

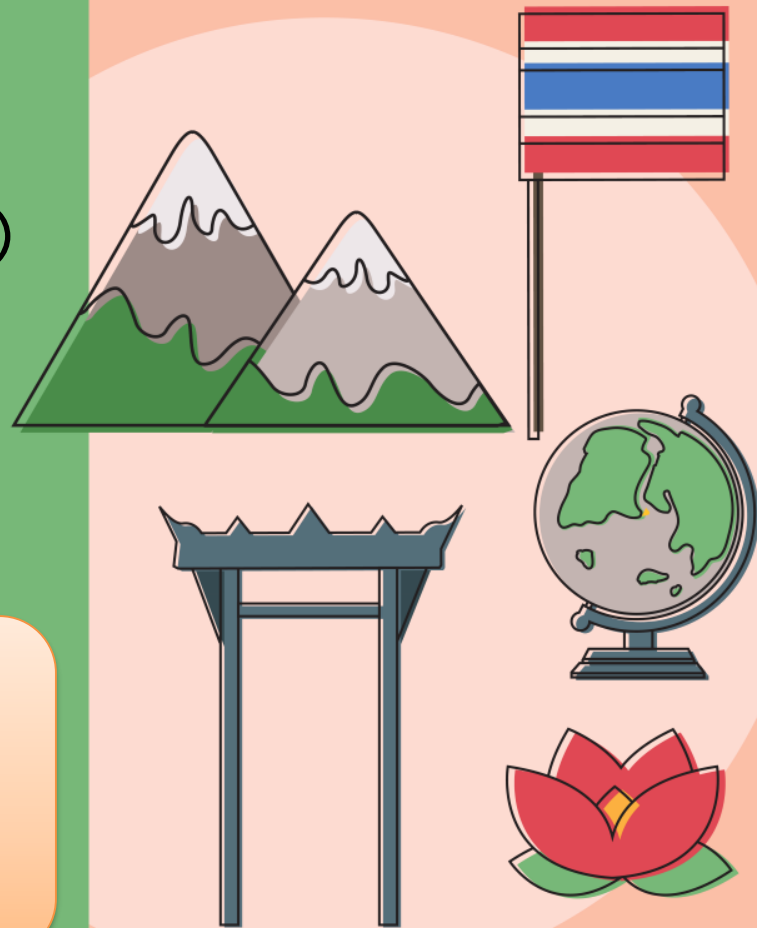
รายวิชา กลุ่มบูรณาการ

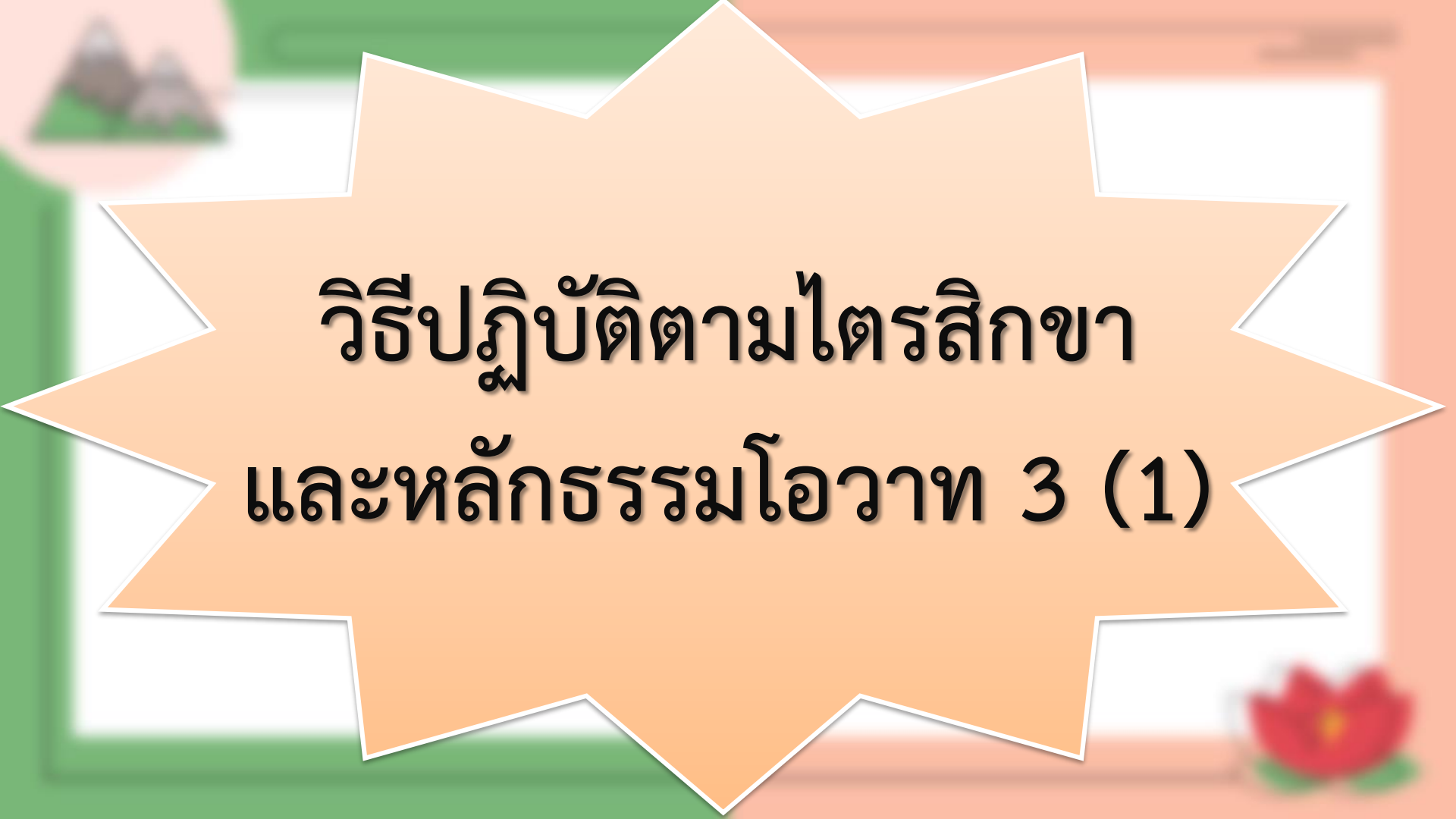
(แกนหลักสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้สอน วรพรรณ ศรีอรุณ

วิธีปฏิบัติตามไตรสิกขา
และหลักธรรมโอวาท 3 (1)

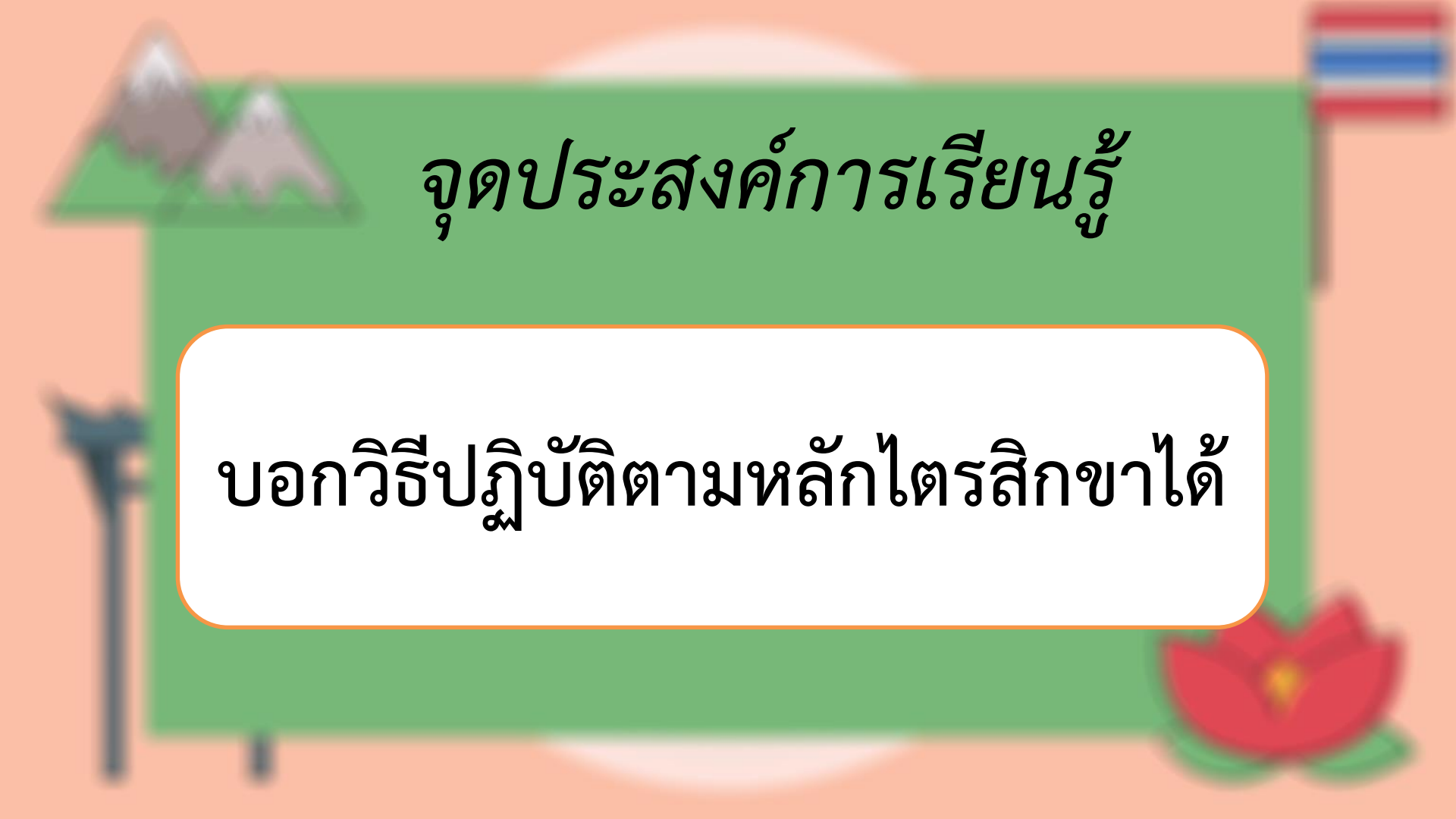




วิธีปฏิบัติตามไตรสิกขา และหลักธรรมโอวาท 3 (1)

“สังคมวันนี้”

กลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ต่อกันตามระเบียบกฎเกณฑ์



จุดประสงค์การเรียนรู้

บอกวิธีปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาได้



ต่อไปเป็นคลิปวิดีโอที่ใช้เพื่อ
การศึกษา
เพลง ไตรสิกขาพัฒนาตน

เพลง

ไตรลักษณ์พัฒนาตน

เนื้อร้อง-ทำนอง โดย ณัฐยา ศิริสวัสดิ์



วิธีโอนี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น
ขอขอบคุณ Natthiya Sirisawat

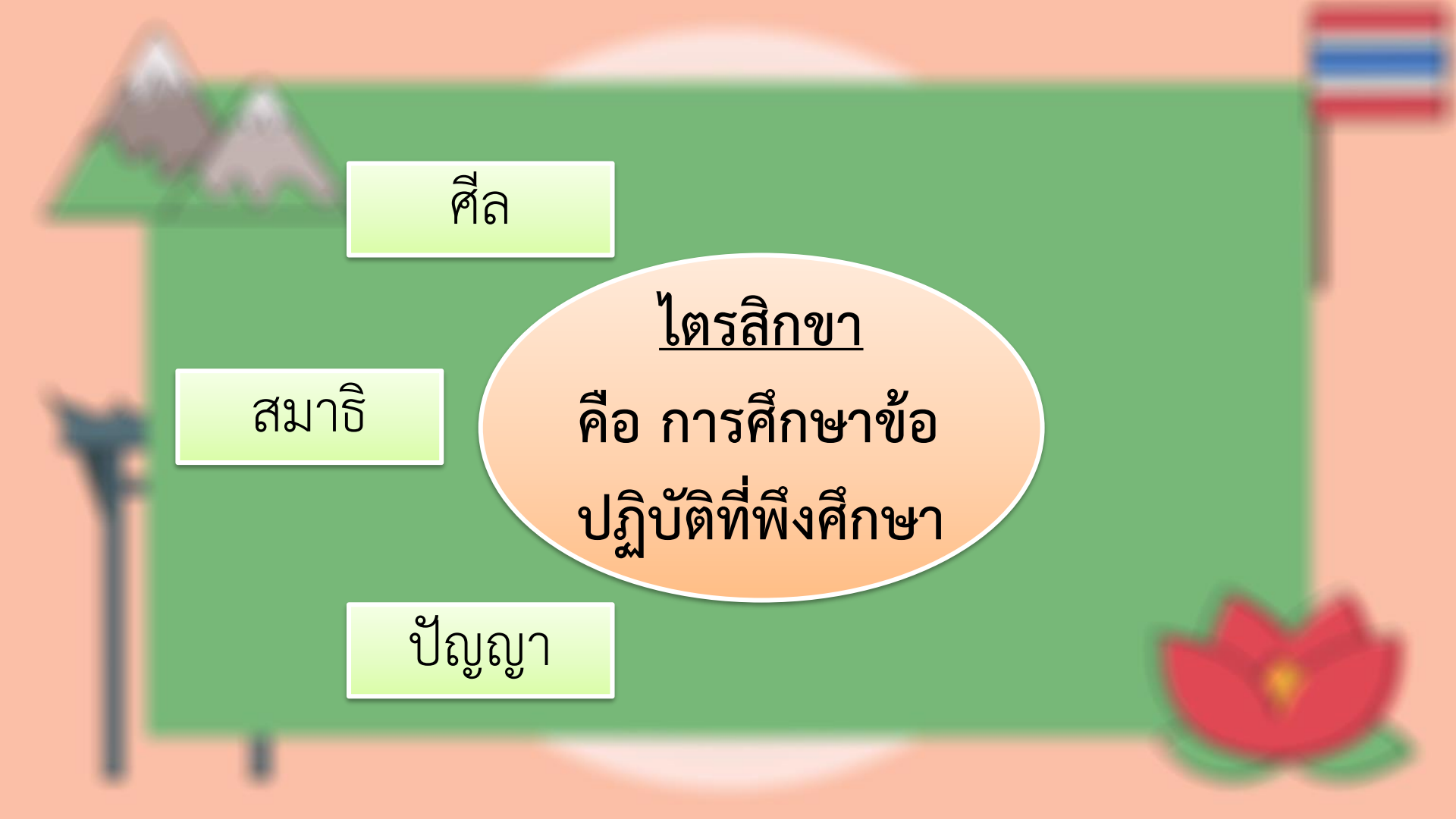
เผยแพร่เมื่อ 25 พ.ย. 2557

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=0-egcvvU2Y0>

“สังคมวันใหม่”

โอกาสในการสร้างชีวิตใหม่





ศีล

สมาธิ

ปัญญา

ไตรสิกขา

คือ การศึกษาข้อ
ปฏิบัติที่พึงศึกษา



"ศีล" หมายถึงการประพฤติ

ดี ประพฤติถูกต้องตามหลัก

ทั่วไป ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

และไม่ทำให้ตนเองเดือดร้อน



งดเว้นจากการฆ่าสัตว์



งัดเว้นจากการลักทรัพย์



งดเว้นจากการ ประพฤติดีในกาม

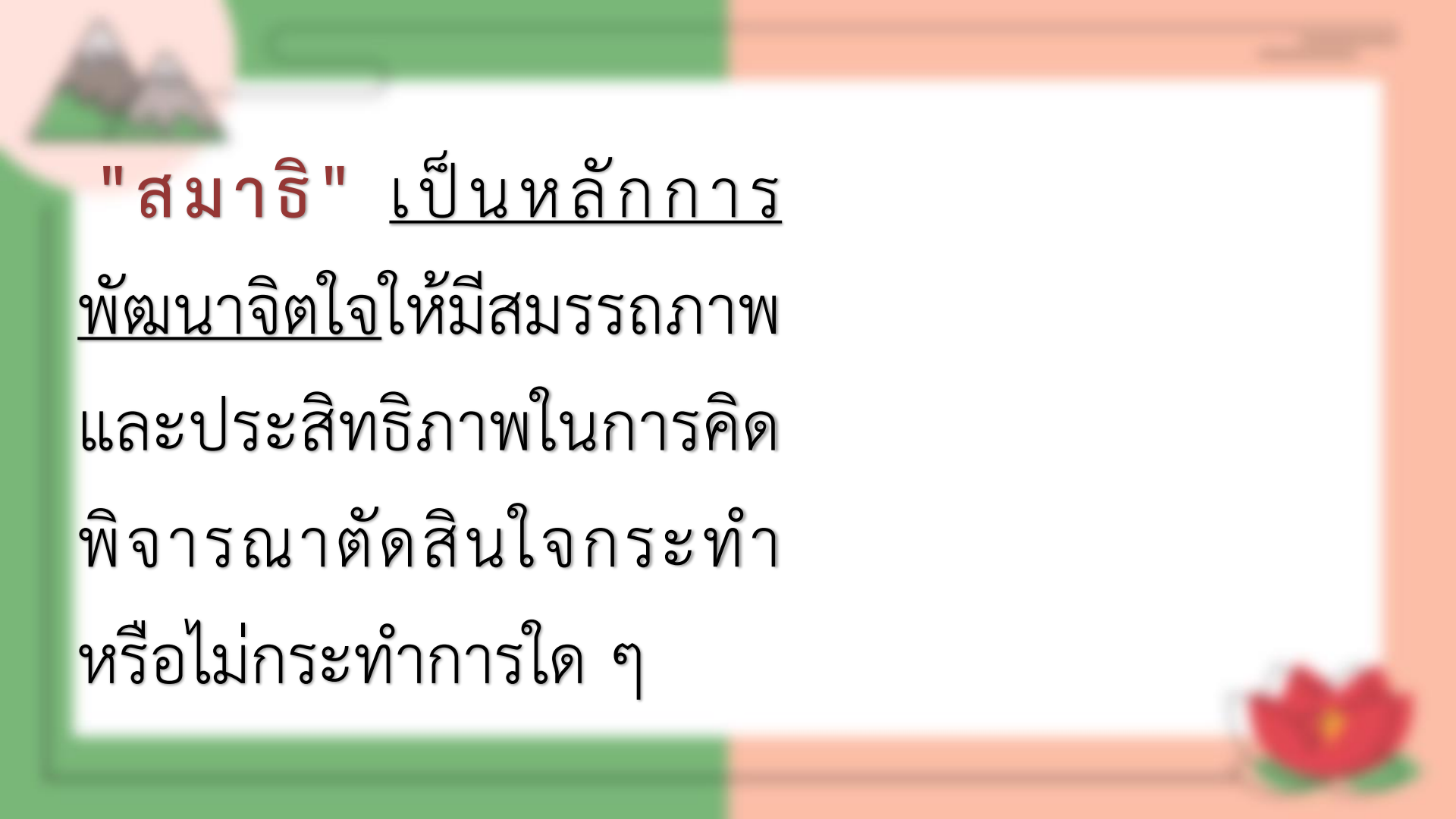


งัดเว้นจากการ พูดเท็จ



งดเว้นจากการ ดื่มสุรา





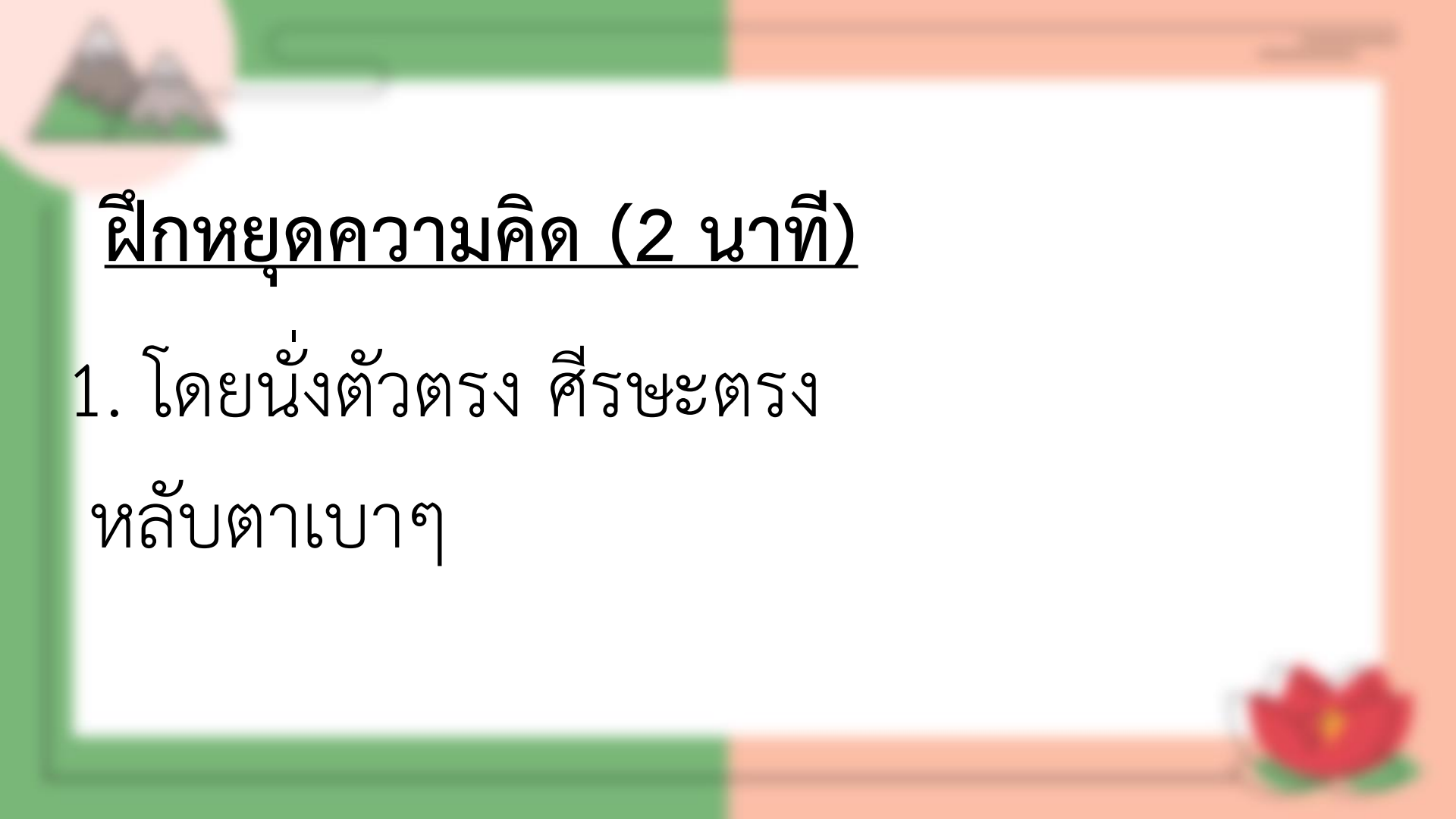
"สมาธิ" เป็นหลักการ
พัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพ
และประสิทธิภาพในการคิด
พิจารณาตัดสินใจกระทำ
หรือไม่กระทำการใด ๆ

ฝึกจัดการความคิด

ฝึกหยุดความคิด

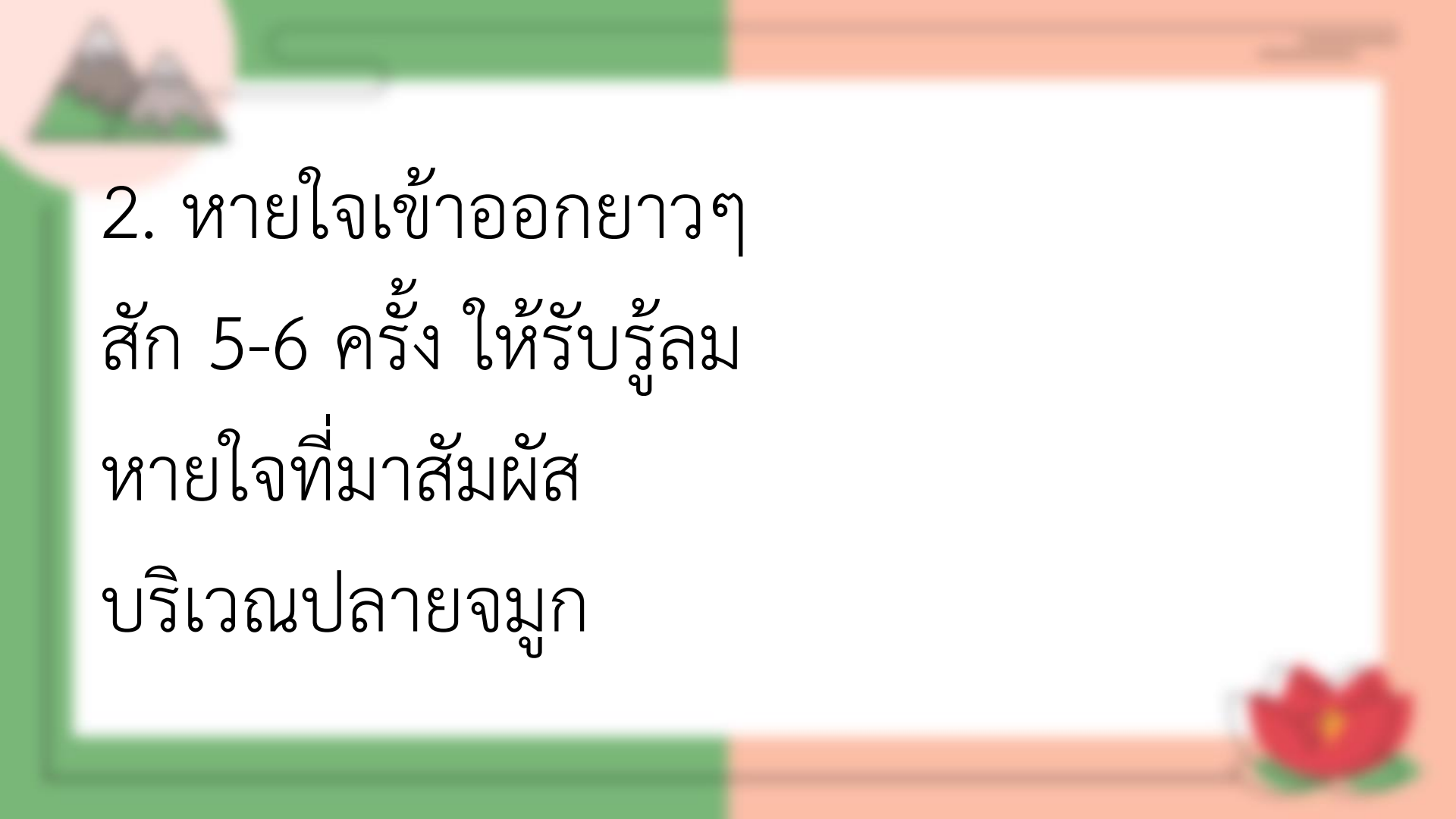
ฝึกจัดการความง่วง



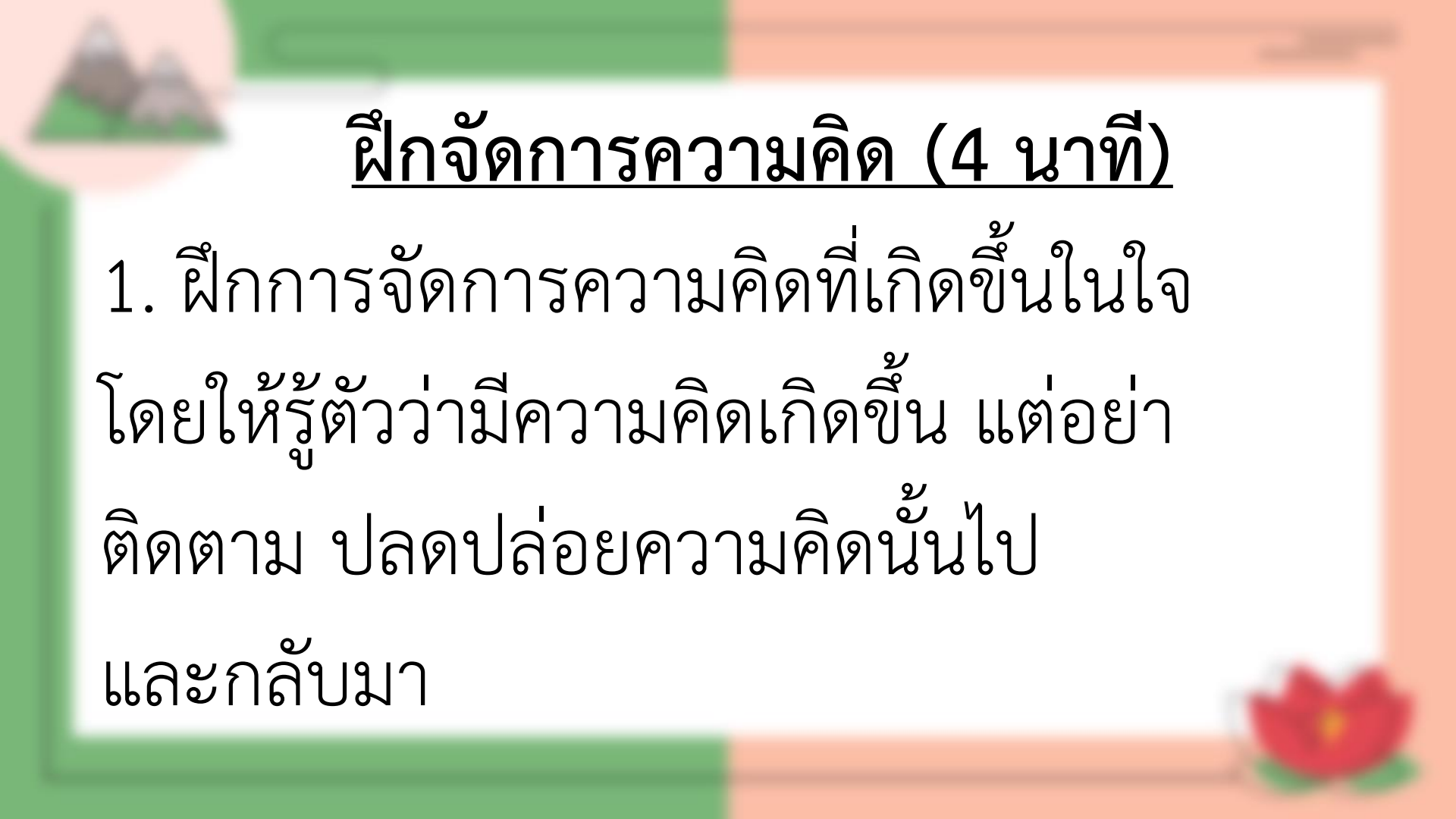


ฝึกหยุดความคิด (2 นาที)

1. โดยนั่งตัวตรง ศีรษะตรง
หลับตาเบาๆ

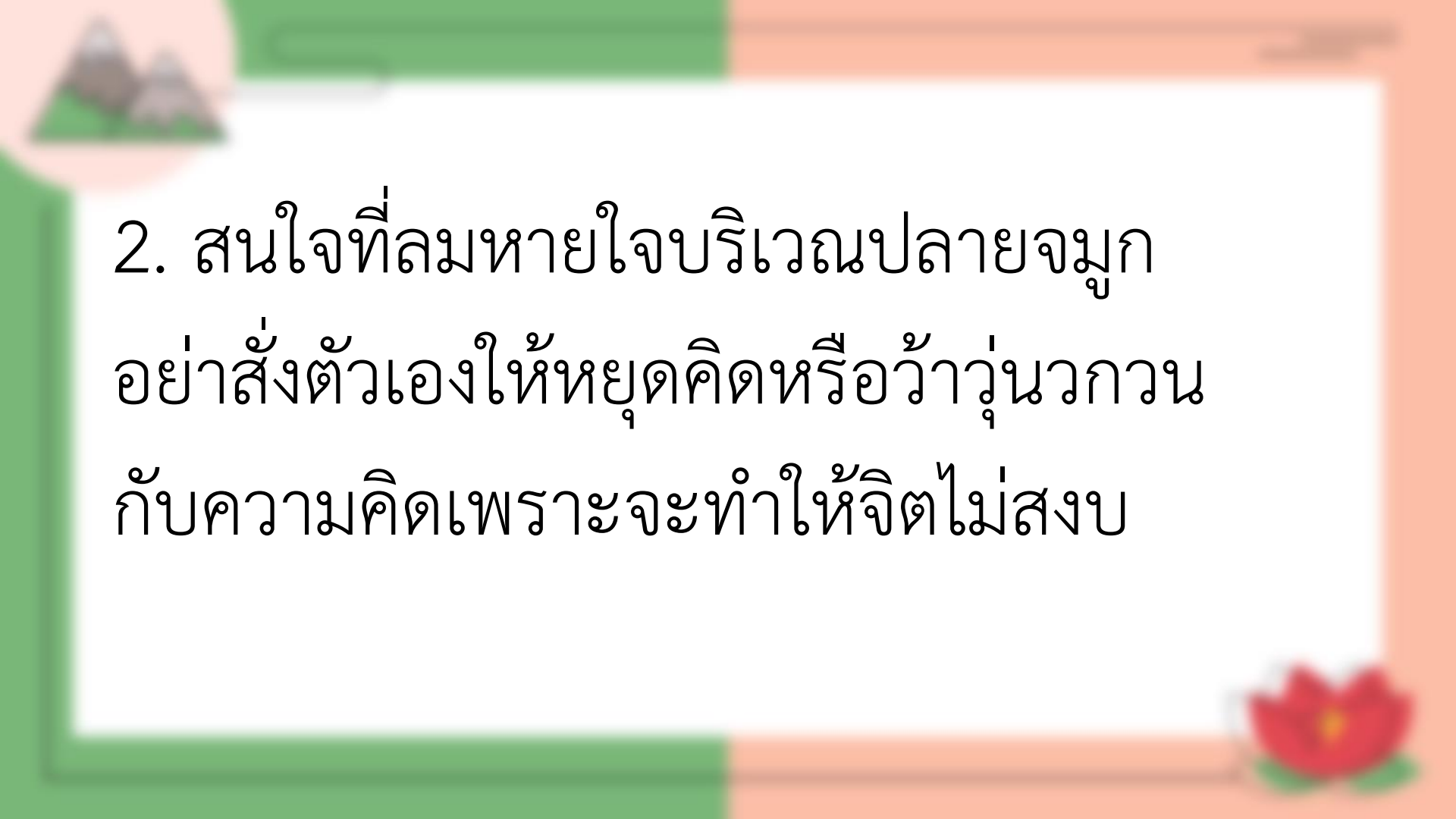


2. หายใจเข้าออกยาวๆ
สัก 5-6 ครั้ง ให้รับรู้ลม
หายใจที่มาสัมผัส
บริเวณปลายจมูก

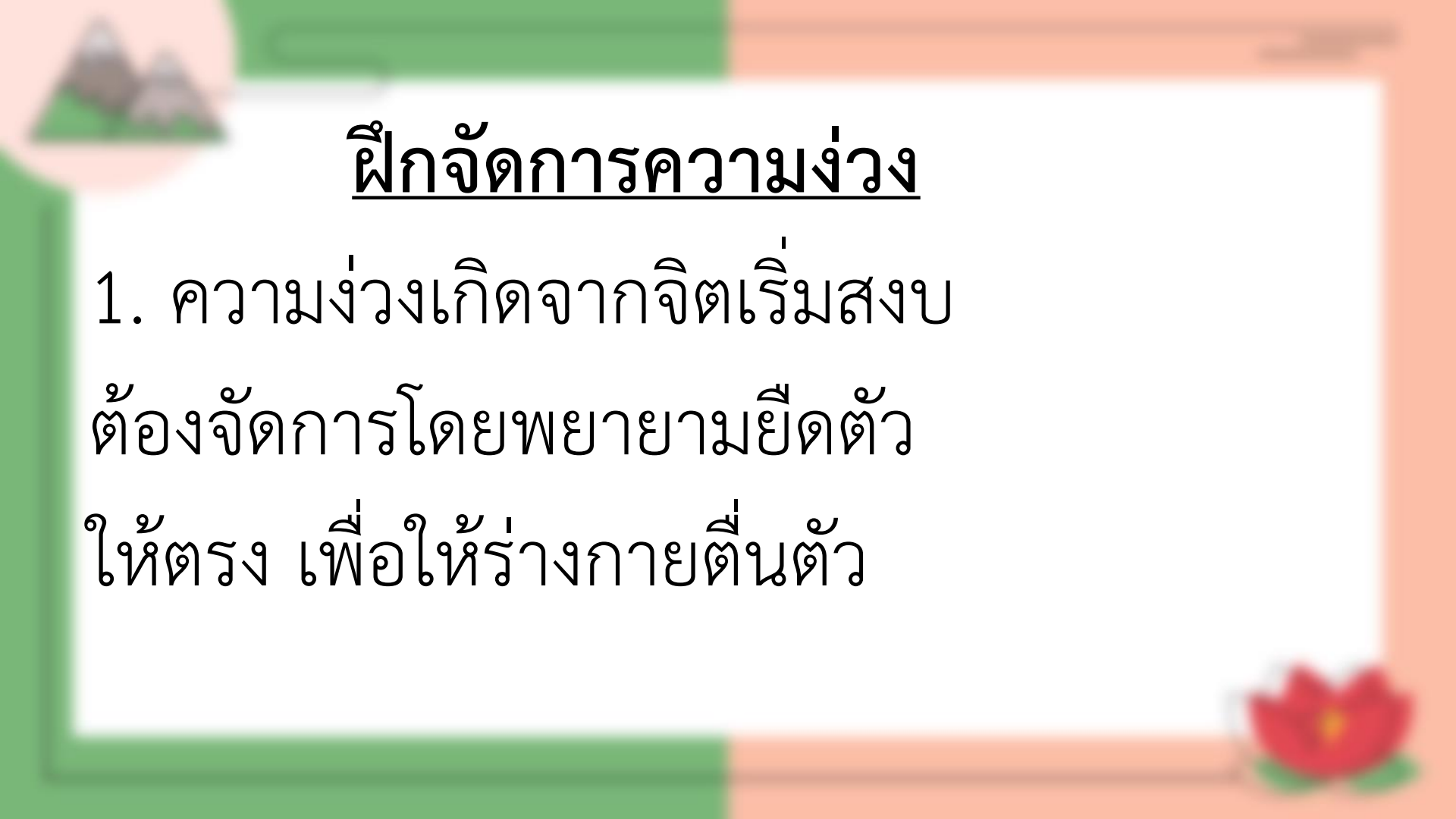


ฝึกจัดการความคิด (4 นาที)

1. ฝึกการจัดการความคิดที่เกิดขึ้นในใจ
โดยให้รู้ตัวว่ามีความคิดเกิดขึ้น แต่อย่า
ติดตาม ปล่อยความคิดนั้นไป
และกลับมา

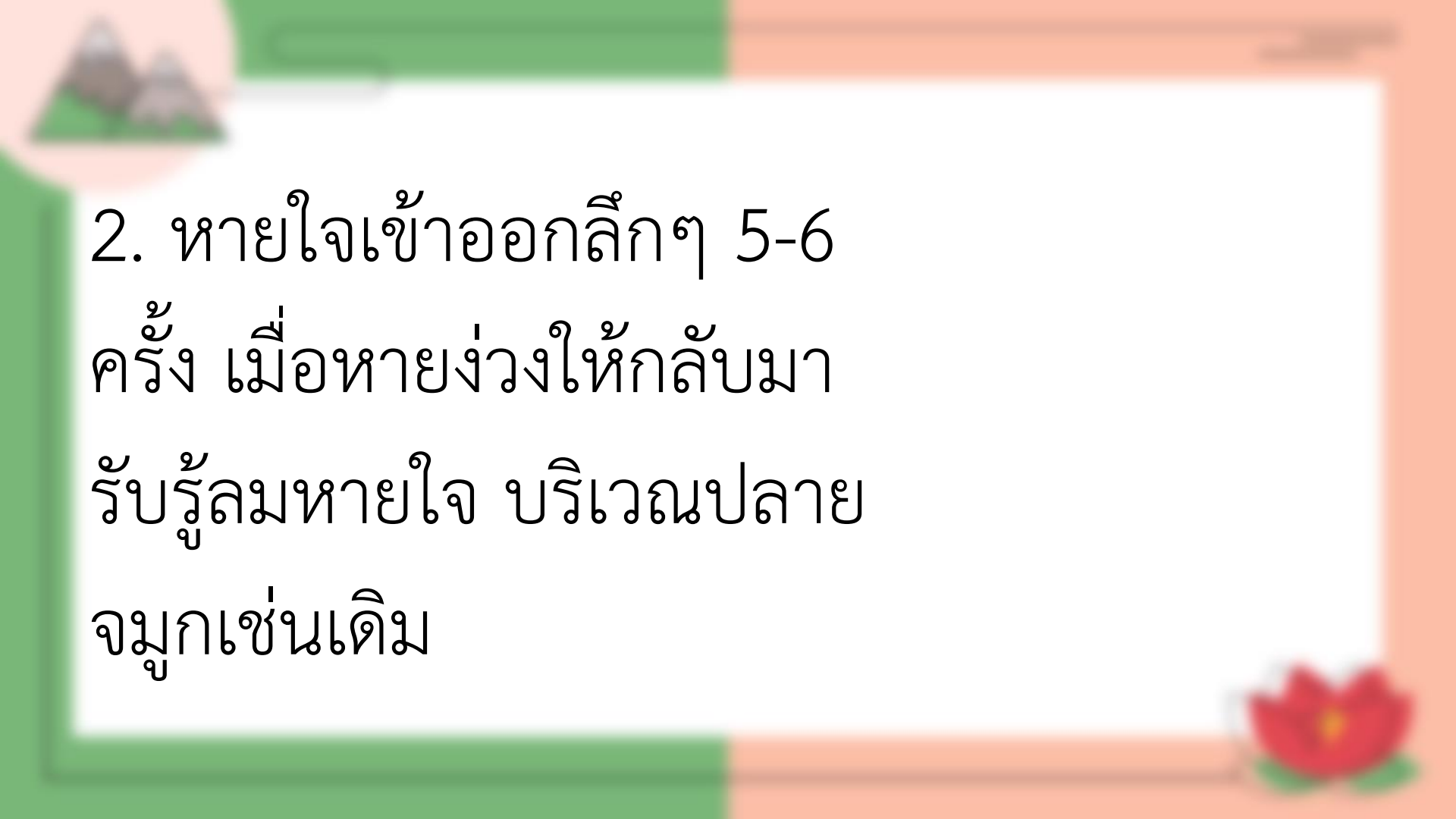


2. สนใจที่ลมหายใจบริเวณปลายจมูก
อย่าสั่งตัวเองให้หยุดคิดหรือว่าวุ่นวายน
กับความคิดเพราะจะทำให้จิตไม่สงบ



ฝึกจัดการความง่วง

1. ความง่วงเกิดจากจิตเริ่มสงบ
ต้องจัดการโดยพยายามยืดตัว
ให้ตรง เพื่อให้ร่างกายตื่นตัว

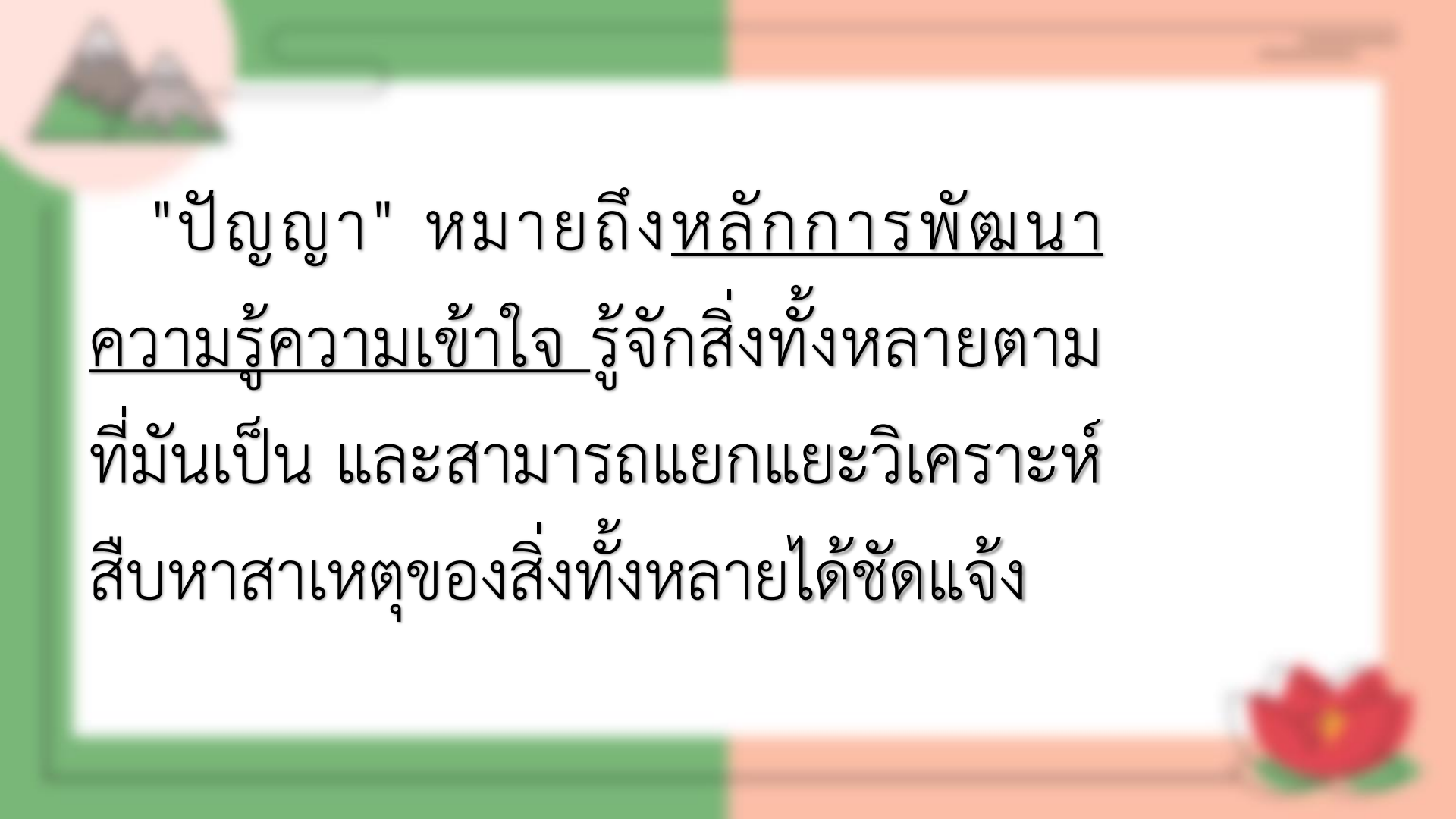


2. หายใจเข้าออกลึกๆ 5-6

ครั้ง เมื่อหายใจง่วงให้กลับมา

รับรู้ลมหายใจ บริเวณปลาย

จมูกเช่นเดิม



"ปัญญา" หมายถึง หลักการพัฒนา
ความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตาม
ที่มันเป็น และสามารถแยกแยะวิเคราะห์
สืบหาสาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดเจน

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า บางครั้ง ปัญญา
มาเคาะประตูเรียกเรา แต่เป็นเพราะเรา
เต็มไปด้วยการครุ่นคิด จิตใจของเราจึงไม่
เปิดรับปัญญา เรามัวแต่ตั้งคำถาม ปฏิเสธ
ผลักไส เราเป็นผู้ทำให้ปัญญาพ้นไปจากเรา



“นิยามศัพท์ยาก”

กำหนดความหมายที่แน่นอน





ไตรสิกขา (สิกขา 3)

หมายถึง การศึกษา

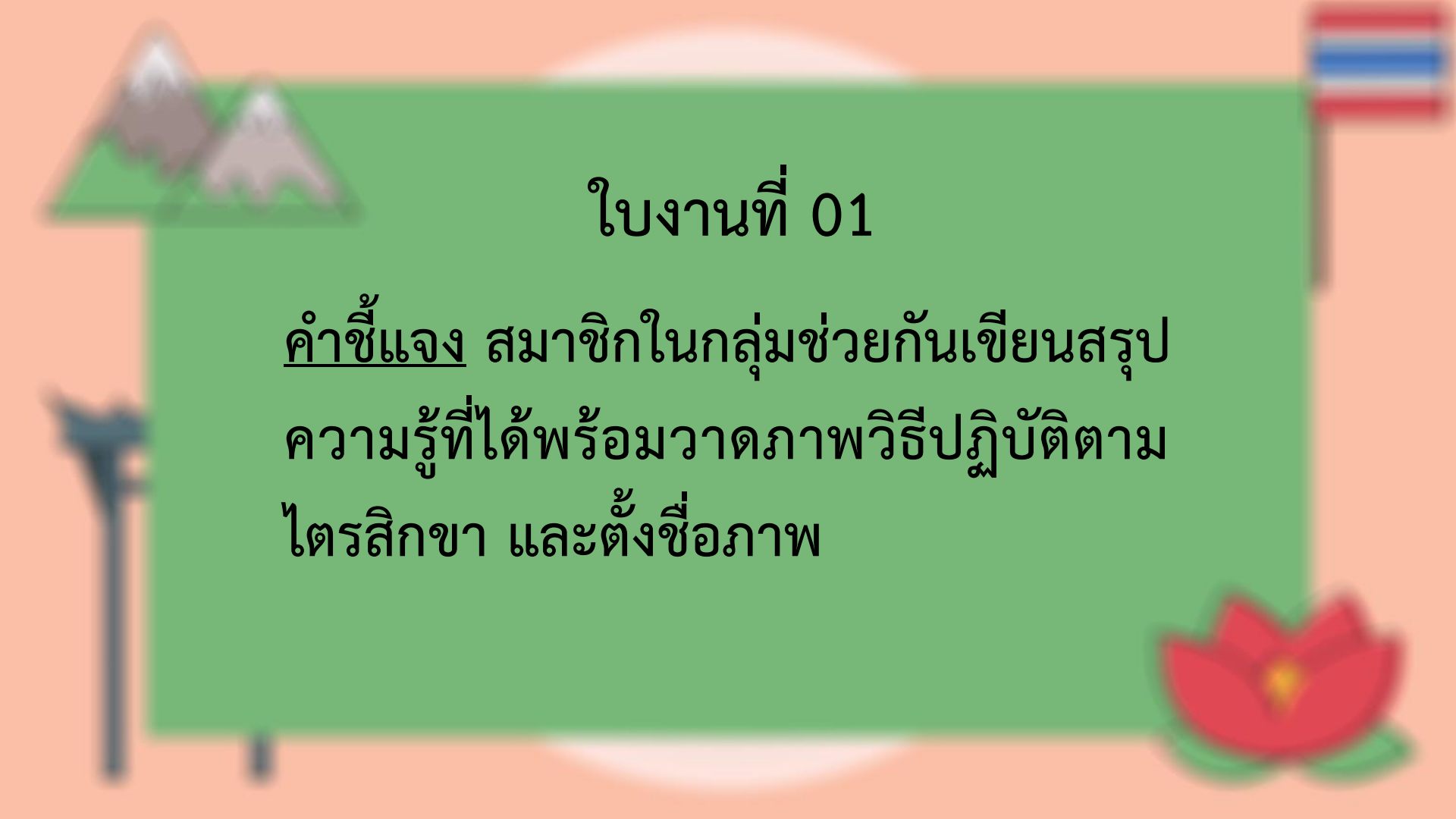
ข้อปฏิบัติที่พึงศึกษา



“กิจกรรมเข้าสังคม”

การปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเสริมทักษะการเรียนรู้





ใบงานที่ 01

คำชี้แจง สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเขียนสรุป
ความรู้ที่ได้พร้อมวาดภาพวิธีปฏิบัติตาม
ไตรสิกขา และตั้งชื่อภาพ

ใบงานที่ 01

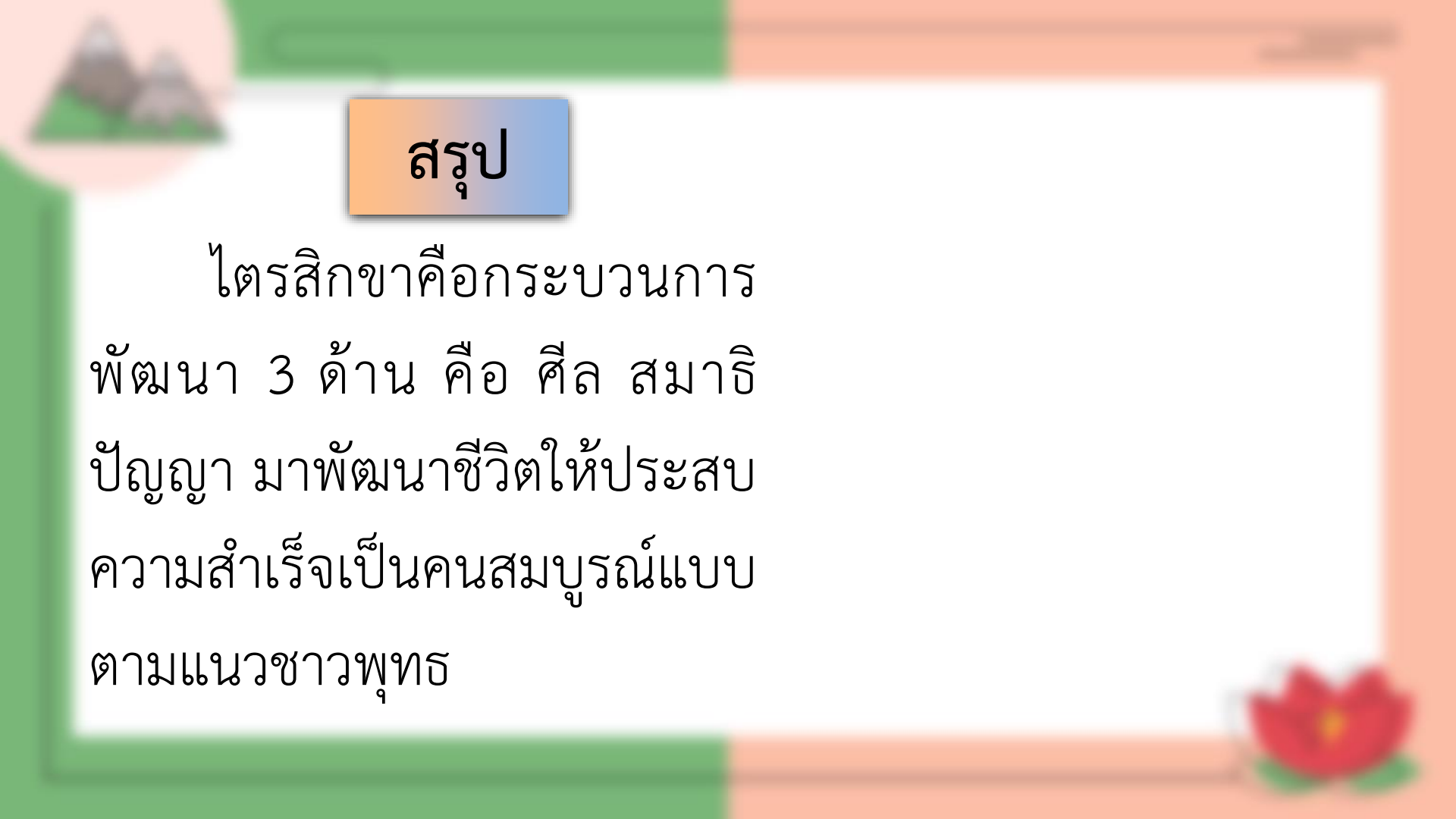
คำชี้แจง สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเขียนสรุปความรู้ที่ได้
พร้อมวาดภาพวิธีปฏิบัติตามไตรสิกขา และตั้งชื่อภาพ
ชื่อภาพ.....



“เวทีของหนู”

พื้นที่แสดงความสามารถของคนเก่ง





สรุป

ไตรสิกขา คือ กระบวนการ
พัฒนา 3 ด้าน คือ ศีล สมาธิ
ปัญญา มาพัฒนาชีวิตให้ประสบ
ความสำเร็จเป็น คนสมบูรณ์แบบ
ตามแนวชาวพุทธ

“ของฝากจากครู”

ของทีระลึก,ของก้านัด

