



คู่มือประชาชน

เรื่อง

การปฏิบัติกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

สำหรับครัวเรือน

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

www.dra.go.th

ห้ามจำหน่าย

คู่มือประชาชน

เรื่อง การปฏิบัติกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา สำหรับครัวเรือน

ผู้จัดพิมพ์ กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

ปีที่พิมพ์ ๒๕๕๒ ครั้งที่ ๓

จำนวนพิมพ์ ๔,๒๕๐ เล่ม

ISBN 978-974-9536-36-0

ที่ปรึกษา

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| ๑. นายสด แดงเอียด | อธิบดีกรมการศาสนา |
| ๒. นายปรกรณ์ ต้นสกุล | รองอธิบดีกรมการศาสนา |
| ๓. นายเกษมศัญพงษ์ ศิริ | ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม |
| ๔. นายพิสิฐ เจริญสุข | ผู้อำนวยการกองศาสนูปถัมภ์ |
| ๕. นางสาวภักดิ์จิรภรณ์ จิปีภพ | เลขานุการกรมการศาสนา |

รวบรวมเรียบเรียง

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| ๑. นายปัญญา สละทองตรง | นักวิชาการศาสนาชำนาญการพิเศษ |
| ๒. นางศรีนวล ลัมภิกิตโร | นักวิชาการศาสนาชำนาญการ |
| ๓. นายชนะกิจ คชชี | นักวิชาการศาสนาปฏิบัติการ |

คณะทำงาน

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ๑. นางสาวอมรา ไหมพิมพ์ | นักวิชาการศาสนาชำนาญการ |
| ๒. นางสาวรักชนก ชมาสิริ | นักวิชาการศาสนาชำนาญการ |
| ๓. นางสาวภคภรณ์ อมรรัตน์ | นักวิชาการศาสนาปฏิบัติการ |
| ๔. นายธนพล พรหมสูงรังษ์ | นักวิชาการศาสนาปฏิบัติการ |
| ๕. นายยอดชาย แสงศิริ | นักวิชาการศาสนา |
| ๖. นายวีระพงษ์ ฉัตรเวทิน | นักวิชาการศาสนา |
| ๗. นางสาวบุษยา แสงทิพย์ | เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล |

ออกแบบปก/รูปเล่ม

นายยุกุทธ สังคนาคินทร์ กรมศิลปากร กระทรวงวัฒนธรรม

พระบรมราชาวาท

ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรและอนุปริญญาบัตร

ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณ หอประชุมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันพฤหัสบดี ที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๑๘



“...ความสุขความเจริญอันแท้จริง หมายถึง
ความสุขความเจริญที่บุคคลแสวงหามาได้ด้วยความ
เป็นธรรม ทั้งในเจตนาและการกระทำ ไม่ใช่
ได้มาด้วยความบังเอิญ หรือด้วยการแก่งแย่งเบียดบัง
มาจากผู้อื่น...”



คำนำ



กรมการศาสนาได้จัดพิมพ์หนังสือ “คู่มือประชาชน เรื่อง การปฏิบัติกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา สำหรับ ครัวเรือน” มาแล้ว ๒ ครั้ง ปรากฏว่า ได้รับความสนใจ จากเด็ก เยาวชน และประชาชนเป็นจำนวนมาก ทำให้ หนังสือหมดไปอย่างรวดเร็ว กรมการศาสนา พิจารณา เห็นว่า หนังสือดังกล่าวเป็นที่สนใจของเด็ก เยาวชน และ ประชาชน จึงได้จัดพิมพ์ขึ้นอีกเป็นครั้งที่ ๓ เพื่อเผยแพร่ แก่เด็ก เยาวชน และประชาชนให้แพร่หลายยิ่งขึ้น

(นายสด แดงเอียด)

อธิบดีกรมการศาสนา



สารบัญ

หน้า

คำนำ

บทนำ

๑

ความสำคัญและความเป็นมา

๑

การปฏิบัติศาสนกิจของพุทธศาสนิกชน

ในชีวิตประจำวัน

๗

- การไหว้พระสวดมนต์เป็นประจำวัน

- บทสวดมนต์ประจำวัน

การทำบุญใส่บาตร

๑๕

- การทำบุญใส่บาตรประจำวัน

- การทำบุญใส่บาตรวันเกิด

การเข้าวัดวันธรรมสวนะ

๒๐

- การเตรียมตัวไปวัดเพื่อทำบุญ

- ขั้นตอนในการปฏิบัติกิจกรรม

- พิธีกรรมที่นิยมปฏิบัติในวันธรรมสวนะ

การบำเพ็ญสมาธิ

๒๗

- การฝึกสมาธิเบื้องต้น

- วิธีนั่งบำเพ็ญสมาธิ

หลักธรรมในชีวิตประจำวันของบุคคล

๓๒

สารบัญ

หน้า

การสำรวจชีวิตประจำวัน	๓๖
- การสำรวจผลได้ผลเสียของครอบครัว	๓๖
- การสำรวจผลได้ผลเสียของตัวเอง	๓๗
การวางแผนวิถีชีวิตวันต่อไป	๔๐
กิจกรรมที่นำมาปฏิบัติ/วิธีดำเนินการ	๔๑
คำอาราธนาศีล ๕	๔๓
คำอาราธนาศีล ๘	๔๔
คำอาราธนาศีลอุโบสถ	๔๕
คำอาราธนาพระปริตร	๔๖
คำอาราธนาธรรม	๔๗
คำถวายสังฆทาน	๔๘



บทนำ

ความสำคัญและความเป็ขมา

การไปวัด การไหว้พระสวตมณฑต์ แผ่เมตตา เป็นกิจกรรม ที่ชาวพุทธเราปฏิบัติกันเป็นประจำในชีวิตประจำวัน การสวตมณฑต์อาจจะสวตมณฑต์ทำวัตรเช้า-เย็น สวตมณฑต์บทแผ่เมตตา บทสรรเสริญคุณพระ-รัตนตรัย อิติปิโส ภควา สวตคาถาพาหุงมหาภาฯ สวตพระปริตร ธรรมบทต่าง ๆ เหล่านี้ ชาวพุทธ จะคุ้นเคยกันดี สำหรับศาสนาอื่นก็สวตบทสวตในศาสนาของตน แต่ปัจจุบันสภาพสังคมเปลี่ยนไป คนมีเวลาน้อยลงและสนใจทำกิจกรรมอื่นกันมากกว่าการไหว้พระสวตมณฑต์ หรือประกอบกิจกรรมทางศาสนา บ้านกับวัดเริ่มห่างกันเนื่องจากบริบทของสังคม เศรษฐกิจ โดยภาพรวมของสังคมไทย มีชีวิตความเป็นอยู่เปลี่ยนไปในทุกด้าน

แต่คุณค่าของศาสนา ยังเป็นเรื่องจำเป็นควบคู่กับการพัฒนาประเทศ เพราะศาสนาเป็นเรื่องของจิตใจ เป็นเรื่องของศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม เป็นพื้นฐานที่ดั่งามให้กับสังคมไทยมาโดยตลอด ดังนั้น การประกอบกิจกรรมทางศาสนา เป็นเรื่องที่พึงปฏิบัติและไม่ใช้เรื่อง



