



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัดเทศบาล

ที่ ตร ๕๓๑๐๑/๕๓ วันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงาน “โครงการอบรมคุณธรรมและจริยธรรม” ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

เรียน ปลัดเทศบาล / นายกเทศมนตรีตำบลหนองเสม็ด

เรื่องเดิม

ตามเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๘ แผนงานบริหารทั่วไป งานบริหารงานทั่วไป หมวดค่าใช้สอย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่น ๆ สำหรับโครงการอบรมคุณธรรมจริยธรรม ตั้งงบประมาณไว้ ๑๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน) เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินโครงการอบรมคุณธรรมและจริยธรรม ได้แก่ ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการใช้และตกแต่งสถานที่ฝึกอบรม ค่าวัสดุ เครื่องเขียนและอุปกรณ์ ค่ากระเป๋าคู่หรือสิ่งที่ใช้บรรจุเอกสารสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม ค่าอาหาร ฯลฯ เป็นไปตามระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วย ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๕๗ เป็นไปตามแผนพัฒนา ท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) หน้าที่ ๑๕๔ ลำดับที่ ๘ (สำนักปลัดเทศบาล/งานการเจ้าหน้าที่)

ข้อเท็จจริง

งานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัดเทศบาล ได้จัดทำ “โครงการอบรมคุณธรรมและจริยธรรม” ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างมาตรฐานทาง จริยธรรมให้แก่เจ้าหน้าที่ของหน่วยงาน ในการนำไปเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ วัฒนธรรม และค่านิยมในการทำงานที่ยึดหลักการบริหารกิจการ บ้านเมืองที่ดี การปฏิบัติตนของเจ้าหน้าที่ของรัฐ เพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐานทางจริยธรรมและการทำงานให้มีคุณลักษณะเป็นข้าราชการ พนักงานจ้างเทศบาลยุคใหม่ที่มีจิตสาธารณะเกิดความสำนึกร่วมในการเสริมสร้างสังคมแห่งคุณธรรมและสมานฉันท์ ประพฤติตน เป็นพลเมืองดีสร้างประโยชน์ให้แก่ครอบครัวประชาชน และน้อมนำหลักธรรม พระราชทาน ธรรมนาว่า “วัง” มาปรับใช้ในการปฏิบัติงานให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ ในวันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๘ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. ณ วัดหนองบัว ตำบลวังกระแจะ อำเภอเมืองตราด จังหวัดตราด

สำหรับการจัดอบรมตาม “โครงการอบรมคุณธรรมและจริยธรรม” ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘ เป้าหมายที่วางไว้ ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ๓๕ คน มีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน ๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ งบประมาณใช้ไปทั้งสิ้นจำนวน ๓,๐๑๐ บาท (สามพันสิบบาทถ้วน) ประกอบด้วย

- ค่าป้ายไว้นิล ขนาด ๘๐ เซนติเมตร x ๒ เซนติเมตร เป็นเงิน ๕๖๐ บาท
จำนวน ๑ ผืน
- ค่าอาหารกล่องและน้ำดื่ม ๒,๔๕๐ บาท
สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ จำนวน ๓๕ คน
จำนวน ๑ มื้อ ๆ ละ ๗๐ บาท ต่อคน

ข้อระเบียบ/กฎหมาย

๑. ระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๕๗

๒. ระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการเบิกจ่ายค่าใช้จ่ายในการบริหารงานขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๖๒

ข้อเสนอเพื่อพิจารณา

ในการดำเนินโครงการอบรมคุณธรรมและจริยธรรม เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์ทุกประการ งานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัดเทศบาล จึงขอรายงานผลการดำเนินงานโครงการดังกล่าว รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบท้ายนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา



(นางสาวดวงหทัย มวลลี)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ

ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัด

เห็นชอบพิจารณา




(นางพวงพิศ ปัญญาภา)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ รักษาการแทน
หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

