

รายวิชาสังคมศึกษา

รหัสวิชา สด๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

การบริหารจิต เจริญปัญญา

ครูผู้สอน ครูอาทิตย์ ศรีรุ่ง

ครูภากร อุปการแก้ว



การบริหารจิต เจริญปัญญา





จุดประสงค์

๑. นักเรียนบอกประโยชน์ของ
การสวดมนต์ไหว้พระ สรรเสริญคุณ
พระรัตนตรัยและแผ่เมตตาได้



จุดประสงค์

๒. นักเรียนฝึกปฏิบัติการสวดมนต์

ไหว้พระกล่าวคำสรรเสริญ

คุณพระรัตนตรัยและ

กล่าวคำแผ่เมตตาได้



จุดประสงค์

๓. นักเรียน อธิบาย ถึงความสำคัญ
และประโยชน์ของการศึกษา
เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา
ได้อย่างมีเหตุผล



สื่อวีดิทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

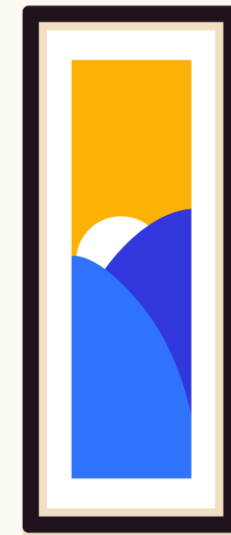
ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

เรื่อง Learn Thai Song ดั่งดอกไม้บาน

เผยแพร่โดย Ricefreak (โดยเสถียรธรรมสถาน)

เผยแพร่วันที่ ๓ มี.ค. ๒๕๖๑

ที่มา <https://www.youtube.com/watch?v=jezB3Aym7tQ>




คำถามชวนคิด



จากบทเพลงดังกล่าว
เป็นการบริหารจัดการ
เจริญปัญญาโดยวิธีใด





บทนมัสการ พระพุทธเจ้า





บทนมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต ขอนอบน้อมแต่พระผู้มี
พระภาคเจ้า พระองค์นั้น
อะระหะโต ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
สัมมาสัมพุทธัสสะ ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส





บทนมัสการ พระรัตนตรัย





บทนมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง





บทนมัสการพระรัตนตรัย

พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ. (กราบ)

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้
ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)





บทนมัสการพระรัตนตรัย

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า,

ตรัสไว้ดีแล้ว





บทนมัสการพระรัตนตรัย

ธัมมังนะมัสสามิ. (กราบ)

ข้าพเจ้านมัสการ พระธรรม (กราบ)





บทนมัสการพระรัตนตรัย

สุปะฏิปปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ปฏิบัติดีแล้ว





บทนมัสการพระรัตนตรัย

สังฆัง นะมามิ. (กราบ)

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)





**บทสรรเสริญ
พระรัตนตรัย**



พระพุทธคุณ

อิติปิโส ภะคะวา

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน

สุคะโต โลกะวิทู อนุตตะโร ปุริสัทมมะสาระถิ

สัจจตา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ





พระธรรมคุณ

สวากขาโต

ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก

โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ





พระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามี
จิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง, จัตตาริ ปุริสะยุคานิ
อัญฐปุริสปุคคะลา, เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย,
ปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย, อัญชะลีกะระณีโย, อนุตตะรัง
ปุณฺญักเขตตัง โลกัสสาติ



กิจกรรม

ให้นักเรียนทำสมาธิ ๕ นาที



คำถามชวนคิด



นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
เมื่อได้สวมมนต์ นั่งทำสมาธิ



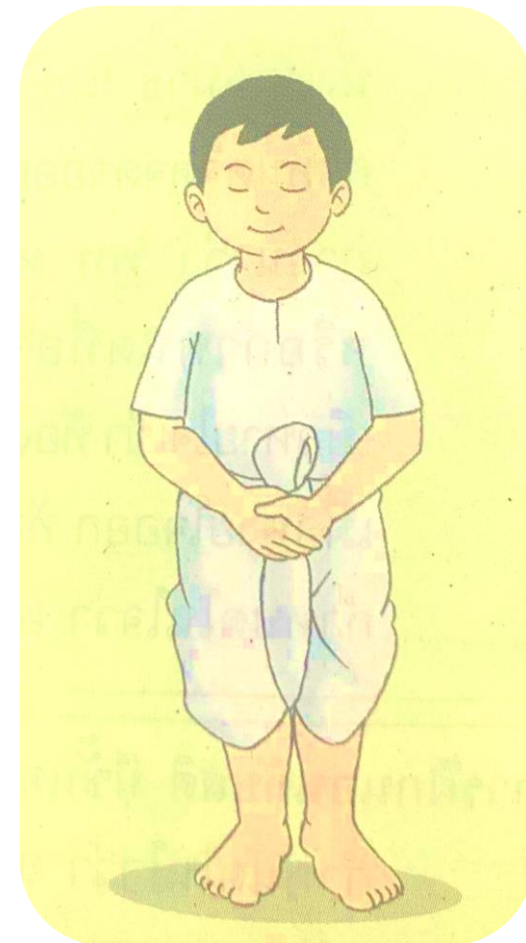
การยื่นสมาริ





การยืนสมาธิ

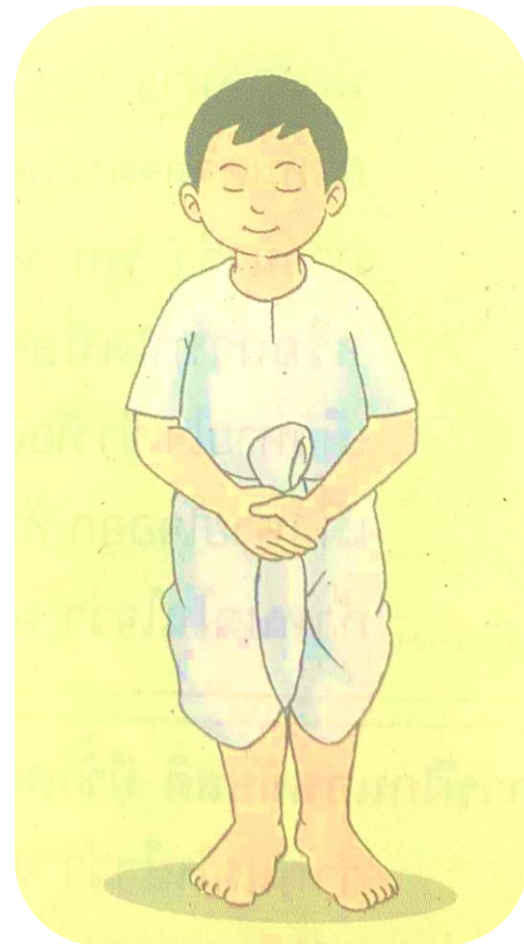
๑. ยกมือซ้ายขึ้นช้าๆ แล้วมาวางที่หน้าท้อง
๒. ยกมือขวาขึ้นช้าๆกุมมือซ้ายไว้
๓. ก้มหน้ามองดูเท้าที่เหยียบบพื้นอยู่มอง
ขึ้นมาถึงมือ แล้วเลื่อนขึ้นมาถึงปลายจมูก
เงยหน้ามองตรง





การยืนสมาธิ

๔. หลับตานึกให้เห็นตัวเองกำลังยืนอยู่
นึกจากหัวลงไปจนถึงมือและเท้า แล้วให้
นึกมองจากเท้าขึ้นมาถึงมือ จนถึงกระหม่อม



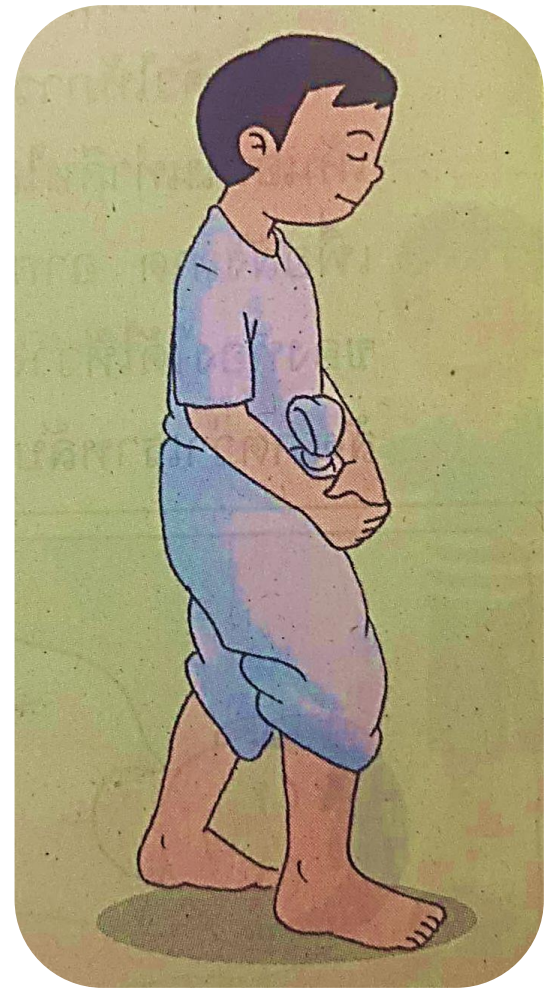
การเดินสมาธิ





การเดินทางสมาธิ

๑. ลืมตาขึ้นช้าๆ ตามองไปข้างหน้า
ภาวนาว่า เห็นหนอ (๓ ครั้ง)
๒. ยืนกุมมือ ใจพร้อมที่จะเดิน ตามองทาง
ภาวนาว่า ยืนหนอ และอยากเดินหนอ

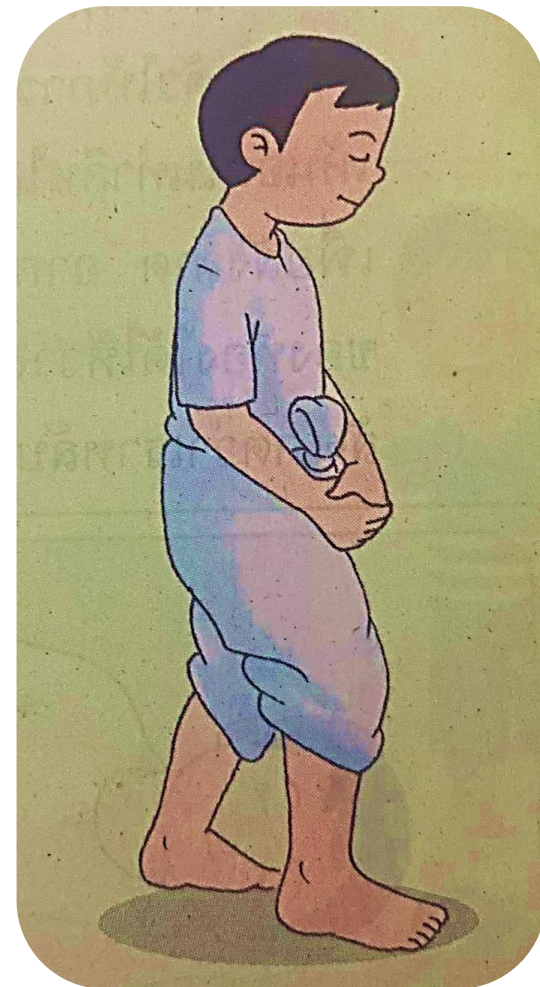




การเดินทางสมาธิ

๓. ยกเท้าขวาก้าวเดินไป พร้อมภาวนาว่า
ขวาอย่างหนอ

๔. ในขณะที่ก้าวอย่าง ให้จิตกำหนดรู้ทัน
การเคลื่อนไหวของเท้า



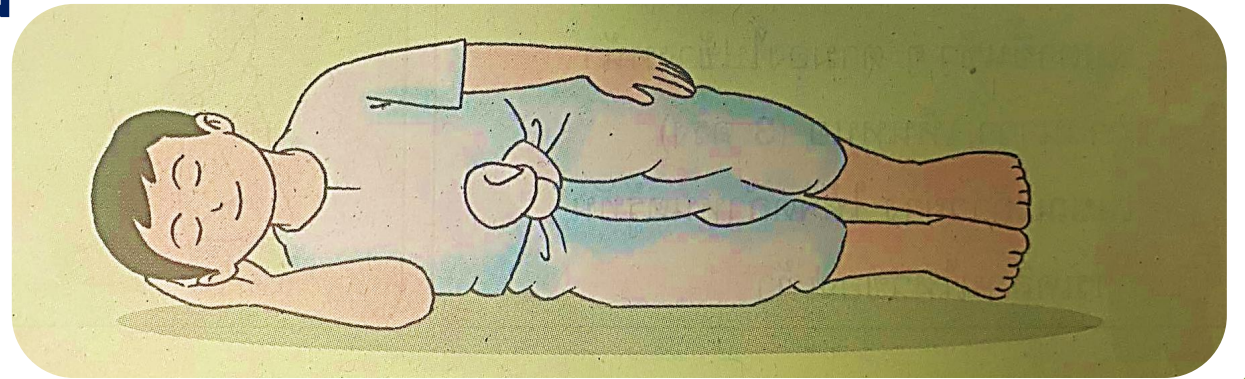
การนอนกับสติ





การนอนกับสติ

๑. มือขวาเท้าพื้น เตรียมเอนตัวลงนอน พร้อมภาวนาว่า เอนตัวหนอ ๆ ถ้าขยับตัวให้ภาวนาว่า ขยับตัวหนอ
๒. ให้นอนในท่าสี่เหลี่ยมไสยาสน์ ยกมือซ้ายมาวางที่หน้าท้องเพื่อสังเกต อาการพองยุบของท้อง

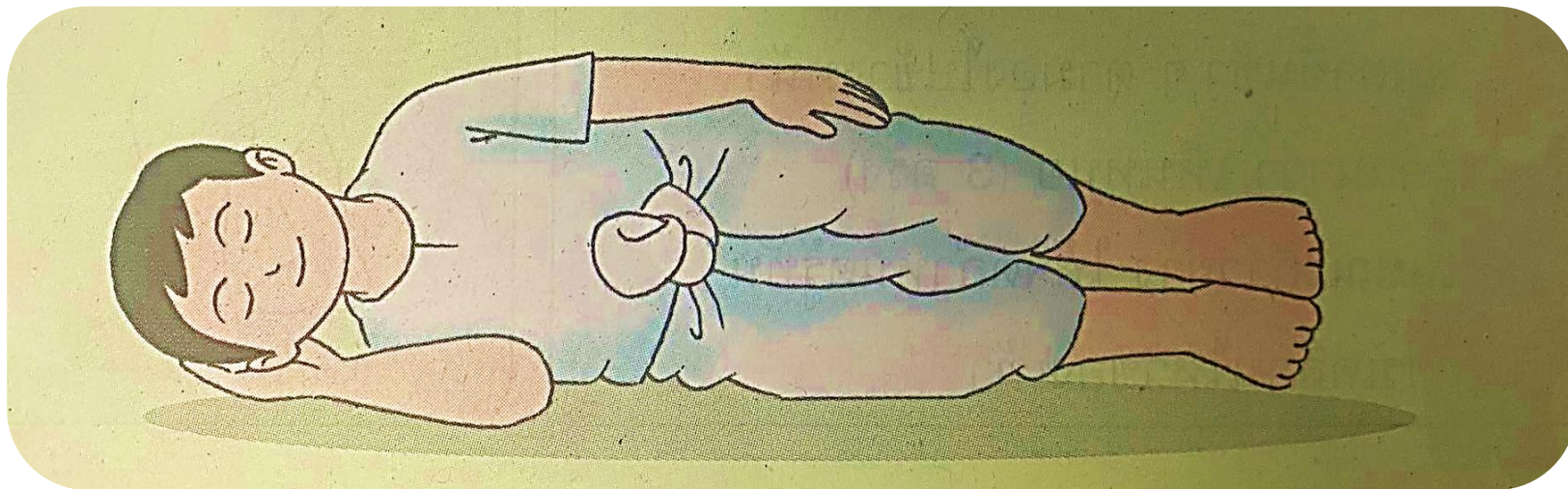




การนอนกับสติ

๓. กำหนดในใจว่า อยากนอนหนอ ๆ

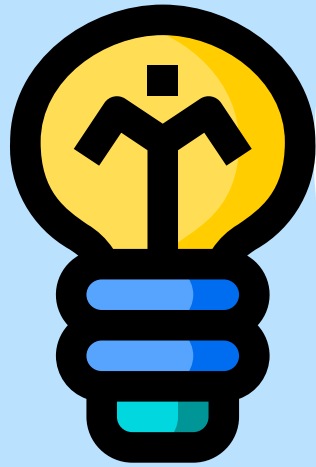
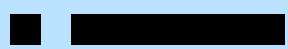
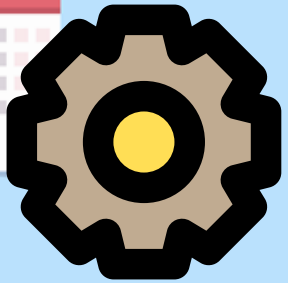
๔. หลับตา ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ



กิจกรรม

ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติกริยาอันสมาน
การเดินสมาน การนอนกับสติ





ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๑
เรื่อง การบริหารจัดการ

เจริญปัญญา



คำชี้แจงในการทำ กิจกรรมนักเรียน

ให้นักเรียนบอกประโยชน์ของ
การสวดมนต์ แผ่เมตตา และ
การบริหารจิต เจริญปัญญา



คำชี้แจงบทบาท ครูปลายทาง

๑. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๑ เรื่อง
การบริหารจิต เจริญปัญญา
๒. ครูให้นักเรียนลงมือทำใบงานได้
๓. ครูให้ความช่วยเหลือนักเรียนตาม
ความเหมาะสม



ใบงานที่ ๑ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา

๑. ประโยชน์ของการสวดมนต์ แผ่เมตตา และการบริหารจัดการ เจริญปัญญา

.....

.....

.....

.....

.....



สรุป

ประโยชน์ของการสวดมนต์ แผ่เมตตา และการบริหารจัดการ เจริญปัญญา

๑. ทำให้มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ใจจึงจดจ่ออยู่กับการเรียนหรือการทำงานต่าง ๆ

๒. สุขภาพดี เพราะจิตใจผ่องใสเบิกบาน ร่างกายก็จะสดชื่นไปด้วย

๓. บุคลิกภาพดี เนื่องจากจิตใจปลอดโปร่งผ่องใสจะส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดี

บทเรียนครั้งต่อไป



การบริหารจิต เจริญปัญญา

(๒)

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

