

# หลักการ ชาวพุทธ



พระรัตนตรัย  
การปฏิบัติธรรมาภิบาล  
พระปริตรเรื่องคุ้มครองชาวพุทธ

พระพรหมคุณาภรณ์



# ธรรมแท้ ๆ

อยู่ที่กายกับใจ

หาธรรม จะไปหาไหนไกล

ให้มาหาที่กายกับใจนี้

เจอก็จะเจอในกายในใจนี้

ไปหาธรรมที่อื่น

ไม่เจอนะ !

พระครูโกศล ภาณุ



# หลักสูตรการข่าวพหุ

โดย ธารุณุโณ ภิกุขุ (พระอภิวรยัตัน)

\*\*\*\*\*

ISBN	978-616-590-775-0
ผู้จัดพิมพ์	สถานศึกษาธรรมดอยธรรมนาวา ๓๓๗ บ้านป่ารวก หมู่ ๘ ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ๕๗๑๐๐ โทร. ๐๘ ๑๙๙๘ ๕๕๑๘, ๐๘ ๒๖๕๔ ๓๓๖๒
พิมพ์ครั้งที่	๑
ปีที่พิมพ์	มีนาคม ๒๕๖๗
จำนวน	๕๐,๐๐๐ เล่ม
ภาพ / ปก	เขมจิตุโต ภิกุขุ, พชรมนต์ บุญยัสากลสิริ
รูปเล่ม	เสือน้อย แห่งดอยธรรม
ตรวจทาน	ทีมงานหนังสือธรรมนาวา
พิมพ์ที่	หจก. โรงพิมพ์ช่างเฝือก ๑๔๙ ถนนช่างเฝือก ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐ โทร. ๐๕๓ ๒๒๑ ๘๑๐, ๐๘ ๒๔๔๒ ๖๒๙๙

## คำนำ

หลักการทางศาสนา คือ หลักคำสอนที่มุ่งเน้นถึงเรื่องการ “ดับทุกข์” ให้กับมนุษย์ โดยสอนให้รู้จักทุกข์ สาเหตุของทุกข์ ความดับทุกข์ และวิธีการดับทุกข์ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้พิสูจน์ทราบข้อเท็จจริง เหตุและผล ที่มีอยู่ตามความเป็นจริง หนังสือหลักการชาวพุทธเล่มนี้ รวบรวมหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ผ่านการอธิบายของพระอาจารย์จากรุณโณ ภิกขุ (พระอาจารย์ต้น) ที่ใช้เวลาร่วม ๒๐ ปี ในการวิจัยข้อธรรมจากพระไตรปิฎกที่สามารถนำพาผู้ศึกษาปฏิบัติตามให้เข้าถึงเส้นทางแห่งความดับทุกข์ได้จริง

เนื้อหาในเล่มนี้ จะดึงพุทธศาสนิกชนให้กลับมาสู่การยึดฟัง “พระรัตนตรัย” อันเป็นสิ่งสักการะสูงสุดของชาวพุทธอย่างถูกต้อง แนะนำการฝึกกัมมัฏฐานด้วยบทท่องธำมัญญะ ๔ พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน กำหนดรู้ชั้น ๕ เกิด-ดับผ่านอริยสัจ ๔

เพื่อสร้างทางอริยมรรคให้เข้าไปทำลายเหตุแห่งความทุกข์ในจิต มีบท “ปริตร” ที่เป็นเครื่องป้องกัน เครื่องคุ้มครอง เครื่องรักษา สำหรับชาวพุทธ หรือชนผู้ถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ซึ่งพระพุทธรเจ้าทรงอนุญาตให้พุทธศาสนิกชนใช้ในการป้องกันเภทภัยอันเกิดจากอภิสลวิบากต่าง ๆ ซึ่งสำหรับชาวพุทธแล้ว มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาเรียนรู้จนเข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

หนังสือเล่มนี้ได้ปรับปรุงเนื้อหามาจากหนังสือ “แนวทางชาวพุทธ” โดยเพิ่มเติมข้อมูลทางพระไตรปิฎกมาอ้างอิงให้ข้อมูลแน่นขึ้น เพื่อประโยชน์สูงสุดแก่ผู้นำไปใช้ ซึ่งหนังสือแนวทางชาวพุทธได้รับความสนใจจากพุทธศาสนิกชนจำนวนมาก จึงจัดพิมพ์เพิ่มเติมขึ้นมาโดยใช้ชื่อหนังสือใหม่ว่า “หลักการชาวพุทธ” ทั้งนี้พระอาจารย์จาวรณโณ ภิกขุ มีวัตถุประสงค์จะมอบหนังสือเล่มนี้ให้กับผู้สนใจปฏิบัติโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ และจะเป็นการดีอย่างยิ่งหากท่านได้รับประโยชน์ทางด้านการปฏิบัติจากหนังสือเล่มนี้

ขอให้เข้าถึงธรรมอันเป็นที่สิ้นทุกข์

คณะผู้จัดทำ

# สารบัญ

คำนำ	ก - ข
สารบัญ	ค - ช
พระรัตนตรัย สิ่งสักการะสูงสุดสำหรับชาวพุทธ	๑
คำกล่าวสักการะนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย	๕
คำอธิษฐานจิตเข้าถึงพระรัตนตรัย	๕
ประโยชน์ที่ได้รับจากการฟังพระรัตนตรัย	๖
อานิสงส์ของการเข้าถึงพระรัตนตรัย	๗
การทักอาร์มณ	๙
การถ่ายเทอาร์มณ	๑๓
ฝึกกัมมัฏฐานเพื่อทำลายสังโยชน์	๑๘
บทธาตุกัมมัฏฐาน ๔	๒๐
บทพิจารณากาย ๖ ชั้นตอน	๒๒
บทชั้นธ ๕	๒๕
เรียนรู้อันธ ๕	๒๖
กำหนดชั้นธ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔	๒๗
สรุปวิธีปฏิบัติตามแนวทางของพระอาจารย์ต้น	๒๘
ใช้ธรรมนำทาง	๓๓
ปฏิบัติบูชาประเสริฐที่สุด	๓๔

การฝึกสมาธิเพื่อรองรับสติ	๓๖
วิธีการฝึกสมาธิ ๓ ขั้นตอน	๓๖
สติรับรู้ลมหายใจ	๔๑
พระปริตรเครื่องคุ้มครองชาวพุทธ	๔๓
แก้ไขวิบากด้วยแนวทางแห่งพุทธ	๔๓
วิธีการประกาศบทปริตร	๔๔
รัตนปริตร	๔๖
มูลเหตุแห่งรัตนปริตร	๔๖
คำอธิษฐานก่อนประกาศพระปริตร	๔๘
บทรัตนปริตร	๔๘
อาถรรพณ์ปริตร	๕๔
มูลเหตุแห่งอาถรรพณ์ปริตร	๕๔
บทอาถรรพณ์ปริตร	๕๖
ขันธปริตร	๖๒
มูลเหตุแห่งขันธปริตร	๖๒
บทขันธปริตร	๖๓
การแผ่เมตตา	๖๖
เครื่องป้องกันสำหรับชาวพุทธ	๗๐
การสละวัตถุมงคล	๗๙
คำกล่าวสละวัตถุมงคล	๗๙



คำอุทิศบุญให้แก่สิ่งศักดิ์สิทธิ์และผู้ที่มีสติในวัฏฏมงคล	๘๐
ขอขมาสงฆ์	๘๑
แก้ไขอำนาจไสยศาสตร์ (คุณไสยฯ)	๘๒
แก้ไขผีสิง	๘๓
แก้ไขคำสาปแช่ง	๘๖
แก้ไขมนต์ลัก	๘๗
แก้ไขมนต์ของผีที่สิงอยู่	๘๘
แก้ไขนายเวร	๘๗
คำขอขมานายเวร	๘๙
วิธีแก้ไขเกี่ยวกับนายเวรจากการทำแท้ง	๘๙
นรกของหญิงทำแท้ง	๙๒
เกี่ยวกับศาลพระภูมิ	๙๓
การอุทิศบุญที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๙๖
ไม่ทำบุญเกิด เป็นนางเปรต	๙๙
ให้ทานกับผู้มีรัตนตรัยก็อุทิศบุญได้	๑๐๐
ให้ทานตามกาล ๕ ประการ	๑๐๑
ผีสิงพระ	๑๐๒
อมนุษย์ทำร้ายพระ	๑๐๒
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ในบ้าน	๑๐๔
ผู้กล่าวต่อพระพุทธรูปเจ้าตกนรก	๑๐๕

พระพุทธเจ้ารังเกียจปาฏิหาริย์	๑๐๕
มารเนรมิตพระพุทธรูปหลอกให้คนนับถือ	๑๐๗
ภิกษุผู้ไม่นับถือและนับถือพระพุทธเจ้า	๑๐๘
ไม่ให้ฟังใคร แต่ให้ฟังธรรม	๑๐๙
การบูชาที่ถูกต้อง (สามารถดำรงศาสนาไว้ได้)	๑๑๐
พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะการบูชา	๑๑๑
คุณลักษณะแห่งความเป็นพระเถระ	๑๑๒
เถระที่ห้ามคบด้วย	๑๑๒
รับศีลแล้วเรียนกัมมัฏฐาน	๑๑๓
ไม่จำเป็นต้องรับศีลจากพระ	๑๑๔
สมาธิเพื่อสติสัมปชัญญะ	๑๑๕
สมาธิเพื่อความสิ้นอาสวะ	๑๑๖
การเลือกให้ทาน	๑๑๗
ความต้องการของเปรต	๑๑๘
การอารักขาของเทวดา	๑๒๑
เทวดาสถิตที่ดิน	๑๒๓
การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ไม่ต้องมีสวดมนต์	๑๒๔
ความหมายของคำว่า ผ้าป่า (ผ้าบังสุกุลจีวร)	๑๒๔
วัตถุแห่งกฐิน	๑๒๖
ผู้มีอุปการะมาก ๓ จำพวก	๑๒๖



ข้อปฏิบัติระหว่างสามิภรรยา	๑๒๙
การตอบแทนบุญคุณพ่อแม่	๑๒๗
สิ่งที่ควรแนะนำแก่ผู้ที่เรารัก	๑๓๐
การทำบุญตักบาตรที่ถูกต้อง	๑๓๑
การถวายสังฆทาน	๑๓๒
สิ่งของที่ควรถวาย และไม่ควรถวายพระ	๑๓๓
เผาศพไม่ต้องมากพิธี	๑๓๔
เรียนทรงจำไว้ไม่ดี มีอันตราย	๑๓๔
การอุทิศบุญจากการท่องเที่ยวตุ๊กมัญฐาน ๔	๑๓๖
คำสั่งการะพระมหาโพธิเจดีย์	๑๓๗
คำประกาศทาน	
(กรณีถวายภัตตาหารหรือสิ่งของจำเป็น)	๑๓๘
คำประกาศทาน	
(กรณีถวายทรัพย์เพื่อปัจจัย ๔)	๑๔๐



หากจิตยังไม่เข้าถึง  
**พระรัตนตรัย**  
ก็จะเดินบนเส้นทาง  
**อริยมรรค**  
ได้ยากมาก

จากรุ่นใหม่ ถึงรุ่นเก่า

จากรุ่นใหม่ ถึงรุ่นเก่า (พระอาจารย์ต้น)

## พระรัตนตรัย

### สิ่งสักการะสูงสุดสำหรับชาวพุทธ

พระรัตนตรัย เป็นที่พึ่งอันประเสริฐที่ชาวพุทธจะต้องเข้าถึง ด้วยการยึดพึ่งเป็นอันดับแรกในการเข้าสู่พระพุทธศาสนา เรียกได้ว่า เป็นประตูเดินเข้ามาสู่พระพุทธศาสนา ชาวพุทธจึงควรปฏิบัติตนให้เข้าถึงพระรัตนตรัย เพื่อเป็นที่ยึดพึ่งทางใจตามแบบวิธีที่มีมาในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๗ อรรถกถาภยเภรวสูตร (ฉบับ มจร.)

การเข้าถึงพระรัตนตรัยมีอยู่ ๒ ประเภท คือ โลกียสรณคมน์ กับโลกุตระสรณคมน์

โลกียสรณคมน์ มี ๔ ประการ คือ

๑. อุตตสันนิยาตนะ การมอบกายถวายตน หมายถึง การสละชีวิตเพื่อพระรัตนตรัย พลีชีพเพื่อพระรัตนตรัย จะรักษาพระรัตนตรัยด้วยชีวิต พระรัตนตรัยสอนให้กระทำการสิ่งใด ก็พร้อมยอมอ่อนน้อมรับเอาคำสั่งสอนนั้นมาปฏิบัติโดยไม่เสียดายแม้ชีวิต

๒. ตัปปรายนตา ความมีพระรัตนตรัยเป็นที่ไปในเบื้องหน้า หมายถึงการยึดถือคำสั่งสอนจากพระรัตนตรัยเป็นเครื่องนำทางไปสู่ความดี ความพ้นทุกข์ แสวงหาแต่ความดีในพระรัตนตรัย เท่านั้น ไม่แสวงหาความดีนอกพระรัตนตรัย

๓. สีสสภาวะปกมนะ การเข้าถึงความเป็นศิษย์ หมายถึง การประกาศตนเป็นศิษย์ของพระรัตนตรัย มีพระรัตนตรัย เป็นอาจารย์ของตน เมื่อพระรัตนตรัยสอนสิ่งใด ก็น้อมรับกระทำ ในสิ่งนั้น พระรัตนตรัยห้ามสิ่งใดก็เว้นในสิ่งนั้น

๔. ปณิปาตะ การนอบน้อม หมายถึงการนอบน้อม ด้วยกาย ด้วยวาจา และด้วยใจ การนอบน้อมด้วยกายเป็นการก้ม ศีรษะไหว หรือกราบนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เท่านั้น อย่างบรรจง จะไม่ก้มศีรษะกราบไหว้ สิ่งอื่นนอกจากพระรัตนตรัยเลย ไม่ใช่สักแต่ว่า กราบพอให้แล้ว ๆ ไปเท่านั้น แต่เป็นการกราบอย่างซื่อ ๆ ประคัมประคอง บรรจง กราบอย่างประณีต จึงจะเข้าในหลักแห่งความนอบน้อมในข้อนี้



การบนอบหรือน้อมตัวไหวนั้น มีเหตุ ๔ อย่าง คือ

๑. ไหว้ด้วยความเป็นญาติ

๒. ไหว้ด้วยความกลัว

๓. ไหว้ด้วยความเป็นอาจารย์

๔. ไหว้ด้วยความเป็นทักษิณียบุคคล (พระอริยบุคคล)

ใน ๔ อย่างนั้น สามารถถึงสรณะ (ที่พึ่ง) ด้วยการนบไหว้ ทักษิณียบุคคล ไม่ใช่ด้วยเหตุอื่น เพราะจะเข้าถึงสรณะด้วยคุณ ของพระรัตนตรัยนั่นเอง สรณะจะขาดก็ต่อเมื่อยึดถือสิ่งอื่นว่า ประเสริฐกว่า

เพราะฉะนั้น ผู้ใดไหว้ด้วยคิดว่า ท่านผู้นี้เท่านั้นเป็นผู้ประเสริฐ กว่าสรรพสัตว์ เป็นทักษิณียบุคคลผู้เลิศในโลก เป็นอันว่า ผู้นั้นได้ ถือเอาเป็นสรณะแล้ว

ส่วนผู้ที่ไหว้เพราะเป็นญาติ หรือไหว้เพราะกลัวภัย หรือ ไหว้เพราะเป็นอาจารย์ นั้นไม่ใช่การถือเอาเป็นสรณะ เมื่ออุบาสก หรืออุบาสิกาผู้ถึงสรณะแล้ว ไหว้ญาติผู้บวชในสำนักเดียรถีย์ (ต่าง ลัทธิ ต่างศาสนา) โดยคิดว่าเป็นญาติของเรา หรือไหว้ญาติต่างลัทธิ ต่างศาสนาที่ไม่ได้บวชก็ตาม สรณะย่อมไม่ขาด หรือไหว้พระราชา เพราะความกลัว สรณะย่อมไม่ขาด เพราะพระราชาเป็นที่เคารพ ของประชาราษฎร์ หากไม่แสดงความเคารพอาจต้องโทษได้



อีกประการหนึ่ง ถึงแม้ว่าจะไหว้คนต่างลัทธิ ซึ่งเป็นผู้ให้ การศึกษา (ครู) ในศิลปะวิชาแขนงใดแขนงหนึ่ง การไหว้บุคคลเช่นนี้ ก็ไม่ทำให้ขาดจากสรณะ

การนอบน้อมด้วยใจ ด้วยการน้อมระลึกถึงพระรัตนตรัย อยู่เสมอว่า ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

หากชาวพุทธคนใด ยึดถือสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความเป็น พระรัตนตรัยโดยนัยที่กล่าวไว้ข้างต้น ก็ถือว่าชาวพุทธผู้นั้น ขาดจากสรณคัมภีร์ทันที ตัวอย่างเช่น เมื่อประกาศตนเป็นผู้ยึดถือ พระรัตนตรัยแล้ว ก็จะต้องไม่เข้าลัทธิอื่นอีก เช่น ลัทธิพราหมณ์ ไสยศาสตร์ เจ้าพ่อ เจ้าแม่ การบูชาบวงสรวงเทพเจ้า การปลุกเสก สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นสิ่งนอกกริตตามที่ศนะทางพระพุทธศาสนา

ส่วนพระไตรสรณคัมภีร์ที่เป็นโลกุตระนั้น เข้าถึงโดยคุณธรรม คือ ความเป็นโสดาบันขึ้นไป โลกุตรสรณคัมภีร์จะไม่มีขาด เพราะ พระโสดาบันจะไม่เข้าใจพระรัตนตรัยผิดเป็นอันขาดตลอดสิ้นชีวิต และจะไม่นับถือศาสดาอื่นอีกเลย





## คำกล่าวสັกการะนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

## คำอธิษฐานจิตเข้าถึงพระรัตนตรัย

การอธิษฐานจิตเข้าถึงพระรัตนตรัย คือ การหลอมรวม ความรู้สึกนึกคิด และจิตวิญญาณให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับ พระรัตนตรัย โดยน้อมจิตแนบใจระลึกว่า

**พุทโธ เม นาโถ พระพุทธรเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า**

**ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า**

**สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า**

\*\*\* หมั่นระลึกย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน จนจิตท่องได้เองอัตโนมัติ ใน ๗ วันแรก ให้ระลึกพร้อมด้วยคำแปล ต่อไปให้ระลึกเฉพาะบทบาลีเท่านั้น

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการฟังพระรัตนตรัย

เราฟังพระรัตนตรัยเพื่อประโยชน์ ๒ ประการ คือ

๑. เพื่อเป็นพลังทางใจ
๒. เพื่อเป็นพลังทางสติปัญญา

การฟังพระรัตนตรัยเพื่อเป็นพลังทางใจ ฟังโดยการระลึกถึงพระรัตนตรัยอยู่เสมอว่า

“พุทโธ เม นาโถ อัมโม เม นาโถ สังโฆ เม นาโถ”

ให้ระลึกจนจิตเกิดการผสมผสาน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระรัตนตรัยให้ได้ จะเกิดคุณค่าของพระรัตนตรัยรองรับขึ้นมา ในจิตจนประจักษ์ชัดในตนเอง

การฟังพระรัตนตรัยเพื่อเป็นพลังทางปัญญา เป็นการฟังหลักคำสอน ที่จะนำพาให้เราพ้นไปจากกองทุกข์ทั้งหมดได้ เราจะต้องเข้าใจในหลักคำสอนให้ถูกต้อง แล้วยึดเอาแนวทางแห่งคำสอนนั้น กระทำตามด้วยจิตใจที่มุ่งมั่น โดยมีพระรัตนตรัยเป็นพลังทางใจ พระรัตนตรัยจะมีอำนาจในการคุ้มครองจิตใจของผู้ยึดฟัง แม้จะเจ็บป่วยทางกาย ก็หาความสบายภายในใจได้ เพราะปัญญาจะบอกเราว่า



กายไม่เที่ยง

เวทนาไม่เที่ยง

สัญญาไม่เที่ยง

สังขารไม่เที่ยง

วิญญาณไม่เที่ยง

สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นไม่คงทนถาวร

สิ่งใดที่ไม่คงทนถาวร สิ่งนั้นย่อมไม่ใช่ตัวตนของเรา

เมื่อสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนของเราเจ็บ เราเป็นเพียงผู้ทำความเข้าใจ  
ในสิ่งที่เจ็บว่า “นั่นไม่ใช่เรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา” ความเจ็บ  
ก็จะไม่ทำให้เราเดือดร้อน ความสบายภายในใจก็มีได้ด้วยปัญญา  
อย่างนี้

### อานิสงส์ของการเข้าถึงพระรัตนตรัย

จิตดวงใดก็ตามที่ระลึกถึงพระรัตนตรัยยำ ๆ ซ้ำ ๆ จนกระทั่ง  
การระลึกนั้นติดแนบอยู่กับจิต จิตดวงนั้นจะมีกระแสพระรัตนตรัย  
รองรับในภพชาติที่ไม่ตกต่ำกว่าความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะได้รับ  
ภพชาติแห่งความเป็นมนุษย์กับเทวดาสลับกันไปอย่างนี้  
ตลอดหนึ่งแสนกัปป์ จนกว่าจะประสบกับธรรมอันเป็นที่สิ้นทุกข์  
ในกัปป์ที่หนึ่งแสนนั้น

การที่จะประสบกับธรรมอันเป็นที่สิ้นทุกข์นั้นมียู่ ๒ กรณี  
กรณีแรก เมื่อมีพระพุทธศาสนาปรากฏขึ้นในโลกในกัป  
ที่หนึ่งแสนนั้น จะได้ฟังธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้า หรือจาก  
พระอริยสงฆ์สาวก แล้วบรรลุดุจรรณอย่างใดอย่างหนึ่งตั้งแต่ระดับ  
พระโสดาบันขึ้นไป

กรณีที่ ๒ หากไม่มีพระพุทธศาสนาอุบัติหรือปรากฏขึ้น  
ในโลก ก็จะได้เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้เอง เพราะธรรมะ  
จะเริ่มอำนวยผลแห่งการตรัสรู้ที่หนึ่งแสนกัปเป็นที่สุด

สำหรับผู้ที่ทำมาครบหนึ่งแสนกัป โอกาสจะบรรลุมรรคผล  
ระดับโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี จนถึงอรหัตต์ ในชาตินี้ เป็นสิ่งที่  
เป็นไปได้ ขึ้นอยู่กับความพากเพียร ความพยายาม ความอดุทธสาหะ  
และการสั่งสมกำลังแห่งอริยมรรคบนเส้นทางนี้

สำหรับระดับพระโสดาบันนั้น มีความปลอดภัยแล้ว ไม่ต้อง  
ได้รับสุข-ทุกข์ในวัฏฏะอีกยี่ดยาวนาน โดยจะเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ



## การหักอารมณ์

การหักอารมณ์เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ได้นำมาใช้เพื่อสร้างสติ เนื่องจากในแต่ละวัน คนเราใช้ชีวิตกันอย่างขาดสติ ไม่รู้จักอารมณ์ที่เข้ามากระทบจิตใจ จึงถูกอารมณ์ควบคุม ทำให้จิตคล้อยไปตามอารมณ์ โอนไปตามอารมณ์ เอนไปตามอารมณ์ โน้มไปตามอารมณ์ และเป็นไปตามอารมณ์

จิตที่เป็นไปตามอารมณ์ ย่อมเป็นทาสของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และถูกอารมณ์ครอบงำใจไว้ทุกเมื่อ

เมื่อถูกอารมณ์ครอบงำ จึงเกิดปัญหา สร้างความทุกข์ในใจมากมายหลายประการ เพราะอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้น เข้ามาปรุงแต่งใจ โดยที่เราไม่เคยรู้จักอารมณ์นั้นผ่านสติ การที่จะรู้จักอารมณ์ผ่านสติได้ ก็ต้องอาศัยการหักอารมณ์นั่นเอง

การหักอารมณ์ จะก่อให้เกิดการรู้อารมณ์ เมื่อรู้อารมณ์แล้ว ทุก ๆ ครั้งที่อารมณ์เกิดขึ้นกับเรา สติจะถูกสร้างขึ้น ครั้งต่อไป หากมีอารมณ์เข้ามากระทบจิตใจอีก สติจะทำหน้าที่ระลึกถึงว่า อารมณ์นี้เข้ามาปรุงแต่งจิตอีก จิตถูกอารมณ์นี้ปรุงแต่งอีกแล้ว



จิตก็จะไม่ใช่ผู้เข้าไปรับ หรือเข้าไปร่วมกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น  
จิตจะมีสติโดยการรับรู้ และแยกออกมาเป็นผู้รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น  
จึงไม่สามารถชักลากดึงใจไปสู่ห้วงของอารมณ์ได้อีกต่อไป

เมื่อใจไม่เป็นไปตามอารมณ์แล้ว จะเกิดความตั้งมั่น  
เห็นอารมณ์ที่เข้ามากระทบจิต เกิด-ดับ เกิด-ดับ ตามความเป็นจริง  
ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญญาเข้าไปทำลายอาสวกิเลสออกจากจิต

ในชีวิตที่ผ่านมา จิตไม่เคยได้เรียนรู้ จึงได้แต่รับอารมณ์  
ฉะนั้น การทักอารมณ์จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะสร้างสติ ซึ่งจะทำให้  
จิตรู้สึกตัว เมื่อใดก็ตามที่มีอารมณ์กระทบจิต โดยอารมณ์นั้นถูกรู้  
ด้วยการทัก จะทำให้จิตรู้จักอารมณ์ที่เกิดขึ้น และไม่เป็นไป  
ตามอารมณ์นั้น

ตัวอย่างการทักอารมณ์เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น ให้ทักว่า

**นี่คือความโกรธ**

ความโกรธกำลังเกิดขึ้นกับจิต

จิตกำลังเกิดความโกรธ

ความโกรธกำลังปรุงแต่งจิต

จิตกำลังถูกความโกรธปรุงแต่ง ฯลฯ



การที่จิตรับอารมณ์โดยไม่รู้จักอารมณ์ จิตจึงเอาอารมณ์  
มาเป็นทุกข์ภายในตัวเอง แต่เมื่อเริ่มรู้จักอารมณ์จากการทัก  
จิตก็จะไม่เอาอารมณ์มาเป็นทุกข์ให้กับตัวเอง เพราะรู้จักอารมณ์แล้ว  
จิตที่รู้จักอารมณ์นี้แหละ คือ จิตที่มีสติ

จิตที่มีสติ จะทำให้คนเราใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างไม่ขาดสติ  
ฉะนั้น การทักอารมณ์จึงเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับการใช้  
ชีวิตประจำวันของแต่ละคน จึงขอให้ฝึกทักอารมณ์อยู่เสมอ ๆ



# หลักคำสอนที่ทรงคุณค่า

หากอยู่ภายนอกตัวบุคคล  
ก็เป็นเพียงแค่เรื่องเล่าเท่านั้น  
แต่หากได้เข้าไปอยู่

**ภายในใจ** ของบุคคล

ก็จะทำให้เกิดคุณค่าทางจิตใจขึ้นมา  
อย่างที่คาดคิดไม่ถึง

จรุณโณ ภิกขุ

จรุณโณ โภทฺธิ (พระอาจารย์ต้น)



## การถ่ายเทอารมณ์

คนเราไม่สามารถกลับไปแก้ไขเหตุแห่งความผิดพลาดในอดีตได้ ฉะนั้น การนึกถึงเรื่องราวที่ผ่านไปแล้ว ดับไปแล้ว และไม่ได้เป็นจริงในขณะที่นึกถึง จึงเป็นเพียงการนึกคิดถึงเรื่องราวที่ทรงจำเท่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสเรียกอาการเช่นนี้ว่า มโนปวิจาร์ณ คือ อารมณ์ห่วงนึกทางใจ แสดงว่า ใจนี้มีธรรมชาติในการห่วงนึกอารมณ์ ซึ่งไม่ใช่เรื่องผิดปกติ หรือเป็นโทษแต่อย่างใด

แต่เนื่องจากเราไม่เข้าใจว่า นี่เป็นเพียงความจำ จึงหลงเข้าใจว่า เรื่องราวที่จำได้นั้นเป็นความจริงในขณะนี้ เพราะมักจะรู้สึกที่เราเป็นในสิ่งนั้น เราทำในสิ่งนี้ จึงถูกผูกติดกับเรื่องราวในอดีตอยู่เช่นนี้ เมื่อเรื่องราวเหล่านั้นมาปรากฏทางใจอีกครั้งหนึ่ง ก็หลงอยากกลับไปแก้ไขความผิดพลาดของอดีต แต่ความจริงเรื่องราวเหล่านั้นไม่สามารถจะแก้ไขได้แล้ว

ดังนั้น เราจึงต้องอยู่กับความเป็นจริง โดยให้เข้าใจว่า สิ่งล่วงไปแล้ว ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ มีแต่ต้องยอมรับผลกระทบจากเรื่องราวที่ได้กระทำไปนั้น ที่ผ่านเข้ามาทางความคิด



การรับผลกระทบทำให้เรารู้สึกไม่ดี จึงอยากจะดับความคิดด้วยวิธีต่าง ๆ หากจิตที่มีธรรมชาติรับอารมณ์เปรียบดั่งแก้วน้ำ ทุก ๆ อารมณ์ทั้งดีและไม่ดีที่จิตรับรู้ จะถูกสะสมไว้ในแก้วใบนี้ บางเรื่องบางอารมณ์ทำให้เกิดความเจ็บปวด ทำให้เกิดความเศร้าทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บใจ ทำให้เกิดความอิจฉา ริษยา โกรธ โมโห หงุดหงิด ต่าง ๆ นานา และหากเปรียบเรื่องราวหรืออารมณ์ที่ไม่ดีที่สะสมในจิตเป็นดั่งอสรพิษ จึงเท่ากับว่า เราเก็บสะสมสัตว์มีพิษ เช่น ต่อ แตน แมงป่อง ตะขาบ ฯลฯ ไว้ในแก้วใบนี้

ฉะนั้น การที่เรื่องราวหรืออารมณ์ถูกหน่วงเหนี่ยวมาปรากฏกับใจอีกครั้งหนึ่งผ่านสัญญาขันธ์ คือ ความจำนั้น ก็เพื่อที่จะถ่ายเทอารมณ์ออกจากจิตผ่านทางความคิดนั่นเอง โดยการถ่ายเทอารมณ์เปรียบเหมือนกับแมลงต่อ แตน ตะขาบ แมงป่อง ฯลฯ กำลังไต่ออกมาจากแก้ว สัตว์เหล่านี้ที่กำลังไต่ออกมา ก็คือเรื่องราวซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องไม่ดี ที่กำลังได้รับการถ่ายเทออกจากจิต แต่เรากลับรู้สึกว่ สิ่งเหล่านี้รบกวนจิตใจ รบกวนความสงบ รบกวนความสุขในชีวิต จะต้องหยุดความคิด จะต้องหยุดความฟุ้งซ่าน จะหยุดความไม่สบายใจ ฯลฯ จึงหาวิธีที่จะทำให้เรื่องราวนั้นหายไปด้วยการทำสมาธิ ทำวิปัสสนา หรือทำอะไรก็ตามแต่เพื่อให้รู้สึกสบายใจ



เมื่อเราไม่รู้กระบวนการที่เกิดขึ้นนี้ แม้อารมณ์จะดับไป แต่จะดับไปโดยการทิ้งเชื้อของอารมณ์นั้นไว้ เป็นการนำสืบสู่ภพชาติการเกิดใหม่ เพื่อให้ประสบกับอารมณ์เหล่านั้นอีก แล้วกระทำต่ออารมณ์เหล่านั้นอีก แล้วก็ดับไปอีก แล้วก็ทิ้งเชื้อไว้ให้ก่อเกิดเป็นอารมณ์ใหม่อีก เป็นวงจรอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก

อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นเมื่อถูกสะสมอยู่ในจิต จะก่อให้เกิด อาสวะ คือ การหมักดอง ก่อให้เกิดอนุสัย คือ สิ่งที่น่าอนเนื่อง ก่อให้เกิดสังโยชน์ คือ สิ่งที่ถูกจิตให้ติดอยู่กับเรื่องนั้น อารมณ์นั้น โดยกลุ่มอาสวะ อนุสัย สังโยชน์เหล่านี้ คือ กิเลสแท้ที่เราต้องแก้ไข

อารมณ์ไม่ใช่กิเลส แต่การสะสมของอารมณ์ด้วยอำนาจแห่งอวิชชา คือ ความไม่รู้ในจิต ทำให้อารมณ์เหล่านี้ถูกหมักดองไว้ เมื่อสะสมอารมณ์ได้ไว้ จิตก็จะคล้อยไป หรือเป็นไปตามอารมณ์นั้น

ดังนั้น เราจึงต้องมองว่า การถ่ายเทอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่ดี อย่าเข้าไปขัดขวางกระบวนการแห่งการถ่ายเทอารมณ์ เพราะเมื่ออารมณ์ถูกถ่ายเทออกมาแล้ว จิตจะสัมผัสกับความว่าง ความเบา ความสบาย ความสงบ โดยไม่ต้องใช้วิธีการใด ๆ เลย เพียงแต่ปล่อยให้เรื่องราว หรืออารมณ์เหล่านั้น ได้ออกมาด้วยกระบวนการตามธรรมชาตินี้



วิธีการปล่อยอารมณ์ออกจากจิต ให้เดินจงกรม ซึ่งเป็นวิธี  
การถ่ายเทอารมณ์ได้ดีที่สุด ในขณะที่เดินจงกรม ให้ทักจิตว่า

จิตกำลังถ่ายเทอารมณ์

อารมณ์กำลังถูกถ่ายเทออกจากจิต

จิตกำลังมีการถ่ายเทอารมณ์

อารมณ์กำลังถูกถ่ายเทออกจากจิต

มีคนถามว่า การร้องไห้ถือเป็นการถ่ายเทอารมณ์หรือไม่  
ให้เข้าใจว่า การร้องไห้เป็นการถ่ายเทอารมณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งคนทั่วไป  
อาจจะคิดว่า เป็นการแสดงความอ่อนแอ นี่คือมุมมองทางโลก  
แต่ในความเป็นจริง นั่นคือธรรมชาติ เพราะคนไม่เข้าใจธรรมชาติ  
จึงเกิดปัญหา

แท้ที่จริงแล้ว คนที่กำลังร้องไห้ ก็คือคนที่เขากำลัง  
ถ่ายเทสิ่งที่ไม่ดีออกจากจิต ถือเป็นการถ่ายเทตามธรรมชาติที่ดี  
ระดับหนึ่ง แต่สามารถจะทำให้ดีกว่านี้ได้ ด้วยการเรียนรู้เรื่อง  
การถ่ายเทอารมณ์โดยไม่ต้องร้องไห้ ถือว่าเป็นเรื่องของสติปัญญา  
เป็นระดับของความเข้าใจ ส่วนการร้องไห้เป็นระดับของความรู้สึก  
แต่ก็ต้องถือว่า ทำถูกต้องในระดับหนึ่ง ความเศร้าโศก ความเสียใจ  
เป็นสิ่งที่จะต้องมีอยู่ในชีวิตมนุษย์ เป็นสัจจะที่ทุกคนต้องพบเจอ



ดังนั้น เราจะต้องเข้าใจจิตกับอารมณ์อย่างถูกต้องให้มากที่สุด ต้องปล่อยให้อารมณ์ได้รับการถ่ายเทออกมา โดยขณะที่อารมณ์กำลังถูกถ่ายเทออกมานั้น มีข้อปฏิบัติสำคัญดังนี้

๑. อย่าอยากดับอารมณ์
๒. อย่าห้ามอารมณ์ไม่ให้เกิดขึ้น
๓. อย่าคิดต่อจากอารมณ์นั้น
๔. อดทนดูอารมณ์นั้น
๕. ให้เห็นอารมณ์นั้นเกิด-ดับไปตามความเป็นจริง

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ คือ การถ่ายเทอารมณ์ที่ถูกต้อง



## ฝึกกัมมัฏฐานเพื่อทำลายสังโยชน์

กายสังขาร คือ การประกอบกันของธาตุ ๔ เข้าเป็นรูปร่าง เมื่อเกิดรูปร่างขึ้น จึงเกิดมี “ความเห็น” เข้ามายึดในรูปร่างนั้น เมื่อรูปร่างถูกยึด การกำหนดหมายในรูปร่างกายว่า เป็นตัวตน (อัตตา) ก็เกิดมีตามมา ความเป็นตัวตนก่อให้เกิดความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ) ในรูปร่างกายว่า กายเป็นเรา เราเป็นกาย กายมีในเรา เรามีในกาย กายกับเราเป็นอันเดียวกัน

ความเห็นที่เป็นมิจฉาทิฎฐินี้ เป็นความเห็นที่เป็นไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่น เมื่อเรามีความเห็นผิดในกายขึ้นมาว่า เป็นเรา (อหังการ) จะเกิดมีความเห็นในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกายขึ้นมาว่า เป็นของของเรา (มมังการ) ความเห็นทั้งหมดเหล่านี้พระพุทธเจ้าเรียกว่า สักกายทิฎฐิ คือ ความเห็นผิดในกาย อันถือเป็นสังโยชน์เบื้องต้น ซึ่งหมายถึงเครื่องผูกสัตว์โลกไว้ในวัฏสงสาร ไม่ให้พ้นจากทุกข์ (จากก้อนกาย) ไปได้เลย สังโยชน์นี้เป็นกิเลสที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ละ

เมื่อทราบแล้วว่าต้องละกิเลส คือ สักกายทิฎฐิ เราก็ต้องมาดูว่า สักกายทิฎฐิเกิดขึ้นมาได้อย่างไร



หากมองตามคำอธิบายที่ยกขึ้นมาข้างต้น จะทราบได้ว่า ภายสังขาร (ส่วนประกอบกันเข้าเป็นรูปร่าง) เป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดความเห็นผิดเข้าไปยึดจับ หากไม่มีการประกอบกันของภายสังขารขึ้นมา ความเห็นผิดในกายก็จะไม่เกิดขึ้น

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่การมีภายสังขารเกิดขึ้น แต่อยู่ที่เราว่ามีความเห็นในภายสังขารอย่างไรต่างหาก นี่คือเหตุผลที่เราต้องมาทำกัมมัญฐานโดยการพิจารณากาย เพราะการพิจารณาจะช่วยถอนความเห็นผิดได้ หากยังเห็นกายอยู่ในรูปแบบของการประกอบรวมกันอยู่ เราก็จะเห็นเป็นตัวตน และยึดว่า เป็นตน เป็นเรา เป็นของของเราไปตลอด

เมื่อพิจารณาเห็นร่างกายแยกออกเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ อยู่เสมอ ก็จะไม่เห็นร่างกายประกอบรวมกันอยู่ เราก็จะเกิดความรู้ (วิชชา) อันเป็นความเห็นที่ถูกต้องขึ้นมา ความรู้ที่ถูกต้องนี้ จะไปทำลายความไม่รู้ (อวิชชา) ในจิต และจะค่อย ๆ ถอนสักกายทิฏฐิ อันเป็นไปเพื่อความยึดมั่นถือมั่นได้ในระดับหนึ่ง แต่หากจะถอนสักกายทิฏฐิให้ได้เด็ดขาด ก็ต้องฝึกมอง “เห็น อารมณ์เกิด-ดับ” ประกอบพร้อมไปด้วย เรียกว่า “เจริญสมณะและวิปัสสนา” ควบคู่กันไป จนกว่าจะเกิดกำลังในการละความเห็นผิดได้อย่างเด็ดขาด



## บทธาตุกัมมัญฐาน ๔

ธาตุกัมมัญฐาน ๔ ธาตุ ๔ คือ ธาตุดินเรียก ปฐวีธาตุ ธาตุน้ำเรียก อาโปธาตุ ธาตุไฟเรียก เตโชธาตุ ธาตุลมเรียก วาโยธาตุ

ธาตุอันใดมีลักษณะแข็ง แข็ง ธาตุนั้นเป็นธาตุดิน ธาตุดินที่มีในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า

ธาตุอันใดมีลักษณะเหลวเอิบอาบ ธาตุนั้นเป็นธาตุน้ำ ธาตุน้ำที่มีในกายนี้ คือ น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำมันเหลือง น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเปลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำปัสสาวะ

ธาตุอันใดมีลักษณะร้อน ธาตุนั้นเป็นธาตุไฟ ธาตุไฟที่มีในกายนี้ คือ ไฟที่ทำกายให้อบอุ่น ไฟที่ทำกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ทำกายให้กระวนกระวาย ไฟที่ทำอาหารให้ย่อย

ธาตุอันใดมีลักษณะพัดไปมา ธาตุนั้นเป็นธาตุลม ธาตุลมที่มีในกายนี้ คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามตัว ลมหายใจ





ความกำหนดพิจารณาภายในนี้ให้เห็นว่า เป็นแต่เพียงธาตุ ๔  
คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบรวมกันอยู่ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา  
เรียกว่า ธาตุกัมมัฏฐาน

(ท่องให้ได้ตามแบบทุกตัวอักษร)

\*\* แฉ่น คือ ลักษณะที่ชั้นจวนจะแข็ง เช่น ลักษณะของเนื้อ  
เอ็น เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ เป็นต้น



## บทพิจารณากาย ๒ ขั้นตอน

### ๑. หมดลมหายใจ

ให้พิจารณาว่า เมื่อร่างกายหมดลมหายใจแล้ว ธาตุลมกับธาตุไฟก็สลายออกจากกัน เราก็ขาดการรับรู้ทุกส่วนทางร่างกาย ไม่สามารถควบคุมร่างกายได้อีก ร่างกายก็จะล้มนอนราบไปกับแผ่นดิน (กำหนดความคิด ยกเรื่องของร่างกายที่นอนราบไปกับแผ่นดินขึ้นมาสู่การพิจารณา)

### ๒. น้ำคั้นดิน

เมื่อธาตุลมกับธาตุไฟแยกออกจากร่างกายแล้ว ก็เหลือแต่ธาตุดินกับธาตุน้ำที่ยังคงประกอบรวมกันอยู่ ให้พิจารณาว่า หากทิ้งให้ร่างกายนอนราบไปกับแผ่นดินนานหลาย ๆ วัน น้ำจะเริ่มคั้นดินออกมา ร่างกายก็จะบวม ฟอง ขึ้นอืด เขียวช้ำ ตาถลน ลิ้นจุกปาก แขนขาบวมฟองซีชูชันขึ้น

### ๓. ธาตุดินแตก

ธาตุน้ำที่คั้นดินออกมา เมื่อผ่านไปหลายวันเข้า ผิวหนังก็จะปริแตกไปทั่วทั้งร่างกาย น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำเลือด ก็จะไหลเยิ้มออกมาตามรอยที่ปริแตกทั่วทั้งร่างกายนั้น



## ๔. น้ำละลายดิน

เมื่อน้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำเลือด ไหลออกมาตามรอยปริแตกทั่วทั้งร่างกาย เนื้อหนังก็เริ่มเปื่อยเน่า และอวัยวะส่วนอื่น ๆ ก็เข้าสู่สภาพย่อยสลายลงสู่ดิน

## ๕. ร่างกายเหลือแต่โครงกระดูก

เมื่อเนื้อหนังย่อยสลายลงดินหมดแล้ว ก็เหลือแต่โครงกระดูกขาวโพลนนอนอยู่ พิจารณาหัวกะโหลกศีรษะ กระดูกซี่โครง กระดูกแขน กระดูกขา กระดูกทั้งโครงที่ไม่มีเนื้อเหลือติดอยู่ หลุดแยกออกจากกันทุกส่วน

## ๖. กระดูกสลายลงสู่ดิน

พิจารณาเห็นโครงกระดูกเป็นสภาพ “ผุ” “กร่อน” ทั่วทั้งโครง แล้วพิจารณาเห็นกระดูกที่ผุกร่อนนั้นค่อย ๆ สลายไปเป็นดิน โดยพิจารณาเทียบเคียงให้จิตเห็นว่า “ดินกับร่างกายของเราเป็นอันเดียวกัน ร่างกายของเรากับดินก็เป็นอันเดียวกัน”

เมื่อพิจารณาจบถึงขั้นตอนที่ ๖ แล้ว ก็ให้กลับไปเริ่มต้นพิจารณาขั้นตอนที่ ๑ อีก ทำซ้ำหลาย ๆ รอบ จนจิตเกิดการยอมรับว่าร่างกายของเรา คือ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ตามความเป็นจริง



# พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน



ขั้นที่ ๑

หมดลมหายใจ



ขั้นที่ ๒

น้ำดันดิน



ขั้นที่ ๓

ราตุดินแตก



ขั้นที่ ๔

น้ำละลายดิน



ขั้นที่ ๕

ร่างกายเหลือ  
แต่โครงกระดูก



ขั้นที่ ๖

โครงกระดูก  
สลายลงสู่ดิน

## บทขั้น ๕

กายกับใจแบ่งออกเป็น ๕ ส่วน เรียกว่า ขั้น ๕ ประกอบด้วย

๑. รูปขั้น                      ๒. เวทนาขั้น                      ๓. สัญญาขั้น  
๔. สังขารขั้น                      ๕. วิญญาณขั้น

ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบรวมกันเป็นกายนี้  
เรียกว่า รูป

สภาพของอารมณ์ที่เป็นสุข คือ สบายกาย สบายใจ หรือ  
อารมณ์ที่เป็นทุกข์ คือ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรืออารมณ์เฉย ๆ  
คือ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า เวทนา

ความจำได้ การหมายรู้ คือ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส  
จำการสัมผัส จำอารมณ์ที่เกิดกับใจได้ เรียกว่า สัญญา

เจตสิกธรรม คือ สิ่งที่ปรุงแต่งใจ เป็นส่วนดีเรียกกุศล  
เป็นส่วนชั่วเรียกอกุศล เป็นส่วนกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่ว เรียก อภัยกต  
(อ่านว่า อับ-พะ-ยา-กะ-ตะ) เรียกว่า สังขาร

การรับรู้ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ  
เรียกว่า วิญญาณ

ขั้น ๕ นี้ กล่าวโดยย่อ แบ่งเป็น “รูป” กับ “นาม”

ธาตุ ๔ จัดเป็น “รูป”

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จัดเป็น “นาม”



## เรียนรู้ชั้น ๕ ด้วยการกำหนดคุณลักษณะชั้น ๕ เกิด-ดับ

การดูชั้น ๕ เกิด-ดับ จะต้องยกเอาอารมณ์ (สิ่งที่ผ่านเข้ามาให้รับรู้) เป็นที่ตั้งแห่งการกำหนด เพราะชั้น ๕ จะเกิด-ดับพร้อมกับอารมณ์

ตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดอารมณ์โกรธขึ้นมาในจิต  
กาย ได้รับความเร่าร้อนในขณะที่โกรธ จัดเป็น **รูปชั้น**  
**ความรู้สึกร** ในขณะที่โกรธ จัดเป็น **เวทนาชั้น**  
**การจำ** อารมณ์โกรธไว้ จัดเป็น **สัญญาชั้น**  
**การปรุงแต่ง** อารมณ์โกรธ จัดเป็น **สังขารชั้น**  
**การรับรู้** ในการปรุงแต่งอารมณ์โกรธ ในการจำอารมณ์  
โกรธ ในความรู้สึกรที่โกรธ ในกายที่เร่าร้อนขณะโกรธ จัดเป็น  
**วิญญาณชั้น**

เพราะฉะนั้น การเกิดขึ้นของชั้น ๕ จึงเกิดขึ้นพร้อมกับ  
อารมณ์ ดับพร้อมกับอารมณ์ หากมีสติเฝ้าดูอารมณ์โกรธที่เกิด  
ขึ้นโดยไม่ต้องทำอะไรกับอารมณ์โกรธ จนเห็นอารมณ์โกรธนั้น  
ดับลงไปเอง ก็ชื่อว่า ได้เห็นการดับไปของชั้น ๕



การเห็นอารมณ์ใดเกิดขึ้นในใจ ชื่อว่า ได้เห็นชั้น ๕ เกิดขึ้น  
การเห็นอารมณ์ใดดับหายไปจากใจ ก็ชื่อว่า ได้เห็นชั้น ๕ ดับไป

การเห็นการเกิด-ดับนั้น ต้องเห็นการเกิดขึ้นของอารมณ์  
บนจิตของเราจริง ๆ เห็นการตั้งอยู่ของอารมณ์บนจิตใจจริง ๆ  
เห็นการดับของอารมณ์ที่ดับลงไปจริง ๆ โดยที่อารมณ์ใหม่  
ยังไม่เกิดขึ้น จะปรากฏเป็นความว่างชั่วขณะหนึ่ง สติจะเข้าไป  
รับรู้การดับของอารมณ์ในขณะนั้น แล้วกำหนดหมายลักษณะ  
แห่งการดับไว้ในใจ ครั้งต่อไปก็สามารถดูการเกิด-ดับได้ทันที  
โดยไม่ต้องกำหนด พึงทราบการกำหนดรู้ชั้น ๕ เกิด-ดับ  
ตามคำอธิบายนี้ เกิด

### กำหนดชั้น ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔

กิจด้านปัญญาที่สำคัญในการกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏ  
กับชั้น คือ ให้เห็นความเกิดความดับเพื่อทำมรรคให้เต็มรอบนั้น  
จะต้องกำหนดอารมณ์และชั้นลงสู่อริยสัจ ๔ ให้ได้

อารมณ์ทุกอารมณ์ให้จัดลงในส่วนของทุกข์เสมอ ตัณหา  
ที่เกิดร่วมกับอารมณ์ทุกอารมณ์ให้จัดลงสมุทัย ความดับของตัณหา  
พร้อมกับความดับของอารมณ์ให้จัดลงนิโรธ การกำหนดรู้อารมณ์  
เกิด-ดับพร้อมกับตัณหาให้จัดลงมรรค



ตัวอย่างเช่น

อารมณ์โกรธที่อาศัยชั้น ๕ เกิด จัดเป็น ทุกขสังขจะ  
ต้นเหตุที่เกิดร่วมกับอารมณ์โกรธ จัดเป็น สมุทัยสังขจะ  
ความดับไปของต้นเหตุพร้อมกับอารมณ์โกรธ จัดเป็น  
นิโรธสังขจะ

การกำหนดรู้ความเกิดความดับของอารมณ์พร้อมกับต้นเหตุ  
จัดเป็น มรรคสังขจะ

## สรุปขั้นตอนการปฏิบัติตามแนวทางของพระอาจารย์ต้น

มีลำดับดังนี้

๑. ระลึกถึงพระรัตนตรัย
๒. ท่องบทธาคัมมัฏฐาน ๔
๓. พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน
๔. ท่องบทชั้น ๕
๕. เรียนรู้ชั้น ๕
๖. กำหนดชั้น ๕ ลงสู่อริยสังข ๔





# ขั้นตอน การปฏิบัติ

ขั้นที่  
๑

ระลึกถึงพระรัตนตรัย

ขั้นที่  
๒

ท่องบทราตุกัมมัฏฐาน ๔

ขั้นที่  
๓

พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

ขั้นที่  
๔

ท่องบทขันธ ๕

ขั้นที่  
๕

เรียนรู้ขันธ ๕

ขั้นที่  
๖

กำหนดขันธ ๕  
ลงสู่อริยสัจ ๔

## ขั้นที่ ๑

### ระลึกถึงพระรัตนตรัย

ระลึกถึงพระรัตนตรัยด้วยบท

“ พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า  
ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า  
สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า ”

.....

ระลึกย่า ๆ ซ้ำ ๆ จนจิตใจมีความมั่นคงในพระรัตนตรัย

มีศรัทธาเชื่อมั่นในความเป็นพุทธะว่า  
การรู้แจ้งธรรมภายในตนเท่านั้น  
จะนำพาเราให้ก้าวพ้นความทุกข์ไปได้

มีศรัทธาเชื่อมั่นในธรรมะว่า  
ความจริงหรือหลักความจริงตามธรรมชาติเท่านั้น  
จะนำพาเราให้ก้าวพ้นความทุกข์ไปได้

มีศรัทธาเชื่อมั่นในสังฆะว่า  
การประพฤติปฏิบัติตนตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น  
จะนำพาเราให้ก้าวพ้นความทุกข์ไปได้

## ขั้นที่ ๒

### ท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔

ท่องจำบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ตามแบบให้ได้ทุกตัวอักษร  
จนกว่าจิตจะสามารถท่องได้ด้วยตนเอง

เพื่อให้จิตได้ทรงจำ รู้จัก และคุ้นเคย  
กับความเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมของร่างกาย  
ผ่านองค์ประกอบ อันได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ

ซึ่งจะเป็นพื้นฐานต่อการปฏิบัติในลำดับถัดไป

## ขั้นที่ ๓

### พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

พิจารณาและเรียนรู้กระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามลำดับ  
โดยใช้บทพิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

เพื่อให้จิตทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย  
ที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม  
ว่ามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

จนจิตสามารถยอมรับว่า  
ร่างกายเป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ที่ประกอบกันอยู่  
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา

## ขั้นที่ ๔

### ท่องบทขั้นที่ ๕

ท่องจำบทขั้นที่ ๕ ให้ได้ตามแบบ  
เพื่อให้จิตมีความรู้เบื้องต้นว่า  
ขั้นแต่ละประเภทมีลักษณะ อากาโร และกระบวนการทำงานอย่างไร

ซึ่งจะเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ขั้นที่ ๕  
ตามความเป็นจริงในลำดับถัดไป

## ขั้นที่ ๕

### เรียนรู้ขั้นที่ ๕

เรียนรู้ ทำความเข้าใจ แยกแยะ และพิจารณา  
กระบวนการทำงานของขั้นที่ ๕  
ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน

เพื่อให้เห็นและเข้าใจในลักษณะ อาการ รวมถึงกระบวนการทำงาน  
ของขั้นที่ ๕ แต่ละประเภทอย่างแจ่มแจ้ง

## ขั้นที่ ๖

### กำหนดขั้นที่ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔

กำหนดรู้ขั้นที่ ๕ และอารมณ์ที่เกิดร่วมกับขั้นที่ ๕ เป็นทุกขสังข

กำหนดรู้ต้นเหตุที่อิงอาศัยขั้นที่ ๕ เกิดขึ้น เป็นสมุทัยสังข

กำหนดรู้ความดับไปของต้นเหตุในแต่ละคราว เป็นนิโรธสังข

กำหนดเห็นต้นเหตุที่อาศัยขั้นที่ ๕ เกิด-ดับ อยู่เสมอ เป็นมรรคสังข

การกำหนดพิจารณาขั้นที่ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔ ให้เห็นความเกิด-ดับอยู่เสมอ  
จะเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะได้

## ใช้ธรรมนำทาง

เรานับถือศาสนาก็เพื่อต้องการเครื่องนำทางชีวิต ซึ่งคำว่าศาสนานั้น ไม่ใช่รูปเคารพ เครื่องราง หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเคยยึดถือ แต่คือการใช้ธรรมะเป็นเครื่องนำทางชีวิต หากไม่สนใจธรรมะ ก็เท่ากับเราไม่มีศาสนา เมื่อนำธรรมะมาปฏิบัติ ก็ถือว่า มีศาสนาเป็นเครื่องนำทางให้กับตนเอง บุญ-บาป ดี-ชั่ว นำทางให้เราเป็นไปในภพชาติ ๓๑ ภพภูมิ ทั้งภพสูง ภพต่ำ ใจเป็นผู้รับผลแห่งการบังเกิดขึ้นในภพ จะเกิดในภพน้อย ภพใหญ่ ก็ใจดวงนี้ เป็นผู้รับผลของการเกิด ภพน้อย เช่น แมลงหวี่ ตัวเส้น ตัวไร ก็ใจดวงนี้เป็นผู้รับผล ภพใหญ่ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย ก็ใจดวงเดียวนี้ เช่นกันที่เป็นผู้รับผล

บัดนี้เราได้บังเกิดขึ้นในภพแห่งความเป็นมนุษย์ ใจของเรา อยู่ในร่างของมนุษย์ที่แสดงให้เห็นว่า “บุญและความดีที่เรากระทำมาแต่ปางก่อน ได้นำทางเรามาเกิดอยู่ในสถานะที่ดี เมื่อชาตินี้ได้ภพที่ดีแล้ว ก็อย่าเป็นผู้ประมาทในศาสนา จงยึดเอาสาระจากศาสนาที่นับถืออยู่นี้ให้ได้



พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้สอนธรรมะ คือ สอนความจริงให้กับมนุษย์ ไม่มีใครที่จะสอนความจริงได้เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า ความจริงที่พระองค์ทรงสอน เป็นความจริงที่ดับทุกข์ในใจทุกคนได้ “บุญและความดี” ศาสนาอื่นก็สอนกันอยู่ แต่สอนความจริงนี้มีแต่พระพุทธเจ้าเท่านั้น

เรานับถือศาสนาที่พระองค์ทรงสอนความจริงไว้ ก็ต้องไม่นับถือแต่เพียงลมปาก และทำตาม ๆ กันไปเท่านั้น เพราะจะเกิดเป็นมิจฉาทิฐิ นำผลมาให้ได้รับความเดือดร้อนในภายหลัง ให้เรียนรู้ และเข้าใจหลักคำสอน แล้วนำไปประพฤติปฏิบัติให้ได้เกิดผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามธรรม ย่อมพ้นจากโทษแห่งมิจฉาทิฐิได้ จักได้ประโยชน์และคุณค่าจากศาสนาที่ตนนับถืออยู่นี้ ไม่เป็นผู้มัวเมาประมาท และหลงอยู่ในโลกที่หาจุดจบจุดสิ้นสุดไม่ได้

## ปฏิบัติบูชาประเสริฐที่สุด

การบูชาพระรัตนตรัยโดยการสวดมนต์สรรเสริญ ไม่ได้เป็นการบูชาตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ บทสรรเสริญที่บอกว่า “อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ..” เป็นบทกล่าวถึงกิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่ได้เลื่องลือ



ไปในที่ต่าง ๆ ใช้เพื่อระลึกถึงองค์คุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ใช่เอามาสดเป็นบทบูชาพระองค์ การบูชาพระองค์ ให้บูชาด้วยการปฏิบัติตามธรรม ผู้ใดได้ปฏิบัติตามธรรมของพระองค์ ผู้นั้นได้ชื่อว่า เป็นผู้บูชาสักการะพระองค์อยู่ตลอดเวลา

การจะสดบทสรรเสริญกิตติศัพท์อันงามของพระพุทธรูปนั้น พระองค์ทรงให้ใช้เป็นบทสาธยายระลึกเพื่อแก้ไขในกรณีที่ประสบกับเรื่องอันน่าสะพรึงกลัว ขนลุกพองสยองเกล้า การระลึกนั้นผู้สดจะต้องรู้เนื้อความแห่งบทที่สดด้วย โดยต้องระลึกย้าไป ย้ามาหลาย ๆ เที้ยว เพื่อให้จิตดิ่งลงสู่กระแสแห่งพุทธคุณจริง ๆ ไม่ใช่สักแต่สดไปเพื่อให้จบบทเท่านั้น เพราะฉะนั้น พวกเราทั้งหลายพึงแยกการบูชาพระพุทธรูปกับการสดบทระลึกถึงพระพุทธรูปให้ออก อย่าติดอยู่กับการกระทำที่ไม่รู้เหตุผลที่ตนเองกระทำ เพราะจะเป็นไปเพื่อความมกมายได้

อีกประการหนึ่ง การบูชาพระพุทธรูปไม่จำเป็นต้องจุดธูปจุดเทียน เพราะพระองค์ไม่ใช่ผู้ที่อยู่ในภาวะของผู้รับการบูชา เช่นนั้น การบูชาด้วยการจุดธูปเทียนเป็นการบูชาเพื่อเช่นสรวงพระพุทธรูปทรงเข้าสู่นิพพานแล้ว จึงไม่สามารถที่จะมารับรู้การเช่นสรวงแบบนี้ได้

หากเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ประเสริฐ ก็อย่าบูชาพระองค์ด้วยวิธีการอย่างนั้น ให้พากันปฏิบัติธรรมเป็นเครื่องบูชาสร้างสติ สร้างปัญญาขึ้นมาด้วยธรรมที่พระองค์ทรงสอนไว้ พัฒนาชีวิตของตนเองไปตามหลักธรรมของพระองค์ ให้รู้จักทุกข์ รู้จักเหตุให้เกิดทุกข์ รู้จักความดับทุกข์ และรู้จักข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ จะมีคุณค่ามากกว่าสวดอิติปิโสอยู่ตั้งร้อยปี พันปี

## การฝึกสมาธิเพื่อรองรับสติ

สมาธิที่พระอาจารย์สอน เป็นสมาธิเพื่อก่อให้เกิดสติในการเข้าไปเห็นขั้น ๕ เกิด-ดับ โดยให้ทำสมาธินี้ในชีวิตประจำวัน เพื่อประกอบการปฏิบัติกับสิ่งที่เป็นแกนหลักที่ได้วางไว้

การทำสมาธิประเภทนี้ ไม่ต้องกังวลว่าจะ เป็นสมาธิหรือไม่ เราไม่ต้องการให้เป็นสมาธิ แต่ต้องการสร้างสติให้อยู่กับกาย

## วิธีการฝึกสมาธิ ๓ ขั้นตอน

### ขั้นตอนที่ ๑

นั่งท่าไหนก็ได้ที่รู้สึกสบาย จัดท่านั่งให้อยู่ในท่าที่สบายที่สุด เมื่อได้ท่าที่สบายแล้ว ก็ให้รับรู้ความรู้สึกของกันสัมผัสกับพื้นไว้ เพราะการนั่งทำให้น้ำหนักของร่างกายทิ้งลงไปอยู่ที่ส่วนล่างของ





ร่างกายที่กดทับกับพื้น ความรู้สึกจะอยู่ที่นั่นมากเป็นพิเศษ ฉะนั้น  
ให้เราระลึกถึงความรู้สึกนั้น แล้วจับความรู้สึกนี้ไว้ ประคับประคอง  
ความรู้สึกนี้ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องกัน แม้จะมีความรู้สึกอื่น ๆ  
แทรกอยู่ก็ตาม ก็ให้รับรู้อยู่ที่กันสัมผัสกับพื้นต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ

การระลึกรู้ที่กันสัมผัสกับพื้นนั้น อย่าระลึกด้วยการเพ่ง  
จดจ่อ ควบคุม บังคับ ในขณะที่ระลึก แต่ปล่อยให้เป็นการระลึกรู้  
แบบธรรมชาติของการระลึก

คำว่า ระลึกแบบธรรมชาติ คือ เราสามารถระลึกได้ว่า  
นิ้วหัวแม่มืออยู่ตรงไหนโดยไม่ต้องก้มลงไปมอง ระลึกไปที่กระดูก  
สันหลังว่าอยู่ตรงไหนโดยไม่ต้องเอี้ยวตัวไปมอง ระลึกไปที่หูว่า  
อยู่ตรงไหนโดยไม่ต้องหันไปมอง การระลึกรู้นี้ นึกไปตรงไหน ก็  
เกิดการรับรู้ในตรงนั้น ลองฝึกระลึกดู นี่แหละคือสติแบบธรรมชาติ

ดังนั้น ขอให้เข้าใจว่า สติคือตัวระลึกรู้ ซึ่งตัวระลึกรู้  
จะทำให้สติเกิดขึ้น เพราะคำว่า สติ แปลว่า การระลึก เราต้องฝึก  
ที่จะระลึก เพื่อให้เกิดเป็นกำลังด้านสติที่จะอยู่กับกาย การระลึก  
อยู่ในกายจัดเป็น “กายคตาสติ”



## ขั้นตอนที่ ๒

ระหว่างที่นั่งระลึกอยู่ที่ก้นสัมผัสกับพื้นนั้น ให้เลื่อนการระลึกขึ้นมารับรู้ความรู้สึกที่ขาขวาทับขาซ้าย จับเอาความรู้สึกจริง ๆ ของขาที่ทับซ้อนกันอยู่ ในระหว่างนี้ให้ตรวจสอบร่างกายไปด้วยว่า มีส่วนใดของร่างกายเกร็งอยู่ ถ้าแขนเกร็งให้คลายแขนขาเกร็งให้คลายขา ลำตัวเกร็งก็ให้คลายลำตัว หรือส่วนใดของร่างกายเกร็ง ก็ให้คลายส่วนนั้นออก

บางคนอาจจะเพ่งเกินไป จับสังเกตได้ที่หัวคิ้ว หากหัวคิ้วขมวดหากัน ให้รู้เลยว่า นั่นคืออาการเพ่ง การเพ่งอย่างนี้ไม่ก่อให้เกิดสติแบบธรรมชาติ เพราะการเพ่งเป็นการเข้าไปปรุงแต่งสติให้สะกดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ อย่าเพ่ง อย่าจตจ่อ แต่เป็นการระลึกแบบธรรมดาตามธรรมชาติของสติเอง

## ขั้นตอนที่ ๓

การที่เราระลึกอยู่ที่ก้นสัมผัสกับพื้น ความรู้สึกที่ก้นสัมผัสกับพื้นจะเด่นชัดกว่าจุดอื่น จากนั้นก็ขยับมารับรู้อยู่ที่ขาขวาทับขาซ้าย เป็นจุดเด่นจุดที่ ๒ และจุดเด่นถัดมาเป็นจุดที่ ๓ คือมือขวาทับมือซ้าย ให้จับความรู้สึกที่มือทับซ้อนกันอยู่ไว้อย่างเดียว ซึ่งหากจับความรู้สึกอยู่ที่มือ จะสามารถรับรู้ขาทั้งสองที่ทับซ้อนกัน และรับรู้ที่ก้นสัมผัสกับพื้นในคราวเดียวกันได้ นั่นแสดง



ว่า สติแบบธรรมชาติได้เกิดขึ้นแล้ว ส่วนการตรวจสอบร่างกาย ให้มีการผ่อนคลาย ไม่ให้เกิดการเกร็ง เพื่อป้องกันไม่ให้สติผิดไป จากธรรมชาติ จึงให้นั่งไปเรื่อย ๆ ตามขั้นตอนที่บอกไว้ พร้อมกับ บอกตัวเองอยู่เรื่อย ๆ ว่า

- ต้องระลึกถึงกันสัมผัสกับพื้น
- ต้องระลึกอยู่ที่ขาขวาทับขาซ้าย
- ต้องระลึกอยู่ที่มือขวาทับมือซ้าย
- ต้องสำรวจกาย ส่วนไหนเกร็งก็ให้ผ่อนคลายความเกร็ง ส่วนนั้น

ขณะที่นั่งอยู่นั้น ไม่ต้องสนใจจิต ไม่ต้องควบคุม ไม่ต้อง บังคับ ไม่ต้องห้าม จิตจะคิดอะไร เป็นเรื่องของจิต ให้มีสติระลึก รู้ อยู่กับกายเท่านั้น อย่าเข้าไปยุ่งกับจิต อย่าเข้าไปยุ่งกับความคิด

เมื่อระลึกอยู่กับกายต่อเนื่องกันได้สักระยะหนึ่งประมาณ ๕ - ๑๐ นาที สิ่งหนึ่งที่เราจะสัมผัสได้ คือ จะเกิดความสุขอ่อน ๆ ขึ้นมา ความสุขอ่อน ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ชัดเจนว่า สมาธิจะอาศัยความสุขเกิดขึ้น สังเกตง่าย ๆ ถ้าไม่มีความสุข สมาธิ จะยังไม่เกิดขึ้น



สมาธิในความหมายของพระพุทธเจ้ากับสมาธิที่จิตมีลักษณะดิ่งลงไป เป็นคนละส่วนกัน ในส่วนนี้ คือ มีสติรับรู้อยู่กับกาย แต่ก็เกิดความสุข เกิดสมาธิ คือ ความตั้งมั่น เมื่อเกิดความสุขมากเข้า กายจะสงบระงับ กายเบา เมื่อเกิดความสุขสงบระงับแล้ว สมาธิคือความตั้งมั่นของกายก็จะปรากฏเมื่อนั้น

ขณะที่ฝึกสติรับรู้อยู่กับกาย จะเกิดสมาธิที่รองรับสติ คือ ความตั้งมั่น ความคงที่ ความมั่นคง บางครั้งในขณะที่นั่งอยู่ โครงสร้างร่างกายจะขยับ (ปรับ) เอง เรียกว่า ถูกปรับด้วยกำลังของสติ เมื่อกำลังของสติ คือ ตัวระลึกรู้มั่นคงเต็มที่แล้ว ความรู้สึกรับรู้ในร่างกาย จะเข้าไปปรับโครงสร้างร่างกายใหม่ให้ตั้งตรง

ร่างกายที่ตั้งตรง เป็นเครื่องบ่งบอกว่า การดำรงสติเป็นไปอย่างมั่นคง ซึ่งเข้ากับหลักการที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น” ตอนแรกแม้เราจะตั้งกายตรงแค่ไหนก็ตาม เมื่อฝึกปฏิบัติไประดับหนึ่ง สติที่เข้มแข็งขึ้น มั่นคงขึ้น จะเข้าไปปรับโครงสร้าง เราจะรู้สึกเหมือนกับว่า ร่างกายขยับเขยื้อนเอง กระตุก เส้นเอ็น จะขยับเขยื้อนเอง หากเป็นเช่นนั้นไม่ต้องตกใจ ให้เป็นไปอย่างนั้นจะเป็นผลดีมากกว่า



## สติรับรู้ลมหายใจ

เมื่อเรามีสติมั่นคง คงที่แล้ว จะเริ่มไม่รับรู้กาย เพราะสติที่ละเอียดมากขึ้น จะเข้าไปรับรู้ลมหายใจซึ่งละเอียดมากกว่ากาย การที่สติรับรู้ลมหายใจนั้น เราควรปล่อยให้สติรับรู้ลมโดยตัวของสติเอง ไม่ใช่เราที่เข้าไปรับรู้ลม

เรื่องของการรับรู้ลม ไม่ใช่เรื่องที่พระอาจารย์จะสอน แต่จะสอนเพียงแค่การนั่งให้มีสติอยู่กับกาย เพราะหากไม่พยายามสร้างสติให้อยู่กับกายแล้ว เราจะจดจ่อดูที่ลม ซึ่งจะไม่ได้รู้ลมด้วยสติ แต่จะเป็นเพียงการรู้ลมด้วยเจตนาที่อยากจะรู้เท่านั้นเอง ฉะนั้นจึงต้องฝึกสติขึ้นมาก่อน

เมื่อสติมั่นคงเต็มที่แล้ว จะเคลื่อนไปรับรู้ลมเอง การรับรู้ลมนั้นเป็นขั้นตอนที่ ๔ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการทำอานาปานสติ หากต้องการจะทำอานาปานสติให้ได้ดี ต้องฝึกสติให้อยู่กับกายอย่างนี้ให้ได้ก่อน จึงจะทำให้การทำอานาปานสติเป็นไปได้อย่างง่าย เพราะเป็นการรับรู้สิ่งที่ละเอียดยิ่งขึ้นด้วยตัวของสติเอง



เมื่อใด  
ที่จิตยังไม่รู้ความจริงด้าน

“ลึกลับ”

เมื่อนั้น  
จิตก็ยังตกอยู่ในข้างของความ

“งมงาย”

จรุญ โณ ภิกขุ

จากรุญ โณ ภิกขุ (พระอาจารย์ต้น)



# พระปริตรเศวตฉัตรมงคลของชาวพุทธ

## แก้ไขวิบากด้วยแนวทางแห่งพุทธ

อำนาจแห่งวิบากกรรมมีความลึกลับซับซ้อนมาก วิบากกรรมแต่ละอย่างไม่สามารถเจาะจงลงไปได้เลยว่า เกิดจากกรรมชนิดใดให้ผล เนื่องจากเพราะผลของวิบากกรรมแต่ละชนิดมาจากหลาย ๆ สาเหตุรวมกัน จึงจะเกิดเป็นแรงแห่งวิบากที่นำผลมาให้

วิบากกรรมนั้นมีทั้งดีและไม่ดี ส่วนดีเรียกว่า กุศลกรรม ส่วนไม่ดีเรียกว่า อกุศลกรรม คนเรามักจะปฏิเสธวิบากที่เป็นผลร้าย (อกุศลกรรม) พรารถนาแต่วิบากผลที่ดี (กุศลกรรม) แต่ถึงแม้จะปฏิเสธอย่างไรก็ตาม ก็ไม่มีใครหนีวิบากกรรมที่เป็นอกุศลพ้นไปได้เลย

ในทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวสอนมาโดยตลอดว่า “ทุกคนมีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ใครกระทำความใดไว้ เป็นบุญหรือบาป จะต้องเป็นผู้รับผลกรรมนั้น ๆ สืบไป” แม้กรรมบางอย่างจะเป็น “อโหสิกรรม” ได้ก็ตาม แต่ก็ไม่ใช่โอหสิวิบากในผลที่จะได้รับ



วิธีที่จะทำให้กรรมวิบากที่เป็นบาปบรรเทาเบาบางลงได้ ก็ต้องอาศัยอำนาจ “พระปริตร” ซึ่งแปลว่า เครื่องรักษา เครื่องคุ้มครอง เครื่องต้านทาน เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้

พระปริตรจะมีผลก็ต่อเมื่อบุคคลมีศรัทธาอย่างมั่นคง และตั้งจิตเมตตาในการประกาศ

พระปริตรที่ใช้ประกาศ ๓ บท คือ รัตนปริตร อาถรรพวิปริตร และขันธปริตร ทั้ง ๓ บทนี้ มีความหมายเพื่อเป็นอาชญา (อำนาจ) แห่งพระปริตร

## วิธีการประกาศบทปริตร

สำหรับผู้ที่จะประกาศพระปริตรนั้น จะต้องเป็นผู้ชำระพระรัตนตรัยให้บริสุทธิ์เสียก่อน การประกาศจึงจะเกิดอานุภาพคุ้มครอง เช่น ต้องถอดวัตถุปลุกเสกทั้งหมดที่สวมใส่ หรือที่ยึดถือครอบครองไว้ นำออกให้หมด แล้วจึงประกาศบทปริตร

นั่งคุกเข่า/พับเพียบ (สะดวกท่าไหนก็นั่งทำนั้น เช่น นั่งเก้าอี้ เป็นต้น) พนมมือขึ้น ตั้งใจระลึกถึงพระรัตนตรัย แล้วกล่าวว่





ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธรูปเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

โทษอันใดที่ข้าพเจ้าได้ล่วงละเมิดใน พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ขออำนาจแห่ง พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ จงดลโทษ จงอภัยแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ข้าพเจ้าจะระมัดระวังสำรวมใน พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ต่อไป

## รัตนปริตร

เทวดาทิ้งหลายในแสนโกฏิจักรวาลยอมรับเอาอาชญาแห่ง  
พระปริตรเพื่อกำจัดภัย ๓ ประการ อันเกิดจากโรคภัย อมนุษย์  
เบียดเบียน และการดำรงชีพที่ฝืดเคือง พระปริตรนั้น คือ รัตนปริตร

### มูลเหตุแห่งรัตนปริตร

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ณ กรุงเวสาลี ที่เกิดอุปัทวะทั้งหลาย  
(สิ่งเบียดเบียน ความชั่วร้าย) คือ ทุพภิกขภัย (ความอดอยาก)  
อมนุษย์ภัย (ผี ปีศาจก่อกรรม) และเกิดอหิวาตกโรคเบียดเบียน เกิด  
ฝนแล้ง ข้าวกล้าตายทั้งแผ่นดิน มีคนตายทุกวันเพราะอดอยาก  
เมื่อมีคนตายมากขึ้นเรื่อย ๆ ผี ปีศาจได้กลืนศพมนุษย์ ก็พากัน  
เข้าเมืองเบียดเบียนมนุษย์ (ผี ปีศาจ จะก่อกรรมมนุษย์ได้ก็ตอนที่  
มนุษย์อ่อนแอ) จากนั้นก็มีมนุษย์ตายมากขึ้นเรื่อย ๆ พระเจ้าลิจฉวี  
ผู้เป็นกษัตริย์เมืองเวสาลีจึงได้ส่งคนไปนิมนต์พระพุทธเจ้า

พระองค์ทรงรับนิมนต์แล้วพิจารณาว่า เมื่อพระองค์ตรัส  
รัตนสูตรในกรุงเวสาลี การอารักขา (การคุ้มครองรักษา) จักแผ่ไป  
ตลอดแสนโกฏิจักรวาล

ในขณะที่พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับยืนใกล้ประตูพระนคร  
ทรงเรียกพระอานนท์ที่มาส่งพระองค์ว่า “ดูก่อนอานนท์ เธอจง



จดจำรัตนสูตรนี้ ถือเครื่องพลีกรรม (การให้ส่วนบุญ) เทียวเดินไป ระหว่างกำแพง ๓ ชั้นแห่งกรุงเวสาลีกับเหล่าเจ้าลิจฉวีราชกุมาร แล้วกระทำพระปริตรเถิด” พระอานนทก็จดจำเอา

เมื่อพระอานนทจะกล่าวพระปริตร เพื่อป้องกันเหตุร้าย ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น จึงได้เอาบาตรของพระผู้มีพระภาคเจ้าตักน้ำ เดินประพรมไปทั่วพระนคร

(เรื่องนี้เป็นมูลเหตุของการทำน้ามนต์ พระอานนททำเป็น ครั้งแรก ซึ่งพระพุทธรเจ้ายังไม่ได้บัญญัติห้าม ต่อมาภายหลัง พระพุทธรเจ้าได้ทรงบัญญัติห้ามไว้ในมหาศีล ข้อที่ ๗ อันมีข้อความ ว่า “ภิกษุเว้นขาดจากการเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เช่น อย่างที่สมณพราหมณ์ผู้เจริญบางจำพวกฉันโภชนะที่เขาให้ ด้วยศรัทธา แล้วยังเลี้ยงชีพโดยทางผิดด้วยติรัจฉานวิชา เห็นปานนี้ คือ ทำพิธีบนบาน ทำพิธีแก้บน ร่ายมนต์ขับผี สอนมนต์ป้องกัน บ้านเรือน ทำกะเทยให้กลับเป็นชาย ทำชายให้เป็นกะเทย ทำพิธี ปลุกเรื้อน ทำพิธีบวงสรวงพื้นที่ พ่นน้ามนต์ รदन้ามนต์ ทำพิธี บูชาไฟ ฯลฯ แม้ข้อนี้ก็ เป็นศีลประการหนึ่ง” พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลวรรค เล่ม ๑ หน้าที่ ๓๑๘)

พอพระอานนทเถระกล่าวว่า ยงกิลยจิ เท่านั้น พวกอมมนุษย์ ที่อาศัยกองขยะและฝาเรื้อน เป็นต้น ที่ยังไม่หนีไปในตอนแรก



ก็พากันหนีไปทางประตูทั้งสิ้น ประตูทั้งหลายก็ไม่มีช่องว่าง อมนุษย์  
บางคน เมื่อไม่ได้ช่องว่างที่ช่องประตูเหล่านั้น ก็ทำลายกำแพง  
เมืองหนีไป พอพวกอมนุษย์พากันไปแล้ว โรคที่เนื้อตัวของมนุษย์  
ทั้งหลายก็สงบลงไป มนุษย์ทั้งหลายก็พากันออกมาบูชาพระเถระ  
ด้วยดอกไม้ ของหอม เป็นต้น มหาชนเอาของหอมทุกอย่างฉาบทา  
อาคารที่ประชุมท่ามกลางพระนคร ทำเพดานให้งดงามด้วยรัตน  
ประดับด้วยเครื่องประดับทั้งหมด ปุพฺพธอาสาสน์ลง ณ ที่นั้น แล้วนำ  
เสด็จพระผู้มีพระภาคเจ้ามา ฯลฯ

## คำอธิษฐานก่อนประกาศพระปริตร

“ขออำนาจพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลให้  
พระปริตรที่ข้าพเจ้าจะประกาศนี้ มีอานุภาพกั้นกระแสแห่ง  
อกุศลวิบากที่ทำให้ข้าพเจ้าได้รับความเดือดร้อนอยู่ในเวลานี้  
และจงเปิดทางให้กุศลวิบาก นำผลมาแก้ไขให้ข้าพเจ้าหลุดพ้น  
จากความเดือดร้อนทั้งหลายทั้งปวงด้วยเถิด”

## บทรัตนปริตร

ชาวทิพย์ทั้งหลายเหล่าใดสถิตอยู่ภาคพื้นดิน หรือเหล่าใด  
สถิตอยู่ในอากาศ ซึ่งรวมกันในที่แห่งนี้ ขอชาวทิพย์ทั้งหมดจงทำใจ  
ให้เบิกบาน รับฟังถ้อยคำที่พระพุทฺธเจ้าตรัสโดยเคารพเถิด



เพราะฉะนั้น ขอชาวทิพย์ทั้งหมดจงตั้งใจฟัง จงมีเมตตาจิต ในหมู่มนุษย์ มนุษย์เหล่าใดทำการอุทิศบุญให้ทั้งกลางวัน และกลางคืน ด้วยเหตุนี้ เหล่าชาวทิพย์จงอย่าประมาท ในการช่วยเหลือรักษามนุษย์เหล่านั้น

\*\* (เริ่มที่นี่เมื่อประกาศซ้ำ) ทรัพย์เครื่องปลื้มใจอย่างใด อย่างหนึ่งในโลกนี้หรือโลกอื่น หรือรัตนะใดอันประณีตในสวรรค์ ทรัพย์เครื่องปลื้มใจและรัตนะอันนั้นที่จะเสมอด้วยพระตถาคตไม่มี  
ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระพุทธเจ้า ด้วยสัจจวาจา  
ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พระศากยมุนีผู้มีพระหฤทัยตั้งมั่น ทรงบรรลุนิพพานในอันสิ้นกิเลส ปราศจากราคะ เป็นอมตธรรม ประณีต สิ่งใด ๆ ที่เสมอด้วยพระธรรมนั้นไม่มี

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระธรรม ด้วยสัจจวาจา  
ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุด ทรงสรรเสริญสมาธิอันใดว่าเป็นธรรมสะอาด ปราศทุกข์ทั้งหลายกล่าวสมาธิอันใดว่าให้ผลโดยลำดับ สมาธิอื่นที่เสมอด้วยสมาธิอันนั้นไม่มี

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระธรรม ด้วยสัจจวาจา  
ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า



พระสาวกของพระสุคตเจ้า ผู้เป็นพระอริยบุคคล ๘ จำพวก แบ่งเป็น ๔ คู่<sup>๑</sup> อันสัตบุรุษทั้งหลายสรรเสริญแล้ว ท่านเหล่านั้นเป็นผู้ควรแก่ทักษิณาทาน ทานทั้งหลายที่เขาถวายในพระอริยบุคคลเหล่านั้น ย่อมมีผลมาก

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พระอรหันต์เหล่าใดมีใจตั้งมั่นดีแล้วในศาสนาของพระพุทธโคดม เป็นผู้ปราศจากความอาลัย พระอรหันต์เหล่านั้นถึงพระอรหันต์ที่ควรถึง หยั่งเข้าสู่พระนิพพาน ดับกิเลสได้แล้ว เสวยผลอยู่

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

เสาหลักใหญ่ที่ฝังดินดีแล้ว ไม่หวั่นไหวด้วยพายุจาก ๔ ทิศ ฉันทใด บุคคลเหล่าใดได้เห็นอริยสัจ ๔ พระตถาคตเรียกผู้นั้นว่าเป็นสัตบุรุษผู้ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม ฉันทนั้น

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

<sup>๑</sup> พระอริยบุคคล ๘ จำพวก แบ่งเป็น ๔ คู่ ได้แก่ บุคคลที่ปฏิบัติเข้าถึงคุณธรรมเหล่านั้น คือ

คู่ที่ ๑ โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล      คู่ที่ ๒ สกทาคามีมรรค-สกทาคามีผล  
คู่ที่ ๓ อนาคามีมรรค-อนาคามีผล      คู่ที่ ๔ อรหัตตมรรค-อรหัตตผล



พระโสดาบันเหล่านี้ได้รู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่พระศาสดาผู้มีปัญญาลึกซึ้งทรงแสดงไว้ดีแล้ว ถึงแม้ว่าพระโสดาบันเหล่านั้นจะเป็นผู้ประมาทอย่างแรงกล้า ก็ไม่บังเกิดในชาติที่ ๘

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

ความเห็นผิดในกาย (สักกายทิฏฐิ) ความสงสัยในพระนิพพาน (วิจิกิจฉา) ความถือผิดอย่างงมงาย (สีลัพพตปรามาส) อย่างไม่อย่างหนึ่งมีอยู่ สังโยชน์ธรรมเหล่านั้นย่อมเป็นอันพระโสดาบันละได้แล้ว พร้อมด้วยปัญญาอันเห็นแจ้งที่เดียว

อนึ่ง พระโสดาบันเหล่านั้น เป็นผู้พ้นแล้วจากอบายทั้งสิ้น<sup>๒</sup> ไม่กระทำอกิฐานกรรม ๖<sup>๓</sup> แน่

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

<sup>๒</sup> อบาย ๔ คือ ภาวะหรือที่ปราศจากความสุข ความเจริญ ประกอบด้วย

๑. นิริยะ : นรก ภาวะเร่าร้อน กระวนกระวาย

๒. ตีรจฉานโยนิ : กำเนิดในสัตว์เดรัจฉาน จำพวกมีดมัว โง่เขลา

๓. ปิตติวิสัย : แตนเปรต ภูมิของผู้หิวกระหาย

๔. อสุรกาย : อสุร พวกหวาดหวั่น ไร้ความรื่นเริง

<sup>๓</sup> อกิฐาน ๖ มี อนันตริยกรรม ๕ และการเข้ารีตนับถือลัทธิศาสนาอื่น

อนันตริยกรรม ๕ คือ กรรมที่หนักมาก หากได้กระทำลงไปแล้ว เมื่อตายไป ย่อมนำไปสู่นรกเท่านั้น โดยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ประกอบด้วย

๑. ฆ่ามารดา

๒. ฆ่าบิดา

๓. ฆ่าพระอรหันต์

๔. ทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงขั้นพระโลหิตห้อ

๕. ทำสงฆ์ให้แตกแยกจากกัน



ถึงแม้ว่าพระโศดามันนั้น ยังทำบาปกรรมทางกาย วาจา หรือใจอยู่บ้าง (เพราะความพลาดพลั้ง) ท่านก็ไม่อาจจะปกปิด บาปกรรมนั้นไว้ พระพุทธเจ้าตรัสความที่พระโศดามันผู้เห็น พระนิพพานแล้ว ไม่อาจปกปิดบาปกรรมนั้นได้

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสังฆวาจา  
ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พุ่มไม้งามในป่าที่ผลิยอดอ่อนสะพรั่งช่วงฤดูร้อน ในเดือนแรก ของฤดูร้อน ฉันทิ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงธรรมอันประเสริฐ ให้ถึงพระนิพพาน เพื่อประโยชน์อย่างยิ่งแก่สัตว์ทั้งหลาย ก็อุปมา เหมือนความเจริญงอกงามแห่งปัญญา ฉันทิ

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระพุทธเจ้า ด้วยสังฆวาจา  
ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ ทรงรู้ธรรมอันประเสริฐ ประทาน ธรรมอันประเสริฐ ทรงนำมาซึ่งธรรมอันประเสริฐ ทรงเป็นผู้ ยอดเยี่ยม ได้ทรงแสดงธรรมอันประเสริฐ

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระพุทธเจ้า ด้วยสังฆวาจา  
ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า





กรรมเก่าของพระอรหันต์เหล่าใดสิ้นแล้ว กรรมนำเกิด  
ภพใหม่ย่อมไม่มี พระอรหันต์เหล่าใดมีจิตอันหน่ายแล้วในภพ  
ต่อไป พระอรหันต์เหล่านั้นมีพีชสิ้นแล้ว<sup>๔</sup> มีความพอใจอกไม่ได้แล้ว  
เป็นผู้มีปัญญา ย่อมปรินิพพานดับสนิท เหมือนดวงประทีป ฉะนั้น  
ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจา  
ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

ชาวทิพย์ทั้งหลายเหล่าใดสถิตอยู่ภาคพื้นดิน หรือเหล่าใด  
อยู่ในอากาศ ซึ่งรวมกันในที่แห่งนี้ ขอพวกเราจงร่วมกันนอบน้อม  
พระพุทธเจ้า ขอพวกเราจงร่วมกันนอบน้อมพระธรรม ขอพวกเรา  
จงร่วมกันนอบน้อมพระสงฆ์ ผู้อันเทวดาและมนุษย์บูชากันมาแล้ว  
ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

## จบริตันปริตร

หมายเหตุ

\* หากประกาศเพื่อผู้อื่น คำว่า ข้าพเจ้า ให้เปลี่ยนเป็นชื่อ  
นามสกุลของผู้ที่ต้องการประกาศให้

\*\* เมื่อต้องการประกาศรัตนปริตรมากกว่า ๑ จบ ครั้งต่อไปให้  
เริ่มประกาศตั้งแต่คำว่า ทรัพย์เครื่องปลื้มใจ ...

---

<sup>๔</sup> มีพีชสิ้นแล้ว หมายความว่า ผู้ถอนอวิชชา (ความไม่รู้ในอริยสัจ) ตัณหา (ความอยาก)  
อุปาทาน (ความยึดถือ) ได้สิ้นแล้ว ซึ่งหมายถึงพระอรหันต์นั่นเอง



## อาณาจักรอานาโทเลีย

อมนุษย์ผู้ร้ายกาจมิได้เลื่อมใสในพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งของโลก กระทำการเบียดเบียนมนุษย์ที่เป็นผู้นับถือพระรัตนตรัย พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ประกาศพระปริตร เพื่อกำราบอมนุษย์เหล่านั้น พระปริตรนั้น คือ อาณาจักรอานาโทเลีย

### มูลเหตุแห่งอาณาจักรอานาโทเลีย

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ แห่งเมืองราชคฤห์ ครั้นนั้นท้าวมหาราชาทั้งสี่ตั้งการคุ้มครองไว้ทั้งสี่ทิศ ตั้งกองทัพไว้ทั้งสี่ทิศ ตั้งการป้องกันไว้ทั้งสี่ทิศ ด้วยเสนายักษ์กองใหญ่ ด้วยเสนาคนธรรพ์กองใหญ่ ด้วยเสนากุมภภัณฑ์กองใหญ่ และด้วยเสนานาคกองใหญ่ เมื่อล่วงราตรีไปแล้ว มีริศมีงามยิ่ง ทำให้ภูเขาคิชฌกูฏสว่างไสวไปทั่ว แล้วจึงไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ จากนั้นถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง

ท้าวเวสสุวรรณมหาราช ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ยักษ์ชั้นสูงบางพวกมิได้เลื่อมใสต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าก็มี ยักษ์ชั้นสูงบางพวกเลื่อมใสต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าก็มี ยักษ์ชั้นกลางบางพวกที่ไม่เลื่อมใสต่อ



พระผู้มีพระภาคเจ้าก็มี ยักษ์ชั้นกลางบางพวกที่เลื่อมใสต่อพระผู้มี-  
พระภาคเจ้าก็มี ยักษ์ชั้นต่ำบางพวก ที่ไม่เลื่อมใสต่อพระผู้มี-  
พระภาคเจ้าก็มี ยักษ์ชั้นต่ำบางพวกที่เลื่อมใสต่อพระผู้มี-  
พระภาคเจ้าก็มี

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ โดยมากยักษ์มิได้เลื่อมใสต่อ  
พระผู้มีพระภาคเจ้าเลย ข้อนั้นเป็นเพราะเหตุไร เพราะพระผู้มี-  
พระภาคเจ้าทรงแสดงธรรม เพื่องดเว้นจากปาณาติบาต  
จากอทินนาทาน จากกาเมสุมิจฉาจาร จากมุสาวาท จากการดื่ม  
น้ำเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท แต่  
โดยมากพวกยักษ์มิได้งดเว้นจากปาณาติบาต จากอทินนาทาน  
จากกาเมสุมิจฉาจาร จากมุสาวาท จากการดื่มน้ำเมา คือ สุรา  
และเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ข้อนั้นจึงไม่เป็นที่รัก  
ไม่เป็นที่ชอบใจของพวกยักษ์

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ด้วยเหตุนี้ ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า  
ทรงรับอาณานาฎิยรักษ์ เพื่อให้ยักษ์พวกที่ไม่เลื่อมใสในคำสอน  
ของพระผู้มีพระภาคเจ้านี้ ให้เกิดความเลื่อมใส เพื่อคุ้มครอง  
เพื่อรักษา เพื่อไม่เบียดเบียน เพื่อความอยู่สำราญของภิกษุ ภิกษุณี  
อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลายเกิดพระเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคเจ้า  
ทรงรับโดยดุชฎิภาพ (สุดตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค  
อาณานาฎิยสูตร เล่ม ๑๖ หน้าที่ ๑๒๓)



## บทอาฏานาฎิยปริตร

(เริ่มประกาศ) ขอนอบน้อมแด่พระวิปัสสีพุทธเจ้า  
ผู้มีจักขุ (ปัญญาจักขุ) ผู้มีพระศิริมงคล

ขอนอบน้อมแด่พระสีขีพุทธเจ้า ผู้ทรงอนุเคราะห์แก่สัตว์  
ทั้งปวงทั่วหน้า

ขอนอบน้อมแด่พระเวสสะภูพุทธเจ้า ผู้ชำระกิเลสสิ้นแล้ว  
ผู้มีตบะ

ขอนอบน้อมแด่พระกะกุสันธะพุทธเจ้า ผู้ยำยีมาร และ  
เสนามาร

ขอนอบน้อมแด่พระโกนาคะมะนะพุทธเจ้า ผู้ลอยบาปแล้ว  
ผู้มีพรหมจรรย์อันอยู่จบแล้ว

ขอนอบน้อมแด่พระกัสสะปะพุทธเจ้า ผู้หลุดพ้นแล้ว  
จากกิเลสทั้งปวง

ขอนอบน้อมแด่พระอังคีรสพุทธเจ้า ผู้เป็นศากยบุตร  
ผู้มีพระศิริ ผู้แสดงธรรมเพื่อบรรเทาทุกข์ทั้งปวง

อนึ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่าใดในโลก ผู้ดับกิเลสได้แล้ว  
รู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้น  
เป็นผู้ไม่กล่าวร้าย เป็นผู้ยิ่งใหญ่ ปราศจากความสะทกสะท้าน



ข้าพเจ้านอบน้อมพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระโคตม ผู้ทรง  
เกื้อกูลเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้  
และข้อปฏิบัติ เป็นผู้ยิ่งใหญ่ ปราศจากความสะทกสะท้าน

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแต่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทั้งปวง  
ผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ซึ่งได้อุบัติแล้ว คือ

พระตัมหังกร ผู้กล้าหาญ

พระเมธังกร ผู้มียศใหญ่

พระสละนังกร ผู้เกื้อกูลแก่โลก

พระทีปังกร ผู้มีปัญญาอันรุ่งเรือง

พระโกณฑัญญะ ผู้เป็นประมุขแห่งหมู่ชน

พระมังคะละ ผู้เป็นบุรุษประเสริฐ

พระสุมะนะ ผู้มีพระหทัยงาม

พระเรวะตะ ผู้เพิ่มพูนความยินดี

พระโสภิตะ ผู้สมบูรณ์ด้วยพระคุณ

พระอะโนมะทัสสี ผู้สูงสุดในหมู่ชน

พระปะทุมะ ผู้ทำโลกให้สว่าง

พระนาระทะ ผู้เป็นสารถิประเสริฐ

พระปะทุมุตตะระ ผู้เป็นที่พึ่งของหมู่สัตว์

พระสุเมธะ ผู้หาบุคคลเปรียบมิได้

พระสุชาตะ ผู้เลิศกว่าสัตว์โลกทั้งปวง



พระปิยะทัสสี ผู้ประเสริฐกว่าหมู่นรชน  
พระอัทธนะทัสสี ผู้มีพระกรุณา  
พระธัมมะทัสสี ผู้บรรเทาความมืด  
พระสิหัตถะ ผู้หาบุคคลเสมอมิได้ในโลก  
พระติสสะ ผู้ประเสริฐกว่าจอมปราชญ์ทั้งหลาย  
พระปุสสะ ผู้ประทานธรรมอันประเสริฐ  
พระวิปัสสี ผู้หาที่เปรียบมิได้  
พระสิขี ผู้เป็นศาสดาเกือกุลแก่สรรพสัตว์  
พระเวสสะภู ผู้ประทานความสุข  
พระกะกุสันธะ ผู้นำสัตว์ออกจากเครื่องกันดาร คือ กิเลส  
พระโกนาคะมะนะ ผู้หักเสียซึ่งข้าศึก คือ กิเลส  
พระกัสสะปะ ผู้สมบูรณ์ด้วยพระสิริ  
พระโคตะมะ ผู้ประเสริฐกว่าหมู่ศากยราช

พระพุทธเจ้าเหล่านี้ก็ดี เหล่าอื่นก็ดี มีจำนวนหลายร้อย  
โกฏิ (อ่านว่า โกด) พระพุทธเจ้าทุกพระองค์เสมอเหมือนกันหมด  
โดยไม่มีใครเทียบ พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นล้วนมีฤทธิ์ยิ่งใหญ่

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ประกอบด้วยกำลังแห่งญาณ ๑๐  
ประการ ประกอบด้วยญาณแห่งความแก่ล้วนแล้ว พระพุทธเจ้า  
ทั้งหลายเหล่านั้นเป็นผู้ตรัสรู้ประเสริฐ เป็นผู้ถึงแล้วซึ่งฐานะอัน



สูงสุด พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นทรงบันลือสีหนาท ปราศจาก  
ความสะทกสะท้านในท่ามกลางบริษัททั้งหลาย ทรงแสดง  
ธรรมจักรอันประเสริฐ ที่ใคร ๆ ในโลกไม่สามารถกล่าวคัดค้านได้

พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นทรงเป็นผู้นำ ทรงประกอบ  
ไปด้วยพุทธธรรม ๑๘ ประการ และทรงประกอบไปด้วยพระลักษณะ  
๓๒ ประการ เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งอนุพยัญชนะ ๘๐ (หมายถึงส่วนย่อย  
จากพระลักษณะ ๓๒ ประการ) ทรงมีพระรัศมีอันงาม ด้วยพระรัศมี  
อันมีมลทลข้างละวา

พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้น ล้วนเป็นพระมุนีผู้ประเสริฐ  
พระพุทธเจ้าเหล่านั้นล้วนเป็นพระสัพพัญญู ล้วนเป็นพระชินาสพ  
ผู้ชนะ มีพระรัศมีมาก มีพระเดชมาก มีพระปัญญามาก มีพระกำลัง  
มาก มีพระกรุณามาก เป็นนักปราชญ์ นำสุขมาเพื่อสัตว์ทั้งหลาย  
ทั้งปวง เป็นเกาะ เป็นที่พึ่ง เป็นที่อาศัย เป็นที่ต้านทาน และเป็น  
ที่เร้นของสัตว์ เป็นคติ เป็นเผ่าพันธุ์ เป็นที่ยินดีมาก เป็นที่ระลึก  
และทรงแสวงหาผลประโยชน์ เพื่อมนุษยโลกกับเทวโลก

พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นล้วนเป็นเบื้องหน้าของสัตว์  
ข้าพเจ้าขอวันทาพระบาทของพระพุทธเจ้าเหล่านั้นด้วยเศียรเกล้า  
(กาย) และขอวันทาพระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้น ผู้เป็นบุรุษ



อันสูงสุด ผู้เป็นพระตถาคตด้วยวาจาและใจที่เดียว ในที่นอน  
ด้วย ในที่นั่งด้วย ในที่ยืนด้วย แม้ในที่เดินด้วย ด้วยคุณธรรม  
แห่งพระพุทธเจ้าผู้กระทำความระงับ จงรักษาข้าพเจ้าด้วยความสุข  
ในกาลทุกเมื่อ

ข้าพเจ้าผู้อันคุณธรรมแห่งพระพุทธเจ้าเหล่านั้นรักษาแล้ว  
จงเป็นผู้ระงับ พ้นแล้วจากภัยทั้งปวง และพ้นแล้วจากโรคทั้งปวง  
เว้นแล้วจากความเดือดร้อนทั้งปวง ล่วงเสียซึ่งเวรทั้งปวง จงเป็น  
ผู้ดับทุกข์ทั้งปวงด้วย

ด้วยสัจจะ ด้วยศีล ด้วยกำลังแห่งขันติ และเมตตาของ  
พระพุทธเจ้าเหล่านั้น แม้คุณธรรมเหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า  
ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

คนธรรพ์ทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก มีอยู่ในด้านทิศบูรพา  
แม้คนธรรพ์เหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค  
ด้วยความสุข

เทวดาทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก มีอยู่ในด้านทิศทักษิณ  
แม้เทวดาเหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค  
ด้วยความสุข





นาคทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก มีอยู่ในด้านทิศปัจฉิม แม้นาค  
เหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

ยักษ์ทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก มีอยู่ในด้านทิศอุดร แม้ยักษ์  
เหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

ท้าวธตะรัฐ อยู่ประจำทิศบูรพา (ตะวันออก)

ท้าววิรุพหก อยู่ประจำทิศทักษิณ (ใต้)

ท้าววิรูปักษ์ อยู่ประจำทิศปัจฉิม (ตะวันตก)

ท้าวเวสสุวัณณ์ อยู่ประจำทิศอุดร (เหนือ)

มหาราชทั้งสี่เหล่านั้นเป็นผู้มียศ รักษาโลก แม้มหาราช  
เหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

เทวดาและนาคทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก ซึ่งสถิตอยู่ในอากาศ  
ก็ดี สถิตอยู่ที่ภาคพื้นดินก็ดี แม้เทวดาและนาคเหล่านั้น จงตาม  
รักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

จบอาถรรพณ์ปริตร

\*\*\*หมายเหตุ หากประกาศเพื่อผู้อื่น คำว่า ข้าพเจ้า ให้เปลี่ยน  
เป็นชื่อ นามสกุลของผู้ที่ต้องการประกาศให้



## ขันธปริตร

สำหรับอันตรายจากสัตว์ หรือภัยแห่งงูร้ายในอาณาเขต  
ในที่ทั้งปวง พระปริตรที่เป็นเครื่องห้าม เครื่องป้องกันอันตราย  
อันวิเศษ พระปริตรอันนั้น คือ ขันธปริตร

### มูลเหตุแห่งขันธปริตร

ภิกษุรูปหนึ่งมรณภาพ (ตาย) เพราะถูกงูกัด ภิกษุทั้งหลาย  
กราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้า  
ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปนั้นไม่ได้แผ่เมตตาจิต  
ไปสู่ตระกูลพญางูทั้งสี่เป็นแน่ เพราะถ้าภิกษุรูปนั้นแผ่เมตตาจิต  
ไปสู่ตระกูลพญางูทั้งสี่ ท่านจะไม่ถูกงูกัดถึงมรณภาพ ภิกษุทั้งหลาย  
เราอนุญาตให้แผ่เมตตาจิตไปสู่ตระกูลพญางูทั้งสี่ เพื่อคุ้มครองตน  
เพื่อรักษาตน เพื่อป้องกันตน”

ตระกูลพญางูทั้งสี่ ประกอบด้วย

- ๑) ตระกูลพญางูวิรุฬหกษะ
- ๒) ตระกูลพญางูเอราปะณะ
- ๓) ตระกูลพญางูฉัพพะยาปุตตะ
- ๔) ตระกูลพญางูกัณหาโคตะมะกะ



## บทขับพรต

ข้าพเจ้าขอแม่เมตตาคจิต ในงูตระกูลวิรูปักษะ  
ข้าพเจ้าขอแม่เมตตาคจิต ในงูตระกูลเอราปะณะ  
ข้าพเจ้าขอแม่เมตตาคจิต ในงูตระกูลฉัพพะยาปุตตะ  
ข้าพเจ้าขอแม่เมตตาคจิต ในงูตระกูลกัณหาโคตะมะกะ

ข้าพเจ้าขอแม่เมตตาคจิต ในสัตว์ไม่มีเท้า  
ข้าพเจ้าขอแม่เมตตาคจิต ในสัตว์ ๒ เท้า  
ข้าพเจ้าขอแม่เมตตาคจิต ในสัตว์ ๔ เท้า  
ข้าพเจ้าขอแม่เมตตาคจิต ในสัตว์หลายเท้า

สัตว์ไม่มีเท้า อย่าได้เบียดเบียนข้าพเจ้า  
สัตว์ ๒ เท้า อย่าได้เบียดเบียนข้าพเจ้า  
สัตว์ ๔ เท้า อย่าได้เบียดเบียนข้าพเจ้า  
สัตว์หลายเท้า อย่าได้เบียดเบียนข้าพเจ้า

ขอสัตว์ทั้งปวงที่มีลมหายใจ ที่เกิดมาแล้วทั้งหมดทั้งสิ้น  
จงประสบความสำเร็จทุกตัวตน ขอความทุกข์อย่าได้เข้าถึงใคร ๆ เลย



พระพุทธเจ้า ทรงพระคุณหาประมาณไม่ได้  
พระธรรม ทรงพระคุณหาประมาณไม่ได้  
พระสงฆ์ ทรงพระคุณหาประมาณไม่ได้

แต่สัตว์เลื้อยคลาน คือ งู แมงป่อง ตะขาบ แมงมุม ตั๊กแตน และหนูเป็นสัตว์ที่ประมาณได้ ข้าพเจ้าได้กระทำเครื่องรักษาตนแล้ว ได้กระทำเครื่องคุ้มครองแล้ว สัตว์ทั้งหลายจึงหลบหลีกไป

ข้าพเจ้าขออนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขออนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้ง ๗ พระองค์

จบชั้นปริตร

ผู้ที่ต้องการแก้ไขวิบากที่เกิดจากอกุศลกรรม ควรประกาศพระปริตรอยู่เป็นประจำทุกเช้าค่ำ หรือสะดวกเวลาไหนก็ประกาศในเวลานั้นได้ เพื่อรักษา เพื่อคุ้มครอง เพื่อต้านทาน จักได้ถึงความปลอดภัยแก่ตนเอง



# พระนิพพาน

ไม่ใช่ธรรมชาติลึกลับหรือ  
มันมีวิธีการไปถึงอยู่ คือ

**อริยมรรค** เท่านั้น

ไม่มีวิธีการอื่น



จรุญ โณ ภิกขุ (พระอาจารย์ต้น)



## การแผ่เมตตา

เมตตา คือ การตั้งจิตเป็นมิตรไมตรีต่อตนเองและคนอื่น พร้อมสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นจิตที่ไม่ก่อเวร ไม่มุ่งร้ายต่อกัน และกัน ก่อนแผ่เมตตา ต้องสร้างเมตตาเข้ามาภายในจิตตนก่อน จึงค่อยแผ่ออกไป

การแผ่เมตตา ไม่ได้แผ่เมตตาเพื่อให้ใครหยุดก่อกรรมเรา พระพุทธเจ้าทรงบอกให้แผ่เมตตา เพื่อสอนจิตของเราไม่ให้มีเวรต่อผู้อื่น การแผ่เมตตาจึงเป็นการระวังใจของเราไม่ให้ก่อเวร ส่วนคนอื่นจะก่อเวรต่อเรา ก็ให้เขาเป็นไป แต่เราจะต้องไม่มีจิตคิดที่จะเป็นเวรกับคนอื่น

การแผ่เมตตาจึงมีประโยชน์ คือ ไม่ให้จิตของเรากระทำในสิ่งที่เป็นเวร อันได้แก่ การคิดร้าย การมุ่งร้าย การปรารณาร้าย เฟงโทษ คิดไม่ดีต่อคนอื่น ๆ

การสร้างเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตตนเอง ให้ตั้งจิตปรารณาไว้ว่า “เราจะไม่คิดปรารณาร้ายต่อใคร จะไม่คิดมุ่งร้ายต่อใคร ไม่คิดเบียดเบียนใคร ไม่คิดว่าร้ายใคร จะตั้งความปรารถนาดีต่อทุกคน ทุกดวงจิตดวงใจ และสรรพสัตว์ทุกตัวทุกตน”



การแผ่เมตตา มี ๒ แบบ คือ

๑. แผ่แบบไม่เจาะจงผู้รับ

๒. แผ่แบบเจาะจงผู้รับ

### การแผ่เมตตาแบบไม่เจาะจงผู้รับ

ให้กำหนดความคิดขึ้นมา แล้วนึกแผ่ออกไปว่า

ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขความเจริญ และขอให้คนอื่น  
พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงเป็นผู้มี  
ความสุขความเจริญเถิด

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ไม่มีทุกข์ และขอให้คนอื่น พร้อมกับ  
ดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์เถิด

ขอใจของข้าพเจ้าอย่าคิดเบียดเบียนใคร และขออย่าให้ใคร  
พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงอย่าคิด  
เบียดเบียนข้าพเจ้าด้วย

ขอใจของข้าพเจ้าอย่าได้คิดก่อเวรกับใคร และขออย่าให้  
ใคร พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงอย่าได้  
คิดก่อเวรกับข้าพเจ้าด้วย



ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวง และ  
ขอให้คนอื่น พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น  
จงเป็นผู้รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวง

ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้เสื่อมจากยศ และทรัพย์สมบัติ  
อันข้าพเจ้าได้แล้ว และขอให้คนอื่น พร้อมกับดวงจิตดวงใจ  
ทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงอย่าได้เสื่อมจากยศ และทรัพย์  
สมบัติอันตนได้แล้วด้วย

### การแผ่เมตตาแบบเจาะจงผู้รับ

ตั้งจิตให้อ่อนโยน ทำใจให้เบาสบาย แล้วเริ่มน้อมจิตใจ  
นึกแผ่เมตริจิตออกไปให้กว้าง ๆ พร้อมกับคิดนึกในใจว่า

“ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลพลัง  
แห่งคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวง จงแผ่ขยายออกไปสู่ดวงจิต  
ดวงใจทุกดวงที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ขอให้ดวงจิตดวงใจทุกดวง  
ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า จงเป็นผู้พ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อน  
ทั้งปวงเถิด

ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลพลัง  
แห่งเมตตาธรรม จงแผ่ขยายไปถึงเหล่าสัตว์ทั้งหลายทุกจำพวก  
จงอย่าได้มีเวรกับข้าพเจ้าเลย และอย่าเป็นผู้มีเวรต่อกันและกันเลย  
จงเป็นผู้ถึงสุขทุกตัวทุกตนเถิด





ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลพลัง  
ธรรมชาตินันบริสุทธิ ให้แผ่ขยายออกไป ถึงแก่ผู้ที่โกรธแค้นข้าพเจ้า  
ขอให้เข้าถึงกระแสแห่งพลังธรรมชาตินันบริสุทธิ ที่ข้าพเจ้านึกแผ่ไป  
นี้ แล้วเป็นผู้ปราศจากทุกข์ รักษาตนให้พ้นจากภัยทั้งปวงเถิด

ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาล  
ให้ดวงจิตดวงใจทุกดวง เหล่าสัตว์ทุกจำพวก และผู้ที่โกรธแค้น  
ข้าพเจ้า จงได้รับกระแสพลังแห่งเมตตาธรรมที่ข้าพเจ้าได้แผ่ออก  
ไปนี้ แล้วจงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนกันและกันเลย  
อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย จงปราศจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ  
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด”

ให้คิดแผ่เมตตานี้ออกไปบ่อย ๆ



## เครื่องป้องกันสำหรับชาวพุทธ

พระพุทธศาสนาที่ชาวพุทธนับถือนั้น มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง เป็นที่ระลึก เป็นเครื่องป้องกันคุ้มครองรักษา แต่ชาวพุทธไม่ได้พึ่งให้ถูกต้องตามความหมายแห่งพระรัตนตรัย จึงไม่มีผลทางการคุ้มครองรักษาผู้นั้น เมื่อพระรัตนตรัยไม่มีผลเพื่อการคุ้มครองรักษา ชาวพุทธจึงหันไปให้ความสนใจวัตถุปลุกเสกกันมากขึ้น วัตถุปลุกเสกเหล่านี้ถูกเรียกว่า “ของขลัง” สิ่งเหล่านี้ถูกปลุกฝังในจิตใจของชาวพุทธมาเป็นระยะเวลายาวนาน จึงทำให้ลืมนำมาจันบริสุทธิแห่งพระรัตนตรัยที่พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้มนุษย์พึ่งพา

เมื่อจิตใจเหินห่างจากพระรัตนตรัย ที่พึ่งอันดีจึงไม่เกิดขึ้น ในจิตใจของชาวพุทธที่หวังพึ่งสิ่งดี ๆ ในศาสนา จิตใจของชาวพุทธจึงขึ้นตรงต่อวัตถุปลุกเสกมากขึ้น วัตถุปลุกเสกกลายเป็นสิ่งดี ๆ ที่ใช้เป็นที่พักใจทางใจ ของขลังจึงถูกเรียกว่า “ของดี” หลายคนมักจะถามหาของดีกับพระภิกษุที่ทรงเวทย์ทรงอาคม ได้ยินว่าที่เหน็ด ก็จะแสวงหามาไว้ครอบครองเป็นของตน ถือว่าเป็นของมงคล เมื่อมีความเข้าใจกันว่า วัตถุปลุกเสกเป็นของมงคล ผู้คนก็เริ่มให้ความสนใจในวัตถุมงคลกันมากขึ้น ถึงกับเชื่อบริสุทธิใจว่า วัตถุมงคลนี้จะช่วยให้อยู่รอดปลอดภัย และพ้นทุกข์ได้ จนลืมนำพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของชาวพุทธอย่างแท้จริง



เมื่อความนิยมในวัตถุมงคลมีมากขึ้น พระภิกษุผู้ทรงเวทย์  
ทรงอาคมก็มีมากขึ้น จนทำให้พระภิกษุลืมตัวว่า หน้าที่ของพระ  
ที่แท้จริงคืออะไร จึงได้มีพระภิกษุพยายามชวนชวนสร้างแต่  
วัตถุมงคลขึ้นมา ทำการปลุกเสกให้ขลังที่สุดเท่าที่จะขลังได้  
เพื่อความโด่งดัง และเพื่อทดสอบประสิทธิภาพมนต์ขลังของตน  
นี้หรือคือหน้าที่ของพระภิกษุ

พระภิกษุที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามหลักธรรมหลักวินัย  
ถึงแม้ว่า สิ่ง (ธรรมะ) ที่ให้จะดีจริงก็ตาม แต่หากไม่ตั้ง ไม่ขลัง  
ก็ดูเหมือนเป็นสิ่งของที่ไร้ค่า ไร้ราคา กลับกลายเป็นประดุจตั้ง  
เศษดิน เศษเหล็ก หรือเศษไม้ไปเสีย ถ้าชาวพุทธมีความเข้าใจ  
ในวัตถุที่ปลุกเสกด้วยเวทมนต์คาถาว่า ยิ่งตั้ง ยิ่งขลัง แล้วยิ่งดี  
ก็ยิ่งทำให้ห่างไกลจากพระรัตนตรัยมากขึ้น ชาวพุทธก็จะเป็นผู้  
ไร้ที่พึ่งอย่างแน่นอน

คำว่า “ไร้ที่พึ่ง” นี้ ไม่ใช่ไม่มีที่พึ่ง แต่ไม่รู้ว่าจะพึ่งอันไหนดี  
เพราะ “ของดี” ที่เสาะแสวงหาสะสมไว้หลาย ๆ ปี มีมากจนไม่รู้  
ว่าจะพึ่งอันไหน มีแต่อันที่ดี ๆ ตัดสินใจพึ่งอันใดอันหนึ่งไม่ได้  
สุดท้ายก็พึ่งไม่ได้สักอันสักอย่าง เพราะมัวแต่หาของดีอยู่ ก็เลย  
ไม่เจอของดีสักที จึงตายเปล่า

ชาวพุทธมีพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ เป็นของดีอยู่แล้ว  
โดยหลักธรรมชาติ ไม่ต้องปลุกเสก ก็มีอานุภาพมากมายกว่า



วัตถุปลุกเสกทั้งหลายที่เต็มเกลื่อนอยู่ในขณะนี้ เครื่องป้องกัน  
ของชาวพุทธเป็นเครื่องป้องกันที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้ให้ฟัง  
เมื่อเจอเหตุร้ายในชีวิตก็ให้ “ระลึก” ถึงอำนาจ พระพุทธ พระธรรม  
พระสงฆ์นี้ แล้วให้ดำเนินตามวิธีการแก้ไขที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้  
ตามแบบวิธีนั้น ๆ จึงจะไม่เกิดโทษ

ชาวพุทธโดยทั่วไปเมื่อเจอเหตุการณ์ต่าง ๆ อันเป็น  
ความชั่วร้ายมาถึงตน มักจะแก้ไขเหตุร้ายด้วยการรดน้ำมนต์  
สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา ทำพิธีขจัดปัดเป่า แล้วแสวงหาของดี  
เอามาไว้ป้องกันตนเอง โดยหารู้ไม่ว่า ของดีเหล่านั้นนอกจากช่วย  
ป้องกันไม่ได้แล้ว ยังเป็นสื่อนำความชั่วร้ายเข้ามาสู่ร่างกายตนเอง  
อีกด้วย เช่น ถ้าผู้ใดห้อยวัตถุมงคลที่ผ่านการปลุกเสกมา ไม่ว่าจะ  
จะเป็นรูปเหรียญ แผ่นยันต์ ผ้ายันต์ ตะกรุด ของขลัง ด้ายเสก ฯลฯ  
วัตถุปลุกเสกนั้นอาจทำให้เกิดสิ่งที่ไม่ดีต่อตัวผู้ครอบครองที่เรียกว่า  
“ของเข้าตัว” นั่นเอง ทำให้เกิดอาการปวด มีนที่ศีรษะ หรืออาจ  
เจ็บปวดตามร่างกายโดยที่ไม่ทราบสาเหตุ หรืออาจจะแสดง  
อาการของสิ่งแฝงเร้นออกมาโดยที่ควบคุมตนเองไม่ได้ แล้วผู้นั้น  
ก็จะแสวงหาเครื่องรางอื่นมาป้องกันแก้ไขอีก สิ่งแฝงเร้นก็จะมี  
เพิ่มขึ้น หากถูกแฝงเร้นมากขึ้นเรื่อย ๆ ก็จะเกิดอาการควบคุม  
ตนเองไม่ได้ มีอาการสั่นกระตุกตามตัว เจ็บปวดตามร่างกายมาก  
ยิ่งขึ้น หรืออาจจะถึงกับคลุ้มคลั่งเป็นบางครั้ง และยังมีอาการอื่น ๆ  
ตามมาอีกมากมาย



พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ, ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ, สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ” เป็นความหมายที่มีความสำคัญมาก พระองค์ทรงต้องการบอกอะไรแก่ชาวพุทธ จึงต้องให้ระลึกถึงคำนี้อยู่เสมอ แต่ชาวพุทธก็พูดกันไปตามลมปากเพียงเท่านั้น ไม่ได้เข้าใจความหมายอันลึกซึ้งที่มีคุณค่า อำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงไม่มีอำนาจปกป้องและคุ้มครองป้องกันชาวพุทธได้อย่างแท้จริง

จุดมุ่งหมายที่พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้ชาวพุทธทราบในคำที่ตรัสนั้น คือ การระลึกทางใจ เมื่อเกิดมีภัยแห่งความกลัวเข้ามาคุกคามจิตใจ เราระลึกถึงอะไรเป็นที่พึ่งทางใจ หากใครระลึกถึงวัตถุมงคล หรือวัตถุปลุกเสก หรือของดีต่าง ๆ นานา ความเป็นพระรัตนตรัยก็จะขาดจากจิตใจของคนผู้นั้นทันที ไม่มีอำนาจในการคุ้มครองรักษาผู้นั้นได้ แต่หากผู้ใดระลึกถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งทางใจ อำนาจของพระรัตนตรัยก็จะเกิดอานุภาพคุ้มครองผู้นั้น แต่ไม่ใช่ระลึกเพียงครั้งสองครั้งเท่านั้น จะต้องเป็นการระลึกถึงอยู่อย่างสม่ำเสมอ



การระลึกถึงพระรัตนตรัยอยู่เสมอ ๆ นั้น มิใช่ถือเอาการ  
สวดมนต์ต่อหน้าพระพุทธรูปเข้า-เย็นว่า ได้ระลึกถึงพระรัตนตรัย  
แล้ว แต่จะต้องเป็นการระลึกถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ด้วย  
ความรู้ความเข้าใจถึงธรรมชาติแห่งความมีอยู่ของพลังอันบริสุทธิ์  
แห่งพระรัตนตรัยนี้ จึงจะถูกต้อง

**พุทฺธะ** ไม่ใช่ตัวตนรูปร่างของพระพุทฺธเจ้า แต่คือธาตุแห่ง  
“ความรู้ ตื่น เบิกบาน” ที่เรียกว่า “พุทฺธภาวะ”

**ธรรมะ** ไม่ใช่บทสวดมนต์ หรือหนังสือธรรมะ แต่คือธาตุ  
แห่ง “ความจริงแท้” ที่เรียกว่า “สัจธรรม”

**สังฆะ** ไม่ใช่ความเป็นนักบวช แต่คือการ “ปฏิบัติดี ปฏิบัติ  
ชอบ” ที่เรียกว่า “สุปฏิปันโน”

หากจะให้ความหมายอีกนัยหนึ่ง ก็ได้ความหมายดังนี้  
ความรู้ของพระพุทฺธเจ้า ชื่อว่า “พุทฺธะ”  
พระพุทฺธเจ้านำความรู้มาสั่งสอน ชื่อว่า “ธรรมะ”  
ผู้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทฺธเจ้า แล้วเข้าถึงความ  
บริสุทธิ์แห่งจิต ชื่อว่า “สังฆะ”



ความรู้ของพระพุทธรเจ้า  
ชื่อว่า **พุทฺธะ**  
พระองค์ทรงนำความรู้มาสั่งสอน  
ชื่อว่า **ธมฺมะ**  
การประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอน  
ชื่อว่า **สังฆะ**  
พระพุทฺธ พระธมฺม พระสงฆ์  
๓ ประการนี้ เรียกว่า  
**พระรัตนตรัย**

จากรุณฺโณ ภิกฺขุ

จากรุณฺโณ ภิกฺขุ (พระอาจารย์ต้น)



อำนาจแห่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นอำนาจ  
อันบริสุทธิ์ทางธรรมชาติที่รวมกันเป็นหนึ่งเดียว มีชื่อเรียกที่ชาวพุทธ  
รู้จักกันว่า “พระรัตนตรัย”

พระรัตนตรัยจะมีอำนาจก็ต่อเมื่อมีผู้ระลึกถึง ถ้าผู้ใดระลึก  
ถึงอำนาจพระรัตนตรัยอย่างถูกต้อง สัจญาณการระลึกแห่งจิต  
ของผู้นั้น จะเชื่อมโยงกับพลังของพระรัตนตรัยที่มีเองอยู่แล้วใน  
หลักธรรมชาติ พระรัตนตรัยก็จะมีอานุภาพคุ้มครองจิตใจของผู้นั้นได้

**พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ แจกแจงคำแปล ดังนี้**

พุทฺธัง หมายถึง ความรู้

สาระณัง หมายถึง การระลึก

คัจฉามิ หมายถึง การเข้าถึง

รวมแล้ว **พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ** มีความหมายเต็มประโยคว่า  
ข้าพเจ้าขอเข้าถึงพระพุทธเจ้าด้วยการระลึก

**ธมฺมํ สาระณัง คัจฉามิ** ข้าพเจ้าขอเข้าถึงธรรมะด้วย  
การระลึก

**สังฆํ สาระณัง คัจฉามิ** ข้าพเจ้าขอเข้าถึงสังฆะด้วย  
การระลึก

พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยด้วย  
การระลึกถึง เพราะฉะนั้น ชาวพุทธจะต้องระลึกถึงอำนาจแห่ง  
พระรัตนตรัยนี้อยู่บ่อย ๆ อำนาจของการระลึกถึงจึงจะเกิด  
อานุภาพคุ้มครองจิตใจของผู้นั้นได้





อำนาจพระรัตนตรัย เป็นอำนาจอันบริสุทธิ์ทางธรรมชาติ ผู้ใดปรารถนาจะมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ผู้นั้นต้องใช้ “การระลึก” อย่างถูกต้อง จึงจะสามารถเข้าถึงพระรัตนตรัย เพื่อเป็นที่พึ่งได้ พุทฺธงาย ๆ ว่า พระพุทฺธเจ้าทรงต้องการให้เราพึง “การระลึก” ของเรานี้เอง หากระลึกถึงพระพุทฺธเจ้า ระลึกถึงพระธรรม ระลึกถึงพระสงฆ์แล้ว เราก็ไม่ต้องแสวงหาวัตถุมงคลที่เหนมาไว้ป้องกันอีก บุคคลผู้นั้นจะมีเครื่องคุ้มครองอย่างดี หรือพูดให้ง่ายยิ่งขึ้นว่า เมื่อมีเหตุร้ายอันใดมาถึงตัว สามารถระลึกถึงพระรัตนตรัยขึ้นมาเองในใจได้ทันที โดยไม่ได้นึกถึงวัตถุมงคล ของขลัง หรือพระที่ห้อยคออยู่ นั่นแหละจึงชื่อว่า เราได้มีพระรัตนตรัยไว้คุ้มครองแล้ว

ระลึกถึงพระรัตนตรัยเมื่อใด ก็จะได้รับ การคุ้มครอง ในขณะนั้นทันที ถ้าเรานึกถึงพระรัตนตรัยด้วยความรู้ความเข้าใจ อยู่เป็นประจำอย่างนี้ การระลึกเช่นนี้จะเป็นที่พึ่งอันดีแก่เรา เพราะพระพุทฺธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ผู้ใดระลึกถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ผู้นั้นจักกำจัดภัยได้จริง จักพ้นจากทุกข์ได้จริง” คือ การระลึกด้วยความรู้ความเข้าใจเช่นนี้เอง

เพราะฉะนั้น “การระลึก” จึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมาก เมื่อระลึกถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์อยู่เป็นประจำ เราก็จะมีที่พึ่งอันดี เมื่อมีที่พึ่งอันดีแล้ว ก็ให้ใช้ที่พึ่งอันดีนั้น เพื่อแก้ไขเหตุร้ายต่าง ๆ ได้ทันที



เช่น เมื่อถูกเหล่าอมนุษย์ ฝิ ปิศาจก่อกวน ให้ระลึกอธิษฐานว่า  
พุทธ เม นาโถ พระพุทธ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า  
ธัมม เม นาโถ พระธรรม เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า  
สังฆ เม นาโถ พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า  
ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงกำจัดสิ่งชั่วร้าย  
ที่ก่อกวนข้าพเจ้าให้มลายี่สิ้นไป

ให้คิดซ้ำหลาย ๆ รอบ จนมีความรู้สึกว่าได้ขึ้น หรืออาการ  
ที่ถูกก่อกวนนั้นได้หายไป เพียงเท่านี้ก็แก้ไขการก่อกวนของ  
อมนุษย์ ฝิ ปิศาจได้ โดยไม่ต้องทำพิธีจัดปัดเป่าอย่างใดทั้งสิ้น

เมื่อเราได้เข้าถึงพระรัตนตรัยด้วยความรู้ความเข้าใจ  
อย่างถูกต้องดีแล้ว เราจะต้องระวังไม่ให้จิตใจของเราไปเกาะ  
อยู่กับที่พึ่งอย่างอื่นที่นอกเหนือจากพระรัตนตรัย คือ

- เราจะต้องไม่มีวัตถุมงคลทุกชนิดไว้ครอบครอง เพราะ  
วัตถุมงคลไม่ใช่พระรัตนตรัย
- เราจะต้องไม่เรียนเวทมนต์คาถาใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะเป็น  
เดรัจฉานวิชา
- เราจะต้องไม่กระทำการเข้าทรง หรือเสกเป่าทุกชนิด
- เราจะต้องไม่กระทำการบวงสรวง เช่นไหว้สิ่งใด ๆ อีก
- เราจะต้องไม่กราบไหว้ศาลพระภูมิ ศาลเจ้าพ่อเจ้าแม่และ  
สิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างอื่นอีก



## การสละวัตถุมงคล

สำหรับผู้ที่มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งแล้ว มีความประสงค์  
จะสละวัตถุมงคล ให้ส่งไปที่

หลวงพ่อปัญญา สิริธมโม

โทร. ๐๘๖ ๒๔๙ ๖๔๘๘

ที่พักสงฆ์ปานาโสภยัง

๖๑ บ้านหนองดินดำ หมู่ ๓ ต.หนองสามสี

อ.เสนางคนิคม จ.อำนาจเจริญ

๓๗๒๙๐

## คำกล่าวสละวัตถุมงคล

ให้ระลึกถึงพระรัตนตรัย ๗ รอบ แล้วกล่าวว่า

ข้าพเจ้าขออธิษฐานจิตถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่ในวัตถุมงคล  
นี้ จงรับรู้รับทราบการบอกกล่าวของข้าพเจ้าในเวลานี้ด้วยเถิด  
บัดนี้ข้าพเจ้าได้รับพระรัตนตรัยมาเป็นที่ยึดพึ่งทางใจแล้ว และ  
ขอยึดถือพระรัตนตรัยเป็นเครื่องนำทางชีวิต จึงขอกกล่าวลา  
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่สถิตอยู่กับวัตถุมงคลที่ข้าพเจ้าครอบครอง  
และต้องการออกจากการยึดพึ่งในเวลานี้



ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจงรับทราบเจตจำนงของข้าพเจ้า  
จงเปิดทางให้ข้าพเจ้า อย่าได้ขัดขวางข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะอุทิศ  
ส่วนบุญให้

## คำอุทิศบุญให้แก่สิ่งศักดิ์สิทธิ์และผู้ที่ยึดอยู่ในวัฏฏมงคล

ให้ระลึกถึงบุญที่เคยทำมาแล้ว โดยตั้งใจอุทิศบุญว่า

“ข้าพเจ้าขออธิษฐานถึงบุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาทั้งหมด  
จงอำนวยผลให้แก่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และผู้ที่ยึดอยู่ในวัฏฏมงคลทั้งหลาย  
เหล่านี้ จงเป็นสุขจากบุญที่ข้าพเจ้าอุทิศให้แล้วนี้เถิด”



# การขบขมาและการแก้ไข

## ขอขมาสงฆ์

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่สอง ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่สาม ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธรเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ข้าแต่สงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้า (ทั้งหลาย) ได้ละเมิดโทษ อันเป็นการกระทำผิดต่อสงฆ์ไว้ บัดนี้ได้ทราบถึงโทษนั้นแล้ว ขอสงฆ์จงเปลื้องโทษของข้าพเจ้า (ทั้งหลาย)

โทษอันใดที่ข้าพเจ้า (ทั้งหลาย) ได้กระทำผิดต่อสงฆ์ไว้



เพราะความประมาทพลาดพลอ ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจ  
ก็ดี ขอสงฆ์จงอดโทษ จงอภัยให้แก่ข้าพเจ้า (ทั้งหลาย) ด้วยเถิด  
ข้าพเจ้า (ทั้งหลาย) จักศึกษา และสำรวมระวังในกาลต่อไป

\*\*\* คำว่า (ทั้งหลาย) จะใช้เมื่อผู้กล่าวขอขมามีหลายคน

## แก้ไขอำนาจไสยศาสตร์ (คุณไสยฯ)

ไสยศาสตร์มีมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เราไม่สามารถปฏิเสธ  
สิ่งเหล่านี้ได้ ผู้ใช้อำนาจไสยศาสตร์ก็มักจะใช้ไปในทางที่ผิด  
โดยไม่ได้คิดคำนึงว่า จะมีผลเป็นโทษสำหรับตนหรือไม่ ถือดีว่า  
มีวิชาอาคมแล้ว จะทำอะไรกับใครก็ได้ เยอหยิ่งในวิชาของตน  
พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนประเภทนี้เมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้ว  
มักจะ “ตกนรก” หรือถ้าไม่ตกนรก ก็จะเป็น ผี ปีศาจ เปรต ปอบ  
ที่ “ติดวน” อยู่ในอำนาจเวทมนต์ของตน หาความสบายไม่ได้

คนส่วนมากจะโดนอำนาจไสยศาสตร์หรือคุณไสย  
“ก่อกวน” โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว หรือรู้สึกรู้สีกตัวก็ไม่รู้ว่า จะแก้ไขอย่างไร  
อย่างดีก็แค่ไปรดน้ำมนต์ตามวัด อาจจะสบายขึ้นมาบ้าง แต่ก็กลับ  
มาเป็นอีก จากนั้นก็หาของดีมาป้องกันอีก แต่ก็ไร้ผล ซึ่งหลักการ  
ในทางพระพุทธศาสนาได้สอนให้พึ่งพระรัตนตรัย เพื่อเป็นเครื่อง  
กำจัดภัย ฉะนั้น ถ้าผู้ใดถูกอำนาจไสยศาสตร์ก่อกวน ให้อิच्छิฐาน  
ใช้อำนาจพระรัตนตรัยแก้ไข ด้วยบทระลึกถึงพระรัตนตรัยว่า



พุทโธ เม นาโถ

ธัมโม เม นาโถ

สังโฆ เม นาโถ

โดยเดินท่องวันละครึ่งชั่วโมง ทุก ๆ วัน จนกว่าอาการจะหาย

ในขณะที่เดินระลึกถึงพระรัตนตรัยแก่คุณไสยๆ อยู่ หากเกิดอาการหวาด สะอึก คลื่นไส้ อาเจียน หรือรู้สึกว่ามีก้อนบางอย่างวิ่งอยู่ตามตัว ก็ขอให้รู้ว่า “ของ” ที่อยู่ในตัวจะออกมา ให้อาเจียนออกมา หากอาการมีหรือปวดศีรษะ ก็ไม่ต้องตกใจ ให้ระลึกถึงพระรัตนตรัยไว้เรื่อย ๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น เมื่ออาการดีขึ้นแล้ว ขอให้รู้ว่า ของที่ถูกส่งมาก่อความ ได้ออกจากตัวของเราแล้ว

## แก้ไขผีสิง

มนุษย์บางคนในโลกนี้ถูกผีปีศาจเข้าก่อกวนภายในร่างกาย เรียกว่า “ผีสิง” ทำให้เจ็บไข้โดยไม่ทราบสาเหตุ หรือถึงกับเป็นบ้าสติฟั่นเฟือน โรคจิต โรคประสาท ฯลฯ ต้องกินยาควบคุมไว้ อาการเหล่านี้เกิดจากการก่อกวนของอมนุษย์ที่เป็นคู่เวรกัน มาเข้าสิงและทำการแก้ไขไม่ถูกต้อง จึงรักษาไม่หาย ใครที่เจอเหตุการณ์อย่างนี้ ควรแก้ไขด้วยการอุทิศบุญ โดยการระลึกถึงบุญที่เคยทำมาแล้วตั้งใจอุทิศบุญว่า



“ข้าพเจ้าขออธิษฐานถึงบุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาทั้งหมด ให้ถึงแก่ อมนุษย์ ผี ปีศาจ ที่ก่อทวน และเบียดเบียนข้าพเจ้า อยู่ในเวลานี้”

อุทิศบุญอย่างน้อย ๑๐ รอบ ติดต่อกัน ๗ วัน (พร้อมทั้ง ขอขมาอมนุษย์ที่เป็น “นายเวร” นั้นด้วย)

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญในเรื่องนี้มาก เห็นได้จาก เมื่อคราวครั้งพุทธกาล หมู่สงฆ์ที่กำลังฟังการสวดปาฏิโมกข์ (ฟัง การประกาศพระวินัย) หากมีพระภิกษุใดที่ถูกผีสิงอยู่ในขณะนั้น พระภิกษุที่สวดประกาศพระวินัยอยู่ จะต้องหยุดสวดทันที เพื่อแก้ไขภิกษุที่ถูกผีสิงนั้นให้หายเป็นปกติ

การถูกผีสิงนั้น เกิดมาจากหลายสาเหตุ เช่น ผีที่มาจาก วัตถุมงคล ผีที่มาจากอำนาจไสยศาสตร์ ผีที่เคยเป็นนายเวรกัน ผีที่เคยเป็นพ่อแม่ ญาติพี่น้องกันมาก่อน ผีที่ต้องการขัดขวางการทำ ความดี ผีเจ้าที่ ผีที่มาขอส่วนบุญ ผีที่สถิตบ้านเรือน หรือแม้แต่ ผีที่มาสิงด้วยความหวังดีกับมนุษย์ ก็ยังมีโรคที่เกิดจากอมนุษย์สิ่ง ควรแก้ไขด้วยการอุทิศบุญให้มาก ๆ หากอาการหนัก ควรปฏิบัติ ตามวิธีการแก้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๖ หน้า ๑๓๔ อาฏานาฎิย-สูตร (ชุด ๙๑ เล่ม สำนักพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย)





หากไม่มี ความรู้  
ไม่มี ความอดทน  
ไม่มี ความอุทิศ  
ไม่มี ความเพียรพยายาม  
ก็จะไม่สามารถ **บรรลุ**  
ถึงประโยชน์อันสำเร็จได้

จรรณโณ ภิกขุ

จรรณโณ ภิกขุ (พระอาจารย์ต้น)



# แก้ไขสัญญาตนชั่วร้าย

## แก้ไขคำสาปแช่ง

คำสาปแช่ง คือ คำพูดที่กล่าวร้ายต่อกันด้วยจิตอาฆาต พยาบาทของบุคคลที่ไม่พอใจกัน คำสาปแช่งมักจะมีอำนาจทางร้ายสำหรับบุคคลผู้ถูกแช่ง ซึ่งบางครั้งเหตุร้ายที่เกิดขึ้นกับผู้ถูกแช่งแก้ไขไม่หาย อาจจะเป็นเพราะคำสาปแช่งนี้ก็เป็นได้ หากเป็นเช่นนี้ ควรแก้ไขดังนี้

**“ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงกำจัด คำสาปแช่งที่ตกมาถึงตัวข้าพเจ้าให้สิ้นไป”**

(กล่าว ๑๐๐ รอบ ติดต่อกัน ๗ วัน ไม่ต้องจุดธูปเทียน)

ในกรณีที่เราเคยสาปแช่งผู้อื่นไว้ แล้วสำนึกผิด ให้แก้ไข ดังนี้

**“ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงกำจัด คำสาปแช่งที่ข้าพเจ้าเคยสาปแช่งต่อบุคคลอื่นไว้ให้สิ้นไป”**

(กล่าว ๑๐๐ รอบ ไม่ต้องจุดธูปเทียน)



## แก้ไขมนต์สัก

มนต์สักต่าง ๆ ที่ได้สักไว้ตามตัว เมื่อได้อธิษฐานใช้ตามความปรารถนาของผู้สัก จะมีอานุภาพของมนต์อยู่รอบ ๆ ตัว ทำให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์ รอยสักที่ผ่านพิธีลงอาคมมนต์สัก จะมีผีเวทย์ ผีอาคม แทรกสิ่งอยู่ในร่าง แล้วแสดงอาการผ่านตัวผู้สักตามแต่ว่าจะสักสัตว์อาคมชนิดใดลงบนร่างกาย

อาการที่แสดงออกจึงคล้ายกับอาการของสัตว์ต่าง ๆ ที่ได้สักไว้ เรียกอาการที่แสดงออกมานั้นว่า “ของขึ้น” ซึ่งคนที่สักมานั้น ไม่รู้ว่าสิ่งเหล่านี้มีโทษมาก จึงได้นิยมสักกัน เมื่อเหล่าผีอาคมที่มาจากการสัก ได้แทรกสิ่งอยู่ในตัวคนเป็นเวลานาน ผีอาคมเหล่านี้จะกระทำการสวมรอย ควบคุมคนผู้นั้นให้เป็นไปตามอำนาจของตน จะทำให้ผู้นั้นเสียความเป็นปกติของความเป็นคน (ไม่สามารถควบคุมตนเองได้) หากตายลงในขณะที่ยังไม่ได้แก้ไขมนต์สักให้มลายไป ก็จะต้องไปเกิดเป็นสัตว์อาคมชนิดนั้น ๆ หรืออาจเป็นเปรตผีที่ติดวนอยู่ในอำนาจของมนต์ที่สัก ดังนั้นควรแก้ไขด้วยการอาศัยอำนาจพระรัตนตรัยโดยการอธิษฐานว่า

**“พุทโธ เม นาโถ ธัมโม เม นาโถ สังโฆ เม นาโถ ขอให้อาคมมนต์สักในร่างกายข้าพเจ้า จงมลายสิ้นไป”**

(กล่าว ๑๐๐ รอบ ติดต่อกันอย่างน้อย ๑ เดือน หรือจนกว่ามนต์จะมลายได้หมดสิ้น)



## แก้ขมดของผีที่สิงอยู่

ผู้ใดก็ตามที่เคยรับวัตถุมงคล หรือผ่านพิธีปลุกเสกอย่างใดอย่างหนึ่งมา ผู้นั้นมักจะมีอานุภาพของมนต์รายล้อมอยู่ มนต์เหล่านี้ จะเป็นเครื่องสื่อนำให้เหล่าผีอาคมทั้งหลายแฝงเร้นอยู่ในตัวได้ง่าย ควรแก้ไขดังนี้

**“พุทโธ เม นาโถ ธัมโม เม นาโถ สังโฆ เม นาโถ  
ขอให้อาคมมนต์คาถาที่ตกค้างในร่างกายข้าพเจ้า จงมลายสิ้นไป”**

(กล่าว ๑๐๐ รอบ ติดต่อกัน ๗ วัน ไม่ต้องจุดธูปเทียน)

## แก้ขมนายเวร

เราทุกคนมีนายเวรคอยตามก่อกวนด้วยความแค้น ด้วยความไม่พอใจ ที่เราเคยกระทำไม่ดีต่อเขาไว้ อาจจะเป็นนายเวรที่เป็นมนุษย์ หรือเหล่าผี และผีสัตว์ต่าง ๆ ที่วนเวียนอยู่กับสัญญา ความแค้นระหว่างเรากับเขา ซึ่งอาจจะติดตามมาจากชาติที่แล้ว หรืออาจจะเป็นนายเวรชาตินี้ก็ได้ ไม่สามารถทราบได้ว่า นายเวรจะแก้แค้นเราคืนเมื่อใด ก่อนที่นายเวรจะมาถึงตัว ควรขอขมาแก้ไขและอุทิศบุญไว้ก่อน เพื่อป้องกันการก่อกวนที่จะตามมาในภายหลัง ดังนี้

**“ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลบุญ  
ของข้าพเจ้าทั้งหมด ให้นายเวรที่มาถึงตัวข้าพเจ้า”**

(กล่าว ๑๐๐ - ๑,๐๐๐ รอบ ไม่ต้องจุดธูปเทียน)



นายเวรบางคนติดสัญญาณความโกรธแค้นกันอยู่ อาจจะ  
รับบุญจากเราไม่ได้ จึงต้องทำการขอขมานายเวรเหล่านั้นก่อน

### คำขอขมานายเวร

“ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลการ  
ขอขมาของข้าพเจ้า ให้ถึงแก่เหล่านายเวรทั้งหมดที่ก่อกรรมข้าพเจ้า  
อยู่ในเวลานี้ บัดนี้ ข้าพเจ้าขอสำนึกผิดในการกระทำส่วนที่ผิด  
ต่อเหล่านายเวรทั้งหมด ที่ข้าพเจ้าเคยล่วงเกินและเบียดเบียนไว้  
ขอเหล่านายเวรทั้งหมด จงอดโทษ จงอภัยแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด”

(กล่าว ๑๐ รอบขึ้นไป ทำติดต่อกัน ๗ วัน)

### วิธีแก้ไขนายเวรจากการทำแท้ง

แม้ว่าบุญจะเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นมากสำหรับผู้ล่วงลับไป  
แต่ก็ยังมีเหล่าชาวทิพย์บางจำพวกที่ไม่ยอมรับบุญ ทั้ง ๆ ที่เขานั้น  
ก็รู้ที่อยู่ว่า บุญมีความสำคัญมากสำหรับตนเอง นั่นเป็นเพราะความ  
โกรธแค้นที่มีนั่นเอง

“ความโกรธแค้น” เป็นเครื่องกางกั้นทำให้ชาวทิพย์กลุ่มนี้  
รับบุญไม่ได้ สาเหตุของความโกรธแค้นมีหลายอย่าง เช่น ความ  
โกรธแค้นจากที่เคยทำร้ายกันมาตั้งแต่อดีตชาติ หรือแม้ใน



ชาติปัจจุบันที่ได้ผูกพยาบาทอาฆาตจองเวรกัน แล้วได้ตายไป  
สัญญาณความโกรธแค้นก็ยังฝังจิตฝังใจอยู่ จึงทำให้ชาวทิพย์  
เหล่านั้น ติดตามก่อกวนมนุษย์ที่เขาโกรธแค้นไว้ ชาวทิพย์เหล่านี้  
ถูกเรียกว่า นายเวร เพราะต้องจองเวรกันไปทุกภพทุกชาติ ถ้ายัง  
ไม่มีโอกาสทำร้าย ก็จะติดตามวนเวียนอยู่ใกล้ ๆ คนที่เขาโกรธแค้น  
อยู่ เพื่อหาช่องทางที่จะทำร้าย

ชาวทิพย์ที่ตายจากการถูก “ทำแท้ง” จะมีความโกรธแค้น  
ต่อแม่ผู้ทำแท้ง ซึ่งจะทำด้วยเจตนาหรือไม่ก็ตาม ความโกรธแค้น  
ก็ยังมิอยู่ เมื่อสัญญาณความโกรธแค้นมิอยู่ เด็กที่ตายจากการถูก  
ทำแท้งก็ถือว่าเป็น “นายเวร” ของแม่ นายเวรกลุ่มนี้ จะรับบุญ  
ได้ยาก หรือแทบจะรับไม่ได้เลย เพราะวางความโกรธแค้นไม่ได้  
วิธีแก้ไข ก็ให้ผู้เป็นแม่ทำการขอขมานายเวรผู้เป็นลูกที่ตายจากการ  
ถูกทำแท้งก่อน จึงค่อยอุทิศบุญให้ โดยการขอขมาว่า

“ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาล  
การขอขมาของข้าพเจ้า ให้ถึงแก่เด็กที่ตายจากการทำแท้งของ  
ข้าพเจ้า บัดนี้ ข้าพเจ้าขอสำนึกผิดในการกระทำส่วนที่ผิดต่อเด็ก  
ที่ตายจากการทำแท้งของข้าพเจ้า ขอให้เด็กที่ตายจากการทำแท้ง  
ของข้าพเจ้า จงอดโทษ จงอภัยแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด”

(กล่าว ๑๐ รอบ ติดต่อกัน ๗ วัน ไม่ต้องจตุรพิธวิน)



การขอขมานี้ จะช่วยให้สัญญาการโกรธแค้นของผู้เป็นนายเวรลดลง จากนั้นจึงทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้เด็กที่เป็นนายเวร เขาก็จะรับบุญจากเราได้ง่ายขึ้น เมื่อนายเวรได้รับบุญแล้ว ก็จะหยุดการก่อเวรต่อเรา

มีนายเวรบางจำพวกที่ตายจากการถูกทำแท้ง ไม่ยินยอมรับการขอขมา จะหาทาง “เข้าสิง” ร่างกายคนที่เขาโกรธแค้นอยู่ เพื่อก่อกวนในร่างกาย ให้ได้รับความเจ็บปวดทรมานเหมือนที่เคยกระทำต่อกันไว้ ในขณะที่ขอขมา นายเวรกลุ่มนี้อาจทำการควบคุมร่างกาย ทำให้เกิดอาการมีน ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน สั่นกระตุก เจ็บปวดตามร่างกาย หรืออาจควบคุมตัวเองไม่ได้ เมื่อเกิดอาการเช่นนี้ไม่ต้องตกใจให้ขอขมาไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการจะเบาบางลง เมื่ออาการดีขึ้น ก็แสดงว่านายเวรยอมรับการขอขมาจากเรา จากนั้นให้อุทิศบุญว่า

“ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลบุญของข้าพเจ้า ให้ถึงแก่นายเวร (ลูกที่ตายจากการทำแท้ง) ที่ก่อกวนข้าพเจ้าในเวลานี้”

(กล่าว ๑๐ - ๑๐๐ รอบ ไม่ต้องจตุรุษเทียน)



เมื่อแก้ไขตามวิธีนี้แล้ว ยังไม่ดีขึ้น ให้ทำตามวิธีดังต่อไปนี้

- ให้สละวัตถุมงคลทั้งหมดออกจากการครอบครองยึดถือ
- ให้เดินระลึกถึงพระรัตนตรัยวันละครั้งชั่วโมง ทุก ๆ วัน
- อ่านบทรัตนปริตร ๓ - ๑๕ รอบ
- นิมนต์พระให้ประกาศพระปริตรตามแบบวิธีในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๖ อภินาฎายาสูต
- เดินท่องบทธาคัมมัฏฐาน ๔ ทุก ๆ วัน
- หมั่นทำบุญบำเพ็ญภาวนา อุทิศส่วนบุญให้แก่วิญญูณเด็กอยู่เสมอ

### นรกของหญิงทำแท้ง (ตัวอย่างจากพระไตรปิฎก)

พวกหญิงผู้ริตลูก (ทำแท้ง) ย่อมก้าวล่วงลำธารนรกอันคมแข็งดุจคมมีดโกนที่ก้าวข้ามได้แสนยาก แล้วตกไปสู่แม่น้ำเวตรณิที่ไปได้ยาก ต้นจิวทั้งหลายล้วนแต่เป็นเหล็กมีหนามยาว ๑๖ องคุลี มีกิ่งห้อยย้อยปกคลุมแม่น้ำเวตรณิที่ไปได้ยากทั้ง ๒ ฟาก สัตว์นรกเหล่านั้นมีตัวสูงหนึ่งโยชน์ ลูกไฟที่เกิดเองแผดเผา มีเปลวไฟลุกโชนอยู่ดุจกองไฟตั้งอยู่ที่ไกลฉะนั้น

(จากพระไตรปิฎกเล่มที่ ๖๒ หน้า ๑๗๘)





## เกี่ยวกับศาลพระภูมิ

พระภูมิเจ้าที่มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ภูมมเทวดา” เป็นเทวดาสถิตภาคพื้นดิน หรือที่เรียกว่า เจ้าที่เจ้าทาง ชาวพุทธบางคนให้ความเคารพนับถือ จนถึงกับสร้างศาลพระภูมิเล็ก ๆ แล้วทำพิธีอัญเชิญพระภูมิเจ้าที่ให้เข้าสถิตอยู่อาศัย หวังพึ่งพาการคุ้มครองรักษาจากชาวทิพย์กลุ่มนี้ ด้วยการจัดหาของเช่นไหว้ไปตั้งไว้จุดธูปเทียนบูชา แล้วก็บนบานศาลกล่าวไปต่าง ๆ นานา การกระทำอย่างนี้ ชาวพุทธบางคนแทบจะไม่รู้เลยว่า เป็นการกระทำที่ขัดกับพระรัตนตรัย ขัดกับความเป็นมงคล เพราะเป็นการบูชาสิ่งที่ไม่ควรบูชา ขัดกับหลักทิวฏฐุกรรม (การทำความเห็นให้ตรง)

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บูชาชาวทิพย์กลุ่มนี้ด้วยการอุทิศบุญให้ ไม่ใช่สร้างศาลพระภูมิให้สถิต แล้วกราบไหว้เขา เมื่อผิดจากหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงไม่ควรที่ชาวพุทธจะมีศาลพระภูมิไว้กราบไหว้บูชา เพราะจะทำให้ขาดจากพระรัตนตรัยได้

ถ้าต้องการให้ภูมมเทวดามีที่อยู่อาศัย ก็ให้อุทิศบุญว่า  
**“ข้าพเจ้าขออธิษฐานถึงบุญที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาทั้งหมด  
จงบังเกิดเป็นนิมานให้ถึงแก่เทวดาผู้สถิตพื้นดินแห่งนี้”**



หากผู้ใดมีศาลพระภูมียู่ที่บ้าน แล้วต้องการสละออก ควรประกาศแจ้งให้ผู้ที่อยู่ในศาลพระภูมิทราบก่อน โดยปฏิบัติดังนี้

“ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาล  
สัญญาณเสียงของข้าพเจ้าในเวลานี้ ให้ถึงแก่เทวดาที่สถิตอยู่ใน  
ศาลพระภูมิ บัดนี้ ข้าพเจ้าจะนำเอาศาลพระภูมิต่อออก ขอให้เทวดา  
ที่สถิตอยู่ในศาลพระภูมิจงรับรู้รับทราบ แล้วออกจากการสถิต  
ที่ศาลพระภูมิเถิด ข้าพเจ้าจะอุทิศบุญให้”

(ประกาศบอกตามข้อความข้างต้นนี้ ๓ รอบ จะกล่าว  
ในใจหรือออกเสียงก็ได้ จากนั้นอุทิศบุญให้มาก ๆ ก่อนที่จะนำ  
ศาลพระภูมิต่อออก)



เมื่อพระพุทธรเจ้าตรีสิ่วไถ่ตายตัวแล้วว่า...

ทางอันประเสริฐ  
ประกอบด้วยองค์ ๘  
คือทางไปสู่พระนิพพาน

เราจะมีเวลา  
ไปแสวงหาหนทางอื่นอีก  
ทำไมเล่า?

จรุณโม โภทฺธิ

จรุณโม โภทฺธิ (พระอาจารย์ต้น)



## การอุทิศบุญที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ตามหลักเกณฑ์ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงวิธีการ “อุทิศบุญ” ไว้ เพื่อบูชา สงเคราะห์ อนุเคราะห์ให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว เพื่อให้เขาอยู่ดีมีสุขจากบุญที่เราได้อุทิศให้ บุญจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว (ชาวทิพย์ญาติทิพย์)

พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องราวระหว่างมนุษย์กับชาวทิพย์ไว้ในหลาย ๆ พระสูตร คำสอนของพระองค์ได้บ่งบอกว่า มนุษย์กับชาวทิพย์จะปฏิบัติต่อกันอย่างไรจึงจะเป็นการสมควร เช่นในติโรกฐตสูตร พระพุทธเจ้าทรงบอกให้พระเจ้าพิมพิสารอุทิศบุญให้แก่เปรตที่เป็นญาติทิพย์ทันทีในขณะที่ถวายทาน (คำว่า “อุทิศบุญทันที” คือ อุทิศบุญในขณะที่สิ่งของที่ต้องการถวายหลุดจากมือ) โดยไม่ต้องกรวดน้ำ บุญก็สำเร็จแก่เปรตเหล่านั้นและไม่จำเป็นต้องรับพรจากพระ

(จากพระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๙ หน้า ๒๘๔ ชุด ๙๑ เล่มสี่น้ำเงิน)



ในปาฐกถิตคามิยสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงให้วัสสการมหา-  
อำมาตย์ และสุนิระมมหาอำมาตย์ อุทิศบุญให้เทวดาสถิตบ้าน และ  
เทวดาสถิตพื้นดินในวันทำบุญขึ้นบ้านใหม่โดยไม่มีการสวดมนต์  
(จากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ หน้า ๑๑๖ และ เล่มที่ ๑๓  
หน้า ๓๗๐)

ในอาฏานาฏิยสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการแก้ไข  
ชาวทิพย์ที่เข้าสิงภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่นับถือ  
พระรัตนตรัย ให้ยินยอมต่ออำนาจพระปริตร แล้วออกจาก  
การเข้าสิง จากนั้นก็อุทิศบุญให้ ไม่ใช่ทำน้ำมนต์ขับไล่ หรือแก้ไข  
ด้วยวัตถุปลูกละเสก  
(จากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๖ หน้า ๑๒๓)

ในภัตตสูตร ได้บอกเรื่องราวเกี่ยวกับเทวดาที่คอยรับบุญ  
จากมนุษย์ (เล่ม ๓๖ หน้า ๔๘๑) และยังมีอีกหลาย ๆ พระสูตร  
ได้กล่าวถึงความเป็นอยู่ที่เกี่ยวข้องกันระหว่างมนุษย์กับชาวทิพย์  
ที่เป็นผี ปีศาจ เทวดาที่คอยรับบุญจากหมู่มนุษย์ โปรดค้นคว้า  
จากพระไตรปิฎกเถิด





ถ้าไม่ฝึกให้ตัวเอง  
ยอมรับทุกข์ อยู่เรื่อย ๆ  
เราจะมีนิสัย ปฏิเสธทุกข์  
และจะหนีทุกข์อยู่ตลอดเวลา

พระคุณไพฑูริย์

จารย์คุณไพฑูริย์ ภิกขุ (พระอาจารย์ต้น)

# อุทาหรณ์จากพระไตรปิฎก

## ไม่ทำบุญ เกิดเป็นนางเปรต

พระสารีบุตรเถระถามนางเปรตตนหนึ่งว่า “เธอเป็นผู้เปลือยกาย มีรูปร่างน่าเกลียด ซุบผอม สะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็น คุณก่อนนางผู้ซุบผอม มีแต่ซีโครง เธอเป็นใครเล่ามาอยู่นอนในที่นี้”

นางเปรตนั้นตอบว่า “ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ดิฉันเป็นเปรต เข้าถึงทุกคติเกิดในยมโลก เพราะได้ทำกรรมอันชั่วไว้ จึงจากโลกมนุษย์นี้ไปสู่โลกเปรต” พระเถระถามว่า “เธอทำกรรมชั่วอะไรทางกาย วาจา และใจ จึงจากโลกมนุษย์นี้ไปสู่โลกเปรต เพราะวิบากแห่งกรรมอะไร”

นางเปรตตอบว่า “ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ชนเหล่าใดเป็นบิดา กิติ มารดากิติ หรือแม่เป็นญาติผู้มีจิตเลื่อมใสที่จะชักชวนดิฉันว่า “จงให้ทานแก่สมณพราหมณ์ทั้งหลาย” ชนผู้อนุเคราะห์แก่ดิฉัน เช่นนั้น มิได้มีตั้งแต่นี้ไป ดิฉันจึงเป็นเปรต เปลือยกาย ถูกความหิว และความกระหายเบียดเบียน เทียบไปเช่นนี้ตลอด ๕๐๐ ปี นี่เป็นผลแห่งบาปกรรมของดิฉัน ข้าแต่พระคุณเจ้า ดิฉันมีจิตเลื่อมใส จึงขอไหว้ท่าน ข้าแต่ท่านผู้แก่แล้วกล้า ผู้มีอำนาจมาก ขอท่านจงอนุเคราะห์แก่ดิฉันเถิด ขอท่านจงโปรดให้ทานอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วอุทิศกุศลถึงดิฉันบ้าง”



พระสารีบุตรเถระผู้มีใจอนุเคราะห์รับคำของนางเปเรต แล้วจึงถวายข้าวหนึ่งคำ ผ้าหนึ่งผืนประมาณเท่าฝ่ามือ และน้ำดื่มหนึ่งขันแก่ภิกษุรูปหนึ่ง แล้วอุทิศส่วนบุญไปให้นางเปเรต พอพระสารีบุตรเถระอุทิศส่วนบุญไปให้ ข้าว น้ำ และเครื่องนุ่งห่ม ก็บังเกิดขึ้นแก่นางเปเรตทันที นี่เป็นผลแห่งทักษิณา (อุทิศบุญ)

## ให้ทานกับผู้ที่มีพระรัตนตรัยก็อุทิศบุญได้

พ่อค้าเหล่านั้นให้อุบาสกผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะอาบน้ำ ลูบไล้ด้วยของหอม แล้วให้นุ่งห่มผ้า จากนั้นจึงอุทิศส่วนบุญไปให้นางเวมานิกเปเรต

ในทันใดนั่นเอง ผลเกิดขึ้นแก่นางเวมานิกเปเรต มีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม และน้ำดื่มเกิดขึ้น นี่เป็นผลแห่งการให้ส่วนบุญ (ทักษิณา)

ในขณะนั้น นางก็มีร่างกายบริสุทธิ์ นุ่งห่มผ้าอันขาวสะอาด งามกว่าผ้าแคว้นกาสี เเดินย้อมออกมาจากวิมานที่อาศัยอยู่ กล่าวว่ นี่เป็นผลแห่งการได้รับส่วนบุญ

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย วิมาน-เปตวิตถุ เถร-เถรีคาถา

: ขัลลชาติยเปตวิตถุ





## ให้ทานตามกาล ๕ ประการ

กาลทาน ๕ ประการนี้ คือ

๑. ผู้ให้ (ทายก) ย่อมให้ทานแก่ผู้มาสู่ถิ่นของตน
๒. ผู้ให้ย่อมให้ทานแก่ผู้เตรียมจะไป
๓. ผู้ให้ย่อมให้ทานในคราวข้าวแพง
๔. ผู้ให้ย่อมให้ข้าวใหม่แก่ผู้มีศีล
๕. ผู้ให้ย่อมให้ผลไม้ใหม่แก่ผู้มีศีล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กาลทาน ๕ ประการนี้แล ผู้มีปัญญา  
รู้ความประสงค์ ปราศจากความตระหนี่ ย่อมให้ทานในกาลที่ควรให้  
เพราะว่าผู้ให้ทานตามกาลในพระอริยเจ้าทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติซื่อตรง  
ผู้มีใจงที่ เป็นผู้มีใจผ่องใส ผลของการให้ (ทักษิณาทาน) จึงจะ  
ไพบุลย์

ชนเหล่าใดอนุโมทนา หรือช่วยเหลือในทักษิณาทานนั้น  
ทักษิณาทานย่อมมีผลไม่บกพร่อง เพราะการอนุโมทนาหรือ  
ช่วยเหลือนั้น ผู้อนุโมทนาหรือช่วยเหลือย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่ง  
บุญ เพราะฉะนั้น ผู้มีจิตไม่ท้อถอย จึงควรให้ทานในที่ที่มีผลมาก  
บุญทั้งหลายย่อมเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า  
อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย ปัญจก-ฉักกนิบาต : กาลทานสูตร



## ผีสิงพระ

ครั้งนั้น พระมหาโมคคัลลานะจงกรมอยู่ในที่แจ้ง ถูกมาร (ผี, อมนุษย์) ผู้ลามกเข้าไปในท้องในไส้ ได้มีความคิดว่า “ท้องเราเหมือนมีก้อนหินหนัก ๆ และเป็นเช่นกะทอ (ตะกร้าไม้ไผ่สาน) อันเต็มไปด้วยถั่วหมัก เพราะเหตุอะไรหนอ” จึงลงจากจงกรมแล้ว เข้าไปสู่วิหาร นั่งอยู่บนอาสนะที่ปูไว้ ครั้นนั่งแล้ว ได้สำรวจหา มารผู้ลามก (ผี) ด้วยอุบายอันแยบคายเฉพาะตน

พระมหาโมคคัลลานะได้เห็นมารผู้ลามก (ผี) เข้าไปในท้องในไส้แล้ว จึงกล่าวว่า “มารผู้ลามก ท่านจงออกมา อย่าเบียดเบียน พระตถาคตเจ้า และสาวกของพระตถาคตเจ้าเลย การเบียดเบียนนั้น อย่าได้มีเพื่อโทษ ไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์แก่ท่านตลอดกาลนาน” (จากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ หน้า ๔๖๕)

## อมนุษย์ทำร้ายพระ

สมัยนั้น ยักษ์สองสหายออกจากทิศอุดรไปยังทิศทักษิณ ด้วยกิจบางอย่าง ได้เห็นพระสารีบุตรผู้ปลงผมเสร็จใหม่ นั่งอยู่กลางแจ้งในคืนเดือนหงาย ยักษ์ตนหนึ่งได้กล่าวกะยักษ์ผู้เป็นสหายว่า “สหาย เราจะประหาร (ทุบตี) ที่ศีรษะของสมณะรูปนี้” เมื่อยักษ์นั้นกล่าวอย่างนี้แล้ว ยักษ์ผู้เป็นสหายได้กล่าวห้ามปรามว่า “อย่าเลยสหาย ท่านอย่าทำร้ายสมณะเลย สมณะรูปนี้มีคุณยังมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก”



แม้ครั้งที่ ๒ ยักษ์ตนนั้นก็ได้กล่าวกับสหายว่า “ดูก่อนสหาย เราจะประหาร (ทุบตี) ที่ศีรษะของสมณะนี้” แต่ยักษ์ผู้เป็นสหาย ก็ได้ห้ามปรามว่า “อย่าเลยสหาย! ท่านอย่าประหารสมณะเลย สมณะรูปนั้นมีคุณยิ่ง มีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก”

ลำดับนั้น ยักษ์ตนนั้นไม่เชื่อฟังผู้เป็นสหาย ได้ลงมือประหาร (ทุบตี) ที่ศีรษะของพระสารีบุตรเถระ ยักษ์ตนนั้นสามารถทุบพญาช้างที่สูง ๗ ศอก หรือ ๘ ศอกให้จมลงดินไปก็ได้ หรือสามารถทุบทำลายยอดภูเขาใหญ่ก็ได้ ทันใดนั้น ยักษ์ได้กล่าวว่า “เราย่อมเร่าร้อน” พลันก็ได้ตกลงไปสู่นรกใหญ่ในที่นั่นเอง

พระมหาโมคคัลลานะได้เห็นยักษ์นั้นทุบตีศีรษะของพระสารีบุตรด้วยจักษุทิพย์ อันบริสุทธิ์ล่วงจักษุของมนุษย์ จึงเข้าไปหาท่านพระสารีบุตร และถามว่า “ท่านอาวุโส พอดทนได้หรือ พอยังอัตภาพให้เป็นไปได้หรือ ทุกข์อะไร ๆ ไม่มีหรือ”

พระสารีบุตรตอบว่า “ท่านโมคคัลลานะ ผมพอดทนได้ พอยังอัตภาพให้เป็นไปได้ แต่ผมรู้สึกเจ็บที่ศีรษะนิดหน่อย” (เจ็บศีรษะเพราะถูกยักษ์ตี)

(จากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๔๔ หน้า ๔๒๕)



## สิ่งศักดิ์สิทธิ์ในบ้าน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุตรในตระกูลใด บุชามารดาและบิดาในเรือนของตน ตระกูลนั้นชื่อว่า มี “พรหม” มี “บุรพเทวดา” มี “บุรพาจารย์” มี “อาหุเนยยบุคคล” (บุคคลผู้ควรแก่การทำบุญ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คำว่า พรหม เป็นชื่อของมารดาและบิดา คำว่า บุรพเทวดา เป็นชื่อของมารดาและบิดา คำว่า บุรพาจารย์ เป็นชื่อของมารดาและบิดา คำว่า อาหุเนยยบุคคล เป็นชื่อของมารดาและบิดา  
ข้อนั้นเพราะเหตุไร

เพราะมารดาและบิดาเป็นผู้มีอุปการะมาก เป็นผู้ถนอมเลี้ยง เป็นผู้แสดงโลกนี้แก่บุตร

เราตถาคตกล่าวว่่า มารดาและบิดาเป็นพรหม เป็นบุรพาจารย์ เป็นอาหุเนยยบุคคลของบุตร เพราะเป็นผู้อนุเคราะห์บุตร เพราะเหตุนั้น บัณฑิตพึงนอบน้อม และพึงสักการะมารดาและบิดา ทั้งสองด้วยข้าว น้ำ ที่นอน ผ้า การอาบน้ำให้ และการล้างเท้า การขัดสี บัณฑิตทั้งหลายย่อมสรรเสริญบุคคลนั้นในโลกนี้ทีเดียว เพราะการปฏิบัติในมารดาและบิดา บุคคลนั้นตายไปแล้ว ย่อมบันเทิงในสวรรค์ (จากพระไตรปิฎก เล่มที่ ๔๔ หน้า ๖๖๘)



## ผู้กล่าวต่อพระพุทธเจ้า... ตกนรก

“ดูก่อนสารีบุตร ผู้ใดแล้วว่กล่าวเรา ผู้รู้้อยู่อย่างนี้ ผู้เห็นอยู่อย่างนี้ว่า ธรรมอันยิ่งของมนุษย์ที่เป็นญาณทัสสนะอันวิเศษ (ทั้งรู้ ทั้งเห็น) พอแก่ความเป็นอริยะของพระสมณโคดมนั้น ไม่มี พระสมณโคดมทรงแสดงธรรมที่ประมวลมาด้วยความตริกที่ไตร่ตรองด้วยการคั่นคิด แจ่มแจ้งได้เอง

ดูก่อนสารีบุตร ผู้นั้นไม่ละการว่กล่าวนั้นเสีย ไม่ละความคิดนั้นเสีย ไม่สละศึนทิจุณินั้นเสีย ก็เที่ยงแท้ที่จะตกนรก” (ผู้ที่บอว่บาบไม่มี บุญไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี เปรตผีไม่มี นิพพานไม่มี ก็เข้าข่ายนี้ด้วย)

อ้างอิงจาก : มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก : มหาสีหนาทสูตร

## พระพุทธเจ้ารังเกียจอิทธิปาฏิหาริย์

“ดูก่อนเกวัญภูว ิทธิปาฏิหาริย์เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ยอมแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนรวมร่างเป็นคนเดียวก็ได้ ทำให้ปรากฏก็ได้ ทำให้หายไปก็ได้ ทะลุกำแพง ทะลุเขาไปก็ได้ ไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้น ดำลงในแผ่นดินเหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แยกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ นั่งบัลลังก์เหาะไปในอากาศเหมือนนกก็ได้ ลูบคลำพระจันทร์พระอาทิตย์ซึ่งมีฤทธิ์ มีอานุภาพมากก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปถึงพรหมโลกก็ได้



คนผู้มีศรัทธาเลื่อมใสบางคน เห็นภิกษุผู้นั้นแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวทำให้เป็นหลายคนก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้ คนผู้ที่มีศรัทธาเลื่อมใสคนนั้นจะบอกแก่คนที่ไม่มีศรัทธาไม่เลื่อมใสคนใดคนหนึ่งว่า “พ่อมหาจำเริญ น้าอัศจรรย์จริงหนอ น้าพิศวงจริงหนอ ความที่สมณะมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก ข้าพเจ้าได้เห็นภิกษุรูปโน้นแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คนเดียวทำให้เป็นหลายคนก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปตลอดพรหมโลกก็ได้” คนไม่มีศรัทธา ไม่เลื่อมใส จะฟังกล่าวกับคนที่มีศรัทธาเลื่อมใสอย่างนี้ว่า “นี่แน่พ่อคุณ มีวิชาอยู่อย่างหนึ่งชื่อว่า คันธาริ ภิกษุผู้นั้นแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่างด้วยวิชาชื่อว่า คันธาริ”

“ดูก่อนเกวัญภูจะ ท่านสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน คนผู้ไม่มีศรัทธา ไม่มีความเลื่อมใสคนนั้น จะฟังกล่าวอย่างนั้นกับคนผู้ที่มีศรัทธา มีความเลื่อมใสคนนั้นบ้างไหม”

“ฟังกล่าว พระเจ้าข้า”

“ดูก่อนเกวัญภูจะ เราเห็นโทษในอิทธิปาฏิหาริย์อย่างนี้แหละ จึงอึดอัด ระอา รังเกียจอิทธิปาฏิหาริย์”

อ้างอิงจาก : ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค : เกวัญภูสูตร



## มารเนอร์มิตพระพุทธรูปหลอกให้คนนับถือ

อุบาสกชื่อสุระฟังพระธรรมเทศนาของพระศาสดาแล้วเป็นพระโสดาบัน ได้กลับไปเรือน คราวนั้นมารได้แปลงร่างเป็นเหมือนพระพุทธรูป ผู้ประกอบด้วยลักษณะประเสริฐ ๓๒ ประการ ยืนอยู่ที่ประตูเรือน แล้วกล่าวออกไปว่า “พระศาสดาเสด็จมา”

สุระอุบาสกคิดว่า เราฟังธรรมในสำนักของพระศาสดามาเดี๋ยวนี้เอง อะไรหนอจะเกิดขึ้น แล้วจึงเข้าไปหา พร้อมใจด้วยความสำคัญว่าเป็นพระศาสดา

มาร (ในร่างที่แปลงเป็นพระพุทธรูป) กล่าวว่า “อัมพัญฐะ คำที่เรากล่าวแก่ท่านว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญูณไม่เที่ยง คำเหล่านั้นเรากล่าวผิดไป เพราะยังไม่พิจารณาจึงกล่าวคำนั้นไป ฉะนั้นเธอจงถือเอาว่า รูปเที่ยง เวทนาเที่ยง สัญญาเที่ยง สังขารเที่ยง วิญญูณเที่ยง ดังนี้เถิด”

สุระอุบาสกคิดว่า “ข้อที่พระพุทธรูปทั้งหลายไม่พิจารณา ไม่ทำการตรวจตราอย่างประจักษ์แจ้งแล้ว ฟังตรัสอะไรไปนั้น ไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้ มารนี้มาเพื่อมุ่งทำลายเราอย่างแน่นอน”

สุระอุบาสกจึงพูดกับมารนั้นว่า “ท่านเป็นมารใช่ไหม” มารนั้นไม่อาจพูดคำเท็จได้ จึงยอมรับว่า “ใช่ เราเป็นมาร”



อุบาสก : เพราะเหตุไรท่านจึงทำเช่นนี้

มาร : เรามาเพื่อทำศรัทธาของท่านให้หวั่นไหว

อ้างอิงจาก : อรรถกถา ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค : อัคคัญญสูตร

## ภิกษุผู้ไม่นับถือและนับถือพระพุทธเจ้า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่าใดหลอกลวง ตี้อริ้น  
พล่ามเพื่อ ไว้ตัว เยอหยิ่ง ใจไม่มั่น ภิกษุเหล่านั้นนับว่า ไม่นับถือ  
เรา และชื่อว่า ออกไปนอกพระธรรมวินัยนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นย่อม  
ไม่ถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในพระธรรมวินัยนี้

ส่วนภิกษุเหล่าใดไม่หลอกลวง ไม่พล่ามเพื่อ ไม่ตี้อริ้น  
ฉลาด ใจมั่นคงดี ภิกษุเหล่านั้นนับว่านับถือเรา และไม่ออกไป  
นอกพระธรรมวินัยนี้ ภิกษุเหล่านั้นย่อมถึงความเจริญงอกงาม  
ไพบูลย์ในพระธรรมวินัยนี้

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต : กุสุสูตร

พวกเราชาวพุทธเห็นพระภิกษุที่เหน็ดเหนื่อยดีไปเสียทั้งหมด  
ไม่ได้พิจารณาถึงความประพฤตินี้ไม่ถูกต้องตามหลักคำสอน  
ทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับพระภิกษุที่พระพุทธเจ้าทรงดำหนิ ได้รับผล  
เป็นบาป เราชาวพุทธควรเลือกเคารพนับถือให้ถูกต้องด้วย  
เพื่อจะได้ไม่เกิดผลบาปแก่ตน





## ไม่ให้ฟังใคร แต่ให้ฟังธรรมะ

วัสสการพราหมณ์ : ข้าแต่ท่านอานนท์ เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จล่องลับไปแล้ว มีพระเถระจำนวนหลายรูป แต่จะมีสักกรุปหนึ่งใหม่ ที่สงฆ์ประกาศแต่งตั้งไว้ให้เป็นที่ฟังสำหรับเรา ซึ่งพระคุณเจ้าทั้งหลายจะฟังเข้าไปหาได้

พระอานนท์ : พราหมณ์ ไม่มีภิกษุเถระแม่สักกรุปหนึ่งที่สงฆ์ประกาศแต่งตั้งไว้ จักเป็นที่ฟังอาศัยของเราทั้งหลาย หลังจากทีพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จล่องลับไปแล้ว

วัสสการพราหมณ์ : ท่านอานนท์ เมื่อไม่มีที่ฟังพาอาศัยอย่างนี้ อะไรเล่าจะเป็นเหตุแห่งความสามัคคีกันโดยธรรม

พระอานนท์ : พราหมณ์ พวกอาตมาภาพมีธรรมเป็นที่ฟังอาศัย มิใช่ไม่มีที่ฟังอาศัยเลย พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ทรงรู้ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธะ ทรงบัญญัติสิกขาบทแก่ภิกษุทั้งหลาย ทรงแสดงปาฏิโมกข์แก่ภิกษุทั้งหลายทุก ๆ วันอุโบสถ พวกอาตมาภาพที่มีอยู่นั้น จะเข้าอาศัยอาวาสแห่งหนึ่งอยู่ ทุก ๆ รูปจะประชุมร่วมกัน และจะนิมนต์ภิกษุรูปที่ทรงจำพระปาฏิโมกข์ได้ ให้สวดประกาศ ขณะที่ประกาศอยู่ หากมีภิกษุผู้ต้องอาบัติ คือ ล่วงละเมิดสิกขาบทข้อใด ภิกษุนั้นจะต้องแสดง



โทษที่ล่วงละเมิดนั้น เพราะฉะนั้นเป็นอันว่า พวกอาตมาภาพ  
มิได้ทำตามคำสั่งของภิกษุรูปใด แต่ทำตามธรรมวินัยที่พระองค์  
ทรงบัญญัติไว้

อ้างอิงจาก : มัชฌิมนิคาย อุปริปัณณาสก์ : โคปกโมคคัลลานสูตร

## การบูชาที่ถูกต้อง (สามารถดำรงศาสนาไว้ได้)

“คุณอนานนท์ บริษัท ๔ มี ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก หรือ  
อุบาสิกา ทำการสักการะ เคารพนับถือ บูชานอบน้อมเราผู้ชื่อว่า  
ตถาคต ด้วยด้วยเครื่องสักการะใดก็ตาม ไม่เชื่อว่าได้บูชาแล้ว  
ส่วนผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ประพฤติตาม  
ธรรมอยู่ ผู้นั้นย่อมเชื่อว่า ได้บูชาเราอย่างยิ่ง เพราะเหตุนั้นแหละ  
อนานนท์ พวกเธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้ปฏิบัติธรรม  
สมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบ ประพฤติตามธรรมอยู่”

คุณอนานนท์ เราตถาคตหมอบอยู่แทบบาทมูลของ  
พระพุทธเจ้าพระนามว่า ทีปังกร ประชุมธรรม ๘ ประการ  
เมื่อจะกระทำอภินิหาร มิใช่กระทำเพื่อประโยชน์แก่การได้รับ  
พวงมาลัย ของหอม และดุริยางค์สังคีต มิใช่บำเพ็ญบารมีทั้งหลาย  
เพื่อประโยชน์แก่การได้สิ่งเหล่านั้น เพราะฉะนั้น การที่เขาบูชา  
อย่างนี้ ไม่เชื่อว่าเป็นการบูชาตถาคตเลย”



อามิสบูชา (การบูชาด้วยวัตถุ) เป็นสิ่งที่ไม่สามารถจะดำรง  
พระศาสนาแม้ในวันหนึ่ง หรือแม้ชั่วตีมีข้าวยาคุครั้งหนึ่ง วิหาร  
หนึ่งพันแห่ง เช่น มหาวิหาร หรือเจดีย์หนึ่งพันองค์ เช่น มหาเจดีย์  
ก็ดำรงพระศาสนาไว้ไม่ได้ บุญที่ผู้ใดทำไว้ ก็เป็นของผู้นั้นผู้เดียว  
ส่วนการปฏิบัติชอบ จึงจะได้ชื่อว่า เป็นการบูชาที่สมควรแก่  
พระตถาคต เป็นความจริงที่การปฏิบัติบูชานั้นชื่อว่า เป็นการดำรง  
การปฏิบัติ และสามารถดำรงศาสนาไว้ได้

อ้างอิงจาก : อรรถกถา ทีฆนิกาย มหาวรรค : มหาปรินิพพานสูตร

## พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะการบูชา

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีความรักใคร่ในเรา พึงเป็นเหมือนกับ  
ภรรยาภิกษุนี้แหละ แท้จริงภิกษุทั้งหลาย เมื่อทำการบูชา  
ด้วยดอกไม้ มาลัยและของหอม เป็นต้น ไม่ชื่อว่าเป็นการบูชา  
เรา ผู้ที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมเท่านั้น จึงชื่อว่าเป็นการบูชาเรา” แล้ว  
ตรัสพระคาถานี้ว่า

ธมมาราโม ธมมรโต           ธมมံ อนุวิจินตยੰ  
ธมมံ อนุสฺสรั ภิกฺขุ           สทฺธมฺมา น ปริหายติ.

ภิกษุมีธรรมเป็นที่มายินดี ยินดีแล้วในธรรม  
ใคร่ครวญอยู่ซึ่งธรรม ระลึกถึงธรรมอยู่ ย่อม  
ไม่เสื่อมจากพระสัทธรรม

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท : พระธรรมารามเถรวัตถุ



## คุณลักษณะแห่งความเป็นเถระ (คนพาล / บัณฑิต)

ภิกษุทั้งหลาย เราเห็นว่าท่านเหล่านี้ไม่รู้จักความเป็นเถระ (ไม่รู้ธรรมอันทำให้เป็นผู้หลักผู้ใหญ่) บุคคลแม้หากเป็นผู้เฒ่าอายุถึง ๘๐ ปี ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี ก็ตาม แต่เป็นผู้กล่าวไม่ถูกกาลเทศะ (อกาลวาที) พูดสิ่งที่ไม่เป็นจริง (อภูตวาที) พูดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ (อนตถวาที) พูดสิ่งที่ไม่เป็นธรรม (อธมฺมวาที) พูดสิ่งที่ไม่เป็นวินัย (อวินยวาที) กล่าวถ้อยคำอันไม่น่าจดจำพร่ำเพรื่อ เพื่อเจ้อ บุคคลนั้นชื่อว่า เป็นเถระพาล (ผู้หลักผู้ใหญ่พาล)

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลแม้หากเป็นวัยรุ่นหรือวัยหนุ่ม แต่ว่าเป็นผู้กล่าวถูกกาลเทศะ (กาลวาที) พูดสิ่งที่เป็นความจริง (ภูตวาที) พูดสิ่งเป็นประโยชน์ (อตถวาที) พูดเป็นธรรม (ธมฺมวาที) พูดอย่างถูกต้องตามแบบแผน (วินยวาที) กล่าวถ้อยคำที่น่าจดจำไม่พร่ำเพรื่อ ไม่เพื่อเจ้อ อ้างอิงได้ มีขอบเขต บุคคลนั้นนับได้ว่าเป็นเถระบัณฑิต (ผู้หลักผู้ใหญ่ฉลาด)

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต : ทุติยอุรุเวลสูตร



## เถระที่ห้ามคบด้วย

“ดูก่อนกัสสปะ ถ้าภิกษุผู้เป็นพระเถระ (พระที่มีอายุพรรษา มากกว่า ๑๐ พรรษาขึ้นไป) ภิกษุผู้เป็นมัชฌิมะ (พระที่มีอายุพรรษา ๕-๑๐ พรรษา) หรือภิกษุผู้เป็นนวกะ (พระที่มีอายุพรรษา ๑-๕ พรรษา) เป็นผู้ไม่ใฝ่ศึกษา ไม่กล่าวคุณแห่งการศึกษา ไม่ชักชวน ภิกษุอื่นให้ใฝ่ศึกษา ไม่ยกย่องภิกษุที่สนใจในการศึกษาในวัย หรือเวลาที่สมควร

กัสสปะ เราไม่สรรเสริญภิกษุผู้เป็นพระเถระ ผู้เป็นมัชฌิมะ หรือผู้เป็นนวกะนั้นเลย เพราะเหตุใด

เพราะเมื่อภิกษุอื่น ๆ รู้ว่าพระศาสดาสรรเสริญภิกษุรูปนั้นก็พากันคบภิกษุรูปนั้น ภิกษุเหล่าใดคบภิกษุรูปนั้น ก็จะเอาเป็นเยี่ยงอย่าง (ทิฏฐานุคต) ทำให้ไม่เกิดประโยชน์ เป็นทุกข์ไปอีกนาน”  
อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต : ปังกธาสูตร

## รับศีลแล้วเรียนกัมมัฏฐาน

ธิดาของพราหมณ์นั้นรับสรณคมน์ แล้วสมาทานศีล ถามอุบาสกว่า “ยังมีกิจที่ควรทำยิ่งกว่านี้อีกไหม”

อุบาสกนั้นเข้าใจนาง รู้ว่านางคงมีอุปนิสัย (เคยปฏิบัติมาแล้ว ในกาลก่อน) จึงบอกกัมมัฏฐาน คือ อากาโร ๓๒ ให้นางคลาย



ความรักในกายก่อน แล้วให้สลัดใจด้วยธรรมกถาที่ประกอบด้วย ไตรลักษณ์ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น แล้วบอกแนวทางการเจริญ วิปัสสนาให้ไปปฏิบัติ

ธิดาของพราหมณ์ใส่ใจทุกคำที่อุบาสกนั้นสอนไว้ มีจิตมั่นคง ในการพิจารณาตามอาการ ๓๒ จนเป็นปฏิกุศลสัญญา เริ่มกำหนด วิปัสสนาได้ เพราะมีอุปนิสัยพร้อม ไม่นานนักก็ตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล อัจฉริยจาก : ชุททกนิกาย วิมานวัตถุ : เรื่องเปสการียวิมาน

## ไม่จำเป็นต้องรับศีลจากพระ

สมัยหนึ่ง มีอุบาสกรู้แจ่มแจ้งคำสอนของพระศาสดา ได้ยิน พราหมณ์สองแม่ลูกคุยกัน จึงเดินเข้าไปหา

ธิดาของนางพราหมณี กล่าวกับอุบาสกผู้นั้นว่า “ท่าน อุบาสก เดียวนี้กุลบุตรจำนวนมากสละทรัพย์สิน แล้วพากัน ออกบวชในสำนักของพระศากยเจ้า กุลบุตรเหล่านั้นเห็นประโยชน์ อะไรหนอ จึงพากันออกบวช”

อุบาสกฟังคำนั้นแล้วกล่าวว่า “เพราะเห็นโทษในกาม ทั้งหลาย เห็นอานิสงส์ในการออกบวช” แล้วจึงอธิบายขยายความ ตามกำลังความรู้ของตน พรรณนาคุณของพระรัตนตรัย และ อานิสงส์ของการรักษาศีล ๕ ทั้งปัจจุบันและอนาคต



ธิดาของพราหมณ์ จึงถามอุบาสกนั้นว่า “หากเราสามารถ  
ตั้งอยู่ในสรวงคมน์ และรักษาศีล จะได้รับอานิสงส์ตามที่ท่านกล่าว  
ได้จริงหรือไม่”

อุบาสกนั้นกล่าวว่า “ทำไมจะไม่ได้เล่า เพราะธรรมเหล่านี้  
พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้แก่คนทั่วไป” แล้วได้บอกสรวงคมน์  
และศีล ๕ แก่นางธิดาของพราหมณ์

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ : เรื่องเปสการีวิมาน

## สมาธิเพื่อสติสัมปชัญญะ

ก็สมาธิภาวนาที่เจริญ กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อ  
สติสัมปชัญญะเป็นไหน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ เวทนาตั้งอยู่  
ก็รู้ เวทนาดับไป ก็รู้ สัญญาเกิดขึ้น ก็รู้ วิตกดับไป ก็รู้ นี่คือสมาธิ-  
ภาวนาที่เจริญ กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ  
อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต : สมาธิภาวนาสูต



## สมาธิเพื่อความสิ้นอาสวะ

ก็สมาธิภาวนาที่เจริญ กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะเป็นไหน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาดูเนื่อง ๆ ซึ่งความเกิดและความเสื่อมในอุปาทานชั้น ๕ ว่า

- รูปเป็นอย่างไร ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างไร ความดับไปแห่งรูปเป็นอย่างไร

- เวทนาเป็นอย่างไร ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นอย่างไร ความดับไปแห่งเวทนาเป็นอย่างไร

- สัญญาเป็นอย่างไร ความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นอย่างไร ความดับไปแห่งสัญญาเป็นอย่างไร

- สังขารเป็นอย่างไร ความเกิดขึ้นแห่งสังขารเป็นอย่างไร ความดับไปแห่งสังขารเป็นอย่างไร

- วิญญาณเป็นอย่างไร ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร ความดับไปแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร

นี่คือสมาธิภาวนาที่เจริญให้มาก กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต : สมาธิภาวนาสูต





## การเลือกให้ทาน

ลำดับนั้น เทวดาตนอื่นได้เปล่งอุทานในสำนักของพระผู้มี-  
พระภาคเจ้าว่า ข้าแต่พระองค์ผู้ไม่มีทุกข์ ทานที่ให้แก่บุคคล  
ผู้มีธรรมอันได้แล้ว (ผู้บรรลุธรรม) เป็นการดี

อนึ่ง การรู้จักเลือกให้ทานแก่บุคคล ยิ่งเป็นการดี พระสุคต  
ทรงสรรเสริญแล้ว

บทว่า วิเจยฺย ทานํ แปลว่า ทานที่บุคคลเลือกให้ นั้น  
มี ๒ อย่าง คือ

๑. ทักขิณา (ของทำบุญ) คือ การเลือกสิ่งของที่ประณีต
๒. ทักขิณฺเณยบุคคล (บุคคลผู้ควรรับของทำบุญ) ได้แก่ บุคคล  
ผู้มีศีล ผู้ประพฤดิธรรม ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

นางเปรตกล่าวกับอุบาสกชื่อนันทิเสน ว่า :-

“ถึงทีจะให้ผ้าแก่ดิฉันด้วยมือของพี่เอง ก็ไม่เกิดประโยชน์  
แก่ดิฉันแต่อย่างใด ขอให้พี่จงถวายข้าวและน้ำแก่ภิกษุผู้สมบูรณ์  
ด้วยศีล ผู้ปราศจากราคะ ผู้เป็นพหูสูต ให้อิม แล้วอุทิศส่วนบุญ  
ให้ดิฉัน เมื่อพี่ทำอย่างนั้นแล้ว ดิฉันจักมีความสุข และสำเร็จ  
ในความปรารถนาทั้งปวง”

อ้างอิงจาก : สังยุตตนิกาย สคาถวรรค เทวดาสังยุต : สารุสูตรที่ ๓



## ความต้องการของเปรต

ภิกษุรูปหนึ่งได้ขออาหารบิณฑบาตจากภิกษุรูปอื่น โดยกล่าวว่า “ผมจักทำสังฆทานเพื่ออนุเคราะห์หมู่ญาติ จึงขออาหารที่ท่านบิณฑบาตได้มา”

ภิกษุเหล่านั้นได้ถวายอาหารบิณฑบาตแก่พระเถระ พระเถระจึงนิมนต์สงฆ์ แล้วถวายสังฆทาน พร้อมกับอุทิศส่วนกุศลไปให้มารดาบิดาและพี่ชาย โดยตั้งใจอุทิศบุญว่า “ขอผลทานนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของเรา ขอญาติทั้งหลายจงมีความสุขเถิด”

ในขณะนั้นเอง อาหารอันประณีตหลายอย่างเกิดขึ้นแก่เปรตเหล่านั้น หลังจากนั้นเปรตผู้เป็นพี่ชายมีผิวพรรณดี มีกำลังมีความสุข ได้ไปแสดงตนแก่พระเถระแล้วกล่าวว่า “พระคุณเจ้าครับ พวกผมได้รับอาหารเป็นจำนวนมากแล้ว แต่พวกผมยังไม่มีเครื่องนุ่งห่มเลย ขอพระคุณเจ้าโปรดให้ผ้านุ่งห่มแก่พวกผมด้วยเถิด”

พระเถระเลือกเก็บผ้าจากกองขยะ นำมาทำจีวรถวายสงฆ์ผู้มาจากทิศทั้งสี่ แล้วจึงอุทิศส่วนกุศลไปให้มารดาบิดาและพี่ชาย โดยตั้งใจอุทิศบุญว่า “ขอผลทานนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายขอพวกญาติของเราจงมีความสุขเถิด”



ในขณะที่อุทิศส่วนบุญ ผ้าได้เกิดขึ้นแก่พวกเปรต เมื่อเปรตเหล่านั้นนุ่งห่มผ้าเรียบร้อยแล้ว จึงมาแสดงตนแก่พระเถระกล่าวว่า “พระคุณเจ้าครับ พวกผมมีผิวพรรณดีมีเรี่ยวแรงมีความสุข มีผ้านุ่งผ้าห่มมากกว่าผ้าที่มีในแคว้นของพระเจ้านั้นนทรราช ผ้านุ่งผ้าห่มของพวกผมไพบูลย์และมีค่า แขนงอยู่ในอากาศ พวกผมเลือกนุ่งห่มแต่ผืนที่พอใจ ขอท่านโปรดให้บ้านเรือนแก่พวกผมเถิด”

พระเถระสร้างกุฏิมุงด้วยใบไม้ ถวายสงฆ์ผู้มาจากทิศทั้งสี่ แล้วอุทิศส่วนกุศลให้มารดา บิดาและพี่ชาย โดยตั้งใจอุทิศบุญว่า “ขอบุญจากการถวายกุฏินี้จงสำเร็จแก่ญาติของเรา เมื่อได้รับผลบุญแล้ว ขอจงมีความสุขเถิด”

ในขณะที่อุทิศส่วนบุญ บ้านเรือนทั้งหลายก็ได้ปรากฏขึ้นแก่เปรตเหล่านั้น “เรือนของพวกเราในเปตโลกนี้ ไม่เหมือนกับเรือนในมนุษยโลก เพราะมีความงามรุ่งเรืองสว่างไสวไปทั่วทั้ง ๘ ทิศ เหมือนเรือนในเทวโลก แต่พวกเรายังไม่มีน้ำดื่ม ขอท่านโปรดให้น้ำดื่มแก่พวกเราด้วยเถิด “

พระเถระจึงตักน้ำเต็มคนโท ถวายสงฆ์ผู้มาจากทิศทั้งสี่ แล้วอุทิศส่วนกุศลให้แก่มารดาบิดาและพี่ชาย โดยตั้งใจอุทิศบุญว่า “ขอผลทานนี้จงสำเร็จแก่พวกญาติของเรา เมื่อได้รับผลบุญแล้ว จงมีความสุขเถิด”



ในขณะที่อุทิศบุญนั้น สระโบกขรณีกว้างได้ปรากฏขึ้น มีความลึก มีท่าราบเรียบดี น้ำเย็นมีกลิ่นหอม หาทີเปรียมิได้ ดารดาชด้วยกอบทุมและอุบล เต็มไปด้วยละอองเกสรบัวอันร่วงหล่น บนวารี เมื่อเหล่าเปรตได้อาบน้ำ และดื่มน้ำในสระนั้นแล้ว จึงไป แสดงตนแก่พระเถระ พร้อมกล่าวว่า “พระคุณเจ้าครับ น้ำดื่ม ของพวกผมมากเพียงพอแล้ว บาบได้ส่งผลเป็นทุกข์แก่พวกผม ในคราวที่ต้องไปในที่ ๆ มีก้อนกรวดและหน่อหญ้าคา ขอท่านโปรด ให้พวกเราได้ยานอย่างใดอย่างหนึ่งเถิด”

พระเถระได้รองเท้ามา ถวายแต่สงฆ์ผู้มาจากทิศทั้ง ๔ แล้ว อุทิศส่วนกุศลให้มารดาบิดาและพี่ชายว่า “ขอผลทานนี้จงสำเร็จ แก่ญาติของเรา ขอญาติของเราจงมีความสุขเถิด”

ในขณะที่อุทิศบุญนั้น พวกเปรตได้พากันมาแสดงตน พร้อมรถ แล้วกล่าวว่า “พระคุณเจ้า ท่านอนุเคราะห์พวกผมด้วยการให้ข้าว ฝ้านุ่ง ผ้าห่ม บ้านเรือน น้ำดื่ม และยาน เพราะฉะนั้น พวกผมจึงมาไหว้ (ขอบคุณ) ท่านผู้เป็นภิกษุมีความกรุณาในโลก”

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย วิมาน-เปตวัตถุ เถร-เถรีคาถา

: สานุวาสีเถรเปตวัตถุ



## การอารักขาของเทวดา

พึงอุทิศบุญจากการถวายปัจจัยสี่แด่สงฆ์ โดยให้ส่วนบุญแก่เทวดาประจำเรือน

บทว่า ปุชิตา ปุชยन्ตุ ความว่า เทวดาย่อมอารักขาด้วยดี ด้วยสิ่งว่า ผู้คนเหล่านี้แม้ไม่ใช่ญาติของเรา ก็ยังให้ส่วนบุญแก่พวกเราถึงปานนี้ เพราะฉะนั้น พวกท่านจงจัดการอารักขาด้วยดี

บทว่า มานิตา มานยन्ตุ ความว่า เทวดาทั้งหลายที่ผู้คนทั่วไปนับถือด้วยการทำพิธีกรรม (อุทิศบุญ) ตามเวลาอันควร ผู้คนเหล่านี้แม้มิใช่ญาติของพวกเรา ก็ยังทำพิธีกรรมแก่พวกเราในช่วงสี่เดือนหกเดือน ดังนั้น จงกำจัดอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับพวกเขาด้วย

บทว่า ตโต น ได้แก่ เทวดาย่อมอนุเคราะห์ผู้เป็นบัณฑิตตั้งแต่ได้รับส่วนบุญ

บทว่า โอรส ได้แก่ วางไว้ที่อก ให้เจริญเติบโต อธิบายว่า เทวดาย่อมให้การอนุเคราะห์แก่ผู้ที่ให้ส่วนบุญ เหมือนมารดาอนุเคราะห์บุตรผู้เกิดแต่อก พยายามกำจัดอันตรายที่จะเกิดขึ้นด้วยอ้างอิงจาก : ฑิฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร

: ปาฐลิตฺตตฺนคฺรมาปนวณฺณา





การกล่าวโทษ  
ที่ไม่มีคามผิดเลย ก็คือ...

# โทษการเกิด

จารุวณฺโณ ภิกฺขุ

จารุวณฺโณ ภิกฺขุ (พระอาจารย์ต้น)

## เทวดาสถิตที่ดิน

“อาณนทฺ์ ตอนนโกลั้สว่าง เรา (ตถาคต) ลุกขึ้น เล็งทิพยจักขุ อันบริสุทธีล่งวิสัยของมนุษย์ เห็นเทวดาจำนวนมากกำลังจะเข้า ครอบครองที่ดินในตำบลบ้านปาฐลิ คือ ฦ ดินแดนที่เหล่าเทวดา ผู้มีศักดิ์สูงเข้าครอบครอง พวกเจ้าและราชมหาอำมาตย์ผู้มีศักดิ์สูง ต่างก็น้อมจิต เพื่อสร้างปราสาทนิเวศน์ลงในที่นั้น

ส่วนดินแดนที่เทวดามีศักดิ์ชั้นกลางเข้าครอบครอง พวกเจ้า และราชมหาอำมาตย์ผู้มีศักดิ์ชั้นกลาง ต่างก็น้อมจิตเพื่อสร้าง ปราสาทนิเวศน์ลง ฦ ที่นั้น

ส่วนดินแดนที่เทวดามีศักดิ์ชั้นต่ำเข้าครอบครอง พวกเจ้า และราชมหาอำมาตย์ผู้มีศักดิ์ชั้นต่ำ ต่างก็น้อมจิตเพื่อสร้าง ปราสาทนิเวศน์ลง ฦ ที่นั้น”

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุโมทนาแก่วัสสการและสุนิธ- มหาอำมาตย์นั้นด้วยพระคาถาเหล่านั้นว่า บัณฑิตอยู่ในสถานที่ใด ดูแลท่านผู้มีศีล ผู้สำรวม ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ในสถานที่นั้น และได้อุทิศส่วนบุญแก่เหล่าเทพยดาผู้สถิตในสถานที่นั้น เทพยดา เหล่านั้นย่อมบูชาตอบ บัณฑิตนับถือแล้ว ย่อมนับถือตอบบัณฑิต นั้น จากนั้นย่อมอนุเคราะห์บัณฑิตดุจมารดาอนุเคราะห์บุตรผู้เกิด



แต่อก ฉะนั้น คนที่เทพดาอนุเคราะห์แล้ว ย่อมพบเห็นแต่สิ่ง  
ที่เจริญทุกเมื่อ

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ : ปาฏลิกาปิฎก

## การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ไม่มีการสวดมนต์

เทพดาได้คล้อยตามาตย์เพื่อสร้างคฤหาสน์ในที่นั้น ๆ พอเขา  
ตอกหลักลงใน ๔ มุม เทพดาเหล่านั้นจึงเข้าสถิตพื้นที่

เทพดาผู้มีศรัทธาทำอย่างนั้นกับตระกูลผู้มีศรัทธา เทพดา  
ผู้ไม่มีศรัทธาก็ทำอย่างนั้นกับตระกูลผู้ไม่มีศรัทธา เพราะเหตุใด  
เพราะเทพดาผู้มีศรัทธามีความคิดว่า “คนทั้งหลายในโลกนี้  
เมื่อสร้างบ้านเรือนแล้ว ก็จะมีนิมนต์ภิกษุสงฆ์มากล่าวมงคล  
(ไม่ใช่สวด) เมื่อเป็นเช่นนั้น พวกเราก็จักได้เห็นผู้มีศีล ฟังธรรมกถา  
การแก้ปัญหาและอนุโมทนา ผู้คนให้ทานแล้วจักให้ส่วนบุญ  
แก่เรา”

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ : ปาฏลิกาปิฎก

## ความหมายของคำว่า ผ้าป่า (ผ้าบังสุกุลจีวร)

การทำบุญผ้าป่า ไม่ใช่การนำเงินจำนวนมากไปถวายพระ  
ถือเป็นการเข้าใจผิดอย่างมาก ผิดจากหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า





ซึ่งจะเกิดเป็นผลบาปแก่ผู้กระทำลงไป ควรทำให้ถูกต้องตาม พุทธบัญญัติ (ข้อที่พระพุทธเจ้าอนุญาตให้ทำและห้ามทำ) จะเกิด เป็นผลบุญมาก จึงได้ยกเรื่องราวมาแสดงให้ทราบความหมาย ของคำว่า “ผ้าป่า” อย่างถูกต้อง ดังนี้...

ชื่อว่า พิงธุจักบังสกุลจีวร (ผ้าป่าหรือผ้าเปื้อนฝุ่น) ได้แก่ ผ้าบังสกุล ๒๓ อย่าง คือ

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| ๑. ผ้าที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า                | ๒. ผ้าที่เขาทิ้งในตลาด         |
| ๓. ผ้าที่เขาทิ้งตามทางรถ                   | ๔. ผ้าที่เขาทิ้งในกองขยะ       |
| ๕. ผ้าเช็ดกรรมลทินของหญิงคลอดบุตร          |                                |
| ๖. ผ้าที่เขาทิ้งไว้ตามท่าอาบน้ำหรือท่าข้าม |                                |
| ๗. ผ้าที่เขาห่อคนตายไปป่าช้าแล้วนำกลับมา   |                                |
| ๘. ผ้าอาบน้ำ                               | ๙. ผ้าที่เทวดาถวาย             |
| ๑๐. ผ้าที่ถูกไฟไหม้แล้วเขาทิ้ง             | ๑๑. ผ้าที่โคเคี้ยวแล้วเขาทิ้ง  |
| ๑๒. ผ้าที่ปลวกกัดแล้วเขาทิ้ง               | ๑๓. ผ้าที่หนูกัดแล้วเขาทิ้ง    |
| ๑๔. ผ้าริมขาดแล้วเขาทิ้ง                   | ๑๕. ผ้าขาดชายแล้วเขาทิ้ง       |
| ๑๖. ผ้าที่เขาบูชาไว้ที่จอมปลวก             | ๑๗. ผ้าที่เขาทำเป็นธง          |
| ๑๘. ผ้าของภิกษุด้วยกัน                     | ๑๙. ผ้าที่คลื่นทะเลซัดขึ้นฝั่ง |
| ๒๐. ผ้าที่เขาทิ้งไว้ในที่ราชาภิเษก         | ๒๑. ผ้าที่ตกอยู่ในหนทาง        |
| ๒๒. ผ้าที่ถูกลมหอบไป                       | ๒๓. ผ้าสำเร็จด้วยฤทธิ์         |

อ้างอิงจาก : อรรถกถา อังคุตรนิกาย : อริยวังสุสูตร

## วัตถุแห่งกฐิน

ถามว่า ผ้ากฐินมีกี่อย่าง

ตอบว่า ผ้ากฐินมี ผ้าสังฆาฏิ หรือผ้าจีวร (อุตราสงค์) หรือผ้าสบง (อันตราวาสก)

กฐิน เป็นชื่อของเครื่องเย็บผ้าจีวรเพื่อเย็บเป็นผืน (สมัยพุทธกาลใช้สะดึงเป็นเครื่องเย็บ) พระภิกษุในคราวครั้งพุทธกาลถือเป็นกิจของสงฆ์ที่ต้องช่วยกันตัด เย็บและย้อมผ้าจีวร แล้วมอบถวายแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งภายในอาวาสนั้น ไม่ใช่การถวายเงินแก่พระภิกษุ จึงเป็นเรื่องผิดพลาดมากที่การทำบุญกฐินในยุคนี้ทำโดยรวบรวมเงินจำนวนมากแล้วนำไปถวายพระ

สิ่งของที่ควรถวายร่วมกับผ้ากฐิน คือ ด้าย เข็มเย็บผ้า จักรเย็บผ้า กรรไกร สีย้อมผ้า และอุปกรณ์เย็บผ้าอื่น ๆ ที่จำเป็น  
อ้างอิงจาก : พระวินัยปิฎก มหาวรรค : กฐินชั้นธกะ

## ผู้มีอุปการะมาก ๓ จำพวก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อาจารย์ ๓ นี้เป็นผู้มีอุปการะมาก  
แก่ศิษย์

อาจารย์ ๓ นี้คือใคร



คือ ศิษย์อาศัยอาจารย์ได้จึงได้ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ อาจารย์นี้เป็นผู้มีอุปการะมากแก่ศิษย์นี้

อนึ่งอีก ภิกษุทั้งหลาย ศิษย์อาศัยอาจารย์ได้จึงรู้ตามจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุเกิดทุกข์ นี้ความดับทุกข์ นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ อาจารย์นี้เป็นผู้มีอุปการะมากแก่ศิษย์นี้

อนึ่งอีก ภิกษุทั้งหลาย ศิษย์อาศัยอาจารย์ได้จึงกระทำ ให้แจ้ง เข้าถึงพร้อมซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะสิ้นอาสวะทั้งหลาย ด้วยความรู้ยิ่งด้วยตนเองในปัจจุบันนี้ อาจารย์นี้เป็นผู้มีอุปการะมากแก่ศิษย์นี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า บุคคลอื่นจะมีอุปการะมาก แก่ศิษย์นี้ จะทำการสนองคุณแก่อาจารย์ ๓ นี้ไม่ได้ง่ายเลย แต่เพียงด้วยการกราบ ลุกรับ ทำอัญชลี สามีจิกรรม (การกระทำ ด้วยความเคารพ) และคอยให้จิวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยาแก้ไข้ อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต : พหุการสูตร

## การตอบแทนบุญคุณพ่อแม่

(บุคคล ๒ พวกที่กระทำตอบแทนไม่ได้ง่าย)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าการกระทำตอบแทนไม่ได้ง่าย แก่ท่านทั้งสอง ทั้งสองท่านคือใคร คือ มารดาและบิดา



ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถึงแม่บุตรจะประคับประคองมารดา ด้วยขาข้างหนึ่ง ประคับประคองบิดาด้วยขาอีกข้างหนึ่ง มีชีวิตอยู่ ตลอด ๑๐๐ ปี ถึงแม่จะดูแลท่านทั้งสองด้วยคันธบำบัด การนวด การอาบน้ำให้ และการตัดกาย แม่ท่านทั้งสองนั้นจะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะบนขาทั้งสองของเขา ภิกษุทั้งหลาย การกระทำอย่างนั้น ยังไม่ชื่อว่า บุตรได้ตอบแทนแก่มารดาบิดาเลย

ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่งแม่บุตรจะยกมารดาบิดาไว้ในฐานะเป็นสมบัติอันยิ่งใหญ่ประดุจตั้งรัตนะ ๗ ประการ ของพระเจ้ามหาจักรพรรดิ ได้แก่ จักรแก้ว (จักรทิพย์) ช้างแก้ว ม้าแก้ว มณีแก้ว นางแก้ว ขุนคลังแก้ว ขุนพลแก้ว การกระทำอย่างนั้น ยังไม่ชื่อว่า เป็นการตอบแทนบุญคุณแก่มารดาบิดาเลย ข้อนี้ เพราะเหตุใด

เพราะมารดาบิดามีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้แก่ บุตรทั้งหลาย ส่วนลูกคนใด ทำมารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธาให้มีศรัทธา (นับถือรัตนตรัย) ทำมารดาบิดาผู้ทุศีลให้เป็นผู้มีศีล ทำมารดาบิดา ผู้มีความตระหนี่ยินดีในการสละ ทำมารดาบิดาผู้มีไม่มีปัญญา ให้เป็นผู้ปัญญา ภิกษุทั้งหลาย ด้วยเหตุมีประมาณเท่านี้แล การกระทำ นั้นของบุตร ย่อมชื่อว่า ได้ทำการตอบแทนแก่มารดาบิดาแล้ว

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต : สมจิตตวรรคที่ ๔



## ข้อปฏิบัติระหว่างสามิภรรยา

ดูก่อนคฤหบดี บุตรและภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลังอันสามิ บำรุงด้วยสถานะ ๕ อย่าง คือ ด้วยการยกย่องว่าเป็นภรรยา ด้วยการไม่ดูหมิ่น ด้วยการให้เครื่องแต่งตัว ด้วยการไม่ประพฤตินอกใจ ด้วยการมอบความเป็นใหญ่ให้

ดูก่อนคฤหบดี บุตรและภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลังอันสามิ บำรุงด้วยสถานะ ๕ อย่างเหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์สามิ ด้วยสถานะ ๕ อย่าง คือ ด้วยการจัดการงานดี สงเคราะห์คน ข้างเคียงสามิตี ไม่ประพฤตินอกใจสามิ รักษาทรัพย์ที่สามิหามาให้ ขยัน ไม่เกียจคร้านในการทำงานทั้งปวง

ดูก่อนคฤหบดี บุตรและภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลังอันสามิ บำรุงด้วยสถานะเหล่านี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์สามิด้วยสถานะ ๕ อย่างเหล่านี้ ทิศเบื้องหลังนั้นชื่อว่า สามิปกป้องคุ้มครอง ให้มีความสุขสำราญ ไม่มีภัยด้วยประการฉะนี้  
อ้างอิงจาก : ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค : สิงคาลสูตร



## สิ่งที่ควรแนะนำแก่ผู้ที่เรารัก (ไม่รักไม่บอกนะนี่ ^\_^)

ดูก่อนอานนทฺ เธอทั้งหลายจะพึงเอ็นดูบุคคลใด และบุคคลเหล่าใดจะพึงเชื่อฟัง จะเป็นมิตร อำมาตย์ ญาติ หรือสายโลหิตก็ตาม บุคคลเหล่านั้นพวกเธอพึงชักชวนให้ตั้งมั่นอยู่ในสถานะ ๓ ประการนี้เถิด

สถานะ ๓ ประการ คือ เลื่อมใสในคุณของพระพุทธเจ้า เลื่อมใสในคุณของพระธรรม เลื่อมใสในคุณของพระสงฆ์

ดูก่อนอานนทฺ ความแปรปรวนแห่งมหาภูตรูป ๔ คือ ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติไฟ ชาติลม พึงมีได้ แต่ความแปรปรวนแห่งอริยสาวกผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จะไม่มีเลย

ความแปรปรวนในข้อนี้ คือ อริยสาวกผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์นั้น จะไปเกิดในนรก เป็นสัตว์เดรัจฉาน หรือเป็นเปรตนั้น จะเป็นไปไม่ได้เลย

ดูก่อนอานนทฺ เธอทั้งหลายพึงเอ็นดูบุคคลใด และบุคคลเหล่าใดจะเชื่อฟัง เป็นมิตร อำมาตย์ ญาติหรือสายโลหิตก็ตาม บุคคลเหล่านั้นพวกเธอพึงชักชวนให้ตั้งมั่นอยู่ในสถานะ ๓ ประการนี้เถิด

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต : สมาทปกสูตร



## การทำบุญตักบาตรที่ถูกต้อง

- ไม่ใส่เงินลงในบาตร เพราะเงินเป็นวัตถุนามาส (สิ่งของที่ภิกษุไม่ควรจับ) ประดุจอสรพิษ ถ้าภิกษุจับต้อง ภิกษุต้องอาบัติ (ละเมิดโทษทางพระวินัยที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้) แม้นำเงินใส่ย่ามพระ ก็ผิดพระวินัยเช่นกัน

- ไม่ใส่ข้าวสารลงในบาตร เพราะในพระวินัยห้ามภิกษุหุงข้าวฉันเอง ให้นำไปไว้ที่โรงครัว แล้วจัดการหุงถวายพระทีหลัง

- ไม่ใส่อาหารแห้ง หรือเครื่องกระป๋องเป็นจำนวนมาก ๆ เพราะภิกษุรับบิณฑบาตแล้วต้องฉันภายในเที่ยงวัน หากฉันไม่หมด เก็บไว้ค้างคืนเพื่อนำไปฉันในวันต่อ ๆ ไป ไม่สามารถทำได้ หากเก็บค้างคืนแล้วนำไปฉัน ต้องอาบัติ

- ก่อนตักบาตร ควรระลึกถึงพระรัตนตรัยว่า “ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลบุญที่เกิดจากการใส่บาตรนี้ ให้ถึงแก่ญาติ ให้เทวดาที่รักษา ให้นายเวร ของข้าพเจ้า”



## การถวายสังฆทาน

สังฆทาน คือ ทานที่ถวายเพื่อสงฆ์ เป็นการถวายทานแก่ภิกษุทั้งหลายภายในอาวาสนั้น ๆ ไม่ใช่ถวายเจาะจงแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ถ้าถวายเจาะจงแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งแล้ว ก็ไม่ถือว่าเป็นการถวายสังฆทาน

การถวายสังฆทานที่ถูกต้องนั้น ผู้ถวายควรแจ้งต่อหมู่ภิกษุภายในอาวาสนั้นว่า “ท่านครับ กระผมต้องการถวายสังฆทานครับ” เมื่อหมู่ภิกษุรับทราบแล้ว ท่านจะจัดพระมารับสังฆทานหนึ่งรูปบ้าง สองรูปบ้าง สามรูปบ้าง หรือทุกรูปภายในอาวาสก็ได้ แล้วแต่เจ้าอาวาสท่านจะจัดการ แล้วนำของที่เตรียมถวาย ไปวางต่อหน้าพระสงฆ์โดยไม่ต้องกล่าวคำถวายก็ได้ ไม่ผิดโดยประการทั้งปวง สิ่งของที่ถวายนั้นจะเป็นของสงฆ์ทันทีที่ถวายเสร็จ

คำว่า “ของสงฆ์” นั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า ไม่เป็นของจำเพาะเจาะจงแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง แต่เป็นของภิกษุทั่วทั้งสังฆมณฑล พระภิกษุจะรับเอาของที่ถวายเพื่อสงฆ์ไปใช้ส่วนตัวไม่ได้ ต้องนำของที่เป็นของสงฆ์นั้น ไปแจ้งต่อหมู่ภิกษุภายในอาวาสให้รับรู้รับทราบโดยทั่วกันก่อน จึงจะนำไปใช้ได้

สังฆทานที่มีอาหารปะปนอยู่ด้วย ไม่ควรนำไปถวายพระในเวลาหลังเที่ยงไปแล้ว เพราะพระภิกษุไม่สามารถรับอาหาร





ในเวลาหลังเที่ยงได้ หากภิกษุรูปใดรับ รูปนั้นต้องอาบัติทุกกฏ  
อ้างอิงจาก : พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ โภชนวรรค

: วิกาลโภชนสิกขาบท

## สิ่งของที่ควรถวาย และไม่ควรถวายพระ

สิ่งของที่ไม่ควรถวาย

- เงิน / ทอง / เช็ค / ตัวแลกเงิน
- อาหารที่เลยเวลาเที่ยงไปแล้ว
- เครื่องประดับตกแต่งต่าง ๆ
- เสื้อผ้า
- ศาสตราอาวุธ (เครื่องมือประหารสัตว์หรือมนุษย์)

สิ่งของที่ควรถวาย

- หนังสือพระไตรปิฎก หนังสือธรรมะ
- สบู่ ยาสีฟัน ผงซักผ้า ฯลฯ
- ยารักษาโรคต่าง ๆ
- บริหาร ๘ / เครื่องใช้สอยอื่น ๆ ที่จำเป็นสำหรับพระภิกษุ
- น้ำปานะ (น้ำผลไม้ที่ไม่มีกาก หรือผ่านการกรองแล้ว)



## เผาศพไม่ต้องมากพิธี

พระมหากษัตริย์พิจารณาศพกษัตริย์นางหนึ่งที่ตายในเวลาเย็น เพราะความเจ็บป่วยกำเริบกระทันหัน ยังมีทันเหยี่ยวแห้ง ชูบซีต พวงญาตีหามศพกษัตริย์นั้นไปสู่ป่าช้า พร้อมด้วยเครื่องเผาต่าง ๆ มีพืนและน้ำมัน เป็นต้น ให้ค่าจ้างแก่หญิงเฝ้าป่าช้า บอกว่า “เธอจงจัดการเผาศพนี้” เมื่อมอบศพให้แล้วก็กลับไป

อ้างอิงจาก : ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท : เรื่องจุลกาลมมหากาล

## เรียนทรงจำไว้ไม่ดี มีอันตราย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพวกที่ห้ามอรรถและธรรม โดยสูตรซึ่งตนเรียนไว้ไม่ดี ด้วยพยัญชนะปฏิรูปนั้น ชื่อว่าปฏิบัติแล้ว เพื่อมิใช่ประโยชน์ของชนมาก เพื่อมิใช่สุขของชนมาก เพื่อความฉิบหาย เพื่อมิใช่ประโยชน์แก่ชนเป็นอันมาก เพื่อทุกข์แก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย

อนึ่ง ภิกษุพวกนั้นยังจะประสบบาปเป็นอันมากและทั้งชื่อว่าทำสังฆธรรมนี้ให้อันตรธานไปอีกด้วย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพวกที่อนุโลมอรรถและธรรม โดยสูตรซึ่งตนเรียนไว้ดี ด้วยพยัญชนะปฏิรูปนั้น ชื่อว่าปฏิบัติแล้ว



เพื่อประโยชน์ของชนมาก เพื่อความสุขของชนมาก เพื่อประโยชน์  
เพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์  
ทั้งหลาย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อนึ่ง ภิกษุพวกนั้นยังประสบบุญ  
เป็นอันมาก ทั้งชื่อว่าดำรงศีลธรรม (ธรรมแท้ ธรรมบริสุทธิ์ ธรรม  
สะอาด) นี้ไว้อีกด้วย ฯ

อ้างอิงจาก : อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต : สมจิตตวรรคที่ ๔



## การอุทิศบุญจากการท่องธำมัญญาน ๔

ก่อนท่องธำมัญญาน ให้ตั้งใจกล่าวดังนี้

“ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลบุญที่เกิดจากการท่องธำมัญญาน ๔ ของข้าพเจ้า เป็น อาหาร น้ำ เสื้อผ้า วิมาน อันเป็นทิพย์ ให้ถึงแก่เหล่าญาติทิพย์ เทวดาที่รักษาและนายเวรของข้าพเจ้า”

ถ้าต้องการอธิษฐานใช้อานุภาพของธำมัญญาน ๔ กำจัดมนต์ชั่วร้ายด้วย ให้กล่าวดังนี้

“ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลบุญที่เกิดจากการท่องธำมัญญาน ๔ ของข้าพเจ้า จงมีฤทธิ์มีอานุภาพมลายมนต์ทั้งปวงในตัวข้าพเจ้าให้สิ้นไป”

หากต้องการอธิษฐานเพื่อใช้แก้ไขหลาย ๆ อย่างรวมกัน ก็ให้อธิษฐานว่า

“ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลบุญที่เกิดจากการท่องธำมัญญาน ๔ ของข้าพเจ้า จงเป็น อาหาร น้ำ เสื้อผ้า วิมาน อันเป็นทิพย์ ให้ถึงแก่เหล่าญาติทิพย์ เทวดาที่รักษาและนายเวรของข้าพเจ้า และจงมีฤทธิ์มีอำนาจมลายมนต์ทั้งปวงในตัวข้าพเจ้าให้สิ้นไป”



## คำสักการะพระมหาโพธิเจดีย์

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมสักการะพระมหาโพธิเจดีย์ อันเป็นที่ประทับตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงบรรลุปุทธิญาณอันสูงสุดในวันวิสาขมาส ณ ภายใต้อันพระมหาโพธิอันประเสริฐนี้ ต้นพระมหาโพธินี้ประดิษฐานอยู่ ณ ที่แห่งใด ก็เปรียบประดุจดังพระพุทธรูปได้ประทับอยู่ ณ ที่แห่งนั้น

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้รู้ธรรมอันประเสริฐ ประธานธรรมอันประเสริฐ สั่งสอนธรรมอันประเสริฐ แสดงธรรมอันประเสริฐ เป็นผู้ทรงคุณค่าอันหาประมาณมิได้ พระองค์ทรงประกอบด้วย พระพุทธรูปคุณ พระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ พระมหากรุณาธิคุณ นำสุขมาเพื่อหมู่ชนทั้งหลาย ทั้งปวง

ข้าพเจ้าขอวันทาพระบาทของพระพุทธรูปด้วยเศียรเกล้า และขอวันทาพระผู้เป็นตถาคตด้วยวาจาและใจในกาลทุกเมื่อ บุญอันใดที่เกิดจากการสักการะบูชาพระมหาโพธิเจดีย์ อันเปรียบประดุจดังได้บูชาพระพุทธรูปองค์ในครั้งนี้ ขอบุญนี้จงเป็นเหตุเป็นปัจจัย หนุนนำให้ข้าพเจ้าพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง พ้นจากความเดือดร้อนทั้งปวง พ้นจากเวรภัยทั้งปวง ก้าวล่วงอันตรายทั้งปวง ได้ญาณเป็นเครื่องบรรลุลถึงมรรค ผล นิพพานโดยชอบในปัจจุบันกาลและอนาคตกาลด้วยเทอญ



# คำประกาศทาน

(กรณีถวายภัตตาหารหรือสิ่งของแก่เจ้า)

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธรเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าทั้งหลายยินดีในทาน การให้และสละสิ่งของ ด้วยภัตตาหารทาน (พร้อมทั้งไทยทาน) แต่พระสงฆ์สาวกของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า



ขอผลทานนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทิพย์ของข้าพเจ้า เทวดา  
ที่รักษาข้าพเจ้า นายเวรทั้งหมดที่ก่อกรรมข้าพเจ้า ดวงวิญญาณ  
บรรพบุรุษของข้าพเจ้า เหล่าสัตว์ทั้งหลายที่ตายเพราะข้าพเจ้า  
จงเป็นสุขจากบุญที่ข้าพเจ้าได้อุทิศให้แล้วนี้เถิด

และขอผลทานนี้จงเป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัย เพื่อกระทำ  
ให้แจ้งซึ่งพระนิพพานในปัจจุบันกาล และอนาคตกาลด้วยเทอญฯ



# คำประกาศทาน

(กรณีถวายทรัพย์เพื่อปัจจัย ๔)

กล่าวคำระลึกถึงพระรัตนตรัยก่อนแล้วกล่าวประกาศทาน  
ทรัพย์ของข้าพเจ้า จำนวน ..... บาท จงเป็นปัจจัย ๔  
อันควรแก่สมณวิสัย แต่สงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มาสู่  
อวสานนี้ ขอสงฆ์จงใช้สอยปัจจัย ๔ เท่ากับจำนวนทรัพย์ที่ข้าพเจ้า  
ได้มอบไว้กับไวยาวัจกรของสงฆ์ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข  
เพื่อความเจริญ เพื่อความพันทุกข์ เพื่อพระนิพพานแก่ข้าพเจ้า  
ตลอดกาลนาน

ขอผลทานนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทิพย์ของข้าพเจ้า เทวดา  
ที่รักษาข้าพเจ้า นายเวรทั้งหมดที่ก่อกรรมข้าพเจ้า ดวงวิญญาณ  
บรรพบุรุษของข้าพเจ้า เหล่าสัตว์ทั้งหลายที่ตายเพราะข้าพเจ้า  
จงเป็นสุขจากบุญที่ข้าพเจ้าได้อุทิศให้แล้วนี้เถิด

และขอผลทานนี้จงเป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัย เพื่อกระทำ  
ให้แจ้งซึ่งพระนิพพานในปัจจุบันกาลและอนาคตกาลด้วยเทอญฯ









สถานศึกษาธรรมดอยธรรมนาวา  
ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



ธรรมนาวา DHAMMANAVA