

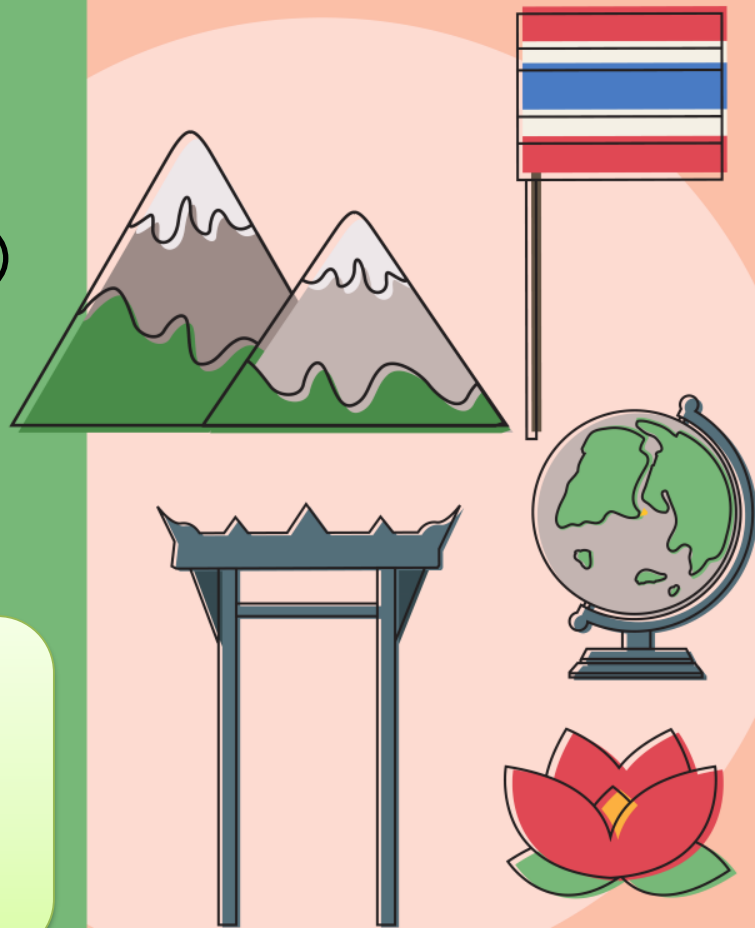
รายวิชา กลุ่มบูรณาการ

(แกนหลักสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม)

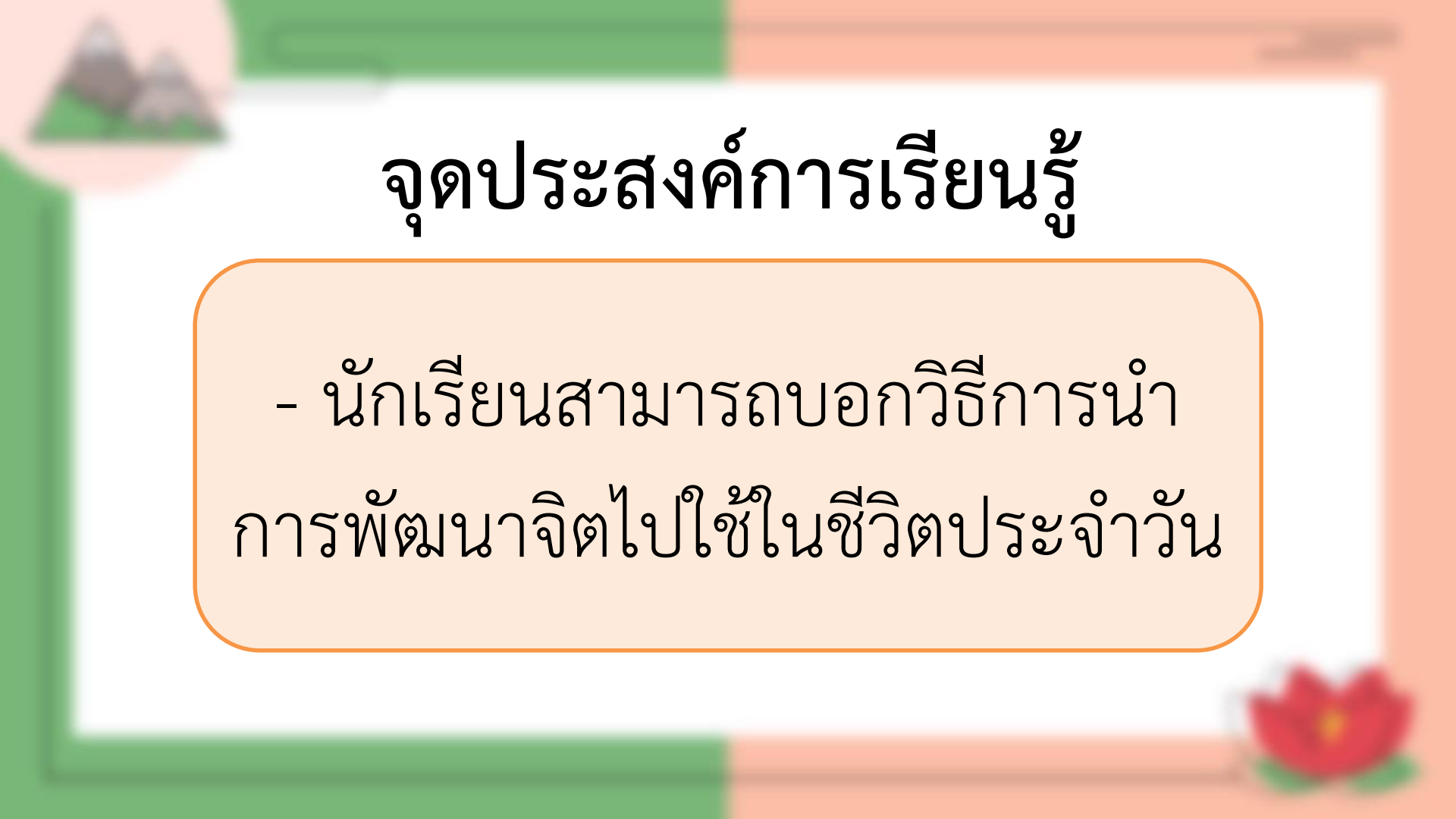
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้สอน วรพรรณ ศรีอรุณ

เรื่อง การพัฒนาจิตตามแนวทาง
ของศาสนาที่ตนนับถือ



การพัฒนาจิต
ตามแนวทาง
ของศาสนาที่ตนนับถือ



จุดประสงค์การเรียนรู้

- นักเรียนสามารถบอกวิธีการนำ
การพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวัน

“สังคมวันนี้”

กลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ต่อกันตามระเบียบกฎเกณฑ์

“สังคมวันใหม่”

โอกาสในการสร้างชีวิตใหม่





การบริหารจิต และเจริญปัญญา

การบริหารจิต

คือ วิธีการทำจิตให้มีความสะอาด

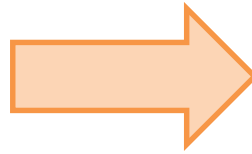
การเจริญปัญญา

คือ การพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ



การพัฒนาจิต

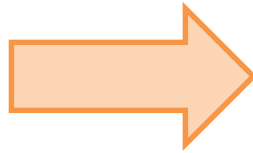
การฝึกนั่ง
อย่างมีสติ



นั่งอย่างสงบ
จิตจดจ่อต่อการนั่ง

การพัฒนาจิต

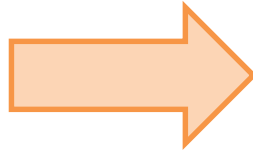
การฝึกยีน
อย่างมีสติ



ยืนในอาการที่สงบ
มีจิตจดจ่ออยู่กับ
การยืน

การพัฒนาจิต

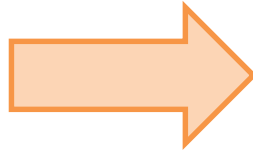
การฝึกเดิน
อย่างมีสติ



รู้ตัวกำลังเดิน
มีสติอยู่กับการเดิน

การพัฒนาจิต

การฝึกนอน
อย่างมีสติ



ให้มีสติ รู้ตัวว่า
นอนอยู่

ต่อไปเป็นคลิปวิดีโอที่ใช้เพื่อ
การศึกษา
เรื่อง การเดินทางกรม

การเดินทางกรรม

ดังตฤณ

Youtube Channel: ชีวิตน้อยนัก





วิดีโอนี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

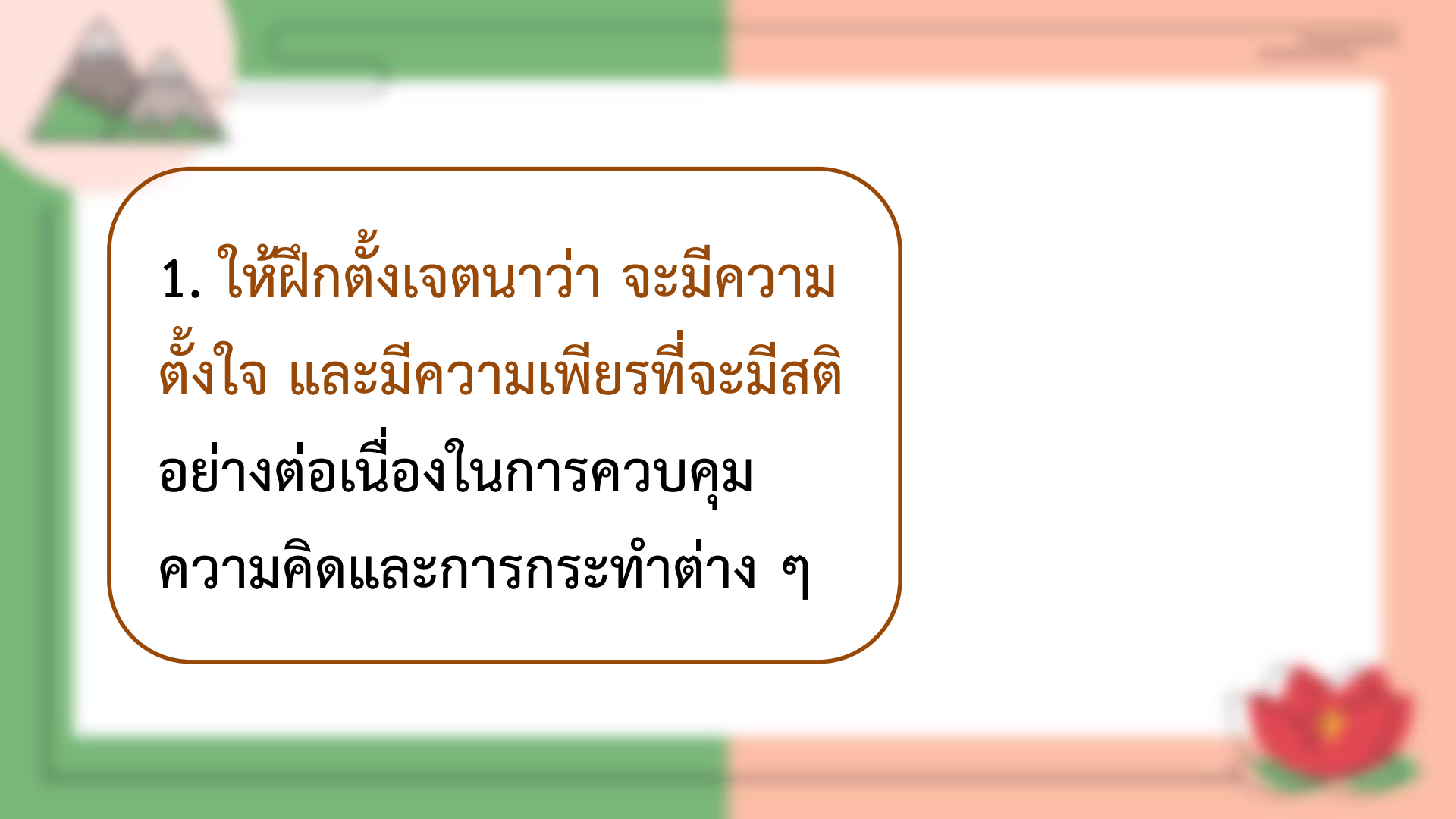
ขอขอบคุณ ชีวิตนี้น้อยนัก

เผยแพร่เมื่อ 4 ธ.ค. 2558

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=pmfklHbr_6U



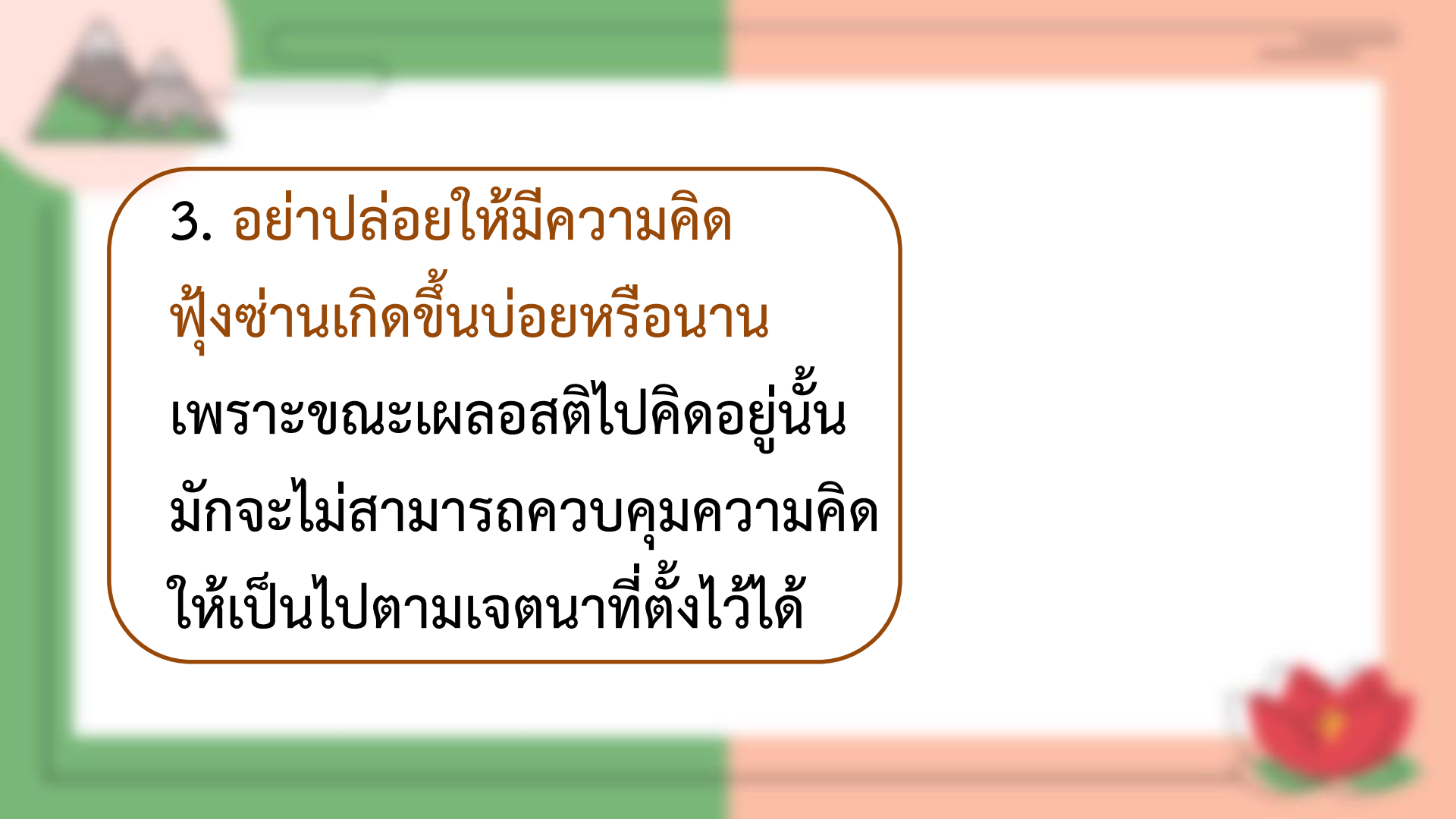
วิธีฝึกพัฒนาจิตใน ด้านการดำเนินชีวิต



1. ให้ฝึกตั้งเจตนาว่า จะมีความ
ตั้งใจ และมีความเพียรที่จะมีสติ
อย่างต่อเนื่องในการควบคุม
ความคิดและการกระทำต่าง ๆ

2. ในทันทีที่นักเรียนรู้เห็นว่า
ความคิดหรือการกระทำต่าง ๆ
ที่ไม่ตรงตามหลักธรรม ก็ให้หยุด
ความคิด และการกระทำนั้น ๆ
ทันที