ความเห็นปลัดเทศบาล

เห็นชอบพิจารณา



(นายกรกฎ มนต์ประสิทธิ์)

ผู้อำนวยการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม รักษาการแทน
ปลัดเทศบาล Gm ม.ด. ๒/๖

ความเห็นรองนายกเทศมนตรีตำบลหนองเสม็ด

11/10/2562
รศ.ดร. รุ่งกมล ตรีธรรมรักษ์
รศ.ดร. รุ่งกมล ตรีธรรมรักษ์
รศ.ดร. รุ่งกมล ตรีธรรมรักษ์

นาง

(นางภารดี เขียวรัช)

รองนายกเทศมนตรีตำบลหนองเสม็ด

ความเห็นนายกเทศมนตรีตำบลหนองเสม็ด

รับทราบตามข้อเท็จจริง

นายกิตติพงษ์ อยู่ระอ

(นายกิตติพงษ์ อยู่ระอ)

นายกเทศมนตรีตำบลหนองเสม็ด

ภาพประกอบ โครงการอบรมคุณธรรมและจริยธรรม
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘
วันพุธที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๖๘
ณ วัดหนองบัว ตำบลวังกระแจะ อำเภอเมืองตราด จังหวัดตราด

เวลา ๐๙.๓๐ น. รับฟังการบรรยายธรรม หัวข้อ การเผยแผ่พระรัตนตรัยโดยใช้หลักธรรมพระราชทาน ธรรมนาวา
“วัง” และการประพฤติตนทางจริยธรรม



เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์



ประกาศรัตนปริตร

ถวายเป็นพระราชกุศล

แต่

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

และ

พระบรมวงศานุวงศ์

วิธีประกาศบทปริตร

นั่งคุกเข่า / พับเพียบ (สะตวกท่าไหนก็นั่งทำนั้น เช่น นั่งเก้าอี้ เป็นต้น) พนมมือขึ้น ตั้งใจระลึกถึง
พระรัตนตรัย แล้วกล่าวว่า

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแต่สัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธรูปเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

โทษอันใดที่ข้าพเจ้าได้ล่วงละเมิดใน พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ขออำนาจแห่ง พระพุทธรูป

พระธรรม พระสงฆ์ ขออำนาจแห่ง พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ จงอดโทษ จงอภัยแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด

ข้าพเจ้าจะระมัดระวังสำรวมใน พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ต่อไป

แจ้งประกาศชาวทิพย์ (ชุมนุมเทวดา) ให้ผู้นำกล่าวคนเดียว

ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลกระแสสัญญาณ การสวดประกาศ
รัตนปริตรในเวลานี้ ให้รับรู้ถึงแก่เทพจตุโลกบาลทั้ง ๔ ยักษ์ ครุฑ คนธรรพ์ กุมภัณฑ์ นาค และเทวดา
ทั้งหลาย ที่ปกปักรักษาประเทศไทยทั้งหมดจงมารวมกัน ณ ที่แห่งนี้

บัดนี้ข้าพเจ้าจะสวดประกาศรัตนปริตร ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ ได้บัญญัติไว้
ขอเทวดาทั้งหลาย จงกระทำพระปริตรร่วมกันกับข้าพเจ้า เพื่อคุ้มครอง ป้องกัน รักษาพระราช
ผู้เป็นเจ้าของนรชน พร้อมด้วยราชสมบัติ

รัตนปริตร (ให้ผู้นำกล่าวคนเดียว)

เทวดาทั้งหลายในแสนโกฏิจักรวาล ยอมรับเอาอาชญาแห่งพระปริตร เพื่อกำจัดภัย
๓ ประการ อันเกิดจากโรคภัย อมนุษย์เบียดเบียน และการดำรงชีพที่ฝืดเคือง พระปริตรนั้น คือ รัตนปริตร

**หมายเหตุ อ่านประกาศเฉพาะบทภาษาไทย เริ่มที่ ชาวทิพย์ทั้งหลาย...

บทรัตนปริตร

ชาวทิพย์ทั้งหลายเหล่าใดสถิตอยู่ภาคพื้นดิน หรือเหล่าใดสถิตอยู่ในอากาศ ซึ่งรวมกันในที่
แห่งนี้ ขอชาวทิพย์ทั้งหมด จงจำใจให้เบิกบาน รับฟังถ้อยคำที่พระพุทธเจ้าตรัสโดยเคารพเถิด

เพราะฉะนั้น ขอชาวทิพย์ทั้งหมดจงตั้งใจฟัง จงมีเมตตาจิตใจในหมู่มนุษย์ มนุษย์เหล่าใดทำ
การอุทิศบุญให้ ทั้งกลางวันและกลางคืน ด้วยเหตุนี้ เหล่าชาวทิพย์จงอย่าประมาท ในการช่วยเหลือรักษา
มนุษย์เหล่านั้น

(เริ่มตั้งแต่นี้ไปเมื่อประกาศซ้ำ ๓ รอบ)

ทรัพย์เครื่องปลื้มใจอย่างใดอย่างหนึ่งในโลกนี้หรือโลกอื่น หรือรัตนอันประณีตในสวรรค์
ทรัพย์เครื่องปลื้มใจและรัตนอันนั้น ที่จะเสมอด้วยพระตถาคตไม่มี

ข้อนี้ เป็นรัตนอันประณีตในพระพุทธเจ้า ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความเป็นสวัสดิมงคลจงมีแต่
พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และพระบรมวงศานุวงศ์

พระศากยมุนีผู้มีพระหฤทัยตั้งมั่น ทรงบรรลुरुธรรมได้อันสิ้นกิเลส ปราศจากราคะ
เป็นอมตธรรม ประณีต สิ่งใด ๆ ที่เสมอด้วยพระธรรมนั้นไม่มี

ข้อนี้ เป็นรัตนอันประณีตในพระธรรม ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความเป็นสวัสดิมงคลจงมีแต่
พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และพระบรมวงศานุวงศ์

พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุด ทรงสรรเสริญสมาธิอันใดว่า เป็นธรรมสะอาด ปราชญ์ทั้งหลาย
กล่าวสมาธิอันใดว่า ให้ผลโดยลำดับ สมาธิอื่นที่เสมอด้วยสมาธิอันนั้นไม่มี

ข้อนี้ เป็นรัตนอันประณีตในพระธรรม ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความเป็นสวัสดิมงคลจงมีแต่
พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และพระบรมวงศานุวงศ์

พระสาวกของพระสุคตเจ้า ผู้เป็นพระอริยบุคคล ๘ จำพวก แบ่งเป็น ๔ คู่ อันสัตบุรุษ ทั้งหลายสรรเสริญแล้ว ท่านเหล่านั้นเป็นผู้ควรแก่ทักษิณาทาน ทานทั้งหลายที่เขาถวายในพระอริยบุคคล เหล่านั้น ย่อมมีผลมาก

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจา นี้ ขอความเป็นสวัสดิมงคลจงมีแต่ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และพระบรมวงศานุวงศ์

พระอรหันต์เหล่าใดมีใจตั้งมั่นดีแล้ว ในศาสนาของพระพุทธโคดม เป็นผู้ปราศจากความ อาลัย พระอรหันต์เหล่านั้น ถึงพระอรหันต์ที่ควรถึง หยั่งเข้าสู่พระนิพพาน ดับกิเลสได้แล้ว เสวยผลอยู่

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจา นี้ ขอความเป็นสวัสดิมงคลจงมีแต่ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และพระบรมวงศานุวงศ์

เสาหลักใหญ่ที่ฝังดินดีแล้ว ไม่หวั่นไหวด้วยพายุจาก ๔ ทิศ ฉันทิใด บุคคลเหล่าใดได้เห็น อริยสัจ ๔ พระตถาคตเรียกผู้นั้นว่า เป็นสัตบุรุษผู้ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม ฉันทิใด

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจา นี้ ขอความเป็นสวัสดิมงคลจงมีแต่ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และพระบรมวงศานุวงศ์

พระโสดาบันเหล่าใดรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่พระศาสดาผู้มีปัญญาลึกซึ้ง ทรงแสดงไว้ดีแล้ว ถึงแม้ว่าพระโสดาบันเหล่านั้น จะเป็นผู้ประมาทอย่างแรงกล้าก็ไม่บังเกิดในชาติที่ ๘

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจา นี้ ขอความเป็นสวัสดิมงคลจงมีแต่ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และพระบรมวงศานุวงศ์

ความเห็นผิดในกาย (สักกายทิฏฐิ) ความสงสัยในพระนิพพาน (วิจิจจนา) ความถือผิดอย่างมงาย (สีลัพพตปรามาส) อย่างใดอย่างหนึ่งมีอยู่ สังโยชน์ธรรมเหล่านั้น ย่อมเป็นอันพระโสดาบันละได้แล้ว พร้อมด้วยปัญญาอันเห็นแจ้งทีเดียว

อนึ่ง พระโสดาบันเหล่านั้น เป็นผู้พ้นแล้วจากอบายทั้งสิ้น ไม่กระทำภิกฐาน ๖ แน่

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจา นี้ ขอความเป็นสวัสดิมงคลจงมีแต่พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และพระบรมวงศานุวงศ์

ถึงแม้ว่าพระโสดาบันนั้น ยังทำบาปกรรมทางกาย วาจา หรือใจอยู่บ้าง (เพราะความพลาดพลั้ง) ท่านก็ไม่อาจจะปกปิดบาปกรรมนั้นไว้ พระพุทธเจ้าตรัสความที่พระโสดาบัน ผู้เห็นพระนิพพานแล้ว ไม่อาจปกปิดบาปกรรมนั้นได้

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจา นี้ ขอความเป็นสวัสดิมงคลจงมีแต่พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และพระบรมวงศานุวงศ์

พุ่มไม้งามในป่าที่ผลิยอดอ่อนสะพรั่ง ในช่วงเดือนแรกของฤดูร้อน ฉันทิเด พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้แสดงธรรมอันประเสริฐ เพื่อให้ถึงพระนิพพาน เพื่อประโยชน์อย่างยิ่งแก่สัตว์ทั้งหลาย ก็อุปมาเหมือนความเจริญงอกงามแห่งปัญญาฉันทินั้น

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจา นี้ ขอความเป็นสวัสดิมงคลจงมีแต่พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และพระบรมวงศานุวงศ์

พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ ทรงรู้ธรรมอันประเสริฐ ประทานธรรมอันประเสริฐ ทรงนำมาซึ่งธรรมอันประเสริฐ ทรงเป็นผู้ยอดเยี่ยม ได้ทรงแสดงธรรมอันประเสริฐ

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจา นี้ ขอความเป็นสวัสดิมงคลจงมีแต่พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และพระบรมวงศานุวงศ์

กรรมเก่าของพระอรหันต์เหล่าใดสิ้นแล้ว กรรมนำเกิดภพใหม่ย่อมไม่มีพระอรหันต์เหล่าใด มีจิตอันหน่ายแล้วในภพต่อไป พระอรหันต์เหล่านั้นมีพีชสิ้นแล้ว มีความพอใจออกไม่ได้แล้ว เป็นผู้มีปัญญา ย่อมปรินิพพานดับสนิท เหมือนดวงประทีป ฉะนั้น

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความเป็นสวัสดิมงคลจงมีแต่ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และพระบรมวงศานุวงศ์

ชาวทิพย์ทั้งหลายเหล่าใดสถิตอยู่ภาคพื้นดิน หรือเหล่าใดสถิตอยู่ในอากาศ ซึ่งรวมกันในที่ แห่งนี้ ขอพวกเราจงร่วมกันนอบน้อมพระพุทธเจ้า ขอพวกเราจงร่วมกันนอบน้อมพระธรรม ขอพวกเราจง ร่วมกันนอบน้อมพระสงฆ์ ผู้อันเทวดาและมนุษย์บูชากันมาแล้ว

ขอความเป็นสวัสดิมงคลจงมีแต่ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ และพระบรมวงศานุวงศ์

จรัตนปริตร

ธรรมนาวา "อภัย"

หลักปฏิบัติเพื่อความ **พ้นทุกข์**

๑. อธิษฐานจิตเข้าถึง พระรัตน ตระกูล ด้วย นิตยภัตพระรัตนตรัย ย้ำ ซ้ำ ๆ ทุกวัน
๒. พิจารณากาย (ท้องซอกกัมมัญฐาน ๕ และ พิจารณากาย ๖ ชั้นตอน) จนกว่าจิตจะยอมรับ ความจริงจากภายในว่า ร่างกายเป็นธาตุ ๔ ตาม- ความเห็นจริง
๓. กำหนดดู อารมณ์เกิด-ดับ ย้ำ ๆ อยู่เสมอ
๔. ทำความเข้าใจอริยสัจ ๔ กับ อารมณ์ ที่- เกิดดับ บนจิตสำนึก และจับ อารมณ์ สิบ ชั้น ๕ พร้อม กับ กำหนด รู้ชั้น ๕ เกิดดับ ผ่านอริยสัจ ทำ ย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ จนกว่า- จิตจะ เกิด ความ รู้แจ้ง

อริยสัจ ๔



ขั้นที่ ๑

หลักปฏิบัติเพื่อความ **พ้นทุกข์**

- ระลึกพระรัตนตรัย #
- ๑. พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
 - ๒. ชัมโม เม นาโถ พระธรรม เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
 - ๓. สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า



หลัก อารมณ์ #

- ที่คือ (อารมณ์)
- (อารมณ์) กำลังเกิดขึ้นกับจิต
- จิต กำลัง สัมผัส (อารมณ์)
- (อารมณ์) กำลังปรุงแต่งจิต
- จิต กำลัง ปรุง (อารมณ์) ปรุงแต่ง

อริยสัจ ๔



แนวปฏิบัติระลึกพระรัตนตรัยในขณะที่เดินจงกรม

๑. อธิษฐานจิตตั้งมั่นในการระลึกพระรัตนตรัย ด้วยนิตยภัตไปนี้
 ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลสัญญาโมจิของข้าพเจ้า ให้ถึงแก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
 สันถารคุณเส้าหาประมาณไม่ได้
 ข้าพเจ้าระลึกถึง พระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ผ่านที่พึ่งที่พึ่งกำลังกับได้จริง
 แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึง พระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ผ่านที่พึ่งที่พึ่งกำลังกับได้จริง
 แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึง พระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ผ่านที่พึ่งที่พึ่งกำลังกับได้จริง
 ที่พึ่งอันของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
 ที่พึ่งอันของข้าพเจ้า ไม่มี พระธรรม เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
 ที่พึ่งอันของข้าพเจ้า ไม่มี พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

๒. จากนั้น ก็เริ่มก้าวเดิน ระลึกพระรัตนตรัย ด้วยนิตยภัตไปนี้ ย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ จนจิตเกิด

- พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของ ข้าพเจ้า
- ชัมโม เม นาโถ พระธรรม เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของ ข้าพเจ้า
- สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของ ข้าพเจ้า

ระลึก ย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ
 ๓๐-๕๐ ครั้ง



ศึกษาวิธีปฏิบัติเพิ่มเติมได้ที่ >>>
 เพจมูลนิธิธรรมนาวาสิกขาลัย

พระราชทาน

<https://www.facebook.com/dhammanavasikkhalai>

๑๖ มีนาคม ๒๕๖๗