



## วันอาสาฬหบูชา การบูชาในเดือน 8



วันอาสาฬหบูชา 2558 ตรงกับวันพฤหัสบดีที่ 30 กรกฎาคม โดยวันอาสาฬหบูชา คือวันที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงธรรมเทศนา หรือหลักธรรมที่ทรงตรัสรู้เป็นครั้งแรก

สำหรับพุทธศาสนิกชนทุกคน คงทราบกันดีว่า ทุกวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 ของทุกปี จะตรงกับวันสำคัญทางพุทธศาสนาอีกหนึ่งวัน นั่นคือ "วันอาสาฬหบูชา" ซึ่งในปี 2558 นี้ วันอาสาฬหบูชา ตรงกับวันพฤหัสบดี ที่ 30 กรกฎาคม (ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8) แต่หลายท่านอาจจะยังไม่ทราบความเป็นมาเกี่ยวกับวันอาสาฬหบูชาเท่าใดนัก ดังนั้นวันนี้เรามีประวัติวันอาสาฬหบูชา มา

ทั้งนี้ คำว่า "อาสาฬหบูชา" สามารถอ่านได้ 2 แบบ คือ อา-สาน-หะ-บุ-ชา หรือ อา-สาน-ละ-หะ-บุ-ชา ซึ่งจะประกอบด้วยคำ 2 คำ คือ อาสาฬห ที่แปลว่า เดือน 8 ทางจันทรคติ กับคำว่า บูชา ที่แปลว่า การบูชา เมื่อนำมารวมกันจึงแปลว่า การบูชาในเดือน 8 หรือการบูชาเพื่อระลึกถึงเหตุการณ์สำคัญในเดือน 8

วันอาสาฬหบูชา คือวันที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศพระพุทธศาสนาเป็นครั้งแรก หลังจากตรัสรู้ได้ 2 เดือน โดยแสดงปฐมเทศนาโปรดพระปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 ได้แก่ พระโกณฑัญญะ พระวัปปะ พระภัททิยะ พระมหานามะ และพระอัสสชิ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี แคว้นมคธ จน พระอัญญาโกณฑัญญะ ได้บรรลุธรรมและขอบวชเป็นพระภิกษุรูปแรกในพระพุทธศาสนา จึงถือว่าวันนี้มีพระรัตนตรัยครบองค์สาม บริบูรณ์ครั้งแรกในโลก คือ มีทั้งพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นก่อนพุทธศักราช 45 ปี

ทั้งนี้พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง 5 เรียกว่า "ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร" แปลว่า พระสูตรแห่งการหมุนวงล้อธรรม ซึ่งหลังจากปฐมเทศนา หรือเทศนากัณฑ์แรกที่พระองค์ทรงแสดงจบลง พระอัญญาโกณฑัญญะก็ได้ดวงตาเห็นธรรม สำเร็จเป็นพระโสดาบัน จึงขออุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก็ได้ประทานอุปสมบทให้ด้วยวิธีที่เรียกว่า "เอหิภิกขุอุปสัมปทา" พระโกณฑัญญะ จึงได้เป็น พระอริยสงฆ์องค์แรกในพระพุทธศาสนา ต่อมา พระวัปปะ พระภัททิยะ พระมหานามะ และ พระอัสสชิ ก็ได้ดวงตาเห็นธรรม และได้อุปสมบทตามลำดับ

สำหรับใจความสำคัญของการปฐมเทศนา มีหลักธรรมสำคัญ 2 ประการ คือ

☀️ 1. มัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง เป็นข้อปฏิบัติที่เป็นกลาง ๆ ถูกต้องและเหมาะสมที่จะให้บรรลุถึงจุดหมายได้ มิใช่การดำเนินชีวิตที่เอียงสุด 2 อย่าง หรืออย่างหนึ่งอย่างใด คือ

▶▶ การหมกมุ่นในความสุขทางกาย มัวเมาในรูป รส กลิ่น เสียง รวมความเรียกว่าเป็นการหลงเพลิดเพลินหมกมุ่นในกามสุข หรือกามสุขัลลิกานุโยค

▶▶ การสร้างความลำบากแก่ตน ดำเนินชีวิตอย่างเลื่อนลอย เช่น บำเพ็ญตบะการทรมานตน คอยฟังอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น ซึ่งการดำเนินชีวิตแบบที่ก่อความทุกข์ให้ตนเหนื่อยแรงกาย แรงสมอง แรงความคิด รวมเรียกว่า อตตกิลมณานุโยค

