

# เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

วิชาพระพุทธศาสนา ส 30202 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หน่วยที่ 7 เรื่อง การบริหารจิต และการเจริญปัญญา



**ภาวิมล ตรีทองสุข**

โรงเรียนนวมินทราชูทิศ ทักษิณ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 16

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

# เอกสารประกอบการเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

วิชาพระพุทธศาสนา ส 30202 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หน่วยที่ 7 เรื่อง การบริหารจิต และการเจริญปัญญา



**ภาวิมล ตรีทองสุข**

โรงเรียนนวมินทราชูทิศ ทักษิณ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 16

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

## คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนวิชาพระพุทธศาสนา ส 30202 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เล่มนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนรู้นักเรียนที่ 7 เรื่องการบริหารจิต และการเจริญปัญญา ซึ่งมีเนื้อหาสอดคล้องกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544

เนื้อหาในเล่มประกอบด้วย เรื่อง การบริหารจิต ( วัธีปฏิบัติและประโยชน์ของการบริหารจิต การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ) การเจริญปัญญาโดยการคิดแบบโยนิโสมนสิการ (วิธีคิดแบบอุปมาอุปไมย วัธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์)

ขอกราบนมัสการขอขอบคุณท่านพระครูสังฆรักษ์ชัยศักดิ์ เจ้าอาวาสวัดโคกเปี้ยว และเลขานุการเจ้าคณะอำเภอเมืองสงขลา (ช) เป็นอย่างสูง และขอขอบคุณนายสถาพร โล่ห์สุริยะ ผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชูทิศ ทักษิณ ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณ ในการทำเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ ดร.ศักรินทร์ สุวรรณโรจน์ ผู้ทรงคุณวุฒิและประธานสถาบันการศึกษาและวิชาชีพครู นายเลอพงศ์ เทพไชยศึกษานิเทศก์เชี่ยวชาญสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาสงขลา เขต 1 นายสมนึก เพชรรัตน์ หัวหน้ากลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ที่ให้คำแนะนำ ในการพัฒนาเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ บุคลากรโรงเรียนนวมินทราชูทิศ ทักษิณ และเพื่อน ๆ ทุกคน ที่ให้กำลังใจการจัดทำเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้จนเสร็จเรียบร้อยสมบูรณ์

ภาวิมล ศรีทองสุข

กันยายน 2553

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๖
คำชี้แจง	1
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง	2
จุดประสงค์การเรียนรู้	2
สาระการเรียนรู้	3
สาระการเรียนรู้ที่ 1 การบริหารจัดการ	4
กิจกรรมที่ 1	12
กิจกรรมที่ 2	13
สาระการเรียนรู้ที่ 2 การเจริญปัญญา โดยการคิดแบบโยนิโสมนสิการ	15
กิจกรรมที่ 3	20
กิจกรรมที่ 4	22
สรุปเนื้อหาประจำหน่วย	24
แบบทดสอบประจำหน่วย	27
บรรณานุกรม	31
ภาคผนวก	33

## คำชี้แจง

เอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียน หน่วยที่ 7 เรื่อง การบริหารจัดการ และการเจริญปัญญา วิชาพระพุทธศาสนา ส 30202 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนศึกษาเอกสารนักเรียนควรปฏิบัติ ดังนี้

1. ศึกษาผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง และจุดประสงค์การเรียนรู้
2. ศึกษาสาระการเรียนรู้แต่ละเรื่อง แล้วทำกิจกรรมตามที่ครูกำหนด เมื่อทำกิจกรรมแต่ละเรื่องแล้ว ให้นักเรียนตรวจคำตอบจากเฉลยในภาคผนวก (นักเรียนต้องซื่อสัตย์ ไม่ดูเฉลยก่อนเด็ดขาด) จากนั้นให้บันทึกคะแนนที่ได้ในแบบการให้คะแนนท้ายเล่ม
3. เมื่อทำกิจกรรมทุกเรื่องแล้วให้ศึกษาสรุปเนื้อหาประจำหน่วย แล้วทำแบบทดสอบประจำหน่วย เมื่อทำเสร็จให้นักเรียนตรวจคำตอบกับแบบเฉลยในภาคผนวก แล้วบันทึกคะแนนในแบบการให้คะแนน ท้ายเล่ม
4. ในหน่วยการเรียนรู้ที่ 7 นี้ ครูได้ทำสื่อ Power Point เสริมให้นักเรียนที่สนใจได้ศึกษาเพิ่มเติมจากสื่อเอกสารประกอบการเรียน



ภาพจาก เว็บไซต์- <http://www.vcharkarn.com/vcafe/49479>

## ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. รู้และเข้าใจความหมาย การบริหารจัดการ สามารถฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. รู้และเข้าใจหลักการเจริญปัญญา โดยการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ด้วยวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม และวิธีคิดแบบบรรณสัมพันธ์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้
3. บอกประโยชน์ของการบริหารจัดการ และการเจริญปัญญาได้



## จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจความหมายของการบริหารจัดการ และสามารถบริหารจัดการโดยการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ และนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้
2. บอกประโยชน์ของการบริหารจัดการได้
3. สามารถคิดวิเคราะห์ วิจัยอย่างรอบคอบเพื่อให้เกิดปัญญาด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยวิธีคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม และวิธีคิดแบบบรรณสัมพันธ์ และนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้
4. บอกประโยชน์ของการเจริญปัญญาได้

## สาระการเรียนรู้

1. การบริหารจัดการตามหลักอานาปานสติ
  - 1.1 ความหมาย การบริหารจัดการ
  - 1.2 วิธีปฏิบัติในการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ
  - 1.3 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ
2. การเจริญปัญญา (โยนิโสมนสิการ )
  - 2.1 ความหมายของการเจริญปัญญา
  - 2.2 วิธีคิดแบบอุปมาปลุกเร้าคุณธรรม
  - 2.3 วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์
  - 2.4 ประโยชน์ของการเจริญปัญญา



## สาระการเรียนรู้ที่ 1

### เรื่อง การบริหารจัดการ

การบริหารจิต คือ การฝึกจิตให้เข้มแข็ง เป็นสมาธิ มีความผ่อนคลาย ไม่ฟุ้งซ่าน เสร้าหมอง ชุ่มมัว การบริหารจัดการมีมากมายหลายวิธี ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือการกำหนดลมหายใจเข้า - ออก ซึ่งเรียกว่า “ อานาปานสติ ” เพราะเมื่อจิตเป็นสมาธิก็จะเป็นบันไดก้าวสู่ปัญญา คือ สามารถ อ่าน ฟัง หรือศึกษาเล่าเรียนและ ตริตตรอง เรื่องใดก็จะเกิดความเข้าใจ ความชำนาญได้ไม่ยาก

#### หลักทั่วไปในการฝึกบริหารจิตหรือฝึกสมาธิ มีวิธีปฏิบัติ คือ

1. เลือกสถานที่ ต้องไม่อับลม ไม่อึกทึบ และปราศจากเสียงรบกวน
2. กำหนดเวลาให้เหมาะสม เช่น ไม่เลือกตอนที่รับประทานอาหารอิ่ม หรือหลังเวลาทำงานเหนื่อย ๆ
3. นมัสการพระรัตนตรัย สวดรำลึกคุณ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์

#### คำกล่าวนมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ะคะคะวา พุทฺธัง ะคะคะวันตัง อะภิวาเทมิ  
 สวากขาโต ะคะคะวะตา ะหมโม ะหมมัง นะมัสสามิ  
 สุปะฏิปันโน ะคะคะวะโต สวอะคะสังโฆ สังฆังนะมามิ

4. สมาทานศีล อาจนินมตฺพระ หรือไม่ก็ได้ ถ้าไม่นิมตฺพระ แต่ให้ตั้งจิตให้บริสุทธิ์ คำสมาทานศีล(ศีล 5) มีดังนี้

ปาณาติปาตา เวรมณีสิกขาปทํ สมาธิยามิ  
 อทินฺนาทานา เวรมณีสิกขาปทํ สมาธิยามิ  
 กามเมสุมิจฺจจารา เวรมณีสิกขาปทํ สมาธิยามิ  
 มุสาวาทา เวรมณีสิกขาปทํ สมาธิยามิ  
 สฺตราเมรยมฺหุณฺณปามาทฏฺฐานา เวรมณีสิกขาปทํ สมาธิยามิ

5. แผ่เมตตา ส่งความปรารถนาดี ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุข ไม่มี  
 เเวรต่อกัน ซึ่งสวดเป็นภาษาบาลีหรือคำไทยก็ได้ คำแผ่เมตตา ดังนี้

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมด ทั้งสิ้น  
 อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย(สพฺเพ สตฺตา)  
 อปฺยาปชฺฌาโหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย(สพฺเพ สตฺตา)  
 อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย(สพฺเพ สตฺตา)  
 สฺวขี อุตฺตानํ ปรีหรณฺตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้รอดพ้นจากทุกข์ภัย  
 ทั้งหมดทั้งสิ้นเถิด

6. ตัดกังวล คือการตัดห่วง ตัดกังวลทุกเรื่อง ไม่คิดเรื่องอะไร ปล่อยจิตให้ว่าง

7. ทำสมาธิ โดยเริ่มทำสมาธิตามหลักที่กำหนด



ครูและนักเรียนโรงเรียนนวมินทราชูทิศ ทักษิณ นั่งบริหารจิตในตอนเช้า  
 ภาพจากงาน โสตทัศนศึกษาโรงเรียนนวมินทราชูทิศ ทักษิณ

## เสริมบทเรียน

### คำนำมัสการพระพุทธเจ้า

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมุทฺทสฺส ( 3 จบ )

### ไตรสรคณ

พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ

ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ

สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ

ทุติยมุปี พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ

ทุติยมุปี ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ

ทุติยมุปี สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ

ตติยมุปี พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ

ตติยมุปี ธมฺมํ สรณํ คจฺฉามิ

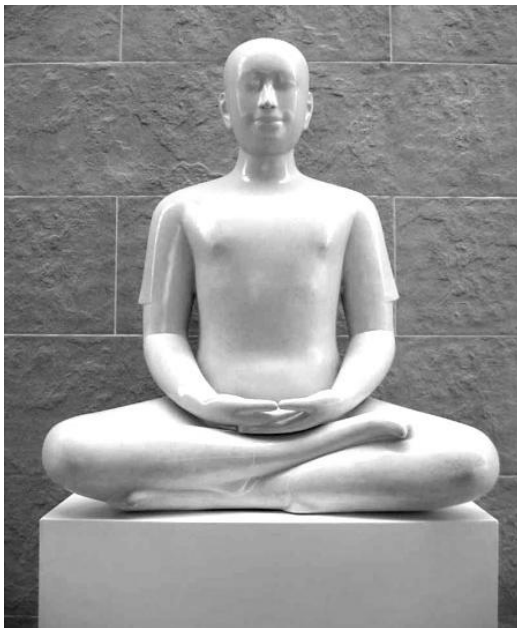
ตติยมุปี สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ

## การบริหารจิต หรือ ทำสมาธิตามหลักอานาปานสติ

การบริหารจิตตามหลักอานาปานสติ คือ การกำหนดลมหายใจเข้า - ออก จนจิตนิ่ง เป็นวิธีที่สะดวกแก่ทุกเพศ ทุกวัย และทุกโอกาส พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้สาวกปฏิบัติมากกว่าวิธีอื่น มีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

1. การนั่ง จะนั่งอย่างไรก็ได้ให้สบาย แต่ในการฝึกปฏิบัตินั้น ผู้ชายมักจะนั่งท่าขัดสมาธิ ผู้หญิงจะนั่งพับเพียบหรือขัดสมาธิก็ได้ ทำนั่งสมาธิปกติ จะมี 2 แบบ คือ

1. ท่าขัดบัลลังก์



2. ท่าขัดสมาธิเพชร



## 2. วิธีการกำหนดลมหายใจ เข้า - ออก อาจทำได้หลายวิธี เช่น

2.1 นับลมหายใจ เข้า - ออก โดยนับเป็นคู่ ๆ ไป เพื่อให้จดนิ่งหรือเป็นสมาธิโดยหายใจเข้า นับ 1 หายใจออก นับ 1 โดยกำหนดเป็นชุด ๆ ดังนี้

1	1	2	2	3	3	4	4	5	5										
1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6								
1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7						
1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8				
1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9		
1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	10	10

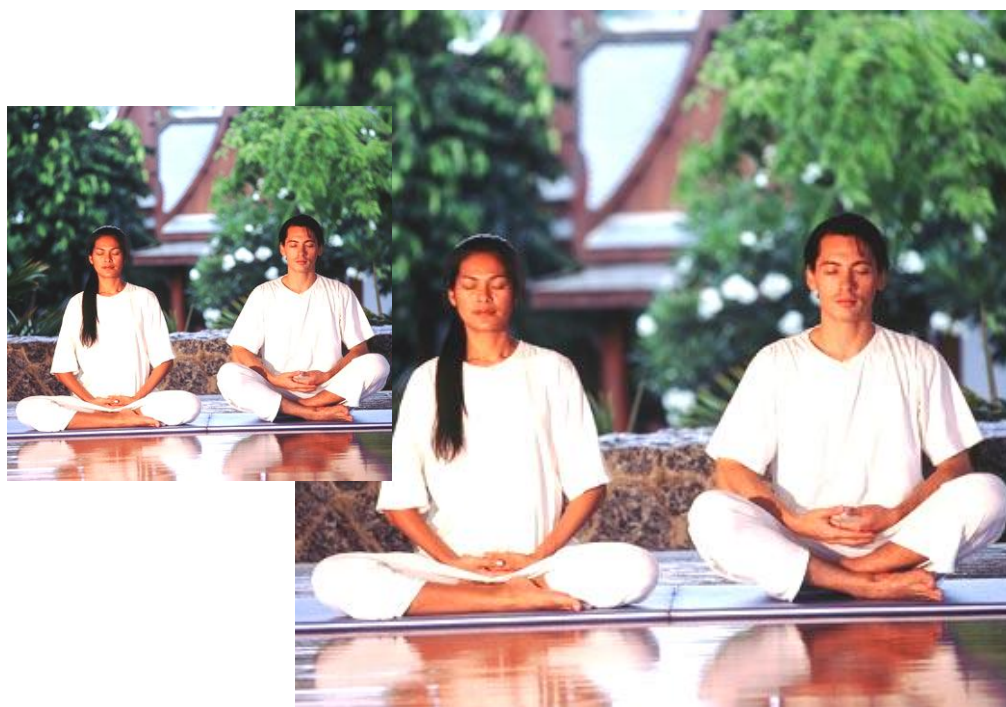
2.2 ให้กำหนดลมหายใจเข้า - ออก เลข ๆ ไม่ต้องนับ

2.3 ให้สังเกตอาการพองและยุบของท้อง ขณะหายใจเข้า - ออก หรือภาวนาในใจว่า “ยุบหนอ พองหนอ” ก็ได้

2.4 ให้ภาวนาในใจว่า “พุทโธ” คือหายใจเข้า ว่า พุท หายใจออกว่า โธ หรือ หายใจเข้าว่า พุทโธ หายใจออกว่า พุทโธ ก็ได้



จากภาพงานโสต โรงเรียนนวมินทราชูทิศ ทักษิณ  
แสดงการนั่งสมาธิของนักเรียน ก่อนทำพิธีหน้าเสาธงในตอนเช้าของทุกวัน



แสดงการนั่งสมาธิแบบขัดบัลลังก์

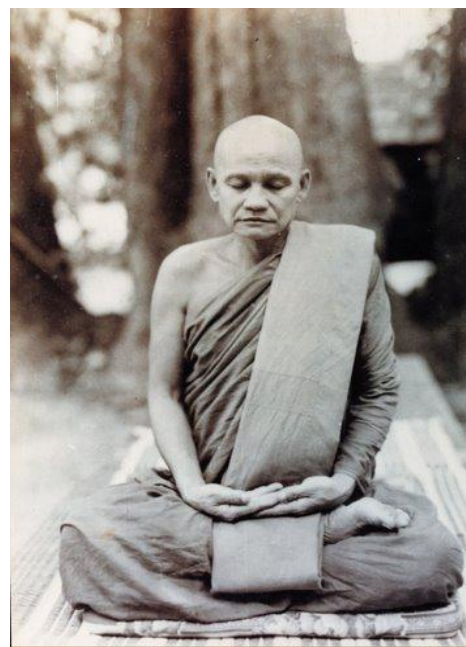
2.5 ในขณะที่กำหนดลมหายใจหรือภาวนานั้นตั้งจิตให้สงบนิ่ง ไม่คิดฟุ้งซ่าน  
ถ้าหากคิดฟุ้งซ่านก็ให้เริ่มใหม่จนกระทั่งจิตสงบนิ่งได้เป็นเวลานาน



จิตสงบ พบความสุขที่เชือกเย็น  
ภาพจาก [www.watnai.org/live/index.php?option=com\\_kune..](http://www.watnai.org/live/index.php?option=com_kune..)

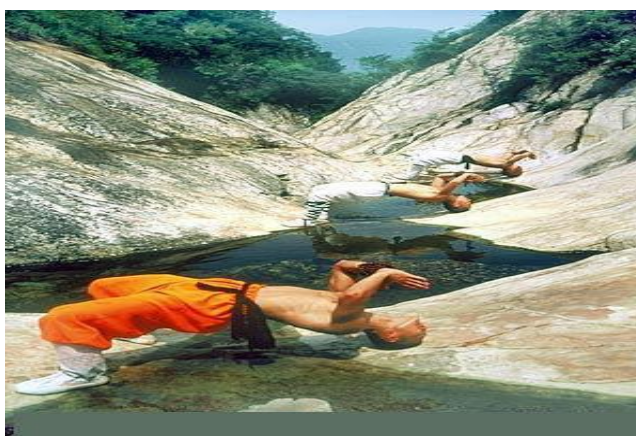
## ประโยชน์ของการบริหารจิต

1. ทำให้จิตใจสบาย คลายเครียด
2. หายจากการวิตกกังวล หวาดกลัว  
กระวนกระวาย หน้าตาสดใส ผิวพรรณดี
3. กลับสนิทไม่ฝันร้ายตื่นมาสุขภาพจิตดี
4. มีความอ่อนโยน กระทบกระเจิง
5. เรียนหนังสือได้ดีมีความเพียรพยายามสูง
6. มีสติสัมปชัญญะ ยับยั้งชั่งใจ
7. ส่งเสริมความจำ สมรรถนะทางสมอง
8. ทำกิจการงานลุล่วงไปด้วยดี
9. ชะลอความแก่ อ่อนกว่าวัย
10. รักษาโรคท้องผูก โรคกระเพาะ  
โรคความดันโลหิต โรคหอบหืด



จะเห็นได้ว่าประโยชน์ของการนั่งสมาธิ(การบริหารจิต) มีมากมาย เช่น ได้มีการศึกษาวิจัยที่น่าเชื่อถือ เรื่อง “ชีวิตก้าวหน้า” ของนิวตรอน ดังนี้

พิสูจน์ได้แล้วว่า การทำสมาธิ ทำจิตใจให้ว่าง เป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ยังคงดูหนุ่มสาว เพียงแต่ทำให้ได้วันละแค่ 20 นาทีเท่านั้น



จากรายงานการศึกษา กล่าวว่า ผู้ทำสมาธิจะมีปริมาณฮอร์โมนอายุยืนในร่างกาย มากเท่ากับผู้ที่หนุ่มสาวกว่าตั้ง 5 - 10 ปี พร้อมกับสอนว่า เพียงแค่หาที่นั่งสมาธิ ตามมุมสงบ จะนั่งเก้าอี้หรือนั่งกับพื้นก็ได้ ปลดปล่อยตัวตามสบาย นั่งหลังตั้งตรง แล้วทำจิตใจให้ว่างเท่านั้น



“ การนั่งสมาธิทำให้เรารู้จักชีวิต มีขันติ และจิตใจสบาย ” หมอเจย์ แกลเซอร์ ที่ศูนย์สาธารณสุข ที่เมืองแลงคาสเตอร์ รัฐแมสซาชูเซตส์ กล่าวและบอกว่า “ ความแก่ชรานี้ก็ไม่ใช่อะไรอื่น มันก็คือความเครียดที่ฝังสะสมอยู่มานานนั่นเอง ” การศึกษาคุณประโยชน์ของการทำสมาธิครั้งนี้ ได้ทำกับผู้นั่งสมาธิ 423 คน เปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่ได้นั่งสมาธิ วยตั้งแต่ 20 ถึง 80 ปีจำนวน 1,525 คน

ก่อนหน้านี้ แพทย์และผู้เชี่ยวชาญคนอื่น อย่างเช่น แพทย์ใหญ่เบอร์นี ฟอร์เมอร์ ศาสตราจารย์แพทย์ มหาวิทยาลัยเยลของอเมริกา ก็บอกอย่างเชื่อมั่นว่า การทำสมาธิสามารถป้องกัน และแม้แต่รักษาโรคอย่างข้ออักเสบและมะเร็งให้หายได้ และยังสามารถเผยว่า ในประเทศฮอลแลนด์ได้มีการศึกษาพบว่าผู้ทำสมาธิจะเจ็บไข้ได้ป่วย น้อยกว่าธรรมดาครึ่งหนึ่ง มีเอกสารเรื่องของคนที่ใช้พลังจิตพิชิตโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ เอาชนะโรคที่ทำให้พิกลพิการอย่างโรคข้ออักเสบ ให้กลับมีชีวิตอย่าง แข็งแรงได้ อยู่ตั้งมากมายหลายราย

( ข้อมูลและภาพจากเว็บไซต์ <http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic>.)

## กิจกรรมที่ 1

**คำชี้แจง** ให้นำข้อความทางขวามือมาใส่หน้าข้อความทางซ้ายมือให้สัมพันธ์กัน  
( ข้อละ 1 คะแนน )

- |                                    |                         |
|------------------------------------|-------------------------|
| ..... 1. กราบพระรัตนตรัย           | ก. อุบายปลุกเร้าคุณธรรม |
| ..... 2. ขอพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง  | ข. โยนิโสมนสิการ        |
| ..... 3. กำหนดลมหายใจเข้าออก       | ค. เบญจางคประดิษฐ์      |
| ..... 4. ความพอใจในรูปรสกลิ่นเสียง | ง. อานาปานสติ           |
| ..... 5. เครื่องกั้นความสงบของจิต  | จ. คิดแบบอรรถสัมพันธ    |
| ..... 6. ความลึกลับสงสัย           | ฉ. นะโม 3 จบ            |
| ..... 7. คิดโดยมองโลกในแง่ดี       | ช. ไตรสรณคมน            |
| ..... 8. คิดโดยกำหนดเป้าหมายแน่นอน | ซ. นิเวศน์              |
| ..... 9. การคิดด้วยเหตุผลแบบกาย    | ฌ. วิจิกิจจา            |
| ..... 10. การพิจารณาความไม่สวยงาม  | ญ. กามคุณ               |
|                                    | ฎ. กิจวัตรประจำวัน      |
|                                    | ฏ. เจริญอุสุภะ          |



ภาพจาก งานประชาสัมพันธ์โรงเรียนนวมินทราชูทิศ ทักษิณ





## สาระการเรียนรู้ที่ 2

### การเจริญปัญญาโดยการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

การเจริญปัญญา คือ การที่มนุษย์เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริงจากการที่มนุษย์รู้จักคิด วิเคราะห์ วิจาร์ณ อย่างรอบคอบ รอบด้าน ทำให้เกิดปัญญาอย่างแตกฉาน เรียกวีธิตินี้ว่า โยนิโสมนสิการ มี 10 วิธี คือ

1. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
2. คิดแบบคุณโทษและทางออก
3. คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
4. คิดแบบอรรถสัมพันธ์
5. คิดแบบแก้ปัญหา
6. คิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา
7. คิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม
8. คิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม
9. คิดแบบอยู่ในปัจจุบัน
10. คิดแบบแยกประเด็น



แต่ในที่นี้ ขอกล่าวถึงแค่ 2 วิธี ตามที่หลักสูตรกำหนดให้เรียนคือ

**1. การคิดแบบอุปายปลุกเร้าคุณธรรม (อุปาทกมณสิการ)** คือ การใช้เหตุผลหรืออุปายเพื่อให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศล หรือเรียกว่า “คิดแบบสร้างสรรค์” ซึ่งเรื่องที่เกิดจะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ คือ คิดเรื่องดีก็ได้ หรือเรื่องไม่ดีก็ได้ แต่วิธีคิดจะต้องนำไปสู่การกระทำที่ดี เช่น

#### ตัวอย่างที่ 1

เมื่อพูดถึงเรื่องความตาย คนมักคิด 2 ทาง คือ

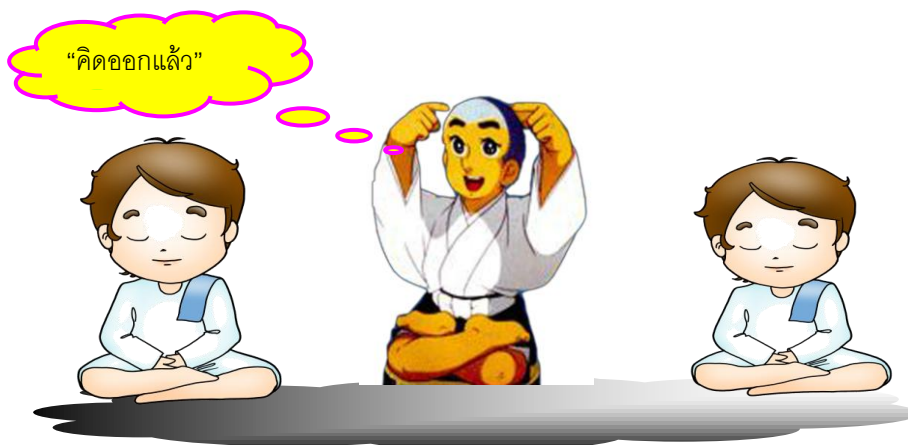
1. ถ้าคิดว่าคนเราเกิดมาแล้วทุกคนต้องตาย เกิดมาไม่ถึงร้อยปีก็ต้องตาย เมื่อคิดแล้วท้อถอยหมดอาลัยตายอยากในชีวิต ไม่อยากทำอะไร การคิดเช่นนี้

ไม่ปลุกเร้าให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศล ไม่สร้างสรรค์ หรือคิดว่า คนเราเกิดมาอายุไม่ถึงร้อยปีก็ตายเพราะฉะนั้นถ้าเราขยันทำมาหากิน สนุกสนานให้เต็มที่ กอบโกยให้เต็มที่ ไม่ต้องเก็บเงินทองเอาไว้ ได้ทำอะไรก็จ่ายให้หมด เพราะทรัพย์สมบัติที่หามาตายไปแล้ว ก็เอาไปไม่ได้ คิดอย่างนี้ก่อให้เกิดการกระทำ แต่เป็นการกระทำที่เป็นอกุศลไม่ใช่ การกระทำแบบสร้างสรรค์ ก็ไม่นับว่าเป็นการคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม

2. ตรงกันข้ามถ้าคิดว่า คนเรานั้นมีชีวิตไม่ยั่งยืน ไม่ถึงร้อยปีก็ตาย เมื่อเรามีชีวิตอยู่ในโลกนี้ไม่นาน เพราะฉะนั้นขณะที่มีลมหายใจอยู่ เราควรทำคุณงามความดีให้มาก ๆ ขยันทำมาหากิน ใช้จ่ายตามความจำเป็น เหลือเงินไว้บ้างยามเจ็บไข้ไม่สบาย จะได้ไม่รบกวนลูกหลาน เพราะเมื่อตายแล้วจะไม่มีโอกาสทำ และคิดอยู่เสมอว่า “เกิดมาทั้งทีทำดีให้ได้ จะตายทั้งทีทำดีฝากไว้” การคิดเช่นนี้ นับว่าเป็นการคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม

## ตัวอย่างที่ 2

นายกรณ์นิช คิดว่าถ้าทำงานร่างกายจะเหน็ดเหนื่อย สู้นอนพักผ่อนดีกว่าสบายดี ไม่เหน็ดเหนื่อย ผลก็คือกลายเป็นคนขี้เกียจ ผัดวันประกันพรุ่ง การคิดแบบนี้ไม่นับเป็นการคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม ตรงกันข้าม นางสาวแอนนา คิดว่า เราต้องทำงานเพราะการทำงานทำให้เราได้ใช้สติปัญญา ได้ใช้ความรู้ที่เรียนมา เมื่องานเสร็จก็ได้ค่าตอบแทนจากน้ำพักน้ำแรงมาเลี้ยงครอบครัว คนเราเกิดมาเป็นคน ถ้าไม่ฝากผลงานไว้แล้ว เมื่อตายไปก็จะมีใครจดจำเรา การคิดเช่นนี้เป็นการคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม



**2. การคิดแบบอรรถสัมพันธ** คิดแบบอรรถสัมพันธ หมายถึง การคิดหลักการให้สัมพันธ์กับจุดมุ่งหมาย

การคิดอะไรถ้าคิดให้หลักการกับจุดมุ่งหมายสอดคล้องกัน ความคิดนั้นย่อมนำไปสู่ความสำเร็จ เช่น ถ้าถามว่า การบวชคืออะไร อาจมีคำตอบว่า การบวชคือการสละโลกียวิสัย มาบำเพ็ญสมณกิจ ฝึกฝนตนตามหลัก ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) การบวชเรียน หรือการฝึกฝนตน ถือเป็นหลักของการบวช ถ้าบวชแล้วอยู่เฉย ๆ ไม่ใส่ใจฝึกฝนอบรมตน ตามหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา แม้ว่าไม่ทำให้ศาสนาเสื่อมเสียก็จริงแต่ผิดหลักการบวช



พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระสูตรหนึ่งในพระไตรปิฎก ทรงเล่าเปรียบเทียบคนที่มาบวชว่า เปรียบเสมือน บุรุษถือขวานเข้าป่าเพื่อหาแก่นไม้ คนที่ 1 ถือเอากิ่งไม้ดีกว่าแก่นไม้ คนที่ 2 ถือเอาสะเก็ดไม้ คนที่ 3 ถากเอาเปลือกไม้ คนที่ 4 เอากระพี้ คนที่ 5 ตัดเอาแก่นไม้ จะเห็นว่าบุรุษ 4 คนแรกไม่รู้จักแก่นไม้จึงไม่ได้แก่น คนที่ 5 รู้จักแก่นไม้จึงได้แก่น คนที่มาบวชในพุทธศาสนาก็เช่นเดียวกัน ถ้าไม่เข้าใจว่าการบวชมีเป้าหมายอะไรก็จะไม่ได้รับผลจากการบวชเต็มที่

บางคนบวชมาแล้ว ได้รับความเคารพจากญาติโยม ยินดีในลาภสักการะที่เขาถวายก็ภูมิใจว่าเป็น “ พระคัง ” ไม่พยายามฝึกฝนตนเพื่อบรรลुธรรมสูงขึ้น พระรูปนี้ก็จะได้เพียง “ กิ่งใบของศาสนา ”

บางคนไม่พอใจแค่ชื่อเสียง ลาภสักการะที่ได้รับ พยายามรักษาศีลอย่างเคร่งครัด ได้รับคำชมเชยว่าเป็น “ พระเคร่ง ” พระรูปนี้ก็ได้เพียง “ สะเก็ดศาสนา ”

บางคนไม่พอใจแค่ชื่อเสียง และการรักษาดีอย่างเคร่งครัด ตั้งหน้าตั้งตาบำเพ็ญวิปัสสนา จนได้บรรลุนิพพาน เป็นพระอรหันต์บุคคล ระดับต้น ๆ พระรูปนี้ เป็นได้แค่ “กระพี้ศาสนา” แต่ถ้าปฏิบัติจนได้บรรลุวิมุตติ (ความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย) โดยสิ้นเชิง พระรูปนี้ นับว่าได้ “แก่นศาสนา”

สำหรับนักเรียน การศึกษาคืออะไร เป้าหมายคืออะไร ถ้าตอบว่า การศึกษา คือ การเรียน เป้าหมายคือ ใบประกาศนียบัตรหรือปริญญา นี่คือหลักการ และเป้าหมายพื้นฐาน

แต่หลักการของการศึกษาที่แท้จริง คือ การเรียนเพื่อพัฒนาตนให้มี บุคลิกภาพและคุณลักษณะพึงประสงค์ เช่นเป็นคนดี คนเก่ง และสามารถอยู่ร่วมกับ คนอื่นได้อย่างมีความสุข เพื่อเป็นกำลังในการพัฒนาประเทศชาติและสังคมต่อไป

จริงๆ จ้ำ จ้อ



( ภาพจากเว็บไซต์ [www.watnai.org/live/index.php?option=com\\_kune.](http://www.watnai.org/live/index.php?option=com_kune) )



“ จงระวังความคิด เพราะความคิดจะกลายเป็นการกระทำ จงระวังการกระทำ เพราะการกระทำจะกลายเป็นนิสัย จงระวังนิสัย เพราะนิสัยจะกลายเป็นบุคลิก จงระวังบุคลิก เพราะบุคลิกกำหนดชะตากรรม ชะตากรรมของคนจะเริ่มต้นที่ความคิด ถ้าคนคิดดี ประพฤติดี ชีวิตก็ดี ถ้าคิดผิด พฤติกรรมของคุณก็ผิดชีวิตก็ผิดไปทั้งชีวิต อริยมรรคมีองค์ 8 จึงเริ่มต้นที่ความคิด ถ้าเรามีความคิดที่ถูกต้องมีความเชื่อ ที่ถูกต้องแล้ว ชีวิตของเราจะเป็นชีวิตที่เดินทางถูกต้อง ”

(ข้อมูลจากเว็บไซต์ [http:// share.Psu.ac.th/blog/chutatip-psu/7109](http://share.Psu.ac.th/blog/chutatip-psu/7109).)





