เพียงวันละ ๙ นาที เพื่อจิตที่สงบ

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ย. 2552

การสวดมนต์ไหว้พระนั้นหากมั่นทำเป็นประจำทุกวันจะช่วยเสริมบารมีให้แก่ผู้มีพระคุณและตัวของเราเอง

ไม่ต้องสวดนาน ทำอย่างน้อยวันละ ๙ นาทีก็เพียงพอแล้ว

ซึ่งผู้ที่มีเวลาไม่มากก็สามารถปฏิบัติได้ เริ่มจาก

๑. บูชาพระรัตนตรัย ๒. นมัสการพระรัตนตรัย ๓. อาราธนาศีล ๔.นมัสการพระพุทธเจ้า

๕.ไตรสรณคมน์ ๖ . สมาทานศีล ๕ ๗. ขอขมาพระรัตนตรัย ๘.แผ่เมตตา

คำบูชาพระ

อิมินา สักกาเรนะ พุทธังอภิปูชะยามิ / อิมินา สักกาเรนะ ธัมมังอภิปูชะยามิ / อิมินา สักกาเรนะ สังฆังอภิปูชะยามิ

สวดคำนมัสการพระรัตนตรัย อะระหัง.....

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิยาจามะ

ทุติยัมปี มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิยาจามะ

ตะติยัมปี มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิยาจามะ

คำนมัสการพระพุทธเจ้า (ท่อง นโม ๓ จบ)

ไตรสรณคมณ์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปี พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปี ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปี สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปี พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปี ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปี สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

สมาทานศีล ๕.....

ขอขมาพระรัตนตรัย (ตามความถนัดของตน)

แผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์

อะหัง อเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร

อะหัง อัพยาปัชโฌ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความลำบาก

อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรค

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ จงรักษาตนให้มีความสุขตลอดกาลนานเทอญ...

คำแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่น

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด