



สถาบันวิมุตตยาลัย
VIMUTTAYALAYA INSTITUTE

๓ มนต์

เพื่อความ ก้าวหน้า

“รื่นเริงเบิกบานใจ

จิตเป็นสมาธิได้ด้วยการสวดพระพุทธรมนต์”

ว.วชิรเมธี

๑ ในโครงการ

“หนังสือธรรมะแจกฟรี ซีดีธรรมะให้เปล่า”

จัดพิมพ์โดย



สถาบันวิมุตตยาลัย
VIMUTTAYALAYA INSTITUTE

สถาบันวิมุตตยาลัย

๙ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า

ว.วชิรเมธี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๓ จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย



สถาบันวิมุตตยาลัย

เลขที่ ๗/๕-๑๘ ซอย ๓๗ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๒-๕๑๒๓ โทรสาร ๐-๒๕๒๒-๕๑๒๘

Email: dhammatoday@gmail.com

www.dhammatoday.com

คำปรารภ

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

การสวดมนต์นั้น มองอย่างผิวเผินย่อม เป็นกุศลกิจกรรม แต่หากพิจารณาอย่างลึกซึ้ง จะพบว่า ถ้าหากกุศลกิจกรรมนี้ดำเนินไปอย่าง ขาดปัญญา ก็อาจกลายเป็นความมกมายได้ เช่นเดียวกัน ดังจะขอตั้งเป็นข้อสังเกตว่า

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

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

โดยเจตนารมณ์ดังกล่าว เมื่อผู้เขียน
พำนักอยู่ ณ กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ
เป็นเวลากว่าสองอาทิตย์ จึงได้เริ่มเรียบเรียง
ต้นฉบับหนังสือสวดมนต์เล่มนี้ขึ้นมา ทั้งนี้
โดยมี**คุณชুমศรี - ลุคแมน** และลูกชาย**นายศิวก
อาร์โนลด์** และเครือข่ายกัลยาณมิตร ญาติวงศ์

พงศ์ และคนสนิทสนมคุ้นเคยทั้งในเมืองไทย
ในต่างประเทศ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งก็จาก
ชมรมเพื่อนหญิงไทยในสหราชอาณาจักร
(Thai Women's Organisation (TWO))
ได้ปวารณาตัวขอร่วมเป็นเจ้าของจัดพิมพ์
และรับผิดชอบค่าจัดพิมพ์เผยแพร่ทั้งหมด
ผู้เรียบเรียงจึงขออนุโมทนาท่านเจ้าภาพทุกท่าน
ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

“ขอพระธรรมจงแผ่ไพศาล
ขอให้เธอเบิกบานกับการรับใช้เพื่อน
มนุษย์”

ว.วชิรเมธี
ผู้อำนวยการสถาบันวิมุตตยาลัย
๕ ธันวาคม ๒๕๕๓

สารบัญ

คำปรารภ	๓
ความเป็นมาของการสวดมนต์	๘
ประโยชน์ของการสวดมนต์	๑๑
สวดมนต์อย่างไรและสวดเมื่อไหร่	๑๒
ทำไมต้องเป็น ๙ มนต์	๑๕
๑. บทสวดทั่วไป	
นมัสการพระรัตนตรัย	๑๘
บุพพภาคนมการ	๒๐
ไตรสรณคมน์	๒๑
๒. บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย	๒๓
๓. มงคลสูตร	๒๔
๔. กาลามสูตร	๓๔
๕. ภัทเทกรัตตสูตร	๓๘

๖. โอวาทปาติโมกขคาถา	๔๐
๗. ปัพพโตปมคาถา	๔๒
๘. เมตตปริตร	๔๕
๙. แผ่เมตตา	๕๐

สมาธิ : ศิลปะการคืนสู่ ความสดชื่นรื่นเริงในชีวิต	๕๓
---	----

ที่มาของคำบาลี	๕๖
ประวัติ ว.วชิรเมธี	๕๘
สถาบันวิมุตตยาลัย	๙๐

ความเป็นมาของ การสวดมนต์

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

ความเป็นมาของการสวดมนต์นั้น เริ่มต้นมาจากความพยายามในการจดจำคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ของบรรดาพระอริยสาวกในครั้งพุทธกาล กล่าวคือ ทุกครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมนั้น พระสาวกแต่ละรูปแต่ละองค์จะช่วยกันจดจำพระธรรมคำสั่งสอนนั้นแล้วถ่ายทอดสู่ศิษยานุศิษย์ของตนโดยระบบจากครูสู่ศิษย์ กล่าวคือ ครูฟังมาจากพระพุทธเจ้า นำมาเล่าให้ศิษย์ฟัง

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

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

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

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

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

ประโยชน์ ของการสวดมนต์

การสวดมนต์มีประโยชน์นับอเนกประการ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ บันทึกไว้ดังต่อไปนี้

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

สวดมนต์อย่างไร และสวดเมื่อไหร่

การสวดมนต์นั้นมีสองแบบ

๑. สวดมนต์เฉพาะบทบาลี

๒. สวดมนต์บทบาลีและมีคำแปล

การสวดมนต์ทั้งสองแบบนี้มีความแตกต่างกันตรงที่หากสวดมนต์ในวันธรรมดา นิยมสวดเฉพาะบทภาษาบาลี แต่หากเป็นวันธัมมัสวันะหรือวันพระ นิยมสวดโดยมีคำแปลกำกับด้วย ข้อดีของการสวดมนต์แปลก็คือ ทำให้เข้าใจเนื้อหาของบทสวดซึ่งก่อให้เกิดทั้ง**บุญ** (อิมใจ/สุขใจ) ทั้ง**ปัญญา** (ความเข้าใจเนื้อหาสาระนำมาปรับใช้ในชีวิตรัตได้จริง)

และในการสวดนั้น จะสวดในใจ หรือสวดแบบเปล่งเสียงก็ได้ทั้งสิ้น รวมทั้งจะสวดแบบมีคำแปลเป็นภาษาไทย หรือแบบที่มีคำ

แปลเป็นทำนองสรภัญญะก็ได้อีกเช่นกัน ทั้งนี้
ให้พิจารณาตามกาลเทศะเป็นสำคัญ

ช่วงเวลาของการสวดมนต์ก็มีสองแบบ
เหมือนกัน

๑. สวดตอนเช้า - ตอนเย็น (เรียกว่า
ทำวัตรเช้า - ทำวัตรเย็น)

๒. สวดตามเวลาที่สะดวกหรือยามที่
ต้องการความสงบ ความเป็นสิริมงคลความ
มั่นใจ

ใครที่มีเวลามากพอจะตั้งเป็นกติกา
ขึ้นมาสำหรับตนเองด้วยการสวดมนต์ตอน
เช้าตรู่ หรือตอนเย็น หรือเวลาก่อนนอนก็ได้
แต่สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาจะสวดตามสะดวก
ที่ไหน เมื่อไหร่ ไม่ว่าจะที่วัด ที่บ้าน ที่ทำงาน

บนรถส่วนตัว บนรถประจำทาง ยามนั่งรอ
เพื่อทำกิจกรรมใดๆ หรือแม้กระทั่งยาม
เดินทางไกลที่ต้องขึ้นรถ ลงเรือ หรือยามไป
นอนพักค้างอ้างแรมในต่างถิ่นต่างที่และ/
หรือในยามที่จิตใจว้าวุ่น ลับสน ประหวั่น
พรันพรึง ต้องการขวัญกำลังใจ ก็สามารถ
สวดมนต์ได้ทั้งสิ้น กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า
พระพุทธมนต์นั้น สวดได้ทุกที่ ทุกเวลา

ทำไมต้องเป็น “๙ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า”

พระพุทธมนต์ที่บูรพาจารย์ประมวลมาไว้เป็นบทสำหรับสวดนั้นมีอยู่มากมายหลายสิบบท แต่ในหนังสือเล่มนี้คัดเลือกมาให้สวดเพียง ๙ บทสำคัญ โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกคือ

๑. ต้องการจัดทำสำหรับผู้ที่มีเวลาน้อย
๒. คัดเลือกบทที่มีสาระสำคัญสำหรับนำมาประพฤติปฏิบัติได้ในชีวิตจริง ไม่เน้นบทที่เกี่ยวกับการวิงวอนขอต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างที่นิยมสวดกันทั่วไป เพราะผู้เรียบเรียงต้องการให้เนื้อหาของทุกบทสวดสอดคล้องกับคำสอนที่แท้จริงของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และใช้ดับทุกข์ได้ในยามมีทุกข์ ก่อให้เกิดปัญญาตามต้องการปัญญา แก่ปัญหาได้ในยามวิกฤติเป็นต้น

