



สวดธรรม

(ฉบับพกพา)

สุกิร ทุมทอง

สวดธรรม (ฉบับพกพา)

โดย สุภีร์ ทุมทอง www.ajsupee.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๖

จำนวน ๙,๐๐๐ เล่ม

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๗๑๑๕-๖๗-๒

ภาพปก/ภาพประกอบ ชาญชัย พิณฑุเสน

รูปเล่ม คณิตศาสตร์ เสมานพรัตน์

ดำเนินการผลิต : บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
www.freemindbook.com

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์
www.parbpim.com

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำนำ

หนังสือ “สวดธรรม” นี้ เกิดจากการปรารถนาของคุณสุปรียา บุญเกตุ และญาติธรรมหลายท่าน เนื้อหาในเล่มเรียบเรียงขึ้นจากพระไตรปิฎกบาลีอักษรไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แปลและเรียบเรียงขึ้นใหม่ในแบบสวดมนต์หนังสือสวดมนต์ของสวนโมกขพลาราม และบทสวดต่างๆ บทธรรมใดที่เห็นว่าคุ้นเคยกันดีอยู่แล้ว ก็ได้ใช้คำแปลจากหนังสือสวดมนต์ของสวนโมกขพลาราม ส่วนบทใดที่ยังไม่เป็นที่คุ้นเคย ก็ได้แปลและเรียบเรียงขึ้นมาใหม่

การสวดบทธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า นั้น มีอานิสงส์มากมาย เช่น

(๑) ได้ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย เป็นการเจริญพุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ และได้นึกถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้มีสติ ไม่หลงลืม เป็นการทำสมาธิวิธีหนึ่ง

(๒) ได้ความรู้เข้าใจในหลักธรรมชัดเจนขึ้น สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ปฏิบัติสมควรต่อธรรมตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ เป็นข้อคิดเตือนใจให้ไม่ประมาท และตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ

(๓) เป็นเหตุแห่งการบรรลุธรรมได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน วิมุตตายนตสูตร อังคตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ว่า “ภิกษุสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมาโดยพิสดาร เธอรู้แจ้งอรรธรู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น ตามที่ภิกษุสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมา ตามที่ตนได้เรียนมาโดยพิสดาร เมื่อเธอรู้แจ้งอรรธรู้แจ้งธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น นี่เป็นเหตุแห่งวิมุตติประการที่ ๓ ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือเธอย่อมบรรลุธรรมอันเป็นแดนเกษมจากโยคะ อันยอดเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ”

(๔) เป็นเหตุบรรลุลหกรรมได้เร็วในภายหน้า ดังพระพุทธ-
องค์ตรัสไว้ใน อังคุตตรนิกายจตุกกนิบาต โสทานุคตสูตร สรุ-
ปความว่า การศึกษาเล่าเรียนธรรมะโดยการสวดท่อง ทำให้ได้ยิน
ผ่านหู ทำให้คล่องปาก ชื่นใจ แทงตลอดด้วยดีด้วยทวิญญู หาก
ตายอย่างปุถุชน ไปเกิดเป็นเทวดาหมู่ใดหมู่หนึ่ง เมื่อมีเหตุให้
ระลึกถึงบทรธรรมเหล่านั้นได้ จะทำให้บรรลุลหกรรมพิเศษได้เร็ว
เป็นต้น

ขออนุโมทนา **คุณสุปรียา บุญเกตุ, คุณธีรานุช
พงษ์พานิช, ผู้ร่วมบริจาคพิมพ์ และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน** ใน
การทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มี
เมตตาต่อผู้แปลเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิด
จากความด้อยสติปัญญาของผู้แปล ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัย
และครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้
ณ ที่นี้ด้วย



สุธีร์ ทุมทอง

ผู้แปล รวบรวมและเรียบเรียง

๙ สิงหาคม ๒๕๕๖

ก่อนจะมาเป็นหนังสือสวดธรรม

หนังสือ “สวดธรรม” เล่มนี้ เริ่มมาจากความดำริสอง
ประการ คือ

ประการแรก คือการปรารภวันเกิดของมารดาที่จะมีอายุ
ครบ ๑๐๐ ปี ในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ นี้ จึงมีความประสงค์ที่จะบูชา
พระคุณท่าน ด้วยการทำบทธสมนต์ที่นำเนื้อความบางส่วนจาก
พระไตรปิฎกโดยตรงมาเพื่อให้ผู้สวดเกิดประโยชน์ในการ
พิจารณาและเกื้อกูลต่อการปฏิบัติ

ประการที่สอง สืบเนื่องจากการเดินทางไปกราบนมัสการ
สังเวชนียสถาน ณ ประเทศอินเดียและเนปาล ซึ่งนิยมสวดมนต์
ยังสถานที่สำคัญต่างๆ จึงได้ปรึกษากับท่านอาจารย์สุธีร์ ทุมทอง
ในการหาบทธสมนต์ที่กระตุ้นเตือนจิตของผู้ร่วมเดินทางให้
ระลึกถึงพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ณ สถานที่ต่างๆ อันจะยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นต่อตัวของผู้ร่วม
เดินทางมากที่สุด

ในการจัดทำ ได้ดำเนินการเป็น ๒ รูปแบบ คือ หนังสือ สวดธรรมฉบับสมบูรณ์ ประกอบด้วย บทสวดทั้งหมด ๗ บท และหนังสือสวดธรรมฉบับพกพา ซึ่งคัดบทสวดบางบท จากฉบับสมบูรณ์มาไว้ จัดทำรูปเล่มให้สามารถนำติดตัวไปได้ สะดวก โดยมีดำริในการจัดพิมพ์ฉบับสมบูรณ์เป็นจำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม และพิมพ์ฉบับพกพาเป็นจำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม เมื่อดำรินี้ได้นำไปพูดคุยกับหมู่ญาติมิตรทั้งหลาย ปรากฏว่า ทุกท่านรู้สึกอนุโมทนาและพร้อมที่จะสนับสนุนในทุกด้านที่จะทำ ให้งานพิมพ์หนังสือ “สวดธรรม” นี้สำเร็จเป็นรูปเล่มขึ้นมา ซึ่ง ต้องขอกล่าวถึง ณ ที่นี้ ด้วยความซาบซึ้งในพระคุณและน้ำใจ ไมตรีที่ได้ทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้

บุคคลแรกคือ ท่านอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง ที่ได้เมตตาและ กรุณารับภาระในการจัดหาบทธรรม พร้อมบทแปล และตรวจ แก้ไขให้ทั้งหมด

บุคคลต่อมาคือ บริษัทปริมาyard พับลิชชิง จำกัด พร้อม ทั้งทีมงาน เสปียงธรรมมพันธ์ ทุกท่าน ที่ได้ช่วยเหลือดูแลใน เรื่องของการรวบรวมเนื้อหา จัดรูปเล่ม ตัวอักษร และจัดพิมพ์

คุณชาญชัย พิณฑุเสน ได้กรุณาเลือกภาพใบไม้ต่างๆ มา สอดใส่ไว้ในบริบทของ “ใบไม้กำมือเดียว” ทำให้หนังสือ “สวดธรรม” นี้ มีความประณีตงดงามและสื่อถึงสภาวะธรรมและ ธรรมชาติ

คุณธีรานุช พงษ์พานิช คณะญาติธรรมจากอาศรมมาตา และสหธรรมิกทุกท่าน ตลอดจนญาติมิตร พี่น้อง เพื่อน และแม่ แต่ผู้ที่ได้ทราบข่าวการจัดพิมพ์หนังสือนี้ ก็ได้ร่วมสนับสนุนและ เกื้อกูลด้านทุนทรัพย์ด้วยจิตที่เป็นกุศลยิ่ง

หากขาดท่านที่กล่าวนามและมีได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ ที่ ช่วยเกื้อกูลแล้ว หนังสือ “สวดธรรม” นี้จะไม่สามารถจัดทำให้ สำเร็จได้เลย ในนามของผู้เริ่มดำริจึงขอกราบขอบพระคุณ ทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ และขอให้กุศลเจตนาของทุกท่านจงเป็น เหตุปัจจัยเกื้อหนุนให้การประพฤติธรรม ปฏิบัติธรรมของทุกท่าน มีความเจริญก้าวหน้าและประกอบด้วยสัมมาทิฐิ อันเป็น ต้นทางแห่งการทำพระนิพพานให้แจ้งด้วยเทอญ



ด้วยความซาบซึ้งในพระคุณ

สารบัญ

๑. อนุสสติ

กราบบูชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
กราบพระธรรมนำเราพ้นสงสาร
กราบพระสงฆ์องค์สืบศาสน์แต่พุทธกาล
กราบอาจารย์ผู้สืบธรรมและนำทาง
กราบมารดาบิดาให้ชีวิต
กราบผู้เลี้ยงดูเป็นนิตยไม่เคยห่าง
กราบผู้อุปการะในทุกทาง
กุศลสร้างอุทิศให้ได้นิพพาน

ด้วยความรู้สึกอนุโมทนาอย่างยิ่ง

จากคณะผู้จัดทำทุกคน

๑.๑ คำบูชาพระรัตนตรัย	๑๘
๑.๒ ปุพพภาคนมการ	๒๐
๑.๓ ไตรสรณคมน์	๒๑
๑.๔ สิกขาบท ๕	๒๒
๑.๕ สิกขาบท ๘	๒๓
๑.๖ คำทำวัตรเช้า	๒๕
๑.๗ คำทำวัตรเย็น	๓๘

๒. หลักธรรม

๒.๑ อทิปปัจจยตา	๕๘
๒.๒ ปฏิจจสมุปปาท	๕๙
๒.๓ ปฏิจจสมุปปาทนิโรธวาร	๖๑
๒.๔ ธรรมนิยาม	๖๔
๒.๕ หลักแห่งธรรมทั้งปวง	๖๘
๒.๖ กิจในอริยสัจ	๗๐
๒.๗ ทุกขอริยสัจ	๗๓
๒.๘ ทุกขสมุทยอริยสัจ	๗๔
๒.๙ ทุกขนิโรธอริยสัจ	๗๕
๒.๑๐ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา	๗๖

๓. หลักกรรม

๓.๑ เรามีกรรมเป็นของตน	๘๐
๓.๒ โทษของศีลวิบัติ	๘๕
๓.๓ อานิสงส์ของศีลสมบัติ	๙๑
๓.๔ ดีหรือชั่วอยู่ที่กรรม	๙๘
๓.๕ อุดมมงคล	๑๐๒

๔. หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนา

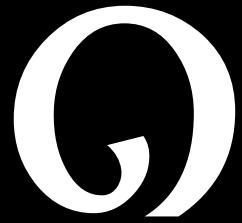
๔.๑ กายคตาสติ	๑๑๐
๔.๒ อานาปานสติ	๑๕๑
๔.๓ อริยมรรคมีองค์ ๘	๑๖๓

๕. บทธรรม

๕.๑ ภารสูตตคาถา	๑๗๖
๕.๒ โอวาทปาติโมกขคาถา	๑๗๘
๕.๓ ปฐมพุทธภาสิตคาถา	๑๘๐
๕.๔ ปัจฉิมพุทธโอวาทปาฐะ	๑๘๒
๕.๕ บทพิจารณาสังขาร	๑๘๓
๕.๖ ความไม่ประมาท	๑๘๖
๕.๗ ทางมีองค์ ๘ ประเสริฐสุด	๑๘๘
๕.๘ ความประเสริฐของ โสดาปัตติผล	๑๙๑
๕.๙ ภัทเทกรัตตคาถา	๑๙๒

๖. ภาคผนวก

๖.๑ คำอาราธนา	๑๙๖
๖.๒ คำถวายทาน	๒๐๐
๖.๓ คำแผ่เมตตา	๒๐๓
๖.๔ คำขอขมา	๒๐๕
๖.๕ คำอุทิศส่วนกุศล	๒๐๘
๖.๖ คำพิจารณาปัจจัย ๔	๒๑๒
๖.๗ ปกิณณกะ	๒๒๑
บรรณานุกรม	๒๓๐
ประวัติอาจารย์สุภีร์	๒๓๑



Q

ອ ບຸ ສ ສ ທີ

๑.๑ คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็น
พระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส
เพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้
โดยพระองค์เอง,

พุทฺธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ, ข้าพเจ้าอภิวาท พระผู้มีพระภาคเจ้า,
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน,

(กราบ)

สีวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม, พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มี
พระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว,

ธัมมัง นะมัสสามิ, ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม,

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

๑.๒ ปุพพภาคนมการ

(หันทะ มะย้ง พุทธัสสะ ณะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง
กะโรมะ เส)

นะโม ตัสสะ ณะคะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มี
พระภาคเจ้า พระองค์นั้น,
อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธัสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(ว่า ๓ ครั้ง)

๑.๓ ไตรสรณคมน์

พุทธีัง สาระณัง คัจฉามิ, ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าเป็น
สรณะ,

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ, ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็น
สรณะ,

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ, ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็น
สรณะ,

ทุติยัมปิ พุทธีัง สาระณัง คัจฉามิ, แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถึง
พระพุทธเจ้าเป็นสรณะ,

ทุติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ, แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถึง
พระธรรมเป็นสรณะ,

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ, แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถึง
พระสงฆ์เป็นสรณะ,

ตะติยัมปิ พุทธีัง สาระณัง คัจฉามิ, แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถึง
พระพุทธเจ้าเป็นสรณะ,

ตะติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ, แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถึง
พระธรรมเป็นสรณะ,

ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ. แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถึง
พระสงฆ์เป็นสรณะ.

๑.๔ สิกขาบท ๕

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท
คือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์,

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท
คือ งดเว้นจากการลักทรัพย์,

กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท
คือ งดเว้นจากการประพฤตินิ
ผิดในกาม,

มุสสาวาหา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท
คือ งดเว้นจากการพูดเท็จ,

สุราเมระยัมมัชชะปะมาทัญญานา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท
คือ งดเว้นจากการดื่มสุราและ
เมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความ
ประมาท.

อิมานิ ปัญฺจะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ.

(ว่า ๓ ครั้ง)

๑.๕ สิกขาบท ๘

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท
คือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์,

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท
คือ งดเว้นจากการลักทรัพย์,

อะพรัหฺมจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท
คือ งดเว้นจากการเสพเมถุน,

มุสสาวาหา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท
คือ งดเว้นจากการพูดเท็จ,

สุราเมระยัมมัชชะปะมาทัญญานา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาทิยามิ,

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท
คือ งดเว้นจากการดื่มสุราและ
เมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความ
ประมาท,

วิกาละโภชนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ,

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท
คือ งดเว้นจากบริโภคอาหาร
ในเวลาวิกาล,

นัจจะตีตะวาทิตะ วิสุกะทัสสะนะ มาลาตันธะวิเลปะนะ
ธารณะมัตถะนะวิภูสะนัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาதியามิ,

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท
คือ งดเว้นจากการฟ้อนรำ
ขับร้อง ประโคมดนตรี ดูการ
ละเล่นต่างๆ อันเป็นข้าศึกต่อ
กุศล, และงดเว้นจากการตัด
ทรงดอกไม้ ลูบไล้ด้วยของหอม
และตกแต่งร่างกายด้วยเครื่อง
ย้อมทา,

อุจจาสะยะนะมหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท
คือ งดเว้นจากการนั่งนอนบน
อาสนะอันสูงและอาสนะ
อันวิจิตร.

อิมานิ อัญฐะ สิกขาปะทานิ สะมาதியามิ.

(ว่า ๓ ครั้ง)

๑.๖ คำทำวัตรเช้า

พุทธานิถุติ

(หันทะ มะยัง พุทธานิถุติง กะโรมะ เส)

โย โส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้านั่น พระองค์ใด,
อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์
เอง,

วิชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและ
จรณะ,

สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,

โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบုรุษที่สมควร
ฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,

สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและ
มนุษย์ทั้งหลาย,

พุทธโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วย
ธรรม,

ภะคะวา, เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนก
ธรรมสั่งสอนสัตว์,

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สมาระกัง สะพรั้มะกัง,
สัสสะมะณะพรั้าหะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง
อะภิญญา สัจฉิกัตถวา ปะเวเทสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,
ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้ง
ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว,
ทรงสอนโลกนี้, พร้อมทั้งเทวดา
มาร พรหม, และหมู่สัตว์ พร้อม
ทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้ง
เทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม,

โย อัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด
ทรงแสดงธรรมแล้ว,
อาทิกัลยาณัง, ไพบราณะในเบื้องต้น,
มัชฌะกัลยาณัง, ไพบราณะในท่ามกลาง,
ปะริโยสานะกัลยาณัง, ไพบราณะในที่สุด,

สาตถัง สะพัฎฐะชะนัง เภวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธี
พรั้มะจะริยัง ปะกาเสสิ, ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือ
แบบแห่งการปฏิบัติอัน
ประเสริฐ, บริสุทธิ บริบูรณ์
สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ พร้อม
ทั้งพยัญชนะ,

ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปุชะยามิ,
ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะ
พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์
นั้น,

ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิริสา นะ मामิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้
มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วย
เศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระพุทธคุณ)

ธัมมาภิกขุติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส)

โย โส สักวาชาโต ภาคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่
พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้
ดีแล้ว,

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ
พึงเห็นได้ด้วยตนเอง,

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้
ไม่จำกัดกาล,

เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า
ท่านจงมาดูเถิด,

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน,

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะ
พระธรรมนั้น,

ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น
ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

สังฆาภิกขุติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส)

โย โส สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
นั้นหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว,

อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
หมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว,

ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
หมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็น
เครื่องออกจากทุกข์แล้ว,

สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
หมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว,

ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษสี่คู่, นับเรียงตัวบุรุษ
ได้แปดบุรุษ,

เอสะ ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, นันแนหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ
ที่เขานำมาบูชา,

ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขา
จัดไว้ต้อนรับ,

ทักขิเนยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชวลีละระณียโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำ
อัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสะ,

เป็นเนืองนาบุญของโลก ไม่มี
นาบุญอื่นยิ่งกว่า,

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชชยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะ
พระสงฆ์หมู่ฉันั้น,

ตะมะหัง สังฆัง สิริสสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ฉันั้น
ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

รัตนัตตยัปปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปณามะคาถาโย เจวะ
สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ณะณามะ เส)

พุทโธ สุตฺตโธ ณะรณามะหัตถะโว, พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้บริสุทธิ์
มีพระกรุณาอุทิศทั้งมวลพระคุณ,

โยจจันตะสุทฺธัพพะระณฺญาณะโลจะโน, พระองค์ใด มีตาคือญาณอัน
ประเสริฐหมดจดถึงที่สุด,

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสสะมาตะโก, เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลส
ของโลก,

วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์
นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน, พระธรรมของพระศาสดา สว่าง
รุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป,

โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก, จำแนกประเภท คือ มรรค ผล
นิพพาน ส่วนใด,

โลกุตะโร โย จะ ตะทตตะทีปะโน, ซึ่งเป็นตัวโลกุตระ และส่วนใดที่
ชี้แนวแห่งโลกุตระนั้น,

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดย
ใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

สังฆโม สุเขตตารักยะติเขตตะสัณญญิตโต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่
กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย,

โย ทิฏฐุระสันโต สุคะตานุโพระโก, เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตาม
พระสุคต หมู่ใด,

โลลัปปะทีโน อะริโย สุเมระโส, เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็น
พระอริยเจ้า มีปัญญาดี,

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมื่นนั้น
โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

อิจเจวะเมกัณตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตา-
ภิสังขะตัง, ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพะปัททะวา, มา โหนตุ

เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา,

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุ
สาม, คือพระรัตนตรัย อันควร
บูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำ
แล้วเป็นอย่างยิ่ง เช่นนี้,
ขออุปัททวะทั้งปวงจงอย่ามีแก่
ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความ
สำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น,

สังเวคปริกิตตนาปาฐะ

อิระ ตะถาคะโต โลเก อุปันโน, พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว
ในโลกนี้,

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้
โดยพระองค์เอง,

ธัมโม จะ เทสิโต นียยานิโก, และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็น
ธรรมเครื่องออกจากทุกข์,

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก, เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อ
ปรินิพพาน,

สัมโพระคามิ สุคะตูปะเวทิตโต, เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม เป็น
ธรรมที่พระสุคตประกาศ,

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ,

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว
จึงได้รู้อย่างนี้ว่า,

ชาติปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์,

ชะราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์,

มะระณัมปิ ทุกขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์,

โสกะปะริเทวะะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน,
ความไม่สบายกาย ความไม่สบาย
ใจ, ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

อับปิเยติ สัมปะโยโค ทุกโข, ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รัก
 ที่พอใจ ก็เป็นทุกข์,
 ปิเยติ วิปะโยโค ทุกโข, ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก
 ที่พอใจ ก็เป็นทุกข์,
 ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง, มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่ง
 นั้น นั่นก็เป็นทุกข์,
 สังขิตเตนะ ปัญญาพาทานักขันธา ทุกขา,
 ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕
 เป็นตัวทุกข์,
 เสยยะถิทัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ,
 รูปุปาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความ
 ยึดมั่น คือรูป,
 เวทะนูปาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความ
 ยึดมั่น คือเวทนา,
 สัตถัญญาพาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความ
 ยึดมั่น คือสัญญา,
 สังขารุปาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความ
 ยึดมั่น คือสังขาร,
 วิญญาณูปาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความ
 ยึดมั่น คือวิญญาณ,
 เยสัง ปะริญญาเย, เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้
 อุปาทานขันธเหล่านี้เอง,

ธรรมะมาโน โส ภาคะวา, จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อ
 ยังทรงพระชนม์อยู่,
 เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ, ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย
 เช่นนี้เป็นส่วนมาก,
 เอวังภาคา จะ ปะนัสสะ ภาคะวะโตะ สาวะเกสุ อะนุสาสะนึ
 พะหุลา ปะวัตตะติ, หนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มี
 พระภาคเจ้านั้น, ย่อมเป็นไปใน
 สาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก,
 มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า,
 รูปัง อะนิจจัง, รูปไม่เที่ยง,
 เวทะนา อะนิจจา, เวทนาไม่เที่ยง,
 สัตถัญญา อะนิจจา, สัญญาไม่เที่ยง,
 สังขารา อะนิจจา, สังขารไม่เที่ยง,
 วิญญาณัง อะนิจจัง, วิญญาณไม่เที่ยง,
 รูปัง อะนัตตา, รูปไม่ใช่ตัวตน,
 เวทะนา อะนัตตา, เวทนาไม่ใช่ตัวตน,
 สัตถัญญา อะนัตตา, สัญญาไม่ใช่ตัวตน,
 สังขารา อะนัตตา, สังขารไม่ใช่ตัวตน,
 วิญญาณัง อะนัตตา, วิญญาณไม่ใช่ตัวตน,

สัพเพ สังขารา อะนิจจา, สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง,
สัพเพ ธัมมา อนัตตตาติ, ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่
ตัวตน ดังนี้,
เต (ตา*) มะยัง โอตินณามหะ, พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูก
ครอบงำแล้ว,
ชาตिया, โดยความเกิด,
ชะรามะระณนะ, โดยความแก่และความตาย,
โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปยาเสหิ,
โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน,
ความไม่สบายกาย ความไม่
สบายใจ ความคับแค้นใจ
ทั้งหลาย,
ทุกโขติณณา, เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว,
ทุกขะปะเรตา, เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้อง
หน้าแล้ว,
อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา
ปัญญาเยถาติ, ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกอง
ทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึงปรากฏชัด
แก่เราได้,

*ผู้หญิงสวดตามคำในวงเล็บ

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง สะระณัง คะตา,
เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มี
พระภาคเจ้า แม้ปรินิพพาน
นานแล้วพระองค์นั้นเป็นสรณะ,
ธัมมัญจะ สังฆัญจะ, ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์
ด้วย,

ตัสสะ ภาคะวะโต สาสะนัง ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ
อะนุปะฏิปัชชามะ,
จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่,
ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มี
พระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง,

สา สา โน ปะฏิปัตติ, ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเรา
ทั้งหลาย,

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สะงวัตตะตุ.
จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่ง
กองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

๑.๗ คำทำวัตรเย็น พุทธานุสสติ

(หันหน้า มายัง พุทธานุสสติดะยัง กะโรมะ เส)

ตั้ง โข ปะนะ ะคะวันตัง เอวัง กัลยาณมิตตัสสัทโธ อพภูคะโต,
ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มี
พระภาคเจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้ว
อย่างนี้ว่า,

อิติปิ โส ะคะวา, เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มี
พระภาคเจ้านั้น,

อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์
เอง,

วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและ
จรรยา,

สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,

โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบုรุษที่สมควร
ฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,

สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอนของเทวดาและ
มนุษย์ทั้งหลาย,

พุทโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วย
ธรรม,

ะคะวาติ. เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนก
ธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

พุทธธาภิคีติ

(หันทะ มะย้ง พุทธธาภิคีติง กะโรมะ เส)

พุทธวาระหันตะวะระตาทิกุณาภิตโต,

พระพุทเจ้าประกอบด้วยคุณ
มีความประเสริฐแห่งอรหันต-
คุณ เป็นต้น,

สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วย
พระญาณ และพระกรุณาอัน
บริสุทธิ,

โพเธสิ โย สุขะนะตัง กะมะลังวะ ฐโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดี
ให้เบิกบาน ดุจอาทิตย์ทำบัวให้
บาน,

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิริสะ ขิเนนทัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มี
กิเลสพระองค์นั้น ด้วยเศียร
เกล้า,

พุทธโธ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทเจ้าพระองค์ใด เป็น
สรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์
ทั้งหลาย,

ปะฐะมานุสสะติฎฐานัง วันทามิ ตัง สิริเนหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทเจ้า
พระองค์นั้น ผู้ทรงเป็นที่ตั้งแห่ง
ความระลึกองค์ที่หนึ่ง ด้วย
เศียรเกล้า,

พุทธัสสาหัสสิมิ ทาโส (ทาสี*) วะ พุทธโธ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทเจ้า
พระพุทเจ้าเป็นนายมีอิสระ
เหนือข้าพเจ้า,

พุทธโธ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทเจ้าเป็นเครื่องกำจัด
ทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่
ข้าพเจ้า,

พุทธัสสาหัง นียยาเทมิ สะริรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แต่
พระพุทเจ้า,

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง*) จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติ
ตาม ซึ่งความตรัสรู้ดีของ
พระพุทธรเจ้า,

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทโธ เม สรรณัง วะรัง,
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พระพุทธรเจ้าเป็นที่พึ่งอัน
ประเสริฐของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชฌเมยยัง สัตถุสาสะเน,
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้า
พึงเจริญในพระศาสนาของ
พระศาสดา,

พุทธี เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ*) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง
อิธะ,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธรเจ้า
ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตระยา เม มาhesุง ตัสสะ เตชะสา,
อันตรรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่
ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น,

*ผู้หญิงสวดตามคำในวงเล็บ

**กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วย
ใจก็ดี,

พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
กรรมนาติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้า
กระทำแล้วในพระพุทธรเจ้า,

พุทโธ ปะภิกคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,
ขอพระพุทธรเจ้าจงงดซึ่งโทษ
ล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สัจจะริตุง วะ พุทเธ. เพื่อ การสำรวม ระวังใน
พระพุทธรเจ้าในกาลต่อไป.

**หมอบกราบลง

ธัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

สัรวากขาโต ะคะวะตะตา ธัมโม, พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มี
พระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว,
สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ
พึงเห็นได้ด้วยตนเอง,
อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้
ไม่จำกัดกาล,
เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า
ท่านจงมาดูเถิด,
โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ. เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน
ดังนี้.

ธัมมาภิกิตี

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกิตีง กะโรมะ เส)

สัรวากขาตะตาทิกุณะโยคะวะเสนะ เสโย,
พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐ
เพราะประกอบด้วยคุณ คือ
ความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส
ไว้ดีแล้ว เป็นต้น,
โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,
เป็นธรรมอันจำแนกเป็น
มรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน,
ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ,
เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม
จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว,
วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอัน
ประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัด
เสียซึ่งความมืด,
ธัมโม โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
พระธรรมใด เป็นสรณะอัน
เกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,

ทุดิยานุสตะติฎฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อัน
เป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่
สองด้วยเศียรเกล้า,

ธัมมัสสาทัสสิมิ ทาโส (ทาสี*) วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม
พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือ
ข้าพเจ้า,

ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาดา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่
ข้าพเจ้า,

ธัมมัสสาทัง นิยยาเทมิ สรรีรัญชีวิตัญจิหัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่
พระธรรม,

วันทันโตหัง (วันทนต์ิหัง*) จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤดิ
ตาม ซึ่งความเป็นธรรมดีของ
พระธรรม,

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง ธัมโม เม สระระณัง วัระรัง,

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐ
ของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชฌเมยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้า
พึงเจริญในพระศาสนาของพระ
ศาสดา,

ธัมมัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ*) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม
ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesุง ตัสสะ เตชะสา,

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่
ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น,

**กาเยนะ วาจาเย วัระ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี
ด้วยใจก็ดี,

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้า
กระทำแล้วในพระธรรม,

ธัมโม ปะภูคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรมจงงดซึ่งโทษ

ล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สัจจะริตุง วะ ธัมเม. เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรม

ในกาลต่อไป.

สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติ
ดีแล้ว,

อุชุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติ
ตรงแล้ว,

ญายะปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้
ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์
แล้ว,

สามิจิปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติ
สมควรแล้ว,

ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,

ตะตียนนุสตะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่
ผู้เป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่
สามด้วยเศียรเกล้า,

สังฆัสสัทธัมมิ ทาโส (ทาสี*) วะ สังโฆ เม สามีกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์
พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระเหนือ
ข้าพเจ้า,

สังโฆ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่
ข้าพเจ้า,

สังฆัสสัทธัง นิยยาเทมิ สรรีรัญชีวัตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่
พระสงฆ์,

วันทันทโตหัง (วันทนต์หัง*) จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติ
ตาม ซึ่งความเป็นผู้ปฏิบัติดีของ
พระสงฆ์,

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง สังโฆ เม สระระณัง วะรัง,

ที่พึงอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พระสงฆ์เป็นที่พึงอันประเสริฐ
ของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชฌเมยยัง สัตถุสสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้า
พึงเจริญในพระศาสนาของ
พระศาสดา,

สังฆัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ*) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง
อิระ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์
ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตระยา เม มาhesุง ตัสสะ เตชะสา,

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่
ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น,

**กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี
ด้วยใจก็ดี,

สังฆे กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, กรรมนำดีเตือนอันใดที่ข้าพเจ้า
กระทำแล้วในพระสงฆ์,

สังโฆ ปะภูคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอ พระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษ

ล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ. เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์

ในกาลต่อไป.





๒

ห้กัรรม

๒.๑ อิทํปปัจจยตา

อิมสฺมึ สติ อิทํ โหติ, อิมสฺสูปปาทา อิทํ อูปปชฺชติ,
อิมสฺมึ อสติ อิทํ น โหติ, อิมสฺส นิโรธา อิทํ นิรุชฺชติ.

(สํ.นิ. ๑๖/๒๑ ทสพลสูตร)

อิมฺสฺมิง สะติ อิทัง โหติ, เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี,
อิมฺสฺสูปปาทา อิทัง อูปปชฺชติ, เพราะความเกิดขึ้นของสิ่งนี้
สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น,
อิมฺสฺมิง อสะติ อิทัง นะ โหติ, เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี,
อิมฺสฺส นิโรธา อิทัง นิรุชฺชติ. เพราะความดับไปของสิ่งนี้ สิ่งนี้
จึงดับไป.

๒.๒ ปฏิจจสมุปบาทสมุทฺยวาร

อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารธา, สงฺขารปจฺจยา วิญฺญาณํ,
วิญฺญาณปจฺจยา นามรูปํ, นามรูปปจฺจยา สฬายตณํ, สฬายตณ-
ปจฺจยา ผัสฺโส, ผัสฺสปจฺจยา เวทนา, เวทนาปจฺจยา ตณฺหา,
ตณฺหาปจฺจยา อูปาทานํ, อูปาทานปจฺจยา ภโว, ภวปจฺจยา
ชาติ, ชาติปจฺจยา ชรามรณํ โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา
สมภวานฺติ, เอวเมตฺสส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส สมุทโย โหติ.

(สํ.นิ. ๑๖/๑ ปฏิจจสมุปบาทสูตร)

อะวิชชาปัจจะยา สังขารธา, เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขาร
จึงมี,
สังขาระปัจจะยา วิญญานัง, เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาน
จึงมี,
วิญญานะปัจจะยา นามะรูปัง, เพราะวิญญานเป็นปัจจัย นามรูป
จึงมี,
นามะรูปะปัจจะยา สฬายะตะนัง,
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย
สฬายตนะจึงมี,
สฬายะตะนะปัจจะยา ผัสโส, เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะ
จึงมี,

ผัสสะปัจจะยา เวทนา, เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนา
จึงมี,
เวทนาปัจจะยา ตัณหา, เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหา
จึงมี,
ตัณหาปัจจะยา อูปาทานัง, เพราะ ตัณหา เป็น ปัจจัย
อูปาทานจึงมี,
อูปาทานปัจจะยา ภาโว, เพราะอูปาทานเป็นปัจจัย
ภพจึงมี,
ภวะปัจจะยา ชาติ, เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี,

ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสสุ-
ปายาสา สัมภะวันติ, เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามरणะ
โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส
และอุปายาสะ จึงมี,

เอวะเมตัสสะ เภวะลัสสะ ทุกข์ขันธัสสะ สมะมุทะโย โหติ.
ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์
ทั้งหมดนี้ ย่อมมีด้วยประการ
ฉะนี้.

๒.๓ ปฏิจจสมุปบาทนิโรธวาร

อวิชชาเย เตวว อเสสวिरาคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ,
สังขาระนิโรธา วิญญานะนิโรโธ, วิญญานะนิโรธา นามรูปะนิโรโธ,
นามรูปะนิโรธา สฬายตนะนิโรโธ, สฬายตนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ,
ผัสสะนิโรธา เวทนะนิโรโธ, เวทนะนิโรธา ตณฺหานิโรโธ,
ตณฺหานิโรธา อูปาทานะนิโรโธ, อูปาทานะนิโรธา ภวะนิโรโธ,
ภวะนิโรธา ชาตินิโรโธ, ชาตินิโรธา ชรามरणัง โสกะปริเทวะทุกข-
โทมนัสสุปายาสา นิรุชฌนฺติ, เอวะเมตัสสะ เภวลัสสะ
ทุกขขันธัสสะ นิโรโธ โหติ.

(ส.นิ. ๑๖/๑ ปฏิจจสมุปบาทสูตร)

อวิชชาเย เตวว อเสสวिरาคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ,
เพราะความดับไม่เหลือแห่ง
อวิชชานั้นแหละด้วยวิราคะ
ความดับสังขารจึงมี,

สังขาระนิโรธา วิญญานะนิโรโธ, เพราะความดับสังขาร ความดับ
วิญญานจึงมี,

วิญญานะนิโรธา นามะรูปะนิโรโธ, เพราะ ความดับ วิญญาน
ความดับนามรูปจึงมี,

นามะรูปะนิโรธา สะหายะตะนะนิโรโธ,

เพราะความดับนามรูป ความ
ดับสหายตะนะจึงมี,

สะหายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ,

เพราะความดับสหายตะนะ
ความดับผัสสะจึงมี,

ผัสสะนิโรธา เวทะนานิโรโธ, เพราะความดับผัสสะ ความดับ
เวทนาจึงมี,

เวทะนานิโรธา ตัณ्हานิโรโธ, เพราะความดับเวทนา ความดับ
ตัณหาจึงมี,

ตัณ्हานิโรธา อุปาทานะนิโรโธ, เพราะความดับตัณหา ความดับ
อุปาทานจึงมี,

อุปาทานะนิโรธา ภาวะะนิโรโธ, เพราะความดับอุปาทาน ความ
ดับภพจึงมี,

ภาวะะนิโรธา ชาตินิโรโธ, เพราะความดับภพ ความดับ
ชาติจึงมี,

ชาตินิโรธา ชะรามะระณัง โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุ-
ปายาสา นิรุชฌันติ,

เพราะความดับชาติ ชรามณะ
โสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส
และอุปายาสะ จึงดับ,

เอวะเมตัสสะ เภวะลัสสะ ทุกข์ขันธัสสะ นิโรโธ โหติ.

ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้
ย่อมมีด้วยประการฉะนี้.

๒.๔ ธรรมเนียม

อุปปาทา วา ภิกขเว ตถาคทานิ ออนุปาทา วา ตถาคทานิ, จิตาว สา ธาตุ ฌมมัญจิตตา ฌมมนิยามตา “สัพเพ สงขาราน อนิจจา”ติ, ตํ ตถาคโตะ อภิสมฺพุชฺฌติ อภิสเมติ, อภิสมฺพุชฺฌิตฺวา อภิสเมตฺวา อาจิกฺขติ เทเสติ ปญฺญาเปติ ปญฺญเปติ วิวรติ วิภชติ อุตฺตานิโกโรติ “สัพเพ สงขาราน อนิจจา”ติ.

อุปปาทา วา ภิกขเว ตถาคทานิ ออนุปาทา วา ตถาคทานิ, จิตาว สา ธาตุ ฌมมัญจิตตา ฌมมนิยามตา “สัพเพ สงขาราน ทุกฺขา”ติ, ตํ ตถาคโตะ อภิสมฺพุชฺฌติ อภิสเมติ, อภิสมฺพุชฺฌิตฺวา อภิสเมตฺวา อาจิกฺขติ เทเสติ ปญฺญาเปติ ปญฺญเปติ วิวรติ วิภชติ อุตฺตานิโกโรติ “สัพเพ สงขาราน ทุกฺขา”ติ.

อุปปาทา วา ภิกขเว ตถาคทานิ ออนุปาทา วา ตถาคทานิ, จิตาว สา ธาตุ ฌมมัญจิตตา ฌมมนิยามตา “สัพเพ ฌมฺมา อนตฺตา”ติ, ตํ ตถาคโตะ อภิสมฺพุชฺฌติ อภิสเมติ, อภิสมฺพุชฺฌิตฺวา อภิสเมตฺวา อาจิกฺขติ เทเสติ ปญฺญาเปติ ปญฺญเปติ วิวรติ วิภชติ อุตฺตานิโกโรติ “สัพเพ ฌมฺมา อนตฺตา”ติ.

(อ.ติก. ๒๐/๑๓๗ อุปปาทาสูตร)

อุปปาทา วา ภิกขเว ตถาคทานิ ออนุปาทา วา ตถาคทานิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะ
ความเกิดขึ้นของตถาคต
ทั้งหลายก็ตาม หรือเพราะ
ความไม่เกิดขึ้นของพระตถาคต
ทั้งหลายก็ตาม,

จิตาวะ สา ธาตุ, ธาตุนั้นเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่แล้ว
ทีเดียว,

ฌมมัญจิตตา, เป็นความตั้งอยู่ตามธรรม,

ฌมมนิยามตา, เป็นกฎเกณฑ์แห่งธรรม,

“สัพเพ สงขาราน อนิจจา”ติ, คือ สังขารทั้งหลายทั้งปวง
ไม่เที่ยง,

ตั้ง ตถาคคะโต อภิสัมพุชฺฌติ อภิสเมติ,

ตถาคตย่อมตรัสรู้ ย่อมบรรลु
ธาคตุนั้น,

อภิสัมพุชฺฌิตฺวา อภิสเมตฺวา, ครั้นตรัสรู้แล้ว บรรลุแล้ว,

อาจิกฺขติ เทเสติ, ย่อมบอก ย่อมแสดง,

ปญฺญาเปติ ปญฺญเปติ, ย่อมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้,

วิวรติ วิภชติ, ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนก,

อุตฺตานิโกโรติ, ย่อมทำให้ง่าย,

“สัพเพ สงขาราน อนิจจา”ติ, ว่า “สังขารทั้งหลายทั้งปวง
ไม่เที่ยง”,

อุปปาทา วา ภิกขเว ตะถาคะตานัง อะนุปปาทา วา ตะถาคะตานัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะ
ความเกิดขึ้นของพระตถาคต
ทั้งหลายก็ตาม หรือเพราะ
ความไม่เกิดขึ้นของพระตถาคต
ทั้งหลายก็ตาม,

ฐิตาวะ สา ธาตุ, ธาตุนั้นเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่แล้ว
ทีเดียว,

ธัมมัญฐิตะตา, เป็นความตั้งอยู่ตามธรรม,

ธัมมะนิยามะตา, เป็นกฎเกณฑ์แห่งธรรม,

“สัพเพ สังขารา ทุกขา”ติ, คือ “สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็น
ทุกข์”,

ตั้ง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมติ,

ตถาคตย่อมตรัสรู้ ย่อมบรรลุ
ธาตุนั้น,

อะภิสัมพุชณิต์วา อะภิสะเมตฺวา, ครั้นตรัสรู้แล้ว บรรลุแล้ว,

อาจิกขะติ เทเสติ, ย่อมบอก ย่อมแสดง,

ปัญญาเปติ ปญฺฐะเปติ, ย่อมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้,

วิจระระติ วิจะชะติ, ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนก,

อุตตานีกะโรติ, ย่อมทำให้ง่าย,

“สัพเพ สังขารา ทุกขา”ติ, ว่า “สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็น
ทุกข์”,

อุปปาทา วา ภิกขเว ตะถาคะตานัง อะนุปปาทา วา ตะถาคะตานัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะ
ความเกิดขึ้นของพระตถาคต
ทั้งหลายก็ตาม หรือเพราะ
ความไม่เกิดขึ้นของพระตถาคต
ทั้งหลายก็ตาม,

ฐิตาวะ สา ธาตุ, ธาตุนั้นเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่แล้ว
ทีเดียว,

ธัมมัญฐิตะตา, เป็นความตั้งอยู่ตามธรรม,

ธัมมะนิยามะตา, เป็นกฎเกณฑ์แห่งธรรม,

“สัพเพ ธัมมา อนัตตา”ติ, คือ “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็น
อนัตตา”,

ตั้ง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมติ,

ตถาคตย่อมตรัสรู้ ย่อมบรรลุ
ธาตุนั้น,

อะภิสัมพุชณิต์วา อะภิสะเมตฺวา, ครั้นตรัสรู้แล้ว บรรลุแล้ว,

อาจิกขะติ เทเสติ, ย่อมบอก ย่อมแสดง,

ปัญญาเปติ ปญฺฐะเปติ, ย่อมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้,

วิจระระติ วิจะชะติ, ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนก,

อุตตานีกะโรติ, ย่อมทำให้ง่าย,

“สัพเพ ธัมมา อนัตตา”ติ. ว่า “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็น
อนัตตา”.

๒.๕ หลักแห่งธรรมทั้งปวง

ฉนทมูลกา สัพเพ ธมฺมา, มนสิการสมภวา สัพเพ
ธมฺมา, ผลสสมุทฺทยา สัพเพ ธมฺมา, เวทนาสมโสรณา สัพเพ
ธมฺมา, สมာธิปมฺุชา สัพเพ ธมฺมา, สตาธิปะเตยฺยา สัพเพ ธมฺมา,
ปญฺญุตตฺตรา สัพเพ ธมฺมา, วิมุตฺตีสารา สัพเพ ธมฺมา,
อมโตะธา สัพเพ ธมฺมา, นิพพานปริโยสานา สัพเพ ธมฺมา.

(อ.ทสก. ๒๔/๕๘ มุลกสูตร)

ฉันทะมูละกา สัพเพ ธมฺมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีฉันทะ
เป็นมูล,
มะนะสิการะสัมภะวา สัพเพ ธมฺมา,
ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมี
มนสิการเป็นแดนเกิด,
ผัสสะสมุทฺทยา สัพเพ ธมฺมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีผัสสะ
เป็นเหตุเกิด,
เวทนาสมโสรณะ สัพเพ ธมฺมา,
ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีเวทนา
เป็นที่ประชุม,
สมมาธิปะมุชา สัพเพ ธมฺมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีสมมาธิ
เป็นประมุข,

สตาธิปะเตยฺยา สัพเพ ธมฺมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีสติเป็น
ใหญ่,
ปญฺญุตตฺตรา สัพเพ ธมฺมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีปัญญา
เป็นยอด,
วิมุตฺตีสารา สัพเพ ธมฺมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีวิมุตติ
เป็นแก่น,
อะมะโตะธา สัพเพ ธมฺมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีอมตะ
เป็นที่หยั่งลง,
นิพพานะปะริโยสานา สัพเพ ธมฺมา.

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีนิพพาน
เป็นที่สุด.

๒.๖ กิจในอริยสัจ

จตุตถาริยานิ ภิกขเว อริยสัจจานิ, กตมานิ จตตาริ, ทุกขํ อริยสัจจํ ทุกขสมุทโย อริยสัจจํ ทุกขนิโรธอ อริยสัจจํ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสัจจํ, อิมานิ โข ภิกขเว จตตาริ อริยสัจจานิ, อิมสํ โข ภิกขเว จตุนนํ อริยสัจจานํ อตถิ อริยสัจจํ ปริณฺเวยยํ, อตถิ อริยสัจจํ ปหาตพฺพํ, อตถิ อริยสัจจํ สจฺจิกาทพฺพํ, อตถิ อริยสัจจํ ภาเวตพฺพํ,

กตมณฺจ ภิกขเว อริยสัจจํ ปริณฺเวยยํ, ทุกขํ ภิกขเว อริยสัจจํ ปริณฺเวยยํ, ทุกขสมุทโย อริยสัจจํ ปหาตพฺพํ, ทุกขนิโรธอ อริยสัจจํ สจฺจิกาทพฺพํ, ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสัจจํ ภาเวตพฺพํ.

(ส.ม. ๑๙/๑๐๙๙ ปริณฺเวยยสูตร)

จตตาริยานิ ภิกขเว อริยสัจจจานิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔
ประการเหล่านี้,

กตมานิ จตตาริ, ๔ ประการอะไรบ้าง,
ทุกขํ อริยสัจจํ, ได้แก่ อริยสัจคือทุกข์,
ทุกขสมุทโย อริยสัจจํ, อริยสัจคือทุกขสมุทัย,
ทุกขนิโรธอ อริยสัจจํ, อริยสัจคือทุกขนิโรธ,

ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสัจจํ,

อริยสัจคือทุกขนิโรธคามินี
ปฏิบัติ,

อิมานิ โข ภิกขเว จตตาริ อริยสัจจจานิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔
ประการเหล่านี้แล,

อิมสํ โข ภิกขเว จตุนนํ อริยสัจจจานํ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บรรดา
อริยสัจ ๔ ประการเหล่านี้แล,

อตถิ อริยสัจจํ ปริณฺเวยยํ, อริยสัจที่ควรกำหนดรอบรู้ก็มีอยู่,

อตถิ อริยสัจจํ ปหาตพฺพํ, อริยสัจที่ควรละก็มีอยู่,

อตถิ อริยสัจจํ สจฺจิกาทพฺพํ, อริยสัจที่ควรกระทำให้แจ้งก็มีอยู่,

อตถิ อริยสัจจํ ภาเวตพฺพํ, อริยสัจที่ควรทำให้เกิดขึ้นก็มีอยู่,

กตมณฺจ ภิกขเว อริยสัจจํ ปริณฺเวยยํ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจที่
ควรกำหนดรอบรู้เป็นต้น เป็น
อย่างไร,

ทุกขัง ภิกขเว อริยะสัจจัง ปริญญุยยัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกขอริยสัจ
ควรกำหนดรอบรู้,

ทุกขะสมุททะโย อริยะสัจจัง ปะหาตัพพัง,

ทุกขสมุททยอริยสัจควรละ,

ทุกขะนิโรธอ อริยะสัจจัง สัจฉิกาตัพพัง,

ทุกขนิโรธอริยสัจควรกระทำ
ให้แจ้ง,

ทุกขะนิโรธคามินี ปะฏิปะทา อริยะสัจจัง ภาเวตัพพัง.

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ
ควรทำให้เกิดขึ้น.

๒.๗ ทุกขอริยสัจ

อิทัง โข ปน ภิกขเว ทุกข์ อริยสัจจัง, ชาตปิ ทุกขา,
ชราปิ ทุกขา, พยาธิปิ ทุกโข, มรณมปิ ทุกข์, อปปิเยหิ
สมปะโยโค ทุกโข, ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข, ยมปิฉฉัง น ลภติ
ตมปิ ทุกข์, สงฺขิตเตน ปญฺจุปาทานกฺขนธา ทุกขา.

(วิ.ม. ๔/๑๔ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร)

อิทัง โข ปะนะ ภิกขเว ทุกขัง อริยะสัจจัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แล
เป็นทุกขอริยสัจ,

ชาตปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์,

ชราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์,

พฺยาธิปิ ทุกโข, แม้ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์,

มระระณมปิ ทุกขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์,

อปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข, ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก
ที่พอใจก็เป็นทุกข์,

ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข, ความพลัดพรากจากสิ่งเป็น
ที่รักที่พอใจเป็นทุกข์,

ยมปิฉฉัง นะ ละภะติ ตมปิ ทุกขัง, ความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น
นั้นก็เป็นทุกข์,

สงฺขิตเตนะ ปญฺจุปาทานักฺขนธา ทุกขา.

ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็น
ตัวทุกข์.

๒.๘ ทุกขสมุททยอริยสัจ

อิทํ โข ปน ภิกขเว ทุกขนิโรธอริยสัจจํ, ยายํ ตณฺหา
โปโนพฺภวิกา นนฺทิวราคสหคตา ตตฺรตตฺราราภินนฺทินิ, เสยฺยถิทํ,
กามตณฺหา ภวตณฺหา วิภวตณฺหา.

(วิ.ม. ๔/๑๔ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร)

อิทัง โข ปะนะ ภิกขเว ทุกขะสมุททะโย อะริยะสัจจัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แล
เป็นทุกขสมุททยอริยสัจ,

ยายัง ตัณฺหา, คือตัณหา,

โปโนพภะวิกา, อันทำให้เกิดในภพใหม่อีก,

นันทิวราคะสะหะคะตา, อันประกอบด้วยความกำหนัด
ด้วยอำนาจความเพลิน,

ตัตฺตระตัตฺตฺราราภินนฺทินิ, อันมีปกติยินดีอย่างยิ่งใน
อารมณ์นั้นๆ,

เสยฺยถิทัง, ได้แก่,

กามะตัณฺหา, กามตัณหา,

ภะวะตัณฺหา, ภวตัณหา,

วิภะวะตัณฺหา. วิภวตัณหา.

๒.๙ ทุกขนิโรธอริยสัจ

อิทํ โข ปน ภิกขเว ทุกขนิโรธอริยสัจจํ, โย ตสฺสาเยว
ตณฺหาเย อเสสฺวิราคะนิโรธอ จาโค ปฏฺฐินิสฺสัคโค มุตฺติ อนาลโย.

(วิ.ม. ๔/๑๔ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร)

อิทัง โข ปะนะ ภิกขเว ทุกขะนิโรธอ อะริยะสัจจัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แล
เป็นทุกขนิโรธอริยสัจ,

โย ตัสสาเยวะ ตัณฺหาเย อะเสสฺวิราคะนิโรธอ,

คือความดับไม่เหลือแห่งตัณหา
นั้นนั้นแหละด้วยวิราคะ,

จาโค, ความสละ,

ปะฏฺฐินิสฺสัคโค, ความสลัดคืน,

มุตฺติ, ความหลุดพ้น,

อะนาลโย. ความไม่อาลัย.

๒.๑๐ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

อิทํ โข ปน ภิกฺขเว ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ,
ออยเมว อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค, เสยฺยถิทํ, สมมาทิฏฺฐิ
สมมาสํกปโป, สุมมาวาจา สุมมากมมนโต สุมมาอาชีโว,
สมมาวายาโม สุมมาสติ สุมมาสมาธิ.

(วิ.ม. ๔/๑๔ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร)

อิทัง โข ปะนะ ภิกฺขเว ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา
อะริยะสัจจัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ชื่อนี้แล
 เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา
 อริยสัจ,

อะยะเมวะ อะริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค,
 คืออริยมรรคอันประกอบด้วย
 องค์ ๘ นี้เท่านั้น,
 เสยฺยถิทัง, ได้แก่,
 สุมมาทิฏฺฐิ, ความเห็นชอบ,
 สุมมาสํกปโป, ความดำริชอบ,
 สุมมาวาจา, วาจาชอบ,

สุมมากัมมันโต, การกระทำชอบ,
 สุมมาอาชีโว, การเลี้ยงชีพชอบ,
 สุมมาวายาโม, ความเพียรชอบ,
 สุมมาสติ, ความระลึกชอบ,
 สุมมาสมาธิ. ความตั้งมั่นชอบ.

๓

หลักกรรม



๓.๑ เรามีกรรมเป็นของตน

ปณจิมานิ ภิกขเว ฐานานิ, อภินฺหํ ปัจจเวกขิตัพพานิ
อิตถียา วา ปุริเสน วา คหฺภูเจเน วา ปพฺพชิตเณ วา,
กตมานิ ปณฺจ.

“ชราธมฺโมมฺหิ, ชฺรํ อนตฺตีโต”ติ, อภินฺหํ ปัจจเวกขิตัพพํ
อิตถียา วา ปุริเสน วา คหฺภูเจเน วา ปพฺพชิตเณ วา,

“พฺยาธธมฺโมมฺหิ, พฺยาธํ อนตฺตีโต”ติ, อภินฺหํ
ปัจจเวกขิตัพพํ อิตถียา วา ปุริเสน วา คหฺภูเจเน วา
ปพฺพชิตเณ วา,

“มรณธมฺโมมฺหิ, มรณํ อนตฺตีโต”ติ, อภินฺหํ
ปัจจเวกขิตัพพํ อิตถียา วา ปุริเสน วา คหฺภูเจเน วา
ปพฺพชิตเณ วา,

“สพฺเพหิ เม ปิเยหิ มนาเปหิ นานาภาโว
วินาภาโว”ติ, อภินฺหํ ปัจจเวกขิตัพพํ อิตถียา วา ปุริเสน
วา คหฺภูเจเน วา ปพฺพชิตเณ วา,

“กมฺมสฺสโกมฺหิ, กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ กมฺมพฺนรฺ
กมฺมปฺภิสฺสรโณ, ยํ กมฺมํ กริสฺสามิ กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา,
ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสามิ”ติ, อภินฺหํ ปัจจเวกขิตัพพํ อิตถียา
วา ปุริเสน วา คหฺภูเจเน วา ปพฺพชิตเณ วา.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๕๗ ฐานสตฺร)

ปณฺจิมานิ ภิกขเว ฐานานิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฐานะ
๕ ประการเหล่านี้,

อะภินฺหํ ปัจจเวกขิตัพพานิ อิตถียา วา ปุริเสนะ วา
คหฺภูเจเนนะ วา ปพฺพชิตเณนะ วา,

อันสตริกฺกัถิ บุรุษกฺกัถิ คฤหัสถ์กฺกัถิ
บรพฺพชิตกฺกัถิ ควรพิจารณาเนืองๆ,

กตมะนิ ปณฺจจะ, ฐานะ ๕ ประการ อะไรบ้าง,

๑

ชราธมฺโมมฺหิ, เรามีความแก่เป็นธรรมดา,
ชะรัง อะนะตฺตีโต, ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้,

อิตถิ อะภินฺหํ ปัจจเวกขิตัพพัง อิตถียา วา ปุริเสนะ วา
คหฺภูเจเนนะ วา ปพฺพชิตเณนะ วา,

ข้อนี้ อันสตริกฺกัถิ บุรุษกฺกัถิ
คฤหัสถ์กฺกัถิ บรพฺพชิตกฺกัถิ ควร
พิจารณาเนืองๆ,

๒

พฺยาริธมฺโมมฺหิ, เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา,
พฺยาริง อະนะตีโต, ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้,

อิติ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง อิตถียา วา ปุริเสนะ วา
คะหฺฏฐฺเณนะ วา ปัพพะชิตฺเตนะ วา,

ข้อนี้ อันสตริกก็ดี บุรุษก็ดี
คฤหัสถ์ก็ดี บรรพชิตก็ดี ควร
พิจารณาเนืองๆ,

๓

มะระณะธมฺโมมฺหิ, เรามีความตายเป็นธรรมดา,
มะระณัง อະนะตีโต, ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้,

อิติ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง อิตถียา วา ปุริเสนะ วา
คะหฺฏฐฺเณนะ วา ปัพพะชิตฺเตนะ วา,

ข้อนี้ อันสตริกก็ดี บุรุษก็ดี
คฤหัสถ์ก็ดี บรรพชิตก็ดี ควร
พิจารณาเนืองๆ,

๔

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว,
ความพลัดพราก ความแยกกัน
จากสิ่งทั้งปวง ที่น่ารักน่าชอบใจ
ย่อมมีแก่เรา,

อิติ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง อิตถียา วา ปุริเสนะ วา
คะหฺฏฐฺเณนะ วา ปัพพะชิตฺเตนะ วา,

ข้อนี้ อันสตริกก็ดี บุรุษก็ดี
คฤหัสถ์ก็ดี บรรพชิตก็ดี ควร
พิจารณาเนืองๆ,

๕

กัมมัสสะโกมฺหิ, เรามีกรรมเป็นของตน,
กัมมะทายาโท, เป็นทายาทแห่งกรรม,
กัมมะโยนิ, มีกรรมเป็นกำเนิด,
กัมมะพันธุ, มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์,
กัมมะปะภูติสะระโณ, มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย,

ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลลยานัง วา ปาปะกัง วา,
เราจักทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม
ชั่วก็ตาม,
ตัสสะ ทายาทो ภาวิสสามิ, ก็จักเป็นทายาทของกรรมนั้น,

อิตติ อะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง อิตถิยา วา ปุริเสนะ วา
คะหฺณฺฐเณนะ วา ปัพพะชิตเณนะ วา.

ข้อนี้ อันสตรีก็ดี บุรุษก็ดี
คฤหัสถ์ก็ดี บรรพชิตก็ดี ควร
พิจารณาเนืองๆ.

๓.๒ โทษของศีลวิบัติ

ปณฺจิเม ภิกฺขเว อาทินฺวา ทุสฺสีลสฺส สีลวิปตฺติยา,
กตเม ปณฺจ,

อิธ ภิกฺขเว ทุสฺสีโล สีลวิปนฺโน ปมาทาธิกรณํ มหตี
โภคฺขานี นิคฺจจฺติ, อยํ ภิกฺขเว ปจฺโม อาทินฺโว ทุสฺสีลสฺส
สีลวิปตฺติยา.

ปุณฺ จปรํ ภิกฺขเว ทุสฺสีลสฺส สีลวิปนฺนสฺส ปาปโก
กิตฺติสทฺโท อพฺภุคฺคจฺจฺติ, อยํ ภิกฺขเว ทฺติโย อาทินฺโว
ตุสฺสีลสฺส สีลวิปตฺติยา.

ปุณฺ จปรํ ภิกฺขเว ทุสฺสีโล สีลวิปนฺโน ยณฺณเทว
ปริสฺสํ อุปสงฺกมฺติ ยถิ ขตฺติยปริสฺสํ ยถิ พฺราหฺมณฺปริสฺสํ ยถิ
คหฺปติปริสฺสํ ยถิ สมณฺปริสฺสํ, อวิสารโท อุปสงฺกมฺติ มงฺกุฏโต,
อยํ ภิกฺขเว ตฺติโย อาทินฺโว ทุสฺสีลสฺส สีลวิปตฺติยา.

ปุณฺ จปรํ ภิกฺขเว ทุสฺสีโล สีลวิปนฺโน สมฺมุโหฺห กาลํ
กโรติ, อยํ ภิกฺขเว จตฺตโถ อาทินฺโว ทุสฺสีลสฺส สีลวิปตฺติยา.

ปุณฺ จปรํ ภิกฺขเว ทุสฺสีโล สีลวิปนฺโน กายสฺส เภทา
ปรมฺมรณฺา อปายํ ทุคฺคตี วินิปาตํ นิรยํ อุปฺปชฺชติ, อยํ
ภิกฺขเว ปณฺจโม อาทินฺโว ทุสฺสีลสฺส สีลวิปตฺติยา.

อิเม โข ภิกฺขเว ปณฺจ อาทินฺวา ทุสฺสีลสฺส
สีลวิปตฺติยา.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๒๑๓ สีสฺสูตร)

ปัญจิเม ภิกขเว อาทีนะวา ทุสสีลัสสะ สีละวิปัตติยา,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โทษ
๕ ประการเหล่านี้ ย่อมมีแก่
บุคคลผู้ทุศีล เพราะความวิบัติ
แห่งศีล,

กะตะเม ปัญจะ, โทษ ๕ ประการอะไรบ้าง,

๑

อิระ ภิกขเว ทุสสีโล สีละวิปโน,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้
ทุศีล ผู้มีศีลวิบัติ ในโลกนี้,

ปะมาทาธิกะระณัง มะหะติง โภคะขานิง นิคัจฉะติ,
ย่อมถึงความเสื่อมโภคะทรัพย์เป็น
อันมาก เพราะความประมาท
เป็นเหตุ,

อะยัง ภิกขเว ปะฐะโม อาทีนะโว ทุสสีลัสสะ สีละวิปัตติยา,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นโทษ
ประการที่ ๑ ย่อมมีแก่บุคคล
ผู้ทุศีล เพราะความวิบัติแห่งศีล,

๒

ปุณะ จะปะรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
อยู่อีก,

ทุสสีลัสสะ สีละวิปนนัสสะ ปาปะโก กิตติสัทโท อัพภูคัจฉะติ,
กิตติศัพท์อันชั่วของบุคคลผู้ทุศีล
ผู้มีศีลวิบัตีย่อมกระฉ่อนไป,

อะยัง ภิกขเว ทุติโย อาทีนะโว ทุสสีลัสสะ สีละวิปัตติยา,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นโทษ
ประการที่ ๒ ย่อมมีแก่บุคคล
ผู้ทุศีล เพราะความวิบัติแห่งศีล,

ปุณฺะ จะปะรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
อยู่อีก,

ทุสสีโล สีละวิปฺโน ยัญญะเทวะ ปะรัง อุปะสังกะมะติ,
บุคคลผู้ทศิล ผู้มีศีลวิบัติ
จะเข้าไปยังบริษัทใดนั้นเทียว,
ยะที ชัตติยะปะรัง, เป็นชัตติยบริษัทก็ตาม,
ยะที ฬารามณะปะรัง, พราหมณบริษัทก็ตาม,
ยะที คหะปะติปะรัง, คหบดีบริษัทก็ตาม,
ยะที สมะณะปะรัง, สมณบริษัทก็ตาม,
อะวิสาระโท อุปะสังกะมะติ มังกุฎโต,
ย่อมเป็นผู้ไม่แก้แล้วกล้า เป็นผู้
แก้เงินเข้าไป,

อะยัง ภิกขะเว ตะติโย อาทีนะโว ทุสสีลัสสะ สีละวิปัตติยา,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เป็นโทษ
ประการที่ ๓ ย่อมมีแก่บุคคล
ผู้ทศิล เพราะความวิบัติแห่งศีล,

ปุณฺะ จะปะรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
อยู่อีก,

ทุสสีโล สีละวิปฺโน สัมมุห์โท กาลัง กะโรติ,
บุคคลผู้ทศิล ผู้มีศีลวิบัติ ย่อม
เป็นผู้หลงลืมสติทำกาละ,

อะยัง ภิกขะเว จะตุตโถ อาทีนะโว ทุสสีลัสสะ สีละวิปัตติยา,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เป็นโทษ
ประการที่ ๔ ย่อมมีแก่บุคคล
ผู้ทศิล เพราะความวิบัติแห่งศีล,

ปุณระ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
อยู่อีก,

ทุสสีโล สีละวิปันโน กายัสสะ เกทา ประรัมมะระณา,
อะปายัง ทุคคะติง วินิปาตัง นิระยัง อุปะปัชชะติ,

บุคคลผู้ทุศีล ผู้มีศีลวิบัติ เบื้อง
หน้าแต่ความตายเพราะความ
แตกแห่งกาย, ย่อมเข้าถึงอบาย
ทุกติ วินิปาต นรค,

อะยัง ภิกขเว ปัญจะโม อาทีนะโว ทุสสีลัสสะ สีละวิปัตติยา,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นโทษ
ประการที่ ๕ ย่อมมีแก่บุคคล
ผู้ทุศีล เพราะความวิบัติแห่งศีล,

อิเม โข ภิกขเว ปัญจะ อาทีนะวา ทุสสีลัสสะ สีละวิปัตติยา.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โทษ
๕ ประการเหล่านี้แล ย่อมมีแก่
บุคคลผู้ทุศีล เพราะความวิบัติ
แห่งศีล.

๓.๓ อาณิสงส์ขของศีลสมบัติ

ปณจิเม ภิกขเว อาณิสสา สีลวโต สีลสมปทาย,
กตเม ปณจ,

อิธ ภิกขเว สีลวา สีลสมปนฺโน อปปมาทาธิกรณ
มหนตฺ โภคกฺขนฺธํ อธิคจฺจติ, อยํ ภิกขเว ปจฺโม อาณิสโส
สีลวโต สีลสมปทาย.

ปุณ จปรํ ภิกขเว สีลวโต สีลสมปนฺนสฺส กลยาโณ
กิตฺติสทฺโท อพฺภุคฺคจฺจติ, อยํ ภิกขเว ทฺติโย อาณิสโส
สีลวโต สีลสมปทาย.

ปุณ จปรํ ภิกขเว สีลวา สีลสมปนฺโน ยถฺยทฺเว
ปริสฺสํ อุปฺสงฺกมฺติ, ยถิ ขตฺติยปริสฺสํ ยถิ พฺรหฺมณฺณปริสฺสํ ยถิ
คหฺปติปริสฺสํ ยถิ สมณฺณปริสฺสํ, วิสาร์โท อุปฺสงฺกมฺติ อมฺงฺกุฏฺโต,
อยํ ภิกขเว ตฺติโย อาณิสโส สีลวโต สีลสมปทาย.

ปุณ จปรํ ภิกขเว สีลวา สีลสมปนฺโน อสมฺมุโหห
กาลํ กโรตฺติ, อยํ ภิกขเว จตฺตโถ อาณิสโส สีลวโต สีลสมปทาย.

ปุณ จปรํ ภิกขเว สีลวา สีลสมปนฺโน กายสฺส เกทา
ปรมฺมรณา สฺสคฺคํ โลกํ อุปฺปชฺชติ, อยํ ภิกขเว ปณฺจโม
อาณิสโส สีลวโต สีลสมปทาย.

อิเม โข ภิกขเว ปณจ อาณิสสา สีลวโต สีลสมปทาย.

(อ.ปณจก. ๒๒/๒๑๓ สีลสูตร)

ปัญจิเม ภิกขเว อานิสงสา สีละวะโต สีละสัมปะทายะ,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์
๕ ประการเหล่านี้ ย่อมมีแก่
บุคคลผู้มีศีล เพราะความถึง
พร้อมแห่งศีล,

กะตะเม ปัญจะ, อานิสงส์ ๕ ประการอะไรบ้าง,

๑

อิธะ ภิกขเว สีละวา สีละสัมปันโน,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มี
ศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยศีล ใน
โลกนี้,

อัปปะมาทาธิกะระณัง มะหันตัง โภคักขันธัง อะธิคัจฉะติ,
ย่อมได้ซึ่งกองแห่งโภคทรัพย์
กองใหญ่ เพราะความไม่ประมาท
เป็นเหตุ,

อะยัง ภิกขเว ปะฐะโม อานิสงโส สีละวะโต สีละสัมปะทายะ,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เป็น
อานิสงส์ประการที่ ๑ ย่อมมีแก่
บุคคลผู้มีศีล เพราะความถึง
พร้อมแห่งศีล,

ปุณะ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่น
ยังมีอยู่อีก,

สีละวะโต สีละสัมปันนัสสะ กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภูคัจจะติ,
กิตติศัพท์อันงามของบุคคล
ผู้มีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยศีล
ย่อมกระฉ่อนไป,

อะยัง ภิกขเว ทูติโย อานิสังโส สีละวะโต สีละสัมปะทายะ,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็น
อานิสงส์ประการที่ ๒ ย่อมมี
แก่บุคคลผู้มีศีล เพราะความถึง
พร้อมแห่งศีล,

ปุณะ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
อยู่อีก,

สีละวา สีละสัมปันโน ยัญญะเทวะ ประริสัง อุปะสังกะมะติ,
บุคคลผู้มีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วย
ศีล จะเข้าไปยังบริษัทใด
นั่นเทียว,

ยะทิ ชัตติยะประริสัง, เป็นชัตติยบริษัทก็ตาม,
ยะทิ ภัร่าหณะณะประริสัง, พราหมณบริษัทก็ตาม,
ยะทิ คหะปะติประริสัง, คหบดีบริษัทก็ตาม,
ยะทิ สะมะณะประริสัง, สมณบริษัทก็ตาม,
วิสาระโท อุปะสังกะมะติ อะมังกุฎโต,

ย่อมเป็นผู้แก้วกล้า เป็นผู้
ไม่เก้อเขินเข้าไป,

อะยัง ภิกขเว ตะติโย อานิสังโส สีละวะโต สีละสัมปะทายะ,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็น
อานิสงส์ประการที่ ๓ ย่อมมี
แก่บุคคลผู้มีศีล เพราะความถึง
พร้อมแห่งศีล,

๔

ปุณฺะ จะปะรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
อยู่อีก,

สีละวา สีละสัมปันโน อะสัมมุหฺโห กาลัง กะโรติ,
บุคคลผู้มีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วย
ศีล ย่อมเป็นผู้ไม่หลงลืมสติทำ
กาละ,

อะยัง ภิกขะเว จะตุตโถ อานิสฺสโ สีละวะโต สีละสัมปะทายะ,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็น
อาณิสสฺสประการที่ ๔ ย่อมมี
แก่บุคคลผู้มีศีล เพราะความถึง
พร้อมแห่งศีล,

๕

ปุณฺะ จะปะรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
อยู่อีก,

สีละวา สีละสัมปันโน กายัสสะ เมทา ปะรัมมะระณา, สุกะตัง
สัคคัง โลกัง อุปะปัชชะติ, บุคคลผู้มีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วย
ศีล เบื้องหน้าแต่ความตาย
เพราะความแตกแห่งกาย,
ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์,

อะยัง ภิกขะเว ปัญจะโม อานิสฺสโ สีละวะโต สีละสัมปะทายะ,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็น
อาณิสสฺสประการที่ ๕ ย่อมมีแก่
บุคคลผู้มีศีล เพราะความถึง
พร้อมแห่งศีล,

อิเม โข ภิกขะเว ปัญจะ อานิสฺสา สีละวะโต สีละสัมปะทายา.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อาณิสสฺส
๕ ประการเหล่านี้แล ย่อมมีแก่
บุคคลผู้มีศีล เพราะความถึง
พร้อมแห่งศีล.

๓.๔ ดีหรือชั่วอยู่ที่กรรม

เย ภิกขเว สัตตา ปุพฺพณฺหสมยํ กาเยน สุจฺริตํ จรณฺติ, วาจาเย สุจฺริตํ จรณฺติ, มนสา สุจฺริตํ จรณฺติ, สุปฺพุโณห ภิกขเว เตสํ สัตตานํ.

เย ภิกขเว สัตตา มชฺฌนฺตีกสมยํ กาเยน สุจฺริตํ จรณฺติ, วาจาเย สุจฺริตํ จรณฺติ, มนสา สุจฺริตํ จรณฺติ, สุมชฺฌนฺติโก ภิกขเว เตสํ สัตตานํ.

เย ภิกขเว สัตตา สายนฺหสมยํ กาเยน สุจฺริตํ จรณฺติ, วาจาเย สุจฺริตํ จรณฺติ, มนสา สุจฺริตํ จรณฺติ, สุสายโณห ภิกขเว เตสํ สัตตานํ.

(อ.ติก. ๒๐/๑๕๖ ปุพฺพณฺหสูตร)

เย ภิกขเว สัตตา ปุพฺพณฺหะสะมะยัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์
ทั้งหลายเหล่าใด ในเวลาเช้า,

กาเยนะ สุจฺริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยกาย,

วาจาเย สุจฺริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยวาจา,

มะนะสา สุจฺริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยใจ,

สุปุพฺพณฺโห ภิกขเว เตสํ สัตตานัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เวลาเช้า
ก็เป็นเช้าที่ดีของสัตว์ทั้งหลาย
เหล่านั้น,

เย ภิกขเว สัตตา มัชฌนฺตีกะสะมะยัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์
ทั้งหลายเหล่าใด ในเวลาเที่ยง,

กาเยนะ สุจฺริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยกาย,

วาจาเย สุจฺริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยวาจา,

มะนะสา สุจฺริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยใจ,

สุมัชฌนฺติโก ภิกขเว เตสํ สัตตานัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เวลา
เที่ยงก็เป็นเที่ยงที่ดีของสัตว์
ทั้งหลายเหล่านั้น,

เย ภิกขเว สัตตา สายนฺหะสะมะยัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์
ทั้งหลายเหล่าใด ในเวลาเย็น,

กาเยนะ สัจจะริตัง จะรันติ, ย่อมประพาศุจริตด้วยกาย,
วาจาเยนะ สัจจะริตัง จะรันติ, ย่อมประพาศุจริตด้วยวาจา,
มะนะสา สัจจะริตัง จะรันติ, ย่อมประพาศุจริตด้วยใจ,
สุส้ายัณโห ภิกขะเว เตสัง สัตตานิ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เวลาเป็น
ก็เป็นเย็นที่ดีของสัตว์ทั้งหลาย
เหล่านั้น.

สุนกขตตํ สุมงคัลลํ สุปภาตํ สุกุญฺจิตํ,
สุขุโณ สุมุหุตโต จ สุกุญฺจํ พุทฺทมจาริสฺสุ.
ปทกฺขินฺนํ กายกมฺมํ วาจากมฺมํ ปทกฺขินฺนํ,
ปทกฺขินฺนํ มโนกมฺมํ ปณฺธิ เต ปทกฺขินฺนา,
ปทกฺขินฺนานิ กตฺวาน ลกฺขณตฺเท ปทกฺขิเณ.
เต อตฺถลทฺธา สุขิตา วิรุฬฺหหา พุทฺธสฺสาเสเน,
อะโรคา สุขิตา โหถ สห สพฺเพหิ ญาตีภิ.

(อ.ติก. ๒๐/๑๕๖ ปุพฺพพัฒฺตสูตฺร)

สุนักขัตตัง, เวลาที่ทำความดีนั้น เป็นฤกษ์ดี,
สุมังกะลัง, เป็นมงคลดี,
สุปะภาตัง, เป็นความสว่างดี,
สุกุญฺจิตัง, เป็นความรุ่งเรืองดี,
สุขุโณ, เป็นขณะดี,
สุมุหุตโต จะ, เป็นยามดี,

สุกุกุญฺจํ พุทฺทมจาริสฺสุ, เป็น บุ ชา ดี ใน ผู้ ประ พ าศุ ติ
พหุ มจรรยํ ทั้งหมด,

ปะทักขินฺนัง กายะกัมมัง, กายกรรมก็เป็นสิ่งดีงาม,
วาจา กัมมัง ปะทักขินฺนัง, วจกรรมก็เป็นสิ่งดีงาม,
ปะทักขินฺนัง มะโนกัมมัง, มโนกรรมก็เป็นสิ่งดีงาม,
ปะณฺธิ เต ปะทักขินฺนา, ความปรารถนาก็เป็นสิ่งดีงาม,
ปะทักขินฺนานิ กัตฺวานะ, สัตว์ทั้งหลายครั้งทำกรรม
ที่ดีงามแล้ว,

ละกัณตะเต ปะทักขิเณ, ย่อมได้สิ่งที่ดีงาม,
เต อตฺถลทฺธา สุขิตา, สัตว์เหล่านั้นได้ประโยชน์แล้ว
จึงเป็นผู้มีความสุข,

วิรุฬฺหหา พุทฺธสฺสาเสเน, เจริญออกงามในพระพุทธศาสนา,
อะโรคา สุขิตา โหถ สะหะ สัพฺเพหิ ญาตีภิ.

จึงไม่มีโรค ถึงความสุขพร้อม
ด้วยญาติทั้งมวล.

๓.๕ อุดมมงคล

อเสวนา จ พาลานํ ปณฺชิตานนฺจ เสวนา,
ปูชา จ ปุชณียานํ เอตมมงฺคลมุตฺตมํ.
ปฏฺฐิรูปเทสวาโส จ ปุพฺเพ จ กตปุณฺณตา,
อตฺตสมฺมาปณฺธิ จ เอตมมงฺคลมุตฺตมํ.
พาหุสจฺจณฺจ ลิปฺปณฺจ วินโย จ สฺสึกฺขิโต,
สุภาสิตา จ ยา วาจา เอตมมงฺคลมุตฺตมํ.
มาตาปิตุอฺปฏฺฐานํ ปุตฺตทารสฺส สงฺคโห,
อนากุลา จ กมฺมนฺตา เอตมมงฺคลมุตฺตมํ.
ทานนฺจ ฌมฺมจริยา จ ฉาทกานนฺจ สงฺคโห,
อนวชฺชานิ กมฺมานิ เอตมมงฺคลมุตฺตมํ.
อารตี วิรตี ปาปา มชฺชปานา จ สลฺยโม,
อปฺปมาโท จ ฌมฺเมสุ เอตมมงฺคลมุตฺตมํ.

คารโว จ นิวาโต จ สนฺตุภูจฺิ จ กตณฺณตา,
กาเลน ฌมฺมสฺสวานํ เอตมมงฺคลมุตฺตมํ.
ขนฺตี จ โสวจสฺสตา สมณานนฺจ ทสฺสนํ,
กาเลน ฌมฺมสากจฺฉา เอตมมงฺคลมุตฺตมํ.
ตโป จ พุทฺทมจริยณฺจ อริยสจฺจานทสฺสนํ,
นิพฺพานสจฺฉิกิริยา จ เอตมมงฺคลมุตฺตมํ.
ผุฏฺจสฺส โลกธฺมเมหิ จิตฺตํ ยสฺส น กมฺปติ,
อโสภํ วิรชํ เขมํ เอตมมงฺคลมุตฺตมํ.
เอตาทิสานิ กตฺวาน สพฺพตฺถมปฺราชิตา,
สพฺพตฺถ โสตฺถิ คจฺฉนฺติ ตนฺเตสํ มงฺคลมุตฺตมํ.

(ขุ.ขุ. ๒๕ มงฺคลสูตร)

อะเสวระนา จะ พาลานัง, (๑) การไม่คบคนพาลทั้งหลาย,
ปิ่นชิตานัญจะ เสวนา, (๒) การคบบัณฑิตทั้งหลาย,
ปุชา จะ ปุชเชนียนัง, (๓) การบูชาบุคคลที่ควรบูชา
ทั้งหลาย,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ, (๔) การอยู่ในสถานที่อันสมควร,
ปุพเพ จะ กะตะปุญญะตา, (๕) ความเป็นผู้มีบุญอันทำไว้แล้ว
ในกาลก่อน,
อัตตะสัมาปะณิธิ จะ, (๖) การตั้งตนไว้ชอบ,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
พาหุสัจจัญจะ, (๗) ความเป็นพหูสูต,
สิปปัญจะ, (๘) ความเป็นผู้มีศีลปะ,
วินะโย จะ สุกฺขิโต, (๙) วินัยที่ศึกษาดีแล้ว,
สุภาสิตา จะ ยา วาจา, (๑๐) วาจาสุภาสิต,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
มาตาปีตุอุปัฏฐานัง, (๑๑) การบำรุงมารดาบิดา,
ปุตตะทาร์สสะ สังคะโท, (๑๒) การสงเคราะห์บุตร และ
(๑๓) การสงเคราะห์ภรรยา,

อะนากุลา จะ กัมมันตา, (๑๔) การงานที่ไม่อากุล,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
ทานัญจะ, (๑๕) การให้ทาน,
ธัมมะจะริยา จะ, (๑๖) การประพฤติธรรม,
ญาตะกานัญจะ สังคะโท, (๑๗) การสงเคราะห์ญาติทั้งหลาย,
อะนะวัชชานิ กัมมานิ, (๑๘) กรรมทั้งหลายอันไม่มีโทษ,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
อาระตี วิระตี ปาปา, (๑๙) การงดเว้นจากบาป,
มัชชะปาณา จะ สัญญะโม, (๒๐) การสำรวมจากการดื่มน้ำเมา,
อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ, (๒๑) ความไม่ประมาทในธรรม
ทั้งหลาย,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
การะโว จะ, (๒๒) ความเคารพ,
นิวาโต จะ, (๒๓) ความถ่อมตน,
สันตุญฺฐิ จะ, (๒๔) ความสันโดษ,
กะตัญญุตา, (๒๕) ความกตัญญู,
กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง, (๒๖) การฟังธรรมตามกาล,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,

ขันตี จะ, (๒๗) ความอดทน,
โสวะจัสสะตา, (๒๘) ความเป็นคนว่าง่าย,
สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง, (๒๙) การเห็นสมณะทั้งหลาย,
กาเลนะ รัมมะสากัจฉา, (๓๐) การสนทนาธรรมตามกาล,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี่เป็นมงคลอันสูงสุด,
ตะโป จะ, (๓๑) ตบะ เครื่องเผาบาป,
พรัหฺมะจะริยัญจะ, (๓๒) การประพฤติพรหมจรรย์,
อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง, (๓๓) การเห็นอริยสัจทั้งหลาย,
นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ, (๓๔) การทำให้แจ้งนิพพาน,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี่เป็นมงคลอันสูงสุด,
พฺภุจฺฐัสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ,
 (๓๕) จิตของผู้ที่ถูกโลกธรรม
 กระทบแล้วไม่หวั่นไหว,
อะโสกัง, (๓๖) จิตไม่เศร้าโศก,
วิระชัง, (๓๗) จิตปราศจากธุลี,
เขมมัง, (๓๘) จิตเกษม,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี่เป็นมงคลอันสูงสุด,

เอตาทิสานิ กัตถวานะ, เทวดาและมนุษย์ครั้งนทำมงคล
 ดังที่กล่าวมาแล้ว,
สัพพัตถะมะปะราชาชิตา, เป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในข้าศึกทั้งปวง,
สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ, ย่อมถึงความสวัสดิ์ในทุกสถาน,
ตันเตสัง มังคะละมุตตะมัง. สิ่งนั้นเป็นมงคลอันสูงสุด ของ
 เทวดาและมนุษย์เหล่านั้น.

A person wearing a green robe stands in a dark, forest-like setting. The scene is dimly lit, with some light reflecting off the person's robe and the surrounding foliage. A large, white Thai character '๔' is overlaid on the right side of the image.

๔

หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนา

๔.๑ กายคตาสติ

กถํ ภาวิตา จ ภิกขเว กายคตา สติ กถํ พหุสีกตา
มหปผลลา โหติ มหานิสํสา,

อิธ ภิกขเว ภิกขุ อรณฺณคโต वा रुक्ขมฺมคโต वा
สุญฺญาคารคโต वा, นิสิตฺติ ปลลงกํ อารุชิตฺวา อุขุ กายํ
ปณฺิธาย ปริมุขํ สตี อุပ္ปจฺเจตฺวา. โส สโตว อสฺสสตี, สโตว
ปสฺสสตี, ทีฆํ वा อสฺสสนฺโต “ทีฆํ อสฺสสามี”ติ ปชานาตี,
ทีฆํ वा ปสฺสสนฺโต “ทีฆํ ปสฺสสามี”ติ ปชานาตี, รสฺสํ वा
อสฺสสนฺโต “รสฺสํ อสฺสสามี”ติ ปชานาตี, รสฺสํ वा ปสฺสสนฺโต
“รสฺสํ ปสฺสสามี”ติ ปชานาตี, “สพฺพกายปฏฺิสํเวที อสฺสสิสฺสามี”ติ
สิกฺขตี, “สพฺพกายปฏฺิสํเวที ปสฺสสิสฺสามี”ติ สิกฺขตี, “ปสฺสมภยํ
กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามี”ติ สิกฺขตี, “ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ
ปสฺสสิสฺสามี”ติ สิกฺขตี, ตสฺส เอวํ อปฺมตฺตสฺส อาตาปีโน
ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา, เต ปหียนฺตี,
เตสํ ปหานา อขมฺตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติฏฺฐตี สนฺนีสิตฺติ เอโกตี
โหตี สฺมาธิตฺติ. เอวมฺปิ ภิกขเว ภิกขุ กายคตาสตี ภาเวตี. (๑)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ คจฺจนฺโต वा “คจฺจามิ”ติ ปชานาตี,
จิตฺโต वा “จิตฺตมฺหิ”ติ ปชานาตี, นิสินฺโน वा “นิสินฺโนมฺหิ”ติ
ปชานาตี, สยาโน वा “สยาโนมฺหิ”ติ ปชานาตี, ยถา ยถา वा
ปนฺสฺส กาโย ปณฺิหิตฺโต โหตี, ตถา ตถา นํ ปชานาตี, ตสฺส เอวํ
อปฺมตฺตสฺส อาตาปีโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต ये เคหสิตา
สรสงฺกปฺปา, เต ปหียนฺตี, เตสํ ปหานา อขมฺตฺตเมว จิตฺตํ
สนฺติฏฺฐตี สนฺนีสิตฺติ เอโกตี โหตี สฺมาธิตฺติ, เอวมฺปิ ภิกขเว
ภิกขุ กายคตาสตี ภาเวตี. (๒)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ อภิกฺกนฺเต ปฏฺิกฺกนฺเต สฺมปชาน-
การี โหตี, อาโลกิตฺเต วิโลกิตฺเต สฺมปชานการี โหตี, สฺมิณฺชิตฺเต
ปสฺสริเต สฺมปชานการี โหตี, สํฆาฏฺิปตฺตจิวฺรธารณฺเ สฺมปชาน-
การี โหตี, อสิเต ปีเต ขายิตฺเต สายิตฺเต สฺมปชานการี โหตี,
อุจฺจารปสฺสวากมฺเม สฺมปชานการี โหตี, คเต จิตฺเต นิสินฺเน
สุตฺเต ชาคริตฺเต ภาสิตฺเต ตฺถุณฺทีภาเว สฺมปชานการี โหตี, ตสฺส
เอวํ อปฺมตฺตสฺส อาตาปีโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต ये เคหสิตา
สรสงฺกปฺปา, เต ปหียนฺตี, เตสํ ปหานา อขมฺตฺตเมว จิตฺตํ
สนฺติฏฺฐตี สนฺนีสิตฺติ เอโกตี โหตี สฺมาธิตฺติ, เอวมฺปิ ภิกขเว
ภิกขุ กายคตาสตี ภาเวตี. (๓)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ
เกสมตถกา, ตจปริยนต์ํ ปุริํ นานปฺปการสฺส อสุจिโน ปจจเวกฺขติ,
“อตฺถิ อิมสฺมี กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ, มํสํ นหารู
อฏฺฐิ อฏฺฐิมิณขํ วกฺกํ, หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหํ ปปฺผาสํ, อนฺตํ
อนตคฺคณํ อุทฺธิยํ กรีสํ, ปิตตํ เสมทํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท,
อสุสุ วสา เขโฬ สิงฆาณิกา ลสิกา มุตฺตนุ”ติ.

เสยฺยถาปิ ภิกขเว อุกาโตมุขา มฺุโตลี ปุรา นานาวิทฺตสฺส
ธณฺณสฺส, เสยฺยถิทํ, สาลิํ วิหิํ มุคฺคานํ มาसानํ ติลานํ
ตณฺฑุลานํ, ตเมนํ จกฺขุมา ปุริโส มุญฺจิตฺวา ปจจเวกฺเขยฺย “อิม
สาลี อิเม วิหิ อิเม มุคฺคา อิเม มาสา อิเม ตिला อิเม ตณฺฑุลา”ติ,
เอวเมว โข ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ
เกสมตถกา ตจปริยนต์ํ ปุริํ นานปฺปการสฺส อสุจิโน ปจจเวกฺขติ,
“อตฺถิ อิมสฺมี กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ, มํสํ
นหารู อฏฺฐิ อฏฺฐิมิณขํ วกฺกํ, หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหํ ปปฺผาสํ,
อนฺตํ อนตคฺคณํ อุทฺธิยํ กรีสํ, ปิตตํ เสมทํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท
เมโท, อสุสุ วสา เขโฬ สิงฆาณิกา ลสิกา มุตฺตนุ”ติ, ตสฺส เอวํ
อปฺปมตฺตสฺส อาตานิโน ปหิตตฺตสฺส วิหโรโต เย เคหสิตา
สรสฺงกปฺปา, เต ปหิยนฺติ, เตสํ ปหานา อขมตฺตเมว จิตฺตํ
สนฺติญฺจติ สนฺนิสีทติ เอโกทิ โหติ สมาริยติ, เอวมปิ ภิกขเว
ภิกขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๔)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณฺหิตํ
ธาตุโส ปจจเวกฺขติ, “อตฺถิ อิมสฺมี กาเย ปจฺวีธาตุ อาโปธาตุ
เตโชธาตุ วาโยธาตุ”ติ.

เสยฺยถาปิ ภิกขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺ-
เตวาสิ วา คาวิ วธิตฺวา, จตฺตุมมหาปเถ วิลโส ปฏฺวิภิชิตฺวา
นิสิโน อสฺส, เอวเมว โข ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ
ยถาปณฺหิตํ ธาตุโส ปจจเวกฺขติ, “อตฺถิ อิมสฺมี กาเย ปจฺวีธาตุ
อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ”ติ, ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส
อาตานิโน ปหิตตฺตสฺส วิหโรโต เย เคหสิตา สรสฺงกปฺปา, เต
ปหิยนฺติ, เตสํ ปหานา อขมตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติญฺจติ สนฺนิสีทติ
เอโกทิ โหติ สมาริยติ, เอวมปิ ภิกขเว ภิกขุ กายคตาสตี
ภาเวติ. (๕)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ เสยฺยถาปิ ปสเสยฺย สรีริ
สิวถิกาย, ฉทฺทิตํ เอกาหมตํ วา ทฺวิหมตํ วา ตีหมตํ วา
อุทฺธุมาทกํ วินีลกํ วิปฺพพฺกชาตํ, โส อิมเมว กายํ อฺุปลฺสฺหริ
“อยมปิ โข กาโย เอวํมโม เอวํภาวิ เอวํอนตีโต”ติ, ตสฺส เอวํ
อปฺปมตฺตสฺส อาตานิโน ปหิตตฺตสฺส วิหโรโต เย เคหสิตา
สรสฺงกปฺปา, เต ปหิยนฺติ, เตสํ ปหานา อขมตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติ
ญฺจติ สนฺนิสีทติ เอโกทิ โหติ สมาริยติ, เอวมปิ ภิกขเว ภิกขุ
กายคตาสตี ภาเวติ. (๖)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ เสยฺยถาปิ ปสเสยฺย สรீรํ
สีวลิกาย ฉทฺชิตํ, กาเกหิ วา ขชฺชมานํ กุลเลหิ วา ขชฺชมานํ
คิขฺเฆหิ วา ขชฺชมานํ กุลเลหิ วา ขชฺชมานํ สุวาเณหิ วา
ขชฺชมานํ สิงคาเลหิ วา ขชฺชมานํ วิวิเธหิ วา ปาณกขาเตหิ
ขชฺชมานํ, โส อิมเมว กายํ อุปลํหฺรติ “อยมฺปิ โข กาโย
เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺโต”ติ, ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส
ฯเปฯ เวมฺปิ ภิกขเว ภิกขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๗)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ เสยฺยถาปิ ปสเสยฺย สรீรํ
สีวลิกาย ฉทฺชิตํ, อฏฺฐิสงฺขลิกํ สมํสโลหิตํ นหารุสมฺพนธํ, ฯเปฯ
อฏฺฐิกิสงฺขลิกํ นิมมํสโลหิตมกฺขิตํ นหารุสมฺพนธํ, ฯเปฯ
อฏฺฐิสงฺขลิกํ อปคตมํสโลหิตํ นหารุสมฺพนธํ, ฯเปฯ อฏฺฐิกานิ
อปคตหารุสมฺพนธานิ ทิสาวิตฺธา วิกฺขิตฺตานิ, อลฺเณน
หตฺถฏฺฐิกํ อลฺเณน ปาทฏฺฐิกํ อลฺเณน ชงฺฆฏฺฐิกํ อลฺเณน
อูรฺฐิกํ อลฺเณน กฏฺฐิกํ อลฺเณน ปิฏฺฐิกณฺฐิกํ อลฺเณน
ขนฺธฏฺฐิกํ อลฺเณน คีวฏฺฐิกํ อลฺเณน หนฺกฏฺฐิกํ อลฺเณน
ทนฺตฏฺฐิกํ อลฺเณน สีสกฏฺฐาหํ, โส อิมเมว กายํ อุปลํหฺรติ
“อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺโต”ติ, ตสฺส
เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เวมฺปิ ภิกขเว ภิกขุ กายคตาสตี
ภาเวติ. (๘-๑๑)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ เสยฺยถาปิ ปสเสยฺย สรீรํ
สีวลิกาย ฉทฺชิตํ, อฏฺฐิกานิ เสตานิ สงฺขวณฺณูปนิภานิ อฏฺฐิกานิ

ปุณฺชกิตานิ เตโรวสฺสิกานิ, ฯเปฯ อฏฺฐิกานิ ปุตฺตีนิ จุณฺณกขาตานิ.
โส อิมเมว กายํ อุปลํหฺรติ “อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี
เอวํอนตฺโต”ติ, ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เวมฺปิ ภิกขเว
ภิกขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๑๒-๑๔)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ วิวิจฺเจว กาเมหิ วิวิจฺจ อกฺุสเลหิ
ธมฺเมหิ, สวิตกฺกํ สวิจาร์ วิเวกฺขํ ปิตฺตฺสฺขํ ปจฺมํ ฌานํ อุปลสมฺปชฺช
วิหฺรติ, โส อิมเมว กายํ วิเวกฺเขน ปิตฺตฺสฺเขน อภิสนฺเทติ ปริสฺนฺเทติ
ปริปุเรติ ปริปฺพรติ, นาสฺส กิณฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส วิเวกฺเขน
ปิตฺตฺสฺเขน อปฺมุญฺโหติ... ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เวมฺปิ
ภิกขเว ภิกขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๑๕)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ วิตกฺกวิจาร์านํ วูปสฺมา ฯเปฯ
ทฺตฺติยํ ฌานํ อุปลสมฺปชฺช วิหฺรติ, โส อิมเมว กายํ สฺมาธิเชน
ปิตฺตฺสฺเขน อภิสนฺเทติ ปริสฺนฺเทติ ปริปุเรติ ปริปฺพรติ, นาสฺส
กิณฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส สฺมาธิเชน ปิตฺตฺสฺเขน อปฺมุญฺโหติ...
ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เวมฺปิ ภิกขเว ภิกขุ กายคตาสตี
ภาเวติ. (๑๖)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ ปิตฺติยา จ วิราคา ฯเปฯ ตฺตฺติยํ
ฌานํ อุปลสมฺปชฺช วิหฺรติ, โส อิมเมว กายํ นิปฺปิตฺติเกน สฺุเขน
อภิสนฺเทติ ปริสฺนฺเทติ ปริปุเรติ ปริปฺพรติ, นาสฺส กิณฺจิ สพฺพาวโต
กายสฺส นิปฺปิตฺติเกน สฺุเขน อปฺมุญฺโหติ... ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส
ฯเปฯ เวมฺปิ ภิกขเว ภิกขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๑๗)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ สุขสฺส จ ปหานา ฯเปฯ
จตุตถํ ฌานํ อุปสมปฺชช วิหริติ, โส อิมเมว กายํ ปริสุทฺเธน
เจตสา ปรีโยทาเตน ผริตฺวา นิสินฺโน โหติ, นาสฺส กิณฺจ
สพฺพาวโต กายสฺส ปริสุทฺเธน เจตสา ปรีโยทาเตน อปฺมุญฺหํ
โหติ... ตสฺส เอวํ อปฺมตฺตสฺส อาตปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหโรโต
เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหีนฺติ, เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว
จิตฺตํ สนฺติภูจฺติ สนฺนีสิตฺติ เอโกทิ โหติ สฺมาธิยฺติ, เอวมฺปิ
ภิกขเว ภิกขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๑๘)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔-๕ กายคตาสติสูตร)

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขเว กายะคะตา สะติ กะถัง พะหุสีกะตา,
มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สติที่เป็น
ไปในกาย อันภิกษุเจริญแล้ว
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร,
จึงเป็นสิ่งที่มียผลมาก มีอานิสงส์
มาก,

๑

อิระ ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใน
พระธรรมวินัยนี้,
อะรัญญะคะโต วา, ไปสู่ป่าก็ดี,
รุกขะมุละคะโต วา, ไปสู่โคนไม้ก็ดี,
สุญญาคาระคะโต วา, ไปสู่ที่ว่างจากเรือนก็ดี,
นีสิตะติ ปัลลังกัง อากุชิตฺวา, นั่งคู้บัลลังก์,
อุชุง กายัง ปะณิธายะ, ตั้งกายให้ตรง,
ปะริมุขัง สะติง อุกฺกุฐะเปตฺวา, ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า,
โส สะโตวะ อัสสะสะติ, เธอเป็นผู้มีสติหายใจเข้า,
สะโตวะ ปัสสะสะติ, มีสติหายใจออก,

ทีฆัง วา อัสสะสันโต “ทีฆัง อัสสะสามิ”ติ ปะชานาติ,
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า
“เราหายใจเข้ายาว”,
ทีฆัง วา ปัสสะสันโต “ทีฆัง ปัสสะสามิ”ติ ปะชานาติ,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า
“เราหายใจออกยาว”,

รัสสัง วา อัสนันโต “รัสสัง อัสนามิ”ติ ปะชานาติ,
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า
“เราหายใจเข้าสั้น”,

รัสสัง วา ปัสสนันโต “รัสสัง ปัสสนามิ”ติ ปะชานาติ,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า
“เราหายใจออกสั้น”,

“สัพพะกายะปะภูสีงเวที อัสนัสสึสามิ”ติ ลิกขะติ,
ย่อมศึกษาว่า “เราจักกำหนดรู้
กายทั้งปวง หายใจเข้า”,

“สัพพะกายะปะภูสีงเวที ปัสสนัสสึสามิ”ติ ลิกขะติ,
ย่อมศึกษาว่า “เราจักกำหนดรู้
กายทั้งปวง หายใจออก”,

“ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสนัสสึสามิ”ติ ลิกขะติ,
ย่อมศึกษาว่า “เราจักระงับ
กายสังขาร หายใจเข้า”,

“ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสนัสสึสามิ”ติ ลิกขะติ,
ย่อมศึกษาว่า “เราจักระงับ
กายสังขาร หายใจออก”,

ตัสสะ เอวัง อัปปะมัตตัสสะ อาตาปิโน ปะหิตตตัสสะ วิหะระโต,
เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มี
ความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไป
แล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะสิตา สาระสังกัปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลาย
เหล่าใด อันอาศัยเรื้อน,

เต ปะหียันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น
ย่อมถูกละได้,

เตสัง ปะหานา, เพราะ การละ ความดำริ
ทั้งหลายเหล่านั้น,

อัชฌัตตะเมวะะ จิตตัง สันติภูฐะติ สันนิสีหะติ,
จิตอันเป็นไปภายในตนนั้น
เท่านั้น ย่อมตั้งมั่น ย่อมดำรง
คงที่,

เอโกที โหติ สมะธิยะติ, เป็นธรรมเอกมุดขึ้น ย่อมตั้งมั่น
อย่างดี,

เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กายะคะตาสะติง ภาเวติ.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้
กล่าวมานี้ ภิกษุก็ชื่อว่าทำ
กายคตาสติให้เกิดขึ้น.

ปุณะ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ คัจฉันโต วา “คัจฉามี”ติ ปะชานาติ,
ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน”,
ฐิตโต วา “ฐิตโถม์หิ”ติ ปะชานาติ, เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน”,
นิสินโน วา “นิสินโนม์หิ”ติ ปะชานาติ,
เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”,
สะยาโน วา “สะยาโนม์หิ”ติ ปะชานาติ,
เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”,
ยะถา ยะถา วา ปะนัสสะ กาโย ปะณิหิตโต โหติ,
หรือว่า กายของเธอตั้งอยู่โดย
อาการใดๆ,
ตะถา ตะถา นัง ปะชานาติ, เธอก็รู้ชัดกายนั้นโดยอาการนั้นๆ,

ตัสสะ เอวัง อัมปะมัตตัสสะ อาตานิโนปะหิตตตัสสะ วิหะระโต,
เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มี
ความเพียรเพากิเลส มีตนส่งไป
แล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะลิตา สาระสังกัปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลาย
เหล่าใด อันอาศัยเรือน,
เต ปะหิยันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้นย่อม
ถูกละได้,
เตสัง ปะหานา, เพราะการละความดำริทั้งหลาย
เหล่านั้น,

อัมมัตตะเมวะะ จิตตัง สันติภูริสสะติ สันนิสีหะติ,
จิตอันเป็นไปภายในตนนั้น
เท่านั้น ย่อมตั้งมั่น ย่อมดำรง
คงที่,
เอโกทิ โหติ สมะริยะติ, เป็นธรรมเอกมุดขึ้น ย่อมตั้งมั่น
อย่างดี,

เอวัมปิ ภิกขเว ภิกขุ กายะคะตาสะติง ภาเวติ.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้
กล่าวมานี้ ภิกษุก็ชื่อว่าทำ
กายาคตาสติให้เกิดขึ้น.

ปุณะ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ อะภิกกันเต ปะภิกกันเต สัมปะชานะการี โหติ,
ภิกษุเป็นผู้มีปกติกระทำ
สัมปชัญญะในการก้าวไป ใน
การถอยกลับ,

อาโลกิเต วิโลกิเต สัมปะชานะการี โหติ,
เป็นผู้มีปกติกระทำสัมปชัญญะ
ในการแลดู ในการเหลียวดู,

สะมิญชิตะ ปะสาริตะ สัมปะชานะการี โหติ,
เป็นผู้มีปกติกระทำสัมปชัญญะ
ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก,

สังฆาฏิปัตตะจิวะระธาระणे สัมปะชานะการี โหติ,
เป็นผู้มีปกติกระทำสัมปชัญญะ
การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร,

อะสิเต ปีเต ขายิตะ สายิตะ สัมปะชานะการี โหติ,
เป็นผู้มีปกติกระทำสัมปชัญญะ
ในการฉัน ในการดื่ม ในการเคี้ยว
ในการลิ้ม,

อุจจาระปัสสาวะกัมเม สัมปะชานะการี โหติ,
เป็นผู้มีปกติกระทำสัมปชัญญะ
การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ,

คะเต ฐิตะ นิสินเน สุตเต ชาคะริเต ภาสิเต ตุณ्हีภาเว
สัมปะชานะการี โหติ, เป็นผู้มีปกติกระทำสัมปชัญญะ
ในการเดิน ในการยืน ในการนั่ง
ในการหลับ ในการตื่น ในการ
พูด และในการนิ่ง,

ตัสสะ เอวัง อัปปะมัตตัสสะ อาตานิโน ปะหิตตตัสสะ วิหะระโต,
เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มี
ความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไป
แล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะสิตา สะระสังกัปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลาย
เหล่าใด อันอาศัยเรือน,

เต ปะหียันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น
ย่อมถูกละได้,

เตสัง ปะหานา, เพราะการละความดำริทั้งหลาย
เหล่านั้น,

อัชฌัตตะเมวะ จิตตัง สันติภูฐะติ สันนิสีหะติ,

จิตอันเป็นไปภายในตนนั้น
เท่านั้น ย่อมตั้งมั่น ย่อมดำรง
คงที่,

เอโกทิ โหติ สมาริยะติ, เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ย่อมตั้งมั่น
อย่างดี,

เอวัมปิ ภิกขเว ภิกขุ กายะคะตาสติง ภาเวติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่าง
ที่กล่าวมานี้ ภิกษุก็ชื่อว่า ทำ
กายคตาสติให้เกิดขึ้น.

๔

ปุณะ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ อิมะเมวะ กายัง อุทธัง ปาหะตะลา อะโร เกสมะตถะกา,
ตะจะปะริยันตัง ปูรัง นานันปะการัสสะ อะสุจิโน
ปัจจะเวกขะติ,

ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้
นั้นเดียว เบื้องบนตั้งแต่ฝ่าเท้า
ขึ้นไป เบื้องล่างตั้งแต่ปลายผม
ลงมา, อันมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ
เต็มด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดประการ
ต่างๆ,

อิติ, ดังนี้ว่า,

อตถิ อิมัสสิมิง กายะ, สิ่งเหล่านี้มีอยู่ในกายนี้,

เกสา, ผมทั้งหลาย,

โลมา, ขนทั้งหลาย,

นะขา, เล็บทั้งหลาย,

ทันตา, ฟันทั้งหลาย,

ตะโจ, หนัง,

มังสัง, เนื้อ,

นะหารู, เอ็นทั้งหลาย,
อัญฐิ, กระจุก,
อัญฐิมิถุขัง, เยื่อในกระจุก,
วักกั, ไต,
หะหะยัง, หัวใจ,
ยะกะนัง, ตับ,
กิโถมะกั, พังผืด,
ปีหะกั, ม้าม,
ปีปผาสัง, ปอด,
อันตัง, ไส้ใหญ่,
อันตะคุดัง, ไส้ย่อย,
อุทะริยัง, อาหารใหม่,
กะริสัง, อาหารเก่า,
ปีตตัง, ดี,
เสรม์หัง, เสลด,
ปุพโพ, หนอง,
โลหิตัง, เลือด,
เสโท, เหงื่อ,
เมโท, มันทัน,
อัสสุ, น้ำตา,
วะสา, เพลวมัน,
เขโ, น้ำลาย,

สิงฆาณิกา, น้ำมูก,
ละสิกา, ไขข้อ,
มุตตัง, มูตร,

เสยยะถาปี ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อุปมา
เหมือนว่า,

อุภะโตมุขา มูโตลี ปุรา นานาวิหิตัสสะ ัญญัสสะ,

ถุขที่มีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วย
ัญญพืชชนิดต่างๆ,

เสยยะถิทัง, สาลีนัง วิหีนัง มุคคานัง มาसानัง ติลานัง ตณทุลานัง,
ได้แก่, ข้าวสาลี ข้าวเปลือก
ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา
ข้าวสาร,

ตะเมนัง จักขุมา ปุริโส มุญจิต์วา ปัจจะเวกเขยยะ,

คนมีตาดีเปิดถุขนั้นออกแล้ว พึง
พิจารณาเห็น,

อิตติ, ดังนี้ว่า,

อิเม สาลี, เหล่านี้เป็นข้าวสาลี

อิเม วิหิ, เหล่านี้เป็นข้าวเปลือก

อิเม มุคคา, เหล่านี้เป็นถั่วเขียว,

อิเม มาสา, เหล่านี้เป็นถั่วเหลือง,

อิเม ตีลา, เหล่านี้เป็นงา,
อิเม ตัณฑุลา, เหล่านี้เป็นข้าวสาร,

เอวะเมวะ โข ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้น
เหมือนกันแล,

ภิกษุ อิมะเมวะ กายัง อุทัง ปาทะตะลา อะโร เกสมะตตะกา,
ตะจะปะริยันตัง ปุรัง นานันปะการัสสะ อะสุจิโน
ปัจจะเวกขะติ,

ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้
นั้นเที่ยว เบื้องบนตั้งแต่ฝ่าเท้า
ขึ้นไป เบื้องล่างตั้งแต่ปลายผม
ลงมา, อันมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ
เต็มด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดประการ
ต่างๆ,

อิติ, ดังนี้ว่า,

อตฺถิ อิมัสฺมิง กายเ, สิ่งเหล่านี้มีอยู่ในกายนี้,
เกสา, ผมทั้งหลาย,
โลมา, ขนทั้งหลาย,
นะขา, เล็บทั้งหลาย,
ทันตา, ฟันทั้งหลาย,
ตะโจ, หนัง,

มังสัง, เนื้อ,
นะหารุ, เอ็นทั้งหลาย,
อัญฺฐิ, กระดูก,
อัญฺฐิมิถุขัง, เยื่อในกระดูก,
วัคกัง, ไต,
หะทะยัง, หัวใจ,
ยะกะนัง, ตับ,
กิโละมะกัง, พังผืด,
ปิหะกัง, ม้าม,
ปัปผาสัง, ปอด,
อันตัง, ไส้ใหญ่,
อันตะคุณัง, ใส่น้อย,
อุทะริยัง, อาหารใหม่,
กะริสสัง, อาหารเก่า,
ปัตตัง, ดี,
เสมฺหัง, เสลด,
ปุพฺโพ, หนอง,
โลหิตัง, เลือด,
เสโท, เหงื่อ,
เมโท, มันทัน,
อัสสุ, น้ำตา,
วะสา, เพลวมัน,

เขโห, น้ำลาย,
สิงฆาณิกา, น้ำมูก,
ละลิกา, ไช้ข้อ,
มุตตัง, มูตร,

เอวัมปิ ภิกขเว ภิกขุ กายะคะตาสะติง ภาเวติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างที
กล่าวมานี้ ภิกษุก็ชื่อว่าทำ
กายคตาสติให้เกิดขึ้น.

ตัสสะ เอวัง อัปปะมัตตัสสะ อาตปิโน ปะหิตตตัสสะ วิหะระโต,

เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท
มีความเพียรเพากิเลส มีตนส่ง
ไปแล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะสิตา สะระสังกัปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลาย
เหล่าใด อันอาศัยเรื้อน,

เต ปะหิยันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น
ย่อมถูกละได้,

เตสัง ปะหานา, เพราะการละความดำริทั้งหลาย
เหล่านั้น,

อัชฌัตตะเมวะะ จิตตัง สันติภูฐะติ สันนิสีหะติ,

จิตอันเป็นไปภายในตนนั้น
เท่านั้น ย่อมตั้งมั่น ย่อมดำรง
คงที่,

เอโกทิ โหติ สะมาธิยะติ, เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ย่อมตั้งมั่น
อย่างดี,

ปุณะ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ อิมะเมวะ กายัง ยะถาฐิตัง ยะถาปะณิหิตัง ธาตุโส
ปัจจะเวกขะติ, ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้
นั้นเที่ยว ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่
ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุ,
อิติ, ดังนี้ว่า,

อตฺถิ อิมัสฺสิมิง กายเ ปะฐะวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ,
ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม
มีอยู่ในกายนี้,
เสยยะถาปิ ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อุปมา
เหมือนว่า,

ทักโข โคฆาตะโก วา โคฆาตะกันเตวาสิ วา คาวิง วะธิตฺวา,
คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโค
ผู้ชำนาญ ฆ่าโคแล้ว,

จะตุมะหาปะเถ วิละโส ปะฐิวีระชิตฺวา นิสินโน อัสสะ,

แบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ แล้ว
นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง,

เอวะเมวะ โข ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้น
เหมือนกันแล,

ภิกขุ อิมะเมวะ กายัง ยะถาฐิตัง ยะถาปะณิหิตัง ธาตุโส
ปัจจะเวกขะติ, ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้
นั้นเที่ยว ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่
ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุ,
อิติ, ดังนี้ว่า,

อตฺถิ อิมัสฺสิมิง กายเ ปะฐะวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ,
ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม
มีอยู่ในกายนี้,

ตัสสะ เอวัง อัมปะมัตตัสสะ อาตาปิโน ปะหิตตตัสสะ วิหะระโต,
เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มี
ความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไป
แล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะลิตา สรรเสงก์ปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลาย
เหล่าใด อันอาศัยเรือน,
เต ปะหิยันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น
ย่อมถูกละได้,
เตสัง ปะหานา, เพราะการละความดำริทั้งหลาย
เหล่านั้น,

อัมมัตตะเมวะะ จิตตัง สันติภูฏะติ สันนิสีหะติ,
จิตอันเป็นไปภายในตนนั้น
เท่านั้น ย่อมตั้งมั่น ย่อมดำรง
คงที่,

เอโกทิ โหติ สมะริยะติ, เป็นธรรมเอกมุดขึ้น ย่อมตั้งมั่น
อย่างดี,

เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กายะคะตาสะติง ภาเวติ.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้
กล่าวมานี้ ภิกษุก็ชื่อว่าทำ
กายคตาสติให้เกิดขึ้น.

๖

ปุณะ จะประรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะริรัง สีวะถิกายะ ฉัทธิตัง,
อุปมาเหมือนว่า ภิกษุเห็น
ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,

เอกาหะมะตัง วา, ซึ่งตายแล้ว ๑ วันก็ตาม,

ทวิหะมะตัง วา, ตายแล้ว ๒ วันก็ตาม,

ติหะมะตัง วา, ตายแล้ว ๓ วันก็ตาม,

อุทฐมาตะกัง, เป็นศพขึ้นอืด,

วินิละกัง, สีเขียวคล้ำ,

วิปุพพะกะชาตัง, มีน้ำเหลืองเยิ้ม,

โส อิมะเมวะะ กายังอุปะสังหะระติ,
เธอย่อมนำกายนี้ขึ้นเที่ยวเข้าไป

เปรียบเทียบ,

เปรียบเทียบ,

อิติ, ดังนี้ว่า,

อะยัมปิ โข กาโย, แม้กายนี้แล,

เอวัจจัมโม, ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา,

เอวัจจาวิ, มีลักษณะอย่างนี้,

เอวังอะนะตีโต, ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้,

ตัสสะ เอวัง อัมปะมัตตัสสะ อาตานิโน ปะหิตตตัสสะ วิหะระโต,
เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท
มีความเพียรเพากิเลส มีตนส่ง
ไปแล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะลิตา สาระสังกัปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลาย
เหล่าใด อันอาศัยเรือน,

เต ปะหิยันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น
ย่อมถูกละได้,

เตสัง ปะหานา, เพราะการละความดำริทั้งหลาย
เหล่านั้น,

อัมมัตตะเมวะะ จิตตัง สันติภูริสสะติ สันนิสีหะติ,
จิตอันเป็นไปภายในตนนั้นเท่านั้น
ย่อมตั้งมั่น ย่อมดำรงคงที่,

เอโกทิ โหติ สมะริยะติ, เป็นธรรมเอกมุดขึ้น ย่อมตั้งมั่น
อย่างดี,

เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กายะคะตาสะติง ภาเวติ.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้
กล่าวมานี้ ภิกษุก็ชื่อว่าทำ
กายคตาสติให้เกิดขึ้น.

๗

ปุณะ จะปะรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะริรัง สีวะถิกายะ ฉัทธิตัง,
อุปมาเหมือนว่า ภิกษุเห็น
ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,

กาเกหิ วา ชัชชะมานัง, อันกาทั้งหลายจิกกินอยู่บ้าง,
คิขณฺเหหิ วา ชัชชะมานัง, อันแร้งทั้งหลายจิกกินอยู่บ้าง,
กุละเลหิ วา ชัชชะมานัง, อันนกกตะกรุมทั้งหลายจิกกิน
อยู่บ้าง,

สุวาณฺเหหิ วา ชัชชะมานัง, อันสุนัขทั้งหลายกัดอยู่กิน
อยู่บ้าง,

สิงคาลฺเหหิ วา ชัชชะมานัง, อันสุนัขจิ้งจอกทั้งหลายกัดกิน
อยู่บ้าง,

วิวิเรหิ วา ปาณะกะชาเตหิ ชัชชะมานัง,
อันสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกิน
อยู่บ้าง,

๘

ปุณฺะ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สรรีรัง สีวะถิกายะ ฉัทธิตัง,
อุปมาเหมือนว่า ภิกษุเห็น
ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,

อัญฺฐิสังขะลิกัง, เป็นโครงกระดูก,
สะมังสะโลหิตัง, ยังมีเนื้อและเลือด,
นะหารุสัมพันธัง, มีเอ็นรัดอยู่,

๙

ปุณฺะ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สรรีรัง สีวะถิกายะ ฉัทธิตัง.
อุปมาเหมือนว่า ภิกษุเห็น
ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า.

อัญฺฐิสังขะลิกัง, เป็นโครงกระดูก,
นิมมังสะโลหิตะมกขิตัง, ไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนอยู่,
นะหารุสัมพันธัง, มีเอ็นรัดอยู่,

๑๐

ปุณฺะ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สรรีรัง สีวะถิกายะ ฉัทธิตัง,
อุปมาเหมือนว่า ภิกษุเห็น
ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,

อัญฺฐิสังขะลิกัง, เป็นโครงกระดูก,
อะปะคะตะมังสะโลหิตัง, ที่เนื้อและเลือดหมดไปแล้ว,
นะหารุสัมพันธัง, มีเอ็นรัดอยู่,

ปุณฺะ จะประรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะริรัง สีวะถิกายะ ฉัทธิตัง,
อุปมาเหมือนว่า ภิกษุเห็น
ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,

อัญญิกานิ, เป็นกระดูกทั้งหลาย,
อะปะคะตะนะหารุสสัมพันธานิ, ที่เอ็นรัดหมดไปแล้ว,
ทิสาวิทิสา วิกขิตตานิ, กระจุกกระจายไปในทิศใหญ่
ทิศน้อย,

อัญญะนะ หัตถัญญิกัง, กระดูกมืออยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ ปาทัญญิกัง, กระดูกเท้าอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ ชังขัญญิกัง, กระดูกแข้งอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ อูรุษญิกัง, กระดูกขาอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ กะภูญญิกัง, กระดูกสะเอวอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ ปิฏฐิกัณฐะกัง, กระดูกสันหลังอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ ชันธัญญิกัง, กระดูกซี่โครงอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ คีวัญญิกัง, กระดูกคออยู่ทางหนึ่ง,

อัญญะนะ หะนุกัญญิกัง, กระดูกคางอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ ทันตัญญิกัง, กระดูกฟันอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ สีสะกะฎาหัง, กระโหลกศีรษะอยู่ทางหนึ่ง,

ปุณฺะ จะประรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะริรัง สีวะถิกายะ ฉัทธิตัง,
อุปมาเหมือนว่า ภิกษุเห็น
ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,

อัญญิกานิ, เป็นกระดูกทั้งหลาย,
เสตานิ, มีสีขา,
สังขะวัณณูปะนิภานิ, มีสีเหมือนสีสังข์,

ปุณฺะ จะปะรัง ภิคะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะริรัง สีวะถิกายะ ฉัฑฺฑิตัง,
อุปมาเหมือนว่า ภิกษุเห็น
ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,

อัญฺฐิกานิ, เป็นกระดูกทั้งหลาย,
ปุญฺชะกิตานิ, กองรวมกันอยู่,
เตโรวัสสิกานิ, มีอายุเกินกว่า ๑ ปี,

ปุณฺะ จะปะรัง ภิคะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ เสยยะถาปิ ปัสเสยยะ สะริรัง สีวะถิกายะ ฉัฑฺฑิตัง,
อุปมาเหมือนว่า ภิกษุเห็นซากศพ
ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,

อัญฺฐิกานิ, เป็นกระดูกทั้งหลาย,
ปุตฺตินิ, ที่ผูกพัน,
จุนฺณะกะชาตานิ, เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย,
โส อิมะเมวะ กายัง อุปะสังหะระติ,
เธอย่อมนำภายนี้นั้นเที่ยว
เข้าไปเปรียบเทียบ,
อิติ, ดังนี้ว่า,

อะยัมปิ โข กาโย, แม้ภายนี้นี้แล,
เอวังธัมโม, ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา,
เอวังภาวี, มีลักษณะอย่างนี้
เอวังอะนะติโต, ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้

ตัสสะ เอวัง อัปปะมัตตัสสะ อาตานิโน ปะหิตตัตตัสสะ วิหะระโต,
เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มี
ความเพียรเพากิเลสมีตนส่งไป
แล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะสิตา สาระสังกัปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลาย
เหล่าใด อันอาศัยเรือน,
เต ปะหิยันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น
ย่อมถูกละได้,
เตสัง ปะหานา, เพราะการละความดำริทั้งหลาย
เหล่านั้น,

อัชฌัตตะเมวะะ จิตตัง สันติภูสฺสตี สันนิสีหะตี,
จิตอันเป็นไปภายในตนนั้น
เท่านั้น ย่อมตั้งมั่น ย่อมดำรง
คงที่,
เอโกทิ โหติ สมะธิยะตี, เป็นธรรมเอกมุดขึ้น ย่อมตั้งมั่น
อย่างดี,

เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กายะคะตาสะติง ภาเวตี.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่าง
ที่กล่าวมานี้, ภิกษุก็ชื่อว่าทำ
กายคตาสติ ให้เกิดขึ้น.

๑๕

ปุณะ จะปะรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ วิวิจเจวะ กาเมหิ, ภิกษุสังัดแล้วจากกามทั้งหลาย,
วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ, สังัดแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย,
สะวิตักกัง สะวิจาร์รัง วิเวกะชัง ปิติสุชัง ปะฐะมัง ฌานัง
อุปะสัมปัชชะ วิหะระตี, เข้าถึงปฐมฌาน ที่มีวิตก มีวิจารณ์
มีปิติและสุขที่เกิดจากวิเวกอยู่,

โส อิมะเมวะะ กายัง วิเวกะเชนะ ปิติสุเชนะ อะภิสันเทตี
ปะริสันเทตี ปะริปุเรตี ปะริปณะระตี,

เธอย่อมทำกายนี้ขึ้นเทียว ให้
ชุ่มชื้น เอบอิม เต็มรอบ แผ่ไป
โดยรอบ ด้วยปิติและสุข อัน
เกิดจากวิเวก,

นาสสะ กิณฺฐิจิ สัพพะวะระโต กายัสสะ วิเวกะเชนะ ปิติสุเชนะ
อัปปมุฏัง โหติ, ส่วนใดๆ ของกายทุกส่วน ที่ปิติ
และสุข อันเกิดจากวิเวก
ไม่ถูกต้องแล้ว ย่อมไม่มี,

ตัลสะ เอวัง อัปปะมัตตัลสะ อาตานิโน ปะหิตตัลสะ วิหะระโต,
เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มี
ความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไป
แล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะสิตา สาระสังักปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลาย
เหล่าใด อันอาศัยเรือน,
เต ปะหิยันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น
ย่อมถูกละได้,
เตสัง ปะหานา, เพราะการละ ความดำริ
ทั้งหลายเหล่านั้น,

อัชฌัตตะเมวะะ จิตตัง สันติภูฐะติ สันนิสีหะติ,
จิตอันเป็นไปภายในตนนั้น
เท่านั้น ย่อมตั้งมั่น ย่อมดำรง
คงที่,
เอโกทิ โหติ สมะธิยะติ, เป็นธรรมเอกมุดขึ้น ย่อมตั้งมั่น
อย่างดี,

เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กายะคะตาสะติง ภาเวติ.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้
กล่าวมานี้ ภิกษุก็ชื่อว่าทำ
กายคตาสติให้เกิดขึ้น.

๑๖

ปุณะ จะประรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ วิตักกะวิจารานัง วุปะสะมา ฯเปฯ ทุติยัง ฌานัง
อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ, เพราะความสงบระงับไปของ
วิตกและวิจารทั้งหลาย...
ภิกษุเข้าถึงทุติยฌานอยู่,

โส อิมะเมวะะ กายัง สมะธิเชนะ ปิติสุเชนะ อะภิสันเทติ
ปะริสันเทติ ปะริปุเรติ ปะริปณะระติ,
เธอย่อมทำกายนั้นนิ่งเทียว ให้
ชุ่มชื้น เอบอิม เต็มรอบ แผ่
ไปโดยรอบ ด้วยปิติและสุขอัน
เกิดจากสมาธิ,

นาสสะ กิณฺฐิจิ สัพพะวะโต กายัสสะ สมะธิเชนะ ปิติสุเชนะ
อัปมุฏฺัง โหติ, ส่วนใดๆ ของกายเธอทุกส่วน
ที่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิไม่
ถูกต้องแล้ว ย่อมไม่มี,

๑๗

ปุณฺะ จะประรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ ปิตฺติยา จะ วิราคา ฯเปฯ ตะติยํ ฌานัง อุปะสัมปัชชะ
วิหะระติ, เพราะความคลายไปของปิตติ
ภิกษุเข้าถึงตติยฌานอยู่,

โส อิมะเมวะ กายัง นิปปีติเกนะ สุขะนะ อะภิสันเทติ
ปะริสันเทติ ปะริปุเรติ ปะริปณะระติ,
เธอย่อมทำกายนี้นั้นเทียว ให้
ชุ่มชื่น เอิบอím เต็มรอบ แผ่ไป
โดยรอบ ด้วยสุขอันไม่มีปิตติ,

นาสสะ กิญฺจิ สัพพะวะโต กายัสสะ นิปปีติเกนะ สุขะนะ
อัปมุฏฺง โหติ, ส่วนใดๆ ของกายเธอทุกส่วน
ที่สุขอันไม่มีปิตติไม่ถูกต้องแล้ว
ย่อมไม่มี,

๑๘

ปุณฺะ จะประรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่น
ยังมีอยู่อีก

ภิกขุ สุขัสสะ จะ ปะหะนา ฯเปฯ จะตฺถถัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ
วิหะระติ, เพราะการละสุข...ภิกษุเข้าถึง
จตุตถฌานอยู่,

โส อิมะเมวะ กายัง ปะริสุทเธนะ เจตะสา ปะริโยทาเตนะ
ณะริตฺวา นิสินโน โหติ, เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่อง
เป็นผู้นั่งแผ่ไปทั่วกายนี้นั้นเทียว,

นาสสะ กิญฺจิ สัพพะวะโต กายัสสะ ปะริสุทเธนะ เจตะสา
ปะริโยทาเตนะ อัปมุฏฺง โหติ, ส่วนใดๆ ของกายเธอทุกส่วน ที่
ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องไม่ถูกต้อง
แล้ว ย่อมไม่มี,

ตัสสะ เอวัง อัปปะมัตตัสสะ อาตาปิโน ปะหิตตตัสสะ วิหะระโต,
เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มี
ความเพียรเพากิเลส มีตนส่งไป
แล้วอยู่อย่างนี้,

๔.๒ อานาปานสติ

เย เคหะสิตา สรรเสงักปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลาย
เหล่าใด อันอาศัยเรือน,
เต ปะหิยันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น
ย่อมถูกละได้,
เตสัง ปะหานา, เพราะการละความดำริทั้งหลาย
เหล่านั้น,
อัชฌัตตะเมวะะ จิตตัง สันติภูฐะติ สันนิสีหะติ,
จิตอันเป็นไปภายในตนนั้น
เท่านั้น ย่อมตั้งมั่น ย่อมดำรง
คงที่,
เอโกทิ โหติ สะมาธิยะติ, เป็นธรรมเอกมุดขึ้น ย่อมตั้งมั่น
อย่างดี,
เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กายะคะตะสะติง ภาเวติ.
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างที่
กล่าวมานี้ ภิกษุก็ชื่อว่าทำ
กายคตาสติให้เกิดขึ้น.

ภณฺเฑ ภาวิตา จ ภิกขเว อานาปานสฺสตี ภณฺเฑ พหุสิกฺกิตา
มหปผลา โหตี มหานิสฺสา,

อิธ ภิกขเว ภิกขุ อรณฺณคโตะ วา รุกขมฺมูลคโตะ วา
สุญฺญาคารคโตะ วา, นิสีหตี ปลลงฺกํ อากฺขิตฺวา อุชฺฐิ
กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตี อุปฺภูจฺเปตฺวา, โส สโตว อสฺสสตี, สโต
ปสฺสสตี.

ทีฆิํ วา อสฺสสนฺโต “ทีฆิํ อสฺสสามิ”ตี ปชานาตี, ทีฆิํ วา
ปสฺสสนฺโต “ทีฆิํ ปสฺสสามิ”ตี ปชานาตี, รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต
“รสฺสํ อสฺสสามิ”ตี ปชานาตี, รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต “รสฺสํ
ปสฺสสามิ”ตี ปชานาตี, “สพฺพกายปฏฺฐิสฺสเวตี อสฺสสิสฺสามิ”ตี
สิกฺขตี, “สพฺพกายปฏฺฐิสฺสเวตี ปสฺสสิสฺสามิ”ตี สิกฺขตี, “ปสฺสมภยํ
กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามิ”ตี สิกฺขตี, “ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ
ปสฺสสิสฺสามิ”ตี สิกฺขตี.

“ปีติปฏฺฐิสฺสเวตี อสฺสสิสฺสามิ”ตี สิกฺขตี, “ปีติปฏฺฐิสฺสเวตี
ปสฺสสิสฺสามิ”ตี สิกฺขตี, “สุขปฏฺฐิสฺสเวตี อสฺสสิสฺสามิ”ตี สิกฺขตี,
“สุขปฏฺฐิสฺสเวตี ปสฺสสิสฺสามิ”ตี สิกฺขตี, “จิตตสงฺขารปฏฺฐิสฺสเวตี
อสฺสสิสฺสามิ”ตี สิกฺขตี, “จิตตสงฺขารปฏฺฐิสฺสเวตี ปสฺสสิสฺสามิ”ตี
สิกฺขตี, “ปสฺสมภยํ จิตตสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามิ”ตี สิกฺขตี, “ปสฺสมภยํ
จิตตสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามิ”ตี สิกฺขตี.

“จิตตปฏิสัเวที อสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ, “จิตตปฏิสัเวที
ปสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ, “อภิปปโมทย์ จิตตํ อสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ,
“อภิปปโมทย์ จิตตํ ปสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ, “สมาทหํ จิตตํ
อสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ, “สมาทหํ จิตตํ ปสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ,
“วิโมจยจิตตํ อสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ, “วิโมจย จิตตํ ปสสสิสสามิ”ติ
ลิกขติ.

“อนิจจานุปสสี อสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ, “อนิจจานุปสสี
ปสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ, “วिरาคานุปสสี อสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ,
“วिरาคานุปสสี ปสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ, “นิโรธานุปสสี
อสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ, “นิโรธานุปสสี ปสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ,
“ปฏินิสสัคคานุปสสี อสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ, “ปฏินิสสัคคานุปสสี
ปสสสิสสามิ”ติ ลิกขติ.

เอวํ ภาวิตา โข ภิกขเว อานาปานสสตี เอวํ พหุลิกตา
มหปผลา โหติ มหานิสสา.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขเว อานาปานัสสตี กะถัง พหุลิกตา,
มะหัพผลา โหติ มหานิสสา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปาน-
สตี อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร
ทำให้มากแล้วอย่างไร, จึงเป็น
สิ่งที่มีผลมาก มีอานิสงส์มาก,

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใน
พระธรรมวินัยนี้,
อะรัญญะคะโต วา, ไปสู่ป่าก็ดี,
รุกขะมุละคะโต วา, ไปสู่โคนไม้ก็ดี,
สุญญาคาระคะโต วา, ไปสู่ที่ว่างจากเรือนก็ดี,
นิสีทะตี ปัลลังกัง อากุชิต์วา, นั่งคู้บัลลังก์,
อุชุง กายัง ปะณิธายะ, ตั้งกายให้ตรง,
ปะริมุขัง สะติง อูปัฏฐะเปต์วา, ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า,
โส สะโตวะ อัสสะสะตี, เธอเป็นผู้มีสติหายใจเข้า,
สะโตวะ ปัสสะสะตี, มีสติหายใจออก,

๑

ทีฆัง วา อัสนันโต “ทีฆัง อัสนามิ”ติ ปะชานาติ,
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า
“เราหายใจเข้ายาว”,
ทีฆัง วา ปัสสนันโต “ทีฆัง ปัสสนามิ”ติ ปะชานาติ,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า
“เราหายใจออกยาว”,

๒

รัสสัง วา อัสนันโต “รัสสัง อัสนามิ”ติ ปะชานาติ,
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า
“เราหายใจเข้าสั้น”,
รัสสัง วา ปัสสนันโต “รัสสัง ปัสสนามิ”ติ ปะชานาติ,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า
“เราหายใจออกสั้น”,

๓

“สัพพะกายะปะภูสิสังเวที อัสนะสิสสามิ”ติ ลิกขะติ,
ย่อมศึกษาว่า “เรากำหนดรู้กาย
ทั้งปวง หายใจเข้า”,
“สัพพะกายะปะภูสิสังเวที ปัสสะสิสสามิ”ติ ลิกขะติ,
ย่อมศึกษาว่า “เรากำหนดรู้กาย
ทั้งปวง หายใจออก”,

๔

“ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสนะสิสสามิ”ติ ลิกขะติ,
ย่อมศึกษาว่า “เราระงับกาย
สังขาร หายใจเข้า”,
“ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะสิสสามิ”ติ ลิกขะติ,
ย่อมศึกษาว่า “เราระงับกาย
สังขาร หายใจออก”,

๕

“ปีติประภัสสัองเวทึ อัสสะลิสสามึ”ติ ลิกขะติ,

ย้อมคึกษาว่า “เรากำหนดรู้ปีติ
หายใจเข้า”,

“ปีติประภัสสัองเวทึ ปัสสะลิสสามึ”ติ ลิกขะติ,

ย้อมคึกษาว่า “เรากำหนดรู้ปีติ
หายใจออก”,

๖

“สุขะประภัสสัองเวทึ อัสสะลิสสามึ”ติ ลิกขะติ,

ย้อมคึกษาว่า “เรากำหนดรู้สุข
หายใจเข้า”,

“สุขะประภัสสัองเวทึ ปัสสะลิสสามึ”ติ ลิกขะติ,

ย้อมคึกษาว่า “เรากำหนดรู้สุข
หายใจออก”,

๗

“จิตตะสังขาระประภัสสัองเวทึ อัสสะลิสสามึ”ติ ลิกขะติ,

ย้อมคึกษาว่า “เรากำหนดรู้
จิตตสังขาร หายใจเข้า”,

“จิตตะสังขาระประภัสสัองเวทึ ปัสสะลิสสามึ”ติ ลิกขะติ,

ย้อมคึกษาว่า “เรากำหนดรู้
จิตตสังขาร หายใจออก”,

๘

“ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง อัสสะลิสสามึ”ติ ลิกขะติ,

ย้อมคึกษาว่า “เราระงับ
จิตตสังขาร หายใจเข้า”,

“ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง ปัสสะลิสสามึ”ติ ลิกขะติ,

ย้อมคึกษาว่า “เราระงับ
จิตตสังขาร หายใจออก”,

“จิตตะปะภูสิ้งเวที อัสนะสิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เรากำหนดรู้จิต
หายใจเข้า”,

“จิตตะปะภูสิ้งเวที ปัสสะสิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เรากำหนดรู้จิต
หายใจออก”,

“อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสนะสิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เราทำจิตให้
บันเทิง หายใจเข้า”,

“อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะสิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เราทำจิตให้
บันเทิง หายใจออก”,

“สะมาทะหัง จิตตัง อัสนะสิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เราตั้งจิตมั่น
หายใจเข้า”,

“สะมาทะหัง จิตตัง ปัสสะสิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เราตั้งจิตมั่น
หายใจออก”,

“วิโมจะยัง จิตตัง อัสนะสิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เราเปลื้องจิต
หายใจเข้า”,

“วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะสิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เราเปลื้องจิต
หายใจออก”,

๑๓

“อะนิจจานุปัสสี อัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความ
ไม่เพียง หายใจเข้า”,

“อะนิจจานุปัสสี ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความ
ไม่เพียง หายใจออก”,

๑๔

“วิราคานุปัสสี อัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความ
คลายไป หายใจเข้า”,

“วิราคานุปัสสี ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความ
คลายไป หายใจออก”,

๑๕

“นิโรธานุปัสสี อัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความ
ดับไป หายใจเข้า”,

“นิโรธานุปัสสี ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความ
ดับไป หายใจออก”,

๑๖

“ปะฏินิสัคคานุปัสสี อัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความ
สลัดคืน หายใจเข้า”,

“ปะฏินิสัคคานุปัสสี ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ,

ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความ
สลัดคืน หายใจออก”,

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขเว อานาปานัสสะติ เอวัง พะหุสีกะตา,
มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา. ดู ก่ อ น ภิก ษุ ทั้ ง ห ล า ย
อานาปานสติ อ้นภิกษุ
เจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มาก
แล้วอย่างนี้, จึงเป็นสิ่งที่มืผล
มาก มีอานิสงส์มาก.

๔.๓ อริยมรรคมีองค์ ๘

อริโย อฏฺฐังคิโก มคฺโค, เสยยถิํ, สมมาทิฏฺฐิ
สมมาสงฺกปโป สมมาวาจา สมมากมฺมนโต สมมาอาชีโว
สมมาวยาโย สมมาสติ สมมาสมาธิ.

ตตถ กตฺมา สมมาทิฏฺฐิ, ทุคฺเค ฌาณํ ทุคฺคสมุทฺเท
ฌาณํ ทุคฺคนิโรธํ ฌาณํ ทุคฺคนิโรธคามินิยา ปฏฺิปปาย
ฌาณํ, อโย วุจฺจติ สมมาทิฏฺฐิ.

ตตถ กตฺโม สมมาสงฺกปโป, เนกฺขมฺมสงฺกปโป
อพฺยาปาทสงฺกปโป อวิหีสาสงฺกปโป. อโย วุจฺจติ
สมมาสงฺกปโป.

ตตถ กตฺมา สมมาวาจา, มุสาวาทา เวรมณิ,
ปิสุณาย วาจาเย เวรมณิ, ฆรฺุสาย วาจาเย เวรมณิ,
สมพฺปลาปา เวรมณิ, อโย วุจฺจติ สมมาวาจา.

ตตถ กตฺโม สมมากมฺมนโต, ปาณาติปาตา เวรมณิ,
อทินฺนาทานา เวรมณิ, กาเมสุมิจฺฉาจารา เวรมณิ, อโย
วุจฺจติ สมมากมฺมนโต.

ตตถ กตฺโม สมมาอาชีโว, อิช อริยสาวโก
มิจฺฉาอาชีโว ปหาย สมมาอาชีเวน ชีวิกํ กปฺเปติ, อโย
วุจฺจติ สมมาอาชีโว.

ตตถ กตโม สมมาวายาโม, อธิ ภิกขุ อนุปพนนานัน
ปาปกานัน อกฺุสลาณัน ฐมมานัน อนุปปาทาย, ฉนฺทํ ชเนติ
วายมตติ วิริยํ อารภตติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหตติ, อนุปพนนานัน
ปาปกานัน อกฺุสลาณัน ฐมมานัน ปทานาย, ฉนฺทํ ชเนติ วายมตติ
วิริยํ อารภตติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหตติ, อนุปพนนานัน
กฺุสลาณัน ฐมมานัน อนุปปาทาย, ฉนฺทํ ชเนติ วายมตติ วิริยํ
อารภตติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหตติ, อนุปพนนานัน กฺุสลาณัน
ฐมมานัน จิตฺตยา อสมฺโมสาย ภิกฺขโณภวาย เวปฺลฺลลาเย ภาวนาย
ปาริปุริยา, ฉนฺทํ ชเนติ วายมตติ วิริยํ อารภตติ จิตฺตํ
ปคฺคณฺหาติ ปทหตติ, อโย วุจฺจติ สมมาวายาโม.

ตตถ กตมา สมมาสตี, อธิ ภิกขุ กายเย กายานุปสฺสี
วิหฺรตี อาตาศิ สมฺปชาโน สตีมา วิเนยเย โลเก อภิกฺขมา-
โทมนสฺสํ, เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหฺรตี อาตาศิ
สมฺปชาโน สตีมา วิเนยเย โลเก อภิกฺขมาโทมนสฺสํ, จิตฺเต
จิตฺตานุปสฺสี วิหฺรตี อาตาศิ สมฺปชาโน สตีมา วิเนยเย โลเก
อภิกฺขมาโทมนสฺสํ, ฐมเมสุ ฐมมานุปสฺสี วิหฺรตี อาตาศิ
สมฺปชาโน สตีมา วิเนยเย โลเก อภิกฺขมาโทมนสฺสํ,
อโย วุจฺจติ สมมาสตี.

ตตถ กตโม สมมาสมาธิ, อธิ ภิกขุ วิวิจฺเจว กามะหิ
วิวิจฺจ อกฺุสเลหิ ฐมเมหิ สวิตกฺกํ สฺวิจฺจารํ วิเวกฺขํ ปิตฺติสุขํ
ปจฺจมนํ ญานัน อนุสมฺปชช วิหฺรตี, วิตกฺกวิจฺจารานัน วุปฺปมา
อชฺฌตฺตํ สมฺปสาหนัน เจตฺโส เอโกทิกฺกาวัน อวิตกฺกํ อวิจฺจารํ
สมาธิขํ ปิตฺติสุขํ ทฺุติยํ ญานัน อนุสมฺปชช วิหฺรตี, ปิตฺติยา จ
วิราคาอนุเปกฺขโก จ วิหฺรตี, สโต จ สมฺปชาโน สุขณฺจ
กาเยน ปฏฺฐิสฺสเวเทติ, ยนฺตํ อริยา อัจจิกฺขนฺติ “อนุเปกฺขโก
สตีมา สุขวิหฺรตี”ติ, ตติยํ ญานัน อนุสมฺปชช วิหฺรตี, สุขสฺส จ
ปทานา ทฺุกฺขสฺส จ ปทานา ปุพฺเพว โสมนสฺสโทมนสฺसानัน
อตฺถงฺคมา อทุกฺขมฺสุขํ อนุเปกฺขาสตีปาริสุทฺธิ จตฺตฺถนํ ญานัน
อนุสมฺปชช วิหฺรตี. อโย วุจฺจติ สมมาสมาธิ.

(อภิ.วิ. ๓๖/๔๘๖-๗ มัคควิภังค์ สุตตันตภาชนีย์)

อะริโย อัญฐังคิโก มัคโค, อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์
๘ ประการ,
เสยยะถิทัง, ได้แก่,
สัมมาทิฏฐิ, ความเห็นชอบ,
สัมมาสังกัปปิ, ความดำริชอบ,
สัมมาวาจา, การเจรจาชอบ,
สัมมากัมมันโต, การกระทำชอบ,
สัมมาอาชีโว, การเลี้ยงชีพชอบ,
สัมมาวาโย, ความเพียรชอบ,
สัมมาสะติ, ความระลึกชอบ,
สัมมาสมาธิ, ความตั้งจิตมั่นชอบ

ตัตถะ กะตะมา สัมมาทิฏฐิ, บรรดาองค์ ๘ เหล่านี้
สัมมาทิฏฐิเป็นอย่างไร,
ทุกเข ญาณัง, ความรู้ในทุกข์,
ทุกขะสมุทเทเย ญาณัง, ความรู้ในทุกขสมุทัย,
ทุกขะนิโรเธ ญาณัง, ความรู้ในทุกขนิโรธ,
ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทาเย ญาณัง,
ความรู้ในทุกขนิโรธคามินิ
ปฎิปทา,
อะยัง วุจจะติ สัมมาทิฏฐิ, นี้เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ,

ตัตถะ กะตะโม สัมมาสังกัปปิ, บรรดาองค์ ๘ เหล่านี้
สัมมาสังกัปปะเป็นอย่างไร,
เนกขัมมะสังกัปปิ, ความดำริในความออกจากกาม,
อัปฺยาปาหะสังกัปปิ, ความดำริในความไม่พยาบาท,
อะวิหิงสาสังกัปปิ, ความดำริในความไม่เบียดเบียน,
อะยัง วุจจะติ สัมมาสังกัปปิ, นี้เรียกว่าสัมมาสังกัปปะ,

ตัตถะ กะตะมา สัมมาวาจา, บรรดาองค์ ๘ เหล่านี้
สัมมาวาจาเป็นอย่างไร,
มุสาวาทา เวระมะณี, ความงดเว้นจากการพูดเท็จ,
ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี, ความงดเว้นจากคำพูดส่อเสียด,
ผะรุสายะ วาจาเย เวระมะณี, ความงดเว้นจากคำพูดหยาบ,
สัมผัปปะลาปา เวระมะณี, ความงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ,
อะยัง วุจจะติ สัมมาวาจา, นี้เรียกว่าสัมมาวาจา,

ตัตถะ กะตะโม สัมมากัมมันโต, บรรดาองค์ ๘ เหล่านี้
สัมมากัมมันตะเป็นอย่างไร,
ปาณาติปาตา เวระมะณี, ความงดเว้นจากการฆ่าสัตว์,
อะทินนาทานา เวระมะณี, ความงดเว้นจากการลักทรัพย์,
กาเมสุมิจฉาจारा เวระมะณี, ความงดเว้นจากการประพฤติ
ผิดในกาม,
อะยัง วุจจะติ สัมมากัมมันโต, นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ,

ตัดตะ กะตะโม สัมมาอาชีโว, บรรดาองค์ ๘ เหล่านี้
สัมมาอาชีวะเป็นอย่างไร,

อิระ อิริยะสาวโก มิจฉาอาชีวัง ปะหาเย,
อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้
ละมิจฉาอาชีวะแล้ว,

สัมมาอาชีวะนะ ชิวักัง กัปปเตติ, สำเร็จการเลี้ยงชีวิตด้วยสัมมา
อาชีวะ,

อะยัง วุจจะติ สัมมาอาชีโว, นี้เรียกว่าสัมมาอาชีวะ,

ตัดตะ กะตะโม สัมมาวายาโม, บรรดาองค์ ๘ เหล่านี้
สัมมาวายามะเป็นอย่างไร,

อิระ ภิกขุ, คือภิกษุในพระธรรมวินัยนี้,

อะนุปันนानัง ปาปะกานัง อะกุสะลानัง ธัมมานัง อะนุปาทายะ,
ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณ्हาติ
ปะทะหะติ,

ย่อมนำฉันทะให้เกิด พยายาม
ปรารภความเพียร ประคับ
ประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น เพื่อ
ความไม่เกิดขึ้น ของบาป
อกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด,

อะนุปันนानัง ปาปะกานัง อะกุสะลानัง ธัมมานัง ปะหานายะ,
ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณ्हาติ
ปะทะหะติ,

ย่อมนำฉันทะให้เกิด พยายาม
ปรารภความเพียร ประคับ
ประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น เพื่อ
ละบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย
ที่เกิดขึ้นแล้ว,

อะนุปันนानัง กุสะลานัง ธัมมานัง อะนุปาทายะ, ฉันทัง
ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณ्हาติ
ปะทะหะติ,

ย่อมนำฉันทะให้เกิด พยายาม
ปรารภความเพียร ประคับ
ประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น เพื่อ
ความเกิดขึ้น ของกุศลธรรมทั้ง
หลายที่ยังไม่เกิด,

อุปปีนนานัง กุสะลานัง ธัมมานัง ฐิตียา, อะสัมโสมสายะ ภียโย-
ภาวายะ เวปุลลายะ ภาวณายะ ปาฏิปุริยา, ฉันทัง ชะเนติ
วายะมะติ วีริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณฺหาติ ปะทะหะติ,

ย่อมนำฉันทะให้เกิด พยายาม
ปรารถนาความเพียร ประคับ
ประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น, เพื่อ
ความดำรงอยู่, ความไม่เลือนหาย
ความมอกลงมายิ่งขึ้น ความ
ไพบูลย์ ความเจริญ ความเต็ม
บริบูรณ์ ของกุศลธรรม
ทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว,

อะยัง วุจจะติ สัมมาวายาโม, นี้เรียกว่าสัมมาวายามะ,

ตัตถะ กะตะมา สัมมาสะติ, บรรดาองค์ ๘ เหล่านี้
สัมมาสติเป็นอย่างไร,

อิธะ ภิกขุ, ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้,

กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ, เป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่,
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรเพิกกิเลส มี
สัมปชัญญะ มีสติ,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,

นำอภิชฌาและโทมนัสในโลก
ออกเสียได้,

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ,

เป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนา
ทั้งหลายเนืองๆ อยู่,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรเพิกกิเลส มี
สัมปชัญญะ มีสติ,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,

นำอภิชฌาและโทมนัสใน
โลกออกเสียได้,

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ, เป็นผู้ตามดูจิตในจิตเนืองๆ อยู่,
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรเพิกกิเลส มี
สัมปชัญญะ มีสติ,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,

นำอภิชฌาและโทมนัสใน
โลกออกเสียได้,

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ, เป็นผู้ตามดูธรรมในธรรม
ทั้งหลายเนืองๆ อยู่,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรเพิกกิเลส มี
สัมปชัญญะ มีสติ,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,

นำอภิชฌาและโทมนัสใน
โลกออกเสียได้,

อะยัง วุจจะติ สัมมาสะติ, นี้เรียกว่า สัมมาสติ,

ตัดละ กะตะโม สัมมาสมาธิ, บรรดาองค์ ๘ เหล่านั้น

สัมมาสมาธิเป็นอย่างไร,

อิธะ ภิกขุ, ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้,

วิวิจเจวะ กามะหิ, สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย
นั่นเทียว,

วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ, สงัดแล้วจากอกุศลธรรม
ทั้งหลาย,

สะวัตักกัง สะวิจาร์ัง วิเวกะชัง ปิติสุชัง ปะฐะมัง ฌานัง
อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,

ย่อมนั่งสมาธิถึงปฐมฌาน ที่มีวิตก
มีวิจารณ์ มีปิติและสุขอันเกิด
จากวิเวกอยู่,

วัตักกะวิจารณ์ัง วุปะสะมา, เพราะวิตกและวิจารณ์ทั้งหลาย
สงบระงับไป,

อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส เอโกทิวาวัง, อะวัตักกัง
อะวิจาร์ัง สะมาธิชัง ปิติสุชัง ทุดิยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ
วิหะระติ,

ย่อมนั่งสมาธิถึงทุติยฌาน ที่มีความ
ผ่องใสในภายใน, มีภาวะเป็น
หนึ่งผุดขึ้นของจิต ไม่มีวิตก ไม่
มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิด
จากสมาธิอยู่,

ปีติยา จะ วิราคา, เพราะความคลายไปของปิติ,

อุเปกชะโก จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน, สุขัญจะ
กาเยนะ ปะฐิสังเวเทติ,

เธอเป็นผู้มีอุเบกขาอยู่ มีสติ มี
สัมปชัญญะและย่อมนั่งสบายสุข
ด้วยกาย,

ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ “อุเปกชะโก สะติมา สุขะวิหารี”ติ,
ตะติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

ย่อมนั่งสมาธิถึงตติยฌาน, ซึ่งเป็น
ฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย
กล่าวสรรเสริญว่า “เป็นผู้มี
อุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”,

สุขัสสะ จะ ปะหานา, เพราะละสุข,

ทุกัสสะ จะ ปะหานา, และเพราะละทุกข์,

ปุพเพวะ โสมะนัสสะโทมะนัสสานัง อตถังคะมา,

เพราะความดับไปของโสมนัส
และโทมนัสในฌานก่อนๆ,

อะทุกชะมะสุขัง อุเปกขาสะติปารีสุทธิง จะตุดถัง ฌานัง
อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,

เธอย่อมนั่งสมาธิถึงจตุตถฌาน ที่ไม่
มีทุกข์และไม่มีความสุข มีสติบริสุทธิ์
เพราะอุเบกขาอยู่,

อะยัง วุจจะติ สัมมาสมาธิ. นี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ.



၆
ကုဏ္ဍ

๕.๑ ภาารสูตตคาถา

ภาารา หเว ปลจกขณา ภาารหาโร จ ปุคคโล,
ภาาราทานํ ทุขํ โลเก ภาารนิกเขปนํ สุขํ.
นิกขิปิตวา ครุํ ภาารํ อณณํ ภาารํ อนาถีย,
สมมูลํ ตณห์ อพพุยห นิจฉาโต ปรีนิพพุโต.
(สํ.ข. ๑๗/๒๒ ภาารสูตร)

ภาารา หเว ปญจกัขณา, ชันธัทั้งห้าเป็นของหนักเนื้อ,
ภาารหาโร จะปุคคะโล, บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของ
หนักพาไป,
ภาาราทานัง ทูขัง โลเก, การแบกถือของหนัก เป็นความ
ทุกข์ ในโลก,
ภาารนิกเขปะนัง สุขัง, การสลัดของหนัก ึ่งลงเสีย
เป็นความสุข,

นิกขิปิตวา คระุง ภาารัง, พระอริยเจ้า สลัดทิ้งของหนัก
ลงเสียแล้ว,
อัญญัง ภาารัง อะนาถียะ, ึ่งไม่หยาบฉวยเอาของหนัก
อันอื่น ขึ้นมาอีก,
สมมูลัง ตัณห์ัง อพพุยหะ, ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้
กระทั่งราก,
นิจฉาโต ปรีนิพพุโต. เป็นผู้หมดสิ่งปรารณา ดับ
สนิทไม่มีส่วนเหลือ.

๕.๒ โอวาทปาติโมกขคาถา

สพฺพปาปสฺส อกรรมํ กุสลสฺสุปสมฺปทา,
สจฺจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน สาสนํ.
ขนฺติ ปรมํ ตโป ตีติกฺขา,
นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา,
น หิ ปพฺพชิตฺโต ปรุสฺสชาติ,
สมโณ โหติ ปรี วิหฺรณฺนโต.
อนฺูปวาโท อนฺูปฆาโต ปาติโมกฺเข จ สํวโร,
มตฺตณฺณดา จ ฆตฺตสฺมี ปนฺตณฺจ สยนาสนํ,
อริจิตฺเต จ อาโยโค เอตํ พุทฺธาน สาสนํ.
(ขุ.ธ. ๒๕/๑๘๓-๕)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง, การไม่ทำบาปทั้งปวง,
กุสลัสสุปะสัมปะทา, การทำกุศลให้ถึงพร้อม,
สจจิตตะปะริโยทะปะนัง, การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ,
เอตัง พุทธานะสาสะนัง, ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย,

ขันติ ประมะมัง ตะโป ตีติกขา, ขันติ คือความอดกลั้น เป็น
ธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง,
นิพพานัง ประมะมัง ะทนต์ติ พุทธา,
ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพาน
ว่าเป็นธรรมอันยิ่ง,
นะ หิ ปัพพะชิตโต ะรุสฺสชาติ, ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็น
บรรพชิตเลย,
สะมะโณ โหติ ะรัง วิหฺรณฺนโต, ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ชื่อ
ว่าเป็นสมณะเลย,
อะนฺูปะวาโท อะนฺูปะฆาโต, การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย,
ปาติโมกฺเข จ สํวโร, การสำรวมในปาติโมกข์,
มตฺตณฺณดา จ ฆตฺตสฺมี, ความเป็นผู้รู้ประมาณในการ
บริโภคน,
ปันตฺถุจะ สะยะนาสะนัง, การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด,
อะริจิตฺเต จ อาโยโค, ความหมั่นประกอบในการทำ
จิตให้ยิ่ง,
เอตัง พุทธานะสาสะนัง. ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอน
ของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

๕.๓ ปฐมพุทธภาสิตคาถา

อเนกชาติสังสารี สันธาวิสุตฺถ์ อนิพพิสฺส,
คหการี คเวสนโต ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺณ,
คหการก ทิฏฺฐโฐติ ปุณฺณ เคหํ น กาทฺธิ,
สพฺพา เต ผาสฺสุกา ภคฺคา คหณฺณํ วิสฺสงฺขตฺถ์,
วิสฺสงฺขารคตฺถ์ จิตฺตํ ตณฺหนํ ขยมชฺฌคฺคา.

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๕๓-๔)

อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสุตฺถ์ อะนิพพิสฺส,

เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่น
ท่องเที่ยวไปในสงสารเป็นอเนก
ชาติ,

คหะการัง คเวสนโต ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺณ,

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุก
เรื่อน, คือค้นหาผู้สร้างภพ,
การเกิดทุกคราว เป็นทุกข์
รำไป,

คหะการะกะ ทิฏฺฐโฐติ ปุณฺณ เคหํ น กาทฺธิ,

นี่แน่ะ นายช่างปลุกเรื่อน, เรา
รู้จักเจ้าเสียแล้ว, เจ้าจะทำเรื่อน
ให้เราไม่ได้อีกต่อไป,

สัพฺพา เต ผาสฺสุกา ภคฺคา คหณฺณํ วิสฺสงฺขตฺถ์,

โครงเรื่อนทั้งหมดของเจ้า เรา
หักเสียแล้ว, ยอดเรื่อนเราก็รื้อ
เสียแล้ว,

วิสฺสงฺขาระคะตฺถ์ จิตฺตํ ตณฺหนํ ขยมชฺฌคฺคา.

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่
อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป, มัน
ได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่ง
ตัณหาทั้งหลาย.

๕.๔ ปัจฉิมพทุโธวาทปาฐะ

หนุททานิ ภิกขเว อามนุตยามิ โว วยธมา สงฺขารา,
อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ. อยฺ ตถาคตฺสส ปจฺฉิมา วาจา.

(ที.ม. ๑๐/๒๑๘ มหาปรินิพพานสูตร)

หันทะทานิ ภิกขเว อามันตยามิ โว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้

เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า,

วาระธัมมา สงฺขารา, สงฺขารทั้งหลายมีความเสื่อมไป

เป็นธรรมดา,

อัปฺปมาเทนํ สมฺปาเทถ, ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่

ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด,

อะยังฺ ตถาคตฺสสํ ปจฺฉิมา วาจา.

นี่เป็น พระวาจา มีใน ครั้ง

สุดท้ายของพระตถาคตเจ้า.

๕.๕ บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สงฺขารา อนิจฺจา, สังขารคือร่างกายจิตใจ, และ
รูปธรรมนามธรรมทั้งหมด
ทั้งสิ้น, มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้ว
ดับไป, มีแล้วหายไป

สัพเพ สงฺขารา ทุกฺขา, สังขารคือร่างกายจิตใจ, และ
รูปธรรมนามธรรมทั้งหมด
ทั้งสิ้น, มันเป็นทุกข์ทนยาก,
เพราะเกิดขึ้นแล้ว, แก้ เจ็บ
ตายไป,

สัพเพ ธมฺมา อนัตตา. สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งนี้เป็น
สังขารและไม่ใช่สังขารทั้งหมด
ทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ควร
ถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวว่าตน
ของเรา.

อจิร วตย์ กาโย ปจวี อธิเสสสติ,
ฉุทโท อเปตวิญญาโณ นีรตถัมว กลิงคร.

(ขุ.ธ. ๒๕/๔๑)

อะจิงรัง วะตะยัง กาโย ปะฐะวิง อะธิเสสสะติ, ฉุทโท
อะเปตะวิญญาโณ นีรตถัมวะ กะลิงคะรัง.

ร่างกายนี้มีได้ตั้งอยู่นาน ครั้น
ปราศจากวิญญาณ อันเขาทิ้ง
เสียแล้ว จักนอนทับซึ่งแผ่นดิน
ประจูดังว่าท่อนไม้และท่อน
ฟืน หาประโยชน์มิได้.

อนิจจา วต สงขารา อุปปาทวยธมมิโน.
อุปปชชิตฺวา นีรุชฌนฺติ เตสํ วุปลโม สุโข.

(ที.ม. ๑๐/๒๗๒ มหาสุทสสนสูตร)

อะนิจจา วะตะ สังขารา, สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ,
อุปาทะวะยะธมมิโน, มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็น
ธรรมดา,
อุปปชชิตฺวา นีรุชฌนฺติ, ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป,
เตสํ วุปะสะโม สุโข. ความเข้าไปสงบระงับของ
สังขารทั้งหลายเป็นความสุข.

อนิจจา ภิกขเว สงขารา,
อะธฺวา ภิกขเว สงขารา,
อนสสาสิกา ภิกขเว สงขารา,
ยาวญฺจิทฺ ภิกขเว อลเมว สพฺพสงฺขาระสุ
นิพฺพิทิตฺตุ อลํ วิรชฺชิตฺตุ อลํ วิมุจฺจิตฺตุ.
(อ.สตุตทก. ๒๓/๖๖ สัตตสุริยสูตร)

อะนิจจา ภิกขเว สังขารา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังขาร
ทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง,
อะธฺวา ภิกขเว สังขารา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังขาร
ทั้งหลายเป็นของไม่ยั่งยืน,
อนสสาสิกา ภิกขเว สังขารา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังขาร
ทั้งหลายเป็นของไม่น่าชื่นชม,
ยาวญฺจิทฺ ภิกขเว อะละเมวะ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็น
ความสมควรทีเดียว,
สัพพะสังขาระสุ นิพพิทิตฺตุ, เพื่อความเบื่อหน่ายในสังขาร
ทั้งหลายทั้งปวง,
อะลํ วิรชฺชิตฺตุ, สมควรเพื่อคลายกำหนด,
อะลํ วิมุจฺจิตฺตุ. สมควรเพื่อหลุดพ้น.

๕.๖ ความไม่ประมาท

อุฏฐานวโต สติมโต สุจิตมมุตส นิสम्मการิโน,
สญตสส ธम्मชีวิโน อปมตตสส ยโสภิวฑฒติ.

(ขุ.ธ. ๒๕/๒๔)

อุฏฐานะวะโต สะติมะโต สุจิตัมมัตสสะ นิสัมมะการิโน,
สญญะตัสสะ ธัมมะชีวิโน อปปะมัตตัสสะ ยโสภิวฑฒะติ.

ยศย่อมเจริญ แก่บุคคลผู้มี
ความขยันหมั่นเพียร มีสติ มี
การกระทำสะอาด มีปกติ
ใคร่ครวญก่อนทำ เป็นผู้
สำรวม ใช้ชีวิตโดยธรรม
และไม่ประมาท.

อปปมาทรโต ภิกขุ ปมาเท ภยทสสิ วา,
อภพโพ परिหานาย นิพพานสเสว สันติเก.

(ข.ธ. ๒๕/๓๒)

อัปปะมาทะระโต ภิกขุ, ภิกขุผู้ยินดีในความไม่
ประมาท,

ปะมาเท ภะยะทสสิ วา, และมีปกติเห็นภัยในความ
ประมาท,

อะภัพโพ परिหานายะ, เป็นผู้ไม่ควรเพื่อจะเสื่อม,
นิพพานนัสเสวะ สันติเก. ชื่อว่าอยู่ใกล้นิพพานแน่แท้.

๕.๗ ทางเมืองค์ ๘ ประเสริฐสุด

มคคานัญจุงคิโก เสฏโฐ สัจจามัน จตุโร ปทา,
วิราโค เสฏโฐ ฐมมานัน ทิปทานนจ จกขุมา,
เอเสว มคโค นตถณโณ ทสสนสส วิสุทฺธิยา,
เอตถนทิตฺตุมเมห ปฏฺฐิปปชชถ มารสเสตฺตํ ปโมหนัน.
เอตถนทิตฺตุมเมห ปฏฺฐิปปนนา ทุกฺขสสนตฺตํ กริสฺสถ,
อกฺขาโต โว มยา มคโค อณฺณาย สลลสฺสตถนัน.
ตุมเมหทิตฺตุมเมห จิกจจํ อาตปปี อกฺขาตาโร ตถาคตา,
ปฏฺฐิปปนนา ปโมกฺกขนฺนทิตฺตุมเมห ฌายินโน มารพฺพณนา.

(ขุ.ธ. ๒๕/๒๗๓-๖)

มคคานัญจุงคิโก เสฏโฐ, บรรดาทางทั้งหลาย ทางอัน
ประกอบด้วยองค์ ๘ ประเสริฐ
สุด,
สัจจามัน จตุโร ปทา, บรรดาสัจจะทั้งหลาย บท ๔
ประเสริฐสุด,
วิราโค เสฏโฐ ฐมมานัน, บรรดาธรรมทั้งหลาย วิราคะ
ประเสริฐที่สุด,

ทิปะทานัญจจะ จักขุมา, บรรดาสัตว์สองเท้าทั้งหลาย
พระตถาคตผู้มีจักขุประเสริฐสุด,

เอเสวะ มคโค นตถณฺโณ ทสฺสนสฺส วิสุทฺธิยา,
ทางนี้เท่านั้น เป็นทางเพื่อความ
บริสุทธิ์แห่งทสสนะ ทางอื่น
ย่อมไม่มี,

เอตฺตญฺหิตฺตุมเมห ปะฏฺฐิปปชชถะ, เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลายจง
ปฏิบัติซึ่งทางนี้แล,
มารสเสตฺตัง ปะโมหะนัง, เพราะทางนี้เป็นที่หลงแห่งมาร,
เอตฺตญฺหิตฺตุมเมห ปะฏฺฐิปปนนา, ด้วยว่า เธอทั้งหลายปฏิบัติแล้ว
ซึ่งทางนี้,

ทุกฺขสฺสสันตัง กริสฺสถะ, จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้
อกฺขาโต โว มยะยา มคโค อญฺญายะ สลลสฺสตถะนัง,
ทางนี้อันเรารู้แล้วซึ่งวิธีถอน
ลูกศร จึงบอกแก่เธอทั้งหลาย,

ตุมเมหทิตฺตุมเมห จิกจจํ อาตปปี, ความเพียรเพื่อกิเลสเป็นกิจอัน
เธอทั้งหลายพึงทำเอง,
อกฺขาตาโร ตะถาคตา, พระตถาคตทั้งหลายเป็นเพียง
ผู้บอกเท่านั้น,

๕.๙ ภัทเทกรัตตคาถา

อดีต นานาวาคเมย นปปฏิกังเข อนาคต,
ยทตีตมปหีนนต อปตตถจ อนาคต.
ปัจจุปนุนนถจ โย ธมมํ ตตถ ตตถ วิปสฺสติ,
อสิหิรํ อสิกุปปี ตํ วิทธา มนุพฺรหฺเย.
อชฺเชว กิจจมาตปปี โโก ชลฺญา มรณํ สุเว,
น หิ โน สงฺครนฺเตน มหาเสเนน มจฺจนา.
เอววิหริมาตาปี อโหฺรตฺตมตฺนทิตฺ,
ตํ เว “ภัทเทกรตฺโต”ติ สนฺโต อาจิกฺขเต มฺนิ.

(ม.อุ. ๑๔/๒๗๒ ภัทเทกรัตตสูตร)

อะตีตัง นานาวาคเมยเย นปปะฏิกังเข อนาคตัง,
บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย,
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง,

ยะทะตีตัมปะหีนันตัง อปปัตตัญจะ อนาคตัง,
สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา,

ปัจจุปนันญจะ โย ธมมํ ตตถ ตตถ วิปสฺสติ,
อะสังหิรํ อะสังกุปปี ตัง วิทธา มนุพฺรหฺเย,
ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง,
ไม่มองอันแก่คนคลอนแคลน, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้,

อชฺเชว กิจจมาตปปี โโก ชฺญญา มระณํ สุเว,
ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตาย แม้พຽงนี้,

น หิ โน สงฺครนฺเตน มหาเสเนน มจฺจนา,
เพราะการผิดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา,

เอววิหริมาตาปี อโหฺรตฺตมะตฺนทิตฺ,
ตัง เว ภัทเทกรตฺโตติ สนฺโต อาจิกฺขเต มฺนิ.
มฺนิผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น, ไม่เกียจคร้าน
ทั้งกลางวันกลางคืน ว่า, “ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม”.



๖

ภาคผนวก

๖.๑ คำอาราธนา

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ, ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้า
ทั้งหลาย ขอศีล ๕ ข้อ พร้อม
ทั้งไตรสรณคมน์ เพื่อรักษา
เป็นข้อๆ,

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะ
สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ, ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ แม้ครั้งที่
สอง ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล
๕ ข้อ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์
เพื่อรักษาเป็นข้อๆ,

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะ
สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ, ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ แม้ครั้งที่
สาม ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล
๕ ข้อ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์
เพื่อรักษาเป็นข้อๆ,

คำอาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะ สะหะ
อัญจะ สีลานิ ยาจามะ, ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้า
ทั้งหลาย ขอศีล ๘ ข้อ พร้อม
ทั้งไตรสรณคมน์ เพื่อรักษา
เป็นข้อๆ,

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะ
สะหะ อัญจะ สีลานิ ยาจามะ, ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ แม้ครั้งที่
สอง ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล
๘ ข้อ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์
เพื่อรักษาเป็นข้อๆ,

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสระเณนะ
สะหะ อัญจะ สีลานิ ยาจามะ, ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ แม้ครั้งที่
สาม ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล
๘ ข้อ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์
เพื่อรักษาเป็นข้อๆ,

คำอาราธนาพระปริตร
(ผู้นำพิธีว่าคนเดียว)

วิปัติปฏิภาหยาเย สัพพะสัมปัตตสิทธินา,
สัพพะทุกขะวินาสายะ ปะริตตัง พุรุถะ มังคะลัง,
วิปัติปฏิภาหยาเย สัพพะสัมปัตตสิทธินา,
สัพพะภะยะวินาสายะ ปะริตตัง พุรุถะ มังคะลัง,
วิปัติปฏิภาหยาเย สัพพะสัมปัตตสิทธินา,
สัพพะโรคะวินาสายะ ปะริตตัง พุรุถะ มังคะลัง.

ขอพระคุณเจ้าทั้งหลาย โปรดสวดพระปริตร อันเป็นมงคล,
เพื่อป้องกันความวิบัติ, เพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติทุกประการ,
เพื่อความพินาศสิ้นไปของทุกข์ ภัย และโรคทั้งปวง.

คำอาราธนาธรรม
(ผู้นำพิธีว่าคนเดียว)

พรัหมา จะ โลกาธิปะติ สะหัมปะติ
กะตัญชะลี อะนะริวะรัง อะยาจะถะ,
สันติระ สัตตาปะระชัคคะชาติกา
เทเสตุ ธัมมัง อนุกัมปิมัง ปะชัง.

ท้าวสหัมบดีพรหม ผู้เป็นอธิบดีแห่งโลก

ได้ประคองอัญชลี ทูลขอพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ,
สัตว์ทั้งหลายผู้มีฐลีในดวงตาน้อยมีอยู่ในโลกนี้,

ขอพระคุณเจ้าโปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์หมู่สัตว์ด้วยเถิด.

๖.๒ คำถวายทาน คำถวายภัต

อิมานิ มะยัง ภันเต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ,
ภิกขุสังฆ์สสะ, โอนโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ,
อิมานิ ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณ्हะตุ,
อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.
ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย,
ขอน้อมถวายภัตตาหาร,
พร้อมทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แก่พระภิกษุสงฆ์,
ขอพระภิกษุสงฆ์, จงรับภัตตาหาร,
พร้อมทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย,
เพื่อประโยชน์, เพื่อความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,
ตลอดกาลนานเทอญ.

- หมายเหตุ** การถวายสิ่งต่างๆ ให้เปลี่ยนคำที่ขีดเส้นใต้ไว้
เป็นคำถวายต่อไปนี้
- ถวายทานอุทิศให้ผู้ตาย **มะตะกะภัตตานิ**
ขอน้อมถวาย **มตกภัต**
 - ถวายเครื่องปัจจัยสี่ **จะตุปัจจะยานิ**
ขอน้อมถวาย **ปัจจัยสี่**
 - ถวายยารักษาโรค **คิลานะเภสัชขานิ**
ขอน้อมถวาย **ยาแก้ไข้**
 - ถวายผ้าป่า ให้เปลี่ยนเป็น **ปิงสุกุละจิวะรานิ**
ขอน้อมถวาย **ผ้าบังสุกุลจีวร**
 - ถวายผ้าอาบน้ำฝน ให้เปลี่ยนเป็น
วัสสิกะสาฎะกานิ ขอน้อมถวาย **ผ้าอาบน้ำฝน**

คำถวายเสนาสนะ

อิมา นิมะยัง ภันเต, เสนาสนานิ, อาคตนาคตัสสะ,
จาตุททิสัสสะ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอนโณชยามะ,
สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ,
อิมา นิมะยัง, เสนาสนานิ, ปะภูคคัณ्हาทุ,
อัมหากัง, ทิมะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.
ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย,
ขอน้อมถวายเสนาสนะทั้งหลายเหล่านี้,
แก่พระภิกษุสงฆ์ผู้มาจากทิศทั้งสี่,
ทั้งที่มาแล้วและยังไม่มีมา, ขอพระภิกษุสงฆ์,
จงรับเสนาสนะทั้งหลายเหล่านี้,
ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์, เพื่อความสุข,
แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ตลอดกาลนานเทอญ.

๖.๓ คำแผ่เมตตา บทแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ, ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข,
อะหัง นิททุกโข โหมิ, ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความ
ทุกข์,
อะหัง อะเวโร โหมิ, ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร,
อะหัง อัปฺยาปชโณ โหมิ, ขอให้ข้าพเจ้าปราศจาก
อุปสรรคอันตรายทั้งปวง,
อะหัง อนินฺโฆ โหมิ, ขอให้ข้าพเจ้าไม่มีความทุกข์กาย
ทุกข์ใจ,
สุขี อตฺตานิํง ปะริหะรามิ. ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขกาย
สุขใจ, รักษาตนให้พ้นจาก
ทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด.

บทแผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา, สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็น
เพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น,
อะเวรา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มี
เวรต่อกันและกันเลย,
อภัยปาชณา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้
พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและ
กันเลย,
อะนีฆา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มี
ความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ. จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษา
ตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

๖.๔ คำขอขมา คำขอขมาพระรัตนตรัย

ระตะนัตตะเย ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง
สัพพัง อะปะราธัง, ขะมะตุ โน ภันเต.
(ถ้าคนเดียวให้ใช้ ขะมะละ เม)

ความผิดพลาดทั้งปวง,
อันข้าพเจ้าทั้งหลายได้กระทำแล้วในพระรัตนตรัย,
คือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย,
ด้วยประมาทพลาดพลั้ง, ด้วยกายก็ตาม,
ด้วยวาจาก็ตาม, ด้วยใจก็ตาม,
ด้วยเจตนาก็ตาม, ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ตาม,
ขอพระรัตนตรัย,
ได้โปรดอดโทษให้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,
เพื่อความสำรวมระวังในกาลต่อไป.

คำขอขมาอาจารย์

ผู้ขอขมา : อาจารย์เย ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง
สัพพัง อะปาราธัง, ขะมะตุ โน ภันเต.
(กล่าว ๓ ครั้ง)

ความผิดพลาดทั้งปวง,
อันข้าพเจ้าทั้งหลายได้กระทำแล้ว ในท่านอาจารย์,
ด้วยประมาทพลาดพลั้ง, ด้วยกายก็ตาม,
ด้วยวาจาก็ตาม, ด้วยใจก็ตาม,
ด้วยเจตนาก็ตาม, ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ตาม,
ขอท่านอาจารย์ได้โปรดอดโทษให้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,
เพื่อความสำรวมระวังในกาลต่อไป.

อาจารย์รับว่า : อะหัง ขะ मामิ, ตุมฺเหหิปี เม ขะ มิ ตัพพัง,
(หลายคน)

อะหัง ขะ मामิ, ตะยาปี เม ขะ มิ ตัพพัง,
(คนเดียว)

อาจารย์อดโทษให้แก่ท่านทั้งหลาย,
แม้ท่านทั้งหลายก็พึงอดโทษให้แก่อาจารย์ด้วย,

ผู้ขอขมา : ขะ मामะ ภันเต. (หลายคน)
ชะ मामิ ภันเต. (คนเดียว)

ข้าพเจ้าทั้งหลายอดโทษให้แก่ท่านอาจารย์เช่นกัน.

๖.๕ คำอุทิศส่วนกุศล

สัพพปัตติทานคาถา

(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส)

บุญญัสสิททานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม,
เตสฺสัจจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานิ นตาปะมาณะกา,
สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ,
จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้,
และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว,

เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัย्हัง มาตาปิตาทะโย,
ทิฏฐา เม จาปยะทิฏฐา วา อัญญเณ มัชฌัตตะเวโรโน,
คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ
เช่นมารดาบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้น ก็ดี,
ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว หรือไม่ได้เห็น ก็ดี,
สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกัน ก็ดี,

สัตตา ติญฺฐันติ โลกัสมิง เต ภูมมา จะตุโยนิกา,
ปัญฺเจกะจะตุโวการา สังสะรันตา ภาวาระเว,
สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้งสาม, อยู่ในกำเนิดทั้งสี่,
มีชั้นห้าชั้น มีชั้นชั้นเดียว มีชั้นสี่ชั้น,
กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภavn้อยภavnใหญ่ ก็ดี,

ญาดัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทนต์ุ เต สะยัง,
เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง,
สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว,
สัตว์เหล่านั้น จงอนุโมทนาเองเถิด,
ส่วนสัตว์เหล่าใด ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้,
ขอเทวดาทั้งหลายจงบอกสัตว์เหล่านั้น ให้รู้,

มะยา ทินนานะ บุญญานัง อะนุโมทนะเหตุนา,
สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะชีวิน,
เขมัมปะทัญจะ ปปิโปนตุ เตสสา สิขณะตัง สุภา.
เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว,
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ,
จงถึงบพอันเกษม กล่าวคือพระนิพพาน,
ความปรารถนาที่ติงามของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด.

อุทิสสนาธิฎฐานคาถา

(หันทะ มะยัง อุทิสสนาธิฎฐานะคาถาโย ภาณามะ เส)

อิมิณา ปุญญะกัมเมนะ, ด้วยบุญนี้ อุทิสให้,
อุปัชฌายา คุณุตตะรา, อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ,
อาจะริยุปะการา จะ, แลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน,
มาตา ปิตา จะ ญาตะกา, ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ,
สุริโย จันทิมา ราชา, สุริย์จันทร์ แลราชา,
คุณะวันตา ณะราปี จะ, ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ,
พัรัหัมมารา จะ อินทา จะ, พรหม มาร และอินทราชา,
โลกะपालา จะ เทวะตา, ทั้งทวยเทพ และโลกบาล,
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ, ยมราช มนุษย์มิตร,
มัชฌัตตา เวกาปี จะ, ผู้เป็นกลาง ผู้จงผลาญ,
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ, ขอให้ เป็นสุขสานต์ทุกถ้วนหน้า
อย่าทุกข์ทน,
บุญญานิ ปะกะตานิ เม, บุญผอง ที่ข้าทำจงช่วยอำนวย
ศุภผล,
สุขัง จะ ติวริัง เทนตุ, ให้สุข สามอย่างสิ้น,
ชิปปัง ปาเปละ โว มะตัง. ให้ลุถึง นิพพานพลัน.

คำอุทิสส่วนกุศลแก่ญาติ

อิทัง โน ญาตีนัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ ญาตะโย.

(ว่าคนเดียว ให้เปลี่ยนจาก โน เป็น เม)

ขอส่วนบุญนี้

จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของพวกเขาข้าพเจ้า,
ขอญาติทั้งหลายจงมีความสุขเถิด.

๒.๒ คำพิจารณาปัจจัย ๔

ธาตุปัจจเวกขณะปาฐะ

(หันทะ มะยัง ธาตุปัจจเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส)

(ชื่อว่าด้วยจิวร)

ยะถาปัจจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง,

สิ่งเหล่านี้ เป็นสักว่าธาตุตาม
ธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไป
ตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,

ยะทิทัง จีวะรัง, ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,

สิ่งเหล่านี้ คือจิวร, และคน
ผู้ใช้สอยจิวรนั้น,

ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ,

นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตว์อันยังยืน,

นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,

สุญโญ, วางเปล่าจากความหมายแห่ง
ความเป็นตัวตน,

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิจฺจจะนียานิ,

ก็จิวรทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของ
นำเกลียดมาแต่เดิม,

อิมัง ปุติกายัง ปัตฺวา, ครั้น มา ถูก เข้า กับ กาย

อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว,

อะติวิยะ ชิจฺจจะนียานิ ชายันติ. ย่อมกลายเป็นของนำเกลียด

อย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ชื่อว่าด้วยบิณฑบาต)

ยะถาปัจจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง,

สิ่งเหล่านี้ เป็นสักว่าธาตุตาม
ธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไป
ตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,

ยะทิทัง ปิณฑะปาโต, ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,

สิ่งเหล่านี้ คือบิณฑบาต, และ
คนผู้บริโภคบิณฑบาตนั้น,

ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ,

นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตว์อันยังยืน,

นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,

สุญโญ, วางเปล่าจากความหมาย
แห่งความเป็นตัวตน,

สัพโพ ปะนายัง ปิณทะปาโต อะชิจฺจนีโย,

ก็ปิณฑบาททั้งหมดนี้ ไม่เป็น
ของน่าเกลียดมาแต่เดิม,

อิมัง ปุติกายัง ปัตฺวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนา
อยู่เป็นนิจนี้แล้ว,

อะติวิยะ ชิจฺจนียานิ ชายะติ. ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียด
อย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ)

ยะลาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ฐาตุมัตตะเมเวตัง,

สิ่งเหล่านี้ เป็นสักว่าธาตุตาม
ธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไป
ตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,

ยะทิทัง เสนาสนะนัง, ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,

สิ่งเหล่านี้ คือเสนาสนะ, และ
คนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น,

ฐาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ,

นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตวะอันยังยืน,

นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,

สุญฺญโ, วางเปล่าจากความหมายแห่ง
ความเป็นตัวตน,

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสะนานิ อะชิจฺจนียานิ,

ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้ ไม่เป็น
ของน่าเกลียดมาแต่เดิม,

อิมัง ปุติกายัง ปัตฺวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนา
อยู่เป็นนิจนี้แล้ว,

อะติวิยะ ชิจฺจนียานิ ชายันติ. ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียด
อย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ชื่อว่าด้วยคิลานะเภสัช)

ยะลาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ฐาตุมัตตะเมเวตัง,

สิ่งเหล่านี้ เป็นสักว่าธาตุตาม
ธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไป
ตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,

ยะทิทัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร, ตะหุปะภุญชะโก

จะ ปุคคะโล,

สิ่งเหล่านี้ คือเภสัชบริหาร อัน
เกื้อกูลแก่คนไข้, และคนผู้
บริโภคเภสัชบริหารนั้น,

ฐาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ,

นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตวะอันยังยืน,

นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,
สุญโญ, วางเปล่าจากความหมายแห่ง
ความเป็นตัวตน,

สัพโพ ปะนายัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร
อะชิจฺฉะนีโย, ก็คิลานเภสัชบริหารทั้งหมดนี้

ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม,

อิมัง ปุติกายัง ปัตฺวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนา
อยู่เป็นนิจนี้แล้ว,

อะติวิยะ ชิจฺฉะนียานิ ชายะติ. ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียด
อย่างยิ่งไปด้วยกัน.

ตั้งขณิกปัจจะเวกชนปาฐะ

(หันทะ มะยัง ตั้งขณิกะปัจจะเวกชะณะปาฐัง ภาณามะ เส)

(ชื่อว่าด้วยจิวร)

ปะฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฏิเสวามิ,

เราย่อมพิจารณาโดยแยกคาย

แล้วนุ่งห่มจิวร,

ยาวะเทวะ สัตฺสสะ ปะฏิฆาตายะ, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว,

อุณฺ्हัสสะ ปะฏิฆาตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน,

ทังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสฺตานัง ปะฏิฆาตายะ,

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจาก

เหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์

เลื้อยคลานทั้งหลาย,

ยาวะเทวะ หิริโกปินะปะฏิจฺฉาทะนัตถัง.

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอัน

ให้เกิดความละอาย.

(ชื่อว่าด้วยบิณฑบาต)

ปะภูสีงขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะภูเสวามิ,

เราย่อมนพิจารณาโดยแยบคาย
แล้วฉันบิณฑบาต,

เนวะ ท้าวายะ, ไม่ให้ เป็น ไป เพื่อ ความ
เพลิตเพลินสนุกสนาน,

นะ มะทายะ, ไม่ให้ เป็น ไป เพื่อ ความ เมา มั่น
เกิดกำลังพลังทางกาย,

นะ มัณฑะนายะ, ไม่ให้ เป็น ไป เพื่อ ประดับ,

นะ วิภูสะนายะ, ไม่ให้ เป็น ไป เพื่อ ตกแต่ง,

ยาวะทเวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิตียา,

แต่ให้ เป็น ไป เพียง เพื่อ ความ
ตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้,

ยาปะนายะ, เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ,

วิหิงสุปะระติยา, เพื่อความสิ้นไปแห่งความ
ลำบากทางกาย,

พรัหฺมะจะรียานุกะหะยะ, เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติ
พรหมจรรย์,

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูหังขามิ นะวัญจะ เวทะนัง นะ
อุปปาเทสสามิ,

ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมนระงับ
เสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือ
ความหิว, และไม่ทำทุกขเวทนา
ใหม่ให้เกิดขึ้น,

ยัตตรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ.

อนึ่ง, ความเป็นไปโดยสะดวก
แห่งอรรถภาพนี้ด้วย, ความเป็นผู้
หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็น
อยู่โดยผาสุกด้วย, จักมีแก่เรา,
ดังนี้.

(ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ)

ปะภูสีงขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะภูเสวามิ,

เราย่อมนพิจารณาโดยแยบคาย
แล้วใช้สอยเสนาสนะ,

ยาวะทเวะ สีตัสสะ ปะภูฆาตายะ, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว,

อุณหัสสะ ปะภูฆาตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน,

ทั้งสุมะกะสะวาตาดะปะสิริงสะปะสัมผัส้านัง ปะภูฆาตายะ,
เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจาก
เหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์
เลื้อยคลานทั้งหลาย,

ยวาระทเวะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะภูสิลลานารามัตถัง.
เพียงเพื่อบรรเทาอันตราย อัน
จะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ, และ
เพื่อความเป็นผู้นอนดีอยู่ได้ ในที่
หลีกเร้นสำหรับภาวนา.

(ชื่อว่าด้วยคิลานเภสัช)

ปะภูสิสังขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง ปะภูเสวามิ,
เราย่อมพิจารณาโดยแยบคาย
แล้ว บริโศคเภสัชบริขารอัน
เกื้อกูลแก่คนไข้,

ยวาระทเวะ อุปันนानัง เวยาพาธิกานัง เวทะนานัง ปะภูฆาตายะ,
เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอัน
บังเกิดขึ้นแล้ว มีอาพาธต่างๆ
เป็นมูล,

อัปฺยาปัชฌมะปะระมะตยาติ. เพื่อ ความเป็นผู้ไม่มีโรค
เปียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้.

๖.๗ ปกิณณกะ พระพุทธานุททังคัง

(นำ) อิติปิ โส ณะคะวา

(รับพร้อมกัน)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
สุคะโต โลกะวิทู
สัตถา ทเวฆะนุสสานัง

วิชชาจะระณะสัมปันโน
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
พุทโธ ณะคะวาติ

(นำ) องค์ใดพระสัมพุทธ
ตัดมุลเกลศมาร
หนึ่งนัยพระทัยท่าน
ราศี บ พันพัว
องค์ใดประกอบด้วย
โปรดหมู่ประชากร
ชี้ทางบรรเทาทุกข์
ชี้ทางพระนฤพาน
พร้อมเบญจพิธจัก-
เห็นเหตุที่ไกลไกล
กำจัดน้ำใจหยาบ
สัตว์โลกได้พึงพิง
ข้อขอประณตน์อม
สัมพุทธานุททังคัง

(รับพร้อมกัน) สุวิสุทธิสันดาน
บ มิหม่นมิหมองมัว
ก็เบิกบานคือดอกบัว
สุวคนธกัจจกร
พระกรุณาตั้งสาคร
มละโอฆกัณดาร
และชี้สุขเกษมสานต์
อันพันโคกวิโยคภัย
ชูจรัสวิมลไส
ก็เจนนจบประจักษ์จริง
สันดานบาปแห่งชายหญิง
มละบาปบำเพ็ญบุญ
ศิระเกล้าบังคมคุณ
ญภาพนั้นนรินทรฯ (กราบ)

พระธรรมคุณท่านองสรภัญญะ

(นำ) ส้วากขาโต

(รับพร้อมกัน)

ภะคะวะตา ธัมโม

สันทิฏฐิโก อะกาลิโก

เอหิภัสสิโก โอปะนะยิโก

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.

(นำ) ธรรมะคือคุณากร

(รับพร้อมกัน) ส่วนชอบสาร

ดุจดวงประทีปชัชวาล

แห่งองค์พระศาสดาจารย์

ส่องสัตว์สันดาน

สว่างกระจ่างใจมนต์

ธรรมไตนับโดยมรรคผล

เป็นแปดพึงยล

และแก้กับทั้งนฤพาน

สมญาโลกอุดรพิสดาร

อันลิกโอฟาร

พิสุทธิพิเศษสุกใส

อีกธรรมต้นทางครรไล

นามขนานขานไซ

ปฏิบัติปริยัติเป็นสอง

คือทางดำเนินดูคลอง

ให้ลวงลุปอง

ยังโลกอุดรโดยตรง

ข้าขอโอนอ่อนอุตมงค์

นบธรรมจาง

ด้วยจิตและกายวาจา

(กราบ)

พระสังฆคุณท่านองสรภัญญะ

(นำ) สุปะฏิปันโน

(รับพร้อมกัน) ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา,

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเยโย อัญชะลิกะระณิโย,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

(นำ) สงฆ์ใดสาวกศาสดา

(รับพร้อมกัน) รับปฏิบัติมา

แต่องค์สมเด็จพระศาสดา

แจ้งเหตุจตุสัจเสรีจบรร-

ลุทางที่อัน

ระจับและดับทุกข์ภัย

โดยเสด็จพระผู้ตรัสไตร

ปัญญาผ่องใส

สะอาดและปราศมัวหมอง

เห็นห่างทางข้าศึกปอง

บ มีลำพอง

ด้วยกายและและวาจาใจ

เป็นเนื่อนาบุญอันไพ

ศาลแต่โลกภัย

และเกิดพิบูลย์พูนผล

ด้วยเดชองค์พระศพล สุธิวิมลละไพบุลย์
ทานาภิธรรมะวิธิกุล ชยะน้อมมนอนตาม
ด้วยเดชะสัจจะวะจะนา และนมาเมืองค์สาม
ขอจงนิกรพะสยาม ชยะสิทธิทุกวาร
ถึงแม้จะมีอิวิเศษ พละเดชะเทียมมาร
ขอไทยเจริญพิชิตตะผลาญ อริแมนมนุสินทรฯ
(กราบ ๓ ครั้ง)

บทเคารพคุณมารดาบิดา

อะนันทะคุณะสัมปันนา ชะเนตติ ชะนะกา อุโภ
มัย्हัง มาตาปิตุณังวะ
ปาเท วันทามิ สาทะรัง
มารดาบิดาทั้งสองเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยคุณอันหาที่สุดมิได้
เป็นผู้ให้กำเนิดแก่ข้าพเจ้า
ข้าพเจ้าขอไหว้เท้าทั้งสองของมารดาบิดาด้วยความเคารพ

บทเคารพคุณมารดาบิดาทำนองสรภัญญะ

ข้าฯ ขอนบ ชนกคุณ	ชนนี้ เป็นเค้ามูล
ผู้กอบ นฤลพุน	ผดุงจวบ เจริญวัย
พุ่มฟัก ทะนุถนอม	บ บำราศ นิราไกล
แสนยาก เท่าไรไร	บ คิดยาก ลำบากกาย
ตรากทน ระคนทุกซ์	ถนอมเลี้ยง ฤ ฐูววย
ปกป้อง ซึ่งอันตราย	จนได้รอด เป็นกายา
เปรียบหนัก ชนกคุณ	ชนนี้ คือภูผา
ใหญ่พื้น พสุธรธา	ก็ บ เทียบ บ เทียมทัน
เหลือที่ จะแทนทด	จะสนอง คุณานันต์
แทंबู ชโนยอัน	อุดมเลิศ ประเสริฐคุณ

คำภาวนาเวลารดน้ำศพ

กายะกัมมัง วจีกัมมัง มะโนกัมมัง
อะโหสิกัมมัง สัพพะปาปัง วินัสสะตุ
อิทัง มะตะกะสะริรัง อุทะกัง
วียะ สิญฺจิตัง อะโหสิกัมมัง.
บาปทั้งปวง คือ กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓
ที่ได้ทำไว้แล้ว จงหมดไป
เหมือนกับน้ำที่รดสรีระผู้ตายนี้.

คำภาวนาเวลาทอดผ้าบังสุกุล

นามะรูปัง อะนิจจัง, นามะรูปัง ทุกขัง, นามะรูปัง อะนัตตา.
นามรูป ไม่เที่ยง เป็นทุกซ์ ไม่ใช่ตัวตน.

คำภาวนาเวลาเผาศพ

อะยัมปิ โข เม กาโย,
เอวังธัมโม เอวังภาวิ เอวังอะนะตีโต.
แม้กายของเรา นี้ ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา มีลักษณะอย่างนี้
ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้.

บรรณานุกรม

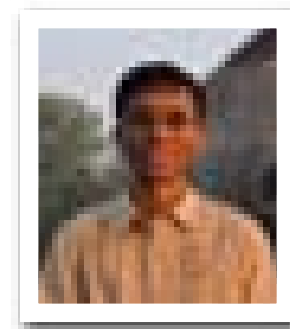
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกบาลีอักษรไทย ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

สำนักสวนโมกขพลารามไชยา. คู่มืออุบาสกอุบาสิกา ภาค ๑-๒ ทำวัตร เช้า-เย็น และสวดมนต์พิเศษบางบท แปลไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๙๓. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๕.

สำนักสวนโมกขพลารามไชยา. สวดมนต์แปล บทพิเศษต่างๆ ที่ใช้ในสวนโมกขพลาราม. พิมพ์ครั้งที่ ๒๖. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๕๓.

พระศาสนโสภณ (พิจิตร ฐิตวณโณ). วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้น และบทสวดมนต์เพื่อเจริญภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๓๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เซเว่น พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๔.

วัดทองเนี้ยว. หนังสือทำวัตร-สวดมนต์แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดยวัดทองเนี้ยว, ๒๕๔๘.



ประวัติ

อาจารย์สุธีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

สถานที่เกิด บ้านหนองชะ ต.หนองชะ อ.สำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๖)

- อาจารย์สอนพิเศษ วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com

