

กิจกรรมการตักบาตร  
สวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาการชม กรมควบคุมโรค  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗



ณ ห้องประชุมประเมิน จันทวิมล  
ชั้น ๑ อาคาร ๑ กรมควบคุมโรค

กิจกรรมภายในงาน

ทำบุญตักบาตร - ฟังธรรมะ -



กลุ่มงานจริยธรรม กรมควบคุมโรค

# คำนำ

ด้วยกรมควบคุมโรค โดยกลุ่มงานจริยธรรมภายใต้คำแนะนำของคณะกรรมการจริยธรรมประจำกรมควบคุมโรค ได้มุ่งเน้นให้ทุกหน่วยงานในสังกัดกรมควบคุมโรคส่งเสริมคุณธรรมให้เป็นหลักแห่งความประพฤติของบุคคล มีพฤติกรรมอันพึงประสงค์สอดคล้องหลักคุณธรรมแห่งชาติ ๕ ประการ ได้แก่ พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา กตัญญู ค่านิยมของกระทรวงสาธารณสุข MOPH และอัตลักษณ์กรมควบคุมโรค “ซื่อสัตย์ เสียสละ รับผิดชอบ” เพื่อสร้างความเชื่อมั่น สร้างวัฒนธรรมคุณธรรมในองค์กร ให้เป็นแหล่งสร้างคนดี เพื่อสังคมเป็นพลังสำคัญของการขับเคลื่อนสังคมคุณธรรมที่สอดคล้องกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยยึดหลักธรรมทางศาสนา หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และวิถีวัฒนธรรมไทยที่ดีงาม เป็นหลักนำทาง และหลักคิดในการปฏิบัติงาน เพื่อพัฒนาจิตใจของบุคลากรกรมควบคุมโรคทุกระดับให้มีความเข้มแข็ง สามารถควบคุมกำกับกายให้คิดดี พูดดี ทำดี เพื่อให้เกิดการพัฒนาคนและระบบคุณธรรม จริยธรรมที่ดี เป็นองค์กรคุณธรรมต้นแบบยั่งยืนต่อไป

กรมควบคุมโรค โดยกลุ่มงานจริยธรรม จึงกำหนดจัดกิจกรรมตักบาตรพระภิกษุสงฆ์ สวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาการขึ้น ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าให้องค์กรและบุคลากรกรมควบคุมโรค สามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมฯ อันจะทำให้การจัดกิจกรรมฯ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ตามวัตถุประสงค์ และมีประสิทธิภาพบรรลุตามวัตถุประสงค์ต่อไป

กลุ่มงานจริยธรรม กรมควบคุมโรค

# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ปฏิทินการจัดกิจกรรม	๑
ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	๒
คำจำกัดความ	๓
ภาคผนวก	
- กำหนดการ	๑๐
- รายการที่หน่วยงานเจ้าภาพต้องจัดเตรียม	๑๑
- แบบฟอร์มที่ ๑ แบบลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม	๑๒
- แบบฟอร์มที่ ๓ แบบสรุปจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	๑๓
บรรณานุกรม	๑๕

**ปฏิทินการจัดกิจกรรมการตัดบาตร สวดมนต์ เจริญสมาธิ  
และสันทนาการ กรมควบคุมโรค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗**

ที่	วัน/เดือน/ปี	เวลา	หน่วยงานเจ้าภาพ
๑	วันอังคาร ที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๖	๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	๑. กลุ่มงานจริยธรรม ๒. สำนักงานเลขานุการคณะกรรมการโครงการพระราชดำริฯ
๒	วันอังคาร ที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๖	๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	๑. กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร ๒. กองนวัตกรรมและวิจัย
๓	วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๗	๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	๑. กองกฎหมาย ๒. กลุ่มตรวจสอบภายใน ๓. สำนักงานคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
๔	วันศุกร์ที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗	๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	๑. สำนักงานเลขานุการกรม ๒. สถาบันบำราศนราดูร ๓. สำนักความร่วมมือระหว่างประเทศ
๕	วันศุกร์ที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๗	๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	๑. กองควบคุมโรคและภัยสุขภาพในภาวะฉุกเฉิน ๒. กองระบาดวิทยา ๓. กองวินโรค
๖	วันจันทร์ที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๗	๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	๑. กองบริหารการคลัง ๒. สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง ๓. กองโรคติดต่อฯ โดยแมลง
๗	วันพุธที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗	๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	๑. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน ๒. สถาบันเวชศาสตร์ป้องกันศึกษา ๓. กองดิจิทัลเพื่อการควบคุมโรค
๘	วันพฤหัสบดีที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๗	๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	๑. กองบริหารทรัพยากรบุคคล ๒. กองป้องกันการบาดเจ็บ ๓. กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ
๙	วันศุกร์ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	๑. กองโรคติดต่อทั่วไป ๒. สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ๓. สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
๑๐	วันจันทร์ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗	๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	๑. กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๒. สำนักงานบริหารโครงการกองทุนโลก ๓. สถาบันราชประชาสมาสัย
๑๑	วันจันทร์ที่ ๒ กันยายน ๒๕๖๗	๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.	๑. กองโรคไม่ติดต่อ ๒. กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ๓. กองด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศและกักกันโรค

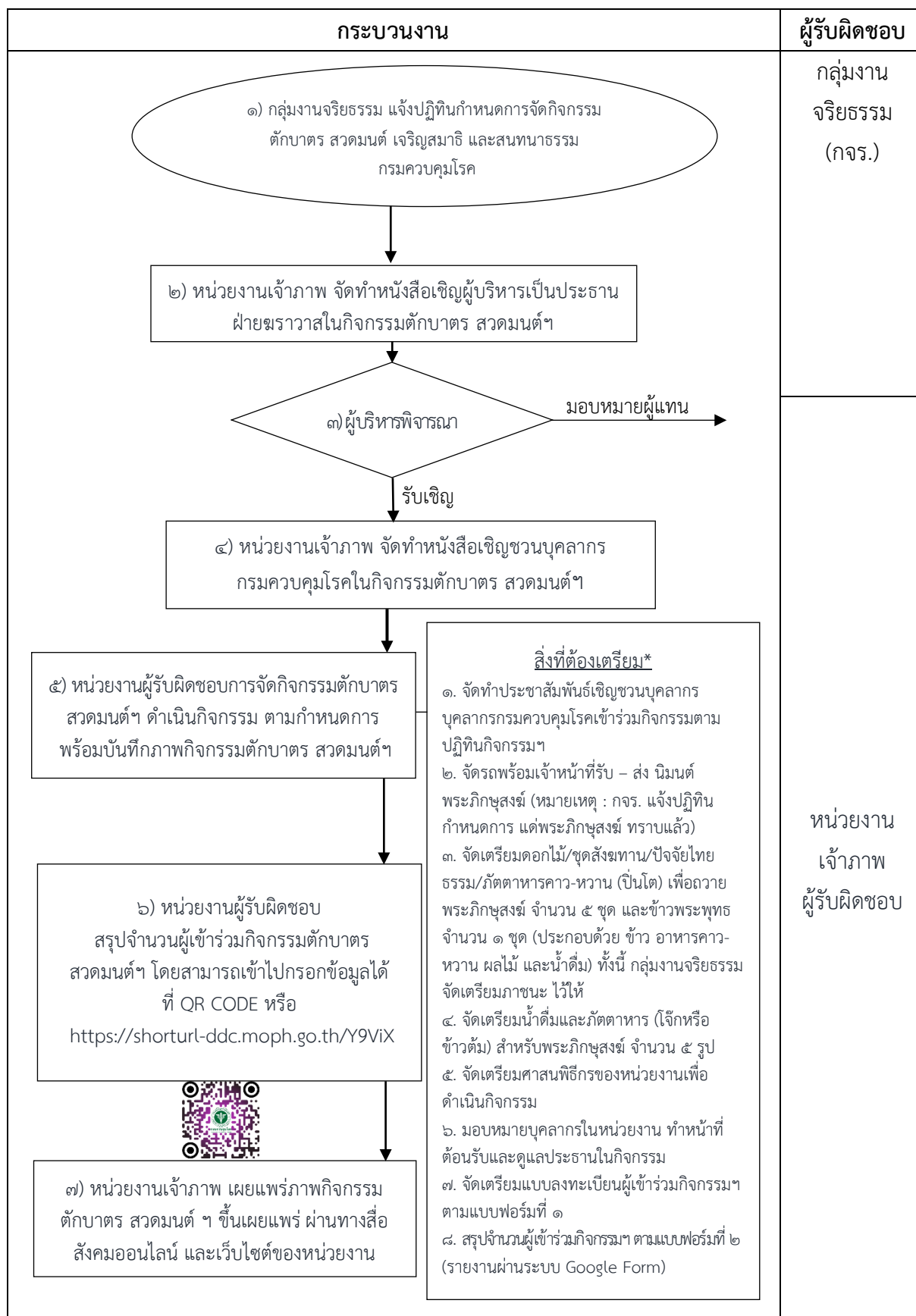
หมายเหตุ : ๑. รายชื่อหน่วยงานเจ้าภาพ อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

๒. ผู้ประสานงาน กลุ่มงานส่งเสริมและคุ้มครองจริยธรรม กลุ่มงานจริยธรรม

๑) นางสาวสิริโสภารรณ รัตนสุรีย์ ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผน

๒) นางสาวภัทร์ชลิต จันทิมา ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผน

## ขั้นตอนการปฏิบัติงาน



## คำจำกัดความ

### ❖ การตักบาตร

**การตักบาตร** หมายถึง ประเพณีอย่างหนึ่งที่ชาวพุทธปฏิบัติกันมาแต่สมัยพุทธกาล พระภิกษุจะถือบาตรออกบิณฑบาตเพื่อรับอาหารหรือทานอื่นๆ ตามหมู่บ้านในเวลาเช้า ผู้คนที่ออกมาตักบาตรจะนำของทำทานต่างๆ เช่น ข้าว อาหารแห้ง มาถวายพระ ประเพณีนี้ชาวพุทธถือกันว่าเป็นการสร้างกุศล และถือว่าเป็นการแผ่ส่วนกุศลให้กับญาติผู้ล่วงลับไปแล้วด้วย โดยเชื่อกันว่าอาหารที่ถวายไปนั้นจะส่งถึงญาติผู้ล่วงลับอีกด้วย

**ตักบาตร** เป็นลักษณะ ของกิริยาตักข้าวใส่ลงในบาตร แต่หลัง ๆ มีคำว่า ใส่บาตร ขึ้นมาเรียกตามกิริยาที่เราเอาอาหารลงในบาตรโดยไม่ต้องตัก ก็เลยใช้คำว่าใส่บาตรแทน ทั้งคำว่าตักบาตรและใส่บาตรใช้ได้ทั้ง ๒ คำ เพราะ เราเข้าใจตรงกันว่าเป็นการนำอาหารไปถวายในบาตร พระที่ท่านมาบิณฑบาตตอนเช้า

**บาตร** เป็นภาชนะจำเป็นของพระภิกษุจะขาดเสียมิได้ นับเข้าในจำนวนบริวารอย่างหนึ่งในบริวาร ๘ ตามปกติพระจะไปอยู่ที่ใด ต้องมีบาตรประจำตัวไปด้วย และการออกบิณฑบาตก็ออกในเวลาเช้าตามแบบอย่าง ที่พระพุทธรเจ้าองค์ ทรงบำเพ็ญเป็นพุทธกิจประจำวัน

**สวดมนต์** การเล่งเสียงในพิธีกรรมทางศาสนา เพื่อบูชาหรือสรรเสริญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นการอธิฐานถึงพระศาสดาของศาสนาหรือพระผู้เป็นเจ้าของเจ้าอีกนัยหนึ่งคือการสื่อสารกับพระผู้เป็นเจ้าของเจ้า ซึ่งอาจเป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำหรือเป็นครั้งคราวก็ได้ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง

**สมาธิ** หมายถึง ความสามารถในการควบคุมจิตใจ และอารมณ์ ให้สามารถตั้งมั่นเป็นหนึ่ง เพื่อให้เกิดความสงบขึ้นภายในจิตใจ

**สนทนาธรรม** เป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ การปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับพุทธธรรมที่เป็นสื่อสารสองทางระหว่างผู้สนทนา ซึ่งอาจมีจำนวนผู้สนทนาตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

**กิจกรรมตักบาตรสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสนทนาธรรม** หมายถึง การมีส่วนร่วมของบุคคลในการระลึกถึงคุณงามความดีของพระรัตนตรัย อันมีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ การบริหารจัดการทำให้มีจิตใจผ่องใส มีสติในการดำเนินชีวิต และการทำงาน การมีจิตแน่วแน่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนหยุดนิ่ง และมีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น รวมถึงสนทนาธรรม เป็นวิธีการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ การปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับพุทธธรรมที่เป็นสื่อสารสองทางระหว่างผู้สนทนา ซึ่งอาจมีจำนวนผู้สนทนาตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป โดยมีหลักการวัตถุประสงค์และคุณประโยชน์ที่พึงได้รับการปฏิบัติตนยึดหลักศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรมในการดำเนินวิถีชีวิตด้วยปัญญาอย่างมีเหตุผลและเพียงพอ

**หน่วยงานเจ้าภาพ** หมายถึง หน่วยงานในสังกัดกรมควบคุมโรคราชอาณาจักรบริหารส่วนกลาง ที่ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้รับผิดชอบ การจัดกิจกรรมตักบาตร สวดมนต์ เจริญสมาธิ และสนทนาธรรมประจำ

## ❖ การเตรียมใจ

ต้องเตรียมใจให้่องใสเป็นกุศล เปี่ยมด้วยความเต็มใจ บุญจะได้บังเกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มคิด ขณะทำก็ไม่นึกเสียดาย ให้มีใจเป็นสุข หลังจากให้ไปแล้วก็ปลื้มปีติยินดีในทานนั้น ไม่นึกเสียดายในภายหลัง บุญกุศลจึงจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง การเตรียมใจให้พร้อม ขอนี้ถือว่าสำคัญมาก เพราะบุญที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจของผู้ถวายแนะนำให้รักษาเจตนาให้บริสุทธิ์ทั้ง ๓ ขณะ คือ

๑. ก่อนถวาย ตั้งใจเสียสละอย่างแท้จริง
๒. ขณะถวาย ก็มีใจเลื่อมใส ถวายด้วยความเคารพ

๓. หลังจากถวายแล้ว ต้องยินดีในทานของตัวเองจิตใจเบิกบานเมื่อนึกถึงทานที่ตนเองได้ถวายไปแล้ว การทำใจให้ได้ทั้ง ๓ ขณะดังกล่าวนี้ นับว่ายากมาก เพราะมีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่สามารถทำให้จิตใจของเราเศร้าหมองในขณะใดขณะหนึ่งได้

## ❖ วิธีปฏิบัติตัวในการใส่บาตร

๑. ในขณะที่รอดักบาตรนั้น ให้ทำจิตใจให้เป็นบริสุทธิ์ ไม่ควรที่จะนำเรื่องทุกข์ใจมาคิดมากในตอนนั้น
๒. ในขณะที่รอดักบาตรนั้น ให้ตั้งใจว่าจะตักบาตรแต่พระสงฆ์ สามเณร รูปใดก็ได้ ไม่จำเพาะเจาะจงรูปใดรูปหนึ่ง หรือถูกใจใส่รูปนี้ ไม่ใส่รูปนั้น การไม่จำเพาะเจาะจง เรียกว่า “สังฆทาน” พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่ามีผลมาก
๓. บุญที่มีอานิสงส์มาก จิตใจของผู้ให้ทานต้องเบิกบาน ยินดีในทานที่ให้ ทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังทำ ฉะนั้นระหว่างรอดักบาตร ไม่ควรคิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่น ควรมีใจจดจ่อกับทานที่กำลังจักให้
๔. ไม่ควรใส่หมวก ผ้ามัดเอว ผ้าโพกหัว
๕. ไม่ควรถือพรา หรืออาวุธอื่น ๆ ถ้ามีควรวาง หรือเก็บไว้ที่อื่นก่อน
๖. แต่งกายให้สุภาพ เรียบร้อย ผู้หญิงควรสวมใส่เสื้อผ้ามิดชิด คอเสื้อไม่ควรกว้างลึก และบางจนเกินไป

## ❖ วิธีการใส่บาตร

พระภิกษุสามเณรจะเดินเรียงลำดับอาวุโสไปบิณฑบาตตามละแวกบ้าน เมื่อถึงหมู่บ้านที่ชาวบ้านกำลังรออยู่ ก็จะยืนเรียงเป็นแถว แต่ในกรุงเทพฯ หรือในบางจังหวัด พระภิกษุสามเณรมักไปตามลำพัง ไม่ได้เดินเรียงแถว ทั้งนี้เพราะพระภิกษุสามเณรในกรุงเทพฯ มีเป็นจำนวนมากจึงไม่สะดวกที่จะเดินเรียงแถวกันไป และผู้ที่นำอาหารมาตักบาตรได้ไม่ครบทุกรูป การตักบาตรเป็นสังฆทาน คือการถวายโดยไม่เจาะจง จึงควรตั้งใจว่าจะทำบุญตักบาตรแก่พระภิกษุสงฆ์สามเณรในพระพุทธศาสนาโดยไม่เจาะจงว่าเป็นรูปใดรูปหนึ่ง เมื่อพระภิกษุสามเณรรูปใดผ่านมาก็ตั้งใจตักบาตรแก่พระภิกษุสามเณรรูปนั้นและรูปอื่นๆ ไปตามลำดับ

๑. นำอาหารที่เตรียมตักบาตร มาตั้งจิตถวายด้วยการยกขึ้นจบ คือ ยกขึ้นสูงระดับหน้าผาก ด้วยท่าประนมมือโดยอนุโลม อธิษฐานตั้งความปรารถนา เพื่อทำกิเลสให้ลดน้อยลงจนถึงหมดสิ้นไป
๒. ขณะตักบาตรควรถอดรองเท้าเพื่อเป็นการให้ความเคารพแต่พระสงฆ์
๓. การนิมนต์พระควรนิมนต์ด้วยความสำรวม และใช้เสียงดังพอประมาณ ควรใช้คำว่า “นิมนต์ครับ/นิมนต์ค่ะท่าน”
๔. ขณะที่ตักบาตร ควรอยู่ในอาการสำรวมและเคารพ
๕. ของที่ใส่บาตรไม่ควรร้อนมากจนเกินไป เพราะบาตรพระทำจากโลหะ นำความร้อนได้ดี ปริมาณไม่ควรมากจนเกินไป การใส่ก็ควรวางในบาตรด้วยอาการสำรวม
๖. เมื่อตักบาตรเสร็จแล้ว ควรแสดงความเคารพด้วยการไหว้



## ❖ การรับพร

เมื่อให้เสร็จแล้วพระเจ้าจะให้พรคนที่ตักบาตรประนมมือรับพร (โดยปกติแล้วจะนิยมคุกเข่าหรือนั่งยอง ๆ ประนมมือ ซึ่งผิดตามพระธรรมวินัย เพราะจะทำให้พระอาบัติ) ขณะที่ให้พรคนที่ตักบาตรอาจจะมีการกรวดน้ำเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ที่ล่วงลับ (การกรวดน้ำนั้นอาจจะทำขณะที่พระเจ้าให้พรหรือหลังจากการตักบาตรเสร็จสิ้นก็ได้) หลังจากที่พระภิกษุให้พรแล้วก็ป็นอันเสร็จพิธี

## ❖ การเลือกอาหารใส่บาตร

การเตรียมของตักบาตร เช่น ข้าวสารอาหารแห้งหรือควาหวาน ถ้าของสดพึงระวังอย่าให้ข้าวและอาหารนั้น ๆ ร้อนหรือเย็นจนเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดความลำบากแก่พระภิกษุหรือสามเณร ที่ต้องอุ้มบาตรต่อไปในระยะทางไกล สิ่งของที่ถวาย จะต้องได้มาด้วยวิธีที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน และที่สำคัญคือสิ่งนั้นต้องเหมาะสมแก่พระภิกษุสามเณรด้วย

๑. สิ่งที่จะนำมาใส่บาตร เป็นสิ่งของที่เป็นกับปิยะ เช่น ควรเป็นอาหาร เพื่อให้พระฉันได้ เช่น ข้าวสุกกับข้าวที่ปรุงสุกแล้ว อาหารที่ใส่ควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

๒. ห้ามตักบาตรด้วยเนื้อสัตว์ที่ต้องห้ามตามหลักศาสนาพุทธ เรียกว่า มังสัง ๑๐ อย่าง ได้แก่ มนุษย์ ช้าง ม้า สุนัข งู ราชสีห์ เสือโคร่ง เสือเหลือง หมี และเสือดาว

ถ้าอยากตักบาตรให้ได้บุญ ต้องถวายอาหารที่ปรุงจากอาหารสดในฤดูกาล ไม่ใช้น้ำมันปรุงอาหารมาก ถ้าจะซื้อที่ปรุงสำเร็จรูปแล้ว ต้องเลือกกับข้าวที่ไม่มัน มีผัดหนึ่งอย่าง ควรเลือกต้มจืดอีกสักอย่าง อาหารผัดมีน้ำมันแล้ว ต้มจืดจะมีไขมันน้อยหน้อย ผักน้ำพริกเป็นอาหารที่มีประโยชน์และอร่อยด้วย แต่ไม่ค่อยมีคนใส่บาตร

นอกจากอาหารคาว ควรถวายผลไม้และเครื่องดื่มด้วย ถ้วยไข่ไม่ซ้าง่าย เก็บไว้ได้นานกว่าถ้วยหอม ถ้วยน้ำว่า ถ้าจะใช้ผลไม้อื่น ๆ ต้องให้พระท่านฉันได้ง่าย ๆ และไม่คอยซ้านม โยเกิร์ต เต้าหู้ นมถั่วเหลือง มีบรรจุกล่องขายสำหรับดื่มได้ในหนึ่งมือเป็นเครื่องดื่มที่มีประโยชน์มาก และปลอดภัยจากเชื้อโรค เป็นแหล่งโปรตีนสูง มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวช่วยลดโคเลสเตอรอลได้

## ❖ องค์ความรู้อาหารและโภชนาการสำหรับพระสงฆ์และฆราวาส



<https://shorturl-ddc.moph.go.th/Je9C3>



## ❖ การสวดมนต์ คืออะไร

การสวด หมายถึง การท่องบ่นสาธยายบทสวดเป็นทำนองมนต์ หมายถึง คำภาษาบาลีที่เป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยตรงซึ่งมีแหล่งที่มาจากพระไตรปิฎก อีกส่วนหนึ่งเป็นคำบาลีที่อาจารย์ทั้งหลายแต่งขึ้น เพื่อใช้เป็นบทสวดสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัยเสริมสร้างศรัทธาความเลื่อมใสแก่ผู้สวด

ภาษาบาลีนี้เป็นภาษาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ประกาศพระพุทธศาสนา เป็นภาษาที่ใช้จารึกหลักคำสอนของพระพุทธองค์ ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า เป็นภาษาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฉะนั้น การสวดมนต์จึงมิใช่การท่องบ่นคำบาลีเพื่อให้จดจำได้เท่านั้น แต่ได้หมายถึงการเรียนเอาหลักคำสอนจากถ้อยคำที่พระพุทธองค์ทรงตรัสด้วยพระโอษฐ์โดยตรงเลยทีเดียว และได้สรรเสริญคุณของพระพุทธองค์ คุณของพระรัตนตรัยด้วยภาษาที่พระพุทธองค์ใช้สั่งสอนพวกเรา

การเตรียมตัวให้พร้อมทั้งร่างกาย ต้องให้ปลอดจากภาระทั้งปวง ส่วนใหญ่จะช่วงเช้ามีดหลังตื่นนอน หรือ ก่อนเข้านอน ขำระร่างกายให้สะอาด นั้นเป็นกรณีที่มีสถานที่เฉพาะสำหรับทำกิจกรรมนี้ แอ่ยคำสวดให้มีเสียงดังแต่พอดี สำหรับกรณีที่ผู้ปฏิบัติมานาน สามารถสวดมนต์ได้ตลอดเวลา จะออกเสียงหรือไม่ออกเสียง ทั้งอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ขับรถยนต์ ถ้าสามารถกระทำได้ตลอดวัน จะนำพาให้จิตใจ เราอยู่ในบุญกุศลตลอดเวลา เป็นการพัฒนาศักยภาพทางจิตที่ดีเลิศ พร้อมสำหรับการปฏิบัติงานทางโลกและทางธรรม

## ❖ วิธีปฏิบัติในการสวดมนต์

ต้องสวดด้วยการให้จิตจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ ระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ด้วยใจที่นอบน้อม อ่อนน้อม ศรัทธา และเชื่อมั่นในคุณธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สรรวมกาย วาจา ใจ ประคองนั่งอยู่ต่อเนืองพระพักตร์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และควรจะสวดออกเสียงเพื่อทำกรรมทั้งสามให้สมบูรณ์ คือ มโนกรรม กายกรรม และวจีกรรม ผลของกุศลจึงจะเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์

## ❖ วิธีสร้างพุทธธรรมให้เกิดขึ้นในดวงใจ

มีวิธีง่ายๆ และนิยมกันมากตั้งแต่สมัยพุทธกาลเป็นต้นมา คือการท่องหรือสวดหัวข้อธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ซึ่งเราเรียกว่า สวดพุทธมนต์ หรือเรียกสั้น ๆ ว่า สวดมนต์ ดังนั้น นับตั้งแต่โบราณกาลชาวไทยจึงนิยมสวดมนต์มีการทำวัตรเช้า – เย็นตลอดมา ซึ่งผลของการสวดมนต์เป็นประจำทุกเช้า – เย็นทำให้บรรพบุรุษของชาวไทยเป็นผู้มีใจสูง รักใคร่ปรองดองกัน มีเมตตาอารีต่อเพื่อนบ้าน และรังเกียจการรุกรานหรือความรุนแรงใด ๆ อาจมีบ้างบางครั้งที่พลั้งเผลอ ปล่อยให้อารมณ์ฝ่ายต่ำเข้าครอบงำ ทำให้ชาวไทยถึงกับแตกสามัคคีและทำร้ายกันเอง แต่เมื่อได้ยินเสียงสวดมนต์ ก็ราวกับได้ยินเสียงพระพุทธเจ้ามาเตือนให้ได้สติหันหน้ากลับมาปรองดองคืนดีกันดังเดิมสลัดความขุ่นข้องหมองใจทิ้งไปได้อย่างหน้าอัศจรรย์

ขณะนี้ประเทศไทยกำลังอยู่ในระยะพัฒนา นอกจากจะต้องอาศัยกำลังความคิด สติปัญญา และวิชาการแผนใหม่เข้าช่วยขจัดอุปสรรคนานาประการแล้ว ยังต้องอาศัยความสามัคคี และความเป็นผู้มีใจสูงของประชาชนทุก ๆ ฝ่ายอีกด้วย การพัฒนาประเทศจึงจะสำเร็จลุล่วงด้วยดีได้ในท่ามกลางกระแสแห่งโลกที่กำลังเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง โดยไม่หยุดนิ่ง โดยเฉพาะมนุษย์ก็พยายามแสวงหาสิ่งที่ดีว่าดีที่สุดในขณะที่สุดสำหรับตัวเองด้วยการชวนชวายตะเกียกตะกายเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านั้น และการที่จะทำอะไรสำเร็จสมความมุ่งหมายนั้นที่สำคัญต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งมีความมั่นคงในจิตใจไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด ๆ เป็นต้น

ดังนั้น มนุษย์ทุกคนจึงแสวงหาวิธีการที่จะทำให้จิตใจมีสภาพมั่นคงด้วยวิธีการที่แตกต่างกันออกไป คนไทยในฐานะที่นับถือพระพุทธศาสนาเป็นหลักสำหรับยึดเหนี่ยวแล้วยังมีการเสริมสร้างพลังใจโดยอาศัยการสวดสาธยายพระปริตรหรือบทสวดมนต์ต่าง ๆ อันจะทำให้มีความมั่นคงในจิตใจมีกำลังพลังใจในการต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

## ❖ ๙ อานิสงส์ ประโยชน์ของการสวดมนต์

๑) ด้านสุขภาพร่างกาย ผู้ที่นิยมสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิสม่ำเสมอจะก่อให้เกิดผลดีต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย ไม่โกรธง่าย ไม่เครียด และทางการแพทย์สมัยใหม่รับรองแล้วว่า การสวดมนต์ทำให้เกิดความสุขได้จริงในจิตใจแม้ถ้าจะต้องใช้ความคิดก็จะคิดแบบมีเหตุมีผล ส่งผลให้ร่างกายสร้างและหลั่งฮอร์โมนในร่างกายให้เป็นปกติ ทำให้ร่างกายสมดุล เมื่อร่างกายสมดุลบุคคลนั้นจะอายุยืน คนที่มีอารมณ์ดี ไม่เครียด จะอายุยืนยาว

๒) สามารถไล่ความขี้เกียจ ถ้าเราสวดมนต์ทุกวันเป็นกิจวัตรได้ มันจะเป็นการฝึกวินัยเราไปในตัว เพราะขณะที่สวดมนต์อยู่นั้นถ้าเราไม่มีความอดทนเพียงพอ และมีอารมณ์ เบื่อ เซ็ง ง่วงนอน เราก็จะไม่สามารถสวดมนต์จบได้อย่างที่ตั้งใจไว้ และอาจจะสวดได้แค่ครั้งเดียว แต่ถ้าเราสวดมนต์ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ การสวดมนต์จะเป็นวินัยที่ดีให้เราโดยอัตโนมัติ และขจัดความขี้เกียจออกไป

๓) นอนหลับสบาย เป็นการทำให้จิตใจจดจ่อกับบทสวด ปัญหาที่คาใจก็จะหายไปในช่วงเวลาที่สวดมนต์ ทำให้จิตใจสงบไร้ความกังวล คลายเคลียดได้ และ ช่วยทำให้หลับสนิท

