



ສາວດຣຣນ
ສຸກີຣ໌ ກຸມກອ່ງ

สวดธรรม

โดย สุภีร์ ทุมทอง www.ajsupee.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๖

จำนวน ๖,๘๐๐ เล่ม

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๗๑๑๕-๖๒-๗

ภาพปก/ภาพประกอบ ชาญชัย พิณฑุเสน

รูปเล่ม คณิตศาสตร์ เสมานพรัตน์

ดำเนินการผลิต : บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
www.freemindbook.com

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดภาพพิมพ์
www.parbpim.com

ผู้สนับสนุนกระดาษในการพิมพ์ : บริษัท เอสซีจี ซีเมนต์ - ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง จำกัด



แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำนำ

หนังสือ “สวดธรรม” นี้ เกิดจากการปรารถนาของคุณสุปรียา บุญยเกตุ และญาติธรรมหลายท่าน เนื้อหาในเล่ม เรียบเรียงขึ้นจากพระไตรปิฎกบาลีอักษรไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้แปลและเรียบเรียงขึ้นใหม่ในแบบ สวดมนต์ หนังสือสวดมนต์ของสวนโมกขพลาราม และบทสวดต่างๆ บทธรรมใดที่เห็นว่าคุ้นเคยกันดีอยู่แล้ว ก็ได้ใช้ คำแปลจากหนังสือสวดมนต์ของสวนโมกขพลาราม ส่วนบทใดที่ยังไม่เป็นที่คุ้นเคย ก็ได้แปลและเรียบเรียงขึ้นมาใหม่

การสวดบทธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า นั้น มีอานิสงส์มากมาย เช่น

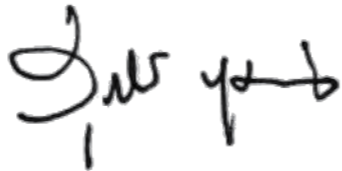
(๑) ได้ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย เป็นการเจริญพุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ และได้นึกถึง คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้มีสติ ไม่หลงลืม เป็นการทำสมาธิวิธีหนึ่ง

(๒) ได้ความรู้เข้าใจในหลักธรรมชัดเจนขึ้น สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ปฏิบัติสมควรต่อธรรมตามที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ เป็นข้อคิดเตือนใจให้ไม่ประมาท และตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ

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

(๔) เป็นเหตุบรรลุธรรมได้เร็วในภายหน้า ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ใน อังคตตรนิกายจตุกกนิบาต โสทานุคตสูตร สรุปลความว่า การศึกษาเล่าเรียนธรรมะโดยการสวดท่อง ทำให้ได้ยินผ่านหู ทำให้คล่องปาก ชื่นใจ แทะตลอดด้วยดี ด้วยทิวฐิติ หากตายอย่างปุถุชน ไปเกิดเป็นเทวดาหมู่ใดหมู่หนึ่ง เมื่อมีเหตุให้ระลึกถึงบทธรรมเหล่านั้นได้ จะทำให้บรรลุ คุณวิเศษได้เร็ว เป็นต้น

ขออนุโมทนา คุณสุปรียา บุญเกตุ, บริษัทเอสซีจี ซีเมนต์ - ผลิตภัณฑ์ก่อสร้าง จำกัด, คุณธีรานุช พงษ์พานิช, ผู้ร่วมบริจาคพิมพ์ และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลาย ที่มีเมตตาต่อผู้แปลเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้แปล ก็ขอขมาต่อ พระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย



สุกীর ทุมทอง
ผู้แปล รวบรวมและเรียบเรียง
๙ สิงหาคม ๒๕๕๖

ก่อนจะมาเป็นหนังสือสวรรค์

หนังสือ “สวรรค์” เล่มนี้ เริ่มมาจากความดำริสองประการ คือ

ประการแรก คือการปรารถนาวันเกิดของมารดาที่จะมีอายุครบ ๑๐๐ ปี ในปี พ.ศ. ๒๕๕๖ นี้ จึงมีความประสงค์ที่จะบูชาพระคุณท่าน ด้วยการทำบทธวดมนต์ที่นำเนื้อความบางส่วนจากพระไตรปิฎกโดยตรงมาเพื่อให้ผู้สวดเกิดประโยชน์ในการพิจารณาและเกื้อกูลต่อการปฏิบัติ

ประการที่สอง สืบเนื่องจากการเดินทางไปกราบนมัสการสังเวชนียสถาน ณ ประเทศอินเดียและเนปาล ซึ่งนิยมนสวดมนต์ยังสถานที่สำคัญต่างๆ จึงได้ปรึกษากับท่านอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง ในการหาบทธวดมนต์ที่กระตุ้นเตือนจิตของผู้ร่วมเดินทางให้ระลึกถึงพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ สถานที่ต่างๆ อันจะยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นต่อตัวของผู้ร่วมเดินทางมากที่สุด

ในการจัดทำ ได้ดำเนินการเป็น ๒ รูปแบบ คือ หนังสือสวรรค์ฉบับสมบูรณ์ ประกอบด้วย บทสวดทั้งหมด ๗ บท และหนังสือสวรรค์ฉบับพกพา ซึ่งคัดบทสวดบางบทจากฉบับสมบูรณ์มาไว้ จัดทำรูปเล่มให้สามารถนำติดตัวไปได้สะดวก โดยมีดำริในการจัดพิมพ์ฉบับสมบูรณ์เป็นจำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม และพิมพ์ฉบับพกพาเป็นจำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม เมื่อดำรินี้ได้นำไปพูดคุยกับหมู่ญาติมิตรทั้งหลาย ปรากฏว่าทุกท่านรู้สึกอนุโมทนาและพร้อมที่จะสนับสนุนในทุกด้านที่จะทำให้งานพิมพ์หนังสือ “สวรรค์” นี้สำเร็จเป็นรูปเล่มขึ้นมา ซึ่งต้องขอกกล่าวถึง ณ ที่นี้ด้วยความซาบซึ้งในพระคุณและน้ำใจไมตรีที่ได้ทำให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้

บุคคลแรกคือ ท่านอาจารย์สุภีร์ ทุมทอง ที่ได้เมตตาและกรุณารับภาระในการจัดหาบทธรรม พร้อมบทแปล และตรวจแก้ไขให้ทั้งหมด

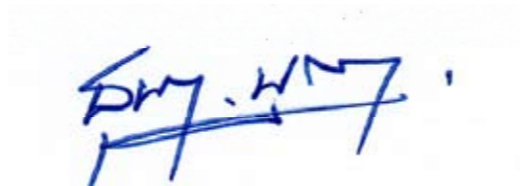
บุคคลต่อมาคือ บริษัทพรีเมียมด์ พับลิชชิ่ง จำกัด พร้อมทั้งทีมงาน เสปียงธรรมมพันธ์ุ ทุกท่าน ที่ได้ช่วยเหลือดูแลในเรื่องของการรวบรวมเนื้อหา จัดรูปเล่ม ตัวอักษร และจัดพิมพ์

คุณชาญชัย พินทุเสน ได้กรุณาเลือกภาพใบไม้ต่างๆ มาสอดใส่ไว้ในบริบทของ “ใบไม้กำมือเดียว” ทำให้หนังสือ “สวดธรรม” นี้ มีความประณีตงดงามและสื่อถึงสภาวะธรรมและธรรมชาติ

คุณธีรานุช พงษ์พานิช คณะญาติธรรมจากอาศรมมาตา และสหธรรมิกทุกท่าน ตลอดจณฺญาตมิตร พี่น้องเพื่อน และแม้แต่ผู้ที่ได้ทราบข่าวการจัดพิมพ์หนังสือนี้ ก็ได้ร่วมสนับสนุนและเกื้อกูลด้านทุนทรัพย์ด้วยจิตที่เป็นกุศลยิ่ง

หากขาดท่านที่กล่าวนามและมีได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ ที่ช่วยเกื้อกูลแล้ว หนังสือ “สวดธรรม” นี้จะไม่สามารถจัดทำสำเร็จได้เลย ในนามของผู้เริ่มดำริจึงขอกราบขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ และขอให้กุศลเจตนาของทุกท่านจงเป็นเหตุปัจจัยเกื้อหนุนให้การประพฤติธรรม ปฏิบัติธรรมของทุกท่านมีความเจริญก้าวหน้าและประกอบด้วยสัมมาทิฎฐิ อันเป็นต้นทางแห่งการทำพระนิพพานให้แจ้งด้วยเทอญ

ด้วยความซาบซึ้งในพระคุณ



กราบบูชาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

กราบพระธรรมนำเราพ้นสงสาร

กราบพระสงฆ์องค์สืบศาสนาแต่พุทธกาล

กราบอาจารย์ผู้สืบธรรมและนำทาง

กราบมารดาบิดาให้ชีวิต

กราบผู้เลี้ยงดูเป็นนิตยไม่เคยห่าง

กราบผู้อุปการะในทุทาง

กุศลสร้างอุทิศให้ได้นิพพาน

ด้วยความรู้สึกอนุโมทนาอย่างยิ่ง

จากคณะผู้จัดทำทุกคน

สารบัญ

๑. อนุสสติ

๑.๑ คำบูชาพระรัตนตรัย.....	๒๔
๑.๒ ปุพพภาคนมการ.....	๒๕
๑.๓ ไตรสรณคมน์.....	๒๖
๑.๔ สิกขาบท ๕.....	๒๗
๑.๕ สิกขาบท ๘.....	๒๘
๑.๖ คำทำวัตรเช้า.....	๓๐
๑.๗ คำทำวัตรเย็น.....	๔๕

๒. หลักธรรม

๒.๑ ธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสรู้.....	๖๒
๒.๒ อิทัปปัจจยตา.....	๖๕
๒.๓ ปฏิจจสมุปปาท.....	๖๖
๒.๔ ปฏิจจสมุปปันนธรรม.....	๗๐
๒.๕ ปฏิจจสมุปปาทสมุทยวาร.....	๗๒
๒.๖ ปฏิจจสมุปปาทนิโรธวาร.....	๗๔
๒.๗ ขยายความองค์ปฏิจจสมุปปาท.....	๗๖
๒.๘ นิพพาน.....	๑๐๖
๒.๙ ธรรมนิยาม.....	๑๐๘
๒.๑๐ หลักแห่งธรรมทั้งปวง.....	๑๑๓

๒.๑๑ อริยสัจ ๔.....	๑๑๕
๒.๑๒ กิจในอริยสัจ.....	๑๑๙
๒.๑๓ ทุกขอริยสัจ.....	๑๒๒
๒.๑๔ ทุกขสมุททยอริยสัจ.....	๑๒๔
๒.๑๕ ทุกขนิโรธอริยสัจ.....	๑๒๖
๒.๑๖ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา.....	๑๒๗
๒.๑๗ ชั้นจ ๕.....	๑๒๙
๒.๑๘ आयตนะ ๑๒.....	๑๓๗
๒.๑๙ ธาตุ ๖, ธาตุ ๑๘.....	๑๔๑
๒.๒๐ อินทรีย์ ๒๒.....	๑๔๓

๓. หลักกรรม

๓.๑ เรามีกรรมเป็นของตน.....	๑๔๘
๓.๒ ธรรม ๑๐ ประการนำไปนรก.....	๑๕๔
๓.๓ ธรรม ๑๐ ประการนำไปสวรรค์.....	๑๖๘
๓.๔ ธรรม ๔๐ ประการนำไปนรก.....	๑๘๓
๓.๕ ธรรม ๔๐ ประการนำไปสวรรค์.....	๑๘๙
๓.๖ โทษของศีลวิบัติ.....	๑๙๗
๓.๗ อานิสงส์ของศีลสมบัติ.....	๒๐๓
๓.๘ ดีหรือชั่วอยู่ที่กรรม.....	๒๐๙
๓.๙ อุคคมมงคล.....	๒๑๔

๔. หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนา

๔.๑ วัตถุประสงค์ของพรหมจรรย์.....	๒๒๔
๔.๒ การปฏิบัติไปตามลำดับ.....	๒๒๖
๔.๓ กายคตาสติ.....	๒๔๔
๔.๔ อานาปานสติ.....	๒๘๘
๔.๕ เมตตาภาวนา.....	๒๙๗
๔.๖ วิปัสสนากถา.....	๓๐๒
๔.๗ พิจารณาอนัตตา.....	๓๑๐
๔.๘ พิจารณาไตรลักษณ์.....	๓๑๗
๔.๙ พิจารณาโทษของกาย.....	๓๒๓

๕. โพรธิปักขิยธรรม

๕.๑ ธรรมอนุเคราะห์โลก.....	๓๓๒
๕.๒ สติปัฏฐาน ๔.....	๓๓๖
๕.๓ สัมมัปปธาน ๔.....	๓๓๙
๕.๔ อิทธิบาท ๔.....	๓๔๒
๕.๕ อินทรีย์ ๕, พละ ๕.....	๓๔๔
๕.๖ โพชฌงค์ ๗.....	๓๕๗
๕.๗ อริยมรรคมีองค์ ๘.....	๓๖๑
๕.๘ เจริญอริยมรรคให้โน้มไปนิพพาน.....	๓๗๒

๖. บทธรรม

๖.๑ เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา.....	๓๗๘
๖.๒ ตีลักขณาทิกาถา.....	๓๘๒
๖.๓ รัมมคารวาทิกาถา.....	๓๘๖
๖.๔ ภัทเทกรัตตคาถา.....	๓๙๐
๖.๕ ภารสุตตคาถา.....	๓๙๓
๖.๖ โอวาทปาติโมกขคาถา.....	๓๙๕
๖.๗ ปฐมพุทธภาสิตคาถา.....	๓๙๘
๖.๘ ปัจฉิมพุทธโอวาทปาฐะ.....	๔๐๐
๖.๙ บทพิจารณาสังขาร.....	๔๐๑
๖.๑๐ รัมมุตเทส ๔.....	๔๐๕

๖.๑๑ ธรรมชาติจิต.....	๔๐๗
๖.๑๒ ธรรมชาติโลกและกาย.....	๔๑๐
๖.๑๓ ความตาย.....	๔๑๓
๖.๑๔ ทุกข์เท่านั้นเกิดดับ.....	๔๑๙
๖.๑๕ พาลกับบัณฑิต.....	๔๒๑
๖.๑๖ บาปบุญ.....	๔๒๓
๖.๑๗ ความไม่ประมาท.....	๔๒๕
๖.๑๘ ฝึกตนเอง.....	๔๒๗
๖.๑๙ ทางมีองค์ ๘ ประเสริฐสุด.....	๔๓๑
๖.๒๐ ความประเสริฐของโสดาปัตติผล.....	๔๓๔

๗. ภาคผนวก

๗.๑ คำอาราธนา.....	๔๓๘
๗.๒ คำถวายทาน.....	๔๔๒
๗.๓ คำแผ่เมตตา.....	๔๔๕
๗.๔ คำขอขมา.....	๔๔๗
๗.๕ คำอุทิศส่วนกุศล.....	๔๕๐
๗.๖ คำพิจารณาปัจจัย ๔.....	๔๕๖
๗.๗ ปกิณณกะ.....	๔๖๕
บรรณานุกรม.....	๔๗๘
ประวัติผู้แปล รวบรวมและเรียบเรียง.....	๔๗๙



อ นุ ส ส ติ



๑.๑ คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา, พระผู้มีพระภาคเจ้า,
เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ, ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน,

(กราบ)

สีวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม, พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว,
ธัมมัง นะมัสสามิ, ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม,

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ, พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว,
สังฆัง นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

๑.๒ ปุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาวะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง ภาวะโรมะ เส)

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต, ขอนอบน้อมแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น,

อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทธัสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(ว่า ๓ ครั้ง)

๑.๓ ไตรสรณคัมภ์

พุทธีง สระระณัง คัจฉามิ, ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธีเจ้าเป็นสรณะ,
ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ, ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นสรณะ,
สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ, ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ,
ทุติยัมปิ พุทธีง สระระณัง คัจฉามิ, แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธีเจ้าเป็นสรณะ,
ทุติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ, แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นสรณะ,
ทุติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ, แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ,
ตะติยัมปิ พุทธีง สระระณัง คัจฉามิ, แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธีเจ้าเป็นสรณะ,
ตะติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ, แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นสรณะ,
ตะติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ. แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ.

๑.๔ ลิกขาบท ๕

ปาณาติปาตา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าขอสมาทานลิกขาบท คือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์,
อะทินนาทานา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าขอสมาทานลิกขาบท คือ งดเว้นจากการลักทรัพย์,
กาเมสุมิฉฉาจารา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าขอสมาทานลิกขาบท คือ งดเว้นจากการประพฤติ
ผิดในกาม,
มุสวาทา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าขอสมาทานลิกขาบท คือ งดเว้นจากการพูดเท็จ,
สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทิยามิ. ข้าพเจ้าขอสมาทานลิกขาบท คือ งดเว้นจากการดื่มสุรา
และเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท.

อิมานิ ปัญจะ ลิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ.

(ว่า ๓ ครั้ง)

๑.๕ สิกขาบท ๘

- ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์,
อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากการลักทรัพย์,
อะพรั้งัมจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากการเสพเมถุน,
มุสาวาธา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากการพูดเท็จ,
สุราเมระยมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากการดื่มสุรา
และเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท,
วิกาละโภชนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากบริโภคอาหาร
ในเวลาวิกาล,

นัจจะคีตะวาทิตะ วิสุกะทัสสะนะ มาลาคันธะวิเลปะนะ ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากการฟ้อนรำ
ธารณะมัณฑะนะวิภูสะนัฏฐานา, เวระมะณี ข้าบร้อง ประโคมดนตรี ดูการละเล่นต่างๆ อันเป็นข้าศึก
สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ต่อกุศล, และงดเว้นจากการทัดทรงดอกไม้ ลูบไล้ด้วย

ของหอม และตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องย้อมทา,

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากการนั่งนอน
สะมาทิยามิ. บนอาสนะอันสูงและอาสนะอันวิจิตร.

อิมานิ อัญฐะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ.

(ว่า ๓ ครั้ง)

๑.๖ คำทำวัตรเช้า

พุทธาภิกฤติ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิกฤติง กะโรมะ เส)

โย โส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด,
อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธโ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,
สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,
โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบวชที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,

สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,
พุทธโ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,
ภะคะวา, เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์,

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรั้มะกัง, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,
สัตตะมะณะพรััมมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง, ได้ทรงทำความดับทุกขให้แจ้ง
อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ, ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว,
ทรงสอนโลกนี้, พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม, และหมู่สัตว์
พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม,

โย ธัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงแสดงธรรมแล้ว,
อาทิกัลยาณัง, ไพบราในเบื้องต้น,

มัชฌเมกัลลยานัง, ไพเราะในท่ามกลาง,
ปะริโยสานะกัลลยานัง, ไพเราะในที่สุด,

สาตถัง สะพัยัญชนะนัง เกวละปะริปุณณัง ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติ
ปะริสุทธัง ภัรัทมะจะริยัง ปะกาเสสิ, อันประเสริฐ, บริสุทธิ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิง,
พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ,

ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปุชเยยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,
ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิระสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระพุทธรคุณ)

ธัมมาภิกุติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกุติง กะโรมะ เส)

โย โส สักวาขาโต ภาคะวะตา ธัมโม, พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ได้ตรัสไว้ดีแล้ว,

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง,

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล,

เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน,

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น,
ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

สังฆาภิกฤติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกฤติง กะโรมะ เส)

โย โส สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่นั่นหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว,
อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว,
ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,
สามีจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว,
ยะทิหัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,

จัตุตตาริ ปุริสะยุดคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา, คู่แห่งบุรุษสี่คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้แปดบุรุษ,
 เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, นั้นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,
 อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,
 ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,
 ทักขิณเยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,
 อัญชะลีกะระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,
 อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ, เป็นเนื่อบานบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า,
 ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น,
 ตะมะหัง สังฆัง ทิระสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

รัตนัตถ์ยัปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตถะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ
 สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เส)

พุทโธ สุสุทโธ พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้บริสุทธิ์
 ภาณามะหัตถณะโว, มีพระกรุณาดุจดั่งห้วงมหรรณพ,

โยจันตะสุทฐัพพะระญาณะโลจะโน, พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด,
 โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก, เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก,
 วันทามิ พุทัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,
 รัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน, พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป,

โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก, จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน ส่วนใด,
 โลกุตระโร โย จะ ตะทตถะทีปะโน, ซึ่งเป็นตัวโลกุตระ และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตระนั้น,
 วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,
 สังโฆ สุเขตตารักยะติเขตตะสังญญิตโต, พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย,
 โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพทะโก, เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตามพระสุคต หมูใด,
 โลลัปปะทีโน อะริโย สุเมธะโส, เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี,
 วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมุนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

อิจเจวะเมกัณตะภิปุชเณยยะกัง, บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัดถุสาม, คือพระรัตนตรัย
 วัดถุตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง, อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่ง
 ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพะปัททะวา, เช่นนี้, ขออุปัททวะทั้งปวงจงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย,
 มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา, ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น,

สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิระ ตะถาคะโต โลเก อุปันโน, พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้,
 อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
 ธัมโม จะ เทสิโต นิยานิโก, และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์,
 อูปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก, เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อปรินิพพาน,
 สัมโพทะคามิ สุคะตัมปะเวทิตโต, เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ,
 มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ, พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า,
 ชาติปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์,
 ชะราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์,
 มะระณัมปิ ทุกขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์,
 โสกะปะริเทวะทุกขะ- แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน, ความไม่สบายกาย
 โทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา, ความไม่สบายใจ, ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข, ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์,
ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข, ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์,
ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง, มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์,
สังขิตเตนะ ปัญจูปาทานักขันธา ทุกขา, ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์,
เสยยะถิทัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ,
รูปูปาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป,
เวทนะอุปาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา,
สัญญูปาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา,
สังขารูปาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร,
วิญญาณูปาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ,
เยสัง ปะริญญาเย, เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธเหล่านี้เอง,
ธะระมาโน โส ภาคะวา, จึงพระผู้มีพระภาคเจ้าฉันนั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ, ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก,

เอวังภาคา จะ ปะนัสสะ ภาคะวะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนี หนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าฉันนั้น,
พะหุลา ปะวัตตะติ, ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก, มีส่วนคือ
 การจำแนกอย่างนี้ว่า,

รูปัง อะนิจจัง, รูปไม่เที่ยง,
เวทนา อะนิจจา, เวทนาไม่เที่ยง,
สัญญา อะนิจจา, สัญญาไม่เที่ยง,
สังขารา อะนิจจา, สังขารไม่เที่ยง,
วิญญาณัง อะนิจจัง, วิญญาณไม่เที่ยง,
รูปัง อะนัตตา, รูปไม่ใช่ตัวตน,
เวทนา อะนัตตา, เวทนาไม่ใช่ตัวตน,

สัญญา อะนัตตา, สัญญาไม่ใช่ตัวตน,
 สังขารา อะนัตตา, สังขารไม่ใช่ตัวตน,
 วิญญาณัง อะนัตตา, วิญญาณไม่ใช่ตัวตน,
 สัพเพ สังขารา อนิจจา, สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง,
 สัพเพ ธัมมา อนัตตาทิ, ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้,
 เต (ตา*) มะยัง โอตินณามหะ, พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว,
 ขาติยา, โดยความเกิด,
 ชะรามะระณนะ, โดยความแก่และความตาย,
 โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อูปยาเสหิ, โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน, ความไม่สบายกาย
 ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย,
 ทุกโขติณณา, เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว,
 ทุกขะปะเรตา, เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว,

อัปเปวะนามิมัสสะ เภวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
 อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ, จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้,
 จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง สระระณัง คตะตา, เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพาน
 นานแล้วพระองค์นั้นเป็นสรณะ,
 ธัมมัญจะ สังฆัญจะ, ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย,
 ตัสสะ ภาคะวะโต สาสะนัง ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่, ซึ่งคำสั่งสอน
 อะนุปะฏิปัชชามะ, ของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง,
 สา สา โน ปะฏิปัตติ, ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย,
 อิมัสสะ เภวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.
 สังวัตตะตุ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

(สำหรับภิกษุสามเณรสวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภาวะวันตัง อุทิสสะ เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า,
อระหังตัง สัมมาสัมพุทัง, ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น,
สัทธา อະการัสมา อณะคาริยัง ปัพพะชิตา, เป็นผู้มั่งคั่งร่ำรวย ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องกับด้วยเรือนแล้ว,
ตัสสัมมิ ภาวะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ, ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น,
ภิกขุณัง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา, ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต
ของภิกษุทั้งหลาย,
ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น,
ทุกขักรัสสะ อันตะกิริยาเยะ สังวัตตะตุ. จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

๑.๗ คำทำวัตรเย็น

พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

ตัง โข ปะนะ ภาวะวันตัง เอวัง กัลยาโณ ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
กิตติสัทโ อัพภุคคะโต, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า,
อิตปิ โส ภาวะวา, เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
อระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทโ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,
สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,

โลกะวิฑู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
อะนุตตะโร ปุริสัทธัมมสาระระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,
สัทธา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,
พุทธโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,
ภะคะวาติ. เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

พุทธาภิศิตี

(หันทะ มะยัง พุทธาภิศิติง กะโรมะ เส)

พุทธวาระหันตะวะระตาทิกุณาภิตโต, พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ
มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น,
สุทธาภิญญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต, มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ
และพระกรุณาอันบริสุทธิ,
โพเธสิ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร, พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน
ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน,
วันทามะหัง ตะมะระณัง สิริสะสา ชิเนนทัง, ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลส
พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า,

พุทธโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมมะมุตตะมัง,
 พระพุทธเจ้าพระองค์ใด
 เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,
 ปะฐะมานุสสะติฎฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,
 ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น
 ผู้ทรงเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า,
 พุทธัสสาหังสะมิ ทาโส (ทาสี*) วะ
 ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า
 พุทธโธ เม สามิกิสสะโร,
 พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

พุทธโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,
 พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์
 และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
 พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะริรัญชีวิตัญจิหัง,
 ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า,

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง*) จะริสสามิ
 พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,
 ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม
 ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า,
 นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง
 ที่พึงอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
 พุทธโธ เม สะระณัง ะรัง,
 พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัตเตมายัง สัตถุ สาสะเน,
 ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
 ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,

พุทธัง เม วันทะมานะนะ (วันทะมานายะ*)
 ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,
 ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า
 ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้,
 สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesุง ตัสสะ เตชะสา,
 อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า
 ด้วยเดชแห่งบุญนั้น,

*ผู้หญิงสวดตามคำในวงเล็บ

****กาเยนะ วาจาเย วะ เจตเสสา วา,** ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยายัง, กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทธเจ้า,
พุทโธ ปะภุคคัมหะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระพุทธเจ้าจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ. เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธเจ้าในกาลต่อไป.

****หมอบกราบลง**

ธัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

ส้วากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม, พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว,
สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง,
อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,
เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,
โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ. เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

ธัมมาภิกษิตี

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกษิติง กะโรมะ เส)

สัฎฐากขาตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ เสโย, พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ คือ
ความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น,
โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเกโท, เป็นธรรมอันจำแนกเป็นมรรคผลปริยัติและนิพพาน,
ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาธาธา, เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรมจากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว,
วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็น
เครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด,
ธัมโม โย สัฎฐะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตะตัมมัง, พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,
ทุติยานุสสะติฎฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง, ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น
อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สองด้วยเศียรเกล้า,

ธัมมัสสาหัสสิมิ ทาโส (ทาสี*) ะ
ธัมโม เม สามิกิสสะโร, ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม
พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาทา จะ หิตัสสะ เม, พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะริรัญชีวิตัญจิทัง, ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม,

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง*) จะริสสามิ
ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง, ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม
ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม,

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง
ธัมโม เม สะระณัง ะรัง, ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
วัชฌเมยยัง สัตถุ สาสะเน, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,

ธัมมัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ*) ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม
ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อิธะ, ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้,
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesu ตัสสะ เตชะสา, อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น,

**กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจก็ดี,
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยายัง, กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม,
ธัมโม ปะภิกคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระธรรมจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตฺตง วะ ธัมเม. เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป.

สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว,
อุชุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว,
ญายะปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด
ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,
สามีจิปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด
ปฏิบัติสมควรแล้ว,
ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,
จัตตารี ปุริสะยุดานิ อัญฺฐะ ปุริสะปุคคะลา, คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ,

เอสะ ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ, นั้นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,
อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,
ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,
ทักษิณเวยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,
อัญชะลีกะระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ. เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

สังฆาภิกษิตี

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกษิติง กะโรมะ เส)

สัทธัมมะโข สุปะฏิปัตติคฺคณาทียุตโต, พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณ
มีความปฏิบัติดี เป็นต้น,
โยภฺฐัพฺพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺฐโฐ, เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐแปดจำพวก,
สีลาทีธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต, มีกายและจิตอันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้นอันบวร,
วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทธัง, ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้นผู้บริสุทธิ์ด้วยดี,
สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง, พระสงฆ์หมู่ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,
ตะตียานุสสะติภฺฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง, ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น
ผู้เป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สามด้วยเศียรเกล้า,

สังฆัสสหาหังสมิ ทาโส (ทาสี*) วะ
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์
สังโฆ เม สามิกิสสะโร, พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ
พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์
วิชาตา จะ หิตัสสะ เม, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,

สังฆัสสหาหัง นิยยาเทมิ สะริรัญชีวิตัญจิหัง,
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์,

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง*) จะริสสามิ
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพาศติดตาม
สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง, ซึ่งความเป็นผู้ปฏิบัติดีของพระสงฆ์,

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
สังโฆ เม สะระณัง วะรัง, พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชฌเมยยัง สัตถุ สาสะเน,
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,

สังฆัง เม วันทะมานะนะ (วันทะมานายะ*)
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ, ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตะรายา เม
อันตรรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า
มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น,

**กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยายัง, กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์,
สังโฆ ปะฎิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระสงฆ์จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ. เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ในกาลต่อไป.



๒

หลักธรรม

๒.๑ ธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสรู้

อริคโต โข มยายัม ธมโม, คัมภีโร ทุททโส ทุระนุโพโร สนโต ปณฺโฑ อตถกาวจโร นิปุโณ
ปณฺฑิตเวทนีโย, อालยรามา โข ปนายัม ปชา อालยรตา อालยสมมุทิตา, อาลยรามาย โข ปน ปชาย
อालยรตาย อालยสมมุทิตาย ทุททสํ อิทํ จานํ ยทิตํ อิทปฺปจจยตา ปฏิจจสมุปปาโท, อิทมปิ โข จานํ
สุทฺทสํ ยทิตํ สพฺพสงฺขารสมฺโถ สพฺพูปริปฏินิสฺสคฺโค ตณฺหาภุชโย วิราโค นิโรโร นิพฺพานํ.

(สํ.ส. ๑๕/๑๗๒ พรหมายาจนสูตร)

อะริคะโต โข มยายัง ธมโม, ธรรมที่เราได้บรรลุแล้วนี้,

คัมภีโร, เป็นสิ่งลึกซึ้ง,

ตุททะโส, เป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก,

ตุระนุโพโร, เป็นสิ่งรู้ตามได้ยาก,

สันโต, เป็นสิ่งสงบ,

ปะณฺโฑ, เป็นสิ่งประณีต,

อะตักกาวะจะโร, ไม่เป็นวิสัยแห่งตรรกะ,

นิปุโณ, เป็นสิ่งละเอียดอ่อน,

ปณฺฑิตเวทนีโย, เป็นสิ่งพึงรู้ได้เฉพาะบัณฑิต,

อालะยะรามา โข ปะนายัง ปะชา แต่หมู่ประชาชนนี้แล เป็นผู้ร่ำรรมย์ด้วยอาลัย

อาละยะระตา อาละยะสัมมุทิตา, ยินดีในอาลัย เพลิดเพลินในอาลัย,

อาละยะรามายะ โข ปะนะ ปะชาเย สำหรับหมู่ประชา ผู้ร่ำรรมย์ด้วยอาลัย

อาละยะระตายะ อาละยะสัมมุทิตายะ, ยินดีในอาลัย เพลิดเพลินในอาลัย,

ตุททะสัง อิทัง ฐานัง, ฐานะนี้เป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก,

ยะทิตัง อิทปฺปจจยะตา ปะฏิจจจะสมุปปาโท, คืออิตปฺปจจยตาและปฏิจจสมุปบาท,

อิทัมปิ โข ฐานัง สุททุทะสัง, แม้ฐานะนี้ก็เป็นสิ่งที่เห็นได้ยากยิ่งนัก,
ยะทิตัง สัพพะสังขาระสมะโถ, คือความสงบแห่งสังขารทั้งปวง,
สัพพูปะธิปะฏิณิสสัคโค, ความสลัดคืนอุปธิทั้งปวง,
ตัณ्हากะชะโย, ความสิ้นตัณหา,
วิราโค, ความคลายกำหนัด,
นิโรธะ, ความดับสนิท,
นิพพานัง. นิพพาน.

๒.๒ อิทัปปัจจยตา

อิมสฺมี สติ อิทั โหติ, อิมสฺสุปปาทา อิทั อูปฺปชฺชติ,
อิมสฺมี อสติ อิทั น โหติ, อิมสฺส นิโรธา อิทั นิรุชฺฌติ.
(สํ.นฺิ. ๑๖/๒๑ ทสพฺลสุตฺร)

อิมฺสฺมิง สติ อิทัง โหติ, เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี,
อิมฺสฺสุปปาทา อิทัง อูปฺปชฺชติ, เพราะความเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น,
อิมฺสฺมิง อสติ อิทัง น โหติ, เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี,
อิมฺสฺส นิโรธา อิทัง นิรุชฺฌติ. เพราะความดับไปของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป.

๒.๓ ปฏิจจสมุปปาโท

กตโม จ ภิกขเว ปฏิจจสมุปปาโท, ขาติปจจยา ภิกขเว ชรามรณัง, อุปปาธา วา ตถาคตานัง
อนุปาธา วา ตถาคตานัง, จิตาวสา ธาตุ ธมฺมภูจิตตา ธมฺมนิยามตา อิทปฺปจจยตา, ตํ ตถาคโต
อภิสมฺพุชฺฌติ อภิสเมติ, อภิสมฺพุชฺฌิตฺวา อภิสเมตฺวา อจฺจิกฺขติ เทเสติ ปญฺญาเปติ ปญฺญเปติ วิวรติ
วิภชติ อุตฺตานิโกโรติ “ปัสสเถ”ติ จาห, ภวปจจยา ภิกขเว ขาติ... อวิชฺชาปจจยา ภิกขเว สงฺขารธา,
อิติ โข ภิกขเว ยา ตตฺร ตถตา อวิตถตา อนนฺถถตา อิทปฺปจจยตา, อยํ วุจฺจติ ภิกขเว ปฏิจจสมุปปาโท.

(สํ.น. ๑๖/๒๐ ปัจจยสูตร)

กตโม จะ ภิกขเว ปะฏิจจะสะมุปปาโท, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปฏิจจสมุปปาโทเป็นอย่างไร,
ขาติปัจจะยา ภิกขเว ชรามะระณัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะชาติเป็นปัจจัย
ชรามรณะจึงมี,
อุปปาธา วา ตถาคะตานัง อะนุปาธา วา เพราะความเกิดขึ้นของตถาคตทั้งหลายก็ตาม หรือ
ตะถาคะตานัง, เพราะความไม่เกิดขึ้นของพระตถาคตทั้งหลายก็ตาม,

ฐิตาวะ สา ธาตุ, ธาตุนั้นเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่แล้วทีเดียว,
ธัมมภูจิตตะตา, เป็นความตั้งอยู่ตามธรรม,
ธัมมะนิยามะตา, เป็นกฎเกณฑ์แห่งธรรม,
อิทปปัจจะยะตา, เป็นความมีสิ่งนี้เป็นปัจจัยจึงมีสิ่งนี้,
ตั้ง ตถาคะโต อะภิสัมพุชฺฌะติ อะภิสะเมติ, ตถาคตย่อมตรัสรู้ ย่อมบรรลुธาคตุนั้น,
อะภิสัมพุชฺฌิตฺวา อะภิสะเมตฺวา, ครั้นตรัสรู้แล้ว บรรลุแล้ว,
อจฺจิกฺขะติ เทเสติ, ย่อมบอก ย่อมแสดง,
ปญฺญาเปติ ปญฺญะเปติ, ย่อมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้,
วิจฺจระติ วิจฺจะชะติ, ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนก,
อุตฺตานิโกโรติ, ย่อมทำให้ง่าย,
“ปัสสเถ”ติ จาหะ, และกล่าวว่า “เธอทั้งหลาย จงดูเถิด”,

ภะวะปัจจะยา ภิกขเว ชาติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี,
อะวิชชาปัจจะยา ภิกขเว สังขารา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย
สังขารจึงมี,

อุปปาทา วา ตะถาคะตานัง เพราะความเกิดขึ้นของตถาคตทั้งหลายก็ตาม หรือ
อะนุปปาทา วา ตะถาคะตานัง เพราะความไม่เกิดขึ้นของพระตถาคตทั้งหลายก็ตาม,

ฐิตาวะ สาทาตุ, ธาตุนั้นเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่แล้วทีเดียว,

ธัมมัญญูฐิตะตา, เป็นความตั้งอยู่ตามธรรม,

ธัมมะนิยามะตา, เป็นกฎเกณฑ์แห่งธรรม,

อิทัปปัจจะยะตา, เป็นความมีสิ่งนี้เป็นปัจจัยจึงมีสิ่งนี้,

ตั้ง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมตติ, ตถาคตย่อมตรัสรู้ ย่อมบรรลุธาตุนั้น,

อะภิสัมพุชณัตถิ วา อะภิสะเมตถิ วา ครั้นตรัสรู้แล้ว บรรลุแล้ว,

อาจิกขะติ เทเสติ, ย่อมบอก ย่อมแสดง,

ปัญญาเปติ ปญฺฐะเปติ, ย่อมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้,

วิวะระติ วิภะชะติ, ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนก,

อุตตานีกะโรติ, ย่อมทำให้ง่าย,

“ปัสสะถา”ติ จาหะ, และกล่าวว่า “เธอทั้งหลาย จงดูเถิด”,

อิติ โข ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุดังนี้แล,

ยา ตัตถะระ ตะถะตา, ธรรมใด ในกระบวนการนั้น เป็นเช่นนั้นเอง,

อะวิตะถะตา, ไม่เพี้ยนจากความเป็นเช่นนั้น,

อะนัญญูญะถะตา, ไม่เป็นอย่างอื่น,

อิทัปปัจจะยะตา, เป็นความมีสิ่งนี้เป็นปัจจัยจึงมีสิ่งนี้,

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว ปฏิจจะสมุปปาโท. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าปฏิจสมุปบาท.

๒.๔ ปฏิจจสมุปปันนธรรม

กตเม จ ภิกขเว ปฏิจจสมุปปนฺนา ธมฺมา, ชรามรณํ ภิกขเว อนิจจํ สงฺขตํ ปฏิจจสมุปปนฺนํ ขยธมฺมํ
วยธมฺมํ วิราคะธมฺมํ นิโรธธมฺมํ, ชาตี... อวิชชา ภิกขเว อนิจจา สงฺขตา ปฏิจจสมุปปนฺนา ขยธมฺมา วยธมฺมา
วิราคะธมฺมา นิโรธธมฺมา, อิเม วุจจันติ ภิกขเว ปฏิจจสมุปปนฺนา ธมฺมา.

(สํ.นิ. ๑๖/๒๐ ปัจจยสูตร)

กตเตเม จะ ภิกขเว ปะฏิจจะสะมุปปันนา ธัมมา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปฏิจจสมุปปันนธรรมเป็นอย่างไร,
ชระมะระณัง ภิกขเว อะนิจจัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ชรามรณะ เป็นสิ่งไม่เที่ยง,
สังขะตัง, ถูกปัจจัยปรุงแต่ง,
ปะฏิจจะสะมุปปันนัง, อาศัยกันและกันเกิดขึ้น,
ขะยะธัมมัง, มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา,
วะยะธัมมัง, มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา,

วิราคะธัมมัง, มีความคลายไปเป็นธรรมดา,
นิโรธะธัมมัง, มีความดับไปเป็นธรรมดา,
ชาตี... อวิชชา ภิกขเว อะนิจจา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ชาตี... อวิชชา เป็นสิ่งไม่เที่ยง,
สังขะตา, ถูกปัจจัยปรุงแต่ง,
ปะฏิจจะสะมุปปันนา, อาศัยกันและกันเกิดขึ้น,
ชะยะธัมมา, มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา,
วะยะธัมมา, มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา,
วิราคะธัมมา, มีความคลายไปเป็นธรรมดา,
นิโรธะธัมมา, มีความดับไปเป็นธรรมดา,
อิเม วุจจันติ ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้
ปะฏิจจะสะมุปปันนา ธัมมา. เรียกว่าปฏิจจสมุปปันนธรรม.

๒.๕ ปฏิจจสมุปปาทสมุทยวาร

อวิชาปจจะยา สงฺขารธา, สงฺขารปจจะยา วิญญานํ, วิญญานปจจะยา นามรูปํ, นามรูปปจจะยา สฬายตน์, สฬายตนปจจะยา ผสฺโส, ผสฺสปจจะยา เวทนา, เวทนาปจจะยา ตณฺหา, ตณฺหาปจจะยา อูปาทานํ, อูปาทานปจจะยา ภาโว, ภาวปจจะยา ชาติ, ชาติปจจะยา ชรามรณํ โสภปริเทวทุกขโทมนสฺสุปายาสา สมฺภวนติ, เหวเมตสฺส เหวลสฺส ทุกขกฺขนฺธสฺส สมฺภโย โหติ.

(สํ.นํ. ๑๖/๑ ปฏิจจสมุปปาทสูตร)

อวิชาปจจะยา สงฺขารธา, เพราะอวิชาเป็นปัจจัย สงฺขารจึงมี,
สงฺขาระปจจะยา วิญญานํ, เพราะสงฺขารเป็นปัจจัย วิญญานจึงมี,
วิญญานะปจจะยา นามรูปํ, เพราะวิญญานเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี,
นามรูปะปจจะยา สฬายะตนะ, เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี,
สฬายะตนะปจจะยา ผสฺโส, เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผสฺสจึงมี,

ผสฺสปจจะยา เวทนา, เพราะผสฺสเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี,
เวทนาปจจะยา ตณฺหา, เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตณฺหาจึงมี,
ตณฺหาปจจะยา อูปาทานํ, เพราะตณฺหาเป็นปัจจัย อูปาทานจึงมี,
อูปาทานะปจจะยา ภาโว, เพราะอูปาทานเป็นปัจจัย ภาวจึงมี,
ภาวะปจจะยา ชาติ, เพราะภาวเป็นปัจจัย ชาติจึงมี,

ชาติปจจะยา ชรามรณํ โสภปริเทวะ- เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะ โสภะ ปริเทวะ
ทุกขโทมนสฺสุปายาสา สัมภะวันติ, ทุกข โทมนสฺ และอูปายาสะ จึงมี,

เอวเมตฺสฺส เหวลสฺส ทุกขกฺขนฺธสฺส สมฺภโย ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมี
โหติ. ด้วยประการฉะนี้.

๒.๖ ปฏิจจสมุปปาทนิโรธวาร

อวิชชาเย เตวว อเสสวिरาคะนิโรธา สงฺขารนิโรโธ, สงฺขารนิโรธา วิญญานะนิโรโธ, วิญญานะนิโรธา นามรูปนิโรโธ, นามรูปนิโรธา สฬายตนะนิโรโธ, สฬายตนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ, ผัสสะนิโรธา เวทนานิโรโธ, เวทนานิโรธา ตณฺหานิโรโธ, ตณฺหานิโรธา อูปาทานนิโรโธ, อูปาทานนิโรธา ภาวะนิโรโธ, ภาวะนิโรธา ชาตินิโรโธ, ชาตินิโรธา ชรามรณํ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนสสุปปายาสา นิรุชฌนฺติ, เอวเมตฺตสฺส เภวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส นิโรโธ โหติ.

(สํ.นํ. ๑๖/๑ ปฏิจจสมุปปาทสูตฺร)

อวิชชาเย ตํเววะ อเสสสวिरาคะนิโรธา เพราะความดับไม่เหลือแห่งอวิชชานั้นแหละด้วยวิราคะ
สังขาระนิโรโธ, ความดับสังขารจึงมี,

สังขาระนิโรธา วิญญานะนิโรโธ, เพราะความดับสังขาร ความดับวิญญานจึงมี,

วิญญานะนิโรธา นามะรูปะนิโรโธ, เพราะความดับวิญญาน ความดับนามรูปจึงมี,

นามะรูปะนิโรธา สะฬายะตะนะนิโรโธ, เพราะความดับนามรูป ความดับสฬายตนะจึงมี,
สะฬายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ, เพราะความดับสฬายตนะ ความดับผัสสะจึงมี,
ผัสสะนิโรธา เวทนานิโรโธ, เพราะความดับผัสสะ ความดับเวทนาจึงมี,
เวทนานิโรธา ตณฺหานิโรโธ, เพราะความดับเวทนา ความดับตณฺหาจึงมี,
ตณฺหานิโรธา อูปาทานะนิโรโธ, เพราะความดับตณฺหา ความดับอูปาทานจึงมี,
อูปาทานะนิโรธา ภาวะนิโรโธ, เพราะความดับอูปาทาน ความดับภพจึงมี,
ภาวะนิโรธา ชาตินิโรโธ, เพราะความดับภพ ความดับชาติจึงมี,

ชาตินิโรธา ชรามะระณัง เพราะความดับชาติ ชรามรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์
โสกะปะริเทวะทุกขะโทมนสสุปปายาสา นิรุชฌนฺติ, โทมนัส และอุปายาสะ จึงดับ,

เอวะเมตฺตสฺส เภวะลฺลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส นิโรโธ โหติ. ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ ย่อมมีด้วยประการฉะนี้.

๒.๗ ขยายความองค์ปฏิจจสมุปบาท

ตตถ กตมา อวิชา, ทุกเข อณณณ, ทุกขสมุทเย อณณณ, ทุกขนิโรธ อณณณ, ทุกขนิโรธคามินียา ปฏิปทาย อณณณ, อัย วุจจติ อวิชา.

ตตถ กตโม ปุณณณิสงขาร, กุสลา เจตนา กามาจจรา รูปาจจรา ทานมยา สีมยา ภาวนามยา, อัย วุจจติ ปุณณณิสงขาร.

ตตถ กตโม อปุณณณิสงขาร, อกุสลา เจตนา กามาจจรา, อัย วุจจติ อปุณณณิสงขาร. ตตถ กตโม อานณณชาภิสงขาร, กุสลา เจตนา อรูปาจจรา, อัย วุจจติ อานณณชาภิสงขาร.

ตตถ กตโม กายสงขาร, กายสณเจตนา กายสงขาร, วจีสณเจตนา วจีสงขาร, มโนสณเจตนา จิตตสงขาร, อิเม วุจจติ อวิชาปจจยา สงขารา.

ตตถ กตม สงขารปจจยา วิณณณ, จกขุวิณณณ โสตวิณณณ ฆานวิณณณ ชิวหาวิณณณ กายวิณณณ มโนวิณณณ, อัย วุจจติ สงขารปจจยา วิณณณ.

ตตถ กตม วิณณณปจจยา นามรูป, อตถิ นาม อตถิ รูป, ตตถ กตม นาม, เวทนากขนุโธ สณณากขนุโธ สงขารกขนุโธ, อัย วุจจติ นาม, ตตถ กตม รูป, จตตารอ มหาภูตา จตุนนณจ มหาภูตาน อูปาทาย รูป, อัย วุจจติ รูป, อติ อิทถจ นาม อิทถจ รูป, อัย วุจจติ วิณณณปจจยา นามรูป.

ตตถ กตม นามรูปปจจยา สฬายตณ, จกขายตณ โสตตายตณ ฆานายตณ ชิวหายตณ กายายตณ มนายตณ, อัย วุจจติ นามรูปปจจยา สฬายตณ.

ตตถ กตโม สฬายตณปจจยา ผลโส, จกขุสมผลโส โสตสมผลโส ฆานสมผลโส ชิวหาสมผลโส กายสมผลโส มโนสมผลโส, อัย วุจจติ สฬายตณปจจยา ผลโส.

ตตถ กตมา ผลสปจจยา เวทนา, จกขุสมผลสชา เวทนา โสตสมผลสชา เวทนา ฆานสมผลสชา เวทนา ชิวหาสมผลสชา เวทนา กายสมผลสชา เวทนา มโนสมผลสชา เวทนา, อัย วุจจติ ผลสปจจยา เวทนา.

ตตถ กตมา เวทนาปจจยา ตณหา, รูปตณหา สททตณหา คนธตณหา รสตณหา โณฏฐพพตณหา ธมมตณหา, อัย วุจจติ เวทนาปจจยา ตณหา.

ตตถ กตมํ โทมนสฺสํ, ยํ เจตสิกํ อสาดํ เจตสิกํ ทุกฺขํ เจโตสมฺพสฺสชํ อสาดํ ทุกฺขํ เวทยิตํ,
เจโตสมฺพสฺสชา อสาดตา ทุกฺขา เวทนา, อิทํ วุจฺจติ โทมนสฺสํ.

ตตถ กตโม อูปายาสํ, ฌาติพฺยสเนน วา ผุฏฺฐสฺส โภคพฺยสเนน วา ผุฏฺฐสฺส โรคพฺยสเนน วา
ผุฏฺฐสฺส สึลพฺยสเนน วา ผุฏฺฐสฺส ทิฏฺฐิพฺยสเนน วา ผุฏฺฐสฺส, อณฺฺตฺรณฺฺตฺเรณ พฺยสเนน สมนฺฺนาคตฺสส
อณฺฺตฺรณฺฺตฺเรณ ทุกฺขธฺมฺเมณ ผุฏฺฐสฺส, อายาสํ อูปายาสํ อายาสิตตฺตํ อูปายาสิตตฺตํ, อยํ วุจฺจติ
อูปายาสํ.

เอวเมตฺสส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส สมฺฺทโย โหตีติ เอวเมตฺสส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส สงฺคฺติ โหติ,
สฺมาคโม โหติ, สโมธานํ โหติ, ปาตุภาโว โหติ, เตน วุจฺจติ “เอวเมตฺสส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส
สมฺฺทโย โหตี”ติ.

(อภิ.วิ. ๓๕/๒๔๒ ปฏิจจสมุปปาทวิภังค์ สุตตันตภาขณีย์)

(๑) อวิชา

ตตถ กะตะมา อวิชา, บรรดาปัจจยาการเหล่านี้ อวิชาเป็นอย่างไร,

ทุกเข อัญญาณัง, ความไม่รู้ในทุกข์,

ทุกขะสะมุทเทเย อัญญาณัง, ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย,

ทุกขะนิโรเธ อัญญาณัง, ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ,

ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ อัญญาณัง, ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา,

อะยัง วุจฺจติ อวิชา. นี้เรียกว่าอวิชา.

(๒) สัจขาร

ตัดถะ กะตะเม ในปัจจยการเหล่านั้น
อะวิชชาปัจจะยา สัจขารา, เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สัจขารจึงมี เป็นอย่างไร,

ปุญญุทธิสังขาโร, ปุญญุทธิสังขาร
อะปุญญุทธิสังขาโร, อะปุญญุทธิสังขาร
อาเนญชาธิสังขาโร, อาเนญชาธิสังขาร
กายะสังขาโร, กายสังขาร
วะจีสังขาโร, วจีสังขาร
จิตตะสังขาโร, จิตตสังขาร

ตัดถะ กะตะโม ปุญญุทธิสังขาโร, บรรดาสังขารเหล่านั้น ปุญญุทธิสังขาร เป็นอย่างไร,
กุสะลา เจตนะนา กามาวะจะรา รูปาวะจะรา, เจตนาที่เป็นกุศลซึ่งเป็นกามาวจร เป็นรูปาวจร
ทานะมะยา สีละมะยา ภาวะนามะยา, สำเร็จด้วยทาน สำเร็จด้วยศีล และสำเร็จด้วยภาวนา,
อะยัง วุจจะติ ปุญญุทธิสังขาโร, นี้เรียกว่า ปุญญุทธิสังขาร,

ตัดถะ กะตะโม อะปุญญุทธิสังขาโร, บรรดาสังขารเหล่านั้น อปุญญุทธิสังขาร เป็นอย่างไร,
อะกุสะลา เจตนะนา กามาวะจะรา, เจตนาที่เป็นอกุศลซึ่งเป็นกามาวจร,
อะยัง วุจจะติ อะปุญญุทธิสังขาโร, นี้เรียกว่า อปุญญุทธิสังขาร,

ตัดถะ กะตะโม อาเนญชาธิสังขาโร, บรรดาสังขารเหล่านั้น อาเนญชาธิสังขาร เป็นอย่างไร,
กุสะลา เจตนะนา อะรูปาวะจะรา, เจตนาที่เป็นกุศลซึ่งเป็นอรูปาวจร,
อะยัง วุจจะติ อาเนญชาธิสังขาโร, นี้เรียกว่า อาเนญชาธิสังขาร,

ตัดละ กะตะโม กายะสังขาร, บรรดาสังขารเหล่านั้น, กายสังขารเป็นต้น
เป็นอย่างไร,
กายะสังขารเจตนะ กายะสังขาร, กายสังขารเจตนะเป็นกายสังขาร,
วะจีสังขารเจตนะ วะจีสังขาร, วะจีสังขารเจตนะเป็นวะจีสังขาร,
มะโนสังขารเจตนะ จิตตะสังขาร, มโนสังขารเจตนะเป็นจิตตสังขาร,
อิเม วุจันติ อะวิชชาปัจจะยา สังขารา. เหล่านี้เรียกว่า เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี.

(๓) วิญญาณ

ตัดละ กะตะมัง บรรดาปัจจะยาการเหล่านั้น
สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง, เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี เป็นอย่างไร,
จักขุวิญญาณัง โสตะวิญญาณัง ชานะวิญญาณัง จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ชานวิญญาณ
ชีวหาวิญญาณัง กายะวิญญาณัง มะโนวิญญาณัง, ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ และมโนวิญญาณ,
อิทัง วุจจะติ สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง. นี้เรียกว่า เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี.

(๔) นามรูป

ตัดละ กะตะมัง บรรดาปัจจะยาการเหล่านั้น
วิญญูณะปัจจะยา นามะรูปัง, เพราะวิญญูณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี เป็นอย่างไร,

อตถิ นามัง, นามมีอยู่,

อตถิ รูปัง, รูปมีอยู่,

ตัดละ กะตะมัง นามัง, บรรดานามและรูปนั้น นามเป็นอย่างไร,
เวทะนากขันโธ สัญญากขันโธ สังขารักขันโธ, เวทนาขันธ สัญญาขันธ และสังขารขันธ,

อิทัง วุจจะติ นามัง, นี้เรียกว่า นาม,

ตัดละ กะตะมัง รูปัง, บรรดานามและรูปนั้น รูปเป็นอย่างไร,

จัตตารโ มะหาภูตา จะตุนันฺญจะ มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔,
มะหาภูตานัง อุปาทายะ รูปัง,

อิทัง วุจจะติ รูปัง, นี้เรียกว่ารูป,

อิติ อิทัญจะ นามัง อิทัญจะ รูปัง, นามนี้ด้วย รูปนี้ด้วย ดังที่กล่าวมานี้,

อิทัง วุจจะติ วิญญูณะปัจจะยา นามะรูปัง. นี้เรียกว่า เพราะวิญญูณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี.

(๕) สหายตนะ

ตัดถะ กะตะมัง บรรดาปัจจะยาการเหล่านั้น
นามะรูปปะปัจจะยา สะหายะตะนัง, เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สหายตนะจึงมี เป็นอย่างไร,

จักขายะตะนัง โสตายะตะนัง ฆานายะตะนัง จักขายตนะ โสตายตนะ ฆานายตนะ
ชีวิหายะตะนัง กายายะตะนัง มะนายะตะนัง, ชิวหายตนะ กายายตนะ และมนายตนะ

อิทัง วุจจะติ นามะรูปปัจจะยา สะหายะตะนัง. นี้เรียกว่า เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สหายตนะจึงมี.

(๖) ผัสสะ

ตัดถะ กะตะโม บรรดาปัจจะยาการเหล่านั้น
สะหายะตะนะปัจจะยา ผัสโส, เพราะสหายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี เป็นอย่างไร,

จักขุสัมผัสโส โสตะสัมผัสโส ฆานะสัมผัสโส จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส
ชีวิหาสัมผัสโส กายะสัมผัสโส มะโนสัมผัสโส, ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส และมโนสัมผัส,

อะยัง วุจจะติ สะหายะตะนะปัจจะยา ผัสโส. นี้เรียกว่า เพราะสหายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี.

(๗) เวทนา

ตัดละ กะตะมา บรรดาปัจจยาการเหล่านั้น
ผัสสะปัจจะยา เวทนา, เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี เป็นอย่างไร,

จักขุสัมผัสผัสสะชา เวทนา, เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส,
โสตะสัมผัสผัสสะชา เวทนา, เวทนาที่เกิดจากโสตะสัมผัส,
ฆานะสัมผัสผัสสะชา เวทนา, เวทนาที่เกิดจากฆานสัมผัส,
ชีว์หาสัมผัสผัสสะชา เวทนา, เวทนาที่เกิดจากชีว์หาสัมผัส,
กายะสัมผัสผัสสะชา เวทนา, เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัส,
มโนสัมผัสผัสสะชา เวทนา, เวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัส,

อะยัง วุจจะติ ผัสสะปัจจะยา เวทนา. นี้เรียกว่า เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี.

(๘) ตัณหา

ตัดละ กะตะมา บรรดาปัจจยาการเหล่านั้น
เวทนาปัจจะยา ตัณหา, เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี เป็นอย่างไร,

รูปะตัณหา สัทตะตัณหา คันธะตัณหา รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา
ระสะตัณหา โผฏฐัพพะตัณหา อัมมะตัณหา, รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา และอัมมตัณหา,

อะยัง วุจจะติ เวทนาปัจจะยา ตัณหา. นี้เรียกว่า เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี.

(๙) อุปาทาน

ตัดละ กะตะมัง บรรดาปัจฉยาการเหล่านั้น
ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง, เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี เป็นอย่างไร,

กามุปาทานัง ทิฏฐุปาทานัง กามุปาทาน ทิฏฐุปาทาน
สีลัพพะตุปาทานัง อัตตะวาทุปาทานัง, สีลัพพะตุปาทาน และอัตตะวาทุปาทาน,

อิทัง วุจจะติ ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง. นี้เรียกว่า เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี.

(๑๐) ภาว

ตัดละ กะตะโม บรรดาปัจฉยาการเหล่านั้น
อุปาทานะปัจจะยา ภาโว, เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภาวจึงมี เป็นอย่างไร,

ภาโว ทูวิเณะ, ภาวมี ๒ ส่วน,

อตฺถิ กัมมะภาโว, คือกรรมภพมีอยู่,

อตฺถิ อุปะปัตติภาโว, อุปะปัตติภพมีอยู่,

ตัดละ กะตะโม กัมมะภาโว, บรรดาภพ ๒ นั้น กรรมภพเป็นอย่างไร,

ปุญญาภิสังขาโร อะปุญญาภิสังขาโร ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร
อาเนญชาภิสังขาโร, และอาเนญชาภิสังขาร,

อะยัง วุจจะติ กัมมะพะโว, นี้เรียกว่า กรรมภาพ,
สัพพัมปิ ภาวะคามิกัมมัง กัมมะพะโว, กรรมที่เป็นเหตุให้ไปสู่ภพแม้ทั้งหมด เรียกว่ากรรมภาพ,

ตัตถะ กะตะโม อูปะปัตติพะโว, บรรดาภพ ๒ นั้น อูปะปัตติภพเป็นอย่างไร,
กามะพะโว รูปะพะโว อะรูปะพะโว, กามภาพ รูปภาพ อรูปภาพ,

สัจญญาพะโว อะสัจญญาพะโว สัจญญาภาพ อสัจญญาภาพ
เนวะสัจญญานาสัจญญาพะโว, เนวสัจญญานาสัจญญาภาพ,

เอกะโวการะพะโว จะตุโวการะพะโว เอกโวการภาพ จตุโวการภาพ
ปัญจะโวการะพะโว, ปัญจโวการภาพ,

อะยัง วุจจะติ อูปะปัตติพะโว, นี้เรียกว่า อูปะปัตติภพ,

อิติ อะยังจะ กัมมะพะโว อะยังจะ อูปะปัตติพะโว, กรรมภพนี้ด้วย อูปะปัตติภพนี้ด้วย ดังที่กล่าวมานี้,

อะยัง วุจจะติ อูปาทานะปัจจะยา พะโว. นี้เรียกว่า เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี.

(๑๑) ชาติ

ตัดละ กะตะมา บรรดาปัจจะยาการเหล่านั้น
ภาวะปัจจะยา ชาติ, เพราะภพเป็นปัจจย ชาติจึงมี เป็นอย่างไร,

ยา เตสัง เตสัง สัตตานิ ตัมหิ ตัมหิ สัตตะนิกาเย ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิดเฉพาะ
ชาติ สัญชาติ โอกันติ อะภินิพัตติ, ของสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นๆ ในหมู่สัตว์นั้นๆ,

ขันธานัง ปาทุกาโว, ความปรากฏแห่งขันธทั้งหลาย,
อายะตะนानัง ปะฐิลาโ, ความได้อายตนะทั้งหลาย,
อะยัง วุจจะติ ภาวะปัจจะยา ชาติ. นี้เรียกว่า เพราะภพเป็นปัจจย ชาติจึงมี.

(๑๒) ชรามรณะ

ตัดละ กะตะมัง บรรดาปัจจะยาการเหล่านั้น
ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง, เพราะชาติเป็นปัจจย ชรามรณะจึงมี เป็นอย่างไร,

อตฺถิ ชะรา, ชรามืออยู่,

อตฺถิ มะระณัง, มรณ่มืออยู่,

ตัดละ กะตะมา ชะรา, บรรดาชราและมรณะนั้น ชราเป็นอย่างไร,

ยา เตสัง เตสัง สัตตานิ ตัมหิ ตัมหิ ความแก่ ความคร่ำคร่า ของสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นๆ
สัตตะนิกาเย ชะรา ชีระณะตา, ในหมู่สัตว์นั้นๆ,

ขัณฑิจจัง, ความมีพินหัก,
पालิจจัง, ความมีผมหงอก,
วละทิตตะจะตา, ความมีหนังเหี่ยวยุ่น,
อายุโน สังกาหิ, ความเสื่อมแห่งอายุ,
อินทริยานัง परिปาโก, ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย,
อะยัง วุจจะติ ชะรา, นี้เรียกว่า ชรา,

ตัดถะ กะตะมัง มะระณัง, บรรดาชราและมรณะนั้น มรณะ เป็นอย่างไร,

ยา เตสัง เตสัง สัตตานิ ทัมहा त्महा ความจุติ ความเคลื่อนไป ของสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นๆ
สัตตะนิกาเย จุติ จะวะนะตา, จากหมู่สัตว์นั้นๆ,

เกโท, ความทำลายไป,
อันตะระธานัง, ความหายไป,
มัจจุ มะระณัง, มฤตยูกล่าวคือความตาย,
กาละกิริยา, การทำกาละ,
ขันธานัง เกโท, ความแตกแห่งขันธทั้งหลาย,
กะเพวะรัสสะ นิกเขโป, ความทอดทิ้งร่างกาย,
ชีวิตินทริยัสสะ อุปัจเฉโท, ความตัดขาดแห่งชีวิตินทรีย์,
อิทัง วุจจะติ มะระณัง, นี้เรียกว่า มรณะ,
อิติ อะยัญจะ ชะรา อิทัญจะ มะระณัง, ชรานี้ด้วย มรณะนี้ด้วย ดังที่กล่าวมานี้,
อิทัง วุจจะติ ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง. นี้เรียกว่า เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมี.

ตัดถะ กะตะโม โสโก, บรรดาธรรมเหล่านั้น โสกะเป็นอย่างไร,
ญาติัพยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, สำหรับบุคคลผู้ถูกความเสื่อมญาติกระทบเอาแล้ว,
โภคะัพยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, ถูกความเสื่อมโภคทรัพย์กระทบเอาแล้ว,
โรคะัพยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, ถูกความเสื่อมเกี่ยวกับโรคกระทบเอาแล้ว,
สีละัพยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, ถูกความเสื่อมศีลกระทบเอาแล้ว,
ทิกฺขณฺนิัพยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, ถูกความเสื่อมทิกฺขณฺนิกระทบเอาแล้ว,
อัญญะตะรัญญะตะเรนะ ัพยะสะเนนะ หรือบุคคลผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใด
สะมันนาคะตัสสะ, อย่างหนึ่ง,
อัญญะตะรัญญะตะเรนะ ทุกะชะธัมเมนะ พุณฺณัสสะ, ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบเอาแล้ว,
โสโก โสจะนา โสจิตตะตัง, ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก,
อันโตโสโก, ความแห้งผากภายใน,
อันโตปะริโสโก, ความแห้งกรอบภายใน,

เจตะโส परिชฌายะนา, ความใหม่เกรียมแห้งใจ,
โทมะนัสสัง, ความโทมนัส,
โสกะสัลลัง, ลูกศรคือความโศก,
อะยัง วุจจะติ โสโก. นี้เรียกว่า โสกะ.

ตัดถะ กะตะโม ปะริเทโว, บรรดาธรรมเหล่านั้น ปะริเทวะเป็นอย่างไร,
ญาติัพยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, สำหรับบุคคลผู้ถูกความเสื่อมญาติกระทบเอาแล้ว,
โภคะัพยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, ถูกความเสื่อมโภคทรัพย์กระทบเอาแล้ว,
โรคะัพยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, ถูกความเสื่อมเกี่ยวกับโรคกระทบเอาแล้ว,
สีละัพยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, ถูกความเสื่อมศีลกระทบเอาแล้ว,
ทิกฺขณฺนิัพยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, ถูกความเสื่อมทิกฺขณฺนิกระทบเอาแล้ว,
อัญญะตะรัญญะตะเรนะ ัพยะสะเนนะ สะมันนาคะตัสสะ, หรือบุคคลผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง,

อัญญะตระรัญญะตะเรนะ ทุกขะธัมเมนะ พุคฺคัสฺสสะ, ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบเอาแล้ว,
อาเทโว ปะริเทโว, ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ,
อาเทวะนา ปะริเทวะนา, กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ,
อาเทวิตตตัง ปะริเทวิตตตัง, ภาวะที่ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญ,
วาจา ปะลาโป วิปปะลาโป, ความบ่นถึง ความพรั่นเพื่อ ความร่ำไห้,
ลาละโป ลาละปะนา ลาละปัตตตัง, ความพิโรธรำพัน กิริยาที่พิโรธรำพัน ภาวะที่พิโรธรำพัน,
อะยัง วุจจะติ ปะริเทโว, นี้เรียกว่า ปรีเทวะ,

ตตถะ กะตะมัง ทุกขัง, บรรดาธรรมเหล่านั้น ทุกข์เป็นอย่างไร,
ยัง กายิกัง อะสาตัง, คือ ความไม่สำราญทางกาย,
กายิกัง ทุกขัง, ความทุกข์ทางกาย,

กายะสัมผัสสะขัง อะสาตัง ทุกขัง เวทะยิตัง, ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดจาก
กายสัมผัส,
กายะสัมผัสสะขา อะสาตา ทุกขา เวทะนา, กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดจาก
กายสัมผัส,
อิทัง วุจจะติ ทุกขัง. นี้เรียกว่า ทุกข์.

ตตถะ กะตะมัง โทมะนัสฺสัง, บรรดาธรรมเหล่านั้น โทมนัสเป็นอย่างไร,
ยัง เจตะสิกัง อะสาตัง, คือความไม่สำราญทางใจ,
เจตะสิกัง ทุกขัง, ความทุกข์ทางใจ,
เจโตสัมผัสสะขัง อะสาตัง ทุกขัง เวทะยิตัง, ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดจาก
เจโตสัมผัส,
อิทัง วุจจะติ โทมะนัสฺสัง. นี้เรียกว่า โทมนัส.

ตัถยะ กะตะโม อุปายาโส, บรรดาธรรมเหล่านั้น อุปายาสเป็นอย่างไร,
 ญาตีพะยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, สำหรับบุคคลผู้ถูกความเสื่อมญาติกระทบเอาแล้ว,
 โภคะพะยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, ถูกความเสื่อมโภคะทรัพย์กระทบเอาแล้ว,
 โรคะพะยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, ถูกความเสื่อมเกี่ยวข้องกับโรคกระทบเอาแล้ว,
 สีละพะยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, ถูกความเสื่อมศีลกระทบเอาแล้ว,
 ทิฏฐิพะยะสะเนนะ วา พุณฺณัสสะ, ถูกความเสื่อมทิฏฐิกระทบเอาแล้ว,
 อัญญะตะรัญญะตะเรนะ พยะสะเนนะ หรือบุคคลผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง,
 สมนันนาคะตัสสะ,

อัญญะตะรัญญะตะเรนะ ทุกชะรัมเมนะ พุณฺณัสสะ, ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบเอาแล้ว,
 อายาโส อุปายาโส อายาสิตัตตัง อุปายาสิตัตตัง, ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้น,
 อะยัง วุจจะติ อุปายาโส. นี้เรียกว่า อุปายาส.

เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกข์ขันธัสสะ คำว่า ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้
 สะมุทะโย โหตีติ, เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ย่อมมีด้วยประการฉะนี้, อธิบายว่า ความไปร่วม
 ทุกข์ขันธัสสะ สังกะติ โหติ, สะมาคะโม โหติ, ความมาร่วม ความประชุมร่วม, ความปรากฏขึ้น
 สะโมธานัง โหติ, ปาตุภาโว โหติ, แห่งกองทุกข์ล้วนๆ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้,

เตนะ วุจจะติ “เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์
 ทุกข์ขันธัสสะ สะมุทะโย โหตี”ติ. ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยประการฉะนี้ ดังนี้แล.

๒.๘ นิพพาน

อตฺถิ ภิกฺขเว ตทายตฺถํ, ยตฺถ เนว ปจฺวี น อาโป น เตโฆ น วาโย, น อากาसानญฺจายตฺถํ น
วิญฺญาณญฺจายตฺถํ น อากิณฺจณฺญายตฺถํ น เนวสญฺญานาสญฺญายตฺถํ, นายํ โลโก น ปฺรโลโก, น อุกฺโภ
จณฺทิมสุริยา, ตตฺรปาทํ ภิกฺขเว เนว อาคตี วทามิ น คตี น จิตฺติ น จุตฺติ น อูปตฺตตี, อูปตฺติฏฺฐํ อูปวตฺตํ
อนารมฺมณเมว ตํ. เอเสวณฺโตะ ทุกฺขสฺส.

(ขุ.อ. ๒๕/๗๑ ปฐมนิพพานปฏิสังยุตตสูตร)

อตฺถิ ภิกฺขเว ตทายตฺถํ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อายตนะนั้นมีอยู่,
ยตฺถ เนว ปจฺวี น อาโป ซึ่งในอายตนะนั้น ปฐวีธาตุไม่มี อาโปธาตุไม่มี
น เตโฆ น วาโย, เตโฆธาตุไม่มี วาโยธาตุไม่มี,
น อากาसानญฺจายตฺถํ, อากาसानญฺจายตนะไม่มี,

น เว วิญฺญาณญฺจายตฺถํ, วิญฺญาณญฺจายตนะไม่มี,
น อากิณฺจณฺญายตฺถํ, อากิณฺจณฺญายตนะไม่มี,
น เนวสญฺญานาสญฺญายตฺถํ, เนวสญฺญานาสญฺญายตนะไม่มี,
นายํ โลโก น ปฺรโลโก โลกนี้ไม่มี โลกอื่นไม่มี
น อุกฺโภ จันทิมสุริยา ดวงจันทร์และดวงอาทิตย์ทั้งสองไม่มี
ตตฺรปาทํ ภิกฺขเว เนว อาคตฺติง วทามิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย และในอายตนะนั้น เราไม่กล่าว
ซึ่งการมา
น คตฺติง น จิตฺติง น จุตฺติง น อูปตฺตติง, ไม่กล่าวซึ่งการไป ไม่กล่าวซึ่งการตั้งอยู่ ไม่กล่าวซึ่งจตุ
ไม่กล่าวซึ่งอุบัติ,
อูปตฺติฏฺฐํ อูปวตฺตํ อนารมฺมณเมว ตํ, อายตนะนั้นเป็นสิ่งไม่มีที่ตั้ง ไม่มีความเป็นไป
ไม่มีอารมณ์อะไรๆ เป็นที่ยึดเหนี่ยว,
เอเสวณฺโตะ ทุกฺขสฺส. นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์.

๒.๙ ธรรมเนียม

อุปปาทา วา ภิกขเว ตถาคตานิ อนุปปาทา วา ตถาคตานิ, จิตาว สา ธาตุ ฐมมฐจิตตา ฐมมเนียมตา “สพเพ สงขารา อนิจจา”ติ, ตํ ตถาคโต อภิสมฺพชฺฌมติ อภิสเมติ, อภิสมฺพชฺฌมติวา อภิสเมตฺวา อาจิกฺขติ เทเสติ ปญฺญาเปติ ปญฺญเปติ วิวรติ วิภชติ อุตฺตานิโกโรติ “สพเพ สงขารา อนิจจา”ติ.

อุปปาทา วา ภิกขเว ตถาคตานิ อนุปปาทา วา ตถาคตานิ, จิตาว สา ธาตุ ฐมมฐจิตตา ฐมมเนียมตา “สพเพ สงขารา ทุกฺขา”ติ. ตํ ตถาคโต อภิสมฺพชฺฌมติ อภิสเมติ, อภิสมฺพชฺฌมติวา อภิสเมตฺวา อาจิกฺขติ เทเสติ ปญฺญาเปติ ปญฺญเปติ วิวรติ วิภชติ อุตฺตานิโกโรติ “สพเพ สงขารา ทุกฺขา”ติ.

อุปปาทา วา ภิกขเว ตถาคตานิ อนุปปาทา วา ตถาคตานิ, จิตาว สา ธาตุ ฐมมฐจิตตา ฐมมเนียมตา “สพเพ ฐมฺมา อนตฺตา”ติ, ตํ ตถาคโต อภิสมฺพชฺฌมติ อภิสเมติ, อภิสมฺพชฺฌมติวา อภิสเมตฺวา อาจิกฺขติ เทเสติ ปญฺญาเปติ ปญฺญเปติ วิวรติ วิภชติ อุตฺตานิโกโรติ “สพเพ ฐมฺมา อนตฺตา”ติ.

(อ.ติก. ๒๐/๑๓๗ อุปปาทาสูตร)

อุปปาทา วา ภิกขเว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ตถาคะตานัง เพราะความเกิดขึ้นของตถาคตทั้งหลายก็ตาม

อะนุปปาทา วา ตถาคะตานัง, หรือเพราะความไม่เกิดขึ้นของพระตถาคตทั้งหลายก็ตาม,

ฐิตาวะ สา ธาตุ, ธาตุนั้นเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่แล้วทีเดียว,

ธัมมฐฐิตะตา, เป็นความตั้งอยู่ตามธรรม,

ธัมมะเนียมะตา, เป็นกฎเกณฑ์แห่งธรรม,

“สัพเพ สงขารา อะนิจจา”ติ, คือ สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง,

ตัง ตถาคะโต อะภิสัมพชฺฌมติ อะภิสะเมติ, ตถาคตย่อมตรัสรู้ ย่อมบรรลุธาตุนั้น,

อะภิสัมพชฺฌมติตฺวา อะภิสะเมตฺวา, ครั้นตรัสรู้แล้ว บรรลุแล้ว,

อาจิกฺขติ เทเสติ, ย่อมบอก ย่อมแสดง,

ปัญญาเปติ ปญฺฐะเปติ, ย่อมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้,

วิวะระติ วิภะชะติ, ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนก,

อุตตานีกะโรติ, ย่อมทำให้ง่าย,

“สัพเพ สังขารา อะนิจจา”ติ, ว่า “สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง”,

อุปปาทา วา ภิกขะเว ตะถาคะตานัง ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะความเกิดขึ้น

อะนุปปาทา วา ตะถาคะตานัง, ของพระตถาคตทั้งหลายก็ตาม หรือเพราะความ

ไม่เกิดขึ้นของพระตถาคตทั้งหลายก็ตาม,

ฐิตาวะ ส่า ธาตุ, ธาตุนั้นเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่แล้วทีเดียว,

ธัมมัญญูฐิตะตา, เป็นความตั้งอยู่ตามธรรม,

ธัมมะนิยามะตา, เป็นกฎเกณฑ์แห่งธรรม,

“สัพเพ สังขารา ทุกขา”ติ, คือ “สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์”,

ตั้ง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมติ, ตถาคตย่อมตรัสรู้ ย่อมบรรลุนิพพานนั้น,

อะภิสัมพุชณัตถิ วา อะภิสะเมตถิ วา, ครั้นตรัสรู้แล้ว บรรลุแล้ว,

อาจิกชะติ เทเสติ, ย่อมบอก ย่อมแสดง,

ปัญญาเปติ ปญฺฐะเปติ, ย่อมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้,

วิวะระติ วิภะชะติ, ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนก,

อุตตานีกะโรติ, ย่อมทำให้ง่าย,

“สัพเพ สังขารา ทุกขา”ติ, ว่า “สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์”,

อุปปาทา วา ภิกขะเว ตะถาคะตานัง ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะความเกิดขึ้นของ

อะนุปปาทา วา ตะถาคะตานัง, พระตถาคตทั้งหลายก็ตาม หรือเพราะความไม่เกิดขึ้น

ของพระตถาคตทั้งหลายก็ตาม,

ฐิตาวะ ส่า ธาตุ, ธาตุนั้นเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่แล้วทีเดียว,

ธัมมัญญิตตะตา, เป็นความตั้งอยู่ตามธรรม,

ธัมมะนิยามะตา, เป็นกฎเกณฑ์แห่งธรรม ,

“สัพเพ ธัมมา อะนัตตา”ติ, คือ “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา”,

ตั้ง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมติ, ตถาคตย่อมิตรัสรู้ ย่อมบรรลุนั้น,

อะภิสัมพุชณัตถวา อะภิสะเมตถวา, ครั้นตรัสรู้แล้ว บรรลุแล้ว,

อาจิกขะติ เทเสติ, ย่อมบอก ย่อมแสดง,

ปัญญาเปติ ปญฺฐะเปติ, ย่อมปัญญาติ ย่อมตั้งขึ้นไว้,

วิวะระติ วิกะชะติ, ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนก,

อุตตานีกะโรติ, ย่อมทำให้ง่าย,

“สัพเพ ธัมมา อะนัตตา”ติ. ว่า “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา”.

๒.๑๐ หลักแห่งธรรมทั้งปวง

ฉนฺทมูลกา สัพเพ ธัมมา, มนสิการสมุทฺทวา สัพเพ ธัมมา, ผัสสสมุทฺทวา สัพเพ ธัมมา, เวทนาสมุทฺทวา สัพเพ ธัมมา, สมาธิปมุขวา สัพเพ ธัมมา, สตาธิปะเตยฺยวา สัพเพ ธัมมา, ปญฺญุตฺตรวา สัพเพ ธัมมา, วิมุตฺตีสารา สัพเพ ธัมมา, อมโตะธา สัพเพ ธัมมา, นิพฺพานปริโยสานา สัพเพ ธัมมา.

(อ.ทสก. ๒๔/๕๘ มุลกสูตร)

ฉันทะมูละกา สัพเพ ธัมมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล,

มะนะสิการะสัมภะวา สัพเพ ธัมมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีมนสิการเป็นแดนเกิด,

ผัสสะสมุทฺทะยา สัพเพ ธัมมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีผัสสะเป็นเหตุเกิด,

เวทนาสมุทฺทะระณา สัพเพ ธัมมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีเวทนาเป็นที่ประชุม,

สมาธิปะมุขวา สัพเพ ธัมมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีสมาธิเป็นประชุม,

สตาธิปะเตยฺยวา สัพเพ ธัมมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีสติเป็นใหญ่,

ปัญญาตตะธา สัพเพ ธัมมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีปัญญาเป็นยอด,
 วิมุตตिसารา สัพเพ ธัมมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีวิมุตติเป็นแก่น,
 อะมะโตคะธา สัพเพ ธัมมา, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีอมตะเป็นที่หยั่งลง,
 นิพพานะปะริโยसानา สัพเพ ธัมมา. ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีนิพพานเป็นที่สุด.

๒.๑๑ อริยสัจ ๔

จตตาริมานิ ภิกขเว ตถานิ อวิตถานิ อนนฺถถานิ, กตมานิ จตตาริ, “อิทฺถิ ทุกฺขณฺ”ติ ภิกขเว ตถเมตฺถิ
 อวิตถเมตฺถิ อนนฺถเมตฺถิ, “อຍ္ယံ ทุกฺขสมุทฺทโย”ติ ตถเมตฺถิ อวิตถเมตฺถิ อนนฺถเมตฺถิ, “อຍ္ယံ ทุกฺขนิโรဇ္ဇော”ติ ตถเมตฺถิ
 อวิตถเมตฺถิ อนนฺถเมตฺถิ, “อຍ္ယံ ทุกฺขนิโรဇ္ဇကမ္ပိနီ ပဋ္ဌိပဏာ”ติ ตถเมตฺถิ อวิตถเมตฺถิ อนนฺถเมตฺถิ, อิมานိ โစ
 ภิกขเว จตตาริ ตถานิ อวิตถานิ อนนฺถถานิ.

ตสฺมาติห ภิกขเว “อิทฺถิ ทุกฺขณฺ”ติ โยโค กรณိโย, “อຍ္ယံ ทุกฺขสมุทฺทโย”ติ โยโค กรณိโย, “อຍ္ယံ
 ทุกฺขนิโรဇ္ဇော”ติ โยโค กรณိโย, “อຍ္ယံ ทุกฺขนิโรဇ္ဇကမ္ပိနီ ပဋ္ဌိပဏာ”ติ โยโค กรณိโย.

(สํ.ม. ๑๙/๑๐๙๐ ตถสุตฺร)

จตตาริมานิ ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความจริง ๔ ประการเหล่านี้,
 ตถานิ, เป็นเช่นนั้นเอง,
 อวิตถานิ, ไม่เพี้ยนจากความเป็นเช่นนั้น,
 อนนฺถถานิ, ไม่เป็นอย่างอื่น,

กะตะมานิ จัตตาริ, ๔ ประการอะไรบ้าง,
“อิทัง ทุกขัน”ติ ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความจริงว่า นี่เป็นทุกข์,
ตะถะเมตัง, นี่เป็นสิ่งที่เป็นอย่างนั้นเอง,
อะวิตะถะเมตัง, นี่เป็นสิ่งที่ไม่พี้ยนจากความเป็นอย่างนั้น,
อะนัญญะถะเมตัง, นี่เป็นสิ่งที่ไม่เป็นอย่างอื่น,

“อะยัง ทุกขะสะมุทโย”ติ, ความจริงว่า นี่เป็นทุกข์สมุทัย,
ตะถะเมตัง, นี่เป็นสิ่งที่เป็นอย่างนั้นเอง,
อะวิตะถะเมตัง, นี่เป็นสิ่งที่ไม่พี้ยนจากความเป็นอย่างนั้น,
อะนัญญะถะเมตัง, นี่เป็นสิ่งที่ไม่เป็นอย่างอื่น,

“อะยัง ทุกขะนิโรโธ”ติ, ความจริงว่า นี่เป็นทุกขนิโรธ,
ตะถะเมตัง, นี่เป็นสิ่งที่เป็นอย่างนั้นเอง,
อะวิตะถะเมตัง, นี่เป็นสิ่งที่ไม่พี้ยนจากความเป็นอย่างนั้น,
อะนัญญะถะเมตัง, นี่เป็นสิ่งที่ไม่เป็นอย่างอื่น,

“อะยัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา”ติ, ความจริงว่า นี่เป็นทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา,
ตะถะเมตัง, นี่เป็นสิ่งที่เป็นอย่างนั้นเอง,
อะวิตะถะเมตัง, นี่เป็นสิ่งที่ไม่พี้ยนจากความเป็นอย่างนั้น,
อะนัญญะถะเมตัง, นี่เป็นสิ่งที่ไม่เป็นอย่างอื่น,

อิมานิ โข ภิกขะเว จัตตาริ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความจริง ๔ ประการเหล่านี้แล,
ตะถานิ, เป็นเช่นนั้นเอง,

อะวิตะถานิ, ไม่เพี้ยนจากความเป็นเช่นนั้น,
อะนัญญะถานิ, ไม่เป็นอย่างอื่น,

ตัสส์มาติหะ ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้,
“อิทัง ทุกขัน”ติ โยโค กระระณียโย, การประกอบความเพียร เพื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า
นี้เป็นทุกข์ อันเธอทั้งหลายพึงกระทำ,
“อะยัง ทุกขะสะมุทะโย”ติ โยโค กระระณียโย, การประกอบความเพียร เพื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า
นี้เป็นทุกข์สมุทัย อันเธอทั้งหลายพึงกระทำ,
“อะยัง ทุกขะนิโรธ”ติ โยโค กระระณียโย, การประกอบความเพียร เพื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า
นี้เป็นทุกข์นิโรธ อันเธอทั้งหลายพึงกระทำ,
“อะยัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา”ติ
โยโค กระระณียโย. การประกอบความเพียร เพื่อรู้ตามความเป็นจริงว่า
นี้เป็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา อันเธอทั้งหลายพึงกระทำ.

๒.๑๒ กิจในอริยสัจ

จตตาริมานิ ภิกขเว อริยสัจจานิ, กตมานิ จตตาริ, ทุกข์ อริยสัจจํ ทุกขสมุทโย อริยสัจจํ
ทุกขนิโรโธ อริยสัจจํ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสัจจํ, อิมานิ โข ภิกขเว จตตาริ อริยสัจจานิ, อิเมสส์
โข ภิกขเว จตุนนํ อริยสัจจานํ อตถิ อริยสัจจํ ปริณฺเวยยํ, อตถิ อริยสัจจํ ปหาตพฺพํ, อตถิ อริยสัจจํ
สจฺฉิกาตพฺพํ, อตถิ อริยสัจจํ ภาเวตพฺพํ,

กตมญฺจ ภิกขเว อริยสัจจํ ปริณฺเวยยํ, ทุกข์ ภิกขเว อริยสัจจํ ปริณฺเวยยํ, ทุกขสมุทโย อริยสัจจํ
ปหาตพฺพํ, ทุกขนิโรโธ อริยสัจจํ สจฺฉิกาตพฺพํ, ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสัจจํ ภาเวตพฺพํ.

(สํ.ม. ๑๙/๑๐๙๙ ปริญญะยสูตร)

จัตตาริมานิ ภิกขเว อะริยะสัจจานิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการเหล่านี้,
กะตะมานิ จัตตาริ, ๔ ประการอะไรบ้าง,
ทุกขัง อะริยะสัจจัง, ได้แก่ อริยสัจคือทุกข์,

ทุกขะสะสมุทโย อะริยะสัจจัง, อริยสัจคือทุกขสมุทัย,
 ทุกขะนิโรธ อะริยะสัจจัง, อริยสัจคือทุกขนิโรธ,
 ทุกขะนิโรธคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง, อริยสัจคือทุกขนิโรธคามินีปฏิบัติ,
 อิมานิ โข ภิกขเว จัตตาริ อะริยะสัจจานิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการเหล่านี้แล,
 อิเมสัง โข ภิกขเว จะตุนนัง อะริยะสัจจานัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บรรดาอริยสัจ ๔ ประการเหล่านี้แล,
 อตถิ อะริยะสัจจัง ปะริญญะยัง, อริยสัจที่ควรกำหนดรอบรู้ก็มีอยู่,
 อตถิ อะริยะสัจจัง ปะหาตัพพัง, อริยสัจที่ควรละก็มีอยู่,
 อตถิ อะริยะสัจจัง สัจฉิกาตัพพัง, อริยสัจที่ควรกระทำให้แจ้งก็มีอยู่,
 อตถิ อะริยะสัจจัง ภาเวตัพพัง, อริยสัจที่ควรทำให้เกิดขึ้นก็มีอยู่,

กะตะมัญจะ ภิกขเว อะริยะสัจจัง ปะริญญะยัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจที่ควรกำหนดรอบรู้เป็นต้น
 เป็นอย่างไร,
 ทุกขัง ภิกขเว อะริยะสัจจัง ปะริญญะยัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกขอริยสัจควรกำหนดรอบรู้,
 ทุกขะสะสมุทโย อะริยะสัจจัง ปะหาตัพพัง, ทุกขสมุทโยริยสัจควรละ,
 ทุกขะนิโรธ อะริยะสัจจัง สัจฉิกาตัพพัง, ทุกขนิโรธอริยสัจควรกระทำให้แจ้ง,
 ทุกขะนิโรธคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาเวตัพพัง. ทุกขนิโรธคามินีปฏิบัติอริยสัจควรทำให้เกิดขึ้น.

๒.๑๓ ทุกขอริยสัจ

อิทํ โข ปน ภิกขเว ทุกข์ อริยสัจจํ, ชาตีปี ทุกขา, ชราปี ทุกขา, พยาธิปี ทุกโข, มรณมปี ทุกข์, อปปีเยหิ สมปะโยโค ทุกโข, ปีเยหิ วิปะโยโค ทุกโข, ยมปีจฉํ น ลภติ ตมปี ทุกข์, สงฺขิตเตน ปญฺจุปาทานกฺขนุธา ทุกขา.

(วิ.ม. ๔/๑๔ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร)

อิทัง โข ปะนะ ภิกขเว ทุกข์ อะริยะสัจจัง, ตุก่อกนภิกขุทังหลาย ข่อกนี้แลเป็นทุกขอริยสัจ,

ชาตีปี ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์,

ชะราปี ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์,

พฺยาธิปี ทุกโข, แม้ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์,

มะระณมปี ทุกข์, แม้ความตายก็เป็นทุกข์,

อัปปีเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข, ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์,

ปีเยหิ วิปะโยโค ทุกโข, ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์,
ยมปีจฉัง นะ ละภะติ ตัมปี ทุกข์, ความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์,
สังขิตเตนะ ปญฺจุปาทานักฺขนุธา ทุกขา. ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์.

๒.๑๔ ทุกขสมุททยอริยสัจ

อิทัง โข ปน ภิกขเว ทุกขนิโรธ อริยสัจจํ, ยายํ ตณฺหา โปโนพฺภวิกา นนฺทิราคสทคตา
ตตฺรตฺตราภินนฺทินิ, เสยฺยถิทํ, กามตณฺหา ภวตณฺหา วิภวตณฺหา.

(วิ.ม. ๔/๑๔ ฉัมมจักกัปปวัตตนสูตร)

อิทัง โข ปะนะ ภิกขเว ทุกขะสมุททะโย อะริยะสัจจัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขสมุททยอริยสัจ,
ยายัง ตัณหา, คือตัณหา,
โปโนพภะวิกา, อันทำให้เกิดในภพใหม่อีก,
นันทิราคะสะหะคะตา, อันประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิน,
ตตฺระตตฺตราภินนฺทินิ, อันมีปกตียินต้อย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ,
เสยฺยะถิทัง, ได้แก่,
กามะตัณหา, กามตัณหา,

ภะวะตัณหา, ภวตัณหา,

วิภะวะตัณหา. วิภวตัณหา.

๒.๑๕ ทุกขนิโรธอริยสัง

อิทํ โข ปน ภิกขเว ทุกขนิโรธ อริยสงฺจํ, โย ตสฺสาเยว ตณฺหาเยว อเสสวिरาคนิโรธ จาโค ปญฺนิสฺสคฺโค มุตฺติ อนาลโย.

(วิ.ม. ๔/๑๔ ฌัมมจักกัปปวัตตนสูตร)

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธ อะริยะสังจัจ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธอริยสัง,
โย ตัสสาเยวะ ตันฺหาเยวะ อะเสสะวिरาคะนิโรธ, คือความดับไม่เหลือแห่งตัณหานั้นนั่นแหละด้วยวิราคะ,
จาโค, ความสละ,
ปะญฺนิสฺสคฺโค, ความสลัดคืน,
มุตฺติ, ความหลุดพ้น,
อะนาละโย. ความไม่อาลัย.

๒.๑๖ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

อิทํ โข ปน ภิกขเว ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสงฺจํ, อยะเมว อริโย อฏฺฐังคิโก มคฺโค, เสยฺยถิทํ, สมฺมาทิฏฺฐิ สมฺมาสงฺกปโป, สมฺมาวาจา สมฺมากมฺมนโต สมฺมาอาชีโว, สมฺมาวายาโม สมฺมาสติ สมฺมาสมาธิ.

(วิ.ม. ๔/๑๔ ฌัมมจักกัปปวัตตนสูตร)

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้แลเป็นทุกขนิโรธคามินี
ปะฏิปะทา อะริยะสังจัจ, ปฏิปทาอริยสัง,

อะยะเมวะ อะริโย อฏฺฐังคิโก มคฺโค, คืออริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ นี้เท่านั้น,
เสยฺยะถิทัง, ได้แก่,
สัมมาทิฏฺฐิ, ความเห็นชอบ,
สัมมาสังกัปปโป, ความดำริชอบ,

สัมมาวาจา, วาจาชอบ,
สัมมากัมมันโต, การกระทำชอบ,
สัมมาอาชีโว, การเลี้ยงชีพชอบ,
สัมมาวายาโม, ความเพียรชอบ,
สัมมาสะติ, ความระลึกชอบ,
สัมมาสะมาธิ. ความตั้งมั่นชอบ.

๒.๑๗ ชั้นที่ ๕

ปลงจกขุณฺธา, รูปกขุณฺโธ เวทนากขุณฺโธ สลฺลวากขุณฺโธ สงฺขารกขุณฺโธ วิญฺญาณกขุณฺโธ.

ตตฺถ กตฺโถมฺ รุปกขุณฺโธ. ยงฺกิลฺลิจิ รูปํ อตีตํ นาคตปฺจจุปฺปนฺนํ อชฺฌตฺตํ วา พหิทฺธา วา โธฬาริกํ วา สุขุมํ วา หีนํ วา ปณฺีตํ วา ยํ ทูเร สนฺติเก วา, ตตฺเทกชฺฌมํ อภิสลฺลวญฺหิตฺวา อภิสงฺขิปิตฺวา, อยํ วุจฺจติ รุปกขุณฺโธ.

ตตฺถ กตฺโถมฺ เวทนากขุณฺโธ. ยา กาจิ เวทนา อตีตํ นาคตปฺจจุปฺปนฺนา อชฺฌตฺตา วา พหิทฺธา วา โธฬาริกา วา สุขุมา วา หีนา วา ปณฺีตา วา ยา ทูเร สนฺติเก วา, ตตฺเทกชฺฌมํ อภิสลฺลวญฺหิตฺวา อภิสงฺขิปิตฺวา, อยํ วุจฺจติ เวทนากขุณฺโธ.

ตตฺถ กตฺโถมฺ สลฺลวากขุณฺโธ. ยา กาจิ สลฺลวา อตีตํ นาคตปฺจจุปฺปนฺนา อชฺฌตฺตา วา พหิทฺธา วา โธฬาริกา วา สุขุมา วา หีนา วา ปณฺีตา วา ยา ทูเร สนฺติเก วา, ตตฺเทกชฺฌมํ อภิสลฺลวญฺหิตฺวา อภิสงฺขิปิตฺวา, อยํ วุจฺจติ สลฺลวากขุณฺโธ.

ตตถ กตโม สงฺขารกฺขนฺโธ. เย เกจิ สงฺขารา อตีตानาคตปจฺจุปฺปนฺนา อชฺมตฺตา วา พหิทฺธา วา โอพาริกา วา สุขุมา วา หีนา วา ปณีตา วา เย ทูเร สฺนฺติเก วา, ตเทกชฺฌํ อภิสสฺสญฺญหิตฺวา อภิสงฺขิปิตฺวา, อยํ วุจฺจติ สงฺขารกฺขนฺโธ.

ตตถ กตโม วิญฺญาณกฺขนฺโธ. ยงฺกิญฺจิ วิญฺญาณํ อตีตानาคตปจฺจุปฺปนฺนํ อชฺมตฺตํ วา พหิทฺธา วา โอพาริกํ วา สุขุมํ วา หีนํ วา ปณีตํ วา ยํ ทูเร สฺนฺติเก วา, ตเทกชฺฌํ อภิสสฺสญฺญหิตฺวา อภิสงฺขิปิตฺวา, อยํ วุจฺจติ วิญฺญาณกฺขนฺโธ.

(อภิ.วิ. ๓๕/๑ - ๒๖ ชั้นวิภังค์ สุตตันตภาชนีย์)

ปัญจักขันธา, ชั้น ๕ ประการมีอยู่,

รูปักขันโธ เวทนะกขันโธ สัณฺญากขันโธ ได้แก่ รูปักขันธ เวทนาขันธ สัณฺญาขันธ
สังขารักขันโธ วิญฺญาณักขันโธ, สังขารขันธ วิญฺญาณขันธ,

ตตถ กตโม รูปักขันโธ, บรรดาชั้น ๕ นั้น รูปักขันธเป็นอย่างไร,

ยังฺกิญฺจิ รูปัง, รูปทุกชนิด,

อะตีตानาคะตะปัจจุปฺปนํ, ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน

อชฺมตฺตัง วา พะหิทฺธา วา, ภายในหรือภายนอก,

โอพาริกัง วา สุขุมัง วา, หยาบหรือละเอียด,

หีนัง วา ปณีตัง วา, เลวหรือประณีต,

ยังฺ ทูเร สฺนฺติเก วา, ไกลหรือใกล้,

ตเทกชฺฌํ อภิสสัณฺญหิตฺวา อภิสงฺขิปิตฺวา, ประมวลรูปนั้นย่อเข้าเป็นกองเดียวกัน,

อะยังฺ วุจฺจติ รูปักขันโธ, นี้เรียกว่ารูปักขันธ,

ตตถ กตโม เวทนะกขันโธ, บรรดาชั้น ๕ นั้น เวทนาขันธเป็นอย่างไร,

ยา กาจิ เวทนา, เวทนาทุกชนิด,
อะติตานาคะตะปัจจุปันนา, ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน,
อัชฌัตตา วา พะหิทธา วา, ภายในหรือภายนอก,
โอฟาริกา วา สุขุมมา วา, หยาบหรือละเอียด,
หีนา วา ปะณีตา วา, เลวหรือประณีต,
ยา ทูเร สันติเก วา, ไกลหรือใกล้,
ตะเทกัชฌัง อะภิสัญญูหิต์วา อะภิสังขิปิต์วา, ประมวลเวทนานั้นย่อเข้าเป็นกองเดียวกัน,
อะยัง วุจจะติ เวทะนากขันโธ, นี้เรียกว่าเวทนาขันธ,

ตัตถะ กะตะโม สัญญากขันโธ, บรรดาขันธ ๕ นั้น สัญญาขันธเป็นอย่างไร,

ยา กาจิ สัญญา, สัญญาทุกชนิด,
อะติตานาคะตะปัจจุปันนา, ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน,
อัชฌัตตา วา พะหิทธา วา, ภายในหรือภายนอก,
โอฟาริกา วา สุขุมมา วา, หยาบหรือละเอียด,
หีนา วา ปะณีตา วา, เลวหรือประณีต,
ยา ทูเร สันติเก วา, ไกลหรือใกล้,
ตะเทกัชฌัง อะภิสัญญูหิต์วา อะภิสังขิปิต์วา, ประมวลเวทนานั้นย่อเข้าเป็นกองเดียวกัน,
อะยัง วุจจะติ สัญญากขันโธ, นี้เรียกว่าสัญญาขันธ,

ตัตถะ กะตะโม สังขารักขันโธ, บรรดาขันธ ๕ นั้น สังขารขันธเป็นอย่างไร,
เย เกจิ สังขารา, สังขารทั้งหลายทุกชนิด,

อะติตานาคะตะปัจจุปันนา, ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน,

อัมมัตตา วา พะหิทธา วา, ภายในหรือภายนอก,

โอรุภา วา สุขุมมา วา, หยาบหรือละเอียด,

หีนา วา ปะณีตา วา, เลวหรือประณีต,

ยา ทูเร สันติเก วา, ไกลหรือใกล้,

ตะเทกัชฌัง อะภิสัณฺญูหิตฺวา อะภิสังขิปิตฺวา, ประมวลสังขารนั้นย่อเข้าเป็นกองเดียวกัน,

อะยัง วุจจะติ สังขารักขันโธ, นี้เรียกว่าสังขารชั้นธ,

ตตละ กะตะโม วิญญานักขันโธ, บรรดาชั้นธ ๕ นั้น วิญญานชั้นธเป็นอย่างไร,

ยังกิญฺจ วิญญานัง, วิญญานทุกชนิด,

อะติตานาคะตะปัจจุปันนัง, ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน,

อัมมัตตัง วา พะหิทธา วา, ภายในหรือภายนอก,

โอรุภา กัง วา สุขุมัง วา, หยาบหรือละเอียด,

หีนัง วา ปะณีตัง วา, เลวหรือประณีต,

ยัง ทูเร สันติเก วา, ไกลหรือใกล้,

ตะเทกัชฌัง อะภิสัณฺญูหิตฺวา อะภิสังขิปิตฺวา, ประมวลวิญญานนั้นย่อเข้าเป็นกองเดียวกัน,

อะยัง วุจจะติ วิญญานักขันโธ. นี้เรียกว่าวิญญานชั้นธ.

อิติ รูปํ อิติ รูปสฺส สมุทโย อิติ รูปสฺส อตฺถงฺคโม, อิติ เวทนา อิติ เวทนาย สมุทโย อิติ เวทนาย
อตฺถงฺคโม, อิติ สลฺยา อิติ สลฺยาย สมุทโย อิติ สลฺยาย อตฺถงฺคโม, อิติ สงฺขารา อิติ สงฺขารานํ สมุทโย
อิติ สงฺขารานํ อตฺถงฺคโม, อิติ วิญฺญาณํ อิติ วิญฺญาณสฺส สมุทโย อิติ วิญฺญาณสฺส อตฺถงฺคโม.

(สํ.น. ๑๖/๒๑ ทสพลสูตร)

อิติ รูปัง, รูปเป็นดังนี้,

อิติ รูปสฺส สะมุทโย, ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นดังนี้,

อิติ รูปสฺส อตฺถังคโม, ความดับแห่งรูปเป็นดังนี้,

อิติ เวทนา, เวทนาเป็นดังนี้,
 อิติ เวทนายะ สะมุทโย, ความเกิดขึ้นแห่งเวทนาเป็นดังนี้,
 อิติ เวทนายะ อตถังคะโม, ความดับแห่งเวทนาเป็นดังนี้,
 อิติ สัญญา, สัญญาเป็นดังนี้,
 อิติ สัญญาเย สะมุทโย, ความเกิดขึ้นแห่งสัญญาเป็นดังนี้,
 อิติ สัญญาเย อตถังคะโม, ความดับแห่งสัญญาเป็นดังนี้,
 อิติ สังขารา, สังขารทั้งหลายเป็นดังนี้,
 อิติ สังขารานัง สะมุทโย, ความเกิดขึ้นแห่งสังขารทั้งหลายเป็นดังนี้,
 อิติ สังขารานัง อตถังคะโม, ความดับแห่งสังขารทั้งหลายเป็นดังนี้,
 อิติ วิญญาณัง, วิญญาณเป็นดังนี้,
 อิติ วิญญาณัสสะ สะมุทโย, ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นดังนี้,
 อิติ วิญญาณัสสะ อตถังคะโม, ความดับแห่งวิญญาณเป็นดังนี้.

๒.๑๘ आयตนะ ๑๒

ทวาทสายตนาณิ, จกขายตณั ฐุปายตณั โสตายตณั สททายตณั ฆานายตณั คนธายตณั ชิวหายตณั
 รัสายตณั กายายตณั โผฏฐัพพายตณั มนายตณั รัมมายตณั.

(อภิ.วิ. ๓๕/๑๕๔ आयตनविग्नं सूतं तन्तगाขनीयं)

ทวาทสะยะตะนานิ, อายะตะนะ ๑๒ มีอยู่,

จักขายะตะนัง ฐุปายะตะนัง, ได้แก่ (๑) จักขายตนะ (๒) ฐุปายตนะ,
 โสตายะตะนัง สททายะตะนัง, (๓) โสตายตนะ (๔) สททายตนะ,
 ฆานายะตะนัง คันธายะตะนัง, (๕) ฆานายตนะ (๖) คันธายตนะ,
 ชิวหายะตะนัง รัสายะตะนัง, (๗) ชิวหายตนะ (๘) รัสายตนะ,
 กายายะตะนัง โผฏฐัพพายะตะนัง, (๙) กายายตนะ (๑๐) โผฏฐัพพายตนะ,
 มะนายะตะนัง รัมมายะตะนัง. (๑๑) มนายตนะ (๑๒) รัมมายตนะ.