ไกลตัว ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ทุกสถานที่ ทุกเวลา
กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม ร่วมกับทุกภาคส่วน
ของสังคมไทย ได้ส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนได้มีการปฏิบัติ
กิจกรรมทางศาสนาที่สามารถปฏิบัติได้เป็นประจำทุกวัน
เช่น ทำบุญตักบาตร ร่วมพิธีกรรมทางศาสนาในวันสำคัญ
ทางศาสนา ทำสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระ ฟังเทศน์
ฟังธรรม และศาสนาอื่นตามที่ตนนับถือ ล้วนเป็นการพัฒนา
คุณภาพชีวิตของคนในชาติ สังคมไทยก็จะเป็นสังคม
คุณธรรม และอยู่กันอย่างมีความสุข



จากรายงานคุณภาพชีวิตของคนไทย ข้อมูลความ
จำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) ของกระทรวงมหาดไทย เป็นข้อมูล
ในระดับครัวเรือนที่แสดงถึงสภาพความจำเป็นของคน
ในครัวเรือนในด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่ได้กำหนด
มาตรฐานขั้นต่ำเอาไว้ว่า คนควรจะมีคุณภาพชีวิตในเรื่อง
นั้น ๆ อย่างไร เป็นตัวชี้วัดในเรื่องข้อมูลในระดับครัวเรือน
โดยเฉพาะตัวชี้วัดที่ ๓๕ คือ คนอายุ ๖ ปีขึ้นไป ทุกคน
ได้ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง
ด้วยการส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนได้ปฏิบัติกิจกรรมทาง
ศาสนา สามารถทำได้เป็นประจำทุกวัน ชีวิตประจำวัน



เป็นกระบวนการส่งเสริม คุณธรรมจริยธรรมโดย
เป็นเรื่องใกล้ตัวที่ประชาชนทุกคนสามารถปฏิบัติได้ทุก
สถานที่และทุกแห่ง และโดยรวมหากประชาชนทุกคนได้
ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเบื้องต้นดังกล่าว ก็จะเป็น
การพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชาติ ให้เป็นคนดี
มีคุณธรรม จะเป็นการพัฒนาอย่างยั่งยืนต่อไป





การปฏิบัติศาสนกิจของ พุทธศาสนิกชนในชีวิตประจำวัน



การไหว้พระสวดมนต์เป็นประจำทุกวัน

พุทธศาสนิกชนผู้มีความเลื่อมใสมั่นคงในพระพุทธานุศาสน์ ก่อนจะออกจากบ้านและก่อนเข้านอน นิยมสวดมนต์เพื่อทำจิตใจให้สงบ เพราะการสวดมนต์เป็นการสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ บทสวดมนต์ นำมาจากพระสูตรต่าง ๆ ในพระไตรปิฎกบ้าง นักปราชญ์ท้าวพระพุทธานุศาสน์



แต่ทั้งนี้บ้าง เพื่อใช้สวดในโอกาสต่าง ๆ เป็นอุบายฝึกจิต และฝึกสมาธิได้เป็นอย่างดี เพราะขณะสวดมนต์จิตของผู้สวดจะต้องจดจ่ออยู่ที่บทสวดจึงจะสวดได้ถูกต้อง ถ้าจิตฟุ้งซ่านแล้ว ก็จะสวดผิดพลาดบ่อย ๆ ผู้ที่สวดมนต์เป็นประจำจะได้รับอานิสงส์ต่าง ๆ เช่น ตัดความกังวลได้ เพราะขณะสวดจิตระลึกถึงแต่บทสวด ปล่อยวางความคิดอย่างอื่นเสียได้ ได้เจริญพุทธานุสสติ เพราะขณะสวดจิตระลึกถึงพระพุทธรูปและคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ และจิตเป็นสมาธิมั่นคง จิตจะแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว เมื่อสวดเป็นประจำจะทำให้เป็นคนมีจิตมั่นคง เป็นต้น





บทสวดมนต์ประจำวัน

๑. บทนมัสการพระรัตนตรัย

จะสวดแต่บาลีหรือมีคำแปลด้วยก็ได้ ดังนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ

กะคะวา,

พุทธัง ภะคะวันตัง

อะภิวาเทมิ.

สวากขาโต ภะคะวะตา

ธัมโม,

ธัมมัง นะมัสสามิ.

พระผู้มีพระภาคเจ้า,

เป็นพระอรหันต์

ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์

สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้

โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าขออภิวัต#

พระผู้มีพระภาคเจ้า,

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบ)

พระธรรม เป็นธรรมที่

พระผู้มีพระภาคเจ้า,

ตรัสไว้ดีแล้ว;

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม

(กราบ)



สุประภีป็นโน ภาคะวะโต

สภาวะกะสังโฆ,

สังฆัง นะมามิ.

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี

พระภาคเจ้า,

ปฏิบัติดีแล้ว;

ข้าพเจ้าขอนอบน้อม

พระสงฆ์

(กราบ)

๒. บทนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า ดังนี้

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,

อระหะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มี

พระภาคเจ้า พระองค์นั้น;

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

ลัทธิลัทธิพุทธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดย

พระองค์เอง

(กราบ ๓ ครั้ง)

๓. บทไตรสรณคมน์

(การขอถึงพระรัตนตรัย เป็นสรณะที่ระลึกนับถือ)

ดังนี้

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธรเจ้า

เป็นสรณะที่ระลึกนับถือ



ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรม

เป็นสรณะที่ระลึกนบถือ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์

เป็นสรณะที่ระลึกนบถือ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง

ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า

สาระณัง คัจฉามิ,

เป็นสรณะที่ระลึกนบถือ

แม้ครั้งที่สอง

ทุติยัมปิ ธัมมัง

ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรม

สาระณัง คัจฉามิ,

เป็นสรณะที่ระลึกนบถือ

แม้ครั้งที่สอง

ทุติยัมปิ สังฆัง

ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์

สาระณัง คัจฉามิ,

เป็นสรณะที่ระลึกนบถือ

แม้ครั้งที่สอง

ตตะติยัมปิ พุทฺธัง

ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า

สาระณัง คัจฉามิ,

เป็นสรณะที่ระลึกนบถือ

แม้ครั้งที่สาม

ตตะติยัมปิ ธัมมัง

ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรม

สาระณัง คัจฉามิ,

เป็นสรณะที่ระลึกนบถือ

แม้ครั้งที่สาม

ตตะติยัมปิ สังฆัง

ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์

สาระณัง คัจฉามิ,

เป็นสรณะที่ระลึกนบถือ

แม้ครั้งที่สาม



๔. บทสรรเสริญพระพุทธรูป ๙ ประการ ดังนี้

อิติปิ โส ภาวะวา	เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าฉัน;
อระหัง	เป็นผู้ไกลจากกิเลส
สัมมาสัมพุทธโ,	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดย พระองค์เอง;
วิชาจะระณะสัมปันโน,	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา และจรณะ;
สุคะโต,	เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี;
โลกะวิทู,	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;
อนุตตะโร ปุริสะทัมมะ	เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่ สมควรฝึกได้อย่างไม่มี
สาระถิ,	ใครยิ่งกว่า;
สัตถา เทวะมะนุสสานัง,	เป็นครูผู้สอนของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย;
พุทธโ,	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม;
ภาวะวาตี.	เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.



๕. บทสรรเสริญพระธรรมคุณ ๖ ประการ ดังนี้

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม,	พระธรรม เป็นธรรมที่ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ ดีแล้ว
สันทิฏฐิโก,	เป็นธรรมที่พึงเห็นได้ ด้วยตนเอง;
อะกาลิโก,	เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่ จำกัดกาล;
เอหิปัสสิโก,	เป็นธรรมที่ควรกล่าวกะ ผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด;
โอปะนะยิโก,	เป็นธรรมที่ควรน้อมเข้า มาใส่ตัว;
ปัจจุตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.	เป็นธรรมที่ผู้รู้ก็รู้ได้ เฉพาะตน; ดังนี้.

๖. บทสรรเสริญพระสังฆคุณ ๙ ประการ ดังนี้

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,	พระสงฆ์สาวกของ พระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว
อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,	พระสงฆ์สาวกของ พระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติตรงแล้ว



ถวายประฏิป็นโน ภาคะวะโต
สวาระกะสังโฆ,

ส้ามจีประฏิป็นโน ภาคะวะโต
สวาระกะสังโฆ,

ยะทิทัง,

จัตตาริ ปุริสะยุดานิ อัญญะ

ปุริสะปุคคะลา,

เอสะ ภาคะวะโต

สวาระกะสังโฆ,

อาหุเนยโย,

ปาหุเนยโย,

ทักขิเณยโย,

อัญชะลีกะระณีโย,

อะนุตตะรัง ปุณฺณุกเขตตัง

โลกัสสาติ.

พระสงฆ์สาวกของ
พระผู้มีพระภาคเจ้า,
ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็น
เครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

พระสงฆ์สาวกของ
พระผู้มีพระภาคเจ้า,
ปฏิบัติตามสมควรแล้ว;
ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ :

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่
นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ;

นั่นแหละ พระสงฆ์สาวก
ของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

เป็นผู้ควรแก่สักการะ
ที่เขานำมาบูชา;

เป็นผู้ควรแก่สักการะ
ที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;
เป็นผู้ควรทำอัญชลี;

เป็นเนืองนาบุญของโลก
ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า :

ดังนี้.



๗. บทแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย มีหลายแบบ จะใช้แบบใดก็ได้ ขอเพียงให้มีจิตสงบเปี่ยมด้วยความเมตตาแล้วแผ่ไปก็ใช้ได้ สำหรับบทแผ่เมตตา มีดังนี้

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลายที่เป็น
เพื่อนทุกข์, เกิด แก่
เจ็บ ตาย, ด้วยกัน
ทั้งหมดทั้งสิ้น;

อะเวรา,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,
อย่าได้มีเวรแก่กัน
และกันเลย;

อัปยาปีชมา,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,
อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน
ซึ่งกันและกันเลย;

อะนีมา,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,
อย่าได้มีความทุกข์กาย
ทุกข์ใจเลย;

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตु,

จงมีความสุขกายสุขใจ,
รักษาตนให้พ้นจาก
ทุกข์ภัย, ทั้งสิ้นเถิด



๘. การน้อมรำลึกถึงผู้มีพระคุณ

เมื่อแผ่เมตตาแล้ว ฟังตั้งใจระลึกถึงพระคุณของ
บิดามารดา แล้วกราบตั้งมือ ๑ ครั้ง จากนั้นระลึกถึง
พระคุณของครูบาอาจารย์และผู้มีพระคุณทั้งหลาย แล้ว
กราบตั้งมืออีกครั้งหนึ่ง

ครั้นแล้วกราบพระรัตนตรัยแบบเบญจางคประดิษฐ์
(ตามเพศ) ๓ ครั้ง ขณะหมอบกราบฟังระลึกถึงคุณ
พระรัตนตรัยเป็นที่ ฟังดังกล่าวแล้ว เป็นอันเสร็จพิธี
สวดมนต์ประจำวันและก่อนนอน

การสวดมนต์ก่อนนอนนี้ ชาวพุทธผู้เคร่งครัดใน
พระศาสนาจะสั่งสอนบุตรหลานของตนให้ปฏิบัติเป็นนิสัย
ในกิจวัตรประจำวันเพราะจะเป็นผลให้ลูกหลานของตน
เป็นคนดี มีอารมณ์เยือกเย็นและกตัญญูรู้คุณ เนื่องจากมี
หลักยึดเหนี่ยวจิตใจนั่นเอง

ชาวพุทธ นอกจากจะสวดมนต์ประจำวันและ
ก่อนนอนแล้ว บางคนอาจจะบูชาพระและสวดมนต์เป็น
กรณีพิเศษ เช่น ในขณะที่เกิดความไม่สบายใจหรือก่อนจะ
ตัดสินใจปัญหาสำคัญ ๆ ทั้งนี้ เพื่อให้จิตสงบ ความไม่
สบายใจจะหายไป ทำให้มีสติสามารถตัดสินใจได้ดี



การทำบุญใส่บาตร



การตักบาตรหรือใส่บาตร คือ การที่พุทธศาสนิกชน นำอาหารที่ปรุงสุกแล้ว ผลไม้ และน้ำหรืออาหารแห้ง ใส่ลงในบาตรของพระสงฆ์ ซึ่งสามารถทำได้ง่ายโดยไม่ต้องมีพิธีรีตองอะไร ทุกคนสามารถทำได้ทุกวัน การทำบุญใส่บาตรพระสงฆ์ เป็นหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนที่ต้องปฏิบัติ เพื่อเป็นการทำนุบำรุงรักษาพระพุทธศาสนาไว้ได้เนื่องจากพระสงฆ์เป็นพุทธบุตร เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา



เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับเป็นผู้ควรรับ
ทักษิณาทาน และเป็นเหมือนนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่น
ยิ่งกว่า จะดำรงชีพอยู่ได้ก็ต้องอาศัยความอุปถัมภ์จาก
ญาติโยมที่ถวายอาหารและปัจจัยอื่นแก่ท่าน

คำอธิษฐานก่อนใส่บาตร

- ก่อนจะใส่บาตร นิยมตั้งจิตอธิษฐานก่อน โดยถือ
ขันข้าวด้วยมือทั้งสองข้าง นั่งกระหย่ง ยกขันข้าวขึ้นเสมอ
หน้าผาก พร้อมกับกล่าวคำอธิษฐานก่อนบริจาคทำบุญด้วย
วัตถุสิ่งของทุกชนิด ดังนี้ :-

“สุทินันัง ะตะ เม ทานัง อาสะวกัชะ- ยาระหัง
โหดุ” ทานของเราให้ดีแล้วหนอ ขอจงเป็นเครื่องนำมา
ซึ่งความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส ฯ

