

บทเรียนสำเร็จรูปเรื่อง  
การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนา  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



เล่มที่ 3 เรื่อง เมตตาและการแผ่เมตตา



โดย...

พัชรินทร์ ประสิทธิ์สมบัติ

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ โรงเรียนสามร้อยยอดวิทยาคม  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

## **ข้อเสนอแนะสำหรับการใช้บทเรียนสำเร็จรูป**

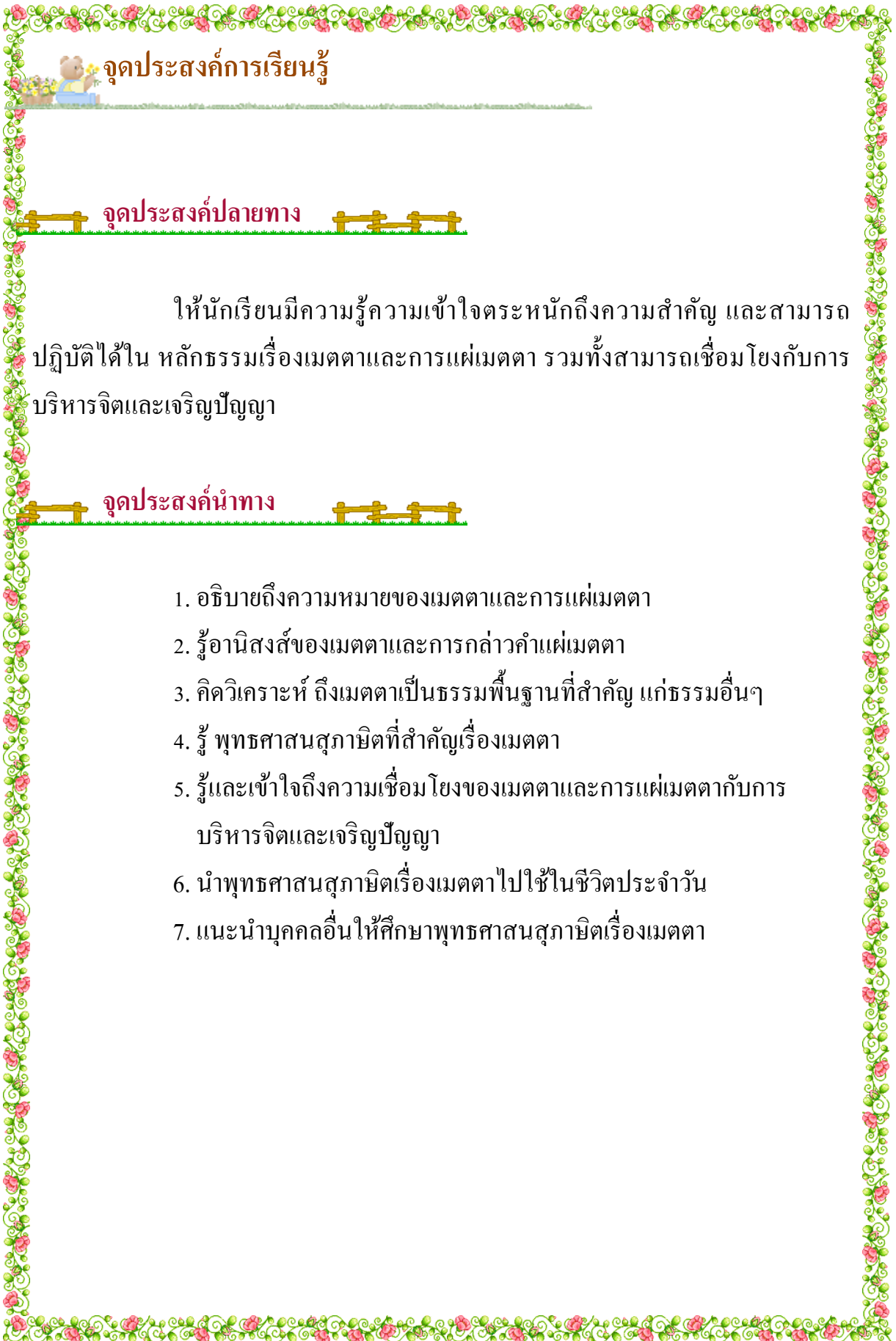
บทเรียนสำเร็จรูป เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธ - ศาสนาเรื่อง เมตตาและการแผ่เมตตา จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม สาระการเรียนรู้ที่ 1 ศาสนา ศีลธรรม จริยธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในหน่วยการเรียนรู้ การบริหารจัดการและเจริญปัญญา มีลักษณะเป็นนวัตกรรมประเภทบทเรียนสำเร็จรูปชนิดเส้นตรง (Linear Programmer) ซึ่งมีคุณลักษณะพิเศษที่ช่วยส่งเสริมความรู้ความเข้าใจและพัฒนาความสามารถของนักเรียน โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตในสังคม ที่ต้องมีการฝึกฝนให้พึ่งพาตนเอง ให้มาก ตามพุทธภาษิตที่ว่า “อตุตทาหิ อตุตตโนนาโถ ตนเองเป็นที่พึ่งแห่งตน” รายละเอียดของเนื้อหาได้อธิบายไว้ในกรอบแต่ละกรอบ โดยพยายามใช้ถ้อยคำที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ช่วยเพิ่มพูนความรู้ได้กว้างขวางขึ้น

