

๓ มนต์

สวดเป็น



๘ ก็เห็นธรรม

“รื่นเริงเบิกบานใจ

จิตเป็นสมาธิได้ด้วยการสวดพระพุทธรมนต์”

ว.วชิรเมธี

ปราณ
ถารอ่านคือลมหายใจ



๙ มนต์ สวดเป็นกวีเห็นธรรม

ว.วชิรเมธี

ประจํา

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-7539-05-8

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔

จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์ปราณ

๙๕/๘ ซอยแก้วอินทร์ ถนนกาญจนาภิเษก ตำบลเสาธงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๔๐

โทรศัพท์ ๐-๒๑๑๕๕-๐๕๘๑ โทรสาร ๐-๒๑๑๕๕-๐๕๘๒ www.pranbooks.com

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา บริษัท ปราณ พับลิชชิ่ง จำกัด ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ชินวัฒน์ ชนะหมอก กรรมการผู้จัดการ
สำนักพิมพ์ เรืองฤทธิ์ ชิชาญ ที่ปรึกษาด้านกฎหมาย พันตำรวจตรี อภิเชก ปิศโน บรรณาธิการบริหาร เทวัญกานต์
มั่งปิ่นกลาง ฝ่ายประสานงานสำนักพิมพ์ อภารณ์ พัฒนรัชตอดุล พิสูจน์อักษร รวีโรจน์ คำสุข, วชิรศ ศรีแสงแก้ว
คอมพิวเตอร์ อโนชา พุชน้อย ฝ่ายศิลปกรรม แดนชัย วรรณศิริมงคล, รุ่งนภา จิตจรต ภาพประกอบ เรืองฤทธิ์ อุดมศิลป์
สำนักงาน บริษัท ปราณ พับลิชชิ่ง จำกัด ๙๕/๘ ซอยแก้วอินทร์ ถนนกาญจนาภิเษก ตำบลเสาธงหิน อำเภอบางใหญ่
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๔๐ โทรศัพท์ ๐-๒๑๑๕๕-๐๕๘๑ โทรสาร ๐-๒๑๑๕๕-๐๕๘๒ E-mail: Pranbook@hotmail.com

ราคา 59 บาท

“

เมื่อเราสวดมนต์ด้วยความตั้งใจ
สมาธิจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ
จิตที่มีสมาธินั้นเป็นจิตที่มีพลังมาก
สามารถขบไลโรคาพยาธิได้
ยิ่งหากสมาธินั้นแนบแน่นเพียงไร
เราก็จะพบว่าพลังของสมาธินั้นมีปาฏิหาริย์อย่างเหลือเชื่อ

”

คำปรารภ

ทุกวันนี้ คนไทยที่เป็นชาวพุทธนิยม สวดมนต์กันมากขึ้นกว่าแต่ก่อน บางคน บางกลุ่มก็ตั้งกันเป็นชมรมเพื่อทำกิจกรรม การสวดมนต์ร่วมกันโดยเฉพาะ บางกลุ่ม บางคณะ ก็นิยมจัดพิมพ์หนังสือสวดมนต์ แจกกันเป็นรายเดือน รายปี หรือบางที ก็พัฒนาจนเป็นกลุ่มจัดตั้งที่ชัดเจน จนกลายเป็นลัทธิพิธีที่มีเอกลักษณ์เป็นของกลุ่มอย่าง ชัดเจน

การสวดมนต์นั้น มองอย่างผิวเผินย่อม เป็นกุศลกิจกรรม แต่หากพิจารณาอย่างลึกซึ้ง จะพบว่า ถ้าหากกุศลกิจกรรมนี้ดำเนินไปอย่าง ขาดปัญญา ก็อาจกลายเป็นความมงมงายได้ เช่นเดียวกัน ดังจะขอตั้งเป็นข้อสังเกตว่า การสวดมนต์ของคนไทยไม่น้อยนิยมสวดเพื่อ

“บวงสรวง บนบานศาลกล่าว วิงวอน ร้องขอ
ซึ่งก่อนไปทางเทวนิยม และมีแนวโน้มไปทาง
เพิ่มความขลังขมังเวทย์ซึ่งเอียงไปข้างไสย
ศาสตร์” กันเพิ่มขึ้น หรือหนังสือสวดมนต์ที่
มียอดพิมพ์แจกกันมากๆ นั้น บางทีก็หนัก
ไปทางเป็นบาลีฝีบอกที่ไม่ใช่พุทธมนต์โดยตรง
เสียด้วยซ้ำ

ด้วยตระหนักดีว่า การสวดมนต์นั้นเป็น
กุศลกิจกรรมและควรคงวัตถุประสงค์เช่นนี้
ไว้ให้ตลอด ดังนั้น ผู้เรียบเรียงจึงปรารถนา
จะให้เราชาวพุทธ ได้เรียนรู้การสวดมนต์บท
ที่มีความหมาย มีความสำคัญ และก่อให้เกิด
สติปัญญาแก่ผู้สวดจริงๆ ให้สมกับเวลาที่ได้
ใช้ไปเพื่อการนี้

“ขอพระธรรมจงแผ่ไพศาล
ขอให้เธอเบิกบานกับการรับใช้เพื่อน
มนุษย์”

ว.วชิรเมธี

ผู้อำนวยการสถาบันวิมุตตยาลัย

๕ ธันวาคม ๒๕๕๓

สารบัญ

คำปรารภ	๔
ความเป็นมาของการสวดมนต์	๘
ประโยชน์ของการสวดมนต์	๑๑
สวดมนต์อย่างไรและสวดเมื่อไหร่	๑๒
ทำไมต้องเป็น ๙ มนต์	๑๕

๑. บทสวดทั่วไป

นมัสการพระรัตนตรัย ๑๘

บุพพภาคนมการ ๒๐

ไตรสรณคมน์ ๒๑

๒. บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ๒๓

บทสรรเสริญพระพุทธรูปคุณ ๒๓

บทสรรเสริญพระธรรมคุณ ๒๕

บทสรรเสริญพระสังฆคุณ ๒๗

๓. มงคลสูตร ๒๙

๔. กาลามสูตร ๓๔

๕. ภัทเทกรัตตสูตร ๓๘

๖. โอวาหปาติโมกขคาถา	๔๐
๗. ปัพพโตปมคาถา	๔๒
๘. เมตตปริตร	๔๕
๙. แผ่เมตตา	๕๐
คำแผ่เมตตาให้ผู้อื่น	๕๐
คำแผ่เมตตาให้ตนเอง	๕๒
สมาธิ : ศิลปะการคืนสู่ ความสดชื่นรื่นเริงเย็นของชีวิต	๕๓
ที่มาของคำบาลี	๕๖

ความเป็นมาของ การสวดมนต์

คำว่า “มนต์” กร่อนมาจากคำเต็มว่า “พุทธมนต์” ซึ่งหมายถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า การสวดมนต์ จึงหมายถึง การสวดพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่นเอง

ความเป็นมาของการสวดมนต์นั้น เริ่มต้นมาจากความพยายามในการจดจำคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ของบรรดาพระอริยสาวกในครั้งพุทธกาล กล่าวคือ ทุกครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมนั้น พระสาวกแต่ละรูปแต่ละองค์จะช่วยกันจดจำพระธรรมคำสั่งสอนนั้นแล้วถ่ายทอดสู่ศิษยานุศิษย์ของตนโดยระบบจากครูสู่ศิษย์ กล่าวคือ ครูฟังมาจากพระพุทธเจ้า นำมาเล่าให้ศิษย์ฟัง

ศิษย์จำคำบอกเล่าของครู แล้วนำไปสวด
สาธยายจนจดจำได้คล่องปาก ชื่นใจ รักษาไว้
แล้วจึงถ่ายทอดต่อให้คนอื่น ๆ ในสำนัก
ในเวลาต่อมาเราเรียกกระบวนการทรงจำ
พระธรรมคำสั่งสอนแบบนี้ว่าเป็นระบบ
“มุขปาฐะ” คือ ระบบจากปากสู่ปาก

ครั้นเวลาต่อมาจึงค่อยๆ มีการพัฒนา
เป็นการแบ่งความรับผิดชอบกันทรงจำอย่าง
ชัดเจน เช่น **พระสารีบุตร** เป็นผู้นำด้านการ
ทรงจำพระอภิธรรม **พระอาณนที** ด้านพระสูตร
พระอุบาลี ด้านพระวินัย และในที่สุดก็นำมา
สู่การจัดระบบเป็น **“พระไตรปิฎก”** ในคราว
ทำปฐมสังคายนา แล้วสืบทอด ส่งต่อ (ที่เรียก
ว่าระบบ “อาจารย์ปรัมปรา” หรือ “อาจารย์กุล”)
กันมาตามลำดับ

เมื่อพระพุทธศาสนาเผยแผ่ไปยัง
ประเทศใด วัฒนธรรมการทรงจำ สืบทอด สวด
สาธยายคำสั่งสอนที่อยู่ในรูป (การบันทึกไว้ใน)
พระไตรปิฎกนี้ก็ตามติดไปด้วย จนกลายเป็น
สิ่งที่ทำกันอย่างเป็นทางการเป็นปกติวิสัยในกิจวัตรของ
พระภิกษุสามเณร

เมื่อมีการสวดพระธรรมคำสอนกัน
อย่างเป็นกิจวัตรที่ชัดเจน เช่น แบ่งเป็นช่วงเช้า
ช่วงเย็น เราจึงเรียกกิจกรรมนี้ว่า **“การทำวัตร
สวดมนต์”** สวดมนต์ตอนเช้าก็เรียกว่า
“การทำวัตรเช้า” สวดมนต์ตอนเย็นก็เรียกว่า
“การทำวัตรเย็น” ทุกวันนี้ การสวดมนต์ก็ดี
การทำวัตรเช้า การทำวัตรเย็นก็ดี ได้กลายเป็น
กิจวัตรที่ปฏิบัติกันอยู่ในหมู่ชาวพุทธไทยจน
เป็นเอกลักษณ์ไปแล้ว

จากที่กล่าวมา จึงเป็นอันสรุปได้ว่า การ
สวดมนต์ก็คือการทรงจำสืบทอดถ่ายทอดเรียนรู้
พระธรรมคำสั่งสอนของพระอรหันตสัมมา-
สัมพุทธเจ้านั่นเอง การสวดมนต์ที่กล่าวกันว่า
มีบุญมาก มีอานิสงส์มาก ก็เพราะว่า สิ่งที่สวด
ล้วนเป็นหลักธรรมสำคัญของพระอรหันต-
สัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งสิ้น ยิ่งถ้าผู้สวดมีความรู้
มีความเข้าใจในสิ่งที่สวดด้วย การสวดมนต์
ก็อาจอำนวยผลสูงสุดเป็นการบรรลุมภาวะ
พระนิพพานก็ยิ่งได้อีกด้วย ด้วยเหตุนี้จึงกล่าว
อีกอย่างหนึ่งว่า **การสวดมนต์นั้นถ้าสวดเป็น
ก็เห็นธรรม**

ประโยชน์ ของการสวดมนต์

การสวดมนต์มีประโยชน์นับอเนกประการ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ บันทึกไว้ดังต่อไปนี้

๑. เข้าใจพระธรรมคำสอนอย่างแจ่ม
กระจ่าง
๒. รื่นเริงเบิกบานใจ
๓. อิ่มเอิบใจ
๔. กายสงบระงับ
๕. มีความสุข
๖. จิตเป็นสมาธิ
๗. เป็นเหตุแห่งความหลุดพ้นจากกิเลส

