

แบบฝึกหัดที่ 7 การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

- 1. โยนิโสมนสิการ คือ การศึกษาที่เกิดจากมนุษย์รู้จักคิดวิเคราะห์ วิจารณ์อย่างรอบคอบ รอบด้าน
- 2. หลักคำสอนที่สอนให้รู้ว่าสภาพปัญหาคืออะไร สาเหตุของปัญหาอยู่ที่ไหน อะไรบ้าง ปัญหานี้มีทางแก้หรือไม่ คือการคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
- 3. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามความจริง
- 4. การแผ่เมตตา เป็นการส่งความปรารถนาดีไปสู่ผู้อื่นด้วยจิตที่บริสุทธิ์
- 5. การบริหารจัดการเป็นการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สามารถ “รู้เท่า” และ “รู้ทัน” ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย
- 6. วิธีการที่สำคัญของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา คือ การนั่งพักผ่อนอิริยาบถตามสบาย
- 7. นั่งขัดสมาธิบัลลังก์ คือ นั่งเอาขาซ้ายทับขาขวา ขาขวาทับ ขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง
- 8. การบริหารจัดการจัดเป็นการฝึกขัดเกลาทางด้านจิตใจของตนให้เกิดสมาธิ
- 9. การบริหารจัดการและเจริญปัญญาแบบอานาปานสติเป็นวิธีการกำหนดลมหายใจ
- 10. การบริหารจัดการและเจริญปัญญาทำให้เป็นผู้มีชื่อเสียงอย่างกว้างขวาง

