

ສມາຂີເພື່ອພັດນາຊີວິຕ



ຕອນທີ່ 2

ກາຣທຳສມາຂີ ແລະ ກາຣບິກຣຣມ

ຫນັ້ງສື່ອ ສມາຂີເພື່ອພັດນາຊີວິຕ

ສມເດ්ຈພຣະລູານວິໂຮດມ

เรื่อง

จุดประสงค์ของการทำsmith

วิธีทำsmithในอิริยาบถ 4

จุดเริ่มต้นที่จะเป็นsmith

ลักษณะของการบริกรรอม

การวางแผนในขณะบริกรรอม

สาระสำคัญ

1. จุดประสงค์ของการทำสมาชิกด้วยการสร้างพลังจิต และสะสานพลังจิตไว้ที่ฐานของจิต
2. การทำสมาชิกในอธิบายาด ยืน เดิน นั่ง นอน ทำโดยการบริกรรมพุทธโนหเมื่อนกัน ผู้ปฏิบัติควรทำตามสภาพการณ์ การเดินทางกรรณก่อน แล้วนั่งสมาธิจะทำให้สมาชิกเกิดผลมากขึ้น
3. จุดเริ่มต้นของสมาชิกด้วยการกรองอารมณ์สู่ความเป็นหนึ่ง เปรียบเหมือนการกรองเชื้อโรคไม่ให้เข้าสู่สมอง จึงทำสมาชิกได้ผล
4. ลักษณะของการบริกรรมด้วยการนึกพุทธโนหใจที่ จิตจะละคำบริกรรมพุทธโนหไปเอง
5. การวางแผนในขณะบริกรรม เป็นการนึกพุทธโนหตามสาย ไม่ซ้ำ ไม่เร็ว เมื่อชำนาญแล้ว การวางแผนจะเป็นอัตโนมัติไปตามขั้นตอน

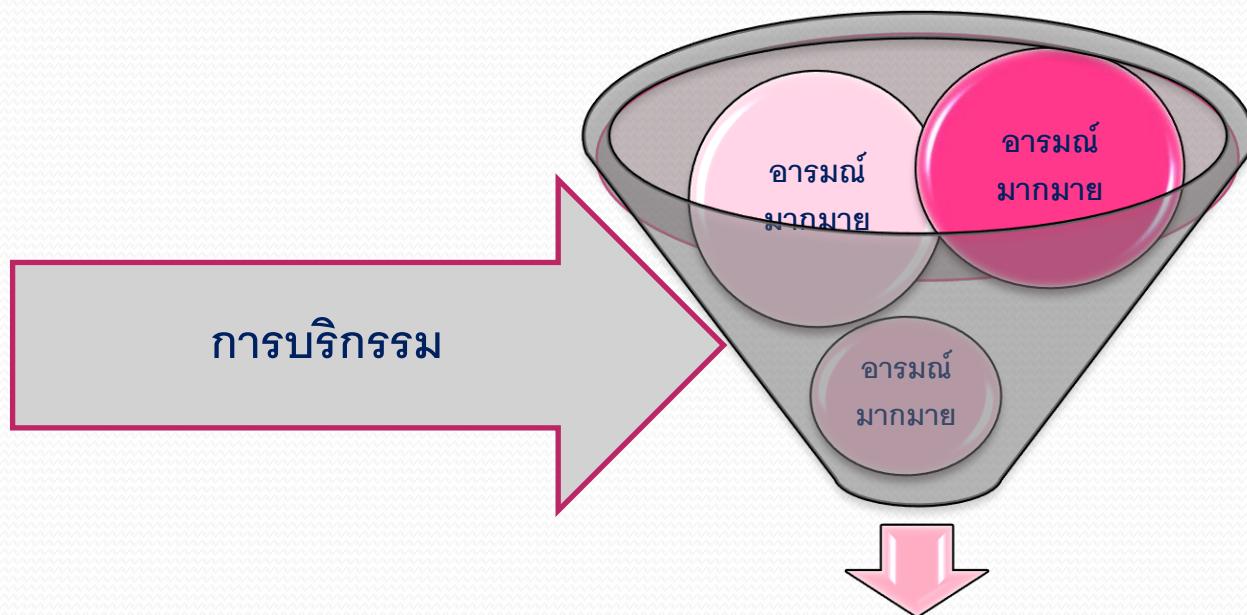
1. จุดประสงค์ของการทำสมाचิ

การผลิตและสะสมพลังจิต

เกิดปัจจุบัน

- พลังจิตเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการทำสมাচิ ตั้งแต่ต้นจนจบ
เพื่อให้บรรลุความปรารถนาจากการทำสมাচิ
- เตือนตัวเองเสมอว่าเราต้องการพลังจิตจากการฝึกสมานาชิ
- เราต้องรู้ว่าพลังจิตเกิดขึ้นได้อย่างไร

1.1 การสร้างพลังจิต



เอกคัตารมณ์

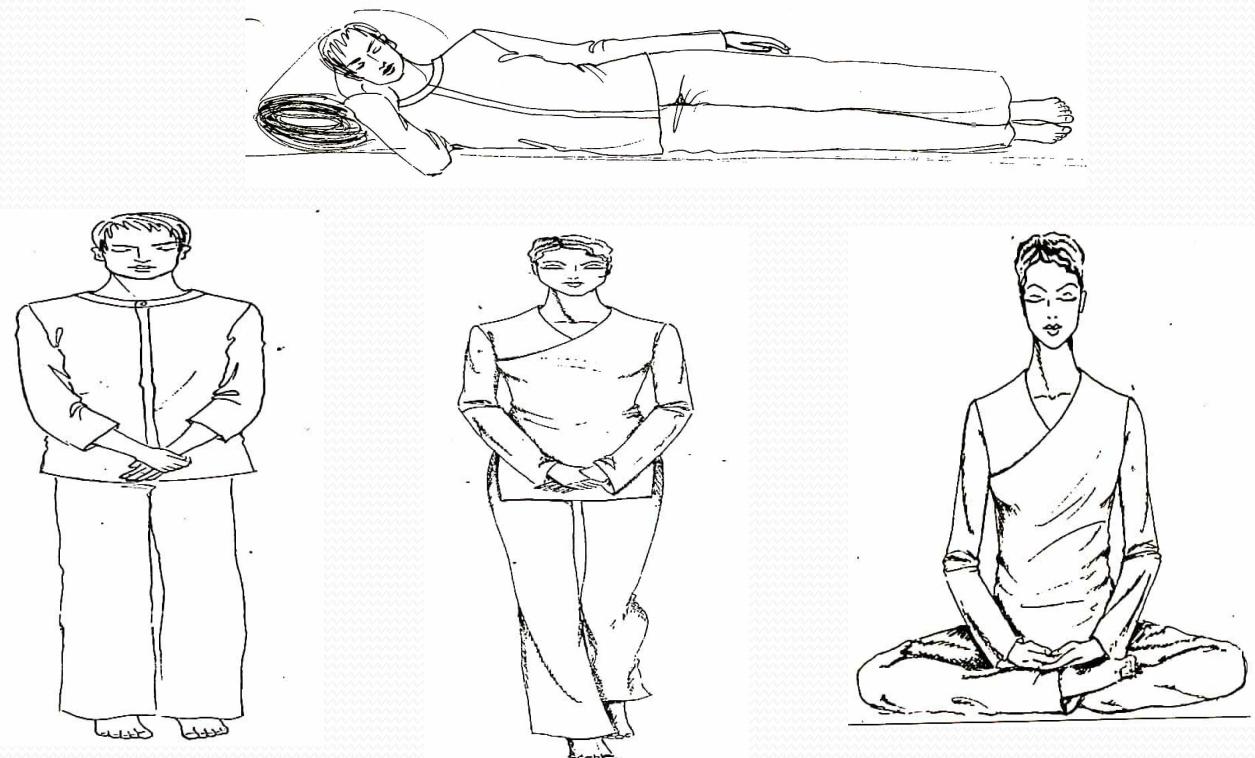
- ลดอารมณ์นับล้านให้เป็นหนึ่งเดียวด้วย การบริกรรรมในใจ
- หากเต็มไปด้วยอารมณ์ จิตก็จะ ไม่มี สมานิ พลังจิตก็สร้างไม่ได้ ยังกินพลังจิต ที่สะสมไว้ก่อนหน้านี้ด้วย
- เมื่อเหลืออารมณ์เดียว ก็จะเป็นการสร้าง พลังจิต โดยอัตโนมัติ
- ฝึกสมานิอย่างต่อเนื่อง พลังจิตที่สะสม ไว้จะเพิ่มขึ้น แค่บริกรรรม “พุทธ”

1.2 การสะสัมพลังจิต



2. อธิบายาบถ 4

- ทำสมารธิด้วยความ
ขยันหม่นเพียร
- การทำสมารธเป็น
ระยะเวลาอาจไม่นาน เช่น
2, 3นาทีหรือนานกว่านั้นก็
ได้ ก็จะสร้างพลังจิต ได้
โดยไม่ต้องลงทุนอะไร



➤ ยืน เดิน นั่ง นอน
หลัก

2.1 การทำสมาร์ตในอิริยาบถ



2.2 การเดินจงกรม



- ยืนอยู่ที่จุดเริ่มต้น
- พนมมือกล่าวคำอธิษฐานก่อนเดินจงกรม
- เมตตา กรุณา มุทตตา อุเบกษา
- พุทธ์ พุทธ์ พุทธ์

2.2 การเดินจงกรม



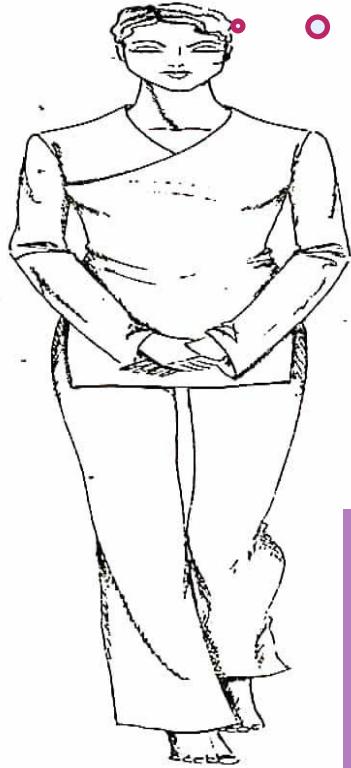
- ยืนตัวตรง มือขวางมือซ้ายไว้บริเวณท้องน้อย
- เริ่มต้นเดินด้วยเท้าขวา นิ้ก “พุทโธ...” ขณะเดิน
- เมื่อสุดทางเดิน (ระยะเดินจงกรม 5-10 เมตร) กลับตัวตามเข็มนาฬิกาช้าๆแล้วเดินย้อนกลับมาที่จุดเริ่มต้น
- เดินต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

2.2 การเดินจงกรม



- เมื่อครบเวลา (เวลาที่เหมาะสมก็อการเดินจงกรม 30 นาที)
- เดินกลับมาที่จุดเริ่มต้น กล่าวคำแผ่เมตตา หลังเดินจงกรม
- สัพเพ สัตตา สุขิตา โภนตุ
- ขอให้สัตว์ทั้งหลาย งเป็นสุขเป็นสุขເດີດ

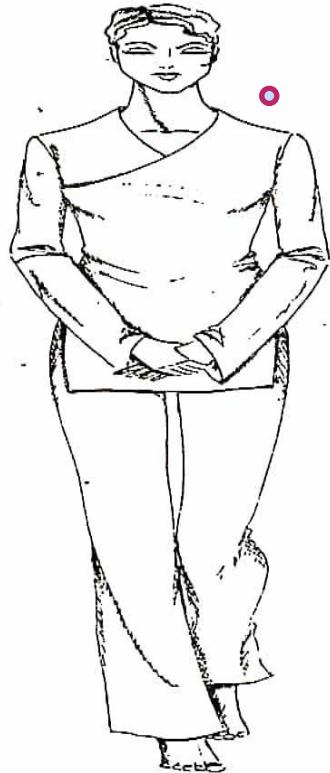
2.2 การเดินจงกรม



- เป็นทั้งการออกกำลังกาย เสือคลาน ไหหลีเวียนดี
- และเป็นการลดความน้ำหนักในขณะบริกรรมพุทธิ
- ได้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ

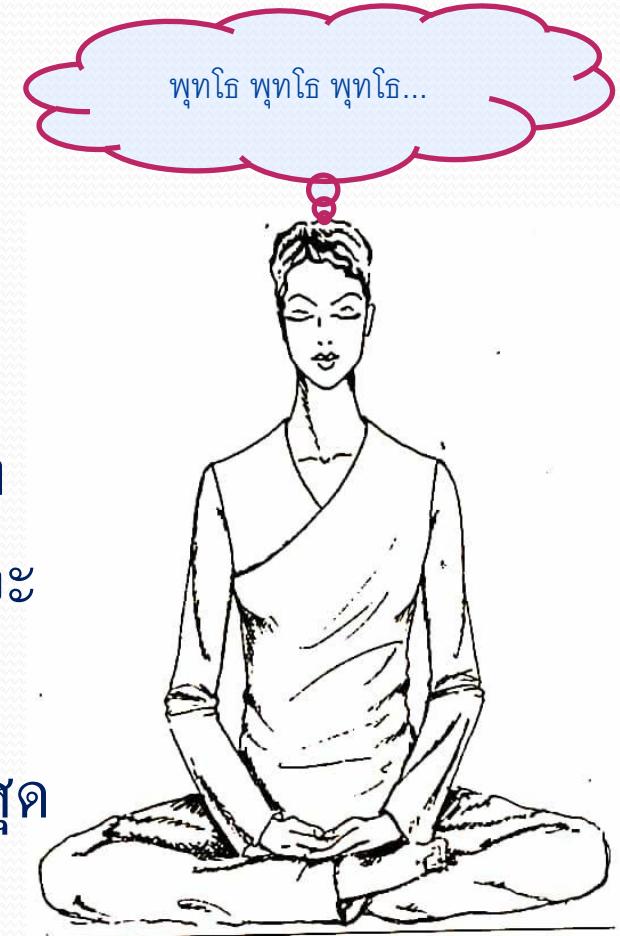
2.3

การนั่งสมาธิ



พุทธ พุทธ พุทธ...

- การทำสมาธิโดยไม่ต้องเดิน เปรียบเหมือนการเข้านอนโดยไม่ได้ทำความสะอาดเตียง เตียงสกปรกจะทำให้หลับไม่สนิท
- แนะนำให้เดินทำสมาธิก่อนนั่งสมาธิจะได้ผลดีที่สุด



2.3

การนั่งสมาธิ



พุทธ พุทธ
พุทธ...

- นั่งบนพื้น ขาขวากับขาซ้าย (หรือนั่งบนเก้าอี้โดยวางเท้าทั้งสองรากับพื้น) มือขวาหงายทับมือซ้ายwang ไว้บนตัก
- พนมมือและกล่าวคำอธิษฐานจิตก่อนนั่งสมาธิโดยนึกถึงคุณพระรัตนตรัย บิดามารดา ครูอาจารย์

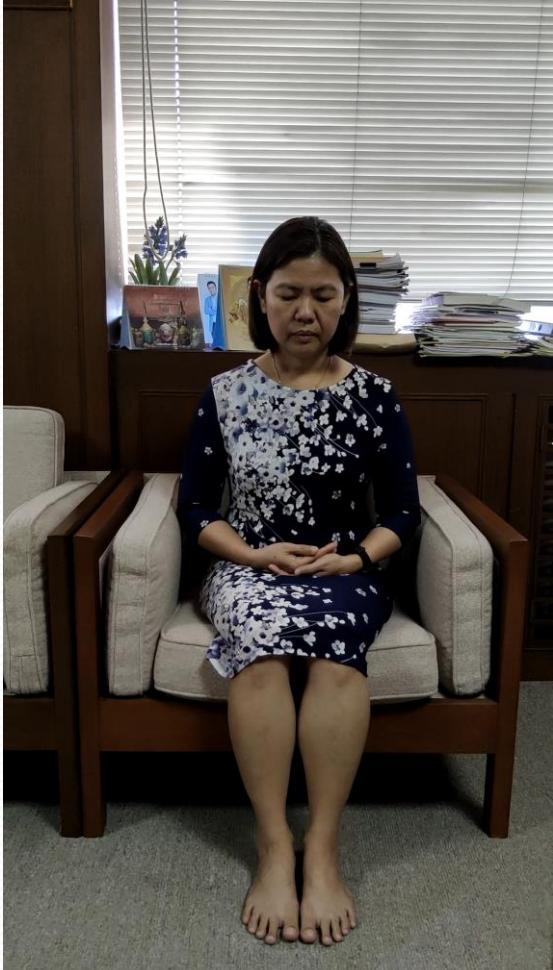
2.3 การนั่งสมาธิ



➤ ข้าพเจ้า ระลึกถึง คุณพระพุทธเจ้า
คุณพระธรรม คุณพระสังฆ์ คุณบิดา
มารดา คุณครูบาอาจารย์
จงมาดลบันดาลให้ใจของข้าพเจ้า จง
รวมลงเป็นสมาธิ พุทธ์รัมโม สังโน
(3 ครั้ง) พุทธ์รัมโม พุทธ์รัมโม พุทธ์รัม

2.3

การนั่งสมาธิ



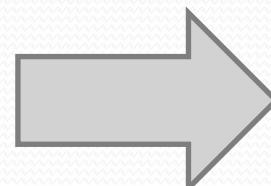
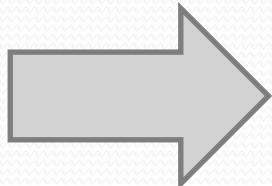
- หลังจากสวดมนต์นั่งสมาธิแล้ว เมื่อบริกรรบ “พุทธ” ไปสักครู่ ให้ถามว่า “ใครคือผู้รู้” ไม่ต้องรอคำตอบ ให้บริกรรมต่อไป จนกว่าจะหมดเวลาที่กำหนดไว้ (เวลาที่เหมาะสมในการนั่ง สมาธิก็อ 30 นาที)
- แผ่เมตตาหลังนั่งสมาธิ
- สัพเพ สัตตา สะทา โภนตุ อะเวรา สุขะชีวโน ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเรตตอกันและกัน จงเป็นผู้ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเดิม กะตัง ปุณณัง ณะลัง มัยหัง สัพเพ ภาคี กะวันตุ เต ขอให้สัตว์ทั้งสิ้นนั้น จงเป็นผู้มีส่วนได้เสียผลบุญ อันที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญแล้วนั้นเทอญ

2.4 การทำสมานชิลิริยาบนอน



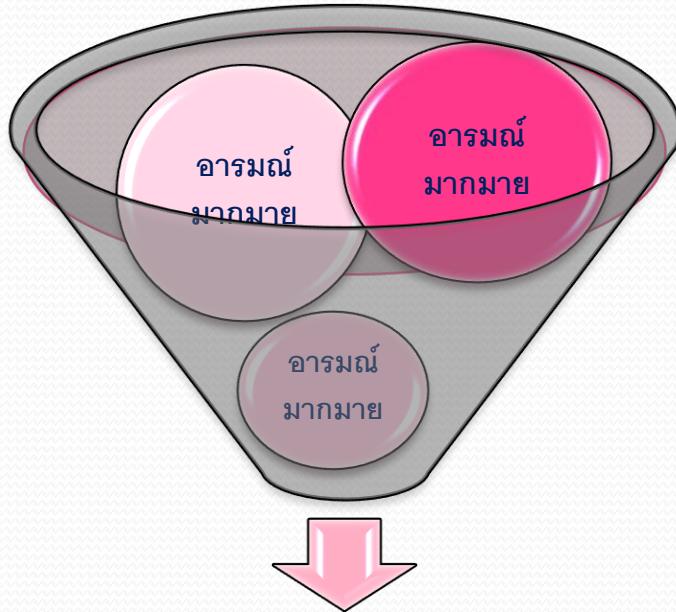
- บริกรรมพุทธ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหลับ
- การบริกรรมพุทธ ก่อนจะหลับ จะได้สมานชิลิริยาบนอน
- ถ้าเรานอนแล้วหลับไปเลย สมานชิลิริยาบนอนจะเป็น สมานชิตามธรรมชาติ

3. จุดเริ่มที่จะเป็นสมาริ



- อารมณ์เข้าสู่จิตใจของเราผ่านคลื่นสมองและการสั่นสะเทือน
- จิตเป็นตัวสั่งการการกระทำของร่างกาย
- ถ้ามีอารมณ์มาก many อารมณ์นั้นจะส่งไปที่คลื่นสมอง ทำให้สมองสั่นสะเทือน สมองก็จะทำงานหนักและหมดแรง
- อารมณ์เปรียบได้กับเชื้อโรคต่างๆ ในร่างกาย ถ้าเราดื่มน้ำน้ำนั้น เชื้อโรคสามารถผ่านเข้าสู่ร่างกายและร่างกายก็ติดเชื้อ
- การบริกรรมระหว่างนั่งสมาธิจะทำให้อารมณ์ต่างๆ หมดไป
- หลังจากอารมณ์ลดลง (เราจะรู้สึกเบา) เหลือเพียงอารมณ์ของพุทธิ์ สมองก็จะได้พัก ยิ่งพักมากเท่าไรก็ยิ่งสร้างพลังงานได้มากขึ้นเท่านั้น

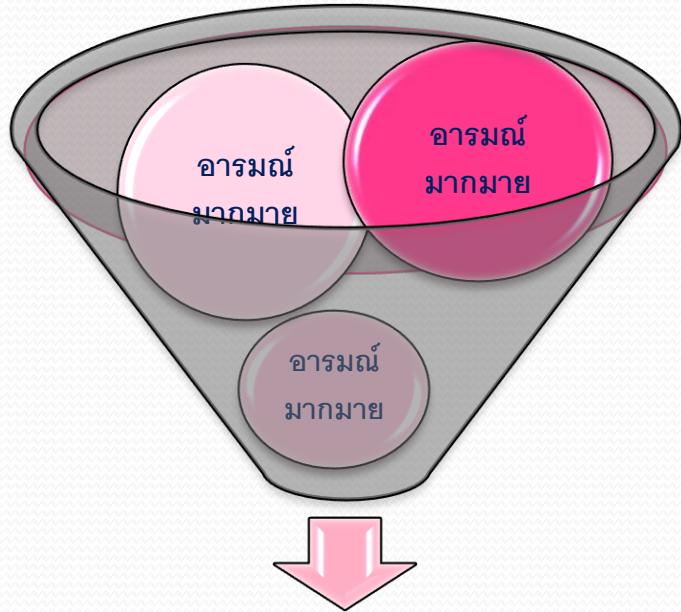
3. จุดเริ่มที่จะเป็นสมาร์ต



เอกคติอารมณ์

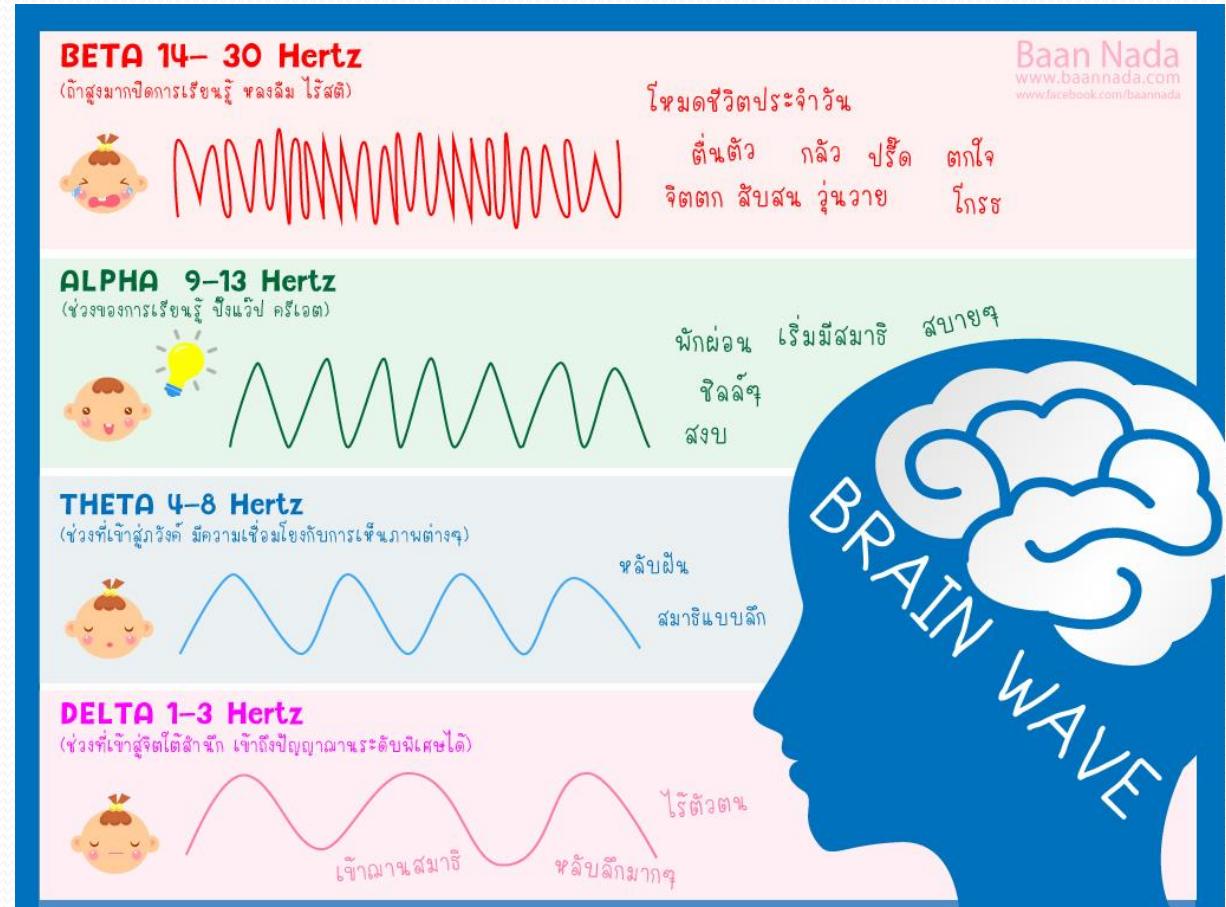
- จุดเริ่มที่จะเป็นสมาร์ต คือเกิดการกรองอารมณ์
- อารมณ์มีความสำคัญมากในชีวิตมนุษย์
- หากไม่มีอารมณ์ ก็ไม่ใช่นุษย์ ไม่มีอะไรต้องครุ่นคิด
- แต่เราต้องกรองอารมณ์เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคหรืออารมณ์ เรียกว่าเริ่มต้นสมarat

3. จุดเริ่มที่จะเป็นสมาร์ต



VS

เอกคัตารามณ์



เมื่ออารมณ์มีการกลั่นกรองมากเท่าไร การสั่นสะเทือนของคลื่นสมองก็จะยิ่งลดลง

3. จุดเริ่มที่จะเป็นสมาร์ต



- การไม่ทำสมาร์ต ทำให้ขาดพลังจิตในการควบคุมอารมณ์ จะเป็นคนไม่มีเหตุผล และขาดความเมตตา
- นำไปสู่ความขัดแย้งและความไม่สงบ

4. ลักษณะของการบริกรรรม

4.1 การทำสมานฉิคกิจของการบริกรรรม "พุทโธ" เพื่อกำจัดอารมณ์

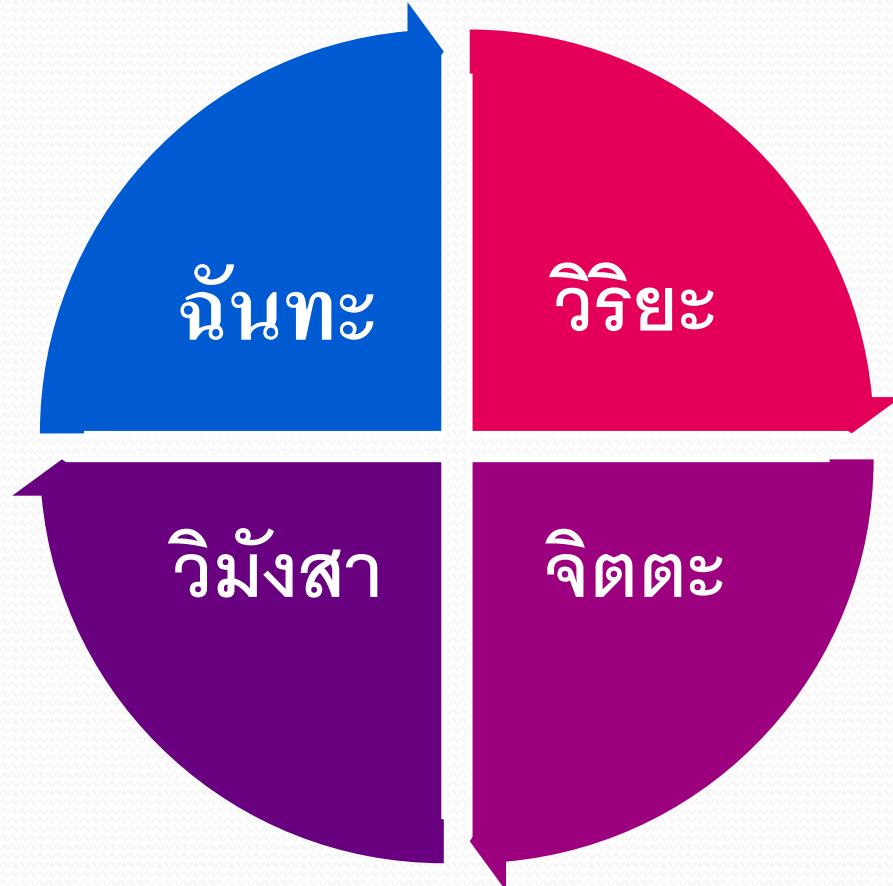
4.2 อิทธิบาท 4 หนทางสู่ความสำเร็จ

4.1 การทำสมานิคือการบริกรรม "พุทธ" เพื่อกำจัดอารมณ์



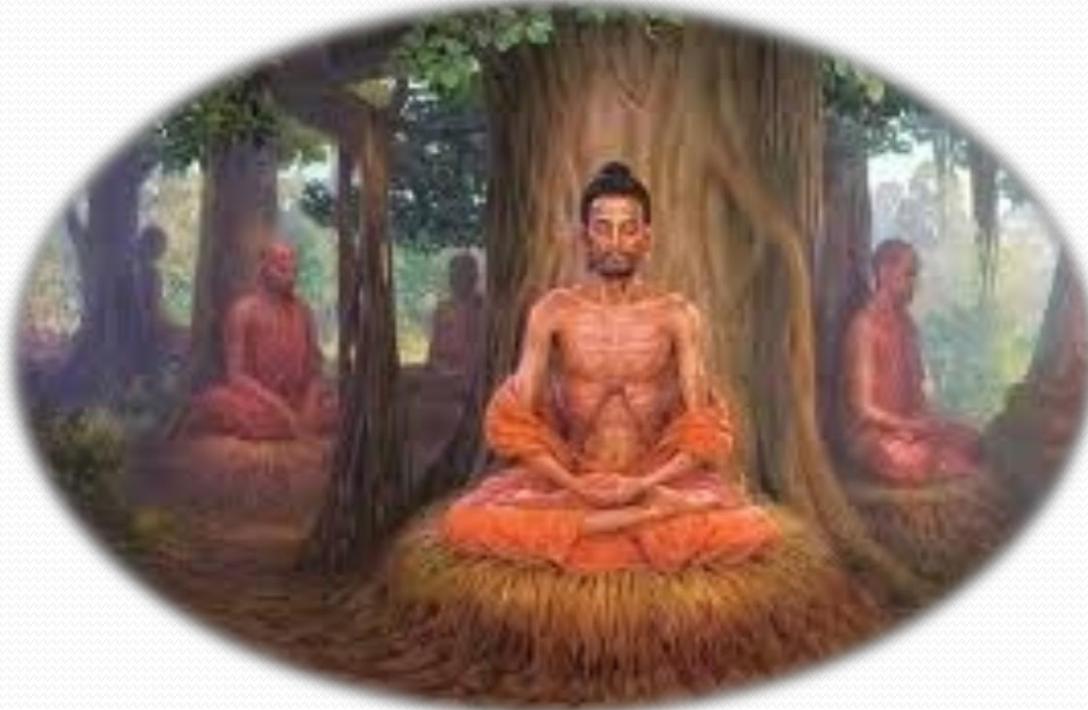
- บังคน ไม่สามารถพัฒนาความดี 2 ประการ (ความสามารถ และความเป็นเลิศ) ได้ เนื่องจาก ไม่ทราบวิธีการทำสมานิที่ถูกต้อง

4.2 อิทธิบาท 4 หนทางสู่ความสำเร็จ



► ในการทำสมารท์ การบริกรรมเป็นสิ่งจำเป็น จึงต้องมีการเอาใจใส่ หรือ จิตตะ เพื่อให้การทำสมารท์ประสบความสำเร็จ

4.3 การทำสมาธิแบบไม่ต้องมากแต่สม่ำเสมอ



- ไม่ควรทรมานตัวเองในการทำสมาธิ
- พระพุทธเจ้าทรมานตัวในการทำสมาธิเป็นเวลา 6 ปี และพบว่า หนทางนี้ไม่ใช่ทางที่ถูกต้อง

อัตตะกัลมัชชาโนโยโค ทุกໂขอัตตะลីโย

5. การวางแผนบริกรรรม



- เป็นการนึกพุทธ์ ไม่เร็วไป หรือช้าไป
- ไม่ผูกกับลมหายใจ
- นึกพุทธ์ที่ฐานที่ตั้งของจิต
- เมื่อชำนาญแล้ว การวางแผนก็จะเป็นไปโดยอัตโนมัติ

สรุป

- จุดประสงค์ของการทำsmithเพื่อผลิตและสะสมพลังจิต
- การทำsmithทำได้ทั้งอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน
- การบริกรรมเป็นสิ่งสำคัญ จำเป็นต้องใช้ในการทำsmith
- การบริกรรมคือการนิ่กพุทธในใจ เพื่อการกรองอารมณ์
- การวางแผนบริกรรม คือการนิ่กพุทธที่ฐานที่ตั้งของจิต เมื่อชำนาญ จะเป็นไปโดยอัตโนมัติ

ใบงาน Part 2 (สุทัันตสาสนาธิ)

เรื่องการทำสมาชิก และการบริกรรม

1. จุดมุ่งหมายของการทำสมาชิกคืออะไร **ส. กมพสก็อต**
2. เราสามารถทำสมาชิกในอิริยาบถได้ได้บ้าง **เก็บ ห้า หก ผู้**
3. อธิบายลักษณะของการเดินจกรรม + ผู้กางหนังหุ้น **ตามที่สกัดราย**
4. อธิบายลักษณะการทำสมาชิกในอิริยาบถนั้น **ผู้ที่มาทำ ผู้ที่มาช่วย + หัวหน้า**
5. การทำสมาชิกโดยเดินจกรรมก่อน แล้วค่อยนั่งสมาชิก ดีหรือไม่ เพราจะเหตุใด
6. ระยะเวลาในการเดินจกรรมและนั่งสมาชิกในแต่ละครั้ง ควรเป็นเท่าไหร่จะเหมาะสมสมตามแนวทางพระอาจารย์หลวงพ่อแนวนำ **30 นาที กว่าๆ**
7. การทำสมาชิกในอิริยาบถนอน เราจะได้สมาชิกที่สร้างขึ้นช่วงใด **ร่องคลานเท่านั้น**
8. ฐานที่ตั้งของจิตตามแนวทางพระอาจารย์หลวงพ่อมีกี่ที่ ที่ได้บ้าง **3 ที่ = หัวอก ใจ ส.อ.**
9. เราสามารถเปลี่ยนฐานที่ตั้งของจิตได้หรือไม่ **ได้ชั่วขณะ หัวอกหัวใจไม่แห้ง**
10. จงอธิบายลักษณะของการบริกรรม **หัวใจหัวใจที่ตั้ง หัวใจไม่เริ่มต้น หุ่นใจ ไม่หยุดกับความตาย**