

ฝึกฝน อธิษฐานอะไรดี?

ครึ่งถึง วาระดิถีขึ้นปีใหม่ทีไร หลายคนก็จะถือโอกาสดีๆ ต้นปีแบบนี้เริ่มต้นทำสิ่งดีๆ ใ้พระเจ้าขอพร อธิษฐานให้ได้นั่นได้นี่ ให้สุขสมหวังในเรื่องที่ขอ

คอลัมน์ Easy living ฉบับนี้ จึงนำเคล็ดลับการอธิษฐานอย่างไรให้สมหวังมาให้ผู้อ่านติดตามกัน โดยคอลัมน์นี้เราได้หยิบยกข้อคิดดีๆ กับการอธิษฐานของ รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล ท่านได้กล่าวถึง “การอธิษฐาน” เอาไว้ว่า

“การอธิษฐาน” แปลว่า ตั้งใจปรารถนาที่จะกระทำ หรือตั้งใจขอร้องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คำอธิษฐานที่จะเป็นจริงได้ต้องเป็นอะไรที่เราสามารถจะทำได้ ฝึกฝนได้ด้วยตัวเอง ดังนั้นขอให้ตั้งใจปรารถนาที่จะทำอะไรดีๆ หรือขอร้องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยให้เรามีกำลังใจในการกระทำสิ่งดีกัน หากยังไม่รู้ว่าเราจะอธิษฐานจิตอะไร เราก็มีแนวทางการตั้งมั่นในการทำสิ่งดีๆ กันดังนี้

ตั้งมั่นในความดี

ฝึกฝนจิตใจให้ตั้งมั่นในความดี ไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งที่ท่านหลงไปยึดว่าคือความยุติธรรม ที่หลงไปยึดเพราะความยุติธรรมของท่านเกิดจากการเปรียบเทียบ แล้วก็เปรียบเทียบด้านที่ท่านรู้สึกเสียเปรียบ ด้านที่ท่านได้เปรียบท่านไม่ได้มอง ทำให้ท่านต้องทุกข์ใจเพราะความคิด

ไม่ฟุ้งซ่าน

ฝึกฝนจิตใจให้รู้เท่าทันความวิตกกังวล ฟุ้งซ่าน

สิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง

ฝึกฝนจิตใจเพื่อให้เข้าใจ เข้าถึงและยอมรับกฎธรรมชาติว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงตามเหตุตามปัจจัย ไม่ใช่จะเป็นไปตามความอยากได้ อยากเห็นของเรา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่สามารถจะดำรงคงตัวอยู่ได้ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่น่ายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน ไม่มีแม้แต่รักสุข เกลียดทุกข์ อะไรถูกใจน่าพอใจก็ยึดติด อยากได้อยากมีอะไรไม่ถูกใจ ไม่น่าพอใจก็เกลียด อยากหนีอยากปิดไปให้พ้นๆ

ริษยา

ฝึกฝนจิตใจให้รู้เท่าทัน
ความริษยา อาฆาต พยาบาทเพราะความ
ริษยา อาฆาต พยาบาททำให้จิตใจเร่าร้อน



อึดใจตัวตน

ฝึกฝนจิตใจให้คลายความหลงใหลยึดมั่นในอึดใจตัวตน เพราะการยึดมั่นในอึดใจตัวตนเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์สำหรับตนเองและผู้อื่น

เฟื่องโทษ

ฝึกฝนจิตใจให้รู้ทันการผลออกไปเฟื่องโทษผู้อื่น การเฟื่องโทษผู้อื่นทำให้ลืมนัดตัวเอง และยังเป็นการทำร้ายจิตใจตนเองอีกด้วย

อยากได้ อยากมี

ฝึกฝนจิตใจให้รู้เท่าทันความอยากได้ อยากมี อยากเป็น เพราะความอยากเหตุให้เกิดความทุกข์ ความดิ้นรน

ให้เกียรติ

ฝึกฝนจิตใจให้เห็นคุณค่าของความเป็นมนุษย์ อย่างเท่าเทียม เคารพในเกียรติและศักดิ์ศรีของตนเอง ไม่ซ้ำเติมตัวเองให้หดหู่ เศร้าหมอง ไม่ดูถูกเหยียดหยามผู้อื่น แม้เขาจะอยู่ในฐานะที่ด้อยกว่า

แบ่งปัน

ฝึกฝนจิตใจให้เห็นคุณค่า และความหมายของการให้การแบ่งปันว่า ทำไปเพื่อชำระจิตจากความยึดมั่น หวงแหน ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่ใช่ทำไปเพื่อหวังคำชม หวังได้บุญ หรือหวังได้ขึ้นสวรรค์

ให้อภัย

ฝึกฝนจิตใจให้สามารถให้อภัยตนเองและผู้อื่น

ปิณทุณี

เพียงเราเริ่มต้นง่ายๆ ใกล้เคียง ด้วยการฝึกฝนจิตใจของตนเอง เท่านั้น ก็ถือเป็นการปูทางเดินไปสู่ความสำเร็จที่เราตั้งใจ อธิษฐานเอาไว้แล้วละ รู้แบบนี้แล้วก็ต้องขอตัวไป เริ่มต้นฝึกจิตใจก่อนแล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

... ..

