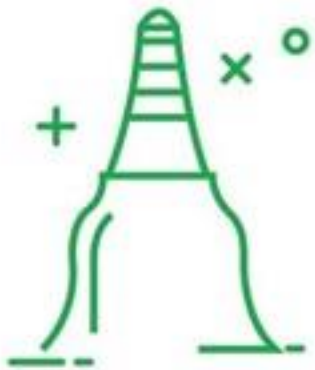




รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสังคมศึกษา)



เรื่อง สติสัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา (2)



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ผู้สอน ครูนจักษ์ สุขเจริญ



สถิติสัมพัทธ์ สมารถ และปัญญา

ความหมาย

เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้ผู้ที่ปฏิบัติไม่ตกอยู่ใน
ความประมาท และสามารถดำเนินชีวิตได้
อย่างเป็นสุข

สมาธิ



ความตั้งมั่นแห่งจิต หรือ
ความสำรวมใจให้แน่น
สงบ ไม่วอกแวก



ปัญญา



ความรู้รอบรู้ ความฉลาด
รู้ดี รู้ชั่ว รู้คุณ รู้โทษ

ปัญญาเกิดได้ 3 ทาง

ປ້ຽນຮູບ

1. ສຸຕມຍປ້ຽນຮູບ

2. ຈິນຕາມຍປ້ຽນຮູບ

3. ກາວນາມຍປ້ຽນຮູບ

1. สุตมยปัญญา



ปัญญาเกิดจาก
การเรียนรู้จากครูอาจารย์
การได้ฟัง การได้อ่าน

2. จินตามยปัญญา

ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณา
หาเหตุผล ข้อเท็จจริง

3. ภาวนามยปัญญา

ปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรม ลงมือปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติตนในการบริหารจัดการและเจริญปัญญา

วิธีการฝึกการบริหารจิตและ
เจริญปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา คือ
การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก

1. รักษาศีล หรือตั้งใจงดเว้นความชั่วต่างๆ

2. ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย

3. แผ่เมตตา คือความปรารถนาดีต่อผู้อื่น

4. ตัดความกังวลต่างๆ

ประโยชน์ของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา

1. จิตผ่องใส
2. สติปัญญาดี เรียนรู้เข้าใจง่าย
3. การทำงานมีสติไม่ผิดพลาด

ประโยชน์ของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา

4. นอนหลับสนิทไม่ฝันร้าย

5. จิตใจสุขุมอารมณ์ดีมีความสุข หน้าตา
อัมเอิบ

6. ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

กิจกรรม

คำชี้แจง : นักเรียนเขียนอธิบายตามหัวข้อที่กำหนด

1. ความหมายของสติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา

- สติสัมปชัญญะ
- สมาธิ
- ปัญญา

2 . ประโยชน์ของสติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา

- 1) จงบอกผลเสียของการขาดสติสัมปชัญญะ
- 2) การมีสมาธิในการทำกิจกรรมต่างๆ จะมีประโยชน์อย่างไร
- 3) การมีปัญญาจะก่อให้เกิดผลดีอย่างไรบ้าง

สรุปบทเรียน

เรื่อง สติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา
เป็นการฝึกจิตให้สงบ และสามารถเกิด
ปัญญาในการเรียนรู้สิ่งต่างๆได้