

การรักษาอุโบสถศีลแบบลาวเวียงของชาวบ้านยางลาว ต.บ้านยาง
อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์
THE LAO VIENG UPOSATHASILA OBSERVING OF BANYANG LAO,
BANYANG SUB-DISTRICT, LAMPLAIMAS DISTRICT
BURIRAM PROVINCE

¹พระศรีปริยัตินิธาดา

¹Phrasripariyattithada

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Phrasripariyattithada@gmail.com

Received :January 20, 2020; Revised :February 12, 2020; Accepted :June 2, 2020

บทคัดย่อ

วิธีการรักษาอุโบสถศีลบ้านยางโดยจะไปจำศีลที่วัดโพธิ์น้อยช่วงวันพระ ซึ่งมีพระศรีปริยัตินิธาดา เจ้าอาวาส จะเห็นได้ว่าชาวบ้านยางลาวเมื่อได้ลูกเขยหรือลูกสะใภ้แล้วจะต้องมาถือศีลอุโบสถเพราะเป็นธรรมเนียมปฏิบัติมา วิธีการที่บรรพบุรุษปฏิบัติต่อกันมาหรือปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ทางวัดกำหนดไว้ โดยเริ่มจากในตอนเช้าชำระร่างกายให้สะอาด แต่งกายด้วยชุดขาวหรือชุดสุภาพ นำภัตตาหารมาร่วมทำบุญที่วัด ทำวัตรสวดมนต์ ประกาศวันอุโบสถสมาทานอุโบสถศีล รับศีล 8 มารักษาอย่างเคร่งครัด ทางด้านวิธีการรักษาและปฏิบัติอุโบสถศีล เริ่มเตรียมตัวตั้งแต่ตอนเช้าตรู่ของวันพระ มีการชำระร่างกายให้สะอาดใส่ชุดขาวนำอาหารเข้ามาถวายแด่พระสงฆ์ จากนั้นก็สมาทานอุโบสถศีล และเข้าฟังธรรมเทศนาตลอดจนปฏิบัติกรรมฐาน กระทั่งถึงเวลา 11.00 น. จึงรับประทานอาหารกลางวัน โดยมีการนำภัตตาหารถวายแก่พระภิกษุแล้ว ตนเองจึงรับมาทานต่อจากพระภิกษุ เมื่อเสร็จแล้วช่วงบ่ายจะเป็นการพักผ่อน อ่านหนังสือธรรมะบ้าง จนถึงเวลาประมาณ 17.00 น. ก็อาบน้ำชำระ

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

ร่างกาย แล้วเข้าร่วมทำวัตรสวดมนต์กับพระสงฆ์ในเวลา 18.00 น. และฟังธรรมะจากพระสงฆ์ จึงแยกย้ายไปพักผ่อนหรือจะปฏิบัติธรรมต่อ ก็สุดแต่ความต้องการของแต่ละบุคคล ถึงเวลาเช้าก็รับศีล 5 และแยกย้ายกลับบ้าน

คำสำคัญ : การรักษาอุโบสถศีลแบบลาวเวียง, ชาวบ้านยางลาว ต.บ้านยาง อําเภอลําปลายมาศ

Abstract

The method of observing the Uposathasila is through participating the observation at the temple on the Buddhist Holy Day that Phrasripariyattithada is the abbot. It is evident that when the Ban Yanglao people have their sons or daughters-in-law they will customarily bring them to observe the Uposathasila as their tradition. The method of observing the Uposathasila has been inherited from their ancestors and regulated by the temple. The observation is started from cleaning their body, dressing in white and polite dress, bringing food for merit making at the temple, chanting and practicing daily activities, announcing an acceptance of the Uposathasila, and strictly observing the Eight Precepts or the Uposathasila. The method of observing and practicing the Uposathasila is from preparing oneself in early morning of the Buddhist Holy Day, cleaning and dressing in white, offering food to monks in the morning, announcing and observing the Eight Precepts, listening to Dhamma preaching and practicing meditation till 11.00 a.m. It is the time for offering food to monks and then having lunch with the food left from monks. After finishing lunch, they are relaxed in the afternoon through various activities such as reading Dhamma books. Then around 5 p.m. they clean themselves and from 6 p.m. they chant with monks, listening to Dhamma preaching and then take a rest or practice Dhamma as they wish. In early morning of the following day, they accept the ordinary Five Precepts and go back home.

Keywords: Lao Vieng Uposathasila Observing; Ban Yanglao Villagers, Ban Yang Sub-district, Lamplaimas District, Buriram Province

