

รายวิชา สังคมศึกษาฯ

รหัสวิชา ส23101

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ผู้สอน

ครูวิชิต ลือยศ

เรื่อง

การบริหารจิตเจริญปัญญา



การบริหารจิต

เจริญปัญญา



จุดประสงค์

นักเรียนสามารถอธิบายวิธีปฏิบัติ

และประโยชน์ของการบริหารจัดการจิต

เจริญปัญญาได้

ขอขอบคุณที่มาภาพจาก : kieutruongphoto. ดอกบัวบาน บัว ดอกไม้.
<https://pixabay.com/th/photos/ดอกบัวบาน-3588694/>. ลงข้อมูลเมื่อวันที่

11 มิถุนายน 2562



จุดประสงค์

นักเรียนสามารถปฏิบัติ

การบริหารจิตเจริญปัญญาตาม

หลักสติปัฏฐาน 4 ที่เน้นอานาปานสติ



จุดประสงค์

นักเรียนเห็นคุณค่าของการบริหารจัดการ

เจริญปัญญาและนำไปใช้

ในชีวิตประจำวันได้

A person wearing a yellow robe is shown from the chest down, with their hands clasped in a prayer-like gesture. The background is a soft, warm light. The text is overlaid on the right side of the image.

คำถาม

ก่อนบทเรียน

นักเรียนคิดว่า การเจริญสติ
มีประโยชน์ หรือไม่อย่างไร



การบริหารจิต

เจริญปัญญา




พระพุทธศาสนา
มีหลักคำสอนที่เน้นเรื่อง
การฝึกควบคุมกาย วาจา
และจิตใจไปพร้อมกัน

ขอขอบคุณที่มาภาพจาก : Germany. ช้อนชา-เทียน-คิดว่า.
<https://pixabay.com/th/photos/ช้อนชา-เทียน-คิดว่า-3612508/>.


ลงข้อมูลเมื่อวันที่ 12 สิงหาคม 2561




ทั้งนี้ เพราะพระพุทธศาสนา
ถือว่าเมื่อกาย วาจา สงบนิ่ง
และควบคุมจิตให้สนใจ
ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเรื่องเดียว



ความรู้ความเข้าใจ
ตามสภาพความเป็นจริง
ก็จะเกิดขึ้นตามมา
การควบคุมกาย วาจา
ให้สงบเรียบร้อย เรียกว่า **ศีล**




การควบคุมจิตใจให้สนใจ
เพียงเรื่องเดียว เรียกว่า
สมาธิ



ความรู้ ความเข้าใจตามสภาพ
ความเป็นจริง เรียกว่า ปัญญา



ทั้งศีล สมาธิ และปัญญา
รวมเรียกว่า ไตรสิกขา




กล่าวเฉพาะสมาธิและปัญญา
พระพุทธศาสนาได้แสดงวิธี
ควบคุมที่เรียกว่า การบริหารจัดการ
และการเจริญปัญญา



ความหมาย

การบริหารจิต


และการเจริญปัญญา



การบริหารจิต หมายถึง
การบำรุงรักษาจิตให้มีความเข้มแข็ง
มีพลังและมีประสิทธิภาพปกติจิต
ของบุคคลทั่วไป



การเจริญปัญญา หมายถึง
การฝึกฝนอบรมหรือการพัฒนาตน
ให้เกิดปัญญา 3 ประการ



ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง
ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา
และปัญญาที่เกิดจากการ
ลงมือปฏิบัติ



วิธีการบริหารจิตและ
การเจริญปัญญา
ตามหลักสติปัฏฐาน 4



สติปัญญา หมายถึง
การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ
ให้รู้และเข้าใจตามที่เป็นจริง
มี 4 อย่าง



การตั้งสติพิจารณากาย
(กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)



หมายถึง การมีสติกำหนดรู้
อย่างเท่าทันในเรื่องของกาย
และอิริยาบถของร่างกาย ได้แก่
ยืน เดิน นั่ง นอน และอื่น ๆ



การตั้งสติกำหนด
พิจารณาเวลา

(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

หมายถึง การมีสติกำหนดรู้
อย่างเท่าทันเรื่องเวทนา
เมื่อเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ก็รู้
ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ



ในขณะที่เดินจงกรมและนั่งสมาธิอยู่นั้น
เมื่อมีเวทนาต่าง ๆ เกิดขึ้น
เช่น เจ็บปวด เมื่อย คั้น ซา เป็นต้น

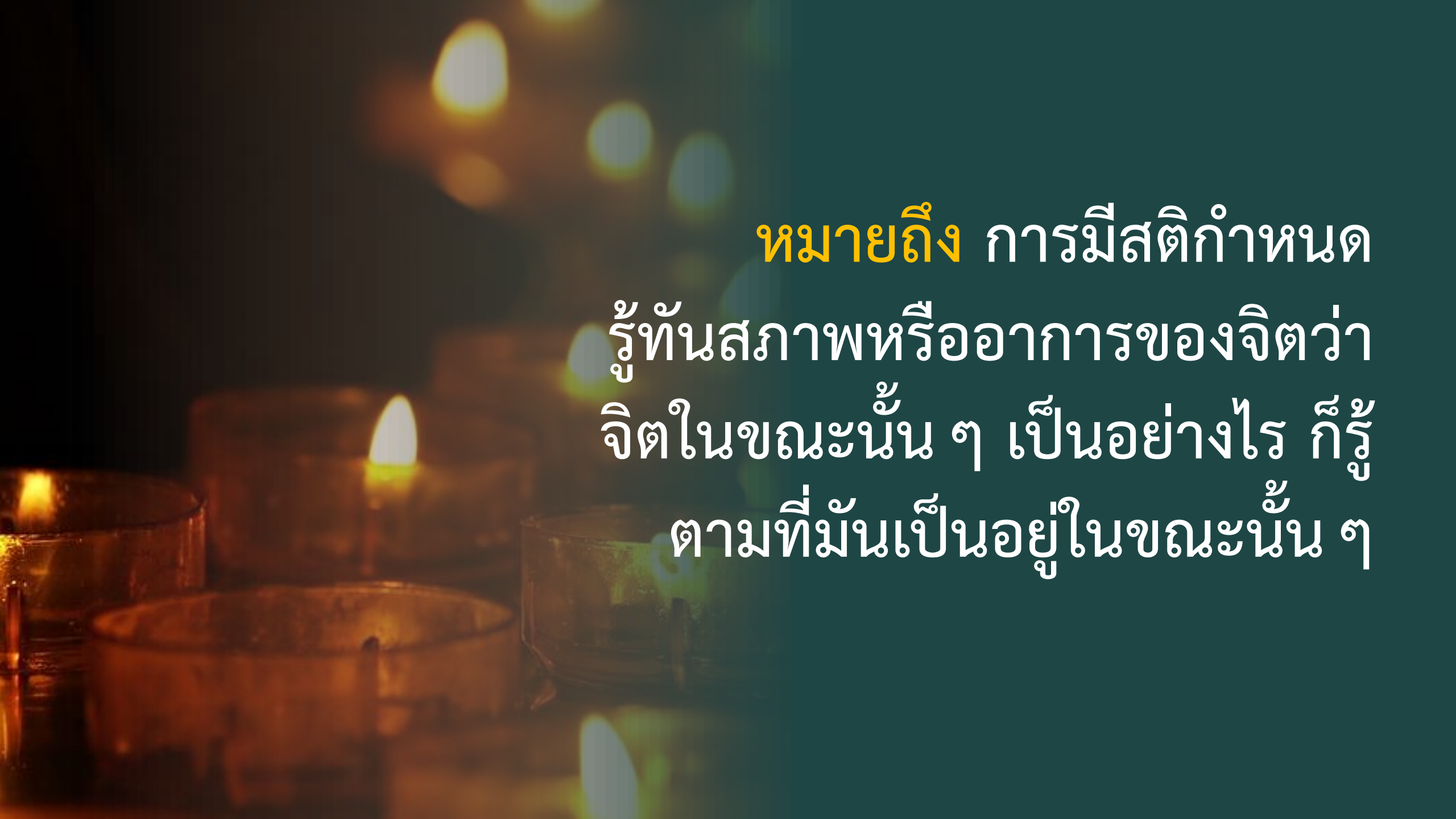
ให้ตั้งสติกำหนดตามความรู้สึก
นั้น ๆ ว่า เจ็บหนอ ปวดหนอ เมื่อยหนอ
คันหนอ ซาหนอ จนกว่าความรู้สึกนั้น
จะหายไป



และเมื่อความรู้สึกนั้นหายไปแล้ว
ให้กลับมากำหนด พองยุบ
เหมือนเดิม



การตั้งสติ
กำหนดพิจารณาจิต
(จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)



หมายถึง การมีสติกำหนด
รู้ทันสภาพหรืออาการของจิตว่า
จิตในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร ก็รู้
ตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ



เช่น ในขณะที่เดินจงกรมและนั่งสมาธิ
เมื่อจิตคิดถึงเรื่องต่าง ๆ ให้ตั้งสติ
กำหนดที่ลึ้นปี่ว่า คิดหนอ เมื่อจิตเกิด
ความยินดีหรือชอบใจขึ้น



ให้กำหนดว่า ยินดีหนอ ชอบใจหนอ
เมื่อจิตโกรธ กำหนดว่า โกรธหนอ




การตั้งสติ

กำหนดพิจารณาธรรม
(ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)



หมายถึง การมีสติกำหนด
รู้ทันสิ่ง ปราบกฏการณ์ หรืออารมณ์
ที่เกิดกับจิตที่คิดเป็นกุศล อกุศล
หรือที่เป็นกลาง ๆ



อากัศยเหตุปัจจัจยที่เกิดขึ้น เมื่อเหตุ
ปัจจัจยดับไป สิ่งปราภกฏการณั
หรืออาการมณันั้น ก็ดับไปด้วย
ไม่มีสิ่งใดมีตัวตนที่แท้จริง

ประโยชน์

การบริหารจิต

และการเจริญปัญญา

ตามหลักสติปัฏฐาน 4





การบริหารจิตและการเจริญปัญญา
ตามหลักสติปัฏฐาน 4 มีผลดี
หรือประโยชน์ต่อผู้ฝึกฝนอบรม
หลายประการ ดังนี้



ประโยชน์ชน์ของ การบริหารจิต




ด้านการดำรงชีวิตประจำวัน

ได้แก่ การทำจิตใจสบาย

ไม่มีความวิตกกังวล ความเครียด

มีความจำดีขึ้น แมนยำขึ้น




ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ
ได้แก่ ทำให้บุคลิกภาพเข้มแข็ง
หนักแน่นมั่นคง สงบเยือกเย็น
ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด
มีความสุขอ่อนโยน



ด้านประโยชน์สูงสุด
ได้แก่ การบรรลุมรรคและนิพพาน
ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุด
ของพระพุทธศาสนา



ประโยชน์ชน์ของ การเจริญปัญญา



ด้านประโยชน์ต่อตนเอง
เช่น ทำให้เป็นคนที่มึเหตุผล
และใช้เหตุผลวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ
จนเกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งนั้น ๆ
อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง

ประโยชน์ต่อสังคม

กล่าวโดยสรุป ถ้าทุกคนในสังคม
มีปัญญา คิดดี ทำดี และพูดดี ไม่ปล่อย
ให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล ปัญหาต่าง ๆ

ใบงานที่ 14

(กำหนดเวลาในการทำ 10 นาที)

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์คำถาม
และตอบให้ถูกต้อง

ขอขอบคุณที่มาภาพจาก : Sasin Tipchai. การเรียนรู้-โรงเรียน-กลางแจ้ง.
<https://pixabay.com/th/photos/การเรียนรู้-โรงเรียน-กลางแจ้ง-1782430/>.

ลงข้อมูลเมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2559

ใบงานที่ 14 เรื่อง การบริหารจัดการเจริญปัญญา

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์คำถาม และตอบให้ถูกต้อง (กำหนดเวลาในการทำ 10 นาที)

1. การบริหารจัดการเจริญปัญญา คืออะไร

ตอบ

2. พระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่เน้นเรื่องใด

ตอบ

3. คีล สมาธิ และปัญญา รวมสามอย่างนี้เรียกว่าอะไร

ตอบ

4. การควบคุมจิตให้สนใจเพียง เรื่องเดียว เรียกว่าอะไร

ตอบ

5. ความรู้ ความเข้าใจตามสภาพความเป็นจริง เรียกว่าอะไร

ตอบ

ใบงานที่ 14 เรื่อง การบริหารจัดการเจริญปัญญา

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์คำถาม และตอบให้ถูกต้อง (กำหนดเวลาในการทำ 10 นาที)

6. ความรู้ความเข้าใจตามสภาพความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้นตามมา การควบคุมกาย วาจา ให้สงบ เรียบร้อย เรียกว่าอะไร

ตอบ

7. การควบคุมสมาธิและปัญญา ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่าอะไร

ตอบ

8. การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา หมายถึงอะไร

ตอบ

9. สติปัฏฐาน หมายถึงอะไร ประกอบด้วยอะไรบ้าง

ตอบ

10. การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวลา (เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) หมายถึงอะไร พร้อมยกตัวอย่างประกอบ

ตอบ

.....

A person wearing orange robes is shown from the chest down, with their hands clasped in a prayer-like gesture. The background is a soft, warm light. The text is overlaid on the right side of the image.

คำถาม

ทำยบทเรียน

การบริหารจิตเจริญปัญญาคือ
การฝึกสติในรูปแบบหนึ่ง
โดยสตินั้นหมายถึงอะไร