

การบริหารจิต และเจริญปัญญา

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เห็นคุณค่าของการพัฒนาจิตเพื่อการเรียนรู้และการดำเนินชีวิตด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการคือวิธีการคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และวิธีคิดแบบคุณ-โทษและทางออก หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนา ที่ตนนับถือได้
๒. สวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิตและเจริญปัญญาด้วยอานาปานสติ หรือตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนดได้

ความหมายและประโยชน์ของสมาธิ

การเตรียมการปฏิบัติ

การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

- **สมาธิ** แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต หมายถึง ภาวะที่จิตมีเรื่องที่คิดเป็นหนึ่ง หรืออาการที่จิตแนบแน่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนานๆ

สัมมาสมาธิ



- **สมาธิถูก** เกิดจากการใช้สมาธิสร้างคุณงามความดี เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

มิจฉาสมาธิ



- **สมาธิผิด** เกิดจากการใช้สมาธิเพื่อเบียดเบียน หรือทำร้ายผู้อื่น

ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน

- ทำให้จิตใจผ่อนคลาย หลุดจากความเครียด
- ทำให้คลายความวิตกกังวล และความหวาดกลัว
- ทำให้ควบคุมตนเองได้ นอนหลับสบาย
- ทำให้มีความว่องไว กระฉับกระเฉง ตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วและมีสติ
- ทำให้ประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ

- ทำให้มีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันปรากฏการณ์ต่างๆ
- ทำให้มีประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน และการทำงาน
- ทำให้มีความจำดี
- ทำให้สุขภาพกายดี แลดูอ่อนกว่าวัย
- ทำให้โรคบางอย่างหายไปได้ เช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคหอบหืด เป็นต้น



ประโยชน์ของสมาธิต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ

- ทำให้บุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง
- ทำให้มีความเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด
- ทำให้เป็นคนสุภาพนุ่มนวล มีเมตตากรุณา
- ทำให้สดชื่นผ่องใส ยิ้มแย้ม เบิกบาน
- ทำให้มีความสง่า องอาจ น่าเกรงขาม

- ทำให้มีเสน่ห์ดึงดูดใจ น่าคบหา
- ทำให้มีความมั่นคงทางอารมณ์
- ทำให้กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ไม่เซื่องซึม
- ทำให้พร้อมเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ และแก้ไขสถานการณ์คับขันได้
- ทำให้รับรู้สิ่งต่างๆ ได้ง่าย รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง



ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดหมายของศาสนา

- สมาธิที่แนบแน่นถึงระดับ “อัปปนาสมาธิ” หรือสมาธิระดับฌาน ผู้ได้สมาธิระดับนี้ จิตใจจะสงบ แน่วแน่มาก สามารถระงับ “นิวรณ์” (กิเลสที่ปิดกั้นจิตไม่ให้พัฒนาสูงขึ้น)

- ผู้ระงับนิวรณ์ จะนำไปสู่ปัญญาเห็นแจ้งความจริง อันเป็นจุดหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา



๑

- เลือกสถานที่ ที่ไม่อับลม ไม่มีเสียงดังรบกวน



๒

- กำหนดเวลา ควรเป็นเวลาที่เราว่างพร้อมต่อการทำสมาธิ



๓

- สมาทานศีล เพื่อให้จิตใจบริสุทธิ์ สะอาด อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการทำสมาธิ



๔

- นมัสการพระรัตนตรัย โดยสวดรำลึกพระคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์



๕

- แผ่เมตตา เพื่อส่งความปรารถนาดีไปให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย



๖

- ตัดกังวล ไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น ให้กำหนดเฉพาะเรื่องที่จะฝึกสมาธิขณะนั้นเท่านั้น





คำนมัสการพระรัตนตรัย



คำนอบน้อมพระพุทธเจ้า





บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย



คำแผ่เมตตา



กระบวนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

ขั้นตอนและวิธีการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

๑. นั่งขัดสมาธิ เอามือขวาทับมือซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือใช้ท่าอื่นที่เหมาะสม

๒. นั่งสบายๆ ตัวตั้งตรง ไม่เกร็ง

๓. หลับตาพอสมควร หรืออาจลืมตาแล้วเพ่งมองวัตถุใด วัตถุหนึ่งก็ได้

๔. ตั้งศูนย์กลางสมาธิไว้ที่ลมหายใจ

๕. เมื่อหายใจเข้า ให้จิตกำหนดว่า “เข้า” เมื่อหายใจออก ให้จิตกำหนดว่า “ออก” ควบคุมสติให้ทันกับลมหายใจ