บทสวดมนต์ทั้ง ๙ บทนั้น มีดังนี้

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

๒. **บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย**
(เพื่อความซาบซึ้งในคุณของพระไตรรัตน์)

๓. **บทมงคลสูตร** (เพื่อความเป็นสิริมงคล
แห่งชีวิต)

๔. **บทกาลามสูตร** (เพื่อฝึกตนให้เป็น
คนมีปัญญา)

๕. **บทภัทเทกรัตตสูตร** (เพื่อฝึกการ
เจริญสติในชีวิตประจำวัน)

๖. **บทโอวาทปาติโมกข์** (เพื่อเรียนรู้
หัวใจของพระพุทธศาสนา)

๗. **บทปัพพโตปมคาถา** (เพื่อความ
เป็นผู้ไม่ประมาท)

๘. **บทเมตตปริตร** (เพื่อความเป็นผู้มี
เสน่ห์น่ารัก)

๙. **บทแผ่เมตตา** (เพื่อฝึกใจให้เปี่ยม
ด้วยเมตตาจิต)

๙ มนต์
เพื่อความก้าวหน้า

ว.วชิรเมธี

๑
บทสวดทั่วไป
(นมัสการพระรัตนตรัย)

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

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

สวากขาโต ภาวะะวะตา ธัมโม,
พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า,
ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ.
ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.
(กราบ)

สุปะฏิบันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

๐๗

(บุพพภาคนมการ)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต
บุพพะภาคะนมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น;

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)

๐๐

(ไตรสรณคมน์)

(หันทะ มะยัง ตีสะระณะคะมะนะปะปาจุง
ภาณามะ เส.)

พุทอัง สะระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ;

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ พุทอัง สะระณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า
เป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม
เป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์
เป็นสรณะ.

ตะติยมปิ พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ,
แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า
เป็นสรณะ;

ตะติยมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ,
แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม
เป็นสรณะ;

ตะติยมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,
แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์
เป็นสรณะ.

Om

๒

บทสรรเสริญ คุณพระรัตนตรัย

(บทสรรเสริญพระพุทธคุณ)

(นำ) อิติปิ โส ภาวะวา
(รับพร้อมกัน) อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัสตถา เทวะมะนุสสาณัง พุทธโ
ภาวะวาติ

(นำ) องค์ใดพระสัมพุทธ

สุวิสุทธิสันดาน

ตัดมูลเกลศมาร

บ มิหม่นมิหมองมัว

หนึ่งในพระทัยท่าน

ก็เบิกบานคือดอกบัว

ราศี บ พันพัว

สุวคนธกำจร

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

(กราบ)

๐๐

(บทสรรเสริญพระธรรมคุณ)

(นำ) สักขาโต

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

(นำ) ธรรมะคือคุณากร

(รับพร้อมกัน) ส่วนชอบสาร

ดูจดวงประทีปชัชวาล

แห่งองค์พระศาสดาจารย์

ส่องสว่างสันดาน สว่างกระจ่างใจมล

ธรรมไฉนบโดยมรรคผล

เป็นแปดพึงยล และแก้กับทั้งนฤพาน

สมญาโลกอุดรพิสดาร

อันลึกไ้อพาร พิสุทธิ์พิเศษสุกใส

อีภรรมนตันทงครไล
นงมนนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนง
ค้ทงดงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนง
นงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนง
นงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนง
นงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนงนง
(กรงนง)

cm

(บทสรรเสริญพระสังฆคุณ)

(นำ) สุปะฏิปันโน

(รับพร้อมกัน) ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต

สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน

ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามิจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต

สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ

ปุริสะยูกานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา

เอสะ ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเยโย

อัญชะลีกระณีโย อะนุตตะรัง

ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

(นำ) สงฆ์ใดสาวกศาสนา
(รับพร้อมกัน) รับปฏิบัติมา แต่องค์
สมเด็จพระภาควันต์

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

(กราบ)

cm

๓

มงคลสูตร

อะเสวะนา จะ พาลานัง
ปัททิตานัญจะ เสวะนา
ปุชา จะ ปุชณียานัง
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

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

ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ
ปุพเพ จะ กะตะปุญญะตา
อิตตะสัมมาปะณิธิ จะ
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(การอยู่ในถิ่นมีสิ่งแวดล้อมดี ๑ การ
ทำความดีให้พร้อมไว้ก่อน ๑ การตั้งตน
ไว้ชอบ ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด)

พาหุสัจจะ สิปปัญจะ
วินะโย จะ สุขิกขิต
สุภาสิตา จะ ยา วาจา
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

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

มาตาปิตุอุปฏฐานัง
ปุตตะทาร์สสะ สังคะโห
อะนากุลา จะ กัมมันตา
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(การบำรุงมารดาบิดา ๑ การสงเคราะห์
บุตรและภรรยา ๑ การงานที่ไม่อากุล ๑ ข้อนี้
เป็นมงคลอันสูงสุด)

ทานัญจะ ฐัมมะจะรียา จะ
ญาตะกานัญจะ สังคะโห
อะนะวัชชานิ กัมมานิ
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(การรู้จักให้ ๑ การประพฤติธรรม ๑
การสงเคราะห์ญาติ ๑ การงานที่ไม่มีโทษ ๑
ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด)

อาระตี วิระตี ปาปา
มัชชะปานา จะ สัตถุญะโม
อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(การงดเว้นจากความชั่ว ๑ การเว้นจาก
การดื่มน้ำเมา ๑ การไม่ประมาทในธรรม
ทั้งหลาย ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด)

การะโว จะ นิวาโต จะ
สันตุฎฐี จะ กะตัญญุตตา
กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

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

ขันตี จะ โสวะจัสสะตา
สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง
กาเลนะ อัมมะสากัจฉา
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

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

ตะโป จะ พฺรหฺมะจะริยัญจะ
อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง
นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

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

อุฏฐัสสะ โลกะอัมเมหิ
จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ
อะโสกัง วิระชัง เขมัง
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(จิตของผู้ใด อันโลภกรรมถูกต้องแล้ว
ย่อมไม่หวั่นไหว ไม่มีใคร ปราศจากฐลี จิตเกษม
ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด)

เอตาทิสานิ กัตวานะ

สัพพัตถะมะปะราชาตา

สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ

ตันเตสัง มังคะละมุตตะมันติ ฯ

(เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย กระทำ
มงคลทั้งหลายเช่นนี้แล้ว เป็นผู้ไม่พ่ายแพ้
ในที่ทั้งปวง ย่อมถึงความสวัสดิ์ในที่ทั้งปวง
ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด ของเทวดาและมนุษย์
ทั้งหลาย เหล่า นั้น แล ฯ).

๘

๔

กาลามสูตร

เอตธะ ตุมहे กาลามา

มา อนุสสะเวนะ

กาลามชน ท่านอย่าปลงใจเชื่อด้วย
การฟังตามกันมา

มา ปรััมปรายะ

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบๆ กันมา

มา อิติกิรายะ

อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ

มา ปิฎฐะกะสัมปะทาเนนะ

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือ
คัมภีร์

มา ตักกะเหตุ

อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ

มา นะยะเหตุ

อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุমান

มา อาการะปริวิตักเกนะ

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรองตาม
แนวเหตุผล

มา ทิฏฐินิชฌานักขันติยา

อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎี
ที่พินิจไว้แล้ว

มา ภัพพะรูปะตายะ

อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูป
ลักษณะน่าจะเป็นไปได้

มา สมะโณ โน กระฐติ

อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือว่า
ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

ยะทา ตุมเห กาลามา อัตตะนาวะ

ชาเนยยาถะ

กาลามชน เมื่อใดท่านรู้ด้วยตัวเองว่า

อิเม อัมมา อะกุสะลา

ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล

อิเม อัมมา สāvัชชา

ธรรมเหล่านี้มีโทษ

อิเม อัมมาวิญญูคะระหิตา

ธรรมเหล่านี้ท่านผู้รู้ดีเตียน

อิเม อัฆมา สะมัดตา สะมาทินนา

อะหิตายะ ทุกขายะ สังวัตตันตีติ

ธรรมเหล่านี้ใครสมาทานให้เต็มที่แล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อสิ่งไม่เป็นประโยชน์
เพื่อทุกข์

อะถะ ตุมहे กาลามา ปะชะเหยยาถะ

กาลามชน ท่านพึงละเสียเมื่อนั้น

ยะทา ตุมहे กาลามา

อัตตะนาวะ ชานะยยาถะ

กาลามชน เมื่อใดที่ท่านรู้ด้วยตนเองว่า

อิเม อัฆมา กุสะลา

ธรรมเหล่านี้ เป็นกุศล

อิเม อัฆมา อะนะวัชชา

ธรรมเหล่านี้ ไม่มีโทษ

อิเม อัฆมา วิญญูปปะสัตถา

ธรรมเหล่านี้ท่านผู้รู้สรรเสริญ

อิเม อัฆมา สะมัดตา สะมาทินนา

หิตายะ สุขายะ สังวัตตันตีติ

ธรรมเหล่านี้ ใครสมาทานให้เต็มที่แล้ว

ยอมเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อสุข

อะถะ ตุมเห กาลามา

อุปสัมปชชะ วิหะเรยยาถาติ

กาลามชน เมื่อนั้น ท่านพึงถึงพร้อม

ธรรมเหล่านั้นอยู่

๐๗

๕

ภัทเทกรัตตสูตร

(หันทะ มะยัง ภัทเทกะรัตตะคาถาโย

ภาณามะ เส.)

อะตีตัง นานันวาคะเมยยะ

นัปปะฎีกังเข อะนาคะตัง,

บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว

ด้วยอาลัย;

และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง

ยะทะตีตัมปะหีนันตัง

อัปปัตตัตถุจะ อะนาคะตัง,

สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว

สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา

ปัจจุปัณณัตถุจะ โย ธัมมัง

ตัตถะ ตัตถะ วิปัสสะติ,

อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง

วิทธา มะนุพฺรุหะเย.

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าใน

ที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง

ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน
เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้.

อัชเชวะ กิจจะมาตปปัง

โก ชัญญา มะระณัง สุเว,
ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้,
ใครจะรู้ความตาย แม่พรุ่งนี้.

นะ หิ โน สังคะรันเตนะ

มหาเสเนนะ มัจจุนา,
เพราะการผิดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมี
เสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา

เอวังวิหาริมاتاปัง

อะโหรัตตะมะตันทิตัง,
ตัง เว ภัทเทกะรัตโตติ
สันโต อาจิกขะเต มุนิ.

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

๐๐

๖

โอวาทปาติโมกขคาถา

(เห็นพระมะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย

ภะณามะ เส.)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง,

การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสะลัสสุปะสัมปะทา,

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง,

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง.

ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของ

พระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

ขันตี ประมะงั ตะโป ตีติกขา,

ขันตี คือความอดทน เป็นธรรมเครื่อง

เผากิเลสอย่างยิ่ง

นิพพานัง ประมะงั ะทนต์ติ พุทธา,

ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็น

ธรรมอันยิ่ง

นะ หิ ปัพพะชิต ปะรุปะมาตี,
ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่
ไม่เชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย

สมะโณ โหติ ปะรัง วิเหฐะยันโต.
ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ไม่เชื่อว่าเป็น
สมณะเลย.

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต,
การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย

ปาติโมกเข จะ สังวะโร,
การสำรวมในปาติโมกข์

มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสัมมัง;
ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

ปัตตัญจะ สะยะนาสะนัง,
การนอน การนั่ง ในที่อันสงบ

อะธิจิตเต จะ อาโยโค,
ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง

เอตัง พุทธานะสาสะนัง.
ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

๘๑

๗ ปัพพโตปมคาถา

ยะถาปี เสลา วิปูลา
นะกัง อาหัจจะ ปัพพะตา
สะมันตา อะนุปะริเยยยุง
นิโปโปเถนตา จะตฺตทิสสา

ภูเขาทั้งหลายล้วนด้วยศิลาแห่งที่บสูง
จดขอบฟ้า กลิ้งบดสัตว์มาโดยรอบทั้งสี่ทิศ
แม้ฉันใด

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

ความแก่และความตายย่อมครอบงำ
สัตว์ทั้งหลาย คือกษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์
ศูทร และจัณฑาล ฉันนั้น

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

ความแก่และความตายไม่เว้นใครๆ เลย
ย่อมครอบงำสัตว์ทั้งปวงเหมือนกันหมด ภูมิจ
แห่งช้างทั้งหลายย่อมไม่มีในชราและมรณะนั้น
ภูมิจแห่งรถทั้งหลายก็ไม่มี ภูมิจแห่งคนเดินเท้า
ก็ไม่มี

นะ จาปิ มั่นตะยุกเธนะ
สั๊กกา เชตุง ณะเนนะ วา
ตัสมา หิ ปันทิโต โปโส
สัมปัสสัง อตตะมัตตะโน

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

พุทธเช ัฒเม จะ สังเม จะ
อิโร สัทธัง นิเวสะเย
โย ัฒมะจารี กาเยนะ
วาจาเย อุทะ เจตะสา
อิเธวะ นัง ปะสังสันติ
เปจจะ สักเค ปะโมทะติ ฯ

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

๐๐

๘

เมตตปริตร

กระระณียะมัตตะกุสะเลนะ

ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ

สักโก อุชฺช จะ สุหุชฺช จะ

สุวะโจ จัสสะ มุฑฺฒ อะนะติมานี

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

สันตฺตัสสะโก จะ สุภาโว จะ

อัปปะภิกฺโข จะ สัลละหุกะวุตติ

สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ

อัปปะคัพโโก กุเลสุ อะนะนุกิโธ

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

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

ไม่ประพฤตีสั่งที่วิญญูชนดำหนิตีเตียน
ได้, พึ่งแผ่เมตตาจิตว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงมี
ความสุขกายสบายใจ มีความเกษมสำราญเถิด

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

ขอสัตว์ทั้งหลายบรรดามี ที่เป็นสัตว์
ตัวอ่อนหรือตัวแข็งก็ตาม เป็นสัตว์มีลำตัวยาว
หรือลำตัวใหญ่ก็ตาม มีลำตัวปานกลางหรือตัว
สั้นก็ตาม ตัวเล็กหรือตัวโตก็ตาม

ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา
เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิทูเร
ภูตา วา สัมปะเวสี วา
สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตัตตา

ที่มองเห็นหรือมองไม่เห็นก็ตาม ที่อยู่
ไกลหรืออยู่ใกล้ก็ตาม ที่เกิดแล้ว หรือกำลัง
หาที่เกิดอยู่ก็ตาม ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงนั้นจง
สุขกายสบายใจเถิด

นะ ปะโร ปะรัง นิคุพเพละ
นาติมัญญะถะ กัตตะจิ นัง กิณฺณิ
พฺยาโรสะนา ปะฐิมะสัจฺญา
นาณฺญะมัญญญัสสะ ทุกขะมิจฺเจยยะ

บุคคลไม่พึงหลอกลวงผู้อื่น ไม่ควรดู
หมิ่นเหยียดหยามใครๆ ไม่ควรมุ่งร้ายต่อกัน
และกัน เพราะมีความขุ่นเคืองโกรธแค้นกัน

มาตา ยะตา นิยัง ปุตตัง
อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
เอวมปี สัพพะภูเตสุ
มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

คนเราพึงแผ่ความรักความเมตตา
ไปยังสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ดุจดั่ง
มารดาถนอม และปกป้องบุตรสุดที่รักคนเดียว
ด้วยชีวิต ฉะนั้น

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

พึงแผ่เมตตาจิต ไม่มีขอบเขต ไม่คิด
ผูกเวร ไม่เป็นศัตรู อันหาประมาณไม่ได้ ไปยัง
สัตว์โลกทั้งปวงทั่วทุกสารทิศ

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

ผู้เจริญเมตตาจิตนั้น จะยืน จะเดิน
จะนั่ง จะนอน ตลอดเวลาที่ตนยังตื่นอยู่ พึง
ตั้งสติ อันประกอบด้วยเมตตานี้ให้มั่นไว้
บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า การอยู่ด้วยเมตตานี้
เป็นพรหมวิหาร (การอยู่อย่างประเสริฐ)

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

ท่านผู้เจริญเมตตาจิตที่ละความเห็น
ผิดแล้ว มีศีล มีความเห็นชอบ ขจัดความใคร่
ในกามได้ ก็จะไม่กลับมาเกิดอีกเป็นแน่แท้.

๘๗

๙

บทแผ่เมตตา (คำแผ่เมตตาให้ผู้อื่น)

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์,
เกิด แก่ เจ็บ ตาย,
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น,

อะเวรา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวร
ซึ่งกันและกันเลย,

อัปฺยาปัชฌา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,
อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกัน
และกันเลย,

อะนีมา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,
อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

สุชี อัตตานัง परिहरันตุ.

จงมีความสุขกายสุขใจ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย,
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ.

๐๗

(คำแผ่เมตตาให้ตนเอง)

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากเวร

อะหัง อัပ္ยาปัชฌโม โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก

อะหัง อะนีโม โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากอุปสรรค

สุขี อตตานัง परिहरามิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกาย สุขใจ

รักษาตนของตน ให้พ้นจากทุกข์ภัย

ทั้งสิ้น...เทอญ.

๘๖

สมาธิ

ศิลปะการคืนสู่ ความสดชื่นรื่นเริงของชีวิต

การฝึกสมาธินั้น ในเมืองไทยเรานิยมเรียกว่าการ “นั่งสมาธิ,, เหตุที่เรียกการฝึกสมาธิว่าเป็นการ “นั่งสมาธิ,, ก็เพราะว่า การฝึกสมาธิที่ได้ผลที่สุดนั้น ย่อมเกิดจากอิริยาบถคือการนั่ง ความข้อนี้นี้เป็นไปตามหลักการฝึกสมาธิที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เองในพระบาลีซึ่งขอสรุปเป็นขั้นตอนง่ายๆ สำหรับภาคปฏิบัติ (นิยมปฏิบัติต่อจากการสวดมนต์ แล้วจึงตามด้วยการแผ่เมตตา) ดังนี้

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

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

๕. สังเกตลมหายใจอย่างอ่อนคลาย
อย่างเป็นธรรมชาติที่สุด แค่ “ตามดู, เท่านั้น

๖. ฟังระว่างอย่าให้อวัยวะส่วนใดของ
ร่างกายมีอาการเคร่งตึงเป็นอันตราย ให้กระทำ
กิจคือการฝึกสมาธินี้ด้วยความอ่อนคลาย
อย่างที่สุด

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

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

๙. เมื่อจิตและกายเกิดสภาวะสงบ/

สมาธิตามสมควรแล้ว จิตจะมองเห็นสังขาร
ตามความเป็นจริงว่า ลมหายใจก็ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

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

**อย่างไรก็ตาม สำหรับคนทั่วไป การฝึก
สมาธิภาวนา จะช่วยคืนสมดุลกาย สมดุลจิต
ทำให้มีชีวิตที่สดชื่นรื่นเริงระหว่างวันอยู่เสมอ
ซึ่งผลแม้เพียงขั้นพื้นฐานเช่นนี้ ก็นับเป็นผล
ที่ปวงชนทุกคนควรปรารถนาโดยแท้**

ที่มาของคำบาลี “๙ มนต์เพื่อความก้าวหน้า”

๑. บทสวดทั่วไป

นมัสการพระรัตนตรัย

สวดมนต์ฉบับหลวง

บุพภาคนมการ

พระไตรปิฎกฉบับหลวง

ม.มู. ๑๒/๓๓๑/๓๓๗

ไตรสรณคมณ์

พระไตรปิฎกฉบับหลวง

ช.ช. ๒๕/๑/๑

๒. บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย

สวดมนต์ฉบับหลวง

๓. มงคลสูตร

พระไตรปิฎกฉบับหลวง

ช.ช. ๒๕/๕/๓

๔. กาลามสูตร

พระไตรปิฎกฉบับหลวง

อง.ติก. ๒๐/๕๐๕/๒๔๑.

๕. ภัทเทกรัตตสูตร

พระไตรปิฎกฉบับหลวง
ม.ญ. ๑๔/๓๔๘/๕๒๗

๖. โอวาหปาติโมกขคาถา

พระไตรปิฎกฉบับหลวง
ขุ.ธ. ๒๕/ ๒๔/๓๙

๗. ปัพพโตปมคาถา

พระไตรปิฎกฉบับหลวง
ส.ส. ๑๕/๑๔๘

๘. เมตตปริตร

พระไตรปิฎกฉบับหลวง
ขุ.ขุ. ๒๕/๑๓-๑๔

๙. บทแผ่เมตตา

สวดมนต์ฉบับหลวง

ประวัติและผลงาน

ว.วชิรเมธี เป็นนามปากกาของ **พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี** ภูมิลำเนาของท่านอยู่ที่บ้านครึ่งใต้ ตำบลครึ่ง อำเภอเชียงทอง จังหวัดเชียงราย ท่านเกิดเมื่อวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๑๖ ด้วยความที่มารดาของท่านเป็นผู้ที่ใฝ่รู้ นิสัยนี้ จึงถ่ายทอดมาถึงท่านตั้งแต่เด็ก ทำให้ท่านเป็นคนที่รักการอ่าน สนใจเรียนรู้ข่าวสาร อ่านทุกอย่างที่ขวางหน้า และหมั่นปรับปรุงพัฒนาตนเองเสมอ

หลังจากจบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖ ท่านก็ได้ขออนุญาตบิดามารดาบรรพชาเป็นสามเณรที่วัดครึ่งใต้ จากนั้นย้ายมาพำนักที่วัดพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม จนจบนักธรรมชั้นเอก พร้อมทั้งได้ศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกบาลี

จนสำเร็จการศึกษาเปรียญธรรม ๖ ประโยค

ต่อมาเมื่ออายุครบ ๒๑ ปี ท่านก็ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดบ้านเกิดแล้วย้ายมาพำนักที่วัดเบญจมบพิตรฯ ในกรุงเทพมหานคร จนสำเร็จการศึกษาเปรียญธรรม ๙ ประโยค ซึ่งถือเป็นการศึกษาขั้นสูงสุดของคณะสงฆ์ไทย

ในระหว่างที่ท่านศึกษาอักษรธรรม และบาลีนั้น ท่านก็ไม่เคยทอดทิ้งการศึกษาเรียนรู้ในทางโลก หากจะสรุปประวัติการศึกษา ผลงานและรางวัลที่ท่านได้รับมีตามลำดับดังนี้

การศึกษา

ป.ธ.๙ สำนักวัดเบญจมบพิตรดุสิตวนาราม (๒๕๔๓)

ศษ.บ. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (๒๕๔๓)

พธ.ม. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๔๖)

ศศ.ด. มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ (๒๕๕๒)

การทำงาน

อาจารย์พิเศษบัณฑิตวิทยาลัยมหา

วิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

อาจารย์พิเศษ สถาบันพระปกเกล้า
วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร โรงเรียนนายร้อย
ตำรวจสามพราน

อาจารย์พิเศษและวิทยากรบรรยาย
พุทธศาสนากับศาสตร์ร่วมสมัยของมหาวิทยาลัย
และสถาบันการศึกษาชั้นนำของรัฐและเอกชน
มากมายเช่น มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
มหาวิทยาลัยศรีปทุม มหาวิทยาลัยกรุงเทพฯ
มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย มหาวิทยาลัยแม่ฟ้า
หลวง มหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นต้น

อนุกรรมการทูตสันติภาพฝ่ายศาสน-
สัมพันธ์ โครงการทูตสันติภาพ (Ambas-
sador for Peace) ของสหพันธ์นานาชาติ
และศาสนาเพื่อสันติภาพโลก (ประเทศไทย)
สหพันธ์สันติภาพสากล

ที่ปรึกษาคณะกรรมการส่งเสริมการอ่าน
เพื่อสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตกระทรวง
ศึกษาธิการ

คอลัมน์นิสต์บทความเชิงวิชาการ กิ่ง
วิชาการ และบทความทั่วไปให้กับหนังสือพิมพ์
และนิตยสารมากมาย เช่น เนชั่นสุดสัปดาห์
มติชนสุดสัปดาห์ ประชาชาติธุรกิจ โพลีทันเดย์
กรุงเทพธุรกิจ แพรว WE, HEALTH & CUISINE
ชีวจิต ชีวิตต้องสู้ WHO ฯลฯ

วิทยากรบรรยายธรรมและนำภาวนา
ตามสถาบันและองค์กรของรัฐรวมทั้งเอกชน
ทั้งในกรุงเทพฯ ต่างจังหวัดและต่างประเทศ

ผู้ก่อตั้งสถาบันวิมุตตยาลัย (Vimut-
tayalaya Institute) อันเป็นสถาบันเพื่อการ
ศึกษา วิจัย ภาวนา และนำเสนอภูมิปัญญาทาง
พุทธศาสนาสู่ประชาคมโลก โดยเน้นปรัชญา
การทำงานในลักษณะพุทธศาสนาเพื่อสันติ
ภาพโลก (Buddhism for World Peace)

ผู้ก่อตั้งเว็บไซต์ dhammatoday.com
(ธรรมะออนไลน์ เพื่อไทยเพื่อโลก)

ผู้ริเริ่มเผยแพร่ธรรมะนวัตกรรมผ่าน
Facebook, twitter อันเป็นการเปิดมิติใหม่
ในการเผยแพร่พุทธศาสนาโดยใช้เทคโนโลยีแห่ง
ยุคข้อมูลข่าวสารในการระยুক্তพุทธธรรมสำหรับ
คนรุ่นใหม่

วิทยากรประจำรายการโทรทัศน์หลายรายการ

การ เช่น ชุมชนนิมนต์ยิ้ม (ช่อง ๓), ธรรมะติดปีก (ทีวีไทย), เมืองไทยวาไรตี้, กล้าคิดกล้าทำ, พุทธประทับใจ, สยามทูเดย์ (ททบ.๕), ที่นี่หมอชิต, เข้าที่นี่หมอชิต (ช่อง ๗), ตาสว่าง (โมเดิร์นไนน์ทีวี), มหัทศจรีย์แห่งปัญญา (NBT), รอยธรรม, ธรรมาภิวัตน์ (ASTV), และอื่นๆ

วิทยากรบรรยายรายการวิทยุคลื่นการเดินทางของความคิด FM 96.5 MHz รายการคลื่นลูกใหม่ FM93 MHz

ผลงานนิพนธ์

ภาษาไทย

ผลงานนิพนธ์ภาคภาษาไทยมีมากกว่า ๑๐๐เล่ม เช่น ธรรมะติดปีก, ธรรมะดับร้อน ธรรมะหลับสบาย, ธรรมะบันดาล, ธรรมะทำไม ธรรมะรับอรุณ, ธรรมะราตรี, ธรรมะเกิร์ตแก้ว ธรรมะหลับสบาย, ธรรมะทอรั้ง, ธรรมะชาลันถ้วย, ฝนตกไม่ต้อง พ้าร้องไม่ถึง, สบตาด้วยความตาย, ในหลวงครองราชย์ พุทธทาสครองธรรม, เรียนพระพุทธานุศาสตร์ (ม.๑-ม.๖) กำลังใจแต่ชีวิต, คลื่นนอกคลื่นใน, ตื่นรู้อยู่ด้วยรัก, ทุกข์กระทบ ธรรมกระเทือน, สิ่งสำคัญไม่อาจเห็นด้วยตา

แค่ปล่อยก็ลอยตัว, ธรรมิกประชาธิปไตย,
ธรรมิกเศรษฐศาสตร์, ตะแกรงร้อนทอง,
ว่ายนอนน้ำ, ลายแทงแห่งความสุข, มองลึก
นึกไกล ใจกว้าง, รู้ก่อนตายไม่เสียดายชาติเกิด,
เปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชค เปลี่ยนโรคให้เป็นครู,
ความทุกข์มาโปรด ความสุขไปรยปราย, คิติกู
โปร่งใสใจสูง, เคล็ดลับหัวใจเศรษฐี, สิ่งที่สูงกว่าเงิน
ถามจากสมอง ตอบจากหัวใจ เป็นต้น

ภาษาอังกฤษ

ผลงานภาคภาษาไทยที่ได้รับการแปลเป็น
ภาษาอังกฤษ เช่น

Anger Management (ธรรมะหลับสบาย)

Love Managment (ธรรมะทอรัก)

Dharma at Dawn (ธรรมะรับอรุณ)

Dharma at Night (ธรรมะราตรี)

Looking Death in the Eye

(สบตากับความตาย)

Mind Management (ธรรมะสบายใจ)

อนึ่ง หนังสือ “ธรรมะหลับสบาย ธรรมะ
ทอรัก และสบตากับความตาย,, นอกจากได้รับ
การแปลเป็นภาษาอังกฤษแล้ว ปัจจุบันยังได้รับ

การแปลเป็นภาษาสเปน อินโดนีเซีย จีน ญี่ปุ่น
ฝรั่งเศส และศรีลังกาอีกด้วย

เกียรติคุณและรางวัล

พ.ศ. ๒๕๔๗

ผลงาน “ธรรมะติดปีก,, ได้รับการนำไป
ดัดแปลงเป็นละครโทรทัศน์ทางไทยทีวีสีช่อง ๓
ได้รับรางวัลจากสถาบันต่างๆ กว่าสิบรางวัล

พ.ศ. ๒๕๔๘

รางวัล “ผู้มีผลงานด้านการเผยแผ่พระ
พุทธศาสนาดีเด่น” (จากผลงานนิพนธ์ ๔ เรื่อง คือ
ธรรมะติดปีก ธรรมะหลับสบาย ธรรมะดับร้อน
ธรรมะบันดาล) จากมูลนิธิศาสตราจารย์พิเศษ
จำนงค์ ทองประเสริฐ ราชบัณฑิต

สภาศาสนาเพื่อสันติภาพโลก ยกย่องเป็น
“ทูตสันติภาพโลก,,

พ.ศ. ๒๕๔๙

นิตยสาร Positioning ยกย่องให้เป็น
หนึ่งใน “๕๐ผู้ทรงอิทธิพลของสังคมไทย ปี
๒๕๔๙”

รางวัล “*The Great Dharma Putta Award*” (พระธรรมทูตผู้มีผลงานดีเด่นระดับโลก) จากรัฐบาลและคณะสงฆ์แห่งประเทศไทยศรีลังกา และองค์กร WBSY (World Buddhist Sangha Youth) ในฐานะเจ้าภาพจัดงาน “สมโภช ๒๕๕๐ ปีแห่งพระพุทธศาสนาญาณกาล,, (The Celebration of 2550th Buddha Jayanti)

พ.ศ. ๒๕๕๐

รางวัล *BUCA HONORARY AWARDS* ในฐานะผู้มีผลงานโดดเด่นในการนำเสนอธรรมะแบบอินเตอร์เน็ต และมีคุณูปการต่อวงการวิชาชีพ นิเทศศาสตร์ จากคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

รางวัล “*รัตนปัญญา*” (Gem of Wisdom Award) ซึ่งเป็นรางวัลเกียรติยศสำหรับพระสงฆ์ผู้ทรงภูมิปัญญาเป็นเอก จากคณะสงฆ์และประชาชนจังหวัดเชียงราย

รับพระราชทานรางวัล “*เสาเสมาธรรมจักรทองคำ*” ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา สาขากาถาแห่งหนังสือทางพระพุทธศาสนา จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในงานสัปดาห์วิสาขบูชาโลก ณ มณฑลพิธิ

ห้องสนามหลวง

รับพระราชทานรางวัล “บุคคลผู้ทำคุณประโยชน์ต่อเยาวชน” สาขาการศึกษาและวิชาการจากสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เนื่องในโอกาสวันเยาวชนแห่งชาติ ณ อาคารกีฬาเวสน์ ๒ ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น)

รางวัล “Young & Smart VOTE 2007 สาขา คนรุ่นใหม่ที่มีบทบาทต่อสังคม” จากนิตยสารสุดสัปดาห์ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

รางวัล “ผู้มีอุปการคุณต่อวงการห้องสมุดและการศึกษาวิชาบรรณรักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์” จากสมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

พ.ศ. ๒๕๕๑

รางวัล “นักเขียนบทความดีเด่นประจำปี ๒๕๕๑” จากมูลนิธิ ม.ร.ว.อายุมงคล โสณกุล

รางวัลกิตติคุณสัมพันธ์ “สังข์เงิน” ในฐานะผู้มีผลงานการประชาสัมพันธ์ดีเด่น จากสมาคมนักประชาสัมพันธ์แห่งประเทศไทย ณ ตึกสันติ

ไมตรี ทำเนียบรัฐบาล

รางวัล “ผู้มีอุปการคุณต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา” ของมูลนิธิรวมใจเผยแผ่ธรรมะ จากสมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) ประธาน คณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช

รางวัล “ผู้บำเพ็ญประโยชน์ในการพัฒนาจิตประจำปี ๒๕๕๑” จากสภาชาวพุทธร่วมกับ มูลนิธิโลกทิพย์

รางวัล “ผู้ทำคุณประโยชน์และสร้างชื่อเสียงให้แก่บัณฑิตวิทยาลัย” จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รางวัล “ลูกที่มีความกตัญญูกตเวทีย่างสูงต่อแม่ประจำปี๒๕๕๑” จากสภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ได้รับคัดเลือกเป็น “๑ ใน ๑๐๐ บุคคล ผู้เป็นแรงบันดาลใจ” (100 idols) จากนิตยสาร a day

ได้รับยกย่องจากกรุงเทพธุรกิจและกรุงเทพธุรกิจออนไลน์เป็น นักคิดนักเขียนแห่งปี

ได้รับยกย่องจากหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ ให้เป็น “คนรุ่นใหม่ผู้เป็นความหวัง,,

พ.ศ. ๒๕๕๒

ได้รับคัดเลือกให้เป็นสุดยอดนักคิด ปี ๒๕๕๑ จากสถานีวิทยุ อสมท. F.M.96.5 MHz คลื่นความคิด

รางวัล “บุคคลต้นแบบคนดีศรีแผ่นดิน ปี ๒๕๕๑” จากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

รางวัล “พุทธคุณูปการ รัชตเกียรติคุณ” ผู้มีพุทธคุณูปการต่อพระพุทธศาสนา จากคณะกรรมการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร

ได้รับรางวัลการจัดอันดับให้เป็น ๒๐ คนกรุงที่น่าจับตามอง (The Bangkok Hot List : 20 people to watch) จากซีเอ็นเอ็นจีไอเอเซีย มหาวิทยาลัยมหาดไทยถวายปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๕๓

รางวัล “ผู้ใช้ภาษาไทยดีเด่น ประจำปี ๒๕๕๓” จากกระทรวงวัฒนธรรม

รางวัล “ผู้ทำคุณประโยชน์ด้านนันทนาการ สาขาการอ่าน การพูด การเขียน” จากกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

รางวัล “พุทธคุณูปการ กาญจนเกียรติคุณ”
ผู้มีพุทธคุณูปการต่อพระพุทธศาสนา จากคณะ
กรรมการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรมสภา
ผู้แทนราษฎร

ปัจจุบันท่านพำนักอยู่ที่วัดศรีศักดาราม
ต.ห้วยสัก อ.เมือง จ.เชียงราย พร้อมกับดำเนิน
การจัดตั้ง **ศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน** เพื่อเป็น
สถานที่บ่มเพาะปัญญาและความสงบให้กับผู้
สนใจทั่วไป

วิมุตตยาลัย

(Vimuttayalaya Institute)

สถาบันการศึกษาเพื่อพัฒนาสันติภาพโลก

ความเป็นมา

สถาบันวิมุตตยาลัย ริเริ่มก่อตั้งและ
อำนวยการโดยพระมหาภูมิจัย วชิรเมธีหรือ
ท่าน ว.วชิรเมธี พระนักคิดนักเขียน นักวิชาการ
และพระนักพัฒนาร่วมสมัย ซึ่งมีศิลาจารวัตร
อันงดงาม มีวิสัยทัศน์อันยาวไกล มีความรู้
เท่าทันทั้งทางโลกและทางธรรม

ท่านได้ตระหนักถึงปัญหาการเผยแพร่
พระพุทธศาสนาในเมืองไทยว่าเป็นไปใน
ลักษณะตามยถากรรม จึงเกิดความคิดที่จะ
ปฏิรูปการเผยแพร่พระพุทธศาสนาในเมืองไทย
ให้มีระบบและทรงประสิทธิภาพ สามารถอำนวยการ
ประโยชน์สุขอย่างยั่งยืนแก่มวลมนุษยชาติ
อย่างกว้างไกลไพศาล ทั้งในเมืองไทยและใน

ต่างประเทศ สมตามพระพุทธดำรัสตรัสสั่ง
เมื่อแรกประกาศพระพุทธศาสนาที่ว่า
“จะระณะ ภิกขเว จาริกัง พะหุชะนะหิตายะ
พะหุชะนะสุขายะ โลกานุกัมปายะ...
ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อ
ประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่มหาชน
เพื่อเกื้อการุณย์แก่ชาวโลก”

ด้วยแรงบันดาลใจตามที่กล่าวมานี้
พระมหาอุกฤษฏ์ วชิรเมธี จึงได้ก่อตั้งสถาบัน
วิมุตตยาลัย ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาทางเลือก
ที่มุ่งมั่นทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่
ประชาคมโลก เมื่อวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐
(ตรงกับวันวิสาขบูชา)

ปรัชญา

“จะระณะ ภิกขเว จาริกัง พะหุชะนะ
หิตายะ พะหุชะนะสุขายะ โลกานุกัมปายะ...
ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อ
ประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่มหาชนเพื่อ
เกื้อการุณย์แก่ชาวโลก,,

วิสัยทัศน์

“วิมุตตยาลัยเป็นสถาบันการศึกษาทาง
เลือกที่มุ่งมั่นทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา
เพื่อสันติภาพโลก โดยได้ใช้ยุทธศาสตร์การ
เผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกและประยุกต์ให้
สอดคล้องกับยุคสมัย..”

พันธกิจ

๑. ส่งเสริมการศึกษา
๒. เผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างไกล
๓. ร่วมใจพัฒนาสังคม
๔. สร้างค่านิยมแห่งสันติภาพ

ค่านิยมในการทำงาน

๑. ยิ้มแย้มแจ่มใส
๒. ทักก่อน
๓. อ่อนน้อม
๔. พร้อมบริการ
๕. เบิกบานด้วยมุทิตา

วัฒนธรรมองค์กร

สถาบันวิมุตตยาลัย เป็น

๑. องค์กรแห่งความสุข
๒. องค์กรแห่งการเรียนรู้
๓. องค์กรแห่งความโปร่งใส
๔. องค์กรแห่งการรับใช้เพื่อนมนุษย์

การเผยแผ่เชิงรุก

ยุทธศาสตร์	ยุทธวิธี
๑. เข้าใกล้	ปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์ของพุทธศาสนา
๒. เข้าใจ	นำเสนอพระพุทธรศาสนาให้เข้าใจง่าย
๓. เข้าถึง	แปรทฤษฎีสู่การปฏิบัติในชีวิตจริง

โครงสร้างการบริหาร

มูลนิธิวิมุตตยาลัย + สถาบันวิมุตตยาลัย
ผู้อำนวยการ

๑. สำนักเลขานุการ

- ๑.๑ นโยบายและแผนงาน
- ๑.๒ งบประมาณ

- ๑.๓ บุคคลลาการ
- ๑.๔ สื่อสารองค์กร
- ๑.๕ ธุรการ

๒. สำนักธรรมบริการ

- ๒.๑ ระบบข้อมูลสารสนเทศ
- ๒.๒ วิจัยและพัฒนา
- ๒.๓ เผยแพร่ธรรมนวัตกรรม
- ๒.๔ บริการสังคม
- ๒.๕ โครงการพิเศษในวัน/เหตุการณ์
สำคัญ

๓. สำนักเทคโนโลยีและธรรมนวัตกรรม

- ๓.๑ วิทยุ
- ๓.๒ โทรทัศน์
- ๓.๓ เว็บไซต์
- ๓.๔ นิวมี่เดีย (Facebook, Twitter,
Dhamma Mobile, E-book, etc.)
- ๓.๕ สื่อสิ่งพิมพ์ ฯลฯ

๔. สำนักสันติภาวนา

- ๔.๑ ศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน
- ๔.๒ คอรัสมหาภาวนาในประเทศไทย
- ๔.๓ โครงการภาวนาลำหรับเยาวชน
- ๔.๔ โครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน

๕. สำนักกิจการต่างประเทศ

- ๕.๑ การเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศ
- ๕.๒ สาขาของสถาบันวิมุตตยาลัยในต่างประเทศ
- ๕.๓ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างลัทธินิกาย/ศาสนาอื่น
- ๕.๔ การแปลเอกสาร/สื่อสิ่งพิมพ์เป็นภาษาต่างประเทศ
- ๕.๕ การแสวงหาความร่วมมือทางด้านวิชาการกับสถาบันอื่นๆ ในต่างประเทศ

วัดป่าวิมุตตยาลัย

ยุคที่ ๑ : ธรรมะติดปีก

นับแต่สำเร็จการศึกษาปริญญาธรรม ๙ ประโยค (พ.ศ.๒๕๔๓) และพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในปี พ.ศ.๒๕๔๖ แล้ว **พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี** หรือท่าน **ว.วชิรเมธี** ได้อุทิศตนทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกครบวงจรทั้งโดยการเทศน์ การสอน การผลิตผลงานทางวิชาการ การเขียนหนังสือธรรมะออกเผยแผ่โดยใช้ภาษาร่วมสมัย การทำรายการธรรมะทางโทรทัศน์ วิทยุ และการเปิดเว็บไซต์ธรรมะ (dhamma-today.com, vimuttayalaya.net) ตลอดจนการเดินทางไปปาฐกถา และสอนสมาธิภาวนา ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ จนก่อให้เกิดความสนใจธรรมะในหมู่ประชาชนแทบทุกกลุ่มอย่างกว้างขวาง ก่อเกิดเป็นกระแส “**ธรรมะติดปีก, ธรรมะอินเทรนด์, ธรรมะประยุกต์**” อย่างแพร่หลาย

ต่อมาเมื่อปริมาณงานเพิ่มขึ้นตามจำนวนผู้สนใจธรรมะทำให้ท่านตัดสินใจก่อตั้ง “สถาบันวิมุตตยาลัย” ซึ่งเป็น “สถาบันการศึกษาเพื่อพัฒนาสันติภาพโลก, ขึ้นมาขับเคลื่อนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในเชิงรุกเมื่อพ.ศ.๒๕๕๐

ยุคที่ ๒ : สถาบันวิมุตตยาลัย

สถาบันวิมุตตยาลัย เป็นสถาบันการศึกษาทางเลือก มีวิสัยทัศน์ในการทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกครบวงจร โดยมีภารกิจ ๔ ประการ คือ

๑. **การศึกษา** (จัดตั้งโรงเรียนเตรียมสามเณร)

๒. **การเผยแผ่** (เผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุกทุกรูปแบบ)

๓. **การพัฒนาสังคม** (ร่วมแก้ปัญหาสังคมไทยโดยใช้พุทธธรรม)

๔. **การสร้างสันติภาพโลก** (สอนสมาธิภาวนาทั้งในไทยและต่างประเทศ)

การทำงานในรูปแบบสถาบันวิมุตต-
ยาลัยของพระมหาภูมิจัย วชิรเมธี ทำให้
การเผยแผ่พระพุทธศาสนามีประสิทธิภาพ
เป็นระบบ และอำนวยความสะดวกให้
สังคมประเทศชาติเป็นอย่างมากทำให้มีสถาบัน
องค์กรต่างๆ ถวายรางวัลแก่พระมหาภูมิจัย
วชิรเมธี จำนวนมาก ดังที่มีปรากฏอยู่ที่ท้าย
ประวัติของท่าน

ยุคที่ ๓ : วัดป่าวิมุตตยาลัย (พุทธศาสนาไทย เพื่อสันติภาพโลก)

ผลแห่งการอุทิศตนทำงานเผยแผ่พระ
พุทธศาสนาอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย
ทำให้มีผู้ได้รับประโยชน์จากธรรมะที่เผยแผ่
โดยพระมหาภูมิจัย วชิรเมธี แพร่หลาย
ออกไปทั้งในเมืองไทยและต่างประเทศ ทำให้
ศิษยานุศิษย์ซึ่งเห็นคุณค่าของงานเผยแผ่
พระพุทธศาสนาเชิงรุก (Applied Buddhism)
ได้ร่วมกันแสวงหาที่ดินจำนวนหนึ่งเพื่อจัดตั้ง
เป็นสำนักงานกลาง สำหรับขับเคลื่อนงาน
เผยแผ่พระพุทธศาสนาโดยตรง

นั่นจึงเป็นที่มาของการน้อมถวายที่ดิน
จำนวนทั้งหมด ๑๐๐ ไร่ โดย**คุณยายทัศนีย์
บุรุษพัฒน์** (อดีตเจ้าของโรงเรียนปริญา
ญาทิพย์) ซึ่งที่ดินดังกล่าวมีโฉนดอยู่ ณ
รังสิตคลอง ๑๔ ต.หนองสามวังใต้ อ.หนองเสือ
จ.ปทุมธานี แต่ **พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี**
เพื่อให้พัฒนาเป็น “**วัดป่าวิมุตตยาลัย**” อันจัก
เป็นศาสนสถานสำคัญสำหรับการทำงานเผย
แผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุก จากเมืองไทยสู่
ประชาคมโลกต่อไปในอนาคต

ยิ่งรวยยิ่งให้ยิ่งได้ยิ่งแบ่งปัน

ร่วมสร้างโลกนี้ให้มีสันติภาพโดยการสนับสนุนกิจกรรมของทั้งมูลนิธิและสถาบันวิมุตตยาลัย ดังรายการต่อไปนี้

๑. สมัครเป็น “โพธิสัตว์ภาคี” (พชส./ Dhamma Volunteer) ผู้ยินดีในการรับใช้เพื่อนมนุษย์ ด้วยการอุทิศตนทำงานอาสาสมัครด้วยจิตสำนึกสาธารณะร่วมกับโครงการต่างๆ ของสถาบัน เช่น อ่านหนังสือเสียงธรรมะ ถอดเทป ตัดต่อเสียงธรรมบรรยาย พิมพ์ต้นฉบับ จัดพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อแจกเป็นธรรมทาน ทำรายการวิทยุ โทรทัศน์ธรรมะ วิทยากรในงานทางธรรมะ อาสาสมัครงานบุญที่เกี่ยวกับการเผยแผ่ธรรมะในรูปแบบต่างๆ

๒. ร่วมสนับสนุนโครงการสร้าง**วัดป่าวิมุตตยาลัย** (โครงการ “วัดป่าชานเมือง..) บนพื้นที่ ๑๐๐ ไร่ ณ รังสิต คลอง ๑๔ ให้เป็น “ศูนย์กลางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเพื่อ

ประชาคมโลก,, ตามแนวทางการสร้างวัดให้
เป็นแหล่ง “ความรู้,, คู่ “ความดี,, ของท่าน
ว.วชิรเมธี ติดต่อร่วมบริจาคเป็นเจ้าภาพ
สิ่งปลูกสร้างและเสนาสนะสงฆ์ เช่น อุโบสถ
อาคารวิปัสสนากรรมฐาน ที่พัก วิหารแห่ง
วรรณกรรม (ห้องสมุดพุทธคัมภีร์ที่สมบูรณ์
ที่สุดในประเทศไทย) กุฏิที่พำนักสงฆ์ และ
ห้องรับรองผู้ปฏิบัติธรรมตามกำลังศรัทธา

ผู้สนใจสามารถโอนเงินผ่านบัญชี
ออมทรัพย์ ชื่อบัญชี **พระมหาวุฒิชัย
วชิรเมธี (โครงการวัดป่าชานเมือง) ธนาคาร
ไทยพาณิชย์ สาขาศิริราช บัญชีออมทรัพย์
เลขที่ ๐๑๖-๔-๑๔๖๗๖-๔**

๓. สนับสนุนการเผยแพร่พุทธศาสนา
ผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ CD ธรรมทาน เป็นรายเดือน
หรือรายสะดวก กับโครงการ “หนังสือ
ธรรมะแจกฟรี CD ธรรมะให้เปล่า” เพื่อ
ส่งเสริมบุญบารมีและบำเพ็ญธรรมทานอัน
เป็นทานชั้นเลิศที่เหนือกว่าทานทั้งปวง โดย
สามารถบริจาคผ่านบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี
“**ธรรมนวัตตกรรม**” ธนาคารไทยพาณิชย์

สาขาศิริราช บัญชีออมทรัพย์เลขที่ ๐๑๖-๕-๑๖๒๙๗-๒

๔. ร่วมตั้งกองทุนเพื่อสนับสนุนการศึกษาของพระภิกษุสามเณรและนักเรียน นิสิต นักศึกษา โดยบริจาคเพื่อตั้งเป็นกองทุนในชื่อ-สกุล หรือองค์กรของท่านเอง โดยการบริจาคเข้ากองทุนเป็นรายเดือน รายปี หรือรายสะดวก หรือสมทบทุน **“โครงการธรรมทาน”** โดยโอนเงินผ่านบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี **กองทุนธรรมทาน ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาศิริราช บัญชีออมทรัพย์เลขที่ ๐๑๖-๕-๑๖๓๐๐-๙**

๕. ร่วมบริจาคสมทบโครงการ **“วันเกิดของฉัน คือ วันแบ่งปันแต่เพื่อนมนุษย์”** โดยบริจาคเงินเพื่อการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเป็นธรรมทานเพื่อจัดพิมพ์หนังสือธรรมะรายเดือน และร่วมสนับสนุนวารสาร **“ธรรมะ Magazine”** รายเดือนของสถาบัน

๖. ร่วมเป็นเจ้าของภาพอาหาร น้ำปานะ และค่าใช้จ่ายในคอร์สภavana เพื่อสันติภาพที่ ศูนย์วิปัสสนาไร่เชิญตะวัน อำเภอเมือง เชียงราย จังหวัดเชียงรายหรือคอร์สภavana

อื่นๆ ที่สถาบันจัดขึ้นตามวาระอันสมควร

๗. ติดตามรับชม รับฟัง และเสนอข้อคิด
เห็นอันเป็นประโยชน์เพื่อการทำงานของมูลนิธิ
และสถาบันวิมุตตยาลัยได้ที่เว็บไซต์ www.dhammatoday.com

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

มูลนิธิวิมุตตยาลัย + สถาบันวิมุตตยาลัย

สำนักงาน เลขที่ ๗/๙-๑๘ ซอยอรุณ-
อมรินทร์ ๓๗ ถนนอรุณอมรินทร์ เขต
บางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๑๒๓

๐๘-๙๘๙๓-๒๑๓๖,

๐๘-๑๘๘๙-๐๐๑๐,

๐๘-๗๐๘๐-๗๗๗๙

โทรสาร ๐-๒๔๒๒-๙๑๒๘

E-mail: dhammatoday@gmail.com

www.dhammatoday.com

**สถานีธรรมะ
ของท่านว.วชิรเมธี
(V. Vajiramedhi's Dhamma Station)**

สถาบันวิมุตตยาลัย

เลขที่ ๗/๙-๑๘ ซอยอรุณอมรินทร์
๓๗ ถนนอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

รายการโทรทัศน์

๑. รายการ **“เข้านี้ที่หมอขีด”**

ออกอากาศทางช่อง ๗

ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๐๗.๒๐ น.

๒. รายการ **“กล้าคิด กล้าทำ”**

ออกอากาศทางช่อง ๕

ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๗.๓๐ น.

๓. รายการ **“หมุ่นตามโลกกับวิกรม”**

ออกอากาศทางช่อง ๕

ทุกวันอังคาร เวลา ๐๙.๓๐ น.

๔. รายการ **“ว. วชิรเมธี ขึ้น้ทางธรรม”**

ออกอากาศทางช่อง ๙

ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา ๑๓.๐๐ น.

๕. รายการ **“สาระธรรมเพื่อมวลชน”**

ออกอากาศทางช่อง ๙

ทุกวัน ทุกต้นชั่วโมง

๖. รายการ **“กรรมลิขิต”**

ออกอากาศทางช่อง ๕

ทุกวันอังคาร เวลา ๒๑.๒๐ น.

๗. รายการ **“ธรรมะวันอาทิตย์”**

ออกอากาศทางช่อง ๗ ทุกวันอาทิตย์

เวลา ๐๖.๐๐ น.

รายการวิทยุ

๑. รายการ **“การเดินทางของความคิด”**

ทาง FM 96.5 MHz

ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา ๒๑.๑๐ น.

๒. รายการ “คลื่นลูกใหม่”

ทาง FM 93.0 MHz

ทุกวันพระ เวลา ๒๐.๑๕ น.

๓. รายการ “สาระธรรม”

ทาง สถานีวิทยุกรมประชาสัมพันธ์

ทุกต้นชั่วโมง

คอลัมน์ประจำ

หนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์

คอลัมน์ปัญญาวิวัฒน์ วางแผงทุกวันอาทิตย์

หนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก

คอลัมน์คั่นช่องและโคมฉาย วางแผงทุกวันพระ

นิตยสารเนชั่นสุดสัปดาห์

คอลัมน์ธรรมาวิวัฒน์ วางแผงทุกวันศุกร์

นิตยสาร Health & Cuisine

คอลัมน์จาริกนอก จรรโลงใน

วางแผงทุกต้นเดือน

นิตยสาร Secret

คอลัมน์ Answer key วางแผงทุกวันที ๑๐

และวันที่ ๒๕ ของเดือน

นิตยสาร M&C แม่และเด็ก

คอลัมน์ ธรรมชาติประจำเล่ม วางแผงทุกต้นเดือน

นิตยสาร WHO?

คอลัมน์ Who's mind วางแผงทุกวันที่ ๑
และวันที่ ๑๖ ของเดือน

นิตยสาร THAI SMILE MAGAZINE

(เฉพาะภาคพื้นยุโรป)

คอลัมน์ถามจากสมองตอบจากหัวใจ

วางแผงทุกต้นเดือน (แจกฟรี)

นิตยสาร All Magazine

วางแผงทุกวันที่ ๒๕

นิตยสาร computer today

วางแผงทุกวันที่ ๑ และวันที่ ๒๕ ของเดือน

นิตยสาร INTO

วางแผงทุกต้นเดือน (แจกฟรี)

นิตยสารคลังสมอง

วางแผงทุก ๓ เดือน

วารสารครอบครัวพอเพียง

คอลัมน์ธรรมชาติติดปีก วางแผงทุกต้นเดือน

เว็บไซต์ : Social Network

Dhamma Today

<http://www.dhammatoday.com>

facebook

<http://www.facebook.com/v.vajiramedhi>

twitter

<http://www.twitter.com/vajiramedhi>



สถาบันวิมุตตยาลัย สมัครสมาชิกรับหนังสือธรรมะ และ ซีดีธรรมะ

ข้าพเจ้า.....

มีความประสงค์สมัครเป็นสมาชิกรับหนังสือธรรมะ : สมาชิกใหม่ ต่ออายุสมาชิก

มีกำหนด.....ปี เริ่มตั้งแต่เดือน.....เป็นต้นไป

ทั้งนี้ได้ส่งเงินจำนวน.....บาท มาชำระให้พร้อมนี้แล้วโดย

ชำระด้วยตัวเอง

โอนเงิน

อัตราค่าสมาชิก : ระยะเวลา ๑ ปี เป็นเงินจำนวน ๖๐๐ บาท

ระยะเวลา ๒ ปี เป็นเงินจำนวน ๑,๐๐๐ บาท

โปรดจัดส่งหนังสือไปที่ : (เขียนตัวบรรจง)

ชื่อผู้รับ.....

สถานที่ติดต่อ เลขที่.....หมู่บ้าน/อาคาร.....

ตรอก/ซอย.....ถนน.....

แขวง.....เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ลงชื่อ.....ผู้สมัคร

(.....)

หมายเหตุ : การชำระเงิน

๑. โอนเงินผ่านบัญชีชื่อ ธรรมนวัตตกรรม ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาศิริราช บัญชีออมทรัพย์เลขที่ ๐๑๖-๔-๑๖๒๕๗-๒
๒. หากสมาชิกเปลี่ยนที่อยู่ใหม่ โปรดแจ้งให้สถาบันวิมุตตยาลัย ทราบโดยด่วน
๓. สมาชิกจะได้รับหนังสือธรรมะจากสถาบันวิมุตตยาลัย เดือนละ ๑ เล่ม ตามระยะเวลาที่ท่านระบุมา

สถาบันวิมุตตยาลัย ๗/๕-๑๘ ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทร. ๐-๒๕๒๒-๕๑๒๓ โทรสาร ๐-๒๕๒๒-๕๑๒๘



การสวดมนต์

คือ การทรงจำ สืบต่อ ถ้ายทอด เรียนรู้

พระธรรมคำสั่งสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

การสวดมนต์นั้นกล่าวกันว่า มีบุญมาก มีานิสงส์มาก

เพราะสิ่งที่สวดล้วนเป็นหลักธรรมสำคัญของพระพุทธองค์ทั้งสิ้น

ยิ่งถ้าผู้สวดมีความรู้ มีความเข้าใจในสิ่งที่สวดด้วยแล้ว

การสวดมนต์ก็อาจอำนวยผลสูงสุด

เป็นการบรรลุภาวะพระนิพพานก็ยิ่งได้

ด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า

การสวดมนต์นั้น ถ้าสวดเป็นก็เห็นธรรม