

บทสวด อริยมรรคมีองค์แปด

The Eightfold Path

กะตะมัญจะ ภิกขะเว

ภิกษุทั้งหลาย

ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจं

ก็อริยสัจ คือหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็น
อย่างไรเล่า

Monks, how does the Four Noble Truths is the way
leading to the cessation of suffering?

อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञังคิโก มัคโค เสยยะถิทัง

คือ หนทางอันประกอบด้วยองค์แปดอันประเสริฐนี้เอง
องค์แปด คือ

It is the way consisting of the eight four path.

All eight elements are

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो

ความเห็นชอบ ความดำริชอบ

right view, right intention

สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว

สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ

กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาทิฏฐิ

ยัง โข ภิกขเว ทุกเข ญาณัง

ทุกขะสมุทปะเย ญาณัง

ทุกขะนิโรธะ ญาณัง

ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทาเย ญาณัง

วาจาชอบ การงานชอบ อาชีวะชอบ

right speech, right action, right livelihood,

ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ

right effort, right mindfulness, right concentration

ภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบเป็นอย่างไร

What, monks, is right view?

ภิกษุทั้งหลาย ความรู้ในทุกข์

Monk, knowledge of suffering,

ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

knowledge of the origin of suffering,

ความรู้ในความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

knowledge of the cessation of suffering,

ความรู้ในหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับ ไม่เหลือแห่งทุกข์

knowledge of the path leading to the cessation of suffering.

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาทิฏฐิ

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาสังกัปปो

เนกขัมมะสังกัปปो

อัปปยาปาตะสังกัปปो

อะวิหิงสาสังกัปปो

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสังกัปปो

กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาวาจา

ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า ความเห็นชอบ

Monks, this is called right view.

ภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบ เป็นอย่างไร

And what, monks, is right intention?

ความดำริในการออกจากกาม

Intention of renunciation,

ความดำริในการไม่พยาบาท

Intention of non-ill will,

ความดำริในการไม่เบียดเบียน

Intention of harmlessness.

ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า ความดำริชอบ

Monks, this is called right intention.

ภิกษุทั้งหลาย วาจาชอบเป็นอย่างไร

And what, monks, is right speech?

มุสาวาทา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดเท็จ

Abstinence from false speech,

ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดยุให้แตกกัน

Abstinence from malicious speech,

พระสุสาเย วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดหยาบ

Abstinence from harsh speech,

สัมผัปปลาปา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดเพ้อเจ้อ

Abstinence from idle chatter.

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาวาจา

ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า วาจาชอบ

Monks, this is called right speech.

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมากัมมันโต

ภิกษุทั้งหลาย การงานชอบเป็นอย่างไร

And what, monks, right action?

ปาณาติปาตา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการฆ่าสัตว์

Abstinence from the destruction of life,

อะทินนทานา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมากัมมันโต

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาอาชีโว

อิธะ ภิกขเว อริยะสวาทโก

มิจฉาอาชีวัง ปะหายะ

สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัปปเปติ

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาอาชีโว

abstinence from taking what is not given,
เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย

Abstinence from sexual misconduct.

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า การงานชอบ

Monks, this is called right action.

ภิกษุทั้งหลาย อาชีวะชอบเป็นอย่างไร

What, monks, is right livelihood?

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้

ละการหาเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย

Monks, here a noble disciple, having abandoned a wrong
mode of livelihood,

สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการหาเลี้ยงชีพที่ชอบ

earning his living by a right livelihood.

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า อาชีวะชอบ

Monks, this is called right livelihood.

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาวายาโม

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ อานุปันนानัง

ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง

อะนุปปาทายะ ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ

วิริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

อูปันนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง

ธัมมานัง ปะหานายะ ฉันทัง ชะเนติ

วายะมะติ วิริยัง อาระกะติ จิตตัง

ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

ภิกษุทั้งหลาย ความเพียรชอบเป็นอย่างไร

What, monks, is right effort?

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมปลุกความพอใจ

ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อมประคองจิต

ย่อมตั้งจิตไว้เพื่อความไม่บังเกิด แห่งอกุศลธรรมอันเป็นบาป

ทั้งหลายที่ยังไม่ได้บังเกิด

Here, monks, a monk generates desire to prevent the arising of latent defilement; he makes an effort, arouses energy, applies his mind, and strives.

ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร

ย่อมประคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อการละเสีย

ซึ่งอกุศลธรรมอันเป็นบาปทั้งหลาย ที่บังเกิดขึ้นแล้ว

He generates desire for the abandoning of unwholesome states that have arisen; he makes an effort, arouses energy, applies his mind, and strives.

อะนุปันณานัง กุสะลันัง อัมมานัง
อุปปาทายะ ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง
อาระกะติจิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

อุปปันณานัง กุสะลันัง อัมมานัง จูติยา
อะสัมโมสาเยะ ภิชโยภาวายะ เวปุลลายะ
ภาวะนายะ ปาริปุริยา ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ
วิริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมปลูกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารถนาความเพียร
ย่อมประกอบจิต ย่อมตั้งจิตไว้เพื่อการบังเกิดขึ้น
แห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่ได้บังเกิด

He generates desire for the arising of wholesome states
that not yet arisen; he makes an effort, arouses energy,
applies his mind, and strives.

ย่อมปลูกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารถนาความเพียร
ย่อมประกอบจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อความยั่งยืน ความไม่เลอะเลือน
ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ
ความเต็มรอบ แห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นแล้ว

He generates desire to maintain and strengthen
wholesome states that already arisen, for their non-
decline, increase, expansion, and fulfillment by
development; he makes an effort, arouses energy, applies
his mind, and strives.

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาวายาโม

กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาสะติ

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี
วิหระระติ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ
โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหระระติ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า ความเพียรชอบ

Monks, this is call right effort.

ภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบเป็นอย่างไร

What, monks, is right mindfulness?

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

Here, monks, a monk dwell contemplating the body in the
body,

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ

นำความพอใจ และความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้

ardent, clearly comprehending, mindful, having
removed longing and dejection in regard to the world.

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาทั้งหลายอยู่

He dwells contemplating feelings in feelings,

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ

โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

นำความพอใจ และความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้

ardent, clearly comprehending, mindful, having
removed longing and dejection in regard to the world.

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหระติ

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

He dwells contemplating mind in mind,

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ

โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

นำความพอใจ และความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้

ardent, clearly comprehending, mindful, having
removed longing and dejection in regard to the world.

อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหระติ

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรม ในธรรมทั้งหลายอยู่

He dwells contemplating phenomena in phenomena,

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ

โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

นำความพอใจ และความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้

Ardent, clearly comprehending, mindful, having
removed longing and dejection in regard to the world.

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสะติ

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาสมาธิ

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ วิวิจจะระ กาเมหิ

วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ

สะวัตักกัง สะวิจารณ์ วิเวกะชัง ปิติสุขัง

ปะฐะมัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

วัตักกะวิจารณ์ัง วุปะสะมา อัชฌัตตัง

สัมปะสาทะนัง เจตะโส เอโกทิวาวัง

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า ความระลึกชอบ

Monks, this is called right mindfulness.

ภิกษุทั้งหลาย ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไร

What, monks, is right concentration?

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

สังัดแล้วจากกามทั้งหลาย สังัดแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย

Here, monks, secluded from sensual pleasures, secluded from unwholesome states,

เข้าถึงฌานที่หนึ่ง อันมีวิตกวิจารณ์

มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก แล้วแลอยู่

A monk enters and dwells in the first jhana, which is accompanied by thought and examination, with rapture and happiness born of seclusion.

เพราะวิตกวิจารณ์รำบลัง เธอเข้าถึงฌานที่สอง

อันเป็นเครื่องผ่อนคลายแห่งใจในภายใน

อะวิตักกั อะวิจารณ์ัง สะมาธิชัง ปิติสุชัง
ทุติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

ปิติยา จะ วิราคา อุเปกขะโก จะ วิหะระติ
สะโต จะ สัมปะชาโน สุชัญจะ กาเยนะ
ปะฏิสังเวเทติ ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ
อุเปกขะโก สะติมา สุชะวิหารีติ ตะติยัง
ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดขึ้น

ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุข อันเกิดแต่สมาธิ แล้วแลอยู่

With the subsiding of thought and examination, he enters and dwells in the second jhana, which has internal confidence and unification of mind, is without thought and examination, and has rapture and happiness born of concentration.

เพราะปิติจางหายไป เธอเป็นผู้เพ่งเฉยอยู่ได้ มีสติ

มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม และได้เสวยสุขด้วยนามกาย

ย่อมเข้าถึงฌานที่สามอันเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย

กล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า เป็นผู้เฉยอยู่ได้ มีสติ มีความเป็นอยู่เป็น
ปกติสุข แล้วแลอยู่

With the fading away as well of rapture, he dwells equanimous and, mindful and clearly comprehending,

สุขัสสะ จะ ปะหะนา ทุกัสสะ จะ ปะหะนา
ปุพเพวะ โสมนัสสะโทมนัสสานัง อตถังคะมา
อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสុทธิง จะตตถัง
ฌานัง อุปะสัมปชชะ วิหะระติ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ

อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี

he experiences happiness with the body; he enters and dwells in the third jhana of which the noble ones declare: he is equanimous, mindful, one who dwells happily.

เพราะละสุขและทุกข์เสียได้
และความดับหายแห่งโสมนัสและโทมนัสในกาลก่อน
เอย่อมเข้าถึงฌานที่สี่ อันไม่ทุกข์และไม่สุข
มีแต่สติอันบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่

With the abandoning of pleasure and pain, and with the previous passing away of joy and dejection, he enters and dwells in the fourth jhana, which is neither painful nor pleasant and includes the purification of mindfulness by equanimity.

ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า สัมมาสมาธิ

Monks, this is called right concentration.

ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้แลเราเรียกว่า อริยสัจ คือ

ปฏิบัติปะทา อะริยะสัจจ

หนทางเป็นเครื่องให้ถึง ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

Monks, this is called the Four Noble Truths, which is the way leading to the cessation of suffering.

(ที.ม. (บาลี) 10/299/343)

(ที.ม. (ไทย) 10/299/335)

บทสวด อานาปานสติ

Mindfulness of Breathing

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขเว อานาปานะสะติ

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร

Monks, how is concentration by mindfulness of breathing developed

กะถัง พระหุสีกะตา จัตตาโร

ทำให้มากแล้วอย่างไร

สะติปัฏฐานเน ปะริปุเรนติ

จึงทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้

and cultivated so that it fulfills the four establishments of mindfulness?

(หมวดกายนุปัสสนา)

ยัสมีง สะมะเย ภิกขเว ภิกขุ ที่สัง วา

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุ เมื่อหายใจเข้ายาว

อัสสะสันโต ที่สัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ

ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

ที่ฆัง วา ปัสสะสันโต ที่ฆัง
ปัสสะสามีติ ปะชานาติ

รัสสัง วา อัสสะสันโต รัสสัง
อัสสะสามีติ ปะชานาติ

รัสสัง วา ปัสสะสันโต รัสสัง
ปัสสะสามีติ ปะชานาติ

สัพพะกายะปะภูสิสังเวที อัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ

Monks, when breathing in long he knows:

‘I breathe in long.’

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

Monks, when breathing out long he knows:

‘I breathe out long.’

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

Monks, when breathing in short he knows:

‘I breathe in short.’

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

Monks, when breathing out short he knows:

‘I breathe out short.’

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า

‘Clearly perceiving, the entire (breath-) body I will
breathe in,’ thus he trains himself.

สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก

‘Clearly perceiving, the entire (breath-) body I will breathe out,’ thus he trains himself.

ปัสสัมพะยัง กายะสังขารัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ หายใจเข้า

‘Calming this bodily function I will breathe in,’ thus he trains himself.

ปัสสัมพะยัง กายะสังขารัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ หายใจออก

‘Calming this bodily function I will breathe out,’ thus he trains himself.

กาเย กายานุปัสสี ภิกขะเว ตัสมีง สะมะเย

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า

ภิกขุ วิหะระติ

เป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ

Monks, on that occasion the monk dwells contemplating

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก
อะภิชฌาโทมะนัสสัง

กาเยสุ กายัญญูตระราหัง ภิกขเว เอตัง
วะทามิ ยะทิทัง อัสสาสะปัสสาสลัง

ตัสส์มาติหะ ภิกขเว กาเย กายานุปัสสี ตัสส์มิง
สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ อาตาปี สัมปะชาโน
สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

the body in the body,

มีความเพียรเพื่อกิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

ardent, clearly comprehending, mindful, having subdued
longing and dejection in regard to the world.

ภิกษุทั้งหลาย เราย่อมกล่าว ลมหายใจเข้า
และลมหายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่งๆ ในกายทั้งหลาย

Monks, I call this a certain kind of body, that is, breathing
in and breathing out.

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้
ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า เป็นผู้เห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำ
มีความเพียรเพื่อกิเลส มีสัมปชัญญะ มีสตินำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น

Therefore, monks, on that occasion the monk dwells
contemplating the body in the body, ardent, clearly

comprehending, mindful, having subdued longing and
dejection in regard to the world.

(หมวดเวทนานุปัสสนา)

ยัสฺมิงฺ ณะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ ปติปะภฺนีสังเวที
อัถสละลิสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปติ หายใจเข้า

monks, when 'feeling rapture I will breathe in,' thus he
trains himself.

ปติปะภฺนีสังเวที ปัสสะละลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปติ หายใจออก

Monks, when 'feeling rapture I will breathe out,' thus he
trains himself.

สุขะปะภฺนีสังเวที อัถสละลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า

'Feeling joy I will breathe in,' thus he trains himself.

สุขะปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก

‘Feeling joy I will breathe out,’ thus he trains himself.

จิตตะสังขาระปะฏิสังเวที อัสนะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า

‘Feeling the mental formation I will breathe in,’ thus he trains himself.

จิตตะสังขาระปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก

‘Feeling the mental formation I will breathe out,’ thus he trains himself.

ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง อัสนะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจเข้า

‘Calming the mental formation I will breathe in,’ thus he trains himself.

ปัสสัณเณยัง จิตตสังขารัง ปัสสละสิสสามีติ ลิกขะติ ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ หายใจออก

‘Calming the mental formation I will breathe out,’ thus
he trains himself.

เวทนาสุ เวทะนานุปัสสี ภิกขะเว ตัสมีมิง สะมะเย ภิกขุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกขุชื่อว่า

ภิกขุ วิหะระติ

เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

On that occasion the monk dwells contemplating feelings
in feelings,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ

โลเก อะภิชฌาโทมนัสสัง

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

Ardent, clearly comprehending, mindful, having
subdued longing and dejection in regard to the world.

เวทนาสุ เวทะนาญญะตะราหัง

ภิกขะเว เอตัง วะทามิ

ยะทิทัง อัสสาสะปัสสาसानัง สาธุกัง มะนะสิการัง

ภิกขุทั้งหลาย เราย่อมกล่าว

การทำในใจเป็นอย่างดีต่อลมหายใจเข้า

และลมหายใจออกว่าเป็นเวทนาอันหนึ่งๆ ในเวทนาทั้งหลาย

ตัสมาติหะ ภิกขเว เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี
ตัสมิง สะมะเย ภิกขุ วิหระติ อาตปปี สัมปะชาโน
สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมนัสลัง

(หมวดจิตตานุปัสสนา)

ยัสมิง สะมะเย ภิกขเว ภิกขุ จิตตะปะภฺวิสังเวที
อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

Monks, I call this a certain kind of feeling, this is, close attention to breathing in and breathing out.

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้
ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น

Therefore, monks, on that occasion the monk dwells contemplating feelings in feelings, ardent, clearly comprehending, mindful, having subdued longing and dejection in regard to the world.

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า

Monks, 'clearly perceiving the mind I will breathe in,' thus he trains himself.

จิตตะปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก
Monks, 'clearly perceiving the mind I will breathe out,'
thus he trains himself.

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสนะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า
'Gladdening the mind I will breathe in,' thus he trains
himself.

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่าเราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก
'Gladdening the mind I will breathe out,' thus he trains
himself.

สมะทาหัง จิตตัง อัสนะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า
'Concentrating the mind I will breathe in,' thus he trains
himself.

สมะทาหัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก
'Concentrating the mind I will breathe out,' thus he trains
himself.

วิโมจะยัง จิตตัง อัธสละสิสสามีติ ลิกขะติ

วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะละสิสสามีติ ลิกขะติ

จิตเต จิตตานุปัสสี ภิกขะเว ตัสมีมิง สะมะเย
ภิกขุ วิหะระติ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก
อะภิชฌาโทมนัสสัง

นาหัง ภิกขะเว มุฏฐะสะติสสะ อะสัมปะชานัสสะ
อานาปานะสะติ ะทาเม

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า
'Freeing the mind I will breathe in,' thus he trains himself.
ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก
'Freeing the mind I will breathe out,' thus he trains
himself.

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ
On that occasion the monk dwells contemplating mind in
mind,

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้
Ardent, clearly comprehending, mindful, having
subdued longing and dejection in regard to the world.

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติว่า
เป็นสิ่งที่มิได้ แก่บุคคลผู้มีสติอันลึมหลแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ

ตัสมัตติหะ ภิกขเว จิตเต จิตตานุปัสสี ตัสมิง
สมะเย ภิกขุ วิหะระติ อาตาปี สัมปะชาโน
สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมนัสสัง

(หมวดธัมมานุปัสสนา)

ยัสมิง สมะเย ภิกขเว ภิกขุ
อะนิจจานุปัสสี อัสนะลิสสามีติ ลิกขะติ

I say, monks, that there is no development of concentration by mindfulness of breathing for one who is muddled and who lacks clear comprehension.

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ในสมัยนั้น

Therefore, monks, on that occasion the monk dwells contemplating mind in mind, ardent, clearly comprehending, mindful, having subdued longing and dejection in regard to the world.

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

Monks, 'reflecting on impermanence I will breathe in,' thus he trains himself.

อะนิจจานุปัสสี ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก

‘Reflecting on impermanence I will breathe out,’ thus he trains himself.

วิราคานุปัสสี อัถสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

‘Reflecting on detachment I will breathe in,’ thus he trains himself.

วิราคานุปัสสี ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก

‘Reflecting on detachment I will breathe out,’ thus he trains himself.

นิโรธานุปัสสี อัถสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

นิโรธานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกชะติ

‘Reflecting on extinction I will breathe in,’ thus he trains himself.

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก

‘Reflecting on extinction I will breathe out,’ thus he trains himself.

ปะฏินิสัคคานุปัสสี อัสสะลิสสามิติ ลิกชะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

‘Reflecting on abandonment I will breathe in,’ thus he trains himself.

ปะฏินิสัคคานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกชะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก

‘Reflecting on abandonment I will breathe out,’ thus he trains himself.

อัมเมสุ อัมมานุปัสสี ภิกชะเว ตัสสัง

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า

สละเย ภิกขุ วิหระติ

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก
อะภิชฌาโทมนัสสัง

โส ยันตัง อะภิชฌาโทมนัสสานัง ปะหานัง
ปัญญายะ ทิสฺวา สาธุกัง อชฌูปะกัชิตา โหติ

ตัสมาติหะ ภิกขะเว อัมเมสุ อัมมานุปัสสี ตัสมิง
สละเย ภิกขุ วิหระติ อาตปปี สัมปะชาโน
สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมนัสสัง

เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

On that occasion the monk dwells contemplating
phenomena in phenomena,

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสใน
โลกออกเสียได้

Ardent, clearly comprehending, mindful, having
subdued longing and dejection in regard to the world.

ภิกษุ นั้น เป็นผู้เข้าไป เพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็น
การละอภิชฌาและโทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา

Having seen with wisdom what is the abandoning of
longing and dejection, he is one who looks on closely with
equanimity.

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ภิกษุ นั้น ย่อมชื่อว่า

เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเพากิเลส
มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขเว อานาปานะสะติ

เอวัง พระหุสีกะตา จัตตาโร สะติปัฏฐานเน
ปะริปุเรนติ

เอวัง ภาวิตายะ โข ราหุละ อานาปานะสะตียา
เอวัง พระหุสีกะตายะ

เยปี เต จะริมะกา อัสสาสะปัสสาสา

Therefore, monks, on that occasion the monk dwells
contemplating phenomena in phenomena, ardent,
clearly comprehending, mindful, having subdued
longing and dejection in regard to the world.

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้

It is, monks, when concentration by mindfulness of
breathing is developed

ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่า ย่อมทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้
and cultivated in this way that it fulfills the four
establishments of mindfulness.

ราหุล เมื่อบุคคลเจริญกระทำให้มาก ซึ่งอานาปานสตಿಯ่างนี้แล้ว

Rahul, when concentration by mindfulness of breathing
is developed and cultivated in this way,

ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

อันจะมีเป็นครั้งสุดท้ายเมื่อจะดับจิตนั้น

เตปิ วิทิตาวะ นิรุชฌันติ โน อะวิทิตาติ

breathing in and out for the last time before passing away
จะเป็นสิ่งที่เขารู้แจ้งแล้วดับไป หาใช่เป็นสิ่งที่เขาไม่รู้แจ้งไม่ ดังนี้
will be clearly known and gone, not be clearly unknown.

(ม.อ. (บาลี) 14/289/195)

(ม.อ. (ไทย) 14/289/189)

บทสวด ที่สุดแห่งทุกข์ The End of Suffering

เอต ณะ จะ เต มาลุงกยะปุตตะ
ทิจฺฐะสุตะมุตะวิญญาตัพเพสุ อัมเมสุ

ทิจฺฐะ ทิจฺฐะมัตตัง ภาวิสสะติ

สุเต สุตะมัตตัง ภาวิสสะติ

มุเต มุตะมัตตัง ภาวิสสะติ

วิญญาเต วิญญาตะมัตตัง ภาวิสสะติ

มาลุงกยะปุตฺร ในบรรดาสิ่งที่ท่านได้เห็น
ได้ฟัง ได้รู้สึก ได้รู้แจ้งเหล่านั้น

Here, Malunkyaputta, regarding things seen, heard,
sensed, and cognized by you;

ในสิ่งที่ท่านเห็นแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่าเห็น
in the seen there will be merely the seen;

ในสิ่งที่ท่านฟังแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่าได้ยิน
in the heard there will be merely the heard;

ในสิ่งที่ท่านรู้สึกแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้สึก
in the sense there will be merely the sensed;

ในสิ่งที่ท่านรู้แจ้งแล้ว ก็จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้แจ้ง

ยะโต โข เต มาลุงกัยะปุตตะ
ทิกฺขุสฺสตะมุตะวิญญาตัพเพสุ อัมเมสุ
ทิกฺขุเส ทิกฺขุสฺสมัตตัง ภาวิสสะติ

สุเต สฺสตะมัตตัง ภาวิสสะติ

มุเต มุตะมัตตัง ภาวิสสะติ

วิญญาเต วิญญาตะมัตตัง ภาวิสสะติ

ตะโต ตวััง มาลุงกัยะปุตตะ นะ เตนะ

ยะโต ตวััง มาลุงกัยะปุตตะ นะ เตนะ

in the cognized there will be merely the cognized.

มาลุงกัຍပုတြ မွေဝိသေ ဝိပဿနာဇာတိလောကံ

When, Malunkyaputta, concerning all those Dhamma,

မွေဝိသေကံလောကံ လောကံလောကံ

regarding things seen there will be merely the seen;

လောကံလောကံ လောကံလောကံ

regarding things heard there will be merely the heard;

လောကံလောကံ လောကံလောကံ

regarding things sensed there will be merely the sensed;

လောကံလောကံ လောကံလောကံ

regarding things cognized there will be merely the
cognized.

မာလုနကပ္ပပုတြ မွေဝိသေ တိသန္တိယောဂံမာရိ ပေတေတေ

Then, Malunkyaputta, you will not be 'by that'.

မာလုနကပ္ပပုတြ မွေဝိသေတိသန္တိယောဂံမာရိ ပေတေတေ

ตะโต ตั๋ววัง มาลุงกัยะปุตตะ นะ ตัตตะ

ยะโต ตั๋ววัง มาลุงกัยะปุตตะ นะ ตัตตะ

ตะโต มาลุงกัยะปุตตะ เนวิธะ

นะ หุรัง นะ อุกะยะมันตะเรนะ

เอเสวันโต ทุกขัสสาติ

เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในที่นั้นๆ

When, Malunkyaputta, you are not 'by that',
then you will not be 'there in'.

มาลุงกัยะบุตร เมื่อใดตัวท่านไม่มีในที่นั้นๆ

When, Malunkyaputta, you are not 'there in',
เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในโลกนี้

ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

then you will be neither here nor beyond nor in between
the two.

นั่นแหละ คือ ที่สุดแห่งความทุกข์ ดังนี้

This itself is the end of suffering.

(ส. สข. (บาลี) 18/133/91)

(ส. สข. (ไทย) 18/133/101)

บทสวด ปัจฉิมวาจา

The Last Word

หันทะ ทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว

วะยะธัมมา สังขารรา

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ

ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า

Here, monks, now, please bear in mind that

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

all formations are normally to vanish.

เธอทั้งหลาย จงถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด...

You, all, hence are to always keep prepared for this with
carefulness.

(ที.ม. (บาลี) 10/143/180)

(ที.ม. (ไทย) 10/143/166)

ภาคผนวก

Appendix

อักษรย่อ

เพื่อความสะดวกแก่ผู้ที่ยังไม่เข้าใจเรื่องอักษรย่อที่ใช้หมายแทนชื่อคัมภีร์ ซึ่งมีอยู่โดยมาก

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	วิ.จู.	วินัยปิฎก	จูฬวรรค
วิ.ภิกขุณี	วินัยปิฎก	ภิกขุณีวิภังค์	วิ.ป.	วินัยปิฎก	ปรีวาวรรค
วิ.ม.	วินัยปิฎก	มหาวรรค			

พระสุตตันตปิฎก

ที.ลี้.	ทีสนิกาย	ลี้ลัชนวรรค	อง.นวก.	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต
ที.ม.	ทีสนิกาย	มหาวรรค	อง.ทสก.	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต
ที.ปา.	ทีสนิกาย	ปาฏิกวรรค	อง.เอกาทสก.	อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต
ม.มุ.	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	ขุ.ขุ.	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ
ม.ม.	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	ขุ.ธ.	ขุททกนิกาย	ธรรมบท
ม.อุ.	มัชฌิมนิกาย	อุปรปัณณาสก์	ขุ.อุ.	ขุททกนิกาย	อุทาน
ล้.ส.	ลสังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	ขุ.อิติ.	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ
ล้.นิ.	ลสังยุตตนิกาย	นิตานวรรค	ขุ.สุ.	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต

ลั.ช.	สังยุตตนิกาย	ชั้นธวาวรรค	ช.วิมาน.	ชุตทกนิกาย	วิมานวัตถุ
ลั.สฬ.	สังยุตตนิกาย	สฬายตนวรรค	ช.เปต.	ชุตทกนิกาย	เปตวัตถุ
ลั.ม.	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	ช.เถร.	ชุตทกนิกาย	เถรคาถา
อง.เอกก.	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	ช.เถรี.	ชุตทกนิกาย	เถรีคาถา
อง.ทุก.	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	ช.ชา.	ชุตทกนิกาย	ชาดก
อง.ติก.	อังคุตตรนิกาย	ติกกนิบาต	ช.ม.	ชุตทกนิกาย	มหานิเทศ
อง.จตุกก.	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	ช.จุ.	ชุตทกนิกาย	จูฬนิเทศ
อง.ปัญจก.	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	ช.ปฏี.	ชุตทกนิกาย	ปฏีสัมภิตามรรค
อง.ฉก.	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต	ช.อป.	ชุตทกนิกาย	อปทาน
อง.สตตก.	อังคุตตรนิกาย	สตตกนิบาต	ช.พุทธ.	ชุตทกนิกาย	พุทธรวงส์
อง.อญญก.	อังคุตตรนิกาย	อญญกนิบาต	ช.จริยา.	ชุตทกนิกาย	จริยาปฏก

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	อภิธัมมปิฎก	ธัมมสังคณี	อภิ.ก.	อภิธัมมปิฎก	กถาวัตถุ
อภิ.วิ.	อภิธัมมปิฎก	วิภังค์	อภิ.ย.	อภิธัมมปิฎก	ยมก
อภิ.ธา.	อภิธัมมปิฎก	ธาตูกถา	อภิ.ป.	อภิธัมมปิฎก	ปัฏฐาน
อภิ.ปุ.	อภิธัมมปิฎก	ปุคคลบัญญัติ			

ตัวอย่าง: (บาลี) 19/1412/428 ให้อ่านว่า พระไตรปิฎกบาลีอักษรไทย ฉบับสยามรัฐ เล่ม 19 ข้อที่ 142 หน้า 428
(ไทย) 18/674/362 ให้อ่านว่า พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม 18 ข้อที่ 674 หน้า 362

บรรณานุกรม

Bibliography

พระไตรปิฎกบาลีอักษรไทย ฉบับสยามรัฐ, 45 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2468-2473.

นฤพนธ์ เตชะวัฒนวรรณ. **Our Mindful Way** วิธีแห่งการตื่นรู้. กรุงเทพมหานคร: สุขุมวิทการพิมพ์, 2014.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย** (2500). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

Bhikkhu Bodhi. **Buddha's Words**. Boston: Wisdom Publications, 2005.

"Buddha mind info." [Online]. Available: <http://www.buddhamind.info/leftside/sumaries/q-a/med-is.htm> [n.d.].
Retrieved June 18, 2014.

Nyanatiloka, Ven. **Buddhist Dictionary**. Bangkok: O.S. Printing House, 2007.

"Remarkable ways: Meditation helps your mind." [Online]. Available:
<http://www.spring.org.uk/2013/11/10-remarkable-ways-meditation-helps-your-mind.php> [n.d.]. Retrieved
June 18, 2014.

มูลนิธิ บ้านรักบุญ คชาภูานา

มูลนิธิ บ้านรักบุญ คชาภูานา

มูลนิธิ บ้านรักบุญ คชาภูานา



ร่วมสนับสนุนการตื่นรู้ตามแนวทางมรรคมีองค์แปด โดย

Supporting the mindfulness regarding the eightfold path by

มูลนิธิบ้านรักบุญ คชาภูานา Banrakboon Kachadana Foundation