จกขุ อนิจจํ ทุกขํ อนตฺตา วิปริณามธมฺมํ, รูปา อนิจฺจา ทุกฺขา อนตฺตา วิปริณามธมฺมา, โสคํ
อนิจจํ ทุกขํ อนตฺตา วิปริณามธมฺมํ, สทฺทา อนิจฺจา ทุกฺขา อนตฺตา วิปริณามธมฺมา, ฆานํ อนิจจํ ทุกขํ
อนตฺตา วิปริณามธมฺมํ, คนฺธา อนิจฺจา ทุกฺขา อนตฺตา วิปริณามธมฺมา, ชิวัหา อนิจฺจา ทุกฺขา
อนตฺตา วิปริณามธมฺมา, รัสสา อนิจฺจา ทุกฺขา อนตฺตา วิปริณามธมฺมา, กาโย อนิจฺโจ ทุกฺโข อนตฺตา
วิปริณามธมฺโม, โผฏฺฐพฺพา อนิจฺจา ทุกฺขา อนตฺตา วิปริณามธมฺมา, มโน อนิจฺโจ ทุกฺโข อนตฺตา
วิปริณามธมฺโม, ธมฺมา อนิจฺจา ทุกฺขา อนตฺตา วิปริณามธมฺมา.

(อภิ.วิ. ๓๕/๑๕๔ आयตนविगङ्क सुत्तन्तपानिย)

จกขุ อะนิจจํ ทุกขัง อะนัตตา ตาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
วิปะริณามะธัมมัง, มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา,
รูปา อะนิจฺจา ทุกฺขา อะนัตตา รูปทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
วิปะริณามะธัมมา, มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา,
โสคัง อะนิจจํ ทุกขัง อะนัตตา หูไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
วิปะริณามะธัมมัง, มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา,

สทฺทา อะนิจฺจา ทุกฺขา อะนัตตา เสียงทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
วิปะริณามะธัมมา, มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา,
ฆานัง อะนิจจํ ทุกขัง อะนัตตา จมูกไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
วิปะริณามะธัมมัง, มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา,
คณฺธา อะนิจฺจา ทุกฺขา อะนัตตา กลิ่นทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
วิปะริณามะธัมมา, มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา,
ชิวัหา อะนิจฺจา ทุกฺขา อะนัตตา ลิ้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
วิปะริณามะธัมมา, มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา,
รัสสา อะนิจฺจา ทุกฺขา อะนัตตา รสทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
วิปะริณามะธัมมา, มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา,
กาโย อะนิจฺโจ ทุกฺโข อะนัตตา กายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
วิปะริณามะธัมโม, มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา,

โผฏฐัพพา อะนิจจา ทุกขา อะนัตตา โผฏฐัพพะทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
วิปะริณามะธัมมา, มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา,
มะโน อะนิจโจ ทุกโข อะนัตตา ใจไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
วิปะริณามะธัมโม, มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา,
ธัมมา อะนิจจา ทุกขา อะนัตตา ธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
วิปะริณามะธัมมา. มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา.

๒.๑๙ ธาตุ ๖, ธาตุ ๑๘

ฉ ธาตุโย, ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ อากาษธาตุ วิญญานธาตุ.
(อภิ.วิ. ๓๕/๑๗๒ ธาตุวิภังค์ สุตตันตภาชนีย์)

ฉะ ธาตุโย, ธาตุ ๖ มีอยู่,

ปะฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ ได้แก่ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ
วาโยธาตุ อากาษธาตุ วิญญานธาตุ. วาโยธาตุ อากาษธาตุ วิญญานธาตุ.

อฏฺฐารส ธาตุโย, จกฺขุธาตฺ รูปธาตฺ จกฺขุวิญญานธาตฺ โสตธาตฺ สทฺทธาตฺ โสตวิญญานธาตฺ
ฆานธาตฺ คนฺธธาตฺ ฆานวิญญานธาตฺ ชิวฺหาธาตฺ รสธาตฺ ชิวฺหาวิญญานธาตฺ กายธาตฺ โผฏฺฐพฺพธาตฺ
กายวิญญานธาตฺ มโนธาตฺ ธมฺมธาตฺ มโนวิญญานธาตฺ.

(อภิ.วิ. ๓๕/๑๘๓ ธาตุวิภังค์ อภิธรรมภาชนีย์)

อฏฺฐารส ธาตุโย, ธาตุ ๑๘ มีอยู่,

จกฺขุธาตฺ รูปธาตฺ จกฺขุวิญญานธาตฺ, ได้แก่ (๑) จกฺขุธาตฺ (๒) รูปธาตฺ (๓) จกฺขุวิญญานธาตฺ,
โสตธาตฺ สทฺทธาตฺ โสตวิญญานธาตฺ, (๔) โสตธาตฺ (๕) สทฺทธาตฺ (๖) โสตวิญญานธาตฺ,
ฆานธาตฺ คนฺธธาตฺ ฆานวิญญานธาตฺ, (๗) ฆานธาตฺ (๘) คนฺธธาตฺ (๙) ฆานวิญญานธาตฺ,
ชิวฺหาธาตฺ รสธาตฺ ชิวฺหาวิญญานธาตฺ, (๑๐) ชิวฺหาธาตฺ (๑๑) รสธาตฺ (๑๒) ชิวฺหาวิญญานธาตฺ,
กายธาตฺ โผฏฺฐพฺพธาตฺ กายวิญญานธาตฺ, (๑๓) กายธาตฺ (๑๔) โผฏฺฐพฺพธาตฺ (๑๕) กายวิญญานธาตฺ,
มโนธาตฺ ธมฺมธาตฺ มโนวิญญานธาตฺ. (๑๖) มโนธาตฺ (๑๗) ธมฺมธาตฺ (๑๘) มโนวิญญานธาตฺ.

๒.๒๐ อินทรีย์ ๒๒

พาวีสตินทรียานิ, จกฺขุนทรียํ โสติทรียํ ฆานินทรียํ ชิวฺหินทรียํ กายินทรียํ มนินทรียํ, อิตฺถินทรียํ
ปุริสินทรียํ ชิวิตินทรียํ, สฺขินทรียํ ทฺกขินทรียํ โสมนสฺสินทรียํ โทมนสฺสินทรียํ อุเปกฺขินทรียํ, สทฺธิทรียํ
วีริยินทรียํ สติทรียํ สมาธิทรียํ ปณฺณินทรียํ, อนนฺยตณฺณสฺสามีติทรียํ อณฺณินทรียํ
อนนฺยตณฺณินทรียํ.

(อภิ.วิ. ๓๕/๒๑๙ อินทรีย์วิภังค์ อภิธรรมภาชนีย์)

พาวีสตินทรียานิ, อินทรีย์ ๒๒ มีอยู่,

จกฺขุนทรียํ โสติทรียํ ฆานินทรียํ, ได้แก่ (๑) จกฺขุนทรียํ (๒) โสติทรียํ (๓) ฆานินทรียํ
ชิวฺหินทรียํ กายินทรียํ มนินทรียํ, (๔) ชิวฺหินทรียํ (๕) กายินทรียํ (๖) มนินทรียํ,
อิตฺถินทรียํ ปุริสินทรียํ ชิวิตินทรียํ, (๗) อิตฺถินทรียํ (๘) ปุริสินทรียํ (๙) ชิวิตินทรียํ,
สฺขินทรียํ ทฺกขินทรียํ โสมนสฺสินทรียํ (๑๐) สฺขินทรียํ (๑๑) ทฺกขินทรียํ (๑๒) โสมนสฺสินทรียํ

โทมนัสสินทร์ียัง อุpekขินทร์ียัง, (๑๓) โทมนัสสินทรีย์ (๑๔) อุpekขินทรีย์,
สัทธินทร์ียัง วีริยินทร์ียัง สะตินทร์ียัง (๑๕) สัทธินทรีย์ (๑๖) วีริยินทรีย์ (๑๗) สตินทรีย์
สมาธินทร์ียัง ปัญญินทร์ียัง, (๑๘) สมาธินทรีย์ (๑๙) ปัญญินทรีย์,
อนันัญญาตัญญุสสามิตินทร์ียัง (๒๐) อนันัญญาตัญญุสสามิตินทรีย์
อัญญินทร์ียัง อัญญาตาวินทร์ียัง. (๒๑) อัญญินทรีย์ (๒๒) อัญญาตาวินทรีย์.



A close-up photograph of green leaves and stems against a black background. The leaves are vibrant green and have a prominent vein structure. The stems are thin and appear to be part of a plant. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the leaves and the sharpness of the stems.

๓

หลักกรรม

๓.๑ เรามีกรรมเป็นของตน

ปัญจิมานิ ภิกขเว ฐานานิ, อภินฺหํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพานิ อิตฺถิยา วา ปุริเสน วา คหฺณฺเจน วา
ปพฺพชิตฺเตน วา, กตฺมานิ ปญฺจ.

“ขรารธมฺโถมฺหิ, ชรี อนตฺตีโต”ติ, อภินฺหํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ อิตฺถิยา วา ปุริเสน วา คหฺณฺเจน วา
ปพฺพชิตฺเตน วา,

“พฺยาริธมฺโถมฺหิ, พฺยาริ อนตฺตีโต”ติ, อภินฺหํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ อิตฺถิยา วา ปุริเสน วา คหฺณฺเจน วา
ปพฺพชิตฺเตน วา,

“มรณธมฺโถมฺหิ, มรณํ อนตฺตีโต”ติ, อภินฺหํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ อิตฺถิยา วา ปุริเสน วา คหฺณฺเจน วา
ปพฺพชิตฺเตน วา,

“สพฺเพหิ เม ปิเยหิ มนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว”ติ, อภินฺหํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ อิตฺถิยา วา
ปุริเสน วา คหฺณฺเจน วา ปพฺพชิตฺเตน วา,

“กมฺมสฺสโกมฺหิ, กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ กมฺมพฺนฺธุ กมฺมปฏฺฐิสรฺโณ, ยํ กมฺมํ กริสฺสสามิ กลฺยาณํ วา
ปาปกํ วา, ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสามิ”ติ, อภินฺหํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพํ อิตฺถิยา วา ปุริเสน วา คหฺณฺเจน วา
ปพฺพชิตฺเตน วา.

(อ.ปญฺจก. ๒๒/๕๗ ฐานสูตร)

ปัญจิมานิ ภิกขเว ฐานานิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฐานะ ๕ ประการเหล่านี้,

อะภินฺหํ ปจฺจเวกฺขิตฺตพฺพานิ อิตฺถิยา วา อັນสฺตรีกีตํ บุรุษกีตํ คฤหัสถ์กีตํ
ปุริเสนะ วา คหฺณฺเจนะ วา ปพฺพชิตฺเตนะ วา, บรรพชิตก็ดี ควรพิจารณาเนืองๆ,

กตฺมานิ ปญฺจ, ฐานะ ๕ ประการ อะไรบ้าง,

๑

ชะราธัมโมर्मหิ, เรามีความแก่เป็นธรรมดา,
ชะรัง อะนะตีโต, ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้,

อิติ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง อิตถียา วา, ข้อนี้ อันสตรีกีติ บุรุษกีติ คฤหัสถ์กีติ
ปุริเสนะ วา คหฺหฺญฐฺเณนะ วา ปัพพะชิตฺเตนะ วา, บรรพชิตกีติ ควรพิจารณาเนืองๆ,

๒

พฺยาริธัมโมर्मหิ, เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา,
พฺยาริง อะนะตีโต, ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้,

อิติ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง อิตถียา วา, ข้อนี้ อันสตรีกีติ บุรุษกีติ คฤหัสถ์กีติ
ปุริเสนะ วา คหฺหฺญฐฺเณนะ วา ปัพพะชิตฺเตนะ วา, บรรพชิตกีติ ควรพิจารณาเนืองๆ,

๓

มะระณะธัมโมर्मหิ, เรามีความตายเป็นธรรมดา,
มะระณัง อะนะตีโต, ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้,

อิติ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง อิตถียา วา, ข้อนี้ อันสตรีกีติ บุรุษกีติ คฤหัสถ์กีติ
ปุริเสนะ วา คหฺหฺญฐฺเณนะ วา ปัพพะชิตฺเตนะ วา, บรรพชิตกีติ ควรพิจารณาเนืองๆ,

๔

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ ความพลัดพราก ความแยกกัน จากสิ่งทั้งปวง
นानาภาโว วินาภาโว, ที่น่ารักน่าชบใจ ย่อมมีแก่เรา,

อิติ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง อิตถียา วา ข้อนี้ อันสตรีก็ดี บุรุษก็ดี คฤหัสถ์ก็ดี
ปุริเสนะ วา คหฺหฺญฐฺเณนะ วา ปัพพะชิตฺเตนะ วา, บรรพชิตก็ดี ควรพิจารณาเนืองๆ,

๕

กัมมัสสะโกมฺหิ, เรามีกรรมเป็นของตน,
กัมมะทายาโท, เป็นทายาทแห่งกรรม,
กัมมะโยนิ, มีกรรมเป็นกำเนิด,

กัมมะพันธฺ, มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์,

กัมมะปะฐฺฐิสระโณ, มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย,

ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลลฺยาณัง วา ปาปะกัง วา, เราจักทำกรรมอันใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม,
ตัสสะ ทายาโท ะวิสสามิ, ก็จักเป็นทายาทของกรรมนั้น,

อิติ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง อิตถียา วา ข้อนี้ อันสตรีก็ดี บุรุษก็ดี คฤหัสถ์ก็ดี
ปุริเสนะ วา คหฺหฺญฐฺเณนะ วา ปัพพะชิตฺเตนะ วา, บรรพชิตก็ดี ควรพิจารณาเนืองๆ.

๓.๒ ธรรม ๑๐ ประการนำไปนรก

ทสฺหิ ภิกฺขเว ฐมฺเมหิ สมฺนฺนาคโต ยถาภตํ นิภฺชิตฺโต เอวํ นิรเย, กตเมหิ ทสฺหิ,
อิธ ภิกฺขเว เอกจฺโจ ปาณาติปาตี โหติ, ลุทฺโท โลหิตปาณี หตฺปหเต นิวิฏฺโฐ, อทฺยาปนฺโน
สพฺพปาณฺญเตสุ.

อทินฺนาทฺยาเย โหติ, ยนฺตํ ปรสฺส ปรวิตฺตูปกรณํ คามคตํ วา อรณฺยคตํ วา, ตํ อทินฺนํ เถยฺยสงฺขาตํ
อาทาทา โหติ.

กาเมสุ มิจฺฉาจารี โหติ, ยา ตา มาตฺรภฺชิตา ปิตฺรภฺชิตา มาตาปิตฺรภฺชิตา ภาตฺรภฺชิตา ภคิณิรภฺชิตา
ถาตริภฺชิตา โคตฺตรภฺชิตา ฐมฺมรภฺชิตา สสามิกา สปริทฺนฺหา อนฺตมโส มาลาคุหฺปรภฺชิตาปิ, ตถารูปาสุ
จาริตฺตํ อาปชฺชิตา โหติ.

มฺุสาวาทิ โหติ, สภคฺคโต วา ปริสคฺคโต วา ถาติมชฺฌคฺคโต วา ปุคฺมชฺฌคฺคโต วา
ราชกุลมชฺฌคฺคโต วา อภินิโต สกฺชี ปุณฺโฐ “เอหิ โภ ปุริส ยํ ชานาสิ, ตํ วเทหิ”ติ, โส อชานํ วา
อาห “ชานามิ”ติ, ชานํ วา อาห “น ชานามิ”ติ, อปสฺสํ วา อาห “ปสฺสามิ”ติ, ปสฺสํ วา อาห
“น ปสฺสามิ”ติ, อิติ อตฺตเหตุ วา ปรเหตุ วา อามิสฺกิลฺลิจฺฆเหตุ วา สมฺปชานมฺุสา ภาสิตา โหติ.

ปิสุณฺวาโจ โหติ, อิตฺโต สุตฺวา อมฺุตร อภฺขาทา อิเมสํ เภทฺยา, อมฺุตร วา สุตฺวา อิเมสํ อภฺขาทา
อมฺุสํ เภทฺยา, อิติ สมคฺคานํ วา เภตฺตา ภินฺนํ วา อนฺุปฺพาทา, วคฺคาราโม วคฺครโต วคฺคณฺนํ
วคฺคกรณิ วาจํ ภาสิตา โหติ.

ผรุสฺวาโจ โหติ, ยา สา วาจา อณฺุทกา กภฺกสา ปรกฺกฺกา ปรากิสมฺุชฺชนี โภธสมฺุณฺตา
อสมฺุทธิสํวตฺตนิกา, ตถารูปี วาจํ ภาสิตา โหติ.

สมฺุพฺปลาปี โหติ, อกาลวาทิ อภฺุตวาทิ อนฺุตถวาทิ อธมฺุวาทิ อวินฺยวาทิ, อนิธานวตี วาจํ
ภาสิตา โหติ อกาเลน อนฺุพเทสํ อปริยฺนฺตวตี อนฺุตถสฺสยฺหิตํ.

อภิชฺฌาลุ โหติ, ยนฺตํ ปรสฺส ปรวิตฺตูปกรณํ, ตํ อภิชฺฌาตา โหติ “อโห วต ยํ ปรสฺส ตํ
มม อสฺสา”ติ.

พฺุยาปนฺนจิตฺโต โหติ, ปทฺุณฺจมนสงฺกปโป “อิเม สตฺตา หลณฺนตฺุ วา พชฺฌนฺตฺุ วา อฺุจฺฉิชนฺตฺุ วา
วินฺสฺสนฺตฺุ วา มา วา อเหสฺนฺ”ติ.

มิจฺฉาทิฏฺฐิโก โหติ, วิปริตทสฺสโน “นตฺถิ ทินฺนํ, นตฺถิ ยิฏฺฐิ, นตฺถิ หุตํ, นตฺถิ สุกฺกทฺุภฺกฺกานํ
กมฺุมานํ ผลํ วิปาโก, นตฺถิ อโย โลโก, นตฺถิ ปโร โลโก, นตฺถิ มาตา, นตฺถิ ปิตา, นตฺถิ สตฺตา
โอปปาติกา, นตฺถิ โลเก สมณฺุพฺราหฺมณฺา สมมคฺคตา สมฺุมาปฺปฏิปนฺนา, เย อิมฺุญจ โลกํ ปรณฺุจ โลกํ สยํ
อภิณฺุยา สจฺฉิกิตฺวา ปเวเทณฺุตี”ติ.

อิเมหิ โข ภิกขเว ทสหิ ธมฺเมหิ สมฺนาคโต ยถาภตํ นิกฺขิตโต เอวํ นิรเย.
(อ.ทสก. ๒๔/๒๑๑ ปฐมนिरยสัคคสูตร)

ทสฺสะหิ ภิกฺขเว ธมฺเมหิ สมฺนาคะโต ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม
ยะถาภะตัง นิกฺขิตโต เอวํ นิระเย, ๑๐ ประการ ย่อมดำรงอยู่ในนรก เหมือนถูกนำไปฝังไว้,

กะตะเมหิ ทสฺสะหิ, ธรรม ๑๐ ประการ อะไรบ้าง,
อิธะ ภิกฺขเว เอกัจโจ, ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางคนในโลกนี้,

๑

ปาณาติปาตี โหติ, เป็นผู้ที่มีปกติฆ่าสัตว์,
ลูทโท, เป็นคนหยาบช้ำ,
โลหิตะปาณิ, มีมือเปื้อนเลือด,

หะตะปะหะเต นิวิฏฺฐโ, ปักใจอยู่ในการฆ่าและการทุบตี,
อะทะยาปันโน สัพพะปาณะภูเตสุ. เป็นผู้ไม่มีความเอ็นดูในสัตว์ทั้งปวง.

๒

อะทินนาทายี โหติ, เป็นผู้มึนปดตีลักทรัพย์,
ยันตัง ปะรัสสะ ปะระวิตตุปะกะระณัง, สิ่งใดเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่น,
คามะคะตัง วา อรัญญะคะตัง วา, ที่อยู่ในบ้านก็ตาม อยู่ในป่าก็ตาม,
ตัง อะทินนัง เถยยะสังขาตัง อาทาตา โหติ. เขาเป็นผู้ถือเอาสิ่งนั้น อันเจ้าของไม่ได้ให้แล้ว
ด้วยจิตคิดขโมย.

กาเมสุ มิจฉาจารี โหติ, เป็นผู้มียกติประพฤติผิตในกาม,
 ยา ตา มาตุรักขิตา, สตรีเหล่าใด ที่มารดารักษา,
 ปีตุรักขิตา, บิดารักษา,
 มาตาปีตุรักขิตา, มารดาบิดารักษา,
 ภาตุรักขิตา, พี่ชายน้องชายรักษา,
 ภะคินีรักขิตา, พี่สาวน้องสาวรักษา,
 ญูติรักขิตา, ญาติรักษา,
 โคตตะรักขิตา, โคตรรักษา,
 ธัมมะรักขิตา, ธรรมรักษา,
 สะสามิกา, สตรีมีสามี,

สะปะริทัณฑา, สตรีมีกฎหมายคุ้มครอง,

อันตะมะโส มาลาคุพะปะริกขิตาปี, โดยที่สุด แม้สตรีที่บุรุษหมายไว้ด้วยการสวมพวงมาลัย,
 ตะถารูปาสุ จาริตตัง อาปัชชิตา โหติ. เขาเป็นผู้ประพฤติล่วงเกินในสตรีเช่นนั้น.

มุสาวาที โหติ, เป็นผู้มียกติพูดเท็จ,
 สะภักคะโต วา, อยู่ในสภากี่ตาม,
 ประรัศคะโต วา, อยู่ในบริษัทกี่ตาม,
 ญูติมัชฌัคคะโต วา, อยู่ท่ามกลางหมู่ญาติก็ตาม,
 ปุคะมัชฌัคคะโต วา, อยู่ท่ามกลางหมู่ทหารก็ตาม,
 ราชะกุลละมัชฌัคคะโต วา, อยู่ท่ามกลางราชสำนักก็ตาม,

อะภินิโตะ สักขิง ปุณฺณโฐ ถูกเขานำเข้าไปเป็นพยาน ชักถามว่า
“เอहि โภ ปุริสสะ ยัง ชานาสิ, ตัง วะเทหิ”ติ, “แนะนำท่านผู้เจริญ จงมาเถิด ท่านรู้สิ่งใด จงกล่าวสิ่งนั้น”,

โส อะชานัง วา อาหะ “ชานามิ”ติ, บุคคลนั้นเมื่อไม่รู้ก็กล่าวว่า “ข้าพเจ้ารู้”,

ชานัง วา อาหะ “นะ ชานามิ”ติ, เมื่อรู้ก็กล่าวว่า “ข้าพเจ้าไม่รู้”,

อะปัสสัง วา อาหะ “ปัสสามิ”ติ, เมื่อไม่เห็นก็กล่าวว่า “ข้าพเจ้าเห็น”,

ปัสสัง วา อาหะ “นะ ปัสสามิ”ติ, เมื่อเห็นก็กล่าวว่า “ข้าพเจ้าไม่เห็น”,

อิติ อัตตะเหตุ วา ปะระเหตุ วา เป็นผู้กล่าวเท็จทั้งที่รู้, เพราะตนเป็นเหตุบ้าง เพราะ
อามิสะกิณฺณจิกขะเหตุ วา, สัมปะชานะมุสา ภาสิตา บุคคลอื่นเป็นเหตุบ้าง เพราะเหตุคือเห็นแก่อามิส
โหติ. เล็กน้อยบ้าง ด้วยประการฉะนี้.

๕

ปิสฺฐะวาโจ โหติ, เป็นผู้พูดคำส่อเสียด,
อิโต สุตฺตวา อะมุตฺตระ อักขาตา อิเมสัง ฆาทยะ, ฟังความจากฝ่ายนี้แล้ว ไปบอกฝ่ายโน้น เพื่อทำลายฝ่ายนี้,
อะมุตฺตระ วา สุตฺตวา อิเมสัง อักขาตา อะมุตฺตระ ฆาทยะ, หรือฟังความจากฝ่ายโน้นแล้ว มาบอกฝ่ายนี้ เพื่อทำลายฝ่ายโน้น,

อิติ สมะคคานัง วา เภตตา, เป็นผู้ยุยงคนที่สามัคคีกัน,

ภินนानัง วา อะนุปะปะทาตา, ส่งเสริมคนที่แตกแยกกัน,

วัคคाराโม, ชื่นชมความแตกแยกกัน,

วัคคะระโต, ยินดีความแตกแยกกัน,

วัคคะนนฺที, เพลิดเพลินความแตกแยกกัน,

วัคคะกะระณิง วาจัง ภาสิตา โหติ. เป็นผู้กล่าวถ้อยคำที่ก่อความแตกแยกกัน.

๖
 พระสุระวาโจ โหติ, เป็นผู้พูดคำหยาบ,
 ยา สาท วาจา อันทะกา, วาจาใด เป็นคำที่หยาบคาย,
 กักกะสา, เป็นคำแข็งกระด้าง,
 ประระกะฎุกา, เผ็ดร้อนแก่ผู้อื่น,
 ปะราภิสัชชะนี, กระทบกระทั่งผู้อื่น,
 โภระสามันตา, ไกลต่อความโกรธ,
 อะสะมาธิสังวัตตะนิกา, ไม่เป็นไปเพื่อสมาธิ,
 ตะถารูปิง วาจัง ภาสิตา โหติ. เขาเป็นผู้กล่าววาจาเช่นนั้น.

๗
 สัมผัสปะลาปี โหติ, เป็นผู้พูดเพ้อเจ้อ,
 อะกาละวาที, พูดไม่ถูกเวลา,
 อะภูตะวาที, พูดคำไม่จริง,
 อะนัตตะวาที, พูดคำไม่มีประโยชน์,
 อะธัมมะวาที, พูดไม่อิงธรรม,
 อะวินยะวาที, พูดไม่อิงวินัย,

อะนิธานะวะติง วาจัง ภาสิตา โหติ, อะกาเลนะ เป็นผู้พูดคำที่ไม่มีหลักฐาน, ไม่มีที่อ้างอิง
 อะนะปะเทสัง อะปะริยันตะวะติง อะนัตตะสัญ्हิตัง. ไม่มีที่กำหนด ไม่ประกอบด้วยประโยชน์
 โดยกาลไม่สมควร.

อะภิชมาลู โทติ, เป็นผู้เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น,
 ยันตัง ปะรัสสะ ปะระวิตตุปะกะระณัง, สิ่งใดเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่น,
 ตัง อะภิชมาตา โทติ, เขาเป็นผู้เพ่งเล็งอยากได้สิ่งนั้น,
 อิติ, ดังนี้ว่า,
 อะโห วะตะ, โอนอ,
 ยัง ปะรัสสะ, สิ่งใดเป็นของผู้อื่น,
 ตัง มะมะ อัสสะ. สิ่งนั้นพึงเป็นของเรา.

พฺยาปันนะจิตโต โทติ, เป็นผู้มีจิตพยาบาท,
 ปะทุฏฐะมะนะสังกัปปो, เป็นผู้มีจิตคิดร้าย,
 อิติ, ดังนี้ว่า,
 อิเม สัตตา, ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านี้,
 หัตถัญจันตุ วา, จงถูกฆ่า,
 พัชฌันตุ วา, จงถูกทำลาย,
 อจฺฉิขจันตุ วา, จงขาดสูญ,
 วินัสสันตุ วา, จงพินาศไป,
 มา วา อะเหสุง. หรืออย่าได้มีแล้ว.

มิจฉาทิฏฐิโก โหติ, เป็นผู้ที่มีมิจฉาทิฏฐิ,
 วิปะริตตะทัสสะโน, มีความเห็นวิปริตผิดเพี้ยน,
 อิติ, ดังนี้ว่า,
 นัตถิ ทินนัง, ทานที่ให้แล้วไม่มีผล,
 นัตถิ ยิฏฐัง, ยัญที่บูชาแล้วไม่มีผล,
 นัตถิ หุตัง, การเช่นสรวงไม่มีผล,
 นัตถิ สุกะภูกะทุกกะภูานัง กัมมานัง ณะลัง วิปาโก, ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำได้และชั่วไม่มี,
 นัตถิ อะยัง โลก, โลกนี้ไม่มี,
 นัตถิ ปะโร โลก, โลกอื่นไม่มี,
 นัตถิ มาตา, มารดาไม่มีคุณ,

นัตถิ ปีตา, บิดาไม่มีคุณ,
 นัตถิ สัตตา โอปะปาติกา, โอปปาติกะสัตว์ไม่มี,

นัตถิ โลก สะมะณะพรัหมณะ สัมมัคคะตา สมณพราหมณ์ทั้งหลาย ผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ,
 สัมมาปะฏิปันนา, เย อิมัญจะ โลกัง ะรัญจะ ผู้ทำให้แจ้งซึ่งโลกนี้และโลกอื่น ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง
 โลกัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตถวา ะเวเทนติ. แล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตาม ไม่มีในโลก.

อิเมหิ โข ภิกขะเว ทะสะหิ ัหมเมหิ สะมันนาคะโต ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม
 ะถาปะตัง นิกขิตโต เอวัง นิระเย. ๑๐ ประการเหล่านี้แล, ย่อมดำรงอยู่ในนรก
 เหมือนถูกนำไปฝังไว้.

๓.๓ ธรรม ๑๐ ประการนำไปสวรรค์

ทสฺหิ ภิกฺขเว ฐมฺเมหิ สมฺนฺนาคโต ยถาภตํ นิภฺชิตฺโต เอวํ สคฺเค, กตฺเมหิ ทสฺหิ,

อิธ ภิกฺขเว เอกจฺโจ ปาณฺาติปาตํ ปหาย ปาณฺาติปาตา ปฏฺิวีโรโต โหติ, นิหิตทณฺโฑ นิหิตสตุโถ
ลขฺซี ทยาปนฺโน สพฺพปาณฺภูตหิตานุกมฺปี วิหฺรติ.

อทินฺนาทานํ ปหาย อทินฺนาทานา ปฏฺิวีโรโต โหติ, ยนฺตํ ปรสฺส ปรวิตุตฺตูปกรณํ คามคตํ วา
อรณฺญคตํ วา, น ตํ อทินฺนํ เถยฺยสงฺขาตํ อาทาตา โหติ.

กาเมสุ มิจฺฉาจารํ ปหาย กาเมสุ มิจฺฉาจารา ปฏฺิวีโรโต โหติ, ยา ตา มาตฺรฺกฺขิตา ปิตฺรฺกฺขิตา
มาตาปิตฺรฺกฺขิตา ภาตฺรฺกฺขิตา ภคินิรฺกฺขิตา ญาตริรฺกฺขิตา โคตตฺรฺกฺขิตา ฐมฺมรฺกฺขิตา สสามิกฺกา สปริทณฺฺา
อนฺตมโส มาลาคุณฺปริกฺขิตาปิ, ตถารูปาสุ น จาริตตํ อาปชฺชิตา โหติ.

มุสาวาทํ ปหาย มุสาวาทา ปฏฺิวีโรโต โหติ, สภคฺคโต วา ปริสคฺคโต วา ญาติมชฺฌคฺคโต วา
ปุคมชฺฌคฺคโต วา ราชกฺุลมชฺฌคฺคโต วา อภินิโต สกฺขี ปุณฺฺโระ “เอหิ โภ ปุริส ยํ ชานาสี, ตํ วเทหี”ติ.
โส อชานํ วา อาห “น ชานามิ”ติ, ชานํ วา อาห “ชานามิ”ติ, อปสฺสํ วา อาห “น ปสฺสามิ”ติ,
ปสฺสํ วา อาห “ปสฺสามิ”ติ, อิติ อตฺตเหตุ วา ปรเหตุ วา อามิสฺกิลฺลิจฺกฺขเหตุ วา น สมฺปชานมุสา
ภาสิตา โหติ.

ปิสุณฺวาจํ ปหาย ปิสุณฺยา วาจา ย ปฏฺิวีโรโต โหติ, น อิตฺโต สุตฺวา อมฺตฺร อกฺขาตา อิเมสฺ
ภทฺยา, อมฺตฺร วา สุตฺวา น อิเมสฺ อกฺขาตา อมฺสฺ ภทฺยา, อิติ ภินฺนํ วา สนฺธาตา สหิตานํ วา
อนฺุปฺทาตา, สมคฺคาราโม สมคฺครโต สมคฺคนนฺที, สมคฺคกรณิ วาจํ ภาสิตา โหติ.

ผฺรฺสวาจํ ปหาย ผฺรฺสาย วาจา ย ปฏฺิวีโรโต โหติ, ยา สา วาจา เนลา กณฺณสุขา เปมฺนียา
ททยงฺคมา โปรี พฺหุชนกนฺตา พฺหุชนมนฺปา, ตถารูปี วาจํ ภาสิตา โหติ.

สมฺพปฺลาปํ ปหาย สมฺพปฺลาปา ปฏฺิวีโรโต โหติ, กาลวาที ภูตวาที อตฺถวาที ฐมฺมวาที
วินยวาที, นิชานวตี วาจํ ภาสิตา โหติ กาเลน สาปเทสฺ ปรียนฺตวตี อตฺถสฺสยฺหิตํ.

อนภิชฺฌาลุ โหติ, ยนฺตํ ปรสฺส ปรวิตุตฺตูปกรณํ, ตํ อนภิชฺฌาตา โหติ “อโห วต ยํ ปรสฺส, ตํ
มม อสฺสา”ติ.

อพฺยาปนฺนจิตฺโต โหติ อปฺปทฺฐจฺมนสงฺกปโป “อิเม สตฺตา อเวรา โหนฺตุ อพฺยาปชฺชา อนิฉา สุขี
อตฺตานํ ปริหรนฺตุ”ติ.

สมฺมาทิฏฺฐิโก โหติ อวิปรีตทสฺสโน “อตฺถิ ทินฺนํ, อตฺถิ ยิฏฺฐํ, อตฺถิ หุตํ, อตฺถิ สุกฺกทฺกฺกฺกานํ
กมฺมานํ ผลํ วิปาโก, อตฺถิ อยํ โลโก, อตฺถิ ปโร โลโก, อตฺถิ มาตา, อตฺถิ ปิตา, อตฺถิ สตฺตา
โอปฺปาติกา, อตฺถิ โลเก สมณพฺรหฺมณา สมฺมคฺคตา สมฺมาปฏฺิปนฺนา, เย อิมฺลจ โลกํ ปรณฺจ โลกํ
สยํ อภิลฺลยา สจฺฉิกฺตฺวา ปเวเทนฺตี”ติ.

อิเมหิ โข ภิกขเว ทสหิ ธมฺเมหิ สมฺนาคโต ยถาภตํ นิกฺขิตโต เอวํ สคฺเค.

(อ.ทสก. ๒๔/๒๑๑ ปฐมนिरยสัคคสูตร)

ทสฺสะหิ ภิกขเว ธมฺเมหิ สมฺนาคโต ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม
ยสะถาภะตัง นิกฺขิตโต เอวํ สคฺเค, ๑๐ ประการ, ย่อมดำรงอยู่ในสวรรค์ เหมือนได้รับเชิญ
ไปประดิษฐานไว้

กะตะเมหิ ทสฺสะหิ, ธรรม ๑๐ ประการ อะไรบ้าง,

อิธะ ภิกขเว เอกัจโจ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางคนในโลกนี้,

๑

ปาณาติปาตัง ปะหาเย, ละการฆ่าสัตว์,

ปาณาติปาตา ปะฎิวีระโต โหติ, เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์,

นิหิตทณฺโฑ, มีท่อนไม้อันวางลงแล้ว,

นิหิตสัตฺถอ, มีศัสตราวุธอันวางลงแล้ว,

ลัชชี, เป็นผู้มี ความละอาย,

ทะยาปันโน, เป็นผู้มี ความเอ็นดู,

สัพพะปาณะญะตะหิตานุกัมปี วิหะระติ. เป็นผู้อนุเคราะห์ประโยชน์แก่กกุลต่อสรรพสัตว์อยู่.

๒

อะทินนาทานัง ปะหาเย, ละการลักทรัพย์,

อะทินนาทานา ปะฎิวีระโต โหติ, เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์,

ยันตัง ปะรัสสะ ปะระวิตตุปะกะระณัง, สิ่งใดเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่น,

คามะคะตัง วา อะรัญญะคะตัง วา, ที่อยู่ในบ้านก็ตาม อยู่ในป่าก็ตาม,

นะ ตัง อะทินนัง เถยยะสังขาตัง อาทาตา โหติ. เขาเป็นผู้ไม่ถือเอาสิ่งนั้น อันเจ้าของไม่ได้ให้แล้ว
ด้วยจิตคิดขโมย.

๓

กาเมสุ มิจฉาจารย์ ปะหาเย, ละการประพฤติผิตในกาม,
กาเมสุ มิจฉาจารย์ ปะภูวิระโต โหติ, เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติผิตในกาม,
ยา ตา มาตุรักขิตา, สตรีเหล่าใด ที่มารดารักษา,
ปีตุรักขิตา, บิดารักษา,
มาตาปีตุรักขิตา, มารดาบิดารักษา,
ภาตุรักขิตา, พี่ชายน้องชายรักษา,
ภะคินีรักขิตา, พี่สาวน้องสาวรักษา,
ญูติริรักขิตา, ญาติรักษา,

โคตตะรักขิตา, โคตรรักษา,
ธัมมะรักขิตา, ธรรมรักษา,
สะสามิกา, สตรีมีสามี,
สะปะริทัณฑา, สตรีมีกฎหมายคุ้มครอง,

อันตะมะโส มาลาคุพะปะริกขิตาปี, โดยที่สุด แม้สตรีที่บุรุษหมายไว้ด้วยการสวมพวงมาลัย,
ตะถารูปาสุ นะ จาริตตัง อาปัชชิตา โหติ. เขาเป็นผู้ไม่ประพฤติล่วงเกินในสตรีเช่นนั้น.

๔

มุสาวาทัง ปะหาเย, ละการพูดเท็จ,
มุสาวาทา ปะภูวิระโต โหติ, เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จ,
สะภักคะโต วา, อยู่ในสภากก็ตาม,

ประริศคคะโต วา, อยู่ในบริษัทก็ตาม,
ญาติมัชฌคคะโต วา, อยู่ท่ามกลางหมู่ญาติก็ตาม,
ปุคะมัชฌคคะโต วา, อยู่ท่ามกลางหมู่ทหารก็ตาม,
ราชะกุละมัชฌคคะโต วา, อยู่ท่ามกลางราชสำนักก็ตาม,

อะภินีโต สักขิง ปุณฺโฐ ถูกเขานำเข้าไปเป็นพยาน ซักถามว่า
“เอหิ โภ บุริสสะ ยัง ชานาสิ, ตัง วะเทหิ”ติ, “แนะนำท่านผู้เจริญ จงมาเถิด ท่านรู้สิ่งใด จงกล่าวสิ่งนั้น”,

โส อะชานัง วา อาหะ “นะ ชานามิ”ติ, บุคคลนั้นเมื่อไม่รู้ก็กล่าวว่า “ข้าพเจ้าไม่รู้”,
ชานัง วา อาหะ “ชานามิ”ติ, เมื่อรู้ก็กล่าวว่า “ข้าพเจ้ารู้”,
อะปัสสัง วา อาหะ “นะ ปัสสามิ”ติ, เมื่อไม่เห็นก็กล่าวว่า “ข้าพเจ้าไม่เห็น”,
ปัสสัง วา อาหะ “ปัสสามิ”ติ, เมื่อเห็นก็กล่าวว่า “ข้าพเจ้าเห็น”,

อิติ อัตตะเหตุ วา ประระเหตุ วา เป็นผู้ไม่กล่าวเท็จทั้งที่รู้, เพราะตนเป็นเหตุบ้าง เพราะ
อามิสกิญจิกะเหตุ วา, นะ สัมปะชานะมุสา บุคคลอื่นเป็นเหตุบ้าง เพราะเหตุคือเห็นแก่อามิส
ภาสิตา โหติ. เล็กน้อยบ้าง ด้วยประการฉะนี้.

๕

ปิสุณะวาจัง ปะหายะ, ละคำพูดส่อเสียด,
ปิสุณายะ วาจาเย ปะฏิวัระโต โหติ, เป็นผู้เว้นขาดจากคำพูดส่อเสียด,

นะ อิตโต สุตฺวา อะมุตฺระ อักขาตา ไม่ฟังความจากฝ่ายนี้แล้ว ไปบอกฝ่ายโน้น
อิเมสัง เกทายะ, เพื่อทำลายฝ่ายนี้,

อะมุตฺระ วา สุตฺวา นะ อิเมสัง อักขาตา ไม่ฟังความจากฝ่ายโน้นแล้ว มาบอกฝ่ายนี้
อะมุตฺสัง เกทายะ, เพื่อทำลายฝ่ายโน้น,

อิติ ภินนानัง วา สันธาตา, เป็นผู้สมานคนที่แตกแยกกัน,
สะหิตานัง วา อะนุปปะทาตา, ส่งเสริมคนที่ปรองดองกัน,
สะมัคคาราโม, ชื่นชมความสามัคคีกัน,
สะมัคคะระโต, ยินดีความสามัคคีกัน,
สะมัคคะนันทิ, เพลิดเพลินความสามัคคีกัน,
สะมัคคะกะระณิง วาจัง ภาสิตา โหติ. เป็นผู้กล่าวถ้อยคำที่เป็นเหตุแห่งความสามัคคี.

๖

พระสุสะวาจัง ปะหายะ, ละคำพูดหยาบ,
พระสุสายะ วาจาเย ปะฐิวีระโต โหติ, เป็นผู้เว้นขาดจากคำพูดหยาบ,
ยา สวา วาจา เนลา, คำพูดใด เป็นคำไม่มีโทษ,

กัณณะสุขา, เพราะหุ,
เปมะนียา, นำมาซึ่งความรัก,
หะทะยังคะมา, เข้าไปจับในใจ,
โปรี, เป็นคำของชาวเมือง,
พะหุชะนะกันตา, เป็นที่รักใคร่ของคนส่วนมาก,
พะหุชะนะมะนาปา, เป็นที่พอใจของคนส่วนมาก,
ตะถารูปิง วาจัง ภาสิตา โหติ. เขาเป็นผู้กล่าววาจาเช่นนั้น.

๗

สัมผัสปะลาปัง ปะหายะ, ละการพูดเพื่อเจ้า,
สัมผัสปะลาปา ปะฐิวีระโต โหติ, เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเพื่อเจ้า,

กาละวาที, พุดถูกเวลา,
ภูตะวาที, พุดคำจริง,
อัทตะวาที, พุดคำมีประโยชน์,
ธัมมะวาที, พุดอิงธรรม,
วินะยะวาที, พุดอิงวินัย,

นิธานะวะติง วาจัง ภาสิตา โหติ, กาเลนะ เป็นผู้พูดคำที่มีหลักฐาน, มีที่อ้างอิง มีที่กำหนด
สาปะเทสัง ปะริยัตตะวะติง อัทตะสัณฺหิตัง. ประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร.

๘

อะนะภิชมาลุ โหติ, เป็นผู้ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น,
ยันตัง ปะรัสสะ ปะระวัตตุปะกะระณัง, สิ่งใดเป็นอุปกรณ์เครื่องปลื้มใจของผู้อื่น,

ตัง อะนะภิชมาตา โหติ, เขาเป็นผู้ไม่เพ่งเล็งอยากได้สิ่งนั้น,
อิติ, ดังนี้ว่า,
อะโห วะตะ, โอหนอ,
ยัง ปะรัสสะ, สิ่งใดเป็นของผู้อื่น,
ตัง มะมะ อัสสะ. สิ่งนั้นพึงเป็นของเรา.

๙

อัปฺยาปฺนนะจิตโต โหติ, เป็นผู้มึนจิตไม่พยาบาล,
อัปปะทฺฐฐะมะนะสังกัปปो, เป็นผู้มึนจิตไม่คิดร้าย,
อิติ, ดังนี้ว่า,
อิเม สัตตา, ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านี้,

อะเวรา โหนตุ, จงเป็นผู้ไม่มีเวร,
อัพยาปัชชา, จงอย่ามีความพยาบาทเบียดเบียน,
อะนีฆา, จงอย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจ,
สุขี อตตานัง परिหะรันตุ. จงเป็นผู้มีความสุข บริหารตนเถิด.

๑๐

สัมมาทิฏฐิโก โหติ, เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิ,
อะวิปะริตตะทัสสะโน, มีความเห็นไม่วิปริตผิดเพี้ยน,
อิติ, ดังนี้ว่า,
อตถิ ทินนัง, ทานที่ให้แล้วมีผล,
อตถิ ยิฏฐัง, ยัญที่บูชาแล้วมีผล,

๑๘๐

อตถิ หุตัง, การเช่นสรวงมีผล,
อตถิ สุกะภูจะทุกกะภูานัง กัมมานัง ณะลัง วิปาโก, ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและชั่วมี,
อตถิ อะยัง โลก, โลกนี้มี,
อตถิ ปะโร โลก, โลกอื่นมี,
อตถิ มาตา, มารดามีคุณ,
อตถิ ปิตา, บิดามีคุณ,
อตถิ สัตตา โอปปาติกา, โอปปาติกะสัตว์มี,

อตถิ โลกะ สะมะณะพรัหมณะ สัมมัคคะตา สมณพราหมณ์ทั้งหลาย ผู้ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ,
สัมมาปะฏิปันนา, เย อิมัญจะ โลกัง ปะรัญจะ ผู้ทำให้แจ้งซึ่งโลกนี้และโลกอื่น ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง
โลกัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตถวา ปะเวเทนติ. แล้วสอนผู้อื่นให้รู้ตาม มีอยู่ในโลก.

๑๘๑

อิเมหิ โข ภิกขเว ทสสะหิ ธัมเมหิ ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม
สะมันนาคะโต ยะถาภะตัง นิกขิตโต เอวัง ๑๐ ประการเหล่านี้แล, ย่อมดำรงอยู่ในสวรรค์
สักเค. เหมือนได้รับเชิญไปประดิษฐานไว้.

๓.๔ ธรรม ๔๐ ประการนำไปนรก

จตตาลีสาเย ภิกขเว ธมฺเมหิ สมนฺนาคโต ยถาภตํ นิกขิตโต เอวํ นีรये, กตเมหิ จตตาลีสาเย,
อตตนา จ ปาณาติปาตี โหติ, ปรณฺจ ปาณาติปาเต สมาทเปติ, ปาณาติปาเต จ สมนฺนุโล โหติ,
ปาณาติปาตสฺส จ วณฺณํ ภาสตี, อตตนา จ อทินฺนาทายี โหติ, ปรณฺจ อทินฺนาทาเน สมาทเปติ,
อทินฺนาทาเน จ สมนฺนุโล โหติ, อทินฺนาทานสฺส จ วณฺณํ ภาสตี, อตตนา จ กาเมสุ มิจฺฉาจาเร
โหติ, ปรณฺจ กาเมสุ มิจฺฉาจาเร สมาทเปติ, กาเมสุ มิจฺฉาจาเร จ สมนฺนุโล โหติ, กาเมสุ
มิจฺฉาจารสฺส จ วณฺณํ ภาสตี, อตตนา จ มุสาวาที โหติ, ปรณฺจ มุสาวาทเ สมาทเปติ, มุสาวาทเ จ
สมนฺนุโล โหติ, มุสาวาทสฺส จ วณฺณํ ภาสตี, อตตนา จ ปิสฺสนวาโจ โหติ, ปรณฺจ ปิสฺสนาย วาจาเย
สมาทเปติ, ปิสฺสนาย วาจาเย จ สมนฺนุโล โหติ, ปิสฺสนาย จ วาจาเย วณฺณํ ภาสตี, อตตนา จ
ผรุสวาโจ โหติ, ปรณฺจ ผรุสาย วาจาเย สมาทเปติ, ผรุสาย จ วาจาเย สมนฺนุโล โหติ, ผรุสาย จ
วาจาเย วณฺณํ ภาสตี, อตตนา จ สมฺพปฺปลาปี โหติ, ปรณฺจ สมฺพปฺปลาเป สมาทเปติ, สมฺพปฺปลาเป จ
สมนฺนุโล โหติ, สมฺพปฺปลาปสฺส จ วณฺณํ ภาสตี, อตตนา จ อภิชฺฌาญ โหติ, ปรณฺจ อภิชฺฌาย
สมาทเปติ, อภิชฺฌาย จ สมนฺนุโล โหติ, อภิชฺฌาย จ วณฺณํ ภาสตี, อตตนา จ พยาปนฺนจิตฺโต โหติ,

ปรณจ พุยาปาเท สมหาเปติ, พุยาปาเท จ สมณฺญโณ โหติ, พุยาปาทสฺส จ วณฺณํ ภาสติ, อตฺตนา จ มิจฺฉาทิฏฺฐิโก โหติ, ปรณจ มิจฺฉาทิฏฺฐิยา สมหาเปติ, มิจฺฉาทิฏฺฐิยา จ สมณฺญโณ โหติ, มิจฺฉาทิฏฺฐิยา จ วณฺณํ ภาสติ.

อิเมหิ โข ภิกฺขเว จตฺตافیสาเย ธมฺเมหิ สมฺนาคโตะ ยถาภตํ นิกฺขิตฺโต เอวํ นิริเย.

(อ.ทสก. ๒๔/๒๒๔ สามัญญวรรค)

จตฺตافیสาเย ภิกฺขเว ธมฺเมหิ สมฺนาคโตะ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม
ยะถาภะตัง นิกขิตโต เอวัง นิริเย, ๔๐ ประการ, ย่อมดำรงอยู่ในนรก เหมือนถูกนำไปฝังไว้,

กะตะเมหิ จตฺตافیสาเย, ธรรม ๔๐ ประการ อะไรบ้าง,

อตฺตนา จะ ปาณาติปาตี โหติ, (๑) เป็นผู้ฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง,

ปะรัญจะ ปาณาติปาเต สะมาทะเปติ, (๒) ชักชวนผู้อื่นในการฆ่าสัตว์,

ปาณาติปาเต จะ สะมะนุญฺโญ โหติ, (๓) เป็นผู้พอใจในการฆ่าสัตว์,

ปาณาติปาตัสสะ จะ วณฺณัง ภาสติ, (๔) กล่าวสรรเสริญการฆ่าสัตว์,

อตฺตนา จะ อะทินนาทายี โหติ, (๕) เป็นผู้ลักทรัพย์ด้วยตนเอง,

ปะรัญจะ อะทินนาทาเน สะมาทะเปติ, (๖) ชักชวนผู้อื่นในการลักทรัพย์,

อะทินนาทาเน จะ สะมะนุญฺโญ โหติ, (๗) เป็นผู้พอใจในการลักทรัพย์,

อะทินนาทานัสสะ จะ วณฺณัง ภาสติ, (๘) กล่าวสรรเสริญการลักทรัพย์,

อตฺตนา จะ กามะสุ มิจฺฉาจาเร โหติ, (๙) เป็นผู้ประพฤติดีกในกามด้วยตนเอง,

ปะรัญจะ กามะสุ มิจฺฉาจาเร สะมาทะเปติ, (๑๐) ชักชวนผู้อื่นในการประพฤติดีกในกาม,

กามะสุ มิจฺฉาจาเร จะ สะมะนุญฺโญ โหติ, (๑๑) เป็นผู้พอใจในการประพฤติดีกในกาม,

กามะสุ มิจฺฉาจารย์สสะ จะ วณฺณัง ภาสติ, (๑๒) กล่าวสรรเสริญการประพฤติดีกในกาม,

อตฺตนา จะ มุสาวาที โหติ, (๑๓) เป็นผู้พูดเท็จด้วยตนเอง,

ปะรัญจะ มุสาวาเท สะมาทะเปติ, (๑๔) ชักชวนผู้อื่นในการพูดเท็จ,

มุสาวาเท จะ สะมะนุญฺโญ โหติ, (๑๕) เป็นผู้พอใจในการพูดเท็จ,

มฺสาวาทสสะ จะ วัณณัง ภาสะติ, (๑๖) กล่าวสรรเสริญการพูดเท็จ,
อัตตะนา จะ ปิสฺสนะวาโจ โหติ, (๑๗) เป็นผู้พูดคำส่อเสียดด้วยตนเอง,
ปะรัญจะ ปิสฺสนายะ วาจาเย สะมาทะเปติ, (๑๘) ชักชวนผู้อื่นในการพูดคำส่อเสียด,
ปิสฺสนายะ วาจาเย จะ สะมะนุญฺญโห โหติ, (๑๙) เป็นผู้พอใจในการพูดคำส่อเสียด,
ปิสฺสนายะ จะ วาจาเย วัณณัง ภาสะติ, (๒๐) กล่าวสรรเสริญการพูดคำส่อเสียด,
อัตตะนา จะ ฆะรุสะวาโจ โหติ, (๒๑) เป็นผู้พูดคำหยาบด้วยตนเอง,
ปะรัญจะ ฆะรุสายะ วาจาเย สะมาทะเปติ, (๒๒) ชักชวนผู้อื่นในการพูดคำหยาบ,
ฆะรุสายะ จะ วาจาเย สะมะนุญฺญโห โหติ, (๒๓) เป็นผู้พอใจในการพูดคำหยาบ,
ฆะรุสายะ จะ วาจาเย วัณณัง ภาสะติ, (๒๔) กล่าวสรรเสริญการพูดคำหยาบ,
อัตตะนา จะ สัมผัสปะลาปี โหติ, (๒๕) เป็นผู้พูดเพื่อเจ้อด้วยตนเอง,
ปะรัญจะ สัมผัสปะลาเป สะมาทะเปติ, (๒๖) ชักชวนผู้อื่นในการพูดเพื่อเจ้อ,
สัมผัสปะลาเป จะ สะมะนุญฺญโห โหติ, (๒๗) เป็นผู้พอใจในการพูดเพื่อเจ้อ,

สัมผัสปะลาปีสสะ จะ วัณณัง ภาสะติ, (๒๘) กล่าวสรรเสริญการพูดเพื่อเจ้อ,
อัตตะนา จะ อะภิชมาลู โหติ, (๒๙) เป็นผู้ฟังเลื่องอยากได้ของผู้อื่นด้วยตนเอง,
ปะรัญจะ อะภิชมาเย สะมาทะเปติ, (๓๐) ชักชวนผู้อื่นในความฟังเลื่องอยากได้ของผู้อื่น,
อะภิชมาเย จะ สะมะนุญฺญโห โหติ, (๓๑) เป็นผู้พอใจในความฟังเลื่องอยากได้ของผู้อื่น,
อะภิชมายัง จะ วัณณัง ภาสะติ, (๓๒) กล่าวสรรเสริญความฟังเลื่องอยากได้ของผู้อื่น,
อัตตะนา จะ พฺยาปันนะจิตโต โหติ, (๓๓) เป็นผู้มึจิตพยาบาทด้วยตนเอง,
ปะรัญจะ พฺยาปาเท สะมาทะเปติ, (๓๔) ชักชวนผู้อื่นในความพยาบาท,
พฺยาปาเท จะ สะมะนุญฺญโห โหติ, (๓๕) เป็นผู้พอใจในความพยาบาท,
พฺยาปาทสสะ จะ วัณณัง ภาสะติ, (๓๖) กล่าวสรรเสริญความพยาบาท,
อัตตะนา จะ มิจฉาทิฏฐิโก โหติ, (๓๗) เป็นผู้มึมิฉฉาทิฏฐิด้วยตนเอง,
ปะรัญจะ มิจฉาทิฏฐิยา สะมาทะเปติ, (๓๘) ชักชวนผู้อื่นในมิฉฉาทิฏฐิ,
มิจฉาทิฏฐิยา จะ สะมะนุญฺญโห โหติ, (๓๙) เป็นผู้พอใจในมิฉฉาทิฏฐิ,

มิจฉาทิฏฐิยา จะ วัฒนัง ภาสะติ, (๔๐) กล่าวสรรเสริญมิจฉาทิฏฐิ,

อิเมหิ โข ภิกขเว จัตตافیสาเย ธัมเมหิ ติก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม
สะมันนาคะโต ยะถาภะตัง นิกขิตโต เอวัง ๔๐ ประการเหล่านี้แล, ย่อมดำรงอยู่ในนรก
นिरะเย. เหมือนถูกนำไปฝังไว้.

๓.๕ ธรรม ๔๐ ประการนำไปสวรรค์

จตตافیสาเย ภิกขเว ธมฺเมหิ สมนฺนาโคโต ยถาภตํ นิกฺขิตโต เอวํ สคฺเค, กตเมหิ จตตافیสาเย,
อตตนา จ ปาณาติปาตา ปฏฺวิโรโต โหติ, ปรยจ ปาณาติปาตา เวรมณฺยา สมาทเปติ, ปาณาติปาตา
เวรมณฺยา จ สมนุญฺโလ โหติ, ปาณาติปาตา เวรมณฺยา จ วนฺณํ ภาสฺติ, อตตนา จ อทินฺนาทานา
ปฏฺวิโรโต โหติ, ปรยจ อทินฺนาทานา เวรมณฺยา สมาทเปติ, อทินฺนาทานา เวรมณฺยา จ สมนุญฺโလ
โหติ, อทินฺนาทานา เวรมณฺยา จ วนฺณํ ภาสฺติ, อตตนา จ กาเมสุ มิจฺฉาจารา ปฏฺวิโรโต โหติ,
ปรยจ กาเมสุ มิจฺฉาจารา เวรมณฺยา สมาทเปติ, กาเมสุ มิจฺฉาจารา เวรมณฺยา จ สมนุญฺโล โหติ,
กาเมสุ มิจฺฉาจารา เวรมณฺยา จ วนฺณํ ภาสฺติ, อตตนา จ มุสาวาทา ปฏฺวิโรโต โหติ, ปรยจ
มุสาวาทา เวรมณฺยา สมาทเปติ, มุสาวาทา เวรมณฺยา จ สมนุญฺโล โหติ, มุสาวาทา เวรมณฺยา จ
วนฺณํ ภาสฺติ, อตตนา จ ปิสฺสุณาย วาจาย ปฏฺวิโรโต โหติ, ปรยจ ปิสฺสุณาย วาจาย เวรมณฺยา
สมาทเปติ, ปิสฺสุณาย วาจาย เวรมณฺยา จ สมนุญฺโล โหติ, ปิสฺสุณาย วาจาย เวรมณฺยา จ วนฺณํ ภาสฺติ,
อตตนา จ ผรุสฺสาย วาจาย ปฏฺวิโรโต โหติ, ปรยจ ผรุสฺสาย วาจาย เวรมณฺยา จ สมาทเปติ, ผรุสฺสาย
วาจาย เวรมณฺยา จ สมนุญฺโล โหติ, ผรุสฺสาย วาจาย เวรมณฺยา จ วนฺณํ ภาสฺติ, อตตนา จ

สมณูปลาปา ปฏิวีระโต โหติ, ปรณจ สมณูปลาปา เวรมณียา จ สมาทเปติ, สมณูปลาปา เวรมณียา จ
 สมณุญโโล โหติ, สมณูปลาปา เวรมณียา จ วณณํ ภาสติ, อตตนา จ อนภิขณมาลู โหติ, ปรณจ
 อนภิขณาย สมาทเปติ, อนภิขณาย จ สมณุญโโล โหติ, อนภิขณาย จ วณณํ ภาสติ, อตตนา จ
 อพฺยาปนฺนจิตฺโต โหติ, ปรณจ อพฺยาปาเท สมาทเปติ, อพฺยาปาเท จ สมณุญโโล โหติ, อพฺยาปาทสฺส จ
 วณณํ ภาสติ, อตตนา จ สมฺมาทิฏฺฐิโก โหติ, ปรณจ สมฺมาทิฏฺฐิยา สมาทเปติ, สมฺมาทิฏฺฐิยา จ
 สมณุญโโล โหติ, สมฺมาทิฏฺฐิยา จ วณณํ ภาสติ.

อิเมหิ โข ภิกฺขเว จตฺตافیสาเย ธมฺเมหิ สมฺนาคโต ยถาภตํ นิกฺขิตฺโต เอวํ สคฺเค.

(อ.ทสก. ๒๔/๒๒๔ สามัญญวรรค)

จตฺตافیสาเย ภิกฺขเว ธมฺเมหิ สมฺนาคโต ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม
 ยะถาภะตัง นิกฺขิตฺโต เอวํ สคฺเค, ๔๐ ประการ, ย่อมดำรงอยู่ในสวรรค์
 เหมือนได้รับเชิญไปประดิษฐานไว้,
 กะตะเมหิ จตฺตافیสาเย, ธรรม ๔๐ ประการ อะไรบ้าง,

อตฺตนะ จะ ปาณาติปาตา ปะฏิวิระโต โหติ, (๑) เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง,
 ปรัญจะ ปาณาติปาตา เวระมะณียา (๒) ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการฆ่าสัตว์,
 สะมาทะเปติ,
 ปาณาติปาตา เวระมะณียา จะ สะมะนุญฺโloy (๓) เป็นผู้พอใจการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์,
 โหติ,
 ปาณาติปาตา เวระมะณียา จะ วัณณัง ภาสะติ, (๔) กล่าวสรรเสริญการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์,
 อตฺตนะ จะ อะทินนาทานา ปะฏิวิระโต โหติ, (๕) เป็นผู้เว้นขาดจากการลักทรัพย์ด้วยตนเอง,
 ปรัญจะ อะทินนาทานา เวระมะณียา (๖) ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการลักทรัพย์,
 สะมาทะเปติ,
 อะทินนาทานา เวระมะณียา จะ สะมะนุญฺโloy (๗) เป็นผู้พอใจการงดเว้นจากการลักทรัพย์,
 โหติ,

อะทินนาทานา เวระมะณียา จะ วัณณัง ภาสะติ, (๘) กล่าวสรรเสริญการงดเว้นจากการลักทรัพย์,
อัตตะนา จะ กาเมสุ มิจฉาจารา ปะฏิวิระโต โหติ, (๙) เป็นผู้เว้นขาดจากการประพฤติดีกในกามด้วย
ตนเอง,

ปะรัญจะ กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณียา (๑๐) ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม,
สะมาทะเปติ,

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณียา จะ สะมะนุญโญ (๑๑) เป็นผู้พอใจการงดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม,
โหติ,

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณียา จะ (๑๒) กล่าวสรรเสริญการงดเว้นจากการประพฤติดีกใน
วัณณัง ภาสะติ, กาม,

อัตตะนา จะ มุสาวาทา ปะฏิวิระโต โหติ, (๑๓) เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเท็จด้วยตนเอง,
ปะรัญจะ มุสาวาทา เวระมะณียา สะมาทะเปติ, (๑๔) ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการพูดเท็จ,
มุสาวาทา เวระมะณียา จะ สะมะนุญโญ โหติ, (๑๕) เป็นผู้พอใจการงดเว้นจากการพูดเท็จ,
มุสาวาทา เวระมะณียา จะ วัณณัง ภาสะติ, (๑๖) กล่าวสรรเสริญการงดเว้นจากการพูดเท็จ,
อัตตะนา จะ ปิสุณายะ วาจาเย ปะฏิวิระโต (๑๗) เป็นผู้เว้นขาดจากคำส่อเสียดด้วยตนเอง,
โหติ,

ปะรัญจะ ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณียา (๑๘) ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากพูดคำส่อเสียด,
สะมาทะเปติ,

ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณียา จะ สะมะนุญโญ (๑๙) เป็นผู้พอใจการงดเว้นจากคำส่อเสียด,
โหติ,

ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณียา จะ วัณณัง ภาสะติ, (๒๐) กล่าวสรรเสริญการงดเว้นจากคำส่อเสียด,

อัตตะนา จะ ฆะรุสายะ วาจาเย ปะฐิวีระโต โหติ, (๒๑) เป็นผู้เว้นขาดจากคำหยาบด้วยตนเอง,

ปะรัญจะ ฆะรุสายะ วาจาเย เวระมะณียา จะ (๒๒) ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากคำหยาบ,
สะมาทะเปติ,

ฆะรุสายะ วาจาเย เวระมะณียา จะ สะมะนุญโญ โหติ, (๒๓) เป็นผู้พอใจการงดเว้นจากคำหยาบ,

ฆะรุสายะ วาจาเย เวระมะณียา จะ วัณณัง ภาสะติ, (๒๔) กล่าวสรรเสริญการงดเว้นจากคำหยาบ,

อัตตะนา จะ สัมผัสปะลาปา ปะฐิวีระโต โหติ, (๒๕) เป็นผู้เว้นขาดจากการพูดเพื่อเจ้อด้วยตนเอง,

ปะรัญจะ สัมผัสปะลาปา เวระมะณียา จะ (๒๖) ชักชวนผู้อื่นให้งดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ,
สะมาทะเปติ,

สัมผัสปะลาปา เวระมะณียา จะ สะมะนุญโญ โหติ, (๒๗) เป็นผู้พอใจการงดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ,

สัมผัสปะลาปา เวระมะณียา จะ วัณณัง ภาสะติ, (๒๘) กล่าวสรรเสริญการงดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ,

อัตตะนา จะ อะนะภิขมาลุ โหติ, (๒๙) ไม่เป็นผู้เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่นด้วยตนเอง,

ปะรัญจะ อะนะภิขมาเย สะมาทะเปติ, (๓๐) ชักชวนผู้อื่นในการไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น,

อะนะภิขมาเย จะ สะมะนุญโญ โหติ, (๓๑) เป็นผู้พอใจในการไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น,

อะนะภิขมาเย จะ วัณณัง ภาสะติ, (๓๒) กล่าวสรรเสริญการไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น,

อัตตะนา จะ อัมพยาปันนะจิตโต โหติ, (๓๓) เป็นผู้มึจิตไม่พยาบาทด้วยตนเอง,

ปะรัญจะ อัมพยาปาเท สะมาทะเปติ, (๓๔) ชักชวนผู้อื่นในการไม่พยาบาท,

อัมพยาปาเท จะ สะมะนุญโญ โหติ, (๓๕) เป็นผู้พอใจในการไม่พยาบาท,

อัปฺยาปาทฺสสะ จะ วัณณัง ภาสะติ, (๓๖) กล่าวสรรเสริญการไม่พยาบาท,

อฺตตะนา จะ สัมมาทิฏฺฐิโก โหติ, (๓๗) เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิด้วยตนเอง,

ปะรัญจะ สัมมาทิฏฺฐิยา สะมาทะเปติ, (๓๘) ชักชวนผู้อื่นในสัมมาทิฏฐิ,

สัมมาทิฏฺฐิยา จะ สะมะนุญฺญโหติ, (๓๙) เป็นผู้พอใจในสัมมาทิฏฐิ,

สัมมาทิฏฺฐิยา จะ วัณณัง ภาสะติ, (๔๐) กล่าวสรรเสริญสัมมาทิฏฐิ,

อิเมหิ โข ภิกขะเว จัตตานิสาเยะ ธัมเมหิ ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม
สะมันนาคะโต ยะถาภะตัง นิภะชิตโต เอวัง สักเค. ๔๐ ประการเหล่านี้แล, ย่อมดำรงอยู่ในสวรรค์
เหมือนได้รับเชิญไปประดิษฐานไว้.

๓.๖ โทษของศีลวิบัติ

ปณฺจิเม ภิกขเว อาทินฺวา ทุสฺสีลสฺส สีลวิปตฺติยา, กตเม ปณฺจ,

อิธ ภิกขเว ทุสฺสีโล สีลวิปฺนฺโน ปมาทาธิกรณํ มหตี โภคขานี นิคจฺฉติ, อยํ ภิกขเว ปจฺโม
อาทินโว ทุสฺสีลสฺส สีลวิปตฺติยา.

ปุณ จปรํ ภิกขเว ทุสฺสีลสฺส สีลวิปฺนฺนสฺส ปาปโก กิตฺติสทฺโท อพฺภุคฺคจฺฉติ, อยํ ภิกขเว ทฺติโย
อาทินโว ทุสฺสีลสฺส สีลวิปตฺติยา.

ปุณ จปรํ ภิกขเว ทุสฺสีโล สีลวิปฺนฺโน ยณฺณเทว ปริสํ อฺปสงฺกมตี ยทิ ขตฺติยปฺริสํ ยทิ
พฺรหฺมณฺณปฺริสํ ยทิ คหปตีปฺริสํ ยทิ สมณฺณปฺริสํ, อวิสารโท อฺปสงฺกมตี มงฺกุฏฺโต. อยํ ภิกขเว ตฺติโย
อาทินโว ทุสฺสีลสฺส สีลวิปตฺติยา.

ปุณ จปรํ ภิกขเว ทุสฺสีโล สีลวิปฺนฺโน สมฺมุโหห กาลํ กโรตี, อยํ ภิกขเว จตฺตุโถ อาทินโว
ตุสฺสีลสฺส สีลวิปตฺติยา.

ปุณ จปรํ ภิกขเว ทุสฺสีโล สีลวิปฺนฺโน กายสฺส เภทา ปรมฺมรณฺวา อปาโยํ ทฺคฺคตี วินิปาตํ นิรโย
อฺปปชฺชติ, อยํ ภิกขเว ปณฺจโม อาทินโว ทุสฺสีลสฺส สีลวิปตฺติยา.

อิเม โข ภิกขเว ปญจ อาทีนวา ทุสสีลสฺส สีลวิปตฺติยา.

(อ.ปญจก. ๒๒/๒๑๓ สีลสูตร)

ปัญจิเม ภิกขเว อาทีนวา ทุสสีลสฺสเส ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย โทษ ๕ ประการเหล่านี้ ย่อมมี
สีลวิปตฺติยา, แก่บุคคลผู้ทุศีล เพราะความวิบัติแห่งศีล,

กะตะเม ปัญฺจะ, โทษ ๕ ประการอะไรบ้าง,

๑

อิธะ ภิกขเว ทุสสีโล สีลวิปฺปนโน, ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ทุศีล ผู้มีศีลวิบัติ ในโลกนี้,
ปะมาทาธิกะระณัง มะหะติง โภคะขานิง นิคัจฉะติ, ย่อมถึงความเสื่อมโภคทรัพย์เป็นอันมาก
เพราะความประมาทเป็นเหตุ,

อะยัง ภิกขเว ปะฐะโม อาทีนะโว ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นโทษประการที่ ๑
ตุสสีลสฺสเส สีลวิปตฺติยา, ย่อมมีแก่บุคคลผู้ทุศีล เพราะความวิบัติแห่งศีล,

๒

ปุณะ จะปะรัง ภิกขเว, ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก,

ตุสสีลสฺสเส สีลวิปฺปนัสสะ ปาปะโก กิตติสฺสโท กิตติศัพท์อันชั่วของบุคคลผู้ทุศีล ผู้มีศีลวิบัติ
อัพภูคคัจฉะติ, ย่อมกระฉ่อนไป,

อะยัง ภิกขเว ทุติโย อาทีนะโว ทุสสีลสฺสเส ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นโทษประการที่ ๒
สีลวิปตฺติยา, ย่อมมีแก่บุคคลผู้ทุศีล เพราะความวิบัติแห่งศีล,

๓

ปุณระ จะประรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก,

ทุสสีโล สีละวิปันโน ัญญูณะทวะะ ประริสัง บุคคลผู้ทุศีล ผู้มีศีลวิบัติ
อุปะสังกะมะติ, จะเข้าไปยังบริษัทใดนั้นเทียว,
ยะที ชัตติยะประริสัง, เป็นชัตติยะบริษัทก็ตาม,
ยะที พรัหมณะประริสัง, พรหมณบริษัทก็ตาม,
ยะที คหะปะติประริสัง, คหบดีบริษัทก็ตาม,
ยะที สมะณะประริสัง, สมณะบริษัทก็ตาม,
อะวิสาระโท อุปะสังกะมะติ มังกุฎโต, ย่อมเป็นผู้ไม่แก่ล้ากว่า เป็นผู้ก่อเขินเข้าไป,

อะยัง ภิกขะเว ตะติโย อาทีนะโว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นโทษประการที่ ๓
ทุสสีลัสสะ สีละวิปัตติยา, ย่อมมีแก่บุคคลผู้ทุศีล เพราะความวิบัติแห่งศีล,

๔

ปุณระ จะประรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก,

ทุสสีโล สีละวิปันโน สัมมุห์โ ท กาลัง กะโรติ, บุคคลผู้ทุศีล ผู้มีศีลวิบัติ ย่อมเป็นผู้หลงลืมสติทำกาละ,
อะยัง ภิกขะเว จะตุตโถ อาทีนะโว ทุสสีลัสสะ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นโทษประการที่ ๔
สีละวิปัตติยา, ย่อมมีแก่บุคคลผู้ทุศีล เพราะความวิบัติแห่งศีล,

ปุณฺะ จะปะรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก,

ทุสสีโล สีละวิปฺนโน กายัสสะ เภทา บุคคลผู้ทุศีล ผู้มีศีลวิบัติ เบื้องหน้าแต่ความตาย
 ปะรัมมะระณา, อะปายัง ทุคคะติง เพราะความแตกแห่งกาย, ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ
 วินิปาตัง นิระยัง อูปะปัชชะติ, วินิบาต นรค,

อะยัง ภิกขะเว ปัญฺจะโม อาทีนะโว ทุสสีลัสสะ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เป็นโทษประการที่ ๕
 สีละวิปฺตติยา, ย่อมมีแก่บุคคลผู้ทุศีล เพราะความวิบัติแห่งศีล,

อิเม โข ภิกขะเว ปัญฺจะ อาทีนะวา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โทษ ๕ ประการเหล่านี้แล
 ทุสสีลัสสะ สีละวิปฺตติยา. ย่อมมีแก่บุคคลผู้ทุศีล เพราะความวิบัติแห่งศีล.

ปญฺจิเม ภิกขะเว อานิสฺสา สีลวโต สีลสมฺปทาย, กตเม ปญฺจ,
 อิธ ภิกขะเว สีลวา สีลสมฺปนฺโน อปฺปมาทาธิกรณํ มหนฺตํ โภคกฺขนฺธํ อธิคฺจจติ, อัย ภิกขะเว
 ปจฺจโม อานิสฺโส สีลวโต สีลสมฺปทาย.

ปุณ จปรํ ภิกขะเว สีลวโต สีลสมฺปนฺนสฺส กุลยาโณ กิตติสทฺโท อพฺภุคฺคจจติ, อัย ภิกขะเว ทฺติโย
 อานิสฺโส สีลวโต สีลสมฺปทาย.

ปุณ จปรํ ภิกขะเว สีลวา สีลสมฺปนฺโน ยณฺณเทว ปริสํ อฺปสงฺกมฺติ, ยทิ ขตฺติยปฺริสํ ยทิ
 พุราหฺมณปฺริสํ ยทิ คหปฺติปฺริสํ ยทิ สมณปฺริสํ, วิสาร์โท อฺปสงฺกมฺติ อมฺงฺกุฏฺโต, อัย ภิกขะเว ตฺติโย
 อานิสฺโส สีลวโต สีลสมฺปทาย.

ปุณ จปรํ ภิกขะเว สีลวา สีลสมฺปนฺโน อสมฺมุโฬฺห กาลํ กโรติ, อัย ภิกขะเว จตฺตุโถ อานิสฺโส
 สีลวโต สีลสมฺปทาย.

ปุณ จปรํ ภิกขะเว สีลวา สีลสมฺปนฺโน กายสฺส เภทา ปรมฺมรณา สฺคตฺติ สคฺคํ โลกํ อฺปปชฺชติ, อัย
 ภิกขะเว ปญฺจโม อานิสฺโส สีลวโต สีลสมฺปทาย.

อิเม โข ภิกขะเว ปญฺจ อานิสฺสา สีลวโต สีลสมฺปทาย.

ปัญจิเม ภิกขเว อานิสฺสา สีละวะโต ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานิสฺส ๕ ประการเหล่านี้
สีละสัมปะทายะ, ย่อมมีแก่บุคคลผู้มีศีล เพราะความถึงพร้อมแห่งศีล,

กะตะเม ปัญฺจะ, อานิสฺส ๕ ประการอะไรบ้าง,

๑

อิระ ภิกขเว สีละวา สีละสัมปันโน, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีศีล
ถึงพร้อมแล้วด้วยศีล ในโลกนี้,

อัปปะมาทาธิกะระณัง มะหันตัง ย่อมได้ซึ่งกองแห่งโภคทรัพย์กองใหญ่
โกคักขันธัง อะธิคฺจจะติ, เพราะความไม่ประมาทเป็นเหตุ,

อะยัง ภิกขเว ปะฐะโม อานิสฺโส ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เป็นอานิสฺสประการที่ ๑
สีละวะโต สีละสัมปะทายะ, ย่อมมีแก่บุคคลผู้มีศีล เพราะความถึงพร้อมแห่งศีล,

๒

ปุณะ จะปะรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก,

สีละวะโต สีละสัมปันนัสสะ กัลยาโณ กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล
กิตติสัทโท อัพภูคฺจจะติ, ถึงพร้อมแล้วด้วยศีล ย่อมกระฉ่อนไป,

อะยัง ภิกขเว ทุติโย อานิสฺโส ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เป็นอานิสฺสประการที่ ๒
สีละวะโต สีละสัมปะทายะ, ย่อมมีแก่บุคคลผู้มีศีล เพราะความถึงพร้อมแห่งศีล,

๓

ปุณะ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก,

สีละวา สีละสัมปันโน ยัญญะเทวะ บุคคลผู้มีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยศีล
ประรัง อุปะสังกะมะติ, จะเข้าไปยังบริษัทใดนั้นเทียว,

ยะที ชัตติยะประรัง, เป็นชัตติยบริษัทก็ตาม,

ยะที พรัหมณะประรัง, พรหมณบริษัทก็ตาม,

ยะที คหะปะติประรัง, คหบดีบริษัทก็ตาม,

ยะที สมะณะประรัง, สมณบริษัทก็ตาม,

วิสาระโท อุปสังกะมะติ อะมังกุฎโต, ย่อมเป็นผู้แก่แล้วกล้า เป็นผู้ไม่เก้อเขินเข้าไป,

อะยัง ภิกขเว ตะติโย อานิสังโส ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ ๓
สีละวะโต สีละสัมปะทายะ, ย่อมมีแก่บุคคลผู้มีศีล เพราะความถึงพร้อมแห่งศีล,

๔

ปุณะ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก,

สีละวา สีละสัมปันโน อะสัมมุฬโห กาลัง กะโรติ, บุคคลผู้มีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยศีล
ย่อมเป็นผู้ไม่หลงลืมสติทำกาละ,

อะยัง ภิกขเว จะตุตโถ อานิสังโส ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ ๔
สีละวะโต สีละสัมปะทายะ, ย่อมมีแก่บุคคลผู้มีศีล เพราะความถึงพร้อมแห่งศีล,

ปุณะ จะประรั้ง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก,

สีละวา สีละสัมปันโน กายัสสะ เกทา บุคคลผู้มีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยศีล เบื้องหน้าแต่
ประรั้มมะระณา, สุคะติง สัคคัง โลกัง อูปะปัชชะติ, ความตาย เพราะความแตกแห่งกาย,
ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์,

อะยัง ภิกขเว ปัญจะโม อานิสังโส ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นอานิสงส์ประการที่ ๕
สีละวะโต สีละสัมปะทายะ, ย่อมมีแก่บุคคลผู้มีศีล เพราะความถึงพร้อมแห่งศีล,

อิเม โข ภิกขเว ปัญจะ อานิสังสา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ ๕ ประการเหล่านี้แล
สีละวะโต สีละสัมปะทายา. ย่อมมีแก่บุคคลผู้มีศีล เพราะความถึงพร้อมแห่งศีล.

เย ภิกขเว สตตะตา ปุพฺพณฺหสมยํ กาเยน สุจริตํ จรณฺติ, วาจาเย สุจริตํ จรณฺติ, มนสา สุจริตํ จรณฺติ,
สุปุพฺพโณณฺห ภิกขเว เตสํ สตฺตทานํ.

เย ภิกขเว สตตะตา มชฺฌนฺตีกสมยํ กาเยน สุจริตํ จรณฺติ, วาจาเย สุจริตํ จรณฺติ, มนสา สุจริตํ จรณฺติ,
สมชฺฌนฺตีกอ ภิกขเว เตสํ สตฺตทานํ.

เย ภิกขเว สตตะตา สายนฺหสมยํ กาเยน สุจริตํ จรณฺติ, วาจาเย สุจริตํ จรณฺติ, มนสา สุจริตํ จรณฺติ,
สุสายนฺโณณฺห ภิกขเว เตสํ สตฺตทานํ.

(อ.ติก. ๒๐/๑๕๖ ปุพฺพณฺหสูตร)

เย ภิกขเว สัตตะตา ปุพฺพณฺมหะสะมะยัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายเหล่าใด ในเวลาเช้า,
กาเยนะ สุจระริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยกาย,
วาจาเย สุจระริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยวาจา,
มะนะสา สุจระริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยใจ,

สุบุพพัตถ์โห ภิกขเว เตสัง สัตตาทันง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เวลาเช้าก็เป็นเช้าที่ดี
ของสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น,

เย ภิกขเว สัตตา มัชฌันติกะสะมะยัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายเหล่าใด ในเวลาเที่ยง,

กาเยนะ สุจะริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยกาย,

วาจาเยนะ สุจะริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยวาจา,

มะนะสา สุจะริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยใจ,

สุมัชฌันติโก ภิกขเว เตสัง สัตตาทันง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เวลาเที่ยงก็เป็นเที่ยงที่ดี
ของสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น,

เย ภิกขเว สัตตา สายัณ्हะสะมะยัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายเหล่าใด ในเวลาเย็น,

กาเยนะ สุจะริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยกาย,

วาจาเยนะ สุจะริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยวาจา,

มะนะสา สุจะริตัง จะรันติ, ย่อมประพฤตีสุจริตด้วยใจ,

สุสายัณ्ह์โห ภิกขเว เตสัง สัตตาทันง. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เวลาเย็นก็เป็นเย็นที่ดี
ของสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น.

สุนกขตตัม สุมงคัลลัม สุปภาตัม สุหุญจิต्तัม,

สุขโณ สุมหุตโต จ สุยัญ्ञิ จ พุทฺธมาจาริสสุ.

ปทกฺขินฺนํ กายกมมํ วาจากมมํ ปทกฺขินฺนํ,

ปทกฺขินฺนํ มโนกมมํ ปณฺธิ เต ปทกฺขินฺนา,

ปทกฺขินฺนาณี กตฺวาน ลกฺขณตฺเท ปทกฺขินฺเณ.

เต อตฺถลทฺธา สุชิตฺตา วิรุฬฺหา พุทฺธสาสเน,

อโรคา สุชิตฺตา โทถ สห สพฺเพหิ ภาตฺติภิ.

(อ.ติก. ๒๐/๑๕๖ ปุพพัตถ์โหสูตร)

สุนัขขั้ตตั้ง, เวลาที่ทำความดีนั้น เป็นฤกษ์ดี,

สุนัขคะลัง, เป็นมงคลดี,

สุนัขป่าตั้ง, เป็นความสว่างดี,

สุนัขจิ้งจอกตั้ง, เป็นความรุ่งเรืองดี,

สุนัขเอน, เป็นขณะดี,

สุนัขหุดโต จะ, เป็นยามดี,

สุนัขจิ้งจอก หั้ตตั้ง, เป็นบุชาติในผู้ประพฤติพรหมจรรย์ทั้งหลาย,

สุนัขจิ้งจอก กายะกัมมัง, กายกรรมก็เป็นสิ่งดีงาม,

วาจกัมมัง สุนัขจิ้งจอก, วาจากรรมก็เป็นสิ่งดีงาม,

สุนัขจิ้งจอก มโนกัมมัง, มโนกรรมก็เป็นสิ่งดีงาม,

สุนัขจิ้งจอก เต สุนัขจิ้งจอก, ความปรารถนาก็เป็นสิ่งดีงาม,

สุนัขจิ้งจอก กั้ตวานะ, สัตว์ทั้งหลายครั้นทำกรรมที่ดีงามแล้ว,

สุนัขจิ้งจอก สุนัขจิ้งจอก, ย่อมได้สิ่งที่ดีงาม,

สุนัขจิ้งจอก สุนัขจิ้งจอก, สัตว์เหล่านั้นได้ประโยชน์แล้ว จึงเป็นผู้มีความสุข,

สุนัขจิ้งจอก สุนัขจิ้งจอก, เจริญออกงามในพระพุทธศาสนา,

สุนัขจิ้งจอก สุนัขจิ้งจอก สุนัขจิ้งจอก สุนัขจิ้งจอก สุนัขจิ้งจอก สุนัขจิ้งจอก. จึงไม่มีโรค ถึงความสุขพร้อมด้วยญาติทั้งมวล.

๓.๙ อุดมมงคล

อเสวนา จ พาลานํ ปณฺฑิตานญจ เสวนา,
ปูชา จ ปุชนียานํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ.
ปฏฺฐิรูปเทสวาโส จ ปุพฺเพ จ กตปุญฺญตา,
อตฺตสมฺมาปณฺธิ จ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ.
พาหุสจฺจญจ ลีปฺปญจ วินโย จ สุสิกฺขิโต,
สุภาสิตา จ ยา วาจา เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ.
มาตาปิตุอฺภูจฺานํ ปุตฺตทารุสฺส สงฺคโห,
อนากุลา จ กมฺมนฺตา เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ.
ทานญจ ฌมฺมจริยา จ ฌาตกานญจ สงฺคโห,
อนวชฺชานิ กมฺมานิ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ.
อารตี วิรตี ปาปา มชฺชปาณา จ สญฺญโม,
อปฺปมาโท จ ฌมฺเมสุ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ.

การโว จ นิวาโต จ สนฺตฺฎฺฐี จ กตญฺญตา,
กาเลน ฌมฺมสฺสวนํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ.
ขนฺตี จ โสวจสฺสตา สมณานญจ ทสฺสนํ,
กาเลน ฌมฺมสากจฺฉา เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ.
ตโป จ พุรฺหมจริยญจ อริยสจฺจานทสฺสนํ,
นิพฺพานสจฺฉิกิริยา จ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ.
มุญฺจสฺส โลกฌมฺเมหิ จิตฺตํ ยสฺส น กมฺปติ,
อโสภํ วิรชํ เขมํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ.
เอตาทิสานิ กตฺวาน สพฺพตฺถมปฺราชิตา,
สพฺพตฺถ โสตฺถิ คจฺฉนฺติ ตนฺเตสํ มงฺคลมุตฺตมํ.

(ขุ.ขุ. ๒๕ มงคลสูตร)

อะเสวะนา จะ พาลานัง, (๑) การไม่คบคนพาลทั้งหลาย,
ปณฺฑิตานัญจะ เสวนา, (๒) การคบบัณฑิตทั้งหลาย,
ปุชา จะ ปุชชนียานัง, (๓) การบูชาบุคคลที่ควรบูชาทั้งหลาย,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ, (๔) การอยู่ในสถานที่อันสมควร,
ปุพเพ จะ กะตะปุญฺญะตา, (๕) ความเป็นผู้มีบุญอันทำไว้แล้วในกาลก่อน,
อັตตะสัมมาปะณิธิ จะ, (๖) การตั้งตนไว้ชอบ,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
พาหุสัจฺจัญจะ, (๗) ความเป็นพหูสูต,
ลิตฺตัญจะ, (๘) ความเป็นผู้มีศีลปะ,
วินะโย จะ สุกฺกิขิตฺโต, (๙) วินัยที่ศึกษาดีแล้ว,
สุภาสิตา จะ ยา วาจา, (๑๐) วาจาสุภาสิต,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
มาตาปัตตูปุฏฺฐานัง, (๑๑) การบำรุงมารดาบิดา,
ปุตตะทาร์สสะ สัังคะโท, (๑๒) การสงเคราะห์บุตร และ
(๑๓) การสงเคราะห์ภรรยา,
อะนากุลา จะ กัมมันตา, (๑๔) การงานที่ไม่อาภูล,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
ทานัญจะ, (๑๕) การให้ทาน,
ธัมมะจะรียา จะ, (๑๖) การประพฤติธรรม,
ญาคานัญจะ สัังคะโท, (๑๗) การสงเคราะห์ญาติทั้งหลาย,
อะนะวัชชานิ กัมมานิ, (๑๘) กรรมทั้งหลายอันไม่มีโทษ,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
อาระตี วิระตี ปาปา, (๑๙) การงดเว้นจากบาป,

มัชชะปาณา จะ สัญญะโม, (๒๐) การสำรวจจากการดื่มน้ำเมา,
อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ, (๒๑) ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
การะโว จะ, (๒๒) ความเคารพ,
นิวาโต จะ, (๒๓) ความถ่อมตน,
สันตุฎฐี จะ, (๒๔) ความสันโดษ,
กะตัญญูตา, (๒๕) ความกตัญญู,
กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง, (๒๖) การฟังธรรมตามกาล,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
ขันตี จะ, (๒๗) ความอดทน,
โสวะจัสสะตา, (๒๘) ความเป็นคนว่าง่าย,
สะมะณานัญญจะ ทัสสะนัง, (๒๙) การเห็นสมณะทั้งหลาย,

กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา, (๓๐) การสนทนาธรรมตามกาล,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
ตะโป จะ, (๓๑) ตบะ เครื่องเผาบาป,
พรัหฺมะจะริยัญจะ, (๓๒) การประพฤติพรหมจรรย์,
อะริยะสัจจานะทัสสะนัง, (๓๓) การเห็นอริยสัจทั้งหลาย,
นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ, (๓๔) การทำให้แจ้งนิพพาน,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,
มุญฺฐัสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ, (๓๕) จิตของผู้ที่ถูกโลกธรรมกระทบแล้วไม่หวั่นไหว,
อะโสกัง, (๓๖) จิตไม่เศร้าโศก,
วิระชัง, (๓๗) จิตปราศจากอริ,
เขมมัง, (๓๘) จิตเกษม,
เอตัมมังคะละมุตตะมัง, นี้เป็นมงคลอันสูงสุด,

เอตาทิสานิ กัตวานะ, เทวดาและมนุษย์ครั้งทำมงคลดังที่กล่าวมานี้แล้ว,
สัพพัตถะมะปะราชาชิตา, เป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในข้าศึกทั้งปวง,
สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ, ย่อมถึงความสวัสดิ์ในที่ทุกสถาน,
ตันเตสัง มังคะละมุตตะมัง. สิ่งนั้นเป็นมงคลอันสูงสุด ของเทวดาและมนุษย์
เหล่านั้น.





๕

หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนา

๔.๑ วัตถุประสงค์ของพรหมจรรย์

นยิห์ ภิกขเว พรหมจรรย์ วุสสติ ชนกุหนตถึ, น ชนลปนตถึ, น ลากสกุการสิโลกานิสสตถึ, น อติวาทปะโปมกขานิสสตถึ, น “อิติ มัง ชโน ชานาตุ”ติ, อถ โข อิหิ ภิกขเว พรหมจรรย์ วุสสติ สัวรตถึ ปหานตถึ วิราคตถึ นิโรธตถึ.

(อ.จตุกก. ๒๑/๒๕ พรหมจรรย์สูตร)

นยิทัง ภิกขเว พรัหมะจะริยัง ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้เราอยู่ปฏิบัติ
วุสสะติ ชะนะกุหะนัตถัง, เพื่อหลอกลวงคน ก็หาไม่ได้,

นะ ชะนะละปะนัตถัง, เพื่อเกลี้ยกล่อมคน ก็หาไม่ได้,

นะ ลากะสัการะสิโลกานิสสัตถัง, เพื่ออานิสงส์คือลากะสัการะและชื่อเสียง ก็หาไม่ได้,

นะ อติวาทปะโปมกขานิสสัตถัง, เพื่ออานิสงส์คือการอวดอ้างวาหะว่าดั่งนี้ๆ ก็หาไม่ได้,

นะ “อิติ มัง ชโน ชานาตุ”ติ, ปฏิบัติด้วยคิดว่า “คนจะรู้จักเราด้วยอาการอย่างนี้”
ก็หาไม่ได้,

อะถะ โข อิหัง ภิกขเว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โดยที่แท้
พรัหมะจะริยัง วุสสะติ สังวะรัตถัง, พรหมจรรย์นี้เราอยู่ปฏิบัติ เพื่อสำรวมระวัง,

ปะหานัตถัง, เพื่อละ,

วิราคัตถัง, เพื่อคลายกำหนด,

นิโรธัตถัง. เพื่อดับทุกข์.

๔.๒ การปฏิบัติไปตามลำดับ

สกุภา พุราหฺมณ อิมสฺมิมีปี ฌมฺมวินเย อนฺุพฺพฬิกขา อนฺุพฺพฬิกิริยา อนฺุพฺพฬิปฺทา ปณฺณาเปตฺตุ, เสยฺยถาปี พุราหฺมณ ทกฺโข อสฺสทมฺมโก ภทฺทํ อสฺสาชานีเย ลภิตฺวา ปจฺเมเนว มุขาทาเน การณํ กาทเรติ, อถ อุตฺตริ การณํ กาทเรติ.

เอวเมว โข พุราหฺมณ ตถาคโต ปุริสทมฺมํ ลภิตฺวา ปจฺมํ เอวํ วิเนติ “เอหิ ตวํ ภิกฺขุ สีลวา โหติ, ปาติโมกฺขสํวรสํวฺโต วิหฺราหิ อจาจรโคจรสมฺปนฺโน, อณฺุมตเตสฺ วชฺเชสฺ ภัยทสฺสาวี สฺมาทาย ลิกฺขสฺสุ ลิกฺขาปเทสฺ”ติ.

ยโต โข พุราหฺมณ ภิกฺขุ สีลวา โหติ ปาติโมกฺขสํวรสํวฺโต วิหฺรติ อจาจรโคจรสมฺปนฺโน, อณฺุมตเตสฺ วชฺเชสฺ ภัยทสฺสาวี สฺมาทาย ลิกฺขติ ลิกฺขาปเทสฺ, ตเมเนํ ตถาคโต อุตฺตริ วิเนติ “เอหิ ตวํ ภิกฺขุ อินฺุทฺริเยสฺ คฺคตฺทวารो โหติ, จกฺขุณา รูปี ทิสฺวา มา นิमितฺตคฺคาหิ โหติ มา อนฺุพฺยณฺชนคฺคาหิ, ยตฺวาธิกรณเมเนํ จกฺขุณฺุทฺริเย อสํวฺตํ วิหฺรณฺตํ อภิกฺขมาโทมนสฺสา ปาปกกา อกฺุสลา ฌมฺมา อนฺุวาสฺสเวยฺยํ, ตสฺส สํวราย ปฏฺิปปชฺาหิ, รกฺขาหิ จกฺขุณฺุทฺริเย, จกฺขุณฺุทฺริเย สํวรํ อापชฺาหิ, โสเตน สทฺทํ สุตฺวา... ฆาเนน คนฺธํ ฆายิตฺวา... ชิวฺหาย รสํ สายิตฺวา... กายเณ โผฏฺฐพฺพํ ผุสิตฺวา... มนฺสา ฌมฺมํ วิณฺุยาย มา นิमितฺตคฺคาหิ โหติ มา อนฺุพฺยณฺชนคฺคาหิ, ยตฺวาธิกรณเมเนํ มนินฺุทฺริเย อสํวฺตํ วิหฺรณฺตํ อภิกฺขมาโทมนสฺสา ปาปกกา อกฺุสลา ฌมฺมา อนฺุวาสฺสเวยฺยํ, ตสฺส

ยตฺวาธิกรณเมเนํ มนินฺุทฺริเย อสํวฺตํ วิหฺรณฺตํ อภิกฺขมาโทมนสฺสา ปาปกกา อกฺุสลา ฌมฺมา อนฺุวาสฺสเวยฺยํ, ตสฺส สํวราย ปฏฺิปปชฺาหิ, รกฺขาหิ มนินฺุทฺริเย, มนินฺุทฺริเย สํวรํ อापชฺาหิ”ติ.

ยโต โข พุราหฺมณ ภิกฺขุ อินฺุทฺริเยสฺ คฺคตฺทวารो โหติ, ตเมเนํ ตถาคโต อุตฺตริ วิเนติ “เอหิ ตวํ ภิกฺขุ โภชเน มตฺตณฺณ โหติ, ปฏฺิสงฺขา โยนิโส อหารํ อหาเรยฺยาสิ เนว ทวาย น มทาย น มณฺุทนาย น วิภูสฺนาย, ยาวเทว อิมสฺส กายสฺส จิตฺติยา ยาปนาย วิหีสฺุปรตฺติยา พุรหฺมจฺริยานุคฺคหาย, อิติ ปุราณณฺจ เวหนํ ปฏฺิหงฺขามิ, นวณฺจ เวหนํ น อฺุปปาทสฺสสามิ, ยาตฺรา จ เม ภวิสฺสติ, อนวชฺชตา จ ผาสฺวิหาโร จา”ติ.

ยโต โข พุราหฺมณ ภิกฺขุ โภชเน มตฺตณฺณ โหติ, ตเมเนํ ตถาคโต อุตฺตริ วิเนติ “เอหิ ตวํ ภิกฺขุ ชาคริเย อนฺุยฺตฺโต วิหฺราหิ, ทิวสํ จงฺกเมเน นิสชฺชาย อวารณฺิเยหิ ฌมฺเมหิ จิตฺตํ ปฺริโสเธหิ, รตฺติยา ปจฺมํ ยามํ จงฺกเมเน นิสชฺชาย อวารณฺิเยหิ ฌมฺเมหิ จิตฺตํ ปฺริโสเธหิ, รตฺติยา มชฺมิมํ ยามํ ทกฺขิณฺน ปสฺเสน สีหเสยฺยํ กปฺเปยฺยาสิ, ปาทะ ปาทํ อจฺจาธาเย สโต สมฺปชฺาโน อฺุฏฺฐานสณฺณํ มนฺลิกฺตวา, รตฺติยา ปจฺฉิมํ ยามํ ปจฺจฺฐาย จงฺกเมเน นิสชฺชาย อวารณฺิเยหิ ฌมฺเมหิ จิตฺตํ ปฺริโสเธหิ”ติ.

ยโต โข พุราหฺมณ ภิกฺขุ ชาคริเย อนฺุยฺตฺโต โหติ, ตเมเนํ ตถาคโต อุตฺตริ วิเนติ “เอหิ ตวํ ภิกฺขุ สติสมฺปชฺณเณน สมนฺุณาคโต โหติ, อภิกฺกนฺเต ปฏฺิกกนฺเต สมฺปชฺานการี, อาโลกิตะ วิโลกิตะ สมฺปชฺานการี, สมิณฺุชิตะ ปสฺาริตะ สมฺปชฺานการี, สงฺฆาฏฺิพตฺตจิวฺรธารเณ สมฺปชฺานการี, อสิเต ปิตะ ฆายิตะ สายิตะ สมฺปชฺานการี, อจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชฺานการี, คเต จิตะ นิสินฺุเน สุตฺเต ชาคริตะ ภาสิตะ ตฺุณฺุทฺทิภาเว สมฺปชฺานการี”ติ.

ยโต โข พุราหมณ ภิกขุ สติสมฺปชฌเณน สมฺนาคโต โหติ, ตเมณํ ตถาคโต อุตฺตริ วิเนติ “เอहि ตวํ ภิกขุ วิวิตฺตํ เสนาสนํ ภาชาติ, อรณฺโณ รุกฺขมฺมูลํ ปพฺพตํ กนฺทํ คิริคฺคหํ สุสานํ วณฺปตฺถํ อพฺโฌกาสํ ปลาลปฺปฺพชฺช”ติ.

โส วิวิตฺตํ เสนาสนํ ภาชติ อรณฺโณ รุกฺขมฺมูลํ ปพฺพตํ กนฺทํ คิริคฺคหํ สุสานํ วณฺปตฺถํ อพฺโฌกาสํ ปลาลปฺปฺพชฺช. โส ปจฺฉาภตฺตํ ปิณฺฑปาทปฏิกฺกนฺโต นิสีหติ ปลลฺงกํ อากฺขิตฺวา อุชฺฐํ กายํ ปณฺิธาย ปริมุขํ สตี อฺปฺภุจฺเปตฺวา, โส อภิชฺฌํ โลเก ปหาย วิคตฺวาภิชฺฌเณน เจตฺสา วิหฺรติ อภิชฺฌาย จิตฺตํ ปริโสเธติ, พฺยาปาทปฺโทสํ ปหาย อพฺยาปฺนฺนจิตฺโต วิหฺรติ สพฺพปาณฺญตฺหิตานุกมฺปี, พฺยาปาทปฺโทสา จิตฺตํ ปริโสเธติ, ถินมิทฺธํ ปหาย วิคตฺถินมิทฺธํ วิหฺรติ อาโลกสฺสณฺิ สโต สมฺปชาโน, ถินมิทฺธา จิตฺตํ ปริโสเธติ, อฺทฺธจฺจกุกฺกจฺจํ ปหาย อฺนฺุทฺธโต วิหฺรติ อชฺฌตฺตํ วุปฺสนฺุตฺจิตฺโต, อฺทฺธจฺจกุกฺกจฺจา จิตฺตํ ปริโสเธติ, วิจิกฺกจฺจํ ปหาย ติณฺณฺวิจิกฺกจฺจํ วิหฺรติ อกถฺกถฺ กุสฺเสสุ ธมฺเมสุ, วิจิกฺกจฺจาย จิตฺตํ ปริโสเธติ.

(ม.อ. ๑๔/๗๕ คณฺกโมคคัลลานสฺสูตฺร)

สํกกา พฺรหฺมณฺเณ อิมํสสํมิปิ ธมฺมะวินฺเยะ ตูก่อนพราหมณ์ การศึกษาฝึกหัดโดยลำดับ
อะนุปฺพพะสิกฺขา อะนุปฺพพะกิริยา การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ
อะนุปฺพพะปะฏิปะทา ปญฺญาเปตฺุง, ในธรรมวินัยแม้นี้ อันเราสามารถบัญญัติได้,

เสยยะถาปิ พฺรหฺมณฺเณ, ตูก่อนพราหมณ์ อุปมาเหมือนว่า,
ทุกฺโข อัสสํทมฺมะโก ภัทฺทัง อัสสาชานียํ ละภิตฺวา, คนฝึกม้าผู้ชำนาญ ได้ม้าอาชาไนยตัวงามแล้ว,
ปะฐฺฐะเมเนวะ มุขาทาเน การะณํ กาทฺเรติ, ลำดับแรกที่เดียว ย่อมฝึกให้คุ้นกับการบังคับในบังเหียน,
อะถะ อุตฺตริง การะณํ กาทฺเรติ, ถัดจากนั้น ย่อมฝึกให้คุ้นยิ่งขึ้นไป,



เอวะเมวะ โข พฺรหฺมณฺเณ, ตูก่อนพราหมณ์ ฉะนั้นเหมือนกันแล,
ตถาคะโต ปุริสํทมฺมัง ละภิตฺวา, ตถาคตได้บุรุษที่ควรฝึกแล้ว,
ปะฐฺฐะมํ เอวัง วิเนติ, ลำดับแรก ย่อมแนะนำอย่างนี้,
อิติ, ดังนี้ว่า,
เอहि ตํวํ ภิกขุ, ตูก่อนภิกษุ เธอจงมาเถิด,
สีละวา โหติ, จงเป็นผู้มีศีล,

ปาติโมกขะสังวะระสังวุโต วิหะราหิ, จงสำรวจด้วยการสำรวจในปาติโมกข์อยู่,
อาจารย์โคจะระสัมปันโน, ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร,
อะณุมัตเตสุ วัชเชสุ ภายะทัสสาวิ, มีปกติเห็นภัยในโทษทั้งหลาย แม้มีประมาณเล็กน้อย,
สะมาทายะ ลิกขัสสุ ลิกขาปะเทสุ, จงสมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย,

๒

ยะโต โข ภัร่าห์มะณะ, ดูก่อนพราหมณ์ ในกาลใดแล,
ภิกขุ สีละวา โหติ, ภิกษุเป็นผู้มีศีล,
ปาติโมกขะสังวะระสังวุโต วิหะระหิ, สำรวมด้วยการสำรวจในปาติโมกข์อยู่,
อาจารย์โคจะระสัมปันโน, ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร,
อะณุมัตเตสุ วัชเชสุ ภายะทัสสาวิ, มีปกติเห็นภัยในโทษทั้งหลาย แม้มีประมาณเล็กน้อย,

สะมาทายะ ลิกขะติ ลิกขาปะเทสุ, สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย,
ตะเมนัง ตะถาคะโต อุตตะริง วิเนติ, ตถาคตย่อมนแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไป,
อิติ, ดังนี้ว่า,
เอहि ตัง วิง ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุ เธอจงมาเถิด,
อินทริเยสุ คุตตะทวาโร โหติ, เธอจงเป็นผู้มีทวารอันคุ้มครองแล้วในอินทรีย์
ทั้งหลาย,
จักขุณา รูปัง ทิสฺวา, เห็นรูปด้วยตาแล้ว,
มา นิमितตคคาคี โหติ, จงอย่ายึดถือในนิमित,
มา อะนุพยัญญุชานคคาคี, อย่ายึดถือในอนุพยัญญุชนะ,
ยัตถวาธิกะระณะเมนัง จักขุนทริยัง เพราะเหตุว่า เมื่อเธอไม่สำรวจจักขุนทรีย์นั้นอยู่,
อะสังวุตัง วิหะรันตัง,

อะภิขณาโทมนัสสา ปาปะกา อะกุสะลา
ธัมมา อันวาสสะเวยยุง,
บาปอกุศลธรรมทั้งหลาย คืออภิขณาและโทมนัส
พึงเกิดขึ้นบ่อยๆ,

ตัสสะ สังวะรายะ ปะฏิปัชชาหิ,
ธะจงปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุนทรีย์นั้น,
ธักขาหิ จักขุนทรีย์ยัง, จงรักษาจักขุนทรีย์,

จักขุนทรีย์เย สังวะรัง อาปัชชาหิ
โสเตนะ สัททัง สุตฺวา...,
จงเข้าถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์,
ได้ยินเสียงด้วยหูแล้ว...,

ฆาเนนะ คันธัง ฆายิตฺวา...,
ดมกลิ่นด้วยจมูกแล้ว...,

ชีว์หายะ ระสัง สายิตฺวา...,
ลิ้มรสด้วยลิ้นแล้ว...,

กาเยนะ โผฏฐัพพัง ผุสิตฺวา...,
ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกายแล้ว...,

มะนะสา ธัมมัง วิญญายะ,
รู้แจ้งธรรมด้วยใจแล้ว,

มา นิमितตคคาหิ โหหิ,
จงอย่ายึดถือในนิमित,

มา อะนุพยัญชนะนคคาหิ, อย่ายึดถือในอนุพยัญชนะ,

ยัตถวาธิกะระณะเมนัง มะนินทริยัง,
อะสังวุตัง วิหะรันตัง,
เพราะเหตุว่า เมื่อเธอไม่สำรวมมโนทริย์นั้นอยู่,
อะสังวุตัง วิหะรันตัง,

อะภิขณาโทมนัสสา ปาปะกา อะกุสะลา
ธัมมา อันวาสสะเวยยุง,
บาปอกุศลธรรมทั้งหลาย คืออภิขณาและโทมนัส
พึงเกิดขึ้นบ่อยๆ,

ตัสสะ สังวะรายะ ปะฏิปัชชาหิ,
ธะจงปฏิบัติเพื่อสำรวมมโนทริย์นั้น,
ธักขาหิ มะนินทริยัง, จงรักษามโนทริย์,

มะนินทริเย สังวะรัง อาปัชชาหิ,
จงเข้าถึงความสำรวมในมโนทริย์,

ยะโต โข พรัหมณะ, ดูก่อนพรหมณ์ ในกาลใดแล,
 ภิกขุ อินทริเยสุ คุตตะทวารโ ทติ, ภิกขุเป็นผู้มีทวารอันคุ้มครองแล้วในอินทริย์ทั้งหลาย,
 ตะเมนัง ตะถาคะโต อุตตะริง วิเนติ, ตถาคตย่อมนำเธอให้ยิ่งขึ้นไป,
 อิติ, ดังนี้ว่า,
 เอहि ต์วัง ภิกขุ, ดูก่อนภิกขุ เธอจงมาเถิด,
 โภชะเน มัตตัญญูญ โหหิ, เธอจงเป็นผู้มีปัญญารู้ประมาณในโภชนะ,
 ปะภูสังขา โยนิโส อหารัง อหาเรยยาสิ, พึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร,
 เนวะ ท்வายะ, ไม่ใช่เพื่อเล่น,
 นะ มะทายะ, ไม่ใช่เพื่อมัวเมา,
 นะ มัณทะนายะ, ไม่ใช่เพื่อประดับ,

นะ วิภูสะนายะ, ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง,
 ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิตียา, แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้เท่านั้น,
 ยาปะนายะ, เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้,
 วิหิงสุปะระติยา, เพื่อกำจัดความเบียดเบียน,
 พรัหมะจะรียานุกะหายะ, เพื่ออนุเคราะห์การประพาสพรหมจรรย์,
 อิติ, ฉันทด้วยความคิดว่า,
 อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูหังขามิ, ด้วยประการดังนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าด้วย,
 นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ, จักไม่ทำเวทนาใหม่เกิดขึ้นด้วย,
 ยาทัรธา จะ เม ภาะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ความดำเนินไปแห่งกายด้วย ความไม่มีโทษด้วย
 ผาสุวิหาโร จะ, ความอยู่ผาสุกด้วย จักมีแก่เรา,

ยะโต โข พรัหมณะ, **ดูก่อนพราหมณ์** ในกาลใดแล,
 ภิกขุ โภชนะเน มัตตัญญู โหติ, **ภิกษุเป็นผู้มีปัญญารู้ประมาณในโภชนะ,**
 ตะเมนัง ตะถาคะโต อุตตะริง วิเนติ, **ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไป,**
 อิติ, **ดังนั้น,**
 เอहि ต்வัง ภิกขุ, **ดูก่อนภิกษุ เธอจงมาเถิด,**
 ชาคะริยง อะนุยุตโต วิหะราหิ, **จงเป็นผู้ประกอบเนืองๆ ซึ่งธรรมเครื่องตื่นอยู่เถิด,**

ทิวะสัง จังกะเมนะ นิสัชชายะ อาวะระณียะ **ตลอดทั้งวัน เธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลาย**
ธัมเมหิ จิตตัง ปะริโสเธหิ, **ที่เป็นเครื่องขวางกั้น ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง,**

รัตติยา ปะฐะมัง ยามัง, จังกะเมนะ นิสัชชายะ **ตลอดปฐมยามแห่งราตรี, จงชำระจิตให้บริสุทธิ์**
อาวะระณียะ **ธัมเมหิ จิตตัง ปะริโสเธหิ,** **จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขวางกั้น ด้วยการ**
จงกรม ด้วยการนั่ง,

รัตติยา มัชฌิมัง ยามัง, **ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี,**
ทักขิณนะ ปัสเสนะ สีหะเสยยัง กัปปะยาสิ, **จงสำเร็จการนอนดุจราชสีห์ โดยข้างเบื้องขวา,**
ปาเท ปาทัง อัจจาธายะ, **ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า,**
สะโต สัมปะชาโน, **มีสติ มีสัมปชัญญะ,**
อุฏฐานะสัณญัง มะนะสิกัตวา, **กระทำไว้ในใจ ซึ่งเครื่องหมายพร้อมลุกขึ้น,**

รัตติยา ปัจฉิมัง ยามัง, ปัจจุฏฐายะ **ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี, จงลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์**
จังกะเมนะ นิสัชชายะ อาวะระณียะ **ธัมเมหิ จิตตัง** **จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขวางกั้น**
ปะริโสเธหิ, **ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง,**

ยะโต โข พรัหมณะ, **ดูก่อนพราหมณ์ ในกาลใดแล,**
 ภิกขุ ชาคะริยัง อะนุยุตโต โหติ, **ภิกษุเป็นผู้ประกอบเนืองๆ ซึ่งธรรมเครื่องตื่น,**
 ตะเมนัง ตะถาคะโต อุตตะริง วิเนติ, **ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไป,**
 อิติ, **ตั้งนี้ว่า,**
 เอहि ตวััง ภิกขุ, **ดูก่อนภิกษุ เธอจงมาเถิด,**
 สติสัมปะชัญญะ สะมันนาคะโต โหติ, **เธอจงเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ,**
 อะภิกกันเต ปะภิกกันเต สัมปะชานะการี, **มีปกติกระทำสัมปชัญญะในการก้าวไป ในการถอยกลับ,**
 อาโลกิตะ วิโลกิตะ สัมปะชานะการี, **มีปกติกระทำสัมปชัญญะ ในการแลดู ในการเหลียวดู,**
 สะมิญชิตะ ปะสาริตะ สัมปะชานะการี, **มีปกติกระทำสัมปชัญญะในการคู้เข้า ในการเหยียดออก,**

สังฆาฏิปัตตะจีวะระธาระณะ สัมปะชานะการี, **มีปกติกระทำสัมปชัญญะการครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร,**
อะสิเต ปีเต ขายิตะ สายิตะ สัมปะชานะการี, **มีปกติกระทำสัมปชัญญะ ในการฉัน ในการดื่ม**
ในการเคี้ยว ในการลิ้ม,
อุจจาระปัสสาวะกัมเม สัมปะชานะการี, **มีปกติกระทำสัมปชัญญะ การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ,**
คะเต ฐิตะ นิสินเน สุตเต ชาคะริเต ภาสิเต **มีปกติกระทำสัมปชัญญะในการเดิน ในการยืน ในการนั่ง**
ตุณ्हีภาเว สัมปะชานะการี, **ในการนอน ในการตื่น ในการพูด และในการนิ่ง,**

ยะโต โข พรัหมณะ, **ดูก่อนพราหมณ์ ในกาลใดแล,**
 ภิกขุ สะติสัมปะชัญญะ สะมันนาคะโต โหติ, **ภิกษุเป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ,**

ตะเมนัง ตะถาคะโต อุตตะริง วิเนติ, ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไป,
อิติ, ดังนี้ว่า,
เอहि ตั้วัง ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุ เธอจงมาเถิด,
วิวิตตัง เสนาसनัง ภาชะติ, เธอจงเสพเสนาสนะอันเจียบสังัด,
อะรัญญัง, คือป่า,
รุกขะมุลลัง, โคนไม้,
ปัพพะตัง, ภูเขา,
กันทะรัง, ซอกเขา,
คิริคุหัง, ถ้ำ,
สุสานัง, ป่าช้า,
วะนะปัตถัง, ป่าช้า,
อัพโภกาสัง, ที่แจ้ง,

ปะลาละปุญชัง, ลอมฟาง,
โส วิวิตตัง เสนาसनัง ภาชะติ, ภิกษุนี้ย่อมเสพเสนาสนะอันเจียบสังัด,
อะรัญญัง, คือป่า,
รุกขะมุลลัง, โคนไม้,
ปัพพะตัง, ภูเขา,
กันทะรัง, ซอกเขา,
คิริคุหัง, ถ้ำ,
สุสานัง, ป่าช้า,
วะนะปัตถัง, ป่าช้า,
อัพโภกาสัง, ที่แจ้ง,
ปะลาละปุญชัง, ลอมฟาง,
โส ปัจฉาภัตตัง ปิณฑะปาตะปะฏิกกันโต, ในเวลาภายหลังภัตร ภิกษุนี้กลับจากบิณฑบาตแล้ว,

นีสีหะติ ปัลลังกัง อาภุชิต์วา, นั้งคู้บัลลังก์,
อุซุง กายัง ปะณิธายะ, ตั้งกายให้ตรง,
ปะริมุซัง สะติง อุปัฏฐะเปต์วา, ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า,
โส อะภิชณัง โลเก ปะหายะ, ภิกษุนี้แหละอภิชณาในโลก,
วิคะตาทิขณนะ เจตะสา วิหะระติ, มีจิตปราศจากอภิชณาอยู่,
อะภิชณายะ จิตตัง ปะริโสเธติ, ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชณา,
พียาปาหะปะโทสัง ปะหายะ, ละความมุงร้ายคือพยาบาท,
อะพียาปันนะจิตโต วิหะระติ, มีจิตไม่พยาบาทอยู่,
สัพพะปาณะภูตะหิตานุกัมปี, เป็นผู้อนุเคราะห์ประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์,
พียาปาหะปะโทสา จิตตัง ปะริโสเธติ, ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุงร้ายคือพยาบาท,
ถินะมิทัง ปะหายะ, ละถินะมิทธะ,
วิคะตะถินะมิทโธ วิหะระติ, เป็นผู้มิถินะมิทธะอันหมดไปแล้ว,

อาโลกะสัณญี, กำหนดหมายแสงสว่าง,
สะโต สัมปะชาโน, มีสติ มีสัมปชัญญะ,
ถินะมิทธา จิตตัง ปะริโสเธติ, ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถินะมิทธะ,
อุทธัจจะกุกกุจัจัง ปะหายะ, ละอุทธัจจะกุกกุจจะ,
อะนุทระโต วิหะระติ, เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่านอยู่,
อัชฌัตตัง วุปะสันตะจิตโต, มีจิตสงบในภายใน,
อุทธัจจะกุกกุจจา จิตตัง ปะริโสเธติ, ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจะกุกกุจจะ,
วิจิกิจฉัง ปะหายะ, ละวิจิกิจฉา,
ติณณะวิจิกิจโจ วิหะระติ, เป็นผู้มิถินะมิทธะอันข้ามได้แล้ว,
อะกะถังกะถี กุสะเลสุ ธัมเมสุ, ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลาย,
วิจิกิจฉายะ จิตตัง ปะริโสเธติ. ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา.

๔.๓ กายคตาสติ

กถํ ภาวิตา จ ภิกฺขเว กายคตา สติ กถํ พหุสีกตา มหปผลา โหติ มหานิสํสา,

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรณฺณคโต वा รุกฺขมूलคโต वा สุนฺณาคารคโต वा, นิสีหติ ปลลงกํ อากุชิตวา อุชฺฐํ กายํ ปณฺธาย ปริมุขํ สตี อุပ္ภุจเปตฺวา. โส สโตว อสฺสสตี, สโตว ปสฺสสตี, ทีฆํ वा อสฺสสนฺโต “ทีฆํ อสฺสสामी” ตี ปชานาตี, ทีฆํ वा ปสฺสสนฺโต “ทีฆํ ปสฺสสामी” ตี ปชานาตี, รสฺสํ वा อสฺสสนฺโต “รสฺสํ อสฺสสामी” ตี ปชานาตี, รสฺสํ वा ปสฺสสนฺโต “รสฺสํ ปสฺสสामी” ตี ปชานาตี, “สพฺพกายปฏฺฐิสฺสเวที อสฺสสิสฺสामी” ตี ลิกฺขตี, “สพฺพกายปฏฺฐิสฺสเวที ปสฺสสิสฺสामी” ตี ลิกฺขตี, “ปสฺสสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสामी” ตี ลิกฺขตี, “ปสฺสสมภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสामी” ตี ลิกฺขตี, ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา, เต ปหฺียนฺติ, เตสํ ปหฺานา อชฺมตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจฺติ สนฺนีสีหตี เอโกที โหติ สมาริยตี. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวตี. (๑)

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ คจฺจนฺโต वा “คจฺจामी” ตี ปชานาตี, จิตฺโต वा “จิตฺตมฺหี” ตี ปชานาตี, นิสินฺโน वा “นิสินฺโนมฺหี” ตี ปชานาตี, สยาโน वा “สยาโนมฺหี” ตี ปชานาตี, ยถา ยถา वा ปนฺสฺส กาโย ปณฺหิตโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาตี, ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา,

เต ปหฺียนฺติ, เตสํ ปหฺานา อชฺมตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจฺติ สนฺนีสีหตี เอโกที โหติ สมาริยตี, เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวตี. (๒)

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต ปฏฺฐิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ, อาโลกิตฺเต วิโลกิตฺเต สมฺปชานการี โหติ, สมินฺยชิตฺเต ปสฺสริเต สมฺปชานการี โหติ, สํฆาปฏิปตฺตจิวรรชารณฺเ สมฺปชานการี โหติ, อสิเต ปีเต ขายิตฺเต สายิตฺเต สมฺปชานการี โหติ, อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ, คเต จิตฺเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริตฺเต ภาสิตฺเต ตฺถนฺหิภาเว สมฺปชานการี โหติ, ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต ये เคหสิตา สรสงฺกปฺปา, เต ปหฺียนฺติ, เตสํ ปหฺานา อชฺมตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจฺติ สนฺนีสีหตี เอโกที โหติ สมาริยตี, เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวตี. (๓)

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตฺถกา, ตจฺปริญฺตํ ปุริํ นานปฺปการสฺส อสฺสจฺฉินฺโน ปจฺจเวกฺขตี, “อตฺถิ อิมสฺมี กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ, มํสํ นหารู อฏฺฐิ อฏฺฐิมินฺยํ วกฺกํ, หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหํ ปปฺผาสํ, อนฺตํ อนฺตคฺคณฺมํ อุทฺธิยํ กรีสํ, ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท, อสฺสวสา เขโฬ สิงฺฆาณิกา ลลิกา มุตฺตนฺ”ติ.

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อุภโตมุขา มฺุโตลี ปุรา นานาวิหิตสฺส ฐณฺณสฺส, เสยฺยถิทํ, สาลินฺนํ วิหินฺนํ มุคฺคานํ มาसानํ ติลานํ ตณฺฑุลานํ, ตเมนํ จกฺขุมา ปุริโส มฺุยจิตฺวา ปจฺจเวกฺเขยฺย “อิมํ สาลี อิมํ วิหี อิมํ มุคฺคา อิมํ

มาสา อิเม ตีลา อิเม ตณฺฑุลา”ติ, เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตถกา
ตจปริยนต์ ปุริ นานปฺปการสฺส อสุจฺโน ปจฺจเวกฺขติ, “อตฺถิ อิมสฺมี กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺดา ตโจ, มंसํ
นหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิลฺลํ วกฺกํ, หทยํ ยกนํ กิโหลมกํ ปิหํ ปปฺผาสํ, อนฺตํ อนฺตคฺคณฺ์ อุทฺธิยํ กรีสํ, ปิตตํ เสมฺหํ
ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท, อสฺสุ วสา เขโฬ สิขฺฆาณิกา ลลิกา มุตฺตนฺ”ติ, ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตานิโน
ปหิตตตสฺส วิหฺรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา, เต ปหฺียนฺติ, เตสํ ปหฺานา อชฺมตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติฏฺฐติ
สนฺนิสฺสีทติ เอโกทฺติ โหติ สมาริยติ, เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๔)

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตฺตํ ยถาปณฺิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ, “อตฺถิ อิมสฺมี กาเย
ปจฺจวธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ”ติ.

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺเตวาสิ วา คาวี วธิตฺวา, จตฺตุมหาปเถ วิสโส
ปฏฺิวิกฺขิตฺวา นิสินฺโน อสฺส, เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตฺตํ ยถาปณฺิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ,
“อตฺถิ อิมสฺมี กาเย ปจฺจวธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ”ติ, ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตานิโน
ปหิตตตสฺส วิหฺรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา, เต ปหฺียนฺติ, เตสํ ปหฺานา อชฺมตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติฏฺฐติ
สนฺนิสฺสีทติ เอโกทฺติ โหติ สมาริยติ, เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๕)

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรฺริํ สิวฺธิกาย, ฉทฺทิตํ เอกาหฺมตํ วา ทฺวิหฺมตํ วา ตีหฺมตํ

วา อุทฺธมาตกํ วินีลกํ วิปฺพพฺกชาตํ, โส อิมเมว กายํ อุปสฺสฺหริติ “อฺยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี
เอวํอนฺตีโต”ติ, ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตานิโน ปหิตตตสฺส วิหฺรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา, เต
ปหฺียนฺติ, เตสํ ปหฺานา อชฺมตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติฏฺฐติ สนฺนิสฺสีทติ เอโกทฺติ โหติ สมาริยติ, เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ
กายคตาสตี ภาเวติ. (๖)

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรฺริํ สิวฺธิกาย ฉทฺทิตํ, กาเกทฺติ วา ชชฺชมานํ กุลเลทฺติ วา
ชชฺชมานํ คิขฺเฆทฺติ วา ชชฺชมานํ กุลเลทฺติ วา ชชฺชมานํ สุวาเณทฺติ วา ชชฺชมานํ สิขฺคาเลทฺติ วา ชชฺชมานํ
วิวิเรทฺติ วา ปาณกฺขาเตทฺติ ชชฺชมานํ, โส อิมเมว กายํ อุปสฺสฺหริติ “อฺยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี
เอวํอนฺตีโต”ติ, ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๗)

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรฺริํ สิวฺธิกาย ฉทฺทิตํ, อฏฺฐิสงฺขลิกํ สมนฺสโลหิตํ นหารุ-
สมฺพนฺธํ, ฯเปฯ อฏฺฐิสงฺขลิกํ นิมฺมสฺโลหิตมกฺขิตํ นหารุสมฺพนฺธํ, ฯเปฯ อฏฺฐิสงฺขลิกํ อปคตมฺสโลหิตํ นหารุ-
สมฺพนฺธํ, ฯเปฯ อฏฺฐิกานิ อปคตหารุสมฺพนฺธานิ ทิสาวิตฺติสา วิกฺขิตฺตานิ, อลฺเบเนน หตฺถฏฺฐิกํ อลฺเบเนน
ปาทฏฺฐิกํ อลฺเบเนน ชงฺฆฏฺฐิกํ อลฺเบเนน อูรฺฏฺฐิกํ อลฺเบเนน กฏฺฐิกํ อลฺเบเนน ปิฏฺฐิกณฺฏฺกํ อลฺเบเนน ขนฺธฏฺฐิกํ
อลฺเบเนน คีวฏฺฐิกํ อลฺเบเนน หนฺกฏฺฐิกํ อลฺเบเนน ทนฺตฏฺฐิกํ อลฺเบเนน สีสกฺกฺกานํ, โส อิมเมว กายํ อุปสฺสฺหริติ
“อฺยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนฺตีโต”ติ, ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ
กายคตาสตี ภาเวติ. (๘-๑๑)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สริริํ สีวลิกาย ฉทฺชิตฺตํ, อฏฺฐิกานิ เสตานิ สงฺขวณฺณูปนิภาณิ
อฏฺฐิกานิ ปุณฺชกิตานิ เตโรวสฺสิกานิ, ฯเปฯ อฏฺฐิกานิ ปุตฺตีนิ จุณฺณกขาตานิ. โส อิมเมว กายํ อุปสํหริติ
“อวมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺตีโต”ติ, ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกขเว ภิกขุ
กายคตาสตี ภาเวติ. (๑๒-๑๔)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ วิวิจฺเจว กาเมหิ วิวิจฺจ อกฺุสเลหิ ธมฺเมหิ, สวิตกํ สวิจาร์ วิเวกํ ปิตฺตํ
ปจฺมํ ฆานํ อุปสมฺปชฺช วิหริติ, โส อิมเมว กายํ วิเวกเสน ปิตฺตํ อภิสนฺนเทติ ปริสนฺนเทติ ปริปุเรติ
ปริปฺพรติ, นาสฺส กิณฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส วิเวกเสน ปิตฺตํ อปฺมุญฺหํ โหติ... ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ
เอวมฺปิ ภิกขเว ภิกขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๑๕)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ วิตกฺกวิจาร์ณํ วูปสมฺมา ฯเปฯ ทุตฺติยํ ฆานํ อุปสมฺปชฺช วิหริติ, โส อิมเมว กายํ
สมาธิเสน ปิตฺตํ อภิสนฺนเทติ ปริสนฺนเทติ ปริปุเรติ ปริปฺพรติ, นาสฺส กิณฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส สมาธิเสน
ปิตฺตํ อปฺมุญฺหํ โหติ... ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกขเว ภิกขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๑๖)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ ปิตฺติยา จ วิราคา ฯเปฯ ตตฺติยํ ฆานํ อุปสมฺปชฺช วิหริติ, โส อิมเมว กายํ
นิปฺปิตฺติเกน สฺุเสน อภิสนฺนเทติ ปริสนฺนเทติ ปริปุเรติ ปริปฺพรติ, นาสฺส กิณฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส นิปฺปิตฺติเกน
สฺุเสน อปฺมุญฺหํ โหติ... ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกขเว ภิกขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๑๗)

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ สุขสฺส จ ปหานา ฯเปฯ จตฺตํ ฆานํ อุปสมฺปชฺช วิหริติ, โส อิมเมว กายํ
ปริสฺสุทฺเธน เจตสา ปรีโยทาเตน ผริตฺวา นิสินฺโน โหติ, นาสฺส กิณฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส ปริสฺสุทฺเธน เจตสา
ปรีโยทาเตน อปฺมุญฺหํ โหติ... ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหริโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา
เต ปหียนฺติ, เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติญฺจติ สนฺนีสีหติ เอโกทิ โหติ สมาริยติ, เอวมฺปิ ภิกขเว ภิกขุ
กายคตาสตี ภาเวติ. (๑๘)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔-๕ กายคตาสตีสสูตร)

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขเว กายะคะตา สะติ กะถัง ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สติที่เป็นไปในกาย
พะหุสีกะตา, อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร,
มะหฺปพะลา โหติ มะหานิสังสา, จึงเป็นสิ่งที่มีความ มีอานิสงส์มาก,

อิระ ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้,

อะรัญญะคะโต วา, ไปสู่ป่าก็ดี,

รุกขะมุละคะโต วา, ไปสู่โคนไม้ก็ดี,

สุญญาการะคะโต วา, ไปสู่ที่ว่างจากเรือนก็ดี,

นิสีทะติ ปัลลังกัง อาภุชิต์วา, นั่งคู้บัลลังก์,

อุชุง กายัง ปะณิธายะ, ตั้งกายให้ตรง,

ปะริมุขัง สะติง อุปัฏฐะเปต์วา, ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า,

โส สะโตวะ อะสสะสะติ, 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 อัสสะสันโต “รัสสัง อัสสะสามิ”ติ ปะชานาติ, เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”,

รัสสัง วา ปัสสะสันโต “รัสสัง ปัสสะสามิ”ติ ปะชานาติ, เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”,

“สัพพะกายะปะฏิสังเวที อัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราจักกำหนดรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า”,
 “สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราจักกำหนดรู้กายทั้งปวง หายใจออก”,

“ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสนะลิสสามิ”ติ ย่อมศึกษาว่า “เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า”,
ลิกขะติ,

“ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะลิสสามิ”ติ ย่อมศึกษาว่า “เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก”,
ลิกขะติ,

ตัสสะ เอวัง อปัปะมัตตัสสะ อาตาปิโน เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส
ปะหิตตตัสสะ วิหะระโต, มีตนส่งไปแล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะลิตา สะระสังกัปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลายเหล่าใด อันอาศัยเรื้อน,
เต ปะหิยังนติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมถูกละได้,
เตสัง ปะหานา, เพราะการละความดำริทั้งหลายเหล่านั้น,

อัมมัตตะเมวะะ จิตตัง สันติภูฐะติ สันนิสีทะติ, จิตอันเป็นไปภายในตนนั้นเท่านั้น ย่อมตั้งมั่น
ย่อมดำรงคงที่,

เอโกทิ โหติ สะมาธิยะติ, เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ย่อมตั้งมั่นอย่างดี,

เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กายะคะตาสะติง ภาเวติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างที่กล่าวมานี้
ภิกษุก็ชื่อว่าทำกายคตาสติให้เกิดขึ้น,

๒

ปุณะ จะปะรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ คัจฉันโต วา “คัจฉามิ”ติ ปะชานาติ, ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน”,

ฐิตโต วา “ฐิตโถมิ”ติ ปะชานาติ, เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน”,

นิสินโน วา “นินสินโนมิ”ติ ปะชานาติ, เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”,

สะยาโน วา “สะยาโนर्मหี”ติ ปะชานาติ, เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”,
ยะถา ยะถา วา ปะนัสสะ กาโย ปะณิหิตो โหติ, หรือว่า กายของเธอตั้งอยู่โดยอาการใดๆ,
ตะถา ตะถา นัง ปะชานาติ, เธอก็รู้ชัดกายนั้นโดยอาการนั้นๆ,

ตัสสะ เอวัง อัมปะมัตตัสสะ อาตานิโน เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส
ปะหิตัตตัสสะ วิหะระโต, มีตนส่งไปแล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะสิตา สะระสังกัปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลายเหล่าใด อันอาศัยเรื้อน,
เต ปะหิยันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมถูกละได้,
เตสัง ปะหานา, เพราะการละความดำริทั้งหลายเหล่านั้น,

อัมมัตตะเมวะะ จิตตัง สันติภูฐะติ สันนิสีหะติ, จิตอันเป็นไปภายในตนนั้นเท่านั้น ย่อมตั้งมั่น
ย่อมดำรงคงที่,

เอโกทิ โหติ สะมาธิยะติ, เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ย่อมตั้งมั่นอย่างดี,
เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กายะคะตาสะติง ภาเวติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างที่กล่าวมานี้ ภิกษุก็ชื่อว่า
ทำกายาคตาสติให้เกิดขึ้น,

๓

ปุณะ จะปะรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,
ภิกขุ อะภิกกันเต ปะฎีกกันเต สัมปะชานะการี โหติ, ภิกษุเป็นผู้มีปกติกระทำสัมปชัญญะในการก้าวไป
ในการถอยกลับ,

อาโลกิเต วิโลกิเต สัมปะชานะการี โหติ, เป็นผู้ที่มีปกติกระทำสัมปชัญญะในการแลดู
ในการเหลียวดู,

สะมิญชิตะ ปะสาริตะ สัมปะชานะการี โหติ, เป็นผู้ที่มีปกติกระทำสัมปชัญญะในการคู้เข้า
ในการเหยียดออก,

สังฆาฏิปัตตะจีวระธรรณะณ สัมปะชานะการี โหติ, เป็นผู้ที่มีปกติกระทำสัมปชัญญะการครองสังฆาฏิ
 บาตรและจีวร,
 อะสีเต ปีเต ขายีเต สายีเต สัมปะชานะการี โหติ, เป็นผู้ที่มีปกติกระทำสัมปชัญญะในการฉัน ในการตี๋ม
 ในการเคี้ยว ในการลิ้ม,
 อัจจาระปัสสาวะกัมเม สัมปะชานะการี โหติ, เป็นผู้ที่มีปกติกระทำสัมปชัญญะการถ่ายอุจจาระและ
 ปัสสาวะ,
 คะเต ฐีเต นิสินเน สุตเต ชาคะริเต ภาสีเต เป็นผู้ที่มีปกติกระทำสัมปชัญญะในการเดิน ในการยืน
 ตุณ्हีภาเว สัมปะชานะการี โหติ, ในการนั่ง ในการนอน ในการตื่น ในการพูด
 และในการนิ่ง,
 ตัสสะ เอวัง อัมปะมัตตัสสะ อาตานิโน เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส มีตน
 ปะหิตตัตตัสสะ วิหะระโต, ส่งไปแล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะลิตา สาระสังกัปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลายเหล่าใด อันอาศัยเรือน,
 เต ปะหิยันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมถูกละได้,
 เตสัง ปะหานา, เพราะการละความดำริทั้งหลายเหล่านั้น,
 อัชฌัตตะเมวะ จิตตัง สันติภูฏะติ สันนิสีทะติ, จิตอันเป็นไปภายในตนนั้นเท่านั้น ย่อมตั้งมั่น
 ย่อมดำรงคงที่,
 เอโกทิ โหติ สะมาธิยะติ, เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ย่อมตั้งมั่นอย่างดี,
 เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กายะคะตาสติง ภาเวติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างที่กล่าวมานี้ ภิกษุก็ชื่อว่า
 ทำกายคตาสติให้เกิดขึ้น,

ปุณฺะ จะปะรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ อิมะเมวะ กายัง อุทธัง ปาทะตะลา ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้นั้นเทียว เบื้องบนตั้งแต่ฝ่าเท้า
 อะโธ เกสะมัตถะกา, ตะจะปะริยันตัง ปุรัง ขึ้นไป เบื้องล่างตั้งแต่ปลายผมลงมา, อันมีหนังหุ้มอยู่
 นานํปปะการัสสะ อะสุจิโน ปัจจะเวกขะติ, โดยรอบ เต็มด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดประการต่างๆ,

อิติ, ดังนี้ว่า,

อตฺถิ อิมัสฺมิง กายะ, สิ่งเหล่านี้มีอยู่ในกายนี้,

เกสา, ผมทั้งหลาย,

โลมา, ขนทั้งหลาย,
 นะขา, เล็บทั้งหลาย,
 ทันตา, ฟันทั้งหลาย,
 ตะโจ, หนัง,
 มังสํ, เนื้อ,
 นะหารู, เอ็นทั้งหลาย,
 อัญฺฐิ, กระดูก,
 อัญฺฐิมิณฺฑุชัง, เยื่อในกระดูก,
 วักกัณฺฑ, ไต,
 หะทะยัง, หัวใจ,
 ยะกะนัง, ตับ,
 กิโลมะกัณฺฑ, พังผืด,

ปีหะกัง, ม้าม,
ปีปผาสัง, ปอด,
อันตัง, ไส้ใหญ่,
อันตะคุดัง, ไส้เล็ก,
อุทะริยัง, อาหารใหม่,
กะรีสัง, อาหารเก่า,
ปีตตัง, ดี,
เสมหัง, เสลด,
ปุพโพ, หนอง,
โลหิตัง, เลือด,
เสโท, เหงื่อ,
เมโท, ไขมัน,

อัสนุ, น้ำตา,
วะสา, เพลวมัน,
เขโพ, น้ำลาย,
สิงฆาณิกา, น้ำมูก,
ละติกา, ไขข้อ,
มุตตัง, มูตร,

เสยยะถาปี ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อุปมาเหมือนว่า,
อุกะโตมุขา มูโตลี ปุรา นานาวิหิตัสสะ ัญญัญสสะ, ภูเขาที่มีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยัญญพิชชนิดต่างๆ,

เสยยะถิทัง, สาสินัง วิหีนัง มุคคานัง มาसानัง ได้แก่, ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง
ติลานัง ตัณฑุลานัง, เมล็ดงา ข้าวสาร,

ตะเมนั่ง จักขุมา ปุริโส มุญจितฺวา ปัจจะเวกเขยยะ, คนมีตาดีเปิดตูกุนั้นออกแล้ว ฟังพิจารณาเห็น,

อิติ, ดังนี้ว่า,

อิเม สาลี, เหล่านี้เป็นข้าวสาลี

อิเม วิหิ, เหล่านี้เป็นข้าวเปลือก

อิเม มุคคา, เหล่านี้เป็นถั่วเขียว,

อิเม มาสา, เหล่านี้เป็นถั่วเหลือง,

อิเม ทิลา, เหล่านี้เป็นงา,

อิเม ตัณฑุลา, เหล่านี้เป็นข้าวสาร,

เอวะเมวะ โข ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้นเหมือนกันแล,

ภิกขุ อิมะเมวะ กายัง อุทรัง ปาทะตะลา อะโร ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้นั้นเทียว เบื้องบนตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไป
เกสมัตตะกา, ตะจะปะริยันตัง ปูรัง นานัปปะการัสสะ เบื้องล่างตั้งแต่ปลายผมลงมา, อันมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ
อะสุจิโน ปัจจะเวกชะติ, เต็มด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดประการต่างๆ,

อิติ, ดังนี้ว่า,

อตฺถิ อิมัสมิง กายะ, สิ่งเหล่านี้มีอยู่ในกายนี้,

เกสา, ผมทั้งหลาย,

โลมา, ขนทั้งหลาย,

นะขา, เล็บทั้งหลาย,

ทันตา, ฟันทั้งหลาย,

ตะโจ, หนัง,

มังสัง, เนื้อ,

นหารู, เอ็นทั้งหลาย,
อฏฐิ, กระจุก,
อฏฐิมิณูซัง, เยื่อในกระจุก,
วิกัง, ไต,
หะทะยัง, หัวใจ,
ยะกะนัง, ตับ,
กิโลมะกัง, ฟังผืด,
ปีหะกัง, ม้าม,
ปโปผาสัง, ปอด,
อันตัง, ไส้ใหญ่,
อันตะคุณัง, ไส้ย่อย,
อุทะริยัง, อาหารใหม่,

กะรีสัง, อาหารเก่า,
ปีตตัง, ดี,
เสมหัง, เสลด,
บุพโพ, หนอง,
โลหิตตัง, เลือด,
เสโท, เหงื่อ,
เมโท, มันชั้น,
อัสสุ, น้ำตา,
วะสา, เปลวมัน,
เชโพ, น้ำลาย,
สิงฆาณิกา, น้ำมูก,
ละสิกา, ไขข้อ,

มุตตัง, มุตร,

ตัสสะ เอวัง อัมปะมัตตัสสะ อาตานิโน เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส
ปะหิตตตัสสะ วิหะระโต, มีตนส่งไปแล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะลิตา สาระสังกัปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลายเหล่าใด อันอาศัยเรือน,

เต ปะหิยันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมถูกละได้,

เตสัง ปะหานา, เพราะการละความดำริทั้งหลายเหล่านั้น,

อัมมัตตะเมวะ จิตตัง สันติภูชะติ สันนิสีหะติ, จิตอันเป็นไปภายในตนนั้นเท่านั้น ย่อมตั้งมั่น
ย่อมดำรงคงที่,

เอโกทิ โหติ สะมาธิยะติ, เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ย่อมตั้งมั่นอย่างดี,

เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กายะคะตาสะติง ภาเวติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างที่กล่าวมานี้
ภิกษุก็เชื่อว่าทำกายคตาสติให้เกิดขึ้น,

๕

ปุณะ จะปะรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ อิมะเมวะ กายัง ยะถาฐิตัง ยะถาปะณิหิตัง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้แน่นอนเทียว ตามที่ตั้งอยู่
ธาตุโส ปัจจะเวกชะติ, ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุ,

อิติ, ดังนี้ว่า,

อตฺถิ อิมัสมิง กายะ ปะฐะวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้,
วาโยธาตุ,

เสยยะถาปิ ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อุปมาเหมือนว่า,

ทักษ์ โศฆาตะโก วา โศฆาตะกันเตวาสี วา
คาวิง ะริตฺวา,

คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าโคแล้ว,

จะตุมะหาปะเถ วิละโส ปะฏิวิภะชิตฺวา
นิสินโน อัสสะ,

แบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ แล้วนั่งอยู่ที่หนทางใหญ่
สี่แพร่ง,

เอวะเมวะ โข ภิกขะเว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้นเหมือนกันแล,

ภิกขุ อิมะเมวะ กายัง ยะถาฐิตัง
ยะถาปะณิหิตัง ธาตุโส ปัจจะเวกชะติ,

ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้นั่นเทียว ตามที่ตั้งอยู่
ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุ,

อิติ, ดังนี้ว่า,

อตฺถิ อิมัสมิง กายะ ปะฐะวีธาตุ
อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ,

ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้,

ตัสสะ เอวัง อัมปะมัตตัสสะ อาตาปิโน
ปะหิตตตัสสะ วิหะระโต,

เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส
มีตนส่งไปแล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะสิตา สะระสังกัปปา,

ความดำริที่สับสนทั้งหลายเหล่าใด อันอาศัยเรือน,

เต ปะหิยันติ,

ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมถูกละได้,

เตสัง ปะหานา,

เพราะการละความดำริทั้งหลายเหล่านั้น,

อชฌัตตะเมวะ จิตตัง สันติภูชะติ สันนีสีหะติ,

จิตอันเป็นไปภายในตนนั้นเท่านั้น ย่อมตั้งมั่น
ย่อมดำรงคงที่,

เอโกทิ โหติ สะมาธิยะติ,

เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ย่อมตั้งมั่นอย่างดี,

เอวัมปิ ภิกขเว ภิกขุ กายะคะตาสะตัง ภาเวติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างที่กล่าวมานี้
ภิกษุก็เชื่อว่าทำกายคตาสติให้เกิดขึ้น,

๖

ปุณะ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,
ภิกขุ เสยยะถาปิ อูปมาเหมื่อนว่า
ปัสเสยยะ สะร็รัง สีวะถิกายะ ฉัทตัง, ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,
เอกาหะมะตัง วา, ซึ่งตายแล้ว ๑ วันก็ตาม,
ทวิหะมะตัง วา, ตายแล้ว ๒ วันก็ตาม,
ตีหะมะตัง วา, ตายแล้ว ๓ วันก็ตาม,
อุทฐมาตะกัง, เป็นศพขึ้นอืด,
วินีละกัง, สีสีเขียวคล้ำ,

วิปุพพะกะชาตัง, มีน้ำเหลืองแฉิม,
โส อิมะเมวะ กายัง อูปะสังหะระติ, เธอยอมนำกายนี้มันเหี่ยว เข้าไปเปรียบเทียบ,
อิติ, ดังนี้ว่า,
อะยัมปิ โข กาโย, แม้กายนี้แล,
เอวังธัมโม, ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา,
เอวังภาวี, มีลักษณะอย่างนี้,
เอวังอะนะตีโต, ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้,
ตัสสะ เอวัง อัมปะมัตตัสสะ อาตาปิโน เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเพากิเลส
ปะหิตตตัสสะ วิหะระโต, มีตนส่งไปแล้วอยู่อย่างนี้,
เย เคหะลิตา สะระสังกัปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลายเหล่าใด อันอาศัยเรือน,
เต ปะหิยันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมถูกละได้,

เตสัง ปะหามา, เพราะการละความดำริทั้งหลายเหล่านั้น,
อัมตตะมะวะ จิตตัง สันติภูฐะติ สันนิสีทะติ, จิตอันเป็นไปภายในตนนั้นเท่านั้น ย่อมตั้งมั่น
ย่อมดำรงคงที่,
เอโกทิ โหติ สะมาธิยะติ, เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ย่อมตั้งมั่นอย่างดี,
เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กายะคะตาสะติง ภาเวติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างที่กล่าวมานี้
ภิกษุก็ชื่อว่าทำกายคตาสติให้เกิดขึ้น,

๗

ปุณะ จะปะรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,
ภิกขุ เสยยะถาปิ อูปมาเหมื่อนว่า
ปัสเสยยะ สะร็รัง สีวะถิกายะ ฉัทธิตัง, ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,

กาเกหิ วา ชัชชะมานัง, อันกาทั้งหลายจิกกินอยู่บ้าง,
คิขเมหิ วา ชัชชะมานัง, อันแร้งทั้งหลายจิกกินอยู่บ้าง,
กุละเลหิ วา ชัชชะมานัง, อันนกกตะกรุมทั้งหลายจิกกินอยู่บ้าง,
สุวาเนหิ วา ชัชชะมานัง, อันสุนัขทั้งหลายกัดกินอยู่บ้าง,
สิงคาเลหิ วา ชัชชะมานัง, อันสุนัขจิ้งจอกทั้งหลายกัดกินอยู่บ้าง,
วิวิเธหิ วา ปาณะกะชาเตหิ ชัชชะมานัง, อันสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่บ้าง,

๘

ปุณะ จะปะรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,
ภิกขุ เสยยะถาปิ อูปมาเหมื่อนว่า
ปัสเสยยะ สะร็รัง สีวะถิกายะ ฉัทธิตัง, ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,

อัฐิสั่งชะลิกัง, เป็นโครงกระดูก,
สะมังสะโลหิตัง, ยังมีเนื้อและเลือด,
นหารุสัมพันัง, มีเอ็นรัดอยู่,

๙

ปุณะ จะประัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,
ภิกขุ เสยยะถาปิ อูปมาเหมื่อนว่า
ปัสเสยยะ สะรี้รัง สีวะถิกายะ ฉัตถิตัง, ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,
อัฐิสั่งชะลิกัง, เป็นโครงกระดูก,
นิมมังสะโลหิตะมักขิตัง, ไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนอยู่,
นหารุสัมพันัง, มีเอ็นรัดอยู่,

๑๐

ปุณะ จะประัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ เสยยะถาปิ อูปมาเหมื่อนว่า
ปัสเสยยะ สะรี้รัง สีวะถิกายะ ฉัตถิตัง, ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,

อัฐิสั่งชะลิกัง, เป็นโครงกระดูก,
อะปะคะตะมังสะโลหิตัง, ที่เนื้อและเลือดหมดไปแล้ว,
นหารุสัมพันัง, มีเอ็นรัดอยู่,

ปุณะ จะประรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ เสยยะถาปิ อุปมาเหมือนว่า
ปัสเสยยะ สะรี้รัง สีวะถิกายะ ฉัทธิตัง, ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,

อัญญิกานิ, เป็นกระดูกทั้งหลาย,
อะปะคะตะนะหารุสสัมพันธานิ, ที่เอ็นรึงรัดหมดไปแล้ว,
ทิสาวิติสา วิกขิตตานิ, กระจายกระจายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย,
อัญญะนะ หัตถัญญิกัง, กระดูกมืออยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ ปาทัญญิกัง, กระดูกเท้าอยู่ทางหนึ่ง,

อัญญะนะ ชังฆัญญิกัง, กระดูกแข้งอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ อูรุษัญญิกัง, กระดูกขาอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ กะภิญญิกัง, กระดูกสะเอวอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ ปิณฺณิกัง, กระดูกสันหลังอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ ชันธัญญิกัง, กระดูกซี่โครงอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ คีวัณฺณิกัง, กระดูกคออยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ หะนุกัญญิกัง, กระดูกคางอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ ทันตัญญิกัง, กระดูกฟันอยู่ทางหนึ่ง,
อัญญะนะ สีสะกะฐาหัง, กะโหลกศีรษะอยู่ทางหนึ่ง,

๑๒

ปุณฺะ จะปะรัง ภัทฺทชะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,

ภิกษุ เสยยะถาปิ อุปมาเหมือนว่า
ปัสเสยยะ สะรีรัง สีวะถิกายะ ฉัทฑิตัง, ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,

อัญญิกานิ, เป็นกระดูกทั้งหลาย,
เสตานิ, มีสีขาว,
สังขะวัณณูปะนิภาณิ, มีสีเหมือนสีสังข์,

๑๓

ปุณฺะ จะปะรัง ภัทฺทชะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,

ภิกษุ เสยยะถาปิ อุปมาเหมือนว่า
ปัสเสยยะ สะรีรัง สีวะถิกายะ ฉัทฑิตัง, ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,

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

ปุณะ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,
 ภิกขุ เสยยะถาปิ อุปมาเหมือนว่า
 ปัสเสยยะ สะรี้รัง สีวะถิกายะ ฉัทธิตัง, ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า,
 อัญญิกานิ, เป็นกระดูกทั้งหลาย,
 ปุตีนิ, ที่ผุปน,
 จุณณะกะชาตานิ, เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย,
 โส อิมะเมวะ กายัง อุปะสังหะระติ, เธอย่อมนำกายนี้ขึ้นเหยยว เข้าไปเปรียบเทียบ,
 อิติ, ดังนี้ว่า,
 อะยัมปิ โข กาโย, แม้กายนี้แล,

เอวังธัมโม, ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา,

เอวังภาวี, มีลักษณะอย่างนี้

เอวังอะนะตีโต, ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้

ตัสสะ เอวัง อัปปะมัตตัสสะ อาตาปิโน เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส

ปะหิตตตัสสะ วิหะระโต, มีตนส่งไปแล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะลิตา สะระสังกัปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลายเหล่าใด อันอาศัยเรื่อน,

เต ปะหิยันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมถูกละได้,

เตสัง ปะหานา, เพราะการละความดำริทั้งหลายเหล่านั้น,

อัชฌัตตะเมวะะ จิตตัง สันติภูชะติ สันนิสีหะติ, จิตอันเป็นไปภายในตนนั้นเท่านั้น ย่อมตั้งมั่น ย่อมดำรงคงที่,

เอโกทิ โหติ สะมาธิยะติ, เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ย่อมตั้งมั่นอย่างดี,

เอวัมปิ ภิกขเว ภิกขุ กายะคะตาสะติง ภาเวติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างที่กล่าวมานี้,

ภิกษุก็เชื่อว่าทำกายคตาสติ ให้เกิดขึ้น,

ปุณะ จะประรัง ภิกขเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,
 ภิกขุ วิวิจเจวะ กาเมหิ, ภิกษุสังัดแล้วจากกามทั้งหลาย,
 วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ, สังัดแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย,

สะวิตักกัง สะวิจารณ์ัง วิเวกะชัง ปิติสุขัง เข้าถึงปฐมฌาน ที่มีวิตก มีวิจารณ์
 ปะฐะมัง ฌานัง อุปะสัมปะชชะ วิหะระติ, มีปิติและสุขที่เกิดจากวิเวกอยู่,

โส อิมะเมวะ กายัง วิเวกะเชนะ ปิติสุเขนะ เธอย่อมทำกายนี้แน่นเทียว ให้ชุ่มชื่น เอิบอิ่ม เต็มรอบ
 อะภิสันเทติ ปะริสันเทติ ปะริปุเรติ ปะริปะระระติ, แผ่ไปโดยรอบ ด้วยปิติและสุข อันเกิดจากวิเวก,

นาสสะ กิณฺณจิสสัปปาพะโต กายัสสะ วิเวกะเชนะ ส่วนใดๆ ของกายทุกส่วน ที่มีปิติและสุข
 ปิติสุเขนะ อัปมุญฺัง โหติ, อันเกิดจากวิเวกไม่ถูกต้องแล้ว ย่อมไม่มี,

ตัสสะ เอวัง อัปปะมัตตัสสะ อาตานิโน เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเพากิเลส
 ปะหิตตตัสสะ วิหะระโต, มีตนส่งไปแล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะสิตา สะระสังกัปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลายเหล่าใด อันอาศัยเรือน,
 เต ปะหิยันติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมถูกละได้,
 เตสัง ปะหานา, เพราะการละความดำริทั้งหลายเหล่านั้น,

อัชฌัตตะเมวะะ จิตตัง สันติภูฏะติ สันนิสีทะติ, จิตอันเป็นไปภายในตนนั้นเท่านั้น ย่อมตั้งมั่น
ย่อมดำรงคงที่,

เอโกทิ โหติ สะมาธิยะติ, เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ย่อมตั้งมั่นอย่างดี,

เอวัมปิ ภิกขเว ภิกขุ กายะคะตะสะติง ภาเวติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างที่กล่าวมานี้
ภิกษุก็ชื่อว่าทำกายคตาสติให้เกิดขึ้น,

ปุณฺะ จะปะรัง ภิกขะเว, ฅูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ วิตักกะวิจารณ์ัง วุปะสะมา ฯเปฯ เพราะความสงบระงับไปของวิตกและวิจารณ์ทั้งหลาย
ทุติยัง ฅมานัง อุดะสัมปะชชะ วิหะระติ, ภิกษุเข้าถึงทุติยฅมานอยู่,

โส อิมะเมวะ กายัง สะมาธิเชนะ ปีติสุเขนะ เธอย่อมนำกายนี้แน่นทึยว ให้ชุ่มชื้น เอิบอึ้ม เต็มรอบ
อะภิสันเทติ ปะริสันเทติ ปะริปุเรติ ปะริปณะระติ, แฝ้ไปโดยรอบ ด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ,

นาสสะ กิณฺุจิ สัพพะวะโต กายัสสะ ส่วนไรๆ ของกายเธอทุกส่วน ที่ปีติและสุข
สะมาธิเชนะ ปีติสุเขนะ อัปมุณฺฺง โหติ, อันเกิดจากสมาธิไม่ถูกต้องแล้ว ย่อมไม่มี,

ปุณฺะ จะปะรัง ภิกขะเว, ฅูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก,

ภิกขุ ปีติยา จะ วิราคะ ฯเปฯ ตะติยัง ฅมานัง เพราะความคลายไปของปีติ
อุดะสัมปะชชะ วิหะระติ, ภิกษุเข้าถึงตติยฅมานอยู่,

โส อิมะเมวะ กายัง นิปะปีติเกนะ สุเขนะ อะภิสันเทติ เธอย่อมนำกายนี้แน่นทึยว ให้ชุ่มชื้น เอิบอึ้ม เต็มรอบ
ปะริสันเทติ ปะริปุเรติ ปะริปณะระติ, แฝ้ไปโดยรอบ ด้วยสุขอันไม่มีปีติ,

นาสสะ กิณฺฺุจิ สัพพะวะโต กายัสสะ นิปะปีติเกนะ ส่วนไรๆ ของกายเธอทุกส่วน
สุเขนะ อัปมุณฺฺง โหติ, ที่สุขอันไม่มีปีติไม่ถูกต้องแล้ว ย่อมไม่มี,

ปุณฺะ จะปะรัง ภิกขะเว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิธีการอื่นยังมีอยู่อีก

ภิกขุ สุขัสสะ จะ ปะหานา ฯเปฯ เพราะการละสุข...
จะตุตถัง ฌานัง อูปะสัมปัชชะ วิหะระติ, ภิกษุเข้าถึงจตุตถฌานอยู่,

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

นาสสะ กิณฺณจิ สัพพะวะโต กายัสสะ ปะริสุทเธนะ ส่วนใดๆ ของกายเธอทุกส่วน ที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่อง
เจตะสา ปะริโยทาเตนะ อูปุณฺ्हัง โหติ, ไม่ถูกต้องแล้ว ย่อมไม่มี,

ตัสสะ เอวัง อูปะมะตตัสสะ อาตาปิโน เมื่อเธอเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเพากิเลส
ปะหิตตตัสสะ วิหะระโต, มีตนส่งไปแล้วอยู่อย่างนี้,

เย เคหะสิตา สะระสังกัปปา, ความดำริที่สับสนทั้งหลายเหล่าใด อันอาศัยเรื้อน,
เต ปะหิยฺนติ, ความดำริทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมถูกละได้,
เตสัง ปะหานา, เพราะการละความดำริทั้งหลายเหล่านั้น,

อัสมัตตะเมวะะ จิตตัง สันติภูฏะติ สันนิสีทะติ, จิตอันเป็นไปภายในตนนั้นเท่านั้น ย่อมตั้งมั่น
ย่อมดำรงคงที่,

เอโกทิ โหติ สะมาธิยะติ, เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ย่อมตั้งมั่นอย่างดี,

เอวัมปิ ภิกขะเว ภิกขุ กายะคะตาสะติง ภาเวติ. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างที่กล่าวมานี้
ภิกษุก็ชื่อว่าทำกายคตาสติให้เกิดขึ้น.

๔.๔ อานาปานสติ

กถํ ภาวิตา จ ภิกฺขเว อานาปานสฺสตี กถํ พหุสฺสีกตา มหปฺผลา โหตี มหานิสฺสํสา,

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรณฺณคโตะ วา รุกฺขมฺมูลคโตะ วา สฺสญฺญาคารคโตะ วา, นิสีหตี ปฺลลนฺกํ อากุชิตฺวา อุชฺฐํ กายํ ปณฺธิธาย ปริมุขํ สตี อุပ္ภูจฺเจตฺวา, โส สโตว อสฺสตี, สโต ปสฺสตี.

ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต “ทีฆํ อสฺสสํมิ”ตี ปชานาตี, ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต “ทีฆํ ปสฺสสํมิ”ตี ปชานาตี, รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต “รสฺสํ อสฺสสํมิ”ตี ปชานาตี, รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต “รสฺสํ ปสฺสสํมิ”ตี ปชานาตี, “สพฺพกายปฺปฏิสฺสเวตี อสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “สพฺพกายปฺปฏิสฺสเวตี ปสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “ปสฺสมฺภยํ กายสฺงขารํ อสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “ปสฺสมฺภยํ กายสฺงขารํ ปสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี.

“ปีตีปฺปฏิสฺสเวตี อสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “ปีตีปฺปฏิสฺสเวตี ปสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “สุขปฺปฏิสฺสเวตี อสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “สุขปฺปฏิสฺสเวตี ปสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “จิตฺตสฺงขารปฺปฏิสฺสเวตี อสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “จิตฺตสฺงขารปฺปฏิสฺสเวตี ปสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสฺงขารํ อสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสฺงขารํ ปสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี.

“จิตฺตปฺปฏิสฺสเวตี อสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “จิตฺตปฺปฏิสฺสเวตี ปสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ อสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ ปสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “สมาทนํ จิตฺตํ อสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “สมาทนํ จิตฺตํ ปสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี.

“อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “อนิจฺจานุปสฺสี ปสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “วิราคานุปสฺสี อสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “วิราคานุปสฺสี ปสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “นิโรธานุปสฺสี อสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “นิโรธานุปสฺสี ปสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “ปฺปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี, “ปฺปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี ปสฺสตีสฺสสํมิ”ตี สิกฺขตี.

เอวํ ภาวิตา โข ภิกฺขเว อานาปานสฺสตี เอวํ พหุสฺสีกตา มหปฺผลา โหตี มหานิสฺสํสา.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานสฺสตีสูตฺร)

กะถํ ภาวิตา จะ ภิกฺขเว อานาปานสฺสตี กะถํ พหุสฺสีกตา, มะหํปฺผลา โหตี มะหานิสฺสํสา, ตูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร, จึงเป็นสิ่งที่มมีผลมาก
มีอานิสงส์มาก,

อิระ ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้,
อะรัญญะคะโต วา, ไปสู่ป่าก็ดี,
รุกขะมุละคะโต วา, ไปสู่โคนไม้ก็ดี,
สุญญาการะคะโต วา, ไปสู่ที่ว่างจากเรือนก็ดี,
นีสีหะติ ปัลลังกั อากุชิต์วา, นั่งคู้บัลลังก์,
อุชุง กายัง ปะณิธายะ, ตั้งกายให้ตรง,
ปะริมุขัง สะติง อุปฺภุสสะเปตฺตวา, ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า,
โส สะโตวะ อัสสะสะติ, เธอเป็นผู้มีสติหายใจเข้า,
สะโตวะ ปัสสะสะติ, มีสติหายใจออก,

๑

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

๒

รัสสัง วา อัสสะสันโต “รัสสัง อัสสะสามิ”ติ ปะชานาติ, เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”,
รัสสัง วา ปัสสะสันโต “รัสสัง ปัสสะสามิ”ติ ปะชานาติ, เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”,

๓

“สัพพะกายะปะภฺหิสังเวที อัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เรากำหนดรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า”,
“สัพพะกายะปะภฺหิสังเวที ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เรากำหนดรู้กายทั้งปวง หายใจออก”,

๔

“ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสนะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราะงับกายสังขาร หายใจเข้า”,
“ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราะงับกายสังขาร หายใจออก”,

๕

“ปีติปะภูสังเวที อัสนะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เรากำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า”,
“ปีติปภูสังเวที ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เรากำหนดรู้ปีติ หายใจออก”,

๖

“สุขะปะภูสังเวที อัสนะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า”,
“สุขะปะภูสังเวที ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจออก”,

๗

“จิตตะสังขาระปะภูสังเวที อัสนะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า”,
“จิตตะสังขาระปะภูสังเวที ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เรากำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก”,

๘

“ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง อัสนะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราะงับจิตตสังขาร หายใจเข้า”,
“ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราะงับจิตตสังขาร หายใจออก”,

๙

“จิตตะปะภูสังเวที อัสนะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า”,
“จิตตะปะภูสังเวที ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจออก”,

๑๐

“อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า”,
“อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราทำจิตให้บันเทิง หายใจออก”,

๑๑

“สะมาทะหัง จิตตัง อัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจเข้า”,
“สะมาทะหัง จิตตัง ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราตั้งจิตมั่น หายใจออก”,

๑๒

“วิโมจะยัง จิตตัง อัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราเปลื้องจิต หายใจเข้า”,
“วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราเปลื้องจิต หายใจออก”,

๒๙๔

๑๓

“อะนิจจานุปัสสี อัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความไม่เที่ยง หายใจเข้า”,
“อะนิจจานุปัสสี ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความไม่เที่ยง หายใจออก”,

๑๔

“วิราคานุปัสสี อัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความคลายไป หายใจเข้า”,
“วิราคานุปัสสี ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความคลายไป หายใจออก”,

๑๕

“นิโรธานุปัสสี อัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความดับไป หายใจเข้า”,
“นิโรธานุปัสสี ปัสสะลิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความดับไป หายใจออก”,

๒๙๕

“ปะฏินิสัคคานุปัสสี อัสนะสิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความสลัดคืน หายใจเข้า”,
 “ปะฏินิสัคคานุปัสสี ปัสสะสิสสามิ”ติ ลิกขะติ, ย่อมศึกษาว่า “เราตามดูความสลัดคืน หายใจออก”,

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขะเว อานาปานัสสะติ ตูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว
 เอวัง พะหุสีกะตา, มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา. อย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้, จึงเป็นสิ่งที่มียผลมาก
 มีอานิสงส์มาก.

กรณียมตถกุสเลน
 สกโก อูชฺช จ สุหุชฺช จ
 สนตฺตสฺสโก จ สุภโร จ
 สนตฺติทฺริโย จ นิปโก จ
 น จ ชุทฺทํ สมาจเร กิณฺจิ
 สุชินฺโน วา เขมิโน โหนตฺตุ
 เยเกจิ ปาณญตฺตติ
 ทีฆา วา เย มหนฺตา วา
 ทิฏฺฐา วา เย จ อทิฏฺฐา
 ญตา วา สมฺภเวสี วา
 น ปโร ปรี นิกุพฺเพถ
 พุยาโรสนา ปฏฺฐิสฺสณฺวา

ยนฺตํ สนฺตํ ปทํ อภิสเมจฺจ,
 สุวโจ จสฺส มุทฺธ อนฺติมานี.
 อปฺปกิจฺโจ จ สลฺลหุทฺตติ,
 อปฺปคพฺโภ กุเลสุ อนนฺนุคิทฺโธ.
 เยน วิญญู ปเร อูปวเทยฺยํ,
 สพฺเพ สตฺตา ภวนฺตฺตุ สฺสุขิตฺตฺตา.
 ตสา วา ถาวรา วา อนนฺวเสสา,
 มชฺฌิมา รสฺสกา อณฺุกถฺถลา.
 เย จ ทูเร วสนฺติ อวิทูเร,
 สพฺเพ สตฺตา ภวนฺตฺตุ สฺสุขิตฺตฺตา.
 นาติมณฺเณถ กตฺถจิ นํ กิณฺจิ,
 นานฺณมณฺเณสุสฺส ทฺถุขมิจฺเจยฺย.

มาตา ยถา นิยํ ปุตฺตํ
เอวมปิ สพฺพภูเตสุ
เมตตยจ สพฺพโลกสฺมี
อุทฺธํ อโร จ ติริยยจ
ติฏฺฐณฺจรํ นิสินฺโน วา
เอตํ สตี อธิฏฺฐเจยย
ทิฏฺฐิณฺจ อนุปคมฺม
กาเมสุ วิเนยฺย เคธํ

อายุสา เอกปุตฺตมนฺรฺกฺเข,
มานสมฺภาวเย อปริมาณํ.
มานสมฺภาวเย อปริมาณํ,
อสมฺพารํ อเวรํ อสฺปตฺตํ.
สยาโน วา ยาวตฺตสฺส วิคตฺมิทฺุโธ,
พฺรหฺมเมตํ วิหารํ อิทฺมาหุ.
สีลฺวา ทสฺสเนน สมฺปนฺโน,
น ทิ ชาตุ คพฺภเสยฺยํ ปฺนเรติ.

กระระณียะมัตถะกฺุสะเลนะ
ลักโก อุชฺฐุ จะ สุหฺฐุ จะ
กฺุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์ มุ่งหวังบรรลฺุสันตบพ พึงทำกิจที่ควรทำ,
ควรเป็นผู้อาจหาญ ซื่อตรง ตรงดี เป็นผู้ว่าง่าย อ่อนโยน และไม่เย่อหยิ่ง,

ยํนตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ,
สุวะโจ จัสสะ มฺุทฺุ อะนะติมานิ,

สันตฺุสสะโก จะ สุภะโร จะ
สันตินทฺุริโย จะ นิปะโก จะ

ควรเป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย มีกิจน้อย มีความประพฤติเบา,
มีอินทรีย์สงบ มีปัญญารักษาตน ไม่คะนอง และไม่ติดข้องในตระกูลทั้งหลาย,

นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิณฺุจจิ
สุชินฺโน วา เขมิโน โหนตุ

อนึ่ง ไม่ควรประพฤติกวามเสียหายใดๆ ที่จะเป็เหตุให้วิญญูชนเหล่าอื่นติเตียนได้,
ควรแผ่เมตตาว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข มีความเกษม มีตนเป็นสุขเถิด,

เยเกจิ ปาณะภูตฺุตฺุถิ
ทีฆา วา เย มะหันตา วา

คือ เหล่าสัตว์ทั้งหมดที่มีอยู่ ทั้งที่เป็นผู้หวาดสะดุ้งและเป็นผู้มั่นคง, ที่มีขนาดยาว ขนาดใหญ่
ขนาดปานกลาง ขนาดสั้น ละเอียด และกลม, ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมดไม่มีเหลือ จงมีตนเป็น
สุขเถิด,

อัปะปะกัจโจ จะ สัลลหะหุภะวตฺุติ,
อัปะปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุคิโท,

เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยฺยุง,
สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตฺุตฺุตา,

ทิวฐา วา เย จะ อะทิวฐา
ภูตา วา สัมภะเวสี วา
เหล่าสัตว์ที่เคยเห็นและไม่เคยเห็นก็ดี, เหล่าสัตว์ที่อยู่ใกล้และอยู่ไกลก็ดี,
ภูตและสัมภเวสีก็ดี, ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงมีตนเป็นสุขเถิด,

นะ ปะโร ประัง นิคุพเพละ
พฺยาโรสะนา ปะฐิฆะสัณญา
นาติ มัญญะละ กัตถะจิ นัง กิณฺจิ,
นาญญะมัญญัสสะ ทุขะมิจเฉยยะ,
ผู้อื่นไม่ควรหลอกลวงผู้อื่น ไม่ควรดูหมิ่นอะไรๆ กันในที่ไหนๆ,
ไม่ควรปรารณาทุกข์แก่กันและกัน เพราะความโกรธและความแค้น,

มาตา ยะถา นิยัง ปุตตัง
เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ
อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข,
มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง,
มารดาภิษาคบุตรคนเดียวผู้เกิดในตนด้วยชีวิต ฉันทใด,
ควรเจริญเมตตาจิตอย่างไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง ฉันทนั้น,

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสสัมมัง
อุทัง อะโธ จะ ติริยัญจะ
มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง,
อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง,
อนึ่ง ควรเจริญเมตตาจิตอย่างไม่มีประมาณ อันกว้างขวาง ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู,
ในสัตว์โลกทั้งปวง ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง และเบื้องกลาง,

ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา
เอตัง สะติง อะทิวฐุຍยะ
สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทฺโธ,
พฺรหฺมะเมตัง วิหารัง อิตะมาหุ,
ผู้แผ่เมตตาเย็น เดิน นั่ง หรือนอน เป็นผู้ปราศจากความง่วง ตลอดกาลเพียงใด,
พึงตั้งสตินี้ไว้ตลอดกาลเพียงนั้น, นักปราชญ์เรียกการอยู่ด้วยเมตตานี้ว่าพรหมวิหาร,

ทิวฐิณฺจะ อะนุปะคัมมะ
กาเมสุ วินยยะ เคธัง
สีละวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน,
นะ ทิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรติ.
อนึ่ง ผู้แผ่เมตตาไม่เข้าไปยึดทิวฐิ, เป็นผู้มีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยทัสสนะ,
กำจัดความยินดีในกามคุณทั้งหลายได้แล้ว ย่อมไม่เข้าถึงการนอนในครรภ์อีกโดยแท้.

๔.๖ วิปัสสนากถา

โส วต ภิกขเว ภิกขุ กณฺหิจิ สงฺขารํ นิจฺจโต สมฺนุสฺสนโต อนฺุโลมิกาย ขนฺติยา สมฺนุนาคโต ภวิสฺสตีติ เนตํ ฌานํ วิชฺชติ, อนฺุโลมิกาย ขนฺติยา อสมฺนุนาคโต สมฺมตฺตนิยามํ โอกฺกมิสฺสตีติ เนตํ ฌานํ วิชฺชติ, สมฺมตฺตนิยามํ อโนกฺกมฺมาโน โสตาปตฺติผลํ วา สกทาคามิผลํ วา อนาคามิผลํ วา อรหตฺตผลํ วา สจฺฉิกิริสฺสตีติ เนตํ ฌานํ วิชฺชติ. (๑)

โส วต ภิกขเว ภิกขุ สพฺพสงฺขารา อนิจฺจโต สมฺนุสฺสนโต อนฺุโลมิกาย ขนฺติยา สมฺนุนาคโต ภวิสฺสตีติ ฌานเมตํ วิชฺชติ, อนฺุโลมิกาย ขนฺติยา สมฺนุนาคโต สมฺมตฺตนิยามํ โอกฺกมิสฺสตีติ ฌานเมตํ วิชฺชติ, สมฺมตฺตนิยามํ โอกฺกมฺมาโน โสตาปตฺติผลํ วา สกทาคามิผลํ วา อนาคามิผลํ วา อรหตฺตผลํ วา สจฺฉิกิริสฺสตีติ ฌานเมตํ วิชฺชติ. (๒)

(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๓๖ วิปัสสนากถา)

โส ะตะ ภิกขเว ภิกขุ กัณฺหิจิ สฺงขารัง ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นหนอ
นิจจะโต สะมะนุสฺสัณโต, เมื่อยังตามเห็นสังขารใดๆ โดยความเป็นของเที่ยง,

อะนฺุโลมิกายะ ขันฺติยา สะมฺันนาคะโต ภาวิสสะติ, จักเป็นผู้ประกอบด้วยอนฺุโลมิกขันติ,
อิติ เนตัง ฐานัง วิชชะติ, ฐานะนี้ ย่อมเป็นไปไม่ได้,

อะนฺุโลมิกายะ ขันฺติยา อะสะมฺันนาคะโต, ผู้ไม่ประกอบแล้วด้วยอนฺุโลมิกขันติ,
สัมมัตตะนิยามัง โอกกะมิสสะติ, จักหยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม,

อิติ เนตัง ฐานัง วิชชะติ, ฐานะนี้ ย่อมเป็นไปไม่ได้,
สัมมัตตะนิยามัง อะโนกกะมะมาโน, เมื่อไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม,

โสตาปตฺติผลัง วา สะกะทาคามิผลัง วา จักกระทำให้แจ้ง ซึ่งโสตาปตฺติผลก็ดี สกทาคามิผลก็ดี
อนาคามิผลัง วา อะระหัตตะผลัง วา อนาคามิผลก็ดี อรหัตตผลก็ดี,
สัจฉิกิริสสะติ,

อิติ เนตัง ฐานัง วิชชะติ, ฐานะนี้ ย่อมเป็นไปไม่ได้,

กะตะเมหิ จัตตารีสายะ อากาเรหิ อะนุโลมิกัง ชันติง
ปะภูลระกะติ,
ภิกษุย่อมนได้อนุโลมขันติด้วยอาการ ๔๐ อย่างไร,

กะตะมะหิ จัตตารีสายะ อากาเรหิ สัมมัตตะนิยามัง
โอกกะมะติ,
ย่อมหย้งลงสู่สัมมัตตนิยามด้วยอาการ ๔๐ อย่างไร,

ปัญจักขันธะ, คือภิกษุเห็นขันธ ๕

อะนิจจะโต, (๑) โดยความไม่เที่ยง,

ทุกขะโต, (๒) โดยความเป็นทุกข์,

โรคะโต, (๓) โดยความเป็นโรค,

คัณทะโต, (๔) โดยความเป็นดังหัวผี,

สัลละโต, (๕) โดยความเป็นดังลูกศร,

อะฆะโต, (๖) โดยเป็นความลำบาก,

อาพาธะโต, (๗) โดยเป็นอาพาธ,

ปะระระโต, (๘) โดยเป็นของผู้อื่น,

ปะโลกะโต, (๙) โดยเป็นของชำรุด,

อีติโต, (๑๐) โดยเป็นเสียด,

อุปัททะวะโต, (๑๑) โดยเป็นอันตราย,

ภะยะโต, (๑๒) โดยเป็นภัย,

อุปะสัคคะโต, (๑๓) โดยเป็นอุปสรรค,

จะละโต, (๑๔) โดยเป็นความห้วนไหว,

ปะกังคุโต, (๑๕) โดยเป็นของผูกพัน,

อัทฐะวะโต, (๑๖) โดยเป็นของไม่ยั่งยืน,

อะตาดะโต, (๑๗) โดยเป็นของไม่มีที่ด้านทาน,
อะเลณะโต, (๑๘) โดยเป็นของไม่มีที่หลีกเร้น,
อะสะระณะโต, (๑๙) โดยเป็นของไม่มีที่พึง,
ริตตะโต, (๒๐) โดยเป็นความว่าง,
ตุจฉะโต, (๒๑) โดยความเปล่า,
สุญญะโต, (๒๒) โดยเป็นสุญญะ,
อนัตตะโต, (๒๓) โดยเป็นอนัตตา,
อาทีนะวะโต, (๒๔) โดยเป็นโทษ,
วิปะริณามะธัมมะโต, (๒๕) โดยเป็นของมีความแปรปรวนเป็นธรรมดา,
อะสาระกะโต, (๒๖) โดยเป็นของไม่มีแก่นสาร,
อะฆะมุละโต, (๒๗) โดยเป็นมูลแห่งความลำบาก,
วะระกะโต, (๒๘) โดยเป็นดังเพชฌฆาต,

วิภะวะโต, (๒๙) โดยเป็นความไม่มี,
สาสะวะโต, (๓๐) โดยเป็นของมีอาสวะ,
สังขะตะโต, (๓๑) โดยเป็นของถูกปัจจัยปรุงแต่ง,
มารามิสสะโต, (๓๒) โดยเป็นเหยื่อแห่งมาร,
ชาติธัมมะโต, (๓๓) โดยเป็นของมีความเกิดเป็นธรรมดา,
ชะราธัมมะโต, (๓๔) โดยเป็นของมีความแก่เป็นธรรมดา,
พฺยชาติธัมมะโต, (๓๕) โดยเป็นของมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา,
มะระณะธัมมะโต, (๓๖) โดยเป็นของมีความตายเป็นธรรมดา,
โสกะธัมมะโต, (๓๗) โดยเป็นของมีความเศร้าโศกเป็นธรรมดา,
ปะริเทวะธัมมะโต, (๓๘) โดยเป็นของมีความรำพันเป็นธรรมดา,
อุปายาสะธัมมะโต, (๓๙) โดยเป็นของมีความคับแค้นใจเป็นธรรมดา,
สังกิเลสิกะธัมมะโต. (๔๐) โดยเป็นของมีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา.

๔.๗ พิจารณาอนัตตา

รูปิ ภิกขเว อนตฺตา, รูปญจ หิทิ ภิกขเว อตฺตา อภวิสฺส, นยิทิ รูปิ อาพาธาย สํวตฺเตยฺย, ลพฺเภถ จ รูปे “เอวํ เม รูปิ โหตุ, เอวํ เม รูปิ มา อโหสิ”ติ, ยสฺมา จ โข ภิกขเว รูปิ อนตฺตา, ตสฺมา รูปิ อาพาธาย สํวตฺตติ, น จ ลพฺภติ รูปे “เอวํ เม รูปิ โหตุ, เอวํ เม รูปิ มา อโหสิ”ติ.

เวทนา อนตฺตา, เวทนา จ หิทิ ภิกขเว อตฺตา อภวิสฺส, นยิทิ เวทนา อาพาธาย สํวตฺเตยฺย, ลพฺเภถ จ เวทนาย “เอวํ เม เวทนา โหตุ, เอวํ เม เวทนา มา อโหสิ”ติ, ยสฺมา จ โข ภิกขเว เวทนา อนตฺตา, ตสฺมา เวทนา อาพาธาย สํวตฺตติ, น จ ลพฺภติ เวทนาย “เอวํ เม เวทนา โหตุ, เอวํ เม เวทนา มา อโหสิ”ติ.

สณฺหา อนตฺตา, สณฺหา จ หิทิ ภิกขเว อตฺตา อภวิสฺส, นยิทิ สณฺหา อาพาธาย สํวตฺเตยฺย, ลพฺเภถ จ สณฺหาเย “เอวํ เม สณฺหา โหตุ, เอวํ เม สณฺหา มา อโหสิ”ติ, ยสฺมา จ โข ภิกขเว สณฺหา อนตฺตา, ตสฺมา สณฺหา อาพาธาย สํวตฺตติ, น จ ลพฺภติ สณฺหาเย “เอวํ เม สณฺหา โหตุ, เอวํ เม สณฺหา มา อโหสิ”ติ.

สงฺขารํ อนตฺตา, สงฺขารํ จ หิทิ ภิกขเว อตฺตา อภวิสฺสํ, นยิทิ สงฺขารํ อาพาธาย สํวตฺเตยฺย, ลพฺเภถ จ สงฺขารेषุ “เอวํ เม สงฺขารํ โหนตุ, เอวํ เม สงฺขารํ มา อหฺเสนุ”ติ, ยสฺมา จ โข ภิกขเว สงฺขารํ อนตฺตา, ตสฺมา สงฺขารํ อาพาธาย สํวตฺตติ, น จ ลพฺภติ สงฺขารेषุ “เอวํ เม สงฺขารํ โหนตุ, เอวํ เม สงฺขารํ มา อหฺเสนุ”ติ.

วิญฺญาณํ อนตฺตา. วิญฺญาณจ หิทิ ภิกขเว อตฺตา อภวิสฺส, นยิทิ วิญฺญาณํ อาพาธาย สํวตฺเตยฺย, ลพฺเภถ จ วิญฺญาणे “เอวํ เม วิญฺญาณํ โหตุ, เอวํ เม วิญฺญาณํ มา อโหสิ”ติ, ยสฺมา จ โข ภิกขเว วิญฺญาณํ อนตฺตา, ตสฺมา วิญฺญาณํ อาพาธาย สํวตฺตติ, น จ ลพฺภติ วิญฺญาणे “เอวํ เม วิญฺญาณํ โหตุ, เอวํ เม วิญฺญาณํ มา อโหสิ”ติ.

(สํ.ข. ๑๗/๕๙ อนัตตลักขณสูตร)

รูปัง ภิกขเว อนัตตา, ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา,
รูปัญจะ หิทัง ภิกขเว อตฺตา อภวิสฺส, ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย หากว่า รูปนี้จักเป็นอตฺตาแล้วไซ้,
นยิทัง รูปัง อาพาธายะ สํวตฺเตยฺย, รูปนี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ,

ลพฺเภถ จะ รูปे “เอวํ เม รูปัง โหตุ และบุคคลพึงได้ในรูปว่า ขอรูปร่างของเราจงเป็นอย่างนี้,
เอวํ เม รูปัง มา อโหสิ”ติ, รูปร่างของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย,

ยัสฺมา จะ โข ภิกขเว รุปัง อนัตตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แต่เพราะรูปเป็นอนัตตา,
ตัสฺมา รุปัง อาพาธายะ สังวัตตะติ, เพราะฉะนั้น รูปจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ,

นะ จะ ลัพพะติ รูปเป “เอวัง เม รุปัง โทตุ และบุคคลย่อมไม่ได้ในรูปว่า ขอรูปของเรา
เอวัง เม รุปัง มา อะโหสี”ติ, จงเป็นอย่างนี้, รูปของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย,

เวทนาเป็นอนัตตา,
เวทนา จะ หิทัง ภิกขเว อตฺตา อะระวิสสะ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากว่า เวทนานี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้,
นะยิทัง เวทนา อาพาธายะ สังวัตเตยยะ, เวทนานี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ,

ลัพพะถะ จะ เวทะนายะ “เอวัง เม เวทนา โทตุ และบุคคลพึงได้ในเวทนาว่า ขอเวทนาของเรา
เอวัง เม เวทนา มา อะโหสี” ติ จงเป็นอย่างนี้, เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย,

ยัสฺมา จะ โข ภิกขเว เวทนา อนัตตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แต่เพราะเวทนาเป็นอนัตตา
ตัสฺมา เวทนา อาพาธายะ สังวัตตะติ, เพราะฉะนั้น เวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ,

นะ จะ ลัพพะติ เวทะนายะ “เอวัง เม เวทนา โทตุ และบุคคลย่อมไม่ได้ในเวทนาว่า ขอเวทนาของเรา
เอวัง เม เวทนา มา อะโหสี”ติ, จงเป็นอย่างนี้, เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย,

สัญญาเป็นอนัตตา,
สัญญา จะ หิทัง ภิกขเว อตฺตา อะระวิสสะ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากว่า สัญญานี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้,
นะยิทัง สัญญา อาพาธายะ สังวัตเตยยะ, สัญญานี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ,

ลัพพะถะ จะ สัญญายะ “เอวัง เม สัญญา โทตุ และบุคคลพึงได้ในสัญญาว่า ขอสัญญาของเรา
เอวัง เม สัญญา มา อะโหสี” ติ จงเป็นอย่างนี้, สัญญาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย,

ยัสฺมา จะ โข ภิกขเว สัณฺญา อะนัตตา, **ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แต่เพราะสัณฺญาเป็นอนัตตา,**
ตัสฺมา สัณฺญา อาพาธายะ สัณฺวตตะติ, **เพราะฉะนั้น สัณฺญาจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ,**

นะ จะ ลัพฺปะติ สัณฺญาเย “เอวํ เม สัณฺญา โทตฺต
เอวํ เม สัณฺญา มา อะโหสี”ติ, **และบุคคลย่อมไม่ได้ในสัณฺญาว่า ขอสัณฺญาของเรา
จงเป็นอย่างนี้, สัณฺญาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย,**

สังขารา อะนัตตา, **สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา,**
สังขารา จะ ทิทัง ภิกขเว อตฺตา อะภะวิสัสสํ, **ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากว่า สังขารทั้งหลายนี้จักเป็น
อัตตาแล้วไซ้,**

นะยิทัง สังขารา อาพาธายะ สัณฺวตเตยฺยง, **สังขารทั้งหลายนี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ,**

ลัพฺปะถะ จะ สังขารេสุ “เอวํ เม สังขารา โทหนตฺต
เอวํ เม สังขารา มา อะหะสุณ”ติ, **และบุคคลพึงได้ในสังขารทั้งหลายว่า ขอสังขาร
ทั้งหลายของเราจงเป็นอย่างนี้, สังขารทั้งหลาย
ของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย,**

ยัสฺมา จะ โข ภิกขเว สังขารา อะนัตตา, **ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แต่เพราะสังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา,**
ตัสฺมา สังขารา อาพาธายะ สัณฺวตตันติ, **เพราะฉะนั้น สังขารทั้งหลายจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ,**

นะ จะ ลัพฺปะติ สังขารេสุ “เอวํ เม สังขารา โทหนตฺต
เอวํ เม สังขารา มา อะหะสุณ”ติ, **และบุคคลย่อมไม่ได้ในสังขารทั้งหลายว่า ขอสังขาร
ทั้งหลายของเราจงเป็นอย่างนี้, สังขารทั้งหลายของเรา
อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย,**

วิญฺญานํ อะนัตตา, **วิญฺญาณเป็นอนัตตา,**

วิชาญญาณญจะ หิทัง ภิกขเว อตฺตา อะระหิสสะ, ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย หากว่า วิชาญญาณนี้จักเป็นอตฺตา
 แล้วไซ้,
 นะยิทัง วิชาญญาณัง อาพาธายะ สังวัตเตยยะ, วิชาญญาณนี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ,
 ลัพเภถะ จะ วิชาญญาณ “เอวัง เม วิชาญญาณัง โหตุ และบุคคลพึงได้ในวิชาญญาณว่า ขอวิชาญญาณของเรา
 เอวัง เม วิชาญญาณัง มา อะโหสิ”ติ, จงเป็นอย่างนี้, วิชาญญาณของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย,
 ยัสมา จะ โข ภิกขเว วิชาญญาณัง อะนัตตา, ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย แต่เพราะวิชาญญาณเป็นอนัตตา,
 ตัสมา วิชาญญาณัง อาพาธายะ สังวัตเตติ, เพราะฉะนั้น วิชาญญาณจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ,
 นะ จะ ลัพภะติ วิชาญญาณ “เอวัง เม วิชาญญาณัง และบุคคลย่อมไม่ได้ในวิชาญญาณว่า ขอวิชาญญาณของเรา
 โหตุ เอวัง เม วิชาญญาณัง มา อะโหสิ”ติ. จงเป็นอย่างนี้, วิชาญญาณของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย.

๔.๘ พิจารณาไตรลักษณ์

ตํ ก็ มลฺลถ ภิกขเว, รุปํ นิจจํ วา อนิจจํ วาติ, อนิจจํ ภนฺเต, ยํ ปนานิจจํ, ทุกฺขํ วา ตํ สุขํ วาติ, ทุกฺขํ
 ภนฺเต, ยํ ปนานิจจํ ทุกฺขํ วิปริณามธมฺมํ, กลฺลํ นุ ตํ สมนุปฺสฺสิตฺตุ “เอตํ มม, เอโสหมฺสฺมิ, เอโส เม อตฺตา”ติ,
 โน เหนฺตํ ภนฺเต.

เวทนา นิจจา วา อนิจจา วาติ, อนิจจา ภนฺเต, ยํ ปนานิจจํ, ทุกฺขํ วา ตํ สุขํ วาติ, ทุกฺขํ ภนฺเต, ยํ
 ปนานิจจํ ทุกฺขํ วิปริณามธมฺมํ, กลฺลํ นุ ตํ สมนุปฺสฺสิตฺตุ “เอตํ มม, เอโสหมฺสฺมิ, เอโส เม อตฺตา”ติ, โน เหนฺตํ
 ภนฺเต.

สลฺยา นิจจา วา อนิจจา วาติ, อนิจจา ภนฺเต, ยํ ปนานิจจํ, ทุกฺขํ วา ตํ สุขํ วาติ, ทุกฺขํ ภนฺเต, ยํ
 ปนานิจจํ ทุกฺขํ วิปริณามธมฺมํ, กลฺลํ นุ ตํ สมนุปฺสฺสิตฺตุ “เอตํ มม, เอโสหมฺสฺมิ, เอโส เม อตฺตา”ติ, โน เหนฺตํ
 ภนฺเต.

สงฺขารา นิจจา วา อนิจจา วาติ, อนิจจา ภนฺเต, ยํ ปนานิจจํ, ทุกฺขํ วา ตํ สุขํ วาติ, ทุกฺขํ ภนฺเต, ยํ
 ปนานิจจํ ทุกฺขํ วิปริณามธมฺมํ, กลฺลํ นุ ตํ สมนุปฺสฺสิตฺตุ “เอตํ มม, เอโสหมฺสฺมิ, เอโส เม อตฺตา”ติ, โน เหนฺตํ
 ภนฺเต.

วิญญานํ นิจจํ วา อนิจจํ วาติ, อนิจจํ ภนฺเต, ยํ ปนานิจจํ, ทุกฺขํ วา ตํ สุขํ วาติ, ทุกฺขํ ภนฺเต, ยํ ปนานิจจํ ทุกฺขํ วิปริณามธมฺมํ, กถลํ นุ ตํ สมนุปฺสฺสฺติตุํ “เอตํ มม, เอโสหฺมสฺสฺมิ, เอโส เม อตฺตา”ติ, โน เหนฺตํ ภนฺเต.
(สํ.ข. ๑๗/๕๙ อนัตตลักขณสูตร)

ตั้ง กิง มัญญูณะ ภิกษเว, คุก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความซื่อนั้น
ว่าอย่างไร,

รูปร่าง นิจจํ วา อะนิจจํ วาติ, รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง,

อะนิจจํ ภันเต, ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

ยัง ปะนานิจจํ, ทุกขัง วา ตัง สุขัง วาติ, ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า,

ทุกขัง ภันเต, เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า,

ยัง ปะนานิจจํ ทุกขัง วิปริณามะธมฺมํ, ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา

กถลํ นุ ตัง สมะนุปฺสฺสฺติตุํ, ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า,

“เอตัง มะมะ, เอโสหะมัสฺสฺมิ, เอโส เม อตฺตา”ติ, นั้นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอตฺตาของเรา,

โน เหนฺตัง ภันเต, ซื่อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า,

เวทนา นิจจา วา อะนิจจา วาติ, เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง,

อะนิจจา ภันเต, ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า,

ยัง ปะนานิจจํ, ทุกขัง วา ตัง สุขัง วาติ, ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า,

ทุกขัง ภันเต, เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า,

ยัง ปะนานิจจํ ทุกขัง วิปริณามะธมฺมํ, ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา,

กถลํ นุ ตัง สมะนุปฺสฺสฺติตุํ, ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า,

“เอตัง มะมะ, เอโสหะมัสฺสฺมิ, เอโส เม อตฺตา”ติ, นั้นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอตฺตาของเรา,

โน เหนฺตัง ภันเต, ซื่อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า,

สัญญา นิจจา วา อะนิจจา วาติ, สัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง,
อะนิจจา ภัณฑ, ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า,
ยัง ปะนานิจจัง, ทุกขัง วา ตัง สุขัง วาติ, ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า,
ทุกขัง ภัณฑ, เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า,
ยัง ปะนานิจจัง ทุกขัง วิปะริณามะธัมมัง, ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา
กัลลัง นุ ตัง สะมะนุปัสสิตุง, ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า,
“เอตัง มะมะ, เอโสหะมัสสิมิ, เอโส เม อัตตา”ติ, นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา,
โน เหตัง ภัณฑ, ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า,
สังขารา นิจจา วา อะนิจจา วาติ, สังขารทั้งหลายเที่ยงหรือไม่เที่ยง,

อะนิจจา ภัณฑ, ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า,
ยัง ปะนานิจจัง, ทุกขัง วา ตัง สุขัง วาติ, ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า,
ทุกขัง ภัณฑ, เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า,
ยัง ปะนานิจจัง ทุกขัง วิปะริณามะธัมมัง, ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา,
กัลลัง นุ ตัง สะมะนุปัสสิตุง, ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า,
“เอตัง มะมะ, เอโสหะมัสสิมิ, เอโส เม อัตตา”ติ, นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา,
โน เหตัง ภัณฑ, ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า,
วิญญูณัง นิจจัง วา อะนิจจัง วาติ, วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง,
อะนิจจัง ภัณฑ, ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า,

ยัง ปะนานิจัจัง, ทุกขัง วา ตัง สุขัง วาติ, ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า,
ทุกขัง ภัณฑะ, เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า,

ยัง ปะนานิจัจัง ทุกขัง วิปะริณามะธัมมัง, ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา,
กัลลัง นุ ตัง สมะนุปัสสิตุง, ควรหรือที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า,
“เอตัง มะมะ, เอโสหะมัสมี, เอโส เม อัตตา”ติ, นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา,
โน เหตัง ภัณฑะ. ข้อนั้นไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า.

๔.๙ พิจารณาโทษของกาย

กตมา जानนุท อาทีนวลลญา, อิธานนุท ภิกขุ อรณคโต वा रुक्खमुलคโต वा सुण्णकारकโต वा
อิติ ปฏิสลลขิตติ, “พหูทุกุโข โข อัย กายो พหูอาทีนโว, อิติ อิมสมิ กายเ วิวิธา อาพาธา
อุปปชชนุติ, เสยยถิทิ, จกขุโรโค โสตรโรโค ฆานโรโค ชิวหาโรโค กายโรโค, สีสโรโค กณณโรโค
มุขโรโค ทนตโรโค, กาสो สาสो ปินาสो ทโห ชโร กุจฉิโรโค มุจฉา ปกขนุทิกา สูลา วิสุจิกา, กุฏฉิ
คณโฑ กิลาสो โสโส อปมาโร ทททุ กณทุ กจจุ นขสา วิตฉฉิกา, โลหิติ ปิตติ มธูเมโห อัสสา
ปีฬกา ภคนุทลา, ปิตตสมุฏจानา อาพาธา เสฆสมุฏจानา อาพาธา วาตสมุฏจानา อาพาธา
สนนุปาติกา อาพาธา, อุตุปริณามชา อาพาธา วิสมปริหารชา อาพาธา โอปกุกมิกา อาพาธา
กम्मวิปากชา อาพาธา, สิติ อุณ्हิ ชิมฉฉา ปิปาสา อุจจาโร ปสสาโว”ติ, อิติ อิมสมิ กายเ
อาทีนวานุปัสสี วิหริติ, อัย วุจจทานนุท อาทีนวลลญา.

(อ.ทสก. ๒๔/๖๐ คิริมานันทสูตร)

กะตะมา जानันทะ อาทีนวะลลัญญา, ดูก่อนอาณนท อาทีนวลลัญญา เป็นอย่างไร,
อิธานันทะ ภิกขุ, ดูก่อนอาณนท ภิกขุในพระธรรมวินัยนี้,

อะรัญญะคะโต วา, ไปสู่ป่าก็ดี,
รุกขะมูละคะโต วา, ไปสู่โคนไม้ก็ดี,
สุญญาการะคะโต วา, ไปสู่ที่ว่างจากเรือนก็ดี,
อิติ ปะฏิสัณฺหิจิกขะติ, ย่อมพิจารณาเห็น ดังนี้ว่า,
พะหูทุกโข โข อะยัง กายิ พะหูอาทีนะโว, กายนี้หนอ มีทุกข์มาก มีโทษมาก,
อิติ อิมัสฺมิง กายเ วิวิธา อาพาทา อุปฺปชฺชนติ, เพราะฉะนั้น อาพาธทั้งหลาย นานาชนิด จึงเกิดขึ้นใน
กายนี้,
เสยยะถิทัง, ได้แก่,
จักขุโรโค, โรคตา,
โสตะโรโค, โรคหู,
ฆานะโรโค, โรคจมูก,
ชีว์หาโรโค, โรคลิ้น,

กายะโรโค, โรคกาย,
สีสะโรโค, โรคศิรษะ,
กัณณะโรโค, โรคหู,
 मुखะโรโค, โรคปาก,
ทันตะโรโค, โรคฟัน,
กาโส, โรคไธ,
สาโส, โรคหีต,
ปนาโส, โรคไขหวัด,
ทะโห, โรคไขพิษ,
ชะโร, โรคไขเชื่อมซีม,
กุกฺฉิโรโค, โรคท้อง,
มัจฉา, โรคลมสลบ,

ปักขันทิกา, โรคถ่ายเป็นเลือด,
 สุลา, โรคจุกเสียด,
วิสฐิกา, โรคลงราก,
 กฤษฐัง, โรคเรื้อน,
 คัณโฑ, โรคฝี,
 กิลาส, โรคกลาก,
 โสโส, โรคมองคร่อ,
อะปะมาโร, โรคลมบ้าหมู,
 ทัททุ, โรคฮิตเปื่อย,
 กัณทุ, โรคฮิตด้าน,
 กัจฉุ, โรคคุดทะราด,
นะชะสา, โรคหูด,

 วิตัจฉิกา, โรคละอองบวม,
 โลหิตัง, โรคอาเจียนเป็นเลือด,
 ปิตตัง, โรคดี,
 มะรุเมโท, โรคเบาหวาน,
 อังสา, โรคเริม,
 ปิพะกา, โรคพุพอง,
 ภะคันทะลา, โรคริดสีดวง,
 ปิตตะสะมุฏฐานา อาพาธา, อาพารมีดีเป็นสมุฏฐาน,
 เสรม์หะสะมุฏฐานา อาพาธา, อาพารมีเสลดเป็นสมุฏฐาน,
 วาตะสะมุฏฐานา อาพาธา, อาพารมีลมเป็นสมุฏฐาน,
 สันนิปาติกา อาพาธา, อาพารมีไข้สันนิบาตเป็นสมุฏฐาน,
 อุตุปะริณามะชา อาพาธา, อาพารที่เกิดจากฤดูแปรปรวน,

วิสามะประหารชะ อาพาธา, อาพาธที่เกิดจากการบริหารที่ไม่สม่าเสมอ,

โอบักกะมิกา อาพาธา, อาพาธที่เกิดจากความเพียรเกินกำลัง,

กัมมะวิปากะชา อาพาธา, อาพาธที่เกิดจากวิบากของกรรม,

สีตัง, ความหนาว,

อุณ्हัง, ความร้อน,

ชีฆัจฉา, ความหิว,

ปีปาสา, ความกระหาย,

อุจจาโร, ปวดอุจจาระ,

ปัสสาโว, ปวดปัสสาวะ,

อิตติ อิมัสสัมมิง กาเย อาทีนะวานุปัสสี วิหะระติ, ภิกษุเป็นผู้ปกติพิจารณาเห็นโทษในกายนี้อยู่
ด้วยประการอย่างนี้,

อะยัง วุจจะตานันนทะ อาทีนะวะสัณญูยา. คู่ก่อนอาณนทฺ์ นี้เรียกว่า อาทีนะวะสัณญูยา.





๕

โพธิปักขิยธรรม

๕.๑ ธรรมอนุเคราะห์โลก

กตเม จ เต ภิกขเว ฐมา มยา อภิญญา เทสิตา, เย โว สารุกัง อุกคเหตุวา อาเสวิตพพา ภาเวตพพา พหุสีกาทพพา, ยถยิห์ พุหมจริยั อทฐนียั อสส จิรฐฐิติกั, ตทสส พุชชหิตาย พุชชสุชขาย โลกานุกมปาย อตถาย หิตาย สุชขาย เทวมนุสสานั, เสยยถิห์, จตตารอ สติปฐฐานา, จตตารอ สมมปฐฐานา, จตตารอ อธิฐฐิปาธา, ปญจินฐฐิยานิ, ปญจ พลานิ, สตต โพชฅนญคา, อริโย อญญจญคิกโก มคคโค, อิเม โข เต ภิกขเว ฐมา มยา อภิญญา เทสิตา, เย โว สารุกัง อุกคเหตุวา อาเสวิตพพา ภาเวตพพา พหุสีกาทพพา, ยถยิห์ พุหมจริยั อทฐนียั อสส จิรฐฐิติกั, ตทสส พุชชหิตาย พุชชสุชขาย โลกานุกมปาย อตถาย หิตาย สุชขาย เทวมนุสสานั.

(ที่.ม. ๑๐/๑๘๔ มหาปริณิพพานสูตร)

กะตะเม จะ เต ภิกขเว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
ฐมา มยา อะภิญญา เทสิตา, ธรรมทั้งหลายเหล่านั้น อันเราแสดงแล้วด้วยความรู้ยิ่ง,

เย โว สารุกัง อุกคเหตุวา อาเสวิตพพา ภาเวตพพา พหุสีกาทพพา, คือธรรมทั้งหลายเหล่านี้ อันเราทั้งหลายพึงเรียน
พึงเสพ พึงเจริญ พึงทำให้มาก ด้วยดี,

ยะถะยิห์ พุหมจริยั อทฐนียั อสส จิรฐฐิติกัง, อันเป็นวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ได้นาน
ดำรงอยู่ได้นาน,

ตะทัสสะ พุชชหิตายะ พุชชสุชขายะ ชื่อนั้น พึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก
โลกานุกมปายะ, อตถายะ หิตายะ สุชขายะ เพื่อความสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก,
เทวะมะนุสสานัง, เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและ
มนุษย์ทั้งหลาย,

เสยยถิห์, ได้แก่,

จตตารอ สติปฐฐานา, สติปฐฐาน ๔,

จัตตารโ สัมมปัปะธานา, สัมมปัปะธาน ๔,

จัตตารโ อธิธิปาทา, อธิธิปาท ๔,

ปัญจินทรีย์ยานิ, อินทรีย์ ๕,

ปัญจะ พะลานิ, พละ ๕,

สัตตะ โพชฌังคา, โพชฌงค์ ๗,

อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค, อริยมรรคมีองค์ ๘,

อิเม โข เต ภิกขะเว ฐัมมา มะยา อะภิญญา เทสิตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล
อันเราแสดงแล้วด้วยความรู้ยิ่ง,

เย โว สารุกัง อุกคะหัตถ์วา อาเสวิตัพพา คือธรรมทั้งหลายเหล่านี้ใด อันเธอทั้งหลายพึงเรียน
ภาเวตัพพา พะหุสีกาตัพพา, พึงเสพ พึงเจริญ พึงทำให้มาก ด้วยดี,

ยะถะยิทัง พริห์มจะริยัง อัทธะนินยัง อัสสะ จิรัฏฐิติกัง, อันเป็นวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ได้นาน
ดำรงอยู่ได้นาน,

ตะทัสสะ พะหุชนะหิตายะ พะหุชนะสะขายะ ชื่อนั้น พึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก
โลกานุกัมปายะ, อตถายะ หิตายะ สะขายะ เพื่อความสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก,
เทวะมะนุสสานัง. เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดา
และมนุษย์ทั้งหลาย.

๕.๒ สติปัฏฐาน ๔

เอกายโน อัย ภิกขเว มคฺโค, สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกะปริเทวานํ สมตฺกุกฺกมายํ ทุกฺขโทมนสฺसानํ
อตฺถงฺคมายํ ฌายสฺส อธิคฺมายํ นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาเย, ยทฺธิํ จตฺตารุ สติปัฏฺฐานา.

กตฺเม จตฺตารุ, อิทฺ ภิกขเว ภิกฺขุ กายเ กายานุปสฺสี วิหฺรติ, อาตاپิ สมฺปะชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ
อภิขฺฌาโทมนสฺสํ, เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหฺรติ, อาตاپิ สมฺปะชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิขฺฌาโทมนสฺสํ,
จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหฺรติ, อาตاپิ สมฺปะชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิขฺฌาโทมนสฺสํ, ฐมฺเมสุ ฐมฺมานุปสฺสี
วิหฺรติ, อาตاپิ สมฺปะชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิขฺฌาโทมนสฺสํ.

(ที.ม. ๑๐/๓๗๓ มหาสติปัฏฐานสูตร)

เอกายะโน อะยัง ภิกขะเว มคฺโค, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียว,
สัตฺตานัง วิสุทฺธิยา, เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย,
โสกะปะริเทวานัง สะมะตักกะมายะ, เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ,
ทุกฺขะโทมะนัสฺसानัง อตฺถังคะมายะ, เพื่อความดับแห่งทุกข์และโทมนัส,

ญายัสสะ อะริคะมายะ, เพื่อบรรลู่ถึงอริยมรรค,
นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย, เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน,
ยะทฺธิํ จตฺตารุ สติปัฏฺฐานา, ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ,
กะตะเม จตฺตารุ, สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง,
อิธะ ภิกขะเว ภิกฺขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้,
กายเ กายานุปสฺสี วิหฺรติ, เป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่,
อาตاپิ สัมปะชาโน สติมา, มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,
วิเนยฺยะ โลกเ อภิขฺฌาโทมะนัสฺสัง, นำอภิขฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้,
เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหฺรติ, เป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายเนืองๆ อยู่,
อาตاپิ สัมปะชาโน สติมา, มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,
วิเนยฺยะ โลกเ อภิขฺฌาโทมะนัสฺสัง, นำอภิขฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้,
จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหฺรติ, เป็นผู้ตามดูจิตในจิตเนืองๆ อยู่,

อาตาศิป สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง, นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้,
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ, เป็นผู้ตามคุณธรรมในธรรมทั้งหลายนีองๆ อยู่,
อาตาศิป สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง. นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

๕.๓ สัมมัปปธาน ๔

จตตารโ สมมปปธานา, อิธ ภิกขุ อนุปปन्नานํ ปาปกานํ อกุสลาณํ ธมฺมานํ อนุปาทาย, ฉนฺทํ
ชเนติ วายมติ วีริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ, อุปปन्नานํ ปาปกานํ อกุสลาณํ ธมฺมานํ ปทานาย,
ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ วีริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ, อนุปปन्नานํ กุสลาณํ ธมฺมานํ อุปาทาย, ฉนฺทํ
ชเนติ วายมติ วีริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ, อุปปन्नานํ กุสลาณํ ธมฺมานํ จิตฺตยา อสมฺโมสาย
ภิกฺขโถภาวาย เวปุลฺลาถ ภาวนาย ปารีปุริยา, ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ วีริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ.

(อภิ.วิ. ๓๖/๓๙๐ สัมมัปปธานวิภังค์ สุตตันตภาชนีย์)

จตตารโ สัมมปปะธานา, สัมมัปปธาน ๔ ประการ มีอยู่,
อิธะ ภิกขุ, คือภิกษุในพระธรรมวินัยนี้,

อะนุปปันนानัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ย่อมทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร
ธัมมานัง อะนุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ ปรคับประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น, เพื่อความไม่เกิดขึ้น
วีริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณ्हาทิ ปะทะหะติ, ของบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด,

อุปปันนानัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง ย่อมทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร
ปะหานายะ, ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วีริยัง ปรคับประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น, เพื่อละบาป
อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณ्हาทิ ปะทะหะติ, อกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว,

อะนุปปันนानัง กุสะลานัง ธัมมานัง อุปปาทายะ, ย่อมทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร
ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วีริยัง อาระกะติ ปรคับประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น,
จิตตัง ปัคคัณ्हาทิ ปะทะหะติ, เพื่อความเกิดขึ้นของกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด,

อุปปันนानัง กุสะลานัง ธัมมานัง ฐิตินา, ย่อมทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร
อะสัมโมสายะ ภียโยภาวายะ เวปุลลายะ ปรคับประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น, เพื่อความดำรงอยู่,
ภาวะนายะ ปารีปุริยา, ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ ความไม่เลือนหาย ความงอกงามยิ่งขึ้น
วีริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณ्हาทิ ปะทะหะติ. ความไพบูลย์ ความเจริญ ความเต็มบริบูรณ์
ของกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว.

๕.๔ อิทธิบาท ๔

จตุตถาโร อิทธิปาธา : อิธ ภิกขุ ฉนุทสมมาธิปธานสงฺขารสมนฺนาคตํ อิทธิปาทํ ภาเวติ, วิริยสมมาธิ-
ปธานสงฺขารสมนฺนาคตํ อิทธิปาทํ ภาเวติ, จิตฺตสมมาธิปธานสงฺขารสมนฺนาคตํ อิทธิปาทํ ภาเวติ,
วิมฺสาสมมาธิปธานสงฺขารสมนฺนาคตํ อิทธิปาทํ ภาเวติ.

(อภิ.วิ. ๓๖/๔๓๑ อิทธิบาทวิภังค์ สุตตันตภาชนีย์)

จัตตารอ อิทธิปาธา, อิทธิบาท ๔ ประการ มีอยู่,
อิธ ภิกขุ, ภิกขุในพระธรรมวินัยนี้,

ฉนุทสมมาธิปธานะสังขาระสมันนาคะตัง ย่อมทำให้เกิด ซึ่งอิทธิบาทอันประกอบด้วยฉนุทสมมาธิ
อิทธิปาทัง ภาเวติ, และปธานสังขาร,

วิริยะสมมาธิปธานะสังขาระสมันนาคะตัง ย่อมทำให้เกิด ซึ่งอิทธิบาทอันประกอบด้วยวิริยสมมาธิ
อิทธิปาทัง ภาเวติ, และปธานสังขาร,

จิตตะสมมาธิปธานะสังขาระสมันนาคะตัง ย่อมทำให้เกิด ซึ่งอิทธิบาทอันประกอบด้วยจิตตสมมาธิ
อิทธิปาทัง ภาเวติ, และปธานสังขาร,

วิมัสสาสมมาธิปธานะสังขาระสมันนาคะตัง ย่อมทำให้เกิด ซึ่งอิทธิบาทอันประกอบด้วยวิมัสสา
อิทธิปาทัง ภาเวติ. สมมาธิและปธานสังขาร.

๕.๕ อินทรีย์ ๕, พละ ๕

ปณฺจิมานิ ภิกฺขเว อินฺทรียานิ, กตฺมานิ ปณฺจ, สทฺธินฺทรีย์ วิริยฺนฺทรีย์ สตินฺทรีย์ สฺมาธินฺทรีย์ ปณฺณินฺทรีย์.

กตฺมณฺจ ภิกฺขเว สทฺธินฺทรีย์, อีธ ภิกฺขเว อริยสวโก สทฺโธ โหติ, สทฺทหติ ตถาคตฺสส โโพธิ์ “อิตฺปิ โส ภควา อรหํ สฺมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคฺโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ ภควา”ติ, อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว สทฺธินฺทรีย์.

กตฺมณฺจ ภิกฺขเว วิริยฺนฺทรีย์, อีธ ภิกฺขเว อริยสวโก อารทฺธวิริโย วิหฺรติ อกุสลานํ ฐมฺมานํ ปหานาย กุสลานํ ฐมฺมานํ อุตฺตมปทา, ถามวา ทฬฺหปรกฺกโม อนิกฺขิตตฺตฺโร กุสเลสุ ฐมฺเมสุ, โส อนุปฺปนฺนานํ ปาปกานํ อกุสลานํ ฐมฺมานํ อนุปฺปาทาย, ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ วิริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ, อุตฺตมปทา, อกุสลานํ ฐมฺมานํ ปหานาย, ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ วิริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ, อนุปฺปนฺนานํ กุสลานํ ฐมฺมานํ อุตฺตมปทา, ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ วิริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ, อนุปฺปนฺนานํ กุสลานํ ฐมฺมานํ จิตฺตยา อสมฺโมสาย ภิชฺโยภาวาย เวปฺปุลลายน ภาวนาย ปาฏิปุริยา, ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ วิริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ, อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว วิริยฺนฺทรีย์.

กตฺมณฺจ ภิกฺขเว สตินฺทรีย์, อีธ ภิกฺขเว อริยสวโก สติมา โหติ ปรเมน สตินฺเพกฺเคน สมฺนฺนาโคโต, จิรกตฺปิ จิรภาสิตฺปิ สริตา อนุสฺสริตา, โส กายเ กายานุปฺสฺสี วิหฺรติ อาตapi สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌาโทมนสฺสํ, เวทนาสฺ เวทนานุปฺสฺสี วิหฺรติ อาตapi สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌาโทมนสฺสํ, จิตฺเต จิตฺตานุปฺสฺสี วิหฺรติ อาตapi สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌาโทมนสฺสํ, ฐมฺเมสุ ฐมฺมานุปฺสฺสี วิหฺรติ อาตapi สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ อภิชฺฌาโทมนสฺสํ, อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว สตินฺทรีย์.

กตฺมณฺจ ภิกฺขเว สฺมาธินฺทรีย์, อีธ ภิกฺขเว อริยสวโก โวสฺสคฺคการมฺมณฺํ กริตฺวา ลภติ สฺมาธิ์, ลภติ จิตฺตสฺส เอกคฺคตฺ, โส วิวิจฺเจว กามฺเมหิ วิวิจฺจ อกุสเลหิ ฐมฺเมหิ สวิตกฺกํ สวิจาร์ วิเวกฺขํ ปิตฺติสฺขํ ปจฺมํ ฌานํ อุตฺตมปชฺช วิหฺรติ, วิตกฺกวิจาร์านํ วุปฺสฺมา อชฺฌตฺตํ สมฺปสาทฺนํ เจตฺโส เอโกทิกฺภาวํ อวิตกฺกํ อวิจาร์ สฺมาธิ์ ปิตฺติสฺขํ ทฺติยํ ฌานํ อุตฺตมปชฺช วิหฺรติ, ปิตฺติยา จ วิราคา อุตฺเพกฺชโก จ วิหฺรติ สโต จ สมฺปชาโน สุขฺณจ กายเณ ปฏฺฐิสฺเวเทติ, ยนฺตํ อริยา อัจจิกฺขนฺติ “อุตฺเพกฺชโก สติมา สุขฺวิหฺรตี”ติ, ตตฺติยํ ฌานํ อุตฺตมปชฺช วิหฺรติ, สุขฺสฺส จ ปหานา ทฺกฺชสฺส จ ปหานา ปุพฺเพว โสมนสฺสโทมนสฺसानํ อตฺถงฺคมา อทุกฺขมฺสฺสํ อุตฺเพกฺชาสตีปาริสฺสุทฺธิ์ จตฺตถฺถํ ฌานํ อุตฺตมปชฺช วิหฺรติ, อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว สฺมาธินฺทรีย์.

กตฺมณฺจ ภิกฺขเว ปณฺณินฺทรีย์, อีธ ภิกฺขเว อริยสวโก ปณฺณวา โหติ อุตฺถยตฺถคามินิยา ปณฺณาย สมฺนฺนาโคโต อริยาย นิพฺเพธิกาย สฺมฺมา ทฺกฺชกฺชยคามินิยา, โส “อิทํ ทฺกฺชนฺ”ติ ยถาภูตํ ปชานาติ, “อัยํ ทฺกฺชสมฺพุทฺโธ”ติ ยถาภูตํ ปชานาติ, “อัยํ ทฺกฺชนิโรโร”ติ ยถาภูตํ ปชานาติ, “อัยํ ทฺกฺชนิโรธคามินิ

ปฏิบัติ”ติ ยถาภูตํ ปชานาติ, อิหํ วุจจติ ภิกขเว ปณฺณิขฺทริยํ, อิมานิ โข ภิกขเว ปณฺจินฺทริยานิ.

(สํ.ม. ๑๙/๔๘๐ ทุติยวิภังคสูตร)

ปัญฺจิมานิ ภิกขเว อินฺทริยานิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อินฺทริย ๕ ประการเหล่านี้ มีอยู่,

กะตะมานิ ปัญฺจจะ, อินฺทริย ๕ ประการ อะไรบ้าง,

สัทฺธินฺทริยํ วิริยินฺทริยํ สะตินฺทริยํ ได้แก่ สัทฺธินฺทริย วิริยินฺทริย สตินฺทริย

สมะอินฺทริยํ ปัญฺณินฺทริยํ, สมะอินฺทริย ปัญฺณินฺทริย,

กะตะมัญฺจจะ ภิกขเว สัทฺธินฺทริยํ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัทฺธินฺทริยเป็นอย่างไร,

อิระ ภิกขเว อะริยะสาวะโก, อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้,

สัทฺโธ โหติ, เป็นผู้มึศรัทธา,

สัทฺทะหะติ ตะถาคะตัสสะ โปธิง, ย่อมเชื่อมั่นซึ่งปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคต,

อิติ, ดังนี้ว่า,

อิติปิ โส ภาคะวา, เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น,

อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทฺโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,

สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,

โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,

อะนุตตะโร ปุริสะทมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,

สัทธา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,

พุทฺโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,

ภาคะวา, เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์,

อิทัง วุจจะติ ภิกขเว สัทฺธินฺทริยํ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าสัทฺธินฺทริย,

กะตะมัญจะ ภิกขเว วิริยินทริยัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิริยินทรีย์เป็นอย่างไร,

อิธะ ภิกขเว อริยะสาวะโก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้
อาร์ทระวิริโย วิหะระติ, ย่อมเป็นผู้มีความเพียรอันปรารถแล้วอยู่,

อะกุสะลานัง ธัมมานัง ปะหะนายะ, เพื่อการละอกุศลธรรมทั้งหลาย,
กุสะลานัง ธัมมานัง อูปะสัมปะทายะ, เพื่อความถึงพร้อมแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย,

ถามะวา, เป็นผู้มีการสั่ง,
ทัฬหะปะรักกะโม, มีความบากบั่นอย่างมั่นคง,
อะนิกขิตตะธูโร กุสะเลสุ ธัมเมสุ, ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย,

โส อะนุปปีนนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง เธอย่อมทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารถความเพียร
ธัมมานัง อะนุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ ปรคับประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น, เพื่อความไม่เกิดขึ้น
วิริยัง อาระภาติ จิตตัง ปัคคัณ्हะติ ปะทะหะติ, ของบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด,

อุปปีนนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง ย่อมทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารถความเพียร
ปะหะนายะ, ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง ปรคับประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น,
อาระภาติ จิตตัง ปัคคัณ्हะติ ปะทะหะติ, เพื่อละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว,

อะนุปปีนนานัง กุสะลานัง ธัมมานัง อูปปาทายะ, ย่อมทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารถความเพียร
ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระภาติ ปรคับประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น,
จิตตัง ปัคคัณ्हะติ ปะทะหะติ, เพื่อความเกิดขึ้นของกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด,

อุปปีนนาง กุสะลันัง ธัมมานัง ฐิตียา, ย่อมทำฉันทะให้เกิด พยายาม प्रารภความเพียร
อะสัมโมสายะ ภियोภาวายะ เวปุลลายะ ครอบครองจิต ตั้งจิตไว้มั่น, เพื่อความดำรงอยู่,
ภาวณายะ ปารีปุริยา, ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ ความไม่เลือนหาย ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์
วีริยัง อาระภาติ จิตตัง ปัคคัณ्हาติ ปะทะหะติ, ความเจริญ ความเต็มบริบูรณ์ ของกุศลธรรมทั้งหลาย
ที่เกิดขึ้นแล้ว,

อิทัง วุจจะติ ภิกขเว วีริยินทริยัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าวีริยินทรีย์,

กะตะมัญจะ ภิกขเว สะตินทริยัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สตินทรีย์เป็นอย่างไร,

อิธะ ภิกขเว อริยะะสาวะโก สะติมา โหติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้
เป็นผู้มีสติ,

ปะระเมนะ สะติเนปักเกนะ สะมันนาคะโต, ประกอบด้วยสติและปัญญารักษาตนอันยอดเยี่ยม,

จิระกะตังปิ จิระภาสิตังปิ สะริตา อะนุสสะริตา, เป็นผู้ระลึกได้ ตามระลึกได้ ซึ่งสิ่งที่ได้ทำไว้แล้ว
นานๆ บ้าง ซึ่งคำที่ได้พูดไว้แล้วนานๆ บ้าง,

โส กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ, เธอเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง, นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้,

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ, เป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายเนืองๆ อยู่,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง, นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้,

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ, เป็นผู้ตามดูจิตในจิตเนืองๆ อยู่,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง, นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้,

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ, เป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่,

อาตาศัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมนัสสัง, นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้,
อิทัง วุจจะติ ภิกขเว สะตินทริยัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าสตินทริยัง,

กะตะมัญจะ ภิกขเว สะมาธินทริยัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมาธินทริยังเป็นอย่างไร,

อิธะ ภิกขเว อะริยะสาวะโก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้
โอสถัคคารัมมะณัง กะริตฺวา ละภะติ สะมาธิง, ทำสภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้ว ย่อมได้สมาธิ,
ละภะติ จิตตัสสะ เอกัคคะตัง, ย่อมได้เอกัคคตาแห่งจิต,

โส วิวิจจะวะ กาเมหิ, เธอสังัดแล้วจากกามทั้งหลายนั้นเทียว,
วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ, สังัดแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย,

สะวิตักกัง สะวิจารณ์ัง วิเวกขัง ปิติสุขัง ย่อมเข้าถึงปฐมฌาน ที่มีวิตก มีวิจารณ์
ปะฐะมัง ฌานัง อุปสัมปัชชะ วิหะระติ, มีปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่,

วิตักกะวิจารณ์ัง วูปะสะมา, เพราะวิตกและวิจารณ์ทั้งหลายสงบระงับไป,

อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส เอโกทิภาวัง, ย่อมเข้าถึงทุติยฌาน ที่มีความผ่องใสในภายใน
อะวิตักกัง อะวิจารณ์ัง สะมาธิขัง ปิติสุขัง ทุติยัง มีภาวะเป็นหนึ่งผุดขึ้นของจิต, ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์
ฌานัง อุปสัมปัชชะ วิหะระติ, มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่,

ปีติยา จะ วิราคา, เพราะความคลายไปของปิติ,

อุเปกขะโก จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน เธอเป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่
สุขัญจะ กาเยนะ ปะภุสสังเวเทติ, และย่อมเสวยสุขด้วยกาย,

ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ ย่อมเข้าถึงตติยฌาน,
“อุปกะโกล สะติมา สุขะวิหารี”ติ, ซึ่งเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า
ตะตยัง ฌานัง อุปะสัมปชชะ วิหะระติ, “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

สุขะสัสสะ จะ ปะหะนา, เพราะละสุข,
ทุกขัสสะ จะ ปะหะนา, และเพราะละทุกข์,
ปุพพะวะ โสมะนัสสะโทมะนัสสานัง อตถังคะมา, เพราะความดับไปของโสมนัสและโทมนัสในฌานก่อนๆ,

อะทุกขะมะสุขัง อุปะกขาสะติปารีสุทธิง เธอย่อมเข้าถึงจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์และไม่มีสุข
จะตตุตถัง ฌานัง อุปะสัมปชชะ วิหะระติ, มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่,

อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว สะมาธินทริยัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าสมาธิทริย์,

กะตะมัญจะ ภิกขะเว ปัญฺญินทริยัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปัญฺญินทริย์เป็นอย่างไร,
อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก ปัญฺญะวา โทติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้
เป็นผู้มีปัญญา,
อุทะยัตถะคามินิยา ปัญฺญาเย สะมันนาคะโต, เป็นผู้ประกอบแล้วด้วยปัญญา อันเห็นความเกิดและ
ความดับ,

อะริยาเย, อันเป็นอริยะ,

นิพเพธิกาเย, อันสามารถข้ามแรกกิเลสได้,

สัมมา ทุกขังขะยะคามินิยา, อันทำให้ถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยชอบ,

โส “อิทัง ทุกขัง”ติ ยะถาภูตัง ปะชานาติ, เธอย่อมรู้ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นทุกข์,

“อะยัง ทุกขะสะมุทะโย”ติ ยะถาภูตัง ปะชานาติ, ย่อมรู้ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นทุกข์สมุทัย,

“อะยัง ทุกขะนิโรธ”ติ ยะถาภูตัง ปะชานาติ, ย่อมรู้ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นทุกข์นิโรธ,

“อะยัง ทุกชะนิโรธคามินี ปะฏิปะทา”ติ ยะถาภูตัง ย่อมรู้ตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นทุกชะนิโรธคามินี
ปะชานาติ, ปฎิปทา,

อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว ปัญญินทริยัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าปัญญาอินทรีย์,
อิมานิ โข ภิกขะเว ปัญจอินทริยานิ. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้แล
มีอยู่.

๕.๖ โพชฌงค์ ๗

สตต โพชฌงคา, สติสมโพชฌงโค ฌมมวิจยสมโพชฌงโค วีริยสมโพชฌงโค ปีติสมโพชฌงโค
ปสสทฐิสมโพชฌงโค สมาธิสมโพชฌงโค อูเปกขาสมโพชฌงโค,

ตตถ กตโม สติสมโพชฌงโค, อิธ ภิกขุ สติมา โหติ ปรมเณ สติเนปกุเณ สมนนาคโต
จिरกตมปิ จिरภาสิตมปิ สริตา โหติ อนุสสริตา, อยัม วุจจติ สติสมโพชฌงโค.

โส ตถา สโต วิหรนโต ตัม ฌมมัม ปญญาถ ปวิจินติ ปวิจระติ ปรีวิมัมส อปาชชติ, อยัม วุจจติ
ฌมมวิจยสมโพชฌงโค.

ตสส ตัม ฌมมัม ปญญาถ ปวิจินโต ปวิจระโต ปรีวิมัมส อปาชชโต อารทฐั โหติ วีริยัม อสสสันน,
อยัม วุจจติ วีริยสมโพชฌงโค.

อารทฐวีริยสส อูปชชติ ปีติ นิรามิสสา, อยัม วุจจติ ปีติสมโพชฌงโค.

ปีติมนสส กาโยปิ ปสสมภติ จิตตมปิ ปสสมภติ, อยัม วุจจติ ปสสทฐิสมโพชฌงโค.

ปสสทฐกายสส สุขิโน จิตตัม สมาธิยติ, อยัม วุจจติ สมาธิสมโพชฌงโค.

โส ตถา สมหิตัม จิตตัม สารุกัม อชฌนุเปกขิตา โหติ, อยัม วุจจติ อูเปกขาสมโพชฌงโค.

(อภิ.วิ. ๓๖/๔๖๖-๗ โพชฌงค์วิภังค์ สุตตันตภาชนีย์)

สัตตะ โพชนังคา, โพชนงค์ ๗ ประการ มีอยู่,

สละสัมโพชนังโค ธัมมะวิจยะยะสัมโพชนังโค, ได้แก่ สติสัมโพชนงค์, ธัมมวิจยสัมโพชนงค์
วิริยะสัมโพชนังโค ปีติสัมโพชนังโค, วิริยะสัมโพชนงค์ ปีติสัมโพชนงค์,
ปัสสัทธิสัมโพชนังโค สมาธิสัมโพชนังโค, ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ สมาธิสัมโพชนงค์,
อุปกขาสัมโพชนังโค, อุปกขาสัมโพชนงค์,

ตัตถะ กะตะโม สละสัมโพชนังโค, บรรดาโพชนงค์เหล่านั้น สติสัมโพชนงค์เป็นอย่างไร,
อิธะ ภิกขุ สะติมา โหติ, ภิกขุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสติ,

ปะระเมนะ สะติเนปักเกนะ สะมันนาคะโต, ประกอบด้วยสติและปัญญารักษาตนอันยอดเยี่ยม,

จิระกะตังปี จิระภาสิตังปี สะริตา อะนุสสะริตา, เป็นผู้ระลึกได้ ตามระลึกได้
ซึ่งสิ่งที่ได้ทำไว้แล้วนานๆ บ้าง ซึ่งคำที่ได้พูดไว้แล้ว
นานๆ บ้าง,

โส ตะธา สะโต วิหะรันโต, เธอเป็นผู้มีสติอยู่อย่างนั้น,

ตัง ธัมมัง ปัญญาเย ปะวิจันะติ ปะวิจระระติ ย่อมวิจัย ย่อมเลือกสรร
ปะริวิมังสัง อาปัชชะติ, ย่อมเข้าถึงการสอบสวนธรรมนั้นด้วยปัญญา,

อะยัง วุจจะติ ธัมมะวิจยะยะสัมโพชนังโค, นี้เรียกว่า ธัมมวิจยสัมโพชนงค์,

ตัสสะ ตัง ธัมมัง ปัญญาเย ปะวิจันะโต เมื่อเธอวิจัย เลือกสรร เข้าถึงการสอบสวนธรรม
ปะวิจระระโต ปะริวิมังสัง อาปัชชะโต, นั้นด้วยปัญญา,

อารัทธัง โหติ วิริยัง อะสัลลันัง, ความเพียร ความไม่ย่อท้อ ก็เป็นสิ่งอันเธอปรารถนาแล้ว,
อะยัง วุจจะติ วิริยะสัมโพชนังโค, นี้เรียกว่าวิริยะสัมโพชนงค์,

อาร์ทระวีริยัสสะ อุปปัชชะติ ปีติ นิรามิสา, ปีติที่ปราศจากอามิส ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปรารถนาความเพียร,
อะยัง วุจจะติ ปีติสัมโพชฌังโค, นี้เรียกว่า ปีติสัมโพชฌงค์,

ปีติมะนัสสะ กาโยปิ ปัสสัมภะติ จิตตัมปิ ปัสสัมภะติ, กายก็ดี จิตก็ดี ของผู้มีใจเฝ้าอิม ย่อมสงบระงับ,
อะยัง วุจจะติ ปัสสัทธิสัมโพชฌังโค, นี้เรียกว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์,

ปัสสัทธิระกายัสสะ สุชินโน จิตตัง สะมาธิยะติ, จิตของผู้มีกายสงบระงับ ผู้มีความสุข ย่อมตั้งมั่นดี,
อะยัง วุจจะติ สะมาธิสัมโพชฌังโค, นี้เรียกว่า สมาธิสัมโพชฌงค์,

โส ตะธา สะมาหิตัง จิตตัง สารุกัง เธอเป็นผู้ดูอยู่ใกล้ๆ ด้วยดี ซึ่งจิตที่ตั้งมั่นดีอย่างนั้น,
อัสสมุเปกขิตา โหติ,

อะยัง วุจจะติ อุเปกขาสัมโพชฌังโค. นี้เรียกว่า อุเปกขาสัมโพชฌงค์.

๕.๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

อริโย อฏฺฐังคิโก มคฺโค, เสยยถิทํ, สมมาทิฏฺฐิ สมมาสงกฺกโป สมมาวาจา สมมากมฺมนโต
สมมาอาชีโว สมมาวายาโม สมมาสติ สมมาสมาธิ.

ตตถ กตมา สมมาทิฏฺฐิ, ทุกเข ญาณํ ทุกขสมุทฺথে ญาณํ ทุกขนิโรธเ ญาณํ ทุกขนิโรธคามินิยา
ปฏฺฐิปทาย ญาณํ, อโย วุจฺจติ สมมาทิฏฺฐิ.

ตตถ กตโม สมมาสงกฺกโป, เนกขมฺมสงกฺกโป อพฺยาปาทสงกฺกโป อวิหีสาสงกฺกโป. อโย วุจฺจติ
สมมาสงกฺกโป.

ตตถ กตมา สมมาวาจา, มุสาวาทา เวรมณิ, ปิสฺสุณาย วาจาเย เวรมณิ, พรุสสาย วาจาเย
เวรมณิ, สมฺพปฺปลาปา เวรมณิ, อโย วุจฺจติ สมมาวาจา.

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

ตตถ กตโม สมมาอาชีโว, อิธ อริยสาวโก มิจฺฉาอาชีโว ปทาย สมมาอาชีเวน ชีวิกํ กปฺเปติ,
อโย วุจฺจติ สมมาอาชีโว.

ตตถ กตโม สมมาวายาโม, อธิ ภิกขุ อนุปฺปนฺนํ ปาปกานํ อกุสฺสํ ฐมฺมานํ อนุปฺปาทาย, ฌนฺทํ ชเนติ วายมฺติ วีริยํ อารภฺติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ, อนุปฺปนฺนํ ปาปกานํ อกุสฺสํ ฐมฺมานํ ปหานาย, ฌนฺทํ ชเนติ วายมฺติ วีริยํ อารภฺติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ, อนุปฺปนฺนํ กุสฺสํ ฐมฺมานํ อนุปฺปาทาย, ฌนฺทํ ชเนติ วายมฺติ วีริยํ อารภฺติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ, อนุปฺปนฺนํ กุสฺสํ ฐมฺมานํ จิตฺติยา อสมฺโมสาย ภฺยโยภาวาย เวปุลฺลํ ภาวนาย ปาปริยา, ฌนฺทํ ชเนติ วายมฺติ วีริยํ อารภฺติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหติ, อโย วุจฺจติ สมมาวายาโม.

ตตถ กตมา สมมาสติ, อธิ ภิกขุ กาเย กายานุสฺสี วิหฺรติ อาตปิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิชฺฌาโทมนสฺสํ, เวทฺนาสุ เวทฺนานุสฺสี วิหฺรติ อาตปิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิชฺฌาโทมนสฺสํ, จิตฺเต จิตฺตานุสฺสี วิหฺรติ อาตปิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิชฺฌาโทมนสฺสํ, ฐมฺเมสุ ฐมฺมานุสฺสี วิหฺรติ อาตปิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิชฺฌาโทมนสฺสํ, อโย วุจฺจติ สมมาสติ.

ตตถ กตโม สมมาสมาธิ, อธิ ภิกขุ วิวิจฺเจว กาเมหิ วิวิจฺจ อกุสฺเสหิ ฐมฺเมหิ สวิตกฺกํ สวิจาร์ วิเวกฺขํ ปิตฺติสฺสํ ปรมํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ, วิตกฺกวิจารานํ วุปฺสมา อชฺฌตฺตํ สมฺปสาหนํ เจตฺโส เอโกทฺธิภาวํ อวิตกฺกํ อวิจาร์ สมาธิชฺ ปิตฺติสฺสํ ทฺตฺติยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ, ปิตฺติยา จ วิราคา

อุเปกฺขโก จ วิหฺรติ, สโต จ สมฺปชาโน สุขญฺจ กาเยน ปฏฺฐิเสวเทติ, ญนฺตํ อริยา อัจฺจฺชนฺติ “อุเปกฺขโก สติมา สุขวิหฺรติ”ติ, ตตฺติยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ, สุขสฺส จ ปหานา ทฺกฺขสฺส จ ปหานา ปุพฺเพว โสมนสฺสโทมนสฺสํ อตฺถงฺคมา อทุกฺขมฺสฺสํ อุเปกฺขาสติปาริสฺสุทฺธิ จตฺตํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ. อโย วุจฺจติ สมมาสมาธิ.

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

อะริโย อัญฺจํคิโก มัคโค, อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ,
เสยยะถิทัง, ได้แก่,
สัมมาทิฏฺฐิ, ความเห็นชอบ,
สัมมาสังกัปปो, ความดำริชอบ,
สัมมาวาจา, การเจรจาชอบ,
สัมมากัมมันโต, การกระทำชอบ,
สัมมาอาชีโว, การเลี้ยงชีพชอบ,

สัมมาวาจาโม, ความเพียรชอบ,
สัมมาสะติ, ความระลึกชอบ,
สัมมาสะมาธิ, ความตั้งใจมั่นชอบ

ตัดละ กะตะมา สัมมาทิฏฐิ, บรรดาองค์ ๘ เหล่า นั้น สัมมาทิฏฐิเป็นอย่างไร,
ทุกเข ญาณัง, ความรู้ในทุกข์,
ทุกขะสะมุทะเย ญาณัง, ความรู้ในทุกขสมุทัย,
ทุกขะนิโรธ ญาณัง, ความรู้ในทุกขนิโรธ,
ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง, ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา,
อะยัง วุจจะติ สัมมาทิฏฐิ, นี้เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ,

ตัดละ กะตะโม สัมมาสังกัปปो, บรรดาองค์ ๘ เหล่า นั้น สัมมาสังกัปปะเป็นอย่างไร,
เนกขัมมะสังกัปปो, ความดำริในความออกจากกาม,

อัพยาปาทะสังกัปปो, ความดำริในความไม่พยาบาท,
อะวิหิงสาสังกัปปो, ความดำริในความไม่เบียดเบียน,
อะยัง วุจจะติ สัมมาสังกัปปะ, นี้เรียกว่าสัมมาสังกัปปะ,

ตัดละ กะตะมา สัมมาวาจา, บรรดาองค์ ๘ เหล่า นั้น สัมมาวาจาเป็นอย่างไร,
มุสาวาทา เวระมะณี, ความงดเว้นจากการพูดเท็จ,
ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี, ความงดเว้นจากคำพูดส่อเสียด,
ผะรุสายะ วาจาเย เวระมะณี, ความงดเว้นจากคำพูดหยาบ,
สัมผัสปะลาปา เวระมะณี, ความงดเว้นจากการพูดเพื่อแฉ้อ,
อะยัง วุจจะติ สัมมาวาจา, นี้เรียกว่าสัมมาวาจา,

ตัดละ กะตะโม สัมมากัมมันโต, บรรดาองค์ ๘ เหล่า นั้น สัมมากัมมันตะเป็นอย่างไร,
ปาณาติปาตา เวระมะณี, ความงดเว้นจากการฆ่าสัตว์,

อะทินนาทานา เวระมะณี, ความงดเว้นจากการลักทรัพย์,
กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี, ความงดเว้นจากการประพฤตินอกใจ,
อะยัง วุจจะติ สัมมากัมมันโต, นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ,

ตัดละ กะตะโม สัมมาอาชีโว, บรรดาองค์ ๘ เหล่านี้ สัมมาอาชีวะเป็นอย่างไร,
อิระ อะริยะสาวโก มิจฉาอาชีวัง ปะทายะ, อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว,
สัมมาอาชีวะนะ ชีวิกัง กัปปเปติ, สำเร็จการเลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาอาชีวะ,
อะยัง วุจจะติ สัมมาอาชีโว, นี้เรียกว่าสัมมาอาชีวะ,

ตัดละ กะตะโม สัมมาวายาโม, บรรดาองค์ ๘ เหล่านี้ สัมมาวายามะเป็นอย่างไร,
อิระ ภิกขุ, คือภิกษุในพระธรรมวินัยนี้,

อะนุปปันนानัง ปาปะกานัง อะกุสะลानัง ธัมมานัง ย่อมทำฉันทะให้เกิด พยายาม บรรเทาความเพียร
อะนุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ ประคับประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น, เพื่อความไม่เกิดขึ้น
วีริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณ्हาทิ ปะทะหะติ, ของบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด,

อุปปันนानัง ปาปะกานัง อะกุสะลानัง ธัมมานัง ย่อมทำฉันทะให้เกิด พยายาม บรรเทาความเพียร
ปะทานายะ, ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ ประคับประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น,
วีริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณ्हาทิ ปะทะหะติ, เพื่อละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว,

อะนุปปันนानัง กุสะลानัง ธัมมานัง ย่อมทำฉันทะให้เกิด พยายาม บรรเทาความเพียร
อุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ ประคับประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น เพื่อความเกิดขึ้น
วีริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณ्हาทิ ปะทะหะติ, ของกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด,

อุปปันนानัง กุสะลันัง ธัมมานัง ฐิติยา, ย่อมทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร
อะสัมโมสายะ ภยโยภาวายะ เวปุลลายะ ปรคับประคองจิต ตั้งจิตไว้มั่น, เพื่อความดำรงอยู่,
ภาวะนายะ ปารีปุริยา, ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ ความไม่เลือนหาย ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์
วีริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณหาดิ ปะทะหะติ, ความเจริญ ความเต็มบริบูรณ์ ของกุศลธรรมทั้งหลาย
ที่เกิดขึ้นแล้ว,

อะยัง วุจจะติ สัมมาวายาโม, นี้เรียกว่าสัมมาวายามะ,

ตัตถะ กะตะมา สัมมาสะติ, บรรดาองค์ ๘ เหล่า นั้น สัมมาสติเป็นอย่างไร,

อิธะ ภิกขุ, ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้,

กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ, เป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง, นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้,

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ, เป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายเนืองๆ อยู่,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง, นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้,
จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ, เป็นผู้ตามดูจิตในจิตเนืองๆ อยู่,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง, นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้,
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ, เป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง, นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้,
อะยัง วุจจะติ สัมมาสะติ, นี้เรียกว่า สัมมาสติ,

ตัตถะ กะตะโม สัมมาสะมาธิ, บรรดาองค์ ๘ เหล่า นั้น สัมมาสมาธิเป็นอย่างไร,

อิธะ ภิกขุ, ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้,

วิวิจเจอร์ กาเมหิ, สงัดแล้วจากกามทั้งหลายนั้นเที่ยว,
วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ, สงัดแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย,
สะวิตักกัง สะวิจารณ์ วิเวกะชัง ปิติสุขัง ย่อมเข้าถึงปฐมฌาน ที่มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุข
ปะฐะมัง ฌานัง อุปะสัมปะชชะ วิหะระติ, อันเกิดจากวิเวกอยู่,

วิตักกะวิจารณ์ัง วูปะสะมา, เพราะวิตกและวิจารณ์ทั้งหลายสงบระงับไป,
อัสสมัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส เอโกทิภาวัง, ย่อมเข้าถึงทุติยฌาน ที่มีความผ่องใสในภายใน,
อะวิตักกัง อะวิจารณ์ สะมาธิชัง ปิติสุขัง มีภาวะเป็นหนึ่งผุดขึ้นของจิต ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์
ทุติยัง ฌานัง อุปะสัมปะชชะ วิหะระติ, มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่,

ปีติยา จะ วิราคา, เพราะความคลายไปของปีติ,
อุเปกชะโก จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน เธอเป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่
สุขัญจะ กาเยนะ ปะภุสังเวเทติ, และย่อมเสวยสุขด้วยกาย,

ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ ย่อมเข้าถึงตติยฌาน,
“อุเปกชะโก สะติมา สุชะวิหารี”ติ, ตะติยัง ฌานัง ซึ่งเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า
อุปะสัมปะชชะ วิหะระติ “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”,
สุขัสสะ จะ ปะหานา, เพราะละสุข,
ทุกขัสสะ จะ ปะหานา, และเพราะละทุกข์,
ปุพเพวะ โสมะนัสสะโทมะนัสสานัง เพราะความดับไปของโสมนัสและโทมนัส
อัตถังคะมา, ในฌานก่อนๆ,
อะทุกชะมะสุขัง อุเปกขาสะติปารีสุทธิง เธอย่อมเข้าถึงจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์และไม่มีสุข
จะตุตถัง ฌานัง อุปะสัมปะชชะ วิหะระติ, มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่,

อะยัง วุจจะติ สัมมาสะมาธิ, นี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ,

๕.๘ เจริญอริยมรรคให้น้อมไปนิพพาน

กถญจ ภิกขเว ภิกขุ อริยํ อฏฺฐงฺคิํ มคฺคํ ภาเวนฺโต อริยํ อฏฺฐงฺคิํ มคฺคํ พหุสฺสึกโรนฺโต, นิพพานนินฺโน โทติ นิพพานโปโลนฺ นิพพานปพฺภาโร.

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สมฺมาทิฏฺฐิํ ภาเวติ วิเวกนิสฺสิตํ วิราคนิสฺสิตํ นิโรธนิสฺสิตํ โวสสคฺคปริณามิ ๗เป๗ สมฺมาสมาธิ ภาเวติ วิเวกนิสฺสิตํ วิราคนิสฺสิตํ นิโรธนิสฺสิตํ โวสสคฺคปริณามิ.

เอวํ โข ภิกขเว ภิกขุ อริยํ อฏฺฐงฺคิํ มคฺคํ ภาเวนฺโต อริยํ อฏฺฐงฺคิํ มคฺคํ พหุสฺสึกโรนฺโต, นิพพานนินฺโน โทติ นิพพานโปโลนฺ นิพพานปพฺภาโร.

(สํ.ม. ๑๙/๙๑ ปฐมปาจันนินนสูตร)

กะถัญจะ ภิกขเว ภิกขุ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
อะริยํ อฏฺฐงฺคิํ มคฺคํ ภาเวนฺโต ภิกษุเมื่อเจริญซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ
อะริยํ อฏฺฐงฺคิํ มคฺคํ พหุสฺสึกโรนฺโต, เมื่อกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ
อย่างไร,

นิพพานะนินโน โทติ นิพพานะโปโลนฺ ย่อมเป็นผู้น้อมไปสู่พระนิพพาน น้อมไปสู่พระนิพพาน
นิพพานะปพฺภาโร, เอียงไปสู่พระนิพพาน,

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ, ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้,

สมฺมาทิฏฺฐิํ ภาเวติ, วิเวกนิสฺสิตํ ย่อมเจริญสมฺมาทิฏฺฐิ, อันอิงอาศัยวิเวก
วิราคนิสฺสิตํ นิโรธนิสฺสิตํ โวสสคฺคะปะริณามิง, อิงอาศัยวิราคะ อิงอาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสคคะ,

สมฺมาสังกัปปิง ภาเวติ, วิเวกนิสฺสิตํ ย่อมเจริญสมฺมาสังกัปปะ, อันอิงอาศัยวิเวก
วิราคนิสฺสิตํ นิโรธนิสฺสิตํ โวสสคฺคะปะริณามิง, อิงอาศัยวิราคะ อิงอาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสคคะ,

สมฺมาวาจิง ภาเวติ, วิเวกนิสฺสิตํ ย่อมเจริญสมฺมาวาจา, อันอิงอาศัยวิเวก
วิราคนิสฺสิตํ นิโรธนิสฺสิตํ โวสสคฺคะปะริณามิง, อิงอาศัยวิราคะ อิงอาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสสคคะ,

สัมமாகัมมันตัง ภาเวติ, วิเวกะนิสสิตัง ย่อมเจริญสัมமாகัมมันตะ, อันอิงอาศัยวิเวก
วิราคะนิสสิตัง นิโรธะนิสสิตัง โวสสักคะปะริณามิง, อิงอาศัยวิราคะ อิงอาศัยนิโรธ น้อมไปในโวสสักคะ,

สัมมาอาชีวัง ภาเวติ, วิเวกะนิสสิตัง ย่อมเจริญสัมมาอาชีวะ, อันอิงอาศัยราคะ
วิราคะนิสสิตัง นิโรธะนิสสิตัง โวสสักคะปะริณามิง, อิงอาศัยนิโรธะ น้อมไปในโวสสักคะ,

สัมมาวายามัง ภาเวติ, วิเวกะนิสสิตัง ย่อมเจริญสัมมาวายามะ อันอิงอาศัยวิเวก
วิราคะนิสสิตัง นิโรธะนิสสิตัง โวสสักคะปะริณามิง, อิงอาศัยวิราคะ อิงอาศัยนิโรธ น้อมไปในโวสสักคะ,

สัมมาสะติง ภาเวติ, วิเวกะนิสสิตัง ย่อมเจริญสัมมาสติ, อันอิงอาศัยวิเวก
วิราคะนิสสิตัง นิโรธะนิสสิตัง โวสสักคะปะริณามิง, อิงอาศัยวิราคะ อิงอาศัยนิโรธ น้อมไปในโวสสักคะ,

สัมมาสะมาธิง ภาเวติ, วิเวกะนิสสิตัง ย่อมเจริญสัมมาสมาธิ, อันอิงอาศัยวิเวก
วิราคะนิสสิตัง นิโรธะนิสสิตัง โวสสักคะปะริณามิง, อิงอาศัยวิราคะ อิงอาศัยนิโรธ น้อมไปในโวสสักคะ,

เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย
อะริยัง อัญ्ञักัง มัคคัง ภาเวนโต ภิกษุเมื่อเจริญซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ
อะริยัง อัญ्ञักัง มัคคัง พะหุสีกะโรนโต, เมื่อกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ
อย่างนี้แล,

นิพพานะนินโน โหติ นิพพานะโปโณ ย่อมเป็นผู้น้อมไปสู่พระนิพพาน โนม้ไปสู่พระนิพพาน
นิพพานะปัพภาโร. เอียงไปสู่พระนิพพาน.



๖

บทธรรม

๖.๑ เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา

พหุ เว สรณํ ยนฺติ ปพฺพตานิ วนานิ จ,
อารามรูกฺขเจตฺยานิ มนุสฺสา ภายตฺตชิตา.
เนตํ โข สรณํ เขมํ เนตํ สรณมุตฺตมํ,
เนตํ สรณมาคฺคม สพฺพทูกฺขา ปมฺุจฺจติ.
โย จ พุทฺธญฺจ ฐมฺมญฺจ สํฆญฺจ สรณํ คโต,
จตฺตาริ อริยสจฺจานิ สมฺมปฺปลยฺถาย ปสฺสติ.
ทูกฺขํ ทูกฺขสมฺบุปฺปาทํ ทูกฺขสฺส จ อติกฺกมํ,
อริยญฺจภูจฺจคิกํ มคฺคํ ทูกฺขุปสมคฺคามินิ.
เอตํ โข สรณํ เขมํ เอตํ สรณมุตฺตมํ,
เอตํ สรณมาคฺคม สพฺพทูกฺขา ปมฺุจฺจติ.

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๘๘-๑๙๒)

(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสระระณะที่ปิกะคาถาโย ภาณามะ เส)

พะหุ เว สระระณัง ยันติ ปัพพะตานิ วนานิ จะ,
อารามะรูกฺขะเจตฺยานิ มนะุสสา ภายตฺตชิตา,
มนุษฺยเป็นอันมาก, เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว, ก็ถือเอาภูเขาบ้าง,
ป่าไม้บ้าง, อารามและรูกฺขเจตีย์บ้าง เป็นสรณะ,

เนตัง โข สระระณัง เขมัง เนตัง สระระณะมุตตะมัง,
เนตัง สระระณะมาคัมมะ สัพพะทูกฺขา ปะมุจฺจะติ,
นั่นมิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด,
เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว, ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้,

โย จะ พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สรรณัง คะโต,
จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมปัณฺณูญายะ ปัสสะติ,

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะแล้ว,
เห็นอริยสัจจ์คือความจริงอันประเสริฐสี่ ด้วยปัญญาอันชอบ,

ทุกขัง ทุกขะสะมุปาทัง ทุกข์สสะ จะ อะติกกะมัง,
อะริยัญญัญญังคิกัง มัคคัง ทุกขุปะสะมะคามินัง,

คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความกำวล่วงทุกข์เสียได้,
และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์,

เอตัง โข สรรณัง เขมัง เอตัง สรรณะมุตตะมัง,
เอตัง สรรณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.

นั่นแหละ เป็นสรณะอันเกษม, นั่นเป็นสรณะอันสูงสุด,
เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว, ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

๖.๒ ตีลักษณ์าทิศคาถา

“สพฺเพ สงฺขารรา อนิจฺจา” ตี ยทา ปญฺญา ย ปสฺสตี,

อถ นิพฺพินฺนหติ ทฺกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.

“สพฺเพ สงฺขารรา ทฺกฺขา” ตี ยทา ปญฺญา ย ปสฺสตี,

อถ นิพฺพินฺนหติ ทฺกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.

“สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา” ตี ยทา ปญฺญา ย ปสฺสตี,

อถ นิพฺพินฺนหติ ทฺกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.

(ขุ.ธ. ๒๕/๒๗๗-๒๗๙)

อปฺปกา เต มนุสฺเสสุ เย ชนา ปารคามิโน,

อถายํ อิตฺรา ปชา ตีรเมวานุธาวตี.

เย จ โข สมฺมทฺกฺขาเต ธมฺเม ธมฺมานุวตฺติโน,

เต ชนา ปารเมสฺสนตี มจฺจุเธยฺยํ สุทฺตฺตริ.

(ขุ.ธ. ๒๕/๘๕-๖)

(หั้นทะ มะยัง ตีลักษณ์าทิศคาถาโย ภาณามะ เส)

สัพฺเพ สงฺขารรา อะนิจฺจา ตี ยทา ปญฺญา ย ปสฺสตี,

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สงฺขารทั้งปวงไม่เที่ยง,

อะถะ นิพฺพินฺนหติ ทฺกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา,

เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง,

นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด,

สัพฺเพ สงฺขารรา ทฺกฺขา ตี ยทา ปญฺญา ย ปสฺสตี,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สงฺขารทั้งปวงเป็นทุกข์,

อะละ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,
เมื่อนั้น ย่อมเหนืยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง,
นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด,

สัพเพ ธัมมา อนัตตา ติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,
เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา,

อะละ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,
เมื่อนั้น ย่อมเหนืยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง,
นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด,

อัปปะกา เต มนะุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน,
ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก,

อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุธาวะติ,
หมู่มนุษย์นอกนั้น ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง,

เย จะ โข สัมมะทักขาเต ธัมเม ธัมมานุวัตติโน,
ก็ชนเหล่าใดประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว,

เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเธยยัง สุตตะระรัง.

ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน, ข้ามพ้นปวงแห่งมัจจุที่ข้ามได้ยากนัก.

๒.๓ ธรรมสารวาทีคาถา

เย จ อตีตา สมพุทธา เย จ พุทธา อนาคตา,
โย เจตฺรหิ สมพุทฺโธ พหุณฺณํ โสภนาสนโน.
สพฺเพ สทฺธมฺมครุโน วิหรีสุ วิหฺรนฺติ จ,
ตถापि วิหรีสุสนฺติ เอสา พุทฺธาน ธรรมตา.
ตสฺมา หิ อตฺตกาเมน มหตฺตมภิกงฺขตา,
สทฺธมฺโม ครุภาตพฺโพ สรี พุทฺธาน สาสนํ.
(สํ.ส. ๑๕/๑๗๓ คารวสูตร)
ธมฺโม หเว รกฺขติ ธรรมจารี,
ธมฺโม สฺวจินฺโณ สุขมาวหาติ,

เอทานิสฺโส ธมฺเม สฺวจินฺเณ,

น ทุคฺคตี คจฺฉติ ธรรมจารี,

น หิ ธมฺโม อธมฺโม จ อุกฺโภ สมวิปาภิโน,

อธมฺโม นิรยํ เนติ ธมฺโม ปาเปติ สฺสุคฺคตี.

(ขุ.เถร. ๒๖/๓๐๓-๔ ธรรมิกเถรคาถา)

(หันทะ มะยัง ธรรมสาระวาทีคาถาโย ภะณามะ เส)

เย จะ อะตีตา สัมพุทธา เย จะ พุทธา อะนาคะตา,
โย เจตะระหิ สัมพุทโธ พะหุณฺนัง โสภนะสะโน,
พระพุทเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย, ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย,
และพระพุทเจ้าผู้ขัดเศิกของมหาชนในกาลบัดนี้ด้วย,

สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน วิหาริงสุ วิหาติ จะ,
อะถาปิ วิหาริสสันติ เอสา พุทธานะธัมมะตา,
พระพุทเจ้าทั้งปวงนั้น, ทุกพระองค์ เคารพพระธรรม,
ได้เป็นมาแล้วด้วย, กำลังเป็นอยู่ด้วย, และจักเป็นด้วย,
เพราะธรรมดา ของพระพุทเจ้าทั้งหลาย, เป็นเช่นนั้นเอง,

ตัสมา हि อัตตะกาเมนะ มะหัตตะมะภิกังขะตา,
สัทธัมโม คะรุกาตัพโพ สะรัง พุทธานะสาสะนัง.
เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง,
เมื่อระลึกได้ ถึงคำสั่งสอนของพระพุทเจ้าอยู่, จงทำความเคารพพระธรรม.

ธัมโม หะเว รักขะติ ธัมมะจาริง, ธรรมแหละย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ,
ธัมโม สุจิณโณ สุชะมาวะหาติ, ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว, ย่อมนำสุขมาให้ตน,
เอसानิสังโส ธัมเม สุจิณเณ, นี้เป็นอานิสงส์ในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว.
นะ ทุกคะติง คัจฉะติ ธัมมะจारी, ผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ ย่อมไม่ไปทุกติ,
นะ हि ธัมโม อะธัมโม จะ อุโภ สมะวิปาภิโน, ธรรมและอธรรม จะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่างหามิได้,
อะธัมโม นิระยัง เนติ, ธัมโม ปาเปติ สุคะติง. อธรรมย่อมนำไปนรก, ธรรมย่อมนำไปถึงสุคติ.

๖.๔ ภัทเทภีรัตตคาถา

อดีตํ นานวาคเมยย นปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ,
ยทตีตมฺปหีนนตํ อปฺปตฺตณฺจ อนาคตํ.
ปจฺจุปฺปนฺนณฺจ โย ธมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสติ,
อสฺสํหิรํ อสฺสํกุปฺปี ตํ วิทฺธา มนุพฺรุหเย.
อชฺเชว กิจฺจมาตปฺปี โโก ชลฺยฺวา มรณํ สุเว,
น หิ โน สงฺครนฺเตน มหาเสเนน มจฺจุณา.
เอวํวิหริมาตาปี อโหฺรตฺตมตฺนุทิตํ,
ตํ เว “ภทฺเทภีรตฺโต”ติ สนฺโต อาจิกฺขเต มฺนิ.
(ม.อ. ๑๔/๒๗๒ ภัทเทภีรัตตสูตร)

(หันทะ มะยัง ภัทเทภีรัตตคาถาโย ภาณามะ เส)

อะตีตัง นานํวาคะเมยยะ นัปปะฏิกังเฆ อะนาคะตัง,
บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย,
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง,
ยะทะตีตัมปะหีนันตัง อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง,
สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา,

ปัจจุปันนัญจะ โย ธัมมัง ตตถะ ตตถะ วิปัสสะติ,
อะสสังหิรัง อะสสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺรุหเย,
ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง,
ไม่เฝ้าแน่นคลอนแคลน, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้,

อชเชวะ กิจจะมาตปปัง โภ ชัญญา มะระณัง สุเว,
ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้,

นะ หิ โน สังกะรันเตนะ มหาเสเนนะ มัจจุนา,
เพราะการผิดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา,

เอวังวิหาริมาทापि อะโหรัตตะมะตันทิตัง,
ตั้ง เว ภัทเทกะรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุนิ.
มุนีผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น, ไม่เกียจคร้าน
ทั้งกลางวันกลางคืน ว่า, “ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม”.

๖.๕ ภาารสูตตคาถา

ภารา หเว ปณจกขนธา ภาราโร จ ปุคคโล,
ภาราทานํ ทุขํ โลเก ภารนิกุเขปนํ สุขํ.
นิกุชิปีตวา ครุ ภารํ อณณํ ภารํ อนาถिय,
สมมูลํ ตณฺหํ อพฺพยุหํ นิจฺฉาโต ปรินิพฺพุโต.
(ส.ข. ๑๗/๒๒ ภาารสูตฺร)

(หันทะ มะยัง ภาาระสูตตะคาถาโย ภาณามะ เส)

ภารา หะเว ปญจกขันธา, ชันธ์ทั้งห้าเป็นของหนักเนื้อ,
ภาาระหาโร จะปุคคะโล, บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป,
ภาราทานัง ทูกขัง โลเก, การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ ในโลก,

ภาระนิกเขปะนัง สุขัง, การสลัดของหนัก ทั้งลงเสีย เป็นความสุข,
นิกขิปิต์วา คะรุง ภารัง, พระอริยเจ้า สลัดทั้งของหนัก ลงเสียแล้ว,
อัญญัง ภารัง อะนาทियะ, ทั้งไม่หยาบฉวยเอาของหนักอันอื่น ขึ้นมาอีก,
สะมุถัง ตัณ्हัง อัพพุหะ, ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทบราก,
นิจฉาโต ปะรินิพพุโต. เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.

๖.๖ โอวาทปาติโมกขคาถา

สพฺพปาปสฺส อกรรมิ กุสลสฺสุปสมฺปทา,
สจฺจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน สาสนํ.

ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา,

นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา,

น หิ ปพฺพชฺโชโต ปรุปฆาตี,

สมโณ โหติ ปรี วิหะยนฺโต.

อนฺูปวาโท อนฺูปฆาโต ปาติโมกฺเข จ สํวโร,
มตฺตตฺถญฺจ จ ภาตฺตสฺมี ปนฺตตฺถจ สยนาสนํ,

อริจิตฺเต จ อาโยโค เอตํ พุทฺธาน สาสนํ.

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๘๓-๕)

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย ภาณามะ เส)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง, การไม่ทำบาปทั้งปวง,
กุสะลัสสุปะสัมปะทา, การทำกุศลให้ถึงพร้อม,
สะจิตตะปะริโยทะปะนัง, การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ,
เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง, ธรรมสามอย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย,
ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา, ขันตี คือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง,
นิพพานัง ประระมัง วัหันทิ พุทธา, ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง,
นะ หิ ปัพพะชิโต ปะรุปะชาติ, ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย,
สะมะโณ โหติ ประรัง วิหะฐะยันโต, ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเลย,
อะนุปะวาโท อะนุปะฆาโต, การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย,
ปาติโมกเข จะ สังวะโร, การสำรวมในปาติโมกข์,

มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสัมมัง, ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค,
ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง, การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด,
อะริจิตเต จะ อาโยโค, ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง,
เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง. ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

๖.๗ ปฐมพุทธภาสิตคาถา

อนนทชาติสังสารี สันธาวิสุตฺติ อนินพิสิ,
คหการี คเวสนโต ทุกขาชาติ ปุณฺนปฺปุนฺนํ.
คหการก ทิฏฺฐโฐติ ปุณฺน เคหํ น กาทฺธิ,
สพฺพา เต ผาสฺสุกา ภคฺคา คหฺภูมฺมิ วิสฺสงฺขตฺติ,
วิสฺสงฺขารคตฺติ จิตฺตํ ตณฺหานํ ขยมชฺฌมคฺคา.

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๕๓-๔)

(หันทะ มะยัง ปะฐมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส)

อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสุตัง อะนินพิสัง,
เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสารเป็นอนนทชาติ,

คะหะการัง คเวสนโต ทุกขาชาติ ปุณฺนปฺปุนฺนํ,
แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื่อน, คือค้นหาผู้สร้างภพ,
การเกิดทุกคราว เป็นทุกข์รำไป,

คะหะการะกะ ทิฏฺฐโฐติ ปุณฺน เคหัง นะ กาทฺธิ,
นี่แน่ะ นายช่างปลุกเรื่อน, เรา รู้จักเจ้าเสียแล้ว, เจ้าจะทำเรื่อนให้เรา
ไม่ได้อีกต่อไป,

สัพฺพา เต ผาสฺสุกา ภคฺคา คะหะภูมฺมิ วิสฺสงฺขตฺติ,
โครงเรื่อนทั้งหมดของเจ้า เรา หักเสียแล้ว, ยอดเรื่อนเราก็รู้เสียแล้ว,
วิสฺสงฺขาระคะตฺติ จิตฺตํ ตณฺหานัง ขยมชฺฌมคฺคา.
จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป,
มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งค้นหาทั้งหลาย.

๖.๘ ปัจฉิมพทุโธวาทปาฐะ

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพทุโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส)

หนุททานิ ภิกขเว อามนุตยามิ โว, วยธมฺมา สงฺขารา,

อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ. อัยฺย ตถาคตฺสฺส ปจฺฉิมา วาจา.

(ที.ม. ๑๐/๒๑๘ มหาปรินิพพานสูตร)

หันทะทานิ ภิกขเว อามันตฺยามิ โว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า,

วะยะธัมมา สงฺขารา, สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา,

อัปฺปะมาเทนฺนะ สมฺปาเทถะ, ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเกิด,

อะยังฺย ตถาคะตฺสฺส ปจฺฉิมา วาจา. นี่เป็นพระวาจาในครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า.

๖.๙ บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สงฺขารา อะนิจฺจา, สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรมนามธรรมทั้งหมด
ทั้งสิ้น, มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้วดับไป, มีแล้วหายไป

สัพเพ สงฺขารา ทุกฺขา, สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรมนามธรรมทั้งหมด
ทั้งสิ้น, มันเป็นทุกข์ทนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้ว, แก้
เจ็บ ตายไป,

สัพเพ ธัมมา อะนัตตา. สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งนี้เป็นสังขารแลไม่ใช่สังขาร
ทั้งหมดทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือเอาเรา
ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา.

อจิริํ วตฺถํ กาโย ปจฺวี อธิเสสฺสตี,

ฉุทฺโທ อเปตฺวิญญาโณ นิสฺตถํว กฺลิ่งฺครี.

(ขุ.ธ. ๒๕/๔๑)

อะจิงรัง วะตะยัง กาโย ประฐะวิง อะธิเสสสะติ
จุกุโท อะเปตะวิญญาโณ นิรัตถังวะ กะลิงคะรัง,

ร่างกายนี้มีได้ตั้งอยู่นาน ครั้นปราศจากวิญญาณ
อันเขาทิ้งเสียแล้ว จักนอนทับซึ่งแผ่นดิน
ประดุจดั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน หาประโยชน์มิได้

อนิจจา วัต สงขารธา อูปาทะวะระธัมมิโน.
อูปัชชิตฺวา นิรุชฌนฺติ เตสํ รูปสโม สุโข.
(ที.ม. ๑๐/๒๗๒ มหาสุทฺถสฺนสูตร)

อนิจจา วะตะ สังขารธา, สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ,
อูปาทะวะระธัมมิโน, มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา,
อูปัชชิตฺวา นิรุชฌนฺติ, ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป,
เตสํ รูปสโม สุโข. ความเข้าไปสงบระงับของสังขารทั้งหลายเป็นความสุข.

อนิจจา ภิกขเว สงขารธา,
อะจุกุวา ภิกขเว สงขารธา,
อนัสสาสิกา ภิกขเว สงขารธา,
ยาวญฺจิทฺ ภิกขเว อลเมวะ สัพพสงขารेषุ
นิพพิณฺทิตฺ อลํ วิรชชิตฺ อลํ วิมฺจจิตฺ.
(อ.สตุตฺก. ๒๓/๖๖ สัตตสุตฺตริยสูตร)

อนิจจา ภิกขเว สังขารธา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง,
อะจุกุวา ภิกขเว สังขารธา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายเป็นของไม่ยั่งยืน,
อนัสสาสิกา ภิกขเว สังขารธา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายเป็นของไม่น่า
ชื่นชม,
ยาวญฺจิทฺ ภิกขเว อะละเมวะ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นความสมควรทีเดียว,

สัพพะสังขาราเรสุ นิพพินทิตุง, เพื่อความเบื่อหน่ายในสังขารทั้งหลายทั้งปวง,
อะลัง วิรัชชิตุง, สมควรเพื่อคลายกำหนด,
อะลัง วิมุจจิตุง. สมควรเพื่อหลุดพ้น.

๖.๑๐ ฉัมมุตเทส ๔

อุปนียติ โลโก อทฺธโว
อตาณ โลโก อนภิสสโร
อสุสโก โลโก, สพฺพํ ปหาย คมนียํ
อุโน โลโก อติตโต ตณฺหาทาโส
(ม.ม. ๑๓/๓๐๕ รัฏฐุปาลสูตร)

อุปะนียะติ โลโก, สัตว์โลกอันขราต้อนไปอยู่,
อทฺธโว, เป็นผู้ไม่ยังยืนถาวร,
อะตาณ โลโก, สัตว์โลกไม่สามารถต้านทานได้,
อะนะภิสสะโร, ไม่มีผู้เป็นใหญ่,

อัศจรรย์ โลก, สัตว์โลกไม่มีสิ่งใดเป็นของตน,
สัพพัง ปะหายะ คมะนีนัง, สิ่งทั้งปวงอันสัตว์โลกจำต้องละทิ้งไป,
อุโน โลก, สัตว์โลกเป็นผู้พำรงอยู่,
อะติตโต, เป็นผู้ไม่อิม,
ตัญหาทาโส. เป็นทาสของตัณหา.

๖.๑๑ ธรรมชาติจิต

ผนทน์ จปลํ จิตตํ ทุรกขํ ทุนนิวารยํ,
อุขุํ กโรติ เมธาวิ อสุกาโรว เตชนํ.
วาริไซว ถเล ขิตโต โอกโมกตอุพภโต,
ปริพนทติทํ จิตตํ มารเธยยํ ปหาตเว.
ทุนนิกคหสส ลหุโน ยตถกามนิปาติโน,
จิตตสส ทมโถ สารุ จิตตํ ทนตํ สุขาวหํ.
สุทททสํ สุนิปุณํ ยตถกามนิปาตินํ,
จิตตํ รกฺเขถ เมธาวิ จิตตํ คฺคตตํ สุขาวหํ.
ทฺุรงคฺมํ เอกจรํ อสรีรํ คฺุหาสยํ,
เย จิตตํ สยฺยเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพฺนฺนา.

(ขุ.ธ. ๒๕/๓๓-๗)

ผันทะนั้น จะปลั่ง จิตตั้ง ทุรักขัง ทุนนิวาระยัง,
อุชุง กะโรติ เมธาวิ อสุกาโรวะ เตชะนัง,
ผู้มีปัญญาอ่อนทำจิตที่ตื่นรน กวัดแกว่ง รักษาได้ยาก ห้ามได้ยาก
ให้ตรง ดุจช่างศรดัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น

ทุนนิคคะหัสสะ ละหุโน ยัตถะกามะนิปาติโน,
จิตตัสสะ ทะมะโถ สารุ จิตตั้ง ทันตัง สุขาวะหัง,
การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย มักตกไปในกาม
เป็นสิ่งดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้

สุทุททะสัง สุนิปุณัง ยัตถะกามะนิปาตินัง,
จิตตั้ง รักเขณะ เมธาวิ จิตตั้ง คุดตัง สุขาวะหัง,
ผู้มีปัญญาควรรักษาจิต ที่เห็นได้ยากยิ่ง
ละเอียดยิ่งนัก มักตกไปในกาม
เพราะจิตที่คุ้มครองแล้วนำสุขมาให้

ทุริงคะมัง เอกะจะรัง อะสะรีรัง कुหาสะยัง,
เย จิตตั้ง สัญญะเมสสันติ โมกขันติ มาระพันธะนา.
ชนเหล่าใดสำรวมจิต ที่เที่ยวไปได้ไกล เที่ยวไปดวงเดียว
ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในถ้ำ
ชนเหล่านั้นจักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร.

๖.๑๒ ธรรมชาติโลกและกาย

โก นุ หาโส กิमानนโท นิจจัม ปชชลิเต สติ,
อนธกาเรน โอนทธา ปทีปัง น คเวสถ.
ปัสส จิตตกตัม พิมพัม อรูกายัม สมุสสิตัม,
อาตุรัม พหุสงกปปี ยสส นตถิ ฐวณฐิติ.
ปริชิตถณมิทัม รูปิ โรรคนีหัม ปภงคณัม,
ภิชชติ ปุตติสนเทโท มรณนตัม หิ ชีวิทัม.
อฏฐินัม นครัม กตัม มัสโสหิตเลปนัม,
ยตถ ชรา จ มจจุ จ มาโน มกุโข จ โอหิตโต.

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๔๖-๑๕๐)

โก นุ หาโส กิमानนโท นิจจัม ปชชลิเต สติ,
อนธกาเรน โอนทธา ปทีปัง น คเวสถ,

เมื่อโลกอันไฟลุกโพลงอยู่เป็นนิตย์
จะมัวหัวเราะร่าเริงกันอยู่ทำไมหนอ
เธอทั้งหลายถูกความมืดปกคลุมแล้ว
เหตุใด จึงไม่แสวงหาดวงประทีป

ปัสส จิตตะกะตัง พิมพัง อะรูกายัง สมุสสิตัง,
อาตุรัม พหุสังกปปี ยัสสะ นตถิ ฐวณฐิติ,

ความยั่งยืนและมั่นคงในอรรถาพใดไม่มี เธอจงดูอรรถาพนั้นอันตกแต่งอย่างสวยงาม
มีกายเป็นช่องๆ มีกระดูกเป็นโครงร่าง
อันกระสับกระส่าย อันมหาชนคิดหวังกันมาก

ปะริชิตณะมิทัง รุปัง โรคะนีหัง ปะกังคณัง,
ภิชชะติ ปุติสันเทโท มะระณันตัง ทิ ชีวิตัง,

รูปนี้แก่หอมแล้ว เป็นรังของโรค มีแต่จะพัง
กายอันเนาเปื่อยนี้จักแตกไป เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด

อัญฐีนัง นะคะรัง กะตัง มังสะโลหิตะเลปะนัง,
ยัตถะ ชะรา จะ มัจจุ จะ มาโน มัคโข จะ โหหิตโต.

ความแก่ ความตาย ความถือตัว
และความลบหลู่กัน รวมลงในกายใด
กายนั้นถูกสร้างแล้วให้เป็นนครแห่งกระดูกทั้งหลาย
ฉาบด้วยเนื้อและเลือด.

๖.๑๓ ความตาย

อนิมิตตมนณญาตัม มัจจານัม อิศ ชีวิตัม,
กสิธลฺลจ ปริตตลฺลจ ตลฺลจ ทุกฺเคน สลฺลลุตฺตัม.
น ทิ โส อุกุกโม อตฺถิ เยน ชาตา น มียฺเยเร,
ชรฺมปิ ปตฺวา มรณัม เอวํธมฺมา ทิ ปาณินฺ.
ผลานมิว ปกุกานัม ปาโต ปตฺนโต ภยัม,
เอวํ ชาตาน มัจจานัม นิจฺจํ มรณโต ภยัม.
ยถापि กุมภการสุส กตา มตฺตติกาชานา,
สพฺเพ เกทปริยฺนตา เอวํ มัจจาน ชีวิตัม.
ทหฺรา จ มหนฺตา จ เย พาลา เย จ ปณฺชิตา,
สพฺเพ มัจจุวสฺสึ ยนฺติ สพฺเพ มัจจุปรายนา.

เตสํ มจฺจุปรเตตานํ คจฺฉตํ ปรโลกโต,
น ปิตา ตายเต ปุตฺตํ ภาตี วา ปน ภาตเก.
เปกฺขตํ เยว ภาตีนํ ปสฺส ลาลปฺปตํ ปุณฺ,
เอกเมโก ว มจฺจานํ โควชฺโณ วีย นียยติ.

(ขุ.สุ. ๒๕/๕๘๐ - ๕ สัลลสูตร)

อะนินิตตะมะนํญญาตัง มัจจานัง อีระ ชีวิตัง,
กะสิรัญจะ ประริตตัญจะ ตัญจะ ทุกเขนะ สันญตัง,
ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีนิमित อันใครๆ รู้ไม่ได้
ลำบากด้วย สิ้นนิตเดียวด้วย และชีวิตนั้นประกอบด้วยทุกข์

นะ หิ โส อุกฺกกะโม อตฺถิ เยนะ ชาตา นะ มียยะเร,
ชะรัมปิ ปัตฺวา มะระณัง เอวังธมฺมา หิ ปาณินอ,
สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดแล้วไม่พึงตายด้วยวิธีใด วิธีนั้นย่อมไม่มี

แม้จะอยู่ไปถึงชรา ก็ต้องถึงความตาย

เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายมีลักษณะอย่างนี้เป็นธรรมดา

พะลานะมิวะ ปิกกานัง ปาโต ปะตะนะโต ภายัง,
เอวัง ชาตานะ มัจจานัง นิจจัง มะระณะโต ภายัง,
ภัยจากการหล่นในเวลาเช้า ย่อมมีแก่ผลไม้ทั้งหลายที่สุกแล้ว ฉันทใด
ภัยจากความตาย ย่อมมีแก่สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดแล้วเป็นนิตย์ ฉันทนั้น

อปุปป์ วต ชีวิตํ อิทํ โอรํ วสสตาปี มียยติ,
โย เจปี อติจจ ชีวติ อถ โข โส ชรสาปี มียยติ.
(ขุ.ส. ๒๕/๘๑๑ ขราสูตร)

อัปปัง วะตะ ชีวิตัง อิทัง, ชีวิตนี้่น้อยนัก,
โอรัง วัสสะสะตาปี มียยะติ, มนุษย์ยอมตายภายใน ๑๐๐ ปี,
โย เจปี อะติจจะ ชีวะติ, หากว่า บุคคลโดยยอมมีชีวิตอยู่เกินไปกว่านั้น,
อะถะ โข โส ชะระสาปี มียยะติ. บุคคลนั้นก็ยอมตายแม้เพราะชราแน่นอน.

๖.๑๔ ทุกข์เท่านั้นเกิดดับ

ยถา ทิ องคสมุภารา โหติ สทโท ระโถ อิติ,
เอวํ ขนฺเธสุ สนฺเตสุ โหติ สตฺโตติ สมฺมติ.
ทุกขเมว ทิ สมฺโภติ ทุกฺขํ ทิฏฺฐติ เวติ จ,
นาถฺยตฺตร ทุกฺขา สมฺโภติ นาถฺยตฺตร ทุกฺขา นิรุชฺฌติ.
(สํ.ส. ๑๕/๑๗๑ วชิราสูตร)

ยะถา ทิ อังคะสัมภารา เพราะประกอบส่วนต่างๆ เข้าด้วยกัน,
โหติ สทโท ระโถ อิติ, คำว่า “รถ” ย่อมมีขึ้น ฉันทใด,

เอวํ ขันฺเธสุ สันฺเตสุ ครั้นเมื่อขันธ์ทั้งหลายมีอยู่,
โหติ สตฺโตติ สัมมะติ, สมมติว่า “สัตว์” ก็ย่อมมี ฉันทนั้น,

ทุกขณะเมวะ หิ สัมโภติ, ความจริง ทุกข์เท่านั้นย่อมเกิดขึ้น,
ทุกขัง ติฏฐะติ เวติ จะ, ทุกข์เท่านั้นย่อมตั้งอยู่และย่อมดับไป,
นาญญัตถะ ทุกขา สัมโภติ, นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น,
นาญญัตถะ ทุกขา นิรุชณะติ. นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรอื่นดับไป.

๖.๑๕ พาลกับบัณฑิต

ปุตุตา มตฺถิ ธนมมตฺถิ อิติ พาลो วิหฺลยฺยติ,
อตุตา หิ อตุตฺโน นตฺถิ กุโต ปุตุตา กุโต ธนํ.
โย พาลो มลฺลยฺยตี พาลยํ ปณฺทิตฺโต วาปี เตน โส,
พาลो จ ปณฺทิตฺตมานี ส เว “พาลो”ติ วุจฺจติ.
(ขุ.ธ. ๒๕/๖๒-๓)

ปุตุตา มตฺถิ ธนํมมตฺถิ คนพาลย่อมเดือดร้อนว่า
อิติ พาลो วิหฺลยฺยติ, “บุตรทั้งหลายของเรามีอยู่ ทรัพย์ของเรามีอยู่”,

อตุตา หิ อตุตฺตะโน นตฺถิ, แท้จริง ตนย่อมไม่มีแก่น,
กุโต ปุตุตา กุโต ธนํ, บุตรทั้งหลายจักมีแต่ที่ไหน ทรัพย์จักมีแต่ที่ไหน,

โย พาลो มัญญะตี พาล์ยัง, บุคคลใดเป็นคนพาล ย่อมรู้ตัวว่าเป็นคนพาล,
ป็นติโต วาปี เตนะ โส, เขาพึงเป็นบัณฑิตได้บ้างเพราะเหตุนี้,
พาลो จะ ป็นติตะมานี, แต่บุคคลใดเป็นคนพาลสำคัญตนว่าเป็นบัณฑิต,
สะ เว “พาลो” ตี วุจจะติ. บุคคลนั้นแหละ เรียกว่าคนพาลแท้.

๖.๑๖ บาปบุญ

อภิตถเรถ กลยาณ ปาปา จิตตํ นิวารเย,
ทนุํ ทิ กรโต ปุณฺณํ ปาปสฺมี รมติ มโน.
ปาปญฺเจ ปุริโส กยิรา น นํ กยิรา ปุณฺปปุณฺ,
น ตมฺหิ ฉนฺทํ กยิราถ ทุกฺโข ปาปสฺส อุจฺจโย.
ปุณฺณญฺเจ ปุริโส กยิรา กยิราเถณํ ปุณฺปปุณฺ,
ตมฺหิ ฉนฺทํ กยิราถ สฺโข ปุณฺณสฺส อุจฺจโย.
(ขุ.ธ. ๒๕/๑๑๖-๘)

อะภิตถะเรถะ กัลลียาณ, บุคคลควรรีบทำบุญ,
ปาปา จิตตัง นิวาระเย, ควรห้ามจิตจากบาป,

ทันธัง หิ กระระโต ปุญญัง, เพราะเมื่อทำบุญเข้าไป,
ปาปัสฺมิง ระมะตี มะโน, ใจย่อมยินดีในบาป,
ปาปญฺเจ ปุริโส กะยิรา, หากบุคคลทำบาปไซ้,
นะ นัง กะยิรา ปุณฺฺปุนัง, ไม่ควรทำบาปนั้นบ่อยๆ,
นะ ตัมฺหิ ฉันทัง กะยิราถะ, ไม่ควรทำความพอใจในบาปนั้น,
ทุกฺโข ปาปัสสะ อุจจะโย, เพราะการสั่งสมบาปนำทุกข์มาให้,
ปุญฺญญฺเจ ปุริโส กะยิรา, หากบุคคลทำบุญไซ้,
กะยิราถะนัง ปุณฺฺปุนัง, ก็ควรทำบุญนั้นบ่อยๆ,
ตัมฺหิ ฉันทัง กะยิราถะ, ควรทำความพอใจในบุญนั้น,
สุโข ปญฺญัสสะ อุจจะโย. เพราะการสั่งสมบุญนำสุขมาให้.

๖.๑๗ ความไม่ประมาท

อุฏฺฐานวโต สติมโต สฺจิกมฺมสฺส นิสมฺมการิโน,
สญฺญตสฺส ธมฺมชีวิโน อปฺปมตฺตสฺส ยโสภิวฑฺฒติ.
(ขุ.ธ. ๒๕/๒๔)

อุฏฺฐานะวะโต สะตีมะโต สฺจิกัมมัสสะ นิสัมมะการิโน,
สญฺญะตัสสะ ธัมมะชีวิโน อัปปะมัตตัสสะ ยะโสภิวฑฺฒะติ.

ยศย่อมเจริญ แก่บุคคลผู้มีความขยันหมั่นเพียร มีสติ
มีการกระทำสะอาด มีปกติใคร่ครวญก่อนทำ
เป็นผู้สำรวม ใช้ชีวิตโดยธรรม และไม่ประมาท.

อปฺปมาทฺรโต ภิกฺขุ ปมาเท ภยทสฺสลิ วา,
อภพฺโพ ปรีหานาย นีพฺพานสฺเสว สฺนฺติเก.

(ข.จ. ๒๕/๓๒)

อัปฺปะมาทฺระระโต ภิกฺขุ, ภิกฺขุผู้ยินดีในความไม่ประมาท,
ปะมาเท ภะยะทฺสลิ วา, และมีปกติเห็นภัยในความประมาท,
อะภพฺโพ ปรีหานายะ, เป็นผู้ไม่ควรเพื่อจะเสื่อม,
นีพฺพานนฺสฺเสวะ สฺนฺติเก. ชื่อว่าอยู่ใกล้นิพพานแน่แท้.

๖.๑๘ ฝึกตนเอง

อุทกํ ทิ นยฺนติ เนตฺติกา,
อุสุการา นมยฺนติ เตชนํ,
ทารุํ นมยฺนติ ตจฺจกา,
อตฺตานํ ทมยฺนติ สุพฺพตา.

(ขุ.จ. ๒๕/๑๔๕)

อุทะกัํ ทิ นะยฺนติ เนตฺติกา, เหล่าคนไข่น้ำ ย่อมไข่น้ำ,
อุสุการา นะมะยฺนติ เตชะนัํ, เหล่าช่างศร ย่อมตัดลูกศร,
ทารุํ นะมะยฺนติ ตัจจกา, เหล่าช่างไม้ ย่อมถากไม้,
อตฺตานัํ ทะมะยฺนติ สุพฺพะตา. ส่วนเหล่าผู้มีวัตรดี ย่อมฝึกตน.

อตตานเมว ปจรมิ ปฏริฐเป นิเวสเย,
อถญญมนุสาเสยย น กิลิสเสยย ปณฺทิตโต.
อตตานญฺเจ ตถา กยิรา ยถญญมนุสาสติ,
สุทฺทโต วต ทเมถ อตฺตา หิ กิร ทุทฺทโม.
อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ โโก หิ นาโถ ปโร สียา,
อตฺตนา หิ สุทฺตเตน นาคํ ฎกฺติ ทุลลภํ.

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๕๘-๑๖๐)

อตฺตานะเมวะ ปะฐะมัง ปะฏริฐเป นิเวสะเย,
อะถญญะมนุสาเสยยะ นะ กิลิสเสยยะ ปณฺทิตโต,
บัณฺทิตพิงฺตั้งฺตนไวในคุณธรรมที่เหมาะสมก่อน
ต่อมา จึงสอนผู้อื่น จะไม่พิงเศร้าหมอง

อตฺตานัญฺเจ ตถา กะยิรา ยะถญญะมนุสาสะติ,
สุทฺทโต วะตะ ทะเมถะ อตฺตา หิ กิระ ทุทฺทะโม,
บุคคลสอนผู้อื่นอย่างไร พึงทำตนอย่างนั้นเหมือนกัน,
บุคคลผู้ที่ฝึกตนดีแล้ว จึงควรฝึกผู้อื่น,
ได้ทราบว่าเป็นเช่นนั้นแลฝึกยากอย่างยิ่ง,

อตฺตา หิ อตฺตะโน นาโถ โโก หิ นาโถ ปะโร สียา,
อตฺตะนา หิ สุทฺตเตนะ นาคัง ฎกะติ ทุลละภัง.
ตนแลเป็นที่พึงของตน, คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึงได้,
บุคคลมีตนที่ฝึกดีแล้ว, ย่อมได้ที่พึงที่ได้แสนยาก.

อตตนา ว กตํ ปาปํ อตตนา สงฺกิลิสฺสตี
อตตนา อกตํ ปาปํ อตตนา ว วิสุขมฺมตี
สุทฺธิ อสุทฺธิ ปัจจตตํ นาญญโณ อญญํ วิโสธเย.
(ขุ.ธ. ๒๕/๑๖๕)

อตฺตนะนา วะ กะตัง ปาปัง, อตฺตนะนา สังกิลิสสะตี,
อตฺตนะนา อะกะตัง ปาปัง, อตฺตนะนา วะ วิสุขมฺมะตี,
สุทฺธิ อะสุทฺธิ ปัจจัตตัง, นาญญโณ อัญญัง วิโสธเย.
บาปอันบุคคลทำแล้วด้วยตนเอง, เขาย่อมเศร้าหมองด้วยตนเอง,
บาปอันบุคคลไม่ได้ทำแล้วด้วยตนเอง, เขาย่อมบริสุทธิ์ด้วยตนเอง,
ความบริสุทธิ์ และไม่บริสุทธิ์ เป็นของเฉพาะตน,
คนอื่นไม่สามารถทำคนอื่นให้บริสุทธิ์ได้.

๖.๑๙ ทางมีองค์ ๘ ประเสริฐสุด

มคฺคานัญจํคิโก เสฏฺโฐ สจฺจานํ จตุโร ปทา,
วิราโค เสฏฺโฐ ฐมฺมานํ ทิปทานญจ จกฺขุมา.
เอเสว มคฺโค นตฺถญฺโณ ทสฺสนสฺส วิสุทฺธิยา,
เอตฺถทฺธิ ตุเมห ปฏฺฐิปชฺชถ มารสฺเสตํ ปโมหนํ.
เอตฺถทฺธิ ตุเมห ปฏฺฐิปนฺนา ทุกฺขสฺสนตฺตํ กิริสฺสถ,
อกฺขาโต โว มยา มคฺโค อญฺญาเย สลฺลสฺตถนํ.
ตุเมหทฺธิ กิจจํ อาตปฺปํ อกฺขาตาโร ตถาคตา,
ปฏฺฐิปนฺนา ปโมกฺขนฺติ ฌายิโน มารพฺพธา.
(ขุ.ธ. ๒๕/๒๗๓-๖)

มัทคานัญฐังคิโก เสฏโฐ, บรรดาทางทั้งหลาย ทางอันประกอบด้วยองค์ ๘
ประเสริฐสุด,
สัจจามัง จะตุโร ปะทา, บรรดาสัจจะทั้งหลาย บท ๔ ประเสริฐสุด,
วิราโค เสฏโฐ ธัมมานัง, บรรดาธรรมทั้งหลาย วิราคะประเสริฐที่สุด,
ทิปะทานัญจะ จักขุมา, บรรดาสัตว์สองเท้าทั้งหลาย พระตถาคตผู้มีจักขุ
ประเสริฐสุด,
เอเสวะ มัคโค นัตถัญญู ทางนี้เท่านั้น
ทัสสะนัสสะ วิสุทฺธิยา, เป็นทางเพื่อความบริสุทธิ์แห่งทัสสนะ
ทางอื่นย่อมนไม่มี,
เอตัญฺหิ ตุมฺเห ปะฏิปัสสะถะ, เพราะเหตุฉะนั้น เธอทั้งหลายจงปฏิบัติซึ่งทางนี้แล,
มารัสเสตัง ปะโมหะนัง, เพราะทางนี้เป็นที่หลงแห่งมาร,

เอตัญฺหิ ตุมฺเห ปะฏิปัสสะถะ, ด้วยว่า เธอทั้งหลายปฏิบัติแล้วซึ่งทางนี้,
ทุกข์สันทัง กะริสสะถะ, จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

อักขาโต โว มะยา มัคโค ทางนี้อันเรารู้แล้วซึ่งวิธีถอนลูกศร
อัญญายะ สลลสะตถะนัง, จึงบอกแก่เธอทั้งหลาย,

ตุมฺเหติ กิจจัง อาตปปัง, ความเพียรเพื่อกิเลสเป็นกิจอันเธอทั้งหลายพึงทำเอง,
อักขาตาโร ตะถาคะตา, พระตถาคตทั้งหลายเป็นเพียงผู้บอกเท่านั้น,

ปะฏิปัสสะถะ ปะโมกขันติ ชนทั้งหลายผู้ปฏิบัติแล้ว พงอยู่,
ฌายีโน มาระพัสสะถะนา. จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร.

๖.๒๐ ความประเสริฐของโสดาปัตติผล

ปจพฺพยา เอกรชเชน สคฺคสฺส คมเนน วา,

สพฺพโลกาธิปจฺเจเน โสตาปัตติผลํ วรํ.

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๗๘)

ปะฐุฬฺพียา เอกะรัชเชนะ สักคัสสะ คมะเนนะ วา,

สัพพะโลกาธิปจฺเจนะ โสตาปัตติผลัง วะรัง.

โสดาปัตติผลเป็นสิ่งประเสริฐ กว่าความเป็นเอกราชในแผ่นดิน
กว่าการไปสู่สวรรค์ และกว่าความเป็นใหญ่ในโลกทั้งปวง.





๗

ภาคผนวก

๗.๑ คำอาราธนา

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ
ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,
ขอศีล ๕ ข้อ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์ เพื่อรักษาเป็นข้อๆ,
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ
ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,
ขอศีล ๕ ข้อ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์ เพื่อรักษาเป็นข้อๆ,
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ
ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,
ขอศีล ๕ ข้อ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์ เพื่อรักษาเป็นข้อๆ,

คำอาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ
ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ติสระเณนะ สะหะ อัญฺฐะ สีลานิ ยาจามะ,
ขอศีล ๘ ข้อ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์ เพื่อรักษาเป็นข้อๆ,
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ
ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ติสระเณนะ สะหะ อัญฺฐะ สีลานิ ยาจามะ,
ขอศีล ๘ ข้อ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์ เพื่อรักษาเป็นข้อๆ,
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ
ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ติสระเณนะ สะหะ อัญฺฐะ สีลานิ ยาจามะ,
ขอศีล ๘ ข้อ พร้อมทั้งไตรสรณคมน์ เพื่อรักษาเป็นข้อๆ,

คำอาราธนาพระปริตร
(ผู้นำพิธีว่าคนเดียว)

วิปัติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตตสิทธินา,
สัพพะทุกขะวินาสายะ ประริตตัง พฺรุธะ มังคะลัง,
วิปัติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตตสิทธินา,
สัพพะภะยะวินาสายะ ประริตตัง พฺรุธะ มังคะลัง,
วิปัติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตตสิทธินา,
สัพพะโรคะวินาสายะ ประริตตัง พฺรุธะ มังคะลัง.
ขอพระคุณเจ้าทั้งหลาย โปรดสวดพระปริตร อันเป็นมงคล,
เพื่อป้องกันความวิบัติ, เพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติทุกประการ,
เพื่อความพินาศสิ้นไปของทุกข์ ภัย และโรคทั้งปวง.

คำอาราธนาธรรม
(ผู้นำพิธีว่าคนเดียว)

พรั้งมา จะ โลกาธิปะติ สะหัมปะติ
กะตัญชะลี อะนะธิวะรัง อะยาจะณะ,
สันตีระ สัตตาปะระชั๊กชะชาติกา
เทเสตุ ธิมมัง อนุกัมปิมัง ปะชัง.
ท้าวสหัมบดีพรหม ผู้เป็นอธิบดีแห่งโลก
ได้ประคองอัญชลี ทูลขอพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ,
สัตว์ทั้งหลายผู้มีธุลีในดวงตาน้อยมีอยู่ในโลกนี้,
ขอพระคุณเจ้าโปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์หมู่สัตว์ด้วยเถิด.

๗.๒ คำถวายทาน

คำถวายภัต

อิมาณี มะยัง ภันเต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ,

ภิกขุสังฆัสสะ, โอนิณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ,

อิมาณี ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะภุคคัณฺหาตุ,

อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวายภัตตาหาร,

พร้อมทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แก่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์, จงรับภัตตาหาร,

พร้อมทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย,

เพื่อประโยชน์, เพื่อความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ตลอดกาลนานเทอญ.

หมายเหตุ การถวายสิ่งต่าง ๆ ให้เปลี่ยนคำที่ขีดเส้นใต้ไว้ เป็นคำถวายต่อไปนี้

• ถวายทานอุทิศให้ผู้ตาย **มะตะกะภัตตานิ** ขอน้อมถวาย **มตกภัต**

• ถวายเครื่องปัจจัยสี่ **จะตุปัจจะยานิ** ขอน้อมถวาย **ปัจจัยสี่**

• ถวายยารักษาโรค **คิลานะเภสัชชานิ** ขอน้อมถวาย **ยาแก้ไข้**

• ถวายผ้าป่า ให้เปลี่ยนเป็น **ปังสุกุละจิระรานิ** ขอน้อมถวาย **ผ้าบังสุกุลจีวร**

• ถวายผ้าอาบน้ำฝน ให้เปลี่ยนเป็น **วัสสิกะสาฎะกานิ** ขอน้อมถวาย **ผ้าอาบน้ำฝน**

คำถวายเสนาสนะ

อิมานิ มะยัง ภันเต, เสนาसनานิ, อาคะตानาคะตัสสะ, จาตุททิสัสสะ,

ภิกขุสังฆัสสะ, โอนโณชยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ,

อิมานิ เสนาसनานิ, ปะฏิคคัณ्हาทุ,

อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวายเสนาสนะทั้งหลายเหล่านี้,
แก่พระภิกษุสงฆ์ผู้มาจากทิศทั้งสี่, ทั้งที่มาแล้วและยังไม่มีมา, ขอพระภิกษุสงฆ์, จงรับเสนาสนะทั้งหลายเหล่านี้,
ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์, เพื่อความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ตลอดกาลนานเทอญ.

๗.๓ คำแผ่เมตตา

บทแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ, ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข,

อะหัง นิททุกโข โหมิ, ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์,

อะหัง อเวโร โหมิ, ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร,

อะหัง อภัยปัชฌา โหมิ, ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง,

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ. ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขกายสุขใจ,

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด.

บทแม่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลาย

- สัพเพ สัตตา, สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น,
อะเวรา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย,
อัปฺยาปฺชมา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน
ซึ่งกันและกันเลย,
อะนีฆา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,
สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตุ. จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย
ทั้งสิ้นเถิด.

๗.๔ คำขอขมา

คำขอขมาพระรัตนตรัย

ระตะนัตตะเย ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง, ขะมะตุ โน ภันเต.

(ถ้าคนเดียวให้ใช้ ขะมะถะ เม)

ความผิดพลาดทั้งปวง, อันข้าพเจ้าทั้งหลายได้กระทำแล้ว
ในพระรัตนตรัย, คือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย,
ด้วยประมาทพลาดพลั้ง, ด้วยกายก็ตาม, ด้วยวาจาก็ตาม, ด้วยใจก็ตาม,
ด้วยเจตนาก็ตาม, ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ตาม,

ขอพระรัตนตรัย,

ได้โปรดอดโทษให้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,

เพื่อความสำรวมระวังในกาลต่อไป.

คำขอขมาอาจารย์

ผู้ขอขมา : อาจารย์เย ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปาราธัง, ขะมะตุ โน ภัันเต.

(กล่าว ๓ ครั้ง)

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

อาจารย์รับว่า : อะหัง ขะ मामิ, ตุมฺเหหิปี เม ขะมิตฺตํพัง, (หลายคน)

อะหัง ขะ मामิ, ตะยาปี เม ขะมิตฺตํพัง, (คนเดียว)

อาจารย์อดโทษให้แก่ท่านทั้งหลาย,
แม้ท่านทั้งหลายก็พึงอดโทษให้แก่อาจารย์ด้วย,

ผู้ขอขมา : ขะ मामะ ภัันเต. (หลายคน)

ชะ मामิ ภัันเต. (คนเดียว)

ข้าพเจ้าทั้งหลายอดโทษให้แก่ท่านอาจารย์เช่นกัน.

๗.๕ คำอุทิศส่วนกุศล

สัพพปัตติทานคาถา

(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส)

บุญญัสสิทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม,

เตสัณฺจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานันตูปปะมาณะกา,

สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำใน
บัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว,

เยปิ ยาคุณะวันตา จะ มัย्हัง มาตาปิตาทะโย,

ทิฏฐา เม จาปยะทิฏฐา วา อัญญเญ มัชฌัตตะเวรีโน,

คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ เช่นมารดาบิดา
ของข้าพเจ้าเป็นต้น ก็ดี, ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว หรือไม่ได้เห็น ก็ดี, สัตว์
เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่แ้วรกัน ก็ดี,

สัตตา ทิฏฐันติ โลกัสสมิง เต ภุมมา จะตุโยนิกา,

ปัญฺจะจะตุโวการา สังสะรันตา ภาวาระเว,

สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้งสาม, อยู่ในกำเนิดทั้งสิ้น,
มีชั้นห้าชั้น มีชั้นชั้นเดียว มีชั้นสี่ชั้น, กำลังท่องเที่ยวอยู่ใน

ภavn้อยภavnใหญ่ ก็ดี,

ญัตถ เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทันตุ เต สะยัง,

เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง,

สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้น จงอนุโมทนา
เองเถิด, ส่วนสัตว์เหล่าใด ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้, ขอเทวดาทั้งหลาย
จงบอกสัตว์เหล่านั้น ให้รู้,

มะยา ทินนานะ ปุณฺณานัง อนุโมทนะเหตุนา,
สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะชีวิโน,
เขมฺปปะทัถฺจจะ ปโปปนฺตุ เตสสา สิชณะตัง สุภา.

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง,
จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ, จนถึงบทอันเกษม กล่าวคือพระ
นิพพาน, ความปรารถนาที่ติงามของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด.

อุทิสสนาธิฎฐานคาถา

(หันทะ มะยัง อุทิสสะนาธิฎฐานะคาถาโย ภาณามะ เส)

อิมิณา ปุณฺณูถะกัมเมนะ, ด้วยบุญนี้ อุทิศให้,
อุปัชฌายา คุณฺตตะธา, อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ,
อาจะริยูปะการา จะ, แลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน,
มาตา ปิตา จะ ญาตะกา, ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ,
สุริโย จันทิมา ราชา, สุริย์จันทร์ แลราชา,
คุณะวันตา นะราปี จะ, ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ,
พรัหฺมมารา จะ อินทา จะ, พรหม มาร และอินทราช,
โลกะปาลา จะ เทวะตา, ทั้งทวยเทพ และโลกบาล,

ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ, ยมราช มนุษย์มิตร,
มัชฌัตตา เวกาปิ จะ, ผู้เป็นกลาง ผู้จงผลาญ,
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ, ขอให้ เป็นสุขสานต์
ทุกถ้วนหน้า อย่าทุกข์ทน,
บุญญาณี ปะกะตานิ เม, บุญผอง ที่ข้าทำ
จงช่วยอำ นวยศุภผล,
สุขัง จะ ทิวีรัง เทนตุ, ให้สุข สามอย่างล้น,
ชิปปัง ปาเปละ โว มะตัง. ให้ลู่ถึง นิพพานเทอญ.

คำอุทิศส่วนกุศลแก่ญาติ

อิหัง โน ญาติันัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ ญาติะโย. ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของพวกเขา
(ว่าคนเดียว ให้เปลี่ยนจาก โน เป็น เม) ข้าพเจ้า, ขอญาติทั้งหลายจงมีความสุขเถิด.

๗.๖ คำพิพากษาปัจจัย ๔

ธาตุปัจจเวกขณะปาฐะ

(หันทะ มะยัง ธาตุปัจจเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส)

(ชื่อว่าด้วยจิวร)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้ เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,
ยะทิทัง จิวระรัง, ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล, สิ่งเหล่านี้ คือจิวร, และคนผู้ใช้สอยจิวรนั้น,
ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ,
นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตว์ะอันยังยีน,
นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,
สุญโญ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน,

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จิวะรานิ อะชิคุจจะนิยานิ, ก็จิวรทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม,
อิมัง ปูติกายัง ปัตตวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว,
อะติวิยะ ชิคุจจะนิยานิ ชายันติ, ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียด อย่างยิ่งไปด้วยกัน,

(ชื่อว่าด้วยบิณฑบาท)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้ เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,
ยะทิทัง ปิณฑะปาโต, ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล, สิ่งเหล่านี้ คือบิณฑบาท, และคนผู้บริโภคบิณฑบาทนั้น,
ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ,
นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตว์ะอันยังยีน,
นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,
สุญโญ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน,

สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิจฺฉะนีโย, ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม,
อิมัง ปุติกา漾 ปัตฺวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว,
อะติวิยะ ชิจฺฉะนียานิ ชายะติ, ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียด อย่างยิ่งไปด้วยกัน,

(ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้ เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,
ยะทิทัง เสนาสนะนัง, ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล, สิ่งเหล่านี้ คือเสนาสนะ, และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น,
ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ,
นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตว์ะอันยังยืน,
นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,
สุญฺโญ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน,

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสนานิ อะชิจฺฉะนียานิ, ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม,
อิมัง ปุติกา漾 ปัตฺวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว,
อะติวิยะ ชิจฺฉะนียานิ ชายันติ, ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียด อย่างยิ่งไปด้วยกัน,

(ชื่อว่าด้วยคิลานะเภสัช)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้ เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ,
ยะทิทัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร, สิ่งเหล่านี้ คือเภสัชบริการ อันเกี่ยวแก่คนไข้,
ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล, และคนผู้บริโภคะสัชบริการนั้น,

ธามัตตะโก, เป็นสักว่าธามัตตามธรรมชาติ,
นิสัสสโต, มิได้เป็นสัตว์อันยังยืน,
นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,
สุญโญ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน,
สัพโพ ปะนายัง ก็คิลานเภสัชบริวารทั้งหมดนี้
คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร อะชิจฺฉะนีโย, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม,
อิมัง ปุติกา漾 ปัตฺวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว,
อะติวิยะ ชิจฺฉะนียานิ ชายะติ. ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

ตั้งขณิกปัจจะเวกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง ตั้งขณิกะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส)

(ชื่อว่าด้วยจิวร)

ปะภูสิงขา โยนิโส จิระรัง ปะภูเสวามิ, เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วนุ่งห่มจิวร,
ยาวะเทวะ สีสัสสะ ปะภูฆาตายะ, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว,
อุณ्हัสสะ ปะภูฆาตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน,

จังสะมะกะสะวาตตะปะ- เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจาก เหลือบ ยุง ลม แดด
สิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะภูฆาตายะ, และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย,

ยาวะเทวะ หิริโกปนะปะภูจฉาทะนัตถัง, และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย,

(ชื่อว่าด้วยบิณฑบาต)

ปะภูสิ้งขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะภูเสวามิ, เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต,
เนวะ ท้วายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน,
นะ มะทายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย,
นะ มัณฑะนายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ,
นะ วิภูสะนายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง,
ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิตียา, แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้,
ยาปะนายะ, เพื่อความเป็นไปได้ของอัตภาพ,
วิหิงสุปะระตียา, เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย,
พรัหฺมะจะรียานุคคะหายะ, เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์,

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูหังขามิ ด้วยการทำอย่างนี้
นะวัณญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ, เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือ ความหิว,
และไมทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น,
ยาดัรธา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา อนึ่ง, ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตภาพนี้ด้วย,
จะ ผาสุวิหาโร จาติ, ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดย
ผาสุกด้วย, จักมีแก่เรา, ดังนี้,

(ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ)

ปะภูสิ้งขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะภูเสวามิ, เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยเสนาสนะ,
ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะภูฆาตายะ, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว,
อุณหัสสะ ปะภูฆาตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน,

ทั้งสุมะกะสะวาตตะปะ- เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจาก เหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์
สิริงสะปะสัมผัสสำนัง ปะภูฆาตายะ, เลื่อยคลานทั้งหลาย,
ยาวะเทวะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง เพียงเพื่อบรรเทาอันตราย อันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ,
ปะภูสิลลานารามัตถัง, และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา,

(ชื่อว่าด้วยคิลานเภสัช)

ปะภูสิสังขา โยนิโส เราย่อมพิจารณาโดยแยกคายแล้ว
คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง ปะภูเสวามิ, บริโภคเภสัชบริวารอันเกื้อกูลแก่คนไข้,

ยาวะเทวะ อุปปันนानัง เวยยาพาธิกานัง เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้น
เวทะนानัง ปะภูฆาตายะ, แล้ว มีอาหารต่างๆ เป็นมูล,

อัพยาปัชณะปะระมะตยาติ. เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้.

๗.๗ ปกิณณกะ พระพุทธรูปทำนองสรภัญญะ

(นำ) อิติปิ โส ณะคะวา

(รับพร้อมกัน) อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ	วิชชาจะระณะสัมปันโน
สุคะโต โลกะวิทู	อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัจฉา เทวะมนุสสำนัง	พุทโธ ณะคะวาติ

(นำ) องค์ใดพระสัมพุทธร	(รับพร้อมกัน) สุวิสุทธสันดาน
ตัดมูลเกลศมาร	บ มิหม่นมิหมองมัว
หนึ่งนัยพระทัยท่าน	ก็เบิกบานคือดอกบัว
ราศี บ พันพัว	สุวคนธกำจร

องค์ใดประกอบด้วย
โปรดหมู่ประชากร
ชี้ทางบรรเทาทุกข์
ชี้ทางพระนฤพาน
พร้อมเบญจพิธจัก-
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล

พระกรุณาตั้งสาคร
มละโอฆกัณดาร
และชี้สุขเกษมสถานต์
อันพันโศกวิโยคภัย
ชุจรัสวิมลไส
ก็เจนจบประจักษ์จริง

กำจัดน้ำใจหยาบ
สัตว์โลกได้พึ่งพิง
ข้อขอประณตน์อม
สัมพุทธการุญ-

สันดานบาปแห่งชายหญิง
มละบาปบำเพ็ญบุญ
ศิระเกล้าบังคมคุณ
ญาณพื่อนั้นรินดราฯ (กราบ)

พระธรรมคุณทำนองสรภัญญะ

(นำ) ส้วากขาโต

(รับพร้อมกัน) ภาคะวะตา ธัมโม

สันทิฏฐิโก อะกาลิโก

เอหิเปสสิโก โอปะนะยิโก

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.

(นำ) ธรรมะคือคุณากร

(รับพร้อมกัน) ส่วนชอบसार

จุดดวงประทีปชัชวาล

แห่งองค์พระศาสดาจารย์

ส่องสัตว์สันดาน

สว่างกระจ่างใจมนต์

ธรรมได้นับโดยมรรคผล

เป็นแปดพึงยล

และแก้กับทั้งนฤพาน

สมญาโลกอุดรพิสดาร	อันล็กโอฬาร
พิสุทธิ์พิเศษสุกใส	
อีกรธรรมตันทางครรไล	นามขนานขานไซ
ปฏิบัติปริยัติเป็นสอง	
คือทางดำเนินจุดคลอง	ให้ล่งลุปอง
ยังโลกอุดรโดยตรง	
ข้าขอโอนอ่อนอุตมงค์	นบธรรมจ้านง
ด้วยจิตและกายวาจา	
(กราบ)	

พระสังฆคุณทำนองสรภัญญะ

(นำ) สุปะฏิปันโน

(รับพร้อมกัน) ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สามีจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา,

เอสะ ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเยโย อัญชะลีกระณีโย

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

(นำ) สงฆ์โตสาวกศาสดา	(รับพร้อมกัน) รับปฏิบัติมา
แต่องค์สมเด็จพระวันต์	
แจ้งเหตุจตุสัจเสรีจบรร-	ลูทางที่อัน
ระจับและดับทุกข์ภัย	
โดยเสด็จพระผู้ตรัสไตร	ปัญญาผ่องใส
สะอาดและปราศมัวหมอง	
เห็นห่างทางข้าศึกปอง	บ มิลำพอง
ด้วยกายและและวาจาใจ	
เป็นเนื่อนาบุญอันไพ	ศาลแด่โลกัย
และเกิดพิบูลย์พูนผล	
สมญาเอารศทศพล	มีคุณอนนต์
อเนกจะนับเหลือตรา	

ข้าขอนบหมู่พระศรา-	พกทรงคุณา-
นุคุณประดุจรำพัน	
ด้วยเดชบุญข้าอภิวันท์	พระไตรรัตน์อัน
อุดมดิเรกนิรัตติย	
จงช่วยขจัดโพลภัย	อันตรายใดใด
จงดับและกลับเสื่อมสุญฯ	
	(กราบ)

บทเคารพคุณมารดาบิดา

อะนันทะคุณะสัมปันนา ชะเนตติ ชะนะกา อุโภ

มัยฺหัง มาตาปิตุณฺังวะ

ปาเท วันทามิ สาทะรัง

มารดาบิดาทั้งสองเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยคุณอันหาที่สุดมิได้ เป็นผู้ให้กำเนิดแก่ข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าขอไหว้เท้าทั้งสองของมารดาบิดาด้วยความเคารพ

บทเคารพคุณมารดาบิดาทำนองสรภัญญะ

ข้าฯ ขอนบ ชนกคุณ

ผู้กอบ นุกุลพูน

พุ่มฟัก ทะนุถนอม

แสนยาก เท่าไรไร

ตรากทน ระคนทุกข์

ปกป้อง ซึ่งอันตราย

เปรียบหนัก ชนกคุณ

ใหญ่พื้น พสุนธรา

เหลือที จะแทนทด

แท้บู ชโนยอัน

ชนนี เป็นเค้ามูล

ผดุงจวบ เจริญวัย

บ บำราศ นิราไกล

บ คิทยาภ ลำบากกาย

ถนอมเลี้ยง ฤ ฐ์วาย

จนได้รอด เป็นกายา

ชนนี คือภูผา

ก็ บ เทียบ บ เทียมพัน

จะสนอง คุณานั้นต์

อุดมเลิศ ประเสริฐคุณ

คำภาวนาเวลารดน้ำศพ

กายะกัมมัง วะจีกัมมัง มะโนกัมมัง อะโหสิกัมมัง สัพพะปาปัง วินัสสะตุ

อิทัง มะตะกะสะรีรัง อุทะกัง วียะ สิญฺจิตัง อะโหสิกัมมัง.

บาปทั้งปวง คือ กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ ที่ได้ทำไว้แล้ว

จงหมดไป เหมือนกับน้ำที่รดสรีระผู้ตายนี้.

คำภาวนาเวลาทอดผ้าบังสุกุล

นามะรูปัง อะนิจฺจัง, นามะรูปัง ทุกขัง, นามะรูปัง อนัตตา.

นามรูป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน.

คำภาวนาเวลาเผาศพ

อะยมปิ โข เม กาโย, เอวังธัมโม เอวังภาวี เอวังอะนะตีโต.

แม้กายของเรา นี้ ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา มีลักษณะอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้.

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกบาลีอักษรไทย ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

สำนักสวนโมกขพลารามไชยา. คู่มืออุบาสกอุบาสิกา ภาค ๑-๒ ทำวัตร เข้า-เย็น และสวดมนต์พิเศษบางบท แปลไทย.

พิมพ์ครั้งที่ ๙๓. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๕.

สำนักสวนโมกขพลารามไชยา. สวดมนต์แปล บทพิเศษต่างๆ ที่ใช้ในสวนโมกขพลาราม.

พิมพ์ครั้งที่ ๒๖. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๕๓.

พระสาสนโสภณ (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้นและบทสวดมนต์เพื่อเจริญภาวนา.

พิมพ์ครั้งที่ ๓๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เซเว่น พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๔.

วัดทองเนียม. หนังสือทำวัตร-สวดมนต์แปล.

พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดยวัดทองเนียม, ๒๕๔๘.



ประวัติ

อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕ สถานที่เกิด บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ 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

