

ใบงานที่ ๒.๒
สมาธิ วิธีพุทธ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม	สื่อ-อุปกรณ์
๑) ๒) ๓) ๔)	๑.) การฝึกปฏิบัติสมาธิ เติมน้ำมัน ๒.) Power Point สมาธิบำบัด ๓) ๔)

วิธีสมาทานปฏิบัติและวิปัสสนากรรมฐาน โดยย่อ

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐาน
๒. จุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย
๓. ตั้ง นะโม ๓ จบ
๔. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ
๕. กล่าวคำสมาทานกรรมฐาน
๖. พระอาจารย์ หรืออาจารย์ผู้นำเจริญสมาธิ นำเข้าสู่สมาธิ ด้วยคำพูดตัวอย่าง ดังนี้

คำแนะนำในการนำและออกในการเจริญสมาธิ

กล่าวคำสมาทานกรรมฐานย่อ

ตั้งนะโม พร้อมกัน ๓ จบ

อูกาสะ อูกาสะ, ณ โอกาสบัดนี้,ข้าพเจ้า,ขอสมาทาน,ซึ่งพระกรรมฐาน,ขอให้สมาธิ,และวิปัสสนาญาณ
จงบังเกิดมี,ในชั้นธรรมาสน,ของข้าพเจ้า,ข้าพเจ้า,จะตั้งสติกำหนดไว้ ที่รูปนามปัจจุบัน, เพื่อ เห็นรูปนาม,
เป็นอนิจจัง,เป็นทุกขัง, เป็นอนัตตา, เพื่อเบื่อหน่าย,เพื่อคลายกำหนด,เพื่อให้เห็นแจ้ง,ซึ่งมรรค ผล นิพพาน,
ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญฯ

การเตรียมตัวเจริญสมาธิ

ทุกคนเตรียมกาย เตรียมใจให้พร้อมดังนี้

- (๑) นั่งในท่าขัดสมาธิ เท้าขวายูบ่น
- (๒) ตั้งตัวให้ตรง ดำรงจิตให้มั่น
- (๓) เอาสติกำหนดไว้ที่มือซ้าย วางบนตัก
- (๔) เอาสติกำหนดไว้ที่มือขวาวางบนมือซ้าย
- (๕) หลับตาลงเบาๆ
- (๖) หายใจเข้าลึกๆ (นับ ๑,๒,๓) แล้วหายใจออกยาวๆ เพื่อให้กระบังลมและปอดตื่นตัว สัก ๓ ครั้ง

การนำเข้าสมาธิ

การเจริญสมาธิ คือ การทำให้เกิดภาวะที่จิตมั่นคง แน่วแน่ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่านในอารมณ์อื่นๆ ภายนอก โดยเอาสติกำหนดไว้ที่ปลายจมูกตามลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นอารมณ์เดียวไว้ให้มั่นคง หายใจเข้าก็รู้ว่า หายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ถ้าพลั้งเผลอไปก็ให้รู้ตัว มีสัมปชัญญะแล้วตั้งสติกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้า-ออกตามเดิม

เริ่มต้นได้แล้ว ณ บัดนี้

เอาสติกำหนดไว้ที่ปลายจมูก หายใจเข้าลึกๆ ตามลมหายใจ ผ่านรูจมูกไปสู่หลอดคอ ไปถึงปอด ท้องพองขึ้น แล้วหายใจออกยาวๆ เอาสติตามลมหายใจออกมาจากปอดมาหลอดคอ มาออกทางจมูกท้องแฟบ ทำเช่นนี้เรื่อยไป จนกว่าจะบอกหมดเวลา

การนำออกจากสมาธิ

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอเชิญออกจากสมาธิ โดยเอาสติกำหนดไว้ที่มือขวา ยกไปวางบนหัวเข่าขวา เอาสติกำหนดไว้ที่มือซ้าย ยกไปวางบนหัวเข่าซ้าย ลืมตาขึ้นเบาๆ แล้วขยับกายให้สบายและปรับเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป

การเดินจงกรม

วิธีปฏิบัติเดินจงกรม

๑. ส่วนมากดำเนินการหลังเจริญสมาธิแบบนิ่ง แล้วต่อด้วยสมาธิแบบเคลื่อนไหว เช่น การเดินจงกรมนี้
๒. พระอาจารย์หรืออาจารย์ผู้นำเดินจงกรม เป็นผู้นำเดิน
๓. ขึ้นตอนและจังหวะหรือระยะการเดินจงกรม

ลำดับขั้นตอนการเดินจงกรมและอานิสงส์

จงกรม คือ การทำสมาธิแบบเคลื่อนไหว โดยการเดินไปข้างหน้าด้วยความมีสติอย่างต่อเนื่อง ใช้สติระลึกรู้กับการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ใช้เดิน

จงกรม เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งของผู้ปฏิบัติธรรม
ผู้ปฏิบัติประจำจะมีอานิสงส์เกิดแก่ตน ดังนี้

อานิสงส์

๑. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
๒. ทำให้อาหารย่อยได้ดี
๓. ทำให้เดินทางไกลได้ทน
๔. ทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่นได้ไว
๕. ทำให้การไหลเวียนโลหิตทั่วถึง

วิธีปฏิบัติ

๑. เวลาที่ควรแก่การเดินจงกรม นิยมปฏิบัติหลังจากสวดมนต์ไหว้พระจบ เสร็จแล้วจึงนั่งสมาธิภาวนา
๒. เริ่มต้นด้วยการยืนตรง มือขวาทับมือซ้าย เป็นลักษณะไขว่กันอยู่หน้าท้องหรือไขว่หลังก็ได้ ตั้งสติกำหนดไว้ที่เท้า
๓. การเดินจงกรมมี ๖ จังหวะ แต่ละจังหวะ มีคำว่า “หนอ” เป็นตัวกำหนดระยะ แต่ระยะขึ้นอยู่กับ การเคลื่อนไหว ดังนี้
 - ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้าย้างหนอ สลับกันไป
 - ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ
 - ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
 - ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
 - ระยะที่ ๕ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถึงหนอ
 - ระยะที่ ๖ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถึงหนอ กดหนอ

คำภาวนากำกับการเดินแต่ละระยะเหล่านี้ ให้ออกเสียงพร้อมๆ กันกับเท้าเคลื่อนไหว

การหมุนตัวกลับให้เท้าทั้ง ๒ หมุนตามกันทีละข้างๆ ละ ๓ ครั้งๆ ละ ๖๐ องศา โดยให้เท้าข้างที่เราหันไปหมุนอยู่กับที่ เช่น กลับทางขวา ให้ยกปลายเท้าขวาขึ้นโดยสันตั้งหมุนไปทางขวา ๖๐ องศา แล้วยกเท้าซ้ายตามเป็น ๑ ครั้ง ๑ คู่ ทำอย่างนี้ ๓ คู่ ๓ ครั้ง ก็จะเป็นกลับหลังหัน หันซ้าย ก็ทำโดยนัยเดียวกัน

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	
ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข วัน/เดือน/ปี : ๑๓ เมษายน ๒๕๖๔ หัวข้อ: เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) Link ภายนอก: ไม่มี หมายเหตุ:	
ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔	ผู้อนุมัติรับรอง สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า) วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔
ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่ พศวีร์ วัชรบุตร (นายพศวีร์ วัชรบุตร) นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔	