

# รายวิชา สังคมศึกษา

รหัสวิชา สด๖๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

## ไตรสิกขา

ครูผู้สอน ครูวรัญญา แองสาย





# ไตรสิกขา





# จุดประสงค์

๑. อธิบายความหมายและองค์ประกอบของไตรสิกขาได้
๒. วิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติตนที่สอดคล้องกับองค์ประกอบของหลักไตรสิกขาได้
๓. เห็นคุณค่าของการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา



ผู้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ  
ในพระพุทธศาสนา

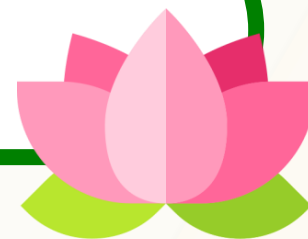


ศาสดาผู้ก่อตั้ง  
พระพุทธศาสนา



หลักคำสอน  
ในพระพุทธศาสนา

# ไตรสิกขา



เป็นหลักธรรมเพื่อพัฒนากาย วาจา ใจ ของนักเรียน  
ให้ประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งดีงาม มี ๓ ประการ

ศีล

สมาธิ

ปัญญา

# ศิลปะ (ศิลปศึกษา)





## ศีล (ศีลสิกขา)

การสำรวมกาย วาจาให้เรียบร้อย ไม่ทำผิดกฎ หรือข้อห้ามต่าง ๆ เช่น ศีล ๕ ถ้าฝึกรักษากฎหรือ ศีลอยู่เสมอ จะทำให้นักเรียนมีเจตนาบริสุทธิ์ ประพฤติแต่สิ่งดีงาม



สี่ลํ อารกณํ เสฏฺฐํ  
ศีลเป็นอารกณํอันประเสีริฐ

พุทธพจน์



ปาณาติปาตา เวรมณี หมายถึง การละเว้นจากการฆ่าชีวิตสัตว์ทุกชนิด

# ศีล ๕



อทินนาทานา เวรมณี หมายถึง การเว้นจากการลักทรัพย์

กาเมสุมิจฉาจारा เวรมณี หมายถึง การละเว้นจากการ  
ประพฤตินอกในกาม การประพฤตินอกกามผิดเมียคนอื่น

มุสาวาทา เวรมณี หมายถึง การละเว้นจากการพูดปด งดเท็จ  
พูดจาโกหก

สุราเมรยะมัชชปะมาทัฏฐานา เวรมณี หมายถึง การละเว้นจากการดื่มสุราเมรัย  
และเครื่องดองของมึนเมาทุกชนิด

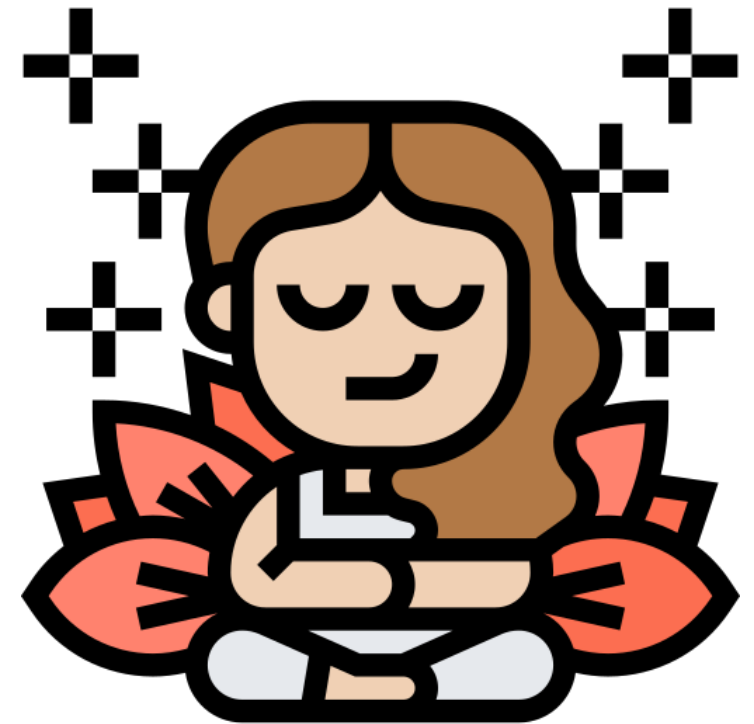
# สมาธิ (จิตตสิกขา)





## สมาธิ (จิตตสิกขา)

การควบคุมจิตใจของตน  
ให้สงบ มุ่งมั่น โดยมีสติรู้สึกตัว  
อยู่เสมอว่า กำลังทำอะไรอยู่





# สมาธิ (จิตตสิกขา)



สวดมนต์ แผ่เมตตา



เดิน ยืน อย่างมีสติ





## ทำนั่งสมาธิอย่างง่าย

๑. นั่งขัดสมาธิโดยให้  
ขาไขว่กันทับฝ่าเท้า  
ส่วนมือวางซ้อนทับกัน





## ทำนั่งสมาธิอย่างง่าย

๒. นั่งหลังตรง หน้าตรง

ไม่ก้มหรือเงยหน้า

ให้ช่วงคอและหลังผ่อนคลาย





## ทำนั่งสมาธิอย่างง่าย

๓. หลับตาพร้อม ๆ กับ  
กำหนดลมหายใจเข้าออก







## ทำนั่งสมาธิอย่างง่าย

๔. การสูดหายใจให้หายใจลึก ๆ  
ไปพร้อมกับการภาวนา  
ตามลมหายใจเพื่อให้เกิดความสงบ  
และสมาธิ จากการจดจ่อลมหายใจ



# สติปัญญาดี

ศรัทธาตั้งมั่น  
ในพระรัตนตรัย

ศาสนา

สุขภาพ  
จิต

พัฒนา  
บุคลิก  
ภาพ

เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี

เชื่อในกฎแห่งกรรม

ศีลธรรม



ชีวิต  
ประจำวัน

ทำงาน  
เรียนมีประสิทธิภาพ

สังคม

ครอบครัว

ครอบครัวมีความสุข

สังคมสงบสุข

# ปัญญา (ปัญญาศึกษา)





## ปัญญา (ปัญญาสิกขา)

ความฉลาดรอบรู้ หรือความแจ่มกระจ่าง  
ในเหตุและผล รู้และเห็นแนวทางปฏิบัติ  
ที่ถูกต้อง เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกสมาธิ

# กิจกรรม



ให้นักเรียนเลือกข้อความไปเติม  
ลงในแผนผังความคิดให้ถูกต้อง



- ไม่ฆ่าหรือทรมานสัตว์

- แผ่เมตตา

- นั่งสมาธิ

- ฝึก เดิน นั่ง  
อย่างมีสติ

- ไม่ลักขโมย  
สิ่งของผู้อื่น

- คิดไตร่ตรองจนเกิด  
ความเข้าใจ

- สวดมนต์สรรเสริญ  
พระรัตนตรัย

- หมั่นศึกษาเล่าเรียน

- ไม่ดื่มสุรา



ศีลสิกขา

ไตรสิกขา

จิตตสิกขา

ปัญญาสิกขา



## ศีลสิกขา

ไม่ฆ่าหรือทรมานสัตว์  
ไม่ลักขโมยสิ่งของผู้อื่น  
ไม่ดื่มสุรา

## ไตรสิกขา

## จิตตสิกขา

ฝึก เดิน นั่งอย่างมีสติ  
สวดมนต์สรรเสริญพระรัตนตรัย  
แผ่เมตตา  
นั่งสมาธิ

## ปัญญาสิกขา

หมั่นศึกษาเล่าเรียน  
คิดไตร่ตรองจนเกิดความเข้าใจ





...  
คำถามชวนคิด?



การศึกษา เรื่อง ไตรสิกขา  
มีความสำคัญและมีประโยชน์  
อย่างไรบ้าง



ไตรสิกขา คือ หลักธรรมในการปฏิบัติตน  
ให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา มนุษย์สามารถนำมาใช้  
พัฒนาตนเองทั้งด้าน กาย วาจา ใจ และใช้ในการ  
อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข



# ๕ ชั้นปฏิบัติ





# คำชี้แจง

## คำชี้แจงกิจกรรมนักเรียน

- ๑.นักเรียนทำใบงานที่ ๒  
เรื่อง ไตรสิกขา
- ๒.ครูและนักเรียนร่วมกันเฉลย  
ใบงานที่ ๒ เรื่อง ไตรสิกขา

## คำชี้แจงบทบาทครูปลายทาง

๑. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๒  
เรื่อง ไตรสิกขา
๒. ครูให้นักเรียนลงมือทำใบงานได้
๓. ครูให้ความช่วยเหลือนักเรียน  
ตามความเหมาะสม



## ใบงานที่ ๒ เรื่องไตรสิกขา

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนวิเคราะห์ประโยคที่กำหนดให้ต่อไปนี้ ว่าเป็นแนวทางการปฏิบัติตนที่สอดคล้องกับองค์ประกอบใดของหลักไตรสิกขา

ไม่ฆ่าหรือทรมานสัตว์	ฝึกยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีสติ	ไม่พูดโกหก
คิดไตร่ตรอง จนเกิดความเข้าใจ	สวดมนต์ไหว้พระ	ฝึกสมาธิในการ ฟัง อ่าน คิด ถาม เขียน
ไม่ดื่มสุรา	ไม่ลักขโมยสิ่งของผู้อื่น	หมั่นศึกษาเล่าเรียน



## ใบงานที่ ๒ เรื่องไตรสิกขา

ศีล (แนวปฏิบัติ)	สมาธิ (แนวปฏิบัติ)	ปัญญา (แนวปฏิบัติ)



## ใบงานที่ ๒ เรื่องไตรสิกขา

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนประโยชน์ของหลักไตรสิกขาต่อการดำเนินชีวิต

หลักธรรมไตรสิกขา มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

.....

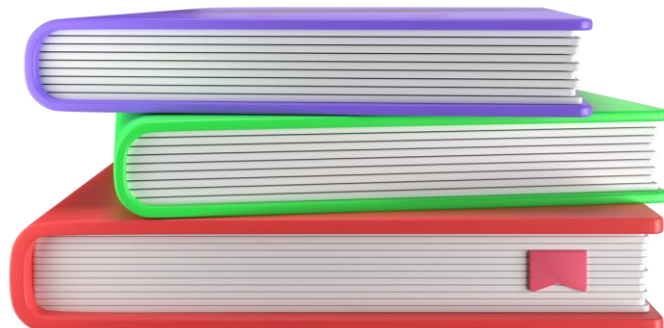
.....

.....

.....

(พิจารณาคำตอบจากผู้เรียน)

# ๕ ชั้นสรุป







## เฉลยใบงานที่ ๒ เรื่องไตรสิกขา

ศีล (แนวปฏิบัติ)	สมาธิ (แนวปฏิบัติ)	ปัญญา (แนวปฏิบัติ)
<ul style="list-style-type: none"><li>- ไม่ฆ่าหรือทรมานสัตว์</li><li>- ไม่พูดโกหก</li><li>- ไม่ดื่มสุรา</li><li>- ไม่ลักขโมยสิ่งของผู้อื่น</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ฝึกยืน เดิน นั่ง นอน ให้มีสติ</li><li>- สวดมนต์ไหว้พระ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- คิดไตร่ตรองจนเกิดความเข้าใจ</li><li>- ฝึกฟัง อ่าน คิด ถาม เขียน จนเข้าใจ</li><li>- หมั่นศึกษาเล่าเรียน</li></ul>



## เฉลย ใบงานที่ ๒ เรื่อง ไตรสิกขา

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนประโยชน์ของหลักไตรสิกขาต่อการดำเนินชีวิต

หลักธรรมไตรสิกขา มีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

..... ไตรสิกขา คือ หลักธรรมในการปฏิบัติตนให้เกิดศีล สมာธิ ปัญญา มนุษย์

..... สามารถนำมาใช้พัฒนาตนเองทั้งด้าน กาย วาจา ใจ และใช้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

..... อย่างสงบสุข

.....  
.....  
.....  
(พิจารณาคำตอบจากผู้เรียน)



บทเรียนครั้งต่อไป

# โอวาท ๓ (ไม่ทำความชั่ว)

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๓ โอวาท ๓  
(ไม่ทำความชั่ว)

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

