อ่านหนังสือ ธรรมะ ให้ได้อรรถรส (Reading for LIFE) โดย ภก.ประชาสรรณ์

สิ่งควรจำในการอ่านหนังสือธรรมะ
- ไม่สำคัญว่าอ่าน
- ไม่สำคัญว่ารู้
- ไม่สำคัญว่าเห็น
- ไม่สำคัญว่าได้ยิน
- สิ่งสำคัญที่สุด
  - ทั้ง
    - ลงมือปฏิบัติ
    - กาย
    - วาจา
    - ใจ

Tools for ธรรมะ
อุปกรณ์ในการอ่านหนังสือธรรมะ
- ปากกาเน้นคำ
  - เน้นคำคม
- สมุดบันทึกธรรม
  - ธรรมะที่เกิดขึ้น
- อุปกรณ์บันทึกเสียง

Practical
พยายามมองหาโอกาสนำมาใช้ในชีวิตจริง
- ชีวิตส่วนตัว
- ชีวิตครอบครัว
  - ครองรัก
  - ครองเรือน
- การทำงาน
  - มีจริยธรรม
  - ยึดหลักธรรม
- ประเทศชาติ
  - การเป็นพลเมืองดี
  - เป็นคนเต็มคน

Share ประสบการณ์
แลกเปลี่ยนกับคนรอบข้าง
- ด้านจิตใจ
- สรุปความคิดตนเอง
- ฟังความคิดคนอื่น
- แสวงหาความคิดร่วม

ดักจับแก่นธรรม (Capture)
บันทึกแก่นธรรม
- บันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ
- บันทึกคำสำคัญที่ช่วยให้เข้าใจธรรม

เพื่อเปรียบเทียบ
สำรวจเนื้อหาทั้งเล่ม
- เรื่องเดียวกัน คนเขียนคนละคน
- คนเขียนเดียวกัน คนละเล่ม
- มองภาพรวมของหลักธรรม
- ค้นหาประเด็นเด่น
- มองหาหลักปฏิบัติ
- สรุปประเด็นแง่คิด

เมื่อจิตสงบ แล้วใจก็สง่า กายก็เสงี่ยม

ตามหาแก่นธรรม
กำหนดเป้าหมาย
- อ่านเพื่อดับทุกข์
- อ่านเพื่อเรียนรู้
- อ่านเพื่อยกระดับจิต
- อ่านเพื่อศึกษา
- อ่านเพื่อพัฒนาตนเอง

Frame of Thought
ใช้กรอบของหลักธรรม
- ยึดหลัก เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป
- ทุกอย่างสัมพันธ์กันหมด
- ยึดหลัก อิทัปปัจจยตา
- หลัก อนัตตา (ไม่มีตัวตน)

ย้ำความเข้าใจ
วิเคราะห์คำสำคัญ
- คำที่เคยรู้จัก
- คำที่ไม่เคยรู้จัก
- คำที่เกี่ยวข้องกัน
- คำที่ขัดแย้งกัน
- คำในภาษาอังกฤษ

ใช้หลักธรรมประเมินตนเอง (Evaluation)
มองตนเองไปพร้อม
- สำรวจตัวเองตลอดเวลาที่อ่าน
- มองสามช่วงเวลา
  - อดีตเป็นอย่างไร
    - ความทุกข์
    - ความสุข
  - ปัจจุบันเป็นอย่างไร
  - อนาคตอยากเป็นอย่างไร

download เอกสารแผ่นนี้ได้จากเว็บไซต์ ศูนย์ฝึกอบรมภูมิปัญญาสู่สากล www.glocalization.org