เกณฑ์การให้คะแนน

- 1.อธิบายความหมายถูกต้อง ยกตัวอย่างประกอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 ตัวอย่างขึ้นไป  
= 5 คะแนน
- 2.อธิบายความหมายถูกต้อง ยกตัวอย่างประกอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 2 ตัวอย่าง  
= 4 คะแนน
- 3.อธิบายความหมายถูกต้อง ยกตัวอย่างประกอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 ตัวอย่าง  
= 3 คะแนน
- 4.อธิบายความหมายถูกต้อง ยกตัวอย่างประกอบได้ไม่ถูกต้อง  
= 2 คะแนน
- 5.อธิบายความหมายไม่ถูกต้องแต่ยกตัวอย่างประกอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 ตัวอย่าง  
= 1 คะแนน
- 6.อธิบายความหมายและ ยกตัวอย่างประกอบไม่ได้เลย  
= 0 คะแนน

## กิจกรรมที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้สมบูรณ์ที่สุด

1. นักเรียนคิดว่าการนำวิธีการบริหารจัดการจิต และการเจริญปัญญาตามวิธีคิดแบบอูบาย ปุลุกเร้าคุณธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน และเมื่อนำมาใช้แล้ว จะสามารถพัฒนา ประสิทธิภาพในการทำงานและการเรียนรู้ได้อย่างไร ให้ยกตัวอย่างประกอบ (พิจารณา จากคำตอบและเหตุผลประกอบ) ยกตัวอย่างอย่างน้อย 3 ข้อ (6 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เกณฑ์การให้คะแนน

1. ยกตัวอย่างได้ 3 ข้อและอธิบายเหตุผลได้สอดคล้องถูกต้อง 3 ข้อ = 6 คะแนน
2. ยกตัวอย่างได้ 3 ข้อ และอธิบายเหตุผลได้สอดคล้องถูกต้อง 2 ข้อ = 5 คะแนน
3. ยกตัวอย่างได้ 2 ข้อและอธิบายเหตุผลได้สอดคล้องถูกต้อง 2 ข้อ = 4 คะแนน
4. ยกตัวอย่างได้ 2 ข้อและอธิบายเหตุผลได้สอดคล้องถูกต้อง 1 ข้อ = 3 คะแนน
5. ยกตัวอย่างได้ 1 ข้อและอธิบายเหตุผลได้สอดคล้องถูกต้อง 1 ข้อ = 2 คะแนน
6. ยกตัวอย่างได้ 1 ข้อและอธิบายเหตุผลไม่สอดคล้อง = 1 คะแนน
7. ยกตัวอย่างและอธิบายเหตุผลไม่ได้เลย = 0 คะแนน



## สรุปเนื้อหาประจำหน่วย



การบริหารจิต คือ การฝึกจิตให้เข้มแข็ง เป็นสมาธิ มีความผ่องใส ไม่ฟุ้งซ่าน เสร้าหมองขุ่นมัว การบริหารจิตมีหลายวิธี เช่น ฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

อานาปานสติ แปลว่า การระลึกถึงลมหายใจเข้า - ออก คือ การรู้ทัน ลมหายใจเข้า - ออก ทุกระยะ ทุกขั้นตอน การบริหารจิตโดยวิธีอานาปานสติ ก็คือ การกำหนดลมหายใจเข้า - ออก ของตนเองเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ ตามพุทธศาสนา มีขั้นตอน เบื้องต้น คือ

1. เลือก สถานที่/เวลา
2. ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
3. สมาทานศีล เพื่อแสดงความบริสุทธิ์ อย่างน้อยก็สมาทานศีล 5
4. แผ่เมตตา
5. ตัดความกังวล ไม่ฟุ้งซ่านขณะนั่งสมาธิ
6. ทำสมาธิในการฝึก

ประโยชน์ของการบริหารจิต คือ มีสุขภาพดี ความจำดี มีบุคลิกภาพดี มีสติปัญญาดี หลับสนิท คลายความวิตกกังวล ชะลอความแก่ รักษาโรคที่ท้องผูก โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิต โรคหอบหืด

**การเจริญปัญญา คือการฝึกให้รู้จักคิด“ คิดเป็น แก้ปัญหาเป็น”**

## การเจริญปัญญาโดยการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

การคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักคิด วิเคราะห์ วิจารณ์  
อย่างรอบคอบ รอบด้าน ทำให้เกิดปัญญาแตกฉาน มี 10 วิธี แต่จะกล่าวแค่ 2 วิธี  
คือ การคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม และการคิดแบบอรรถสัมพันธ์



(ภาพจากเว็บไซต์ [www.watpa.com](http://www.watpa.com).)

### การคิดแบบปลุกเร้าคุณธรรม(อุปาทกมนสิการ)

คือการใช้เหตุผลหรืออุบายเพื่อให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศล หรือเรียกว่า  
“การคิดแบบสร้างสรรค์” หมายความว่า เรื่องที่คิดจะเป็นเรื่องอะไรก็ได้ เป็นเรื่องดี  
ก็ได้ เรื่องไม่ดีก็ได้ แต่วิธีคิดจะต้องนำไปสู่การกระทำที่ดี

### การคิดแบบอรรถสัมพันธ์

หมายถึง การคิดหลักการให้สัมพันธ์กับความมุ่งหมาย คิดเรื่องอะไรก็ตาม  
ถ้าคิดให้ตรงและสอดคล้องกับความมุ่งหมาย ความคิดนั้นย่อมนำไปสู่การกระทำให้  
ประสบความสำเร็จ ไม่เขวออกนอกทาง

หัวใจของพระพุทธศาสนา คือ ไม่ทำชั่วทุกชนิด ทำความดีให้พร้อม ทำจิตใจของตนให้ผ่องใส ฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ มีความดีงาม มีคุณธรรมที่พึงประสงค์ มีความเข้มแข็งมั่นคง และมีสุขภาพดี มีความปลอดภัย โปร่งสบาย การฝึกวิปัสสนาก็เพื่อให้เกิดปัญญา ความรู้ความเข้าใจ และรู้เท่าทันปรากฏการณ์ทั้งหลาย



(ภาพจากงานโสตทัศนศึกษา โรงเรียนนวมินทราชูทิศ ทักษิณ

และเว็บไซต์ [www.thairath.co.th/column/life/b...ne/74061](http://www.thairath.co.th/column/life/b...ne/74061) )

การฝึกให้รู้จักคิดแบบโยนิโสมนสิการ เช่น ฝึกการคิดแบบอุปมาอุปไมย คุณธรรม คิดแบบบรรดสัมพันธ์ (หลักการสัมพันธ์กับเป้าหมาย) เป็นการพัฒนาปัญญาอย่างยิ่ง เพราะการบริหารจิตและการเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นการสร้างบุคลากรที่มีคุณภาพ สร้างคนดี คนเก่ง ทำให้คนมีความสุข สังคมสงบ ประเทศชาติเจริญเกิดสันติสุขแก่ตน และสังคมส่วนรวม

## แบบทดสอบประจำหน่วย

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว( ข้อละ 1 คะแนน )

1. การฝึกให้เป็นสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า - ออก เรียกว่าอะไร
  - ก. เจริญภาวนา
  - ข. วิปัสสนา
  - ค. อานาปานสติ
  - ง. เจริญปัญญา
2. เพราะเหตุใดก่อนการฝึกทำสมาธิจึงต้องสมาทานศีลก่อน
  - ก. เพื่อให้จิตใจบริสุทธิ์
  - ข. เพื่อให้การฝึกสมาธิสำเร็จลุล่วงด้วยดี
  - ค. เพื่อให้การฝึกสมาธิเกิดความศกัศนิตีมากขึ้น
  - ง. เพื่อระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
3. ท่านั่งในการฝึกสมาธิแบบนั่งขัดบัลลังก์ หรือที่เรียกว่า “ขัดสมาธิราบ” มีลักษณะการนั่งแบบใด
  - ก. นั่งเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง
  - ข. นั่งเอาขาซ้ายทับขาขวา มือซ้ายทับมือขวา ตัวตั้งตรง
  - ค. นั่งเอาขาซ้ายทับขาขวา เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตัวตั้งตรง
  - ง. นั่งเอาขาซ้ายทับขาขวา ทับข้างใดก็ได้ ตัวโค้งงอเล็กน้อย เพื่อไม่ให้เกิดอาการเกร็ง
- 4 .การฝึกสมาธิโดยการกำหนดลมหายใจเข้า - ออก โดยนับเป็นคู่ ๆ มีลักษณะเช่นใด
  - ก. หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 โดยกำหนดเป็นชุด คือ 11 22 33.....
  - ข. หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 4 โดยกำหนดเป็นชุด คือ 2 4 6 8.....
  - ค. หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 3 โดยกำหนดเป็นชุด คือ 1 3 5 7.....
  - ง. หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 โดยกำหนดเป็นชุด คือ 1 2 1 2.....

5. การบริหารจัดการหมายถึงข้อใด

- ก. การฝึกจิตให้เกิดปัญญา
- ข. การควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน
- ค. การอบรมจิตโดยการนั่งลมหายใจ
- ง. การพัฒนาจิตให้ได้รับความสามารถพิเศษ



6. ข้อใดเป็นการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

- ก. ไม่นั่งใช้สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก
- ข. เบิกซี่ใช้สติกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ
- ค. ออฟใช้สติกำหนดอาการของจิตว่าขณะนั้นมีสภาพอย่างไร
- ง. ไอซ์ใช้สติกำหนดความสุข ความทุกข์และอาการเฉย ๆ ที่เกิดขึ้น

7. ข้อใดไม่ใช่หลักของการคิดเป็น

- ก. คิดเป็นลำดับขั้นตอน
- ข. คิดเป็นกุศล
- ค. คิดมีเหตุผล
- ง. คิดไปเรื่อย ๆ

8. ขั้นตอนแรกและขั้นตอนสุดท้ายของการฝึกบริหารจัดการหรือการทำสมาธิ คือ ขั้นตอนใด

- ก. สมาทานศีล / แผ่เมตตา
- ข. นมัสการพระรัตนตรัย / ตัดกังวล ทำสมาธิ
- ค. ไหว้พระสวดมนต์ / สมาทานศีล
- ง. ตัดความกังวล / นั่งกำหนดลมหายใจ

9. เพราะเหตุใดการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จึงเหมาะสมกว่าการฝึกกรรมฐานแบบอื่น

- ก. ทำได้ง่าย ใช้เวลาน้อย แค่เพียงกำหนดลมหายใจโดยนับเลขเท่านั้น
- ข. ไม่ซับซ้อน เข้าใจง่าย สามารถฝึกปฏิบัติต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มจนสำเร็จขั้นสูงสุด
- ค. ทำได้ง่าย ใช้เวลาน้อย สามารถฝึกสมาธิได้ทุก ๆ สถานที่จนสำเร็จขั้นสูงสุด
- ง. ทำได้ง่าย ไม่เหนื่อยกาย ไม่เหนื่อยใจ

10. การฝึกสมาธิ และการเจริญปัญญา ก่อให้เกิดผลทางด้านสุขภาพจิตของผู้ฝึกฝนอย่างไร

- ก. มีความเข้มแข็ง อดทน
- ข. มีการผ่อนคลาย และสงบสุข
- ค. มีประสิทธิภาพในการทำงาน
- ง. มีท่าทางเคร่งเครียด จริงจังกับการดำเนินชีวิต



11. ประโยชน์ของสมาธิในด้านการพัฒนาบุคลิกภาพคือข้อใด

- ก. ทำให้แข็งแรง คุน่าเกรงขาม
- ข. มีความสงบเยือกเย็น ท่าทีมีเมตตา
- ค. จิตใจอ่อนไหว รักและสงสารเพื่อนมนุษย์
- ง. มีท่าทีเคร่งครัด จริงจังกับการดำเนินชีวิต

12. บุคคลใดเป็นผู้มีจิตใจนุ่มนวลหนักแน่น อันเกิดจากการฝึกฝนสมาธิ

- ก. นึก ร้องไห้เสียใจเมื่อถูกคนรักตีจาก
- ข. แบ่ง เป็นคนตรงไปตรงมาเมื่อไม่ได้รับความเป็นธรรม จึงโวยวายให้ทุกคนทราบ
- ค. ลิดีดยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ ถึงแม้จะถูกเพื่อนล้อว่าไม่สวยก็ไม่แสดงความโกรธ
- ง. อ้อฟ เป็นเด็กที่มีกิริยามารยาทงดงาม คุ่ออ่อนไหว และมักจะเชื่อเรื่องทุกอย่างที่ได้ฟังมาเสมอ

13. คำว่า ปัญญา มีความหมายตรงกับข้อใดมากที่สุด
- ความรู้ทั่วถึง
  - ความรอบคอบ
  - ความเฉลียวฉลาด
  - ความมีสติอยู่เสมอ
14. การคิดในข้อใดเป็นการคิดแบบอุปมาอุปไมย
- แอนคิดหาคำตอบของข้อสอบวิชาพระพุทธศาสนา
  - แดนเห็นว่าตนมีฐานะยากจน จึงพยายามตั้งใจเรียน จนแล้วจะได้มีงานทำดี ๆ
  - เคน จะเปรียบเทียบรูปเล่ม ราคาและคุณภาพเนื้อหาของหนังสือก่อนจะซื้อ มาอ่าน
  - นาเคียสอบวิชาคณิตศาสตร์ได้คะแนนสูงสุดในห้อง ทั้งนี้เพราะเธอ วางแผนการเรียนอย่างมีระบบ
15. อัมรู้ตัวเองดีว่า เป็นคนที่ชอบบริการช่วยเหลือผู้อื่น จึงสมัครสอบเข้าศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ เมื่อสอบได้ก็ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษา เป็นพยาบาลตามที่ต้องการความสำเร็จของอัมครั้งนี้เกิดขึ้นเพราะเธอมีวิธีคิดแบบใด
- แบบแก้ปัญหา
  - แบบอรรถสัมพันธ์
  - แบบแยกแยะองค์ประกอบ
  - แบบอุปมาอุปไมย



## บรรณานุกรม

- กฤษณา วิเชียรเพชร. แบบฝึกหัดเสริมสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. สำนักพิมพ์ฟิสโก้ เซ็นเตอร์, 2550.
- จรัส พยัคฆราชศักดิ์และคณะ. คู่มือครู แผนการจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2547.
- นิชา แก้วพานิช. เสริมสาระการเรียนรู้พื้นฐาน สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ม.2 บริษัทสำนักพิมพ์เดอะบุ๊ค จำกัด, 2549.
- นพดล ขวัญชนะภักดี. พระพุทธศาสนา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลักสูตร การศึกษา ชั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประสานมิตร จำกัด, 2547.
- บุญนาน อภิญาโน พระมหา. จตุรธรรมหัวใจพระพุทธที่ถูกลืม. หจก.เอ็น. พี.พี.คลาสสิกฟอรั่ม, 2550.
- เพ็ญสุรัตน์ หอมแย้ม และคณะ. คู่มือสอบสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษา 1-3. นนทบุรี : บริษัทไทเนรมิตกิจ อินเตอร์โพรเกรสซิฟ จำกัด, 2551.
- ธิดา พชรวัลย์. ทิวเข้มเตรียมสอบวิชาสังคมศึกษา กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ช่วงชั้นที่ 3 สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้าวิชาการ จำกัด, 2548.
- วิทย์ วิศทเวทย์. หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐานกลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม พระพุทธศาสนา ม.2 . พิมพ์ครั้งที่ 5 บริษัทร่วมเกล้า จำกัด(ฝ่ายการพิมพ์), ม.ป.ป.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. การบริหารจัดการ สำหรับผู้ใหญ่. ศูนย์หนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. 2523.

สมนึก ปฏิปทานนท์. คู่มือเตรียมสอบ สังคมศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้น ม.1- ม.3.

หจก. สำนักพิมพ์ภูมิบัณฑิต,ม.ป.ป.

สุคนธ์ สิ้นธมานนท์. คู่มือครูและแผนการเรียนรู้ กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา

และวัฒนธรรม พระพุทธศาสนา ม.2 .พิมพ์ครั้งที่ 1 บริษัทไทยร่มเกล้า จำกัด,  
2548.

สุพัตรา รัชประสาท และคณะ. สรุปหลักสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ม.ต้น

สาระที่ 1 ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม. ชีรพงษ์การพิมพ์, ม.ป.ป.

[http:// share.Psu.ac.th/blog/chutatip-psu/7109](http://share.Psu.ac.th/blog/chutatip-psu/7109). สืบค้นเมื่อ วันที่ 10 มิ.ย. 2550

[http:// share.Psu.ac.th/blog/chutatip-psu/7109](http://share.Psu.ac.th/blog/chutatip-psu/7109). สืบค้นเมื่อ วันที่ 10 มิ.ย. 2550

<http://www.dhammajak.net/board/viewtopic>. สืบค้นเมื่อ 30 สิงหาคม. 2551

[http:// www.watnai.org/live/index.php?option=com\\_kune](http://www.watnai.org/live/index.php?option=com_kune). สืบค้นเมื่อ 23 สิงหาคม  
2551

[http:// www.watpa.com](http://www.watpa.com) . สืบค้นเมื่อ 30 สิงหาคม 2551

<http://images.google.com/imgres>. สืบค้นเมื่อ 15 ธันวาคม 2552

<http://www.vcharkarn.com/vcafe/49479>. สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2553

[http:// www.thairath.co.th/column/life/b...ne/74061](http://www.thairath.co.th/column/life/b...ne/74061). สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2553

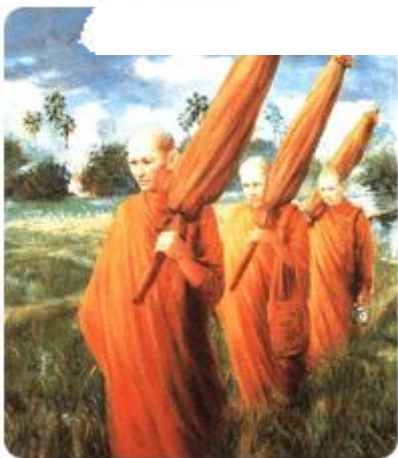
<http://www.dmc.tv.com>. สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2553

## ภาคผนวก

# เฉลยกิจกรรมที่ 1

คำชี้แจง ให้นำข้อความทางขวามือมาใส่หน้าข้อความทางซ้ายมือให้สัมพันธ์ (ข้อละ 1 คะแนน)

<p>ค _____ 1. กราบพระรัตนตรัย</p> <p>ช _____ 2. ขอพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง</p> <p>ง _____ 3. กำหนดลมหายใจเข้าออก</p> <p>ญ _____ 4. ความพอใจในรูปรสกลิ่นเสียง</p> <p>ซ _____ 5. เครื่องกั้นความสงบของจิต</p> <p>ฉ _____ 6. ความลึกลับสงสัย</p> <p>ก _____ 7. คิดโดยมองโลกในแง่ดี</p> <p>จ _____ 8. คิดโดยกำหนดเป้าหมายแน่นอน</p> <p>ข _____ 9. การคิดด้วยเหตุผลแยกคาย</p> <p>ฎ _____ 10. การพิจารณาความไม่สวยงาม</p>	<p>ก. อุบายปลุกเร้าคุณธรรม</p> <p>ข. โยนิโสมนสิการ</p> <p>ค. เบญจางคประดิษฐ์</p> <p>ง. อานาปานสติ</p> <p>จ. คิดแบบอรรถสัมพันธ์</p> <p>ฉ. นะโม 3 จบ</p> <p>ช. ไตรสรณคัมภ์</p> <p>ซ. นิเวศน์</p> <p>ฉ. วิจิกิจนา</p> <p>ญ. กามคุณ</p> <p>ฎ. กิจวัตรประจำวัน</p> <p>ฏ. เจริญอุสุภะ</p>
---	---



## เฉลยกิจกรรมที่ 2

คำสั่ง ให้ตอบคำถามต่อไปนี้ให้สมบูรณ์ที่สุด

1. ให้นักเรียนบอกวิธีการบริหารจัดการ ( 5 คะแนน)

วิธีปฏิบัติในการฝึกสมาธิ มี ดังนี้

- 1) เลือกสถานที่ที่เหมาะสม เช่น ไม่อับลม ไม่อึกทึบ ปราศจากเสียงรบกวน
- 2) กำหนดเวลา คือ ต้องเลือกเวลาที่เหมาะสม ไม่ควรเลือกเวลาที่อิ่ม อาหารใหม่ ๆ หรือเวลาที่ร่างกายอ่อนเพลีย ให้กำหนดตามความเหมาะสม
- 3) นมัสการพระรัตนตรัย เพื่อระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ สร้างศรัทธา และกำลังใจให้เข้มแข็งในการฝึกปฏิบัติ
- 4) สมาทานศีล เพื่อทำให้จิตใจบริสุทธิ์ โดยถ้าไม่มีพระมาให้ศีล ก็อาจเปล่งสมาทานเอง
- 5) แผ่เมตตา ส่งความรักความปรารถนาดีไปยังสรรพสัตว์ผู้เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย
- 6) ตัดกังวล เพื่อขจัดอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติ เช่น ความกังวลเรื่องงาน เรื่องเรียน เรื่องญาติมิตร ให้กำหนดเฉพาะเรื่องที่จะฝึกจิตให้เป็นสมาธิเท่านั้น
- 7) ทำสมาธิทำการบริหารจัดการ

## 2. ประโยชน์ของการบริหารจัดการในชีวิตประจำวันมีอะไรบ้าง จงอธิบาย( 5 คะแนน)

( แนวเฉลย)

ประโยชน์ของการบริหารจัดการในชีวิตประจำวัน ดังนี้

- 1) ทำจิตใจให้สบาย หายเครียด
- 2) หายวิตก หายกระวนกระวาย
- 3) นอนหลับง่าย ไม่ฝันร้าย กำหนดจิตให้หลับและตื่นได้ตามต้องการ
- 4) ว่องไว กระฉับกระเฉง ตัดสินใจได้ฉับพลันเหมาะสมกับเหตุการณ์
- 5) มีความเพียรแน่วแน่ ทำอะไรก็สำเร็จเร็วและดี
- 6) มีสติสัมปชัญญะเสมอ รู้เท่าและรู้ทันปรากฏการณ์ ตลอดจนระงับ

ยับยั้งใจได้ดี

### เกณฑ์การให้คะแนน กิจกรรมที่ 2

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. ตอบและลำดับถูกต้องทุกขั้นตอน           | = 5 คะแนน |
| 2. ตอบถูกต้องทุกขั้นตอนแต่ลำดับขั้นตอนผิด | = 4 คะแนน |
| 3. ตอบถูกต้องขั้นตอนอย่างน้อย 4 ข้อ       | = 3 คะแนน |
| 4. ตอบถูกต้องขั้นตอนอย่างน้อย 3 ข้อ       | = 2 คะแนน |
| 5. ตอบถูกต้องขั้นตอนอย่างน้อย 1 - 2 ข้อ   | = 1 คะแนน |
| 6. ตอบผิดทุกขั้นตอน                       | = 0 คะแนน |

### เฉลยกิจกรรมที่ 3

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้สมบูรณ์ที่สุด( 10 คะแนน)

1.การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม หมายถึงการคิดแบบใด จงอธิบายและยกตัวอย่างประกอบ

(แนวเฉลย)การคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม (อุปาทกมนสิการ ) หมายถึงการคิดโดยใช้เหตุผล เพื่อให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศล เป็นวิธีการคิดแบบสร้างสรรค์ ตัวอย่าง เช่น ถ้าการบ้านที่อาจารย์ให้มาจำนวนมากและค่อนข้างยาก สามารถคิดได้คือ

1.ขอลอกการบ้านจากเพื่อน แม้จะทำถูกหมดทุกข้อ ตนเองก็ไม่ได้ความรู้อะไร การกระทำเช่นนี้มีได้เกิดจากการใช้วิธีการคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม

2.พยายามขวนขวายหาหนังสือมาอ่านเพิ่มเติม และขอให้เพื่อนช่วยทบทวน ทำให้ทำการบ้านได้แม้จะไม่ถูกต้องหมดทุกข้อ แต่ตนเองก็มีความภาคภูมิใจและเกิดความรู้ขึ้นด้วย ทั้งในข้อที่ทำถูกและข้อที่ผิด คือรู้ว่าตอบผิดเพราะอะไร การทำเช่นนี้จัดได้ว่าได้ใช้วิธีการคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม

2. การคิดแบบอรรถสัมพันธ์หมายถึงการคิดแบบใด จงอธิบายและยกตัวอย่างประกอบ

( แนวเฉลย )การคิดแบบอรรถสัมพันธ์ หมายถึง การคิดหลักการให้สัมพันธ์หรือสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย ตัวอย่างเช่น การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ลื่น ก็เพื่อให้ผู้ลื่นได้พ้นทุกข์ เช่น ช่วยสอนการบ้านให้เพื่อน แม้ตัวเองจะไม่ค่อยมีเวลา เพราะตนเองจะต้องสอบในคาบต่อไป การเต็มใจสอนการบ้านเพื่อนก่อนทำให้สุขใจที่ได้มีโอกาสทำประโยชน์ให้ผู้อื่น ไม่มุ่งหวังสิ่งใดตอบแทนกับตนเอง แต่หวังให้เพื่อนได้เข้าใจและพ้นทุกข์จากการทำการบ้านไม่ได้ การทำเช่นนี้เราจะเกิดความสุขสบายใจ และมีความสุข **ตรงกันข้าม** ถ้าเราคิดว่าการช่วยสอนการบ้านเพื่อน ทำให้เราเสียเวลาในการทบทวนหนังสือ ช่วยเพื่อนแล้วไม่รู้ว่าเพื่อนจะเห็นน้ำใจและตอบแทน

เราหรือไม่ การคิดอย่างนี้ก็จะทำให้เราเกิดความทุกข์ ความกังวล ซึ่งเป็นการคิดที่ไม่ตรงตามหลักวิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ

เกณฑ์การให้คะแนน

- 1.อธิบายความหมายถูกต้อง ยกตัวอย่างประกอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 3 ตัวอย่างขึ้นไป  
= 5 คะแนน
- 2.อธิบายความหมายถูกต้อง ยกตัวอย่างประกอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 2 ตัวอย่าง  
= 4 คะแนน
- 3.อธิบายความหมายถูกต้อง ยกตัวอย่างประกอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 ตัวอย่าง  
= 3 คะแนน
- 4.อธิบายความหมายถูกต้อง ยกตัวอย่างประกอบได้ไม่ถูกต้อง  
= 2 คะแนน
- 5.อธิบายความหมายไม่ถูกต้องแต่ยกตัวอย่างประกอบได้ถูกต้องอย่างน้อย 1 ตัวอย่าง  
= 1 คะแนน
- 6.อธิบายความหมายและ ยกตัวอย่างประกอบไม่ได้เลย  
= 0 คะแนน

## กิจกรรมที่ 4

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้สมบูรณ์ที่สุด (10 คะแนน)

1. นักเรียนคิดว่าการนำเอา การบริหารจัดการและการเจริญปัญญาตามวิถีคิดแบบอูบาย ปุลุกเร้า คุณธรรมไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต จะสามารถพัฒนาประสิทธิภาพในการทำงานและการเรียนรู้ได้อย่างไร ( 5 คะแนน)

(แนวเฉลย)

การบริหารจิต เป็นการฝึกจิตให้มีสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิคิดอะไรก็จะคิดอย่างมีระบบมีขั้นตอน มีความรอบคอบ ทำให้เกิดปัญญา สามารถนำความคิดที่เกิดจากปัญญามาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีเหตุมีผล เพราะการคิดดี ก็จะเกิดการทำความดีตามมา ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข

2. เมื่อนักเรียนได้ฟังคำนิททาว่าร้ายจะรู้สึกอย่างไร และสามารถนำการบริหารจิตและการเจริญปัญญา มาประยุกต์ใช้ได้อย่างไร( 5 คะแนน)

(แนวเฉลย)

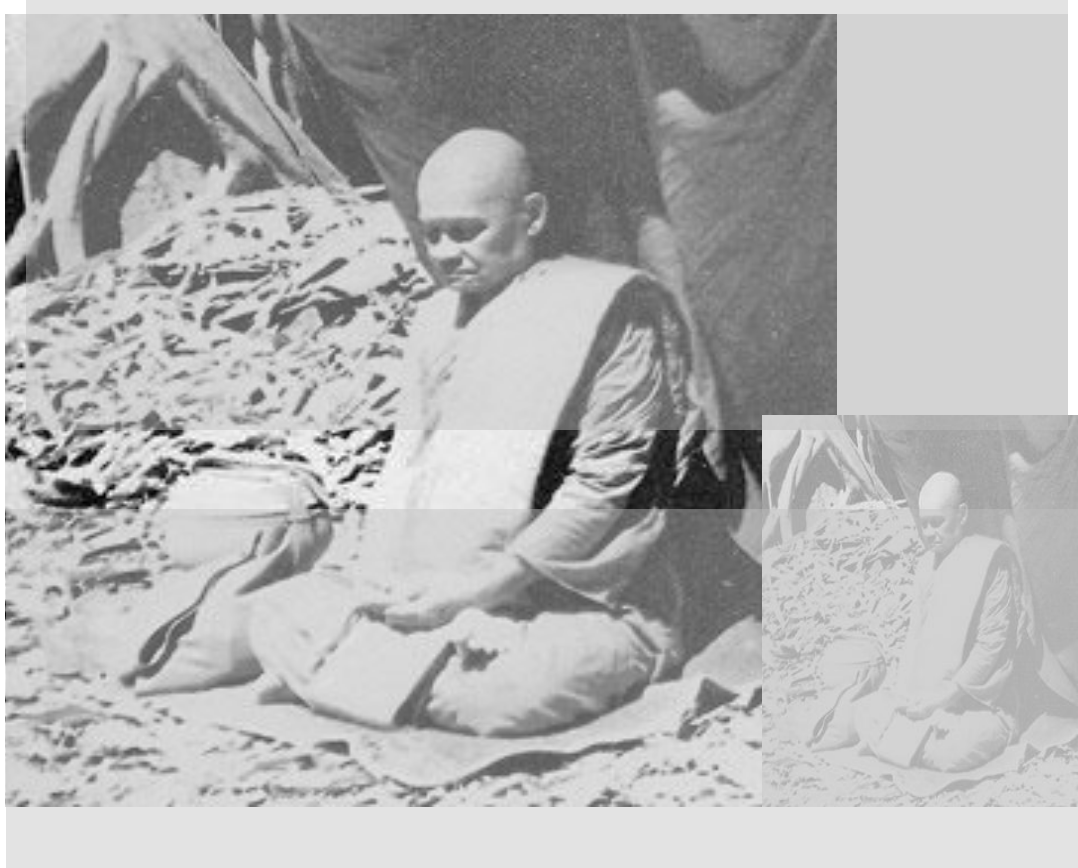
คนเราโดยปกติเมื่อได้ฟังคำนิททาว่าร้ายจะรู้สึกไม่ค่อยพอใจ ซึ่งเป็นเรื่องที่ทำทหายว่า เราจะทำอย่างไรให้เราไม่มีความรู้สึกเช่นนั้น หนทางหนึ่งที่เราสามารถทำได้คือการนำวิธีการบริหารจัดการ และการเจริญปัญญา มาประยุกต์ได้คือ เมื่อเราได้ยินคำนิททาว่าร้าย เราต้องมีสติ มีความหนักแน่น และคิดในทางที่ดีว่า การที่เขาพูดถึงเรา เพราะเขาสนใจเรา และเรามีความสำคัญในชีวิตของเขา เราก็จะสบายใจ ไม่คิดโกรธคนที่ว่าร้ายเราแต่อาจแอบภูมิใจว่าเราเป็นคนน่าสนใจเพื่อนคิดถึงอยู่เสมอถ้าสามารถคิดได้เช่นนี้เราก็จะมีความสุข นักเรียนลองฝึกคิด และทำดู แล้วจะรู้ว่านั่นคือ

หนทางของความสุข

## เกณฑ์การให้คะแนน

1. ยกตัวอย่างได้ 3 ข้อและอธิบายเหตุผลได้สอดคล้องถูกต้อง 3 ข้อ = 6 คะแนน
2. ยกตัวอย่างได้ 3 ข้อและอธิบายเหตุผลได้สอดคล้องถูกต้อง 2 ข้อ = 5 คะแนน
3. ยกตัวอย่างได้ 2 ข้อและอธิบายเหตุผลได้สอดคล้องถูกต้อง 2 ข้อ = 4 คะแนน
4. ยกตัวอย่างได้ 2 ข้อและอธิบายเหตุผลได้สอดคล้องถูกต้อง 1 ข้อ = 3 คะแนน
5. ยกตัวอย่างได้ 1 ข้อและอธิบายเหตุผลได้สอดคล้องถูกต้อง 1 ข้อ = 2 คะแนน
6. ยกตัวอย่างได้ 1 ข้อและอธิบายเหตุผลไม่สอดคล้อง = 1 คะแนน
7. ยกตัวอย่างและอธิบายเหตุผลไม่ได้เลย = 0 คะแนน

เฉลยแบบทดสอบประจำหน่วย					
ข้อ	ข้อถูก	ข้อ	ข้อถูก	ข้อ	ข้อถูก
1	ก	6	ก	11	ก
2	ก	7	ง	12	ค
3	ก	8	ข	13	ค
4	ก	9	ง	14	ข
5	ข	10	ข	15	ข



แบบสรุปการให้คะแนน			
หน่วยที่ 7 การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา			
แบบทดสอบ/กิจกรรม	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	หมายเหตุ
1. กิจกรรมที่ 1	10		
2. กิจกรรมที่ 2	10		
3. กิจกรรมที่ 3	5		
4. กิจกรรมที่ 4	10		
รวมคะแนนกิจกรรม	35		
คะแนนทดสอบประจำหน่วย	15		
3. คะแนนกิจกรรม + คะแนนทดสอบประจำหน่วย	50		
คิดเป็นร้อยละ	100		

เกณฑ์การประเมินผลการเรียนประจำหน่วย

- ร้อยละ 80-100 ▶ ดีเยี่ยม = (4)
- ร้อยละ 70-79 ▶ ดีมาก = (3)
- ร้อยละ 60-69 ▶ ดี = (2)
- ร้อยละ 50-59 ▶ พอใช้ = (1)
- ต่ำกว่าร้อยละ 50 ▶ ปรับปรุง = (0)

ลงชื่อ.....นักเรียน

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน