



โครงการหมู่บ้านและโรงเรียนรักษาศีล ๕ ครอบครัวอบอุ่น

๗ กิจวัตรความดี เพื่อชีวิตที่สดใส ครอบครัวอบอุ่น สังคมสงบสุข

มาร่วมกันทำ ๗ กิจวัตรความดีให้เป็นนิสัยกันเถาะ เพราะคนเราจะอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้ ต้องคิดดี พูดดี และทำดี ต่อกันเป็นปกติ พร้อมกับอุปนิสัยบางประการที่จะเป็นรากฐานและส่งเสริมให้คิดดี พูดดี ทำดี ต่อกันได้ง่ายขึ้น



๑. รักษาศีล ๕

ทุกวัน ฝึกความคิดไม่เบียดเบียน
ผู้อื่นทั้งร่างกาย ทรัพย์สิน คนรักของ
ผู้อื่น จริงใจ และไม่เบียดเบียนตนเอง



๒. สวดมนต์ นั่งสมาธิ

ฝึกใจให้รู้จักความสุขจากความ
สงบ ทำให้มีสติ ควบคุมอารมณ์ได้
ดึงศักยภาพจากภายใน



๓. สะอาด เป็นระเบียบ

นิสัยรักความสะอาด ทำอะไร
ให้เป็นระเบียบ ทำให้ลดปัญหา
กระทบกระทั่งกัน ให้เกียรติ อยู่ด้วยกัน
อย่างมีความสุข



๔. คิดดี...จับดีคนรอบข้าง

เตือนตนเองทุกวัน ให้สังเกต
มองให้เห็นคุณงามความดีของผู้อื่น
ก่อนนอนทบทวน วันนี้ได้เห็นความดี
อะไรของใครบ้าง



สวัสดี
ครับ

๕. พูดดี...พูดจาไพเราะ

หมั่นพูดจาไพเราะ ไม่หยาบคาย
คำพูดที่ควรใช้ประจำคือ สวัสดี
ขอบคุณ ขอโทษ ขออภัย อนุโมทนาบุญ
หรือ ยินดีด้วย



๖. บำเพ็ญ

ประโยชน์หรือทำบุญ
หมั่นฝึกนิสัยของการให้เป็น
ประจำจะทำให้พบความสุขจากการ
เป็นผู้ให้ เป็นที่รักของมนุษย์และเทวา



๗. ร่วมกิจกรรมชั่วโมงสุขจริงหนอ

หมั่นพบปะเพื่อนกัลยาณมิตร ฟังธรรม
แลกเปลี่ยนประสบการณ์
ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
ร่วมกัน

สนับสนุนโดย :



สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ



ชมรมบ้านแสงสว่าง ครอบครัวอบอุ่น



บริษัท ที.พี.พี. คอนสตรัคชั่น จำกัด



บริษัท ดิจิตอล มาร์เก็ตติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด