

การบริหารจิต

และการเจริญปัญญา

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เห็นคุณค่าของการพัฒนาจิต เพื่อการเรียนรู้และดำเนินชีวิตด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือได้
๒. สวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิตและเจริญปัญญาด้วยอานาปานสติหรือตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือได้



การบริหารจิต

- การฝึกฝนอบรมจิตใจให้ตั้งงาม นุ่มนวล มีความหนักแน่น มั่นคง แข็งแกร่ง ผ่อนคลาย และสงบสุข ส่วนการเจริญปัญญา คือ การฝึกให้รู้จักคิด หรือที่เรียกว่า “คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น”

การเจริญปัญญา

- การส่งเสริมพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้น ด้วยการฝึกอบรม (ภาวนา) ให้เกิดความรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง



- ทำให้จิตใจสบาย หายเครียด มีความสุขผ่อนคลาย
- หายจากอาการวิตกกังวล หายกระวนกระวาย
- หลับง่าย หลับสนิท ไม่ฝันร้าย สั่งตัวเองได้ เช่น กำหนดให้หลับ ให้ตื่นตามเวลาที่ต้องการ
- มีความว่องไว กระฉับกระเฉง รู้จักตัดสินใจเหมาะสมแก่สถานการณ์
- มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง

- การทำให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้เท่าทันปรากฏการณ์ ยับยั้งชั่งใจได้ดีเยี่ยม
- มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เรียนหนังสือเก่ง ทำกิจการงานทุกอย่างสำเร็จด้วยดี
- ส่งเสริมความจำ และสมรรถภาพทางสมอง
- เกื้อกูลแก่สุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่ ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย
- รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิต โรคหืดหอบ และโรคกายจิตอื่นๆ



- เลือกสถานที่ สถานที่ที่จะต้องให้เหมาะสมแก่การฝึกสมาธิ เช่น ต้องเป็นที่ไม่อับลม ไม่อึกทึบ ปราศจากเสียงรบกวน ถ้ามีห้องสำหรับฝึกสมาธิโดยเฉพาะยิ่งดี
- กำหนดเวลา ควรเลือกเวลาที่เหมาะสม แต่ถ้าเป็นเวลารับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ หรือเวลาทำงานมาจนเหนื่อยแล้ว ไม่เหมาะสำหรับฝึกสมาธิ
- สมาทานศีล จะนิมนต์พระมาให้ศีล หรือถ้าไม่มีพระก็ตั้งจิตงดเว้นด้วยตนเองก็ได้ เพื่อให้จิตใจบริสุทธิ์สะอาด ซึ่งเป็น การปูพื้นฐานที่ดีสำหรับการทำสมาธิ



- ก่อนจะปฏิบัติในการบริหารจิตและการเจริญปัญญาแล้ว จะต้องทำการนมัสการพระรัตนตรัย สวดรำลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ะคะคะวา พุทธัง ะคะคะวันตัง อะภิวาเทมิ
สวากขาโต ะคะคะวะตา ัมโม ัมมัง นะมัสสามิ
สุปะฏิปันโน ะคะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ

- แผ่เมตตา ส่งความปรารถนาดีไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย เริ่มแผ่เมตตาให้ตนเองก่อน ต่อด้วยบุพพการีทั้งหลาย จนถึงสรรพสัตว์ จะสวดเป็นภาษาบาลีหรือภาษาไทยก็ได้

- ตัดกังวล ตัดห่วง ตัดกังวลทุกอย่างให้หมดสิ้น อย่าคิดเรื่องงาน เรื่องเรียน เรื่องญาติมิตร อย่าคิดถึงอดีต อนาคต ให้กำหนดเฉพาะเรื่องที่จะฝึกสมาธิขณะนี้



- วิธีฝึกสมาธิมีหลายวิธี แต่วิธีที่เหมาะสมและสะดวกที่จะฝึกได้ทุกเพศทุกวัยและทุกโอกาส ก็คือ การฝึกแบบอานาปานสติ หรือเรียกอีกอย่างว่า วิธีกำหนดลมหายใจ มีเหตุผลดังนี้

- ไม่ต้องหาอุปกรณ์อื่นใดในการฝึก ใช้ลมหายใจที่มี ใช้การกำหนดลมหายใจเข้า-หายใจออก
- ไม่ซับซ้อน เข้าใจและทำได้ง่าย เมื่อลงมือทำก็ได้รับผลทันที ตั้งแต่ต้นเรื่อยไป
- เป็นหลักฝึกจิตอย่างหนึ่งในไม่กี่อย่างที่สามารถปฏิบัติต่อเนื่องตั้งแต่ต้นไปยิ่งขึ้น
- ไม่กระทบต่อสุขภาพ กายก็ไม่เหนื่อย ตาก็ไม่เมื่อย ช่วยทำให้ร่างกายมีการพักผ่อนอย่างดี
- พระพุทธเจ้าทรงใช้เวลาส่วนมากในการปฏิบัติวิธีนี้ ทรงแนะนำให้สาวกปฏิบัติมากกว่าวิธีอื่น



ขั้นตอนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

การกำหนดทำนอง

นั่งขัดบัลลังก์

- หรือที่เรียกว่า “ขัดสมาธิราบ” โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง

นั่งขัดสมาธิเพชร

- คือ นั่งเอาขาซ้ายทับขาขวา ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง



ขั้นตอนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

วิธีกำหนดลมหายใจ

๑. ให้นำลมหายใจเข้าออก การนับอาจทำเป็นขั้นตอนตามลำดับ คือ นับเป็นคู่ๆ ไป เช่น หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑
๒. ให้กำหนดเฉยๆ ไม่ต้องนับ เช่น เวลาหายใจเข้า หายใจออก ไม่ว่าจะยาวหรือสั้น ให้กำหนดรู้ว่าหายใจเข้าหายใจออกยาวหรือสั้น
๓. ให้สังเกตอาการพองและยุบของท้อง ขณะหายใจเข้า หายใจออก และภาวนาในใจว่า “ยุบหนอพองหนอ”
๔. ให้ภาวนาในใจว่า “พุท-โธ” ขณะหายใจเข้าออก คือ ขณะหายใจเข้าภาวนาว่า “พุท” ขณะหายใจออกภาวนาว่า “โธ” หรือหายใจเข้าว่า “พุทโธ” หายใจออกว่า “พุทโธ”



โยนิโสมนสิการ คือ การคิดเป็น ถูกต้องตามความเป็นจริง โดยอาศัยการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ และคิดเชื่อมโยง ตีความวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อนำไปใช้ต่อไป

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



- การคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม (อุปาทกมนสิการ) วิธีคิดแบบนี้ คือ การใช้เหตุผลหรืออุบายเพื่อให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศล หรือภาษาสมัยใหม่ว่า “คิดแบบสร้างสรรค์” เรื่องที่คิดจะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ คือ เรื่องดีก็ได้ เรื่องไม่ดีก็ได้ แต่วิธีคิดจะต้องนำไปสู่การกระทำที่ดี

- ถ้าคิดว่าเราทุกคนเกิดมาแล้วต้องตาย ชีวิตนี้ไม่จีรังยั่งยืน บางคนตายตั้งแต่ยังเด็ก บางคนตายตอนเป็นหนุ่มสาว บางคนก็อยู่มาจนแก่เฒ่า แต่ท้ายที่สุดก็ตายทุกคน เมื่อคิดเช่นนี้ก็เกิดความท้อถอย ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม เรียกว่าคิดถึงความตายแล้วไม่ทำอะไร ไม่ช่วยให้เกิดการสร้างสรรค์ หรือปลุกเร้าให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศล

ความตาย เมื่อพูดถึงความตาย
คนมักจะคิดไป ๒ ทาง

- ถ้าคิดว่าชีวิตไม่ยั่งยืน ไม่ถึงร้อยปีก็ต้องตายทุกคนดังข้างต้น แล้วเกิดสำนึกว่าเรามีเวลาอยู่ในโลกนี้ไม่นาน ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่นี้ ควรทำคุณงามความดีให้มาก เพราะตายแล้วไม่มีโอกาสทำ ปลุกเร้าความรู้สึกเสมอว่า “เกิดมาทั้งที่ควรทำดีให้ได้จะตายทั้งที่ทำดีฝากไว้” ถ้าคิดเช่นนี้ จะนับว่าเป็นการคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม



- การคิดแบบอรรถสัมพันธ์ หมายถึง คิดหลักการให้สัมพันธ์กับความมุ่งหมาย คิดเรื่องอะไรก็ตาม ถ้าคิดให้หลักกร กับความมุ่งหมายสอดคล้องกัน ความคิดนั้นย่อมนำไปสู่การกระทำที่ประสบความสำเร็จ ไม่เขวออกนอกทาง

- ตัวอย่างเช่น การบวช ถ้าหากถามว่าการบวชคืออะไร อาจตอบว่า การบวช คือ การสละโลกียวิสัย มาบำเพ็ญสมณกิจ ฝึกฝนอบรมตนตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ฉะนั้น “การบวชเรียน” หรือ “บวชฝึกฝนตน” คือหลักการของการบวช ถ้าบวชแล้วไม่สละความเคยชินที่เคยทำสมัยเป็นฆราวาส ไม่ว่าจะ เป็นกิริยามารยาท การพูดจาปราศรัยเคยประพฤติอย่างไรก็ทำอย่างนั้น อย่างนี้ผิดหลักการของการบวช
- ถ้าถามว่า บวชมาเพื่ออะไร เป็นการถามถึง “ความมุ่งหมาย” ของการบวช คนที่คิดไม่สัมพันธ์กันระหว่างหลักการกับ เป้าหมายจะเขวและออกนอกทางได้ง่าย

