



7.คำขอขมาโทษ ๑

ผู้ขอพึ่งตั้งนะโม 3 จบ แล้วกล่าวที่ละวรรค ดังนี้

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ หากแม้ว่าพวกข้าพเจ้าทั้งหลายได้ประมาทพลาดพลั้งไปด้วยกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ขอพระคุณเจ้าโปรดอโหสิกรรมนั้นๆ แก่พวกข้าพเจ้าทั้งหลายด้วยเถิด เพื่อความสำรวมระวังในกาลต่อไป

อาจารย์เย ประมาเทนะ, ทวารัตตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุโน ภันเต (3 คน)
(นำพานดอกไม้เข้าถวาย ... ทุกคนกราบหมอบลงรับการขมาจากพระสงฆ์ รอกล่าวคำว่า) ... ขะมามะ ภันเต

8.คำขอขมาโทษ ๒

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี, กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระอาจารย์, ขอพระอาจารย์จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น เพื่อการสำรวมระวังในพระอาจารย์ในกาลต่อไป

กาเยนะ วาจาเยนะ เจตตะสา วา, อาจารย์เย กุถัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, อาจารย์โย ปะฎีกัถ्हะตุ อัจจะยันตัง, กาลันตะเร สังวะริตฺตุง วะ อาจารย์เย

9.คำขอขมาโทษ ๓

(ผู้ขอ) อุกาสะ วันทามิ ภันเต สัพพัง อปฺปะราทัง ขะมะละเม ภันเต มะยากะตัง ปุญฺญัง สามินา อนุโมทิตฺตํ สามินาอะตัง ปุญฺญัง มัยหังทาตฺตํ พัง สาธุ สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ

10.คำลาสิกขา

ข้าพเจ้าขอลาสิกขา ขอท่าน(ทั้งหลาย) จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็นคฤหัสถ์กลับไปครองเรือนตั้งแต่นี้เป็นต้นไป

สิกขังปัจจัจจามิ คิหิติ มัง ฆาเรละ (ว่า 3 คน)

11.ศีลอุโบสถ

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| ปาณาติปาตา เวระมะณี; | เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า; |
| อะทินนาทานา เวระมะณี; | เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว; |
| อะพรหมชจะรียา เวระมะณี; | เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำอันมิใช่พรหมจรรย์; |
| มุสาวาทา เวระมะณี; | เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง; |
| สุราเมรัยยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี; | เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการเสพของมีนเมาที่มีสุราเมรัยเป็นต้น อันเป็นที่ตั้งของความประมาท; |
| วิกาละโภชนา เวระมะณี; | เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล; |
| นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสูกะ ทัสสะนามาลา | เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฟ้อนรำ การขับเพลง การดนตรี |
| คันธะ วิเลปะนะ ธารณะ มัถฺตนะ | การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล การทัดทรงสวมใส่ |
| วิภูสณัฏฐานา เวระมะณี; | การประดับ การตกแต่งด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลิ่นและเครื่องพัดทา; |
| อุจจาสะยะนะ มหาสะยะนา เวระมะณี; | เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการนั่งนอนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่ |



12. บทพิจารณา ก่อนฉันอาหาร

ประภัสสรา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ประภัสสวามิ ; เราย่อมพิจารณาโดยแยกคาย แล้วฉันบิณฑบาต; เนะทะวายะ ; ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน; นะ มะทายะ; ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย; นะ มัณฑะนายะ; ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ; นะ วิภูสะนายะ; ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง; ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา; แต่ให้เป็นเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้; ยาปะนายะ; เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ วิหิงสุประตติยา; เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย; พรหมะจะรียานุกะหายะ; เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์; อิติ ปุราณญจะ เวทะนัง ประภัสซามิ; ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความทิว; นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทศามิ; และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น; ยাত্রา จะเม ะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสูวิหาโร จาติ. อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย ความเป็นผู้หาโทษ มิได้ด้วย และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา ดังนี้.

13. บทพิจารณา ขณะฉันอาหาร

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัดตะเมวตัง; สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ; ยะทิง ปิณฑะปาโต ตะทูปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล; สิ่งเหล่านี้คือบิณฑบาต และคนผู้บริโภคนิณฑบาตนั้น; ธาตุมัดตะโก; เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ; นิสัสตโต; มิได้เป็นสัตว์จะอันยังยืน; นิชชีโว; มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล; สุนฺญโญ; วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน; สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต ชิกฺขจะนิยานิ; ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม; อิมัง ปุติกายัง ปัตวา; ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว; อะตะวิยะ ชิกฺขจะนิโย ชายะติ; ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

14. ปัจฉิมพทุโธวาทปาฐะ

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิโว; คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า; วยะธัมมา สังขารา; สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา; อัปปะมาเทนะ สัมปามะละ; ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด; อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิม วาจา. นี้เป็นพระวาจาในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.

15. คำขอรับของพระศาสดา

ยัง ภิกขะเว สัตถารา ภาระณียัง สวาระกานะ หิตะสินา อะนุกัมปะกะนะ อะนุกัมปัง อุปาทายะ; ภิกษุทั้งหลายภิกษุอันใด เราผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล อาศัยความเอ็นดูจะพึงกระทำแก่สาวก เราได้กระทำภิกษุอันแล้วแก่พวกเธอทั้งหลาย; เอตานิ ภิกขะเว รุกขะมูลานิ เอตานิ สุนฺญาคารานิ ; พวกเธอ นั้น โคนไม้ นั้น เรือนว่าง; ฉายะละ ภิกขะเว มา ปะมาทตละ ; พวกเธอ จงเพียรเผากิเลส อย่าได้ประมาทเถิด ; มา ปัจฉา วิปปะสิริโน อะหุวัตตะ; พวกเธอ อย่าได้เป็นผู้เดือดร้อนใจในภายหลังเลย ; อะยัง โว อัมหากัง อะนุสาสนี. นี้เป็นคำพร่ำสอนของเรา เพื่อเธอทั้งหลาย.



14. วิปัสสนาภูมิ

โพธิปัตติยธรรม 37 (องค์ธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้)

- 14.1 สติปัฏฐาน 4 (ที่ตั้งของการระลึกรู้) ระลึกรู้กาย เวทนา จิต ธรรม
- 14.2 สัมมัปปธาน 4 (ความเพียรที่ยิ่งใหญ่, เพียรถูก) สักรปธาน (เพียรสำรวมระวังกักกันกิเลสรักษาจิต) ปหานปธาน (เพียรลบ, ละ, วาง, ตัด, ฆ่า ความคิดที่เกิดขึ้นในจิต) ภาวนापธาน (เพียรกำหนดรู้ให้สติเจริญอย่างต่อเนื่องจนก่อเกิดเป็นสมาธิและปัญญา) อนุรักษนปธาน (เพียรรักษาสติ สมาธิ ปัญญา ที่ตั้งมั่นแล้ว เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นไป)
- 14.3 อธิเบทา 4 (ธรรมอันเป็นบาทฐานนำไปสู่ความสำเร็จ) ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา
- 14.4 อินทรีย์ 5 (ธรรมนำไปสู่ความเป็นใหญ่) ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา
- 14.5 พละ 5 (กำลังสู่ความหลุดพ้น) ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา
- 14.6 โพชนก 7 (องค์ประกอบสู่การรู้แจ้ง, 7 ก้าวสู่ความเป็นพุทธะ) สติ ธรรมวิชัย วิริยะ ปิตี สมาธิ ปัสสัทธา สมาธิ อุเบกขา
- 14.7 อริยมรรค 8 (ทางสู่ความพ้นทุกข์) สัมมาทิฐิ สังกัปะ วาจา กัมมันตะ อาชีวะ วายาเม สติ สมาธิ

15. ชั้น 5 (กลุ่มกองของจิต 5 หมวดหมู่)

รูปชั้น 5 รูปความคิด, เวทนาชั้น 5 การเสวยอารมณ์ เช่น สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ, สัญญาชั้น 5 ความจำ, สังขารชั้น 5 ความคิดปรุงแต่ง, วิญญาณชั้น 5 ความรู้ทางอายตนะ 6

16. อริยสัจ 4 (ความจริงในใจที่ไกลกิเลส)

ทุกข์ คือ ความพอใจไม่พอใจ, สมุทัย ความไม่รู้แจ้ง, นิโรธ ความรู้แจ้ง, มรรค ความรู้ตัวทั่วพร้อม

17. ปฏิจจสมุปบาท 12 (การปะติดปะต่อของเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดทุกข์)

อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง, สังขาร ความปรุงแต่ง, วิญญาณ ความรู้ไหลไปกับอารมณ์, นามรูป รูปร่างของความคิด, สฬายตนะ ความคิดเกิดกับอายตนะ, ผัสสะ การกระทบ, เวทนา เสวยอารมณ์พอใจไม่พอใจ, ตัณหา ความทะยานอยาก, อุปาทาน ความยึดมั่น ติดอกติดใจ, ภพ ที่อยู่ของจิตที่เกิดจากอุปาทานชั้น, แคนชูลความคิด, เหมือนเมล็ดพืชที่รอการเกิด,ชาติ ความปรากฏเกิดขึ้นแห่งชั้นทั้งหลาย, ความไหลไปตามอายตนะ, ชรามรรณะ ความแก่และความตาย ความสลายแห่งชั้น

18. นิรวรณ 5 (ธรรมที่เป็นอุปสรรคขวางกั้นทางนิพพาน)

กามฉันทะ ความพอใจในกาม, พยาบาท ความพยาบาท ความไม่พอใจ, ถีนมิทธะ ความง่วงเหงา หงุดหงิด, อุจฉัจจะ กุศลจะ ความฟุ้งซ่าน ราคาญหุดหงิด, วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ไม่มีมั่นใจ

19. อุปาทาน 4 (ความยึดมั่นถือมั่นที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นสันดาน)

กามุปาทาน (ยึดมั่นในกาม), ทิฏฐุปาทาน (ยึดมั่นในความคิดเห็น), สีลัพพตูปาทาน (ยึดมั่นในศีลและวัตรปฏิบัติตามลัทธิ, ประเพณี, พิธีกรรม, ไสยศาสตร์ ยึดติดในความเชื่อว่าจะลี้ภัยสิ่งชั่วร้าย), อัตตวาตูปาทาน (ยึดมั่นในอัตตาตัวตน)

20. วิปัสสนูปกิเลส 10 (กิเลสที่เกิดมาพร้อมอารมณ์วิปัสสนา)

โอภาส แสงสว่าง, ความสว่างที่ปรากฏภายในจิต, ญาณ ความหยั่งรู้ ความรู้เท่าทันอารมณ์, ปิตี ความชุ่มใจ อมใจ, ปัสสัทธา ความสงบเย็น, สุข ความสุขสบายใจ, อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อ ศรัทธางมกาย, ปัสสัทธา ความเพียรที่พอดี, อุปัฏฐาน สติ แก่กล้า สติชัด, อุเบกขา ความมีจิตเป็นกลาง, นิกันติ ความพอใจ คิดใจ

21. สังโยชน์ 10 (ตะกอนถ่วงใจไว้กับทุกข์)

สักกายทิฐิ ความเห็นว่าเป็นของตน เช่น เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็ดตัวคน, วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่แน่ใจ, สีลัพพะตูปราमाส ความถือมั่นในศีลพรตอย่างงมงาย คิดว่าจะบรรลุธรรมได้ด้วยศีลและข้อวัตรเท่านั้น, กามราคะ ความกำหนัด ความติดใจในกามคุณ, ปภินิมิตต ราคะ ความกระตือรือร้นทั้งใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง, รูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน หรือรูปธรรมอันประณีต, อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน หรืออรูปธรรม, มานะ ความสำคัญมั่นหมายในตนเองว่าเป็นนั่นเป็นนี่, อุจฉัจจะ ความฟุ้งซ่าน, อวิชชา ความไม่รู้จริง ความหลง

* 14 - 17 สำหรับผู้เข้าคอร์สปฏิบัติ ครั้งที่ 4 , 18 - 21 สำหรับผู้เข้าคอร์สปฏิบัติ ครั้งที่ 5