



โครงการ “ปฏิบัติธรรมญาณสังวรบูชา ครบ ๑ ปี แห่งการสิ้นพระชนม์”
ไหว้พระสวดมนต์ ฟังพระธรรมเทศนา เจริญสมาธิภาวนา น้อมอุทิศถวายเป็นพระกุศล
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
เนื่องในวาระครบ ๑ ปี แห่งการสิ้นพระชนม์ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๗
วันเสาร์-อาทิตย์ ตลอดเดือนตุลาคม ๒๕๕๗ เวลา ๑๖.๔๕ - ๑๘.๓๐ น.
ณ พระตำหนักเพชร วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร



โครงการ “ปฏิบัติธรรมญาณสังวรบูชา ครบ ๑ ปี แห่งการสิ้นพระชนม์”

ไหว้พระสวดมนต์ ฟังพระธรรมเทศนา เจริญสมาธิภาวนา

น้อมอุทิศถวายเป็นพระกุศล

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

เนื่องในวาระครบ ๑ ปี แห่งการสิ้นพระชนม์ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๗

วันเสาร์-อาทิตย์ ตลอดเดือนตุลาคม ๒๕๕๗ เวลา ๑๖.๔๕ - ๑๘.๓๐ น.

ณ พระตำหนักเพชร วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

หลักการเหตุผล

ด้วยวันที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ จะเป็นวาระครบ ๑ ปี แห่งการสิ้นพระชนม์ เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ประกอบกับวันที่ ๓ ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันคล้ายวันประสูติของเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราชพระองค์นั้น คณะสงฆ์วัดบวรนิเวศวิหาร คณะศิษยานุศิษย์ ร่วมกับ สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ ตลอดจนชมรมพุทธศาสนาขององค์กรหน่วยงานและสถาบันการศึกษา ต่างน้อมระลึกถึงพระเมตตาธิคุณพระกรุณาธิคุณ ด้วยพระองค์ทรงประกอบพระศาสนกิจอันเป็นคุณูปการต่อพระพุทธศาสนา สังคมและประเทศชาติเป็นอเนกประการพระเกียรติคุณปรากฏแผ่ไพศาลมาตลอดพระชนม์ชีพ จึงได้มีคำริชิตกิจกรรมเทิดพระเกียรติในโอกาสดังกล่าว โดยอนุวัตรพระจริยาอันโดดเด่นของเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช ในด้านพระกรรมฐานมาเป็นแนวทาง จึงได้จัดเป็นโครงการ “ปฏิบัติธรรมญาณสังวรบูชา ครบ ๑ ปี แห่งการสิ้นพระชนม์” ซึ่งมีกิจกรรมคือ การไหว้พระสวดมนต์ ฟัง



พระธรรมเทศนาและเจริญสมาธิภาวนา โดยพระวิปัสสนาจารย์สายกรรมฐาน และน้อมกุศลจริยาสัมมาปฏิบัติ
อุทิศถวายเป็นพระกุศลแด่เจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช ซึ่งกำหนดจัดขึ้นเป็นกรณีพิเศษทุกวันเสาร์ วันอาทิตย์
ตลอดเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ณ พระตำหนักเพชร วัดบวรนิเวศวิหาร เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
ทั้งนี้เพื่อให้สถาบันการศึกษา องค์การทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ที่ได้
รับประทานพระเมตตาจาก เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้
แสดงออกถึงความกตัญญูตเวทิตาสนองพระเดชพระคุณ ผ่านกิจกรรมดังกล่าว

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเทิดพระเกียรติและน้อมอุทิศถวายเป็นพระกุศล แด่เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เนื่องในโอกาสคล้ายวันประสูติเป็นที่ ๑๐๑ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๗ และ
ในวาระครบ ๑ ปี วันสิ้นพระชนม์ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๗
๒. เพื่อเป็นการสนองและขยายงานเผยแผ่ธรรมะในพระพุทธศาสนา และเป็นการเผยแพร่พระธรรม
นิพนธ์ทางพระพุทธศาสนา ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช
๓. เพื่อให้สถาบันการศึกษา องค์การทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ที่ได้
รับประทานพระเมตตาจาก เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
ได้แสดงออกถึงความกตัญญูตเวทิตาธรรมสนองพระคุณูปการ ผ่านทางกิจกรรมดังกล่าว
๔. เพื่อส่งเสริมเยาวชน และประชาชนให้ได้ปฏิบัติธรรม และเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นคุณประโยชน์เกื้อกูล

ผู้รับผิดชอบ

๑. วัดบวรนิเวศวิหาร
๒. สำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์
๓. ชมรมพุทธศาสนาขององค์กร หน่วยงาน และสถาบันการศึกษาต่างๆ

ลักษณะกิจกรรม

- เวลา ๑๖.๔๕ น. สถานที่ภายในและรอบนอกพระตำหนักเพชรพร้อม
- เชิญหน่วยงานที่รับเป็นเจ้าภาพ ตลอดจนพุทธศาสนิกชนเข้าภายในพระตำหนักเพชร
- เวลา ๑๗.๐๐ น. ประธานจตุรปูเทียนบุชาพระรัตนตรัย และจตุรปูเทียนที่เครื่องทองน้อยถวาย
- สักการะพระศพ
- พระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนร่วมทำวัตรสวดมนต์
- เวลา ๑๗.๓๐ น. พระวิปัสสนาจารย์ องค์แสดงธรรมและนำปฏิบัติขึ้นนั่งบนธรรมมาสน์ เบื้องหน้าพระโกศ
- เจ้าหน้าที่อาราธนาศีล
 - พระวิปัสสนาจารย์ ให้ศีล จบแล้ว
 - เจ้าหน้าที่อาราธนาธรรม
 - พระวิปัสสนาจารย์ แสดงพระธรรมเทศนาและนำปฏิบัติ
 - เจริญสมาธิภาวนา
- เวลา ๑๘.๑๕ น. ประธานถวายเครื่องจตุปัจจัยไทยธรรม แต่พระวิปัสสนาจารย์ องค์แสดงธรรม
- และนำปฏิบัติ
- ประธานพิธีกล่าวคำน้อมอุทิศถวายพระกุศลแต่ เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
 - พระสงฆ์อนุโมทนา
 - ผู้ปฏิบัติธรรมน้อมอุทิศถวายพระกุศลแต่เจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช
- เวลา ๑๘.๓๐ น. ถวายพระ ถิ่นสุตกิจกรรมประจำสัปดาห์
- ผู้ร่วมปฏิบัติธรรมทุกท่านรับหนังสือที่ระลึก

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการปรับตามความเหมาะสม

สถานที่ พระตำหนักเพชร วัดบวรนิเวศวิหาร เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร



กำหนดการ

งานบำเพ็ญกุศลครบ ๑ ปี แห่งการสิ้นพระชนม์
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
วันที่ ๓ - ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗
ณ วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