ดังนั้น เพื่อละเว้นห่างจากการปฏิบัติทางสุดเหล่านี้ ต้องใช้ทางสายกลาง ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา โดยมีหลักปฏิบัติเป็นองค์ประกอบ 8 ประการ เรียกว่า อริยอัฏฐังคิกมัคค์ หรือ มรรคมืองค์ 8 ได้แก่

- ▶▶ 1. สัมมาทิฐิ เห็นชอบ คือ รู้เข้าใจถูกต้อง เห็นตามที่เป็นจริง
- ▶▶ 2. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ คือ คิดสุจริตตั้งใจทำสิ่งที่ดีงาม
- ▶▶ 3. สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือ กล่าวคำสุจริต
- ▶▶ 4. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ คือ ทำการที่สุจริต
- ▶▶ 5. สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ คือ ประกอบสัมมาชีพหรืออาชีพที่สุจริต
- ▶▶ 6. สัมมาวายามะ พยายามชอบ คือ เพียรละชั่วบำเพ็ญดี

➡ 7. สัมมาสติ ระลึกชอบ คือ ทำการด้วยจิตสำนึกเสมอ ไม่เผลอพลาด

➡ 8. สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ คือ คุมจิตให้แน่วแน่มั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน



2. อริยสัจ 4 แปลว่า ความจริงอันประเสริฐของอริยะ ซึ่งคือ บุคคลที่ห่างไกลจากกิเลส ได้แก่

✚ 1. ทุกข์ ได้แก่ ปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ บุคคลต้องกำหนดรู้ให้เท่าทันตามความเป็นจริง ว่ามันคืออะไร ต้องยอมรับรู้ ถ้ารู้หน้าปัญหา ถ้าเผชิญความจริง ต้องเข้าใจในสภาวะโลกว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น ไม่ยึดติด

✚ 2. สมุทัย ได้แก่ เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุของปัญหา ตัวการสำคัญของทุกข์ คือ ตัณหาหรือเส้นเชือกแห่งความอยากซึ่งสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ๆ

✚ 3. นิโรธ ได้แก่ ความดับทุกข์ เริ่มด้วยชีวิตที่อิสระ อยู่อย่างรู้เท่าทันโลกและชีวิต ดำเนินชีวิตด้วยการใช้ปัญญา

✚ 4. มรรค ได้แก่ กระบวนวิธีแห่งการแก้ปัญหา อันได้แก่ มรรคมีองค์ 8 ประการดังกล่าวข้างต้น

#### กิจกรรมวันอาสาฬหบูชา

พิธีกรรมโดยทั่วไปที่นิยมกระทำในวันนี้ คือ การทำบุญ ตักบาตร รักษาศีล ฟังพระธรรมเทศนา และสวดมนต์ ในตอนค่ำก็จะมีการเวียนเทียนที่เป็นการสืบทอดประเพณีอันดีงามของไทยเรา ดังนั้นพุทธศาสนิกชนทั้งหลายควรเข้าวัด เพื่อน้อมระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย อีกทั้งยังเป็นการช่วยชะล้างจิตใจให้ปลอดโปร่งผ่องใส จะได้มีร่างกายและจิตใจที่พร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในยุคที่ค่าครองชีพถีบตัวสูงขึ้นอย่างนี้...

ขอขอบคุณข้อมูลจาก



- dhammathai.org

- คลังปัญญาไทย



## วันเข้าพรรษาไตรมาสแห่งการทำความดี



31 กรกฎาคม 2558 ก็ถึงวันสำคัญทางพุทธศาสนานั่นก็คือ "วันเข้าพรรษา" ซึ่งเป็นวันที่พระสงฆ์เถรวาทจะอธิษฐานว่าจะพักประจำอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่ง ตลอดระยะเวลาฤดูฝนที่มีกำหนดเป็นระยะเวลา 3 เดือน ตามที่พระธรรมวินัยบัญญัติไว้ โดยไม่ไปค้างแรมที่อื่น หรือที่เรียกติดปากกันโดยทั่วไปว่า "จำพรรษา" นั่นเอง

### ประวัติวันเข้าพรรษา

"เข้าพรรษา" แปลว่า "พักฝน" หมายถึง พระภิกษุสงฆ์ต้องอยู่ประจำ ณ วัดใดวัดหนึ่งระหว่างฤดูฝน โดยเหตุที่พระภิกษุในสมัยพุทธกาล มีหน้าที่จะต้องจาริกโปรดสัตว์ และเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนแก่ประชาชนไปในที่ต่าง ๆ ไม่จำเป็นต้องมีที่อยู่ประจำ แม้ในฤดูฝน ชาวบ้านจึง

ตำหนิว่าไปเหยียบข้าวกล้าและพืชอื่น ๆ จนเสียหาย พระพุทธเจ้าจึงทรงวางระเบียบการจำพรรษาให้พระภิกษุอยู่ประจำที่ตลอด 3 เดือน ในฤดูฝน คือ เริ่มตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 ของทุกปี เรียกว่า "ปูริมพรรษา"

ถ้าปีใดมีเดือน 8 สองครั้ง ก็เลื่อนมาเป็นวันแรม 1 ค่ำ เดือนแปดหลัง และออกพรรษาในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 เรียกว่า "ปัจฉิมพรรษา" เว้นแต่มีกิจธุระคือเมื่อเดินทางไปแล้วไม่สามารถจะกลับได้ในเดียวนั้น ก็ทรงอนุญาตให้ไปแรมคืนได้ คราวหนึ่งไม่เกิน 7 คืน เรียกว่า "สัตตาหะ" หากเกินกำหนดนี้ถือว่าไม่ได้รับประโยชน์แห่งการจำพรรษา จัดว่าพรรษาขาด

**สำหรับข้อยกเว้นให้ภิกษุจำพรรษาที่อื่นได้ โดยไม่ถือเป็นการขาดพรรษา เว้นแต่เกิน 7 วัน ได้แก่**

- ➡ 1. การไปรักษาพยาบาลภิกษุ หรือบิดามารดาที่เจ็บป่วย
- ➡ 2. การไปรับภิกษุสามเณรที่อยากจะสึกมิให้สึกได้
- ➡ 3. การไปเพื่อกิจธุระของคณะสงฆ์ เช่น การไปหาอุปกรณ์มาซ่อมกุฏิที่ชำรุด
- ➡ 4. หากทายกนิมนต์ไปทำบุญ ก็ไปฉลองศรัทธาในการบำเพ็ญกุศลของเขาได้

นอกจากนี้หากระหว่างเดินทางตรงกับวันหยุดเข้าพรรษาพอดี พระภิกษุสงฆ์เข้ามาทันในหมู่บ้านหรือในเมืองก็พอจะหาที่พักพิงได้ตามสมควร แต่ถ้ามาไม่ทันก็ต้องพึ่งโคนไม้ใหญ่เป็นที่พักแรม ชาวบ้านเห็นพระได้รับความลำบากเช่นนี้ จึงช่วยกันปลูกเพิง เพื่อให้ท่านได้อาศัยพักฝน รวมกันหลาย ๆ องค์ ที่พักดังกล่าวนี้เรียกว่า "วิหาร" แปลว่า ที่อยู่สงฆ์ เมื่อหมดแล้ว พระสงฆ์ท่านออกจาริกตามกิจของท่านครั้ง ถึงหน้าฝนใหม่ท่านก็กลับมาพักอีก เพราะสะดวกดี แต่บางท่านอยู่ประจำเลย บางทีเศรษฐีมีจิตศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ก็เลือกหาสถานที่สงบเงียบไม่ห่างไกลจากชุมชนนัก สร้างที่พัก เรียกว่า "อาราม" ให้เป็นที่อยู่ของสงฆ์ดังเช่นปัจจุบันนี้

ทั้งนี้ โดยปกติเครื่องใช้สอยของพระตามพุทธานุญาตให้มีประจำตัวนั้น มีเพียงอัฐบริขารอันได้แก่ สบง จีวร สังฆาฏิ เข็ม บาตร รัดประคด หม้อกรองน้ำ และมีดโกน และกว่าพระท่านจะหาที่พักแรมได้ บางทีก็ถูกฝนต้นฤดูเปียกปอนมา ชาวบ้านที่ใจบุญจึงถวายเป็นผ้าอาบน้ำฝนสำหรับให้ท่านได้ผลัดเปลี่ยน และถวายเป็นจำเป็นแก่กิจประจำวันของท่านเป็นพิเศษในเข้าพรรษา นับเป็นเหตุให้มีประเพณีทำบุญเนื่องในวันนี้สืบมา...

อย่างไรก็ตาม แม้การเข้าพรรษาจะเป็นเรื่องของพระภิกษุ แต่พุทธศาสนิกชนก็ถือเป็นโอกาสดีที่จะได้ทำบุญรักษาศีล และชำระจิตใจให้ผ่องใส ก่อนวันเข้าพรรษาชาวบ้านก็จะไปช่วยพระทำความสะอาดเสนาสนะ ซ่อมแซมกุฏิวิหารและอื่น ๆ พอถึงวันเข้าพรรษาก็จะไปร่วมทำบุญตักบาตร ถวายเครื่องสักการะบูชา ดอกไม้ ธูปเทียน และเครื่องใช้ เช่น สบู่ ยาสีฟัน เป็นต้น พร้อม

ฟังเทศน์ ฟังธรรม และรักษาอุโบสถศีลกันที่วัด บางคนอาจตั้งใจตเว้นอบายมุขต่าง ๆ เป็นกรณีพิเศษ เช่น จดเสพสุรา จดฆ่าสัตว์ เป็นต้น อนึ่ง บิดามารดามักจะจัดพิธีอุปสมบทให้บุตรหลานของตน โดยถือกันว่าการเข้าบวชเรียนและอยู่จำพรรษาในระหว่างนี้จะได้รับอานิสงส์อย่างสูง



นอกจากนี้ ยังมีประเพณีสำคัญที่ขาดไม่ได้เลย คือ "ประเพณีหล่อเทียนเข้าพรรษา" ประเพณีที่กระทำกันเมื่อใกล้ถึงฤดูเข้าพรรษา ซึ่งมีมาตั้งแต่โบราณกาล การหล่อเทียนเข้าพรรษานี้ มีอยู่เป็นประจำทุกปี เพราะในระยะเข้าพรรษา พระภิกษุจะต้องมีการสวดมนต์ทำวัตรทุกเช้า เย็น และในการนี้จะต้องมีธูป - เทียนจุดบูชาด้วย พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย จึงพร้อมใจกันหล่อเทียนเข้าพรรษาสำหรับให้พระภิกษุจุดเป็นการกุศลทานอย่างหนึ่ง เพราะเชื่อกันว่าในการให้ทานด้วยแสงสว่าง จะมีอานิสงส์เพิ่มพูนปัญญาหุดาสว่างไสว ตามชนบทนั้น การหล่อเทียนเข้าพรรษาทำกันอย่างเอิกเกริกสนุกสนานมาก เมื่อหล่อเสร็จแล้ว ก็จะมีการแห่แหน รอบพระอุโบสถ 3 รอบ แล้วนำไปบูชาพระตลอดระยะเวลา 3 เดือน บางแห่งก็มีการประกวดการตกแต่ง มีการแห่แหนรอบเมืองด้วยริ้วขบวนที่สวยงาม โดยถือกันว่าเป็นงานประจำปีเลยทีเดียว



## กิจกรรมต่าง ๆ ที่ควรปฏิบัติในวันเข้าพรรษา

- » ร่วมกิจกรรมทำเทียนจำนำพรรษา
- » ร่วมกิจกรรมถวายผ้าอาบน้ำฝน และจตุปัจจัย แก่พระภิกษุสามเณร
- » ร่วมทำบุญ ตักบาตร ฟังธรรมเทศนา รักษาอุโบสถศีล
- » อธิษฐานงดเว้นอบายมุขต่าง ๆ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก



## งดเหล้า เข้าพรรษา ช่วงทำความดี

กระทรวงสาธารณสุข จัดกิจกรรมรณรงค์งดดื่มสุราแห่งชาติ เชิญชวนนักดื่มแอลกอฮอล์ 17.7 ล้านคนทั่วประเทศ ลงปฏิญาณงดดื่มสุราตลอดเข้าพรรษา



ศ.นพ.รัชตะ รัชตะนาวิน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และนพ.โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค เปิดงานรณรงค์วันงดดื่มสุราแห่งชาติ ปี 2558 ภายใต้แนวคิด “รวมพลังคนไทย หัวใจไร้แอลกอฮอล์” จัดพร้อมกันทุกหน่วยงานทุกจังหวัด โดยปีนี้ พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี มอบ

คำขวัญวันงดดื่มสุราแห่งชาติว่า “พัฒนาเยาวชนและทรัพยากรมนุษย์ ต้องหยุดเป็นทาสสุรา” เพราะสุราจะทำลายสุขภาพคนดื่ม ก่อความรุนแรงในครอบครัวและสังคม รวมทั้งอุบัติเหตุบาดเจ็บและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

ศ.นพ.รัชตะ กล่าวว่า ขณะนี้การดื่มสุราขยายเข้าสู่กลุ่มเด็กและเยาวชนมากขึ้น จากปัจจัยต่างๆ เช่น เพื่อนชวน การเข้าถึง สำนักงานสถิติแห่งชาติรายงานล่าสุด ปี 2557 พบคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป 54.8 ล้านคน เป็นผู้ดื่มสุรา 17.7 ล้านคน หรือประมาณ 1 ใน 3 ของประชากรวัยนี้ ชายมากกว่าหญิง 4 เท่า ผู้ชายเริ่มดื่มตั้งแต่อายุ 19 ปีเศษ หากประเทศไทยมีวัยรุ่นดื่มสุรา โดยไม่มีการแก้ไข อนาคตของชาติจะถูกทำลาย สถิติปัญหาและสุขภาพเสื่อมโทรม เจ็บป่วย ทุนพัฒนาประเทศจะต่ำลง ทุกภาคส่วนจึงต้องร่วมมือจริงจัง โดยคณะรัฐมนตรีได้มีมติประกาศให้ “วันเข้าพรรษา” เป็น “วันงดดื่มสุราแห่งชาติ” ซึ่งปีนี้ตรงกับวันที่ 31 กรกฎาคม ร่วมรณรงค์ให้วันเข้าพรรษาเป็นวันเริ่มหยุดดื่มสุรา

กระทรวงสาธารณสุขจึงขอเชิญชวนประชาชน โดยเฉพาะผู้ดื่มสุรา ลงนามปฏิญาณตนงดดื่มสุราตลอดช่วงเข้าพรรษา ตั้งแต่วันที่ 31 กรกฎาคม ถึง 27 ตุลาคม ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในโอกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 88 พรรษา โดยลงนามได้ที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล วัด โรงเรียน โรงงาน ที่ทำการกำนันผู้ใหญ่บ้าน มหาวิทยาลัยของรัฐ ศูนย์สุขภาพชุมชนเขตเมือง สถานบริการสาธารณสุขสังกัด กทม. หรือลงชื่อที่ [www.thaiantialcohol.com](http://www.thaiantialcohol.com) หลังจากนั้นจะรวบรวมจำนวนชื่อทูลเกล้าถวายสำนักงานราชเลขาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว หลังวันออกพรรษา หากใครหยุดดื่มได้ครบพรรษาดต่อกัน 5 ปี จะมอบประกาศนียบัตร

ด้าน นพ.โสภณ เมฆธน อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า จากการสอบถามครัวเรือนที่สมาชิกในครอบครัวดื่มสุราและมีปัญหา ล่าสุดปี 2554 พบว่า ประชาชนมีค่าใช้จ่ายค่าสุราวันละ 80 บาท เท่ากับค่ากับข้าว 1 วัน และเท่ากับค่าการศึกษาของลูก 1 คน หากงดดื่มตลอดเข้าพรรษาจะประหยัดคนละ 4,200 บาท สำหรับกิจกรรมภายในงาน จะมีการเขียนโปสเตอร์รณรงค์งดดื่มแอลกอฮอล์ให้บุคคลที่รัก การเสวนาในหัวข้อรวมพลังคนไทย หัวใจไร้แอลกอฮอล์ นำโดย นพ.สมาน ฟูตระกูลและ เต๋อ สมชาย เข็มกลัด การเทศนาธรรมจากพระอาจารย์วรวัฒน์ พร้อมชมนิทรรศการบุคคลและองค์กรที่มีผลงานควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดีเด่นกว่า 40 บุช เช่น กลุ่มเยาวชนศรีสำเภากุลน จ.สุรินทร์ สร้างกลไกแก้ปัญหาจากแอลกอฮอล์ มีทีมวิเคราะห์ปัญหาระดับชุมชน ทีมปฏิบัติการและทีมสนับสนุนในชุมชน, รร.สรรพวิทยาคม จ.ตาก ประกาศเป็นโรงเรียนห่างไกลอบายมุขทุกชนิด

ที่มา : สำนักสารนิเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข