



หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

การบริหารจิต

และเจริญปัญญา

A person with dark skin and hair is shown in profile, facing left. They are surrounded by a swirling, glowing blue energy that forms a protective shield around their head and shoulders. The background is a dark, dense forest with gnarled, twisted tree trunks and branches. The lighting is dim, with the primary light source being the blue energy emanating from the person. The overall mood is mysterious and magical.

ตอบคำถาม
นำเข้าสู่บทเรียน

1. ข้อใดเป็นบทบาทคำนมัสการ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

A

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ
ภะคะวา

B

สุปฏิปันโน
ภะคะวะโต สวากะสังโฆ

C

สวากขาโต
ภะคะวะตา ธัมโม

D

นะโม ตัสสะ  ภะคะวะโต

2. การแผ่เมตตา มีผลดีต่อผู้ปฏิบัติอย่างไร

A

ได้บุญกุศล

B

มีจิตใจอ่อนโยน สงบ
เยือกเย็น

C

มีความเจริญรุ่งเรือง
ก้าวหน้า

D

ผู้ที่ได้การแผ่เมตตา
สำนึกถึงบุญคุณ

3. การบริหารจัดการที่มีผลดีในข้อใด

A เป็นหนทาง  ไปสู่นิพพาน

B แผ่เมตตา  ให้แก่ตนเอง
และผู้อื่นได้ดี

C มีสติ จิตใจมั่นคง  ทำงานได้
อย่างมีประสิทธิภาพ

D สามารถตัดกิเลสได้
 โดยสิ้นเชิง

4. เพราะเหตุใดคนเราจึงต้อง พัฒนาการคิดและปัญญาอยู่เสมอ

A เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง
ในความจริงของโลกและชีวิต

B มนุษย์มีสมองที่ฉลาด

C คนเราต้องคิดอยู่เสมอ

D เพื่อความอยู่รอด
ของตนเอง

5. วิธีการฝึกสมาธิโดยกำหนดลม
หายใจเข้า - ออก เรียกว่าอะไร

A พุทธรูปสนธิ

B กายคตาสติ

C อาณาสนธิ

D เทวตาสติ

การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

การสวดมนต์แปล

พุทธศาสนิกชนควรไหว้พระสวดมนต์เป็นประจำทุกวัน

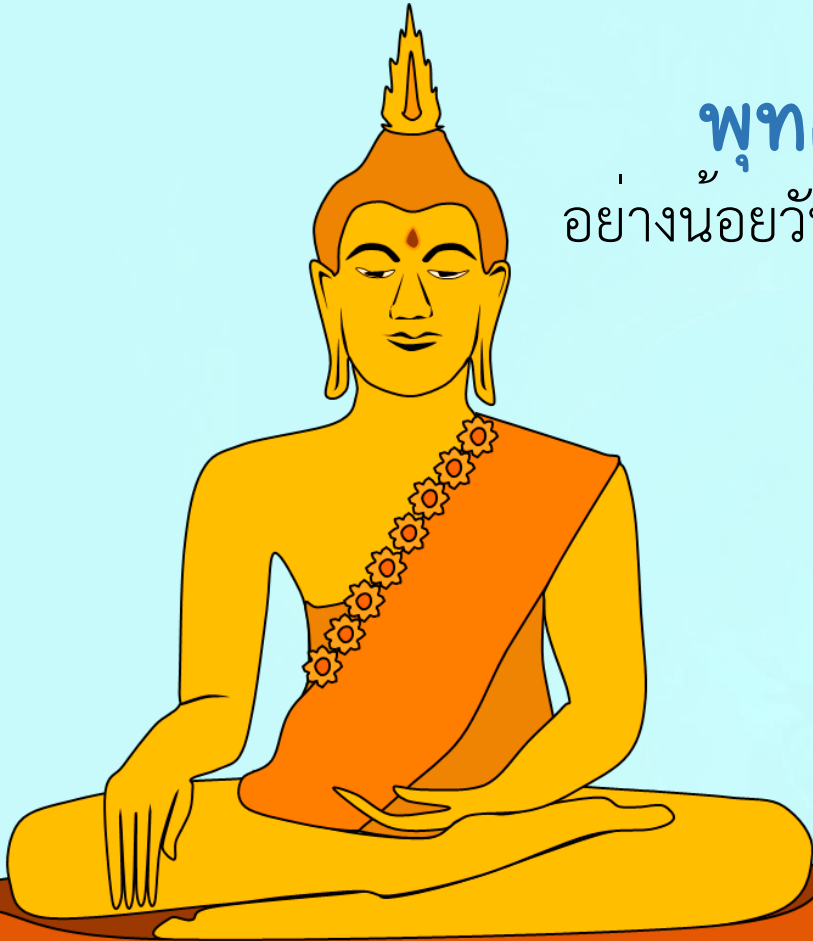
อย่างน้อยวันละ 1 ครั้งก่อนนอน เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต และช่วยให้จิตใจสงบ
นอนหลับสบาย บทสวดที่สำคัญ มีดังนี้

คำบูชาพระรัตนตรัย

คำนมัสการพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

บทสรรเสริญพระรัตนตรัย

บทแผ่เมตตา



การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

คำนมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

(พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง)

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

(ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน) (กราบ),

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ,

(พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว, ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม) (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ

(พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว, ข้าพเจ้านอบนอมพระสงฆ์) (กราบ)

การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

บทสวดนมัสการนอบน้อมบูชาพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต

ขอนอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

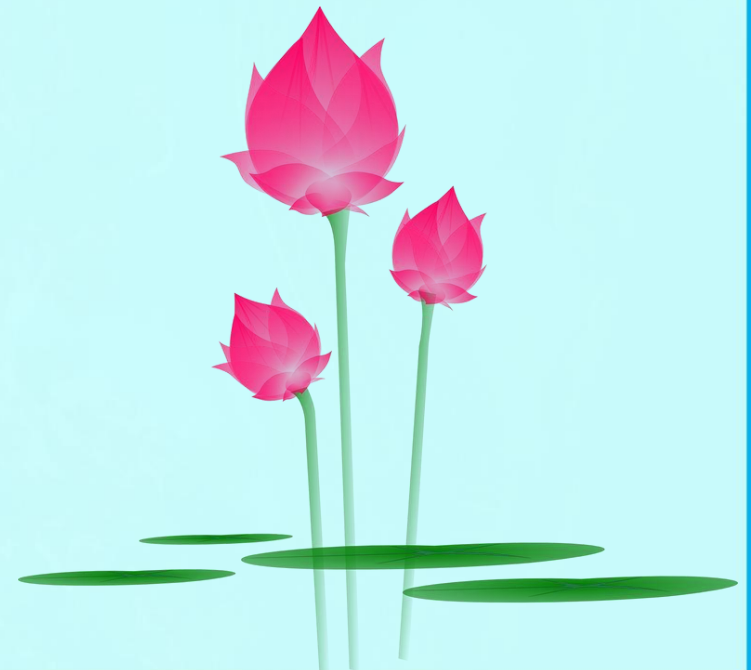
อะระหะโต

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง

(ว่า 3 ครั้ง)



บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย

บทสรรเสริญพระพุทธคุณ

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทูร
อะนุตตะโร ปุริสะธัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

องค์ใดพระสัมพุทธ	สุวิสูตรสันดาน
ตัตมุลเกลสมาร	บ มิหม่นมิหมองมัว
หนึ่งในพระทัยท่าน	ก็เบิกบาน คือดอกบัว
ราศี บ พันพัวสวคนธกำจร	
องค์ใดประกอบด้วย	พระกรุณาดังสาคร
โปรดหมู่ประชากร	มละโอฆกัณดาร
ชี้ทางบรรเทาทุกข์	และชี้สุขเกษมศานต์
ชี้ทางพระนฤพาน	อันพ้นไศกวิโยคภัย
พร้อมเบญจพิธจัก-	ชุ จรัสวิมลใส
เห็นเหตุที่ไกลไกล	ก็เจนจบประจักษ์จริง
กำจัดน้ำใจหยาบ	สันดานบาปทั้งชายหญิง
สัตว์โลกได้พึ่งพิง	มละบาปบำเพ็ญบุญ
ข้าฯ ขอประณตน์อม	ศิรเกล้าบังคมคุณ
สัมพุทธการุญ-	ญ ภาพนั้นนिरันดร ฯ (กราบ)





บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย

บทสรรเสริญพระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก
โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

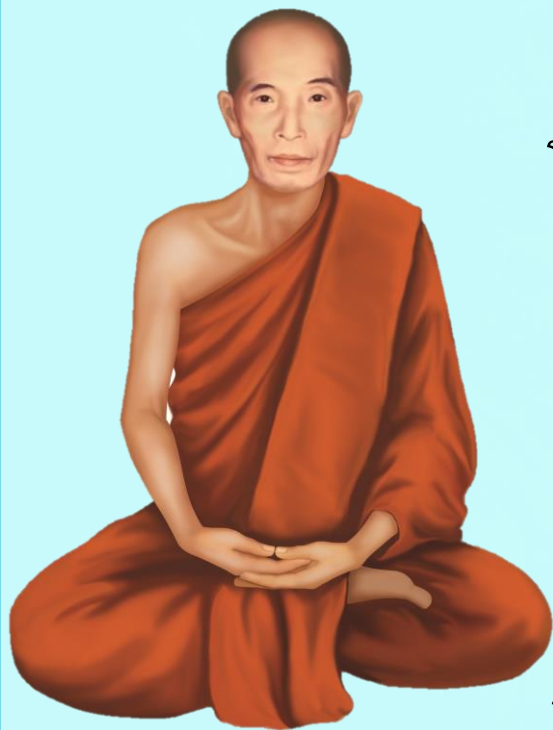
ธรรมะคือคุณากร ส่วนชอบบสาทร ดุจดวงประทีปชัชวาล
แห่งองค์พระศาสดาจารย์ ส่องสัตว์สันดาน สว่างกระจ่างใจมล
ธรรมไฉนบโดยมรรคผล เป็นแปดพึงยล และแก้กับทั้งนฤพาน
สมญาโลกอุดรพิสดาร อันลึกลับโผผาร พิสุทธิ์พิเศษสุขไส
อีกธรรมต้นทางครรไล นามขนานขานไช ปฏิบัติปริยัติเป็นสอง
คือทางดำเนินดุจคลอง ให้ล่องลุปอง ยังโลกอุดรโดยตรง
ข้าฯ ขอโอนอ่อนอุตมงค์ นบธรรมจำนง ด้วยจิตและกายวาจา ฯ



บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย

บทสรรเสริญพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะ
กะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะ
โต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ



สงฆ์ใดสาวกศาสดา	รับปฏิบัติมา	แต่องค์สมเด็จพระศาสดา
เห็นแจ้งจตุสัจเสด็จบรร-	ลุทางที่อัน	ระงับและดับทุกข์ภัย
โดยเสด็จพระผู้ตรัสไตร	ปัญญาผ่องใส	สะอาดและปราศมัวหมอง
เห็นทางทางเข้าศึกปอง	บ มิลำพอง	ด้วยกายและวาจาใจ
เป็นเนื่อนาบุญอันไพ-	ศาลแด่โลกัย	และเกิดพิบุญพูนผล
สมญาเอารสทศพล	มีคุณอนันต์	อนึ่งจะนับเหลือตรา
ข้าฯ ขอนบหมุ่พระศรา-	พกทรงคุณา-	นุคุณประดุจรำพัน
ด้วยเดชบุญข้าอภิวันท์	พระไตรรัตนอัน	อุดมดิเรกนิรัตติย
จงช่วยขจัดโพลภัย	อันตรายใดใด	จงดับและกลับเสื่อมสูญ ฯ



การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตา คือ การส่งความปรารถนาดีไปยังเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลายให้มีแต่ความสุข เป็นการคิดดีกับคนอื่น ไม่โกรธไม่เกลียดใคร การแผ่เมตตาโดยปกติจะเริ่มจากตนเอง เพราะทุกคนมีความรักตนเองเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว เมื่อแผ่ให้ตนเองแล้วก็แผ่ไปให้บุคคลอื่น ๆ โดยเริ่มจากคนในครอบครัว เพื่อน และเจ้ากรรมนายเวรของเรา


ประโยชน์ของการแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาจะทำให้มีจิตใจอ่อนโยน สงบ เยือกเย็น ไม่ใจร้อน ทำให้โลกเกิดสันติสุข เมื่อเราแผ่เมตตาไปยังเพื่อนมนุษย์ ทำให้มนุษย์และสัตว์สามารถอยู่ด้วยกันอย่างมีน้ำใจที่ดีต่อกัน และปราศจากความระแวงต่อกันและกัน ทำให้ไม่เบียดเบียนกัน



การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง



อะหัง สุขิโต โหมิ
อะหัง นิททุกโข โหมิ
อะหัง อะเวโร โหมิ
อะหัง อภัยาปชโณ โหมิ
อะหัง อนินิโม โหมิ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากทุกข์
ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร
ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขกายสุขใจ
รักษาตนของตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น...เทอญ

การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

บทแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ

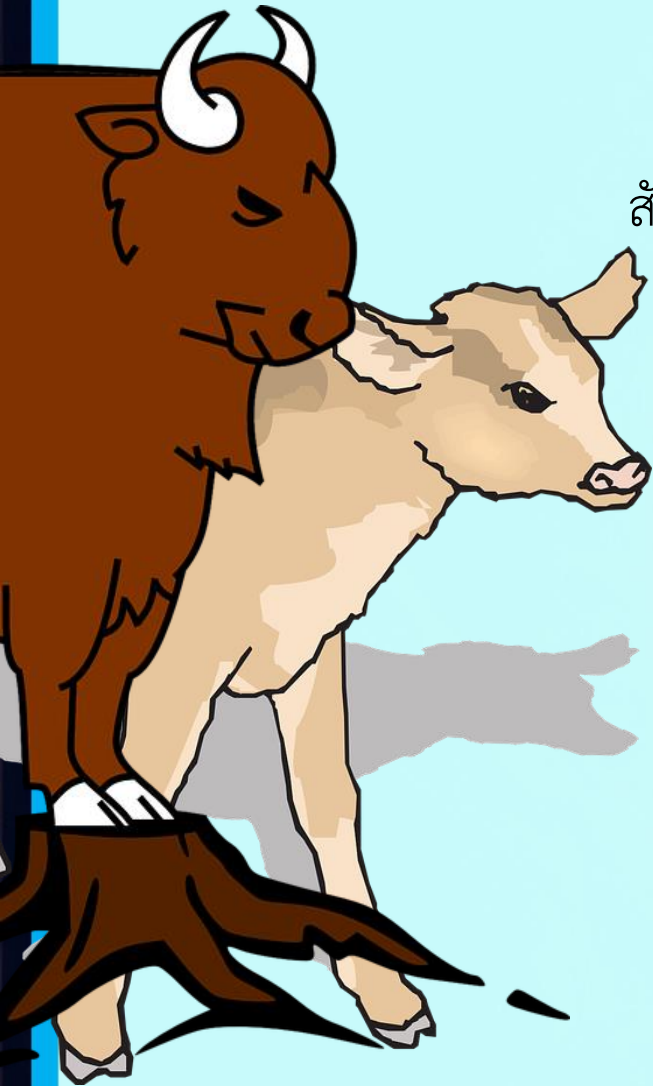
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งสิ้นเถิด



การบริหารจิต



สมาธิจะเกิดขึ้นด้วยจิตของเรา
เป็นการบริหารจิตที่ทำให้เราสามารถทำ
กิจการต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน
ให้สำเร็จลุล่วงไปได้

**สมาธิ ช่วยในการไตร่ตรอง
สิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ**
เมื่อเรามีสติมากขึ้น จิตใจมั่นคง แน่วแน่
ทำให้การคิดเรื่องต่าง ๆ มีความรอบคอบ

สมาธิ อาจเกิดได้เพียงชั่วคราว
หากเราต้องการให้จิตของเราแน่วแน่นมีสมาธิ จำเป็นต้องมีการฝึกสมาธิสม่ำเสมอ
เพื่อเป็นการบริหารจิตให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การบริหารจิต

ข้อควรปฏิบัติในการฝึกการบริหารจิต

1

การเลือกสถานที่

เลือกสถานที่ที่สงบปราศจากเสียงอึกทึกเพื่อให้จิตเป็นสมาธิเร็ว

2

ตั้งพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง

รำลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เพื่อสร้างศรัทธาและกำลังใจ

3

ตั้งใจรักษาศีล

ตั้งใจละเว้นจากอกุศลทั้งหลายและคอยระวังรักษาใจ ไม่ให้เกิดอกุศล

4

ตั้งใจไว้ที่ตัวของเราเอง

ที่ตั้งของใจอยู่ที่ตัวเรา ให้เลือกตั้งใจที่ส่วนใดส่วนหนึ่ง

5

ยึดหลัก 4 ข้อ

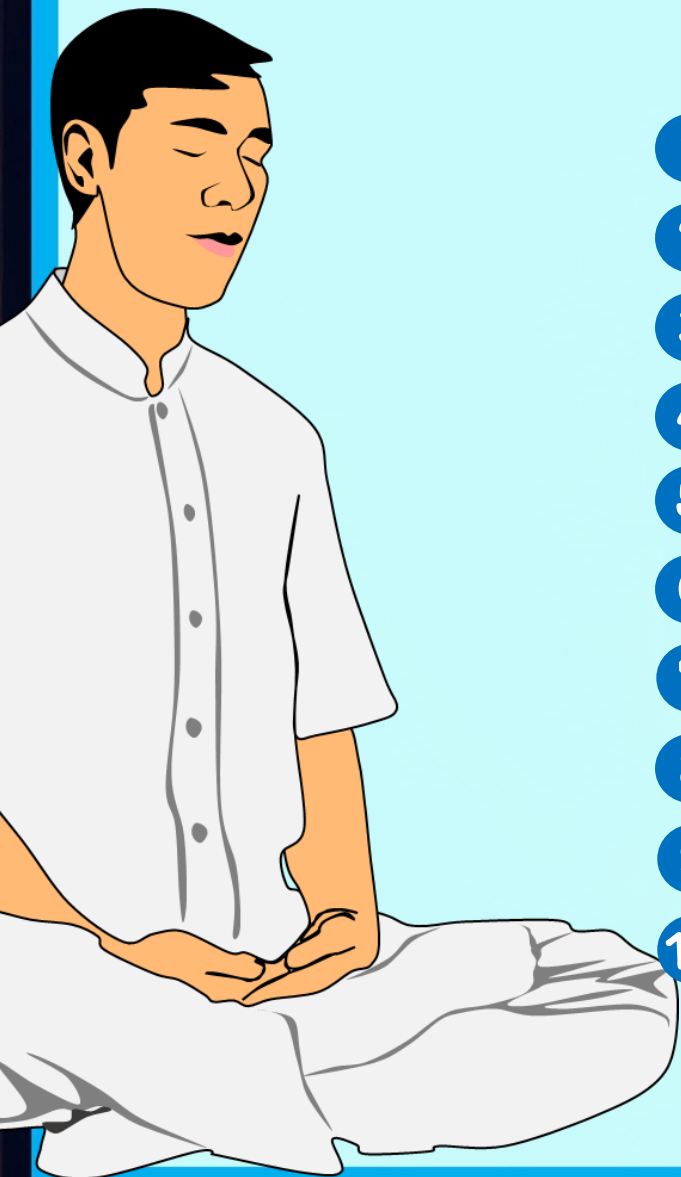
1. ให้ตั้งใจว่าจะต้องทำจริงตามเวลาที่กำหนด (ความเพียร)
2. ให้มีความรู้ตัว ตื่นอยู่เสมอ (สัมปชัญญะ)
3. ให้คุมใจระลึกรู้ที่ที่ตั้งของใจที่กำหนดไว้อย่างแน่นหนา (สติ)
4. ให้ตัดความยินดียินร้ายในอารมณ์ต่าง ๆ ออกไป



การบริหารจิต

ประโยชน์ของการบริหารจิต

- 1 **ทำให้จิตใจสบาย** โปร่งเบา ไม่เครียด ไม่โกรธ ไม่ทุกข์ ผ่องใส คุณธรรมงอกงามง่าย
- 2 **หายหวาดกลัว** หายกระวนกระวาย หายประหม่าตื่นเต้น
- 3 **หลับง่าย ไม่ฝันร้าย** และสั่งตัวเองได้ เช่น สั่งให้หลับ ให้ตื่นตามเวลาที่กำหนดได้
- 4 **กระฉับกระเฉง ว่องไว** รู้จักเลือกและตัดสินใจได้เหมาะสมแก่สถานการณ์
- 5 **มีความอดทน** เพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง
- 6 **มีสติสัมปชัญญะดี** รู้เท่า รู้ทันปรากฏการณ์ และรู้จักยับยั้งใจได้ดี
- 7 **มีประสิทธิภาพในการทำงาน** ทำกิจกรรมต่างๆ สำเร็จด้วยดี รอบคอบ ไม่ผิดพลาด
- 8 **ส่งเสริมสมรรถภาพของสมอง** ความคิดปลอดโปร่ง ความจำดี เรียนหนังสือเก่ง
- 9 **ช่วยเหลือเกื้อกูลสุขภาพทางกาย** ชะลอความแก่ ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย
- 10 **รักษาโรคบางอย่างได้** เช่น โรคเครียด โรคกระเพาะ โรคท้องผูก โรคความดันโลหิต โรคหืด หรือโรคชอบคิดเองว่าตัวเป็นโน่นเป็นนี่ทั้งที่ไม่ได้เป็น



การบริหารจิต

การบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

1. ไม่ต้องหาอุปกรณ์อื่นใดมาฝึก

เพราะทุกคนมีลมหายใจ คือ การหายใจ
เข้าการหายใจออกตลอดเวลาอยู่แล้ว

2. ไม่ซับซ้อน เข้าใจง่าย ทำได้ง่าย

พอลงมือทำก็ได้รับผลทันที ตั้งแต่ต้นเรื่อยไป



4. ไม่กระทบต่อสุขภาพ

กายก็ไม่เหนื่อย ตาก็ไม่เมื่อย เพราะไม่ต้องเพ่ง
หรือเดินกลับไปกลับมาเหมือนวิธีอื่น
ช่วยให้ร่างกายพักผ่อนได้ดี

5. พระพุทธเจ้าทรงใช้เวลา ในการปฏิบัติวิธีนี้เป็นส่วนใหญ่

และทรงแนะนำให้สาวกปฏิบัติมากกว่าวิธีอื่น

3. เป็นหลักฝึกจิตอย่างหนึ่งในจำนวนไม่กี่อย่างที่สามารถปฏิบัติได้

ต่อเนื่องตั้งแต่ต้นไปจนสำเร็จขั้นสูงสุด ไม่ต้องพะวงที่จะหาวิธีอื่นมาสับเปลี่ยนในระหว่างปฏิบัติ

การบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

ขั้นตอนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

การกำหนดทำนั่ง



นั่งขัดบัลลังก์

หรือ “ขัดสมาธิราบ”

โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง



นั่งขัดสมาธิเพชร

คือ นั่งเอาขาซ้ายทับขาขวา
ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง

การบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

ขั้นตอนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติวิธี กำหนดลมหายใจ

1

ให้นับลมหายใจเข้าออก

การนับอาจทำเป็นขั้นตอนตามลำดับ คือ นับเป็นคู่ ๆ ไป เช่น หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 โดยกำหนดเป็นชุด ๆ

3

ให้สังเกตอาการพองและยุบของท้อง

ขณะหายใจเข้า หายใจออก และภาวนาในใจว่า

“ยุบหนอพองหนอ”

2

ให้กำหนดเฉย ๆ ไม่ต้องนับ

เช่น เวลาหายใจเข้า หายใจออก ไม่ว่ายาวหรือสั้น ให้กำหนดรู้ว่าหายใจเข้าหายใจออกยาวหรือสั้น

4

ให้ภาวนาในใจว่า “พุท-โธ”

ขณะหายใจเข้าออก คือ ขณะหายใจเข้าภาวนาว่า

“พุท” ขณะหายใจออกภาวนาว่า **“โธ”** หรือ หายใจเข้าว่า **“พุทโธ”** หายใจออกว่า **“พุทโธ”**



การเจริญปัญญาโดยการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ

คือ การศึกษาที่เกิดจากมนุษย์รู้จักคิดวิเคราะห์ วิจารณ์อย่างรอบคอบรอบด้านทำให้เกิดปัญญาแตกฉาน

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ มี 10 วิธี

1. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ

2. คิดแบบคุณ-โทษ และทางออก

3. คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

4. คิดแบบอรรถสัมพันธ์

5. คิดแบบแก้ปัญหา

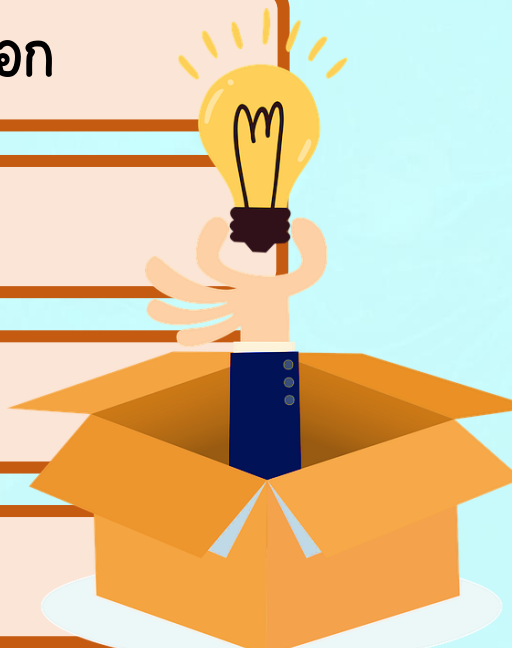
6. คิดแบบรู้เท่าทันธรรมชาติ

7. คิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม

8. คิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม

9. คิดแบบเป็นอยู่ในปัจจุบัน

10. คิดแบบแยกประเด็น



การเจริญปัญญาโดยการคิดแบบโยนโสมนสิการ

คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

เหตุ

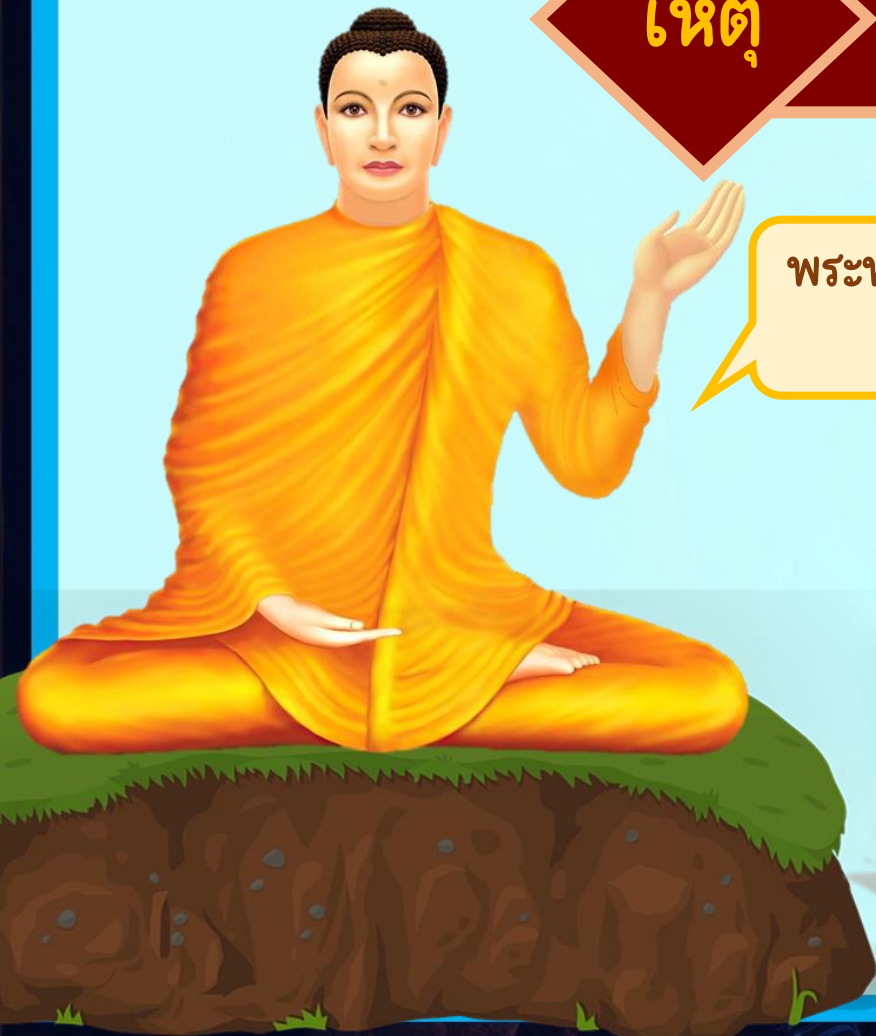
เหตุใหญ่
เหตุสำคัญ

ปัจจัย

เงื่อนไขอื่น ๆ
ที่เกี่ยวข้อง

พระพุทธองค์สอนให้มองว่าปรากฏการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นมิใช่เกิดเพราะเหตุเพียงอย่างเดียว
ดูให้ดีแล้วจะเห็นว่าปัจจัยหรือเงื่อนไขอื่น ๆ ก็มีส่วนด้วย เช่น

“ถ้าถามว่าต้นไม้เจริญเติบโตเพราะอะไร
ถ้าตอบว่าต้นไม้ต้นนี้เจริญเติบโตก็เพราะเมล็ด ต้นไม้
ต้นนี้มาจากเมล็ด เพราะฉะนั้น เมล็ดจึงเป็นสาเหตุทำ
ให้มีต้นไม้ต้นนี้ ตอบแบบนี้ก็ถูก แต่ถูกส่วนเดียว ถ้าจะ
ให้ถูกครบถ้วนต้องตอบว่าเมล็ดเป็นเพียงเงื่อนไขหนึ่ง
แต่ยังมีปัจจัยอื่นอีกที่ช่วยให้ต้นไม้ต้นนี้เจริญงอกงามได้
เช่น ดิน ปุ๋ย น้ำ อุณหภูมิ การดูแลเอาใจใส่ของคน



การเจริญปัญญาโดยการคิดแบบโยนโสมนสิการ

คิดแบบอริยสัจหรือแบบแก้ปัญห

อริยสัจ

คือ หลักคำสอนที่สอนให้รู้สภาพปัญหาคืออะไร
สาเหตุของปัญหาอยู่ที่ไหน อะไรบ้าง ปัญหานี้มีทางแก้หรือไม่ ถ้ามีก็มีวิธี
และวิธีไหนดีที่สุด การแก้ปัญหาก็ต้องรู้สภาพปัญหา รู้สาเหตุของปัญหา
รู้ว่าปัญหาต่างๆ นั้นหมดไปได้ และต้องลงมือทำหรือแก้ปัญหานั้นอย่างต่อเนื่อง เช่น

เมื่อครั้งพระพุทธเจ้ายังทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ

ทรงคิดว่าการทรมานตนเองเป็นทางที่จะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ
แต่เมื่อพระองค์ทราบว่าการกระทำเช่นนั้นไม่ใช่ทางแก้ปัญหาก็ทรงใช้ทางสายกลาง
หรือ **“มัชฌิมาปฏิปทา”** ในการแก้ปัญห จนถึงที่สุดก็แก้ปัญห
เรื่องการเวียนว่ายตายเกิดได้ หรือเรียกว่า **“บรรลุนิพพาน”**



การนำวิธีการบริหารจัดการและเจริญปัญญาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

1. การบริหารจัดการ

การฝึกจิตใจให้มีสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมีในการทำกิจการทุกอย่างของชีวิต
ไม่ว่าจะเป็นการเล่นเรียนหรือการทำงาน ดังเช่น

นักเรียนจะอ่านหนังสือ

ต้องมีสมาธิในการอ่าน ไม่เช่นนั้นก็อ่านหนังสือ
ไม่รู้เรื่อง ตายอยู่ที่ตัวหนังสือ แต่ใจไปอยู่ที่อื่น

นักเรียนจะฟังครูสอน

ต้องมีสมาธิในการฟังไม่เช่นนั้นก็จะได้ยินแต่เสียง
ครูกระทบหูแล้วก็ผ่านไปใจไม่รับรู้ว่าครู
พูดว่าอะไร ก็ไม่เข้าใจสิ่งที่ครูสอน



ดังนั้นเมื่อจะอ่านหนังสือ

ใจก็ต้องอ่านไปด้วย เมื่อจะฟังครูสอน ใจก็ต้องฟัง
ไปด้วย หรือเมื่อจะทำงานใดที่ได้รับมอบหมายใจ
ก็ต้องทำไปด้วย คือ ใจต้องมีสมาธิ

2. การเจริญปัญญา



จิตที่มีความสงบมีสติ มีสมาธิ

จะรู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงอย่างมีเหตุผล รู้เท่าทันโลกและชีวิต ใช้ปัญญาแก้ไขปัญหาก็ได้ เช่น ในการฝึกสร้างสมาธิในการอ่านหนังสือ จะเห็นว่าจิตของผู้ฝึกจะสงบแล้วก็ไม่สงบ แล้วก็กลับมาสงบอีกสลับกันไป จึงเป็นโอกาสที่จะฝึกเจริญปัญญาได้ คือ ปัญญาจะทำให้เราเริ่มมองเห็นความจริงเกี่ยวกับความเป็นไปของจิต หรือของสิ่งทั้งหลายในโลก

ถ้าเรารู้จักนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน
จะช่วยให้เราเข้าใจโลกและชีวิต เข้าใจความรู้สึก
อารมณ์ และการกระทำทั้งของตนเองและผู้อื่นได้