการฝึกวางใจทุก ๆ วัน ว่าใช้วิธีการอย่างไร และเมื่อฝึกแล้วสามารถวางใจได้ง่าย ขึ้น นุ่มนวลขึ้นหรือไม่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมบทที่ 5

กิจกรรมเพื่อส่งเสริมการนึกนิมิตให้เป็นไปได้

การนึกนิมิตในกลางกายได้เป็นเครื่องหมายบ่งชี้ถึงความส ำเร็จในการท ำสมาธิ สิ่งส ำค ขณะนึกนั้นมีความสบายหรือไม่ มีความพอใจหรือมีความเพลิดเพลินหรือไม่ หากนึกนิมิตได้แ อาการเกร็ง ยังถือว่าไม่ถูกต้อง และนิมิตนั้นจะอยู่ได้ไม่นาน ตรงกันข้ามหากนึกนิมิตได้แม้ ว่านิมิตนั้นอยู่ในตัว ณ กลางกายเป็นแน่ อีกทั้งมีความสุข มีความสบาย มีความพอใจเพลิ นั่นถือว่าการนึกนิมิตนั้นถูกต้องและได้ผลแล้วในเบื้องต้น คือ มีความสุข มีความพอใจ ใจไม

ส ำหรับกิจกรรมที่จะเนื่องหรือเอื้อให้การนึกนิมิตเป็นไปได้นั้น คือ

1. เปิดเพลงเบา ๆ ที่ท่วงท ำนองบอกเล่าถึงธรรมชาติ แล้ ำค**ว**ทามรู้สึกเหมือนเราเข้าไปนั่งอยู่ แวดล้อมของธรรมชาตินั้น ๆ เมื่ออารมณ์สบายนุ่มนวลดีแล้วจึงลองนึกถึงนิมิตที่เราชอบ ำค้างใสๆ เช (แทนดวงแก้ว) ดอกไม้สวย ๆ สักดอกลอยอยู่กลางกาย ดอกไม้หายไปก็ไม่เป็นไร นึกใหม่ น ้ำค้างห เป็นไร นึกใหม่

สักพักจะเริ่มอยากที่จะนึกถึงจุดใส ๆ หรือดวงแก้วใส ๆ ก็ให้ลองนึกดู ได้ก็ดีไม่ได้ก จะมาไม่เป็นไร นึกกี่ดวงก็ได้เพราะนึกได้ตามใจเรา และคงไม่มีอะไรดีเท่ากับการนึกบ่อย ๆ ในอิ ที่อยากนึก ที่ดีที่สุด คือ เดินพลางนึกพลาง หรือออกก ำลังกายช้า ๆ ไปพลาง นึกไปพลาง

2. หาภาพดวงแก้ว หรือ องค์พระในมุมมองจากที่สูง หรือมุมต่าง ๆ มาไว้รอบ ๆ ตัวเพื่อจะไ เกิดความเคยชิน

3. ฟัง หรือ ชม หรือพูดถึงเรื่องราวที่เกี่ยวเนื่องกับเรื่องขององค์พระและดวงแก้ว

ใบบันทึกผลการทำกิจกรรมบทที่ 5 จงทำเครื่องหมาย a ลงในช่องความถี่ที่ได้ทำ

กิจกรรม

กิจกรรม	ความถี่ในการทำกิจกรรม				
	ไม่เคยทำ	นาน ๆ ทำที	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง บ่อย ๆ	ทำอยู่	ทำเป็น ปกติทุกวัน
1. เปิดเพลงบรรเลง เมื่อย ารมณ์ดี ๆ แล้วร้องตาม นิมิตที่เราชอบ					
2. หาภาพองค์พระ, ดวงแก้ว มาวางไว้ รอบ ๆ ตัว					
3. พูดถึงเรื่องราวเกี่ยวกับองค์พระ, ดวง แก้ว					

