

## พาดิษย์คุณธรรม

### กิจกรรมส่งเสริมวินัย

กิจกรรม การส่งเสริมพาดิษย์คุณธรรมด้านวินัย

กองด้ชนิเศรษฐกิจการค้า สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์การค้า

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563

“เจริญภาวนา นั่งสมาธิ ครังที่ 12”

ในวันที่ 16 กรกฎาคม 2563 เวลา 14.00 น. ข้าราชการและเจ้าหน้าที่กองด้ชนิเศรษฐกิจการค้า ดำเนินกิจกรรม “เจริญภาวนา นั่งสมาธิ ครังที่ 12”



#### “วิธีการแผ่เมตตา”

ขอให้ผู้ปฏิบัติปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ที่คั่งค้างอยู่ในปัจจุบันทั้งหมดทิ้งไป ผ่อนคลายความฟุ้งซ่าน ความตึงเครียด ทั้งหมดทิ้งไป ให้เหลือแต่ดวงจิตอันบริสุทธิ์ที่มีปัญญา มีความรู้สึก เห็นการเกิด-ดับอยู่ นิ่งสงบอยู่ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม สามารถรักษาจิตในเส้นทางมหาสติปัฏฐานสี่ เห็นการเกิด-ดับไปเรื่อยๆ ได้แล้ว ศิล สมาธิ ปัญญา ย่อมเจริญขึ้นตามลำดับ จึงมีอานิสงส์อันยิ่งใหญ่ สามารถน้อมจิตที่ฝึกดีแล้ว แผ่กระแสนแห่งความสุข ความมีเมตตาไปให้แก่เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายอันไม่มีประมาณได้ “บทแผ่เมตตาให้แก่ตัวเราเอง”

อะหัง สุขิโต โหมิ (ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข)

อะหัง นิททุกโข โหมิ (ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์)

อะหัง อเวโร โหมิ (ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร)

อะหัง อภัยปัชฌิโน โหมิ (ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง)

สุขิ อุตตมานัง परिหะรามิ (ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขกายสุขใจ รักษากายวาจาใจให้พ้นจากความทุกข์ภัยทั้งปวงเกิด)

#### “บทแผ่เมตตาไปสู่ผู้อื่น”

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ นิททุกขา อเวระ อภัยปัชฌา อณีฆา สุขิ อุตตมานัง परिหะรันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงถึงความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความคับแค้นใจ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเกิดฯ