

ชื่อฐานการเรียนรู้ การนำหลักธรรมไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

ครูแกนนำประจำฐาน	๑. นายกิตติพงษ์ ชาญชิต	ตำแหน่งครู
	๒. นายไมตรี ศรีแก้ว	ตำแหน่งครู

นักเรียนแกนนำประจำฐาน

๑. นายพนากร	ทองนรินทร์	ม.๔/๑๐
๒. นางสาวณัฐยาน์	ผุยพรม	ม.๔/๗
๓. นางสาว ฉันท์หทัย	จุลพล	ม.๓/๓
๔. นางสาว จิรพัชร	โคตรรักษา	ม.๓/๓
๕. เด็กหญิง สุวรรณมา	สุฤทธิ	ม.๓/๓
๖. เด็กหญิง วิษญาดา	ศรีสำอางค์	ม.๓/๓
๗. เด็กหญิง จารุพิชา	ภาดี	ม.๓/๓
๘. เด็กหญิง พรชนก	คุณทวี	ม.๓/๓

ที่มาและความสำคัญของการฝึกตนตามหลักธรรมไตรสิกขา

สังคมในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว วัตถุนิยมและเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น ทำให้ค่านิยมและพฤติกรรมของเยาวชนบางส่วนเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่น่าเป็นห่วง เช่น การขาดความอดทน การขาดวินัย และการยึดติดกับสิ่งภายนอก สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงสภาพปัญหาด้านคุณธรรมจริยธรรมที่ลดลง

โรงเรียนในฐานะสถาบันหลักในการบ่มเพาะเยาวชน นอกจากจะให้ความรู้ทางวิชาการแล้ว ยังมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาด้านคุณธรรมจริยธรรม การปลูกฝังคุณธรรมตั้งแต่เยาว์วัยจะช่วยให้ นักเรียนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ มีความรับผิดชอบ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเป็นประโยชน์ การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมจึงเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลักธรรมไตรสิกขา เป็นหลักการสำคัญที่สามารถนำมาปรับใช้เพื่อพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียนได้อย่างรอบด้าน

ความหมายของ ไตรสิกขา คำว่า "ไตร" แปลว่า สาม คำว่า "สิกขา" แปลว่า การศึกษาหรือการฝึกฝน ไตรสิกขา จึงมีความหมายว่า การศึกษาหรือฝึกฝน ๓ ประการ ซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา

ฐานการเรียนรู้ “การนำหลักธรรมไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำ” วันมุ่งเน้นให้นักเรียนได้ฝึกตนตามหลักธรรมไตรสิกขา ผ่านกิจกรรมต่างๆ โดยใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นแกนหลักในการดำเนินงาน เพื่อสร้างความเข้าใจในเรื่อง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดีรวมถึงการใช้ความรู้และคุณธรรมควบคู่กันไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้รู้ความหมายของหลักธรรมไตรสิกขา
๒. เพื่อให้รู้ความสำคัญของหลักธรรมไตรสิกขา
๓. เพื่อให้รู้ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักธรรมไตรสิกขา
๔. เพื่อให้รู้ประโยชน์ของการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักธรรมไตรสิกขา

ขั้นตอนการศึกษาศาสนาการเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง
ฐานการเรียนรู้ การนำหลักธรรมไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1. กิจกรรมในฐานการเรียนรู้

ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักธรรมไตรสิกขา

ขั้นศีล คือการเตรียมกาย วาจาใจให้พร้อม ดังนี้

๑. เมื่อเข้ามาในฐานการเรียนรู้ นักเรียนจะต้องสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย ไม่พูดคุยเสียงดัง ไม่หยอกล้อกัน เตรียมความพร้อมสำหรับการปฏิบัติกิจกรรม

๒. กราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง เป็นการแสดงความเคารพต่อพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ฝึกกายให้มีสติและอ่อนน้อม

๓. สวดมนต์ เป็นการฝึกควบคุมวาจาให้อยู่ในสิ่งที่ตนพูด เป็นการทบทวนหลักธรรมคำสอนและปลูกฝังสิ่งดีงามเข้าไปในจิตใจ

ขั้นสมาธิ คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น ดังนี้

๑. ปฏิบัติสมาธิ เริ่มจากนั่งในท่าขัดสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้สติจดจ่ออยู่กับลมหายใจประมาณ ๓-๕ นาที

