

รายวิชา สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

รหัสวิชา **ส๒๓๑๐๑** ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

หน่วยที่ ๑ แนวทางการปฏิบัติตนสู่ความงอกงาม

เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญาด้วยอานาปานสติ
เรื่อง การบริหารจัดการและเจริญปัญญาด้วยสติปัฏฐาน

ครูผู้สอน ครูวรัญญา แองสาย

เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญาด้วยอานาปานสติ
เรื่อง การบริหารจิตและเจริญปัญญาด้วยสติปัฏฐาน



จุดประสงค์

๑. บอกความหมายและขั้นตอนการบริหารจิต
และเจริญปัญญาด้วยอานาปานสติได้ถูกต้อง

บอกขั้นตอนการบริหารจิตด้วยการเจริญสติปัฏฐานได้
ถูกต้อง

จุดประสงค์

๒. ปฏิบัติตามขั้นตอนการบริหารจิตและเจริญปัญญา
ด้วยอานาปานสติได้ถูกต้อง

❁ ปฏิบัติการบริหารจิตด้วยการเจริญสติปัฏฐาน
ได้ถูกต้อง



จุดประสงค์

๓. ตระหนักถึงคุณค่าของการบริหารจัดการและเจริญปัญญา
ด้วยอานาปานสติ

❁ เห็นความสำคัญของการศึกษาเรื่อง การบริหารจัดการ
และเจริญปัญญา





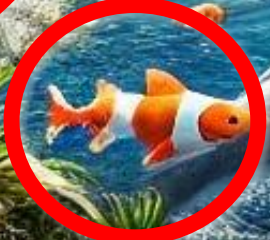
ครั้งที่ ๑





ครั้งที่ ๒







ในทางพระพุทธศาสนา การฝึกจิตใจถือเป็นรากฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เพราะจิตที่ฟุ้งซ่านหรือขาดสติ อาจเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความหลงผิด และการกระทำที่ไม่เหมาะสม ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนวิธี “**การเจริญสติ**” ไว้หลายแนวทาง โดยเฉพาะ **อานาปานสติ** และ **สติปัฏฐาน** ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกจิต และพัฒนาปัญญา




**การบริหารหารจิต
และเจริญปัญญา
ด้วยอานาปานสติ**

อานาปานสติ



การฝึกสติด้วยการระลึกถึงลมหายใจ เป้าหมาย คือ การสร้างความตระหนักรู้ในปัจจุบันและพัฒนาความสงบภายใน ช่วยให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านและเพิ่มสมาธิในการใช้ชีวิตประจำวัน





ขั้นตอนการฝึก อาณาปานสติ

๑. ท่าที่นั่งสบาย



นั่งในท่าที่มั่นคง เช่น
นั่งขัดสมาธิหรือบนเก้าอี้ หรือ
นอนในท่าที่ผ่อนคลาย



๒. ปิดตาหรือมองลงต่ำ



เพื่อช่วยให้จิตใจสงบและ
ไม่ฟุ้งซ่าน



๓. สังเกตลมหายใจ



เริ่มหายใจเข้าลึก ๆ และออก
ช้า ๆ สังเกตการเคลื่อนไหวของ
ลมหายใจที่เข้ามาและออกไป



๔. ถ้าความคิดฟุ้งซ่าน



เมื่อสังเกตว่าความคิดเริ่ม
ฟุ้งซ่าน ให้ค่อย ๆ นำจิต
กลับมาสู่การสังเกตลมหายใจ



๕. ฝึกต่อเนื่อง



ฝึกประมาณ ๕-๒๐ นาที
ในแต่ละครั้ง และทำเป็นประจำ
เพื่อพัฒนาความสามารถในการ
มีสติ



๖. จบการฝึก



ค่อย ๆ เปิดตา ลุกขึ้นช้า ๆ
และสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นใน
ร่างกายและจิตใจ



