

พุทธทศวาจน



สาธยายธรรม

พุทธวจน

สาธยายธรรม



นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต
อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

*Homage to the Blessed,
Noble and Perfectly, Enlighten One.*



บทนำ

ประโยชน์ของการสาธยายธรรม

๑. เพื่อความตั้งมั่นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
(หนึ่งในเหตุห้าประการเพื่อความตั้งมั่นของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า)
อ. ปญจก. ๒๒/๑๖๑/๑๕๕
๒. เป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ
(หนึ่งในธรรมให้ถึงวิมุตติห้าประการ)
อ. ปญจก. ๒๒/๒๓/๒๖
๓. เป็นอาหารของความเป็นพหูสูตร
อ. ทสก. ๒๔/๑๒๐/๗๓
๔. เป็นองค์ประกอบของการเป็นบริษัทที่เลิศ
อ. พุท. ๒๐/๖๔/๒๗๒
๕. ทำให้ไม่เป็นมลทิน
อ. อญจก. ๒๓/๑๔๗/๑๐๕
๖. เป็นบริหารของจิตเพื่อความไม่มีเวรไม่เบียดเบียน
(หนึ่งในห้าบริหารของจิต)
ม. มุ. ๑๓/๕๐๐/๗๒๔
๗. เป็นเหตุให้ละความง่วงได้
(หนึ่งในแปดวิธีละความง่วง)
อ. สุตตก. ๒๓/๗๓/๕๔

วิธีการสาธยายธรรมให้แจ่มแจ้งได้นาน

ไม่ฟังชาน ไม่ถูกเห็นยวรั้ง ย่อมรู้ย่อมเห็นอุบายเป็นเครื่องสลัด
ออกซึ่งนิรวณทั้งห้า (กามราคะ, พยาบาท, ถีนมิทธะ, อุทธัจจกุกกุจจะ,
วิจิกิจฉา) ทำให้รู้เห็นประโยชน์ตามที่เป็นจริง

ล. มหาวาร. ๑๗/๑๖๖/๖๐๓

ข้อควรระวังและวิธีป้องกันในการสาธยายธรรม

....อีกอย่างหนึ่ง, ภิกษุ ทำการสาธยายธรรม ตามที่ฟัง
ได้เรียนมาโดยพิสดาร, แต่เธอไม่รู้ทั่วถึงความหมายอันยิ่งแห่งธรรมนั้นๆ
ด้วยปัญญา. ภิกษุนี้ เราเรียกว่า ผู้มากด้วยการสวด (นักสวด) ยังมีใช้
ธรรมวิหารี (ผู้อยู่ด้วยธรรม)....

....เธอไม่ใช้วันทั้งวันให้เปลืองไปด้วยการเรียนธรรมนั้นๆ
ไม่เร็ดร้างจากการหลีกเร้น, ประกอบตามซึ่งธรรมเป็นเครื่องสงบใจ
ในภายในเนื่องๆ. ภิกษุอย่างนี้แล ชื่อว่า ธรรมวิหารี (ผู้อยู่ด้วยธรรม)....

ธ. ปญจก. ๒๒/๙๙-๑๐๐/๗๓-๗๔



พุทธวงนสถาบัน

ร่วมกันมุ่งมั่นศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่คำของตถาคต

รวบรวมโดย: พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล (วัดนาป่าพง)
พระไพฑูลย์ อภิปัญโญ (วัดป่าดอนหายไศก)
พระชัยณรงค์ ถาวโร (วัดนาป่าพง)

รูปเล่มโดย: คณะสงฆ์วัดนาป่าพง

| | |
|--------------------------------|-------------|
| พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๕๒ | ๓,๕๐๐ เล่ม |
| พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มกราคม ๒๕๕๓ | ๕,๐๐๐ เล่ม |
| พิมพ์ครั้งที่ ๓ : มกราคม ๒๕๕๓ | ๑๐,๐๐๐ เล่ม |
| พิมพ์ครั้งที่ ๔ : กันยายน ๒๕๕๓ | ๑๐,๐๐๐ เล่ม |

สารบัญ

- ๑๐ บทสวด ระลึกถึงพระพุทธเจ้า
- ๑๔ บทสวด ระลึกถึงพระธรรม
- ๑๖ บทสวด ระลึกถึงพระสงฆ์
- ๑๙ บทสวด แก่ความหวาดกลัว
- ๒๒ บทสวด ปฏิจักษ์มุขปาถ
- ๒๙ บทสวด อริยมรรคมีองค์แปด
- ๔๔ บทสวด ความสิ้นสุดแห่งโลก
- ๔๖ บทสวด อธิษฐานความเพียร
- ๕๑ บทสวด ละนันทิ
- ๕๓ บทสวด ข้อปฏิบัติอันไม่เสื่อมเสีย
- ๖๓ บทสวด อานาปานสติ
- ๘๑ บทสวด เพื่อผู้เจ็บไข้
- ๘๕ บทสวด ที่สุดแห่งทุกข์
- ๘๘ บทสวด อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ
- ๙๒ บทสวด ก่อนนอน
- ๙๕ บทสวด ธรรมวินัยคือศาสดา
- ๙๗ บทสวด ฟังตนฟังธรรม
- ๙๙ บทสวด ปัจฉิมวาจา
- ๑๐๐ การเจริญเมตตา
- ๑๐๕ คำชี้ชวนวิงวอน



....ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก พระศาสดาหรือเพื่อนสหพรหมจารี
องค์ใดองค์หนึ่งซึ่งควรแก้ตำแหน่งครู หาได้แสดงธรรมแก่ภิกษุไม่เลย
แต่เธอกระทำการ “สาธยายธรรม” ตามที่ได้ฟังได้เรียนไว้แล้วโดย
พิสดาร ภิกษุนั้นย่อมรู้แจ้งอรรถรู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น โดยอาการที่
ตนกระทำการสาธยายนั้น → ความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอผู้รู้แจ้ง
อรรถรู้แจ้งธรรม → ความอิมใจ (ปีติ) ย่อมเกิดแก่เธอผู้ปราโมทย์แล้ว
กายของเธอผู้มีใจประกอบด้วยปีติ → ย่อมสงบระงับ เธอผู้มีกายสงบ
ระงับแล้ว → ย่อมเสวยความสุข จิตของเธอผู้มีความสุข → ย่อมตั้งมั่น
นี่คือธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติข้อที่สาม....

อ. ปญจก. ๒๒/๒๓/๒๖.

....โมคคัลลานะ เพราะเหตุนั้นแหละ เมื่อเธอมีสัญญาอย่างไรอยู่
ความง่วงนั้นย่อมครอบงำได้ เธอพึงทำไว้ในใจซึ่งสัญญานั้นให้มาก
ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้าเธอยังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึง
ตรึกตรองพิจารณาถึงธรรมตามที่ตนได้สดับแล้ว ได้เรียนมาแล้วด้วยใจ
ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึง
“สาธยายธรรม” ตามที่ตนได้สดับมาแล้วได้เรียนมาแล้วโดยพิสดาร
ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้....

อ. สุตตก. ๒๓/๔๗/๕๔

บทสวดระลึกถึงพระพุทธเจ้า



อิธะ ตะถาคะโต โลกเก อูปปัชชะติ

ตถาคตเกิดขึ้นในโลกนี้

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสัทธัมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกคนที่ควรฝึก
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

ลัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทฺโธ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม

ภะคะวา

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

โส อัมภัง โลกัง

ตถาคตนั้นทำให้แจ้งซึ่งโลกนี้

สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหฺมะกัง

ลัสสะมะณะพรัหฺมะณิง

กับทั้งเทวดา มาร พรหม หมู่สัตว์
พร้อมทั้งสมณพราหมณ์

ปะซัง สะเทวะมะนุสลัง

เทวดาพร้อมทั้งมนุษย์

สะยัง อภิญญา

ด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้ว

สังกัถ์วา ปะเวเทสิ

สอนผู้อื่นให้รู้แจ้งตาม

โส ฐัมมัง เทเสสิ

ตถาคตนั้นแสดงธรรม

อาทิกัลยาณัง

ไพเราะในเบื้องต้น

มัชฌะกัลยาณัง

ไพเราะในท่ามกลาง

ปะริโยสานะกัลยาณัง

ไพเราะในที่สุด

สาตถัง สะพัฎฐะชนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทฐัง พัร่หัมมะจะริยัง ปะกาเสติ

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือ
แบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ
บริสุทธึ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง
พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ ดังนี้

ม. อุปวิ. ๑๔/๑๗/๑๖



บทสวดระลึกถึงพระธรรม



สรวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันติภูริโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ
พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล

เอหิปัตถิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัยตัดตั้ง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

ดี. มหาวาร. ๑๗/๔๒๗/๑๔๑๒



บทสวดระลึกถึงพระสงฆ์



สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
เป็นผู้ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามีจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

เป็นผู้ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทั้ง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวได้แปดบุรุษ

เอสะ ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

นั่นแหละ คือสงฆ์สาวก

ของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักษิณโย

เป็นสงฆ์ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะติกะระณียโ

เป็นสงฆ์ที่บุคคลทั่วไปจะพึงทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุณฺณีกะเขตตัง โลกัฏฐาติ

เป็นสงฆ์ที่เป็นนาบุญของโลก

ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

ลี้. มหาวาร. ๑๗/๔๒๗/๑๔๑๒



บทสวดแก้ความหวาดกลัว



**อะรัญญเฐ รุกขะมุเต วา สุธัญญาคาเรวะ
ภิกขะโว**

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายอยู่ในป่า
หรืออยู่โคนไม้ หรืออยู่ในเรือนว่างก็ตาม

**อะนุสสะเรถะ สัมพุทฐัง ภะยัง ตุมหากัง
โน ลียา**

พึงระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเถิด
ความกลัวก็จะไม่พึงมีแก่พวกเธอทั้งหลาย

**โน เจ พุทฐัง สะเรยยาถะ โลกะเชฎฐัง
นระราสะกัง**

แต่ถ้าเธอทั้งหลาย ระลึกถึงพระพุทธรเจ้า
ซึ่งเป็นผู้เจริญแห่งโลก เป็นผู้ประเสริฐ
แห่งนรชน มิได้ไซ้

อะถะ ฐัมมัง สะเรยยาถะ นียยานิกัง สุเทสิตัง

ก็พึงระลึกถึงพระธรรม
อันเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์
ที่เราแสดงไว้ดีแล้วเถิด

โน เจ ฐัมมัง สะเรยยาถะ นียยานิกัง สุเทสิตัง

แต่ถ้าเธอทั้งหลาย ระลึกถึงพระธรรม
อันเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์
ที่เราแสดงไว้ดีแล้ว มิได้ไซ้

อะถะ สังฆัง สะเรยยาถะ ปุญญุกเขตตัง อะนุตตะรัง

ก็พึงระลึกถึงพระสงฆ์
ผู้เป็นเนืองนาบุญของโลก
ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่าเถิด

เอวัง พุทธัง ธรรมทานัง ธรรมัง สังฆัญจะ ภิกษโว

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลาย
ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม
และพระสงฆ์อยู่อย่างนี้

ภะยัง วา ธรรมัตตัง วา โลมะหังโส นะ เหสสะตีติ

ความกลัวก็ดี ความหวาดสะดุ้งก็ดี
ความขนพองสยองเกล้าก็ดี
จักไม่มีเลย ดังนี้.

ล. มหาวาร. ๑๙/๔๒๗/๑๔๑๒



บทสวด ปฏิจจสมุปบาท



อิธะ ภิกขะเว อริยะสทาเวโก ประฏิจจะ-
 สสมุปปาทัญญเฐวะ สาธุกัง โยนิโส
 มะนะสิกะโรติ

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้
 ย่อมกระทำไว้ในใจโดยแยกกายเป็นอย่างดี
 ซึ่งปฏิจจสมุปบาทนั้นเทียว ดังนี้ว่า

อิมัสมิง สะติ อิทัง โหติ

ด้วยอาการอย่างนี้ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี

อิมัสสุปปาทา อิทัง อุปปัชชะติ

เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

อิมัสมิง อะสะติ อิทัง นะ โหติ

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี

อิหมัสนสะ นิโรธา อิทัง นิรุชณะติ

เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป

ยะทิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

อะวิชชาปัจจะยา สังขารา

เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย

จึงมีสังขารทั้งหลาย

สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง

เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ

วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง

เพราะมีวิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป

นามะรูปะปัจจะยา สะพะยะตะนัง

เพราะมีนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสพพะยัตตะนะ

สหายนะตนะปัจจะยา ผัสโส

เพราะมีสหายนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ

ผัสสะปัจจะยา เวทนา

เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา

เวทนาปัจจะยา ตัณหา

เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา

ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง

เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน

อุปาทานะปัจจะยา ภาวะ

เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ

ภาวะปัจจะยา ชาติ

เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ

ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง โสกะปะริ-
เทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสา สัมภะวันติ

เพราะมีชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะ โสกะ-
ปริเทวะทุกชะโหมนัสอุปายาสะทั้งหลาย
จึงเกิดขึ้นครบถ้วน

เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ สะมุทะโย โหติ

ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้

อะวิชชาเยเตววะ อเสสะวิราคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ

เพราะความจางคลายดับไปโดยไม่เหลือ
แห่งวิชชานั้นนั่นเทียว จึงมีความดับ
แห่งสังขาร

สังขาระนิโรธา วิญญานะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งสังขาร
จึงมีความดับแห่งวิญญาน

วิญญูณะนิโรธา นามะรูปะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งวิญญูณ

จึงมีความดับแห่งนามรูป

นามะรูปะนิโรธา สะพายะตะนะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งนามรูป

จึงมีความดับแห่งสะพายตะนะ

สะพายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งสะพายตะนะ

จึงมีความดับแห่งผัสสะ

ผัสสะนิโรธา เวทะนานิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งผัสสะ

จึงมีความดับแห่งเวทนา

เวทะนานิโรธา ตัณหานิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งเวทนา

จึงมีความดับแห่งตัณหา

ตัณหาภิโรธา อูปาทานะภิโรธา

เพราะมีความดับแห่งตัณหา

จึงมีความดับแห่งอูปาทาน

อูปาทานะภิโรธา ภะวะภิโรธา

เพราะมีความดับแห่งอูปาทาน

จึงมีความดับแห่งภพ

ภะวะภิโรธา ชาตินิโรธา

เพราะมีความดับแห่งภพ

จึงมีความดับแห่งชาติ

ชาตินิโรธา ชะรามะระณัง โสกะปะริเทวะ-

ทุกขะโทมะนัสสุปายาสา นิรุชฌันติ

เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นแล ชรามรรณะ

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมนัสสุปายาสะ

ทั้งหลายจึงดับสิ้น

เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกข์กัณฐัสสะ นิโรธ โหตีติ

ความดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้ ดังนี้

ล. นิตาน. ๑๖/๘๕/๑๕๙



บทสวด อริยมรรคมีองค์แปด



กะตะมัณฺเฑจะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี

ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง

ภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจ คือหนทาง

เป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

เป็นอย่างไรเล่า

อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञัจฺจิกโก มัคโค

เสยยะถิทัง

คือ หนทางอันประกอบด้วยองค์แปด

อันประเสริฐนี้เอง องค์แปด คือ

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो

ความเห็นชอบ ความดำริชอบ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว

วาจาชอบ การงานชอบ อาชีวะชอบ

สัมมาวาโย สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ

ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ

ความตั้งใจมั่นชอบ

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ

ภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบเป็นอย่างไร

ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง

ภิกษุทั้งหลาย ความรู้ในทุกข์

ทุกขะสะมุททะเย ญาณัง

ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

ทุกขะนิโรธะ ญาณัง

ความรู้ในความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

ทุกชะนิโรธคามินิยา ประณีปะทายะ ญาณัง
ความรู้ในหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับ
ไม่เหลือแห่งทุกข์

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ
ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า ความเห็นชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो
ภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบ เป็นอย่างไร

เนกขัมมะสังกัปปो
ความดำริในการออกจากกาม

อัปฺพยาปาตะสังกัปปो
ความดำริในการไม่พยาบาท

อะวิหิงสาสังกัปปो
ความดำริในการไม่เบียดเบียน

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสังกัปปो

ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า ความดำริชอบ

กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาวาจา

ภิกษุทั้งหลาย วาจาชอบเป็นอย่างไร

มุตาวาทา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดเท็จ

ปีสุณายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดยุให้แตกกัน

ผะรุสายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดหยาบ

สัมผัปปะลาปา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการพูดเพ้อเจ้อ

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาวาจา

ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า วาจาชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต

ภิกษุทั้งหลาย การงานชอบเป็นอย่างไร

ปาณาติปาตา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น จากการฆ่าสัตว์

อะทินนาทานา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น

จากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี

เจตนาเป็นเหตุงดเว้น

จากการประพฤตินิโคตในกามทั้งหลาย

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต

ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า การงานชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว

ภิกษุทั้งหลาย อาชีวะชอบเป็นอย่างไร

อิธะ ภิกขะเว อริยสะทาเวโก

มิจฉาอาชีวัง ปะหาเย

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้
ละการหาเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย

สัมมาอาชีเณะ ชีวิกัง กัมเปติ

สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการหาเลี้ยงชีพที่ชอบ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว

ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า อาชีวะชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม

ภิกษุทั้งหลาย ความเพียรชอบเป็นอย่างไ

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ อะนุปปันนानัง

ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง

อะนุปปาทายะ ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ

วิริยัง อาระภาติ จิตตัง ปัคคัณหาติ

ปะทะหะติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม
ย่อมปรารภความเพียร ย่อมระคองจิต
ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อความไม่บังเกิด
แห่งอกุศลธรรมอันเป็นบาปทั้งหลาย
ที่ยังไม่ได้บังเกิด

**อุปปีนนานัง ปาปะกานัง อะกุสะถานัง
ธัมมานัง ปะหะนายะ ฉันทัง ชะเนติ
วายะมะติ วิริยัง อาระภะติ จิตตัง
ปັคคัณหาติ ปะทะหะติ**

ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม
ย่อมปรารภความเพียร ย่อมระคองจิต
ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อการละเสีย
ซึ่งอกุศลธรรมอันเป็นบาปทั้งหลาย
ที่บังเกิดขึ้นแล้ว

อะนุปป็นน่านัง กุสะละนัง ฐัมมานัง
 อุปปาทายะ ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง
 อาระกะติจิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมนปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม
 ย่อมปรารถนาคความเพียร ย่อมระครองจิต
 ย่อมตั้งจิตไว้เพื่อการบังเกิดขึ้น
 แห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่ได้บังเกิด

อุปป็นน่านัง กุสะลานัง ฐัมมานัง
 จูติยา อะสัมโมสายะ ภิชโยภาวายะ
 เวปุลลายะ ภาวะนายะ ปาวิปุริยา ฉันทัง
 ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระกะติ
 จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมนปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม
 ย่อมปรารถนาคความเพียร ย่อมระครองจิต
 ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อความยั่งยืน
 ความไม่เลอะเลือน ความงอกงามยิ่งขึ้น

ความไพบุลย์ ความเจริญ ความเต็มรอบ
แห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นแล้ว

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาวายาโม

ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า ความเพียรชอบ

กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาสะติ

ภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบเป็นอย่างไร

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี

วิหะระติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วินยยะ

โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส

มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ

นำความพอใจ และความไม่พอใจ

ในโลกออกเสียได้

เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหะระติ

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นเวทนา
ในเวทนาทั้งหลายอยู่

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลกะ อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส
มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ
นำความพอใจ และความไม่พอใจ
ในโลกออกเสียได้

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลกะ อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส
มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ
นำความพอใจ และความไม่พอใจ
ในโลกออกเสียได้

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรม
ในธรรมทั้งหลายอยู่

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส
มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ
นำความพอใจ และความไม่พอใจ
ในโลกออกเสียได้

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะติ

ภิกษุทั้งหลาย นี่เราเรียกว่า
ความระลึกชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย ความตั้งใจมั่นชอบ
เป็นอย่างไร

อิทธะ ภิกขะเว ภิกขุ วิวิจเจวะ กามเมหิ
 วิวิจจะ อะกุสะเลหิ รัมเมหิ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
 สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย
 สงัดแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย

อะวัตักกััง สะวารัง วิเวกะชัง ปีตีสุชัง
 ประฐะมัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

เข้าถึงฌานที่หนึ่ง อันมีวิตกวิจารณ์
 มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก แล้วแลอยู่

วัตักกะวารานัง วุปะสะมา อัชฌัตตัง
 สัมปะสาทะนัง เจตะโส เอโกทิภาวัง
 อะวัตักกััง อะวารัง สะมาธิชัง ปีตีสุชัง
 ทุติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

เพราะวิตกวิจารณ์รำงับลง
 เธอเข้าถึงฌานที่สอง
 อันเป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจในภายใน

ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดขึ้น
ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุข
อันเกิดแต่สมาธิ แล้วแลอยู่

ปีติยา จะ วิราคา อุเปกชะโก จะ วิหะระติ
สะโต จะ สัมปะชาโน สุขัญจะ กาเยนะ
ปะฏิสังเวเทติ ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ
อุเปกชะโก สะติมา สุขะวิหารีติ ตะติยัง
ฉานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

เพราะปีติจางหายไป เธอเป็นผู้เพ่งเฉยอยู่ได้
มีสติ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม
และได้เสวยสุข ด้วยนามกาย
ย่อมเข้าถึงฌานที่สาม
อันเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย
กล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า
เป็นผู้เฉยอยู่ได้ มีสติ
มีความเป็นอยู่เป็นปกติสุข แล้วแลอยู่

สุขัสสะ จะ ปะหานา ทุกัสสะ จะ
 ปะหานา ปุพเพวะ โสมนัสสะโทมนัสถานัง
 อัตถังคะมา อะทุกขะมะสุขัง
 อุกเขขาสะติปาริสุทธิง จะตตถัง ฌานัง
 อุกเขขมปีชชะ วิหะระติ

เพราะละสุขและทุกข์เสียได้
 และความดับหายแห่งโสมนัสและโทมนัส
 ในกาลก่อน เธอยอมเข้าถึงฌานที่ดี
 อันไม่ทุกข์และไม่สุข มีแต่สติอันบริสุทธิ์
 เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ
 ภิกษุทั้งหลาย นี้เราเรียกว่า สัมมาสมาธิ

อิทัง วุจจะติ ภิกขเว ทุกขะนิโรธคามินี ปฏิบัติปะทา อริยะสัจจัง

ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้แลเราเรียกว่า
อริยสัจ คือ หนทางเป็นเครื่องให้ถึง
ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

ที่. มหา. ๑๐/๓๔๓/๒๑๗



บทสวด ความสิ้นสุดแห่งโลก



นิสสิทัตตะ จะลิตัง

ความหวั่นไหว ย่อมมีแก่บุคคล
ผู้อันต้นหาและทิวฐิอาศัยแล้ว

อะนิสสิทัตตะ จะลิตัง นัตถิ

ความหวั่นไหว ย่อมไม่มีแก่บุคคล
ผู้อันต้นหาและทิวฐิไม่อาศัยแล้ว

จะลิตเต อะสะติ ปัสสัทธิ

เมื่อความหวั่นไหวไม่มี ปัสสัทธิ ย่อมมี

ปัสสัทธิยา สะติ นะติ นะ โหติ

เมื่อปัสสัทธิมี ความน้อมไป ย่อมไม่มี

นะติยา อะสะติ อาคะติคะติ นะ โหติ

เมื่อความน้อมไปไม่มี
การมาและการไปย่อมไม่มี

อาคะติคะติยา อะสะติ จตุปะปาโต นะ โหติ

เมื่อการมาและการไปไม่มี
การเคลื่อน และการเกิดขึ้น ย่อมไม่มี

จตุปะปาเต อะสะติ เนวิธะ นะ หุรัง นะ อุกะยะมันตะเร

เมื่อการเคลื่อนและการเกิดขึ้นไม่มี
อะไรๆ ก็ไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น
ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

เอเสวันโต ทุกข์สสะ

นั่นแหละ คือ ที่สุดแห่งทุกข์ละ

พ. จ. ๒๕/๒๐๘/๑๖๑



บทสวด อธิษฐานความเพียร



ทวิ^๑นนา^๒หัง ภิก^๓ษะ^๔เว ฐ^๕ม^๖มา^๗นัง อุ^๘ป^๙ญ^{๑๐}ญา^{๑๑}สิง

ภิก^{๑๒}ษ^{๑๓}ุ^{๑๔}ท^{๑๕}ัง^{๑๖}ห^{๑๗}ล^{๑๘}าย เ^{๑๙}ร^{๒๐}ายัง^{๒๑}รู้^{๒๒}ส^{๒๓}ึก^{๒๔}ได้^{๒๕}อยู่

ซึ่ง^{๒๖}ธ^{๒๗}ร^{๒๘}ม^{๒๙}ส^{๓๐}อง^{๓๑}อย่าง ค^{๓๒}ือ

ยา จะ อ^๑ะ^๒ส^๓ัน^๔ต^๕ุ^๖ภ^๗จ^๘ิต^๙า ก^{๑๐}ุ^{๑๑}ส^{๑๒}ะ^{๑๓}เล^{๑๔}สุ ฐ^{๑๕}ม^{๑๖}เม^{๑๗}สุ

ค^{๑๘}ว^{๑๙}าม^{๒๐}ไม่^{๒๑}รู้^{๒๒}จ^{๒๓}ัก^{๒๔}อ^{๒๕}ิม^{๒๖}จ^{๒๗}ัก^{๒๘}พ^{๒๙}อ ใน^{๓๐}ก^{๓๑}ุ^{๓๒}ส^{๓๓}ธ^{๓๔}ร^{๓๕}ม^{๓๖}ท^{๓๗}ัง^{๓๘}ห^{๓๙}ล^{๔๐}าย

ยา จะ อ^๑ป^๒ปะ^๓ภ^๔ิ^๕วา^๖ณ^๗ิต^๘า ป^๙ะ^{๑๐}ธ^{๑๑}า^{๑๒}น^{๑๓}ั^{๑๔}ส^{๑๕}ม^{๑๖}ิง

ค^{๑๗}ว^{๑๘}าม^{๑๙}เป็น^{๒๐}ผู้^{๒๑}ไม่^{๒๒}ถ^{๒๓}อย^{๒๔}ก^{๒๕}ลับ ใน^{๒๖}ก^{๒๗}าร^{๒๘}ต^{๒๙}ัง^{๓๐}ค^{๓๑}ว^{๓๒}าม^{๓๓}เพ^{๓๔}ียร

อ^๑ป^๒ปะ^๓ภ^๔ิ^๕วา^๖ณ^๗ัง^๘ สุ^๙ท^{๑๐}า^{๑๑}ห^{๑๒}ัง ภ^{๑๓}ิก^{๑๔}ษ^{๑๕}ะ^{๑๖}เว ป^{๑๗}ะ^{๑๘}ท^{๑๙}ะ^{๒๐}ห^{๒๑}าม^{๒๒}ิ

เ^{๒๓}ร^{๒๔}าย^{๒๕}อ^{๒๖}ม^{๒๗}ต^{๒๘}ัง^{๒๙}ไว้ ซึ่ง^{๓๐}ค^{๓๑}ว^{๓๒}าม^{๓๓}เพ^{๓๔}ียร

อัน^{๓๕}ไม่^{๓๖}ถ^{๓๗}อย^{๓๘}ก^{๓๙}ลับ^{๔๐}ว่า

กามัง ตะโจ นะหารุ จะ อัญญิ จะ
อะวะติสสะตุ สะวีเร อุปะสุตตะตุ
มังสะโลหิตัง

หนัง เอ็น กระดูกจักเหลื่ออยู่
เนื้อและเลือด ในสรีระจักเหือดแห้งไปก็ตามที

ยันตัง ปุริสัตถาเมนะ ปุริสะวิริเยนะ
ปุริสะปะรักกะเมนะ ปัตตัพพัง

ประโยชน์ใดอันบุคคลจะพึงลุได้ด้วยกำลัง
ด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่นของบุรุษ

นะ ตัง อะปาปุณิต์วา วิริยัสสะ
สัณฐานัง ภาวิสสะตีติ

หากยังไม่บรรลุถึงประโยชน์นั้นแล้ว
จักหยุดความเพียรนั้นเสียเป็นไม่มี ดังนี้

ตัสสะ มัยหัง ภิกขะเว อัมปะมาทาธิกะตา โพธิ อัมปะมาทาธิกะโต อะนุตตะโร โยคักเขโม

ภิกษุทั้งหลาย การตรัสรู้เป็นสิ่งที่เรา
ถึงทับแล้วด้วยความไม่ประมาท
อนุตตรโยคักเขมธรรม ก็เป็นสิ่งที่เรา
ถึงทับแล้วด้วยความไม่ประมาท

ตุเมหะ เจปี ภิกขะเว อัมปะภูวาณัง ปะทะเหยยะ

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าแม่พวกเธอ ฟังตั้งไว้
ซึ่งความเพียรอันไม่ถอยกลับว่า

กามัง ตะโจ นะหารุ จะ อัญญิ จะ อะวะลิสสะตุ สะรีเร อุปะสุตตะตุ มังสะโลหิตัง

หนั่ง เอ็น กระจุกจักเหลืออยู่
เนื้อและเลือดในสรีระจักเหือดแห้งไปก็ตามที่

ยันตัง ปุริสัตถาเมนะ ปุริสะวิริเยนะ

ปุริสะปะรังกะเมนะ ปัตตัพพัง

ประโยชน์ใดอันบุคคลจะพึงลุได้ด้วยกำลัง
ด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่นของบุรุษ

นะ ตัง อะปาปุณิตฺวา วิริยัสสะ

สัณฐานัง ภาวิสสะตีติ

หากยังไม่บรรลุถึงประโยชน์นั้นแล้ว
จักหยุดความเพียรเสียเป็นไม่มี ดังนี้แล้วไซ้

ตุเมหะปิ ภิกขะเว นะ จิรัสเสวะ

ยัสสัตถายะ กุละปุตฺตา สัมมะทะวะ

อะคาร์สัมา อะนะการิยัง ปัพพะชัณฺติ

ตะทะนุตตะรัง พรัหฺมะจะริยะปะริโยสานัง

ทิฏฐุวะ ฐัมเม สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัถฺวา

อุปะสัมปัชชะ วิหะริสสะถะ

ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอก็จักกระทำให้แจ้ง
 ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ซึ่งที่สุดแห่งพรหมจรรย์
 อันไม่มีอะไรอื่นยิ่งกว่า อันเป็นประโยชน์
 ที่ต้องการของกุลบุตร ผู้ออกบวชจากเรือน
 เป็นผู้ไม่มีเรือนโดยชอบ ได้ต่อกาลไม่นาน
 ในทิฏฐธรรม เข้าถึงแล้วแลอยู่ เป็นแน่นอน

อ. ฎก. ๒๐/๖๔/๒๕๑



บทสวด ละนันทิ



สัมมา ปัสสัง นิพพินทะติ

เมื่อห็นอยู่โดยถูกต้อง ย่อมเปื้อนหาย

นันทิกชะยา ราคักชะโย

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิ (คือความเพลิน)
จึงมีความสิ้นไปแห่งราคะ

ราคักชะยา นันทิกชะโย

เพราะความสิ้นไปแห่งราคะ
จึงมีความสิ้นไปแห่งนันทิ

นันทิราคักชะยา จิตตัง สุวิมุตตันติ วุจจะติ

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิและราคะ
กล่าวได้ว่า “จิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี” ดังนี้

บทสวด ข้อปฏิบัติอันไม่เสื่อมเสีย



จะตฺหิ ภิกฺขเว ฐมฺเมหิ สมนฺนาคะโต
 ภิกฺขุ อะภัพฺโพ ปะริหานายะ
 นิพพานัสเสวะ สันติเก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อประกอบพร้อมด้วย
 ธรรมสี่อย่างแล้ว ย่อมไม่อาจที่จะเสื่อมเสีย
 มีแต่จะอยู่ใกล้นิพพานอย่างเดียว

กะตะเมหิ จะตฺหิ อิธะ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

ธรรมสี่อย่าง อะไรบ้างเล่า
 สี่อย่างคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

สีละสัมปันโน โหติ

เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล

อินทริเยสุ कुตตะทฺวาโร โหติ

เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

โกชะเน มัตตัญญู โหติ

เป็นผู้รู้ประมาณในโกชนะ

ชาคะริยัง อะนุยุตโต โหติ

เป็นผู้ตามประกอบในชาครियธรรม
อยู่เป็นประจำ

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ

สีละสัมปันโน โหติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล
เป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ สีละวา โหติ

ปาติโมกขะสังวะระสังวุโต วิหะระติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
เป็นผู้มีศีล สำรวมในปาติโมกข์

อาจารย์โคจะระสัมปันโน

ถึงพร้อมด้วยมารยาทและโคจร

อะณุมัตเตสุ วัชเชสุ ภายะทัสสาวิ

เป็นผู้เห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลาย

แม้เพียงเล็กน้อย

สมาทายะ ลิกขะติ ลิกขาปะเทสุ

สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ สีสละสัมปันโน โหติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอย่างนี้ ชื่อว่า

เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ อินทรีเยสุ

คุตตะทวาโร โหติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวาร

ในอินทรีย์ทั้งหลาย เป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ จักขุณา รุปัง ทิสฺวา

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ได้เห็นรูปด้วยตา

โสตะนะ สัททัง สุตฺวา

ฟังเสียงด้วยหู

ฆาเนนะ คันธัง ฆายิตฺวา

ดมกลิ่นด้วยจมูก

ชีวหาเย ระสัง สายิตฺวา

ลิ้มรสด้วยลิ้น

กาเยนะ โสภุจฺจัพพัง ผลิตฺวา

สัมผัสโสภุจฺจัพพะด้วยกาย

มะนะสา ธัมมัง วิญญายะ

และได้รู้ธรรมารมณด้วยใจแล้ว

นะ นิमितตฺตคคาหิ โหติ นานุพฺยัญชนะนฺคคาหิ

ก็ไม่รับถือเอาทั้งหมด

และไม่แยกถือเอาเป็นส่วนๆ

ยฺตฺวาธิกะระณะเมนัง จักขุนทฺริยัง

โสตินทฺริยัง ฆานินทฺริยัง ชิวหินทฺริยัง

กายินทรีย์ยัง มะนินทรีย์ยัง อะสังวุตัง
 วิหะรันตัง อะภิชฌาโทมนัสสา ปาปะกา
 อะกุสะลา ฐัมมา อੰवासสะเวยุง

สิ่งที่เป็นอกุศลธรรมอันเป็นบาป คือ
 อภิชฌาและโทมนัส มักไหลไปตามภิกษุ
 ผู้ไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
 เพราะการไม่สำรวมอินทรีย์เหล่านี้เป็นเหตุ

ตัสสะ สังวะรายะ ปะฏิปัชชะติ รักชะติ
 จักขุนทรีย์ยัง จักขุนทรีย์เย โสตินทรีย์ยัง
 โสตินทรีย์เย ฆานินทรีย์ยัง ฆานินทรีย์เย
 ชิวหินทรีย์ยัง ชิวหินทรีย์เย กายินทรีย์ยัง
 กายินทรีย์เย มะนินทรีย์ยัง มะนินทรีย์เย
 สังวะรัง อาปัชชะติ

เธอปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้
 เธอรักษา... และถึงความสำรวมซึ่ง
 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

**เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ อินทรีเยสุ
คุตตะท้าวโร โหติ**

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอย่างนี้ ชื่อว่า
เป็นผู้คุ้มครองทวาร ในอินทรีทั้งหลาย

**กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ โภชนะเน
มัตตัญญู โหติ**

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณ
ในโภชนะเป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ ปะภูตังขา โยนิโส
อาหารัง อahaเรติ**

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
พิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงฉันอาหาร

เนวะ ทะวายะ นะ มะทายะ

นะ มัณทะนายะ นะ วิภูสะนายะ

ไม่ฉันเพื่อเล่น ไม่ฉันเพื่อมัวเมา
ไม่ฉันเพื่อประดับ ไม่ฉันเพื่อตกแต่ง

ยาระทาะ อิมัสสะ กายัสสะ จูติยา

ยาปะนายะ วิหิงสุปะระติยา

พรัหมะจะรียานุกคะหาเย

แต่ฉันเพียงเพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ได้
 เพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อป้องกันความลำบาก
 เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูหังขามิ

นะวัณญะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ

โดยกำหนดรู้ว่า เราจักกำจัดเวทนาเก่า
 (คือ ความหิว) เสีย แล้วไม่ทำเวทนาใหม่
 (คือ อิมจนอิดอัถ) ให้เกิดขึ้น

ยาตฺร่า จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา

จะ ผาสุ วิหาโร จาติ

ความที่อายุดำเนินไปได้
 ความไม่มีโทษเพราะอาหาร
 และความอยู่ผาสุกสำราญจะมีแก่เรา ดังนี้

**เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ โภชะเน
มัตตัญญู โหติ**

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอย่างนี้ ชื่อว่า
เป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ

**กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ ชาคะริยัง
อะนุยุตโต โหติ**

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามประกอบ
ในชาครियธรรมอยู่เนื่องนิตย์ เป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ ทิวะสัง จังกะเมนะ
นิสัชชายะ อาวะระณียะหิ ธัมเมหิ จิตตัง
ปะริโสธะติ**

