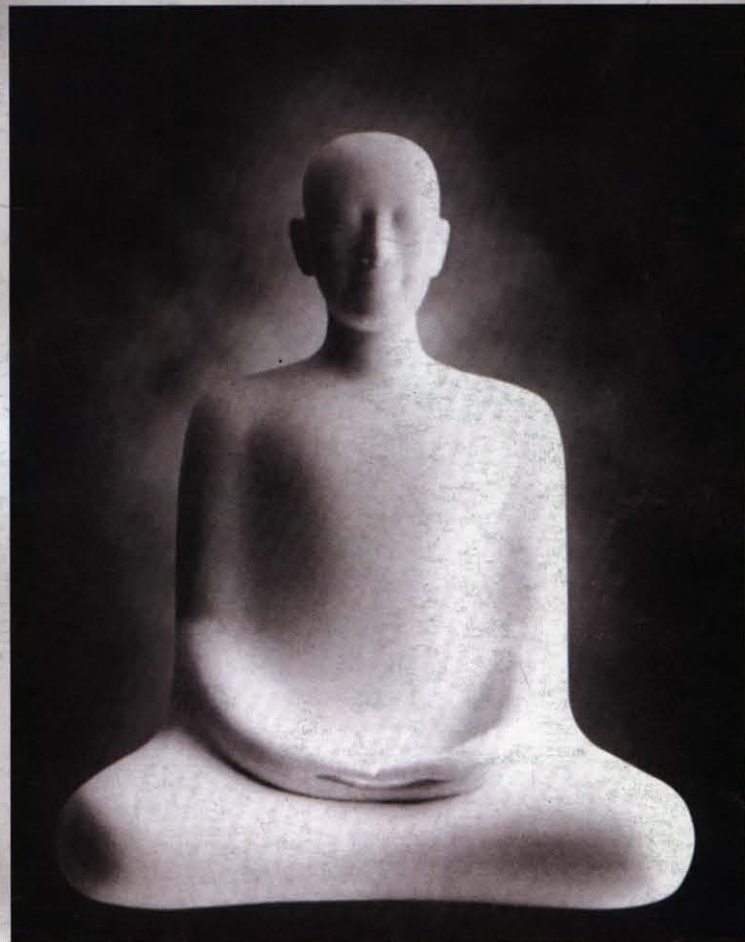




คู่มือ

ประพจน์ปฏิบัติธรรม



**สำหรับข้าราชการและลูกจ้าง
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร**

สำนักพัฒนาบุคลากร

สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร

35
6

THAI NATIONAL ASSEMBLY LIBRARY



3961159708

คำนำ

เนื่องด้วยสำนักพัฒนาบุคลากร ได้จัดโครงการธรรมสัง្កจรขึ้น ครั้งแรกเมื่อปีงบประมาณ ~~๒๕๕๔~~ โดยตั้งชื่อโครงการว่าโครงการธรรมสัง្កจรสำหรับข้าราชการรัฐสภา ต่อมาเมื่อปีงบประมาณ ๒๕๕๖ ได้เปลี่ยนชื่อโครงการเป็น โครงการธรรมสัง្កจรสำหรับบุคลากรของรัฐสภาทั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ข้าราชการ ลูกจ้าง สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎรและบุคลากรของรัฐสภา ผู้สนใจใฝ่ในธรรมได้มีโอกาสพัฒนาทางจิต ฝึกจิต ฝึกสมาธิ และปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเชื่อว่าผู้ปฏิบัติธรรม ผู้มีธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จะเป็นผู้สามารถดำเนินชีวิตได้ดีมีความสุข นอกจากนี้เพื่อเป็นการส่งเสริม พัฒนาด้านคุณธรรม และจริยธรรมแก่ข้าราชการ และลูกจ้าง

ในการนี้ กระผมในฐานะที่ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ร่างโครงการและรับผิดชอบดำเนินโครงการ และได้จัดโครงการมาหลายครั้งแล้วจึงเห็นว่า ควรจะจัดทำ "คู่มือการประพฤติปฏิบัติธรรมสำหรับข้าราชการและลูกจ้างสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร" ขึ้นเพื่อเป็นแนวทางชี้แนะ การประพฤติปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สนใจปฏิบัติธรรมได้ไม่มากก็น้อยและคู่มือนี้ได้รวบรวมข้อมูลมาจาก หนังสือ "ศิลปะแห่งการใช้สมาธิเพื่อการสร้างสรรค์" แต่งโดยวิเทศกรณีย์, หนังสือ "ดีเพราะมีดี" จัดพิมพ์โดย มูลนิธิอุปเสณมหาเถระ, หนังสือสวดมนต์วัตรระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร, คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของสำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม, และหนังสือพุทธวลัญชนี ธรรมานุสาร ซึ่งเรียบเรียงโดย สุชาติ นาคอ่อน จึงหวังว่าคู่มือนี้จะเป็นประโยชน์แก่ข้าราชการและลูกจ้างสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร ผู้สนใจใฝ่ศึกษาได้พอสมควร "รู้กฎหมายรักษาสีทธี รู้และปฏิบัติ ธรรม รักษาชีวิต"

ผู้รวบรวมและเรียบเรียง

นายบุญตา โพธิ์ทันธราช

นักพัฒนาทรัพยากรบุคคล ๖

กลุ่มงานส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม

สำนักพัฒนาบุคลากร

๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๖

สารบัญ

คำนำ	หน้า
- สมาธิคืออะไร	๑
- สมาธิของปุถุชนคนธรรมดา	๓
- ผลของสมาธิ	๙
- หลักและวิธีการนั่งสมาธิ	๑๒
- ประโยชน์จากการเดินจงกรม	๒๘
- คำบูชาพระรัตนตรัย	๒๙
- แบบวิธีการขอศีล	๓๐
- คำกล่าวสมาทานศีล	๓๓
- บทเจริญกรรมฐาน	๓๔
- ว่าด้วยเรื่องพระกรรมฐาน	๓๔
- คำสมาทานกรรมฐานแบบโบราณ	๓๕
- คำอุทิศส่วนกุศล	๓๖
- คำอธิษฐานจิตผูกติด	
- เจริญกายคตาสติกรรมฐาน	๓๙
- เจริญพรหมวิหาร	๔๑
- พระคาถาและคำขอขมาบางบท	๔๓
- นมัสการพระอรหันต์ ๘ ทิศ	๔๔
- คาถามงคลจักรวาลแปดทิศ	๔๕
- วันทาขอขมา	๔๕
- คำขอขมาโทษพระรัตนตรัย	๔๖
- คำขอขมาโทษพระอาจารย์	๔๖
- คำขอขมาโทษพระมหาเถระ	๔๗
- พระคาถาชินบัญชร	๔๘
- พาหุงมหากาฐณีโก	๕๐
- ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก	๕๒
- มรรยาทชาวพุทธ	๕๙

ภาคผนวก

- เล่าเรื่องสมเด็จพระเจ้าปกาบหวีปัตตานากรรมฐาน พิเศษ/๑
- โอวาทธรรมหลวงพ่ोजรัญวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี พิเศษ/๒
- โอวาทของพระราชสังวรญาณ พิเศษ/๔
- การสอนพระกรรมฐาน ของหลวงปู่แหวน, หลวงตามหาบัว พิเศษ/๕
- ความจริงที่มีอยู่ในโลก พิเศษ/๖
- บาปบุญมีจริงไหม พิเศษ/๗

สมาธิคืออะไร?

สมาธิมีความจำเป็นและมีความสำคัญที่สุดทั้งในโลกียะและโลกุตระ ความสำเร็จของบุคคลทั่วโลก จะเป็นความสำเร็จในทางหนึ่งทางใดนั้นก็ตาม ต้องอาศัยสมาธิเป็นมาตรฐานอันสำคัญที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น ๆ มหาบุรุษจะเป็นมหาบุรุษในทางศาสนา หรือจะเป็นมหาบุรุษในทางโลก หรือจะเป็นบุคคลสำคัญในด้านใดนั้นก็ตาม มหาบุรุษและบุคคลสำคัญเหล่านั้น ต้องเป็นผู้มีสมาธิอย่างดีเลิศ อยู่ในตัวบุคคลผู้นั้น สมาธิเป็นเครื่องวัดความสามารถหรือสมรรถภาพและประสิทธิภาพของแต่ละบุคคล แต่ในที่นี้ข้าพเจ้าผู้เขียนยังไม่กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิให้ผู้อ่านทราบ แต่จะขออนุญาตความหมายคำว่า "สมาธิ" หรือ "Concentration" ให้ท่านผู้อ่านได้ตระหนักไว้เสียก่อนว่า คำว่า "สมาธิ" หรือ "Concentration" นั้น มีความหมายอย่างไร!

คำว่า "สมาธิ" หรือ "Concentration" คำนีความหมายอย่างกว้าง ๆ แล้ว ก็ขออนุญาตความหมายอย่างกว้าง ๆ ได้เป็น 2 ประการคือ ประการแรกนั้นก็คือ "โลกียสมาธิ" คือสมาธินำเอาไปใช้ในทางโลกียะวิสัย หรือใช้ไปในกิจการในทางโลกียะวัตถุ หรือกล่าวสั้น ๆ ก็คือว่า สมาธิของปุถุชนนำเอาไปใช้ในกิจการต่าง ๆ เพื่อความสำเร็จในทางโลก ตลอดจนสมาธิของปุถุชนผู้ได้ฌานสมาธิตั้งกล่าวนี้มีความเจริญขึ้นหรือเสื่อมลงโดยง่าย

สำหรับสมาธิ "โลกุตระสมาธิ" คือสมาธิแห่งความหลุดพ้นจากอาสวะ คือปราศจากกิเลสใด ๆ แผงฝังอยู่ในอารมณ์ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือจิตเป็นสุญญตา คือจิตว่างจากกิเลส โลกุตระสมาธิได้แก่สมาธิพระอรหันต์หรือพระอริยะเจ้าสมาธิ "โลกุตระสมาธิ" ไม่มีวันเสื่อม เพราะหมดแล้วแห่งความปรารถนาต้องการในสิ่งใดในโลก

สมาธิของปุถุชนคนธรรมดาสามัญทั่วไปนั้นก็คือ

หมายถึง อารมณ์อันสงบอยู่ด้วยความคิดประการใดประการหนึ่ง หรือทำอารมณ์ให้สงบว่างเว้นจากนิर्वรณหรือความคิดใด ๆ โดยปราศจากความคิดประการอื่นใดมาเจือปน กล่าวคือ มีอารมณ์เป็นเอกฉันท์ประการเดียว อย่างนี้ข้าพเจ้าขอเรียกว่าโลกียะสมาธิอย่างต่ำผู้ที่ปราศจากการได้ฌาน

กล่าวตามทางพุทธศาสนาแล้ว ท่านได้แบ่งแยกสมาธิออกเป็น 3 ประการคือ

1. ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิชั่วขณะ
2. อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเจียม ๆ ยังปราศจากความแน่วแน่มั่นคง จิตยังกระหวั่นไหวอยู่
3. อัปป์มาสมาธิ เป็นสมาธิแน่วแน่ เป็นฌานของพุทธะ เป็นดวงประทีปของพระอรหันต์ และเป็นทางของความสิ้นสุดแห่งอาสวะ

หรือคำว่า "สมาธิ" ตามหลักพุทธศาสนาได้นิยามความหมายไว้อย่างละเอียดดังนี้คือ

1. ได้แก่อารมณ์เป็นหนึ่ง หรือเอกัคคตารมณ์
2. ได้แก่ความตั้งมั่นแห่งดวงจิตและเจตสิกในอารมณ์อันเดียว

เพื่อทำความเข้าใจกับผู้อ่านให้ทราบถึงคำว่า "อารมณ์, จิต, เจตสิก" นั้นมีความหมายอย่างไร ขออธิบายให้ทราบไว้ด้วยดังนี้

"อารมณ์" หมายความว่าถึงสิ่งที่ยึดหนองต่าง ๆ อันได้แก่วัตถุภายนอกของใจอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งใจเข้าไปยึดหนองเอาไว้

"จิต" หมายถึงความคิดประการใดประการหนึ่งซึ่งเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในจิตใจมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน กล่าวอย่างกว้างก็คือว่า สิ่งที่ตั้งดวงจิตได้สะสมเอาเข้าไว้ เป็นทั้งความดีและเป็นทั้งความชั่ว และเป็นกลาง ๆ ไว้

"เจตสิก" หมายถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้นกับใจ เช่นเป็นต้นว่า พอใจคิดอย่างใดอย่างหนึ่งก็เกิดขึ้นในทันทีทันใดทีเดียว ครั้นถึงเวลาดับขันธก็ดับไปพร้อมกับจิต ถ้ากล่าวกันอย่างง่าย ๆ ก็อาจกล่าวได้ว่า ได้แก่ ธรรมที่ดี, ชั่ว, กลาง ๆ ที่ได้ปฏิสนธิเกิดขึ้นในใจ เช่นเป็นต้นว่า ความพอใจ, ความแกล้งกล้า, ความฝักใฝ่, ความไตร่ตรองพิจารณาญาณ, ความอยากได้ใคร่ดี, ความพยายามปกป้องร้าย, ความเห็นผิดฯ

เมื่อได้บรรยายขยายความคำทั้ง 3 คำนี้ ให้ท่านผู้อ่านได้มีความเข้าใจโดยสังเขปแล้ว เช่นนี้ จึงขอสรุปรวมความเข้าเป็นอันเดียวกันกับคำกล่าวว่สมาธินั้น มีความหมายอยู่ว่า "ใจกับธรรมชาติที่เกิดกับใจทั้งสองประการนี้ ได้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งยึดหนองอันเดียว" หรือพูดให้ง่ายไปกว่านี้คือ คำว่าสมาธินั้นหมายความว่า "ใจตั้งมั่นอยู่ในประการเดียว ใจมีความแน่วแน่เป็นเอกฉันท์อยู่ในประการเดียว ใจมีความต้องการและความปรารถนาอยู่ประการเดียว ใจมีจินตนาทางใฝ่ฝันอยู่ประการเดียว" เป็นต้น

3. ลักษณะที่ได้แสดงออกให้เห็นอีกประการหนึ่งถึงการบุคคลผู้นั้นมีสมาธินั้นก็คือความไม่ฟุ้งซ่าน ทั้งนี้หมายความว่า อากาที่จิตใจมีความแน่วแน่อยู่ในสิ่งเดียว ไม่ดิ้นรนกระวนกระวายส่ายไปหาสิ่งอื่น พฤติการณ์ดังกล่าวนี้ เป็นลักษณะประการหนึ่งของสมาธิ บุคคลที่มีสมาธินั้น จะเป็นบุคคลที่ปราศจากความฟุ้งซ่าน เต็มไปด้วยความสงบ เยือกเย็น มีความสุขุมคัมภีรภาพ บุคคลใดใครก็ตาม ถ้ายังมีความฟุ้งซ่านอยู่ สมาธิก็ยังไม่เกิด ความสุขใจยังไม่มี เมื่อความสุขใจไม่มี สมาธิก็ย่อมจะเกิดไม่ได้ หรือถ้าหากใจมีความแน่วแน่อยู่แล้ว แต่ถ้าหากมีเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาทำให้จิตใจไม่สบายเกิดขึ้น เป็นต้นว่าเช่นที่อยู่ที่ยืนไม่มีความสุขก็ทำให้สมาธิเสียไปได้เหมือนกัน

สมาธิของบุคคลธรรมดา

ข้าพเจ้าได้กล่าวถึงสมาธิตามหลักพุทธศาสนามาแล้วเป็นสมาธิของบุคคลที่มีความปรารถนาจะหลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการแห่งกิเลส หรือบุคคลที่มีความปรารถนาจะเป็นผู้มีอิทธิปาฏิหาริย์ หรือต้องการความสำเร็จในโลกียะภิญญาหรือโลกุตระภิญญา ซึ่งสมาธิเหล่านี้มิใช่เป็นสมาธิของบุคคลธรรมดาสามัญจะพึงปฏิบัติเพราะเป็นสมาธิชั้นสูงกว่าบุคคลที่ยังมีความปรารถนาต้องการจะยังมีชีวิตในโลกียะวิสัยแห่งปุถุชน แต่ถ้าบุคคลใดเบื่อหน่ายโลก เบื่อหน่ายชีวิต เบื่อหน่ายโลกียะวิสัยแล้ว สมาธิ 40 ประการดังได้กล่าวมาแล้วโดยละเอียด ก็จะเป็นประดุจดวงประทีปนำชีวิตก้าวไปสู่ดินแดนอันหลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการแห่งกิเลสได้แต่สำหรับบุคคลธรรมดาสามัญไม่ต้องการใช้สมาธิจนถึงกับบรรลุโลกียะภิญญาและโลกุตระภิญญา แต่ต้องการใช้สมาธิให้เป็นประโยชน์กับการครองชีวิตอยู่ในโลกแห่งโลกียะวิสัย คือใช้สมาธิสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นกับชีวิตอาจเป็นความสำเร็จในทางวิทยาศาสตร์ อาจเป็นความสำเร็จในการเป็นมหาบุรุษ อาจเป็นความสำเร็จในทางประติษฐ์ อาจเป็นความสำเร็จในทางการประพันธ์ อาจเป็นความสำเร็จในการประพันธ์เพลง หรือการประพันธ์วรรณคดี อาจเป็นความสำเร็จในการค้า และในการธุรกิจ เมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว อาจจะเป็นความสำเร็จในทางใดทางหนึ่งนั้นก็ตาม อาจนำเอาสมาธิไปใช้ให้เป็นประโยชน์นำความสำเร็จมาสู่ชีวิตตนได้เป็นอย่างดีเลิศ สมาธิเป็นเครื่องรองรับความเจริญก้าวหน้าของมนุษย์ และสมาธิจะเป็นสัญลักษณ์บอกให้รู้ว่าบุคคลนั้น ๆ จะมีความเจริญก้าวหน้าเพียงใดในชีวิตของเขาในอนาคต

ขออย่าทำความเข้าใจอีกครึ่งหนึ่ง สมาธินั้นหมายถึงการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือความคิดอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นความคิดที่มีความแน่วแน่ เป็นเอกฉันท์ประการเดียวโดยมิได้มีความคิดประการอื่นใดมาปะปน หรืออีกนัยหนึ่งนั่นก็คือ เป็นความคิดที่ปราศจากความวิตก - วิจารณ์ ความลังเลสงสัย มีดวงจิตที่แน่วแน่ไม่แปรผัน ข้าพเจ้าขอเรียกว่าสมาธิของบุคคลธรรมดาสามัญชน"

ข้าพเจ้าขอเรียนให้ท่านผู้อ่านได้ทราบว่า สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งความคิด สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งไอเดี่ย สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งมโนภาพ สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขุมปรีชา สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งศิลปะ สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งอิทธิปาฏิหาริย์ สมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งความทรหดอดทน และที่สุดสมาธิเป็นบ่อเกิดแห่งสติและสัมปชัญญะ ความคิดจะดีหรือไม่ ไอเดียจะดีหรือไม่ ความทรงจำจะดีหรือไม่ ความสุขุมคัมภีรภาพจะมีอยู่มากน้อยเพียงไร ประสิทธิภาพและสมรรถภาพในการทำงานจะมีอยู่มากน้อยเพียงไร ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดสิ่งเหล่านี้ได้ดีเท่ากับว่าบุคคลผู้นั้นมีสมาธิอยู่มากน้อยเพียงไร สมาธินั้นมีความทนทานเพียงไร สมาธินั้นมีความแน่วแน่แค่ไหน และสมาธินั้นมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด

ท่านต้องจำไว้ให้แน่นว่า ศิลปะแห่งการครองชีวิตอยู่ในโลกนั้น เขาถือเอาบุคลิกลักษณะ (Personality) ของบุคคลตามหลักจิตวิทยาเป็นที่วินิจฉัย นักจิตวิทยารับรองเป็นเอกฉันท์สมานฉันท์ว่า สมบัติเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับความเป็นอยู่ของชีวิต ความคิดของท่านจะมีความสุขุมคัมภีรภาพหรือ ท่านจะตราครุฑทำงานได้ทรหดอดทนเพียงใด ท่านจะมีพลังแห่งความริเริ่ม พลังแห่งไอเดีย พลังแห่ง ความทะเยอทะยานได้มากน้อยเพียงใด ก็ย่อมต้องอาศัยสมบัติเป็นหลักสำคัญ เพราะเมื่อเกิดสมบัติ แล้ว ย่อมเกิดปัญญา เกิดความคิด เกิดจินตนาการ เกิดความทรงจำ และเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ในสิ่งทั้งหลาย

วิลเลียม เช็คสเปียร์ นักวรรณคดีเอกของโลก บุคคลผู้นี้มีสมบัติชั้นเลิศคนหนึ่ง บทประพันธ์วรรณคดีของเขายังเป็นอมตวรรณกรรมอยู่จนบัดนี้ ยังไม่มีนักวรรณคดีคนใดในโลกจะทำให้รัศมีของเช็คสเปียร์มีวามมองลงไป เขาสามารถนั่งเขียนบทละครอยู่อย่างเคร่งเครียดตลอดวัน โดยไม่ยอมลุกจากโต๊ะที่ทำงาน เวลาเขาทำงานเขาจะทำมันอย่างใจจดใจจ่อ ด้วยเหตุนี้เองวรรณกรรม อันอมตะของเขาจึงได้ส่องแสงจรัสจ้าอยู่จนทุกวันนี้

