

# รายวิชา สังคมศึกษา

การสวดมนต์แปลแผ่เมตตา  
และการบริหารจัดการจิตเจริญปัญญา

รหัสวิชา ส22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ผู้สอน ครูสรายุธ ธานา





การสวดมนต์แปลแผ่เมตตา

และการบริหารจัดการเจริญปัญญา



# วิดิทัศน์

เรื่อง เทยกะธรรม

ตอน สวดมนต์...สวดทำไม



“ไทยกะธรรม”

สวดมนต์..สวดทำไม ?

# สื่อวีดีทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอบคุณสื่อวีดีทัศน์ : เทยกะธรรม ตอน สวดมนต์...สวดทำไม

แพร่ภาพโดย : เสถียรธรรมสถาน SDS Channel

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=RsHA6iW8ZGM&t=6s>

ใช้สำหรับสื่อการเรียนการสอน วิชาสังคมศึกษา ม.2

# จุดประสงค์

ที่สำคัญที่สุดของการสวดมนต์คืออะไร



การสวดมนต์จะทำให้เจริญสติ  
ทำให้จิตเกิดสมาธิ จิตใจสงบเป็นสุข



### สวดมนต์ทำวัตร เจริญพระพุทธรูป

ทำวัตรเช้า	
นมโม ตสฺส ภควโต	ขอนอบน้อม แต่พระผู้มีพระภาค
อวโธ สฺมาสมพุทฺธสฺส.	อวโธตสมาสมาสัมพุทฺธเจ้า พระองค์นั้น.
พุทธประวัติ	
โย โส ตถาคต	พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์
อวโธ	เป็นผู้ไกลกิเลส เป็นผู้ตรวโหรี ตรว บูชา
สฺมาสมพุทฺธ	เป็นผู้วิชอบเอง
วิชฺชาจรมสฺมปบุโณ	เป็นผู้วิบุรุษแล้วด้วยวิชาและจรณะ
สุคโต	เป็นผู้ไปดีแล้ว
โลกวิญ	เป็นผู้ทรงรู้โลก
อนุกฺคโร บุริสทฺมสวณฺโณ	เป็นผู้ฝึกบุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้อื่น ยิ่งกว่า
สคฺคา เทวมนุสฺสานํ	เป็นผู้สอนของเทวดา และมนุษย์ ทั้งหลาย
พุทฺโธ	เป็นผู้เบิกบานแล้ว
ภควา	เป็นผู้จำแนกกรรม

1


# เหตุใดจึงต้อง

## แปลความหมายของบทสวดมนต์ด้วย



มนต์พิธี - หน้าที่ 2	
(นำ) หันพระ มอญ พุทฺธสฺส ภคฺชวโรโต ปุพฺพภคฺชวโรตฺตมกัรฺง ภคโรมะ เส ๑	
(รับ) นโม ตัสส ภคฺชวโรโต อระหฺโตะ สัมมาสัมพุทฺธสฺส นโม ตัสส ภคฺชวโรโต อระหฺโตะ สัมมาสัมพุทฺธสฺส นโม ตัสส ภคฺชวโรโต อระหฺโตะ สัมมาสัมพุทฺธสฺส	
(นำ) หันพระ มอญ พุทฺธสฺส ภคฺชวโรโต ภคโรมะ เส ๑	
(รับ) โย โส ตถาคต อระหฺโตะ สัมมาสัมพุทฺธ, วิชฺชาจรมสฺม- ปบุโณ สุคโต โลกาวิญ อานุคฺคโร บุริสทฺมสวณฺโณ สคฺคา- เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควา, โย อิมํ โลกํ สะทวทัง สามารถัง สะทพฺพนํ, สคฺชมนะพราหฺมณํ ปะชัง สะทวระ- นุสฺสํ สชัง อะภิกฺขยา สัจฉิกัวา ปะเวเสตี, โย อิมํ พฺเสตี อาทิตฺตยานํ มัชเชกัตฺตยานํ ปะริโอสานะกัตฺตยานํ, สคฺคัง สะทฺถุชฺเชนัง ทเวระสะปะริปุณฺณัง ปะริสุทฺถัง พฺริหะระวีจัง ปะภะเสตี, ตมะพัง ภคฺชวโรโต อระหฺโตะ อธิปุชฺชยามิ ตมะพัง ภคฺชวโรโต สิระสา นะมามิ ๑	
(กราบ)	
(นำ) หันพระ มอญ สัมมาภิกฺขุ ภคโรมะ เส ๑	
(รับ) โย โส สวากขาโต ภคฺชวโรโต อิมโม, สคฺชัญญิโก อภะสิโก เอหิปปิตฺธิโก, โยปะระเยยฺยิโก ปัจฉักคัง เวทิตฺถิโ พุทฺธสฺส, ตมะพัง อิมํ อธิปุชฺชยามิ ตมะพัง อิมํ สิระสา นะมามิ ๑	
(กราบ)	
(นำ) หันพระ มอญ สังฆาภิกฺขุ ภคโรมะ เส ๑	
(รับ) โย โส สุปะฏิปันโน ภคฺชวโรโต สวาระสสิโร, อุกุปะฏิปันโน ภคฺชวโรโต สวาระสสิโร, อุกุปะฏิปันโน ภคฺชวโรโต	

2



**มนต์พิธี**  
สำหรับ  
พระภิกษุสามเณรและ พุทธศาสนิกชนทั่วไป  
พระครูอรุณธรรมรังษี  
(เยี่ยม สิริวัฒนโธ)

ฉบับพิมพ์ใหม่ เพิ่มเติม  
พิธีทำบุญต่างๆ พิธีบวชภาค

# เพื่อความรู้อและความเข้าใจ

1. ภาพ หนังสือสวดมนต์ โดย ting074ch เว็บ <https://pantip.com/topic/37400790> (สืบค้นเมื่อวันที่ 18/06/62)

2. ภาพ หนังสือสวดมนต์ โดย apkpure เว็บ <https://apkpure.com/มนต์พิธี-บทสวดชาวพุทธ/com.nongohm.magazine.prabook1> (สืบค้นเมื่อวันที่ 18/06/62)



นักเรียนเห็นใครในภาพบ้าง

นักเรียนรู้จักอีกตัวซึ่งหรือไม่

อีกตัวซึ่งมีลักษณะอย่างไร



# สื่อภาพนี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอบคุณสื่อภาพประกอบ : ภาพอิคคิวซัง

แพร่ภาพโดย : เพชรมาया

ที่มา : <https://petmaya.com/อิคคิวซัง> - ตัวจริง

ใช้สำหรับสื่อการเรียนการสอน วิชาสังคมศึกษา ม.2

# ทำไมอีกครึ่ง

จึงสามารถตอบปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องมีเหตุและผล



เพราะชอบนั่งสมาธิพิจารณาหาเหตุและผลของปัญหา

# นักเรียนคิดว่า การนั่งสมาธิเจริญปัญญา

## มีประโยชน์อย่างไร



“นักเรียนรู้หรือไม่ว่าการทำสมาธิมีประโยชน์  
กับบุคคลทุกคน นักเรียนก็ควรจะศึกษาวิธีการ  
และขั้นตอนการนั่งสมาธิอย่างถูกต้อง”

ใบงาน เรื่อง ประโยชน์ของการบริหารจัดการจิตเจริญปัญญา  
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง การบริหารจัดการจิตเจริญปัญญาและมารยาทชาวพุทธ เวลา 1 ชั่วโมง  
กลุ่มสาระการเรียนรู้ สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม รายวิชา สังคมศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนเพื่อระดมความคิดเกี่ยวกับประโยชน์ของการบริหารจัดการจิตเจริญปัญญา  
เป็นแผนผังความคิด



## การสวดมนต์แปลและ แผ่เมตตา

**การไหว้**พระสวดมนต์เป็นการแสดงความเคารพต่อ  
พระรัตนตรัยที่เราต้องปฏิบัติให้พร้อมทั้งทางกาย วาจา และใจ  
เพื่อให้เป็นการเสริมสร้างสติปัญญา ผู้ที่ปฏิบัติ  
เป็นประจำจะเกิดสติสัมปชัญญะ มีจิตเป็นสมาธิ  
ประณีตและมีคุณธรรม ทำให้ความเห็นถูกต้องตามหลัก

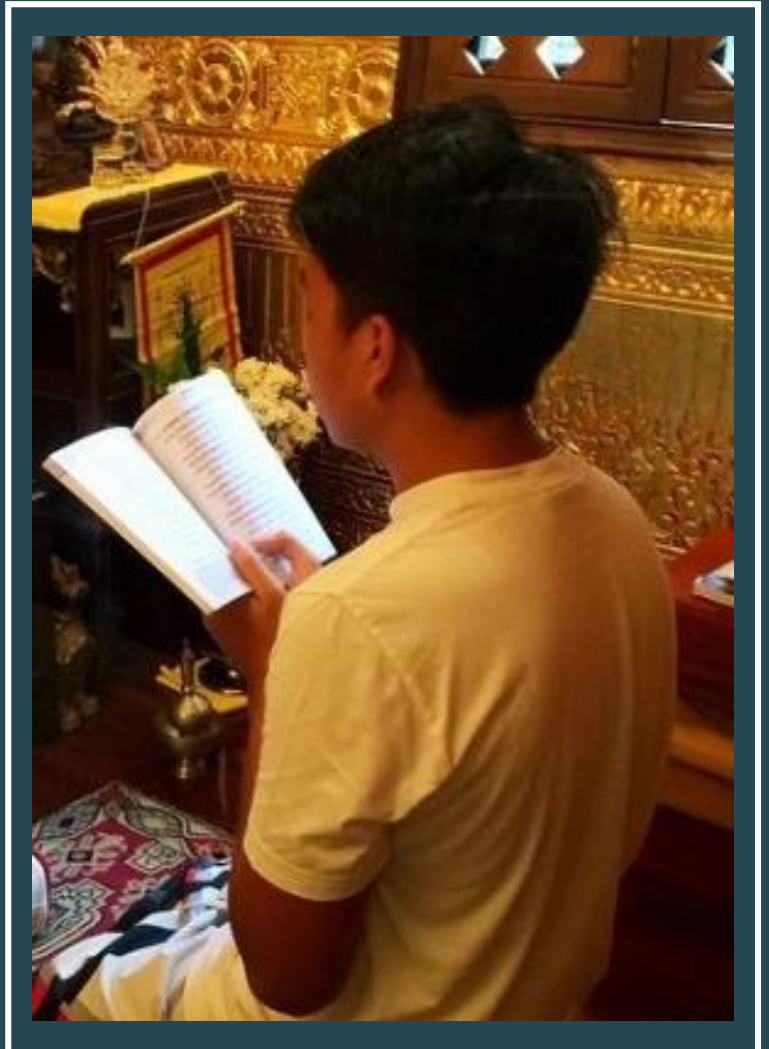
**ของพระพุทธศาสนา**

**ในขณะที่สวดมนต์** ถือเป็นการบริหารจัดการจิตและเจริญปัญญาเบื้องต้น  
จะทำให้มีสติและสัมปชัญญะรู้ตัวอยู่กับปัจจุบันเสมอ

**การไหว้พระสวดมนต์** โดยมากนิยมทำในตอนเช้าและก่อนนอน  
หรือทำก่อนที่เราจะฝึกสมาธิซึ่งจะช่วยให้ผู้ฝึกจิตสงบ  
มีสมาธิ และระลึกถึง**คุณพระรัตนตรัย**

# ประโยชน์ของการสวดมนต์แผ่เมตตา

1. เป็นสุขทั้งยามหลับยามตื่น
2. ขณะหลับอยู่ไม่ฝันร้าย
3. สีสหน้าสดชื่นผ่องใส เป็นที่รักของผู้พบเห็น
4. จิตมั่นคง ใจเป็นสมาธิตั้งมั่นได้เร็ว
5. เทวดาย่อมรักษาคุ้มครอง





# มนุษย์มีส่วนประกอบ 2 ส่วน

## ร่างกาย จิตใจ

ส่วนของร่างกายก็ทานอาหารที่ถูกหลักอนามัยและออกกำลังกาย  
อยู่เสมอ จึงจะเติบโตอย่างมีประสิทธิภาพ  
ส่วนจิตใจนั้นก็ต้องมีการเลี้ยงดูเหมือนกัน ถ้าจะให้จิตใจแข็งแรง  
ก็ต้องมีการบริหารจิตใจ

**การฝึกบริหารจิต** เป็นการให้อาหารใจที่มีประสิทธิภาพ จิตใจที่ได้รับ  
การฝึกสมาธิจะบริสุทธิ์สะอาด มีคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มีความอ่อน  
คลาย สงบสุข ควรแก่การพัฒนาทางด้านปัญญา คือ การอ่าน การฟัง  
หรือการศึกษาหาความรู้ในสิ่งต่าง ๆ โดยคิดไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วน  
จนเกิดความรู้ ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งที่เรียกว่า **ปัญญา**

# ประโยชน์ของการบริหารจัดการ

1. **ทำให้** กายและจิตผ่อนคลาย มีความสงบ
2. **ทำให้** จำแม่น เข้าใจได้รวดเร็ว เป็นผลดีต่อการศึกษาเล่าเรียน
3. **ทำให้** มีความเมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สัตว์อื่น

## ประโยชน์ของการบริหารจัดการ

4. **ทำให้** มีจิตตั้งมั่น มีสติ สมาธิ ปัญญา อยู่กับตัวตลอดเวลา
5. **ทำให้** มีปัญญารอบรู้ รู้จักเหตุผล และสิ่งอันควรและไม่ควร
6. **ช่วยไม่ให้** ประมาทในชีวิต และมีสำนึกในหน้าที่ของตนเอง อยู่ตลอดเวลา

# การบริหารจิตและเจริญปัญญา สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างดี

- **ด้านการควบคุมจิต** เพื่อสุขภาพจิตที่ดี คนเราถ้าได้รับการอบรมจิตจนเป็นสมาธิแล้ว จิตจะไม่ฟุ้งซ่านสงบดีและทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี เมื่อเรามีสุขภาพจิตดีแล้วก็ย่อมส่งผลทำให้มีร่างกายและสติปัญญาดี

# การบริหารจิตและเจริญปัญญา สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างดี

- **ด้านการศึกษาเล่าเรียน** การนำการบริหารจิตไปใช้ในการศึกษา คือ เวลาที่เราเรียนหนังสือ อ่านหนังสือ หรือฟังครูสอนในชั้นเรียน ควรมีสติ มีสมาธิ จะทำให้เราสามารถทำความเข้าใจในการเรียนได้ดีขึ้น

# การบริหารจิตและเจริญปัญญา สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างดี

- **ด้านการทำงาน** หากทำงานอะไรก็ตาม ถ้ามีสติอยู่ตลอดเวลาจะช่วยป้องกันอันตรายได้เป็นอย่างดีเพราะเมื่อผู้ปฏิบัติงานมีจิตใจที่สงบ มั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติงานก็จะตั้งใจทำงานเหล่านั้นอย่างเต็มกำลังจนงานสำเร็จไม่มีข้อผิดพลาด และงานนั้นก็ออกมาอย่างมีคุณภาพ

## กิจกรรม “อย่าหลบสายตา”

นักเรียนจับคู่หันหน้าเข้าหากันทำกิจกรรม “อย่าหลบสายตา”  
โดยให้นักเรียนจ้องตากัน ใครที่หัวเราะ หรือแสดงพฤติกรรม  
ที่พยายามกลั้นหัวเราะถือว่าแพ้



## กิจกรรม “อย่าหลบสายตา”

อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้  
นักเรียนแพ้ในเกมนี้

## กิจกรรม ทดลองฝึกการบริหารจิต

- 1) หลับตาลงช้า ๆ
- 2) สูดลมหายใจเข้า-ออกยาว ๆ เป็นจำนวน 3 ครั้ง พร้อมกับท่อง “พุทธ” ในขณะที่หายใจเข้า ท่อง “โธ” ในขณะที่หายใจออก
- 3) สูดลมหายใจเข้า-ออกสั้น ๆ เป็นจำนวน 3 ครั้ง ให้นักเรียนท่อง “พุทธ-โธ” ในใจ
- 4) สูดลมหายใจเข้าออกด้วยระดับที่สม่ำเสมอของผู้เรียนแต่ละคนต่อไป
- 5) ใช้เวลาในการปฏิบัติ 3 นาที



# สื่อวีดีทัศน์นี้ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอบคุณสื่อวีดีทัศน์ : ดนตรีนั่งสมาธิ สายธารธรรม

แพร่ภาพโดย : [Lockman Manager](#)

ที่มา : <https://www.youtube.com/watch?v=-TmvOqgZncQ>

ใช้สำหรับสื่อการเรียนการสอน วิชาสังคมศึกษา ม.2

ทำกิจกรรม “อย่าหลบสายตา” อีกครั้ง

- การเล่นในครั้งนี้อาจแตกต่างจากครั้งแรกอย่างไรบ้าง
- สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพราะอะไร
- เราสามารถนำการบริหารจิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างไร

(พัฒนาสุขภาพจิต พัฒนาบุคลิกภาพ เสริมสุขภาพ)

**การพัฒนาจิตใจ** เป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็ง  
ความมุ่งมั่นและกำลังใจที่เป็นแรงผลักดันในการพัฒนา  
ตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมี

**ความสุข**