3. อย่าปล่อยให้มีความคิด

ฟุ้งซ่านเกิดขึ้นบ่อยหรือนาน

เพราะขณะเพลิดเพลินไปคิดอยู่นั้น

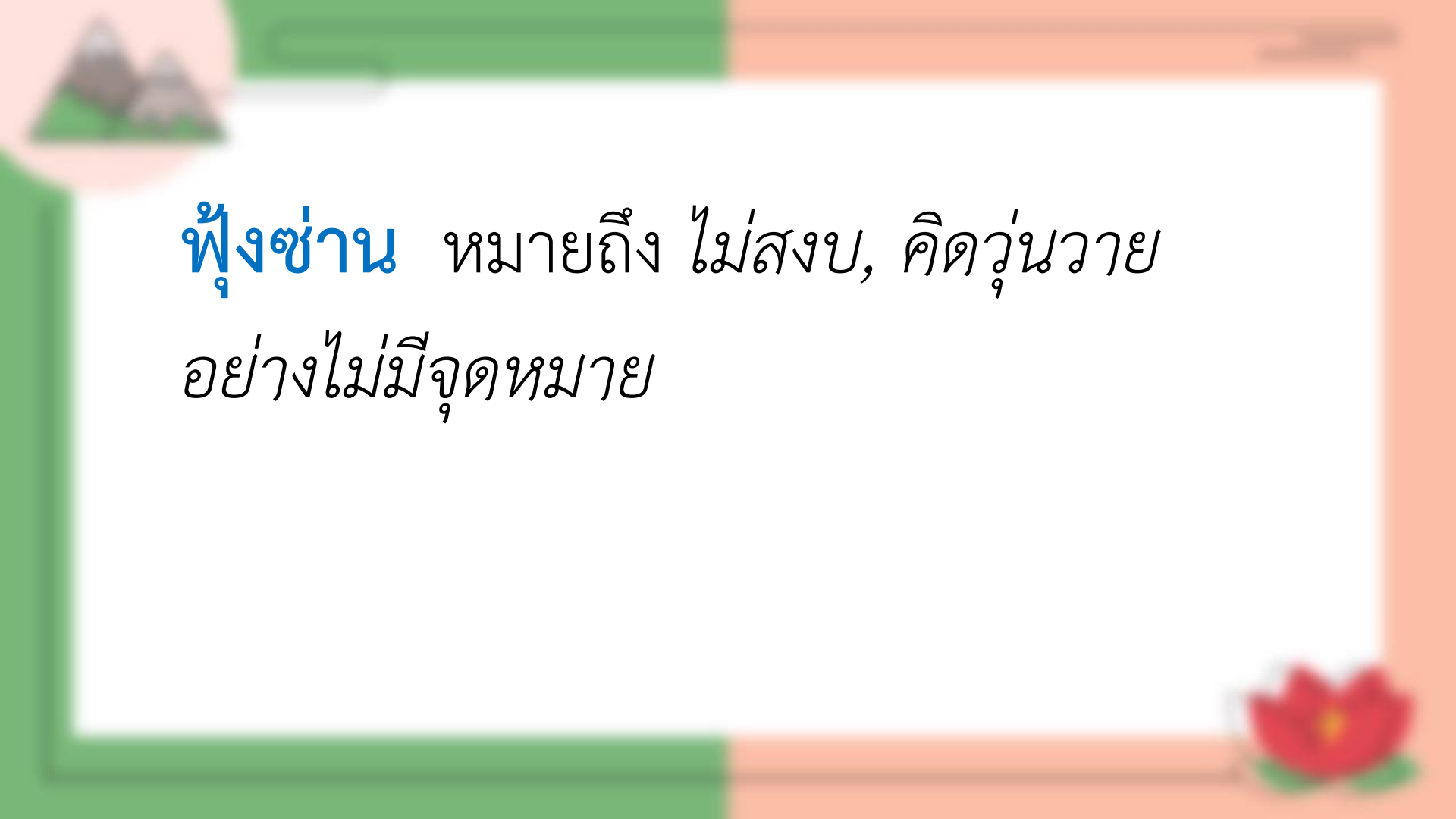
มักจะไม่สามารถควบคุมความคิด

ให้เป็นไปตามเจตนาที่ตั้งไว้ได้

“นิยามศัพท์ยาก”

กำหนดความหมายที่แน่นอน



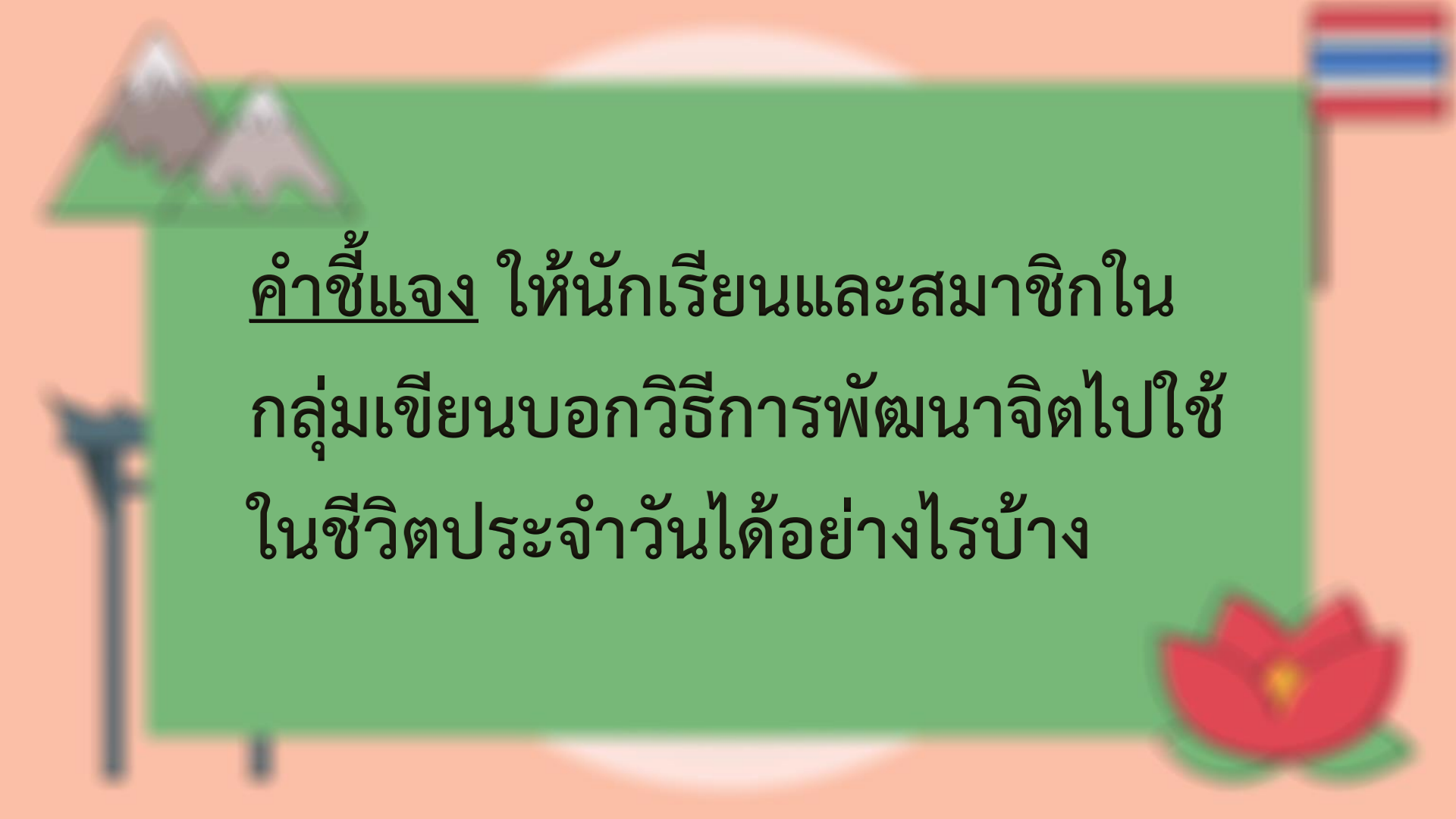


ฟุ้งซ่าน หมายถึง ไม่สงบ, คิดวุ่นวาย
อย่างไม่มีจุดหมาย

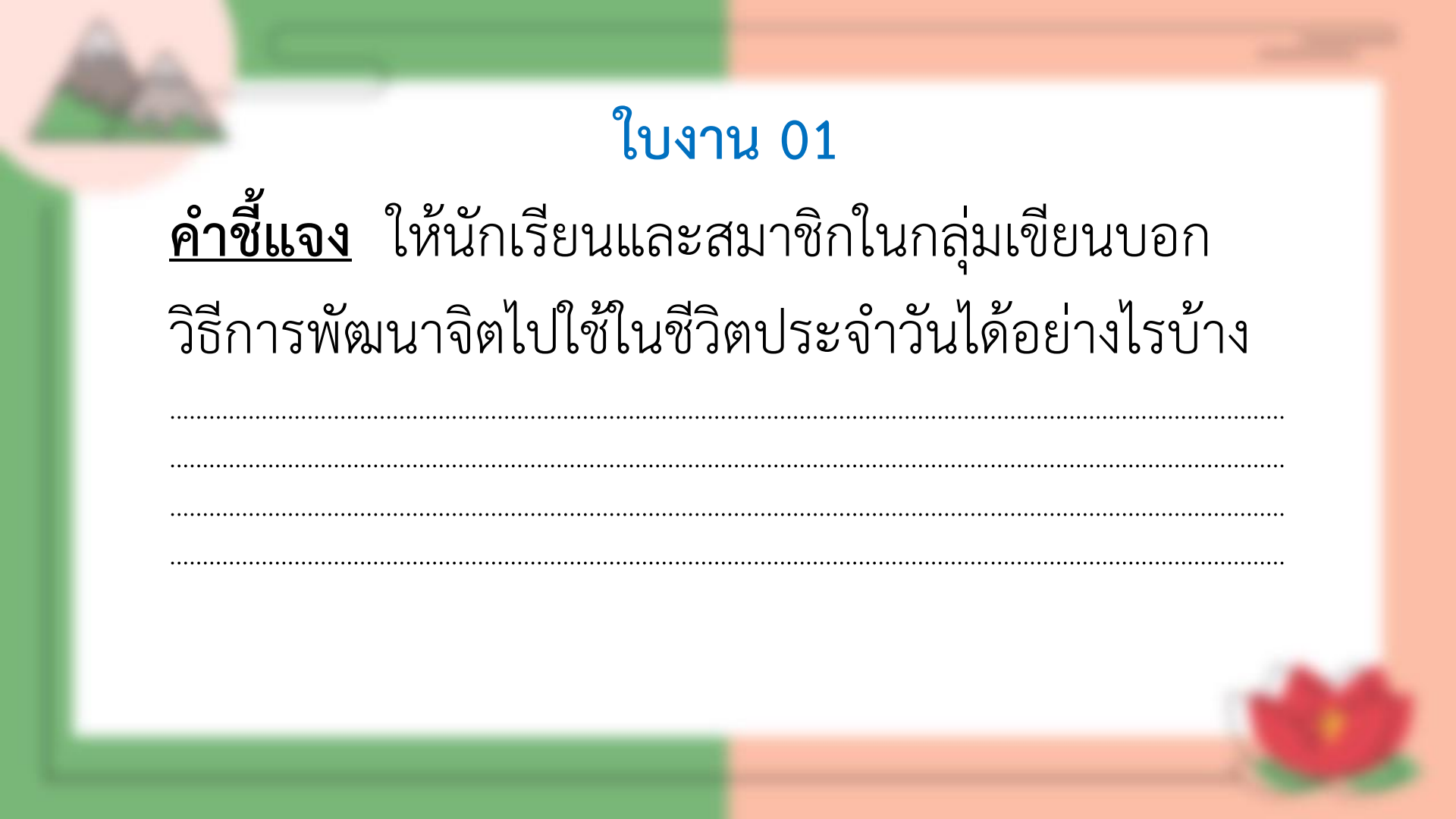
“กิจกรรมเข้าสังคม”

การปฏิบัติกรอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเสริมทักษะการเรียนรู้





คำชี้แจง ให้นักเรียนและสมาชิกใน
กลุ่มเขียนบอกวิธีการพัฒนาจิตไปใช้
ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง



ใบงาน 01

คำชี้แจง ให้นักเรียนและสมาชิกในกลุ่มเขียนบอก
วิธีการพัฒนาจิตไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

“เวทีของหนู”

พื้นที่แสดงความสามารถของคนเก่ง



สรุป

การพัฒนาจิตตามหลักธรรม
ในพระพุทธศาสนาเป็นวิชาการ
ทางด้านจิตใจที่เรียบง่ายตรงไป
ตรงมา **ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้
โดยง่าย**



สรุป(ต่อ)

เมื่อฝึกปฏิบัติดู จะได้รับผล คือ
จะมีความเบาสบาย สงบ ไม่มี
ความทุกข์ภายในจิตใจ และ
จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใส เพราะเป็น
เรื่องของการใช้สติปัญญาของ
ตนเอง



“ของฝากจากครู”

ของทีระลึก, ของกำนัล

