

ใบงานที่ ๑.๑ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา



คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเรื่องนี้ลงในเวลาที่กำหนด

๑. จิต คืออะไร

๒. อะไรทำให้จิตไม่สงบ

จิตนั้นอุปมาเหมือนดั่งเงา นักเรียนลองโยนิโสมนสิการในเงา ที่เป็นจิตว่า มีคุณสมบัติเป็นอย่างไร ?

เงา
เงา
เงา

จิตนั้นก็เกิดขึ้นแต่เหตุปัจจัยเหมือนดั่งเงา คือ เกิดขึ้นมาได้ด้วยเหตุต่างๆดังนี้ มาเป็นปัจจัยปรุงแต่งกัน

..... + (+)

..... + (+) + เงา คือ.....

"จิต" จึงไม่มีตัวตนของตนเองจริง เป็นของว่าง เป็นมายาเหมือนดั่ง"เงา"นั่นเอง เมื่อมีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้น อุปมาดั่ง"เงา"

เมื่อขาดเหตุปัจจัยก็ดับไป จิตจึงมีสภาวะเกิดดับ...เกิดดับ เหมือนดั่ง เงา ซึ่งนำมาเขียนเป็นกระบวนการธรรม ให้เห็นการเกิดขึ้นของจิต ได้ดังนี้

..... + → จิต.....

จิตหรือวิญญาณตามอายตนะภายในที่ใช้งานนั้นๆ เป็นไปดั่งพระสูตรใน"มหาตัมหาสังขยสูตร" ที่ได้ตรัสแสดงไว้แจ่มแจ้ง ได้แก่

วิญญาณ อาศัยปัจจัยใดๆ เกิดขึ้น ก็ถึงความดับด้วยปัจจัยนั้นๆ อย่างไร ?

วิญญาณ เกิดขึ้น

วิญญาณ

.....

วิญญาณ

วิญญาณ

วิญญาณ

วิญญาณ

วิญญาณ

วิญญาณ

ใบงานที่ ๑.๒ เรื่อง การบริหารจิต เจริญปัญญา

จิตหรือวิญญาณตามอายตนะภายในที่ใช้งานนั้นๆ เป็นไปดังพระสูตรใน"มหาตัตถาสังขยสูตร" ที่ได้ตรัสแสดงไว้แจ่มแจ้ง ได้แก่ เปรียบเหมือนไฟอาศัยเชื้อใดๆ ติดขึ้น ก็ถึงความดับด้วยเชื่อนั้นๆ ได้แก่

เปรียบเหมือนไฟอาศัยเชื้อใดๆ ติดขึ้น ก็ถึงความดับด้วยเชื่อนั้นๆ

ไฟ อาศัย ติดขึ้น ก็ถึงความดับว่า

ไฟ อาศัย.....ติดขึ้น ก็ถึงความดับว่า

ไฟ อาศัย.....ติดขึ้น ก็ถึงความดับว่า

ไฟ อาศัย.....ติดขึ้น ก็ถึงความดับว่า

ไฟ อาศัย.....ติดขึ้น ก็ถึงความดับว่า

ไฟ อาศัย.....ติดขึ้น ก็ถึงความดับว่า ฉันทใด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันทนั้นเหมือนกันแล

ค้นหา ๑๐๘ ที่กล่าวกันว่าตัณหามีร้อยแปดอย่างมากมายนัก นั้นมาจากไหน

ตัณหาอันมี ๓

 ตัณหาอันมี ๖ ใน

 ตัณหาอันมี ๖ ใน

 รวมเป็น

 ดังนั้นตัณหาจึงมี ๑๐๘ อย่าง มากมายเสียเหลือเกิน

ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (หัวข้อที่ ๓๕๖)ของพระเดชพระคุณเจ้าพระธรรมปิฎก ก็ได้กล่าวถึง จิตหรือวิญญาณไว้ดังนี้ ได้แก่ ?

จิต ๘๙ หรือจิต ๑๒๑ (ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, สภาพที่นึกคิด, ความคิด, ใจ, วิญญาณ)

"จิต มีไวพจน์ คือ

.....

.....

เมื่อจัดแบ่งสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นประเภทๆ ที่เรียกว่า **ขันธ ๕** จิตได้แก่ **วิญญาณขันธ**.....

 คัมภีร์อภิธรรมรุ่น**อรรถกถา**

.....

.....

แบ่ง โดย**ชาติ**หรือลักษณะของการเกิดแบบต่างๆ เป็น

.....

แบ่ง โดย**ภูมิ** เป็น

.....

ใบงานที่ ๑.๓ เรื่อง การบริหารจิต เจริญปัญญา

ธาตุจิต นั้นเปรียบประดุจดัง ธาตุน้ำ เป็นเช่นไร ?

น้ำ

น้ำ

น้ำ

ย่ จิตต์ มโน หทย มานส์ ปณฺฑร มนายตน์ มนินฺทริย วิญญาณ วิญญาณกฺขนโธ ตชฺชา มโนวิญญาณธาตุ อิหํ จิตต์ ฯ
ซึ่ง อัญฺฐสาลินีอรรถถา อธิบายว่า อย่างไร ?

๑.

๒.

๓.

๔.

๕.

๖.

๗.

๘.

๙.

๑๐.

โมหะมูลจิต เป็นจิตเช่นไร ?

โมหะมูลจิต

จิตนี้เรียกว่า

ในวิสุทธิมัคคกล่าวว่่า

โมหมูลจิต หรือ โมมุหจิต ซึ่งมีจำนวน ๒ ดวงนั้น คือ

๑.

๒.

ใบงานที่ ๑.๔ เรื่อง การบริหารจิต เจริญปัญญา



ทรวงคม์ เอกจรี อสรีร์ คูหาสยั
เย จิตต์ สลญเมสสนติ โมกขนติ มารพนุณา ๗

แปลความว่า

.....

.....

ตอนที่ ๑ จิต คืออะไร ทำไมต้องรู้

ใบงานที่ ๒.๑ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๒

วิธีทำให้จิต/ใจ ของเราเองให้สงบด้วย วิธีทำตาม มรรคมีองค์ ๘ ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งจากหลักไตรสิกขา ด้วยการ...



หลักศีล

Vertical writing area for 'หลักศีล' with 20 horizontal dotted lines.



หลักสมาธิ

Vertical writing area for 'หลักสมาธิ' with 20 horizontal dotted lines.



หลักปัญญา

Vertical writing area for 'หลักปัญญา' with 20 horizontal dotted lines.

องค์ประกอบหลักในระบบการเรียนการสอนกัมมัฏฐานจะประกอบด้วยองค์ประกอบด้วย....

Listed writing area with five numbered items (๑) to (๕) and horizontal dotted lines for answers.

ใบงานที่ ๒.๓ เรื่อง การบริหารจิต เจริญปัญญา ตอนที่ ๒

๑.๓ - ใบงาน เรื่อง จิตสงบ พบความสุข คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิดเรื่องนี้ลงในเวลาที่กำหนด

๑. จริต หรือ จริยา คืออะไร ตอบ

๒. กัมมัฏฐาน ได้แก่
กัมมัฏฐาน มี ๒ ประเภท คือ

กัมมัฏฐาน ที่เป็นคู่ปรับของ
จริต ทั้ง ๖ ได้แก่

๑. ราคจริต

๑.กรรมฐานคู่ปรับสำหรับแก้ คือ

๒. โทสจริต

๒. กรรมฐานที่เหมาะสม คือ

๓. โมหจริต

๓. กรรมฐานที่เกื้อกูล คือ

๔. วิตกจริต

๔. พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น

๕. สัทธาจริต

๕. พึงชักนำไปในสิ่งที่ควร

๖. พุทธิจริต

๖. เหมาะแก่การบอกไตรลักษณ์

ใบงานที่ ๒.๔ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๒

ให้นักเรียนลำดับ องค์ประกอบของระบบการเรียนการสอนกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยย่อมาให้ถูกต้อง

๑) คุณสมบัติของ อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน

.....
.....
.....

๒) คุณสมบัติของ ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน

.....
.....
.....

๓) สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

.....
.....
.....

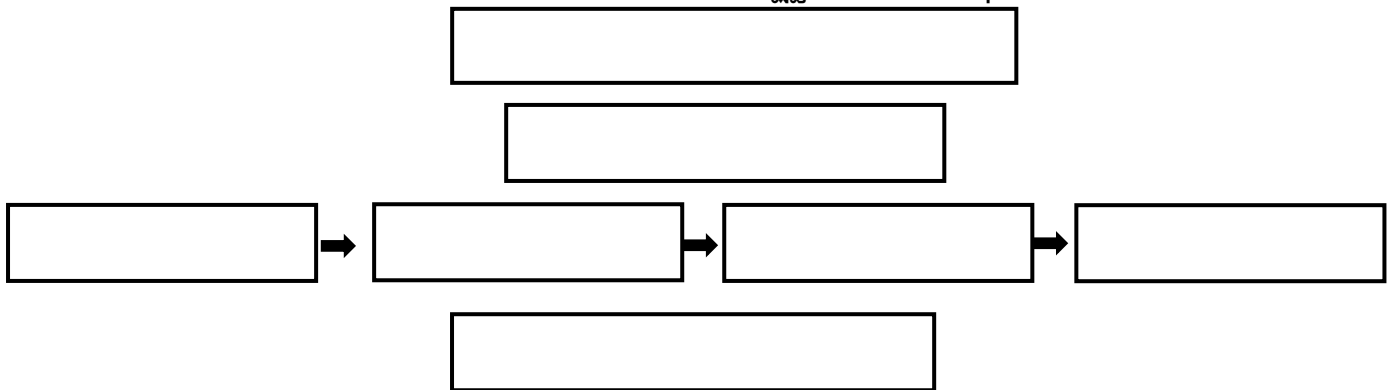
๔) วิธีการเรียนการสอนและการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

.....
.....
.....

๕) ผลผลิตของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

.....
.....
.....

วิเคราะห์ระบบการเรียนการสอน กัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ



ใบงานที่ ๓.๑ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๓

อารมณ์ที่ใช้ในกัมมัฐาน ๔๐ วิธี โดยย่อได้แก่อะไรบ้าง

๑)

.....

๒)

.....

๓)

.....

.....

ในแง่ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิ ๔๐ วิธี คือ.....

๑)

.....

๒)

.....

๓)

.....

วิธีการในการรักษาอารมณ์จนเกิดอัปนาสมาธิ เรียกว่า อัปนาโกศล ๑๐ หรือวิธีการเพื่อนำไปสู่อัปนาสมาธิ มีอย่างไร (บอกมาสัก ๕ ประการ)

๑)

.....

๒)

.....

๓)

.....

๔)

.....

๕)

.....

๖)

.....

๗)

.....

๘)

.....

๙)

.....

๑๐)

.....

ใบงานที่ ๓.๒ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๓

วิธีสนทนาที่บรรลุด้วยญาณ ๙ ย่อได้แก่อะไรบ้าง

๑.

๒.

๓.

๔.

๕.

๖.

๗.

๘.

๙.

วิธีปฏิบัติการบริหารจัดการ ได้แก่

๑.

๒.

๓.

๔.

๕.

ขั้นตอนปฏิบัติการบริหารจัดการ เจริญปัญญา

๑.

๒.

๓.

๔.

๕.

๖.

ใบงานที่ ๓.๓ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๓

การบริหารจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย

๑. กายานุปัสสนา

- ๑.๑ อานาปานาสติ คือ
- ๑.๒ กำหนดอิริยาบถ คือ.....

๒. เวทนานุปัสสนา

๓. จิตตานุปัสสนา

๔. รัมมานุปัสสนา

ได้แก่

- ๔.๑ นิ वर्ณ ๕ คือ
- ๔.๒ ชั้น ๕ คือ
- ๔.๓ อายุตนะ คือ.....

สามแดน ที่เป็นองครวมแห่งระบบการดำเนินชีวิตของเรานั้น คือ

แดนที่ ๑

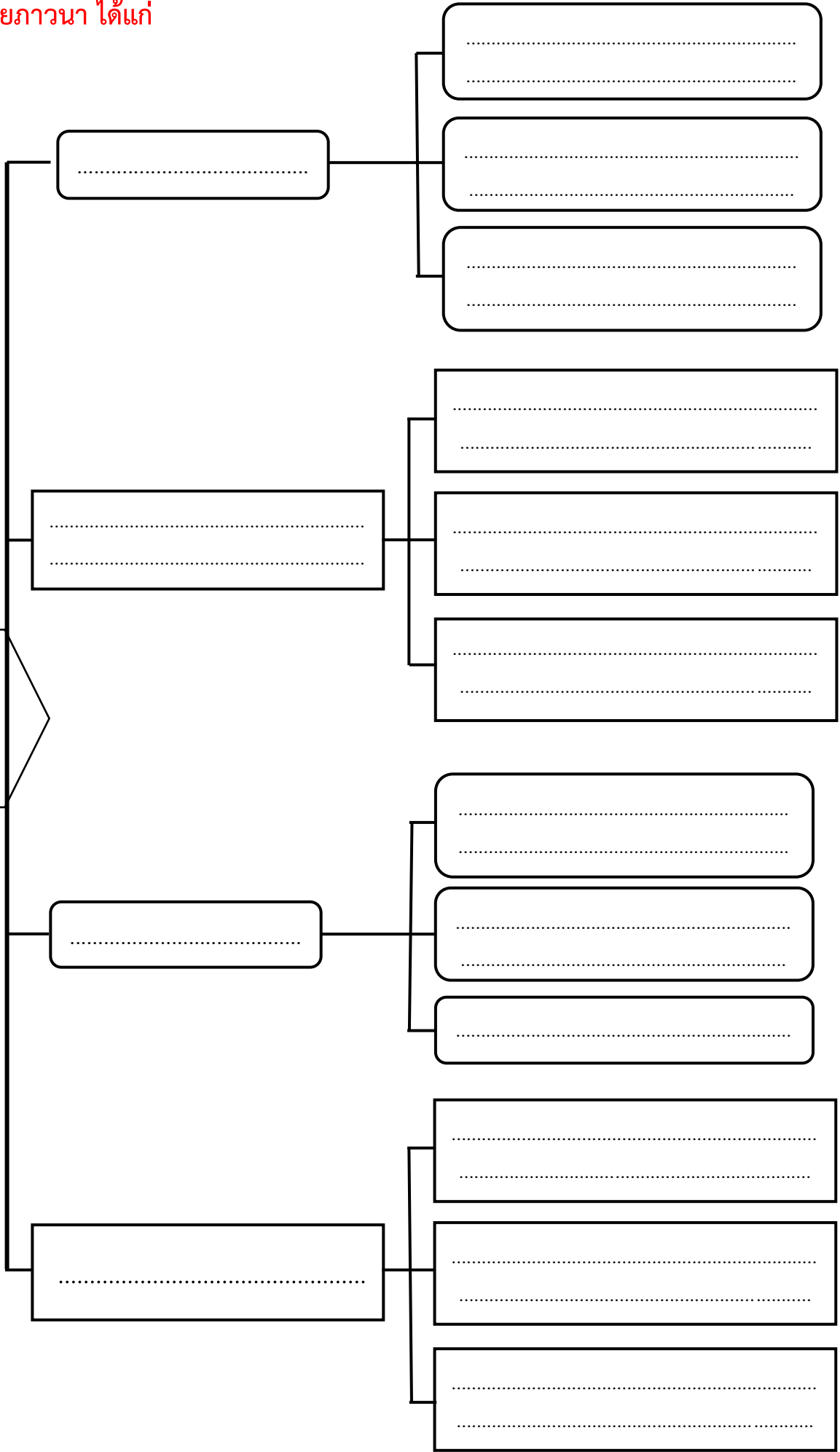
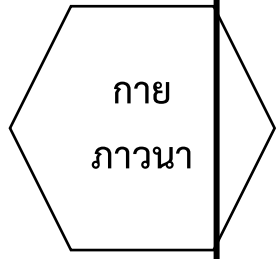
ก)

ข)

แดนที่ ๒

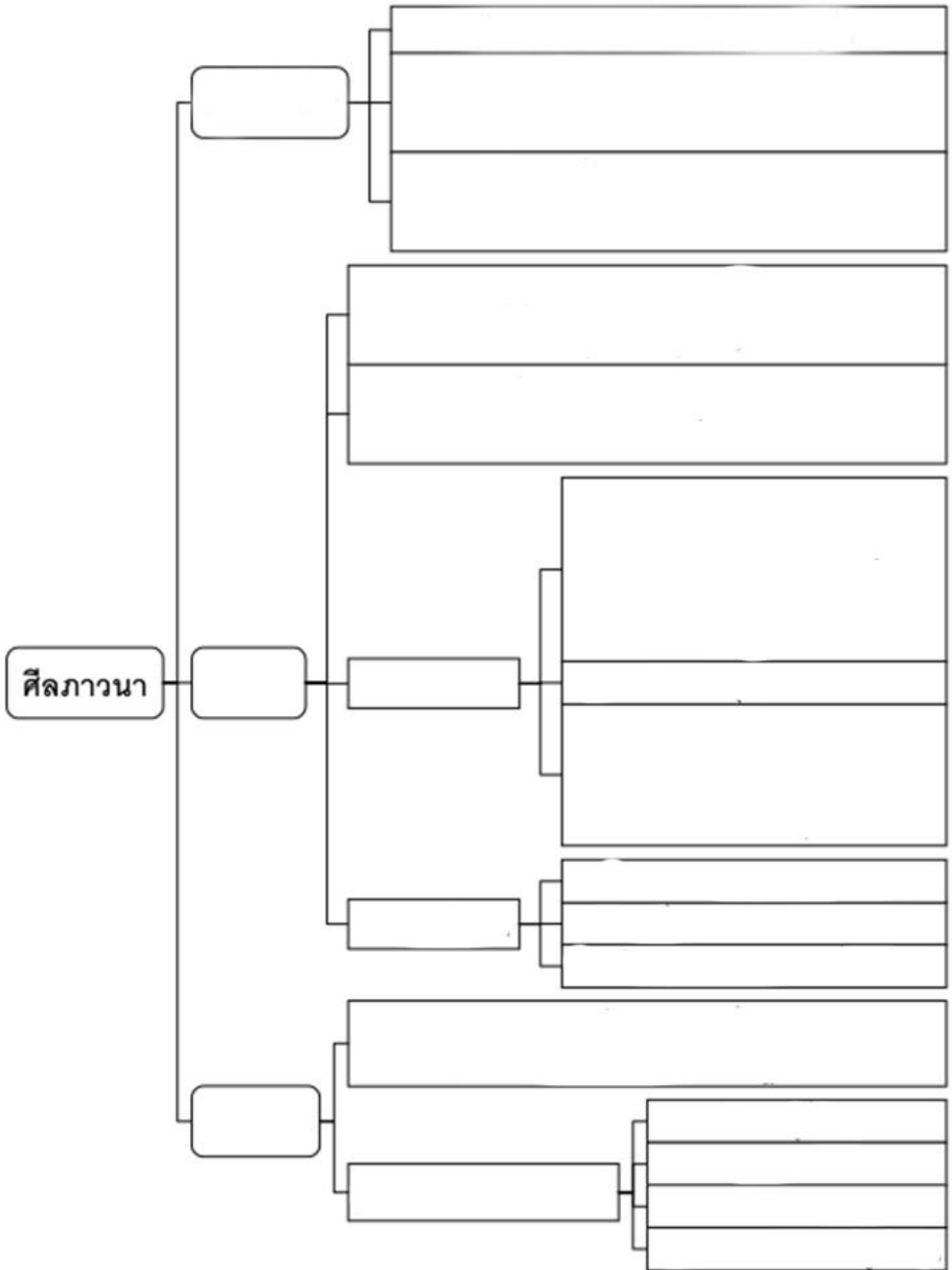
แดนที่ ๓

กายภาวนา ได้แก่



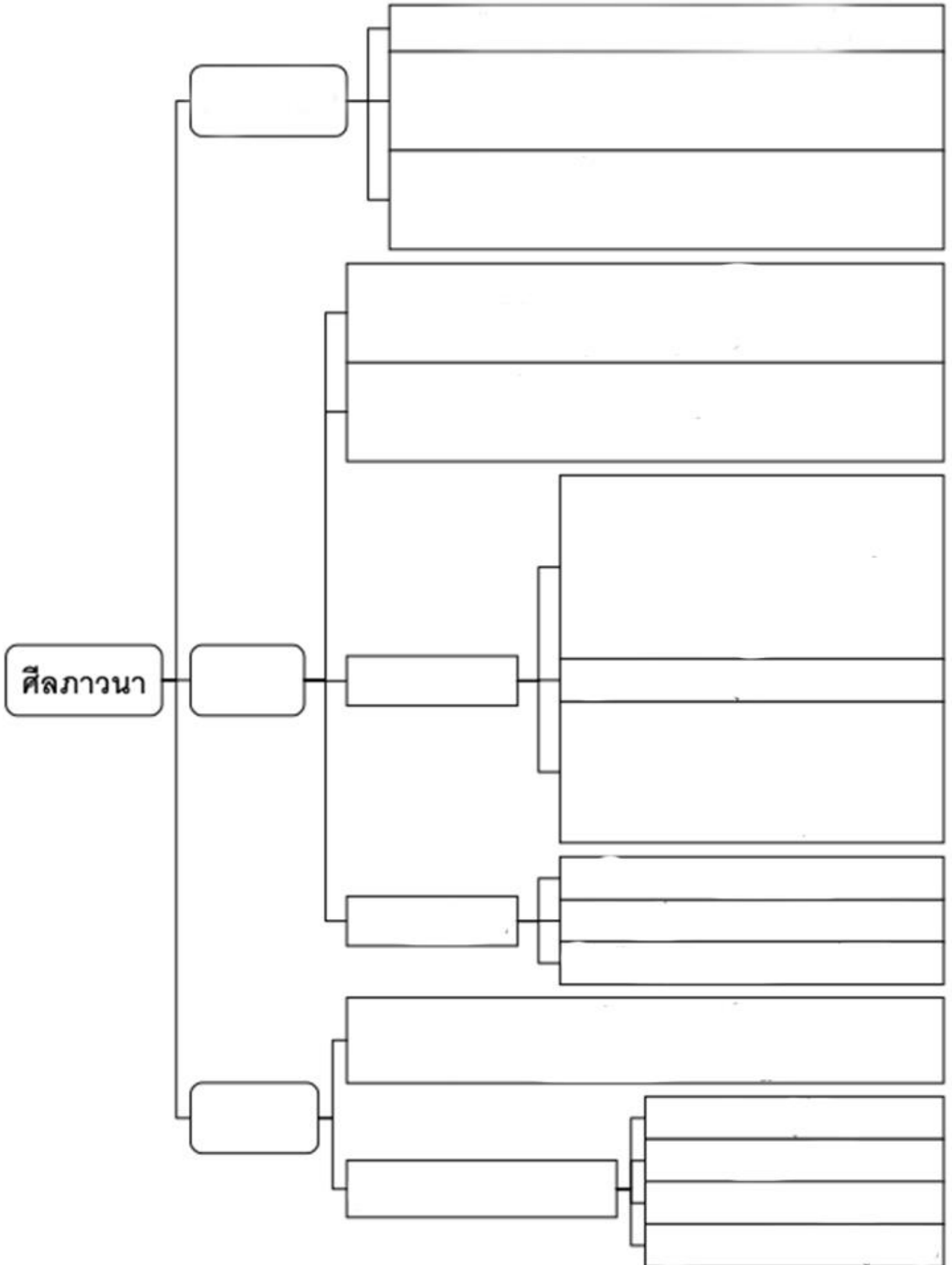
ศิลปะาวนา ได้แก่

ใบงานที่ ๔.๒ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๔



จิตภาวนา ได้แก่

ใบงานที่ ๔.๓ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๔



ตอนที่ ๔ สมธิและกัมมัฏฐาน กับคุณภาพชีวิต

ใบงานที่ ๔.๔ เรื่อง การบริหารจัดการ เจริญปัญญา ตอนที่ ๔

ปัญญาภาวนา ได้แก่

