พระราชทาน

แนวทางปฏิบัติ

ธรรมนาวา "วัง"

(ฉบับพกพา)

ธรรมนาวา "วัง"

ธรรมนาวา “วัง”

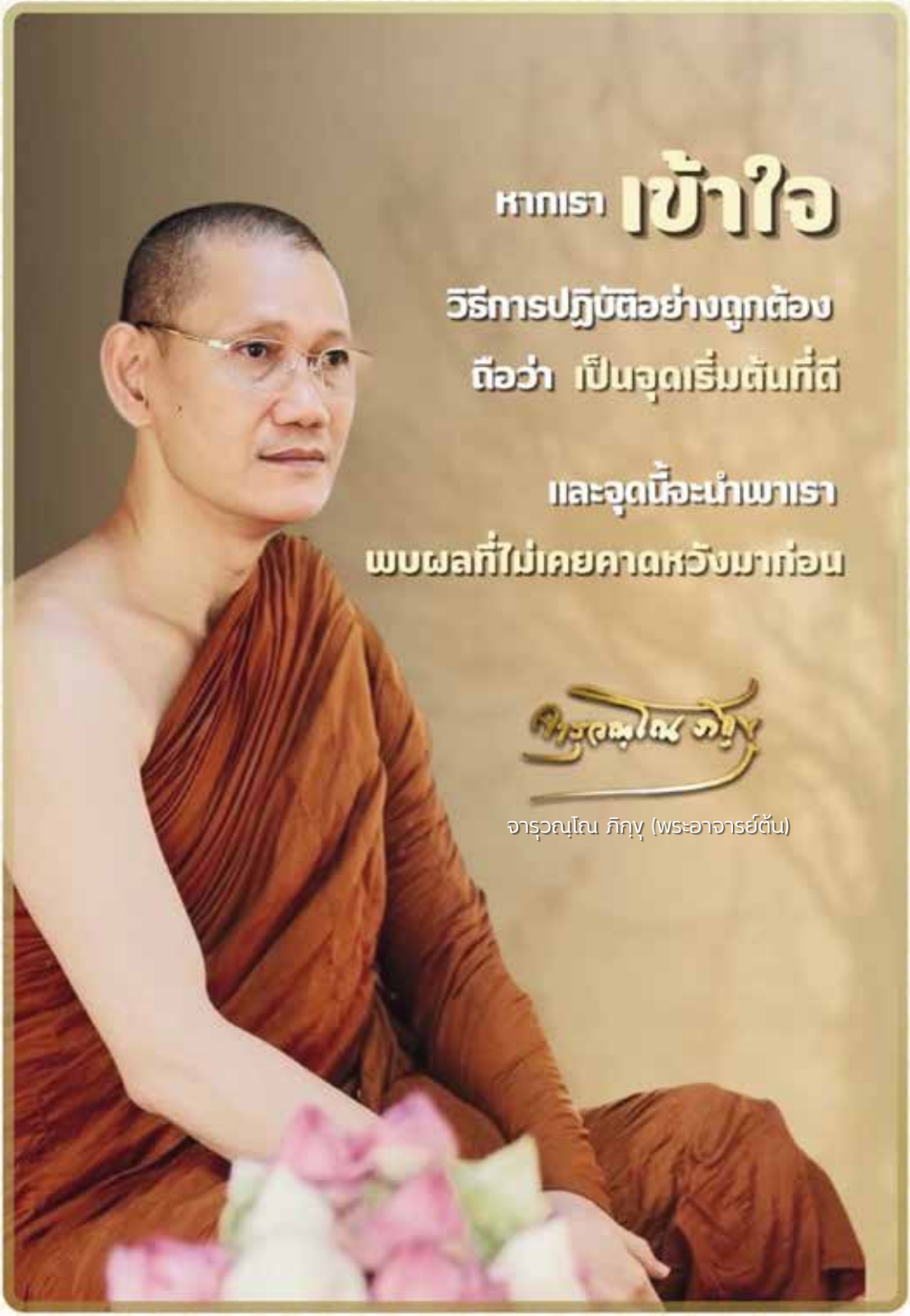
แนวทางปฏิบัติ “ธรรมนาวาวัง”

“

หลักคำสอนที่ทรงคุณค่า
หากอยู่ภายนอกตัวบุคคล
ก็เป็นเพียงเรื่องเล่าเท่านั้น

แต่หากได้เข้าไปอยู่ในใจของบุคคล
ก็จะทำให้เกิดคุณค่าทางจิตใจขึ้นมา
อย่างคาดไม่ถึง

”


หากเรา เข้าใจ
วิธีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง
ถือว่า เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี
และจุดนี้จะนำพาเรา
พบผลที่ไม่เคยคาดหวังมาก่อน
จารุวณฺโณ ภิกฺขุ (พระอาจารย์ต้น)

คำนำ

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงสนพระราชหฤทัยศึกษาปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ที่พระอาจารย์ทวีวัฒน์ จารุวณฺโณ (พระอาจารย์ต้น) ได้เขียนเรื่องราวพระธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ออกมาเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสิ้นทุกข์เป็นข้อ ๆ และได้ทรงเล็งเห็นว่า หากให้ประชาชนได้ศึกษาและปฏิบัติ จะเข้าถึงความสิ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง เป็นประโยชน์อันทรงคุณค่าจากหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์

หนังสือแนวทางปฏิบัติฉบับพกพานี้ ประกอบด้วยเนื้อหาทั้งทางด้านการปฏิบัติเป็นพรหมจรรย์อันสมบูรณ์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ สู่ความรู้แจ้งซึ่งอริยสัจ ๔ และการใช้พระปริตรเครื่องคุ้มครองของชาวพุทธตามพระพุทธานุญาต เพื่อป้องกันและแก้ไขอำนาจแห่งปัญหาอันลึกลับซับซ้อน

จึงได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดพิมพ์ “แนวทางปฏิบัติ ธรรมนาวา วัง” ซึ่งเป็นหนังสือฉบับพกพานี้ พระราชทานเป็นธรรมทาน เพื่อประโยชน์และคุณค่าอันพึงได้รับจากพระศาสนาอย่างแท้จริง

พระที่นั่งอัมพรสถาน

๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ภาพหลักปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (โดยสรุป)	ค
ภาพยา “สองเม็ดแรก”	ง
ภาพท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔	ฉ
ภาพพิจารณากาย ๖ ขั้นตอน	ช
ภาพเรียนรู้ขันธ์ ๕ ด้วยการกำหนดดูขันธ์ ๕ เกิด-ดับ	ซ
ภาพกำหนดขันธ์ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔	ฌ
ภาพวิธีเดินจงกรม	ญ
ภาพสัมมาทิฏฐิ	ฎ
แนวทางปฏิบัติ	๑
ระลึกถึงพระรัตนตรัย	๒
ท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔	๓
พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน	๕

เรื่อง	หน้า

ท่องบทขันธ์ ๕	๘
เรียนรู้ขันธ์ ๕	
ด้วยการกำหนดดูลักษณะขันธ์ ๕ เกิด-ดับ	๑๐
กำหนดขันธ์ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔	๑๒
การแผ่เมตตา	๑๔
คำขอขมานายเวร	๑๘
แก้ไขวิบากด้วยแนวทางแห่งพุทธ	๑๙
วิธีการประกาศบทปริตร	๒๐
คำอธิษฐานก่อนอ่านประกาศบทปริตร	๒๑
บทรัตนปริตร	๒๒
บทอาฏานาฏิยปริตร	๒๘
บทขันธปริตร	๓๕
คำประกาศทานและอุทิศบุญ	
(กรณีถวายภัตตาหารทานหรือสิ่งของจำเป็น)	๓๘
คำประกาศทานและอุทิศบุญ	
(กรณีถวายทรัพย์เพื่อปัจจัย ๔)	๔๐
สติกเกอร์ธรรมะ	๔๓

หลักปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์
โดยย่อ จากแนวทางการปฏิบัติทั้งหมด

“หลักปฏิบัติ”

(โดยสรุป)

๑ อธิษฐานจิต
เข้าถึงพระรัตนตรัย

๒ ท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๔
และพิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

๓ กำหนดดูอารมณ์ เกิด-ดับ

๔ กำหนดรู้ขันธ์ ๕
เกิด-ดับ
ผ่านอริยสัจ ๔

หลักปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์

๑. อธิษฐานจิตเข้าถึงพระรัตนตรัย ด้วยบทระลึกพระรัตนตรัย ย้ำๆ ซ้ำๆ ทุกๆวัน

๒. พิจารณากาย (ท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๕ และพิจารณากาย ๖ ขั้นตอน) จนกว่าจิตจะยอมรับความจริงจากภายใน ว่า ร่างกายเป็นธาตุ ๔ ตามความเป็นจริง

๓. กำหนดดูอารมณ์เกิด-ดับ ย้ำๆซ้ำๆอยู่เสมอ

๔. ทำความเข้าใจอริยสัจ ๔ กับอารมณ์ที่เกิดดับบนจิตใจ และจับอารมณ์ลงขันธ์ ๕ พร้อมกับกำหนดรู้ขันธ์ ๕ เกิดดับผ่านอริยสัจ ทำย้ำๆ ซ้ำๆ จนกว่าจิตจะเกิดความรู้แจ้ง

ยา “สองเม็ดแรก”

ระลึก
พระรัตนตรัย

จุดประสงค์ของการระลึกพระรัตนตรัย
ก็เพื่อเป็นพลังทางใจ และพลังทางสติปัญญา
ในการเจริญอริยมรรคเพื่อไปสู่ความดับทุกข์

ระลึกถึงพระรัตนตรัย ย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ
โดยระลึกอยู่เสมอว่า

“พุทโธ เม นาโถ ธัมโม เม นาโถ สังโฆ เม นาโถ”

จุดประสงค์ของการทักอารมณ์
ก็เพื่อให้เห็นอารมณ์ตามความเป็นจริง

เมื่อทักอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตว่า “นี่คืออารมณ์”
อยู่ในส่วนของ **ญาตปริญญา** คือ รอบรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น

เมื่อเห็นอารมณ์แล้วกำหนดอารมณ์ลงขันธ์
พร้อมทั้งพิจารณาแยกอารมณ์กับขันธ์ให้เห็นแจ้ง
อยู่ในส่วนของ **ตีรณปริญญา**
คือ รอบรู้ในความเป็นไปของสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยการพิจารณา

เมื่อเห็นอารมณ์นั้นดับไปด้วยตัวของอารมณ์เอง
ผู้รอบรู้ในอารมณ์มาตั้งแต่แรก
ย่อมเห็นความดับไปของอารมณ์นั้นด้วย
อยู่ในส่วนของ **ปหานปริญญา**
คือ รอบรู้ถึงการดับลงไปของอารมณ์

ฉะนั้นการทักอารมณ์ไม่ใช่เพื่อต้องการให้อารมณ์นั้นดับไป
แต่เพื่อให้เห็นอารมณ์นั้นตามความเป็นจริง
เมื่อเห็นความเป็นจริงทั้งหมดก็ได้ปริญญาทั้ง ๓ โดยชอบธรรม

ทักอารมณ์

ระลึกพระรัตนตรัย

๑ พุทโธ เม นาโถ
พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
๑ ธัมโม เม นาโถ
พระธรรม เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
๑ สังโฆ เม นาโถ
พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

ทักอารมณ์

- นี่คือ (อารมณ์)
- (อารมณ์) กำลังเกิดขึ้นกับจิต
- จิต กำลังมี (อารมณ์)
- (อารมณ์) กำลังปรุงแต่งจิต
- จิต กำลังถูก (อารมณ์) ปรุงแต่ง

๒ ท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔
และพิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

บทธาตุกัมมัฏฐาน ๔

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

ธาตุอันใดมีลักษณะแข็งแข็ง ธาตุนั้นเป็นธาตุดิน
ธาตุดินที่มีในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย
อาหารใหม่ อาหารเก่า

ธาตุอันใดมีลักษณะเหลวเอิบอาบ ธาตุนั้นเป็นธาตุน้ำ
ธาตุน้ำที่มีในกายนี้ คือ น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำมันเหงื่อ
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

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

พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

ขั้นที่๒

พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

๑. หมดลมหายใจ

๒. น้ำดันดิน

๓. ธาตุดินแตก

๔. น้ำละลายดิน

๕. ร่างกายเหลือแต่โครงกระดูก

๖. โครงกระดูกสลายมาสู่ดิน

⊙ พิจารณาย้ำๆ ซ้ำๆ จนจิตเกิดการยอมรับว่ากายเรา
คือ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ตามความเป็นจริง

๓ เรียนรู้ขันธ์ ๕ ด้วยการกำหนดดูขันธ์ ๕ เกิด-ดับ

ขั้นที่ ๔
กำหนดขันธ์ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔
โกรธ
สัมมาทิฏฐิ
อารมณ์โกรธที่อาศัยขันธ์ ๕ เกิด
จัดเป็น "ทุกขสัจจะ"
ตัณหาที่เกิดร่วมกับอารมณ์โกรธ
จัดเป็น "สมุทัยสัจจะ"
ความดับไปของตัณหา พร้อม กับ
อารมณ์โกรธ
จัดเป็น "นิโรธสัจจะ"
การกำหนดรู้ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ
จัดเป็น "มรรคสัจจะ"
(การกำหนดรู้ความเกิดดับของ-
อารมณ์ พร้อมกับตัณหา)
ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ

“วิธีเดินจงกรม”

๒ เริ่มก้าวเดินด้วยบทกัมมัฏฐาน
ในขั้นตอนที่ปฏิบัติอยู่

อธิษฐานจิตตั้งมั่น
ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ๑

แบบวิธีเดินจงกรม

แบบวิธีเดินจงกรม

(เมื่ออยู่ในขั้นตอนใด ก็ใช้บทในการระลึกขณะเดิน ด้วยบทในขั้นตอนนั้นๆ)

โดยเริ่มจาก → อธิษฐานจิตตั้งมั่นใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยบทต่อไปนี้

" ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลสัญญาณใจของข้าพเจ้า
ให้ถึงแก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันทรงคุณค่าหาประมาณไม่ได้
ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์
ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง
แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์
ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง
แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์
ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า "

จากนั้น → ก็เริ่มก้าวเดิน ด้วยบทในขั้นตอนที่ปฏิบัติอยู่
เช่น หากอยู่ในขั้น ระลึกพระรัตนตรัย ให้ใช้บทว่า

" พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า "

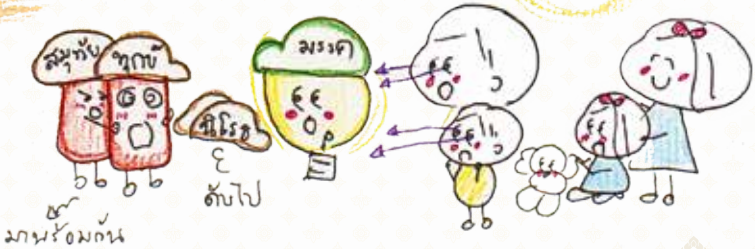
ระลึกย้ำๆ ซ้ำๆ ติดต่อเนื่องจนจบกิจ

สมฺมาทิฏฺฐิ ปุพฺพงฺคมา โหติ ฯ

รุ่งอรุณแห่งกุศลทั้งหลาย

สัมมาทิฏฐิ
ปัญญาอันเห็นชอบ
คือ เห็น อริยสัจ ๔

กัลยาณมิตร
& โยนิโสมนสิการ



เห็น ปัญญา ตามความเป็นจริง

แนวทางปฏิบัติ

โดย อารุวณฺโณ ภิกฺขุ (พระอาจารย์ต้น)

แนวทางปฏิบัติ เพื่อที่จะเข้าถึงธรรมอันเป็นที่สิ้นทุกข์ มีลำดับดังนี้

๑. ระลึกถึงพระรัตนตรัย

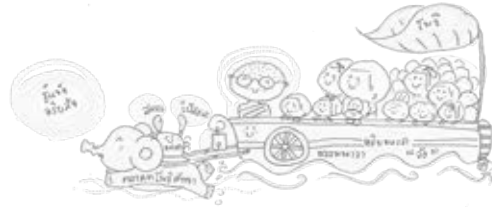
๒. ท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔

๓. พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

๔. ท่องบทขันธ์ ๕

๕. เรียนรู้ขันธ์ ๕ ด้วยการกำหนดดูลักษณะขันธ์ ๕ เกิด-ดับ

๖. กำหนดขันธ์ ๕ ลงอริยสัจ ๔



ระลึกถึงพระรัตนตรัย

พุทโธ เม นาโถ

พระพุทธเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ธัมโม เม นาโถ

พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

สังโฆ เม นาโถ

พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔

ก่อนท่องบทธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ให้กล่าวอุทิศบุญดังนี้

ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลบุญอันเกิดจากการท่องธาตุกัมมัฏฐาน ๔ ของข้าพเจ้า ให้เป็นอาหาร น้ำ เสื้อผ้า วิมาน อันเป็นทิพย์ ให้ถึงแก่เหล่าญาติทิพย์ เทวดาที่รักษา และนายเวรของข้าพเจ้า

บทธาตุกัมมัฏฐาน ๔

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

ธาตุอันใดมีลักษณะแข้นแข็ง ธาตุนั้นเป็นธาตุดิน ธาตุดินที่มีในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า

ธาตุอันใดมีลักษณะเหลวเอิบอาบ ธาตุนั้นเป็นธาตุน้ำ ธาตุน้ำที่มีในกายนี้ คือ น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำมันเหงื่อ 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

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

(ท่องให้ได้ตามแบบทุกตัวอักษร)

*** แข้น คือ ลักษณะที่ข้นจวนจะแข็ง เช่น ลักษณะของเนื้อ เอ็น เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ เป็นต้น

พิจารณากาย ๖ ขั้นตอน

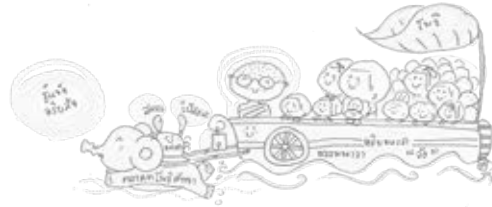
การพิจารณากายแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

๑. หมดลมหายใจ

ให้พิจารณาว่า เมื่อร่างกายหมดลมหายใจแล้ว ธาตุลมกับธาตุไฟก็สลายออกจากกัน เราก็ขาดการรับรู้ทุกส่วนทางร่างกาย ไม่สามารถควบคุมร่างกายได้อีก ร่างกายก็จะล้มนอนราบไปกับแผ่นดิน (กำหนดความคิด ยกเรื่องของร่างกายที่นอนราบไปกับแผ่นดินขึ้นมาสู่การพิจารณา)

๒. น้ำดันดิน

เมื่อธาตุลมกับธาตุไฟแยกออกจากร่างกายแล้ว ก็เหลือแต่ธาตุดินกับธาตุน้ำที่ยังคงประกอบรวมกันอยู่ ให้พิจารณาว่าหากทิ้งให้ร่างกายนอนราบไปกับแผ่นดินนานหลาย ๆ วัน น้ำจะเริ่มดันดินออกมา ร่างกายก็จะบวม พอง ขึ้นอืด เขียวช้ำ ตาถลน ลิ้นจุกปาก แขนขาบวม พอง ชี้ชูชันขึ้น



๓. ธาตุดินแตก

ธาตุน้ำที่ดันดินออกมา เมื่อผ่านไปหลายวันเข้า ผิวหนังก็จะปริแตกไปทั่วทั้งร่างกาย น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำเลือด ก็จะไหลเยิ้มออกมาตามรอยที่ปริแตกทั่วทั้งร่างกายนั้น

๔. น้ำละลายดิน

เมื่อน้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำเลือด ไหลออกมาตามรอยปริแตกทั่วทั้งร่างกาย เนื้อหนังก็เริ่มเปื่อยเน่า และอวัยวะส่วนอื่น ๆ ก็เข้าสู่สภาพย่อยสลายลงสู่ดิน

๕. ร่างกายเหลือแต่โครงกระดูก

เมื่อเนื้อหนังย่อยสลายลงดินหมดแล้ว ก็เหลือแต่โครงกระดูกขาวโพลนนอนอยู่ พิจารณากะโหลกศีรษะ 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 จนจิตเกิดการยอมรับตามความเป็นจริงว่า กายของเราประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม

ท่องบทขันธ์ ๕

กายกับใจ แบ่งออกเป็น ๕ ส่วน เรียกว่า ขันธ์ ๕ ประกอบด้วย

๑. รูปขันธ์ ๒. เวทนาขันธ์ ๓. สัญญาขันธ์
๔. สังขารขันธ์ ๕. วิญญาณขันธ์

ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบรวมกันเป็นกายนี้ เรียกว่า **รูป**

สภาพของอารมณ์ที่เป็นสุข คือ สบายกาย สบายใจ หรืออารมณ์ที่เป็นทุกข์ คือ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรืออารมณ์เฉย ๆ คือ ไม่ทุกข์ไม่สุข เรียกว่า **เวทนา**

ความจำได้ การหมายรู้ คือ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำการสัมผัส จำอารมณ์ที่เกิดกับใจได้ เรียกว่า **สัญญา**

เจตสิกธรรม คือ สิ่งที่ปรุงแต่งใจ เป็นส่วนดีเรียก กุศล เป็นส่วนชั่วเรียก อกุศล เป็นส่วนกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่วเรียก อัพยากต (อ่านว่า อับ-พะ-ยา-กะ-ตะ) เรียกว่า **สังขาร**

การรับรู้ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เรียกว่า **วิญญาณ**

ขันธ์ ๕ นี้ กล่าวโดยย่อ **แบ่งเป็น รูป กับ นาม**
ธาตุ ๔ จัดเป็น **รูป**
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จัดเป็น **นาม**

***** ท่องบทขันธ์ ๕ ย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ จนจำขึ้นใจ**

เรียนรู้ขันธ์ ๕
ด้วยการกำหนดดูลักษณะขันธ์ ๕ เกิด-ดับ

การดูขันธ์ ๕ เกิด-ดับ จะต้องยกเอาอารมณ์ (สิ่งที่ผ่านเข้ามาให้รับรู้) เป็นที่ตั้งแห่งการกำหนด เพราะขันธ์ ๕ เกิด-ดับพร้อมกับอารมณ์

ตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดอารมณ์โกรธขึ้นมาในจิต

กาย ได้รับความเร่าร้อนในขณะที่โกรธ จัดเป็น **รูปขันธ์**

ความรู้สึก ในขณะที่โกรธ จัดเป็น **เวทนาขันธ์**

การจำ อารมณ์โกรธไว้ จัดเป็น **สัญญาขันธ์**

การปรุงแต่ง อารมณ์โกรธ จัดเป็น **สังขารขันธ์**

การรับรู้ ในการปรุงแต่งอารมณ์โกรธ ในการจำอารมณ์โกรธ ในความรู้สึกที่โกรธ ในกายที่เร่าร้อนขณะโกรธ จัดเป็น **วิญญาณขันธ์**

เพราะฉะนั้น การเกิดขึ้นของขันธ์ ๕ จึงเกิดขึ้นพร้อมกับอารมณ์ ดับพร้อมกับอารมณ์ หากมีสติเฝ้าดูอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องทำอะไรกับอารมณ์โกรธ จนเห็นอารมณ์โกรธดับลงไปเอง ก็ชื่อว่า ได้เห็นการดับไปของขันธ์ ๕

การเห็นอารมณ์ใดเกิดขึ้นในใจ ชื่อว่า ได้เห็นขันธ์ ๕ เกิดขึ้น การเห็นอารมณ์ใดดับหายไปจากใจ ก็ชื่อว่า ได้เห็นขันธ์ ๕ ดับไป

การเห็นการเกิด-ดับนั้น ต้องเห็นการเกิดขึ้นของอารมณ์บนจิตของเราจริง ๆ เห็นการตั้งอยู่ของอารมณ์บนจิตของเราจริง ๆ เห็นการดับของอารมณ์ที่ดับลงไปจริง ๆ ขณะที่อารมณ์ใหม่ยังไม่เกิดขึ้น จะปรากฏเป็นความว่างชั่วขณะหนึ่ง สติจะเข้าไปรับรู้การดับของอารมณ์ในขณะนั้น แล้วกำหนดหมายลักษณะแห่งการดับไว้ในใจ ครั้งต่อไปก็สามารถดูการเกิด-ดับได้ทันทีโดยไม่ต้องกำหนด

พึงทราบการกำหนดรู้ขันธ์ ๕ เกิด-ดับตามคำอธิบายนี้เถิด

กำหนดขันธ์ ๕ ลงสู่อริยสัจ ๔

กิจด้านปัญญาที่สำคัญในการกำหนดรู้อารมณ์ซึ่งปรากฏกับขันธ์ คือ ให้เห็นความเกิดความดับ เพื่อทำมรรคให้เต็มรอบนั้น จะต้องกำหนดอารมณ์และขันธ์ลงสู่อริยสัจ ๔ ให้ได้ ดังนี้

- อารมณ์ทุกอารมณ์ ให้จัดลงในส่วนของทุกข์เสมอ
- ตัณหาที่เกิดร่วมกับอารมณ์ทุกอารมณ์ ให้จัดลงสมุทัย
- ความดับของตัณหาพร้อมกับความดับของอารมณ์ ให้จัดลงนิโรธ
- การกำหนดรู้อารมณ์เกิด-ดับพร้อมกับตัณหา ให้จัดลงมรรค

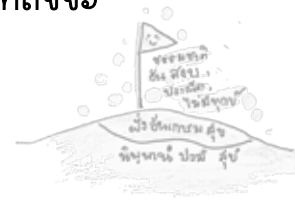
ตัวอย่างเช่น

อารมณ์โกรธที่อาศัยขันธ์ ๕ เกิด จัดเป็น ทุกขสัจจะ

ตัณหาที่เกิดร่วมกับอารมณ์โกรธ จัดเป็น สมุทัยสัจจะ

ความดับไปของตัณหาพร้อมกับอารมณ์โกรธ จัดเป็น นิโรธสัจจะ

การกำหนดรู้ความเกิดความดับของอารมณ์พร้อมกับตัณหา จัดเป็น มรรคสัจจะ



เมื่อเจริญภาวนาข้อมรรคนี้ไปเรื่อย ๆ จิตของผู้ปฏิบัติจะหยั่งลงอริยภูมิ เชื่อมต่อกับระบบธรรมชาติที่ชื่อว่า อสังขตะ ก้าวล่วงความเป็นปุถุชน กำลังแห่งมรรคจะเต็มรอบ (อริยมรรคเต็มรอบครั้งที่ ๑) รวมตัวกันละกิเลส ทำลายความเห็นผิดในสักกายทิฏฐิสังโยชน์ จะเห็นพระนิพพานกระแสแรก โสดาปัตติผลจะบังเกิดขึ้น ปฐมฌาน (จากสัมมาสมาธิที่เต็มรอบ) จะรองรับเป็นอัธยาศัยเป็นคุณสมบัติขึ้นมา

ดังนั้น กิจของผู้ปฏิบัติในขั้นตอนนี้ คือ กำหนดอารมณ์และขันธ์ลงอริยสัจ ๔ อยู่เนือง ๆ จนกว่ามรรคจะเต็มรอบนั่นเอง

การแผ่เมตตา

เมตตา คือ การตั้งจิตเป็นมิตรไมตรีต่อตนเองและผู้อื่น พร้อมสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นจิตที่ไม่ก่อเวร ไม่มุ่งร้ายต่อกันและกัน ก่อนแผ่เมตตา ต้องสร้างเมตตาเข้ามาภายในจิตตนเสียก่อน แล้วจึงค่อยแผ่ออกไป

การแผ่เมตตา ไม่ได้แผ่เมตตาเพื่อให้ใครหยุดก่อกวนเรา พระพุทธเจ้าทรงบอกให้แผ่เมตตา เพื่อสอนจิตของเราไม่ให้มีเวรต่อผู้อื่น การแผ่เมตตาจึงเป็นการระวังใจของเราไม่ให้ก่อเวร ส่วนคนอื่นจะก่อเวรต่อเรา ก็ให้เขาเป็นไป แต่เราจะต้องไม่มีจิตคิดที่จะเป็นเวรกับคนอื่น

การแผ่เมตตาจึงมีประโยชน์ คือ ไม่ให้จิตของเรากระทำในสิ่งที่เป็นเวร อันได้แก่ การคิดร้าย การมุ่งร้าย การปรารถนาร้าย เพ่งโทษ หรือคิดไม่ดีต่อคนอื่น ๆ

การสร้างเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตตนเอง ให้ตั้งจิตปรารถนาไว้ว่า “เราจะไม่คิดปรารถนาร้ายต่อใคร จะไม่คิดมุ่งร้ายต่อใคร ไม่คิดเบียดเบียนใคร ไม่คิดว่าร้ายใคร จะตั้งความปรารถนาดีต่อทุกคน ทุกดวงจิตดวงใจ และสรรพสัตว์ทุกตัวทุกตน”

การแผ่เมตตา มี ๒ แบบ คือ

๑. แผ่แบบไม่เจาะจงผู้รับ

๒. แผ่แบบเจาะจงผู้รับ

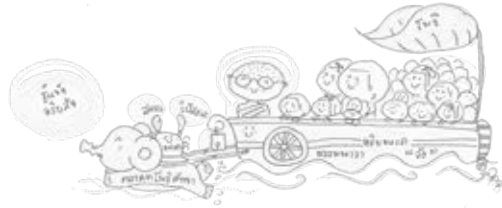
การแผ่เมตตาแบบไม่เจาะจงผู้รับ

ให้กำหนดความคิดขึ้นมา แล้วนึกแผ่ออกไปว่า

ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขความเจริญ และขอให้ผู้อื่น พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงเป็นผู้มีความสุขความเจริญเถิด

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ไม่มีทุกข์ และขอให้คนอื่น พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์เถิด ขอใจของข้าพเจ้าอย่าคิดเบียดเบียนใคร และขออย่าให้ใคร พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงอย่าคิดเบียดเบียนข้าพเจ้าด้วย

ขอใจของข้าพเจ้า อย่าได้คิดก่อเวรกับใคร และขออย่าให้ใคร พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงอย่าได้คิดก่อเวรกับข้าพเจ้าด้วย



ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวง และขอให้ผู้อื่น พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงเป็นผู้รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวง

ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้เสื่อมจากยศ และทรัพย์สมบัติอันข้าพเจ้าได้แล้ว และขอให้ผู้อื่น พร้อมกับดวงจิตดวงใจทุกดวง รวมทั้งสรรพสัตว์อื่น จงอย่าได้เสื่อมจากยศ และทรัพย์สมบัติอันตนได้แล้วด้วย

การแผ่เมตตาแบบเจาะจงผู้รับ

ตั้งจิตให้อ่อนโยน ทำใจให้เบาสบาย แล้วเริ่มน้อมจิตใจนึกแผ่ไมตรีจิตออกไปให้กว้าง ๆ พร้อมกับคิดนึกในใจว่า

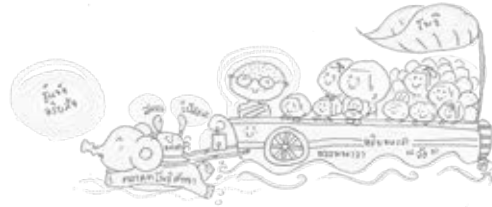
ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลพลังแห่งคุณงามความดีทั้งหลายทั้งปวง จงแผ่ขยายออกไปสู่ดวงจิตดวงใจทุกดวงที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ขอให้ดวงจิตดวงใจทุกดวงที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า จงเป็นผู้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งปวงเถิด

ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลพลังแห่งเมตตาธรรม จงแผ่ขยายไปถึงเหล่าสัตว์ทั้งหลายทุกจำพวก จงอย่าได้มีเวรกับข้าพเจ้าเลย และอย่าเป็นผู้มีเวรต่อกันและกันเลย จงเป็นผู้ถึงสุขทุกตัวทุกตนเถิด

ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลพลังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ ให้แผ่ขยายออกไป ถึงแก่ผู้ที่โกรธแค้นข้าพเจ้า ขอให้เข้าถึงกระแสแห่งพลังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ที่ข้าพเจ้านึกแผ่ไปนี้ แล้วเป็นผู้ปราศจากทุกข์ รักษาตนให้พ้นจากภัยทั้งปวงเถิด

ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลให้ดวงจิตดวงใจทุกดวง เหล่าสัตว์ทุกจำพวก และผู้ที่โกรธแค้นข้าพเจ้า จงได้รับกระแสพลังแห่งเมตตาธรรมที่ข้าพเจ้าได้แผ่ออกไปนี้ แล้วจงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนกันและกันเลย อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย จงปราศจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

ให้คิดแผ่เมตตานี้ออกไปบ่อย ๆ



คำขอขมานายเวร

“ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลการขอขมาของข้าพเจ้า ให้ถึงแก่เหล่านายเวรทั้งหมดที่ก่อกวนข้าพเจ้าอยู่ในเวลานี้ บัดนี้ ข้าพเจ้าขอสำนึกผิดในการกระทำส่วนที่ผิดที่ข้าพเจ้าเคยล่วงเกินและเบียดเบียนต่อเหล่านายเวรทั้งหมดไว้ ขอเหล่านายเวรทั้งหมด จงอดโทษจงอภัยแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด”

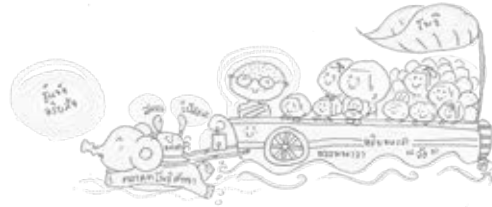
(กล่าว ๑๐ รอบขึ้นไป ทำติดต่อกัน ๗ วัน)

แก้ไขวิบากด้วยแนวทางแห่งพุทธ

ในทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวสอนมาโดยตลอดว่า "ทุกคนมีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ใครกระทำกรรมใดไว้ เป็นบุญหรือบาป จะต้องเป็นผู้รับผลกรรมนั้น ๆ สืบไป" แม้กรรมบางอย่างจะเป็น "อโหสิกรรม" ได้ก็ตาม แต่ก็ไม่เป็นอโหสิวิบากในผลที่จะได้รับ

วิธีที่จะทำให้กรรมวิบากที่เป็นบาปบรรเทาเบาบางลงได้ ก็ต้องอาศัยอำนาจ "พระปริตร" ซึ่งแปลว่า เครื่องรักษา เครื่องคุ้มครอง เครื่องต้านทาน เป็นวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ใช้

พระปริตรจะมีผลก็ต่อเมื่อบุคคลมีศรัทธาอย่างมั่นคงและตั้งจิตเมตตาในการประกาศ



พระปริตรที่ใช้ประกาศ ๓ บท ประกอบด้วย รัตนปริตร อาฏานาฏิยปริตร และขันธปริตร ทั้ง ๓ บทนี้ มีความหมายเพื่อเป็นอาชญา (อำนาจ) แห่งพระปริตร

วิธีการประกาศบทปริตร

นั่งคุกเข่า/พับเพียบ (สะดวกท่าไหนก็นั่งท่านั้น เช่น นั่งเก้าอี้ เป็นต้น) พนมมือขึ้น ตั้งใจระลึกถึงพระรัตนตรัย จากนั้นกล่าวว่า

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแด่พระสัมมา-สัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

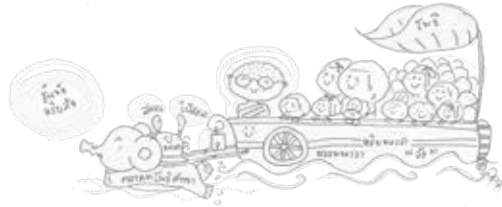
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรม เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

โทษอันใดที่ข้าพเจ้าได้ล่วงละเมิดใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขออำนาจแห่ง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงอดโทษ จงอภัยแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ข้าพเจ้าจะระมัดระวังสำรวมใน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ต่อไป

คำอธิษฐานก่อนประกาศบทปริตร

“ขออำนาจพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลให้พระปริตรที่ข้าพเจ้าจะประกาศนี้ มีอานุภาพกั้นกระแสแห่งอกุศลวิบากที่ทำให้ข้าพเจ้าได้รับความเดือดร้อนอยู่ในเวลานี้ และจงเปิดทางให้กุศลวิบาก นำผลมาแก้ไขให้ข้าพเจ้าหลุดพ้นจากความเดือดร้อนทั้งหลายทั้งปวงด้วยเถิด”



รัตนปริตร

เทวดาทั้งหลายในแสนโกฏิจักรวาลยอมรับเอาอาชญาแห่งพระปริตรเพื่อกำจัดภัย ๓ ประการ อันเกิดจากโรคภัย อมนุษย์เบียดเบียน และการดำรงชีพที่ฝืดเคือง พระปริตรนั้น คือ รัตนปริตร

บทรัตนปริตร

ชาวทิพย์ทั้งหลายเหล่าใดสถิตอยู่ภาคพื้นดิน หรือเหล่าใดสถิตอยู่ในอากาศ ซึ่งรวมกันในที่แห่งนี้ ขอชาวทิพย์ทั้งหมด จงทำใจให้เบิกบาน รับฟังถ้อยคำที่พระพุทธเจ้าตรัสโดยเคารพเถิด

เพราะฉะนั้น ขอชาวทิพย์ทั้งหมดจงตั้งใจฟัง จงมีเมตตาจิตในหมู่มนุษย์ มนุษย์เหล่าใดทำการอุทิศบุญให้ทั้งกลางวันและกลางคืน ด้วยเหตุนั้น เหล่าชาวทิพย์จงอย่าประมาทในการช่วยเหลือ รักษามนุษย์เหล่านั้น

** (เริ่มที่นี่เมื่อประกาศซ้ำ) ทรัพย์เครื่องปลื้มใจอย่างใดอย่างหนึ่งในโลกนี้หรือโลกอื่น หรือรัตนะใดอันประณีตในสวรรค์ ทรัพย์เครื่องปลื้มใจและรัตนะอันนั้น ที่จะเสมอด้วยพระตถาคตไม่มี

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระพุทธเจ้า ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พระศากยมุนีผู้มีพระหฤทัยตั้งมั่น ทรงบรรลุธรรมใด อันสิ้นกิเลส ปราศจากราคะ เป็นอมตธรรม ประณีต สิ่งใด ๆ ที่เสมอด้วยพระธรรมนั้นไม่มี

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระธรรม ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุด ทรงสรรเสริญสมาธิอันใดว่า เป็นธรรมสะอาด ปราชญ์ทั้งหลายกล่าวสมาธิอันใดว่า ให้ผลโดยลำดับ สมาธิอื่นที่เสมอด้วยสมาธิอันนั้นไม่มี

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระธรรม ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พระสาวกของพระสุคตเจ้า ผู้เป็นพระอริยบุคคล ๘ จำพวก แบ่งเป็น ๔ คู่[๑] อันสัตบุรุษทั้งหลายสรรเสริญแล้ว ท่านเหล่านั้นเป็นผู้ควรแก่ทักขิณาทาน ทานทั้งหลายที่เขาถวายในพระอริยบุคคลเหล่านั้น ย่อมมีผลมาก

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

---

[๑] พระอริยบุคคล ๘ จำพวก แบ่งเป็น ๔ คู่ ได้แก่ บุคคลที่ปฏิบัติเข้าถึงคุณธรรมเหล่านี้ คือ คู่ที่ ๑ โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล คู่ที่ ๒ สกทาคามิมรรค-สกทาคามิผล คู่ที่ ๓ อนาคามิมรรค-อนาคามิผล คู่ที่ ๔ อรหัตตมรรค-อรหัตตผล

พระอรหันต์เหล่าใดมีใจตั้งมั่นดีแล้วในศาสนาของพระพุทธโคดม เป็นผู้ปราศจากความอาลัย พระอรหันต์เหล่านั้นถึงพระอรหัตที่ควรถึง หยั่งเข้าสู่พระนิพพาน ดับกิเลสได้แล้วเสวยผลอยู่

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

เสาหลักใหญ่ที่ฝังดินดีแล้ว ไม่หวั่นไหวด้วยพายุจาก ๔ ทิศ ฉันใด บุคคลเหล่าใดได้เห็นอริยสัจ ๔ พระตถาคตเรียกผู้นั้นว่าเป็นสัตบุรุษ ผู้ไม่หวั่นไหวด้วยโลกธรรม ฉันนั้น

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พระโสดาบันเหล่าใดรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ที่พระศาสดาผู้มีปัญญาลึกซึ้งทรงแสดงไว้ดีแล้ว ถึงแม้ว่าพระโสดาบันเหล่านั้นจะเป็นผู้ประมาทอย่างแรงกล้า ก็ไม่บังเกิดในชาติที่ ๘

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

ความเห็นผิดในกาย (สักกายทิฏฐิ) ความสงสัยในพระนิพพาน (วิจิกิจฉา) ความถือผิดอย่างงมงาย (สีลัพพต-ปรามาส) อย่างใดอย่างหนึ่งมีอยู่ สังโยชน์ธรรมเหล่านั้นย่อมเป็นอันพระโสดาบันละได้แล้ว พร้อมด้วยปัญญาอันเห็นแจ้งทีเดียว

อนึ่ง พระโสดาบันเหล่านั้น เป็นผู้พ้นแล้วจากอบายทั้งสี่[๒] ไม่กระทำอภิฐาน ๖[๓] แน่

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

---

[๒] อบาย ๔ คือ ภาวะหรือที่ที่ปราศจากความสุขความเจริญ ประกอบด้วย

๑. นิรยะ : นรก ภาวะเร่าร้อน กระวนกระวาย

๒. ติรัจฉานโยนิ : กำเนิดในสัตว์เดรัจฉาน จำพวกมืดมัว โง่เขลา

๓. ปิตติวิสัย : แดนเปรต ภูมิของผู้หิวกระหาย

๔. อสุรกาย : อสูร พวกหวาดหวั่น ไร้ความรื่นเริง

[๓] อภิฐาน ๖ มี อนันตริยกรรม ๕ และการเข้ารีตนับถือลัทธิศาสนาอื่น

อนันตริยกรรม ๕ คือ กรรมที่หนักมาก หากได้กระทำลงไปแล้ว เมื่อตายไป ย่อมนำไปสู่นรกเท่านั้น โดยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ในภพชาติปัจจุบัน ประกอบด้วย

๑. ฆ่ามารดา ๒. ฆ่าบิดา

๓. ฆ่าพระอรหันต์ ๔. ทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงขั้นพระโลหิตห้อ

๕. ทำสงฆ์ให้แตกแยกจากกัน

ถึงแม้ว่าพระโสดาบันนั้น ยังทำบาปกรรมทางกาย วาจา หรือใจอยู่บ้าง (เพราะความพลาดพลั้ง) ท่านก็ไม่อาจจะปกปิดบาปกรรมนั้นไว้ พระพุทธเจ้าตรัสความที่พระโสดาบันผู้เห็นพระนิพพานแล้ว ไม่อาจปกปิดบาปกรรมนั้นได้

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พุ่มไม้งามในป่าที่ผลิยอดอ่อนสะพรั่งในช่วงเดือนแรกของฤดูร้อน ฉันใด พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงธรรมอันประเสริฐ ให้ถึงพระนิพพาน เพื่อประโยชน์อย่างยิ่งแก่สัตว์ทั้งหลาย ก็อุปมาเหมือนความเจริญงอกงามแห่งปัญญา ฉันนั้น

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระพุทธเจ้า ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ ทรงรู้ธรรมอันประเสริฐ ประทานธรรมอันประเสริฐ ทรงนำมาซึ่งธรรมอันประเสริฐ ทรงเป็นผู้ยอดเยี่ยม ได้ทรงแสดงธรรมอันประเสริฐ

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระพุทธเจ้า ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

กรรมเก่าของพระอรหันต์เหล่าใดสิ้นแล้ว กรรมนำเกิดภพใหม่ย่อมไม่มี พระอรหันต์เหล่าใดมีจิตอันหน่ายแล้วในภพต่อไป พระอรหันต์เหล่านั้นมีพืชสิ้นแล้ว[๔] มีความพอใจงอกไม่ได้แล้ว เป็นผู้มีปัญญา ย่อมปรินิพพานดับสนิท เหมือนดวงประทีป ฉันนั้น

ข้อนี้ เป็นรัตนะอันประณีตในพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

ชาวทิพย์ทั้งหลายเหล่าใดสถิตอยู่ภาคพื้นดิน หรือเหล่าใดสถิตอยู่ในอากาศ ซึ่งรวมกันในที่แห่งนี้ ขอพวกเราจงร่วมกันนอบน้อมพระพุทธเจ้า ขอพวกเราจงร่วมกันนอบน้อมพระธรรม ขอพวกเราจงร่วมกันนอบน้อมพระสงฆ์ ผู้อันเทวดาและมนุษย์บูชากันมาแล้ว ขอความปลอดภัยจากสิ่งชั่วร้าย จงมีแก่ข้าพเจ้า

จบรัตนปริตร

หมายเหตุ

* หากประกาศเพื่อผู้อื่น คำว่า ข้าพเจ้า ให้เปลี่ยนเป็นชื่อนามสกุลของผู้ที่ต้องการประกาศให้

** เมื่อต้องการประกาศรัตนปริตรมากกว่า ๑ จบ ครั้งต่อไปให้เริ่มประกาศตั้งแต่คำว่า ทรัพย์เครื่องปลื้มใจ

---

[๔] มีพืชสิ้นแล้ว หมายความว่า ผู้ถอนอวิชชา (ความไม่รู้ในอริยสัจ) ตัณหา (ความอยาก) อุปาทาน (ความยึดถือ) ได้สิ้นแล้ว ซึ่งหมายถึงพระอรหันต์นั่นเอง

อาฏานาฏิยปริตร

อมนุษย์ผู้ร้ายกาจมิได้เลื่อมใสในพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งของโลก กระทำการเบียดเบียนมนุษย์ที่เป็นผู้นับถือพระรัตนตรัย พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ประกาศพระปริตรเพื่อกำราบอมนุษย์เหล่านั้น พระปริตรนั้น คือ อาฏานาฏิยปริตร

บทอาฏานาฏิยปริตร

ขอนอบน้อมแด่พระวิปัสสีพุทธเจ้า ผู้มีจักษุ (ปัญญาจักขุ) ผู้มีพระศิริมงคล

ขอนอบน้อมแด่พระสิขีพุทธเจ้า ผู้ทรงอนุเคราะห์แก่สัตว์ทั้งปวงทั่วหน้า

ขอนอบน้อมแด่พระเวสสะภูพุทธเจ้า ผู้ชำระกิเลสสิ้นแล้ว ผู้มีตบะ

ขอนอบน้อมแด่พระกะกุสันธะพุทธเจ้า ผู้ย่ำยีมาร และเสนามาร

ขอนอบน้อมแด่พระโกนาคะมะนะพุทธเจ้า ผู้ลอยบาปแล้ว ผู้มีพรหมจรรย์อันอยู่จบแล้ว

ขอนอบน้อมแด่พระกัสสะปะพุทธเจ้า ผู้หลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวง

ขอนอบน้อมแด่พระอังคีระสะพุทธเจ้า ผู้เป็นศากยบุตร ผู้มีพระศิริ ผู้แสดงธรรมเพื่อบรรเทาทุกข์ทั้งปวง

อนึ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่าใดในโลก ผู้ดับกิเลสได้แล้ว รู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้น เป็นผู้ไม่กล่าวร้าย เป็นผู้ยิ่งใหญ่ ปราศจากความสะทกสะท้าน

ข้าพเจ้านอบน้อมพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระโคดม ผู้ทรงเกื้อกูลเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้และข้อปฏิบัติ เป็นผู้ยิ่งใหญ่ ปราศจากความสะทกสะท้าน

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทั้งปวง ผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ซึ่งได้อุบัติแล้ว คือ

พระตัณหังกร ผู้กล้าหาญ
พระเมธังกร ผู้มียศใหญ่
พระสะระณังกร ผู้เกื้อกูลแก่โลก
พระทีปังกร ผู้มีปัญญาอันรุ่งเรือง
พระโกณฑัญญะ ผู้เป็นประมุขแห่งหมู่ชน
พระมังคะละ ผู้เป็นบุรุษประเสริฐ
พระสุมะนะ ผู้มีพระหทัยงาม
พระเรวะตะ ผู้เพิ่มพูนความยินดี
พระโสภิตะ ผู้สมบูรณ์ด้วยพระคุณ
พระอะโนมะทัสสี ผู้สูงสุดในหมู่ชน

พระปะทุมะ ผู้ทำโลกให้สว่าง

พระนาระทะ ผู้เป็นสารถีประเสริฐ

พระปะทุมุตตะระ ผู้เป็นที่พึ่งของหมู่สัตว์

พระสุเมธะ ผู้หาบุคคลเปรียบมิได้

พระสุชาตะ ผู้เลิศกว่าสัตว์โลกทั้งปวง

พระปิยะทัสสี ผู้ประเสริฐกว่าหมู่นรชน

พระอัตถะทัสสี ผู้มีพระกรุณา

พระธัมมะทัสสี ผู้บรรเทาความมืด

พระสิทธัตถะ ผู้หาบุคคลเสมอมิได้ในโลก

พระติสสะ ผู้ประเสริฐกว่าจอมปราชญ์ทั้งหลาย

พระปุสสะ ผู้ประทานธรรมอันประเสริฐ

พระวิปัสสี ผู้หาที่เปรียบมิได้

พระสิขี ผู้เป็นศาสดาเกื้อกูลแก่สรรพสัตว์

พระเวสสะภู ผู้ประทานความสุข

พระกะกุสันธะ ผู้นำสัตว์ออกจากเครื่องกันดาร คือ กิเลส

พระโกนาคะมะนะ ผู้หักเสียซึ่งข้าศึก คือ กิเลส

พระกัสสะปะ ผู้สมบูรณ์ด้วยพระสิริ

พระโคตะมะ ผู้ประเสริฐกว่าหมู่ศากยราช

พระพุทธเจ้าเหล่านี้ก็ดี เหล่าอื่นก็ดี มีจำนวนหลายร้อยโกฏิ (อ่านว่า โกด) พระพุทธเจ้าทุกพระองค์เสมอเหมือนกันหมดโดยไม่มีใครเทียบ พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นล้วนมีฤทธิ์ยิ่งใหญ่

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ประกอบด้วยกำลังแห่งญาณ ๑๐ ประการ ประกอบด้วยญาณแห่งความแกล้วกล้า พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นเป็นผู้ตรัสรู้ประเสริฐ เป็นผู้ถึงแล้วซึ่งฐานะอันสูงสุด พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นทรงบันลือสีหนาท ปราศจากความสะทกสะท้าน ในท่ามกลางบริษัททั้งหลาย ทรงแสดงธรรมจักรอันประเสริฐ ที่ใคร ๆ ในโลกไม่สามารถกล่าวคัดค้านได้

พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นทรงเป็นผู้นำ ทรงประกอบไปด้วยพุทธธรรม ๑๘ ประการ และทรงประกอบไปด้วยพระลักษณะ ๓๒ ประการ เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งอนุพยัญชนะ ๘๐ (หมายถึงส่วนย่อยจากพระลักษณะ ๓๒ ประการ) ทรงมีพระรัศมีอันงาม ด้วยพระรัศมีอันมีมลฑลข้างละวา

พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้น ล้วนเป็นพระมุนีผู้ประเสริฐ พระพุทธเจ้าเหล่านั้นล้วนเป็นพระสัพพัญญู ล้วนเป็นพระขีณาสพผู้ชนะ มีพระรัศมีมาก มีพระเดชมาก มีพระปัญญามาก มีพระกำลังมาก มีพระกรุณามาก เป็นนักปราชญ์ นำสุขมาเพื่อสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง เป็นเกาะ เป็นที่พึ่ง เป็นที่อาศัย เป็นที่ต้านทาน และเป็นที่เร้นของสัตว์ เป็นคติ เป็นเผ่าพันธุ์ เป็นที่ยินดีมาก เป็นที่ระลึก และทรงแสวงหาผลประโยชน์เพื่อมนุษยโลกกับเทวโลก

พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้น ล้วนเป็นเบื้องหน้าของสัตว์ ข้าพเจ้าขอวันทาพระบาทของพระพุทธเจ้าเหล่านั้นด้วยเศียรเกล้า (กาย) และขอวันทาพระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นผู้เป็นบุรุษอันสูงสุด ผู้เป็นพระตถาคต ด้วยวาจาและใจทีเดียว ในที่นอนด้วย ในที่นั่งด้วย ในที่ยืนด้วย แม้ในที่เดินด้วย ด้วยคุณธรรมแห่งพระพุทธเจ้าผู้กระทำความระงับ จงรักษาข้าพเจ้าด้วยความสุขในกาลทุกเมื่อ

ข้าพเจ้าผู้อันคุณธรรมแห่งพระพุทธเจ้าเหล่านั้นรักษาแล้ว จงเป็นผู้ระงับ พ้นแล้วจากภัยทั้งปวง และพ้นแล้วจากโรคทั้งปวง เว้นแล้วจากความเดือดร้อนทั้งปวง ล่วงเสียซึ่งเวรทั้งปวง จงเป็นผู้ดับทุกข์ทั้งปวงด้วย

ด้วยสัจจะ ด้วยศีล ด้วยกำลังแห่งขันติ และเมตตาของพระพุทธเจ้าเหล่านั้น แม้คุณธรรมเหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

คนธรรพ์ทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก มีอยู่ในด้านทิศบูรพา แม้คนธรรพ์เหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

เทวดาทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก มีอยู่ในด้านทิศทักษิณ แม้เทวดาเหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

นาคทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก มีอยู่ในด้านทิศปัจฉิม แม้นาคเหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

ยักษ์ทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก มีอยู่ในด้านทิศอุดร แม้ยักษ์เหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

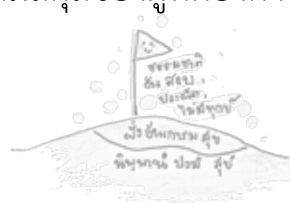
ท้าวธะตะรัฐ ประจำอยู่ทิศบูรพา (ตะวันออก)
ท้าววิรุฬหก ประจำอยู่ทิศทักษิณ (ใต้)
ท้าววิรูปักข์ ประจำอยู่ทิศปัจฉิม (ตะวันตก)
ท้าวกุเวร (เวสสุวรรณ) ประจำอยู่ทิศอุดร (เหนือ)

มหาราชทั้งสี่เหล่านั้นเป็นผู้มียศ รักษาโลก แม้มหาราชเหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

เทวดาและนาคทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก ซึ่งสถิตอยู่ในอากาศก็ดี สถิตอยู่ที่ภาคพื้นดินก็ดี แม้เทวดาและนาคเหล่านั้น จงตามรักษาข้าพเจ้า ด้วยความเป็นผู้ไม่มีโรค ด้วยความสุข

จบอาฏานาฏิยปริตร

*** หมายเหตุ หากประกาศเพื่อผู้อื่น คำว่า ข้าพเจ้า ให้เปลี่ยนเป็นชื่อ นามสกุลของผู้ที่ต้องการประกาศให้



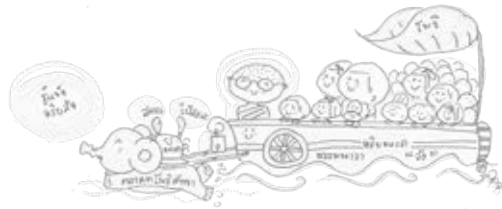
ขันธปริตร

สำหรับอันตรายจากสัตว์ หรือภัยแห่งงูร้ายในอาณาเขตในที่ทั้งปวง พระปริตรที่เป็นเครื่องห้าม เครื่องป้องกันอันตรายอันวิเศษ พระปริตรอันนั้น คือ ขันธปริตร

บทขันธปริตร

ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในงูตระกูลวิรูปักขะ
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในงูตระกูลเอราปะถะ
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในงูตระกูลฉัพพะยาปุตตะ
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในงูตระกูลกัณหาโคตะมะกะ

ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในสัตว์ไม่มีเท้า
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในสัตว์ ๒ เท้า
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในสัตว์ ๔ เท้า
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในสัตว์หลายเท้า



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

ขอสัตว์ทั้งปวงที่มีลมหายใจ ที่เกิดมาแล้วทั้งหมดทั้งสิ้น จงประสบความเจริญทุกตัวตน ขอความทุกข์อย่าได้เข้าถึงใคร ๆ เลย

พระพุทธเจ้า ทรงพระคุณหาประมาณไม่ได้
พระธรรม ทรงพระคุณหาประมาณไม่ได้
พระสงฆ์ ทรงพระคุณหาประมาณไม่ได้

ส่วนสัตว์เลื้อยคลาน คือ งู แมงป่อง ตะขาบ แมงมุม ตุ๊กแก และหนู เป็นสัตว์ที่ประมาณได้ ข้าพเจ้าได้กระทำเครื่องรักษาตนแล้ว ได้กระทำเครื่องคุ้มครองแล้ว สัตว์ทั้งหลายจงหลบหลีกไป

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้ง ๗ พระองค์

จบขันธปริตร

ผู้ที่ต้องการแก้ไขวิบากที่เกิดจากอกุศลกรรม ควรประกาศพระปริตรอยู่เป็นประจำทุกเช้าค่ำ หรือสะดวกเวลาใดก็ประกาศในเวลานั้นได้ เพื่อรักษา เพื่อคุ้มครอง เพื่อต้านทาน จักได้ถึงความปลอดภัยแก่ตนเอง

คำประกาศทานและอุทิศบุญ

(กรณีถวายภัตตาหารหรือสิ่งของจำเป็น)

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแด่พระสัมมา-สัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าทั้งหลายยินดีในทาน การให้และสละสิ่งของด้วยภัตตาหารทาน (พร้อมทั้งไทยทาน) แด่พระสงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ขอผลทานนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทิพย์ของข้าพเจ้า เทวดาที่รักษาข้าพเจ้า นายเวรทั้งหมดที่ก่อกวนข้าพเจ้า ดวงวิญญาณบรรพบุรุษของข้าพเจ้า เหล่าสัตว์ทั้งหลายที่ตายเพราะข้าพเจ้า จงเป็นสุขจากบุญที่ข้าพเจ้าได้อุทิศให้แล้วนี้เถิด

และขอผลทานนี้จงเป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัย เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานในปัจจุบันกาล และอนาคตกาลด้วยเทอญฯ

คำประกาศทานและอุทิศบุญ
(กรณีถวายทรัพย์เพื่อปัจจัย ๔)

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแด่พระสัมมา-สัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๒ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

แม้วาระที่ ๓ ข้าพเจ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ทรัพย์ของข้าพเจ้าจำนวน ..... บาท จงเป็นปัจจัย ๔ อันควรแก่สมณวิสัย แด่สงฆ์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มาสู่อาวาสนี้ ขอสงฆ์จงใช้สอยปัจจัย ๔ เท่ากับจำนวนทรัพย์ที่ข้าพเจ้าได้มอบไว้กับไวยาวัจกรของสงฆ์ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข เพื่อความเจริญ เพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อพระนิพพานแก่ข้าพเจ้าตลอดกาลนาน

ขอผลทานนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทิพย์ของข้าพเจ้า เทวดาที่รักษาข้าพเจ้า นายเวรทั้งหมดที่ก่อกวนข้าพเจ้า ดวงวิญญาณบรรพบุรุษของข้าพเจ้า เหล่าสัตว์ทั้งหลายที่ตายเพราะข้าพเจ้า จงเป็นสุขจากบุญที่ข้าพเจ้าได้อุทิศให้แล้วนี้เถิด

และขอผลทานนี้จงเป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัย เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานในปัจจุบันกาลและอนาคตกาลด้วยเทอญฯ

แผ่นแปะ สติกเกอร์
พกพา "ธรรมะ" ไปได้ทุกที่
ทุกเวลา

หลักปฏิบัติเพื่อความ ไม่ทุกข์

๑. อธิษฐานจิตเข้าถึง พระรัตนตรัย ด้วย บทระลึกพระรัตนตรัย ย้ำๆ ซ้ำๆ ทุกๆวัน

๒. พิจารณากาย (ท่องธาตุกัมมัฏฐาน๔ และพิจารณากาย ๖ ขั้นตอน) จนกว่าจิตจะยอมรับความจริงจากภายใน ว่า ร่างกายเป็นธาตุ๔ ตามความเป็นจริง

๓. กำหนดดูอารมณ์เกิด-ดับ ย้ำๆซ้ำๆอยู่เสมอ

๔. ทำความเข้าใจอริยสัจ๔ กับ อารมณ์ ที่เกิดดับ บนจิตใจ และจับอารมณ์ลงชันธ์๕ พร้อมกับ กำหนดรู้ชันธ์๕ เกิดดับ ผ่านอริยสัจ ทำ ย้ำๆ ซ้ำๆ จนกว่าจิตจะเกิดความรู้แจ้ง

หลักปฏิบัติเพื่อความ ไม่ทุกข์

ระลึกพระรัตนตรัย

- พุทโธ เม นาโถ
  พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
- ธัมโม เม นาโถ
  พระธรรม เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า
- สังโฆ เม นาโถ
  พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง อันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

ทักอารมณ์

- นี่คือ (อารมณ์)
- (อารมณ์) กำลังเกิดขึ้นกับจิต
- จิต กำลังมี (อารมณ์)
- (อารมณ์) กำลังปรุงแต่งจิต
- จิต กำลังถูก (อารมณ์) ปรุงแต่ง

แบบวิธีระลึกพระรัตนตรัยในขณะเดินจงกรม

อธิษฐานจิตตั้งมั่นในการระลึกพระรัตนตรัย ด้วยบทต่อไปนี้

ขออำนาจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงบันดาลสัญญาณใจของข้าพเจ้าให้ถึงแก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันทรงคุณค่าหาประมาณไม่ได้

ข้าพเจ้าระลึกถึง พระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง

แม้วระที่๒ ข้าพเจ้าระลึกถึง พระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง

แม้วระที่๓ ข้าพเจ้าระลึกถึง พระพุทธเจ้า กับทั้งพระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งกำจัดภัยได้จริง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้า ไม่มี พระธรรม เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้า ไม่มี พระอริยสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

จากนั้น ก็เริ่มก้าวเดิน ระลึกพระรัตนตรัย ด้วยบทต่อไปนี้ ย้ำๆ ซ้ำๆ จนจบกิจ

พุทโธ เม นาโถ พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ธัมโม เม นาโถ พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
สังโฆ เม นาโถ พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

ระลึก ย้ำๆ ซ้ำๆ ติดต่อเนื่อง

ขอให้เข้าถึงธรรมเป็นที่สิ้นทุกข์

๒๖ มกราคม ๒๕๖๗

พระราชทาน

หลักปฏิบัติเพื่อความ ฟื้น ทุกข์
บทธาตุทั้งมัฏฐาน ๔

หลักปฏิบัติเพื่อความ ฟื้น ทุกข์
พิจารณากาย ๒ ขั้นตอน

หลักปฏิบัติเพื่อความ ฟื้น ทุกข์

หลักปฏิบัติเพื่อความ ฟื้น ทุกข์

ศึกษาธรรมะเพิ่มเติม

สถานศึกษาธรรมดอยธรรมนาวา
ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

Facebook : ธรรมนาวา Dhammanava
มูลนิธิธรรมนาวาสิกขาลัย

Youtube : Dhammanava

Line Official : @Dhammanava

Website : https://Dhammanava.net