

รายวิชา

สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

รหัสวิชา ส๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง เจริญสติ พัฒนาชีวิตด้วยวิถีธรรม (๔)

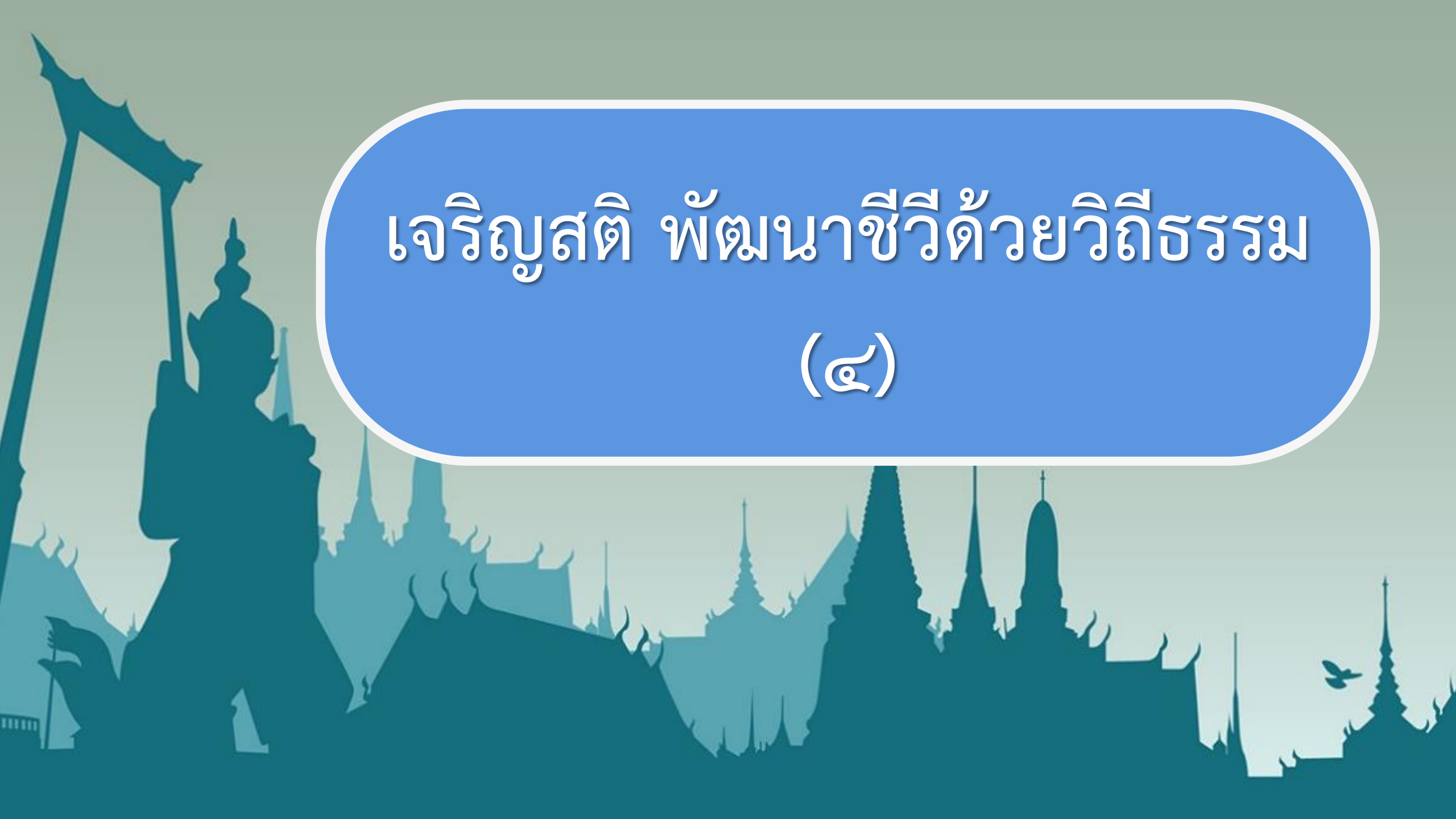
ครูผู้สอน ครุณวคุณ ฐานศิลปิน

ครูสรายุทธ ฐานา



เจริญสติ พัฒนาชีวิตด้วยวิถีสรรพ

(๕)



จุดประสงค์การเรียนรู้



ด้านความรู้

- นักเรียนสามารถระบุพฤติกรรมที่เหมาะสมในการมุ่งพัฒนาสติและสมาธิในการสร้างความสุขให้กับตนเองได้
- นักเรียนสามารถอภิปรายแนวทางในการดำรงตนอย่างเหมาะสมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้





ด้านทักษะกระบวนการ

- นักเรียนสามารถวิเคราะห์การปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางศาสนาที่ตนนับถือได้





ด้านคุณลักษณะ

- นักเรียนเห็นคุณค่าในการปฏิบัติตนในการสร้างสติและเจริญซึ่งปัญญามาเป็นฐานในการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพนำไปสู่วิถีธรรมตามแนวศาสนา



วิธีเจริญสมาธิแบบ

อานาปานสติ

คือ การใช้สติ

กำหนดลมหายใจ



ให้ภาวนา “พุท” ลมเข้ายาว ๆ “โธ” ลมออกยาว ๆ



ให้รู้จักลมเข้าลมออกโดยชัดเจน

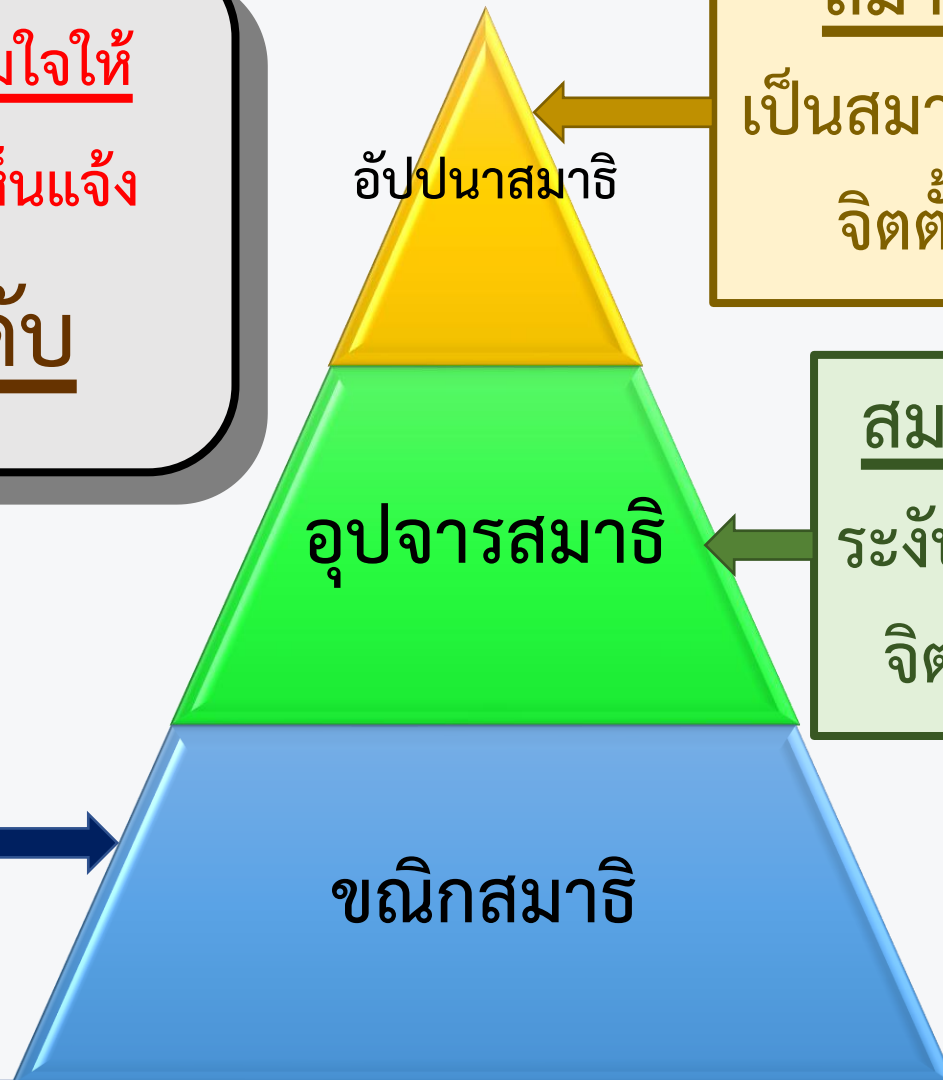


ให้รู้จักสังเกตลมในเวลาเข้าออก



สมาธิ หมายถึง การสำรวมใจให้
แน่วแน่เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง
มีทั้งหมด ๓ ระดับ

สมาธิขั้นต้น สำหรับ
ใช้ในการเรียน
และทำงานให้ได้ผลดี



สมาธิแน่วแน่
เป็นสมาธิระดับสูงสุด
จิตตั้งมั่นสนิท

สมาธิจวนจะแน่วแน่
ระงับอกุศลกรรมที่ปิดกั้น
จิตไม่ให้บรรลุความดี

ปัญญา



สมาธิ

ปัญญา แปลว่า ความรู้ทั่ว

(รู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้บาปบุญคุณโทษ)

สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การดู และการอ่าน

จินตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการคิดหรือการตรึกตรอง

ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เจริญภาวนา

กิจกรรม



ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม อ่านโจทย์และตอบคำถามให้ถูกต้อง

ถ้านักเรียนตอบคำถามถูกต้อง จะเป็นผู้รอดในการเล่นเกมโจรสลัด

ถ้านักเรียนตอบคำถามไม่ถูกต้อง จะต้องมาทำการเล่นเกมโจรสลัด

เพื่อหาผู้แพ้ในแต่ละรอบ

กลุ่มใดเป็นผู้รอดจนถึงคำถามข้อสุดท้าย เป็นกลุ่มชนะ



คำถาม ๑

คำถาม ๒

คำถาม ๓

คำถาม ๔

คำถามข้อที่ ๑



“เด็กหญิงเอ้มีความตั้งใจที่จะทำหมูสะเต๊ะ จึงไปสอบถาม
วิธีการทำหมูสะเต๊ะจากป้าน้อยที่เป็นเจ้าของร้านหมูสะเต๊ะ”

การสอบถามวิธีการทำหมูสะเต๊ะของเด็กหญิงเอ้

สอดคล้องกับหลักปัญญา ๓ ในข้อใด

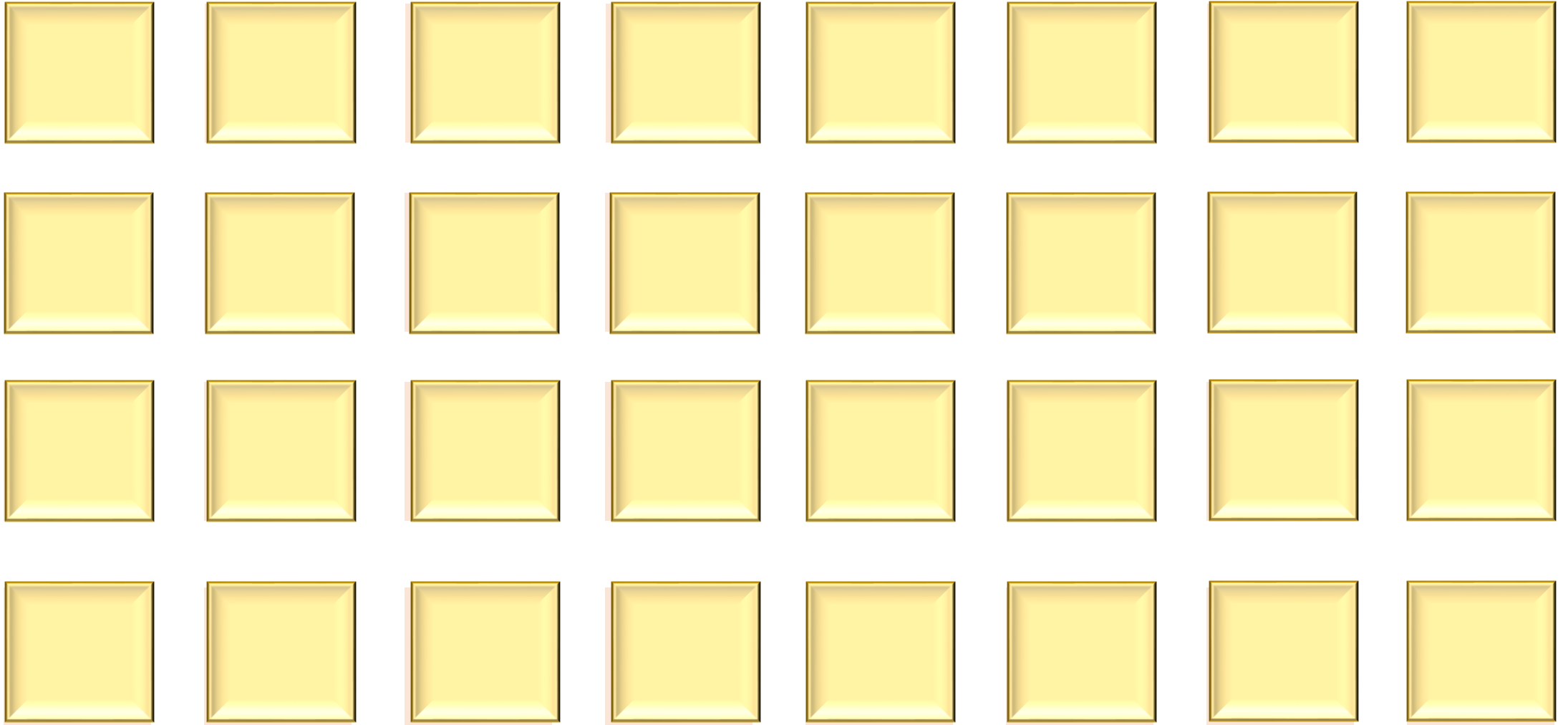
2 5 1 3 4 6

ก. สุตมยปัญญา

ข. จินตามยปัญญา

ค. ภาวนามยปัญญา





คำถามข้อที่ ๒



“เด็กหญิงปูแป๊ะต้องการช่วยพ่อกับแม่หารายได้เพิ่มเติม จึงทำอาหาร
ขายผ่านทางสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ได้แก่ เฟซบุ๊ก กับอินสตาแกรม”
การทำอาหารขายผ่านทางสื่อออนไลน์ของเด็กหญิงปูแป๊ะ
สอดคล้องกับหลักปัญญา ๓ ในข้อใด

ก. สุตมยปัญญา

ข. จินตามยปัญญา

ค. ภาวนามยปัญญา



คำถามข้อที่ ๓



“เด็กชายณัฐต้องการเต้นคัฟเวอร์ (Cover Dance) จึงรับชม
การเต้นของบัญชีผู้ใช้ที่มีชื่อเสียงในแอปพลิเคชันติ๊กต็อก (TikTok)”

การรับชมการเต้นคัฟเวอร์ในแอปพลิเคชันติ๊กต็อก
ของเด็กชายณัฐ สอดคล้องกับหลักปัญญา ๓ ในข้อใด

6 4 5 1

ก. สุตมยปัญญา

2

ข. จินตามยปัญญา

ค. ภาวนามยปัญญา



คำถามข้อที่ ๔



“ ตะวันศึกษาวิธีการถ่ายภาพด้วยกล้องฟิล์มจากอินเทอร์เน็ต และฝึกฝนด้วยตนเอง ทำให้ถ่ายภาพได้สวยงาม มีคนชื่นชม และขอนำภาพถ่ายไปใช้ประชาสัมพันธ์ภายในชุมชน”

ระบบการทำงานของตะวัน ปรากฏขั้นตอนหลักปัญญา ๓ ในข้อใด

5 1 6

ก. สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา

ข. สุตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา

4

ค. จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา





ทีมาภาพ Reuters และ <https://www.bbc.com/thai/international-60908188>

คำถาม



จากภาพดังกล่าว

นักเรียนคิดว่าเกี่ยวข้องกับ

กับเหตุการณ์ใด



คำถาม



จากภาพดังกล่าว

ถ้านักเรียนเป็นผู้บริหารประเทศ

จะมีวิธีการอย่างไรให้เกิดสันติภาพ





ที่มาภาพ AFP และ <https://abcnews.go.com/International/polar-bears-inbreeding-due-melting-sea-ice-posing/story?id=79894188>

คำถาม



จากภาพดังกล่าว

นักเรียนคิดว่าเกี่ยวข้องกับ

กับเหตุการณ์ใด



คำถาม



จากภาพดังกล่าว

นักเรียนจะมีวิธีการอย่างไรไม่ให้เกิด
ภาพดังกล่าวปรากฏขึ้นในระยะยาว



กิจกรรม



ให้นักเรียน ศึกษา ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
และบันทึกผลการวิเคราะห์การปฏิบัติตนตามหลักธรรม
ทางพระพุทธศาสนา ในใบงานที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตน
ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยมีประเด็นต่อไปนี้

- ๑ นักเรียนสามารถปฏิบัติตนอย่างไรเพื่อให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงของโลก
- ๒ นักเรียนสามารถปฏิบัติตนเพื่ออยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขได้อย่างไร

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ วิถีธรรม วิถีไทย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เจริญสติ พัฒนาชีวิตด้วยวิถีธรรม
 รายวิชา สังคมศึกษา รหัสวิชา ส ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนศึกษาหลักธรรมต่อไปนี้ แล้ววิเคราะห์การปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาลงในใบงาน

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา	ข้อมูลความรู้
ปัญญา ๓	ปัญญา แปลว่า ความรู้ที่แท้ คือ รู้ที่ถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้บาปบุญคุณโทษ จำแนกปัญญาเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ๑. สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการสดับรับฟัง และการศึกษาเล่าเรียน ๒. จินตมยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิดหรือไตร่ตรอง ๓. ภวามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เจริญภาวนา
มัชฌิมาปฏิปทา	มัชฌิมาปฏิปทา แยกออกเป็น 2 คำ คือ มัชฌิมา+ปฏิปทา, "มัชฌิมา" แปลว่า กลาง, สายกลาง, ระหว่างกลาง ไม่ตกไปข้างใดข้างหนึ่ง, คำว่า "ปฏิปทา" แปลว่า ทางเดิน ทางดำเนิน หรือ ข้อปฏิบัติ เมื่อรวมกันจึงได้ความหมายว่า "ทางสายกลาง หรือ ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลาง" ๖ ประการ ที่เราเรียกว่า มรรค ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ดังนี้ ๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ๓. สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ ๔. สัมมาวาจาจาณะ การพูดชอบ ๕. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ ๖. สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ ๗. สัมมาสติ ความระลึกชอบ ๘. สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ
อริยทรัพย์ ๗	อริยทรัพย์ ๗ ประการ คือทรัพย์สินอันประเสริฐ ๗ ประการ ที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกล่าวถึงว่ามนุษย์ทั้งหลายควรพึงแสวงหาทรัพย์ทั้ง ๗ ประการนี้ไว้กับตน อริยทรัพย์ ๗ ประกอบด้วย ๑. ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อมั่น ด้วยปัญญาตามหลักความถูกต้อง ๒. ศีล หมายถึง การรักษาวินัยปฏิบัติทั้งทางกาย วาจาและใจของตน ให้เรียบร้อยและมีวินัย ๓. ทิฐิ หมายถึงความละเอียดรอบคอบและกรรมชั่ว ๔. โสคติปัเบ หมายถึงความเกรงกลัวต่อบาปและกรรมชั่ว ๕. พหุสัจจะ หมายถึง ความเป็นผู้ที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก ได้รู้ ได้ศึกษาจนมีความรู้มาก ๖. จาคะ หมายถึง การบริจาค การให้ทาน ความเสียสละเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และช่วยเหลือผู้อื่น ๗. ปัญญา หมายถึง ความรู้และความเข้าใจอย่างถ่องแท้ลึกซึ้งในเหตุและผล เข้าใจความดี ความชั่ว เข้าใจความถูกและผิด ไม่เอาใจเข้าหาวิชา
อคติ ๔	อคติ ๔ หมายถึง วิธีในทางที่ผิดหรือการดำเนินไปในทางที่ผิด ทั้งนี้ อันเกิดจากทัศนคติหรือความคิดเห็นในทางที่ผิด ซึ่งต่อมาจึงใช้คำนี้ให้เข้าใจง่ายเป็น ความลำเอียง หรือ ความไม่เที่ยงธรรม ประกอบด้วย ๔ ประการ คือ

ใบงานที่ ๙ เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ วิถีธรรม วิถีไทย
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เจริญสติ พัฒนาชีวิตด้วยวิถีธรรม
 รายวิชา สังคมศึกษา รหัสวิชา ส ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง : ให้นักเรียนศึกษาหลักธรรมจากใบความรู้แล้ววิเคราะห์การปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในหัวข้อต่อไปนี้

๑. นักเรียนสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาให้เหมาะสมกับความเปลี่ยนแปลงของโลกได้อย่างไร

หลักธรรม	การประยุกต์ใช้
.....
.....

๒. นักเรียนสามารถสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขได้อย่างไร

หลักธรรม	การประยุกต์ใช้
.....
.....

ใบความรู้ที่ ๕

เรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ใบงานที่ ๙

เรื่อง การปฏิบัติตนตามหลักธรรม
 ทางพระพุทธศาสนา



สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.dltv.ac.th





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

ศาสนพิธี วิธีพัฒนาศน (๑)





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้ที่ ๖

เรื่อง วันสำคัญทางศาสนา



สามารถดาวน์โหลดได้ที่

www.dltv.ac.th