

ใบงานที่ 20

เรื่องการบริหารจิตและการเจริญปัญญา

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นต่อไปนี้

1. จิตมีความสำคัญอย่างไร

2. จิตมีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร

3. เหตุใดจึงต้องมีการบริหารจิต

8. อธิบายวิธีการบริหารจิต
ของนักเรียน

4. สมาธิ คืออะไร

7. นักเรียนมีวิธีการบริหารจิต
ตนเองอย่างไร



5. สมาธิมีประโยชน์อย่างไร

6. การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ มีวิธีการฝึก
ดังนี้