คำอธิษฐานก่อนใส่บาตรอีกแบบหนึ่ง

- เมื่อนั่งกระหย่ง ยกขันข้าวด้วยมือทั้งสองขึ้น
เสมอหน้าผาก แล้วตั้งจิตกล่าวคำอธิษฐานว่า

“ข้าพเจ้าเหมือนดอกบัว ยกขึ้นทูนหัว ตั้งใจจำนง
ตักบาตรพระสงฆ์ ขอให้ทันพระศรีอาริย์ ขอให้พบดวงแก้ว
ขอให้แคล้วบ่วงมาร ขอให้บรรลुพระนิพพานในอนาคต
กาลเทอญ”



การกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล

- จากการใส่บาตรแล้วเมื่อกลับไปถึงบ้าน นิยมกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษ เป็นต้น โดยกล่าวคำกรวดน้ำแบบย่อ ว่าดังนี้ :-

“อิหัง เม ญาติันัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาติะโย”

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุข ๕





การทำบุญใส่บาตรวันเกิด



- ชาวพุทธส่วนมากนิยมทำบุญด้วยการใส่บาตรประจำวันเกิดทุกสัปดาห์ เช่น คนเกิดวันอาทิตย์ ก็นิยมใส่บาตรวันอาทิตย์ เป็นต้น บ้างนิยมทำบุญด้วยการใส่บาตรเมื่อถึงวันเกิดทุกรอบปีบ้าง

- การทำบุญใส่บาตรประจำวันเกิดนี้ นิยมใส่บาตรพระเท่าอายุ หรือเกินกว่าอายุ ๑ รูป เช่น คนอายุ ๒๕ ปี ก็นิยมใส่บาตรพระ ๒๕ รูปบ้าง ๒๖ รูปบ้าง เป็นต้น



- การทำบุญใส่บาตรประจำวันเกิดนี้ เพื่อเป็นการสร้างสมอบรมบุญวาสนาบารมี อันจะเป็นอุปเพกตบุญญตา ดังกล่าวแล้ว ยังมีความมุ่งหมายเพื่อเป็นการเพิ่มเติมบุญกุศลอันเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตให้เจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้น เปรียบเสมือนการเติมน้ำมันเชื้อเพลิงให้แก่ดวงประทีป เพื่อให้ดวงประทีปไม่ดับและให้ลุกโพล่งขึ้น มีแสงสว่างไสว สืบต่อไปได้นานฉันใด การทำบุญใส่บาตรประจำวันเกิดนี้ก็เพื่อเพิ่มเติมบุญกุศล คือ น้ำมันหล่อเลี้ยงชีวิต เพื่อให้ชีวิตของตนไม่ดับลงและให้ชีวิตเจริญรุ่งเรืองสืบไปได้นานฉันนั้น



การเข้าวัดวันธรรมสวนะ



พุทธศาสนิกชนสามารถปฏิบัติศาสนกิจในวัน **ธรรมสวนะ** คือ วันกำหนดประชุมฟังธรรมของพุทธบริษัท ที่เรียกเป็นคำสามัญโดยทั่วไปว่า **“วันพระ”** เป็นประเพณีนิยมของพุทธบริษัทที่ได้ปฏิบัติสืบเนื่องกันมาแล้วแต่ครั้งพุทธกาล โดยถือว่าการฟังธรรมตามกาลที่กำหนดเป็นประจำไว้ย่อมก่อให้เกิดสติปัญญาและสิริมงคลแก่ผู้ฟังอย่างน้อยได้รับธรรมสวนานิสงส์อยู่แล้ว

วันกำหนดฟังธรรมนี้พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ในเดือนหนึ่ง ๆ ทั้งข้างขึ้นและข้างแรมรวม ๔ วัน ได้แก่



๑. วันขึ้น ๘ ค่ำ
๒. วันขึ้น ๑๕ ค่ำ
๓. วันแรม ๘ ค่ำ
๔. วันแรม ๑๔ หรือ ๑๕ ค่ำ (หากตรงกับเดือนขาด เป็นแรม ๑๔ ค่ำ)

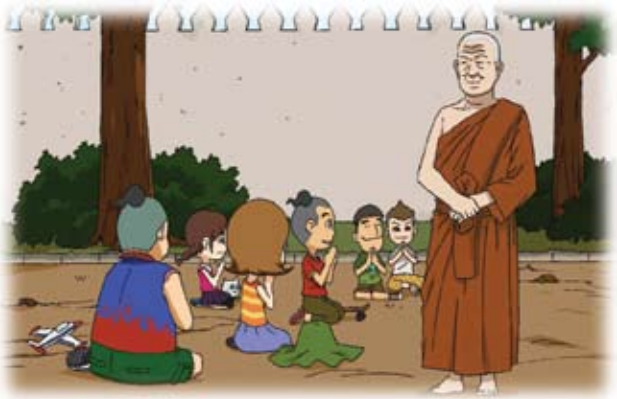
ของทุกเดือน วันทั้ง ๔ นี้ ถือกันว่าเป็นวันกำหนด ประชุมฟังธรรมโดยปกติ และนิยมเป็นวันรักษาปกติอุโบสถ สำหรับฆราวาสผู้ต้องการอบรมกุศลอีกด้วย

วันธรรมสวณะนี้ ชาวบ้านก็จะละเว้นการประพฤติกิจ ที่เป็นบาปต่าง ๆ การสมาทานศีลในวันนี้ เช่น รับประทานอาหาร ๕ หรือ ๘ ซึ่งเรียกว่า อุโบสถศีล พระสงฆ์จะได้แสดงพระธรรม เทศนาหรือธรรมสากัจฉา หรือสนทนาธรรมกัน ซึ่งนับว่าเกิด เป็นประโยชน์แก่ผู้ฟังเป็นอย่างยิ่ง โดยจะได้รับอานิสงส์ แห่งการฟังธรรม ๕ ประการ คือ

๑. ผู้ฟังธรรมย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง
๒. สิ่งใดได้เคยฟังแล้ว แต่ไม่เข้าใจชัด ย่อมเข้าใจ สิ่งนั้นชัด
๓. บรรเทาความสงสัยเสียได้
๔. ทำความเห็นให้ถูกต้อง
๕. จิตของผู้ฟังย่อมผ่องใส



การเตรียมตัวไปวัดเพื่อทำบุญ



การเตรียมตัวไปวัดเพื่อทำบุญต้องเตรียมความพร้อม
องค์ประกอบ ๓ ประการ คือ

๑. การเตรียมกาย

ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีขาวเรียบ หรือสีที่
ไม่ฉูดฉาด ไม่หลวมไม่คับเกินไป เนื่องจากจะไม่คล่องตัว
ไม่ประดับร่างกายด้วยเครื่องประดับ ไม่ใช่เครื่องประทีนผิ
ว เช่น น้ำหอม เป็นต้น รับประทานอาหารแต่พอดี ไม่อ้วนจน
อึดอัด เพื่อประทังความหิว เนื่องจากหากมีอาการหิว
กระหายจะทำให้จิตใจไม่สบายไปด้วย ควรงดเว้นอาหาร
ที่อาจจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย เป็นต้น



๒. การเตรียมใจ

ให้ตัดความวิตกกังวลที่จะเกิดขึ้น เช่น เรื่องครอบครัว เรื่องการงาน เป็นต้น

๓. การเตรียมสิ่งของ

ให้จัดเตรียมดอกไม้ธูปเทียนเพื่อบูชาพระ อาหารหวานคาว รวมถึงสิ่งของอื่น ๆ (ปัจจัยไทยธรรม) เพื่อไปถวายพระสงฆ์ตามกำลังและความศรัทธา

ขั้นตอนในการปฏิบัติกิจกรรม

การปฏิบัติกิจกรรมในการทำบุญของแต่ละวัด อาจจะแตกต่างกันในรายละเอียด แต่หลักปฏิบัติโดยส่วนใหญ่แล้วทุกวัดจะปฏิบัติเหมือนกัน คือ

๑. การทำวัตรสวดมนต์ (พระสงฆ์จะทำวัตรสวดมนต์ก่อน เมื่อพระสงฆ์ทำวัตรสวดมนต์จบแล้ว อุบาสกอุบาสิกาจึงทำวัตรสวดมนต์ต่อจากพระสงฆ์ บางวัดอาจจะสวดมนต์แปล แต่บางวัดอาจจะสวดมนต์เป็นล้น ๆ ไม่สวดแปล ให้ทำตามธรรมเนียมของวัดนั้น ๆ)

๒. การรับศีล ในวันธรรมดาโดยทั่วไปจะสมาทานเบญจศีล (ศีล ๕) ในวันธรรมสวนะ (วันพระ) จะสมาทานอุโบสถศีล หรือศีลอุโบสถ มี ๘ ข้อ



๓. การฟังธรรม
๔. การบำเพ็ญจิตภาวนา
๕. การถวายสังฆทาน

พิธีกรรมที่นิยมปฏิบัติในวันธรรมสวนะ

๑. ในวันธรรมสวนะตอนเช้าประมาณ ๐๙.๐๐ นาฬิกา พระภิกษุสามเณร อุบาสกอุบาสิกา ประชุมพร้อมกันในสถานที่กำหนดแสดงธรรม จะเป็นโรงอุโบสถ วิหาร ศาลาการเปรียญภายในวัด หรือพุทธสถานสมาคมแห่งใดแห่งหนึ่งก็ได้ จัดให้นั่งกันตามที่เป็นส่วนสัดส่วนเรียบร้อย มีพระพุทธรูปและที่บูชาประดิษฐานอยู่เบื้องหน้า จัดให้ส่งไปตามสมควร

๒. พระภิกษุสามเณรจะทำวัตรเช้าตามธรรมเนียมของวัดนั้น ๆ เมื่อจบแล้วอุบาสกอุบาสิกาก็จะทำวัตรต่อจนเสร็จ ก็จะมีพระธรรมเทศนา ๑ กัณฑ์

๓. เมื่อพร้อมกันแล้ว ภิกษุสามเณรเริ่มทำวัตรเช้าตามแบบนิยม ซึ่งทั่ว ๆ ไปใช้ระเบียบ คือ

- ก) นำบูชาพระรัตนตรัย (อรหัง สมมาสัมพุทธโฆ ภควา...)
- ข) สวด ปุพพภาคนมการ (นโม...)
- ค) สวด พุทธาภิกุติ (โย โส ตถาคโต...)



ฆ) สวด ธรรมภาณูถิติ (โย โส สุวากุขาโต...)

ง) สวด สงฆภาณูถิติ (โย โส สุปฏิปนุโน...)

จ) สวด รตนตตยปปณามคาคาถา และ

สงเวคปริกิตตนปาลฐา ต่อ (พุทโธ สุสุทโธ...)

๔. บางวัดเมื่อพระเทศน์จบแล้วก็จะมีการถวายสังฆทาน

๕. เมื่อถวายสังฆทานเรียบร้อยแล้วก็กราบลาพระสงฆ์กลับบ้าน ส่วนอุบาสกอุบาสิกาที่ถือศีลอุโบสถก็พักสนทนาธรรมอยู่ที่วัด ตอนบ่ายบางวัดก็มีเทศน์อีก

๑ กัณฑ์ ตอนเย็นก็ทำวัตรเย็น

๖. เมื่อภิกษุสามเณรทำวัตรจบเพียงนี้ อุบาสกอุบาสิกา เริ่มทำวัตรตามบทซึ่งกล่าวแล้วในเรื่องพิธีรักษาอุโบสถ



๗. เสร็จพิธีทำวัตร หัวหน้าอุบาสกหรืออุบาสิกา
ประกาศอุโบสถ พระธรรมกถึกขึ้นธรรมาสน์

๘. เมื่อจบประกาศอุโบสถแล้ว อุบาสกอุบาสิกา
ทั้งหมดคุกเข่า ประนมมือ กล่าวคำอาราธนาอุโบสถศีล
พร้อมกัน พระธรรมกถึกให้ศีล ๘ เป็นอุโบสถศีลเต็มที
แต่ถ้าผู้ใดมีอุตสาหะจะรักษาเพียงศีล ๕ เท่านั้น ก็รับ
สมาทานเพียง ๕ ข้อ ในระหว่างข้อที่ ๓ ซึ่งพระธรรมกถึก
ให้ด้วยบทว่า อพฺรหฺมจฺริยา... ฟังรับสมาทานว่า กาเมสุมิจฺจ
จารา... เสีย และรับต่อไปจนครบ ๕ ข้อ เมื่อครบแล้วก็
กราบ ๓ ครั้ง ลงนั่งราบไม่ต้องรับต่อไป

๙. ต่อจากรับศีลแล้ว พระธรรมกถึกแสดงธรรม
ระหว่างแสดงธรรมพึงประนมมือฟังด้วยความตั้งใจจนจบ

๑๐. เมื่อเทศน์จบแล้ว หัวหน้านักกล่าวสาธุการตามแบบ
ที่กล่าวในเรื่องพิธีรักษาอุโบสถ จบแล้วเป็นอันเสร็จ
พิธีประชุมฟังธรรมตอนเช้า จะกลับบ้านหรือจะอยู่ฟังธรรม
ในตอนบ่ายก็แล้วแต่อัธยาศัย

การบำเพ็ญสมาธิ



การฝึกสมาธิเบื้องต้น

ผู้จะเริ่มบำเพ็ญสมาธิ ฟังจุดเครื่องสักการบูชา พระรัตนตรัย คือ รูปเทียน แล้วนั่งคุกเข่า ประนมมือ กล่าวคำนอบน้อมบูชาพระรัตนตรัย ตามลำดับดังต่อไปนี้

คำบูชาพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา-
สัมพุทฺธัสสะฯ (ว่า ๓ จบ)

อิมิณา สักกาเรนะ พุทฺธัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิฯ



คำนอบน้อมพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะคะวา, พุทธัง ะคะคะวันตัง
อะภิวาเทมิ ฯ (กราบ)

สะหาวากขาโต ะคะคะวะตา ัธมโม, ัธมมัง นะมัสสามิฯ
(กราบ)

สุปะฏิปันโน ะคะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง
นะมามิ ฯ (กราบ)

คำแผ่เมตตา

อะหัง สุขีโต โหมิ นิตทุกโข อะเวโร อัปปยาปัชโฆ
อะนีโฆ สุชี อัตตานัง ปะริหะรามิ ฯ

ขอข้าพเจ้าจงถึงความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร
ไม่มีภัย ไม่มี ความคับแค้นใจ จงมีความสุขกายสุขใจ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด ฯ

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ นิตทุกขา อะเวรา
อัปปยาปัชฌา อะนีฆา สุชี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ฯ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงถึงความสุข ปราศจาก
ความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มี ความคับแค้นใจ จงมีความ
สุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด ฯ



คำบูชาพระรัตนตรัยด้วยการบำเพ็ญสมาธิ

อิมาเย ธรรมานุธรรมปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง
ปุเชมิ ฯ

ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระรัตนตรัย ด้วยการประพฤติ
ธรรมอันสมควรแล้วแก่ธรรมนี้ ฯ

จบแล้วกราบ ๑ ครั้ง แล้วนั่งบำเพ็ญสมาธิ



วิธีนั่งบำเพ็ญสมาธิ



- ผู้บำเพ็ญสมาธิพึงนั่งขัดสมาธิราบ คือ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย วางมือหงายไว้บนหน้าตัก ตั้งตัวตรงมองทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๒ ศอก แล้วหลับตา มีสติสัมปชัญญะระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมอ กำหนดลมหายใจเข้า-ออก พร้อมกับระลึกถึงพระพุทธรูปเป็นอารมณ์

คำบริกรรมขณะบำเพ็ญสมาธิ

- ผู้บำเพ็ญสมาธิ พึงนึกถึงคำบริกรรมตามวิธีอานาปานัสสติ คือ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก พร้อมกับพุทธานุสสติ ดังนี้

- ขณะหายใจเข้า นึกถึงพระพุทธรูปว่า “พุท”
- ขณะหายใจออก นึกถึงพระพุทธรูปว่า “โธ”

พึงมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ กำหนดถึงลมหายใจเข้า-ออก และพระพุทธรูปคุณควบคู่กันอย่างนี้ตลอดไป



กำหนดเวลานั่งบำเพ็ญสมาธิ

- ผู้เริ่มบำเพ็ญสมาธิ ควรนั่งบำเพ็ญสมาธิด้วยระยะเวลาสั้น ๆ เพียง ๑๐-๑๕ นาทีไปพลางก่อน ครั้นเมื่อร่างกายเกิดความเคยชินต่อการนั่งแล้ว พึงเพิ่มเวลานั่งให้มากขึ้นตามลำดับ
- เวลานั่งสมาธิเหมาะที่สุดคือ เวลากลางคืนก่อนนอน ซึ่งเป็นเวลาเงียบสงบเหมาะแก่การบำเพ็ญสมาธิ
- ก่อนจะเลิกนั่งบำเพ็ญสมาธิ พึงลุกขึ้นนั่งคุกเข่ากราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้งก่อน แล้วจึงเลิกนั่ง ๆ



หลักธรรมในชีวิตประจำวันของบุคคล



๑. **รักษาศีล** คือ ความประพฤติดี หรือประพฤติชอบทางกายและวาจา การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย เป็นพื้นฐานของการทำความดีทุกอย่าง บุคคลควรได้มี การปฏิบัติควบคู่กับการรักษาศีล ด้วยเหตุว่าผู้มีศีลย่อมเป็น บ่อเกิดของคุณธรรมต่าง ๆ จะนำพาและเป็นแนวทาง แห่งการทำความดีและจรโลงชีวิต ส่งเสริมให้เกิดความ สงบสุข การประพฤติปฏิบัติที่เป็นคุณงามความดี เพื่อ ความสงบสุขของตนเองและสังคม ได้แก่ ศีล ๕ (เบญจศีล) และธรรม ๕ (เบญจธรรม)



- ศีลข้อที่ ๑. ปาณาติปาตา เวรมณี
 เบญจศีล เว้นจากการปลงชีวิต ฆ่า ประทุษร้าย
 เบญจธรรม เมตตา และกรุณา ความรัก ปรารถนา
 ให้มีความสุข
- ศีลข้อที่ ๒. อทินฺนาทานา เวรมณี
 เบญจศีล เว้นจากการถือเอาของที่เขาไม่ได้ให้
 ลัก โกง ละเมิด
 เบญจธรรม สัมมาอาชีวะ การหาเลี้ยงชีพทางสุจริต
- ศีลข้อที่ ๓. กาเมสุ มิจฺฉาจารา เวรมณี
 เบญจศีล เว้นจากประพฤตินิดในกาม
 เบญจธรรม กามสังวร สำรวมระวัง รู้จักยับยั้ง
 ควบคุมตนในทางกามารมณ์
- ศีลข้อที่ ๔. มุสาวาหา เวรมณี
 เบญจศีล เว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง
 เบญจธรรม สัจจะ มีความซื่อสัตย์ ซื่อตรง
- ศีลข้อที่ ๕. สุราเมรยมชฺชปมาทฏฺฏานา เวรมณี
 เบญจศีล เว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุรา และเมรัย
 เบญจธรรม สติสัมปชัญญะ ระลึกได้และรู้ตัว
 อยู่เสมอ



๒. ปฏิบัติตนอยู่ในศีล ๕ คุณธรรม ๔ ประการ
พระบรมราชาวาท ๔ ประการ น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจ
พอเพียง เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา และถวายเป็นราชสักการะ
แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคล
เฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม





หลักการปฏิบัติตนในพุทธศาสนิกชน



การบูชาพระรัตนตรัยในชีวิตประจำวัน

ธรรมเนียมชาวพุทธย่อมมีชีวิตจิตใจเนื่องด้วยพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เป็นที่ระลึกในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้คนมีความประพฤติดีประพฤติชอบ มีความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า ปราศจากภัยอันตรายต่าง ๆ และมีความอยู่เย็นเป็นสุข พ้นจากความเป็นอยู่เป็นทุกข์นานาประการ ฉะนั้นพุทธศาสนิกชนจึงนิยมเคารพสักการะบูชาพระรัตนตรัยเป็นประจำวัน ๆ ละ ๒ ครั้ง เป็นอย่างน้อย คือ ตอนเช้าก่อนออกจากบ้านไปประกอบภารกิจการงาน และตอนกลางคืน ก่อนนอนพักผ่อน



การสำรวจชีวิตประจำวัน

การสำรวจผลได้ผลเสียของครอบครัว

- ตอนหัวค่ำ หลังจากรับประทานอาหารค่ำเสร็จแล้ว ครอบครัวชาวพุทธที่ดีที่มีความอยู่เย็นเป็นสุข นิยมประชุมพบปะสังสรรค์กันระหว่างบุคคลในครอบครัว คือ พ่อแม่และลูก ๆ ไต่ถามกัน ปรึกษาหารือกันและกันถึงผลงานในชีวิตประจำวันที่ผ่านมาแล้วโดยย่อ ใครทำความดีเด่นอะไรบ้าง? ใครทำความผิดพลาดอะไรบ้าง? ใครมีอุปสรรคขัดข้องในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง? ใครมีปัญหาขัดข้องใจอะไรบ้าง? เป็นต้น



- ทั้งนี้ โดยมีพ่อและแม่เป็นที่ปรึกษา เป็นผู้ให้การแนะนำพร่ำสอน และพ่อแม่จะต้องพร้อมที่จะยกย่องสรรเสริญลูกผู้ทำความดี ทั้งพร้อมที่จะอภัยในความผิดพลาดของลูกในเมื่อลูกยอมรับสารภาพและสำนึกผิดแล้ว

- เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ทุกวันหรือส่วนมาก เชื่อแน่ว่า ลูก ๆ จะมีความกตัญญูทเวที่ต่อพ่อแม่ ถ้าครอบครัวชาวพุทธส่วนมากปฏิบัติได้ดังกล่าวแล้ว เยาวชนทั้งหลายของชาติไทยจะเป็นเด็กที่น่ารัก จะไม่เกิดปัญหาแก่งัดล้ม



การสำรวจผลได้ผลเสียของตัวเอง

- ชาวพุทธผู้มั่นอยู่ในพระศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ก่อนนอนทุกวัน นิยมสำรวจวิถีชีวิตของตนเองในรอบวันที่ผ่านมาแล้ว เป็นการทำงานประมาณชีวิต



ประจำวันตั้งแต่เริ่มตื่นนอนเช้า ตลอดมาจนถึงเวลานอนคืน
นี้ ได้ดำเนินชีวิตไปอย่างไร ได้ทำอะไรหรือขาดทุน กล่าวคือ :-



- ถ้าประพาสสุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจ
มากกว่าประพาสทุจริต นับว่า ได้ทำอะไรชีวิต ชีวิตล่วงไป
โดยไม่ปราศจากประโยชน์ คือ คุณงามความดี

- ถ้าประพาสทุจริตทางกาย ทางวาจา และทาง
ใจมากกว่าประพาสสุจริต นับว่า ขาดทุนชีวิต ชีวิตล่วงไป
โดยเปล่าปราศจากประโยชน์ คือ คุณงามความดี ซ้ำยัง
ประพาสชั่วทุจริต เป็นเหตุทำให้ชีวิตเศร้าหมอง ต่ำทราวมลง
อีกด้วย

- เมื่อได้สำรวจแล้วทราบว่า ได้ทำอะไรชีวิต ก็พึง
ปลื้มปีติยินดีว่า วันนี้ชีวิตความเป็นอยู่ของเรามีประโยชน์
ได้สร้างสมอบรมบุญวาสนาบารมี อันจะเป็นบุพเพกตบุญญา
สำหรับตนในภพชาติต่อ ๆ ไป



- เมื่อสำรวจแล้วทราบว่า ชาตุนชีวิต ก็พึงตำหนิตัวเองว่า ไม่สมควรประพฤติอย่างนั้น และตั้งจิตอธิษฐานว่าจะไม่ประพฤติชั่วทุจริตอย่างนั้นอีกต่อไป จงตั้งใจประพฤติแต่สุจริต

- ด้วยวิธีการปฏิบัติอย่างนี้เป็นประจำทุกคืน หลังจากบูชาพระสวดมนต์แล้ว จะเป็นเหตุให้เป็นคนไม่ประมาท ลืมตัวไม่ปล่อยตัวให้ถลาลงไปในความชั่ว เสียหายจนสายเกินแก้ และจะเป็นเหตุให้ประพฤติสุจริต อันเป็นคุณงามความดีได้มากกว่าประพฤติทุจริต อันเป็นความชั่วเสียหาย ย่อมจะเป็นผู้เพียบพร้อมด้วยบุญวาสนาบารมีเพิ่มมากยิ่งขึ้น จนกว่าจะล่วงลับ ดับขันธุ์ไปตามอายุขัย





การวางแผนวิถีชีวิตวันต่อไป

- เวลาเช้า ก่อนจะออกจากบ้านไปประกอบภารกิจการงานหาเลี้ยงชีพประจำวัน หลังจากบูชาพระรัตนตรัยแล้ว นิยมคิดวางแผนการ วางโครงการล่วงหน้าเสียก่อนโดยย่อ จะไปติดต่อกับใคร ที่ไหน เมื่อไร? จะไปทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร? จะทำอะไรก่อน จะทำอะไรภายหลัง จะทำอย่างไร จึงจะได้ผลดีมากกว่าผลเสีย? เป็นต้น

- เมื่อได้วางแผนวางโครงการไว้เรียบร้อยแล้ว ครั้นออกจากบ้านไปแล้วก็มุ่งหน้าไปทำภารกิจการงานตามแผนที่ได้วางไว้

- เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ ความผิดพลาดในการดำเนินชีวิตประจำวันจะเกิดมีน้อยที่สุด หรืออาจไม่เกิดมีเลย จะมีแต่ความเรียบร้อยและได้ผลดี ได้กำไรชีวิต ไม่ปล่อยให้กาลเวลาล่วงเลยไปโดยเปล่าปราศจากประโยชน์

กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางหลัก ในการดำเนินงานของครอบครัว

- ก. ทำบุญใส่บาตรในตอนเช้า
- ข. สวดมนต์ร่วมกัน การนั่งสมาธิ
- ค. สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นร่วมกัน
- ง. ร่วมฟังเทศน์
- จ. บำเพ็ญประโยชน์ในชุมชน
- ฉ. เข้าวัดปฏิบัติธรรมตามโอกาสสมควรแก่เวลา



กิจกรรมที่นำมาปฏิบัติ/วิธีดำเนินการ

กิจกรรมที่ ๑ นำครอบครัวเข้าวัดปฏิบัติธรรม

วิธีดำเนินการ

๑. พาครอบครัวเข้าวัด

๒. จัดตารางการปฏิบัติกิจกรรมของครอบครัว

(ตัวอย่าง) เช่น



เวลา	กิจกรรม
๐๗.๐๐ น.	ใส่บาตรพระสงฆ์ (ทั้งครอบครัว)
๐๗.๓๐ น.	พระฉันภัตตาหาร ประชาชนทำวัตรเข้าด้วยกัน
๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารร่วมกัน
๐๙.๐๐ น.	ฟังธรรม-นั่งสมาธิ หรือสนทนาธรรม/เทศน์เรื่อง หลักธรรมทางศาสนา
๑๐.๐๐ น.	เยี่ยมชมโบราณสถาน โบราณวัตถุในวัด
๑๑.๐๐ น.	ถวายภัตตาหารเพล
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารร่วมกัน



กิจกรรมที่ ๒ นำครอบครัวเข้าวัดปฏิบัติธรรมใน วันหยุด ปลุกฝังคุณธรรมจริยธรรม ครอบครัว

กิจกรรมนี้เป็นการช่วยรณรงค์ให้ครอบครัวเห็น
ความสำคัญในวันหยุดที่จะนำครอบครัวเข้าวัดปฏิบัติธรรม
โดยให้แนวทางการร่วมกิจกรรม ดังนี้

ก. ระยะเวลา ๓ วัน ๒ คืน เข้าเช้าวันศุกร์ กลับเย็น
วันอาทิตย์

ข. ระยะเวลา ๑ คืน เข้าเช้าวันเสาร์ กลับเย็น
วันอาทิตย์

ค. ระยะเวลา ๑ วัน เข้าเช้ากลับเย็น ในช่วงเทศกาล
ปีใหม่



คำอาราธนาศีล ๕

**มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสระเณนะ
สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ.**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล ๕
พร้อมด้วยไตรสรณคมน์ เพื่อต้องการรักษาเป็นข้อ ๆ ๑

**หุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ,
ติสระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ.**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล ๕
พร้อมด้วยไตรสรณคมน์ เพื่อต้องการรักษาเป็นข้อ ๆ
แม่ครั้งที่ ๒ ๑

**ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ,
ติสระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ.**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล ๕
พร้อมด้วยไตรสรณคมน์ เพื่อต้องการรักษาเป็นข้อ ๆ
แม่ครั้งที่ ๓ ๑



คำอาราธนาศีล ๘

**มะยัง ภันเต ติสระणेณะ สะหะ, อัญฺฐะ สีลานิ
ยาจามะ.**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล ๘
พร้อมด้วยไตรสรณคมน์

**ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระणेณะ สะหะ, อัญฺฐะ
สีลานิ ยาจามะ.**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล ๘
พร้อมด้วยไตรสรณคมน์ แม้ครั้งที่ ๒

**ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระणेณะ สะหะ, ปญฺจะ
สีลานิ ยาจามะ.**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล ๘
พร้อมด้วยไตรสรณคมน์ แม้ครั้งที่ ๓



คำอาราธนาศีลอุโบสถ

**มะยัง ภันเต ติสระเถนะ สะหะ, อัญฺจันคะ สะมัน
นาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจามะ.**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีลอุโบสถ
อันประกอบด้วยองค์ ๘ พร้อมด้วยไตรสรณคมน์

**ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเถนะ สะหะ, อัญฺจันคะ
สะมันนาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจามะ.**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีลอุโบสถ
อันประกอบด้วยองค์ ๘ พร้อมด้วยไตรสรณคมน์
แม้ครั้งที่ ๒

**ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเถนะ สะหะ, อัญฺจันคะ
สะมันนาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจามะ.**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีลอุโบสถ
อันประกอบด้วยองค์ ๘ พร้อมด้วยไตรสรณคมน์
แม้ครั้งที่ ๓



คำอาราธนาพระปริตร

**วิบัติติประภูพาหายะ สัพพะสัมปัตตติสิทธิยา, สัพพะ
ทุกขะวินาสายะ ประริตตัง พุทธะ มังคะลัง.**

ขอพระคุณเจ้าทั้งหลาย จงสวดพระปริตรอันเป็น
มงคล เพื่อป้องกันความวิบัติ, เพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติ
ทั้งปวง, เพื่อความพินาศไปแห่งทุกข์ทั้งปวง ฯ

**วิบัติติประภูพาหายะ สัพพะสัมปัตตติสิทธิยา, สัพพะ
ภะยะวินาสายะ ประริตตัง พุทธะ มังคะลัง.**

ขอพระคุณเจ้าทั้งหลาย จงสวดพระปริตรอันเป็น
มงคล, เพื่อป้องกันความวิบัติ, เพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติ
ทั้งปวง, เพื่อความพินาศไปแห่งภัยทั้งปวง ฯ

**วิบัติติประภูพาหายะ สัพพะสัมปัตตติสิทธิยา,
สัพพะโรควินาสายะ ประริตตัง พุทธะ มังคะลัง.**

ขอพระคุณเจ้าทั้งหลาย จงสวดพระปริตรอันเป็น
มงคล เพื่อป้องกันความวิบัติ, เพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติ
ทั้งปวง, เพื่อความพินาศไปแห่งโรคทั้งปวง ฯ



คำอาราธนาธรรม

พรหมมา จะ โลกาธิปะตี สหัมปะตี,
กัตถัญชะลี อังธิวะรัง อะยาจะถะ,
สันตีระ สัตตาปปะระชั๊กชะชาติกา,
เทเสตุ, รัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง.

ท้าวสหัมบดีพรหม ผู้เป็นใหญ่แห่งโลก ได้กระทำ
อัญชลี ทูลอาราธนาพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ประเสริฐว่า
สัตว์ทั้งหลายผู้มีกิเลสเบาบางมีอยู่ในโลกนี้ ขอพระองค์ทรง
แสดงธรรมอนุเคราะห์หมู่ชนนี้เถิด ฯ



คำถวายสังฆทาน

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อาระหะโต สัมมา
สัมพุทฺธัสสะ (ว่า ๓ จบ)

อิมาหิ มะยัง ภันเต, ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุ
สังฆัสสะ, โอนเณชะยามะ, สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมาหิ
ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคิณหาตุ, อัมहाกัง, ทีฆะรัต
ตัง, หิตายะ, สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย,
ขอน้อมถวาย, ภัตตาทารกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้,
แต่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์ จงรับ, ภัตตาทารกับ
ทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อ
ประโยชน์, และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ลี้นกาลนาน
เทอญฯ

แนะนำเว็บไซต์

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม



<http://www.dra.go.th>



www.khondee.net



www.e-religious.net



<http://hajthailand.net/indcx.asp>

แนะนำเกมคุณธรรม



เพื่อส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมในรูปแบบสื่อเทคโนโลยี

New technology เกมคุณธรรม คือ Ethic Games

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dra.go.th





แนะนำตัวการ์ตูนในหนังสือ

คู่มือประชาชน เรื่อง “การปฏิบัติกิจกรรมทาง
พระพุทธศาสนา สำหรับครัวเรือน” จากเกมคุณธรรม
ของกรมการศาสนา



หนูนา



พะไล (ตี๋อ้วน)



ชาญ (เจ้าแกละ)



หลวงตา (พระ)

มาเข้าร่วมปฏิบัติธรรมกันเถอะครับ



ပိဏ္ဍိတစာအုပ်



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page. There are 20 lines in total, providing a guide for text entry.



ပိဏ္ဍိတစာအုပ်

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.

ပိဋကတ်စာ



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.



ပိဋကတ်စာ

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 rows.

ပိဋကတ်စာ



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.



วิสัยทัศน์ กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม

นำหลักธรรม เสริมภูมิคุ้มกัน สานสัมพันธ์ศาสนา
สร้างคนดีสู่สังคม

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด

๗๙ ถนนงามวงศ์วาน แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร. ๐-๒๕๖๑-๔๕๖๗ โทรสาร ๐-๒๕๗๙-๕๑๐๑

นายโชคดี ออสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๕๒