

# รายวิชา

สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

รหัสวิชา ส๒๒๑๐๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง เจริญสติ พัฒนาชีวิตด้วยวิถีธรรม (๑)

ครูผู้สอน ครุณวคุณ ฐานศิลปิน

ครูสรายุทธ ฐานา



# เจริญสติ พัฒนาชีวิตด้วยวิถีสรรพ

(๑)





## ด้านความรู้

- นักเรียนสามารถอธิบายความหมายของบทบูชา พระรัตนตรัย คำบูชาพระรัตนตรัย บทสรรเสริญ หรือบทขอพรพระเจ้าได้
- นักเรียนสามารถอภิปรายความหมายและความสำคัญของการพัฒนาจิตและเจริญปัญญาได้





## ด้านทักษะกระบวนการ

- นักเรียนสามารถฝึกปฏิบัติสวดมนต์เพื่อพัฒนาจิตและเจริญปัญญาได้





## ด้านคุณลักษณะ

- นักเรียนเห็นคุณค่าในการปฏิบัติตนในการสร้างสติ และเจริญซึ่งปัญญามาเป็นฐานในการดำเนินชีวิต ที่มีคุณภาพ นำไปสู่วิถีธรรมตามแนวศาสนา



คำถามเข้าสู่บทเรียน



นักเรียน มีวิธีการอย่างไร

ในการทำให้ตนเองมีสมาธิและจดจ่อ  
กับการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ



คำถามเข้าสู่บทเรียน



นักเรียนคิดว่า การสวดมนต์

ทำให้เรา มีสมาธิได้หรือไม่

เพราะเหตุใด



## คำถามเข้าสู่บทเรียน



ถ้าเราไม่สวดมนต์ นักเรียนมีวิธีการฝึกจิต  
หรือสมาธิ เพื่อให้เกิดความสบายใจอย่างไร





# การสวดมนต์

= การกล่าวเป็นทำนอง  
หรือการว่าเป็นทำนอง  
อย่างพระสวดมนต์

= คำศักดิ์สิทธิ์  
คำสำหรับ  
ความเป็นสิริมงคล

การสวดมนต์ หมายถึง การกล่าวคำศักดิ์สิทธิ์เป็นทำนอง  
เพื่อความเป็นสิริมงคล

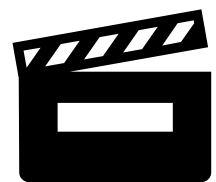


# ศาสนาพราหมณ์

พรหมยัญญะ (เทวะมนต์) หมายถึง การสวด  
เพื่อขอพรจากพระเจ้าองค์ต่าง ๆ ซึ่งเนื้อหาโดยส่วนมาก  
จะกล่าวถึงรูปลักษณะและคุณสมบัติของเทवरูปองค์นั้น ๆ  
และกล่าวถึงพรที่พระองค์ทรงประทานให้แก่ผู้สวด







# สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์: “พระราชพิธีบรมราชาภิเษก (๔ พ.ค. ๖๒)”

เผยแพร่โดย: Thai PBS

วันที่เผยแพร่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=CtAwck6nANk>



# ศาสนาคริสต์

การอธิษฐาน (คริสต์นิกายโปรเตสแตนต์)

หรือ การภาวนา (คริสต์นิกายโรมันคาทอลิก)

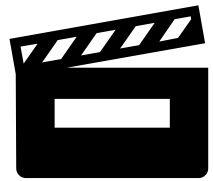
หมายถึง ตั้งใจมุ่งผลอย่างใดอย่างหนึ่ง ตั้งจิตปรารถนา

ตั้งจิตขอรับรองต่อสิ่งที่ตนถือว่าศักดิ์สิทธิ์เพื่อผลอย่างใดอย่างหนึ่ง









# สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์: “ข้าแต่พระบิดา”

เผยแพร่โดย: Tonn photographer

วันที่เผยแพร่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๒

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=aLI7qRlegng>



## บทบูชาข้าแต่พระบิดา



ข้าแต่พระบิดาของข้าพเจ้าทั้งหลาย พระองค์สถิตในสวรรค์  
พระนามพระองค์จงเป็นที่สักการะ พระอาณาจักรจงมาถึง  
พระประสงค์จงสำเร็จในแผ่นดินเหมือนในสวรรค์  
โปรดประทานอาหารประจำวัน แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายในวันนี้  
โปรดประทานอภัยแก่ข้าพเจ้า เหมือนข้าพเจ้าให้อภัยแก่ผู้อื่น  
โปรดช่วยข้าพเจ้าไม่ให้แพ้การผจญ แต่โปรดช่วยให้พ้นจากความชั่วร้ายเทอญ



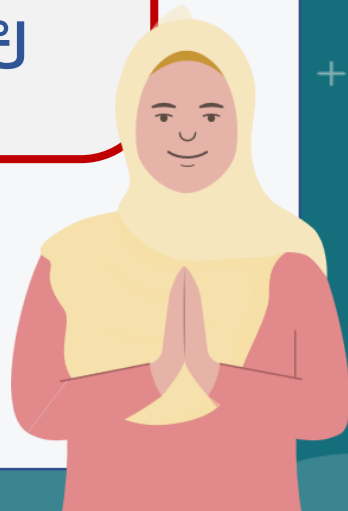
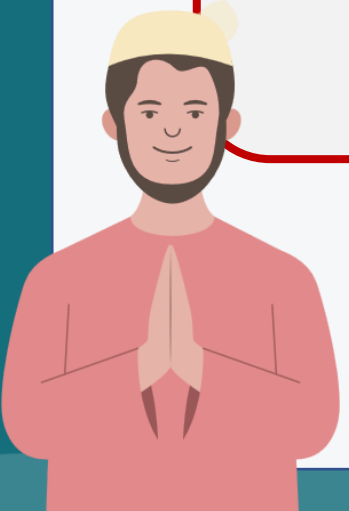


# ศาสนาอิสลาม

การขออ้ออู (อ้อดอ้ออ้อ **الْدُعَاءُ**) หมายถึง

ความมุ่งหวังยังอัลลอฮ์เจ้าให้ประทานในสิ่งที่ปรารถนา

และให้รอดพ้นและปลอดภัยจากสิ่งที่น่ารังเกียจและเลวร้าย



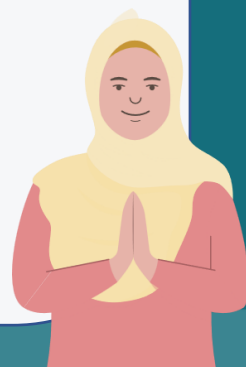
# ดูอาขอให้ง่ายกลายเป็นเรื่องง่ายตาย

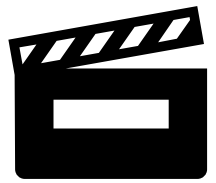


اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا  
وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا

คำอ่าน อัลลอฮุมมะลาซะฮฺละอิลลามานูอะอัลตะฮฺ ชะฮฺลา วะอันตะตัจอะลุลฮฺซนะ อีซาซิดะชะฮฺลา

คำแปล โอ้อัลลอฮฺ ไม่มีความสะดวกง่ายดายใด ๆ เว้นแต่พระองค์จะทรงทำให้มันเกิดความสะดวกง่ายดาย และเมื่อพระองค์ทรงทำให้แผ่นดินไม่ราบเรียบ พระองค์ทรงบันดาลมันให้ราบเรียบได้ เมื่อพระองค์ทรงประสงค์





# คลิปเสียงใช้เพื่อการศึกษเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์: ดุอาฮฺที่ 33 ดุอาขอให้งานได้รับความง่ายดาย

เผยแพร่โดย: In The Name Of Allah Tube

วันที่เผยแพร่ ๒๙ มกราคม ๒๕๖๑

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



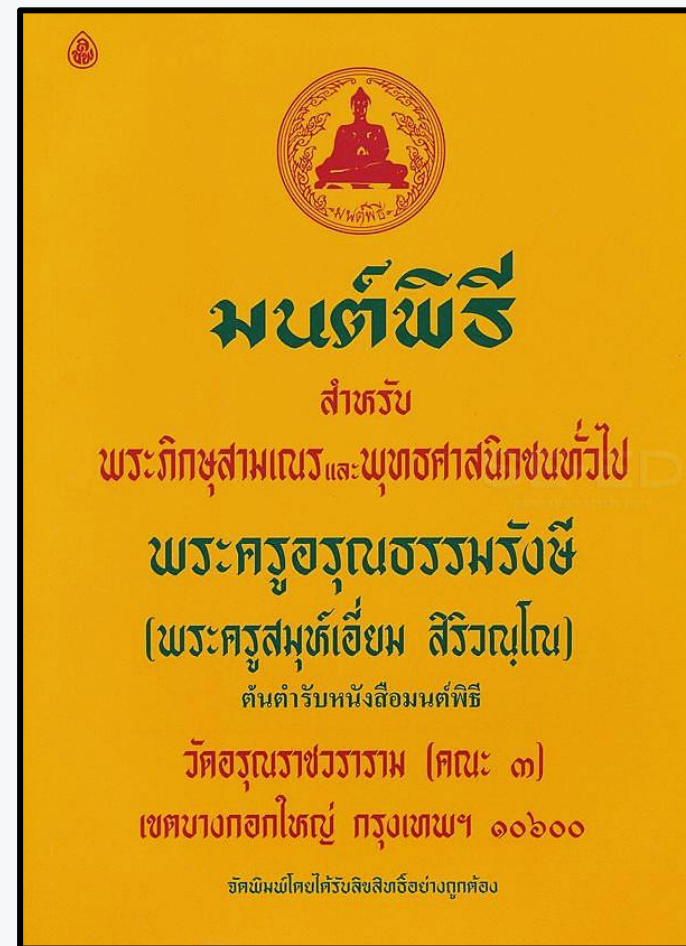
# ศาสนาพุทธ

## การสวดมนต์ (มนต์พิธี)

หมายถึง การกล่าวคำศักดิ์สิทธิ์

ซึ่งก็คือ การสรรเสริญ พระพุทธคุณ

พระธรรมคุณ และ พระสังฆคุณ



ที่มาภาพ <https://m.se-ed.com/>

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง บทสวดมนต์ของศาสนาต่าง ๆ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ วิถีธรรม วิถีไทย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เจริญสติ พัฒนาชีวิตด้วยวิถีธรรม  
 รายวิชา สังคมศึกษา รหัสวิชา ส ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

**บทสวดมนต์ในพุทธศาสนา**

บทบูชา พระรัตนตรัย	อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะคะวา, พุทัง ะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ) สวากขาโต ะคะคะวะตา ธัมโม, ธัมมังนะมัสสามิ (กราบ) สุปะฏิปปันโน ะคะคะวะโต สวาระกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ (กราบ)
	แปล พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ) พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนมัสการ พระธรรม (กราบ) พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)
บท พุทธานุสติ	อิตปิโส ะคะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, วัชชาจะระณะสัมปันโน, สุขโต โลกะวิทู, อนุตตะโร ปุริสสะทัมมะสาระถิ, สัตถา เทวะมะนุสสานัง, พุทโธ ะคะคะวาติ (กราบ)
	แปล เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเป็นผู้ไกลจากกิเลส และตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะเป็นผู้ไปแล้วด้วยดี เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความเจริญ เป็นผู้จำแนกธรรมสิ่งสอนสัตว์ (กราบ)
บท ธรรมานุสติ	สวากขาโต ะคะคะวะตา ธัมโม, สันทิฎฐิโก, อะกาลิโก, เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูที่ ตี (กราบ)
	แปล พระธรรม ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว เป็นสิ่งที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน (กราบ)
บท สังฆานุสติ	สุปะฏิปปันโน ะคะคะวะโต สวาระกะสังโฆ, อุปะฏิปปันโน ะคะคะวะโต สวาระกะสังโฆ ญายะปะฏิปปันโน ะคะคะวะโต สวาระกะสังโฆ, สามิจิปะฏิปปันโน ะคะคะวะโต สวาระกะสังโฆ ยะทิทัง, จัตตาริ ปุริสสะยุคานิ อัฏฐปุริสปุคคะลา, เอสะ ะคะคะวะโต สวาระกะสังโฆ อาหุเนยโยปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย, อัญชะลีกะระณีโย, อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ (กราบ)
	แปล พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

# ใบความรู้ที่ ๔

## เรื่อง

### บทสวดมนต์ของศาสนาต่าง ๆ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)





๑

## บทสวดบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา, พุทธัง ภาวะวันตัง อภิวาเทมิ  
(กราบ)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธรรมโม, ธรรมังนะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ (กราบ)





๒

## บทสวดพุทธธานุสติ

อิติปิ โส ภาคะวา อระหัง สัมมาสัมพุทธโธ,  
วิชชาจรณะ สัมปันโน, สุคะโต โลกะวิทู,  
อะนุตตะโร ปุริสัทมมะสาระถิ,  
สัจจาทเววมะนุสสานัง, พุทธโธ ภาคะวาติ (กราบ)







๓

## บทสวดธัมมานุสติ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,  
สันติภูริโก, อะกาลิโก, เอหิปัสสิโก,  
โอปะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ  
วิญญูหิ ตี (กราบ)



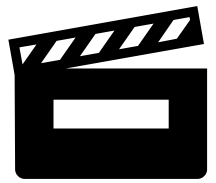




## บทสวด สังฆานุสติ



สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
ยะทิทัง, จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,  
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
อาหุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย,  
อัญชะลีกะระณีโย, อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ (กราบ)



# คลิปเสียงใช้เพื่อการศึกษเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์: “บุชาพระรัตนตรัย”

เผยแพร่โดย: ThaiadvertisingEtc

วันที่เผยแพร่ ๑๗ มกราคม ๒๕๕๓

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=Foz215GCPDw>





ให้นักเรียน เรียงลำดับ

บทสวดบูชาพระรัตนตรัย พร้อมกับ

จับคู่ความหมายในแต่ละวรรค

ให้ถูกต้อง

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง บทสวดมนต์ของศาสนาต่าง ๆ  
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ วิถีธรรม วิถีไทย  
 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เจริญสติ พัฒนาชีวิตด้วยวิถีธรรม  
 รายวิชา สังคมศึกษา รหัสวิชา ส ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

**บทสวดมนต์ในพุทธศาสนา**

บทบูชา พระรัตนตรัย	อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะคะวา, พุทัง ะคะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ) สวากขาโต ะคะคะวะตา ธัมโม, ธัมมังนะมัสสามิ (กราบ) สุปะฏิปปันโน ะคะคะวะโต สวาระกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ (กราบ)
	แปล พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ) พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนมัสการ พระธรรม (กราบ) พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)
บท พุทธานุสติ	อิตปิโส ะคะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, วัชชาจะระณะสัมปันโน, สุขโต โลกะวิทู, อนุตตะโร ปุริสสะทัมมะสาระถิ, สัตถา เทวะมะนุสสานัง, พุทโธ ะคะคะวาติ (กราบ)
	แปล เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเป็นผู้ไกลจากกิเลส และตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะเป็นผู้ไปแล้วด้วยดี เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความเจริญ เป็นผู้จำแนกธรรมสิ่งสอนสัตว์ (กราบ)
บท ธรรมานุสติ	สวากขาโต ะคะคะวะตา ธัมโม, สันทิฎฐิโก, อะกาลิโก, เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูที่ ตี (กราบ)
	แปล พระธรรม ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว เป็นสิ่งที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน (กราบ)
บท สังฆานุสติ	สุปะฏิปปันโน ะคะคะวะโต สวาระกะสังโฆ, อุปะฏิปปันโน ะคะคะวะโต สวาระกะสังโฆ ญายะปะฏิปปันโน ะคะคะวะโต สวาระกะสังโฆ, สามิจิปะฏิปปันโน ะคะคะวะโต สวาระกะสังโฆ ยะทิทัง, จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐปุริสปุคคะลา, เอสะ ะคะคะวะโต สวาระกะสังโฆ อาหุเนยโยปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย, อัญชะลีกะระณีโย, อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ (กราบ)
	แปล พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

# ใบความรู้ที่ ๔

## เรื่อง

### บทสวดมนต์ของศาสนาต่าง ๆ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ วิถีธรรม วิถีไทย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๐ เรื่อง เจริญสติ พัฒนาชีวิตด้วยวิถีธรรม (๑)  
บัตรคำ เรื่อง บทบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง  
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

# บัตรคำ

เรื่อง

บทบูชาพระรัตนตรัย



สามารถดาวน์โหลดได้ที่  
[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



๑

## อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

๒

## พุทธัง ภาวะะวันตัง อภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

๓

## สวากขาโต ภาวะะวะตา ัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว



๑

ธัมมังนะมัสสามิ

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม

๒

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

๓

สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์



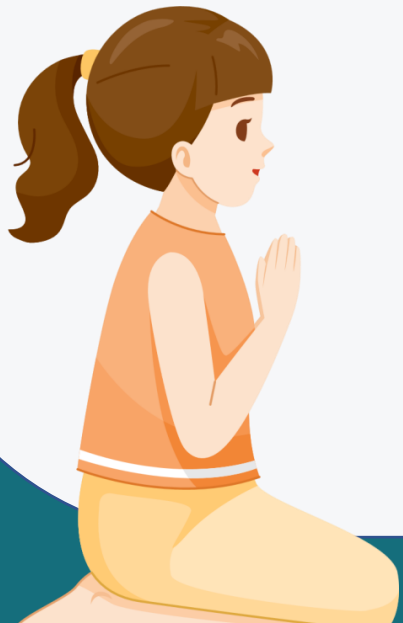


คำถามสรุปบทเรียน



นักเรียนคิดว่า การสวดมนต์

มีความสำคัญอย่างไร







# บทเรียนครั้งต่อไป

## เรื่อง

เจริญสติ พัฒนาชีวิตด้วยวิถีสรรพ (๒)





## สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง บทสวดมนต์ของศาสนาต่าง ๆ  
แบบบันทึกกิจกรรมที่ ๑ สายลับวัยใส ใส่ใจวิถีธรรม  
แบบบันทึกกิจกรรมที่ ๒ สายลับวัยใส ใส่ใจวิถีธรรม



สามารถดาวน์โหลดได้ที่  
[www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)