

รายวิชากลุ่มบูรณาการ

(แกนหลักสังคมศึกษาฯ) ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง การสวดมนต์และแผ่เมตตา ๒

ครูพจนีย์ รักษาราษฎร์

ส ๑.๑ ป. ๖/๖

เน้นคุณค่าและสวดมนต์แผ่เมตตา และบริหาร
จิตเจริญปัญญา มีสติในพื้นฐานของสมาธิ
ในพระพุทธศาสนา หรือการพัฒนาจิตตาม
แนวทางของศาสนาที่ตนนับถือที่กำหนด





คำบูชาพระรัตนตรัย



อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส
เพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิก
บาน

(กราบ)





คำบูชาพระรัตนตรัย



สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า,
ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

(กราบ)





คำบูชาพระรัตนตรัย



สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

(กราบ)





คำบูชาพระพุทธคุณ



อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง
สัมมาสัมพุทธโธ วิชชาจรณะสัม
ปันโน สุขะโต โลกะวิฑู อะนุตตะโร
ปุริสสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะ
มนุสสานัง พุทโธ ภาคะวาติ.





คำบูชาพระธรรมคุณ



สหภาพขาโต ภาคะวะตา ฐัมโม
สันทิฏฐิโกอะกาลิโก เอหิปัสสิโก
โอปะนะยิโก ปัจจัตตังเวทิตัพโพ
วิญญูหีติ

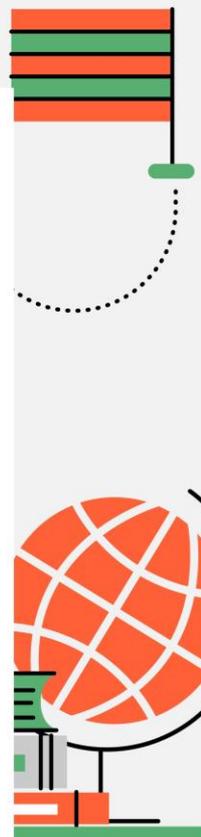




คำบูชาพระสังฆคุณ



สุปะฏิปันโน (รับพร้อมกัน) ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิ ปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ ยะทิทัง
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัมมัญจะ ปุริสะปุคคลา เอสะ ภาวะวะ
โต สภาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเณยโย
อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ





บทแผ่เมตตา (แผ่ให้ตนเอง)

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุขเถิด

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์

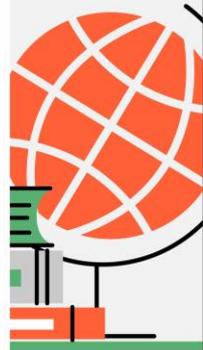
อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีเวร

อะหัง อภัยปัชฌ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความพยาบาทเบียดเบียน

อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุขี อตตानัง ปะริหะรามิฯ ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกายสุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญฯ





บทแผ่เมตตา (แผ่ให้ผู้อื่น)

สัพเพ สัตตา สุขिता โหนตุ นิททุกขา อะเวรา
อภัยปาชณา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงถึงความสุข ปราศจากความทุกข์
ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความคับแค้นใจ จงมีความสุขกายสุขใจ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิดฯ



A golden Buddha statue is shown in a meditative pose, seated on a tiered base. The statue is centered against a bright, golden sunset sky with soft, glowing clouds. The sun is positioned directly behind the statue's head, creating a halo effect and casting rays of light. The overall scene is peaceful and spiritual.

บทสวดพระพุทธคุณ



ขอขอบคุณวีดิทัศน์เพื่อการศึกษา จาก ธรรมมะ อิมบุญ



ประโยชน์หรืออานิสงส์ของการแผ่เมตตา



๑. หลับสบาย
๒. เป็นสุขทั้งตัวเราเองและบุคคลที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของคนทั่วไปและอมนุษย์
๕. เทวดาคุ้มครอง





ประโยชน์หรืออานิสงส์ของการแผ่เมตตา



๖. แคล้วคลาดจากอันตราย

๗. จิตใจเป็นสมาธิได้ง่าย

๘. สีสหน้าผ่องใส

๙. ความขัดแย้งลดลง และจะมีสันติภาพมากขึ้น

