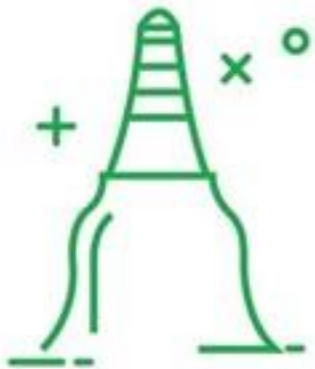




รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลังสังคมศึกษา)



เรื่อง การสวดมนต์และแผ่เมตตา (2)



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
ผู้สอน ครูนจักษ์ สุขเจริญ



การแผ่เมตตา

ทบทวนบทเรียน

บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย

เป็นบทสวดมนต์ที่ชาวพุทธสวด
เพื่อน้อมระลึกถึงคุณของ
พระรัตนตรัยซึ่งสามารถ
ปฏิบัติได้ทุกวัน

บทสวดมนต์

บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย

บทนมัสการพระพุทธ

บทนมัสการพระรัตนตรัย

บทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ

บทสวดมนต์

บทสวดสรรเสริญพระธรรมคุณ

บทสวดสรรเสริญพระสังฆคุณ

บทสวดไตรสรณคมน์

การแผ่เมตตา

เป็นการส่งความปรารถนาดีให้มนุษย์และสัตว์
ทั้งหลายให้มีความสุข และพ้นจากความทุกข์
ทั้งปวง ดังนั้น เมื่อเรามีโอกาสได้ทำบุญกุศล
จึงควรแผ่เมตตาทุกครั้ง



บทแผ่เมตตา
ให้สรรพสัตว์

บทสวดแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บ
ตาย ด้วยกันทั้งหลายทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กัน
และกันเลย

อัมพะยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียน
ซึ่งกันและกันเลย

บทสวดแผ่เมตตา

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์
กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้น
จากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด



บทกรวดน้ำ (ย่อ)

อิหัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหตุ ญาตะโย

คำแปล

ขอผลแห่งบุญกุศลนี้ จงมีแก่ญาติทั้งหลายของ
ข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายจงมีความสุขกาย สุขใจเถิด

บทนมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธภาคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้น
เชิงตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธังภาคะวันตัง อภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบาน (กราบ)

คำบูชาพระรัตนตรัย

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า,
ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมังนะมัสสามิ

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม (กราบ)

คำบูชาพระรัตนตรัย

สุปะฏิปปันโน ะคะคะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

บทสวดแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บ
ตาย ด้วยกันทั้งหลายทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กัน
และกันเลย

บทสวดแผ่เมตตา

อัมพะยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้
เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

บทสวดแผ่เมตตา

สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกาย
สุขใจ รักษาตนให้พ้น
จากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

บทกรวดน้ำ (ย่อ)

อิหัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหตุ ญาตะโย

คำแปล

ขอผลแห่งบุญกุศลนี้ จงมีแก่ญาติทั้งหลาย
ของข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายจงมีความสุขกาย สุขใจเถิด

กิจกรรม

คำชี้แจง : นักเรียนสรุปความรู้
เรื่อง การสวดมนต์ไหว้พระ
สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย
และแผ่เมตตา ได้อย่างไร

สรุปบทเรียน

การสวดมนต์และแผ่เมตตา
เป็นการแผ่เมตตาให้บุคคลต่างๆ
รวมทั้งระลึกถึงพระรัตนตรัย