

ใบความรู้ที่ ๐๑

เรื่อง การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย



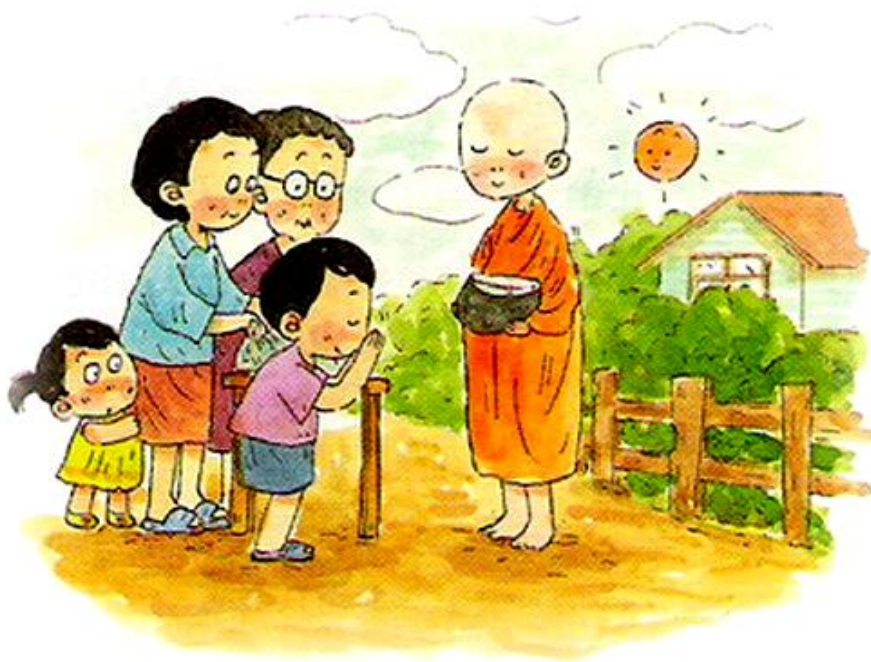
พระรัตนตรัย คือ สิ่งประเสริฐสุดสามสิ่งในพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สิ่งประเสริฐสุดสามสิ่งนี้ถือว่าเป็นที่สักการะบูชาของชาวพุทธ การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย มีธรรมที่ถือว่าเป็นมารยาทของชาวพุทธที่ดีพึงปฏิบัติอยู่ ๓ แบบ คือ การประนมมือ การไหว้ และการกราบ

๑. การประนมมือ (อัญชลีกรรม)

การประนมมือ คือ การยกมือทั้งสองตั้ง ประนมขึ้นเป็นพุ่ม โดยให้ฝ่ามือทั้งสองชิด กันตั้งไว้ระหว่างอก นิ้วมือทั้งสองชิดกัน ไม่ แยกตรงไปข้างหน้า แขนทั้งสองกาง ห่างจากลำตัวพอสมควร คือไม่ห่างมาก หรือติดแน่นกับลำตัว เงยหน้ามองตรงต่อ สิ่งที่เราเคารพ ลำตัวตั้งตรงหลังไม่งอ การ ประนมมือเคารพพระรัตนตรัยควรทำด้วย ความเคารพอ่อนน้อม อย่าปล่อยให้ นิ้วมือ งอหัก อย่างเอานิ้วประสานกัน ไม่ยกมือประนมให้สูงจนจรดคาง และไม่ปล่อยให้ มือตกลงมาอยู่ที่หน้าท้อง เป็นต้น



๒. การไหว้ (นมัสการ) ยกมือที่ประนมขึ้นจรดหน้าผากพร้อมกับน้อมหรือก้มศีรษะลงเล็กน้อยให้ปลายนิ้วชี้จรดตีนผม ปลายนิ้วหัวแม่มือจรดกลางหน้าผากหรือระหว่างคิ้ว ไหว้ครั้งเดียวแล้วลดมือลง สำหรับชายยืนส้นเท้าชิด ปลายเท้าแยกออกเล็กน้อย สำหรับหญิงก้าวขาขวาออกไปข้างหน้าย่อตัวหรือค้อมตัวต่ำลงเล็กน้อย การไหว้พระรัตนตรัยกระทำในโอกาสต่าง ๆ เช่น ไหว้พระสงฆ์ขณะที่นั่งเก้าอี้หรือยืนอยู่หรือกำลังเดินผ่าน (ถ้าพระสงฆ์นั่งอยู่บนพื้นใช้การกราบแทน) การแสดงความเคารพบูชานิยัตถุและปูชนียสถานก็กระทำด้วยการไหว้



๓. การกราบ (อภิวาท) การกราบพระรัตนตรัยนั้นใช้วิธีการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ คือ การกราบโดยให้อวัยวะทั้ง ๕ ได้แก่ เข่า ๒ มือ ๒ หน้าผาก ๑ จรดพื้นสำหรับชายนิยมนั่งคุกเข่า ปลายเท้าจรดพื้นนั่งทับส้นเท้า จังหวะที่หนึ่ง น้อมประนมมือ จังหวะที่สอง ยกมือขึ้นจรดหน้าผาก จังหวะที่สาม คว่ำมือทั้งสองลงแบนราบพร้อมกัน เมื่อมือถึงพื้นให้แยกออกจากกันพอที่หน้าผากจะจรดพื้นได้ ให้ศอกต่อกับหัวเข่าแล้วลุกนั่งตัวตรง ทำอย่างนี้จนครบ ๓ ครั้ง แล้วยกมือขึ้น “จบ” อยู่ระหว่างคิ้วหรือหน้าผากอีกครั้ง สำหรับหญิงนั่งให้เข่ายันพื้นโดยให้หัวเข่าชิดกัน

ทอดปลายเท้าเหยียดออกไปด้านหลัง หงายฝ่าเท้า นั่งทับส้นเท้า ส่วนจังหวะและ
วิธีการกราบทำอย่างเดียวกับชาย แต่อย่าเอาข้อศอกค่อมเข้า