

รายวิชา กลุ่มบูรณาการ

(แกนหลักสังคมศึกษา)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

ผู้สอน ครูอริษา แก้วไทรหงวน

เรื่อง การสวดมนต์และแผ่เมตตา



เรื่อง การสวดมนต์และแผ่เมตตา



จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนสามารถถวอดมนต์และแผ่เมตตาได้





ทบทวนความรู้



การฝึกสมาธิ



การสวดมนต์ไหว้พระในชีวิตประจำวัน



การบริหารจิตและเจริญปัญญา



คือ การฝึกทำจิตใจให้สงบ
ไม่คิดฟุ้งซ่าน และมีสติ
ซึ่งทำได้หลายวิธี เช่น สวดมนต์
แผ่เมตตา นั่งสมาธิ เป็นต้น



เมื่อจิตใจสงบก็จะเกิดปัญญา



ทำให้ความจำดี

มีสติไม่หลงลืม

ไม่ประมาท

มีสุขภาพจิตดี



การสวดมนต์

หมายถึง การระลึกถึงคุณงามความดีของ
พระรัตนตรัย อันมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ทำให้มีจิตใจผ่องใส มีสติในการเรียน



การแผ่เมตตา

หมายถึง การตั้งจิตปรารถนาดี
ขอให้ผู้อื่นมีความสุข เป็น**การอุทิศ**
ส่วนบุญส่วนกุศลให้กับสรรพสิ่ง
ทั้งหลายด้วยจิตใจอันบริสุทธิ์



ขั้นตอนของการสวดมนต์ และแผ่เมตตา



ขั้นตอนที่ 1



นั่งคุกเข่าประนมมือ
ตั้งจิตให้สงบ มีสมาธิ





ขั้นตอนที่ 2

สวดมนต์

(คำบูชาพระรัตนตรัย)



อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,
พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ. (กราบ)
สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,
ธัมมัง นะมัสสามิ. (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สังฆัง นะมามิ. (กราบ)

ขั้นตอนที่ 3

เมื่อสวดมนต์จบแล้ว ให้นั่งท่าที่สบาย
หรือนั่งขัดสมาธิ มือวางบนตัก
หลับตา และเตรียมแผ่เมตตา





ขั้นตอนที่ 4

เริ่มแผ่เมตตา โดยตั้งจิตว่า



บทแผ่เมตตา



สัพเพ สัตตา

(สับ-เพ-สัด-ตา)

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

(อะ-เว-รา-โหน-ตุ)

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ

(อัป-พะ-ยา-ปัด-ชา-โหน-ตุ)

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียน
ซึ่งกันและกันเลย





อะนึฆา โหนตุ

(อะ-นึ-คา-โหน-ตุ)

สุขี อตตานัง ปะริหะรันตุ

(สุ-ขี-อ-ต-ตา-นัง-ปะ-ริ-หะ-รัน-ตุ)

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อย่าได้มี ความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด





ขั้นตอนที่ 5

เมื่อแผ่เมตตาเสร็จแล้ว

ให้ยกมือขึ้นไหว้

และกล่าวสารุในใจ



ให้นักเรียนเรียงลำดับคำกล่าวบทสวดมนต์
โดยเขียนตัวเลข 1-6 ลงใน ♡ หน้าบทสวดมนต์



สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม



สังฆัง นะมามิ



อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา



สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ



ธัมมัง นะมัสสามิ



พุทธีง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

กล่าวบทสวดมนต์



สัพเพ สัตตา

(สับ-เพ-สัด-ตา)

อะเวรา โหนตุ

(อะ-เว-รา-โหน-ตุ)

อัปพะยาปัชฌา โหนตุ

(อัป-พะ-ยา-ปัด-ชา-โหน-ตุ)

อะนีฆา โหนตุ

(อะ-นี-คา-โหน-ตุ)

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

(สุ-ขี-อัด-ตา-นัง-ปะ-ริ-หะ-รัน-ตุ)

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์

เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อย่าได้มี ความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด



กิจกรรมกลุ่ม



สัพเพ สัตตา

(สับ-เพ-สัด-ตา)

อะเวรา โหนตุ

(อะ-เว-รา-โหน-ตุ)

อัปพะยาปัชฌา โหนตุ

(อัป-พะ-ยา-ปัด-ชา-โหน-ตุ)

อะนีฆา โหนตุ

(อะ-นี-คา-โหน-ตุ)

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

(สุ-ขี-อัด-ตา-นัง-ปะ-ริ-หะ-รัน-ตุ)

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์

เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อย่าได้มี ความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ใบงาน

คำชี้แจง นักเรียนคัดบทแผ่เมตตาให้ถูกต้อง





คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

อะเวรา โหนตุ

อัปพะยาปิชฌา โหนตุ

อะนีฆา โหนตุ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





สรุป

การสวดมนต์ เป็นการฝึกจิต
ให้สงบและระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
ส่วนการแผ่เมตตาเป็นการช่วยลด
ความเห็นแก่ตัว โดยให้นึกถึงผู้อื่นและ
ต้องการให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ลำบาก