สวดมนต์อย่างไร และสวดเมื่อไหร่

การสวดมนต์นั้นมีสองแบบ

๑. สวดมนต์เฉพาะบทบาลี

๒. สวดมนต์บทบาลีและมีคำแปล

การสวดมนต์ทั้งสองแบบนี้มีความแตกต่างกันตรงที่หากสวดมนต์ในวันธรรมดานิยมสวดเฉพาะบทภาษาบาลี แต่หากเป็นวันธัมมัสสวณะหรือวันพระ นิยมสวดโดยมีคำแปลกำกับด้วย ข้อดีของการสวดมนต์แปลก็คือ ทำให้เข้าใจเนื้อหาของบทสวดซึ่งก่อให้เกิดทั้ง**บุญ** (อิ่มใจ/สุขใจ) ทั้ง**ปัญญา** (ความเข้าใจเนื้อหาสาระนำมาปรับใช้ในชีวิตรัตได้จริง)

และในการสวดนั้น จะสวดในใจ หรือสวดแบบเปล่งเสียงก็ได้ทั้งสิ้น รวมทั้งจะสวดแบบมีคำแปลเป็นภาษาไทย หรือแบบที่มีคำ

แปลเป็นทำนองสรภัญญะก็ได้อีกเช่นกัน ทั้งนี้
ให้พิจารณาตามกาลเทศะเป็นสำคัญ

ช่วงเวลาของการสวดมนต์ก็มีสองแบบ
เหมือนกัน

๑. สวดตอนเช้า - ตอนเย็น (เรียกว่า
ทำวัตรเช้า - ทำวัตรเย็น)

๒. สวดตามเวลาที่สะดวกหรือยามที่
ต้องการความสงบ ความเป็นสิริมงคลความ
มั่นใจ

ใครที่มีเวลามากพอจะตั้งเป็นกติกา
ขึ้นมาสำหรับตนเองด้วยการสวดมนต์ตอน
เช้าตรู่หรือตอนเย็นหรือเวลาก่อนนอนก็ได้
แต่สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาจะสวดตามสะดวก
ที่ไหน เมื่อไหร่ ไม่ว่าจะที่วัด ที่บ้าน ที่ทำงาน

บทธส่วนตัว บทธประจำทาง ยามนั่งรอ
เพื่อทำกิจกรรมใดๆ หรือแม้กระทั่งยาม
เดินทางไกลที่ต้องขึ้นรถ ลงเรือ หรือยามไป
นอนพักค้างอ้างแรมในต่างถิ่นต่างที่และ/
หรือในยามที่จิตใจว้าวุ่น ลับสน ประหวั่น
พรันพริ้ง ต้องการขวัญกำลังใจ ก็สามารถ
สวดมนต์ได้ทั้งสิ้น กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า
พระพุทธมนต์นั้น สวดได้ทุกที่ ทุกเวลา

ทำไมต้องเป็น “๙ มนต์ สวดเป็นก็เห็นธรรม”

พระพุทธมนต์ที่บูรพาจารย์ประมวลมาไว้เป็นบทสำหรับสวดนั้นมีอยู่มากมายหลายสิบบท แต่ในหนังสือเล่มนี้คัดเลือกมาให้สวดเพียง ๙ บทสำคัญ โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกคือ

๑. ต้องการจัดทำสำหรับผู้ที่มีเวลาน้อย
๒. เลือกบทที่มีสาระสำคัญสำหรับนำมาประพฤติปฏิบัติได้ในชีวิตจริง ไม่เน้นบทที่เกี่ยวกับการวิงวอนขอต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างที่นิยมสวดกันทั่วไป เพราะผู้เรียบเรียง**ต้องการให้เนื้อหาของทุกบทสวดสอดคล้องกับคำสอนที่แท้จริงของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และใช้ดับทุกข์ได้ในยามมีทุกข์ ก่อให้เกิดปัญญาตามต้องการปัญญา แก้ปัญหาได้ในยามวิกฤติเป็นต้น**

บทสวดมนต์ทั้ง ๙ บทนั้น มีดังนี้

**๑. บทนมัสการพระรัตนตรัย /
ปฐกถาคนมการ/ไตรสรณคมน์** (เพื่อแสดง
ความเคารพต่อพระรัตนตรัย)

๒. บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย
(เพื่อความซาบซึ้งในคุณของพระไตรรัตน)

๓. บทมงคลสูตร (เพื่อความ เป็น
สิริมงคลแห่งชีวิต)

๔. บทกาลามสูตร (เพื่อฝึกตนให้เป็น
คนมีปัญญา)

๕. บทภัทเทกรัตตสูตร (เพื่อฝึกการ
เจริญสติในชีวิตประจำวัน)

๖. บทโอวาทปาติโมกข์ (เพื่อเรียนรู้
หัวใจของพระพุทธศาสนา)

๗. บทปัพพโตปมคาถา (เพื่อความ เป็น
ผู้ไม่ประมาท)

๘. บทเมตตปริตร (เพื่อความ เป็นผู้มี
เสน่หาน่ารัก)

๙. บทแม่เมตตา (เพื่อฝึกใจให้เปี่ยม
ด้วยเมตตาจิต)

๙ มนต์
สวดเป็นก็เห็นธรรม

ว.วชิรเมธี

๑
บทสวดทั่วไป
(นมัสการพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะะวา,
พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์,
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทธัง ภาวะะวันตัง อะภิวาเทมิ.
ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.
(กราบ)

สวากขาโต ภาวะะวะตา ธัมโม,
พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า,
ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ.
ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.
(กราบ)

สุปะฏิบันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

๐๗

(ปุพพภาคนมการ)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต

ปุพพะภาคะนมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น;

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)

Om

(ไตรสรณคมน์)

(หันทะ มะยัง ตีสะระณะคะมะนะปะปาฐัง
ภาณามะ เส.)

พุทอัง สะระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ;

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ พุทอัง สะระณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า
เป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม
เป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์
เป็นสรณะ.

ตะติยมปิ พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ,
แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า
เป็นสรณะ;

ตะติยมปิ ัมมัง สาระณัง คัจฉามิ,
แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม
เป็นสรณะ;

ตะติยมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,
แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์
เป็นสรณะ.

๐๗

๒

บทสรรเสริญ คุณพระรัตนตรัย

(บทสรรเสริญพระพุทธคุณ)

(นำ) อิติปิ โส ภะคะวา
(รับพร้อมกัน) อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัสตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ
ภะคะวาติ

(นำ) องค์ใดพระสัมพุทธ
 สุวิสุทธิสันดาน
 ตัดมูลเกลศมาร
 บ มิหม่นมิหมองมัว
 หนึ่งในพระทัยท่าน
 ก็เบิกบานคือดอกบัว
ราศี บ พันพัว
 สุวคนธกำจร

องค์ใดประกอบด้วย
พระกรุณาดังสาคร
โปรดหมู่ประชากร
มละโสมกันดาร
ชี้ทางบรรเทาทุกข์
และชี้สุขเกษมสันต์
ชี้ทางพระนฤพาน
อันพ้นโศกวิโยคภัย
พร้อมเบญจพิธจัก-
ษุจรัสวิมลใส
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล
ก็เจนจบประจักษ์จริง
กำจัดน้ำใจหยาบ
สันดานบาปแห่งชายหญิง
สัตว์โลกได้พึงพิง
มละบาปบำเพ็ญบุญ
ข้าฯ ขอประณตน์อม
ศิระเกล้าบังคมคุณ
สัมพุทธการุญ-
ณภาพนั้นนिरันตรา.

(กราบ)

๐๐

(บทสรรเสริญพระธรรมคุณ)

(นำ) สักขาโต

(รับพร้อมกัน) ภาวะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก
อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

(นำ) ธรรมะคือคุณากร

(รับพร้อมกัน) ส่วนชอบสาร

ดูจดวงประทีปชัชวาล

แห่งองค์พระศาสดาจารย์

ส่องสว่างสันดาน สว่างกระจ่างใจมล

ธรรมไฉนบโดยมรรคผล

เป็นแปดพึงยล และแก้กับทั้งนฤพาน

สมญาโลกอุดรพิสดาร

อันลึกไ้อพาร พิสุทธิ์พิเศษสุกใส

อีภรรมนันทางครไร
นามขนานขนไช ปฏิบัติปรัยติเป็นสอง
คือทางดำเนินดุจคลอง
ให้ล่งลุปอง ยังโลกอุดรโดยตรง
ข้าฯ ขอโอนอ่อนนุตมงค์
นบธรรมจ่าง ด้วยจิตและกายวาจา.
(กราบ)

๘๗

(บทสรรเสริญพระสังฆคุณ)

(นำ) สุปะฏิปันโน

(รับพร้อมกัน) ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต

สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน

ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามิจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต

สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ

ปุริสะยูกานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา

เอสะ ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเณยโย

อัญชะลีกระระณียะ อะนุตตะรัง

ปุณฺณัญญะกเขตตัง โลกัสสาติ

(นำ) สงฆ์ใดสาวกศาสดา
(รับพร้อมกัน) รับปฏิบัติมา แต่องค์
สมเด็จพระภาควันต์

เห็นแจ้งจตุสัจเสรีจบรร-
ลุทางที่อัน ระวังและดับทุกข์ภัย
โดยเสด็จพระผู้ตรัสไตร
ปัญญาผ่องใส สะอาดและปราศมัวหมอง
เห็นห่างทางข้าศึกปอง
บ มิลำพอง ด้วยกายและวาจาใจ
เป็นเนื้อนาบุญอันไพ-
ศาลแต่โลกภัย และเกิดพินุลย์พูนผล
สมญาเอารสทศพล
มีคุณอนันต์ อเนกจะนับเหลือตรา
ข้าฯ ขอนบหมู่พระศรา-
พททรงคุณา- นุคุณประดุจรำพัน
ด้วยเดชบุญข้าอภิวันต์
พระไตรรัตนอัน อุดมดิเรกนิรัตติสัย
จงช่วยขจัดโศกภัย
อันตรายได้ไต่ จงดับและกลับเสื่อมสูญ.

(กราบ)

Om

๓

มงคลสูตร

อะเสวะนา จะ พาลานัง
ปัตถทิตานัญจะ เสวะนา
ปุชา จะ ปุชชนียานัง
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า การไม่คบ
คนพาล ๑ การคบบัณฑิต ๑ การบูชาคนที่
ควรบูชา ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด)

ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ
ปุพเพ จะ กะตะปุญญะตา
อัตตะสัมมาปะณิธิ จะ
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(การอยู่ในถิ่นมีสิ่งแวดล้อมดี ๑ การ
ทำความดีให้พร้อมไว้ก่อน ๑ การตั้งตน
ไว้ชอบ ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด)

พาหุสัจจะ สิปปัญจะ
วินะโย จะ สุขิกขิต
สุภาสิตา จะ ยา วาจา
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(การเป็นผู้เล่าเรียนศึกษามาก ๑
มีศิลปวิทยา ๑ มีระเบียบวินัยดีอันชนศึกษา
ดีแล้ว ๑ มีวาจาสุภาสิต ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอัน
สูงสุด)

มาตาปิตุอุปฏฐานัง
ปุตตะทาร์สสะ สังคะโห
อะนากุลา จะ กัมมันตา
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(การบำรุงมารดาบิดา ๑ การสงเคราะห์
บุตรและภรรยา ๑ การงานที่ไม่อากุล ๑ ข้อนี้
เป็นมงคลอันสูงสุด)

ทานัญจะ ฐัมมะจะรียา จะ
ญาตะกานัญจะ สังคะโห
อะนะวัชชานิ กัมมานิ
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(การรู้จักให้ ๑ การประพฤติธรรม ๑
การสงเคราะห์ญาติ ๑ การงานที่ไม่มีโทษ ๑
ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด)

อาระตี วิระตี ปาปา
มัชชะปานา จะ สัตถุญะโม
อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(การงดเว้นจากความชั่ว ๑ การเว้นจาก
การตีเม่น้ำเมา ๑ การไม่ประมาทในธรรม
ทั้งหลาย ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด)

การะโว จะ นิวาโต จะ
สันตุฎฐี จะ กะตัญญุตตา
กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(การเคารพ ๑ ความสุภาพอ่อนน้อม ๑
การยินดีในของที่มีอยู่ ๑ การเป็นคนกตัญญู ๑
การฟังธรรมตามกาล ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอัน
สูงสุด)

ขันตี จะ โสวะจัสสะตา
สะมะณันญจะ ทัสสะนัง
กาเลนะ อัมมะสากัจฉา
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(ความอดทน ๑ การเป็นคนว่าง่าย ๑
การเห็นสมณะทั้งหลาย ๑ การสนทนาธรรม
ตามกาล ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด)

ตะโป จะ พฺรหฺมะจะริยฺญจะ
อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง
นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(ความเพียรเผากิเลส ๑ การประพฤติ
อย่างพรหมจรรย์ ๑ การเห็นอริยสัจจ์ ๑
การทำพระนิพพานให้แจ้ง ๑ ข้อนี้เป็นมงคล
อันสูงสุด)

อุมฺภุสฺสสะ โลกะอัมเมหิ
จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ
อะโสกัง วิระชัง เขมัง
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(จิตของผู้ใด อันโลภกรรมถูกต้องแล้ว
ย่อมไม่หวั่นไหว ไม่มีศก ปราศจากฐลี จิตเกษม
ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด)

เอตาทิสานิ กัตวานะ

สัพพัตถะมะปะราชาชิตา

สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ

ตันเตสัง มังคะละมุตตะมันติ ฯ

(เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย กระทำ
มงคลทั้งหลายเช่นนี้แล้ว เป็นผู้ไม่พ่ายแพ้
ในที่ทั้งปวง ย่อมถึงความสวัสดิ์ในที่ทั้งปวง
ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด ของเทวดาและมนุษย์
ทั้งหลายเหล่านั้น แล ฯ).

๘

๔

กาลามสูตร

เอตธะ ตุมहे กาลามา

มา อนุสสะเวนะ

กาลามชน ท่านอย่าปลงใจเชื่อด้วย
การฟังตามกันมา

มา ปรั้มปรายะ

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบๆ กันมา

มา อิติกิรายะ

อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ

มา ปิฎฐะกะสัมปะทาเนนะ

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือ
คัมภีร์

มา ตักกะเหตุ

อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ

มา นะยะเหตุ

อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุমান

มา อาการะปริวิตักเณะ

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรองตาม
แนวเหตุผล

มา ทิฏฐินิษฌานักขันติยา

อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎี
ที่พินิจไว้แล้ว

มา ภัพพะรูปปะตายะ

อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูป
ลักษณะน่าจะเป็นไปได้

มา สมะโณ โน กระฐติ

อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือว่า
ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

ยะทา ตุมเห กาลามา ัตตตะนาวะ

ชาเนยยาถะ

กาลามชน เมื่อใดท่านรู้ด้วยตัวเองว่า

อิเม ัมมา อะกุสะลา

ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล

อิเม ัมมา สāvicha

ธรรมเหล่านี้มีโทษ

อิเม ัมมาวิญญูคะระหิตา

ธรรมเหล่านี้ท่านผู้รู้ดีเตียน

อิเม อัมมา สมะตตา สสมาทินนา

อะหิตายะ ทุกขายะ สังวัตตันตีติ

ธรรมเหล่านี้ใครสมาทานให้เต็มที่แล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อสิ่งไม่เป็นประโยชน์
เพื่อทุกข์

อะถะ ตุมहे กาลามา ปะชะเหยยาถะ

กาลามชน ท่านพึงละเสียเมื่อนั้น

ยะทา ตุมहे กาลามา

อัตตะนาวะ ชานะยยาถะ

กาลามชน เมื่อใดที่ท่านรู้ด้วยตนเองว่า

อิเม อัมมา กุสะลา

ธรรมเหล่านี้ เป็นกุศล

อิเม อัมมา อะนะวัชชา

ธรรมเหล่านี้ ไม่มีโทษ

อิเม อัมมา วิญญูปปะสัตตา

ธรรมเหล่านี้ท่านผู้รู้สรรเสริญ

อิเม อัมมา สมะตตา สสมาทินนา

หิตายะ สุขายะ สังวัตตันตีติ

ธรรมเหล่านี้ ใครสมาทานให้เต็มที่แล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อสุข

อะถะ ตุมเห กาลามา

อุปสัมปชชะ วิหะเรยยาถาติ

กาลามชน เมื่อนั้น ท่านพึงถึงพร้อม
ธรรมเหล่านั้นอยู่

๐๓

๕

ภัทเทภรัตตสูตร

(หันทะ มะยัง ภัทเทภรัตตตะคาถาโย

ภาณามะ เส.)

อะตีตัง นานันวาคะเมยยะ

นัปปะฎีกังเข อะนาคะตัง,

บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว

ด้วยอาลัย;

และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง

ยะทะตีตัมปะหีนันตัง

อัปปัตตัตถุจะ อะนาคะตัง,

สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว

สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา

ปัจจุปัณณัตถุจะ โย ธัมมัง

ตัตถะ ตัตถะ วิปัสสะติ,

อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง

วิทธา มะนุพฺรุหะเย.

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าใน

ที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง

ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน
เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้.

อัชเชวะ กิจจะมาตปปัง

โก ชัญญา มะระณัง สุเว,
ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้,
ใครจะรู้ความตาย แม่พรุ่งนี้.

นะ หิ โน สังคะรันเตนะ

มหาเสเนนะ มัจจุนา,
เพราะการผิดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมี
เสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา

เอวังวิหาริมاتاปัง

อะโหรัตตะมะตันทิตัง,
ตัง เว ภัทเทกะรัตโตติ
สันโต อาจิกขะเต มุนิ.

มุนีผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียร
อยู่เช่นนั้น, ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน
กลางคืน ว่า, “ผู้เป็นอยู่แม่เพียงราตรี
เดียว ก็น่าชม”.

๐๐

๖

โอวาทปาติโมกขคาถา

(เห็นทะมะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย

ภะณามะ เส.)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง,

การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสะลัสสุปะสัมปะทา,

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง,

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง.

ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของ

พระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

ขันตี ประมะมัง ตะโป ตีติกขา,

ขันตี คือความอดทน เป็นธรรมเครื่อง

เผากิเลสอย่างยิ่ง

นิพพานัง ประมะมัง ะทนต์ติ พุทธา,

ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็น

ธรรมอันยิ่ง

นะ หิ ปัพพะชิต ปะรุปะมาตี,
ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่
ไม่เชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย

สะมะโณ โหติ ปะรัง วิหะระยันโต.
ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ไม่เชื่อว่าเป็น
สมณะเลย.

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต,
การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย

ปาติโมกเข จะ สังวะโร,
การสำรวมในปาติโมกข์

มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสัมมัง;
ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

ปัตตัญจะ สะยะนาสะนัง,
การนอน การนั่ง ในที่อันสงบ

อะธิจิตเต จะ อาโยโค,
ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง

เอตัง พุทธานะสาสะนัง.
ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

๘๖

๗

ปัพพโตปมคาถา

ยะถาปี เสลา วิปูลา
นะกัง อาหัจจะ ปัพพะตา
สะมันตา อะนุปะริเยยยุง
นิปโปเถนตา จะตฺตุททิสา

ภูเขาทั้งหลายล้วนด้วยศิลาแห่งที่บสูง
จดขอบฟ้า กลิ้งบดสัตว์มาโดยรอบทั้งสี่ทิศ
แม้ฉันใด

เอวัง ชะรา จะ มัจจุ จะ
อะธิวัตตันติ ปาณินโน
ขัตติเย พฺรหฺมะเณ เวสเส
สุทเท จัณทาละปุกกุเส

ความแก่และความตายย่อมครอบงำ
สัตว์ทั้งหลาย คือกษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์
ศูทร และจัณฑาล ฉะนั้น

นะ กิณฺจิ ปะริวัชเชติ
สัพพะเมวาภิมาทเทติ
นะ ตตตะ หัตถีนัง ภูมิ
นะ ระถานัง นะ ปัตติยา

ความแก่และความตายไม่เว้นใครๆ เลย
ย่อมครอบงำสัตว์ทั้งปวงเหมือนกันหมด ภูมิจึง
แห่งข้างทั้งหลายย่อมไม่มีในชราและมรณะนั้น
ภูมิจึงแห่งรถทั้งหลายก็ไม่มี ภูมิจึงแห่งคนเดินเท้า
ก็ไม่มี

นะ จาปี มันตะยุกเธนะ
สักกา เชตุง ณะเนนะ วา
ตัสมา หิ ปันทิโต โปโส
สัมปัสสัง อตตะมัตตะโน

อึ่งใครๆ ไม่อาจจะชนะชราและมรณะ
นั้นด้วยเวทมนต์คาถา ด้วยการสู้รบ หรือด้วย
ทรัพย์ เพราะเหตุนั้นแล บุรุษผู้เป็นบัณฑิต
มีปัญญา เมื่อเห็นประโยชน์ตน ไม่ควร
ประมาท

พุทธธะ อัมเม จะ สังเม จะ
อิโร สัทธัง นิเวสะเย
โย อัมมะจารี กาเยนะ
วาจาเย อุทะ เจตะสา
อิธะวะ นัง ปะสังสันติ
เปจจะ สักเค ปะโมทะติ ฯ

ผู้มีปัญญา ควรทำความเชื่อให้หยั่งลง
มั่นในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม และใน
พระสงฆ์ ผู้ใดประพฤติธรรมด้วยกาย วาจา ใจ
บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมสรรเสริญผู้นั้น ในโลกนี้
ครั้นละไปแล้ว ย่อมปราโมทย์ บันเทิงในสรวง
สวรรค์ ดังนี้แล.

๐๐๐

๘

เมตตปริตร

กระระณียะมัตถะกุสะเลนะ

ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ

สักโก อุชฺช จะ สุหุชฺช จะ

สุวะโจ จัสสะ มุฑฺฒ อะนะติมานี

กิจที่คนฉลาดในสิ่งที่มีประโยชน์ และ
มุ่งหมายจะบรรลุทางสงบจะพึงทำ ก็คือ เป็น
คนกล้า, เป็นคนซื่อ, เป็นคนตรง, วาง่าย,
อ่อนโยน, ไม่เย่อหยิ่ง

สันตฺตัสสะโก จะ สุภาะโร จะ

อัปปะกิจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ

สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ

อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุกิทธิ

เป็นผู้สันโดษ, เลี้ยงง่าย, มีภาระกิจน้อย,
คล่องตัว, ระมัดระวังการแสดงออก, รู้ตัว,
ไม่คะนอง, ไม่คลุกคลีในตระกูลทั้งหลาย

นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิณฺณิ
เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยฺยุง
สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ
สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตตฺตา

ไม่ประพาศสิ่งที่วิญญูชนดำหนิตีเตียน
ได้, พึ่งแผ่เมตตาจิตว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงมี
ความสุขกายสบายใจ มีความเกษมสำราญเถิด

เย เกจิ ปาณะภูตฺตติ
ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา
ทีมา วา เย มะหันตา วา
มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะณฺฐลา

ขอสัตว์ทั้งหลายบรรดามี ที่เป็นสัตว์
ตัวอ่อนหรือตัวแข็งก็ตาม เป็นสัตว์มีลำตัวยาว
หรือลำตัวใหญ่ก็ตาม มีลำตัวปานกลางหรือตัว
สั้นก็ตาม ตัวเล็กหรือตัวโตก็ตาม

