

แบบฝึกทักษะ สารพระพุทธศาสนาชั้น ม.๖ เรื่อง การบริหารจัดการ

ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนด ข้อความที่ถูกให้พิมพ์ ๓ ข้อความที่ผิด ให้พิมพ์ ผ ลงในกรอบ

- ๑.คนที่มีร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดีแล้ว ไม่จำเป็นต้องบริหารจัดการ
- ๒.การบริหารจิตและการเจริญปัญญาช่วยให้ฐานะทางการเงินดีขึ้น
- ๓.การบริหารจิตและเจริญปัญญาช่วยให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ๔.การฝึกสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจ คือ การบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติ
- ๕.การฝึกสมาธิโดยวิธีอานาปานสติจะต้องใช้อุปกรณ์ต่างๆ เข้ามาช่วยในการฝึก
- ๖.การบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ช่วยให้ร่างกายพักผ่อนได้ดี
- ๗.การบริหารจิตและเจริญปัญญา ควรใช้หลักอานาปานสติเท่านั้น
- ๘.การบริหารจิตตามหลักอานาปานสติมีความยุ่งยากซับซ้อนเข้าใจได้ยาก
- ๙.การบริหารจิตทำให้สามารถกำหนดให้หลับ ให้ตื่น ตามเวลาที่ต้องการได้
- ๑๐.หลักการสำคัญที่สุดของการฝึกสมาธิ คือ การฝึกให้สติอยู่กับตัวเราทุกขณะ