๒. การเดินจงกรม อาจใช้สลับกับการนั่งสมาธิ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิอีกรูปแบบหนึ่ง โดยให้เดินอย่างช้าๆ ตั้งสติอยู่กับการก้าวเดิน การกำหนดรู้เท้าซ้าย-ขวา เพื่อฝึกสมาธิในขณะที่เคลื่อนไหว

๓. การแผ่เมตตา หลังจากนั่งสมาธิ ทุกคนจะตั้งจิตแผ่เมตตาให้ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นการฝึกให้มีจิตใจที่อ่อนโยน

ขั้นปัญญา คือ การเกิดความรู้ความเข้าใจ ในสิ่งต่างๆ ดังนี้

๑. การแผ่เมตตา หลังจากนั่งสมาธิ ทุกคนจะตั้งจิตแผ่เมตตาให้ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นการฝึกให้มีจิตใจที่อ่อนโยน

๒. การสรุปบทเรียนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หลังจากการปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนร่วมสะท้อนความคิดเห็น เพื่อให้เห็นว่าทุกคนสามารถเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้ และนำหลักคิดไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น เมื่อรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ สามารถนำสติที่ฝึกมาใช้ในการจัดการกับอารมณ์นั้นๆ ได้

2. กิจกรรมนอกฐานการเรียนรู้ (กิจกรรมคาบเรียนคุณธรรม)

- กิจกรรมสวดมนต์ ประจำสัปดาห์
- กิจกรรมฝึกสมาธิ
- กิจกรรมทำบุญใส่บาตร

สรุปผลการดำเนินกิจกรรม

จากการจัดกิจกรรมในฐานการเรียนรู้ “การนำหลักธรรมไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน” พบว่า นักเรียนได้รับประโยชน์ในด้านต่างๆ ดังนี้

๑. ด้านศีล

- นักเรียนเข้าใจหลักการอยู่ร่วมกันในสังคม และสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามกฎระเบียบและบรรทัดฐานที่ดีงาม
- นักเรียนมีวินัยในตนเอง มีความรับผิดชอบ และมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น
- นักเรียนมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และหลีกเลี่ยงการกระทำที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อส่วนรวม

๒. ด้านสมาธิ

- นักเรียนมีจิตใจที่มั่นคง สามารถจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำได้ ทำให้มีสมาธิในการเรียนรู้และทำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น
- นักเรียนรู้จักจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดียิ่งขึ้น และมีความสงบทางจิตใจมากขึ้น
- นักเรียนสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีสติ

๓. ด้านปัญญา

- นักเรียนสามารถใช้เหตุผลในการพิจารณาและวิเคราะห์ปัญหาต่างๆ ได้อย่างรอบด้าน
- นักเรียนมีความคิดสร้างสรรค์และสามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้อย่างเป็นระบบ
- นักเรียนเข้าใจในหลักความจริงของชีวิต รู้จักการปล่อยวาง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตามแนวทางที่ถูกต้อง

ความสำเร็จและความภาคภูมิใจของโรงเรียนกันทรารมณ

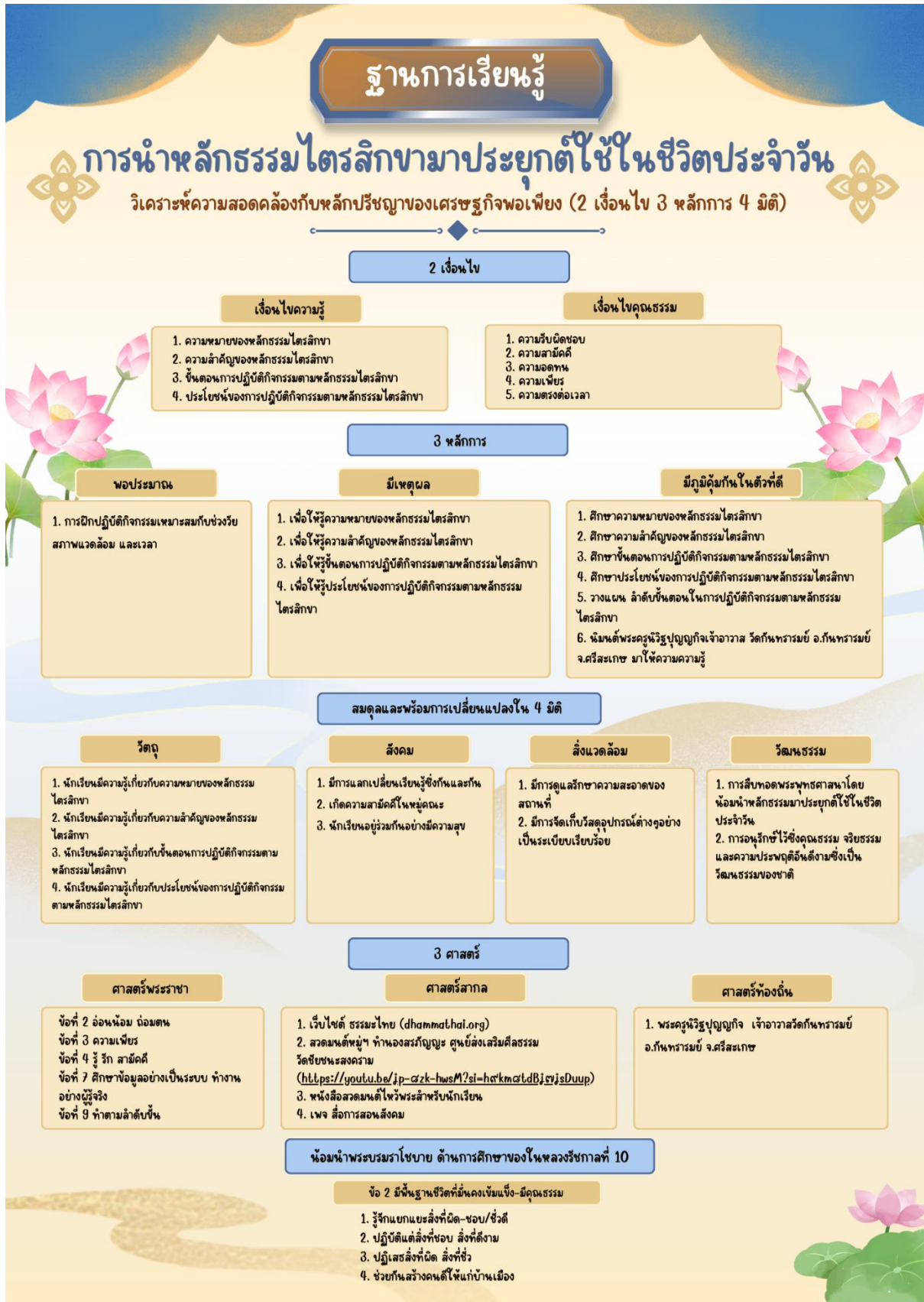
๑. ผ่านการประเมินโรงเรียนคุณธรรม สพฐ. ระดับ ๑ ดาว ปีการศึกษา ๒๕๖๗
๒. ผ่านการประเมินเป็นโรงเรียนวิถีพุทธชั้นนำรุ่นที่ ๑๕ พุทธศักราช ๒๕๖๗

แหล่งที่มาของข้อมูล

๑. เว็บไซต์ ธรรมะไทย (dhammathai.org)
๒. สวตมนต์หมู่ฯ ทำนองสรภัญญะ ศูนย์ส่งเสริมศีลธรรม วัดชัยชนะสงคราม
(<https://youtu.be/jp-๘zk-hwsM?si=h๙km๘tdB๗jsDuup>)
๓. หนังสือสวตมนต์ไหว้พระสำหรับนักเรียน
๔. เพลง สื่อการสอนสังคม



ถอดบทเรียน ฐานการเรียนรู้การนำหลักธรรมไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน



กิจกรรมในฐานการเรียนรู้



กิจกรรมในฐานการเรียนรู้



ครู / นักเรียน แขนำขยายผลความรู้ภายในโรงเรียน



ครู / นักเรียน แขนำขยายผลความรู้สู่ภายนอกโรงเรียน



ครู / นักเรียน แขนำขยายผลความรู้สู่ภายนอกโรงเรียน



กิจกรรมนอกฐานการเรียนรู้ (คาบเรียนคุณธรรม)



กิจกรรมนอกฐานการเรียนรู้ (คาบเรียนคุณธรรม)



โรงเรียนคุณธรรม สพฐ. ระดับ ๑ ดาว ปีการศึกษา ๒๕๖๗



โรงเรียนวิถีพุทธชั้นนำรุ่นที่ ๑๕ พุทธศักราช ๒๕๖๗

