

# การบริหารทางจิต สำหรับผู้ใหญ่



กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

# สารบัญ

หน้า

## การบริหารทางจิต พ.ศ. ๒๕๑๑

● การบริหารทางจิต	๑
- จิตคืออะไร	๔
- จิตสำคัญอย่างไร	๕
- คนทั่วไปเห็นและให้ความสำคัญแก่จิตใจของตนเพียงไร	๖
- ทำไมจึงต้องให้การบริหารแก่จิต	๗
- จิตใจเป็นอย่างไร จึงต้องเอาชนะ	๗
- การบริหารทางจิตจะพึงทำอย่างไร	๘
- ลักษณะที่เป็นธาตุแท้ของจิตใจ	๘
- ลักษณะที่เป็นส่วนผสมของจิตใจ	๙
- ลักษณะที่ปรากฏและไม่ปรากฏของจิตใจ	๙
- ลักษณะความต้องการของจิตใจ	๑๐
- หลักวิธีในการบริหารจิต	๑๑
- อะไรคือสมาธิ	๑๒
- วิธีหัดทำความตั้งใจ หรือ วิธีหัดทำสมาธิ	๑๓
- วิธีเสริมกำลังให้แก่จิต	๑๕
- การบริหารจิตให้มีสมาธิมิใช่เป็นการปฏิบัติที่ผิดหรือผิดประเพณี	๑๖
- หลักวิธีบริหารจิต	๑๖
- สิ่งที่ควรต้องการมากอย่างยิ่งสำหรับคน คือ ปัญญา	๑๘
- มรดกตกทอดที่สำคัญของคน คือ ความรู้ในทางต่างๆ	๑๙
- ทำไมจึงต้องเรียนต้องศึกษา	๒๐
- อะไรเป็นผลโดยตรงของการทำจิตให้เป็นสมาธิ	๒๐
- วิธีฝึกปัญญาจะพึงทำอย่างไร	๒๑
- วิธีฝึกปัญญาด้วยการฟัง	๒๑
- วิธีฝึกปัญญาด้วยการคิด	๒๒

	หน้า
● <b>ฉัตรมงคลแห่งประชาชน</b>	๒๓
● <b>วิสาขบูชา</b>	๒๔
- ประวัติของวันวิสาขบูชา	๒๔
- ความสำคัญของวันวิสาขบูชา	๒๔
- วิธีทำวิสาขบูชา	๒๕
- ประโยชน์ของการทำวิสาขบูชา	๒๕
- พระพุทธคุณโดยย่อ	๒๕
- พุทธศักราช	๒๕
- ความไม่เท่าล้ำสมัย	๒๕
● <b>วิธีฝึกปัญญาด้วยการคิด (ต่อ)</b>	๒๕
- สิ่งที่ช่วยคิด	๒๕
- ความคิดแย้ง	๒๖
- ความคิดแฝง	๒๖
- ข้อควรระวังในการใช้ความคิด	๒๘
- ลู่ทางแห่งปัญญา	๒๙
- ความหยุดใจสักครู่หนึ่งเพื่อคิดทบทวน	๓๐
- ความคิดที่เข้าถึงเหตุผล	๓๐
- การใช้ความคิดเตือนตน	๓๑
● <b>วิธีฝึกปัญญาด้วยการปฏิบัติ</b>	๓๑
- อะไรเป็นหัวข้อสำคัญของการลงมือปฏิบัติ	๓๑
- คำจำกัดความของคำว่า "การละ"	๓๒
- ข้อยากของการละเว้น	๓๒
- การละเว้นที่บ่งถึงการทำอีกอย่างหนึ่ง	๓๓
- อย่างไรเรียกว่าทำให้มีให้เป็น	๓๓
- สรุปทางฝึกปัญญา	๓๔
- สรุปข้อความเบื้องต้นแห่งรายการนี้	๓๔



	หน้า
● ขยายหลักวิธีปฏิบัติ	๓๕
- หลักปฏิบัติของการบริหารจัดการให้มีสมาธิ	๓๕
- แบบฝึกหัดตั้งสติ	๓๗
- สติเป็นเครื่องรักษาตน	๔๐
- สติกับสัมปชัญญะ	๔๒
- สติกับสัญญา	๔๒
- การที่ทำคำที่พูดมานาน	๔๒
- เวลาที่สำคัญของสติ	๔๓
- สติเป็นเครื่องห้ามความอยากได้ที่ผิด	๔๖
- อะไรจะเป็นเครื่องห้ามโกรธ	๔๗
- ความหลงแบบต่างๆ	๔๘
- ความเชื่อง่าย	๔๙
- ความมักง่าย	๕๐
- ความสำคัญตนผิด	๕๑
- ความขาดการศึกษา	๕๓
- ความเมากาย	๕๔
- ความเมาใจ	๕๕
- ความลืมหืมตา	๕๗
- อะไรที่ไม่ควรประมาท? คือปัญญา	๕๘
- สรุปรายการ	๖๑

## การบริหารทางจิต พ.ศ. ๒๕๑๒

● หัดคิดถึงความจริง	๖๓
๑. ความจริงเกี่ยวกับกาลเวลา	๖๓
๒. ความจริงเกี่ยวกับกรรม	๖๔
๓. ความจริงเกี่ยวกับพร	๖๔
● อารมณ์ค้าง	๖๔
● เหตุของอารมณ์ค้าง-ความโลภ	๖๖

	หน้า
● การให้เป็นการลดความโลภ	๖๗
● โลกมากทุกข์มาก	๖๙
● ความไม่โลภ	๗๑
● ดับโลกด้วยสติ	๗๓
● ดับโลกด้วยเหตุผล	๗๕
● ให้เพื่อหวังบุญมิใช่โลก	๗๖
● ความไม่ต้องการ เป็นสุข	๗๙
● ความโลภมีกลิ่นเหม็นทวนลม	๘๑
● คนโลกตายร้อน	๘๓
● ความปรารถนาดับ ความร้อนดับ	๘๕
● เสียสินสงวนศักดิ์	๘๗
● อย่าทำผิดทั้งชีวิต	๘๙
● ตัวเองหลอกตัวเองไม่ได้	๙๑
● คนโลกจะต้องจน	๙๓
● ความโกรธ	๙๕
● ความตั้งใจจริงเป็นกำลัง	๙๕
● ความเห็นใจเป็นเหตุให้อภัย	๙๗
● เหตุผลเป็นเครื่องช่วยบริหารจิต	๙๙
● ใจที่มีค่า	๑๐๑
● กิเลสเกิดจากความคิด	๑๐๓
● สิ่งที่ต้องระวังคือความคิด	๑๐๕
● สุขทุกข์เกิดจากใจ	๑๐๖
● กิเลสทำให้คนตายทั้งเป็น	๑๐๗
● แก่ความคิดด้วยความคิด	๑๐๙
● ความคิดเป็นสิ่งที่ควรพิจารณา	๑๑๑
● ความไม่ใส่ใจถึง	๑๑๓
● ใจเป็นที่ฝังของความคิด	๑๑๕
● ความคิดเป็นสิ่งที่ต้องควบคุม	๑๑๖
● สติเกิดได้เร็วกว่ากิเลส	๑๑๘

	หน้า
● ความสกปรกของใจ	๑๑๙
● ใจที่รับผิด	๑๒๐
● ใจที่ให้ความสุข	๑๒๒
● ความหลง	๑๒๓
● ความเห็นอย่างหลงผิด	๑๒๔
● ความเห็นผิดเป็นเหตุให้ทำผิด	๑๒๗
● ใจเป็นที่สังสม	๑๒๘
● ความเชื่อไม่ทำให้ความจริงเปลี่ยนแปลงได้	๑๒๙
● ปัญญามากความหลงผิดน้อย	๑๓๑
● ความหลงความรู้ในสังขจะ	๑๓๓
● ธรรมคือดวงประทีป	๑๓๔
● ความทรงจำธรรมเป็นสิ่งจำเป็น	๑๓๖
● ความดีสำคัญกว่า	๑๓๗
● อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา	๑๓๙
● ตัวปัญญาอย่างยิ่ง	๑๔๑
● ตัวเราของเรา	๑๔๒
● ความรักที่สมควร	๑๔๓
● โลก โกรธ หลง	๑๔๔

#### การบริหารทางจิต พ.ศ. ๒๕๑๓

● สำคัญที่ใจ	๑๔๗
● เวนไม่ระจับด้วยเวร	๑๔๘
● ความไม่เบียดเบียนกันเป็นสุข	๑๔๙
● ผู้ที่มารรังควานเอาได้และไม่ได้	๑๕๐
● สารและอสาระ	๑๕๒
● เรือนรั่วและเรือนไม่รั่ว	๑๕๓
● ผู้เศร้าโศก	๑๕๔
● บุญบันเทิง	๑๕๖



	หน้า
● ผู้เดือดร้อนและผู้ขึ้นบาน	๑๕๘
● พุดกับท่า	๑๕๙
● ทางแห่งความตายกับไม่ตาย	๑๖๐
● ธรรมเป็นเครื่องเจริญยศ	๑๖๒
● เกาะที่น้ำท่วมไม่ได้	๑๖๓
● รักษาความไม่ประมาทเหมือนทรัพย์ประเสริฐ	๑๖๔
● ใครจะได้สุขอันไพบูรณ์	๑๖๖
● ปราสาทคือปัญญา	๑๖๘
● ใครเป็นเหมือนม้าฝีเท้าเร็ว	๑๖๙
● ฉัตรมงคล	๑๗๑
● อัปมาทเกือกุลความสำเร็จ	๑๗๒
● ใครยินดีในความไม่ประมาท	๑๗๔
● นัยแห่งนิพพาน	๑๗๕
● จิตห้ามยากแต่ทำให้ตรงได้	๑๗๗
● จิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้	๑๗๘
● จิตเห็นได้ยาก	๑๗๙
● ลักษณะต่างๆ ของจิต	๑๘๑
● จิตไม่มันปัญญาไม่เต็ม	๑๘๒
● ผู้ที่ไม่มีภัย	๑๘๔
● จิตอุปมาด้วยนคร	๑๘๕
● จิตตนคร นครหลวงของโลก	๑๘๖
● ลักษณะจิตตนคร	๑๘๘
● ภัยแห่งจิตตนคร	๑๘๙
● ผังเมืองแห่งจิตตนคร	๑๙๑
● ระบบสื่อสารแห่งจิตตนคร	๑๙๒
● ชื่อเจ้าเมืองแห่งจิตตนคร	๑๙๕
● ลักษณะเจ้าเมืองจิตตนครและทวารเมือง	๑๙๗
● สมุทัยเพื่อนคู่หูของเจ้าเมืองจิตตนคร	๑๙๘
● ลักษณะของสมุทัย	๒๐๐

	หน้า
● หัวใจของสมุทัยและลูกมือ	๒๐๑
● หัวไม้อีก ๑๖ คนของสมุทัย	๒๐๓
● เครื่องปกปิดสังขะในข่าวสาร ตัณหาร้อยแปด	๒๐๔
● กิเลสพันห้า	๒๐๖
● สมุทัยใส่ความหวัง บังทุกข์ เก็บปัญญา	๒๐๘
● ลักษณะอารมณ์ เครื่องมือของสมุทัย	๒๐๙
● จิตตนคร เมืองภาพยนตร์	๒๑๑
● ยาเสพติด สัตว์ ๖ ชนิด	๒๑๒
● สมุทัยรักษาพืชพันธุ์แห่งมนุษย์และสัตว์	๒๑๔
● คู่บารมีของนครสามี่	๒๑๖
● ธรรมสำหรับผู้ปกครอง	๒๑๗
● พระบรมครูผู้ไม่มีกาล ระยะเวลา ระดับ ขนาด	๒๑๘
● คู่บารมีแนะนำให้ใช้ศีล หิริ โอตตปปะ	๒๑๙
● ศิลวินัยรักษาไตรทวาร หิริโอตตปปะเป็นนครบาล	๒๒๑

#### การบริหารทางจิต พ.ศ. ๒๕๑๔

● วันขึ้นปีใหม่ในจิตตนคร	๒๒๓
● สมุทัยยึดไตรทวารให้ทุจริต	๒๒๔
● ศีล ๗ กลับเข้ารับหน้าที่ และเพิ่มกำลัง	๒๒๕
● คู่อาสา	๒๒๗
● จิตตนคร เมืองต้นแบบ	๒๒๘
● ศาสนาในจิตตนคร	๒๒๙
● พระมหาสัตว์ผจญมาร	๒๓๑
● พระมหาสัตว์ชนะมารและตรัสรู้	๒๓๒
● จิตตนครมีสองศาสนา	๒๓๓
● ผู้นำศาสนาทั้งสองเข้าไปตั้งในจิตตนคร	๒๓๔
● ความแตกต่างแห่งสองศาสนา	๒๓๖
● ในจิตตนครมีเสรีภาพเต็มที่ในการถือศาสนา	๒๓๗



	หน้า
● สวรรค์ชั้น ๖	๒๓๙
● เมืองที่มีปฏิวัติรัฐประหารกันบ่อยที่สุด	๒๔๐
● หน้าที่ของคู่อาสวะ	๒๔๑
● เพื่อนสนิทของคู่อาสวะ	๒๔๓
● อนุสัย-ตันตระกุลของหัวใจทั้ง ๓	๒๔๔
● อธิษาศัย ๑๐ ประการของคูบารมี	๒๔๕
● คู่อาสวะได้โอกาสที่จุดบกพร่อง	๒๔๗
● อารมณ - กามฉันท	๒๔๘
● พยาบาท	๒๔๙
● รัชฎมงคล	๒๕๐
● ง่วงเหงา ฟุ้ง ลังเล	๒๕๒
● อโยนิโสมนสิการ	๒๕๓
● โชนโลกโรงใหญ่	๒๕๔
● จิตตภาวนา	๒๕๖
● อรุผู้ก้าวหน้า	๒๕๗
● ปัญหา ๔ ข้อ	๒๕๙
● นครชายแดน	๒๖๐
● โยนิโสมนสิการ อสุภานิमित	๒๖๒
● เมตตาเจโตวิมุตติ	๒๖๓
● อาโลกสัญญา	๒๖๔
● อานาปานสติ	๒๖๖
● โยนิโสมนสิการ กุศล อกุศล	๒๖๗
● อุปมา ๔ ข้อ	๒๖๘
● สมุทัยชบเซา	๒๖๙
● กลวิธีของสมุทัย	๒๗๑
● เห็นไซ้เป็นสร้อย	๒๗๒
● สังโยชน์สิบ	๒๗๓
● ไตรภูมิโลก	๒๗๔
● นายช่างผู้ออกแบบและสร้างไตรภูมิ	๒๗๖

● วัฏฏะ ๓	หน้า
● มายา	๒๗๗
● มิจฉาทิฐิ	๒๗๙
● สัมมาทิฐิ	๒๘๐
	๒๘๕

### การบริหารทางจิต พ.ศ. ๒๕๑๕

● พรปีใหม่ สัมมาทิฐิ (ต่อ)	๒๙๓
● ทิฐิ ๒	๒๙๗
● ทิฐิ ๑๐	๒๙๙
● เหตุการณ์ไม่แน่นอน	๓๐๐
● ธรรมชั้น	๓๐๑
● กองทัพใหญ่มรรค	๓๐๓
● กองทัพใหญ่สังโยชน์	๓๐๔
● แม่ทัพใหญ่ของกองทัพใหญ่ทั้งสอง	๓๐๖
● ภูเขาวงแหวน	๓๐๗
● เริ่มอาการแปรปรวนในจิตตนคร	๓๐๘
● ลักษณะนครสามี่เปลี่ยนไป	๓๐๙
● สมุทัยฉวยโอกาส	๓๑๑
● กองทัพใหญ่สังโยชน์เดินสวนสนาม	๓๑๒
● เสียงเรียกร่องกองทัพใหญ่มรรค	๓๑๖
● ปฏิบัติตามพุทธปฏิปทา	๓๑๘
● กองทัพใหญ่มรรคเตรียมแสดงกำลัง	๓๑๙
● เริ่มการแสดงกำลัง ด้วยอิทธิแห่งธาตุ ๔	๓๒๐
● ดักใจในปัญหา "ตัวเรา" โดยแสดงภาพอบายภูมิ	๓๒๑
● ดักใจในปัญหา "ตัวเรา" โดยแสดงภาพสวรรค์	๓๒๒
● "ตัวเรา" ป่ายหน้าสุดดีที่จะไปเกิด	๓๒๔
● ทุกคนสร้างหรือเปลี่ยนคติภพหน้าของตนได้	๓๒๕
● สิ้นสงสัยในชาติและกรรมทั้ง ๓ กาล	๓๒๖

	หน้า
● กองทัพใหญ่มรรคแสดงกำลัง	๓๒๗
● อนุப்புพปฏิบัติ	๓๒๙
● จิตตภาณินหารที่ ๑ ญาณทัสนะในกายจิตชั้นใน	๓๓๒
● จิตตภาณินหารที่ ๒ มโนเมยิทธิ	๓๓๓
● จิตตภาณินหารที่ ๓ อิทธิวิธี	๓๓๔
● จิตตภาณินหารที่ ๔ ทิพโสต	๓๓๕
● จิตตภาณินหารที่ ๕ เจโตปริยญาณ	๓๓๗
● จิตตภาณินหารที่ ๖ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ	๓๓๘
● จิตตภาณินหารที่ ๗ ทิพจักขุ หรือ จตุปปาตญาณ	๓๓๙
● จิตตภาณินหารที่ ๘ อาสวกขยญาณ	๓๔๒
● ชาวจิตตนครถึงไตรสรณคมน์ เห็นสัจจะของสมุทัย	๓๔๓
● จิตตนครตั้งเครือข่ายชั้นที่สุด โรงงานสังกัดธาตุทั้ง ๔	๓๔๔
● โรงงานเก่าแก่ชำรุดผลิตของไม่ดีออกมา	๓๔๖
● สิ่งประกอบเป็นจิตตนครและระบบงาน	๓๔๗
● ระบบงาน(ต่อ) และพยาธิภัยเกิดผสม	๓๔๙
● สมุทัยประชุมวางแผนขั้นสุดท้าย นครสามี่เห็นภัยเฉพาะหน้า	๓๕๐
● คู่บารมีแนะนำบุญกิริยา	๓๕๑
● เชิญทูตทั้งคู่มาด่วน สมุทัยเปิดการโจมตี	๓๕๓
● ทูตด่วนทั้งคู่เข้าเมือง เสนอพุทธสาส์น	๓๕๔
● นครสามี่อ่านพุทธสาส์นแล้วเฟื่องพินิจคู่ทูต	๓๕๖
● กองทัพใหญ่ทั้งสองต่อสู้กัน นครสามี่ได้ธรรมจักขุ	๓๕๗
● กองทัพน้อยสังโยชน์ ๓ ถูกเผาพินาศ สมุทัยขอพักรบ	
● อวสานแห่งจิตตนคร นครสามี่กับคณะอพยพออกไปสู่แดนเกษม	๓๕๘
● พรส่งท้าย	๓๕๙

#### การบริหารทางจิต พ.ศ. ๒๕๑๖

● จากคณะสงฆ์ไทย	๓๖๓
● มหามงคลพิธี	๓๖๕



	หน้า
● ดำเนินตามรอยพระพุทธรบาทให้ถูกต้อง	๓๖๖
● สามัคคีก่อให้เกิดสุข	๓๖๗
● พิจารณาก่อนแล้วจึงทำ	๓๖๙
● กรรมมีความสำคัญเหนือกว่าตัวบุคคลทั้งปวง	๓๗๐
● ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์	๓๗๒
● ทรัพย์สักนิดก็ติดตามคนตายไปไม่ได้	๓๗๔
● ผู้ประกอบด้วยปัญญา แม้เผชิญทุกข์ก็เป็นสุขได้	๓๗๕
● ดินแดนที่มฤตยูจะไม่รุกรานผู้อยู่ ไม่มีเลย	๓๗๗
● เมื่อสัตว์จะตาย ไม่มีผู้ป้องกัน	๓๗๘

#### การบริหารทางจิต พ.ศ. ๒๕๑๗

● สำหรับผู้ล่วงลับแล้วที่พึงคือบุญ	๓๘๑
● การคิดอยู่ในปัจจุบันเป็นธรรม	๓๘๒
● ควบคุมความคิดได้จะเป็นสุขได้	๓๘๔
● การเพิ่มพูนปัญญาคือการลดความทุกข์	๓๘๕
● ใจตนเองที่ต้องพิจารณา	๓๘๖
● ไตรลักษณ์ ลักษณะสามที่มีคุณ	๓๘๘
● ผู้ขาดสติยอมทำลายตัวเอง	๓๘๙
● ทางพ้นทุกข์	๓๙๑
● ใจที่ไม่ขาดแคลน	๓๙๓
● ทุกข์เป็นสิ่งที่วางได้	๓๙๔
● การใช้หนีกรรม	๓๙๕
● จะไม่เดือดร้อนได้แม้มีผู้นินทาว่าร้าย	๓๙๗
● ผู้ไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก	๓๙๘
● พึงทำเสียงสรรเสริญให้ดังกว่าเสียงนินทา	๔๐๐
● ผู้ถูกนินทาพึงมีเหตุผล	๔๐๑
● ผู้นินทาคือผู้ทำกรรมไม่ดี	๔๐๒
● อดีตและอนาคตไม่ใช่สิ่งพึงยึด	๔๐๔

	หน้า
● ความไม่สมหวังที่ไม่ต้องเป็นทุกข์	๔๐๕
● ไม่มีสิ่งใดที่ดั่งามให้ความเบิกบานได้เสมอพระรัตนตรัย	๔๐๗
● ใจของคนดีเป็นใจที่คุ้นเคยกับความดี	๔๐๘
● ค่าของใจสำคัญยิ่งกว่าความสมหวังทั้งหลาย	๔๐๙
● วิธีตัดทุกข์ที่จะเกิดจากความไม่ได้ตั้งใจ	๔๑๐
● ทุกสิ่งเป็นไปตามอำนาจความดีชั่วของใจ	๔๑๒
● ผู้แผ่เมตตาจะได้รับคุณแห่งเมตตาด้วยตนเองก่อน	๔๑๓
● ความไม่สงบของใจคือเครื่องปิดกั้นสติปัญญา	๔๑๔
● การเอาแต่ใจตัวเองเป็นความทุกข์	๔๑๖
● คนช่างคิดคือคนเป็นทุกข์	๔๑๘
● อันคนอกตัญญูนั้นทุกคนรังเกียจ	๔๑๙
● มารดา บิดา มีความเมตตากรุณาต่อบุตรธิดายิ่งกว่าชีวิตของท่านเอง	๔๒๑
● ความร่มเย็นเกิดจากระลึกรู้พระคุณท่าน	๔๒๒
● คนดียอมไม่เสี่ยงหนีการทดแทนพระคุณ	๔๒๔
● การคิดถึงความดีเป็นการบริหารจัดการ	๔๒๔
● ประเทศชาติเปรียบพร้อมโพธิ์ร่มไทร	๔๒๗
● พระคุณของพระศาสนาและพระมหากษัตริย์เป็นสิ่งอัศจรรย์	๔๒๘
● ความอกตัญญูเป็นบาปกรรมที่หนัก	๔๓๑
● ความกตัญญูกตเวทียเป็นเครื่องคุ้มครองรักษา	๔๓๓
● ความกตัญญูกตเวทียเป็นเครื่องพาให้งาม	๔๓๔
● พึงทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดเสมอ	๔๓๖
● กรรมเป็นเครื่องจำแนก	๔๓๘
● ความลืมเป็นเหตุให้ไม่เข้าใจเรื่องกรรม	๔๔๐
● ไม่มีอำนาจใดเปลี่ยนแปลงผลของกรรมได้	๔๔๒
● กรรมปัจจุบันอาจชนะกรรมในอดีตได้	๔๔๔