

รายวิชา

สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

รหัสวิชา ส๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง เจริญสติ พัฒนาชีวิตด้วยวิถีธรรม (๓)

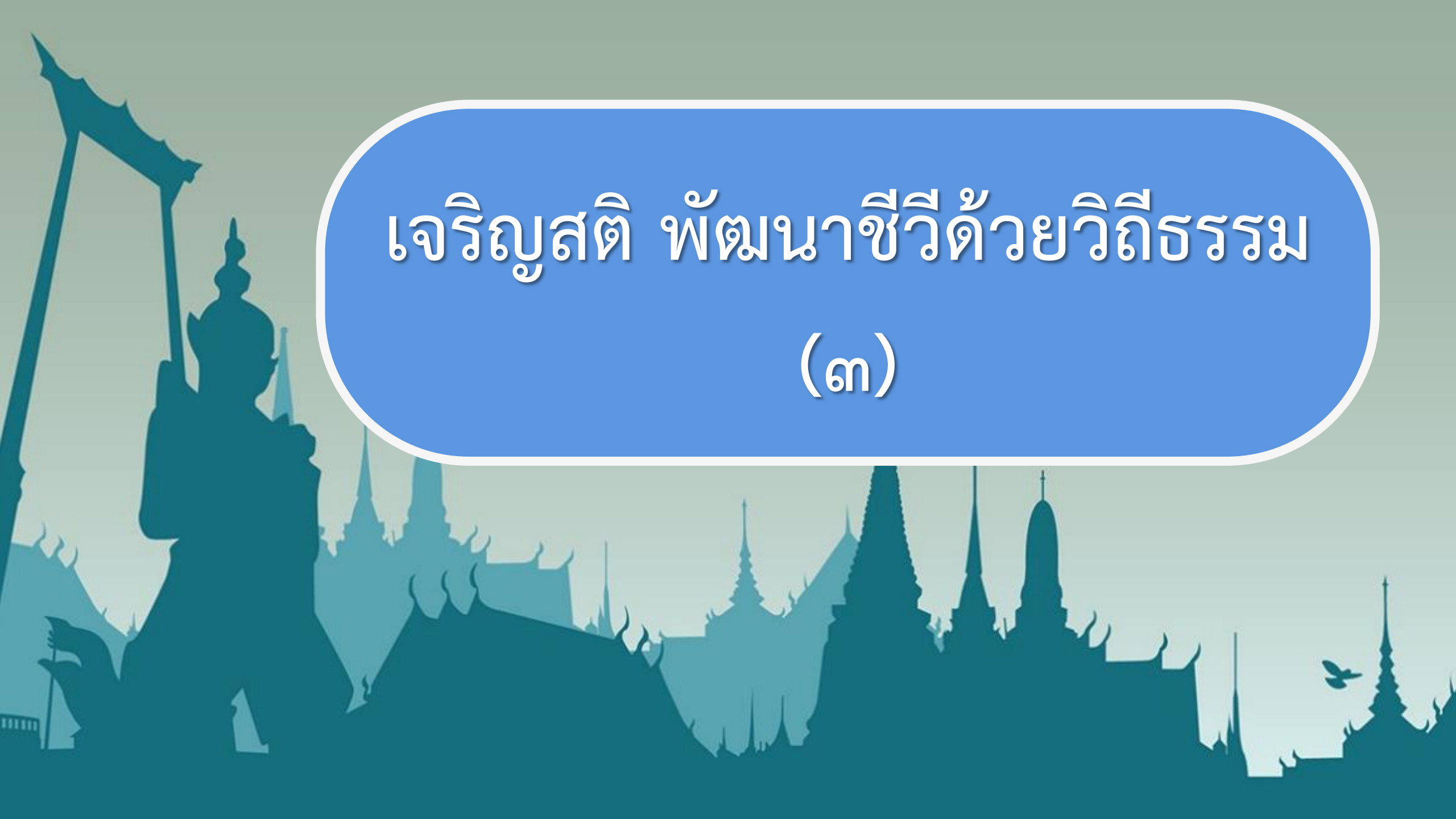
ครูผู้สอน ครุณวคุณ สาณศิลป์

ครูสรายุทธ ธานี



เจริญสติ พัฒนาชีวิตด้วยวิถีสรรพ

(๓)



จุดประสงค์การเรียนรู้



ด้านความรู้

- นักเรียนสามารถอธิบายความสำคัญของการพัฒนาจิตและเจริญปัญญาได้
- นักเรียนสามารถระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมในการมุ่งพัฒนาสติและสมาธิในการสร้างความสุขให้กับตนเองได้





ด้านทักษะกระบวนการ

- นักเรียนสามารถเสนอแนวทางการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องอย่างมีสติเป็นฐานในการพิจารณาสิ่งรอบตัวด้วยเหตุผลได้





ด้านคุณลักษณะ

- นักเรียนเห็นคุณค่าในการปฏิบัติตนในการสร้างสติ และเจริญซึ่งปัญญามาเป็นฐานในการดำเนินชีวิต ที่มีคุณภาพนำไปสู่วิถีธรรมตามแนวศาสนา



กิจกรรมสายลับวัยใส ใส่ใจวิถีธรรม



นักเรียนสำรวจข้อมูลจากบุคคลใดบ้าง

เพราะเหตุใดถึงเลือกไปสอบถามจากบุคคลเหล่านั้น



กิจกรรมสายลับวัยใส ใส่ใจวิถีธรรม



จากการสำรวจข้อมูล นักเรียนคิดว่า

เพราะเหตุใดเราจึงต้องสวดมนต์

หรือทำพิธีกรรมตามศาสนาที่ตนนับถือ



กิจกรรมสายลับวัยใส ใส่ใจวิถีธรรม



จากการสำรวจข้อมูล นักเรียนคิดว่า
การสวดมนต์หรือพิธีกรรมตามศาสนา
มีความสำคัญต่อตนเองอย่างไร



การสวดมนต์ หมายถึง

การกล่าวคำศักดิ์สิทธิ์เป็นทำนองเพื่อความเป็นสิริมงคล

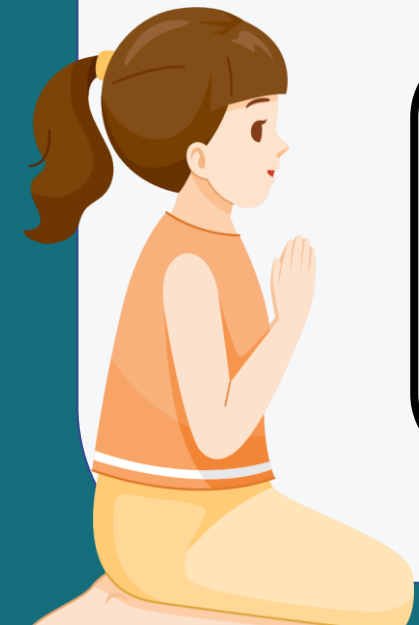
การสวดมนต์



สมาธิ

สมาธิ (Meditation) หมายถึง

การสำรวมใจให้แน่วแน่เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง



สมาธิ ในศาสนาคริสต์

การอธิษฐาน หรือ การภาวนา หมายถึง ตั้งใจมุ่งผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ตั้งจิตปรารถนา ตั้งจิตขอร้องต่อสิ่งที่ตนถือว่าเป็นศักดิ์สิทธิ์

“ข้าแต่พระยะโฮวาห์ ขอทรงเงี่ยพระกรรณสดับถ้อยคำของข้าพระองค์
ขอทรงพิจารณาเสียงคร่ำครวญของข้าพระองค์” (สดด 5:1)

Give ear to my words, O LORD, consider my meditation.



สมาธิ ในศาสนาอิสลาม

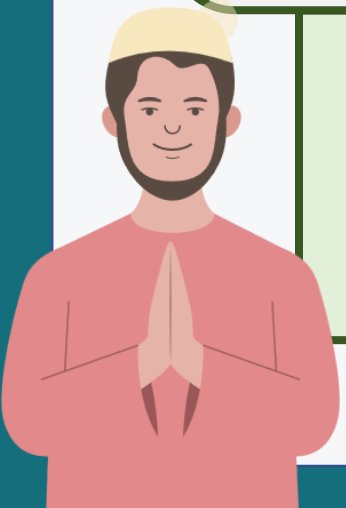
ปกติไม่เรียกว่าการทำสมาธิ แต่จะเรียกว่า การรำลึกถึงอัลลอฮ์

(อัลเลาะห์) และการนั่งทำความสงบ ชาวมุสลิมมีการนั่ง

ทำความสงบในมัสยิด (สุเหร่า) ไม่ว่าจะกล่าววาจา การนั่งนิ่ง ๆ หรือการละหมาด

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“บรรดาผู้ศรัทธา และจิตใจของพวกเขาสงบด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์ ฟังทราบเถิด! ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์เท่านั้นทำให้จิตใจสงบ” (อายะฮฺ ๑๓/๒๘)



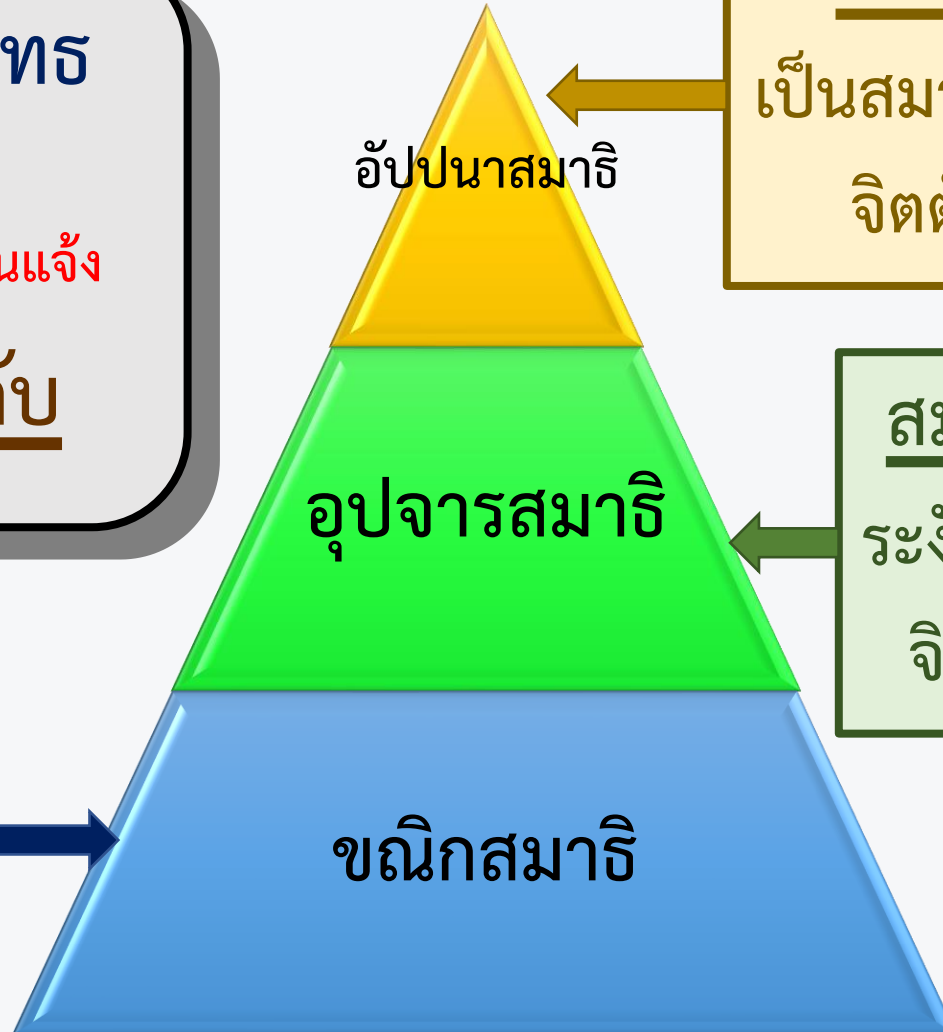
สมาธิ ในศาสนาพุทธ

หมายถึง การสำรวมใจให้
แน่วแน่เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง

มีทั้งหมด ๓ ระดับ

สมาธิขั้นต้น สำหรับ

ใช้ในการเรียน
และทำงานให้ได้ผลดี



สมาธิแน่วแน่

เป็นสมาธิระดับสูงสุด
จิตตั้งมั่นสนิท

สมาธิจวนจะแน่วแน่

ระงับอกุศลกรรมที่ปิดกั้น
จิตไม่ให้บรรลุความดี

วิธีเจริญสมาธิแบบ

อานาปานสติ

คือ การใช้สติ

กำหนดลมหายใจ

- ๑ ให้ภาวนา “พุท” ลมเข้ายาว ๆ “โธ” ลมออกยาว ๆ
- ๒ ให้รู้จักลมเข้าลมออกโดยชัดเจน
- ๓ ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออก



ฝึกปฏิบัติ



คลิปเสียงใช้เพื่อการศึกษเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์: “ดนตรีสมาธิ Meditation music ”

เผยแพร่โดย: เณรไผ่ สตุติโ

วันที่เผยแพร่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๒

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=zm9DzPtiGQA>



คำถาม



เมื่อนักเรียนฝึกอานาปานสติเสร็จแล้ว

นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร

แตกต่างกันก่อนฝึกอย่างไร



คำถาม



การฝึกอานาปานสติ สามารถทำให้การนั่งสมาธิ

ทำได้ง่ายขึ้นหรือไม่ เพราะเหตุใด



กิจกรรม



ให้นักเรียน แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม เพื่อร่วมกันอภิปรายภายใต้ประเด็น...

“การทำสมาธิก่อให้เกิดประโยชน์ต่อ
การดำเนินชีวิตของเราได้อย่างไร”

- ๑) สมาธิก่อประโยชน์ทางการพัฒนาการเรียนรู้
- ๒) สมาธิก่อให้เกิดความสุขสงบใจ



คำถามต่อยอดการอภิปราย

“การทำสมาธิก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของเราได้อย่างไร”



สมาธิก่อประโยชน์ทางการพัฒนาการเรียนรู้



สมาธิก่อให้เกิดความสุขสงบใจ

- ถ้านักเรียนมีสมาธิ นักเรียนคิดว่าจะมีประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร
- เมื่อเกิดปัญหาแล้ว เราไม่สามารถหาทางแก้ไขได้ นักเรียนจะทำอย่างไร
- สิ่งเหล่านั้นเรียกว่าสมาธิหรือไม่ หากใช่ นักเรียนคิดว่าสมาธิมีประโยชน์ในการแก้ปัญหาอย่างไร หากไม่ใช่ นักเรียนจะมีวิธีการแก้ปัญหาด้วยการพัฒนาสติอย่างไร

ปัญญา



สมาธิ

ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว

(รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้บาปบุญคุณโทษ)

สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การดู และการอ่าน

จินตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดหรือการตรึกตรอง

ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เจริญภาวนา





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

เจริญสติ พัฒนาชีวิตด้วยวิถีสรรพ (๕)





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
ใบงานที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตามหลักธรรมทาง
พระพุทธศาสนา



สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th