



เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
โครงการจัดทำสื่อ ๖๐ พรรษา

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ (สำหรับนักเรียน)

กลุ่มบูรณาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

สำนักงานโครงการสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



ก  
สารบัญ

เรื่อง	หน้า
<b>หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา</b>	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๒
แผนที่ ๑ ความสำคัญของศาสนา และศาสนาในประเทศไทย (ใบงาน ๐๑)	๓
แผนที่ ๒ ประวัติความเป็นมาและแหล่งกำเนิดของศาสนาในประเทศไทย (ใบงาน ๐๑)	๘
แผนที่ ๓ คัมภีร์และหลักธรรมของแต่ละศาสนา (ใบงาน ๐๑)	๑๑
แผนที่ ๔ ศาสนาและการบำรุงศาสนสถาน (ใบงาน ๐๑)	๑๓
แผนที่ ๕ สวรรค์ ประวัติสวรรค์ และการปฏิบัติตนของสวรรค์ (ใบงาน ๐๑)	๑๕
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๖
<b>หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ</b>	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๑๘
แผนที่ ๑ ลักษณะสำคัญของศาสนพิธี พิธีกรรมของศาสนาต่างๆ (ใบงาน ๐๑)	๒๐
แผนที่ ๒ การปฏิบัติตนอย่างเหมาะสม เมื่อเข้าร่วมศาสนพิธีในศาสนาพุทธ และศาสนาอื่นที่ตนนับถือ (ใบงาน ๐๑)	๒๓
แผนที่ ๓ การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย (ใบงาน ๐๑)	๒๕
แผนที่ ๔ วิธีปฏิบัติตามไตรสิกขาและหลักธรรมโอวาท ๓ (ใบงาน ๐๑)	๒๘
แบบทดสอบหลังเรียน	๓๐
<b>หน่วยย่อยที่ ๓ พากิจแจ่มใส</b>	
แบบทดสอบก่อนเรียน	๓๕
แผนที่ ๑ การสวดมนต์และแผ่เมตตา (ใบงาน ๐๑)	๓๗
แผนที่ ๒ สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา (ใบงาน ๐๑)	๔๐
แผนที่ ๓ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน อย่างมีสติ (ใบงาน ๐๑)	๔๖
แผนที่ ๔ สมาธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน (ใบงาน ๐๑)	๕๒
แผนที่ ๕ มารยาทของศาสนิกชน และมารยาทไทย (ใบงาน ๐๑)	๕๔
แบบทดสอบหลังเรียน	๕๖



หน่วยย่อยที่ ๑  
มุ่งมั่นและศรัทธา

**แบบทดสอบก่อนเรียน**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา**  
**ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑๐ ข้อ**

.....  
**คำชี้แจง** นักเรียนเลือกตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. พระพุทธเจ้าทรงจำพรรษาสุดท้ายที่ใด
 

ก. บ้านเวฬุคาม	ข. กรุงกุสินารา
ค. วัดเวฬุวัน	ง. เมืองสาวัตถี
๒. วันถวายพระเพลิงของพระพุทธเจ้า เรียกว่าวันอะไร
 

ก. วันมาฆบูชา	ข. วันวิสาขบูชา
ค. วันอัฐมีบูชา	ง. วันอาสาฬหบูชา
๓. รุมมินเด ปัจจุบันอยู่ในประเทศใด
 

ก. อินเดีย	ข. เนปาล
ค. บังกลาเทศ	ง. ศรีลังกา
๔. ปัจจุบันสถานที่ปรินิพพาน ตั้งอยู่ในสถานที่ใด
 

ก. รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย	ข. รัฐพิหาร ประเทศเนปาล
ค. สวนลุมพินี ประเทศเนปาล	ง. รัฐอุตตรประเทศ ประเทศอินเดีย
๕. การพูดบิดเบือนจากความจริง เป็นการกระทำที่ผิดศีลข้อใด
 

ก. ศีลข้อ 1	ข. ศีลข้อ 2
ค. ศีลข้อ 3	ง. ศีลข้อ 4
๖. ข้อใดเป็นคัมภีร์สำคัญของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
 

ก. คัมภีร์ไบเบิล	ข. พระไตรปิฎก
ค. คัมภีร์พระเวท	ง. คัมภีร์อัลกุรอาน
๗. การประกอบพิธีฮัจญ์ จัดขึ้นที่ใด
 

ก. นครเมกกะ	ข. เมืองเยรูซาเลม
ค. หมู่บ้านเบธเลเฮม	ง. สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์
๘. เดือนรอมฎอน ตามปฏิทินของศาสนาอิสลามจะต้องปฏิบัติข้อใด
 

ก. การถือศีลอด	ข. การละหมาด
ค. การปฏิญาณตน	ง. การบริจาคซะกาต
๙. ข้อใดเป็นความหมายของ ปัญญาพละ
 

ก. กำลังความรัก	ข. กำลังปัญญา
ค. กำลังความเพียร	ง. กำลังการสงเคราะห์
๑๐. จุดมุ่งหมายสำคัญของทุกศาสนา คือข้อใด
 

ก. ให้ศาสนิกชนหมั่นฝึกสมาธิ	ข. เน้นการให้ศาสนิกชนบริจาค
ค. สอนให้ศาสนิกชนมุ่งทำความดี	ง. เน้นให้ศาสนิกชนมีความรักมอบให้แก่กัน

## ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง

๑. นักเรียนเขียนแผนผังความคิดสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของศาสนา
๒. นำเสนอข้อมูลและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน ๆ ในชั้น



ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

## ใบความรู้ที่ ๐๑ (สำหรับนักเรียน)

### ความสำคัญของศาสนา

#### ๑. ศาสนาเป็นมรดกทางวัฒนธรรม

ศาสนาทุกศาสนามีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อสังคมไทย เพราะทำให้เกิดมรดกทางวัฒนธรรมอันล้ำค่าต่างๆ ขึ้นมากมายในประเทศไทย ดังนี้

๑.๑ มรดกทางด้านรูปธรรม ได้แก่ ศาสนสถาน เช่น วัด โบสถ์ เจดีย์ หอไตร มัสยิด เทวสถาน ศาลเจ้า เป็นต้น และศาสนวัตถุ เช่น พระพุทธรูป ไม้กางเขน เทวรูป เป็นต้น

๑.๒ มรดกทางด้านจิตใจ ทุกศาสนาเป็นบ่อเกิดวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ซึ่งส่งผลต่อด้านจิตใจของคนไทย ดังนั้นศาสนาจึงเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เป็นศูนย์รวมการทำความดีและเป็นหลักในการพัฒนาจิตใจ

#### ๒. เป็นหลักในการพัฒนาชาติ

๒.๑ การพัฒนาด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม หลักธรรมที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาชาติทางด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม เช่น ภาวนา ๔ ไตรสิกขา อริยสัจ ๔ เป็นต้น

๒.๒ การพัฒนาด้านจิตใจ หลักธรรมที่จะนำมาใช้ในการพัฒนาจิตใจ คือ หลักโอวาท ๓

(ที่มา : เยาวลักษณ์ อักษร และคณะ. หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์. หน้า ๓-๖, มปป.)



## ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง

๑. นักเรียนสืบค้นข้อมูลชื่อศาสนาในประเทศไทยจากระบบอินเทอร์เน็ตและบันทึกข้อมูล

๑.๑ ชื่อเว็บไซต์.....

๑.๒ ชื่อศาสนาในประเทศไทย

.....

.....

.....

.....

.....

๒. นักเรียนนำเสนอผลงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนในชั้นเรียน



ชื่อ.....สกุล..... ชั้น.....เลขที่.....

ภาพประกอบ





**ใบงานที่ ๐๑ (สำหรับนักเรียนชั้น ป.๔-๕)**

- คำชี้แจง**
๑. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๐๑ เรื่อง ประวัติความเป็นมาของศาสนา  
เวลา ๒๐ นาที
  ๒. บันทึกผลการศึกษาตามแบบที่กำหนด

ศาสนาพุทธ	ศาสนาอิสลาม	ศาสนาคริสต์
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

๓. นำเสนอผลงานและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อน

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



# ใบงานที่ ๐๒ (ชั้น ป.๖)

**คำชี้แจง** จงเขียนสรุปเกี่ยวกับประวัติและความเป็นมาของศาสนา

**ศาสนาพุทธ**

.....  
.....

**ศาสนาอิสลาม**

.....  
.....

**ศาสนาคริสต์**

.....  
.....

**ศาสนาพราหมณ์**

.....  
.....

**ศาสนาซิกข์**

.....  
.....

## รูปภาพของศาสนาต่างๆ



พระพุทธเจ้าทรงแสดง  
พระธรรมเทศนา



การกำเนิดพระเยซู



การประกอบพิธีฮัจญ์

### สลากบัตริวิธีที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญของศาสนา

ยึดเหนี่ยวจิตใจ

พัฒนาจิตใจ

แหล่งทำกิจกรรม

มรดกทางด้านจิตใจ

การพัฒนาชาติ

วัฒนธรรม

### แผนภูมิตารางเปรียบเทียบประวัติของศาสดาของศาสนาต่างๆ

ศาสนา	ชื่อศาสดา	สถานที่ประสูติ	รวม พระชนมายุ	คัมภีร์ของ ศาสนา	ตัวอย่าง หลักธรรม
พระพุทธศาสนา	พระพุทธเจ้า	ลุมพินีวัน ประเทศเนปาล	๘๐ พรรษา	พระไตรปิฎก	โอวาท ๓
ศาสนาคริสต์	พระเยซู	กรุงเยรูซาเลม ประเทศ อิสราเอล	๓๓ ปี	ไบเบิล	บัญญัติ ๑๐ ประการ
ศาสนาอิสลาม	นบีมุฮัมมัด	เมืองเมกกะ ประเทศ ซาอุดีอาระเบีย	๖๓ ปี	อัลกุรอาน	หลัก ปฏิบัติ ๕ ประการ

## ใบงานที่ ๐๑ (สำหรับชั้น ป.๔-๕)

### คำชี้แจง

๑. แบ่งกลุ่มย่อยแต่ละชั้น กลุ่มละ ๓ คน
๒. เลือกประธานและเลขานุการ
๓. นักเรียนร่วมกันเขียนแผนผังความคิดสรุปเกี่ยวกับพระคัมภีร์และหลักธรรมของศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม
๔. ส่งตัวแทนออกมานำเสนอ

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่ .....



## ใบงานที่ ๐๒

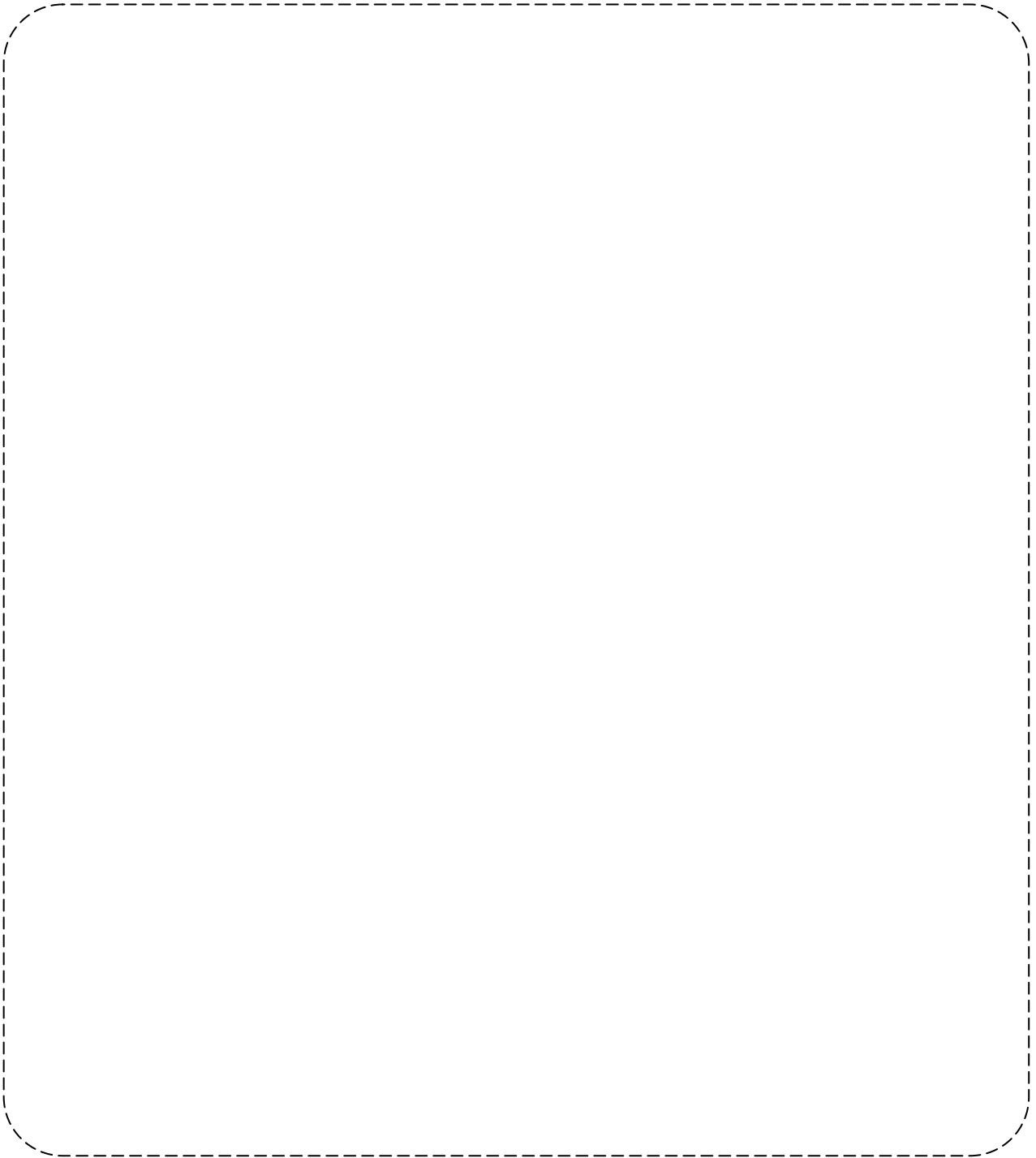
### คำชี้แจง

๑. แบ่งกลุ่มย่อยชั้นเดียว กลุ่มละ ๓ คน
๒. เลือกประธานและเลขานุการ
๓. นักเรียนร่วมกันเขียนแผนผังความคิดสรุปเกี่ยวกับพระคัมภีร์และหลักธรรมของศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ศาสนาพราหมณ์ฮินดู และศาสนาสิกข์
๔. ส่งตัวแทนออกมานำเสนอ



## ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง ๑. นักเรียนเขียนแผนผังความคิดสรุปเกี่ยวกับการบำรุงศาสนสถาน



ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ตัวอย่างสื่อประกอบการสอน



พระอุโบสถ



มัสยิด



โบสถ์คริสต์



## ใบงานที่ ๐๑

**คำชี้แจง**

นักเรียนเขียนสรุปเกี่ยวกับประวัติของสาวก และวิธีการปฏิบัติตนของสาวกของศาสนาที่ตนนับถือ พร้อมกับวาดภาพประกอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

**แบบทดสอบหลังเรียน**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๑ มุ่งมั่นและศรัทธา**  
**ประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๑๐ ข้อ**

.....  
**คำชี้แจง** นักเรียนเลือกตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. การพูดบิดเบือนจากความจริง เป็นการกระทำที่ผิดศีลข้อใด
 

ก. ศีลข้อ 1	ข. ศีลข้อ 2
ค. ศีลข้อ 3	ง. ศีลข้อ 4
2. วันถวายพระเพลิงของพระพุทธเจ้า เรียกว่าวันอะไร
 

ก. วันมาฆบูชา	ข. วันวิสาขบูชา
ค. วันอัฐมีบูชา	ง. วันอาสาฬหบูชา
3. รุมมินเด ปัจจุบันอยู่ในประเทศใด
 

ก. อินเดีย	ข. เนปาล
ค. บังคลาเทศ	ง. ศรีลังกา
4. ปัจจุบันสถานที่ปริณิพพาน ตั้งอยู่ในสถานที่ใด
 

ก. รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย	ข. รัฐพิหาร ประเทศเนปาล
ค. สวนลุมพินี ประเทศเนปาล	ง. รัฐอุตตรประเทศ ประเทศอินเดีย
5. พระพุทธเจ้าทรงจำพรรษาสุดท้ายที่ใด
 

ก. บ้านเวฬุคาม	ข. กรุงกุสินารา
ค. วัดเวฬุวัน	ง. เมืองสาวัตถี
6. ข้อใดเป็นคัมภีร์สำคัญของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู
 

ก. คัมภีร์ไบเบิล	ข. พระไตรปิฎก
ค. คัมภีร์พระเวท	ง. คัมภีร์อัลกุรอาน
7. การประกอบพิธีอัญญ์ จัดขึ้นที่ใด
 

ก. นครเมกกะ	ข. เมืองเยรูซาเลม
ค. หมู่บ้านเบธเลเฮม	ง. สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์
8. เดือนรอมฎอน ตามปฏิทินของศาสนาอิสลามจะต้องปฏิบัติใดข้อใด
 

ก. การถือศีลอด	ข. การละหมาด
ค. การปฏิญาณตน	ง. การบริจาคซะกาต
9. ข้อใดเป็นความหมายของ ปัญญาพละ
 

ก. กำลังความรัก	ข. กำลังปัญญา
ค. กำลังความเพียร	ง. กำลังการสงเคราะห์
10. จุดมุ่งหมายสำคัญของทุกศาสนา คือข้อใด
 

ก. ให้ศาสนิกชนหมั่นฝึกสมาธิ	ข. เน้นการให้ศาสนิกชนบริจาค
ค. สอนให้ศาสนิกชนมุ่งทำความดี	ง. เน้นให้ศาสนิกชนมีความรักมอบให้แก่กัน

หน่วยย่อยที่ ๒  
ปฏิบัติมาเป็นิจ

**แบบทดสอบก่อนเรียน**  
**หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ**  
**ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖**

คำสั่ง : ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (x) หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑) ข้อใดต่อไปนี้เป็นศาสนพิธีในศาสนาพุทธ

- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| ก. การละหมาด  | ข. การไปโบสถ์วันอาทิตย์ |
| ค. การอุปสมบท | ง. พิธีบูชาโยน          |

๒) ข้อใดไม่ใช่คุณสมบัติของผู้ที่จะบรรพชาเป็นสามเณร

- |                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| ก. ต้องรู้เสียงสา  | ข. ต้องไม่เป็นโรคติดต่อ         |
| ค. ต้องเป็นผู้หญิง | ง. ต้องได้รับอนุญาตจากบิดามารดา |

๓) การอุปสมบทเป็นพระสงฆ์มีวิธีการอุปสมบทอยู่กี่วิธี

- |           |           |
|-----------|-----------|
| ก. ๒ วิธี | ข. ๑ วิธี |
| ค. ๕ วิธี | ง. ๓ วิธี |

๔) การนิมนต์พระมาทำพิธีทำบุญเนื่องในวันเกิดถือเป็นพิธีกรรมประเภทใด

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| ก. งานมงคล    | ข. งานอวมงคล         |
| ค. งานอัปมงคล | ง. ไม่มีข้อใดถูกต้อง |

๕) การถือศีลอดเป็นพิธีกรรมในศาสนาใด

- |          |           |
|----------|-----------|
| ก. ซิกซ์ | ข. อิสลาม |
| ค. พุทธ  | ง. คริสต์ |

๖) พิธีกรรมที่ชาวคริสต์ไปสารภาพบาปกับบาทหลวงเรียกว่าพิธีกรรมใด

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ก. ศีลล้างบาป | ข. ศีลแก้บาป  |
| ค. ศีลกำลั้ง  | ง. ศีลมหาสนิท |

๗) ข้อใดกล่าวถึงการถือศีลอดในศาสนาอิสลามได้ถูกต้อง

- |  |
|--|
| ก. ต้องงดอาหารทั้งวันทั้งคืนตลอด ๑ เดือน   |
| ข. ต้องงดน้ำและอาหารเฉพาะกลางวันเป็นเวลา ๗ วัน   |
| ค. ต้องงดเว้นจากการดื่มน้ำและอาหาร และการสังวาสตั้งแต่เวลาพระอาทิตย์ขึ้นจนถึงพระอาทิตย์ตกดินเป็นเวลา ๑ เดือน |
| ง. ถูกต้องทุกข้อ   |

๘) พิธีบูชาเทวดาเป็นพิธีกรรมในศาสนาใด

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| ก. ฮินดู – พราหมณ์ | ข. พุทธ   |
| ค. ซิกข์           | ง. อิสลาม |

๙) ชาวมุสลิมจะไปประกอบพิธีฮัจญ์ที่เมืองใดต่อไปนี้

- ก. เมืองเยรูซาเลม ประเทศอิสราเอล
- ข. เมืองพาราณสี ประเทศอินเดีย
- ค. เมืองเมกกะ ประเทศซาอุดีอาระเบีย
- ง. เมืองกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย

๑๐) นักบวชในศาสนาคริสต์เรียกว่าอะไร

- ก. บาทหลวง
- ข. พระสงฆ์
- ค. พราหมณ์
- ง. โต้ะอิหม่าม

## ใบงานที่ ๐๑

### คำชี้แจง

๑. นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น ๕ กลุ่มตามความเหมาะสมและเลือกประธานกลุ่ม
๒. ศึกษาใบความรู้ที่ ๐๑ ดังนี้ (เวลา ๑๐ นาที)
  - กลุ่มที่ ๑ ศีลธรรมของศาสนาพุทธ
  - กลุ่มที่ ๒ ศีลธรรมของศาสนาคริสต์
  - กลุ่มที่ ๓ ศีลธรรมของศาสนาอิสลาม
  - กลุ่มที่ ๔ ศีลธรรมของศาสนาพราหมณ์
  - กลุ่มที่ ๕ ศีลธรรมของศาสนาซิกข์
๓. ประเด็นในการศึกษาดังนี้
  - ๓.๑ ชื่อศาสนพิธี
  - ๓.๒ ขั้นตอนพิธีกรรม
  - ๓.๓ ประโยชน์
๔. บันทึกผลงานข้อ ๓ และส่งตัวแทนนำเสนอผลงาน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

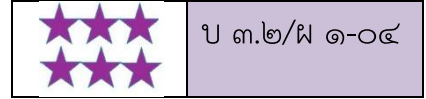
.....

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

### สมาชิกในกลุ่ม

ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....





## ใบงานที่ ๐๔

คำชี้แจง

๑. แบ่งกลุ่มรายชั้น
๒. สมาชิกร่วมกันเขียนแผนที่ความคิดเกี่ยวกับงานอุปสมบท
๓. ส่งตัวแทนนำเสนอแลกเปลี่ยนเรียนรู้

# บัตรภาพ





# ใบงานที่ ๐๔

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายวิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสมในงานอุปสมบท

A large rectangular area with a dashed border and horizontal dotted lines for writing, intended for the student to describe appropriate conduct during ordination.

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่..... ชั้น.....

## ใบงานที่ ๐๑

- คำชี้แจง**
๑. แบ่งกลุ่มละชั้นกลุ่มละ ๕ คน และเลือกประธาน
  ๒. นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่ ๐๑ เวลา ๑๐ นาที
  ๓. ประธานนำปฏิบัติในการไหว้พระสงฆ์ ไหว้บุคคลทั่วไป และกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์
  ๔. คัดเลือกตัวแทนเข้าประกวดการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ๑ คน
  ๕. ส่งผู้แทนกำหนดเกณฑ์คัดเลือกและเป็นกรรมการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

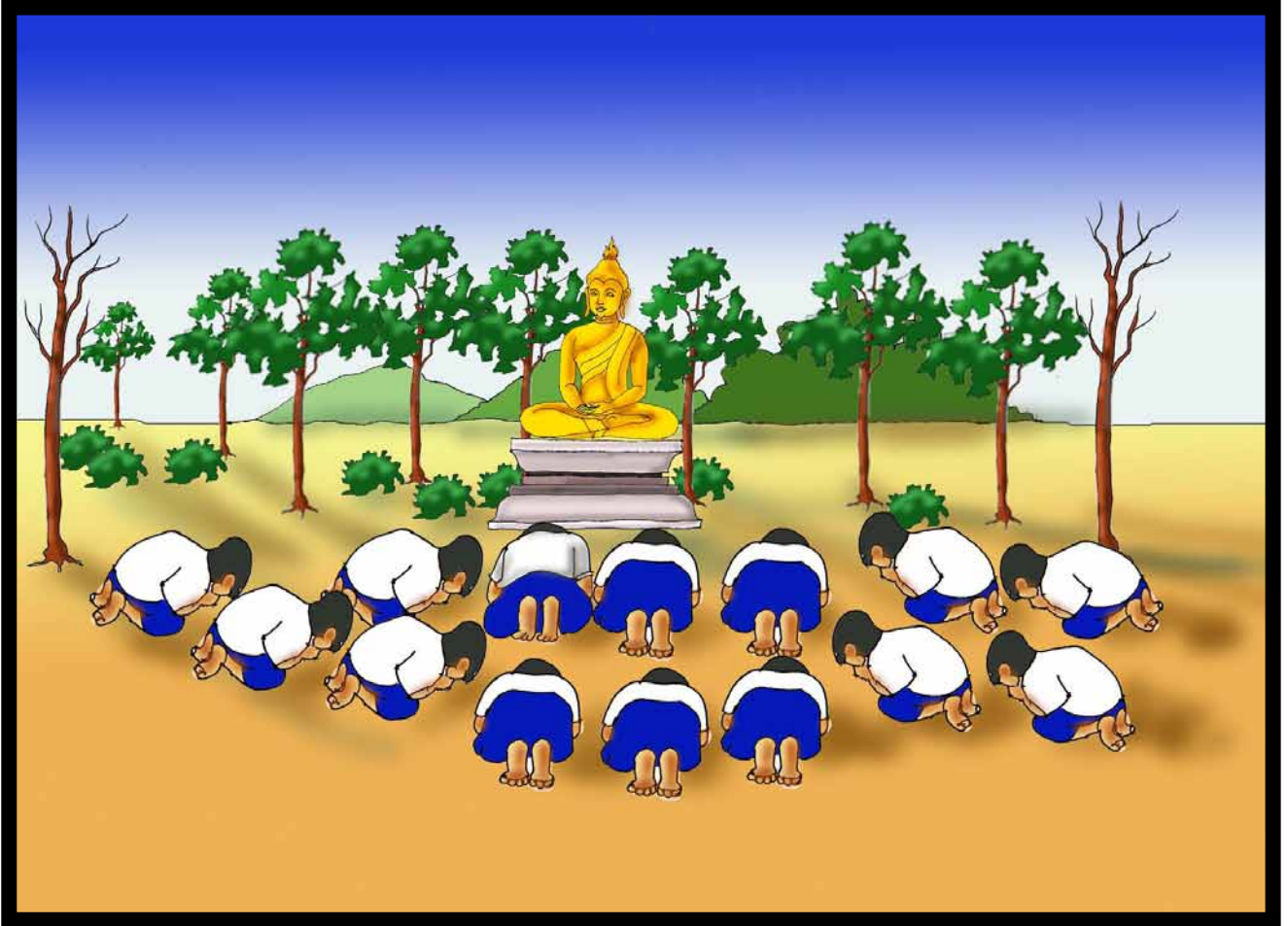
.....

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม

ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....
ชื่อ.....	สกุล.....	เลขที่.....	ชั้น.....

# รูปการกราบ



## บทกลอนพระรัตนตรัย

### พระรัตนตรัย

พระพุทธะ พระธรรมะ และพระสงฆ์  
 ล้วนต่างองค์ เป็นสามพระ หรือเอน  
 หรือเป็นองค์ เดียวกัน ที่ชั้นใน  
 ดูเท่าไร ก็ไม่เห็น เป็นสามองค์  
 นั้นถูกแล้ว ถ้าดูกัน แต่ชั้นนอก  
 คือดูออก มีพุทธะ จอมพระสงฆ์  
 ได้ตรัสรู้ ซึ่งพระธรรม ทรงจำนง  
 สอนพระสงฆ์ ทั้งหลาย ให้รู้ตาม  
 แต่เมื่อดู ชั้นใน กลับได้พบ  
 ว่าธรรมหนึ่ง ซึ่งอยู่ครบ ในพระสาม  
 ทั้งพุทธ สงฆ์ หรือว่าองค์ พระธรรมงาม  
 ล้วนมีความ สะอาด สว่าง สงบ บรรจบกัน ฯ

อ.พุทธทาส ภิกขุ

[http://dhama-m.blogspot.com/2009/06/blog-post\\_5009.html](http://dhama-m.blogspot.com/2009/06/blog-post_5009.html)

### ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง สมาชิกในกลุ่มช่วยกันเขียนสรุปความรู้ที่ได้จากการศึกษาใบความรู้ พร้อมกับนำเสนอ  
หน้าชั้นเรียน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิกในกลุ่ม

- ชื่อ.....สกุล..... เลขที่..... ชั้น.....
- ชื่อ.....สกุล..... เลขที่..... ชั้น.....
- ชื่อ.....สกุล..... เลขที่..... ชั้น.....
- ชื่อ.....สกุล..... เลขที่..... ชั้น.....
- ชื่อ.....สกุล..... เลขที่..... ชั้น.....





## ใบงานที่ ๐๔

**คำชี้แจง** นักเรียนเขียนแผนผังความคิดวิธีปฏิบัติตามไตรสิกขาและหลักธรรมโอวาท ๓

ชื่อ.....สกุล..... เลขที่..... ชั้น.....

**แบบทดสอบหลังเรียน**  
**หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๒ ปฏิบัติมาเป็นนิจ**  
**ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖**

คำสั่ง : ให้ทำเครื่องหมายกากบาท (x) หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- ๑) ข้อใดไม่ใช่คุณสมบัติของผู้ที่จะบรรพชาเป็นสามเณร
- |                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| ก. ต้องรู้ไตรปิฎก  | ข. ต้องไม่เป็นโรคติดต่อ         |
| ค. ต้องเป็นผู้หญิง | ง. ต้องได้รับอนุญาตจากบิดามารดา |
- ๒) ข้อใดต่อไปนี้เป็นศาสนพิธีในศาสนาพุทธ
- |               |                         |
|---------------|-------------------------|
| ก. การละหมาด  | ข. การไปโบสถ์วันอาทิตย์ |
| ค. การอุปสมบท | ง. พิธีบูชาข้าว         |
- ๓) การนิมนต์พระมาทำพิธีทำบุญเนื่องในวันเกิดถือเป็นพิธีกรรมประเภทใด
- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| ก. งานมงคล    | ข. งานอวมงคล         |
| ค. งานอัปมงคล | ง. ไม่มีข้อใดถูกต้อง |
- ๔) การอุปสมบทเป็นพระสงฆ์มีวิธีการอุปสมบทอยู่กี่วิธี
- |           |           |
|-----------|-----------|
| ก. ๒ วิธี | ข. ๑ วิธี |
| ค. ๕ วิธี | ง. ๓ วิธี |
- ๕) พิธีกรรมที่ชาวคริสต์ไปสารภาพบาปกับบาทหลวงเรียกว่าพิธีกรรมใด
- |               |               |
|---------------|---------------|
| ก. ศีลล้างบาป | ข. ศีลแก้บาป  |
| ค. ศีลกำลั้ง  | ง. ศีลมหาสนิท |
- ๖) การถือศีลอดเป็นพิธีกรรมในศาสนาใด
- |          |           |
|----------|-----------|
| ก. ซิกข์ | ข. อิสลาม |
| ค. พุทธ  | ง. คริสต์ |
- ๗) พิธีบูชาเทวดาเป็นพิธีกรรมในศาสนาใด
- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| ก. ฮินดู – พราหมณ์ | ข. พุทธ   |
| ค. ซิกข์           | ง. อิสลาม |

๘) ข้อใดกล่าวถึงการถือศีลอดในศาสนาอิสลามได้ถูกต้อง

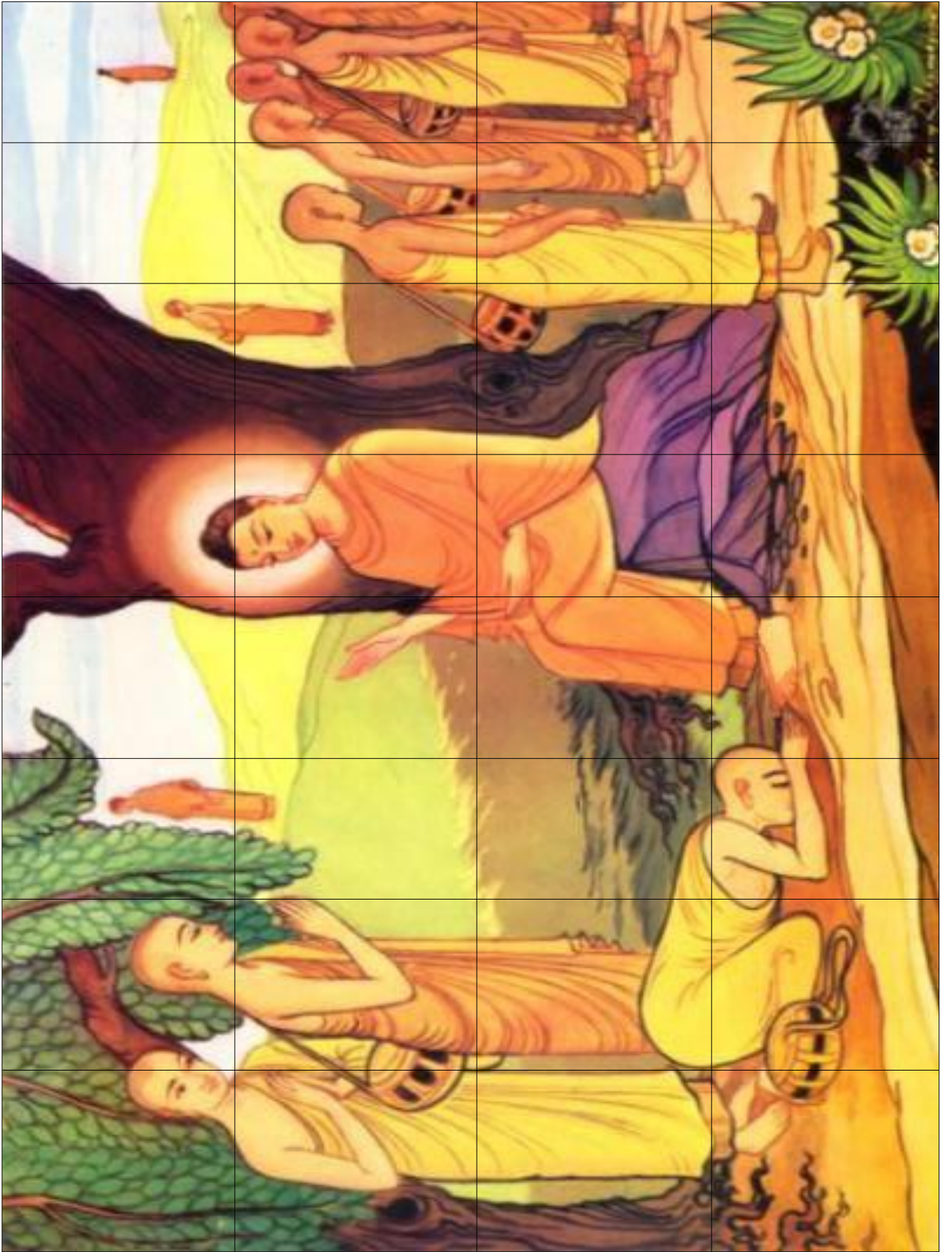
- ก. ต้องงดอาหารทั้งวันทั้งคืนตลอด ๑ เดือน
- ข. ต้องงดน้ำและอาหารเฉพาะกลางวันเป็นเวลา ๗ วัน
- ค. ต้องงดเว้นจากการดื่ม น้ำและอาหาร และการสังวาสตั้งแต่เวลาพระอาทิตย์ขึ้นจนถึงพระอาทิตย์ตกดินเป็นเวลา ๑ เดือน
- ง. ถูกต้องทุกข้อ

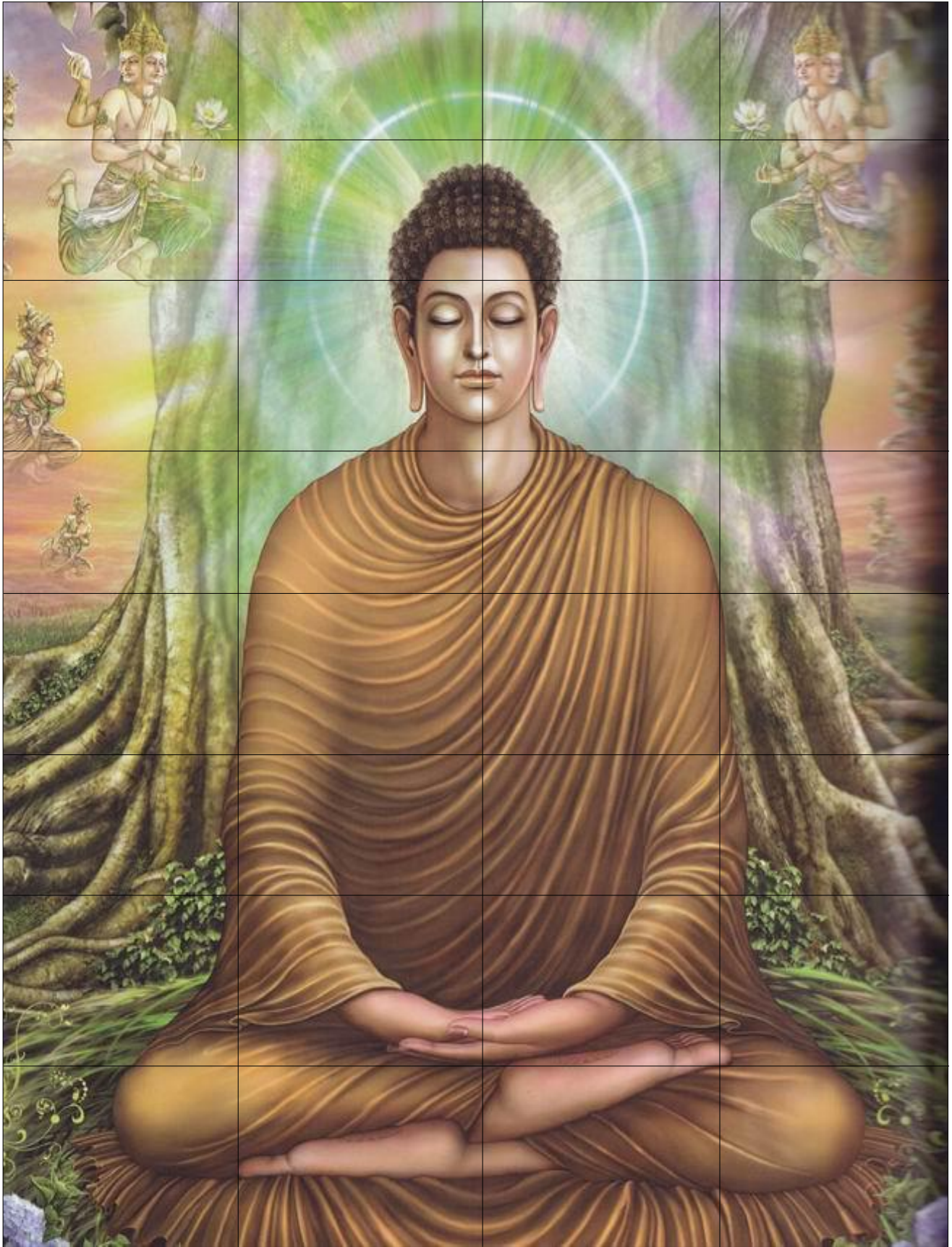
๙) นักบวชในศาสนาคริสต์เรียกว่าอะไร

- ก. บาทหลวง
- ข. พระสงฆ์
- ค. พราหมณ์
- ง. โต้ะอิหม่าม

๑๐) ชาวมุสลิมจะไปประกอบพิธีฮัจญ์ที่เมืองใดต่อไปนี้

- ก. เมืองเยรูซาเลม ประเทศอิสราเอล
- ข. เมืองพาราณสี ประเทศอินเดีย
- ค. เมืองเมกกะ ประเทศซาอุดีอาระเบีย
- ง. เมืองกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย





หน่วยย่อยที่ ๓  
พาจิตแจ่มใส

## แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

<p>๑. การไหว้พระและสวดมนต์ส่งผลให้นักเรียนได้รับสิ่งใดมากที่สุด</p> <p>ก. จิตใจนิ่งมีสมาธิ</p> <p>ข. มีความสนุกสนาน</p> <p>ค. มีความคิดกว้างไกล</p> <p>ง. มองการณ์ไกลตัดสินใจถูกต้อง</p>	<p>๖. ข้อใดคือประโยชน์ของการใช้สติกับการเล่นกีฬา</p> <p>ก. เล่นได้เร็วกว่าเพื่อน</p> <p>ข. เข้าใจกติกาการเล่น</p> <p>ค. ตัดสินใจได้เร็ว</p> <p>ง. ได้รับเสียงเชียร์มาก</p>
<p>๒. การแผ่เมตตาเกิดผลดีอย่างไร</p> <p>ก. ช่วยเพิ่มความทุกข์ให้ตน</p> <p>ข. ช่วยลดความเห็นแก่ตัว</p> <p>ค. ได้รับการชมเชยจากผู้อื่น</p> <p>ง. ลด ละ เลิก ความชั่วทั้งหลาย</p>	<p>๗. ข้อใด คือ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิในการอ่านหนังสือ</p> <p>ก. ทำให้ใจเย็นลง</p> <p>ข. ทำให้อ่านหนังสือได้ช้าลง</p> <p>ค. ทำให้เกิดความกังวลใจในตนเอง</p> <p>ง. ทำให้จับประเด็นสำคัญของเรื่องได้ดี</p>
<p>๓. ข้อใด คือ จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ</p> <p>ก. เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี</p> <p>ข. เพื่อให้มีความสุขภาพแข็งแรง</p> <p>ค. เพื่อให้มีความจำแม่นยำ</p> <p>ง. เพื่อให้จิตใจมีความสุขสงบมั่นคง</p>	<p>๘. ข้อใดแสดงว่าเรามีสติ</p> <p>ก. รีบวิ่งให้ทันเพื่อน</p> <p>ข. คิดเรื่องต่างๆขณะเรียน</p> <p>ค. ขณะนอนก็รู้ว่ากำลังนอน</p> <p>ง. อ่านหนังสือและฟังเพลงพร้อมกัน</p>
<p>๔. ข้อใดไม่ใช่การเตรียมกายก่อนปฏิบัติสมาธิ</p> <p>ก. อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด</p> <p>ข. เลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วสบายตัว</p> <p>ค. ไม่ควรใส่เครื่องประดับร่างกาย</p> <p>ง. ใส่น้ำหอมกลิ่นอ่อนๆ</p>	<p>๙. การทำสมาธิจะสามารถทำได้เมื่อใด</p> <p>ก. นิ่ง</p> <p>ข. เดิน</p> <p>ค. นอน</p> <p>ง. ทำได้ทุกเวลา</p>
<p>๕. การฝึกให้มีสมาธิในการฟัง การคิด การถามและการเขียน มีประโยชน์ต่อตัวเราในด้านใดมากที่สุด</p> <p>ก. การรู้จักผู้อื่น</p> <p>ข. การเรียน</p> <p>ค. การปฏิบัติตนเป็นคนดี</p> <p>ง. การป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ</p>	<p>๑๐. การทำสิ่งใดถ้าไม่มีสติแล้วอาจเกิดผลเสียมากที่สุด</p> <p>ก. อ่านหนังสือ</p> <p>ข. ดูโทรทัศน์</p> <p>ค. ขับรถ</p> <p>ง. ฟังเพลง</p>

## ภาพการขาดสติสัมปชัญญะ



ที่มา : [http://region4.prd.go.th/ewt\\_news.php?nid=19840](http://region4.prd.go.th/ewt_news.php?nid=19840)



### ใบงานที่ ๐๑

คำชี้แจง นักเรียนดูภาพ แล้วอภิปรายร่วมกันถึงสาเหตุและผลที่จะเกิดขึ้น

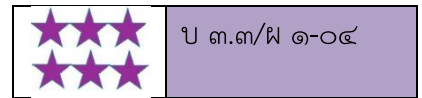


สาเหตุของการกระทำในภาพ คือ.....

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

ผลที่อาจจะเกิดขึ้น คือ .....

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



## ใบงานที่ ๐๔

### ความหมายและประโยชน์ของสติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา

คำชี้แจง นักเรียนเขียนอธิบายตามหัวข้อที่กำหนด

#### ๑. ความหมายของสติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา

สติสัมปชัญญะ .....

.....

.....

สมาธิ .....

.....

ปัญญา .....

.....

.....

#### ๒. ประโยชน์ของสติสัมปชัญญะ สมาธิและปัญญา

๑) การมีสติสัมปชัญญะมีผลดีต่อการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร

.....

.....

๒) การฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง

.....

.....

๓) การพัฒนาปัญญามีผลดีต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

## ใบความรู้ที่ ๑

### ความหมายของสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา

**สติสัมปชัญญะ** เป็นลักษณะอาการของจิตของเรา แบ่งเป็น ๒ ประการ คือ สติ และ สัมปชัญญะ

**สติ** คือ ความนึกได้ระลึกได้การระลึกสิ่งที่ทำ เช่น นักเรียนมีหน้าที่เรียน ก็ต้องตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

**สัมปชัญญะ** คือ การรู้ตัวว่ากระทำอะไรอยู่

**สมาธิ** คือ ความตั้งมั่นของจิตสงบมั่นคงไม่วอกแวก

**ปัญญา** คือ ความรอบรู้ หรือชาญฉลาดในสิ่งต่างๆ เช่นนักเรียนเรียนวิชาที่เรียนอย่างชาญฉลาด

สติสัมปชัญญะสมาธิและปัญญามีประโยชน์ทำให้เราผู้ฝึกปฏิบัติมีความจำแนกและมีสติรู้ตัวอยู่กับการเรียนการศึกษาอยู่ตลอดเวลา การมีสติดี สัมปชัญญะมั่นคงจะทำให้เกิดสมาธิตั้งมั่น ทำให้คิด ทำให้พูดในสิ่งที่ถูกต้อง ทำให้ไม่ลืมตัว ไม่พลอตัว ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ได้จนก่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุด



## ใบงานที่ ๐๑

### การฝึกปฏิบัติวิธีบริหารจิตและเจริญปัญญา

**คำชี้แจง** นักเรียนฝึกปฏิบัติการบริหารจิตและเจริญปัญญาตามขั้นตอน ดังนี้

๑. นั่งเตรียมพร้อมในการกราบพระ ตั้งใจกล่าวคำนมัสการและคำบูชาพระรัตนตรัย
๒. เปลี่ยนท่านั่งเป็นขัดสมาธิด้วยท่าที่สบายๆ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือขวาทับมือซ้ายวางบนหน้าตัก นั่งตัวตรง เพื่อให้ลมหายใจเดินได้สะดวก กำหนดสติให้มั่นคง
๓. ภาวนาในใจว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก เพื่อให้จิตมีเครื่องยึดเหนี่ยว ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนจิตใจสงบ (อาจจะใช้วิธีการทำสมาธิแบบอื่นได้)
๔. เมื่อบำเพ็ญสมาธิภาวนาเสร็จแล้วให้กราบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง จากนั้นให้แผ่เมตตาและกรวดน้ำทุกครั้ง



## ใบความรู้ที่ ๐๑

### วิธีฝึกปฏิบัติการบริหารจิตและเจริญปัญญา

การฝึกบริหารจิตและเจริญปัญญา ควรฝึกทุกวัน วันละ ๑๐ - ๑๕ นาที ซึ่งมีขั้นตอนวิธีการฝึกปฏิบัติ ดังนี้

๑. นั่งเตรียมพร้อมในการกราบพระ ตั้งใจกล่าวคำนมัสการและคำบูชาพระรัตนตรัย
๒. เปลี่ยนท่านั่งเป็นขัดสมาธิด้วยท่าที่สบายๆ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือขวาทับมือซ้ายวางบนหน้าตัก นั่งตัวตรง เพื่อให้ลมหายใจเดินได้สะดวก กำหนดสติให้มั่นคง
๓. ภาวนาในใจว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก เพื่อให้จิตมีเครื่องยึดเหนี่ยว ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนจิตใจสงบ (อาจจะใช้วิธีการทำสมาธิแบบอื่นได้)
๔. เมื่อบำเพ็ญสมาธิภาวนาเสร็จแล้วให้กราบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง จากนั้นให้แผ่เมตตาและกรวดน้ำทุกครั้ง
๕. ใช้เวลาฝึกสมาธิ ๑๐ นาที
๖. นักเรียนร่วมอภิปรายผลจากการฝึกปฏิบัติ

## ใบความรู้ที่ ๐๒

### บทสวดมนต์ บทแผ่เมตตา และบทกรวดน้ำ

#### บทนมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.  
 นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.  
 นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

(กราบ)

#### คำบูชาพระรัตนตรัย

##### อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้  
 ขอบได้โดยพระองค์เอง

##### พุทฺธังภะคะวันตัง อภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

##### สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

##### ธัมมังนะมัสสามิ

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม (กราบ)

##### สุปะฏิปปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

##### สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้าขออนอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)



## บทแผ่เมตตา

สัตว์เพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมด ทั้งสิ้น
อะเวรา (โหนด)	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัพยาปัชฌา	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา (โหนด)	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุชี อัตตานิังปะริหะรันตุ	จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เถิด

## บทกรวดน้ำ (อย่างย่อ)

อิทัง เม ญาตินัง โทตุ สุขิตา โหนด ญาตะโย  
 ขอผลบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมี  
 ความสุขกาย สุขใจเถิด





## เกม บอกซำ้ย้าทวน

จุดประสงค์ เพื่อเป็นการฝึกสมาธิ

จำนวนผู้เล่น ๓ - ๕ คน

วิธีการเล่น ๑. ให้คนแรกบอกชื่ออะไรก็ได้ที่เป็นหมวดหมู่ชัดเจน เช่น ผลไม้  
สิ่งของ ชื่อประเทศ ชื่อจังหวัด เป็นต้น

๒. คนที่สองต้องบอกชื่อในหมวดหมู่เดียวกัน แต่ต้องบอกซ้ำของคน  
แรกด้วย

๓. คนที่สาม สี และห้า ก็ทำเช่นเดียวกับคนที่สอง โดยการบอกทุก  
ครั้งจะต้องบอกตั้งแต่คนแรก คนที่สอง คนที่สาม คนที่สี่ และคนที่ห้าทุกครั้ง..

๔. ถ้ามีผู้เล่นคนใดบอกลำดับผิด ก็จะถูกคัดออก คนสุดท้ายที่บอก  
ได้ถูกต้องจะเป็นผู้ชนะ

ใบงานที่ ๐๑  
ประโยชน์ของการยืน การเดิน การนั่ง และการนอนอย่างมีสติ

**คำชี้แจง** นักเรียนบอกประโยชน์ของการยืน การเดิน การนั่ง และการนอนอย่างมีสติ  
ที่มีต่อการเรียนของนักเรียนพร้อมกับตกแต่งชิ้นงานให้สวยงาม

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

## ใบความรู้ที่ ๐๑

### เรื่อง การยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ

ในชีวิตประจำวันของเรา อริยาบถของการยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นสิ่งที่เราต้องใช้เป็นประจำ แต่จะอย่างไรให้อริยาบถเหล่านั้นเต็มไปด้วยสติและสัมปชัญญะ เพื่อให้เป็นการยืน เดิน นั่ง นอน อย่างพร้อมสมบูรณ์ไม่ผิดพลาด

วิธีฝึกสติโดยใช้วิธีการยืน เดิน นั่งและนอน ซึ่งเป็นอริยาบถที่เราใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น

**ยืน** ยืนตัวตรง ขาชิด มีสติตั้งมั่น ภาวนาว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ”

**เดิน** จิตอยู่ที่เท้าของทุกอย่างก้าว มีสติตั้งมั่น ภาวนาว่า “เดินหนอ เดินหนอ”

**นั่ง** ตั้งกายให้ตรง มีสติรู้ตัวว่านั่งอยู่ ภาวนาว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ”

**นอน** ก็รู้ว่านอนและให้ภาวนาว่า “นอนหนอ นอนหนอ”

การฝึกนี้มีประโยชน์ ทำให้นักเรียนมีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา ความจำดี และเรียนหนังสือเก่ง ขณะเรียนหนังสือมีสติจำสิ่งที่ครูสอน จะทำให้นักเรียนเข้าใจในสิ่งที่ครูสอนชัดเจน มีความจำได้แม่นยำ ทำให้ผลการเรียนดีขึ้น การมีสติอยู่กับตัว จะทำให้เราทำอะไรไม่ผิดพลาด

นอกจากนี้ การมีสติทำให้รู้จักระมัดระวังตัว ยับยั้งไม่ให้ไปในทางเสื่อมเสีย กระตือรือร้น ไม่นิ่งอยู่กับที่ ไม่นิ่งเฉย ไม่ดูดาย ไม่เกียจคร้าน รอบคอบในการทำงาน เช่น มีสติเมื่อเพื่อนชวนให้สูบบุหรี่ก็ไม่สูบ ยับยั้งตัวเองได้ เป็นต้น

#### การฝึกสติ

การฝึกสติเป็นการกำหนดรู้ความรู้สึก เมื่ออวัยวะต่างๆ ได้สัมผัสกับสิ่งรอบกาย ได้แก่ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส และกายสัมผัสสิ่งที่มากระทบ

**ตัวอย่าง** การฝึกเห็น เช่น

เมื่อตาเห็นรูป ก็กำหนดว่า **เห็นหนอ เห็นหนอ**

เห็นรูปอะไร เช่น เห็นดอกไม้ ก็กำหนดว่า **เห็นดอกไม้หนอ เห็นดอกไม้หนอ**

เกิดความรู้สึกชอบ หรือ ไม่ชอบ ถ้าชอบก็กำหนดว่า **ชอบหนอ ชอบหนอ**

ถ้าไม่ชอบก็กำหนดว่า **ไม่ชอบหนอ ไม่ชอบหนอ**

\*ฝึกการได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้มรสสัมผัส ก็ฝึกในลักษณะเดียวกันนี้

## เรื่อง การยืนอย่างมีสติ

### ฝึกยืนอย่างมีสติ

ตั้งสติให้มั่น ปฏิบัติตามอริยาบถ ดังนี้

๑. ยืนตัวตรงตามสบาย ไม่ต้องเกร็งตัวในท่าสงบ เท้าห่างกันพอสมควร
๒. ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัว
๓. สายตาทอดลงจับที่ปลายจมูกของตนเอง ไม่สอดสายไปมองที่อื่น
๔. ยกมือซ้ายพร้อมกับภาวนาว่า  
ยกหนอ (ยกมือซ้าย)  
มาหนอ (โน้มแขนซ้ายมาที่หน้าท้อง)  
วางหนอ (วางแขนซ้ายไว้บนหน้าท้อง)
๕. ยกมือขวาพร้อมกับภาวนาว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ เช่นเดียวกับมือซ้าย
๖. กำหนดรู้ที่อาการ อาการเคลื่อนไหวของท้องขณะหายใจเข้าภาวนาในใจว่า พองหนอ ขณะหายใจออกภาวนาว่า ยุบหนอ นั่นคือ ภาวนาขณะหายใจ เข้า – ออก ว่า ยุบหนอ – พองหนอ ติดต่อกันไป
๗. เมื่อภาวนาได้สัก 3 – 5 นาที จึงกำหนดในใจว่า อยากเลิกหนอ ยกมือขวาขึ้น ซ้ายๆ มาคว่ำไว้ข้างลำตัว และยกมือซ้ายขึ้นซ้ายๆ มาวางคว่ำไว้ข้างลำตัว

## เรื่อง การเดินอย่างมีสติ

### ฝึกเดินอย่างมีสติ

ตั้งสติให้มั่น ปฏิบัติตามอริยาบถ ดังนี้

๑. การเตรียมตัวท่าพร้อม  
ผู้ฝึกเดินจงกรมจะเตรียมตัวและปฏิบัติตามจังหวะด้วยความสำรวม ทั้งกาย วาจา ใจ คือ  
กาย ยืนตัวตรงในท่าสงบตามสบาย สายตาทอดมองไปข้างหน้าไม่เกิน 3 เมตร ไม่เหลียวแลดูสิ่งอื่นๆ มือกุมประสานกันไว้ด้านหลัง  
ขณะออกเดิน มือกุมประสานกันไว้ด้านหลัง เท้าจะก้าวซ้ายๆ ก้าวประมาณ 1 ฝ่าเท้า ทรงตัวอยู่ให้หนึ่ง ไม่บิดไปมา  
วาจา เปล่งคำภาวนาเบาๆ หรือ เปล่งคำภาวนาในใจด้วยถ้อยคำกะทัดรัดชัดเจน พร้อมกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย  
ใจ กำหนดจิตตามอริยาบถที่ร่างกายเคลื่อนไหวให้ทันวาจา นั่นคือทำใจให้รู้สึกพร้อมในร่างกายเคลื่อนไหว และเปล่งคำภาวนา
๒. เริ่มเดินจงกรม  
ยืนตรง ปล่อยแขนไว้ข้างลำตัวขณะยืน ตามองจับปลายจมูกของตนเอง จะช่วยไม่ให้สอดสายไปมองที่อื่น

**ยกมือซ้าย** พร้อมกับภาวนาซ้ำๆว่า **ยกหนอ มาหนอ วางหนอ** โดยวางมือซ้ายไว้ที่หน้าท้อง  
**ยกมือขวา** พร้อมกับภาวนาซ้ำๆว่า **ยกหนอ มาหนอ วางหนอ** โดยวางมือขวาทับข้อมือซ้าย  
 แล้วใช้นิ้วกลางและหัวแม่มือรวบข้อมือซ้ายไว้

### ๓. ให้ภาวนาพร้อมปฏิบัติ

ภาวนาเบาๆ ซ้ำๆ เป็นจังหวะ จะช่วยให้กระแสนจิตสงบลงได้เร็ว และช่วยให้สติตั้งมั่น  
 ปฏิบัติดังนี้

- ๑) ยืน - หนอ ( 3 ครั้ง) ขณะนี้กำหนดเห็นภาพของตนเองยืนอยู่
- ๒) ออยาก - เดิน - หนอ ( 3 ครั้ง) ใจเตรียมที่จะเดิน ตามองทางเดิน ห่างออกไป 3 - 4 ก้าว
- ๓) ขวา - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ ปฏิบัติดังนี้  
 ยกหนอ ยกเท้าลอยขึ้น ย่างหนอ เลื่อนเท้าที่ยกไปเหยียบหนอ ยกเท้าลงให้ปลายเท้าไปข้างหลัง  
 ข้างหน้าซ้ำๆ แล้วนั่ง แต่ะพื้นก่อนแล้วจึงวางเต็มฝ่าเท้า

### ๔. ระยะทางเดินและวิธีหมุนตัวกลับ

เมื่อเดินจงกรมได้ประมาณ 9 ก้าว จะหยุดในก้าวที่ 10

ภาวนาว่า **ซ้าย - ยกหนอ - เตรียมหนอ - หยุดหนอ** เท้าซ้ายจะมาชิดเท้าขวา หยุดยืนตรง

- ๑) เมื่อหยุดยืนตรงภาวนาในใจว่า ยืน - หนอ ( 3 ครั้ง) ใจนึกเห็นภาพตนเองกำลังยืนอยู่
- ๒) ออยาก - กลับ - หนอ ( 3 ครั้ง) ใจนึกอยากหมุนตัวกลับสู่ทิศทางเดิม
- ๓) หมุน - หนอ เปิดปลายเท้าขวา หมุนไป 45 องศา วางเท้าลง
- ๔) ชิด - หนึ่ง ยกเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา
- ๕) หมุน - หนอ เปิดปลายเท้าขวา หมุนไป 45 องศา วางเท้าลง
- ๖) ชิด - สอง ยกเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา ( หันได้ 90 องศา )
- ๗) หมุน - หนอ เปิดปลายเท้าขวา หมุนไป 45 องศา วางเท้าลง
- ๘) ชิด - สาม ยกเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา ( หันได้ 135 องศา )
- ๙) หมุน - หนอ เปิดปลายเท้าขวา หมุนไป 45 องศา วางเท้าลง
- ๑๐) ชิด - สี่ ยกเท้าซ้ายตามไปชิดเท้าขวา ( หันได้ 180 องศา ) ขณะนี้ผู้ฝึก  
 จะหันตัวไปทิศทางเดิม

**๕. การเดินจงกรมเที่ยวกลับ** เมื่อหันกลับสู่ทางเดิมแล้ว เตรียมตัวเดินกลับ  
 ต้องตั้งสติให้มั่นตามองทางเดินภาวนาเบาๆว่า

- ๑) ยืน - หนอ ( 3 ครั้ง) ใจนึกอยากเห็นภาพตนเองกำลังยืนอยู่
- ๒) ออยาก - เดิน - หนอ ( 3 ครั้ง) ตามองตามแนวทางที่จะเดิน เตรียมเดิน
- ๓) ขวา - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ
- ๔) ซ้าย - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

เดินเที่ยวกลับเหมือนตอนที่เดินมา จะเห็นว่าถ้าเดินจงกรมเพียง 10 ก้าว ไปกลับ 1 เที่ยว จะ  
 ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

ถ้ามีเวลาน้อยฝึกเดิน 10 ก้าว ไปกลับ 2 เที่ยว ใช้เวลา 10 นาที

ถ้ามีเวลามากฝึกเดิน 10 ก้าว ไปกลับ 4 เที่ยว ใช้เวลา 20 นาที

๕. **การหยุดเดินจงกรม** เมื่อกลับสู่จุดตั้งต้น และต้องการจะหยุดเดิน ให้ยืนตรง กำหนดในใจ พร้อมกับภาวนาเบาๆ อยากร - หยุด - นอน ( 3 ครั้ง ) แล้วยกมือขวาออกค่อยๆเลื่อนลง พร้อมกับภาวนาว่า

มือขวา ยกนอน - ลงนอน - ปล่อยนอน (ปล่อยมือขวาลงข้างตัวสบาย)

มือซ้าย ยกนอน - ลงนอน - ปล่อยนอน (ปล่อยมือซ้ายเช่นเดียวกัน)

ขณะฝึกต้องกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือและเท้าตลอดเวลา เช่น กำหนดรู้ที่มือเมื่อยกช้าๆ โดยข้อศอกแนบลำตัว ยกแต่มือไปข้างหน้า จนแขนและมือทำมุม 90 องศากับลำตัวที่ข้อศอก แล้วกำหนดรู้ที่มือต่อไป เมื่อค่อยๆเลื่อนมือมาวางที่หน้าท้อง หรือ กำหนดรู้ที่ฝ่าเท้า เมื่อยกเท้าแล้วย่าง คือ เคลื่อนเท้าแล้วย่างไปข้างหน้า และเหยียบเมื่อปลายเท้าจดลงแตะพื้นแล้ว ต่อจากนั้นจึงกดฝ่าเท้าค่อยๆเหยียบลงจนเต็มฝ่าเท้า เป็นต้น

**การกำหนดรู้** คือ เอาจิตไปจับตามอาการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆตลอดเวลา การกำหนดรู้จึงเป็นการฝึกสติอีกวิธีหนึ่ง

เมื่อฝึกเดินจงกรมกำหนดอิริยาบถแล้ว เดินเข้าห้องเรียนอย่างสงบ (ก่อนเริ่มเรียน ควรฝึกนั่งสมาธิตามวิธีเจริญสติ ประมาณ 3-5 นาที)

## เรื่อง การนั่งอย่างมีสติ

### ฝึกนั่งสมาธิ

**การนั่งสมาธิ** เป็นการนั่งแบบพระพุทธรูปปางสมาธิ โดยนั่งแบบเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนตัก ใช้มือขวาวางทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรงตั้งสติให้มั่นอย่าให้ใจฟุ้งซ่าน กำหนดหายใจเข้าออกตามสบาย ตัวตั้งตรงหลังค้ำกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยเอาสติตั้งไว้ที่ท้อง ตามธรรมชาติของเรา เมื่อหายใจเข้าท้องจะพองขึ้นและยุบลง และใช้กรรมกายในใจไม่ต้องออกเสียงว่า **พองนอน ยุบนอน**

กำหนดรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง หายใจเข้าออกภาวนาในใจตามอาการพอง - ยุบ ของท้องตามความเป็นจริง ไม่คิดถึงเรื่องอื่นๆ นั่งสมาธิเช่นนี้ประมาณ 3 - 5 นาที จากนั้นกำหนดในใจว่า

**อยากเลิกนอน -**

**อยากเลิกนอน - อยากเลิกนอน** ลืมตาขึ้นช้า ๆ กำหนดในใจว่า

เห็นนอน - เห็นนอน - เห็นนอน

หันไปทางซ้าย เห็นนอน - เห็นนอน - เห็นนอน หันไปจนคอตั้ง กำหนดในใจว่า ตึงนอน - ตึงนอน - ตึงนอน ค่อยๆหันกลับมาหน้าตรง เห็นนอน - เห็นนอน - เห็นนอน

หันไปทางขวา เห็นนอน - เห็นนอน - เห็นนอน หันไปจนคอตั้ง กำหนดในใจว่า ตึงนอน - ตึงนอน - ตึงนอน ค่อยๆหันกลับมาหน้าตรง เห็นนอน - เห็นนอน - เห็นนอน

เงยหน้าขึ้นข้างบน เห็นหนอ – เห็นหนอ – เห็นหนอ เงยหน้าจนคอตั้ง กำหนดในใจว่า ตึงหนอ – ตึงหนอ – ตึงหนอ ค่อยๆกลับมาหน้าตรง เห็นหนอ – เห็นหนอ – เห็นหนอ

ก้มลงข้างล่าง เห็นหนอ – เห็นหนอ – เห็นหนอ ก้มลงจนคอตั้ง กำหนดในใจว่า ตึงหนอ – ตึงหนอ – ตึงหนอ ค่อยๆกลับมาหน้าตรง เห็นหนอ – เห็นหนอ – เห็นหนอ

ยกมือขวาขึ้นช้าๆ คว่าวางบนเข่า ยกมือซ้ายขึ้นช้าๆ คว่าวางบนเข่า

กำมือซ้าย – ขวา และเหยียดนิ้วมือให้ตั้งทั้งสองข้าง ทำสลับกัน กำ – เหยียด ๑

(นับ 10 ครั้ง)

ใช้มือขวาจับข้อเท้าขวาแล้วยกไปวางเหยียด ใช้มือซ้ายจับข้อเท้าซ้ายยกไปวางเหยียด และใช้มือทั้งสองข้างยันไว้ด้านหลัง ขณะที่เท้าเหยียดอยู่ให้ห้กปลายนิ้วเท้าลง ส่วนอีกข้างหนึ่งตั้งปลายนิ้วเท้าให้ตรง ให้ห้กปลายนิ้วเท้าสลับกัน (นับ 10 ครั้ง)

## เรื่อง การนอนอย่างมีสติ

### ฝึกนอนสมาธิ

ตั้งสติให้มั่น ค่อยๆ เอนนอนพร้อมกับภาวนาตามไปว่า นอนหนอ นอนหนอ นอนหนอ ช้า ๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับที่ท้องแล้วภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ ต่อไปเรื่อยๆ ให้นักเรียนคอยสังเกตตนเองให้ดีว่า จะกลับไปตอน พองหนอ หรือ ยุบหนอ

## ใบงานที่ ๐๑

**คำชี้แจง** นักเรียนยกตัวอย่างเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่นักเรียนได้ใช้สมาธิในการมอง การฟัง การอ่าน การคิด การถามและการเขียนมาอย่างละ ๑ เหตุการณ์ พร้อมบอกประโยชน์ที่เกิดขึ้น

พฤติกรรม	เหตุการณ์ / สถานการณ์	ประโยชน์ที่เกิดขึ้น
การมอง	..... ..... .....	..... ..... .....
การฟัง	..... ..... .....	..... ..... .....
การอ่าน	..... ..... .....	..... ..... .....
การคิด	..... ..... .....	..... ..... .....
การถาม	..... ..... .....	..... ..... .....
การเขียน	..... ..... .....	..... ..... .....



## ใบความรู้ที่ ๐๑

### เรื่อง สมာธิในการฟัง การอ่าน การคิด การถาม และการเขียน

**สมาธิ** คือ การสำรวมใจให้มั่นคง ไม่วอกแวกนักเรียนหากมีสมาธิในการเรียนจะทำให้มีสมาธิ และพัฒนาปัญญาไปสู่การเรียนรู้ได้ซึ่งการพัฒนาการฟัง การอ่าน การคิด การถาม การเขียน สามารถฝึกได้ดังนี้

**การฟัง** ตั้งใจฟังอย่างสงบ จับใจให้ได้ใจความว่าเป็นเรื่องอะไร เกิดขึ้นที่ไหน มีใครเกี่ยวข้องบ้าง มีประโยชน์อย่างไร เชื่อได้หรือไม่ ข้อมูลนี้ต้องสืบค้นหาได้ที่ไหน

**การอ่าน** ทำใจให้สงบ มีความตั้งใจใคร่รู้ มีสมาธิในการอ่าน ตั้งใจอ่าน รู้ให้ได้ว่าอ่านเรื่องอะไร มีประโยชน์อย่างไร เชื่อได้หรือไม่ ค้นหาหลักฐานความจริงได้ที่ไหน

**การคิด** คิดไตร่ตรองในสิ่งที่ฟังมา หรือ อ่านมาแล้วว่า มีประโยชน์ หรือ มีโทษ แยกแยะหาเหตุผล และข้อเท็จจริง ควรตัดสินใจเชื่อหรือไม่

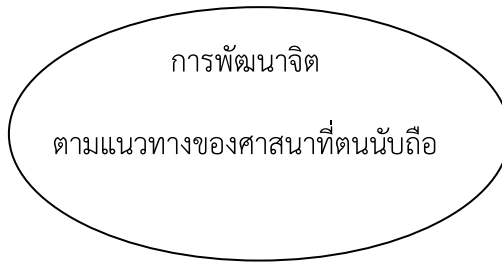
**การถาม** เมื่อไม่เข้าใจ หรือ สงสัย ในสิ่งที่ตนฟัง หรือ สิ่งที่ตนอ่าน ให้ถามครู หรือ ผู้ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นๆ ด้วยคำพูดที่สุภาพ

**การเขียน** จดบันทึก หรือ เขียน สิ่งที่ได้จากการรับฟัง การอ่าน การถาม และการติดตามเรื่องราว เพื่อเก็บไว้เป็นข้อมูลสำหรับการเรียนรู้ต่อไป

**ประโยชน์ของการฝึก** จะทำให้นักเรียนพัฒนาการคิด การอ่าน การเขียน การถาม อย่างเป็นระบบ สามารถพัฒนาสติปัญญาและได้ความรู้ของตนอย่างเต็มที่ ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง มีบุคลิกภาพที่งดงาม

## ใบงานที่ ๐๑

**คำชี้แจง** นักเรียนเขียนแผนผังความคิดการพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่ตนนับถือ



ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

## ใบงานที่ ๐๒

คำชี้แจง นักเรียนเขียนสรุปความรู้ตาม เรื่อง การพัฒนาจิตตามแนวทางของศาสนาที่  
ตนนับถือ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

## แบบทดสอบหลังเรียน

หน่วยการเรียนรู้แบบบูรณาการ หน่วยที่ ๓ เด็กไทยใฝ่ดี หน่วยย่อยที่ ๓ พาจิตแจ่มใส  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ทับอักษรหน้าคำตอบที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

<p>๑. ข้อใดแสดงถึงการมีปัญหา</p> <p>ก. ดำสอปได้ทีหนึ่ง</p> <p>ข. แต่งสอนเพื่อนทำการบ้าน</p> <p>ค. เขียวทำงานเสร็จเร็วกว่าคนอื่น</p> <p>ง. ขาวคิดไตร่ตรองในการแก้ปัญหา</p>	<p>๖. จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิคือข้อใด</p> <p>ก. มีความสนุกสนาน</p> <p>ข. มีสุขภาพแข็งแรง</p> <p>ค. มีจิตใจแน่วแน่มั่นคง</p> <p>ง. ให้เรียนเก่ง</p>
<p>๒. การทำให้ไม่ลืมตัว ไม่ผลอ้ว เป็นผลมาจากการปฏิบัติตามหลักธรรมข้อใด</p> <p>ก. สติ</p> <p>ข. สมาธิ</p> <p>ค. ปัญญา</p> <p>ง. สติ - สัมปชัญญะ</p>	<p>๗. ดอกมะลิกลิ่นหอม เป็นการรับรู้อารมณ์ด้วยสิ่งใด</p> <p>ก. ตา</p> <p>ข. หู</p> <p>ค. ลิ้น</p> <p>ง. จมูก</p>
<p>๓. สถานที่ใดเหมาะสำหรับการฝึกสมาธิ</p> <p>ก. สถานที่มีเสียงเพลงเบาๆ</p> <p>ข. สถานที่มีกลิ่นดอกไม้หอม</p> <p>ค. สถานที่ที่สงบสงัด</p> <p>ง. สถานที่โล่งกว้าง</p>	<p>๘. ข้อใดไม่ใช่แนวทางในการพัฒนาปัญญา</p> <p>ก. ฟังมาก</p> <p>ข. ทำมาก</p> <p>ค. คิดมาก</p> <p>ง. เทียบมาก</p>
<p>๔. ผู้ที่มีสติ มีลักษณะอย่างไร</p> <p>ก. คิดให้รอบคอบก่อนลงมือทำ</p> <p>ข. ตัดสินใจทำงานอย่างรวดเร็ว</p> <p>ค. คิดเรื่องอื่นขณะครูสอน</p> <p>ง. ลุกขึ้นไปเหลาดินสอขณะครูสอน</p>	<p>๙. การฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อการเรียนอย่างไร</p> <p>ก. จิตใจสงบ</p> <p>ข. หน้าที่น่าพอใจ</p> <p>ค. มีความจำดีขึ้น</p> <p>ง. อารมณ์มั่นคง</p>
<p>๕. ก่อนฝึกนั่งสมาธิต้องทำสิ่งใดเป็นอันดับแรก</p> <p>ก. แผ่เมตตา</p> <p>ข. สมาทานศีล</p> <p>ค. ไหว้พระสวดมนต์</p> <p>ง. กล่าวคำอธิษฐาน</p>	<p>๑๐. บุคคลในข้อใดกำลังขาดสติ</p> <p>ก. แต่งใจจดจ่ออยู่กับการอ่านหนังสือ</p> <p>ข. ฟังกำลังคุยโทรศัพท์ขณะข้ามถนน</p> <p>ค. ดำกำลังจดบันทึกความรู้จากการอ่าน</p> <p>ง. สัมรู้ตัวที่กำลังลงบันได</p>