บรรยายสรุปผลการทำกิจกรรม

ท่านชอบทำกิจกรรมใดบ้าง และกิจกรรมนั้นทำแล้วส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบฝึกปฏิบัติรายวิชาหลักการเจริญสมาธิภาวนา21

กิจกรรมบทที่ 6

กิจกรรมเพื่อการประคองรักษานิมิต

นิมิตกว่าจะนึกได้นั้นไม่ง่าย แต่การรักษานิมิตไว้กลับไม่ง่ายยิ่งกว่า คือยากกว่าม อยู่ประการหนึ่ง นั่นคือ จะต้องเข้าใจก่อนว่านิมิตที่ต้องรักษานั้นมีได้หมายความว่าจะยึด พอหายไปแล้วกลุ้มใจพยายามค้นหาอันเดิมแบบนั้นไม่ใช่

“ค ำว่าประคองหรือรักษานิมิตนั้นคือ ประคองใจประคองอารมณ์ให้สามารถนึกนิมิตได้ง่า นาน ๆ หรือเกาะเกี่ยวอยู่กับนิมิตให้มากที่สุด ให้นานที่สุด แต่นิมิตจะเป็นดวงเดิมหรือไม ดวงแก้ว) องค์พระองค์เก่าหายไปไม่เป็นไรให้นึกใหม่ ไม่ต้องไปบังคับให้องค์เดิมอยู่กับที เอาแต่องค์เดิม ขอเพียงให้นึกใหม่ได้เท่านั้น ความหมายของประคองหรือรักษาเป็นเช่นนี้”

กระนั้น บางครั้งนิมิตที่นึกได้และอยู่กับที่แล้ว แต่บางครั้งกลับจางไปบ้างก็อย่าต ไปตรงกลางนิมิตนั้นเบา ๆ สบาย ๆ นิมิตจะกลับชัดแจ่มขึ้นมาเอง

กิจกรรมเพื่อให้รักษาหรือประคองนิมิตได้นาน ๆ คือ 1. ท ำความสะอาดบ้านเรือน ห้องหับ ที่อยู่อาศัย

ท ำไปตรึกมองในกลางไป บ้านสะอาดท ำให้ใจสบาย อากาศสบาย หายใจสบายและเกิดอารมณ์สงบ อารมณ์ นี้จะท ำให้นึกนิมิตก็ง่าย รักษานิมิตก็ได้ไม่หายไปไหน นึกทีไรได้ทุกที

2.เลือกไปแต่ในที่อันสัปปายะ ำที่อยู่ของเราให้สัปปายะทั้งที่นั่งหรือท ำงาน ที่นอนแม้กระทั่งที่ท รถยนต์ที่ใช้

3.ไม่คบคนพาล หลีกเลี่ยงคนมักโกรธ คนชอบแต่เที่ยวเตร่ คนพูดจาหยาบกระด้าง คนชอบพู ของคนอื่น

4.เว้นจากการดูหนังดูละคร เพราะภาพร้าย ๆ หรือภาพเย้ายวนใจจะเข้ามาแทนที่ ำให้นึกนิมิตและท ไม่ได้ นิมิตเก่าจางหาย

5.หมั่นนึกถึงนิมิตที่นึกได้ ที่ติดใจให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะท ได้ำและไม่น สิ่งที่ตนทำ ได้ไปเปรียบเทียบกับำ คนอื่น ไม่ว่าจะด้วยความน้อยใจหรือลิงโลดใจ

6.หมั่นฟังธรรม อ่านหนังสือที่เนื่องกับความสวยงามของคุณธรรม

ใบบันทึกผลการทำกิจกรรมบทที่ 6 จงทำเครื่องหมายลงในช่องความถี่ที่ได้ทำ

กิจกรรม

กิจกรรม	ความถี่ในการทำกิจกรรม				
	ไม่เคยทำ	นาน ๆ ทำที	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง บ่อย	ทำอยู่	ทำเป็นปกติทุกวัน
1. ทำความสะอาดที่อยู่ให้สะอาด					
2. เลือกอยู่ในสถานที่ที่เป็นสัปปายะต่อการปฏิบัติธรรม					
3. หางเกลคนพาล หรือคนพูดมาก หรือ คนชอบเที่ยว					
4. เว้นการดูภาพยนต์					

แบบฝึกปฏิบัติรายวิชาหลักการเจริญสมาธิภาวนา23

บรรยายสรุปผลการทำกิจกรรม

ท่านชอบทำกิจกรรมใดบ้าง และกิจกรรมนั้นทำแล้วส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมบทที่ 7

กิจกรรมที่เนื่องกับการใช้ค ำภาวนา

นับว่ายากส ำหรับกิจกรรมที่จะท ำให้เนื่องกับค ำภาวนา นอกเสียจากว่าต้องภาวนาบ่อ เรื่อย ๆ ไม่เลือกเวลา ไม่เลือกสถานที่ เท่าที่ท ำได้เห็นจะเป็นการให้เทคนิคในการภาวนาหรือ กับค ำภาวนา แต่จะต้องเข้าใจก่อนว่าค ำภาวนานี้จะไม่อยู่กับเราตลอดไป ค ำภาวนาจะไป ๆ มา ที่สุดมักจะหยุด เงียบ แต่เบาสบาย แม้นไม่มีค ำภาวนาแต่จะมีรอยที่ค ำภาวนาผุดขึ้นมาอยู

ส ำคัญคือการภาวนาไม่ใช่การท่อง ท่องเหมือนท่องสูตรคูณ เหมือนนกแก้วนกขุนทอง แต่ เหมือนการนึก นึกในใจ นึกไปเรื่อย ๆ นั่นแหละ

เทคนิคที่ใช้แล้วได้ผล คือ ท ำความรู้สึกเหมือนมีคนภาวนาค ำว่า “สัมมาอะระหัง” อยู เหมือนเราได้ยินเสียงภาวนาขึ้นมาจากข้างใน ำความรู้สึกกับข้างในทีไรได้ยินทุกที ซึ่งจริง ๆ ก นั่นเอง แต่นึกด้วยใจ ไม่ได้ใช้สมองนึก ไม่ได้ใช้สมองท่อง ท ำอย่างนี้จะท ำให้ใจเกาะอยู่กั มาเร็ว

แต่ถ้าเงียบค ำภาวนาแล้วรู้สึกสงบ สบายอยู่ข้างในเงียบ ๆ ละก็อย่าฝืนภาวนาอีก หรือ อึดอัดก็ให้หยุด อย่าฝืนภาวนาต่อไป แต่ให้ลองทำเทคนิคอย่างที่บอกไว้ดู ในที่สุดจะสัมผัสหรือรู้สึ หรือ ต้นก ำเนิดของเสียงค ำภาวนา นั่นแหละศูนย์กลางกาย ส ำคัญที่สุดทีเดียว

แบบฝึกปฏิบัติรายวิชาหลักการเจริญสมาธิภาวนา25

ใบบันทึกผลการทำกิจกรรมบทที่ 7 จงทำเครื่องหมายลงในช่องความถี่ที่ได้ทำ

กิจกรรม

กิจกรรม	ความถี่ในการทำกิจกรรม				
	ไม่เคยทำ	นาน ๆ ทำที	ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง บ่อย	ทำอยู่	ทำเป็น ปกติทุกวัน
1. .ภาวนาไปเรื่อยๆ ไม่เลือกเวลา และสถานที่					
2. ทำความรู้สึกเหมือนมีคนภาวนา ว่า สัมมาอะระหัง ในท้อง					
3. .ภาวนาจนรู้สึกสงบ สบาย และเสียงของคำภาวนาเงียบไป					

บรรยายสรุปผลการทำกิจกรรม

ท่านชอบทำกิจกรรมใดบ้าง และกิจกรรมนั้นทำแล้วส่งผลต่อการปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....