วันศุกร์ที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ถวายภัตตาหารเช้า แต่พระภิกษุสามเณร ๑๕๐ รูป ณ ที่รับรองหลังศาลาจານ
- เวลา ๐๗.๐๐ น. - พิธีทำบุญตักบาตรพระภิกษุสามเณร ๑๕๐ รูป อุทิศถวายพระกุศล
ณ สนามวัดบวรนิเวศวิหาร
- เวลา ๑๐.๐๐ น. - พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทาน
พระบรมราชูปถัมภ์ในการบำเพ็ญกุศลคล้ายวันประสูติ ฯ
- พระสงฆ์ ๑๐ รูป สวดพระพุทธมนต์
- เวลา ๑๑.๐๐ น. - ถวายภัตตาหารเพลแต่พระสงฆ์ที่สวดพระพุทธมนต์ ณ พระตำหนักเพชร
และพระภิกษุสามเณรอีกประมาณ ๑๕๐ รูป บริเวณเต็นท์รับรองด้านข้าง
พระตำหนักเพชร
- เวลา ๑๙.๐๐ น. - สัทธินิเวศน์ อังคารเสนาบดี คณะสงฆ์ อุบาสก-อุบาสิกา วัดบวรนิเวศวิหาร
และคณะศิษยานุศิษย์ เป็นเจ้าภาพในการสวดพระอภิธรรมพระศพ

วันพฤหัสบดีที่ ๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

- เวลา ๑๖.๐๐ น. - พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทาน
พระบรมราชูปถัมภ์ในการบำเพ็ญกุศลครบ ๑ ปี แห่งการสิ้นพระชนม์ ฯ
- ณ พระตำหนักเพชร



- พระราชาคณะ แสดงพระธรรมเทศนา ๑ กัณฑ์
- พระสงฆ์ ๔ รูป สวดคาถาธรรมบรรยาย
- พระสงฆ์ ๒๐ รูป สวดมาติกา-สดับปกรณ์
- เวลา ๑๙.๐๐ น. - พระสงฆ์ ๔ รูป สวดพระอภิธรรม

วันศุกร์ที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

- เวลา ๑๐.๐๐ น. - พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดพระราชทาน พระบรมราชูปถัมภ์ในการบำเพ็ญกุศลครบ ๑ ปี แห่งการสิ้นพระชนม์ ๓ ณ พระตำหนักเพชร
- พระสงฆ์ ๑๐ รูป สวดพระพุทธรมณฑ์
- เวลา ๑๑.๐๐ น. - ถวายภัตตาหารเพลแด่พระสงฆ์ที่สวดพระพุทธรมณฑ์ และพระภิกษุสามเณร จำนวน ๒๕๐ รูป บริเวณเต็นท์รับรอง ข้างพระตำหนักเพชร
- เวลา ๑๓.๐๐ น. - พิธีมอบทุนส่งเสริมการศึกษาพระปริยัติธรรมแผนกบาลี แก่สำนักศาสนศึกษา ทั่วประเทศ ที่มีวิริยะอุตสาหะจัดการศึกษาปรากฏผลดีเด่น ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๗ ของมูลนิธิสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช วัดบวรนิเวศวิหาร ในพระบรมราชูปถัมภ์ ณ พระตำหนักเพชร
- เวลา ๑๙.๐๐ น. - พระสงฆ์ ๔ รูป สวดพระอภิธรรม
- เวลา ๒๐.๐๐ น. - พระภิกษุสามเณร วัดบวรนิเวศวิหาร สวดพระพุทธรมณฑ์อุทิศถวาย

สำนักงานอำนวยการงานพระศพ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

คณะแหวงบวรนิเวศ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๙๐-๙๕๗๙ , ๐๙๒-๗๕๙-๒๑๗๙ โทรสาร ๐-๒๒๙๐-๙๕๗๙

สำนักงานวัดบวรนิเวศวิหาร อาคารมณเฑียรวิทยาลัย ชั้น ๑

โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๙-๕๙๕๕ , ๐๙๑-๖๒๖-๐๐๙๕ โทรสาร ๐-๒๖๒๙-๕๙๕๕

มูลนิธิสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช วัดบวรนิเวศวิหาร ในพระบรมราชูปถัมภ์

โทรศัพท์ ๐-๒๖๒๗-๒๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๖๒๗-๒๕๐๑

ดาวน์โหลดข้อมูลงานได้ที่ www.watbowon.com





กิจกรรมเนื่องในพิธีบำเพ็ญกุศลครบ ๑ ปี แห่งการสิ้นพระชนม์
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วันที่ ๓ - ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

- เวลา ๐๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. - เปิดให้ถวายสักการะพระศพสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
สกลมหาสังฆปริณายก ณ พระตำหนักเพ็ชร วัดบวรนิเวศวิหาร
- เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. - ร่วมฟังสวดพระอภิธรรมพระศพ ณ พระตำหนักเพ็ชร

วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

- เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. - พระภิกษุสามเณร อุบาสก-อุบาสิกา สาธุชนร่วมบริจาคโลหิต
และรับบริการตรวจสุขภาพโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย อุทิศถวายพระกุศล ฯ
ณ ตึก สว.ธรรมนิเวศ

วันที่ ๓, ๔, ๕, ๑๑, ๑๒, ๑๘, ๑๙, ๒๓ และ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

- เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. - ร่วมสวดพระพุทธรูปปางพระธรรมเทศนา และปฏิบัติธรรม
อุทิศถวายพระกุศล ณ ศาลารับรองด้านหน้าพระตำหนักเพ็ชร
- เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. - ชมนิทรรศการพระประวัติสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช
สกลมหาสังฆปริณายก ณ อาคารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
วัดบวรนิเวศวิหาร
- ชมพิพิธภัณฑ์เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร และกิจกรรมเทิดพระเกียรติ
ณ อาคารมนุษยนาควิทยาทาน

วันที่ ๓ - ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.

- ชมและสักการะพระพุทธรูปสำคัญของชาติ ณ เขตพุทธาวาส
วัดบวรนิเวศวิหาร ๙ แห่ง คือ

๑. พระอุโบสถ

๒. พระเจดีย์

๓. พระไพรีพินาศ

๔. พระวิหารพระศาสดา

๕. พระวิหารเก๋ง

๖. รอยพระพุทธรบาทศิลา

๗. พระปรารักษ์พระไวยโรจนะ

๘. พระปรารักษ์พระพุทธรูปสมัยทวารวดี

๙. โพธิชระ





กำหนดการ

พิธีทำบุญตักบาตรพระภิกษุสามเณร จำนวน ๑๕๐ รูป
อุทิศถวายเป็นพระกุศลแก่ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
เนื่องในโอกาสคล้ายวันประสูติ ๓ ตุลาคม และครบ ๑ ปี แห่งการสิ้นพระชนม์
วันศุกร์ที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗
ณ สนามวัดบวรนิเวศวิหาร เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

วันศุกร์ที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

- เวลา ๐๖.๐๐ น. - ถวายภัตตาหารเช้า แก่พระภิกษุสามเณร ๑๕๐ รูป ณ ที่รับรองหลังศาลาเจ้าน
- เวลา ๐๖.๔๕ น. - พระภิกษุสามเณร ๑๕๐ รูป และพุทธศาสนิกชนทั่วไป พร้อมกัน
ณ บริเวณสนามวัดบวรนิเวศวิหาร
- เวลา ๐๗.๐๐ น. - ๑พณฯ พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ประธานในพิธีเดินทาง
มาถึงบริเวณงาน เข้าสู่พลับพลาพิธี
- จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
 - จุดธูปเทียนเครื่องทองน้อยถวายสักการะหน้าพระรูป สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
 - ๑พณฯ พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นประธานในการทำบุญตักบาตร
พระภิกษุสามเณร จำนวน ๑๕๐ รูป พร้อมกับหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน
สถาบันการศึกษา และพุทธศาสนิกชน เพื่อน้อมอุทิศถวายพระกุศลแก่
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
- เวลา ๐๗.๓๐ น. - ๑พณฯ พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เดินทางมายังพระตำหนักเพชร
- วางพวงมาลาในนามพุทธศาสนิกชนชาวไทย น้อมสำนึกในพระเมตตาคุณ พระกรุณาคุณ
เนื่องในวาระครบ ๑ ปี แห่งการสิ้นพระชนม์ ๑ ณ ลานหน้าพระตำหนักเพชร
 - เข้าถวายสักการะพระศพสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
ภายในพระตำหนักเพชร
 - ๑พณฯ พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เข้าถวายสักการะและรับของที่ระลึก
จากเจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต รักษาการแทนเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร
 - เสร็จพิธี

ทำวัตรค่ำ

อรรหิ สมมาสมพุทโธ ภควา,

พุทฺธิ ภควนฺตํ อภิวาเทมิ.

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเป็นพระอรหันต์
ตรัสรู้ถูกถ้วนแล้ว,

ข้าพเจ้าขออภิวาทซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
ผู้ตรัสรู้แล้ว.

(พึงกราบลงทนนั่ง)

สุวากุขาโต ภควตา ฆมฺโม,

ฆมฺมํ นมสฺสามิ.

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว,

ข้าพเจ้าขอนมัสการ ซึ่งพระธรรม.

(พึงกราบลงทนนั่ง)

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ,

สงฺฆํ นมามิ.

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ปฏิบัติดีแล้ว,

ข้าพเจ้าขอนอบน้อม ซึ่งพระสงฆ์.

(พึงกราบลงทนนั่ง)



คำบูชา

(ผู้เป็นหัวหน้าว่าแต่ผู้เดียว)

ยมมฺห โช มยํ ภควนฺตํ
สฺรณํ คตา, อุทฺติสฺส ปพฺพชิตา
โย โน ภควา สฺตฺธา,

ยสฺส จ มยํ ภควโต
ธมฺมํ โรเจม,

อิเมหิ สกฺกาเรหิ ตํ ภควนฺตํ
สฺสทฺธมฺมํ สฺสวากสฺงฺมํ อภิปูชยาม.

เราเป็นผู้ถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด
เป็นสฺรณะ, บวชอุทิศแล้ว

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใดเป็นพระ
ศาสดาของเรา,

และเราย่อมนอบใจธรรมของพระผู้มี
พระภาคเจ้าพระองค์ใด,

เราตั้งใจบูชา ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น พร้อมทั้งพระธรรม พร้อมทั้ง
พระสงฆ์ ด้วยสักการะเหล่านี้.

ปุพฺพภาคนมการ

ค่านมัสการอันเป็นส่วนเบื้องต้น

(ผู้เป็นหัวหน้าว่าแต่ผู้เดียว)

(หัวหน้านำ)

หนฺททานิ มยฺนฺตํ ภควนฺตํ วาจา
อภิกายิตุํ ปุพฺพภาคนมการญฺเจว
พุทฺธานุสฺสตีนยญฺจ กโรม เส.

เชิญเถิด บัดนี้เราจงสวดทำการนอบน้อม
อันเป็นส่วนเบื้องต้น เพื่อสวดสรรเสริญพระผู้มี
พระภาคเจ้านั้นด้วยวาจา และทำนยอันเป็น
เครื่องระลึกถึงพระพุทฺธคุณ.

คำนมัสการ

(ว่าพร้อมกัน)

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต
สมมาสัมพุทธสฺส.

(๓ ทน)

ขอนอบน้อม แด่พระผู้มีพระภาคอรหันต
สัมมาสัมพุทธเจ้า

(จบแล้วว่า พุทธานุสฺสติ ต่อไปเลยไม่ต้องเว้นช่วง)

พุทฺธานุสฺสติ

คำระลึกถึงพระพุทธเจ้า

ตํ โข ปน ภควนฺตํ เอวํ
กถยาณ กิตติสฺสทโท อพฺภุคฺคโต.
อิตฺปิ โส ภควา

อรหํ
สมมาสัมพุทธโศ,
วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน

สุคโต
โลกวิทู,

ก็แลพระกิตติศัพท์อันงามอย่างนี้ของ
พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นเพื่องฟังไปว่า
แม้เพราะอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น

เป็นพระอรหันต์

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง,

ทรงประกอบด้วยวิชา (๓-๘) และ

จรรยา (๑๕)

เสด็จไปดีแล้ว

เป็นผู้รู้จากโลก,

อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ
สตุถา เทวมนุสฺสานิ
พุทฺโธ
ภควาติ.

เป็นสารถิฝึกคนที่ควรฝึกไม่มีผู้ขึ้นยิ่งกว่า
เป็นครูสอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
เป็นผู้รู้แล้ว
เป็นผู้มีโชค ดังนี้.

(หยุดระลึกถึงพระพุทธคุณ)

พุทฺธาทิกิิติ

คำสรรเสริญพระพุทธเจ้า

(หัวหน้านำ)

หนฺท มยฺ พุทฺธาทิกิิติ
กโรม เส.

เชิญเถิด เราจงทำการสวดสรรเสริญ
พระพุทธเจ้า.

(ว่าพร้อมกัน)

พุทฺธวาทหนฺตวรตาถิ คุณาทิกุตุโต,

พระพุทธเจ้า ทรงประกอบด้วยพระคุณ
มีความเป็นพระอรหันต์เป็นต้น

สุทฺธาทิญาณกรุณาหิสมาคตฺตโต,

มีพระองค์ประกอบด้วยพระบริสุทธิ์คุณ
พระปัญญาคุณ และพระกรุณาคุณ

โพเชสิ โย สฺขนตํ กมลํว สฺสุโร,

พระองค์ไต่ยังหมู่สาธุชนให้เบิกบานแล้ว
ตั้งพระอาทิตย์ ยังคอกบัวให้บานฉ่ำนั้น,

วณฺทามหิ ตมรณิ สิริสา ชินนุทฺ.

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้า ผู้ไม่มีข้าศึก
เป็นจอมชินะนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

พุทฺโธ โย สพุทฺปาณินิ สรณิ
เขมมุตฺตมํ,

ปจฺมานุสฺสติฏฺเฐจันนิ วนฺทามิ
คํ สีเรนหิ.

พุทฺธสฺสหาสมิ ทาโส ว
พุทฺโธ เม สามิกิสุสโร,
พุทฺโธ ทุกฺขสฺส มาตา จ
วิธาตา จ หิตสฺส เม.
พุทฺธสฺสหา นิยุยาเทมิ

สรวฺรณชิตฺตฉจิตฺ,

วณฺทนโตหิ จริสฺสามิ พุทฺธสฺสเสว
สุโพธิคํ.

นคฺติ เม สรณิ อญฺฉิ
พุทฺโธ เม สรณิ วริ
เอเตน สจฺจวชฺเชน
วทฺฒฺเมยฺยํ สคฺคํ สาสเน.

พุทฺธิ เม วนฺทมาเนน
ยิ ปุญฺฉํ ปสฺสํ อธิ,
สพุทฺเพปิ อนฺตรายา เม
มาहेสุํ คสฺสํ เตชสา.

พระพุทธรูปเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอัน
เกษมสูงสุดของสรรพสัตว์ทั้งหลาย.

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรูปเจ้าผู้เป็นที่ตั้งแห่ง
อนุสติที่ ๑ นั้นด้วยเศียรเกล้า.

ข้าพเจ้า เป็นข้าทาสของพระพุทธรูปเจ้า
พระพุทธรูปเจ้าเป็นเจ้านายของข้าพเจ้า,
พระพุทธรูปเจ้าเป็นผู้กำจัดทุกข์
และดำรงประโยชน์ของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าขอมอบกาย และถวายชีวิตนี้
แต่พระพุทธรูปเจ้า,

ข้าพเจ้าไหว้อยู่จักประพฤติดังตามความ
ตรัสรู้ดี ของพระพุทธรูปเจ้า.

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มีพระพุทธรูปเจ้า
เป็นสรณะ อันประเสริฐของข้าพเจ้า
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ขอข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของ
พระศาสดา.

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรูปเจ้าผู้ได้ก่อสร้าง
บุญใดไว้ในที่นี้.

ขออันตรายแม่ทั้งปวง อย่าได้มีแก่
ข้าพเจ้า ด้วยเดชของบุญนั้น.

(พึงหมอบกราบลงว่า)

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา,
พุทฺธ กุภมฺม ปกคฺ มยา ยํ,
พุทฺธ ปฏิกคณฺหตุ อจฺจนฺตํ,
กาลนฺตเว สํวริตุํ ว พุทฺธ.

กรรมชั่วใด อันข้าพเจ้าทำแล้ว
ในพระพุทธเจ้าด้วยกายหรือวาจาใจ,
ขอพระพุทธเจ้าจงทรงรับงศโทษนั้น,
เพื่อจะระงับต่อไป ในพระพุทธเจ้า.

ธมฺมานุสฺสติ

คำระลึกถึงพระธรรม

(หัวหน้านำ)

หนฺต มยํ ธมฺมานุสฺสติณยํ
กโรมฺ เส.

เชิญเถิด เราจงทำนัยอันเป็นเครื่อง
ระลึกถึงพระธรรมคุณ.

(ว่าพร้อมกัน)

สุวากฺขาโต ภคฺวตา ธมฺโม,

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส
ดีแล้ว

สนฺทิฏฺฐิโก

อันบุคคลพึงเห็นได้เอง

อกาลิโก

ไม่จำกัดกาล

เอหิปสฺสุสิโก,

เป็นธรรมที่ควรมาดู,

โอปนยิโก

เป็นธรรมควรน้อมเข้ามา

ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิติ.

อันผู้รู้ พึงรู้ได้จำเพาะตน ดังนี้.

(หยุดระลึกถึงพระธรรมคุณ)

ธมฺมาภิกคิตี

คำสรรเสริญพระธรรม

(หัวหน้านำ)

หนฺท มยฺ ธมฺมาภิกคิตี
ภโรมฺ เส.

เชิญฺเจติ เราจฺจํทำกาโรสฺวตฺสโรสฺริญฺ
พระธรรม.

(ว่าพร้อมกัน)

สุวากฺขาตคคฺคิณฺ โยควเสน
เสยฺโย

พระธรรมประเสริฐด้วยอำนาจที่
ประกอบด้วยคุณ มีความเป็นธรรมที่ตรัส
ดีแล้วเป็นต้น,

โย มคฺคปากปริยตฺติวิโมกฺขเกโท,

พระธรรมใด ต่างโดยมรรคผลและ
นิพพาน,

ธมฺโม กุโลกปตฺนา ตทชาริชาวี,

ป้องกันผู้ประพฤติธรรม ไม่ให้ตกไปใน
โลกที่ชั่ว,

จนฺทามหิ ตมฺหริ วรธมฺเมตฺ,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมเครื่องขจัดความ
มีดนั้น,

ธมฺโม โย สพฺพปาณินิ สฺรณิ
เชมมุตฺตมฺ,

พระธรรมใด เป็นสฺรณะ อันเกษม
สูงสุด ของสรวรพัสตฺวํทั้งหลาย

ทุติยานุสฺสติฏฺฐานิ จนฺทามิ ตํ
สิเรนฺหิ.

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรม เป็นที่ตั้งแห่ง
อนุสสติที่ ๒ นั้นด้วยเศียรเกล้า.

ธมฺมสฺสาหสมิ ทาโส ว

ข้าพเจ้าเป็นข้าทาสของพระธรรม

ธมฺโม เม สามิกิสฺสโร,
ธมฺโม ทุกฺขสฺส มาตา จ
วิชาตา จ หิตสฺส เม.
ธมฺมสฺสํ นียยาเทมิ
สํริณฺฑชิวิตถฺจิทฺ,
วณฺทนฺโตหํ จริสฺสามิ
ธมฺมสฺสเสว สฺฐมฺมตฺ.
นตฺถิ เม สรณํ อณฺณํ
ธมฺโม เม สรณํ วรํ,
เอเตน สจฺจวชฺเชน
วทฺธเมยฺยํ สตฺถุ สาสเน.

ธมฺมํ เม วณฺทมาเนน
ยํ ปุณฺณํ ปสฺสุตฺติ อธิ,
สพฺเพปิ อนฺตรายา เม
มาเหสฺสุตฺติ สเสสา.

พระธรรม เป็นเจ้านายของข้าพเจ้า
พระธรรม เป็นเครื่องกำจัดทุกข์
และดำรงประโยชน์ของข้าพเจ้า.
ข้าพเจ้าขอมอบกายและถวายชีวิตนี้
แต่พระธรรม
ข้าพเจ้าไหว้อยู่จักประพฤติดังตามความ
ที่พระธรรม เป็นธรรมดี.
สภาวะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรม
เป็นสภาวะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
ขอข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของ
พระศาสดา
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอยู่
ได้ก่อสร้างบุญใดไว้ในที่นี้.
ขออันตรายแม้ทั้งหมด อย่าได้มีแก่
ข้าพเจ้า ด้วยเดชของบุญนั้น.

(พึงหมอบกราบลงว่า)

กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา,
ธมฺเม กุภมฺมํ ปกตํ มยา ยํ,
ธมฺโม ปฏิกุคฺคณฺหตฺถุ อจฺจยนฺตํ,
กาลนฺตเว สํวริตฺถุ ว ธมฺเม.

กรรมชั่วใด อันข้าพเจ้าทำแล้ว
ในพระธรรมด้วยกายหรือวาจาใจ,
ขอพระธรรมจงรับงศโทษนั้น,
เพื่อระงับต่อไป ในพระธรรม.

สงฆมานุสสติ

คำระลึกถึงพระสงฆ์

(หัวหน้า)

หนุท มยฺ สงฆมานุสสติณยฺ
กโรม เส.

เชิญเกิด เราจงทำนัยอันเป็นเครื่อง
ระลึกถึงพระสังฆคุณ

(ว่าพร้อมกัน)

สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ปฏิบัติดีแล้ว,

อุสุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ,

.....ปฏิบัติตรงแล้ว,

ฉายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ,

.....ปฏิบัติเป็นธรรม,

สามิจิปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ,

.....ปฏิบัติชอบยิ่ง,

ยทิทํ

คือ

จตุตตาริ ปุริสสุคานิ

จัดเป็นสี่คู่

อภฺจ ปุริสสุคคฺคฺลา,

เป็นบุรุษบุคคลแปด,

เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ,

นี้พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยฺโย

ควรนับถือ

ปาหุเนยฺโย

ควรต้อนรับ

ทกฺขิณฺเนยฺโย

ควรทักษิณา

อฉฺชลิกฺกรณฺเณยฺ,

ควรทำอัญชลี,

อนฺนตฺตํ ปุณฺณกฺเขตฺตํ

เป็นเนื่อนาบุญของโลก

โลกสฺสชาติ.

ไม่มีนาอื่นยิ่งกว่าดังนี้.

(หยุดระลึกถึงพระสังฆคุณ)

สงฆาภิกษิตี

คำสรรเสริญพระสงฆ์

(หัวหน้านำ)

หนท มยฺ สงฆาภิกษิตี
กโรม เส.

เชิญเถิด เราจงทำการสวดสรรเสริญ
พระสงฆ์.

(ว่าพร้อมกัน)

สทฺธมฺมโฆ สุปฺปฏิปตฺติคฺคณาติยฺคฺคโต,

พระสงฆ์เกิดจากพระสัทธรรม
ประกอบด้วยคุณ มีปฏิบัติดีเป็นต้น,

โยจฺจฺจพฺพิโฆ อริยปฺคฺคตสงฆสฺสเญจ,

เป็นหมู่พระอริยบุคคล ผู้ประเสริฐ
แปดจำพวก

สีลาทิชฺฌมฺปวราสยกายจิตฺโต.

มีกายและจิตอาศัยพระธรรมมีศีล
เป็นต้น

วณฺฑามหํ ตมริยาน คณํ สุสุทฺธํ

ข้าพเจ้าไหว้ซึ่งพระอริยสงฆ์ ผู้บริสุทธิ์
ดีแล้วนั้น

สงฺโฆ โย สพฺพปาณินํ สรณํ
เชมมฺคฺคตมํ

พระสงฆ์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด
ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

ตฺติยานุสฺสตีจฺจฺจานํ วณฺฑามิ ตํ
สิเรนหํ.

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์ เป็นที่ตั้งแห่ง
อนุสติที่ ๓ นั้นด้วยเศียรเกล้า.

สงฺฆสฺสสาหสฺสมิ ทาโส ว

ข้าพเจ้า เป็นข้าทาสของพระสงฆ์

สงฺโฆ เม สามิกิสฺสโร,

พระสงฆ์ เป็นเจ้านายของข้าพเจ้า

พรหมวิหาร

(หัวหน้านำ)

หนท มยฺ พรหมวิหาร
ผรณฺ กโรม เส.

เชิญเถิด เราจงทำการแผ่
พรหมวิหารธรรม.

(ว่าพร้อมกัน)

(เมตตา) สพุเพ สตุตา

อเวรา โหนตุ

อพยาปชฌา โหนตุ

อนินฺมา โหนตุ

สุชฺชี่ อตุตตานํ ปริหรณฺตุ

(กรุณา) สพุเพ สตุตา

ทุกฺขา ปมฺจุจณฺตุ

(มุทิตา) สพุเพ สตุตา

มา สทฺธสมฺปตฺติโต วิคฺจณฺตุ

(อุเบกขา) สพุเพ สตุตา

กมฺมสุสฺสกา

กมฺมทายาทา

กมฺมโยนินิ

กมฺมพนฺธุ

กมฺมปฏฺิสรณา

สัตถฺวํทํหลายทํงปวง

จงเป็นผู้ไม่มีเวรเกิด

จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกันเกิด

จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเกิด

จงเป็นผู้มีสุขรักษาคตนเกิด

สัตถฺวํทํหลายทํงปวง

จงพ้นจากทุกข์เกิด

สัตถฺวํทํหลายทํงปวง

จงอย่าไปปราศจากสมบัติอันได้แล้วเกิด

สัตถฺวํทํหลายทํงปวง

เป็นผู้มีกรรมเป็นของ ของตน

เป็นผู้รับผลของกรรม

เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด

เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์

เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

ยี่ กมมี่ กริสสนติ
กฤษณั วา ปาปกั วา
ตสฺส ทายาทา ภวิสสนติ.

จักทำกรรมอันใดไว้
ดีหรือชั่ว
จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น.

คาถากรวดน้ำ

พระราชนิพนธ์ใน พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

(หัวหน้าน้ำ)

หนุท มยี่ ปตฺติทานิ
กโรม เส.

เชิญเถิด เราจงทำการให้ส่วนบุญ.

(ว่าพร้อมกัน)

บุญฉสุสิทานิ กตสฺส
ยานฉุฉานิ กตานิ เม,
เตสฉฉ ภาคิโน โหนคฺ
สฺตคฺตานนฺตฺตาปฺปมาณกา
เย ปิยา คุณฺวณฺตา จ
มยฺหิ มาตาปิตาทโย
ทิจฺฉา เม จาปฺยทิจฺฉา วา,
ฉฉฉ มชฺฉคฺตฺตเวรีโน
สฺตคฺตา ติจฺฉฉนฺติ โลกสฺมี,
เตภฺมมา จคฺุโยนิกา,

ขอสัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุด
ไม่มีประมาณ, จงเป็นผู้มีส่วน
แห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้,
แลแห่งบุญทั้งหลายอื่นที่ข้าพเจ้าได้ทำแล้ว.
คือชนเหล่าใดเป็นที่รัก, (เป็น) ผู้มีคุณ,
มีมารดาและบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้น.
ที่ข้าพเจ้าได้เห็นหรือแม้ไม่ได้เห็น.
แลสัตว์ทั้งหลายอื่น ที่เป็นกลางแลมี
เวรกันตั้งอยู่ในโลก,
เกิดในภุมิ ๓ เกิดในกำเนิด ๔,

ปณฺเจกจตุโรวการา,
 ถึสรฺนฺดา ภวาทเว,
 ฉาตึ เย ปตฺติทานมฺเม,

 อนฺุโมทนฺตุ เต สยั.
 เย จิมิ นปฺปชานนฺติ.

 เทวา เตสึ นิเวทยั.
 มยา ทินฺนนาน ปุณฺณานึ
 อนฺุโมทนฺเหตุนา.

 สพฺเพ สตฺตา สทา
 โหนตุ อเวรา สุชชีวิโน.
 เขมปฺปทณฺจ ปปฺโปนฺตุ
 เตสาสา สิขมตึ สุภา.

มีชั้นที่ ๕, แลชั้นที่ ๑ แลชั้นที่ ๔.
 ทอ้งเทียวอยู่ในภพน้อยแลภพใหญ่,
 สัตว์เหล่าใด ทราบการให้ส่วนบุญ
 ของข้าพเจ้าแล้ว,
 ขอสัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด.
 ก็สัตว์เหล่าใด ย่อมไม่ทราบการให้
 ส่วนบุญของข้าพเจ้านี้.
 ขอเทพทั้งหลายพึงแจ้งแก่สัตว์เหล่านั้น.
 เพราะเหตุ คืออนุโมทนา บุญ
 ทั้งหลายที่ข้าพเจ้าให้แล้ว.
 ขอสัตว์ทั้งปวงจงอย่ามีเวรอยู่เป็นสุข
 เสมอเถิด,
 แลจงถึงทางอันเกษมเถิด,
 ขอความหวังอันดีของสัตว์เหล่านั้น
 จงสำเร็จ เทอญ.



หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

สมาธินี้ได้มีอยู่ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นอันมาก ในลัทธิขงจื๊อ ก็มี คีล สมาธิ ปัญญา ในมรรคมงคลแปดก็มีสัมมาสมาธิเป็นข้อสุดท้าย และในหมวดธรรมทั้งหลายก็มีสมาธิ รวมอยู่ด้วยข้อหนึ่งเป็นอันมาก ทั้งได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ทำสมาธิในพระสูตรต่าง ๆ อีกเป็นอันมาก เช่น ที่ตรัสสอนไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอบรมสมาธิ เพราะว่าผู้ที่มึจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ตามเป็นจริงดังนี้ ฉะนั้น สมาธิจึงเป็นธรรมปฏิบัติสำคัญข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา แต่ว่าสมาธินั้นมิใช่เป็นข้อปฏิบัติในทางศาสนาเท่านั้น แต่เป็นข้อที่พึงปฏิบัติในทางทั่ว ๆ ไปด้วย เพราะสมาธิเป็นข้อจำเป็นจะต้องมีในการกระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็นด้านทางการดำเนินชีวิตทั่วไป หรือด้านทางปฏิบัติธรรม ก็มีคนไม่น้อยที่เข้าใจว่าเป็นข้อที่พึงปฏิบัติเฉพาะในด้านศาสนา คือ สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมอย่างเป็นภิกษุ สามเณร หรือเป็นผู้ที่เข้าวัดเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ฉะนั้น ก็จะได้กล่าวถึงความหมายของสมาธิทั่วไปก่อน

สมาธินั้น ได้แก่ความตั้งใจมั่นอยู่ในเรื่องที่ต้องการให้ใจตั้งไว้เพียงเรื่องเดียว ไม่ให้ใจคิด ฟุ้งซ่านออกไป นอกจากเรื่องที่ต้องการจะให้ใจตั้งนั้น ความตั้งใจตั้งนี้เป็นความหมายทั่วไปของสมาธิและก็ต้องมีในกิจการที่จะทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเล่าเรียนศึกษา หรือว่าการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในการเล่าเรียนศึกษา จะอ่านหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการอ่าน จะเขียนหนังสือก็ต้องมีสมาธิในการเขียน จะฟังคำสอนคำบรรยายของครูอาจารย์ก็ต้องมีสมาธิในการฟัง ดังที่เรียกว่าตั้งใจอ่าน ตั้งใจเขียน ตั้งใจฟัง ในความตั้งใจตั้งกล่าวนี้ก็ต้องมีอาการของกายและใจประกอบกัน เช่นว่า ในการอ่าน ร่างกายก็ต้องพร้อมที่จะอ่าน เช่นว่า เปิดหนังสือ ตาก็ต้องดูหนังสือ ใจก็ต้องอ่านด้วย ไม่ใช่ตาอ่านแล้วใจไม่อ่าน ถ้าใจไปคิดถึงเรื่อง

อื่นเสียแล้ว ตาจับอยู่ที่หนังสือก็จับอยู่ค้าง ๆ เท่านั้น เรียกว่าตาค้าง จะมองไม่เห็นหนังสือ จะไม่รู้เรื่อง ใจจึงต้องอ่านด้วย และเมื่อใจอ่านไปพร้อมกับตาที่อ่านจึงจะรู้เรื่องที่อ่าน ความรู้เรื่องก็เรียกว่าเป็นปัญญาอย่างหนึ่ง คือ ได้ปัญญาจากการอ่านหนังสือ ถ้าหากว่าตากับใจอ่านหนังสือไปพร้อมกันก็จะอ่านได้เร็ว รู้เรื่องเร็ว และจำได้ดี ใจอ่านนี้แหละคือใจมีสมาธิ คือหมายความว่าใจตั้งอยู่ที่การอ่าน ในการเขียนหนังสือก็เหมือนกัน มือเขียนใจก็ต้องเขียนด้วยการเขียนหนังสือจึงจะสำเร็จด้วยดี ถ้าใจไม่เขียน หรือว่าใจคิดไปถึงเรื่องอื่น พุ่งชานออกไปแล้วก็เขียนหนังสือไม่สำเร็จ ไม่เป็นตัว ใจจึงต้องเขียนด้วย คือว่าตั้งใจเขียนไปพร้อมกับมือที่เขียน ในการฟังก็เหมือนกัน หูฟังใจก็ต้องฟังไปพร้อมกับหูด้วย ถ้าใจไม่ฟัง แม้เสียงมากกระทบหูก็ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ ใจจึงต้องฟังด้วย ใจจะฟังก็ต้องมีสมาธิในการฟัง คือตั้งใจฟัง ดังนั้นจะเห็นว่า ในการเรียนหนังสือ ในการอ่าน การเขียน การฟัง จะต้องมีสมาธิ ในการทำกรงานทุกอย่างก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นงานที่ทำทางกาย ทางวาจา แม้ใจที่คิดอ่านกรงานต่าง ๆ ก็ต้องมีสมาธิอยู่ในกรงานที่ทำนั้น เมื่อเป็นดังนี้จึงทำกรงานสำเร็จได้ ตามนัยนี้ จะเห็นว่าสมาธิเป็นสิ่งจำเป็นต้องมีในการทำงานทุกอย่าง นี่เป็นความหมายของสมาธิทั่วไป และเป็นกรแสดงว่าจำเป็นต้องมีสมาธิในการเรียน ในกรงานที่ฟังทำทุกอย่าง

ต่อจากนี้จะได้กล่าวถึงสมาธิในการหัด ก็เพราะว่าความตั้งใจให้เป็นสมาธิดังกล่าวนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการหัดประกอบด้วย สมาธิที่มีอยู่ตามธรรมชาติเหมือนอย่างทีทุกคนมีอยู่ยังไม่เพียงพอ ก็เพราะว่ากำลังใจที่ตั้งมั่นที่ยังอ่อนแอ ยังตื่นรณกวัดแกว่ง กระสับกระส่ายได้ง่าย โยกโคลงได้ง่าย หวั่นไหวไปในอารมณ์ คือเรื่องต่าง ๆ ได้ง่าย และทุกคนจะต้องพบเรื่องราวต่าง ๆ ทีเข้าไปเป็นอารมณ์ คือเรื่องของใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ ทางอายตนะทั้ง ๖ อยู่เป็นประจำ เมื่อเป็นดังนี้ จึงได้มีความรักใคร่บ้าง ความขงบ้าง ความหลงบ้าง เมื่อจิตใจมีอารมณ์ที่หวั่นไหวและมีเครื่องทำให้ใจหวั่นไหวเกิดประกอบขึ้นมาอีก อันสืบเนื่องมา

จากอารมณ์ดังกล่าว ก็ยากที่จะมีสมาธิในการเรียน ในการทำภาระงานตามที่ประสงค์ได้ ดังจะ
พียงเห็นได้ว่า ในบางคราวหรือในหลายคราว รวมใจให้มาอ่านหนังสือ เขียนหนังสือ พัง
คำสอนไม่ค่อยจะได้ เพราะว่าใจพลุ่งพล่านอยู่ในเรื่องนั้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง ที่ชอบบ้าง ที่ชัง
บ้าง ที่หลงบ้าง จนรวมใจเข้ามาไม่ติด เมื่อเป็นดังนี้ ก็ทำให้ไม่สามารถจะอ่านจะเขียนจะฟัง
ทำให้การเรียนไม่ดี ในภาระงานก็เหมือนกัน เมื่อจิตใจกระสับกระส่ายไปด้วยอำนาจของอารมณ์
และภาวะที่เกิดสืบจากอารมณ์ดังจะเรียกว่ากิเลส คือ ความรัก ความชัง ความหลง เป็นต้น
ดังกล่าวนั้น ก็ทำให้ไม่สามารถที่จะทำภาระงานให้ดีได้เช่นเดียวกัน ใจที่ไม่ได้หัดทำสมาธิที่จะเป็น
ดังนี้ และแม้ว่าจะยังไม่มีอารมณ์อะไรเข้ามารบกวนให้เกิดกระสับกระส่ายดังนั้น ความตั้งใจก็
ยังไม่สู้จะแรงนัก ฉะนั้นจึงสู้หัดทำสมาธิไม่ได้

ในการหัดทำสมาธินั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คืออย่างหนึ่งหัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลส
ของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อย่างหนึ่งก็เพื่อฝึกใจให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น อย่างแรกนั้นก็คือ
ว่าอารมณ์และกิเลสของใจในปัจจุบันนั้น บางคราวก็เป็นอารมณ์รัก เป็นความรักซึ่งจะชักใจให้
กระสับกระส่ายเสียสมาธิ เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์รัก จากความรักชอบนั้น
ซึ่งเป็นอันตรายต่อการศึกษา ต่อภาระงานที่พึงทำ ตลอดจนจนถึงต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรม นี้
เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือต้องหัดเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์ดังนั้นให้ได้ บาง
คราวก็เกิดอารมณ์โกรธ ความโกรธอันทำให้ร้อนรุ่มกระสับกระส่าย ก็เป็นอันตรายอีกเหมือน
กัน เพราะทำให้เสียสมาธิ ฉะนั้นก็ต้องหัดทำสมาธิ คือหัดสงบใจจากอารมณ์โกรธ จาก
ความโกรธดังนั้น ในบางคราวก็มีอารมณ์หลง ความหลงซึ่งมีลักษณะเป็นความงมงาย
เคลิบเคลิ้มบ้าง มีลักษณะเป็นความฟุ้งซ่านรำคาญใจต่าง ๆ บ้าง มีลักษณะเป็นความ
เคลือบแคลงสงสัยบ้าง เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องหัดทำสมาธิ หัดสงบใจจากอารมณ์หลง จากความ
หลงนั้น ๆ

คราวนี้หลักของการสมาธิทางพระพุทธศาสนา วิธีที่จะทำสมาธิสงบใจจากอารมณ์รัก โกรธ หลง ดังกล่าว ก็จะต้องเปลี่ยนอารมณ์ให้แก้ไข คือว่าเป็นที่ทราบแล้วว่าอารมณ์รักทำให้เกิดความรักชอบ เมื่อเป็นดังนี้ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์รักนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่รัก ไม่ชอบ ความโกรธก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์โกรธนั้นมาเป็นอารมณ์ที่ไม่โกรธหรือให้เปลี่ยนมาเป็นอารมณ์รัก แต่ว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา คือเป็นความรักที่บริสุทธิ์ อย่างญาติมิตรสหายรักญาติมิตรสหาย มารดาบิดาบุตรธิดารักกัน ความหลงก็เหมือนกัน ก็ต้องเปลี่ยนอารมณ์หลงมาเป็นอารมณ์ที่ไม่หลง เพราะว่าภาวะของใจจะเป็นอย่างไรนั้น สุดแต่ว่าใจตั้งอยู่ในอารมณ์อะไร เมื่อใจตั้งอยู่ในอารมณ์รัก ความรักชอบก็เกิดขึ้น ถ้าใจไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์รัก แต่ว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม ก็เกิดความสงบ ใจโกรธก็เหมือนกัน ก็เพราะตั้งอยู่ในอารมณ์โกรธ เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ให้ใจให้ตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ตรงกันข้าม โกรธก็สงบ หลงก็เหมือนกัน เมื่อตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่หลง ความหลงก็สงบ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสชี้เอาได้ว่าอารมณ์เช่นไรควรจะหัดใจให้ตั้งไว้ในเวลาไหน เมื่อเป็นดังนี้แล้วการที่หัดไว้ก็จะทำให้รู้ช่องทางที่จะสงบใจของตนเอง อย่างนี้ก็จะทำให้สามารถสงบใจของตนเองได้ ดังนี้เป็นข้อมุ่งหมายของการทำสมาธิอย่างหนึ่ง ที่จะต้องหัดเอาไว้

ประการที่ ๒ หัดทำสมาธิเพื่อให้เกิดพลังใจที่ตั้งมั่นมากขึ้น คือให้มีพลังขึ้น ก็เหมือนอย่างการที่ออกกำลังกายเพื่อให้กายมีกำลังเรี่ยวแรง เมื่อหัดออกกำลังกายอยู่บ่อย ๆ กำลังร่างกายก็จะดีขึ้น จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อหัดทำสมาธิอยู่บ่อย ๆ แล้ว โดยที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของสมาธิข้อใดข้อหนึ่งเป็นประจำ สำหรับที่จะหัดใจให้มีพลังของสมาธิเพิ่มขึ้นก็จะทำให้พลังของสมาธินี้มากขึ้นได้ เช่นเดียวกับการออกกำลังกายทำให้พลังทางกายเพิ่มมากขึ้นได้ นี่คือสมาธิในการฝึกหัด

คราวนี้สมาธิในการใช้ก็มี ๒ อย่างเหมือนกัน อย่างหนึ่งก็เพื่อใช้ระงับอารมณ์ ระงับ

กิเลสที่เป็นปัจจุบันดังกล่าวข้างต้น ผู้ที่ได้ฝึกหัดทำสมาธิตามสมควรแล้วจะสามารถระงับใจได้ดี จะไม่ถูกล่อลวงของอารมณ์ของกิเลสที่เป็นความรักความชิงความหลงทั้งหลาย จะสามารถสงบใจตัวเองได้ รักษาใจให้สวัสดิ์ได้ อารมณ์และกิเลสเหล่านี้จะไม่มาเป็นอันตรายต่อการเรียน ต่อการทำงาน ต่อกฎหมาย ต่อศีลธรรมอันดีงาม และอีกอย่างหนึ่งที่ต้องการเพื่อใช้สำหรับประกอบ การงานที่จะพึงทำทั้งหลาย ตั้งต้นด้วยในการเรียน ในการอ่าน ในการเขียน ในการฟัง จะมีพลังสมาธิในการเรียนในการงานดีขึ้น และเมื่อเป็นดังนี้จะทำให้เรียนดี จะทำให้การทำงานดี นี้คือสมาธิในการใช้

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการที่แสดงให้เห็นหลักของการทำสมาธิทั่ว ๆ ไป และที่ตั้งต้นแต่ความหมายทั่วไปของสมาธิ การหัดทำสมาธิและการใช้สมาธิ

จะได้ให้วิธีทำสมาธิย่อ ๆ ข้อหนึ่ง ก็คือว่า ท่านสอนให้เลือกสถานที่ทำสมาธิที่สงบ จากเสียงและจากบุคคลรบกวนทั้งหลาย เช่น ในป่า โคนไม้ เรือนว่าง มุ่งหมายก็คือว่า ที่ที่มีความสงบพอสมควรที่จะพึงได้และเข้าไปสู่สถานทีนั้น นั่งขัดบัลลังก์หรือที่เรียกว่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกัน หรือว่ามือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง หรือว่าจะนั่งพับเพียบ ก็ได้สุดแต่ความพอใจ หรือตามที่จะมีความผาสุก คำรังสติจำเพาะหน้า คือหมายความว่ารวมสติเข้ามา กำหนดลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ หากจะถามว่ารู้ที่ไหน ก็คงจะตอบได้ว่า จุดที่รู้ง่ายนั้น ก็คือว่าปลายกระพุ้งจมูกหรือริมฝีปากเบื้องบนอันเป็นที่ลมกระทบเมื่อหายใจเข้า ลมหายใจเข้าก็จะมากระทบที่จุดนี้ ในขณะที่เดียวกันท้องก็จะพองขึ้น ลมหายใจออกออกที่จุดนี้ ในขณะที่เดียวกันท้องก็จะยุบลงหรือว่ายุบลงไป เพราะฉะนั้น ก็ทำความเข้าใจลมหายใจเข้าจากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง หายใจออกก็จากนาภีที่ยุบถึงปลายจมูกก็ได้ ก็ลองทำความเข้าใจในการหายใจเข้าหายใจออกดูตั้งนี้ก่อน หายใจเข้าก็จากปลายกระพุ้งจมูกเข้าไปถึงนาภีที่พอง ออกก็จากนาภีที่ยุบจนถึงปลายจมูก นี่ท่านเรียกว่าเป็นทาง

เติมนของลมในการกำหนดทำสมาธิ คราวนี้ก็ไม่ต้องดูเข้าไปจนถึงนาฬิกานั้น แต่ว่ากำหนดอยู่
 เฉพาะที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเราหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าเราหายใจ
 ออก รวมใจเข้ามาให้รู้ดังนี้ และในการตั้งสติกำหนดนี้ จะใช้นับช่วยด้วยก็ได้ หายใจเข้า ๑
 หายใจออก ๑ หายใจเข้า ๒ หายใจออก ๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ แล้วก็กลับ ๑-๑
 ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖
 ๗-๗ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ แล้วก็กลับ
 ๑-๑ ๒-๒ ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ แล้วก็กลับ ๑-๑ ๒-๒
 ๓-๓ ๔-๔ ๕-๕ ๖-๖ ๗-๗ ๘-๘ ๙-๙ ๑๐-๑๐ แล้วก็กลับ ๑-๑ ถึง ๕-๕
 ใหม่ แล้วก็ ๑-๑ ถึง ๖-๖ ใหม่ ดังนี้หลาย ๆ หน จนจิตรวมเข้ามาได้ดีพอควรก็ไม่ต้องนับ
 คู่ แต่ว่านับ ๑ ๒ ๓ ๔ ๕, ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ เป็นต้นไป เมื่อจิตรวมเข้ามาดีแล้ว
 ก็เลิกนับ ทำความกำหนดรู้อยู่ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากเบื้องบนเท่านั้น วิธีนับดังนี้เป็นวิธีนับ
 ที่พระอาจารย์ท่านสอนมาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ว่าจะใช้วิธีอื่นก็ได้ เช่นนับ ๑-๑ จนถึง
 ๑๐-๑๐ ที่เดียว แล้วก็กลับใหม่ หรือว่าจะเลย ๑๐-๑๐ ไปก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าที่ท่านสอน
 ไว้แค่ ๑๐-๑๐ นั้น ท่านแสดงว่าถ้ามากเกินไปแล้วจะต้องเพิ่มภาระในการนับมาก จะต้อง
 แบ่งใจไปในเรื่องการนับมากเกินไป ฉะนั้น จึงให้นับอยู่ในวงที่ไม่ต้องใช้ภาระในการนับมาก
 เกินไป อีกอย่างหนึ่งพระอาจารย์ท่านสอนให้กำหนด หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ พุทโธ
 พุทโธ หรือธัมโม ธัมโม หรือว่า สังโฆ สังโฆ ก็ได้ เมื่อใจสงบดีแล้วก็เลิกกำหนดอย่างนั้น
 ทำความรู้อย่างนี้ให้กำหนดอยู่แต่ลมที่มากกระทบเท่านั้น ให้ทำดังนี้จนจิตรวมเข้ามาให้แน่วแน่ได้
 นาน ๆ นี่เป็นแบบฝึกหัดขั้นต้นที่ให้ในวันนี้ ท่านที่สนใจก็ขอให้นำไปปฏิบัติต่อไป

สพฺเพ สตุตา อเวรา โหนตุ
 สฺฐิตา โหนตุ นิพฺภยา

ขอประทานถวาย

บูชาพระคุณเชิดชูพระเกียรติ

เจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราช

ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ



เพื่อความเป็นสิริมงคล ในวาระ ๖๐ ปี

๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

พระใสภณภคณาภรณ์ (สมจิตต์ อภิจิตฺโต)

วัดบวรนิเวศวิหาร

พิมพ์ที่ : ทุ่งกุ้งแก้วเจ้ากัณฑ์ โรงพิมพ์สุริยวัฒน์

บททำวัตรสวดมนต์

บทแผ่เมตตาพรหมวิหาร

คาถากรวดน้ำ

พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

หลักการทำสมาธิเบื้องต้น

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก