

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม รายวิชาศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม รหัส ส๒  
๒๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เวลา ๔ ชั่วโมง

๑. มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

สาระที่ ๑ ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม

มาตรฐาน ส ๑.๑ รู้และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสนา หลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือและศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ถูกต้อง ยึดมั่น และปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

ตัวชี้วัด ส ๑.๑ ม.๒/๙ เห็นคุณค่าของการพัฒนาจิตเพื่อการเรียนรู้และดำเนินชีวิตด้วยวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการคือวิถีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิถีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ

ตัวชี้วัด ส ๑.๑ ม.๒/๑๐ สวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิตและเจริญปัญญาด้วยอานาปานสติหรือตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ

๒. สาระสำคัญ/ความคิดรวบยอด

การสวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิตและการเจริญปัญญา เป็นวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิและมีปัญญาช่วยยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น และมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต โดยมีจุดมุ่งหมายคือการหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

๓. สาระเรเรียนรู้

๓.๑ ความรู้

๑) พัฒนาการเรียนรู้ด้วยวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ๒ วิธี คือ วิถีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิถีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

๒) สวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

๓) วิธีปฏิบัติและประโยชน์ของการบริหารจัดการ และเจริญปัญญา

๔) ฝึกการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐานเน้นอานาปานสติ

๕) นำวิธีการบริหารจัดการและเจริญปัญญาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๓.๒ ทักษะ/กระบวนการ

๑) กระบวนการกลุ่ม

๒) กระบวนการสืบเสาะหาความรู้

๓) ปฏิบัติตนแนวทางที่ดีตามวิถีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมวิถีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

๔) ปฏิบัติตนตามขั้นตอนการสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

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 สมานำชีวิตรอดพ้นความทุกข์

#### ชิ้นงาน

- เรียงความ เรื่อง “สมานำชีวิตรอดพ้นความทุกข์”

### ๗. การวัดผลและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
- วัดจากแบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา	- แบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา	- ได้คะแนน ๑๐ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์
- วัดจากการเขียนเรียงความ “สมานำชีวิตรอดพ้นความทุกข์”	- เรียงความ “สมานำชีวิตรอดพ้นความทุกข์”	- ได้คะแนน ๕ คะแนนขึ้นไป ถือว่า ผ่านเกณฑ์

### เกณฑ์การประเมินการสอบประจำหน่วยการเรียนรู้

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	ดี	พอใช้	ปรับปรุง
ทำแบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา	ทำแบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา คะแนน ๑๖-๒๐ คะแนน	ทำแบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา คะแนน ๑๐-๑๕ คะแนน	ทำแบบทดสอบประจำหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา 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 เนื้อหาสรุป - เขียนตัวหนังสือสวยงามง่ายและชัดเจน - การสะกดคำและการเขียนถูกทุกคำ - สะอาดไม่มีรอยลบขีด	- รูปแบบการเขียนเรียงความขาดขั้นสรุป - เขียนตัวหนังสือสวยงามง่ายและชัดเจน - การสะกดคำและการเขียนผิด ๕ คำ - มีรอยลบขีดจำนวน ๑-๓ ที่	- ขาดรูปแบบการเขียนเรียงความขั้นนำ และสรุป - เขียนตัวหนังสือไม่เป็นระเบียบอ่านยากและไม่ชัดเจน - การสะกดคำและการเขียนผิด ๖-๑๐ คำ - มีรอยลบขีดจำนวน ๓-๕ ที่

๘. กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ ๑ เรื่อง วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกลักษณะวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมวิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธได้
๒. ระบุการปฏิบัติตนที่ดีตามวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมวิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธได้
๓. ตระหนักและเห็นคุณค่าวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธและนำมาประยุกต์ใช้เป็นแบบอย่างการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้

## กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้รูปแบบตามแนวคิดคอนสตรัคติวิซึม (Constructivism) ซึ่งมีขั้นตอนการสอน ดังนี้

### ๑. ชี้นำ

๑.๑ ชี้นำและขึ้นถึงความคิด

### ๒. ชี้นสอน

๒.๑ ชี้นปรับเปลี่ยนแนวคิด

๒.๒ ชี้นำความคิดไปใช้

### ๓. ชี้นสรุป

๓.๑ ทบทวนสรุปผลการสร้างโครงสร้างใหม่ทางปัญญา

## ชี้นำ

### ชี้นำและขึ้นถึงความคิด

๑. ครูทักทายนักเรียนสร้างความสัมพันธ์ หลังจากนั้นให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียนประจำหน่วยที่ ๖

๒. ครูให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ๒๐๐๘ แม่ตั๋ย

๓. ครูสนทนากับนักเรียน

- จากกรณีตัวอย่างคลิปวิดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ๒๐๐๘ แม่ตั๋ย การทำความดีของแม่ตั๋ยมีอะไรบ้าง

- เหตุผลสำคัญที่อยู่ในคลิปวิดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ๒๐๐๘ แม่ตั๋ย ในการทำความดีของแม่ตั๋ย คืออะไร

- ได้อะไรจากคลิปวิดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ๒๐๐๘ แม่ตั๋ย

๔. ครูสุ่มนักเรียน ๑-๒ คน อภิปรายให้เพื่อนๆ ในห้องฟังความคิดของตนเองต่อการทำความดี

๕. ครูอธิบายเชื่อมโยงวิธีคิดแบบอุปมาอุปไมยปลูกเร้าคุณธรรมคือการรู้จักคิดในทางบวกหรือคิดอย่างสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีงามและวิธีคิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์คือการรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลจากกรณีตัวอย่าง โฆษณาไทยประกันชีวิต ๒๐๐๘ แม่ตั๋ย

### ชี้นสอน

### ชี้นปรับเปลี่ยนแนวความคิด

๑. ครูเสนอสถานการณ์วิธีคิดแบบอุปมาอุปไมยปลูกเร้าคุณธรรมคือการรู้จักคิดในทางบวกหรือคิดอย่างสร้างสรรค์ในสิ่งที่ดีงามและวิธีคิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์คือการรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล จากกรณีตัวอย่าง คิตตี้ ... มีปัญญา

### สถานการณ์ที่ ๑ คิตตี้ ... มีปัญญา

ทุกเช้าวันจันทร์จะมีการประกาศยกย่องคนดีศรีโรงเรียนด้านต่างๆ เช่น ด้านการเรียน ด้านกีฬา ด้านคุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น ทำให้เพลินมีความตั้งใจอยากทำความดีในการสร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียนบ้าง เธอนักกีฬาว่ายน้ำของโรงเรียน ดังนั้นเธอจึงขยันฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ได้รับชัยชนะในการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนในที่สุดเพลินก็สามารถได้รับรางวัลชนะเลิศในกีฬาประเภทว่ายน้ำและได้รับการประกาศยกย่องที่หน้าเสาธงตอนเช้าวันจันทร์ของเดือนกุมภาพันธ์

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

- ให้นักเรียนเสนอแนวคิดจากความรู้เดิมที่นักเรียนเคยเรียนมาแล้ว โดยไม่ต้องกลัวว่าจะผิด ให้ทำตามที่นักเรียนเข้าใจจากประสบการณ์เดิมที่นักเรียนได้เรียนมาแล้ว ให้นักเรียนนำมาใช้ในการตอบลงในใบงานที่ ๑ พร้อมกับศึกษาใบความรู้เรื่อง วิถีคิดแบบอุปมาอุปไมยแล้วคุณธรรม วิถีคิดแบบบรรณธรรมไปด้วย

### ชั้นนำความคิดไปใช้

๘. แบ่งกลุ่มนักเรียน ๕-๗ คน ตามความสมัครใจ ร่วมกันพิจารณา จุดมุ่งหมายของวิถีคิดแบบอุปมาอุปไมยแล้วคุณธรรมและวิถีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์ แนวทางในการนำวิถีคิดแบบอุปมาอุปไมยแล้วคุณธรรมและวิถีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์ไปปฏิบัติ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ต่อสังคม

- นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปผลงานลงในกระดาษ A๔
- ครูสุ่มผลงานนักเรียน ๒-๓ กลุ่ม

ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ ๑ วิถีคิดแบบอุปมาอุปไมยแล้วคุณธรรมและวิถีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์ มีลักษณะสำคัญของการทำความดีทำให้ประสบความสำเร็จ

### ขั้นสรุป

#### ทบทวนสรุปผลการสร้างโครงสร้างใหม่ทางปัญญา

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

๒. ครูให้แบบฝึกหัด เรื่อง วิถีคิดแบบอุปมาอุปไมยแล้วคุณธรรมและวิถีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์ กลับไปทำเป็นการบ้าน

### สื่อและแหล่งเรียนรู้

#### สื่อการเรียนรู้

- ใบความรู้ เรื่อง วิถีคิดแบบอุปมาอุปไมยแล้วคุณธรรมและวิถีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์
- หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน พระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
- ใบงานที่ ๑ เรื่อง วิถีคิดแบบอุปมาอุปไมยแล้วคุณธรรมและวิถีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์
- แบบฝึกหัด เรื่อง วิถีคิดแบบอุปมาอุปไมยแล้วคุณธรรมและวิถีคิดแบบบรรณธรรมสัมพันธ์
- กระดาษปรีฟเขียนแผนภาพความคิด
- You Tube โฆษณาไทยประกันชีวิต ๒๐๐๘ แม่ต๋อย

#### แหล่งเรียนรู้

- ห้องสมุด
- แหล่งข้อมูลสารสนเทศ

## การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
- ตรวจใบงาน - ตรวจแผนผังมโนทัศน์ - ตรวจแบบทดสอบก่อนเรียน- หลังเรียน	- คำถาม/ใบงาน - แผนผังมโนทัศน์ - แบบทดสอบก่อนเรียน-หลัง เรียน	- นักเรียนตอบคำถามได้อย่าง เหมาะสม - สร้างแผนผังมโนทัศน์และบรรยาย ได้อย่างเหมาะสม
- ตรวจใบงาน /การตอบคำถาม ยกตัวอย่างประกอบใบงานและ สร้างแผนผังมโนทัศน์	- ใบงานที่ ๑	นักเรียนทำแบบฝึกในใบงานที่ ๑ ๑๕-๒๐ คะแนน ได้ระดับ ดี ๗-๑๔ คะแนน ได้ระดับ พอใช้ ต่ำกว่า ๗ คะแนน ได้ระดับ ปรับปรุง
- สังเกตพฤติกรรม	- แบบบันทึกสังเกตพฤติกรรม	- มีพฤติกรรมการปฏิบัติตามตาม หลักธรรมของศาสนาที่นับถือได้ใน ระดับพอใช้ขึ้นไป

### ชั่วโมงที่ ๒ เรื่อง สวดมนต์แปล และแผ่เมตตา

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกขั้นตอนของการสวดมนต์แปลและแผ่เมตตาได้
๒. ปฏิบัติตามขั้นตอนการสวดมนต์แปลและแผ่เมตตาได้อย่างถูกต้อง
๓. ตระหนักและเห็นคุณค่าการสวดมนต์แปลและแผ่เมตตาในการเริ่มต้นการทำสมาธิและนำ มา  
ปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

#### กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้รูปแบบตามแนวคิดคอนสตรัคติวิซึม (Constructivism) ซึ่งมีขั้นตอนการสอน ดังนี้

๑. ชี้นำ
  - ๑.๑ ชี้นำและขึ้นถึงความคิด
๒. ชี้นสอน
  - ๒.๑ ชี้นปรับเปลี่ยนแนวคิด
  - ๒.๒ ชี้นำความคิดไปใช้
๓. ชี้นสรุป
  - ๓.๑ ทบทวนสรุปผลการสร้างโครงสร้างใหม่ทางปัญญา

## ชั้นนำ

### ชั้นนำและขั้นถึงความคิด

๑. ครูแจกเอกสารบทสวดมนต์แปลให้นักเรียนทุกคนร่วมกันสวดมนต์ตามขั้นตอนและแม่เมตตา ใช้บทสวดทำนองสรภัญญะ

๒. ครูสนทนากับนักเรียน

- จากที่นักเรียนสวดมนต์แปลพร้อมกัน ขณะที่สวดมนต์นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
- เหตุผลสำคัญที่ครูให้สวดมนต์แปลพร้อมกันและแม่เมตตา มีอะไรแอบแฝงไว้ในขณะที่ทำ

กิจกรรม

- จุดเริ่มต้นของการทำสมาธิครั้งแรกๆ คืออะไร

๓. ครูสุ่มนักเรียน ๑-๒ คน อภิปรายให้เพื่อนๆ ในห้องฟังความคิดของตนเองต่อการสวดมนต์แปล

๔. ครูอธิบายเชื่อมโยงการ สวดมนต์แปลและแม่เมตตา กับจุดเริ่มต้นของการทำสมาธิ

## ขั้นสอน

### ขั้นปรับเปลี่ยนแนวความคิด

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

#### สถานการณ์ที่ ๑ ทำไมต้องสวดมนต์ข้ามปี...?

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

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

- ให้นักเรียนเสนอแนวคิดจากความรู้เดิมที่นักเรียนเคยเรียนมาแล้ว โดยไม่ต้องกลัวว่าจะผิด ให้ทำตามที่นักเรียนเข้าใจจากประสบการณ์เดิมที่นักเรียนได้เรียนมาแล้ว ให้นักเรียนนำมาใช้ในการตอบลงในใบงานพร้อมกับศึกษาใบความรู้ไปด้วย

### ชั้นนำความคิดไปใช้

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

- นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปผลงานลงในกระดาษ A๔
- ครูสุ่มผลงานนักเรียน ๒-๓ กลุ่ม

- ครูและนักเรียนสนทนาเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ ๑ **ทำไมต้องสวดมนต์ข้ามปี...?** มี

ความสำคัญต่อการสวดมนต์แปลและการแผ่เมตตา จุดประสงค์ในการจัดกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี ผลที่ได้รับที่มีต่อตนเอง ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ อย่างไร

### ขั้นสรุป

#### ขั้นทบทวนสรุปผลการสร้างโครงสร้างใหม่ทางปัญญา

๑. ครูแจกกระดาษปฐูฟ ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปมโนทัศน์กระบวนการคิดจากกิจกรรมขั้นสอน 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
- กระดาษปฐูฟเขียนแผนภาพความคิด
- เอกสารบทสวดมนต์ทำนองสรภัญญะ และแผ่เมตตาทำนอง

#### แหล่งเรียนรู้

- ห้องสมุด
- แหล่งข้อมูลสารสนเทศ



## การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
- ตรวจสอบแบบฝึกหัด - ตรวจสอบแผนผังมโนทัศน์	- แบบฝึกหัด - แผนผังมโนทัศน์	นักเรียนตอบคำถามในแบบฝึกหัด/ ใบงาน และผังมโนทัศน์ได้คะแนน ๑๖-๒๐ คะแนน ได้ระดับดี
- การอภิปรายกลุ่ม - สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม - การตอบคำถามยกตัวอย่าง ประกอบใบงานและสร้างแผนผัง มโนทัศน์	- ใบงานที่ ๒ - แบบบันทึกการสังเกต พฤติกรรม	๑๐-๑๕ คะแนน ได้ระดับพอใช้ ต่ำกว่า ๑๐ คะแนน ได้ระดับปรับปรุง
- สังเกตพฤติกรรม การสวดมนต์ และแผ่เมตตา	- แบบบันทึกสังเกตพฤติกรรม	- มีพฤติกรรมปฏิบัติตาม หลักธรรมของศาสนาที่นับถือได้ใน ระดับพอใช้ขึ้นไป ถือว่าผ่านเกณฑ์

### ชั่วโมงที่ ๓-๔ เรื่อง การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกความหมายการบริหารจิตและการเจริญปัญญาได้
๒. ปฏิบัติการบริหารจิตตามหลักอานาปานสติได้
๓. ตระหนักและเห็นคุณค่าการบริหารจิตและการเจริญปัญญาในการทำสมาธิและนำมาปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้

#### กิจกรรมการเรียนรู้

ใช้รูปแบบตามแนวคิดคอนสตรัคติวิซึม (Constructivism) ซึ่งมีขั้นตอนการสอน ดังนี้

๑. ชี้นำ
  - ๑.๑ ชี้นำและขึ้นถึงความคิด
๒. ชี้นสอน
  - ๒.๑ ชี้นปรับเปลี่ยนแนวคิด
  - ๒.๒ ชี้นำความคิดไปใช้
๓. ชี้นสรุป
  - ๓.๑ ทบทวนสรุปผลการสร้างโครงสร้างใหม่ทางปัญญา

## ชั้นนำ

### ชั้นนำและดึงความคิด

๑. ครูท้าทายนักเรียนสร้างความสัมพันธ์ หลังจากนั้นให้ครูให้นักเรียนทำสมาธิตามเพลงดังดอกไม้
๒. ครูให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ตอนหญิงสาวใจรักการเล่นไวโอลิน
๓. ครูสนทนากับนักเรียน

- จากกรณีตัวอย่างคลิปวิดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ตอนหญิงสาวใจรักการเล่นไวโอลิน เกิดการเรียนรู้ด้วยวิธีใด

- เหตุผลสำคัญที่ทำให้ หญิงสาวใจรักการเล่นไวโอลิน ประสบความสำเร็จการแข่งขันดนตรีคืออะไร
- ได้อะไรจากคลิปวิดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต หญิงสาวใจรักการเล่นไวโอลิน

๔. ครูสุ่มนักเรียน ๑-๒ คน อภิปรายให้เพื่อนๆ ในห้องฟังความคิดของตนเองต่อการเรียนที่ตนเองทำประสบความสำเร็จ

๕. ครูอธิบายเชื่อมโยงการบริหารจิตและเจริญปัญญากับการดำเนินชีวิต ยกตัวอย่างประกอบเรื่องการเรียนรู้ของนักเรียน

## ขั้นสอน

### ขั้นปรับเปลี่ยนแนวความคิด

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

๒. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนาจากกรณีตัวอย่าง พลิกชีวิต : 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

### ชั้นนำความคิดไปใช้

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

- นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในครอบครัวได้อย่างไร
- นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการศึกษาหาความรู้

ได้อย่างไร

- นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างไร

- นักเรียนสามารถนำความรู้เรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการคบเพื่อนได้  
อย่างไร

๒. ให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ของการบริหารจิตและการเจริญ  
ปัญญา ดังนี้

- ประโยชน์ของการบริหารจิตและการเจริญปัญญาผลต่อจิตใจ
- ประโยชน์ของการบริหารจิตและการเจริญปัญญาผลต่อการเรียน
- ประโยชน์ของการบริหารจิตและการเจริญปัญญาผลต่อครอบครัว
- ประโยชน์ของการบริหารจิตและการเจริญปัญญาผลต่อสังคม

๓. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปผลงานลงในกระดาษ A๔ และครูสุ่มผลงานนักเรียน ๑-๒ กลุ่ม  
นำเสนอหน้าชั้นเรียน

### ขั้นสรุป ขั้นทบทวนสรุปผลการสร้างโครงสร้างใหม่ทางปัญญา

๑. ครูทบทวนการแก้ปัญหาชีวิตของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา โดยการใช้การทำสมาธิ จึงทำให้ประสบ  
ความสำเร็จ

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 และ  
วิธีที่ ๒ การกำหนดลมหายใจแบบบริกรรมให้ฟังทีละวิธีและปฏิบัติให้ดูทั้ง ๒ วิธี

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

๔. ให้นักเรียนเขียนบรรยายเปรียบเทียบความรู้สึกก่อนนั่ง ขณะนั่ง และหลังนั่งสมาธิ แล้วบันทึกลงในใบ  
งานที่ ๒ ตามข้อมูลดังนี้

- วิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่ใช้คืออะไร
- ขั้นตอนในการปฏิบัติเป็นอย่างไร
- ความรู้สึกก่อนนั่งสมาธิเป็นอย่างไร
- ความรู้สึกขณะนั่งสมาธิเป็นอย่างไร
- ความรู้สึกหลังจากนั่งสมาธิเป็นอย่างไร
- ข้อควรปรับปรุงในการฝึกของนักเรียนคืออะไร

จากนั้นให้นักเรียนบันทึกผลการปฏิบัติการนั่งสมาธิตามหลักอานาปานสติ และบรรยายเปรียบเทียบ  
ความรู้สึก ก่อนนั่ง ขณะนั่ง และหลังนั่งสมาธิ ลงในใบงานที่ ๒

๕. ครูสุ่มนักเรียน ๑-๒ คน นำเสนอ และสอบถามสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้หรือไม่

๖. ครูให้แบบฝึกหัด เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา กลับไปทำเป็นการบ้าน และครูทำการทดสอบหลังเรียนประจำหน่วยที่ ๖

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

### สื่อและแหล่งเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้

- เพลง ดั่งดอกไม้บาน
- ใบความรู้ เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา
- หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน พระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
- ใบงานที่ ๑ เรื่อง พลิกชีวิต : ธรรมะพลิกชีวิตอดีตเด็กเกเร “ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา”

### สู่การเป็นยอดนักวิทยาศาสตร์

- ใบงานที่ ๒ เรื่อง การบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติ
- แบบฝึกหัด เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา
- กระดาษปรู๊ฟเขียนแผนภาพความคิด
- คลิปวิดีโอ โฆษณาไทยประกันชีวิต ตอนหญิงสาวใจรักการเล่นไวโอลิน

### แหล่งเรียนรู้

- ห้องสมุด
- แหล่งข้อมูลสารสนเทศ

### การวัดและประเมินผล

วิธีการ	เครื่องมือ	เกณฑ์
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การตอบคำถาม</li> <li>- การสร้างแผนผังมโนทัศน์</li> <li>- การสอบแบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบฝึกหัดเรื่องการบริหารจัดการและเจริญปัญญา</li> <li>- แผนผังมโนทัศน์</li> <li>- แบบทดสอบก่อนเรียน-หลังเรียน</li> </ul>	<p>นักเรียนตอบคำถามในแบบฝึกหัด/ใบงาน และผังมโนทัศน์ได้คะแนน</p> <p>๑๖-๒๐ คะแนน ได้ระดับดี</p> <p>๑๐-๑๕ คะแนน ได้ระดับพอใช้</p> <p>ต่ำกว่า ๑๐ คะแนน ได้ระดับปรับปรุง</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- การอภิปรายกลุ่ม</li> <li>- สังเกตพฤติกรรม การปฏิบัติการบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงานที่ ๔</li> <li>- แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรม</li> </ul>	<p>นักเรียนตอบคำถามในใบงานที่ ๔ และผังมโนทัศน์ได้คะแนน</p> <p>๒๓-๓๐ คะแนน ได้ระดับดี</p> <p>๑๕-๒๒ คะแนน ได้ระดับพอใช้</p> <p>ต่ำกว่า ๑๕ คะแนน ได้ระดับปรับปรุง</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- สังเกตพฤติกรรม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบบันทึกสังเกตพฤติกรรม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นักเรียนมีพฤติกรรม การปฏิบัติบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติได้ในระดับพอใช้ขึ้นไปถือว่าผ่านเกณฑ์</li> </ul>

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 ๒ เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดต่อไปนี้มีความสัมพันธ์

- ก. ทุกครั้งนั่งสมาธิ - ทำความสะอาดร่างกาย
- ข. การสวดมนต์ - นั่งท่าเทพธิดา ท่าเทพบุตร
- ค. แผ่เมตตา - อุทิศส่วนกุศลให้กับบรรพบุรุษ
- ง. เจริญปัญญา - เกิด แก่ เจ็บ ตาย

๒. บุคคลใดที่เกี่ยวข้องกับสุตยัมปัญญา

- ก. หลึงตัดสินใจซื้อชุดกีฬา ๒ ชุด
- ข. ก้อยตั้งใจฟังคุณครูสอนวิชาสังคมศึกษา
- ค. ปิ่นได้นั่งสมาธิ ทำให้มีสติในการแก้ปัญหา
- ง. โต้งได้ฝึกการนั่งสวดมนต์ โดยจะนั่งในท่าเทพธิดา

๓. จุดมุ่งหมายของ “จิตภาวนา” คือข้อใด

- ก. การมีระเบียบวินัย สรรวมกายวาจา
- ข. การแผ่ความดีไปสู่มวลมนุษย
- ค. การสวดอ่อนน้อมให้บรรลุผล
- ง. การสร้างความสงบในจิตใจ

๔. บุคคลใดเตรียมตัวเพื่อการบริหารจิตได้ดีที่สุด

- ก. แก้ว ถวายสังฆทานเพื่อเป็นอามิสบูชาก่อนที่จะปฏิบัติบูชา
- ข. กิ่ง นอนหลับพักผ่อนมาก่อนเพื่อเตรียมใจให้พร้อม
- ค. เกด มีศรัทธา ตัดความวิตกกังวล
- ง. ไข่ บริหารร่างกายมาก่อน

