

คู่มือ

กิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิ
และสันทนาการ
กรมควบคุมโรค
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖



กลุ่มงานจริยธรรม
กรมควบคุมโรค

พอเพียง สู่ชีวิต
จิตอาสา
วิริยะ กตัญญู
• ๕ คุณธรรมแห่งชาติ ชาวคร.ทำได้ •



คำนำ

กรมควบคุมโรค มุ่งเน้นการส่งเสริมคุณธรรมให้เป็นคุณค่าหลักของบุคคล และหน่วยงาน จึงจำเป็นต้องมีการเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมคุณธรรม ส่งเสริมการทำความดีอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่ระบบบุคคล ถึงระดับหน่วยงาน ด้วยการยึดหลักธรรมทางศาสนา วิถีวัฒนธรรมไทยที่ดีงาม เป็นหลักนำทางและหลักคิดในการดำรงชีวิตและพัฒนาให้ปรากฏเห็นชัดและเป็นรูปธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจของบุคลากร กรมควบคุมโรคให้เข้มแข็งสามารถควบคุมกำกับกายให้คิดดี พูดดี ทำดีด้วยวิถีศาสนธรรมและวิถีชีวิตไทย โดยกำหนดให้กรมควบคุมโรคจัดกิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสนทนาธรรมร่วมกัน จัดกิจกรรมเป็นประจำ ในวันศุกร์-วันศุกร์ โดยให้ทุกหน่วยงานในสังกัดกรมควบคุมโรคเป็นเจ้าภาพการดำเนินกิจกรรมในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

กลุ่มงานจริยธรรม กรมควบคุมโรค จึงจัดทำคู่มือการจัดกิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสนทนาธรรมขึ้นหวังเป็นอย่างยิ่งว่าให้ผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมฯ ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมฯ อันจะทำให้การจัดกิจกรรมฯ เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพบรรลุตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมฯ ต่อไป

กลุ่มงานจริยธรรม กรมควบคุมโรค





สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำจำกัดความ	
ปฏิทินการจัดกิจกรรมการสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม กรมควบคุมโรค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖	
บทสวดมนต์กิจกรรมสวดมนต์เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม กรมควบคุมโรค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖	๔
ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	๑๔
การเจริญสมาธิ	๑๖
ประโยชน์ของการเจริญสมาธิ	๑๖
วิธีการทำใจหยุดใจนิ่งอย่างง่าย	๒๓
การสวดมนต์	
ประโยชน์ของการสวดมนต์	๒๖
วิธีปฏิบัติในการสวดมนต์	๒๖
ภาคผนวก	
- กำหนดการจัดกิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม กรมควบคุมโรค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖	๒๙
- ลำดับขั้นตอนการสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม กรมควบคุมโรค	๓๐
- แบบฟอร์มที่เกี่ยวข้อง	๓๑
บรรณานุกรม	๓๕





คำจำกัดความ

กิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม หมายถึง การมีส่วนร่วมของบุคคลในการระลึกถึงคุณงามความดีของพระรัตนตรัย อันมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ การบริหารจัดการทำให้มีจิตใจผ่องใส มีสติในการดำเนินชีวิต และการทำงาน การมีจิตแน่วแน่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนหยุดนิ่ง และมีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น รวมถึงสันทนาธรรม เป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ การปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับพุทธธรรมที่เป็นสื่อสารสองทางระหว่างผู้สนทนา ซึ่งอาจมีจำนวนผู้สนทนาตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยมีหลักการ วัตถุประสงค์และคุณประโยชน์ที่พึงได้รับการปฏิบัติตนยึดหลักศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม ในการดำเนินวิถีชีวิตด้วยปัญญาอย่างมีเหตุผลและเพียงพอ

การจัดกิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม หมายถึง การจัดกิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม โดยมีการประสานงานไปยังหน่วยงานผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมฯ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเตรียมความพร้อม ด้านสถานที่จัดกิจกรรมตลอดจนสรุปข้อมูลจำนวน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฯ และนำภาพการจัดกิจกรรมฯ ขึ้นเผยแพร่บนสื่อสังคมออนไลน์และเว็บไซต์

หน่วยงานผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมฯ หมายถึง หน่วยงานในสังกัดกรมควบคุมโรคราชอาณาจักรบริหารส่วนกลาง และหน่วยงานภูมิภาคที่ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้รับผิดชอบ การจัดกิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรมในวันศุกร์เว้นศุกร์ตามปีงบประมาณ





ปฏิทินการจัดกิจกรรมการสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสนทนา ธรรม กรมควบคุมโรค ประจำปี ๒๕๖๖

ที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	หน่วยงานผู้จัดกิจกรรม
หน่วยงานส่วนกลาง			
๑	๗ ตุลาคม ๒๕๖๕	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กลุ่มงานจริยธรรม
๒	๒๑ ตุลาคม ๒๕๖๕	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	๑. กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ๒. กลุ่มตรวจสอบภายใน
๓	๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๕	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	๑. สำนักงานเลขาธิการคณะกรรมการโครงการพระราชดำริฯ ๒. สำนักงานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
๔	๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	สำนักงานเลขานุการกรม
๕	๒ ธันวาคม ๒๕๖๕	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองกฎหมาย
๖	๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๕	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองควบคุมโรคและภัยสุขภาพในภาวะฉุกเฉิน
๗	๖ มกราคม ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ
๘	๒๐ มกราคม ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองบริหารการคลัง
๙	๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองบริหารทรัพยากรบุคคล
๑๐	๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองยุทธศาสตร์และแผนงาน
๑๑	๓ มีนาคม ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองระบอบาติวิทยา
๑๒	๑๗ มีนาคม ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
๑๓	๓๑ มีนาคม ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองโรคติดต่อทั่วไป
๑๔	๗ เมษายน ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๑๕	๒๑ เมษายน ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองโรคไม่ติดต่อ
๑๖	๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๑๗	๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	สถาบันบำราศนราดูร
๑๘	๒ มิถุนายน ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	สำนักงานบริหารโครงการกองทุนโลก
๑๙	๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๒๐	๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
๒๑	๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา
๒๒	๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองนวัตกรรมและวิจัย
๒๓	๔ สิงหาคม ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองป้องกันการบาดเจ็บ
๒๔	๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองดิจิทัลเพื่อการควบคุมโรค
๒๕	๑ กันยายน ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	กองด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศและกักกันโรค
๒๖	๑๕ กันยายน ๒๕๖๖	เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.	สำนักงานความร่วมมือระหว่างประเทศ

สำหรับหน่วยงาน ดังต่อไปนี้

๑. กองวินโรค ๒. สถาบันราชประชาสมาสัย ๓. สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง
๔. สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๑ - ๑๒ สามารถจัดกิจกรรมได้ทุกวัน หรือตามที่หน่วยงานเห็นสมควร



บทสวดมนต์

กิจกรรมสวดมนต์เจริญสมาธิ และสนทนาธรรม
กรรมควบคุมโรค
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

ทุกวันศุกร์เว้นศุกร์ เวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.
ณ ห้องพระ ชั้น ๔ อาคาร ๑
กรรมควบคุมโรค

คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทฺธัง อะภิปุชชยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ ธรรมัง อะภิปุชชยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปุชชยามิ

คำนมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภาคะวา,

พุทฺธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ. (กราบ ๑ ครั้ง)

สวากขาโต ภาคะวะตา ธรรม,

ธรรมัง นมัสสามิ. (กราบ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ,

สังฆัง นมามิ. (กราบ ๑ ครั้ง)

คำนมัสการพระพุทธเจ้า

(หัวหน้ากล่าวนำ)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต

(รับพร้อมกัน)

อะระหะโต, สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

บทสวดสดุดีพระรัตนตรัย

- (หัวหน้ากล่าวนำ) อิติปิ โส ณะกะวา
(รับพร้อมกัน) อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะ-สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมะนุสสานัง
พุทโธ ณะกะวาติ (พุทฺธคุณ) (กราบ ๑ ครั้ง)
- (หัวหน้ากล่าวนำ) สวากขาโต
(รับพร้อมกัน) ณะกะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก
เอหิปปัสสีโก โอปะนะยิโก
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูฮีติ (ธรรมคุณ) (กราบ ๑ ครั้ง)
- (หัวหน้ากล่าวนำ) สุปะฏิปันโน
(รับพร้อมกัน) ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,
อุชุปะฏิปันโน ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,
ญายะปะฏิปันโน ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สามีจิปะฏิปันโน ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,
ยะทิหัง จัตตารี ปุริสะยุดานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา,
เอสะ ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ,
อาหุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิณเณยโย,
อัญชะลีกะระณเณยโย,
อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

(กราบ ๑ ครั้ง)

บทชัยมงคลคาถา (พาหุง)

พาหุงสะหัส สมะภินิมิตตสาธูธันตัง ศรีเมชะลัง อุทิตะโฆ ระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

มาราติเร กะมะภियุสมิตะสัพพะรัตติง โฆรัมปะนาพะวะกะมักกะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทาทุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทาทุณันตัง ธาวันติโยชะนะปะถังकुลิมาละวันตัง
อิทธิภิสังชะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

กัตตะวานะ กัฏฐะมูทะรัง อิวะ คัพภินียา จิญจาเยะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะยะกา
ยะมัจฉะสันทะนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหาเยะ มะติสัจจะกาวัตตะเกตุง วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตังปัญญา
ปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

นันทะปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทติง ปุตตะนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

ทศคาหะทีฉฐิภุชเเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง พรัหมัง** วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุณินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

เอตปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา โย วาจะโน ทินะทีเน สระเต มะตันที
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

บทชัยปริตร (มหาการุณิก)

มหาการุณิก นาโถ	หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปุเรตวา ปาระมี สัพพา	ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โหตุ เต* ชะยะมังคะลัง
ชะยันโต โพธิยา มูเล	สักยานัง นันทิวัทตะมโน
เอวัง ตวัง วิชะโย โหหิ***	ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปลังเก	สีเส ปะฐะวีโปกชะเร
อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง	อัคคัปปัตโต ปะโมหะติ
สุนักขัตตัง สุมังคะลัง	สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุชะโณ สุมุहुตโต จะ	สุยิฎฐัง พรหมะ** จาริสู
ปะทักขินัง กายะกัมมัง	วาจากัมมัง ปะทักขินัง
ปะทักขินัง มะโนกัมมัง	ปะณิธี เต* ปะทักขินา
ปะทักขินานิ กัตวานะ	ละภันตเต เต ปะทักขิเณ.

หมายเหตุ * หากสวดให้ผู้อื่นใช้คำว่า "เต" (แปลว่า ท่าน)
แต่หากสวดให้ตัวเองใช้คำว่า "เม" (แปลว่า ข้าพเจ้า)

** อ่านว่า พรัมมะ

*** หากสวดให้ตัวเองให้เปลี่ยนจากคำว่า ตวัง วิชะโย โหหิ เป็น อะหัง วิชะโย โหมิ

บทสัพพมงคลคาถา

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

สัพพะพุทธานุภาเวนะ

สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต*

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

สัพพะธัมมานุภาเวนะ

สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต*

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

สัพพะสังฆานุภาเวนะ

สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต.*

บทสัจญตาพุทโธ

หันทะมะยัง สัจญตาพุทเธปาฐัง ภาณามะเส

๑. สัจญตาพุทโธ...ดีเหลือเกินวันนี้, เรายังมีชีวิตอยู่, เราจะทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ ให้ดีที่สุด, จนสุดความสามารถในทุก ๆ กรณี, แต่เราจะไม่หวังอะไร จากใคร ๆ , โดยที่สุดแม้แต่คำว่า "ขอบใจ", เพราะอำนาจอยู่ที่พระธรรม (แก้โลภะ)

๒. สัจญตาพุทโธ...ชีวิตของเรานี้, ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แน่นอน, จะแก่แบบไหน จะเจ็บแบบไหน จะตายแบบไหน, เวลาไหน ตรงไหน มาเถิด, เราพร้อมแล้ว, ถึงอย่างไรเราจะไม่เป็นทุกข์, เพราะไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของพระธรรม (แก้โมหะ)

๓. สัจญตาพุทโธ...ญาติทั้งหลาย, มีมารดาบิดาเป็นต้น, ตลอดถึงทรัพย์สมบัติทั้งหมดทั้งสิ้น, ต้องพลัดพรากล้มหายตายจากกันไป อย่างแน่นอน, ไม่วันใดก็วันหนึ่ง, ถึงเป็นเช่นนั้น เราจะไม่เป็นทุกข์ เพราะไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของพระธรรม (แก้โมหะ)

๔. สัจญตาพุทโธ...ไม่ว่าเราจะทำอะไรลงไปก็ตาม, คนทั้งหลายต้องรู้สึกกับเรา อย่างน้อย ๓ ประเภท, คือ เขาว่าเราดีบ้าง, เขาว่าเราไม่ดีบ้าง, เขาไม่สนใจกับเราเลยบ้าง, เราจะไม่ค้ำใจ ไม่เถียง และไม่หวั่นไหว, โดยประการทั้งปวง, ถ้าเขาว่าเราดีก็ถูกของเขา, เขาว่าเราไม่ดีก็ถูกของเขา, เขาไม่สนใจเราเลยก็ถูกของเขา, อย่างนั้นเอง, เราจะไม่เป็นทุกข์, เพราะธรรมะใครทำใครได้ (แก้โลภะ โทสะ โมหะ)

๕. สัจญตาพุทโธ...ทั้งเนื้อทั้งตัว ทั้งผลงานที่ทำไปแล้วทั้งหมดทั้งสิ้น, เราขอยกให้พระธรรม ทั้งหมด, เราจะไม่หวังที่จะเอาอะไร, เราจะไม่หวังที่จะเป็นอะไร, ไม่ว่าในโลกนี้หรือโลกไหน ๆ โดยประการทั้งปวง, เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของพระธรรมสัจญตา (แก้โลภะ โทสะ โมหะ)

