



๓

มนต์

๕-
เพื่อความ
ก้าวหน้า

“รื่นเริงเบิกบานใจ

จิตเป็นสมาธิได้ด้วยการสวดพระพุทธรมนต์”

ว.วชิรเมธี

๑ ในโครงการ

“หนังสือธรรมะแจกฟรี ซีดีธรรมะให้เปล่า”

จัดพิมพ์โดย



สภานิติบัญญัติ
THAILAND JUDICIAL INSTITUTE



๔ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๓ จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๔ จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๔ จำนวนพิมพ์ ๒๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย



สถาบันวิมุตตยาลัย
WHITANIYAYA INSTITUTE



สถาบันวิมุตตยาลัย

เลขที่ ๗/๙-๑๘ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๗ ถนนอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๒-๕๑๒๓ โทรสาร ๐-๒๕๒๒-๕๑๒๔

Email: dhammatoday@gmail.com

www.dhammatoday.com

คำอโนทนา

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

การสวดมนต์นั้น มองอย่างผิวเผินย่อม เป็นกุศลกิจกรรม แต่หากพิจารณาอย่างลึกซึ้ง จะพบว่า ถ้าหากกุศลกิจกรรมนี้ดำเนินไปอย่าง ขาดปัญญา ก็อาจกลายเป็นความมกมายได้ เช่นเดียวกัน ดังจะขอตั้งเป็นข้อสังเกตว่า การสวดมนต์ของคนไทยไม่น้อยนิยมสวดเพื่อ “บวงสรวง บนบานศาลกล่าว วิงวอน ร้องขอ ซึ่งค่อนไปทางเทวนิยม และมีแนวโน้มไปทาง เพิ่มความขลังขมังเวทย์ซึ่งเอียงไปข้างไสย ศาสตร์” กันเพิ่มขึ้น หรือหนังสือสวดมนต์ที่มี ยอดพิมพ์แจกกันมากๆ นั้น บางทีก็หนัก ไปทางเป็นบาลีผอบอกที่ไม่ใช่พุทธมนต์โดยตรง เสียด้วยซ้ำ

ด้วยตระหนักดีว่า การสวดมนต์นั้นเป็น กุศลกิจกรรมและควรคงวัตถุประสงค์เช่นนี้ ไว้ให้ตลอด ดังนั้น ผู้เรียบเรียงจึงปรารภณา

จะให้เราชาวพุทธ ได้เรียนรู้การสวดมนต์บท
ที่มีความหมาย มีความสำคัญ และก่อให้เกิด
สติปัญญาแก่ผู้สวดจริงๆ ให้สมกับเวลาที่ได้
ใช้ไปเพื่อการนี้

โดยเจตนาภรณ์ดังกล่าว เมื่อผู้เรียบเรียง
พำนักจำพรรษาอยู่ ณ วิมุตตยารามอังกฤษ
ประเทศสหราชอาณาจักร เป็นเวลาสามเดือนโดย
ความอุปถัมภ์และถวายความอนุเคราะห์ด้วย
ไมตรีจิตอันดียิ่งของ “คุณลุดแมน คุณชุมศรี
และลูกชายที่น่ารักคือคุณศิวกกร อาร์โนลด์”
จึงได้ใช้เวลาช่วงปลีกวิเวกเข้าพรรษาตัวเอง
ปรับปรุงและเรียบเรียงหนังสือสวดมนต์
ฉบับนี้ขึ้นมาเพื่อจัดพิมพ์อีกครั้งหนึ่ง (เคย
จัดพิมพ์มาแล้วสองครั้ง แต่นับเป็นฉบับที่ยัง
ไม่สมบูรณ์) จนกระทั่งสำเร็จเป็นรูปเล่มอย่าง
ที่เห็น

ในส่วนของการจัดพิมพ์คราวนี้นั้น นอกจากครอบครัวของคุณลูกแมนซึ่งเป็นเจ้าภาพหลักแล้ว สถาบันวิมุตตยาลัย ยังได้รับความอุปถัมภ์ในการจัดพิมพ์หนังสือ สวดมนต์ฉบับสมบูรณฺ์คราวนี้จาก ปตท. ซึ่งเห็นคุณค่าของงานเผยแผ่พุทธศาสนา โดยผ่านการสวดมนต์และการพิมพ์หนังสือ ธรรมะออกแจกจ่ายแก่ประชาชนในวงกว้าง และหोजดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญา พิตเนสทางวิญญานสำหรับคนกรุงเทพฯ อีกด้วย

ในนามของผู้เรียบเรียง อาตมภาพ จึงขออนุโมทนากุศลเจตนาของ ปตท. และภาคีเครือข่ายกัลยาณมิตรทุกฝ่ายไว้ ณ ที่นี้ ขอให้ทุกท่าน ทุกคน ทุกฝ่าย ผู้ร่วมเป็นธรรมภาคีในการเผยแผ่ธรรมและกุศลกิจกรรม

อันเกี่ยวด้วยการสร้างวัฒนธรรมแห่งการ
สวดมนต์ให้เป็นวัฒนธรรมสำหรับชาวพุทธ
ในครั้งนี่ จงประสบแต่ความสุขความเจริญ
โดยทั่วหน้ากันทุกท่านทุกคนเทอญ

ว.วชิรเมธี

วิมุตตยารามอังกฤษ

ประเทศสหราชอาณาจักร

๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๔

สารบัญ

คำอนุโมทนา	๓
ความเป็นมาของการสวดมนต์	๑๐
ประโยชน์ของการสวดมนต์	๑๔
สวดมนต์อย่างไรและสวดเมื่อไหร่	๑๕
ทำไมต้องเป็น ๙ มนต์	๑๘
๑. บทสวดทั่วไป	
นมัสการพระรัตนตรัย	๒๒
บุพพภาคนมการ	๒๔
ไตรสรณคมน์	๒๕
๒. บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย	๒๗
๓. มงคลสูตร	๓๕
๔. กาลามสูตร	๔๑

๕. ภัทเทภรรตตสูตร	๔๕
๖. โอวาทปาติโมกขคาถา	๔๘
๗. ปัพพโตปมคาถา	๕๑
๘. เมตตปริตร	๕๔
๙. แผ่เมตตา	๖๐

สมาธิ : ศิลปะการคืนสู่ ความสดชื่นรื่นเริงในชีวิต	๖๓
---	----

ที่มาของบทสวดมนต์	๖๗
มหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์	๖๙
ร่วมเบิกบานกับการรับใช้เพื่อนมนุษย์	๘๑
สถานีธรรมะของท่านว.วชิรเมธี	๘๖

ความเป็นมาของ การสวดมนต์

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

ความเป็นมาของการสวดมนต์นั้น เริ่มต้นมาจากความพยายามในการจดจำคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ของบรรดาพระอริยสาวกในครั้งพุทธกาล กล่าวคือ ทุกครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมนั้น พระสาวกแต่ละรูปแต่ละองค์จะช่วยกันจดจำพระธรรมคำสั่งสอนนั้นแล้วถ่ายทอดสู่ศิษยานุศิษย์ของ

ตนโดยระบบจากครูสุศิษย์ กล่าวคือ ครูฟัง
มาจากพระพุทธเจ้า นำมาเล่าให้ศิษย์ฟัง
ศิษย์จำคำบอกเล่าของครู แล้วนำไปสวด
สาธยายจนจดจำได้คล่องปาก ชื่นใจ รักษาไว้
แล้วจึงถ่ายทอดต่อให้คนอื่น ๆ ในสำนัก
ในเวลาต่อมาเราเรียกกระบวนการทรงจำ
พระธรรมคำสั่งสอนแบบนี้ว่าเป็นระบบ
“มุขปาฐะ” คือ ระบบจากปากสู่ปาก

ครั้นเวลาต่อมาจึงค่อยๆ มีการพัฒนา
เป็นการแบ่งความรับผิดชอบกันทรงจำอย่าง
ชัดเจน เช่น **พระสารีบุตร**เป็นผู้นำด้านการ
ทรงจำพระอภิธรรม **พระอานนท์**ด้านพระสูตร
พระอุบาลีด้านพระวินัย และในที่สุดก็นำมา
สู่การจัดระบบเป็น “**พระไตรปิฎก**” ในคราว
ทำปฐมสังคายนา แล้วสืบทอด ส่งต่อ (ที่เรียก
ว่าระบบ “**อาจริยปรัมปรา**” หรือ “**อาจริยกุล**”)
กันมาตามลำดับ

เมื่อพระพุทธศาสนาเผยแผ่ไปยัง
ประเทศไทย วัฒนธรรมการทรงจำ สืบทอด สวด
สธยายคำสอนที่อยู่ในรูป (การบันทึกไว้ใน)
พระไตรปิฎกนี้ก็ตามติดไปด้วย จนกลายเป็น
สิ่งที่ทำกันอย่างเป็นทางการในกิจวัตรของ
พระภิกษุสามเณร

เมื่อมีการสวดพระธรรมคำสอนกัน
อย่างเป็นทางการที่ชัดเจน เช่น แบ่งเป็นช่วงเช้า
ช่วงเย็น เราจึงเรียกกิจกรรมนี้ว่า **“การทำวัตร
สวดมนต์”** สวดมนต์ตอนเช้าก็เรียกว่า
“การทำวัตรเช้า” สวดมนต์ตอนเย็นก็เรียกว่า
“การทำวัตรเย็น” ทุกวันนี้ การสวดมนต์ที่ดี
การทำวัตรเช้า การทำวัตรเย็นก็ได้กลายเป็น
กิจวัตรที่ปฏิบัติกันอยู่ในหมู่ชาวพุทธไทยจน
เป็นเอกลักษณ์ไปแล้ว

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

ประโยชน์ ของการสวดมนต์

การสวดมนต์มีประโยชน์นับอเนก
ประการ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐
บันทึกไว้ดังต่อไปนี้

๑. เข้าใจพระธรรมคำสอนอย่างแจ่ม
กระจ่าง

๒. รื่นเริงเบิกบานใจ

๓. อิ่มเอิบใจ

๔. กายสงบระงับ

๕. มีความสุข

๖. จิตเป็นสมาธิ

๗. เป็นเหตุแห่งความหลุดพ้นจากกิเลส

สวดมนต์อย่างไร และสวดเมื่อไหร่

การสวดมนต์นั้นมีสองแบบ

๑. สวดมนต์เฉพาะบทบาลี

๒. สวดมนต์บทบาลีและมีคำแปล

การสวดมนต์ทั้งสองแบบนี้มีความแตกต่างกันตรงที่หากสวดมนต์ในวันธรรมดานิยมสวดเฉพาะบทภาษาบาลี แต่หากเป็นวันธัมมัสสวนะหรือวันพระ นิยมสวดโดยมีคำแปลกำกับด้วย ข้อดีของการสวดมนต์แปลก็คือ ทำให้เข้าใจเนื้อหาของบทสวดซึ่งก่อให้เกิดทั้ง**บุญ** (อิมใจ/สุขใจ) ทั้ง**ปัญญา** (ความเข้าใจเนื้อหาสาระนำมาปรับใช้ในชีวิตได้จริง)

และในการสวดนั้น จะสวดในใจ หรือ
สวดแบบเปล่งเสียงก็ได้ทั้งสิ้น รวมทั้งจะสวด
แบบมีคำแปลเป็นภาษาไทย หรือแบบที่มีคำ
แปลเป็นทำนองสรภัญญะก็ได้อีกเช่นกัน ทั้งนี้
ให้พิจารณาตามกาลเทศะเป็นสำคัญ

ช่วงเวลาของการสวดมนต์ก็มีสองแบบ
เหมือนกัน

๑. สวดตอนเช้า - ตอนเย็น (เรียกว่า
ทำวัตรเช้า - ทำวัตรเย็น)

๒. สวดตามเวลาที่สะดวกหรือยาม
ที่ต้องการความสงบ ความเป็นสิริมงคล
ความมั่นใจ

ใครที่มีเวลามากพอจะตั้งเป็นกติกา
ขึ้นมาสำหรับตนเองด้วยการสวดมนต์ตอน
เช้าตรู่หรือตอนเย็น หรือเวลาก่อนนอนก็ได้
แต่สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาจะสวดตามสะดวก
ที่ไหน เมื่อไหร่ ไม่ว่าจะที่วัด ที่บ้าน ที่ทำงาน

บรรณส่วนตัว บรรณประจำทาง ยามนั่งรอ
เพื่อทำกิจกรรมใดๆ หรือแม้กระทั่งยาม
เดินทางไกลที่ต้องขึ้นรถ ลงเรือ หรือยามไป
นอนพักค้างอ้างแรมในต่างถิ่นต่างที่และ/
หรือในยามที่จิตใจว่าวุ่น สับสน ประหวั่น
พร้อพรึง ต้องการขวัญกำลังใจ ก็สามารถ
สวดมนต์ได้ทั้งสิ้น ดังนั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า
พระพุทธรูปนั้น สวดได้ทุกที่ทุกเวลา

ทำไมต้องเป็น “๙ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า”

พระพุทธมนต์ที่บูรพาจารย์ประมวลมาไว้เป็นบทสำหรับสวดนั้นมียุ่มาหลายหลายสิบบท แต่ในหนังสือเล่มนี้คัดเลือกมาให้สวดเพียง ๙ บทสำคัญ โดยใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกคือ

๑. ต้องการจัดทำสำหรับผู้ที่มีเวลาน้อย
๒. คัดเลือกบทที่มีสาระสำคัญสำหรับนำมาประพฤติปฏิบัติได้ในชีวิตจริง ไม่เน้นบทที่เกี่ยวกับการวิงวอนขอต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์อย่างที่นิยมสวดกันทั่วไป เพราะผู้เรียบเรียง**ต้องการให้เนื้อหาของทุกบทสวดสอดคล้องกับคำสอนที่แท้จริงของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และใช้**

ดับทุกข์ได้ในยามมีทุกข์ ก่อให้เกิดปัญญา
ต้องการปัญญา แก้ปัญหาได้ในยามวิกฤต
เป็นต้น

บทสวดมนต์ทั้ง ๙ บทนั้น มีดังนี้

๑. บทนมัสการพระรัตนตรัย/บุพพ-
ภาคนมการ/ไตรสรณคมน์ (เพื่อแสดง
ความเคารพต่อพระรัตนตรัย)

๒. บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย
(เพื่อความซาบซึ้งในคุณของพระไตรรัตน์)

๓. บทมงคลสูตร (เพื่อความ เป็น
สิริมงคลแห่งชีวิต)

๔. บทกาลามสูตร (เพื่อฝึกตนให้เป็น
คนมีปัญญา)


๕. บทภัทเทกรัตตสูตร (เพื่อฝึกการ
เจริญสติในชีวิตประจำวัน)

๖. บทโอวาทปาติโมกข์ (เพื่อเรียนรู้
หัวใจของพระพุทธศาสนา)

๗. บทพิพโตปมคธา (เพื่อความเป็น
ผู้ไม่ประมาท)

๘. บทเมตตปริตร (เพื่อความเป็นผู้มี
เสน่หาน่ารัก)

๙. บทแผ่เมตตา (เพื่อฝึกใจให้เปี่ยม
ด้วยเมตตาจิต)



๙ มนต์
เพื่อความก้าวหน้า

ว.วชิรเมธี

๑
บทสวดทั่วไป
(นมัสการพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์,
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า,
ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

๐๗

๒๓

ว.วชิรเมธี

(บุพพภาคนมการ)
(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต
บุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น;

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)

๐๗

(ไตรสรณคมน์)

(หันทะ มะยัง ติสระณะคะมะนะปาฐัง

ภาณามะ เส.)

พุทฺธัง สระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ;

ธัมมํ สระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

สงฺฆํ สระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;

ทุติยํปิ พุทฺธัง สระณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า

เป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ รัมมัง สาระณัง คัจฉามิ,
แม่ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม
เป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,
แม่ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์
เป็นสรณะ.

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ,
แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า
เป็นสรณะ;

ตะติยัมปิ รัมมัง สาระณัง คัจฉามิ,
แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม
เป็นสรณะ;

ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,
แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์
เป็นสรณะ.

Om

๒๖

๙ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า

๒

บทสรรเสริญ คุณพระรัตนตรัย

(บทสรรเสริญพระพุทธคุณ)

(หันทะ มะยัง พุทธาภิตูติง กะโรมะ เส)

(นำ) อิติปิ โส ภะคะวา
(รับพร้อมกัน) อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ
วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัสตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโ
ภะคะวาติ

๒๗

ว.วชิรเมธี

(นำ) องค์ใดพระสัมพุทธ
(รับพร้อมกัน) สุวิสุทธสันดาน

ตัดมูลเกลศมาร

บ มิหม่นมิหมองมัว

หนึ่งในพระทัยท่าน

ก็เบิกบานคือดอกบัว

ราศี บ พันพัว

สุคนธ์กำจร

องค์ใดประกอบด้วย

พระกรุณาดังสาคร

โปรดหมู่ประชากร

มละโอฆกัณดาร

ชี้ทางบรรเทาทุกข์

และชี้สุขเกษมสันต์

ชี้ทางพระนฤพาน

อันพันโศกวิโยคภัย
พร้อมเบญจพิรจก-
ษุรวิมลไส
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล
ก็เจนจบประจักษ์จริง
กำจัดน้ำใจหยาบ
สันดานบาปแห่งชายหญิง
สัตว์โลกได้พึงพิง
มละบาปบำเพ็ญบุญ
ข้าฯ ขอประณตน์อ้อม
ศิระเกล้าบังคมคุณ
สัมพุทธการุญ-
ณภาพนั้นนिरันตรา.

(กราบ)

๘

๒๙

ว.วชิรเมธี

(บทสรรเสริญพระธรรมคุณ)

(หันทะ มะยัง ัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส)

(นำ) ส้วากขาโต

(รับพร้อมกัน) ภาคะวะตา ัมโม สันทิฏฐิโก
อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

(นำ) ธรรมะคือคุณากร

(รับพร้อมกัน) ส่วนชอบสาธ

ดูจดวงประทีปชัชวาล

แห่งองค์พระศาสดาจารย์

ส่องสัตว์สันดาน สว่างกระจ่างใจมล

ธรรมได้นับโดยมรรคผล
เป็นแปดพึงยล และแก้กับทั้งนฤพาน
สมญาโลกอุดรพิสดาร
อันลี้กโอฟาร พิสุทธิ์พิเศษสุกใส
อีกธรรมต้นทางครรไล
นามขนานขนานไข ปฏิบัติปรียติเป็นสอง
คือทางดำเนินดูจลลอง
ให้ล้วงลุปอง ยังโลกอุดรโดยตรง
ข้าฯ ขอโอนอ่อนอุตมงค์
นบธรรมจ้านง ด้วยจิตและกายวาจา.
(กราบ)

๐๗

๓๑

ว.วชิรเมธี

(บทสรรเสริญพระสังฆคุณ)

(หันตะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส)

(นำ) สุปะฏิปันโน

(รับพร้อมกัน) ภาวะะโตะ สภาวะะสังโหม

อุชุปะฏิปันโน ภาวะะโตะ

สภาวะะสังโหม ญาณะปะฏิปันโน

ภาวะะโตะ สภาวะะสังโหม

สามีจิปะฏิปันโน ภาวะะโตะ

สภาวะะสังโหม ยะทิทัง จัตตาริ

ปุริสะยูกานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา

เอสะ ภาวะะโตะ สภาวะะสังโหม

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเยโย

อัญชะลีกะระณเยโย อะนุตตะรัง

ปุณณักเขตตัง โลกัสสาติ

(นำ) สงฆ์ไดสวากคาสดา
(รับพร้อมกัน) รัปปฏิบัติมา แต่องค์
สมเด็จภควันต์
เห็นแจ้งจตุสัจเสริญบรร-
ลุทางที่อัน ระวังและดับทุกข์ภัย
โดยเสด็จพระผู้ตรัสไตร
ปัญญาพ่องใส สะอาดและปราศมัวหมอง
เห็นห่างทางข้าศึกปอง
บ มิลำพอง ด้วยกายและวาจาใจ
เป็นเนื่อนานบุญอันไพ-
ศาลแด่โลกัย และเกิดพิบูลย์พูนผล
สมญาเอารสทศพล
มีคุณอนนต์ อเนกจะนับเหลือตรา
ข้าฯ ขอนบหมู่พระศรา-
พททรงคุณา- นุคุณประดุจรำพัน
ด้วยเดชบุญข้าอภิวันท์
พระไตรรัตนอัน อุดมดิเรกนิรัตติสัย

จงช่วยจัดโพยภัย
อันตรายใดใด จงดับและกลับเสื่อมสูญ.

(กราบ)

๐๗

๓๔

๙ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า

๓

มงคลสูตร

(หันทะ มะยัง มังคะละสุตตะปาฐัง

ภะณามะ เส.)

อะเสวะนา จะ พาลานัง
บัณฑิตานัญจะ เสวะนา
ปูชา จะ ปุชะนียานัง
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

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

๓๕

ว.วชิรเมธี

ประวิรุปะเทสะวาโส จะ
บุพเพ จะ กะตะปุญญะตา
อิตตะสัมมาปะณิธิ จะ
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(การอยู่ในถิ่นที่มีสิ่งแวดล้อมดี ๑ การ
ทำความดีให้พร้อมไว้ก่อน ๑ การตั้งตน
ไว้ชอบ ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด)

พาหุสัจจะ สิปปัญจะ
วินะโย จะ สุสิกขิโต
สุภาสิตา จะ ยา วาจา
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

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

๓๖

๙ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า

มาตาปิตุอุปฐานัง
ปุตตาทาร์สสะ สังคะโห
อะนากุลา จะ กัมมันตา
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(การบำรุงมารดาบิดา ๑ การสงเคราะห์
บุตรและภรรยา ๑ การงานที่ไม่อากูล ๑ ข้อนี้
เป็นมงคลอันสูงสุด)

ทานัญญะ อัมมะจะริยา จะ
ญาทะกานัญญะ สังคะโห
อะนะวัชชานิ กัมมานิ
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(การรู้จักให้ ๑ การประพฤติธรรม ๑
การสงเคราะห์ญาติ ๑ การงานที่ไม่มีโทษ ๑
ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด)

อาระตี วิระตี ปาปา
มัชชะปาณา จะ สัญญะโม
อัปปะมาโท จะ ัมเมสุ
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(การงดเว้นจากความชั่ว ๑ การเว้นจาก
การดื่มน้ำเมา ๑ การไม่ประมาทในธรรม
ทั้งหลาย ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด)

การะโว จะ นิวาโต จะ
สันตุภีสิ จะ กะตัญญูตา
กาเลนะ ัมมัสสะวะนัง
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

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

ขันตี จะ โสวะจัสสะตา
สะมะณันญจะ ทัสสะนัง
กาเลนะ อัมมะสากัจฉา
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

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

ตะโป จะ พรัหมะจะริยัญจะ
อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง
นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

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

ผู้รู้สละ โลกะธัมเมหิ
จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ
อะโสกัง วิระชัง เขมัง
เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

(จิตของผู้ใด อันโลกธรรมถูกต้องแล้ว
ย่อมไม่หวั่นไหว ไม่มีโรค ปราศจากธุลี จิตเกษม
ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด)

เอตาทิสานิ กัตวานะ
สัพพัตตะมะปะราชาตา
สัพพัตตะ โสตถิง คัจฉันติ
ตันเตสัง มังคะละมุตตะมันติ ฯ

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

๕๐



๙ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า

๔

กาลามสูตร

(หันทะ มะยัง กาลามะสุตตะปาฐัง
ภะณามะ เส.)

เอตะ ตุมहे กาลามา

มา อนุสสะเวนะ

กาลามชน ท่านอย่าปลงใจเชื่อด้วย
การฟังตามกันมา

มา ปรัมปรายะ

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบๆ กันมา

มา อิติกิรายะ

อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ

มา ปิฎะกะสัมปะทาเนนะ

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือ
คัมภีร์

มา ตักกะเหตุ

อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ

มา นยะเหตุ

อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุমান

มา อาการะปริวิตักเณะ

อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรงตาม

แนวเหตุผล

มา ทิฏฐินิชฌานักขันติยา

อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับทฤษฎี

ที่พินิจไว้แล้ว

มา ภััพพะรูปะตายะ

อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูป

ลักษณะน่าจะเป็นไปได้

มา สมะโณ โน คะรุติ

อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือว่า

ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา

ยะทา ตุมहे กาลามา อิตตะนาวะ
ชานะยยาถะ

กาลามชน เมื่อใดท่านรู้ด้วยตัวเองว่า

อิเม อัมมา อะกุสะลา

ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล

อิเม อัมมา สāvัชชา

ธรรมเหล่านี้มีโทษ

อิเม อัมมาวิญญูณะระหิตา

ธรรมเหล่านี้ท่านผู้รู้ดีเตียน

อิเม อัมมา สมะตตา สมะทินนา

อะหิตายะ ทุกขายะ สังวัตตันตติ

ธรรมเหล่านี้ใครสมทานให้เต็มที่แล้ว

ย่อมเป็นไปเพื่อสิ่งไม่เป็นประโยชน์

เพื่อทุกข์

อะถะ ตุมहे กาลามา ปะชะเหยยาถะ

กาลามชน ท่านพึงละเสียเมื่อนั้น

ยथा ตุมहे กาลามา

อิตตะนาวะ ชานะยาละ

กาลามชน เมื่อใดที่ท่านรู้ด้วยตนเองว่า

อิมะ อัมมา กุสะลา

ธรรมเหล่านี้ เป็นกุศล

อิมะ อัมมา อะนะวัชชา

ธรรมเหล่านี้ ไม่มีโทษ

อิมะ อัมมา วิญญูปปะสัตตา

ธรรมเหล่านี้ท่านผู้รู้สรรเสริญ

อิมะ อัมมา สะมัตตา สะมาทินนา

หิตายะ สุขายะ สังวัตตันตีติ

ธรรมเหล่านี้ ใครสมาทานให้เต็มที่แล้ว

ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อสุข

อะถะ ตุมहे กาลามา

อุปสัมปัชชะ วิหะเรยยาถาติ

กาลามชน เมื่อนั้น ท่านพึงถึงพร้อม

ธรรมเหล่านั้นอยู่

๘๘

๘๘

๙ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า

๕

ภัทเทกรัตตสูตร

(หันทะ มะยัง ภัทเทกะรัตตะคาถาโย

ภะณามะ เส.)

อะตีตัง นานั๑วาคะเม๑ยยะ

นั๑ปปะฎิ๑กั๑งเข อะ๑นา๑คะ๑ตัง,

บุ๑ค๑ค๑ลไม่๑คว๑รตาม๑คิ๑ตถึง๑สิ๑งที่๑ล่๑งไป๑แล้ว

ด้๑วย๑อา๑ลั๑ย;

และ๑ไม่๑พื๑งพะ๑วงถึง๑สิ๑งที่๑ยั๑งไม่๑มา๑ถึง

ยะ๑ทะ๑ตี๑ตัม๑ปะ๑หิ๑นั๑น๑ตัง

อั๑ป๑ปัต๑ตัญ๑จะ อะ๑นา๑คะ๑ตัง,

สิ๑ง๑เป็๑น๑อดี๑ตก็๑ละ๑ไป๑แล้ว

สิ๑ง๑เป็๑น๑นา๑ค๑ตก็๑ยั๑งไม่๑มา

๕๕

ว.วชิรเมธี

ปัจจุ**ป**ัน**น**ัญจะ โย ธัมมัง
ตัตตะ ตัตตะ วิปัสสะติ,
อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง
วิทธา มะนุพฺรุหะเย.

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้า
ในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง
ไม่ถ่วงง่อนคลอนแคลน
เขาคควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้.

อชเชวะ กิจจะมาตปปัง

โก ชฺชัญญา มะระณัง สุเว,
ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้,
ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้.

นะ หิ โน สังคะรันเตนะ

มะหาเสเนนะ มัจจุณา,
เพราะการผัดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมี
เสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา

เอวังวิหาริตาตูปิง
อะโหรัตตะมะตันทิตัง,
ตัง เว ภัทเทกะรัตโตติ
สันโต อาจิกขะเต มุนิ.

มุนิผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียกผู้มีความเพียร
อยู่เช่นนั้น, ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน
กลางคืน ว่า, “ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรี
เดียว ก็น่าชม”.

๘๗

๘๗

ว.วชิรเมธี

๖
โองาตปาตีโมกขคาคา
(หันทะ มะยัง โองาทะปาตีโมกขะคาคาโย
ภะณามะ เส.)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง,
การไม่ทำบาปทั้งปวง
กุสะลัสสุปะสัมปะทา,
การทำกุศลให้ถึงพร้อม
สะจิตตะปะริโยทะปะนัง,
การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ
เอตัง พุทธานะสาสะนัง.
ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของ
พระพุทธรเจ้าทั้งหลาย.

ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา,
ขันตี คือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่อง
เผากิเลสอย่างยิ่ง

นิพพานัง ประระมัง วัตันติ พุทธา,
ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็น
ธรรมอันยิ่ง

นะ หิ ปัพพะชิตโต ประรูปะมาตี,
ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่
ไม่เชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย

สะมะโณ โหติ ประรัง วิหระยังันโต.
ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่เชื่อว่าเป็น
สมณะเลย.

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต,
การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย
ปาติโมกเข จะ สังวะโร,
การสำรวมในปาติโมกข์

มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสัมมัง;
ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค
บัณฑิตัญจะ สะยะนาสะนัง,
การนอน การนั่ง ในที่อันสงบ
อะธิจิตเต จะ อาโยโค,
ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง
เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง.
ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

๘

๗

บัพพโตปมคาถา

(เห็นทะ มะยัง บัพพะโตปะมะคาถาโย

ภะณามะ เส.)

ยะดาปี เสลา วิปูลา
นะภัง อาหัจจะ บัพพะตา
สะมันตา อะนุปะริเยยยุง
นิโปโปเถนตา จะตุททิสา

ภูเขาทิ้งหลายล้วนด้วยศิลาแท่งที่บสูง
จดขอบฟ้า กลิ้งบดสัตว์มาโดยรอบทั้งสี่ทิศ
แม่ฉันใด

เอวัง ชะรา จะ มัจจุ จะ
อะธิวัตตันติ ปาณินโน
ชัตติเย ฬร่าหมะเถ เวสเส
สุทเท จันฑาละปุกกุเส

๕๑

ว.วชิรเมธี

ความแก่และความตายย่อมครอบงำ
สัตว์ทั้งหลาย คือกษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์
ศูทร และจัณฑาล ฉะนั้น

นะ กัญจิ ประวิชเชติ
สัพพะเมวาภิมัทเทติ
นะ ตตตะ หัตถินัง ภูมิ
นะ ระถานัง นะ ปัตติยา

ความแก่และความตายไม่เว้นใครๆ เลย
ย่อมครอบงำสัตว์ทั้งปวงเหมือนกันหมด ภูมิ
แห่งช้างทั้งหลายย่อมไม่มีในชราและมรณะนั้น
ภูมิแห่งรถทั้งหลายก็ไม่มี ภูมิแห่งคนเดินเท้า
ก็ไม่มี

นะ จาปี มันตะยุกธนะ
สีกกา เขตุง ธะเนนะ วา
ตัสส์มา หิ ปันนทีโต โปโส
สัมปัสสัง อตตะมัตตะโน

อึ้ง ใครๆ ไม่อาจจะชนะชราและมรณะ
นั้นด้วยเวทมนต์คาถา ด้วยการสู้รบ หรือด้วย
ทรัพย์ เพราะเหตุนี้แล บุรุษผู้เป็นบัณฑิตมี
ปัญญา เมื่อเห็นประโยชน์ตน ไม่ควรประมาท

พุทเธ อัมเม จะ สังเม จะ
อิโร สัทธัง นิเวสะเย
โย อัมมะจारी กาเยนะ
วาจาเย อุทะ เจตะสา
อิเธวะ นัง ปะสังสันติ
เปจจะ สัคเค ปะโมทะติ ฯ

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

๐๖

๕๓

ว.วชิรเมธี

๘

เมตตปริตร

(หันทะ มะยัง เมตตะปริตตะคาถาโย

ภาณามะ เส.)

กระณียะมัตถะกุสะเลนะ

ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ

สักโก อูชฺชุ จะ สุหฺชฺชุ จะ

สุวะโจ จัสสะ มุฑฺฑุ อะนะติมานี

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

๕๔

๙ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า

สันตสสะโก จะ สุภาโร จะ
อัปปะกิจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ
สันติन्हริโย จะ นิปะโก จะ
อัปปะคัพโภ กุเลสฺ อณะนุกิโธ

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

นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิณฺณิ
เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยฺยง
สุชินโน วา เขมิโน โหนตุ
สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตตฺตา

ไม่ประพาสสิ่งที่วิญญูชนกำหนดใ้เห็น
ได้, พึงแผ่เมตตาจิตว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงมี
ความสุขกายสบายใจ มีความเกษมสำราญเถิด

เย เกจิ ปาณะภูตติ

ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา

ทีมา วา เย มะหันตา วา

มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะณฺลา

ขอสัตว์ทั้งหลายบรรดามี ที่เป็นสัตว์
ตัวอ่อนหรือตัวแข็งก็ตาม เป็นสัตว์มีลำตัวยาว
หรือลำตัวใหญ่ก็ตาม มีลำตัวปานกลางหรือตัว
สั้นก็ตาม ตัวเล็กหรือตัวโตก็ตาม

ทิจฺฐา วา เย จะ อะทิจฺฐา

เย จะ ทูเร ะสันติ อะวิทุเร

ภฺตุตา วา สัมภะเวสี วา

สัพเพ สัตตา ะวันตุ สุขิตตตา

ที่มองเห็นหรือมองไม่เห็นก็ตาม ที่อยู่
ไกลหรืออยู่ใกล้ก็ตาม ที่เกิดแล้ว หรือกำลัง
หาที่เกิดอยู่ก็ตาม ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงนั้นจง
สุขกายสบายใจเถิด

นะ ปะโร ประรัง นิกุพเพละ
นาติมัญญะเถละ กัตถะจิ นัง กิญจิ
พฺยาโรสะนา ปะฐิมะสัจฺญา
นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจฺเจยยะ

บุคคลไม่พึงหลอกลวงผู้อื่น ไม่ควรดู
หมิ่นเหยียดหยามใครๆ ไม่ควรมุ่งร้ายต่อกัน
และกัน เพราะมีความขุ่นเคืองโกรธแค้นกัน

มาตา ยะธา นิชัง ปุตตัง
อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ
มานะสัมภาวะเย อะปริมาณัง

คนเราพึงแพ้ความรักความเมตตา
ไปยังสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ดุจดั่ง
มารดาถนอม และปกป้องบุตรสุดที่รักคนเดียว
ด้วยชีวิต ฉะนั้น

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสสัมมิง
มานะสัมภาวะเย อะปริมาณัง
อุทัจจ อะโธ จะ ติริยัญจะ
อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง

พึงแผ่เมตตาจิต ไม่มีขอบเขต ไม่คิด
ผูกเวรไม่เป็นศัตรู อันหาประมาณไม่ได้ไปยัง
สัตว์โลกทั้งปวงทั่วทุกสารทิศ

ติฏฐัญจะรัง นิสินโน वा
สะยาโน वा ยาวะตัสสะ วิคะตะमितโธ
เอตัง สะติง อะธิฏฐะเยยะ
พรัหมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ

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

ทิฏฐิณฺจะ อานุปะคัมมะ สีละวา
ทิสสะเนนะ สัมบันโน
กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง
นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตตี.

ท่านผู้เจริญเมตตาจิตทีละความเห็น
ผิดแล้ว มีศีล มีความเห็นชอบ ขจัดความใคร่
ในกามได้ ก็จะไม่กลับมาเกิดอีกเป็นแน่แท้.

๘

๙

บทแผ่เมตตา (คำแผ่เมตตาให้ผู้อื่น)

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์,

เกิด แก่ เจ็บ ตาย,

ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น,

อะเวรา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวร

ต่อกันและกันเลย,

อภัยปาชณา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,

อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกัน

และกันเลย,

๖๐

๙ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า

อะนีมา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,

อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ.

จงมีความสุขกายสุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย,

ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ.

๘

๖๑

ว.วชิรเมธี

(คำแผ่เมตตาให้ตนเอง)

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากเวร

อะหัง อัปฺยาปชฺโฌ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากความลำบาก

อะหัง อะนีโฆ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากอุปสรรค

สุขี อตฺตนาํง ปะริหะรามิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกาย สุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น...เทอญ.

๐๗

สมาธิ ศิลปะการคืนสู่ ความสดชื่นรื่นเริงของชีวิต

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

๑. เลือกที่ที่สงบ ปราศจากเสียงจ้อแจ

๒. นั่งตัวตรง เอาขวาวางบนเท้าซ้าย
มือขวาวางบนมือซ้าย

๓. ดำรงสติไว้เฉพาะตรงลมหายใจที่
กำลังเข้าหรือออก

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

๕. สังเกตลมหายใจอย่างผ่อนคลายเป็น
อย่างเป็นธรรมชาติที่สุด แค่ “ตามดู” เท่านั้น

๖. พึงระวังอย่าให้อวัยวะส่วนใดของ
ร่างกายมีอาการเคร่งตึงเป็นอันตราย ให้กระทำ
กิจคือการฝึกสมาธินี้ด้วยความผ่อนคลายเป็น
อย่างที่สุด

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

๘. เมื่อจิตสงบ มั่นคงแน่นอนเป็นเพียง
อารมณ์เดียวแล้ว จิตจะเกิดความผ่อนคลาย
สบาย ปลอดโปร่ง โล่ง เบา กายจะผ่อนคลาย
สงบ เกิดปิติชุ่มชื่นทั้งกายทั้งใจ เหมือน
ความรู้สึกของคนที่ได้เดินทางมายาวไกลแล้วได้
พักผ่อนอย่างผ่อนคลายอยู่ใต้อ้อมไม้ พร้อมทั้ง
ได้ดื่มน้ำเย็นชื่นใจอย่างมีความสุข

๙. เมื่อจิตและกายเกิดสภาวะสงบ/
สมาธิตามสมควรแล้ว จิตจะมองเห็นสังขาร
ตามความเป็นจริงว่า ลมหายใจก็ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ต่อจากนั้น กระบวนการของจิตจะ
ดำเนินไปสู่วิถิของวิปัสสนาปัญญา คือ เข้าใจ
ในธรรมชาติของกายและของจิตว่าไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ ไม่เป็นตัวตน (อนัตตา) จิตเกิดการ
ปล่อยวางความยึดติดถือมั่นและบรรลุนิสรภาพ
จากกิเลสอย่างสิ้นเชิง (ถึงภาวะพระนิพพาน)
ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการฝึกสมาธิภาวนา

อย่างไรก็ตาม สำหรับคนทั่วไป การฝึก
สมาธิภาวนา จะช่วยคืนสมดุลกาย สมดุลจิต
ทำให้มีชีวิตที่สดชื่นรื่นเริงระหว่างวันอยู่เสมอ
ซึ่งผลแม้เพียงขั้นพื้นฐานเช่นนี้ ก็นับเป็นผล
ที่ปวงชนทุกคนควรปรารถนาโดยแท้

ที่มาของบทสวดมนต์ฉบับ “๔ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า”

๑. บทสวดทั่วไป

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

๒. บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย

สวดมนต์ฉบับหลวง

๓. มงคลสูตร

พระไตรปิฎกฉบับหลวง
ชุ.ชุ. ๒๕/๕/๓

๔. กาลามสูตร

พระไตรปิฎกฉบับหลวง
อง.ตีก. ๒๐/๕๐๕/๒๔๑.

๕. ภัทเทรทัตตสูตร

พระไตรปิฎกฉบับหลวง

ม.อ. ๑๔/๓๔๘/๕๒๓

๖. โอวาทปาติโมกขคาถา

พระไตรปิฎกฉบับหลวง

ข.ธ. ๒๕/๒๔/๓๙

๗. ปัพพโตปมคาถา

พระไตรปิฎกฉบับหลวง

ถ.ส. ๑๕/๑๔๘

๘. เมตตปริตร

พระไตรปิฎกฉบับหลวง

ข.ช. ๒๕/๑๓-๑๔

๙. บทแผ่เมตตา

สวดมนต์ฉบับหลวง

มหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์

“ เศรษฐศาสตร์มีขมิมา
การศึกษาเพื่อสันติภาพ ”

ปรัชญา

“รู้ ตื่น เบิกบาน ศานติสุข”

วิสัยทัศน์

มหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์เป็น
สถาบันการศึกษาทางเลือกเพื่อการวิจัย ภาวนา
โดยบูรณาการพุทธศาสนา ศาสตร์สมัยใหม่ และ
เกษตรกรรมธรรมชาติ เพื่อสร้างสรรค์สันติภาพ
โลกอย่างยั่งยืน

พันธกิจ

๑. สร้างคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ด้วยการศึกษาอย่างเป็นองค์รวม
๒. บูรณาการการเจริญสติเข้ากับทุกกิจกรรมของชีวิต
๓. พัฒนาเกษตรกรรมธรรมชาติและระบบเศรษฐกิจแบบพึ่งตนเอง
๔. สร้างองค์ความรู้ใหม่เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน
๕. ส่งเสริมโลกนี้ให้มีสันติภาพ

ผู้ก่อตั้ง

พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)

ศษ.บ. พธ.ม. ป.ธ.๙

(ปร.ด., มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, ศษ.ด.,
มหาวิทยาลัยหาดใหญ่, ศษ.ด., มหาวิทยาลัย
อีสเทิร์นเอเซีย)

สถานที่ตั้ง

ศูนย์วิจัยสสนาสากไร่เจริญตะวันออก บนพื้นที่
๑๕๔ ไร่ ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัด
เชียงราย

แรงบันดาลใจ

ในการก่อตั้งมหาวิทาลัย

พุทธเศรษฐศาสตร์

ระบบการศึกษาของโลกทุกวันนี้ เป็นระบบการศึกษาที่มุ่งเน้นการพัฒนาคนเพื่อสนองเป้าหมายในทางเศรษฐกิจเป็นสำคัญ ในระบบการศึกษาเช่นนี้ ศักยภาพที่แท้จริงของมนุษย์จึงถูกละเลย มองข้าม หรือถูกทำให้พัฒนาไปในทางที่ผิด เช่น มนุษย์ยังมีการศึกษาสูงขึ้น ยิ่งมีความเห็นแก่ตัว ยิ่งศึกษาลึกซึ้งยิ่งกลายเป็นผู้ชำนาญการเฉพาะด้านที่รู้แต่เรื่องของตัวเองทว่าไร้เดียงสาต่อความรู้ด้านอื่นหรือ

ยิ่งศึกษามากขึ้น กลับมีทักษะในการทำลาย
คุณภาพของชีวิต สังคม สิ่งแวดล้อม อย่างน่า
เป็นห่วง สถาบันการศึกษาส่วนใหญ่ถูกทำให้
เป็นสถาบันทางเศรษฐกิจที่คิดแต่เรื่องกำไร
ขาดทุน และมองนักศึกษาไม่ต่างอะไรกับกลุ่ม
ลูกค้าของบริษัทส่วนตัวมากยิ่งขึ้นทุกที

ท่ามกลางวิกฤตทางการศึกษาที่น่าปัญหา
มากมายมาสู่ชีวิตและโลกเช่นนี้ สถาบันการ
ศึกษากระแสหลักจึงไม่อาจสร้างคนที่เต็มคน
ไม่อาจสร้างคนที่มีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลง
โลกไปในทิศทางที่ดีขึ้นมีแต่จะลดทอนศักยภาพ
ของคนลงให้เป็นเพียงสัตว์เศรษฐกิจที่เก่ง
ในการเป็นนักไล่ล่าหาความสุขและสร้างทุกข์
ใส่คนอื่น

หากเราปรารถนาจะสร้างคนให้เป็นมนุษย์
ที่สมบูรณ์และปรารถนาจะเห็นโลกพัฒนาไปใน
ทิศทางที่ดีขึ้นกว่าเดิม เราก็จำเป็นที่จะต้อง

สร้างรูปแบบการศึกษาใหม่ขึ้นมา อันได้แก่
รูปแบบการศึกษาที่ส่งเสริมให้ทุกคนมีความสุข
มีความมั่งคั่งทางจิตวิญญาณ มีปัญญาที่
แทงทะลุวิชา มีสุขภาพแข็งแรง ฟั่งตนได้
ในทางเศรษฐกิจ และมีศักยภาพในการอยู่
ร่วมกับคน สังคม สรรพสัตว์ สิ่งแวดล้อมอย่าง
กัลยาณมิตร

นิยามศัพท์เฉพาะ

มหาวิทยาลัย หมายถึง สถาบันการศึกษา
ทางเลือกที่เน้นการศึกษาอย่างบูรณาการทั้ง
หัวสมอง (พุทธิปัญญา) และหัวใจ (โพธิปัญญา)
เพื่อพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดย
ประยุกต์พุทธศาสนาเข้ากับระบบเศรษฐกิจ
แบบพุทธ (พุทธเศรษฐศาสตร์)

หลักสูตรของมหาวิทาลัย

๑. วิชาพุทธเศรษฐศาสตร์
๒. วิชานิเวศวิทยาเชิงพุทธ
๓. วิชาสภาวะอากาศโลกศึกษา
๔. วิชาสุขศึกษา
๕. วิชาสุนทรียศาสตร์
๖. วิชาปรัชญาการศึกษาเชิงพุทธ
๗. วิชาวิปัสสนาเพื่อสันติภาพ
๘. วิชาธรรมนิเทศ (สื่อมวลชนที่มีหัวใจ)
๙. วิชาธรรมครุ (สร้างครูพันธุ์ใหม่)

กิจกรรมภายในมหาวิทาลัย

พุทธเศรษฐศาสตร์

การจัดการเรียนการสอนภายใต้ ๔ วิชาหลัก ได้แก่ วิชาการ วิชาชีพ วิชาชีวิต และวิชาจิตภาวนา เพื่อพัฒนาศักยภาพนักศึกษาของมหาวิทาลัยให้สามารถเติบโตอย่างสมบูรณ์พร้อมทั้งภายนอก และภายใน

กิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย

**๑. ฝึกเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อ
ความสดชื่นรื่นเริงแห่งชีวิต ในคอร์สภavana
“นิพพานระหว่างวัน” และ คอร์สภavana
“ตื่นรู้อยู่ในงาน”**

๒. กิจกรรมแปลงทดลองเกษตรอินทรีย์
อาทิ โครงการฟาร์มเห็ดปลอดสารพิษ โครงการ
สวนสมุนไพรสารพัดประโยชน์ โครงการธนาคาร
เมล็ดพันธุ์พื้นถิ่น โครงการนาข้าวเกษตรอินทรีย์
 ฯลฯ

**๓. การจัดเสวนาเชิงวิชาการในระดับ
ประเทศและระดับโลก** เพื่อรวบรวมองค์ความรู้
จากแหล่งต่าง ๆ ตลอดจนนำมาสังเคราะห์และ
วิเคราะห์เพื่อให้เกิดความรู้เชิงประจักษ์ นำมา
ซึ่งแนวทางการแก้ไขปัญหาและการพัฒนา
ประเทศอย่างยั่งยืนในอนาคต อาทิ การจัด
เสวนา เรื่อง **“การบริหารจัดการน้ำ”**

๔. การจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการแก่กลุ่มต่าง ๆ อาทิ “**หลักสูตรธรรมนิเทศ**” ซึ่งเป็นหลักสูตรการฝึกอบรมแก่พระภิกษุสามเณร ทั้งด้านทักษะการเขียน และทักษะการพูด เพื่อสร้างพระธรรมทูตในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในสังคมวงกว้างต่อไป “**หลักสูตรเปลี่ยนครู เปลี่ยนประเทศไทย**” ซึ่งเป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพครูทางด้านจิตวิญญาณแห่งความเป็นครู ในฐานะของแม่พิมพ์และพ่อพิมพ์สำคัญที่เป็นผู้สร้างอนาคตของชาติ เป็นต้น

๕. โครงการสื่อสีขาวเพื่อความรู้อื่น **เบิกบาน** ซึ่งเป็นโครงการผลิตสื่อต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์ อาทิ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อซีดีและวีดิทัศน์ ตลอดจนจอสีออนไล์ต่าง ๆ ทั้งในด้านการเสริมสร้างองค์ความรู้ทางวิชาการ และการพัฒนาทางจิตวิญญาณ

การสนับสนุนกิจกรรมของมหาวิทยาลัย พุทธเศรษฐศาสตร์

ผู้สนใจสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย
และการภาวนาเพื่อพัฒนาสันติภาพโลก กับ
มหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์โดย

๑. ร่วมเป็นเจ้าของภาพอาหารและน้ำปานะ
สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม
๒. สนับสนุนโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ
ของมหาวิทยาลัยดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ มหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์

สำนักงาน เลขที่ ๒๑๗ หมู่ที่ ๒๕
บ้านใหม่สันป่าเทียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงราย ๕๗๐๐๐ โทรศัพท์ ๐๘-๑๘๘๘๘
๐๐๑๐, ๐๘-๕๘๘๓-๒๑๓๖, ๐๘-๕๗๕๕๔-๕๘๘๘๘
e-mail : dhamma.univ@gmail.com

การเดินทางมายังมหาวิทยาลัย พุทธเศรษฐศาสตร์

การเดินทางมายังจังหวัดเชียงราย

ทางรถยนต์

ใช้ทางหลวงหมายเลข ๑๑ จากอำเภอ
อินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี ผ่านตากฟ้า-วังทอง-
พิษณุโลก-อุตรดิตถ์-เด่นชัย-แพร่-ร้องกวาง
แยกซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข ๑๐๓ ไป
อำเภोगาวแยกขวาเข้าทางหลวงหมายเลข ๑
ผ่านพะเยาไปจังหวัดเชียงราย ระยะทาง ๗๘๕
กิโลเมตร

รถโดยสารประจำทาง

มีรถโดยสารธรรมดาและรถโดยสาร
ปรับอากาศ บ.ข.ส. และบริษัทเอกชน ออกจาก
สถานีขนส่งสายเหนือ ถนนกำแพงเพชร ๒ ไป
เชียงรายทุกวัน สอบถามรายละเอียดที่สถานี
ขนส่งสายเหนือ โทร. ๐-๒๕๓๖-๒๘๕๒-๖๖
www.transport.co.th

๗๘

๙ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า

เครื่องบิน

มีเที่ยวบินตรงเส้นทางกรุงเทพฯ-เชียงใหม่
ทุกวัน สอบถามรายละเอียดได้ที่

- แอร์ เอเชีย โทร. ๐-๒๕๑๕-๙๙๙๙

เว็บไซต์ www.airasia.com

- โอเรียนท์ ไทย แอร์ไลน์ โทร. ๑๑๒๖

เว็บไซต์ www.flyorientthai.com

- การบินไทย โทร. ๐-๒๓๕๖-๑๑๑๑

เว็บไซต์ www.thaiairways.com

- ท่าอากาศยานเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๗๙-

๓๐๔๘

๗๙

ว.วชิรเมธี

การเดินทางมายังมหาวิทยาลัย

พุทธเศรษฐศาสตร์

จากทางหลวงหมายเลข ๑ มุ่งตรงไป
ยังวัดร่องชุ่น แยกซ้ายเข้าทางหลวงหมายเลข
๑๐๒๐ (ไปอำเภอเทิง) จากนั้นวิ่งมาประมาณ
๒๐ กิโลเมตร ผ่านตลาดห้วยสัก เลี้ยวขวา
เข้าซอยด้านข้างวัดศรีศักดิ์ดาราม จากนั้นวิ่ง
ตรงมาตามทางเรื่อย ๆ จะมีป้ายบอกทาง
เป็นระยะ

ร่วมเบิกบาน กับการรับใช้เพื่อนมนุษย์

ร่วมสร้างโลกนี้ให้มีสันติภาพโดยการ
สนับสนุนกิจกรรมของทั้งมูลนิธิและสถาบัน
วิมุตตยาลัย ดังรายการต่อไปนี้

๑. สมัครเป็น “โพธิสัตวภาคี” (พธส./
Dhamma Volunteer) ผู้ยินดีในการรับใช้
เพื่อนมนุษย์ ด้วยการอุทิศตนทำงานอาสา
สมัครด้วยจิตสำนึกสาธารณะร่วมกับโครงการ
ต่างๆ ของสถาบัน เช่น อ่านหนังสือเสียงธรรมะ
ถอดเทป ตัดต่อเสียงธรรมบรรยาย พิมพ์
ต้นฉบับ จัดพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อแจกเป็น
ธรรมทาน ทำรายการวิทยุ โทรทัศน์ธรรมะ
วิทยากรในงานทางธรรมะ อาสาสมัครงานบุญ
ที่เกี่ยวกับการเผยแผ่ธรรมะในรูปแบบต่างๆ

๒. ร่วมสนับสนุนโครงการสร้างวัดป่า
วิมุตตยาลัย (โครงการ “วัดป่าขานเมือง”) บน
พื้นที่ 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
(โครงการวัดป่าขานเมือง) ธนาคารไทยพาณิชย์
สาขาศิริราช บัญชีออมทรัพย์ เลขที่ ๐๑๖-๕-
๐๕๖๗๖-๕

๓. สนับสนุนการเผยแพร่พุทธศาสนา
ผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ CD ธรรมทาน เป็นรายเดือน
หรือรายสะดวก กับโครงการ “หนังสือ
ธรรมะแจกฟรี CD ธรรมะให้เปล่า” เพื่อ
ส่งเสริมบุญบารมีและบำเพ็ญธรรมทานอัน
เป็นทานชั้นเลิศที่เหนือกว่าทานทั้งปวง โดย
สามารถบริจาคผ่านบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี
“ธรรมนวัตตกรรม” ธนาคารไทยพาณิชย์
สาขาศิริราช บัญชีออมทรัพย์เลขที่ ๐๑๖-๔-
๑๖๒๙๗-๒

๔. ร่วมตั้งกองทุนเพื่อสนับสนุนการ
ศึกษาของพระภิกษุสามเณรและนักเรียน นิสิต
นักศึกษา โดยบริจาคเพื่อตั้งเป็นกองทุนในชื่อ-
สกุล หรือองค์กรของท่านเอง โดยการบริจาค
เข้ากองทุนเป็นรายเดือน รายปี หรือรายสะดวก
หรือสมทบทุน “โครงการธรรมทาน” โดยโอน
เงินผ่านบัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี กองทุน

ธรรมทาน ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาศิริราช
บัญชีออมทรัพย์เลขที่ ๐๑๖-๔-๑๖๓๐๐-๙

๕. ร่วมบริจาคสมทบโครงการ “วันเกิด
ของฉัน คือ วันแบ่งปันแด่เพื่อนมนุษย์”
โดยบริจาคเงินเพื่อการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ
เป็นธรรมทานเพื่อจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ
รายเดือน 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

๘๕

ว.วชิรเมธี

สถานีธรรมะ ของท่านว.วชิรเมธี

(V. Vajiramedhi's Dhamma Station)

สถาบันวิมุตตยาลัย

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

รายการโทรทัศน์

๑. รายการ **“เข้านี้ที่หมอชิต”**

ออกอากาศทางช่อง ๗

ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๐๗.๒๐ น.

๒. รายการ **“กล้าคิด กล้าทำ”**

ออกอากาศทางช่อง ๕

ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๗.๓๐ น.

๘๖

๙ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า

๓. รายการ **“หมุ่นตามโลกกับวิกรม”**

ออกอากาศทางช่อง ๕

ทุกวันอังคาร เวลา ๐๙.๓๐ น.

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

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

คอลัมน์คั่นห้องและโคมฉาย วางแผงทุกวันพระ

หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

คอลัมน์ธรรมชาติและโคมฉาย วางแผงทุกวันพุธ

นิตยสารเนชั่นสุดสัปดาห์

คอลัมน์ธรรมชาติและโคมฉาย วางแผงทุกวันศุกร์

นิตยสาร Health & Cuisine

คอลัมน์จาริกนอก จรรโลงใน

วางแผงทุกต้นเดือน

นิตยสาร Secret

คอลัมน์ Answer key วางแผงทุกวันที่ ๑๐

และวันที่ ๒๕ ของเดือน

นิตยสาร M&C แม่และเด็ก

คอลัมน์ธรรมชาติและโคมฉาย วางแผงทุกต้นเดือน

นิตยสาร WHO?

คอลัมน์ Who's mind วางแผงทุกวันที่ ๑

และวันที่ ๑๖ ของเดือน

นิตยสาร THAI SMILE MAGAZINE

(เฉพาะภาคพื้นยุโรป)

คอลัมน์ถามจากสมองตอบจากหัวใจ วางแผงทุก

ต้นเดือน (แจกฟรี)

นิตยสาร All Magazine

วางแผงทุกวันที่ ๒๕ ของเดือน

นิตยสาร computer today

วางแผงทุกวันที่ ๑ และวันที่ ๒๕ ของเดือน

นิตยสาร INTO

วางแผงทุกต้นเดือน (แจกฟรี)

นิตยสารคลังสมอง

วางแผงทุก ๓ เดือน

วารสารครอบครัวพอเพียง

คอลัมน์ธรรมชาติดีปิก วางแผงทุกต้นเดือน

๙๐

๙ มนต์ เพื่อความก้าวหน้า

เว็บไซต์ : Social Network

Dhamma Today

<http://www.dhammatoday.com>

facebook

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

twitter

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

๙๑

ว.วชิรเมธี



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 **ธรรมะนวัตกรรม ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาศิริราช บัญชีออมทรัพย์เลขที่ ๐๑๖-๔-๑๖๒๙๗-๒**
๒. หากสมาชิกเปลี่ยนที่อยู่ใหม่ โปรดแจ้งให้สถาบันวิมุตตยาลัย ทราบโดยด่วน
๓. สมาชิกจะได้รับหนังสือธรรมะจากสถาบันวิมุตตยาลัย เดือนละ ๑ เล่ม ตามระยะเวลาที่กำหนด

สถาบันวิมุตตยาลัย ๗/๙-๑๘ ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทร. ๐-๒๕๒๒-๓๑๒๓ โทรสาร ๐-๒๕๒๒-๓๑๒๘

NOTE



NOTE



NOTE

การสวดมนต์

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



สวนโมกขพลาราม
VAMUTAYALAYA INSTITUTE