บุคคลที่มีสมบัติชั้นเลิศอีกคนหนึ่งนั่นก็คือ **วูดโอฟ ฮิตเลอร์** บุคคลผู้นี้จะนั่งทำงานตลอดทั้ง กลางวัน กลางคืน บางครั้งทำงานกลางคืนติด ๆ กันโดยมิได้หลับได้นอนเลยถึง 7 วัน 7 คืน เขาจะ ตรวจตรางานต่าง ๆ อย่างละเอียดลออที่สุด และจัดกิจการงานของเขาอย่างมีระเบียบเรียบร้อย เวลา ทำงานฮิตเลอร์มีอาการเยือกเย็นสุขุม บางครั้งมีภัยเกิดขึ้นกับเขาเฉพาะหน้า ฮิตเลอร์ยังคงมีอาการ เยือกเย็นคล้ายกับว่ามีเหตุการ์อันร้ายแรงฉกาจฉกรรจ์เกิดขึ้นแก่เขาเลย เขาไม่รู้ว่าความกลัวนั้น คืออะไร เพราะในชีวิตของบุคคลผู้นี้ไม่มีความกลัว ไม่รู้จักกับความกลัว และไม่เคยมีความกลัวอะไร ในชีวิต เพราะฮิตเลอร์มีความคิดในทรรศนะของเขาว่าไม่มีโชคไม่มีวาสนาอะไรที่จะเกิดขึ้นกับคน ชีขลาด ไม่มีความสำเร็จเกิดขึ้นกับคนกลัว ไม่มีอะไรในชีวิตของคนมีความกลัวจะมีความ รุ่งโรจน์

เจดิสัน นักประดิษฐ์คนสำคัญของสหรัฐอเมริกา ตามชีวประวัติของท่านกล่าวว่าเป็นเด็กใจ ง่าย ครูจะอบรมสั่งสอนสักเพียงใดก็ไม่ได้เรื่อง แต่เจดิสันเป็นบุคคลที่เหมือนปรัชญาเมธีรูสโซกล่าวว่ "การศึกษาที่แท้จริงนั้นคือการศึกษาด้วยตนเอง" แต่เนื่องจากเจดิสันมีสม ในการศึกษาด้วยตนเอง การสอนของบุคคลผู้อื่นจึงไร้ประโยชน์ เจดิสันมีพลังแห่งความทะเยอทะยานแรงกล้ามี พลังแห่ง ความริเริ่มมหาศาล มีพลังแห่งความสังเกตอย่างมหัศจรรย์ มีพลังแห่งการค้นคว้าอย่างทรหดอดทน ด้วยพลังแห่งสมบัติเป็นไปอย่างรุนแรงนี้แหละ เป็นแรงผลักดันให้เกิดพลังแห่งบุคลิกลักษณะอย่าง กว้างขวางขึ้น

นักปรัชญา นักจิตวิทยา และนักตรรกปรัชญารับรองกันเป็นเอกฉันท์ว่า สมาธิเป็น บ่อเกิดแห่งปรัชญา ลัทธิ ศาสนา ศิลปะ วิทยาศาสตร์ วรรณคดี อิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ แม้ กระทั่งความสำเร็จในกิจการทั้งปวง และยิ่งไปกว่านี้ก็คือ สมาธิยังสร้างชีวิตจิตใจให้ผ่องใส ให้มีความสุข ให้มีความเยือกเย็นสุขุม เกิดความสง่างามเผย เกิดความขำเกรง เกิดความ ศรัทธา เกิดสติสัมปชัญญะ และสามารถกำจัดนิรโรค 5 ประการ อันเป็นปีศาจชาติร้ายแห่ง การขัดขวางมิให้เกิดสมาธินิรโรค 5 ประการดังกล่าวนี้ก็คือ

1. กามฉันทะ (ความพอใจรักใคร่ในกาม)
2. พยาบาท (ความปองร้าย)
3. ถีนมิตถ (ความมึนจิตใจหดหู่)
4. อุทธัจจกุกกุจ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ)
5. วิจิกิจฉา (ความลังเลไม่ตกลงใจ)

นอกจาก สมาธิจะกำจัดกวาดล้างนิรโรคทั้ง 5 ประการแล้ว สมาธิยังเป็นบ่อเกิด อิทธิปาฏิหาริย์ หรือโลกีย์อภิปัญญา โลกุตระอภิปัญญาอีกด้วย

ท่านมีความปรารถนาจะสำเร็จในทางหนึ่งทางใดก็ตามท่านต้องมีสมาธิอย่างแน่วแน่... หรือ ต้องตัดสติใจให้เด็ดขาด อย่าเกิดลังเล อย่าเกิดวิจิกิจฉา อย่าเกิดความสั่นเทิ้มสูงส่ง อย่าสงสารหรือ สบประมาทตัวเอง ท่านจงจำไว้ว่า ถ้าสมาธิของท่านไม่เป็นเอกฉันท์ประการเดียวแล้ว ท่านจะไม่มี ความสามารถประกอบกรงานให้เป็นผลสำเร็จขึ้นมาได้เลยเป็นอันขาด ถ้าสมาธิของท่านเกิดขึ้นโดย ความลังเล โดยความวิตก - วิจารณ์ โดยความกลัว โดยมิได้ตัดสติใจโดยเด็ดขาดแล้ว บุคลิกลักษณะ แห่งความทะเยอทะยาน บุคลิกลักษณะแห่งความคิดบุคลิกลักษณะแห่งความกล้า บุคลิกลักษณะ แห่งมโนภาพ ฯลฯ ของท่านจะเสียหายหมด ท่านจะขาดทั้งเหตุ และไร้ทั้งผล ขาดความสุขุมรอบคอบ หรือความสุขุมรอบคอบในตัว ท่านจะหาได้ยาก ความอดทน อันเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์จะไม่มี อยู่กับตัวท่าน อุดมคติก็จะหาไม่ได้ มนุษยธรรมก็แทบว่าจะไม่มี การเป็นตัวของตัวเองหรือความรัก คักดิ์ศรีก็ไม่มีอะไรจะเกิดขึ้นกับตัวท่าน สมรรถภาพและประสิทธิภาพเป็นอันว่าใช้ไม่ได้เลยทีเดียว ท่านจะมีความสามารถได้อย่างไรเล่า? ในเมื่อสมาธิของท่านวอกแวก หรือไม่เป็นเอกฉันท์ประการเดียว เพราะสมาธิเป็นที่รวบรวมพลังต่าง ๆ ให้มีอำนาจอันแรงกล้าขึ้น ถ้าสมาธิไหล วอกแวก หรือไม่เป็น เอกฉันท์แล้ว สมาธิดังกล่าวนั้นก็ไร้พลัง ไร้ประสิทธิภาพ ไร้อำนาจ ไร้คุณภาพ หรือไม่มีอิทธิพลอะไร นั่นเอง

บุคคลที่มีสมาธิเป็นการมหัศจรรย์เช่น พระศาสดา มหาบุรุษพุทธโคดม มหาตมะ คานธี นโปเลียน โปนาปาร์ต จอมพลฟอรัจ ฯลฯ ในเวลาที่ท่านเหล่านั้นกำลังใช้ความคิด จิตใจ ของท่านก็จะมุ่งแต่เรื่องของความคิดที่ตัวคิดเท่านั้นโสตประสาทเกือบไม่ได้ยินสรรพสำเนียงเสียงระทึก กึกก้องอันใด เวลาจะล่วงเลยไปเท่าใดก็ได้มีความรู้สึก อันตรายจะมาจากทิศทางใด หรือจะมี อันตรายอะไรเกิดขึ้นบ้าง ก็มีได้มีความหวั่นไหวใจระทึก บุคคลที่มีสมาธิเป็นการมหัศจรรย์ดังกล่าวมานี้

แน่นอนจะเป็นการรับรองได้เลยที่เดียวว่า เขาจะต้องมีชีวิตแห่งความก้าวหน้าและความรุ่งโรจน์ทั้งในทางโลกียะ และโลกุตระ ถ้าเขาเป็นนักปรัชญาเมธีเขาก็จะเป็นนักปรัชญาเมธีที่สร้างลัทธิ หรือคติอันมีความสุขุมปรัชญาญาณที่สุด ถ้าเขาเป็นนักประพันธ์ก็จะเป็นนักประพันธ์ที่มีอารมณ์ฝันอันเจิดจ้าตลอดจนมีสำนวนโวหารอันแยบคายลึกซึ้ง ถ้าเขาเป็นนักการทหารก็จะเป็นนักการทหารที่มีวิจรรณญาณอันรอบคอบที่สุดจะมีคุณลักษณะอันเพียบพร้อมไปด้วยยุทธศาสตร์ - ยุทธวิธีอันเกรียงไกรและก็จะแก่นักรบที่แก้แค้นล้างอาชญาในการยุทธ หรือกล่าวอย่างรวม ๆ นั่นก็คือ ผู้มีสมาธิเป็นเอกฉันท์ประการเดียว หรือมีสมาธิเป็นการมหัศจรรย์ บุคคลที่มีลักษณะ หรือบุคลิกลักษณะดังนี้แหละได้กลายเป็นมหาบุรุษ บุคคลสำคัญ วีรชนหรือเป็นผู้สร้างเครื่องยนต์กลไกขึ้นในโลกทุกวันนี้ สมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับเป็นเครื่องมือสร้างความสำเร็จ สร้างความคิด ความสร้างอำนาจจิต และการสร้างสรรค์ต่าง ๆ บุคคลใดขาดสมาธิหรือมีสมาธิเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้น บุคคลดังกล่าวนี้จะไม่มีความพรหมพิเศษแห่งการสร้างสรรค์เลยเป็นอันขาด

โปรดจำไว้ด้วยว่า หากทว่าผู้นำคนใดผู้ใช้ความคิดคนใด ถ้าเขาปราศจากสมาธิเสียแล้ว เขาจะเป็นผู้นำที่มีสมรรถภาพมิได้เป็นอันขาด เพราะถ้าขาดสมาธิเสียแล้วลักษณะอื่น ๆ เช่น กำลังใจ ความทะเยอทะยาน มโนภาพพลังแห่งความริเริ่ม พลังแห่งความทรงจำ พลังแห่งความคิด พลังแห่งความอดทน ฯลฯ ก็สูญสลายไปด้วย บุคคลที่ทำอะไรไม่สำเร็จ เป็นส่วนมากมักมีสมาธิโลเลไม่แน่นอน จิตใจของเขาจะเต็มไปด้วยความว้าวุ่น ฟุ้งซ่าน มีความวิตกกังวลเป็นเจ้าเรือน มีความกลัวโน่น กลัวนี่อยู่เป็นนิจสินหวาดวิตกกองระที่กอยู่เสมอ ๆ ว่า กลัวจะไม่สำเร็จ กลัวคนจะนินทา กลัวจะอับอายบ้าง กลัวจะไม่มีคนนับถือบ้าง หมายความว่าเกิดมีความกลัวร้อยแปด บุคคลที่มีสมาธิโลเลดังกล่าวนี้นี้ เขาจะเป็นนักคิดที่สามารถแลเห็นเหตุการณ์ไกลมิได้เพราะเขาเกิดสมาธิน้อยเกินไป จะใช้มโนภาพพิจารณาเหตุการณ์อดีต ปัจจุบัน อนาคต โดยความกว้างขวางได้ เขาจะเป็นคนมีความปรัชญาญาณ ได้อย่างไรในเมื่อมีสมาธิเต็มไปด้วยความลังเล หรือในมโนภาพในความคิดนั้นเต็มไปด้วยนิรर्थทั้ง 5 ประการ นิรर्थ 5 ประการทำลายสมาธิของเขาอย่างย่อยยับ บางคนเวลาใช้ความคิด ใช้มโนภาพก็เต็มไปด้วยความหวาดหวั่นกริ่งเกรงอุปสรรค อันตรายรอบด้าน เขามิได้มีลักษณะเป็นตัวของตัวเอง เขาไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง แม้แต่จะใช้สมาธิเพียงวันละ 30 นาที เขาก็ยังไม่สามารถจะทำได้ บุคคลชนิดนี้ไม่รู้จักคุณประโยชน์ของสมาธิ ไม่รู้จักใช้เคล็ดลับแห่งสมาธิ ดังนั้น ตลอดชีวิตของเขาก็จะมีแต่ความหม่นหมองอยู่ชั่วชีวิต การงานจะดำเนินไปอย่างล้มลุกคลุกคลาน จะขาดความปรีชาชาญไปด้วยประการต่าง ๆ มโนภาพจะมีอยู่อย่างลุ่ม ๆ ดอน ๆ ความทรงจำจะเลื่อนกลาง เหตุผลต่าง ๆ ของความทรงจำจะเลื่อนกลาง เหตุผลต่าง ๆ ของความคิดจะปราศจากความสัมพันธ์กัน หรือมีเหตุผลอันไม่สมบูรณ์ ความอดทนในการงานจะมีอยู่น้อยที่สุด กิจการใหญ่จะทำได้โดยไม่ตลอดรอดฝั่ง เพราะมีความอดทนในการ^{ทำ}การต่ำกว่าไม่เพียงพอ

เมื่อสรุปแล้วก็อาจกล่าวได้ว่า ผู้ใดมีสมาธิจับจด วอกแวก โลเล เต็มไปด้วยการ วิตกวิจารณ์ หรือเกิดความกลัวขึ้นร้อยแปดพันประการ บุคคลผู้นั้นไม่มีทางอันใดเลยที่จะ ก้าวไปสู่ความสำเร็จ ไม่ว่าความสำเร็จนั้นจะเป็นความสำเร็จอะไร?

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พระองค์ได้สำเร็จพระสัมมาสัมโพธิญาณ ก็เพราะพระองค์มีสมาธิ อันประเสริฐที่เรียกว่า "อัปมาสมาธิชั้นโลกุตตระ" ด้วยสมาธิเป็นเอกฉันท์ประการเดียวนี้เอง พระองค์ จึงบรรลุโลกียะอภิญาและโลกุตระอภิญา ดังได้กล่าวมาแล้ว

นโปเลียน โปนาปาร์ต ผู้ที่โลกได้ยกย่องสดุดีว่าเป็นมหาราชา มหามนุษย์ อันยิ่งใหญ่ของโลก คนหนึ่งนั้น ก็มีเรื่องกล่าวเล่ากันมาในประวัติศาสตร์ว่า พระองค์รู้จักใช้ประโยชน์ของสมาธิ และมีเคล็ดลับ ในการสร้างสมาธิต่าง ๆ สมาธิของนโปเลียน โปนาปาร์ต นับว่ามีความมหัศจรรย์มากสามารถนำ ออกใช้ได้ไม่เลือกกาลและเวลา ท่ามกลางเสียงระงมไปด้วยปืน หรือท่ามกลางเสียงกัมปนาทของสิ่งใด ก็ตามนโปเลียนสามารถใช้สมาธิสำหรับคิด หรือทำงานประการใดประการหนึ่งนั้นได้เสมอ นึกจะหลับก็ หลับได้ง่ายเหมือนเด็ก ๆ และจะหลับในเวลาไหนก็ได้ไม่เลือกเหตุการณ์ว่าจะเป็นอย่างไ เป็นการแสดง ออกให้รู้อย่างชัดแจ้งว่า นโปเลียน โปนาปาร์ต รู้จักใช้ศิลปะแห่งสมาธิในการสร้างอำนาจ สร้างความ สำเร็จ สร้างความสุขให้แก่พระองค์เอง ด้วยเหตุที่นโปเลียน โปนาปาร์ตรู้จักใช้สมาธิให้เป็นประโยชน์ ในการสร้างชีวิต สร้างสมรรถภาพและประสิทธิภาพให้แก่พระองค์เองนี้เอง จึงทำให้นโปเลียน ก้าวขึ้นมาจากบุคคลธรรมดาสามัญจนได้เป็นถึงจักรพรรดิ ผู้ทรงอำนาจเกรียงไกรของฝรั่งเศส

อันเกี่ยวแก่นโปเลียน โปนาปาร์ต รู้จักใช้เคล็ดลับแห่งสมาธิเพื่อสร้างความสำเร็จให้แก่ พระองค์นั้น มีเรื่องเล่ากันว่าเมื่อฝ่ายสัมพันธมิตรได้ชัยชนะนโปเลียนที่วอเตอร์ลูแล้ว ที่สุดก็นำเอา นโปเลียนไปปล่อยเกาะเซนต์เฮเลนา ต่อมานโปเลียนทรงประชวรอยู่บนเกาะดังได้กล่าวแล้ว ก่อนที่นโปเลียน จะสิ้นพระชนม์ นายแพทย์ผู้ตรวจรักษาพยาบาลอยากจะรู้ว่าเป็นเพราะเหตุใดนโปเลียน จึงได้สร้าง ตนเองจากสามัญชนคนธรรมดา จนได้เป็นจอมจักรพรรดินโปเลียน โปนาปาร์ต มีเคล็ดลับประการใด จึงได้รับความสำเร็จอันใหญ่โตถึงเพียงนั้น นโปเลียน ได้บอกเคล็ดลับแก่นายแพทย์นั้นว่า

"หมอ! ในสมองของฉันทันนี้ มีลิ้นชักที่ชักออกได้เป็นช่อง ๆ ลิ้นชักอันใดที่ฉันทันไม่ ต้องการจะใช้มัน ฉันทันก็ปิดมันเสีย เวลาที่ฉันทันทำงานฝ่ายการปกครอง ฉันทันก็ชักลิ้นชักปกครอง ออกมาทำ และฉันทันก็ปิดลิ้นชักอื่น ๆ เสียเวลาที่ฉันทันเขียนแผนการณ์ยุทธวิธี ฉันทันก็ปิดลิ้นชักอื่น ทั้งสิ้น เปิดแต่ลิ้นชักการรบอันเดียว เวลาที่ฉันทันคิดถึงโยเซฟิน ฉันทันก็ปิดลิ้นชักอื่น ๆ เสียทั้งนั้น แล้วชักเอาลิ้นชักสำหรับโยเซฟินออกมา"

นี่เป็นเคล็ดลับแห่งความสำเร็จในการใช้สมาธิของนโปเลียน โปนาปาร์ต คือในสมองของ นโปเลียนนั้นได้จัดสรรระบบความคิดไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่ให้กำลังความคิดนั้นร่วนวาย สับสนอลหม่านเกิดขึ้นได้เป็นอันขาด ถึงคราวทำงานก็ทำงาน ถึงคราวหยุดพักก็พักจริง ๆ โดยมีได้นำ เอาเรื่องของงานมาคิดมานึก มากังวลด้วยเป็นอันขาด เมื่อคิดถึงความรักก็เปิดลิ้นชักรักออกมา แล้ว ปิดลิ้นชักอื่น ๆ เสีย คิดนึกแต่เรื่องของการรักอย่างเดียว ถ้าจะเป็นการพักผ่อนนอนหลับ ก็ปิดลิ้นชัก

ทั้งหมดเสีย ด้วยเหตุนี้เองนโปเลียนก็จะหลับก็หลับได้ไม่ว่าที่ไหน ในสนามรบหรือในที่แห่งใด ถ้านึกจะหลับแล้วก็หลับได้โดยทันทีทันใด

ผู้ที่จัดคลังทองแห่งสมาธิได้อย่างเลิศประเสริฐสุดนั้นเห็นจะไม่มีมหाराชา มหามุรุษคนใดในโลก จะสามารถทำได้ดีกว่าพระพุทธองค์ เพราะแต่ละลัทธิของพระพุทธองค์นั้นมีความละเอียด สุขุมลุ่มลึกมีบริภาพ นอกจากนี้ลัทธิของพระพุทธองค์นั้นเป็นลัทธิที่ปราศจากโลกียะ ไม่มีนิวรรณ์ ปราศจากอาสวะมีแต่เอกัคคตา (อัปนาสมาธิ ความมีใจแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว) ลัทธิแรกของพระพุทธองค์ก็คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน คือ กำจัด วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เหลือแต่เอกัคคตา หมายความว่า ผู้รู้จักใช้เคล็ดลับแห่งสมาธิในการสร้างความสำเร็จนั้นก็ไม่ใช่ว่าใครที่ไหนก็คือ พระพุทธองค์นั่นเอง

อัจฉริยบุคคลกิติ มหาราชกิติ มหามุรุษกิติ วิรชนกิติ บุคคลสำคัญกิติ ต้องเป็นบุคคลที่มีสมาธิเป็นมหัศจรรย์ทั้งสิ้น

ผลของสมาธิ

ประโยชน์จากการฝึกหัดทำสมาธิตามหลักพุทธศาสนานั้นมีอยู่ ดังนี้

1. อยู่สบายในโลกปัจจุบัน คือ มีความรู้สึกสบายใจเป็นอย่างยิ่ง แปลกจากความสบายที่ไม่มีอยู่โดยปกติ เพราะไม่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาทำให้ยุ่งใจเลย มีจิตใจผ่องใสอยู่เสมอ ไม่ขุ่น ไม่ชัน ไม่แค่น ไม่ขัด ไม่เคือง ไม่มีเรื่องของนิเวศน์ 5 อัน ได้แก่ ความรัก ความปองร้าย ความมั่งงวเหงา ความฟุ้งซ่าน รำคาญ ความลังเล หรือความสงสัยในทางชีวิต

2. เป็นที่ตั้งแห่งปัญญา คือ เมื่อใจเป็นสมาธิมั่นคงแน่วแน่แล้ว ย่อมจะเกิดความรู้ ความเฉลียวฉลาดขึ้น การสอดส่องมองเห็นเหตุเห็นผลได้อย่างกว้างขวาง จะมองเห็นเหตุการณ์ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต อย่างสุขุมคัมภีรภาพทีเดียว

3. ได้อภิญญา 5 ประการ คำว่า อภิญญานั้นแปลว่า "ความรู้ยิ่ง" คือความรู้ชั้นสูงอย่างที่เป็นโลกีย์ ๕ ประการ ดังนี้

1. แสดงฤทธิ์เดชได้ต่าง ๆ
2. มีหูทิพย์
3. มีตาทิพย์ สามารถมองดูสิ่งต่าง ๆ เห็นได้อย่างชัดเจน ตลอดจนสามารถรู้ความคิด รู้ความปรารถนา รู้ความต้องการของใครต่อใครได้เป็นอย่างดี
4. ระลึกชาติได้ คือนึกรู้ชัดเจนว่าเมื่อชาติก่อน ๆ ตัวเองและคนอื่นเป็นอย่างไร เกิดในตระกูลไหน ประเทศไหน มีความรู้ มีความประพฤติอย่างไร มีความเป็นมาในอดีตอย่างไร หมายความว่า สามารถระลึกชาติของตนเองและผู้อื่นแต่หนหลัง ได้ว่าในชาติก่อนเป็นอย่างไร
5. รู้จักความเกิดและความตายของผู้อื่นได้อย่างชัดเจนคือขณะที่ได้เข้าสมาธิ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเข้าฌานนั้นเมื่อต้องการรู้ว่าในขณะนั้นใครเกิดใครตาย พอนึกต้องการอย่างนี้ก็มองเห็นได้ด้วยทางมโนภาพทันที และยังสามารถรู้ต่อไปอีกว่าผู้ที่กำลังเกิดและกำลังตายนั้น ๆ จะไปดีหรือไปชั่วอย่างไร จะมีสุขมีทุกข์เป็นประการใด

4. ได้ไปเกิดในภพที่ดี คือถ้าเป็นอุปปจารสมาธิก็ไปเกิดสวรรค์ชั้นต่ำทั้ง 6 นั้น ถ้าเป็นอัปปนาสมาธิ ก็ได้ไปเกิดในสวรรค์ชั้นสูงทั้ง 20 ชั้น หรือชั้นใดชั้นหนึ่ง ตามชั้นของสมาธิ หรือตามชั้นของฌาน

5. **ไม่มีความพอใจ** คือ ไม่มีความพอใจในการกระทำสมาธิอย่างแรงกล้า ข้อนี้
หมายความว่า ไม่พอใจในการปราบปรามนิวรณ์ 5 คือ ความรัก, ความปองร้าย,
ความง่วงเหงา, ความฟุ้งซ่าน, ความลังเล
6. **ความโง่** คือ ปราศจากปัญญา อันได้แก่ ความรู้จักผิด ถูก ดี ชั่ว หรือไม่ตระหนักว่า
สัมมาทิษฐิคืออะไร

ข้อ 4-5-6 เราอาจทำให้ขึ้นได้ด้วยการพิงธรรม และคบหาสมาคมกับบัณฑิต สำหรับข้อ
1-3 เมื่อมีอยู่ในตัวท่านแล้วแก้ไม่ได้เลย สำหรับข้อ 2 พองแก้ได้

การนั่งสมาธิ

หลักในการนั่งสมาธินั้น มีพระบาลีกล่าวรับรองไว้ว่า

นิสิตติ ปลลنگก อภุชิตวา, อุชฺ ภาย ปณิธาย, ปริมุขํ สติ อปฏฐเปตวา แปลว่า
นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ดังนี้

หมายความว่า หลักของการนั่งสมาธินั้น ต้องตั้งกายให้ตรง ไม่เอนไปทางซ้ายหรือเอนไปทางขวา การนั่งในท่าขัดสมาธิ จะทำให้ร่างกายเป็นรูปสามเหลี่ยม รับน้ำหนักได้ดี ท่าการนั่งนี้ให้ใช้ได้ทั้งโยคีหญิงและชาย สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคกระดูก หรือเกิดอุบัติเหตุ จนไม่สะดวกในการนั่งขัดสมาธิตามแบบธรรมดาได้ ก็อนุญาตให้นั่งเก้าอี้แทนได้ แต่ในเวลานั่งหลังต้องไม่พิงพนักพิงให้ตั้งตัวให้ตรง

ทำนั่งสมาธิมี 3 แบบ

วิธีนั่งสมาธิที่นิยมกันมีอยู่ 3 แบบ ตามแต่ผู้ปฏิบัติจะสะดวกแบบไหน รอบแบบไหน ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ หรือมีอายุมากควรนั่งท่าเรียงขาจะดี เพราะไม่ค่อยมีเวทนา

1. ทำนั่งแบบเรียงขา คือนั่งพับเข่าข้างนอกเข้ามาข้างในให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับขาขวาด้านใน แล้วพับเข่าขวางอกเข้ามา ให้สันเท้าขวาแตะกับสันหน้าแข้งซ้าย (ดูรูปที่ 1)



รูปที่ 1 ทำนั่งแบบเรียงขา

2. ทำนั่งแบบทับขา คือ ให้นั่งเหมือนแบบที่ 1 แต่ให้ยกเท้าขวาวางบนน่องซ้าย (ดูรูปที่ 2)



รูปที่ 2 ทำนั่งแบบทับขา

3. ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นทำนั่งที่มั่นคงมาก แต่จะมีเวทุนามาก โยคีใหม่ไม่ควรนั่งทำนี้ สำหรับโยคีเก่า ถ้าจะลองนั่งดูก็จะได้ประสบการณ์อีกแบบหนึ่ง (ดูรูปที่ 3)



รูปที่ 3 ทำนั่งแบบขัดสมาธิเพชร

วิธีหาพองยุบ (สำหรับโยคีใหม่)

ผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ถ้าหาพองยุบไม่เจอให้ลองปฏิบัติตามขั้นตอนดังนี้

1. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อง
2. ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้องเล็กน้อย หลับตา ส่งความรู้สึกไปที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้นลงของท้องชัดเจน
3. ในตอนแรกนี้ให้รู้ว่านี่คืออาการพอง นี่คืออาการยุบก็พอ ยังไม่ต้องใส่คำกำหนด
4. เมื่ออาการพองยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่หนอยังไม่ทัน พองขึ้นมา ก่อนก็ยังไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง พอง...ยุบ...ก็พอ ถ้าอาการพองยุบยาวเป็นปกติแล้ว ต้องใส่หนอทุกครั้ง เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิและเป็นการค้นรูปนามให้ชัดเจนขึ้น
5. ถ้าพองยุบยังไม่ชัด ให้นอนลง เอามือทาบไว้ที่หน้าท้องก็จะรู้สึกอาการพองยุบได้ชัดเจน แล้วค่อยลุกขึ้นนั่งกำหนดใหม่
6. ถ้ายังหาพองยุบไม่เจอ ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ แทนพองยุบก็ใช้ได้ หรือในขณะนั้นอารมณ์ไหนชัดเจน ก็ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ก็ใช้ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นอาการพองยุบเสมอไป เมื่อกำหนดนั่งหนอถูกหนอไปนาน ๆ สมาธิมากขึ้น อาการพองยุบก็จะปรากฏขึ้นมาชัดเจนเอง เวลานั้นค่อยมากำหนดพองยุบ

ประโยชน์ของการนั่งตัวตรง

1. ทำให้อาการพองยุบปรากฏชัดเจน
2. ไม่ปวดหลัง ไม่ปวดเอว ไม่ปวดศีรษะ เลือดลมเดินสะดวก
3. ทำให้วิริยะความเพียรกับสมาธิเสมอกัน
4. ไม่่วงนอน นั่งได้นาน
5. ทำให้เวทนาเกิดช้า หรือไม่เกิดเลย

วิธีนั่งกำหนด 2 ระยะ

คำกำหนด : (1) พองหนอ (2) ยุบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ ตั้งตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง
2. หลับตา มือขวาทับมือซ้าย วางซ้อนกันไว้ที่หน้าตัก
3. ส่งสติไปที่หน้าท้อง ตรงใจกลางสะดือ
4. ขณะท้องพองขึ้น สติกำหนดรู้อาการพอง กำหนดว่า พอง ไปจนสุดพอง กำหนดว่า หนอ ให้พร้อมกับท้องสุดพองโดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายในพองออกสู่ภายนอก
5. ขณะท้องยุบลง สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง กำหนดว่า ยุบ ไปจนสุดยุบ กำหนดว่า หนอ ให้พร้อมกับท้องสุดยุบ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จากภายนอกยุบเข้าข้างใน
6. อาการที่ท้องพองขึ้นหรือยุบลง กับใจที่รู้อาการ พองยุบนั้น ต้องให้พร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน
7. ถ้าพองยุบไม่มี หรือไม่ชัดเจน ให้กำหนด นั่งหนอ, ถูกหนอ แทนพองยุบ
8. นั่งหนอ สติรู้อาการนั่ง (คืออาการคู้งอของขาและการตั้งตรงของลำตัว) ถูกหนอ สติรู้อาการถูกต้องสัมผัส (ที่ก้นย่อยด้านขวา หรือที่ฝ่ามือที่วางซ้อนกัน หรือที่ไหนก็ได้ที่รู้สึกถูกชัดเจน)
9. ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่ ถ้ามีอาการอื่น ๆ ที่ชัดเจนแทรกเข้ามา เช่น ปวด, ง่วง, ได้ยิน, เห็นภาพนิมิต, สงสัย, เบื่อ, เป็นต้น ให้หยุดกำหนดพองยุบไว้ก่อน แล้วตั้งสติกำหนดอาการที่เข้ามาใหม่ จนอาการนั้น ๆ ดับไป จางไป แล้วค่อยกลับมากำหนดอาการ พองยุบ หรือ นั่งถูกต่อไป (ดูรูปที่ 4)

วิธีนั่งกำหนด 2 ระยะ (ใช้แทนพองยุบ)

คำกำหนด : (1) พองหนอ (2) ยุบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ
2. กำหนดว่า **นั่งหนอ** พร้อมทำความรู้สึกตัวว่า **ตนกำลังนั่งอยู่ คือรู้ในอาการที่ตัวนั่งอยู่นั้น**
3. ขณะกำหนดรูปร่าง **ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน** เช่น ศีรษะ คอ หรือขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง **ให้กำหนดรู้อาการนั่ง เท่านั้น**
4. กำหนดว่า **ถูกหนอ** พร้อมส่งความรู้สึกถูกต้องไปที่ก้นย่อียด้านขวา (หรือตรงที่กายสัมผัสชัดเจนส่วนใดส่วนหนึ่ง)
5. **ไม่ต้องสนใจลมหายใจหรืออาการพองยุบ เพราะนั่งหนอ ถูกหนอ ไม่เกี่ยวกับลมหายใจ หรืออาการพองยุบ**
6. **นั่งหนอ ถูกหนอ จะใช้ต่อเมื่อ กำหนดอาการพองยุบไม่ชัดเจน หรือพองยุบไม่มี หรือต้องการย้ายอารมณ์ไม่ให้หนึ่งอยู่ที่เดียว เป็นการแก้อารมณ์การนั่งการเฉย ไม่อยากกำหนด**
7. **ขณะที่กำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่ง และอาการถูก ต้องไปพร้อมกัน ไม่ท่องแต่ปากเท่านั้น ต้องรู้สึกในอาการด้วย**
8. **ต้องกำหนดให้ได้จังหวะพอดี ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป ให้เป็นธรรมชาติ**
9. **สำหรับผู้ที่เคยทำอาณานาปณสติ (กำหนดลมหายใจ พุทโธมาก่อน)**
ถ้ากำหนดพองยุบไม่ได้ ให้กำหนดนั่งหนอถูกหนอไปก่อน เมื่ออาการพองยุบชัดเจนแล้ว ค่อยกลับมากำหนดพองยุบทีหลัง
10. **ถ้าพองยุบปกติ ให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ถ้าพองยุบค่อนข้างเร็ว ให้กำหนดว่า พอง.. ยุบ ถ้าเร็วมากจนกำหนดไม่ทัน ให้กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ (ดูรูปที่ 5)**



รูปที่ 5 วิธีนั่งกำหนด 2 ระยะ (ใช้แทนพองยุบ)

วิธีกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามาในขณะนั่งสมาธิ

1. ขณะที่จิตคิด/ฟุ้ง	กำหนดว่า	คิดหนอ/ฟุ้งหนอ ๗๗
2. ขณะเกิดเวทนา	"	ปวด/เมื่อยหนอ ๗๗
3. ขณะเห็นภาพนิมิต	"	เห็นหนอ ๗๗
4. ขณะง่วง	"	ง่วงหนอ ๗๗
5. ขณะได้ยินเสียง	"	ได้ยินหนอ ๗๗
6. ขณะรู้สึกร้อน/หนาว	"	ร้อน/หนาวหนอ ๗๗
7. ขณะรู้สึกโกรธ	"	โกรธหนอ ๗๗

วิธีกำหนดกราบ

1. ขณะนั่งอยู่	กำหนดว่า	นั่งหนอ ๗๗
2. ขณะอยากกราบ	"	อยากกราบหนอ ๗๗
3. ขณะยกมือขึ้น	"	ยกหนอ ๗๗
4. ขณะมือถูกหน้าอก	"	ถูกหนอ
5. ขณะยกมือขึ้นสู่หน้าผาก	"	ขึ้นหนอ ๗๗
6. ขณะมือถูกหน้าผาก	"	ถูกหนอ
7. ขณะก้มลงกราบ	"	ก้มหนอ ๗๗
8. ขณะฝ่ามือถูกพื้น	"	ถูกหนอ
9. ขณะหน้าผากถูกพื้น	"	ถูกหนอ
10. ขณะยกตัวขึ้น	"	ยกหนอ ๗๗
11. ขณะยกมือขึ้น	"	ขึ้นหนอ ๗๗
12. ขณะมือถูกหน้าผาก	"	ถูกหนอ
13. ขณะลดมือลงมาจากหน้าอก	"	ลงหนอ ๗๗. ถูกหนอ

เสร็จแล้วให้กราบเหมือนเดิม (1 – 13) 3 ครั้ง และให้ทำซ้ำ ๆ สติตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือและลำตัว อย่าให้ใจออกจากตัว

การเดินจงกรม

วิธียืนกำหนด

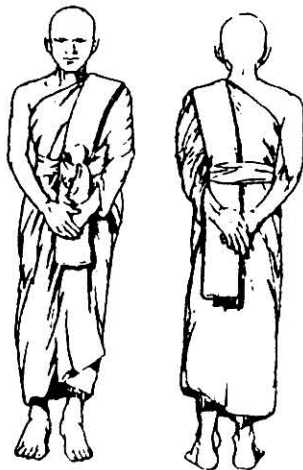
การยืนกำหนด เป็นการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ในหมวดว่าด้วยอิริยาบถ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ฐิตो वा ฐิตमहिติ ปชานาติ แปลว่า เมื่อยืนอยู่ ก็มีสติกำหนดรู้ตัวว่ายืนอยู่ ดังนี้

คำกำหนด : ยืนหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. ยืนตัวตรง ศีรษะตรง เท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย มือไขว่กันไว้ด้านหน้า หรือ ด้านหลัง
2. ขณะที่ยกแขนซ้ายไปข้างหลัง กำหนดว่า ยก / ไป / ถูกหนอ / จับหนอ
3. ขณะที่ยกมือขวาไปไว้ด้านหน้า กำหนดว่า ยก / ไป / ถูก / จับหนอ
4. ถ้าจะเอามือไว้ด้านหน้า กำหนด ยก / มา / ถูกหนอ, ยก / มา ถูก จับหนอ
5. ทอดสายตาลงพื้น ให้ห่างจากปลายเท้าประมาณ 4 ศอก หรือจะหลับตาก็ได้
6. เอาสติกำหนดรู้ที่อาการยืน (คืออาการตั้งตรงขอร่างกาย) กำหนดว่า ยืนหนอ 3 ครั้ง

(ดูรูปที่ 8)



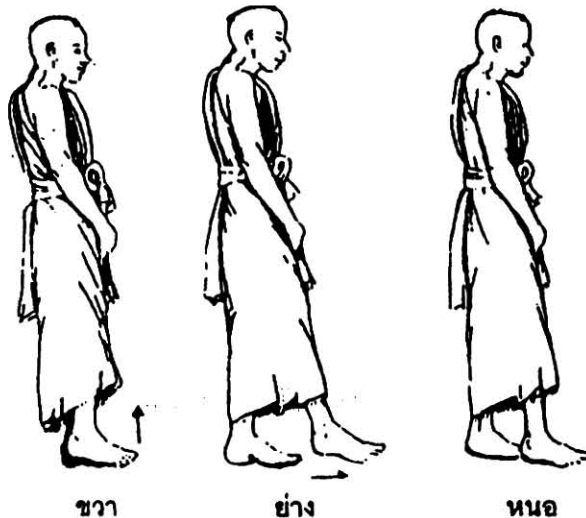
รูปที่ 8 การยืนกำหนด

วิธีกำหนดเดินจงกรม 1 ระยะ

คำกำหนด : ขวาช่างนอน ซ้ายช่างนอน

วิธีปฏิบัติ

1. เอาสติตั้งไว้ที่เท้าขวา กดเท้าซ้ายไว้ให้แน่น
2. กำหนดว่า ขวา พร้อมกับค่อย ๆ ยกเท้าขวาขึ้นจากพื้นช้า ๆ จนปลายเท้าพ้นจากพื้นประมาณ 2 - 3 นิ้ว
3. กำหนดว่า ย่าง พร้อมกับค่อย ๆ เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าจนสัมผัสเท้าขวาเลยปลายเท้าซ้าย ประมาณ 2 - 3 นิ้ว
4. กำหนดว่า นอน พร้อมกับค่อย ๆ วางฝ่าเท้าลงแนบกับพื้นทั้งฝ่าเท้า ให้เท้าซ้าย ๆ เหมือนคนป่วยหนักจะเคลื่อนแต่ละทีก็ต้องทำช้า
5. คำกำหนด และสติที่รู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า ต้องให้ไปพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า
6. เท้าซ้ายก็ให้ยึดกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยให้กำหนดว่า ซ้ายช่างนอน (ให้มีสติรู้ว่า... นี้อาการขวาย่าง หรือ อาการซ้ายช่าง)
7. ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามาและเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนให้หยุดเดิน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ๆ จนหายไปจึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไปไม่ควรเดินไปด้วย กำหนดอารมณ์อื่นไปด้วย หรือกำหนดเพียง 3 ครั้ง เพื่อต้องการให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอารมณ์นั้น เรียกว่าเห็นพระไตรลักษณ์
8. ถ้าเดินช้ากำหนดว่า ขวาช่างนอน ซ้ายช่างนอน ถ้าเดิน ค่อนข้างเร็ว กำหนดว่า ขวาช่าง ซ้ายช่าง ถ้าเดินเร็ว ให้กำหนดว่า ขวา ซ้าย ๆ ๆ
9. เท้าเคลื่อนไหวไป สติตามกำหนดรู้อาการของเท้าทุกขณะ นี่คือหลักของการเดินจงกรม (ดูรูปที่ 9)



รูปที่ ๙ วิธีกำหนดเดินจงกรม ๑ ระยะ

วิธีกำหนดลำดับ

เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้วให้กำหนดกลับตัวดังนี้

1. ขณะยืนอยู่ สติรู้อยู่ที่อาการยืน (คืออาการตั้งตรงของร่างกาย) กำหนดว่า ยืนหนอ 3 ครั้ง
2. ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ขณะกำหนดว่า กลับ ให้ยกเท้าขวาขึ้นนิดหนึ่ง แล้วหมุนไปทางขวามือ
3. ขณะกำหนดว่า หนอ ให้ค่อย ๆ วางปลายเท้าลงแนบกับพื้น
4. ขณะกำหนดว่า กลับ ให้ยกเท้าซ้ายขึ้นนิดหนึ่ง แล้วหมุนไปทางเท้าขวา
5. ขณะกำหนดว่า หนอ ให้ค่อย ๆ วางเท้าซ้ายลงกับพื้นเคียงเท้าขวา ให้ทำอย่างนี้จนตรงทางเดิน แล้วกำหนดว่า ยืนหนอ 3 ครั้ง จึงกำหนดเดินกลับทางเดิมต่อไป "
6. ขณะกลับตัว สติให้อยู่ที่อาการหมุนกลับของเท้า หรืออยู่ที่ร่างกายที่กำลังหมุนกลับอยู่ก็ได้
7. การกำหนดกลับ จะกลับกี่ครั้งก็ได้ แต่อย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า 3 คู่ (6 ครั้ง)
8. ถ้ารู้สึกตึงตันจิต (อาการอยาก) เช่น อยากเดิน อยากกลับ ให้กำหนดตันจิตก่อน โดยกำหนดว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ หรือ อยากกลับหนอ ๆ ๆ แล้วค่อยกลับตัว หรือเดิน (ดูรูปที่ 10)



รูปที่ 10 วิธีกำหนดกลับตัว



วิธีกำหนดปล่อยแขน

เมื่อเดินจงกรมไปจนสุดทางเดินแล้ว ก่อนที่จะนั่งสมาธิให้กำหนดปล่อยแขนดังนี้

1. ขณะยืนอยู่ สติกำหนดรู้ที่อาการยืน กำหนดว่า ยืนหนอ 3 ครั้ง
2. กำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ พร้อมกับค่อย ๆ ยกมือซ้ายออกจากมือขวา (แล้วแต่ด้านที่กำหนด)
3. กำหนดว่า ปล่อยหนอ ๆๆ พร้อมกับปล่อยมือซ้ายลงข้างลำตัวช้า ๆ
4. มือขวาก็กำหนดเช่นเดียวกับมือซ้าย โดยกำหนดว่า ยกหนอ ปล่อยหนอ ตามอาการ
5. กำหนดรู้จิตที่อยากจะนั่ง กำหนดว่า อยากนั่งหนอ ๆๆ
6. ขณะย่อตัวลง “ ลงหนอ ๆๆ
7. ขณะที่สะโพกถูกพื้น “ ถูกหนอ
8. ขณะที่นั่งเรียบร้อยแล้ว “ นั่งหนอ
9. ขณะยกมือซ้ายมาวางบนตัก “ ยก / มา / วางหนอ
10. ขณะยกมือขวามาวางบนมือซ้าย “ ยก / มา / วางหนอ
11. ขณะยึดลำตัวตั้งขึ้น “ ยึดหนอ ๆๆ
12. ขณะปิดเปลือกตา “ ปิดหนอ
13. จากนั้นให้กำหนดอารมณ์กับมัญฐาน ที่พองหนอ ยุบหนอ

ข้อควรระวังในการเดินจงกรม

1. ขณะกำหนดคำว่า ขวา เท้าต้องยกขึ้นจากพื้น และขณะกำหนดว่า ย่าง เท้าต้องเคลื่อนไปข้างหน้า ขณะกำหนดว่า หนอ ฝ่าเท้าควรลงถูกพื้นพร้อมกันทั้งส้นเท้าและปลายเท้า
2. อย่าหลับตาเดิน ให้หันตาลงครึ่งหนึ่ง ส่วนสายตาให้ทอดลงพื้นประมาณ 4 คอก (ไม่เพ่งดูพื้น ให้ดูเฉย ๆ แบบสบาย ๆ)
3. ไม่สอดสายสายตามองดูไปรอบ ๆ ตัว อย่าสนใจสิ่งรอบตัว ให้สนใจเฉพาะแต่อาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น
4. อย่ายกเท้าสูงเกินไป อย่าก้าวเท้ายาวเกินไป อย่าเดินเร็ว
5. อย่าก้มดูเท้า ให้ส่งแต่ความรู้สึกไปจับที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละขั้นตอนของการก้าวอย่างละเอียด ให้รู้ ต้น กลาง ปลาย

6. ถ้าง่วง ให้เดิน 1 ระยะเวลา เร็ว ถ้าปกติให้เดินช้า ๆ เหมือนคนป่วย เพื่อสติจะได้ตามดูอาการของกายได้ทัน

7. ถ้าหากต้องการเปลี่ยนแขน ให้หยุดเดิน แล้วกำหนดต้นจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอ 3 ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ เปลี่ยนให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวทุกอย่าง อย่าให้ขาดสติ

8. ให้ตามรู้อาการของเท้าทุกระยะ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการเคลื่อนไหว ต้น กลาง ปลาย เป็นตอน ๆ ไป ไม่ให้พูดออกเสียงให้ว่าในใจ

9. ขณะเดินอยู่ ถ้าเผลจคิดคิดไปข้างนอก, เหลือกตาไปมองข้างนอก, ได้ยินเสียง, ได้กลิ่น เป็นต้น ให้หยุดยืนเท้าชิดกัน ตั้งสติกำหนดไปที่อารมณ์นั้น ๆ ว่าคิดหนอ, เห็นหนอ, ได้ยินหนอ, ได้กลิ่นหนอ, ฯลฯ จนกว่าอารมณ์นั้น ๆ จะหาย แล้วกลับมาเดินจงกรมต่อไป อย่าเดินไปด้วย กำหนดไปด้วย จะเป็นสองอารมณ์

วิธีกำหนดเดินจงกรม 2 ระยะ

คำกำหนด : ยกหนอ เขยิบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา กดเท้าซ้ายไว้ให้แน่น
2. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า ยก เมื่ออาการยกสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน (ไม่กำหนดแยกคำ)
3. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น กำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เขยิบ เมื่ออาการเขยิบสิ้นสุดลง กำหนดว่า หนอ โดยการกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง
4. เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยกำหนดว่า ... ยกหนอ เขยิบหนอ
5. เมื่อท่านเริ่มกำหนดเดิน 2 ระยะ ควรเพิ่มต้นจิตการเดินเป็น อยากเดินหนอ และ อยากกลับหนอ กำหนดอาการละ 3 ครั้ง แล้วค่อยเดินหรือกลับตัว โดยเอาสติไว้ที่ความรู้สึก อยากจะเดิน หรืออยากกลับตัว (ดูรูปที่ 11)



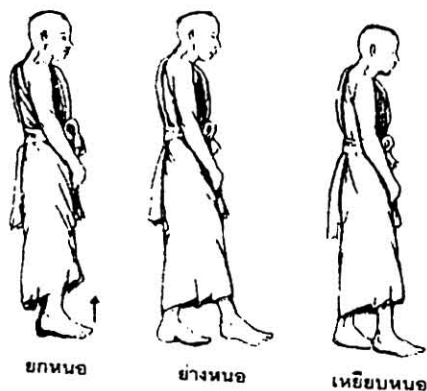
รูปที่ 11 วิธีกำหนดจงกรม 2 ระยะ

วิธีกำหนดเดินจงกรม 3 ระยะ

คำกำหนด : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา กดเท้าซ้ายไว้ให้แน่น
2. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า ยก เมื่อสิ้นสุดอาการยก กำหนดว่า หนอ (ให้ยกฝ่าเท้าขึ้นตรง ๆ) โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน
3. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า กำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่าง เมื่อสิ้นสุดอาการย่าง กำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า
4. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้นกำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เหยียบ เมื่อสิ้นสุดอาการเหยียบ กำหนดว่า หนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง
5. เท้าซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยกำหนดว่า ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
6. ข้อควรระวังคือ อาการเคลื่อนไปของเท้าทุกขณะ ต้องให้พร้อมกัน ให้ตรงกันกับคำบริกรรม จึงจะเรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบัน จะทำให้จิตเกาะอยู่กับอาการได้ตลอด (ดูรูปที่ 12)



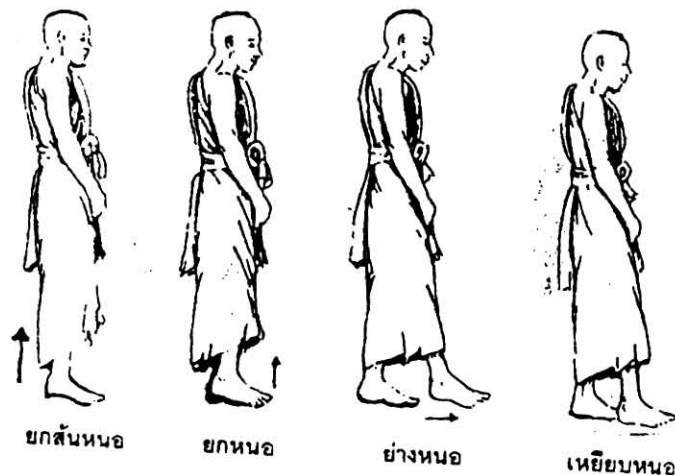
รูปที่ 12 วิธีกำหนดจงกรม 3 ระยะ

วิธีกำหนดเดินจงกรม 4 ระยะ

คำกำหนด : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. ยืนตัวตรง ศีรษะตรง สายตาทอดลงพื้นประมาณ 4 คอก ไม่เหลียวซ้าย ไม่แลขวา ไม่ก้มดูเท้า
2. ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวาที่จะยก
3. ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) กำหนดพร้อมกับอาการยกว่า ยกส้นหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้า จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน
4. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้กำหนดพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า ยกหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน
5. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า กำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่างหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า
6. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น กำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนลงจนถึงพื้นว่า เขยิบหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง
7. เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา (ดูรูปที่ 13)



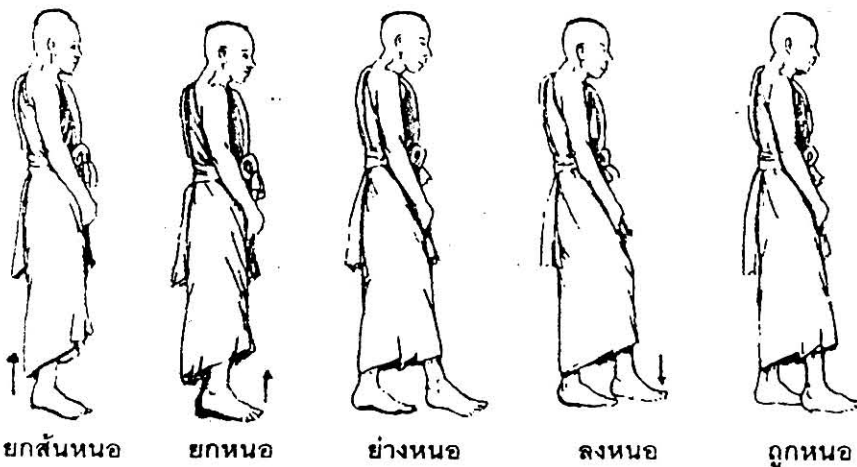
รูปที่ 13 วิธีกำหนดเดินจงกรม 4 ระยะ

วิธีกำหนดเดินจงกรม 5 ระยะ

คำกำหนด : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวาที่จะยก
2. ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) กำหนดพร้อมกับการยกว่า ยกส้นหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้า
3. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้กำหนดพร้อมกับการยกของเท้าว่า ยกหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน
4. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า กำหนดพร้อมกับการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่างหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า
5. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) กำหนดพร้อมกับการเคลื่อนลงว่า ลงหนอ โดยกำหนดรู้อาการลดลงของเท้า จากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง
6. ขณะที่เท้าถูกพื้นทั้งฝ่าเท้า กำหนดพร้อมอาการถูกว่า ถูกหนอ โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของฝ่าเท้าที่ถูกกับพื้น
7. เท้าซ้ายก็ให้โยคปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา (ดูรูปที่ 14)



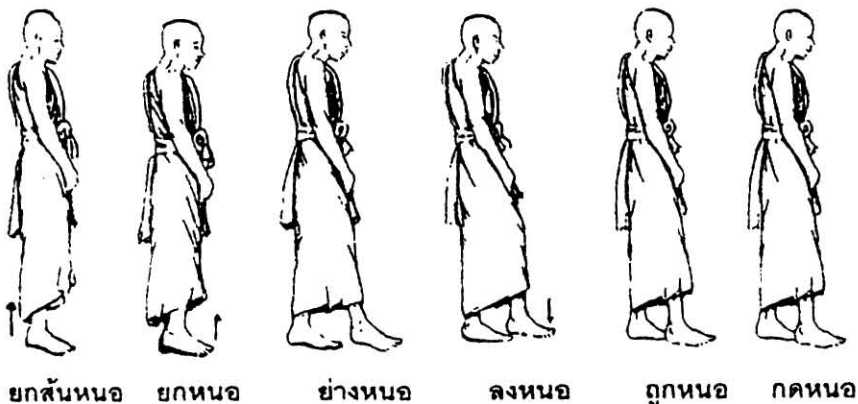
รูปที่ 14 วิธีกำหนดเดินจงกรม 5 ระยะ

วิธีกำหนดเดินจงกรม 6 ระยะ

คำกำหนด : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ กดหนอ

วิธีปฏิบัติ :

1. ตั้งสติไว้ที่ส้นเท้าขวาที่จะยก
2. ขณะยกส้นเท้าขึ้น (ปลายเท้ายังติดพื้นอยู่) กำหนดพร้อมกับอาการยกว่า ยกส้นหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของส้นเท้า
3. ขณะยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้กำหนดพร้อมกับรู้อาการยกของเท้าว่า ยกหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องล่างขึ้นสู่เบื้องบน
4. ขณะที่เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า กำหนดพร้อมกับอาการเคลื่อนไปของเท้าว่า ย่างหนอ โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า จากเบื้องหลังไปสู่เบื้องหน้า
5. ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น (แต่ยังไม่ถึงพื้น) ให้กำหนดพร้อมกับรู้อาการเคลื่อนลงว่า ลงหนอ โดยกำหนดรู้อาการลดลงของฝ่าเท้า จากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง
6. ขณะปลายเท้าแตะถูกพื้น ให้กำหนดพร้อมอาการถูกว่า ถูหนอ โดยกำหนดรู้อาการสัมผัสของปลายเท้าที่ถูกับพื้น
7. ขณะกดส้นเท้าลงแนบกับพื้น กำหนดพร้อมกับรู้อาการกดว่า กดหนอ โดยกำหนดรู้อาการกดลงของส้นเท้า
8. เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา
9. มีข้อที่ควรสังเกตในการวางเท้าคือ ในการเดินจงกรม 1-2-3-4 และ 5 ระยะนั้น เวลาวางเท้าลงกับพื้น เช่น เขยิบหนอ และ ถูหนอ ฝ่าเท้าควรถูกพื้นพร้อมกันทั้งส้นเท้า และปลายเท้า แต่ในการเดินจงกรมกำหนด 6 ระยะ เมื่อกำหนด ถูหนอ คงกระดกปลายเท้าลงแตะพื้น ครั้งกำหนด กดหนอ จึงกดส้นเท้าลงแนบกับพื้น (ดูรูปที่ 15)



ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูหนอ กดหนอ

ประโยชน์ของการเดินจงกรม 5 ประการ

ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์แห่งการเดินจงกรมมี 5 ประการ คือ

1. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
2. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
3. เป็นผู้มีความอดทนน้อย
4. อาหารที่กิน ต้ม ลืม แล้วย่อยง่าย
5. สมบัติที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน ภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์แห่งการเดินจงกรมมี 5 ประการนี้แล

คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนิ พุทธัง อภิปุชยามิ

อิมิณา สักกาเรนิ ธัมมัง อภิปุชยามิ

อิมิณา สักกาเรนิ สังฆัง อภิปุชยามิ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิปุชยามิ

สะวาชาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ

นะโม ๓ จบ

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ว่าด้วยแบบพิธีการขอศีล

คำอาราธนาต่าง ๆ

อาราธนาศีล ๕

“มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระระณนะ สะหะ ปัญจะสีลานิ ยาจามะ”

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอศีล ๕ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์ เพื่อรักษาเป็นข้อ ๆ”

ทุติยัมปิ..... (แม้ครั้งที่ ๒)

ตติยัมปิ..... (แม้ครั้งที่ ๓)

(หมายเหตุ ถ้าคนเดียวเปลี่ยยนคำว่า มะยัง เป็น “อะหัง” ยาจามะ เป็น ยาจามิ)

อาราธนาปัจฉิมศีล

“มะยัง ภันเต ติสระระณนะ สะหะ ปัญจังคะสะมันนาคะตัง นิจจะสีลลัง ยาจามะ”

(อะหัง, มิ)

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอปัจฉิมศีลประกอบองค์ ๕ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์”

ทุติยัมปิ..... (แม้ครั้งที่ ๒)

ตติยัมปิ..... (แม้ครั้งที่ ๓)

อาราธนาศีล ๘

“มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระระณนะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามะ”

(อะหัง, มิ)

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล ๘ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์ เพื่อรักษาเป็นข้อ ๆ”

ทุติยัมปิ..... (แม้ครั้งที่ ๒)

ตติยัมปิ..... (แม้ครั้งที่ ๓)

อาราธนาอุโบสถศีล

“มะยัง กันตฺเต ติสระเรณนํ สหํ อัญฺจํ คชฺชํ มํ นนาคคตํ อุโปสํถัง ยาจามะ”

(อะหัง, มิ)

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขออุโบสถศีล ประกอบด้วยองค์ ๘ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์”

ทุติยัมปิ..... (แม้ครั้งที่ ๒)

ตะติยัมปิ..... (แม้ครั้งที่ ๓)

ศีล ๘ หรือ ศีลอุโบสถ

(หันเห มะยัง อัญฺจํ สิกขาปะทํ ปาฐัง ภาณามะ เส.)

ปาณาติปาตา เวระมะณี

สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเจตนาเป็นเครื่อง
เว้นการฆ่า ด้วยตนเองและใช้ผู้อื่นฆ่า,

อะทินนาทานา เวระมะณี

สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเจตนาเป็นเครื่อง
เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว
ด้วยตัวเองและใช้ผู้อื่นให้ลักขโมย,

อะพรหมจริยา เวระมะณี

สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเจตนาเป็นเครื่อง
เว้นจากการกระทำอันเป็นการประพฤติดิสัยธรรม
อันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์,

(กาเมสุมิจจา จารทา เวระมะณี

สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,)

(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเจตนาเป็น
เครื่องเว้นจากการประพฤติดิฉันในกาม.)

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเจตนาเป็น
เครื่องเว้นจากการพูดเท็จคำไม่จริง ล้อลวง
อำพรางท่านผู้อื่น

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา
เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเว้นจากเหตุเป็นที่
ตั้งแห่งความประมาท คือดื่มกินซึ่งน้ำเมา มีสุราและ
เมรัย เป็นต้น (หมาก พลู บุหรี่ กล้วยา ไบกระท่อม
ยาฝิ่น เฮโรอีน และสิ่งเสพติดที่เป็นอันตราย
ต่อสุขภาพทุกชนิด ฯลฯ),

วิกาละโกชะนา เวระมะณี
สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเจตนาเป็นเครื่องเว้น
จากการบริโภคอาหารในยามวิกาล ตั้งแต่เที่ยง
ไปจนถึงอรุณของวันใหม่,

นัจจะคิตะวาทิตะ วิสุ กะทัสสะนา
มาลา คันธะวิเลปะนะธาระณะ
มัตถะนะนะวิฏฐิ สะนัฏฐานา
เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเจตนาเป็นเครื่องเว้น
จากการฟ้อนรำขับร้องและประโคมเครื่องดนตรีต่าง ๆ
และดูการเล่นอันเป็นข้าศึกแก่กุศล (ทีวี ภาพยนตร์
วิดีโอ ลิเก จำอวด ลำตัด ฯลฯ) และลูบทา ทัดทรง
ประดับตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้และของหอม
เครื่องย้อมเครื่องทาสีผืนต่าง ๆ (น้ำอบ น้ำปรุง
แป้ง ฯลฯ)

อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนา
เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเจตนาเป็นเครื่องเว้น
จากการนั่งนอนบนเตียงตั้ง มีเท้าสูงเกินประมาณ
และที่นั้งที่นอนอันสูงใหญ่ภายในมีนุ่นและสำลี
และเครื่องปูอันวิจิตรงดงามต่าง ๆ

คำกล่าวสมาทานศีล

ศีลอุโบสถต้องว่าตาม

อิมัง อัญญัง คะสะมันนาคะตัง
 พุทธะ ปัญญัตตัง อุโปสะถัง
 อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง
 สัมมะเทวะ อะภิรักขิตุง
 สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งอุโบสถ พุทธบัญญัติ
 อันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการนี้ เพื่อรักษาไว้ให้ดี
 มิให้ขาด มิให้ทำลายสิ้น วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง
 นับแต่เวลาวันนี้ เป็นต้นไป.

ศีล ๘ ว่าตาม

อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ
 สะมาทิยามิ (ว่า ๓ ครั้ง)

ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งสมาทานสิกขาบท ๘ ประการนี้.

ศีล ๕ ว่าตาม

อิมานิ ปัญจะ สิกขาปะทานิ
 สะมาทิยามิ (ว่า ๓ ครั้ง)

ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งสมาทานสิกขาบท ๕ ประการนี้.

ว่าด้วยเรื่องพระกรรมฐาน

พรัหมา จะ โลกาธิปะติ
สะหัมปะติ,

ท้าวสหัมบดีพรหม ผู้เป็นใหญ่ยิ่งในโลก,

กัตถัญชะลี อันทิวะรัง อะชาจะณะ,

ได้ทำอัญชลี ทูลขอพรประเสริฐว่า,

สันติระ สัตตาปะระชัคคะชาติกา,

สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีธุลีในตาแต่น้อย ยังมีอยู่ในโลกนี้,

เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง.

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้มีความเอ็นดู
ทรงแสดงธรรมโปรดหมู่มสัตว์นี้เกิด.

บทเจริญกรรมฐาน

ข้าพเจ้าจะเจริญพระกรรมฐานภาวนา
สร้างสมทศบารมีธรรม
บ่มอินทรีย์ให้แก่โดยการ
สืบสายวิตกวิจารณ์ปีติ
ต่อมาให้ถึงฌานสี่
เจริญมรรคาพระอริยะสมังคี
ตัดมูลอาสวะอนุสัย
ล่วงถึงประโยชน์ยิ่งใหญ่
คุณให้ที่ราชเทวา
คุณความดีทุก ๆ ประการ
บรรเทาทุกขร้อนให้เหือดหาย
ปราศจากภยันตรายนิรันดร์
สมดังมุ่งหมาย ณ กาลบัดนี้เทอญ.

บูชาคุณพระรัตนตรัยอุดม
บำเพ็ญอิทธิบาททั้งสี่
สังหารนิเวรห้าให้หาย
ศิริรวมสุขเอกัคคะตา
พร้อมด้วยวสีทั้งห้า
ล้างธุลีกิเลสให้สูญ
ห่างไกลสังโยชน์ทั้งปวง
ขอคุณพระรัตนตรัย
คุณมารดาบิดาคครูอาจารย์
จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าพเจ้า
ทำลายมารห้าให้พินาศ
เกษมสันต์ประสบสิ่งเสมอใจ

คำสมาทานกัมมัญฐานแบบโบราณ

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานเอาซึ่งพระกัมมัญฐาน ขอขณิกะสมาธิ อุปจาระสมาธิ อปัปนาสมาธิและวิปัสสนาญาณ ขอจงบังเกิดขึ้นในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ ที่ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจเข้ารู้ ลมหายใจออกรู้ สามหนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน ด้วยความไม่ประมาท ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ.

คำสมาทานพระกรรมฐาน

แบบ เจ้าคุณพระราชสุพรหมยานเถร (หลวงพ่อกาญจนา)

อิมาหัง ภาคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ.

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เจริญ ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ขอมอบกายถวายชีวิตแด่ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ขออาราธนาบารมีพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระธรรม และพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ทั้งหลายสืบ ๆ กันมา มีหลวงพ่อบาน วัดบางนมโคเป็นที่สุด ขอได้โปรดยกจิตของข้าพเจ้าขึ้นสู่ภาวะพระกรรมฐาน ทั้ง ๔๐ ทิศ พระปิติทั้ง ๕ และวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ จงมาบังเกิดปรากฏในกายทวาร ในวจีทวาร ในมโนทวารของ ข้าพระพุทธเจ้า ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้อเกิด

ขอได้โปรดยกจิตของข้าพเจ้าขึ้นสู่ภาวะแห่งเมฆจิต สามารถกำหนดจิตรู้ภาวะการณ์ต่าง ๆ ทั้งเหตุ - ผล อดีตและปัจจุบัน ได้ทุกขณะจิตที่ปรารถนาจะรู้ เมื่อรู้แล้ว ขอให้เห็นภาพนั้นได้ชัดเจน แจ่มใส และพยากรณ์ได้ตามความเป็นจริงทุกประการ เหตุใดที่จะพึงบังเกิดแก่ข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้รู้เหตุนั้นได้ โดยมีต้องกำหนดจิต แม้แต่ประการใด ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้อเกิด.

คำอุทิศส่วนกุศล (ของหลวงพ่อกาญจนา)

อิหัง ปุญญะ ะสัง ผลบุญใด ที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้บำเพ็ญแล้ว ณ โอกาสนี้ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออุทิศส่วนกุศลนี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ที่เคยล่วงเกินมาแล้ว แต่ชาติก่อนก็ดี ชาตินี้ก็ดี ขอเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย จงโมทนาส่วนกุศล ขอจงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ตั้งแต่วันนี้ ตราบเท่าเข้าสู่ พระนิพพาน

และข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออุทิศส่วนกุศลนี้ ให้แก่เทพเจ้าทั้งหลาย ที่ปกป้องรักษาข้าพเจ้า และเทพเจ้าทั้งหลาย ทวารสกนพิภพ และพญายมราช ขอเทพเจ้าทั้งหลายและพญายมราช จงโมทนา ส่วนกุศลนี้ ขอจงเป็นสักขีพยาน ในการบำเพ็ญกุศลของข้าพเจ้าในครั้งนี้ด้วยเถิด

ขออุทิศส่วนกุศลนี้ ให้แก่ท่านทั้งหลาย ที่ล่วงลับไปแล้ว ที่เสวยความสุขอยู่ก็ดี เสวยความทุกข์ อยู่ก็ดี เป็นญาติก็ดี ขอท่านทั้งหลาย จงโมทนาส่วนกุศลนี้ พึงได้รับประโยชน์และความสุข เช่นเดียวกับ ข้าพเจ้า จะพึงได้รับ ณ กาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

ผลบุญใด ที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้บำเพ็ญแล้ว ณ โอกาสนี้ ขอผลบุญนี้ จงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้า ทั้งหลาย ได้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ในชาติปัจจุบันนี้เถิด.

คำอุทิศกุศลแบบวัดปากน้ำ (แปลจากอิมินาบทใหญ่)

ด้วยผลบุญที่ข้าพเจ้ากระทำนี้ ขอพระอุปัชฌาย์ผู้มีพระคุณอันยิ่งใหญ่ไพศาล อีกทั้ง อาจารย์ผู้ได้สั่งสอนข้าพเจ้ามา ทั้งมารดาบิดาและคณาญาติทั้งสิ้น ตลอดจนพระอาทิตย์พระจันทร์ และพระเจ้าแผ่นดินผู้เป็นใหญ่ในเอกเทศแห่งเมฆนidelและนรชนผู้มีความดีทุกถิ่นฐาน อีกทั้ง มหาพรหมกับหมู่มาร และท้าวม้าวานเทวราช ทั้งเทพเจ้าผู้ธกษารักษาโลกทั้งสี่ทิศ และพระยายมราช อีกทั้งพลมิตรสหาย ทั้งผู้ชวนชวนตนเป็นกลาง และผู้เป็นศัตรูของข้าพเจ้าทุก ๆ เหล่า ที่เคยอาฆาตพยาบาท จองเวรกันมาตั้งแต่ร้อยชาติ พันชาติ หมื่นชาติ แสนชาติก็ดี ตั้งแต่เล็กแต่น้อย ระลึกได้ก็ดี มิระลึกได้ก็ดี จวบจนถึงวาระสมัยปัจจุบัน จงมีความเกษมสุข นิราศทุกข์ นิราศภัย อันตรายใด ๆ อย่ามาฟ้องพาล ขอบุญที่ข้าพเจ้ากระทำด้วยไตรทวาร จงบันดาลให้สำเร็จไตรพิศุข ถึงความเกษม ปราศจากทุกข์ คือพระอมตมหานฤพานโดยพลัน อีกโสดหนึ่งนั้น ด้วยบุญกรรมนี้และอุทิศเจตนานี้ ขอให้ข้าพเจ้าบรรลุตันทิ ซึ่งการตัดขาดตัดหนา อุปาทาน ธรรมอันชั่วในสันดานจงพินาศไปหมด จนตราบเท่าถึงนิพพาน สิ้นกาลทุกเมื่อเทียว

แม้ว่าข้าพเจ้ายังจะต้องท่องเที่ยวไปเกิดในภพใด ๆ ก็ขอให้มัจฉิตชื่อตรงดำรงสติปัญญาไว้ ชาญฉลาด ให้มีความเพียรกล้า สามารถขัดเกลากิเลสให้สูญหาย หมู่มารเหล่าร้ายอย่าได้กล้ากราย สบโอกาส เพื่อทำให้ข้าพเจ้าพินาศคลายเพียรได้ อนึ่งไซ้ พระพุทธเจ้าผู้เป็นที่พึ่งอันยิ่งอย่างประเสริฐ พระธรรมเป็นที่พึ่งอันล้ำเลิศยิ่งประมาณ พระปัจเจกพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันไพศาล และพระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันอุดม ยิ่งประมาณของข้าพเจ้านี้ ด้วยอานุภาพอันอุดมดีพิเศษสูงสุดของพระรัตนตรัย ขออย่าให้หมู่มารได้โอกาส ทุกเมื่อไป เทอญฯ.

คำอธิษฐานจิตผูกติด
กับพระพุทธศาสนาแน่นหนาไม่มีประมาณ
ของ หลวงปู่หล้า เขมปัตโต วัดบวรพศิรี (ภูจ้อก้อ)
กิ่ง อ.หนองสูง อ.คำชะอี จ.มุกดาหาร

อิริยาบถทั้งสิ้นสำหรับวันหนึ่งคืนหนึ่ง ต้องแบ่งเวลาออกใช้เป็นข้อวัตรส่วนตัว อธิษฐานจิตในใจก็ดี ออกปากเสียงเบา ๆ ก็ได้ ก่อนนอนตอนสี่ทุ่มก็ได้ ตื่นนอนตอนตีสามก็ได้ หรือเดินทางจงกรมตอนแรกก็ได้ หรือ ก่อนภาวนานั่งตอนแรกก็ได้ แล้วแต่เห็นว่าเหมาะสมโอกาสเวลาของคนที่จะแบ่งไว้ใช้ให้หนัก และว่าดังนี้

ระลึกได้ไม่ระลึกได้ก็ดี ขอผูกขาดจงขาด กราบเท้าทูลถวาย ขอขมาโทษต่อพุทธัมมสงฆ์ ด้วยกาย วาจา ใจอยู่ทุกเมื่อไม่มีประมาณ เพื่อพันทุกขในสังสารโดยด่วนสิ้นเชิงในชาตินี้ เทอญ

ระลึกได้ไม่ระลึกได้ก็ดี ขอผูกขาดจงขาด กราบเท้าทูลถวายชีวิตจิตใจ วาจาปฏิบัติบูชาต่อ พุทธัมมสงฆ์ อยู่ทุกเมื่อไม่มีประมาณ เพื่อพันทุกขในสังสารโดยด่วนสิ้นเชิงในชาตินี้ เทอญ

ระลึกได้ไม่ระลึกได้ก็ดี ขอผูกขาดจงขาด กราบเท้าทูลถวาย สกลกาย สกลวาจา สกลใจ เป็นสรรพมนุษย์สมบัติ เป็นสรรพสวรรค์สมบัติ เป็นสรรพพรหมสมบัติ เป็นสรรพนิพพานสมบัติ กราบเท้า ทูลถวาย พุทธัมมสงฆ์ อยู่ทุกเมื่อไม่มีประมาณ เพื่อพันทุกขในสังสารโดยด่วนสิ้นเชิงในชาตินี้ เทอญ

ระลึกได้ไม่ระลึกได้ก็ดี ขอผูกขาดจงขาด กราบเท้าทูลถวาย สกลกาย สกลวาจา สกลใจ เป็นสรรพข้า เป็นสรรพทาส พุทธัมมสงฆ์ อยู่ทุกเมื่อไม่มีประมาณ เพื่อพันทุกขในสังสารโดยด่วนสิ้นเชิงในชาตินี้ เทอญ

ระลึกได้ไม่ระลึกได้ก็ดี ขอผูกขาดจงขาด ปราศจากสรรพเวร สรรพภัย ทั้งทั้งสรรพไตรโลกธาตุ ทุกถ้วนหน้า พร้อมทั้งขอเป็นมิตรเป็นสหายในทางธรรมแท้ธรรมอันขาวสะอาด อยู่ทุกเมื่อไม่มีประมาณ เพื่อพันทุกขในสังสารโดยด่วนสิ้นเชิงในชาตินี้ เทอญ

ระลึกได้ไม่ระลึกได้ก็ดี ขอผูกขาดจงขาดกับสิ่งที่มีวิญญูญาณครอง สิ่งอยู่ในสรรพไตรโลกธาตุ ทุกถ้วนหน้า ขอปราศจากสรรพเวร สรรพภัยแก่กันและกันเสมอภาคเหมือนหน้ากลอง โดยมีได้ลำเอียงเลย และจะได้รับส่วนกุศลของข้าพเจ้าผูกขาดจงขาดอยู่ทุกเมื่อ ไม่มีประมาณ จะพ้นจากกองทุกขในสังสาร โดยด่วนสิ้นเชิงทุกถ้วนหน้า เทอญ

ระลึกได้ไม่ระลึกได้ก็ดี ปัจจุบันจิตปัจจุบันธรรม อันใดที่เป็นธรรมอันหลุดพ้นไม่กลับกลอก ไม่เหลือเศษ ข้าพเจ้าก็ดี บรรดาท่านผู้เคารพรักปฏิบัติธรรม ในพระพุทธศาสนาเพื่อหลุดพ้นโดยด่วน ในปัจจุบันชาติก็ดี จงหลุดพ้นจากอาสวะโดยเด็ดขาด ไม่มีเชื้อเหลือเศษอยู่ทุกเมื่อ เทอญ.

เจริญกายคตาสติกัมมัฏฐานโดยสังเขป

อะยัง โข เม กาโย,	กายของเราแน่,
อุทถัง ปาทะตะลา,	เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา,
อะโรเกสะมัตตะกา,	เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป
ตะจะปะริยันโต,	มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ,
บุโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน,	เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ
อตฺถิ อิมัสมิง กาเย,	มีอยู่ในกายนี้,
เกสา,	ผมทั้งหลาย,
โลมา,	ขนทั้งหลาย,
นะขา,	เล็บทั้งหลาย,
ทันตา,	ฟันทั้งหลาย,
ตะใจ,	หนัง,
มังสัง,	เนื้อ,
นะหารู,	เอ็นทั้งหลาย,
อัญฺฐิ,	กระดูกทั้งหลาย,
อัญฺฐิมิณฺฑชัง,	เยื่อในกระดูก,
วักกั,	น้ำมัน,
หะหะยัง,	หัวใจ,
ยะกะนัง,	ตับ,
กิโลมะกั,	พังผืด,
ปีหะกั,	ไต,
บิปปะสาสัง,	ปอด,
อันตัง,	ไส้ใหญ่,
อันตะคุณัง,	สายรัดไส้,
อุหะริยัง,	อาหารนอนท้อง,
กะริสัง,	อาหารเก่า,

ปิตตัง,
 เสมหัง,
 ปุพฺโพ,
 โลหิตตัง,
 เสโท,
 เมโท,
 อัสสุ,
 วัสสา,
 เขโฬ,
 สิงฆาณิกา,
 ละสิกา,
 มุตตัง,
 มัตตะเก มัตตะลุงคัง,
 เอวะมะยั้ง เม กาโย,
 อุกุถัง ปาทะตะลา,
 อะโร เกสะมัตตะกา,
 ตะจะปะริยันโต,
 ปุโร นานัปะปะการัสสะอะสุจิโน.

น้ำดี,
 น้ำเสลด,
 น้ำเหลือง,
 น้ำเลือด,
 น้ำเหงื่อ,
 น้ำมันขี้,
 น้ำตา,
 น้ำมันเหลว,
 น้ำลาย,
 น้ำมูก,
 น้ำไขข้อ,
 น้ำมูตร,
 เยื่อมันสมองในกะโหลกศีรษะ,
 กายของเรานี้แล,
 เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา,
 เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป,
 มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ,
 เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ อย่างนี้แล.

เจริญพรหมวิหาร

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งสิ้น,
เราอุทิศบุญกุศลของเราให้หมดด้วยกัน,

อะเวรา,

จงเป็นสุข ๆ เกิด, อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อะโรคา,

จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีความเจ็บไข้ ลำบากกาย ลำบากใจเลย,

อัพยาปัชณา,

จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,

อะนีมา,

จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ.

จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นนี้เทอญฯ.

เทวดาอุยโยชนคาถา

(หันทะ มะยั้ง เทวดาอุยโยชนะนะคาถาโย ภาณามะ เส.)

ทุกข์ปัดตา จะ นิททุกขา,
 ภะยัปัดตา จะ นิพภะยา,
 โสภักปัดตา จะ นิสโสกา โหนตุ สัพเพปิ ปาณิน.
 เอตตาวะตา จะ อัมเหติ สัมภะตัง
 ปุญญะสัมปะทัง สัพเพ เทวานุโมทันตุ
 สัพพะสัมปัตติสัทธา,
 ทานัง ทะทันตุ สัทธาชะ สีลัง
 รักขันตุ สัพพะทา ภาวะนาภิระตา โหนตุ,
 คัจฉันตุ เทวะตาคะตา,
 สัพเพ พุทธา พะลัปปัดตา
 บั๊จเจกานัญจะ ยัง พะลั้ง อะระหังตานิญจะ เตชะนะ,
 ลักขัง พันธามิ สัพพะโส.

ขอสัตว์ทั้งปวง ที่ประสบทุกข์ จงพ้นจากทุกข์,
 ที่ประสบภัย จงพ้นจากภัย,
 และที่ประสบความโศก จงพ้นจากความโศกเสียได้เถิด.
 และขอเทวดาทั้งปวง จงได้อุโมทนา ซึ่งบุญ
 สมบัติ อันข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้สร้าง
 สมไว้แล้วนี้ เพื่อความสำเร็จ แห่งสมบัติทั้งปวงเถิด.
 ขอเทวดาทั้งหลาย จงให้ท่าน รักษาศีล และ
 บำเพ็ญภาวณา ด้วยใจศรัทธา ตลอดกาล ทุกเมื่อ,
 ทวยเทพทั้งหลาย ที่มาชุมนุมแล้ว ขอเชิญกลับเถิด,
 ด้วยเดชแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ผู้ทรงถึง
 พร้อมด้วยพระธรรม ด้วยเดชแห่งพระอรหันต์ทั้งหลาย
 ผู้ทรงถึงพร้อมด้วยพระธรรมด้วยเดชแห่งพระปัจเจก-
 พุทธเจ้าทั้งหลายผู้ถึงพร้อมด้วยพระธรรม,
 ขอให้ข้าพเจ้า จงคุ้มครองรักษาความดีไว้ได้
 โดยประการทั้งปวงเทอญ

นมัสการพระอรหันต์ ๘ ทิศ

(นำ) หันทะ มะยัง สະระภณเณนะ พุทธะมังคะละ คาถาโย ภาณามะ เสฯ
 (รับ) สัมพุทธโธ ทิปะทัง เสฏโฐ
 โทณทัตถุญญ ปุพพะภาเค จะ
 สารีปุตโต จะ ทักขิเณ
 ปัจฉิเมปิ จะ อานันโท
 โมคคัลลานโน จะ อุตตะเร
 อิม โข มังคะลา พุทธา
 วันทิตา เต จะ อัมहेหิ
 เอเตสัง อานูภาเวนะ

อิจเจวะมัจฉันตะนะมัสสะเนยยัง
 นะมัสสะมาโน ระตะนัตตะยัง ยัง
 ปุญญาภิสันทัง วิปลัง อะลัตถัง
 ตัสसानูภาเว นะ หะตันตะราโย ฯ

นินนโน เจวะ มัชฌิเม
 อาคะเนยเย จะ กัสสะโป
 หาระติเย อุปาสี จะ
 พายัพเพ จะ ตะวัมปะติ
 อีสานะปิ จะ ราชุโล
 สัพเพ อิตะ ปะติฏฐิตา
 สักกาเรหิ จะ ปุชิตา
 สัพพะโสตถิ ภาวันตุ โน ฯ

คาถาไพธิบาท

บูรพารัสมิง พระพุทธะคุณัง บูรพารัสมิง พระอัมเมตตัง บูรพารัสมิง พระสังฆานัง
 ทุกะระโจะกะยัง วิวัญชัยเย สัพพะทุกขัง สัพพะโคก สัพพะโรค สัพพะภย สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร
 วิวัญชัยเย สัพพะระนัง สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ สุรักขันตุฯ

(หมายเหตุ: เทียบต่อ ๆ ไปให้เปลี่ยนตรงที่พิมพ์ตัวสีดำ ต่อจากบูรพารัสมิง เป็น
 อาคะเนยรัสมิง – ทักขิณรัสมิง – หารัตริรัสมิง – ปัจฉิมรัสมิง – พายัพรัสมิง - อุตรรรัสมิง – อีสานรัสมิง-
 อากาศรัสมิง – ประฐะวีรัสมิง - อุทกรัสมิง นอกจากนั้นเหมือนกันหมด)

คาถามงคลจักรวาลแปดทิศ

อิมัสสะมิงมงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ ประสิทธิ จงมาเป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น

มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่วอนันตธา ราชะ เสมานา เขตเต สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสธานี
พุทธะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขักตุฯ

(หมายเหตุ : เทียบต่อ ๆ ไป ให้เปลี่ยน พุทธะชาละปะริกเขตเต เป็น ธัมมะชาละปะริกเขตเต,
ปัจเจกะพุทธะชาละปะริกเขตเต, สังฆะชาละปะริกเขตเต, นอกนั้นเหมือนกัน)

วันทาขอขมาพระ

วันทามิ พุทธัง สัพพะ เม
โทสัง ขะมะณะ เม ภัันเต,

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้พระพุทธรเจ้า
เพื่อขอขมาโทษทั้งปวง ขอพระองค์จงประทานโทษแก่
ข้าพเจ้าด้วยเถิด,

วันทามิ ธัมมัง สัพพะ เม
โทสัง ขะมะณะ เม ภัันเต,

ข้าแต่พระธรรมอันเจริญ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้พระธรรม
เพื่อขอขมาโทษทั้งปวง ขอพระธรรมจงให้อภัยโทษแก่
ข้าพเจ้าด้วยเถิด,

วันทามิ สังฆัง สัพพะ เม
โทสัง ขะมะณะ เม ภัันเต,

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้พระสงฆ์
เพื่อขอขมาโทษทั้งปวง ขอพระสงฆ์จงให้อภัยโทษแก่
ข้าพเจ้าด้วยเถิด,

วันทามิ อารามะ พัทธะเสมายัง
โพธิรุกขัง เจตียัง สัพพะ เม
โทสัง ขะมะณะ เม ภัันเต,

ข้าแต่ปูชนียสถานอันเจริญ ข้าพเจ้ากราบไหว้พัทธเสมา
ต้นโพธิ์พุทธรุขและพระเจดีย์อันมีอยู่ในอาราม เพื่อขอขมา
โทษทั้งปวง ขอปูชนียสถานจงให้อภัยแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด,

วันทามิ ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ยะ
คุณัง สัพพะเม โทสัง ขะมะณะ
เม ภัันเต,

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้ครู อุปัชฌาย์
อาจารย์ ผู้มีพระคุณ เพื่อขอขมาโทษทั้งปวง ขอท่าน
จงให้อภัยแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด,

วันทามิ ภัณฑะ ภาคะวา โลกณะนา
 ภังอะติตัง เม โทสัง อนาคตัง
 เม โทสัง ปัจจุบันนัง เม โทสัง
 ฆะมะณะ เม ภัณฑะ,

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ทรงเจริญข้าพเจ้าขอกราบไหว้
 พระองค์ผู้ทรงเป็นที่พึ่งของชาวโลก เพื่อขอขมาโทษ
 ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ขอพระองค์จงทรง
 อภัยโทษแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด,

สาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ.

ข้าพเจ้าขออนุโมทนา

คำขอขมาโทษพระรัตนตรัย

รัตนัตตะเย ปะมาเทนนะ ทวารัตตะเยนะ
 กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ฆะมะตุโน ภัณฑะ (๓ ครั้ง)
 (ถ้าขอผู้เดียว เปลี่ยน ฆะมะตุโน เป็น ฆะมะณะเม)

คำขอขมาโทษพระอาจารย์

(ผู้ขอว่า) อัจจะริเย ปะมาเทนนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง
 อะปะราธัง ฆะมะตุโน ภัณฑะ,
 (อาจารย์รับว่า) อะหัง ฆะมามิ ตุมเหหิปี เม ฆะมิตัพพัง
 (ถ้าผู้ขอมีคนเดียว เปลี่ยน ตุมเหหิปี เป็น ตะยาปี)
 (ผู้ขอว่า) ฆะมามะ ภัณฑะ (ถ้าขอผู้เดียว เป็น มะ เป็น มิ)

คำขอขมาโทษพระมหาเถระ

- กล่าว : มหาเถระ ปะมาเทนะ, ทวารตะเยนะ กะตั้ง
 สัพพัง อะ ปะราธัง ขะมะตุ โน ภัันเต.
 (ถ้ารูปเดียว เปลี่ยนเป็น ขะมะเถเม)
- พระมหาเถระกล่าวว่า : อะหัง โว ขะ मामิ ตุมเหหิปี เม ขะมิตัพพัง.
 (ถ้ารูปเดียว เปลี่ยนเป็น ตะยาปี)
- คณะผู้ขอขมาว่า : อุกาสะ ขะ मामะ ภัันเต. (รูปเดียวเป็น ขะ मामิ)
 (กราบหมอบลงแล้วว่าไป)
- (ว่าพร้อมกัน) กาเยนะ วาจาเยะ วะ เจตะสา วา มหาเถเร กุกัมมัง
 ปะกาตัง มะยา ยัง มหาเถโร ปะติคคัณหะตุ
 อัจจะยันตัง กาลันตะเร สังวะริตุงวะ มหาเถเร.

พุทธพจน์ ฉาน เป็นเหตุให้เห็น วิปัสสนา (ปัญญา) โดยแท้

นัตถิ ฉานัง อปัญญาสส

นัตถิ ปัญญา อฉายิโน

ฉาน ไม่มีแก่คน ไร้ปัญญา (วิปัสสนา)

ปัญญา (วิปัสสนา) ก็ไม่มีแก่คนไร้ ฉาน

พระคาถาชินบัญชร

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)
วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร แห่งรัตนโกสินทร์

เพื่อให้เกิดอานุภาพยิ่งขึ้น ตอนเจริญภาวนาชินบัญชรให้ตั้งนะโม ๓ จบ
แล้วระลึกถึงและบูชาเจ้าพระคุณสมเด็จพระเจ้าด้วยคำว่า

ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง ณะนะกาโม ละเภ ณะนัง
อติติ กาเย กายะญาเย เทวานัง ปิยะตัง สุตตะวา
อิตปิ โส ภาคะวา ยะมะราชาโน ท้าวเวสสุวรรณโณ
มะระณัง สุขัง อะระหัง สุคะโต นะโม พุทธายะ

๑

ชยะสะนะคะตา พุทธา เซตตะวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุลัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ ณะราชาสะภา

๒

ตัมหังกะราทะโย พุทธา อัญฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตตะเก เต มุนิสสะรา

๓

สีเส ปะติฏฐิตโต มัยหัง พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิตโต มัยหัง อุเร สัพพะคุณากะโร.

๔

หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิणे
โกณฑัญญโณ ปิฏฐิภาคัสสมิง โมคคัลลานโน จะ วามะเก.

๕

ทักขิणे สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหูโล
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุภาสุง วามะโสตะเก.

๖

เกสันเต ปิฏฐิภาคัสสมิง สุริโยวะ ประภังกะโร
นินนโน สิริสัมปันโน โสภิตโต มุนิปุณณะโว

๗

กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจัจัง ปะติฏฐาสสิ คุณากะโร

บทพาทูมมหาการุณิก

สมเด็จพระพนรัตน์

วัดป่าแก้ว แห่งศรีอยุธยา

มอบให้สมเด็จพระนเรศวรมหาราช

พาทูม สหะสสะมะภินิมิตะสาธุอันตั้ง
 ศรีเมฆะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
 ทานาธิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ต้นเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
 มาราดิเรกะมะภियุชฌิตะสัพพะรัตติง
 โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะมะถทียักขัง
 ชันติสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ต้นเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
 อุกขิตตะชัคคะมะติหัตถะสุทธานันตั้ง
 ธาวันติโยชะนะปะถังคูลิมาละวันตั้ง
 อิททิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
 ต้นเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
 กัตวานะ กัมมฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
 จิญจาเยะ พุทฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชฌเ
 สันเตนะ โสมะวิธินา ชิติवा มุนินโท
 ต้นเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
 สัจจัง วิหาเยะ มะติสัจจะกาว่าทะเกตุง
 วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
 ปัญญาปะทีปะชะลิตโต ชิตะวา มุนินโท
 ต้นเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
 นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
 ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
 อิทฐุปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ต้นเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ
 ทุคคาหะทิฏฐิ ภูชะเคนะ สุทฺถุสสะหัตถัง
 พรัหมัง** วิสุทฺธิชุตติมิทธิพะกาภิธานัง
 ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ต้นเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

เอตปิ พุทธะชยะมังคะละ อังฐะคาถา

โยวาจะโน ทินะทีเน สระระเต มะตันที

หิตวานะ เนกะวิวิธานี จุปัททะวานี

โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะ ปาณินัง

ปุเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะนัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะโหตุ เต* ชยะมังคะลังฯ

ชะยันโตโพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัจฉมะโน

เอวัง ตวัง วิชะโย โหติ ชะยัสสุ ชยะมังคะเล

อะปะราชิตะบัลลังเก สีเส ประฐะวิโปกชะเร

อะภิสเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัคโต

ปะโมหะติฯ สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง

สุทฐิตัง สุชะโณ สุมุหุตโตจะ สุยิฐัง พรหมะ**

จาริสู ปะทักขินัง กายะกัมมัง วาจา กัมมัง

ปะทักขินัง ปะทักขินัง มะโนกัมมัง ปะณิธิเต

ปะทักขินา ปะทักขินานี กัตวานะ ละภันตเต

ปะทักขิณะฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะ

เทวะตา สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถิ

ภะวันตุ เตฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะ

เทวะตา สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถิ

ภะวันตุ เตฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะ

เทวะตา สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถิ

ภะวันตุ เตฯ

อิติปิโส เท้าอายุ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
 วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
 อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะ-
 มะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

ต้นฉบับเดิม

๑. อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สัมมาสัมพุทโธ วะตะ โส ภะคะวา

อิติปิ โส ภะคะวา วิชาจาจะระณะ สัมปันโน วะตะ โส วะตะวา

อิติปิ โส ภะคะวา สุคะโต วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา โลกะวิทู วะตะ โส ภะคะวา.

อะระหังตัง สาระณัง คัจฉามิ

อะระหังตัง สิริสะ นะมามิ

สัมมาสัมพุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ.

สัมมาสัมพุทฺธัง สิริสะ นะมามิ.

วิชาจาจะระณะสัมปันนัง สาระณัง คัจฉามิ

วิชาจาจะระณะสัมปันนัง สิริสะ นะมามิ

สุคะตัง สาระณังคัจฉามิ

สุคะตัง สิริสะ นะมามิ

โลกะวิทัง สาระณัง คัจฉามิ

โลกะวิทัง สิริสะ นะมามิ

๒. อิติปิ โส ภะคะวา อะนุตตะโร วะตะ โสภะคะวา

อิติปิ โส ภะคะวา ปุริสะทัมมะสาระะถิ วะตะ โส ภะคะวา.

อิติปิ โส ภะคะวา สัตถา เทวะมะนุสสานัง วะตะ โส ภะคะวา

อิติปิ โส ภะคะวา พุทโธ วะตะ โส ภะคะวา

อะนุตตะรัง สาระณัง คัจฉามิ

อะนุตตะรัง สิริสะ นะมามิ

ปุริสะทัมมะสาระะถิ สาระณัง คัจฉามิ

ปุริสะทัมมะสาระะถิ สิริสะ นะมามิ

สัตถา เทวะมะนุสสานัง สาระณัง คัจฉามิ

สัตถา เทวะมะนุสสานัง สิริสะ นะมามิ

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

พุทฺธัง สิริสะ นะมามิ อิติปิ โส ภะคะวาฯ

๓. อิติปิ โส ภะคะวา รูปะขันโท อะนิจจะ
 ลักขณะปะระมิ จะ สัมปันโน.
 อิติปิ โส ภะคะวา เวทะนาขันโท อะนิจจะ
 ลักขณะปะระมิ จะ สัมปันโน.
 อิติปิ โส ภะคะวา สัญญาขันโท อะนิจจะ
 ลักขณะ ปะระมิ จะ สัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา สังขาระขันโท อะนิจจะ
 ลักขณะปะระมิ จะ สัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณะขันโท อะนิจจะ
 ลักขณะปะระมิ จะ สัมปันโน.

๔. อิติปิ โส ภะคะวา ปะฐะวีธาตุสะมาธิ
 ฐาณะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา อาโปธาติสะมาธิญาณะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา เตโชธาตุสะมาธิญาณะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา วาโยธาตุสะมาธิญาณะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา อากาสะธาตุสะมาธิญาณะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณะธาตุสะมาธิญาณะสัมปันโน

๕. อิติปิ โส ภะคะวา จาตุมมะหाराชิกาธาติ
 ฐามาธิญาณะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา ตาวะติงสาธาตุสะมาธิญาณะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา ยามาธาตุสะมาธิญาณะ สัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา ตุสิตาธาตุสะมาธิญาณะ สัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา นิมมานะระตีธาตุสะมาธิญาณะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา กามาวะจะระธาตุสะมาธิญาณะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา รูปาวะจะระธาตุสะมาธิญาณะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา อะรูปาวะจะระธาตุสะมาธิญาณะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา โลกุตตะระธาตุสะมาธิญาณะสัมปันโน

๖. อิติปิ โส ภะคะวา ประฐะมะณานะธาดุสะมาธิญานะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา ทุตติยะณานะธาดุสะมาธิ ญานะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา ตะตติยะณานะธาดุสะมาธิ ญานะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา ปัญจะมะณานะธาดุสะมาธิญานะสัมปันโน

๗. อิติปิ โส ภะคะวา อากาสาณัญจาเยตะนะ
 ธาดุสะมาธิญานะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา วิญญาณัญจาเยตะนะธาดุ
 สะมาธิญานะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา อากิญจัญญาเยตะนะธาดุ
 สะมาธิญานะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา อากิญจัญญาเยตะนะธาดุ
 สะมาธิฐานะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา เนวะสัณญานาสาณัญญา
 เยตะนะธาดุสะมาธิญานะสัมปันโน

๘. อิติปิ โส ภะคะวา โสตาปัตติมัคคะธาดุ
 สะมาธิญานะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา สะกิทาคามีัคคะธาดุ
 สะมาธิญานะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา อะนาคามีัคคะธาดุ
 สะมาธิญานะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัตตะมัคคะธาดุ
 สะมาธิญานะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา โสตาปัตติผละธาดุสะมาธิ
 ญานะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา สะกิทาคามีผละธาดุ
 สะมาธิฐานะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา อะนาคามีผละธาดุสะมาธิ
 ญานะสัมปันโน
 อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัตตะผละธาดุ
 สะมาธิญานะสัมปันโน

๙. กุสละลา ธัมมา อิติปิ โส ภะคะวา อะอา
 ยาวะชีวัน พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ ชัมภุทีปัญจะ
 อิสสระโธ กุสละลา ธัมมา นะโม พุทธายะ นะโม
 ธัมมายะ นะโม สังฆายะ ปัญจะ พุทธา นะมามิหัง
 อา ปา มะ จุ ปะ ที มะ สัง อัง ขุ สัง วิ ธา ปุ
 กะ ยะ ปะ อุปะสะชะสะเห ปาสาเยโต ฯ

โส โส สะ สะ อะ อะ อะ อะ นิ เต ชะ สุ เน
 มะ ภู จะ นา วิ เว อะ สัง วิ สุ โส ปุ สะ พุ ภะ
 อิสวาสุ, สุสวาอิ กุสละลา ธัมมา จิตติวิธัตติ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง อะอา ยาวะชีวัน
 พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ สาทิปัญจะ อิสสระโธ
 ธัมมา.

กุสละลา ธัมมา นันทะวิวังโก อิติ สัมมา
 สัมพุทธโธ สุคะลาโน ยาวะชีวัน พุทธัง สรรณัง
 คัจฉามิ

๑๐. จาตุมมะหาราชิกา อิสสระโธ กุสละลา
 ธัมมา อิติ วิชชา จะระณะสัมปันโน อุอุ ยาวะชีวัน
 พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ

ดาวะติงสา อิสสระโธ กุสละลา ธัมมา นันทะ
 ปัญจะ สุคะโต โลกะวิฑู มะหาเอโธ ยาวะชีวัน
 พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ.

ยามา อิสสระโธ กุสละลา ธัมมา พรหมาสัททะ
 ปัญจะสัตตะ สัตตา ปาระมี อะนุตตะโร
 มะยะกะชะ ยาวะชีวัน พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ

ดุสิตา อิสสระโธ กุสละลา ธัมมา ปุยะปะกะ
 ปริสัทธัมมะสาระถิ ยาวะชีวัน พุทธัง สรรณัง
 คัจฉามิ

นิมมานะระตี อิสสระโธ กุสละลา ธัมมา
 เหตุโปวะ สัตถา เทวะมะนุสสานัง ตะถา ยาวะชีวัน
 พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ

ปะระนิมิตะวะสะวัตตี อิสสระโธ กุสละลา
 ธัมมา สังฆาระขันโธ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา

รูปะขันโธ พุทธะปะผะ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง
คัจฉามิ

พรหมา อีสสะโร กุสะลา ธัมมา นัตติปัจ
จะยา วินะปัญจะ ภาคะวะตา ยถะวะ นิพพานัง
สะระณัง คัจฉามิ ฯ

๑๑. นะโม พุทธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม
สังฆัสสะ พุทธิลาโภกะลา กะระกะนา เอเตนะ
สัจเจนะ สุวัตถุ โหนตุ หุตุ หุตุ สะวาหายะ
นะโม พุทธัสสะ นะโม ธัมมัสสะ นะโม
สังฆัสสะ วิตติ วิตติ วิตติ มิตติ มิตติ มิตติ จิตติ
จิตติ วัตติ วัตติ มะยะสุ สุวัตถิ โหนตุ หุตุ หุตุ
หุตุ สะวาหายะ

อินทะสาวัง มะหาอินทะสาวัง พรหมะสาวัง
มะหาพรหมะสาวัง จักกะวัตติสาวัง มะหาจักกะ
วัตติสาวัง เทวาสาวัง มะหาเทวาสาวัง อีสสาวัง
มะหาอีสสาวัง มุนีสาวัง มะหามุนีสาวัง สัปปริ
สะสาวัง มะหาสัปปริสะสาวัง พุทธะสาวัง
ปัจเจกะพุทธะสาวัง อะระหัตตะสาวัง สัพพะ
สิทธิวิชาธะรณังสาวัง สัพพะโลกาธิรียานังสาวัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ

สาวัง คุณัง วะชะ พะลัง เตชัง วิริยัง สิทธิ
กัมมัง ธัมมัง สัจจัง นิพพานัง โมกขัง คุยหะกัง
ทานัง สีลัง ปัญญา นิกขัง ปุญญัง ภาคะยัง
ยะสัง ตปปัง สุขัง สิริ รุปัง จะตฺวิสะติเทสะนัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหนตุ หุตุ หุตุ หุตุ
สะวาหายะ ฯ

๑๒. นะโม พุทธัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา
รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระ
ขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม อิติปิ โส ภาคะวา
นะโม ธัมมัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา
รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระ
ขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สวากขาโต
ภาคะวะตา ธัมโม

นะโม สังฆัสสละ ทุกขัง อະนิจัจัง อะนัตตตา
 ฐปะขันโร เวทะนาขันโร สัตถุญจาขันโร สังฆาละ
 ขันโร วิญญาณะขันโร นะโม สุปะฏิปันโน
 ภาคะวะโต สวาละกะสังโฆ วาหะปะริตตัง

นะโมพุทธาเย มะอะอุ ทุกขัง อະนิจัจัง
 อะนัตตตา ยาวะตัสสละ ทาโยโมนะ อุอะมะ ทุกขัง
 อະนิจัจัง อะนัตตตา อุอะมะอะ วันทา นะโม
 พุทธาเย นะอะกะติ นิสะระณะ อาระปะทุทธัง
 มะอะอุ ทุกขัง อະนิจัจัง อะนัตตตา ฯ

คำกรวดน้ำ ของยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

อภินิหาร ปุณฺณกะกัมเมนะ ด้วยเดชะผลบุญแห่งข้าพเจ้าได้
สร้างและสวดยอดพระกัณฑ์ ไตรปิฎกนี้ ขอให้คำขุ อุดหนุน
คุณบิดามารดา พระมหากษัตริย์ ผู้มีพระคุณ ญาติกา ครูอุปัชฌาย์
อาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร และมิตร รักสนิทเพื่อสรรพสัตว์น้อยใหญ่
พระภูมิเจ้าที่ เจ้ากรุงพาลี แม่พระธรณี แม่พระคงคา แม่พระโพสพ
พญาอมราช นายนิริยบาล ท้าวจตุโลกะบาลทั้งสี่ ศิริคุตอำมาตย์
ชั้นจาตุมมะหาราชิกาเบื้องบนสูงสุดจนถึงภวัคคะพรหม และเบื้องล่าง
ต่ำสุด ตั้งแต่โลกันตมหานรก และอเวจีขึ้นมา จนถึงโลกมนุษย์ สุตรอบ
ขอบจักรวาล อนันตจักรวาล คุณพระศรีรัตนตรัย และเทพดาทั้งหลาย
ตลอดทั้งอินทร์ พรหม ยมยักษ์ คนธรรพ์ นาคา พระเพลิง พระพาย พระ
พิรุณ ท่านทั้งหลายที่ต้องทุกข์ขอให้พ้นจากทุกข์ ท่านทั้งหลายที่ได้สุข
ขอให้ได้สุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ด้วยเดชะผลบุญแห่งข้าพเจ้าอุทิศให้ไปนี้ จงเป็น
อุปนิสัยปัจจัยให้ถึงพระนิพพานในปัจจุบัน และอนาคตกาลเบื้องหน้า
โน้นเทอญ ฯ

พุทธัง อะนันตัง ธัมมังจักกจะวาลัง

สังฆัง นิพพานะปัจจะโย โหนตุ

โบราณว่าผู้ใดสร้างบุญกุศลและได้สวดภาวนายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก
เป็นประจำจะมีอันสงสมมาก เมื่อป่วยหนักให้ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย
ครั้งกำลังจะสิ้นใจผู้ที่อยู่ใกล้บอกนำ อะระหัง หรือ พุทโธ เรื่อย ๆ เมื่อถึง
แก่กรรม จงเขียน จิ. เจ. รุ. นิ. บนแผ่นทองหรือแผ่นเงินใบลาน,
กระดาษ แล้วม้วนเป็นตะกรุด (ห้ามคลี่) ใส่ปากให้ไปสู่สุคติในสัมปราย
ภพสวัสดีด้วย

มรรยาทชาวพุทธ

๑. มรรยาทเกี่ยวกับการไปวัด

ชาวพุทธที่ดีจะไปวัดเพื่อประกอบกรณบุญการกุศลตามประเพณีอยู่เสมอ วัดเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของชาวพุทธ ชาวพุทธควรปฏิบัติ ต่อวัดด้วยความสุภาพและเคารพ การปฏิบัติตนอย่างไม่สมควรและอย่างไม่มีมรรยาทในเขตวัด ไม่เป็นการก่อให้เกิดความสับสนคลั่งแก่ ตัวและยังมีผลกระทบไปถึงพระพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติตนในการไปวัด

๑.๑ การแต่งกาย ควรแต่งกายให้สะอาดเรียบร้อย สีเรียบ ๆ ไม่มีลวดลายหรือสีฉูดฉาดจนเกินควร

๑.๒ การเคารพสถานที่วัดเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของชาวพุทธ เป็นที่ที่ต้องการความสงบและความสำรวม เมื่ออยู่ในเขตวัด ไม่ควรส่งเสียงดัง ไม่พูดหยาบไม่เล่นคะนอง ไม่กินเหล้าเมายา ไม่เล่นการพนัน ไม่แสดงการลบหลู่ดูหมิ่นศาสนวัตถุ

๒. มรรยาทเกี่ยวกับการไปหาพระสงฆ์ที่วัด

การไปหาพระสงฆ์ที่วัดควรปฏิบัติตัว ดังนี้

๒.๑ ควรแต่งกายสุภาพเรียบร้อย

๒.๒ เมื่อไปถึงวัดและก่อนจะเข้าพบท่าน ควรไต่ถามก่อนว่าท่านอยู่ หรือไม่ ควรขออนุญาตก่อนเข้าพบ ถ้าไม่มีใครอยู่แถวนั้น ควรเคาะประตูหรือให้เสียงก่อนเข้าพบ ส่วนผู้หญิงต้องไม่เข้าไปหาพระในห้องพระตามลำพัง

๒.๓ เมื่อเข้าไปหาและพบท่านแล้ว กราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง แล้วนั่งพับเพียบ ไม่ควรนั่งบนอาสนะเสมอกับพระสงฆ์

๒.๔ ขณะสนทนากับท่าน ควรสำรวมทั้งกาย วาจา ใจ กรณีสนทนากับพระเถรผู้ใหญ่ควรประนมมือด้วย

๒.๕ ไม่ควรสนทนานานจนเกินควร ไม่สนทนาเรื่องไร้สาระ เมื่อพูดเสร็จธุระแล้วควรรีบลากลับ

๓. การใช้คำพูดกับพระภิกษุสงฆ์

เมื่อชาวพุทธจะพูดกับพระสงฆ์ควรใช้คำให้ถูกต้องกับประเพณีนิยม ดังนี้

พูดกับ	คำแทนตัวท่าน	คำแทน ตัวผู้พูด (ชาย)	คำรับ (ชาย)	คำแทน ตัวผู้พูด (หญิง)	คำรับ (หญิง)
สมเด็จพระ สังฆราช	ฝ่าพระบาท, ฝ่าบาท	เกล้ากระหม่อม, กระหม่อม	พะยะค่ะ	กระหม่อมฉัน, หม่อมฉัน	เพคะ
สมเด็จพระ ราชาคณะและ พระราชาคณะ ขึ้นไป	พระเดชพระคุณ หรือใต้เท้า	เกล้ากระผม	ครับกระผม หรือครับผม	ดิฉัน	เจ้าค่ะ
พระราชาคณะ ชั้นสามัญลงมา	ท่านเจ้าคุณ หรือพระคุณเจ้า	กระผมหรือฉัน	ครับ	ดิฉัน	ค่ะ
พระสงฆ์ผู้เป็น ญาติ	หลวงลุง, หลวงน้า, หลวงพี่ ฯลฯ	กระผมหรือฉัน	ครับ	ดิฉัน	ค่ะ
พระทั่วไปที่ไม่ ทรงสมณศักดิ์	พระคุณเจ้า หรือท่าน	กระผมหรือผม	ครับ	ดิฉัน	ค่ะ

๔. การนิมนต์พระสงฆ์

การนิมนต์พระสงฆ์ คือ การที่เจ้าภาพของงานหรือผู้แทนแจ้งความจำนงกับเจ้าอาวาสหรือพระรูปใดรูปหนึ่ง ขอเชิญหรือขออาราธนาพระสงฆ์ตามจำนวนที่ต้องการให้ไปประกอบพิธีต่าง ๆ เช่น งานทำบุญเลี้ยงพระ งานขึ้นบ้านใหม่ งานทำบุญ วันเกิด งานศพ เป็นต้น สมัยก่อนการนิมนต์พระนั้นทำด้วยวาจา แต่ในปัจจุบันนิยมทำเป็นหนังสือ เพื่อความแน่นอนและกันลืม หนังสือนี้ เรียกว่า “ฎีกานิมนต์พระ” มีข้อความกราบเรียนให้พระสงฆ์ทราบว่าเป็นพิธีทำบุญเนื่องในงานอะไร สถานที่ใด วันเวลาใด ต้องการพระสงฆ์จำนวนกี่รูป

หนังสือนิมนต์พระอาจมีข้อความดังตัวอย่าง ดังนี้

ขออาราธนาพระคุณเจ้า (พร้อมด้วยพระสงฆ์ในวัดนี้อีก...รูป) เจริญพระพุทธมนต์ (สวดมนต์หรือแสดงพระธรรมเทศนาแล้วแต่กรณี) ในงาน.....ที่บ้านเลขที่.....ถนน.....ตำบล.....อำเภอ.....กำหนดวันที่.....เดือน..... พ.ศ.เวลา

หากงานนี้มีเรือหรือรถรับส่งให้บอกไว้ท้ายฎีกาด้วย การวางฎีกานิมนต์พระนี้ ถ้าเป็นวัดเดียวกันไม่ต้องทำฎีกานิมนต์เป็นรายองค์ก็ได้ เป็นแต่ระบุจำนวนพระหรือรายชื่อพระที่ต้องการให้ทางวัดจัดนิมนต์ต่อให้ก็ได้

หากจะอาราธนาให้รับ อาหารบิณฑบาตเช้าหรือเพลให้บอกไว้ด้วย ถ้าต้องการตักบาตรหรือถวายปิ่นโตก็ให้บอกไว้ อนึ่งอย่าระบุชื่ออาหารที่จะถวาย

๕. การใช้คำในหนังสือถึงพระภิกษุสงฆ์

ผู้รับ	คำขึ้นต้น	สรรพนามบุรุษที่ ๑	สรรพนามบุรุษที่ ๒	คำลงท้าย
สมเด็จพระสังฆราชเจ้า	ขอประทานกราบทูล	ข้าพระพุทธเจ้า	ใต้ฝ่าพระบาท	ควรมิควรแล้วแต่จะโปรดเกล้าฯ
สมเด็จพระสังฆราช	กราบทูล	เกล้ากระหม่อม	ฝ่าพระบาท	ควรมิควรแล้วแต่จะโปรด
สมเด็จพระราชาคณะ	นมัสการ	กระผม, ดิฉัน	พระคุณเจ้า	ขอนมัสการด้วยความเคารพอย่างยิ่ง
พระราชาคณะ	นมัสการ	กระผม, ดิฉัน	พระคุณท่าน	ขอนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง
พระภิกษุทั่วไป	นมัสการ	กระผม, ดิฉัน	ท่าน	ขอนมัสการด้วยความเคารพ

๖. การประเคนของแด่พระภิกษุสงฆ์

การประเคนของพระ คือ “การยกของถวายพระ” จุดประสงค์ดั้งเดิมคือต้องการให้เกิดความแน่ใจว่าของที่อยู่ตรงหน้านั้นเจ้าของเขายกให้แก่ ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ของประเคนต้องไม่ใหญ่ หรือหนักเกินกว่าที่จะยกได้ เพราะการประเคนต้องยกสิ่งของให้พ้นจากพื้น การที่ต้องใช้คน ๒ - ๓ คน ยกประเคนนั้นไม่ถูกต้อง ถ้าเป็นอาหารที่ใส่ภาชนะหรือจานหลาย ๆ อย่าง ต้องยกประเคนทีละอย่างจนเสร็จ เมื่อพระรับแล้วห้ามจับต้องอีก ถ้าเผลอไปแตะเข้าต้องประเคนใหม่ ผู้ให้กับผู้รับต้องอยู่ใน “หัตถบาท” คือประมาณไม่เกินหนึ่งศอก ถ้าเป็นชายให้ส่งถวายถึงมือพระภิกษุ ผู้ประเคน ถ้าเป็นหญิงให้ยกของวางลงที่ “ผ้ากราบ” หรือผ้าเช็ดหน้าที่พระท่านทอดรับ (ใช้บาตรหรือจานหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดทอดรับก็ได้) ในการถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ ควรประเคน เฉพาะอาหารเท่านั้น ของอย่างอื่น เช่น กระโถน จาน ชาม ไม่ต้องประเคนเพียงวางไว้ให้ท่านก็พอ กิริยา อากักรประเคนต้องแสดงออกซึ่งความเคารพ ไม่ใช่จับ ๆ ส่งให้อย่างลูกลี้ลูกลอน เมื่อประเคนเสร็จแล้ว ถ้ายืนประเคนให้ยกมือไหว้ ถ้านั่งประเคนให้กราบ ๓ ครั้ง

๗. การถวายเงิน (ปัจจัย) แก่พระสงฆ์

การถวายเงินแก่พระสงฆ์ สามารถทำได้ ๒ วิธี คือ

๑. นำเงินใส่ซอง แล้วจึงถวาย (นิยมทำกันมาก)
๒. เขียนใบปวารณา อาจมีข้อความ ดังนี้

“ข้าพเจ้าขอถวายจตุปัจจัยแก่พระคุณเจ้าเป็นจำนวน.....บาท.....สตางค์
โดยได้มอบไว้กับไวยาวัจกรณของพระคุณเจ้าแล้ว หากพระคุณเจ้าประสงค์เมื่อใดแล้ว ขอได้โปรดแจ้ง
กับไวยาวัจกรณของพระคุณเจ้า” (นิยมทำกันน้อย)

ข้อ ๗ เรียบเรียงความเห็น โดย นายบุญตา โพธิ์พันธะราช

เรื่อง ตามรอยบาทพระศาสดา

ตอนที่ ๑. กำเนิดเจ้าชายสิทธัตถะ

ชมพูทวีป ปัจจุบัน คือ ประเทศ อินเดีย เนปาล ปากีสถาน ชนชั้นในชมพูทวีป แบ่งออกเป็น ๔ จำพวก

๑. กษัตริย์ มีหน้าที่ปกครองบ้านเมือง นักรบ สีประจำ ได้แก่ สีแดง

๒. พราหมณ์ มีหน้าที่ให้การศึกษา ถ่ายทอดวิทยาการ และประกอบพิธีกรรม สีประจำ ได้แก่ สีขาว

๓. แพศย์ มีหน้าที่ ค้าขาย ทำธุรกิจ สีประจำ ได้แก่ สีเหลือง

๔. ศูทร มีหน้าที่ รับจ้าง กรรมกร เป็นชนชั้นต่ำ

ชาวชมพูทวีปแบ่งชั้นวรรณะและถือปฏิบัติเคร่งครัดมาก ถ้าหากมีการแต่งงานข้ามวรรณะเมื่อมีลูกหลานจะไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม ซึ่งทางพราหมณ์ เปรียบเทียบต่ำกว่าสัตว์เดรัจฉาน คือ จันทราล

ชาติบ้านเมือง

พระพุทธเจ้าเดิมเป็นชนชาติอริยกะ โคตม โคตร ศากยวงศ์ เป็นโอรสของกษัตริย์ผู้ครองนคร กบิลพัสดุ์ ซึ่งปัจจุบันเป็นดินแดนอยู่ในแคว้นกุสินะ ประเทศเนปาล ติดต่อกับทางภาคเหนือของอินเดีย ซึ่งมีภูเขาหิมาลัยเป็นแดนคั่น

พระพุทธบิดาและพระพุทธมารดา

พระพุทธเจ้า เมื่อครั้งพระองค์ทรงดำรงตำแหน่งพระยศเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ครองราชสมบัติอยู่ ณ กรุงกบิลพัสดุ์ พระองค์ทรงมีพระราชบิดาพระนามว่า สุทโธทนะ และพระมารดา พระนามว่า พระนางเจ้าสิริมหามายา

พระญาติผู้ใหญ่ฝ่ายพระบิดาและพระมารดา

ก. พระราชบิดาของพระเจ้าสุทโธทนะ ทรงพระนามว่า สีหนุ พระราชมารดาทรงพระนามว่า พระนางเจ้ากัญจนา

ข. พระราชบิดาของพระนางเจ้าสิริมหามายา ทรงพระนามว่า พระเจ้าอัญชนะ พระราชมารดา พระนามว่า พระนางเจ้ายโสธรา

ประสูติ

● ประสูติได้ ๓ วัน กาลเทวินดาบส หรือ อสิตดาบส เข้าเฝ้าพระดาบสองคี่นี้เป็นนักบวชประจำตระกูลเมื่อทราบข่าว ก็เข้ามาเยี่ยมพระราชกุมาร และในขณะที่เข้าเยี่ยม นั้นได้แสดงอาการประหลาด ๓ อย่าง คือ

๑. แสดงความเคารพพระราชกุมาร

๒. แสดงอาการหัวเราะ

๓. แสดงอาการร้องไห้

และได้ทำนายว่า พระราชกุมารนี้ต่อไปจะเป็นศาสดาเอกของโลก

● ประสูติได้ ๕ วัน พระเจ้าสุทโธทนะ พระราชบิดาได้อัญเชิญพรหมณ์มาขานพระนามของพระราชกุมาร จึงได้พระนามว่า "สิทธัตถะ" แปลว่า ผู้สำเร็จในสิ่งที่ตนเองปรารถนาและได้ทำนายว่า พระราชกุมารนี้มีคติเป็น ๒ ประการ คือ

๑. ถ้าอยู่ครองฆราวาส จะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ

๒. ถ้าออกบวช จะได้เป็นศาสดาเอกของโลก

● หลังจากประสูติได้ ๗ วัน พระราชมารดาสิ้นพระชนม์ พระนางปชาบดี โคตมี ซึ่งเป็นพระน้องนางของพระนางเจ้าสิริมหามายา และเป็นพระน่านางของพระราชกุมาร ได้เป็นอัครมเหสีแทน และได้เลี้ยงดูพระราชกุมารจนเติบโตใหญ่

ตอนที่ ๒ ชีวิตในปฐมวัย

เนื่องจากเจ้าชายสิทธัตถะ ได้รับการทำนายว่า มีคติเป็น ๒ ประการ พระราชบิดาประสงค์จะให้ พระราชกุมารครองขรรษา จึงได้ทรงเลี้ยงดูเป็นพิเศษ เช่น

๑. ขุดสระ ๓ สระ ปลุกบัว ๓ ชนิด
๒. มีสวนดอกไม้ นานาชนิด
๓. สร้างปราสาทเป็นที่อยู่ ๓ หลัง สำหรับ ๓ ฤดู

ด้านการศึกษา

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะมีอายุ ๘ พรรษา พระบิดาก็ให้ศึกษาในสำนักครุวิศวามิตร วิชาที่ศึกษาก็มีการขี่ม้า ยิงธนู ฟันดาบ การรบ มวยปล้ำ เป็นต้น เจ้าชายสิทธัตถะถึงแม้พระองค์จะเป็นกษัตริย์ ก็ยังมีความเคารพอ่อนน้อมต่ออาจารย์เป็นอย่างดี จึงทำให้เป็นที่รักใคร่ของอาจารย์

การสมรส

เมื่อเจ้าชายสิทธัตถะมีพระชนมายุได้ ๑๖ พรรษา ได้อภิเษกสมรสกับเจ้าชายพิมพา หรือยโสธรา แห่งกรุงเทวทหะ เมื่อพระชนม์มายุ ๒๙ พรรษา มีพระโอรสองค์หนึ่ง พระนามว่า “ราหุล”

ตอนที่ ๓ การออกบวช

มูลเหตุของการออกบวช

เจ้าชายสิทธัตถะ ได้เสวย ความสุขสำราญในการครองราชสมบัติมา ๒๙ พรรษา ได้ลาพระราชบิดาออกขมณคร จึงได้เห็นเทวทูตทั้ง ๔ คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ ทำให้ทรงคิดว่า ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่น่ายินดี ไม่น่าปรารถนา และทรงเห็นว่า สมณะดี มีทางพ้นจากทุกข์ได้ จึงตัดสินใจออกผนวช

การออกบวช

หลังจากทรงทอดพระเนตรเห็นเทวทูตทั้ง ๔ แล้ว ก็ได้ทรงทราบข่าวการประสูติของพระโอรส จึงแปลง อุทานว่า “ราหุล ซาด” ซึ่งแปลว่า “บ่วงเกิดแล้วหนอ” และในคืนนั้นเอง พระองค์ก็เสด็จออกไปบวช ที่ริมฝั่งแม่น้ำอโนมาณี โดยทรงม้ากัณฐกะ มีนายฉันทะ ตามเสด็จ

การศึกษาก่อนตรัสรู้

หลังจากบวชได้ ๗ วัน ก็ได้เสด็จไปยังกรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ เพื่อสืบทอดอาจารย์ ครั้งแรกได้ศึกษาในสำนักของอาจารย์อาฬารดาบส จนหมดความรู้ของอาจารย์ ครั้งที่ ๒ ศึกษาต่อในสำนักอุทกดาบส จนหมดความรู้ของอาจารย์เช่นเดียวกัน

การทรมานร่างกาย

ความรู้ที่พระองค์ได้รับจากอาจารย์ทั้งสอง ยังไม่เป็นที่พอพระทัยของพระองค์ จึงตัดสินพระทัยที่จะค้นคว้าด้วยพระองค์เอง ในสมัยนั้นถือว่า การทรมานร่างกายเป็นทางที่ให้ถึงความพ้นทุกข์ได้ พระองค์จึงเริ่มทำการทรมานร่างกายด้วยวิธีการต่าง ๆ ในครั้งสุดท้ายใช้วิธีการอดอาหารจนพระวรกายซูบผอม ดำค้ำจะลุกเดินก็แทบจะไม่ไหว แต่ไม่อาจตรัสรู้ จึงทรงเลิกวิธีนี้เสียกลับเสวยพระกระยาหาร บำรุงร่างกายให้กลับคืนสู่ปกติ เพื่อทรงบำเพ็ญเพียรทางใจต่อไป ในขณะที่ทรมานร่างกายอยู่นั้น ปัญจวัคคีย์ผู้มาอยู่ปฏฐาก เมื่อเห็นพระสิทธัตถะเลิกความเพียรก็หนีลี้ไปอยู่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน

ตอนที่ ๔ การตรัสรู้

เหตุการณ์ก่อนตรัสรู้

ได้มีเด็กเลี้ยงแพะถวายนมแพะ และนางสุชาดาถวายข้าวมธุปายาส

การตรัสรู้

เมื่อพระสิทธัตถะ มีพระวรกายเกษมสำราญดีแล้ว จึงเริ่มความเพียรทางใจ ก็ได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก่อนรุ่งอรุณวันเพ็ญ เดือน ๖ วิสาขบูชา

เหตุการณ์หลังตรัสรู้

ปฐมเทศนา หลังจากตรัสรู้ได้ ๗ สัปดาห์ พระองค์ก็เสด็จไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ไปโปรดปัญจวัคคีย์ ด้วยพระธรรมเทศนาชื่อ "ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร" และพระอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม เป็นพระสงฆ์รูปแรก ในวันเพ็ญเดือน ๘ เรียกว่า "อาสาฬหบูชา" เป็นวันที่ พระรัตนตรัย ๓ ประการคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ตอนที่ ๕ ปรีนิพพาน

ทรงปลงพระชนมายุสังขาร

หลังจากประกาศพระศาสนามาเป็นเวลา ๔๕ ปี ครั้งหนึ่งประทับอยู่ที่ป่าवालเจตีย์ เมืองเวสาลี ได้ทรงพิจารณาสังขารของพระองค์ว่าชราภาพแล้ว บริษัทสีกีแพร์หลายอยู่ทั่วไป สมควรจะปรีนิพพานได้แล้ว พระองค์จึงปลงพระทัยว่า "ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป อีก ๓ เดือน เราจะปรีนิพพาน" วันที่พระองค์อธิษฐานจิตปลงพระชนมายุสังขารนี้ ตรงกับวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๓ (มาฆบูชา)

ปรีนิพพาน

หลังจากปลงพระชนมายุสังขารแล้ว ๓ เดือน พระองค์ก็เสด็จไปยังกรุงกุสินารา ถึงป่าไม้สาละ ที่เรียกว่า "สาละโนทยาน" ของพวกมัลลกษัตริย์แห่งเมืองกุสินารา ก็บรรทมระหว่างไม้สาละ และพระองค์ก็ได้ปรีนิพพานในเวลาใกล้รุ่งแห่งราตรีวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ (วิสาขบูชา ในปี ๒๕๔๓ องค์การสหประชาชาติได้ประกาศให้เป็นวันสำคัญของโลก)

การถวายพระเพลิง

หลังจากปรีนิพพานแล้ว ๘ วัน พุทธบริษัทก็ได้ร่วมกันถวายพระเพลิงศพของพระองค์ วันนี้ตรงกับวันแรม ๘ ค่ำ

ภาคผนวก

เล่าเรื่องสมเด็จพระเจ้า ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สมเด็จพระเจ้า สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ โดยมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิทธิ์ ป.ธ. 9) เป็นพระอาจารย์ผู้ถวายพระกรรมฐาน

สมเด็จพระเจ้า ทรงถามเจ้าคุณอุดมวิชาญาณ ว่า

คำว่า “หนอ” ไม่ใช่ได้ใหม่ กำหนดเพียงคำว่า พอง – ยุบ อย่างเดียว หรือใช้พุทโธ ได้ใหม่ ท่านเจ้าคุณอาจารย์อธิบายว่า คำว่า “หนอ” ไม่ใช่ของพม่า เป็นคำของพระพุทธเจ้าชาวยุโรปใช้พูดกัน เรียกว่า วต (อ่านว่า วะตะ) ดังพระพุทธเจ้าตรัสกับพระอัญญาโกณฑัญญะ ว่า อัญญา สิวตโก โกณฑัญญโณ หรือพระยสกุบุตรก็ได้กล่าวว่า ที่นี้วุ่นวายหนอ ที่นี้ซัดซ้องหนอ วต แปลเป็นไทยว่า “หนอ” เป็นภาษาธรรม เพราะเป็นตัวยึดเหนี่ยวรังจิตให้อยู่กับสติได้

ปรัชญา ธรรมะ และหลักการทรงงานของสมเด็จพระเจ้า

- ที่พึ่ง สมเด็จพระเจ้าทรงแนะนำให้ทุกคนพึ่งและระลึกถึงเสมอ คือ “พระรัตนตรัย”
- สมเด็จพระเจ้ายึดคติธรรมที่ทำให้พระอารมณดีอยู่เสมอ คือ พรหมวิหาร 4 เมื่อคนมีความเมตตา กรุณา ก็ทำให้ลดกิเลสต่าง ๆ ได้
- วิธีคลายความเคร่งเครียดอันเกิดจากหน้าที่การงาน หรือหลังจากตรากตรำหน้าที่การงานในวันหนึ่ง ๆ คือ “ทำสมาธิ”
- เมื่อคนมีความทุกข์ ซึ่งอาจจะเป็นการทุกข์กายหรือใจ สมเด็จพระเจ้าทรงแนะนำว่า “ถ้าเจ็บทางกายก็ควรไปหาแพทย์ ทุกข์ใจก็ไปหาทางแก้ทางธรรม”
- หลักง่าย ๆ ที่สมเด็จพระเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติให้ถูกต้องทางธรรมคือ “ต้องฝึกสมาธิแล้วจะรู้ได้ว่าตอนไหนเราโลภ โกรธ และหลง เหล่านี้จะลดลงได้ เมื่อเราเป็นคนธรรมดาอยู่ ความทะยานอยากก็มีอยู่ แต่ถ้าเราทะยานอยากในสิ่งที่ถูกที่ดีต้นหาก็จะลดลง”
- สมเด็จพระเจ้าทรงอยากเห็นปวงชนชาวไทยอย่างไร พระองค์ทรงตอบว่าอยากให้ทุกคนใช้ธรรมเพื่อความสุขของแต่ละคน

โอวาทธรรม

หลวงพ่ोजรัญ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

- การเจริญพระกรรมฐาน คือ การแก้ปัญหาชีวิต การสร้างสติปัญญาแก่ตนเองเรียกว่า พัฒนาปัญญา มาร่วมกันลด 5 ว่าง สร้าง 5 ร่วม ร่วมทุน ร่วมคิด ร่วมกัน รักษา ความดี เหมือนเกลือรักษาความเค็ม ซึ่งการจะสร้างความดีนั้น ต้องให้เสมอดันเสมอปลาย จะเป็นประโยชน์ในชีวิตของท่านมิใช่น้อย
- การเจริญพระกรรมฐานต้องการเจริญสติ สอนอย่าให้เสเพออกไปนอกประเด็นอันนี้ สำคัญมาก เรือจะจอดต้องถามหาฝั่ง คนจะนั่งต้องดูพื้น ท่านจะเดินทางให้ถูกหลัก การเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ ทางสายเอก อย่าเป็นม้าแหกคอก ช้างปลอกแตก ไม่สามารถจะกำหนดจิตมีสติสัมปชัญญะได้ ท่านจะเสียเวลามาก ผู้ปฏิบัติธรรมต้อง สำรวม สังวร ระวัง การปฏิบัติธรรมไม่ใช่ของง่าย แต่ก็ไม่ใช่ของยาก ขอให้เราตั้งใจดี เหนียวตัวไปคือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ให้ได้รัตนะแก้ว 9 ประการ ประดับกาย ประดับใจ ภายใน คือ
 1. ขยันเอาการ
 2. งานสะอาด
 3. ฉลาดรอบคอบ
 4. ชอบระวัง
 5. ตั้งใจตรง
 6. ทรงศีลธรรม
 7. นำทางให้ถูก
 8. ปลุกสติ
 9. ดำริชอบ

นี่แหละคือจุดหมายปลายทางของชีวิต

พิเศษ/3

- สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี สมมติเป็นร่มใหญ่ภายในย่อมร่มเย็นตลอดกาล บ้านใดคนในบ้านมีสมาธิอยู่ด้วยความร่มเย็น มีความสุข เหมือนมีร่มโพธิ์ร่มไทร บ้านใดมีความทุกข์เหมือนต้นไม้ไร้ใบ เราจึงควรศึกษาชีวิตทำจิตให้สงบ ศึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิต เพื่อหาความสงบแก่ชีวิต ท่านจะรู้ได้ว่าความสุขในโลกหาสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มีอีกแล้ว
- การเจริญกุศลภาวนาทำให้เกิดแผนที่ชีวิต เดินทางไม่พลาดเดินทางตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คนเราต่างคนต่างเดินไปก็ถูกต้องแล้ว เพราะคนเรา
 - มีบุญกรรมไม่เหมือนกัน
 - สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม
 - ต่างคนต่างสร้างเวรสร้างกรรมมาไม่เหมือนกัน
 - มีกฎแห่งกรรม
 - ความทุกข์คู่มากับคนเราตั้งแต่เกิด
 - สร้างกรรมชั่วมากก็ทุกข์มาก
 - หว่านพืชไว้เช่นไร ย่อมได้ผลเช่นนั้น
 - ไม่มีใครหลีกเลี่ยงจากความตายได้
- พระกรรมฐาน แปลว่า การกระทำให้ฐานะดี ทำให้มีสติปัญญา ทำให้รู้เหตุรู้ผล รู้ต้นรู้ปลาย รู้กาลเทศะกิจจะลักษณะ รู้เด็กรู้ผู้ใหญ่ รู้กาลเวลา รู้บาปรู้บุญ รู้คุณรู้โทษ รู้สิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์
- การเจริญพระกรรมฐาน เพื่อต้องการค้นหาสิ่งเร้นลับที่เรามีอยู่ในตัว เพื่อจะได้ชื่นใจและสมหวัง ใช้ปัญญาดุลพินิจโยนิโสมนสิการด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4

โปรดตั้งใจสร้างความดี ปฏิบัติพระกรรมฐานด้วยความเสมอต้นเสมอปลาย ทำด้วยความถูกต้อง ถูกสถานที่ ถูกกาลเทศะ

พระพุทธเจ้าทรงใช้ปัญญามาช่วยชาวโลกให้พ้นทุกข์ เมื่อท่านมีปัญหาคือแสงสว่างติดตัวท่านแล้ว ท่านจะแก้ปัญหาได้สมปรารถนาทุกประการ ปัญญาเท่านั้นคือแสงสว่างของชีวิต

- การปฏิบัติพระกรรมฐานเป็นการสร้างมหาสมบัติให้เกิดขึ้นกับตนเอง ท่านจงหาสมบัติที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตเกิด อย่าไปหาสมบัติแต่ประการใดเลย ถ้าท่านไม่ต้องการสมบัติ ท่านโปรดสร้างสมบัติมนุษย์ให้ได้คือการเจริญพระกรรมฐาน จิตใจท่านจะใสสะอาดบริสุทธิ์ ท่านจะรู้ของจริง และสามารถอดทนต่อสู้กับเหตุการณ์ได้เป็นอย่างดี
- เงินให้ความสุขและความสำเร็จในชีวิตไม่ได้ ความสำเร็จในชีวิตไม่ต้องใช้เงิน แต่จงใช้ความดีที่ตัวสร้าง เงินให้ความสะดวก จะซื้อรถก็คัน บ้านก็หลังก็ได้ แต่ซื้อความสุขในชีวิตไม่ได้ หลายคนมีเงินมีทรัพย์สินมากมาย แต่หาความสงบทางจิตใจไม่ได้ หาความสุขในชีวิตไม่ได้ เช่น มีการทะเลาะกันระหว่างสามี - ภรรยาบ้าง ลูกเกเรบ้าง ลูกเป็นคนปัญญาอ่อนบ้าง สามีไปมีภรรยาใหม่ ภรรยาไปมีสามีใหม่ ลูกเข้าในครอบครัวไม่สามัคคีกันบ้าง แย่งมรดกทรัพย์สิน ฆ่ากันตาย เป็นต้น เหล่านี้คือความทุกข์ คือความไม่สำเร็จในชีวิต

โอวาทของ
พระราชสังวรญาณ
(พุทธ ฐานิโย)

หลักและวิธีการบำเพ็ญสมาธิเพื่อประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันมีหลัก
3 ประการ คือ

1. บริกรรมภาวนา หมายถึง การท่องคำบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พุทโธ ยุบหนอพองหนอ สัมมาอรหัง เป็นต้น ผู้ภาวนาท่องบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งจนจิตสงบ ประกอบด้วยองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา จิตสงบจนกระทั่งตัวตาย ทุกสิ่งทุกอย่างหายไป เหลือแต่จิตสงบนิ่งสว่างอยู่ ความคิดนึกไม่มี เมื่อจิตถอนออกจากสมาธิพอรู้สึกว่ามีกาย ความคิดเกิดขึ้นให้กำหนดสติความรู้ทันที อย่ารีบออกจากที่นิ่งสมาธิ ถ้าปฏิบัติอย่างนี้จะได้ปัญญาเร็วขึ้น

พิเศษ/5

2. บริกรรมภาวนา สลับการทำสติ ความรู้ ความคิด วิธีทำ เมื่อบริกรรมภาวนา พุทโธ เป็นต้น เมื่อจิตบริกรรมพุทโธอยู่ที่ให้บริกรรมไป ถ้าจิตปล่อยจากพุทโธไปคิดอย่างอื่น ไม่ดึงกลับมาหาอีก รับผิดชอบต่อสติความรู้ความคิดไปทันที จิตจะคิดอะไรก็ได้ ปล่อยให้คิดไป แต่ต้องกำหนดสติอย่างลดละ ในทำนองนี้จะทำให้สมาธิเกิดมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา สงบละเอียดถึงอัปนาสมาธิได้ฉฉาน ได้ญาณ เหมือนกัน

การบริกรรมภาวนา เราต้องทำงานถึงสองอย่างไปพร้อมกัน คือ หากำ บริกรรมมาให้จิตท่องประการหนึ่ง ประการใดที่จะทำสติกำหนดควบคุมจิตให้ท่องบริกรรม ภาวนาอยู่ เป็นภาระมาก แต่ถ้าจิตมีความคิดอยู่แล้ว เพียงแต่ทำสติกำหนดรู้ ทำงานหน้าที่ เดียว ภาระน้อยกว่า กรุณาทดสอบด้วยตนเองจึงจะรู้

3. กำหนดสติความรู้ การยืน เดิน นั่ง นอน ตื่น ทำ พุด คิด ทุกลมหายใจ วิธีปฏิบัติ ยืนด้วยความมีสติ เดิน นั่ง นอน รับประทาน ตื่น ทำ พุด คิดด้วยความมีสติ ในขณะที่ทำงานกำหนดสติรู้อยู่กับงาน เวลาคิด ทำสติอยู่กับการคิด โดยถือการทำงาน การคิดเป็นอารมณ์ของจิต โดยธรรมชาติของจิต ถ้ามีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก จิตย่อยสงบ มีปิติสุข เอกัคคตาได้ในโอกาสใดโอกาสหนึ่งจนได้ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งใจทำจริง ท่านผู้สนใจทำสมาธิกรุณา ทดสอบด้วยตนเอง ในที่สุดจะดำเนินไปสู่ทางอริยธรรมอริยมผลได้

การสอนพระกรรมฐาน ของหลวงปู่แหวน

หลวงปู่แหวนตอนไปกราบท่านเจ้าคุณพระภาวนาพิศาลเถร (พุทธ ฐานิโย)
“อย่าไปกำหนดอะไรทั้งสิ้น กำหนดสติอย่างเดียว สติมันเกิดที่จิต สมาธิมันเกิดที่จิต
ความชั่วความดีมันเกิดที่จิต อย่าไปเที่ยวดูที่อื่นดูที่จิตอย่างเดียว เมื่อใจมันสะอาด
การทำ การพุด การคิด มันก็สะอาด”

การสอนพระกรรมฐาน ของหลวงตามหาบัว

คำสอนของหลวงตามหาบัวก็คล้าย ๆ กับหลวงปู่แหวน ท่านให้กำหนดจิตรู้จิต
ของเราอย่างเดียว

ความจริงที่มีอยู่ในโลก

- เกิด แก่ เจ็บ ตาย
- ความโลภ โกรธ หลง
- ความทุกข์ ความสุข
- ความโศกเศร้า เสียใจ
- ความมืด ความสว่าง
- ความสุข ความทุกข์ อยู่ที่ผู้กระทำและวิบากกรรมในอดีตกาลส่งผล
ในปัจจุบัน
- มนุษย์มีความแตกต่างกัน แต่ที่มนุษย์มีเหมือนกันคือ ความโลภ ความโกรธ
และความหลง
- การลดละความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ ต้องรู้ความจริงคือสภาวะธรรม
 - โลกไปทำไม โกรธไปทำไม และหลงยึดมั่นติดมันอยู่กับสิ่งนั้น ๆ ทำไม
 - มีทรัพย์สินเงินทองมาก มีอำนาจ ยศฐาบรรดาศักดิ์ได้อะไร ดีอย่างไร
(ถ้าทรัพย์สิน อำนาจนั้นได้มาโดยเบียดเบียนผู้อื่น ทำลายจิตใจผู้อื่น)
 - การคิดร้ายต่อคนอื่น อิจฉาริษยาคนอื่น ได้อย่างเดียวคือ ความทุกข์
ความมัวหมองจิตใจ

นายบุญตา โภธิพันธะราช

ผู้เรียบเรียง

บาปบุญมีจริงไหม?

ศาสนาทุกศาสนาในโลกนี้ สอนเหมือนกันคือ ความดี ความชั่ว สอนให้เป็นคนดี ให้ละทำความชั่ว

พระพุทธเจ้า สอนว่า

นรก สวรรค์มีจริง

บาป บุญ เป็นผลติดตามผู้นั้นตลอดไป

คนทำชั่ว

- เป็นบาป เป็นทุกข์
- ตกนรก เป็นเปรต อสุรกาย
- ไปรับใช้กรรมชั่วไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้า
- คนทำชั่ว แต่ได้ดี เพราะกรรมชั่วในปัจจุบันยังไม่ให้ผลแก่เขา เขาจึงเจริญรุ่งเรือง และอาศัยผลกรรมในอดีตชาติจึงทำให้เขารุ่งเรืองได้ เหมือนกับปลาได้น้ำ หากน้ำลดลงแห้งลงปลานั้นก็จะถูกมดหรือสัตว์อื่น ๆ กินเป็นอาหาร ฉนั้นใด คนทำชั่วแต่ได้ดีมีความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตก็ฉนั้น

คนทำดี (ทำบุญ)

- จะเดิน นั่ง นอน ก็ไม่ลำบากกาย ลำบากใจ
- เป็นอยู่สบายใจ จะตายก็ภูมิใจ
- มีชีวิตอยู่คนก็สรรเสริญ ตายไปคนก็รำลึกถึง
- มีชีวิตอยู่ก็สง่างาม ยามตายศพก็สวย

นายบุญตา โกลิทันกระราช

ผู้เรียบเรียง

ประวัติ

ผู้รวบรวมและเรียบเรียง

ชื่อ	นายบุญตา	นามสกุล	โพธิ์พันธระราช
เกิด	๑ มีนาคม ๒๕๓๘	ที่จังหวัดมหาสารคาม	
การศึกษา	◆ นักรรรมชั้นเอก ◆ เปรียญธรรม ๔ ประโยค ◆ พ.กศ, พม. ◆ ปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต (สาขามนุษยสังเคราะห์ศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ◆ ปริญญาโทรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัย Poona ประเทศอินเดีย		
อุปสมบท	ณ วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร พระอุปัชฌาย์ สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (เกี่ยวอุปเสโน เปรียญธรรม ๙ ประโยค) เจ้าอาวาสวัดสระเกศราชวรมหาวิหาร		
ประสบการณ์	◆ ทำงานเป็นลูกจ้างอยู่ทำเนียบรัฐบาล ๗ ปี ตำแหน่งหัวหน้าวิชาการ ด้านอุบัติภัย สำนักงานคณะกรรมการป้องกันอุบัติภัยแห่งชาติ ◆ ปี ๒๕๓๙ สอบบรรจุเป็นข้าราชการรัฐสภาได้อันดับ ๑ ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ฝึกอบรม ๔ เข้าทำงานที่สถาบันพระปกเกล้า (ขณะนั้นเป็นหน่วยงานระดับกองของสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร) ◆ เป็นวิทยากร บรรยายเรื่อง การป้องกันอุบัติภัยจากการจลาจล แก๊ส และการ ทำงานทั้งภาครัฐ, รัฐวิสาหกิจ และเอกชน ◆ เข้ารับการฝึกอบรมด้านสาธารณภัย อัคคีภัยกับตำรวจดับเพลิง และเจ้าหน้าที่ ดับเพลิงของประเทศสวีเดน ◆ ได้รับทุนจากองค์การสหประชาชาติ เข้ารับการฝึกอบรม Disaster Management ณ สถาบัน AIT ◆ ได้รับทุนเข้ารับการฝึกอบรมด้าน Road Safety ณ ประเทศสวีเดน ◆ เป็นผู้หนึ่งที่รับผิดชอบดูแลโครงการหลักสูตร การเมืองการปกครองในระบอบ ประชาธิปไตย สำหรับนักบริหารระดับสูง รุ่น ๑ - ๓ ของสถาบันพระปกเกล้า ◆ เป็นผู้ร่างและจัดโครงการหลักสูตร นิติบัญญัติสำหรับนักบริหาร		

- ◆ เป็นผู้ร่าง และจัดโครงการธรรมสัง្កจรฯ โครงการวิทยากรฝึกอบรม, โครงการบรรยายธรรมเนื่องในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา, โครงการพัฒนากายและจิต, โครงการเทคนิคการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูล, โครงการเสริมสร้างวินัยและความปลอดภัยในการขับชื้อรถยนต์
- ◆ เป็นผู้ร่างโครงการการเรียนรู้ตามรอยพระยุคลบาทสำหรับข้าราชการรัฐสภา, โครงการสัมมนาผู้บริหารกับวิทยาลัยศนปี ๒๐๐๐ โครงการอบรมส่งเสริมจริยธรรมนักบริหาร, โครงการแลกเปลี่ยนวิทยากรและบุคลากรรัฐสภา ระหว่างประเทศ, โครงการหลักสูตรเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถนะของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของรัฐสภา, โครงการอบรมผู้เชี่ยวชาญประจำสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร, โครงการอบรมผู้เชี่ยวชาญผู้ดำเนินงานของสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร และสมาชิกวุฒิสภา, โครงการอบรมที่ปรึกษาผู้ชำนาญการ นักวิชาการ และเลขานุการประจำกรรมาธิการสามัญประจำสภาผู้แทนราษฎร, โครงการธรรมทัศน์ศึกษา, โครงการธรรมสภา, และโครงการตามรอยบาทพระศาสดา
- ◆ เป็นวิทยากร, พิธีกร, ร่างแผนงาน, โครงการ, หลักสูตร, บันทึกการประชุม, เป็นล่ามฝรั่ง, เป็นเลขานุการของคณะกรรมการ อนุกรรมการ

ผลงานทางวิชาการ

๑. จัดทำคู่มือข้าราชการฝ่ายรัฐสภา "เทคนิคการร่างกฎหมาย"
๒. จัดทำคู่มือคุณธรรมจริยธรรมสำหรับข้าราชการรัฐสภา
๓. จัดทำรายงานการประเมินผล โครงการหลักสูตรเลขานุการของที่ประชุมสภาและ

คณะกรรมการ รุ่ที่ ๑

๔. สรุปผลโครงการหลักสูตรนิติบัญญัติสำหรับนักบริหาร
๕. สรุปผลโครงการหลักสูตรวิทยากรฝึกอบรม
๖. จัดทำ รายงานการติดตามประเมินผล หลักสูตรฝึกทักษะการใช้ภาษาอังกฤษ

"Basic English Skills Improment"

๗. จัดทำเอกสารประกอบการฝึกอบรม เรื่อง "ศิลปะและหลักการพูด"
๘. จัดทำ T.N.
๙. จัดทำคู่มือหลักสูตรวิทยากรฝึกอบรม
๑๐. จัดทำสรุปผลโครงการบรรยายธรรมเนื่องในวันสำคัญทางศาสนา ปีงบประมาณ

๒๕๔๖

๑๑. จัดทำสรุปผลโครงการธรรมสัง្កจร ปีงบประมาณ ๒๕๔๖.

การปฏิบัติธรรม

- นั่งวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดอัมพวัน
อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี
- นั่งวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดพัคฆาราม
อ.ศรีประจันต์ จ.สุพรรณบุรี
- นั่งวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกอศรม
อ.เมือง จ.ชลบุรี

อุปนิสัย

รักสงบ ชอบการเมือง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มุ่งมั่นทำบุญ รู้คุณกตเวที

บรรณานุกรม

๑. วิเทศกรณีย์, "ศิลปแห่งการใช้สมาธิเพื่อการสร้างสรรค์" สำนักพิมพ์ผ่านฟ้าพิทยา, ๒๕๑๐
๒. สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) "ดีเพราะมีดี" จัดพิมพ์โดยมูลนิธิอุปเสณมหาเถระ, ๒๕๔๐
๓. สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (โต พรหมรังษี) "หนังสือสวดมนต์ วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร"
โรงพิมพ์ศรีอนันต์
๔. พระมหาทองมัน สุธจิตโต "คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน" สำนักวิปัสสนามูลนิธิวิเวกาศรม
อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
๕. สุชาติ นาคอ่อน "พุทธวลัญชนัธรรมานุसार" บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง (มหาชน) จำกัด,
๒๕๓๘

ส 03005 ฉ.2

ศพ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทน
04 ราษฎร. สำนักพัฒนาบุคลากร.
3.2 คู่มือประพฤติกปฏิบัติธรรม
294.35 สำหรับข้าราชการและลูกจ้าง
2546 สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทน...

พิมพ์ที่ : สำนักการพิมพ์
สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร