



ตัวชี้วัด

ส1.1 ม.4/20 สวดมนต์แผ่เมตตาและบริหารจัดการและเจริญปัญญาตามหลักสติปัญญาหรือตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ

1. บทสวดมนต์แปลและแผ่เมตตา

- **ก่อนการสวดมนต์ ขณะสวดมนต์ และหลังจากสวดมนต์จบนักเรียนปฏิบัติตนอย่างไร**
(เตรียมพร้อมทั้งกายและใจ โดยการสำรวม ขณะสวดจิตอยู่กับบทสวดมนต์ หลังสวดเสร็จสำรวจจิตอนุโมทนาบุญทั้งตนเองและผู้อื่น)
- **การสวดมนต์มีอานิสงส์หรือผลดีเกิดขึ้นกับนักเรียนอย่างไรบ้าง**
(การสวดมนต์จัดอยู่ในการภาวนากาย-วาจา และใจ ทำให้เกิดสติและความสงบ ทำให้จิตมีสมาธิและส่งผลดีต่อการเรียนของตนเอง)
- **เพราะเหตุผลใดหลังสวดมนต์จบจึงต้องแผ่เมตตา**
(เพื่อให้จิตละวางจากการจองเวร การพยายาม การมีเมตตา กรุณาต่อตนเองและผู้อื่น)

2. การบริหารจิต

ตัวชี้วัด

ส1.1 ม.4/19 เห็นคุณค่าเชื่อมั่นและมุ่งมั่นพัฒนาชีวิตด้วยการพัฒนาจิตและพัฒนาการเรียนรู้ด้วยวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ หรือการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ

ความเข้าใจการนั่งสมาธิ

การฝึกสมาธิ เป็นการฝึกอบรมพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนา เป็นการสร้างปัญญาขั้นสูง ซึ่งเป็นจุดเป้าหมายหลักของการบรรลุธรรมในทางพระพุทธศาสนา ตามการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียวในโลกที่สอนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และเป็นหนทางเดียวที่จะทำให้มนุษย์บรรลุธรรมขั้นสูง หลุดพ้นจากพันธนาการของหลักกิเลสได้ การนั่งสมาธิจึงเป็นการสร้างบารมีขั้นสูง เพื่อดำเนินตามแนวทางปฏิบัติของพระพุทธเจ้า

① กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดสติพิจารณาดูกายในกาย คือ กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก

- กำหนดดูทุกอิริยาบถ
- พิจารณาเห็นร่างกายเป็นของปฏิรูปไม่

สวयงม

- พิจารณาเห็นร่างกายเป็นที่ประชุมของ

ธาตุ ๔

- พิจารณาดูจากสหเพื่อละความกำหนดทางกาย

สติปัฏฐาน 4

② เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดสติรู้เวทนา คืออารมณ์ที่เกิดกับกายและใจ ได้แก่ สุข ทุกข์ โดยใจไม่ยึดติดทั้งสุข และทุกข์

③ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิตในรูปแบบต่าง ๆ เช่น จิตเกิด โทสะ โมหะ โสกะ หรือจิตไม่มีโทสะ โมหะ โสกะ จิตฟ่องแผ้ว จิตมีสมาธิให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริง โดยไม่ยึดติดทั้งดีและชั่วคือวางจิตให้เป็นกลาง

④ รัชมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดสติพิจารณาธรรมที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ เช่น การกำหนดรู้นิเวศน์ 5 , ชั้น 5, อายุคณะ 12 โทษฉงถ์ 7, อริยสัจ 4, เห็นการเกิดและดับตามความเป็นจริงโดยไม่ยึดมั่นถือมั่น วางจิตเป็นอุเบกขาถือเป็นกลาง เพื่อพิจารณาธรรม

ประโยชน์ของการบริหารจิตและเจริญปัญญา

1. ด้านสมาธิ ผู้ปฏิบัติมีจิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว สุขภาพจิตดีส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงตามมา
2. ด้านปัญญา จิตที่สงบปราศจากกิเลสรบกวนจิตฟ่องใสสะอาด ปัญญาย่อมปรากฏ และเห็นสภาวะตามความเป็นจริง

3. การเจริญปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ : การใช้ความคิดถูกวิธี คือ การกระทำในใจโดยแยกกายมองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สวหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออก พิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

สรุปวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการทั้ง 10 วิธี



- คิดเป็นระเบียบ
- คิดถูกวิธี
- คิดเป็นเหตุเป็นผล
- คิดให้เกิดการกระทำที่เป็นกุศล

คำถามท้ายหน่วยการเรียนรู้ที่ 10

เรื่องการบริหารจิตและเจริญปัญญา

1. นักเรียนมีวิธีการฝึกสติให้มั่นคงได้อย่างไร

(.....)

2. การบริหารจิตและการเจริญปัญญามีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร

(.....)

3. นักเรียนสามารถนำวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

(.....)

4. นักเรียนจะนำความคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม มาใช้ในสังคมที่ยึดถือแนวคิด “วัตถุนิยม” ซึ่งให้คุณค่าแก่สิ่งที่เป็นรูปธรรมมากกว่าสิ่งที่เป็นนามธรรม อย่างไร

(.....)

5. ความฝันถึงอาชีพที่นักเรียนต้องการเป็นในอนาคต เป็นความคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันได้หรือไม่ อย่างไร

(.....)

