



ธรรมปฏิบัติเพื่อ

นิพพานตามพุทธวจนะ

ธรรมเนียมปฏิบัติเพื่อ นิพพานตามพุทธวจนะ

โดย
นายณฤพณธ์ เตชะวัฒนวรรณ

ธรรมเนียมปฏิบัติเพื่อนิพพานตามพุทธวาทะ

ภาพปกหน้า : ภาพพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

วาดโดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส

เมตตามอบแด่ครอบครัวเตชะวัฒนวรรณ เมื่อ กันยายน ๒๕๕๕

ภาพปกหลัง: ภาพพระปฏิบัติธรรม

ถ่ายโดย คุณชัยโรจน์ มหาดำรงกุล

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มีนาคม ๒๕๕๗ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๗ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๓๔๘-๙๙๗-๕

จัดทำโดย

นายณฤพณธ์ เตชะวัฒนวรรณ

naruepon.techawatanawana@gmail.com

ดำเนินการพิมพ์

โดย บริษัท สุขุมวิทการพิมพ์ จำกัด

คำนำ

ธรรมเนียมปฏิบัติเพื่อนิพพานตามพุทธรวณะเล่มนี้ ได้รับการเรียบเรียงขึ้นต่อจากหนังสือนิพพานตามพุทธรวณะ โดยมีวัตถุประสงค์ให้พุทธศาสนิกชนที่ชอบการสวดปริกรรม ได้มีบทสาธยายธรรมตามพุทธรวณะพร้อมคำแปล ทั้งนี้ได้จัดเรียบเรียงพุทธรวณะนับตั้งแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงปฐมเทศนา ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แก่ปัญจวัคคีย์ทั้งห้าจนท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ธรรมตามพุทธรวณะที่นำมาเรียบเรียง ได้แก่ ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร มรรคมืองค์แปด ปฏิจจสมุปบาท อานาปานสติ จนถึงบทปัจฉิมโอวาทของพระพุทธองค์

อริยมรรคมืองค์แปดนั้น เป็นธรรมเนียมปฏิบัติตามพุทธรวณะที่สำคัญมาก ครอบคลุมทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ผู้รวบรวมจึงได้ทำแผนภาพแตกรายละเอียดโดยเฉพาะ เพื่อให้ผู้อ่านสามารถจดจำอริยมรรคมืองค์แปดได้ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธรศาสนาไม่ว่าจะเป็นพระอาจารย์สำนักปฏิบัติธรรมใดๆ ก็ตาม จะเป็นการปฏิบัติที่อยู่ในอริยมรรคมืองค์แปดทั้งสิ้น พุทธศาสนิกชนผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านควรทำการตรวจทานรายละเอียดการปฏิบัติจากพุทธรวณะดังกล่าวด้วยตนเอง เพื่อความมั่นใจในการปฏิบัติว่าตนเองเข้าใจได้ถูกต้อง บางสำนักจะสอนเน้นการปฏิบัติที่ไม่เหมือนกันในรายละเอียด แต่ไม่ได้หมายความว่าสำนักอื่นที่สอนแตกต่างออกไปจะสอนผิดเพี้ยนไป จึงควรทำการตรวจสอบกับพุทธรวณะก่อนทุกครั้ง นับเป็นการพัฒนาการปฏิบัติธรรมของตนเอง ทั้งยังเป็นการป้องกันความ

ผิดพลาดในการตีความ และลดปัญหาความขัดแย้งของ
พุทธศาสนิกชนที่ปฏิบัติต่างสำนักกัน

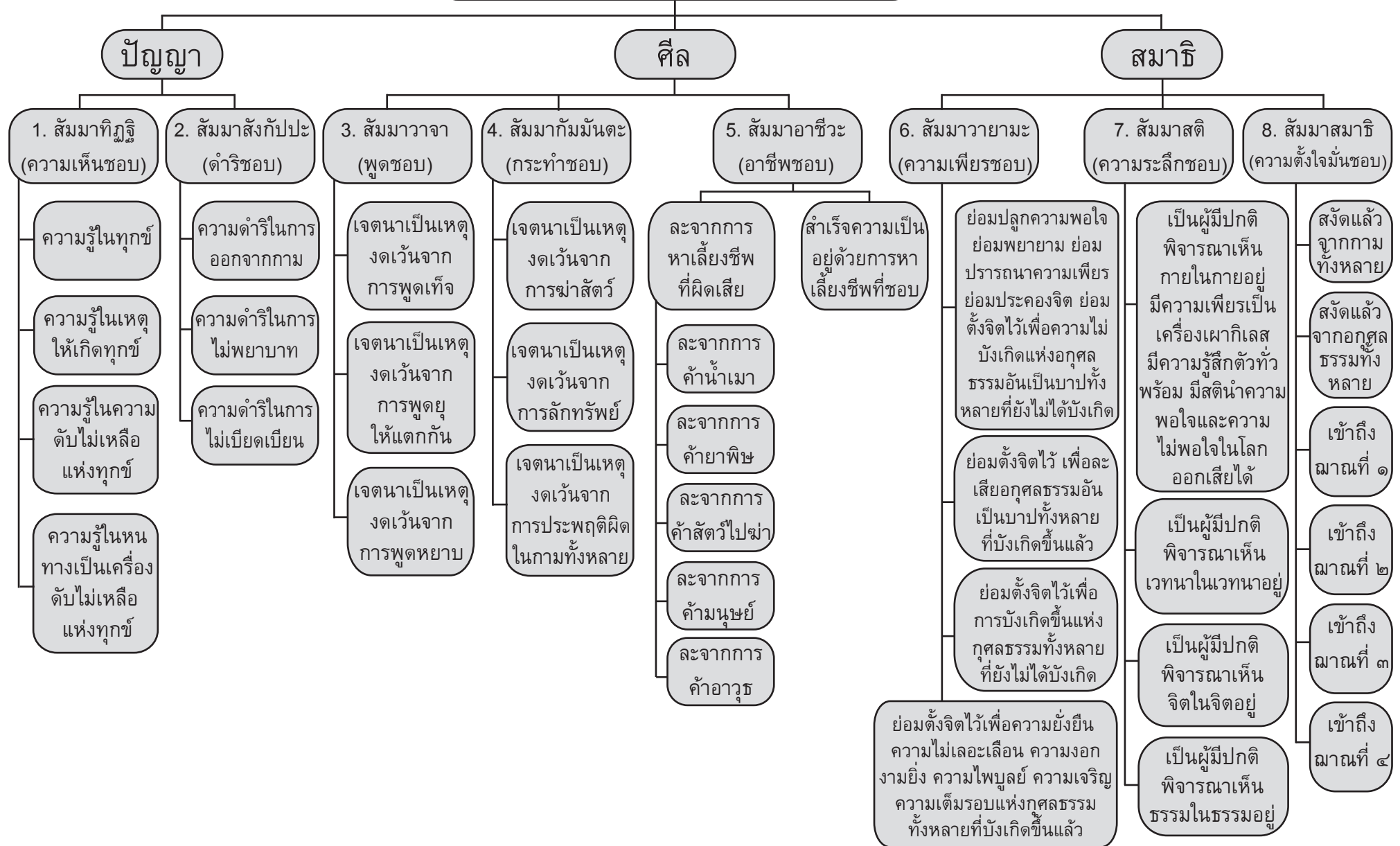
ท้ายที่สุดนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าพุทธศาสนิกชนทั้งหลายจะได้
ร่วมกันประพฤติปฏิบัติธรรม ได้สวดธรรมตามพุทธวจนะทั้งภาษา
บาลี พร้อมคำแปล แล้วทำความเข้าใจความหมายที่สวด ประพฤติ
ปฏิบัติธรรมตามที่สวด และใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณา มีความเพียร
ในการประพฤติปฏิบัติกุศลธรรม ด้วยอานิสงส์ที่ท่านทั้งหลายได้มี
เจตนาตั้งใจปฏิบัติกุศลธรรมนี้ ขอจงเป็นเหตุปัจจัย ส่งผลให้สถาบัน
ชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ได้เจริญรุ่งเรืองมั่นคง ประเทศไทย
สงบสุขเป็นสัปปายะ รวมทั้งท่านทั้งหลายพึงได้ดวงตาเห็นธรรม
สำเร็จผลยังพระนิพพาน สมดังความปรารถนาที่ได้สร้างมาดีแล้วด้วย
เทอญ

นฤพนธ์ เตชะวัฒนวรรณ

ผู้ศึกษาเรียบเรียง

มีนาคม 2557

อริยมรรคมีองค์แปด
(หนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์)



สารบัญ

คำนำ	3
แผนภาพอริยมรรคมีองค์แปด	5
บทสวด ระลึกถึงพระพุทธรเจ้า	8
บทสวด ระลึกถึงพระธรรม	10
บทสวด ระลึกถึงพระสงฆ์	11
บทสวด ฐัมมจักกัปปวัตนสูตร	13
บทสวด อริยมรรคมีองค์แปด	32
บทสวด ปฏิจจสมุปปาท	40
บทสวด ละนันทิ	44
บทสวด ความสิ้นสุดแห่งโลก	45
บทสวด อาณาปานสติ	47
บทสวด ที่สุดแห่งทุกข์	58
บทสวด ปัจฉิมวาจา	60
ภาคผนวก	61
บรรณานุกรม	63

บทสวด ระลึกถึงพระพุทธเจ้า

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปัชชะติ

ตถาคตเกิดขึ้นในโลกนี้

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกคนที่ควรฝึก อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทธโ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม

ภะคะวา

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

โส อัมม โลกัง

ตถาคตนั้นทำให้แจ้งซึ่งโลกนี้

สະເຫວະกัง สะมาระกัง สะพรัหฺมะกัง สัสสะมะณะพราหฺมะณิง

กับทั้งเทวดา มาร พรหม หมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์

ปะชัง สะເຫວະมะนุสสัง

เทวดาพร้อมทั้งมนุษย์

สะยัง อภิญญา

ด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว

สัจฉิกัตถวา ปะเวเทสิ

สอนผู้อื่นให้รู้แจ้งตาม

โส ธัมมัง เทเสสิ

ตถาคตนั้นแสดงธรรม

อาทิกัลยาณัง

ไฟเราะในเบื้องต้น

มัชฌะกัลยาณัง

ไฟเราะในท่ามกลาง

ปะริโยสานะกัลยาณัง

ไฟเราะในที่สุด

สาตถัง สะพยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทถัง พรัหฺมะจะริ

ยัง ปะกาเสติ

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือ แบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ

บริสุทธบริบูรณ์สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ ดังนี้

(ส.ม. (บาลี) 19/1412/428)

(ส.ม. (ไทย) 19/1412/489)

บทสวด ระลึกถึงพระธรรม

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันติภูมิจิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสนฺธิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

(ส.ม. (บาลี) 19/1412/428)

(ส.ม. (ไทย) 19/1412/489)

บทสวด ระลึกถึงพระสงฆ์

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม

เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวได้แปดบุรุษ (หมายถึง โสดาปัตติ

มรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล

อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล)

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

นั่นแหละ คือสงฆ์สาวก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักษิณเวยโย

เป็นสงฆ์ควรรับทักษิณาทาน

อัญชลีภะระณียโย

เป็นสงฆ์ที่บุคคลทั่วไปจะพึงทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสาติ

เป็นสงฆ์ที่เป็นนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

(ส.ม. (บาลี) 19/1412/428)

(ส.ม. (ไทย) 19/1412/489)

บทสวด ธรรมจักกัปปวัตนสูตร

เอวัมเม สุตัง ฯ

ข้าพเจ้า (คือพระอานนทเถระ) ได้ฟังมาแล้ว อย่างนี้

เอกัง สะมะยัง ภะคะวา

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า

พาราณสียัง วิหะระติ อสิปะตะเน มิคะทาเย ฯ

เสด็จประทับอยู่ที่ป่าอสิปัตตมฤคทายวันใกล้เมืองพาราณสี

ตัตตระ โข ภะคะวา ปัญจะวัคคิเย ภิกขุ อามันเตสิ ฯ

ในกาลนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเตือนพระปัญจวัคคีย์อย่าง
นี้ว่า

เทวเม ภิกขะเว อันตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ที่สุด ๒ เหล่าอย่างนี้

ปัพพะชิเตนะ นะ เสวิตัพพา

อันบรรพชิตไม่ควรเสพ

โย จายัง กาเมสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค

คือการประกอบตนให้พัวพันด้วยกามในกามทั้งหลายนี้ใด

หิโน

เป็นธรรมอันเลว

คัมโม

เป็นเหตุให้ตั้งบ้านเรือน

โปถุชชะนิโก

เป็นของคนผู้มีกิเลสหนา

อะนะริโย

ไม่ใช่ของคนไปจากข้าศึกคือกิเลส

อะนัตตะสังฺกหิโต

ไม่ประกอบไปด้วยประโยชน์

โย จายัง อัตตะกิละมะถาณุโยโค

คือประกอบความเหน็ดเหนื่อยด้วยตนเหล่านี้ได้

ทุกโข

ให้เกิดทุกข์แก่ผู้ประกอบ

อะนะริโย

ไม่ใช่ไปจากข้าศึกคือกิเลส

อะนัตตะสังฺกหิโต

ไม่ประกอบไปด้วยประโยชน์อย่างหนึ่ง

เอเต เต ภิกขะเว อุกโ อัมมเต อะนะปะคัมมะ มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอันเป็นกลาง

ไม่เข้าไปใกล้ที่สุดสองอย่างนั้นนั้น

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง

จักขุกระระณี ญาณะกระระณี

ทำดวงตา ทำญาณเครื่องรู้

อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ ฯ

ย่อมนั้นไปเพื่อเข้าไปสงบระงับจากกิเลส

เพื่อความรู้อยิ่ง เพื่อความรู้ดี เพื่อความดับ

กะตะมา จะ สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็ข้อปฏิบัติอันเป็นกลางนั้นเป็นใน

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง

จักขุกระระณี ญาณะกระระณี

กระทำดวงตา ทำญาณเครื่องรู้

อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ ฯ

ย่อมนั้นไปเพื่อเข้าไปสงบระงับ เพื่อความรู้อยิ่ง

เพื่อความรู้ดี เพื่อความดับ

อะยะเมวะ อะริโย อัมมจันติโก มัคโค ฯ

ทางมีองค์ ๘ เครื่องไปจากข้าศึก คือกิเลสนี้เอง

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

สัมมาทิฏฐิ

ปัญญาอันเห็นชอบ

สัมมาสังกัปโป

ความดำริชอบ

สัมมาวาจา

วาจาชอบ

สัมมากัมมันโต

การงานชอบ

สัมมาอาชีโว

เลี้ยงชีวิตชอบ

สัมมาวายาโม

ความเพียรชอบ

สัมมาสะติ

การระลึกชอบ

สัมมาสะมาธิ

ความตั้งจิตชอบ

อะยัง โข สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้แลข้อปฏิบัติที่เป็นกลางนั้น

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง

จักขุกระระณิ ญาณะกระระณิ

กระทำดวงตา คือ กระทำญาณเครื่องรู้

อุปะสะมาเย อะภิญญายะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ ฯ

ย่อมเป็นไปเพื่อความเข้าไปสงบรรจบ เพื่อความรู้ยิ่ง

เพื่อความรู้ดี เพื่อความดับ

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะะสัจจัง

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็นี้แลเป็นตัวยุทธอย่างแท้จริง คือ

ชาติปิ ทุกขา

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

ชราปิ ทุกขา

แม้ความแก่ ก็เป็นทุกข์

มรณะมปิ ทุกขัง

แม้ความตาย ก็เป็นทุกข์

โสกะปริเทวะทุกขะโทมะนัสสุกขาสาปิ ทุกขา

แม้ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายใจ

ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข

ความประสบพบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข

ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ยัมปิจันัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์

สังขิตเตนะ ปัญฺจุปาทานักขันธา ทุกขา ฯ

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสะสมฺหะโย อะริยะสัจจํ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็ข้อนี้แลเป็นเหตุให้ทุกข์อย่างแท้จริง คือ

ยายัง ตัณหา

ความทะยานอยากนี้ใด

โปโนพกะวิกา

ทำให้มีภพอีก

นันทิราคะสะหะคะตา

เป็นไปกับความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพติดเพลิน

ตัตตระ ตัตตราภินันฺทินิ

เพลินยิ่งในอารมณ์นั้นๆ

เสยยะถิทั้ง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

กามะตัณหา

ความทะยานอยากในอารมณ์ที่ใคร่

ภะวะตัณหา

ความทะยานอยากในความมี ความเป็น

วิภะวะตัณหา

ความทะยานอยากในความไม่มี ไม่เป็น

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธ อะริยะสัจจัง

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็ข้อนี้แลเป็นความดับทุกข์

โย ตัสสาเยวะ ตัณหาเยะ อะเสสะวิราคะนิโรธ

ความดับโดยสิ้นกำหนด โดยไม่เหลือแห่งตัณหานั้น นั้นแหละได้

จาโค

ความสละตัณหานั้น

ปะฏินิสัคโค

ความวางตัณหานั้น

มุตติ

การปล่อยตัณหานั้น

อะนาละโย

ความไม่พัวพันแห่งตัณหานั้น

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา

อะริยะสัจจัง

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็นี้แลเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์
อย่างแท้จริง คือ

อะยะเมวะ อะริโย อัญญังคิโก มัคโค

ทางมีองค์ ๘ เครื่องไปจากข้าศึก คือกิเลสนี้เอง

เสยยะถิทัง

ได้แก่ สิ่งเหล่านี้ คือ

สัมมาทิฏฐิ

ปัญญาอันเห็นชอบ

สัมมาสังกัปป

ความดำริชอบ

สัมมาวาจา

วาจาชอบ

สัมมากัมมันโต

การงานชอบ

สัมมาอาชีโว

ความเลี้ยงชีวิตชอบ

สัมมาวายาโม

ความเพียรชอบ

สัมมาสะติ

ความระลึกชอบ

สัมมาสะมาธิ

ความตั้งจิตชอบ

อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัม
เมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุ
ทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว
ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้น
แล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า
นี้เป็นทุกข์อริยสัจ

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญะยันติ เม ภิกขะเว
ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ
ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว
ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้น
แล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า
ก็ทุกข์อริยสัจนั้นแล ควรกำหนดรู้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญาตันติ เม ภิกขะเว ปุพ
เพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ
ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว
ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้น
แล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า
ก็ทุกข์อริยสัจนี้นั้นแล เราได้กำหนดรู้แล้ว

อิทัง ทุกขะสมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว

ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ
ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว
ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้น
แล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า
นี่ทุกข์สมุทัยอริยสัจ

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหาตัพพันติ เม
ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุ
ทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว
ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้น
แล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า
นี่ทุกข์สมุทัยอริยสัจนี้แล ควรละเสีย

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะสะสมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะนันติ เม ภิกขะเว
 ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ
 ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว
 ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้น
 แล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า
 นี้ทุกขสมุทัยอริยสัจนี้แล เราละได้แล้ว

อิทัง ทุกขะนิโรธะ อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเต
 สุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ
 วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว
 ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้น
 แล้วแก่เราในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า
 นี้ทุกขนิโรจอริยสัจ

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะ อะริยะสัจจัง สัจฉิกาตัพพันติ เม
 ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุ
 ทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว
 ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้ เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้น
 แล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า
 นี้ทุกขนิโรจอริยสัจนี้นั้นแล ควรทำให้แจ้ง

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธ อะริยะสัจจัง สัจฉิกะตันติ เม ภิกขะเว
 ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ
 ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว
 ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้น
 แล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า
 นี้ทุกขนิโรธอริยสัจนี้นั้นแล อันเราได้ทำให้แจ้งแล้ว

อิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว
 ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ
 ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว
 ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้น
 แล้วแก่เราในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า
 นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง
 ภาเวตัพพันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุ
 ทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโล
 โก อุทะปาติ ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว
 ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้น
 แล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า
 ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้นั้นแล ควรให้เจริญ

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาวี
ตันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาที
ญานัง อุทะปาที ปัญญา อุทะปาที วิชชา อุทะปาที อาโลโก อุทะ
ปาที ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว
ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชชาได้ เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้น
แล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้วในกาลก่อนว่า
ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนั้นแล อันเราเจริญแล้ว

ยาระกัฏฐะ เม ภิกขะเว อิมesu จะตุsu อะริยะสัจเจsu

เอวันติปะริวัฏฐัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง นะ
สุวิสุทฐัง อะโหสิ ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ปัญญาอันรู้ตามความเป็นจริงอย่างไร ใน
อริยสัจ ๔ เหล่านี้ของเรา ซึ่งมีรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ อย่างนี้ ยัง
ไม่หมดจดเพียงใดแล้ว

เนวะ ตาวาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก
สัสสะมะณะพรัหมะณียา ปะชาเย สะเทวะมะนุสสาเย อะนุต
ตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจฉัญญาสิง ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เราจะยืนยันตนว่าเป็นผู้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะ
ปัญญาเครื่องตรัสรู้ชอบ ไม่มีความตรัสรู้อื่นจะยิ่งกว่าในโลก
เป็นไปพร้อมด้วยกับเทวดา มาร พรหม ในหมู่สัตว์ ทั้งในสมณ
พราหมณ์ เทวดา มนุษย์ ไม่ได้เพียงนั้น

ยะโต จะ โข เม ภิกขะเว อิเมสุ จะตฺตฺสุ อะริยะสัจเจสุ

เอวันติปะริวัฏฏัง ทว่าทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง สุวิ
สุทธัง อะโหสิ ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดแล ปัญญาอันเห็นตามเป็นจริง
อย่างไรในอริยสัจ๔ เหล่านี้ของเรา มีรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ อย่าง
นี้ หมดจดดีแล้ว

อะถาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหฺมะเก สัสสะ
มะณะพรัหฺมะณียา ปะชาเย สะเทวะมะนุสสาเย อะนุตตะรัง
สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทฺโธ ปัจจัญญาสิง ฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อนั้น เราจึงได้ยืนยันตนว่า เป็นผู้ตรัสรู้
พร้อมเฉพาะซึ่งปัญญา เครื่องตรัสรู้ชอบ ไม่มีความตรัสรู้อื่นจะ
ยิ่งกว่าในโลก เป็นไปกับด้วยกับเทวดา มาร พรหมในหมู่สัตว์
ทั้งในสมณพราหมณ์ เทพยดา มนุษย์

ญาณัญจะ ปะนะ เม ทัสสะนัง อุทะปาติ

ก็แล ปัญญาอันรู้เห็นได้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว

อะกุปปา เม วิมุตติ อะยะมันติมา ชาติ นัตถิทานิ ปุนฺหะโวติ ฯ

ว่า การพ้นพิเศษของเราไม่กลับกำเริบ ชาตินี้เป็นที่สุดแล้ว บัดนี้
ไม่มีความเกิดอีก

อิทะมะโวจะ ภะคะวา ฯ

พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสธรรมปริยายนี้แล้ว

อัสสัณณัง ปญฺจะวคคิยา ภิกขุ ภะคะวะโต ภาสีตัง อะภินันฺทุง ฯ

พระภิกษุปัญจวัคคีย์ก็มีใจยินดีเพลิดเพลินภาษิตของพระผู้มี
พระภาคเจ้า

อิมัสสมิณฺจะ ปะนะ เวยยากระระณัสฺมิง ภัญญะมาเน

ก็แล เมื่อไวยากรณ์นี้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอยู่

**อายัสฺมะโต โกณทัณฺณุสสะ วิระชัง วีตะมะลัง รัมมะจักขุง อุทะ
ปาที**

จักขุในธรรม อันปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ได้เกิดขึ้นแล้ว
แก่พระผู้มีอายุโกณทัณฺณุสะ

"ยังฺกิญฺจิ สะมุทะยะธัมมัง สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติ ฯ"

ว่า "สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาแล้ว สิ่งนั้นทั้งปวง ก็
ต้องดับสลายไปเป็นธรรมดา"

ปะวัตติเต จะ ภะคะวะตา รัมมะจักเก

ก็เมื่อธรรมจักรอันพระผู้มีพระภาคเจ้า ให้เป็นไปแล้ว

ภุมมา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุ

เหล่าภุมมิตาเวส ก็ส่งเสียงให้บันลือลั่นขึ้น

เอตัมภะคะวะตา พาราณะสียัง อัสสิปะตะเน มิคะทาเย อะนุตตรัง
ธัมมะจักกัง ปะวัตติตัง อัมปะกัฏฐัตถิยัง สะมะเณนะ วา พรัห
มะเณนะ วา เทเวนะ วา มาเรนะ วา พรัหฺมุนา วา เกนะจิ วา
โลกัสสมินติ ฯ

ว่า นั่นจักรคือธรรม ไม่มีจักรอื่นสู้ได้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าให้
เป็นไปแล้ว ที่ป่าอสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี อัน
สมณพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม และใครๆ ในโลกยังให้
เป็นไปไม่ได้ ดังนี้

ภุมมานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา จาตุมมะหาราชิกา เทวา สัททะ
มะนุสสาเวสุ ฯ

เทพเจ้าเหล่าชั้นจาตุมหาราช ได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่าภุม
เทวดาแล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น

จาตุมมะหาราชิกานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา ตาวะติงสา เทวา สัท
ทะมะนุสสาเวสุ ฯ

เทพเจ้าเหล่าชั้นดาวดึงส์ ได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่าชั้นจาตุ
มหาราชแล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น

ตาวะติงसानัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา ยามา เทวา สัททะมะนุสสา
เวสุ ฯ

เทพเจ้าเหล่าชั้นยามา ได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่าชั้นดาวดึงส์
แล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น

ยามานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา ตุสิตา เทวาสัททะมะนุสสาเวสุฯ

เทพเจ้าเหล่าชั้นดุสิต ได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่าชั้นยามาแล้ว
ก็ยิ่งเสียงให้บันลือลั่น

**ตุสิตานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา นิมมานะระติ เทวา สัททะมะ
นุสสาเวสุฯ**

เทพเจ้าเหล่าชั้นนิมมานรดี ได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่าชั้นดุสิต
แล้ว ก็ยิ่งเสียงให้บันลือลั่น

**นิมมานะระตินัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา ประณิมมิตะวะสะวัตติ
เทวา สัททะมะนุสสาเวสุฯ**

เทพเจ้าเหล่าชั้นปรนิมมิตวสวัตติ ได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่า
ชั้นนิมมานรดีแล้ว ก็ยิ่งเสียงให้บันลือลั่น

**ประณิมมิตะวะสะวัตตินัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา พรัหมะกายิกา
เทวา สัททะมะนุสสาเวสุฯ**

พรหมเจ้าที่เกิดในชั้นพรหม ได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่าชั้น
ปรนิมมิตวสวัตติแล้ว ก็ยิ่งเสียงให้บันลือลั่นขึ้นว่า

**"เอตัมภะคะวะตา พาราณะสิยัง อสิปะตะเน มิคะทาเย อะนุต
ตะรัง ธัมมะจักกัง ปะวัตติตัง อปปะฏิวัตตียัง สะมะเณนะ วา พ
ร่าหฺมะเณนะ วา เทเวนะ วา มาเรนะ วา พรัหมฺนา วา เกนะจิ วา
โลกัสสมินติ ฯ"**

"นั่นพระธรรมจักรอันยอดเยี่ยม ไม่มีจักรอื่นสู้ได้ อันพระผู้มีพระ
ภาคเจ้าทรงประกาศให้เป็นไปแล้ว ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน

ใกล้เมืองพาราณสี อันสมณพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม และ
ใครๆ ในโลก จะปฏิวัติไม่ได้"

**อิติหะ เตนะ ขะณนะ เตนะ มุหุตเตนะ ยาวะ พรีหัมมะโลกา สัทโท
อัพภูคคัจฉิ ฯ**

โดยขณะหนึ่งครู่หนึ่งนั้น เสียงกระฉ่อนขึ้นไปถึงพรหมโลกด้วย
ประการฉะนี้ ฯ

อะยัญจะ ทะสะสะหัสสี โลกะธาตุ สังกัมปิ สัมปะกัมปิ สัมปะเวธิฯ
ทั้งหมื่นโลกธาตุ ได้หวั่นไหวสะเทือนสะท้านลั่นไป

อัปปะมาโณ จะ โອฬาโร โອภาโส โลเก ปาตุระโหสิ

ทั้งแสงสว่างอันใหญ่ยิ่งไม่มีประมาณ ได้ปรากฏแล้วในโลก

อะติกกัมเมวะ เทวานัง เทวานุภาวัง ฯ

ล่องเทวานุภาพของเทวดาทั้งหลาย ฯ

อะถะ โข ภาคะวา อุตานัง อุตานะสิ

ในลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงเปล่งอุทานขึ้นว่า

อัญญาสิ วะตะ โภ โกณฑัญญโณ อัญญาสิ วะตะ โภ โกณฑัญญโณติ

ท่านผู้เจริญ โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ

ท่านผู้เจริญ โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ

**อิติหิทั้ง อายัสมะโต โกณฑัญญัสสะ "อัญญาโกณฑัญโญ" เตวจะ
นามัง อะโหสีติ ฯ**

เพราะเหตุนั้น คำว่า "อัญญาโกณฑัญญะ" นี้จึงได้เป็นชื่อของ
พระโกณฑัญญะ ด้วยประการฉะนี้

(วิ.ม. (บาลี) 4/13-17/17-22)

(วิ.ม. (ไทย) 4/13-17/20-25)

บทสวด อริยมรรคมีองค์แปด

กะตะมัญจะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจं

ภิกษุทั้งหลาย กิอริยสัจ คือหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่
เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างไรเล่า

อะยะเมวะ อะริโย อัญญังคิโก มัคโค เสยยะถิทัง

คือ หนทางอันประกอบด้วยองค์แปด

อันประเสริฐนี้เอง องค์แปด คือ

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो

ความเห็นชอบ ความดำริชอบ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว

วาจาชอบ การงานชอบ อาชีวะชอบ

สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ

ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ

ภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบเป็นอย่างไร

ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง

ภิกษุทั้งหลาย ความรู้ในทุกข์

ทุกขะสะสมุทะเย ญาณัง

ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

ทุกขะนิโรธะ ญาณัง

ความรู้ในความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง

ความรู้ในหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับ ไม่เหลือแห่งทุกข์

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า ความเห็นชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो

ภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบ เป็นอย่างไร

เนกขัมมะสังกัปปो

ความดำริในการออกจากกาม

อัปฺยาปาตะสังกัปปो

ความดำริในการไม่พยาบาท

อะวิหิงสาสังกัปปो

ความดำริในการไม่เบียดเบียน

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า ความดำริชอบ

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา

ภิกษุทั้งหลาย วาจาชอบเป็นอย่างไร

มฺสาวาทา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดเท็จ

ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดยุให้แตกกัน

ผะรุสายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดหยาบ

สัมผัปปะลาปา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดเพ้อเจ้อ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า วาจาชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต

ภิกษุทั้งหลาย การงานชอบเป็นอย่างไร

ปาณาติปาตา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการฆ่าสัตว์

อะทินนาทานา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการประพฤติดนในกามทั้งหลาย

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต

ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า การงานชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว

ภิกษุทั้งหลาย อาชีวะชอบเป็นอย่างไร

อิธะ ภิกขะเว อะริยสะวะโก

มิจฉาอาชีวัง ปะหายะ

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้

ละการหาเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย

สัมมาอาชีวะนะ ชีวิกัง กัปปเปติ

สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการหาเลี้ยงชีพที่ชอบ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว

ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า อาชีวะชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม

ภิกษุทั้งหลาย ความเพียรชอบเป็นอย่างไร

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ อะนุปปันหานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัม
มานัง อะนุปปาทายะ จันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระกะติ
จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมปลุกความพอใจ ย่อม
พยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อมประคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้

เพื่อความไม่บังเกิด แห่งอกุศลธรรมอันเป็นบาปทั้งหลาย ที่ยัง
ไม่ได้บังเกิด

**อุปปันหานัง ปาปะกาหัง อะกุสะลาหัง ธัมมานัง ปะหานายะ จัน
ทั้ง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะ
หะติ**

ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อม
ระครองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อการละเสีย ซึ่งอกุศลธรรมอันเป็น
บาปทั้งหลาย ที่บังเกิดขึ้นแล้ว

**อะนุปันหานัง กุสะลาหัง ธัมมานัง อุปปาทายะ จันทั้ง ชะเนติ
วายะมะติ วิริยัง อาระกะติจิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ**

ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อม
ระครองจิต ย่อมตั้งจิตไว้เพื่อการบังเกิดขึ้น แห่งกุศลธรรม
ทั้งหลายที่ยังไม่ได้บังเกิด

**อุปปันหานัง กุสะลาหัง ธัมมานัง ฐิตียา อะสัสมโสมายะ ภิกขุโยภา
วายะ เวปุลลายุสส ภาวะนายะ ปาริปุริยา จันทั้ง ชะเนติ วายะมะติ
วิริยัง อาระกะติ จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ**

ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อม
ระครองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อความยั่งยืน ความไม่เลอะเลือน
ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ ความเต็มรอบ
แห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นแล้ว

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายาโม

ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า ความเพียรชอบ

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาสะติ

ภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบเป็นอย่างไร

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ กาเย กายาหุปัสสี วิหะระติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

อาตapi สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะหัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำ
ความพอใจ และความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้

เวทะนาสุ เวทะนาหุปัสสี วิหะระติ

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาทั้งหลายอยู่

อาตapi สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะหัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำ
ความพอใจ และความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

อาตapi สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะหัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำ
ความพอใจ และความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรม ในธรรมทั้งหลายอยู่

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะหัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำ
ความพอใจ และความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะติ

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า ความระลึกชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไร

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ วิวิจเจวะ กาเมหิ วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย
สงัดแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย

**สะวัตักกัง สะวิจารณ์ วิเวกะชัง ปิติสุขัง ปะฐะมัง ฌาณัง อุ
ปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เข้าถึงฌานที่หนึ่ง อันมีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก
แล้วแลอยู่

**วัตักกะวิจารณ์ัง วุปะสะมา อัมมัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส เอ
โกทิภาวัง อะวัตักกัง อะวิจารณ์ สะมาธิชัง ปิติสุขัง ทุตินัง ฌาณัง อุ
ปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เพราะวิตกวิจารณ์รำบลง เธอเข้าถึงฌานที่สอง อันเป็นเครื่องผ่อง
ใสแห่งใจในภายใน ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่
มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุข อันเกิดแต่สมาธิ แล้วแลอยู่

ปีติยา จะ วิราคา อุเปกขะโก จะ วิหะระติ สะโต จะ สัมปะชาโน
 สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ ยันตัง อะริยา อากิขันติ อุ
 เปกขะโก สะติมา สุขะวิหารีติ ตะติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะ
 ระติ

เพราะปีติจางหายไป เธอเป็นผู้เพ่งเฉยอยู่ได้ มีสติ มีความ
 รู้สึกตัวทั่วพร้อม และได้สวຍสุขด้วยนามกาย ย่อมเข้าถึงฌานที่
 สามอันเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายกล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุ
 ว่า เป็นผู้เฉยอยู่ได้ มีสติ มีความเป็นอยู่เป็นปกติสุข แล้วแลอยู่

สุขัสสะ จะ ปะหานา ทุกขัสสะ จะ ปะหานา ปุพเพวะ โสมะนัสสะ
 โทมะนัสสานัง อตถังคะมา อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริ
 สุธิง จะตตถัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ และความดับหายแห่งโสมนัสและ
 โทมนัส ในกาลก่อน เธอย่อมเข้าถึงฌานที่สี่ อันไม่ทุกข์และไม่
 สุข มีแต่สติอันบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า สัมมาสมาธิ

อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจ

ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้แลเราเรียกว่า อริยสัจ คือ หนทางเป็น
 เครื่องให้ถึง ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

(ที่.ม. (บาลี) 10/299/343)

(ที่.ม. (ไทย) 10/299/335)

บทสวด ปฏิจจสมุปปาบท

อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก ปะฏิจจะสะมุปปาทัญญะวะ สาธุกัง
โยนิโส มะณะสิกะโรติ

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมกระทำไว้ในใจโดย
แยบคายเป็นอย่างดี ซึ่งปฏิจจสมุปปาบทนั้นเทียว ดังนี้ว่า

อิหมัสมิง สะติ อิถัง โหติ

เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี

อิหมัสมุปปาทา อิถัง อุปปัชชะติ

เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

อิหมัสมิง อะสะติ อิถัง นะ โหติ

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี

อิหมัสมะ นิโรธา อิถัง นิรุชณะติ

เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป

ยะทิถัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

อะวิชชาปัจจะยา สังขาระ

เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขารทั้งหลาย

สังขาระปัจจะยา วิญญานัง

เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาน

วิญญูณะปัจจะยา นามะรูปัง

เพราะมีวิญญูณะเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป

นามะรูปะปัจจะยา สะพายะตะหนัง

เพราะมีนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสพายตนะ

สะพายะตะนะปัจจะยา ผัสโส

เพราะมีสพายตนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ

ผัสสะปัจจะยา เวทะนา

เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา

เวทะนาปัจจะยา ตัณหา

เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา

ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง

เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน

อุปาทานะปัจจะยา ภาโว

เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ

ภวะปัจจะยา ชาติ

เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ

ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง โสกะปะริเทวะะทุกขะโทมะห์สสุปายา สา สัมภะวันติ

เพราะมีชาติเป็นปัจจัย ชรามณะ โสกะ ปรีเทวะะทุกขะโทมนัสสุ
ปายาสะทั้งหลาย จึงเกิดขึ้นครบถ้วน

เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ สมุทโย โหติ

ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้

ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้

อะวิชชาเยเตววะ อเสสะวิราคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ

เพราะความจางคลายดับไปโดยไม่เหลือ

แห่งวิชชานั้นนั่นเทียว จึงมีความดับ แห่งสังขาร

สังขาระนิโรธา วิญญานะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งสังขาร จึงมีความดับแห่งวิญญาน

วิญญานะนิโรธา นามะรูปะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งวิญญาน จึงมีความดับแห่งนามรูป

นามะรูปะนิโรธา สะพายะตะนะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งนามรูป จึงมีความดับแห่งสพายตนะ

สะพายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งสพายตนะ จึงมีความดับแห่งผัสสะ

ผัสสะนิโรธา เวทะนานิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งผัสสะ จึงมีความดับแห่งเวทนา

เวทะนานิโรธา ตัณหานิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งเวทนา จึงมีความดับแห่งตัณหา

ตัณหาภิโรธา อุปาทานะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งตัณหา จึงมีความดับแห่งอุปาทาน

อุปาทานะนิโรธา ภาวะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งอุปาทาน จึงมีความดับแห่งภพ

ภาวะนิโรธา ชาตินิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งภพ จึงมีความดับแห่งชาติ

ชาตินิโรธา ชะรามะระณัง โสกะปะริเทวะทุกขะ

โทมะหังสสุปายาสา นිරุชฌันติ

เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นแล ชรามรณะ

โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสสุปายาสะ ทั้งหลายจึงดับสิ้น

เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ นิโรโธ โหตีติ

ความดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้ ดังนี้

(ส.น. (บาลี) 16/144/77)

(วิ.ม. (บาลี) 4/2/2)

(ส.น. (ไทย) 16/144/79)

(วิ.ม. (ไทย) 4/2/3)

บทสวด ละนันทิ

สัมมา ปัสสัง นิพพิณทะติ

เมื่อเห็นอยู่โดยถูกต้อง ย่อมเบื่อหน่าย

นันทิกขะยา รากักขะโย

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิ (คือความเพลิน)

จึงมีความสิ้นไปแห่งราคะ

รากักขะยา นันทิกขะโย

เพราะความสิ้นไปแห่งราคะ

จึงมีความสิ้นไปแห่งนันทิ

นันทิรากักขะยา จิตตัง สุวิมุตตันติ วุจจะติ

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิและราคะ

กล่าวได้ว่า “จิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี” ดังนี้

(ส. สพา. (บาลี) 18/245/179)

(ส. สพา. (ไทย) 18/245/193)

บทสวด ความสิ้นสุดแห่งโลก

นิสสิตัสสะ จะลิตัง

ความหวั่นไหว ย่อมมีแก่บุคคล

ผู้อันตณหาและทิฏฐิอาศัยแล้ว

อะนิสสิตัสสะ จะลิตัง นัตถิ

ความหวั่นไหว ย่อมไม่มีแก่บุคคล

ผู้อันตณหาและทิฏฐิไม่อาศัยแล้ว

จะลิตเต อะสะติ ปัสสัทธิ

เมื่อความหวั่นไหวไม่มี ปัสสัทธิ ย่อมมี

ปัสสัทธิยา สะติ นะติ นะ โหติ

เมื่อปัสสัทธิมี ความน้อยไป ย่อมไม่มี

นะติยา อะสะติ อาคะติคะติ นะ โหติ

เมื่อความน้อยไปไม่มี การมาและการไปย่อมไม่มี

อาคะติคะติยา อะสะติ จุตูปะปาโต นะ โหติ

เมื่อการมาและการไปไม่มี การเคลื่อน และการเกิดขึ้น ย่อมไม่มี

จุตูปะปาเต อะสะติ เนวิธะ นะ หุรัง นะ อุกะยะมันตะเร

เมื่อการเคลื่อนและการเกิดขึ้นไม่มี อะไรๆ ก็ไม่มีในโลกนี้

ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

เอเสวันโต ทุกขัสสะ

นั่นแหละ คือ ที่สุดแห่งทุกข์ละ

(ขุ.ขุ. (บาลี) 25/161/208)

(ขุ.ขุ. (ไทย) 25/161/324)

บทสวด อานาปานสติ

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขะเว อานาปานะสะติ

ภิกขุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร

กะถัง พะหุลีกะตา จัตตาโร สะติปัญฺฐานเ ปะริปุเรนติ

ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำสติปัญฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้

(หมวดกายานุปัสสนา)

ยัสฺมิํ สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ ทิฆัง วา อัสสะสันโต ทิฆัง อัสสะ
สามีติ ปะชานาติ

ภิกขุทั้งหลาย สมัยใด ภิกขุ เมื่อหายใจเข้ายาว

ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

ทิฆัง วา ปัสสะสันโต ทิฆัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

รัสสัง วา อัสสะสันโต รัสสัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

รัสสัง วา ปัสสะสันโต รัสสัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

สัพพะกายะปะฏิสังเวที อัสนะสิสสามีติ สิกขะติ

ย้อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รพร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า

สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ

ย้อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รพร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก

ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสนะสิสสามีติ สิกขะติ

ย้อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รับ หายใจเข้า

ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ

ย้อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รับ หายใจออก

กาเย กายานุปัสสี ภิกขะเว ตัสสิมัง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า

เป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ

อาตapi สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

กาเยสุ กายัญญูญะตะราหัง ภิกขะเว เอตัง วะทามิ ยะทิทัง
อัสสาสะปัสสาสัง

ภิกษุทั้งหลาย เราย่อมกล่าว ลมหายใจเข้า

และลมหายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่งๆ ในกายทั้งหลาย

ตัสส์มาติหะ ภิกขะเว กาเย กายานุปัสสี ตัสส์มิง สะมะเย ภิกขุ วิหะ
ระติ อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโท
มะนัสสัง

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ ในเรื่องนี้

ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า เป็นผู้เห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำ

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสตินำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น

(หมวดเวทนานุปัสสนา)

ยัสส์มิง สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ ปีติปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ
สิกขะติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า

ปีติปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก

สุขะปะฏิสังเวที อัสนะสิสสามิติ สิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า

สุขะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามิติ สิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก

จิตตะสังขาระปะฏิสังเวที อัสนะสิสสามิติ สิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า

จิตตะสังขาระปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามิติ สิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก

ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง อัสนะสิสสามิติ สิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจเข้า

ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง ปัสสะสิสสามิติ สิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ หายใจออก

เวทนาสุ เวทนานุปัสสี ภิกขเว ตัสมิท สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า

เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมนัสสัง

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

เวทนาสุ เวทนาญญะตะราหัง ภิกขเว เอตัง วะทามิ

ยะทิทัง อัสสาสะปัสสาสาณัง สาธุกัง มะนะสิการัง

ภิกษุทั้งหลาย เราย่อมกล่าว

การทำในใจเป็นอย่างดีต่อลมหายใจเข้า

และลมหายใจออกว่าเป็นเวทนาอันหนึ่งๆ ในเวทนาทั้งหลาย

ตัสมาติหะ ภิกขเว เวทนาสุ เวทนานุปัสสี ตัสมิท สะมะเย

ภิกขุ วิหะระติ อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก

อะภิชฌาโทมนัสสัง

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้

ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น

(หมวดจิตตานุปัสสนา)

ยัสฺมิํ สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ จิตตะปะฏิสังเวที

อัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า

จิตตะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก

สะมาทะหัง จิตตัง อัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า

สะมาทะหัง จิตตัง ปัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก

วิโมจะยัง จิตตัง อัสนะสิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า

วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก

จิตเต จิตตานุปัสสี ภิกขะเว ตัสมีง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า

เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ

อาตapi สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมนัสสัง

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

นาหัง ภิกขะเว มุญฺเฐสะตีสสะ อะสัมปะชานัสสะ

อานาปานะสะติ ะทามิ

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติว่า

เป็นสิ่งที่มิได้ แก่บุคคลผู้มีสติอันเสื่อมลงแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ

ตัสมาติหะ ภิกขะเว จิตเต จิตตานุปัสสี ตัสมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะ
ระติ อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก

อะภิชฌาโทมนัสสัง

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า
เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส
มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้
ในสมัยนั้น

(หมวดธัมมานุปัสสนา)

ยัสมิง สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ

อะนิจจานุปัสสี อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด

ภิกษุยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

อะนิจจานุปัสสี ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก

วिरาจานุปัสสี อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

วिरาณูปัสสี ปัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก

นิโรธานูปัสสี อัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

นิโรธานูปัสสี ปัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก

ปะฏินิสัคคานูปัสสี อัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

ปะฏินิสัคคานูปัสสี ปัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก

ธัมเมสุ ธัมมานูปัสสี ภิกขะเว ตัสสิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า

เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะหัสสัง

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

โส ยันตัง อะภิชฌาโทมะหัสสาณัง ปะหานัง ปัญญาเย ทิสฺวา

สาธุกัง อชฌูปะกขิตา โหติ

ภิกษุ นั้น เป็นผู้เข้าไป เพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว

เพราะเธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสทั้งหลาย

ของเธอนั้นด้วยปัญญา

ตัสฺมาติหะ ภิกขะเว ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี ตัสฺมิง สะมะเย ภิกขุ วิ

หะระติ อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก

อะภิชฌาโทมะหัสสัง

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ภิกษุ นั้นย่อมชื่อว่า

เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

เอวํ ภาวิตา โข ภิกขะเว อานาปานะสะติ

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้

เอวํ พะหุลีกะตา จัตตาโร สะติปัญฺฐานเ ปะริปุเรนติ

ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่า

ย่อมทำสติปัญฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้

เอวัง ภาวิตายะ โข ราชูละ

อานาปานะสะติยา เอวัง พะหุลีกะตายะ

ราชูล เมื่อบุคคลเจริญกระทำให้มาก
ซึ่งอานาปานสติอย่างนี้แล้ว

เยปิ เต จะริมะกา อัสสาสะปัสสาสา

ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก
อันจะมีเป็นครั้งสุดท้ายเมื่อจะดับจิตนั้น

เตปิ วิทิตาวะ นิรุชฌันติ โน อะวิทิตาติ

จะเป็นสิ่งที่เขารู้แจ้งแล้วดับไป
หาใช่เป็นสิ่งที่เขาไม่รู้แจ้งไม่ ดังนี้

(ม.อ. (บาลี) 14/289/195)

(ม.อ. (ไทย) 14/289/189)

บทสวด ที่สุดแห่งทุกข์

เอต ถะ จะ เต มาลุงกัยะปุตตะ

ทิกฺขฐะสุตะมุตะวิญญาตัพเพสุ ัมเมสุ

มาลุงกัยบุตร ในบรรดาสิ่งที่ท่านได้เห็น

ได้ฟัง ได้รู้สึก ได้รู้แจ้งเหล่านั้น

ทิกฺขฐะ ทิกฺขฐะมัตตัง ภาวิสสะติ

ในสิ่งที่ท่านเห็นแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่าเห็น

สุเต สุตะมัตตัง ภาวิสสะติ

ในสิ่งที่ท่านฟังแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่าได้ยิน

มุเต มุตะมัตตัง ภาวิสสะติ

ในสิ่งที่ท่านรู้สึกแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้สึก

วิญญาเต วิญญาตะมัตตัง ภาวิสสะติ

ในสิ่งที่ท่านรู้แจ้งแล้ว ก็จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้แจ้ง

ยะโต โข เต มาลุงกัยะปุตตะ

ทิกฺขฐะสุตะมุตะวิญญาตัพเพสุ ัมเมสุ

มาลุงกัยบุตร เมื่อใดแล ในบรรดาธรรมเหล่านั้น

ทิกฺขฐะ ทิกฺขฐะมัตตัง ภาวิสสะติ

เมื่อสิ่งที่เห็นแล้ว สักว่าเห็น

สุเต สุตะมัตตัง ภาะวิสสะติ

สิ่งทีฟังแล้่ว สักว่าไต้ยีน

มุตเต มุตตะมัตตัง ภาะวิสสะติ

สิ่งทีรู้สึกลั้ว สักว่ารู้สึกล

วิญญาเต วิญญาตะมัตตัง ภาะวิสสะติ

สิ่งทีรู้แจ้งแล้่ว สักว่ารู้แจ้ง ดังนีแล้่ว

ตะโต ตั้วัง มาลุงักยะปุตตะ นะ เตนะ

มาลุงักยะบุตร เมื่อนั้น ตัวตนย่อมนั้มี เพราะเหตุนั้น

ยะโต ตั้วัง มาลุงักยะปุตตะ นะ เตนะ ตะโต ตั้วัง มาลุงักยะปุตตะ

นะ ตัตตะ

มาลุงักยะบุตร เมื่อใดตัวตนนั้มี เพราะเหตุนั้น เมื่อนั้นตัวท่านก็
นั้มีในที่นั้นๆ

ยะโต ตั้วัง มาลุงักยะปุตตะ นะ ตัตตะ

มาลุงักยะบุตร เมื่อใดตัวท่านนั้มีในที่นั้นๆ

ตะโต มาลุงักยะปุตตะ เหวิระ นะ หุรัง นะ อุกะยะมันตะเรนะ

เมื่อนั้นตัวท่านก็นั้มีในโลกนี นั้มีในโลกอื่น นั้มีในระหว่างแห่ง
โลกทั้งสอง

เอเสวันโต ทุกขัสสาติ

นั่นแหละ คือ ทีสุดแห่งความทุกข์ ดังนี

(สั. สษษา. (บาลี) 18/133/91)

(สั. สษษา. (ไทย) 18/133/101)

บทสวด ปัจฉิมวาทา

หันทะ ทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว

ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังขารา

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ

เธอทั้งหลาย จงถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด...

(ที.ม. (บาลี) 10/143/180)

(ที.ม. (ไทย) 10/143/166)

ภาคผนวก

อักษรย่อ

เพื่อความสะดวกแก่ผู้ที่ยังไม่เข้าใจเรื่องอักษรย่อที่ใช้หมายแทนชื่อคัมภีร์ ซึ่งมีอยู่
โดยมาก

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์
วิ.ภิกขุณี	วินัยปิฎก	ภิกขุณีวิภังค์
วิ.ม.	วินัยปิฎก	มหาวรรค
วิ.จุ.	วินัยปิฎก	จุฬวรรค
วิ.ป.	วินัยปิฎก	ปริวารวรรค

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค
ที.ม.	ทีฆนิกาย	มหาวรรค
ที.ปา.	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค
ม.มู.	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์
ม.ม.	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์
ม.อุ.	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์
ส.ส.	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค
ส.นิ.	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค
ส.ข.	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค
ส.สพา.	สังยุตตนิกาย	สพายตนวรรค
ส.ม.	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค
อง.เอกก.	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต
อง.ทุก.	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต
อง.ติก.	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต
อง.จตุกก.	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต
อง.ปัญจก.	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต
อง.ฉก.	อังคุตตรนิกาย	ฉกนิบาต
อง.สตตก.	อังคุตตรนิกาย	สตตกนิบาต
อง.อฏฐก.	อังคุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต

อ.นวก.	อังคตตริกกาย	นวกนิบาต
อ.ทสก.	อังคตตริกกาย	ทสกนิบาต
อ.เอกาทสก.	อังคตตริกกาย	เอกาทสกนิบาต
ข.ข.	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ
ข.ธ.	ขุททกนิกาย	ธรรมบท
ข.อ.	ขุททกนิกาย	อุทาน
ข.อิติ.	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ
ข.สุ.	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต
ข.วิมาน.	ขุททกนิกาย	วิมานวัตถุ
ข.เปต.	ขุททกนิกาย	เปตวัตถุ
ข.เถร.	ขุททกนิกาย	เถรคาถา
ข.เถรี.	ขุททกนิกาย	เถรีคาถา
ข.ชา.	ขุททกนิกาย	ชาดก
ข.ม.	ขุททกนิกาย	มหานิทเทส
ข.จุ.	ขุททกนิกาย	จุฬานิทเทส
ข.ปฏี.	ขุททกนิกาย	ปฏีสัมภิตามรรค
ข.อป.	ขุททกนิกาย	อปทาน
ข.พุทธ.	ขุททกนิกาย	พุทธวงศ์
ข.จริยา.	ขุททกนิกาย	จริยาปฏก

พระอภิธรรมปิฎก

อ.ภ.สง.	อภิธัมมปิฎก	ธัมมสังคณี
อ.ภ.วิ.	อภิธัมมปิฎก	วิภังค์
อ.ภ.ชา.	อภิธัมมปิฎก	ชาดุกถา
อ.ภ.ปุ.	อภิธัมมปิฎก	ปุคคัลบัญญัติ
อ.ภ.ก.	อภิธัมมปิฎก	กถาวัตถุ
อ.ภ.ย.	อภิธัมมปิฎก	ยมก
อ.ภ.ป.	อภิธัมมปิฎก	ปัญจาน

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

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

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก, 2500. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล (วัดนาป่าพง), พระไพฑูริย์ อภิปัญโญ (วัดป่าดอนหายไศก) และพระชัยณรงค์ ถาวโร (วัดนาป่าพง). พุทธวจน สารยบายธรรม.

กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธโฆษาจารย์, 2554.

พุทธทาสภิกขุ. พุทธประวัติจากพระโอษฐ์. กรุงเทพมหานคร : จักรการพิมพ์, 2515.

,_____, ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์. กรุงเทพมหานคร : จักรการพิมพ์, 2517.

,_____, ปฏิจ্ঞสมุปบาทจากพระโอษฐ์. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2551.

,_____, อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคต้น. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2551.

,_____, อริยสัจจากพระโอษฐ์ภาคปลาย. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2551.

ร่วมอนุโมทนาการปฏิบัติธรรม โดย

คุณพ่อวุฒิชัย คุณแม่จินตนา เตชะวัณณวรรณา และครอบครัว
คุณพ่อชัยโรจน์ คุณแม่อรวรรณ มหาดำรงกุล และครอบครัว
นฤพนธ์-เมย์-คชา-ชฎา-ชนา เตชะวัณณวรรณา
เกรช มหาดำรงกุล – น.ท. จงเจต วัชรานันท์
ธำรง – กฤติญา – กณิการ์ – ชญา มหาดำรงกุล
บริษัทในเครือคอสโมกรุ๊ป จำกัด (มหาชน)

๐ ๐ ๐ ๐



ภาพโดย คุณชัยโรจน์ มหาดำรงกุล

“อิมัสมิง สะติ อิทัง โทติ
อิมัสสุปปาทา อิทัง อุปปัชชติ
อิมัสมิง อะสะติ อิทัง นะ โทติ
อิมัสสะ นิโรธา อิทัง นิรุชฌติ

เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี
เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี
เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป”

(ส.น. (บาลี) 16/144/77)

(ส.น. (ไทย) 16/144/79)

“ดูกรภิกษุ คำว่า ความกำจัดราคะ ความกำจัดโทสะ ความกำจัดโมหะนี้
เป็นชื่อแห่งนิพพานธาตุ เพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่าธรรมเป็นที่สิ้นอาสวะ”

(ส.ม. (ไทย) 19/31/7)