

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

คู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียน/หลังเรียน



คู่มือ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา
เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
โรงเรียนทวิวัฒนา แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานคร

เรื่อง การสวดมนต์แผ่เมตตา บริหารจิต และเจริญปัญญา

พระมหาอานนท์ อานนโท (ศรีชาติ)
นิสิตพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา(รุ่นที่๒)
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีการศึกษา ๒๕๖๐

คำนำ

คู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนทวิวัฒนา แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานครนี้ เป็นองค์ประกอบหนึ่งในแผนการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สาระที่ ๑:ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม มาตรฐานส ๑.๑ รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสดา หลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนนับถือและศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ ถูกต้อง ยึดมั่น และปฏิบัติตามหลักธรรมเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ม.๓/๙ เรื่อง สวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิต และเจริญปัญญาด้วยอานาปานสติหรือตามแนวทางของศาสนาที่ตนเองนับถือ ซึ่งตรงตาม หลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน ๒๕๕๑

ผู้จัดทำหวังว่าชุดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนทวิวัฒนา แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพมหานครนี้ จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพัฒนากระบวนการเรียนรู้และกระบวนการคิดได้เป็น อย่างดีนักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมในห้องเรียน มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา สามารถนำไปปฏิบัติและปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

พระมหาอานนท์ อานนโท

ผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

๑. คำชี้แจงสำหรับครู
๒. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับไตรสิกขา
๓. แผนการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย
 - (๑) มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด
 - (๒) จุดประสงค์การเรียนรู้
 - (๓) สาระสำคัญ
 - (๔) สาระการเรียนรู้
 - (๕) คุณลักษณะอันพึงประสงค์
 - (๖) สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน
 - (๗) ชิ้นงาน/ภาระงาน
 - (๘) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้
 - (๙) สื่อแหล่งเรียนรู้
 - (๑๐) การวัดและประเมินผลการเรียนรู้
๔. ใบความรู้
๕. แบบทดสอบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

คำชี้แจง

ข้อปฏิบัติในการใช้ชุดกิจกรรม

๑.ขั้นเตรียมการสอน

- ๑ ศึกษาชุดกิจกรรมให้เข้าใจก่อนอย่างละเอียดรอบคอบ
- ๒ ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้และสาระการเรียนรู้ที่จะสอนและขั้นตอนต่างๆในแผนการจัดการเรียนรู้ให้เข้าใจ

๒.ขั้นสอน ตามกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา

ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน

- ๑.ครูให้นักเรียนนั่งสมาธิ ๒ นาที
- ๒.ครูชี้แจงให้นักเรียนทราบบทบาทของครูและบทบาทของนักเรียน
- ๓.ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้และขั้นตอนต่างๆของกิจกรรมการเรียนรู้แบบไตรสิกขาและการวัดประเมินผล
- ๔.ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ขั้นศีล

- ๕.ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ที่เกี่ยวเนื่องกับบทเรียน
๖. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ในการสวดมนต์แปลแผ่เมตตา การบริหารจัดการและเจริญปัญญา
๗. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังถึงการไหว้พระสวดมนต์และแผ่เมตตา นิยมทำกันในตอนเช้า ก่อนนอน หรือทำก่อนที่เราจะฝึกสมาธิ หรือในสถานการณ์ต่างๆที่เราเข้าไปร่วมกิจกรรมในทางพระพุทธศาสนา

ขั้นสมาธิ

๘. ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาบทสวดมนต์แปล จากหนังสือเรียน/หนังสือสวดมนต์โรงเรียน โดยเรียงลำดับ ดังนี้

๑. บทนมัสการพระรัตนตรัย
๒. บทอาราธนาศีล ๕
๓. บทสพมานทานศีล ๕
๔. บทสวดพุทธคุณ
๕. บทสวดธรรมคุณ

๖. บทสวดสังฆคุณ

๗. บทแผ่เมตตา

ขั้นปัญญา

๘. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มฝึกไหว้พระสวดมนต์ ด้วยบทนมัสการ พระรัตนตรัย บทอาราธนาศีล ๕ สมาทานศีล ๕ บทสวดพุทธคุณ บทสวดธรรมคุณ บทสวดสังฆคุณ และบทแผ่เมตตา จากนั้นให้นักเรียนไหว้พระสวดมนต์หน้าโต๊ะหมู่บูชาหรือพระพุทธรูปที่ละกลุ่ม โดยครูร่วมตรวจสอบความถูกต้องสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งเดี่ยวและกลุ่ม

๑๐. ครูร่วมอภิปรายกับนักเรียนโดยใช้คำถาม-ตอบ

ขั้นสรุปและประเมินผล

๑๑. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปองค์ความรู้โดยให้นักเรียนจดลงในสมุดบันทึก

๑๒. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

๓. ขั้นหลังสอน

๓.๑ เมื่อสิ้นสุดการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอน ครูควรให้นักเรียนได้ตรวจสอบภาระงาน

๓.๒ ประเมินความรู้ความเข้าใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา

๔. ขั้นประเมิน

๔.๑ ประเมินโดยครูผู้สอน

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักไตรสิกขา

ไตรสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจและปัญญา ในทางธรรมหมายถึง การฝึกอบรมพระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้าให้พัฒนาสูงสุดคือเข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งความหมายนี้เป็นความหมายตามแบบแผนที่พระพุทธองค์ทรงมุ่งสั่งสอนแก่พระภิกษุโดยตรง การฝึกอบรมหรือพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขาประกอบด้วย

๑. ศีลสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมทางด้านความประพฤติ
๒. จิตตสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมจิตให้เกิดสมาธิ
๓. ปัญญาสิกขา ข้อปฏิบัติสำหรับอบรมปัญญาให้รู้แจ้งตามความเป็นจริง

จากความหมายของไตรสิกขาข้างต้น สรุปได้ว่า ไตรสิกขาหมายถึงการฝึกหัดอบรมกาย วาจาและจิตของมนุษย์ให้สามารถค้นพบและควบคุมตนเองเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้โดยใช้ปัญญา เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและเกิดประโยชน์แก่ผู้อื่นตามหลักการศึกษา๓ประการคือ

๑. ศีล หมายถึง การฝึกในด้านพฤติกรรม การจัดระเบียบระบบความรับผิดชอบความเสียสละ ความกตัญญู การตรงต่อเวลา การมีระเบียบวินัย

๒. สมาธิ หมายถึง การฝึกในด้านจิต หรือระดับจิตใจ ความตั้งมั่นตั้งใจ เอาใจใส่มีใจจดจ่ออย่างมีสมาธิ รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการจัดการความรู้ในองค์กร

๓. ปัญญา หมายถึง การฝึกหรือพัฒนาในด้านปัญญา การรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อ ความเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การรู้จักวินิจฉัยไตร่ตรอง ตรวจสอบคิดการต่างๆ สร้างสรรค์ การจัดการความรู้ การคิดวิเคราะห์

การสอนตามหลักไตรสิกขา เป็นวิธีที่จะทำให้การเรียนการสอนบรรลุตามวัตถุประสงค์ ซึ่งเป็นวิธีที่ได้ประยุกต์มาจากการสอนตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ที่ทรงใช้สอนเป็นกระบวนการนำไปประพฤติปฏิบัติอย่างได้ผล และได้รับความสนใจจากบุคคลในวงการศึกษาเป็นอย่างมาก ซึ่งจะนำกล่าวดังต่อไปนี้

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คู่มือภิกษุทั้งหลาย ภพ ๓ นี้ ควรละ ควรศึกษาในไตรสิกขา ภพ ๓ เป็นไฉน คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ ภพ ๓ นี้ควรละไตรสิกขาเป็นไฉน คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา ควรศึกษาในไตรสิกขานี้

คู่มือภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ภพ ๓ นี้ เป็นสภาพอันภิกษุละได้แล้ว และเธอเป็นผู้มีสิกขาอันได้ศึกษาแล้วในไตรสิกขานี้ เมื่อนั้นภิกษุนี้เรากล่าวว่า ได้ตัดต้นหาขาดแล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้วได้ทำที่สุดทุกข์เพราะละมานะได้โดยชอบ

ภิกษุทั้งหลาย สิกขา ๓ ประการนี้ สิกขา ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. อธิศีลสิกขา
๒. อธิจิตตสิกขา

๓. อธิปัญญาศึกษา

อธิศีลสิกขา เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีศีล ฯลฯ สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย นี้เรียกว่า อธิศีลสิกขา

อธิจิตตสิกขา เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามทั้งหลาย ฯลฯ บรรลุลุคตุดมณที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า อธิจิตตสิกขา

อธิปัญญาศึกษา เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน นี้เรียกว่า อธิปัญญาศึกษา

ภิกษุทั้งหลาย สิกขา ๓ ประการนี้แล^๑

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติได้เสนอแนะการจัดการเรียนรู้ตามแนวพุทธวิธี แบบไตรสิกขา ไว้ดังนี้

การจัดการเรียนรู้แบบไตรสิกขา เป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติกับสิ่งที่เรียนจริงๆ แล้วพิจารณาให้เป็นประโยชน์ คุณ โทษ ตามความเป็นจริงด้วยตนเอง แล้วนำความรู้ที่นำมาเป็นหลักในการปฏิบัติตามอย่างจริงจัง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

๑. ให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยการฝึกปฏิบัติจริง

๒. ให้ผู้เรียนนำความรู้มาใช้เป็นหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

การจัดการเรียนรู้แบบไตรสิกขาจะเน้นการฝึกปฏิบัติจริง โดยเน้นให้ผู้เรียนต้องปฏิบัติโดยสำรวม กาย วาจา และฝึกจิตใจให้ตั้งมั่นจนมีระเบียบความคิด ความสามารถคิดเป็นเหตุเป็นผลได้โดยตลอด^๒

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายคำว่า ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา ๓ คำว่าสิกขาแปลว่า การศึกษา การฝึก ฝึกหัด ฝึกอบรม ได้แก่ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมพัฒนากาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุลุคตุดมณสูงสุด สิกขา ๓ มีดังนี้^๓

^๑ อ.เอก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๑/๓๑๙.

^๒ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, **การจัดการเรียนรู้**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๔๘-๖๔.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๕๕) หน้า ๕๔๖.

๑. อธิศีลสิกขา การฝึกศึกษาในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ (Training Higher Morality)

๒. อธิจิตตสิกขา การฝึกศึกษาทางจิตใจ พัฒนาคุณธรรม สร้างความสุข เสริมคุณภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนสมาธิ (Training in Higher Mentality หรือ Mental Discipline)

๓. อธิปัญญาสิกขา การฝึกศึกษาทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นโดยสมบูรณ์ (Training in Higher Wisdom)

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อมีศีลธรรมดีแล้ว ปัญหายังคงมีเหลืออยู่ว่า คนนั้นยังไม่พ้นทุกข์ ไม่พ้นจากการเบียดเบียนของกิเลสโดยเฉพาะคือ โลภะ โทสะ โมหะเรื่อง ศีล และ ธรรมทั้งหมดนี้ มีความมุ่งหมายให้เกิดผลเพียงเป็นอยู่อย่างสงบเรียบร้อยของสังคมทั่วไป และเป็นความผาสุกขั้นต้นๆ อันเป็นวิสัยของปุถุชน มิได้หมายสูงพ้นขึ้นไปถึงการดับทุกข์ หรือตัดกิเลสเด็ดขาดสิ้นเชิง จนเป็นพระอริยเจ้าพระพุทธศาสนามีหลักปฏิบัติให้คนไปไกลกว่าเรื่องศีลธรรม ไปไกลจนถึงกับสามารถกำจัดความหม่นหมองทุกชนิด ที่เหลือวิสัยที่ศีลธรรมจะกำจัดได้ เช่น ความยุ่งยากใจ เป็นส่วนตัว ความทุกข์ในใจอันเกิดจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย และกิเลสชั้นละเอียด ซึ่งไม่อยู่ในวิสัยที่ศีลธรรมทั้งหลายจะช่วยกำจัดให้ได้ จะพ้นทุกข์ได้ก็ต้องปฏิบัติตามหลัก ไตรสิกขา อันประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งสรุปโดยย่อได้ดังนี้

คำว่า สิกขา เป็นภาษาบาลี เป็นคำเดียวกับคำ ศึกษา ในภาษาสันสกฤต คำ ศึกษา ในทางธรรม ไม่ได้หมายถึงการเล่าเรียน ท่องตำราความรู้อย่างที่เข้าใจกันในทางโลก แต่หมายถึงการลงมือปฏิบัติที่เป็นการอบรมกาย วาจา ใจ โดยตรง คือ อบรมตนเองให้เปลี่ยนจากลักษณะหนึ่งไปสู่อีกลักษณะหนึ่ง ตามที่เห็นว่าเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้นไป

คำว่า ไตร แปลว่า สาม ไตรสิกขา ประกอบด้วย สิกขา ๓ ได้แก่ สีลสิกขา สมาธิสิกขา และปัญญาสิกขา บางทีก็ใช้คำว่า ศีล-สมาธิ-ปัญญา ไตรสิกขานี้มีไว้เพื่อดับทุกข์

ศีลสิกขา เป็นสิกขาขั้นแรกสุด สีลสิกขา แปลว่า สิ่งที่ควรศึกษาหรือควรอบรมที่เป็นขั้นศีล แม้จะมีการจำแนกไว้เป็น ศีล ๕ ศีล ๘ หรือ ศีล ๒๒๗ และอื่น ๆ อีกเป็นอันมากก็ตาม แต่รวมใจความแล้ว ก็อยู่ตรงที่เป็นการปฏิบัติเพื่อความปรกติสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้นๆ ที่เป็นไปทางกายทางวาจา ทั้งที่เกี่ยวกับสังคม หรือส่วนตัว หรือสิ่งของต่างๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่ ศีลช่วยให้คนอยู่อย่างผาสุก ไม่มีเรื่องรบกวน แต่อาณิสสที่สำคัญที่สุดของศีลอยู่ที่การเป็นบาปฐานที่อก ที่เกิด ที่เจริญสมาธิ สีลสิกขาจึงเป็นการเตรียมเบื้องต้นให้เป็นผู้อยู่ในโลกด้วยลักษณะที่สะอาดบริสุทธิ์ซึ่งจะส่งเสริมให้เกิดสมาธิในขั้นต่อไปได้ง่าย ถ้ามีเรื่องรบกวนมากก็ยากที่จะเกิดสมาธิ

สมาธิสิกขา เป็นสิกขาขั้นที่ ๒ ที่สูงขึ้นไปอีก ได้แก่การที่ผู้นั้นสามารถบังคับจิตใจของตัวเองได้ ในสภาพที่จะใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุดตามที่ตนต้องการ คำ สมาธิ ที่เข้าใจกันโดยทั่วไป คือ