๕. เพื่อนๆ ไม่ยอมให้โต้งเข้ากลุ่มทำรายงาน เพราะมอบหมายให้ทำสิ่งใดก็มักหลงลืมอยู่เสมอ ดังนั้น โต้งควรตัดสินใจอย่างไร

- ก. ขอดทดสอบแทนการทำรายงาน
- ข. ขออนุญาตคุณครูทำรายงานเดี่ยว
- ค. พยายามฝึกตนให้มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ
- ง. พยายามขอเข้าไปทำรายงานกับเพื่อนในกลุ่มอื่น

๖. เพราะเหตุใด จึงต้องสมาทานศีลทุกครั้งก่อนฝึกสมาธิ
- ก. เพื่อทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์
  - ข. เพื่อให้การฝึกสมาธิทำได้อย่างถูกต้อง
  - ค. เพื่อให้การสมาธิมีความศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น
  - ง. เพื่อรำลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
๗. การกระทำในข้อใดเป็นวิธีการคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม
- ก. สมชาย ขยันทำงานเพื่อสร้างทรัพย์สมบัติให้ได้มากที่สุด
  - ข. สมหวัง เดินทางท่องเที่ยวรอบโลกเพื่อสร้างความสุขให้กับตนเอง
  - ค. สมหมาย ไม่กระทำการอันใดที่เป็นการสร้างภาระให้กับตนเองและผู้อื่น
  - ง. สมศักดิ์ อุทิศร่างกายให้แก่โรงพยาบาลขอนแก่นเพื่อการศึกษาวิจัยก่อนเสียชีวิต
๘. บุคคลใดที่มีวิถีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์
- ก. อมรเทพมักจะคิดว่าพ่อแม่ไม่รักตนรักแต่น้องมากกว่าตน
  - ข. พรนภาชอบทำอะไรตามใจตนเองโดยไม่คำนึงถึงผลที่ได้รับ
  - ค. แสงเดือนอยากเป็นหมอจึงเลือกเรียนต่อในสายวิทย์-คณิต
  - ง. อมรศักดิ์สูบบุหรี่ตามเพื่อนในกลุ่ม เพราะต้องเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน
๙. ข้อใดต่อไปนี้ไม่ใช่ลักษณะการคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์
- ก. การคิดที่เป็นเหตุเป็นผลกันของหลักการและผลของการกระทำนั้นๆ
  - ข. การคิดว่าถ้ากระทำสิ่งนั้น ผลที่ตามมาจะเป็นเช่นใด
  - ค. การคิดว่าจะกระทำสิ่งนี้เพื่อใครหรืออะไร
  - ง. การคิดโดยขาดการวินิจฉัยไตร่ตรอง
๑๐. ข้อใดคือลักษณะของวิถีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม
- ก. คิดทำสิ่งต่างๆ ในทันทีทันใด
  - ข. คิดยั่วให้เกิดความต้องการมากขึ้น
  - ค. คิดในทางที่ดี คิดในเชิงบวก คิดเป็นกุศล
  - ง. คิดหาเล่ห์กลต่างๆ เพื่อให้ได้ในสิ่งที่ต้องการ
๑๑. การคิดแบบโยนิโสมนสิการก่อให้เกิดผลดีต่างๆ ยกเว้นข้อใด
- ก. ศิริใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการ สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ตามที่ใจต้องการ
  - ข. นุกุลใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการสร้างความสามัคคีและรู้จักให้อภัยกัน
  - ค. อนุชาใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิต
  - ง. สุธีใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการทำสิ่งต่างๆ ถูกต้องเหมาะสม
๑๒. ข้อใดคือประโยชน์ของการสวดมนต์แปล
- ก. แปลบทสวดมนต์ได้
  - ข. เป็นอุบายแก้กังวลขณะสวดมนต์
  - ค. รู้และเข้าใจความหมายบทสวดมนต์
  - ง. สวดใดคล่องเพราะไม่ต้องสวดภาษาบาลี

๑๓. ข้อใดกล่าวถึงการแผ่เมตตาได้ถูกต้อง
- ก. การแผ่เมตตาแสดงถึงความบริสุทธิ์ใจ
  - ข. ควรแผ่เมตตาให้กับคนที่เป็นที่รักเท่านั้น
  - ค. แผ่เมตตาในวันพระจะมีอานิสงส์กว่าวันธรรมดา
  - ง. การแผ่เมตตาต้องกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลก่อนเสมอ
๑๔. อานาปานสติ มีความหมายตรงกับข้อใด
- ก. การผ่อนคลายหายใจเข้าออก
  - ข. การกลั่นลมหายใจเข้าออก
  - ค. การบังคับลมหายใจเข้าออก
  - ง. การกำหนดลมหายใจเข้าออก
๑๕. สิ่งที่ขาดไม่ได้ขณะฝึกสมาธิคืออะไร
- ก. การนั่งหลับตา
  - ข. การกำหนดสติ
  - ค. การนั่งสมาธิ
  - ง. การภาวนาพุท - โธ
๑๖. การปฏิบัติธรรมทุกวันพระเป็นการได้มาซึ่งปัญญา ทำให้จิตใจสะอาด สว่าง สงบ เรียกว่า
- ก. โลกียปัญญา
  - ข. สุตมยปัญญา
  - ค. จินตามยปัญญา
  - ง. ภาวนามยปัญญา
๑๗. ข้อดีของการบริหารจัดการมีหลายประการยกเว้นข้อใด
- ก. มีสติสมบูรณ์ขึ้น
  - ข. มีอารมณ์เยือกเย็นขึ้น
  - ค. ชีวิตมีความสุขสงบขึ้น
  - ง. มีอำนาจและวาสนาเพิ่มขึ้น
๑๘. เหตุใดจึงกล่าวว่าการบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติเป็นวิธีที่ปฏิบัติได้ง่ายและสะดวกกว่าวิธีอื่น
- ก. ไม่ต้องใช้เวลา
  - ข. ไม่ต้องมีอาจารย์สอน
  - 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. ข้อใดไม่ใช่ผลจากการฝึกบริหารจัดการและเจริญปัญญา
- ก. วิชาารู้สึกโมโหทุกครั้งที่ต้องยืนรอรถโดยสารนานๆ
  - ข. วิไลพรสามารถจดจำและเข้าใจความรู้ที่ครูสอนได้ดี
  - ค. วิไลวรรณไม่รู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องนั่งอยู่บนรถในขณะรถติด
  - ง. วรณพรทำงานตามที่หัวหน้ามอบหมายให้อย่างมีประสิทธิภาพ



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖  
เรื่อง การบริหารจัดการ 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 วิธีคิดแบบอุปมาอุปไมยปลุกเร้าคุณธรรมและวิธีคิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ แล้ววิเคราะห์ว่าไพลินมีวิธีคิดแบบแบบอุปมาอุปไมยปลุกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์อย่างไร (๑๐ คะแนน)

ทุกเช้าวันจันทร์จะมีการประกาศยกย่องคนดีศรีโรงเรียนด้านต่างๆ เช่น ด้านการเรียน ด้านกีฬา ด้านคุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น ทำให้ไพลินมีความตั้งใจอยากทำความดีในการสร้างชื่อเสียงให้แก่โรงเรียนบ้าง เธอนึกกีฬาว่ายน้ำของโรงเรียน ดังนั้นเธอจึงขยันฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ได้รับชัยชนะในการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนในที่สุดไพลินก็สามารถได้รับรางวัลชนะเลิศในกีฬาประเภทว่ายน้ำและได้รับการประกาศยกย่องที่หน้าเสาธงตอนเช้าวันจันทร์ของเดือนกุมภาพันธ์

วิธีคิดแบบแบบอุปมาอุปไมยปลุกเร้าคุณธรรม	วิธีคิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนวางแผนการในอนาคตว่ามีจุดมุ่งหมายอะไร และมีวิธีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้นอย่างไร ตามวิธีคิดแบบบรรทัดสัมพันธ์ (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. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์
๔. วิธีคิดแบบอริยสัจ
๕. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์
๖. วิธีคิดแบบคุณโทษและทางออก
๗. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม
๘. วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม
๙. วิธีคิดแบบเป็นอยู่กับปัจจัยขณะ
๑๐. วิธีคิดแบบวิภาษวาท

### วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม

วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม หมายถึง การคิดในทางที่ดี คิดในเชิงบวก คิดในทางที่เป็นกุศลหรือเรียกว่า การมองโลกในแง่ดี

การคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม จึงมีความสำคัญในการที่จะทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ดีงาม เป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และช่วยขจัดความคิดอกุศลที่มีอยู่ในจิตใจให้ลดน้อยลงและหมดไป และในขณะเดียวกันก็ฝึกฝนจิตใจให้เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดีด้วยเช่นกัน

### วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์

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

วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือ การคิดที่เป็นเหตุเป็นผลกันของหลักการและผลของการกระทำนั้นๆ ว่า การกระทำได้กล่าว ทำเพื่อใครหรืออะไร แล้วผลที่ตามมาของการกระทำนั้นคืออะไร เป็นประโยชน์หรือเป็นโทษอย่างไร เช่น นักเรียนที่มีความมุ่งหมายจะศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ก็ต้องรู้จักคิดวางแผนการเรียน มีความขยันหมั่นเพียรศึกษาค้นคว้าอยู่เสมอ และไม่ประพฤติปฏิบัติตนออกนอกกรอบนอกทางที่จะทำให้เสียการเรียน เมื่อคิดได้ดังนี้แล้วก็ปฏิบัติตามนั้น

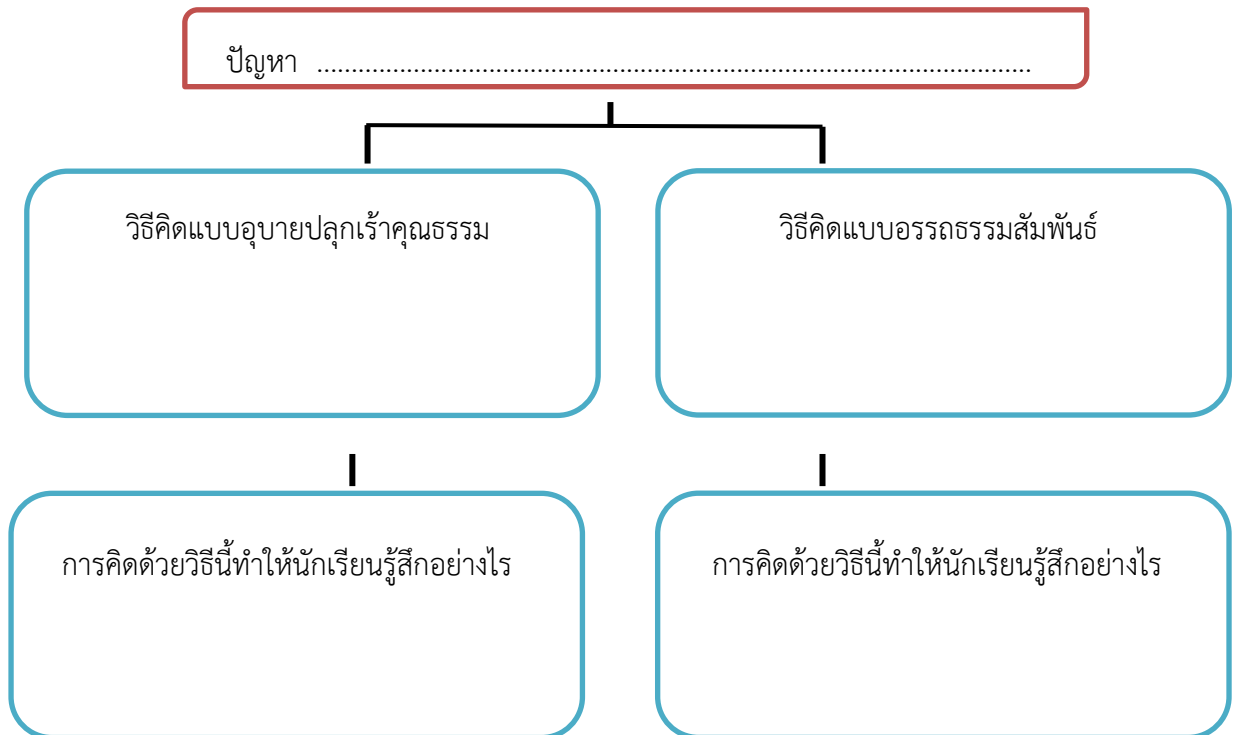
การคิดด้วยวิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์นี้เป็นการคิดแบบรอบคอบ ก่อนที่จะตัดสินใจกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป ซึ่งเป็นวิธีคิดที่จะช่วยเตือนสติของตัวเอง เพราะในบางครั้งคนเราอาจจะกระทำการบางอย่างโดยขาดการวินิจฉัยไตร่ตรองให้ถี่ถ้วน หรือกระทำไปด้วยความประมาท ขาดความยั้งคิด ทำให้เกิดความผิดพลาดเสียหาย หรือเป็นโทษทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ ดังนั้นเราจึงควรฝึกฝนตนให้มีวิธีการคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ คือ คิดแบบมีเป้าหมาย เพื่อเป็นการพัฒนาปัญญาและเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท

## แบบฝึกหัด เรื่อง วิธีคิดแบบแบบอุปมาอุปไมยปลุกเร้าคุณธรรม วิธีคิดแบบบรรทัดธรรมสัมพันธ์

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดให้ แล้วพิจารณาดังกล่าวเป็นวิธีคิดแบบแบบอุปมาอุปไมยปลุกเร้าคุณธรรมหรือวิธีคิดแบบบรรทัดธรรม ( ๑๐ คะแนน )

๑. ชาติรสสอบตกวิชาภาษาไทย แต่ไม่ย่อท้อ เพราะคิดว่าสอบครั้งต่อไปจะตั้งใจอ่านหนังสือและทำข้อสอบให้ผ่าน  
วิธีคิดแบบ .....
๒. ดวงใจเก็บกระเป๋าสตางค์ได้ระหว่างเดินทางไปโรงเรียน จึงคิดจะตามหาเจ้าของกระเป๋าสตางค์ไปนั้น  
วิธีคิดแบบ .....
๓. ประกอบอยากเป็นตัวแทนนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียน จึงพยายามฝึกซ้อมฟุตบอลทุกวัน  
วิธีคิดแบบ .....
๔. นายชัยไม่โกรธเพื่อนที่เพื่อนวิ่งมาชน 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 วันละ ๕ บาท เพื่อซื้อของขวัญวันเกิดให้คุณแม่ในเดือนหน้า  
วิธีคิดแบบ .....

ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนยกตัวอย่างปัญหาจากข่าวมา ๑ ปัญหา เสนอวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการตามแบบวิธีคิดแบบอบุบายปลุกเร้าคุณธรรมหรือวิธีคิดแบบอรรถธรรม แล้วตอบคำถามลงในแผนภาพ



## ใบงานที่ ๒ เรื่อง ทำไมต้องสวดมนต์ข้ามปี...?

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ แล้ววิเคราะห์ความสำคัญแอบแฝงการสวดมนต์และ  
แผ่เมตตาให้ประโยชน์อะไรบ้าง

### สถานการณ์ที่ ๑ ทำไมต้องสวดมนต์ข้ามปี...?

เพราะช่วงเวลาดี ก็คือ ช่วงเวลาของศักราชใหม่ ดังนั้น การสวดมนต์ข้ามปี จึงถือได้ว่าเป็นสิริมงคลต่อการ เริ่มศักราชใหม่ และถือได้ว่าเป็นสิริมงคลไปตลอดทั้งปี อีกด้วย การสวดมนต์ข้ามปีถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ดีงาม และเป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังให้กับลูกหลานให้ปฏิบัติอย่าง สม่ำเสมอ เพราะการสวดมนต์จะทำให้เจริญสติ ทำให้ จิตเกิดสมาธิ จิตใจสงบเป็นสุข ด้วยเหตุนี้เอง การสวด มนต์ข้ามปีจึงเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่น่าสนใจในวันขึ้นปี ใหม่นี้ เพราะนอกจากจะช่วยประหยัดเงิน ช่วยลด อุบัติเหตุ และอันตรายต่างๆ ยังถือเป็นการทำความดี ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่อีกด้วย



<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 ก่อนฝึกสมาธิตามหลักปฏิฐานเน้น อานาปานสติ โดยการสวดมนต์ ชายจะนั่งท่าเทพบุตร หญิงนั่งในท่าเทพธิดา ประนมมือชิดกันอยู่ระหว่าง หน้าอก ส้ารวมกาย วาจา ใจ

**ข้อปฏิบัติเบื้องต้นก่อนที่จะไหว้พระสวดมนต์ เป็นพิธีการ ควรมีการเตรียมการดังนี้**

๑. จัดตั้งโต๊ะหมู่บูชาและอัญเชิญพระพุทธรูปมาตั้ง
๒. ตั้งกระถางรูป และรูป 3 ดอก หมายถึง การบูชาพระคุณของพระพุทธเจ้าที่ทรงมีต่อชาวโลก ๓ ประการ คือ พระบริสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ พระกรุณาคุณ
๓. เทียน ๒ เล่ม หมายถึง การบูชาพระธรรมและพระวินัย
๔. ประดับด้วยแจกันดอกไม้ หมายถึง การบูชาพระสงฆ์ (สิ่งเหล่านี้ถ้าไม่มีก็ไม่จำเป็นเช่นการไหว้พระ ก่อนนอนกราบลงที่หมอนก็ได้)

เมื่อพร้อมแล้ว หัวหน้าเริ่มจุดเทียนเล่มด้านขวาพระหัตถ์พระพุทธรูปก่อนแล้วจึงจุดเล่มซ้ายพระหัตถ์ของพระพุทธรูป จุดรูป ๓ ดอก ตามลำดับ ขณะที่หัวหน้าจุดรูปเทียนบูชาพระ ให้นักเรียนชายนั่งกระโห้ง ประนมมือ นักเรียนหญิงนั่งพับเพียบประนมมือ เมื่อหัวหน้าดับเทียนชวน (ห้ามใช้หากเป่า) เรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนกราบพระพร้อมกันตามขั้นตอน คือ อัญชลี วันทา อภิวาท ด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ดังนี้

- กราบครั้งแรกให้ภาวนาว่า พุทโธ เม นาโถ
- กราบครั้งที่สองให้ภาวนาว่า ธัมโม เม นาโถ
- กราบครั้งที่สามให้ภาวนาว่า สังโฆ เม นาโถ

ด้วยจิตที่เป็นสมาธิด้วยความตั้งใจ ด้วยความส้ารวมเพราะว่าพระพุทธเจ้าชื่อว่าเป็นศาสดาผู้ยิ่งใหญ่ของชาวโลก เป็นพระราชายิ่งกว่าพระราชาใด ๆ ในโลก การที่เข้าเฝ้าพระพุทธองค์จะต้องส้ารวมระว่างกาย วาจา ใจ แล้วเปล่งวาจาไหว้พระสวดมนต์ ดังนี้.-

### คำบูชาพระรัตนตรัย

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะมะนะการัง กะโรมะ เส.

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต	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 สัมมาสัมพุทธโธ ภาคะวา	พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
พุทัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ	ข้าพเจ้า อภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม  
ธัมมัง นมัสสามิ

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ  
สังฆัง นมามิ

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว  
ข้าพเจ้า นมัสการพระธรรม (กราบ)

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว  
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

### บทสวดพุทธานุสสติ

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

อิตปิ โส ภาคะวา

อะระหัง

สัมมาสัมพุทธโธ

วิชชาจะระณะสัมปันโน

สุคะโต

โลกะวิทู

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสารถิ

สัตถา เทวะมะนุสสาณัง

พุทธโธ

ภาคะวา ติ

เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

เป็นผู้สมควรฝึกบวชที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานโดยธรรม

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้ ๆ

### บทสวดธัมมานุสสติ

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม

สันทิฏฐิโก

อะกาลิโก

เอหิปปัสสิโก

โอปะนะยิโก

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตน

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้ ๆ

### บทสวดสังฆานุสสติ

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ

อุขุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็น

เครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว



ยะทิหัง	ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา	คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ
เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ	นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
อาหุเนยโย	เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา
ปาหุเนยโย	เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ
ทักษิเนยโย	เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน
อัญชะลีกะระณีโย	เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ	เป็นเนื่อบุญของโลก ไม่มีบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

#### บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา,	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย, ด้วยกันหมดทั้งสิ้น,
อะเวรา โหนตุ,	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย,
อัปยาปัชฌา โหนตุ,	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,
อะนีฆา โหนตุ,	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ,	จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
	เทอญ

## แบบฝึกหัด เรื่อง การสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

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

ผ่าน	ไม่ผ่าน

ตอนที่ ๒ ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้ตรงกับบทสวดมนต์หรือบทแผ่เมตตา โดย ✓ ลงในตารางที่กำหนด (๑๐ คะแนน)

ข้อความ	บทสวดพุทธานุสสติ	บทสวดอัมมานุสสติ	บทสวดสังฆานุสสติ	แผ่เมตตา
๑. เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการบริหารจิตและเจริญปัญญา				
๒. น้อมจิตระลึกถึงคุณพระพุทธรูป				
๓. ส่งความปรารถนาดีไปยังมนุษย์และสัตว์ทุกจำพวก				
๔. เป็นผู้ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติเป็นธรรมชาติ				
๕. ผู้บรรลุจะพึงเห็นได้ด้วยตนเอง				
๖. ทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก				
๗. เป็นผู้ควรแก่การทำบุญ				
๘. ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานโดยธรรม				
๙. สิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตน				
๑๐. ครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย				

ใบงานที่ ๓ เรื่อง พลิกชีวิต : ธรรมะพลิกชีวิตอดีตเด็กเกเร  
“ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา” ผู้การเป็นยอดนักวิทยาศาสตร์

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนอ่านกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ แล้ววิเคราะห์ความสำคัญของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา ให้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอย่างไร

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

หลายคนอาจจะรู้จัก ‘ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา’ ในฐานะนักวิทยาศาสตร์และวิศวกรชาวไทยผู้ คิดค้นและออกแบบชิ้นส่วนระบบลงจอดของยานอวกาศไวกิ้ง บนดาวอังคาร ขององค์การนาซา ซึ่งผันตัวเองมา เป็นผู้บริหาร ‘โรงเรียนสัตยาไส’ โรงเรียนที่นำหลักธรรมะมาใช้ในการเรียนการสอน เพื่อมุ่งปลูกฝังเยาวชนให้ เติบโตเป็นคนดี

คนส่วนใหญ่อาจสงสัยว่าอะไรที่ทำให้วิศวกรผู้นี้หันมาสนใจธรรมะ ถึงขั้นที่อุทิศตนเผยแพร่ธรรมะตาม หลักธรรมคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แต่น้อยคนนักที่จะรู้ว่า แท้จริงแล้ว ดร.อาจองสนใจศึกษาธรรมะ ชอบนั่งสมาธิ อีกทั้งตั้งใจจะทำหน้าที่ เผยแผ่ธรรมะของพระพุทธองค์มาตั้งแต่อายุ ได้เพียง ๑๖ ปีเท่านั้น !!

อะไรทำให้เด็กชายวัย ๑๖ ปี ที่ไปศึกษาต่อในต่างแดนมีความคิดเช่นนี้.....

**อดีตเด็กเกเร สอบได้ที่ไหน**

ย้อนไปเมื่อ ๖๐ กว่าปีที่แล้ว เด็กชายอาจองซึ่งย้ายตามคุณพ่อคุณแม่ที่ไปรับราชการที่กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส ตั้งแต่อายุแค่ ๙ ขวบ เป็นเพียงเด็กเกเร ชอบชกต่อย มีเรื่องมีราวกับเพื่อนๆ เมื่อคุณแม่คุณแม กลับเมืองไทยและตัดสินใจ ให้ลูกๆเรียนต่อในต่างประเทศ จึงส่งเขาไปอยู่กับครอบครัวชาวอังกฤษ เขาก็ยิ่งหลง ระวังมากขึ้น เนื่องจากเห็นว่าตัวเองสามารถใช้แม่ไม้มวยไทยโค่นเด็กฝรั่งจนราบคาบ ทำให้เขายังฮึกเหิมและ เกเรหนักกว่าเก่า เอาแต่เที่ยวเตร่และชกต่อยกับเพื่อนๆ จนกระทั่งวันหนึ่งก็คิดขึ้นได้ว่า หากใช้ชีวิตเช่นนี้ต่อไป ก็คงไม่มีอะไรดีขึ้น และคงไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างแน่นอน

“ผมกับพี่ชาย ย้ายตามคุณแม่ไปอยู่ที่อังกฤษตั้งแต่เด็ก ผมก็เกเรมาเรื่อย พอพ่อแม่กลับ เมืองไทย ก็ส่งผมไปอยู่กับครอบครัวชาวอังกฤษ ซึ่งอยู่คนละเมืองกับพี่ชาย เขามีลูกชายโตกว่าผมหน่อย ก็พากันเล่นชก ทำอะไรก็ทำ (หัวเราะ) พออายุ ๑๕ ปี ก็ไปอยู่โรงเรียนประจำ

วันหนึ่งมันรู้สึกตัวขึ้นมาเองว่า ถ้าเมื่อเราทำอย่างนี้ ชีวิตเราก็คงไม่มีความหมายอะไร ชีวิตไม่ประสบความสำเร็จ เรียนหนังสือก็ได้ที่ไหน มีปัญหาเกือบจะทุกด้านเลย ก็เลยคิดว่าอยู่อย่างนี้ไม่ได้แล้ว เราจะปรับปรุง ตัวเองเพื่อให้ชีวิตเรามีความหมายมากขึ้น

แล้วก็คิดขึ้นมาได้ว่า เอ...น่าจะมีอะไรดีๆในพุทธศาสนา เพราะเราเองเป็นชาวพุทธ แต่อยู่ประเทศ อังกฤษยังไม่เคยศึกษาเรื่องนี้ เลยลองอ่านดู ก็ไปเจอบทความเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ ก็เริ่มลองฝึกสมาธิดู ปรากฏ ว่าจิตใจเริ่มสงบ จากที่ไปต่อยคนอื่นก็เลิก

ผมฝึกสมาธิวันละครึ่งชั่วโมงทุกวัน ฝึกแค่เดือนเดียว กลายเป็นคนใจเย็น ฝึกไปได้ ๑ ปี สอบอีกทีหนึ่ง  
ปรากฏว่าได้ที่ ๑ ทุกวิชา ตลอดเวลาที่ฝึกสมาธิรู้สึกว่าเรามีความสุขสงบมาก ก็เลยคิดว่าเราน่าจะไปอยู่ในป่า  
ตามลำพัง ตอนนั้นอายุ ๑๕-๑๖ แต่เราทำอย่างนั้นไม่ได้” ดร.อาจงเท้าความถึงช่วงชีวิตในวัยเยาว์

“วันนี้ผมได้ทำตามความฝันของผมแล้ว ผมอาจจะไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นพระ แต่เกิดมาเพื่อใช้วิชา  
ความรู้เชิงวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นความรู้ทางโลกในการเผยแผ่ธรรม และสร้างคนดีให้สังคม” ดร.อาจงกล่าว  
ยิ้มๆ (จาก นิตยสารธรรมลีลา ฉบับที่ ๑๓๘ มิถุนายน ๒๕๕๕ โดย กฤตสอร)

[www.manager.co.th/Dhamma/viewnews.aspx?NewsID=9550000069352](http://www.manager.co.th/Dhamma/viewnews.aspx?NewsID=9550000069352)

จากกรณีตัวอย่างสถานการณ์ที่ ๑ ปัญหาคืออะไร

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

กระบวนการแก้ปัญหา นำหลักการเจริญปัญญามาใช้ทำให้เกิดปัญญามีขั้นตอนปฏิบัติอย่างไร

ขั้นที่ ๑ ใช้สุตมยปัญญา .....

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

ขั้นที่ ๒ ใช้จิตมยปัญญา .....

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

ขั้นที่ ๓ ใช้ภาวนาปัญญา .....

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

ประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติฝึกสมาธิจากกรณีตัวอย่างคือ

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

ให้ยกตัวอย่างประสบการณ์จริงของนักเรียนในการแก้ปัญหาแล้วประสบความสำเร็จและอธิบายวิธีการปฏิบัติ  
โดยใช้วิธีการบริหารจิตและเจริญปัญญา

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

## ใบงานที่ ๔ เรื่อง การบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติ

คำชี้แจง ให้นักเรียนฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ แล้วบรรยายเปรียบเทียบความรู้สึก ก่อนนั่ง ขณะนั่ง และ หลังนั่งสมาธิ (๓๐ คะแนน)

อานาปานสติเป็นวิถึฝึกจิตโดยใช้การกำหนดลมหายใจเข้า – ออกเป็นฐาน เป็นวิถึฝึกสมาธิที่ง่ายสะดวก สามารถฝึกปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะในขณะนอนหรือนั่ง การบริหารจัดการโดยการกำหนดสติโดยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก มีวิถึปฏิบัติได้หลายอย่าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอรรถยาสัยของแต่ละคน ในที่นี้จะกล่าวถึง การบริหารจัดการด้วยการกำหนดลมหายใจ ๒ วิถึ คือ

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

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

๑. วิถึฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่ใช่ .....

.....

๒. ขั้นตอนในการปฏิบัติ .....

.....

.....

๓. ความรู้สึกก่อนนั่งสมาธิ .....

.....

๔. ความรู้สึกขณะนั่งสมาธิ .....

.....

.....

๕. ความรู้สึกหลังจากนั่งสมาธิ .....

.....

๖. ข้อควรปรับปรุงในการฝึกของนักเรียน .....

.....

.....

.....

.....

## ใบความรู้ เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

**การบริหารจิต** หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตให้ตั้งงาม 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

คนแต่ละคนมีปัญหาเล็กน้อยแตกต่างกัน 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 ช่างจิตที่เป็นสมาธิหรือมีสมรรถภาพสูงนั้นจะเป็นจิตที่มีพลังมาก มีความสงบ ไสกระจ่าง นุ่มนวล เหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่นวาย ไม่สับสน

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

การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ มีขั้นตอนการปฏิบัติ ดังนี้

๑. **ทำนั้ง** ให้นั่งบนพื้นในท่า “สมาธิ” เหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ 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) ให้ออกกำลังกายไม่ต้องนับ เช่น เวลาหายใจเข้า หายใจออก ไม่ว่าจะยาวหรือสั้นให้กำหนดรู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกยาวหรือสั้น 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 แต่วิธีแรกอาจดีกว่า เพราะมีพยางค์เดียว สามารถกำหนดให้สอดคล้องกับจังหวะการหายใจได้ดีกว่า นอกจากนั้นอาจเลือกใช้คำว่า “อรหัง” ก็ได้ เป็นต้น นอกจากจะใช้คำเหล่านี้ภาวนากำกับการกำหนดลมหายใจ จะใช้คำภาวนาเป็นจุดเริ่มต้นทำให้เกิดสมาธิก็ได้

## ประโยชน์ของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา และการนำวิธีการบริหารจัดการและเจริญปัญญาไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๑. ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของการบริหารจัดการและเจริญปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง

๒. ประโยชน์ในด้านความสามารถพิเศษ การใช้สมาธิระดับฌานสมบัติเป็นฐานทำให้เกิดอภิญญา คือ แสดงฤทธิ์ได้ หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจผู้อื่น ระลึกชาติได้ และรู้จักทำกิเลสให้สิ้นไป

๓. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ

๑) ทำให้เป็นผู้มีจิตใจสงบ เข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

๒) ทำให้จิตอยู่ในสภาพพร้อมต่อการปลูกฝังคุณธรรมและการเสริมสร้างนิสัยที่ดี

๓) ทำให้จิตใจสงบและผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ ซึ่งปัจจุบันเรียกว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ (EQ) หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

๔. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน มีดังนี้

๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด มีความสงบ ไม่กระวนกระวาย ไม่ลัดกลุ้มวิตกกังวล ซึ่งอาจทำอานาปานสติด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า – ออกได้ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอย หรือทำขณะนั่งอยู่บนรถในเวลาที่รถติด

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตเป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ผู้ที่มีการบริหารจัดการ เจริญปัญญา และฝึกสมาธิอยู่เป็นประจำย่อมช่วยให้การเรียนและการทำงานได้ผลดี

๓) ช่วยเสริมสุขภาพ เนื่องจากร่างกายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน บุคคลที่มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน ย่อมส่งผลให้มีสุขภาพกายดี การบริหารจัดการ เจริญปัญญา และการฝึกสมาธิ จึงนับเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันโรคได้อีกทางหนึ่ง

## แบบฝึกหัด เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

ตอนที่ ๑ คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างให้ถูกต้อง ( ๑๐ คะแนน )

๑. การบริหารจัดการ หมายถึง .....

.....

๒. การเจริญปัญญา หมายถึง .....

.....

๓. การฝึกฝนหรือพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นมีในตนทำได้ ๓ วิธี คือ .....

.....

๔. อานาปานสติ หมายถึง .....

.....

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

.....

๖. เมื่อหายใจเข้ายาวให้กำหนดรู้ว่ายาว หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ว่าสั้น เรียกว่า .....

.....

๗. วิธีการบริหารจัดการขั้นแรก คือ .....

.....

๘. เพราะเหตุใดจึงต้องสมาทานศีลทุกครั้งก่อนฝึกสมาธิ .....

.....

๙. ประโยชน์ที่เป็นความมุ่งหมายแท้จริงของการบริหารจัดการและเจริญปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา คือ .....

.....

๑๐. การบริหารจัดการ เจริญปัญญา และการฝึกสมาธิ มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร .....

.....



ตอนที่ ๒ คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความจากสถานการณ์ที่กำหนด แล้วประเมินสถานการณ์และเขียน  
เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย พร้อมบอกเหตุผลประกอบ ( ๑๐ คะแนน )

สถานการณ์	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	เหตุผล
๑. มานิตเลิกนั่งสมาธิเพราะคิดว่าเป็นการ เสียเวลาในการอ่านหนังสือและเล่นกีฬา			
๒. สุดาไปฝึกนั่งสมาธิที่วัดกับเพื่อนบ่อย เพื่อช่วยบรรเทาความกังวลต่างๆ			
๓. คุณยายพรก่อนจะนั่งสมาธิคุณยายจะ สมาทานศีลก่อนทุกครั้งเพื่อทำความดี			
๔. สุพรชัยไม่ชอบนั่งสมาธิเพราะรู้สึกง่วง นอน			
๕. พรนิภาผิวพรรณผ่องใสเชื่อว่าเกิดจาก การนั่งสมาธิ			
๖. คุณครูบอกสิทธิชัยว่าการบริหารจัดการ และการเจริญปัญญาช่วยพัฒนาให้ฉลาด ทางอารมณ์			
๗. ทองใสเปิดสำนักปฏิบัติธรรมเพื่อ ต้องการให้คนศรัทธา			
๘. สมศักดิ์ตั้งใจฝึกปฏิบัติสมาธิทุกวันเพื่อ มุ่งหวังเป็นพระอรหันต์			
๙. ศิริพรเข้าค่ายพุทธบุตร วิทยากรมักให้ นั่งสมาธิก่อนทำกิจกรรมพัฒนาจิตเสมอ			
๑๐. รุ่งโรจน์จำวิธีการแก้สมการได้ทั้งหมด เพราะเขามีสมาธิ			



เกณฑ์การประเมินการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน

ประเด็นการประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน		
	๓	๒	๑
๑. ความกระตือรือร้นในการเรียน	มีความพร้อม ตั้งตัว กระชับกระฉ่งในการเรียนรู้ตลอดเวลาโดยครูไม่ต้องกระตุ้น	มีความพร้อม ตั้งตัว กระชับกระฉ่งในการเรียนรู้บางเวลาครูต้องกระตุ้นเป็นบางครั้ง	ไม่มีความพร้อม ไม่ตั้งตัวและไม่กระชับกระฉ่งในการเรียนรู้ตลอดเวลาโดยครูต้องกระตุ้นเป็นประจำ
๒. ความสนใจในการเรียน	มีความตั้งใจเรียนและตั้งใจปฏิบัติไม่หยอกล้อ พูดคุยเสียงดังในเวลาเรียน	มีความตั้งใจเรียนและตั้งใจปฏิบัติเป็นบางครั้งมีการหยอกล้อ พูดคุยเสียงดังเป็นบางครั้ง	มีการหยอกล้อ พูดคุยเสียงดังรบกวนเพื่อนและครูผู้สอน
๓. ปฏิกริยาโต้ตอบกับครูผู้สอน	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. การวางแผน การทำงาน	มีการวางแผนในการ ทำงานทุกขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มกิจกรรม	มีการวางแผนการ ทำงานทุกขั้นตอน ขณะทำกิจกรรม	มีการวางแผนใน การทำงานบาง ขั้นตอน	ไม่มีการวางแผนใน การทำงานทุก ขั้นตอน
๒. การปรึกษา และร่วมมือกัน ทำงาน	มีการปรึกษาพูดคุย แลกเปลี่ยนซักถามข้อ สงสัยในการทำงานทุก ขั้นตอนตั้งแต่เริ่ม กิจกรรม	มีการปรึกษา พูดคุยแลกเปลี่ยน ซักถามข้อสงสัย ขณะทำกิจกรรม	มีการปรึกษา พูดคุยกันบ้าง เล็กน้อย	ไม่มีการปรึกษา พูดคุยแลกเปลี่ยน ซักถามข้อสงสัย เลย
๓. ความ รับผิดชอบต่อ หน้าที่	ปฏิบัติงานทุกอย่าง ตามที่ได้รับมอบหมาย อย่างเต็มศักยภาพ	ปฏิบัติงานทุก อย่างตามที่ได้รับ มอบหมาย	ปฏิบัติงานตามที่ ได้รับมอบหมาย ได้เป็นส่วนใหญ่ แต่ไม่ครบทุก อย่าง	ไม่ปฏิบัติงานทุก อย่างตามที่ได้รับ มอบหมายอย่าง เต็มศักยภาพ
๔. ผลงานเสร็จ ตามกำหนดเวลา	สามารถปฏิบัติงานได้ ตรงตามระยะเวลาที่ กำหนดผลงานออกมา มีคุณภาพ	ปฏิบัติงานตาม ระยะเวลาที่ กำหนดแต่ เสียเวลาเล็กน้อย ผลงานออกมามี คุณภาพ	ปฏิบัติงานตาม ระยะเวลาที่ กำหนดแต่ เสียเวลาเล็กน้อย ผลงานออกมาไม่ มีคุณภาพ	ไม่ปฏิบัติงานตาม ระยะเวลาที่ กำหนดผลงาน ออกมาไม่มี คุณภาพ
๖. การนำเสนอ ผลงาน	มีผลการทำงานเนื้อหา ถูกต้องครบถ้วน สมบูรณ์ สมาชิกทุกคน มีส่วนร่วมเสร็จทันเวลา	มีผลการทำงาน เนื้อหาถูกต้อง ครบถ้วนเสร็จ ทันเวลา	มีผลการทำงาน เนื้อหาถูกต้อง ครบถ้วนเสร็จ ทันเวลาบางครั้ง	มีผลการทำงาน เนื้อหาถูกต้อง ครบถ้วนเสร็จไม่ ทันเวลา

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	ทำงานได้เรียบร้อยและงานสำเร็จตรงเวลา	ทำงานเรียบร้อยไม่ตรงเวลา	ทำงานไม่เรียบร้อยและไม่ตรงเวลา

เกณฑ์การประเมินแผนผังมโนทัศน์

ประเด็นการประเมิน	ระดับคุณภาพ		
	๓ (ดี)	๒ (พอใช้)	๑ (ปรับปรุง)
๑) เนื้อหา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เนื้อหาถูกต้อง</li> <li>- เนื้อหาตรงตามหัวข้อเรื่อง</li> <li>- เนื้อหาเป็นไปตามที่กำหนด</li> <li>- รายละเอียดครอบคลุม</li> <li>- เนื้อหาสอดคล้อง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เนื้อหาตรงตามหัวข้อเรื่อง</li> <li>- เนื้อหาเป็นไปตามที่กำหนด</li> <li>- รายละเอียดครอบคลุม</li> <li>- เนื้อหาสอดคล้อง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เนื้อหาเป็นไปตามที่กำหนด</li> <li>- รายละเอียดครอบคลุม</li> <li>- เนื้อหาสอดคล้อง</li> </ul>
๒) รูปแบบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รูปแบบถูกต้องตามที่กำหนด</li> <li>- รูปแบบแปลกใหม่</li> <li>- รูปภาพมีสีสันสวยงาม</li> <li>- รูปภาพสัมพันธ์กับเนื้อหา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รูปแบบแปลกใหม่</li> <li>- รูปภาพมีสีสันสวยงาม</li> <li>- รูปภาพสัมพันธ์กับเนื้อหา</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รูปภาพมีสีสันสวยงาม</li> <li>- รูปภาพสัมพันธ์กับเนื้อหา</li> </ul>