

จุดมุ่งหมายของสมาธิ

1. เพื่อความตั้งมั่นแห่งสติสัมปชัญญะ
2. เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
3. เพื่อได้ฌานทัสนะ
4. เพื่อทำกิเลสให้สิ้น

ประโยชน์ของสมาธิ

1. ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน เช่น ทำให้จิตใจสงบ มีความสดชื่น ผ่องใสและสงบ กระฉับกระเฉง ว่องไว มีความเพียรพยายาม แน่วแน่ ในสิ่งที่กระทำ มีประสิทธิภาพในการทำงาน
2. ประโยชน์ของสมาธิในการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้มีความแข็งแรง หนักแน่น ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีสุขภาพจิตดี สุขภาพกายที่ดี และรักษาโรคบางอย่างได้
3. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดมุ่งหมายของศาสนา เมื่อได้สมาธิขั้นสูงแล้วจะเกิดปัญญาและบรรลุจุดมุ่งหมายของศาสนาได้
4. จะมีเหตุมีผลในการตัดสินปัญหาต่างๆ ได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

กิจกรรมที่ 11

1. ให้ผู้เรียนฝึกนั่งทำจิตใจให้สงบ โดยตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น ลมหายใจเข้าออก แล้วเปรียบเทียบความรู้สึกในขณะที่ทำจิตใจให้สงบกับความรู้สึกในยามที่เสียใจหรือดีใจว่า มีสภาพต่างกันอย่างไร แล้วนำมาอภิปรายร่วมกันในการพบกลุ่ม
2. สภาพจิตที่เป็นสมาธิกับสภาพจิตของบุคคลที่อยู่ในภาวะเหม่อลอยต่างกัน หรือเหมือนกันอย่างไร
3. ศึกษาค้นคว้าข่าวอาชญากรรมตามสื่อสารมวลชน แล้วให้ผู้เรียนวิเคราะห์ถึงสาเหตุของการเกิดอาชญากรรมนั้นๆ แล้วเปรียบเทียบว่า ถ้าเป็นผู้เรียนจะมีวิธีการป้องกันแก้ไขเพื่อไม่ให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวได้อย่างไร
4. ให้ผู้เรียนเล่าประสบการณ์เหตุการณ์วิกฤติอันตรายเป็นที่เกิดขึ้นกับตนเอง และผู้เรียนได้ใช้สติมาแก้ไข ช่วงวิกฤติดังกล่าวอย่างไร ถ้าหากขาดสติในช่วงวิกฤตินั้นจะส่งผลต่อตัวเองอย่างไรในปัจจุบัน