

การฝึกจิต: บทนำ

การฝึกจิตจะนำมาซึ่งประโยชน์ต่อชีวิตที่สับสนวุ่นวายของเรา ในโปรแกรมส่งเสริมการปฏิบัติขั้นตอนนี้ ท่านจับคน พักชก รินไปเซแนะนำถึงวิธีการทำงานกับจิตอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เราจะเริ่มสังเกตและจัดการกับกระบวนการทางจิตต่างๆไปของเรา ในที่นี้ รินไปเซจะกล่าวถึงสภาวะกิจวัตรการกระทำทางจิตของเราซึ่งเป็น "จิตที่เคลื่อนไหวไม่อยู่นิ่ง" เราารู้ว่าจิตของเราวุ่นมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทศวรรษที่ผ่านมา ธุรกิจที่เราทำอย่างต่อเนื่องยิ่งทวีความต่อเนื่องด้วยการใช้เทคโนโลยีของเรา จิตของเราจึงวูบวาบวิ่งไปโน่นไปนี่ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นทุกประเภท ด้วยสัญชาตญาณแล้ว เราอาจรู้ว่าเราจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่าง แต่เราจะทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนแปลงได้

คำอธิบาย

การฝึกจิตจะก่อให้เกิดประโยชน์กับชีวิตที่สับสนวุ่นวายของเรา ในโปรแกรมสนับสนุนขั้นตอนนี้ ท่านจับคน พักชก รินไปเซแนะนำถึงวิธีการทำงานกับจิตอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เราจะเริ่มสังเกตและทำงานกับกระบวนการทางจิตต่างๆไปของเรา ในที่นี้ รินไปเซจะกล่าวถึงสภาวะกิจวัตรการกระทำทางจิตของเราซึ่งเป็น "จิตที่เคลื่อนไหวไม่อยู่นิ่ง" เราารู้ว่าจิตของเราวุ่นมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทศวรรษที่ผ่านมา ธุรกิจที่เราทำอย่างต่อเนื่องยิ่งทวีความต่อเนื่องด้วยการใช้เทคโนโลยีของเรา จิตของเราจึงวูบวาบวิ่งไปโน่นไปนี่ มีปฏิกิริยากับสิ่งที่มากระตุ้นทุกประเภท ด้วยสัญชาตญาณแล้ว เราอาจรู้ว่าเราจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงบางสิ่งบางอย่าง แต่เราจะทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนแปลงได้

การฝึกจิตเป็นกระบวนการที่ค่อยเป็นค่อยไป

เราจะต้องตรวจสอบก่อนและรับรู้ได้ว่าจิตของเรากระโจนเข้าใส่อะไร และในขั้นตอนนี้ เราอาจค้นพบบางสิ่งที่น่าสนใจ เราอาจไม่เคยคิดเกี่ยวกับกระบวนการทางจิตของเรามากนัก ในสองสามตอนสั้นๆ รินไปเซจะให้เครื่องมือที่ทำให้เราสามารถนำมาใช้เพื่อเริ่มตรวจสอบ ในโปรแกรมนี้ คุณจะได้รับคำแนะนำที่ง่ายต่อการปฏิบัติที่สามารถนำไปใช้ชะลอการแสดงออกไปตามรูปแบบนิสัยความ

คยชินของเรา และที่สำคัญ จากการทำให้เกิดการชะลอเวลานี้
เราจะเรียนรู้วิธีที่ทำให้ปฏิริยาการตอบสนองของเราลดลง

โครงสร้างโปรแกรมสนับสนุน

โปรแกรมนี้จะมีการปฏิบัติภาวนาสมาธิพุทธศาสนาแบบดั้งเดิมที่นำเสนอด้วยวิธีการที่ทันสมัยและสามารถนำไปปฏิบัติได้ จริง รินโปเซแสดงให้เห็นว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเมื่อ ๒๕๐๐ปีที่ผ่านมา นั้นยังสามารถนำมาใช้ได้ผลในปัจจุบันและสอดคล้องกับฝึกจิตในยุคทันสมัยและไฮเทคนี้ คลิวิดิโอหลายรายการที่นำเสนอเป็นการสอนสดที่กรุงเทพฯ ในช่วงต้นปี 2560

นอกจากนี้ เราได้รวบรวมชุดแบบฝึกหัดเพื่อฝึกการตรึงคิดพิจารณาที่เราขอแนะนำให้คุณฝึกปฏิบัติแบบฝึกหัดเหล่านี้กับคำสอนตามวิดิทัศน์ และเพื่อได้ปฏิบัติตามคำสอนของรินโปเซ

เราขอแนะนำวิธีการปฏิบัติที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ฝึกจิตได้ จากการร่วมทำแบบฝึกหัดสั้นๆเหล่านี้ คุณจะสามารเรียนรู้ที่จะควบคุมจิตใจของคุณได้ ทำยที่สุด

เราขอแนะนำให้คุณใช้ห้องสนทนาในหลักสูตรเพื่อโพสต์คำถามและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกิดจากการทำแบบฝึกหัด