

เอกสารประกอบการเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

ชุดที่

7

การบริหารจิต และ การเจริญปัญญา

ธีรพงษ์ งามแก้ว



ที่มา : http://3.bp.blogspot.com/-QW4HKIACDIs/T8N6KNHYqIA/AAAAAAAAABN8/gmIb6R3U4As/328-548118_F10H1P10H1C_00000000_00000000.jpg

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม
โรงเรียนปอวิทยา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต 4

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ ผู้สอนได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นสื่อในการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ใช้เป็นเอกสารประกอบการเรียน และเป็นการพัฒนากระบวนการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ในการจัดทำเอกสารประกอบการเรียนนักเรียนมีโอกาสนำกระบวนการคิดเพื่อช่วยฝึกความชำนาญในการเรียนและสามารถมีความรู้อย่างคงทน ผู้สอนได้จัดทำเอกสารประกอบการเรียนจำนวน 8 ชุด และในขณะที่นักเรียนทำกิจกรรมนี้ผู้สอนควรดูแล และชี้แนะแนวทางในการให้คำตอบหรือกระตุ้นให้นักเรียนคิดเนื่องจากนักเรียนอาจไม่คุ้นเคยในกิจกรรม

ผู้สอนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้จะช่วยให้การจัดการกิจกรรมการเรียนการสอนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญ ที่ปรึกษา ผู้บริหารโรงเรียน คณะครูนักเรียนที่ให้ความอนุเคราะห์ในการให้คำแนะนำแก้ไข และได้ช่วยเป็นกำลังใจผลักดันให้ข้อคิดต่าง ๆ โดยตลอดมา

ธีรพงษ์ ชนะแก้ว

ตำแหน่งครู วิทยฐานะชำนาญการ

โรงเรียนปอวิทยา

สารบัญ

หน้า	
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียน	1
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและจุดประสงค์การเรียนรู้	2
แบบทดสอบก่อนเรียน ชุดที่ 7 การบริหารจิต และการเจริญปัญญา	3
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน ชุดที่ 7 การบริหารจิต และการเจริญปัญญา	7
ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง การบริหารจิต และการเจริญปัญญา	8
ใบงานที่ 1.1	10
ใบงานที่ 1.2	11
ใบงานที่ 1.3	12
เฉลยใบงานที่ 1.1	13
เฉลยใบงานที่ 1.2	14
เฉลยใบงานที่ 1.3	15
แบบทดสอบหลังเรียน ชุดที่ 7 การบริหารจิต และการเจริญปัญญา	16
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน ชุดที่ 7 การบริหารจิต และการเจริญปัญญา	20
บรรณานุกรม	21

คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียน

1. นักเรียนศึกษาคำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนและจุดประสงค์การเรียนรู้
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน ในเอกสารประกอบการเรียน เพื่อเป็นการวัดความรู้ของตนเอง ก่อนทำการศึกษาในเรื่องนี้
3. นักเรียนศึกษาใบความรู้ และทำกิจกรรมในใบงานจากเอกสารประกอบการเรียน ตามลำดับจนจบเล่ม
4. เมื่อนักเรียนทำใบงานแล้วพบปัญหา ให้นักเรียนสอบถามครูทันที เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง
5. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน ในเอกสารประกอบการเรียน เพื่อเป็นการวัดความรู้ของตนเองหลังจากที่ได้ทำการศึกษาในเรื่องนี้



มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด

มาตรฐานการเรียนรู้

ส 1.1 : รู้ และเข้าใจประวัติ ความสำคัญ ศาสดา หลักธรรมของ พระพุทธศาสนาหรือศาสนา ที่ตนนับถือและศาสนาอื่น มีศรัทธาที่ต้อง ยึดมั่นและปฏิบัติตามหลักธรรม เพื่อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

ตัวชี้วัด

ส 1.1 ม.1/6 เห็นคุณค่าของการพัฒนาจิตเพื่อการเรียนรู้และการดำเนิน ชีวิต ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ วิธีคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และ วิธีคิดแบบคุณ-โทษ และทางออก หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตน นับถือ

ส 1.1 ม.1/7 สวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิต และเจริญปัญญาด้วยอานา ปานสติ หรือตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือตามที่กำหนด

สาระสำคัญ

การสวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิต และเจริญปัญญาด้วยอานาปานสติ และการคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และวิธีคิดคุณ-โทษ และทางออกนั้น เป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาจิตเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. นักเรียนรู้และเข้าใจความหมาย ประโยชน์ของการบริหารจิต และเจริญปัญญา
2. นักเรียนบอกความหมาย ประโยชน์ของการบริหารจิต และเจริญปัญญาได้อย่างถูกต้อง
3. นักเรียนนำการบริหารจิตและการเจริญปัญญาไปใช้ใน ชีวิตประจำวันได้

แบบทดสอบก่อนเรียน

ชุดที่ 7 เรื่อง การบริหารจิต และการเจริญปัญญา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมายกากบาท (x) ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง หน้าข้อความที่ถูกต้องที่สุด

1. ข้อใดคือความหมายของการบริหารจิต
 - ก. การฝึกจิตให้มีสมาธิ
 - ข. การพัฒนาปัญญา
 - ค. การฝึกสมถกรรมฐาน
 - ง. การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน
2. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของสมาธิ
 - ก. การฝึกจิตให้มีความมั่นคง
 - ข. ความตั้งมั่นแห่งจิต
 - ค. การทำจิตใจให้สบาย
 - ง. การฝึกให้มีความกล้า
3. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน
 - ก. ทำให้จิตใจสบาย หายเครียด มีความสุข ผ่องใส
 - ข. นอนหลับง่าย
 - ค. มีความเพียรพยายามแน่วแน่ ในจุดหมาย
 - ง. เป็นคนมีจิตใจกล้าได้กล้าเสีย
4. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของสมาธิในการพัฒนาบุคลิกภาพ
 - ก. ทำให้บุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น
 - ข. มีความสงบเรียบร้อย
 - ค. มีความสุภาพนุ่มนวล
 - ง. ทำจิตใจให้สบาย
5. สถานที่ที่เหมาะสมแก่การฝึกสมาธิ ยกเว้นข้อใด
 - ก. ต้องเป็นที่ไม่อับลม
 - ข. สถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน
 - ค. ปราศจากเสียงรบกวน
 - ง. ไม่อึกทึก

6. ในการฝึกสมาธิ ข้อใดไม่ควรกระทำ
 - ก. รับประทานอาหารอิ่ม
 - ข. เวลาที่ทำงานมาจนร่างกายอ่อนเพลีย
 - ค. เวลาทำวัตรเย็น
 - ง. เวลาเกิดไฟไหม้บ้าน
7. ข้อใดไม่ใช่การเตรียมการปฏิบัติในการฝึกสมาธิ
 - ก. การเลือกสถานที่
 - ข. กำหนดเวลา
 - ค. จิตใจว่าวุ่น
 - ง. แผ่เมตตา
8. ข้อใดไม่ใช่ขั้นตอนของการฝึกสมาธิ
 - ก. นั่งท่า “ขัดสมาธิ”
 - ข. นั่งสบาย ๆ
 - ค. หลับตาพอสมควร
 - ง. คิดฟุ้งซ่าน
9. ข้อใดคือวิธีการนั่งขัดสมาธิที่ถูกต้อง
 - ก. มือขวาทับมือซ้าย
 - ข. เท้าซ้ายทับเท้าขวา
 - ค. มือซ้ายทับมือขวา
 - ง. นั่งหลังงอ
10. ปัญญา แปลว่าอะไร
 - ก. ความรู้ทั่วถึง
 - ข. ความฉลาด
 - ค. ความกระตือรือร้น
 - ง. มีไหวพริบ
11. ข้อใดคือความหมายของปัญญา
 - ก. เป็นผู้ที่ไม่ฉลาด
 - ข. ความรู้จริงเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ อย่างทั่วถึง
 - ค. เป็นผู้ที่มีไหวพริบ
 - ง. เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น

12. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของปัญญาที่เกิดจากการฟัง

- ก. ได้ยินได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน
- ข. ทำให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น
- ค. บรรเทาความสงสัยได้
- ง. ทำให้หลงเชื่อคนง่าย

13. สุตมยปัญญา หมายถึงอะไร

- ก. ปัญญาเกิดจากการคิด
- ข. ปัญญาเกิดจากการลงมือทำ
- ค. ปัญญาเกิดจากการฟัง
- ง. ปัญญาเกิดจากการพูด

ข้อ 14 – 15 ใช้คำตอบข้อที่ 13

14. จิตตามยปัญญา หมายถึงอะไร

15. ภาวนามยปัญญา หมายถึงอะไร

16. การคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีกี่ขั้นตอน

- ก. 5 ขั้นตอน
- ข. 10 ขั้นตอน
- ค. 15 ขั้นตอน
- ง. 20 ขั้นตอน

17. ข้อใดไม่ใช่ขั้นตอนของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

- ก. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
- ข. คิดแบบคุณโทษ และทางออก
- ค. คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
- ง. คิดแบบรู้แจ้งเห็นจริง

18. การคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดที่เกี่ยวข้องกับอะไร

- ก. ความต้องการ
- ข. ความรู้
- ค. ความมีไหวพริบ
- ง. ความรับผิดชอบ

19. ข้อใดคือวิธีการคิดหาสาเหตุที่แท้จริง

- ก. คิดในแง่ดี ว่าสิ่งนั้น เรื่องนั้น มีสิ่งดีต่อตัวเราเอง และต่อผู้อื่น
- ข. คิดในแง่เสีย ว่าสิ่งนั้น เรื่องนั้น ก่อให้เกิดผลเสียอย่างไรบ้าง
- ค. ในกรณีที่มีทั้งแง่ดีและแง่เสีย เราควรมีทางเลือกอะไรที่ดีกว่าบ้าง
- ง. ทำไมจึงชอบกระทำสิ่งนั้น และสาเหตุที่กระทำ

20. บุคคลในข้อใดเป็นผู้ที่มีการคิดแบบคุณโทษ และทางออก

- ก. นาริคิดในแง่ดี
- ข. ฝันคิมองโลกในแง่ร้าย
- ค. น้ำขอบนินทาผู้อื่น
- ง. แหวนไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
ชุดที่ 7 เรื่อง การบริหารจิต และการเจริญปัญญา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1. ก
2. ข
3. ง
4. ง
5. ข
6. ง
7. ค
8. ง
9. ก
10. ก
11. ข
12. ง
13. ค
14. ก
15. ข
16. ข
17. ง
18. ก
19. ง
20. ก

ใบความรู้ที่ 1.1

เรื่อง การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจความหมาย ประโยชน์ของการบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

ความหมายและประโยชน์ของสมาธิ

ความหมายของสมาธิ

สมาธิ แปลว่า “ความตั้งมั่นแห่งจิต” หมายถึง ภาวะที่จิตมีเรื่องที่เกิดขึ้นหนึ่งหรืออาการที่จิตแนบแน่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนาน ๆ

ประโยชน์ของสมาธิ

ประโยชน์ของสมาธิมีอยู่มากมาย ดังจะกล่าวได้ ดังนี้

1. **ด้านการดำรงชีวิตประจำวัน** ได้แก่ ทำให้จิตใจสบาย ไม่มีความเครียด มีความจำ
แม่นยำ และดีขึ้น ทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ค่อยผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น ทำงานได้อย่างมี
ประสิทธิภาพและเรียนได้ผลดีขึ้น นอนหลับง่ายและหลับสนิท หายจากการวิตกกังวล เกือบ
แก่สุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่หรืออ่อนกว่าวัย รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคความดัน
โลหิต โรคกระเพาะอาหาร

2. **ด้านการพัฒนาบุคลากร** ได้แก่ ทำให้บุคลากรเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง มีอารมณ์สงบ เยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด มีความสุภาพนุ่มนวล ภูมิสง่าราศี องอาจ น่าเกรงขาม มีหน้าตา ยิ้มแย้ม แจ่มใส เบิกบานมีความเมตตากรุณา มีความกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ไม่เชื่องซึม สามารถควบคุมพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี

3. ประโยชน์ในระดับสูง คือการเข้าถึงเป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ มรรคผล และนิพพานผู้ที่จะได้รับประโยชน์จากสมาธิ ในระดับนี้จะต้องมีจิตใจสงบแน่วแน่มาก คือ ต้องได้ อธิปณาสมาธิ หรือสมาธิระดับฌาน

กระบวนการฝึกสมาธิตามหลักอานาปานสติ

อานาปานสติ หมายถึง การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า – ออก อยู่ตลอดเวลา จนกระทั่งใน
ขณะนั้น จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ การบริหารจิตด้วยวิธีนี้เป็นที่นิยมกันมาก เพราะปฏิบัติง่าย
ไม่ยุ่งยาก เนื่องจากทุกคนมีลมหายใจอยู่แล้ว แม้พระพุทธเจ้าเองและเหล่าสาวก ในสมัยนั้น
ก็นิยมใช้ วิธีนี้

การบริหารจิตแบบอานาปานสติที่นิยมใช้ฝึกกัน ในปัจจุบันมีวิธีบริกรรม 3 วิธี คือ
วิธีการนับ วิธีบริกรรมแบบพุทโธ และวิธีบริกรรมแบบยวบหนอพองหนอ

1. **วิธีนับ** คือ ลมหายใจเข้าและออกเป็นตัวเลขมี 2 วิธี ได้แก่

1.1 วิธีนับแบบคู่ คือ นับลมหายใจเข้าออกเป็นคู่ ๆ เช่น หายใจเข้านับ 1 หายใจออก นับ 1 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2 ไปจนถึงคู่ที่ 10 – 10 วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้เริ่มฝึกหัดนับหรือฝึกปฏิบัติใหม่ ๆ

1.2 วิธีนับเดี่ยว คือ นับลมหายใจเข้าออกต่อกัน เช่น หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4 วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ฝึกวิธีนับแบบคู่จนคล่องแล้ว

2. **วิธีบริกรรมแบบพุทโธ** คือ ให้บริกรรมว่า พุท เมื่อหายใจเข้า และบริกรรมว่า โธ เมื่อหายใจออก ทุกครั้งจนกว่าจะหยุดทำสมาธิ

3. **วิธีบริกรรมแบบยวบหนอ พองหนอ** คือ ให้กำหนดอาการยวบ และพอง บริเวณหน้าท้อง เมื่อหายใจเข้าและหายใจออก เมื่อท้องพองขึ้นก็บริกรรมว่า พองหนอ เมื่อท้องยุบก็บริกรรมว่ายวบหนอ ซึ่งรายละเอียดได้กล่าวไว้แล้วในวิธีบริหารจิตแบบสติปัฏฐาน 4 สำหรับนักเรียนในชั้นแรกควรฝึกทั้ง 3 วิธีเมื่อฝึกไปได้ระยะหนึ่งให้สังเกตตัวเองว่า วิธีฝึกใดทำให้จิตของนักเรียนเป็นสมาธิได้ง่ายที่สุด ก็ให้คงวิธีนั้นแล้วใช้วิธีนั้นฝึกต่อไป

การพัฒนาการเรียนรู้ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ เป็นกระบวนการคิดวิธีหนึ่งที่จะทำให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า “จินตามยปัญญา”

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยแยบคาย หรือการคิดอย่างแยบคาย หรืออุบายวิธีคิดที่ถูกต้องลึกซึ้ง ผู้ที่มีวิธีการคิดแบบนี้จะเป็นคนที่รู้จักคิดอย่างมีระบบระเบียบ รู้จักวิเคราะห์หาเหตุผล ซึ่งเป็นจุดสำคัญในการสร้างปัญญาของมนุษย์ โยนิโสมนสิการประกอบด้วย 10 วิธีคิดดังนี้

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย | 2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ |
| 3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ | 4. วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือคิดแบบแก้ปัญหา |
| 5. วิธีคิดแบบบรรลธรรมสัมพันธ | 6. วิธีคิดแบบคุณ – โทษ และทางออก |
| 7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม | 8. วิธีคิดแบบอุปมาปลูกเร้าคุณธรรม |
| 9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน | 10. วิธีคิดแล้วแสดงออกเป็นวิภาษาวาท |

สำหรับในชั้นนี้กำหนดให้นักเรียนศึกษาเพียง 2 วิธีคิด วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม และวิธีคิดแบบคุณ – โทษและทางออก

ที่มา : กระมล ทองธรรมชาติ และคณะ. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.

กรุงเทพฯ : บริษัท อักษรเจริญทัศน์, 2546.

ใบงานที่ 1.1

เรื่อง การบริหารจิตและการเจริญปัญญา

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถบอกความสัมพันธ์ของการบริหารจิตและการเจริญปัญญาได้

คำชี้แจง นำตัวอักษรที่อยู่หน้าข้อความใน หมวด ข. มาใส่ลงใน (.....) หน้าข้อความใน
หมวด ก. ให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน

หมวด ก.

- (.....) 1. ปัญญาเกิดจากการลงมือทำ
- (.....) 2. การฝึกจิตให้มีสมาธิ
- (.....) 3. ปัญญาเกิดจากการคิด
- (.....) 4. ความตั้งมั่นแห่งจิต
- (.....) 5. สมาธิระดับฌาน
- (.....) 6. เลือกสถานที่, กำหนดเวลา
- (.....) 7. ปัญญาเกิดจากการฟัง
- (.....) 8. ทำให้เกิดปัญญาแตกฉาน
- (.....) 9. ทำให้จิตใจสบายหายเครียด
- (.....) 10. ถ้าจัดเพียงแต่จะสนอง
ตัณหาของตนไม่ว่าจะสิ่งใด

หมวด ข.

- ก. การบริหารจิต
- ข. อธิปณาสมาธิ
- ค. ภวานามขปัญญา
- ง. จิตตามขปัญญา
- จ. สมาธิ
- ฉ. ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน
- ช. สตมขปัญญา
- ฌ. การเตรียมการปฏิบัติ
- ญ. การประเมินคุณค่า
- ฎ. โยนิโสมนสิการ

ใบงานที่ 1.2

เรื่อง การบริหารจิตและการเจริญปัญญา

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถสรุปการบริหารจิตและการเจริญปัญญาได้

คำชี้แจง นักเรียนสรุปการเจริญปัญญาโดยการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ คือ

.....

มีขั้นตอน ดังนี้.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 1.3

เรื่อง การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียน เรื่อง การบริหารจัดการและ การเจริญปัญญาได้

คำชี้แจง สรุปประโยชน์ที่ได้จากการเรียน เรื่อง การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

สิ่งที่ได้จากการศึกษา

เรื่อง การบริหารจัดการและการเจริญปัญญา

Blank handwriting practice lines with a dotted midline and a solid baseline.

เฉลยใบงานที่ 1.1

เรื่อง การบริหารจิตและการเจริญปัญญา

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถบอกความสัมพันธ์ของการบริหารจิตและการเจริญปัญญาได้

คำชี้แจง นำตัวอักษรที่อยู่หน้าข้อความใน หมวด ข. มาใส่ลงใน (.....) หน้าข้อความใน
หมวด ก. ให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน

หมวด ก.

- (ค) 1. ปัญญาเกิดจากการลงมือทำ
- (ก) 2. การฝึกจิตให้มีสมาธิ
- (ง) 3. ปัญญาเกิดจากการคิด
- (จ) 4. ความตั้งมั่นแห่งจิต
- (ข) 5. สมาธิระดับฌาน
- (ฉ) 6. เลือกสถานที่, กำหนดเวลา
- (ช) 7. ปัญญาเกิดจากการฟัง
- (ฎ) 8. ทำให้เกิดปัญญาแตกฉาน
- (ฌ) 9. ทำให้จิตใจสงบหายเครียด
- (ญ) 10. ถ้าจัดเพียงแต่จะสนอง
ตัณหาของตนไม่ว่าจะสิ่งใด

หมวด ข.

- ก. การบริหารจิต
- ข. อธิปณาสมาธิ
- ค. ภาวนามยปัญญา
- ง. จิตตามยปัญญา
- จ. สมาธิ
- ฉ. ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน
- ช. สตมยปัญญา
- ฌ. การเตรียมการปฏิบัติ
- ญ. การประเมินคุณค่า
- ฎ. โยนิโสมนสิการ

เฉลยใบงานที่ 1.2

เรื่อง การบริหารจิตและการเจริญปัญญา

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถสรุปการบริหารจิตและการเจริญปัญญาได้

คำชี้แจง นักเรียนสรุปการเจริญปัญญาโดยการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ คือ การทำไว้ในใจโดยแยบคาย หรือการคิดอย่างแยบคาย หรืออธิบายวิธีคิดที่ถูกต้องลึกซึ้ง ผู้ที่มีวิธีการคิดแบบนี้จะเป็นคนที่รู้จักคิดอย่างมีระบบระเบียบ รู้จักวิเคราะห์หาเหตุผล ซึ่งเป็นจุดสำคัญในการสร้างปัญญาของมนุษย์ โยนิโสมนสิมี 10 ขั้นตอน ดังนี้

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์
4. วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือคิดแบบแก้ปัญหา
5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์
6. วิธีคิดแบบคุณ – โทษ และทางออก
7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม
8. วิธีคิดแบบอุปมาปลูกเร้าคุณธรรม
9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน
10. วิธีคิดแล้วแสดงออกเป็นวิภาษวาท

สำหรับในขั้นนี้กำหนดให้นักเรียนศึกษาเพียง 2 วิธีคิด วิธีคิดแบบคุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม และวิธีคิดแบบคุณ – โทษและทางออก

เฉลยใบงานที่ 1.3

เรื่อง การบริหารจิตและการเจริญปัญญา

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียน เรื่อง การบริหารจิตและการเจริญปัญญาได้

คำชี้แจง สรุปประโยชน์ที่ได้จากการเรียน เรื่อง การบริหารจิตและการเจริญปัญญา

สิ่งที่ได้จากการศึกษา

เรื่อง การบริหารจิตและการเจริญปัญญา

ทำให้ได้รู้ถึงการฝึกสมาธิเป็นการให้อาหารที่มีคุณภาพแก่จิตใจอย่างหนึ่ง เพราะจิตใจที่ได้รับการบำรุงรักษาด้วยสมาธิย่อมจะมีความบริสุทธิ์ สะอาด มีคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มีประสิทธิภาพในการทำงาน มีความอ่อน ปรอง เบา สงบสุข ควรแก่การพัฒนางานทางสติปัญญา คือ จะอ่าน ฟัง หรือศึกษาสิ่งใด คิดไตร่ตรองสิ่งใด ก็จะเกิดความรู้ ความเข้าใจ และความชำนาญ ซึ่งถ้ามีสมาธิแล้วก็จะทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

แบบทดสอบหลังเรียน

ชุดที่ 7 เรื่อง การบริหารจิต และการเจริญปัญญา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนกาเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษร ก ข ค หรือ ง หน้าข้อความที่ถูกต้องที่สุด

1. ในการฝึกสมาธิ ข้อใดไม่ควรกระทำ
 - ก. รับประทานอาหารอิ่ม
 - ข. เวลาที่ทำงานมาจนร่างกายอ่อนเพลีย
 - ค. เวลาทำวัตรเย็น
 - ง. เวลาเกิดไฟไหม้บ้าน
2. ข้อใดคือความหมายของการบริหารจิต
 - ก. การฝึกจิตให้มีสมาธิ
 - ข. การพัฒนาปัญญา
 - ค. การฝึกสมถกรรมฐาน
 - ง. การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน
3. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของปัญญาที่เกิดจากการฟัง
 - ก. ได้ยินได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน
 - ข. ทำให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น
 - ค. บรรเทาความสงสัยได้
 - ง. ทำให้หลงเชื่อคนง่าย
4. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวัน
 - ก. ทำให้จิตใจสบาย หายเครียด มีความสุข ผ่องใส
 - ข. นอนหลับง่าย
 - ค. มีความเพียรพยายามแน่วแน่ ในจุดหมาย
 - ง. เป็นคนมีจิตใจกล้าได้กล้าเสีย
5. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของสมาธิในการพัฒนาบุคลิกภาพ
 - ก. ทำให้บุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น
 - ข. มีความสงบเรียบร้อย
 - ค. มีความสุภาพนุ่มนวล
 - ง. ทำจิตใจให้สบาย

10. ปัญญา แปลว่าอะไร
 - ก. ความรู้ทั่วถึง
 - ข. ความฉลาด
 - ค. ความกระตือรือร้น
 - ง. มีไหวพริบ
7. ข้อใดไม่ใช่ความหมายของสมาธิ
 - ก. การฝึกจิตให้มีความมั่นคง
 - ข. ความตั้งมั่นแห่งจิต
 - ค. การทำจิตใจให้สบาย
 - ง. การฝึกให้มีความกล้า
8. สถานที่ที่เหมาะสมแก่การฝึกสมาธิ ยกเว้นข้อใด
 - ก. ต้องเป็นที่ไม่อับลม
 - ข. สถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน
 - ค. ปราศจากเสียงรบกวน
 - ง. ไม่อึกทึก
9. ข้อใดไม่ใช่ขั้นตอนของการฝึกสมาธิ
 - ก. นั่งท่า “ขัดสมาธิ”
 - ข. นั่งสบาย ๆ
 - ค. หลับตาพอสมควร
 - ง. คิดฟุ้งซ่าน
10. ข้อใดคือวิธีการนั่งขัดสมาธิที่ถูกต้อง
 - ก. มือขวาทับมือซ้าย
 - ข. เท้าซ้ายทับเท้าขวา
 - ค. มือซ้ายทับมือขวา
 - ง. นั่งหลังงอ
11. ข้อใดไม่ใช่การเตรียมการปฏิบัติในการฝึกสมาธิ
 - ก. การเลือกสถานที่
 - ข. กำหนดเวลา
 - ค. จิตใจว่าวุ่น
 - ง. แผ่เมตตา

12. การคิดแบบคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดที่เกี่ยวข้องกับอะไร
- ก. ความต้องการ
 - ข. ความรู้
 - ค. ความมีไหวพริบ
 - ง. ความรับผิดชอบ
13. ข้อใดคือความหมายของปัญญา
- ก. เป็นผู้ที่ฉลาด
 - ข. ความรู้จริงเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ อย่างทั่วถึง
 - ค. เป็นผู้มีไหวพริบ
 - ง. เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น
14. ข้อใดคือวิธีการคิดหาสาเหตุที่แท้จริง
- ก. คิดในแง่ดี ว่าสิ่งนั้น เรื่องนั้น มีสิ่งดีต่อตัวเราเอง และต่อผู้อื่น
 - ข. คิดในแง่เสีย ว่าสิ่งนั้น เรื่องนั้น ก่อให้เกิดผลเสียอย่างไรบ้าง
 - ค. ในกรณีที่มีทั้งแง่ดีและแง่เสีย เราควรจะมีทางเลือกอะไรที่ดีกว่าบ้าง
 - ง. ทำไมจึงชอบกระทำสิ่งนั้น และสาเหตุที่กระทำ
15. สุตมยปัญญา หมายถึงอะไร
- ก. ปัญญาเกิดจากการคิด
 - ข. ปัญญาเกิดจากการลงมือทำ
 - ค. ปัญญาเกิดจากการฟัง
 - ง. ปัญญาเกิดจากการพูด
- ข้อ 16–17 ใช้คำตอบข้อที่ 13
16. จิตตามยปัญญา หมายถึงอะไร
17. ภาวนามยปัญญา หมายถึงอะไร
18. การคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีกี่ขั้นตอน
- ก. 5 ขั้นตอน
 - ข. 10 ขั้นตอน
 - ค. 15 ขั้นตอน
 - ง. 20 ขั้นตอน

19. บุคคลในข้อใดเป็นผู้ที่มีการคิดแบบคุณโทษ และทางออก

- ก. นาริคิดในแง่ดี
- ข. ฟันคิมองโลกในแง่ร้าย
- ค. น้ำขอบนินทาผู้อื่น
- ง. แหวนไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

20. ข้อใดไม่ใช่ขั้นตอนของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

- ก. คิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ
- ข. คิดแบบคุณโทษ และทางออก
- ค. คิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย
- ง. คิดแบบรู้แจ้งเห็นจริง

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
ชุดที่ 7 เรื่อง การบริหารจิต และการเจริญปัญญา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1. ง
2. ก
3. ง
4. ง
5. ง
6. ก
7. ข
8. ข
9. ง
10. ก
11. ค
12. ก
13. ข
14. ง
15. ค
16. ก
17. ข
18. ข
19. ก
20. ก

บรรณานุกรม

กระมล ทองธรรมชาติ และคณะ. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1.

กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2546

ฉัฐภูมิ หลอมประโคน. พระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ. 2546.

ญาณสังวร, สมเด็จพระ (เจริญ สุวฑฺฒโน). หลักพระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ : ประกายพริก, 2526.

คนัย ไชยโยธา. ศัพท์ทานุกรมพุทธศาสน์. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด, 2545.

วิทย์ วิศกเวทย์ และเสฐียรพงษ์ วรรณปก. พระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพฯ : อักษรเจริญ, ม.ป.ป.

วิสูตร พงษ์พันธุ์. พุทธประวัติ เล่ม 1, 2. กรุงเทพฯ : ดันอ้อ แกรมมี่, 2544.

สุนทร จันทรรัตริ, รศ. และคณะ. สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. กรุงเทพฯ : บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2545.

อุทัย ฆมมุสาโร, พระมหา. พระพุทธศาสนาและโบราณคดีในทวีปเอเชีย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เฟื่องอักษร, 2516.

เอกรินทร์ สีมหาศาล และคณะ. พระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : ไทยร่มเกล้า, 2533.

การบริหารจิต และการเจริญปัญญา

การสวดมนต์ แผ่เมตตา บริหารจิต
การเจริญปัญญาด้วยอาชาปายสติ
การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม
และวิธีคิดคุณ-โทษ และทางออกขึ้น
เป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาจิต
เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

เอกสารประกอบการเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ชุดนี้
จัดทำโดย อธิพงษ์ ธนะแก้ว มีทั้งหมด 8 เล่ม ประกอบด้วย

