

ฝึกกรรมในพุทธศาสนา



ยึดมั่นในสิ่งที่ดี
แล้วสิ่งดี ๆ จะ
ย้อนกลับมาหา
เราเอง



หลักธรรมสำคัญ

ประกอบด้วย



หลักศรัทธา 4

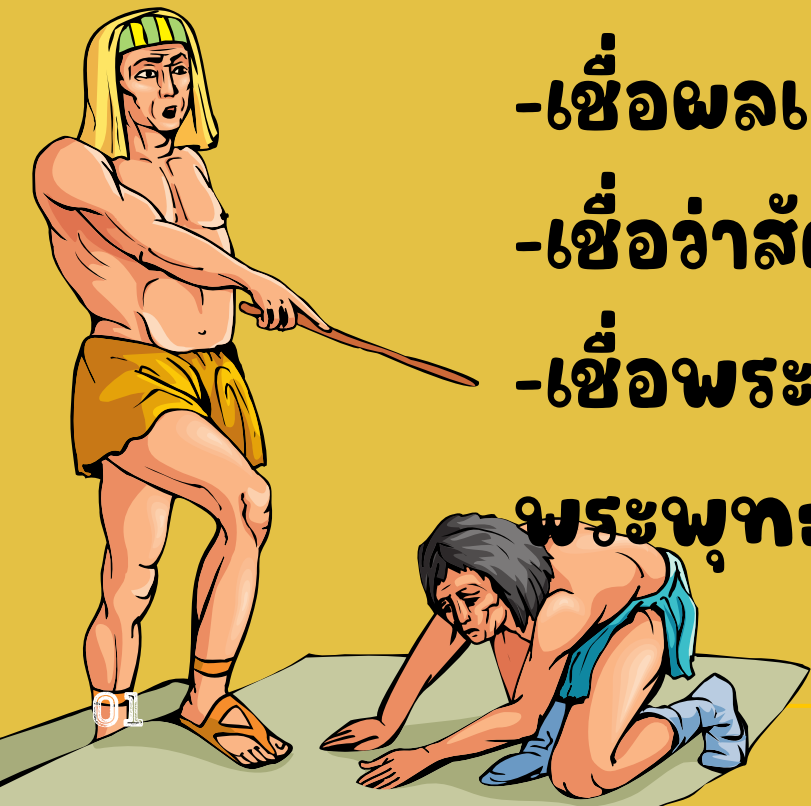
- เชื่อกรรม
- เชื่อผลแห่งกรรม
- เชื่อว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของตนเอง
- เชื่อพระปัญญาและการตรัสรู้ของ