ขั้นปฏิบัติ

02 00





คำถามชวนคิด

อานาปานสติ หมายถึงอะไร

และมีขั้นตอนอย่างไรบ้าง





**การบริหารหารจิต
และเจริญปัญญา
ด้วยสติปัฏฐาน**



สติปัฏฐาน



การฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นแน่วแน่ มีสมาธิ แนวทางปฏิบัติ
ที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ในการบริหารจิต คือ ใช้มรรคมืองค์ มีสัมมาทิฏฐิ
เป็นหัวหน้า นำไปสู่สัมมาสติและสัมมาสมาธิในที่สุด ตามแนวทางของ
สติปัฏฐาน สอนให้ใช้สติสัมปชัญญะพิจารณา ๔ เรื่อง คือ กาย
เวทนา จิต และธรรม





กาย

พิจารณาอาการของกาย (รูป) เช่น ตามดูลมหายใจ
เข้า-ลมหายใจออก เพื่อให้รู้ทันว่าขณะนี้เรากำลังหายใจเข้า
ขณะนี้กำลังหายใจออก หรือตามดูอาการพอง-ยุบของท้อง
ขณะหายใจเข้า-หายใจออก เพื่อให้รู้ทันว่า ขณะนี้ท้อง
ของเรากำลังพอง ขณะนี้ท้องของเรากำลังยุบ



เวทนา

การพิจารณาเวทนามีหลายวิธี เช่น ตามดูว่า
ขณะนี้รู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉย ๆ
ซึ่งเรียกว่า อุเบกขา เพื่อให้รู้ทันว่า ขณะนี้เป็นสุข
เป็นทุกข์ หรือเป็นอุเบกขา (วางใจเป็นกลาง)



จิต

การพิจารณาจิตก็มีหลายวิธี เช่น
ตามดูว่าขณะนี้เรากำลังคิดอะไร เพื่อให้
รู้ทันว่าสิ่งที่กำลังคิดอยู่นั้นคืออะไร



ธรรม

การตามดูธรรมหรืออารมณ์ของจิตทั้ง ๒ ฝ่าย คือฝ่ายชั่วและฝ่ายดี เช่น รู้ทันนิวรณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความพอใจในกามคุณ ความคิดปองร้าย ความหดหู่ซึมเซา ความฟุ้งซ่านรำคาญ หรือความ ลังเลสงสัย เพื่อให้รู้ทันสิ่งนั้น ๆ



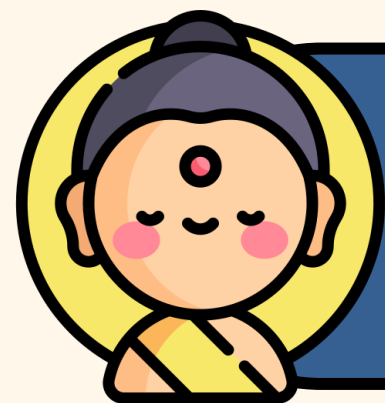
**วิธีการฝึก
บริหารจิตด้วยการ
เจริญสติปัฏฐาน**



ขั้นเตรียม

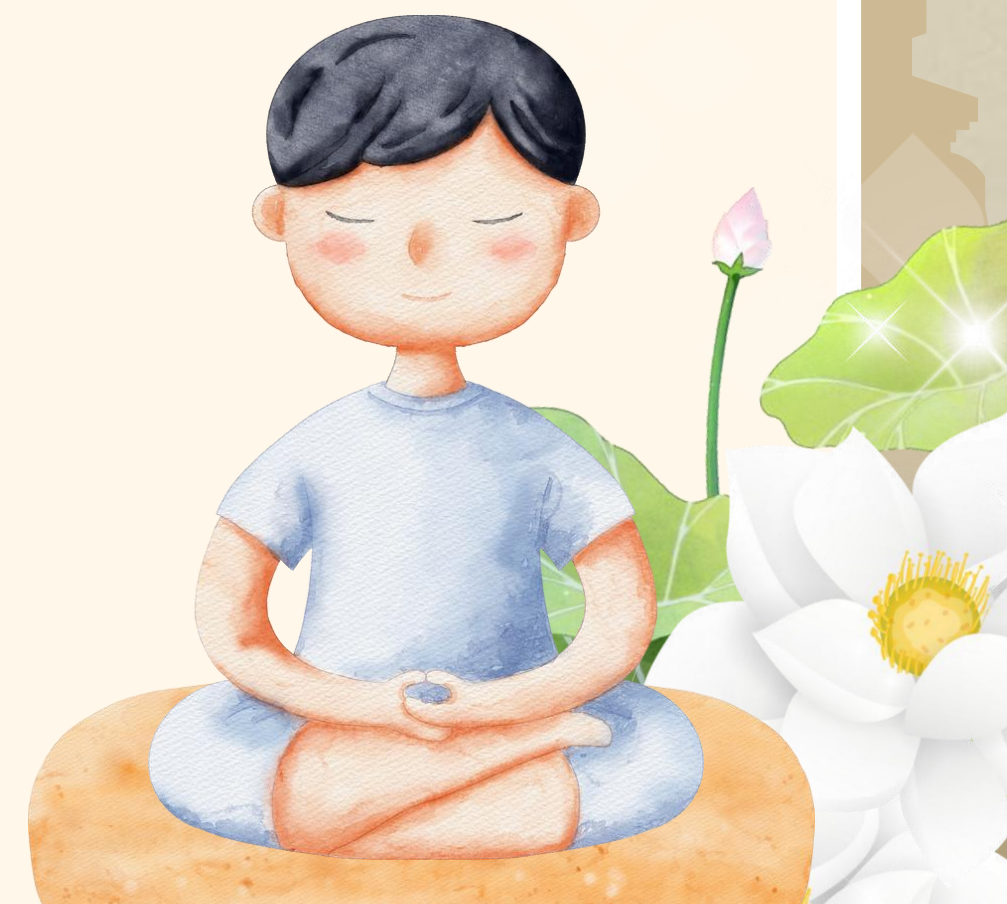
ก่อนลงมือฝึกการบริหารจิต นักเรียนจะต้อง
มีความพร้อมทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ
ทางร่างกายต้องไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน
ทางจิตใจต้องปล่อยวางเรื่องอื่น ๆ ไว้ชั่วคราว





ขั้นปฏิบัติเบื้องต้น

- สมาทานศีล ๕
- ตั้งใจสวดมนต์ไหว้พระ เพื่อระลึกถึง
คุณพระรัตนตรัย คือ พุทธคุณ ธรรมคุณ
และสังฆคุณ
- ตั้งใจแผ่เมตตาให้แก่ตนเองและผู้อื่น





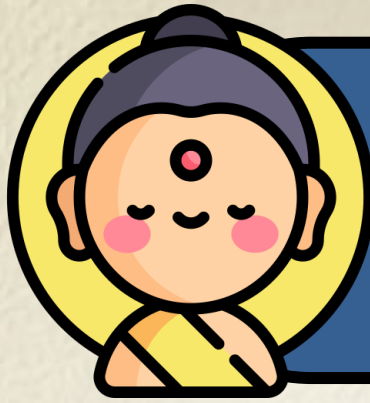
ขั้นปฏิบัติ

การเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้เกิดสมาธิวิธีปฏิบัติ ดังนี้

ใช้สติตามดูอาการของกาย (รูป) เช่น ดูลมหายใจเข้า - ออก โดยตามดูที่ปลายจมูก ซึ่งเป็นจุดสัมผัสของลมหายใจ

ตามดูอาการ พองยุบของท้องขณะหายใจเข้า - ออก ให้รู้ทันทุกขณะตามดูอาการ เคลื่อนไหวของกาย ขณะทำสิ่งต่าง ๆ ให้รู้ทันทุก ๆ ขณะ





ขั้นปฏิบัติ

การเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้เกิดสมามิมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

ใช้สติตามดูเวทนา (ความรู้สึก เช่น หนาว ร้อน เย็น คั้น เจ็บ ปวด เมื่อย)
ให้รู้ทันเวทนาทุก ๆ อย่างที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

ใช้สติตามดูจิต (ความคิดนึก การรับรู้อารมณ์) ให้รู้ทันทุก ๆ อย่างที่เกิดขึ้น

ใช้สติตามดูธรรม (อารมณ์ของจิต) ให้รู้ทันทุกอย่างที่เกิดขึ้น



๕๕ ชั้นปฏิบัติ



บทนมัสการพระพุทธรูเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธ ัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธ ัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธ ัสสะ



คำสมาทานศีล ๕

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

กาเมสุ มิจฉาจारा เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ



บทนมัสการพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทฺธัง อะภิปุชชยามะ
ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระพุทธเจ้าด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมํ อะภิปุชชยามะ
ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระธรรมด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปุชชยามะ
ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระสงฆ์ด้วยเครื่องสักการะนี้



คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบ)



คำบูชาพระรัตนตรัย

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมังนะมัสสามิ

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม (กราบ)



คำบูชาพระรัตนตรัย

สุปฏิปันโน ภคคะวัต สภาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆังนะมามิ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)



บทสวดพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา

แม่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

อะระหัง

เป็นพระอรหันต์

สัมมาสัมพุทธโธ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้เสด็จไปด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้แจ้งโลก

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

เป็นสารถิฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ไม่มีใครอื่นยิ่งกว่า

สัจจาทมะมะนุสสานัง

เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทธโธ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวาติ

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม สั่งสอนสัตว์ดังนี้



บทสวดธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตาธัมโม พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

สันติภูจฺจโก เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิเปฺตฺสสิโก เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตฺัพโพ วิญญูหิติ เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

(กราบ)



บทสวดสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติสมควรแล้ว



บทสวดสังฆคุณ

ยะทิทั้ง จัตตาริ ปุริสะยุดานิ อัญฐะ ได้แก่ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงบุรุษได้ ๘ บุรุษ

ปุริสะปุคคะลา

เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย

ปาหุเนยโย

ทักขิเนยโย

อัญชะลีกะระณีโย

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ

เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้ (กราบ)

นี่คือพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

เป็นผู้ควรแก่การสักการะที่เขานำมาบูชา

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาคจัดไว้ต้อนรับ

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี



บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปพะยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด



๕๕ ชั้นปฏิบัติ





คำถามชวนคิด

นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ฝึกพัฒนาจิต
และเจริญปัญญาด้วยอานาปานสติ และ
แบบสติปัฏฐาน





คำถามชวนคิด

จากการฝึกปฏิบัติ นักเรียนคิดว่า
การบริหารจิตและเจริญปัญญา
ด้วยอานาปานสติและแบบสติปัฏฐาน
มีประโยชน์อย่างไร





คำถามชวนคิด

นักเรียนคิดว่า คนที่ขาดสติในการ
ดำเนินชีวิต จะเกิดผลเสีย
อย่างไรบ้าง





คำถามชวนคิด

นักเรียนจะนำความรู้ในวันนี้
ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
ได้อย่างไรบ้าง





สรุป

การบริหารจิตและเจริญปัญญาด้วยอานาปานสติ

การเจริญสติด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและออก เป็นวิธีฝึกจิตให้ตั้งมั่น มีสติอยู่กับปัจจุบัน ช่วยให้จิตสงบและเกิดสมาธิเน้นที่**ลมหายใจ** (อานาปานะ = เข้า-ออก) เป็นเครื่องมือพัฒนาทั้งสมาธิและปัญญาเป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นทางลัดไปสู่มรรคผลได้

การบริหารจิตและเจริญปัญญาด้วยสติปัฏฐาน

คือ การเจริญสติใน สี่ฐาน ได้แก่ กาย (กายานุปัสสนา) เวทนา (เวทนานุปัสสนา) จิต (จิตตานุปัสสนา) ธรรม (ธัมมานุปัสสนา) เป็นกรอบใหญ่ของการเจริญสติ

ประโยชน์

ทำให้จิตใจสงบสุขผ่อนคลายไม่ขุ่นมัว ความจำดีสมองปลอดโปร่งเรียนหนังสือได้อย่างมีความสุข สามารถเข้าใจบทเรียนได้ตลอด รู้จักไตร่ตรองหาเหตุผลให้รอบคอบก่อนที่จะทำอะไรสิ่งหนึ่ง เพื่อป้องกันความผิดพลาด สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี





บทเรียนครั้งต่อไป

แนวทางการปฏิบัติตน สู่ความงอกงาม



สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานที่ ๑๗

เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตน
สู่ความงอกงาม



สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