๖. ภาวนาในใจเวลาหายใจเข้าว่า “พุท” เวลาหายใจออกว่า “โธ” ปฏิบัติต่อเนื่องจนจิตสงบ

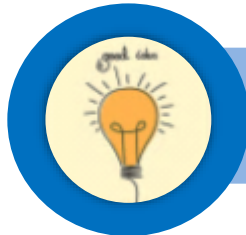
๗. อาจใช้วิธีนับเลข โดยเวลาหายใจเข้าและออกจนสุดแล้ว นับหนึ่งเรื่อยไปจนถึงสิบ และย้อนมานับหนึ่งใหม่

๘. ระหว่างนับหนึ่งถึงสิบ ต้องคอยระวังอย่าให้เพลิน แต่ถ้าเพลินก็ให้ย้อนกลับมานับหนึ่งใหม่จนกว่าจะมีสติ

การพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงาม สามารถทำได้ ๓ ทาง



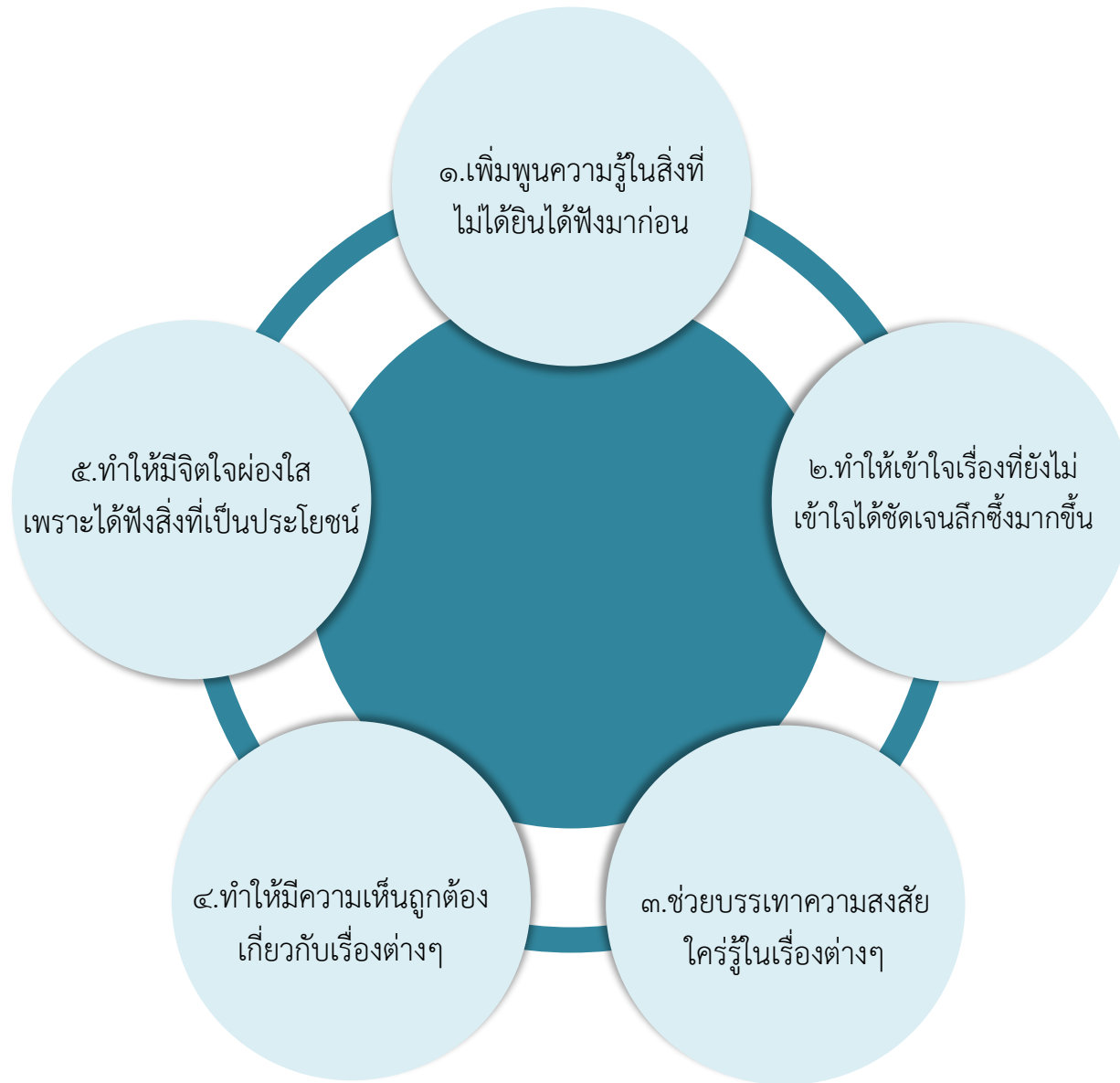
สุตมยปัญญา : ปัญญาเกิดจากการฟัง



จินตมยปัญญา : ปัญญาเกิดจากการคิด



ภาวนามยปัญญา : ปัญญาเกิดจากการลงมือทำ



- การนำเรื่องที่ได้อินได้ฟังมาคิด ทบทวน วิเคราะห์หาเหตุผล จะทำให้เราเกิดความเข้าใจเรื่องราวได้อย่างถูกต้อง เห็นแง่มุมต่างๆ ที่ซับซ้อน และเข้าใจสถานการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น



- การเข้าใจที่ถูกต้อง ย่อมนำมาซึ่งประโยชน์ในหลายด้าน เช่น การปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่พบเจอ การรู้แนวทางแก้ปัญหที่ตรงจุด



- เมื่อได้ยินได้ฟังสิ่งต่างๆ และพิจารณาอย่างถี่ถ้วนรอบคอบแล้ว เห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ ดังนั้น เพื่อให้เกิดผลที่เป็นรูปธรรมจากความรู้เหล่านั้น จึงต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง โดยอาศัยปัญญาความรู้ที่มีอยู่เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติ

การเรียนวิชาการทั้งหลาย จะเกิดปัญญาแท้จริง จะต้องปฏิบัติตามขั้นตอนที่สำคัญ ๓ ขั้นตอน

ขั้นที่ ๑

- สดับตรับฟังจากครูหรือผู้รู้ในสาขาวิชานั้นๆ โดยจะต้องฟังหรืออ่านให้มากที่สุด เท่าที่จะทำได้

ขั้นที่ ๒

- นำเรื่องที่ฟังหรืออ่านมาคิดทบทวนพิจารณาหาเหตุผลความเป็นไปได้ เป็นไปไม่ได้ ถ้าไม่แน่ใจในข้อมูลก็ศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องนั้นอีกครั้ง

ขั้นที่ ๓

- นำเอาความรู้มาปฏิบัติให้กลายเป็นผลในเชิงรูปธรรม เพื่อพิสูจน์ให้แน่ชัดว่า ความรู้นั้นสามารถนำมาใช้ปฏิบัติได้จริง

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ มี ๑๐ วิธี

๑. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ

๒. คิดแบบคุณ-โทษ และทางออก

๓. คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

๔. คิดแบบสัมพันธ์หลักกับเป้าหมาย

๕. คิดแบบแก้ปัญหา

๖. คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา

๗. คิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม

๘. คิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม

๙. คิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน

๑๐. คิดแบบแยกประเด็น

การคิดแบบคุณค่าแท้

- เป็นการคิดถึงแก่นหรือคุณประโยชน์ ที่แท้จริงของสิ่งนั้น

การคิดแบบคุณค่าเทียม

- เป็นการคิดเพียงแต่จะสนองตัณหาของตนไม่ว่ากับสิ่งใด

- คิดว่าสิ่งนั้น เป็นสิ่งดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมหรือไม่ อย่างไร

คิดในแง่ดี

- คิดว่าสิ่งนั้นก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมหรือไม่ อย่างไร

คิดในแง่เสีย

คิดทั้งแง่ดีและแง่เสีย

- คิดหาทางเลือกที่ดีกว่า หรือพิจารณาเลือกแนวทางที่เหมาะสมที่สุด

- การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิด “สติ” และ “สมาธิ” และเมื่อเกิดสติและสมาธิแล้ว ใจของเราก็จะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กระทำอยู่เสมอ ทำให้เกิดความระมัดระวัง ไม่พะวงถึงสิ่งอื่น สิ่งที่กำลังทำอยู่ก็จะสำเร็จลงอย่างดี และได้ผลที่มีคุณภาพ

ลักษณะของคนที่มีสติ

- ไม่ประมาท
- มีความตื่นตัวอยู่เสมอ
- รู้ว่าตนเองกำลังทำ คิด หรือพูดอะไร
- ทำจิตใจไม่ให้ตื่นรน ไม่ฟุ้งซ่าน
- แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- มีภูมิคุ้มกันในตัวเอง
- เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