พระพุทธเจ้า



หลักโอวาท 3

- ทำความดี
- ละเว้นความชั่ว
- ทำจิตใจให้บริสุทธิ์



โอวาทข้อที่ 1

การทำความดี ไม่ทำชั่วทั้งปวง

หลักธรรมที่ควรรู้

1. เบญจศีล หรือ ศีล 5



โอบาบทข้อที่ 1

การไม่ทำชั่วทั้งปวง

หลักธรรมที่ควรรู้

2. อบายมุข 4 คือ ทางแห่งความเสื่อม

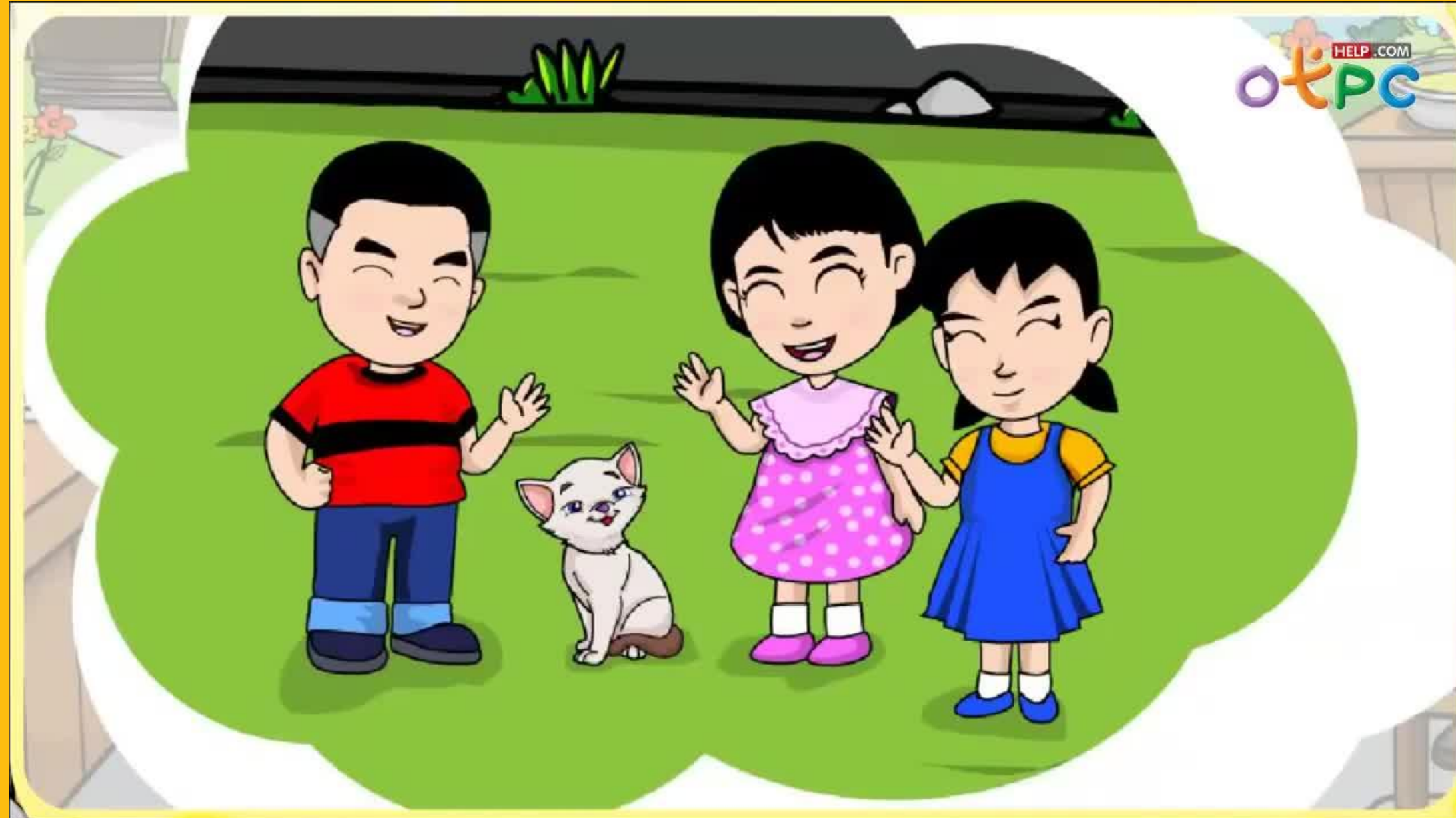


โอวาทข้อที่ 2

การทำความดีให้ถึงพร้อม

หลักธรรมที่ควรรู้

1. เบนจรรยา คือ ข้อควรปฏิบัติ 5 ประการ



โอวาทข้อที่ 2

การทำความดีให้ถึงพร้อม

หลักธรรมที่ควรรู้

2. อิทธิบาท 4 คือ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ



1. ฉันทะ

รัก+พอใจกับงานที่ทำอยู่

ตกอยู่ในภวังค์แห่งความรัก(งาน)

ตามตัวเองว่าอยากทำอะไร และศรัทธาในสิ่งที่ทำ

2. วิริยะ

ขยันหมั่นเพียร

ขยันแบบนี้รุ่งแน่นอน

ใช้เวลาและฝึกฝนให้ตัวเองเก่งขึ้น

3. จิตตะ

เอาใจใส่รับผิดชอบ

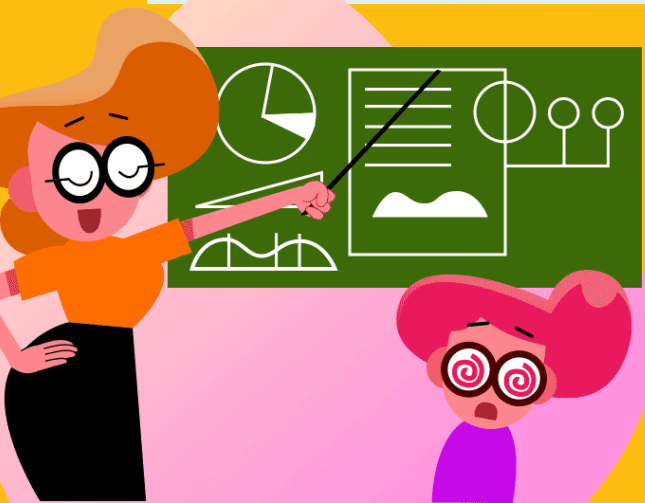
ง่วงก็ต้องสู้..คร่อกกก zzz

รับผิดชอบหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุดและ
ไม่ไปก้าวล่วงหน้าที่ของคนอื่น

4. วิมังสา

เข้าใจทำ

ทำงานด้วยปัญญา ด้วยสมองคิด ไม่ใช่สักแต่ว่าทำ



โอวาทข้อที่ 3 การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส



การนั่งสมาธิกำหนดลม
หายใจ



โอวาทข้อที่ 3 การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส



การสวดมนต์ไหว้พระ



อริยสัจ 4 คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ



โทกข์ คือ ความทุกข์ใจ
หัวร้อน เล่นเกมแพ้
แรงค์ตก



สมุทัย คือ สาเหตุของ
ความทุกข์ใจ
ติดเกม ไม่อยากแพ้



นิโรธ คือ การดับทุกข์
ไม่เครียดกับเกม รู้แพ้
รู้ชนะ



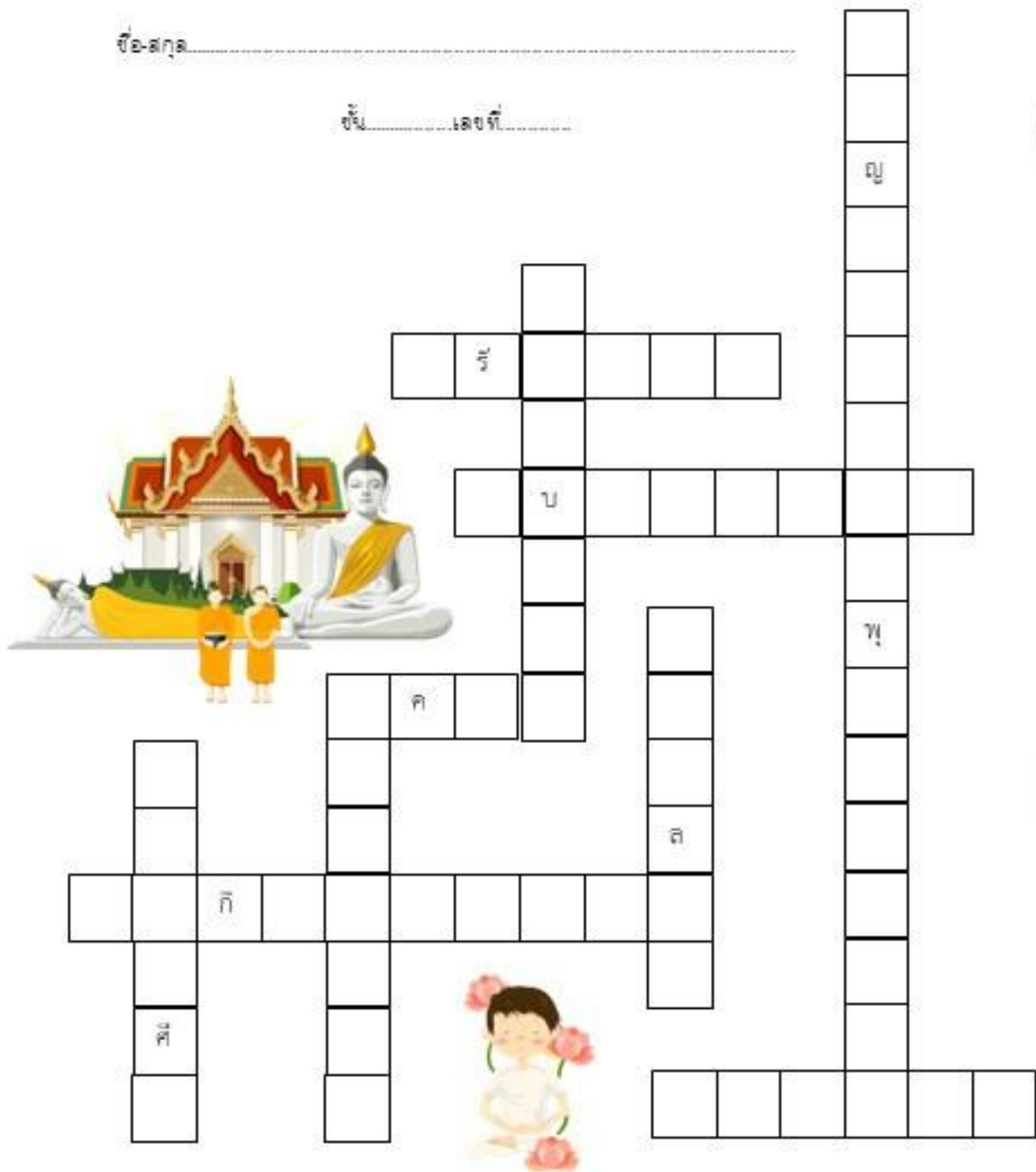
มรรค คือหนทางการดับทุกข์
เล่นให้เป็นเวลา ฝึก
ทักษะการเล่น



ใบกิจกรรมที่ 3 หลักธรรมของพระพุทธศาสนา

ชื่อ-สกุล.....

ชั้น.....เลขที่.....





1. เป็นความเชื่อประกอบด้วยเหตุผล ทำแล้วเกิดประโยชน์ มี 4 ประการ ได้แก่ เชื่อกรรม เชื่อผลแห่งกรรม เชื่อว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของตนเอง เชื่อพระปัญญาและการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า
2. ข้อห้าม 5 ประการ ได้แก่ ห้ามฆ่าสัตว์ ห้ามลักทรัพย์ ห้ามประพฤตินอกใจเมีย ห้ามพูดเท็จ ห้ามดื่มสุราและของมึนเมา
3. ความลำเอียง 4 ประการ ได้แก่ ลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะโกรธ ลำเอียงเพราะหลง ลำเอียงเพราะกลัว
4. เป็นการปฏิบัติเพื่อแสดงความระลึกต่อพระพุทธศาสนา เช่น การตั้งใจศึกษาหลักธรรม การปฏิบัติตนเป็นชาวพุทธที่ดี
5. เป็นข้อควรปฏิบัติ 5 ประการ ได้แก่ มีความเมตตา กรุณา ประกอบอาชีพสุจริต สำนวมนอกใจเมีย พูดความจริง มีสติสัมปชัญญะ
6. เป็นหลักการทำความดี ประกอบด้วย ทานมัย ศิลมัย ภาวนามัย
7. เป็นธรรมที่นำมาซึ่งความสุขความเจริญของชีวิต มี 38 ประการ
8. เป็นทางแห่งความเลื่อม 4 ประการ ได้แก่ เป็นคนเจ้าชู้ ชอบดื่มของมึนเมา ชอบเล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร
9. เป็นหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ถือเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย การทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์
10. เป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ 4 ประการ ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

