

หนังสือธรรม

หลักธรรมเบื้องต้น สำหรับผู้เริ่มต้น

ก้าวแรกของการทำความเข้าใจพระพุทธศาสนา

โดย วัดสันติคีรี

วัดสันติคีรี · กาญจนบุรี

ไฟล์นี้เป็น "ฉบับตัวอย่าง" จัดทำขึ้นเพื่อสาธิตระบบดาวโหลดของ
เว็บไซต์ ท่านสามารถอัปโหลดหนังสือฉบับจริงและลบไฟล์นี้ได้จากหน้าผู้
ดูแลระบบ

พระรัตนตรัย — ที่พึ่งอันสูงสุด

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คือที่พึ่งที่แท้จริงของชาวพุทธ ความเข้าใจข้อนี้ทำให้ใจเรามั่นคงขึ้นในวันที่โลกไม่แน่นอน

ศีล 5 — พื้นฐานชีวิตที่สงบ

1. ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนชีวิต
2. ไม่ลักทรัพย์ ไม่เอาของผู้อื่น
3. ไม่ประพฤติดูผิดในกาม
4. ไม่พูดเท็จ ไม่โกหกหลอกลวง
5. ไม่ดื่มสุราและของมึนเมา อันเป็นเหตุให้ขาดสติ

เริ่มปฏิบัติจากตรงนี้

1. กำหนดลมหายใจวันละ 5–10 นาทีทุกเช้า
2. อ่านหรือฟังธรรมะวันละ 1 เรื่องสั้น ๆ
3. แผ่เมตตาให้ตัวเองและผู้อื่นก่อนนอน
4. ทำดีเล็ก ๆ ให้เป็นนิสัย ไม่ต้องรอโอกาสใหญ่

— จบเนื้อหาตัวอย่าง —

ไฟล์ตัวอย่างสำหรับสาธิตระบบเว็บไซต์วัดสันติคีรี