

# วิชาวิถีธรรมวิถีไทย รหัส 2000-1301

เรื่อง...การบริหารจิตและการเจริญปัญญา



ตอนที่ 1



โดย...ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น  
วิทยาลัยการอาชีพวังไกลกังวล  
สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



โทร. 0 3252 0500 ต่อ 204  
e-mail : [chanklin08@hotmail.com](mailto:chanklin08@hotmail.com)

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น

## สาระการเรียนรู้



๑. ความสำคัญของการบริหาร  
จิตและการเจริญปัญญา

๒. วิธีการบริหารจิตและการ  
เจริญปัญญา



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น

๓. การสวดมนต์



๔. การเจริญปัญญาตามหลัก  
อานาปานัสสติ



๕. การเจริญปัญญาตามหลัก  
อุบายมณฑิการ 3



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



๖. การเจริญปัญญาตามหลัก  
ปถมนสิกการ

๗. การเจริญปัญญาตามหลัก  
อุปปาทกมนสิกการ



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



## ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

๑. บอกความหมายของการบริหารจิตและการเจริญปัญญาได้
๒. บอกวิธีการบริหารจิตและการเจริญปัญญาได้



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



๓. ปฏิบัติวิธีการสวดมนต์ได้

๔. เข้าใจวิธีการเจริญปัญญาตามหลัก อานาปานัสสติ อุปายมณสิกการ ปถมนสิกการ และอุปปาทกมนสิกการ



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



## ความสำคัญของการบริหารจิต และเจริญปัญญา



เป็นการฝึกจิตวิธีหนึ่ง ผู้ปฏิบัติ  
จะเป็นคนมีสุขภาพจิตดี มี  
คุณธรรม และมีความสุข

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น

## วิธีบริหารจิตและเจริญปัญญา



การบริหารจิตมีหลายวิธีแล้วแต่  
จะเลือกให้เหมาะสมกับตน  
เช่นเดียวกับการบริหารร่างกาย

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



ตัวอย่างการบริหารจิต เช่นการ  
สวดมนต์ อานาปานัสสติ การเจริญ  
ปัญญาตามหลักอุपायมนสิการ  
ปถมนสิการ อุปปาทกมนสิการ

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



## การสวดมนต์



การสวดมนต์ เป็นวิธีที่ทำให้จิต  
แจ่มใส เบิกบานได้รวดเร็วยิ่งขึ้น  
ต้องตั้งใจสวดอย่างมีสติ รู้วิธี  
เปล่งเสียง



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น

## การเจริญปัญญา ตามหลักอานาปานัสสติ



อานาปานัสสติ คือ การระลึกรู้  
ในลมหายใจเข้า-ออก เป็นวิธีที่  
พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น

# วิธีการเจริญสมาธิ แบบอานาปานัสสติ



๑. ขั้นเตรียม ควรหาสถานที่เงียบสงบ ทำนั่งที่นิยมคือนั่งขัดสมาธิ หรือพระเรียกว่า นั่งคู้บัลลังก์

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



๒. ขั้นปฏิบัติ คือ การลงมือกำหนด ลมหายใจ

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



๒.๑ การนับ เริ่มแรกนับช้า ๆ เป็นคู่ ๆ อย่าต่ำกว่า ๕ และอย่าให้เกิน ๑๐ ช่วงสองนับเร็วจาก ๑ ถึง ๕ แล้วเริ่มใหม่ แต่ไม่เกิน ๑๐

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น



๒.๒ การติดตาม เมื่อมีสติแล้วให้เลิกนับใช้สติติดตามลมหายใจโดยไม่ขาดระยะ

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลั่น

# การเจริญปัญญาตามหลัก อุบายมโนมติการ



เป็นวิธีคิดตามหลักพระพุทธศาสนา  
แปลว่าคิดหรือพิจารณาโดยอุบาย  
คือคิดอย่างมีวิธี คิดอย่างถูกต้อง

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น

หลักการคิดแบบอุบายมโนมติการ  
เป็นการคิดให้เกิดกุศลแก่ผู้ปฏิบัติ  
คือ คิด และมองในแง่ที่ดีของ  
บุคคลเท่านั้น



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



๑. คนที่ประพฤติไม่ดี แต่พูดดี  
ก็คิดถึงคำพูดที่ดีของเขา

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



๒. คนที่พูดไม่ดี แต่ประพฤติดี  
ก็ให้คิดถึงความประพฤติที่ดี  
ของเขา

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



๓. คนที่ประพฤติไม่ดี และคำพูด  
ที่ไม่ดี แต่ใจปลอดโปร่งดีงาม  
เป็นครั้งคราว ให้คิดถึงจิตใจที่ดี  
งามเป็นครั้งคราวของเขา

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



๔. คนที่ประพฤติไม่ดี คำพูดที่  
ไม่ดี และ ใจไม่ปลอดโปร่งดีงาม  
เป็นครั้งคราวได้เลย ท่านให้คิด  
เมตตาอนุเคราะห์แก่เขา

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



๕. สำหรับคนที่ดีทั้งประพฤติ  
กาย วาจา และใจ เมื่อพบคน  
เช่นนี้เสมือนพบสระน้ำเย็นเมื่อ  
เหน็ดเหนื่อยจากการเดินทางไกล

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น

การเจริญปัญญาตาม  
หลักปณมสติการ



ปณมสติการ แปลว่า คิด  
เป็นทาง หรือคิดถูกทาง  
คือคิดได้ จัดลำดับได้



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น

## วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง



คือ ปฏิบัติตนโดยลดความโลภ  
ความโกรธ ความหลง อันเป็นเหตุ  
ทำให้เศร้าหมอง ด้วยการพิจารณา  
โดยแยบคาย คือโดยเหตุผล

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น

## การเจริญปัญญาตามหลักอุปาทกมนสิการ



อุปาทกมนสิการ เป็นการคิดให้  
เกิดประโยชน์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็น  
การคิดเพื่อให้เกิดสิ่งใหม่ ๆ ที่เป็น  
ประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



## สรุป



การบริหารจิตและการเจริญ  
ปัญญาเป็นการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ  
เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วจะเกิดปัญญา มี  
ความจำดี สุขภาพจิตดี มีความสุข

ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น



# สวัสดี



ว่าที่ ร.อ.ชัชวาลย์ จันทร์กลิ่น