ความตั้งใจมั่นแน่วแน่ เป็นจิตที่สงบ แต่สมาธิโดยสมบูรณ์หมายถึง การทำจิตนั้นให้เหมาะสมแก่การทำงานของจิต เป็นการฝึกฝนอบรมจิตให้อยู่ในลักษณะที่พร้อม ที่มีสมรรถภาพถึงที่สุดในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ทางจิต ข้อหลังนี้เป็นความมุ่งหมายอันแท้จริงของสิ่งที่เรียกว่าสมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงลักษณะของจิตด้วยคำอีกคำหนึ่งซึ่งเป็นคำสำคัญที่สุด คือคำว่า กมมนิโย แปลว่า สมควรแก่การทำงาน คำนี้เป็นคำสุดท้ายที่ทรงแสดงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ คำว่า สมาธิ แปลว่าจิตตั้งมั่นก็จริง แต่ต้องหมายถึงตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมที่จะปฏิบัติงาน ไม่ใช่ตั้งมั่นในลักษณะที่ไม่ปฏิบัติงานใดๆ คือสงบนิ่งเฉยอยู่เฉยๆ ผู้ที่พอใจที่จะยึดถือความหมายเป็นความสงบเฉยนั้น ก็เพราะเมื่อจิตเป็นสมาธิสงบเฉย ไม่มีอะไรบกวนแล้ว ในขณะนั้นย่อมรู้สึกเป็นความสุขอย่างยิ่ง ก็เลยเกิดชอบความสุขชนิดนั้น เลยรักการทำสมาธิในทางนั้น ไม่ได้พอใจสมาธิในลักษณะที่จะปรับปรุงจิตให้เหมาะสมที่จะทำการพิจารณาหรือค้นคว้าสืบไป ด้วยเหตุนี้ นักสมาธิส่วนใหญ่ จึงตกอยู่ภายใต้อำนาจของความสุขอันเกิดจากความสงบของจิต แล้วก็หยุดอยู่เพียงแค่นั้น ไม่สามารถทำสมาธิของตนให้สูงขึ้นไป จนถึงกับเป็นพื้นฐานหรือเป็นบาทฐานของการเจริญปัญญา อันจะทำให้เข้าถึงความดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง(พระนิพพาน)ได้ มิหนำซ้ำ ยังจะตกอยู่ในลักษณะของความหลง คือหลงเอารสแห่งความสุขที่เกิดจากสมาธินั้น ทำให้ไม่ก้าวหน้าไปจนถึงปัญญาชนิดที่จะตัดต้นเหตุหรืออุปาทานได้ สมาธิสิกขานี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “จิตตสิกขา” แปลว่า สิ่งที่ควรศึกษาหรืออบรมในทางจิต

ปัญญาสิกขา เป็นสิกขาขั้นที่ ๓ เป็นการฝึกฝนอบรมให้เกิดความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องและสมบูรณ์ถึงที่สุด นี่หมายถึงสิ่งที่บุคคลได้สัมผัสมาแล้วด้วยการผ่านสิ่งนั้นๆ มาแล้วด้วยตนเอง หรือมีประสบการณ์ตรงกับสิ่งนั้น ไม่ใช่ด้วยเหตุผล คำปัญญาสิกขาในพระพุทธศาสนาจึงไม่ได้หมายถึงปัญญาที่เป็นไปตามอำนาจเหตุผล อย่างที่ใช้กันในวงการศึกษา การพิจารณาทางปัญญาตามสิกขาข้อนี้จึงจำเป็นต้องใช้สิ่งต่างๆ ที่ได้ผ่านมาแล้วแต่หนหลัง หรืออย่างน้อยที่สุดก็ต้องใช้เรื่องที่มีน้ำหนักมากพอที่จะทำให้จิตใจของเราเกิดความสลด สังเวช เพื่อนำมา คลายกำหนด ในสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ได้จริง หากใช้หลักเหตุผลมาวินิจฉัย ก็จะได้แต่ “ความเข้าใจ” อยู่นั่นเอง คำ ความเข้าใจ จึงต่างจากคำ ความเห็นแจ้ง ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่ปฏิบัติในทางปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนาจึงไม่ค่อยใส่ใจเรื่องการใช้เหตุผลมากเหมือนกับการศึกษาในศาสตร์ต่างๆ แต่อาศัยความรู้สึกในใจจริงๆ ที่เคยมีเคยเป็น เคยผ่านมาแล้วแต่หนหลังเป็นสำคัญ หากแม้จะมีการเทียบเคียงด้วยเหตุผลบ้าง ก็ใช้เหตุผลโดยเอาสิ่งที่ได้ผ่านมาแล้วแต่หนหลังนั้นมาเป็นเหตุผล ไม่ใช่เหตุผลจากการคำนวณทางคณิตศาสตร์ การเห็นแจ้งจึงเป็นปัญญาที่ออกผลแก่จิตใจในขณะนั้นๆ ไม่ใช่ความรู้ความเข้าใจที่จะต้องเก็บสะสมไว้มากๆ เรื่อยๆ ไป คนจึงไม่อาจพ้นทุกข์ข้อนี้ ปัญญา กับ สมาธิ นั้นสัมพันธ์กัน นั่นคือ สมาธิช่วยให้เกิดปัญญา ขณะเดียวกันปัญญาก็ช่วยให้เกิดสมาธิ^๕

^๕พุทธทาสภิกขุ, "คู่มือมนุษย์", สำนักพิมพ์สุภาพใจ:๒๕๔๙

แหล่งที่มา

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒๒, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๕๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กรมการศาสนา. **คู่มือครูพระสอนศีลธรรมในโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ ร.ศ.พ., ๒๕๔๘.

พระธรรมโกศาจารย์ พุทธทาสภิกขุ. **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๒๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธวิธีในการสอน**, กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๔๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, กรุงเทพมหานคร : พลิขัณม์, ๒๕๕๕.

พระธรรมกิตติวงศ์. **ไตรสิกขา**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา <http://th.wikimedia.org/wiki>, [๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๐]

สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. **การจัดการเรียนรู้**, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๑)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ : การสวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิตและเจริญปัญญา
 เรื่อง การสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา เวลาเรียน ๒ คาบเรียน
 ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ โรงเรียนทิววัฒนา กรุงเทพมหานคร
 ผู้สอน พระมหาอานนท์ อานนโท

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

ส ๑.๑ รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสดา หลักธรรมของพระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนถือนับถือและศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่น และปฏิบัติตามหลักธรรมเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

ตัวชี้วัด

ส ๑.๑ ม.๓/๙ สวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิตและเจริญปัญญา ด้วยอานาปานสติหรือตามแนวทางของศาสนาที่ตนถือนับถือ

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. บอกประโยชน์ที่ได้จากการสวดมนต์ แผ่เมตตา (K)
๒. สวดมนต์ แผ่เมตตาได้อย่างถูกต้อง (P)
๓. บอกความรู้สึกหลังจากได้สวดมนต์ แผ่เมตตา (A)

๓. สาระสำคัญ

การไหว้พระสวดมนต์และแผ่เมตตาเป็นการบริหารจิตและเจริญปัญญาในขั้นเบื้องต้น ซึ่งจะทำให้มีสติสัมปชัญญะ เพราะจิตใจจะต้องจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์และบทแผ่เมตตา การไหว้พระสวดมนต์และแผ่เมตตานิยมทำกันในตอนเช้า ก่อนนอน หรือทำก่อนที่เราจะฝึกสมาธิ

๔. สาระการเรียนรู้

- การสวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิต และเจริญปัญญา
 - สวดมนต์แปลและแผ่เมตตา
 - วิธีปฏิบัติและประโยชน์ของการบริหารจิตและเจริญปัญญา
 - การนำวิธีบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
 - การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐานเน้นอานาปานสติ

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่เรียนรู้

ตัวชี้วัดที่ ๔.๑ ตั้งใจเรียน เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

๖. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๗. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- แบบทดสอบก่อนเรียน
- แบบทดสอบหลังเรียน

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

๑. ครูให้นักเรียนนั่งสมาธิ ๒ นาที

๒. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้และขั้นตอนต่างๆของกิจกรรมการเรียนรู้แบบไตรสิกขา

และการวัดประเมินผล

๓. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ขั้นคิด

๔. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

-นักเรียนคิดว่าคนที่สวดมนต์ แผ่เมตตาตามีลักษณะอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ เป็นคนใจเย็นรอบคอบ ประกอบกิจการงานใดก็สำเร็จ)

๕. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ในการสวดมนต์ แผ่เมตตา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนเคยไหว้พระสวดมนต์หรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย)
- (ถ้าเคย) บทสวดมนต์ที่นักเรียนเคยสวด มีบทอะไรบ้าง (ตัวอย่างคำตอบ บทบูชาพระรัตนตรัย

บทกราบพระรัตนตรัย บทแผ่ส่วนกุศล)

- นักเรียนเคยไหว้พระสวดมนต์เวลาใด และสวดที่ไหน (ตัวอย่างคำตอบ ก่อนเข้านอน สวดที่บ้าน)

- หลังจากไหว้พระสวดมนต์เสร็จนักเรียนเคยแผ่เมตตาหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย)

● นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใด พุทธศาสนิกชนจึงต้องมีการไหว้พระสวดมนต์แผ่เมตตา (ตัวอย่างคำตอบ ควรสวดมนต์แผ่เมตตาเป็นประจำ)

- นักเรียนเคยสวดมนต์แปลหรือไม่ (ถ้าเคย) เคยสวดบทใด (ตัวอย่างคำตอบ เคย บทที่ใช้สวดคือ บทแผ่ส่วนกุศล)

๖. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่า การไหว้พระสวดมนต์และแผ่เมตตาเป็นการบริหารจัดการและเจริญปัญญา
ในขั้นเบื้องต้น ซึ่งจะทำให้มีสติสัมปชัญญะ เพราะจิตใจจะต้องจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์และบทแผ่เมตตา การไหว้พระสวดมนต์และแผ่เมตตานियมทำกันในตอนเช้า ก่อนนอน หรือทำก่อนที่เราจะฝึกสมาธิ

ขั้นสมาธิ

๗. ให้นักเรียนศึกษาเนื้อหาบทสวดมนต์แปล จากหนังสือเรียน/หนังสือสวดมนต์โรงเรียน โดยเรียงลำดับ ดังนี้

๑. บทนมัสการพระรัตนตรัย
๒. บทอาราธนาศีล ๕
๓. บทสมานทานศีล ๕
๔. บทสวดพุทธคุณ
๕. บทสวดธรรมคุณ
๖. บทสวดสังฆคุณ
๗. บทแผ่เมตตา

ขั้นปัญญา

๘. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มฝึกไหว้พระสวดมนต์ ด้วยบทนมัสการพระรัตนตรัย บทอาราธนาศีล ๕ สมานทานศีล ๕ บทสวดพุทธคุณ บทสวดธรรมคุณ บทสวดสังฆคุณ และบทแผ่เมตตา จากนั้นให้นักเรียนไหว้พระสวดมนต์หน้าโต๊ะหมู่บูชาหรือพระพุทธรูปที่ละกลุ่ม โดยครูร่วมตรวจสอบความถูกต้องสังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งเดี่ยวและกลุ่ม

๙. ครูร่วมอภิปรายกับนักเรียนโดยใช้คำถามดังนี้

- จากการที่นักเรียนได้สวดมนต์แผ่เมตตาไปรู้สึกอย่างไร(สุ่มตัวอย่าง)(ตัวอย่างคำตอบ รู้สึกสบาย ใจเป็นสมาธิ)
- ได้ประโยชน์อะไรจากการสวดมนต์แผ่เมตตา (ตัวอย่างคำตอบ มีสติรู้ตัวตลอดเวลา และได้รู้ถึงคำแปลในบทที่สวด เข้าถึงพระรัตนตรัยมากขึ้น)

ขั้นสรุปและประเมินผล

๑๐. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปองค์ความรู้

๑๑. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

๙. สื่อแหล่งการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
๒. หนังสือสวดมนต์ โรงเรียนทวิวัฒนา
๓. ใบความรู้ เรื่อง การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

๑๐. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- ๑.๓ การสรุปผลการอภิปราย
- ๑.๔ ตรวจสอบทดสอบก่อนเรียน
- ๑.๕ ตรวจสอบทดสอบหลังเรียน

๒. เครื่องมือ

- ๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๓. เกณฑ์การประเมิน

- ๓.๑ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการ ถือว่า ผ่าน
ผ่าน ๑ รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
- ๓.๒ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
คะแนน ๙-๑๐ ระดับ ดีมาก
คะแนน ๗-๘ ระดับ ดี
คะแนน ๕-๖ ระดับ พอใช้
คะแนน ๐-๔ ระดับ ควรปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

๑. ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(พระมหาอานนท์ อานนโท)

ผู้สอน

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

ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง การสวดมนต์แปล และแผ่เมตตา

การไหว้พระสวดมนต์ และแผ่เมตตาเป็นการบริหารจัดการและเจริญปัญญาในขั้นเบื้องต้น ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะ เพราะจิตใจจะต้องจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์และแผ่เมตตา การไหว้พระสวดมนต์และแผ่เมตตานิยมทำกันในตอนเช้า ก่อนนอน หรือทำก่อนที่เราจะฝึกสมาธิ บทสวดมนต์และแผ่เมตตามีดังนี้

บทนมัสการพระรัตนตรัย

อิมีนา สักการเณระ พุทธัง อภิพูชะยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยิ่ง ซึ่งพระพุทธรเจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมีนา สักการเณระ ัมมัง อภิพูชะยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยิ่ง ซึ่งพระธรรมด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมีนา สักการเณระ สังฆัง อภิพูชะยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยิ่ง ซึ่งพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธี ะคะวันตัง อภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภคเวตา ัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

ัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

พุทฺธัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะตียัมปิ มะยัณ्हันเต วิสุัง วิสุัง รักษะนัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ
(นั่งพับเพียบแล้วว่าตามพระอาจารย์)

คำนมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

คำสมาทานไตรสรณคมณ์

พุทธีัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

พุทธีัมปิ พุทธีัง สะระณัง คัจฉามิ

พุทธีัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

พุทธีัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะตียัมปิ พุทธีัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะตียัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะตียัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

คำสมาทานศีล ๕

๑.ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขา ปะทัง สะมาทียามิ

๒.อทินนาทานา เวระมะณี สิกขา ปะทัง สะมาทียามิ

๓.กาเมสุมิฉาจारा เวระมะณี สิกขา ปะทัง สะมาทียามิ

๔.มุสาวาทา เวระมะณี สิกขา ปะทัง สะมาทียามิ

๕.สุราเมระยะ มัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขา ปะทัง สะมาทียามิ

บทสวดพุทธคุณ

อิติปิโส ภะคะวา

แม้พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

อะระหัง

เป็นพระอรหันต์

สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจรณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคโต

เป็นผู้เสด็จไปด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสะธัมมะสารถิ	เป็นสารถิผู้ฝึกบุรุษได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
สัตถาเทวมานุสสานัง	เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
พุทโธ	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
ภะคะวาติ	เป็นผู้สามารถจำแนกธรรมดังนี้

บทสวดธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม	พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว
สันทิฏฐิโก	เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง
อะกาลิโก	เป็นสิ่งที่ไม่จำกัดกาล
เอหิปปัสสิโก	เป็นสิ่งที่ควรต้องมาดูให้เห็นได้ด้วยตนเอง
โอปะนะยิโก	เป็นสิ่งที่ควรน้อมนำมาปฏิบัติด้วยตนเอง
ปัจจุตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ	เป็นสิ่งที่วิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตนเองนี้

บทสวดสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติถูกแล้ว
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติชอบแล้ว
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคคานิ ัตถุละ ปุริสะปุคคะลา	ได้แก่ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ	นี่คือพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
อาหุเนยโย	เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาบูชา
ปาหุเนยโย	เป็นผู้ควรแก่การต้อนรับ
ทักขิเนยโย	เป็นผู้ควรแก่การทำทักษิณาทาน

อัญชลีกรณียो

เป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้

อนุตตะรัง ปุณฺณกเขตตัง โลกัสสาติ

เป็นเนืองนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่าดังนี้

บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย

ด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น

อเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรต่อกันละกันเลย

อัปยาปัชฌาโหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่ง
กันและกันเลย

อนีมา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย

ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย
ทั้งสิ้นเถิด

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ ก่อนเรียน/หลังเรียน(แผนที่ ๑)

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกกากบาทหน้าข้อที่ถูกเพียงข้อเดียว

๑. การแสดงความเคารพนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย คือการปฏิบัติตามข้อใด
 - ก. การสวดมนต์ไหว้พระ
 - ข. การนั่งสมาธิ
 - ค. การตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด
 - ง. การศึกษาพระพุทธศาสนา
๒. การสวดมนต์ไหว้พระทำให้เกิดผลดีอย่างไร
 - ก. ทำจิตใจให้สะอาด สว่าง สงบ และบริสุทธิ์
 - ข. ทำจิตใจสงบและมีสมาธิ
 - ค. เสริมสร้างปัญญา
 - ง. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
๓. เพื่อให้จิตใจมีความสงบ สะอาดบริสุทธิ์ ก่อนนอนนักเรียนควรปฏิบัติตามข้อใด
 - ก. ดูละคร
 - ข. อ่านนวนิยาย
 - ค. คุยกับเพื่อน
 - ง. สวดมนต์ไหว้พระ
๔. บทสวดมนต์ใด เป็นบทแผ่เมตตา
 - ก. อิมินา สักกาเรนะ...
 - ข. สัพเพสัตตา....
 - ค. อิติปิ โส ภะคะวา.....
 - ง. อเสวนา.....
๕. บทสวดมนต์ใด เป็นการสรรเสริญคุณของพระธรรม
 - ก. อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ...
 - ข. สุปฏิปันโน ภะคะวะโต....
 - ค. สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม....
 - ง. นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต....
๖. ข้อใดเรียงลำดับการสวดมนต์แปลและแผ่เมตตาได้ถูกต้อง
 - ก. บทนมัสการพระรัตนตรัย บทแผ่เมตตา บทสวดพุทธคุณ บทสวดธรรมคุณ บทสวดสังฆคุณ
 - ข. บทสวดพุทธคุณ บทสวดธรรมคุณ บทสวดสังฆคุณ บทนมัสการพระรัตนตรัย บทแผ่เมตตา
 - ค. บทสวดพุทธคุณ บทสวดธรรมคุณ บทสวดสังฆคุณ บทนมัสการพระรัตนตรัย บทแผ่เมตตา

ง. บทนมัสการพระรัตนตรัย บทสวดพุทธคุณ บทสวดธรรมคุณ บทสวดสังฆคุณ บทแผ่เมตตา

๗. ความหมายของการแผ่เมตตาคือข้อใด

- ก. ความรักตัวเองมากขึ้น
- ข. การส่งความปรารถนาดีไปสู่ผู้อื่นด้วยจิตที่บริสุทธิ์
- ค. ความสงสารเห็นใจผู้อื่น
- ง. การยินดีที่ผู้อื่นมีความสุข

๘. การแผ่เมตตาที่มีผลต่อจิตใจเราอย่างไร

- ก. จิตใจของเราเข้มแข็ง
- ข. จิตใจว่าวุ่น
- ค. จิตใจคิดถึงคนอื่นตลอดเวลา
- ง. จิตใจอ่อนโยนและมีสติสัมปชัญญะ

๙. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการสวดมนต์ไหว้พระก่อนเข้านอน

- ก. ทำให้ฝันถึงเลขเด็ด
- ข. ทำให้จำเรื่องที่ฝันได้ดี
- ค. ทำให้มีจิตใจสงบ ไม่ฝันร้าย
- ง. ทำให้กำหนดเวลาตื่นได้ตามต้องการ

๑๐. การที่เราตั้งใจแผ่เมตตาให้ผู้อื่น เมื่อเราได้ทำความดี เป็นการขจัดสิ่งใดให้ลดลง

- ก. ความหลงลืม
- ข. ความเห็นแก่ตัว
- ค. ความโอ้อวด
- ง. ความไม่รู้จักประมาณตน

๑๑. พระรัตนตรัยหมายถึงข้อใด

- ก. สิ่งมีค่าทั้ง ๓ อย่างของพระพุทธศาสนา
- ข. พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
- ค. พระธรรมานุญ
- ง. ถูกทั้งข้อ ก และข้อ ข

๑๒. สังคมจะสงบสุขถ้าทุกคนมีคุณธรรมข้อใด

- ก. ความอดทน
- ข. ความประหยัด
- ค. ความเมตตา
- ง. ความกล้า

๑๓. อมินา สักการเรนะ พุทธัง อภิพูชยามิ แปลว่าอะไร

- ก. ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยั้ง ซึ่งพระพุทธเจ้า ด้วยเครื่องสักการะนี้
- ข. ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยั้ง ซึ่งพระธรรม ด้วยเครื่องสักการะนี้
- ค. ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยั้ง ซึ่งพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะนี้
- ง. ข้าพเจ้าขอบูชาโดยยั้ง ซึ่งพญานาค ด้วยเครื่องสักการะนี้

๑๔. เครื่องสักการะนี้ในบทสวดนมัสการพระรัตนตรัยหมายถึงข้อใด

- ก. เครื่องบรรณาการคือแก้วแหวนเงินทอง
- ข. สิ่งของที่แสดงถึงความเคารพบูชา เช่น ดอกไม้ธูปเทียน
- ค. การปฏิบัติบูชา
- ง. เครื่องสังเวท เช่น หัวหมู ไก่ต้ม ขนมไหว้พระจันทร์

๑๕. การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตาทำให้ผู้ปฏิบัติมี สติสัมปชัญญะ อยากทราบว่า สติสัมปชัญญะ มีความหมายว่าอย่างไร

- ก. ความรู้สึกตัวอยู่เสมอในทุกขณะที่กำลังทำอะไรอยู่
- ข. ความระลึกได้ว่าใครมีบุญคุณกับเรา
- ค. ความเสียสละทรัพย์เพื่อให้คนอื่น
- ง. ความเกรงกลัวต่อบาปที่ตนทำขึ้น

เฉลยแบบทดสอบก่อนหลังเรียน(๑)

๑.ก	๒.ข	๓.ง	๔.ข	๕.ค	๖.ง	๗.ข	๘.ง
๙.ค	๑๐.ข	๑๑.ง	๑๒.ค	๑๓.ก	๑๔.ค	๑๕.ก	

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ (๒)

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ : การสวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิตและเจริญปัญญา
 เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญา เวลาเรียน ๒ คาบเรียน
 ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๐ โรงเรียนทิววัฒนากรุงเทพมหานคร
 ผู้สอน พระมหาอานนท์ อานนโท

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

ส ๑.๑ รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสดา หลักธรรมของ

พระพุทธศาสนาหรือศาสนาที่ตนเองนับถือและศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่น และปฏิบัติตาม
 หลักธรรมเพื่อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

ตัวชี้วัด

ส ๑.๑ ม.๓/๙ สวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิตและเจริญปัญญา ด้วยอานาปาน

สติหรือตามแนวทางของศาสนาที่ตนเองนับถือ

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้สู่ตัวชี้วัด

๑. อธิบายวิธีการบริหารจิตและเจริญปัญญาด้วยอานาปานสติ (K)

๒. สามารถปฏิบัติการบริหารจิตและเจริญปัญญาด้วยอานาปานสติ (P)

๓. บอกประโยชน์หลังจากได้บริหารจิตและเจริญปัญญา (A)

๓. สาระสำคัญ

การบริหารจิต เป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจให้ตั้งงาม ฝึกจิตให้เป็นสมาธิ มีความผ่องใส
 เรียกว่า สมาธิภาวนา

การเจริญปัญญา เป็นการฝึกให้รู้จักคิด ฝึกคิดให้เป็น แก้ปัญหา ฝึกให้เกิดปัญญา เรียกว่า
 วิปัสสนาภาวนา

ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมทั้งด้านสมาธิและวิปัสสนา จะทำให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพจิต
 สมรรถภาพทางจิต และมีสุขภาพจิตที่ดีและสมบูรณ์ มีความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้องแท้จริง

การบริหารจิตและเจริญปัญญาเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน ผู้ที่ฝึกจิตให้มีสมาธิ
 แล้ว ย่อมจะเกิดความรู้หรือปัญญา ดังคำกล่าวทางพระพุทธศาสนาว่า “จิตที่มีสมาธิ ย่อมเกิดอรรถ
 การเจริญเติบโตแห่งปัญญาเป็นอย่างดี”

๔. สาระการเรียนรู้

- การสวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิต และเจริญปัญญา

- สวดมนต์แปลและแผ่เมตตา
- วิธีปฏิบัติและประโยชน์ของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา
- การนำวิธีบริหารจัดการและเจริญปัญญาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
- การบริหารจัดการและเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐานเน้นอานาปานสติ

๕. คุณลักษณะอันพึงประสงค์

ใฝ่เรียนรู้

ตัวชี้วัดที่ ๔.๑ ตั้งใจเรียน เพียรพยายามในการเรียนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

๖. สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน

- ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต

๗. ชิ้นงาน/ภาระงาน

- แบบทดสอบก่อนเรียน
- แบบทดสอบหลังเรียน

๘. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

๑. ครูให้นักเรียนนั่งสมาธิ ๒ นาที

๒. ครูแจ้งจุดประสงค์การเรียนรู้และขั้นตอนต่างๆของกิจกรรมการเรียนรู้แบบไตรสิกขา

และการวัดประเมินผล

๓. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน

ขั้นคิด

๔. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนคิดว่าคนที่บริหารจัดการและเจริญปัญญาเป็นประจำแตกต่างจากบุคคลทั่วไปอย่างไร

๕. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์ในการบริหารจัดการและเจริญปัญญา โดยครูใช้คำถาม ดังนี้

- นักเรียนเคยบริหารจัดการและเจริญปัญญาหรือไม่ (ตัวอย่างคำตอบ เคย)
- (ถ้าเคย) เคยบริหารจัดการและเจริญปัญญาอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ โดยการนั่งสมาธิกำหนด)

ลมหายใจเข้าออกเป็นจังหวะ เช่น หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒)

- หลังจากบริหารจัดการและเจริญปัญญาแล้ว นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร (ตัวอย่างคำตอบ สมองสบาย เหมือนได้พักผ่อน และมีสมาธิมากขึ้น)

- นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดพุทธศาสนิกชนที่ดี จึงต้องฝึกการบริหารจิตและเจริญปัญญา

(ตัวอย่างคำตอบ เพราะการฝึกบริหารจิตและเจริญปัญญา ช่วยให้จิตใจมีความสงบ เกิดความสุขในใจ ช่วยให้การคิด การตัดสินใจ มีประสิทธิภาพมากขึ้น)

๖. ครูอธิบายให้นักเรียนฟังว่า การบริหารจิต เป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจให้ตั้งงาม ฝึกจิตให้เป็นสมาธิ มีความผ่องใส เรียกว่า สมาธิภาวนา

การเจริญปัญญา เป็นการฝึกให้รู้จักคิด ฝึกคิดให้เป็น แก้ปัญหา ฝึกให้เกิดปัญญา เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมทั้งด้านสมาธิและวิปัสสนา จะทำให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพจิต สมรรถภาพทางจิต และมีสุขภาพจิตที่ดีและสมบูรณ์ มีความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้องแท้จริง

การบริหารจิตและเจริญปัญญาเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน ผู้ที่ฝึกจิตให้มีสมาธิแล้ว ย่อมจะเกิดความรู้หรือปัญญา ดังคำกล่าวทางพระพุทธศาสนาว่า “จิตที่มีสมาธิ ย่อมเกื้อกูลแก่การเจริญเติบโตแห่งปัญญาเป็นอย่างดี”

๗. ให้นักเรียนศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐานเน้นอานาปานสติ จากหนังสือเรียน/หนังสือสวดมนต์โรงเรียนทวิวัฒนา และครูอธิบายเพิ่มเติมตามเนื้อหาจากใบความรู้

ขั้นสมาธิ

๘. ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการบริหารจิตและเจริญปัญญา โดยเริ่มจากการไหว้พระสวดมนต์สมาทานศีล แผ่เมตตา และการทำสมาธิ ตามลำดับดังนี้

๑. บทนมัสการพระรัตนตรัย

๒. บทอาราธนาศีล ๕

๓. บทสमानทานศีล ๕

๔. บทสวดพุทธคุณ

๕. บทสวดธรรมคุณ

๖. บทสวดสังฆคุณ

๗. ทำสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน ๔ (พองหนอ-ยุบหนอ)

๘. บทแผ่เมตตา

ขั้นปัญญา

๙. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายผลจากการปฏิบัติกิจกรรมการบริหารจิตและเจริญปัญญา ว่ามีความรู้สึกร้อย่างไรให้เพื่อนๆ ฟัง

๑๐. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นว่าจะนำการบริหารจิตและเจริญปัญญาไป
ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ขั้นสรุปและประเมินผล

๑๑. ให้นักเรียนสรุปองค์ความรู้ลงสมุด
๑๒. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

๙. สื่อแหล่งการเรียนรู้

๑. หนังสือเรียนสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
๒. หนังสือสวดมนต์ โรงเรียนทวิวัฒนา
๓. อินเทอร์เน็ต
๔. ใบความรู้ เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญา

๑๐. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้

๑. วิธีการวัดและประเมินผล

- ๑.๑ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๑.๒ สังเกตพฤติกรรมของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
- ๑.๓ การสรุปผลการอภิปราย
- ๑.๔ ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน
- ๑.๕ ตรวจแบบทดสอบหลังเรียน

๒. เครื่องมือ

- ๒.๑ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๒.๒ แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

๓. เกณฑ์การประเมิน

- ๓.๑ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม
ผ่านตั้งแต่ ๒ รายการ ถือว่า ผ่าน
ผ่าน ๑ รายการ ถือว่า ไม่ผ่าน
- ๓.๒ การประเมินพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
คะแนน ๙-๑๐ ระดับ ดีมาก
คะแนน ๗-๘ ระดับ ดี
คะแนน ๕-๖ ระดับ พอใช้
คะแนน ๐-๔ ระดับ ควรปรับปรุง

บันทึกหลังการสอน

๑. ผลการจัดการเรียนรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(พระมหาอานนท์ อานนโท)

ผู้สอน

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

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

การบริหารจิต เป็นการฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่น ฝึกจิตให้เป็นสมาธิ มีความผ่องใส เรียกว่าสมาธิภาวนา

การเจริญปัญญา เป็นการฝึกให้รู้จักคิด ฝึกให้คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น ฝึกให้เกิดปัญญา เรียกว่าวิปัสสนาภาวนา

ผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมทั้งด้านสมาธิและวิปัสสนา จะทำให้เป็นผู้มีคุณภาพจิต สมรรถภาพทางจิต และมีสุขภาพจิตที่ดีและสมบูรณ์ มีความเข้าใจโลกและชีวิตอย่างถูกต้องแท้จริง

การบริหารจิตและเจริญปัญญา เป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน ผู้ที่ฝึกจิตให้มีสมาธิแล้ว ย่อมจะเกิดความรู้หรือปัญญา ดังคำกล่าวทางพระพุทธศาสนาว่า "จิตที่มีสมาธิ ย่อมเกื้อกูลการเจริญเติบโตแห่งปัญญาเป็นอย่างดี"

ประโยชน์ของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา มีดังนี้

๑. ทำให้เกิดความผ่องใส มีความสงบ มีสมาธิ
๒. มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท
๓. ทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้ มองเห็นสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องและเป็นจริง
๔. รู้แนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง
๕. เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียน และการทำงานให้ดีขึ้น
๖. ประโยชน์สูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือการหลุดพ้นจากความทุกข์

การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เน้นอานาปานสติ

สติปัฏฐาน คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งจิต หมายถึงการใช้สติพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เท่าทัน และเห็นตามความเป็นจริง มี ๔ ประการ ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากาย
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนา
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาจิต สิ่งปรุงแต่งจิตฝ่ายกุศลและอกุศล
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาธรรม

การบริหารจิตตามหลักของสติปัฏฐาน จึงเป็นการบริหารจัดการเพื่อให้รู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ไม่ถูกครอบงำ ไม่ทำให้เห็นผิดไปจากความจริงโดยเน้นไปที่หลักอานาปานสติ คือการบริหารจิตด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้สติอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งมีแนวการปฏิบัติดังนี้

๑. ขั้นเตรียมการ

- ๑) เลือกเวลาสถานที่ที่เหมาะสม สถานที่ที่เหมาะสมกับการฝึกสมาธิ บริหารจิตและเจริญปัญญาต้องมีความเงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน มีอากาศถ่ายเทสะดวก การฝึกสมาธิฝึกได้ทุกเวลาไม่จำกัด แต่ควรเป็นเวลาที่เราว่างมีความพร้อม ไม่เหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียเกินไป
- ๒) ตัดปณิธานหรือตัดความวิตกกังวล รวมทั้งหยุดภารกิจทุกอย่าง เพื่อให้จิตสงบ มีความพร้อมที่จะฝึกสมาธิ
- ๓) ไหว้พระสวดมนต์แปล แผ่เมตตา เพื่อทำสมาธิในขั้นเบื้องต้น

๒. ขั้นปฏิบัติ

- ๑) ผู้ปฏิบัติจะต้องนั่งขัดสมาธิราบหรือขัดสมาธิเพชร มือประสานกันบนตักหรือวางไว้บนเข่าตามถนัดตัวตรงแต่ไม่เกร็ง
- ๒) ตั้งสติให้มั่น หลับตาลง ทำจิตให้เบิกบาน
- ๓) ผ่อนลมหายใจเข้า-ออกยาวๆ ๓ ครั้ง ก่อนที่จะกำหนดลมหายใจด้วยวิธีการต่างๆดังนี้

วิธีที่ ๑ การกำหนดลมหายใจแบบสั้นยาว

การกำหนดลมหายใจแบบสั้น-ยาว คือ ขณะที่ลมหายใจยาว ก็กำหนดไว้ว่ายาว หายใจเข้าสั้น ก็ให้รู้ว่าสั้นและเมื่อหายใจออกยาว ก็กำหนดให้รู้ว่ายาว หายใจออกสั้นก็กำหนดให้รู้ว่ายาว ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งจิตสงบและมีสมาธิ

วิธีที่ ๒ การกำหนดลมหายใจแบบบริกรรม

การกำหนดลมหายใจด้วยวิธีดังกล่าวนี้ เป็นการบริกรรมหรือการภาวนาขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก สามารถปฏิบัติได้ ๒ แนวทาง

๑. การบริกรรมว่า **พุท-โธ** คือ ขณะหายใจเข้า บริกรรมว่า **พุท** หายใจออกบริกรรมว่า **โธ** สังเกตลมหายใจที่กระทบปลายจมูก ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเป็นสมาธิ หากเกิดพลอสติวอกแวกไปในทางอื่น ให้ตั้งสติกลับคืนมาและเริ่มต้นใหม่ จนกระทั่งจิตสงบนิ่ง

๒. การบริกรรมแบบ **พองหนอ-ยุบหนอ** คือขณะหายใจเข้า ท้องจะมีลักษณะพอง ให้บริกรรมว่า **พองหนอ** และเมื่อหายใจออก ท้องจะมีลักษณะยุบ ให้บริกรรมว่า **ยุบหนอ** ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งจิตสงบเป็นสมาธิ

วิธีที่ ๓ การกำหนดลมหายใจแบบนับเลข

การกำหนดลมหายใจแบบนับเลข เป็นการนับลมหายใจ เข้า-ออก เป็นคู่ๆ ไป คือเมื่อหายใจเข้า ให้นับ ๑ หายใจออกให้นับ ๑ หายใจเข้าให้นับ ๒ หายใจออกให้นับ ๒ ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งจิตเป็นสมาธิการนับลมหายใจจากกำหนดเป็นชุดดังนี้

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ ๑๐-๑๐

การนำวิธีการบริหารจัดการและเจริญปัญญาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

การบริหารจิตและเจริญปัญญาเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน หากผู้ปฏิบัติสามารถฝึกฝนการบริหารจิตจนเป็นสมาธิ และอบรมปัญญาเป็นอย่างดี จำนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดังนี้

๑. **ด้านการควบคุมจิตใจ** ผู้ที่ฝึกบริหารจิตจนเป็นสมาธิดีแล้ว จะทำให้เป็นผู้มีจิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่าน จิตมีความสงบ มีสุขภาพจิตที่ดี แม้ประสบกับภาวะที่เป็นปัญหา ก็สามารถควบคุมจิตให้มั่นคง สงบนิ่ง มีความสุขุม ไม่ตื่นตระหนก และคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างมีสติได้

๒. **ด้านการศึกษาเล่าเรียน** จิตที่มีสมาธิ ย่อมจะได้รับความรู้สึก หรือสิ่งที่มากกระทบได้เป็นอย่างดี ดังนั้นเมื่อจิตมีสมาธิ ก็ย่อมได้รับรู้และเข้าใจบทเรียนได้ไม่ยาก ทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพ

๓. **ด้านการทำงาน** การทำงานด้วยความมีสติ มีสมาธิ ย่อมจะทำให้งานนั้นสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ไม่มีข้อผิดพลาด เพราะผู้ปฏิบัติงานที่มีใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน จิตใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ ไม่วอกแวก และมีความตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ จึงทำให้งานที่ออกมามีคุณภาพ

การบริหารจิตและเจริญปัญญาจึงเป็นสิ่งที่ประโยชน์อย่างยิ่ง หากผู้ปฏิบัติมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนหน้าที่การงาน รวมทั้งการมีชีวิตที่เป็นสุข ความหมั่นฝึกฝนบริหารจิตและเจริญปัญญาเพื่อให้เกิดความสุขและความเจริญในชีวิต

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ ก่อนเรียน/หลังเรียน(แผนที่ ๒)

๑. สติหมายถึงข้อใด
 - ก. ความรู้ทั่วไป
 - ข. ความตั้งมั่น
 - ค. ความระลึกได้
 - ง. ความแน่วแน่
๒. สิ่งที่เกิดขึ้นจากการฝึกอบรมจิตอยู่เป็นประจำคือข้อใด
 - ก. ปัญญา
 - ข. ศีล
 - ค. อนิจจัง
 - ง. อนัตตา
๓. จุดหมายของการฝึกอบรมจิต คือข้อใด
 - ก. เพื่อให้มีสุขภาพดี
 - ข. เพื่อให้มีความแม่นยำ
 - ค. เพื่อให้เรียนหนังสือเก่ง
 - ง. เพื่อให้มีจิตใจแน่วแน่มั่นคง
๔. ถ้านักเรียนหมั่นฝึกอบรมจิตอยู่เสมอ จะเกิดประโยชน์ต่อการเรียนอย่างไร
 - ก. มีจิตใจสงบ
 - ข. มีหน้าตาดี หล่อสวย
 - ค. มีอารมณ์มั่นคง
 - ง. มีความจำแม่นยำขึ้น
๕. การมีจิตตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจ หมายถึงข้อใด
 - ก. มีสติ
 - ข. มีปัญญา
 - ค. มีอารมณ์
 - ง. มีสมาธิ
๖. การบริหารจิต ตามหลักอานาปานสติ มีวิธีการปฏิบัติอย่างไร
 - ก. เอาสมาธิไปจดจ่อที่ปลายจมูกเพื่อพิจารณาลมหายใจ
 - ข. นับ 1-100 ทุกครั้งที่ทำสมาธิ
 - ค. การกำหนดลมหายใจเข้าออก และบริการกรม “พุทฺธ-โธ”
 - ง. การทำจิตใจให้ว่างโดยไม่จดจ่ออยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง

๗. สโรชา เป็นคนสวย วันหนึ่งเกิดประสบอุบัติเหตุจากรถยนต์ ทำให้ใบหน้าถูกสะเก็ดกระຈกรถยนต์ บาดที่หน้าจนเสียโฉม สโรชาได้รับไม่ได้ที่ใบหน้าของตนเองไม่สวยดังเดิม จึงคิดจะฆ่าตัวตาย ถ้านักเรียน ต้องการช่วยสโรชา นักเรียนควรสอนหลักสติปัญญาข้อใดให้กับสโรชา

- ก. กายานุปัสสนาสติปัญญา
- ข. เวทนานุปัสสนาสติปัญญา
- ค. จิตตานุปัสสนาสติปัญญา
- ง. อัมมานุปัสสนาสติปัญญา

๘. การนึกในใจว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และนึกคำว่า “ธอ” เมื่อหายใจออก เป็นการกำหนดลมหายใจแบบใด

- ก. การกำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก
- ข. การกำหนดลมหายใจแบบปริกรรม
- ค. การกำหนดลมหายใจแบบสั้น-ยาว
- ง. การกำหนดลมหายใจแบบนับเลข

๙. บุคคลใดต่อไปนี้ได้รับประโยชน์จากการบริหารจัดการ

- ก. วัชรพล มองโลกในแง่ดีอยู่ตลอดเวลา
- ข. พลวรรธน์ สามารถอ่านหนังสือได้เข้าใจได้แม้จะอยู่ในที่มีเสียงรบกวน
- ค. สมพงษ์ ไม่หวั่นไหวกับการถูกคนพูดใส่ร้ายหรือพูดเสียดสี
- ง. ถูกทุกข้อ

๑๐. ใครต่อไปนี้มีความสุขสภาพจิตไม่ดี

- ก. ปุ๊ก เป็นคนมองโลกในแง่ดีตลอดเวลา
- ข. แป้ง เป็นคนที่มีอารมณ์มั่นคง
- ค. ป่าน ชอบคิดเรื่องของคนอื่น
- ง. ปิ่น เข้าใจและเห็นใจผู้อื่นเสมอ

๑๑. โดนัทเห็นบ้านของเอิร์นมีตุ๊กตาตัวใหญ่ จึงอยากได้มาเป็นของตน โดนัทเกิดสิ่งใดในใจ

- ก. ความโลภ
- ข. ความกลัว
- ค. ความโกรธ
- ง. ความหลง

๑๒. ข้อใดเป็นหนทางในการพัฒนาปัญหาที่ทางพระพุทธศาสนาถือว่าสำคัญที่สุด

- ก. การสดับตรับฟัง
- ข. การพิจารณาถึงเหตุผล

ค. การศึกษาเล่าเรียนมาก

ง. การฝึกอบรมจิต

๑๓. การบริหารจัดการควรทำในสถานที่ใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

ก. ห้องพระ

ข. ป่าช้า

ค. สนามฟุตบอล

ง. สวนสาธารณะ

๑๔. การทำสมาธิควรทำเวลาใด

ก. เวลาทานข้าว

ข. เวลาเรียน

ค. ทุกวันพระ

ง. ทำได้ตลอดเวลา

๑๕. เมื่อถูกเพื่อนเหยียบเท้า โดยไม่ได้ตั้งใจ นักเรียนควรปฏิบัติอย่างไร

ก. เหยียบเท้าเพื่อนคืนบ้าง

ข. กระถีบเพื่อนคนที่เหยียบเท้าเรา

ค. ให้อภัย

ง. ไปฟ้องคุณครู

เฉลยแบบทดสอบก่อนหลังเรียน(๒)

๑.ค	๒.ก	๓.ง	๔.ง	๕.ก	๖.ค	๗.ก	๘.ข
๙.ง	๑๐.ค	๑๑.ก	๑๒.ง	๑๓.ก	๑๔.ง	๑๕.ค	