ชื่อ ชั้น เลขที่

แบบฝึกหัดที่ 7 การบริหารจิตและเจริญปัญญา

..... 1. โยนิโสมนสิการ คือ การศึกษาที่เกิดจากมนุษย์รู้จักคิดวิเคราะห์ วิจารณ์อย่างรอบคอบ รอบด้าน

..... 2. หลักคำสอนที่สอนให้รู้ว่าสภาพปัญหาคืออะไร สาเหตุของปัญหาอยู่ที่ไหน อะไรบ้าง ปัญหานี้มีทางแก้หรือไม่ คือการคิดแบบ**สืบสาวเหตุปัจจัย**

..... 3. กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามความจริง

..... 4. การแผ่เมตตา เป็นการส่งความปรารถนาดีไปสู่ผู้อื่นด้วยจิตที่บริสุทธิ์

..... 5. การบริหารจิตเป็นการฝึกให้มีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม สามารถ “รู้เท่า” และ “รู้ทัน” ความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย

..... 6. วิธีการที่สำคัญของการบริหารจิตและเจริญปัญญา คือ การนั่งพักผ่อนอิริยาบถตามสบาย

.....7. นั่งขัดสมาธิบัลลังค์ คือ นั่งเอาขาซ้ายทับขาขวา ขาขวาทับ ขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง

..... 8. การบริหารจิตจัดเป็นการฝึกขัดเกลาทางด้านจิตใตของตนให้เกิดสมาธิ

.....9. การบริหารจิตและเจริญปัญญาแบบอานาปานสติเป็นวิธีการกำหนดลมหายใจ

..... 10. การบริหารจิตและเจริญปัญญาทำให้เป็นผู้มีชื่อเสียงอย่างกว้างขวาง





LIVEWORKSHEETS