๖. สัจญตาพุทโธ...ทุก ๆ ชีวิตต่างก็มีความทุกข์อยู่แล้ว เราคนหนึ่งจะไม่เพิ่มทุกข์ เพิ่มโทษให้แก่ทุก ๆ ชีวิตเลย, ถึงแม้ว่าเขาจะด่า นินทา ใส่ร้าย ทูบตี, หรือโดยที่สุดฆ่าเราให้ตาย ก็เชิญเถิด, เราจะไม่ทำตอ, เพราะการทำตอแล้วสองเท่า, พระพุทธเจ้าตรัสไว้, บุญกุศลใด ๆ ที่ข้าพเจ้าได้กระทำให้เกิดมีขึ้นแล้ว, ขอบุญกุศลนั้น ๆ จงถึงแก่ทุก ๆ ชีวิต, ทั้งที่ตายไปแล้วด้วย, ทั้งที่มีชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้ด้วย, ขอให้มีความสุข, แล้วพ้นจากทุกข์ทั้งปวง, เข้าสู่พระนิพพานโดยเร็วพลันเทอญ (แก้โทสะ : ความโกรธ)

๗. สุนฺญตาพุทฺโธ...ต่อไปนึ้, ข้าพเจ้าต้องเชื่อฟัง ต้องขยั้น ต้องไม่ดื้อต่อพระธรรมอีกต่อไป(แก้ โลกะ โทสะ โมหะ)

๘. สุนฺญตาพุทฺโธ...สรุปว่า, เราไม่ได้เกิดมา, มีแต่ธรรมะเกิดมา, เพราะไม่มีเรา มีแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดดับถึยิบ ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีที่สุด. “อตัมมยตา” (ไม่เอาอีกต่อไปแล้วกับเรื่องสังขาร ดีใจ เสียใจ แก้โลกะ โทสะ โมหะ)

บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัตว์แพ สัตตา,	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ,	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัพยาปัชฌา โหนตุ,	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ,	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ.	จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

บทแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์
อะหัง อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร
อะหัง อัพยาปัชฌ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะหัง อะนีโฆ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

บทอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่มารดา บิดาของข้าพเจ้า

ขอให้มารดา บิดาของข้าพเจ้า มีความสุข

อิทัง เม ญาติีนัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ ญาติะโย

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม คุรุปัจฉิมาจาจรยานัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ คุรุปัจฉิมาจาจะรียา

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ของข้าพเจ้า

ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า มีความสุข

อิทัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลาย

ขอให้เทวดาทั้งหลาย มีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลาย

ขอให้เปรตทั้งหลาย มีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย

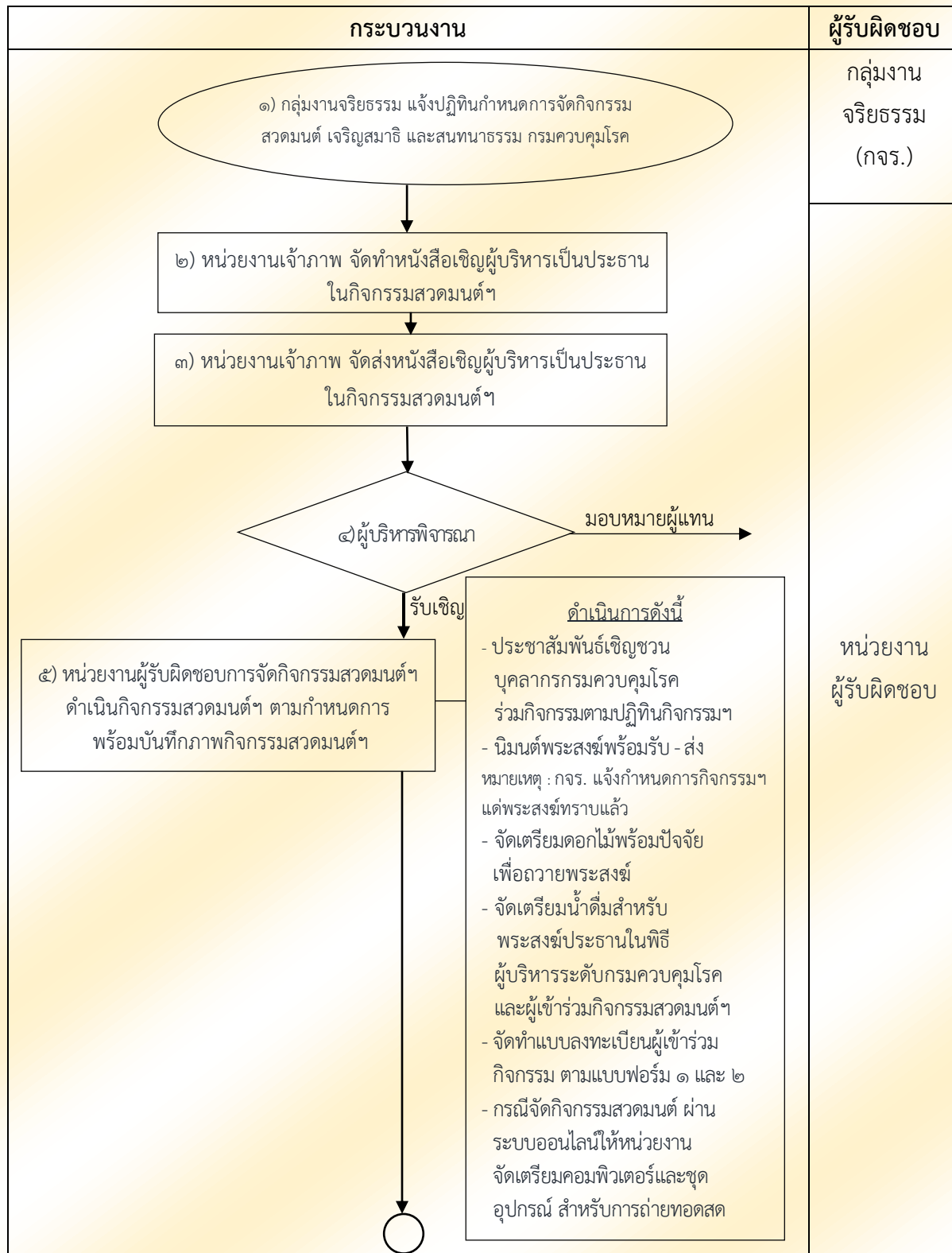
ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย มีความสุข


อิทัง สัพพะสัตตตานัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลาย

ขอให้สัตว์ทั้งหลาย มีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ.

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน



กระบวนการงาน	ผู้รับผิดชอบ
<p style="text-align: center;">○</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="472 474 914 758" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>หน่วยงานผู้รับผิดชอบ สรุปจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์ฯ ตามแบบฟอร์ม ๒ โดยสามารถเข้าไป กรอกข้อมูลได้ที่ QR CODE หรือ https://shorturl- ddc.moph.go.th/G4y05</p> </div> <div data-bbox="927 499 1032 604" style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div data-bbox="496 951 937 1104" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>หน่วยงานผู้รับผิดชอบ นำภาพถ่าย กิจกรรมสวดมนต์ ฯ ขึ้นเผยแพร่ผ่านทาง สื่อสังคมออนไลน์และเว็บไซต์</p> </div>	<p>หน่วยงาน ผู้รับผิดชอบ</p>

❖ การเจริญสมาธิ

๑. คุณประโยชน์ของการเจริญสมาธิ

๙ อานิสงส์ของการสวดมนต์

การสวดมนต์มีมานานมากแล้ว ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ดีที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่โบราณ และเป็นกิจกรรมที่ดีที่พุทธศาสนิกชนควรปฏิบัติ วันนี้เราจะมาพูดถึงอานิสงส์ที่ได้จากการสวดมนต์

๑) ด้านสุขภาพร่างกาย

ผู้ที่นิยมสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิสม่ำเสมอจะก่อให้เกิดผลดีต่อจิตยิ่ง ทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย ไม่โกรธง่าย ไม่เครียด และทางการแพทย์สมัยใหม่รับรองแล้วว่า การสวดมนต์ทำให้เกิดความสุขได้จริง ในจิตใจแม้ถ้าจะต้องใช้ความคิดก็จะคิดแบบมีเหตุมีผล ส่งผลให้ร่างกายสร้างและหลั่งฮอร์โมนในร่างกายให้เป็นปกติ ทำให้ร่างกายสมดุล เมื่อร่างกายสมดุลบุคคลนั้นจะอายุยืน คนที่มีอารมณ์ดี ไม่เครียด จะอายุยืนยาว

๒) สามารถไล่ความชั่วร้าย

ถ้าเราสวดมนต์ทุกวันเป็นกิจวัตรได้ มันจะเป็นการฝึกวินัยเราไปในตัว เพราะขณะที่สวดมนต์อยู่นั้นถ้าเราไม่มีความอดทนเพียงพอ และมีอารมณ์ เบื่อ เซ็ง ง่วงนอน เราก็จะไม่สามารถสวดมนต์จบได้ อย่างที่ตั้งใจไว้ และอาจจะสวดได้แค่ครั้งเดียว แต่ถ้าเราสวดมนต์ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ การสวดมนต์จะเป็นวินัยที่ดีให้เราโดยอัตโนมัติ และขจัดความชั่วร้ายออกไป

๓) นอนหลับสบาย

เป็นการทำให้จิตใจจดจ่อกับบทสวด ปัญหาที่คาใจก็จะหายไปในช่วงเวลาที่สวดมนต์ ทำให้จิตใจสงบ ไร้ความกังวล คลายเครียดได้ และ ช่วยทำให้หลับสนิท

๔) มีจิตเป็นสมาธิ

เพราะขณะที่เราสวดเราต้องเพ่งความสนใจไปที่บทสวดของเรา ทำนองของบทสวด จึงทำให้จิตของเราจะเป็นสมาธิ

๕) ปัญญาเกิด

จะก่อให้เกิดปัญญาตามมา ปัญญาหมายถึง ระบบการคิดที่มีสติคอยกำกับ การคิดจึงอยู่บนพื้นฐานของเหตุและผลไม่มีอารมณ์เข้ามาเจือปน ส่วนความคิดที่ขาดสติ เราเรียกว่า "อารมณ์" ถ้าสวดมนต์ โดยรู้คำแปลรู้ความหมาย ก็ย่อมทำให้ผู้สวดได้ปัญญาความรู้และสามารถเอาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ที่มีในบทสวดมาใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

๖) อานิสงสีให้เกิดจิตที่แกร่ง

หลังการสวดมนต์ไหว้พระและนั่งสมาธิ จะทำให้จิตมีกำลัง เป็นการบำรุงจิต จิตที่มีกำลังจะเข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวง่าย สติดี หนักแน่น การมีจิตเป็นสมาธิสติจะคงอยู่เสมอ

๗) สิริมงคลต่อตนเอง และครอบครัว

ทุกบทสวดมนต์นั้นมาจากอักขระที่ศักดิ์สิทธิ์ มีอำนาจดลบันดาลให้สิ่งอัปมงคลนั้นออกไป จากชีวิต และสร้างสิริมงคลให้กับคนที่สวด ยิ่งสวดมากก็จะมีสิริมงคลมากขึ้น ทำอะไรก็สำเร็จโดยง่าย

๘) ได้รับพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์

คนที่สวดมนต์เป็นประจำนั้นย่อมได้รับการอวยพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์เสมอ เพราะเป็นผู้สร้างกรรมดีจากการสวดมนต์และแผ่เมตตา

๙) เปรียบเสมือนได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า

เพราะขณะนั้นผู้ สวด มีกาย วาจา มีใจที่แน่วแน่ มีความรู้ระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า เท่ากับได้เข้าเฝ้าพระองค์ ด้วยการปฏิบัติบูชา

“เห็นชัดได้ว่าการสวดมนต์มีประโยชน์มากมาย เพราะฉะนั้นเราในฐานะพุทธศาสนิกชน ควรสวดมนต์เป็นประจำ ถึงแม้จะไม่รู้ความหมาย ในบทสวดแต่ก็ยังมีผลเบื้องต้น คือใจชุ่มชื้น ใจสงบ

ทั้งนี้ การสวดมนต์ไม่มีถูก ไม่มีผิด ดังนั้นจึงไม่ต้องคำนึงว่า ต้องสวดทุกบท เนื่องจากคนบางคนอาจจะมีเวลาจำกัด ก็อาจเลือกสวดเพียงบางบทก็เพียงพอแล้ว”

สวดมนต์ ทำสมาธิ ไม่ได้มีประโยชน์แค่บริหารจิตเท่านั้น

แต่การเปล่งเสียงสวดมนต์ออกมายังมีประโยชน์ด้านสุขภาพด้วยนะ

ผู้หลักผู้ใหญ่ มักจะสอนให้เราสวดมนต์ก่อนนอนทุกคืน เหตุผลหนึ่งก็ช่วยบริหารจัดการจิตใจ ถือเป็นการสะสมบุญ และเชื่อกันว่าการสวดมนต์ก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบายไม่ฝันร้าย ทว่าประโยชน์ของการสวดมนต์ไม่ได้มีแค่นั้น เพราะประโยชน์ของการสวดมนต์ ทำสมาธิ ดีต่อ สุขภาพ ดังนี้

๑. ช่วยให้ผ่อนคลาย สบายใจ

รศ. ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี อดีตหัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เผยว่า การสวดมนต์ด้วยการเปล่งเสียงออกมาแล้ว ๆ จะช่วยให้เกิดการสั่นสะเทือน ซึ่งจะไปกระตุ้นการทำงานของตัวรับสัญญาณในร่างกาย ช่วยให้สมองผลิตสารเคมีสารสื่อประสาท และสารสื่อไฟฟ้า รวมไปถึงโปรตีนบางตัวออกมา ช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย และผ่อนคลาย ความกังวล แก้อาการนอนไม่หลับก็ได้