## **ความรู้พื้นฐานของผู้เรียน**

สำหรับผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หรือผู้ที่สนใจ ผู้เรียนไม่จำเป็นต้องผ่านวิชาพื้นฐานใดมาก่อนก็เรียนได้

## **สาระสำคัญ**

เมตตาและการแผ่เมตตา เป็นหลักธรรมและการปฏิบัติที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา มีอานุภาพให้มนุษย์รวมถึงสังคมโลก มีความสุขขึ้นได้ ในแง่การบริหารจัดการและเจริญปัญญา เมตตาและการแผ่เมตตายังช่วยให้จิตสงบอ่อนโยน เกิดสมาธิได้ง่าย นำไปสู่การเกิดปัญญา ช่วยให้ผู้ดำรงชีวิตได้เป็นปกติสุขทั้งร่างกายและจิตใจ



## จุดประสงค์การเรียนรู้

### จุดประสงค์ปลายทาง

ให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจตระหนักถึงความสำคัญ และสามารถปฏิบัติได้ใน หลักธรรมเรื่องเมตตาและการแผ่เมตตา รวมทั้งสามารถเชื่อมโยงกับการบริหารจิตและเจริญปัญญา

### จุดประสงค์นำทาง

1. อธิบายถึงความหมายของเมตตาและการแผ่เมตตา
2. รู้านิสงส์ของเมตตาและการกล่าวคำแผ่เมตตา
3. คิดวิเคราะห์ ถึงเมตตาเป็นธรรมพื้นฐานที่สำคัญ แก่ธรรมอื่นๆ
4. รู้ พุทธศาสนสุภาษิตที่สำคัญเรื่องเมตตา
5. รู้และเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของเมตตาและการแผ่เมตตากับการบริหารจิตและเจริญปัญญา
6. นำพุทธศาสนสุภาษิตเรื่องเมตตาไปใช้ในชีวิตประจำวัน
7. แนะนำบุคคลอื่นให้ศึกษาพุทธศาสนสุภาษิตเรื่องเมตตา

## คำชี้แจงในการศึกษานวัตกรรมบทเรียนสำเร็จรูป

1. นวัตกรรมแบบบทเรียนสำเร็จรูปนี้มีชื่อเรื่องว่า “การบริหารจิตและเจริญปัญญาตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง เมตตาและการแผ่เมตตา” กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
2. ก่อนศึกษาท่านควรทำความเข้าใจว่า นวัตกรรมแบบบทเรียนสำเร็จรูปนี้ไม่ใช่ข้อสอบแต่เป็นการศึกษาเพื่อความรู้ของท่านเอง ดังนั้นจึงไม่ควรเปิดดูเฉลยคำตอบก่อน ท่านต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง
3. ให้ท่านทำแบบทดสอบก่อนเรียน ก่อนลงมือศึกษาเนื้อหา
4. นวัตกรรมนี้มีเนื้อหาให้ศึกษาจำนวน 7 กรอบ ให้ท่านศึกษาด้วยตนเองอย่างเต็มความสามารถจะไม่มีกำหนดเวลาให้ทำ
5. ในกรอบเนื้อหา จะเรียงลำดับเนื้อหาเป็นขั้นตอน ท่านจะต้องศึกษาแต่ละกรอบไปตามลำดับเมื่อเข้าใจแล้วให้ทำแบบฝึกหัด โดยเขียนคำตอบไว้ในกระดาษที่เตรียมไว้ห้ามขีดเขียนหรือเติมข้อความใดบนแบบฝึกหัด โดยเด็ดขาด
6. คำตอบที่ท่านตอบ ตรวจสอบได้จากคำตอบที่เฉลยไว้ กรุณาเปิดเฉพาะคำตอบที่ท่านเลือกเท่านั้น
7. ถ้าท่านตรวจคำตอบแล้วปรากฏว่าไม่ถูกต้อง ให้ย้อนกลับมาอ่านเนื้อหาอีกครั้ง ถ้าคำตอบทุกข้อเมื่อถูกต้องแล้ว จึงจะศึกษากรอบต่อไปได้
8. เมื่อได้ศึกษาหมดทุกกรอบแล้ว โปรดทำแบบทดสอบหลังเรียนใหม่อีกครั้งหนึ่งเพื่อเปรียบเทียบผลของความก้าวหน้าในการเรียนรู้ เกณฑ์การตัดสินดูจากคะแนนการทดสอบหลังเรียนรู้ ถ้าทำถึง 80%ขึ้นไป ก็จะผ่านบทเรียนนี้

ลงมือปฏิบัติได้ ขอให้โชคดี

## แบบทดสอบ เรื่อง “การบริหารจิตและเจริญปัญญา



### ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเรื่อง เมตตาและการแผ่เมตตา”

#### คำชี้แจง

1. แบบทดสอบเป็นแบบเลือกตอบ ข้อละ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ ๆ ละ 1 คะแนน
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X)

ลงในกระดาษคำตอบ

ตัวอย่าง (ต้องการเลือก ก )

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1	X			

3. ถ้าต้องการเปลี่ยนคำตอบใหม่ให้ทำเครื่องหมาย \* ข้อที่กาไว้แล้วทำเครื่องหมายกากบาท (X) คำตอบที่ต้องการ

ตัวอย่าง ต้องการเปลี่ยนคำตอบจากข้อ ก เป็น ง

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1	*			X

4. ให้เวลาทำข้อทดสอบ 15 นาที
5. เมื่อทำเสร็จแล้วให้นำข้อสอบและกระดาษคำตอบส่งให้กรรมการผู้คุมสอบ
6. ห้ามขีดเขียนและทำเครื่องหมายใดๆ ลงในแบบทดสอบ
7. ห้ามนำแบบทดสอบออกนอกห้องสอบ



## แบบทดสอบก่อนเรียน

“การบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง เมตตาและการแผ่เมตตา” กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว ลงในกระดาษคำตอบ

- |  |  |
|--|--|
| <p>1. เมตตาคืออะไร</p> <p>ก. ความสงสาร ความปรารถนาดี ให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์</p> <p>ข. ความรัก ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข</p> <p>ค. การยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับความสำเร็จ</p>   | <p>2. ถ้าคนเราไม่มีความเมตตาต่อกัน จะเกิดผลอะไรขึ้น</p> <p>ก. คนขาดความรัก</p> <p>ข. คนขาดเพื่อน</p> <p>ค. คนขาดความเชื่อถือ</p> <p>ง. สังคมขาดความสงบสุข</p>  |
| <p>3. “โล โลก ปตุถัมภิกา เมตตา” มีความหมายตรงกับข้อใด</p> <p>ก. เมตตาอยู่คู่โลก</p> <p>ข. อยากให้ผู้อื่นมีความสุข</p> <p>ค. คนดีต้องมีความสุข</p> <p>ง. เมตตาธรรมค้ำจุนโลก</p> | <p>4. ถ้าคนในโลกต่างมีเมตตาธรรมต่อกัน จะเกิดผลดีอย่างไร</p> <p>ก. สังคมสงบสุข</p> <p>ข. ไม่มีความยากจน</p> <p>ค. ไม่ต้องมีรัฐบาล</p> <p>ง. ไม่ต้องมีกฎหมาย</p> |

5. ความรู้สึกเป็นมิตรต่อกันเป็นผล

สำคัญมาจากข้อใด

- ก. ความอดทนอดกลั้น
- ข. ความเมตตา กรุณา
- ค. ความมีสติปัญญา
- ง. ความขยันหมั่นเพียร

6. ข้อใดเป็นการกระทำที่ปรารถนา

ให้ผู้อื่นมีความสุข

- ก. เอาใจช่วยให้เพื่อนหายป่วยโดยเร็ว
- ข. พุดคุยกับเพื่อนด้วยถ้อยคำสุภาพ
- ค. พาเพื่อนไปกินขนมที่บ้านบ่อยๆ
- ง. ชวนเพื่อนเล่นทุกวัน

