



เราคนไทย ใช้บางจาก



บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)
๒๑๐ สุขุมวิท ๖๔ พระโขนง กรุงเทพฯ ๑๐๒๖๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๓๕-๔๙๙๙ โทรสาร ๐-๒๓๓๕-๔๐๐๙
www.bangchak.co.th

๑๓๐ วิธี ทำบุญ

เพื่อสุขภาพใจ
และสุขภาพสังคม



เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย
ร่วมกับ บริษัท บางจากฯ (มหาชน)





๓๐ วิธี

ทำบุญเพื่อสุขภาพใจและสุขภาพสังคม

*สละทรัพย์อย่างฉลาด

๑. ถวายสังฆทาน
๒. บริจาคของให้เด็กด้อยโอกาส
๓. ให้ทุนสร้างสนามเด็กเล่น
๔. เกื้อกูลเยาวชนในสถานพินิจ
๕. ช่วยผู้พิการ
๖. สงเคราะห์สัตว์
๗. ไถ่ชีวิตสัตว์
๘. แจกหนังสือธรรมะ

*ทำชีวิตให้โปร่งเบา

๙. งดอบายมุข
๑๐. ลดภาระชีวิต
๑๑. กินอาหารมังสวิรัต
๑๒. รักษาศีล ๕

*เกื้อกูลด้วยแรงกาย

๑๓. เป็นครูสอนเด็ก
๑๔. คุมเด็กป่วย
๑๕. อาสาสมัครบ้านพักคนชรา
๑๖. เขียนการ์ดให้เด็กสถานพินิจ
๑๗. ปลูกป่าเก็บขยะในอุทยาน
๑๘. สร้างกุฏิให้วัด
๑๙. เกื้อกูลผู้เดือดร้อนรอบตัว
๒๐. ช่วยเหลือชุมชน

*ฝึกจิตชำระใจ

๒๑. ทำสมาธิ
๒๒. แผ่เมตตา
๒๓. ยัมเสมอ
๒๔. ฟังธรรม
๒๕. สนทนาธรรม
๒๖. เข้าวัดปฏิบัติธรรม
๒๗. อ่อนน้อมถ่อมตน
๒๘. ชื่นชมความดีผู้อื่น
๒๙. เผื่อแผ่ความดีให้ผู้อื่น
๓๐. คิดดี คิดชอบ



สารบัญ

- * เข้าพรรษา ฟังจำพรรษา คนอัมบุนย ๑-๓
- * ทำบุญอย่างไร ถ้าไม่มีเวลาเข้าวัด? ๔-๕
- วิธีทำบุญรูปแบบต่างๆ
- * สละทรัพย์อย่างฉลาด ๖-๑๔
- * ทำชีวิตให้โปร่งเบา ๑๕-๑๗
- * เกื้อกูลด้วยแรงกาย ๑๘-๒๐
- * ฝึกจิตชำระใจ ๒๑-๓๐
- * ทำบุญ ๑๐ วิธีในพุทธศาสนา ๓๑
- * ข้อมูลน่าสนใจสำหรับผู้ปฏิบัติ ๓๒-๓๖
- * พิธีกรรมและบทสวดมนต์ที่ใช้บ่อยในชีวิตประจำวัน ๓๗-๕๕



เจ้าพรรษา ฟ้าฉ่าฝน คนอัมบุน



* สายฝนโปรยปราย แมกไม้เขียวขจี
ฟ้าดิน ต้อนรับเทศกาลเข้าพรรษา
อีกครา ยามนี้ น่ายินดียิ่งนัก เพราะ
นอกจากฟ้าฉ่าฝนแล้ว ผู้คนยังอัมบุน
กันถ้วนหน้า

* เข้าพรรษา คือเทศกาลแห่งการ
ทำบุญสร้างกุศลสำหรับชาวพุทธทุก
หนแห่ง พระสงฆ์องค์เจ้ามักใช้เวลา
ตลอดสามเดือนช่วงนี้ บำเพ็ญสมาธิ
ภาวนา ศึกษา
พระธรรมและ
เทศนาสั่งสอน
ญาติโยม



* ส่วนญาติโยมก็เข้าวัดฟังธรรม
รักษาศีล ใครที่มีศรัทธาแก่กล้าก็นิยม
อุปสมบทกันในช่วงนี้ บวชทั้งที ก็ต้องให้
ได้พรรษาถึงจะได้บุญมาก

* ที่ขาดไม่ได้ก็คือการถวายปัจจัย
ไทยธรรมแก่พระสงฆ์ ทั้งจีวร อาหาร
ยารักษาโรค รวมกันเป็นชุดสังฆทาน
พร้อมทั้งเทียนพรรษา ญาติมิตรจิต
ศรัทธานัดกันมาถวายวัด





* ทำบุญเช่นนี้กันมาช้านาน ประเพณี
ดีงามอย่างนี้ ควรช่วยกันสืบทอดต่อไป
ชั่ววงอกงามเพราะฝนฉันใด จิตใจก็
งดงามเพราะบุญฉันนั้น

* ชีวิตที่ดีต้องไม่ห่างบุญ แต่สมัยนี้
ผู้คนเร่งรีบกันจนลืมนึกถึงบุญ ถ้า
ตลอดปีไม่ค่อยได้ทำบุญ ลองมาหา
โอกาสในช่วงเข้าพรรษา ทำบุญกันให้
มาก ๆ



ทำบุญอย่างไร ถ้าไม่มีเวลาเข้าวัด?



* ถ้าคุณยังมีเวลาหายใจ ก็อย่าห่วงว่า
จะไม่มีเวลาทำบุญ เพราะบุญนั้น ทำ
ได้ทุกเวลาและทุกที่

* แค່หายใจให้เป็น เช่น รู้จักใช้ลมหายใจ
สะกดกลิ่นความโกรธ หรือ คลาย
ความเครียดโดยการหายใจเข้าลึก ๆ
หายใจออกช้า ๆ หลาย ๆ ครั้ง นั่นก็
เป็นบุญแล้ว





* ถ้าทำแล้วสงบเย็น เป็นประโยชน์ ขอให้มั่นใจได้ว่า นั่นแหละคือบุญ

* "บุญ" แปลว่าเครื่องชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ทำอะไรก็ตาม ถ้าช่วยลดละความโลภ ความเห็นแก่ตัวและ อารมณ์เศร้าหมอง ทำให้จิตใจเอิบอิ่ม ก็ถือว่าเป็นบุญและจะเป็นบุญยิ่งขึ้น หากเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นด้วย



สละทรัพย์ อย่างฉลาด



* เวลาจะทำบุญ คนไทยมักนึกถึงพระ อยากถวายของให้พระ แต่ถ้าจะให้เกิด ประโยชน์คุ้มค่า ควรเลือกถวายของที่ ท่านจะได้ใช้จริง ๆ มีของหลายอย่างที่ คนชอบถวายจนล้นวัด เช่น ผงซักฟอก สบู่ กล่องสบู่ แปรงสีฟัน ผ้าอาบน้ำฝน



*ของบางอย่างก็ใช้ไม่ได้ เช่น โบขาน้ำบรรจขวด เพราะมีกลิ่นผงซักฟอกติดมาด้วย ถึงสิ่งขมทานบางถึงมีอาหาร เช่น ข้าวสาร น้ำปลา เกลือปน ที่คุณภาพต่ำ เนื่องจากญาติโยมซื้อจากร้านทั้งดั่ง โดยไม่ได้เปิดดู จึงไม่รู้ว่ข้งในมืออะไร

*ใส่ใจสักนิด แล้วคิดตรองดูว่อะไรบ้างที่พระท่านจำเป็นต้องใช้ แต่ผู้คนมักจ่มองข้ข้ม ถ้ขอมเสียเวลาไปเลือกหา แล้วซื้อถวายท่าน จ้ได้บุญมาก เพราะผู้ถวายก็อ้ใจ ผู้รับก็ใช้ประโยชน์ได้



*วัดหลายแห่ง ไม่ได้ใช้เทียนพรรษาแล้ว แต่ใช้ไฟฟ้าแทน ทำบุญด้วยหลอดไฟ หรือโคมไฟก็นับว่สมสมัย แต่อย่าให้ล้นเกิน พระท่านก็อยากช่วยประหยัดพลังงาน ติดไฟหลาย ๆ ดวง จ้สิ้นเปลืองพลังงาน และค่าไฟ

*การถวายเครื่องเขียน และหนังสือธรรมะ เป็นการส่งเสริมการศึกษาของพระสงฆ์ ชาวพุทธควรสนับสนุนกันให้มาก ๆ





* หนังสือบางอย่าง เช่น คู่มือดูแลสุขภาพนอกจากเป็นประโยชน์ต่อท่านโดยตรงแล้ว ท่านยังเอาไปใช้แนะนำสั่งสอนญาติโยมได้อีกด้วย

* หลายแห่งพระสงฆ์ ต้องเป็นช่างซ่อมแซมกุฏิวิหารเอง ดังนั้นเครื่องมืองานช่าง ไม่ว่าจะช่างไฟหรือช่างก่อสร้าง เช่น ค้อน ตะปู เลื่อย ไขควง จึงเป็นสิ่งจำเป็น และที่ทุกวัดขาดไม่ได้ก็คืออุปกรณ์ทำความสะอาด เช่น ไม้กวาด ไม้ถูพื้น



* ยารักษาโรค สมุนไพร ตลอดจนเครื่องติดกันครัว เช่น จาน ชาม หม้อ แก้วน้ำ ก็เป็นประโยชน์มาก นอกจากพระท่านจะได้ใช้เองแล้ว ยังสามารถสงเคราะห์ญาติโยมได้ด้วย โดยเฉพาะในชนบท





* การให้ทานแก่ผู้อื่นนอกจากพระสงฆ์ ก็เป็นบุญเช่นกัน มีผู้คนมากมายในสังคมที่เราควรให้ความเอื้อเฟื้อ เช่น เด็กยากจน เด็กกำพร้า เด็กเร่ร่อน ฯลฯ

* เติมความรักและความหวังให้แก่เด็กเหล่านี้ ด้วยการบริจาคหนังสือเรียน เสื้อผ้า อาหาร ยา หรือให้ทุนการศึกษา ผ่านมูลนิธิหรือองค์กรที่ทำงานด้านเด็ก ใกล้บ้านหรือที่ทำงาน

ของเราอาจมีเด็ก เหล่านี้ที่เราสามารถ ช่วยเหลือได้โดยตรง



* สิ่งหนึ่งที่เด็กในเมืองต้องการมาก ก็คือสนามเด็กเล่น ช่วยกันสละเงินคนละนิดละหน่อย เพื่อให้มีสนามเด็กเล่นเป็นการช่วยสร้างคนดีให้แก่สังคมในระยะยาว

* เด็กและเยาวชนในสถานพินิจ ก็ต้องการความรักจากเราเช่นกัน เสื้อผ้า อาหาร หนังสือ สามารถเป็นสื่อแสดงน้ำใจจากเราได้





* การบริจาคเงินช่วยเหลือคนพิการ ผ่านมูลนิธิและสถาบันการศึกษาสำหรับคนพิการ เป็นการทำบุญอีกอย่างหนึ่งที่ช่วยให้สังคมของเราน่าอยู่มากขึ้น

* ช่วยคนแล้ว อย่าลืมนึกถึงสัตว์สงเคราะห์แมวและสุนัขเร่ร่อนก็เป็นบุญเช่นกัน เอาเขามาเลี้ยงในบ้าน อาจช่วยรักษาชีวิตเขาไว้ได้ หรือไม่ก็บริจาคเงินให้แก่หน่วยงานสงเคราะห์สัตว์



* ไถชีวิตสัตว์ที่กำลังจะถูกฆ่า เป็นบุญที่มีอานิสงส์มาก ถ้าเป็นวัวควาย ไถแล้วให้ชาวนาเลี้ยงใช้งาน ก็เป็นประโยชน์อีกทางหนึ่ง

* ทานอีกอย่างที่สำคัญคือธรรมทาน เช่น แจกหนังสือธรรมะ สมัยนี้มีซีดีรอมบรรจุพระไตรปิฎกครบชุด พร้อมหนังสือธรรมะน่าสนใจ และคำเทศนาดี ๆ รวมอยู่แผ่นเดียวกัน ราคาไม่แพง สะดวกแก่การแจกมาก



ทำชีวิตให้โปร่งเบา



* ทำบุญไม่ได้ แปลว่าให้ทานเสมอไป ไม่มีเงินเลยก็สามารถทำบุญได้เหมือนกัน การทำชีวิตให้ปลอดโปร่งจากสิ่งเสพติด เป็นการทำบุญที่ไม่ต้องใช้เงินเลย แถมมีเงินเหลือเสียอีก

* แม้ไม่เข้าวัด แต่ถ้างดเข้าบ่อน บาร์ หรือสถานเริงรมย์ ก็ได้บุญเต็ม ๆ ถ้ายัง ละไม่ได้ ลดการดื่ม เล่น และเที่ยวให้น้อยลงก็ยิ่งดี เป็นบุญทั้งแก่ตัวเอง และครอบครัว



* อะไรที่ทำให้ชีวิตยุ่งยาก เป็นภาระแก่ตนเอง สิ้นเปลืองเงินทองและเวลา เช่น ดินนีสัยซื้อปิ้งจันเป็นหนี้สิน หรือติดอินเตอร์เน็ตจนไม่เป็นอันทำงาน และไม่มีเวลาให้ครอบครัว เข้าพรรษาเป็นโอกาสดีที่จะลดละสิ่งเหล่านี้

* ใครที่รู้สึกว่าการกินเนื้อมากเกินไป เป็นห่วงสุขภาพ และไม่อยากเบียดเบียนสัตว์ ขอสมาทานมังสวิรัติตลอดสามเดือนก็เข้าที่





* ทำคนเดียวอาจไม่มีกำลังใจ ก็ชวนเพื่อน ๆ มาทำร่วมกัน อธิษฐานหรือกำหนดจิตตั้งใจมั่นว่าจะลดหรือเลิกอะไรบ้างในสามเดือนนี้ แล้วมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันในกลุ่ม เล่าความคืบหน้าเป็นระยะ และให้กำลังใจกัน

* ถ้ายังทำอะไรเหล่านี้ไม่ได้ อย่างน้อยก็มีสิ่งหนึ่งที่น่าทำได้ คือ ประพฤติตนไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน นอกจากศีล ๕ ที่คนไทยรู้จักกันดีแล้ว การไม่ทำลายทรัพย์สินส่วนรวม ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่ก่อความรำคาญในที่สาธารณะ ก็เป็นคุณธรรมที่ควรรักษา



เกื้อกูลด้วยแรงกาย



* สละเงิน สละพฤติกรรมที่ไม่ดีแล้ว สละอีกอย่างหนึ่งที่เป็นบุญคือสละแรงกาย เห็นใครลำบากก็เข้าไปช่วยเหลืออะไรที่เป็นงานส่วนรวม ก็เข้าไปเสริม

* ได้มากมายในเมืองและชนบท ต้องการครู สามเดือนนี้ไปช่วยกันเป็นครูสอนเด็กกันดีไหม มีความรู้ความสามารถหลายอย่างที่เด็กต้องการ เช่น ภาษาไทย ความรู้ทางช่างยนต์ ช่างตัดผม ดนตรีไทย งานประดิษฐ์ต่างๆ ตลอดจนทักษะทางการกีฬาต่างๆ อาทิ ฟุตบอล ว่ายน้ำ





* ครูสอนศิลปะให้แก่เด็ก ๆ หรือเป็นพี่เลี้ยงในค่ายเด็ก เป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะช่วยสร้างรอยยิ้มให้แก่เด็ก ๆ เด็กเป็นอันมากไม่ได้ต้องการอะไรมากไปกว่าคนที่พร้อมจะสละเวลาให้กับเขา

* ตามโรงพยาบาลต่าง ๆ มีเด็กเล็กที่ถูกพ่อแม่ทิ้ง นอนป่วยตามลำพัง รอใครสักคนมาอุ้มเขาด้วยความรัก อาสาสมัครอุ้มเด็ก ไม่ต้องมีคุณสมบัติอะไรมาก นอกจากใจที่เมตตา



* อาสาสมัครในบ้านพักคนชรา และอาสาสมัครรับโทรศัพท์จากคนที่มีปัญหาชีวิต อยากคิดสั้น เป็นงานบุญที่มีอานิสงส์มาก เพราะช่วยต่อชีวิตของผู้คนให้ยืนยาวและเป็นสุขกว่าเดิม

* ถ้าไม่มีเวลา เพียงการ์ดสักใบที่คุณเขียนจากใจมอบให้เด็กด้อยโอกาส เช่น เด็กสถานพินิจ ก็ช่วยให้พวกเขามีความหวังที่จะดำเนินชีวิตต่อไป





* คนจำนวนไม่น้อยทำบุญแบบปิดทองหลังพระ ด้วยการปลูกป่า หรือเก็บขยะตามอุทยาน ถ้ามีคนอย่างนี้มาก ๆ ป่าจะดกดีนรีนรมย์ไปทั่วประเทศ

* หลายคนชักชวนเพื่อน ๆ ไปช่วยกันสร้างกุฏิให้วัด ทั้ง ๆ ที่มีเงินแต่อยากสละแรงกายมากกว่า แม้ไม่ใช่ช่าง แต่ก็ทำได้ไม่ยาก เพราะเป็นกุฏิดิน ไม่เปลืองไม้ อยู่แล้วเย็นสบาย



* มีน้ำใจช่วยพาคนพิการหรือคนแก่ข้ามถนน ลูกให้หญิงมีครรภ์นั่ง เจอคนประสบอุบัติเหตุ ช่วยพาส่งโรงพยาบาล บุญแบบนี้ประเสริฐนักเพราะให้ความสุขแก่ทั้งสองฝ่าย

* ชักชวนเพื่อนบ้านร่วมแก้ปัญหายะในชุมชน รักษาสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ดูแลเยาวชนให้พ้นภัยยาเสพติด ตรวจตราชุมชนให้ปลอดภัยผู้ร้าย นำท่วมก็ช่วยกันแก้ไข ทำได้ดังนี้

คนก็เปี่ยมบุญ
ชุมชนก็เปี่ยมสุข



ฝึกจิตชำระใจ



*ไม่ต้องใช้เงินแต่ได้บุญอีกวิธีหนึ่งก็คือ การทำจิตรักษาใจให้เป็นกุศล มีความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ขุ่นเคือง ซึ่งเครียดด้วยการทำสมาธิ

*สมาธิไม่ใช่เรื่องลึกลับไกลตัว จดจ่อจิตอยู่กับลมหายใจเข้าและออกอย่างสม่ำเสมอ ทำครั้งละ ๑๕ นาที เข้าและเย็น หรือเวลาเครียดกับงาน ไม่นานจะเห็นผล ถ้าขยันขึ้น ก็ทำให้นานเท่า ๆ กับเวลาอาบน้ำ แปรงฟัน



*ใช้เวลาชำระกายนานเท่าไร ก็พึงชำระใจนานเท่านั้น ชีวิตจะสมดุลและโปร่งเบาขึ้น แผ่เมตตาสม่ำเสมอแม้กับคนที่เราโกรธเกลียด รวมทั้งรู้จักให้อภัย เป็นวิธีดับความเร่าร้อนภายในใจได้อย่างวิเศษ เป็นบุญที่ให้ผลมากกว่าการทำทาน

*ยิ้ม ยิ้ม ยิ้ม ตั้งใจว่าจะยิ้มทั้งเช้า แม้มีเรื่องกระทบใจ ก็ยังยิ้ม เป็นการฝึกจิตอีกแบบหนึ่งที่ใคร ๆ ก็ทำได้ ทำแล้วใจสบาย





* ใจสว่างไสวคือใจที่เปี่ยมบุญ ใจสว่างไสวได้เพราะปัญญา คนแต่ก่อนจึงชอบเข้าวัดฟังธรรม เพราะจะได้เกิดปัญญา มีความรู้ความเข้าใจในชีวิตมากขึ้น

* ทำบุญพระภิกษุนี้ ให้โอกาสจิตใจได้สดับรับรู้ธรรมบ้าง ถ้าไม่สะดวกไปฟังพระเทศน์ที่วัด หาเทปธรรมะมาเปิดฟัง ยามว่างหรือตอนรถติด ก็น่าจะดีหรือหาหนังสือธรรมะมาอ่าน
ทุกคืนก่อนนอน
ตลอดทั้งพรรษา



* ชักชวนเพื่อน ๆ มาสนทนาธรรมกัน ทุกวันพระ หรือวันหยุดสุดสัปดาห์ อ่านพระไตรปิฎกร่วมกันแล้วมาอภิปรายกันว่า มีสาระที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างไร เป็นการทำความบุญที่สมสมัยอย่างยิ่ง

* ถ้าติดอินเทอร์เน็ต เลิกไม่ได้ วันหนึ่ง ๆ ลองสละเวลาสัก ๑๕ นาที เปิดดูเว็บไซต์ธรรมะ ซึ่งมีมากมายให้เลือก อาจได้ข้อคิดสะกิดใจที่หาไม่ได้จากเว็บไซต์อื่น



* แต่ถ้าอยากพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างจริงจัง หาเวลาทั้งพรรษาไปฝึกสมาธิภาวนาให้เห็นธรรมด้วยตนเองเป็นดีที่สุด มีวัดและสำนักปฏิบัติธรรมมากมายที่เปิดรับผู้สนใจตลอดพรรษา



* ความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ถือตัว ถือตนหรือดูถูกผู้อื่น แม้กับคนที่มีอายุน้อยกว่า ฐานะต่ำกว่า หรือเรียนมาน้อยกว่า เป็นบุญอีกอย่างที่ทำให้จิตใจเบาสบาย ผู้คนก็รักใคร่

* ใครทำความดี ก็ยินดีด้วย ไม่อิจฉา ทว่าเด่นกว่าหรือค่อนข้างจะอยากดัง ชื่นชมเขาด้วยใจจริง





* เผื่อแผ่ความดีให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วม หรือได้รับส่วนบุญด้วย ไม่หวังไว้กับตัวคนเดียว มีข้อคิดดี ๆ ที่เป็นคติธรรม ก็แบ่งปันให้ผู้อื่นได้รับรู้ นี่ก็เป็นบุญเหมือนกัน

* คิดดี คิดชอบ ไม่คิดเข้าข้างตัว แต่คำนึงถึงส่วนรวม หรือความดีงามเป็นหลัก เตือนตัวเองเสมอว่าถูกใจไม่สำคัญเท่ากับถูกต้อง เป็นบุญที่น่าสรรเสริญ



* ก่อนนอน ลองสำรวจว่า วันนี้เราได้ทำบุญ สร้างความดีอะไรไว้บ้าง ระลึกถึงบุญเหล่านั้นด้วยความชื่นชมยินดี แล้วน้อมใจอุทิศบุญทั้งหมดให้แก่ผู้อื่น มีญาติมิตรเป็นต้น โดยกล่าวข้อความว่า "อิทัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย ขอบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายจงเป็นสุข เป็นสุขเถิด"



*บุญในพุทธศาสนาทำได้มากมายหลายวิธี สรุปได้เป็น ๑๐ วิธี คือ

- ๑) การบริจาคเงินและสิ่งของ เรียกว่า **ทานมัย**
- ๒) การลดละความประพฤติน่าไม่ดี และความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เรียกว่า **ศีลมัย**
- ๓) การฝึกจิตรักษาใจให้สงบเกิดปัญญา เรียกว่า **ภาวนามัย**
- ๔) การสละแรงกายช่วยเหลือผู้อื่นส่วนรวม เรียกว่า **ไวยาวัจจมัย**
- ๕) ความอ่อนน้อมถ่อมตัว เรียกว่า **อปจายนมัย**
- ๖) ความยินดีในการทำความดีของผู้อื่น เรียกว่า **ปัตตานุโมทนามัย**
- ๗) การเผื่อแผ่ความดี ให้ผู้อื่นได้มีส่วนร่วม หรือได้รับส่วนบุญ เรียกว่า **ปัตติทานมัย**
- ๘) การฟังธรรมะและศึกษาข้อคิดที่ดีงาม เรียกว่า **ธรรมสวนมัย**
- ๙) การให้ธรรมะและข้อคิดที่ดีงามแก่ผู้อื่น เรียกว่า **ธรรมเทศนามัย**
- ๑๐) การนึกคิดในทางที่ถูกต้องดีงาม เรียกว่า **ทิวจฺจุกรรม**

*หน่วยงานที่พร้อมเป็นช่องทางรองรับสำหรับผู้ประสงค์จะทำบุญด้วยวิธีต่างๆ

• **มูลนิธิเด็ก**

- รับบริจาคคนมผงสำหรับเด็กอ่อนที่ถูกทอดทิ้ง แม่ติดเชื้อ โทร. ๐-๒๕๑๔-๑๔๘๑
- รับบริจาคข่าวสาร หนังสือ และปัจจัยสี่สำหรับเด็กที่ด้อยโอกาส โทร. ๐-๒๕๑๒-๗๑๒๖
- รับบริจาคทุนการศึกษาและอาหารกลางวันในโครงการวันเกิด โทร. ๐-๙๙๑๘-๒๓๗๐
- รับวิทยากรอาสาสำหรับสอนศิลปะ อบรมครูสอนศิลปะ และตอบปัญหาศิลปะทางอินเตอร์เน็ต โทร. ๐-๒๕๘๑-๑๗๓๔
- รับอาสาสมัครเป็นที่เลี้ยงในโครงการค่ายการ์ตูน โทร. ๐-๒๕๘๑-๑๗๓๔

* **มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก**

- โทร. ๐-๒๕๓๕-๕๒๘๑, ๐-๒๕๓๓-๖๒๙๒
- รับบริจาคเงิน สิ่งของ และของเล่น
 - รับบริจาคทุนสร้างสนามเด็กเล่น
 - รับอาสาสมัครสอนอาชีพเด็ก รวมทั้งอาสาสมัครเล่นกับเด็ก
 - รับอาสาสมัครพิทักษ์สิทธิเด็ก

* กลุ่มศิลปะวัฒนธรรมกระเจกเงา

โทร. ๐-๒๗๑๒-๗๑๒๙, ๐-๒๗๑๒-๗๓๙๔

หรือ kob@bannok.com

- รับอาสาสมัคร "ครูบ้านนอก" ให้แก่เด็กชาวเขาในจ.เชียงราย

* มูลนิธิสุธาสินน้อยอินทร์เพื่อเด็กและเยาวชน จ.ยโสธร โทร. ๐๔๕-๗๒๒-๒๔๑

- รับอาสาสมัครดูแลเด็กแรกเกิดถึงสามขวบ
- รับอาสาสมัครสอนหนังสือและจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะเด็ก

* มูลนิธิสุขภาพไทย โทร. ๐-๒๙๕๔-๓๔๙๐

- รับอาสาสมัครทำงานเกษตรกรรมธรรมชาติ และอาสาสมัครนักรักษาสุขภาพแจ้งข่าวผ่านอินเทอร์เน็ต และช่วยกระจายข่าวดี ๆ ด้านสุขภาพให้เพื่อนๆ

* มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ โทร. ๐-๒๓๗๒-๒๑๑๓

- รับอาสาสมัครผู้ให้คำปรึกษาด้านเอดส์

* มูลนิธิหมอเสม พริ้มพวงแก้ว

www.cmnet.co.th/drsem

- รับบริจาคทุนช่วยเหลือเด็กกำพร้าที่พ่อแม่เสียชีวิตโดยโรคเอดส์

* ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการศึกษา

โทร. ๐-๒๒๔๖-๘๗๑๔

- รับอาสาสมัครให้ความรู้ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ อาทิ โปรแกรมคอมพิวเตอร์

* สมาคมพิทักษ์สัตว์ (ไทย)

โทร. ๐-๒๓๗๓-๒๘๘๖

- รับบริจาคเงินช่วยเหลือสัตว์ป่วยหรือประสบภัย
- รับอาสาสมัครช่วยเหลือสัตว์และรับเรื่องร้องเรียนเกี่ยวกับสวัสดิภาพสัตว์

* สถานที่เปิดอบรมสมาธิภาวนา

๑. สวนโมกขพลาราม ต.เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี โทร. ๐๗๗-๔๓๑-๕๙๗
อบรมระหว่างวันที่ ๑๙-๒๗ ของทุกเดือน
๒. วัดทุ่งไผ่ ม.๑๐ ต.บางหมาก อ.เมือง จ.ชุมพร โทร. ๐-๑๘๓๙-๐๓๓๕ อบรมทุกเดือนและทุกช่วงที่มีวันหยุดทางศาสนา
๓. เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซ.วัชรพล งามอินทรา ๕๕ กทม. โทร. ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗ อบรมช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์และวันสำคัญทางศาสนา
๔. ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานธรรมมลา จ.ปราจีนบุรี โทร. ๐๒๗๔๙-๕๖๙๙ อบรม ระหว่างวันที่ ๙-๒๐ กรกฎาคม, ๒๐-๓๑ สิงหาคม, ๓-๑๔ กันยายน, ๒๗ กันยายน -๕ ตุลาคม

*เว็บไซต์ธรรมะที่น่าสนใจ

www.budpage.com

www.dharma.school.net.th

www.geocities.com/sakyaputto

www.84000.org

*ซีดีธรรมะที่น่าเผยแพร่เพื่อร่วมทำบุญ สืบต่อพระศาสนา

ซีดีชุด "ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม" โดย
พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) จำนวน ๒
แผ่นชุด พระบวชใหม่หรือญาติมิตรสามารถ
ติดต่อขอฟรีที่ www.budpage.com
ผู้สนใจบริจาคแผ่นซีดีเปล่า หรือสนใจเป็น
อาสาสมัครช่วยเขียนแผ่นซีดี ติดต่อได้
ตามเว็บเพจดังกล่าว

*ร้านค้าเพื่อสุขภาพและสินค้าจาก ชุมชนที่จัดทำชุดสังฆทานตามแนว "ฉลาดทำบุญ"

- ร้านชมรมเพื่อนธรรมชาติ ๔๐๓ ซ. ๗
ถ.เทศบาลนิมิตรใต้ จตุจักร กทม. ๑๐๙๐๐
โทร. ๐-๒๕๘๘-๔๒๔๓, ๐-๒๕๙๑- ๘๐๙๒

- ร้านกรีนเนท ๑๘๓ อาคารริเจนท์เฮ้าส์
ถ.ราชดำริ ปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐
โทร. ๐-๒๖๕๑-๙๐๕๕-๖
- สหกรณ์เลมอนฟาร์ม สาขาแจ้งวัฒนะ
๑๐๔/๓๔ ม.๑ ถ.แจ้งวัฒนะ หลักสี่
กทม. ๑๐๒๑๐ โทร. ๐-๒๕๙๕-๒๒๒๒



หากท่านสนใจ ต้องการรับหนังสือ
"30 ทำบุญ วิธีเพื่อสุขภาพใจและสุขภาพสังคม"
กรุณาส่งจดหมาย แจ้งความจำนง ระบุชื่อ
ที่อยู่ ส่งถึงตัวท่าน พร้อมแสตมป์ ๒ บาท
๖ ดวง ต่อ 1 เล่ม มาที่

เครือข่ายชาวพุทธ

เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย (คพส.)

๘/๒๓ ซ.บ้านข้างหล่อ ถ.พรานนก
บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์
๐-๒๘๖๖-๒๗๒๑-๒ โทรสาร ๐-๒๘๖๖-๒๗๒๒

www.budpage.info



๓๓

พิธีกรรม และ บทสวดมนต์

ที่ใช้บ่อยในชีวิตประจำวัน

กราบ ๓ ครั้ง กราบ ๕ ครั้ง

กราบครั้งแรก เป็นการสักการะพระพุทธรูปเจ้าที่ท่านได้ตรัสรู้และสั่งสอนธรรมแก่สัตว์โลก กราบครั้งที่สอง เป็นการสักการะพระธรรมที่พระพุทธรูปองค์ตรัสรู้ และกราบครั้งที่สาม เป็นการสักการะพระสงฆ์ที่ท่านประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอน และบรรลุธรรมได้จริง

การกราบที่เพิ่มขึ้นมาอีกสองครั้ง คือ กราบคารวะคุณมารดาบิดาที่ท่านได้ให้กำเนิดและเลี้ยงดูเรามา และกราบครั้งที่ห้า คือกราบคารวะคุณครูบาอาจารย์ที่สอนสั่งวิชาการแก่เรา

โดยทั่วไปมักกราบสามครั้ง ส่วนกราบห้าครั้ง มักใช้กับบทสวดมนต์ทำวัตร หรือบทสวดมนต์ก่อนนอน สุดแต่แต่บุคคลที่จะเคารพสิ่งอื่น นอกเหนือไปจากพระรัตนตรัย



นมการภาดา

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต

อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต

อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต

อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

* ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ไตรสรณคมน์

คำกล่าวไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ

ตะตียมปี รัมมัง สระระนัง คัจฉามิ

ตะตียมปี สังฆัง สระระนัง คัจฉามิ

* เป็นพิธีกรรมที่ทรงคุณค่าอีกพิธีหนึ่ง
เนื้อความว่าด้วยการน้อมรับพระพุทธเจ้า
พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะเป็น
เครื่องกำจัดภัยได้จริง

* พระพุทธเจ้าทรงนำทางชีวิตให้เราได้
พบกับแสงสว่าง พระธรรมให้เราได้เรียนรู้
ความรัก ความเมตตากรุณา ต่อเพื่อนมนุษย์
และปัญญาแห่งการบรรลุธรรม พระสงฆ์
คือผู้ที่มีชีวิตเป็นตัวอย่างให้เราได้เห็นถึง
ชีวิตที่บรรสานสอดคล้องกับธรรมชาติและ
ปฏิบัติกับเพื่อนมนุษย์ด้วยความรัก ความ
เมตตากรุณา และด้วยความตื่นอยู่เสมอ

* พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ปรากฏ
อยู่ทั่วทุกมุมของจักรวาล ในแต่ละตัวบุคคล
ตลอดจนสรรพสิ่ง การถือเอาพระพุทธ
พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ หมายความว่า

ว่าเรามีความเชื่อมั่นในตัวเองว่าเราจะ
สามารถเป็นผู้ตื่นได้ โดยเราสามารถปฏิบัติตน
ได้ตามครรลองของพระอริยมรรคเพื่อ
ตัวเราเองและเพื่อสังคมของเรา

อาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ
ติสสะระณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ
ยาจามะ

ทุตียมปี มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง
รักขะณัตถายะ

ติสสะระณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ
ยาจามะ

ตะตียมปี มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง
รักขะณัตถายะ

ติสสะระณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ
ยาจามะ

* ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอสมาทานศีล ๕ โดยมีท่านเป็นพยานพร้อม

ด้วยไตรสรณคมน์ เพื่อประโยชน์แห่งการ
รักษาเป็นข้อ ๆ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาทิยามิ

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาทิยามิ

กาเมสุมิจจาจรา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาทิยามิ

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาทิยามิ

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา
เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

บั้งสุกุล

คำพิจารณาบั้งสุกุล

อะนิจจา ะตะ สังขารา

อุปปาทะวะยะธัมมิโน

อุปปัชชิตวา นิรุชฌันติ

เตสัง วุปะสะโม สุโข

*สังขารทั้งหลาย มีความไม่เที่ยง เกิดขึ้น
ตั้งอยู่ และเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้ว
ย่อมดับสลายไป การเข้าไปทำความสงบ
แห่งสังขารทั้งหลายเหล่านั้น เป็นเหตุแห่ง
ความสุข

ถวายข้าวพระพุทธ ลาข้าวพระพุทธ

คำถวายข้าวพระพุทธ

อิมัง สุปะพัญญะนะสัมปันนัง สาลินัง

โอทะนัง อุทะกัง ะรัง พุทธัสสะ ปุเขมิ

*ข้าพเจ้าขอมอบโภชนาหาร พร้อมด้วย
แกง และกับข้าวและน้ำ อันประเสริฐนี้
แต่พระพุทธเจ้า

คำลาข้าวพระพุทธ

เสสัง มังคะลา ยาจามิ

*ข้าพเจ้า ขอสิ่งที่เหลืออันเป็นมงคล

*แน่นอนว่าพระพุทธเจ้า คงไม่ฉันอาหาร
ที่เราประเคนให้ท่านผ่านองค์พระพุทธรูป
อยู่แล้ว เพราะพระองค์ได้ "นิพพาน" ไป

นานแล้ว แต่เราสามารถเปลี่ยนมุมมอง
เสียใหม่ก็ได้ว่าเรานำอาหารมาบูชาท่าน
เหมือนกับที่เรานำดอกไม้ธูปเทียนมาบูชา
ท่าน อะไรก็ตามที่เราตั้งใจจัดหามาบูชา
ด้วยความสุจริตใจถือว่าเป็นเครื่องสักการะ
ได้ทั้งสิ้น ขอเพียงเข้าใจว่าท่านไม่ได้มีจิต
วิญญานมาฉันอาหารของเราเท่านั้นเอง
* พิธีกรรมนี้มีมานานแล้วคนรุ่นใหม่
ชอบตั้งคำถามเกี่ยวกับพิธีกรรม คงต้อง
เรียนรู้ในการเปลี่ยนมุมมอง แทนที่จะยก
ของเก่าทิ้งไปทั้งหมด หากไม่แล้วอาจไม่
เข้าใจในภูมิปัญญาของคนโบราณและ
กุศโลบายที่แฝงอยู่ในพิธีกรรมต่างๆ



กรวดน้ำ

กรวดน้ำอิมินา

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ
อุปัชฌายา คุณุตตะรา
อาจารย์ประการาจะ
มาตาปิตา จะ ญาตะกา
สุริโย จันทิมา ราชา
คุณะวันตา นระราปี จะ
พรหมะมารา จะ อินทา จะ
โลกะปาลา จะ เทวะตา
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ
มัฆฉัตตา เวริกาปี จะ
สัพเพ สัตตา สุชี โหนตุ
ปุญญาณี ปะกะตานิ เม
สุขัง จะ ติวริัง เทนตุ
จิปปัง ปาเปละ โว มะตัง
อิมินา ปุญญะกัมเมนะ
อิมินา อุททิเสนะ จะ
จิปปังหัง สุละเภ เจวะ
ตัญหุปาทานะเฉทะนัง

เย สันตานิ ทินา ธัมมา
ยวาระ นิพพานะโต มะมัง
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ
ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว
อุจฺจุตัง สติปัญญา
สัลเลโข วิริยัมหิโน
มารา ละภันตะ โนกาสัง
กาตุญจะ วิริเยสุ เม
พุทธาทีปะวะโร นาโถ
ธัมโม นาโถ วัระุตตะโม
นาโถ ปัจเจกะพุทฺโธ จะ
สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
เตสฺสิตตะมานุภาเวนะ
มาโรกาสัง ละภันตุ มา

คำกรวดน้ำแบบสั้น

อิทัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ
ญาตะโย
* ขอบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของ
ข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายจงเป็นสุข ๆ เกิด

เพิ่มเติม

คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่
เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะเวรา

จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีเวรแก่กัน
และกันเลย

อัพยา ปัชณา

จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้เบียดเบียน
ซึ่งกันและกันเลย

อะนีมา

จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีความทุกข์
กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้น
จากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ท่านทั้งหลาย
ที่ได้ทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านทั้ง
หลายที่ท่านได้สุข ขอให้สุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป

สวดมนต์ก่อนนอน

*นอกจากจะเป็นพิธีกรรมส่วนตัวที่สามารถทำเองคนเดียวได้แล้วยังเป็นการทำความดีก่อนนอน ก่อนที่จะหมดเวลาไปอีกหนึ่งวัน และเป็นความดีที่ไม่ต้องเสียเงินจริงๆ หลายคนสงสัยไม่รู้สวดบทอะไรดี แนะนำว่าเป็นบทสรรเสริญพระรัตนตรัย (อิติปิโส) เพราะถือว่าเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวในใจของพวกเราชาวพุทธอยู่แล้ว นอกจากนี้ยังมีคาถาอื่นอีกมากมาย เช่น คาถาชินบัญชร ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก เป็นบทอะไรก็ดีทั้งนั้นเพราะแต่ละบทสวดเป็นมงคลต่อผู้สวดทั้งสิ้น จบด้วยบทกรวดน้ำ แผ่เมตตา และเข้านอน

อิติปิโส บทสรรเสริญพระรัตนตรัย

อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภาคะวาติ ฯ

สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ อุกุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ

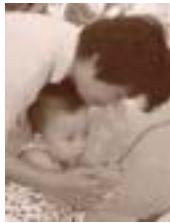
ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัมภุระ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

คาถาเซ็นบัทษร

โดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)
พระคาถานี้เป็นคาถาศักดิ์สิทธิ์ตกทอด
มาจากลังกา ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระ
คัมภีร์โบราณและได้ดัดแปลง
แต่งเติมให้ดีขึ้นเป็นเอกลักษณ์พิเศษ ผู้ใด
สวดภาวนาพระคาถานี้เป็นประจำสม่ำเสมอ
จะทำให้เกิดความสำเร็จแก่ตนเอง
ก่อนเจริญภาวนาให้ตั้งนโม ๓ จบ ตั้ง
คำอธิษฐาน แล้วเริ่มสวด

• เริ่มสวด นโม ๓ จบ

ปุตตะกาโมละเภปุตตัง ณะนกะกาโมละเระนัง
อติปิโสภะคะวา ยะมะราชาโน ท้าวเวสสุวรรณโณ
มรณังสุขัง อระหังสุขะโต นะโมพุททายะ



• เริ่มบทพระคาถาเซ็นบัทษร

๑. ขะยาสะนากะตา พุทธา เขตวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ ณะราสะภา.
๒. ตันหังกะราทะโย พุทธา อัญฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตตะเกเต มุนิสสะรา.
๓. สีเส ปะติฏฐิตอ มัยหัง พุทธโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิตอ มัยหัง อูเร สัพพะคุณากะโร.
๔. ทะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะทักขิणे
โกณฑัญโญ ปิฎฐิภาคัสสิมิง โมคคัลลาโน
จะวามะเก.
๕. ทักขิणे สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะ ราหุโล
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก.
๖. เกสันเต ปิฎฐิภาคัสสิมิง สุริโย วะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิตอ มุณีปุคคะโว
๗. กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะ วาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจัจัง ปะติฏฐาสิคุณากะโร.
๘. ปุณโณ อังคุลิมาโร จะ อุปาสิ นันทะ สีวะลี
เถรา ปัญจะ อิม ชาตา นะลาเต ติละกา มะมะ.
๙. เสสาสีตี มะหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา

เอเตสีตี มะหาเถรา ชิตะวันโต ชีโนระสา
 ษะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังคะสุ สันฐิตา.
 ๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสี ทักขิเณ เมตตะ สุตตะกัง
 ระชัคคัง ปัจฉะโต อาสี วาเม อังคฺลิมาละกัง
 ๑๑. ขันธะโมระประริตตัญจะ อาฏานาภियะ สุตตะกัง
 อากาเส ฉะทะนัง อาสี เสสา ปาการะสันฐิตา
 ๑๒. ชินา นานาวะระสังยุตฺตา สัตตปปากาเร ลังกะตา
 วาตะปิตตาหะสังฆาตา พาหิรัช ฌัตตูปัททะวา.
 ๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ อะนันตะชินะ เตชะสา
 วะสะโต เม สะกัจเจนะ สะทา สัมพุทฺธะปัญฺฑชะเร.
 ๑๔. ชินะปัญฺฑชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะฮี ตะเล
 สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ เต มะหาบุริสาสะภา.
 ๑๕. อิจเจวะมันโต สุกฺคโต สุรักโข
 ชินานุภาเวนะ ชิตูปัททะโว
 รัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโฆ
 สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย
 สัทธัมมานุภาวะปาลีโต จะรามิ ชินะ ปัญฺฑชะเรติ.

• คำแปล

๑. พระพุทธเจ้าและพระนราสภาทั้งหลาย ผู้ประทับ
 นั่งแล้วบนชัยบัลลังก์ ทรงพิชิตพระยามาราธราช

ผู้พรังพร้อมด้วยเสนาราชพาหนะแล้ว เสวยอมตรส
 คือ อริยสังฆธรรมทั้งสี่ ประการ เป็นผู้นำ
 สรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นจากกิเลสและกองทุกข์

๒. มี ๒๘ พระองค์คือ พระผู้ทรงพระนามว่า
 ตัณฑังกรเป็นต้น พระพุทธเจ้าผู้จอมมุนี ทั้งหมดนั้น

๓. ข้าพระพุทธเจ้าขออัญเชิญมาประดิษฐานเหนือ
 เคียวเกล้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
 ประดิษฐานอยู่บนศิระษะ พระธรรมอยู่ที่ดวงตา
 ทั้งสอง พระสงฆ์ผู้เป็นอากรบ่อเกิดแห่ง
 สรรพคุณอยู่ที่อก

๔. พระอนุรุทธะอยู่ที่ใจพระสารีบุตรอยู่เบื้องขวา
 พระโมคคัลลันอยู่เบื้องซ้าย พระอัญญา
 โภณทัณฺฑะอยู่เบื้องหลัง

๕. พระอานนทกับพระราหุลอยู่หุขวา พระกัสสะปะ
 กับพระมหานามะอยู่ที่หุซ้าย

๖. มุนีผู้ประเสริฐคือพระโสภิตะผู้สมบูรณ์ด้วยสิริ
 ดังพระอาทิตย์ส่องแสงอยู่ที่ทุกเส้นขนตลอด
 ร่างทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

