

รายวิชาสังคมศึกษา

รหัสวิชา สด๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง

การสวดมนต์ไหว้พระ
และแผ่เมตตา

ครูผู้สอน ครูจิตติรัตน์

ดิษฐ์วงศ์

ครูวรพรรณ

ศรีอรุณ



เรื่อง... การสวดมนต์
ไหว้พระและแผ่เมตตา



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑.

อธิบายความสำคัญของการสวดมนต์ไหว้พระและแผ่เมตตา

๒.

ฝึกสวดมนต์ไหว้พระ สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย
และแผ่เมตตา

๓.

เห็นคุณค่าของการสวดมนต์ไหว้พระ สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย
และแผ่เมตตา



บุคคลในภาพทำ สวดมนต์ไหว้พระค่ะ



นักเรียน

เวลาเข้าตอนเช้าแถวเคารพธงชาติ
เวลาเที่ยงก่อนเข้าเรียน และก่อนนอนค่ะ



เมื่อสาวดมนต์ไหว้พระ
นักเรียนรู้สึกละอายใจ

รู้สึกสงบขึ้นค่ะ



สำคัญ เพราะเป็นการสรรเสริญและระลึกถึง
คุณของพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์ และยังทำให้จิตใจสงบขึ้นค่ะ



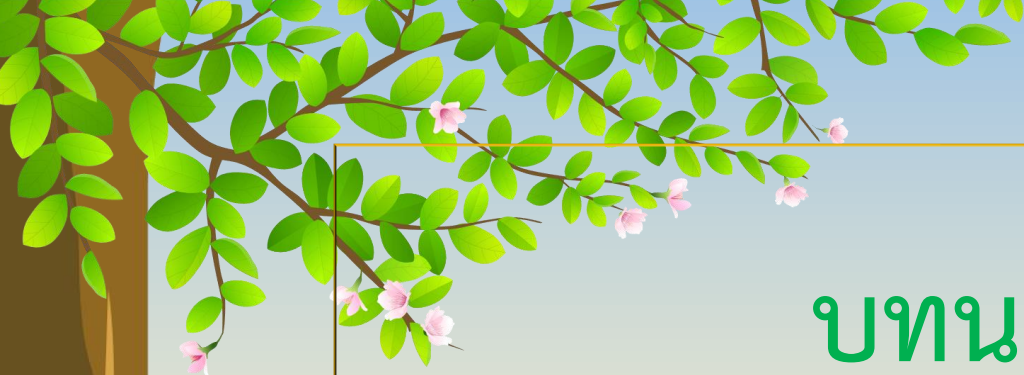
“การสวดมนต์ทำให้นักเรียนเป็นคนที่
มีสติและสมาธิเพิ่มมากยิ่งขึ้น ถ้าตั้งใจ
ปฏิบัติจะทำให้นักเรียนมีสติปัญญาที่ดี
และสมาธิในการเรียนได้”



การสวดมนต์ไหว้พระ สรรเสริญคุณพระรัตนตรัยและแผ่เมตตา

การสวดมนต์ไหว้พระ เป็นการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

มีประโยชน์ คือ ทำให้มีสมาธิ จิตใจผ่องใส ไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อปฏิบัติเป็นประจำจะทำให้มีสติปัญญาดี ดำเนินชีวิตได้อย่างมีสติการสวดมนต์ไหว้พระ เป็นการฝึกบริหารจิตเจริญปัญญา และเป็นการแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์



บทนมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
(กล่าว ๓ จบ)





บทสวดบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พระผู้มีพระภาค
เจ้าเป็นพระอรหันต์ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ ข้าพเจ้าขออภิวาท
พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)





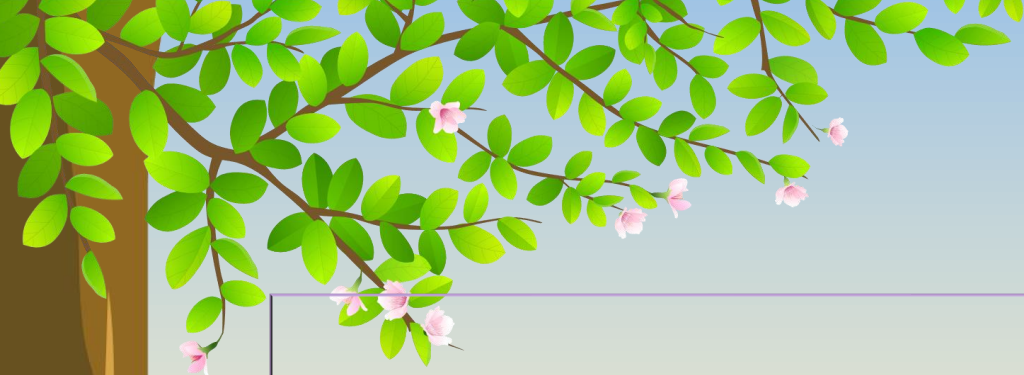
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, พระธรรมเป็นธรรม
ที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว
ธัมมังนะมัสสามิ ข้าพเจ้าขอนมัสการ พระธรรม
(กราบ)





สุปะฏิปปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, พระสงฆ์
สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว
สังฆัง นะมามิ ข้ำพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์
(กราบ)





บทสรรเสริญพระพุทธคุณ

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน
สุขโต โลกะวิทู อนุตตะโร ปุริสสะทัมมะสาระถิ
สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ (กราบ)





บทสรรเสริญพระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก
เอหิปปัสสีโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหี ติ (กราบ)



บทสรรเสริญพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐปุริสปุคคะลา

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย อนุตตะรัง

ปุณฺณกฺเขตตัง โลกัสสาติ (กราบ)



การแผ่เมตตา



การแผ่เมตตา เป็นการ
ตั้งจิตปรารถนาดีต่อผู้อื่น ขอให้
ผู้อื่นมีความสุข การแผ่เมตตา
เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้รู้จักเสียสละ
แบ่งปัน



บทสวดแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

อะเวรา โหนตุ

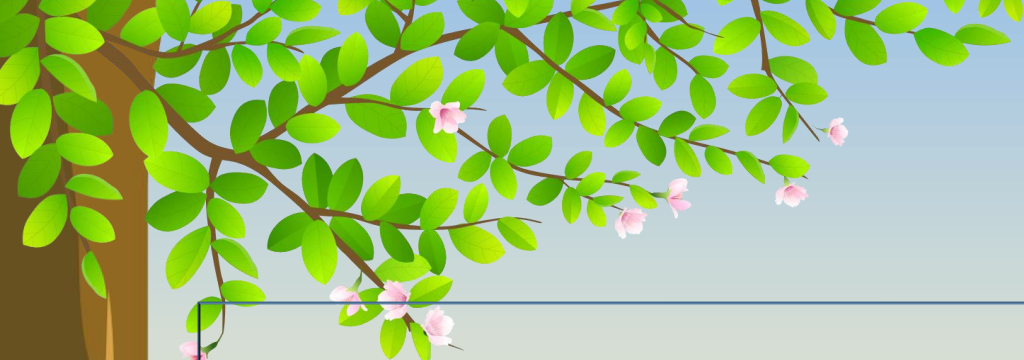
อัปพะยาปัชฌา โหนตุ

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด
แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่
กันและกันเลย

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาท
เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย





อะนินฺหา โหนตุ

สุขี อิตฺตานัง ปะริหะรันตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความ
ทุกข์กายทุกข์ใจเลย

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้
พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ



ให้นักเรียนร่วมกันบอกประโยชน์
ของการสวดมนต์มาคนละ ๑ ข้อ



เพื่อพัฒนา
ปัญญาให้รู้แจ้ง

เพื่อบำเพ็ญบุญ

เพื่อสืบทอดพระ
พุทธวณะไว้
มิให้เสื่อมสูญ

เพื่อฝึกสมาธิ ภาวนา

ประโยชน์
ของการ
สวดมนต์

เพื่อถ่ายทอดพระพุท
ธวณะให้แพร่หลายออกไป

เพื่อศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้าที่บ้านทึกไว้
ในรูปบทสวด



จิตใจต้องนิ่ง มีสติ
ตลอดเวลา

สำรวจกาย วาจา
และใจ

เปล่งเสียงอย่างปกติ
ไม่เร่งรีบไม่ประชด
ประชัน

วิธีการปฏิบัติตน
ขณะสวดมนต์

ถ้าจะสวดมนต์แบบ
เร็วก็ควรเร็วแบบ
พอประมาณ

กล่าวบทสวดมนต์
อย่างถูกต้อง ชัดเจน



หนูนิด
ค่ะ

ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์
เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตนขณะ
สวดมนต์ของหนูนิดและหนูน้อย
ว่าใครปฏิบัติถูกต้อง

หนูน้อย
ค่ะ





หนูนิดสวดมนต์อย่างตั้งใจ มีสมาธิ ไม่เล่น ไม่คุยระหว่างสวดมนต์
หนูเหนื่อยสวดมนต์ไป เล่นไป และคุยกับเพื่อน ๆ ไม่ตั้งใจสวดมนต์

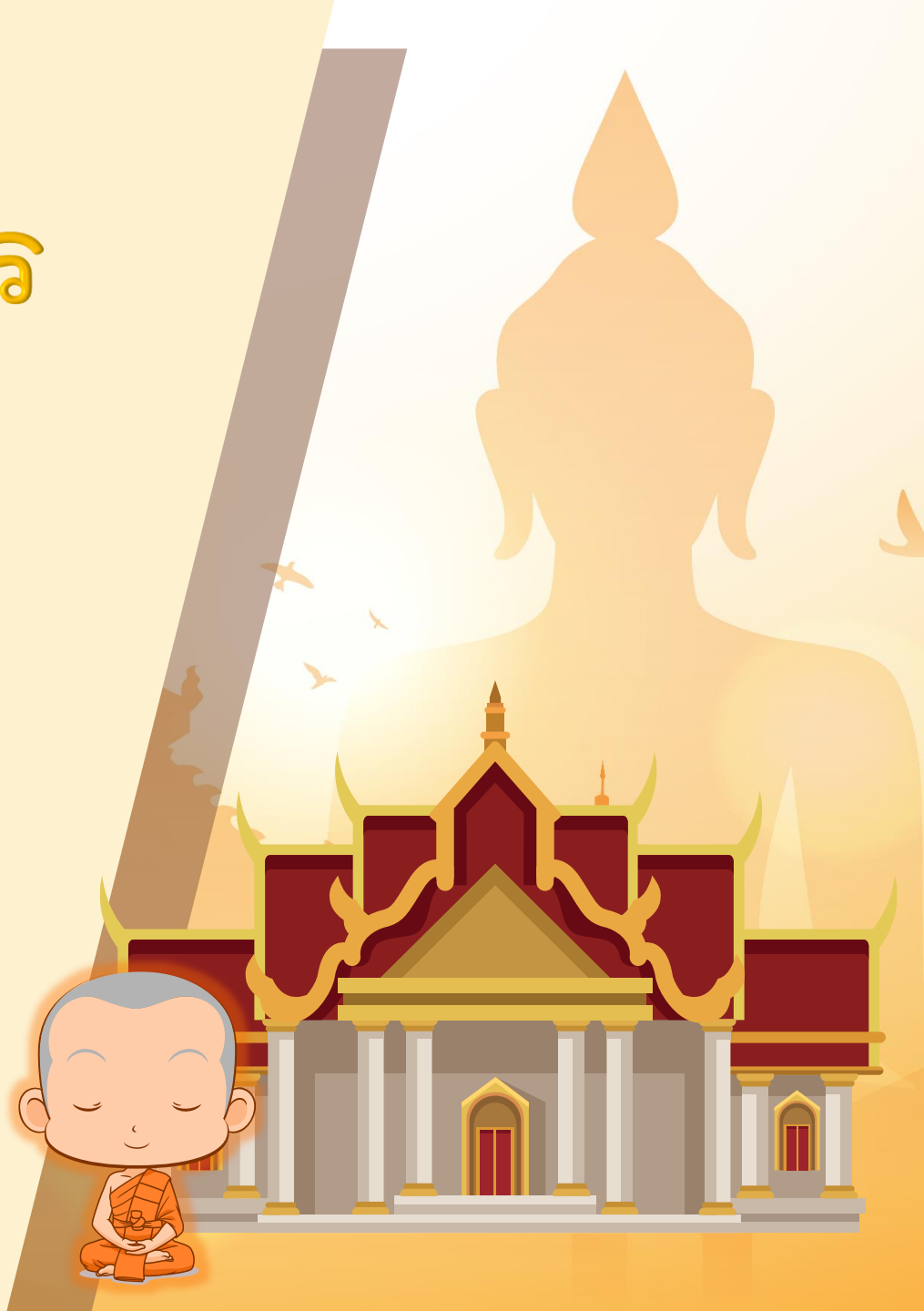
นักเรียนคิดว่าใครปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องในขณะที่สวดมนต์ไหว้พระ

หนูนิด เพราะเวลา
สวดมนต์ต้องตั้งใจสวดมนต์
และสวดมนต์อย่างมีสติว่า
เรากำลังสวดมนต์อยู่
ระหว่างสวดมนต์ต้องสำรวม
กาย วาจา ใจ และมีสมาธิ
จดจ่อขณะสวดมนต์



อาานิสงส์ของการ แผ่เมตตา

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ใน
พระบาลี อังคุตตรนิกายว่า ผู้ที่แผ่
เมตตาเป็นประจำย่อมได้รับอาานิสงส์ ๑๑
ประการ ดังนี้



อานิสงส์
ของการ
แผ่เมตตา

๑. หลับเป็นสุข คือ หลับสบาย หลับสนิท

๒. ตื่นเป็นสุข คือ เมื่อตื่นขึ้นมาก็สบายตัว
สบายใจ

๓. ไม่ฝันร้าย คือ ไม่ฝันในสิ่งที่เลวร้าย
ทำให้สะดุ้งตื่น

๔. เป็นที่รักของคนทั่วไป คือ เป็นคนมี
เสน่ห์ปราศจากศัตรู

อานิสงส์
ของการ
แผ่เมตตา

๕. เป็นที่รักของมนุษย์ทั่วไป คือ จะปลอดภัย
จากอันตรายของสัตว์ต่าง ๆ

๖. เทวดารักษาคุ้มครอง คือ เวลาจะเดินทาง
ไปไหน เทวดาจะคุ้มครองให้ปลอดภัย

๗. ไฟ ศาสตรา ยาพิษ ไม่แผ้วพาน คือ สิ่ง
เหล่านี้จะทำอันตรายมิได้

๘. จิตเป็นสมาธิเร็ว คือ เวลาจะทำอะไรก็ตาม จิต
จะไม่ฟุ้งซ่านและทำงานนั้นสำเร็จตามประสงค์

อานิสงส์
ของการ
แผ่เมตตา

๙. หน้าตา ผิวพรรณจะผ่องใส คือ
จะมีน้ำมีนวล น่ารักน่าเอ็นดู

๑๐. ไม่หลงเวลาตาย คือ เมื่อถึงเวลาใกล้ตาย
จะไม่หลงเพื่อ ละเมอ หรือตื่นทุรนทุราย
เป็นที่น่าเวทนา โดยจะสิ้นใจอย่างสงบ

๑๑. เมื่อไม่อาจรรลุธรรมขั้นสูง ย่อมเข้าถึง
พรหมโลก คือ เป็นผู้ที่มีเมตตาจิต

คำถามชวนคิด



เป็นการตั้งใจปรารถนาดีต่อผู้อื่น ขอให้ผู้อื่นมี
ความสุข และการแผ่เมตตา เป็นวิธีปฏิบัติ
เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้จักเสียสละ แบ่งปันค่ะ



นักเรียนจะฝึกบริหารจัดการและเจริญปัญญา โดย
การสวดมนต์ไหว้พระและการแผ่เมตตา
ให้เกิดขึ้นในทุกวันได้อย่างไร



ถ้าทุกคนสวดมนต์ไหว้พระสรรเสริญคุณพระ
รัตนตรัย และแผ่เมตตาจะก่อให้เกิดประโยชน์
ต่อสังคมส่วนรวมอย่างไร



๕ ขั้นปฏิบัติ



บทบาทนักเรียน

๑. ครูให้นักเรียนศึกษาเรื่อง การสวดมนต์
ไหว้พระและแผ่เมตตาจากหนังสือเรียน
๒. ครูให้นักเรียนทำใบงานที่ ๕ เรื่อง
การบริหารจิตและเจริญปัญญา
๓. ครูให้นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน
๔. ครูเดินดูและให้ความช่วยเหลือตาม
ความเหมาะสม

บทบาทครูปลายทาง

๑. นักเรียนศึกษาเรื่องการสวดมนต์
ไหว้พระและแผ่เมตตาจากหนังสือเรียน
๒. นักเรียนทำใบงานที่ ๕ เรื่อง
การบริหารจิตและเจริญปัญญา
๓. นักเรียนนำเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน

ใบงานที่ ๕

เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา

คำชี้แจง

ให้นักเรียนบอกประโยชน์และความสำคัญของการสวดมนต์
แม่เมตตา

ใบงานที่ ๕ เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ เรื่อง หลักธรรมน้อมนำจิตใจ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง สวดมนต์ไหว้พระและแม่เมตตา
รายวิชาสังคมศึกษา รหัสวิชา ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกประโยชน์และความสำคัญของการสวดมนต์ แม่เมตตา

Diagram illustrating the structure for writing benefits of reciting Mantra Mother Metta:

- Central box: ประโยชน์ของการสวดมนต์ แม่เมตตา
- Four surrounding boxes for notes (top-left, top-right, bottom-left, bottom-right).

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

ประโยชน์
ของการสวดมนต์
แผ่เมตตา



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เฉลย

ใบงานที่ ๕

เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญา



ทำให้จิตใจสงบ
มีสมาธิ

ทำให้มีสติ
มีจิตใจดี
อารมณ์ผ่อนคลาย

ประโยชน์ของ
การสวดมนต์แผ่
เมตตา

เป็นการสืบทอด
พระพุทธศาสนา

เป็นการฝึกอบรม
จิตใจ ให้เป็นคนมี
จิตใจอ่อนโยน
ปรารถนาดีต่อคนอื่น



สรุปบทเรียน



การสวดมนต์ไหว้พระและแผ่เมตตา

การสวดมนต์ไหว้พระ เป็นการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

เป็นการแสดงความ
เคารพต่อพระรัตนตรัย
คือ พระพุทธ พระธรรม
พระสงฆ์

เป็นการฝึกบริหาร
จิตเจริญปัญญา



ทำให้มีสมาธิ

จิตใจผ่องใส
ไม่ฟุ้งซ่าน

เมื่อปฏิบัติเป็นประจำ
จะทำให้มีสติปัญญาดี

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง...การฝึกให้มีสติและสมาธิ

