

พิมพ์เผยแพร่เพื่อเป็นธรรมทาน

- ชื่อหนังสือ : มนุษย์เกิดมาทำไม ? เล่ม ๗ ว่าด้วยภาคปฏิจเวชะธรรม
(การทำความเข้าใจคำสอนในบทสวดมนต์แปลเพื่อปฏิบัติ
และธรรมบรรยายเรื่อง “อริยมรรค...เส้นทางพระอริยะ”)
- เลขมาตรฐาน : ๙๗๘-๙๗๔-๗๕๒๕-๔๐-๓
- สากลประจำหนังสือ
- พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๕๐ จำนวน ๑๓,๐๐๐ เล่ม
- พิมพ์ที่ : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด
๕/๕ ถนนเทศบาลรังสิตสุขภูเเหนือ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐ โทร. ๐๒-๙๕๓-๙๖๐๐
- ภาพปกหน้า : บัวพ่นน้ำ จากหนังสือ ชีวิตงาม
- ภาพปกหลัง : น้ำตกวชิรธาร เชียงใหม่ จากหนังสือ ธรรมชาติกับชีวิต
- ผู้รวบรวม : นายสุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์ ๓๕๕/๑๑๙๙ ซอย ๒ หมู่บ้านพัฒนา
และเรียบเรียง : ถนนวิภาวดีรังสิต (ซอยพหลโยธิน ๗๗)
หมู่ ๑๕ ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา ปทุมธานี ๑๒๑๓๐
โทร. ๐๒-๕๓๖-๖๕๒๒
- ผู้เอื้อเพื่อพิมพ์ : นางสาวกุลิสรา รุ่งมณี
- ต้นฉบับ

หนังสือนี้ จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ไม่จำหน่าย เมื่อท่าน
ไม่ต้องการใช้หนังสือนี้แล้ว กรุณามอบให้ห้องสมุดหรือผู้อื่นใช้
ประโยชน์ต่อไป จะเป็นกุศลอย่างยิ่ง



๑) คำนำและธรรมวิจย

๑

ภาคปฏิบัติ

ว่าด้วยการทำความเข้าใจคำสอนในบทสวดมนต์แปลเพื่อปฏิบัติ

๒) บทสวดมนต์ทำวัตร

๑๒

กราบไว้ ๕ ครั้ง

๑๒

พุทธานุสสติ

๑๔

อัมมานุสสติ

๑๖

สังฆานุสสติ

๑๗

๓) สังเวคะประริทิตตะนะปาฐะคาถา (บทพิจารณาขันธห้า)

๒๑

๔) ภาวะสุตตะคาถา (บทพิจารณาวางขันธห้าของหนัก)

๒๗

๕) ทัฬหะตังสาการะปาฐะคาถา (บทพิจารณากายคตาสติ)

๒๘

๖) อะภินะปัจจะเวกชะณะปาฐะคาถา (คาถาที่ควรพิจารณาเนื่อง ๆ)

๓๑

๗) เขมาเขมะสะระณะที่ปีกะคาถา (คาถาที่พึ่งอันประเสริฐสูงสุด)

๓๓

๘) ปฐมะพุททะภาสิตะคาถา (พระพุทธภาษิตแรกตรัสรู้)

๓๕

๙) โอวาทะปาติโมกชะคาถา (คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย)

๓๗

๑๐) ปัจฉิมพุทโธวาทะปาฐะคาถา (พระพุทธวาจาสุดท้าย)

๔๐

๑๑) อะริยะะระณะคาถา (คาถาของผู้ไม่จน)

๔๑

๑๒) ภัทเทกะรัตตะคาถา (คาถาพิจารณาสภาวะธรรมปัจจุบันเฉพาะหน้า)

๔๒

๑๓) ธาตุปฏิกุละปัจจะเวกชะณะปาฐะคาถา (บทพิจารณาธาตุปฏิกูล)

๔๔

๑๔) ตังชะณิกะปัจจะเวกชะณะปาฐะคาถา (บทพิจารณาปัจจัยสี่)

๔๗

๑๕) บทพิจารณาสังขาร

๕๐

๑๖) กลอนบทปลงสังขาร

๕๒

๑๗) คำอุทิศบุญ (กรวดน้ำ-แผ่เมตตา)

๕๕

ภาคธรรมบรรยาย

๑๘) ว่าด้วยธรรมบรรยายเรื่อง อริยมรรค...เส้นทางพระอริยะ	๕๘
<i>ความสัมพันธ์ อารมณ์ ๖, ทวาร ๖, วิญญาณ ๖</i>	๖๗
๑๙) เอาธาตุรู้ออกจากจิต (มหากิริยาจิต)	๙๒
๒๐) ฐานของนิพพาน	๙๙
๒๑) ที่ตั้งของจิต ๙ แห่ง*	๑๐๑
๒๒) มหาสติปัฏฐานแปล*	๑๐๕
<i>อริยมรรคมืองค์แปล*</i>	๑๑๖
<i>แผนภูมิวิปัสสนาภูมิ ๖ และองค์ตรัสรู้</i>	๑๒๑
๒๓) เป้าหมายชีวิตโลกุตตระ (ชีวิตที่มีจุดจบ)	๑๒๒
๒๔) คัมภีร์อนาคตวงศ์ (พระพุทธเจ้าสิบพระองค์ในอนาคตกาล)	๑๒๙
๒๕) ธุดงค์อยู่ป่าเป็นวัตร	๑๓๖
<i>เจ็ดตำนาน ชุมชุมเทวดา</i>	๑๔๑
<i>กรรมเมตตสูตรแปล*</i>	๑๔๓
<i>พิธีบวงสรวงไหว้เทพดาทำวจนุมาหาราชิกา*</i>	๑๔๗
<i>วิสาขบูชา วันสันติภาพโลก</i>	๑๔๘
<i>*มรรคาคืออะไร?</i>	๑๔๙
๒๖) คติธรรมนำชีวิต	๑๕๐

๑. คำนำและธรรมวิจักษณ์

เรื่องสวดมนต์นี้ ผู้เขียนไม่ได้สวดมานานแล้ว เพราะได้เคยศึกษาแนวทางปฏิบัติของพ่อแม่ครูอาจารย์กรรมฐานสายวัดป่าท่านก็ไม่สวด แต่ท่านก็อนุโลมตามโลกเป็นบางครั้งบางคราว เช่น วันสำคัญๆ ทางศาสนา เป็นต้น

การสวดมนต์ ถ้าจำเป็นจะต้องสวดหรืออยากสวด ควรจะสวดอย่างไร จึงได้คัดรวบรวมแนวทางการสวดไว้พอเป็นสังเขป กล่าวคือ ให้เป็นไปในทางสรรเสริญพระคุณพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ระลึกถึงคุณของพระธรรม พระอริยสงฆ์ การสวดคำบาลี ควรรู้ความหมายหรือสวดมนต์แปล ให้มีจิตตั้งมั่นอยู่กับความหมาย (อย่าสวดแต่ปาก-ใจต้องอยู่กับตัวด้วย) ให้รู้ความหมายว่าอะไรคือ ทุกข์ เหตุที่เกิดทุกข์ ความดับทุกข์และการปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ไม่ควรสวดอ่อนนอนหรือสวดขอะอะไรใด ๆ เพราะต้องเชื่อกฎของกรรม ผลย่อมเกิดแต่เหตุ ทำเหตุดี ผลตามมาย่อมดี ต้องเชื่อกรรม ทำดีต้องได้ดี ทุกคนมีกรรมเป็นของตน ต้องเชื่อในตถาคตโพธิสัทธาที่ทรงตรัสรู้ มิใช่การสวดอ่อนนอนหรือร้องขอให้พระพุทธเจ้า พระอรหันตเจ้ามาช่วย

คำโบราณสอนว่า “สวดมนต์เป็นยาทา ภาวนาเป็นยากิน” เปรียบเหมือนกับ “การอ่านฉลากยา แต่ไม่กิน หรืออ่านแผนที่เดินทาง แต่ไม่ออกเดิน” ไข้ก็ไม่หาย จุดหมายปลายทางที่จะไปก็ไม่ถึง สวดมนต์พอให้เป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก ให้เกิดศรัทธา เอาตัวปัญญาลงกำกับ ด้วยการเจริญสติ (ระลึกรู้) ให้เกิดวิชชา ถ้าไม่เจริญสติ ปัญญาย่อม



ไม่เกิด ย่อมไม่เข้าถึงธรรม ไม่รู้ธรรม ไม่เห็นธรรม ก็เลสโลภ โกรธ หลง ก็ไม่ลด แล้วจะบรรลุธรรมได้อย่างไร สติ คือ การนี้ระลึกรู้ สติเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา

อย่ามัวแต่สวดแล้วก็นั่งหลับตาภาวนาอยู่เลย ให้เจริญสติ ตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ ทุกลมหายใจเข้า-ออก ถ้าอยากสวด อยากนั่งหลับตาก็ไม่ว่า แต่ต้องให้มีสติตามรู้ และเมื่อลุกออกจากที่นั่งหลับตาแล้วให้เจริญสติ ตั้งแต่ตื่นจนหลับ (ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย) **คนส่วนมากพอตื่นขึ้นมาในแต่ละวันๆ พอลืมตาก็ลืมตัว ตื่นแต่ตัวกาย หัวใจไม่เคยตื่น** จึงขอให้ลืมตาภาวนา!

ชีวิต คือ การเดินทางของจิต ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย อยู่อย่างนี้ จนกว่าจะถึงพระนิพพาน การเดินทางต้องผ่านทั้งความรุ่มร้อน และกันดาร มีทั้งสุขและทุกข์ ทั้งเสียงหัวเราะ, ร้องไห้และน้ำตา จึงควรเตรียมตัวเดินทางให้มีเป้าหมาย ต้องหนีให้ออกมาจากทุกข์ อยู่เหนือทุกข์ พ้นทุกข์ คือ นิพพาน ต้องมีเป้าหมายชีวิตให้มั่นคงเป็น สัจจะ-อริยฐานบารมีว่าจะเดินไปทางใด ไปมืดหรือสว่าง หรือยังจะวนเวียนเป็นวัฏฏะเกิด-ตาย ๆ ในภพภูมิอยู่

เป้าหมายสูงสุดของชีวิต คือ ความหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหาทั้งปวง คำสวดแปลที่เข้าใจความหมายคือ วิปัสสนาญาณ การสวดมนต์ด้วยการแปลเป็นการศึกษาพระธรรมจากคำสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ปัจจุบันคือ พระไตรปิฎก เพื่อการบรรลุถึงเป้าหมายสูงสุดนั้น

การสวดที่ประกอบด้วย โยนิโสมนสิการ **ใส่ใจด้วยความแยบคาย** ให้มีความซาบซึ้งในอรรถ เป็นการน้อมนำเอา**ปริยัติศาสนามาปฏิบัติ**

เมื่อเข้าใจความหมายก็จะช่วยเพิ่มช่วยเสริมการ**ปฏิบัติธรรม** นำไปสู่
ปฏิเวธธรรมบรรลุมรรคผลนิพพาน

การสวดพระปาฏิโมกข์คือ *พระวินัย* การสาธยายมนต์เป็น *พระสูตร* ส่วนการรู้ความหมาย แล้วนำมาปฏิบัติเป็น*พระอภิธรรม* ถ้าไม่มีการปฏิบัติ ผลคือปฏิเวธก็ไม่เกิดและพระศาสนาก็จะเสื่อมสูญไปในที่ที่สุด และจะเสื่อมจากพระอภิธรรมก่อน ถัดไปพระสูตรก็จะค่อยๆ เสื่อมตาม จะเหลือแต่พระวินัยที่จะเสื่อมเป็นลำดับสุดท้าย **เพราะการสวดแต่ไม่ปฏิบัติ**

การสวดมนต์นี้ น้อยคนนักที่จะเข้าใจความหมาย เพราะไม่เคยได้ศึกษา สวดตามๆ กันไปโดยไม่รู้ความหมาย หรือสวดด้วยเจตนาอันอ่อนแอต่างๆ นั้นเป็นได้เพียงกุศลญาณวิปยุตต์ไม่ประกอบด้วยปัญญา แต่ก็ยังนับว่าเป็นกุศลอยู่เหมือนกัน เป็นความดีขั้นต้นๆ เหมือนค้างคาวห้าร้อยในถ้ำ ได้ยินเสียงพระสงฆ์สาธยายมนต์ทุกวันๆ แม้จะไม่รู้เรื่อง ครั้นตายไปบังเกิดบนเทวโลก (เทวโลกก็ยังไม่พ้นทุกข์)

แต่ถ้าหากสวดด้วยการรู้และเข้าใจความหมาย จำได้ เข้าใจ และพิจารณาใคร่ครวญน้อมนำเอาไปปฏิบัติตามคำสวดจะเกิดเป็นปัญญา จากสุดมยปัญญาเป็นจินตมยปัญญาและเป็นภาวนามยปัญญา ในที่สุด เป็นการเลื่อนขั้นสู่ความดีขั้นสูงสุด เป็นปรมาตม์ เป็นมหากุศลจิตญาณสัมปยุตต์ ประกอบด้วยปัญญา เป็นทางพ้นทุกข์

พระอรหันตาเจ้าทั้งหลาย ท่านมีหน้าที่ชี้ทาง (อริยมรรค) เพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาทั้งหลายเหล่านั้น หรือให้พ้นออกมาจากวังวนคือ วัฏฏะ ส่วนการปฏิบัติเป็นหน้าที่ของเราผู้รับฟัง ฟังใช้ตนช่วยตนเอง โดยนำมา**ปฏิบัติให้เกิดผลที่กายที่ใจตน**

สมัยครั้งพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงตรัสให้พระอานนท์ไป เจริญพุทธมนต์พระปริตที่เมืองไพสาลี เกิดภัยใหญ่อันเกิดจากโรค ร้ายและอมนุษย์ ทั้งข้าวยากหมากแพง (ปรากฏในพระไตรปิฎกมี เพียงครั้งเดียว) เหล่าอมนุษย์ภูตผีปีศาจเดือดร้อนไปฟ้องพระพุทธเจ้า จึงทรงห้ามตั้งแต่นั้นมาและให้ทำเฉพาะจำเป็นจริง ๆ เท่านั้น

ประวัติศาสตร์ พระพุทธศาสนาเริ่มเสื่อมหายไปจากประเทศ อินเดียตั้งแต่ พุทธศักราช ๑,๗๐๐ ปีล่วงแล้ว แรก ๆ ก็สวดเพื่อ สาธยายพระธรรมจากพระสูตรต่างๆ ด้วยปาก เรียกว่า มุขปาฐะ เพื่อ ท่องจำคำสอนมิให้สูญหาย ต่อมาคนเริ่มมีปัญญาน้อยลง จึงสวดเพื่อ ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยเพื่อหาสรณะที่พึ่ง และเริ่มเปลี่ยนแปลงไป เรื่อยๆ ตามกาลเวลาที่ล่วงไป จนออกห่างจากจุดมุ่งหมายเดิมออกไป ทุกที คำสวดบางบทก็แต่งขึ้นใหม่ภายหลังพุทธกาล นำมาสวดอ่อนหวาน เพื่อความชลัง ความศักดิ์สิทธิ์ หาได้นำมาเพื่อปฏิบัติกันไม่ (ถ้าสวด โดยไม่รู้ความหมายก็ไม่ได้นำเอาไปใช้ปฏิบัติจึงไม่เกิดประโยชน์) จน ออกห่างจากความมุ่งหมายเดิมไปเรื่อย เป็นไปตามกฎแห่งอนิจจัง

นักปฏิบัติจะไม่ติดยึดกับพิธีกรรม เวทย์มนต์คาถา จะรู้ว่า อะไรเป็นสาระ อะไรมิใช่สาระ อะไรประโยชน์ อะไรมิใช่ประโยชน์ ประโยชน์ชาตินี้ ชาติหน้า ตลอดจนชาติอย่างยิ่ง (นิพพาน) ควรศึกษา “จุฬาสาโรปมสูตร” สูตรว่าด้วยคนหาแก่นไม้ (หาอ่านรายละเอียดใน หนังสืออมนุษย์เกิดมาทำไม ? เล่ม ๑ หน้า ๖๑ เรื่องอะไรเป็นแก่นสาร ในพระพุทธศาสนา)

หนังสือเล่มนี้ อาจเห็นว่าเป็นเรื่องแปลกแหวกแนวไปจาก ขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิมของบรรพบุรุษ แต่ขอให้พิจารณาด้วย



ปัญญาเกิดจะรู้ว่าอะไรคือสาระ อะไรมิใช่สาระ ก็คงจะเป็นของยาก มิใช่น้อยที่จะเปลี่ยนความคิดนี้ แต่ก็ขอฝากไว้ ถ้ามีปัญญาเจริญถึงขั้นปัญญาตัวที่สาม คือ ภาวนามยปัญญา ก็คงเข้าใจ

ความย่อในจุฬาสาโรปมสูตร ๑๒/๓๗๔

“บุรุษผู้ต้องการแก่นไม้ เที้ยวเสาะแสวงหาแก่นไม้้อยู่ แต่สำคัญว่าเปลือกกะพี้ ฯลฯ เป็นแก่น ก็ตัดเอาไป ก็จะมีพืงถูกกล่าวหาว่าไม่รู้จักแก่นไม้และก็จะไม่ได้รับประโยชน์ ฯลฯ

แต่บุรุษผู้เจริญ รู้จักแก่นไม้ กะพี้ เปลือก ฯลฯ ต้องการแก่น ก็ตัดเอาแต่แก่นไป ด้วยรู้จักแก่นไม้ จึงได้รับประโยชน์จากแก่นไม้นั้น”

พระบรมราชาบาทสมเด็จพะเจ้าอยู่หัว ได้เคยมีพระราชดำรัสในเรื่องเดียวกันนี้ว่า

ฯลฯ

“อย่าสวดมนต์เพื่อขอสิ่งใด นอกจากปัญญาและความกล้าหาญ”

ดังนั้น เนื่องในปีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพะเจ้าอยู่หัวครบ ๘๐ พรรษา ในวันที่ ๕ ธันวาคมที่จะถึงนี้ จึงขอให้บรรดาเราท่านทั้งหลายมาประกอบคุณงามความดี ถวายพระองค์ท่านด้วยการอุทิศบุญและร่วมกันสวดมนต์แปล ด้วยปัญญาและความกล้าหาญ ตามพระบรมราชาบาทที่ได้ดำรัสเตือนไว้ข้างต้น และนำเอาความหมายที่แปลไปปฏิบัติให้บังเกิดความสุขสงบร่มเย็น ทั้งต่อตนเองและมวลญาติพี่น้องทั่วทั้งผืนแผ่นดินไทยด้วยกันเถิด

สำหรับภาคธรรมบรรยายเรื่อง “อริยมรรค...เส้นทางพระอริยะ”

เป็นเรื่องที่ผู้เขียนปรารถนาให้ทุกคนพันทุข์ นี่คือการสวดมนต์



แล้วต้องปฏิบัติภาวนาด้วย จึงได้นำมาลงพิมพ์ไว้ในเล่มเดียวกัน สาระ
 ล้ำคัญโดยสรุป ท่านต้องศึกษาให้เข้าใจในเรื่องอารมณ์ของวิปัสสนา อัน
 ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ๖ ประมัตตธรรม๔, (จิต, เจตสิก, รูป, นิพพาน)
 และโพธิปักขิยธรรมอันเป็นองค์ตรัสรู้ ๓๗ ประการ **ระลึกไว้เสถลัษณะ**
 ซึ่งเป็นปรมัตตสังจะ และ**สามัญญลัษณะ** กล่าวคือ ต้องเชื่อมตรง
 ลงสู่พระไตรลัษณะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาให้ได้ พระพุทธองค์ตรัส
 ไว้ว่า “**ธรรมทั้งหลาย เป็นอนัตตา**” ถ้าท่านเห็นอนัตตาตรงนี้ได้ เท่ากับ
 ว่า ท่านได้พบและเดินไปตามเส้นทางพระอริยะแล้ว

ส่วนการกรวดน้ำ-แผ่เมตตา ก็ให้ใช้คำสอนการอุทิศบุญที่ได้ผล
 “ของพระอาจารย์เกษม อาจิณฺณสีโล วัดป่าสามแยก อำเภอ น้ำหนาว
 จังหวัดเพชรบูรณ์” ปรบใช้ให้เหมาะสมกับบุคคลกาลเวลาและสถานที่
 (การอุทิศบุญให้ ดีกว่าสวดพระปริตร หรือทำน้มนต์ขับไล่ การอุทิศ
 บุญเป็นการเอาศัตรู หรือนายเวรให้กลับกลายเป็นมิตรมาเป็นญาติ
 แล้วคุ้มครองตัวเรา) การแผ่เมตตาไม่ใช่คำสวด หากแต่เป็นการกระทำ
 ทางกาย วาจา ที่ออกมาจากใจที่มีแต่ความเป็นมิตรไมตรีต่างหาก คำสวด
 ที่ว่า...สัพเพสัตตา...นั้นไม่ใช่ มันได้แต่ปากสวดเท่านั้น (เช่นเดียวกับ
 กับการขอศีล-รับศีลก็เหมือนกัน ศีลไม่ใช่คำอาราธนา ที่กล่าวว่า มะ
 ยังภณเต...แต่ศีลอยู่ที่ตัววิริติ คือ การงดเว้นทำบาปชั่ว ถือศีลให้ถือ
 ที่ใจ) ดังนั้น ผู้เจริญเมตตา พึงเจริญเมตตาให้มีใจ ไม่คับแคบ ไม่มี
 ประมาณไปในสัตว์ทั้งปวง ดุจมารดาถนอมบุตรคนเดียว โปรดพลิก
 ไปอ่านคำแปลในบทกรณียเมตตสูตร **พระพุทธองค์ทรงสอนให้เป็นกิจ
 ที่พึงกระทำต่างหาก ไม่ใช่ให้สวด**

หากมีข้อสงสัยในรายละเอียด ควรแสวงหาผู้รู้ให้คำแนะนำ



ศึกษาฟัง-จำ-ให้เข้าใจแล้วจึงค่อยนำไปปฏิบัติ ให้บังเกิดมรรคผลในชาติ
 อันใกล้นี้ อย่ามัววิร้อให้เสียเวลา (ชาติ) เกิดมาเป็นมนุษย์อยู่เลย
 เมื่อพบพระธรรมคำสอนแล้ว เร่งรีบปฏิบัติเถิด อริยทรัพย์ได้มาสู่ท่าน
 แล้ว พระพุทธองค์ได้ทรงหมายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด จุดประทีป
 ในที่มืดแล้ว ได้บอกทางแก่คนหลงทางแล้ว หนทางยังมีอยู่ รีบออก
 เดินเสียแต่วันนี้ ก่อนที่กระแสนแห่งกาลเวลา จะพัดพารอยบาท
 พระศาสดาจางหายไป เพราะเมื่อถึงเวลานั้น อาจจะต้องระหกระเหิน
 ไปอีกนานแสนนาน

อนึ่ง ขอให้ท่านโปรดศึกษามหาสติปัญญาฐาน และอริยมรรคมี
 องค์แปดที่หน้า ๑๐๕-๑๑๖ โดยละเอียดกับเรื่อง “ที่ตั้งของจิตในกาย
 ๙ แห่ง ที่หน้า ๑๐๑” และจงกำหนดให้ถูกต้องและชำนาญ ชำนาญ
 ได้เอาไว้ใช้เมื่อยามมีทุกขเวทนาเกิด หรือขณะเมื่อจิตขึ้นสู่ภพวิภังค์
 ขณะจะดับจิตให้วางจิตไว้ที่**ฐานห้องหทัย**วัดถูทรวงอกได้สิ้นปีให้ได้ และ
 นึกถึงบุญที่เคยทำไว้ ท่านจะได้ไปสู่สุคติ โปรดรีบอ่านก่อนเรื่องอื่น

ฉิลิขิตสูตร สูตรว่าด้วยเต้าตาบอดกลางมหาสมุทร

“ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนมหาปลูฟี่ที่มีน้ำเป็นผืนเดียวกัน
 บุรุษโยนแอกซึ่งมีช่องเดียว ลงไปในมหาปลูฟี่นั้น ลมทิศบูรพา ฯลฯ
 ทิศประจิม ฯลฯ ทิศทักษิณ ฯลฯ ทิศอุดร ฯลฯ พัดเอาแอกนั้นไป

เต้าตาบอดมีอยู่ในมหาปลูฟี่นั้น ต่อล่วงเวลาหนึ่งร้อยปี...๓
 จึงจะโผล่ขึ้นมาคราวหนึ่ง...๓ จะสอดคอเข้าไปในแอกซึ่งมีช่องเดียว
 โน้นเป็นของยาก.....การเกิดมาเป็นมนุษย์ได้ยากนักดังนี้แหละ พวก
 เธอทั้งหลายจึงไม่ควรประมาท” (พระพุทธวจนะ)

“ขอถึงอำนาจคุณพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า คุณของพระธรรม

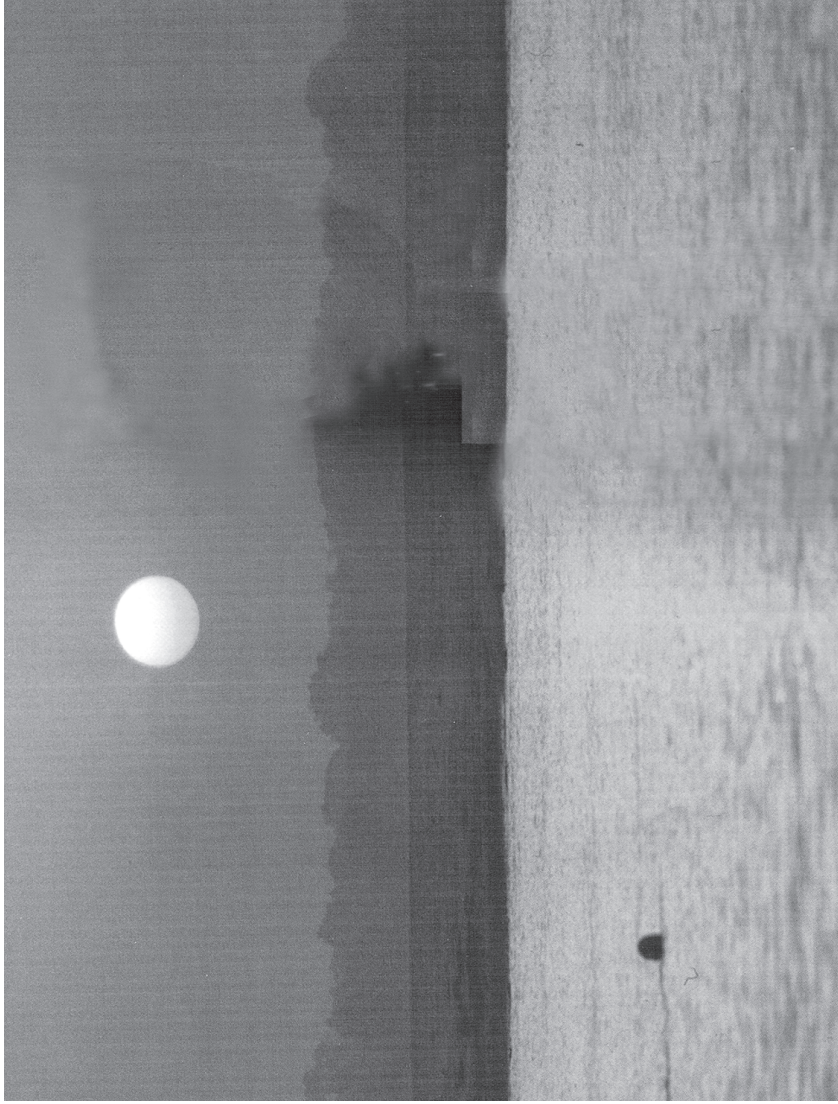
คุณของพระอริยสงฆ์ ๔ คู่ ๘ บุรุษ จงโปรดบันดาลบุญกุศลที่เรา
ทำนทั้งหลายได้กระทำแล้ว ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ให้ถึงแก่พระอริย
เจ้าทั้งหลาย ให้ถึงแก่เทวดาที่รักษากาย ญาติทุกภพชาติ เจ้ากรรม
นายเวรและเชื้อโรคร้ายต่างๆ จงอโหสิกรรมและจงมาอนุโมทนาบุญ
ให้มีผลกำลัง ให้มีภพภูมิสูงขึ้น เป็นสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ให้รีบมาเกิดเป็น
มนุษย์พบพระพุทธศาสนา ได้ฟังธรรม ปฏิบัติธรรมให้เกิดปัญญาญาณ
จนถึงความพ้นทุกข์คือพระนิพพานเทอญฯ”

สิงหาคม ๒๕๕๐





พระพุทธเจ้าทั้งหลายที่นับจำนวนไม่ได้ และพระสาวกอรหันต์
ทั้งหลายของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ที่เสด็จปรินิพพานและนิพพาน
ผ่านไปแล้วจนประมาณกาลไม่ได้ก็ดี พระพุทธเจ้าและพระสาวก
ทั้งหลายที่เสด็จปรินิพพานและนิพพานผ่านไปพอประมาณกาลได้ก็ดี
พระพุทธเจ้าสมณโคดมกับพระสาวกท่านที่เพิ่งเสด็จผ่านไปได้ไม่กี่
พันปีก็ดี ล้วนทรงอุปบัติและอุบัติขึ้นเป็นพระพุทธเจ้าและเป็นพระอรหันต์
จากกรรมฐานทั้งหลาย มีกรรมฐานห้าเป็นต้นทั้งสิ้น ไม่มีแม้พระองค์
หรือองค์เดียวที่ผ่านการรู้ธรรมมาโดยมิได้ผ่านกรรมฐานเลย



“เพราะเราท่าน

ยังไม่เห็นอริยสังข์ ๔ ตามความเป็นจริง
จึงต้องท่องเที่ยวไปมา

ในภพน้อยภพใหญ่ระยะกาลนาน

บัดนี้เราท่าน

ได้มีดวงตาเห็นอริยสังข์ ๔ นั้นแล้ว

และแม้เชือกคือตัณหา

เครื่องร้อยรัดที่ผูกปวงสังขันธ์

จงไปในภพต่างๆ ออกได้

แม้รากเหง้าของทุกข์ทุกต้น

เราท่านนั้นก็ตัดขาดแล้ว

ภาพจะไม่มีแก่เราท่านต่อไปละ”

พระพุทธทศวงศา

วันเพ็ญเดือนหก ณ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม

ภาคปฏิเวธธรรม

ว่าด้วย

การทำความเข้าใจคำสอนในบทสวดมนต์แปลเพื่อปฏิบัติ



คำแนะนำ ก่อนสวดพึงเข้าใจอย่างนี้ว่า:- หนังสือนี้ไม่ใช่หนังสือสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น แต่ให้ใช้สวดได้ทุกกาลเวลา ทุกสถานที่ ให้ใช้สวดเพื่อศึกษา ทำความเข้าใจ ในอรรถะเนื้อหา และความหมายใน**สังจญาณ** แล้วจดจำ **นำเอาไปปฏิบัติให้เป็นชีวิตประจำวัน** ให้เกิดเป็น**กิจญาณ** ไปสู่จุดมุ่งหมายคือ ทางพ้นทุกข์ เป็น**กตญาณ**ปหานกิเลสได้ในที่สุด

๒. บทสวดมนต์ทำวัตร (สวดได้ทุกเวลาไม่จำกัดกาลสถานที่)

กราบไหว้ ๕ ครั้ง

ท่านสาธุชนทั้งหลาย ก่อนจะนอนหรือตื่นนอน อย่างน้อย ควรตั้งใจกราบไหว้ ๕ ครั้ง เพื่อความสุขความเจริญก้าวหน้าแก่ชีวิต และครอบครัวของท่าน อย่างมากให้สวดได้ทุกเวลาไม่จำกัดกาล สถานที่ที่จนเกิดอนุสติ แต่อย่าเพลिनสวดจนลืมนิสัยปฏิบัติ บทสวดสำคัญ มีดังต่อไปนี้

ตั้งนะโม ๓ ครั้ง

(นำ) หันพระหัตถ์ขึ้น ปูพระภาคพระหัตถ์ กะโรมะ เส (*ใช้สำหรับ สวดหมู่ ถ้าสวดคนเดียวไม่ต้องกล่าวบทนำ)

นะโม ตัสสะ ภคคะวัต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาค
เจ้า, พระองค์นั้น,

อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

๑. อะระหังสัมมาสัมพุทธโ ภคคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิง
ทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทธัง ภคคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบลง ๑ ครั้ง)

๒. สวากขาโต ภคคะวะตาธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว,

ธัมมัง นะมัสสามิ,

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม,

(กราบลง ๑ ครั้ง)

๓. สุปะฏิปันโน ภาวะโสด สภาวะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์,

(กราบลง ๑ ครั้ง)

๔. มัยหัง มาตาปิตุคฺคัง, วันทามิ สาหะรัง,

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระคุณมารดาและบิดาของข้าพเจ้า,

ด้วยความเคารพอย่างยิ่ง

(กราบลง ๑ ครั้ง)

๕. ปัญญาวุฑฺฒิ กะเรเตเต, ทินโนวาเท นะ มามิหัง,

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมครูบาอาจารย์ผู้พร่ำสอนเหล่านั้น,

ทำให้ข้าพเจ้ามีปัญญาเจริญงอกงาม,

(กราบลง ๑ ครั้ง)

คำอธิบายประกอบ การกราบไหว้ ๕ ครั้ง เป็นการไหว้

พระบรมครู, พระธรรมคำสอน, พระอริยสงฆ์, พ่อ-แม่, ครูบาอาจารย์

ซึ่งเป็นการ**บูชาบุคคลผู้ควรบูชา**อันเป็นมงคลอันสูงสุด **การนอบน้อม**

เป็นบุญ ๑ ในบุญกริยาวัตร ๑๐ เป็นการนอบน้อมโดยสุจริตทั้งไตร

ทวารด้วยกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม เป็นกุศลกรรมบถ ทำให้

เกิดสมาธิจิตตั้งมั่นได้เร็ว เป็นการแสดง**ความกตัญญูกตเวที**รู้คุณแล้ว

ตอบแทนพระคุณเป็นธรรมอัน**เป็นเครื่องหมายของคนดี**

พุทฺโธ เม ภรณํ วรํ

พระพุทธเจ้า เป็นสรณะอันประเสริฐ
ของข้าพเจ้า

เอเตน สัจจวชฺเชน

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

วทฺธเมยฺยํ สตุถุ สาสเน

ขอข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา
ของพระศาสดา

วณฺทมาเนน^๑

พุทฺธํ เม

วณฺทมานาย^๒

บุญใด อันข้าพเจ้าให้พระพุทธเจ้า
ได้ชวนชวายเป็นบัดนี้

ยํ ปุณฺณํ ปสฺสํ อธิ

สพุเพปิ อนฺตรายา เม

มาहेสุํ ตสฺส เตชสา.

แม้สรรพอันตรายทั้งหลาย จง
อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่ง
บุญนั้น (กราบ)

(หมอบ) กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา

กรรมนำดีเทียบอันใด ที่ข้าพเจ้า
ได้กระทำแล้ว

พุทฺธเ กุกมมํ ปกตํ มया ยํ

ในพระพุทธเจ้าด้วยกายก็ดี,
ด้วยวาจาก็ดี, ด้วยใจก็ดี

พุทฺโธ ปฏิกุคฺคณฺหตุ อจฺจนฺตํ

ขอพระพุทธเจ้า, จงงดซึ่งโทษ
ล่วงเกินอันนั้น

กาลนฺตเร สํวริตุํ ว พุทฺธเ.

เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธเจ้า
ในกาลต่อไป

๑. บุญว่า วณฺทมาเนน

๒. สตรีว่า วณฺทมานาย

(นำ) หันทะมะยัง ัมมานุสสติ นะยัง กะโรมะ เสฯ

ัมมานุสสติ

สุวากุขาโต ภควตา ธมโม	พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว
สนุทัญญูโก	เป็นของอันบุคคลพึงเห็นเอง
อกาลโก	เป็นของไม่มีกาลเวลา
เอหิปัสสิโก	เป็นของจะร้องเรียกผู้อื่นให้มาดูได้
โอปนยโก	เป็นของอันบุคคลพึงน้อมเข้ามาใส่ใจ
ปจฺจตฺตํ เทวิตพุโฬ วิญญูหิติ	เป็นของอันวิญญูชนทั้งหลาย พึงรู้เฉพาะตัว, ดังนี้

ฯลฯ

นตฺถิ เม สรณํ อญฺญํ	}	สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
ธมฺโม เม สรณํ วรํ		พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
เอเตน สจฺจวชฺเชน	}	ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
วทฺธเมยฺยํ สตฺถุ สาสเน		ขอข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา
วณฺทมาเนน ^๑	}	บุญใด อันข้าพเจ้าให้ไว้พระธรรม ได้ชวนชวยแล้วในบัดนี้
ธมฺมํ เม		
วณฺทมานาย ^๒		

^๑ บุรุษว่า วณฺทมาเนน
^๒ สตรีว่า วณฺทมานาย

ยัม ปุณฺณํ ปสฺสํ อธิ
สพฺเพปิ อนฺตรายา เม
มาหฺลํ ตสฺส เตชสา.

(หมอบ) กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา

ธมฺเม กุณฺมํ ปกตํ มยา ยัม

ธมฺโม ปฏิคฺคณฺหตุ อจฺจยหนฺตํ

กาลนฺตเร สํวริตุํ ว ธมฺเม.

แม้สรรพอันตรายทั้งหลาย จง
อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดช
แห่งบุญนั้น. (กราบ)

กรรมนำดีเทียบอันใด ที่ข้าพเจ้า
ได้กระทำแล้ว

ในพระธรรม ด้วยกายก็ดี, ด้วย
วาจาก็ดี, ด้วยใจก็ดี

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษ
ล่วงเกินอันนั้น

เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรม
ในกาลต่อไป

(นำ) หันทะมะยัง สังฆานุสสติ นะยัง กะโรมะ เส ฯ

สังฆานุสสติ

สุปฏิปนฺโน ภควโต

สาวกสงฺโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี

พระภาคเจ้า

เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว

อุชฺฐปฏิปนฺโน ภควโต

สาวกสงฺโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี

พระภาคเจ้า

เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายปฏิปนฺโน ภควโต

สาวกสงฺโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี

พระภาคเจ้า

เป็นผู้ปฏิบัติถูกแล้ว

สามจีปฏิบัติปโน ภควโต
สาวกสงฆ์

ยทิท

จตุตตาริ ปุริสสุคานิ

อฏฐุ ปุริสบุคคลา

เอส ภควโต สาวกสงฆ์

อาหุเนยโย

ปาหุเนยโย

ทกุชิเนยโย

อญชลีกรณียโย

อนุตตริ ปุณญกุเขตติ

โลกุสสาดิ.

พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มี

พระภาคเจ้า

เป็นผู้ปฏิบัติชอบแล้ว

คือ

คู่แห่งบุรุษทั้งหลาย ๔ คู่

บุรุษบุคคลทั้งหลาย ๘ บุรุษ

นี้พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มี

พระภาคเจ้า

ท่านเป็นผู้ควรสักการะที่เขานำมา

บูชา

ท่านเป็นผู้ควรของต้อนรับ

ท่านเป็นผู้ควรทักษิณาทาน

ท่านเป็นผู้ควรอัญชลีกรรม

ท่านเป็นนาบุญของโลก ไม่มีนา

อื่นยิ่งกว่า, ดังนี้.

ฯลฯ

นตถิ เม สรณํ อญญํ

สงฺโฆ เม สรณํ วรํ

เอเตน สจฺจวชฺเชน

วทฺธเมยฺยํ สตถุ สาสเน

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐ

ของข้าพเจ้า

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ขอข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา

ของพระศาสดา

วณฺหามาเนน^๑

สงฺฆิ เม

วณฺหามานาย^๒

ยํ ปุณฺณํ ปสฺสํ อธิ

สพฺเพปิ อนฺตรายา เม

มาहेสุํ ตสฺส เตชสา.

(หมอบ) กาเยน วาจา ย ว เจตสา วา

สงฺฆเ กุกุมํ ปกตํ มยา ยํ

สงฺโฆ ปฏิคฺคณฺหตุ อจฺจนฺตํ

กาลนฺตเร สํวริตุํ ว สงฺฆเ

บุญใด อันข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์
ได้ชวนชวายเป็นแล้วในบัดนี้

แม้สรรพอันตรายทั้งหลาย, จง
อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดช
แห่งบุญนั้น. (กราบ)

กรรมนำดีเทียบอันใด ที่ข้าพเจ้า
ได้กระทำแล้ว

ในพระสงฆ์ ด้วยกายก็ดี,
ด้วยวาจาก็ดี, ด้วยใจก็ดี

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วง
เกินอันนั้น

เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์
ในกาลต่อไป

คำอธิบายประกอบ มนต์บทข้างต้นนี้ สวดเพื่อเป็นการเจริญ
พุทฺธา-ธัมมา-สังฆานุสฺติ ในอนุสฺติลียอย่าง พระพุทธองค์ทรงตรัส
ไว้ในบท “ธชฺคคฺคสุตฺร” ...ถ้าหากเมื่อท่านทั้งหลายไปอยู่ในป่าโคนไม้ เรือน
ว่างก็ตาม...ความกลัวก็ดี ความหวาดสะดุ้งก็ดี พึงเกิดขึ้นในสมัยใด
...ในสมัยนั้น พึงระลึกถึงเราตถาคต (พระพุทธคุณแก่ประการ)
พึงระลึกถึงพระธรรม (พระธรรมคุณหกประการ) พึงระลึกถึงพระสงฆ์

^๑. บรูษาว่า วณฺหามาเนน

^๒. สตรีว่า วณฺหามานาย

(พระสังฆคุณแก่ประการ)

...เมื่อท่านทั้งหลาย ระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ ความกลัวก็ดี ความหวาดสะดุ้งก็ดี ขนพองสยองเกล้าก็ดี อันใด จักมี อันนั้นจักหายไป... อันนั้นเพราะเหตุว่า ตถาคตเป็นพระ อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้มีราคะ โทสะ โมหะสิ้นไปแล้ว เป็นผู้ไม่กลัว ไม่หวาดสะดุ้งไม่หนี ดังนี้แล...

...เมื่อท่านอยู่ในป่า รุกขมूल เรือนว่าง ฟังระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่อย่างนี้ ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง ขนพองสยองเกล้าก็ดี จักไม่มีแลฯ

(หารายละเอียดได้ใน “มนุษย์..เกิดมาทำไม? เล่ม ๕ หน้า ๓ เรื่องเสือกกลัวศีล)

คติธรรม

- มัจจุราชนายใหญ่เอาไปแน่ เว้นเสียแต่เร็วช้าอย่าสงสัย
- คืนและวันพลันดับลบล่องไป เรากี่ใกล้มรณามาทุกวัน
- อันทรัพย์สินถิ่นฐานทั้งบ้านช่อง อีกเงินทองไร่นามหาศาล
- เป็นสมบัติของตัวได้ชั่วคราว ก็มาพาลจากกันเมื่อวันตาย
- จะซ่อนกายในกลีบเมฆกลางเวหา ซ่อนกายากลางสมุทรสุดวิสัย
- จะซ่อนตัวกลางป่าเขาลำเนาไพร ณ.ถิ่นใดจะพินทุายนั้นไม่มี
- มีเงินทองกองล้นพันภูเข จะซื้อเอาชีวิตไว้ก็ไร้ผล
- อันความตายหมายทั่วทุกตัวตน ติดลีนบนลักเท่าไรชีพไม่คืน

ปฐมอายุสูตร ๑๕/๑๕๓ “ผู้ที่เกิดมาแล้ว จะไม่ตายไม่มีฯ นัตถิ ชาตัสสะ อมระณัง” (พระพุทธวจนะ)

๓. สังเวคะประริกิตตะนะปาฐะ (บทพิจารณาชั้นห้า)

(นำ) หันทะมะยัง สังเวคะประริกิตตะนะปาฐะคาถาโย ภาณามะ เสฯ

อิระ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้,

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ธัมโม จะ เทลิตโต นียยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดง,

เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์

อุปะสะมิโก ปรีนิพพานิโก,

เป็นธรรมเครื่องสงบจากกิเลส, เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน,

สัมโพธะคามิ สุกะตัพปะเวทิตโต,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม,

เป็นธรรมที่พระสุคตเจ้าทรงประกาศ,

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ,

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า

ชาติปิ ทุกขา,

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์,

ชะราปิ ทุกขา,

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์,

มะระณัมปิ ทุกขัง,

แม้ความตายก็เป็นทุกข์,

โสกะปะริเทวะทุกขะ โทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความเศร้าโศกความรำไรรำพัน, ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ, ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์,

อัปปีเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์,

ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์,

ยัมปิจัจัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น, นั่นก็เป็นทุกข์,

สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปทานชั้นที่ ๕ เป็นตัวทุกข์

เสวยะถิหัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

รูปุปาทานักขันโธ,

ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป,

เวทะนุปาทานักขันโธ,

ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา,

สังญัญญาปาทานักขันโธ,

ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร,

วิญญาณูปาทานักขันโธ,

ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ,

เยสังปริญญาเย,

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานชั้นนี้ เหล่านี้เอง,

ธะระมานิ โส ภาคะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,

เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย, เช่นนี้เป็นส่วนมาก,
เอวังกาชา จะ ปะนัสสะ ภาคะวะโต สาวะเกสุ

อนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,

ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก,

มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า :-

รูปร่าง อะนิจจัง,

รูปไม่เที่ยง,

เวทนา อะนิจจา,

เวทนาไม่เที่ยง,

สัญญา อะนิจจา,

สัญญาไม่เที่ยง,

สังขาร อะนิจจา,

สังขารไม่เที่ยง,

วิญญาณัง อะนิจจัง,

วิญญาณไม่เที่ยง,

รูปร่าง อะนัตตา,

รูปไม่ใช่ตัวตน,

เวทนา อะนัตตา,

เวทนาไม่ใช่ตัวตน,

สัญญา อะนัตตา,

สัญญาไม่ใช่ตัวตน,

สังขาร อะนัตตา,

สังขารไม่ใช่ตัวตน,

วิญญาณัง อะนัตตา,

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน,

สัพเพ สังขาร อะนิจจา,

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง,

สัพเพ รัมมา อะนัตตาติ

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน, ดังนี้,

เต (หญิงว่า ตา) มะยังโอดีถณามะหะ,

พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว,

ชาติยา,

โดยความเกิด,

ชะรามะระณณะ,

โดยความแก่และความตาย,

โสเกติ ประริเทเวติ ทุกเขติ โทมะนัสเสติ อุปายาเสติ,
 โดยความเศร้าโศก ความร่ำไร รำพัน, ความไม่สบายกาย
 ความไม่สบายใจ, ความคับแค้นใจทั้งหลาย,
 ทุกโข ดิณณา, เป็นผู้ถูกความทุกข์หยั่งลงแล้ว,
 ทุกขะประเรตา, เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว,
 อัปเปเวนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ
 อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ,
 ทำใจเหนือ, การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้,
 จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้

(สำหรับภิกษุสามเณรवाद)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง อุททิสสะ
 อระหังตัง สัมมาสัมพุทฺธัง,
 เราทั้งหลายอุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า,
 ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
 แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น,
 สัทธา อะคารัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา,
 เป็นผู้มีความศรัทธา ออกบวชจากเรือน,
 ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว,
 ตัสสิมิง ภาคะวะติ พหฺมัจจะริยัง จะรามะ,
 ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์,
 ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,
 ภิกขุณฺถ ลิกขาสาชีวะ สะมาปินนา,

ถึงพร้อมด้วยสิกขา และธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต,
ของภิกษุทั้งหลาย,

**ตั้ง โน พัทธัมจะริยัง อิมัสสะ เกวลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ
อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.**

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลาย จะเป็นไปเพื่อการทำที่สุด
แห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

(สำหรับอุपाสกอุปาสิกาสวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตั้ง ภาวะวันตั้ง สระระณัง คตะตา,
เราทั้งหลายเป็นผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า,
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้นเป็นสรณะ,

ธัมมัญจะ สังขัญจะ,

ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย,

ตัสสะ ภาวะวะโต สาสะนัง ยะธาสติ ยะธาพะลัง,
มะนะสิกะโรมะ อนุปะฏิปัชชามะ,

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่, ซึ่งคำสั่งสอนของ
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง,

โสโส (หญิงว่า สาสา) โน ประฏิปัตติ,

ขอให้การปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย,

**อิมัสสะ เกวลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย
สังวัตตะตุ.**

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ

คำอธิบายประกอบ สวดมนต์บทนี้แล้ว ฟังเข้าใจอย่างนี้ว่า ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ ความเศร้าโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งไม่รัก ความพลัดพราก จากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นที่ทุกข์ โดยสรุปแล้วขั้นนี้ทั้งห้า อันได้แก่ร่างกาย และจิตใจคือ รูปขั้นนี้ เวทนาขั้นนี้ สัญญาขั้นนี้ สังขารขั้นนี้ และวิญญาณขั้นนี้ เป็นตัวทุกข์

พระพุทธองค์ทรงตรัสให้กำหนดรู้ว่า การเข้าไปยึดมั่นในขั้นนี้ทั้งห้าเป็นทุกข์ เพราะตกอยู่ในอำนาจของกฎแห่งไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขังทนอยู่ไม่ได้ อนัตตาไม่ใช่ตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้น หน้าที่ของเราคือทำอะไรจึงจะไม่ทุกข์ และปฏิบัติเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้น

คติธรรม

○ รักษาศีลภาวนาสมาธิ

มีสติปัญญาเกิดประเสริฐผล
ไม่ประมาทประโยชน์ท่านประโยชน์ตน
ดวงกมลแจ่มใสไปนิพพาน

๔. ภาวะสุตตะคาถา(บทพิจารณาวางขั้นห้าของหนัก)

(นำ) หันทะมะยัง ภาวะสุตตะคาถาโย ภาณามะ เสฯ
ภารา หะเว ปัญจักขันธา, ขั้นห้า เป็นของหนักแล,
ภาราหะโร จะ ปุคคะโล, ผู้นำของหนักไปคือบุคคล,
ภาราทานัง ทุกขัง โลเก, การแบกของหนักเป็นทุกข์ในโลก,
ภาระนิกเขปะนัง สุขัง, การวางของหนักเป็นสุข,
นิกขิปิตฺวา คะรุง ภารัง, วางภาระอันหนักเสียได้แล้ว,
อัญญัง ภารัง อะนาทียะ, ไม่จับฉวยภาระอื่น,
สम्मุลัง ตันหัง อัพภุญฺหะ, ถอนตัณหาพร้อมทั้งรากแก้ว,
นิจจาโต ประรินิพพุโตติ. เป็นผู้หายหิวดับรอบแล้ว

คำอธิบายประกอบ สวดมนต์บทนี้แล้ว ฟังเข้าใจอย่างนี้ว่า ขั้นห้า
ทั้งห้าเป็นของหนัก พระพุทธองค์ให้วางของหนักโดยพิจารณาว่า ขั้น
ทั้งห้ามีแต่รูปกับนาม **ไม่ใช่ตัวตนของเรา มีแต่รูปกับนามเกิด-ดับๆ**
อยู่ตลอดเวลา ดังนี้ ย่อมถอนตัณหาเสียได้ ละอึดติดตัวตนเรา-เขา
เอาเราออกได้ เอาเขาออกได้ อึดติดตัวตนของเรา-ของเขาไม่มี เข้าใจ
ได้แบบนี้เท่ากับว่า ได้วางของหนักลงแล้ว ไม่แบกของหนักเป็นทุกข์
ในโลกอีกต่อไป ดังนี้ **จะพึงระลึกกายวิปฏิฐิ** ที่เห็นว่า เป็นอึดติดตัวตน
ของเราออกเสียได้

๕. ทวัตตติงสาการะปาฐะคาถา (บทพิจารณากายคตาสติ)

(นำ) หันทะมะยัง ทวัตตติงสาการะปาฐัง ภาณามะ เสฯ

อะยัง โข เม กาโย, กายของเรา^{นี้}แล,
อุทฺธัง ปาทะตะลา, เบื้องบนแต่^{ที่}พื้น^{ที่}เท้าขึ้นมา,
อะโร เกสสะมัตตะกา, เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป,
ตะจะ ประริยันโต, มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่^{ที่}สุดรอบ,
ปุโร นานุปะการัสสะอะสุจิโน, เต็มไปด้วยของไม่สะอาด

มีประการต่างๆ
มีอยู่ในกาย^{นี้},
อตฺถิ อิมัสสมิง กาเย, โลมา ขนทั้งหลาย,
เกสา ผมทั้งหลาย, ทันตา ฟันทั้งหลาย,
นะขา เล็บทั้งหลาย, มังสัง เนื้อ,
ตะโจ หนัง, อัญฺฉิ กระดูก,
นะหารู เอ็น, วักกัง ม้าม,
อัญฺฉิมิณฺฑชัง เยื่อในกระดูก, ยะกะนัง ตับ,
หะทะยัง หัวใจ, ปีหะกัง ไต,
กิโลมะกัง พังผืด, อันตัง ไส้ใหญ่,
ปัพผาสัง ปอด, อุทะริยัง อาหารใหม่,
อันตะคุณัง ไส้^{ที่}น้อย, ปีตตัง น้ำดี,
กะรีสัง อาหารเก่า, ปุพฺโพ น้ำหนอง,
เสมฺหัง น้ำเสลด, เสโท น้ำเหงื่อ,
โลหิตัง น้ำเลือด, อัสสะ น้ำตา,
เมโท น้ำมันชั้น,

ะสา น้ำมันเหลว,
 ลังฆาณิกา น้ำมูก,
 มุตตัง น้ำมูตร,
 เอวัง มะย้ง เม กาโย,
 อุทัง ปาทะตะลา,
 อะโร เกสมะตตะกา,
 ตะจะปะริยันโต,
 ปุโร นานंपปะการัสสะอะสุจิโน

เขโพ น้ำลาย,
 ละสิกา น้ำไขข้อ,
 มัตตะเก มัตตะลุงคัง มันในสมอง,
 กายของเราเหมือนนี้,
 เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา,
 เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป,
 มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ,
 เต็มไปด้วยของไม่สะอาด,
 มีประการต่าง ๆ อย่างนี้แล

คำอธิบายประกอบ มนต์บทนี้สำหรับผู้ที่มิราคะจริตรักสวย
 รักงาม ควรสวดมากๆ บ่อยๆ พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนให้พิจารณา
 ภายในกายว่า เป็นของไม่สะอาดเป็นอสุภะ แต่คนหลงก็ยังไม่หลงว่าเป็นอสุภะ
 เป็นของสวยงาม หลงว่ายังหนุ่มสาวไม่แก่ หลงว่ายังแข็งแรงไม่เจ็บไข้
 หลงว่ายังไม่ตายจึงเป็นวิปลาสมีความเห็นคลาดเคลื่อน ไปจากความ
 จริงสี่ประการคือ **อนิจจัง**ไม่เที่ยง **ทุกขัง**เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ **อนัตตา**
 ไม่ใช่ตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้ **อสุภะ**ไม่สวยไม่งาม

ถ้าว่าเมื่อใดเกิดกำหนดชัดเคืองมีราคะในกามคุณห้าคือ รูป
 เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่ารักใคร่, น่าพอใจ ฟังเจริญอสุภะกรรม
 ล้วนบทนี้ว่า “...ตัวของเรานี้ได้เวียนเกิดเวียนตายมาเป็นอเนกชาตินับ
 ไม่ถ้วนแล้ว เราจะยังติดข้องอยู่ในทุกข์อีกหรือ...เรายังอยากจะจมแช่
 อยู่กามทุกข์หรือ...” แล้วมองเข้ามาที่กายที่ใจตัวเองน้อมเข้ามาให้เห็น
 แต่โครงกระดูก ราคะความกำหนดชัดเคืองจักหายไป หากยังไม่หาย

อยู่ ให้สวดบทนี้ใหม่แล้วท่องให้ขึ้นใจหลายๆ ครั้ง แต่โดยปกติแล้วบุคคลผู้เจริญสติเนื่อง ๆ เมื่อมีราคะ โทสะ โมหะเกิดขึ้น ทนที่ที่สติเกิด ก็เลสทั้งหลายเหล่านั้นย่อมหายไป เมื่อกุศลเกิดอกุศลก็อยู่ไม่ได้

“ท่องไปในกายนคร ดีกว่าทัศนจักรไปนอกตัว”

คติธรรม

- คิดถึงความตายสบายนัก มันห้กรักห้กหลงในสงสาร
- บรรมเทามีดโมหันต์อันธกาล ทำให้หาญหายสะดุ้งไม่ยุ่งใจ



๖. อธิษฐานที่จะเวกขณะปาฐะคาถา (คาถาที่ควรพิจารณาเนืองๆ)

(นำ) หันทะ มะยัง อธิษฐานที่จะเวกขณะ ปาฐัง ภาณามะ เสฯ

ชระรัมโมมฺหิ,	เรามีความแก่เป็นธรรมดา,
ชระรัง อะนะตีโต*,	ล่วงความแก่ไปไม่ได้,
พะยาริรัมโมมฺหิ,	เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา,
พะยาริง อะนะตีโต*,	ล่วงความเจ็บไข้ไปไม่ได้,
มะระณะรัมโมมฺหิ,	เรามีความตายเป็นธรรมดา,
มะระณังอะนะตีโต*	ล่วงความตายไปไม่ได้,
สัพเพหิ เม ปิเยหิ	} เราจะละเว้นเป็นต่าง ๆ, คือว่า จะพลัดพรากจากของรัก, ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง, เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน, เป็นผู้มีกรรมเป็นทายาท, เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด, เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์, เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย, จักทำกรรม อันใดไว้, ดีหรือชั่ว, จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น, เราทั้งหลาย, พึงพิจารณา เนืองๆ อย่างนี้แล.
มะนาเปหิ นานาภาโว	
วินาภาโว,	
กัมมัสสะโกมฺหิ,	
กัมมะทายาโท,	
กัมมะโยนิ,	
กัมมะพันธุ์,	
กัมมะประภูติระระโณ,	
ยัง กัมมัง กะริสสามิ,	
กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา,	
ตัสสะ ทายาโท ภาวิสสามิ,	
เอวัง อัมเหหิ อภินฺหัง	
ปัจจะเวกขิตตัพพัง.	

* บรูณะว่า “โต” สตรีว่า “ตา”

คำอธิบายประกอบ สวตมมตัมบทนี้ จะช่วยเสริมให้ศรัทธา ๔ มั่นคงยิ่งขึ้น ได้แก่ เชื่อกรรม เชื่อผลของกรรมว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อว่าสัตว์โลกคือทุกคนมีกรรมเป็นของตัวเองและมันคงในตถาคตโพธิสัทธา คือ เชื่อในความตรัสรู้ของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แล้วเร่งประกอบความดีด้วย ทาน คีล ภาวนา เมื่อศรัทธา มั่นคงแล้ว ฟังศึกษาให้ปัญญาเกิดด้วยสุตมยปัญญา (ฟัง, ศึกษา) จินตมยปัญญา (คิดพิจารณาแยกแยะสาระและมีใช้สาระ) และ ภาวนามยปัญญา ปัญญาอันเกิดจากการภาวนาได้แก่ สมถภาวนา และ วิปัสสนาภาวนา

อนึ่ง เมื่อเชื่อกฎของกรรมว่า ทุกคนมีกรรมเป็นของตัวเอง เขา มาเกิดในชาตินี้ก็เพราะกรรม เขาจะไปเกิดชาติหน้าก็เพราะกรรมของ เขาเอง...แม้เราก็เช่นเดียวกัน เรามาเกิดชาตินี้ก็เพราะกรรมของเรา เรา จะไปเกิดชาติต่อไปก็เพราะกรรมของเราเหมือนกัน ...คนอื่นจะทำร้าย หรือฆ่าเราตายได้เพียงเท่านั้น ไม่อาจทำให้ตัวเราตกนรกอบายภูมิได้ **แต่คนที่ทำให้เราตกนรก คือตัวของเราเอง**

ตั้งแต่ตื่นจนหลับ หรือตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย การเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส สัมผัสถูกต้องสิ่งที่น่าพอใจ ไม่น่าพอใจนั้น เป็นวิบากคือ ผลของกรรมเก่าของเราทำไว้ทั้งสิ้น เราจะโยนิโสมนสิการในใจอย่างไร นี่แหละจะเป็นกรรมใหม่ต่อไปชาติหน้า ฉะนั้น ฟังเจริญสติ ระลึกรู้ วิปัสสนา รูป-นาม เกิด-ดับ เอาเราเอาเขา ออกได้ ไม่ใช่ตัวตน เรา-เขา มีแต่รูปกับนาม ชันธ อายตนะ ธาตุ ฯลฯ เท่านั้น ที่เกิด-ดับ ๑ อยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่เข้าไปรู้ ถ้าเข้าไปรู้จะพ้นจากทุกข์

๗. เขมาเขมะสระระณะที่ปิกะคาถา (คาถาที่ฟังอันประเสริฐสูงสุด)

(นำ) หันทะมะยัง เขมาเขมะ สระระณะที่ปิกะคาถาโย ภาณามะ เสฯ
พะหุง เวสระระณัง ยันติ ปัพพะตานิ ะวานานิ จะ,

อารามะรูกขะเจตยานิ มนุสสา ภายะตัสชิตา.

มนุสย์ทั้งหลายเป็นอันมาก, อันภัยคุกคามแล้ว,
ย่อมถึงภูเขทั้งหลายบ้าง, ป่าทั้งหลายบ้าง, อาราม
ต้นไม้และเจดีย์ทั้งหลายบ้าง, ว่าเป็นสระระณะ,

เนตัง โข สระระณัง เขมิง เนตัง สระระณะ มุตตะมัง,

นั่นแลมิใช่สระระณะอันเกษม นั่นมิใช่สระระณะอันสูงสุด,

เนตัง สระระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ,

เขาอาศัยสระระณะนั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้,

โย จะ พุทฺธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สระระณัง คะโต,

ส่วนผู้ใด ถึงพระพุทธเจ้าด้วย พระธรรมด้วย
พระสงฆ์ด้วย, ว่าเป็นสระระณะแล้ว,

จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมปปัญญาเย ปัสสะติ,

มาเห็นอริยสัจทั้ง ๔ ด้วยปัญญาอันชอบ,

ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง,

คือเห็นความทุกข์และต้นเหตุ,

เป็นแดนเกิดพร้อมแห่งทุกข์ (คือสมุทัย),

และความก้าวล่วงทุกข์ (คือนิโรธ),

อะริยัญญัญจันตักัง มัคคัง ทุกขุปะสะมะคามินัง,

และมรรคมีองค์ ๘ อันไปจากข้าศึก,

ให้ถึงพระนิพพาน เป็นที่เข้าไปประทับทุกข์,
เอตัง โข สรรณัง เขมัง เอตัง สรรณมุตตะมัง,
 นี้แลเป็นสรณะอันเกษม นี้เป็นสรณะอันสูงสุด,
เอตัง สรรณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะตติ.
 เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว, ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ดังนี้.

คำอธิบายประกอบ ฟังเข้าใจอย่างนี้ว่า ถ้าหากเชื่อมั่นใน **ตถาคตโพธิสัทธา** ในความตรัสรู้ของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เชื่อ กฎของกรรมว่า **ทุกคนมีกรรมเป็นของตน ทำกรรมดีได้ดี ทำกรรมชั่ว ได้ผลชั่ว** ถ้าเชื่อมั่นคงอย่างนี้จะไม่ไปเชื่อถือโชคกลาง มงคลตื่นข่าว หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์อื่นใด **จะไม่มีเครื่องรางของขลังแขวนคอ** แต่จะ **แขวน พระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ที่ใจ** มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งที่อาศัย ไม่มีสรณะที่พึ่งอื่น ย่อมไม่ทุกข์ ถึงมีทุกข์ก็รู้ว่านี่เป็นวิบาก ผลกรรมในอดีตก็ชดใช้กรรม **ตัดกรรมไปเสีย ไม่ต่อกรรมอีก** กรรมเก่าก็จะหมดไปๆ แล้วหมั่นสร้างแต่กรรมดีเรื่อยๆ มากๆ สร้างกรรมดีมากๆ หนีห่างกรรมชั่วตามไม่ทันได้เหมือนกัน นี่ต้องตัดกรรมด้วยวิธีนี้ ไม่ใช่ไปสะเดาะให้เคราะห์ต่อชะตาหรือตัดกรรมอื่นใดเลย ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้ **จะช่วยกำจัดวิภิจจมา** ความลึกลับสงสัยและ **สัสสปตปรัมมาส** การลุ่มคล้ำคิดได้ไม่ยากในโอกาสต่อไป

๘. ปฐมະพุทธะภาติตะคาถา (พระพุทธรักษาองค์แรกตรีศูว์)

(นำ) หันหะมะยัง ปฐมະพุทธะภาติตะ คาถาโย ภาณามะ เสฯ
อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง,
เมื่อเรายังไม่พบญาณ,
ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสารเป็นอนันตชาติ,
คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺง,
แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื่อน, คือค้นหาผู้สร้างภพ,
การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป,
คะหะการะกะ ทิฏฺฐโฐติ ปุณะ เคหัง นะ กาหะสิ,
นี่แน่ะ นายช่างปลุกเรื่อน เราจักเจ้าเสียแล้ว,
เจ้าจะทำเรื่อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป,
สัพเพ เต ฆาสุกา ภัคคา คะหะกุญฺจัน วิสังชะตัง,
ใครงเรื่อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว,
ยอดเรื่อนเราก็รื้อเสียแล้ว,
วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณฺหานัง ชะยะมัจฉะคาติ.
จิตของเราถึงแล้ว, ซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้*อีกต่อไป,
มันได้ถึงแล้ว
ซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา (คือถึงนิพพาน)

คำอธิบายประกอบ มนต์บทนี้ สวดแล้วนำไปคิด “...จิต
ของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้*อีกต่อไป...” อะไรที่ปรุงแต่ง

คือ กิเลส โลภะ โทสะ โมหะ ถ้ากิเลสปรุจจิตไม่ได้ (เจตสิกนาม
ชั้นสามไม่ปรุจแต่งวิญญาณชั้นนี้) นั่นคือนิพพาน ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่
ของเราที่จะต้องทำให้กิเลสปรุจจิตไม่ได้อีกต่อไป รายละเอียดเรื่องนี้
โปรดอ่านธรรมบรรยายเรื่อง “อริยมรรค...เส้นทางพระอริยะ” ทำยเล่ม



๙. โอวาทะปาติโมกขะคาถา(คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย)

(นำ) หันหะมะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย ภาณามะ เสฯ
สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง, การไม่ทำบาปทั้งปวง,
กุสะลัสสุปะสัมปะทา, การทำกุศลให้ถึงพร้อม,
สะจิตตะปริโยทะปะนัง, การชำระจิตของตนให้ผ่องแผ้ว,
เอตัง พุทธานะสาสะนัง,

ธรรม ๓ อย่างนี้, เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย,
ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา,
ขันตี คือความอดกลั้น,
เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง,

นิพพานัง ประระมัง วัตันตี พุทธา,
ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวพระนิพพานว่า, เป็นธรรมอันยิ่ง,

นะ หิ ปัพพะชิตโต ประรูปะฆาตี,
ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่, ไม่ถือว่าเป็นบรรพชิตเลย,

สะมะเณ โหติ ประรัง วิหะฐะยันโต,
ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่, ไม่ถือว่าเป็นสมณะเลย,

อะนุปะวาโท อะนุปะฆาโต,
การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย,

ปาติโมกเข จะ สังวะโร,
การสำรวมในพระปาติโมกข์,

มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสัมมิง,
ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

ปันตัณจะ สะยะนาสะนัง,

การนอน การนั่ง ในที่อันสงบ

อะริจิตเต จะ อาโยโค,

ความหมั่นประกอบการทำจิตให้ยิ่ง,

เอตัง พุทธานะสาสะนัง.

ธรรม ๖ อย่างนี้, เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

คำอธิบายประกอบ สวดมนต์บทนี้แล้ว ฟังเข้าใจอย่างนี้ว่า พระพุทธองค์ตรัสโอวาทปาติโมกข์ไว้เป็นสองตอน กล่าวคือ ตอนแรกมี ๓ ข้อ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตให้ผ่องใส (ทำบุญกุศลแล้ว ก็ไม่ติดดี ไม่ติดบุญ เพราะบุญบังพระนิพพาน)

ตอนที่สอง มีอีก ๖ ข้อ ได้แก่ การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย การลำรวมในพระปาติโมกข์ ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค การนอนการนั่งในที่อันสงบ การหมั่นประกอบการทำจิตให้ยิ่ง

ขอเน้นในข้อเรื่อง “การไม่พูดร้าย” เพราะเหตุว่า การพูดร้ายเป็นอกุศลวจีหุจจริต ๔ ประการ(พูดเท็จ, คำหยาบ, ส่อเสียด, เพ้อเจ้อ) ในอกุศลกรรมบถ ๑๐ เป็นเหตุให้ศีลต่างพร้อยไม่บริสุทธิ์ อันเป็นเหตุให้สมาธิไม่เกิดและภาวนาปัญญาเกิดไม่ได้ การปฏิบัติจะขัดข้อง และชาติหน้าก็ยังมีภัยมิได้

พระพุทธองค์ ตรัสไว้ในพละสูตร ๒๓/๑๙๘ “**บัณฑิตไม่ฟัง** ฟังโทษผู้อื่นเป็นกำลัง” แต่บัณฑิตฟังตำหนิตนแก้ไขตน จึงไม่ฟังกล่าวร้ายผู้อื่น ฟังหลีกเลี่ยง**ไม่พูดเดรัจฉานกถา** คำพูดที่ขวางพระนิพพาน ๓๒ ประการ **ฟังพูดแต่กถาวัตถุ** ถ้อยคำที่ควรพูด ๑๐ ประการ

ได้แก่ ถ้อยคำที่ชักชวนให้มักน้อย, สันโดษ (เศรษฐกิจพอเพียง), ให้มีความสงบ, ไม่คลุกคลี, ปรารถนาความเพียร, ศีล, สมาธิ, ปัญญา ถ้อยคำที่ทำให้ใจให้พ้นกิเลส, เกิดความหลุดพ้นจากทุกข์ ถ้าพูดออกไปจากนี้เป็นเดรัจฉานกถาทั้งหมด(โปรดหาอ่านรายละเอียดในหนังสือ มนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๔ ข้อ ๒๕ และ ๑๒๖)

อนึ่ง อริยบุคคลชั้นพระโสดาบันละเว้นการพูดเท็จได้ พระสกทาคามีละเพิ่มการพูดคำหยาบ พระอนาคามีละคำพูดส่อเสียดเพิ่มได้อีก ส่วนการพูดเพ้อเจ้อ พระอรหันต์เท่านั้น จึงจะละได้และละวิทุจริตได้ครบทั้ง ๔ ข้อ



๑๐. ปัจฉิมพทุโธวาทะปาฐะคาถา (พระพุทธรักษาสุดท้าย)

(นำ) หันทะมะยัง ปัจฉิมะพทุโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เสฯ
หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า,
วะยะธัมมา สังขารา,
สังขารทั้งหลาย, มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ,
ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด,
อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา
นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย, ของพระตถาคตเจ้า

คำอธิบายประกอบ มนต์บทนี้สอนว่า **ไม่ควรประมาท** กล่าวคือ ให้มีสติให้เจริญสติตลอดเวลา คำสอนทั้งหมดแปลเหมือนสี่พันพระธรรมขันธ์มารวมลงที่สติ ดังนั้น ฟังศึกษาเรื่อง “สติปัฏฐาน ๔” ให้เข้าใจแล้วนำเอาไปปฏิบัติเถิด อ่านรายละเอียดเรื่อง “อริยมรรค... เส้นทางพระอริยะ” ท้ายเล่ม

๑๑. อหิริยะธนะคาถา (คาถาของผู้ไม่จน)

(นำ) หันทะมะยัง อหิริยะธนะคาถาโย ภาณามะ เสฯ
ยัสสะ ลัทธา ตะถาคะเต อจะละลา สุปะติฏฐิตา,
ความเชื่อของบุคคลผู้ใด, ตั้งมั่นแล้วในพระதாகตเจ้า,
สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง,
อันหนึ่งศีลของบุคคลผู้ใดดีงาม,
อหิริยะกันตัง ปะสังสีตัง,
เป็นที่ยินดีแห่งพระอริยเจ้า, อันพระอริยเจ้าสรรเสริญแล้ว,
สังฆะ ปะสาโท ยัสสัตถิ,
ความเลื่อมใสในพระสงฆ์, มีอยู่แก่บุคคลผู้ใด,
อุชุกฺกัตถัญจะ ทัสสะนัง,
อันหนึ่ง ความเห็นของบุคคลผู้ใด, เป็นความเห็นตรง,
อะทะลิตโทติ ตัง อาหุ,
บัณฑิตทั้งหลาย, กล่าวผู้นั้นว่าเป็นผู้ไม่จน,
อะไมฆันตัสสะ ชีวิตัง,
ความเป็นอยู่ของผู้นั้น, ไม่เปล่าจากประโยชน์,
ตัสมา ลัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง ธัมมะทัสสะนัง,
อะนุญญะเชถะ เมธาวี สะรัง พุทธานะ สาสะนันติ,
เพราะเหตุฉะนั้น ผู้มีปัญญา, มาระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า
ทั้งหลาย,
ควรประกอบด้วยศรัทธา, ศีล, และความเลื่อมใส, ความ
เห็นธรรมไว้เนื่อง ๆ, ดังนี้แล

๑๒. ภัทเทกะรัตตะคาถา (คาถาพิจารณาสภาพธรรมปัจจุบันเฉพาะหน้า)

(นำ) หันทะมะยัง ภัทเทกะรัตตะคาถาโย ภาณามะ เสฯ
อะตีตัง นานวาคะเมยยะ,
ผู้มีปัญญา, ไม่ควรคำนึงถึงอดีตที่ล่วงไปแล้ว,
นังประภักังเข อะนาคะตัง,
ไม่ควรหวังอนาคตที่ยังไม่มาถึง,
ยะทะตีตัมปะหีนันตัง,
อดีตส่วนใดที่ล่วงไปแล้ว, อดีตส่วนนั้นก็ละไปแล้ว,
อัปปัตตัตถุจจะ อะนาคะตัง,
อนึ่ง ธรรมใดที่ยังไม่มาถึง, ธรรมนั้นก็ยังไม่มาถึง,
ปัจจุปปันนัญจจะ โย ธัมมัง ตตถะ ตตถะ วิปัสสะติ,
ก็บุคคลใดมาเห็นแจ้งชัด, ซึ่งธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ
อะสังหิริัง อะสังกุปปิง,
ไม่องุ่นงั่น, ไม่คลอนแคลน,
ตัง วิทธา มะนุพฺรุษะเย,
บุคคลนั้น ได้รู้ความนั้นแล้ว, ควรเจริญไว้เนื่อง ๆ,
อัชเชวะระ กิจจะมาตฺตปฺปิง,
ความเพียรเผากิเลส, ควรทำในวันนี้,
โก ชฺชัญญา มะระถัง สุเว,
ใครเล่าจะพึงรู้ว่า, ความตายจะมาถึงในวันพรุ่งนี้,
นะ หิ โน สังคะรันเตนะ มะหาเสเนนะ มัจจุณา,
ความต่อสู้ด้วยปัญญามัจจุราช, ผู้มีเสนาหมุใหญ่่นั้น,

ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย

เอวัง วิหาริมตาปิங อะโหรัตตะมะตันทิตัง,

ตั้ง เว ภัทเทกะรัตโตติ สันโต อัจจขะเต มุนีติ,

มุนีผู้สงบระงับ, ย่อมสรรเสริญบุคคลผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่, ผู้มีความเพียรเพิกกิเลส, ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน อย่างนี้,

นั่นเป็นผู้มีราตรีอันเจริญ, ดังนี้แล.

คำอธิบายประกอบ สวดมนต์บทธนนี้แล้ว ให้เริ่มลงมือปฏิบัติทันที กล่าวคือ ให้น้อมทำความรู้สึกกระสี้กระสือเข้าไปที่กายที่ใจของตน ให้เห็นไตรลักษณ์ให้เป็นปัจจุบัน มีแต่รูปกับนามเกิด-ดับ ทางทวาร ๖ ทีละทวารเป็นแต่ละอย่าง...แต่ละอย่าง เฉพาะหน้าให้เป็นปัจจุบัน เกิด-ดับๆ อยู่ตลอดเวลา มีแต่ขันธ์, आयตนะ ธาตุ มีแต่รูปกับนามเกิด-ดับๆ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา อดีตก็ไม่เอา อนาคตก็ไม่เอา เอาเฉพาะแต่ปัจจุบัน...ที่นี่...เดี๋ยวนี้...ๆ

มรณานุสสติ

- คืบและวันพลันดับลงลบล่วง ท่านทั้งปวงเร่งอุตสาห์หากุศล
- พลันชีวิตคิดถึงรำพึงตน อายุคนนั้นไม่ยืนถึงหมื่นปี
- อันความตายชายนารีหนีไม่พ้น จะมีจันท์ก็ต้องตายวายเป็นผี
- ถึงแสนรักก็ต้องร้างห่างทันที ไม่วันนี้ก็วันหน้าจริงหนาเรา ๆ

๑๓. ธาตุปฏิภูมิปัจจะเวกขณะปาฐะคาถา (บทพิจารณาธาตุปฏิภูม)

(นำ) หันหะมะยัง ธาตุปะฏิภูม ปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เสฯ

(บทพิจารณาเครื่องนุ่งห่ม)

- ยะธา ปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัดตะเมเวตัง,
สิ่งนี้สักว่าเป็นธาตุเท่านั้น,
กำลังเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัย,

ยะทิงง จีวะรัง ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,
สิ่งนี้คือจีวร, และบุคคลผู้ใช้สอยจีวรนั้น,

ธาตุมัดตะโก, สักว่าเป็นธาตุ,

นิสสัตโต, ไม่เป็นสัตว์,

นิชชีโว, ไม่เป็นสิ่งที่มีชีวิต,

สุญญโณ, วางเปล่าจากตัวตน,

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ, ก็จีวรทั้งปวงเหล่านี้,

อะชิคุจจะเนยานิ, ไม่เป็นของน่ารังเกียจมาแต่เดิม,

อิมัง ปุติกายัง ปัตตวา อะติวิยะ ชิคุจจะเนยานิ ชายันติ,

ครั้นถูกต้องกายอันเปื่อยเน่านี้แล้ว,

ย่อมกลับกลายเป็นของน่ารังเกียจอย่างยิ่งไปด้วยกัน

(บทพิจารณาอาหาร)

- ยะธา ปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัดตะเมเวตัง,
สิ่งนี้สักว่าเป็นธาตุเท่านั้น,
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย,

ยะทิหัง ปิณฑะปาโต ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,

สิ่งนี้คือบิณฑบาต และบุคคลผู้ฉันบิณฑบาตนั้น,

ธาตุมัตตะโก,

สักว่าเป็นธาตุ,

นิสสัตโต,

ไม่เป็นสัตว์,

นิชชีโว,

ไม่เป็นสิ่งที่มีชีวิต,

สุญโญ,

ว่างเปล่าจากตัวตน,

สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต,

ก็บิณฑบาตทั้งปวงนี้,

อะชิคุจจะนีโย,

ไม่เป็นของน่ารังเกียจมาแต่เดิม,

อิมัง ปุติกายัง ปัตตวา อะติวิยะ ชิคุจจะนีโย ซายะติ,

ครั้นถูกต้องกายอันเปื่อยเน่านี้แล้ว,

ย่อมกลับกลายเป็นของน่ารังเกียจอย่างยิ่งไปด้วยกัน

(บทพิจารณาที่อยู่อาศัย)

○ **ยะธา ปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง,**

สิ่งนี้สักว่าเป็นธาตุเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย

ยะทิหัง เสนาสนัง ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,

สิ่งนี้คือเสนาสนะและบุคคลผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น,

ธาตุมัตตะโก,

สักว่าเป็นธาตุ,

นิสสัตโต,

ไม่เป็นสัตว์,

นิชชีโว,

ไม่เป็นสิ่งที่มีชีวิต,

สุญโญ,

ว่างเปล่าจากตัวตน,

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสนานิ,

ก็เสนาสนะทั้งปวงเหล่านี้,

อะชิคุจจะนียานิ,

ไม่เป็นของน่ารังเกียจมาแต่เดิม,

อิมัง ปุตติกายัง ปัตวา อะติวิยะ ชิคุจจะนียานิ ชายันติ,

ครั้นถูกต้องกายอันเปื่อยเน่านี้แล้ว,

ย่อมกลับกลายเป็นของน่ารังเกียจอย่างยิ่งไปด้วยกัน

(บทพิจารณาयरักษาโรค)

○ **ยะธา ปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัดตะเมเวตัง,**

สิ่งนี้สักว่าเป็นธาตุเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัย,

ยะทิหัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร,

ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,

สิ่งนี้คือยาแก้ไข้ และบุคคลผู้จันยาแก้ไข้ขึ้น,

ธาตุมัดตะโก, สักว่าเป็นธาตุ,

นิสสัตโต, ไม่เป็นสัตว์,

นิชชีโว, ไม่เป็นสิ่งที่มีชีวิต

สุญโญ, วางเปล่าจากตัวตน,

สัพโพ ปะนายัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร,

ก็ยาแก้ไข้ทั้งปวงนี้,

อะชิคุจจะนีโย, ไม่เป็นของน่ารังเกียจมาแต่เดิม,

อิมัง ปุตติกายัง ปัตวา อะติวิยะ ชิคุจจะนีโย ชายะติ,

ครั้นถูกต้องกายอันเปื่อยเน่านี้แล้ว,

ย่อมกลับกลายเป็นของน่ารังเกียจอย่างยิ่งไปด้วยกัน

๑๔. ตั้งขะณิกะปัจจะเวกขณะปาฐะคาถา (บทพิจารณาปัจจุยล)

(นำ) หันทะมะยัง ตั้งขะณิกะ ปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เสฯ

○ ประภัสสัขา โยนิโส จีวะรัง ประภิสเววามิ,

ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยบคาย จึงใช้สอยจิ๋ว,

ยวาระเหะ สัตัสสะ ประภิมาทายะ,

เพียงเพื่อป้องกันความหนาว,

อุณหัสสะ ประภิมาทายะ, เพื่อป้องกันความร้อน,

ทั้งสะมะกะสะวาทตะปะสิริง สะปะสัมผัสส้านัง ประภิมาทายะ,

เพื่อป้องกันสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย,

ยวาระเหะ หิริโกปิ นะปะภิจฉาทะนัตถัง,

เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย,

○ ประภัสสัขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ประภิสเววามิ,

ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยบคาย, จึงฉันบิณฑบาต,

เนวะ ทะวายะ, ไม่ฉันเพื่อคะนองกายเล่น,

นะ มะทายะ, ไม่ฉันเพื่อความมัวเมา,

นะ มัตถะนายะ, ไม่ฉันเพื่อประดับ,

ยวาระเหะ อิมัสสะ กายัสสะ ลูติยา,

แต่ฉันเพียงเพื่อความดำรงอยู่แห่งกายนี้,

ยาปะนายะ, เพื่อยังอัตภาพให้เป็นไป,

วิหิงสุปะระตียา, เพื่อกำจัดความเบียดเบียน,

พรัหมะจะรียานุคคะหายะ, เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์,

อิติปฺรารณฺญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ,

ด้วยการพิจารณาอย่างนี้,

ข้าพเจ้าจะบรรเทาเวทนาเก่า, คือความหิวได้,

นะวัญจะ เวทะนัง นะอุปฺปาเทสสามิ,

จักไม่ยังเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น,

ยาตฺตรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ภาสุวิหาโรจาทิ,

ความเป็นไปสะดวกแห่งกายก็ดี, ความไม่มีโทษก็ดี,

ความเป็นอยู่ผาสุกก็ดี, จักมีแก่เราดังนี้,

○ **ปะฏิสังขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะฏิเสวามิ,**

ข้าพเจ้าพิจารณาแล้ว, โดยแยบคาย

จึงอยู่อาศัยเสนาสนะ,

ยาวะเทวะ ลีตฺถสสะ ปะฏิฆาตายะ, เพียงเพื่อป้องกันความหนาว,

อุณฺหัสสะ ปะฏิฆาตายะ, เพื่อป้องกันความร้อน,

ทังสะมะกะสะวาทาตะปะสิริง สะปะสัมผัสสานัง ปฏฺิฆาตายะ,

เพื่อป้องกันสัมผัส, อันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด, และ
สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย,

ยาวะเทวะ อุตฺุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปฏฺิสลฺลานารามัตถัง,

เพียงเพื่อบรรเทาอันตราย, อันเกิดจากดินฟ้าอากาศ

เพื่อให้ยินดีในการหลีกเร้น, สำหรับภาวนา,

○ **ปะฏิสังขา โยนิโส คิลานะปะจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง ปะฏิเสวามิ,**

ข้าพเจ้าพิจารณาแล้วโดยแยบคาย, จึงฉันยาแก้ไข้,

ยาวะเทวะ อุปปันนานัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนานัง ปะฏิฆาตายะ,

เพียงเพื่อป้องกันเวทนาทั้งหลาย, ที่เกิดแต่อาหารต่างๆ, ที่เกิดขึ้นแล้ว

อัพยาปัชฌะประระมะตยาติ.

เพื่อไม่ถูกเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้.

คำอธิบายประกอบ สวดมนต์สองบทข้างต้นนี้แล้ว พึงจดจำ อรรถะความหมาย แล้วนำเอาไปพิจารณาขณะบริโภคใช้สอยปัจจัยสี่ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค พึงพิจารณาเช่นนี้ เนื่องๆ ทุกครั้งที่บริโภค จะทำให้ละคลายอัตตาตัวตน และจะค่อยๆ ละสลักกายทิฏฐิได้ในที่สุด

คติธรรม

- | | |
|----------------------|----------------|
| ○ จามรีชนห้องอยู่ | หยุดปลด |
| ชีพปรักกรักยศ | ยิ่งไซ้ |
| สัตว์โลกซึ่งสมมติ | มีชาติ |
| ดูเยี่ยงสัตว์นั้นได้ | ยศช่องสรรเสริญ |
| ○ สังขารหวังผู้ว่า | ตนทนง |
| ทรัพย์ย่อมหวัคนจง | ว่าเจ้า |
| หญิงหวังแก่ชายหลง | ชมลูก |
| มัจจุราชหวังผู้เฝ้า | ประวันตาย |

(โคลงโลกนิติ)

๑๕. บทพิจารณาสังขาร

(นำ) สัพเพ สังขารา อนิจจา,

สังขารคือ ร่างกายจิตใจ, และรูปธรรม นามธรรม, ทั้งหมด
ทั้งสิ้น,

มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้วดับไป, มีแล้วหายไป,

สัพเพ สังขารา ทุกขา,

สังขารคือร่างกายจิตใจ, และรูปธรรม นามธรรม, ทั้งหมดทั้งสิ้น,
มันเป็นทุกข์ทนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้ว, แก่ เจ็บ ตายไป,

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

ธรรมทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขารและมีสังขาร, ทั้งหมด
ทั้งสิ้น,

ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน, ไม่ควรถือว่าเรา, ว่าของเรา, ว่าตัว ว่าตน
ของเรา,

อะธวััง ชีวิตัง,

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน,

ธวััง มะระณัง,

ความตายเป็นของยั่งยืน,

อะวัสสลัง มะยา มะริตัพพัง,

อันเราจะพึงตายเป็นแน่แท้,

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง,

ชีวิตของเรามีความตายเป็น
ที่สุดรอบ,

ชีวิตัง เม อะนียะตัง,

ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง,

มะระณัง เม นียะตัง,

ความตายของเราเป็นของเที่ยง,

วะตะ,

ควรที่จะสังเวช,

อะยัง กาโย,

ร่างกายนี้,

อะจิรัง,
อะเปตะวิญญาณ,
จุกุโท,
อะธิเสสสะติ,
ประฐะวิง,
กะลิงคะรัง อิวะ,
นิรัตถัง,
อะนิจจา ะตะ สังขารา,
อุปปาทะ ะยะ รัมมิโน,

อุปปัชชิตตะวา นิรุชฌันติ,
เตสัง วุปะสะโม สุโข,

ไม่ได้ตั้งอยู่นาน,
 ครั้นปราศจากวิญญาณ,
 อันเขาทิ้งเสียแล้ว,
 จักนอนทับ,
 ซึ่งแผ่นดิน,
 ประจูดังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน,
 หาประโยชน์มิได้,
 สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ,
 มีความเกิดขึ้นแล้ว,
 มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา,
 ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป,
 ความเข้าไปสงบระงับสังขาร
 ทั้งหมดนี้, เป็นสุขอย่างยิ่ง, ดังนี้ฯ

คำอธิบายประกอบ สวดมนต์บทนี้แล้ว ฟังเข้าใจดังนี้ว่า **ร่างกายจิตใจ คือ รูปกับนาม** เกิดดับไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา ไม่แน่นอน แต่ความตายแน่นอน

คนเราตายแล้ว ดูจาท่อนไม้ท่อนฟืน ปัจจุบันมีพิธีกรรมเกี่ยวกับคนตายมากมายที่ไม่เป็นสาระ แต่ก็ทำสืบๆ กันมาด้วยความไม่รู้

อันที่จริง ท่อนไม้ท่อนฟืนยังใช้ประโยชน์ได้ หากจะนำร่างคนตายไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น ใช้ศึกษาวิชาการทางแพทยศาสตร์ของนักศึกษาแพทย์ในสถาบันต่างๆ ควรที่จะได้**อุทิศสร้างไว้วิญญาณให้เกิดประโยชน์**ให้มากกว่าท่อนไม้ท่อนฟืน ก็น่าจะดีไม่น้อย จึงฝากไว้ให้คิด

๑๖. กลอนบทปลงสังขาร

○ มนุษย์เราเอ๋ย

นิพพานมีสุข

ตัดทวนห่วงหนัก

ฉันทไปมิได้

○ ห่วงนั้นพันผูก

ห่วงทรัพย์สินศฤงคาร

จะได้ไปนิพพาน

○ ยามหนุ่มสาวน้อย

งามแล้วทุกประการ

แต่ล้วนเครื่องเหม็น

เอ็นน้อยเก้าพัน

ให้ร้อนให้เย็น

○ ขนคิ้วก็ขาว

เส้นผมบนหัว

หน้าตาเว้าออก

○ จะลูกก็โอย

เหมือนดอกไม้โรย

เกิดมาทำไม

อยู่ไยมิไป

ห่วงชักร่วงไว้

ตัดทวนผูกพัน

ห่วงลูกห่วงหลาน

จงสละเสียเถิด

ข้ามพ้นภพสาม

หน้าตาแจ่มซ้อย

แก่เฒ่าหนึ่งยาน

เอ็นใหญ่เก้าร้อย

มันมาทำเข็ญใจ

เมื่อยขบทั้งตัว

นัยน์ตาก็มัว

ดำแล้วกลับหงอก

ดูน่าบัดสี

จะนั่งก็โอย

ไม่มีเกสร

- จะเข้าที่นอน ฟังสอนภาวนา
- พระอนิจจัง พระอนัตตา
- เราท่านเกิดมา รังแต่จะตาย
- ผู้ดีเชื้อใจ ก็ตายเหมือนกัน
- เงินทองทั้งนั้น มิตติดตัวไป
- ตายไปเป็นผี ลูกเมียฝังรัก
- เขาชักหน้าหนี เขาเหม็นซากผี
- เปื่อยเน่าพุงpong หมู่ญาติพี่น้อง
- เขาหามเอาไป เขาวางลงไว้
- เขานั่งร้องไห้ แล้วกลับคืนมา
- อยู่แต่ผู้เดียว ป่าไม้ชายเขียว
- เหลือไม่เห็นใคร เห็นแต่ฝูงแร้ง
- เห็นแต่ฝูงกา เห็นแต่ฝูงหมา
- ยื้อแย่งกันกิน ดูน่าสมเพช
- กระดุกกู่เอ๋ย เร็ยรายแผ่นดิน
- แร้งกาหมากิน เอาเป็นอาหาร
- เที่ยงคืนสังัด ตื่นขึ้นมึนนาน
- ไม่เห็นลูกหลาน พี่น้องเผ่าพันธุ์
- เห็นแต่นกเค้า จับเจ้าเรียงกัน

เห็นแต่คนแก่

ร้องแรกแหกขี้ขี้

เห็นแต่ฝูงผี

ร้องให้หากัน

○ มนุษย์เราเอ๋ย

อย่าหลงนักเลย

ไม่มีแก่นสาร

อุตส่าห์ทำบุญ

ค้าจนเอาไว้

จะได้ไปสวรรค์

จะได้ทันพระพุทธรเจ้า

จะได้เข้าพระนิพพาน

○ อะหังวันทามิทูระโต

อะหังวันทามิธาตุโย

อะหังวันทามิสัพพะโส

อะหังวันทามินิพพานะปัจจะโยโหตุ

พุทฺธัง ธัมมํ ลังขัง ปุชฺเชมิ ฯ



๑๗. คำอุทิศบุญ(กรวดน้ำ-แผ่เมตตา)

“ขอถึงอำนาจคุณพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า
จงโปรดบันดาลบุญข้าฯ(ที่ได้ทำไว้ในอดีตจนถึงปัจจุบันชาตินี้)”

○ ให้ถึงแก่เทวดาที่ตัวข้าฯ ญาติของข้าฯ ทุกภพชาติ เจ้า
กรรมนายเวรและเชื้อโรค

○ ให้ถึงแก่ เปรต อสุร, ภูตผีปีศาจ

○ ให้ถึงแก่เทวดา ยักษ์ นาค ครุฑ คนธรรพ์และกุมภัณฑ์

○ ให้ถึงแก่ญาติและครู อุปัชฌาย์อาจารย์ที่เป็นพระอริยเจ้า
ทั้งหลายบนเทวโลกและพรหมโลก

○ ให้ถึงแก่ชาวโลกทิพย์ทั้งมวล และผู้ที่ต้องการตลอดไป

ขอจงมาอนุโมทนาบุญข้าฯ ขอจงอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเทอญฯ
(หมายเหตุ ให้เจริญสติ “คำอุทิศบุญ” นี้ ตลอดทั้งวันคืน, ระลึกได้
เวลาใดให้อุทิศเวลานั้น ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม
เหยียดคู้ ขยับถ่ายชำระกาย...ฯลฯ **ตลอดเวลาที่สติระลึกได้** อนุสตินี้
จะเจริญขึ้นเป็นมหาสติ (หาอ่านรายละเอียดได้ในหนังสือ “คำสอนการ
อุทิศบุญที่ได้ผล” ของหลวงปู่เกษม อาจิณฺณสีโล)

อนึ่ง การอุทิศบุญหรือทำบุญอุทิศให้เทวดาเรียกว่า **เทวดาพลี**
เป็น ๑ ในพลี ๕ คือการบูชา ๕ อย่าง ได้แก่ ญาติพลี ๑ ปุพพเปตพลี
๑ ราชพลี ๑ อติถิพลี(ต้อนรับแขก) ๑ และเทวดาพลี ๑ การทำบุญ
บูชาบวงสรวงนี้ ย่อมมีผลเป็นศรัทธาในทศวัตถุกัมมสกตาสัทธาปัญญา

คำเตือนแผ่เมตตา

○ ก่อนท่านนอนหลับไปในคืนนี้
คิดถึงกุศลผลแห่งดีที่ผู้กวน

ขอจง**ตั้งดวงฤดี**ไว้ให้มั่น
จิต**ตั้งมั่น**แน่วแน่แล้วแผ่ไป

○ แม่เมตตาทั่วไปให้คนอื่น

ทั้งรักขึ้นเกลียดชังแต่ครั้งไหน

ขอให้เขาได้ดีมีสุขใจ

อย่าหวั่นไหวแม้อมิตรที่คิดชัง

○ แล้วใจเราจะสลายคลายเร้าร้อน
อนิฆาสูขี้อัตตานัง

จิตจะผ่อนคลายความเครียดแต่หนหลัง
พันทุกชังก็เพราะจิตคิดดีเอยๆ

หมายเหตุ การแม่เมตตา คือ การประพฤติปฏิบัติทางกาย วาจา ใจ ด้วยมิตรไมตรี มีเมตตา เอื้อเฟื้อ เอื้ออารีย์ต่อกัน ไม่ใช่คำสวดแต่ปาก ทุกคนเกิดมาพบกันเคยเป็นญาติกันมา ในอดีตกาลชาติที่แล้ว ทั้งสิ้น จึงควรแม่เมตตาด้วยการปฏิบัติเป็นมิตรไมตรีต่อกัน, เสมือนเป็นญาติของเรา ดุจมารดาถนอมบุตรคนเดียวที่เกิดแต่อก โปรดอ่าน สวดมนต์แปล บทกรณียเมตตสูตรที่หน้า ๑๔๓ **พระพุทธองค์ทรงสอนให้เป็นกิจที่พึงกระทำต่อกัน** ที่พึงเจริญเมตตาให้มีใจอย่างไม่มีประมาณ อย่าเอาแต่สวดคำแผ่อย่างเดียว (ให้ทำดีต่อมนุษย์และสัตว์ในโลกมนุษย์ ส่วนชาวโลกทิพย์ โลกสวรรค์ หลวงปู่เกษม ฯ ท่านให้เบิกบุญ-อุทิศบุญให้ แทนคำสวดแม่เมตตาหรือกรวดน้ำ ซึ่งทำได้ตลอดเวลาที่นึกได้)

นัยอิฎฐสูตร ๒๒/๔๗

“ความเป็นผู้มีอายุยืน มีวรรณะผ่องใส มีความสุข มียศ และการไปสู่สวรรค์ ย่อมไม่สามารถจะถึงได้ด้วยการอ้อนวอนหรือปรารภนา แต่บุคคลย่อมจะถึงสิ่งเหล่านี้ได้ ด้วยการลงมือปฏิบัติอย่างถูกต้องตามเหตุหรือปัจจัยนั้นๆ”

(พระพุทธทวณะ)

ภาคธรรมบรรยาย

ธรรมบรรยาย เรื่อง อริยมรรค...เส้นทางพระอริยะ



๑๘. อริยมรรค...เส้นทางพระอริยะ

๑) พระอริยะ คือ จุดหมายปลายทาง

อริยะ คือ จุดหมายปลายทาง ทางที่มีที่จบ ทางที่ไม่มีไป-
ไม่มีมา การตั้งเป้าหมายชีวิต เป็น**อัตตสัมมาปณิธิ** ตั้งตนไว้ชอบ เป็น
หนึ่งใน**จักรธรรม ๔** เป็นธรรมดุจล้อรถนำไปสู่ความเจริญ (ปฏิรูปเทส,
สัมปยุตฺตสสยะ, ปุพเพกตปุญญตา และอัตตสัมมาปณิธิ)

นิพพาน

(ตรัสรู้)

อรหันตบุคคล



- ละโลภะ โทสะ โมหะ ได้เด็ดขาด (ละ รูปราคะ, อรูปราคะ, มานะ, อุทัจจะ, อวิชชา ละได้ทั้ง ๑๐ สังโยชน์)

อนาคามี



- ละกามราคะ, ละปฏิมะได้เด็ดขาด ละได้ ๕ ใน ๑๐ (ละบุญละความดี, ละความคาดหวังเสียได้)

สกทาคามี



- ละกามราคะ (กามฉันทะ) ละปฏิมะ (พยาปาหะ) ละได้เบาบางลง

โสดาบันบุคคล

(อุคฆฏิตัญญู)



- ละสักกายทิฏฐิ ละวิจิกิจฉา ละสัสสัพทปรามาส ละได้ ๓ ใน ๑๐ สังโยชน์*
- รู้ชัดซึ่งความเกิด-ดับ คุณโทษและอุบายเครื่อง สลัดออกของอินทรีย์* ๕-๕-๖ (โสดาบันสูตร-ปฐม อรหันตสูตร) ตามความเป็นจริง คีลห้า-กรรมบถ ๑๐ บริบูรณ์

* หมายเหตุ เพื่อความเข้าใจดีขึ้น (โปรดพลิกไปอ่าน**คำอธิบายศัพท์**หน้า ๗๒ ประกอบไปด้วย)

- สติปัฏฐาน ๔, นาม-รูปปริเฉทญาณ*-ปัจฉยปริคคญาณ-สัมมสนญาณ- อุทยัพพญาณ* น้อมเข้าหาไสดาปัตตติยังคะ* ๔, ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ในอริยมรรคมันคง

จุลไสดาบัน
(วิปจิตัญญ)



- ศรัทธา ๔ มันคง ทสวัตถุกัมมสกตาปัญญา* สมถ-วิปัสสนากรรมฐาน* วิปัสสนาภูมิ ๖ ศึกษาโพธิปักขิยธรรม* ๓๗ ประการ สติปัฏฐาน ๔, นามรูปปริเฉทญาณ เริ่มเห็นอริยมรรคในอริยสังข์ เริ่มเข้าหาศีล สมาธิ ปัญญา มากขึ้น

กัลยาณชน
(เนยยุบุคคล)



- มีเมตตา-ศีลห้า กรรมบถ ๑๐ บ้าง ศรัทธา ๔ ไม่มันคง ปฏิบัติภาวนาบ้าง เช่น ทารุขันธสูตร* ถ้ามีจักรธรรม ๔ จะมีสุตมย-จินตมย-ภาวนามยปัญญา และวิปัสสนาภูมิ ๖ นำไปสู่จุลไสดาบัน เริ่มเข้าใจองค์มรรคในอริยสังข์

ปฤชชน

- ทาน ศีลไม่บริบูรณ์ ศรัทธา ๔ ไม่มันคง ไม่ปฏิบัติภาวนา ไม่มีสุตมยปัญญา (ปะทะประมอบายภูมิ) ไม่มีเป้าหมายชีวิต ไม่มีจุดหมายปลายทาง ดังเช่น นชสิกขสูตร* ฉิคคัพสูตร*

ชีวิต คือ การเดินทางของจิต การเดินทางชีวิตต้องมีเป้าหมาย ต้องตอบคำถามตัวเองให้ได้ว่า**เกิดมาทำไม?** จะเลือกเดินไปทางใด? ไปปฏิบัติธรรมกันไปทำไม? **ทำไมต้องไป-ต้องมา?**

* หมายเหตุ เพื่อความเข้าใจดีขึ้น (โปรดพลิกไปอ่านคำอธิบายศัพท์หน้า ๗๒ ประกอบไปด้วย)

๒) ศึกษาเส้นทางก่อนเดินทาง (ศึกษาคู่ต่อสู้)

- ๒.๑) **อกุศลมูล ๓** - โลภะ โทสะ โมหะ
 (มูลเหตุทำให้ต้องเกิด)
- อกุศลกรรมบถ ๑๐** - กายกรรมทุจจริต ๓ วิจิตุจจริต ๔
 มโนทุจจริต ๓
- อกุศลมูลจิต ๑๒** - โลภะมูลจิต ๘ โทสะมูลจิต ๒
 โมหะมูลจิต ๒
- อกุศลเจตสิก ๑๔** - **โลภะ** ทิฏฐิ มานะ
 - **โทสะ** อิสสา มัจฉริยะ
 กุกกุจจะ ถีนะ มิทธะ
 - **โมหะ** อหิริกะ อโนตตปปะ,
 วิจิกิจฉา อุททัจจะ
- จิต ๘๙
เจตสิก
๕๒

-

นามขันธ์ ๕

{

วิญญานขันธ์ - จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

เวทนาขันธ์ ๑

สัญญาขันธ์ ๑

สังขารขันธ์ ๕๐

}

เจตสิก ๕๒ หรือ

นามขันธ์ ๓
- ๒.๒) **นิวรณ์ธรรม ๕** - กามฉันทะ พยาบาท วิจิกิจฉา
 (เครื่องกั้นความดี)
 (ลั้งเลสสัจ) ถีนะมิทธะ (ง่วงงุน-
 ท้อ) อุททัจจะกุกกุจจะ (ฟุ้ง-รำคาญ)
- ๒.๓) **อนุสัย ๗** - กามราคะ ปฏิฆะ ทิฏฐิ มานะ
 (กิเลสนอนเนื่อง)
 วิจิกิจฉา ภวราคะ อวิชชา
- ๒.๔) **สังโยชน์ ๑๐** - ทิฏฐิ(กาย) วิจิกิจฉา สัมผัสพบปราสาท
 (เครื่องผูกมัดตัว)
 กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ

๒.๕) **กิเลส ๑๐**
(เครื่องเศร้าหมอง)

อรูปราคะ อหัตถังจะ มานะ อวิชชา
- โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ
วิจิกิจฉา อหัตถังจะ กุกกัจจะ
อหิริกะ อโนตตัมปะ

๒.๖) **อุปกิเลส ๑๐**
(วิปัสสนูปกิเลส)

- โอภาส ญาณ ปิติ ปัสสัทธิ สุข
อธิโมกข์ (น้อมเชื่อ) ปัคคาหะ (เพียร
กล้า) อุปปัญฐาน (สติแข็งแกร่ง)
อุเบกขา นิกันติ (พอใจ)

๒.๗) **ปัลลิวรี ๑๐**
(เครื่องกังวล)

- ทิอยู่-ตระกุล-ญาติ-หมู่คณะ-อาชีพ-
ลาม-การศึกษา-โรคมัย-เดินทางไกล-
อิทธิฤทธิ์

๓) สนาม-เวทีการต่อสู หรือ สมรภูมिरบ (วิปัสสนาภูมิ* ๖)

๓.๑) ชั้น ๕	}	รูปชั้น (รูป ๒๘)	อุปาทาย ๒๔	{ <ul style="list-style-type: none"> - ปสท๕,โคจร๔,วิการ๓รูป๓ - ลักษณะ๔,วิญญ๒๒,ภาวะ๒รูป๒ - ชีวิติน๑,หทัย๑,ปริเฉท๓รูป๑,อาหาร๓รูป๑ 	} <ul style="list-style-type: none"> รูปที่อาศัย รูปใหญ่
		นามชั้น	มหาภูต ๔ - ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม - รูปใหญ่		

- เวทนาชั้น(เจตสิก๑) สัญญาชั้น(เจตสิก๑) สังขาร
ชั้น(เจตสิก๕๐) และวิญญาณชั้น (จิต ๘๙ หรือ
๑๒๑ ดวง-ไม่มีรูป แต่อาศัยรูปชั้นอยู่ รู้ ระลึกรู้
สืบต่ออยู่ตลอดโดยกว้างจิตใจจนถึงนิพพาน จึงดับนาม
ดับรูป)

๓.๒) **อายตนะ ๑๒ รูป**
 (อาทิตตปริยายสูตร=
 สูตรว่าด้วยของรื้อน)

- **อายตนะภายนอก ๖** (อารมณ์ ๖) รูป
 เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์-
 (เรื่องราวในกิตติ)
- **อายตนะภายใน ๖** (ทวาร ๖) ตา หู จมูก
 ลิ้น กาย ใจ

๓.๓) **ธาตุ ๑๘**

- รูปธาตุ**
 - อารมณ์ ๖ (รูปารมณ์ หรือ อายตนะภายนอก
 ๖ ในความเป็นธาตุ)
 - ทวาร ๖ (อายตนะภายใน ๖ หรือ สฟายตนะ
 ๖ ในความเป็นธาตุ)
- นามธาตุ วิญญาณธาตุ ๖** (เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส
 รู้สัมผัส รู้เรื่องราวคิดนี้รู้ความหมาย
 ในความเป็นธาตุ)

๓.๔) **อินทรีย์ ๒๒** - **อินทรีย์**ในพละ ๕, อินทรีย์ในเวทนา ๕,
 อินทรีย์ในทวาร ๖, อินทรีย์ในชีวิตและ
 เพศ ๓, อินทรีย์ในมรรคผลนิพพาน ๓

๓.๕) **ปฏิจสงฺฆปาต ๑๒** - **อวิชา**-สังขาร-วิญญาณ-นามรูป-
 สฟายตนะ-ผัสสะ-เวทนา-**ตัณหา**-
 อุปาทาน-ภพ-ชาติ-ชรามรณะ ฯ

๓.๖) **อริยสัง ๔** - **ทุกขสัง** (รูปนาม, ชันท์ห้า), สมุทัยสัง
 (โลกะเจตสิก*), นีโรธสัง (นิพพาน), มรรคสัง
 (โลกุตตรจิต ๘ คีล สมาธิ ปัญญา)

๔) วิธีการต่อสู้

- ๔.๑) **ศรัทธา ๔ มั่นคง** - **ศรัทธาเจตสิก** เป็น ๑ ใน ๑๙ ดวง ของ โสภณะสาธารณะเจตสิก ดุจแก้วมณี พระเจ้าจักรพรรดิ อัญนำไปสู่โสตาปัตติ ยังคะธรรม ๔ ประการ คือ สัมปฐิสสัง เสวะ สัทธัมมัสสวณัง โยนิโสมนสิการ ธิมมานุธิมมปฏิบัติ
- **ใช้ทานบารมี** ขจัดโลภะ ใช้เมตตาบารมี ขจัดโทสะ รักษาศีล ใช้กำหนดหรือ เจริญสติ สร้างสมาธิ-ปัญญาขจัดโมหะ อวิชชา (บารมี ๑๐, บุญกิริยาวัตถุ ๑๐, กุศลกรรมบถ ๑๐ บริบูรณ์)
 - **ทสวัตถุกัมมัธสกตาปัญญา ๑๐** อย่าง เชื่อในการบุญทาน การบวสรวงรภาพ ไหว้ ในคุณโทษบิดา-มารดา นรก-สวรรค์ โอปปาติกะ มรรค-ผลนิพพาน เมื่อมี สัมมาปัญญาแล้ว องค์สัมมามรรคอีก ๗ องค์ จะตามมา
- ๔.๒) **สร้างปัญญา ๓** - **สุตมยปัญญา** (ฟังมากๆ จนเป็น พหูสูตะ) **จินตมยปัญญา** (คิดแต่ดี) และ **ภาวนามยปัญญา** (วิปัสสนาภาวนา เจริญสติปัญญา)

๔.๓) **ศึกษาปฏิบัติโพธิปักขิยะธรรม ๓๗** (องค์แห่งการตรัสรู้)

- สติปัฏฐาน ๔, **จิตตานุปัสสนา-อนิจจัง, เวทนานุปัสสนา-**
ทุกขัง, **ธัมมานุปัสสนา-อนัตตา, กายานุปัสสนา-อสุภะ**

- สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔

- อินทริย์ ๕ พละ ๕

- โพชฌงค์ ๗

- มรรค ๘, คีล (กุศลกรรมบถ ๑๐ บริบูรณ์), สมาธิ, ปัญญา

๔.๔) **สร้างมหากุศลโสภณะจิต ๘ ดวง** - ทำทาน รักษาศีล เจริญ
ภาวนา (บุญกิริยาวัตถุ ๑๐, บารมี ๑๐ บริบูรณ์)

- **โสภณะเจตสิก ๒๕** - ศรัทธา สติ ปัญญา อโลภะ
อโทสะ วิรตี(ศีล) อัปมัญญา (เมตตาการุณา-มุทิตา) ตัตตรัมชฉัตตตา
เจตสิก ฯลฯ

- **อัญญุสमानาเจตสิก ๑๓**- ประုံแต่งทั่วไปทั้งกุศล-อกุศล
คือ จันทะ วิริยะ มนสิการ วิตก วิจาร ซีวิตินทริย์ ปิติ เอกัคคตา
อิโมกข์ **ผัสสะ** เวทนา สัญญา เจตนา **ควรฝึกประုံ**ให้เป็นเฉพาะแต่
ฝ่ายกุศล ปุญญาภิสังขารเท่านั้น อย่าประုံโลภ โกรธ หลง อกุศล
อปุญญาภิสังขาร

- **รูปา-อรูปวจรจิต ๒๗** - ทำฌานสมถกรรมฐาน ด้วย
อเนญชาภิสังขารเจตสิก ทางนี้ **ไม่ควรเข้าไปหลงติดในฌานสุข และ**
ให้รู้เท่าทันอุปกิเลส ในวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ด้วย

- **โลกุตตรจิต ๘** - มรรคจิต ๔ ผลจิต ๔ ปฏิบัติด้วย
วิปัสสนากรรมฐาน มีอารมณ์รู้สภาวะธรรม รูป-นาม เกิดดับ ปัจจุบัน
ด้วยสัมมาสติ-สัมมาปัญญาพร้อมกันทั้งองค์มรรคทั้งแปด

- **บุญกิริยวัตถุ ๑๐** ได้แก่ **ทาน, อนุโมทนาทาน, ให้ส่วนบุญ**
ศีล อ่อนน้อม ขวนขวายช่วยเหลือกิจการงานบุญ **เจริญภาวนา** ฟัง
ธรรมตามกาล แสดงธรรม ทำความเห็นชอบถูกต้องตรงเป็นสัมมาทิฏฐิ
(ต้องบริบูรณ์ทั้งทาน, ศีล สมณะและวิปัสสนา)

๔.๕) **อื่นๆ-ทำบุญ** - อุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวรมากๆ ทำบุญกิริยา
วัตถุ ๑๐ บริบูรณ์ มีเมตตากรุณา, ความอ่อนน้อมกราบไหว้, การ
เอื้อเฟื้อช่วยเหลือสังคมก็เป็นบุญ ฯลฯ ทำบุญให้ทานเป็นการ**กำจัด**
โลภะ, ทำเมตตารักษาศีลกำจัดโทสะ **เจริญภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน**
กำจัดโมหะ

- **แผ่เมตตาให้มากๆ** ด้วยการกระทำ ด้วยความเป็นมิตร
ไมตรี มีใช้คำกล่าวแผ่ แต่ต้องแผ่ด้วยการกระทำ จะส่งเสริมกุศล
กรรมบถ ๑๐ มั่นคงขึ้น ศีลบริสุทธิ์ขึ้น **เจริญเมตตาเป็นการกำจัด**
โทสะช่วยทำศีลให้บริสุทธิ์

- **เจริญมรณานุสติบ่อยๆ** เจริญอสุภะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ทุกกลมหายใจเข้าและออก เพื่อละอึดติดตัวตนว่าไม่ใช่เรา ทุกคนต้องตาย

- **ใช้สัมมาวายามะมากๆ** คือ สัมมาวายามะในสัมมัปปธาน
๔ (อาตปปี-สัมปชาน-สติมา) ถ้าไม่เพียรมาก ๆ จะปิดอบายภูมิไม่ได้
จะเสียชาติเกิด เพียรมากทำให้มีสัมมาสติ มีการสังวรระวังเป็นศีล
และเป็นสัมมาสมาธิเกิดปัญญาเป็นวิปัสสนาญาณ

- **ใช้โยนิโสมนสิการ (ใส่ใจเนืองๆ)** คิดเป็น คิดแต่ดี ไม่
กล่าวร้าย-ไม่อวดกุศล โยนิโสใส่ใจมาก ๆ จะเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสติ
ระลึกได้บ่อยขึ้น ญาณเกิดบ่อยขึ้น

- **พิจารณาไตรลักษณ์** อยู่อย่างไม่มีกลางวัน กลางคืน =

ได้ถืออัญญาแจเปิดประตูพระนิพพานแล้ว (ดูจเข้มีวินาที-ที่นี้...เดี๋ยวนี...ๆ
ไม่มีอดีต-อนาคต มีแต่สภาวะธรรมรูป-นาม เกิดดับเป็นปัจจุบันทุก
วินาทีที่เข้มีเดิน)

๕) ยุทธวิธี หรือ เทคนิคพิเศษ

๕.๑) **ศึกษาปฏิบัติจสมบพาท ๑๒** “อวิชาสังขาร-วิญญาณ-
นามรูป-สพายตนะ **ผัสสะ...ๆลๆ**”

- ตัดกำลังข้าศึกที่ “...ๆลๆ **ผัสสะ-เวทนา-ตัณหา-อุปาทาน-
ภพ-ชาติ-ชรามรณะๆ**” ตัดผัสสะ(อาหาร)ได้จะไม่ปรุง

- **ผัสสะ** ทางอารมณ์ ๖ ทวาร ๖ วิญญาณ ๖ (นามอาหาร
๓ ได้แก่ **ผัสสาหาร** มโนสัญญาเจตนาหาร และวิญญาณาหาร)

- ต้องรู้จักสังโยชน์ ๓ ตัวแรก ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา
สีลัพพตปรามาส ต้องรู้นิวรณ์ ๕ และข่มระงับนิวรณ์ได้อย่าง
แคล่วคล่องว่องไวด้วยกายคตาสติ เมื่อกำจัดสังโยชน์ ๓ ได้ สังโยชน์
อื่นๆ ก็จะค่อยๆ ละคลายไปตามลำดับ เป็นสุคติ ไหลเรื่อยไปไม่มี
ย้อนถอยกลับ

“**เอาธาตุรู้** (สังขารเจตสิก ๕๐ เวทนาเจตสิก ๑ สัญญา
เจตสิก ๑) **ออกจากจิต**” คือ ปลง, ไม่ปรุง

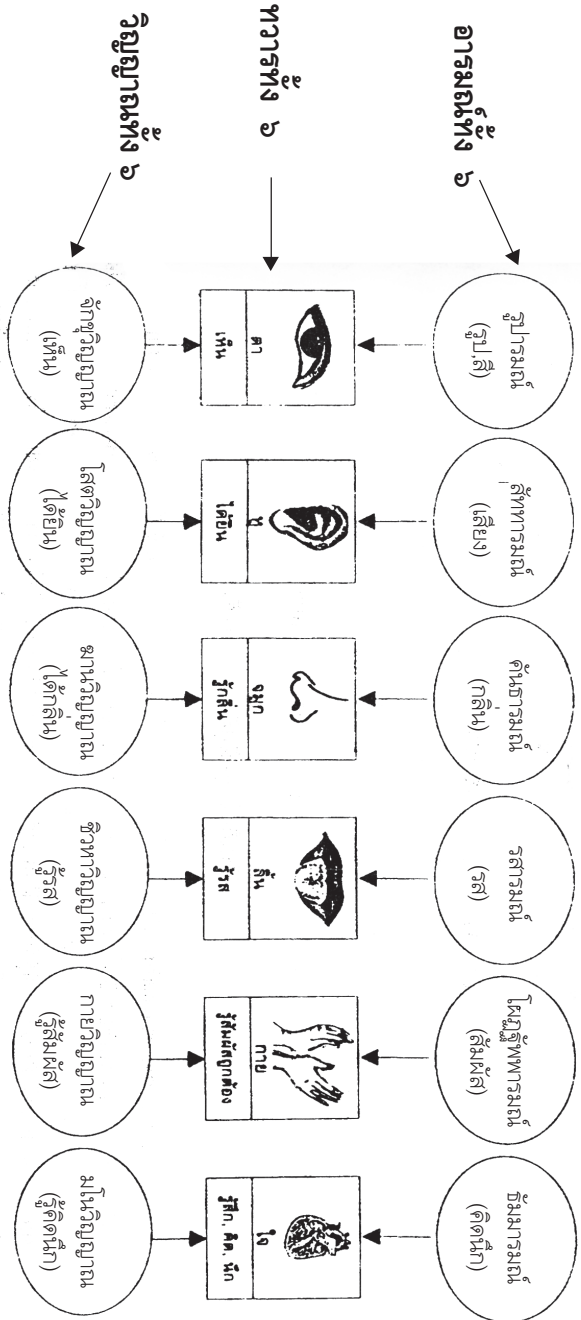


- วิญญาณขั้นนี้ คือ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

“**ไม่อธิบาย ไม่ปรุง ไม่เห็นว่าดี-ชั่ว ไม่รัก-ไม่ชอบ-
ไม่ชัง ไม่ยินดี-ไม่ยินร้าย = กิริยาจิต**”

- เห็น...ได้ยิน...สักว่า..ๆ (ไม่ปรุง-ไม่ชอบ-ไม่ชัง) ดู
แผ่นดิน ผืนน้ำ ลม ไฟและผ้าเช็ดธุลี เมื่อสติดี

รูปแสดงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ๖ ทวาร ๖ วิญญาณ ๖



โดยมีผัสสเจตสิกเป็นตัวประสาน

ความสำรวมอินทรีย์ดี ศีลก็จะบริบูรณ์ สมาธิและปัญญาจะเกิดตาม องค์มรรคทั้งแปดก็ประชุมลงกลายเป็น**อริยมรรค** **องค์ปฏิบัติที่ไม่ใช่เราปฏิบัติ** วิปัสสนาญาณย่อมเกิด

๕.๒) **เปิด “ตาใจ” ให้ได้**- รู้สึกตัวให้เป็น (ลืมตาอย่าลืมตัว)

ตาใจ คือ สติ เป็นปัญญาตัวที่ ๓ คือ ภาวนามยปัญญา

- ใส่ใจอริยาบถใหญ่ ๔ **ยืน เดิน นั่ง นอน** (รู้ทันขณะปัจจุบัน) ในอริยาบถบรรพ ให้รู้ว่า**อริยาบถปิดบังทุกข**

- ใส่ใจในอริยาบถย่อย สัมผัสัญญะบรรพ เขียด คู้ ก้าวเดิน -ถอยหลัง กิน-ถ่าย ฯลฯ... รู้เย็น-ร้อน, อ่อน-แข็ง, หย่อน-ตึง ในธาตุ ทั้งสี่ทุกอริยาบถ ให้ขับไล่ตัณหา**ให้ละสมุทัย** ปัญญาจะละเอียดขึ้นๆ

“ระลึก**รู้สภาวะธรรมปัจจุบัน...ปัจจุบัน..ที่นี้..เดี๋ยวนี้**” (โปรดดู เข็มวินาที) ระลึก**รู้**นี้แหละคือองค์มรรค **องค์ปฏิบัติที่ไม่ใช่เราปฏิบัติ** มีแต่รูปกับนาม ทำหน้าที่ไปตามกรรมทางกายและใจ

- ตามดูตามรู้ , รู้เท่าจรรู้ทัน จึงรู้ถูก จึงจะเบากายเบาใจ ไม่ทุกข์ “อย่าขึ้นรถไฟแห่งความคิด..ถ้าถูกจุดให้ขึ้นแล้ว..ให้รีบลง” คือ รู้ตัว ให้ดูความคิด ดูเหมือนนั่งดูรถไฟวิ่งไป-วิ่งมา แต่อย่าขึ้นรถไฟ

“จิตใดยึด จิตนั้นทุกข์ จิตใดไม่ยึด จิตนั้นไม่ทุกข์ ธรรมแท้แค่**รู้** **รู้**แล้วไม่ทุกข์ จิตใด**รู้**ทันจิตนั้นบริสุทธิ์และหลุดพ้น”

- **ภักทกะรัตตคาถา** “อดีตตั้ง...ไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย **นับประสาฎกขออนาคะตัง...ไม่พะวงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ยะทะตัตม...อดีตก็ละไปแล้ว** **อัปปัตตัญจะอนาคะตัง...อนาคตก็ยังไม่ถึง** **ปัจจุบันัญจะวิปัสสติ...ให้เห็นธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า** ในที่

นั้นๆ อะสังหิรัง ไม่ง่อนแง่น อสังกุปปัง ไม่คลอนแคลน ตั้งวิชา
มะนุพพฐะเย ควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้”

๕.๓) **ไม่เลือกเวลา-สถานที่**

- ตั้งแต่ตื่นจนหลับ (กรรมฐานลี้มตา) เป็นวิภากรกรรมเก่าใน
กามคุณ ๕ ที่เห็น, ได้ยิน ฯลฯ ที่ได้รับตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย
เราจะมี**สติระลึก**รู้เพื่อ**สร้างเหตุของกรรมใหม่**ชาติใหม่ภพใหม่อย่างไร!
เหตุดีก็เป็นกุศลกรรม เหตุไม่ดีก็เป็นอกุศลกรรมในภพชาติต่อไป

- ทุกสถานที่และโอกาส อยู่กับตาใจ (สติ) ตลอดเวลา รูป-
นาม เกิด-ดับ ตลอดเวลา หมั่นสังเกตเข้ามาที่กาย-ใจของตน **เริ่มต้น
ที่จับปัจจุบันขณะให้ได้!**

- ถ้าเพลิน...ก็ให้รีบรู้ว่าเพลิน นั่นคือ “ตาใจ” (สติ-ระลึก-
นึกปัจจุบัน) ตามดู ตามรู้...แต่ไม่เฝ้า, ไม่เพ่ง ไม่จ้อง

- “คิด (ราคะ โทสะ) เป็นหนู รู้เป็นแมว (สติ)”

- “กายไหวใจรู้ ระลึกดูทั้งรู้ (นาม) ทั้งไหว (รูป)” รู้ตัวทั่ว
๑๐ ทิศ ๓๖๐ องศา เหมือนอยู่ในฟองไข่กำลังฟัก ครบทั่วทั้ง ๖ ทวาร

- “เดินนับเท้า นอนนับห้อง ฝ้ามองลมหายใจ เคลื่อนไหว
ด้วยสติ” (รู้ที่ละทวาร...ๆ...ๆ)

- คิดเท่าไรก็ไม่รู้ หยุดคิดได้ จึงรู้ ผู้รู้ไม่คิด ผู้คิดยังไม่รู้
หยุดคิด...จึงรู้

- คนเราทุกข์เพราะคิด ความคิดทำให้ทุกข์ **ให้ออกมาอยู่
นอกคิด** รู้คิด ดูคิด เห็นคิด เห็นคิดแล้วไม่ทุกข์

- อย่าส่งจิตออกนอก ส่งออกไปทางทวาร ๖ ทำให้ทุกข์...
จิตเห็นจิต เป็นมรรค ผลคือ นิโรธ

- แก้อึดจนตรึงใจ ใครกำลังครอง (บุญหรือบาป)
- โคนแม่ลูกอ่อนเล็ดหล้า ชำเลียงแลดูลูกน้อย (ชำเลียง สังกะตดูจิต)
- ผู้พิจารณาไตรลักษณ์ (เกิด-ดับ) อยู่อย่างไม่มีกลางวันกลางคืน ท่านทั้งหลายเหล่านั้น คือ ผู้ที่ได้ถือกุญแจเปิดประตูพระนิพพานไว้ในกำมือ “ยังภิกขุจิ สมุหะยะ รัมมัง สัพพันตัง นิโรธะ รัมมัง” “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา”

๕.๔) **ควรแสวงหาสัพปาเย ๗** คือ สิ่งที่เหมาะสมที่สบาย ๗ อย่าง ได้แก่ ที่อยู่๑, แהל่งแสวงเลี้ยงชีพ๑, อิริยาบถ๑, บุคคลแวดล้อม๑, ครูอาจารย์กัลยาณมิตรดี๑, โภชนาหาร ๑, อากาศ ๑

อนึ่ง การเจริญภาวนาจะง่าย ผลปฏิบัติจะเร็วย่อมขึ้นอยู่กับบุพเพกตบุญญาตานุญาเก่า ๑, อุบายเลือกเฟ้นข้อปฏิบัติให้ถูกจริตนิสัยวาสนาบารมีของตัวเอง ๑, และความมุ่งมั่นตั้งใจแน่วแน่ในการปฏิบัติอีก ๑ จงเลือกหาแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับจริตนิสัย กรรณฐานของใครของมัน จริตใครจริตมัน ถ้าถูกจริตจะเบากายเบาใจ กิเลส โกรธ โสภ หลง จะค่อยลดน้อยลงๆ

๖) สรุป

๖.๑) “จงเพียรถือเอาถาดทองในพระศาสนานี้ ดุจนายวาณิชเสริวะผู้เป็นบัณฑิต...”

๖.๒) “จงอย่าเสียชาติเกิด...ทรัพย์สิ้นสงได้แค่...โรงพยาบาล ลูกหลานญาติสงได้แค่...เชิงตะกอน บาบ-บุญเป็นทุนรอน...สงไปชาติหน้า

แต่ถ้าไม่มีไป-ไม่มีมา คือ นิพพาน!” ยึดเอาบารมี ๑๐ บุญกิริยาวัตร ๑๐ เป็นแพข้ามโอฆะสงสาร (กาม, ภพ, ทิฏฐิ, อวิชชา) แล้วก็ไม่ต้องแบกแพขึ้นฝั่งอีก จงอย่าติดบุญ **เพราะบุญบังนิพพาน**

๖.๓) ชีวิตของเราเหลืออีกกี่วัน กี่ชั่วโมง เราจะทำอะไรกับเวลาที่เหลืออยู่ เราย่อมไม่รู้วันตายที่จะมาถึง จึงให้เจริญสติตลอดเวลา! “นัตถิ ชาตัสสะ อมรณังฯ สัตว์ที่เกิดแล้วไม่ตาย ไม่มี” จงซ้อมตายก่อนตายทุกวัน (ทุกลมหายใจเข้า-หายใจออก)

๖.๔) “จงฟังมากๆ จนเป็นพหูสูตะ (พหูสูตร)” ฟังมากเกิดปัญญาเป็นพหูสูตร “เมื่ออ่านแผนที่ แล้วต้องเริ่มต้นเดินทางทันที อ่านฉลากยา แล้วให้รีบกินยาทันที”

- สวดมนต์นั้นมันยาก กาวนาเป็นยากิน ถ้าไม่กินยา ไข้ก็ไม่หาย ไม่ฟื้นทุกข์...

- กาวนามยปัญญา คือ ปัญญาตัวที่ ๓ บุญสำเร็จด้วยการเจริญกาวนา เจริญสติ เจริญวิปัสสนาปัญญา

๖.๕) **หลวงปู่ดูลย์ อตุโล** ให้ธรรมโอวาทหลวงพ่อเบท ขณะทีไปกราบลาเพื่อละสังขารว่า

“ที่เราพยายามปฏิบัติธรรมกันมานี้เพื่ออะไร...ก็เพื่อจะใช้ในเวลานี้เท่านั้น

...ในเวลาที่ตาย ให้ทำจิตให้เป็นหนึ่ง แล้วหยุดเพ่งปล่อยวางทั้งหมด...”

- **ติเหตุกะปฏิสนธิบุคคล** คือ ขณะปฏิสนธิประกอบด้วยติเหตุ คือ เหตุ ๓ ได้แก่ โอลภะ อโทสะ อโมหะ ผู้นั้นจะได้บรรลุธรรมในชาตินั้น

- **พุทฺธกาล** ลูกศิษย์พระสารีบุตร ๕๐๐ มีอดีตชาติหนึ่งเคย

เกิดเป็นค่างควา ๕๐๐ ฟังเสียงพระสวามนตร์ ตายไปเกิดบนสวรรค์
ชาติต่อมาจึงได้บวชเป็นภิกษุศิษย์พระสารีบุตร, ส่วนพระสงฆ์สาวก
หลงจิวร ตายไปเกิดเป็นเส้นที่จิวร ๗ วัน พระนางมัลลิกาเทวีทำบุญ
มาก ตายแล้วไปเกิดในนรกถึง ๗ วัน จึงได้เสวยวิบากกุศลกรรมบน
เทวโลก ดังนั้น จึงขอให้เจริญอุปปราปรเจตนา กล่าวคือ ให้นึกถึงบุญ
ที่ได้กระทำแล้ว และอุทิศบุญให้บ่อยๆ หนึ่งๆ จนวาระสุดท้ายมาถึง
หากยังจะต้องเกิดอีกก็ให้ทำ **“ติเหตุกะปฏิสนธิ”** ให้ได้ ชาติหน้าจะได้
ไม่ต้องเกิดอีก

๖.๖) **บทสรุปผลปฏิบัติ** พระพุทธทวจนะ

- **โสตปาณสูตร** ให้รู้คุณโทษและความเกิด - ดับของ **อินทรีย์ในทวาร ๖** (ตา,หู,จมูก,ลิ้น, กาย,ใจ) ตลอดเวลา ให้รู้**อินทรีย์ ๕ ในเวทนา ๕** ประการ (สุขกาย-ใจ ทุกข์กาย-ใจ ไม่สุขไม่ทุกข์)
- **ปฐมโสตสูตร** ให้รู้คุณโทษของ**อินทรีย์ ๕ (พละ ๕) ในธรรม** (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา) ให้รู้ความเกิด-ดับ และอุปายเครื่องสลัดออก มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา
- **จงเอาสังโยชน์ ๑๐** เป็นตัววัดผลปฏิบัติว่า ได้เดินเข้าสู่เส้นทางพระอริยะแล้ว นิวรณ์ ๕ ถูกข่มและระงับลงแล้ว อุปายภูมิ ได้ปลดลงแล้ว การเกิดพึงมีอีกอย่างมากไม่เกิน ๗ ชาติ

คำอธิบายศัพท์

๑) **อริยมรรค** คือ ทางอันประเสริฐ ทางเดินของพระอริยะ ญาณอันให้สำเร็จความเป็นพระอริยะ มี ๔ คือ โสตปฏิบัติมรรค

สภากาฬามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค

อริยมรรค มาจากคำเต็มว่า **“อริยอัฏฐังคิกมรรค”** คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ (หรือมรรคสังขจะ เป็น ๑ ในสังขจะ ๔ คือ ทุกขสังขจะ สมุทัยสังขจะ นิโรธสังขจะ มรรคสังขจะ เรียกว่าสังขจะ ๔ ความจริง ๔ หรือ อริยสังข์ ๔ ความจริงอันประเสริฐ ๔) ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ (ปัญญาชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริ-คิดชอบ) สัมมาวาชามะ (เพียรชอบ) สัมมาสติ (ระลึกรู้ชอบ) สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ) สัมมากัมมันตะ (กายกรรมชอบ) สัมมาวาจา (วจีกรรมชอบ) และสัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ) มรรคเป็นองค์ปฏิบัติ ไม่ใช่ตัวเราปฏิบัติ

เส้นทางชีวิตสัตว์โลก คือ ทางเดินของจิตที่วนเวียนเป็นวัฏฏะมี ๓๑ ภูมิ ได้แก่ **อบายภูมิ ๔** (สัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน) **มนุษย์ภูมิ ๑** **เทวภูมิ ๖** (จาตุมหาราชิกา ดาวดึงส์ ยามาดุสิต นิมมานนรดี ปรนิมมิตตวสวัตตี) **พรหมภูมิ ๒๐** (รูปพรหม ๑๖ และอรุปรหม ๔)

ทางประเสริฐ คือ อริยมรรค ซึ่งนำไปสู่ทางพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน เป็นพระอริยบุคคลสูงสุด คือ พระอรหันตบุคคล

๒) พระอริยบุคคล คือบุคคลผู้เจริญ ประเสริฐ ผู้ไกลจากข้าศึกคือ กิเลส ผู้บรรลุธรรมวิเศษ มี ๔ คู่ ๘ บุรุษ ได้แก่

- โสดาบันบุคคลคู่ที่ ๑ คือ โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล
- สภากาฬามบุคคลคู่ที่ ๒ คือ สภากาฬามิมรรค-สภากาฬามิผล
- อนาคามีบุคคลคู่ที่ ๓ คือ อนาคามีมรรค-อนาคามีผล
- อรหันตบุคคลคู่ที่ ๔ คือ อรหัตตมรรค-อรหัตตผล

๓) จักรธรรม ๔ คือ ธรรมเปรียบด้วยล้อรถ นำชีวิตไปสู่

ความเจริญรุ่งเรืองดุจล่อรอนำไปสู่ที่หมาย มี ๔ อย่าง คือ

(๑) **ปฏิรูปเทสวาสะ** อยู่ในถิ่นที่เหมาะสมที่มีการศึกษาพระ
ธรรม

(๒) **สัปปริสุปัสสยะ** สماعคมกับสัปปบุรุษ หรือ สัตบุรุษคือ
คนดีหรือผู้มีศีลมีธรรม

(๓) **อัตตสัมมาปณิธิ** ตั้งตนไว้ชอบ มีเป้าหมายชีวิต

(๔) **บุพเพกตบุญญตา** ได้ทำความดีไว้ก่อน (บุญเก่า)

๔) สังโยชน์ หรือสังโยชน์ ๑๐ คือ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์
หรือเป็นธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ อย่าง ได้แก่

ก) **โอรัมภาคิยสังโยชน์** เป็นสังโยชน์เบื้องต้นมี ๕ อย่าง

(๑) สักกายทิฏฐิ เห็นว่าเป็นตัวเป็นตนของตน เห็น
ว่าไม่ใช่สักแต่ว่าเป็นกาย

(๒) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม
พรongsงฆ์ ในขั้นอดีต-ปัจจุบัน-อนาคต

(๓) สीलัพพตปราคาส การลูปคล้ำศีล เชื่อถือบุญนอก
พระศาสนา มงคลตื่นข่าว หมอดู ของขลัง

(๔) กามราคะ ความติดใจในกามคุณอารมณ์คือ รูป เสียง
กลิ่น รส สัมผัส (ความอยากที่ไม่มีสิ้นสุด**แม้กระทั่งบุญความดี**)

(๕) ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ ขัดเคืองใจ ไม่
เป็นไปตามที่หวัง, คาดหวัง, ต้องการ, ตั้งใจอยากจะเป็นดังใจของ
เรา (เกิดขึ้นเพราะไม่มั่นคงในศรัทธาเรื่องกฎของกรรม)

ข) **อุทรมภาคิยสังโยชน์** สังโยชน์เบื้องสูง ๕ ประการ ได้แก่

(๖) รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต (รูปฌาน)

(๗) อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรม (อรูปฌาน)

(๘) มานะ ความถือว่าตัวเป็นนั่นเป็นนี่

(๙) อุทัจจะ ความฟุ้งซ่าน (จิตเลี้ยวพระนิพพาน)

(๑๐) อวิชชา ความไม่รู้จริง (ยังพอใจในพรหมโลก เทวโลก มนุษย์โลก ไม่รู้พระนิพพาน)

พระโสดาบันบุคคล ละสังโยชน์ ๓ ข้อต้นได้ พระสกทาคามีทำสังโยชน์ข้อ ๔ และ ๕ ให้เบาบางลงด้วย

พระอนาคามี ละสังโยชน์ ๕ ข้อต้นได้หมด (ยังใช้ฌานทั้งรูปฌานและอรูปฌานเป็นกำลัง แต่ไม่หลงติดในฌานนั้น) พระอรหันต์ละสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ ข้อ

๕) อินทรีย์ ๕ ในเวทนา คือ ความเป็นใหญ่ในความรู้สึก

โสดาบันสูตร* รู้การเกิดดับแห่งเวทนาในอินทรีย์ ๕ เป็นโสดาบัน

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อินทรีย์ ๕ ประการนี้เป็นไฉน คือ สุขอินทรีย์ ๑ ทุกขินทรีย์ ๑ โสมนัสสสินทรีย์ ๑ โทมนัสสสินทรีย์ ๑ อุเบกขินทรีย์ ๑ ฯลฯ

เมื่อใดอริยสาวกรู้ชัด ซึ่งความเกิด-ดับ คุณ-โทษ และอุบายเครื่องสลัดออกแห่งอินทรีย์ ๕ ประการนี้ ตามความเป็นจริง อริยสาวกรนี้เรียกว่า เป็นพระโสดาบัน มีความไม่ตกต่ำ เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้เป็นเบื้องหน้า...”

๖) อินทรีย์ ๕ ในหน้าที่ คือ สภาพความเป็นใหญ่ในหน้าที่ และความหมาย ๕ อย่าง

ปฐมสังขิตตสูตร* สูตรว่าด้วยความเป็นพระอริยบุคคล

ระดับต่าง ๆ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อินทรีย์ ๕ ประการนี้เป็นไฉน
คือ สัทธินทรีย์ ๑ วิริยอินทรีย์ ๑ สตินินทรีย์ ๑ สมาธิอินทรีย์ ๑
ปัญญินทรีย์ ๑ ฯลฯ

เมื่อใด...รู้ชัดซึ่งความเกิด-ความดับ รู้คุณ-โทษและอุบาย
เครื่องสลัดออกแห่งอินทรีย์ ๕ ประการนี้ ตามความเป็นจริง

เมื่อนั้น...เราเรียกอริยสาวกนี้ว่า เป็นโสดาบัน มีความไม่
ตกต่ำ เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้ในเมืองหน้า...”

พระอริยบุคคลระดับต่างๆ เพราะอินทรีย์บริบูรณ์หรืออ่อน

พระอรหันต์ เพราะอินทรีย์ ๕ เต็มบริบูรณ์

พระอนาคามี เพราะอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนกว่า

พระสกทาคามี เพราะอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนกว่า

พระโสดาบัน เพราะอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนกว่า

พระโสดาบัน ผู้ขมมานุสारी เพราะอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนกว่า

พระโสดาบัน ผู้สัทธานุสारी เพราะอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนกว่า

๗) **อินทรีย์ ๖** ในธรรม คือ ความเป็นใหญ่หรือความเป็น
อธิปัตย์ของธรรมทั้งหลาย

โสดาบันสูตร* การรู้อินทรีย์ ๖ ของพระโสดาบัน ๖ อย่าง

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อินทรีย์ ๖ ประการนี้ เป็นไฉน
คือ จักขุนทรีย์ ๑ สตินินทรีย์ ๑ ฆานินทรีย์ ๑ ชิวหินทรีย์ ๑
กายินทรีย์ ๑ มนินทรีย์ ๑ ฯลฯ

เมื่อใด อริยสาวกรู้ชัดซึ่งความเกิด-ความดับ คุณ-โทษ
และอุบายเครื่องสลัดออกแห่งอินทรีย์ ๖ ประการนี้ ตามความเป็นจริง

เมื่อนั้น เราเรียกอริยสาวกนี้ว่า เป็นโสดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้เป็นเบื้องหน้า...”

ปฐมอรหัตตสูตร* สูตรว่าด้วยการรู้อินทรีย์ ๖ ของพระอรหันต์

“... ฯลฯ...เป็นผู้หลุดพ้นเพราะไม่ถือมั่น เมื่อนั้นภิกษุนี้ เราเรียกว่า เป็นพระอรหันตชีนาสพอยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระลงแล้ว บรรลุประโยชน์ของตนแล้ว ลั่นสังโยชน์ที่จะนำไปสู่สภาพ หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ...”

๘) กรรมบถ ๑๐ แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ กุศลกรรมบถ ๑๐ และ อกุศลกรรมบถ ๑๐

ก) **กุศลกรรมบถ ๑๐** ได้แก่ กายกรรมสุจริต ๓ วิจิตรกรรมสุจริต ๔ มโนกรรมสุจริต ๓

กายกรรมสุจริต ๓ ได้แก่ เว้นจากการฆ่า ๑ เว้นจากการลักขโมย ๑ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม ๑

วิจิตรสุจริต ๔ ได้แก่ เว้นจากการพูดเท็จ ๑ เว้นจากการพูดส่อเสียด ๑ เว้นจากการพูดคำหยาบ ๑ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อไม่มีประโยชน์ ๑

มโนสุจริต ๓ ได้แก่ ไม่โลภอยากได้ ๑ ไม่พยาบาทปองร้าย ๑ มีความเห็นเป็นสัมมาทิฐิ ๑

ข) **อกุศลกรรมบถ ๑๐** ได้แก่ กายกรรมทุจริต ๓ วิจิตรกรรมทุจริต ๔ มโนกรรมทุจริต ๓

กายกรรมทุจริต ๓ ได้แก่ ประพฤติการฆ่า ๑ ลักขโมย ๑ ประพฤติผิดในกาม ๑

วจีกรรมทุจริต ๔ ได้แก่ พูดเท็จ พูดส่อเสียด ๑
พูดคำหยาบ ๑ พูดเพ้อเจ้อ ๑

มนโกรรมทุจริต ๓ ได้แก่ โลกอยากได้ของผู้อื่น ๑
พยายามปองร้ายผู้อื่น ๑ มีความเห็นเป็นมิจฉาทิฎฐิ ๑

๙) มิจฉาทิฎฐิ คือ ขาดศรัทธา ไม่เชื่อกฎของกรรม ไม่เชื่อ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขาดทศวัตถุภัณฑ์มสกตาศาปัญญา ตายไปเกิดใน
อบายภูมิ ในโลกันตนรก

๑๐) สติปัฏฐาน ๔ คือ ธรรมอันเป็นฐานที่ตั้งแห่งสติ โดย
รู้เท่าทันตามสภาวะปัจจุบันของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความชอบหรือชัง
หรือ เพลอสติหลงไปตามอำนาจกิเลส สติปัฏฐาน มี ๔ อย่าง

(๑) **กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดกายมี
๖ ส่วน ได้แก่ อานาปานบรรพ อิริยาบทบรรพ สัมปชัญญะบรรพ
ปฏิบัติกรรมนสิการบรรพ ธาตุบรรพ และนวลวิธิกายบรรพ

(๒) **เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดความ
รู้สึกในอารมณ์มี ๙ อย่าง ได้แก่ สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ สุข
ประกอบอามิส สุขไม่ประกอบอามิส ทุกข์ประกอบอามิส ทุกข์
ไม่ประกอบอามิส ไม่สุขไม่ทุกข์ประกอบอามิส ไม่สุขไม่ทุกข์ไม่
ประกอบอามิส

(๓) **จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดรู้
ความรู้สึกในจิตมี ๔ อย่างใหญ่ๆ ได้แก่ จิตมีนิรวรณ จิตไม่มีนิรวรณ
จิตมีมรรค จิตไม่มีมรรค ฯลฯ

นิรวรณ ๕ ได้แก่ กาม พยาบาท ถีนะมีทธี วิจิกิจฉา
อุทัจจะกุกกัจจะ

มรรค ๘ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมากัมมันตะ สัมมาวาจา และ สัมมาอาชีวะ

(๔) **ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน** การตั้งสติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นปัจจุบัน แบ่งออกเป็น ๕ ส่วน ได้แก่ นีวรณบรรพ ชั้นธรรพ आयตนะบรรพ โพชฌงคบรรพ ลัจจบรรพ

นีวรณบรรพ หมวดยุทธด้วยนิรณ ๕ (ดูจิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน)

ชั้นธรรพ หมวดยุทธด้วยชั้น ๕ ได้แก่ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิมูถุณชั้น

อายตนะบรรพ หมวดยุทธด้วยอายตนะ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

โพชฌงคบรรพ หมวดยุทธด้วยโพชฌงค ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค ธัมมวิจยะ(การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม) วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ (ความสงบกาย-ใจ) สมาธิ อุเบกขา

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการปฏิบัติให้เห็นตามความจริง เห็นสิ่งที่มีอยู่จริง ตามที่สัมผัสได้ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไป มีให้เห็นให้สัมผัสตลอดเวลาทางทวารทั้ง ๖ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในสติปัฏฐานทั้งสิ้นนี้เอง ๆ จะต้องมีปัญหาตามดูตามรู้ความจริงเหล่านั้นว่า ทุกสิ่งเกิดแล้วก็ดับเป็นไตรลักษณ์ อนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังทนอยู่ไม่ได้ **อนัตตามีตัวตนแต่ไม่ใช่ตน** เกิด-ดับอยู่ทุก ๆ การเสวยอารมณ์ของจิตทุก ๑๗ ขณะจิต (๑ วินาทีคือ

ลัดนิ้วมือเดียว จิตเกิดดับหนึ่งล้านล้านครั้ง คือแสนโกฏิขณะ) มีแต่รูป-นาม ชันด์ ๕ อายุตนะ ธาตุเท่านั้น ที่เกิด-ดับ อยู่ตลอดเวลา

๑๑) วิปัสสนาญาณ คือ ญาณปัญญาขั้นสูง ที่เป็นผลจากการอบรมจิตให้เห็นความเป็นจริงของสภาวะธรรม เห็นแจ้ง รู้ชัด ถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่มันเป็นไปตามเหตุปัจจัยตามความเป็นจริง ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ ทำให้ถอนความเห็นผิดเสียได้

วิปัสสนาญาณ แบ่งออกเป็น ๙ หรือ ๑๖ ระดับ วิปัสสนาญาณ ๑๖ เรียกว่า “โสฬสญาณ”

นามรูปปริเฉทญาณ เป็นญาณที่ ๑ ในญาณ ๑๖ คือ ความรู้หรือญาณกำหนดแยก นาม-รูป รู้อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม

นามรูปปัจจัยปริคคหญาณ เป็นญาณที่ ๒ คือ รู้เหตุปัจจัยแห่งนามและรูปเกิด-ดับ

สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ ๓ คือ ญาณหยั่งรู้ด้วยพิจารณา รูป-นาม เป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้) อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตนเราเขามีแต่รูปกับนาม)

อุท্থัพพญาณ เป็นญาณที่ ๔ เกิดขึ้นและดับไปของนามและรูปชัดเจน รูปนามเกิดสันตติชาติเป็นห้วง ๆ ภาระหนึ่งคนแก่วงรูปปรากฏเสมอกันทั้ง ๖ ทวารที่ปัญญา รู้ชัดเสมอกัน บุคคลผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้ได้ จะมีโอกาสบรรลุธรรม ขึ้นพระอริยะขั้นต้นได้ง่าย

ภังคญาณ เป็นญาณที่ ๕ คือ ญาณปัญญาหยั่งเห็นความย่อยยับ ดับไปแห่ง รูป-นาม ความดับสลายของสังขารทั้งปวง ล้วนต้องแตกสลายไปทั้งหมด เริ่มละลายความยินดีในนามรูป ฯลฯ (หาอ่านรายละเอียดในหนังสือมนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๒ เรื่อง

วิปัสสนาภูมิ ๖ หน้า ๓๒-๓๖)

๑๒) ปธานียังคะ ๕ คือ องค์ธรรมอันเป็นประธานที่ทำให้สำเร็จอริยบุคคล ๕ ประการ ได้แก่ เลื่อมใสพระรัตนตรัยมั่นคง ๑ มีสัจจะ ๑ วิริยะเพียรมาก ๑ สุขภาพแข็งแรง ๑ และวิปัสสนาญาณถึงขั้นอุทยัพพญาณ

๑๓) โสดาปัตตียังคะ ๔ คือ ธรรมอันเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงอริยบุคคลขั้นต้น เข้าสู่กระแสพระนิพพานเป็นโสดาปัตติมารค มี ๔ ประการ ได้แก่ *สัปปุริสสังเสวะ* คบสัตบุรุษ (อ่านว่า สัตบุหรุด) *ธัมมัสสวนัง* ฟังธรรมของสัตบุรุษ *ธัมมานุธัมมปฏิบัติ* นำธรรมที่ได้ฟังมาปฏิบัติและ *โยนิโสมนสิการ* ใส่ใจหรือกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย

๑๔) สัตบุรุษ (อ่านว่าสัตบุหรุด) หมายถึง คนดีมีศีลธรรมประกอบด้วย สัปปุริสธรรม ๗ ได้แก่ รู้เหตุ รู้ผล รู้จักตน รู้ประมาณ รู้จักกาล รู้จักชุมชน รู้จักบุคคล นับตั้งแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า อรหันตสาวก สาวก ครูอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรสั่งสอนธรรม

๑๕) ศรัทธา ๔ ได้แก่ ความเชื่อใน ๔ อย่าง คือ เชื่อกรรม ๑ เชื่อผลของกรรม ๑ เชื่อว่าสัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน ๑ และเชื่อตถาคตโพธิสัทธา คือ เชื่อในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ถ้าขาดศรัทธา ๔ อย่างนี้แล้ว ย่อมไม่มีทางเจริญไปสู่พระอริยบุคคล

ศรัทธานี้เมื่อเจริญให้มาก จะเจริญขึ้นเป็นสัทธินทรีย์ เป็น ๑ ในอินทรีย์ ๕ และเป็นสัทธาพละ เป็น ๑ ในพละ ๕ ทั้งอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗

ประการ

๑๖) ทลวัตถุกัมมสกตาปัญญา คือ มีปัญญาความเห็นตรงตามเป็นจริง ในความเชื่อเรื่องของกรรม ๑๐ อย่าง ได้แก่ มีปัญญาเห็นว่า

- (๑) บุญทาน มีผล
- (๒) การบูชา มีผล
- (๓) การบวงสรวง มีผล
- (๔) ทำดีได้ผลดี-ทำชั่วได้ผลชั่ว
- (๕) โลกนี้มี
- (๖) โลกหน้ามี
- (๗) ทำดี-ชั่วต่อมารดา มีผล
- (๘) ทำดี-ชั่วต่อบิดา มีผล
- (๙) โอปปาติกะ คือ สัตว์ที่ปรากฏกายโตหันที่มี
- (๑๐) ผู้ปฏิบัติธรรมได้สำเร็จมรรคผลนิพพานมี และสอนให้ผู้อื่นรู้ตามได้มี

บุคคลผู้ไม่เชื่อมั่นในศรัทธา ๔, ทลวัตถุกัมมสกตาปัญญา จึงเป็นมิจจาทิฏฐิ มีความเห็นผิด ภาพหน้ามุ่งไปสู่อบายภูมิสถานเดียว เรียกว่า มามีตไปมีต

๑๗) ทารุขันธสูตร สูตรว่าด้วยท่อนไม้ลอยน้ำ

“ภิกษุทั้งหลาย! เธอเห็นท่อนไม้ที่ถูกกระแสน้ำพัดมาในแม่น้ำนั้นหรือหนอ...

....ถ้าไม่ท่อนนี้

- ไม่ติดฝั่งทั้งสองข้าง (อายุตระภายใน ๖ ตา หู จมูก ลิ้น

กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส (สัมผัสมารมณ)

- ไม่จมลงเสียก่อน (ไม่เพลิดเพลิน อยู่ในนันทิราคะ คือ ความกำหนัด)

- ไม่เกยตื่น (ไม่มีอัสมิมานะ ความถือตัวถือตน)

- ไม่ถูกคนชักลากเอาไว้ (ไม่คลุกคลีเพลิดเพลิน โศกเศร้า อยู่กับพวกคฤหัสถ์)

- ไม่ถูกอมนุษย์จับเอาไว้ (ประพตติพรหมจรรย์ โดยหวัง เกิดเป็นเทวดา)

- ไม่ถูกน้ำวนเอาไว้ (ลุ่มหลงมัวเมาในกามคุณ ๕ มี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส)

- ไม่เอนาใน (ทุกศีลมีธรรมอันลามก ไม่สะอาด)

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อเธอประกอบด้วย **สัมมาทิฐิ** **ย่อมโน้มเอียงและโอนไปสู่นิพพาน** เหมือนท่อนไม้ที่ไม่มีสิ่งกีดขวาง ย่อมไหลลงไปสู่ทะเลลึก ฉะนั้นแล ฯ

๑๘) นขลิกขสูตร สูตรว่าด้วยฝุ่นที่ปลายเล็บตาคต

“ภิกษุทั้งหลาย! สัตว์กลับมาเกิดในหมู่มนุษย์มีประมาณน้อย ส่วนสัตว์ที่ไปเกิดในกำเนิดอื่นจากมนุษย์มีมาก ถ้าจะเปรียบก็เหมือน ฝุ่นที่ติดปลายเล็บของเรา กับฝุ่นในพื้นที่มหาปฐพีที่เราแสดงแก่พวกเธอทั้งหลายอยู่เดี๋ยวนี้แหละ

เพราะเหตุว่า การเกิดมาเป็นมนุษย์ได้ยากนักดังนั้นแหละ พวกเธอทั้งหลายจึงไม่ควรประมาทฯ” (พระพุทธวจนะ)

๑๙) จิคคพิสูตร สูตรว่าด้วยเต่าตาบอดกลางมหาสมุทร

“ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนมหาปฐพีที่มีน้ำเป็นพื้นเดียวกัน
บุรุษโยนแอกซึ่งมีช่องเดียวลงไปในมหาปฐพีนั้น ลมทิศบูรพาฯลฯ
ทิศประจิมฯลฯ ทักษิณฯลฯ...พัดเอาแอกนั้นไปฯลฯ....

แต่ตาบอดมีอยู่ในมหาปฐพีนั้น ต่อล่วงเวลาร้อยปี ๆ มันจึง
จะไหลขึ้นมาคราวหนึ่ง ๆ จะสอดคอเข้าไปในแอกซึ่งมีช่องเดียวโน้น
เป็นของยาก การเกิดมาเป็นมนุษย์ได้ยากดังนี้แหละ พวกเธอทั้งหลาย
จึงไม่ควรประมาท”

(พระพุทธทวณะ)

๒๐) มนุษย์เกิดมาทำไม? เกิดมาเพราะกรรมเก่าเป็นวิบาก
กิเลสวัฏฏ์ ทำให้เกิดการกระทำ คือ **กรรมวัฏฏ์** (ทั้งกุศลกรรมและ
อกุศลกรรม) ทำให้เกิดผลคือ**วิบากวัฏฏ์** กลายเป็นชนกกรรมนำเกิด
ต่อไป เวียนเกิดเวียนตายเป็นวัฏฏะอยู่ใน ๓๑ ภูมิ

ถ้าหากจะพัฒนาตนเอง ก็พยายามชดใช้กรรมเก่าไปให้หมด
ในขณะเดียวกันก็ทำแต่กรรมที่เป็นฝ่ายกุศลกรรม ส่วนอกุศลกรรม
พยายามละเว้นไม่ทำเลยทั้งสิ้น วัฏฏะก็จะกลายเป็น**วิวัฏฏะ** **ไม่เกิดอีก**
คือ สำเร็จเป็นพระอรหันตบุคคล

๒๑) จะเดินทางไปทางใด? การเดินทางควรมีเป้าหมายว่าจะ
ไปมิดหรือสว่าง มิดก็คืออบายภูมิ ๔ ได้แก่ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย
สัตว์เดรัจฉาน ไปสว่างคือ ไปมนุษย์ สวรรค์ พรหม แต่ก็ยังไม่หมดทุกข์
ต้องเวียนเกิดเวียนตายอยู่ใน ๓๑ ภูมิต่อไปอีก

แต่ถ้าหากจะไปทางสว่างที่สุดคือ ไม่เวียนเกิดเวียนตายอีก คือ
ทางพระอริยบุคคล ๔ คู่ ๘ บุรุษ คือ พระนิพพาน โดยเริ่มที่ศรัทธา
กัมมสกตาปัญญาแล้วให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ตามแนวทางที่
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอน

๒๒) ไปปฏิบัติธรรมทำไม? การปฏิบัติธรรมคือ การปฏิบัติ
ที่ไม่มีไป-ไม่มีมา ถ้ายังมีไป-มาอยู่ก็แสดงว่ายังไม่เข้าใจว่าปฏิบัติคือ
อะไร การเจริญสติระลึกรู้ขณะนี้ อยู่ที่ไหนๆ ก็ทำได้

๒๓) การปฏิบัติธรรม คือ การใส่ใจหมั่นสังเกตโยนิโสมนสิการ
โดยเริ่มให้รู้ทันกำหนดรู้ปัจจุบัน สภาวะธรรมปัจจุบันที่รู้ รูป-นาม เกิด-
ดับ อยู่ตลอดเวลาจนวิปัสสนาญาณเกิดและพัฒนาขึ้นจนกระทั่งเป็น
มหากิริยาจิต ที่ไม่มีผลเป็นวิบาก จิต ไม่มีกุศล-อกุศลจิต กล่าวคือ
เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสถูกต้อง คิดนึกธรรมารมณ์ใดๆ จะ
ไม่ยินดี-ยินร้าย, ไม่มีชอบ-ชัง หรือหลงไปกับอารมณ์กระทบ เป็น
ความอิสระที่ไม่เลือกทั้งเวลาและสถานที่

การปฏิบัติธรรมดังกล่าวข้างต้น ไม่จำเป็นต้องไปที่ไหนหรือ
มาที่ไหน เพราะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทุกคนมีอยู่ทั้งสิ้น แต่
เปลวไป พอลืมตาก็ลืมตัว หลงชอบ-หลงชัง ตลอดเวลา **จะต้องศึกษา
การปฏิบัติให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ก่อน** แล้วก็จะไม่ไปปฏิบัติที่ไหนอีก
ธรรมะมีอยู่ที่ตัวเรานี่เอง ไม่จำเป็นต้องไปหาครู-อาจารย์ที่ไหน แต่
ต้องศึกษาให้เข้าใจเสียก่อนว่า **ตลอดเวลา**ไม่แต่รูปกับนามเท่านั้น ที่
แสดงให้เรารู้อยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่รู้ ไม่รู้ก็เพราะมีอวิชชาปิดบังไว้
กล่าวคือ **สันตติ**ปิดบังอนิจจัง **อิริยาบถ**ปิดบังทุกขัง **ขณะสัญญา**
ปิดบังอนัตตา **สุกะ**ปิดบังอสุกะ **ถ้าหากรู้ตัว** (ทั้งสิบทิศ) **หัวพร้อม**
ทั้ง ๖ ทวาร ทั้ง ๓๖๐ องศา **รู้สึกตัวขณะปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา**
ไม่มีเรา ไม่มีเขา ก็จะไม่ต้องไป-ไม่ต้องมาอีกต่อไป เพราะเกิดปัญญา
เป็นวิชาถึงความพ้นทุกข์ รู้ธรรม เห็นธรรม ถึงธรรมบรรลุธรรม
ตรงนี้เอง

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ โดยสรุป การที่จะปฏิบัติอริยมรรคไป ตามเส้นทางของพระอริยะ เพื่อให้ถึงกระแสของพระนิพพานหรือพระ อริยบุคคลขั้นต้นได้นั้น โดยผลปฏิบัติวัชรธรรมจะต้องทำลาย**สักกายทิฏฐิ** เห็นกายสักว่าเป็นกาย เป็นรูปกับนามเป็นเพียงขั้นห้า आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ สัจจะ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ **ทำลาย วิจิกิจฉา** ไม่ลังเลสงสัยในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ไม่ สงสัยในขั้นอดีต-ปัจจุบัน-อนาคต ประพฤติวัตรปฏิบัติศีลโดย บริสุทธิ์ด้วยเมตตา ไม่ม่งมายว่าขลังว่าศักดิ์สิทธิ์ ไม่ถือศีลด้วยกิเลส **ไม่เป็นสัสตพรามาส** กุศลกรรมบถ ๑๐ บริสุทธิ์บริบูรณ์

เมื่อทำลายสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัสตพรามาสได้ถึงขั้น พระอริยบุคคลขั้นพระโสดาบัน ก็เป็นสุคติ เป็นทางดีไหลเรื่อยไป ไม่มีหวนย้อนถอยกลับคืน มีชาติคือการเกิดอีกอย่างมากไม่เกินเจ็ด ชาติก็ถึงพระนิพพาน

พระอริยะขั้นพระโสดาบันบุคคลสามารถปิดอบายภูมิได้แน่นอน ไม่อาจไปเกิดในอบายภูมิเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ได้อีก

ข้อสังเกต ผู้ที่ปฏิบัติแม้พยายามมีความเพียร มีสติระลึกรู้ อยู่เนืองๆ แต่ปัญญาไม่เกิดไม่เจริญก้าวหน้า มีเหตุควรสงสัยว่าอาจ ไม่เป็นติเหตุกปฏิสนธิบุคคล ดังนั้น จึงควรทำเหตุในชาตินี้ให้เป็นติเหตุ (อโลภะ อโทสะ อโมหะ) ในขณะที่จิตขึ้นสู่มรรณาสันนวิถีดับจิต (จ้อง ให้ตี่นาที่ทอง) ปฏิสนธิจิตสืบต่อชนกกรรมนำเอาเหตุ ๓ หรือติเหตุ ไปเกิดชาติต่อไป ก็จะเป็นติเหตุกปฏิสนธิบุคคล ฉะนั้น จึงควรเพียร ปฏิบัติต่อไปอย่าท้อถอย โดยหมั่นทำติเหตุให้เกิดอยู่บ่อย ๆ เนือง ๆ

นั่นคือ มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาตนเอง

ส่วนผู้ที่ปรารถนาพุทธานุภาพ สังเกตว่าตนมีอุปนิสัยปัจจัยของพระโพธิสัตว์ ชอบช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์หมู่ใหญ่ สร้างบารมีใหญ่ๆ มากๆ การปฏิบัติธรรมจะไม่ไปสู่พระอริยบุคคลขั้นต้น คือ พระโสดาบัน เพราะต้องบำเพ็ญบารมี ๓๐ ทศ (ทศบารมี อุปบารมี ปรมัตถบารมี) ถึงสี่อสงไขย แปดอสงไขย หรือ สิบหกอสงไขย แล้วแต่ประเภทของพระพุทธเจ้าปัญจกัณฐิกะ ศรัทธากัณฐิกะ หรือวิริยกัณฐิกะ จนเต็มพร้อมที่จะตรัสรู้ ผู้นี้จะปิดบารมียังไม่ได้ อาจต้องไปตกนรกด้วยผลวิบากของกรรมในอดีตชาติใดชาติหนึ่ง หากไม่ต้องการไปอบายภูมิด้วยกล้านรก ก็อาจขอลาพุทธานุภาพด้วยการอธิษฐานจิตหักคั้นขอเพียงสาวกภูมิได้ แล้วบำเพ็ญเพียรต่อไป บำเพ็ญทศบารมีบริบูรณ์ครบหนึ่งอสงไขยของสาวกภูมิ หรือ สองอสงไขยของอัครสาวกภูมิ ก็สำเร็จตรัสรู้เป็นอรหันตบุคคลได้

จึงขอให้ตั้งความปรารถนาให้เป็นสังฆ-อธิษฐานบารมี(ตั้งใจจริง) ให้มั่นคง มีจักรกรรมเป็นเครื่องหมายนำไปตามเส้นทางอริยมรรคด้วยความไม่ประมาท มีศีลเป็นฐานราก มีสติปัญญาทั้งสี่เป็นกิจ มีสัตบุรุษผู้รู้เป็นกัลยาณมิตรคอยแนะนำพร่ำสอน(หลีกเลี่ยงให้ไกลจากปาปะมิตร-อบายมุขทั้งปวง) มีอาตาศีลสมาธิเพียรอดและโยนิโสมนสิการ ใส่ใจในกิจเป็นตัวเร่ง ให้มีสติรู้ตัวขณะปัจจุบันตลอดเวลา ดังนี้ พ่อแม่ครูอาจารย์ท่านว่าความสำเร็จมรรคผลปัญญาญาณย่อมเกิดภายในอย่างช้า ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี หรือ ๗ ชาตಿಯ่างแน่นอน

ขอถึงอำนาจคุณของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันตาเจ้าทั้งหลาย พร้อมทั้งพระธรรมและ

พระอริยสงฆ์ อำนวยคุณทานบารมี คีล ภาวนา ขอโปรดบันดาลบุญกุศลที่ได้กระทำแล้ว จงถึงแก่ทุกชีวิต ทั้งที่ตายไปแล้วด้วย ทั้งที่มีชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้ด้วย จงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ถึงความสำเร็จจรรณผลนิพพาน ด้วยกันทุกท่านเทอญ ฯ

หมายเหตุ ขอแนะนำสำหรับผู้เริ่มต้นปฏิบัติธรรมให้ศึกษารายละเอียดเรื่องวิปัสสนาภูมิ ๖ มหาสติปัฏฐานสูตร ถอดรหัสกรรม (จิต-เจตสิก-รูป-นิพพาน) สรุปลักษณ์การฝึกสมาธิกับการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ในหนังสือมนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๒ และ ถาม-ตอบ เพื่อการศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนา เล่ม ๔ เรื่องการเจริญสติตั้งแต่ข้อ ๗๙ เป็นต้นไป ให้มีพื้นฐานปริยัติ จำ, เข้าใจดีแล้วจึงเริ่มปฏิบัติ **ให้เริ่มที่ความเข้าใจ** มิใช่ที่ความอยากความต้องการ จึงควรรหาโอกาสสนทนาธรรมกับกัลยาณมิตร ผู้รู้เนื้อๆ ด้วย

อนึ่ง เรื่องสัปายะมีอันสงส์มาก มีมาในพระไตรปิฎก พระสูตร สูตรหนึ่งความว่า ภิกษุ ๓๓ รูป เพียรบำเพ็ญสมณธรรมอยู่นานก็ไม่บรรลุธรรม อุบาสิกาผู้เป็นศิษย์จึงเข้าไปถามว่าท่านปฏิบัติอะไร ภิกษุว่าบำเพ็ญสมณธรรม และถามต่ออีกว่า คุณหัตถ์ ชาวบ้านจะบำเพ็ญสมณธรรมได้หรือไม่? เมื่อรู้ว่าปฏิบัติได้ อุบาสิกาจึงนำเอามาปฏิบัติบำเพ็ญสมณธรรม จนบรรลุอริยบุคคลชั้นอนาคามี ระลึกชาติและรู้วาระจิตคน จึงสงสัยว่า เพราะเหตุใดหนอภิกษุเหล่านั้น จึงไม่บรรลุธรรม จึงรู้ว่า “อาหารไม่สัปายะ” อุบาสิกาจึงจัดอาหารเองให้สัปายะเฉพาะแต่ละรูปๆถวาย ต่อมาไม่นาน ภิกษุทั้ง ๓๓ รูป ก็บรรลุพระอรหัตตผล

(พระสูตรนี้ เห็นได้ว่า “อาหารสัปายะ” มีคุณมีอันสงส์มากถึงปานนี้ ดังนั้น ท่านผู้ปฏิบัติพึงแสวงหาสัปายะให้มากๆ โอกาสที่จรรู้ธรรมเห็นธรรมก็ย่อมมีขึ้นได้ จึงขอให้พลิกกลับไปอ่านและศึกษาเรื่องสัปายะ ๗ ที่หน้า ๗๐ และปลีโพธิ ๑๐ ที่หน้า ๖๑ ให้จงดี)

บุคคลในโลกนี้ มีปฏิปทา คือ ทางดำเนินหรือข้อประพฤติปฏิบัติแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท ได้แก่ ทุกขาปฏิปทา ทันทาภิณฺญา (ปฏิบัติยาก บรรลุช้า) ๑, ทุกขาปฏิปทา ชิปปาภิณฺญา(ปฏิบัติยาก บรรลุเร็ว)๑, สุขาปฏิปทา ทันทาภิณฺญา (ปฏิบัติสะดวก บรรลุช้า)๑, และสุขาปฏิปทา ชิปปาภิณฺญา (ปฏิบัติสะดวก บรรลุเร็ว)๑ สำหรับตัวเราท่านจัดอยู่ในประเภทใด ก็คงพิจารณาได้ด้วยตัวเอง

เส้นทางพระอริยะ

(สตีสูตร ๒๓/๑๘๗)

นิพพาน

๙. โลกุตตระ (วิมุตติ)

อรหัตต์

อนาคามี

สกทาคามี

โสดาบัน

....ศรัทธา* ๔ + ทานบารมี
(ทสวัตถุ ๑๐ ประการ)

๘. ญาณ (ปัญญา)
(วิมุตติญาณทัสสนะ)

๗. ญาณ (ปัญญา)
(นิพพิทาวีระคะ -เมื่อ
หน่ายคลายกำหนด)

๖. สัมมาปัญญา (ทิวัญญิ)
(รู้วิปัสสนา-อริยมรรค-
-ยถาภูตญาณทัสสนะ)
มหาสติรู้ทันไตรลักษณ์

อริปัญญา

อริจิต

อริศีล

๑. สัมมาสติ(ระลึก,
นึกได้, ไม่เพลา)

๒. หิริ-โอตตปปะ
(ละอายชั่ว-กลัวบาป)

๓. อินทริยสังวร (ศีล)
(สำรวมทวาร ๖)

๔. อริศีล (เมตตา-อโทสะ)
(วิริตังคเว็นบาปทั้งปวง)

๕. สัมมาสมาธิ (อริจิต)
สติรู้ทันปัจจุบัน

คำอธิบาย

๑) **เริ่มต้น**ที่มีสติ รู้ตัวให้เป็น ใช้จิตไปรู้อารมณ์ ไม่เปลอ ไม่ลืมตัวใจลอย (ฝันกลางวัน) ไม่เพลนไปในอารมณ์ทางทวาร ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่คิดฝัน ไม่จินตนาการ ไม่ฟัง เมื่อคิดก็ให้รู้คิด จิตผ่องใสหรือเศร้าก็ให้รู้ รู้ไม่ใช่เปลอ รู้ไม่ใช่คิด รู้ไม่ใช่กำหนด-เพ่ง-จ้อง-ตั้งท่าว่าจะปฏิบัติ รู้ไม่ใช่หม่อมต้องการ รู้คือรู้ตัวทั่วทั้งลึบทิศทั่วพร้อม ๓๖๐ องศา ไม่พยายามรักษาตัวรู้ ไม่แสวงหา เมื่อเปลอไปก็รู้ว่าเปลอ ตัวรู้ คือ ผู้ดูแลคร ตัวละครได้แก่ ความอยากต้องการ ความโกรธชดเคือง ไม่อยากไม่ต้องการ ความคิดว่ามันดีหรือไม่ดี ตัวละครแต่อย่าไปหัดละครหรือเข้าไปเล่นละครเสียเอง รู้ให้เท่าทัน นั่นแหละ คือ รู้ถูก (สัมมาสติ)

- รู้สภาพธรรม รูป-นาม กำลังปรากฏ ปัจจุบันนิตเดียว ๆ เกิดแล้วก็ดับ

- รูปนามเกิด-ดับที่ละทวาร เป็นแต่ละอย่าง..ๆ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนเราเขา เกิดแล้วดับ แล้วเกิดอีก ดับอีก จนกระทั่งนิพพาน เมื่อยังไม่นิพพาน ปฏิสนธิจิตนำเกิดนามรูปเรื่อยไป

- รูปนามเกิด-ดับ เชื่อมตรงลงที่ไตรลักษณ์ หรือ สามัญญลักษณะ ๓ ได้แก่ อนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตามีตนที่ไม่ใช่ตนบังคับบัญชาไม่ได้

๒) **เมื่อสติสัมปชัญญะมีอยู่** หิริและโอตตปปะ (ความละอายชั่ว-เกรงกลัวต่อบาป) ย่อมมีเหตุสมบูรณ์

๓) **เมื่อหิริและโอตตปปะมีอยู่** อินทรีย์สังวร (การสำรวมระวังทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ย่อมมีเหตุสมบูรณ์

๔) **เมื่ออินทรีย์สังวรมีอยู่** คือ (การวิริยดิ้งดเว้นบาปทั้งปวงมีเมตตา) ย่อมมีเหตุสมบูรณ์

๕) **เมื่อศีลมีอยู่** สัมมาสมาธิ (การทำจิตให้ตั้งมั่น) ย่อมมีเหตุสมบูรณ์

๖) **เมื่อสัมมาสมาธิมีอยู่** ยถาภูตญาณทัสสนะ (รูปร่าง-นามตามความเป็นจริง) ย่อมมีเหตุสมบูรณ์

๗) **เมื่อยถาภูตญาณทัสสนะมีอยู่** นิพพิทาวีระคะ (เมื่อหน่ายคลายกำหนด) ย่อมมีเหตุสมบูรณ์

๘) **เมื่อนิพพิทาวีระคะ** เมื่อหน่ายคลายกำหนดมีอยู่ วิมุติญาณทัสสนะ (ความพ้นจากกิเลส ๕ อย่าง ได้แก่ พันชั่วคราว-พันตัวยกดขี่ม-ด้วยตัดขาดเป็นสมุจเฉท-ด้วยความสงบเป็นปัสสัทธิ-ด้วยพ้นขาดออกไปเป็นนิสสรณะยังยืนเป็นนิพพาน) ย่อมมีเหตุสมบูรณ์

๙) **เมื่อวิมุติญาณทัสสนะมีอยู่** (ความวิมุติหลุดพ้นเป็นนิสสรณะยังยืน) ย่อมสมบูรณ์ เป็นโลกุตตระวิมุติ เป็นนิพพาน

๑๙. เขาธาตุรู้อกจากจิต (มหากิริยาจิต)

พระอรหันต์ ท่านมีกิริยาจิต เป็นจิตที่ปราศจากผล เป็นมหากิริยาจิตผู้หมดจดจากกิเลสแล้ว แต่ยังต้องรับรู้อารมณ์เกี่ยวข้องกับอารมณ์ แต่ไม่มีผลเป็นวิบากให้นำเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ เป็นกิริยาที่จิตยึดเอง (หสิตุปบาท) เป็นจิตที่เป็นกลางๆ ไม่ปรุง ไม่อธิบาย ไม่เอนเอียงไปในความเห็นที่ว่าดีว่าชั่ว ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่เพลอสติ ระลึกรู้ตัวเท่าทันเหตุปัจจัยที่กระทบเข้ามาปรุงแต่งตลอดเวลา เป็นผลของการเจริญจิตจนอยู่เหนือ**มายาสังขาร** คิดก็สักแต่ว่าเป็นความคิด ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่เขา ไม่ใช่เรา ไม่ยึดถือ ไม่วิจารณ์ความคิด ไม่ทำไม่เพ่ง ไม่ยึดถือความเห็น ไม่เจาะจง ไม่จดจ้อง ไม่ไหลไปตามกระแสอารมณ์ ไม่หวัง ไม่คอย (รูปารมณฺ์-ทวาร-วิญญาน ๖) **ไม่เป็นทุกข์ ไม่เป็นสุข เป็นอิสระด้วยตัวของมันเอง**

แต่ก่อนที่จะถึงพระอรหันต์บุคคลได้นั้น จะต้องเริ่มต้นที่ดับความเห็นผิดในมิถิมาทิมฺหิให้เป็นสัมมาทิมฺหิ ต้องมีความอดทน แกล้งโง่ หัดแพ้ หัดนิ่ง เป็นผู้ดู รู้สึกรู้ตัวขณะปัจจุบันตลอดเวลา รู้เท่ารู้ทันจนรู้ถูกแล้วจะฉลาดขึ้น ให้เห็นได้ยิน ก็สักแต่ว่าเห็นได้ยิน นั่นคือต้อง**ดับสักกายทิมฺหิ** ที่เห็นว่า มีตัวมีตน มีเรามีเขา ให้เห็นว่าสิ่งที่ปรากฏในชีวิตในวันหนึ่งๆ ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายนั้นก็มีแต่รูปกับนาม เกิด-ดับ อยู่ตลอดเวลา เชื่อมตรงลงไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ตัวใช่ตนเรา-เขา **ดับวิจิจจนา** ความล่งเลงสงสัยในพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระอริยสงฆ์ และต้อง**ดับลึลพตปรามาส** ไม่ลุ่มคล้ำคิด มั่นคงในกุศลกรรมมถ ๑๐ เข้าสู่

กระแสนพระนิพพานเป็นพระอริยเจ้าชั้น โสดาบันบุคคล เป็นสุคติ
เลื่อนไหลอย่างไม่ถอยกลับอีก เมื่อเจริญสติพัฒนาจิตต่อไปจนกาม
ราคะและภริษะเบาบางลงถึงขั้นพระสกทาคามี ดับกามราคะ ภริษะ
ได้ถึงขั้นพระอนาคามี จนดับรูปราคะ, อรูปราคะ มานะ, อุทธัจจะ,
อวิชชา บรรลุธรรมถึงขั้นพระอรหันตบุคคล

ตัวปรุ้ง หรือที่เรียกว่า **มายาสังขาร** (ชาติรู้) ได้แก่ เจตสิก
๕๒ ดวง คอยปรุ้งแต่งจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง ให้ชอบ-ชัง และ
หลงไป เผลอไป ให้เป็น ให้แสดงบทบาท (กระทำการมถ ๑๐)
ประจักษ์ผู้กำกับการแสดงสั่งให้ตัวละครเล่นไปตามบท

ตัวปรุ้ง (ชาติรู้) หรือเจตสิกแบ่งออกได้เป็น ๓ กลุ่ม

(๑) **กลุ่มฝ่ายกุศล** หรือ โสภณะเจตสิก ปรุ้งแต่งโสภณะจิตมี
๒๕ ดวง ได้แก่ ลัทธา สติ หิริ โอตตปปะ อัปมัณฺญา ๒ วีระตี๓,
ปัญญา ตตฺตรมฺชฌตตตา อโลภะ อโทสะ, กาย-จิตปัสสัทธิ, กาย-จิต
อุชุกตา, กาย-จิตมฺหุตา, กาย-จิตปาคุญญตา, กาย-จิตลหุตา, กาย-
จิตกัมมัณฺญาตา

(๒) **กลุ่มฝ่ายอกุศล** หรือ อกุศลเจตสิก ปรุ้งแต่งอกุศลมูลจิต
มี ๑๔ ดวง ได้แก่ **โลภะ** ทิฏฐิ มานะ **โทสะ** อิสสา มัจฉริยะ ถีนะ
มิทธะ กุกกุจจะ **โมหะ** อหิริกะ อนอตตปปะ วิจิกิจฉา อุทธัจจะ

(๓) **กลุ่มที่เป็นกลางๆ** หรือ สรรพจิตตะสาธารณเจตสิกและ
อัญญสมานาเจตสิก ปรุ้งแต่งจิตทุกดวงทั้งฝ่ายกุศล-อกุศล มี ๑๓ ดวง
ได้แก่ ฉันทะ ผัสสะ มนสิการ เจตนา เวทนา ลัญญา วิริยะ วิตก
วิจารณ์ ปิติ เอกัคคตา อธิโมกข์ ซีวิตินทรีย์ (นาม)

กล่าวโดยสรุป ตัวปรุ้งหรือเจตสิก ๕๒ ดวงนี้ พิจารณาแบ่ง

แยกออกตามชั้น ๕ เป็น ๓ กลุ่มใหญ่เรียกว่า **นามชั้น ๓** (ธาตุรู้) ได้แก่ เวทนาชั้น (เวทนาเจตสิก ๑ ดวง) สัญญาชั้น (สัญญาเจตสิก ๑ ดวง) สังขารชั้น (สังขารเจตสิก ๕๐ ดวง) ส่วน**นามชั้น ๔** จะเพิ่มวิญญาณชั้น ซึ่งหมายถึงจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง เข้าไปด้วย (**ชั้น ๕** ได้แก่ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น พระพุทธองค์ทรงจำแนกอาหารที่บำรุง **รูปชั้น** คือ กวพิงการอาหาร ได้แก่ อาหารคือคำข้าวและน้ำ ส่วน**นามชั้น ๔** นั้น เกิดสืบต่อได้เพราะอาศัยที่มี **นามอาหาร ๓** ได้แก่ **ผัสสาหาร** คือ สัมผัสทางทวาร ๖ **มโนสัญเจตนาหาร** อาหารคือเจตนาความคิด ตั้งใจรอความสมหวังหล่อเลี้ยงเพื่อให้เกิดภพชาติ **วิญญาณาหาร** อาหารคือจิตเจตสิกก่อให้เกิดกัมมชรูปหรือ นาม-รูป)

วิญญาณชั้น ทำหน้าที่เป็นประธานในการรับรู้เฉยๆ แต่ถูกปรุงด้วยนามชั้น ๓ หรือเจตสิก ๕๒ ต่างแยกย้ายกันเข้าไปทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตทีละขณะ ทีละทวาร ให้รู้อารมณ์ ทางตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ คอยปรุงหรือกำกับจิตไปตามชนิดหน้าที่กุศล-อกุศลจิตนั้นๆ แล้วแสดงออกทางรูปชั้น ทางกายกรรม วาจากรรม เป็นกุศล-อกุศลกรรม เป็นชนกกรรมนำเกิดเรื่อยไป เป็นวัฏฏะไม่มีจบสิ้น

นามชั้น ๔ แบ่งออกเป็น ๒ พวก กล่าวคือ วิญญาณชั้นหรือจิตถูกปรุงพวกหนึ่ง ส่วนนามชั้น ๓ ที่เหลือได้แก่ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น หรือ**เจตสิกเป็นตัวปรุงอีกพวกหนึ่ง** สำหรับปุถุชนคนมีกิเลส นามชั้นทั้ง ๔ จะกอดกันแน่นแนบจนแยกกันไม่ออก เพราะนามชั้น ๓ เป็นมายาสังขารปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา

เวทนาชั้น ปรุงให้รู้สึก ว่า สุขว่าทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์

สัญญาขั้น ปรุงให้จดจำว่า สุขหรือทุกข์ ชอบหรือชัง

สังขารขั้น ปรุงให้กระทำตามความปรารถนาเป็นโลภะ หากไม่ได้ตามปรารถนา ก็เป็นโทสะ แล้วก็หลงเป็นโมหะไปกับความโลภ ความโกรธ ปรุงให้ทำทั้งดี และชั่ว กุศลและอกุศล หลงไปจาก อารมณ์ปัจจุบัน ไปรู้สิ่งที่เป็นอดีต-อนาคต แล้วคิด ความคิดจึงปิด ความเห็น คิดเท่าไรก็ไม่รู้ จึงทุกข์เพราะคิด

(คนทุกข์เพราะคิด ความคิดทำให้ทุกข์ ความคิดเท่ากับเสีย ค่ากินเปล่า วาดภาพความคิดหลอกหลอนตัวเองก่อนที่ความทุกข์จริง จะเกิด ศาสนาสอนให้ศึกษาอดีตไว้เป็นครู หลีกเลี้ยงสิ่งผิดแล้วทำสิ่ง ที่ถูก เตรียมตัวไว้เพื่อความไม่ประมาท แต่อย่านำอดีตมาบดเอื้อง อย่างไม่รู้จบสิ้น อย่างนำอนาคตมาแทนหน้าที่เฉพาะหน้าจนไม่รู้จะไร ในในปัจจุบัน) จึงให้กำหนดรู้อยู่กับเฉพาะปัจจุบันเฉพาะหน้า..ฯ

ความหลงไปจากอารมณ์สภาวะปัจจุบัน เปรียบเหมือนจิตที่ ส่งออกไปข้างนอกทางทวารทั้ง ๖ ดุจแมลงมุ่มซักไยล้อมตัวเองเอาไว้ แน่นหนา จนยากที่จะหลุดออกมา ทำให้เกิดตัวไม่รู้ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นเหตุปัจจัยเกิดเป็นผลในปัจจุสมุปบาท ๑๒ ตัวก่อให้เกิด เป็น**วิภวัญ** ๓ ได้แก่ กิเลสวิภวัญ กรรมวิภวัญ วิปากะวิภวัญ จึงทั้ง สร้างและทำลาย เป็นกรรมทั้งกุศล-อกุศล เป็นชนกกรรมนำเกิด เรื่อยไป เป็นวิภวัญะตกอยู่ใน ๓๑ ภูมิ ไม่รู้จบ ไม่รู้สิ้น

แต่ถ้าหากสามารถเจริญสติตัวรู้ ระลึกรู้ หนึ่งดู รู้เท่าทัน สติ คือตัวรู้นี้แหละเป็นมรรคเป็นองค์ปฏิบัติ **มรรคองค์ปฏิบัติ ที่ไม่ใช่เรา** พระอริยเจ้าทั้งหลายแยกเอานามขั้นนี้ ๓ ออกจาก วิญญูณขั้นนี้ (เอาธาตุรู้ออกจากจิต) หรือเอาเจตสิก ๕๒ ออกจากจิต ๘๙ หรือ

๑๒๑ ได้ (ระลึกฐึ่แยกนามออกจากรูป แยกนามแต่ละนามออกจากกัน เท่ากับว่าจะไม่มีอะไร ๆ (หลงชอบ-หลงชัง) ไปปรุงแต่งจิตได้อีก) จนประจักษ์แจ้งการเกิด-ดับ กำลังปรากฏตลอดเวลาของนาม-รูปแต่ละอย่างๆ เชื่อมตรงลงที่ไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ละคลายการยึดถืออัตตาตัวตน ว่าเป็นเรา-เป็นเขาได้ จนเกิดนิพพิทาเมื่อหน่าย หยุดสร้าง-หยุดทำลาย เกิดวิราคะคลายกำหนด ไม่มีเกิด-ไม่มีตายอีก จนวิมุตติหลุดพ้นออกจากทุกข์ อยู่เหนืออยู่พ้นจากทุกข์ เหนือโลก เป็นโลกอุดร เป็นโลกุตตระ

สรุปคำเตือนสังท้าย

ท่านโยคีผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ถ้าท่านอธิษฐานถึงความสำเร็จบรรลุมรรคในอนาคตกาลอันใกล้นี้ ควรที่จะต้องศึกษารายละเอียดให้จำและเข้าใจอย่างดี ในเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๑. วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ รูป-นาม ชันธ์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ พิจารณาลงในไตรลักษณ์ (มีในมนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๒)

๒. เรื่องกรรม ๑๖ (มีในมนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๑)

๓. เรื่องสติปัญญา ๔ (มีในมนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม ๒)

๔. มั่นคงในศรัทธา ๔ ทสวัตถุ์กัมมสกตาปัญญา ๑๐ ประการ ไม่หลงเชื่อมงคลตื่นข่าว ไม่หลงบุญนอกพระศาสนา กุศลกรรมบถ ๑๐ บริบูรณ์ เอาบุญกิริยาวัตถุ์ ๑๐ เป็นบาทฐานและไม่วิจิจจมาสงสัยใน ๘ เรื่อง (ในพระไตรรัตน์ ๓, ในไตรสิกขา, ในชั้นธอติต-ปัจจุบัน-อนาคต)

๕. **ศึกษาปรมัตถธรรม ๔** เรื่อง จิต เจตสิก รูป นิพพาน (มีในเล่ม ๒)

๖. **ฝึกอินทรีย์ทั้ง ๓** ให้แก่กล้า ได้แก่ **อินทรีย์ ๕ ในธรรม** (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) จนเกิดเป็นผล ๕, **อินทรีย์ ๕ ในเวทนา** (สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส อุเบกขา) และ**อินทรีย์ ๖ ในความเป็นใหญ่ในหน้าที่** ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (มีในเล่ม ๕)

๗. **ควรศึกษาเรื่องเหล่านี้** ประกอบด้วยคือ โสตาปัตตติยังคะ ๔, จักรธรรม ๔, ปธานียังคะ ๕, ปลิโพธิ ๑๐ (มีในเล่ม ๔)

๘. **ให้เริ่มเจริญสติ**ด้วยกายานุสสนาและเวทนานุสสนา สติปัฏฐานก่อนและเจริญเวทนานุสสติในอนุสสติ ๑๐ ตามหนังสือคำสอนการอุทิศบุญที่ได้ผล ของหลวงปู่เกษม อาจิณฺณสีโล เพื่อเพิ่มพลังอุปถัมภ์บำรุงกองทัพฝ่ายตน และตัดกำลังนายเวรผู้เป็นฝ่ายข้าศึกไปพร้อมๆ กันด้วย

๙. **เน้นให้มากที่ความเพียร** โดยศึกษาเรื่องโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ (อาตาปี สัมปะชาโน สติมา วิเนยยโลเก อภิชมา โทมนัสสัง)

๑๐. **ตรวจสอบผลปฏิบัติ** ด้วยญาณ ๑๖ และสัญญาโยชน์ ๑๐ หรือสังเกตตนเองว่าความโลภ โกรธ หลง ลดลงหรือไม่ เบากาย-เบาใจลงกว่าแต่ก่อนหรือไม่

หากสงสัยว่าจะปฏิบัติไม่ถูกต้อง ควรเสาะหาขอคำแนะนำจากครูอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร **โดยให้เริ่มปฏิบัติที่ความเข้าใจ ไม่ใช่ความอยากความต้องการ** จุดเริ่มต้นอยู่ที่ “จับปัจจุบันขณะ” ดูไปรู้ไปไม่ห่อ ประการสำคัญคือ อย่างกังวลถึงผลปฏิบัติ และระวังเรื่องวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ข้อไว้ด้วย (มีในเล่ม ๒) โดยไม่ต้องไปทำให้มัน

ซัด ไม่เจาะจง ไม่จดจ้อง ไม่หวัง ไม่รอคอย เพียงแต่ตามดู **ตามรู้**
เข้าไปที่กายที่ใจอยู่ตลอดเวลา เพียงเท่านี้ก็พอ อย่าคาดหวัง อย่าหวัง อย่า
ตั้งตารอ อย่าตั้งใจรอ ตามดู ตามรู้ เรื่อยไปดูเอาไม่เฝ้าสองอันสีกัน
ให้เกิดไฟ อย่าใจร้อนให้ดูเรื่อยไป ทำตัวให้แห้งให้เบา ถ้ายังเปียกชุ่ม
อยู่ด้วยกาม ก็คงเปรียบได้กับไม้ไฟที่สดไม่แห้ง ถ้าไม้ไฟแห้งและเบา
และมีความเพียร อย่าหยุด ประการแรกคือ ต้องยกเอาไม้สดขึ้นจาก
น้ำ คือไม่เชื่ออยู่ในกามคุณห้า นิเวรห้า ผลคือไฟก็ยอมบังเกิดขึ้นได้
สักวันหนึ่งเป็นแน่



๒๐. สถานของนิพพาน

นิพพานนั้นหมายถึงที่อยู่ไม่ แต่ฐานะที่จะได้นิพพานนั้นมีอยู่ ผู้ปฏิบัติผู้ใดตั้งอยู่ในฐานะอันควรจะได้ ก็จะทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานนั้น ฐานะนั้น คือ ศีลอันเลิศ

ผู้ปฏิบัติ เป็นนักปราชญ์ผู้ประเสริฐอันสถิตในศีลนั้น แล้วกระทำนสิกการโดยแยบคายแล้ว จะตั้งอยู่ที่ใดก็ตาม ย่อมกระทำนิพพานให้แจ้งได้ เปรียบดังบุคคลสถิตอยู่บนยอดเขา ย่อมจะเห็นอากาศเหมือนกันทั้งนั้น ความนี้เปรียบฉันใด บุคคลตั้งอยู่ในศีลนั้น กระทำนสิกการโดยแยบคายแล้ว สถิตอยู่ในที่ใดก็ดี ย่อมจะทำพระนิพพานให้แจ้งได้ทั้งนั้น

ศีลนี้ประเสริฐยิ่ง ผู้ใดตั้งอยู่ในศีลนั้น ศีลก็เป็นฐานะเป็นประธานที่จะให้ผู้เห็นแจ้งซึ่งทางพระนิพพานเป็นเที่ยงแท้

ผู้ปฏิบัติ พิจารณารูปนาม กาย ใจ นี้ไป จนเห็นอุททวยะ คือ **ที่เกิดและที่ดับ**แห่งสังขารแล้ว จึงเห็นแจ้งได้ เปรียบเหมือนไฟจะดับบังเกิดขึ้นโดยมีที่อยู่ปรากฏหาไม่ได้ เมื่อบุคคลต้องการเอาไม้แฉะไปเผา สีสี้เข้าก็เกิดไฟขึ้น ฉันใด ผู้ปฏิบัติตั้งใจปรารภหานิพพานนั้น พิจารณาซึ่งอุททวยะ คือ ที่เกิดที่ดับแห่งสังขารธรรมแล้ว ผู้ปฏิบัตินั้นก็ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดุจเอาไม้แฉะไฟสี้เข้าแล้วได้ไฟ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นอุททวยะที่เกิดที่ดับแห่งสังขารแล้วก็กระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน พระนิพพานนั้นก็มาถึงเข้าเอง เปรียบดังแก้ว ๗ ประการอันมาสู่สำนักบรมจักรพรรดิราชาเอง ฉะนั้น

แก้ว ๗ ประการนั้น จะได้มีโอกาสอยู่เป็นนิตย์ คือ เก็บไว้ในประเทศที่เดาหามีได้ เมื่อบุญแห่งบรมจักรพรรดิราชถึงแล้ว แก้ว ๗ ประการนั้น ก็มาสู่สำนักเอง แก้ว ๗ ประการของพระเจ้าจักรพรรดิราชเกิดด้วยบุญ เมื่อหมดบุญ แก้วก็อันตรธานไป ส่วนแก้ว คือ นิพพานหาเป็นเช่นนั้นไม่

สนฺติเก น วิชานนฺติ มคฺคา ธมฺมสฺส อภิวิธา

ผู้แสวงหาที่ไม่ฉลาดในธรรม ย่อมไม่เห็นแจ้งนิพพานที่อยู่ใกล้ตัว

ป๋คัยยหฺสูตฺร ๑๘/๑๔๒

วิธีปฏิบัติ นั่งตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า ทำความรู้สึกตลอดตัว ตั้งแต่หัวถึงเท้า จิตจะรวมตัวที่ทรวงอก แล้วจะเห็นความเสื่อมคลาย **เกิดดับ**ทุกขณะ เมื่อกิเลสดับหมดแล้ว จิตจะว่างเปล่า เหมือนอากาศ อากาศภายนอกกว้างอย่างไร ภายในก็กว้างอย่างนั้น... **ยืน..**ก็ทำความรู้สึกตัวตั้งแต่หัวถึงเท้า มีความรู้สึกเหมือนการนั่ง... **เดิน..**ให้กายจิตเดินพร้อมๆ กัน จิตจะว่างไปตลอดเลย และที่ทรวงอกจะรู้สึกเกิดดับทุกขณะ... **นอน..**ตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า ทำจิตว่างภายใน จะรู้สึกภายในว่างเปล่า ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ดับหมด

นิพพานมิได้อยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ใจปล่อยวาง*

(“ช่วงบนว่าง..ๆ...ช่วงล่าง หนักแน่น”)

๒๑. ที่ตั้งของจิต ๙ แห่ง

๑. **อัมภากาศเบื้องบน** ที่กลางกระหม่อม เป็นที่อดทนสงบเสถียร เมื่อตั้งจิตไว้จะทำให้เกิด “ปีติ” ได้

๒. **ทิพยสุญญ** ระหว่างคิ้ว เป็นที่ประหารโทษทั้งปวงและเป็นตบะเดชะด้วย เมื่อตั้งจิตไว้และปล่อยออกภายนอกด้วย ให้จิตออกบริเวณนี้ทำให้เกิด “สุญญตาสมาธิ”

๓. **มหาสุญญ** ระหว่างตา เป็นที่เกิดปัญญา เห็นโทษทั้งปวง เมื่อตั้งจิตไว้จุดนี้ แล้วมองลงในกายจะทำให้เกิด “ญาณ” เห็นความเกิดดับภายใน ถ้าตั้งจิตไว้จุดนี้ แล้วมองที่จิต คือ กลางกายใต้ลิ้นปี่ จะเห็นอาการของจิตเกิดดับ ซึ่งเป็นการทำงานของจิต และเป็นการดับกิเลสที่มีอยู่ในจิต เมื่อดูไปนานๆ จะทำให้ดวงจิตแจ่มใสและ**หมดนิรันธ์** ทำให้เกิดปัญญาญาณและทำลายอวิชชาได้

๔. **จุลสุญญน้อย** ปลายจมูก เป็นที่นำความยินดีทั้งปวง และนำภวิสณฺธิจิตแห่งสัตว์ด้วย เมื่อตั้งจิตไว้และดูลมหายใจเข้าออกนานๆ จะเป็นจุดที่ทำให้เกิดความสงบได้ง่าย และเป็นจุดที่ทำให้เกิดปีติ ความเยือกเย็นได้ด้วย

๕. **โคตรภู** ท้ายทอย เป็นที่หลบซ่อนทุกขเวทนาทั้งปวง ขาดจากบาปกรรมเมื่อจะตาย เมื่อตั้งจิตไว้แล้ว ปล่อยให้จิตไหลลงในกาย จะเห็นความเกิดดับ ความสิ้นความเสื่อมสลายภายใน เป็นการพิจารณาธรรมภายใน

๖. **ห้องสุดคอกหลวง** เป็นที่หลับ ที่ขาดรส ที่ง่วงคะและเป็นที่นิโรธสังจะรวมกัน เวลารับประทานอาหาร ถ้าหากตั้งจิตไว้จะทำให้



ไม่รู้สึกของอาหาร และจะไม่สามารถกลืนอาหารได้ จะเป็นการบังคับ
ให้การเคี้ยวอาหารละเอียดไปในตัวด้วย

๗. ห้อยหัววัตถุ ทรวงอก เป็นที่ปฏิสนธิแห่งกุศลและอกุศล
สัมปยุตธาตุด้วย เมื่อตั้งจิตไว้จะทำให้จิตรวมตัว และเกิดพลังงาน
มีอำนาจในการ**เผาไหม้** และทำลายล้างกิเลสได้ นอกจากนี้ยังเป็น
จุดเกิดดับของธรรมารมณ์ต่างๆ จึงนับว่า**เป็นจุดที่มีความสำคัญต่อ
การปฏิบัติ**

๘. เหนือสะดือ ๑ นิ้ว เป็นที่เกิดบาปกรรมทั้งปวง เป็นที่
ประชุมธาตุ เมื่อตั้งจิตไว้จะทำให้จิตลงสู่ภวังค์ง่าย และบางครั้งจะ
ทำให้เกิดความรู้สึกว่าลึกลงไปเหมือนกับลงเหว บางครั้งจะทำให้รู้สึก
เว้งว่าง จับสภาวะไม่ได้

๙. อัมภากาศเบื้องต่ำ จุดกระทบพื้น เป็นที่กำหนดความ
รู้สึกได้ง่าย คือ เป็นจุดที่ผู้ปฏิบัติควรตั้งจิตไว้ เมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน
จะทำให้จิตอยู่กับตัวได้ง่าย ไม่ฟุ้งซ่านมาก และเป็นจุดที่แก้กรรมฐาน
สำหรับผู้ปฏิบัติแล้วไม่มีสภาวะ คือว่างไปหมดไม่สามารถจับสภาวะธรรม
ได้ และบางครั้งเกิดความไม่รู้สึกตัว หรือเกิดปีติมาก ตัวเบาเหมือน
กับลอย เมื่อกำหนดจิตไว้ที่อัมภากาศเบื้องต่ำ จิตก็อยู่กับตัวและมี
ความรู้สึกตัว อากาต่างๆ จะหายไปเหมือนปกติ (แต่ถ้าหากผู้
ปฏิบัติเกิดทุกขเวทนาก็**ไม่ควรกำหนด** เพราะจะเป็นการเพิ่มทุกข์ให้
มากขึ้นอีก)

จุดกระทบพื้นอัมภากาศเบื้องต่ำนี้

ทำยืน จิตอยู่ที่ฝ่าเท้า **ทำเดิน** จิตอยู่ที่ฝ่าเท้าสลับขวา-ซ้าย

กระทบพื้น **ท่านั่ง** จิตอยู่ที่ก้น **ท่านอน** จิตอยู่ที่ตำแหน่งกระทบพื้นทีนอน
สุดแต่ว่าจะชัดตรงไหนหรือแข็งๆ ตรงไหน

ถ้าทุกขเวทนาเกิดขึ้น ควรรวมจิตให้เป็นหนึ่งไว้ที่**ห้องหทัยวัตถุ**
ทรวงอกใต้ลิ้นปี่ กำหนดให้นิ่งอยู่ที่นั่นให้ลึกลงไป จนกระทบกระดูก
สันหลังแล้วจะเกิดความร้อนขึ้น ความร้อนนี้จะเป็นพลังงานดับ
ทุกขเวทนาได้ เมื่อทุกขเวทนาดับแล้ว ควรเลื่อนจิตขึ้นตามสันหลัง จน
กระทบกระหม่อม ศีรษะ แล้วแผ่จิตให้เต็มสมองศีรษะต่อไป จน
รู้สึกว่ากายจิตผสมผสานเป็นหนึ่งเดียวกัน

สำหรับผู้ฝึกจิตใหม่ๆ ควรตั้งจิตไว้ที่**ทรวงอกใต้ลิ้นปี่** เหมือน
หายใจในอก คือ จะรู้สึกเด่นที่ทรวงอก แล้วส่งความรู้สึกไปที่ฝ่ามือ
ทั้งสองข้าง (หงายฝ่ามือที่เข้าทั้งสองข้าง) ฝ่าเท้าทั้งสองข้างจะเกิด
ความรู้สึกเหมือนหายใจทุกรูขุมขน ที่กล่าวมานี้ เป็นการตั้งจิตไว้ในกาย
ต่อไปให้รู้จักวิธี ตั้งกายไว้ในจิต คือ ยกจิตขึ้นพิจารณาร่างกาย

วิธีปฏิบัติ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ขา
ขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย เอานิ้วหัวแม่มือ (นิ้วโป้ง) ซนกัน
แล้วหายใจยาวลึกถึงทรวงอกใต้ลิ้นปี่ พง์ให้กระทบกระดูกสันหลัง จน
เกิดความร้อนขึ้น ลักพักใหญ่ จนรู้สึกว่า ร่างกายว่างเปล่าเหมือน
ไม่มีกาย แล้วเลื่อนจิตไปตั้งไว้ที่หน้าผาก กำหนดจิตกับกายให้แนบ
สนิทเป็นอันเดียวกัน ทำความรู้สึก หรือส่งความรู้สึก ตั้งแต่ศีรษะ
ถึงสะโพกสัมผัสพื้น คือให้รู้สึกว่า ก้นเสียดสีกับพื้นที่เราั่งจะรู้สึกแข็ง
ก็พิจารณาดูแข็งในแข็ง แข็งนั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ท่าน
เรียกทางภาษาธรรมะว่า ปฐวี ธาตุดิน ซึ่งมีลักษณะแข็ง หรือพิจารณา
ดูไปเรื่อยๆ จะรู้สึกร้อน ร้อนนั้นก็ไม่ใช่คน สัตว์ หมูิง ชาย... เป็น



แต่ธาตุไฟ ซึ่งมีลักษณะร้อน... หรือเกิดทุกขเวทนา คือ รู้สึกเจ็บปวด ที่ก้น หรือปวดเมื่อยไปทั่วร่างกาย ก็หัดทำใจวางเฉย ปล่อยวาง ก็ จะเห็นความทุกข์นั้นลึนไป เสื่อมไป เมื่อทุกข์นั้นดับหมดไม่มีทุกข์จะ พิจารณาอีก ก็จะไม่พบแต่ความว่างเปล่า ทุกข์กาย ทุกข์ใจดับหมด ท่าน เรียกว่า “**นิพพานันฺ ปรมํ สุนฺณํ นิพพานํเป็นความว่างอย่างยิ่ง** หรือ **ว่างอย่างยิ่ง**นั้นแหละ คือนิพพาน มีพุทธพจน์ รับรองไว้ดังนี้

**“สุญฺญโต โลกํ อเวกฺขสฺสุ โมฆราช สทา สโต
อตตานุทิกฺกุญฺฐิ โອหจฺจ เอา มจฺจตุตโร ลียา
เอวํ โลกํ อเวกฺขนฺตํ มจฺจุราชา น ปสฺสตี”**

ดูก่อนโมฆราช ท่าน**จงมีสติทุกเมื่อ** พิจารณาเห็นโลกโดย**ความเป็นของว่าง** ถอนอรรถานุทิกฺกุญฺฐิ คือ ความเห็นเป็นอรรถาเสียด้วย อาการอย่างนี้ ท่านพึงเป็นผู้ข้ามพ้นมัจจุราชเสียได้ มัจจุราชย่อมแล ไม่เห็นคน **ผู้มองเห็นโลกว่างอยู่อย่างนี้**

ขุท. สุต. ๒๕/๕๕๙

(“ช่วงบนว่าง..ๆ...ช่วงล่าง แน่แน่นอน”)

(หมายเหตุ คัดจากหนังสือธรรมโอสถ โดยหลวงพ่อพระมหา สิริ กันทสิริ สำนักปฏิบัติธรรมศิริธรรม (ถ้ำซี) ตำบลไร่ส้ม อำเภอ เมือง จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๐๐๐ โทร.๐๓๒-๕๒๘๕๒๒)

๒๒. มหาสติปัฏฐานแปด

อันข้าพเจ้า (พระอานนทเถระ) ได้สดับมาแล้วอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า เสด็จประทับอยู่ในหมู่ชนชาว
กुरुนิคม ของหมู่ชนชาวกुरु ชื่อ กัมมาสธัมมะ

ในกาลนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายว่า
ดูก่อนภิกษุทั้งหลายดังนี้ ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น ทูลรับพระพุทธพจน์
ของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า พระเจ้าข้า ดังนี้

พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสพระพุทธานุชาตินี้ ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ทางนี้เป็นที่ไปอันเอก (เป็นที่ไปของ
บุคคลผู้เดียว เป็นที่ไปในที่แห่งเดียว) **เพื่อความหมดจดพิเศษของ**
สัตว์ทั้งหลาย **เพื่อความก้าวล่วงซึ่งความโศกและความรำไร เพื่ออัสตง**
ดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส **เพื่อบรรลุนิพพาน** (ธรรมที่ควรรู้
ธรรมที่ถูกต้อง คือ อริยมรรค) **เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือ**
สติปัฏฐาน (ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ) ๔ อย่าง

สติปัฏฐาน ๔ อย่าง คือ อะไรบ้าง?

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เธอย่อมพิจารณา
เห็นภายในภายในองๆ อยู่ **มีความเพียร** ให้กิเลสเร่าร้อน **มีสัมปชัญญะ**
มีสติ พึงนำอภิชฌาและโทมนัส (ความยินดี-ยินร้าย) ในโลกเสียให้
พินาศ

เธอย่อมพิจารณาเห็น**เวทนาในเวทนา**ในองๆ อยู่ **มีความเพียร**
ให้กิเลสเร่าร้อน **มีสัมปชัญญะ มีสติ** พึงนำอภิชฌาและโทมนัสใน
โลกเสียให้พินาศ

เธอยอมพิจารณาเห็น**จิตในจิต**เนืองๆ อยู่ **มีความเพียร**ให้
กิเลสเร้าร้อน **มีสัมปชัญญะ มีสติ** ฟังนำอภิขมาและโถมนัสในโลก
เสียให้พินาศ

เธอยอมพิจารณาเห็น**ธรรมในธรรม**เนืองๆ อยู่ **มีความเพียร**
ให้กิเลสเร้าร้อน **มีสัมปชัญญะ มีสติ** ฟังนำอภิขมาและโถมนัสใน
โลกเสียให้พินาศ...ฯลฯ...”

พิจารณาเห็นกายในกาย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุยอมเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่
อย่างไรเล่า?

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ดี โคน
ไม้ก็ดี เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ (ขัดสมาธิ) ตั้งกายให้ตรง ดำรง**สติ**
เฉพาะหน้า

ข้อกำหนดว่าด้วยอาณาปานสติ

“เธอยอม**มีสติ**หายใจเข้า เธอยอม**มีสติ**หายใจออก...ฯลฯ...
รู้ชัดดูจนายช่างกลิ้ง...ฯลฯ...เมื่อชักเชือกกลิ้งยาวก็**รู้ชัด**ว่า เราชักเชือก
กลิ้งยาว หรือเมื่อชักเชือกกลิ้งสั้น ก็**รู้ชัด**ว่าเราชักเชือกกลิ้งสั้น...ฯลฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายเนืองๆ
อยู่อย่างนี้

ข้อกำหนดว่าด้วยอิริยาบถ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ

“เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่า (เดี๋ยวนี้) เราเดิน หรือ
 เมื่อยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่า (เดี๋ยวนี้) เรายืน หรือ
 เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า (เดี๋ยวนี้) เรานั่ง หรือ
 เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า (เดี๋ยวนี้) เรานอน

อนึ่ง เมื่อเธอตั้งกายไว้แล้ว อย่างใด...ๆ ก็ย่อมรู้ชัดอาการนั้น
 อย่างนั้น...ๆ”

ฯลฯ

ข้อกำหนดด้วยสัมปชัญญะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ

“ย่อมเป็นผู้มีสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้ตัวทั่วพร้อม) ในการ
 ก้าวไปข้างหน้าและถอยกลับมาข้างหลัง

ย่อมเป็นผู้มีสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไป
 ข้างซ้าย-ข้างขวา ฯลฯ คู้วัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก ฯลฯ ทรง
 ผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ฯลฯ ในการกิน ดื่ม เคี้ยว และ ลืม
 ฯลฯ ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ฯลฯ ในการเดิน ยืน นั่ง
 หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้หนึ่งอยู่ ...ฯลฯ...

ข้อกำหนดด้วยกายเป็นของปฏิกุศล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ

“ย่อมพิจารณากายนี้แล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำ
 แต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด
 มีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ (โกฏฐาส ๓๒ ประการ)

(ปฐมวิธาคู ๒๐)

ผม, ขน. เล็บ, ฟัน, หง
เนื้อ, เอ็น, กระดูก, เยื่อในกระดูก
กล้ามเนื้อ, หัวใจ, ตับ, พังพืด
ไต, ปอด, ไส้ใหญ่, ไส้เล็ก

(อาโปธาคู ๑๒)

อาหารใหม่, อาหารเก่า, เยื่อในสมอง
น้ำดี, เสลด, น้ำเหลือง, น้ำเลือด
น้ำเหลือง, น้ำมันชั้น, น้ำตา, น้ำมันเหลว
น้ำลาย, น้ำมูก, น้ำมูล, น้ำไขข้อ ฯลฯ

ฯลฯ ก็หรือสติว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอ
แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้...เป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ ย่อมไม่
ยึดถืออะไร...ๆ ในโลกด้วย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ
อยู่อย่างนี้

ข้อกำหนดด้วยธาตุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ

“ย่อมพิจารณากาย...โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน,
ธาตุน้ำ, ธาตุไฟ, ธาตุลม ฯลฯ

...แม้ฉันใด คนฆ่าโคผู้ฉลาด ฆ่าแม่โคแล้ว ฟังแบ่งออกเป็น
ส่วนแล้วนั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง...ฉันนั้นนั่นแล...ฯลฯ”

ข้อกำหนดด้วยป้าช้า ๙ ข้อ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ

“เหมือนกะว่าจะฟังเห็นสรีระ ซากศพที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า
ตายแล้ววันหนึ่ง..๒ วัน..๓ วัน..อันพองขึ้น สีเขียวน่าเกลียด มีน้ำ
เหลืองไหลน่าเกลียด เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้ว่า แม้ร่างกายนี้เล่าก็มี
อย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไป
ได้... ฯลฯ...”

เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ก็อย่างไร ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนา
(ความเสวยอารมณ์) ในเวทนาเนื่อง ๆ อยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็
รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยสุขเวทนา **เมื่อ**เสวยทุกขเวทนา ก็**รู้ชัดว่า** บัดนี้
เราเสวยทุกขเวทนา **เมื่อ**เสวยอทุกขมสุขเวทนา (ไม่ทุกข์ไม่สุข) ก็**รู้ชัด**
ว่า บัดนี้เสวยอทุกขมสุขเวทนา... ฯลฯ...

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ก็อย่างไร ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตใน
จิตเนื่อง ๆ อยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อนึ่ง **จิตมีราคะก็รู้**
ชัดว่าจิตมีราคะ หรือ**จิตไม่มีราคะก็รู้ชัดว่า**จิตไม่มีราคะ **จิตมีโทสะก็รู้**
ชัดว่าจิตมีโทสะ หรือ**จิตไม่มีโทสะก็รู้ชัดว่า**จิตไม่มีโทสะ หรือ**จิตมี**
โมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ **จิตไม่มีโมหะก็รู้ชัดว่า**จิตไม่มีโมหะ หรือ**จิต**
หตถุ... ฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตหตถุ... ฟุ้งซ่าน ... ฯลฯ...

ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ก็อย่างไร ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรม
ในธรรม เนื่อง ๆ อยู่

ข้อกำหนดนิวรรณ์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเห็นธรรมในธรรม
คือ **นิวรรณ์ ๕...** ฯลฯ

เมื่อกามฉันทะ

(ความพอใจในกามารมณ์)

มีภายในจิต...ย่อมรู้ชัด

เมื่อกามฉันทะ

ไม่มีภายในจิต...ย่อมรู้ชัด... ฯลฯ...

เมื่อพยาบาท

(ความคิดแข่งสัตว์ให้พินาศ)

มีภายในจิต...ย่อมรู้ชัด

เมื่อพยาบาท

ไม่มีภายในจิต...ย่อมรู้ชัด... ฯลฯ...

เมื่อถีนะมิทระ

(ความคร้านกายและง่วงเหงา)

มีภายในจิต...ย่อมรู้ชัด

เมื่อถีนะมิทระ

ไม่มีภายในจิต...ย่อมรู้ชัด... ฯลฯ...

เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะ

(ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ)

มีภายในจิต...ย่อมรู้ชัด

เมื่ออุทธัจจกุกกุจจะ

ไม่มีภายในจิต...ย่อมรู้ชัด... ฯลฯ...

เมื่อวิจิกิจฉา

(ความเคลือบแคลงสงสัย)

มีภายในจิต...ย่อมรู้ชัด

เมื่อวิจิกิจฉา

ไม่มีภายในจิต...ย่อมรู้ชัด... ฯลฯ...

ข้อกำหนดด้วยขั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ **อุปาทานขั้น ๕**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ **อุปาทานขั้น ๕**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ (ย่อมพิจารณาตั้งนี้ว่า) **อย่างนี้รูป** (สิ่งที่ทรวดโถม) **อย่างนี้ความเกิดขึ้นของรูป** **อย่างนี้ความดับไปของรูป**

อย่างนี้ **เวทนา** (ความเสวยอารมณ์) **อย่างนี้ความเกิดขึ้นของเวทนา** **อย่างนี้ความดับไปของเวทนา**

อย่างนี้ **สัญญา** (ความจำ) **อย่างนี้ความเกิดขึ้นของสัญญา** **อย่างนี้ความดับไปของสัญญา**

อย่างนี้ **สังขาร** (ความคิด) **อย่างนี้ความเกิดขึ้นของสังขาร** **อย่างนี้ความดับไปของสังขาร**

อย่างนี้ **วิญญาน** (ความรู้สึก) **อย่างนี้ความเกิดขึ้นของวิญญาน** **อย่างนี้ความดับไปของวิญญาน... ฯลฯ...**

ข้อกำหนดด้วยอายตนะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ **อายตนะภายในและอายตนะภายนอก ๖** (อย่างละ ๖)... ฯลฯ...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักตาด้วย ย่อมรู้จักรูปด้วย **อนึ่ง สังโยชน์** (เครื่องผูก) **ย่อมเกิดขึ้น** **อาศัย**

ตาและรูป ทั้ง๒นั้นอันใด ย่อมรู้จักอันนั้นด้วย

 อหนึ่ง ความที่สังโยชน์ อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด
ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย

 อหนึ่ง ความที่ละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด
ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย

 อหนึ่ง ความที่สังโยชน์อันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไป
ได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย

...ย่อมรู้จักหูด้วย... ย่อมรู้จักเสียงด้วย... ฯลฯ

...ย่อมรู้จักจมูกด้วย... ย่อมรู้จักกลิ่นด้วย... ฯลฯ

...ย่อมรู้จักลิ้นด้วย... ย่อมรู้จักรสด้วย... ฯลฯ

...ย่อมรู้จักกายด้วย... ย่อมรู้จักโผฏฐัพพะ (สัมผัสถูกต้อง
ด้วยกาย) ด้วย... ฯลฯ

...ย่อมรู้จักใจด้วย... ย่อมรู้จักธรรมารมณ์ (สิ่งที่พึงรู้ได้
ด้วยใจ) ด้วย... ฯลฯ

ข้อกำหนดด้วยโพชฌงค์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมพิจารณา
เห็นธรรมในธรรม คือ **โพชฌงค์** (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ ๗
อย่าง)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

 อหนึ่ง **เมื่อสติสัมโพชฌงค์** (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้
คือสติ) **มี**ภายในจิต **หรือไม่มี**ภายในจิต **ย่อมรู้ชัด**...ยังไม่เกิดขึ้น
ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย... ฯลฯ...

อนึ่ง เมื่อ**ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** (คือความเลือกเฟ้นธรรม) มี
ภายในจิต**หรือไม่มี**ภายในจิต **ย่อมรู้ชัด**..ยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้นด้วย
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย... ฯลฯ...

อนึ่ง เมื่อ**วิริยสัมโพชฌงค์** (คือความเพียร) มีภายในจิต
หรือไม่มีภายในจิต **ย่อมรู้ชัด**...ยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย... ฯลฯ

อนึ่ง เมื่อ**ปิตีสัมโพชฌงค์** (คือความปลื้มกายปลื้มใจ) มี
ภายในจิต**หรือไม่มี**ภายในจิต **ย่อมรู้ชัด**..ยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้นด้วย
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย... ฯลฯ...

อนึ่ง เมื่อ**ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** (ความสงบกายสงบจิต) มี
ภายในจิต**หรือไม่มี**ภายในจิต **ย่อมรู้ชัด**..ยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้นด้วย
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย... ฯลฯ...

อนึ่ง เมื่อ**สมาธิสัมโพชฌงค์** (คือมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว)
มีภายในจิต**หรือไม่มี**ภายในจิต **ย่อมรู้ชัด**...ยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้น
ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย... ฯลฯ...

อนึ่ง เมื่อ**อุเบกขาสัมโพชฌงค์** (คือความที่จิตมัธยัสต์เป็นกลาง)
มีภายในจิต**หรือไม่มี**ภายในจิต **ย่อมรู้ชัด**...ยังไม่เกิดขึ้นย่อมเกิดขึ้น
ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย... ฯลฯ...

ข้อกำหนดด้วยอริยสัจ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมพิจารณา
เห็นธรรมในธรรม คือ อริยสัจ (ของจริงแห่งพระอริยเจ้า) ๔

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร..คืออริยสัจ ๔

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย (เหตุที่เกิดทุกข์) นี่ทุกข์นิโรธ (ธรรมเป็นที่ดับทุกข์) นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์) ฯลฯ

...**ทุกข์**เป็นอย่างไรเล่า ? แม่ชาติ (ความเกิด) ก็เป็นทุกข์ แม่ชรา (ความแก่) ก็เป็นทุกข์ แม่ภรรษา (ความตาย) ก็เป็นทุกข์ แม่โสกะ (ความโศก) ปรีทเวระ (ความรำไรรำพัน) ทุกข์ (ความไม่สบายกาย) โทมหนัส (ความเสียใจ) และอุบายาส (ความคับแค้นใจ) ก็เป็นทุกข์

....ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์

....ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์

....ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

....ว่าโดยย่อ คือ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์.... ฯลฯ

...**ทุกข์สมุทัย** (เหตุให้เกิดทุกข์) เป็นอย่างไร ? ตัณหา (ความทะยานอยาก) นี้ฉันใดมีความเกิดอีกเป็นปกติ ประกอบด้วยความกำหนด ด้วยอำนาจแห่งหน้ทิวราคะ คือ ความเพลิตเพลินในอารมณ์นั้นๆ นี้คือ ความอยากในอารมณ์รักใคร่ ความอยากมืออยากเป็น ความไม่ยอมยกมีไม่ยอมยกเป็น

....**ตัณหานั้น** เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ, รูป, เสียง, กลิ่น, รส, โสภณัฐัพพะ ฆัมมารมณ

....**ตัณหานั้น** เมื่อจะเกิดขึ้นก็ย่อมเกิดขึ้นที่เวทนา... ฯลฯ เป็นที่พอใจในโลก

....**ตัณหานั้น** เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ, รูป, เสียง, กลิ่น, รส, โสภณัฐัพพะ ฆัมมารมณ

...ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์) เป็นอย่างไร ? คือ ทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์ ๘ ทางเดี่ยวนั้นแล คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ เจรจาชอบ กระทำกรรมชอบ เลี้ยงชีพชอบ ความพยายามชอบ, ความระลึกชอบ, จิตตั้งมั่นชอบ ...ฯลฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้อย่างนั้นตลอด ๗ ปี, ๖ ปี, ๕ ปี, ๔ ปี, ๓ ปี, ๒ ปี, ๑ ปี ยกไว้

ตลอด ๗ เดือน, ๖ เดือน, ๕ เดือน, ๔ เดือน, ๓ เดือน, ๒ เดือน, ๑ เดือน ยกไว้

ตลอดทั้งเดือน ตลอด ๗ วัน, ผู้นั้น พึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใดอันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ คือสังโยชน์ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ไปอันเอก

...เพื่อความหมดจดวิเศษของสัตว์ทั้งหลาย

...เพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกและความร่ำไร

...เพื่ออัสดงดับไปแห่งทุกข์และโถมันส

...เพื่อบรรลुญายธรรม ..เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง

ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ อย่าง ด้วยประการฉะนี้ ฯลฯ

พระผู้มีพระภาค ตรัสพระสูตรนี้จบแล้ว ภิกษุเหล่านั้น มีใจยินดีเปลิดเปลินนัก ซึ่งภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า ด้วยประการฉะนี้แล ฯ

จบมหาสติปัฏฐานสูตร

อริยมรรคมีองค์แปด

(นำ) หันหา มะยัง อริยัญ्ञตั้งติกะมัคคะปาฉัฏฐัง ภะณามะ เส

(มรรคมีองค์ ๘) **อะยะเมวะ อริโย อัญ्ञตั้งคิโก มัคโค,** หนทางนี้แลเป็นหนทางอันประเสริฐ ซึ่งประกอบด้วยองค์แปด **เสยยะถิทัง,** ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ : - **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ, **สัมมาสังกัปป** ความดำริชอบ, **สัมมาวาจา** การพูดจาชอบ, **สัมมากัมมันโต** การทำการทำงานชอบ, **สัมมาอาชีโว** การเลี้ยงชีวิตชอบ, **สัมมาวาโย** ความพากเพียรชอบ, **สัมมาสะติ** ความระลึกชอบ, **สัมมาสมาธิ** ความตั้งใจมั่นชอบ

(องค์มรรคที่ ๑) **กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ,** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบ เป็นอย่างไรเล่า? **ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญานัง,** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความรู้อันใด เป็นความรู้ในทุกข์, **ทุกขะสมุทะเย ญานัง,** เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์, **ทุกขะนิโรธ ญานัง,** เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์, **ทุกขะนิโรธคามินิยา ปะฏิปะทาเย ญานัง,** เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์, **อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ,** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความเห็นชอบ

(องค์มรรคที่ ๒) **กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปป,** ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบ เป็นอย่างไรเล่า? **เนกขัมมะสัง กัปป,** ความดำริในการออกจากกาม **อะพยาปาปะสังกัปป,** ความดำริในการไม่มุ่งร้าย, **อะวิหิงสาสังกัปป,** ความดำริในการไม่เบียดเบียน **อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปป,** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า **ความดำริชอบ**

(องค์มรรคที่ ๓) กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาวาจา, ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย การพูดจาชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

มุสาวาทา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง,
ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด,
ผะรุสายะ วาจาเย เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ,
สัมผัปะลาปา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ,
อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาวาจา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรา
กล่าวว่า การพูดจาชอบ

(องค์มรรคที่ ๔) กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมากัมมันโต, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การทำกรงานชอบ เป็นอย่างไรเล่า? ปาณาติปาตา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า, อะทินนาทานา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว, กาเมสุ มิจฉาจारा เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการ ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย, อะยังวุจจะติ ภิกขเว สัมมากัมมันโต, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า การทำกรงานชอบ

(องค์มรรคที่ ๕) กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาอาชีโว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การเลี้ยงชีวิตชอบ เป็นอย่างไรเล่า? อธิระ ภิกขเว อะริยะสวาทโก, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สาวกของพระอริยเจ้าในธรรมวินัยนี้, มิจฉาอาชีวังปะหะเย, ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย, สัมมาอาชีวะนะชีวิกัง กัปปเปติ, ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ, อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาอาชีโว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรา
กล่าวว่า การเลี้ยงชีวิตชอบ

(องค์มรรคที่ ๖) กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาวายาโม, ดูก่อน

ภิกษุทั้งหลาย ความพากเพียรชอบ เป็นอย่างไรเล่า? **อิธะ ภิกษเว ภิกษุ**, **ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้, อนุปปันนา นานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง รัมมานัง อนุปปาทายะ, จันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาทิ ปะทะหะติ, ย่อมทำ ความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรรากความเพียร, ประคอง ตั้งจิตไว้, เพื่อจะยังอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น, อนุปปันนानัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง รัมมานัง ปะทานายะ, จันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาทิ ปะทะหะติ, ย่อมทำ ความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรรากความเพียร, ประคอง ตั้งจิตไว้, เพื่อจะละอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว, อนุปปันนानัง กุสะลานัง รัมมานัง อนุปปาทายะ, จันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาทิ ปะทะหะติ, ย่อมทำ ความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรรากความเพียร, ประคอง ตั้งจิตไว้, เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น, อนุปปันนानัง กุสะลานัง รัมมานัง จิตฺติยา, อะสัมโมสายะ, ภियोภาวายะ, เวปุลลา ยะ, ภาวะนายะ, ปารีปุริยา, จันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาทิ ปะทะหะติ, ย่อมทำ ความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อม พยายาม, ปรรากความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อความตั้งอยู่, ความ ไม่เลอะเลือน, ความองกามยิ่งขึ้น, ความไม่บุญลย์, ความเจริญ, ความ เต็มรอบ, แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว, **อะยัง วุจจะติ ภิกษเว สัมมา วายาโม**, **ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความพากเพียรชอบ****

(องค์มรรคที่ ๗) **กะตะมา จะ ภิกษเว สัมมาสะติ**, **ดูก่อน**

ภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบ เป็นอย่างไรเล่า? **อิธะ ภิกษเว ภิกษุ**, **ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ,**

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ, **อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง**, มีความเพียรเครื่องเผา กิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจและความไม่พอใจใน โลกออกเสียได้, **เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ**, ย่อมเป็นผู้พิจารณา เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ, **อาตาปี สัมปะชาโน สะติ มา, วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง**, มีความเพียรเครื่องเผา กิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจและความไม่พอใจใน โลกออกเสียได้; **จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ**, ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็น ประจำ, **อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะ นัสสัง**, มีความเพียรเครื่องเผา กิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอน ความพอใจและความไม่พอใจใน โลกออกเสียได้, **ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ**, ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ, **อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง**, มีความเพียรเครื่องเผา กิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจ และความไม่พอใจใน โลกออกเสียได้, **อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมา สะติ**, ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความระลึกชอบ

(องค์มรรคที่ ๘) **กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาสะมาธิ**, ตุก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไรเล่า? **อิธะ ภิกขเว ภิกขุ**, ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้, **วิวิจจะระ กามะหิ**, สงัดแล้ว จากกามทั้งหลาย, **วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ**, สงัดแล้วจากธรรม ที่เป็นอกุศลทั้งหลาย, **สะวัตักกัง สะวิจาร์ัง, วิเวกะชัง, ปีติสุชัง ประ ลูมมัง ฌานังอุปะสัมปชชะ วิหะระติ**, เข้าถึงปฐมฌาน, ประกอบด้วย วิตกวิจารณ์, มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวก แล้วแลอยู่; **วัตักกะวิจาราหัง วุปะสะมา**, เพราะความที่วิตกวิจารณ์ทั้งสองระงับลง, **อัชฌัตตัง สัมปะ**



สาทะนัง เจตะโส, เอโกทิวาวัง, อะวิตักกััง อะวิจาร์จัง, สะมาธิชัง ปิติสุชัง ทุตติยัง ฉานัง อุปะสัมปชชะ วิหะระติ, เข้าถึงทุตติยฌาน, เป็นเครื่องฟ่องใสแห่งใจในภายใน, ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น, ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์, มีแต่ปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่, ปีติยาจะ วิราคา, อนึ่ง เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ, อุเปกชะโก จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน, ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา, มีสติและสัมปชัญญะ, สุขัญจะ กายณะ ประภัสสัังเวเทติ, และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย, ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ, อุเปกชะโก สะติมา สุขะวิหารีติ, ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้้นั้นว่า, “เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติ อยู่เป็นปกติสุข” ดังนี้, ตะติยัง ฉานัง อุปะสัมปชชะ วิหะระติ; เข้าถึงตติยฌาน แล้วแลอยู่, สุขัสสะ จะ ปะหะนา, เพราะละสุขเสียได้, ทุกขัสสะ จะ ปะหะนา, และเพราะละทุกข์เสียได้, ปุพพะวะ โสมะนัสสะโทมะนัสสะนัง อัดถังคะมา, เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสอง ในกาลก่อน, จะทุกขะมะสุชัง อุเปกชาสะติปาริสุทธิง, จะตุดถัง ฉานัง อุปะสัมปชชะ วิหะระติ, เข้าถึงจตุตถฌาน, ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข, มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่, อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่าความตั้งใจมั่นชอบ

หมายเหตุ:- ควรสวดอริยมรรคมีองค์แปดบทนี้ ให้จำเข้าใจจนขึ้นใจทุกวัน ควรทำความเข้าใจและปฏิบัติตามทางประเสริฐนี้ เป็นทางของอริยเจ้า ย่อมปีติอบายภูมิได้แน่นอน

“ตราบใดที่ยังมีการนำมรรคมีองค์แปดมาปฏิบัติอยู่
ตราบนั้นโลกก็จะไม่ว่างจากมรรค-ผลและนิพพาน”

๒๓. เป้าหมายชีวิตโลกุตตระ (ชีวิตที่มีจุดจบ)

(เป้าหมายชีวิต**โลกียะ** คือ การศึกษาของปัญญาชนทางโลก เพื่อโลกธรรม ลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุขอันมีโลก โภภะ หลง ที่เสป, เผ็ดร้อนและหยาดกาย เป็นความสุขที่ต้องดิ้นรนแสวงหา ประหนึ่งแมลงมุ่มซึกไขล้อมตัวเอาไว้แน่นหนา จนยากจะหลุดออกมา เพราะความทุกข์จากความเลื่อมลาม เลื่อมยศ นินทา ทุกข์ หมกจม อยู่ในกามาวจรภูมิ ซาติแล้วซาติเล่าอย่างไม่มีวันจบสิ้น และจะเวียนออกจากวัฏฏะแสนยาก เป็น **“ปทปรมะบุคคล”** เป็นอาหารของเต่าและปลา ต้องใช้บรมบพคือบพเรียนอย่างมากๆและสอนยาก **หลุดขึ้นได้แสนยาก**)

อริยบุคคล

มหาภิรียาจิต ← **อรหันต์** → ปทานกิลส (โลภะ, โทสะ, โมหะ) ได้เด็ดขาด

-ฉฬังคุเบกขาหวาร ๖*

(ตัดตรม้ฉฉัดตตตเจตสิก)

-พันวิปากะวัฏ

-ไม่ปรุง

-ไม่เอาทั้งบุญและบาป

- **ภิรียาจิตพระพุทธรองค์** คือ แย้ม
พระโอษฐ์ **อรหันต์** คือ ยิ้มเห็น
ไรฟัน ฟ้าผ่าไม่สะดุ้ง

อนาคามี - หัวเราะเบา ๆ หึ ๆ ฟ้าผ่า
สะดุ้งเล็กน้อย มีอาการเฉยเมยต่อการ
ที่แมลงเข้าหู

สกทาคามี - หัวเราะดังเบา ๆ

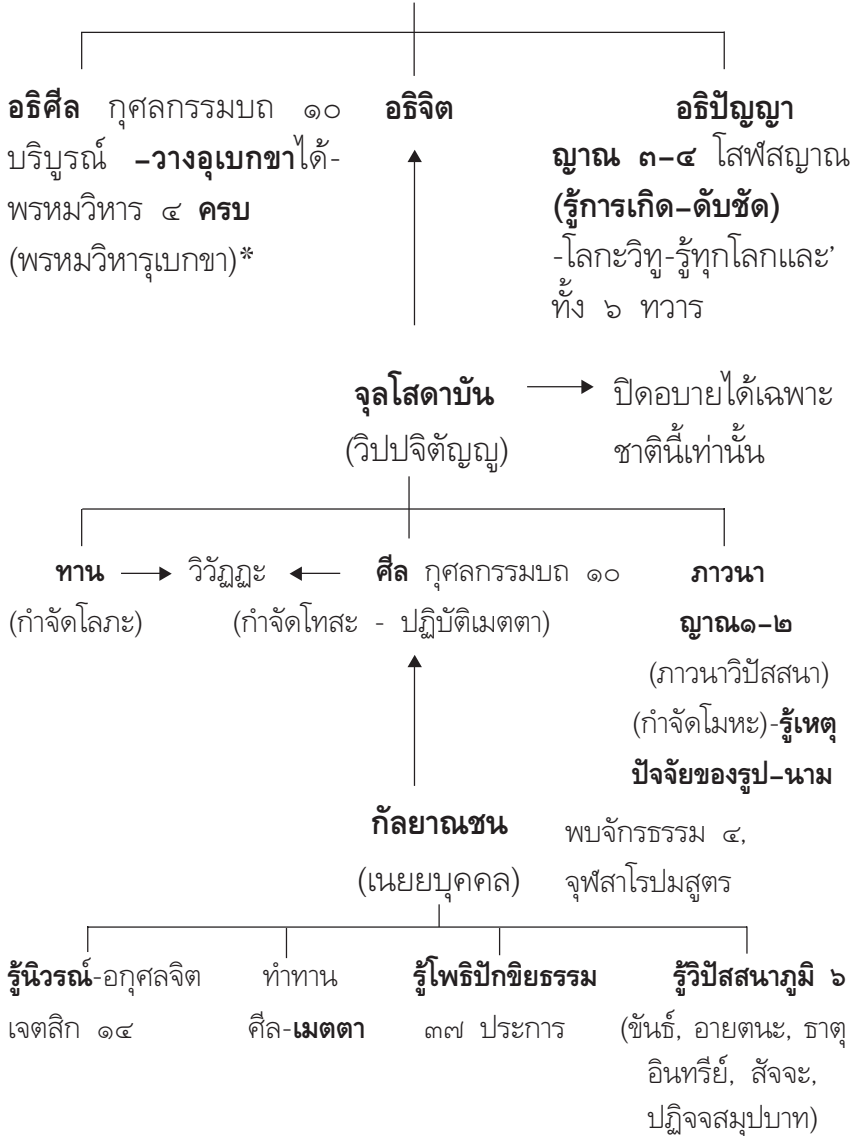
โสดาบัน - ยิ้มหัวเราะเสียงดัง (ถ้า
ปุถุชน-ตัวโยกโคลง-น้ำตาไหล)

(อุคฆฎิตัญญู ติเหตุกปฏิสนธิบุคคล)

*ปิดอบายภูมิ ๔-เกิดอีกไม่เกิน ๗ ซาติ

- ปธานียังคะ ๕ (สุคโต = ไหลเรื่อย ไม่มีย້อนกลับ)

- โสตาปัตติยังคะ ๔ - ดุสิตาเทวโลก



รู้สังโยชน์ ๑๐

- สักกายทิฏฐิ
- วิจิกิจฉา
- สีลัตถปรามาส
- ฯลฯ

- สติปัฏฐาน ๔ - ใช้สมณะเป็นฐาน
- อิทธิบาท ๔ **เจริญกายนุสัสสนา**
- สัมมปธาน ๔ (วิริยเบกขา)*
- อินทรีย์ ๕-พละ ๕ * **ศรัทธา ๔**
- **เริ่มมั่นคงขึ้น**-งดมงคลตื่นข่าว
- โพชฌงค์ ๗-มรรค ๘ -ความฝัน,
- หัวเราะ, ข่าวสารลดน้อยลง
- (โพชฌงค์เบกขา)*

รู้วิปัสสนาภูมิ ๖

ขั้น ๕ (กามคุณ ๕)

ไม่ใช้ตัวไม่ใช้ตน มีแต่รูปกับนาม

- อนัตตาปรมาตถธรรม ๔
- อนัตตาไตรลักษณ์ ๓

รูป (ไม่รู้+กวางฬิงการาทาร)

นาม (สภาพรู้อารมณ์ + นามอาหาร ๓) (วิญญาณ-จิต ๘๙)

เจตสิก ๕๒ (ปรุง)

เวทนา ← สัญญา ← สังขาร

อายตนะ ๑๒-ธาตุ ๑๘ (เอาธาตุรู้ออกจากจิต คือ นิพพาน) (กามคุณ ๕)

ภายนอก-๖ (อารมณ์)

ภายใน-๖ (ทวาร)

วิญญาณ-๖ *เกิด-ดับๆ ตลอดเวลา

- รูป (สี)
- เสียง
- กลิ่น

- ตา
- หู
- จมูก

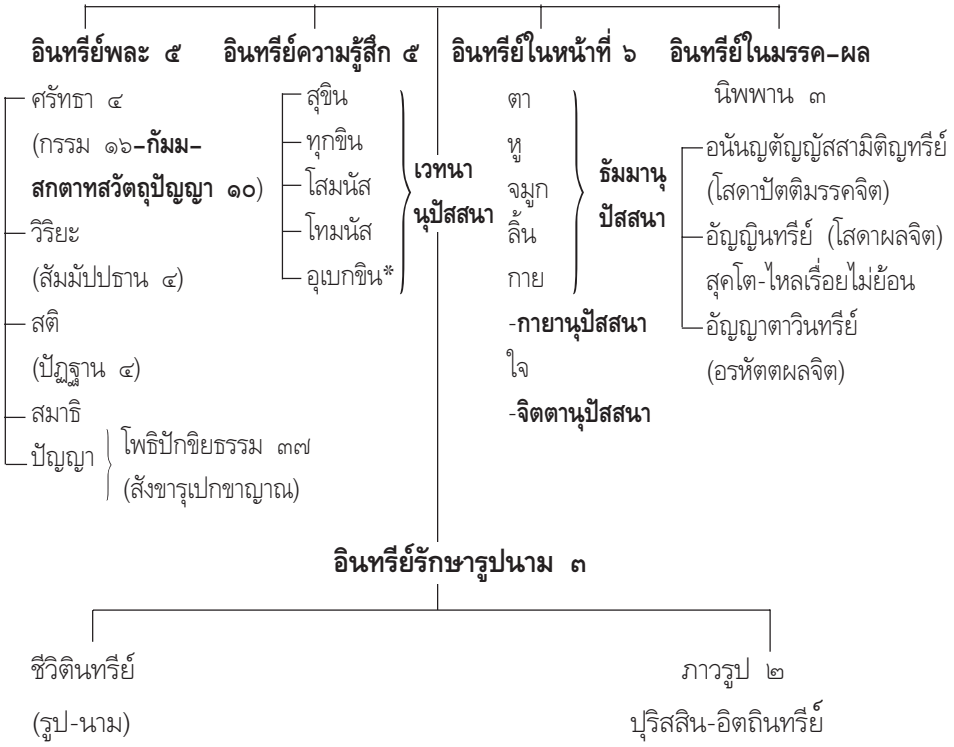


- เห็น
 - ได้ยิน
 - ได้กลิ่น
- เชื่อมตรง
ลงไตรลักษณ์ทั้งสิ้น
สักแต่ว่า...ไม่ใช่เรา-เขา

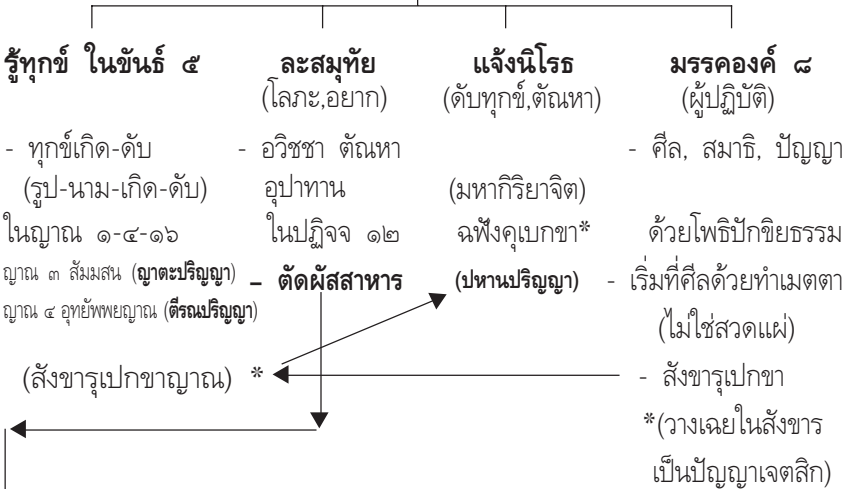
- รล - ลึ้น - รูล
- ลั่มผัส - กาย - รูลั่มผัส (๓ คูล) เย็น-ร้อน, อ่อน-แข็ง, ตั้ง-ไหว
- เรื่องราวคิณิก - ใจ - รูลเรื่องราวควมหมยที่คิ

***ผัสสะ ๖** ตั้งแต่เกิดจนตยเกิดจกวิภกคือผลกรรมในอดีต ถ้ ยอมรับผลกรรมได้จะไม่ปรุง ไม่ชอบ-ช้ง **ต้องยอมรับศรัทธา ๔ ให้ ได้ว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตน สติจะเกิดเร็ว** และสติเป็นเหตุใกล้ ของปัญญา (ศรัทธา-สติ-ศีล-สมาธิ-ปัญญา)

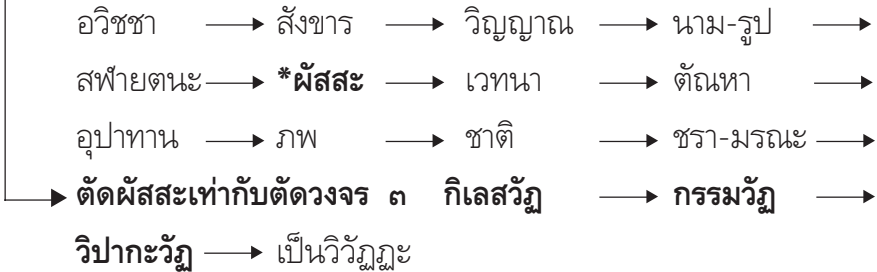
อินทรีย์ ๒๒ → ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มีแต่รูปกับนาม เป็นอนัตตา (อินทรีย์สมต)



สัจจะ ๔



ปฏิจสุมุบาท ๑๒



ข้อควรจำ

๑) **สภาวะธรรม** (รูป-นาม) มีอยู่ที่ตัวเรากำลังปรากฏ เกิด-ดับ และเกิดใหม่อยู่ตลอดเวลา จิตเกิด-ดับ วินาทีละหนึ่งล้านล้านครั้ง จิตขึ้นสู่วิถีรับรู้อารมณ์ทวารต่างๆ ครั้งละ ๑๗ ขณะ สติเกิดทีละ ๗ ขณะ (ขณะจิตเสพอารมณ์ชอบ-ชัง) รู้แยกรูป-แยกนามแต่ละอย่างให้ได้ว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ปรุง ไม่อธิบาย ไม่ชอบ ไม่ชัง ไม่ดี ไม่ชั่ว

๒) **ใส่ใจลงไปในนามอาหาร ๓** ที่ผัสสาหาร (“ผัสสะ”) มโน

สัญญาเจตนาอาหารและวิญญาณาหาร ในทวารทั้งหกจนชำนาญ จะเป็น
ชนกรรมนำเกิดชาติต่อไป เมื่อจุดจิตดับ-ปฏิสนธิจิตเกิดในมรณา
สันนกาล (สันตติปิดบังอนิจจัง, อิริยาบถปิดบังทุกขัง, ฆนะสัญญา
ปิดบังอนัตตา, สุภะปิดบังอสุภะ) มีอารมณ์ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง
เป็นติเหตุกะปฏิสนธิในชาติต่อไป

๓) “อาตาปี สัมปชาโน สติมา วิเนยยะ โลเก อภิชฌา โทมนัสสัง”
เพียรใส่ใจในสติให้ยิ่ง จนเห็นแจ้งด้วยปัญญา ย่อมดับทุกข์โทมนัสเสียได้
ชีวิตย่อมมีจุดจบ

- **รู้ตัวหัว**ทั้ง ๑๐ ทิศ ทั้งเบื้องสูงเบื้องต่ำและเบื้องเฉียง ตลอด
พร้อมทั้ง ๓๖๐ องศา

- โคนแม่ลูกอ่อนเล็มหญ้า **ฆ่าเสียงแลดูลูกน้อย** (แต่**ไม่ฟังจ้อง**
และไม่เปลอ)

- **ฆ่าเสียงแลดู** ดุจคมมีดจะตกลงมาที่คอของตนฉะนั้น
- **ตาใจ** พลังจักรวาล **ที่นี่...เดี๋ยวนี้...ๆ นิดเดียว...ๆ**
- **อย่าสงจิต**ออกนอกไปกับทวารทั้ง ๖...ให้ดูจิต...เห็นจิต
- **คิดเป็นหนู...รู้เป็นแมว** (รู้คือสติ) **รู้ให้ทันทั้งหนูดำ(บาป)**
และหนูขาว(บุญ)

- อย่าขึ้นรถไฟแห่งความคิด...ให้**รู้คิด...ดูคิด...เห็นคิด**

๔) “**ผู้พิจารณาไตรลักษณ์** เกิด-ดับ ๆ **อยู่อย่างไม่มี**กลางวัน
กลางคืน **เท่ากับได้ถือกุญแจเปิดประตูนิพพานไว้ในกำมือแล้ว**” พิจารณา
ลง “**ฉัพพังคูปเบกขา**” ตัตตรมัมชฉัตตตา เป็นมหากิริยาจิต **ชีวิตที่มีจุดจบ**

๕) “**อุทิศบุญ**ให้เจ้ากรรมนายเวรให้**มาก ๆ** ถ้าเขา**โหดกรรม**ให้
นั่งภาวนา ๓ นาที **ก็บรรลุธรรม**” (จากโอวาทธรรมของ หลวงปู่เกษม
อาจิณฺณสีโล วัดป่าสามแยก อำเภอหนองบัว จังหวัดเพชรบูรณ์)

เหตุที่ทำให้พระสังฆธรรมตั้งอยู่ไม่นาน

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับ ณ ป่าไผ่ ใกล้เมืองมถิลาลำดับนั้น ท่านกิมพิละเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถวายบังคมหนึ่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง แล้วกราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! อะไรหนอเป็นเหตุ เป็นปัจจัยที่ทำให้พระสังฆธรรมไม่ตั้งอยู่ยั่งยืน ในเมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว”

“ดูก่อนกิมพิละ! เมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ในพระธรรมวินัยนี้ ไม่เคารพไม่ยำเกรงในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในการศึกษา ไม่เคารพยำเกรงกันและกันนี้แล กิมพิละ! เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ทำให้พระสังฆธรรมไม่ตั้งอยู่ได้นาน ในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว”

(ปัญญาคนิบาต อังคุตตรนิกาย ๒๒/๒๗๕)



๒๔. คัมภีร์อนาคตวงศ์

(พระพุทธเจ้าสิบพระองค์ในอนาคตกาล)

ปรากฏในคัมภีร์อนาคตวงศ์ ว่าด้วยวงศ์ของพระพุทธเจ้าที่มาตรัสรู้ในอนาคตกาล ๑๐ พระองค์ ดังต่อไปนี้

๑. **พระเมตไตรยโพธิสัตว์** จักเป็นพระพุทธเจ้าพระนามว่า **ศรีอริยเมตไตรย** มีต้นกาคะทิง (นาครุกุโข) เป็นต้นไม้ประทับตรัสรู้

๒. **พระรามโพธิสัตว์** จักเป็นพระพุทธเจ้าพระนามว่า **รามะ** มีต้นจันทน์ (จันทนสารรุกุโข) เป็นต้นไม้ประทับตรัสรู้

๓. **พระปเสนทิโกศลโพธิสัตว์** จักเป็นพระพุทธเจ้าพระนามว่า **ธรรมราชา** มีต้นกาคะทิง (นาครุกุโข) เป็นต้นไม้ประทับตรัสรู้

๔. **พระอภิญญาโพธิสัตว์** (พญาวสวัตตีมาร) จักเป็นพระพุทธเจ้าพระนามว่า **ธรรมสามี** มีต้นสาละ (สาละรุกุโข) เป็นต้นไม้ประทับตรัสรู้

๕. **พระทีฆชังขีโพธิสัตว์** (อสุรินทราหู) จักเป็นพระพุทธเจ้าพระนามว่า **นารทะ** มีต้นกาคะทิง (นาครุกุโข) เป็นต้นไม้ประทับตรัสรู้

๖. **พระโสณโพธิสัตว์** (โสณพราหมณ์) จักเป็นพระพุทธเจ้าพระนามว่า **รังสีมุนี** มีต้นไม้เลียบ (ปิปฺพลีรุกุโข) เป็นต้นไม้ประทับตรัสรู้

๗. **พระสุภโพธิสัตว์** (สุภพราหมณ์) จักเป็นพระพุทธเจ้าพระนามว่า **เทวเทพ** มีต้นจำปา (จम्ปกรุกุโข) เป็นต้นไม้ประทับตรัสรู้

๘. **พระโตทยโพธิสัตว์** (โตทยพราหมณ์) จักเป็นพระพุทธเจ้าพระนามว่า **นรสีห์** มีต้นแคฝอย (ปาฏลีรุกุโข) เป็นต้นไม้ประทับตรัสรู้

๙. **พระธนบาลโพธิสัตว์** (ข้างนาฟ้าคีรี) จักเป็นพระพุทธเจ้า พระนามว่า **ติสสะ** มีต้นไทร (นิโครทรุกฺโข) เป็นต้นไม้ประทับตรัสรู้

๑๐. **พระปาลีไลยกโพธิสัตว์** (ข้างปาลีไลยกะ) จักเป็นพระพุทธเจ้าพระนามว่า **สุมังคละ** มีต้นกาเกทิง (นาครุกฺโข) เป็นต้นไม้ประทับตรัสรู้

ต้นไม้ทั้ง ๑๐ ชนิดนี้ จักเป็นต้นไม้ตรัสรู้ หรือต้นพระศรีมหาโพธิ์ของพระพุทธเจ้าทั้ง ๑๐ พระองค์ในอนาคตกาล

ภาคผนวก

พระโพธิสัตว์

เรียกพระพุทธเจ้าแต่ยังไม่ได้ตรัสรู้ หมายถึง สัตว์ที่จะมาตรัสรู้ต่อไปและต้องเคยได้รับคำพยากรณ์ จากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ใดพระองค์หนึ่งว่า ต่อไปนี้จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า อย่างแน่นอน ขณะเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ต้องบำเพ็ญบารมี ๑๐ ประการ (บารมี ๑๐ ทศ) มี ทาน ศีล เนกขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา และอุเบกขา ฯ

พระบารมีธรรมอันดับแรก ที่พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญ คือ ทานซึ่งประเภทของทาน มีดังต่อไปนี้

๑. ทานที่บำเพ็ญโดยสถานประมาณเป็นปกติธรรมดา บริจาคชนสารสมบัติน้อยใหญ่ ถึงแม้จะมากมายเพียงใด ก็จัดเป็นบารมีประเภท

ตำราธรรมดา เรียกว่า **ทานบารมี**

๒. ทานที่บำเพ็ญยิ่งขึ้นไปกว่านั้น คือ ถึงกับบริจาคอวัยวะ เลือดเนื้อในร่างกาย จัดเป็นพระบารมีประเภทมหัศจรรย์มาปานกลาง เรียกชื่อว่า **ทานอุปบารมี**

๓. ทานที่บำเพ็ญยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก คือ ถึงกับบริจาคชีวิต ให้เป็นทาน นับว่าเป็นการบริจาคอย่างอุกฤษฏ์ อย่างนี้จัดเป็นพระบารมีประเภทสูงสุดอย่างยิ่ง เรียกชื่อว่า **ทานปรมัตถบารมี**

พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญบารมี ๓๐ ทศ คือ ได้บำเพ็ญ**ทานบารมี** อย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดสูงสุดเป็น ๓ ระดับ รัศมี ๕ คีล ๑๐ และจตุปาริสุทธิคีล อันเป็น**ศีลบารมี** อย่างต้น อย่างกลาง และอย่างอุกฤษฏ์ แม้นอกบวชเป็นฤๅษี เป็นบริพาชก เป็นสามเณร เป็นภิกษุ ก็เป็น**เนกขัมมะบารมี**อย่างต้น อย่างกลาง และอย่างอุกฤษฏ์ แม้นจักบำเพ็ญบารมีด้วยสมถวิปัสสนาภาวนา ก็บำเพ็ญ**ปัญญาบารมี**อย่างต้น อย่างกลาง และอย่างอุกฤษฏ์ แม้นจักบำเพ็ญความพากเพียรก็ดี ก็**บำเพ็ญวิริยะ**อย่างต้น อย่างกลาง และอย่างอุกฤษฏ์ แม้นจักบำเพ็ญขันติความอดทนก็ดี ก็**บำเพ็ญขันติบารมี**อย่างต้น อย่างกลาง และอย่างอุกฤษฏ์ แม้นบำเพ็ญ**สังจະบารมี** ก็บำเพ็ญ**สังจະบารมี**อย่างต้น อย่างกลาง และอย่างอุกฤษฏ์ **อธิษฐานบารมี** ก็บำเพ็ญ**อธิษฐานบารมี**อย่างต้น อย่างกลาง และอย่างอุกฤษฏ์ บำเพ็ญ**เมตตาบารมี**แผ่ไมตรีแก่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ก็**บำเพ็ญเมตตาบารมี**อย่างต้น อย่างกลาง และอย่างอุกฤษฏ์ บำเพ็ญ**อุเบกขาบารมี** ก็บำเพ็ญ**อุเบกขาบารมี**อย่างต้น อย่างกลาง และอย่างอุกฤษฏ์ เหตุนี้จึงได้ชื่อว่า บารมีเบื้องต้น ๑๐ ทศ อุปบารมี ๑๐ ทศ ปรมัตถบารมี ๑๐ ทศ รวมทั้งหมดเป็นบารมี ๓๐ ทศ



พระโพธิสัตว์ ๓ จำพวก

พระโพธิสัตว์ แปลว่า ผู้เกี่ยวข้องในพระโพธิญาณ กล่าวคือ พระญาณเป็นเครื่องตรัสรู้ร้อยสี่ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มี ๓ จำพวก คือ

๑. **อุคฆตัตถัญญุโพธิสัตว์** ได้แก่ พระโพธิสัตว์ประเภทที่ทรงบำเพ็ญบารมีเห็นด้านพระปัญญาอย่างแก่กล้า คือทรงบำเพ็ญบารมีด้านพระปัญญามาก แต่มีพระศรัทธาน้อย ใช้เวลาในการบำเพ็ญบารมีน้อยกว่า พระโพธิสัตว์ประเภทอื่นทั้งหมด นับเวลาตั้งแต่พระโพธิสัตว์ประเภทนี้เริ่มแรกปรารณาพุทธภูมิ จนกระทั่งตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้ารวม ๒๐ อสงไขยกับเศษอีกแสนมหากัป พระโพธิสัตว์ประเภทนี้เมื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้วมีชื่อว่า **พระปัญญาธิกะพุทธเจ้า** ระยะเวลาในการบำเพ็ญบารมี มีดังนี้

๑.๑ นับตั้งแต่พระโพธิสัตว์ ตั้งแต่ปรารณาเป็นพระพุทธเจ้าทุก ๆ ชาติ อันว่าพระโพธิสัตว์นั้น หากว่าจะเกิดมาเป็นเทวดาก็ดี พระอินทร์ก็ดี พระพรหมก็ดี เป็นมนุษย์ก็ดี หรือแม้แต่เป็นสัตว์เดรัจฉานก็ย่อมประกอบไปด้วยญาณปัญญาอันพิเศษ ย่อมรู้เหตุและผลทั้งสิ้นโดยแจ่มแจ้งยิ่งนัก และบำเพ็ญบารมีธรรมสะสมไว้เสมอ โดยเน้นชนิดปัญญาแก่กล้า คือ ทรงบำเพ็ญบารมีด้านพระปัญญามาก แต่มีพระศรัทธาอยู่นานได้ ๗ อสงไขย **ได้พบพระพุทธรเจ้าทั้งหลาย ได้นมัสการกราบไหว้บูชาตั้งปณิธานปรารณาเป็นพระพุทธรเจ้า โดยเป็นแต่คิดไว้ในใจว่า “เรายังเป็นพระพุทธรเจ้าสักองค์หนึ่ง”** แต่ยังไม่ได้เปล่งวาจาออกจากปาก

๑.๒ ต่อจากนั้นพระโพธิสัตว์ บำเพ็ญบารมีธรรมเพื่อพระ

โพธิญาณเป็นเวลานาน ๙ อสงไขย ได้พบพระพุทธเจ้าทั้งหลาย และได้กราบไหว้บูชา พร้อมทั้งตั้งความปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าด้วยใจ และเปล่งวาจาปรารถนาว่า “เราจักตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตกาลเบื้องหน้าให้จงได้” (แต่พระโพธิสัตว์นี้ยังไม่แน่ว่าจักได้เป็นพระพุทธเจ้าซึ่งเรียกว่า อนิตยโพธิสัตว์ จนกว่าจะได้พุทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง)

๑.๓ ต่อจากนั้นพระโพธิสัตว์ ได้รับพุทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งว่า “จักได้ตรัสรู้เป็นองค์พระพุทธเจ้าอย่างแน่นอน” ได้กราบไหว้พระพุทธเจ้าและตั้งความปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในทุกภพ ทุกชาติ ซึ่งพระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญบารมี นับได้ ๔ อสงไขยกับแสนมหากัป เรียกว่า นิตยโพธิสัตว์

๒. วิปจิตัญญุโพธิสัตว์ ได้แก่พระโพธิสัตว์ประเภทที่บำเพ็ญด้วยความศรัทธาแก่กล้า คือ ทรงมีพระศรัทธามากกว่าบำเพ็ญบารมีด้านพระปัญญา ใช้เวลาในการบำเพ็ญบารมีนานกว่า อุกษติตัญญุโพธิสัตว์ แต่น้อยกว่า ไนยโพธิสัตว์ นับเวลาตั้งแต่พระโพธิสัตว์ประเภทนี้เริ่มแรกปรารถนาพุทธภูมิจนกระทั่งตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้ารวม ๔๐ อสงไขยกับเศษอีกแสนมหากัป เมื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว มีชื่อว่า พระสังฆาติกะพุทธเจ้า

ระยะเวลาในการบำเพ็ญบารมี มีดังนี้

๒.๑ นับตั้งแต่พระโพธิสัตว์ ตั้งแต่ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าในทุกๆ ชาติ จะทรงบำเพ็ญบารมีธรรมสะสมไว้เสมอ โดยเน้นชนิดพระศรัทธาอย่างแก่กล้า คือ ทรงมีพระศรัทธามาก แต่บำเพ็ญพระ

ปัญญาน้อย นานได้ ๑๔ อสงไขย ได้พบพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ได้
นมัสการกราบไหว้บูชาตั้งปณิธานปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าโดยเป็น
แต่คิดไว้ในใจว่า “เราจักเป็นพระพุทธเจ้าสักองค์หนึ่ง” แต่ยังไม่
เปล่งวาจาออกจากปาก

๒.๒ ต่อจากนั้นพระโพธิสัตว์ บำเพ็ญบารมีธรรมเพื่อพระ
โพธิญาณเป็นเวลาานาน ๑๘ อสงไขย ได้พบพระพุทธเจ้าทั้งหลาย
และได้กราบไหว้บูชา พร้อมทั้งตั้งความปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า
ด้วยใจ และเปล่งวาจาปรารถนาว่า “เราจักตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าใน
อนาคตกาลเบื้องหน้าให้จงได้”

๒.๓ ต่อจากนั้นพระโพธิสัตว์ ได้รับพุทธพยากรณ์จาก
พระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง “จักได้ตรัสรู้เป็นองค์พระพุทธเจ้าอย่าง
แน่นอน” ได้กราบไหว้พระพุทธเจ้า และตั้งความปรารถนาเป็น
พระพุทธเจ้า ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในทุกภพ ทุกชาติ ซึ่ง
พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญบารมี นับได้ ๘ อสงไขยกับแสนมหากัป

๓. ไนยโพธิสัตว์ ได้แก่ พระโพธิสัตว์ประเภทที่บำเพ็ญบารมี
ด้านพระวิริยะ (ความเพียร) อย่างแก่กล้า คือ ทรงมีพระวิริยะ (ความ
เพียร) มากยิ่ง มากกว่าบำเพ็ญบารมีด้านพระปัญญา ใช้เวลาในการ
บำเพ็ญบารมีนานกว่าพระโพธิสัตว์ ๒ จำพวกข้างต้น นับเวลาตั้งแต่
พระโพธิสัตว์ประเภทนี้เริ่มแรกปรารถนาพุทธภูมิ จนกระทั่งตรัสรู้เป็น
พระพุทธเจ้ารวม ๘๐ อสงไขยกับเศษอีกแสนมหากัป เมื่อตรัสรู้เป็น
พระพุทธเจ้าแล้วมีชื่อว่า พระวิริยาธิกะพุทธเจ้า

ระยะเวลาในการบำเพ็ญบารมี มีดังนี้

๓.๑ นับตั้งแต่พระโพธิสัตว์ ตั้งแต่ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า

ในทุกๆ ชาติจะทรงบำเพ็ญบารมีธรรมสะสมไว้เสมอ โดยเน้นชนิด พระวิริยะ (ความเพียร) อย่างแก่กล้า คือ ทรงบำเพ็ญบารมีด้านพระ วิริยะ (ความเพียร) มาก แต่บำเพ็ญพระปัญญาน้อย นานได้ ๒๘ อสงไขย ได้พบพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ได้นมัสการกราบไหว้บูชาตั้ง ปณิธานปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า โดยเป็นแต่คิดไว้ในใจว่า “เราจัก เป็นพระพุทธเจ้าสักองค์หนึ่ง” แต่ยังไม่ได้เปล่งวาจาออกจากปาก

๓.๒ ต่อจากนั้นพระโพธิสัตว์ บำเพ็ญบารมีธรรมเพื่อพระ โพธิญาณเป็นเวลานาน ๓๖ อสงไขย ได้พบพระพุทธเจ้าทั้งหลาย และได้กราบไหว้บูชา พร้อมทั้งตั้งปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้า ด้วยใจ และ เปล่งวาจาปรารถนาว่า “เราจักตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตกาล เบื้องหน้าให้จงได้”

๓.๓ ต่อจากนั้นพระโพธิสัตว์ ได้รับพุทธพยากรณ์จาก พระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งว่า “จักได้ตรัสรู้เป็นองค์พระพุทธเจ้า อย่างแน่นอน” ได้กราบไหว้พระพุทธเจ้าและตั้งความปรารถนาเป็น พระพุทธเจ้า ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ในทุกภพ ทุกชาติ ซึ่งพระ โพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญบารมี นับได้ ๑๖ อสงไขยกับแสนมหากัป

๒๕. รูดงค์อยู่ป่าเป็นวัตร

รูดงค์ แปลว่า องค์คุณเครื่องกำจัดขัดเกลากิเลส ส่งเสริมให้หมั่นน้อย สันโดษ แบ่งเป็น ๔ หมวด รวม ๑๓ ข้อ ปฏิบัติเป็นวัตรประจำ

๑) **หมวดเกี่ยวกับเครื่องนุ่งห่ม** มี ๒ ข้อ คือ ถือผ้าสามผืนเป็นวัตร ใช้แต่ผ้าบังสุกุลเท่านั้น

๒) **หมวดเกี่ยวกับอาหารบิณฑบาต** มี ๕ ข้อ ออกบิณฑบาตเป็นวัตร บิณฑบาตไปตามลำดับบ้าน จันมือเดียว จันเฉพาะในบาตร เมื่อลงมือฉันแล้วไม่รับภัตรเพิ่ม

๓) **หมวดเกี่ยวกับเสนาสนะ** มี ๕ ข้อ อยู่ป่าเป็นวัตร อยู่โคนไม้ อยู่กลางแจ้ง อยู่ป่าช้า อยู่ในที่ ที่สุดแล้วแต่เขาจะจัดให้

๔) **หมวดเกี่ยวกับความเพียร** มี ๑ ข้อ ถือนิสสัยชั่งกะ (ไม่นอน)

การปฏิบัติในหมวด ๑, ๒ และ ๔ สามารถบำเพ็ญเพียรสถานที่แห่งใดก็สามารถถือรูดงค์ปฏิบัติได้ เพียงแต่ตั้งใจสมาทานถือเอาตามความเป็นจริง แล้วต่อนบวชเป็นภิกษุ อุปัชฌาย์บวชให้ต้องสอนอนุศาสน์ ๘ ประกอบด้วย **อกรณียกิจ ๔** (กิจที่ไม่พึงทำ ๔ อย่าง ได้แก่ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เสพเมถุน และพูดवादคุณวิเศษที่ไม่มีในตน) และ**นิสสัย ๔** ได้แก่ เทียวบิณฑบาต นุ่งห่มผ้าบังสุกุล อยู่โคนไม้ และฉันขาดองด้วยน้ำมูตรเนา ส่วนการอยู่โคนไม้เป็นวัตรคือ “**รุกขมูลเสนาสนัง**”

สำหรับหมวด ๓ เกี่ยวกับเสนาสนะที่อยู่อาศัย จะต้องออก

เดินรูดงค์ไปสู่วาหรือสถานที่ที่อาจเกิดภัยอันตราย เพราะครูอาจารย์
 กรรรมฐาน ท่านว่าการออกรูดงค์แบบอุกฤษฏ์จะต้องอยู่ห่างไกลจาก
 บ้านผู้คนจนไม่อาจได้ยินแม้เสียงเห่าหอนของสุนัข ทั้งนี้ เพื่อให้เป็นที่
 ลับปายะสะดวงสบาย วิเวก สงบสงัด เหมาะที่จะบำเพ็ญความเพียร
 ยิ่งวังเวงน่ากลัว มีสัตว์ร้าย อมนุษย์ เทวดา ภูตผีปีศาจ ยิ่งจะทำให้
 เร่งการเจริญสติ บำเพ็ญความเพียร ระลึกถึงความตาย จนสามารถ
 ที่จะละตัวตนสักกายทิฏฐิ ให้มีความรู้สึกว่าร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่
 ของเรา เราไม่มีในกาย กายไม่มีในเรา ทำอารมณ์ใจวางเฉยในร่างกาย
 มันจะแก่จะเจ็บจะตายก็เป็นหน้าที่ของมัน นั่นแหละ การปฏิบัติธรรม
 จึงจะประสบมรรคผลนิพพาน

การออกรูดงค์ ไปอยู่เสนาสนะป่ามิใช่เป็นการปฏิบัติที่ใคร ๆ
 ก็สามารถทำได้กันทุกคน แต่ต้องอาศัย ครูอาจารย์มีประสบการณ์
 แนะนำสั่งสอนจึงขอรวบรวมคำแนะนำแนวทางปฏิบัติสรุปโดยย่อไว้ดังนี้

ข้อปฏิบัติการออกรูดงค์อยู่ป่าเป็นวัตร

๑) การออกรูดงค์ แต่ละครูอาจารย์อาจจะสอนไม่เหมือนกัน
 ขณะที่จะออกรูดงค์อันดับแรกให้ร่วมกัน**บวงสรวงและชมนมเทวดา** ขอ
 อำนาจทำวามหาราชทั้งสี่ พร้อมด้วยบริวารและอินทกะทั้งหมด และ
 อากาศเทวดาทั้งหมด แล้ว**ให้ระลึกถึง**บารมีขององค์สมเด็จพระสัมมา
 สัมพุทธเจ้าเป็นประธาน ขอความคุ้มครองจากท่านให้ปลอดภัย

๒) เมื่อทำพิธีบวงสรวงเสร็จ วันรุ่งขึ้นให้ออกเดินทาง โดย
 ก่อนออกเดิน**ให้ระลึกบทสวด “เมตตัญญู จะ สัพพโลคา”** (กรณีย
 เมตตสุตตรบทเล็ก) และขณะกำลังเดินทางอยู่ก็ให้ว่าบทนี้ไปตลอดทาง
 และเมื่อจะเข้าที่พักก็ให้สวดบทนี้อีก การสวดก็ให้**สวดด้วยใจเคารพ**



นอนหมอบไปตามกระแสเสียงแผ่เมตตาจิตไปในหมู่สัตว์ และอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง

๓) **ก่อนปักกลด** ให้ชুমนุญเทวดา อาราธนาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และแผ่เมตตาให้เทวดาและเจ้าที่ เมื่ออยู่ประจำก็ใช้บท “เมตตัญญู จะ สัพพะโล ฯลฯ” นี้สวดเป็นประจำทุกเวลา

๔) ให้สวดบทเจริญพระพุทธคุณ “อิติปิโส ภควา ฯลฯ” เป็นประจำด้วย และหากยามใดมีภัยใกล้ถึงตัว หากเกิดความหวาดกลัวก็ให้**เจริญพุทธคุณ**บทนี้ ให้น้อมไปในความหมายคำแปลในพระพุทธคุณ ๙ ประการ

บทสวดมนต์แปล “ธชัคคสูตร” เป็นพระพุทธวจนะ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ถ้าว่าเมื่อท่านทั้งหลาย ไปอยู่ในป่าก็ตาม โคนไม้เรือนว่างก็ตาม ความกลัวก็ดี ความหวาดสะดุ้งก็ดี พึงเกิดขึ้นในสมัยใด

ในสมัยนั้น ท่านทั้งหลาย**พึงระลึกถึง**เราตถาคต (พระพุทธคุณ ๙) พึงระลึกถึง พระธรรม (พระธรรมคุณ ๖) พึงระลึกถึงพระสงฆ์ (พระสังฆคุณ ๙)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เพราะว่าเมื่อท่านทั้งหลาย ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่ ความกลัวก็ดี ความหวาดสะดุ้งช่นพองสยองเกล้าก็ดี อันใดจักมี อันนั้นจักหายไป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! อันนั้นเพราะเหตุว่า ตถาคตเป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มีราคะสิ้นแล้ว มีโทสะสิ้นแล้ว มีโมหะสิ้นไปแล้ว เป็นผู้ไม่กลัว ไม่หวาดสะดุ้งไม่หนี ดังนี้แล...

เมื่อท่านอยู่ในป่า ในรุกขมูล เรือนว่าง พึงระลึกถึงพระพุทธเจ้า

พระธรรม พระสงฆ์อยู่อย่างนี้ ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง ขนพอง
สยองเกล้าก็ดี จักไม่มีแลฯ” (หาอ่านรายละเอียดในหนังสือมนุษย์
เกิดมาทำไม? เล่ม ๕ หน้า ๓ เรื่อง เลือกกลัวผี)

๕) การอยู่เสนาสนะป่าเป็นวัตร **ต้องมีศีลบริสุทธิบริบูรณ์**ไม่
ต่างไม่พริ้ว และต้องเจริญสติภาวนาอย่าให้วัรณ ๕ (อันได้แก่ ราคะ
โทสะ ว่างงุน ฟุ้งซ่าน ลังเลสงสัย) **เข้ามารบกวณ** ซึ่งครูอาจารย์ท่าน
ว่าจะเป็นที่รักของอมนุษย์เทวดาทั้งหลาย เทวดาจะมานุโมทนาถวาย
ภัตตาหาร และจะมาเยี่ยมสนทนาธรรมด้วย บางทีก็เป็นเทวดาอริย
บุคคลมาสอนปฏิบัติธรรมก็มี แต่ถ้าฟุ้งซ่านอกศีลมีวัรณก็ลุ่มรุม
เทวดาเขาก็ไม่มา ยิ่งถ้าหากศีลไม่บริสุทธิ์ อาจถูกสัตว์ร้ายทำร้ายถึงชีวิต

เทวดาแปลงเป็นมนุษย์หรือเป็นสัตว์ดุร้าย (เลือก) มาลองใจ
ให้สังเกตว่าเวทิตาจะแข็ง ไม่กระพริบเหมือนมนุษย์ทั่วไป ถ้าเป็นเลือก
เทวดาปลอมมาชนจะไม่พองเหมือนกับเลือกจริงฯ

๖) **แนวทางปฏิบัติอีกแนวทางหนึ่ง**ของหลวงปู่เกษม อาจิณฺณ
สีโล ว่าป่าสามแยก อำเภอ น้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ ท่านสอนให้
เบิกบุญอุทิศให้เทวดา อมนุษย์ และชาวโลกทิพย์ทั้งหมด แล้วพวก
เขาจะรักษาโดยกล่าว (ระลึกนึกในใจ) ว่า

“ขอถึงอำนาจคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โปรด
บันดาลบุญข้าฯ ที่ได้กระทำไว้ในอดีตจนถึงปัจจุบัน จงถึงแก่...(ชาว
โลกทิพย์ เทวดา มาร พรหม ยักษ์ นาคครุฑ คนธรรพ์ กุมภัณฑ์
เปรตตอสูร ภูตผีปีศาจ)...” อาจระบุถึง ภูมมเทวา รุกขเทวดา อากาศ
เทวดา ด้วยอีกก็ได้

หาอ่านรายละเอียดในหนังสือ “คำสอนการอุทิศบุญที่ได้ผล”

๗) พระคาถาตวาดป่าหิมพานต์ โไล่เสื่อ ช้างดุร้ายจะมาทำร้าย ให้ใช้เมื่อยามคับขันจำเป็นจริง ๆ เท่านั้น

“กะ ลัม ลัม วิ สะ เท ภา ตวาดป่าหิมพานต์”

๘) การออกธุดงค์อยู่ป่าต้องมั่นคงในพระไตรสรณาคมน์ ต้องแน่ใจว่าศีลบริสุทธิบริบูรณ์ ต้องแน่ใจว่าจะไม่เป็นกรรมฐานไข่น้ำ (ไม่รับทองและเงิน) ต้องแน่ใจว่าจะไม่โลภ อยากได้สมบัติของมนุษย์ และอมมนุษย์ทั้งหลาย และมีสมาธิจิตตั้งมั่นอยู่ในระดับที่สามารถข่มนิวรณ์ไม่รบกว่นได้ด้วย กายคตาสติอย่างแคล่วคล่อง ถ้าหากยังไม่มั่นใจตามนี้ ให้ฝึกธุดงค์แบบเบาๆ หรือไปร่วมคณะที่มีครูอาจารย์ดูแลใกล้ชิดไปก่อนดีกว่า



เจ็ดตำนาน เชิญชุมนุมเทวดา

สรขันธ์ สเสน่ สพนธ์ นรินทุ	ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ผู้มี
ปริตุดานุกาโว สหา รกขตฺติ	เมตตาจงแผ่เมตตริจิต
ผริตุวาน เมตฺตํ สเมตฺตา	ด้วยคิดว่า ขออานุภาพ
ภทนต์	พระปริต จงรักษา
อวิขิตฺตจิตฺตา ปริตฺตํ ภณฺนตฺ	พระราชผู้เป็นเจ้าของ
สคฺเค กาเม จ รุเป	นรชน พร้อมด้วย
คิริลิขรตฺถุ จนฺตฺลิกฺเข วิมานเ	ราชสมบัติ พร้อมด้วย
ทีเป รฎฺฐเ จ คาเม	พระราชวงศ์ พร้อมด้วย
ตรวนคฺหเน เคหวตฺถุมฺหิ	เสนามาตย์แล้วอย่ามีจิต
เขตฺเต	ฟุ้งซ่าน ตั้งใจสวดพระปริต
	ขอเชิญเหล่าเทพเจ้า ซึ่ง
	สถิตอยู่ในสวรรค์
	ชั้นกามภพก็ดี รูปภพก็ดี
	และภุมมเทวดาซึ่ง
	สถิตอยู่ในวิมาน หรือยอด
	ภูเขา และหุบผา
	ในอากาศ ในเกาะ
	ในแคว้นแคว้น ในบ้าน
	ในต้นพฤษภา และป่าช้า
	ในเรือนและในไร่นาก็ดี

ภุมมา จายนตุ เทวา

และยักษ์ คนธรรพ์นาค
ซึ่งสถิตอยู่ในน้ำ บนบก

ชลถลวิสเม ยกฺขคนฺธพฺพนาคา

และที่อื่นไม่เรียบราบก็ดี
อันอยู่ในที่ไกลเคียง

ติฏฺฐนฺตา สนฺติเก ยํ มฺหิรวรจณํ

จงมาประชุมพร้อมกันในที่นี้
คำใดเป็นของ

สธาโว เม สฺถนฺนตุ

พระมุนี ท่านสารชุน
ทั้งหลาย จงสดับคำ
ข้าพเจ้านั้น

ธมฺมสฺสวณกาโล อยมภทฺนฺตา

ดูก่อนท่านผู้เจริญทั้งหลาย
กาลนี้ เป็นกาลฟังธรรม

ธมฺมสฺสวณกาโล อยมภทฺนฺตา

ดูก่อนท่านผู้เจริญทั้งหลาย
กาลนี้ เป็นกาลฟังธรรม

ธมฺมสฺสวณกาโล อยมภทฺนฺตา

ดูก่อนท่านผู้เจริญทั้งหลาย
กาลนี้ เป็นกาลฟังธรรม

กรณียมตตสูตรแปล

กรณียมตตสูตรแปล

ยन्दํ สन्दํ ปทํ อภิสเมจฺจ

สกุโก อุชฺช จ สุหุชฺช จ

สุวโจ จสฺส มุทุ อนติมานี

สนฺตฺตฺสกุโก จ สุภโร จ

อปฺปกิจฺโจ จ สลฺลหุกฺวุตฺติ

สนฺตินฺทฺริโย จ นิปโก จ

อปฺปคพฺโภ กุเลสุ อนนฺตฺติโร

น จ ชุทฺทํ สมาจเร กิณฺจ

เยน วิณฺญฺ ปเร อุปเวทยํ

กิจนั้นใดอันพระอริยเจ้า

บรรลุปทอันระงับกระทำแล้ว

กิจนั้น อันกุลบุตรผู้ฉลาด

ในประโยชน์พึงกระทำ

กุลบุตรนั้น พึงเป็นผู้อาจหาญ

และซื่อตรงดี

เป็นผู้ที่ว่าง่าย อ่อนโยน

ไม่มีอติมานะ

เป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย

เป็นผู้มีกิจธุระน้อย

ประพฤติเบากายจิต

มีอินทรีย์อันระงับแล้ว

มีปัญญา

เป็นผู้ไม่คะนอง ไม่พัวพัน

ในสกุลทั้งหลาย

วิญญฺชนติเตียนชนทั้งหลาย

อื่นได้ด้วยกรรมอันใด

ไม่พึงประพฤติกรรม

อันนั้นเลย (พึงแผ่เมตริจิต

ไปในหมู่มสัตว์ว่า)

สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้มีความสุข
มีความเกษม

สพฺเพ สตฺตา ภวนฺตุ สุขิตตฺตา
เย เกจิ ปาณญตฺตติ

มีตนถึงความสุขเถิด
สัตว์มีชีวิตทั้งหลาย เหล่าใด
เหล่าหนึ่งมีอยู่

ตสฺสา วา ถาวรฺยา วา อนนฺวเสสฺสา

ยังเป็นผู้สะดุ้ง (คือมีตัณหา)
หรือเป็นผู้มั่นคง (ไม่มีตัณหา)
ทั้งหมดไม่เหลือ

ทีฆมา วา เย มหนฺตฺตา วา

เหล่าใดยาวหรือใหญ่ หรือ
ปานกลาง

มชฺฌิมา รสฺสุกา อณฺุกญฺลา

หรือสั้น หรือหอมพี เหล่าใด
ที่เราเห็นแล้ว

ทิจฺฐฺฐา วา เย จ อทิจฺฐฺฐา

หรือมิได้เห็น

เย จ ทูเร วสนฺติ อวิทฺทูเร

เหล่าใดอยู่ในที่ไกลหรือ
ที่ไม่ไกล ที่เกิดแล้ว

ภฺฤตา วา สมฺภเวสี วา

หรือกำลังแสวงหาภพก็ดี

สพฺเพ สตฺตา ภวนฺตุ สุขิตตฺตา

ขอสัตว์ทั้งปวงเหล่านั้น

น ปโร ปริ นิกฺขพฺเพถ

จงเป็นผู้มีตน ถึงความสุขเถิด

นาติมณฺเฑถ กตฺตจฺจิ นํ กิณฺจิ

สัตว์อื่นอย่าพึงชมเชยสัตว์อื่น
อย่าพึงดูหมิ่นอะไรๆ เขาใน
ที่ไร ๆ เลย

พฺยาโรสนา ปฐฺมฺมสณฺญา

ไม่ควรปรารถนาทุกข์แก่กัน
และกัน

นาถญมณญสฺส ทุกฺขมิจฺเจชฺย

เพราะความกลัวโศรก และ
เพราะความคุมแค่นั้น

มาตา ยถา นินฺยํ ปฺตฺตํ

มารดาถนอมลูกคนเดียว
ผู้เกิดในตน

อายุสา เอปฺตฺตมฺหุรฺกฺเข

ด้วยยอมพร่าชีวิตได้ จันใด

เอวมฺปิ สพฺพญฺเตสฺสุ

พึงเจริญเมตตา มีในใจ
ไม่มีประมาณ

มานสมฺภาวเย อปริมาณํ

ในสัตว์ทั้งปวง แม่ฉันนั้น

*เมตฺตตฺถจฺจ สพฺพโลเกสฺสมี

บุคคลพึงเจริญเมตตา มีในใจ

มานสมฺภาวเย อปริมาณํ

ไม่มีประมาณไปในโลกทั้งสิ้น
ทั้งเบื้องบน

อุทฺธํ อโธ จ ติริยญฺจ

เบื้องต่ำเบื้องเฉียง

อสมฺพารํ อเวรํ อสฺปตฺตํ

เป็นธรรมอันไม่คับแคบ

ทิจฺฐลฺลญฺจริ นิสินฺโน วา

ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู

ผู้เจริญเมตตาจิตนั้น ยืนอยู่ที่ดี

สยาโน วา ยาวตสฺส วิคตมิทฺุโร

เดินไปก็ดี นั่งแล้วก็ดี

เอตํ สตี อธิญฺญฺชฺเยชฺช

นอนแล้วก็ดี เป็นผู้ปราศจาก

ความง่วงนอนเพียงใด

ก็ตั้งสติอันนั้นไว้เพียงนั้น

พรหมเมตต์ วิหาริ อธิมาหุ

บัณฑิตทั้งหลาย กล่าวกริยา
อันนี้ว่าเป็นพรหมวิหารใน
พระศาสนา

ทิวฐิณฺจ นุปรคมฺม สีลวา

บุคคลที่มีเมตตา ไม่เข้าถึง
ทิวฐิ, เป็นผู้มึศีล

ทสฺสเนน สมฺปนฺโน

ถึงพร้อมแล้วด้วยทสฺสนะ
(คือโสตาปัตติมรรค)

กาเมสุ วิเนยฺย เคธิ

นำความหมกมุ่นในกาม
ทั้งหลายออก

น หิ ชาตุ คพฺุเสยฺยํ ปฺนเรตฺติ.

ย่อมไม่ถึงความนอน (เกิด)
ในครรรอีก โดยแท้ทีเดียวแล.

คำอธิบายประกอบ มนต์บทนี้สอนให้**มีกิจที่พึงกระทำ**ซึ่งไมตรี
จิตในสัตว์มีชีวิตทั้งหลาย ขอให้สัตว์อื่นอย่าพึงข่มเหง ดูหมิ่นสัตว์อื่น
ไม่ควรโกรธคุมแค้นให้ทุกข์แก่กันและกัน พึงเจริญเมตตา**ให้มีในใจ**
ไม่มีประมาณไปในสัตว์ทั้งปวง ไปในโลกทั้งสิ้นทั่วทุกสารทิศทั้งเบื้องบน
เบื้องต่ำ เบื้องเฉียง ไม่คับแคบ

แม้จะ**เย็น** **เดิน** **นั่ง** **นอน**ก็ดี พึงเจริญเมตตาจิตพรหมวิหาร
ด้วยสติ **ผู้นั้น**เชื่อว่าเป็นผู้มีศีล มีสัมมาทิวฐิ **ถึงพร้อมด้วยความเป็น**
โสตาปัตติมรรคอริยบุคคล อันไม่เกิดในครรรอีกต่อไป

ดังนั้น เมื่อสวดแล้ว ให้ถือปฏิบัติเป็น**กิจที่พึงจะต้องกระทำ**
ให้**พึงเจริญเมตตาให้มีในใจ**ต่อสัตว์อื่นอันไม่มีประมาณ ประหนึ่งว่า
ทุกชีวิตเป็นบุตรคนเดียวกันของตนที่เกิดแต่อก

พิธีบวงสรวงไหว้เทพดาท้าวจาตุมหาราชิกา (ท้าวมหาราชทั้งสี่)

- ๑) **ช่วงเวลา** ก่อนงานสำเร็จ ให้บวงสรวงก่อน ๑ ครั้ง
- ๒) **ในวันบวงสรวง** ก่อนสองโมงเช้า (๐๘.๐๐ น.) ลักประมาณสิบนาที
- ๓) **เริ่มด้วยสวดชุมนุมเทวดา** และอัญเชิญท้าวมหาราชทั้งสี่ มารับเครื่องบวงสรวง
- ๔) **เครื่องบนบวงสรวงวางบนผ้าขาว** มีดังนี้
 - ๔.๑) ข้าวปากหม้อหนึ่งถ้วย
 - ๔.๒) หมูต้มหนึ่งชิ้น (ถ้าได้หนึ่งกิโลกรัมยิ่งดี)
 - ๔.๓) ไก่ต้มหนึ่งตัว
 - ๔.๔) ขนมจีนน้ำพริกหนึ่งชุด
 - ๔.๕) ขนมทองหยิบ-ฝอยทองหนึ่งถ้วย
 - ๔.๖) น้ำจิ้ม, น้ำดื่ม (ไม่มีเหล้า)
- ๕) **ส่วนเมื่องานสำเร็จแล้ว** ให้ไหว้อีกครั้งหนึ่ง หรือเรียกว่าแก้บน ให้แก้บนตอนเวลาก่อนบ่ายสามโมงเย็น (๑๕.๐๐ น.) ประมาณสิบนาที **หนึ่ง** ให้เบิกบุญอุทิศบุญถวายเทพดาทุกวัน ให้นึกในใจ ดังนี้
“ขอถึงอำนาจคุณพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ขอบุญข้าที่ได้ทำไว้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จงถึงแก่ท้าวจาตุมหาราชิกามหาราชทั้งสี่ พร้อมทั้งบริวารและชาวโลกทิพย์ทั้งหมด และท่านที่ต้องการตลอดไป”
 - ให้เบิกบุญอุทิศบ่อย ๆ วันละหลาย ๆ ครั้ง เท่าที่จะนึกได้ ซึ่งนึกได้มากครั้งเท่าไรยิ่งดีเท่านั้น ประสงค์สิ่งใดงานสำเร็จตามประสงค์ (รวบรวมไว้เพื่อมิให้สูญหายตามคำบอกเล่ามาจากครูอาจารย์)



วิสาขบูชา วันสันติภาพโลก

พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

ทรงประสูติ ตรัสรู้ ปรีณิพพาน

ในวันวิสาขฤกษ์ วันเพ็ญเดือนหก

ทรงประสูติ **เกิด** ที่ **อายตนะหก** คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย,ใจ

ทรงตรัสรู้ **รู้** ที่ **อายตนะหก** คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย,ใจ

ทรงนิพพาน **ดับ** ที่ **อายตนะหก** คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย,ใจ



มรรคาคืออะไร?

“จงทอดตัวเธอ อยู่ในความเป็นอิสระ เช่นเดียวกับท้องฟ้า.....
ไม่เรียกมัน ว่าดีหรือไม่ดี”

ฯลฯ

“.....ถ้าในดวงใจ ไม่มีสิ่งใดแกว่งไกวอยู่
.....ทุกฤดู (วัน, เดือน, ปี) ย่อมมีดีทั้งนั้น”

“ถ้าหากเรียกมันว่าดี หรือไม่ดี (ปรุ้งแต่ง) ก็คือ ยังมีสิ่งใด
ที่แกว่งไกวอยู่ แล้วทุกฤดู (วัน, เดือน, ปี) จะมีดี (นิพพาน) ได้
อย่างไร”

(“...ช่วงบน.....ว่าง...ๆ...ช่วงล่าง หนักแน่น”)



อันความตายหมายทั่วทุกตัวตน ติดลินบนลักเท่าไรชีพไม่คืน ฯ
(นัตถิ ชาตัสสะ อมรณัง ฯ ทุกคนที่เกิดแล้ว **ไม่ตายไม่มีในโลก**)

○ ลัทธิทั้งหลาย ย่อมหวาดกลัวต่อ**ความตาย**

...ใคร ๆ ก็รักชีวิต...คิดถึงเขา...เอาเราเข้าเทียบแล้ว...ไม่ควร
ทำร้ายกัน ความไม่เบียดเบียนเป็นสุขในโลก

○ บางครั้ง เราอาจรู้สึกว่ เราได้**สูญเสีย**มากมาย...เรา**เสียเปรียบ**...
น่าเสียใจ

...แต่เมื่อเวลาผ่านไป จะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ ก็ไม่ใช่สิ่งที่น่าเสียใจ
อะไรมาก อาจจะถูกกลบกลายเป็น**สิ่งที่ดี**ก็ได้

○ เงินไม่ใช่แก้วสารพัดนึก แต่เป็นแก้วสารพัดทุกข์
ความอยากเป็น**ต้นเหตุของตัวทุกข์**ทั้งหลาย การไม่ประสบ
กับความอยาก...ก็ทุกข์

เมื่อได้มาตามอยากแล้วกลับอยากใหม่อีก...นี่ยิ่งหลง...ยิ่งทุกข์
หนักขึ้นไปอีก ฯลฯ

○ คนทุกวันนี้ **เรียนแต่เรื่องนอกตัว** ยิ่งเรียนยิ่งไม่รู้...ใช้เวลา
ทั้งชีวิต ตามหาชื่อเสียง และเงินทอง ครั้นเสื่อม้วยกลายเป็นคลังยา
อนิจจา...จะเอาเงินซื้อเวลาย้อนกลับมาหาได้ไม่

○ ฝรั่งเศสจะหัวเราะเยาะว่า
เหมือนไก่ได้พลอยว่าทรมาน
เหมือนการศึกษาที่**จัดอยู่**
ปริญญาท่วมท้นล้นแผ่นดิน

เมืองไทยมีพระไตรรัตนสาม
แม้แต่ตะกรามหาของกิน
พาไปสู่อาชีพ เสียทั้งสิ้น
แต่**ขาดศีล ขาดธรรม** ประจำตัว

○ คนชาติคือชาติธรรม สร้างกฎหมายไม่เป็นธรรม แต่**กฎแห่งกรรม**ยุติธรรมที่สุด!

○ ถ้าละเมิดมิจฉภาทิวฐิไม่ได้ ก็เท่ากับติดกระดุมเม็ดแรกผิดเสียแล้ว กระดุมเม็ดต่อไปก็ผิดหมด

○ อยู่เรือนพังยังดีมีความสุข ดีกว่าคุกหลายเท่าไม่เคঁรำหมอง
จนยังดีมีธรรมค้ำประคอง ดีกว่าปองทุจริตผิดศีลธรรม

รอยเท้าพ่อ

○ เดินตามรอยเท้าท่านผู้ผ่านโลก มาไซนไซกได้แก่**พ่อแม่**หนู
หรือตามหลัง**ครูอาจารย์**ท่านผู้รู้ ทำให้ดูแบบอย่าง หนทางดี
ยิ่งเดินตาย**รอยบาทพระศาสดา** พระสัมมาสัมพุทธพิสุทธศรี
จะพ้นทุกข์สุขเกษมเปรมปรีดี อย่าเดินตามรอยผี ไม่ดีเอย ๗

รอยผี

○ **ผีหนึ่ง**ชอบดื่มสุราเป็นอาจินต์ ไม่ชอบกินข้าวปลาเป็นอาหาร
ผีสองชอบเที่ยวยามวิกาล ไม่รักบ้านรักลูกรักเมียตน
ผีสามชอบดูการละเล่น ไม่เว้นแม่เพลง หนัง ละคร โขน
ผีสี่ชอบคบคนชั่ว มั่วกับโจร หนีไม่พ้นอาญา ตราแผ่นดิน
ผีห้าชอบพนัน ขันต่อ อีกน้ำเต้า ไผ่ ถั่วโป ไฮโลว์ลีน
ผีหกชอบเกี่ยจคร้านการทำงาน มีทั้งสิ้นหกผีไม่ดีเอย ๗

○ ทำชั่วทาง กาย วาจา ใจ เรียกว่า...**เป็นหนี้**
ปกปิดความชั่วไม่ให้ใครรู้ เรียกว่า...**เสียดอกเบี้ย**
ถูกดำเนินคดีเตียน เรียกว่า...**ถูกทวงหนี้**

ไปอยู่ที่แห่งใด มีแต่ร้อใจ
เมื่อตายไป ก็ตกนรก

เรียกว่า...**ถูกตามตัว**

เรียกว่า...**ถูกจองจำ**

○ **ผู้ใด**ชอบนอน ชอบพูดคุย ไม่ขยัน มักเกียจคร้านการทำงาน และมักโกรธ

ข้อนั้น...**เป็นทางแห่งความเสื่อม**

○ **ผู้ใด**มีทรัพย์เหลือกินเหลือใช้ เขาบริโภคของที่ดีๆ นั้นแต่ผู้เดียว

ข้อนั้น...**เป็นทางแห่งความเสื่อม**

○ **อย่า**มัวแต่จ้องจับผิดคนอื่นเขา ตัวของเราเป็นอย่างไรไม่เคยรู้จักคิดเลวอย่างไรไม่เคยดู เรื่องคนอื่นที่ยาวไปรู้จนรอบทิศทาง

○ **คนพาล** มีการเพ่งโทษผู้อื่นเป็นกำลัง **บัณฑิต**มักเพ่งแต่โทษของตนเอง

(จากพละสูตร ๒๓/๑๙๘ พระพุทธวจนะ)

○ ลาก, ยศ, เกียรติ, สรรเสริญนั้น **เรื่องธรรมดา** เสื่อมลาก เสื่อมยศ เสื่อมเกียรติ ล้นสรรเสริญ นี้แหละเป็นเรื่อง**ธรรมปฏิบัติ**

○ **บัณฑิต**...ไม่พึงมีวาจาเปรียบเปรย ดูแคลน

บัณฑิต...ไม่พึงทำตัวเป็นลิมทิมแหว่งว่าใคร จนขาดไมตรี

บัณฑิต...ไม่พึงเอากันบัวไปยอนหู ฟังเรื่องร้อใจ

บัณฑิต...ไม่พึงทำน้ำท่วมทุ่ง ผักบุ้งโหรงเทรง เพื่อเจ้า ไร่ประโยชน์

○ เอาใจเขา...มาใส่ใจเรา รู้เรา...รู้เขา จักไม่เศร้า ไม่หมอง

○ ฉันเป็น...คนขี้โลก...ขี้โกรธ...ตระหนี่ขี้เหนียว...ขี้อิจฉาริษยา...ขี้
โม้...ขี้เมา ฯลฯ รู้...รู้ว่าอะไรไม่ดี จะทำไปทำไม ?

○ จงเป็นน้ำครึ่งแก้วตลอดชีวิต จงอย่าเป็นน้ำชาที่ล้นถ้วย ฟังให้
มากแล้วจะได้คู่สนทนาที่ดี จงอย่าอาย...หากจะบอกว่าไม่รู้ เพราะ
ไม่มีใครเกิดมาแล้ววิ่งได้

○ รู้โลกภายนอก จบปริญญามากมาย **รู้โลกภายใน** (เรื่อง
ของตัว) ก้นบึ้งหรือหนอ? มองเข้ามาที่**ใจตัวเอง**สิ! รู้อะไรบ้าง?

○ ...ทั้งวัน เรา**ตื่นแต่ตัวกาย**...หัวใจ(สติ) เราตื่นขึ้นมาบ้างหรือ
หนอ? ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว...ถ้านายเอาแต่หลับ ก็จะไม่สำเร็จ
ประโยชน์ได้อย่างไร?

○ เกียร์ว่าง...คือ...เครื่องหยุดทำงาน แต่จิตว่าง...จิตกำลังทำงาน
ที่แสนวิเศษ

○ มีอะไร เป็นอะไร ตามใจเถิด อย่าให้เกิดความทุกข์เป็นไข้ได้
มีไม่เป็น จะมารุม สุมที่ใจ เหมือนแบกของหนักไว้เมื่อย่ำเท้า
มีเช่นนี้ ยังมี ทวีทุกข์ จะพบสุขทางใจที่เหนหนอ
ถ้ามีเป็น เห็นจะไม่ หนักใจคอ ไม่ยึดมั่นมันก็...เบาสบายฯ

○ **คนพาล**เท่านั้น ที่ไม่สรรเสริญทาน

○ ธรรมทาน ชนะทานทั้งปวง แต่ก็อย่าลืมทานทั้งปวงด้วย

○ ถ้าเราเที่ยวดู แต่สิ่งที่เลว ใจเราก็ไม่สงบ กลุ่มตากลุ่มใจมีทุกข์
แต่ถ้าหัดมองแต่แง่ดี เราก็คงคิดแต่ดี จิตใจก็เบิกบานและมีสุข

○ ปิดหูซ้าย-ขวา ปิดตาสองข้าง ปิดปากเสียบ้าง นอนนิ่งสบาย อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด (คิดเป็นทุกข์) อยู่กับมิตรให้ระวังวาจา (วจีทุจริตสี่)

○ อย่าหยิ่ง...หากจะกล่าวคำว่า “ขอโทษ”

○ ท่ามกลางชุมชน ให้สรวลแต่พอควร พูดแต่คำไม่มีโทษ แต่ถ้าไปงานศพก็เศร้าๆ ไว้บ้าง

○ หากทะเลาะกัน ผู้เจียวก่อนคือผู้ชนะ.... ดูแต่ฟันซี! มันร่วงก็เพราะแข็ง แต่ลื่นอยู่ได้เพราะ...มันอ่อน!

○ **หลักของการพูดดี**มีอยู่สามสองพูดดีมีประโยชน์ไร้โทษทัณฑ์ แม้เรื่องจริงน่าฟังไม่ขวางโลก อันพูดเรื่องลัจจริง ทั้งพริ้งเพราะ

หนึ่งพูดตามความจริง ทุกสิ่งสรรพสามสิ่งนั้นน่าฟัง ทั้งไพเราะ แต่พูดไปไร้ประโยชน์ก็ไม่เหมาะสมประโยชน์เหมาะเจาะควรพูดเอ่ยฯ

○ การ**เชื่อฟัง**อาจารย์นั้น เป็นของดี แต่เชื่ออย่างเดียวไม่พอต้องมี**สติและปัญญา**ประกอบด้วย

การเชื่อฟังหรือ**ศรัทธา**นั้น เพราะเมื่อวางใจเสียแล้ว สิ่งที่ควรเห็นก็เลยไม่เห็น ก็พลอยถูกบดบังไปด้วย

บางครั้งก็บดบัง**ปัญญา** ก็เลยไม่ยอมใช้ความคิด กลายเป็นว่าทั้ง “ตาใน” และ “ตาเนื้อ” เพราะ**ศรัทธา**ตัวเดียว

○ อย่าทำบุญเปรียบด้วยอาบน้ำโคลน (ทำบุญปนบาป) และไม่เปรียบด้วยเอาหน้าหอม มาราดตัวด้วยปรารภนาสรวรรค์สมบัติ แต่จงเปรียบ

ด้วยอาบด้วยน้ำบริสุทธิ์ หวังความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส (คือพระนิพพานเทอญ ฯ)

- ประโยชน์อะไรกับ**ทรัพย์** ซึ่งเอาแต่เก็บไว้
- ประโยชน์อะไรกับ**บริพัล** ซึ่งไม่ใช่ต่อสู้ข้าศึกศัตรู
- ประโยชน์อะไรกับ**มนตรา** ซึ่งละลายไม่ท่องปน
- ประโยชน์อะไรกับ**ร่างกาย** ซึ่งเจ้าของไม่**ข่มใจ**จากความคิดชั่ว

○ มีเงินให้เขาก็ มีความรู้แต่ในตำรา มีสามีภรรยาอยู่คนละบ้าน มีลูกมีหลาน...ไม่ไป-มาหาสู่ มีก็เหมือน...ไม่มี

○ คนเราถ้าพอในความต้องการ ก็โลภน้อย เบียดเบียนผู้อื่นน้อย ไม่โลภอย่างมาก...ก็อยู่เป็นสุข (พระบรมราชาบาทสมเด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว “เศรษฐกิจพอเพียง”)

○ คนจะเป็นคนดีหรือเลว เพราะชาติกำเนิดก็ไม่ แต่จะเป็นคนดีหรือเลว ก็เพราะ “กรรม” คือ การกระทำของตน (กรรม คือ กายกรรม๓, วจีกรรม๔, มโนกรรม ๒)

- จิตที่ส่งออกนอก เป็น**สมุทัย**
- ผลที่จิตส่งออกนอก เป็น**ทุกข์**
- จิตเห็นจิต เป็น**มรรค**
- ผลที่จิตเห็นจิต เป็น**นิโรธ**

○ จงมีความรู้สึกอยู่กับใจ ให้ไป**ทำความรู้สึกที่ใจ** เข้าให้ถึงใจ หมั่นสังเกตใจ มีสติไม่เผลอ **ดูใจให้ทัน**

หากดูแลใจทัน กิเลสก็ไม่เกิด ใจก็ไม่เร่าร้อน
จงหมั่นสังเกตุใจ หมั่นระคองใจ จะอยู่เป็นสุข

○ คนเราทุกข์เพราะคิด **ความคิดทำให้ทุกข์**
ให้ออกมานอกคิด รู้คิด ดูคิด เห็นคิด...เห็นคิดแล้วไม่ทุกข์
...คิดเป็นหนู...รู้เป็นแมว

○ อ่านมาก...รู้มาก...ปฏิบัติน้อย...ไม่ค่อยสบาย
อ่านน้อย...รู้น้อย...ปฏิบัติจริง...ยิ่งสบายฯ

○ อ่านหนังสือเล่มไหน ก็ไม่เท่ากับ**อ่านใจตนเอง!**

○ คิดเท่าไรก็ไม่รู้ หยุดคิด...จึงรู้
ผู้รู้ไม่คิด ผู้คิด...ยังไม่รู้
รู้แล้ว.....ก็ไม่คิด.....ก็เกิดปัญญา

○ บอกให้**หยุดคิด** แต่กลับไปคิดที่จะหยุดคิดเสียอีกเล่า!
ก็**เลิกคิด**ที่จะหยุดคิดเสีย.....ก็สิ้นเรื่อง

○ ความคิดปิด ความเห็น

○ ความรู้สึกตัว (สติ) ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่
สติเป็นเครื่องกั้นนิรเวณ์ (กามฉันทะ พยาบาท ฯลฯ)

○ จงตั้งสติคอยดูจิต อย่าให้คิดอยาก อย่าคิดปรุง ให้หยุดคิด
หยุดปรุง เมื่อหยุดคิดหยุดปรุง ปัญญาก็เกิด พันทุกข์ก็ตรงนี้เอง !

○ ผู้ใดตามดูจิต.....ผู้นั้น.....จะพ้นจากบ่วงของมาร (กิเลสมารทาง
ทวารหก)

○ การภาวนานั้น ไม่ใช่นั่งหลับตาภาวนาอย่างเดียว แต่ต้องปฏิบัติและปฏิบัติได้ตลอดเวลา **ที่ยืน เดิน นั่ง นอน** ให้มีสติ ประคับประคองอยู่เสมอ สมาธิ (ฌาน) นั้น ไม่ต้องเอามากหรอก แต่ **ให้มีสติอยู่เสมอ**

○ ความเป็นผู้มีอายุยืน วรรณะผ่องใส มีความสุข มียศ และการไปสู่สวรรค์ ย่อมไม่สามารถจะถึงได้ด้วยการอ้อนวอนหรือปรารภนา แต่บุคคลย่อมถึงสิ่งเหล่านั้นได้ ด้วยการ**ลงมือปฏิบัติ**อย่างถูกต้องตามเหตุ^{นั้น} ๆ

○ **รักษาศีล**ข้อเดียว คือ **รักษาใจ**ไม่ให้ทำ พุด คิด ในทางผิด ไม่ล่วงเกินข้อห้ามที่ทรงบัญญัติไว้ จะเป็นศีลก็ข้อๆ ก็ไม่ทำผิดพุทธบัญญัติ

○ ผู้ที่เรียนศึกษามาก ๆ นั้น เป็นด้วยสัญญา ไม่ใช่ปัญญา มันเกิดการยึดมั่น ถือมั่น เป็นทุกข์เป็นร้อนไปตามอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น

แต่ถ้าเป็นปัญญา เป็นความ**รู้เท่าทัน (รู้ลึกตัว)** เป็นปัญญาแล้วไม่สุขไม่ทุกข์กับใคร

○ คำสอนใด ถ้าไม่เป็นไปเพื่อ...ความคลายกำหนดยึดมั่นใจ...ละกิเลส...มักน้อย...สันโดษ...ความสงัด...ความพากเพียร...ความเป็นผู้เลี้ยงง่าย นั้นไม่ใช่...คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า (โคตมีสูตร ๒๓/๒๘๘)

○ **การปฏิบัติธรรมนั้น...เพื่ออะไร?**

การปฏิบัติทั้งหลาย ที่เราพยายามปฏิบัติกันมา...ก็เพื่อจะใช้เวลา^{นี้}เท่านั้น

...เมื่อถึงเวลาที่จะตาย...ให้ทำจิตให้เป็นหนึ่ง...แล้วหยุดเพ่ง...
ปล่อยวาง

○ การปฏิบัติธรรมนั้น...เพื่ออะไร? เพื่อจะมี...จะเป็น นั้นไม่ใช่ แต่
เพื่อไม่ทุกข์ ออกมาจากทุกข์ รู้เท่าทันสภาพความจริง (อริยะคือ ไกล
กิเลส)

○ “กายช่วงบนว่าง...ๆ กายช่วงล่างหนักแน่น”

○ “ความซึ้งก็ไม่จริง...ความดีก็ไม่จริง ความจริงคือ..ไม่ซึ้ง...ไม่ดี”

○ “ความซึ้งก็ไม่ดี ความดีก็ไม่เอา...บุญ...บังนิพพาน”

○ **ธรรมลียบอย่างได้ เป็นพระอรหันต์**

ธรรมลียบอย่าง เป็นไหน?

ธรรมลียบอย่าง คือ **ราคะ** กำหนดยินดีกามคุณห้า **โทสะ** คิด
ประทุษร้าย **โมหะ** ความหลง **โกรธ** ความโกรธ **อุปนาหะ** ผูกโกรธ
มักขะ ลบหลู่คุณท่าน **ปลาสะ** ตีเสมอ **อิสสา** ริษยา **มัจฉริยะ** ตระหนี่
มานะ ถือตัว

○ ธรรมะแท้...ไม่มีสู้...ไม่มีหนี.... แต่หนึ่ง...ดู...รู้...ตรงปัจจุบัน

○ น้ำไม่ไหล...ซังไว้...ย่อมเน่า จันใด
จิต...รู้แล้วไม่ปล่อย... ย่อมเน่า จันนั้น

○ ธรรมะแท้...เป็นกลางๆ ปล่อยวางได้...สบาย...ๆ
(รู้แต่ไม่ยึด... รู้อารมณ์แต่ไม่ยึดอารมณ์)

ธรรมิกสูตร ๒๑/๘๖ พระพุทธทวจนะ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย...!

สมัยใด ผู้นำบ้านเมืองไม่ตั้งอยู่ในธรรม ข้าราชการบริวาร บริวาร
ข้าราชการ ก็ไม่อยู่ในธรรม

...เมื่อข้าราชการ บริวาร ข้าราชการ ไม่ตั้งอยู่ในธรรม พระ
สงฆ์ คฤหบดี ก็ไม่อยู่ในธรรม

...เมื่อพระสงฆ์ คฤหบดี ไม่ตั้งอยู่ในธรรม ขวานิคม ชนบทก็
ไม่อยู่ในธรรม

...เมื่อขวานิคมชนบทไม่ตั้งอยู่ในธรรม พระอาทิตย์ พระจันทร์ ดาว
นักษัตรหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ

...เมื่อพระอาทิตย์ พระจันทร์ ดาวนักษัตรหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ
คืน วัน เดือนและกึ่งเดือนก็หมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ

...เมื่อคืน วัน เดือนและกึ่งเดือนไม่สม่ำเสมอ ฤดูและปี ก็
หมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ

...เมื่อฤดูและปีหมุนเวียนไม่สม่ำเสมอ ลมก็พัดไม่สม่ำเสมอ

...เมื่อลมพัดไม่สม่ำเสมอ ลมก็เดินผิดทาง

...เมื่อลมเดินผิดทาง เทวดากำrieb

...เมื่อเทวดากำrieb ฝนตกต้องไม่เป็นฤดูกาล

...เมื่อฝนตกต้องไม่เป็นฤดูกาล ข้าวกล้าสุกไม่พร้อมกัน

...เมื่อข้าวกล้าสุกไม่พร้อมกัน มนุษย์มีอายุน้อย มีโรคมาก
อาพาธมาก

(หมายเหตุ พระสูตรนี้ ช่วยทำให้มองปัญหาออก ว่าควรจะแก้ที่ใคร? หรือจะ
ปล่อยให้เป็นไปตามกฎแห่งกรรม-ผู้เขียน)



ประวัติ นายสุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์

ประวัติส่วนตัว

นายสุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์ เป็นบุตร นายถาวร และนางศิริ พิทักษ์วงษ์ เกิดที่ อำเภอเมืองนครสวรรค์ เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๔๙ เป็น บุตรชายคนโต มีพี่น้องร่วมสายโลหิตอีก ๕ คนสมรสกับ นางจงถนอม พิทักษ์วงษ์ มีบุตรชายหญิง รวม ๓ คน คือ นางพรรณศิริ พิทักษ์วงษ์ นางสาวกิงกาญจน์ พิทักษ์วงษ์ และ นายพงศธร พิทักษ์วงษ์

การศึกษา

- สำเร็จประกาศนียบัตรมัธยมศึกษาตอนปลายสายอาชีพ แผนกเกษตรกรรม (ปวช.) จากวิทยาลัยเกษตรกรรมพระนครศรีอยุธยา
- นักรวมศึกษาชั้นตรี จากยุวพุทธวิถีสมาคมพระนครศรีอยุธยา
- นิติศาสตรบัณฑิต เนติบัณฑิตไทย จากสำนักอบรมศึกษากฎหมาย แห่งเนติบัณฑิตยสภา
- นักเรียนนายอำเภอรุ่น ๓๔ และ นักเรียนนักปกครองระดับสูงรุ่น ๓๗ จากวิทยาลัยการปกครอง กรมการปกครอง

หน้าที่การงาน

- ๑ ธันวาคม ๒๕๐๙ พนักงานชั่วคราว กรมการข้าว กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
- ๑ ตุลาคม ๒๕๑๕ - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๐ พนักงานเกษตรตรี
เจ้าหน้าที่การเกษตรระดับ ๒-๓ สำนักงานเกษตรจังหวัดชัยนาท
- ๑ มีนาคม ๒๕๒๐ ปลัดอำเภอ (เจ้าพนักงานปกครองระดับ ๓) อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน
- ๓ มกราคม ๒๕๒๒ - ๑๕ ธันวาคม ๒๕๒๗ นิติกรระดับ ๓,๔,๕ กรมการปกครอง
กระทรวงมหาดไทย
- ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๒๙ ปลัดอำเภอ อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี
- ๑๖ ธันวาคม ๒๕๓๓ ป้องกันจังหวัด (เจ้าพนักงานปกครองระดับ ๖) จังหวัดปทุมธานี
- ๑ มีนาคม-๑๗ กันยายน ๒๕๓๖ เข้าอบรมนักเรียนนายอำเภอรุ่นที่ ๓๔
- ๑ ธันวาคม ๒๕๓๖ ผู้ตรวจการส่วนท้องถิ่น ที่ทำการปกครองจังหวัดสระแก้ว
- ๒ พฤษภาคม ๒๕๓๗ ปลัดอำเภอผู้เป็นหัวหน้าประจำกิ่งอำเภอเขาฉกรรจ์ จังหวัดสระแก้ว
- ๑ มกราคม ๒๕๓๘ ปลัดอำเภอผู้เป็นหัวหน้าประจำกิ่งอำเภอจันทาร จังหวัดร้อยเอ็ด
- ๑ กันยายน ๒๕๓๘ นายอำเภอจันทาร จังหวัดร้อยเอ็ด
- ๑ พฤศจิกายน ๒๕๓๘ หัวหน้าฝ่ายวินัยสำนักบริหารการศึกษารัฐบาลท้องถิ่น กรมการปกครอง

- ๑ ธันวาคม ๒๕๓๙ นายอำเภอท่าช้าง จังหวัดสิงห์บุรี เข้าอบรมนักเรียนนักปกครอง ระดับสูง รุ่นที่ ๓๗
- ๑ พฤศจิกายน ๒๕๔๐ นายอำเภอไทรงาม จังหวัดกำแพงเพชร
- ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒ นายอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
- ๓๐ กันยายน ๒๕๔๔ เกษียณอายุราชการก่อนกำหนด

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

จักรพรรดิมาลา ทวีติยาภรณ์ช้างเผือก (ท.ช.)

ผลงานและรางวัลต่าง ๆ

- ๕ เมษายน ๒๕๓๖ ได้รับโล่เกียรตินิยม “ผู้ยิ่งป็นอาวุธประจำกายคะแนนสูงสุด” หลักรัฐธรรมนูญบังคับกองร้อยกองอาสารักษาดินแดน รุ่นที่ ๙ ประจำปี ๒๕๓๖
- พ.ศ. ๒๕๓๗ ก่อตั้งมูลนิธิ กิ่งอำเภอเขาฉกรรจ์ จังหวัดสระแก้ว สร้างพระบรมราชานุสาวรีย์พระเจ้าตากสินมหาราช
- พ.ศ. ๒๕๓๘ ก่อตั้งมูลนิธิจังหวัดกาญจนนาภิเษก จังหวัดร้อยเอ็ด สร้างแท่นพุทธานุสาวรีย์จังหวัด ณ ที่ว่าการกิ่งอำเภอจังหาร จังหวัดร้อยเอ็ด
- พ.ศ. ๒๕๔๐ ก่อตั้งมูลนิธิอำเภอท่าช้างกาญจนนาภิเษก จังหวัดสิงห์บุรี
- พ.ศ. ๒๕๔๑ ก่อตั้งมูลนิธิไทรงามประชาชนุเคราะห์ จังหวัดกำแพงเพชร สร้างพระบรมราชานุสาวรีย์พระพุทธเจ้าหลวง (ร.๕)
- ๕ ธันวาคม ๒๕๔๒ จัดอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ๗๒ พรรษา จำนวน ๙๕ รูป ได้รับเงินบริจาค ๒๘๘,๔๒๖.๐๐ บาท และบริจาคสมทบมูลนิธิชัยพัฒนา
- พ.ศ. ๒๕๔๑ - ๔๓ ได้รับรางวัลชวชนแห่งงานเทศกาลกินปลา จังหวัดสิงห์บุรี รางวัลชนะเลิศ ๓ ปี ช้อน (ปี ๒๕๔๑-๒๕๔๓)
 - อำนวยความสะดวกศิลปะนาฏศิลป์ ก่อกำเนิดเนื้อร้อง ทำนอง และทำรำระบำ “แม่ลาปลาหาง” ร่วมกับกรมศิลปากร และโรงเรียนบางระจันวิทยา
 - จัดตั้งกองทุนมูลนิธิคนดีศรีบางระจัน , กองทุนหยาดน้ำใจ นักปกครอง และกองทุนช่วยเหลืออาสาสมัครป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
- ๑ เมษายน ๒๕๔๓ เกียรติบัตรและเข็มเชิดชูเกียรติครูทองคำ
 - ข้าราชการพลเรือนดีเด่น ปี ๒๕๔๒

ผลงานหลังเกษียณอายุราชการ

- ธันวาคม ๒๕๔๖ หนังสือ “มนุษย์เกิดมาทำไม?” เล่ม ๑ ภาคปริยัติธรรม
- ธันวาคม ๒๕๔๗ หนังสือ “มนุษย์เกิดมาทำไม?” เล่ม ๒ ภาคธรรมปฏิบัติสู่ธรรมปฏิบัติ และเล่ม ๓ ภาคปกิณณกรรม (ถาม-ตอบ ปัญหาธรรมฯ)
- เมษายน ๒๕๔๘ หนังสือ “มนุษย์เกิดมาทำไม?” เล่ม ๔ ภาคปกิณณกรรม (ถาม-ตอบ เพื่อการศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนา)
- สิงหาคม ๒๕๔๘ จัดทำโครงการพิมพ์หนังสือ เล่ม ๔ ถวายพระสงฆ์ และมอบให้ห้องสมุด สถานศึกษาและเรือนจำทั่วประเทศ จำนวนกว่า ๒๐,๐๐๐ เล่ม
- กรกฎาคม ๒๕๔๙ หนังสือ “คำสอนการอุทิศบุญที่ได้ผล พระอาจารย์เกษม อาจิณฺณสีโล”
- ธันวาคม ๒๕๔๙ หนังสือ “มนุษย์เกิดมาทำไม?” เล่ม ๕-๖ ภาคปกิณณกรรม (ธรรมะจากภาพการ์ตูนธรรมะ)
- สิงหาคม ๒๕๕๐ หนังสือ “มนุษย์เกิดมาทำไม?” เล่ม ๗ ว่าด้วยภาคปฏิเวธธรรม (การทำความเข้าใจคำสอนในบทสวดมนต์แปลเพื่อปฏิบัติ และธรรมบรรยายเรื่อง “อริยมรรค...เส้นทางพระอริยะ”) -บรรยายธรรม ตามวัด โรงเรียน สถานศึกษา และกลุ่มปฏิบัติธรรมฯลฯ -ก่อตั้งห้องสมุดธรรมะประจำหมู่บ้านและชุมชนทั่วไป



รายชื่อผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิมพ์ “มนุษย์..เกิดมาทำไม? เล่ม ๗” แจกเป็นธรรมทาน



สาขบุญ นายสุวัฒน์-นางจงถนอม พิทักษ์วงษ์ จ.ปทุมธานี

นายสุวัฒน์-นางจงถนอม-คุณพรรณศิริ-คุณกิงกาญจน์-คุณพงศธร พิทักษ์วงษ์- คุณแม่ศิริ-คุณสุวรรณ-คุณวิภา พิทักษ์วงษ์-คุณสุภาณี-คุณกานต์สินี สายันต์, ด.ต.สมศักดิ์-คุณสุกัญญา-คุณสุรกฤษณ์-ฉัตรชัย-ศุภรุจ กล่อมเกลลา อุทิศให้คุณแม่เชื้อ เขียวสุวรรณ คุณพ่อถาวร-ร.ท.สุวิทย์ พิทักษ์วงษ์ กับญาติและนายเวร	๘๐,๐๐๐ บาท
คุณแม่ทองปาน ปานสมบุญ พร้อมด้วยบุตรและหลาน ๆ	
อุทิศให้คุณพ่อทองเจือ ปานสมบุญ กับญาติและนายเวร	๒๐,๐๐๐ บาท
ห้างทองทองเดช ตลาดสี่มุมเมือง อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี	๑๐,๐๐๐ บาท
พล.อ.ต.ศิริศักดิ์-คุณสินีภัค ชุ่มเสนา และบุตร อุทิศให้ญาติและนายเวร	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณแม่พิกุล สีนหาศิลป์-คุณพนสิทธิ์-พิมพ์รัตน์ นิธิ์ตวรโรจน์ และบุตรธิดา	๑๐,๐๐๐ บาท
คุณจุฑาทัก เฉลิมวัฒน์	๓,๐๐๐ บาท
คุณวิเชียร-คุณปราณี-วิลาสินี-วรรณัท ปิยะวารการ	๓,๐๐๐ บาท
น.พ.ประกาศน-คุณบุญส่ง เขาวนปรีชา-น.พ.ประเสริฐ-สมปรารถนา ชัยวิรัตน์	๓,๐๐๐ บาท
คุณธีระศานต์-เพ็ญนี้ นิ่มนวล	๓,๐๐๐ บาท
คุณสนอง-รอดขวัญ-ด.ช.ทวีทอง เชื้อไทย	๓,๐๐๐ บาท
คุณอาภรณ์ สายเชื้อ	๒,๐๐๐ บาท
นพ.ณรงค์ชัย-คุณจีระนาฎ ยิ่งศักดิ์มงคล	๑,๘๐๐ บาท
น.อ.(พิเศษ)ทวีช ศรีสุขสวัสดิ์	๑,๕๐๐ บาท
คุณจินห์จุฑา สุขวิสัย	๑,๕๐๐ บาท
อาจารย์เพ็ญจันทร์ ศรีสุขสวัสดิ์	๑,๒๐๐ บาท
ครอบครัวสังข์น้อมนัต และครอบครัวกัลลินเกษร อุทิศให้คุณอนุรักษ์ จันทร์เพ็ง	๑,๐๐๐ บาท
คุณปรีดา-เจษฎ์ สัลลกานนท์	๑,๐๐๐ บาท
ร.ต.สุนทร-คุณนงเยาว์ ไหวพริบ	๑,๐๐๐ บาท
ร.ต.หญิงศิริพร บุรณนิต	๑,๐๐๐ บาท
คุณสมลักษณ์ พูนสวัสดิ์พงศ์ และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
คุณนิพนธ์-พนิดา จิตรกลิงห์	๑,๐๐๐ บาท
คุณบุญมา-นนทรีย์ อินทรภาณี และบุตรธิดา อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรและญาติ	๑,๐๐๐ บาท
ท.พ.พิศักดิ์ องค์กริมงคล และครอบครัว	๑,๐๐๐ บาท
มิสซาร่าห์ วอลเตอร์	๑,๐๐๐ บาท
คุณลัดดา เตชะกมลสุข	๑,๐๐๐ บาท

คุณวัลลภา เกลี้ยงประดิษฐ์ อุทิศให้ญาติและเจ้ากรรมนายเวร ๙๙๐ บาท
 คุณชะโรจน์ วรแสน ๙๐๐ บาท
 อาจารย์ศิริพร จันทนพันธ์ ๙๐๐ บาท
 รายละเอียด ๖๓๐-๖๐๐ บาท :- คุณมาลี-คุณรัชภูมิ แก้วพันธ์, คุณอัมพร ศิริวาจาณะ, คุณสุมาลี อัมพรต,
 คุณไพฑูรย์ พรหมมหาราช, ครอบครัว มัณยารมย์, คุณเสมอ-สุนันทา ต้นติวังส์ และบุตรธิดา อุทิศ
 ให้เจ้ากรรมนายเวร, รศ.ประสงค์ ราษฎร์ สุข รายละเอียด ๕๐๐ บาท :- ร.ท.หญิงอรวรรณ หยกอิม,
 คุณอนุวัต เกตสุข, คุณวราลี อึ้งศรีวงษ์, คุณวิภาพร เนตรธรรมรัตน์, คุณแม่ประเทือง-คุณปัทมา-
 ผักบุ้ง เข้มอนุสุข-คุณสุรัตน์ บุรณะคุณากร, คุณมณีพร เนียมเที่ยง , คุณอนันต์-อิงจันทร์ สุวัฒน์
 พิเศษ, คุณภัสสร แก้วกุล, คุณชวลิต เพชรเจริญ-นายจิระวัฒน์ จันทรโคตร-นางสมศรี เอักระโทก-
 นายเรือง, คุณเจษฎา-สมถวิล สิงห์อรุณ และครอบครัว, คุณอนिता ชูเชื้อ, คุณศศิมา-อติเทพ
 มั่นศักดิ์, คุณกุลณิตา-สมศรี รังษีธนะพงษ์ไพศาล, นายประจวบ -นางจำปี อยู่คง, นางสาวจินตนา
 ภิรมณเร, นางกระจ่างศรี วัฒนธชัย, คุณวรรณทนา หลายศิริเรืองโร รายละเอียด ๓๓๐-๓๐๐ บาท :-
 คุณเกียรติศักดิ์ สำลีปิ่น อุทิศให้บิดามารดาและญาติ, คุณนันทภัทร นพตลงไชยภัทร, คุณจินตนา
 แดงล่า อุทิศให้คุณแม่ชูป โปธิสว่าง, คุณอานนท์ กิตติคุณไพโรจน์, คุณวสารวรณ์ สีชาภรณ์รัช,
 คุณอารีวัลย์ ตันตินมิตรกุล, คุณระวีวรรณ ธนวิภาคนนธ์, คุณมยุรี วรคามิน, คุณสมบุญ ปักชี
 สุวรรณ, คุณรัตนา อิศริยฤทธานนท์, นายกิตติศักดิ์ เขาว์เพ็องกิจ, คุณวรรณทิพย์ชาหอม, คุณสุทธิรักษ์-
 กนกกาญจน์ หลิมวัฒนา, คุณอังคณา นิลขลัง, คุณบัวผิน เมืองพระฝาง-คุณอ้อยา โออาฮี และ
 ครอบครัว, คุณกำลัง รวยพล, คุณนันทนี โฉมงาม, คุณนงนภัส พันธุ์แจ่ม-คุณจิรพันธ์ ณ เมือง
 น่าน, คุณจินตนา อารียวรรณสกุล

สายบุญ คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ สถานธรรมทานสี่พระยา บางรัก กรุงเทพฯ
 รวมเงิน ๕๐,๐๐๐ บาท

วิดวงษ์มั่ง ๑๐,๐๐๐ บาท
 ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ประชาชน ๘,๐๐๐ บาท
 คุณลดดาวดี ศิริเพ็ญพร และครอบครัว ๒,๐๐๐ บาท
 คุณอุไรศรี คณิงสุขเกษม ๒,๐๐๐ บาท
 คุณบังเอิญ เสงประดิษฐ์ ๑,๕๖๓ บาท
 คุณสกุลณา อังคินยมกิติ ๑,๕๐๐ บาท
 คุณพรรณนา แซ่ลี่ ๑,๕๐๐ บาท
 ครอบครัวคุณกัลยาณี ทิสยากร-ครอบครัวคุณประเสริฐ เตชะรัชต์กิจ-
 ครอบครัวคุณมณฑนา เตชะรัชต์กิจ ๑,๐๐๐ บาท
 โรงพยาบาลตุลาการเฉลิมพระเกียรติ ๑,๐๐๐ บาท
 คุณทรงกลด พัยคฆารณ ๑,๐๐๐ บาท
 รายละเอียด ๘๘๘ บาท:- แพทย์หญิง ศรีนยา เตียววัฒนวิวัฒน์ รายละเอียด ๘๖๗ บาท:-คุณฐิติพร ไตสง่า

รายละเอียด :- คุณอุทัย-คุณพรนิภา ชมเชย รายละเอียด ๕๕๕ บาท:- คุณชัยธัช โตธิธินภัทร
 รายละเอียด ๕๐๐ บาท:- คุณนัฐพงศ์-คุณพรสิริ สวัสดิ์ธำรงค์, คุณแม่มยุรเสียง แซ่ลิ้,คุณแม่อุเอี้ยง แซ่
 ตั้ง,คุณธวัชชัย-คุณศศิมา-คุณภาคภูมิ-คุณธนิตสรณ์-คุณชัยยศ พิพัฒน์ศิริจร, คุณสมิตรา
 ผลประสิทธิ์กุล และครอบครัว, คุณสมศักดิ์ อีธรรมานุกุล และครอบครัว, คุณวิวัฒน์-คุณสมศรี-
 คุณณัฐพล ตริรัตน์กุลจรัส, คุณทวี ชีพอุดมวิทย์ รายละเอียด ๓๘๐ บาท:- โรงเรียนอนุบาลมุกดาหาร
 รายละเอียด ๓๔๐ บาท:-คุณสมพร ยี่งยง รายละเอียด ๓๐๐ บาท:-คุณวิฑูรย์ เตชะดำรงสิน,คุณอภิรดี
 สุทธิชัยมงคล, คุณสมเกียรติ เรืองสิริสกุล, คุณคลัง-คุณงามจิตต์-คุณศุภมาศ-คุณปิยะฉัตร-คุณ
 เถลิงศักดิ์ รุ่งเจริญราษฎร์, คุณปิยะฉัตร-คุณเสาวณีย์-ด.ญ.สรลพร-ด.ญ.ณัฐรินทร์ รุ่งเจริญราษฎร์
 รายละเอียด ๒๘๐ บาท:- คุณไพเราะ สุดใจ, คุณนิมิตร นันดา, คุณสุนิษฐ์ จรรยาภรณ์พงษ์, รายละเอียด
 ๒๔๐ บาท:- คุณเผด็จ ้วยวัฒน์ รายละเอียด ๒๓๐ บาท:-คุณประเสริฐ เจริญเกียรติบุตร รายละเอียด
 ๒๒๕ บาท:- คุณพรภัสสร อึ้งบรรณันท์, รายละเอียด ๒๒๐ บาท:- คุณภูษิณี กวินพิศาล รายละเอียด ๒๐๐
 บาท:- คุณจิราภรณ์-ด.ช.กอร์ดอน เดวิส, คุณอังสนา โอสุริวงค์, คุณประสาน สุทธิวิสรรค์-
 คุณนฤมล สุวัฒน์พิเศษ, คุณศศิวรรณ ศิริมะณี วัฒนา รายละเอียด ๑๗๕ บาท:- คุณวิชัย ภาคอรธ
 รายละเอียด ๑๗๐ บาท:- คุณสมาน แสนวงศ์ รายละเอียด ๑๖๔ บาท:- คุณสายสุนีย์ อรุณวิจิตรสกุล
 รายละเอียด ๑๓๐ บาท:- จ.ส.อ.สุรัตน์ เทคนนท์ รายละเอียด ๑๑๐ บาท:- คุณจุฑา ยะคะนพ รายละเอียด
 ๑๐๐ บาท:- คุณอภิรักษ์ แซ่กิม รายละเอียด ๑๐๐ บาท:- คุณพรทิพย์ ทวีเกียรติคุณ-คุณสัจจา
 เกียรติกมล, คุณวิชิต บุญอนันต์, คุณธาริณี ยาน้อย, คุณแสงโสม จันทร์อุไร, คุณอนุชิต-คุณอมรา
 โกวิทวัฒน์พงศ์ และครอบครัว, อุทิศให้คุณล้อมฤ มังคลรังษี-คุณอึ้งเอียง แซ่ตั้ง, คุณวันชัย-คุณ
 สิรรัตน์ ไตรรัตน์อัญชลี และครอบครัว, คุณเท่งหลี่-คุณเฮีย แซ่ก๊วย และครอบครัว, คุณธัญ
 ทิพย์ ประทีปธีรานันต์, คุณสุภาพร เรืองเดชมงคล, คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ และครอบครัว
 อุทิศให้คุณสุเทพ มานีเวศม์ และคุณพ่อเด็กอ้อ แซ่ตั้ง-คุณแม่เด็กอ้อ แซ่ลิ้, คุณธีรวัฒน์-คุณลัดดา-
 คุณเสาวณีย์ ตั้งวัฒนกุล, คุณอรดี เปี่ยมจันทร์, คุณอนุวัตร-คุณสุดจิต ศิวสถานานนท์ และ
 ครอบครัว, คุณพัชรีย์ ประทีป ธีรานันต์, คุณปรีชา ประทีปธีรานันต์ และครอบครัว, คุณฐิติณัฐ
 ประทีปธีรานันต์, คุณพรศักดิ์-คุณรัชฎาพร-ด.ญ.ตรีประดับ อุทัยเศรษฐวัฒน์ อุทิศให้คุณย่า
 เข้มเกี่ยว แซ่อึ้ง-คุณพ่อวิรุฬห์-คุณธีระพล-คุณพงศธร-ด.ญ.สุชาดา-ด.ช.พิสิฐ-ด.ช.ตรีจักร
 เรืองเดชมงคล-คุณประสิทธิ์ สันติวพงษ์-คุณพ่อเซียงจิว แซ่ตั้ง-คุณแม่เจ็กหงษ์ แซ่ฉั่ว-คุณแม่
 วิภา ผลใหญ่, รายละเอียด ๕๐ บาท:- คุณทิวากร เวชขลัง และครอบครัว

สายบุญ อาจารย์สมาน-คุณศรีอัมพร แสนวงศ์

๔๖ ถ.พรพรมราช ซ.๑ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี โทร.๐๔๕-๒๔๔-๖๕๔

ท่านเจ้าคุณพระราชธรรมโกศล เจ้าคณะจังหวัดอุบลราชธานี (อ)
 เจ้าอาวาสวัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ตื้อ โทร ๐๔๕-๒๔๑-๗๐๙ ๓,๐๐๐ บาท
 คุณชัชฎา-จันทร์มุ่ง-ด.ญ.ปัญชญา วิชัย ๘๐๐ บาท

อาจารย์สมาน-คุณศรีอัมพร-คุณอนิรุทธ์-คุณเผด็จศึก ศรีวิลโล แสงวงศ์-

คุณประยูร-สิรินาด ภาพเนตร-ร.ท.อธิพงษ์-สิรินิติ ไทยภักดี ๖๐๐ บาท

รายละเอียด รายละ ๕๐๐ บาท คุณสายพิน เรือนพิมพ์, คุณประจวบ เขมรัมย์, คุณเผด็จศึก แสงวงศ์ และครอบครัว รายละ ๓๐๐ บาท คุณพิราวรรณ วงศ์ศรีรัฐ, อาจารย์สมาน แสงวงศ์ อุทิศส่วนกุศลให้คุณพ่อจำอากาศโทบัว-คุณแม่บุญเหลือ แสงวงศ์ รายละ ๒๐๐ บาท คุณศรีอัมพร แสงวงศ์ อุทิศส่วนกุศลให้คุณพ่อปลัดหมื่น-คุณแม่เลี้ยง ใจแก้ว, คุณสมหมาย โกศลวิตร, คุณเสริมพงษ์-อังคณา คุณาธิคม พร่อมบุตรธิดา รายละ ๑๐๐ บาท คุณจริยา สีสากัดพิงค์, คุณพิมพ์วรา กิตติคุณ เพิ่มสิน, คุณสุนันทา แก้วอ่อน, คุณสำราญ ฟ้าม, คุณนิพนธ์-เหรียญก๊ กิ่งสมบัติ, คุณเพ็ญจิตร-แสงประยูรธ ตักดีวิลาวัณย์, ร.ต.ธนศักดิ์-สะอาด วีระจินตวงศ์, คุณเพ็ญแข พันธศรี, คุณสมิต-สมพิศ อารักษ์ภิบาล, คุณอนิรุทธ์ แสงวงศ์ และครอบครัว, คุณประยูร-อาจารย์สิรินาด ภาพเนตร และครอบครัว, คุณกัลยาณี วิจิตรกุล-คุณเตี้ย ก้วยเตี้ยศรี, คุณสมหมาย ชัยปัดสา

สายบุญ อาจารย์สิรินิติ ไทยภักดี รร.สารวิทยา กรุงเทพฯ โทร.๐๒-๕๗๙-๓๖๕๖

รายละเอียด ๒๐๐ บาท:- ร.ท.อธิพงษ์-อ.สิรินิติ ไทยภักดี, รายละเอียด ๑๐๐ บาท:- คุณแสวง-สรวงภัทร สาหรัยทอง, พ.ต.สัมฤทธิ์-คุณชลอ งามสนอง, คุณพยอม บุตรขุนทอง, คุณสุภา นุ่มนวน, อ.อัญชลี วิเชียรปัญญา, อ.กรแก้ว โต๊ะแผน, อ.ภูษนิษา เกิดศิริ, อ.ชไมพร เอมาวัดณ์, อ.กรองกาญจน์ โชติสาร, อ.ชวลา สุริย, อ.พงษ์ นวมพันธ์

สายบุญ คุณจินตนา รัตนจรัสโรจน์ ธนาคาร กรุงเทพ จำกัด หน่วยงานสด

ถนนหน้าเมือง จ.ขอนแก่น รวมเงิน ๑๘,๗๐๐ บาท

คุณมณฑา สุวัฒน์ศิลป์ และครอบครัว ๓,๐๐๐ บาท

คุณจินตนา รัตนจรัสโรจน์-คุณพ่อจรินทร์-คุณแม่เนย รัตนจรัสโรจน์ และครอบครัว ๒,๐๐๐ บาท

พระมหาเสกสรร จิรภาโส ๑,๐๐๐ บาท

คุณทัศนพร ปานพรหม และครอบครัว ๑,๐๐๐ บาท

นายทวี-นางอารีลักษณ์ พงษ์โสภา และครอบครัว ๑,๐๐๐ บาท

นายวิโรจน์ กองคำ และครอบครัว ๑,๐๐๐ บาท

รายละเอียด ๖๐๐ บาท:- นางพรทิพย์ สุวรรณบุลย์ และครอบครัว, คุณแม่พิมพ์-คุณพ่อสมพร คงมั่ง,

นายสมชาย-นางนภาพร พีระพัฒนาพงษ์ และครอบครัว, รายละเอียด ๕๐๐ บาท:- นางวรา-นายวิชัย

ลิทวิทรัพย์ และครอบครัว, นายศักดิ์ชัย-นางฉันทนา วาณิชชาติและครอบครัว, นางสาวผกามาศ

บุญธรรม รายละเอียด ๓๐๐ บาท:- คุณชาญยุทธ ชันดี, คุณสมจิตร เป้าธรรม และครอบครัว, คุณปฐมรัตน์

พิเศษพร และครอบครัว, คุณมนตรี-วรรณภา ศรีอำรงสวัสดิ์ และครอบครัว, คุณสุทธิพงษ์-นาง

วรรณธยา ป้อประทุม, นางแสงทอง สรณะสมบูรณ์ และครอบครัว, นางสุทิน รัตนจรัสโรจน์ คุณสิริก

มล กลุกาญจนารวรรณ, คุณมณฑนา โล่ห์ชัยวิบูลย์, น.ส.จิราภรณ์ อักษร, คุณสุมาลี ฐานวิเศษและ

ครอบครัว คุณนิตยา ศิริภาณุ และครอบครัว รายละเอียด ๒๐๐ บาท:- นายวรวิทย์-นางน้อมจิต

ยูวากาญจน์ และครอบครัว, คุณพรธรรมา จินตานุสรณ์ และครอบครัว รายละเอียด ๑๐๐ บาท:- คุณกฤษณ์ สุวรรณราช, คุณวารินทร์ พุ่มตารา, เกสัชกรศุภชาติ เอื้อจริยกุล, คุณปรินดา แสนเมืองชิน, คุณเบญจพร กาวิชัย, คุณกัลยา ไกรสรกุล, คุณนงนุช ชมศรี, คุณเอกชัย ภัทรศิริพันธ์, นายสุรียนต์-นางวิสาข์ นาทา และครอบครัว, นางเบญจรัตน์ สุจริตจันทร์ และครอบครัว, นายภิญโญ จังตระกุล, น.ส.เรณู ชื่นปรีชา, นายสถาพร-นางสุรางค์ สิริพรหมมา และครอบครัว, นางสุภาพ แสงรุ่ง, น.ส.วิไล สนิท, นายอุดม-นางจิตรา แสงวูธ และครอบครัว, นางกมลวรรณ ฤทธิรักษา, นางกิมฮวย ลือมงคล, ร้าน พ.พาณิชย์ชัยภูมิ, นางประพันธ์ คำพิทักษ์ และครอบครัว, นางสาวศรีพล เชียงสา และครอบครัว, นางกมล พิมพ์าเรือ และครอบครัว

สายบุญ อาจารย์สุภาณี สายันต์ รร.วชิรปราการวิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร

คุณสุภาณี-กานต์สินี สายันต์ ๑๐,๐๐๐ บาท
 คุณเอนก มัธยม และครอบครัว ๑,๐๐๐ บาท
 คุณพันธุ์ศิริ สายทองอินทร์ ๑,๐๐๐ บาท
 รายละเอียด ๕๐๐ บาท:- จ.ส.ต.เอี่ยม-นางบุญเรือง สุขสกุล-นางอรุณ ยอดนิล, อาจารย์สุภัตรา-คุณขวัญภิญชี ตันศลารักษ์, นางกบแก้ว พิรุณ, นายนิรันดร์-นางอัมพร-นายภัทรพงศ์-นายวาทัญญู จันทร์เขี้ยว รายละเอียด ๓๐๐ บาท:- นางธัญนิษา ทรงประดิษฐ์, นางนฤมล สุดไทย และครอบครัว, ด.ญ.พราวภัทสร-วิมพิวิภาพร จงสวัสดิ์, นางอัญชรี-นายจิตติภัทร กัลปพฤกษ์, รายละเอียด ๒๐๐ บาท:- น.ส.ทัศนีย์ แก้วหินลาย, คุณสุเทพ-อารีรักษ์ ปานพรหมและครอบครัว, นางพงศกร-ด.ช.ภาณุพงศ์ ลีวอินทร์, นางบุญยัง ตันตวิวัฒน์ รายละเอียด ๑๐๐ บาท:- นางวิมลลสิริ มุสิกปาน, นายไพบูลย์-นางอรนุช ชันบุญ, นายไพรัช-นางดาวรุ่ง ภูทอง

สายบุญ คุณสุกัญญา กลุ่มเกลา โรงพยาบาลชัยนาท จ.ชัยนาท

ด.ต.สมศักดิ์-คุณสุกัญญา กลุ่มเกลา ๕,๐๐๐ บาท
 น.พ.เรืองศักดิ์ ญศรี ๑,๐๐๐ บาท
 รายละเอียด ๒๐๐ บาท:- พ.ญ.วิภา เจริญนิเวศนกุล, ร.ต.ต.เสมอ-คุณสุรางค์ ศิริจันทร์วางศ์, รายละเอียด ๑๒๐ บาท:-คุณวีระวัฒน์-คุณละออง ไทยเขียว รายละเอียด ๑๐๐ บาท:- คุณวีระชัย-คุณบุปผา พูลพันธุ์, คุณธิตมาอภิรักษ์ สุขपाल, คุณนวลนภา เบญจมาศ, คุณสุวัฒน์-คุณน้ำผึ้ง จิรานันท์สกุล, คุณศุภรา จิงไชยนันท์, คุณเบญจา พุดซ้อน

สายบุญ คุณพรณศิริ ฤทธิเรืองเดช บริษัท พี.ซี.เอ็ม คอนสตรัคชั่น ปทุมธานี

คุณแม่ละม่อม จินฎาพงษ์-คุณเสฐียรพงศ์-พรณศิริ-ด.ช.ศิริพงศ์ญาณ ฤทธิเรืองเดช ๓,๓๐๐ บาท
 คุณกนกวรรณ สังข์เผือก อุทิศให้คุณสุพา แซ่ฉั่ว และญาติ ๖๐๐ บาท รายละเอียด ๕๐๐ บาท:- คุณศิริพรณ สุทธินันท์ รายละเอียด ๓๐๐ บาท:- จ.ส.อ.สมชาย-เสาวลักษณ์ สัมพันธ์และครอบครัว, คุณบุญชัย เฉลิมพันธ์, คุณนฤพนธ์ พัดมี, คุณกุลิสรา รุ่งมณี และครอบครัว, คุณมนธยา ศรีเพชร, รวมเป็น

เงิน ๒๕๐ บาท คุณจงกล ไทรงาม-คุณน้ำทิพย์ ธรรมชั้นทาและครอบครัว-คุณนิธิพัทธ์ ลำเลิศ-คุณพัฒนะชัย แพรประเสริฐ-คุณประสาน ตาตเสนา-คุณวิชิต-ทิภัญญา ทัดแก้ว-คุณสมบัติ จันทมาศ-คุณทิพวัลย์ ราชกรูณา-คุณนุกุล ระวีวงศ์ รายละเอียด ๑๕๐ บาท:- ครอบครัวเสนาเสียง, คุณจันทร์ทิพย์ ประสานพันธ์, คุณสุภาวดี วิกข์ฉลสรการย์, ด.ช.ชัยมงคล เขียวชม, คุณลำ ทองอ้ม, น.ส.ขวัญตา น้อยมาก, คุณวรินทร์ มิ่งขวัญสุข, คุณสุชาติา จันทร์ประดิษฐ์ รายละเอียด ๑๒๐ บาท:- คุณวาสนา รอดหมวน รายละเอียด ๑๐๐บาท:- นายชนิดต จันเจริญ, นางกมลรัตน์ จันเจริญ, ด.ช.พิสิฐ พงศ์ จันเจริญ, น.ส.พรรณทิพย์ ธนมิตร, นายชาติชาย เจริญศิริ, คุณสำหรี บุญเลิศ

สายบุญ คุณเพ็ญภา เมฆพัฒนา โรงพยาบาลวัดสิงห์ จ.ชัยนาท

รวมเงิน ๑,๘๐๐ บาท:- อาจารย์วัฒนา วังบุญ, คุณเพ็ญภา เมฆพัฒนา, คุณสุชัย อ่อนศรี, คุณปิ่นพัฒนัส ลิ้มจุฬพงศ์, คุณกฤษณ บุญมี, คุณแม่ตี ธวัช-คุณธวัชชัย ตาคำ, คุณปัญญา จันทร์ศรี, คุณสุภาพร บุญช่วย, คุณแจ่มเมฆพัฒนา, คุณบัญญัติ เมฆพัฒนา, คุณมะยม ตรีนก, คุณจรรยา ตรีนก, คุณภาคภูมิ นิยมพาลี, คุณวันพิสตรี เฟื่องลำ, คุณประภัสสร อุเพ็ชร, คุณวารุณี บุญเรืองศักดิ์

สายบุญ คุณรัตนา ห้องหิรัญ โรงพยาบาลกำแพงเพชร

รวมเงิน ๕,๐๕๐ บาท ครอบครัวห้องหิรัญ, คุณจิตรา ประดาอินทร์, คุณสุภา ไทยพาณิชย์, คุณเกศรินทร์ แผงศ์และครอบครัว, คุณประภาศรี สนเผือก, คุณเสาวลักษณ์ สายรัศมี, คุณรัตมี, คุณนุชนาถ พุกสุก, คุณพงษ์พิษณุ ตรีจักร์, คุณ จอมใจ คันธะวงศ์, คุณสายบัว กิ่งคำ, คุณสายเดือน กิบาลทรัพย์, คุณกาญจนา ตันติกุล, คุณจันเพ็ญ ปัญญาเสน, คุณปนัดดา กลิ่นฟุ้ง, คุณจินตนา เขาเทียร, คุณกัญชพร รื่นอรุรา, คุณทองพูน สีกล่อม, คุณวนิดา อินฉ่ำ, คุณตฤณพร ศุภเอกจันท์, คุณชุตติมณฑน์ พิมลบุตร, คุณพรชิตา ปิงวงศ์ษา, คุณสุรรัตน์ วงศ์มูล, คุณปราโมทย์ อินทรเรืองศรี, คุณอรุณรัตน์ คงอรุณ, คุณสมพร เจริญพันธ์, คุณพรเพ็ญ จันทานานนท์ และครอบครัว, คุณไช่เอ็ง กันทาบุญและครอบครัว, คุณชู-นางประจวบ ศรีชัย, คุณรุจน์ีย์ เสงสุวรรณ และครอบครัว, คุณสายทอง พลอยแดง, คุณสม เฟื่องพิทักษ์, คุณสำอางค์ ฤงษ์คำ, คุณมานิต ศกฤกษ์

สายบุญ น.อ.บุญมี-น.อ.หญิงเปรมจิตต์ กิตตะคุปต์ ดอนเมือง กรุงเทพฯ

รวมเงิน ๑,๗๕๐ บาท:- น.อ.(พ) บุญมี -น.อ.หญิง เปรมจิตต์ กิตตะคุปต์, ร.ต.อาชีพ วัฒนางกูร, ร.ต.ต.ชูศักดิ์ เตียนพลกรัง นายอำเภอทาง กิระวุฒิ, น.อ.โสภณ ทองสุข, น.อ.ประยูร-คุณคมขำ ริมปิรัมย์, น.อ.(พ) สุพจน์- คุณมาลี สิงห์กลางพล น.อ.(พ) เรือง-คุณกฤษลาภ มูลละ, น.ส.ประนอม สวานฉิมพาลี, น.อ.ทวิช เจียรประเสริฐ, น.ท.บรรจบ-คุณบังอร นุชเจริญผล, น.อ.หญิงพูนศรีวัฒนางกูร, คุณอรุณ-นवलปรางค์ เปล่งขำ, คุณจิราภรณ์ ไชยเสน, คุณเตรียม-คุณวรรณมา สมุทเสนโต, น.อ.ลำภา-คุณประไพ ทามะรัตน์, ร.ต.กิตติ จันทรบัวลา, นายแกละ อยู่พุ่ม-นายณรงค์ นรพงษ์, คุณยายจัต สวานฉิมพาลี, คุณจรรยา เกาทอง, คุณนพดล สุขสวัสดิ์, น.อ.(พ) สมาน-คุณศรีสุภรณ์ ฉมปัด, คุณประทวน เข้มทอง, น.ท.หญิงยุพดี พลเดชวิสัย, คุณสมบุรณ์กิจ ทิพย์ธนกิจ

สายบุญ คุณพาน-บุญส่ง เขียนเอี่ยม ตลาดสี่มุมเมือง ปทุมธานี

คุณพาน-บุญส่ง-จักรพันธ์-จักรพงษ์-ด.ช.จิโรจน์ เขียนเอี่ยม-

คุณพ่อหรีด-คุณแม่แทน ทองดี ๑,๑๐๐ บาท
คุณนพวิทย์-จිරันท์ เกตุเมณี-คุณธระกานดา-ด.ช.สุภาพ ชินรำ-คุณยงยุทธ สมสมัย ๑,๐๐๐ บาท
รายละเอียด ๑๐๐ บาท คุณกิจษฎ์ สีตา, คุณดวงใจ สุรรอด, คุณสมใจ แก้ววิชิต, คุณหนึ่ง-อุมาภรณ์
อุทองคำ, คุณวิภา ขำจำลอง, คุณดาว พม่า, คุณป้าบุญยืน ชมเชย,คุณลำพอง ต้วงชื่น, คุณบุญยืน
ดิษทง, คุณเหรียญตรา โคตรซุ่ม, คุณบุบผา หลั่งแร่, คุณขวัญใจ ดิษวุฒิ, คุณลาวัญย์ แสงศิริ,
คุณเพ็ญศรี จันทวงศ์, คุณวิชาญ คำแสง, คุณเสาร์ บุญศรี, ด.ญ.พิมพ์พร คำแสง, คุณน้อย บุญมี,
ด.ช.ธนพล ธรรมมังสา, คุณจรัสศรี นามเหล่า

สายบุญ คุณวลินี แซ่จั้ง ชุมชมวัดประตู่ธรรมาธิปัตย์ บางซื่อ กรุงเทพฯ

คุณวลินี แซ่จั้ง ๑,๐๐๐ บาท
คุณอนงค์ กิยะสูตร ๑,๐๐๐ บาท
รายละเอียด ๖๐๐ บาท:- คุณมณฑา โปษณเจริญ, คุณวัชระ-แจ่มจันทร์ แก้วเหล็ก รายละเอียด ๓๐๐ บาท:-
คุณจินตนา หอมตระกูล, คุณอุ๊ต, คุณธิดากร ปลั่งศิริ รายละเอียด ๑๕๐ บาท:- คุณประนอม

สายบุญ คุณนริศ-รุ่งอรุณ ตรณโนภาส เขตดินแดง กรุงเทพฯ

รวมเงิน ๖,๘๙๐ บาท:-
คุณอัญชไม อิ่มเดือนเพ็ญ ๑,๗๗๐ บาท
นายนริศ-นางรุ่งอรุณ-ด.ญ.ณัฐนรี ตรณโนภาส ๑,๐๐๐ บาท
รายละเอียด ๙๐๐ บาท:- นางแสงทอง ทำดีและครอบครัว, นายภูมิพัฒน์-นางพัชรีวรรณ ทิวพล
อังศุชาล และครอบครัว รายละเอียด ๕๐๐ บาท:- คุณปิยาภา เล่ารุ่งโรจน์ รายละเอียด ๔๐๐ บาท:- ด.ช.
ณัฐดนัย ช้างน้ำและญาติพี่น้อง รายละเอียด ๓๐๐ บาท:- นางรุ่งรัตน์ ลีเฉลิมวงศ์, คุณชนัญธร อัครภูบดี,
คุณธนาเดช อัครภูบดี, คุณบุญศิริ ชำยมาน รายละเอียด ๒๐๐ บาท:- นางสาวจิราพร ยงจิตกุล, นางสาว
นฤมล ขวัญเสน่ห์ รายละเอียด ๑๓๐-๑๐๐ บาท:- คุณจันทร์เพ็ญ จันทร์เจอร์ ๑๓๐ บาท, นายมานิตย์
ชาววัง, คุณจันทร์นวล ปันทะมา, ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม ๑ ราย, นางสาววิไลพร ยงจิตกุล, นางสมใจ
ยงทรัพย์อนันต์, นางสมจิตร เตมกสิพาณิชย์, นางจันทร์เพ็ญ เตมกสิพาณิชย์, คุณวินัส อารีย์, นาง
นพพร อารีย์, นางบุบผา จงไกรวุฒิ, คุณณรินทพิชญ์ อัครชัยอุดม, คุณโสภณ เชื้อสุข รายละเอียด ๙๐
บาท:- นายทศพร พิงฉิม รายละเอียด ๖๐ บาท:- ด.ญ.นัชชา ยงทรัพย์อนันต์ รายละเอียด ๕๐ บาท:- นาย
จิวัย แซ่เอี้ย รายละเอียด ๓๐ บาท:- ด.ญ.ณัฐนรี ตรณโนภาส, ด.ช.วิศรุต ยงทรัพย์อนันต์

สายบุญ อาจารย์เผด็จศึก แสหนวงศ์ จังหวัดอุบลราชธานี

รวมเงิน ๑,๗๕๐ บาท:
รายละเอียด ๒๐๐ บาท:- อ.ศราวุธ-ศรีสุดา ประมุขกุล, คุณประจง-ประจจจิตร ประมุขกุล, อ.ชูเกียรติ

กวินนาฎ ประมุขกุล รายละเอียด ๑๐๐ บาท:- อ.บรรพต ทองพิทักษ์ และครอบครัว, ด.ญ.เกื้อกุล ประมุขกุล, คุณอบเชย บุระ, คุณสุกัญญา-ด.ญ.เมลาณี บุระ, คุณสุรัชย์ บุระ และครอบครัว, ด.ช.ฐานทัพบ -ด.ช.นักรบ เป็นมงคล, คุณจตุรงค์-จันทิมา ประมุขกุล, คุณคเนศ-สุภาณี ประมุขกุล, คุณปริญญา-สมคิด ประมุขกุล, คุณปริญญา-สมคิด ประมุขกุล, คุณสมหมาย ก้อนภูธร, คุณโท หลักชัย, และด.ช.อานนท์-จิรายุ พรหมเสน ๔๐ บาท

สายบุญ อาจารย์สิรินาถ กาพเนตร จังหวัดอุบลราชธานี

รวมเงิน ๑,๓๘๐ บาท:- นางสิรินาถ กาพเนตร, นางอุบล จิ่งสุทธิวงษ์, นางเสียม บุตดีสิงห์, นางสาว รัตนภิรมย์ ไชยราช, นางสุนทรธญา สุวรรณพงศ์, นางมลวิมลย์ ชุ่มสนธิ์, นางสุภาพร ศรีเมือง, นาย วิสิทธิ์ มีทรัพย์, นายวีระพงศ์ ภูลีชานันท์

สายบุญ คุณพิชัย-จรรยา หมื่นพวง หมู่บ้านพัฒนา ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต

รวมเงิน ๑,๕๘๐ บาท:- นายพิชัย-นางจรรยา หมื่นพวง, นางบังอร เม่าพันธุ์ดี, คุณกานต์ สุขไมตรี, คุณกุสุมาล เปรมกมล, นายสุธียกานต์ เล้าวงษ์, คุณศุภลักษณ์ หมื่นพวง, นางพจมาภรณ์ กิตติ อุดมคุณ, คุณทองร้อย ดวงพรหม, คุณนุกุล เลี้ยวไพโรจน์

สายบุญ คุณแม่ทองปาน ปานสมบุญ จังหวัดชัยนาท

คุณแม่ทองปาน ปานสมบุญ พร้อมด้วยบุตรธิดาและหลาน ๆ อุทิศให้

คุณพ่อทองเจือ ปานสมบุญ กับญาติผู้ล่วงลับและนายเวร	๒๐,๐๐๐ บาท
คุณแม่ว่า แซ่ด่าน-คุณชัยวัฒน์ แซ่ลิ้ม-คุณจันทน์ ปิยะวรรณท์	๑,๕๐๐ บาท
คุณแม่เกี้ยก-คุณอัมพร ศรีโปฏก อุทิศให้คุณพ่อลำพูน ศรีโปฏก	๑,๐๐๐ บาท
คุณบำเพ็ญ-อำพรธม นำบุรณะ อุทิศให้ญาติและนายเวร	๑,๐๐๐ บาท

คุณประจวบ-จำปี อยู่คง ๕๐๐ บาท รายละเอียด ๒๐๐ บาท:- นางชื่นจิตร พานิชพันธ์, นางบรรจง พานิชพันธ์, นายนิกร-นางสุดใจ โตจัน, นายวิโรจน์-นางจรรักษ์ ปานสมบุญ, นายประดิษฐ์-นางพัชนี แสงขำ, นายทินกร-นางอวยพร มีทอง, นายอำนาจ-นางจรรยาพร จันทรกัลลิน, นายเชน-นางอัจฉรา ปานสมบุญ, นายวัลลภ-นางสาวสุนีย์ ปานสมบุญ, นางขวัญตา ปานสมบุญ, นายธิตี-นางธัญญธร อธิยาจรกิจกุล, นางวรรณภา-นายสนธยา ศักดา, นางอรอนงค์ พานิชพันธ์-ด.ช.ณัฏพล ว่องการไธ, น.ส.ลัดดา พานิชพันธ์, นางประไพ จุลเนตร

สายบุญ คุณชุตินา ชูหนูนหลักป่า เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ

รวมเงิน ๑,๑๔๐ บาท:- นางนงนุช-นายอรรถพล-ด.ญ.จิตตราณัฐ กองโสม อุทิศให้เจ้ากรรม นายเวรและญาติ, คุณพ่อสิน-คุณแม่ละออ พร้อมด้วยบุตรหลานอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรตระกูล อินทร์แก้ว, คุณชุตินา-คุณยิ่งศักดิ์ ชูหนูนหลักป่า พร้อมด้วยน้องๆ หลาน ๆ อุทิศให้เจ้ากรรม นายเวร , นายพิสิทธิ์ คำสด พร้อมด้วยบุตรหลานอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรและญาติ ร้านค้าหมู่บ้านเกษรา

สายบุญ คุณนฤมล ศุภการนิมิต ตลาดสี่มุมเมืองรังสิต ปทุมธานี

รวมเงิน ๑,๓๕๐ บาท:- คุณนฤมล ศุภการนิมิต และครอบครัว, นส.เพ็ญจันทร์ อุปพันธ์พงษ์ชัย นางเทียมจิ๋ว แซ่โจ้ว, น.ส.จินตนา เขียวงามดี, น.ส.เพียงเพ็ญ ชัยวิชิต

สายบุญ คุณสิริชชา เลิศบุญสกุล โรงพยาบาลปทุมธานี

รวมเงิน ๑,๖๐๐ บาท:- พ.ญ.วิสนา มะลิตอง, คุณสิริชชา เลิศบุญสกุล, คุณจุฬาลักษณ์ อนุอันธ์ และครอบครัว, คุณประภาพรพรณ อธิชัยธนพงศ์, คุณอิสริยา สุขศรี, คุณอ้อยใจ สอนทรง, คุณทิพภา โตดำรงค์กฤษ์ และครอบครัว

สายบุญ คุณกรองกาญจน์ พร่อง เขตดุสิต กรุงเทพฯ

รวมเงิน ๙๐๐ บาท:- คุณกรองกาญจน์ พร่อง, คุณวรรณันท์-ธนนท์ชัย ลักษณะิธิวัฒน์ และครอบครัว, คุณธีระยุทธ-ภาวิดา อาร์มگیر, ด.ญ.พรหมพร-ด.ญ.กาญจนา อาร์มگیر

สายบุญ คุณหส์พงค์ ธนาภิตต์วรภัทร์ เขตยานนาวา - บางแค กรุงเทพฯ

รวมเงิน ๔,๗๕๐ บาท:- นายวิศิษฐ์-นางรสสุคนธ์ พิเชฐวงศ์ ๑,๐๐๐ บาท, นางพิชญา ธีระกุล พิศุทธิ์ ๙๐๐ บาท รายละ ๓๐๐-๑๕๐ บาท:- นายหส์พงค์ ธนาภิตต์วรภัทร์, นายชานนท์ ธีระกุลพิศุทธิ์, น.ส.ชลดา ธีระกุลพิศุทธิ์, น.ส.จิราพร บัวลาด, น.ส.พรนิภา ปรีเอี่ยม, นางดวง พระฉาย, น.ส.ศรีสมพร แนวโอโล, น.ส.นรินทร์ธนา ธนาภิตต์วรภัทร์, นายอธิป ธีระกุลพิศุทธิ์, นายอาชี ธีระกุลพิศุทธิ์, นางกาว ธีระกุลพิศุทธิ์

สายบุญ นายพงศธร พิทักษ์วงษ์ กรมบังคับคดี กรุงเทพมหานคร

คุณทรายทอง-ชุมพล เลาหรณาคม ๑,๐๐๐ บาท

คุณมณฑนา เลาหรณาคม ๑,๐๐๐ บาท

รายละ ๖๐๐ บาท:- คุณเผด็จ-คุณพัชรารวรรณ-ด.ช.อดิรุจ-ด.ช.อิทธิพัทธ์ เพ็ชรกุล, คุณอุษณี-ด.ช. ทิวดี ตฤยกิจจา, คุณไพฑูรย์-สมร-จักรพันธ์-กระจ่าง-ขวัญเรือน-ขวัญเมือง-สุภาภรณ์ และคุณสุริยะ กองศรีมา ๕๔๐ บาท, รายละ ๕๐๐ บาท:- คุณบุญสอน นวชัยนันท์, คุณอรัญญา ทองน้ำตะโก, คุณขวัญชัย เลาหรณาคม, คุณอนุพงศ์ เลาหรณาคม, คุณเมธินี-ศรุตี แท่นรัตนกุล, คุณพูนสกุล-วรรณุช ไกรสุทรังค์ รายละ ๔๕๐ บาท:- นิติกรและธุรการกองบังคับคดีล้มละลาย ๒ กลุ่ม ๒, คุณสุวิทย์-กฤษณา-กุลยา โพธิสถิตย์ยืนยง, คุณอดิเทพ บัวกระสินธุ์ รายละ ๓๖๐ บาท:- คุณรุ่งทิพย์ ยาสระครุ, รายละ ๓๐๐ บาท:- คุณสมศักดิ์ หารุชคุณาชัย, คุณนภดล สีตะปะดล, คุณประสงค์ ศรีสุโท, คุณเชษฐัฐชฎิล กาญจนอุดมการ, คุณบังอร เกตุมณี คุณพรประไพ ชัยวิวัฒน์ และครอบครัว, คุณประวีณ ปัญญาวรณศิริ, คุณชญา เรื่องปราษฎ์, คุณธีรสิทธิ์ แสงเงิน, คุณอารี-คุณไพรัตน์ วงศ์สวัสดิ์, คุณเรืองชัย ทาเจริญ, คุณนิธยา-เชิญสังข์-คุณวนิดา เข้มพวงงาม รายละ ๒๘๕ บาท:- นิติกรและธุรการ กองบังคับคดีล้มละลาย ๒ กลุ่ม ๖

รายละเอียด :- คุณบุญยวีร์ นุสโส, คุณเตือนใจ พลรักษา, นางสมนึก หน่วยคุบริ รายละ ๒๑๐ บาท:- คุณวันเพ็ญ-ไตรรัตน์-กรมณี-วิชัย-ขวัญเจริญ ยิ่งสุนทรวัฒนา รายละ ๒๐๐ บาท:- คุณพลฤกษ์ เปานิล รายละ ๑๕๐ บาท:- คุณสมจิตร ชูเขต, คุณนิธิธนา จิตสำเร็จ, คุณสมร วงษ์ศิริ, คุณนุชจรี รุ่งฤทธิ์, คุณเสาวลักษณ์ คล้อยเคลื่อน และครอบครัว, คุณวารภรณ์ โพธิ์, คุณกาญจนา สติน, คุณสุภาพ ทองเจริญ, คุณเขียวลักษณ์ คำป้อม, คุณขวัญสุดา วิริยะพันธ์, คุณมโนวรรณ-ด.ช.สุภากร สุตামী, คุณวารภรณ์ บุตรชน, รายละ ๑๒๐ บาท:- คุณพจนีย์ ภูพูนทรัพย์ คุณรัชนิกุล อุตศาสตร์, คุณเมธี อาชามาส, คุณพิชิต-คุณกิตติพร- ด.ช.ศิริวิชญ์-ด.ช. พีรวัฒน์ ศิริเรือง รายละ ๑๐๐ บาท:- คุณสัมพันธ์ แสงวงผล, คุณทร ชาวพิจิตร, คุณวิศรา อินทาวิมลเมธา, คุณนงลักษณ์ อุดมกุศลศรี, คุณกัลยา วงษ์เทศ, คุณวิมา จันทร์อารักษ์, คุณเทิดศักดิ์ ดำเนินยุทธ, คุณอรพิน วิเสทอง รายละ ๙๐ บาท:- คุณปิยะ ชูประเสริฐ, คุณทองพูน จันทร์โปร่ง, คุณเวสันดร วิทยศิริ, คุณศุภรักษ์ เจริญรักษ์, คุณเพชรรัตน์ เลิศวานิช คุณเพชรรุ่งอมรา ทอหุน, คุณอัญชลี ทวิช สังข์, คุณชนมศิริ กระจำงทิม, คุณวัลลภ โมวีรัตน์, คุณณิติมา-ด.ช.ศิวกร สุขเกษมพร, คุณวารภกร กิจเจริญ, คุณวัฒน์ชัย ป้อมสุข, ว่าที่ร้อยตรีหญิงวัลยา สกมาลี, คุณปิยวรรณ หงษ์วิเศษกุล, คุณประสารศักดิ์ มกรานนท์, คุณดาเนียร วิทยากุล, คุณอุษา แซ่เจ็ย และครอบครัว, คุณมยุรา แก้วจำลองและครอบครัว, คุณจีระนัน ชูชิต และครอบครัวคุณจันทรา จิตติกานต์, คุณสุจินดา สุภาพวิบูลย์ และครอบครัว, คุณณิชาคม เสถียรมาศ และครอบครัว, คุณอากา ยันตรีสิงห์และครอบครัว, คุณพัชร์ภรณ์ หล้าขุม และครอบครัว, คุณกมล เลิศสิริถาวร และครอบครัว, คุณจารุวรรณ ยุติธรรม, คุณเกียรติ ดินโนเวช, คุณนลินทิพย์ กฤษณะพันธ์ และครอบครัว, คุณระเบียบ-ด.ช.รัฐพล ธวัชพงศธร, คุณเมทนี-ด.ญ.ภัทรวรรณ ลครมูล รายละ ๖๐ บาท:- คุณชจิรตรศน์ กาญจนอุดมการ, คุณวิมลพรรณ พิรทรัพย์, คุณกนิษฐา แก้วสาร, คุณณัฐพัชร์ พรรณราย, คุณนราภรณ์ แสงพันธุ์ตา, คุณเสฏฐวัฒน์ ไชยภักดี, คุณธนะปะนีย์ สุนิพล, คุณรัตนชนก สายใจ, คุณศิริ จันทร์แย้ม, คุณนงนภัสร์ เอี่ยมอักษร, คุณนันทน์ ศรีเอี่ยม, คุณยุพภรณ์ ศิริกิจพาณิชย์กุล, คุณเบญจพล ก้อนนาค, คุณมานิตย์ น้อยหมั่นไวย, คุณชรรค์ชัย โตกราน, คุณพิรุณ วัฒนวงศ์สันติ, คุณทพญาหนูแก้ว, คุณนิตา ทิมชม และครอบครัว, คุณจันทภา จิตต์พิริยะการ, ว่าที่ร้อยตรี วิรุณ แก้วมณี, คุณธานินทร์ จตุรวิทย์ รายละ ๓๐ บาท:- คุณนันทน์ภัส ศานติวรวงศ์, คุณดำรงศักดิ์ ศานติวรวงศ์, ด.ญ.พัทธนันท์ ศานติวรวงศ์, ด.ช.รชต ศานติวรวงศ์, คุณช่วย-คุณประกอบ มิสมากร, ด.ญ.สุพรรณนิการ์-ด.ญ.สุพิชฌาย์ สุดไพเราะห์, คุณพนมีคุณพรรณพิมล สุดไพเราะห์, คุณประพล สุขเกษมพร, คุณอุมาพร ศรีภรณ์, คุณชย ต่ายชานา, ด.ญ.พลอยขวัญ ต่ายชานา, คุณชื่นจิตต์ พึ่งพรรณวุฒิ, คุณนุชจิราพร พลยุทธ, คุณสุมาลี สุวรรณวงศ์, คุณพรทิพย์ ภูละมูล, คุณนพพร-คุณดวงใจ ชันประเสริฐ, คุณณิชาภัทร กาพแก้ว, คุณสุลาวัลย์ สุขปลั่ง, คุณฉวีรา ภาสุนีย์, คุณจารุวรรณ ศิริรังษี, คุณธเนศ เจริญแสง, คุณวาสนา ปานดำ, คุณพัชร์ยา ผลดี, คุณวีณา วงศ์กนกกานต์, คุณวรัญญา โกสลาทิพย์, คุณนิสานาด สุขพิธิ์, คุณพัชนี แซ่ลิ่ม, ด.ญ.ณิชาภัทร พฤทธิณาร, คุณบุบผา สุนทรวิช, คุณภิญญาพร วษาหะ, คุณสุวรรณา พิริยสกุลพัฒน์, คุณรัตนา วสุนธรารัตน์, คุณตี๋ธีระชาญณรงค์, คุณดวงใจ ธีระชาญณรงค์, คุณสุนีย์ อัครจินดานานท์, คุณศิริพร-คุณวรสันต์ - ด.ญ.นันทศรี เสงเทียนศรี

รายการชื่อหนังสือที่จัดพิมพ์เผยแพร่แล้ว

ชุดท.พ.บัญชา ศิริไกร	คำสั่งเล่มละ
- เทียวเมืองนรก	9 บาท
- เทียวเมืองสวรรค์	9 บาท
- วงเวียนกรรมของสัตว์โลก	9 บาท
- เส้นทางอริยะ	9 บาท
- ประวัติพระอรหันต์จี้กง	7 บาท
- ปราบปรามการณ์นรกคนเป็น	7 บาท
- บันทึกเทียวเมืองตายโหง	7 บาท
- ธรรมญาณ	7 บาท
- 7 อริยเจ้า	7 บาท
- สังสารวัฏ	7 บาท
- จะไปนิพพานไม่ใช่เรื่องยาก	7 บาท
- ร้อยขันธ์ดี	7 บาท
- ดรัยรัตนกับเซ็น	9 บาท
- คัมภีร์กรรม 1-2-3	7 บาท
ชุด ช.วัฒนา	คำสั่งเล่มละ
- บันทึกห้องนรกภูมิ	9 บาท
- แสงสว่างแห่งชีวิต	7 บาท
ชุด กฎแห่งกรรม ของ ท.เลียงพิบูลย์	คำสั่งเล่มละ
- ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เล่ม 1, 2, 3	9 บาท
- ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เล่ม 4, 5, 6, 7, 8	7 บาท
ชุด ทองทิว สุวรรณทัต	คำสั่งเล่มละ
- วิญญาณมีจริงหรือ เล่ม 1-11	7 บาท
ชุด ณรงค์ เสรีจินตกุล	คำสั่งเล่มละ
- เล่ม 1 ท่องอเวจี	7 บาท
- เล่ม 2 เทวาไขปัญหา	7 บาท
- เล่ม 3 เสี่ยงจากสุขาวัตี	7 บาท
- เล่ม 4 พระโพธิสัตว์มาโปรด	7 บาท

ชุด ณรงค์ เสรีจินตกุล (ต่อ)

คำสั่งเล่มละ

- เล่ม 5 โอวาทเทวา 1 7 บาท
- เล่ม 6 พระโอวาท - เข็มซีเจ้าแม่กวนอิม 7 บาท
- เล่ม 7 โอวาทเทวา 2 7 บาท
- เล่ม 8 เรื่องสั้นสอนใจ 7 บาท
- เล่ม 9 เสียงจากโลกทิพย์ 7 บาท
- เล่ม 10 เรื่องสั้นจากจีน 7 บาท
- เล่ม 11 นิทานกฎแห่งกรรม 7 บาท

ชุดท.พ.บัญชา ศิริไกร

คำสั่งเล่มละ

- เล่ม 12 70 ภาพกตัญญู 7 บาท
- เล่ม 13 พระคุณบิดามารดา 7 บาท
- เล่ม 14 ผลแห่งกรรม 7 บาท
- เล่ม 15 ทางสว่าง 7 บาท
- เล่ม 16 กำเนิดเขียน 7 บาท
- เล่ม 17 เสียงสวรรค์ 7 บาท
- เล่ม 18 กรรมลิขิต 7 บาท
- เล่ม 19 พระคุณพ่อแม่ยากทดแทน 7 บาท
- เล่ม 20 รวมเรื่องเด่นจีน 7 บาท
- เล่ม 21 เต้า เซน สุขาวดี 7 บาท
- เล่ม 22 เต้า เต๋อ จิง 7 บาท

ชุด พระโพธิสัตว์กวนอิม

คำสั่งเล่มละ

- อภินิหารโปรดชาวโลก 7 บาท
- กำเนิดพระโพธิสัตว์กวนอิม (ท.พ.บัญชา ศิริไกร แปล) 7 บาท

ชุด สิริเทพ เทวาท

คำสั่งเล่มละ

- เล่ม 1 คัมภีร์ละกาม เล่ม 1 7 บาท
- เล่ม 2 คัมภีร์โปรดโลก 7 บาท
- เล่ม 3 พระสูตรพันเคราะห์ภัย 7 บาท
- เล่ม 4 คัมภีร์ละกาม เล่ม 2 7 บาท
- เล่ม 5 เทิดทูนดวงหนังสือ 7 บาท
- เล่ม 6 ตำนานพระโพธิสัตว์ 7 บาท

ชุด นิमितพิศวง ของคุณไพศาล แสนไชย

ค่าส่งเล่มละ

- เล่ม 1 พระเจ้าตาเขียว 7 บาท
- เล่ม 2 ปราสาทหินเขาพนมรุ้ง 7 บาท
- เล่ม 3 หลวงปู่ทวด และพระธาตุดอยสุเทพ 7 บาท
- เล่ม 4 เจ้าแม่หมอนเกล้า 7 บาท
- เล่ม 5 ข้ามเวลามาในฝัน 7 บาท
- เล่ม 6 โยนกนคร 7 บาท
- เล่ม 7 พระธาตุกล่องข้าวน้อย และศึกบางระจัน 7 บาท
- เล่ม 8 พระเจ้าตนหลวง:พระธาตุศรีสองรัก:หลวงพ่อโสธร 7 บาท
- เล่ม 9 พระธาตุหริภุญชัย 7 บาท
- เล่ม 10 พระพุทธชินราช 7 บาท
- เล่ม 11 พระปฐมเจดีย์ 7 บาท
- เล่ม 12 วัดพระพุทธบาทสี่รอย 7 บาท
- เล่ม 13 วัดพระพุทธบาทตากผ้า:พระธาตุพนม 7 บาท
- เล่ม 14 วัดน้ำบ่อหลวง:วัดใต้พระเจ้าใหญ่องค์ตั้ง 7 บาท

ชุด มนุษย์เกิดมาทำไม? ของสุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์

ค่าส่งเล่มละ

- เล่ม 1 ว่าด้วยภาคปริยัติ 9 บาท
- เล่ม 2 ว่าด้วยภาคธรรมปฏิบัติสู่ธรรมปฏิบัติ 9 บาท
- เล่ม 3-4 ว่าด้วยภาคปกิณณกรรม (ถาม-ตอบปัญหาธรรมะฯ) 7 บาท
- เล่ม 5-6 ว่าด้วยภาคปกิณณกรรม (ธรรมะจากภาพ เพื่อศึกษาพระพุทธศาสนา) 9 บาท
- เล่ม 7 ว่าด้วยภาคปฏิเวธะธรรม (การทำความเข้าใจคำสอนในบทสวดมนต์แปลเพื่อปฏิบัติ และธรรมบรรยายเรื่อง “อริยมรรค...เส้นทางพระอริยะ”) 7 บาท
- คำสอนการอุทิศบุญที่ได้ผล ของพระอาจารย์เกษม อาจิณฺณสีโล 7 บาท

หนังสือเล่มอื่น ๆ

ค่าส่งเล่มละ

- ชุดผลบุญผลกรรม เล่ม 1-3 (เล่ม 1,2 หหมด) 7 บาท
- ธรรมะจากต้นไม้ ของหลวงปู่ชา สุภัทโท หหมด
- หลวงปู่ฝากไว้ ของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล 7 บาท
- คำสารภาพของวิญญานบาป ของ น.พ.อาจินต์ บุญเกิด 7 บาท

หนังสือเล่มอื่น ๆ (ต่อ)

คำสั่งเล่มละ

- โอวาทสี่ขงของท่านเหลียวผ่าน มิสใจ แปด	7	บาท
- สูสานดำ ของ พระ อ.บุญช่วย วิฑิตสาโร		หมด
- หนังสือสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-ทำวัตรเย็น	7	บาท
- ประสบการณ์ในยมโลก ของพลโท สมาน วีระไวทยะ	7	บาท
- ประวัติไปยเขียนใจวซื่อ	7	บาท
- การกินเจ และอาหารธรรมชาติ	7	บาท
- กินเจเว้นกรรม	7	บาท
- ศิริมานนทสูตร	7	บาท
- ท่านถามเราตอบ	7	บาท
- ความถูกต้องคืออะไร		หมด
- ผัก ผลไม้ ตำราพิเศษของเขียนฮั่วท้อ	7	บาท
- ชีวิตหนึ่งมีค่าคุณอนันต์ ท่านจิ้งงมหาเถระ 1-3	7	บาท
- แค่อ้อม	7	บาท
- พระสงฆ์ดีอย่างไร	7	บาท
- พระกษัตริศรรภโพรธสัตว์	7	บาท
- ไตรรัตน์ 1-3	7	บาท
- มนุษย์ยังจะบริโภคเนื้อสัตว์อีกหรือ? หากรู้ว่า	7	บาท
- ก้าวย่างบิณฑบาต	9	บาท
- มหามงคลคาถา	7	บาท
- พุทธรนต์คาถา	7	บาท
- พระอริยะหวังเพ็งอู้ เล่ม 1	7	บาท
- พระอริยะหวังเพ็งอู้ เล่ม 2	7	บาท
- มรดกธรรม ของ เสถียร โพธิ์นันทะ เล่ม 1	7	บาท
- มรดกธรรม ของ เสถียร โพธิ์นันทะ เล่ม 2	7	บาท

หนังสือธรรมะแจกฟรีคนละ 1 เล่ม ผู้ใดต้องการมากกว่า
1 เล่ม กรุณาช่วยค่าพิมพ์

ผู้ใดต้องการ มนุษย์เกิดมาทำไม? เล่ม 7 ติดต่อได้ที่

ทันตกิจคลินิก

ทันตแพทย์ บัญชา ศิริไกร (ชำนาญตีสั่งจ่าย ปณ. ประตูน้ํา)
745/43-44 ถนนเพชรบุรี ปากซอยเพชรบุรี 19 เขตราชเทวี
กรุงเทพมหานคร 10400

โทร. 02-252-9484, 02-252-6297

ติดต่อได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 9.00-19.00 น. (เว้นวันอาทิตย์)

คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ (ชำนาญตีสั่งจ่าย ปณ. ยานนาวา)

383 ซอยสันติภาพ 1 ถนนทรัพย์สิน ลิพะระยา

บางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

โทร. 02-268-1505, มือถือ 089-811-4437

โรงเจเลี้ยงเต็กตั้ง

236 ซอยอภากาศิรม (ข้างอาคารแสดงสินค้ากรมพาณิชย์
สัมพันธ์) ถนนรัชดา แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพ
มหานคร 10900 โทร. 02-513-1056

ท่านที่ต้องการให้ส่งหนังสือทางไปรษณีย์
กรุณาส่งแสตมป์มาด้วย ค่าส่งเล่มละ 9 บาท

แจ้งข่าวการกุศล ปลดปล่อยชีวิตสัตว์

เนื่องในวันมาฆบูชา - วิสาขบูชา เป็นวันสำคัญทาง
พุทธศาสนา และวันที่ 5 ธันวาคม เป็นวันเฉลิมพระชนม
พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชฯ
ทางเราผู้จัดพิมพ์หนังสือธรรมะได้จัดให้มีการปลดปล่อย
ไถ่ชีวิตโค-กระบือและสัตว์น้ำ หากท่านผู้ใดมีจิตเมตตา
ร่วมสร้างบุญกุศล โปรดส่งจดหมายพร้อมชื่อ สกุล, ที่อยู่ และ
ชื่อนาถ์ดีในนามของดิฉัน ส่งจ่าย ปณ. ยานนาวา ตาม
ที่อยู่ข้างล่างนี้

คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ (ชื่อนาถ์ดีส่งจ่าย ปณ.กลาง)

383 ซอยสันติภาพ 1 ถนนทรัพย์ สีพระยา

บางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

โทร. 02-268-1505, มือถือ 089-811-4437

ท่านผู้ใดรวบรวมเงินครบ 1 ตัว(13,000บาท) ทางโรง
ฆ่าสัตว์ และกรมปศุสัตว์จะมีใบเสร็จรับเงินและใบอนุโมทนา
ส่งถึงท่านโดยตรง

จาก

นัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ

6 กันยายน 2547

หนังสือนี้

จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ไม่จำหน่าย

เมื่อท่านไม่ต้องการใช้หนังสือนี้แล้ว

กรุณามอบให้ห้องสมุดหรือผู้อื่นใช้ประโยชน์ต่อไป

จะเป็นกุศลอย่างยิ่ง

ผู้ต้องการหนังสือติดต่อได้ที่

คุณนัยรัตน์ ลภัสเศรษฐศิริ (ธนาณัติสั่งจ่าย ป.ณ.ยานนาวา)

๓๘๓ ซอยสันติภาพ ๑ ถนนทรัพย์สินฯ สีพระยาบางรัก กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐

หรือตู้ ป.ณ.๑๐๗ ยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทร. ๐๒-๒๖๘๑๕๐๕, ๐๘๙-๘๑๑๔๔๓๗

(ท่านที่ต้องการให้ส่งหนังสือทางไปรษณีย์ กรุณาจัดส่งเงินค่าแสตมป์ไปด้วย ค่าส่งเล่มละ ๙ บาท)

อนึ่ง ท่านที่ประสงค์พิมพ์หนังสือ ตั้งแต่ ๕๐๐ เล่มขึ้นไป เพื่อแจกเนื่องในโอกาสเทศกาลงานบุญต่างๆ โปรดแจ้งล่วงหน้าอย่างน้อย ๓ วัน