**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การบริหารจิตและการเจริญปัญญา**

**กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม รายวิชาศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม รหัส ส๒๒๑๐๑ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๔ ชั่วโมง**

**๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด**

**สาระที่ ๑ ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม**

**มาตรฐาน ส ๑.๑** รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสดา หลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือและศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่น และปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

ตัวชี้วัด ส ๑.๑ ม.๒/๙ เห็นคุณค่าของการพัฒนาจิตเพื่อการเรียนรู้และดำเนินชีวิตด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการคือวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ

ตัวชี้วัด ส ๑.๑ ม.๒/๑๐ สวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิตและเจริญปัญญาด้วยอานาปานสติหรือตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ

**๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด**

การสวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิตและการเจริญปัญญา เป็นวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิและมีปัญญาช่วยยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น และมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต โดยมีจุดมุ่งหมายคือการหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์

ทั้งปวง

**๓. สาระเรเรียนรู้**

**๓.๑ ความรู้**

๑) พัฒนาการเรียนรู้ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๒ วิธี คือ วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม และวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

๒) สวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

๓) วิธีปฏิบัติและประโยชน์ของการบริหารจิต และเจริญปัญญา

๔) ฝึกการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐานเน้นอานาปานสติ

๕) นำวิธีการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

**๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ**

๑) กระบวนการกลุ่ม

๒) กระบวนการสืบเสาะหาความรู้

๓) ปฎิบัติตนแนวทางที่ดีตามวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

๔) ปฎิบัติตนตามขั้นตอนการสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

๕) ปฏิบัติการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

**๓.๓ เจตคติ**

เห็นคุณค่าการปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนาที่นับถือได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

**๔. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน**

ความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องเหมาะสม บนพื้นฐานของหลักเหตุผล คุณธรรม และข้อมูลสารสนเทศ

**๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์**

ด้านรักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ มีวินัย ใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย มีจิตสาธารณะ

**๖. ชิ้นงาน/ภาระงาน**

**ภาระงาน**

- นักเรียนเขียนเรียงความ เรื่อง สมาธินำชีวิตรอดพ้นความทุกข์

**ชิ้นงาน**

- เรียงความ เรื่อง “สมาธินำชีวิตรอดพ้นความทุกข์”

**๗. การวัดผลและประเมินผล**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วิธีการ** | **เครื่องมือ** | **เกณฑ์** |
| - วัดจากแบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญา | - แบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญา | - ได้คะแนน ๑๐ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ |
| - วัดจากการเขียนเรียงความ “สมาธินำชีวิตรอดพ้นความทุกข์” | - เรียงความ “สมาธินำชีวิตรอดพ้นความทุกข์” | - ได้คะแนน ๕ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์ |

**เกณฑ์การประเมินการสอบประจำหน่วยการเรียนรู้**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ประเด็นการประเมิน** | **ระดับคุณภาพ** | | |
| **ดี** | **พอใช้** | **ปรับปรุง** |
| ทำแบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญา | ทำแบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญา คะแนน  ๑๖-๒๐ คะแนน | ทำแบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญา คะแนน  ๑๐-๑๕ คะแนน | ทำแบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญา ต่ำกว่า ๑๐  คะแนน |

**เกณฑ์การประเมินเขียนเรียงความ “สมาธินำชีวิตรอดพ้นความทุกข์”**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ประเด็นการประเมิน** | **ระดับคุณภาพ** | | |
| **ดี (๘-๑๐ คะแนน)** | **พอใช้ (๕-๗ คะแนน)** | **ปรับปรุง (๑-๔ คะแนน)** |
| ๑) เนื้อหา | - เนื้อหาถูกต้อง  - เนื้อหาตรงตามหัวข้อเรื่อง  - มีการยกตัวอย่างประกอบ  - เนื้อหาสอดคล้องการบริหารจิตและเจริญปัญญา | - เนื้อหาตรงตามหัวข้อเรื่อง  - มีการยกตัวอย่างประกอบ  - เนื้อหาสอดคล้องการบริหารจิตและเจริญปัญญา | - เนื้อหาตรงตามหัวข้อเรื่อง  - เนื้อหาสอดคล้องการบริหารจิตและเจริญปัญญา |
| ๒) รูปแบบ | - รูปแบบการเขียนเรียงความถูกต้องประกอบด้วยขั้นนำ เนื้อหา สรุป  - เขียนตัวหนังสือสวยอ่านง่ายและชัดเจน  - การสะกดคำและการเขียนถูกทุกคำ  - สะอาดไม่มีรอยลบขีด | - รูปแบบการเขียนเรียงความขาดขั้นสรุป  - เขียนตัวหนังสือสวยอ่านง่ายและชัดเจน  - การสะกดคำและการเขียนผิด ๕ คำ  - มีรอยลบขีดจำนวน ๑-๓ ที่ | - ขาดรูปแบบการเขียนเรียงความขั้นนำ และสรุป  - เขียนตัวหนังสือไม่เป็นระเบียบอ่านยากและไม่ชัดเจน  - การสะกดคำและการเขียนผิด ๖-๑๐ คำ  - มีรอยลบขีดจำนวน ๓-๕ ที่ |

**๘. กิจกรรมการเรียนรู้**

**ชั่วโมงที่ ๑ เรื่อง วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์**

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

๑. บอกลักษณะวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ได้

๒. ระบุการปฎิบัติตนที่ดีตามวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ได้

๓. ตระหนักและเห็นคุณค่าวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์และนำ มาประยุกต์ใช้เป็นแบบอย่างการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้

**กิจกรรมการเรียนรู้**

ใช้รูปแบบตามแนวคิดคอนสตรัคติวิสซึม (Constructivism) ซึ่งมีขั้นตอนการสอน ดังนี้

๑. ขั้นนำ

๑.๑ ขั้นนำและขั้นดึงความคิด

๒. ขั้นสอน

๒.๑ ขั้นปรับเปลี่ยนแนวคิด

๒.๒ ขั้นนำความคิดไปใช้

๓. ขั้นสรุป

๓.๑ ทบทวนสรุปผลการสร้างโครงสร้างใหม่ทางปัญญา

**ขั้นนำ**

**ขั้นนำและขั้นดึงความคิด**

๑. ครูทักทายนักเรียนสร้างความสัมพันธ์ หลังจากนั้นให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียนประจำหน่วยที่ ๖

๒. ครูให้นักเรียนดูคลิปวีดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ๒๐๐๘ แม่ต้อย

๓. ครูสนทนากับนักเรียน

- จากกรณีตัวอย่างคลิปวีดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ๒๐๐๘ แม่ต้อย การทำความดีของแม่ต้อยมีอะไรบ้าง

- เหตุผลสำคัญที่อยู่ในคลิปวีดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ๒๐๐๘ แม่ต้อย ในการทำความดีของแม่ต้อย คืออะไร

- ได้อะไรจากคลิปวีดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ๒๐๐๘ แม่ต้อย

๔. ครูสุ่มนักเรียน ๑-๒ คน อภิปรายให้เพื่อนๆ ในห้องฟังความคิดของตนเองต่อการทำความดี

๕. ครูอธิบายเชื่อมโยงวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมคือการรู้จักคิดในทางบวกหรือคิดอย่าง

สร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีงามและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์คือการรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลจากคลิปวีดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ๒๐๐๘ แม่ต้อย

**ขั้นสอน**

**ขั้นปรับเปลี่ยนแนวความคิด**

๑. ครูเสนอสถานการณ์วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมคือการรู้จักคิดในทางบวกหรือคิดอย่างสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีงามและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์คือการรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล จากกรณีตัวอย่าง คิดดี ... มีปัญญา

**สถานการณ์ที่ ๑ คิดดี ... มีปัญญา**

ทุกเช้าวันจันทร์จะมีการประกาศยกย่องคนดีศรีโรงเรียนด้านต่างๆ เช่น ด้านการเรียน ด้านกีฬา ด้านคุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น ทำให้ไพลินมีความตั้งใจอยากทำความดีในการสร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียนบ้าง เธอนักกีฬาว่ายน้ำของโรงเรียน ดังนั้นเธอจึงขยันฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ได้รับชัยชนะในการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนในที่สุดไพลินก็สามารถได้รับรางวัลชนะเลิศในกีฬาประเภทว่ายน้ำและได้รับการประกาศยกย่องที่หน้าเสาธงตอนเช้าวันจันทร์ของเดือนกุมภาพันธ์

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาจากกรณีตัวอย่าง สถานการณ์ที่ ๑ คิดดี ... มีปัญญา พร้อมทั้งใช้คำถามกระตุ้นนักเรียนแต่ละคน ถึงวิธีการคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมการรู้จักคิดในทางบวกหรือคิดอย่างสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีงามและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์การรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลอย่างไรลงในใบงานรายบุคคลของตนเอง ครูคอยสังเกต การทำงานของนักเรียนและคอยให้กำลังใจ กระตุ้นให้นักเรียนที่เรียนอ่อนได้คิดวิเคราะห์และทำกิจกรรม ดังนี้

- ให้นักเรียนเสนอแนวคิดจากความรู้เดิมที่นักเรียนเคยเรียนมาแล้ว โดยไม่ต้องกลัวว่าจะผิด ให้ทำตามที่นักเรียนเข้าใจจากประสบการณ์เดิมที่นักเรียนได้เรียนมาแล้ว ให้นักเรียนนำมาใช้ในการตอบลงในใบงานที่ ๑ พร้อมกับศึกษาใบความรู้เรื่อง วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบอรรถธรรมไปด้วย

**ขั้นนำความคิดไปใช้**

๘. แบ่งกลุ่มนักเรียน ๕-๗ คน ตามความสมัครใจ ร่วมกันพิจารณา จุดมุ่งหมายของวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ แนวทางในการนำวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ไปปฏิบัติ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ต่อสังคม

- นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปผลงานลงในกระดาษ A๔

- ครูสุ่มผลงานนักเรียน ๒-๓ กลุ่ม

ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ ๑ วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ มีลักษณะสำคัญของการทำความดีทำให้ประสบความสำเร็จ

**ขั้นสรุป**

**ทบทวนสรุปผลการสร้างโครงสร้างใหม่ทางปัญญา**

๑. ครูแจกกระดาษปรู๊ฟ ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปมโนทัศน์กระบวนการคิดจากกิจกรรมขั้นสอน ให้นักเรียนบันทึกข้อสรุป คิดดี ... มีปัญญา มีประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และยกตัวอย่างประกอบ ให้ทุกกลุ่มนำไปติดที่หน้าห้องเรียนเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๒. ครูให้แบบฝึกหัด เรื่อง วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ กลับไปทำเป็นการบ้าน

**สื่อและแหล่งเรียนรู้**

**สื่อการเรียนรู้**

- ใบความรู้ เรื่อง วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

- หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน พระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

- ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

- แบบฝึกหัด เรื่อง วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

- กระดาษปรู๊ฟเขียนแผนภาพความคิด

- You Tube โฆษณาไทยประกันชีวิต ๒๐๐๘ แม่ต้อย

**แหล่งเรียนรู้**

- ห้องสมุด

- แหล่งข้อมูลสารสนเทศ

**การวัดและประเมินผล**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วิธีการ** | **เครื่องมือ** | **เกณฑ์** |
| - ตรวจใบงาน  - ตรวจแผนผังมโนทัศน์  - ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน | - คำถาม/ใบงาน  - แผนผังมโนทัศน์  - แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน | - นักเรียนตอบคำถามได้อย่างเหมาะสม  - สร้างแผนผังมโนทัศน์และบรรยายได้อย่างเหมาะสม |
| - ตรวจใบงาน /การตอบคำถามยกตัวอย่างประกอบใบงานและสร้างแผนผังมโนทัศน์ | - ใบงานที่ ๑ | นักเรียนทำแบบฝึกในใบงานที่ ๑ ๑๕-๒๐ คะแนน ได้ระดับ ดี  ๗-๑๔ คะแนน ได้ระดับ พอใช้  ต่ำกว่า ๗ คะแนน ได้ระดับปรับปรุง |
| - สังเกตพฤติกรรม | - แบบบันทึกสังเกตพฤติกรรม | - มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนาที่นับถือได้ในระดับพอใช้ขึ้นไป |

**ชั่วโมงที่ ๒ เรื่อง สวดมนต์แปล และแผ่เมตตา**

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

๑. บอกขั้นตอนของการสวดมนต์แปลและแผ่เมตตาได้

๒. ปฏิบัติตนตามขั้นตอนการสวดมนต์แปลและแผ่เมตตาได้อย่างถูกต้อง

๓. ตระหนักและเห็นคุณค่าการสวดมนต์แปลและแผ่เมตตาในการเริ่มต้นการทำสมาธิและนำ มาปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้

**กิจกรรมการเรียนรู้**

ใช้รูปแบบตามแนวคิดคอนสตรัคติวิสซึม (Constructivism) ซึ่งมีขั้นตอนการสอน ดังนี้

๑. ขั้นนำ

๑.๑ ขั้นนำและขั้นดึงความคิด

๒. ขั้นสอน

๒.๑ ขั้นปรับเปลี่ยนแนวคิด

๒.๒ ขั้นนำความคิดไปใช้

๓. ขั้นสรุป

๓.๑ ทบทวนสรุปผลการสร้างโครงสร้างใหม่ทางปัญญา

**ขั้นนำ**

**ขั้นนำและขั้นดึงความคิด**

๑. ครูแจกเอกสารบทสวดมนต์แปล ให้นักเรียนทุกคนร่วมกันสวดมนต์ ตามขั้นตอนและแผ่เมตตา

ใช้บทสวดทำนองสรภัญญะ

๒. ครูสนทนากับนักเรียน

- จากที่นักเรียนสวดมนต์แปลพร้อมกัน ขณะที่สวดมนต์นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร - เหตุผลสำคัญที่ครูให้สวดมนต์แปลพร้อมกันและแผ่เมตตามีอะไรแอบแฝงไว้ในขณะที่ทำกิจกรรม

- จุดเริ่มต้นของการทำสมาธิครั้งแรกๆ คืออะไร

๓. ครูสุ่มนักเรียน ๑-๒ คน อภิปรายให้เพื่อนๆ ในห้องฟังความคิดของตนเองต่อการสวดมนต์แปล

๔. ครูอธิบายเชื่อมโยงการ สวดมนต์แปลและแผ่เมตตา กับจุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ

**ขั้นสอน**

**ขั้นปรับเปลี่ยนแนวความคิด**

๑. ครูเสนอสถานการณ์การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา จุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ จากกรณีตัวอย่าง ทำไมต้องสวดมนต์ข้ามปี...? พร้อมทั้งแจกใบงาน เรื่อง ทำไมต้องสวดมนต์ข้ามปีให้นักเรียนรายบุคคล

**สถานการณ์ที่ ๑ ทำไมต้องสวดมนต์ข้ามปี...?**

เพราะช่วงเวลาดี ก็คือ ช่วงเวลาของศักราชใหม่ ดังนั้นการสวดมนต์ข้ามปี จึงถือได้ว่าเป็นสิริมงคลต่อการเริ่มศักราชใหม่ และถือว่าเป็นสิริมงคลไปตลอดทั้งปีอีกด้วย การสวดมนต์ข้ามปี ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีงาม และเป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังให้กับลูกหลานให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพราะการสวดมนต์จะทำให้เจริญสติ ทำให้จิตเกิดสมาธิ จิตใจสงบเป็นสุข ด้วยเหตุนี้เอง การสวดมนต์ข้ามปีจึงเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่น่าสนใจในวันขึ้นปีใหม่ เพราะนอกจากจะช่วยประหยัดเงิน ช่วยลดอุบัติเหตุ และอันตรายต่างๆ ยังถือเป็นการทำความดีส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่อีกด้วย

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาจากกรณีตัวอย่าง สถานการณ์ที่ ๑ ทำไมต้องสวดมนต์ข้ามปี พร้อมทั้งใช้คำถามกระตุ้นนักเรียนแต่ละคน ถึงวิธีการสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา โดยมีเหตุผลอย่างไรลงในใบงานรายบุคคลของตนเอง ครูคอยสังเกต การทำงานของนักเรียนและคอยให้กำลังใจ กระตุ้นให้นักเรียนที่เรียนอ่อนได้คิดวิเคราะห์และทำกิจกรรม ดังนี้

- ให้นักเรียนเสนอแนวคิดจากความรู้เดิมที่นักเรียนเคยเรียนมาแล้ว โดยไม่ต้องกลัวว่าจะผิด ให้ทำตามที่นักเรียนเข้าใจจากประสบการณ์เดิมที่นักเรียนได้เรียนมาแล้ว ให้นักเรียนนำมาใช้ในการตอบลงในใบงานพร้อมกับศึกษาใบความรู้ไปด้วย

**ขั้นนำความคิดไปใช้**

๑. แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ ๕-๗ คน ตามความสมัครใจ ร่วมกันพิจารณา จุดประสงค์ของการสวดมนต์แปลและการแผ่เมตตา ประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ต่อผู้อื่น

- นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปผลงานลงในกระดาษ A๔

- ครูสุ่มผลงานนักเรียน ๒-๓ กลุ่ม

- ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ ๑ **ทำไมต้องสวดมนต์ข้ามปี...?** มีความสำคัญต่อการสวดมนต์แปลและการแผ่เมตตา จุดประสงค์ในการจัดกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี ผลที่ได้รับที่มีต่อตนเอง ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ อย่างไร

**ขั้นสรุป**

**ขั้นทบทวนสรุปผลการสร้างโครงสร้างใหม่ทางปัญญา**

๑. ครูแจกกระดาษปรู๊ฟ ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปมโนทัศน์กระบวนการคิดจากกิจกรรม ขั้นสอน ให้นักเรียนบันทึกข้อสรุปการสวดมนต์แปลและการแผ่เมตตา มีประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และยกตัวอย่างประกอบ ให้ทุกกลุ่มนำไปติดที่หน้าชั้นเรียนเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

๒. ครูให้แบบฝึกหัด เรื่อง การสวดมนต์แปลและการแผ่เมตตา กลับไปทำเป็นการบ้าน

**สื่อและแหล่งเรียนรู้**

**สื่อการเรียนรู้**

- ใบความรู้ เรื่อง การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

- หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน พระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

- ใบงาน เรื่อง ทำไมต้องสวดมนต์ข้ามปี

- แบบฝึกหัด เรื่อง การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

- กระดาษปรู๊ฟเขียนแผนภาพความคิด

- เอกสารบทสวดมนต์ทำนองสรภัญญะ และแผ่เมตตาทำนอง

**แหล่งเรียนรู้**

- ห้องสมุด

- แหล่งข้อมูลสารสนเทศ

**การวัดและประเมินผล**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วิธีการ** | **เครื่องมือ** | **เกณฑ์** |
| - ตรวจแบบฝึกหัด  - ตรวจแผนผังมโนทัศน์ | - แบบฝึกหัด  - แผนผังมโนทัศน์ | นักเรียนตอบคำถามในแบบฝึกหัด/  ใบงาน และผังมโนทัศน์ได้คะแนน  ๑๖-๒๐ คะแนน ได้ระดับดี  ๑๐-๑๕ คะแนน ได้ระดับพอใช้  ต่ำกว่า ๑๐ คะแนน ได้ระดับปรับปรุง |
| - การอภิปรายกลุ่ม  - สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม  - การตอบคำถามยกตัวอย่างประกอบใบงานและสร้างแผนผังมโนทัศน์ | - ใบงานที่ ๒  - แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม |
| - สังเกตพฤติกรรม การสวดมนต์และแผ่เมตตา | - แบบบันทึกสังเกตพฤติกรรม | - มีพฤติกรรมการปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนาที่นับถือได้ในระดับพอใช้ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์ |

**ชั่วโมงที่ ๓-๔ เรื่อง การบริหารจิตและการเจริญปัญญา**

**จุดประสงค์การเรียนรู้**

๑. บอกความหมายการบริหารจิตและการเจริญปัญญาได้

๒. ปฏิบัติการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติได้

๓. ตระหนักและเห็นคุณค่าการบริหารจิตและการเจริญปัญญาในการทำสมาธิและนำมาปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้

**กิจกรรมการเรียนรู้**

ใช้รูปแบบตามแนวคิดคอนสตรัคติวิสซึม (Constructivism) ซึ่งมีขั้นตอนการสอน ดังนี้

๑. ขั้นนำ

๑.๑ ขั้นนำและขั้นดึงความคิด

๒. ขั้นสอน

๒.๑ ขั้นปรับเปลี่ยนแนวคิด

๒.๒ ขั้นนำความคิดไปใช้

๓. ขั้นสรุป

๓.๑ ทบทวนสรุปผลการสร้างโครงสร้างใหม่ทางปัญญา

**ขั้นนำ**

**ขั้นนำและดึงความคิด**

๑. ครูทักทายนักเรียนสร้างความสัมพันธ์ หลังจากนั้นให้ครูให้นักเรียนทำสมาธิตามเพลงดังดอกไม้

๒. ครูให้นักเรียนดูคลิปวีดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ตอนหญิงสาวใจรักการเล่นไวโอลิน

๓. ครูสนทนากับนักเรียน

- จากกรณีตัวอย่างคลิปวีดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ตอนหญิงสาวใจรักการเล่นไวโอลิน เกิดการเรียนรู้ด้วยวิธีใด

- เหตุผลสำคัญที่ทำให้ หญิงสาวใจรักการเล่นไวโอลิน ประสบความสำเร็จการแข่งขันดนตรีคืออะไร

- ได้อะไรจากคลิปวีดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต หญิงสาวใจรักการเล่นไวโอลิน

๔. ครูสุ่มนักเรียน ๑-๒ คน อภิปรายให้เพื่อนๆ ในห้องฟังความคิดของตนเองต่อการเรียนที่ตนเองทำประสบความสำเร็จ

๕. ครูอธิบายเชื่อมโยงการบริหารจิตและเจริญปัญญากับการดำเนินชีวิต ยกตัวอย่างประกอบเรื่องการเรียนของนักเรียน

**ขั้นสอน**

**ขั้นปรับเปลี่ยนแนวความคิด**

๑. ครูเสนอสถานการณ์ในใบงานที่ ๓ การบริหารจิตและเจริญปัญญาจากกรณีตัวอย่าง พลิกชีวิต : ธรรมะพลิกชีวิตอดีตเด็กเกเร 'ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา' สู่การเป็นยอดนักวิทยาศาสตร์

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาจากกรณีตัวอย่างพลิกชีวิต : ธรรมะพลิกชีวิตอดีตเด็กเกเร 'ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา' สู่การเป็นยอดนักวิทยาศาสตร์ พร้อมทั้งใช้คำถามกระตุ้นนักเรียนแต่ละคน ถึงวิธีการนำการบริหารจิตและการเจริญปัญญาของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตอย่างไร ลงในใบงานที่ ๓ ของตนเอง ครูคอยสังเกตการณ์ทำงานของนักเรียนและคอยให้กำลังใจ กระตุ้นให้นักเรียนที่เรียนอ่อนได้คิดวิเคราะห์และทำกิจกรรม ดังนี้

- ให้นักเรียนเสนอแนวคิดจากความรู้เดิมที่นักเรียนเคยเรียนมาแล้ว โดยไม่ต้องกลัวว่าจะผิด ให้ทำตามที่นักเรียนเข้าใจจากประสบการณ์เดิมที่นักเรียนได้เรียนมาแล้ว ให้นักเรียนนำมาใช้ในการตอบลงในใบงานที่ ๓ พร้อมกับศึกษาใบความรู้ไปด้วย

**ขั้นนำความคิดไปใช้**

๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มๆ ละ ๕-๗ คน ตามความสมัครใจ ร่วมกันพิจารณาการนำ การบริหารจิตและการเจริญปัญญาในการดำเนินชีวิตของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน แล้วให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น โดยมีคำถามดังนี้

- นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในครอบครัวได้อย่างไร

- นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการศึกษาหาความรู้ได้อย่างไร

- นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างไร

- นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการคบเพื่อนได้อย่างไร

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการบริหารจิตและการเจริญปัญญา ดังนี้

- ประโยชน์ของการบริหารจิตและการเจริญปัญญาผลต่อจิตใจ

- ประโยชน์ของการบริหารจิตและการเจริญปัญญาผลต่อการเรียน

- ประโยชน์ของการบริหารจิตและการเจริญปัญญาผลต่อครอบครัว

- ประโยชน์ของการบริหารจิตและการเจริญปัญญาผลต่อสังคม

๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปผลงานลงในกระดาษ A๔ และครูสุ่มผลงานนักเรียน ๑-๒ กลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

**ขั้นสรุป**

**ขั้นทบทวนสรุปผลการสร้างโครงสร้างใหม่ทางปัญญา**

๑. ครูทบทวนการแก้ปัญหาชีวิตของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา โดยการใช้การทำสมาธิ จึงทำให้ประสบความสำเร็จ

๒. นักเรียนศึกษาวิธีการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ ในใบงานที่ ๔ ตามหัวข้อที่กำหนดให้ดังนี้

- วิธีการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ วิธีที่ ๑ การกำหนดลมหายใจสั้น – ยาว

- วิธีการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ วิธีที่ ๒ การกำหนดลมหายใจแบบบริกรรม

๓. นักเรียนฝึกปฏิบัติการนั่งสมาธิตามหลักอานาปานสติโดยมีขั้นตอนการฝึกปฏิบัติ ดังนี้

- ครูอธิบายวิธีการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติแบบวิธีที่ ๒ การกำหนดลมหายใจแบบ สั้น – ยาว และวิธีที่ ๒ การกำหนดลมหายใจแบบบริกรรมให้นักเรียนฟังทีละวิธี

- ครูสาธิตการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ แบบวิธีที่ ๑ การกำหนดลมหายใจแบบสั้น – ยาว และวิธีที่ ๒ การกำหนดลมหายใจแบบบริกรรมให้ฟังทีละวิธีและปฏิบัติให้ดูทั้ง ๒ วิธี

- ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ แบบวิธีที่ ๑ การกำหนดลมหายใจแบบสั้น – ยาว และวิธีที่ ๒ การกำหนดลมหายใจแบบบริกรรม ด้วยตนเอง และครูตรวจสอบความถูกต้อง หากมีข้อผิดพลาดให้ครูแนะนำเพิ่มเติมจนสามารถปฏิบัติได้ถูกต้องและคล่องแคล่ว

๔. ให้นักเรียนเขียนบรรยายเปรียบเทียบความรู้สึกก่อนนั่ง ขณะนั่ง และหลังนั่งสมาธิ แล้วบันทึกลงในใบงานที่ ๒ ตามข้อมูลดังนี้

- วิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่ใช้คืออะไร

- ขั้นตอนในการปฏิบัติเป็นอย่างไร

- ความรู้สึกก่อนนั่งสมาธิเป็นอย่างไร

- ความรู้สึกขณะนั่งสมาธิเป็นอย่างไร

- ความรู้สึกหลังจากนั่งสมาธิเป็นอย่างไร

- ข้อควรปรับปรุงในการฝึกของนักเรียนคืออะไร

จากนั้นให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติการนั่งสมาธิตามหลักอานาปานสติ และบรรยายเปรียบเทียบความรู้สึก ก่อนนั่ง ขณะนั่ง และหลังนั่งสมาธิ ลงในใบงานที่ ๒

๕. ครูสุ่มนักเรียน ๑-๒ คน นำเสนอ และสอบถามสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่

๖. ครูให้แบบฝึกหัด เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญา กลับไปทำเป็นการบ้าน และครูทำการทดสอบหลังเรียนประจำหน่วยที่ ๖

๗. ให้นักเรียนเขียนเรียงความในหัวข้อ “สมาธินำชีวิตรอดพ้นความทุกข์” อย่างน้อย ๑หน้ากระดาษ A๔ ให้เวลา 1 หนึ่งสัปดาห์ทำงานส่ง

**สื่อและแหล่งเรียนรู้**

**สื่อการเรียนรู้**

- เพลง ดังดอกไม้บาน

- ใบความรู้ เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญา

- หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน พระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

- ใบงานที่ ๑ เรื่อง พลิกชีวิต : ธรรมะพลิกชีวิตอดีตเด็กเกเร “ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา”

สู่การเป็นยอดนักวิทยาศาสตร์

- ใบงานที่ ๒ เรื่อง การบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ

- แบบฝึกหัด เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญา

- กระดาษปรู๊ฟเขียนแผนภาพความคิด

- คลิปวีดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ตอนหญิงสาวใจรักการเล่นไวโอลิน

**แหล่งเรียนรู้**

- ห้องสมุด

- แหล่งข้อมูลสารสนเทศ

**การวัดและประเมินผล**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วิธีการ** | **เครื่องมือ** | **เกณฑ์** |
| - การตอบคำถาม  - การสร้างแผนผังมโนทัศน์  - การสอบแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน | - แบบฝึกหัดเรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญา  - แผนผังมโนทัศน์  - แบบทดสอบก่อนเรียน-  หลังเรียน | นักเรียนตอบคำถามในแบบฝึกหัด/ใบงาน และผังมโนทัศน์ได้คะแนน  ๑๖-๒๐ คะแนน ได้ระดับดี  ๑๐-๑๕ คะแนน ได้ระดับพอใช้  ต่ำกว่า ๑๐ คะแนน ได้ระดับปรับปรุง |
| - การอภิปรายกลุ่ม  - สังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ | - ใบงานที่ ๔  - แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม | นักเรียนตอบคำถามในใบงานที่ ๔ และผังมโนทัศน์ได้คะแนน  ๒๓-๓๐ คะแนน ได้ระดับดี  ๑๕-๒๒ คะแนน ได้ระดับพอใช้  ต่ำกว่า ๑๕ คะแนน ได้ระดับปรับปรุง |
| - สังเกตพฤติกรรม | - แบบบันทึกสังเกตพฤติกรรม | - นักเรียนมีพฤติกรรมการปฏิบัติบริหารจิตตามหลักอานาปนสติได้ในระดับพอใช้ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์ |

**๙. บันทึกผลหลังสอนชั่วโมงที่…………**

**ผลการเรียนรู้**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...**

**ปัญหาและอุปสรรค**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...**

**ข้อเสนอแนะ/แนวทางแก้ไข**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...**

ลงชื่อ…………………………………………………….ผู้สอน

(………………………………………………………)

วันที่……..…เดือน……………………………พ.ศ……………….

**๑๐. ความคิดเห็น/ข้อเสนอแนะของผู้บริหาร หรือผู้ที่ได้รับมอบหมาย**

**………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...**

ลงชื่อ…………………………………………………….ผู้สอน

(………………………………………………………)

วันที่……..…เดือน……………………………พ.ศ……………….

**ภาคผนวก**

**แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖**

**เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญา**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดต่อไปนี้มีความสัมพันธ์

ก. ทุกครั้งนั่งสมาธิ - ทำความสะอาดร่างกาย

ข. การสวดมนต์ - นั่งท่าเทพธิดา ท่าเทพบุตร

ค. แผ่เมตตา - อุทิศส่วนกุศลให้กับบรรพบุรุษ

ง. เจริญปัญญา - เกิด แก่ เจ็บ ตาย

๒. บุคคลใดที่เกี่ยวข้องกับสุตยมปัญญา

ก. หญิงตัดสินใจซื้อชุดกีฬา ๒ ชุด

ข. ก้อยตั้งใจฟังคุณครูสอนวิชาสังคมศึกษา

ค. ปิ่นได้นั่งสมาธิ ทำให้มีสติในการแก้ปัญหา

ง. โต้งได้ฝึกการนั่งสวดมนต์ โดยจะนั่งในท่าเทพธิดา

๓. จุดมุ่งหมายของ “จิตภาวนา” คือข้อใด

ก. การมีระเบียบวินัย สำรวมกายวาจา

ข. การแผ่ความดีไปสู่มวลมนุษย์

ค. การสวดอ้อนวอนให้บรรลุผล

ง. การสร้างความสงบในจิตใจ

๔. บุคคลใดเตรียมตัวเพื่อการบริหารจิตได้ดีที่สุด

ก. แก้ว ถวายสังฆทานเพื่อเป็นอามิสบูชาก่อนที่จะปฏิบัติบูชา

ข. กิ่ง นอนหลับพักผ่อนมาก่อนเพื่อเตรียมใจให้พร้อม

ค. เกด มีศรัทธา ตัดความวิตกกังวล

ง. ไก่ บริหารร่างกายมาก่อน

๕. เพื่อนๆ ไม่ยอมให้โต้งเข้ากลุ่มทำรายงาน เพราะมอบหมายให้ทำสิ่งใดก็มักหลงลืมอยู่เสมอ ดังนั้น โต้งควรตัดสินใจทำอย่างไร

ก. ขอทดสอบแทนการทำรายงาน

ข. ขออนุญาตคุณครูทำรายงานเดี่ยว

ค. พยายามฝึกตนให้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ

ง. พยายามขอเข้าไปทำรายงานกับเพื่อนในกลุ่มอื่น

๖. เพราะเหตุใด จึงต้องสมาทานศีลทุกครั้งก่อนฝึกสมาธิ

ก. เพื่อทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์

ข. เพื่อให้การฝึกสมาธิทำได้อย่างถูกต้อง

ค. เพื่อให้การสมาธิมีความศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น

ง เพื่อรำลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

๗. การกระทำในข้อใดเป็นวิธีการคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม

ก. สมชัย ขยันทำงานเพื่อสร้างทรัพย์สมบัติให้ได้มากที่สุด

ข. สมหวัง เดินทางท่องเที่ยวรอบโลกเพื่อสร้างความสุขให้กับตนเอง

ค. สมหมาย ไม่กระทำการอันใดที่เป็นการสร้างภาระให้กับตนเองและผู้อื่น

ง. สมศักดิ์ อุทิศร่างการให้แก่โรงพยาบาลขอนแก่นเพื่อการศึกษาวิจัยก่อนเสียชีวิต

๘. บุคคลใดที่มีวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

ก. อมรเทพมักจะคิดว่าพ่อแม่ไม่รักตนรักแต่น้องมากกว่าตน

ข. พรนภาชอบทำอะไรตามใจตนเองโดยไม่คำนึงถึงผลที่ได้รับ

ค. แสงเดือนอยากเป็นหมอจึงเลือกเรียนต่อในสายวิทย์-คณิต

ง. อมรศักดิ์สูบบุหรี่ตามเพื่อนในกลุ่ม เพราะต้องเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน

๙. ข้อใดต่อไปนี้ไม่ใช่ลักษณะการคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

ก. การคิดที่เป็นเหตุเป็นผลกันของหลักการและผลของการกระทำนั้นๆ

ข. การคิดว่าถ้ากระทำสิ่งนั้น ผลที่ตามมาจะเป็นเช่นใด

ค. การคิดว่าจะกระทำสิ่งนี้เพื่อใครหรืออะไร

ง. การคิดโดยขาดการวินิจฉัยไตร่ตรอง

๑๐. ข้อใดคือลักษณะของวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม

ก. คิดทำสิ่งต่างๆ ในทันทีทันใด

ข. คิดยั่วยุให้เกิดความต้องการมากขึ้น

ค. คิดในทางที่ดี คิดในเชิงบวก คิดเป็นกุศล

ง. คิดหาเล่ห์กลต่างๆ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ

๑๑. การคิดแบบโยนิโสมนสิการก่อให้เกิดผลดีต่างๆ ยกเว้นข้อใด

ก. ศิริใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการ สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ตามที่ใจต้องการ

ข นุกูลใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการสร้างความสามัคคีและรู้จักให้อภัยกัน

ค. อนุชาใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

ง. สุธีใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการทำสิ่งต่างๆ ถูกต้องเหมาะสม

๑๒. ข้อใดคือประโยชน์ของการสวดมนต์แปล

ก. แปลบทสวดมนต์ได้

ข. เป็นอุบายแก้ง่วงขณะสวดมนต์

ค. รู้และเข้าใจความหมายบทสวดมนต์

ง. สวดไดคล่องเพราะไม่ต้องสวดภาษาบาลี

๑๓. ข้อใดกล่าวถึงการแผ่เมตตาได้ถูกต้อง

ก. การแผ่เมตตาแสดงถึงความบริสุทธิ์ใจ

ข. ควรแผ่เมตตาให้กับคนที่เป็นที่รักเท่านั้น

ค. แผ่เมตตาในวันพระจะมีอานิสงส์กว่าวันธรรมดา

ง. การแผ่เมตตาต้องกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลก่อนเสมอ

๑๔. อานาปานสติ มีความหมายตรงกับข้อใด

ก. การผ่อนลมหายใจเข้าออก

ข. การกลั้นลมหายใจเข้าออก

ค. การบังคับลมหายใจเข้าออก

ง. การกำหนดลมหายใจเข้าออก

๑๕. สิ่งที่ขาดไม่ได้ขณะฝึกสมาธิคืออะไร

ก. การนั่งหลับตา

ข. การกำหนดสติ

ค. การนั่งสมาธิ

ง. การภาวนาพุท – โธ

๑๖. การปฏิบัติธรรมทุกวันพระเป็นการได้มาซึ่งปัญญา ทำให้จิตใจสะอาด สว่าง สงบ เรียกว่า

ก. โลกิยปัญญา

ข. สุตมยปัญญา

ค. จินตามยปัญญา

ง. ภาวนามยปัญญา

๑๗. ข้อดีของการบริหารจิตมีหลายประการยกเว้นข้อใด

ก. มีสติสมบูรณ์ขึ้น

ข. มีอารมณ์เยือกเย็นขึ้น

ค. ชีวิตมีความสุขสงบขึ้น

ง. มีอำนาจและวาสนาเพิ่มขึ้น

๑๘. เหตุใดจึงกล่าวว่าการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติเป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายและสะดวกกว่าวิธีอื่น

ก. ไม่ต้องใช้เวลา

ข. ไมต้องมีอาจารย์สอน

ค. ลอกเลียนแบบกันไม่ได้

ง. ปฏิบัติได้ทุกเวลาและสถานที่

๑๙. ข้อใดคือวิธีการนับลมหายใจเข้า – ออกตามหลักอานาปานสติที่ถูกต้อง

ก. ๑-๑ , ๓-๓, ๕-๕, ๗-๗, ๙-๙

ข. ๑-๒, ๓-๔, ๕-๖, ๗-๘, ๙-๑๐

ค. ๒-๒, ๔-๔, ๖-๖, ๘-๘, ๑๐-๑๐

ง. ๑-๑, ๒-๒, ๓-๓, ๔-๔, ๕-๕, ๖-๖

๒๐. ข้อใดไม่ใช่ผลจากการฝึกบริหารจิตและเจริญปัญญา

ก. วิภารู้สึกโมโหทุกครั้งที่ต้องยืนรอรถโดยสารนานๆ

ข. วิไลพรสามรถจดจำและเข้าใจความรู้ที่ครูสอนได้ดี

ค. วิไลวรรณไม่รู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องนั่งอยู่บนรถในขณะรถติด

ง. วรรณพรทำงานตามที่หัวหน้ามอบหมายให้อย่างมีประสิทธิภาพ

**เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖**

**เรื่อง การบริหารจิต และเจริญปัญญา**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อ | ก | ข | ค | ง |  | ข้อ | ก | ข | ค | ง |
| ๑ |  | 🗶 |  |  | ๑๑ | 🗶 |  |  |  |
| ๒ |  | 🗶 |  |  | ๑๒ |  |  | 🗶 |  |
| ๓ |  |  |  | 🗶 | ๑๓ | 🗶 |  |  |  |
| ๔ |  |  | 🗶 |  | ๑๔ |  |  |  | 🗶 |
| ๕ |  |  | 🗶 |  | ๑๕ |  | 🗶 |  |  |
| ๖ | 🗶 |  |  |  | ๑๖ |  |  |  | 🗶 |
| ๗ |  |  |  | 🗶 | ๑๗ |  |  |  | 🗶 |
| ๘ |  |  | 🗶 |  | ๑๘ |  |  |  | 🗶 |
| ๙ |  |  |  | 🗶 | ๑๙ |  |  |  | 🗶 |
| ๑๐ |  |  | 🗶 |  | ๒๐ | 🗶 |  |  |  |

**ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์**

**ตอนที่ ๑ คำชี้แจง** ให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ แล้ววิเคราะห์ว่าไพลินมีวิธีคิดแบบแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์อย่างไร (๑๐ คะแนน)

ทุกเช้าวันจันทร์จะมีการประกาศยกย่องคนดีศรีโรงเรียนด้านต่างๆ เช่น ด้านการเรียน ด้านกีฬา

ด้านคุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น ทำให้ไพลินมีความตั้งใจอยากทำความดีในการสร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียนบ้าง เธอนักกีฬาว่ายน้ำของโรงเรียน ดังนั้นเธอจึงขยันฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ได้รับชัยชนะในการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนในที่สุดไพลินก็สามารถได้รับรางวัลชนะเลิศในกีฬาประเภทว่ายน้ำและได้รับการประกาศยกย่องที่หน้าเสาธงตอนเช้าวันจันทร์ของเดือนกุมภาพันธ์

|  |  |
| --- | --- |
| **วิธีคิดแบบแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม** | **วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์** |
|  |  |

**ตอนที่ ๒** **คำชี้แจง** ให้นักเรียนวางแผนการในอนาคตว่ามีจุดมุ่งหมายอะไร และมีวิธีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้นอย่างไร ตามวิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์ (๑๐ คะแนน)

..............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**ใบความรู้ เรื่อง วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม และวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์**

โยนิโสมนสิการ เป็นวิธีการคิดในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การคิดโดยแยบคาย คือ คิดดี คิดเป็น คิดถูกต้องและรอบคอบ ซึ่งการคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้เป็นวิธีคิดที่ควรแก่การฝึกฝนและพัฒนาให้เกิด เพื่อให้ชีวิตของเราดำเนินไปสู่ความสุข การคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีวิธีการคิด ๑๐ วิธี ดังนี้

๑. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย

๒. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ

๓. วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ

๔. วิธีคิดแบบอริยสัจ

๕. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

๖. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก

๗. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

๘. วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม

๙. วิธีคิดแบบเป็นอยู่กับปัจจัยขณะ

๑๐. วิธีคิดแบบวิภัชวาท

**วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม**

วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม หมายถึง การคิดในทางที่ดี คิดในเชิงบวก คิดในทางที่เป็นกุศลหรือเรียกว่า การมองโลกในแง่ดี

การคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม จึงมีความสำคัญในการที่จะทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงาม เป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และช่วยขจัดความคิดอกุศลที่มีอยู่ในจิตใจให้ลดน้อยลงและหมดไป และในขณะเดียวกันก็ฝึกฝนจิตใจให้เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดีด้วยเช่นกัน

**วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์**

คำว่า อรรถ หมายถึง เนื้อความ ความหมาย ความมุ่งหมาย ผล ส่วนคำว่า ธรรม หมายถึงหลักการ แบบแผน หรือหลักประพฤติปฏิบัติ ซึ่งคำว่า อรรถ และ ธรรม มีความสัมพันธ์กันในแง่ของหลักการหรือหลักประพฤติปฏิบัติและความมุ่งหมายหรือผลของหลักการนั้นๆ

วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือ การคิดที่เป็นเหตุเป็นผลกันของหลักการและผลของการกระทำนั้นๆ ว่า การกระทำดังกล่าว ทำเพื่อใครหรืออะไร แล้วผลที่ตามมาของการกระทำนั้นคืออะไร เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษอย่างไร เช่น นักเรียนที่มีความมุ่งหมายจะศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ก็ต้องรู้จักคิดวางแผนการเรียน มีความขยันหมั่นเพียรศึกษาค้นคว้าอยู่เสมอ และไม่ประพฤติปฏิบัติตนออกนอกลู่นอกทางที่จะทำให้เสียการเรียน เมื่อคิดได้ดังนี้แล้วก็ปฏิบัติตามนั้น

การคิดด้วยวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์นี้เป็นการคิดแบบรอบคอบ ก่อนที่จะตัดสินใจกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป ซึ่งเป็นวิธีคิดที่จะช่วยเตือนสติของตัวเราเอง เพราะในบางครั้งคนเราอาจจะกระทำบางสิ่งบางอย่างโดยขาดการวินิจฉัยไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน หรือกระทำไปด้วยความประมาท ขาดความยั้งคิด ทำให้เกิดความผิดพลาดเสียหาย หรือเป็นโทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ ดังนั้นเราจึงควรฝึกฝนตนให้มีวิธีการคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือ คิดแบบมีเป้าหมาย เพื่อเป็นการพัฒนาปัญญาและเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท

**แบบฝึกหัด เรื่อง วิธีคิดแบบแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์**

**ตอนที่ ๒** คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้วพิจารณาดังกล่าวเป็นวิธีคิดแบบแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมหรือวิธีคิดแบบอรรถธรรม ( ๑๐ คะแนน )

๑. ราตรีสอบตกวิชาภาษาไทย แต่ไม่ย่อท้อ เพราะคิดว่าสอบครั้งต่อไปจะตั้งใจอ่านหนังสือและทำข้อสอบให้ผ่าน วิธีคิดแบบ ............................................................................................................

๒. ดวงใจเก็บกระเป่าสตางค์ได้ระหว่างเดินทางไปโรงเรียน จึงคิดจะตามหาเจ้าของประเป่าสตางค์ไปนั้น

วิธีคิดแบบ ............................................................................................................

๓. ประกอบอยากเป็นตัวแทนนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียน จึงพยายามฝึกซ้อมฟุตบอลทุกวัน

วิธีคิดแบบ ............................................................................................................

๔. นราชัยไม่โกรธเพื่อนที่เพื่อนวิ่งมาชน เพราะคิดว่าเพื่อนคงไม่ได้ตั้งใจ

วิธีคิดแบบ ............................................................................................................

๕. พรชัยแพ้การแข่งขันเรือใบ แต่ไม่รู้สึกเป็นทุกข์ เพราะคิดว่าการแข่งขันมีแพ้มีชนะเป็นเรื่องธรรมดา

วิธีคิดแบบ ............................................................................................................

๖. ธนพลอยากเป็นผู้พิพากษา จึงเลือกเรียนต่อระดับอุดมศึกษาในคณะนิติศาสตร์

วิธีคิดแบบ ............................................................................................................

๗. สุกัญญาคิดว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งไม่ดีไม่มีประโยชน์ จึงหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์

วิธีคิดแบบ ............................................................................................................

๘. ไชยยามีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานจึงตั้งใจว่าจะออกกำลังกายทุกวันและควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนักให้ได้ ๕๐ ก.ก.

วิธีคิดแบบ ............................................................................................................

๙. ศิริวัฒน์เห็นสะพานข้ามคลองในหมู่บ้านชำรุดเกรงว่าผู้สัญจรไปมาจะเกิดอันตรายจึงแจ้งเจ้าหน้าที่มาซ่อมแซม

วิธีคิดแบบ ............................................................................................................

๑๐. สายชลตั้งใจเก็บเงินค่าขนม วันละ๕ บาท เพื่อซื้อของขวัญวันเกิดให้คุณแม่ในเดือนหน้า

วิธีคิดแบบ ............................................................................................................

**ตอนที่ ๒** คำชี้แจง ให้นักเรียนยกตัวอย่างปัญหาจากข่าวมา ๑ ปัญหา เสนอวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการตามแบบวิธีคิดแบบแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมหรือวิธีคิดแบบอรรถธรรม แล้วตอบคำถามลงในแผนภาพ

ปัญหา ........................................................................................................

วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

การคิดด้วยวิธีนี้ทำให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร การคิดด้วยวิธีนี้ทำให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร

**ใบงานที่ ๒ เรื่อง ทำไมต้องสวดมนต์ข้ามปี...?**

**ตอนที่ ๑ คำชี้แจง** ให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ แล้ววิเคราะห์ความสำคัญแอบแฝงการสวดมนต์และแผ่เมตตาให้ประโยชน์อะไรบ้าง

|  |  |
| --- | --- |
| **สถานการณ์ที่ ๑ ทำไมต้องสวดมนต์ข้ามปี...?**  เพราะช่วงเวลาดี ก็คือ ช่วงเวลาของศักราชใหม่ ดังนั้นการสวดมนต์ข้ามปี จึงถือได้ว่า เป็นสิริมงคลต่อการเริ่มศักราชใหม่ และถือว่าเป็นสิริมงคลไปตลอดทั้งปีอีกด้วย การสวดมนต์ข้ามปีถือว่าเป็นสิ่งที่ดีงาม และเป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังให้กับลูกหลานให้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพราะการสวดมนต์จะทำให้เจริญสติ ทำให้จิตเกิดสมาธิ จิตใจสงบเป็นสุข ด้วยเหตุนี้เอง การสวดมนต์ข้ามปีจึงเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่น่าสนใจในวันขึ้นปีใหม่ เพราะนอกจากจะช่วยประหยัดเงิน ช่วยลดอุบัติเหตุ และอันตรายต่างๆ ยังถือเป็นการทำความดีส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่อีกด้วย | http://www.thairath.co.th/media/NjpUs24nCQKx5e1HThIuOWIvV3WmqUC63OfdCvx11By.jpg |

http://www.thairath.co.th/content/392342

ทำไมต้องสวดมนต์ข้ามปี...? มีอะไรแอบแฝงให้นักเรียนได้เรียนรู้และข้อคิด (๕ คะแนน)

........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................

ประโยชน์ที่ได้รับทำไมต้องสวดมนต์ข้ามปี...? ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม ต่อประเทศ (๕ คะแนน)

........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

จุดประสงค์สำคัญที่สุดของการสวดมนต์คือ (๕ คะแนน)

..............................................................................................................................................................................

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

ทุกครั้งที่นักเรียนทำทาน ทำความดีหรือไม่สบายใจ ให้แผ่เมตตา มีอานิสงส์อย่างไร (๕ คะแนน)

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**ใบความรู้ เรื่อง การสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา**

การบริหารจิตและเจริญปัญญาควรเริ่มด้วยการสวดมนต์ แผ่เมตตา ก่อนฝึกสมาธิตามหลักปัฏฐานเน้นอานาปานสติ โดยการสวดมนต์ ชายจะนั่งท่าเทพบุตร หญิงนั่งในท่าเทพธิดา ประนมมือชิดกันอยู่ระหว่างหน้าอก สำรวมกาย วาจา ใจ

**ข้อปฏิบัติเบื้องต้นก่อนที่จะไหว้พระสวดมนต์ เป็นพิธีการ ควรมีการเตรียมการดังนี้**

๑. จัดตั้งโต๊ะหมู่บูชาและอัญเชิญพระพุทธรูปมาตั้ง

๒. ตั้งกระถางธูป และธูป 3 ดอก หมายถึง การบูชาพระคุณของพระพุทธเจ้าทีทรงมีต่อชาวโลก ๓ ประการ คือ พระบริสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ พระกรุณาคุณ

๓. เทียน ๒ เล่ม หมายถึง การบูชาพระธรรมและพระวินัย

๔. ประดับด้วยแจกันดอกไม้ หมายถึง การบูชาพระสงฆ์ (สิ่งเหล่านี้ถ้าไม่มีก็ไม่จำเป็นเช่นการไหว้พระก่อนนอนกราบลงที่หมอนก็ได้)

เมื่อพร้อมแล้ว หัวหน้าเริ่มจุดเทียนเล่มด้านขวาพระหัตถ์พระพุทธรูปก่อนแล้วจึงจุดเล่มซ้ายพระหัตถ์ของพระพุทธรูป จุดธูป ๓ ดอก ตามลำดับ ขณะที่หัวหน้าจุดธูปเทียนบูชาพระ ให้นักเรียนชายนั่งกระโหย่งประนมมือ นักเรียนหญิงนั่งพับเพียบประนมมือ เมื่อหัวหน้าดับเทียนชนวน (ห้ามใช้หากเป่า) เรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนกราบพระพร้อมกันตามขั้นตอน คือ อัญชลี วันทา อภิวาท ด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ดังนี้

- กราบครั้งแรกให้ภาวนาว่า พุทโธ เม นาโถ

- กราบครั้งที่สองให้ภาวนาว่า ธัมโม เม นาโถ

- กราบครั้งที่สามให้ภาวนาว่า สังโฆ เม นาโถ

ด้วยจิตที่เป็นสมาธิด้วยความตั้งใจ ด้วยความสำรวมเพราะว่าพระพุทธเจ้าชื่อว่าเป็นศาสดาผู้ยิ่งใหญ่ของชาวโลก เป็นพระราชายิ่งกว่าพระราชาใด ๆ ในโลก การที่เข้าเฝ้าพระพุทธองค์จะต้องสำรวมระวังกาย วาจา ใจ แล้วเปล่งวาจาไหว้พระสวดมนต์ ดังนี้.-

**คำบูชาพระรัตนตรัย**

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะมะนะการัง กะโรมะ เส.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

อะระหะโต ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง **(๓ จบ)**

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามะ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาด้วยยิ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามะ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาด้วยยิ่ง ซึ่งพระธรรม ด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาด้วยยิ่ง ซึ่งพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ ข้าพเจ้า อภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน  **(กราบ)**

สฺวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ ข้าพเจ้า นมัสการพระธรรม **(กราบ)**

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์ **(กราบ)**

**บทสวดพุทธานุสสติ**

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยํ กะโรมะ เส

อิติปิ โส ภะคะวา เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทโธ เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสารถิ เป็นผู้สมควรฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทโธ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานโดยธรรม

ภะคะวา ติ เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้ ฯ

**บทสวดธัมมานุสสติ**

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

สฺวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสสิโก เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตน

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้ฯ

**บทสวดสังฆานุสสติ**

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักขิเนยโย เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลีกะระณีโย เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้ฯ

**บทแผ่เมตตา**

สัพเพ สัตตา, สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย, ด้วยกันหมดทั้งสิ้น,

อะเวรา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย,

อัพยาปัชฌา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,

อะนีฆา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ, จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

**แบบฝึกหัด เรื่อง การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา**

**ตอนที่ 1** ให้นักเรียนจับกลุ่ม ๑๐ คน ปฏิบัติตามขั้นการสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา ใช้รูปแบบการสวดทำนองสรภัญญะ(๑๐ คะแนน) สำหรับครูประเมิน

|  |  |
| --- | --- |
| **ผ่าน** | **ไม่ผ่าน** |
|  |  |

**ตอนที่ ๒** ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ตรงกับบทสวดมนต์หรือบทแผ่เมตตา โดย **√** ลงในตารางที่กำหนด (๑๐ คะแนน)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ข้อความ | บทสวดพุทธานุสสติ | บทสวดธัมมานุสสติ | บทสวดสังฆานุสสติ | แผ่เมตตา |
| ๑. เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการบริหารจิตและเจริญปัญญา |  |  |  |  |
| ๒. น้อมจิตระลึกถึงคุณพระพุทธ |  |  |  |  |
| ๓. ส่งความปรารถนาดีไปยังมนุษย์และสัตว์ทุกจำพวก |  |  |  |  |
| ๔. เป็นผู้ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติเป็นธรรม |  |  |  |  |
| ๕. ผู้บรรลุจะพึงเห็นได้ด้วยตนเอง |  |  |  |  |
| ๖. ทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก |  |  |  |  |
| ๗. เป็นผู้ควรแก่การทำบุญ |  |  |  |  |
| ๘. ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานโดยธรรม |  |  |  |  |
| ๙. สิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตน |  |  |  |  |
| ๑๐. ครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย |  |  |  |  |

**ใบงานที่ ๓ เรื่อง พลิกชีวิต : ธรรมะพลิกชีวิตอดีตเด็กเกเร**

**“ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา” สู่การเป็นยอดนักวิทยาศาสตร์**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ แล้ววิเคราะห์ความสำคัญของการบริหารจิตและเจริญปัญญาให้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอย่างไร

**สถานการณ์ที่ ๑ พลิกชีวิต : ธรรมะพลิกชีวิตอดีตเด็กเกเร “ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา” สู่การเป็นยอดนักวิทยาศาสตร์**

หลายคนอาจจะรู้จัก ‘ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา’ ในฐานะนักวิทยาศาสตร์และวิศวกรชาวไทยผู้คิดค้นและออกแบบชิ้นส่วนระบบลงจอดของยานอวกาศไวกิ้ง บนดาวอังคาร ขององค์การนาซา ซึ่งผันตัวเองมาเป็นผู้บริหาร ‘โรงเรียนสัตยาไส’ โรงเรียนที่นำหลักธรรมะมาใช้ในการเรียนการสอน เพื่อมุ่งปลูกฝังเยาวชนให้เติบโตเป็นคนดี

คนส่วนใหญ่อาจสงสัยว่าอะไรที่ทำให้วิศวกรผู้นี้หันมาสนใจธรรมะ ถึงขั้นที่อุทิศตนเผยแพร่ธรรมะตามหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แต่น้อยคนนักที่จะรู้ว่า แท้จริงแล้ว ดร.อาจองสนใจศึกษาธรรมะ ชอบนั่งสมาธิ อีกทั้งตั้งใจจะทำหน้าที่เผยแผ่ธรรมะของพระพุทธองค์มาตั้งแต่อายุ ได้เพียง ๑๖ ปีเท่านั้น !!

อะไรทำให้เด็กชายวัย ๑๖ ปี ที่ไปศึกษาต่อในต่างแดนมีความคิดเช่นนี้......

**อดีตเด็กเกเร สอบได้ที่โหล่**

ย้อนไปเมื่อ ๖๐ กว่าปีที่แล้ว เด็กชายอาจองซึ่งย้ายตามคุณพ่อคุณแม่ที่ไปรับราชการที่กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส ตั้งแต่อายุแค่ ๙ ขวบ เป็นเพียงเด็กเกเร ชอบชกต่อย มีเรื่องมีราวกับเพื่อนๆ เมื่อคุณพ่อคุณแม่กลับเมืองไทยและตัดสินใจ ให้ลูกๆเรียนต่อในต่างประเทศ จึงส่งเขาไปอยู่กับครอบครัวชาวอังกฤษ เขาก็ยิ่งหลงระเริงมากขึ้น เนื่องจากเห็นว่าตัวเองสามารถใช้แม่ไม้มวยไทยโค่นเด็กฝรั่งจนราบคาบ ทำให้เขายิ่งฮึกเหิมและเกเรหนักกว่าเก่า เอาแต่เที่ยวเตร่และชกต่อยกับเพื่อนๆ จนกระทั่งวันหนึ่งก็คิดขึ้นได้ว่า หากใช้ชีวิตเช่นนี้ต่อไป ก็คงไม่มีอะไรดีขึ้น และคงไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแน่นอน

“ผมกับพี่ชาย ย้ายตามคุณพ่อคุณแม่ไปอยู่ที่อังกฤษตั้งแต่เด็ก ผมก็เกเรมาเรื่อย พอพ่อแม่กลับเมืองไทย ก็ส่งผมไปอยู่กับครอบครัวชาวอังกฤษ ซึ่งอยู่คนละเมืองกับพี่ชาย เขามีลูกชายโตกว่าผมหน่อย ก็พากันเล่นซน ทำระเบิดทำอะไรกัน (หัวเราะ) พออายุ ๑๕ ปี ก็ไปอยู่โรงเรียนประจำ

วันหนึ่งมันรู้สึกตัวขึ้นมาเองว่า ถ้าเผื่อเราทำอย่างนี้ ชีวิตเราก็คงไม่มีความหมายอะไร ชีวิตไม่ประสบความสำเร็จ เรียนหนังสือก็ได้ที่โหล่ มีปัญหาเกือบจะทุกด้านเลย ก็เลยคิดว่าอยู่อย่างนี้ไม่ได้แล้ว เราจะปรับปรุงตัวเองเพื่อให้ชีวิตเรามีความหมายมากขึ้น

แล้วก็คิดขึ้นมาได้ว่า เอ...น่าจะมีอะไรดีๆในพุทธศาสนา เพราะเราเองเป็นชาวพุทธ แต่อยู่ประเทศอังกฤษยังไม่เคยศึกษาเรื่องนี้ เลยลองอ่านดู ก็ไปเจอบทความเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ ก็เริ่มลองฝึกสมาธิดู ปรากฏว่าจิตใจเริ่มสงบ จากที่ไปต่อยคนอื่นก็เลิก

ผมฝึกสมาธิวันละครึ่งชั่วโมงทุกวัน ฝึกแค่เดือนเดียว กลายเป็นคนใจเย็น ฝึกไปได้ ๑ ปี สอบอีกทีหนึ่งปรากฏว่าได้ที่ ๑ ทุกวิชา ตลอดเวลาที่ฝึกสมาธิรู้สึกว่าเรามีความสุขสงบมาก ก็เลยคิดว่าเราน่าจะไปอยู่ในป่าตามลำพัง ตอนนั้นอายุ ๑๕-๑๖ แต่เราทำอย่างนั้นไม่ได้” ดร.อาจองเท้าความถึงช่วงชีวิตในวัยเยาว์

“วันนี้ผมได้ทำตามความฝันของผมแล้ว ผมอาจจะไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นพระ แต่เกิดมาเพื่อใช้วิชาความรู้เชิงวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นความรู้ทางโลกในการเผยแพร่ธรรม และสร้างคนดีให้สังคม” ดร.อาจองกล่าวยิ้มๆ (จาก นิตยสารธรรมลีลา ฉบับที่ ๑๓๘ มิถุนายน ๒๕๕๕ โดย กฤตสอร)

www.manager.co.th/Dhamma/viewnews.aspx?NewsID=9550000069352

จากกรณีตัวอย่างสถานการณ์ที่ ๑ ปัญหาคืออะไร

........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

กระบวนการแก้ปัญหานำหลักการเจริญปัญญามาใช้ทำให้เกิดปัญญามีขั้นตอนปฏิบัติอย่างไร

ขั้นที่ ๑ ใช้สุตมยปัญญา .........................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

ขั้นที่ ๒ ใช้จิตมายปัญญา ......................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

ขั้นที่ ๓ ใช้ภาวนาปัญญา ......................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติฝึกสมาธิจากกรณีตัวอย่างคือ

.....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

.....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

ให้ยกตัวอย่างประสบการณ์จริงของนักเรียนในการแก้ปัญหาแล้วประสบความสำเร็จและอธิบายวิธีการปฏิบัติโดยใช้วิธีการบริหารจิตและเจริญปัญญา

.....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

.....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**ใบงานที่ ๔ เรื่อง** **การบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ แล้วบรรยายเปรียบเทียบความรู้สึก ก่อนนั่ง ขณะนั่ง และหลังนั่งสมาธิ (๓๐ คะแนน)

อานาปานสติเป็นวีฝึกจิตโดยใช้การกำหยดลมหายใจเข้า – ออกเป็นฐาน เป็นวิธีฝึกสมาธิที่ง่ายสะดวก สามารถฝึกปฏิบัติได้ในทุกออิริยาบถ ไม่ว่าจะในขณะนอนหรือนั่ง การบริหารจิตโดยการกำหนดสติโดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก มีวิธีปฏิบัติได้หลายอย่าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอัธยาศัยของแต่ละคน ในที่นี้จะกล่าวถึงการบริหารจิตด้วยการกำหนดลมหายใจ ๒ วิธี คือ

๑. การกำหนดลมหายใจแบบสั้น ยาว โดยผู้ปฏิบัติพยายามกำหนดลมหายใจของตน “หายใจเข้า – ออกยาว ก็กำหนดรู้ว่า ยาว หายใจเข้า – ออกสั้น ก็กำหนดรู้ว่าสั้น” รวมไปถึงการรู้วิธีผ่อนลมหายใจเข้า – ออกเป็นระยะๆ

๒. การกำหนดลมหายใจแบบบริกรรม โดยผู้ปฏิบัติฝึกบริกรรม (ออกเสียงในใจ) เมื่อหายใจเข้าให้บริกรรมว่า “พุท” หายใจออกให้บริกรรมว่า “โธ” ฝึกจิตให้จดจ่อกับลมหายใจเข้า – ออก

๑. วิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่ใช้ .................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

๒. ขั้นตอนในการปฏิบัติ .....................................................................................................................................

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

๓. ความรู้สึกก่อนนั่งสมาธิ .................................................................................................................................

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

๔. ความรู้สึกขณะนั่งสมาธิ ..................................................................................................................................

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

๕. ความรู้สึกหลังจากนั่งสมาธิ ............................................................................................................................

..........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

๖. ข้อควรปรับปรุงในการฝึกของนักเรียน ..........................................................................................................

........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**ใบความรู้ เรื่อง** **การบริหารจิตและเจริญปัญญา**

**การบริหารจิต** หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตให้ดีงาม นุ่มนวล มีความหนักแน่น มั่นคง แข็งแกร่ง ผ่อนคลาย และสงบสุข ซึ่งมีการฝึกเพื่อให้บรรลุผลดังกล่าวมากมาย หลายวิธี ส่วนการเจริญปัญญานั้น คือ การฝึกให้รู้จักคิด หรือที่เรียกว่า “คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น” นั่นเอง

**การเจริญปัญญา** หมายถึง การส่งเสริมพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกอบรม (ภาวนา) ให้เกิดความรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง

**วิธีการเจริญปัญญา**

**ปัญญา** คือ ความรู้ทั่วถึง ความรอบรู้ ความรู้ความเข้าใจอย่างชัดเจน สามารถแยกแยะเหตุผล ชั่วดี คุณโทษได้ เป็นความรู้ที่จะจัดแจงจัดสรร และจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้

คนแต่ละคนมีปัญญามากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าใครได้รับการฝึกฝน หรือพัฒนามามากน้อยเพียงใด การฝึกฝนหรือพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นมีขึ้นในตน ทำได้ ๓ วิธี ดังนี้

๑. การฟัง การอ่าน หรือการศึกษาเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากวิธีนี้เรียกว่า **สุตมยปัญญา** ซึ่งถือว่าเป็นปัญญาระดับค่อนข้างต่ำ เพราะไม่มีกระบวนการซับซ้อนมากนัก

๒. การคิดพิจารณา โดยนำข้อมูลที่ได้จากการฟัง อ่าน หรือศึกษาเล่าเรียนมาคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ แล้วสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ ปัญญาที่เกิดจากวิธีนี้เรียกว่า **จินตามยปัญญา**

๓. การลงมือปฏิบัติ ปัญญาที่เกิดจากวิธีนี้เรียกว่า **ภาวนามยปัญญา** ซึ่งถือว่าเป็นปัญญาระดับสูง พระพุทธศาสนาสอนเน้นให้เราฝึกฝนหรือพัฒนาให้เกิดปัญญาประเภทนี้ เพราะมีจุดเด่น คือ เป็นความรู้ที่แท้จริง มีสภาพความเป็นจริงมากกว่าสุตมยปัญญาละจินตามยปัญญา เนื่องจากเกิดจากการสัมผัสและปฏิบัติจริงๆ ด้วยตนเอง ไม่ใช่เกิดจากการฟัง การดู การอ่าน หรือ การคิดพิจารณาเพียงอย่างเดียว

**การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐานเน้นอานาปานสติ**

**สมาธิ** แปลว่า ความมีใจตั้งมั่น การทำให้ใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน สมาธิแยกออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ขณิกสมาธิ หมายถึงสมาธิชั่วขณะ

๒. อุปจารสมาธิ หมายถึง สมาธิขั้นระงับอกุศลกรรมที่ปิดกั้นไม่ให้บรรลุความดี

๓. อัปปนาสมาธิ หมายถึง สมาธิแน่วแน่ เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซ่างจิตที่เป็นสมาธิหรือมีสมรรถภาพสูงนั้นจะเป็นจิตที่มีพลังมาก มีความสงบ ใสกระจ่าง นุ่มนวล เหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่นวาย ไม่สับสน

**อานาปานสติ** แปลว่า การระลึกถึงลมหายใจเข้า – ออก การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐานเน้นอานาปานสติ คือ การกำหนดรู้ทุกครั้งที่ลมผ่านเข้าออกจมูกเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ

การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ มีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

**๑. ท่านั่ง**  ให้นั่งบนพื้นในท่า “สมาธิ” เสมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ อาจทำได้ ๒ ลักษณะ คือ

๑) นั่งขัดบัลลังก์ ที่เรียกว่า “ขัดสมาธิราบ” โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง

๒) นั่งขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาซ้ายทับขาขวา เท้าขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง

**๒. วิธีกำหนดลมหายใจ** อาจทำได้หลายวิธี ดังนี้

๑) ให้นับลมหายใจเข้าออก การนับอาจทำเป็นขั้นตอนตามลำดับ คือ นับเป็นคู่ๆ ไป เช่น หายใจเข้า นับ ๑ หายใจออกนับ ๑

๒) ให้กำหนดเฉยๆ ไม่ต้องนับ เช่น เวลาหายใจเข้า หายใจออก ไม่ว่ายาวหรือสั้นให้กำหนดรู้ว่าหายใจเข้าหายใจออกยาวหรือสั้น ใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกรู้ตัวทั่วพร้อมไม่เผลอ

๓) ให้สังเกตอาการพองและยุบของท้อง ขณะหายใจเข้า หายใจออก คือ เวลาหายใจเข้าท้องจะยุบลง ให้ใช้สติกำหนดที่ท้องให้ทันกับการยุบของท้อง เวลาหายใจออกท้องจะพองขึ้น ให้ใช้สติกำหนดให้ทันกับการพองของท้อง จะภาวนาในใจว่า “ยุบหนอพองหนอ” ด้วยก็ได้

๔) ให้ภาวนาในใจว่า “พุท – โธ” ขณะหายใจเข้าออก คือ ขณะหายใจเข้าภาวนาว่า “พุท” ขณะหายใจออกภาวนาว่า “โธ” หรือหายใจเข้าว่า “พุทโธ” หายใจออก “พุทโธ” ดังนี้ก็ได้ตามสะดวกและสมัครใจ แต่วิธีแรกอาจดีกว่าเพราะมีพยางค์เดียว สามารถกำหนดให้สอดคล้องกับจังหวะการหายใจได้ดีกว่า นอกจากนั้นอาจเลือกใช้คำว่า “อรหัง” ก็ได้ เป็นต้น นอกจากจะใช้คำเหล่านี้ภาวนากำกับการกำหนดลมหายใจ จะใช้คำภาวนาเป็นจุดเริ่มต้นทำให้เกิดสมาธิก็ได้

**ประโยชน์ของการบริหารจิตและเจริญปัญญา และการนำวิธีการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในชีวิตประจำวัน**

๑. ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

๒. ประโยชน์ในด้านความสามารถพิเศษ การใช้สมาธิระดับฌานสมบัติเป็นฐานทำให้เกิดอภิญญา คือ แสดงฤทธิ์ได้ หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจผู้อื่น ระลึกชาติได้ และรู้จักทำกิเลสให้สิ้นไป

๓. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

๑) ทำให้เป็นผู้มีจิตใจสงบ เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

๒) ทำให้จิตอยู่ในสภาพพร้อมต่อการปลูกฝังคุณธรรมและการเสริมสร้างนิสัยที่ดี

๓) ทำใจให้สงบและผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ ซึ่งปัจจุบันเรียกว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ (EQ) หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

๔. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีดังนี้

๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด มีความสงบ ไม่กระวนกระวาย ไม่กลัดกลุ้มวิตกกังวล ซึ่งอาจทำอานาปานสติด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออกได้ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอย หรือทำขณะนั่งอยู่บนรถในเวลาที่รถติด

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตเป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ผู้ที่มีการบริหารจิต เจริญปัญญา และฝึกสมาธิอยู่เป็นประจำย่อมช่วยให้การเรียนและการทำงานได้ผลดี

๓) ช่วยเสริมสุขภาพ เนื่องจากร่างกายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน บุคคลที่มีจิตใจผ่องใสเบิกบานย่อมส่งผลให้มีสุขภาพกายดี การบริหารจิต เจริญปัญญา และการฝึกสมาธิ จึงนับเป็นการเสริมภูมิต้านทานโรคได้อีกทางหนึ่ง

**แบบฝึกหัด เรื่อง** **การบริหารจิตและเจริญปัญญา**

**ตอนที่ ๑** คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง ( ๑๐ คะแนน )

๑. การบริหารจิต หมายถึง ................................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................

๒. การเจริญปัญญา หมายถึง ............................................................................................................................

..............................................................................................................................................................................

๓. การฝึกฝนหรือพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นมีในตนทำได้ ๓ วิธี คือ ...................................................................

..............................................................................................................................................................................

๔. อานาปานสติ หมายถึง ................................................................................................................................

.............................................................................................................................................................................

๕. การนับลมหายใจเข้า – ออก โดยนับเลขเป็นคู่ๆ เรียกว่า ................................................................................

๖. เมื่อหายใจเข้ายาวให้กำหนดรู้ว่ายาว หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ว่าสั้น เรียกว่า .......................................................

..............................................................................................................................................................................

๗. วิธีการบริหารจิตขั้นแรก คือ ...........................................................................................................................

.............................................................................................................................................................................

๘. เพราะเหตุใดจึงต้องสมาทานศีลทุกครั้งก่อนฝึกสมาธิ ..................................................................................

............................................................................................................................................................................

๙. ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ......

.............................................................................................................................................................................

๑๐. การบริหารจิต เจริญปัญญา และการฝึกสมาธิ มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร ..........................................

.............................................................................................................................................................................

**ตอนที่ ๒** คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความจากสถานการณ์ที่กำหนด แล้วประเมินสถานการณ์และเขียนเครื่องหมาย **√** ลงในช่องที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย พร้อมบอกเหตุผลประกอบ ( ๑๐ คะแนน )

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| สถานการณ์ | เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย | เหตุผล |
| ๑. มานิตเลิกนั่งสมาธิเพราะคิดว่าเป็นการเสียเวลาในการอ่านหนังสือและเล่นกีฬา |  |  |  |
| ๒. สุดาไปฝึกนั่งสมาธิที่วัดกับเพื่อนบ่อยเพื่อช่วยบรรเทาความกังวลต่างๆ |  |  |  |
| ๓. คุณยายพรก่อนจะนั่งสมาธิคุณยายจะสมาทานศีลก่อนทุกครั้งเพื่อทำความดี |  |  |  |
| ๔. สุพรชัยไม่ชอบนั่งสมาธิเพราะรู้สึกง่วงนอน |  |  |  |
| ๕. พรนิภาผิวพรรณผ่องใสเชื่อว่าเกิดจากการนั่งสมาธิ |  |  |  |
| ๖. คุณครูบอกสิทธิชัยว่าการบริหารจิตและการเจริญปัญญาช่วยพัฒนาให้ฉลาดทางอารมณ์ |  |  |  |
| ๗. ทองใสเปิดสำนักปฏิบัติธรรมเพื่อต้องการให้คนศรัทธา |  |  |  |
| ๘. สมศักดิ์ตั้งใจฝึกปฏิบัติสมาธิทุกวันเพื่อมุ่งหวังเป็นพระอรหันต์ |  |  |  |
| ๙. ศิริพรเข้าค่ายพุทธบุตร วิทยากรมักให้นั่งสมาธิก่อนทำกิจกรรมพัฒนาจิตเสมอ |  |  |  |
| ๑๐. รุ่งโรจน์จำวิธีการแก้สมการได้ทั้งหมด เพราะเขามีสมาธิ |  |  |  |

**แบบประเมินการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน**

กิจกรรมที่ประเมิน ................................................................................................................................

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ........ / ............ วิชา ........................................................... รหัสวิชา .................

ชื่อผู้ประเมิน ........................................................................................................................................

วันที่ทำกิจกรรม วันที่ ........... เดือน ............................. พ.ศ. ................ คาบเรียนที่ .................

**คำชี้แจง** : ให้ผู้ประเมินใส่เครื่องหมาย ✓ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

๓ = ตรงกับการกระทำมากที่สุด ๒ = ตรงกับการกระทำปานกลาง ๑ = ตรงกับการกระทำน้อย

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ชื่อ - สกุล** | ความกระตือรือร้นในการเรียน | | | ความสนใจใน  การเรียน | | | ปฏิกิริยาโต้ตอบกับครูผู้สอน | | | **รวมคะแนน** |
| ๓ | ๒ | ๑ | ๓ | ๒ | ๑ | ๓ | ๒ | ๑ |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ลงชื่อ……………………………………………….ผู้ประเมิน

(.......................................................)

.......... / ................. / .........

**เกณฑ์การประเมินการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ประเด็นการประเมิน** | **เกณฑ์การให้คะแนน** | | |
| **๓** | **๒** | **๑** |
| ๑. ความกระตือรือร้นในการเรียน | มีความพร้อม ตื่นตัว กระชับกระเฉงในการเรียนรู้ตลอดเวลาโดยครูไม่ต้องกระตุ้น | มีความพร้อม ตื่นตัว กระชับกระเฉงในการเรียนรู้บางเวลาครูต้องกระตุ้นเป็นบางครั้ง | ไม่มีความพร้อม ไม่ตื่นตัวและไม่กระชับกระเฉงในการเรียนรู้ตลอดเวลาโดยครูต้องกระตุ้นเป็นประจำ |
| ๒. ความสนใจในการเรียน | มีความตั้งใจเรียนและตั้งใจปฏิบัติไม่หยอกล้อพูดคุยเสียงดังในเวลาเรียน | มีความตั้งใจเรียนและตั้งใจปฏิบัติเป็นบางครั้งมีการหยอกล้อพูดคุยเสียงดังเป็นบางครั้ง | มีการหยอกล้อ พูดคุยเสียงดังรบกวนเพื่อนและครูผู้สอน |
| ๓. ปฏิกิริยาโต้ตอบกับครูผู้สอน | ผู้เรียนโต้ตอบกับครูผู้สอนอยู่เป็นประจำในการถาม-ตอบ คำถาม | ผู้เรียนโต้ตอบกับครูผู้สอนอยู่เป็นบางครั้งในการถาม-ตอบ คำถาม | นานๆ ครั้งผู้เรียนจะโต้ตอบกับครูผู้สอนบ้างในการถาม-ตอบ คำถาม |

**เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ช่วงคะแนน** | **ระดับคุณภาพ** |
| 7 - 9 | 3 หมายถึง ดี |
| 4 - 6 | 2 หมายถึง พอใช้ |
| 1 - 3 | 1 หมายถึง ปรับปรุง |

**แบบประเมินการปฏิบัติงานกลุ่ม**

กิจกรรมที่ประเมิน ...............................................................................................................................

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ........ / ............ วิชา ........................................................... รหัสวิชา .................

วันที่ทำกิจกรรม วันที่ ........... เดือน ............................. พ.ศ. ................ คาบเรียนที่ .................

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม

๑. .................................................................................... เลขที่ ....................

๒. .................................................................................... เลขที่ ....................

๓. .................................................................................... เลขที่ ....................

๔. .................................................................................... เลขที่ ....................

๕. .................................................................................... เลขที่ ....................

๖. .................................................................................... เลขที่ ....................

๗. .................................................................................... เลขที่ ....................

๘. .................................................................................... เลขที่ ....................

๙. .................................................................................... เลขที่ ....................

๑๐. .................................................................................. เลขที่ ....................

**คำชี้แจง** : ให้ผู้ประเมินใส่เครื่องหมาย ✓ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

**เกณฑ์การประเมิน** ๔ = ดีมาก ๓ = ดี ๒ = พอใช้ ๑ = ปรับปรุง

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ที่** | **รายการประเมิน** | **๔** | **๓** | **๒** | **๑** |
| ๑ | การวางแผนการทำงาน |  |  |  |  |
| ๒ | การปรึกษาและร่วมมือกันทำงาน |  |  |  |  |
| ๓ | ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ |  |  |  |  |
| ๔ | ผลงานเสร็จตามกำหนดเวลา |  |  |  |  |
| ๕ | การนำเสนอผลงาน |  |  |  |  |

ลงชื่อ……......................................... ผู้ประเมิน

(……….......................................)

......... / .................. / ..........

**เกณฑ์การประเมินการปฏิบัติงานกลุ่ม**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ประเด็น**  **การประเมิน** | **เกณฑ์การให้คะแนน** | | | |
| **๔** | **๓** | **๒** | **๑** |
| ๑. การวางแผนการทำงาน | มีการวางแผนในการทำงานทุกขั้นตอนตั้งแต่เริ่มกิจกรรม | มีการวางแผนการทำงานทุกขั้นตอนขณะทำกิจกรรม | มีการวางแผนในการทำงานบางขั้นตอน | ไม่มีการวางในการทำงานทุกขั้นตอน |
| ๒. การปรึกษาและร่วมมือกันทำงาน | มีการปรึกษาพูดคุยแลกเปลี่ยนซักถามข้อสงสัยในการทำงานทุกขั้นตอนตั้งแต่เริ่มกิจกรรม | มีการปรึกษาพูดคุยแลกเปลี่ยนซักถามข้อสงสัยขณะทำกิจกรรม | มีการปรึกษาพูดคุยกันบ้างเล็กน้อย | ไม่มีการปรึกษาพูดคุยแลกเปลี่ยนซักถามข้อสงสัยเลย |
| ๓. ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ | ปฏิบัติงานทุกอย่างตามที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มศักยภาพ | ปฏิบัติงานทุกอย่างตามที่ได้รับมอบหมาย | ปฏิบัติงานตามที่ได้รับมอบหมายได้เป็นส่วนใหญ่แต่ไม่ครบทุกอย่าง | ไม่ปฏิบัติงานทุกอย่างตามที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มศักยภาพ |
| ๔. ผลงานเสร็จตามกำหนดเวลา | สามารถปฏิบัติงานได้ตรงตามระยะเวลาที่กำหนดผลงานออกมามีคุณภาพ | ปฏิบัติงานตามระยะเวลาที่กำหนดแต่เสียเวลาเล็กน้อยผลงานออกมามีคุณภาพ | ปฏิบัติงานตามระยะเวลาที่กำหนดแต่เสียเวลาเล็กน้อยผลงานออกมาไม่มีคุณภาพ | ไม่ปฏิบัติงานตามระยะเวลาที่กำหนดผลงานออกมาไม่มีคุณภาพ |
| ๖. การนำเสนอผลงาน | มีผลการทำงานเนื้อหาถูกต้องครบถ้วนสมบูรณ์ สมาชิกทุกคนมีส่วยร่วมเสร็จทันเวลา | มีผลการทำงานเนื้อหาถูกต้องครบถ้วนเสร็จทันเวลา | มีผลการทำงานเนื้อหาถูกต้องครบถ้วนเสร็จทันเวลาบางครั้ง | มีผลการทำงานเนื้อหาถูกต้องครบถ้วนเสร็จไม่ทันเวลา |

**เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ช่วงคะแนน** | **ระดับคุณภาพ** |
| ร้อยละ ๘๐ ขึ้นไป | ๔ หมายถึง ดีมาก |
| ร้อยละ ๗๐ – ๗๙ | ๓ หมายถึง ดี |
| ร้อยละ ๖๐ - ๖๙ | ๒ หมายถึง พอใช้ |
| ต่ำกว่าร้อยละ ๖๐ | ๑ หมายถึง ปรับปรุง |

**เกณฑ์การประเมินใบงาน**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **รายการประเมิน** | **ระดับคุณภาพ** | | |
| **๓ (ดี)** | **๒ (พอใช้)** | **๑ (ปรับปรุง)** |
| ๑) การตอบคำถามตรงประเด็น | ตอบคำถามได้อย่างถูกต้องครบถ้วนตรงประเด็นพร้อมยกตัวอย่างประกอบได้ | ตอบคำถามได้อย่างถูกต้องครบถ้วนตรงประเด็นแต่ขาดการยกตัวอย่างประกอบ | ตอบคำถามไม่ตรงประเด็น |
| ๒) เนื้อหาสาระถูกต้อง | เนื้อหาสาระถูกต้องครบถ้วน | เนื้อหาสาระถูกต้องแต่ไม่ครบถ้วน | เนื้อหาสาระไม่ถูกต้อง |
| ๓) ทำงานเรียบร้อยงานสำเร็จตรงเวลา | ทำงนได้เรียบร้อยและงานสำเร็จตรงเวลา | ทำงานเรียบร้อยไม่ตรงเวลา | ทำงานไม่เรียบร้อยและไม่ตรงเวลา |

**เกณฑ์การประเมินแผนผังมโนทัศน์**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ประเด็น**  **การประเมิน** | **ระดับคุณภาพ** | | |
| **๓ (ดี)** | **๒ (พอใช้)** | **๑ (ปรับปรุง)** |
| ๑) เนื้อหา | - เนื้อหาถูกต้อง  - เนื้อหาตรงตามหัวข้อเรื่อง  - เนื้อหาเป็นไปตามที่กำหนด  - รายละเอียดครอบคลุม  - เนื้อหาสอดคล้อง | - เนื้อหาตรงตามหัวข้อเรื่อง  - เนื้อหาเป็นไปตามที่กำหนด  - รายละเอียดครอบคลุม  - เนื้อหาสอดคล้อง | - เนื้อหาเป็นไปตามที่กำหนด  - รายละเอียดครอบคลุม  - เนื้อหาสอดคล้อง |
| ๒) รูปแบบ | - รูปแบบถูกต้องตามที่กำหนด  - รูปแบบแปลกใหม่  - รูปภาพมีสีสันสวยงาม  - รูปภาพสัมพันธ์กับเนื้อหา | - รูปแบบแปลกใหม่  - รูปภาพมีสีสันสวยงาม  - รูปภาพสัมพันธ์กับเนื้อหา | - รูปภาพมีสีสันสวยงาม  - รูปภาพสัมพันธ์กับเนื้อหา |