

แบบทดสอบก่อนเรียน เรื่อง แก้วตากับการบริหารจัดการช่วยพิชิตการเจริญปัญญา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (พระพุทธศาสนา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
จำนวน ๑๐ ข้อ เวลา ๑๐ นาที ๑๐ คะแนน

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับข้อที่ตอบถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. การบริหารจัดการ มีความหมายตามข้อใด
 - ก. การสะกดจิต
 - ข. การฝึกจิตให้เกิดสมาธิ
 - ค. การลดความเครียดทางจิต
 - ง. การควบคุมจิตให้เป็นไปตามต้องการ
๒. ข้อใดกล่าวถึงการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา**ไม่ถูกต้อง**
 - ก. เป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น
 - ข. สามารถทำให้คิดวิเคราะห์ได้รวดเร็วถูกต้อง
 - ค. เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติ คือ ผู้ที่ต้องออกบวชเท่านั้น
 - ง. เป็นหลักและวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิและมีปัญญา
๓. คำว่า “โยนิโสมนสิการ” มีความหมายตรงกับข้อใด
 - ก. การเจริญปัญญา
 - ข. การประเมินคุณค่า
 - ค. การคิดและมองปัญหาตามจริง
 - ง. การคิดที่ผ่านกระบวนการฝึกจิตอย่างดี
๔. อะไรคือคุณค่าแท้ของโทรศัพท์มือถือ
 - ก. รูปแบบของเครื่อง
 - ข. เป็นผู้ทันเทคโนโลยี
 - ค. แสดงถึงความมีฐานะ
 - ง. การใช้เพื่อการสื่อสาร
๕. ข้อใด**ไม่ใช่**การเจริญปัญญาแบบโยนิโสมนสิการ
 - ก. คิดแบบยึดมั่นตนเอง
 - ข. คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
 - ค. คิดแบบคุณโทษและทางออก
 - ง. คิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม
๖. บุคคลในข้อใดได้ชื่อว่าคิดแบบโยนิโสมนสิการ
 - ก. พงษ์ศักดิ์ชอบบ่นว่าน้อยใจที่เพื่อนไม่รัก
 - ข. มิตรชัยชอบโวยวายเมื่อรถประจำทางจอดไม่ตรงป้าย
 - ค. สุภาวดียอมรับว่าฝึกซ้อมกีฬาน้อยไปจึงทำให้แพ้คู่แข่ง
 - ง. พลอยไพลินรู้สึกหัวเสียที่รถติดขณะที่ต้องรีบไปให้ทันเวลาสอบ

๗. ข้อใดคือประโยชน์อันสูงสุดในการบริหารจัดการและเจริญปัญญา
 - ก. มีความจำแนกยาและดีขึ้น
 - ข. มีบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น
 - ค. บรรลุมรรคผลและนิพพาน
 - ง. จิตใจสบาย ไม่มีความเครียด
๘. วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติตรงกับข้อใด
 - ก. การบริกรรมสวดภาวนา
 - ข. การเดินเวียนแบบจงกลม
 - ค. การควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน
 - ง. การกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก
๙. บุคคลในข้อใดปฏิบัติตนในการฝึกสมาธิได้อย่างเหมาะสม
 - ก. ก็นั่งสมาธิก่อนนอน
 - ข. จุ่มนั่งสมาธิตลอดเวลา
 - ค. อ้อมทำงานพร้อมกับนั่งสมาธิ
 - ง. ก้อยนั่งสมาธิพร้อมกับฟังเพลง
๑๐. บุคคลใดนำหลักการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
 - ก. สัมโธทำงานผิดพลาดบ่อยครั้ง
 - ข. แต่งโม้มีจิตใจวอกแวกระหว่างเรียนหนังสือ
 - ค. ละมุดจดจำงานที่หัวหน้ามอบหมายให้ไม่ค่อยได้
 - ง. น้อยหน้าสามารถระงับความโกรธที่เพื่อนพูดจาไม่เข้าหู

แก้ตัวกับการบริหารจัดการช่วยพิชิตการเจริญปัญญา

ณ ที่ทำงานแห่งหนึ่งเสียงเจี๊ยวจ๊าว ของพนักงานคุยกันเสียงดัง รวมทั้งเสียงเจ้านายต่า ลูกน้อง แก้วตาทำงานในตำแหน่งเลขานุการในหน่วยงานเอกชนแห่งนี้อีกคน ซึ่งเสียงเหล่านั้นส่งมาถึงแก้วตาในขณะที่นั่งพิมพ์เอกสารนำเสนองานลูกค้าให้เจ้านาย ทำให้แก้วตาขาดสมาธิในการทำงานเป็นอย่างมาก



ซึ่งในแต่ละวันแก้วตาต้องเจอเรื่องเหล่านี้เกือบทุกวัน ดังที่มีคนกล่าวไว้ว่า “ในวันหนึ่ง ๆ จิตของคนเราคิดเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย ย่อมจะเกิดความเหนื่อยล้า และหากไม่ได้รับการดูแลรักษา และฝึกฝนอย่างดีก็จะเกิดความอ่อนแอ หัวใจไหวต่อเหตุการณ์รอบตัวได้ง่าย ดังที่เห็นโดยทั่วไปว่า บางคนได้แสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมาจนเกินเหตุ เมื่ออยู่ในอาการตกใจ ดีใจ หรือเสียใจ เพราะไม่สามารถทนต่อสภาพการณ์นั้นได้ แต่บางคนสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาได้เหมาะสม ทั้งนี้เพราะเขาได้ดูแลรักษาและฝึกฝนจิตของเขามาเป็นอย่างดั้นนเอง การดูแลรักษาและฝึกฝนจิตให้มีความสงบและความเข้มแข็งตามหลักพระพุทธศาสนา เรียกว่า การบริหารจัดการ ซึ่งมีข้อแตกต่างจากการบริหารกาย กล่าวคือ การบริหารกายจะต้องทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอ แต่การบริหารจิตจะต้องทำให้จิตสงบนิ่งอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเรื่องเดียว โดยไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ ในขณะนั้น การบริหารจัดการใจภาษาชาวบ้านก็คือ การฝึกสมาธินั่นเอง^๑

การบริหารจิตและเจริญปัญญา จึงเป็นหลักและวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิและมีปัญญาเกิดขึ้น เป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ศักยภาพทางปัญญาถูกพัฒนาให้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างสูงสุด คือ สามารถคิดวิเคราะห์ได้รวดเร็วถูกต้องว่าสิ่งใดดี สิ่งใดชั่วสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต

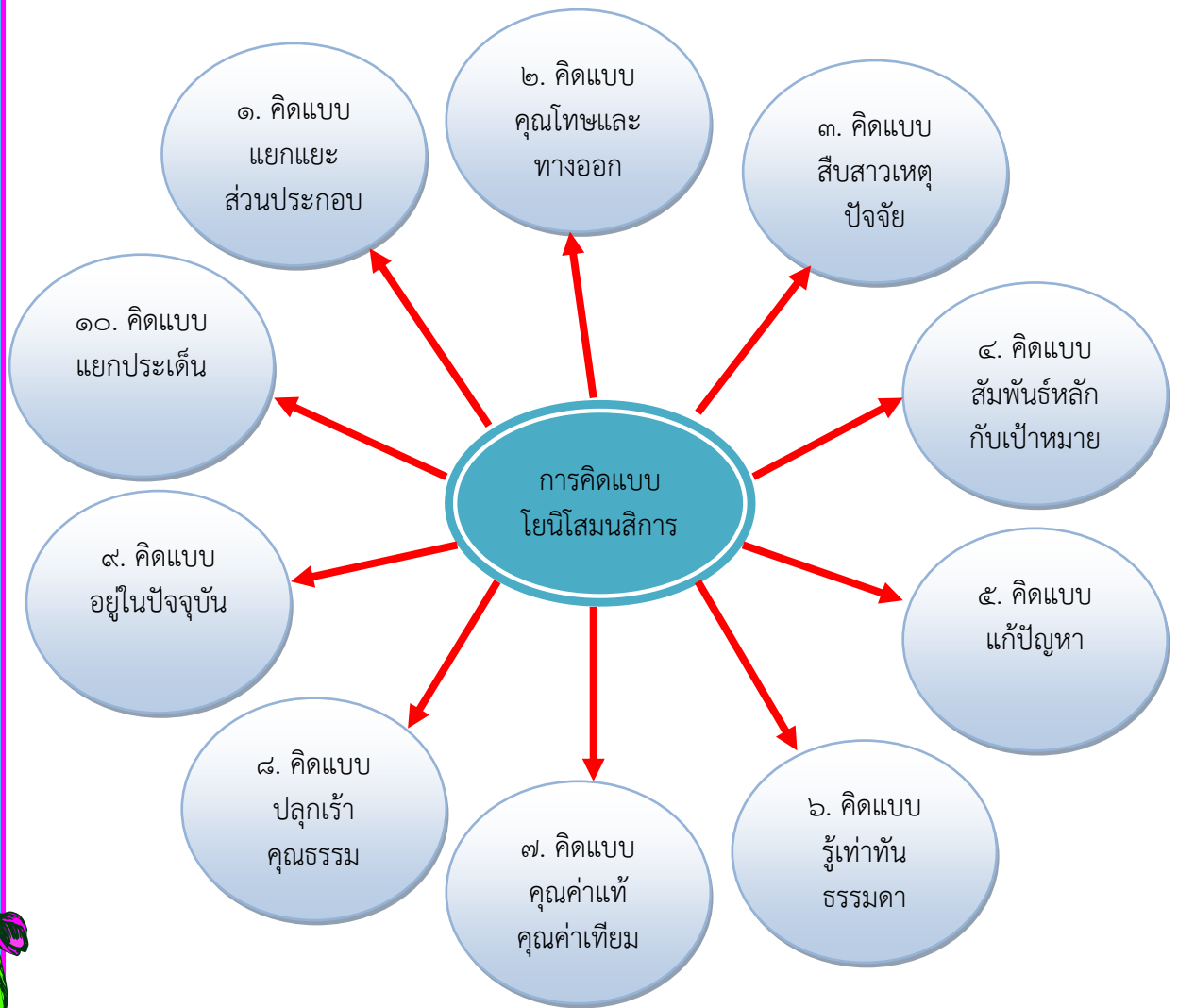
^๑ จรัส พยัคฆราชศักดิ์ และคณะ, หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑, (กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๑.

การพัฒนาการเรียนรู้ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำไว้ในใจโดยแยบคาย หมายถึง การใช้ความคิดที่ถูกวิธี กล่าวคือ มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิด พิจารณาสืบค้นคิดหาเหตุผล ตลอดจนแยกแยะและวิเคราะห์ ประโยชน์ของการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา มองปัญหาตามความเป็นจริง หรือมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

ด้วยเหตุนี้พระพุทธานุชาจึงสอนว่าการศึกษาที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมนุษย์รู้จักคิด วิเคราะห์อย่างรอบคอบและรอบด้าน จนเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริง เรียกว่า การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ซึ่งมี ๑๐ วิธีคิดด้วยกัน^๒

๑๐ วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ



^๒ สุริวัตร จันทโรสภา, สื่อการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สัมฤทธิ์มาตรฐานหลักสูตรแกนกลางฯ ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม พระพุทธศาสนา ม.๑ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑, (กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๕.

วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม

วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา (ความต้องการ ความอยาก) วิธีคิดแบบนี้มีความจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก เพราะการดำเนินชีวิตของคนเราจะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ อยู่ตลอด

วิธีคิดแบบนี้มีหลักการโดยย่อว่า การที่คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ นั้น เพราะเรามีความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้น ๆ สามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งใดสามารถสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นถือว่ามียุทธค่าแก่เรา ยุทธค่านี้จำแนกตามชนิดของความต้องการได้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑. คุณค่าแท้ หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งต่าง ๆ ในแง่ที่สนองความต้องการของชีวิตโดยตรง หรือคนที่เรานำมาใช้แก้ปัญหของตน เพื่อความดีงาม ความดำรงอยู่ด้วยดีของชีวิต หรือเพื่อประโยชน์สุขทั้งของตนและของผู้อื่น

คุณค่าแท้มีคุณค่าอยู่ในการนำไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ มีสุขภาพดี เป็นอยู่ผาสุก มีกำลังเกื้อกูลต่อการปฏิบัติหน้าที่ รถยนต์มีคุณค่าอยู่ที่ช่วยให้เดินทางได้รวดเร็ว สะดวก เกื้อกูลแก่การปฏิบัติหน้าที่การทำงานและความเป็นอยู่ ดังนั้นการใช้รถยนต์จึงควรมุ่งเอาความสะดวก ความปลอดภัย ความแข็งแรง ความทนทาน

๒. คุณค่าเทียม หมายถึง คุณค่าหรือประโยชน์ของสิ่งต่าง ๆ ที่คนเราพอกพูนหรือปรุงแต่งสิ่งอื่น ๆ ลงไปให้แก่สิ่งนั้น เพื่อเพิ่มราคา เพิ่มคุณสมบัติ และเพื่อปรนเปรอความต้องการของตน คุณค่าเทียมมีคุณค่าอยู่ในการสนองตัณหาหรือความอยากเป็นเครื่องตีค่าหรือวัดราคา จะเรียกว่า คุณค่าสนองตัณหาก็ได้ เช่น อาหารมีคุณค่าอยู่ที่ความเอร็ดอร่อย เสริมความสนุกสนาน และเป็นเครื่องแสดงฐานะ ความโก้หรู รถยนต์เป็นเครื่องวัดฐานะ แสดงความมั่งมี มุ่งเอาความสวยงามและความเด่น

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม จะช่วยทำให้เรามองเห็น คิดได้ถึงประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งต่าง ๆ และสามารถตัดสินใจเลือกบริโภคใช้สอยสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง การทำอะไรเพื่อสนองตัณหาจะลดน้อยลง มีสติและปัญญาที่ถูกต้องพอเหมาะพอดีเพื่อตนเองและส่วนรวม



วิธีคิดแบบคุณ-โทษ และทางออก

วิธีคิดแบบคุณ-โทษ และทางออก เป็นวิธีคิดที่ครบถ้วนได้ทั้งข้อดี ข้อเสีย และหนทางแก้ไขหรือทางออก วิธีคิดแบบนี้ทำได้โดยการมองทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริงและยอมรับความเป็นจริงนั้นทุกด้านทุกมุมมอง ตัวอย่างเช่น เราให้หญิงสาวคนหนึ่งยืนที่จุดศูนย์กลางของวงกลม แล้วเราเดินมองเธอไปตามเส้นรอบวง องศาของการมองก็จะเปลี่ยนไป ถ้าครบรอบ ๓๖๐ องศา ในแต่ละมุมมองเราจะเห็นภาพเธอไม่เหมือนกัน การมองสิ่งต่าง ๆ ก็เช่นกัน เราต้องมองทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดี ด้านเสีย จุดแข็ง หรือจุดอ่อนที่ต้องกำจัด

การมองแบบนี้จะทำให้เราคิดว่าคนหรือสิ่งใดเรื่องใดก็ตามมักจะมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ในแต่ละกรณีและแต่ละเงื่อนไข เช่น รัฐมนตรีคนนี้ตรวจสอบแล้วโปร่งใสจริง ๆ ให้สัมภาษณ์ได้ทุกที่ พูดจาไพเราะ ไม่ถือตัว อธิบายดีมาก แต่เสียอย่างเดียวมือไว หมายถึงชอบถูกเนื้อต้องตัวคนอื่น โดยเฉพาะนักข่าวสาว

อีกตัวอย่างหนึ่ง คือ อินเทอร์เน็ต ข้อดีของอินเทอร์เน็ตคือช่วยให้เรียนรู้ทันเหตุการณ์ ข้อมูลข่าวสารในยุคโลกาภิวัตน์ แต่ข้อเสียคืออาจจะเป็นสื่อที่ถ่ายทอดและติดต่อสิ่งที่ไม่ดีเป็นอย่างเต็มที่ที่ทราบกันอยู่ นอกจากนี้ยังทำให้ไม่มีเวลาที่จะสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันในชีวิตครอบครัว ระหว่างพ่อแม่ลูก เพราะไปใช้เวลาให้หมดไปกับการนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์

ถ้าเรามองเห็นข้อดีและข้อเสียแล้วเราก็อาจจะเลือกได้ แต่ถ้าเลือกไม่ได้เราก็จะหาทางออกได้ เช่น เรื่องอินเทอร์เน็ตนั้นเป็นของจำเป็นในยุคสมัยนี้ เลิกใช้ไม่ได้ เราจำเป็นต้องใช้แน่นอน ฉะนั้น เราจะต้องจัดการควบคุมดูแลสิ่งที่เราจะใส่เข้าไปในวงจรของเครื่องเหล่านั้นให้เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ไม่ใช่สิ่งที่ก่อให้เกิดโทษ ถ้าบางเรื่องบางกรณีที่ต้องดูก็ต้องมีพ่อแม่ผู้ปกครอง หรือครู อาจารย์อธิบายหรือชี้ช่องทางให้เขารู้จัก พิจารณาว่าอะไรดีอะไรไม่ดี ให้เขาใช้สติปัญญา รู้ทันและเลือกรับเฉพาะสิ่งที่ดี มีประโยชน์ นี่ก็เป็นวิธีพัฒนาวิธีคิดให้เยาวชนอีกแบบหนึ่ง^๓



^๓ จรัส พยัคฆราชศักดิ์ และคณะ, หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑, (กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕๒-๑๕๔.

ในวันหยุด แก้วตาได้มีโอกาสไปทำบุญที่วัด หลวงตาได้เทศนาสั่งสอนเกี่ยวกับประโยชน์ของการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา หลวงตาแนะนำให้แก้วตาและญาติโยมที่มาร่วมทำบุญฝึกสติและสมาธิตามหลักอานาปานสติ



“กราบนมัสการหลวงตา ดิฉันมีเรื่องไม่สบายใจ” แล้วแก้วตาเล่าให้หลวงตาฟังถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่อยู่ที่ทำงาน

“โยมแก้วตา ต้องฝึกทำจิตใจให้สบาย มีสติ จะได้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ”

หลวงตาบอก

แล้วหลวงตาก็พูดต่อว่า “การบริหารจิต ทำให้เราเกิดปัญญา มีความปลอดโปร่ง มีความหนักแน่นมั่นคง โดยเริ่มจากการฝึกฝนจิตให้เกิดสติและฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นในจิต โยมแก้วตาลองฝึกดู”

“ขอบพระคุณมากค่ะหลวงตา ดิฉันจะไปฝึกปฏิบัติ” แก้วตาตอบ

“เมื่อมีสมาธิ จิตใจเราก็จะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เราทำอยู่ได้” หลวงตาพูดต่อ

“ดิฉันจะฝึกปฏิบัติทุกวันค่ะ ขอกราบนมัสการลาหลวงตานะคะ” แล้วแก้วตาก็ลาหลวงตา

กลับ

“เจริญพรโยมแก้วตา”

ประโยชน์ของการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

การบริหารจัดการและการเจริญปัญญาเป็นประจําย่อมส่งผลดีต่อผู้ฝึกปฏิบัติในด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. **ด้านการดำรงชีวิตประจำวัน** ได้แก่ ทำให้จิตใจสบาย ไม่มีความเครียด มีความจำแม่นยําและดีขึ้น ทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเรียนได้ผลดีขึ้น นอนหลับง่ายและหลับสนิท หายจากการวิตกกังวล หวาดกลัว เป็นผลดีต่อสุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่หรือดูอ่อนกว่าวัย รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร

๒. **ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ** ได้แก่ ทำให้มีบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง มีอารมณ์สงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด มีความสุภาพนุ่มนวล ภูมิสง่าราศี งามอง นําเกรงขาม มีหน้าตา ยิ้มแย้มแจ่มใส เบิกบาน มีเมตตากรุณา มีความกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ไม่เซื่องซึม สามารถควบคุมพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

๓. **ด้านที่เป็นเป้าหมายสูงสุด** เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ได้แก่ การเข้าถึงหรือบรรลุมรรคผลและนิพพาน ผู้ที่จะได้รับประโยชน์จากสมาธิในระดับนี้จะต้องมีจิตใจสงบแน่วแน่มาก คือ ต้องได้อัปนาสมาธิหรือสมาธิระดับฌาน^๔



^๔ จรัส พัทธมราชศักดิ์ และคณะ, หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑, (กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕๑.

ประโยชน์ของปัญญา

๑. **ทำให้วินิจฉัยเรื่องราวต่าง ๆ ได้ถูกต้อง** จะรู้ว่าสิ่งใดผิด สิ่งใดถูก สิ่งใดมีคุณ สิ่งใดมีโทษ ต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องตัดสิน ถ้ามีปัญหาบ่อย โอกาสที่จะตัดสินถูก ก็ย่อมมีน้อย

๒. **ทำให้มองสิ่งต่าง ๆ ได้โดยตลอด** ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ย่อมเกิดจากหลายเหตุหลายปัจจัยรวม

๓. **ทำให้แก้ปัญหาชีวิตได้** คนมีปัญหา แม้ว่าจะประสบความทุกข์ใหญ่หลวงมาก เพียงใดก็สามารถใช้ปัญญาช่วยผ่อนคลายความทุกข์และแก้ไขให้หมดไปได้ ต่างจากคนไม่มีปัญญานอกจากจะแก้ทุกข์ไม่ได้แล้ว ยังเพิ่มทุกข์เข้าไปอีกโดยไม่รู้ตัว

๔. **ทำให้รู้ทางเสื่อมและทางเจริญ** คนขาดปัญญามักจะมองกลับตาลปัตรจากคนมีปัญหา เช่น มองว่าการพนันเป็นสิ่งดี สามารถทำให้รวยลัดได้ แต่คนมีปัญหา จะมองเห็นว่าสิ่งนี้เป็นทางแห่งหายนะ จึงละเว้น ไม่ยอมเอาชีวิตไปเกือกกล้วยด้วย

๕. **ทำให้สร้างฐานะเป็นปึกแผ่นได้** เพียงความขยันหมั่นเพียรอย่างเดียว หากขาดปัญญาแล้ว ไม่แน่ว่าจะสร้างฐานะให้เป็นปึกแผ่นมั่นคงได้ คนมีปัญหาแม้จะยากจนขัดสนใจเบื้องต้นก็ใช้ปัญญาช่วยในการทำมาหาเลี้ยงชีพและประสบความสำเร็จได้

๖. **ทำให้เข้าใจโลกและชีวิต** และมีความเมตตากรุณาต่อคนทั่วไป คนมีปัญหาย่อมเข้าใจว่าคนอื่นก็มีความรัก ความเกลียด ความสุข และความทุกข์เหมือนตน จึงไม่เบียดเบียนคนอื่น มีเมตตากรุณาต่อคนอื่น ตลอดถึงสรรพสัตว์ร่วมโลกด้วย

๗. **ทำให้เป็นคนมีเหตุผล มีใจกว้าง ยอมรับฟังคนอื่น** คนมีปัญหาจะเรียนรู้อยู่เสมอ ยอมรับคำแนะนำและความคิดเห็นของคนอื่น ไม่ถือความคิดเห็นของตนเป็นใหญ่ เป็นคนมีเหตุผล^๕



^๕ สุรวัทร จันทโรสภา, สื่อการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชุด สัมฤทธิ์มาตรฐาน หลักสูตรแกนกลางฯ ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม พระพุทธศาสนา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑ ม.๑, (กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๔.

กระบวนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

อานาปานสติ แปลว่า การระลึกถึงลมหายใจเข้าออก คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออกทุกครั้งที่ลมผ่านเข้าออกจมูก เพียงกำหนดรู้ลมที่ผ่านจมูก จิตก็เป็นสมาธิ

การฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ เป็นวิธีการฝึกเบื้องต้นที่บุคคลทั่วไปสามารถทำได้โดยง่าย โดยมีขั้นตอนและวิธีการฝึกดังต่อไปนี้

๑. นั่งทำสมาธิ คือ นั่งขัดสมาธิ เอามือขวาทับมือซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือถ้าไม่สะดวกจะใช้ท่าอื่นก็ได้ เช่น กรณีที่ผู้ฝึกเป็นผู้หญิง ซึ่งอาจสวมกระโปรง สามารถใช้ท่างั่งพับเพียบแทนได้

๒. นั่งสบาย ๆ ตั้งกายให้ตรง ไม่เกร็งและต้องคอยระวังไม่ให้หลังงอ เพราะจะทำให้เสียบุคลิกภาพ

๓. หลับตาพอสมควร หรือบางคนจะใช้วิธีลืมตาเพ่งวัตถุก็ได้ แต่สำหรับผู้ที่ยังเริ่มฝึกสมาธิแล้ว การใช้วิธีหลับตาจะง่ายและได้ผลดีกว่า

๔. ตั้งศูนย์กลางสมาธิไว้ที่ลมหายใจสังเกตว่าลมกระทบตรงไหนชัดเจน ก็ให้กำหนดจุดนั้นเพียงจุดเดียว เช่น บริเวณช่องจมูก โปรงจมูก หรือริมฝีปากบน เป็นต้น

๕. เมื่อหายใจเข้า ก็ให้จิตกำหนดว่า “เข้า” เมื่อหายใจออกก็ให้จิตกำหนดว่า “ออก” พยายามกำหนดให้พอดีกับลมหายใจ ไม่ก่อน ไม่หลังกัน คือ สติต้องให้ทันกับลมหายใจ

๖. อาจภาวนาในใจเวลาหายใจเข้าว่า “พุท” และเวลาหายใจออกว่า “โฮ” เป็น พุทโฮ เรื่อยไปจนจิตสงบ

๗. อาจใช้วิธีนับเลขก็ได้ โดยเวลาหายใจเข้าและออกจนสุดแล้ว นับว่า “หนึ่ง” พอเที่ยวที่สองก็นับว่า “สอง” เรื่อย ๆ ไปจนถึง “สิบ” แล้วเริ่มนับ “หนึ่ง” ใหม่ ทั้งนี้ควรนับเฉพาะตอนหายใจออกก็พอ ตอนหายใจเข้าไม่จำเป็นต้องนับ

๘. ระหว่างนับหนึ่งถึงสิบ ต้องคอยระวังอย่าให้เผลอ ถ้าเผลอก็ให้ตั้งต้นนับใหม่ทำเรื่อยไปจนกว่าจะมีสติสมาธิไม่เผลอ

การฝึกปฏิบัติสมาธินี้ในระยะแรก ๆ จิตอาจจะฟุ้งซ่าน สงบอยู่กับลมหายใจได้ยากหรือไม่นาน จึงต้องอาศัยความพยายาม หมั่นฝึกบ่อย ๆ จนเป็นกิจวัตร จึงจะเกิดผลจากการปฏิบัติ จิตจะสงบเยือกเย็นขึ้น จะคิดหรือเลิกคิดเรื่องใด ๆ ได้ฉับไวขึ้น ความจำดีขึ้น จิตแจ่มใสเบิกบาน เป็นต้น^๖



^๖ วิทยุ วิชาเวทย์ และเสฐียรพงษ์ วรณปก, หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน พระพุทธศาสนา กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑, (กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๙-๑๓๐.

เมื่อแก้วตาเข้าใจถึงการบริหารจัดการและการเจริญปัญญาและประโยชน์ของการบริหารจัดการ และการเจริญปัญญาตาม หลักอานาปณสติ แล้ว แก้วตาจึงได้ฝึกบริหารจัดการอย่างต่อเนื่องทุกวัน นอกจากนี้แก้วตายังแนะนำญาติ ๆ ให้ฝึกปฏิบัติการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา



เมื่อแก้วตามีสมาธิดี และเกิดปัญญาในการทำงาน สามารถทำงานออกมาได้ดี เป็นที่รักของเจ้านายและเพื่อนร่วมงาน ไม่ว่าสิ่งแวดล้อมจะเสียงดังแค่ไหน แก้วตาก็สามารถทำงานได้เสมอ แก้วตาจึงได้รับตำแหน่งพนักงานดีเด่นประจำหน่วยงานนี้



การบริหารจัดการและการเจริญปัญญาเป็นวิธีการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส และมีความรู้ความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพที่แท้จริง ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี วิธีที่นิยมกันมาก ได้แก่ การบริหารจัดการและการเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐานเน้นอานาปณสติ เราจึงควรหมั่นฝึกบริหารจัดการและเจริญปัญญาอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการทั้งในด้านการดำรงชีวิตประจำวัน ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ และด้านที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา



แบบฝึก

เรื่อง

แก้ตัวกับการบริหารจัดการ

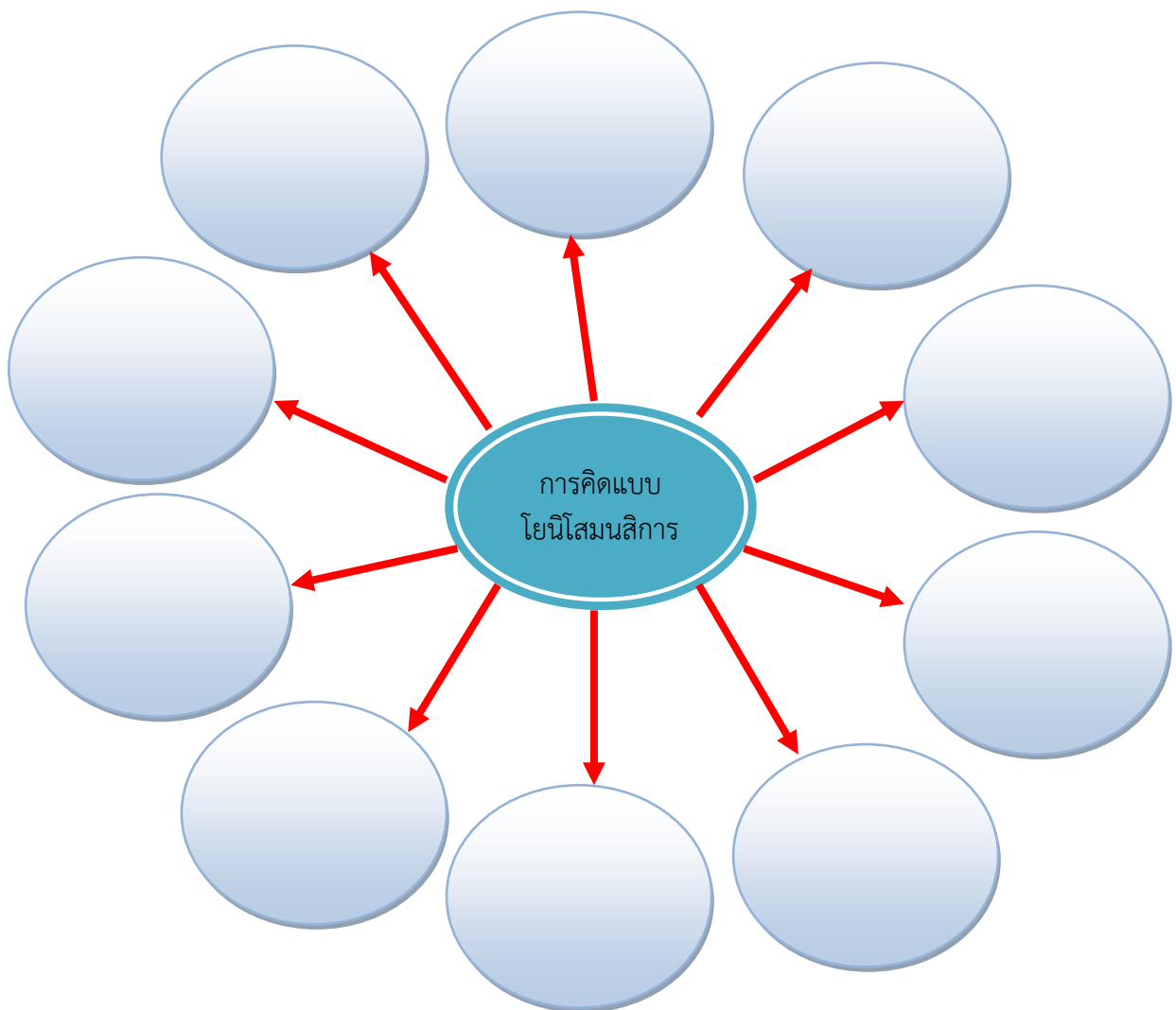
ช่วยพิชิตการเจริญปัญญา

แบบฝึกที่ ๑ เรื่อง การพัฒนาการเรียนรู้ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ชื่อ-นามสกุล.....เลขที่.....

คำชี้แจง

เขียนแผนผังความคิดแบบโยนิโสมนสิการ (๑๐ คะแนน)



แบบฝึกที่ ๒ เรื่อง ประโยชน์ของการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

ชื่อ-นามสกุล.....เลขที่.....

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (๑๐ คะแนน)

๑. บอกผลดีของการฝึกปฏิบัติการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา ดังนี้ (๖ คะแนน)

๑.๑ ด้านการดำรงชีวิตประจำวัน.....

.....

.....

.....

๑.๒ ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ.....

.....

.....

.....

๑.๓ ด้านที่เป็นเป้าหมายสูงสุด.....

.....

.....

.....

๒. บอกประโยชน์ของการเกิดปัญญาอย่างน้อย ๔ ข้อ (๔ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



แบบฝึกที่ ๓ เรื่อง กระบวนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ
ชื่อ-นามสกุล.....เลขที่.....

คำชี้แจง บอกขั้นตอนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ (๑๐ คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



แบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง แก้วตากับการบริหารจัดการช่วยพิชิตการเจริญปัญญา
 กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (พระพุทธศาสนา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
 จำนวน ๑๐ ข้อ เวลา ๑๐ นาที ๑๐ คะแนน

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับข้อที่ตอบถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ข้อใดกล่าวถึงการบริหารจิตและการเจริญปัญญาไม่ถูกต้อง
 - ก. เป็นการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น
 - ข. สามารถทำให้จิตวิเคราะห้ได้รวดเร็วถูกต้อง
 - ค. เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติ คือ ผู้ที่ต้องออกบวชเท่านั้น
 - ง. เป็นหลักและวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิและมีปัญญา
๒. การบริหารจิต มีความหมายตามข้อใด
 - ก. การสะกดจิต
 - ข. การฝึกจิตให้เกิดสมาธิ
 - ค. การลดความเครียดทางจิต
 - ง. การควบคุมจิตให้เป็นไปตามต้องการ
๓. คำว่า “โยนิโสมนสิการ” มีความหมายตรงกับข้อใด
 - ก. การเจริญปัญญา
 - ข. การประเมินคุณค่า
 - ค. การคิดและมองปัญหาตามจริง
 - ง. การคิดที่ผ่านกระบวนการฝึกจิตอย่างดี
๔. อะไรคือคุณค่าแท้ของโทรศัพท์มือถือ
 - ก. รูปแบบของเครื่อง
 - ข. เป็นผู้ทันเทคโนโลยี
 - ค. แสดงถึงความมีฐานะ
 - ง. การใช้เพื่อการสื่อสาร
๕. บุคคลในข้อใดได้ชื่อว่าคิดแบบโยนิโสมนสิการ
 - ก. พงษ์ศักดิ์ชอบบ่นว่าน้อยใจที่เพื่อนไม่รัก
 - ข. มิตรชัยชอบโวยวายเมื่อรถประจำทางจอดไม่ตรงป้าย
 - ค. สุภาวดียอมรับว่าฝึกซ้อมกีฬาน้อยไปจึงทำให้แพ้คู่แข่ง
 - ง. พลอยไพลินรู้สึกหัวเสียที่รถติดขณะที่ต้องรีบไปให้ทันเวลาสอบ
๖. ข้อใดไม่ใช่การเจริญปัญญาแบบโยนิโสมนสิการ
 - ก. คิดแบบยึดมั่นตนเอง
 - ข. คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
 - ค. คิดแบบคุณโทษและทางออก
 - ง. คิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม

๗. วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติตรงกับข้อใด
- ก. การบริหารกรรมสวดภาวนา
 - ข. การเดินเวียนแบบจงกลม
 - ค. การควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน
 - ง. การกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก
๘. ข้อใดคือประโยชน์อันสูงสุดในการบริหารจัดการและเจริญปัญญา
- ก. มีความจำแนกย่ำและดีขึ้น
 - ข. มีบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น
 - ค. บรรลุมรรคผลและนิพพาน
 - ง. จิตใจสบาย ไม่มีความเครียด
๙. บุคคลใดนำหลักการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน
- ก. สัมโธทำงานผิดพลาดบ่อยครั้ง
 - ข. แต่งโม้มีจิตใจวอกแวกระหว่างเรียนหนังสือ
 - ค. ละมุดจดจำงานที่หัวหน้ามอบหมายให้ไม่ค่อยได้
 - ง. น้อยหน้าสามารถระงับความโกรธที่เพื่อนพูดจาไม่เข้าหู
๑๐. บุคคลในข้อใดปฏิบัติตนในการฝึกสมาธิได้อย่างเหมาะสม
- ก. ก็นั่งสมาธิก่อนนอน
 - ข. จุ่มนั่งสมาธิตลอดเวลา
 - ค. อ้อมทำงานพร้อมกับนั่งสมาธิ
 - ง. ก้อยนั่งสมาธิพร้อมกับฟังเพลง

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑**. กรุงเทพฯ :
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๑.
- _____ . **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา
ศาสนา และวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๑.
- จรัส พยัคฆราชศักดิ์ และคณะ. **หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ตามหลักสูตรแกนกลาง
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑**. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช, ๒๕๕๒.
- วิทย์ วิศทเวทย์ และเสฐียรพงษ์ วรรณปก. **หนังสือเรียน รายวิชาพื้นฐาน พระพุทธศาสนา
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ตามหลักสูตรแกนกลาง
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑**. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๑.
- สุริวัตร จันทร์โสภา. **สื่อการเรียนรู้ รายวิชาพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา
และวัฒนธรรม สัมฤทธิ์มาตรฐาน หลักสูตรแกนกลางฯ ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม
พระพุทธศาสนา ม.๑ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑**.
กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๑.



ภาคผนวก

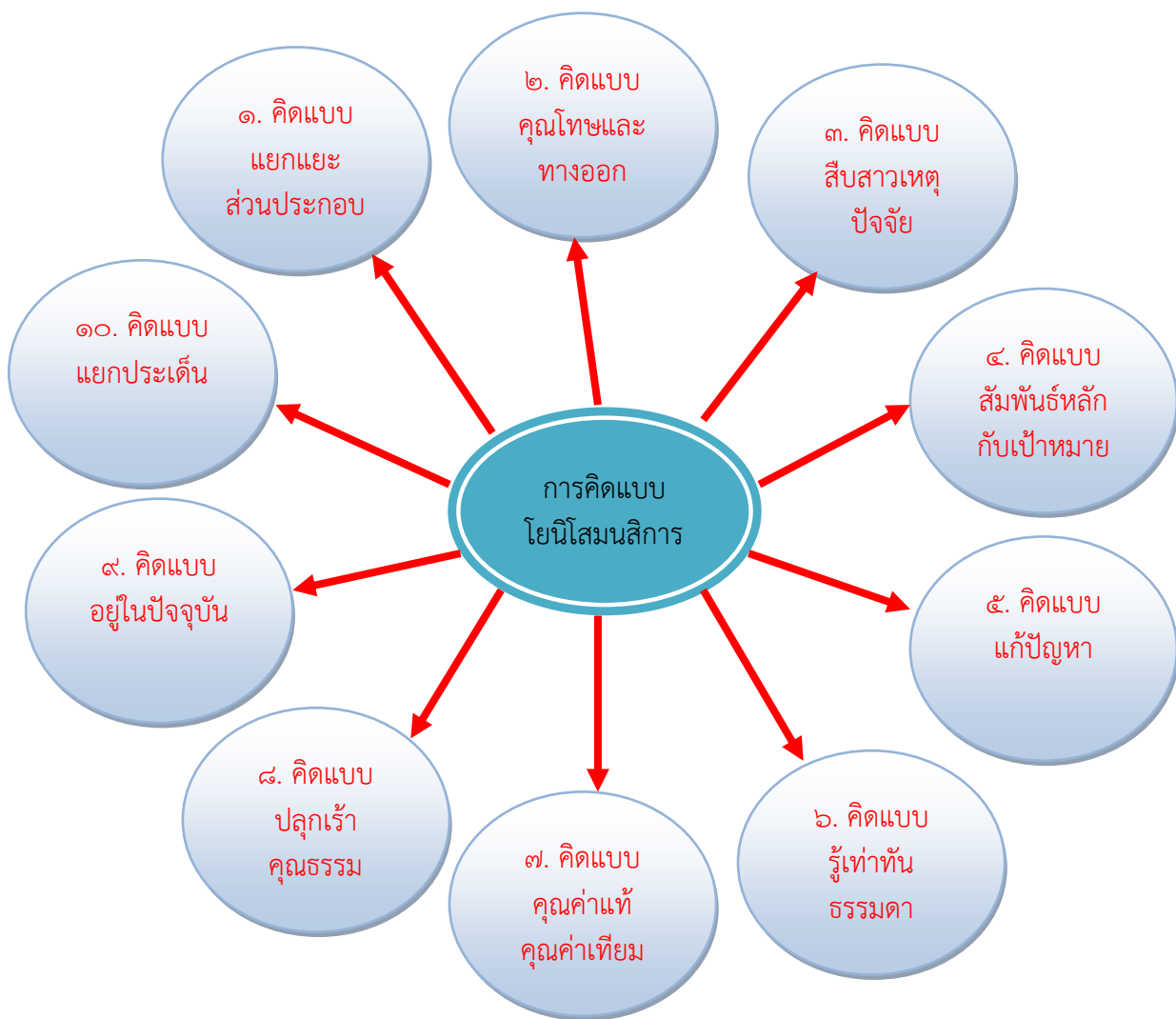


แนวทางการตอบแบบฝึก
เรื่อง
แก้ตัวกับการบริหารจัดการ
ช่วยพิชิตการเจริญปัญญา

แนวทางการตอบแบบฝึกที่ ๑
เรื่อง การพัฒนาการเรียนรู้ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

คำชี้แจง

เขียนแผนผังความคิดแบบโยนิโสมนสิการ (๑๐ คะแนน)



แนวทางการตอบแบบฝึกที่ ๒

เรื่อง ประโยชน์ของการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

คำชี้แจง ตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (๑๐ คะแนน)

๑. บอกผลดีของการฝึกปฏิบัติการบริหารจิตและการเจริญปัญญา ดังนี้ (๖ คะแนน)

๑.๑ ด้านการดำรงชีวิตประจำวัน... ทำให้จิตใจสบาย ไม่มีความเครียด มีความจำแม่นยำ และดีขึ้น ทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเรียนได้ผลดีขึ้น นอนหลับง่ายและหลับสนิท หลีกเลี่ยงการวิตก หวาดกลัว เกือบทุกแห่งสุขภาพ
ร่างกาย

๑.๒ ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ... ทำให้มีบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง มีอารมณ์สงบ เยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด มีความสุภาพนุ่มนวล ภูมิสง่าราศี งามสง่า น่าเกรงขาม มีหน้าตา ยิ้มแย้มแจ่มใส เบิกบาน มีเมตตากรุณา มีความกระตือรือร้น กระปรี้กระเปร่า ไม่เซื่องซึม สามารถควบคุมพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

๑.๓ ด้านที่เป็นเป้าหมายสูงสุด... การเข้าถึงหรือบรรลุมรรคผลและนิพพาน ผู้ที่จะได้รับ ประโยชน์จากสมาธิในระดับนี้จะต้องมีจิตใจสงบแน่วแน่มาก คือ ต้องได้อัปนาสมาธิหรือสมาธิ ระดับฌาน

๒. บอกประโยชน์ของการเกิดปัญญาอย่างน้อย ๔ ข้อ (๔ คะแนน)

๑. ทำให้วินิจฉัยเรื่องราวต่าง ๆ ได้ถูกต้อง

๒. ทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้โดยตลอด

๓. ทำให้แก้ปัญหาชีวิตได้

๔. ทำให้รู้ทางเสื่อมและทางเจริญ

ฯลฯ



แนวทางการตอบแบบฝึกที่ ๓

เรื่อง กระบวนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

คำชี้แจง

บอกขั้นตอนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ (๑๐ คะแนน)

๑. นั่งท่าสมาธิ คือ นั่งขัดสมาธิ เอามือขวาทับมือซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือถ้าไม่สะดวก จะใช้ท่าอื่นก็ได้ เช่น กรณีที่ผู้ฝึกเป็นผู้หญิง ซึ่งอาจสวมกระโปรง สามารถใช้ท่านั่งพับเพียบ แทนได้
๒. นั่งสบาย ๆ ตั้งกายให้ตรง ไม่เกร็งและต้องคอยระวังไม่ให้หลังงอ เพราะจะทำให้เสียบุคลิกภาพ
๓. หลับตาพอสมควร หรือบางคนจะใช้วิธีลืมตาเพ่งวัตถุก็ได้ แต่สำหรับผู้ที่ไม่เพิ่งเริ่มฝึกสมาธิแล้ว การใช้วิธีหลับตาจะง่ายและได้ผลดีกว่า
๔. ตั้งศูนย์กลางสมาธิไว้ที่ลมหายใจสังเกตว่าลมกระทบตรงไหนชัดเจน ก็ให้กำหนดจุดนั้น เพียงจุดเดียว เช่น บริเวณช่องจมูก โปรงจมูก หรือริมฝีปากบน เป็นต้น
๕. เมื่อหายใจเข้า ก็ให้จิตกำหนดว่า “เข้า” เมื่อหายใจออกก็ให้จิตกำหนดว่า “ออก” พยายามกำหนดให้พอดีกับลมหายใจ ไม่ก่อน ไม่หลังกัน คือ สติต้องให้ทันกับลมหายใจ
๖. อาจภาวนาในใจเวลาหายใจเข้าว่า “พุท” และเวลาหายใจออกว่า “โธ” เป็น พุทโธ เรื่อยไป จนจิตสงบ
๗. อาจใช้วิธีนับเลขก็ได้ โดยเวลาหายใจเข้าและออกจนสุดแล้ว นับว่า “หนึ่ง” พอเทียวที่สอง ก็นับว่า “สอง” เรื่อย ๆ ไปจนถึง “สิบ” แล้วเริ่มนับ “หนึ่ง” ใหม่ ทั้งนี้ควรนับเฉพาะตอนหายใจออกก็พอ ตอนหายใจเข้าไม่จำเป็นต้องนับ
๘. ระหว่างนับหนึ่งถึงสิบ ต้องคอยระวังอย่าให้เผลอ ถ้าเผลอก็ให้ตั้งต้นนับใหม่ทำเรื่อยไป จนกว่าจะมีสติสมาธิไม่เผลอ



เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน
เรื่อง ประโยชน์ของการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

ก่อนเรียน	
ข้อที่	ตอบ
๑	ข
๒	ค
๓	ค
๔	ง
๕	ก
๖	ค
๗	ค
๘	ง
๙	ก
๑๐	ง

หลังเรียน	
ข้อที่	ตอบ
๑	ค
๒	ข
๓	ค
๔	ง
๕	ค
๖	ก
๗	ง
๘	ค
๙	ง
๑๐	ก



คำนำ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ และหลักสูตรสถานศึกษา โรงเรียนเทศบาล ๓ สามัคคีวิทยาคาร ฉบับปัจจุบัน กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ได้ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ด้านพระพุทธศาสนาในสาระ ศาสนา ศิลปกรรม จริยธรรม ให้หลากหลาย ทั้งการร่วมกิจกรรมศาสนพิธี และการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ข้าพเจ้าในฐานะผู้รับผิดชอบ จึงได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุด หน้าที่และมารยาทชาวพุทธ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (พระพุทธศาสนา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เรียนได้ศึกษาและปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสมในเรื่องหน้าที่ชาวพุทธ มารยาทชาวพุทธ ศาสนพิธี และการเข้าร่วมกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ควร หมั่นฝึกบริหารจิต เจริญปัญญา และนำวิถีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปปฏิบัติหรือประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน โดยที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองอย่างเต็มศักยภาพของแต่ละบุคคล และ เรียนรู้อย่างมีความสุข

การจัดทำในครั้งนี้ ขอขอบคุณดาบตำรวจ เผด็จชัย บุญศักดิ์ ผู้อำนวยการโรงเรียน เทศบาล ๓ สามัคคีวิทยาคาร และคณะครูโรงเรียนเทศบาล ๓ สามัคคีวิทยาคารที่ให้คำแนะนำและ คอยชี้แนะ และขอขอบคุณนักเรียนโรงเรียนเทศบาล ๓ สามัคคีวิทยาคาร ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ที่ม ีความตั้งใจร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตามเอกสาร มา ณ โอกาสนี้

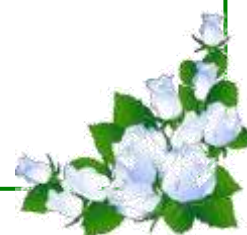
จิรภา วีระพันธ์





สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำชี้แจง	ค
คำแนะนำในการใช้สำหรับนักเรียน	ง
คำแนะนำในการใช้สำหรับครู	จ
สาระสำคัญ	ฉ
ตัวชี้วัด	ฉ
จุดประสงค์	ฉ
สาระการเรียนรู้	ฉ
แบบทดสอบก่อนเรียน เรื่อง ร่วมด้วยช่วยกันวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	๑
ร่วมด้วยช่วยกันวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	๓
ประวัติและความสำคัญ	๔
ประวัติและการปฏิบัติตนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	๑๐
ระเบียบพิธีเวียนเทียนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	๑๖
แบบฝึก เรื่อง ร่วมด้วยช่วยกันวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	๑๘
- แบบฝึกที่ ๑ เรื่อง ประวัติและความสำคัญของวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	๒๐
- แบบฝึกที่ ๒ เรื่อง ประวัติและการปฏิบัติตนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	๒๑
- แบบฝึกที่ ๓ เรื่อง ระเบียบพิธีเวียนเทียนในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	๒๓
แบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง ร่วมด้วยช่วยกันวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา	๒๔
บรรณานุกรม	๒๖
ภาคผนวก	๒๗



คำชี้แจง

หนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุด หน้าที่และมารยาทชาวพุทธ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (พระพุทธศาสนา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ มีจำนวน ๕ เล่ม ประกอบด้วย

- เล่มที่ ๑ เรื่อง มอหนึ่งร่วมใจสามัคคีทำหน้าที่ชาวพุทธ
- เล่มที่ ๒ เรื่อง สุขใจไปวัดเรียนรู้มารยาทชาวพุทธ
- เล่มที่ ๓ เรื่อง วันชัยขึ้นบ้านใหม่เข้าใจศาสนพิธี
- เล่มที่ ๔ เรื่อง ร่วมด้วยช่วยกันวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา
- เล่มที่ ๕ เรื่อง แก้วตากับการบริหารจัดการช่วยพิชิตการเจริญปัญญา



คำแนะนำในการใช้หนังสืออ่านเพิ่มเติมสำหรับนักเรียน

หนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุด หน้าที่และมารยาทชาวพุทธ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (พระพุทธศาสนา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ให้นักเรียนอ่านคำแนะนำในการใช้หนังสืออ่านเพิ่มเติม แต่ละขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ ตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

๑. ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้หนังสืออ่านเพิ่มเติมอย่างเคร่งครัด
๒. ก่อนศึกษาเนื้อเรื่องให้ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
๓. ทำการศึกษาเนื้อเรื่องตามลำดับทำความเข้าใจ จากนั้นทำแบบฝึก
๔. ถ้ามีข้อสงสัยใด ๆ ให้สอบถามจากเพื่อนที่รู้หรือปรึกษาหารือกันในกลุ่ม ถ้ายังไม่ได้คำตอบเป็นที่พอใจ ให้ปรึกษาครู
๕. เมื่อศึกษาเนื้อเรื่องครบแล้ว ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน



คำแนะนำในการใช้หนังสืออ่านเพิ่มเติมสำหรับครู

หนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุด หน้าที่และมารยาทชาวพุทธ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (พระพุทธศาสนา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ให้ครูอ่านคำแนะนำในการใช้หนังสืออ่านเพิ่มเติม แต่ละขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ ตามลำดับขั้นตอน โดยครูควรปฏิบัติดังนี้

๑. อ่านหนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุด หน้าที่และมารยาทชาวพุทธ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (พระพุทธศาสนา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ให้ครบถ้วนก่อน

๒. จัดเตรียมหนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุด หน้าที่และมารยาทชาวพุทธ กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (พระพุทธศาสนา) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ให้ครบตามจำนวนนักเรียน

๓. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน

๔. ให้นักเรียนศึกษาเนื้อเรื่องตามลำดับ ทำความเข้าใจ จากนั้นทำแบบฝึกตามขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ในแผนการจัดการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้น

๕. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน

๖. ตรวจสอบแบบฝึกและแบบทดสอบหลังเรียน

๗. บันทึกผลการเรียนและแบบประเมินพฤติกรรมผู้เรียนเพื่อการประเมินผล



สาระสำคัญ

การบริหารจิตและการเจริญปัญญาเป็นวิธีการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสและมีความรู้ความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพที่แท้จริง ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี วิธีที่นิยมกันมาก ได้แก่ การบริหารจิตและการเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐานเน้นอานาปานสติ เราจึงควรหมั่นฝึกบริหารจิตและเจริญปัญญาอย่างสม่ำเสมอ เพราะก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการทั้งในด้านการดำรงชีวิตประจำวัน ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ และด้านที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ตัวชี้วัด

ส ๑.๒ ม.๑/๗ สวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิต และเจริญปัญญาด้วยอานาปานสติหรือแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนด

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. บอกวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการได้
๒. บอกประโยชน์ของการบริหารจิตและการเจริญปัญญาได้
๓. บอกขั้นตอนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติได้

สาระการเรียนรู้

๑. วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ
๒. ประโยชน์ของการบริหารจิตและการเจริญปัญญา
๓. ขั้นตอนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

หนังสืออ่านเพิ่มเติม

ชุด หน้าที่และมารยาทชาวพุทธ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (พระพุทธศาสนา)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เล่มที่ ๕ เรื่อง แก้วตากับการบริหารจัดการช่วยพิชิตการเจริญวัฒนา



นางสาวจิรภา วีระพันธ์

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ

โรงเรียนเทศบาล ๓ สามัคคีวิทยาคาร

สำนักงานศึกษา เทศบาลนครอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี

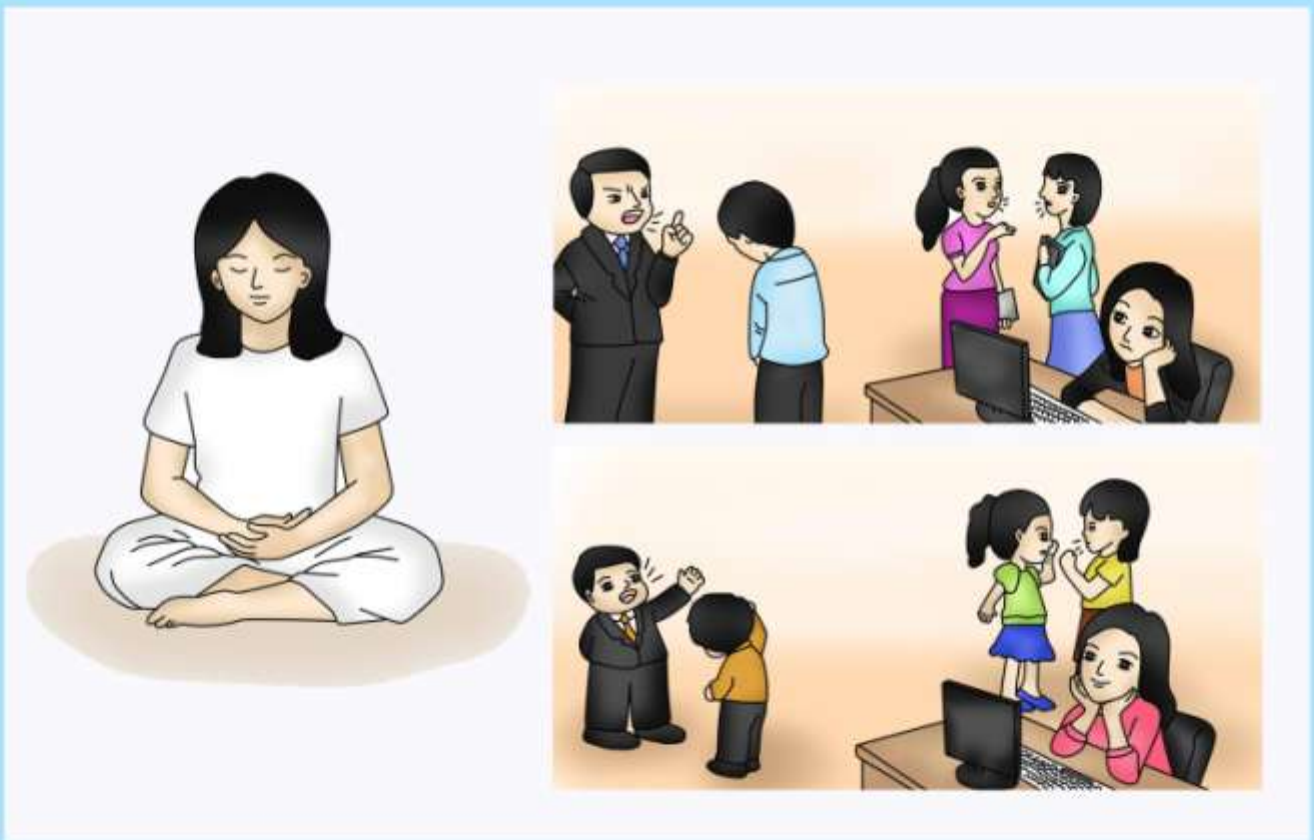
หนังสืออ่านเพิ่มเติม

ชุด หน้าที่และมารยาทชาวพุทธ

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม (พระพุทธศาสนา)

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

เล่มที่ ๕ เรื่อง แก้วตากับการบริหารจัดการช่วยพิชิตการเจริญปัญญา



นางสาวจิรภา วีระพันธ์

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ:ครูชำนาญการ

โรงเรียนเทศบาล ๓ สามัคคีวิทยาคาร

สำนักงานศึกษา เทศบาลนครอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี