

บทฝึกที่ ๒

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

การนั่งสมาธิ



บทฝึกพัฒนานิสัยบัณฑิตนักปราชญ์

กระบวนการคิด



รู้ใจ :

รู้ตัว :

ใช้ประสาทสัมผัส



ตา

มองดู



หู

ฟังเสียง



จมูก

ดมกลิ่น



กาย

สัมผัส

สังเกตพิจารณา

สิทธิโดยชอบธรรม : เรามีสิทธิอะไรบ้างที่ตรงนี้หรือไม่

สถานที่ : ใช้ห้องเรียนของเราหรือไม่ สะอาดหรือสกปรก

เวลา : ใช้เวลานั่งสมาธิหรือไม่

บุคคล : มีคนอยู่ใกล้ ๆ ของเราหรือไม่ ป้องกันการชนกัน

สัตว์ : มีสัตว์มีพิษหรือเป็นอันตรายแก่เราหรือไม่

สิ่งของ : มีสิ่งของเกะกะกีดขวางหรือไม่



หลักธรรม



หลักวิชาการ

นำข้อมูลความจริง

จากการสังเกต**เปรียบเทียบ**

กับหลักธรรม-หลักวิชาการ

แล้ว**ตัดสินใจ**ว่าจะนั่งสมาธิ



กระบวนการปฏิบัติ

หลักการนั่งสมาธิ :

ขั้นตอนการนั่งสมาธิ

นั่งคอตรง หลังตรง



นั่งขัดสมาธิ โดยให้ขาขวาทับขาซ้าย
วางมือขวาทับมือซ้าย



๑.

หรือคำสวดในศาสนาที่นับถือ



กรณีนั่งพื้น



กรณีนั่งเก้าอี้

๒.

สูดลมหายใจเข้า-ออกจนสุด ๓-๕ ครั้ง นึกว่ามีพระจันทร์เต็มดวง
สว่างอยู่กึ่งกลางท้องและนึกร่างอย่างต่อเนื่อง



กรณีนั่งพื้น



กรณีนั่งเก้าอี้