7. ข้อใดถือเป็นวิธีของการฝึกสมาธิ

- ก. การถวายเป็นสังฆทาน
- ข. การแผ่เมตตา
- ค. การฟังเทศน์
- ง. การปล่อยนกปล่อยปลา

8. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. เมตตาคือความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
- ข. การแผ่เมตตาเป็นการฝึกสมาธิวิธีหนึ่ง
- ค. เมตตาทำให้ผู้เป็นคนที่อ่อนแอ
- ง. การแผ่เมตตาทำเฉพาะก่อนนอน

9. การแผ่เมตตามีวิธีปฏิบัติอย่างไร

- ก. แผ่เมตตาทุกครั้งที่ใจกังวล
- ข. แผ่เมตตาออกไปอย่างไม่มีขอบเขตสิ้นสุด
- ค. แผ่เมตตาออกมาจากความรู้สึกที่ว่างเปล่า
- ง. สงบใจแล้วแผ่ความปรารถนาดีสู่ผู้อื่นให้มีความสุข

10. “จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย” ข้อความนี้ตรงกับวรรคใดในบทแผ่เมตตา
- ก. สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ
  - ข. สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ
  - ค. สัพเพ สัตตา อัปปะยาปัชฌา
  - ง. สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ





## เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

“การบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง  
เมตตาและการแผ่เมตตา” กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและ  
วัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ข.	ง.	ง.	ก.	ข.	ก.	ข.	ข.	ง.	ง.





## กรอบที่ 1

### เมตตาและการแผ่เมตตา

#### เมตตาคืออะไร

เมตตา คือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข

คือความรักที่บริสุทธิ์ มีสติและปัญญาเป็นพื้นฐานปรารถนาให้  
ผู้อื่นมีความสุข





## แบบฝึกหัดกรอบที่ 1

### คำถาม

เมตตา คืออะไร



### คำตอบ

เมตตา คือ ความปรารถนา ให้ผู้อื่นมีความสุข หรือ เมตตา คือความรักที่บริสุทธิ์ มีสติและปัญญาเป็นพื้นฐานปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข



## กรอบที่ 2

### การแผ่เมตตาหมายถึงอะไร

การแผ่เมตตา คือ การสงบใจแล้วแผ่ความปรารถนาดีสู่ผู้อื่นให้มีความสุข  
โดยทำออกมาจากความรู้สึกจากใจจริงๆด้วยจิตบริสุทธิ์  
จะทำให้จิตใจของผู้แผ่เมตตามีความอ่อนโยน





## แบบฝึกหัดกรอบที่ 2

### คำถาม

การแผ่เมตตาหมายถึงอะไร



### คำตอบ

การแผ่เมตตา คือ การสงบใจแล้วแผ่ความปรารถนาดีสู่ผู้อื่นให้มี  
ความสุข โดยทำออกมาจากความรู้สึกจากใจจริงๆ ด้วยจิตบริสุทธิ์จะทำให้  
จิตใจของผู้แผ่เมตตามีความอ่อนโยน



## กรอบที่ 3

### อานิสงส์ของเมตตา

ผู้มีเมตตาย่อมได้รับอานิสงส์ คือ

1. ทำให้ฝึกสมาธิ จิตสงบได้ง่าย
2. ทำให้มีสีหน้าผ่องใส
3. เป็นที่รักของมนุษย์และอมมนุษย์
4. เทวดาคุ้มครองรักษา
5. ไฟยาพิษ ศัสตราไม่กล้ากราย
6. เมื่อนอนหลับก็ไม่ฝันร้าย
7. เมื่อตื่นก็เป็นสุข





## แบบฝึกหัดกรอบที่ 3

### คำถาม

ಾನಿಸ್ಗಸ್ಸುຂອງເມຕຕາມີອະໄວບ້າງຈບອກມາ 3 ອຸ່ງ



### ຄໍາຕອບ

1. ທຳໃຫ້ຝຶກສມາຸຈິຕສງບໄດ້ງ່າຍ
2. ທຳໃຫ້ມີສີ່ຫນ້າຜ່ອງໄສ
3. ເປັນທີ່ຮັກຂອງມນຸຸຍໄລະອມນຸຸຍໄ

## กรอบที่ 4



### เมตตา กับ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและบทสวดมนต์

เมตตาเป็นหลักธรรมที่ปรากฏอยู่เป็นข้อแรกในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและบทสวดมนต์หลายเรื่อง ที่สำคัญได้แก่ เบญจธรรม, พรหมวิหาร 4 และพุทธมนต์ บทกระณะฉริยะเมตตะปริตร แสดงถึงว่าเมตตาเป็นธรรมพื้นฐานที่สำคัญแก่ธรรมข้ออื่นๆ

เบญจธรรม หมายถึงธรรมที่ควรปฏิบัติ 5 ประการ คู่ไปกับเบญจศีลได้แก่

1. เมตตา กรุณา คือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข อยากช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
2. สัมมาอาชีวะ คือ การประกอบอาชีพในทางสุจริต
3. กามสังวร มีความสำรวมในกาม
4. สัจจะ พูดความจริง
5. สติ สัมปชัญญะ ความระลึกได้และรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่าตนเองกำลังทำอะไร ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท





พรหมวิหาร4 หมายถึงธรรมประจำใจอันประเสริฐ เช่นคนเป็นพ่อแม่ก็มี  
หลักธรรมนี้ต่อบุตร จึงเป็นเหมือนพรหมของบุตร ได้แก่

1. เมตตา คือ ความรักที่บริสุทธิ์ มีสติปัญญาเป็นพื้นฐาน प्रารรณาให้ผู้อื่น  
มีความสุข
2. กรุณา คือ ความสงสาร प्रารรณาช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์
3. มุทิตา คือ พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสุขหรือพ้นจากความทุกข์
4. อุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลาง วางเฉย เมื่อช่วยผู้อื่นพ้นจากทุกข์ไม่ได้  
เพราะมองเห็นเข้าใจถึงธรรมชั้นสูง เรื่องไตรลักษณ์ ซึ่งได้แก่  
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

กะระณียะเมตตะปริตร คือพุทธรมนต์ เพื่อความเป็นมิตรและเมตตาแก่  
เทวดา มนุษย์ และอมนุษย์ทั้งหลาย ทำให้หลับเป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย  
เทพพิทักษ์รักษา ไม่มีภัยอันตราย จิตเป็นสมาธิง่าย ไบหน้าผ่องใส มีสิริมงคล  
ไม่หลง ขาดสติในเวลาเสียชีวิต





## แบบฝึกหัดกรอบที่ 4

### คำถาม

เมตตาเป็นหลักธรรมที่ปรากฏอยู่ในหลักธรรมใดทางพระพุทธศาสนา  
และในบทสวดมนต์ใด



### คำตอบ

เมตตา เป็นหลักธรรมที่ปรากฏอยู่ในเรื่องเบญจธรรม, พรหมวิหาร 4  
และพุทธมนต์ บทกะระณียะเมตตะปริตร



## กรอบที่ 5

### พุทธศาสนสุภาษิต เรื่องเมตตา

พุทธศาสนสุภาษิต คือ ถ้อยคำหรือข้อความสั้นๆ ที่พระพุทธเจ้าหรือ  
พระสงฆ์หรือปราชญ์ผู้ทรงธรรม กล่าวไว้ตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้า

พุทธศาสนสุภาษิต เรื่องเมตตา กล่าวไว้ว่า

โลโก ปตฺถมฺภิกขา เมตฺตา

เมตฺตาธรรม คำจุนโลก



**เมตตาธรรม** คือ หลักธรรมของความเมตตา หมายถึงมีความรัก ความปรารถนา  
ดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข

ถ้ามนุษย์ทุกคนในโลกนี้มีเมตตาในจิตใจ จะทำให้ไม่เบียดเบียนไม่ข่ม  
เหงรังแกกัน สังคมจะมีความสุข โลกมีความมั่นคง อานุภาพของความเมตตาจะมี  
พลังที่ยิ่งใหญ่ถึงขนาดคำจุนโลกนี้อยู่สุขสงบได้ ซึ่งพระราชธรรมาภรณ์ (หลวง  
พ่อเงิน) วัดดอนยายหอม จังหวัดนครปฐม ได้กล่าวไว้ว่า

“ความรักก่อให้เกิดความเมตตา ความเมตตายังทุกสิ่งทุกอย่างให้สถาพร สดชื่น  
อยู่เสมอ”



## แบบฝึกหัดกรอบที่ 5

### คำถาม

พุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “โลโก ปตุตมภิกกา เมตฺตา” แปลว่า อะไร



### คำตอบ

โลโก ปตุตมภิกกา เมตฺตา” แปลว่า เมตตาธรรม คำจุนโลก



## กรอบที่ 6

### เมตตาเกี่ยวข้องกับการบริหารจิต (ฝึกสมาธิ) และ เจริญปัญญาอย่างไร

การแผ่เมตตาเป็นวิธีหนึ่งของการฝึกสมาธิ ทำโดยการแผ่ความปรารถนาดีไปให้ผู้อื่นมีความสุข แผ่ออกไปอย่างไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สิ้นสุดทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง และเบื้องขวาง ตัวเมตตาเองทำให้ผู้มีเมตตาประจำใจมีจิตอ่อนโยน จิตสงบเกิดสมาธิได้ง่าย





## แบบฝึกหัดกรอบที่ 6

### คำถาม

เมตตาเกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการ (ฝึกสมาธิ) และเจริญปัญญาอย่างไร



### คำตอบ

เมตตา เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการ (ฝึกสมาธิ) และเจริญปัญญาโดยใช้การแผ่เมตตา เป็นวิธีหนึ่งของการบริหารจัดการให้เกิดสมาธิ

ซึ่งทำโดยการแผ่ความปรารถนาดีไปให้ผู้อื่นมีความสุขอย่างไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สิ้นสุดทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง และเบื้องขวาง

ตัวเมตตาเองทำให้ผู้มีเมตตาประจำใจมีจิตอ่อนโยน จิตสงบเกิดสมาธิได้ง่าย



## กรอบที่ 7

### บทสวดแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์  
เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งสิ้น  
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่  
กันและกันเลย

สัพเพ สัตตา อัปพยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้  
เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มี  
ความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุชี อตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษา  
ตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ





## แบบฝึกหัดกรอบที่ 7

### คำถาม

บทสวดแผ่เมตตา มีว่าอย่างไร



### คำตอบ

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อัปพยาปัชฌา โหนตุ

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ

สุโข อัตตานัง ปะริหะรันตุ



## แบบทดสอบหลังเรียน

“การบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง เมตตาและการแผ่เมตตา” กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว  
ลงในกระดาษคำตอบ

- |   |  |
|---|--|
| <p>1. เมตตาคืออะไร</p> <p>ก. ความสงสาร ความปรารถนาดี<br/>ให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์</p> <p>ข. การยินดีเมื่อผู้อื่นได้รับความสำเร็จ</p> <p>ค. ความรัก ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข</p> <p>ง. การทำใจให้เป็นกลาง มั่งลำเอียง</p> | <p>2. ถ้าคนเราไม่มีความเมตตาต่อกัน<br/>จะเกิดผลอะไรขึ้น</p> <p>ก. คนขาดความรัก</p> <p>ข. คนขาดเพื่อน</p> <p>ค. คนขาดความเชื่อถือ</p> <p>ง. สังคมขาดความสงบสุข</p>  |
| <p>3. “โล โภ ปตุถัมภิกา เมตตา”<br/>มีความหมายตรงกับข้อใด</p> <p>ก. เมตตาธรรมค้ำจุนโลก</p> <p>ข. เมตตาอยู่คู่โลก</p> <p>ค. อยากให้ผู้อื่นมีความสุข</p> <p>ง. คนดีต้องมีความสุข</p>   | <p>4. ถ้าคนในโลกต่างมีเมตตาธรรมต่อกัน<br/>จะเกิดผลดีอย่างไร</p> <p>ก. ไม่ต้องมีรัฐบาล</p> <p>ข. ไม่ต้องมีกฎหมาย</p> <p>ค. ไม่มีความยากจน</p> <p>ง. สังคมสงบสุข</p> |

5. ความรู้สึกเป็นมิตรต่อกันเป็นผล

สำคัญมาจากข้อใด

- ก. ความอดทนอดกลั้น
- ข. ความมีสติปัญญา
- ค. ความเมตตา กรุณา
- ง. ความขยันหมั่นเพียร

6. ข้อใดเป็นการกระทำที่ปรารถนา

ให้ผู้อื่นมีความสุข

- ก. ชวนเพื่อนเล่นทุกวัน
- ข. พุดคุยกับเพื่อนด้วยถ้อยคำสุภาพ
- ค. พาเพื่อนไปกินขนมที่บ้านบ่อยๆ
- ง. เอาใจช่วยให้เพื่อนหายป่วยโดยเร็ว

7. ข้อใดถือเป็นวิธีของการฝึกสมาธิ

- ก. การถวายสังฆทาน
- ข. การปล่อยนกปล่อยปลา
- ค. การฟังเทศน์
- ง. การแผ่เมตตา

8. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ก. เมตตาคือความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์
- ข. เมตตาทำให้ผู้เป็นเพื่อนอ่อนแอ
- ค. การแผ่เมตตาเป็นการฝึกสมาธิ
- ง. การแผ่เมตตาทำเฉพาะก่อนเข้านอน

9. การแผ่เมตตาวิธีปฏิบัติอย่างไร

- ก. แผ่เมตตาทุกครั้งที่ใจกังวล
- ข. แผ่เมตตาออกไปอย่างไม่มีขอบเขตสิ้นสุด
- ค. แผ่เมตตาออกมาจากความรู้สึกที่ว่างเปล่า
- ง. สงบใจแล้วแผ่ความปรารถนาดีสู่ผู้อื่นให้มีความสุข

10. “จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย” ตรงกับวรรคใด

ในบทแผ่เมตตา

ก. สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ

ข. สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

ค. สัพเพ สัตตา อัပ္พะยาปัชฌา โหนตุ

ง. สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ



## เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

“การบริหารจิตและเจริญปัญญา ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เรื่อง  
เมตตาและการแผ่เมตตา” กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและ  
วัฒนธรรม ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ค.	ง.	ก.	ง.	ค.	ง.	ง.	ค.	ง.	ข.



## บรรณานุกรม

- กนุตสิริ ภิกขุ มหาสติปัญญาสูตร. กรุงเทพฯ: หจก. เอราวิณการพิมพ์, 2547.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. การจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2544.
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระสังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2545.
- ช. ทักษิณานุกูล. หลวงพ่อเงิน 2. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, 2520.
- ชมรมผู้รักบุญ. คำสอนหลวงปู่ผู้โลกปัจจุบัน พระมงคลมุนี (สด จันทสโร) วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ. กรุงเทพฯ: เอส.เอ็ม.เค.พรินต์ติ้ง, 2551.
- ธมฺโม ปทีโป. อนุสรณ์ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์. กรุงเทพฯ: กราฟิค ดีไซน์และการพิมพ์ จำกัด, 2545.
- พระธรรมปิฎก. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546.
- พระมหาโพธิธรรมจารย์. วงศ์ศากยะ ภิกษุณีโพธิสัตว์วรมัย กบิลสิงห์. วิปัสสนา 9 แบบ (ฉบับสมบูรณ์). กรุงเทพฯ: บริษัท มอNING กราฟ จำกัด, 2546.
- พระศาสนโศภณ. สวดมนต์แปล. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2538.
- วัดยางงาม อ. ปากท่อ จ. ราชบุรี. พระปริตร. เอกสารโรเนียว, 2552.
- วิริยะ663 (นามแฝง). สร้างบุญ. กรุงเทพฯ: บริษัท รุ่งเรืองวิริยาพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด ม.ป.ป.

สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.). แนวปฏิบัติการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ ตาม  
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: บริษัท  
พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด, 2554.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก พรหมวิหารธรรม.  
กรุงเทพฯ: หจก. โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, 2532.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก องค์ที่ 19. **วิธีสร้าง  
บุญบารมี**. พิมพ์ครั้งที่ 19 กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, 2552.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้  
แกนกลาง กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2551.

อภิธมาจาร. **วิปัสสนาแก่นกรรม**. กรุงเทพฯ: Feel good Publishing, 2552.

<http://board.palungjit.com/> สืบค้นเมื่อ 12 ธ.ค. 51

<http://www.dhammadhome.com/front/webboard/show.php?id=3558> สืบค้นเมื่อ 5 ธ.ค. 51

[www.songpak16.com/aticle/metta.html](http://www.songpak16.com/aticle/metta.html) สืบค้นเมื่อ 14 ม.ค. 52

<http://www.dhammadjak.net/dhammadbox-2/9.html> สืบค้นเมื่อ 5 ธ.ค. 51

<http://www.watomnoi.co.cc/pheramadta.html> สืบค้นเมื่อ 3 ธ.ค. 51

<http://www.dhammadhai.org/webboard/dbview.php?No=1234> สืบค้นเมื่อ 13 พ.ย. 51