๔) มีจิตเป็นสมาธิ เพราะขณะที่เราสวดเราต้องเพ่งความสนใจไปที่บทสวดของเรา ทำนองของบทสวด จึงทำให้จิตของเราจะเป็นสมาธิ

๕) ปัญญาเกิด จะก่อให้เกิดปัญญาตามมา ปัญญาหมายถึง ระบบการคิดที่มีสติคอยกำกับ การคิดจึงอยู่บนพื้นฐานของเหตุและผลไม่มีอารมณ์เข้ามาเจือปน ส่วนความคิดที่ขาดสติ เราเรียกว่า "อารมณ์" ถ้าสวดมนต์โดยรู้คำแปลรู้ความหมาย ก็ย่อมทำให้ผู้สวดได้ปัญญาความรู้ และสามารถเอาคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่มีในบทสวดมาใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

๖) อานิสงส์ให้เกิดจิตที่แกร่ง หลังการสวดมนต์ไหว้พระและนั่งสมาธิ จะทำให้จิตมีกำลัง เป็นการบำรุงจิต ที่มีกำลังจะเข้มแข็งไม่อ่อนไหวง่าย สติดี หนักแน่น การมีจิตเป็นสมาธิสติจะคงอยู่เสมอ

๗) สิริมงคลต่อตนเอง และครอบครัว ทุกบทสวดมนต์นั้นมาจากอักขระที่ศักดิ์สิทธิ์ มีอำนาจดลบันดาลให้สิ่งอัปมงคลนั้นออกไปจากชีวิต และสร้างสิริมงคลให้กับคนที่สวด ยิ่งสวดมากก็จะมีสิริมงคลมากขึ้น ทำอะไรก็สำเร็จโดยง่าย

๘) ได้รับพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คนที่สวดมนต์เป็นประจำนั้นย่อมได้รับการอวยพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์เสมอ เพราะเป็นผู้สร้างกรรมดีจากการสวดมนต์และแผ่เมตตา

๙) เปรียบเสมือนได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า เพราะขณะนั้นผู้ สวด มีกาย วาจา มีใจที่แน่วแน่ มีความรู้ระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า เท่ากับได้เข้าเฝ้าพระองค์ ด้วยการปฏิบัติบูชา

“เห็นชัดได้ว่าการสวดมนต์มีประโยชน์มากมาย เพราะฉะนั้นเราในฐานะพุทธศาสนิกชน ควรสวดมนต์เป็นประจำ ถึงแม้จะไม่รู้ความหมาย ในบทสวดแต่ก็ยังมีผลเบื้องต้น คือใจชุ่มชื่น ใจสงบลง ทั้งนี้ การสวดมนต์ไม่มีถูก ไม่มีผิด ดังนั้นจึงไม่ต้องคำนึงว่า ต้องสวดทุกบท เนื่องจากคนบางคนอาจจะไม่มีเวลาจำกัด ก็อาจเลือกสวดเพียงบางบทก็เพียงพอแล้ว”

## ภาคผนวก

(ตัวอย่าง) กำหนดการ  
กิจกรรมตักบาตรสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม กรมควบคุมโรค  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗  
ประจำเดือน

**๖๖๖๖๖๖๖**

- ๐๗.๓๐ น. - คณะผู้บริหาร พร้อมด้วยบุคลากรกรมควบคุมโรค พร้อมกัน ณ ห้องประชุมประเมิน  
จันทิมา ชั้น ๑ อาคาร ๑ กรมควบคุมโรค
- ๐๗.๔๕ น. - พระภิกษุสงฆ์ จำนวน ๕ รูปเดินทางมาถึง ณ ห้องประชุมประเมิน จันทิมา ชั้น ๑  
อาคาร ๑ กรมควบคุมโรค
- ศาสนพิธีกรเชิญประธานฝ่ายฆราวาส จุดเทียน ธูปบูชาพระรัตนตรัย
  - กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย อาราธนาศีล
  - ประธานสงฆ์ให้ศีล ผู้ร่วมพิธีรับศีล
  - ศาสนพิธีกรอาราธนาพระปริตร
  - พระภิกษุสงฆ์เจริญพุทธมนต์ เจริญสมาธิ สันทนาธรรม (ประธานฝ่ายสงฆ์)
  - ประธานสงฆ์กล่าวสัมโมทนียกถา
  - ศาสนพิธีกรนำกล่าวถวายข้าวพระพุทธและจตุปัจจัยไทยธรรมเป็นสังฆทาน
  - ประธานฝ่ายฆราวาส และผู้บริหารหน่วยงานเจ้าภาพ/หรือผู้แทน ถวายภัตตาหาร  
และจตุปัจจัยไทยธรรม จำนวน ๕ ชุด
  - พระภิกษุสงฆ์อนุโมทนา
  - ประธานพิธีฝ่ายฆราวาส และผู้บริหารหน่วยงานเจ้าภาพ/ผู้แทน ผู้เข้าร่วมกรวดน้ำรับพร
  - พระภิกษุสงฆ์ จำนวน ๕ รูป รับบิณฑบาต
  - กราบลาพระรัตนตรัย
  - เสร็จพิธี

หมายเหตุ : ๑. กำหนดการสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม  
๒. การแต่งกายด้วยผ้าไทย ชุดไทยพื้นบ้าน หรือ ชุดสุภาพ

## รายการที่หน่วยงานเจ้าภาพ ต้องจัดเตรียมกิจกรรมต่ักบาตร สวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม

๑. จัดทำประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากร บุคลากรกรมควบคุมโรคเข้าร่วมกิจกรรมตามปฏิทินกิจกรรมฯ
๒. จัดรถพร้อมเจ้าหน้าที่รับ – ส่ง นิมนต์พระภิกษุสงฆ์  
(หมายเหตุ : กจร. แจ้งปฏิทินกำหนดการ แต่พระภิกษุสงฆ์ ทราบแล้ว)
๓. จัดเตรียมดอกไม้/ชุดสังฆทาน/ปัจจัยไทยธรรม/ภัตตาหารคาว-หวาน (ปิ่นโต) เพื่อถวายพระภิกษุสงฆ์ จำนวน ๕ ชุด และข้าวพระพุทธรูป จำนวน ๑ ชุด (ประกอบด้วย ข้าว อาหารคาว-หวาน ผลไม้ และน้ำดื่ม)  
ทั้งนี้ กลุ่มงานจริยธรรม จัดเตรียมภาชนะ ไว้ให้
๔. จัดเตรียมน้ำดื่มและภัตตาหาร (โจ๊กหรือข้าวต้ม) สำหรับพระภิกษุสงฆ์ จำนวน ๕ รูป
๕. จัดเตรียมศาสนพิธีกรของหน่วยงานเพื่อดำเนินกิจกรรม
๖. มอบหมายบุคลากรในหน่วยงาน ทำหน้าที่ต้อนรับและดูแลประธานในกิจกรรม
๗. จัดเตรียมแบบลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมฯ ตามแบบฟอร์มที่ ๑
๘. สรุปจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมฯ ตามแบบฟอร์มที่ ๒ (รายงานผ่านระบบ Google Form)







ลำดับ	วัน/เดือน/ปี	หน่วยงานเจ้าภาพผู้จัดกิจกรรม	จำนวนผู้เข้าร่วม				รวม	หมายเหตุ
			อายุ ๑๓ - ๒๔ ปี	อายุ ๒๕ - ๔๐ ปี	อายุ ๔๑ - ๖๐ ปี	อายุ ๖๐ ปี ขึ้นไป		
๘	วันพฤหัสบดีที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๖๗	๑. กองบริหารทรัพยากรบุคคล ๒. กองป้องกันการบาดเจ็บ ๓. กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ						
๙	วันศุกร์ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. กองโรคติดต่อทั่วไป ๒. สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ๓. สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ						
๑๐	วันจันทร์ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๗	๑. กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๒. สำนักงานบริหารโครงการกองทุนโลก ๓. สถาบันราชประชาสมาสัย						
๑๑	วันจันทร์ที่ ๒ กันยายน ๒๕๖๗	๑. กองโรคไม่ติดต่อ ๒. กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ๓. กองด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศและกักกันโรค						

หมายเหตุ : รายงานผ่านระบบ Google Form

## บรรณานุกรม

กรมศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. (๒๕๔๗). คู่มือสวดมนต์สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป. กรุงเทพฯ : องค์การจัดสงฆ์สินค้าและพัสดุภัณฑ์.

กรมศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. (๒๕๔๗). คู่มือสวดมนต์สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

กรมอนามัย. (๒๕๖๖). องค์ความรู้อาหารและโภชนาการสำหรับพระสงฆ์และฆราวาส. นนทบุรี : กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยทำงานและผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๖๒). คำแนะนำในการสวดมนต์ และเจริญสมาธิ ณ สถานที่ปฏิบัติงาน ไพบยน์ กาสี. (๒๕๖๑). สวดมนต์ขอขมากรรม. กรุงเทพฯ : หจก. แอลซีพี ฐิติพรการพิมพ์.

ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สิทธิ์. (๒๕๖๓). สวดมนต์ทุกวัน พลันสุขสวัสดิ์ สวดมนต์ข้ามปี โชคดีมีสุขตลอดไป. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่เพื่อพุทธศาสน์ จำกัด.

อุทัย สุดสุข. นาฬิกาชีวิต วิธีพุทธ เพื่อสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิต. บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด : กรุงเทพฯ :

สมาคมสมาพันธ์บัณฑิตพุทธโลก. (๒๐๒๓). ตักบาตรคืออะไร, สืบค้นเมื่อ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้

จาก: <https://takbatr.org/>

ชมรมพุทธศาสตร์สากล. (๒๐๒๓). สมาธิคืออะไร, สืบค้นเมื่อ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก:

[https:// www.ibsofficial.com/](https://www.ibsofficial.com/)

วัดพระมหาชนก บ้านหลังเพียร (๒๐๑๕). การสวดมนต์, สืบค้นเมื่อ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๖. เข้าถึงได้จาก:

<https://www.watphramahajanaka.org/>