รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

รหัสวิชา ส๒๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พระพุทธศาสนา

เรื่อง การพัฒนาตนเอง : ทบทวนอริยสัจ ๔ อานาปานสติ และโยนิโสมนสิการ

ครูผู้สอน ครูภากร อุปการแก้ว

อริยสัจ ๔

- ทุกข์ (สภาพที่ทนได้ยาก)
- สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์)
- นิโรธ (ความดับทุกข์)
- มรรค (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)

อานาปานสติ

การปฏิบัติตนให้มีสติ ทำให้จิตใจสงบ เป็นสมาธิสุขภาพกาย และจิตดีมีความจำดี เข้าใจบทเรียนได้ง่าย จิตใจแน่วแน่มั่นคงพร้อมที่จะทำงานต่อไป

โยนิโสมนสิการ
แบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม

การฝึกคิดในทางบวก
เป็นการสร้างกำลังใจให้กล้าเผชิญ
กับสถานการณ์และปัญหา

โยนิโสมนสิการแบบ
อรรถธรรมสัมพันธ์

ปฏิบัติตนตามทางสายกลาง ไม่สุดโต่งจนเครียดเกินไป และสบายเกินไป

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓
เรื่อง การพัฒนาตนเอง:ทบทวนอริยสัจ ๔ อานาปานสติ และโยนิโสมนสิการ
หน้าที่ ๒๘๙

สถานการณ์ชวนคิด

นักเรียนถูกเพื่อนสนินนินทา

ลับหลังและเพื่อนไม่ช่วยทำงาน

กลุ่มแต่ขอคะแนนให้ได้เท่ากัน

คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า
จะนำหลักธรรมข้อใดไปใช้ได้บ้าง

แนวคำตอบ

นักเรียน ๑ : “หนูคิดว่าใช้ อริยสัจ ๔ ได้ค่ะ โดยเฉพาะเรื่องทุกข์ คือ ความรู้สึกเสียใจ ผิดหวังที่เพื่อนนินทาและไม่ช่วยงาน หนูต้องพิจารณาว่าสิ่งนี้เป็นทุกข์ แล้วหาสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) เช่น ความคาดหวังจากเพื่อน แล้วจึงหาทางดับทุกข์ (นิโรธ) และปฏิบัติทางสายกลาง เช่น พูดคุยกับเพื่อนอย่างมีเหตุผล หรือให้อภัยเขาค่ะ”

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:ทบทวนอริยสัจ ๔ อานาปานสติ และโยนิโสมนสิการ หน้าที่ ๒๙๐

แนวคำตอบ

นักเรียน ๒ : “ผมคิดว่าใช้ อานาปานสติ ได้ครับ เพราะตอนที่รู้สึกโกรธ หรือเสียใจ ถ้าเราหายใจเข้าออกลึก ๆ แล้วมีสติอยู่กับลมหายใจ จะช่วยให้ใจสงบลง ไม่เผลอพูดหรือทำอะไรแรง ๆ ออกไปครับ”

แนวคำตอบ

นักเรียน ๓ : “หนูเลือกใช้ โยนิโสมนสิการแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม ค่ะ หนูจะพิจารณาว่า ถ้าเพื่อนทำไม่ดี เราเองไม่ควรทำตาม แต่ควรมีเมตตา ให้อภัย และอดทน เช่น ความอดกลั้น หรือความเสียสละค่ะ”

แนวคำตอบ

นักเรียน ๔ : “ผมคิดว่าใช้ โยนิโสมนสิการแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ ได้ครับ เช่น ถ้าผมโกรธเพื่อน ผมก็คิดว่า การพูดแรง ๆ ตอบโต้ จะทำให้มีปัญหาต่อไปอีก ผมเลยเลือกไม่พูดแรง ๆ เพราะไม่อยากให้มีผลเสียตามมาครับ”

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:ทบทวนอริยสัจ ๔ อานาปานสติ และโยนิโสมนสิการ หน้าที่ ๒๙๑

สถานการณ์ชวนคิด

“เพื่อนรัก...ไม่รักงานกลุ่ม”

ฉันมีเพื่อนสนิทคนหนึ่ง เราอยู่ห้องเดียวกันมาตั้งแต่ ม.๑ จนตอนนี้ ม.๓ แล้ว เราสนิทกันมาก กินข้าวด้วยกัน ไปไหนมาไหนด้วยกัน พอครูให้ทำงานกลุ่ม ฉันก็ดีใจมากที่ได้อยู่กลุ่มเดียวกับเพื่อนคนนี้ ตอนเริ่มงาน ฉันกับเพื่อนอีกสองคนช่วยกันแบ่งงานและลงมือทำ แต่เพื่อนสนิทคนนั้นกลับไม่ทำอะไรเลย บอกว่า “ไม่ว่าง” บ้าง “ลืม” บ้าง หรือบางครั้งก็หายไปเฉย ๆ แต่พองานใกล้เสร็จ เขากลับมาขอให้ใส่ชื่อเขาในรายงานด้วย เพราะอยากได้คะแนน ฉันรู้สึกไม่ยุติธรรมเลย คนอื่นทำกันเหนื่อย แต่เขาไม่ได้ช่วยอะไร ฉันเลยบอกว่า “ขอโทษนะ เราคิดว่าไม่ควรใส่ชื่อคนที่ไม่ได้ช่วยงาน” เขาเงียบไป แล้วหลังจากนั้นก็เริ่มไม่คุยกับฉัน ไปบอกเพื่อนคนอื่นว่า “ฉันเห็นแก่ตัว” และ “ตัดเพื่อนเพราะคะแนนแค่นิดเดียว” ฉันเสียใจมาก เพราะฉันไม่ได้อยากตัดเพื่อนเลย แค่อยากให้ทุกคนรับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองต้องทำ

คำชี้แจง

๑. แจกกระดาษ A๔ ให้นักเรียนทุกคน และให้นักเรียนทำแผนผังความคิด

๒. นักเรียนแยกหัวข้อเป็นอริยสัจ ๔ อะไรคือทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค และให้ใช้โยนิโสมนสิการในการแก้ไขปัญหาอย่างไร

สถานการณ์ชวนคิด

“เพื่อนรัก...ไม่รักงานกลุ่ม”

ฉันมีเพื่อนสนิทคนหนึ่ง เราอยู่ห้องเดียวกันมาตั้งแต่ ม.๑ จนตอนนี้ ม.๓ แล้ว เราสนิทกันมาก กินข้าวด้วยกัน ไปไหนมาไหนด้วยกัน พอครูให้ทำงานกลุ่ม ฉันก็ดีใจมากที่ได้อยู่กลุ่มเดียวกับเพื่อนคนนี้ ตอนเริ่มงาน ฉันกับเพื่อนอีกสองคนช่วยกันแบ่งงานและลงมือทำ แต่เพื่อนสนิทคนนั้นกลับไม่ทำอะไรเลย บอกว่า “ไม่ว่าง” บ้าง “ลืม” บ้าง หรือบางครั้งก็หายไปเฉย ๆ แต่พองานใกล้เสร็จ เขากลับมาขอให้ใส่ชื่อเขาในรายงานด้วย เพราะอยากได้คะแนน ฉันรู้สึกไม่ยุติธรรมเลย คนอื่นทำกันเหนื่อย แต่เขาไม่ได้ช่วยอะไร ฉันเลยบอกว่า “ขอโทษนะ เราคิดว่าไม่ควรใส่ชื่อคนที่ไม่ได้ช่วยงาน” เขาเงียบไป แล้วหลังจากนั้นก็เริ่มไม่คุยกับฉัน ไปบอกเพื่อนคนอื่นว่า “ฉันเห็นแก่ตัว” และ “ตัดเพื่อนเพราะคะแนนแค่นิดเดียว” ฉันเสียใจมาก เพราะฉันไม่ได้อยากตัดเพื่อนเลย แค่อยากให้ทุกคนรับผิดชอบในสิ่งที่ตัวเองต้องทำ

นำเสนอ

สรุป

การคิดเชิงเหตุผลและการใช้คุณธรรม
ในการแก้ปัญหา ช่วยใช้เราดำเนินชีวิตอย่าง
มีสติและไม่ยึดติดกับอารมณ์

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:ทบทวนอริยสัจ ๔ อานาปานสติ และโยนิโสมนสิการ หน้าที่ ๒๙๑

ใบงานที่ ๑๐

เรื่อง การพัฒนาตนเอง

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)

ใบงานที่ ๑๐ เรื่อง การพัฒนาตนเอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พระพุทธศาสนา
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การพัฒนาตนเอง (๑)
รายวิชา สังคมศึกษา ๓ รหัสวิชา ส๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

กลุ่ม.....หัวข้อ.....

เรื่อง :.....

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

การนำหลักธรรมมาปรับใช้

.....

.....

.....

.....

.....

ผลที่เกิดขึ้น

.....

.....

.....

.....

.....

คำอธิบายใบงาน

นักเรียนแต่ละกลุ่มจับฉลากวิธีการแก้ปัญหา

- อริยสัจ ๔
- อานาปานสติ
- คิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม
- คิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

คำอธิบายใบงาน

แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดปัญหาหรือเหตุการณ์
ที่เคยเกิดขึ้นจริง หรือเป็นสถานการณ์ที่สามารถ
นำหลักธรรมไปใช้ได้กลุ่มละ ๑ เหตุการณ์
เหตุการณ์ต้อง สอดคล้องกับหัวข้อที่กลุ่มกำหนด
และอธิบายว่า จะนำหลักธรรมที่ได้รับไปปรับใช้อย่างไร

นำเสนอ

แนวคำตอบ

หัวข้อ : โยนิโสมนสิการ (แบบอรรถสัมพันธ์)

เรื่อง : เพื่อนลอกข้อสอบ

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น : ในช่วงสอบกลางภาค มีเพื่อนคนหนึ่งแอบลอกคำตอบจากเพื่อนที่นั่งข้าง ๆ เพราะกลัวสอบไม่ผ่านเพื่อนบางคนในห้องเห็นแต่ไม่ได้พูดอะไร เพราะไม่อยากให้เกิดปัญหา แต่รู้สึกไม่สบายใจที่ปล่อยให้เกิดเรื่องแบบนี้ขึ้น

แนวคำตอบ

การนำหลักธรรมมาปรับใช้ : พิจารณาอย่างรอบคอบว่าเพื่อนลอกเพราะ กลัวสอบตก (เหตุ) ซึ่งอาจทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น (ผล) ไม่มีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ที่แท้จริง (ประโยชน์) ไม่สมควรทำ (สมควร) ควรเลือกเวลาและสถานที่เหมาะสมในการแจ้งครู (กาลและเทศะ) เลือกแจ้งกับครูหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ (บุคคล) และในฐานะนักเรียนควรส่งเสริมความซื่อสัตย์ (ฐานะ)

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:ทบทวนอริยสัจ ๔ อานาปานสติ และโยนิโสมนสิการ หน้าที่ ๒๙๕

แนวคำตอบ

ผลที่เกิด :

- ช่วยให้เพื่อนที่ลอกข้อสอบรู้ตัวและปรับปรุงพฤติกรรม
- ทำให้บรรยากาศในห้องเรียนยุติธรรมและโปร่งใส
- ส่งเสริมความกล้าหาญในการทำสิ่งที่ถูกต้อง
- เพื่อนคนอื่น ๆ อาจได้รับบทเรียนเรื่องความซื่อสัตย์และความรับผิดชอบ
- ลดโอกาสเกิดเหตุการณ์แบบนี้ซ้ำในอนาคต

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:ทบทวนอริยสัจ ๔ อานาปานสติ และโยนิโสมนสิการ หน้าที่ ๒๙๕

คำถามชวนคิด

๑.๑ ถ้าเราปล่อยให้ความทุกข์ครอบงำจิตใจ

จะส่งผลต่อการใช้ชีวิตอย่างไร

แนวคำตอบ

- หากเราปล่อยให้ความทุกข์ครอบงำ จะทำให้เรารู้สึกเครียด วิตกกังวล และอาจส่งผลต่อสุขภาพจิตและร่างกาย นอกจากนี้ยังอาจทำให้เรา ตัดสินใจผิดพลาด มีปัญหากับคนรอบข้าง และใช้ชีวิตอย่างไม่มีความสุข

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:ทบทวนอริยสัจ ๔ อานาปานสติ และโยนิโสมนสิการ หน้าที่ ๒๙๖

คำถามชวนคิด

๑.๒ การรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง
เช่น ความโกรธ ความโลภ ความหลง
มีประโยชน์อย่างไรต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

แนวคำตอบ

- การรู้เท่าทันอารมณ์ช่วยให้เราควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น ลดโอกาสที่จะทำสิ่งที่อาจก่อให้เกิดปัญหาหรือความขัดแย้ง เมื่อเรารู้ตัวว่ากำลังโกรธ ก็สามารถหยุดคิดและจัดการอารมณ์ได้ก่อนที่จะพูดหรือกระทำสิ่งที่อาจเสียใจภายหลัง

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:ทบทวนอริยสัจ ๔ อานาปานสติ และโยนิโสมนสิการ หน้าที่ ๒๙๖

คำถามชวนคิด

๑.๓ แนวทางในพุทธศาสนาที่ช่วยให้เราลดทุกข์
หรือจัดการอารมณ์ได้มีอะไรบ้าง
และเราสามารถนำไปใช้ได้อย่างไร

แนวคำตอบ

- อริยสัจ ๔ สอนให้เราเข้าใจทุกข์ (ทุกข์) สาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) วิธีดับทุกข์ (นิโรธ) และแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้พ้นทุกข์ (มรรค)

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:ทบทวนอริยสัจ ๔ อานาปานสติ และโยนิโสมนสิการ หน้าที่ ๒๙๖

คำถามชวนคิด

๑.๔ สามารถนำหลักธรรมโยนิโสมนสิการไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรได้บ้าง

แนวคำตอบ

- ใช้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลก่อนตัดสินใจ

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:ทบทวนอริยสัจ ๔ อานาปานสติ และโยนิโสมนสิการ หน้าที่ ๒๙๖

คำถามชวนคิด

๑.๕ การฝึกโยนิโสมนสิการจะช่วยนักเรียน
ในด้านใดมากที่สุด

แนวคำตอบ

- ช่วยในการวิเคราะห์ได้ดีและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อ้างอิงจาก : แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การพัฒนาตนเอง:ทบทวนอริยสัจ ๔ อานาปานสติ และโยนิโสมนสิการ หน้าที่ ๒๙๖

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การพัฒนาตนเอง : วางแผนพัฒนาตนเอง

สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงาน เรื่อง การใช้หลักธรรมในการพัฒนาตนเอง

(สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th)