

ประโยชน์ของการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

นำเสนอเมื่อ : 28 ม.ค. 2567

การบริหารจัดการและการเจริญปัญญาเป็นประจําย่อมส่งผลดีต่อผู้ฝึกปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. ด้านการดำรงชีวิตประจำวัน ได้แก่ ทำให้จิตใจสบาย ไม่มีความเครียด มีความจำ แม่นยำและดีขึ้น ทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเรียนได้ผลดีขึ้น นอนหลับง่ายและหลับสนิท หลีกเลี่ยงการวิตกกังวล หวาดกลัว เป็นผลดีต่อสุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่หรือดูอ่อนกว่าวัย รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร

๒. ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ ได้แก่ ทำให้มีบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง มีอารมณ์ สงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด มีความสุภาพนุ่มนวล ดุมีสงาราศี อดทน อดทนขาม มีหน้าตา ยิ้มแย้มแจ่มใส เบิกบาน มีเมตตากรุณา มีความกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ไม่เซื่องซึม สามารถ ควบคุมพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

๓. ด้านที่เป็นเป้าหมายสูงสุด เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ได้แก่ การเข้าถึง หูรีบรมมรรคผลและนิพพาน ผู้ที่จะได้รับประโยชน์จากสมาธิในระดับนี้จะต้องมีจิตใจสงบแน่วแน่ มาก คือ ต้องได้อธิปนาสมาธิหรือสมาธิระดับฌาน

ที่มาจาก [หนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุด หนังสือและมารยาทชาวพุทธ](#) ผลงานนครุจิรภา วีระพันธ์