๗. พระเถระกุมาระกัสสะปะผู้แสวงบุญทรงคุณอัน
 วิเศษ มีวาตะอันวิจิตรไพเราะจะอยู่ปากเป็น
 ประจำ

๘. พระปุณณะ พระอังคฺลิมาล พระอุบาลี พระนันทะ และพระสีวะลี พระเถระทั้ง ๕ นี้ จงปรากฏเกิดเป็นกระแจะจุนเจิมที่หน้าผาก
๙. ส่วนพระอสีติมหาเถระที่เหลือผู้มีชัยและเป็น พระโอรสเป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ ทรงชัย แต่ละองค์ล้วน รุ่งเรืองไพโรจน์ด้วยเดช แห่งศีลให้ดำรงอยู่ที่วอวัยะน้อยใหญ่
๑๐. พระรัตนสูตรอยู่เบื้องหน้าพระเมตตาสูตรออยู่ เบื้องขวาพระอังคฺลิมาลปริตรอยู่เบื้องซ้าย พระธัคคะสูตรอยู่เบื้องหลัง
๑๑. พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฎา นาฎียสูตร เป็นเครื่องกางกั้นดุจหลังคาอยู่บน นภากาศ
๑๒. อนึ่งพระชินเจ้าทั้งหลาย นอกจากที่ได้กล่าว มาแล้วนี้ ผู้ประกอบพร้อมด้วยกำลังนานาชนิด มีศีลาทีคุณอันมั่นคงสัตะปราการเป็นอาภรณ์ มาตั้งล้อมเป็นกำแพงคุ้มครองเจ็ดชั้น
๑๓. ด้วยเดชานุภาพแห่งพระอนันตชินเจ้าไม่ว่า

จะทำกิจการใดๆ เมื่อข้าพระพุทธเจ้าเข้า อาศัยอยู่ในพระบัญชรแวดวงทรงล้อม แห่ง พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอโรคอุปัทวะทุกข์ทั้ง ภายนอกและภายใน อันเกิดแต่โรคร้าย คือ โรคลมและโรคตีเป็นต้น เป็นสมุฏฐาน จงกำจัด ให้พินาศไปอย่าได้เหลือ

๑๔. ขอพระมหาบุรุษผู้ ทรงพระคุณอันล้ำเลิศ ทั้งปวงนั้น จงอภิบาลข้าพระพุทธเจ้าผู้อยู่ใน ภาคพื้น ท่ามกลางพระชินบัญชร ข้าพระพุทธเจ้า ได้รับการคุ้มครองปกป้องรักษาภายในเป็น อันดีฉะนี้แล
๑๕. ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการอภิบาลด้วยคุณานุภาพ แห่งสัทธรรม จึงชนะเสียได้ซึ่งอุปัทวอันตราย ใดๆ ด้วยอานุภาพแห่งพระชินะพุทธเจ้าชนะ ข้าศึกศัตรูด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมชนะ อันตรายทั้งปวงด้วยอานุภาพ แห่งพระสงฆ์ ขอข้าพระพุทธเจ้าจงได้ปฏิบัติ และรักษา ดำเนินไปโดยสวัสดิ์เป็นนิจันรันดรเทอญฯ

ถวายสังฆทาน

คำถวายสังฆทานแบบสามัญ

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ
สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอนิชะยามะ
สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ
ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ
พุทธะสาสะนัสสะ จิรัฏฐิติยา เจวะ
อัมหากัญจะ ทีฆะรัตตัง ทิตายะ สุขายะ

* ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอน้อมถวายภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้
นี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์ จงรับ
ภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้า
ทั้งหลาย เพื่อความดำรงยั่งยืนนานแห่ง
พระบวรพุทธศาสนา พร้อมทั้งเพื่อประโยชน์
และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้น
กาลนาน เทอญ



๕๖ บางจากฯ

ร่วมอุ้มชูสังคมไทยให้สดใส



*โครงการครอบครัวเดียวกัน

กิจกรรมดูนกบางจาก

ด้วยสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมของ
โรงกลั่นบางจาก จึงมีนกอาศัยอยู่มากกว่า
๓,๐๐๐ ตัว ๖๕ ชนิด เป็นที่รวมของนกเมือง
นกน้ำ นกทุ่ง และนกอพยพ บางจากฯ
จึงได้จัดกิจกรรม "ดูนกบางจาก" ขึ้นอย่าง
ต่อเนื่อง เพื่อปลูกฝังให้เด็กและเยาวชน
รักและหวงใยสิ่งแวดล้อม รวมทั้งส่งเสริม
การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยได้เปิด
ให้เด็กและเยาวชน จากองค์กรสาธารณะ
กุศลต่าง ๆ เข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่เสีย
ค่าใช้จ่าย





***โครงการอาหารกลางวัน**

ด้วยปัญหาความทุกข์ยาก
ขาดทุนของชุมชนรอบข้าง โดยเฉพาะ
ปัญหาเด็ก ซึ่งเป็นอนาคตของสังคม
พนักงานบางจากฯ พบว่าเด็ก
บริเวณรอบบริษัทฯ จำนวนมากขาด-
แคลนอาหารกลางวัน จึงได้ร่วมกัน
จัดโครงการอาหารกลางวันสำหรับ
เด็กที่ขาดแคลนขึ้น ตั้งแต่ ปี ๒๕๓๑
ปัจจุบันมีโรงเรียนในโครงการทั้งสิ้น
๑๖ โรงเรียน โดยมีกิจกรรมร่วมกับ
บางจากฯ อย่างสม่ำเสมอ เช่น
การจัดกิจกรรมวันเกิดพนักงานไป
เยี่ยมเยียนตามโรงเรียน, ขวนน้องๆ
มาวาดภาพธรรมชาติที่ กำแพง
โรงกลั่น ฯลฯ



***โครงการโรงเรียนของหนู**

เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาให้
เกิดประโยชน์และแบ่งปันความรู้
ความสามารถไปสู่ผู้อื่น พนักงาน
บางจากฯ ได้ร่วมกันเป็นอาสาสมัคร
ในโครงการโรงเรียนของหนู จัด
กิจกรรมต่างๆ ให้เด็กในชุมชนใกล้
บริษัทฯ เช่น สอนหนังสือ ปลูกผัก
สวนครัว ดูนก วาดภาพสีน้ำ ประดิษฐ์
ของใช้ ทำขนมไทย ฉายภาพยนตร์
ทัศนศึกษาออกสถานที่ เช่น
พิพิธภัณฑ์เด็ก ฯลฯ

