

## เพียงวันละ ๙ นาที เพื่อจิตที่สงบ

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ย. 2552

การสวดมนต์ไหว้พระนั้นหากมันทำเป็นประจำทุกวันจะช่วยเสริมบารมีให้แก่ผู้มีพระคุณและตัวของเราเอง

ไม่ต้องสวดนาน ทำอย่างน้อยวันละ ๙ นาทีก็เพียงพอแล้ว

ซึ่งผู้ที่มีเวลาไม่มากก็สามารถปฏิบัติได้ เริ่มจาก

๑. บูชาพระรัตนตรัย
๒. นมัสการพระรัตนตรัย
๓. อาราธนาศีล
๔. นมัสการพระพุทธเจ้า
๕. ไตรสรณคัมภ์
๖. สมาทานศีล
๗. ขอบขมาพระรัตนตรัย
๘. แผ่เมตตา

คำบูชาพระ

อิมิณา สักกาเรนะ พุทธังอภิปุชชยามิ / อิมิณา สักกาเรนะ ธรรมังอภิปุชชยามิ / อิมิณา สักกาเรนะ  
สังฆังอภิปุชชยามิ

สวดคำนมัสการพระรัตนตรัย อะระหัง.....

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิยาจามะ

คำนมัสการพระพุทธเจ้า (ท่อง นโม ๓ จบ)

ไตรสรณคัมภ์

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ ธรรมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ ธรรมัง สะระณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ ธรรมัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

สมาทานศีล ๕.....

ขอขมาพระรัตนตรัย (ตามความถนัดของตน)

แม่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์

อะหัง อเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร

อะหัง อภัยบัพพะโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความลำบาก

อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรค

สุขี อิตตานัง ปะริหะรามิ จงรักษาตนให้มีความสุขตลอดกาลนานเทอญ...

คำแม่เมตตาให้แก่ผู้อื่น

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อภัยบัพพะตา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อิตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด