

คู่มือการฝึกอบรม  
โครงการเสริมสร้างคุณธรรม  
และจริยธรรมนักศึกษา

ศาสนาพุทธ ศาสนาอิสลาม ศาสนาคริสต์

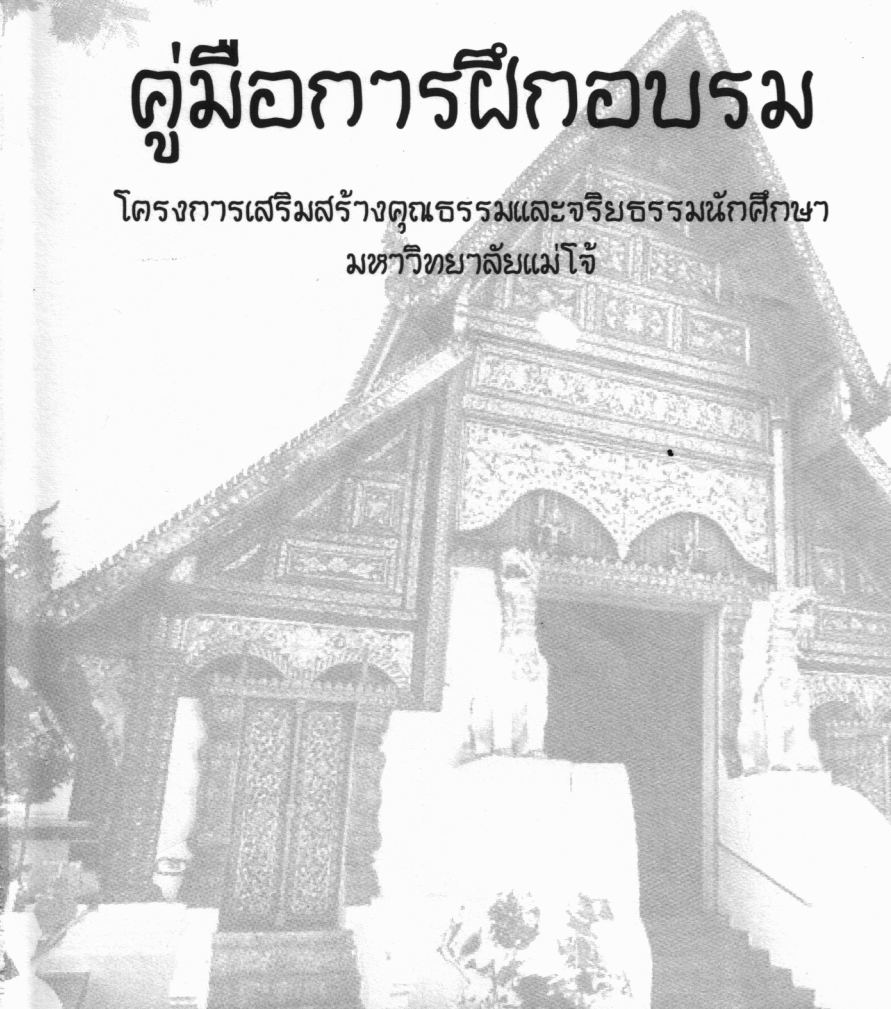


มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่



# คู่มือการฝึกอบรม

โครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมแก่คณาจารย์  
มหาวิทยาลัยแม่โจ้





เมื่อปลายปี พ.ศ.๒๕๓๒ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้พระราชทานพระบรมราโชวาทแก่เหล่าอธิการบดี ทุกมหาวิทยาลัยที่เข้าเฝ้า ตอนหนึ่งใจความว่า

“..... ในปัจจุบันสังคมเรา โดยเฉพาะการผลิตบัณฑิตเราอาจจะบกพร่อง โดยไปเน้นแต่จะเอาคนเก่งที่ขาดสติสัมปชัญญะ จึงปรากฏพบเสมอว่า ผู้ที่มีความรู้ และเก่งนั้น “บกพร่อง” อยู่ ๔ ประการคือ

๑. เห็นแก่ตัว
๒. เห็นผิดเป็นชอบ ทุจริตโดยไม่สะดุ้งสะเทือน
๓. ทะนงตน ข่มผู้อื่น เย่อหยิ่ง
๔. ไม่รอบคอบ ใจร้อน.....

..... จึงเป็นหน้าที่ของสถาบันการศึกษาทุกแห่ง โดยเฉพาะสถาบันอุดมศึกษาชั้นสูง ที่จะต้องผลิตบุคลากรที่ดีไปรับใช้สังคมในอนาคต...”

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณและในฐานะข้าของแผ่นดิน มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จึงกำหนดเป็นนโยบายให้นักศึกษาทุกคนที่เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย ต้องผ่านการอบรมเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมก่อนที่จะสำเร็จการศึกษา เป็นบุคลากรที่ดีในการรับใช้สังคมต่อไป ทั้งนี้ได้มอบหมายให้กองกิจการนักศึกษาเป็นผู้รับผิดชอบ ซึ่งได้ดำเนินการติดต่อกมาเป็นปีที่ ๑๔ นักศึกษาส่วนใหญ่มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมในทางที่ดี มีความรู้คู่คุณธรรม พร้อมทั้งจะเป็นกำลังในการพัฒนาสังคมต่อไป

**“แม่โจ้ต้องการคนเก่งและคนดี มีความรู้คู่คุณธรรม”**

บรรณาธิการ

ศาสนาพุทธ

โครงการอบรม

๗

คำอาราธนาศีล ๘

๑๑

คำอาราธนาศีล ๕

๑๒

คำทำวัตรเช้า

๑๔

รตนัตตยัปปนามคาถา

๑๙

สังเวคปริกิตตปาฐะ

๒๐

คำทำวัตรเย็น

๒๔

โอวาทปาติโมกขคาถา

๓๓

ปฐมพุทธภาสิตคาถา

๓๔

ปัจฉิมพุทธโอวาทปาฐะ

๓๕

บทพิจารณาสังขาร

๓๕

มงคลสูตร

๓๗

กรณียเมตตสูตร

๔๐

กรวดน้ำตอนเช้า

๔๒

กรวดน้ำตอนเย็น

๔๓

บทแผ่เมตตา

๔๗

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| บทแผ่ส่วนกุศล                        | ๕๘  |
| ขอขมา                                | ๕๙  |
| ธรรมะกับเยาวชน (หลวงพ่อฟุช ฐานิโย)   | ๕๒  |
| ฝึกสติเพื่อสมาธิ (หลวงพ่อฟุช ฐานิโย) | ๖๕  |
| อานาปนสติกรรมฐาน (หลวงพ่อฟุช ฐานิโย) | ๗๓  |
| อาราธนาปริตร                         | ๘๑  |
| อาราธนาธรรม                          | ๘๒  |
| อนุโมทนาวิธี                         | ๘๓  |
| คำถวายต่าง ๆ                         | ๘๕  |
| พระคาถาชินบัญชร                      | ๙๒  |
| กรรมฐาน ๔๐ กอง (วิธี)                | ๙๗  |
| วัฏสงสาร                             | ๙๙  |
| โลกุตระภูมิ                          | ๑๐๒ |
| โพธิปักขิยธรรม ๓๗                    | ๑๐๕ |
| มารยาทไทยที่ถือปฏิบัติ               | ๑๐๗ |
| จริยธรรมไทย                          | ๑๑๔ |
| ศาสนาอิสลาม                          | ๑๒๙ |
| ศาสนาคริสต์                          | ๑๓๖ |

โครงการอบรมเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมนักศึกษา

มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ณ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่

## หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ส่งผลให้เกิดความเจริญทางวัตถุ และทำให้คนในสังคมไทยได้รับความสะดวกสบายในการดำรงชีวิต ด้วยเหตุนี้แต่ละคนต่างแสวงหาและ พยายามทุกวิถีทางที่จะได้มาซึ่งวัตถุ เพื่อสนองความต้องการของตน ทำให้เกิดการแก่งแย่งแข่งขันกัน และดำเนินชีวิตโดยมีขอบเห็นแก่ตัวมากขึ้น คุณค่าทางจริยธรรมของคนในสังคมเสื่อมลง ก่อให้เกิดปัญหามานานัปการ และถ้าสังคมยังละเลยต่อปัญหาดังกล่าวแล้ว ย่อมส่งผลให้อนาคตของประเทศชาติอาจประสบความเสียหายหรือหายนะในที่สุด ดังนั้นมหาวิทยาลัยแม่โจ้ ถือว่านักศึกษาเป็นกำลังสำคัญของชาติ ถ้าหากได้รับการอบรมฝึกฝนทางด้านจริยธรรม คุณธรรม ควบคู่ไปกับการให้ความรู้ทางวิชาการอย่างถูกต้องและเหมาะสมแล้วย่อมมีส่วนช่วยเหลือพัฒนาสังคมในทางที่ถูกที่ควรได้เป็นอย่างดี

มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีเป้าหมายผลิตบัณฑิตให้เป็นผู้สมบูรณ์ทั้งด้านความรู้และคุณธรรม จึงตระหนักในหน้าที่ที่จะส่งเสริมและพัฒนาจริยธรรมแก่นักศึกษา สร้างจิตสำนึกในความรับผิดชอบต่อสังคมส่วนรวม ให้เห็นความสำคัญของตนเองและผู้อื่นมีความพร้อมที่จะเป็นผู้นำที่มีคุณธรรมในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้สมบูรณ์พูนสุข มีความสงบร่มเย็นและไพบูรณ์

การเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยฝึกอบรมจิตใจ พัฒนาแนวความคิด ตลอดจนค่านิยมที่ถูกต้อง และส่งเสริมจริยธรรมประเพณี



อันดีงามตามหลักธรรมของพุทธศาสนา เพื่อเสริมสร้างให้นักศึกษาเป็นผู้มีความรู้ คู่กับคุณธรรม เป็นนักพัฒนาที่ดี และเป็นบัณฑิตที่มีความสมบูรณ์ในทุกๆ ด้าน

กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้จัดให้มีโครงการเสริมสร้าง คุณธรรมจริยธรรมขึ้น ณ ศูนย์กีฬากาญจนาภิเษก รัชกาลที่๙ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ โดยความเห็นชอบของคณะกรรมการผู้บริหารของมหาวิทยาลัย เพื่อบ่มบ่มที่จะ ได้ผู้นำในการพัฒนาจริยธรรมของนักศึกษาไว้เป็นแกนนำในการพัฒนากิจกรรม นักศึกษาของมหาวิทยาลัย และมีความพร้อมที่จะเป็นผู้นำที่มีคุณธรรมการพัฒนา สังคม และประเทศชาติ

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษามีการพัฒนาทัศนคติ ค่านิยมความเชื่อที่ถูกต้อง เหมาะสมและเป็นพลเมืองที่ดี มีระเบียบวินัย ซื่อสัตย์ อดทน เห็นประโยชน์ ส่วนรวมมากกว่าส่วนตัว

๒. เพื่อฝึกอบรมคุณธรรมจริยธรรม พัฒนาบุคลิกภาพของนักศึกษาให้เกิดผล ในทางทฤษฎีและปฏิบัติอันเป็นผลดีติดตัวนักศึกษาไปในอนาคต

๓. เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจเรื่องโลกและชีวิตความเป็นจริงตลอดจนได้เรียนรู้ กฎเกณฑ์ในการวินิจฉัย ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ควรหรือไม่ควร และบุญหรือบาป

๔. เพื่อลดปัญหาอันเกิดจากสุรา บุหรี่ สิ่งเสพติดและการแพร่ระบาดของโรค เอดส์ในหมู่นักศึกษา

๕. เพื่อให้นักศึกษาได้พัฒนาบุคลิกภาพและมีภาวะเป็นผู้นำที่ดี มีความ เชื่อมั่นที่จะแสดงออกในที่ชุมชนได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง

๖. เพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสบำเพ็ญความดี ถวายเป็นกุศลให้สะอาด บริสุทธิ์ผ่องใส

๗. เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างนักศึกษา อาจารย์ และให้เกิด ความรักสามัคคีในหมู่คณะ

## ลักษณะการฝึกอบรม

๑. การสวดมนต์ การบริหารจัดการ ฝึกสมาธิเบื้องต้น
๒. การบรรยายและภาคปฏิบัติ
๓. กระบวนการกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การนำเสนอในการประชุมกลุ่มย่อย
๔. กิจกรรมพิเศษ

## สถานที่ปฏิบัติงาน

- ศูนย์ศึกษาภาณุจนาภิเษก ราชการที่ ๙ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่
- มหาวิทยาลัยแม่โจ้ วิทยาเขตแพร่

## วิทยากร

พระครูวินัยธรพนม ปิยะธมโม

วัดป่าป้อง อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

พระมหาสุธรรม ธมฺมทินโน

วัดชัยมงคล อ.เมือง จ.เชียงใหม่

พระอัมฤทธิ พุทฺธโสโร

วัดดอยสะเก็ด อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

พระสมยศ ฐานวโร

วัดมะขามเตี้ย อ.เมือง จ.เชียงใหม่

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความเข้าใจเรื่องโลกและชีวิต มีหลักเกณฑ์ในการวินิจฉัยและดำเนินการชีวิตที่ถูกต้องและเหมาะสม มีความรักและเคารพครูอาจารย์

๒. รับการอบรมได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรม ได้มีโอกาสบำเพ็ญความดี เพื่อกล่อมเกลাজิตใจให้สะอาดผ่องใส เหมาะที่จะศึกษาวิชาต่อไป

๓. ลดปัญหาอันเกิดจากสุรา ยาเสพติด และการแพร่กระจายของโรคเอดส์ใน หมู่นักศึกษา

๔. มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ได้นักศึกษาที่มีความรู้คู่คุณธรรม

๕. ประเทศชาติจะได้พลเมืองที่มีคุณภาพ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนา สังคมต่อไป

หมายเหตุ : นักศึกษาที่ผ่านการอบรมตามโครงการอบรมเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรมนักศึกษาแล้ว จะต้องผ่านการอบรมจริยธรรมย่อยอย่างน้อยอีก ๒ ครั้ง (เทอมละ ๑ ครั้ง) จึงจะผ่านหลักสูตรของโครงการ สามารถศึกษา เล่าเรียนจนจบเป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์

---

สมาธิอันใดที่ไม่สนใจกับเรื่องชีวิตประจำวัน

หนีไปอยู่ที่หนึ่งต่างหากของโลกแล้ว

สมาธิอันนี้ทำให้โลกเสื่อม

และไม่เป็นไปเพื่อทางตรัสรู้ มรรค ผล นิพพาน ด้วย

...หลวงพ่อฟุช สุานโย...

## คำอาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต, ติสระणेณะ สะหะ อังคุระ สีลานิ ยาจามะฯ  
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระणेณะ สะหะ, อังคุระ สีลานิ ยาจามะฯ  
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระणेณะ สะหะ อังคุระ สีลานิ ยาจามะฯ

(ถ้าอาราธนาศีลเพื่อตนเองตามลำพัง ให้เปลี่ยน "มะยัง" เป็น "อะหัง" และ  
"ยาจามะ" เป็น "ยาจามิ")

## ศีล ๘

๑. ปาณาติปาตา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการฆ่าสัตว์  
ด้วยตนเอง และใช้ผู้อื่นให้ฆ่า)

๒. อะทินนาทานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,\*

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการลักทรัพย์  
ด้วยตนเอง และใช้ผู้อื่นให้ลัก)

๓. อะทินนาทานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากกรรมอันเป็น  
ข้าศึกต่อพรหมจรรย์)

๔. มุสาวาทา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นพูดปด  
พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ)

๕. สุราเมระยัมพะปะมาทัญญานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการดื่มน้ำเมา  
อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท)

๖. วิกาละโภชนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการบริโภค  
โภชนาหารตั้งแต่เที่ยงแล้วจนอรุณขึ้นมาใหม่)

๗. นัจจะคิตะวาทิตะ วิสุกะทัสสะนะ, มาลาคันธะวิเลปะนะธาระนะ  
มัตตะนะวิภูสะนัญญานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการฟ้อนรำ  
ขับร้อง ประโคมดนตรี ดูการละเล่นต่าง ๆ อันเป็นข้าศึกแก่กุศล ตลอดจน  
ลู่ไล้ทัดทรงประดับตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ของหอม เครื่องย้อม เครื่องทา)

๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการนอนบน  
ที่นึ่งที่นอนอันสูงใหญ่ ภายในยัดหนุนและสำลี)

### คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระणेณะ สะหะ  
ปัญจะสีลานิ ยาจามะฯ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระणेณะ สะหะ  
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะฯ

ตติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระणेณะ สะหะ  
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะฯ

(ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอบอกท่านให้ไตรสรณะ พร้อมกับเบญจศีล เฉพาะข้อเพื่อประโยชน์ในการรักษาแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย แม้ครั้งที่ ๒ ฯลฯ แม้ครั้งที่ ๓ ฯลฯ)

(ถ้าอาราธนาศีลเพื่อตนเองตามลำพัง ให้เปลี่ยน "มะยัง" เป็น "อะหัง" และ "ยาจามะ" เป็น "ยาจามิ")

## ศีล ๕

### ๑. ปาณาติปาตา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ด้วยตนเอง และใช้ผู้อื่นให้ฆ่า)

### ๒. อะทินนาทานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการลักทรัพย์ด้วยตนเอง และใช้ผู้อื่นให้ลัก)

### ๓. อะทินนาทานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากกรรม อันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์)

### ๔. มุสาวาทา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นพูดปิด พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ)

### ๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการดื่มน้ำเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท)

## คำทำวัตร เข้า และ เย็น

(คำบูชาพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์  
สิ้นเชิง, ตรัสรู้โดยชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

## คำทำวัตรเช้า

(บุพพภาคนมการ)

(หันหน้า มายัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต บุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์นั้น;

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธัสสะ,

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)

### (๑ พุทธาภิถุติ)

(หันหน้า มายัง พุทธาภิถุติ กะโรมะ เส)

โยโส ตะถาคะโต,

พระตถาคตเจ้านั้นพระองค์ใด;

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธโ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

วิชาจะระณะ สัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษ ที่สมควรฝึกได้อย่าง

ไม่มีใครยิ่งกว่า;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;

พุทธโ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;



ภะคะวา, เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์  
โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรหมะกัง, สัสสะมะ  
ณะพรหมะณิงปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา  
ปะเวเทสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรง  
ทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญา  
อันยิ่งเองแล้ว;

ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มารพรหม,  
และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์,  
พร้อมทั้งเทวดา และมนุษย์ให้รู้ตาม;

โย ธัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว,  
อาทิกัลยาณัง ไผะวะในเบื้องต้น,  
มัชฌะกัลยาณัง, ไผะวะในท่ามกลาง,  
ปะริโยสานะกัลยาณัง, ไผะวะในที่สุด;

สาตัง สะพัญชนะนัง เเกาะละปะริปุณณัง ปะริสุทัง พรหมะจะริยัง  
ปะกาเสสิ, ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือ แบบแห่งการปฏิบัติอัน  
ประเสริฐ บริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ  
(คำอธิบาย) พร้อมทั้งพัญญชนะ (หัวข้อ)

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง, เฉพาะพระผู้มี  
พระภาคเจ้าพระองค์นั้น;

ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิริสะนานามิ, ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า  
พระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า;

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

## (๒. ธัมมาภิกขุ)

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่ง  
ที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;  
สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วย  
ตนเอง;  
อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล;  
เอหิ ปัสสีโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า  
ท่านจงมาดูเถิด;  
โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;  
ปัจจุตตังเวทิตัพโพ วิญญูติ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน;  
ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะ  
พระธรรมนั้น;  
ตะมะหัง ธัมมัง สิริสา นะมามิ, ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น  
ด้วยเศียรเกล้า;

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

## (๓. สังฆาภิกขุ)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มี  
พระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ภาวะะโต สภาวะะสังโฆ,      สงฆ์สาวกของพระผู้มี  
พระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภาวะะโต สภาวะะสังโฆ,      สงฆ์สาวกของพระผู้มี  
พระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม  
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

สามิจิปะฏิปันโน ภาวะะโต สภาวะะสังโฆ,      สงฆ์สาวกของพระผู้มี  
พระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว;  
ยะทิทัง,      ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ:

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา, คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่,  
นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ;<sup>๑</sup>  
เอสะ ภาวะะโต สภาวะะสังโฆ,      นั้นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;  
อาหุเนยโย,  
เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา  
ปาหุเนยโย,  
เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;  
ทักขิเนยโย,  
เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;  
อัญชะลิยะระณียะ,  
เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;  
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ, เป็นเนื่อนานุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า;  
ตะมะหัง สังฆัง อภิปุชชามิ      ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง, เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น;  
ตะมะหัง สังฆัง สิริสะ นะมามิ,      ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้นด้วยเศียรเกล้า;

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

<sup>๑</sup> สี่คู่ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล, อนาคามิมรรค  
อนาคามิผล, อรหัตตมรรค, อรหัตตผล.

(๔. รตนัตตยัปปนามคาถา)

บทสวดสรรเสริญพระคุณของพระรัตนตรัย

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปะนามะคาถาโย เจวะ

สังเวคะประริกิตตะ นาปาฐัญจะ ภาณามะ เส.)

พุทโธ สุสุทโธ กะรुณามะหัตถณะโว,

พระพุทโธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาจุฬามหรรณพ;

โยจจันตะสุตัพพะระญาณะโลจะโน,

พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด;

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสฆาตะโก,

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก;

วันทามิ พุทธัง อะหะมาตะเรนนะ ดัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทโธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป;

โย มัคคะปากามะตะเภะภินนะโก,

จำแนกประเภท คือ มรรคผล นิพพาน ส่วนใด;

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตตะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ และส่วนใดที่ชี้แนะแห่งโลกุตตระนั้น;

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาตะเรนนะ ดัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

สังโม สุขเขตตาภะยะติเขตตะสังญญิตโต,

พระสงฆ์เป็นนาคบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาคบุญอันดีทั้งหลาย;

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตนะโพระโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตามพระสุคต หมูไต่;

โลลัปปะทีโน อริโย สุขะระโส,

— เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี;

วันทามิ สังฆัง อะหะมาหะเรนะ ดัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมูนั่น, โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

อิจเจวะเมกัณตะกัปปุชเณยยะกัง,

วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะดัง,

ปัญญา มะยา ยัง มะมะ สัพพุทฺทะวา,

มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา,

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือ พระรัตนตรัย

อันควรบูชายิ่งส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้

ขออุปัทวะ (ความชั่ว) ทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย

ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น;

### (๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ)

#### บทสวดปลงกรรมสังเวช

อิระ ตะถาคะโต โลเก อุปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้;

อะระหัง สัมมา สัมพุทฺโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

ธัมโม จะเทสิโต นิยยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดง, เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์;

อุปะสะมิโก ประรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน;

สัมโพธะคามิ สุคะตูปปะ เวทิต,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ;

มะยันตัง ธัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ :-

พวกเรา เมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า:-

ชาติปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์;

ชราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์;

มะรณะมปิ ทุกขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์;

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะสัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความรำไรราพัน, ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ,

ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์;

อับปิเยทิสัมปะโยโคทุกโข

ความประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ปิเยทิ วิปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์;

ยัมปิจังงะ นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด, ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์;

สังจิตเตนะ ปัญจุปาทา นักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์;

เสวยยะถิทัง,

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ:-

รูปูปาทานักขันธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ รูป;

เวทนาูปาทานักขันธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ เวทนา;

สัญญาูปาทานักขันธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา;

สังขารูปาทานักขันธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร;

วิญญาณูปาทานักขันธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ;

เยสัง ปะริณญาเย,

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้รูปาทานขันธ เหล่านี้เอง.

ธะระมาโน โส ภาคะวะ,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,

เอวัง พะหุลัง สวาระเก วินติ, ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย, เช่นนี้เป็นส่วนมาก;

เอวังภาคา จะ ปะนัสสะ ภาคะวะโต สวาระเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา

ปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ย่อมเป็นไป

ในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก, มีส่วนคือ การจำแนก อย่างนี้ว่า:-

รูปัง อะนิจจัง,

รูปไม่เที่ยง;

เวทนา อะนิจจา,

เวทนาไม่เที่ยง;

สัญญา อะนิจจา,

สัญญาไม่เที่ยง;

สังขารา อะนิจจา,

สังขารไม่เที่ยง;

วิญญาณัง อะนิจจัง,

วิญญาณไม่เที่ยง;

รูปัง อะนัตตา,

รูปไม่ใช่ตัวตน;

เวทนา อะนัตตา,

เวทนาไม่ใช่ตัวตน;

สัญญา อะนัตตา,

สัญญาไม่ใช่ตัวตน;

สังขารา อะนัตตา,

สังขารไม่ใช่ตัวตน;

วิญญาณัง อะนัตตา,

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน;

ดัสสะ ภาคะวะโต สาสะนัง, ยะถาสติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ  
 อนุปะฏิปัชชามะ, จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของ  
 พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ตามสติกำลัง,  
 สาสา ใน ประพฤติ, ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย;

มหาวิทยาลัยแม่โจ้ | ๒



อิมัสสะเภาะละลัสสะ ทุกักขันธัสสะ อันตะกิริยาเยะ สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุด, แห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

(สำหรับภิกษุสามเณรสวด)

จิระประณีพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง อุทิสสะ อะระหังตัง สัมมา สัมพุทฺธัง,

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้

ชอบได้โดยพระองค์เอง, แม้ปรินิพพานแล้วพระองค์นั้น;

สัทธา อะคารัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา,

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องกับด้วยเรือนแล้ว.

ตสฺมิง ภาคะวะติ พรหมะจะริยัง จะรามะ,

ประพุดิอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น.

ภิกขุณฺถํ ลิกขาสาชีวะะสะมาปฺนินา;

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ของภิกษุทั้งหลาย;

ตัง โน พรหมะจะริยัง อิมัสสะ เภาะลัสสะ ทุกักขันธัสสะ อันตะ

กิริยาเยะ สังวัตตะตุ.

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการทำ

สิ่งที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

คำทำวัตรเย็น

(คำบูชาพระ และบุพพภาคนมการ ใช้อย่างเดียวกับคำทำวัตรเช้า)

(๑. พุทธานุสสติ)

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสະตินะยัง กะโรมะ เส.)

ตั้ง ไช ประนะ ภาคะวันตัง เอวัง กัลยาณิ กิตติสัทโท อัပ္ภุคคะโต,  
ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น.

ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า:

อิตปิโส ภาคะวา, เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น;

อะระหัง เป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธโ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้ โดยพระองค์เอง;

วิชาจาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา และจรณะ;

สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;

โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะ เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่าง

สาระถิ, ไม่มีใครยิ่งกว่า;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;

พุทธโ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;

ภาคะวา ติ. เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ดังนี้.

## (๒. พุทธากิคีติ)

(หันทะ มะยัง พุทธากิคีติง กะโรมะ เส.)

พุทธาวะหันตะวะระตาทิกุณายุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหัตตคุณ เป็นต้น.

สุทธา ภิ ญานะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,

มีพระองค์ อันประกอบด้วยพระญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธิ์;

โพธิ์โย สุชนะนัง กะมะลังวะ สุโร.

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน ดูจากதியทำบ่าวให้บาน;

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิริสา ชินนัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์, ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

พุทโธ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด, เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย.

ประมุขมานุสสติฐานัง วันทามิ ตัง สิริเนนัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก

องค์ที่หนึ่งด้วยเศียรเกล้า;

พุทฺธสทาหฺสมิ ทวฺโส (ทาสี)<sup>๗</sup> วะ พุทโธ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระ

เหนือข้าพเจ้า;

พุทโธ ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาดา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

พุทฺธสทาหฺง นิยยาเทมิ สะริรัณฺหิวิตฺตญฺหัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า;

วันทันโตหัง (ตีหัง)<sup>๘</sup> จะริสสามิ พุทฺธสเสวะ สุโพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพาดติดตาม, ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า;

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง.

---

<sup>๗</sup> คำที่อยู่ในวงเล็บต่อท้ายเช่นนี้ สำหรับผู้หญิงว่า

สธนะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นสธนะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชฌเมยยัง สัตถุสสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;  
พุทธัง เม วันทะมาเนนะ (มานายะ) ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อธิระ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ ซึ่งพระพุทธเจ้า, ได้ชวนชวายนุญใดในบัดนี้,  
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น (กราบ).  
กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตตะสา วา,

ด้วยกายกิตติ ด้วยวาจากิตติ ด้วยใจกิตติ;  
พุทธเณ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทธเจ้า;  
พุทธเณ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;  
กาลันตะเร สังวะริตฺตุม ะ พุทธเณ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป<sup>๕</sup>

(๓. อัมมานุสสติ)

(หันทะ มะยัง อัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สวากขาโต ภาคะวะตา อัมโม, พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า

---

<sup>๕</sup> บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง; และคำว่าโทษในที่นี้มีได้  
หมายถึงกรรม: หมายถึงโทษเล็กน้อยซึ่งเป็น “ส่วนตัว” ระหว่างกันที่พึงอโหสิกันได้, การขอขมาชนิดนี้  
สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริง ๆ และเป็นเพียงศีลธรรมหรือสิ่งที่ควรประพฤติ.



ด้วยเศียรเกล้า;

ธัมมัสสาทถัมมิ ทาโส (ทาสี)<sup>๖</sup> วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

ธัมโม ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาดา จะ ทิดัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

ธัมมัสสาทัง นิยยาเทมิ สรรีริญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม

วันทันทิดัง (ตีหัง)<sup>๗</sup> จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะ ดัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ จักประพฤติตาม, ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม,

นัตติ เม สรรณัง อัญญัง ธัมโม เม สรรณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วาทเมยยัง สัตถุสสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

ธัมมัง เม วันทะมานะ (มานายะ)<sup>๘</sup> ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิตะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ ซึ่งพระธรรม, ได้ชวนขวายนุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุ ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น,

(กราบ)

<sup>๖, ๗, ๘</sup> คำที่อยู่ในวงเล็บต่อท้ายเช่นนี้ สำหรับผู้หญิงว่า

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

อัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมนำติดैनอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม;

อัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรม จงดั่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ อัมเม,

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป;

#### (๕. สังฆานุสสติ)

(ทันตะ มะยัง สังฆานุสสติดินะยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม  
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

สามิจีปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ;

จัดตาริ ปุริสะยุดคานิ อัญฐะ ปุริสะปุกะละ,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ;

เอสะ ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ, นั้นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;

ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

ทักขิเนยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;

อัญชะลิกะระณิโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

อะนุตตะรัง ปุญญกเขตตัง โลกัสสา ติ,

เป็นเนื่อนานุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้;

#### (๖. สังฆากิคีติ)

(หันทะ มะยัง สังฆากิคีติง กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคฺคณาทียุตโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม, ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดี เป็นต้น;

โยฏฐัพพะโธ อริยะะปุกะละ สะงะเสฏฐโ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยะบุคคลอันประเสริฐ แปรจำพวก;

สีลาธิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิตอันอาศัยธรรม, มีศีล เป็นต้น อันบรร;

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทฺธัง,

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น, อันบริสุทธิ์ด้วยดี;

สังโฆ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;



คติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมูนั่น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สาม

ด้วยเศียรเกล้า;

สังฆัสสาทสมิ ทาสี (ทาสี)<sup>๙</sup> วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์ พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

สังโฆ ทุกขัสสะ มาตา จะ วิอาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

สังฆัสสาทัง นิยยาเทมิ สะวีริญชีวิตัญจิหัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์;

วันทันทโดหัง (ตีหัง)<sup>๑๐</sup> จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิปันนัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ จักประพฤติดำตาม ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์;

นัตถิ เม สระณัง อัญญัง สังโฆ เม สระณัง ะวัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทฺธเมยยัง สัตถุสสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

สังฆัง เม วันทะมานะ (มานายะ)<sup>๑๑</sup> ยัง ปุญญัง ปะสุตังอิระ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเทสุง ดัสสะ เตชสะ,

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(กราบ)

๙. ๑๐. ๑๑ คำที่อยู่ในวงเล็บต่อท้ายเช่นนี้ สำหรับผู้หญิงว่า

กาเยนะ วาจาเย วั เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจที่ดี;

สังฆะ กุถัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมนำดีเทียบอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์;

สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วั สังฆะ,

เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ในกาลต่อไป;

(จบคำทำวัตรเย็น)

### (๑๑. โอวาทปาติโมกขคาถา)

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง,

การไม่ทำบาปทั้งปวง;

กุสะลัสสุปะสัมปะทา,

การทำกุศลให้ถึงพร้อม;

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง,

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ;

เอตัง พุทธาณะ สาสะนัง,

ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย;

ขันตี ประมะมัง ตะโป ตีติกขา,

ขันติ คือ ความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผือกใจอย่างยิ่ง;

นิพพานัง ประมะมัง วัทนต์ พุทธา,

ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวว่าพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง;

นะ หิ ปัพพะชิตโต ปะรุปะมาตี,

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ถือว่าเป็นบรรพชิตเลย;

สละโม โหติ ประัง วิหะระยันโต,

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเลย;

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต,

การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย;

ปาติโมกเข จะ สังวะโร,

การสำรวมในปาติโมกข์;

มัตตัญญตา จะ ภัตตัสมิง,

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค;

ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง,

การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด;

อะริจิตเต จะ อาโยโค,

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง;

เอตัง พุทธานะ สาสะนัง,

ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย;

### (๑๒. ปฐมพุทธภาสิตคาถา)

(หันทะ มะยัง ปะฐะมะพุทะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส. )

อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง,

เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสงสารเป็นอนาถา;

คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺณัง,

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเร้า คือ ตัณหาผู้สร้างภพ

การเกิดทุกคราว เป็นทุกข์รำไป;

คะหะการะกะ ภิฏฐิสสิ ปุณฺเน เคหัง นะ กาทะสิ,

นี่แน่ะ นายช่างปลุกเร้า เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรือนให้

เราไม่ได้อีกต่อไป;

สัพพา เต ฆาสุกา ภักคา คะหะณฺฐัง วิสังขะตัง,

โครงเรือทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว ยอดเรือเราก็รู้เสียแล้ว;

วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตณฺหานัง ขะยะมฺหะคะ,

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป;

มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา (คือถึงนิพพาน )

### (๑๓. ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ)

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส.)

หันทะทานิ ภิกขเว อามันตะยามิโว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! บัดนี้, เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า;

วะยะธัมมา สังขารา,

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา;

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทละ,

ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด;

อะยัง ตะธาคะตัสสะ, ปัจฉิมา วาจา.

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า;

### (๑๔. บทพิจารณาสังขาร)

(ทุกเวลาหลังทำวัตรเช้าและเวลาเข้านอน)

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,

สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรม

นามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น, มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป,

สัพเพ สังขารา ทุกขา,                      สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรม  
นามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น, มันเป็นทุกข์ทนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้ว, แรกเจ็บตายไป,  
สัพเพ อัมมา อนัตตา                      สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่  
สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน, ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา  
ว่าตัวว่าตนของเรา.

|                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| อะธวัง ชีวิตัง,              | ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน,            |
| ธวัง มรณะง,                  | ความตายเป็นของยั่งยืน,             |
| อะวัสสัง มया มริตัพพัง,      | อันเราจะพึงตายเป็นแท้,             |
| มรณะปะริ โยสาร์ง เม ชีวิตัง, | ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ; |
| ชีวิตัง เม อนิยะตัง,         | ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง;       |
| มรณะง เม นิยะตัง,            | ความตายของเราเป็นของเที่ยง;        |
| วตะ,                         | ควรที่จะสังเวช;                    |
| อะยัง กาโย,                  | ร่างกายนี้;                        |
| อะจิรัง,                     | มิได้ตั้งอยู่นาน;                  |
| อะเปตะวิญญาโน,               | ครั้นปราศจากวิญญาณ;                |
| อุทโท,                       | อันเขาทิ้งเสียแล้ว;                |
| อะธิเสสสะติ,                 | จักนอนทับ;                         |
| ปะฐะวิง,                     | ซึ่งแผ่นดิน;                       |
| กะลิงคะรัง อิวะ,             | ประดุจดั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน;    |
| นิรัตถัง,                    | หาประโยชน์มิได้;                   |

หมายเหตุ: บทพิจารณานี้เป็นของเก่า แต่ได้แก้ไขคำแปลของบทที่ว่า สัพเพ อัมมา อนัตตา ซึ่งยัง  
ผิดพลาดอยู่ โดยที่แปลคำว่า อัมมา เท่ากับคำว่า สังขาร, ซึ่งผิดหลักธรรมและเป็นไปไม่ได้, จึงได้  
แก้ไขเสียใหม่ ตามที่ปรากฏอยู่นั้น.

## มงคลสูตร

เอวมเม สุต,

เอกํ สมยํ ภควา,

สาวตถิยํ วิหริติ เชตวันเ,

อนาถปิณฑิกสุส อารามเ,

อล ไซ อนุญตรา เทวตา

อภิกกุนตาย รตติยา,

อภิกกุนตวณฺณา

เกวลกปฺปิ เชตวันํ โอภาเสตฺวา,

เยน ภควา เตนฺอุปสงฺกมิ,

อุปสงฺกมิตฺวา ภควนฺตํ,

อภิวาเทตฺวา

เอกมนฺต ฏฐาสิ

เอกมนฺตํ ฐิตา ไซ สา เทวตา

ภควนฺตํ คาถาย อชฺฌมภาสิ.

พหุ เทวา มนุสฺสา จ

มจฺคลานิ อนิจฺจนฺตยฺ

อากงฺขมานา โสตุถานํ

พฺรหฺมิ มจฺคลมุตฺตมํ

อันข้าพเจ้า (คือพระอนันทเถระ)

ได้สดับมาแล้วอย่างนี้;

สมัยหนึ่ง สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า;

เสด็จประทับอยู่ ที่เชตวันวิหาร อาราม;

ของอนาถปิณฑิกเศรษฐี ใกล้เมืองสาวัตถี

ครั้งนั้นแลเทพยดาองค์ใดองค์หนึ่ง;

ครั้นเมื่อราตรีปรุยมายาล่วงไปแล้ว มีรัศมี

อันงาม

ยิ่งนัก

ยังเชตวันทั้งสิ้นให้สว่าง;

พระผู้มีพระภาคเจ้า เสด็จประทับอยู่โดย

ที่ใดก็เข้าไปเฝ้าโดยที่นั่น

ครั้นเข้าไปเฝ้าแล้ว จึงถวายอภิวาทพระผู้มี

พระภาคเจ้าแล้ว

ได้ยืนอยู่ ในท่ามกลางส่วนข้างหนึ่ง

ครั้นเทพยดานั้น ยืนในที่สมควร

ส่วนข้างหนึ่งแล้วแล

ได้ทูลพระผู้มีพระภาคเจ้า ด้วยคาถาว่า

หมู่เทวดาและมนุษย์เป็นอันมาก

ผู้หวังความสามัคคี ได้คิดหามงคลทั้งหลาย

ขอพระองค์จงเทศนา มงคลอันสูงสุด

อเลี วนา จ พาลานั  
 ปณฺฑิตานญ จ เสวนา,  
 ปุชา จ ปุชเณยานั  
 เอตมฺมงฺคฺลมุคฺตมฺ  
 ปฏฺริฐปฺเทสวาโส จ  
 ปุพฺเพ จ กตฺปญฺญตา  
 อตฺตสมฺมาปณฺธิ จ  
 เอตมฺมงฺคฺลมุคฺตมฺ  
 พาหุสจฺจณฺจ ลิปฺปณฺจ  
 วินโย จ สุลลิกฺขิตो  
 สุภาสิตา จ ยา วาจา  
 เอตมฺมงฺคฺลมุคฺตมฺ  
 มาตาปิตุอุปฏฺฐานั  
 ปุตฺตทารุสฺส สงฺคโห,  
 อนากุลา จ กมฺมฺนตา  
 เอตมฺมงฺคฺลมุคฺตมฺ  
 ทานญจ ธมฺมจฺริยา จ  
 ญาตกานญจ สงฺคโห  
 อนวชฺชานา กมฺมานิ  
 เอตมฺมงฺคฺลมุคฺตมฺ  
 อารตี วิรตี ปาปา  
 อชฺชปนา จ สลฺยญโม  
 อปฺปมาโท จ ธมฺเมสุ

การไม่คบชนพาลทั้งหลาย ๑  
 การคบแต่บัณฑิตทั้งหลาย ๑  
 การบูชาชนควรบูชาทั้งหลาย ๑  
 ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด  
 ความอยู่ในประเทศอันสมควร ๑  
 ความเป็นผู้มีบุญ อันทำแล้วในกาลก่อน ๑  
 ความตั้งตนไว้ชอบ ๑  
 ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด  
 ความได้ฟังมาก ๑ ศิลปะศาสตร์ ๑  
 วินัยอันชนศึกษาดีแล้ว ๑  
 วาจาอันชากล่าวดีแล้ว ๑  
 ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด  
 ความบำรุงมารดาและบิดา ๑  
 ความสงเคราะห์ลูกและเมีย ๑  
 การงานทั้งหลายไม่อาภูล ๑  
 ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด  
 ความให้ ๑ ความประพฤติธรรม ๑  
 ความสงเคราะห์ญาติทั้งหลาย ๑  
 กรรมทั้งหลายไม่มีโทษ ๑  
 ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด  
 ความงดเว้นจากบาป ๑  
 ความสำรวมจากการดื่มน้ำเมา ๑  
 ความไม่ประมาท ในธรรมทั้งหลาย ๑

๑ สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

เอตมมมงคลมุตตม  
คารโว จ นิวาโต จ  
สนตฺถุจี จ กตณฺฏตา

กาเลน ธมฺมสุสวานิ  
เอตมมมงคลมุตตม  
ขนฺตี จ โสวจฺจุสฺตา  
สมณานนฺจ ทสฺสน

กาเลน ธมฺมสากจฺณา  
เอตมมมงคลมุตตม  
ตโป จ พุรฺหมจฺริยณฺจ

อริยสจฺจาน ทสฺสน  
นิพฺพานสจฺฉิกิริยา จ

เอตมมมงคลมุตตม  
ณฺฑูรฺรสฺส โลกธมฺเมหิ  
จิตฺตํ ยสฺส น กมฺปติ  
อโสภํ วิรชํ เขมํ

เอตมมมงคลมุตตม  
เอตาทิสานิ กตฺวาน

สพฺพตฺถมปฺราชิตา

สพฺพตฺถม โสตถิ คจฺฉนฺติ  
ตนฺเตสํ มงคลมุตตมนฺติ

ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด  
ความเคารพ ๑ ความไม่จองทอง ๑  
ความยินดี ด้วยของอันมีอยู่ ๑  
ความเป็นผู้รู้อุปการะ อันท่านทำแล้ว แก่ตน ๑  
ความพึงธรรมโดยกาล ๑  
ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด  
ความอดทน ๑ ความเป็นผู้ว่าง่าย ๑  
ความเห็นสมณะทั้งหลาย ๑  
ความเจรจาธรรมโดยกาล ๑  
ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด  
ความเพียรเผากิเลส ๑  
ความประพฤติอย่างพรหม ๑  
ความเห็นอริยสัจทั้งหลาย ๑  
ความทำพระนิพพานให้แจ้ง ๑  
ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด  
จิตของผู้ใด อันโลกธรรมทั้งหลายถูกต้อง  
แล้ว ย่อมไม่หวั่นไหว  
ไม่มีโรค ปราศจากภูลี เกษม  
ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด  
เทพยดาและมนุษย์ทั้งหลายกระทำ  
มงคลทั้งหลายเช่นนี้แล้ว  
เป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง  
ย่อมถึงความสวัสดิ์ในที่ทั้งปวง  
ข้อนั้น เป็นมงคลอันสูงสุด ของ  
เทพยดาและมนุษย์ทั้งหลายเหล่านั้นแล.



## กรณีเมตตสูตร

กรณีมตตกุสเลน

ยन्द์ สนฺตํ ปทํ อภิเสเมจฺจ,

สกุโก อุชฺช จ สุหุชฺช จ

สุวโจ จสฺส มุทุ อนติมานิ

สนตฺตสฺสโก จ สฺกุโร จ

อปฺปกิจฺจโจ จ สลฺลหุกฺขตฺติ,

สนตฺตินฺทริโย จ นิปโก จ

อปฺปคฺคพโก กุเลสุ อนนฺนคฺคิโธ,

น จ ขุทฺทํ สมจเร กิณฺจ

เยน วิญญู ปเร อุปวเทยฺยุ,

สุจิโน วา เขมิโน โหนฺต

สพฺเพ สตฺตา ภวนฺตุ สุจิตฺตฺตา.

เย เกจิ ปาณญตฺตฺติ

ตฺสา วา ถาวรา วา อนวเสสา,

ทึมา วา เย มหฺนฺตา วา

มขฺฉิมา รสฺสกา อณฺณกฺกุลา.

ทิกฺขฺรา วา เย จ อทิกฺขฺรา

เย จ ทฺวเร วสนฺติ อวิทฺวเร,

ภฺตฺตา วา สมฺภเวสี วา

สพฺเพ สตฺตา ภวนฺตุ สุจิตฺตฺตา.

กิจอันใด อันพระอริยเจ้าบรรลุปธานะรับ

กระทำแล้ว กิจอันนั้นกุลบุตรผู้ฉลาดใน

ประโยชน์พึงกระทำ

กุลบุตรนั้น พึงเป็นผู้อาจหาญและซื่อตรงดี

เป็นผู้ว่าง่าย อ่อนโยน ไม่มีอติมานะ

เป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย

เป็นผู้มีธุระกิจน้อย ประพติเบากายจิต

มีอินทรีย์อันระงับแล้ว มีปัญญา

เป็นผู้ไม่คะนอง ไม่พัวพันในสกุลทั้งหลาย

วิญญูชนติเตียนชนทั้งหลายอื่นได้ด้วย

กรรมอันใด ไม่พึงประพติกรรมอันนั้น

เลย (พึงแผ่ไมตรีไปในหมู่มสัตว์ว่า)

ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้มีสุข มีความเกษม

มีตนถึงความสุขเกิด

สัตว์มีชีวิตทั้งหลายเหล่าใดเหล่าหนึ่งมีอยู่

ยังเป็นผู้สะดุ้ง (คือมีตัณหา) หรือเป็นผู้

มันคง (ไม่มีตัณหา) ทั้งหมดไม่เหลือ

เหล่าใดยาวหรือใหญ่ หรือปานกลาง

หรือสั้นหรือผอมพี

เหล่าใดที่เราเห็นแล้ว หรือมิได้เห็น

เหล่าใดอยู่ในที่ไกลหรือที่ไม่ไกล

ที่เกิดแล้ว หรือกำลังแสวงหาภพกัติ

ขอสัตว์ทั้งปวงเหล่านั้น จงเป็นผู้มีตนถึง

น ปโร ปร นิภพเพด  
 นาติมณญเณถ กตถจิ นํ ภิกขิ  
 พยาโรสนา ปฏิมสณญา  
 นานณมณญสสุททุกขมิจ ญะยุย.  
 มาตา ยถา นิยํ ปุตตํ  
 อายุสา เอกปุตตมนุรุธเว,  
 เอวมปิ สพพภูเตสุ  
 มานสมภาวเย อปริมาณ.  
 เมตตญจ สพพโลกสุมี  
 มานสมภาวเย อปริมาณ,  
 อุทธํ อโธ จ ติริยญจ  
 อสมพารํ อเวรํ อสปตต.  
 ติฏฐญจจํ นิสินโน วา

สยาโน วา ยาวตสสุ วิคตมิทโธ,

เอตํ สติ อธิญญะยุย  
 พรหมเมตํ วิหารํ อิมมาหุ.

ทิฏฐิญจ อนุปคัมม สิลวา  
 ทสฺสเนน สมฺปโน,  
 กาเมสุ วิเนยุย เสร  
 น ทิ ชาตุ คพฺภเสยุยํ ปุนเรตฺติ

ความสุขเกิด

สัตว์อื่นอย่างพึงข่มเหงสัตว์อื่น

อย่าพึงดูหมิ่นอะไรๆ เขา ในที่ใดๆ เลย

ไม่ควรปรารภนาทุกข์แก่กันและกัน เพราะความ

กริ้วโกรธด้วยความคับแค้นใจ

มารดาถนอมลูกคนเดียว ผู้เกิดในตนด้วย

ยอมพร่าชีวิตได้ฉันใด

พึงเจริญเมตตา มีในใจ ไม่มีประมาณ

ในสัตว์ทั้งปวง แม้ฉันนั้น

บุคคลพึงเจริญเมตตา มีในใจไม่มีประมาณ

ไปในโลกทั้งสิ้น

ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องเฉียง

เป็นธรรมอันไม่คับแคบ ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู

ผู้เจริญเมตตาจิตนั้น ยืนอยู่กิติ์ เดินไป

กิติ์ นั่งแล้วกิติ์

นอนแล้วกิติ์ เป็นผู้ปราศจาก

ความง่วงนอนเพียงใด

ก็ตั้งสติอันนั้นไว้เพียงนั้น

บัณฑิตทั้งหลาย กล่าวกิริยาอันนี้ว่าเป็น

พรหมวิหาร ในพระศาสนานี้

บุคคลที่มีเมตตา ไม่เข้าถึงทิฏฐิ เป็นผู้มีศีล

ถึงพร้อมแล้วด้วยทศนะ ( คือโสดาปัตติมรรค)

นำความหมกมุ่นในกามทั้งหลายออก

ย่อมไม่ถึงความนอน ( เกิด) ในครรภ์อีก

โดยแท้ทีเดียวแล.

(กรวดน้ำตอนเช้า)

(๑. สัพพัตติทานคาถา)

(หันหน้า มายัง สัพพัตติทานะคาถาโย ภะณามะ เส.)

บุญญัสสลิทานิ กะตัสสะ

ยานัญญานานิ กะตานิ เม,

เตสญจะ ภาคิโน โทนตุ

สัตตานันตาปปะมานะกา,

สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้า  
ได้ทำ ในบัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว;

เย ปิยา คุณะวันตา จะ

มัยหัง มาตาปิตาทะโย,

ทิฏฐรา เม จาปะนะทิฏฐรา วา

อัญญะ มัชฌัตตะเวรีโน,

คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ เช่น มารดาบิดา  
ของข้าพเจ้าเป็นต้น กิตติ; ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว หรือไม่ได้เห็น  
กิตติ; สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลาง ๆ หรือเป็นคู่เวรกัน กิตติ;

สัตตา ติฏฐันติ โลกัสमิง

เต ภุมมา จะตุโยนิกา

ปัญเจะจะตุโวการา

สังสะรันตา ภะวาภะเว,

สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก; อยู่ในภูมิทั้งสาม; อยู่ในกำเนิดทั้งสี่;  
มีขันธห้าขันธ มีขันธขันธเดียว มีขันธ ๔ ขันธ; กำลังท่องเที่ยว  
อยู่ในภavn้อยภavnใหญ่ กิตติ;

ญาดัง เย ปัตติทานัมเม

อะนุโมทนต์ เต สะยัง,

เย จิมัง นัปปะชานันติ

เทวา เตสัง นิเวทะยุง

สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว สัตว์เหล่านั้น,  
จงอนุโมทนาเองเถิด, ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้, ขอเทวดา  
ทั้งหลาย จงบอกสัตว์เหล่านั้น ให้รู้;

มะยา ทินนานะ ปุญญานัง

อะนุโมทะนะเหตุนา

สัพเพ สัตตา สะทา โทนตุ

อะเวรา สุขะชีวีโน,

เขมัมปะทัญจะ ปโปปนตุ

เตสาสา สีขณะดัง สุภา,

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์ทั้งหลาย  
ทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ; จงถึงบทอันเกษม  
กล่าวคือพระนิพพาน; ความปรารถนาที่ดังามของสัตว์เหล่านั้น  
จงสำเร็จเกิด.

(กรวดน้ำตอนเย็น)

(อุททิสสนาธิฏฐานคาถา)

(หันทะ มะยัง อุททิสสนาธิฏฐานะคาถาโย ภาณามะ เส.)

บทที่ ๑

อิมิณา ปุณฺณกะมฺเมนะ

อุปชฌายา คุณฺตตะรา

อาจะริยุปะการา จะ

มาตา ปิตา จะญาตะกา

สุริโย จันทิมา ราชา

คุณฺวะนฺตา นระปิ จะ

พรหมะมารา จะ อินฺทา จะ

โลกะปาลา จะ เทวะตา

ยะโม มิตฺตา มะนุสฺสสา จะ

มัจฉัตตา เวริกาปิ จะ

สัพเพ สัตตา สฺวี่ โหนตุ

ปุณฺณานิ ปะกะตานิ เม

สุขัง จะ ติวริจํ เทนตุ

ด้วยบุญนี้ อุทิศให้

อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ

แลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน

ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ

สุรญ์จันทร์ แลราชา

ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ

พรหมมารและอินทราช

ทั้งทวยเทพ และโลกบาล

ยมราช มนุษย์มิตร

ผู้เป็นกลาง ผู้จ้องผลบุญ

ขอให้เป็นผู้สุขสันต์ ทุกถ้วนหน้า อย่าทุกข์ทน

บุญของข้าพเจ้าทำ จงช่วยอำนวยศุภผล

ให้สุขสามอย่างสิ้น

ชิปปัง ปาเปละ ไวมะตัง

ให้ลู่ถึง นิพพานพลัน<sup>๕</sup>

เย เกจิ ขุททะกา ปาณา  
มะหันตาปี มะยา หะตา  
เย จาเนเก ปะมาเทนะ  
กายะวาจา มะเนหะระ  
ปฺญญัง เม อะนุโมทนต์  
คณ्हันตุ ณะละมุตตะมัง  
เวรา โน เจ ปะมุญจันตุ  
สัพพะโทสัง จะมันตุ เม

## บทที่ ๒

สัตว์เล็ก ทั้งหลายใด  
ทั้งสัตว์ใหญ่ เราทำหั้น  
มิใช่น้อย เพราะผลอพลัน  
ทั้งกาย วาจาจิต  
จงอนุโมทนากุศล  
ถือเอาผล อันอุกฤษฏ์  
ถ้ามีเวร จงเปลื้องปลด  
อดโทษข้า อย่าผูกไว้<sup>๕</sup>

## บทที่ ๓

ยังกิญจิ กุสะลัง กัมมัง  
กัตตัพพัง กิริยง มะมะ  
กาเยนะ วาจา มะนะสา  
ดิทฺเธเส สุกะตัง กะตัง  
เย สัตตา สัณฺณฺโน อตฺถิ  
เย จะ สัตตา อะสัณฺณฺโน  
กะตัง ปุณฺณะณะลัง มัยหัง  
สัพเพ ภาคิ ภาวันตุ เต  
เย ตัง กะตัง สุวิทัง

กุศลกรรม อย่างใดหนึ่ง  
เป็นกิจซึ่ง ควรฝึกฝน  
ด้วยกาย วาจาใจ  
เราทำแล้ว เพื่อไปสวรรค์  
สัตว์ใด มีสัณฺณ  
หรือหาไม่ เป็นอัสัณฺณ  
ผลบุญ ข้าทำนั้น  
ทุก ๆ สัตว์ จงมีส่วน  
สัตว์ใครรู้ ก็เป็นอัน

<sup>๕</sup> ถ้าจะว่าเพียงนี้ ไม่ว่าต่อไปอีก ให้เปลี่ยน “นิพพานพลัน” เป็น “นิพพานเทอญ”

<sup>๕</sup> ถ้าจะว่าเพียงนี้ ไม่ว่าต่อไปอีก ให้เปลี่ยน “อย่าผูกไว้” เป็น “ท้าวหน้าเทอญ”

ทินนัง ปุญญะผละลัง มะยา  
เย จะ ตตถะ นะ ชานันติ  
เทวา คันตวา นิเวทะยุง  
สัพเพ โลกัมहि เย สัตตา  
ชีวันตาทระเหตุกา  
มะนุญญัง โกชะนัง สัพเพ  
ละกันตุ มะมะ เจตสะสา

ว่าข้าให้ แล้วตามควร  
สัตว์ใด มีรู้ถ้วน  
ขอเทพเจ้า จงเล่าขาน  
ปวงสัตว์ ในโลกีย์  
มีชีวิต ด้วยอาหาร  
จงได้ โภชนสำราญ  
ตามเจตนา ข้าอาณัติ<sup>๖</sup>

#### บทที่ ๔

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ  
อิมินา อุททิเสนะ จะ  
ชิปปาทัง สุละเภ เจวะ  
ตณฺหุปาทานะเจทะนัง  
เย สันตานิ หินา ธัมมา  
ยวะ นิพพานะโต มะมัง  
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ  
ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว  
อุชฺจิตตัง สะติปัญญา  
สลเลโข วิริยัมหิโน

ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ  
แลอุทิศ ให้ปวงสัตว์  
เราพลันได้ ให้ปวงสัตว์  
ตัวตันทา อุปาทาน  
สิ่งชั่ว ในดวงใจ  
กว่าเราจะ ถึงนิพพาน  
มลายสิ้น จากสันดาน  
ทุก ๆ ภพ ที่เราเกิด  
มีจิตตรง และสติ  
ทั้งปัญญา อันประเสริฐ  
พร้อมทั้ง ความเพียรเลิศ  
เป็นเครื่องชูต กิเลสหาย  
โอกาส อย่าพึงมี

มารา ละกันตุ ในกาสัง

<sup>๖</sup> ถ้าจะพูดว่าเพียงเท่านั้น ให้เปลี่ยน “ข้าอาณัติ” เป็น “ของข้าเทอญ”

กาตญจะ วิริเยสุ เม

พุทธาภิปะวะโร นาโถ

ธัมโม นาโถ วัชรุตตะโม

นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ

สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง

เตโสตตะมานุกาเวนะ

มาโรกาสัง ละภันตุ มา

ทะสะปุณฺณานุกาเวนะ

มาโรกาสัง ละภันตุ มา

แก้หม่มมาร สิ้นทั้งหลาย

เป็นช่อง ประทุษร้าย

ทำลายล้าง ความเพียรจม

พระพุทธรู้ บวรนาถ

พระธรรมที่ ฟังอุดม

พระปัจเจกะพุทธรสม-

ทบพระสงฆ์ ที่พึงผยอง

ด้วยอานุภาพนั้น

ขอหม่มมาร อย่าได้ช่อง

ด้วยเดชบุญ ทั้งสืบปอง

อย่าเปิดโอกาสแก้มาร (เทอญ)

---

ใครจะบริกรรมภาวนากรรมฐานบทไหน อย่างไร.....

เมื่อสภาวะจิตสงบลงสู่ความเป็นสมาธิ ย่อมมีลักษณะเดียวกันหมด

เพราะฉะนั้น เราอย่าเอาตำรามาคัดค้านกัน

เอาสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จากการปฏิบัติตามความเป็นจริง

มาเปรียบเทียบกัน เราจึงจะลงเอยกันได้

.....หลวงพ่อฟุท สุทธิโย...

## บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา สุขิดา โหนดุ

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนดุ

จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

สัพเพ สัตตา อัပ္พะยาปัชฌา โหนดุ

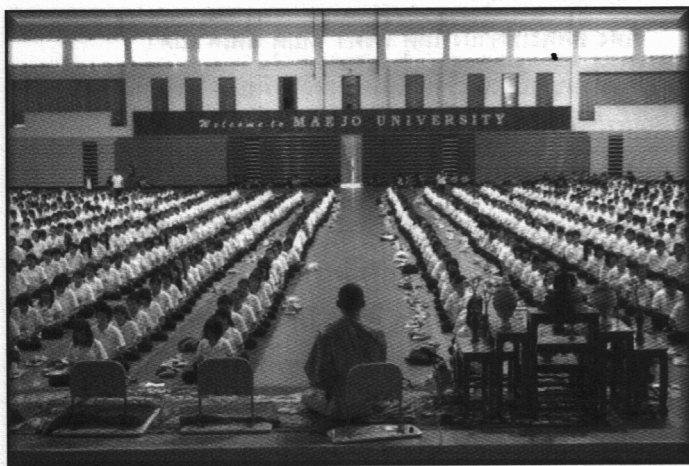
จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนดุ

จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นทั้งปวงเถิดฯ





อิหัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดา บิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดา  
ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิหัง เม ญาตะกานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติ  
ทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิหัง เม ครูปัชฌายาจารย์านัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจารย์า  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า  
ขอให้ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิหัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเทวา  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดา  
ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิหัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรต  
ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิหังเม สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง  
ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิหัง สัพพะสัตตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลาย  
ทั้งปวงมีความสุข

## คำขอขมา

ระตะนัตตะเย ปะมาเทนะ ทะวาระเตเยนะ กะดัง สัพพัง  
อะปะราธัง ขมะมุ ใน กันเต

อาจะรียา ปะมาเทนะ ทะวาระตะเยนะ กะดัง สัพพัง  
อะปะราธัง ขมะมุ ใน กันเต

มาตาปีตะเร ปะมาเทนะ ทะวาระตะเยนะ กะดัง สัพพัง  
อะปะราธัง ขมะมุ ใน กันเต

กรรมชั่วอันใดที่เป็นบาปอกุศล อันข้าพเจ้าได้ประมาทพลาดพลั้ง  
ล่วงเกินในคุณพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในครุบาทอาจารย์ ตลอดทั้ง  
บิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย สามีภรรยาของข้าพเจ้า ด้วย กาย วาจา ใจ  
ทั้งต่อหน้าและลับหลัง จำได้หรือจำไม่ได้ก็ดี ทั้งที่มีเจตนา หรือหาเจตนา  
ไม่ได้ ขอให้ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลายเหล่านั้นจงลูบแก้โทษ โปรดอโหสิกรรม  
ให้ข้าพเจ้า เพื่อไม่ให้เป็นบาป เป็นเวร เป็นกรรมต่อไปอีก ขอความสุข  
ความเจริญ ความปราศจากโรคภัย ไข้เจ็บ เสนียดจัญไร อันตรายใด ๆ  
อย่าได้มาพ้องพาน ความมิใช่คดีข้าย จงเกิดจงมีแก่ข้าพเจ้าตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป  
ตลอดกาลนานเทอญฯ สาธุ

ระเบียบ

คำขอมาโทษต่อท่านผู้ควรเคารพ

คำขอมาพระรัตนตรัย

ระตนะตเต ปะมาเทนะ ทวาระเตยณะ กะตัง สัพพัง  
อะปะราธัง ขะมะตุ ใน กันเต

คำขอมาพระเถระ

เถเร ปะมาเทนะ ทวาระเตยณะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง  
กะมะตุ ใน กันเต

คำขอมาพระอุปัชฌาย์

อาปัชฌาย์ ปะมาเทนะ ทวาระเตยณะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง  
กะมะตุ ใน กันเต

คำขอมาพระอาจารย์

อาจะริเย ปะมาเทนะ ทวาระเตยณะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง  
กะมะตุ ใน กันเต

คำขอมาพระสงฆ์

สังฆะ ปะมาเทนะ ทวาระเตยณะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง  
กะมะตุ ใน กันเต

คำขอมาบุคคลทั่วไป

อายัสมันเต ปะมาเทนะ ทวาระเตยณะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง  
กะมะตุ ใน กันเต

## คำขอขมาโทษบิดามารดา

มาตาปิตะเร ปะมาเทนะ ทะวาระเตยณะ กะตัง, สัพพัง  
อะปะราธัง ขะมะตุ ใน กันต

(ถ้าว่าคนเดียว คำว่า ขะมะตุ ใน เป็น ขะมะกะ เม)

เมื่อจะขอขมาโทษจากผู้ใด ให้กราบ ๓ ครั้งก่อน แล้วว่า นะโม  
๓ จบ ต่อไปกล่าวคำขอขมา ๓ จบ แล้วหมอบลงว่า “ขะมามะ กันต”  
ตามระยะคำบาลี ท่านอโหสิว่า “อะหัง ขะมามิ ตุมहेหิปี เม ขะมิตัพพัง”

---

เราทำอะไรลงไปด้วยอำนาจของกิเลส โลภ โกรธ หลง

แต่เราไม่ละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง

พระพุทธเจ้าท่านมิได้ตำหนิว่าเราเป็นผู้ผิด

.....หลวงพ่อฟุส สุทธิโย.....

## ธรรมะกับเยาวชน

(หลวงพ่อกุณ ฐานิโย)

ต่อไปนีขอให้ทุกคนจงตั้งใจฟัง การฟังให้มีสติกำหนดรู้จิตของตัวเองอยู่ตลอดเวลา ทำเหมือน ๆ กับว่าไม่สนใจกับเสียงที่เข้ามาทางหู แต่ว่าให้มีสติสัมปชัญญะ กำหนดจดจ้องอยู่ที่จิตใจของเราเอง ความรู้สึกอยู่ที่ไหนจิตก็อยู่ที่นั่น ให้มีสติรู้ไว้ที่นั่น เมื่อกายกับใจยังมีความสัมพันธ์กันอยู่ เราเพียงแต่กำหนดรู้จิตของเราเพียงอย่างเดียวไม่ว่าอะไรจะผ่านเข้ามา ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จิตของเขาจะรับรู้เองโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจจะรู้ อันนี้คือความเป็นไปตามธรรมชาติของกายและใจของมนุษย์ทั้งหลาย ในขณะที่เราฟัง ให้ตั้งใจให้แน่วแน่ว่าเรากำลังปฏิบัติสมาธิ เพราะการทำสมาธิคือการทำให้จิตให้มีสิ่งรู้สติให้มีสิ่งระลึก จะเป็นไรก็ได้ เมื่อเรามีสติระลึกรู้อยู่ที่จิต รู้เป็นพุทธะ ซึ่งออกมาจากคำพูดที่ว่า พุทโธ พุทโธ แปลว่าผู้รู้ เมื่อผู้รู้ได้มาฝึกอบรมด้วย วิธีทำจิตให้มีสิ่งรู้สติมีสิ่งระลึก สติสัมปชัญญะจะดีขึ้น จะกลายเป็นผู้ตื่น คือเราจะมิสติระวางอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีสติพลังแก่กล้าขึ้นก็จะกลายเป็นผู้เบิกบาน เข้มขึ้น ไม่เศร้าสร้อยหงอยเหงาเป็นการสร้างพลังจิตให้มีความเข้มแข็ง ความเข้มแข็งของจิตเรานั้นแหละจะพยุงกายของเราให้แข็งแรงให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ ดังนั้น เราจึงต้องฝึกจิตให้มีพลังงานตามอุบายวิธีต่าง ๆ

นักเรียนได้ฝึกจิตให้มีสติ ให้มีพลังงานตั้งแต่อยู่ที่ห้องเรียนอยู่แล้ว ไม่เฉพาะแต่จะมานั่งให้สมาธิในขณะนี้เท่านั้น เมื่อตาเห็นรูปเรามีสติ หู ได้ยินเรามีสติ จมูกได้กลิ่นเรามีสติ ลิ้นรับรู้รสเรามีสติ กายถูกต้องสัมผัสเรามีสติรู้ตัวเวลาจิตนึกคิดถึงสิ่งใดเรามีสติ ดังนั้น เมื่อท่านผู้ใดตั้งใจปฏิบัติดังที่กล่าวมาแล้ว แม้ในห้องเรียนเราก็ได้ฝึกสมาธิมาแล้ว เพื่อจะได้ให้นักเรียนทั้งหลายนำไปปฏิบัติเมื่อพวกเขาเข้าห้องเรียน มีอาจารย์มาสอน ให้มองจงไปที่ตัวอาจารย์ สงจิตไปที่ตัวอาจารย์ อย่าให้สายตาและจิตไปที่อื่น ให้จดจ้องอยู่ที่ตัวอาจารย์

ตลอดเวลาที่อาจารย์สอน ขยันปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกชั่วโมงที่มีอาจารย์มาสอน หรือนอกจากเวลาที่มีอาจารย์สอนเราก็มีสติ ไม่ว่าเราจะยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เราก็ได้ฝึกสมาธิอยู่ตลอดเวลา เราก็ได้ฝึกสมาธิอยู่ตลอดเวลา แล้วจะทำให้จิตของเรา มีสติสัมปชัญญะเด่นชัดขึ้น แม้แต่นักเรียนได้ทำกายบริหารเมื่อสักครู่นี้ ทำด้วยความมีสติ ก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติสมาธิเหมือนกัน สมาธิไม่เฉพาะแต่จะมานั่งหลับตา ท่องคาถาอาคม พุทโธ สัมมาอะระหัง ยุบหนอพองหนอ อันนั้นมันเป็นวิธีการส่วนหนึ่ง แต่สำหรับนักเรียนนักศึกษา ครูอาจารย์ ควรจะได้พยายามฝึกสมาธิ ดังวิธีที่กล่าวมา แม้ในขณะที่อาจารย์ไปยืนหน้าห้อง ก่อนที่จะเริ่มทำการสอน ถ้าหากว่าไม่ถือว่าเป็นวิธีที่แปลกใหม่เกินไป จะกล่าวเตือนนักเรียนในห้องเรียน ทุกคนว่าให้มองจงมาที่ตัวข้าพเจ้า ส่งจิตมารวมไว้ที่ตัวข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะถ่ายทอดพลังจิตและวิชาความรู้ให้พวกเธอทั้งหลาย พวกเธอจงตั้งใจรับพลังจิต และวิชาความรู้จากข้าพเจ้าโดยตรงไปตรงมา อย่าบิดพลิ้ว มีอะไรก็สอนไปๆ และเตือนเป็นระยะ ๆ ในทำนองนี้ การปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวัน ทุกชั่วโมง เราจะได้สมาธิในการเรียนในห้องเรียน อันนี้คือวิธีปฏิบัติสมาธิให้สัมพันธ์กับการเรียนการศึกษา นอกจากที่เราจะทำสติในขณะที่เรียน

แม้ว่าเราจะยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ให้พยายามมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาเวลาลงไปจิตมันจะคิดอะไรไปลอยให้มันคิดไป แต่ให้มีสติรู้ตามความคิดจนกว่าจะนอนหลับ ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกัน ทุกๆ วัน เราจะได้สมาธิในการนอน พอเกิดความหลับลงไป จิตจะนิ่งสว่าง รู้ตื่นเบิกบาน มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาบางครั้งเราจะรู้สึกที่เรานอนไม่หลับเพราะจิตมันตื่นอยู่ แต่แท้ที่จริงในขณะนั้น ส่วนกายของเราได้หลับและพักผ่อนอย่างเต็มที่ กายได้พักผ่อนในขณะที่จิตมีสมาธิ จะรู้สึกว่ากายเบาจิตเบา จิตสงบ เลือดลมในร่างกายจะหมุนเวียนกันอย่างคล่องตัว เมื่อตื่นขึ้นมาจะไม่รู้สึกเมื่อยขา ลูกจากที่นอนแล้ว ก็ยังรู้สึกว่า กายเบาจิตเบา อันนี้ประโยชน์ที่เรามองเห็น

ได้ง่าย ๆ

คนเราทุกคนจำเป็นจะต้องฝึกสมาธิเพิ่มเติม เพิ่มเติมสมาธิที่เรา  
มีอยู่แล้ว ตั้งแต่เรายังไม่รู้ว่ามีสมาธิ ไม่ว่าเราจะทำอะไรทั้งสิ้น  
เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะรู้ตัว และคุ้มครองจิตของเราให้มีความแน่วแน่ต่องาน  
ในหน้าที่ ในการทำ การพูด การคิด ตลอดเวลาเราก็ได้ฝึกสมาธิตลอดเวลา  
ที่นี้ในฐานะที่ครู อาจารย์ และนักเรียนทั้งหลายได้ตั้งใจมาฝึกฝนอบรมสมาธิ  
จึงจำเป็นจะต้องกล่าวเรื่องความเป็นไปของจิตในสมาธิพอสังเขป

เมื่อเราตั้งใจปฏิบัติสมาธิ จะกำหนดรู้จิตของเราเฉยอยู่โดยไม่ ต้องนึก  
อะไรก็ได้ จะภาวนาพุทโธก็ได้ ภาวนาสัมมาอะระหังก็ได้ จะภาวนา ยูปหนอ  
พองหนอก็ได้ อย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยใจที่แน่วแน่วด้วยใจศรัทธา เชื่อมั่นใน  
ตัวเองและอารมณ์ที่เรากำหนดภาวนาอยู่ ว่าสามารถจะนำจิตของเราไปสู่ความ  
สงบคือสมาธิ เมื่อเป็นเช่นนั้นในเมื่อเราเกิด ศรัทธา ความเชื่อมั่น ความพากเพียร  
พยายามก็ย่อมบังเกิด คือ วิตริยะ เมื่อมีวิตริยะ สติ ความตั้งใจหรือความระลึก  
อยู่ในหน้าที่ที่เรากำลังปฏิบัติอยู่ก็จะปรากฏเด่นชัดขึ้น เมื่อเรามีศรัทธา วิตริยะ  
สติ จิต ก็เกิดความมั่นคง คือความมั่นใจต่อการปฏิบัตินั่นเอง เมื่อจิตมีความ  
ตั้งมั่นหรือจิตมีความมั่นคง จิตไม่ฟุ้งซ่าน หรือจิตไม่กระสับกระส่ายหรือส่ายส래  
ไปในทางอื่น มุ่งตรงต่อการกำหนดรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ปัญญา ก็ย่อมบังเกิดขึ้น  
เมื่อเป็นเช่นนั้น เราปฏิบัติสมาธิแล้วเราก็ได้พลังงาน พลังงานคือศรัทธา  
พลังคือวิตริยะ พลังคือสติ พลังคือสมาธิ เมื่อสิ่งทั้งห้านี้มีพลังงานพร้อมกัน จิต  
ย่อมสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ รู้พร้อมอยู่ที่จิต แล้วจิตก็จะเกิดมี  
ปัญญา เมื่อจิตมีพลังก็จะเกิดพลังงานคือความคิด ความคิดอันใดที่เรามีสติ  
รู้ทัน ความคิดอันนั้นคือสมาธิปัญญา หมายถึงความคิดที่มันเกิดขึ้นมาเอง แต่  
เรามีสติกำหนดตามรู้อยู่ตลอดเวลา

ที่นี้ในขณะที่เราบริกรรมภาวนาก็ตาม หรือกำหนดรู้จิตเฉย ๆ ก็ตาม  
หรือเรากำหนดรู้ลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติก็ตาม

เมื่อจิตสงบตั้งมั่นลงเป็นสมาธิ คือมีสมาธิอ่อน ๆ ซึ่งจะเริ่มต้นด้วยรู้สึกว่ ากาย เบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ แล้วในช่วงนี้จิตจะรู้สึกสว่าง มีปิติ มีความสุข แล้วก็มีความเป็นหนึ่ง คือจิตรู้อยู่ที่จิต ในช่วงนี้หากว่าจิตสว่างแล้วส่งกระแส ออกไปข้างนอก จะมองเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ อันเป็นมโนภาพปรากฏขึ้น เช่น ภาพคน ภาพสัตว์ หรืออะไรต่าง ๆ แล้วแต่จิตของเราจะปรุงแต่งขึ้นมาเป็น มโนภาพ ช่วงที่เรามีสมาธิอ่อน ๆ พอจิตนึกถึงสิ่งใดขึ้นมาจะกลายเป็นมโนภาพ ขึ้นมาทันที เมื่อจิตมีมโนภาพเกิดขึ้น นักปฏิบัติควรที่จะได้กำหนดรู้จิตของตัวเอง เฉยอยู่ อย่าไปสนใจกับนิมิตนั้น หากว่าไปสนใจกับนิมิตนั้น เกิดเอะใจ หรือ ตกใจ สมาธิจะถอนภาพนิมิตจะหายไป เพราะฉะนั้น ในทางปฏิบัติให้กำหนดรู้ จิตอยู่เฉย ๆ คล้าย ๆ กับไม่สนใจสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ๆ บางทีถ้าหากว่าสมาธิพลัง แก่กล้าดำรงมั่นอยู่ได้นาน บางทีจิตอาจจะส่งกระแสไปรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เรามองไม่ เห็นด้วยตา เช่น มองไปทางบ้านเห็นคุณพ่อคุณแม่กำลังทำอะไรอยู่เห็นน้อง ๆ กำลังเล่นกันอยู่อะไรทำนองนี้ ก็สามารถที่จะมองเห็นได้หรือบางทีจิตของเรา อาจจะไปติดนิมิต เมื่อไปติดนิมิตจิตก็จะละทิ้งฐานเดิมแล้วก็เดินไปกับนิมิตนั้น ๆ นิมิตก็คือมโนภาพนั่นเอง เมื่อเดินไปกับนิมิตนั้น ๆ บางทีนิมิตจะพาเราไปเที่ยว นรก ไปเที่ยวสวรรค์หรือไปชมป่าชมเขา ไปเที่ยวเมืองใหญ่ ๆ ไปจนกระทั่งเมือง นอกก็ได้ ถ้าหากสมาธิของเรามีความมั่นคง อันนี้เป็นทางหนึ่งที่จิตเป็นสมาธิ แล้วมันจะเป็นอันเป็นไป ขอเตือนให้ผู้ปฏิบัติสมาธิพึงระวังสังวรเอาไว้ เมื่อจิต ของเราเป็นไปเช่นนั้นรับรองว่าไม่มีอันตรายใด ๆ เมื่อจิตเขาไปสู่ดวงแล้ว เขาจะมาที่เดิมคือมาหากายอีกนั่นเอง และทางที่จิตจะไปอีกทางหนึ่ง คือ จิต อาจจะจับลมหายใจแล้ว ตามรู้ลมหายใจเข้ามาข้างในกาย มาสงบนิ่งสว่างอยู่ ในท่ามกลางของร่างกาย จนสามารถมองเห็นอวัยวะต่าง ๆ ภายในกายทั้งหมด มองเห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ปอด ตับ พังผืด ไล้้น้อย ไล้ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า และมองเห็นความ หมุ่นเวียนของเลือดลม ลมเวียนขึ้นข้างบน ลมเวียนลงเบื้องต่ำ หรือเลือด



หมุนเวียนไปตามท่อโลหิตที่ส่งไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเราจะมองเห็น  
หมด จะรู้สึกว่าการนี้เหมือน ๆ กับแก้วโปร่งใส ถ้าผู้ปฏิบัติมีจิตเข้าไป  
รู้อยู่ในท่ามกลางของร่างกายบ่อย ๆ จิตที่บริสุทธิ์สะอาดสามารถที่จะฟอกส่วน  
ต่าง ๆ ของร่างกายให้เกิดมีความบริสุทธิ์สะอาด บางที่สามารถที่จะรักษา  
โรคภัยไข้เจ็บในร่างกายของเราได้หายได้ ถ้าหากว่าจิตเข้าไปนั่งสงบสว่างอยู่ใน  
ท่ามกลางของร่างกายบ่อย ๆ เราสามารถที่จะตรวจโรคอะไรอยู่ที่ไหน  
ขัดข้องตรงไหน เราสามารถที่จะรู้จะเห็นได้ อันนี้ก็เป็นผลพลอยได้ที่  
เกิดจากการปฏิบัติ บางทีเมื่อจิตเข้าไปสงบนิ่งสว่างอยู่ในท่ามกลางของร่างกาย  
จิตสงบละเอียดลงไป ละเอียดลงไป กายก็ค่อยจางไป หายไป หายไป  
ในที่สุดกายก็หายไป ยิ่งเหลือแต่จิตนี้สว่างไสวอยู่เพียงดวงเดียว  
เท่านั้น ร่างกายตัวตนหายหมดไม่มีอะไรเหลือ จะรู้สึกว่าเป็นจักรวาลนี้มี  
แต่จิตของเราดวงเดียวเท่านั้นสว่างไสวอยู่ อันเป็นที่สุดของสมาธิ  
ขั้นสมถกรรมฐาน

อีกทางหนึ่ง ในเมื่อจิตไม่ส่งกระแสออกไปข้างนอก แล้วก็ไม่ได้เข้ามาใน  
ท่ามกลางของร่างกาย จิตอาจจะกำหนดรู้เฉพาะที่จิตเมื่อจิตมีสติกำหนด  
รู้อยู่ที่จิต จิตย่อมรู้ความเป็นไปของจิต ในบางครั้งจิตวิ่งไปหาลมหายใจ ก็ปล่อย  
ให้เป็นไปตามธรรมชาติ บางครั้งจิตนิ่งว่างอยู่เฉย ๆ ก็ปล่อยให้ว่างอยู่ตาม  
ธรรมชาติ ในบางครั้งจิตมีความคิดเกิดขึ้นก็ปล่อยไปตามธรรมชาติ แต่เราให้มี  
สติรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตที่มีอันเป็นไป พอวังไปหาลมหายใจรู้ ว่างก็รู้ เกิดความคิด  
ขึ้นมาก็รู้ ให้จิตของเราเดินอยู่ใน ๓ จังหวะ คือ ลมหายใจ ความคิด ความว่าง  
ลมหายใจ ความคิด ความว่าง ดูอยู่เฉย ๆ อย่าไปบังคับจิตให้สงบ อย่าไปแต่ง  
อารมณ์ปล่อยไปตามธรรมชาติจริง ๆ แต่เราให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะที่จิต  
มีอันเป็นไป อันนี้เป็นหลักปฏิบัติสมาธิตามหลักของธรรมชาติ ที่นี้หากว่าจิต  
ไม่วิ่งไปอย่างนั้น เขาก็จะมากำหนดรู้อยู่ที่จิตเพียงอย่างเดียว อะไรเกิดขึ้นก็รู้  
อะไรดับก็รู้ อันนี้เป็นจิตกำหนดรู้จิต เป็นทางที่จิตของนักปฏิบัติจะไป

อีกทางหนึ่ง

สรุปความแล้วว่า เมื่อเราปฏิบัติสมาธิ สมาธิเกิดขึ้นแล้ว ทางไปของจิต มีอยู่ ๒ ทาง ทางหนึ่ง ส่งกระแสออกนอกอ้อมรู้เห็นนิมิตต่าง ๆ ทางที่ ๒ วิ่งเข้ามาสงบนิ่งสว่าง รู้ตื่น เบิกบาน อยู่ภายในกายก็จะรู้อวัยวะต่าง ๆ ภายในกาย อีกอย่างหนึ่งไปรู้อยู่แค่เพียงจิตเท่านั้นก็จะรู้เพียงแค่ว่า จิต ถ้ามีอะไรเกิดขึ้น เกิดดับ อยู่กับจิต จิตก็จะรู้เอง นี่คือทางไปของสมาธิที่ปฏิบัติแล้ว

ที่นี่ เราเกิดมาในโลกนี้ มาเป็นมนุษย์ มีจิตในสูง มนุษย์ แปลว่า *ผู้มีใจสูง* เรามาปฏิบัติสมาธิภาวนา เรามาฝึกจิตของเราให้เป็นผู้มีใจสูง คือให้ใจของเราเป็นอิสระไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งใด อันนี้เป็นวิธีการที่จะเอาดีกับ พระพุทธเจ้าเพราะพระพุทธเจ้าอยู่ที่จิตของเรา ไม่ได้อยู่ที่ผู้อื่น ความรู้สึกสำนึก ผิด ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีเป็นกิจริยาของความมีพุทธะ เมื่อเรามี สติสัมปชัญญะควบคุมจิตของเราอยู่ตลอดเวลา จิตเราก็เป็นผู้รู้ เป็นผู้ตื่น ถ้าสงบ เป็นสมาธิสว่างใส ก็เป็นผู้เบิกบาน หลักการที่จะเอาดีกับพระพุทธเจ้าเราจะ เริ่มต้นด้วยการทำความรู้สึกและทำความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าสอนธรรมะเรา เพื่ออะไร พระพุทธเจ้าสอนธรรมะเราเพื่อให้ เราสร้างความรักความเมตตาปราณี ให้กันและกัน เพราะพระองค์มีคำสั่งว่า มวลมนุษย์ทั้งหลายอย่าฆ่ากัน อย่าเบียดเบียนกัน อย่าข่มเหงกัน อย่ารังแกกัน อย่าอิจฉาตาร้อนกัน ศีล ๕ นั้นเอง แล้วมนุษย์ทั้งหลายพึงนึกเสมอว่า ขอให้สัตว์ทั้งหลายผู้เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นผู้มีสุขกายสบายใจ อย่าได้เบียดเบียน ซึ่งกันและกัน จงมีความสุขรักษาตนให้พ้นภัยทั้งปวงเกิด อันนี้เป็นหลักและ วิธีการที่จะเอาดีกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าโดยรูปกายคือเจ้าชายสิทธัตถะ พระพุทธเจ้าโดยคุณธรรม ก็คือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ธรรมชาติของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เมื่อยังมีกิเลสอยู่ เราก็จะมีความตั้งใจมั่นว่าเราจะละความชั่วประพฤติดี ทำใจให้บริสุทธิ์สะอาด การทรงไว้ซึ่งคุณธรรม ดังที่กล่าวได้ซึ่งว่ามีพระธรรม อยู่ในใจ ดังนั้น พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จึงอยู่ที่ใจของเรา เวลาเรา

ปฏิบัติกำหนดรู้เอาที่ใจ หรือกำหนดรู้เอาที่จิต สร้างสติสัมปชัญญะ ปลุก จันตะ  
ความพอใจ วิริยะ ความเพียร อิทธิบาท ๔ ดังที่พระท่านได้อธิบายให้ฟังตอน  
หัวค่านั้นแหละ หลักปฏิบัติอันนี้เป็นหลักการที่เราจะเอาติดกับพระพุทธเจ้า

นอกจากเราจะเอาติดกับพระพุทธเจ้าแล้ว เราควรจะรู้จักที่เกิด  
ของคนเราทุกคนเกิดมาจากคุณพ่อคุณแม่ คุณพ่อคุณแม่ของเรา  
บรรดาทรัพย์สมบัติที่มีในโลกนี้ สิ่งที่ท่านปรารถนาอันเป็นยอดแห่งความต้องการ  
คือความมีบุตรสืบสกุล นี่คือความต้องการของคุณพ่อคุณแม่อยู่กันที่ตรงนี้  
ที่นี้พ่อแม่ของเราเป็นผู้ให้กำเนิดคือเป็นผู้ให้เกิด เมื่อท่านให้เราเกิดแล้วท่านก็  
เป็นผู้อุปถัมภ์เลี้ยงดูเราจนเติบโตใหญ่ไม่ได้เลี้ยงดูให้ใหญ่โตเพียงแค่เนื้อหนัง  
ยังให้ใหญ่โตด้วยฐานะ ตำแหน่ง หน้าที่การงาน ซึ่งเราได้มูลฐานที่มาจากพ่อแม่  
ทั้งนั้น ได้ร่างกาย จิตใจ ได้วิชาความรู้ ได้ทรัพย์สินสมบัติ ดังนั้น พ่อแม่  
ท่านจึงมีคุณงามความดีที่เป็นพื้นฐาน คือ มีพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา  
มุทิตา อุเบกขา พ่อแม่ทุกคนมีความรักมีความปรารถนาดีที่จะช่วยให้บุตรของ  
ตนพ้นจากความทุกข์ยากลำบาก เมื่อบุตรตัวเองได้รับความสุขสบาย  
มุทิตา พลอยยินดี ไม่มีพ่อแม่คนไหนอิจฉาตาร้อนของลูกตัวเอง  
เมื่อลูกมีความสุขสมบูรณ์ดีพร้อมทุกสิ่งทุกอย่างพ่อแม่เบาใจได้คือ อุเบกขา  
เพราะอาศัยที่ท่านมีคุณธรรม ดังที่กล่าวมาแล้ว ท่านจึงได้ชื่อว่าเป็น  
พระพรหม ของเรา พ่อแม่ของเรา มี ๔ หน้า เรามองเห็นพ่อแม่มีเพียงหน้าเดียว  
แต่ความรู้สึกลูกของท่านมี ๔ หน้า หน้าที่ ๑ เมตตา ความรักความปรารถนาดี  
หน้าที่ ๒ กรุณา คิดจะช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์ความลำบาก หน้าที่ ๓  
พลอยยินดีเมื่อลูกของตนเองได้มีความสุขสบาย หน้าที่ ๔ เบาใจยิ้มแย้มแจ่มใส  
ภาคภูมิใจตอกติใจที่ลูกของตนเองได้มีความสุขสบายวางใจได้ อันนี้เป็น  
คุณธรรมที่มีในจิตใจของคุณพ่อคุณแม่ ดังนั้น ท่านสมควรที่จะได้รับขนานนาม  
จากพระพุทธเจ้าว่าเป็นพระพรหมของลูก พ่อแม่ของเราเป็นพระพรหมเป็น  
พระพรหมของเรา ใครจะว่าพ่อแม่เราไม่ใช่พระพรหม เราจะว่าของเราเอง

เพราะพ่อแม่ของเรามีคุณธรรม ๔ คือ พรหมวิหาร ที่นี้ในเมื่อพ่อแม่มีพรหมวิหาร เป็นพระพรหมของเรา นอกจากจะเป็นพระพรหมของเราแล้ว เพราะอาศัยที่ท่านมีความบริสุทธิ์ คือบริสุทธิ์ใจต่อลูกของตนเอง เลี้ยงมาด้วยความรัก เลี้ยงมาด้วยความเมตตา เลี้ยงมาด้วยความดีอกดีใจในเมื่อลูกมีความสุข เลี้ยงมาด้วยความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นผู้ที่มีจิตใจอันบริสุทธิ์สะอาด ไม่เคยมีความอิจฉาตาร้อน ไม่เคยคิดที่จะให้ลูกเต้าของตนเองต้องลำบาก ท่านจึงเป็นผู้มีจิตบริสุทธิ์ต่อลูกทุก ๆ คน

นี่ขอแทรกนิยายเล็ก ๆ สักหน่อยหนึ่ง มีเด็กชุกชนคนหนึ่งชอบไปเที่ยวเล่นในป่า เพราะบ้านเขาอยู่ใกล้ป่าละเมาะ ในป่านั้นมีสัตว์ร้ายอย่างน้อยก็มีควายเปลี่ยวที่มันดุ ๆ ไหล่วิดไล่ชนเด็ก เขาบอกกับแม่เขาว่า “แม่ครับ ผมจะไปเที่ยวเล่นในป่า” พ่อแม่ได้ยิน “อย่าไปเลยลูก มันจะเกิดอันตราย ๆ ไปคนเดียวคนเดียวผู้หลักผู้ใหญ่ไม่ได้ไปด้วย” “ผมจะไปครับ แม่อย่าห้ามผมเลย” ไ้เจ้าเด็กชุกชนก็วิ่งเข้าป่าไป แม่ก็ชักอารมณ์เสีย “เฮอ! เอ็งเข้าไปในป่าให้ควายเปลี่ยวมันวิดแตกตายซะนะ” พ่อเด็กวิ่งวิ่งเข้าไปในป่า ควายที่ดุ ๆ ความเปลี่ยวมันก็วิ่งถลันเข้ามาทันที ไ้เจ้าเด็กน้อยเห็นควายมันวิ่งเข้ามาจะชนเอา แก่ก็อธิษฐานจิตและกล่าวด้วยวาจาเบา ๆ พ่อตัวเองได้ยินว่า สิ่งใดที่แม่ข้าพเจ้าคิดด้วยใจสิ่งนั้นจงเป็นจริง พ่อเด็กพูดขึ้นแล้วก็สรวมอธิษฐานจิตระลึกถึงคุณแม่ ไ้เจ้าควายตัวเบ้อเริ่มมันก้มลงทำท่าจะวิดก็ติดคอมันไม่ขึ้น คอแข็งทื่อไปเลย นี่แสดงว่าพ่อแม่ของเราปากร้ายแต่หัวใจดี เพราะฉะนั้นท่านจึงเป็นผู้มีใจอันบริสุทธิ์ต่อลูก แม้ปากจะพูดว่าให้ควายชนแตกตายเถอะนะ ก็พูดแต่ปาก แต่ใจไม่ได้คิดอย่างนั้น ใจจริงนะไม่ต้องการที่จะให้ลูกเราประสบเหตุอย่างนั้น ดังนั้น เด็กน้อยคนนั้นอธิษฐานจิตพูดออกมาว่า สิ่งใดที่แม่ข้าพเจ้าคิดในใจสิ่งนั้นจงเป็นจริง เพราะแม่เขาไม่ได้คิดที่จะให้ลูกเต้าตายควายมันจึงทำร้ายเด็กคนนี้ได้

อันนี้เป็นตัวอย่างแสดงว่าพ่อแม่มีน้ำใจอันบริสุทธิ์ต่อลูก ดังนั้นท่านจึงเป็นพระอรหันต์ของลูก อรหันต์ แปลว่า ผู้มา มาจากความพยายามหาความเดือดร้อน มาจากความจงใจจงกรรมกับลูกกับตัว พ่อแม่ไม่ได้เป็นเช่นนั้น ท่านจึงเป็นผู้มีจิตใจอันบริสุทธิ์ต่อลูก สมควรแล้วที่พระพุทธเจ้า ยกย่อง ยกฐานะเทียบเท่าพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนา

ทีนี้พ่อแม่ของเรายังเป็นเนื่อนานุญของลูก ลูกได้ผู้แสวงบุญต้องการบุญ ต้องการกุศลด้วยการปรนนิบัติที่ดี ต้องการให้วัตถุสิ่งของเราก็คือ การให้บิดามารดานั้นแหละเป็นเนื่อนานุญอันประเสริฐของเรา เมื่อพ่อแม่ของเรามีคุณธรรมดังกล่าวมาแล้ว ท่านจึงเป็นบุพการีชน เป็นผู้ทำอุปการะก่อน ๑. ให้เราเกิด ๒. เลี้ยงดูเรามา ๓. อบรมสั่งสอนให้เป็นคนดี และส่งเข้าสู่สถาบันการศึกษา และอื่น ๆ ซึ่งเป็นหน้าที่ของท่าน ท่านปฏิบัติหน้าที่ของท่าน ไม่ขาดตกบกพร่องพ่อแม่ของเรามีลูก ๑๐ คน แม้จะทุกข์ยากปากหมองอย่างไร ท่านก็อุตส่าห์พยายามเลี้ยงดูลูกของท่านจนใหญ่โต ทีนี้เราซึ่งเป็นลูก ๆ นี้สมมติว่าพ่อแม่ของเราท่านมีลูก ๑๐ คน ลูก ๑๐ คน นี้จะเลี้ยงพ่อแม่กำลังมา เลี้ยงน้ำใจพ่อแม่ได้หรือเปล่า อันให้นักเรียนมาศึกษาให้พ่อแม่ได้ความภาคภูมิใจ อันนี้ก็คือการเลี้ยงน้ำใจพ่อแม่ การเลี้ยงน้ำใจนี้เป็นสิ่งประเสริฐที่สุด มาดาปิตุอุปัฏฐานัง การอุปัฏฐากเลี้ยงดูบิดามารดา เป็นมงคลอันสูงสุด พวกหนู ๆ ยังเลืกหาเงินหาทองยังไม่ได้ จะไปเลี้ยงพ่อแม่ใหญ่โตได้อย่างไร เลี้ยงได้สี่ คือ ๑. เอาอกเอาใจ ๒. รับใช้ ๓. ทำสิ่งที่ท่านต้องการให้สำเร็จ นี่คือการเลี้ยงน้ำใจ ทีนี้ถ้าหากว่าเราจะไปไหนมาไหน ทำอะไรเมื่อพ่อแม่ของเราบอกว่า อย่างนั้นลูก หยุดทันที อย่าเดินหนีต่อหน้าพ่อแม่ของเรา ว่าผิดว่าลูก ยกผลประโยชน์ให้ท่านไปก่อน อย่าไปฝ่าฝืนในขณะนั้น ถ้าหากท่านพูดผิดหรือเข้าใจผิด เมื่อท่านใจดีค่อยมาปรับความเข้าใจทีหลัง อย่าไปทำกระพืดกระพืดต่อหน้าท่าน ท่านเกิดน้อยอกน้อยใจท่านเสียใจ ใครทำพ่อแม่เสียใจถึงกับน้ำตาไหลเป็นบาปเป็นกรรมหนักเฉียดๆ เข้าไปถึงอนันตริยกรรม ฉะนั้น มาดาปิตุอุ

ปฏิธานัง การอุปัฏฐากเลี้ยงดูบิดามารดาจึงเป็นมงคลอันสูงสุด ใครต้องการความเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง ก็ให้เลี้ยงดูบิดามารดา มาตาเปติ ภาระัง ชันตุ การเลี้ยงดูบิดามารดาท่านว่า มีอานิสงค์ทำให้ผู้นั้นได้ไปเกิดเป็น พระอินทร์ กุเล เขมฺมรา ปะจายินัง การเคารพนบนอบต่อผู้ใหญ่ในวงศ์สกุล ก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ไปเกิดในสวรรค์เป็นพระอินทร์ สกุลของเรานี้มีอยู่ ๒ ชันตอน ๑. วงศ์สกุลที่ให้กำเนิดคือให้ชีวิตจิตใจเกิดมา ๒. วงศ์สกุลที่ให้ กำเนิดการศึกษา เช่น สถาบันการศึกษาต่าง ๆ อันนี้คือวงศ์สกุลของเรา วงศ์สกุลทั้งสองนี้ย่อมมีผู้หลักผู้ใหญ่ ดังนั้นใครมีความเคารพนบนอบ มีความเคารพนบนอบต่อผู้ใหญ่ในวงศ์สกุล บุคคลผู้นั้นได้สร้างคุณธรรม ซึ่งเป็นเหตุเป็นปัจจัย เมื่อตายไปแล้วได้เกิดเป็นพระอินทร์ ใครอยากเกิดเป็น พระอินทร์ให้ปฏิบัติตามหลักดังกล่าวมานี้ อันเป็นวิธีการที่จะเอาดีกับพ่อแม่ เราจะเอาดีกับครูบาอาจารย์ก็ปฏิบัติเหมือนปฏิบัติพ่อแม่ พ่อแม่ของเราเป็นพ่อแม่ในบ้าน ครูบาอาจารย์เป็นพ่อแม่ในโรงเรียน เราอยู่ในบ้านพ่อแม่ของเรา เป็นผู้ปกครองดูแลสุขทุกข์ของเรา เราอยู่ในโรงเรียนครูอาจารย์เป็นผู้ดูแลทุกข์ สุขของเรา เพราะฉะนั้นทั้งสองนี้ คือพ่อแม่ของเราผู้ให้เกิดเป็นพ่อเป็นแม่ ครูบาอาจารย์ผู้อุปถัมภ์ค้ำจุนอยู่ก็ได้ชื่อว่าเป็นพ่อเป็นแม่เช่นเดียวกัน ดังนั้นขอให้นักเรียนทุกคนจงจำเอาไปปฏิบัติ

และขออย่าอีกทีหนึ่งว่า ให้พยายามฝึกสมาธิในห้องเรียนโดยการ มองจ้องที่ตัวอาจารย์ผู้สอน ส่งจิตไว้ไปรวมที่ตัวอาจารย์ผู้สอน เพราะในขณะที่อาจารย์สอนเรา ท่านถ่ายทอดพลังจิตและวิชาความรู้ให้เรา เมื่อเราเอาใจจดจ่อ เราก็ได้รับถ่ายทอดพลังจิตจากอาจารย์ และเราก็ได้วิชาความรู้ไปพร้อมๆ กัน ถ้าใครตั้งใจปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกๆ วัน ให้สังเกตดู ถ้าหากรู้สึกว่ายายตาของเรามองจ้องที่ตัวอาจารย์อย่างไม่ลดละ จิตของเราไปจ่ออยู่ที่อาจารย์อย่างไม่ลดละนั้น แสดงว่าเรากำลังจะได้ สมาธิขึ้นมาแล้ว ทีนี้เราปฏิบัติต่อไปภายหลัง ยายตาของเรายังจะจ้อง

อยู่ที่ตัวอาจารย์ แต่ความรู้สึกทางจิตมันย้อนมาอยู่ที่ตัวเรา เมื่อความรู้สึกทางจิตย้อนมาอยู่ที่ตัวเราเนี่ย เมื่อเวลาอาจารย์อธิบายอะไรให้ฟังจบ ความรู้สึกของเรามันคล้ายๆ กับจะรู้ว่าอาจารย์จะพูดอะไรต่อไปเมื่อเวลาไปสอบ อ่านคำถามจบ จิตมันจะวูบลงไปนิดหนึ่ง คำตอบจะผุดขึ้นมา เขียนเอา ๆ เมื่อก่อนหน้ามันจะสอบจิตมันจะบอกว่าให้ดูหนังสือเล่มนั้น จากหน้านั้นไปถึงหน้านั้น แล้วเวลาสอบมา จริงๆ มันจะออกมาจริงๆ หลักและวิธีการอันนี้ หลวงตาได้ปฏิบัติมาแล้วตั้งแต่ในสมัยเป็นสามเณร สามารถรู้ข้อสอบล่วงหน้าได้ทุกวิชา วิชาที่หลวงตาสอบมันมี ๔ วิชา วิชาแปลภาษาบาลีสัมพันธ์ คำพูด หลักภาษาแล้วเขียนตามคำบอก รู้ล่วงหน้าหมดทุกวิชาเลย อันนี้ขอให้นักเรียนจงจำ แล้วเอาไปปฏิบัติจริงๆ เมื่อเราปฏิบัติได้คล่องตัวชำนาญ ประโยชน์มันไม่เฉพาะแต่อยู่ในห้องเรียนนะ เมื่อเราเรียนจบไปแล้วนี้เรายังจะนำสมาธิดังกล่าวแล้วไปใช้ประโยชน์ สนับสนุนกิจการอันเป็นเรื่องในชีวิตประจำวันของเรา

สิ่งที่มันจะบังเกิดในจิตในใจของเราอีกอย่างหนึ่ง เราจะรู้สึกสำนึกในพระคุณของบิดามารดาครูอาจารย์ เราจะมีพลังจิตในการเรียนหนังสืออย่างเข้มแข็ง เมื่อครูบาอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนอย่างไร เราจะเป็นผู้เชื่อฟัง เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย และผลประโยชน์มันก็จะขึ้นกับเราเอง เอาละ วันนี้ขอฝากแง่คิดเกี่ยวกับธรรมะปฏิบัติไว้แค่นี้

ในท้ายที่สุดนี้ ขอครูบาอาจารย์และนักเรียนทุกคน จงมีสุขภาพพลานามัยเข้มแข็ง มีสุขภาพจิต มีสมาธิ มีฤทธิ์ มีอิทธิพล มีอำนาจ มีความทรงจำดี มีห้วงคิดสติปัญญาเฉียบแหลม มีปัญญาดีวิเศษ เกิดมากขึ้นทุกวินาที ปราบปรามสิ่งใดให้สำเร็จตามใจที่ปรารถนาในทุกสถาน ตลอดกาลทุกเมื่อเทอญ.

---

## หลวงพ่อกุศ ฐานิโย

วัดป่าสาละวัน อ.เมือง จ.นครราชสีมา

อบรมนักเรียนบ้านเหลื่อมพิทยาสรรพ์, พิมายวิทยา,

ธารประสาธเพชรวิทยา ณ วัดวะภูแก้ว

วันที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖

---

อย่าไปเข้าใจว่าทำสมาธิแล้ว

ต้องเห็นนรก ต้องเห็นสวรรค์ ต้องเห็นอะไรต่อมิอะไร

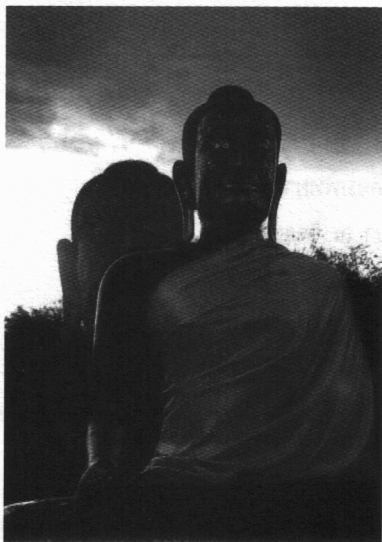
สิ่งที่เราเห็นในสมาธิมันไม่ผิดกันกับที่เรานอนหลับแล้วฝันไป

แต่สิ่งที่เราจำเป็นต้องรู้เห็นคือ

เห็นกายของเรา เห็นใจของเรา

.....หลวงพ่อกุศ ฐานิโย.....





## ฝึกสติเพื่อสมาธิ

(หลวงพ่อบุญฐานิโย)

บัดนี้ นักเรียนทั้งหลายได้ตั้งใจมาเข้าค่ายอบรมธรรมะ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติภาวนาเพื่อเสริมสมรรถภาพทางจิตให้มีความเข้มแข็ง ในการที่จะประกอบกรณงานมีการศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น

โดยธรรมชาติของจิตนั้น จะมีเพียงความรู้สึก รู้นึก รู้คิด แต่ไม่รู้ดี รู้ชั่ว คิดเรื่อยเปื่อยไปอย่างไม่มีสถานี แต่ที่เรามี ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ก็ต้องอาศัยการฝึกสมาธิให้มีสติ คือความรู้สึกสำนึก และพวกเราก็ได้เริ่มต้นฝึกสมาธิมาแล้วตั้งแต่เริ่ม พ่อแม่เริ่มสอนให้เรารู้จักรับประทานอาหาร รู้จักดื่ม รู้จักขับถ่าย รู้จักพักผ่อนหลับนอน รู้จักอาบน้ำ รู้จักแต่งตัว ในช่วงที่เรายังเด็ก ๆ ความรู้สึกของเรา เพียงแต่รู้สึก รู้นึก รู้คิด แม้แต่ความอาย เราก็ไม่มี เด็ก ๆ เรา

สามารถที่จะแก้ผ้าอาบนํ้า หรือเดินตามถนนได้ อันนั้นเรายังไม่มีสติ สำนึกผิด ชอบชั่วดี แล้วเราก็ไม่รู้สึกละอาย แต่เมื่ออาศัยสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ พ่อแม่พี่เลี้ยงนางนม ได้ฝึกสอนทีละเล็กละน้อย เราค่อยมีความคิด มีสติ มีพลัง เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ เราก็เกิดความรู้สึกอาย รู้อะไรผิด รู้อะไรถูก แต่เมื่อเรายังเด็ก พ่อแม่ปล่อยให้คลาน ตัวมดเต็ม ๆ อยู่ตามลานบ้าน ไปเจออะไรก็หยิบเข้าปาก เรานึกว่าเป็นของกิน บางทีเจอขี้ไก่ก็หยิบเข้าปากเพราะนึกว่าขนม นี้อย่างนี้เป็นต้น อันนี้เรายังมีสติไม่เพียงพอ จึงไม่รู้ว่าเป็นขี้ไก่ นั่นคือขนม แต่เมื่อเราผ่านการอบรมเราโตขึ้น ความสำนึกผิดชอบเริ่มเกิดขึ้นทีละน้อย ๆ จนกระทั่งบัดนี้เราได้เข้าสู่สถาบันการศึกษาโดยลำดับ ตั้งแต่อนุบาล ชั้นประถมศึกษา ระดับมัธยม เราได้ฝึกสติมาโดยลำดับ เวลาที่ครูสอนให้อ่านหนังสือ ท่านเขียนใส่กระดานดำแล้วก็อ่านว่า ก. ไก่ ทีแรกเราอ่านทีเดียว เราก็จำไม่ได้ เพราะสติ เรายังไม่มี ความจำยังไม่เข้มแข็ง พออ่านซ้ำ ๆ เข้าไปสติก็ค่อยดีขึ้นเราก็จำได้ สามารถอ่านออกเขียนได้ และสามารถเรียนมาได้ จนถึงระดับที่เรากำลังศึกษาอยู่นี้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นเรื่องของสติทั้งนั้น

ดังนั้น ที่เรามาฝึกสมาธินี้ เพื่อให้จิตมีสมาธิและจิตมีพลังเข้มแข็ง มีสติขึ้นโดยลำดับ และเรายังมีภาระที่จะต้องฝึกสติ และสมาธิ ขึ้นไปเรื่อย ๆ ตามลำดับ ๆ จนกว่าเราจะจบการศึกษา เมื่อจบการศึกษาแล้ว เรายังจะได้ใช้กำลังสมาธิ และพลังสติ ไปประกอบการทำงานตามหน้าที่ของตน เราจะต้องใช้สมาธิและสติทั้งนั้น ทีนี้ สติ แปลว่า ความระลึก เมื่อเราตั้งใจนึกถึงสิ่งใดอย่างแน่วแน่ ความระลึกเป็นอาการของสติ ความแน่วแน่เป็นกำลังสมาธิ มันไปพร้อม ๆ กัน ทีนี้เราจะมีสมาธิและสติเข้มแข็ง เราต้องใช้การฝึก เพราะ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายมองเห็นผลประโยชน์ที่กล่าวมา ท่านจึงได้นำพวกเรามาฝึกอบรมสมาธิ

ทีนี้ ตามธรรมเนียมของผู้นับถือศาสนา อะไรที่เกี่ยวกับศาสนาเราเริ่มต้นด้วยการไหว้ครู ทีนี้การไหว้ครูเราได้ไหว้ไปแล้ว อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบ  
ได้โดยพระองค์เอง พุทธ ณะคะวันตัง อภิชาติเมธี ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มี  
พระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นี่คือการไหว้ครู คือไหว้พระพุทธรูปเจ้าผู้เป็น  
พระบรมศาสดา เช่นเดียวกับนักเรียนเข้าห้องเรียน เมื่อเวลาครูเดินผ่านต้องลุกขึ้น  
ทำความเคารพ สวัสดีค่ะ คุณครู นั่นแหละคือการไหว้ครูของเรา ทำไมจึงต้อง  
ไหว้ครู ก็เพราะว่าครูเป็นแบบอย่าง ครูเป็นผู้สอนประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้  
ให้แก่เรา เราต้องไหว้ด้วยความจริงใจ ด้วยความเคารพ ด้วยการบูชา ไหว้ให้มัน  
ถึงจิตถึงใจ ที่นี้ สวากขาโต ณะคะวะตา อัมโม พระธรรมคือคำสั่งสอน ที่พระผู้มี  
พระภาคเจ้า พระองค์ตรัสไว้ดีแล้ว อันนี้ไหว้คำสอน อัมมัง นะมัสสามิ ข้าพเจ้า  
นมัสการพระธรรม อันนี้คือไหว้คำสอน หมายความว่า เราเรียนด้วยความเคารพ  
ปฏิบัติด้วยความเคารพ สุปฏิปันโน ณะคะวะโต สวากสังโม พระสงฆ์สาวกของ  
พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว หมายถึงผู้สืบศาสนา บุคคลผู้เป็น  
ตัวอย่าง พระสงฆ์ท่านแสดงตน ให้เป็นตัวอย่างแก่ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ ท่านนั่ง  
ก็นั่งเป็นระเบียบเรียบร้อย เดินก็เดินด้วยการสำรวม พุทก็มีศีลมีสัตย์ ท่านจึงเป็น  
ตัวอย่างที่ควรกราบไหว้ สังฆัง นะมามิ ข้าพเจ้าขอนอบน้อม หมายถึงเราน้อมจิต  
น้อมใจที่จะปฏิบัติตามอย่างพระสงฆ์นั้นเอง อันนี้คือวิธีไหว้ครู

ที่นี้พอเสร็จแล้ว เราก็จะแสดงกิริยา คือน้อมจิตน้อมใจให้เข้าถึง  
พระพุทธรูป เราจึงว่า นะโม ตัสสะ ณะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ  
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง  
พระองค์นั้น ทั้งนี้ทั้งนั้นเพื่อเป็นอุบาย ปลูกจิตปลูกใจให้มีความเคารพนบนอบใน  
พระพุทธรูป

ที่นี้พระพุทธรูปคืออะไร พระพุทธรูปคือพระพุทธรูป หรือไม่?  
พระพุทธรูปนั้นเป็นเพียงรูป เพื่อเป็นสิ่งที่ปัจจัย ที่แสดงให้ระลึกถึง พระองค์ท่าน  
เป็นสิ่งที่แสดงว่าพระพุทธรูปก็มีรูปร่าง มีตัวมีตน เดิมทีเดียว พระพุทธรูปก็คือ  
มนุษย์เรา จะแตกต่างกันโดยที่ พระองค์เกิดในตระกูลกษัตริย์ ซึ่งนักเรียนทั้งหลาย

ก็ได้ทราบอยู่แล้วว่า คือท่านชายสิทธัตถะ เสด็จออกบรรพชา แล้วปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเราจะได้เรียนรู้หลักปฏิบัติของ พระองค์ในการต่อไป แต่แท้ที่จริงแล้ว องค์ของท่านชาย คือร่างกายตัวตนของท่านนั้น ไม่ใช่พระพุทธรูปอย่างแท้จริง แต่เป็นสิ่งที่สิ่งสติดั้งเดิมฐานของคุณธรรม ที่ทำคนให้เป็นพระพุทธรูป เพราะฉะนั้น พระพุทธรูปจึงเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นในใจของเจ้าชายสิทธัตถะ เช่นเดียวกันกับครูบาอาจารย์ทั้งหลายของพวกเรานี้ พอเรียนจบปริญญาตรี สอบได้ ได้ใบประกาศ ท่านก็เรียกว่าบัณฑิต ถ้าได้ปริญญาโทก็เรียกว่ามหาบัณฑิต ได้ปริญญาเอกก็เรียก อภิบาลบัณฑิต ซึ่งสังคมของวงการศึกษาก็เรียกว่าด็อกเตอร์ ท่านชายสิทธัตถะที่ท่านค้นพบธรรมะที่ทำให้คนเป็นพระพุทธรูป แล้วก็ได้สำเร็จธรรมนั้นด้วย

พระพุทธรูปนี้ อาการของความมีพระพุทธรูปนี้ในจิตใจมันเป็นอย่างไรรูปอย่างเรามีพระพุทธรูปใหม่ ใครมีความรู้สึก สำนึกผิดชอบชั่วดี นักเรียนมีทุกคน เพราะเรามีความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีนั่นเอง จึงมาเรียน มาเรียนเพื่อให้ความรู้ เพราะเรารู้แล้วว่าความไม่มีความรู้นั้น ไม่มีการศึกษา กลายเป็นคนโง่ เรารู้สึกว่าเราโง่ในตอนต้น เพราะเราไม่มีความรู้ แล้วเราจึงมาตั้งใจเรียนมาศึกษา เพื่อจะมีความรู้ตามหลักวิชาการในหลักสูตร ตามขั้นภูมิที่เราเรียน อันนี้เรียกว่าเรามีความรู้สึกสำนึก ทีนี้เมื่อเราเรียนแล้วนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเอง ตลอดทั้งบิดา-มารดา ครอบครัวของเรา เรียกว่าเป็นผู้สำนึกผิดชอบชั่วดี ทีนี้เพียงแต่ความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีนั้น มันยังไม่เพียงพอ เพราะพลังงานมันยังไม่พร้อม เราจึงจำเป็นต้องมาฝึกจิตใจ สภาวะ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เราจะต้องมีสติ มีสติเตรียมพร้อมเสมอ เตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ไม่ว่าจะยากง่ายหนักหน่วงเพียงใดก็ตามไม่ถอย เพราะเรามีพลังสมาธิ พลังสติที่เข้มแข็ง เราคล้าสู้กับสิ่งนั้นๆ เพื่อฟันฝ่าอุปสรรคแห่งชีวิตให้เป็นไปด้วยความปลอดภัย ด้วยความชอบธรรม ซึ่งหลักและวิธีการอันนี้เราจะได้ศึกษาในโอกาสต่อไป ซึ่งบางทีครูบาอาจารย์ก็ได้ฝึกสอนนักเรียนมาแล้ว แต่ที่มาวัดมา

เข้าด้วยกันนี้ เพื่อที่จะแสดงการปฏิบัติให้เข้มงวดขึ้นนั่นเอง

ทีนี้ผู้ที่มาปฏิญาณตน เป็นอุบาสก อุบาสิกา ในเมื่อใครมาปฏิญาณตนว่า พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระพุทธเจ้า ว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึก ก็หมายความว่าเราจะมารับเอาธรรมะคำสอนไปปฏิบัติ การปฏิบัติตามคำสอน ของพระพุทธเจ้านั้น เราจะต้องมีกฎมีระเบียบ ศาสนาพุทธ พระพุทธเจ้าสอนให้ เรามีความรักความเมตตาปรานีในกันและกัน เพราะขึ้นต้นท่านก็บอกเราว่าอย่า ฆ่ากันนะ คำว่าอย่าฆ่ากันนั้นก็คือ ปาณาติปาตา เวรมณี ที่เราได้สมาทานไปแล้ว ข้อที่ ๒ อย่าเบียดเบียนกัน หมายถึง อทินนาทานา เวรมณี จดเว้นการลักขโมย จี้ปล้นฉ้อโกง ข้อที่ ๓ กาเมสุมิจจาจาร ก็อย่าข่มเหงกัน หมายถึงการประพฤติผิด ประเวณีของกันและกัน ข้อที่ ๔ อายารังแกกัน ก็อย่าโกหกพกลม อย่าพูดคำหยาบ อย่าพูดส่อเสียดยุยงให้เขาแตกร้างกัน ข้อที่ ๕ อย่ามัวเมาในสิ่งที่จะทำให้เรา เสียผู้เสียคน เช่น สุราเมรัย ยาฝิ่นเฮโรอีนกันัญชา รวมทั้งการดื่มกาวมกมทินเนอร์ อะไรด้วย อันนี้เป็นหลักและวิธีการในการสร้างความเมตตาปรานีในกันและกัน เป็นข้อกติกาเบื้องต้น เป็นหลักที่เราจะต้องยึดปฏิบัติให้มั่นคง การทำอะไรใน สถาบันใดต้องมีกติกา เล่นกีฬาต้องมีกติกา ถ้าไม่มีกติกากการเอาชนะ ก็เป็นไปยาก ดังนั้นการปฏิบัติถ้าไม่มีกติกาก็เอาไม่ได้ยาก

ทีนี้ประโยชน์ของศีล ๕ ที่เราสมาทานมาแล้วนั้น นอกจากจะเป็นอุบายวิธี ในการอบรมจิต ให้นุชนุสรสร้าง ความเมตตาปรานี ในกันและกันแล้ว ยังกลายเป็น คุณธรรม เป็นเครื่องป้องกันความพลอดภัยในสังคม ป้องกันไม่ให้มนุษย์เกิดมีการ ฆ่ากัน เพราะว่า ปาณาติปาต แปลว่าการฆ่า เป็นเหตุ เป็นชนวนให้มีการฆ่ากัน ต่อไปเรื่อยไป อทินนาทาน ไปทำให้ท่านหมดสิทธิ ในการครอบครองทรัพย์สินสมบัติ ท่านโกรธท่านก็ฆ่าเอา กาเมสุมิจจาจาร ไปล่วงเกินละเมิดลูกสาวลูกชายท่าน ท่านโกรธท่านก็ฆ่าเอา มุสาวาท ไปหลอกให้ท่านเสียเกียรติยศชื่อเสียง และทรัพย์สิน สมบัติ ท่านโกรธ ท่านก็ฆ่าเอา สุรา กินแล้วเมา ควบคุมสติไม่อยู่ พาลพาโล ทะเลาะกัน เดียวกันได้ฆ่ากัน นี่เรามองเห็นประโยชน์มันได้ชัด อันนี้เป็นหลัก

ป้องกันความปลอดภัยของสังคมไม่ให้มนุษย์มีการฆ่ากัน

แล้วประการต่อไป เป็นอุบายตัดผลเพิ่มของบาปกรรม หรือจะเรียกว่า ตัดกรรมตัดเวรก็ได้ เราเชื่อในหลักเหตุหลักผลว่า ทำอะไรแล้ว มันมีผล กรรมคือการกระทำ เมื่อทำแล้วต้องมีผล ที่นี้เราจะตัดกรรมตัดเวรเหล่านั้น เราต้องมา รักษาศีล ๕ กันเสียก่อนให้บริสุทธิ์ สะอาด เมื่อเรารักษาศีล ๕ เช่นอย่างนักเรียน สมาทานแล้ว รักษาต่อไปจนชั่วชีวิต แล้วไม่ทำบาปทำกรรมตามกฎหมายของศีล ๕ เราก็ได้ชื่อว่าตัดกรรม ตัดเวรออกไป

อีกประการหนึ่ง เป็นการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรมชาติ โกรธดีไหม โกรธดีไหม โกรธดีไหม โกรธ โกรธ โกรธ พระท่านว่ามันเป็นกิเลส มันไม่ดี พระท่านสอนให้เราละ ใครละกิเลส โกรธ โกรธ โกรธ ได้หรือเปล่า ที่นี้เมื่อ เราละไม่ได้ เราจะทำอะไร เราเอากิเลส โกรธ โกรธ โกรธ เอาไว้เป็นพลังกระตุ้น เตือนใจเราให้เกิดความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น วิธีใช้กิเลสให้เกิด ประโยชน์ นักเรียนอยากเรียนเก่ง เอาความโลภมากระตุ้นให้เกิดความขยัน หัดเขียนหัดอ่าน เขียนหนังสืออ่านหนังสือให้มากๆ ใช้ความโลภ เป็นพลังงาน แต่ที่เราใช้ความโลภเป็นพลังงานสร้างความดี การกระทำอันใดที่เป็นไปด้วย อำนาจของกิเลสคือความโลภ แต่มันไม่ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง มันก็ไม่ผิดศีล ผิดธรรม ไม่เป็นบาป เราพยายามเอากิเลสให้มาหนุนใจ ให้มีแนวโน้ม ประพฤติ ในการสร้างความดี กระตุ้นให้เกิดความหมั่นความขยันในการศึกษาเล่าเรียน ในการแสวงหาทรัพย์สมบัติ แต่การกระทำอย่าให้ผิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง เป็นการใช้ได้.

และที่สำคัญที่สุด หลวงตาจะขอฝากเอาไว้อันหนึ่ง เอาไว้ให้ลูกหลาน นำไปคิดเป็นการบ้าน ศีล ๕ ข้อนี้แหละ เป็นยอดแห่งประชาธิปไตย นักเรียนรู้ ไหมว่าหัวใจของประชาธิปไตยอยู่ที่ตรงไหน ใครลองตอบสักคนซิว่าหัวใจของ ประชาธิปไตยอยู่ที่ไหน หัวใจของประชาธิปไตยอยู่ที่การเคารพสิทธิมนุษยชน นี่คืยอดหัวใจของประชาธิปไตยอยู่ที่นี้ ที่นี้ผู้มีศีล ๕ แล้วเป็นประชาธิปไตยได้

อย่างไร ก็เพราะว่าผู้มีศีล ๕ แล้วมีความเคารพในสิทธิมนุษยชน เคารพสิทธิในการดำรงชีวิตอยู่ เคารพสิทธิในการครอบครองทรัพย์สินสมบัติ เคารพสิทธิในคู่ครอง และผู้ต้องห้าม นี่ถ้ามีศีล ๕ แล้วเคารพในทุกสิทธิ เพราะฉะนั้น ศีล ๕ ประการนี้ จึงเป็นยอดแห่งประชาธิปไตย ถ้าใครมีพ่อแม่เป็นนักการเมือง ให้จำเอาคำพูด หลวงตาไปเตือนเขาด้วยว่าถ้าท่านต้องการมีประชาธิปไตย ท่านต้องรักษาศีล ๕ ถ้าทราบใดที่ท่านไม่มีศีล ๕ บ้านเมืองจะไม่เป็นประชาธิปไตย นี่ขอให้เตือนเขา อย่างนี้ อันนี้เป็นผลของการรักษาศีล ๕ มีนัยดังกล่าวมาโดยย่อ

เมื่อใครก็ตามได้มาปฎิญาณว่าจะรักษาศีล ๕ ตามคำกล่าวนี้ ได้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นแผนการของการละบาป สิ่งที่พ่อแม่ เรบอก ว่า บาป บาป อย่าทำอย่างนั้นมันบาป อย่าทำอย่างนี้มันบาป นั้นเป็นผล จากการละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง ถ้าใครละเมิดบาปทันที แล้วก็ เป็นบาปโดยกฎ ของธรรมชาติด้วย บาปไม่มีใครเป็นผู้สร้างขึ้น บาปนี้มันมีตัวตนหรือเปล่า บาปไม่มีตัวตน แต่ว่ามันแสดงความทุกข์ที่ใจของเรา เอา อย่างสมมติว่าวันนี้ ครูให้การบ้านมา นักเรียนไม่ทำการบ้านไปส่งครู พอถึงกำหนดส่ง มันเกิดบาป ขึ้นมาทันที มันบาปอย่างไร กลัวครูทำโทษ บางทีอาจจะไม่กล้าไปเผชิญหน้ากับ คุณครู เลยถือโอกาส กระโดดร่ม หลบโรงเรียนไปก็มี อันนี้คือบาป ที่นี้อย่างเรา ไปทำผิดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผิดศีลธรรม และผิดกฎหมาย ซึ่งสังคมหรือพ่อแม่ ผู้ปกครองตำหนิ ในเมื่อเราไปฝ่าฝืนไปปฏิบัติผิด ในเมื่อผิดแล้วมันก็เกิดบาป ขึ้นมาทันทีทำให้เราทุกข์ใจนั่นเอง กลัวว่าจะถูกลงโทษ อันนี้คือบาปที่เรา จะสังเกตเห็นได้ง่าย

เพราะฉะนั้น ศีล ๕ ประการมีประโยชน์แก่ชีวิตมนุษย์ดำรงอยู่ในสังคม เป็นคุณธรรมป้องกันความปลอดภัยของสังคม ไม่ให้มนุษย์มีการฆ่ากัน หนูน้อย บางคนอาจจะคิดว่า หลวงตาสอนให้รักษาศีล ๕ แหม ไม่ไหวแล้วต่อไปนี้ เวลา อ่านหนังสือยุ่งมันมาจับ มาเกาะมากัด หลวงตาไม่ให้ฆ่า ตายแล้วเรา เวลายุ่งมัน เข้าห้องนอนเยอะๆ จะเอา ดี.ดี.ที. มาฉีดยา หลวงตาถือว่ามันเป็นบาป บางทีเราอาจจะ

คิดอย่างนั้น อย่าไปหนักใจ ใครทนไม่ไหว ยุ้งมันมากัดจะตบมันก็ได้ ถ้ามันมี  
มากนักเอา ดี.ดี.ที. มาฉีดยาไล่มันก็ได้ เอ้า ถ้าไปฆ่าสัตว์แล้วมันจะมีศีล ๕  
ได้อย่างไร ไม่มีก็ไม่เป็นไร สำหรับศีล ๕ ในระดับสัตว์เดรัจฉาน แต่ขอให้ทุกคน  
ตั้งปณิธานให้แน่วแน่ว่า ขึ้นชื่อว่ามนุษย์ฉันจะไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง  
ไม่รังแก ไม่อิจฉาตาร้อน สร้างความรักความเมตตาในเพื่อนมนุษย์ให้มันสมบูรณ์  
ก่อน ใครมีความจำเป็นจะฆ่าเปิดฆ่าไก่แกงกิน เชิญตามสบาย แงสูกแล้วเอามา  
จิ้งหรีดหลวงตาด้วยก็ได้ แต่ว่ามนุษย์อย่าไปตะตอง ให้ตั้งใจให้แน่วแน่ว่า  
มนุษย์ฉันจะไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ข่มเหง ไม่รังแก ไม่อิจฉาตาร้อน แล้วฉันจะ  
นึกเสมอว่า ขอมนุษย์จงมีสุขกายสุขใจ อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน  
จงมีสุข รักษาตนให้พ้นภัย ทั้งปวงเกิด เอากันอย่างนี้ ก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติศีล ๕  
ในระดับของมนุษย์ เราได้ยึดเอาหลักธรรมเป็นเครื่องประกันความปลอดภัยของ  
สังคม ป้องกันไม่ให้เกิดมีการฆ่ากัน เอากันอย่างนี้ ก่อน เมื่อเรามาสร้าง  
ความรักความเมตตาปราณีในเพื่อนมนุษย์ให้มันสมบูรณ์แล้ว ตามธรรมชาติของ  
การสร้างความคิดนี้ ความคิดมันจะเพิ่มพลังงานขึ้นทุกที ๆ ในเมื่อความคิดมันมี  
พลังงานพร้อม คือ ความรัก ความเมตตา มันพร้อมมันแผ่คลุมไปถึงสัตว์  
เดรัจฉานเอง แล้วในที่สุดสัตว์เดรัจฉานเราก็จะฆ่าไม่ได้ นี่ให้มันค่อยเป็นค่อยไป  
กันอย่างนี้

เวลานี้นักเรียนทำสมาธิหรือเปล่า เวลานี้นักเรียนกำลังทำสมาธิเรามีใจ  
มีจิตใจจดจ่ออยู่ที่การฟังธรรม ก่อนที่จะจบ ขอฝากวิธีการทำสมาธิในห้องเรียน  
บางที่เราอาจใช้เวลา เอาเวลาเรียนไปนั่งสมาธิ ซึ่งทำให้เสียเวลาเรียน การทำ  
สมาธิในห้องเรียนให้ทำอย่างนี้ พออาจารย์มายืนหน้าห้อง ให้เราจ้องมองที่  
ตัวอาจารย์ มองที่ตัวอาจารย์ เช่นอย่างนักเรียนมองจ้องที่ตัวหลวงตาในขณะนี้  
อย่าส่งกายใจไปที่อื่น ให้จ้องอยู่ที่ตัวครูนั้นแหละ เวลานี้พวกเธอจ้องอยู่ที่  
ตัวหลวงตาส่งใจมารวมอยู่ที่ตัวหลวงตา เวลาพวกเธอเข้าห้องเรียน พอครูมายืน  
หน้าห้องปั๊บมองที่ตัวครูส่งใจไปรวมไว้ที่ตัวครูอย่างเดียว เอากันอย่างนี้



ปฏิบัติต่อเนื่องกันทุกวันๆ เราจะได้สมาธิกับการเรียนในห้องเรียน ถ้าหากว่า  
ครูบาอาจารย์โดยทั่วไป ไม่ต้องนั่งสมาธิ ให้มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ  
แล้วจะเกิดสมาธิขึ้นมาเอง เอาละ พอแค่นี้.

---

โดย พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุจ ฐานิโย)

โรงเรียนสุนารีวิทยา ณ วัดวะภูแก้ว

วันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

## อานาปานสติกรรมฐาน

(หลวงพ่อกุศล ฐานิโย)

ท่านนักปฏิบัติธรรมผู้เจริญทั้งหลาย

วันนี้ จะได้กล่าวถึงเรื่อง การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน ซึ่งเป็นกรรมฐานประเภทหนึ่ง คือเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของบุคคลทั่วไป

การเจริญอานาปานสติกรรมฐานนั้น เป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งที่เราจะต้องฝึก ฝึกให้มีความรู้ความชำนาญ เพราะกรรมฐานเกี่ยวกับลมหายใจนี้ เรื่องของลมหายใจมันไปแทรกอยู่ทุกกรรมฐาน เพราะทุกๆ ครั้งที่เราสามารถทำกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เกี่ยวกับการบริกรรมภาวนา เมื่อจิตของเราสงบลงไปแล้ว จิตจะละวางคำบริกรรมนั้นเสีย แล้วลมหายใจก็จะผุดขึ้น ถ้าจิตเดินทางที่ถูก จิตจะยึดเอาลมหายใจหายใจขาดไปแล้วจิตจึงจะวางลมหายใจ เมื่อลมหายใจหายใจขาดไปแล้ว ความรู้สึกในร่างกายทุกสิ่งทุกส่วนไม่ปรากฏว่ามีอยู่ กายก็ไม่มี ลมหายใจก็ไม่มี ในความรู้สึกในขณะนั้นมีแต่สภาวะจิตที่นิ่ง คือ ตัวผู้รู้ปรากฏเด่นชัดอยู่ จิตมีสว่างไสวอยู่และรู้รอบคอบอยู่ที่จิตโดยเฉพาะ นี่คือการภาวนาที่ถึงขั้นละเอียด

ทีนี้ จะได้กล่าวถึงการเริ่มต้นการเจริญกรรมฐานว่าด้วยอานาปานสติกรรมฐาน บุรพกิจในเบื้องต้นของการเจริญนั้น ก็เช่นเดียวกันกับการเริ่มของการเจริญกรรมฐานอื่นๆ คือ มีการไหว้พระสวดมนต์ เจริญพรหมวิหาร มีการแผ่ส่วนบุญส่วนกุศล หรือบอกกล่าวสิ่งซึ่งเราเชื่อว่าอาจมีแผ่อยู่ตามป่าตามดง หรือตามสถานที่นั้นๆ โดยที่เราอาจจะกล่าวว่า “ข้าพเจ้ามาอยู่ที่นี้ มาเพื่อบำเพ็ญสมณธรรม มิได้มุ่งหมายที่จะมายึดครองหรือยึดกรรมสิทธิ์เอาที่ดินหรือสถานที่นี้เป็นกรรมสิทธิ์ของข้าพเจ้าแต่ประการใด เพียงแต่มาอาศัยบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่ชั่วคราวเท่านั้น แล้วก็โยกย้ายไปที่อื่น” อันนี้เป็นกิจอันหนึ่งที่นักปฏิบัติทั้งหลายเมื่อเข้าไปสู่สถานที่แปลกๆ หรือใหม่ๆ จะกล่าวให้สิ่งทั้งหลาย

ซึ่งเราไม่สามารถที่จะมองเห็นด้วยตาให้เขารับรู้

และอีกนัยหนึ่ง ในตำนานแห่งกรณียเมตตสูตร สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าก็เคยสอนให้พระภิกษุที่ไปบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ในป่า ซึ่งถูกภูตผีปีศาจไปรบกวนโดยพระองค์ทรงแนะนำว่า เมื่อเธอทั้งหลายเข้าไปสู่ประตูแห่งป่าแล้วให้ยืนกำหนดจิตระลึกถึงเราตถาคต โดยนัยแห่ง อิติปิโส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทโธ...ภควาติ เจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ แล้วให้สวดกรณียเมตตสูตร แล้วจึงเข้าไปในป่านั้น บรรดาภูตผีปีศาจที่คิดร้ายรบกวนต่อพระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นก็จะหายไป และจะช่วยอุปการะรักษาความสงบเยือกเย็นมิให้สิ่งรบกวนเกิดขึ้นแก่พระคุณเจ้าทั้งหลายเหล่านั้น พระคุณเจ้าทั้งหลายก็เรียนพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และกรณียเมตตสูตร จากสำนักของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ก็เข้าไปสู่ป่าแห่งนั้น ปฏิบัติตามพุทธดำรัสทุกประการ แล้วก็เข้าไปบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ในป่า ภูตผีปีศาจที่เคยแสดงความน่าเกลียดน่ากลัวหรือรบกวนท่านเหล่านั้นก็สงบเงียบไป มิหนำซ้ำยังช่วยรักษาความสงบ คือมิให้เกิดมีเสียงต่างๆ รบกวน แม้แต่เสียงนกเสียงกาก็ไม่มี เป็นการสะดวกแก่การเจริญสมณธรรมของท่านเหล่านั้น ซึ่งในที่สุดท่านเหล่านั้นก็สำเร็จมรรคผลนิพพาน ไปตามๆกัน อันนี้เป็นกิจสำคัญอย่างหนึ่ง ที่จำเป็นจะต้องกล่าวการเจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และกรณียเมตตสูตร ตามนัยตำนานแห่งกรณียเมตตสูตร ที่ปรากฏอยู่แล้ว

ต่อไปนี้ จะได้กล่าวถึง อานาปานสติกรรมฐาน

อานาปานะ ก็หมายถึง ลม การเจริญอานาปานสติกรรมฐานนั้น หมายถึง การเจริญกรรมฐานเกี่ยวเนื่องด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจ

เมื่อนักปฏิบัติทั้งหลายนั่งคู้บัลลังก์ โดยขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย มือซ้ายวางลงบนตัก เอามือขวาวางทับลงไป แบบพระพุทธรูปนั่งขัดสมาธิ แล้วกำหนดระลึกถึงพระบรมครู โดยนัยว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ เช่นเดียวกันกับการเจริญกรรมฐานพุทโธ แล้วก็กำหนดจิตของตนเองว่า จิตของตนเองมีความ

ลำเอียง ไปข้างรักหรือข้าง ส่งไปข้างหน้าหรือข้างหลัง ข้างซ้ายหรือข้างขวา ให้รู้ชัดลงไปแล้วก็ตั้งใจกำหนดจิต ดูลมหายใจของตนเองเฉยอยู่

ในขั้นต้น เราอาจจะแต่งลมหายใจของเรา โดยกำหนดจิตให้แน่วแน่ แล้วก็ค่อยสุดลมหายใจยาวๆ ช้าๆ จนกระทั่งหมดแรง แล้วก็ปล่อยออกมาอย่างช้าๆจนกระทั่งหมด แล้วก็สูดเข้าไปอีกทีหนึ่ง แล้วก็ปล่อยออกมาอีกทีหนึ่ง ทำอย่างนี้ ๕ ครั้ง เข้าออกเป็นครั้งหนึ่ง ต่อไปหายใจอย่างปกติ ไม่ต้องไปแต่งลมหายใจหน้าที่ของเรามีเพียงแต่ว่ากำหนดรู้ลมหายใจที่เป็นเองโดยธรรมชาติเท่านั้น คือดูให้รู้ว่าการหายใจเบาหรือหายใจแรง หายใจสั้นหรือหายใจยาว ก็ให้รู้อยู่ทุกจังหวะกำหนดตัวผู้รู้ไว้ที่ลมผ่านเข้า ซึ่งมีการสัมผัสอยู่ที่ปลายจมูก โดยจะนึก พุทพร้อมกับลมหายใจเข้า โธ พร้อมกับลมหายใจออกก็ได้ หรือหากไม่ทำอย่างนั้นไม่ต้องนึกพุทโธพร้อมกับลมหายใจเข้า หายใจออก เพียงแต่กำหนดรู้ลมเข้าออกเฉยอยู่ เมื่อจิตของเราส่งไปทางอื่น เรายุ่่าจิตส่งไปทางอื่นก็กลับเอามารู้ไว้ที่ ปลายจมูก ตรงฐานที่ตั้ง กำหนดดูอย่างนั้นจนกว่าจิตของเราจะยึดเอาลมหายใจเป็นอารมณ์จริงๆ คืออยู่ที่ลมหายใจ ซึ่งในบางครั้งเมื่อจิตมาอยู่ที่ ๆ เรากำหนดไว้แล้วบางทีจิตอาจจะวิ่งออกวิ่งเข้าตามกระแสทางเดินแห่งลม ก็ปล่อยให้จิตของเราเดินออกเดินเข้าตามกระแสแห่งลม

ในตอนนี้ แสดงว่าจิตของเรายึดเอาลมหายใจเป็นอารมณ์ แล้วให้ดูลมหายใจเฉยอยู่ อย่าไปทำความนึกคิดอะไรอื่น นอกจากการดูลมหายใจเท่านั้น แล้วก็กำหนดรู้อยู่อย่างนั้นตลอดไป ให้มีสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้อยู่ที่จิตกับลมหายใจลมหายใจกับจิตอย่าให้พรากจากกัน และก็พยายามทำจิตให้เป็นกลาง อย่าไปยินดีในความเป็นของลมหายใจ หรืออย่าไปยินร้ายในความเป็นของลมหายใจ อย่าไปตกอกตกใจในอาการที่ลมหายใจมันอาจจะมีการแสดงกริยาไปต่างๆ เช่น บางทีอาจจะมีความรู้สึกว่่าหายใจแรงผิดปกติ ก็อย่าไปทำ ความตกใจ บางทีจะมีอาการคล้ายๆ กับว่าลมหายใจมันจะหยุด ก็อย่าไปทำ ความตกใจ มันจะเป็นอย่างไรก็ตามให้กำหนดรู้เฉยอยู่อย่างนั้น ผู้รู้คือจิตนั้นเป็น

ตัวสำคัญ อย่าเผลอ ลมหายใจเป็นเพียงแต่อารมณ์เป็นเครื่องช่วยให้จิตสงบเท่านั้น แต่ตัวจิตคือ ผู้รู้กับสติสัมปชัญญะนี้ก็จะต้องประทับประคองจิตของเราไว้ให้ดี และในขณะที่เราปฏิบัติอยู่นั้น อย่าไปทำความรู้สึกว่ายากรู้ยากเห็น หรืออยากให้เป็น อย่างนั้นอย่างนี้ เพียงแต่กำหนดรู้ลมออกลมเข้า และความเป็นไปต่างๆ ของลมเท่านั้น เมื่ออาการอย่างใดเกิดขึ้นก็ให้รักษาจิตไว้ให้ดีให้มีสติสัมปชัญญะ อย่าไปตื่น อย่าไปตกใจ อย่าไปมีอาการใด ๆ ทั้งสิ้น ให้เรารู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียวเท่านั้น นี่คือการปฏิบัติเกี่ยวกับลมหายใจ

ทีนี้ เมื่อเรากำหนดรู้อยู่ที่นั่น ถ้าหากจิตของเราเป็นไปตามแนวทางสมาธิหรือสัมมาสมาธิกันจริง ๆ จิตของเราก็จะตามลมหายใจเข้าไปเรื่อย ๆ จนกว่าลมหายใจจะละเอียดเข้า ทุกที ๆ ในที่สุดลมหายใจก็จะหายไปหมดเมื่อลมหายใจหายไปจากความรู้สึกแล้ว ความสว่างภายในจิตก็จักปรากฏขึ้น เมื่อความสว่างภายในจิตปรากฏขึ้น ร่างกายก็หายไปขณะนั้น เมื่อร่างกายหายไปแล้วก็ให้เห็นว่าร่างกายยังมีอยู่ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความตกใจ พอร่างกายและลมหายใจหายไปหมดแล้ว จิตมันจะไปอยู่ที่ไหน ตรงนี้ต้องพยายามทำสติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทันอาการเหล่านั้นให้ดี บางทีบางท่านอาจจะเกิดความวิตกกังวลขึ้นมาว่า เมื่อร่างกายและลมหายใจหายไปแล้ว จิตมันจะไปอยู่ที่ไหน เมื่อเป็นเช่นนี้ ความหวั่นวิตกหรือความกลัวก็จะเกิดขึ้น แล้วจะทำให้จิตถอยจากสมาธิ ถ้าหากมีความกลัวติดอยู่ในความรู้สึก เมื่อจิตดำเนินไปถึงขั้นนี้พอจะเข้าขั้นละเอียดกันจริงๆ แล้วมักจะเกิดความกลัวขึ้นมา แล้วจิตจะถอยจากสมาธิวิธีแก้ก็คือ พยายามทำบ่อยๆ ทำให้มากๆ อาศัยภาวนา อบรมให้มากๆ พุทฺธิภาวนากระทำให้มากๆ และมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทัน นี่คือเหตุผลแห่งการบำเพ็ญสมาธิขั้นสมถะ

ความจริงการบำเพ็ญสมาธิขั้นสมถะ ในเบื้องต้นเราต้องพยายามที่จะละความรู้ต่างๆ ที่เราเรียนมา เรามีความรู้เต็มภูมิก็ทำเหมือนไม่รู้ ทำความรู้ให้รู้สึกว่ามีอยู่แค่ปริกรรมภาวนาเท่านั้น การภาวนาในขั้นนี้ไม่ต้องการเหตุผลอะไร

มากมายนัก เพียงแต่ต้องการให้จิตสงบ ตั้งมั่นลงเป็นสมาธิ เพื่อให้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตเดิมที่ไร้นิวรณ์ของเราว่าจิตเดิมของเรานั้น มันเป็นอย่างไรรักปฏิบัติจะรู้สภาพความเป็นจริงของจิตของตนต่อเมื่อสามารถทำจิตให้เป็นอัปนาสมาธิ ทำจิตให้ว่างปราศจากความรู้สึกว่ามีกาย มีลมหายใจ มีความรู้สึกคล้ายๆ กับว่า ในโลกนี้มีจิตดวงเดียวเท่านั้น นอกนั้นไม่มีอะไร เป็นธรรมชาติประภัสสร เป็นจิตที่ใสสะอาด แต่ไม่ใช่ใสสะอาดชนิดที่หมกมิดเลส เป็นแต่เพียงใสสะอาดประภัสสรชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

ในอันดับต่อไป ในเมื่อเรารู้สภาพความเป็นกลางของจิต คือความที่จิตใสสะอาดบริสุทธิ์ ไม่เอนเอียงไปข้างรักไม่เอนเอียงไปข้างชัง มีแต่ความเป็นกลางในหลักธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ท่านว่า กามสุขัลลิกานุโยค ความประกอบตนให้พัวพันในกาม อตตกิลมณานุโยค ความประกอบตนให้พัวพันในสิ่งที่ทรมานตน ซึ่งหมายถึงอภิชฌากรรมณ์และอนิภิชฌากรรมณ์นั่นเอง ก็ไม่มีในขณะนั้น ยังเหลือสภาพความเป็นกลางของจิตโดยเที่ยงธรรมปรากฏเด่นชัดอยู่ ในขณะนี้ ตัวผู้รู้ คือพุทโธ ก็ปรากฏขึ้น ผู้เบิกบาน คือพุทโธก็ปรากฏขึ้น นี่จิตเข้าถึงพระพุทโธ พระธรรม และพระสงฆ์สมาธิขั้นนี้ รวมเอาองค์อริยมรรคทั้ง ๘ ประการรวมลงไปสู่สัมมาสมาธิตัวเดียวเท่านั้น

ในเมื่อจิตเป็นสัมมาสมาธิ มีตัวปรากฏเด่นชัดอยู่ ต่อไปเราปฏิบัติจิตของเราให้ดำเนินไปสู่แนวทางแห่งกุศลกรรมด้วยวิธีการมออย่างใดอย่างหนึ่ง อันจะเป็นเหตุให้เกิดความสงบและความรู้แจ้งเห็นจริง เพื่อความหลุดพ้นจากอาสวกิเลสทั้งหลาย ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ชี้แนะเอาไว้ ก็ย่อมเป็นจิตที่เราสามารถจะน้อมไปสู่อารมณ์ใดๆ ได้ทั้งนั้น แต่การน้อมจิตไปสู่อารมณ์นั้นไม่ได้หมายความว่า เราจะต้องน้อมจิตในขณะที่จิตเป็นอัปนาสมาธิ หรือระหว่างร่างกายละลมหายใจ แล้วก็น้อมไปในขณะนั้น อันนี้ย่อมเป็นการเข้าใจผิด เพราะในขณะที่จิตอยู่ในอัปนาสมาธิปราศจากความรู้สึกในทางร่างกายและลมหายใจ จะนิ่งเด่นรู้อยู่เฉพาะตัว ในขณะนั้นจิตมีสมรรถภาพสามารถทรงตัวอยู่ได้โดย

อัตโนมติ ไม่ได้พึ่งพาอาศัยอะไร จิตก็อันนั้น อารมณ์ก็อันนั้น สมกับคำว่า  
เอกัคคตา จริงๆ ก็คือไม่มี ๒ มีแต่จิตดวงเดียวล้วนๆ ในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติ  
ไม่สามารถจะให้ความรู้สึกนึกคิดโน้มไปทางไหนได้ทั้งนั้น

ถ้าอย่างนั้นเราจะทำอย่างไร เราก็ต้องคอยจนกว่าจิตมันจะออกมาจาก  
สภาพเช่นนั้นแล้ว ถอยมาอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ อุปจารสมาธิ คือจิตมีลักษณะ  
สว่างและรู้อยู่ในบริเวณกว้างๆ สามารถที่โน้มเอาอารมณ์อื่นๆ มาเป็นเครื่อง  
พิจารณาได้ในตอนนี้เราก็รีบหยิบยกเอาสภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมาพิจารณา  
คือพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ น้อมเข้าสู่พระไตรลักษณ์  
โดยการน้อมนึกคิดพิจารณาเอา อย่างที่เราเคยเรียนรู้มาจากตำรับตำรา เช่นว่า  
รูป อนิจจัง รูปไม่เที่ยง เวทนา อนิจจา เวทนาไม่เที่ยง สัญญา สังขาร วิญญาณ  
ไม่เที่ยง เราก็นึกเอา ที่นี้ในเมื่อเรานึกเอาเช่นนั้นแล้ว บางทีในขณะที่ เรากำลังนึก  
กำลังพิจารณาอยู่นั้น จิตทำท่าจะสงบเป็นสมาธิ ก็ปล่อยให้มันสงบ ลึกลงไป  
ในเมื่อมันสงบลึกลงไปแล้ว บางท่านก็ไปสงบนิ่งอยู่เฉย และบางท่านเมื่อจิตสงบ  
ไปแล้ว จิตปฏิวัติตนไปสู่ความรู้ความเห็นซึ่งผุดขึ้นโดยอัตโนมติ นี้เรียกว่า ปริยตี  
ภายในมันเกิดขึ้น

ในเมื่อความรู้ความเห็นมันผุดขึ้นเป็นระยะๆ เช่นนั้น ผู้ปฏิบัติก็ตั้งสติ  
กำหนดจิตรู้ตามอาการเหล่านั้น มันจะเป็นไปอย่างไรก็ตาม ถ้าหากมันอยู่ในสาย  
ความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติ ก็ปล่อยให้จิตมันดำเนินไปตามวิธทางแห่ง  
ความรู้ซึ่งมันผุดขึ้น แต่ในเมื่อรู้แล้วอย่าไปหลงในความรู้ เห็นแล้วอย่าไปหลงใน  
ความเห็น เพียงแต่กำหนดจิตรู้ตามสิ่งที่ปรากฏขึ้นหรือความรู้ที่ปรากฏขึ้น  
ถ้าหากว่าจิตมันจะไปหลงเพลิดเพลินในสิ่งนั้นจนเกินไป ก็สำนึกรู้สึกแต่ว่ารู้ เห็นก็  
สักแต่ว่าเห็น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ ก็ล้วนแต่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น  
ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน อันนี้สำหรับผู้ที่มีอุปนิสัยย่อมน้อมปฏิบัติได้ง่าย อย่างนี้  
ถ้าหากผู้มีอุปนิสัยย่อมน้อมลงมาหน่อย ในเมื่อใช้ความคิดพิจารณาตามที่กล่าวแล้ว  
จิตไม่สามารถให้เกิดความรู้เช่นนั้น ก็หยุดพิจารณาเสีย แล้วบริกรรมภาวนา

อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น จะเอาคำว่า “สพเพธมมา อนตฺตา สพเพ ธมมา อนตฺตา” มาบริกรรมภาวนาจนกว่าจิตจะสงบนิ่งลงไปเป็นอัปปนาสมาธิ แล้วจิตถอนจากความ เป็นอัปปนาสมาธิมานิดหน่อย แล้วจะเกิดผุดรู้ผุดเห็นเป็นอัตโนมัตติ ตามที่กล่าวมาแล้ว อันนี้แล้วแต่ความฉลาดของนักปฏิบัติจะใช้เวลาสังเกตดูที่จิตของตัวเอง ซึ่งบางทีความรู้ความเห็นความเป็นภายในจิตนั้นอาจจะไม่ตรงกันกับตำรับตำราที่เราเคยเรียนมาก็ได้เพราะว่าสิ่งใดซึ่งเป็นสัจธรรม สิ่งนั้นย่อมเป็นของจริง จริงอย่างที่ใคร ๆ เรียกชื่อหรือบัญญัติศัพท์ที่จะเรียกชื่อสิ่งเหล่านั้นไม่ถูกก็มี หรือแล้วแต่ว่าสนาบาารมีของใคร เพราะฉะนั้น เราจะต้องรู้กันด้วยจิตด้วยใจตามที่กล่าวอธิบายมานี้

ท่านผู้ฟังคงจะเข้าใจได้แล้วกระมังว่า การบำเพ็ญจิตเกี่ยวกับสมณธรรมนั้นสมณะกับวิปัสสนาฉันพรากจากกันไม่ออก ในช่วงที่จิตไม่สงบนั้นเราก็ใช้อารมณ์มาพิจารณา ตามที่กล่าวแล้ว ในช่วงที่จิตมันจะสงบ เราก็ปล่อยให้มันสงบไปเราพิจารณาไปก่อนที่มันจะรู้จริงเห็นจริงอย่างแท้จริงนั้น จิตจะต้องหยุดนิ่งเข้าสู่อัปปนาสมาธิบ้างเพียงนิดหน่อยพอสมควร พอได้กำลังแล้วจึงจะมีอาการแวบขึ้นมาแล้วก็รู้จริงขึ้นมาว่าอะไรเป็นอะไร ในขณะที่เรารู้จริงเห็นจริงนั้นย่อมจะไม่มีสมมติบัญญัติ จิตก็ไม่เรียกตัวเองว่าจิต อารมณ์ที่รู้ก็ไม่มีเรียกตัวเองว่าอารมณ์ ที่ตัวรู้ก็เป็นแต่เพียงว่ามีสภาพผู้รู้มีอยู่ สิ่งที่เราให้ เห็นก็มีปรากฏอยู่ แต่ภาษาที่จะเรียกว่าอะไรในขณะนั้นจะไม่มีโดยเด็ดขาด

ถ้าอย่างนั้นภาษาที่พูดกันอยู่นี้มาจากไหน มันมีมาต่อเมื่อจิตถอนออกจากสมาธิแล้ว แล้วก็สามารถรับรู้อารมณ์ภายนอก สัญญาอารมณ์เก่า ๆ ที่เราเรียนมาจากตำรับตำรา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เขาพูดมาก่อนพระพุทธเจ้าเกิด เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้ของจริงซึ่งไม่มีภาษาสมมติบัญญัติ เมื่อพระองค์จะแสดงธรรมแก่ชาวโลก พระองค์ก็เอาภาษาของชาวโลกนั้นแหละมาสมมติบัญญัติ แต่งตั้งชื่อธรรมที่พระองค์ได้ตรัสรู้แล้ว ถ้าไม่เอาภาษามนุษย์ภาษาของโลกมาพูด ภาษาการตรัสรู้ ภาษาการเป็นพระพุทธเจ้านั้นย่อมไม่เหมือนภาษาของใคร เพราะ



มัน ไม่มีภาษาเรียก แต่พระองค์ก็มายืมเอาภาษาของโลกที่มีอยู่ก่อนแล้วนั้นแหละ มาบัญญัติธรรมที่พระองค์รู้ พระองค์เห็น ชาวโลกเขาสมมติแต่งตั้งบัญญัติภาษา พุดกันอย่างไร พระองค์ก็บัญญัติของพระองค์ที่รู้แล้วตามภาษาของชาวโลก ถ้าไม่ทำอย่างนั้นใครจะสามารถฟังภาษาของพระพุทธเจ้าออก ขอให้ท่าน นักปฏิบัติทั้งหลาย ฟังเข้าใจอย่างนี้

สำหรับการกล่าวธรรมเป็นการอบรมจิตใจของบรรดาท่านทั้งหลาย สำหรับวันนี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติลงด้วยประการฉะนี้...

---

หลวงพ่อกุศล ฐานิโย

วัดป่าสาละวัน อ.เมือง จ.นครราชสีมา

บทอบรมกรรมฐาน ครั้งที่ ๕

วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๒๑

## อาราธนาปริตร

วิปตติปฏิพาหาย

สพฺพสมฺปตฺติสิทธิยา

สพฺพทุภฺยวินาสาย

ปริตตํ พุฏฺฐ มงฺคลํ

ขอท่านทั้งหลายจงสวดปริตรอันเป็นมงคล เพื่อป้องกันวิบัติ  
เพื่ออันสำเร็จแห่งสมบัติทั้งปวง เพื่ออันพินาศแห่งทุกข์ทั้งปวง

วิปตติปฏิพาหาย

สพฺพสมฺปตฺติสิทธิยา

สพฺพทุภฺยวินาสาย

ปริตตํ พุฏฺฐ มงฺคลํ

ขอท่านทั้งหลายจงสวดปริตรอันเป็นมงคล เพื่อป้องกันวิบัติ  
เพื่ออันสำเร็จแห่งสมบัติทั้งปวง เพื่ออันพินาศแห่งทุกข์ทั้งปวง

วิปตติปฏิพาหาย

สพฺพสมฺปตฺติสิทธิยา

สพฺพโรควินาสาย

ปริตตํ พุฏฺฐ มงฺคลํ

ขอท่านทั้งหลายจงสวดปริตรอันเป็นมงคล เพื่อป้องกันวิบัติ  
เพื่ออันสำเร็จแห่งสมบัติทั้งปวง เพื่ออันพินาศแห่งทุกข์ทั้งปวง

แบบที่ ๑

พรหมา จ โลกาธิปติ สหุปติ,

กตอณฺชลิ อนฺธิวร อยาจถ,

สนฺติธ สตุตาปุปรกฺขชาติกา,

เทเสตุ ธมฺมํ อนุกมปิมี ปน,

ท้าวสทัมบตีพรหมผู้เป็นอธิปติในโลก กระทำอัญชลีแล้วได้ทูลขอ  
พรอันประเสริฐว่า \*สัตว์ทั้งหลายผู้มีชาติแห่งสัตว์ผู้มีรูลีน้อยในจักรุ คือ  
สัตว์ผู้มีกิเลสน้อยมีอยู่ในโลกนี้ ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงมีความเอ็นดู  
ทรงแสดงธรรมโปรดหมู่สัตว์นี้เถิด

---

พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า ใครทำกรรมใดไว้ได้รับผลของกรรม  
นั้นแน่นอน หลีกเสี่ยงไม่ได้ ไปทำพิธีตัดกรรมก็เป็นการลบ  
ล้างคำสอนของพระพุทธเจ้า

.....หลวงพ่อกุช ฐานิโย.....

## อนุโมทนาวิธี

ยถา วาริวหา ปุรา  
ปริปุเรนติ สาคร  
เอวเมว อิตो ทินน  
เปตานํ อุปกปฺปติ

บรรดาแม่น้ำในห้วยหนอง คลอง บึงบางต่าง ๆ ย่อม  
ไหลลงไปมหาสมุทรสาคร ให้เต็มเปี่ยมฉนใด  
ด้วยอำนาจกุศลผลสุจริตท่าน ที่ท่านทั้งหลายได้  
กระทำมาแล้วโดยชอบ จงเข้าไปสำเร็จแก่เปรตชน  
ทั้งหลายมี มารดา บิดา ปู่ย่า ตายาย ญาติ มิตร  
สหาย เป็นต้น ที่ล่วงลับไปแล้วยังปรโลกฉนนันเกิด

อิจฺจิตํ ปตฺติตํ ตุมฺหิ  
จิปฺปเมว สมฺมุตฺต,  
สพฺเพ ปุเรนฺตุ สกฺกปฺปา

ความปรารถนาอันใดที่ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจไว้แล้วโดย  
ชอบ จงเข้าไปสำเร็จสมหวังความมุ่งมาดปรารถนา  
อย่าได้ช้า อย่าได้นาน ความดำริในใจอันใด ที่ท่าน  
ทั้งหลาย ดำริไว้แล้วโดยชอบจงสมบูรณ์ โดยชอบ  
สมดังมโนรถ ทุกประการ

จฺนฺโต ปณฺณรโส ยถา,

อนึ่งเล่า พระจันทร์อันมณฑล ย่อมโสภณในวันเพ็ญ  
ปุรณมีดิถีที่สิบห้าค่ำ และมีฉนใดขอความปรารถนา  
ของท่านทั้งหลายจงเข้าไปเต็มเปี่ยมฉนนันเกิด

มณิ ไชตริโส ยถา.

อนึ่งแก้วมณีอันมีนามว่าไชตริส ย่อมยังความ  
ปรารถนาของพระเจ้าจักรพรรดิราชให้สำเร็จได้ ฉนใด  
ขอความปรารถนาของท่านทั้งหลาย จงเข้าไปสำเร็จ  
ฉนนันเกิด

สพฺพิติโย วิวชฺชนฺตุ

เสนียดจัญไรทั้งหลาย จงเสื่อมสูญหาย

สพฺพโรโค วินสฺสตุ

สรรพทุกข์ สรรพโรค สรรพภัย  
จงพินาศสูญไป

มา เต ภวตฺวณฺตรายโย

ขอสรรพอันตรรายทั้งหลาย จงอย่าได้พาพ้องพาน  
ในจิตสันดานของท่านทั้งหลาย

สุขี ทิมายุโก ภว.

ขอท่านทั้งหลายจงมีความสุข มีอายุยืนทุกคืนวัน  
มิได้ขาด

อภิวาทนสฺลิสฺส นิจจํ

อนึ่งเล่า วุฒิธรรมสี่ประการ คือ อายุ วรรณะ

วฑฺฒนาปจายิโน.

สุชะ พละ ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้เคารพบนอบใน  
วุฒิ บุคคล (คือ ขาติวุทโธ ผู้เจริญโดยชาติ  
วยวุทโธ ผู้เจริญโดยวัย, คุณวุทโธ ผู้เจริญโดย  
คุณ เป็นนิตยํ กิจเหล่านี้ เป็นอันว่าท่าน  
ทั้งหลายได้บำเพ็ญมาแล้ว โดยชอบ)

จตุตฺตาริ ธมฺมา

วุฒิธรรมที่ประการ คือ อายุ ขอให้ท่านทั้งหลาย  
จงมี

วฑฺฒนติ

อายุ วณฺโณ สุขํ พลํ

อายุยืนยง คงทนตลอดไปชั่วอายุขัย, วรรณะ  
ขอให้ท่านทั้งหลาย จงมีผิวพรรณผ่องใส สะอาด  
ปราศจากมลทินเหมือนพระจันทร์อันโสภณในวัน  
เพ็ญปูลณณมี, สุขะ ขอให้ท่านทั้งหลาย จงมี  
ความสุขกายสบายจิตเป็นนิमितเครื่องหมาย  
ตลอดไปทุกอริยบท, พละ ขอให้ท่านทั้งหลายจง  
ปรากฏ สมบูรณ์ด้วยกำลังกายและวาจา ทั้ง  
กำลังปัญญา และกำลังทรัพย์ พร้อมทั้งลาภ ยศ  
วฑฺฒนตุ ขอให้พรทั้งหลายที่บรรยายมานี้  
จงปรากฏวิวัฒนาการให้ได้ประสบความสำราญ  
ทุกเมื่อ)

## คำถวายต่าง ๆ

### คำถวายสังฆทาน

อิมานิ มะยัง ภันเต ภิกขุสังฆโม อิมานิ ภิกขุสังฆโม อิมานิ ภิกขุสังฆโม  
โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังฆโม อิมานิ ภิกขุสังฆโม อิมานิ ภิกขุสังฆโม  
อะภิกขุสังฆโม อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่ง  
ภัตตาหารกับทั้งเครื่องบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระสงฆ์  
ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ซึ่งภัตตาหารกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของ  
ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย  
ตลอดกาลนาน เทอญ.

### คำถวายสังฆทานอุทิศ

อิมานิ มะยัง ภันเต ภิกขุสังฆโม อิมานิ ภิกขุสังฆโม อิมานิ ภิกขุสังฆโม  
โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังฆโม อิมานิ ภิกขุสังฆโม อิมานิ ภิกขุสังฆโม  
อะภิกขุสังฆโม อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่ง  
ภัตตาหารกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์  
จงรับ ซึ่งภัตตาหาร ทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์  
และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่ญาติทั้งหลาย มีบิดามารดา เป็น  
ต้นด้วย ตลอดกาลนาน เทอญ. (ที่ละโลกนี้ไปแล้ว)

## คำถวายมตกภัตต์เพื่อผู้ตาย

อิมานิ มะยัง ภันเต มะตะกะภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุ  
สังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ มะตะ  
กะภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ  
สุखायะ.

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายซึ่ง  
มตกภัตต์ (ภัตต์เพื่อผู้ตาย) กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์  
ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ซึ่งมตกภัตต์ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และ  
ความสุข แก่ผู้ตายและข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญ.

## คำถวายสลากภัตต์

เอตานิ มะยัง ภันเต สลากะภัตตานิ สะปะริวารานิ อะสุกัฏฐาเน  
ฐะปิตานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ เอตานิ  
สลากะภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ  
สุखायะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่งภัตตาหาร  
กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ อันตั้งอยู่ในที่โน้น แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอ  
พระสงฆ์จงรับซึ่งภัตตาหารกับทั้งบริวารทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และ  
ความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญ.

## คำถวายผ้าป่า

อิมานิ มะยัง ภันเต บังสุกุละจีวะราณี สะปะริวารานิ ภิกขุ  
สังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังฆโม. อิมานิ บังสุ  
กุละจีวะราณะ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทิฆะรัตตัง หิตายะ  
สุขายะ.

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่งผ้า  
บังสุกุลจีวร (ผ้าป่า) กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์  
ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ซึ่งผ้าบังสุกุลจีวร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของ  
ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอด  
กาลนานเทอญ.

## คำถวายผ้าจ่านำพรรษา

อิมานิ มะยัง ภันเต วัสสาวาสิกะจีวะราณี ภิกขุสังฆัสสะ  
โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังฆโม. อิมานิ วัสสาวาสิกะจีวะราณี  
ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทิฆะรัตตัง หิตายะสุขายะ.

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายซึ่งผ้า  
จ่านำพรรษาทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์ จงรับซึ่ง  
ผ้าจ่านำพรรษาทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ และ  
ความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายตลอดกาลนาน เทอญ.



## คำถวายผ้าอาบน้ำฝน

อิมานิ มะยัง ภันเต วัสสิกะสาฎิกานิ สะปะริวารานะ ภิกขุ  
สังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังฆโม อิมานิ วัสสิกะสาฎิกานิ  
สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายซึ่งผ้าอาบ  
น้ำฝน กับทั้งบริวารเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์ จงรับซึ่งผ้า  
อาบน้ำฝน กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์  
และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายตลอดกาลนาน เทอญ.

## คำถวายเสนาสนะ

อิมานิ มะยัง ภันเต เสนาสนานิ สะปะริวารานิ อาคะตนา-  
คะตัสสะ จาตุททิสัสสะ ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต  
ภิกขุสังฆโม. อิมานิ เสนาสนานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ  
อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายซึ่ง  
เสนาสนะกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์ ผู้อยู่ในทิศทั้ง ๔  
ที่มาแล้วและยังไม่ว่า ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ซึ่งเสนาสนะ กับทั้งบริวาร  
ทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข  
แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ.

## คำถวายรูปเทียนดอกไม้เพื่อบูชา

อิมานิ มะยัง ภันเต รูปะทีปุปผะวาระณิ, ระตะนัตตะยัสเสว  
อะภิปูชยามะ อัมहागं ระตะनัตตะยัสสะ ปูชา ทิฆะรัตตัง ทิตะสุขาวะหา  
โหตุ, อาสะวักขะยัปปัตติยา

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชารูปเทียนและดอกไม้  
ทั้งหลายอันประเสริฐเหล่านี้ แต่พระรัตนตรัย กิริยาที่บูชาพระรัตนตรัยนี้  
จงเป็นเหตุนำมาซึ่งประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายตลอด  
กาลนาน จงเป็นไปเพื่อให้ถึงซึ่งพระนิพพาน เป็นที่สิ้นไป แห่งอาสวกิเลส  
เทอญ.

## คำถวายเว็จกุฎี

มะยัง ภันเต อิมัง วัจจะกุฎิง จาคุททิสัสสะ อาคะตานาคะตัสสะ  
ภิกขุสังฆัสสะ โอนะชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมัง  
วัจจะกุฎิง ปะฏิคคัณหาตุ อัมहागं ทิฆะรัตตัง ทิตายะ สุขายะ.

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่ง  
เว็จกุฎีนี้ แต่พระภิกษุสงฆ์ ผู้มาแล้วและยังไม่มีมาแต่จตุรทิศ ขอพระภิกษุ  
สงฆ์จงรับเว็จกุฎีนี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข  
แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญ.

## คำถวายศาลาโรงธรรม

มะยัง ภันเต อิมัง สาลัง อัมมะสะภาเย อาคะตานุคະตัสสะ  
จาตุททิสัสสะ ภิกขุสังฆัสสะ โอนะชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ  
อิมังอัมมะสะกัง สาลัง ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ  
สุขายะ.

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายศาลานี้  
เพื่อเป็นที่ประชุมแสดงธรรม แต่พระภิกษุสงฆ์ ผู้อยู่ในทิศทั้ง ๔ ที่มาแล้ว  
และยังไม่มา ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ซึ่งศาลาโรงธรรมนี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย  
เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ.

## คำถวายยารักษาโรคต่าง ๆ

อิมานิ มะยัง ภันเต เกสัชชานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอนะชะยามะ  
สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ เกสัชชานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง  
ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายยาเหล่านี้  
แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์ จงรับยาเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย  
เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ.

## คำอุปโลกน์สังฆทาน

ยัคเข ภันเต สังโฆ ชานาตุ, อะยัง ปะฐมะ ภาคิ เถรัสสะ  
ปาปุณนติ อะวะเสสา ภาคา อัมหากัง ปาปุณันตุ. ภิกขุ จะสามะเนรา  
จะ คหัสสา จะ ยะธา สุขัง ปริญชันตุ

( ๓ จบ )

## คำอุปโลกน์อีกแบบหนึ่ง

ยัคเข ภันเต สังโฆ ชานาตุ เอโส ปะฐมะ ภาคิ เถรัสสะ ปาปุณนติ  
อะวะเสสา ภาคา อัมหากัง ปาปุณันตุ. ภิกขุ จะสามะเนรา จะ สุขะ  
ปริญชันตุ

( ๓ จบ )

## คำถวายเทียนพรรษา

ยัคเค ภันเต สังโฆ ปะฏิขานะตุ, มะยัง ภันเต, เอตัง ปะทีปะยุคัง  
สะปะริวารัง, เตมาสัง พุทธัสสะ ปุชณะตถายะ อิมัสสุมิง อาวาเส  
อุโปสะถาคาเร(วิหาร) นิยยาเทมะ, สาธุ โน ภันเต อะยัง เตมาสัง  
พุทฺธัสส ปุชณะตถายะ ปะทีปะยุคัสสะ ทานัสสะ อานิสังโส, อัมหากัญจะ  
มาตาปิตุอาทีนัญจะ ปิยะชนานัง ทิฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ สังวัตตะตุ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงรับทราบ ข้าพเจ้าทั้งหลาย  
ขอน้อมถวายเทียนพรรษา กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ไว้ ณ อุโบสถ  
(วิหาร)นี้ เพื่อเป็นพุทธบูชาตลอดพรรษา ขออานิสงส์แห่งการถวายเทียน  
พรรษา เพื่อเป็นพุทธบูชาตลอดพรรษานี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย จงเป็นไป  
เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย แก่ปิตุชนทั้งหลายมีมารดา  
บิดาเป็นต้นด้วย สิ้นกาลนานเทอญ.

## พระคาถาชินบัญชร

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

เพื่อให้เกิดอานุภาพยิ่งขึ้น ก่อนเจริญภาวนาชินบัญชร ตั้งนะโม

๓ จบ แล้วระลึกถึงและบูชาเจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้าด้วยคำว่า

ปุตตะกาโมละเภปุตตัง ณะกะกาโมละณะนัง

อติถิกายะณายะ เทวานังปิยะตังสุตตะวา

อิติปิโสภะคะวา ยะมะราชาโน

ท้าวเวสสุวรรณโณมรณังสุขัง อะระหังสุคะโต นะโมพุทธายะ

๑.

ชะยาสะนากะตา พุทธา เชตะวา มารัง สะวาหะนัง จะตุสัจจาสะภัง  
ระสัง เย ปิวิงสุ นะราสะภา

๑. พระพุทธเจ้าและพระนราสภาทรงหลาย ผู้ประทับนั่งแล้วบน  
ชัยบัลลังก์ ทรงพิชิตพระยามารารัทธิราชผู้พรั่งพร้อมด้วยเสนาราชพาหนะแล้ว  
เสวยอมตรสคือ อริยะสังฆธรรมทั้งสี่ประการ เป็นผู้นำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้น  
จากกิเลสและกองทุกข์

๒.

ตันหังกระทาทยะ พุทธา อัญฐะวีสะติ นายะกา  
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตตะเก มุนิสสะรา.

๒. มี ๒๘ พระองค์คือ พระผู้ทรงพระนามว่า ตันหังกรเป็นอาทิ  
พระพุทธเจ้าผู้จอมมุนีทั้งหมดนั้น

๓.

สีเส ปะติฏฐิต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจนะ สังโฆ ปะติฏฐิต  
มัยหัง อูเร สัพพะคุณากะโร

๓. ข้าพระพุทธเจ้าขอัญเชิญมาประดิษฐานเหนือเศียรเกล้า  
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประดิษฐานอยู่บนศีรษะ พระธรรมอยู่ที่  
ดวงตาทั้งสอง พระสงฆ์ผู้เป็นอากรบ่อเกิดแห่งสรรพคุณอยู่ที่อก

๔.

หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิणे  
โกณฑัญโญ ปิฎฐิภาคัสมิง โมคคัลลानิ จะวามะเก.

๔. พระอนุรุทธะอยู่ที่ใจ พระสารีบุตรอยู่เบื้องขวา พระโมคคัลลาน  
อยู่เบื้องซ้าย พระอัญญาโกณฑัญญะอยู่เบื้องหลัง

๕.

ทักขิणे สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุโล  
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุกาสุง วามะโสตะเล.

๕. พระอานนทกับพระราหุลอยู่ขวา พระกัสสะปะกับพระมหานามะ  
อยู่ที่หูซ้าย

๖.

เกสัณเต ปิฎฐิภาคัสมิง สุริโย วะ ปะกังกะโร  
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิตो มุนิปุญฺคะโว.

๖. มุนิผู้ประเสริฐคือ พระโสภิตะผู้สมบูรณ์ด้วยสิริดังพระอาทิตย์  
ส่องแสงอยู่ที่ทุกเส้นขน ตลอดร่างทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

---

<sup>๑</sup> บางตำราใช้เกสเนต, เกสะโต...ก็มี



๑๑.

ขันธะโมระปะริตตัญจะ

อาภาณานาฏิยะ สุตตะกัง

อากาเส ฉะทะนัง อาลี

เสสา ปาการะสันธุตา.

๑๑. พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาภาณานาฏิยะสูตร

เป็นเครื่องกางกั้นดุจหลังคาอยู่บนนภาภาค

๑๒.

ชินนาวะระสังยุตตา

สัตตปาการะลังกะตา

วาตะปิตตาทิสัญชาตา

พาหิรัชฌัตตูปัททะวา.

๑๒. อนึ่งพระชินเจ้าทั้งหลาย นอกจากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้

ผู้ประกอบพร้อมด้วยกำลังนานาชนิดมีศีลาทิคุณอันมั่นคง คือ  
สัตตะปรากการเป็นอาภรณ์ดั่งล้อมเป็นกำแพงคุ้มครองเจ็ดชั้น

๑๓.

อะเสสา วินะยัง ยันตุ

อนันตะชินะเตชะสา\*

วะสะ โต เม สะกิจจะนะ

สะทา สัมพุทธะปัญฺชะเร.

๑๓. ด้วยเดชานุภาพแห่งพระอนันตชินเจ้าไม่ว่าจะทำกิจการใดๆ

เมื่อข้าพระพุทธเจ้าเข้าอาศัยอยู่ในพระบัญญัติแวดวงกรงล้อมแห่งพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้า ขอโรคอุปัทวะทุกข์ทั้งภายนอกและภายใน อันเกิดแต่  
โรคร้าย คือ โรคลมและโรคดีเป็นต้น เป็นสมุฏฐานจงกำจัดให้พินาศไป  
อย่าได้เหลือ

๑๔.

ชินะปัญฺชะระมัชฌัมหิ วิหะรันตัง มะฮี\* ตะเล

สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพเต มะหาปริสาสะภา.



๑๔. ขอพระมหากษัตริย์ผู้ทรงพระคุณอันล้ำเลิศทั้งปวงนั้น  
จงอภิบาลข้าพระพุทธเจ้า ผู้อยู่ในภาคพื้น ท่วมกลางพระชินบัญชร  
ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการคุ้มครองปกป้องรักษาภายในเป็นอันดีฉะนี้แล

๑๕.

|                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| อิจเจวะมันโต         | สุคตโต สุรักโข        |
| ชินานุภาเวนะ         | ชิตุปัททะโว           |
| ธัมมานุภาเวนะ        | ชิตาริสังโฆ           |
| สังฆานุภาเวนะ        | ชิตันตะรายะ           |
| สัทธัมมานุภาวะปาโลโต | จะรามิ ชินะปัญชะเรติ. |

๑๕. ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการอภิบาลด้วยคุณานุภาพแห่งสังฆธรรม  
จึงชนะเสียได้ซึ่งอุปัทวอันตรายใดๆ ด้วยอานุภาพแห่งพระชินะพุทธเจ้า  
ชนะข้าศึกศัตรูด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ชนะอันตรายทั้งปวงด้วยอานุภาพ  
แห่งพระสงฆ์ ขอข้าพระพุทธเจ้าจงได้ปฏิบัติ และรักษาดำเนินไปโดยสวัสดิ  
เป็นนิจันรันดรเทอญฯ

จงควบคุมจิตใจให้เหนืออารมณ์  
เพื่อจะได้มีสติอยู่กับตัว

อุบายซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มอบไว้แก่ชาวโลก ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก มีจำนวน ๔๐ วิธี แยกเป็น กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสิ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุนิเวศน ๑ อากาสนัญญาตนะ ๑ อากิญจัญญาตนะ ๑ และเนวสัญญานาสัญญาตนะ ๑ ซึ่งท่านที่นิ่งภาวนาสมาธิสามารถเลือกวิธีภาวนาให้ถูกกับจริตของตน โดยมีรายละเอียดสรุปสั้น ๆ ดังนี้

#### ๑) กสิณ ๑๐

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| - ปฐวีกสิณ (เพ่งดิน)     | - ปีตกสิณ (เพ่งสีเหลือง)   |
| - อาโปกสิณ (เพ่งธาตุน้ำ) | - โลหิตกสิณ (เพ่งสีแดง)    |
| - เตโชกสิณ (เพ่งไฟ)      | - โอทาทกสิณ (เพ่งสีขาว)    |
| - วาโยกสิณ (เพ่งลม)      | - อากาสกสิณ (เพ่งอากาศ)    |
| - นิลกสิณ (เพ่งสีเขียว)  | - อาโลกกสิณ (เพ่งแสงสว่าง) |

#### ๒) อสุภะ ๑๐

- |              |                       |
|--------------|-----------------------|
| - อุทรมาคะ   | (ศพขึ้นอืด)           |
| - วินิลกะ    | (ศพขึ้นพองเขียว)      |
| - วิปฺพพกะ   | (ศพเน่าน้ำเหลืองไหล)  |
| - วิจฉิททกะ  | (ศพที่ขาดเป็นท่อน ๆ)  |
| - วิภยิตกะ   | (ศพที่ถูกกัดกิน)      |
| - วิภิตตกะ   | (ศพที่กระจัดพลัดพราย) |
| - หตวิภิตตกะ | (ศพที่ถูกสับ ฟันแทง)  |
| - โลหิตกะ    | (ศพที่เลือดแดง ๆ ไหล) |
| - ปุพฺพกะ    | (ศพที่หนอนไชคลาคล่ำ)  |
| - อัมมฐิกะ   | (โครงกระดูก)          |

๓) อนุสติ ๑๐

- พุทธานุสติ (ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า)
- ธัมมานุสติ (ระลึกถึงคุณของพระธรรม)
- สังฆานุสติ (ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์)
- สीलานุสติ (ระลึกถึงศีลของตน)
- จาคานุสติ (ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว)
- เทวตานุสติ (ระลึกถึงที่ท่าบุคคลให้เป็นเทวดา)
- มรณัสสติ (ระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตน)
- กายคตาสติ (ระลึกถึงทั่วไปในกายให้เห็นว่าไม่สวय)
- อานาปาสติ (ระลึกถึงสติกำหนดลมหายใจเข้า- ออก)
- อุปสมาสติ (ระลึกถึงคุณของพระนิพพาน)

๔) พรหมวิหาร ๔

- เมตตา - มุทิตา
- กรุณา - อุเบกขา

๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ (นึกถึงความปฏิกูลในอาหาร)

๖) จตุธาตุวัตถถาน ๑

(พิจารณาธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในร่างกาย)

๗) อากาสนัญญายตนะ ๑ (อรูปรกรรมฐาน เพ่งอากาศ)

๘) วิญญาณัญญายตนะ ๑ (อรูปรกรรมฐาน เพ่งวิญญาณ)

๙) อากิญจัญญายตนะ ๑ (อรูปรกรรมฐาน เพ่งความว่าง)

๑๐) เนวสัญญานาสัญญายตนะ ๑

(อรูปรกรรมฐาน เพ่งความสงบขั้นละเอียด)

## วิภูสงสาร

วิภูสงสาร แปลว่า การท่องเที่ยวเพราะวิภูจะวนเวียน ไม่มี  
การเกษียณสิ้นสุดลงได้

ภูมิ ๔ หรือ ๓๑ ชั้น แห่งจิต

๑) อบายภูมิ ๔ (ภูมิที่ปราศจากความเจริญ)

- นิรยะ (นรก)
- ตีรัจฉาณโยนิ (กำเนิดไตรภพ)
- ปิตติวิสัย (แดนเปรต)
- อสุรกาย (พวกอสูร)

๒) กามสุดตภูมิ ๗ (กามาวจรภูมิ ซึ่งยังเกี่ยวข้องกับกาม)

- มลลสสภูมิ (ขามนุษย์)
- จาตุมาหาราชิกาภูมิ (สวรรค์ชั้นที่ท้าวมหาราชทั้ง ๔ ปกครอง)
- ดาวดึงสาภูมิ หรือดาวดึงส์ (แดนแห่งเทพ ๓๓ มีท้าวสักกะหรือพระอินทร์ เป็นผู้ปกครอง)
- ยามาภูมิ (แดนแห่งเทพที่ปราศจากความทุกข์ในภพภูมิ)
- ดุสิตาภูมิ หรือดุสิต (แดนแห่งเทพผู้เฝ้าด้วยสิริสมบัติของตน)
- นิมมานนรตภูมิ (แดนแห่งเทพผู้ยินดีในการเนรมิต)
- พรนิมมิตวสวัตตีภูมิ (แดนแห่งเทพผู้ยังอำนาจให้เป็นไปในสมบัติที่ผู้อื่นเนรมิตให้)

๓) รูปาวจรภูมิ ๑๖ (ชั้นที่ยังท่องเที่ยวอยู่ในรูป, ชั้นพรหม)

ก. ปฐมฌานภูมิ ๓ (ระดับปฐมฌาน)

๑. พรหมปาริสาขาภูมิ (พวกบวชีรรมหาพรหม)

๒. พรหมบุโรหิตาภุมิ (พวกบุโรหิตมหาพรหม)
๓. มหาพรหมภุมิ (พวกท้าวมหาพรหม)
- ข. ทุตติยานภุมิ ๓ (ระดับทุตติยาน)
๔. ปริตรตาภุมิ (พวกรัศมิน้อย)
๕. อัปปามาณาภาภุมิ (พวกรัศมีประมาณมิได้)
๖. อาภัสสราภุมิ (พวกรัศมีสูกปลั่งชันไป)
- ค. ตติยานภุมิ ๓ (ระดับตติยาน)
๗. ปริตตสุภาภุมิ (พวกรัศมีลำางน้อย)
๘. อัปปามาณสุภาภุมิ (พวกรัศมีงามกระจ่างแจ้ง)
๙. สุกกิงหาภุมิ (พวกมีรัศมีงามกระจ่างแจ้ง)
- ง. จตุตถยานภุมิ ๗ (ระดับจตุตถยาน)
๑๐. เวทฬุลาภุมิ (พวกมีผลไพบูลย์)
๑๑. อสัณฺณิสัตตาภุมิ (พวกสัตว์ไม่มีสัญญา)
๑๒. อวิหาภุมิ (เหล่าท่านผู้ไม่เสื่อมจากสมบัติของตนหรือผู้ไม่ลงไปเร็ว/ผู้คงอยู่นาน)
๑๓. อตปฺปาภุมิ (เหล่าท่านผู้ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ใคร หรือผู้ไม่ทำความเดือดร้อนกับใคร)
๑๔. สุทฺธสสาภุมิ (เหล่าท่านผู้ตั้งงาม ทำทัตนา)
๑๕. สุทฺธสีภุมิ (เหล่าท่านผู้มองเห็นชัดเจบดี หรือผู้มีทัตนาแจ่มชัด)
๑๖. อกนิษฐภุมิ (เหล่าท่านผู้ไม่มีความด้อย/ผู้สูงสุด)
- ๔) อรูปจรรภุมิ ๔ (ชั้นที่ท่องเที่ยวอยู่ในอรูป, ชั้นอรูปพรหม)
  ๑. อากาसानัญจายตนะภุมิ (ชั้นเข้าถึงภาวะมีอากาศไม่มีที่สุด)

หมายเหตุ: ทั้ง ๑๖ ภุมิ เป็นรูปภุมิ คือ เป็นที่อยู่ของพรหมที่มีรูป ลำดับที่ ๑๒-๑๖ เรียกว่า  
สุทธาวาส ๕ หมายถึง (พวกที่มีอยู่อันบริสุทธิ์ คือ ที่เกิดของพระอนาคามิ)

๒. วิญญาณัญจนายตนะภูมิ (ขั้นเข้าถึงภาวะมีวิญญาณไม่มีที่สุด)
๓. อากิญจัญญายตนะภูมิ (ขั้นเข้าถึงภาวะไม่มีอะไร, ว่าง)
๔. เนวาสัญญานาสัญญายตนะภูมิ (ขั้นเข้าถึงภาวะมีสัญญาแต่ก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่)

หมายเหตุ: ทั้ง ๔ ภูมินี้ เป็นอรุณภูมิ คือเป็นที่อยู่ของพรหมที่ไม่มีรูป บรรดาภูมิ ๓๑ ที่กล่าว มาทั้งหมดนี้ (ยกเว้นสุทธาส ๕) ย่อมเป็นอุบัติ ที่อยู่ ที่ตายของสัตว์ทั้งหลายทุกรูป ทุกนามไม่มียกเว้น ไม่ว่าจะเป็นเราท่าน ที่ต้องท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิด อยู่ในภูมิต่ำเหล่านั้นเรื่อยไปด้วยเหตุนี้ท่านจึงเรียกอาการเวียนว่ายตายเกิดนี้ว่า “วัฏฏสงสาร”

## โลกุตรภูมิ (ภูมิพ้นโลก/ภพภูมิ)

โลกุตรภูมิ หมายถึงความเป็นพระอริยบุคคล ๔ ชั้น ได้แก่ พระโสดาบันน์, พระสกิทาคามี (สกทาคามิ), พระอนาคามี และพระอรหันต์ และสิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างของพระอริยบุคคลทั้ง ๔ ชั้น คือกิเลสต่างๆ ที่เรียกว่า “สัญญาชน ๑๐”

- |                |                                                                                                        |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑) สักกายทิฏฐิ | ความเห็นว่าร่างกายนี้เป็นตัวตนของตน                                                                    |
| ๒) วิจิกิจฉา   | ความลังเลสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย<br>มรรคผล นิพพาน                                                     |
| ๓) ลีลพตปรามาส | การลุ่มหลงผิด คือพวกถือศีลไม่จริงจัง<br>อีกทั้งพวกถือโศคลง หรือติดในลัทธิ<br>โดยสักแต่ว่ากระทำตามกันมา |

หมายเหตุ: ผู้ละสัญญาชน ๓ ข้อแรกได้เรียกว่า พระโสดาบันน์จะกลับมาเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ

- |            |                                       |
|------------|---------------------------------------|
| ๔) กามราคะ | ความติดในในกามคุณ                     |
| ๕) ปฏิฆะ   | ความขัดใจ หงุดหงิด กระทบกระทั้งทางจิต |

หมายเหตุ: ผู้ละสัญญาชน ข้อ ๑-๓ ได้เด็ดขาด และทำข้อ ๔-๕ ให้เบาบางลง เรียกว่า พระสกิทาคามี คือ ผู้จะกลับมาเกิดอีกเพียงครั้งเดียว

- |             |                                                            |
|-------------|------------------------------------------------------------|
| ๖) รูปราคะ  | ความพอใจ ความติดใจในสุขอันเกิดจาก<br>รูปฌานติดใจในรูปภาพ   |
| ๗) อรูปราคะ | ความพอใจ ความติดใจในสุขอันเกิดจาก<br>อรูปฌาน ติดใจในรูปภาพ |

หมายเหตุ: ผู้ละสัญญาชน ข้อ ๑-๕ ได้เด็ดขาด และทำข้อ ๖-๗ ให้เบาบางลงเรียกว่า พระอนาคามี คือ ผู้ไม่กลับมาเกิด

- ๘) มานะ                      ความถือตน หรือสำคัญตนว่าสูงกว่าเขา  
เท่าเทียมกันเขา หรือต่ำกว่าเขา เป็นต้น
- ๙) อูทธัจจะ                  ความฟุ้งซ่านแห่งจิตเมื่อมีอารมณ์มา  
กระทบความฟุ้งซ่านในสัญญาชนนี้  
ต่างกับความฟุ้งซ่านในนิรวณ ๕ เป็น  
อาการกระเพื่อมน้อยๆแห่งจิตที่ยังมี  
อวิชชาบางๆ ห่อหุ้มอยู่
- ๑๐) อวิชชา                  ความไม่รู้จริง ความไม่รู้แจ้งในอริยสัจ ๔

หมายเหตุ : ผู้ละสัญญาชน ทั้ง ๑๐ ประการนี้ย่อมเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์



## โพธิปักขิยธรรม ๓๗

(ธรรมอันเป็นไปในฝ่ายแห่งการตรัสรู้)

### ๑) อิทธิบาท ๔ (ธรรมที่ให้ประสบความสำเร็จ)

- ฉันทะ (ความพอใจ)
- วิริยะ (ความเพียร)
- จิตตะ (ความเอาใจฝักใฝ่ หรือจดจ่อในสิ่งที่กระทำ)
- วิมังสา (ความไตร่ตรองพิจารณา)

### ๒) สติปัฏฐาน ๔ (การตั้งสติ)

- ตั้งสติพิจารณากาย ในกาย
- ตั้งสติพิจารณาเวทนา ในเวทนา (ความรู้สึกว่าชอบ ไม่ชอบ หรือเฉยๆ ที่สัมผัสจาก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)
- ตั้งพิจารณาจิต ในจิต
- ตั้งสติพิจารณาธรรม ในธรรม

### ๓) สัมมปธาน ๔ (ความเพียรชอบ)

- เพียรระวังบาปมิให้เกิดขึ้น
- เพียรระวังบาปที่เกิดขึ้นแล้ว
- เพียรทำกุศลให้เกิด
- เพียรทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น

### ๔) อินทรีย์ ๕ (ธรรมอันเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน = ฝ่ายรับ)

- ศรัทธา (ความเชื่อ)
- วิริยะ (ความเพียร)
- สติ (ความระลึกได้)

- สมาธิ (ความตั้งใจมั่น)
- ปัญญา (ความรู้รอบรู้)

๕) พลละ ๕ (ธรรมอันเป็นกำลัง = ฝ่ายรุก)

- ศรัทธา (ความเชื่อ)
- วิริยะ (ความเพียร)
- สติ (ความระลึกได้)
- สมาธิ (ความตั้งมั่น)
- ปัญญา (ความรู้รอบรู้)

๖) โพชฌงค์ ๗ (ธรรมอันเป็นตัวประกอบแห่งการตรัสรู้)

- สติ (ความระลึกได้)
- ธัมมจริยา (เลือกเพียรธรรม)
- วิริยะ (ความเพียร)
- ปีติ (ความอิ่มใจ)
- ปัสสัทธิ (ความสงบ/อิ่มใจ)
- สมาธิ (ความตั้งใจมั่น)
- อุเบกขา (การวางเฉยอย่างมีสติกำกับ)

๗) อริยมรรค ๘ (ทางอันประเสริฐ)

- |                                |   |       |
|--------------------------------|---|-------|
| - สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ)      | } | ปัญญา |
| - สัมมาสังกัปปะ (ความคิดชอบ)   |   |       |
| - สัมมาวาจา (วาจาชอบ)          | } | ศีล   |
| - สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ)  |   |       |
| - สัมมาอาชีวะ (ประกอบอาชีพชอบ) |   |       |
| - สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ)   |   |       |

- สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) }
- สัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่น) } สภาธิ

---

ความจริงโลกนี้เป็นอารมณ์ของจิต  
 ในเมื่อจิตตัวนี้รู้ความจริงของโลก  
 แล้วมันจะปลื้มตัวไปลอยเด่นอยู่เหนือโลก  
 แล้วมันอาศัยโลกนั้นแหละเป็นบันไดเหยียบไปสู่จุดที่อยู่  
 เหนือโลก  
 .....หลวงพ่อฟุช ฐานิโย.....

## มารยาทไทยที่ถือปฏิบัติ

### มารยาทในการยืน

๑. การยืนตามลำพัง ขาทั้งสองข้างชิดกัน หรืออยู่ในท่าพัก แขนปล่อยแนบลำตัว หรือจะประสานไว้ข้างหน้าเล็กน้อย จะยืนเอียงข้างนิดหน่อยก็ได้ แต่ต้องให้อยู่ในท่วงท่าที่สง่างาม อย่ายืนขากาง แกว่งแขน หันหน้าไปมาอย่าง ลุกลี้ลุกลน หรือหลุกหลิก ล้วงกระเป๋า แคะ เกา ฯลฯ กริยาทำนองนี้ไม่พึงกระทำ

๒. การยืนเฉพาะหน้าผู้ใหญ่ ถ้าไม่จำเป็น ไม่ควรยืนตรงหน้าผู้ใหญ่ แต่ควรยืนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง มีดังนี้คือ ยืนตรงขาชิด ปลายเท้าห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองแนบชิดข้าง ท่าทางสำรวม

การประสาน ทำได้ ๒ วิธี

๑) คว้ามือซ้อนกัน จะเป็นมือไหน ทับมือไหนก็ได้

๒) หายมือทั้ง ๒ สอดนิ้วเข้าระหว่างช่องนิ้วของแต่ละนิ้ว

### มารยาทการเดิน

#### ๑. วิธีเดินเข้า

๑.๑ นั่งคุกเข่าตัวตรงมือทั้งสองข้างปล่อยตามสบายอยู่ข้างๆ ลำตัว

๑.๒ ยกเข่าขวา — ซ้าย ก้าวไปข้างหน้าสลับกันไปมา ปลายเท้าตั้งช่วงก้าว ของเข่ามีระยะพองาม ไม่กระชั้นเกินไป มือไม่แกว่ง

๑.๓ ขณะเดินเข้าผ่านหน้าผู้ใหญ่ หรือเข้าไปหาผู้ใหญ่ ให้ก้มหน้าเล็กน้อย

๑.๔ เมื่อจะลุกจากการเดินเข้า ให้ชันเข่าข้างหนึ่งข้างใดมาข้างหน้า อีกข้างหนึ่งกดลงไปกับพื้น แล้วยกตัวขึ้นช้าๆ

๑.๕ ขณะเดินเข้า ระวังอย่าให้ปลายขาทั้งสองข้างแกว่งไปมาขณะก้าวขา หรืออย่าให้ปลายเท้าลากพื้นจนมีเสียงดัง

## ๒. เดินตามลำพัง

ให้เดินอย่างสุภาพ หลังตรง ช่วงก้าวไม่ยาว — สั้นจนเกินไป แกว่งแขน แต่พองาม สำหรับผู้หญิง ขณะเดินให้ระวังการแกว่งแขนและสะโพกให้อยู่ในอริยาบถที่เป็นโดยธรรมชาติ

## ๓. การเดินกับผู้ใหญ่

ให้เดินไปซ้ายก่อนไปทางหลังเล็กน้อย เว้นแต่ต้องเดินไปในที่จำกัดจึงเดินตามหลังเป็นแถว ทำเดินต้องนอบน้อม ช่วงก้าวพองาม อย่าเดินส่ายตัว หรือโคลงศีรษะ ในกรณีที่ต้องเดินตามหลังระยะใกล้ๆ ต้องสังเกตว่าผู้ใหญ่ว่ายืนจะหยุด ณ ที่แห่งใด จะได้ชะลอฝีเท้าลงป้องกันมิให้เดินชนเขาได้

## ๔. การเดินผ่านผู้ใหญ่

๔.๑ อวูโส และคั่นเคยมาก ขณะนั่งพื้น หรือเก้าอี้

๑. ให้เดินเข้ามาใกล้พอสมควร

๒. นั่งพับเพียบเก็บปลายเท้า กราบตั้งมือ ๑ ครั้ง

๓. เมื่อจะผ่านให้คลานลงมือ ปลายเท้าตั้งกับพื้น

๔. ถ้าผู้ใหญ่ทักทาย ให้นั่งพับเพียบเก็บปลายเท้า มือประสานกันบนตัก เมื่อจบการสนทนาให้กราบ ๑ ครั้ง แล้วเดินเข้าผ่านไป

๔.๒ อวูโสมากแต่ไม่คั่นเคยกัน ขณะนั่งพื้น หรือเก้าอี้ให้ค้อมตัวลง แล้วเดินผ่านไป ไม่ต้องคลานลงมือและไม่ต้องกราบ

๔.๓ อวูโสมาก และคั่นเคย ขณะยืนอยู่

๑. ให้เดินเข้าไปใกล้พอสมควร สำหรับชายให้ค้อมตัวลงไหว้แบบ

ไหว้บิดา-มารดา ครู-อาจารย์ หรือผู้มีอาวุโสมาก สำหรับหญิง  
ให้ย่อตัวลงไหว้แบบเดียวกับผู้ชาย

๒. ถ้าผู้ใหญ่ทักทาย ให้ยืนมือประสานกัน และเมื่อจบการสนทนา  
ให้ไหว้ อีกครั้งหนึ่ง แล้วจึงเดินค้อมเล็กน้อยผ่านไป

๔.๔ อาวุโสมากแต่ไม่คุ้นเคยขณะยืน ให้ค้อมตัวลงขณะยืน ให้ค้อมตัวลง  
ขณะเดินผ่านไม่ต้องไหว้

๔.๕ การเดินผ่านผู้ใหญ่ อาวุโสไม่มากนัก แต่คุ้นเคยกันขณะนั่งเก้าอี้  
หรือยืน

๑. ให้เดินเข้าไปใกล้พอสมควร สำหรับชายให้ค้อมตัวลงไหว้แบบ  
ผู้ที่เคารพนับถือทั่วไป สำหรับหญิงให้ย่อตัวลงไหว้แบบ  
เดียวกับผู้ชาย
๒. เมื่อจะผ่านไปให้เดินค้อมตัวผ่านไม่แกว่งแขน มือแนบอยู่ข้าง  
ลำตัว
๓. ถ้าผู้ใหญ่ทักทายให้ยืนค้อมตัวผ่าน มือประสานกัน เมื่อจบ  
การสนทนาแล้ว ให้ไหว้อีกครั้งแล้วค้อมตัวเดินผ่านไป

๔.๖ ผู้ใหญ่อาวุโสไม่มากนัก และไม่คุ้นเคยกัน นั่งเก้าอี้ หรือยืนอยู่ให้  
ค้อมตัวเดินผ่านไปไม่ต้องไหว้

### ๕. การเดินผ่านหลังผู้อื่น

เมื่อจะเดินผ่านหลังผู้อื่นที่อาวุโส ไม่ว่าผู้นั้นจะนั่งกับพื้น เก้าอี้ หรือยืนอยู่  
ให้ค้อมตัวลง ขณะเดินผ่าน มือทั้งสองแนบลำตัว

ถ้าเป็นการเดินผ่านด้านหลังอย่างใกล้ชิด จนถึงต้องเบียดเข้าไป ถ้าเป็น  
ผู้อาวุโสมากให้ค้อมตัวและไหว้พร้อมกับกล่าวคำขอโทษก่อนจะเดินผ่าน  
ถ้าอาวุโสไม่มากนัก หรือเท่าเทียมกัน ให้ค้อมตัวลงต่ำ และกล่าวคำขอโทษก่อน  
จะเดินผ่านไม่ต้องไหว้

ข้อพึงระวังในการเดินเข้าหาผู้ใหญ่ หรือเดินผ่านผู้ใหญ่

๑. ให้ยืนอยู่ในอิริยาบถสำรวม ไม่พูดคุยกัน
๒. ขณะยืนต้องขำเลียงทางไว้เสมอเพื่อป้องกันการสะดุดหรือชนสิ่งของ
๓. อย่าเดินให้ชิดผู้ใหญ่ จนเสื้อผ้า กระเป๋าทือ หรือส่วนของร่างกายไปถูกร่างกายของผู้ใหญ่

## มารยาทการนั่ง

ให้นั่งเป็นจังหวะโดยเอาเข่าซ้ายลงก่อนตามด้วยเข่าขวา แล้วลงนั่ง การลุกจากที่นั่งให้ลุกเป็นจังหวะ โดยคุกเข่าขวาขึ้นพร้อมยกขาอีกข้างหนึ่งขึ้นพร้อมกับยืนตรง

การเปลี่ยนท่วงนั่ง จากท่าสมาธิ เป็นนั่งพับเพียบให้นั่งเข่าขึ้นแล้วสอดขาไปด้านหลัง

## มารยาทการกราบ

### ๑. กราบบุคคล

จะกระทำเฉพาะผู้ที่อาวุโสสูงมาก เช่น บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ที่มีอายุสูง ขึ้นต้นต้องทำอิริยาบถหมอบก่อน โดยลดตัวลงนั่งพับเพียบกับพื้น จะนั่งพับซ้ายหรือขวาก็ได้ แล้วแต่สะดวกเก็บปลายเท้า แล้วค้อมตัวหมอบลง ให้แขนทั้ง ๒ ข้าง คร่อมเข่าที่ยื่นออกไปข้างหน้า

- เวลากราบ ให้ประนมมือขึ้น แล้วค้อมตัวลง มือที่ประนมตั้งในระดับพื้น ค้อมศีรษะลงไปจรดหัวแม่มือ อย่ายกหัวแม่มือขึ้นมารับหน้าผากเป็นอันขาด และให้กราบเพียง ๑ ครั้ง เรียกการกราบแบบนี้ว่า กราบลงศอกตั้งมือ แล้วจึงลุกขึ้นอยู่ในท่านั่งพับเพียบหรือท่าหมอบแล้วแต่กรณี

- เมื่อลุกขึ้นจากการหมอบ ให้วางแขนทั้งสองข้างราบกับพื้น ยกส่วนสะโพกขึ้นก่อน แล้วยกตัวตาม คลานเข้าถอยหลังออกมาเล็กน้อยจึงลุกขึ้นยืนเฉียงออกมาอย่าหันหลังให้ แล้วเดินออกมา

## ๒. กราบพระพุทธรูป

การกราบพระพุทธรูปหรือพระภิกษุสงฆ์ ต้องกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ คือหน้าผาก ๑ หัวเข่า ๒ ศอก ๒ รวมเป็น ๕ จรดพื้นพร้อมกัน ๓ ครั้ง

## ๓. การกราบพระภิกษุสงฆ์

ให้กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์แบบเดียวกันกับการกราบพระพุทธรูป แต่เวลาจะเข้าไปกราบ ตั้งคุกเข่าทั้ง ๒ ข้างลง แล้วเดินเข้าเข้าไปได้ระยะพอสมควร จึงนั่งคุกเข่าลงกราบ เมื่อกราบแล้วจะลุกกลับออกมาให้เดินเข้าถอยหลังเล็กน้อยแล้วยืนขึ้นเดินถอยเฉียงออกไป

การเคารพพระภิกษุสงฆ์ ขณะยืนหรือเดินผ่าน โดยการนั่งขยับตัวแล้วพนมมือ

## ๔. การเคารพศพ

๑. เดินเข้าเข้าไปในระยะพอสมควรเพื่อเตรียมกราบพระพุทธรูปก่อน

๒. เมื่อถึงหน้าพระพุทธรูป นั่งคุกเข่าพนมมือและกราบพระพุทธรูปแบบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง

๓. เดินเข้าไปกราบศพ

ก. ถ้าผู้ตายอาวุโสมาก ให้นั่งพับเพียบเก็บปลายเท้า ใช้กราบแบบตั้งมือ ๑ ครั้ง



ข. ถ้าพระภิกษุสงฆ์มรณภาพขณะที่ยังอุปสมบทอยู่ให้  
กราบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง

ค. ถ้าเป็นศพของผู้อาวุโสต่ำกว่า วัยต่ำกว่าให้นั่งพับเพียบในลักษณะ  
สํารวม มือประสานกัน

## มารยาทในการดื่มน้ำ

๑. การรินน้ำ ไม่ควรให้เกิดเสียงดัง ให้เอียงแก้วขณะรินน้ำ

๒. ไม่ยืนดื่มน้ำ

ฝึกดื่มน้ำไม่ให้เกิดเสียงดัง

## การปรากฏตัวในที่ชุมนุม นั่งกับพื้น

### ๑. มีพระอาจารย์

- เดินในแนวกลางเข้ามาด้านหน้าของผู้เข้าอบรมแล้วลงเดินเข้าไปในระยะที่ห่างจากพระอาจารย์พอสมควรเดินเข้าไปยังจุดที่ไม่โครโฟนโดยยืนเข้า

- ก่อนพูด พนมมือไหว้พระอาจารย์ ๑ ครั้ง กล่าวทักทายโดยกล่าวนมัสการพระอาจารย์และทักทายผู้อยู่ในสถานที่อบรมตามลำดับอาวุโส

### ๒. ไม่มีพระอาจารย์

- เดินแนวกลางมาตรงจุดที่ตั้งไมโครโฟน นั่งยืนเข้ากล่าวทักทายผู้อยู่ในสถานที่อบรม

## ยืนพูด

### มีพระ

- เดินเข้าแนวกลางถึงแนวหน้าสุด นั่งคุกเข่าพนมมือไหว้พระพุทธรูปพระสงฆ์ ลูกเดินโดยค้อมตัวผ่าน “หน้าพระสงฆ์” แล้วเดินขึ้นโพเดียมนมัสการพระสงฆ์

- การกล่าวทักทาย เหมือนการนั่งพูด

- เมื่อจบการพูด ก่อนลงจากโพเดียม กล่าวอนุโมทนาบุญ

### ด้านการกระทำ (กาย)

- ไม่ถือวิสาสะ ละลาบละลั้ว หยิบฉวยสิ่งของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต
- อย่าลืมหักคำว่า “ขอโทษ” ทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่สูงกว่าผู้ใหญ่และผู้อื่น
- ควรรู้จักเคารพต่อสถานที่ และผู้อื่น
- ไม่ถูกเนื้อต้องตัวบุคคลอื่น โดยเฉพาะคนที่ไม่ได้คุ้นเคยกัน หากเข้าใจ

### ผิดจากการเข้าไปทักทายต้อง กล่าวคำ “ขอโทษ”

- การลุก การนั่ง การเดิน ควรมีสติ ไม่รีบร้อนจนเกินงาม
- การให้ — รับสิ่งของควรทำด้วยความสุภาพ และถึงมือไม่ควรโยนให้กัน
- ไม่ควรเดินตัดหน้าในขณะผู้อื่นกำลังพูดจากัน
- ไม่ทำเสียงอึกทึก ครึกโครมในบ้านของผู้อื่น
- ไม่ทำเสียงดังขณะเดินผ่านกลุ่มชน
- สวมใส่เสื้อผ้าที่มีมิดชิด และสะอาดอยู่เสมอ
- การเปลี่ยนเสื้อผ้า ควรทำในสถานที่มิดชิดปิดบังทุกครั้ง
- การกระทำบางอย่างที่ควรทำในที่ลับก็ต้องทำในที่ลับ เช่น อุจจาระ

### ปัสสาวะ เป็นต้น

- ไม่ควรลั้ว แคะ แกะ เกา ร่างกายของตนในที่ชุมชน
- ไม่ควรอาการ หาว เรอ ในที่ชุมชน
- ไม่แสดงอาการจาม ไอ ด้วยเสียงอันดังโดยไม่ปิดปาก
- ไม่แสดงอาการถ่มน้ำลาย ขากเสลด หรือส่งน้ำมูกด้วยเสียงอันดัง และ

### เปราะเปื้อน เป็นที่น่ารังเกียจ

- การดักอาหารเพื่อรับประทาน ไม่ควรรีบเร่งอย่างลุกลน จนเลอะเทอะ

ออกขอบจานหรือหกรด สำหรับการรับประทานอาหาร ไม่ควรดักคำโต  
จนเกินไปจนร่วงจากปาก นอกจากนี้ไม่ควรให้มีเสียงดัง เช่น เคี้ยวเสียงดัง

หรือชดน้ำดั่ง และไม่ควรพูดคุยเวลาอาหารอยู่ในปาก

- ขณะรับประทานอาหารไม่ควรหยิบยกข้ามผ่านหน้าผู้อื่น หากมีความจำเป็นต้องกล่าวคำ “ขอโทษ”

- ในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ควรใช้ช้อนกลางตักอาหาร และไม่ควรละลابل้างนำอุปกรณ์ของผู้อื่นมาใช้ตักอาหาร

- ควรรู้จักกาลเทศะสนทนากับผู้ใหญ่

- ไม่ควรเดินแซงขึ้นหน้าผู้ใหญ่ แต่ควรเดินตามหลังในระยะไม่ห่างนัก และไม่ชิดนัก

- ขณะอยู่ใกล้กับผู้ใหญ่ไม่ควรหันหลังให้ ไม่ว่าในสถานที่ใด

- ควรมีน้ำใจให้กับเด็ก สตรี และคนชรา ในสถานที่ต่างๆ เช่น ในชุมชน บนรถโดยสาร เป็นต้น

- ไม่ควรคาบบุหรี่ คาบไปน้ หรือสูบให้ควันไปรบกวนผู้อื่น

- ควรถอดหมวกเมื่อเข้าชายคาบ้านผู้อื่น

- ควรถอดหมวกเมื่อเข้าไปภายในสถานที่เคารด ไม่ว่าจะเป็นของศาสนาใด

- ผู้น้อย ย่อมแสดงความเคารพผู้ใหญ่ก่อน

- เมื่อจะลากลับ ผู้เป็นแขกควรแสดงความเคารพก่อน

- ผู้เห็นก่อนควรแสดงความเคารพ หรือทักทายผู้อื่นก่อน

- ควรแสดงความเคารพตอบผู้ที่แสดงความเคารพตน

- รู้จักชุมชน เช่น ไม่ยืนขณะที่เขานั่งอยู่ หรือไม่นั่งกับพื้นเมื่อเวลาเขา

ยืนกัน เป็นต้น

- หากไม่สนิทสนมกันไม่ควรใช้เวลาอยู่ในบ้านผู้อื่นนานเกินไป

- ไม่ควรแสดงอาการรื่นเริงเมื่อเขามีทุกข์

- ไม่ควรแสดงอาการเศร้าโศกในงานรื่นเริง

- ไม่ควรพูดใกล้หรือตรงหน้าผู้อื่นเกินไป

- เมื่อเข้าไปในงานรื่นเริงควรทำตัวสนุกสนานพอสมควร

- ควรเป็นเพื่อนแท้ร่วมทุกข์ ร่วมสุขด้วยกันกับผู้อื่น
- เมื่อตนเป็นเจ้าของบ้าน ควรเชื้อเชิญต้อนรับแขก ไม่เพิกเฉยและทำมึนตึ๊งกับแขก

- เจ้าของบ้านไม่ควรให้แขกคอยนาน
- เจ้าของบ้านไม่ควรจ้องดูนาฬิกาในเวลาที่แขกยังนั่งอยู่
- ให้เหตุผล ไม่ใช้อารมณ์ตัดสิน
- ฝึกตนให้เป็นคนตรงต่อเวลา
- ควรแสดงมิตรภาพด้วยการตอบจดหมายผู้อื่นให้เสร็จธุระแม้จะไม่พึงใจ
- ไม่ปฏิบัติงานแบบผักชีโรยหน้า
- ไม่แสดงอาการขำขัน หรือหัวเราะเมื่อผู้อื่นผิดพลาด
- เมื่อเห็นสิ่งของผู้ใดตกหล่น ควรบอกให้เจ้าของรู้ตัว หรือหากเก็บสิ่งของได้ควรนำส่งคืนเจ้าของหรือส่งเจ้าหน้าที่ตำรวจประกาศหาเจ้าของต่อไป

- เมื่อเห็นเหตุร้ายเกิดขึ้นกับผู้อื่น ต้องรีบเข้าช่วยเหลือ
- ในการอยู่ร่วมกันควรแสดงน้ำใจ ให้กับผู้อื่นแกว่าทุกครั้ง
- ไม่ควรแย่งชิงเพื่อหาผลประโยชน์ใส่ตนเองโดยฝ่ายเดียว
- ขณะผู้อื่นกำลังสนทนากัน ไม่ควรเข้าไปแย่งชิงมาคุยกับเราก่อน
- ขณะอยู่ในที่ประชุมควรรู้จักสถานที่นั่งที่เหมาะสมกับสถานภาพของตนเอง

- ไม่ควรแซงคิวขณะที่ผู้อื่นเข้าแถวเรียงลำดับอยู่
- ในการเลี้ยงอาหาร ควรช่วยเหลือคนข้างเคียงตนให้ได้อาหารก่อนและช่วยดูแลเพิ่มเติมเมื่อเขากพร่อง

- ขณะสนทนาในกลุ่ม ไม่ควรบ่นปาก หรือกระซิบกระซาบกับผู้อื่นผู้ใดโดยเฉพาะ

- ไม่แสดงอาการโกรธเคือง หรือดูดำผู้อื่นต่อหน้าแขก
- ไม่ควรแสดงอาการจ้องมองดูบุคคลใดนานผิดปกติ

- เจ้าของบ้านต้องส่งแขกเมื่อเดินทางกลับ
  - ควรปรับปรุงตนเองให้มีบุคลิกภาพดีอยู่เสมอ
  - ขณะนั่งไม่ควรแอบอยู่หลังผู้อื่น หรือหลบมุม
  - ขณะอยู่ในชุมชนควรคุมสติตัวเองให้ได้หากกระทำความผิดธรรมเนียมปฏิบัติ
  - ขณะที่รับประทานอาหารใหญ่ ควรหยิบส่งสิ่งของแก่ผู้อื่นต่อๆ ไป
- ไม่เห็นประโยชน์ส่วนตน

- ในการดักอาหารในวงนั้นไม่ควรดักเสียมากจนเกินไป จนทำให้ผู้อื่นอาจไม่ได้เลย

- ควรรู้จักเกรงใจ และเพียงพอในสิ่งที่เขาหยิบยกให้
- ในการเดินทางร่วมกันไม่ควรปล่อยให้เพื่อนหรือผู้อื่นออกเงินให้แต่ฝ่ายเดียว

- เมื่อยืมสิ่งของเขามาให้ควรรีบส่งคืนทันที เมื่อเสร็จธุระแล้วและต้องรักษาให้คงสภาพเช่นเดิม

- เมื่อได้รับอุปการะจากผู้ใด ไม่ควรลืมบุญคุณ
- ไม่ควรเข้าบ้านก่อนเจ้าของจะเชื้อเชิญ
- ไม่ควรสอดส่องสายตามองห้องเรือนของเจ้าของ หรือส่ออาการอยากรู้ อยากเห็น

- ไม่ควรหยิบจดหมายของผู้อื่นที่เจ้าของไม่ประสงค์จะให้ดู
- ไม่ควรหยิบสมุดพก, บันทึกรส่วนตัว หรือสมุดบัญชีทรัพย์สินของผู้อื่น ซึ่งเป็นเรื่องส่วนตัวมาเปิดอ่าน

- ไม่ควรเปิดดูหนังสือตามโต๊ะเขียนหนังสือของผู้อื่น
- ไม่ควรเดินเข้าไปรวมกลุ่ม ซึ่งเขาไม่ได้เชื้อเชิญ ไม่ลอบแอบฟังคนพูดกัน
- ไม่แอบดูร่างกายหรือเฉพาะส่วนของผู้อื่น
- หากผู้อื่นกำลังพูดคุยความลับกัน ควรเดินหลบออกห่าง
- หากจะเข้าห้องเรียนผู้อื่นควรเคาะประตู หรือพูดให้เขารู้ตัวก่อน

- ไม่กระทำตัวเป็นนักแสดงโต หรืออันธพาล
- ไม่ควรรังแกผู้อื่นมากกว่า เช่น เด็ก และผู้หญิง
- ไม่ควรทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เพียงเพื่อความสนุกสนานของตน
- ไม่ควรดื่มสุรา เสพยาจนถึงขั้นมึนเมาและติด
- ไม่มั่วสุมกับยาเสพติดให้โทษทุกชนิด
- ไม่ติดการพนัน
- สิ่งของที่ไม่ใช่ของตน ควรได้รับอนุญาตก่อนเสมอ
- รู้จักข่มใจเมื่อเห็นเพศตรงข้าม และไม่ควรพึงใจหากเขามีคู่ครองแล้ว

### ด้านการพูดจา (วาจา)

- ไม่ควรแย่งชิงพูดขณะที่ผู้อื่นกำลังพูดอยู่
- ไม่ควรพูดด้วยเสียงอันดังเกินไป
- ไม่ควรพูดจากระโชกโฮกฮากหรือตวาด
- การพูดคัดค้านควรกล่าวคำว่า “ขอโทษ” ก่อนแล้วจึงพูด
- ไม่ควรใช้คำพูดด้วยถ้อยคำหยาบคาย ไม่ควรพูดจาถึงสิ่งสกปรก

### นารังเกียจ ในที่ชุมชน

- ไม่ควรพูดจาเรื่อน่าอายของผู้อื่นในที่ชุมชน
- ไม่ควรพูดจาล้อเลียนผู้อื่น ทั้งต่อหน้าและลับหลัง
- ไม่ควรพูดกล่าวร้ายญาติ มิตรของคู่สนทนาให้เขาฟัง
- ไม่ควรพูจาติเตียน ลบหลู่สิ่งเคารพของผู้อื่นแก่ตัวเขา
- เมื่อจะทำการล่วงเกินผู้ใด เช่น ผง ใบไม้ ดิถีศีระของผู้อื่น

### ควรขออนุญาตตัวเขาก่อน

- หากคนทำพลาดพลั้งสิ่งใดแก่บุคคลใดควรกล่าว “ขอโทษ” ทุกครั้ง
- ไม่ควรพูจาติเตียนสิ่งตกแต่งในบ้านเรือนที่ตนไปเยือน
- ไม่ควรพูจาสรรเสริญผู้ฟังโดยตรง เพราะจะทำให้ผู้ฟังกระดากอาย

- ไม่ควรพูดจาให้เพื่อนต้องเก้อ หรือมีหวังลมๆ แล้งๆ
- ไม่ควรพูดจาจีบสาวในกลางที่ประชุมซึ่งมากไปด้วยบุคคล ชาย-หญิง
- ไม่ควรพูดจาตีเตียนความบกพร่องทางร่างกายของคู่สนทนาทั้งต่อหน้า

และลับหลัง

- ไม่ควรพูดจาทำนายทายทักคู่สนทนาในเรื่องเคราะห์ดีหรือเคราะห์ร้าย  
ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนสนิทหรือไม่สนิทกัน

- ไม่ควรพูดจาตรงๆ ต่อผู้ฟังในเรื่องหน้าอาย เช่น เศษอาหารติดมุมปาก  
แต่ควรกระซิบกระซาบให้รู้โดยเฉพาะ

- ไม่ควรนำเรื่องน่าอายของแขกมาพูดให้เขาฟังในบ้านของตน
- ไม่ควรนำเรื่องที่ผู้สนทนาปิดบังซ่อนเร้นมาพูดให้อับอายและเจ็บใจ
- ไม่ควรพูดถึงเรื่องอับมงคลในงานมงคล
- ควรใช้คำพูดจะฉาน ไม่อุบอับอ้อมแอ้ม
- ไม่ควรใช้วาจาเยาะเย้ยผู้กระทำความผิดพลาด
- ไม่ควรใช้วาจาอันข่มขู่ผู้อื่น
- คำพูดที่ออกมาจะต้องออกมาจากหัวใจจริง
- ต้องรักษาคำพูดที่กล่าวออกไป
- ในงานชุมชน ไม่ควรจะแยกผู้ใดผู้หนึ่งออกไปเพื่อพูดความลับกัน

สองต่อสอง

- ไม่ควรพูดจา แต่เรื่องของตนเองจนคนอื่นไม่มีช่องจะพูดเรื่องอื่นใด
- ขณะที่เขากำลังทำธุระส่วนตัวไม่ควรนำธุระของเราเข้าไปแทรกแซง

ในขณะนั้น

- ไม่ควรพูดจาตีเตียนสิ่งที่เขามอบให้ว่าไม่ดีไม่ชอบหรือว่าไม่พอ
- ไม่ควรพูดจาไต่ถามราคาสิ่งที่เขามอบให้กับตน
- ไม่ควรปล่อยราคาติดกับสิ่งของขณะมอบให้กับผู้อื่น
- ไม่ควรใช้คำพูด โ้อวดตนและลบหลู่ผู้อื่น



- ไม่ควรสอดแทรกได้ถามธุรกิจส่วนตัว หรือเรื่องส่วนตัวของผู้อื่น หรือเรื่องในบ้านของเขา ซึ่งไม่เกี่ยวกับตนเอง

- ขณะที่ผู้อื่นกำลังทำงานส่วนตัว เช่น เขียนจดหมาย ไม่ควรถามเขาว่ากำลังเขียนถึงใครอยู่

- ไม่ควรถามถึงผลประโยชน์ของเขา เช่น เงินเดือน ทั้งที่ตนไม่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง

- ไม่ควรนำเรื่องของผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นคนในบ้านหรือที่อื่นมานินทาให้ผู้อื่นฟัง

- ไม่ควรนำความลับของผู้อื่นมาพูดกับผู้อื่น เพราะคนเรามีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย ควรพูดแต่ส่วนดี

- ไม่ควรพูดจาตลบตะแลง

- ไม่ควรใช้คำสบถที่หยาบคาย หรือขู่ร้ายมาใช้งานติดปาก

- ไม่ควรพูดจาโกหก ส่อเสียด ประจบสอพลอ

- ไม่พูดจาหาเรื่องทะเลาะกับผู้อื่น

- ไม่แข่งขังให้ร้ายผู้อื่น

## ด้านจิตใจ (ใจ)

- ไม่ปล่อยให้จิตใจตนฟุ้งซ่าน กำเริบ หยิ่งยโส

- ไม่แสดงอาการเดือดดาล จุนเจียว พลุ่พล่าน ด้วยอำนาจความโกรธ

- มีความพึงพอใจที่จะรักษาความสะอาดทางกาย วาจา ใจ

- มีความเคารพยำเกรง บิดา มารดา ครู อาจารย์

- มีความนับถือ นอบน้อมต่อผู้ใหญ่

- มีความอ่อนหวานต่อผู้น้อย

- รู้จักเกรงใจต่อผู้อื่น

- รู้จักงาม รู้จักดี ในน้ำใจ

- สามารถคบกับบุคคลได้ทุกชนิด
- มีจิตใจเป็นนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักอภัย
- มีความเข้าใจ มีไหวพริบ และรู้เท่าถึงการณ์
- มีใจอดทน
- เป็นผู้รักษาความสัตย์ในด้านเวลา
- ไม่เป็นผู้เกียจคร้าน
- ไม่หวังแต่พึ่งคนอื่น แต่ควรทำได้เองด้วย
- รู้จักแบ่งเวลา ไม่เพละเลื้อยจนเสียงานเสียการ
- เป็นผู้รักษาระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียม ประเพณีที่ได้บัญญัติไว้หรือเคย

ประพฤติสืบต่อกันมา

- เป็นผู้รักษาหน้าที่การงานอย่างสมบูรณ์ ทั้งบังคับบัญชาและ  
ผู้ใต้บังคับบัญชา

- เป็นผู้ไม่ย่อท้อต่อความลำบาก
- เป็นผู้ที่ทำอะไรทำจริง
- ไม่เป็นผู้ที่ดันทุรังในสิ่งผิด
- เป็นผู้มีความปรารถนาดีต่อการทำงานที่ทำอยู่เสมอ
- เป็นผู้ที่มีน้ำใจ ไม่โหดเหี้ยม เกรี้ยวกราดต่อผู้น้อย
- เป็นผู้ที่มีจิตใจโอบอ้อมอารีแก่ผู้อื่น
- เป็นผู้ที่ชอบช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก
- ไม่เป็นคนที่ชอบซ้ำเติมผู้อื่นที่เสียเปรียบหรือด้อยโอกาส
- ไม่เป็นผู้ที่มีนิสัยอาฆาต จ้องเวร
- ไม่มีจิตใจที่ชอบของสิ่งของเขาร่ำไป
- ไม่ชอบที่จะหยิบยืมทรัพย์สินของผู้อื่น
- ไม่มุ่งหวังแต่จะพึงอาศัยผู้อื่น
- ไม่เป็นผู้ที่เกียจคร้านในการทำงานระหว่างเพื่อนร่วมงาน

- เป็นผู้ที่ไม่ลืมนบุญคุณ
- ไม่มีจิตใจริษยาผู้อื่น
- เป็นคนต่อหน้าอย่างไร ลับหลังก็ต้องอยำนั่น
- เมื่อได้รับไว้วางใจจากผู้อื่นแล้วจะต้องปฏิบัติให้ได้ดังที่ได้รับมอบหมาย
- ไม่แสวงผลประโยชน์จากงานที่ปฏิบัติ
- เป็นผู้ตั้งอยู่ในความเที่ยงตรง
- ไม่ปองร้ายผู้อื่น
- ไม่คิดทำลายผู้อื่นเพียงเพื่อผลประโยชน์ของตน
- รู้จักข่มใจไม่กระทำตามกิเลส
- เป็นผู้ละอายบาป เกรงกลัวต่อบาป

หัวข้อจริยธรรมไทย: เอกสารอ้างอิง (เรียบเรียงใหม่) กระทรวงศึกษาธิการ, สมมติของผู้ดี, พิมพ์ครั้งที่

๒๗, โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๓๘.



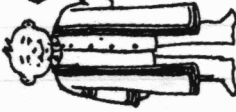
เกิด



เด็ก



หนุ่ม



รับปริญญา



เข้าทำงาน



แต่งงาน



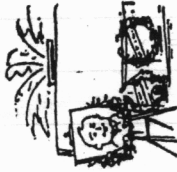
เลี้ยงดู



แก่ชรา



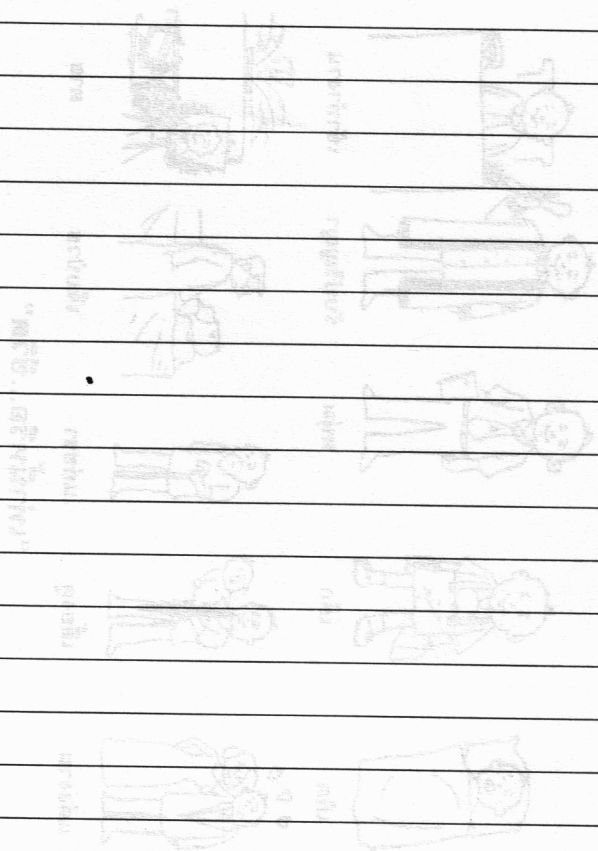
เจ็บป่วย



ตาย

“เท่านี้หรือ...ชีวิต”

# บันทึก



Blank lined paper for writing.



Blank lined paper with horizontal ruling lines.





โครงการส่งเสริมคุณภาพและจริยธรรมพัฒนาศาสนา  
โครงการอบรมเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมนักศึกษา  
ชมรมมุสลิมแม่โจ้ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ชื่อโครงการ : โครงการอบรมเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมนักศึกษา

องค์กร/ชมรม : ชมรมมุสลิมแม่โจ้

สถาบัน : มหาวิทยาลัยแม่โจ้

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ : นายอนันต์ ปัญญาวีร์

นายสมบัติ ศรีจันทร์ดร

ผู้รับผิดชอบโครงการ : ประธานชมรมมุสลิมแม่โจ้

คณะกรรมการชมรมนักศึกษามุสลิมแม่โจ้

สถานที่ดำเนินโครงการ : มัสยิด บ้านฮ่อ ตำบลช้างคลาน อำเภอเมือง  
จังหวัดเชียงใหม่

ผู้ร่วมโครงการ : อาจารย์ที่ปรึกษา ๒ คน

นักศึกษา ๕๐ คน

เยาวชน ๕๐ คน

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม :

๑. เพื่อสนองนโยบายของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ และกระทรวงศึกษาธิการในการ  
ส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมให้กับนักศึกษา

๒. เพื่อให้นักศึกษาและเยาวชนได้รู้จักใช้ความคิดในการวิเคราะห์และแสดง  
ความคิดเห็นเรื่องคุณธรรมและจริยธรรม

๓. เพื่อลดปัญหาอันเกิดจากสุรา บุหรี่ ยาเสพติด และการแพร่ระบาดของ  
โรคเอดส์ในหมู่นักศึกษา

๔. เพื่อฝึกฝนคุณธรรมและจริยธรรม พัฒนาบุคลิกภาพของนักศึกษาและ  
เยาวชนให้เกิดผลในทางทฤษฎีและทางปฏิบัติอันจะเป็นผลดีต่อนักศึกษา

## แนะนำศาสนาอิสลามในหลักศรัทธา และหลักการปฏิบัติสาร

### และคำสอนอันต่อเนื่อง

อิสลามมิใช่ศาสนาใหม่ แต่เป็นศาสนาที่มีเนื้อหา แก่นแท้และคำสอน ที่อัลลอฮ์ได้ประทานแก่ศาสดาทั้งหลายก่อนหน้ายุคสมัยของศาสดานบี มุฮัมมัด คือลา แล้ว โดยอัลลอฮ์ ทรงสร้างมนุษย์ ชาย หญิง คู่แรกคือท่านศาสดา อาดัม และนางฮาวา จากชายหญิงทั้งสองนี้ จึงได้เกิดชาติพันธุ์มนุษย์ขึ้นมากมาย ท่านศาสดาอาดัมนับเป็นศาสดาท่านแรก จากนั้นอัลลอฮ์ได้ทรงคัดเลือกคนดีผู้มีเกียรติสูงสุดในแต่ละประชาชาติขึ้นเป็นศาสดา ทรงบันดาลใจและประทานคำสอนแก่ท่านเหล่านั้นเพื่อเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมในแต่ละยุคสมัย จนล่วงถึงท่านศาสดานบี มุฮัมมัด คือลา ผู้เป็นศาสดาท่านสุดท้ายสำหรับมนุษยชาติในยุคสุดท้ายนี้

### หลักศรัทธาในอิสลาม

คำสอนที่อัลลอฮ์ ทรงประทานมาเป็นศาสนาแก่ศาสดาต่าง ๆ นั้นมีแก่นแท้ อยู่ที่ความศรัทธา ผู้ที่เชื่อฟัง และอ่อนน้อมถ่อมตนต่ออัลลอฮ์นั้นจะต้องมีศรัทธา ๖ ประการ ดังนี้

#### ๑. ศรัทธาในอัลลอฮ์

มุสลิม จะต้องมีศรัทธาว่า อัลลอฮ์ ทรงเป็นพระเจ้าเพียงพระองค์เดียวเท่านั้น คำว่าอัลลอฮ์ เป็นวิสามัญนามของพระเจ้าที่เป็นเจ้าที่เที่ยงแท้ พระองค์ทรงคุณลักษณะ ๙๙ ประการดังปรากฏในอัล-กุรอาน เช่นผู้ทรงเป็นหนึ่ง ผู้ทรงสร้าง ผู้ทรงอภิบาล ผู้ทรงประทานปัจจัยยังชีพ ฯลฯ ครั้งหนึ่งบรรดาสาวกได้ถามท่านศาสดา นบี โมฮัมมัด คือลา เกี่ยวกับพระเจ้าผู้เป็นเจ้า ซึ่งในครั้งนั้น คำตอบได้ถูกประทานลงมาโดยตรงจากพระองค์ผ่านทางท่าน ศาสดา ดังที่ปรากฏในซูเราะฮ์ ๑๑๒ แห่ง พระกัมภีร์อัล-กุรอาน คือ ด้วยพระนามของพระอัลลอฮ์ ผู้ทรงเมตตา ผู้ทรงปราณียิ่ง “จงกล่าวเถิด (มุฮัมมัด) พระองค์ (ผู้เป็นพระเจ้านั้น) คือ อัลลอฮ์

ผู้ทรงเมตตา ผู้ทรงเอเกะพระองค์ทรงเป็นที่พึ่ง พระองค์มิได้ประสูติ (จากผู้ใดใน  
ฐานะบุตร) และมิได้ให้กำเนิดผู้ใด (ในฐานะบิดา) และมีสิ่งใดเสมอ  
ด้วยอัลลอฮ์”

นอกจากมุสลิมจะต้องศรัทธาในพระเจ้าองค์เดียวแล้ว มุสลิมยังต้องไม่วิงวอน  
ขอความช่วยเหลือ กราบหรือเคารพักติเหนือสิ่งอื่นใดนอกเหนือจาก อัลลอฮ์  
อีกด้วย

## ๒. ศรัทธาในมลาอิกะฮ์

มลาอิกะฮ์เป็นป่าวของอัลลอฮ์ที่มีลักษณะแตกต่างไปจากมนุษย์ พระองค์ทรง  
สร้างพวกเขาขึ้นมาจากรัศมี ไม่มีเพศ และสายตาของมนุษย์ ไม่อาจมองเห็น  
มลาอิกะฮ์ได้ เว้นแต่มลาอิกะฮ์ จะปรากฏกายให้มนุษย์เห็น จำนวนของ  
มลาอิกะฮ์มีมากมาย พวกเขามีพลังมากมายเพื่อรับใช้อัลลอฮ์ ตามพระประสงค์  
ของพระองค์ เช่น

“ญิบรียล” มีหน้าที่นำพระวจนะของอัลลอฮ์มายังศาสดาต่างๆ โดยการวะฮยู  
หรือ การประทานสาส์นผ่านมลาอิกะฮ์

“อิสรอเฟิล” มีหน้าที่เป่าแตร เป็นสัญญาณครั้งแรกเพื่อประกาศถึงวันสิ้นโลก  
และเป่าครั้งที่สองเพื่อเรียกวิญญาณของมนุษย์ให้ฟื้นขึ้นในวันพิพากษา

## ๓. ศรัทธาในบรรดาพระคัมภีร์ของอัลลอฮ์

เนื่องจากอัลลอฮ์ ได้ทรงแต่งตั้งศาสดาขึ้นมากมายเพื่อเทศนา เชิญชวนมนุษย์  
ไปสู่การภักดีต่อพระองค์ โดยพระองค์ทรงประทานพระวจนะของพระองค์ไว้ใน  
พระคัมภีร์ต่างๆ แล้วประทานลงมา แก่ศาสดาต่างๆ ในแต่ละยุคสมัยเหล่านั้น  
พระคัมภีร์สำคัญที่ควรกล่าว ณ ที่นี้คือ

- 1) เตารอฮ์ ที่ประทานแก่ศาสดา นบี มูซา (โมเสส)
- 2) ซะบูร ที่ประทานแก่ศาสดา นบี ดาูด (เดวิด)

3) อินญิล ที่ประทานแก่ศาสดา นบี อีซา (เยซู)

4) อัล-กรุอาน ที่ประทานแก่ศาสดา นบี มุฮัมมัด ค็อลฯ

เป็นเล่มสุดท้ายที่สมบูรณ์โดยได้ประมวลเนื้อหา และแก่นแท้จากเล่มก่อนๆ มาไว้รวมถึงเป็นสำเนาที่เหมาะสมแก่ยุคสมัยที่เป็นยุคสุดท้ายของมนุษยชาติด้วย

#### ๔. การศรัทธาในบรรดาศาสดา นบี

ตลอดเวลาที่มนุษยชาติสืบเชื้อสายมาจากศาสดา นบี อาดัม และนางฮาวา มนุษย์ชาย-หญิง คู่แรกนั้น จำนวนของมนุษยชาติได้เพิ่มมากขึ้น และแยกออกมาเป็นชาติพันธุ์ต่างๆ มากมาย กาลเวลาที่เนิ่นนาน และภูมิลาเนาที่แยกย้ายกระจายอยู่ตามที่ต่างๆ ในโลกได้ทำให้มนุษย์พากันลืมเลือน พระเจ้าที่เที่ยงแท้คืออัลลอฮ์ และพากันนับถือกราบไหว้สิ่งต่างๆ การนี้อัลลอฮ์จึงทรงแต่งตั้งคนดีจากประชาชาติต่างๆ เหล่านั้นขึ้นมาเป็นศาสดา นบี เทศนาตักเตือน และเชิญชวนผู้คนให้ศรัทธาในอัลลอฮ์และตระหนักถึงการต้องคืนกลับไปพบพระองค์ มุสลิมจำต้องศรัทธาในบรรดาศาสดา นบี เหล่านั้น โดยเฉพาะในศาสดา นบี มุฮัมมัด ค็อลฯ ซึ่งเป็นศาสดา นบี ท่านสุดท้าย

#### ๕. การศรัทธาในวันสิ้นโลก

การศรัทธาในวันสิ้นโลก และวันแห่งการฟื้นคืนชีพ เป็นการศรัทธาในชีวิตหลังความตาย ซึ่งทุกๆ ชีวิตจะต้องฟื้นขึ้นมาในวันหนึ่ง และไปยืนรวมกันต่อหน้าพระเจ้าเป็นเจ้าเพื่อรอรับการตัดสินอันยุติธรรมและรับการตอบแทน สำหรับการกระทำของเขาในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่

#### ๖. การศรัทธาในกฎแห่งความดีความชั่วว่ามาจากอัลลอฮ์

หลักศรัทธาข้อนี้มีได้หมายความว่า มนุษย์จะดีหรือชั่ว พระเจ้าได้ลิขิตไว้ล่วงหน้าแล้ว หากแต่หมายถึง อัลลอฮ์ทรงกำหนดความดี ความชั่วไว้แล้ว ทรงประทานสติปัญญาให้มนุษย์ไตร่ตรอง และเลือกที่จะกระทำ มนุษย์จำต้องยึด

ความดี ความชั่ว ที่อัลลอฮ์ทรงจำแนกไว้ ในศาสนาเป็นมาตรฐานความดี ความชั่ว จากความรู้สึกนึกคิดของทุกคนได้ หากไม่แล้ว โลกนี้ก็จะมีความปั่นป่วนไม่มีสิ้นสุด

## หลักปฏิบัติ ๕ ประการ

### (การยืนยันความศรัทธา ด้วยการปฏิบัติ)

อิสลามเป็นศาสนา และแนวทางการดำเนินชีวิต ที่ประกอบด้วยโครงสร้างทั้งหลักศรัทธา และปฏิบัติ พื้นฐานสำคัญของการเป็นมุสลิม อยู่ที่การยืนยันความศรัทธาดังนี้

#### ๑. การปฏิญาณตน

ผู้ที่หันมาศรัทธาในศาสนาอิสลาม หรือเกิดมาเป็นมุสลิมทุกคนจะต้องกล่าวคำปฏิญาณตามแบบอย่างที่ท่านศาสดา นบี มุฮัมมัด คือลา ได้แสดงไว้คือ การกล่าวว่า “ลา อี ลาฮะ อิลอัลลอฮฺ มุฮัมมัด ร่อซูลุลลอฮฺ” “ไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮฺ (และ) มุฮัมมัด เป็นศาสนทูตของพระองค์”

#### ๒. การนมัสการ หรือนมาซ (ละหมาด)

อิสลามสอนว่า พระผู้เป็นเจ้าทรงสร้างมนุษย์ขึ้นมาในโลกนี้เพื่อขัดเกลาตัวเองจากบาป มลทินโดยการนมัสการ และเคารพภักดีต่อผู้เป็นเจ้า โดยพระองค์ทรงบัญญัติให้มุสลิมปฏิบัตินมาซ วันละ ๕ เวลา เป็นการกระทำแก่บุรุษเพศและสตรีที่เข้าสู่ศาสนาภาวะในวัยหนุ่มสาว (เริ่มรู้จักรับรู้ทางเพศ)

#### ๓. การถือศีลอดในเดือนรอมฎอน

การที่มนุษย์จะสามารถขัดเกลาตนเองให้บริสุทธิ์สะอาดได้ดียิ่งก็คือการถือศีลอดโดยยกเว้นการกิน การดื่ม เสพสิ่งต่างๆ ความสัมพันธ์ทางเพศ อารมณ์ ใฝ่ต่ำ และการประพฤติดันไม่ควรทั้งปวงตั้งแต่วันขึ้นจนถึงดวงตะวันตก ตลอดเดือนรอมฎอน อันเป็นเดือนที่เก่าตามปฏิทินอิสลาม สำหรับผู้เดินทางไกล ผู้ป่วย คนชรา สตรีมีครรภ์ มีประจำเดือน ได้รับการผ่อนผัน

## ๔. การจ่ายทรัพย์สินเป็นชะกาต

การจ่ายชะกาต คือการจ่ายทรัพย์สินตามอัตราที่ศาสนากำหนดไว้เมื่อมีทรัพย์สินที่สะสมไว้ครบตามจำนวนและเวลา โดยจะต้องจ่ายให้แก่ผู้มีสิทธิที่จะได้รับ ๔ ประเภท ดังนี้

๑. คนยากจน

๒. คนขัดสน

๓. ผู้ที่หัวใจโน้มมาสู่ศาสนาอิสลาม

๔. เจ้าหน้าที่ผู้เก็บชะกาต

## บทสรุป

สิ่งที่ทำให้คนแตกต่างกันนั้น คือ ความศรัทธาต่อพระองค์อัลลอฮ์ เพียงพระองค์เดียว มุสลิมจะได้ชื่อว่าเป็นคนสมบูรณ์แบบเมื่อได้เป็น “มุสลิมแห่งแบบฉบับอันดี” ที่มีศรัทธามั่นคง ไม่เคลือบแคลงสงสัยในสัจธรรมทางศาสนา ไม่เงินอวยที่จะแสดงออกว่าเป็นมุสลิม ไม่ตกเป็นทาสวัตถุ และอารมณ์ใฝ่ต่ำ หรือเป็นเครื่องมือของทรชน ใช้ชีวิตเรียบง่ายสมถะ ไม่ยกตนข่มท่าน ไม่เย่อหยิ่ง ใช้ชีวิตตามหลักการของศาสนา ผู้ซึ่งสถานการณ์ สภาวะแวดล้อม กระแสสังคม ไม่มีผลกระทบให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากแนวทางที่ถูกต้องได้ ทั้งสัจธรรมในตัวเองก็ไม่เปลี่ยนแปลง มุสลิมที่ดีย่อมเป็นดุจ “ต้นไม้ที่ดี” ที่รากหยั่งลึกลงในดินอย่างมั่นคง ลำต้นพุ่มทะยานเสียบยอดสุดฟ้า มุสลิมที่ดีจึงเป็นคนตามนัย และความหมายที่สมบูรณ์ของความเป็นคน ด้วยคุณค่าของความศรัทธาที่เป็นแก่นและรากฐานแห่งสัจธรรม

คนดีย่อมมี ๒ สภาวะในตัวเอง สภาวะที่หนึ่งคือ ความเป็นคน สภาวะที่สองคือ ความมีศรัทธาในส่วนของความเป็นคนย่อมอยู่ในกฎแห่งสภาวะแห่งธรรมชาติ เฉกเช่น สิ่งที่มีชีวิตทั่วไปไม่มีข้อยกเว้นแก่ผู้ใด ส่วนสภาวะที่สองนั้นคือการที่เป็นผู้มีความศรัทธา ใช้ชีวิตสอดคล้องตามคำสั่งสอนของศาสนา มีความเชื่อที่ถูกต้อง สิ่งมีชีวิตต้องพึ่งพาน้ำอันใด มนุษยชาติย่อมต้องมีศรัทธาอันนั้น

คนดีย่อมรู้จักตนเอง โดยพิจารณาถึงศรัทธาที่ตนเองมีต่ออัลลอฮ์ พูดตรง  
บริจาคนานในหนทางของอัลลอฮ์ มีความละเอียดจะเป็นผู้สับปลับ รักผู้อื่นเท่าที่  
รักตนเองรู้จักสำรวมในเวลาทีหว่าเราะ มีจริยธรรม ๙ ประการ

บุคคลยังพึงต้องประกอบด้วยลักษณะของความมีสมณะ ความนอบน้อม  
ความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ช่วยเหลือคนดี ให้เกียรติคนดี รู้จักประสานกันใน  
ระหว่างเพื่อนมนุษย์ ไม่เหยียดหยัน ไม่ตำหนิตีเดียญผู้อื่นหรือนินทาว่าร้ายผู้อื่น  
ไม่พึงสืบความลับผู้อื่นและไม่คาดเดาไม่บ่เมงผู้อื่นรู้จักรักษาคำพูด และเมตตา  
ต่อทุกคน ไม่อิจจาและตัดขาดญาติมิตร มีมารยาทอันดีงามต่อผู้อื่น

ส่วนสังคมก็ควรเป็นสังคมที่สมาชิกในสังคม มีใจศรัทธา เป็นรัฐที่อยู่  
ภายใต้ร่มเงาของศรัทธาในศาสนา สมาชิกในสังคม ไม่ก่อความเสียหายบนหน้า  
แผ่นดินผู้ปกครองรัฐไม่ใช้อำนาจในทางที่ผิด ทุกคนควรมีสำนึกว่าชีวิตไม่ยั่งยืน  
ทุกสิ่งบนหน้าแผ่นดินล้วนต้องมลายสิ้น

มนุษย์ทุกคนล้วนเป็นพี่น้องผองเดียวกัน คนดีจะไม่ส่งเสริมการแบ่งพวกพ้อง  
ไม่ช่วยเหลือพวกพ้องในทางมิชอบ โลกนี้จะต้องอยู่ในความดีอยู่ต่อไปได้ตราบดีที่  
มีคนทีสมบุรณ์แบบ คนนับเป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ที่เร้นลับ ยากจะหยั่งถึงจิตใจได้  
แต่หากคนได้มีศรัทธา คนจะมีใจเข้มแข็งกว่าศิลา และมีจรรยา มารยาทอัน  
อ่อนโยน อันจะทำให้คนบรรลุถึงความสำเร็จของชีวิตที่ยั่งยืนได้ หลักประกันที่จะ  
ทำให้คนบรรลุถึงชีวิตในอุดมคติได้ก็โดยยึดมั่นในหลักการอิสลามทั้ง ๕ ประการ  
ดังนี้

๑. กล่าวคำปฏิญาณว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดนอกจากอัลลอฮ์

๒. ทะละหมาด (นมาซ) วันละ ๕ ครั้ง

๓. ถือศีลอดในเดือนรอมฎอน

๔. บริจาคทรัพย์ (จ่ายชะกาต) ต่อผู้มีสิทธิ ๔ ประเภท

๕. เดินทางไปประกอบพิธีฮัจญ์ (หัจญ์) ณ นครมักกะฮ์



โครงการส่งเสริมคุณภาพและจริยธรรมและพัฒนาศาสนา

โครงการอบรมเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมนักศึกษา

ชมรมคริสเตียน มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ชื่อโครงการ : โครงการอบรมเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมศึกษา

องค์กร/ชมรม : ชมรมคริสเตียน

สถาบัน : มหาวิทยาลัยแม่โจ้

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ : อาจารย์บัวเรียม มณีวรรณ

ผู้รับผิดชอบโครงการ : ๑. ประธานชมรมคริสเตียนแม่โจ้

๒. สมาชิกชมรมคริสเตียนแม่โจ้

สถานที่ดำเนินโครงการ : คริสตจักรพระพรชัย ตำบลสันโป่ง

อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

ผู้ร่วมโครงการ : ๑. อาจารย์ที่ปรึกษา ๑ คน

๒. นักศึกษา ๓๐ คน

๓. วิทยากร ๔ คน

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม :

๑. เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมแก่นักศึกษาคริสเตียนและผู้สนใจในมหาวิทยาลัยแม่โจ้

๒. เพื่อให้ให้นักศึกษามีโอกาสได้ใคร่ครวญพิจารณาความมีคุณธรรมและจริยธรรมในแต่ละบุคคล

๓. เพื่อปลูกจิตสำนึกและศรัทธาในการเป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรม

## ลักษณะการปฏิบัติงาน

๑. การอบรมเชิงปฏิบัติการตามหัวข้อค่าย
๒. กิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม

## เป้าหมายของกิจกรรม

๑. เพื่อให้นักศึกษาคริสเตียนได้ประกอบศาสนพิธีสร้างจิตให้สะอาดบริสุทธิ์
๒. เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้การทำงานร่วมกัน สร้างเอกภาพและความสามัคคีในสังคม

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. นักศึกษาคริสเตียนได้รับการเสริมสร้างคุณธรรมและวินัยชีวิต
๒. ผู้เข้าร่วมทุกคนมีจิตสำนึกและศรัทธาในการปรารถนาเป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรม
๓. ผู้เข้าร่วมทุกคนเรียนรู้ความสามัคคีและเรียนรู้การทำงานร่วมกัน

## แหล่งงบประมาณ

เงินงบประมาณ (หมวดอุดหนุน) หน่วยงานบำรุงศิลปวัฒนธรรม งานกิจกรรมนักศึกษา กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จำนวน ๑๑,๐๐๐ บาท

## พระเจ้าทรงสร้างมนุษย์

มีพระเจ้าองค์เที่ยงแท้แต่พระองค์เดียวเท่านั้นพระองค์ทรงพระชนม์อยู่ในเมืองสวรรค์ ทุกสิ่งถูกสร้างขึ้นมาโดยพระองค์ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว สัตว์ ภูเขา ต้นไม้ นก ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ พระเจ้าทรงเป็นผู้สร้าง

พระเจ้าทรงสร้างผู้ชายและผู้หญิงคู่แรกตามพระฉายาของพระองค์ มนุษย์สองคนนี้เป็นคุณพ่อคุณแม่คู่แรกของมนุษย์ทั้งโลก ฉะนั้น มนุษย์เราทุกคนเป็นบุตรสุดที่รักของพระเจ้า

## มนุษย์ฝ่าฝืนต่อพระเจ้า

แต่ว่าสองคนนี้ได้ฝ่าฝืนต่อพระเจ้านั้นมนุษย์ได้เห็นห่างจากพระเจ้าและจิตใจของเขาก็เลวทรามไป ด้วยเหตุนี้เองพระเจ้าจึงกำหนดให้มนุษย์ทุกคนต้องตายอีกครั้งหนึ่ง แต่มนุษย์ยังไม่ยอมเชื่อฟังพระเจ้า และเขาได้กราบไหว้สิ่งที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นมาจากแทนที่จะนมัสการพระเจ้าองค์เที่ยงแท้ กลับลืมนะพระองค์เสีย จิตใจของมนุษย์ก็เลวทรามยิ่งขึ้น ฉะนั้นคนเราทุกคนจึงชอบทำความชั่วและทำบาปเรื่อย ๆ

ใครก็ตามหลังจากตายไปแล้วจะต้องถูกพระเจ้าลงโทษ การลงโทษของพระเจ้านั้นก็คือถูกโยนลงไปในนรกซึ่งเป็นบึงไฟที่กำลังไหม้อยู่

## พระเจ้าทรงรับสภาพเป็นมนุษย์

มนุษย์ได้กลายเป็นผู้ที่เกลียดชังพระเจ้า แต่พระเจ้ายังทรงรักเรามาก จึงได้ทรงส่งพระบุตรองค์เดียวของพระองค์จากเมืองสวรรค์ เพื่อไม่ให้เราตกนรก พระบุตรองค์เดียวของพระเจ้านี้แหละคือพระเยซูคริสต์

แม้ว่าพระเยซูทรงเป็นพระเจ้า แต่พระองค์ทรงรับสภาพเป็นมนุษย์และทรงบังเกิดในโลกนี้

## “เมืองสวรรค์ใกล้มาแล้ว”

เมื่อพระเยซูโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว พระองค์ได้ไปยังเมืองและหมู่บ้านต่างๆ และบอกทุกคนว่า “จงเลิกทำความชั่วเถิด ในไม่ช้าพระเจ้าจะทรงลงโทษโลกนี้ โลกนี้จะสลายไปโดยถูกไฟเผา จงเชื่อในเราเถิด เพื่อท่านจะได้เข้าไปในโลกใหม่ของพระเจ้า ผู้ที่เชื่อในเราจะรอดและจะได้เข้าไปในเมืองสวรรค์”

มีคนมากมายติดตามพระเยซูตลอดเวลา เพื่อจะฟังเรื่องของพระองค์

## พระองค์ทรงรักษาคนป่วย

แม้ว่าพระเยซูจะไปทีไหนก็ตาม พระองค์ทรงรักษาคนป่วยให้หาย คนตาบอด คนที่เดินไม่ได้ คนหูหนวก คนที่เป็นโรค พระองค์ก็ทรงรักษาให้หายทุกคน ประชาชนก็พากันแปลกใจมาก เขาพาคนป่วยมาหาพระเยซูเรื่อย ๆ และพระเยซูทรงรักษาทุกคน

## คลื่นและลมก็เชื่อฟังพระองค์

วันหนึ่งพระเยซูทรงดำเนินบนทะเลสาบ และได้ห้ามลมพายุและทรงช่วยคนที่อยู่ในเรือ

เรื่องของพระเยซูก็ได้เลื่องลือไปจากประเทศหนึ่งไปยังอีกประเทศหนึ่ง มีประชาชนเป็นจำนวนมากติดตามพระองค์ไป จนพระเยซูไม่สามารถเข้าไปในเมืองได้ แม้ว่าพระองค์จะอยู่ในทุ่งนอกเมืองก็ยังมีฝูงชนมาถูกรอบ ๆ พระองค์

## คนที่เชื่อ และคนที่ไม่เชื่อ

แม้แต่คนที่ตายแล้ว พระองค์ทรงเรียกให้เขาฟื้นขึ้นมา เมื่อประชาชนที่ได้เห็นดังนั้น ก็เชื่อพระเยซูและบอกว่า “พระเยซูของคือนี่เป็นพระบุตรองค์เดียวของพระเจ้าที่เสด็จลงมาจากสวรรค์จริงๆ”

แต่ว่า เจ้าเมือง และผู้นำทางศาสนาเกลียดชังพระเยซู ถึงแม้เขาจะรู้ว่า พระเยซูเป็นพระบุตรองค์เดียวของพระเจ้าก็ตาม เขาไม่ยอมเชื่อพระองค์โดย สำนึกถึงความผิดบาปของตน

### พระเยซูถูกเกลียดชัง

พวกที่ไม่ยอมเชื่อพระเยซูก็รวมหัวกันและตกลงจะฆ่าพระเยซูเสียวันหนึ่ง เขาจับพระเยซูแล้วฟ้องศาล ผู้พิพากษาถามว่า “เจ้าเป็นพระบุตรองค์เดียวของ พระเจ้าหรือ” “ใช่แล้ว” พระเยซูทรงตอบเขา เมื่อเขาได้ยินดังนั้นก็ถ่มน้ำลายรด พระพักตร์พระเยซู และใช้ไม้โบยตีพระองค์ เอามงกุฎที่สานด้วยหนามสวม พระเศียรพระองค์แล้วเยาะเย้ยว่า “ไฮโยพระบุตรองค์เดียวของพระเจ้า”

### พระเยซูทรงชำระจิตใจของมนุษย์

เขาเมียนตีพระเยซูแล้วเอาตาปูใหญ่ตอกมือและเท้า และตรึงพระองค์ไว้ที่ ไม้กางเขน เขาได้ประหารชีวิตพระเยซูพร้อมกับโจรสองคน

พระเยซูทรงรักเรามากจนได้สิ้นพระชนม์โดยทรงหลังเลือดของพระองค์เพื่อจะ ชำระล้างจิตใจชั่วช้าเลวทรามของเราให้บริสุทธิ์

พระเจ้าทรงสัญญากับพวกเราว่า “ผู้ที่เชื่อวางใจในพระเยซูทุกคนจะไม่ต้องรับ โทษในนรก แต่จะไปเมืองสวรรค์ได้”

### พระเยซูทรงคืนพระชนม์

พระเยซูทรงสิ้นพระชนม์ แต่ว่า ในวันที่สามพระเยซูทรงฟื้นจากความตาย พระองค์ทรงฟื้นมาจากความตายจริงๆ

เช้าตรู่ในวันที่สาม เพื่อนของพระเยซูสามคนไปที่อุโมงค์ พวกเธอสามคนพบ ทูตสวรรค์ที่นั่น และทูตนั้นบอกว่า “พระเยซูไม่ได้อยู่ที่นี้พระองค์ทรงฟื้นขึ้นมาจากความตายแล้ว”

เมื่อเขากำลังตกตะลึงกับสิ่งที่เกิดขึ้นพระเยซูเองทรงปรากฏและตรัสว่า  
“จงไปบอกเพื่อนคนอื่น ๆ ทราบด้วยว่าเราได้ฟื้นขึ้นมาจากความตายแล้ว”

“เป็นเราเองจริง ๆ”

ในคืนวันนั้น เพื่อนของพระเยซูหลายคนกำลังรับประทานอาหารอยู่ในทันใด  
นั้นพระเยซูทรงยืนอยู่ท่ามกลางพวกเขาทุกคนพากันกลัวจนตัวสั่นและบอกว่า  
“ผีมาหลอก” พระเยซูตรัสกับเขาว่า “เป็นเราเอง ผีไม่มีรูปร่างกายอย่างนี้ ลองจับ  
คูสิ เป็นเราเองจริง ๆ” และตรัสอีกว่า “ผู้ที่เชื่อในเราจะฟื้นขึ้นมามีชีวิตในวันข้างหน้า และจะไม่ตายอีกเลย”

“เราจะกลับมาอีก”

พระเยซูปรากฏตัวต่อหน้าพวกเพื่อนของพระองค์หลายครั้งในระหว่าง ๔๐ วัน  
ทรงสนทนากันและรับประทานอาหารกับพวกเขา พระองค์สั่งสอนถึงสิ่งที่  
จะเกิดขึ้นในยุคสุดท้ายและโลกใหม่ของพระเจ้าที่จะเกิดขึ้น พระเยซูตรัสว่า  
“จงออกไปทั่วโลกและประกาศให้ทุกคนรู้จักเรื่องของเรา ผู้ที่เชื่อและวางใจในเรา  
จะได้เข้าไปในเมืองสวรรค์ทุกคน แต่ผู้ที่ไม่เชื่อฟังเราจะต้องรับโทษในนรก  
เราจะไปหาพระเจ้าที่เมืองสวรรค์และจะกลับมาในวันสิ้นสุดของโลกนี้ วันนั้นเรา  
จะมาเป็นกษัตริย์”

เสด็จกลับสู่เมืองสวรรค์

หลังจากพระองค์ได้ฟื้นขึ้นมาแล้ว ๔๐ วัน พระเยซูทรงพาพวกเพื่อนของ  
พระองค์ออกไปนอกเมืองและเสด็จขึ้นสู่เมืองสวรรค์ และหายลับไปในหมู่เมฆ  
ในขณะที่หลายคนเพ่งดูอยู่พวกเพื่อนของพระเยซูกลับไปในเมืองเดิมไปด้วย  
ความยินดีและเริ่มต้นเล่าเรื่องของพระเยซูให้คนทั้งหลายฟัง

## วันสิ้นสุดของโลก

เมื่อพระเยซูเสด็จกลับมาในโลกนี้อีก วันสุดท้ายในโลกนี้จะมาถึงทุกคนจะต้องยืนอยู่ต่อหน้าพระเยซู ทั้งผู้ที่ตายแล้วและผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ ทุกคนจะต้องถูกพิพากษาตามการกระทำของตนที่ได้ทำมา ผู้ที่ไม่เชื่อผู้ที่ชอบทำความชั่ว ผู้ที่ฆ่าคน ผู้ที่กระทำอันน่าเกลียดน่าชัง ผู้ที่กราบไหว้สิ่งต่างๆ แทนที่จะนมัสการพระเจ้าของเมืองสวรรค์ คนโกหก ฯลฯ คนเหล่านี้จะถูกโยนลงไปในนรกซึ่งเป็นบึงไฟ

## เมืองสวรรค์ กับนรก

ความทรมานในนรกนั้นไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งเรียกว่า “ความตายครั้งที่สอง” แต่ว่าผู้ที่กลับใจเลิกทำความชั่ว และเชื่อวางใจในพระเยซู คนเหล่านั้นจะมีความสุข เพราะเขาจะได้เข้าไปในเมืองสวรรค์ของพระเจ้าทั้งดงามและวิเศษ พระเยซูตรัสว่า “ในเมืองสวรรค์นั้น จะไม่มีความทุกข์โศกเศร้า ไม่มีการร้องไห้ ไม่มีความตาย” เราจะอยู่กับพระเยซูในเมืองสวรรค์สืบต่อไป

## พระเจ้าทรงตรัสแก่ท่านดังนี้

(คัดจากพระคริสตธรรมคัมภีร์)

- เพราะว่าพระเจ้าทรงรักโลก จนได้ทรงประทานพระบุตรองค์เดียวของพระองค์ เพื่อทุกคนที่วางใจในพระบุตรนั้นจะไม่พินาศแต่มีชีวิตนิรันดร์

ยอห์น 3:16

- เพราะว่าพระเจ้าทรงให้พระบุตรเข้ามาในโลก มิใช่เพื่อพิพากษาลงโทษโลกแต่เพื่อช่วยกู้โลกให้รอดโดยพระบุตรนั้น

ยอห์น 3:17

● ผู้ที่วางใจในพระบุตรก็ไม่ต้องถูกพิพากษาลงโทษ ส่วนผู้ที่มิได้วางใจ ก็ต้องถูกพิพากษาลงโทษอยู่แล้ว เพราะเขามิได้วางใจในพระนามพระบุตร องค์เดียวของพระเจ้า ยอห์น 3:19

● พระคริสต์ได้ทรงถวายพระชนม์ เพราะบาปของเราทั้งหลาย ทรงถูกฝังไว้ แล้ววันที่สามพระองค์ทรงถูกชุบให้เป็นขึ้นมาใหม่

1 โครินธ์ 15:3-4

● ในเวลาเมื่อมนุษย์ยังไร้เดียงสา พระเจ้ามิได้ทรงถือโทษ แต่เดี๋ยวนี้พระเจ้า ได้ส่งตรัสแก่มนุษย์ทั้งปวงทั่วทุกแห่งให้กลับใจใหม่

กิจการ 17:30

● เพราะพระองค์ได้ทรงกำหนดวันหนึ่งไว้ ในวันนั้นพระองค์จะทรงพิพากษา โลกตามความชอบธรรม โดยมนุษย์ผู้นั้นซึ่งพระองค์ได้ทรงเลือกไว้ และพระเจ้าได้ ทรงโปรดให้คนทั้งปวงมีความแน่ใจในเรื่องนี้ โดยทรงให้มนุษย์ผู้นั้น (พระเยซู) คืนชีวิต

กิจการ 17:31

● จงยำเกรงพระเจ้า และรักษาพระบัญญัติของพระองค์ เพราะนี่แหละ เป็นหน้าที่ของมวลมนุษย์ทั้งปวง ด้วยว่าพระเจ้าจะทรงเอาการงานทุกประการ เข้าสู่การพิพากษา พร้อมด้วยสิ่งเร้นลับทุกอย่างไม่ว่าดีหรือชั่ว

ปัญญาจารย์ 12:13-14

● นี่แน่ะ บัดนี้เป็นเวลาอันชอบ นี่แน่ะ บัดนี้เป็นวันแห่งความรอด เราจึง ขอร้องท่านในนามของพระคริสต์ ให้คืนดีกับพระเจ้า

2 โครินธ์ 6:2,5-20

● เพราะว่าค่าจ้างของความบาปคือความตาย แต่ขอประทานจากพระเจ้า คือชีวิตนิรันดร์ในพระเยซูคริสต์องค์พระผู้เป็นเจ้าของเรา

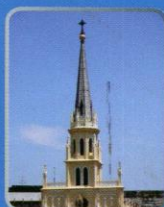
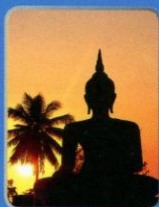
โรม 6:23







มหาวิทยาลัยแม่โจ้ มหาวิทยาลัยศรีสฤษดิ์สภามหาวิทยาลัย



# ค ว า ม รู้ คู่ ค ว าม อ ย ่ ย ะ ย ะ



กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ถนนพหลโยธิน แขวงจันทบุรี 50290 โทร. 0 5387 3123 โทรสาร. 0 5387 3028

[www.stumju.ac.th](http://www.stumju.ac.th)