๒. ช่วยรักษาแผล

รศ. ดร.สมพร ยังบอกด้วยว่า การเปล่งเสียงสวดมนต์เบา ๆ พอให้เกิดการสั่นสะเทือน (๒๕ MHz) จะกระตุ้นให้ร่างกายส่งสัญญาณไปที่สมองส่วนทาลามัส ส่งผลให้สมองส่วนนี้ผลิตสารเคมีและสารสื่อประสาทออกมา ซึ่งมีคุณสมบัติกันสมองซีก ช่วยระงับความเครียด และช่วยเยียวยาแผล

๓. ลดน้ำตาลในเลือด

อย่างที่บอกว่าการเปล่งเสียงสวดมนต์จะช่วยให้เกิดการสั่นสะเทือน กระตุ้นระบบภายในร่างกาย ให้เกิดความสมดุล และนอกจากนี้การฟังเสียงสวดมนต์ของตัวเองยังช่วยให้เซลล์ประสาทส่งสารสื่อประสาทที่มีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยลดความเครียด บรรเทาอาการซึมเศร้า และมีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดด้วย

๔. กระตุ้นการทำงานของหัวใจ

ข้อมูลจากนิตยสารชีวจิต เผยว่า การเปล่งเสียงโอมมีส่วนช่วยกระตุ้นการทำงานของหัวใจ และการเปล่งเสียงสวดมนต์อันก่อให้เกิดการสั่นสะเทือนจะช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิต ช่วยให้จิตใจสงบขึ้น ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และช่วยคงสมดุลความดันโลหิตด้วย

๕. กระตุ้นระบบขับถ่าย

เสียงสวดมนต์เสียงอ้อจะช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย อย่างที่เวลาเด็กจะปัสสาวะก็จะช่วยกันพูดเสียงฉี่ยาว ๆ ก็กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากปัสสาวะมากขึ้นได้ นอกจากนี้เสียงอ้อยังช่วยกระตุ้นปอดเสียงอูช่วยกระตุ้นม้าม และเสียงออยช่วยกระตุ้นไต

คุณประโยชน์ของการเจริญสมาธิ (สถาบันพลังจิตตานุภาพ)

๑. ทำให้หลับสบายคลายกังวล
๒. กำจัดโรคภัยไข้เจ็บ
๓. ทำให้สมอง ปัญญาดี
๔. ทำให้รอบคอบก่อนทำงาน
๕. ทำให้ระงับความร้ายกาจ
๖. บรรเทาความเครียด
๗. มีความสุขพิเศษ
๘. ทำให้จิตอ่อนโยน
๙. กลับใจได้
๑๐. เวลาจะสิ้นลมพบทางดี
๑๑. เจริญวาสนาบารมี
๑๒. เป็นกุศล

ประโยชน์ของสมาธิภาวนา ๔ ประการ

- สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบันเมื่อเราปฏิบัติสมาธิไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด เมื่อนั้น “จิต” จะไม่ส่งออกนอกตัว จิตอยู่ในกายอันยาวาวกว้างศอกหนาคืบ ทำให้ไม่ซัดส่าย ไปจรหารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมย์ และเมื่อจิต ผูกอยู่กับกาย ทำให้ อะไรต่าง ๆ ที่เข้ากระทบ ก็ไม่บังเกิดผลทำให้จิต มีปฏิกิริยา ทั้งด้านลบด้านบวก จึงไม่มีความทุกข์ จึงเป็นการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- สภาพจิตที่กลั่นกรอง ตะกอนที่ทำให้จิตใจมัวซัว ออกไปเรื่อย ๆ จิตเดิมแท้ที่สะอาดสว่าง สงบ เราจะมองเห็น ความเป็นไป มองเห็นศักยภาพเดิมของจิตที่ไม่มีเครื่องร้อยรัดเป็นผลเนื่องจากการปฏิบัติสมาธิ ไม่ว่าจะเป็สมาธิชั่วคราว สมาธิระยะสั้น หรือสมาธิระดับที่ลึกกว่านั้น หลังจากนั้น ปัญญา การหยั่งรู้ ตามลำดับขั้นของจิตที่พัฒนาแล้ว จะมีความรู้ที่ลึกซึ้งขึ้นเรื่อย ๆ ตามกำลังของจิตที่ได้พัฒนา

- สมภาวณาทบบุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่อสติสัมปชัญญะหลักการปฏิบัติสมาธิ เพื่อลดกิเลส ลดความอยากได้ใครดี ที่เกินมนุษย์ ควรจะได้ เป็นไปเพื่อสร้างภูมิจิตภูมิธรรม ให้สูงขึ้นไป เป็นการสร้าง จิต ให้มีสติ ความรู้ตัว สัมปชัญญะ ความระลึกได้ และ จะมองเห็นหนทาง ที่ย่นระยะเวลาของการเวียนว่ายตายเกิด ก็เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ ภาวณา เกิดจากการสร้างสติสัมปชัญญะนั้นเอง
- สมภาวณาทบบุคคลเจริญให้มากแล้วย่อมเป็นไป เพื่อความสิ้นอาสวะเมื่อย่นหนทาง แห่งการเวียนว่ายตายเกิด มีเป้าหมายของชาวพุทธศาสนิกชน คือ พันทุกข์ ไม่ต้องกลับมา เวียนว่ายตายเกิดอีก โดยการพ้นจากกิเลสอาสวะ ที่ห่อหุ้มจิตให้มัวเมา มีดหลง บดบัง ไม่มีปัญญา ที่จะตัดสินในทางที่ถูกที่ควร พื้นฐานก็เริ่มจาก ทาน ศีล ภาวณา จนกระทั่ง ก่อเกิด “ปัญญา” ที่ตัดกิเลสออกจาก จิต ได้เป็นผลสำเร็จ

เทคนิคเบื้องต้นในการนั่งสมาธิ

๑. การนั่งสมาธิผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

- ส่งเสริมให้คุณภาพของจิตดีขึ้น คือ ทำจิตใจ ผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง โล่งเบา สบาย มีความจำ และสติ ปัญญาดีขึ้น
- ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำอะไรคิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง เลือกรคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

- จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระจกกระฉ่ง กระจกปรี่กระเป่า มีความมองอาจสง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส
- มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็นและเชื่อมั่นในตนเอง
- มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับเทศกาลเทศะเป็นผู้มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ

มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่ว

๑.๓ ด้านชีวิตประจำวัน

- ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานและการศึกษาเล่าเรียน
- ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจ เข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

๑.๔ ด้านศีลธรรมจรรยา

- ย่อมเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื่อกฎแห่งกรรม สามารถคุ้มครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย
- ย่อมเป็นผู้มีความมกน้อย สันโดษ รักสงบและมีขันติเป็นเลิศ
- ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ย่อมเป็นผู้มีสัมมาคารวะและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

๒. ผลต่อครอบครัว

๒.๑ ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัวเห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็กทุกคน มีความรักใคร่สามัคคี เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๒.๒ ทำให้ครอบครัวมีความเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้ที่มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคอันใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหานั้น ๆ ให้ลุล่วงไปได้

๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

๓.๑ ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรมและปัญหาสังคมสังคมอื่น ๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคมไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชัน ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้ที่มีจิตใจอ่อนแอ หวันไหว ต่ออำนาจสิ่งยั่วยวน หรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคมต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่น มั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๓.๒ ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งงามด้วยการทำสมาธิ อยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมาย ของบ้านเมือง ดังนั้นบ้านเมืองเราก็จะสะอาด ไม่มีคนมกง่ายทิ้งขยะลงบนพื้นถนน ข้ามถนนตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่สิ้นเปลืองงบประมาณ เวลาและ กำลังเจ้าหน้าที่ ที่ต้องเข้าไปในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

๓.๓ ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดีรักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพ ในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตัว ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ แม้มีผู้ไม่ประสงค์ดีต่อสังคมมาแห้วให้เกิด ความแตกแยก ก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผล และเป็นผู้รักสงบ

ทำไมการสวดมนต์จึงช่วยบำบัดโรคได้

ดร .นพ.ธวัชชัย กมลธรรม อดีตอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ระบุว่า หากฟังเสียงสวดมนต์อย่างเดียวจะได้เพียงแค่ผ่อนคลาย เพราะเป็นการรับสัญญาณผ่านทางหู แต่หากเรา เปล่งเสียงสวดมนต์ด้วย เท่ากับเป็นการสวดมนต์บำบัด ซึ่งเป็นหลักการหนึ่งของ Vibrational Therapy คือ การใช้คุณสมบัติของคลื่นเสียงมาบำบัดความเจ็บป่วย เมื่อเราได้รับคลื่นเสียงซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอ ประมาณ ๑๕ นาที ก็จะช่วยกระตุ้นร่างกายให้เกิดการเยียวยา อย่างไรก็ดี ไม่ควรสวดมนต์หลังกินอาหาร ทันที แต่ควรทิ้งช่วงให้ร่างกายเริ่มผ่อนคลายก่อน เช่น ช่วงเวลาก่อนเข้านอน หาสถานที่ที่เงียบสงบ สวดบท สั้น ๆ ๓-๔ พยางค์ ใช้เวลาประมาณ ๑๐-๑๕ นาทีขึ้นไป จะทำให้ร่างกายได้หลังสารเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อ ประสาทมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาล ในเลือด และเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทอื่น ๆ เช่น เมลาโทนิน ซึ่งเปรียบคล้าย กับยาอายุวัฒนะ เพราะจะช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ประสาท เซลล์ร่างกายให้ชีวิตเพิ่ม ภูมิต้านทาน ทำให้เซลล์สดชื่นขึ้นด้วย

ประโยชน์ของการสวดมนต์ภาวนาก็ไม่ธรรมดาเลย ใครจะลองสวดมนต์ก่อนนอนทุกคืนก่อนเป็นอันดับแรกเพื่อ ยกระดับจิตใจและช่วยส่งเสริมการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายก็ถือว่าเป็นเรื่องดี ๆ ที่น่าทำเลยแหละ

๒. วิธีการทำใจหยุดใจนิ่งอย่างง่าย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงเป็นสัพพัญญู ผู้รู้แจ้งทั้งสามโลก ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ในธรรมเป็นนิจ พระองค์ทรงสั่งสอน “พระธรรม” ที่พระองค์ทรงค้นพบสิ่งที่มีอยู่ในธรรมชาติ แล้วนำมาตรัสสอนให้กับมนุษย์ และเทวดาทั้งหลาย ให้ได้รู้เห็นธรรมตามสติปัญญา และกำลังของสภาวะจิตแต่ละบุคคล มีแนวทางปฏิบัติที่เรียกว่า “กรรมฐาน ๔๐ วิธี” ซึ่ง อุปนิสัยของแต่ละคนมีไม่เหมือนกัน

ดังนั้น เมื่อจะแนะนำวิธีปฏิบัติให้ใจหยุดใจนิ่งก็จำเป็นต้องมีลักษณะกลาง ๆ ที่สามารถประยุกต์ได้ทุกคน ถ้าสนใจที่จะลองปฏิบัติดูวิธีนี้ เป็นการจับลมหายใจเข้าออก อย่างรู้ตัวทั่วพร้อม และใช้วิธีการนับเลขเป็นองค์ประกอบที่นำพาให้จิต จดจ่อ ซึ่ง ก่อนที่จะปฏิบัติ เรามีความจำเป็นต้องอาศัยสิ่งแวดล้อม นำพาให้จิตปราศจากเครื่องกังวล โดยการ ทำทาน รักษาศีล ก่อนที่จะปฏิบัติ เมื่อใจปราศจากเครื่องกังวลแล้วเราควรมีความอยากปฏิบัติเพียงเท่านั้น เมื่อปฏิบัติแล้วไม่ควรมีความอยาก วิธีการที่เหมาะสมกับทุกจริต ใช้ นับลมหายใจเข้า ออก อยู่ในท่าที่สบาย ๆ ไม่ว่าจะเป็น กรณีนั่ง ยืน เดิน หรือนอน

ลมหายใจเข้านับ ๑ ลมหายใจออกนับ ๑

ลมหายใจเข้านับ ๑ ลมหายใจออกนับ ๑

ลมหายใจเข้านับ ๒ ลมหายใจออกนับ ๒

ลมหายใจเข้านับ ๑ ลมหายใจออกนับ ๑

ลมหายใจเข้านับ ๒ ลมหายใจออกนับ ๒

ลมหายใจเข้านับ ๓ ลมหายใจออกนับ ๓

ลมหายใจเข้านับ ๑ ลมหายใจออกนับ ๑

ลมหายใจเข้านับ ๒ ลมหายใจออกนับ ๒

ลมหายใจเข้านับ ๓ ลมหายใจออกนับ ๓

ลมหายใจเข้านับ ๔ ลมหายใจออกนับ ๔

นับต่อไปพร้อมกับลมหายใจเข้าและออก

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙

จนกระทั่งถึง ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ ๑๐-๑๐

แล้วย้อนกลับมา ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓

๑-๑ ๒-๒

๑-๑

๑-๑ ๒-๒

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙

๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ ๑๐-๑๐

วนกลับไปกลับมา จนกระทั่ง พอสมควรแก่เวลา หรือ พอที่จะมีความอดทนต่อการปฏิบัติได้ โดยยึดหลัก ทำง่าย ทำอย่างสบาย ไม่เร่งการหายใจ ไม่บีบบังคับลมหายใจ นี่คือฐานของการสร้างภูมิธรรมที่สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป เมื่อฐานแน่น จิตที่เหมาะสม เหมาะควร แก่การงานจะปรากฏ ให้เหมาะกับการใช้ศักยภาพของจิต

มากกว่าที่เป็นอยู่ โดยธรรมชาติ ของจิตที่ใช้กันปฏิบัติงานทางโลก ประมาณร้อยละ สิบ เพียงเท่านั้น เมื่อใจหยุด ใจนิ่ง เราสามารถใช้ศักยภาพของจิตได้มากเท่ากับที่จิตกลับไปสู่สภาพเดิมแท้ จิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน จิตที่ไม่หลงส่งออก นอกตัว จิตที่เที่ยงแท้ จิตที่ปราศจากเครื่องร้อยรัด บางท่านใช้ศักยภาพ ของจิตที่พัฒนาแล้ว ได้ถึงร้อยละร้อย ซึ่งมีในประวัติครูบาอาจารย์มากมายที่หาอ่านได้ บางครูบาอาจารย์ท่านก็ให้ภาวนา พุทโธ พร้อมกับลมหายใจเข้า ออก พุทโธ ลมหายใจเข้า โธ หรือจะใช้คำบริกรรมที่แต่ละคนถนัดก็ได้ วิธีการเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับความถนัดของแต่ละคน บางคนถนัดดูสุภกรรมฐาน บางคนใช้วิธีการระลึกถึงศีล ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ บางคนระลึกถึงเทวดา ระลึกถึงพระนิพพาน ระลึกถึงอาหารที่ท่านเข้าไป บางคนถนัดกสิณ ๑๐ ประการ เป็นต้น

หลักอยู่ที่หาสิ่งยึดเหนี่ยวให้จิตไม่ซัดส่าย ให้จิตไม่วอกแวก เมื่อทำมาก ๆ เข้า จะรู้วิธีปฏิบัติ วิธีการเดินทาง ของจิตตนเอง โดยอัตโนมัติ พร้อมกับสามารถ เดินอยู่บนเส้นทางที่ถูกต้องทั้งทางโลกและทางธรรม เนื่องจากจิตได้ พัฒนาแล้ว ขออำนาจบุญกุศลทั้งหลาย จงช่วยอำนวยพรให้ทุกท่าน สำเร็จ สำเร็จ สำเร็จ และสมความปรารถนา ในสิ่งที่ชอบ ประกอบด้วยกุศล ด้วยประการทั้งปวง อนุโมทนา บุญกุศลร่วมกันสาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ

❖ การสวดมนต์

การสวดมนต์ คืออะไร

การสวด หมายถึง การท่องบ่นสาธยายบทสวดเป็นทำนองมนต์ หมายถึง คำภาษาบาลี ที่เป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยตรงซึ่งมีแหล่งที่มาจากพระไตรปิฎก อีกส่วนหนึ่งเป็นคำบาลี ที่อาจารย์ทั้งหลายแต่งขึ้น เพื่อใช้เป็นบทสวดสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัยเสริมสร้างศรัทธา ความเลื่อมใสแก่ผู้สวด

ภาษาบาลีนี้เป็นภาษาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ประกาศพระพุทธศาสนา เป็นภาษาที่ใช้จารึกหลักคำสอนของพระพุทธองค์ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า เป็นภาษาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฉะนั้น การสวดมนต์จึงมิใช่การท่องบ่นคำบาลีเพื่อให้จดจำได้เท่านั้น แต่ได้หมายถึงการเรียนเอาหลักคำสอนจาก ถ้อยคำที่ พระพุทธองค์ทรงตรัสด้วยพระโอษฐ์โดยตรงเลยทีเดียว และได้สรรเสริญคุณของพระพุทธองค์ คุณของพระรัตนตรัยด้วยภาษาที่พระพุทธองค์ใช้สั่งสอนพวกเรา

การเตรียมตัวให้พร้อมทั้งร่างกาย ต้องให้ปลอดจากภาระทั้งปวง ส่วนใหญ่จะช่วงเข้ามีดหลัง ตื่นนอน หรือ ก่อนเข้านอน ชำระร่างกายให้สะอาด นั่นเป็นกรณีที่มีสถานที่เฉพาะสำหรับ ทำกิจกรรมนี้ เอ่ยคำสวดให้มีเสียงดังแต่พอดี สำหรับกรณีที่ผู้ปฏิบัติมานาน สามารถสวดมนต์ได้ ตลอดเวลา จะออกเสียงหรือไม่ออกเสียง ทั้งอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ขับรถยนต์ ถ้าสามารถกระทำ ได้ตลอดวัน จะนำพาให้จิตใจ เราอยู่ในบุญกุศลตลอดเวลา เป็นการพัฒนาศักยภาพทางจิตที่ดีเลิศ พร้อมสำหรับการปฏิบัติงานทางโลกและทางธรรม

๒. วิธีปฏิบัติในการสวดมนต์

“ร่างกายมีความจำเป็นต้องได้รับการอาบน้ำชำระล้างเหงื่อไคลออก เป็นประจำฉันใด

แม้จิตใจก็มีความจำเป็นต้องชำระให้ผ่องแผ้วอย่างน้อยวันละครั้ง ฉะนั้น”

แต่ความยุ่งยากอย่างยิ่งในการทำความสะดวกใจ คือ เราไม่สามารถจะใช้น้ำหรือสิ่งใด ๆ

ในโลกมาล้างใจให้สะอาดได้ยกเว้น พุทธธรรม ที่เกิดขึ้นในใจของผู้นั่นเอง ทั้งนี้เพราะ "ใจ" เป็น สิ่งที่เห็นได้โดยยากประการหนึ่ง ประการที่สอง ใจไม่ค่อยยอมอยู่นิ่งๆ ชอบเที่ยว ชอบคิดตลอดเวลา

ประการที่สาม ใจมักจะหลงพอใจในอารมณ์ที่น่าพอใจ จึงมักนำความเดือดเนื้อร้อนใจมาสู่ตัวเองเสมอ

วิธีสร้างพุทธธรรมให้เกิดขึ้นในดวงใจ

มีวิธีง่ายๆ และนิยมกันมากตั้งแต่สมัยพุทธกาลเป็นต้นมา คือการท่องหรือสวดหัวข้อธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ซึ่งเราเรียกว่า สวดพุทธมนต์ หรือเรียกสั้น ๆ ว่า สวดมนต์ ดังนั้น นับตั้งแต่โบราณกาลชาวไทยจึงนิยมสวดมนต์มีการทำวัตรเช้า – เย็นตลอดมา ซึ่งผลของการสวดมนต์เป็นประจำทุกเช้า – เย็น ทำให้บรรพบุรุษของชาวไทยเป็นผู้มีใจสูง รักใคร่ปรองดองกัน มีเมตตาอารีต่อเพื่อนบ้าน และรังเกียจการรุกรานหรือความรุนแรงใด ๆ อาจมีบ้างบางครั้งที่พลั้งเผลอ ปล่อยให้อารมณ์ฝ่ายต่ำเข้าครอบงำ ทำให้ชาวไทยถึงกับแตกสามัคคีและทำร้ายกันเอง แต่เมื่อได้ยินเสียงสวดมนต์ ก็ราวกับได้ยินเสียงพระพุทธเจ้ามาเตือนให้ได้สติหันหน้ากลับมาปรองดองคืนดีกันดังเดิมสลัดความขุ่นข้องหมองใจทิ้งไปได้อย่างหน้าอัศจรรย์ขณะนี้ประเทศไทยกำลังอยู่ในระยะพัฒนา นอกจากจะต้องอาศัยกำลังความคิด สติปัญญา และวิชาการแผนใหม่เข้าช่วยขจัดอุปสรรคนานาประการแล้วยังต้องอาศัยความสามัคคี และความเป็นผู้มีใจสูงของประชาชนทุก ๆ ฝ่ายอีกด้วย การพัฒนาประเทศจึงจะสำเร็จลุล่วงด้วยดีได้ในท่ามกลางกระแสแห่งโลกที่กำลังเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง โดยไม่หยุดนิ่ง โดยเฉพาะมนุษย์ก็พยายามแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเอง ด้วยการขวนขวายตะเกียกตะกายเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านั้น และการที่จะทำอะไรสำเร็จสมความมุ่งหมายนั้น ที่สำคัญต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งมีความมั่นคงในจิตใจไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด ๆ เป็นต้น

ดังนั้น มนุษย์ทุกคนจึงแสวงหาวิธีการที่จะทำให้จิตใจมีสภาพมั่นคงด้วยวิธีการที่แตกต่างกันออกไป คนไทยในฐานะที่นับถือพระพุทธศาสนาเป็นหลักสำหรับยึดเหนี่ยวแล้วยังมีการเสริมสร้างพลังใจโดยอาศัยการสวดสาธยายพระปริตรหรือบทสวดมนต์ต่าง ๆ อันจะทำให้มีความมั่นคงในจิตใจมีกำลังพลังใจในการต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

ภาคผนวก

(ตัวอย่าง)

กำหนดการจัดกิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสนทนาธรรม กรมควบคุมโรค

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

ทุกวันศุกร์เว้นศุกร์ ณ ห้องพระ ชั้น ๔ อาคาร ๑ กรมควบคุมโรค

๗๗๗๗๗๗๗

- ๑๕.๐๐ - ๑๕. ๓๐ น. - ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสนทนาธรรม ณ ห้องพระ ชั้น ๔ อาคาร ๑ กรมควบคุมโรค
- ๑๕.๓๕ น. - ผู้บริหาร และผู้เข้าร่วมกิจกรรม พร้อมกัน ณ บริเวณห้องพระ
- ๑๕.๔๐ น. - ประธานฝ่ายฆราวาส นายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค เดินทางมาถึง ณ บริเวณห้องพระ
- ๑๕.๔๕ น. - ประธานสงฆ์ พระอาจารย์มหาทวี โปธิเมธี เจ้าอาวาสวัดพุทธปัญญา เดินทางมาถึง ณ บริเวณห้องพระ
- ๑๕.๕๐ น. - พิธีกรเชิญประธาน จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
- เจ้าหน้าที่อาราธนาศีล กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
 - คำนมัสการพระรัตนตรัย
 - คำนมัสการพระพุทธเจ้า
 - บทสวดสดุดีพระรัตนตรัย
 - บทชัยมงคลคาถา (พาหุง)
 - บทชัยปริตร (มหากาฐนิโก)
 - บทสัพพมงคลคาถา
 - บทสุญญตาทุพโธ
 - เจริญสมาธิ ๕ - ๑๐ นาที
 - บทแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์
 - บทแผ่เมตตาให้ตนเอง
 - ประธานฝ่ายฆราวาส ถวายจตุปัจจัยไทยธรรม ถวายเครื่องสักการะ พร้อมด้วยผู้ร่วมกิจกรรมถวายจตุปัจจัยไทยธรรมพระสงฆ์สวดพระพุทธคุณ ทำนองสรภัญญะ
 - ประธานกรวดน้ำรับพร
 - พระสงฆ์อนุโมทนา
 - สนทนาธรรม ๕ - ๑๐ นาที
 - กราบลาพระรัตนตรัย
- ๑๖.๓๐ น. - กิจกรรม “แบ่งปัน...พันธุ์ไม้” ณ บริเวณหน้าห้องพระ ชั้น ๔ อาคาร ๑ กรมควบคุมโรค

หมายเหตุ : กำหนดการสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ลำดับขั้นตอนการสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม กรมควบคุมโรค

- ขั้นตอนที่ ๑ - พิธีกรกล่าวเชิญผู้เข้าร่วมกิจกรรม ฯ นั่งประจำที่ ณ ห้องพระ ชั้น ๔ อาคาร ๑ กรมควบคุมโรค
- ขั้นตอนที่ ๒ - พิธีกรกล่าวกราบนมัสการพระคุณเจ้า (ชื่อ).....
เรียนท่านผู้บริหารและผู้มีเกียรติที่เข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม
ในวันนี้ ณ ห้องพระ ชั้น ๔ อาคาร ๑ กรมควบคุมโรค
- พิธีกรกล่าวเชิญประธานในกิจกรรม ฯ (ชื่อ).....
จตุรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
- พิธีกรกล่าวขอบคุณประธานในกิจกรรม ฯ
- ขั้นตอนที่ ๓ - พิธีกรกราบอาราธนาพระคุณเจ้า นำสวดมนต์และเจริญสมาธิ
- พระสงฆ์นำสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม
- พิธีกร กล่าวขอบพระคุณพระคุณเจ้า
- ขั้นตอนที่ ๔ - พิธีกรเรียนเชิญประธานในกิจกรรม ฯ ถวายจตุปัจจัยไทยธรรม
พระคุณเจ้า ให้พร
- ขั้นตอนที่ ๕ - พิธีกรกราบอาราธนาพระคุณเจ้า เรียนเชิญประธานและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ฯ ถ่ายภาพร่วมกัน
- ขั้นตอนที่ ๖ - พิธีกรกล่าวขอบคุณประธานและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ฯ
-

หมายเหตุ : ลำดับขั้นตอนอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ลำดับ	วัน/เดือน/ปี	หน่วยงานผู้จัดกิจกรรม	จำนวนผู้เข้าร่วม				รวม	หมายเหตุ
			อายุ ๑๓ - ๒๔ ปี	อายุ ๒๕ - ๔๐ ปี	อายุ ๔๑ - ๖๐ ปี	อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป		
๒๙								
๓๐								
๓๑								
หน่วยงานส่วนภูมิภาค								
๑								
๒								
๓								
๔								
๕								
๖								
๗								
๘								
๙								
๑๐								
๑๑								
๑๒								

บรรณานุกรม

- อุทัย สุดสุข. นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต. บริษัท วี อินดี ดีไซน์ จำกัด : กรุงเทพฯ; ๒๕๖๒
- กรมศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. คู่มือสวดมนต์สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป. องค์การจัดสงฆ์สินค้าและพัสดุภัณฑ์ : กรุงเทพฯ ; ๒๕๕๗
- กรมศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. (๒๕๕๗). คู่มือสวดมนต์สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2562). คำแนะนำในการสวดมนต์ และเจริญสมาธิ ณ สถานที่ปฏิบัติงาน
- ไพบยนต์ กาสี. (๒๕๖๑). สวดมนต์ขอขมากรรม. กรุงเทพฯ : หจก. แอลซีพี รัฐิพการพิมพ์.
- ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์ศัพท์. (๒๕๖๓). สวดมนต์ทุกวัน พลันสุขสวัสดิ์ สวดมนต์ข้ามปี โชคดีมีสุขตลอดไป. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เลี้ยงเซียง เพียนเพื่อพุทธศาสน์ จำกัด.