

มารยาทในการฟังธรรม

1. เตรียมกายและใจให้พร้อม

- อาบน้ำ แต่งกายสุภาพเรียบร้อย
- ทำจิตใจให้สงบ ตั้งใจรับฟังด้วยศรัทธา
- เตรียมตัวให้พร้อมก่อนถึงเวลา ไม่มาสาย

2. วางตัวให้เหมาะสม

- นั่งในอิริยาบถที่สุภาพ สบาย และไม่ก่อความรบกวน
- หากอยู่ในศาลาหรือวัด ควรนั่งในท่าที่แสดงความเคารพ เช่น พับเพียบ หรือขัดสมาธิ
- ไม่นั่งชันเข่าหรือยื่นเท้าไปทางพระสงฆ์

3. รับฟังด้วยความตั้งใจ

- ฟังอย่างสงบ ไม่พูดคุย ส่งเสียง หรือเล่นโทรศัพท์
- ไม่แสดงอาการเบื่อหน่าย หาว หรือเอนตัวฟัง
- มีสติ พิจารณาธรรมะที่ได้รับฟัง

4. ไม่ก่อกวนผู้อื่น

- ไม่ขยับตัวบ่อย ๆ หรือทำเสียงดังรบกวน
- ปิดเสียงโทรศัพท์หรืออุปกรณ์สื่อสาร
- หากจำเป็นต้องลุกออก ควรทำด้วยความสุภาพและเงียบที่สุด

5. แสดงความเคารพต่อผู้แสดงธรรม

- ไหว้พระหรือผู้แสดงธรรมก่อนและหลังการฟัง
- หากเป็นพระสงฆ์ ควรใช้คำพูดที่สุภาพ และไม่พูดแทรก
- หากมีข้อสงสัย ควรรอจังหวะเหมาะสมในการสอบถาม

6. นำสิ่งที่ได้รับไปปฏิบัติ

- น้อมรับธรรมะไปคิดพิจารณาและนำไปใช้ในชีวิต
- ปฏิบัติตามคำสอนเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

แหล่งอ้างอิง

- พระไตรปิฎก – กล่าวถึงการฟังธรรมอย่างมีสติ สมาธิ และเคารพ
- อรรถกถาและคัมภีร์พุทธศาสนา – อธิบายแนวปฏิบัติที่เหมาะสมในการฟังธรรม
- แนวปฏิบัติของวัดและสำนักปฏิบัติธรรม – กฏระเบียบเกี่ยวกับการฟังเทศน์ฟังธรรม
- คำสอนของพระอาจารย์และนักเทศน์ – แนวปฏิบัติที่แนะนำให้พุทธศาสนิกชนปฏิบัติ

แบบประเมิน <https://forms.gle/ULxHh37PjG8DmPC7>

แบบฝึกหัด <https://forms.gle/kLN1AdnXkJFvhQXf9>