ทิฏฐรา วา เย จะ อะทิฏฐรา
เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิทูระ
ภูตา วา สัมปะเวสี วา
สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตัตตา

ที่มองเห็นหรือมองไม่เห็นก็ตาม ที่อยู่
ไกลหรืออยู่ใกล้ก็ตาม ที่เกิดแล้ว หรือกำลัง
หาที่เกิดอยู่ก็ตาม ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงนั้นจง
สุขกายสบายใจเถิด

นะ ปะโร ปะรัง นิคุพเพละ
นาติมัญญเญละ กัตตะจิ นัง กิณฺณิ
พฺยาโรสะนา ปะฐิมะสัจฺญา
นาณฺญเญมัญญญัสสะ ทุกขะมิจฺเจยยะ

บุคคลไม่พึงหลอกลวงผู้อื่น ไม่ควรดู
หมิ่นเหยียดหยามใครๆ ไม่ควรมุ่งร้ายต่อกัน
และกัน เพราะมีความขุ่นเคืองโกรธแค้นกัน

มาตา ยะตา นิยัง ปุตตัง
อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ
มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

คนเราพึงแผ่ความรักความเมตตา
ไปยังสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ดุจดั่ง
มารดาถนอม และปกป้องบุตรสุดที่รักคนเดียว
ด้วยชีวิต ฉะนั้น

**เมตตัญจะ สัพพะโลกัสสัมมิง
มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
อุทัง อะโธ จะ ติริยัญจะ
อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง**

พึงแผ่เมตตาจิต ไม่มีขอบเขต ไม่คิด
ผูกเวร ไม่เป็นศัตรู อันหาประมาณไม่ได้ ไปยัง
สัตว์โลกทั้งปวงทั่วทุกสารทิศ

**ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา
สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมิตโธ
เอตัง สะติง อะธิฏเฐยยะ
พรัหมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ**

ผู้เจริญเมตตาจิตนั้น จะยืน จะเดิน
จะนั่ง จะนอน ตลอดเวลาที่ตนยังตื่นอยู่ พึง
ตั้งสติ อันประกอบด้วยเมตตานี้ให้มั่นไว้
บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า การอยู่ด้วยเมตตา
นี้เป็นพรหมวิหาร (การอยู่อย่างประเสริฐ)

ทิฏฐิธัญจะ อะนุปะคัมมะ สีละวา
ทัสสะเนนะ สัมบันโน
กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง
นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตีติ.

ท่านผู้เจริญเมตตาจิตที่ละความเห็น
ผิดแล้ว มีศีล มีความเห็นชอบ ขจัดความใคร่
ในกามได้ ก็จะไม่กลับมาเกิดอีกเป็นแน่แท้.

๘๗

๙

บทแผ่เมตตา (คำแผ่เมตตาให้ผู้อื่น)

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์,
เกิด แก่ เจ็บ ตาย,
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น,

อะเวรา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวร
ซึ่งกันและกันเลย,

อัปฺยาปัชฌา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,
อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกัน
และกันเลย,

อะนีมา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,
อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

สุขี อัตตานัง परिहरันตุ.

จงมีความสุขกายสุขใจ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย,
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ.

๐๗

(คำแผ่เมตตาให้ตนเอง)

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากเวร

อะหัง อัပ္ยาปัชฌโม โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากความลำบาก

อะหัง อะนีโม โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากอุปสรรค

สุขี อัตตานัง परिหะรามิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกาย สุขใจ

รักษาตนของตน ให้พ้นจากทุกข์ภัย

ทั้งสิ้น...เทอญ.

๐๐๐

สมาธิ

ศิลปะการคืนสู่

ความสดชื่นรื่นเริงของชีวิต

การฝึกสมาธินั้น ในเมืองไทยเรานิยมเรียกว่าการ “นั่งสมาธิ” เหตุที่เรียกการฝึกสมาธิว่าเป็นการ “นั่งสมาธิ” ก็เพราะว่า การฝึกสมาธิที่ได้ผลที่สุดนั้น ย่อมเกิดจากอิริยาบถคือการนั่ง ความข้อนี้เป็นไปตามหลักการฝึกสมาธิที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เองในพระบาลีซึ่งขอสรุปเป็นขั้นตอนง่ายๆ สำหรับภาคปฏิบัติ (นิยมปฏิบัติต่อจากการสวดมนต์ แล้วจึงตามด้วยการแผ่เมตตา) ดังนี้

๑. เลือกที่ที่สงบ ปราศจากเสียงจอแจ
๒. นั่งตัวตรง เท้าขวาวางบนเท้าซ้าย มือขวาวางบนมือซ้าย
๓. ดำรงสติไว้เฉพาะตรงลมหายใจที่กำลังเข้าหรือออก

๔. หายใจเข้า ก็ “รู้” หายใจออกก็ “รู้”
หรือหายใจเข้าสั้น/ยาว หายใจออกสั้น/ยาว
ก็รู้

๕. สังเกตลมหายใจอย่างอ่อนคลาย
อย่างเป็นธรรมชาติที่สุด แค่ “ตามดู” เท่านั้น

๖. พึงระวังอย่าให้อวัยวะส่วนใดของ
ร่างกายมีอาการเคร่งตึงเป็นอันตราย ให้กระทำ
กิจคือการฝึกสมาธินี้ด้วยความอ่อนคลาย
อย่างที่สุด

๗. เมื่อตามดู ตามรู้ ลมหายใจจนเห็น
ธรรมชาติของการหายใจอย่างชัดเจนแล้ว
จิตจะสงบ มีเพียงลมหายใจเท่านั้นเป็นอารมณ์
(สิ่งเกาะเกี่ยว) ของจิต

๘. เมื่อจิตสงบ มั่นคงแน่นอน เป็นเพียง
อารมณ์เดียวแล้ว จิตจะเกิดความอ่อนคลาย
สบาย ปลอดโปร่ง โล่ง เบา กายจะอ่อนคลาย
สงบ เกิดปีติชุ่มชื้นทั้งกายทั้งใจ เหมือน
ความรู้สึกของคนที่ได้เดินทางมายาวไกลแล้วได้
พักผ่อนอย่างอ่อนคลายอยู่ไต่ร่มไม้ พร้อมทั้ง
ได้ดื่มน้ำเย็นชื่นใจอย่างมีความสุข

๙. เมื่อจิตและกายเกิดสภาวะสงบ/

สมาธิตามสมควรแล้ว จิตจะมองเห็นสังขาร
ตามความเป็นจริงว่า ลมหายใจก็ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ต่อจากนั้น กระบวนการของจิตจะ
ดำเนินไปสู่วิถีสองวิปัสสนาปัญญา คือ เข้าใจ
ในธรรมชาติของกายและของจิตว่าไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ ไม่เป็นตัวตน (อนัตตา) จิตเกิดการ
ปล่อยวางความยึดติดถือมั่น และบรรลุอิสรภาพ
จากกิเลสอย่างสิ้นเชิง (ถึงภาวะพระนิพพาน)
ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการฝึกสมาธิภาวนา

อย่างไรก็ตาม สำหรับคนทั่วไป การฝึก

**สมาธิภาวนา จะช่วยคืนสมดุลกาย สมดุลจิต
ทำให้มีชีวิตที่สดชื่นรื่นเริงระหว่างวันอยู่เสมอ
ซึ่งผลแม้เพียงขั้นพื้นฐานเช่นนี้ ก็นับเป็นผล
ที่ปุถุชนทุกคนควรปรารถนาโดยแท้**

ที่มาของคำบาลี “๔ มนต์ สวดเป็นก็เห็นธรรม”

๑. บทสวดทั่วไป

นมัสการพระรัตนตรัย	สวดมนต์ฉบับหลวง
บุพพภาคนมการ	พระไตรปิฎกฉบับหลวง
	ม.มู. ๑๒/๓๓๑/๓๓๗
ไตรสรณคมน์	พระไตรปิฎกฉบับหลวง
	ช.ช. ๒๕/๑/๑

๒. บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย

สวดมนต์ฉบับหลวง

๓. มงคลสูตร

พระไตรปิฎกฉบับหลวง

ช.ช. ๒๕/๕/๓

๔. กาลามสูตร

พระไตรปิฎกฉบับหลวง

อง.ติก. ๒๐/๕๐๕/๒๔๑.

๕. ภัทเทกรัตตสูตร พระไตรปิฎกฉบับหลวง
ม.ญ. ๑๔/๓๔๘/๕๒๗
๖. โอวาทปาติโมกขคาถา พระไตรปิฎกฉบับหลวง
ขุ.ธ. ๒๕/ ๒๔/๓๙
๗. ปัพพโตปมคาถา พระไตรปิฎกฉบับหลวง
ส.ส. ๑๕/๑๔๘
๘. เมตตปริตร พระไตรปิฎกฉบับหลวง
ขุ.ขุ. ๒๕/๑๓-๑๔
๙. บทแผ่เมตตา สวดมนต์ฉบับหลวง

ผลงานของ ว.วชิรเมธี
จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ปราณ
“การอ่าน คือ ลมหายใจ”



มองลึก นึกไกล ใจกว้าง



ความทุกข์มาโปรด
ความสุขไปเรื่อย



คิดถูก โปร่งใส ใจสูง



ลายแทงความสุข



เปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชค
เปลี่ยนโรคให้เป็นครู



สิ่งที่สูงกว่าเงิน



ตามจากสมอง
ตอบจากหัวใจ



รู้ก่อนตาย
ไม่เสียตายชาติเกิด



เคล็ดลับหัวใจเศรษฐี



งานสัมฤทธิ์ชีวิตธรรมาภัย



คนดลใจ



คมคำธรรมออนไลน์



หนึ่งในคนตายล้านคนตื่น

ติดตามผลงานของ
ว. ว ธิ ส ิ ม ธิ
พร้อมทั้งประวัติและภารกิจอย่างละเอียดได้ที่
www.dhammatoday.com
<http://www.facebook.com/v.vajiramedhi>
<http://twitter.com/vajiramedhi>
<http://youtube.com/vajiramedhi>

บุคคลหรือองค์กรใดสนใจสั่งซื้อหนังสือเล่มนี้จำนวนมากในราคาพิเศษ
เพื่อแจกจ่ายในงานสาธารณกุศลต่าง ๆ หรือบริจาคให้วัด หอสมุด โรงเรียน เด็กและเยาวชน
โปรดติดต่อ **บริษัท ประณ พับลิชชิ่ง จำกัด ๔๕/๘** ซอยแก้วอินทร์ ถนนกาญจนาภิเษก
ตำบลเสาธงหิน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๔๐
โทรศัพท์ ๐-๒๑๑๕๕-๐๕๘๑ โทรสาร ๐-๒๑๑๕๕-๐๕๘๒ E-mail: Pranbook@hotmail.com

การสวดมนต์

คือ การทรงจำ สืบต่อ ถ่ายทอด เรียนรู้
พระธรรมคำสั่งสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
การสวดมนต์นั้นกล่าวกันว่า มีบุญมาก มีานิสงส์มาก
เพราะสิ่งที่สวดล้วนเป็นหลักธรรมสำคัญของพระพุทธองค์ทั้งสิ้น
ยิ่งถ้าผู้สวดมีความรู้ มีความเข้าใจในสิ่งที่สวดด้วยแล้ว
การสวดมนต์ก็อาจอำนวยผลสูงสุด
เป็นการบรรลุภาวะพระนิพพานก็ยิ่งได้
ด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า
การสวดมนต์นั้น ถ้าสวดเป็นก็เห็นธรรม



หมวดศาสนา/ธรรมะประยุกต์

ออกแบบปก รุ่งนภา จิตจราดา
ภาพปก เรืองฤทัย อุดมศิลป์

www.pranbooks.com



9 786167 539058

ISBN 978-616-7539-05-8