บทนำ

สังคมไทยเป็นสังคมที่รับวัฒนธรรมจากแดนอื่นเข้ามามาก ปัจจุบันโดยขาดการพิจารณาว่าวัฒนธรรมนั้นเป็นความสิ้นเปลืองหรือมีผลกระทบอย่างไรต่อการดำรงชีวิต ทำให้เกิดปัญหาสังคมขึ้นเพราะต้องการตอบสนองความต้องการตามวัฒนธรรมใหม่โดยขาดพิจารณาไตร่ตรอง สังคมในปัจจุบันจึงเป็นสังคมแบบวัตถุนิยม ความเจริญทางด้านจิตใจไม่มีความสมดุลกับความเจริญทางด้านวัตถุ เมื่อคนมาอยู่รวมกันมากๆ ความยุ่งยากความซับซ้อนก็มีมากขึ้น สังคมจะสุขสงบได้ต้องมีกฎเกณฑ์ กติกา ระเบียบของสังคม เพื่อให้คนหมู่มากได้ปฏิบัติเป็นแนวเดียวกัน หากขาดซึ่งกฎเกณฑ์ กติกา ระเบียบของสังคม คนไม่อาจพัฒนาตนไปสู่คุณธรรมที่สูงกว่าได้ดังที่ท่านกล่าวในหนังสือโศปเทศว่า “คนและสัตว์เดรัจฉาน ย่อมมีการกิน การนอน การสืบพันธุ์เสมอกัน แต่สิ่งที่ทำให้คนต่างจากสัตว์เดรัจฉาน คือ ธรรม” (เสถียร โกเศศ, 2507:9) สิ่งที่จะนำคนให้เข้าถึงธรรมได้สิ่งนั้นก็คือระเบียบ กฎเกณฑ์ ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า “ศีล” ศีลในพระพุทธศาสนาเป็นหลักความประพฤติทางกาย วาจา และการเลี้ยงชีพสุจริตโดยมีเจตนาเป็นเครื่องประพฤติดังเว้นจากทุจริต เพื่ออบรมจิตใจให้ตั้งอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลาย การฝึกอบรมตนในทางที่มีความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจ ศีลเมื่อประพฤติตรงตามหลักการสภาพจิตใจจะเป็นอิสระจากตัณหา คุณธรรมที่มีฐานมาจากศีลย่อมมีคุณค่าที่รักษา และส่งเสริมคุณภาพของจิตใจ ประโยชน์ที่ต้องการจากศีลคือการควบคุมความประพฤติ ป้องกันไม่ให้เกิดไปสู่ความชั่ว จิตใจสงบจากกิเลสเป็นสมาธิที่ส่งคุณค่า สมองปัญญาที่เกื้อกูลแก่การกำจัดอวิชชา และความบริสุทธิ์หลุดพ้น ดังนั้นศีลจึงเป็นหลักความประพฤติที่ต่อเนื่องกันตามเหตุผล เป็นระบบจริยธรรม เพราะผู้ปฏิบัติจะประพฤติได้ถูกต้องก็ต่อเมื่อมีความเข้าใจในระบบ และเหตุผลที่เกี่ยวข้องเป็นพื้นฐานอยู่ด้วยการปลูกฝังให้มีศีลด้วยการเรียนรู้มีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่ดี การสั่งสอนที่ถูกต้องนำหลักการมาประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วยความไม่ประมาท (พระอุบล กตปุญโญ (แก้ววงศ์ล้อม), 2537 :1)

อุโบสถศีล เป็นเรื่องของกุศลกรรมที่สำคัญประการหนึ่งของคฤหัสถ์ ผู้ปรารถนาความเจริญอันเป็นบุญกุศลเฉพาะตน หยุดการงานของฆราวาสมีที่นา ทำไร่เป็นต้น ไว้ชั่วคราวแล้วมาทำกิจกรรมทางศาสนา เป็นการขัดเกลากิเลสอย่างหยาบให้เบาบาง เป็นทางแห่งความสงบอันเป็นความสุขสูงสุดในพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้น พุทธศาสนิกชนผู้ครองเรือนควรหาโอกาสประพฤติปฏิบัติตามสมควรแก่กำลังอุโบสถศีลนั้น มีผู้ปฏิบัติกันมาก่อนพุทธกาล และเป็นชื่อของวันที่เจ้าลัทธิตั้งหลาย กำหนดไว้เพื่อความสะดวกในการทำกิจกรรม

ตามลัทธิของตนมีการงดอาหารเป็นต้น ต่อมาเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นในโลก จึงทรงบัญญัติอุโบสถศีลอันประกอบด้วยองค์ 8 พร้อมทั้งไตรสรณคมน์ เพราะฉะนั้น อุโบสถศีลจึงมี 2 อย่าง คือ 1) อุโบสถศีลนอกพุทธกาล ได้แก่ การเข้าจำด้วยการงดอาหารตั้งแต่เที่ยงวันไปในวันที่กำหนดไว้ ดังที่พระอรรถกถาจารย์กล่าวไว้ในอรรถกถาคังคมาลชาดก อัญญกนิบาตว่า บุตรและภรรยาที่ดี บริวารชนที่ดี ของเศรษฐีนั้น โดยที่สุดแม้คนเลี้ยงโคในเรือนนั้นทั้งหมดล้วนเข้าจำอุโบสถศีลเดือนละ 6 วัน 2) อุโบสถศีลในสมัยพุทธกาล ได้แก่ อุโบสถศีลที่เป็นพุทธบัญญัติ อันประกอบด้วยไตรสรณคมน์ และองค์ 8 ประการ มี ปาณาติบาต เป็นต้น

สังคมบ้านยางลาว ตำบลบ้านยาง อำเภอปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นสังคมอีสานที่แต่ละปีมีประชาชนเข้ามาจำศีลอุโบสถจำนวนมาก คืออย่างน้อยปีละ 300-400 คน โดยคนที่ชาวบ้านยางลาวถือธรรมเนียมที่ว่าคนที่มีเขยแล้วจะต้องเข้าวัดจำศีล ซึ่งถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติมาแต่ดั้งเดิมของชาวบ้านยางลาวมาจนปัจจุบัน

การถือศีลอุโบสถของชาวบ้านยางลาว ตำบลบ้านยาง อำเภอปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์

จากการศึกษาคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้กล่าวถึงความหมายของอุโบสถไว้ดังนี้ในพระวินัยปิฎก มหาวรรค ภาค 1 คำว่า อุโบสถ ในคำว่าอุโบสถชั้นธกะนั้นแปลว่าวันที่เข้าอยู่จำ หรือเข้าจำงดอาหาร ตรงกับภาษาบาลีว่า อุปวสนติ เอตถาติ อุโปสโถ, อุปวสนตีติ สีเลน วา อนสเนน วา อุเปตา หุตวา วสนติ (ที.สี.อ. (บาลี) 1/208.) คำว่าอุโบสถศีล ตรงกับภาษาบาลีว่า เอว อัญญกสมนนาโคโต โข วิสาเข อุโปสโถ อุปวุตโถ หมายถึงศีลอุโบสถที่ประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่นางวิสาขาวา วิสาขา อุโบสถประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ที่บุคคลอยู่จำแล้ว ย่อมมีผลมากมีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก แม้ไฟศาลมากเป็นอย่างไรคือ อริยสาวก ในธรรมวินัยนี้เห็นประจักษ์ดังนี้ว่า

1. พระอรหันต์ทั้งหลายเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ คือ วางทัณทาวุชและศีตตราวุชในสัตว์ทั้งหลายแล้ว มีความละอาย มีความเอ็นดู มุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่ตลอดชีวิต แม้เราก้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณทาวุชและศีตตราวุช มีความละอาย มีความเอ็นดูมุ่งประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่ตลอดวันหนึ่งกับคืนหนึ่งในวันนี้ เราได้ชื่อว่าทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย และอยู่จำอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ที่ 1 นี้

2. พระอรหันต์ทั้งหลายเว้นขาดจากการลักทรัพย์ คือ รับเอาแต่ของที่เขาให้ มุ่งหวังแต่ของที่เขาให้เท่านั้น ไม่เป็นขโมย เป็นคนสะอาดอยู่ตลอดชีวิต แม้เราก้เว้นขาดจาก

การลักทรัพย์รับเอาแต่ของที่เขาให้ มุ่งหวังแต่ของที่เขาให้เท่านั้น ไม่เป็นขโมย เป็นคนอยู่ สะอาดอยู่ตลอดวันหนึ่งคืนหนึ่งในวันนี้ เราได้ชื่อว่าทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย และอยู่จำอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ที่ 2 นี้

3. พระอรหันต์ทั้งหลายละพฤติกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ คือประพฤติ พรหมจรรย์ เว้นห่างไกลจากเมถุนธรรม อันเป็นกิจของชาวบ้านอยู่ตลอดชีวิต แม้เราก็ละ ประพฤติกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ อยู่ประพฤติพรหมจรรย์ เว้นห่างไกลจากเมถุน ธรรมอันเป็นกิจของชาวบ้านอยู่ตลอดวันหนึ่งคืนหนึ่งในวันนี้ เราได้ชื่อว่าทำตามพระอรหันต์ ทั้งหลาย และอยู่จำอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ที่ 3 นี้

4. พระอรหันต์ทั้งหลายเว้นขาดจากการพูดเท็จ คือ พูดแต่คำสัตย์ ดำรงความสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลักเชื่อถือได้ ไม่หลอกลวงชาวโลกอยู่ตลอดชีวิต แม้เราก็เว้นขาดจากการพูด เท็จพูดแต่คำสัตย์ ดำรงความสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลักเชื่อถือได้ ไม่หลอกลวงชาวโลกอยู่ตลอด วันหนึ่งคืนหนึ่งในวันนี้ เราได้ชื่อว่าทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย และอยู่จำอุโบสถอัน ประกอบด้วยองค์ที่ 4 นี้

5. พระอรหันต์ทั้งหลายเว้นขาดจากการเสพของมีนเมา คือสุราและเมรัยอันเป็น เหตุแห่งความประมาทอยู่ตลอดชีวิต แม้เราก็เว้นขาดจากการเสพของมีนเมา คือสุราและ เมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทอยู่ตลอดวันหนึ่งคืนหนึ่งในวันนี้ เราได้ชื่อว่าทำตามพระ อรหันต์ทั้งหลาย และอยู่จำอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ที่ 5 นี้

6. พระอรหันต์ทั้งหลาย ฉันทมือเดียว ไม่ฉันทอนกลางคืน เว้นขาดจากการฉันทใน เวลาวิกาลตลอดชีวิต แม้เราก็บริโภคมือเดียว ไม่บริโภคกลางคืน เว้นขาดจากการบริโภคใน เวลาวิกาลอยู่ตลอดวันหนึ่งกับคืนหนึ่งในวันนี้ เราได้ชื่อว่าทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย และ อยู่จำอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ที่ 6 นี้

7. พระอรหันต์ทั้งหลายเว้นขาดจากการฟ้อนรำขับร้องประโคมดนตรี ดูการละเล่น อันเป็นข้าศึกแก่กุศล การตัดทรงประดับตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ของหอม และเครื่อง ประทีนผิวอันเป็นลักษณะแห่งการแต่งตัวตลอดชีวิต แม้เราก็เว้นขาดจากการฟ้อนรำขับร้อง ประโคมดนตรี ดูการละเล่นอันเป็นข้าศึกแก่กุศล เว้นการตัดทรงประดับตกแต่งร่างกายด้วย พวงดอกไม้ ของหอม และเครื่องประทีนผิวอันเป็นลักษณะแห่งการแต่งตัวอยู่ตลอดวันหนึ่ง กับคืนหนึ่งในวันนี้ เราได้ชื่อว่าทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย และอยู่จำอุโบสถอันประกอบด้วย องค์ที่ 7 นี้

8. พระอรหันต์ทั้งหลายเว้นขาดจากการนอนบนที่นอนสูงและที่นอนใหญ่ นอนบนที่นอนต่ำ คือ บนเตียงหรือบนที่นอนที่ปูลาดด้วยหญ้าอยู่ตลอดชีวิต แม้เราก้เว้นขาดจากการนอนบนที่นอนสูงและที่นอนใหญ่ นอนบนที่นอนต่ำคือ บนเตียงหรือบนที่นอน ที่ปูลาดด้วยหญ้าอยู่ตลอดวันหนึ่งกับคืนหนึ่งในวันนี้ เราได้ชื่อว่าทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย และอยู่จำอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ที่ 8 นี้

วิชา อุโบสถอันประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ที่บุคคลเข้าอยู่จำแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก แผลไพศาลมาก เป็นอย่างนี้แล

นอกจากนี้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ยังตรัสถึงอุโบสถอันประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ไว้ในอุโบสถวรรค หมวดว่าด้วยอุโบสถในหลายพระสูตร เช่น (1) สังฆิตตูปุสฺสสูตร ว่าด้วยอุโบสถย่อ (2) วิตถตุโปสฺสสูตร ว่าด้วยอุโบสถโดยพิสดาร (3) วาเสฏฐสูตร ว่าด้วยอุบาสกชื่อว่า วาเสฏฐะ และ (4) โขขณาสสูตร ว่าด้วยอุบาสิกชื่อว่า โขขณา

ในในอรรถกถา ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ได้ให้ความหมายของ อุโบสถ ว่าหมายถึงวันที่เข้าไปอยู่ (จำศีล) ในบพทว่าอุบสนนติ จำศีล คือเป็นผู้เข้าถึงด้วยศีลหรือด้วยอาการที่ไม่ขวนขวาย ชื่อว่าเป็นผู้จำศีลนอกจากนี้ยังมีการขยายความคำว่า อุโบสถ ไว้หลายความหมายดังนี้

1. การสวดปาฏิโมกข์ ชื่อว่า อุโบสถ เช่นพระบาลีว่า อายามาวิโส กบปิน อุโปสฺสคมิสสาม มาเถิตนํกับปินะ พวกเราจักไปทำอุโบสถกัน

2. ศีล ชื่อว่า อุโบสถ เช่นพระบาลีว่า เอว อฏฺฐงฺกสมนนาโคโต โข วิชาเช อุโปสโถ อุปุตโถ ณะนางวิชาชา ศีลประกอบด้วยองค์ 8 อย่างนี้ เราอยู่จำแล้ว

3. การจำศีล ชื่อว่า อุโบสถ เช่นพระบาลีว่า สุทสฺส เว สทา ผคฺคฺ สุทสฺสโปสโถ สทา การจำศีลด้วยการอดอาหาร ผคฺคฺณฤกฺข คือฤกฺขเดือนผคฺคฺ สำหรับผู้หมดจดทุกเมื่อดังนั้นอุโบสถศีลก็สำหรับผู้หมดจดทุกเมื่อ

4. บัญญัติ ชื่อว่า อุโบสถ เช่นพระบาลีว่า อุโปสโถ นาม นาคราชา นาคราช ชื่อว่าบัญญัติ

5. วันที่ควรจำศีล ชื่อว่า อุโบสถ เช่นพระบาลีว่า น ภิกขเว ตทหุโปสเถ สภิกฺขกา อวาสา ภิกฺขุทั้งหลาย ในวันที่ควรจำศีลนั้น วัตวาทภิกฺขุ วันที่พึงจำศีล มี 3 วัน คือ วัน 8 ค่ำ (เรียกวันอัฐมี) วัน 14 ค่ำ (เรียกวันจตุทสิ) และวัน 15 ค่ำ (เรียกวันปณณรสี)

ในคัมภีร์อภิธานวรรณนา ได้ให้ความหมายคำว่า อุโบสถ มีศัพท์ 5 อย่าง คือ

(1) ปาติโมกข์ทเทศะ หมายถึง การสวดปาติโมกข์ของพระภิกษุสงฆ์และภิกษุณี เช่น สงฺโฆ อุโปสถ กรายย ปาฏิโมกข์ อุทฺธิเสยย สงฺฆ์พฺงทำอุโปสถสวดปาติโมกข์

(2) ปณณตติ นามบัญญัติ เช่น อุโปสถ นาม นาคราชา หมายถึง พญานาคชื่อ อุโปสถะ

(3) อุปวาสะ หมายถึง การเข้าจำโบสถ

(4) อัฐจั้งคะ หมายถึง ศิลอันประกอบด้วยองค์ 8 เช่น อฏฐจั้งคะสมนาคต อุโปสถ อุปวสิตวา การเข้าอยู่จำโบสถอันประกอบด้วยองค์ 8 ประการ

(5) อุโปสถทินะ หมายถึง วันอุโบสถ เช่น อชฺฐุโปสถ ปณณโรส วันนี้เป็นวันอุโบสถ 15 คำ (พระมหาสมปอง มุทิโต,2547:916)

อนสนาที่ ส ยมาที่ วา อุเปจจ วสนตติ อุโปสถ อุปวาโส หมายถึงการเข้าจำศีลอุโบสถ คือผู้เข้าไปอยู่อาศัยด้วยการอดอาหาร ถือศีลเป็นต้น

อุโบสถศีล ตามความหมายรูปศัพท์ที่ยกมาจากคัมภีร์ต่างๆ นั้น สรุปเป็นความหมายเดียวกันก็คือ “การเข้าอยู่ การอยู่รักษา การอยู่จำ คืออยู่ด้วยการกำหนดใจไว้ อยู่ด้วยการเตรียมตัวโดยมีความตั้งใจอยู่รักษา หมายถึงอยู่จำศีล โดยมีการอดอาหารในเวลาวิกาลเป็นหลักสำคัญ” (ธนิต อยุธยา,2515:28)

อุโบสถศีล หมายถึง ศีลที่รักษาเป็นอุโบสถหรือศีลที่รักษาในวันอุโบสถ ได้แก่ ศีล 8 ที่อุบาสกและอุบาสิกาสมาทานรักษาเป็นการจำศีลในวันพระ คือวันขึ้นและแรม 8 คำ 15 คำ (แรม 14 คำ ในเดือนขาด) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551:427) ศีล 8 ประการ คือ เว้นจากฆ่าสัตว์ 1 เว้นจากลักทรัพย์ 1 เว้นจากกรรมไม่ใช้พรหมจรรย์ 1 เว้นจากกล่าวเท็จ 1 เว้นจากการดื่มสุราเมรัย 1 เว้นจากการกินอาหารในเวลาวิกาล คือตั้งแต่อาทิตย์เที่ยงแล้วไปจนถึงอรุณขึ้นใหม่ 1 เว้นจากการฟ้อนรำขับร้องประโคมดนตรี การดูละเล่น การตกต่งด้วยดอกไม้ของหอม เครื่องย้อมทากายให้มีผิวงามและเครื่องประดับ 1 เว้นจากนั่งนอนบนเตียงตั้งมีเท้าสูงกว่าประมาณและเบาะฟูก ภายในมีนุ่นสาลีและเครื่องลาดวิจิตร 1 เรียกว่า อุโบสถศีล เป็นศีลพิเศษอันอุบาสกอุบาสิกาจะพึงเข้าพักอยู่ในกาลเป็นครั้งคราว (สุเชาวน์ พลอยชุม,2529:87)

สรุปได้ว่า อุโบสถศีลหมายเอาเฉพาะความหมายของวันอุโบสถและการรักษาอุโบสถศีล หรือศีลอุโบสถ อันประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ที่ฆราวาสผู้ครองเรือน ต้องการปฏิบัติรักษาให้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก แต่มีข้อจำกัดในการครองเรือน มีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบต่อ

ครอบครัว จะพึงปฏิบัติรักษาเพียงวันหนึ่งคืนหนึ่ง นอกจากนี้อุโบสถศีล ยังเป็นศีลชั้นสูงของผู้ต้องการสั่งสมบารมี เพื่อรู้ธรรมเห็นธรรมและบรรลุมรรคผลนิพพาน

วิธีการถือศีลอุโบสถของชาวบ้านยางลาว

บ้านยาง เป็นหมู่บ้านขนาดใหญ่ เป็นหมู่บ้านเก่าแก่มาตั้งแต่สมัยอยุธยา โดยชาวลาวจากนครจำปาศัก ในสมัยราชวงศ์ล้านช้างเกิดการขบฏในเมืองเวียงจันทร์ มีชาวบ้านกลุ่มหนึ่ง นำโดยพระครูโพนเสม็ดหรือพระครูวัดโพนเสม็ด (พระครูชี้หอม) ได้พาพรรคพวกอพยพหนีออกจากเวียงจันทร์ลงมาอยู่ที่นครจำบากนาคบุรีศรี ซึ่งมีนางเพาเป็นเจ้าเมืองและมีบุตรชื่อนางแพง นางเพา นางแพง มีความเลื่อมใสศรัทธา พระครูโพนเสม็ด ประจวบกับเหตุการณ์บ้านเมืองวุ่นวายยุ่งยาก พระครูโพนเสม็ด จึงได้แนะนำให้เจ้าหน่อกษัตริย์ โอรสของพระเจ้าสุริยวงศาธิราชเจ้าเมืองเวียงจันทร์ ซึ่งขณะนั้น ลี้ภัยอยู่ที่บ้านจั่วพันลำโสมสนุก (น่าจะเป็นโนนบ้านจั่วในเขตตำบลบ้านยาง) ได้แต่งงานกับนางแพง ขึ้นครองเมืองกาลจำบากนาคบุรีศรี เมื่อ พ.ศ.2252 (ตรงกับสมัยแผ่นดินพระเจ้าท้ายสระ แห่งกรุงศรีอยุธยา) พร้อมกันนั้น ได้ถวายพระนามเจ้าผู้ครองนครองค์ใหม่ว่า เจ้าสร้อยศรีสมุทร พุทธางกูร”และเปลี่ยนชื่อเมืองเสียใหม่ เป็น “นครจำปาศักดิ์ นัคบุรีศรี” ปัจจุบันพุทธศาสนิกชนชาวบ้านยาง เป็นหมู่บ้านต้นแบบ เป็นหมู่บ้านนำร่องในโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 ตามนโยบายของมหาเถรสมาคม และคณะรัฐบาล ที่มุ่งความเป็นสมานฉันท์ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสังคม เป็นหมู่บ้านที่มีประเพณีวัฒนธรรมเป็นของตนเอง เป็นที่กล่าวขานและมีความโดดเด่นกว่าทุกหมู่บ้านในจังหวัดบุรีรัมย์ กล่าวคือในวันพระหรือวันสำคัญทางราชการ ทั้งหญิง ทั้งชาย เด็กผู้ใหญ่ทุกคนสวมใส่ผ้าไหม ที่ทักทอเอง ไปวัดและมีแนวโน้มจะมีผู้รักษาศีลมากขึ้นทุกปี

วิธีการรักษาศีลอุโบสถบ้านยางโดยจะไปจำศีลที่วัดโพธิ์น้อยช่วงวันพระ ซึ่งมีพระศรีปริยัติธาดาเจ้าอาวาส จะเห็นได้ว่าชาวบ้านยางลาวเมื่อได้ลูกเขยหรือลูกสะใภ้แล้วจะต้องมาถือศีลอุโบสถเพราะเป็นธรรมเนียมปฏิบัติมา โดยมีวิธีการรักษาศีลอุโบสถแบบลาวเวียง คือ

วิธีการที่บรรพบุรุษปฏิบัติต่อกันมา หรือปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ทางวัดกำหนดไว้ โดยเริ่มจากในตอนเช้าชำระร่างกายให้สะอาด แต่งกายด้วยชุดขาวหรือชุดสุภาพ นำภัตตาหารมาร่วมทำบุญที่วัด ทำวัตรสวดมนต์ ประกาศวันอุโบสถสมาทานอุโบสถศีล รับศีล 8 มารักษาอย่างเคร่งครัด เมื่อถึงเวลาที่เคยทำมาก็จะร่วมกันปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม ฟังเทศน์ฟังธรรม และสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น ซึ่งวิธีดังกล่าวนี้นิยมปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย

ในสังคมปัจจุบัน ซึ่งข้อวัตรปฏิบัติบางอย่าง สอดคล้องกับการรักษาอุโบสถศีลก่อนสมัย พุทธกาล เช่น การรักษาศีลข้อที่ 6 วิกาละโภชนะา เวระมะณี เว้นจากการรับประทานอาหาร ในยามวิกาล ข้อวัตรบางประการสอดคล้องกับการรักษาอุโบสถศีลในสมัยพุทธกาล เช่น การ รับประทานอาหารและเครื่องดื่มและการสมาทานอุโบสถศีล และข้อวัตรปฏิบัติเกือบทั้งหมดสอดคล้องกับ การรักษาอุโบสถศีลในปัจจุบัน

ทางด้านวิธีการรักษาและปฏิบัติอุโบสถศีล เริ่มเตรียมตัวตั้งแต่ตอนเช้าตรู่ของวันพระ มีการชำระร่างกายให้สะอาดใส่ชุดขาว นำอาหารเข้ามาถวายแด่พระสงฆ์ จากนั้นก็สมาทาน อุโบสถศีล และเข้าฟังธรรมเทศนา ตลอดจนปฏิบัติกรรมฐาน กระทั่งถึงเวลา 11.00 น. จึงจับ รับประทานอาหารกลางวัน โดยมีการทำภัตตาหารถวายแก่พระภิกษุแล้ว ตนเองจึงรับมาทาน ต่อจากพระภิกษุ เมื่อเสร็จแล้วช่วงบ่ายจะเป็นการพักผ่อน อ่านหนังสือธรรมะบ้าง จนถึงเวลา ประมาณ 17.00 น. ก็อาบน้ำชำระร่างกาย แล้วเข้าร่วมทำวัตรสวดมนต์กับพระสงฆ์ในเวลา 18.00 น. และฟังธรรมะจากพระสงฆ์ จึงแยกย้ายไปพักผ่อนหรือจะปฏิบัติธรรมต่อ ก็สุดแต่ ความต้องการของแต่ละบุคคล ถึงเวลาเช้าก็รับศีล 5 และแยกย้ายกลับบ้าน ข้อวัตรปฏิบัติ สำหรับผู้มารักษาอุโบสถศีลบ้านอย่างมีดังนี้

1. การแต่งกาย สำหรับผู้มารักษาอุโบสถศีล ผู้หญิงแต่งชุดนักรบวช ผ้าซิ่นหรือผ้าถุง สำเร็จสีขาว เสื้อขาวแขนยาวเลยข้อศอก หม้อสไบขาว ผู้ชายแต่งชุดนักรบวช กางเกงขาว เสื้อ ขาว

2. กิริยามารยาท อาทิ การกราบการไหว้พระให้กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ การ นั่งฟังธรรมให้นั่งพับเพียบอยู่ในอาการสงบ ไม่พูดหรือส่งเสียงดัง สำหรับผู้มีปัญหาปวดเข่า นั่ง พับเพียบนานไม่ได้ อนุญาตให้ไปนั่งเก้าอี้ด้านหลัง การเดิน ควรเดินอย่างสำรวม ไม่กระโดด ไม่วิ่งไม่ผลีผลาม เมื่อจะเดินผ่านคนนั่ง ควรก้มตัว ถ้าเป็นอุบาสิกา ควรวางมือแนบจับผ้าซิ่น ด้วย ไม่เดินสวนหรือแซงพระ เมื่อเดินผ่าน ควรประนมมือไหว้ เมื่อพูดกับพระให้ประนมมือ การตักน้ำการรับประทานอาหาร ควรนั่งให้เรียบร้อยก่อน

3. การปฏิบัติตนระหว่างถือศีลปฏิบัติธรรม การเข้าร่วมปฏิบัติธรรม โดยร่วมสวด มนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ เดินจงกรม และฟังธรรม ตามเวลาและ สถานที่ที่กำหนด การรับประทานอาหารตามเวลา การรักษาความสะอาด ให้ผู้ถือศีลช่วยกัน ดูแลรักษาความสะอาดที่พัก ห้องน้ำ ศาลาปฏิบัติธรรม ลานธรรม ที่ล้างภาชนะ ที่ล้างหน้า และบริเวณวัด โดยช่วยกันทำความสะอาด เก็บกวาด ให้เรียบร้อยและทิ้งขยะ ณ สถานที่ที่

จัดไว้ การช่วยเหลือกิจการงานของวัด ยามว่างจากการปฏิบัติธรรม และภารกิจส่วนตัว หากมิได้ปฏิบัติธรรมหรืองานอื่น ให้ผู้ถือศีลช่วยเหลือกิจการงานของวัดตามความถนัดและความสามารถของตน ไม่ควรจับกลุ่มคุยกัน

4. มารยาทที่ควรทำ พูดแต่ความจริง ไพเราะอ่อนโยนอยู่เสมอ มีความประพฤติสุภาพ เรียบร้อยอยู่เสมอ ไม่แข็งกระด้าง เคารพเชื่อฟังผู้ปกครองผู้ใหญ่ และผู้ที่ประพฤติมาก่อนตน ประพฤติอ่อนน้อม ถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ และผู้ประพฤติมาก่อน มีความเมตตาต่อผู้น้อย และผู้มาภายหลัง ช่วยเหลือในกิจการงานทุกอย่าง โดยถือว่าเป็นที่พึ่งแห่งบุญในเมื่อเกิดความป่วยไข้ ก็ช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นการเฉลี่ยสุขให้แก่กันด้วยความโอบอ้อมอารี

5. มารยาทที่ไม่ควรทำ ไม่ทำตนถือดี แข่งดี แข็งกระด้างกับผู้ใหญ่ และกับเพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์ด้วยกัน ไม่ผูกใจเจ็บ ผู้ที่ว่ากล่าวตักเตือนด้วยความปรารถนาดี ไม่ยืน เดิน นั่ง หน้าผู้ใหญ่ และผู้ประพฤติพรหมจรรย์มาก่อนตน ไม่ยืน เดิน นั่ง นอน โดยอาการไม่สำรวมไม่กระทำตนเป็นผู้เอิกเกริกเฮฮาตลกขบขัน ไม่รวมกลุ่มสนทนากันด้วยเรื่องทางโลก และเรื่องไร้สาระ (เมื่อเสร็จกิจส่วนรวมแล้ว ควรทำกิจส่วนตัว มีการอ่านหนังสือ ท่องบทสวดมนต์ เดินจงกรมนั่งเจริญภาวนา เป็นต้น ต่างคนต่างอยู่ไม่คลุกคลีกัน) ไม่พูดเสียงดังจนเป็นที่รำคาญของผู้อื่นไม่ว่า กระโดด และกระทำกิริยาตึงตังโครมครามให้ผู้อยู่ใกล้เคียงตกใจ และรำคาญ ไม่หัวเราะเสียงดังให้ผิดจากความเป็นนบวช ไม่เป็นผู้ทอดสะพานให้แก่เพศตรงข้าม โดยอาการใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าประพฤติผิดมารยาทข้อใด ควรแสดงความเปิดเผยความเศร้าหมองกับผู้ที่ตนเคารพ เพื่อให้ท่านชำระมารยาทโดยการตักเตือน แนะนำสั่งสอน แล้วเชื่อฟังคำตักเตือนของท่าน ปฏิบัติตามโดยเคารพ

6. การปฏิบัติตนกับพระภิกษุ-สามเณร ไม่พูดล้อเล่นกับพระภิกษุ-สามเณร โดยการขาดการระมัดระวัง ไม่ตีตนเสมอประดุจเพื่อนเล่น ถ้าจำเป็นต้องพูดกับท่าน ก็ต้องพูดด้วยอาการสำรวม ป้องกันมลทิน โดยไม่นำตนเข้าใกล้ชิด เมื่อท่านแสดงธรรม ต้องสำรวมกายและจิต ตั้งใจฟังโดยเคารพ

ผู้ที่มีความศรัทธาต้องการจะรักษาอุโบสถศีล การรักษาอุโบสถศีลของชาวบ้าน จะมีลำดับขั้นตอนดังนี้ คือ ผู้ที่จะมาขออุโบสถศีล ต้องนุ่งขาวห่มขาวนำพานดอกไม้ ธูปเทียน เข้าไปหาพระประณมมือกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ 3 ครั้ง แล้วถวายพานดอกไม้ ธูปเทียน จึงกล่าวคำบูชาพระรัตนตรัยและขออุโบสถศีล ดังนี้

อะหัง (มะยัง ว่าหลายคนพร้อมกัน) ภัณฑะ ติสระระณณะ สะหะ อัญญังคะสะมันนาคะ ตัง อุโปสะถัง ยาจามิ (ถ้าหลายคน ยาจามะ) คำแปล ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออาราธนาอุโบสถศีล อันประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ต่อจากนั้นพระจะกล่าวนำตามลำดับ เมื่อพระท่านกล่าวว่า ติสระระณณะ คมะมะนัง นิฏฐิตัง แปลว่า จบไตรสรณคมน์ (เพียงนี้) แล้ว ฟังตอบว่า อามะ ภัณฑะ แปลว่า ขอรับ/เข้าข้า เมื่อรับไตรสรณคมน์จบแล้ว ได้ชื่อว่า เป็นผู้ใกล้พระรัตนตรัย นับว่าเป็นพุทธศาสนิกชนโดยถูกต้องแล้ว แต่ยังเป็นอุบาสกอุบาสิกาที่ยังไม่มีศีล จึงควรสมาทานศีลต่อไป ซึ่งต่อจากนั้น พระท่านจะกล่าวให้ศีลอุโบสถเป็นภาษาบาลีไปทีละข้อ และผู้ขออุโบสถศีลฟังกล่าวตามท่านไปทีละข้อ

เมื่อพระให้ศีลจบ ท่านจะบอกเตือนตรงนี้อีกว่า อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ แปลว่า ทั้งหมดนี้คือหัวข้อที่จะต้องศึกษาและปฏิบัติ 8 ประการ (บางครั้งพระสงฆ์กล่าวนำว่า “อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ สะมาทियามิ” แล้วเราฟังว่าตาม 3 ครั้ง) ผู้ขอเพียงแต่ฟังและกำหนดไว้ในใจ ไม่ต้องว่าตาม แล้วพระจะกล่าวบอกอานิสงส์ต่อไปอีกเป็นภาษาบาลีว่า สีเลนะ สุขะติง ยันติ (ศีลเป็นปัจจัยให้มีความสุข) สีเลนะ โภคะสัมปะทา (ศีลเป็นปัจจัยให้มีโภคสมบัติ) สีเลนะ นิพพุติง ยันติ (ศีลเป็นปัจจัยให้เข้าถึงพระนิพพาน) ตัสมา สีสัง วิโสระเย (เพราะฉะนั้น ฟังทำจิตให้สะอาดหมดจดด้วยศีลตลอดเวลาทุกเมื่อเกิด) ฟังกล่าวรับว่า "สาธุ ภัณฑะ" (สำหรับอุโบสถศีล กล่าวต่อตามข้างล่าง)

เมื่อรับสิกขาบทครบทั้ง 8 ข้อแล้ว ฟังกล่าวคำสมาทานอีกดังนี้ “อิมัง อัญญังคะสะมันนาคะตัง พุทธะปัญญุตตัง อุโปสะถัง อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง สัมมะเทวะ อะภิกักริขิตุงสะมาทियามิ” แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทานอุโบสถศีลที่พระพุทธรูปเจ้าทรงบัญญัติไว้ ประกอบไปด้วยองค์ 8 ประการนี้ เพื่อจะรักษาไว้ไม่ให้ขาด ไม่ให้ทำลาย ตลอดเวลาวันหนึ่งคืนหนึ่ง ณ เวลานั้น

จากนั้นพระสงฆ์กล่าวสรุปลงอุโบสถศีลดังนี้ “อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ, อัจฉะกัง รัตติง เอวัง อุโปสะถะสีละวะเสนะ, สาธุกัง กัตตะวา อัปปะมาเทนะ รักริขิตัพพานิ” แปลว่า ขอท่านทั้งหลายจงรักษาสิกขาบททั้งแปดข้อนี้โดยเป็นอุโบสถศีลไว้ให้ดี อย่าประมาท(ต่ออำนาจศีลอุโบสถ) ตลอดราตรีหนึ่ง ผู้รับศีลฟังตอบรับว่า “สาธุ ภัณฑะ” เมื่อเข้ามารักษาอุโบสถศีลก็มีการทำวัตรสวดมนต์ซึ่งเป็นกิจเบื้องต้น การไหว้พระสวดมนต์ถือเป็นกิจเบื้องต้นของการสมาทานรักษาอุโบสถศีล ครั้นไหว้พระสวดมนต์เสร็จแล้วจึงเริ่มสมาทานรักษาอุโบสถศีลเป็นลำดับไป การเตรียมตัวเพื่อจำศีลอุโบสถ ผู้จะจำศีลฟังปลดเปลื้องปลิวโพธ คือ ความกังวล

ห่วงใยต่าง ๆ ออกเสีย เช่นกังวลเรื่องอาหาร เรื่องภาระทางบ้าน เรื่องการงาน เป็นต้น ในวันรักษาอุโบสถศีลนั้น ท่านไม่ให้คิดถึงเรื่องงาน นอกจากศึกษาพระธรรม สนทนาธรรม ฟังธรรม บริกรรมอาการ 32 เหล่านี้ เพื่อให้จิตใจสงบเป็นการบริหารจัดการจิตของตน ให้หยุดพักการงานต่าง ๆ ไว้ชั่วคราวก่อน เพื่อมาชำระกาย วาจา ใจ ให้สะอาดผ่องแผ้ว ผู้สมาทานอุโบสถศีลนั้นเชื่อว่า ได้กระทำความดีไม่มีโทษ และเชื่อว่าเป็นมงคล เพราะเป็นเหตุให้ได้มุนุขสมบัติ สวรรค์สมบัติ เป็นอุปนิสัยบารมีแห่งพระนิพพาน เป็นทางของบัณฑิตทั้งหลายที่ดำเนินมาแล้ว เป็นที่มาของยศใหญ่ บัณฑิตในปางก่อนได้ยศใหญ่ เพราะเหตุเพียงรักษาอุโบสถศีลครั้งเดียวมาแล้ว

ในการตั้งใจรักษาศีลนั้น อย่างนี้ก็ต้องไปสมาทานกับพระที่วัดเท่านั้น จึงจะเป็นศีล ความจริงแล้ว จะสมาทานที่ไหนก็ได้ คือ จะสมาทานที่วัดในป่าหรือในบ้าน หากมีเจตนา คิดงดเว้นก็เป็นศีลแล้ว หรือจะคิดงดเว้นเองโดยมิต้องสมาทานก็เป็นศีล โดยเฉพาะอุโบสถศีลนั้น ควรตั้งใจในการรักษาไว้แต่รุ่งเช้า หากมีโอกาสไปวัดจะสมาทานกับพระอีกครั้งหนึ่งก็สมควร ทั้งนี้เพราะตามวัดต่างๆ นั้น กว่าจะถึงเวลาที่พระท่านลงอุโบสถและให้ศีล ก็มักเป็นเวลาหลังจากที่ท่านฉันอาหารเช้าแล้ว (โดยมากประมาณ 09.00 น.) ซึ่งเลยเวลาที่อรุณขึ้นมาหลายชั่วโมง ด้วยเหตุนี้จึงควรสมาทานด้วยตนเองเสียก่อนแต่รุ่งเช้า

บทสรุป

อุโบสถศีลหมายเอาเฉพาะความหมายของวันอุโบสถและการรักษาอุโบสถศีล หรือศีลอุโบสถ อันประกอบด้วยองค์ 8 ประการ ที่ฆราวาสผู้ครองเรือน ต้องการปฏิบัติรักษาให้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก แต่มีข้อจำกัดในการครองเรือน มีภาระหน้าที่ต้องรับผิดชอบต่อครอบครัว จะพึงปฏิบัติรักษาเพียงวันหนึ่งคืนหนึ่ง นอกจากนี้อุโบสถศีล ยังเป็นศีลชั้นสูงของผู้ต้องการสั่งสมบารมี เพื่อรู้ธรรมเห็นธรรมและบรรลุมรรคผลนิพพานวิธีการรักษาศีลอุโบสถบ้านยางโดยจะไปจำศีลที่วัดโพธิ์ย่อยช่วงวันพระ ซึ่งมีพระศรีปริยัติธาดาเจ้าอาวาส จะเห็นได้ว่าชาวบ้านยางลาวเมื่อได้ลูกเขยหรือลูกสะใภ้แล้วจะต้องมาถือศีลอุโบสถเพราะเป็นธรรมเนียมปฏิบัติมาวิธีการที่บรรพบุรุษปฏิบัติต่อๆ กันมา หรือปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ทางวัดกำหนดไว้ โดยเริ่มจากในตอนเช้าชำระร่างกายให้สะอาด แต่งกายด้วยชุดขาวหรือชุดสุภาพ นำภัตตาหารมาร่วมทำบุญที่วัด ทำวัตรสวดมนต์ ประกาศวันอุโบสถสมาทานอุโบสถศีล รับศีล 8 มารักษาอย่างเคร่งครัด ทางด้านวิธีการรักษาและปฏิบัติอุโบสถศีล เริ่มเตรียมตัวตั้งแต่ตอนเช้าตรู่ของวัน

พระ มีการชำระร่างกายให้สะอาดใส่ชุดขาว นำอาหารเข้ามาถวายแต่พระสงฆ์ จากนั้นก็สมาทานอุโบสถศีล และเข้าฟังธรรมเทศนา ตลอดจนปฏิบัติกรรมฐาน กระทั่งถึงเวลา 11.00 น. จึงจับประทานอาหารกลางวัน โดยมีการทำภัตตาหารถวายแก่พระภิกษุแล้ว ตนเองจึงรับมาทานต่อจากพระภิกษุ เมื่อเสร็จแล้วช่วงบ่ายจะเป็นการพักผ่อน อ่านหนังสือธรรมะบ้าง จนถึงเวลาประมาณ 17.00 น. ก็อาบน้ำชำระร่างกาย แล้วเข้าร่วมทำวัตรสวดมนต์กับพระสงฆ์ในเวลา 18.00 น. และฟังธรรมะจากพระสงฆ์ จึงแยกย้ายไปพักผ่อนหรือจะปฏิบัติธรรมต่อ ก็สุดแต่ความต้องการของแต่ละบุคคล ถึงเวลาเช้าก็รับศีล 5 และแยกย้ายกลับบ้าน

เอกสารอ้างอิง

- ธนิต อยุธยา, (2515), *อานิสงส์อุโบสถศีล*, กรุงเทพฯ : สมาคมศิษย์มหาธาตุ.
มหาวิทยาลัยขอนแก่น, (2557), *การประชุมสัมมนาเรื่องการสอนจริยศึกษาในโรงเรียน*,
ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
เสถียร โกเศศ, (2507), *หิตยประเทศ*, กรุงเทพฯ : อมรการพิมพ์.
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2551), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*,
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
พระอุบล กตปุญโญ (แก้ววงศ์ล้อม), (2537), “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศีลที่มีต่อ
สังคมไทย”, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
พระมหาสมปอง มุทีโต, (2547), *คัมภีร์ อภิธานวรรณนา*, กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์
พรินต์ติ้ง จำกัด.
สุขเขาวน พลอยชุม, (2529), *สารานุกรมพระพุทธศาสนา ประมวลจากพระราชนิพนธ์ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส*, กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

