

การบริหารจิตและเจริญปัญญา

ชื่อ-สกุล.....เลขที่.....ชั้นป. 4/.....

คำชี้แจง นักเรียนชมคลิป และพิมพ์เลข 1 หน้าข้อที่ถูกต้อง พิมพ์เลข 2 หน้าข้อที่ผิด



-1. การฝึกสมาธิเป็นประจำจะช่วยให้เรียนหนังสือได้ดีขึ้น
-2. สถานที่ที่เหมาะสมที่สุดในการนั่งสมาธิ คือ ป่าช้า เพราะเงียบสงบไม่มีเสียงอึกทึก
-3. การบริหารจิตและเจริญปัญญา เป็นการนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจโดยไม่ใช้
อุปกรณ์ในการฝึก
-4. การนั่งขัดสมาธิ คือ การนั่งให้ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง
-5. การบริหารจิตสามารถรักษาโรคบางอย่างได้เช่น โรคเครียด โรคกระเพาะ เป็นต้น
-6. การมีสติทำให้เกิดความละอายต่อบาป
-7. พุทศุยกกับเพื่อนขณะเดินข้ามถนนเป็นการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ
-8. จับแกว่น้ำ รู้ว่าแกวร้อนหรือเย็นเป็นการฝึกกำหนดความรู้สึกทางกาย
-9. มองขวามองซ้ายก่อนเดินข้ามถนนเป็นการเคลื่อนไหวอย่างมีสติ
-10. การฟังที่ดีควรฟังอย่างตั้งใจและจดบันทึกไปด้วย