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
ย่อมชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิง
จากกิเลสที่กำกวมจิต ด้วยการเดินจงกรม
ด้วยการนั่ง ตลอดวัน

รัตติยา ประชุมมัง ยามัง จังกะเมนะ
 นิสัชชายะ อวาระระณิเยหิ ธัมเมหิ
 จิตตัง ปะริโธเธติ

ครั้นถึงยามแรกแห่งราตรี
 ก็ชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิง จากกิเลสที่กั้นจิต
 ด้วยการเดินจงกรม และด้วยการนั่งอีก

รัตติยา มัชฌิมัง ยามัง ทักขิณนะ
 ปัสเสนะ สีหะเสยยัง กัปปเปติ

ครั้นยามกลางแห่งราตรี
 ย่อมสำเร็จการนอนอย่างราชสีห์
 คือตะแคงข้างขวา

ปาเทนนะ ปาทัง อัจจาธายะ สะโต
 สัมปะชาโน อุกฺคฺชานะสัณฺญงฺ
 มะนะสิกะริตฺวา

ทำหล่อมเท้า ตั้งสติสัมปชัญญะ
 ในการที่จะลุกขึ้น

รัตติยา ปัจฉิมัง ยามัง ปัจจุฐาเยะ
จังกะเมนะ นิสัสชายะ อวาระระณิเยหิ
ธัมเมหิ จิตตัง ปะริโสธะติ

ครั้นยามสุดท้ายแห่งราตรี กลับลุกขึ้นแล้ว
ก็ชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิง จากกิเลสที่กั้นจิต
ด้วยการเดินจงกรม และด้วยการนั่งอีก

เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ ชาคะริยัง
อะนุยุตโต โหติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่า
เป็นผู้ตามประกอบในชาครियธรรม
อยู่เนื่องนิตย์

อิเมหิ โข ภิกขะเว จะตุหิ ธัมเมหิ
สะมันนาคะโต ภิกขุ อะภัพโพ
ปะริหานายะ นิพพานัสเสวะ สันติเกติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อประกอบพร้อม
 ด้วยธรรมสี่อย่างเหล่านี้แล้ว
 ย่อมไม่อาจที่จะเสื่อมเสีย
 มีแต่จะอยู่ใกล้นิพพานอย่างเดียวแล

ฉ. ๑๓๗๓. ๒๑/๕๐/๓๗



บทสวด อานาปานสติ



กะลັง ภาวิตา จะ ภิกขะเว อานาปานะสะติ

ภิกขุทั้งหลาย อานาปานสติ
อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร

กะลັง พระหุลีกะตา จัตตาโร

สะติปัญฺฐานเเนะ ปะริปุเรนติ

ทำให้มากแล้วอย่างไร
จึงทำสติปัญฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้

(หมวดกายานุปัสสนา)

ยัสฺมิง สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ ทิฆัง วา

อัสสะสันโต ทิฆัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ

ภิกขุทั้งหลาย สมัยใด ภิกขุ
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม
ว่าเราหายใจเข้ายาว ดังนี้

ที่หนึ่ง วา ปัสสะสันโต ที่หนึ่ง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม
ว่าเราหายใจออกยาว ดังนี้

รัสถัง วา อัสสะสันโต รัสถัง อัสสะสามิติ ปะชานาติ

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม
ว่าเราหายใจเข้าสั้น ดังนี้

รัสถัง วา ปัสสะสันโต รัสถัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ

เมื่อเราหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม
ว่าเราหายใจออกสั้น ดังนี้

สัพพะกายะปะภูสังเวที อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง
จักหายใจเข้า ดังนี้

สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง
จักหายใจออก ดังนี้

ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ว่างบออยู่
จักหายใจเข้า ดังนี้

ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ว่างบออยู่
จักหายใจออก ดังนี้

กาเย กายานุปัสสี ภิกขเว ตัสมีง

สมะเย ภิกขุ วิหระระติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า

เป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ

โลกะ อะภิชฌาโทมนัสสัง

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

กาเยสุ กายัญญูณะตระราหัง ภิกขเว

เอตัง วะทามิ ยะทิทัง อัสสาสะปัสสาสัง

ภิกษุทั้งหลาย เราขอมกล่าววลมหายใจเข้า

และลมหายใจออกว่า เป็นกายอันหนึ่ง

ในกายทั้งหลาย

ตัสมาติหะ ภิกขเว กาเย กายานุปัสสี

ตัสมีงสมะเย ภิกขุ วิหระระติ อาตาปี

สัมปะชาโน สะติมา วินยยะ โลก

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้
ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นภายในภายใน
อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส
มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น

(หมวดเวทนานุปัสสนา)

ยัสฺมิง สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ

ปีติปะฏิสังเวที อัสสะลิสต้ามิติ ลิกขะติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุยอมทำการ
ฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ
จักหายใจเข้า ดังนี้

ปีติปะฏิสังเวที ปัสสะลิสต้ามิติ ลิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจออก ดังนี้

สุขะประณัติสังเวที อัตตะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ดังนี้

สุขะประณัติสังเวที ปัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก ดังนี้

จิตตะสังขาระประณัติสังเวที อัตตะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร
จักหายใจเข้า ดังนี้

จิตตะสังขาระประณัติสังเวที ปัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจออก ดังนี้

ปัสสัมภะยัง จิตตสังขารัง อัสสะติสตามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำ
จิตตสังขารให้ว่างบอญ์ จักหายใจเข้า ดังนี้

ปัสสัมภะยัง จิตตสังขารัง ปัสสะติสตามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำ
จิตตสังขารให้ว่างบอญ์ จักหายใจออก ดังนี้

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี ภิกขะเว ตัสสมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้ตาม
เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมนัสสัง

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

เวทนาสุ เวทนาญญะตระราหัง ภิกขเว
 เอตัง วะทามิ ยะทิทัง อัสสาสะปัสสาธานัง
 สาธุกัง มะณะลิการัง

ภิกษุทั้งหลาย เราย่อมนกล่าว
 การทำในใจเป็นอย่างดีต่อลมหายใจเข้า
 และลมหายใจออกทั้งหลายว่า
 เป็นเวทนาอันหนึ่ง ในเวทนาทั้งหลาย

ตัลล์มาติหะ ภิกขเว เวทนาสุ เวทนานุปัสสี
 ตัลล์มิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ อาตาปี
 สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลก
 อะภิชฌาโทมนัสสัง

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้
 ภิกษุนี้ ย่อมชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นเวทนา
 ในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ
 มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
 นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้
 ในสมัยนั้น

(หมวดจิตตานุปัสสนา)

ยัสฺมิํ สมะเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ

จิตตะปะฏิสังเวที อัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุยอมทำการ

ฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต
จักหายใจเข้า ดังนี้

จิตตะปะฏิสังเวที ปัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต
จักหายใจออก ดังนี้

**อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสสะติสสามีติ
ลิกขะติ**

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่
จักหายใจเข้า ดังนี้

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่
จักหายใจออก ดังนี้

สะมาทะหัง จิตตัง อัตตะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่
จักหายใจเข้า ดังนี้

สะมาทะหัง จิตตัง ปัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่
จักหายใจออก ดังนี้

วิโมจะยัง จิตตัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ຍ່ອມທຳກຳຣຳຝຶກຫັດຕຶກຳຣຳວ່າ
ເຣາເປັນຜູ້ທຳຈິຕຳຢື່ປ່ອຍຍ່ອຍູ່
ຈັກຫຍາຍໃຈເຂົ້າ ດັ່ງນີ້

ວິມໍຈະຍັງ ຈິຕຕັງ ປັສສະລິສສາມິຕິ ລິກຂະຕິ

ຍ່ອມທຳກຳຣຳຝຶກຫັດຕຶກຳຣຳວ່າ
ເຣາເປັນຜູ້ທຳຈິຕຳຢື່ປ່ອຍຍ່ອຍູ່
ຈັກຫຍາຍໃຈອອກ ດັ່ງນີ້

ຈິຕເຕ ຈິຕຕານຸປັສຕີ ກິກຂະເວ ທັສັມິງ

ສະມະເຍ ກິກຂຸ ວິຮະຣະຕິ

ກິກຂຸທັ່ງຫຼາຍ ສັມັຍນັ້ນ ກິກຂຸຊື່ວ່າ
ເປັນຜູ້ຕາມເຫັນຈິຕໃນຈິຕອຢູ່ເປັນປະຈຳ

ອາຕາປີ ສັມປະຮາໂນ ສະຕິມາ ວິເນຍຍະ

ໂລເກ ອະກິຮຸຊາໂທມະນັສສັງ

ມີຄວາມເຢັຮເຜາກິເລສ ມີສັມປັຣຸຣຸຣະ ມີສຕິ
ນຳອກິຮຸຊາແລະໂທມນັສໃນໂລກອອກເສີຍໄດ້

นาหัง ภิกขเว มุจฺฉุระสะติสสะ
 อะสัมปะชานัสสะ อานาปานะสะติ
 ะทามิ

ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติว่า
 เป็นสิ่งที่มีได้ แก่บุคคลผู้มีสติอันเสื่อมลงแล้ว
 ไม่มีสัมปชัญญะ

ตัสมาติหะ ภิกขเว จิตเต จิตตานุปัสสี
 ตัสมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ อาตาปี
 สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก
 อะภิชฌาโทมะนัสสัง

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้
 ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า
 เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ
 มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
 นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้
 ในสมัยนั้น

(หมอธรรมมานุปัสสนา)

**ยัสฺมิํ สะมะเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ
อะนิจฺจานุปัสสี อัสสะลิสฺตาสามีติ ลิกฺขะติ**

ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด

ภิกษุยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่ง ความไม่เที่ยง

อยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

อนิจฺจานุปัสสี ปัสสะลิสฺตาสามีติ ลิกฺขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่ง ความไม่เที่ยง

อยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้

วิราคานุปัสสี อัสสะลิสฺตาสามีติ ลิกฺขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่ง ความจางคลาย

อยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

วิราคานุปัสสี ปัสสละตีสตามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
 เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่ง ความจางคลาย
 อยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้

นิโรธานุปัสสี อัตสละตีสตามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
 เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่ง ความดับไม่เหลือ
 อยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

นิโรธานุปัสสี ปัสสละตีสตามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
 เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่ง ความดับไม่เหลือ
 อยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้

ปะฏินิสัคคานุปัสสี อัตสละตีสตามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
 เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่ง ความสลัดคืน
 อยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

ปะฏินิสถัคคานุปัสสี ปัสสะลิสตามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่ง ความสลัดคืน
อยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี ภิกขะเว ตัสมีง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ

ภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า
เป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมนัสสัง

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

โธ ยันตัง อะภิชฌาโทมนัสตานัง
 ปะหานัง ปัญญาเย ทิสฺวา สารุกัง
 อชฌเปกขิตา โหติ

ภิกษุ^๑นั้นเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพา
 เป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิชฌา
 และโทมนัสทั้งหลาย ของเธอ^๒นั้นด้วยปัญญา

ตัสฺมาติหะ ภิกขะเว ฐัมเมสุ ฐัมมานุปัสสี
 ตัสฺมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ อาตาปี
 สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก
 อะภิชฌาโทมนัสสัง

ภิกษุ^๑ทั้งหลาย เพราะเหตุ^๒นั้นในเรื่องนี้
 ภิกษุ^๑นั้นย่อมน^๓ชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นธรรม
 ในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ
 มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
 นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้
 ในสมัย^๔นั้น

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขเว อานาปานะสะติ

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ

อันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้

เอวัง พระหุสีกะตา จัตตาโร สะติปัญฺฐานเน
ปะริปุเรนติ

ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่า

ย่อมทำสติปัญฐานทั้งสิ้นให้บริบูรณ์ได้

เอวัง ภาวิตายะ โข ราชุละ

อานาปานะสะติยา เอวัง พระหุสีกะตายะ

ราชูล เมื่อบุคคลเจริญกระทำให้มาก

ซึ่งอานาปานสติอย่างนี้แล้ว

เยปี เต จะริมะกา อัสสาสะปัสสาสา

ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

อันจะมีเป็นครั้งสุดท้ายเมื่อจะดับจิตนั้น

เตปี วิจิตราวะ นิรุชฉันติ โน อะวิทิตาติ

จะเป็นสิ่ง'ที่เขารู้'แจ้้งแล้วดับไป
หาใช่เป็นสิ่ง'ที่เขาไม่'รู้'แจ้้งไม่' ดังนี้

ม. ฎปวิ. ๑๔/๑๙๕/๒๔๙

ม. ม. ๑๓/๑๔๒/๒๔๙



บทสวด เพื่อผู้เจ็บไข้



ยังกัญจิ ภิกขเว ทุพพะลัง คิลานะกัง
ปัญจะ ธัมมา นะ วิชะหันติ

ภิกษุทั้งหลาย ถ้ากรรมห้าประการ
ไม่เว้นห่างไปเสีย จากคนเจ็บไข้
ทุกพลภาพคนใด

ตัสเสตัง ปาฎิกังขัง นะจิรัสเสวะ

ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้นพึงหวังได้
ต่อการไม่นานเทียว คือ

อาสะวานัง ขะยา อะนาสะวัง เจโตวิมุตติง
ปัญญาวิมุตติง

เขาจักกระทำให้แจ้งได้ซึ่งเจโตวิมุตติ
ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้

ทิฏฐฐวระ ฐัมเม สะยัง อภิญญา สัจฉิกัถวา อุปะสัมปะชชะ วิหะริสสะติ

เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย
ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในทิฏฐฐธรรมนี้
เข้าถึงแล้ว แลอยู่ต่อกาลไม่นานเทียว

กะตะเม ปัญจะ อีระ ภิกชะเว ภิกขุ

ธรรมห้าประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

อะสุภานุปัสสี กาเย วิหะระติ

เป็นผู้มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย

อาหาเร ปฏิกกุละสัถฺถุญฺญี

เป็นผู้มีปกติสำคัญว่า ปฏิกุลในอาหาร

สัพพะโลเก อะนะภีระตะสัถฺถุญฺญี

เป็นผู้มีปกติสำคัญว่า ไม่น่ายินดี
ในโลกทั้งปวง

ลัทธิสังขารเรสุ อนิจจานุปัสสี

เป็นผู้มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยง
ในสังขารทั้งหลาย

**มะระณะสัจญญา โข ปะนัสสะ อัมมัตตัง
สุปป์ภูจिता โหติ**

มีสติอันตนเข้าไปตั้งไว้ดีแล้วในกาย
แล้วเห็นการเกิดดับภายใน

**ยังกัญจิ ภิกขะเว ทุพพะลัง คิลานะกัง
อิเม ปญฺจะ ฐัมมา นะ วิชะหันติ**

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมห้าประการ
ไม่เว้นห่างไปเสียจากคนเจ็บไข้
ทุพพลภาพคนใด

ตัสเสตัง ปาฎิกังขัง นะจิรัสเสวะ

ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้นพึงหวังได้
ต่อกาลไม่นานเทียว คือ

อาสะวานัง ขะยา อะนาสะวัง เจโตวิมุตติง ปัญญาวิมุตติง

เขาจักกระทำให้แจ่มได้ซึ่งเจโตวิมุตติ
ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้

ทิฏฐุชฺเฐ ฐัมเม สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตถวา อุปะสัมปชชชะ วิหะริสสะตีติ

เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย
ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในทิฏฐุธรรมนี้
เข้าถึงแล้ว แลอยู่

ธ. ปญจก. ๒๒/๑๖๐/๑๒๑



บทสวด ที่สุดแห่งทุกซ์



เอตถะ จะ เต มาลุงกัยะปุตตะ

ทิกฺขฐะสุตะมุตะวิญญาตัพเพสุ ฐัมเมสุ

มาลุงกัยะบุตร ในบรรดาสิ่งที่ท่านได้เห็น
ได้ฟัง ได้รู้สึก ได้รู้แจ้งเหล่านั้น

ทิกฺขฐุ ทิกฺขฐะมัตตัง ภาวิสสะติ

ในสิ่งที่ท่านเห็นแล้ว

จักเป็นแต่เพียงสักว่าเห็น

สุเต สุตะมัตตัง ภาวิสสะติ

ในสิ่งที่ท่านฟังแล้ว

จักเป็นแต่เพียงสักว่าได้ยิน

มุเต มุตะมัตตัง ภาวิสสะติ

ในสิ่งที่ท่านรู้สึกแล้ว

จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้สึก

วิญญาเต วิญญาตะมัตตัง ภาวิตสสะติ

ในสิ่งที่ท่านรู้แจ้งแล้ว

ก็จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้แจ้ง

ยะโต โข เต มาลุงกัยะปุตตะ

ทิฏฐะสุตะมุตะวิญญาตัพเพสุ ฐัมเมสุ

มาลุงกัยะบุตร เมื่อใดแล

ในบรรดาธรรมเหล่านั้น

ทิฏฐุ ทิฏฐะมัตตัง ภาวิตสสะติ

เมื่อสิ่งที่เห็นแล้ว สักว่าเห็น

สุเต สุตะมัตตัง ภาวิตสสะติ

สิ่งที่ฟังแล้ว สักว่าได้ยิน

มุเต มุตะมัตตัง ภาวิตสสะติ

สิ่งที่รู้สึกลแล้ว สักว่ารู้สึก

วิญญาเต วิญญาตะมัตตัง ภาวิตสสะติ

สิ่งที่รู้แจ้งแล้ว สักว่ารู้แจ้ง ดังนี้แล้ว

ตะโต ต้วัง มาลุงก์ยะปุตตะ นะ เตะนะ

มาลุงก์ยบุตร เมื่อนั้น ตัวตนย่อมนไม่มี
เพราะเหตุนี้

ยะโต ต้วัง มาลุงก์ยะปุตตะ นะ เตะนะ

ตะโต ต้วัง มาลุงก์ยะปุตตะ นะ ตัตตะ

มาลุงก์ยบุตร เมื่อใดตัวตนไม่มี
เพราะเหตุนี้ เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในที่นั้นๆ

ยะโต ต้วัง มาลุงก์ยะปุตตะ นะ ตัตตะ

มาลุงก์ยบุตร เมื่อใดตัวท่านไม่มีในที่นั้นๆ

ตะโต มาลุงก์ยะปุตตะ เนวิระ

นะ หุรัง นะ อุภะยะมันตะเรนะ

เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในโลกนี้
ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

เอเสวันโต ทุกข์สชาติ

นั่นแหละ คือ ที่สุดแห่งความทุกข์ ดังนี้

บทสวด อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ



กะถัญจะ อานันทะ อะริยัสสะ วินะเย

อะนุตตะรา อินทรีย์ะภาวะนา โหติ

อานนท์ อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ

ในอริยวินัย เป็นอย่างไรเล่า

อิธานันทะ ภิกขุโน จักขุณา รุปัง ทิสฺวา

อุปปีชชะติ มะนาปิง

อานนท์ ภิกษุในกรณีนี้ เพราะเห็นรูปด้วยตา

อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจก็เกิดขึ้น

อุปปีชชะติ อะมะนาปิง

ไม่เป็นที่ชอบใจ ก็เกิดขึ้น

อุปปีชชะติ มะนาปามะนาปิง

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ ก็เกิดขึ้น

โส เอวัง ปะชานาติ อุปปันนัง โข

เม อิทัง มะนาปิง

ภิกษุณั้ันรู้ชัดอย่างนี้ว่า

อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้วแก่เรานี้

อุปปันนัง อะมะนาปิง

ไม่เป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว

อุปปันนัง มะนาปามะนาปิง

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ

ที่เกิดขึ้นแล้ว

ตัญจะ โข สังขะตัง โอปาริกัง

ปะฎิจจะ สะมุပ္ปันนัง

เป็นสิ่งที่มิบังจ้ายปรุงแต่ง เป็นของหยาบๆ

เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุบังจ้ายเกิดขึ้น

เอตัง สันตัง เอตัง ปะณีตัง

แต่มีสิ่งโน้นซึ่งรำงับและประณีต

ยะทิทัง อุเปกขาติ

กล่าวคือ อุเบกขา ดังนี้

ตัสสะ ตัง อุปันนัง มะนาปิง

เมื่อรู้ชัดอย่างนี้ อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ
ที่เกิดขึ้นแล้ว

อุปันนัง อะมะนาปิง

ไม่เป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว

อุปันนัง มะนาปามะนาปิง

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ
ที่เกิดขึ้นแล้ว

นिरุชณะติ อุเปกขา สัณฐาติ

นั้นย่อมดับไป ส่วนอุเบกขายังคงดำรงอยู่

เสยยะถาปิ อานันทะ จักขุมา ปุริโส

อุมมิเลตฺตวา วา นิมมิเลยยะ นิมมิเลตฺตวา

วา อุมมิเลยยะ เอวะเมวะ โข อานันทะ

ยัสสะกัตสะจิ เอวัง สีฆัง เอวัง ตุวะภูง์
เอวัง อัมปะกะสิเรนนะ อุปปันนัง มะนาปิง
อุปปันนัง อะมะนาปิง อุปปันนัง มะนาปา-
มะนาปิง นิรุชณะติ อุเปกขา สัณฐาติ

อานนท์ อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ไม่เป็นที่
ชอบใจ เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ
อันบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุ นั้น ย่อมดับไปเร็ว
เหมือนการกระพริบตาของคน ส่วนอุเบกขา
ยังคงดำรงอยู่

อะยัง วุจจะตานันนทะ อริยัสสะ วินะเย
อะนุตตะรา อินทริยะภาวะนา
จักขุวิญญูเยเยสุ รุเปสุ

อานนท์ นี้แล เราเรียกว่า อินทริย์ภาวนาชั้นเลิศ
ในอริยวินัย ในกรณีแห่งรูป ที่รู้แจ้งด้วยจักขุ

(ผู้สวดพึงพิจารณาอนุโลมตามในกรณีแห่งอินทริย์ คือ ไสตะ,
ฆมานะ, ชิวหา, กายะ และมโน)

สะยาโนปี ภิกขะเว ภิกขุ ซาคะโร เอวังภูโต
อาตาปี โอตตंपปี สะตะตัง สะमितัง
อาร์ทะวีริโย ปะหิตตโตติ วุจจะตีติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เป็นอย่างนี้
แม้กำลังนอนตื่นอยู่ ก็เรียกว่า
เป็นผู้ปรารถนาความเพียร
รู้สึกก้าว (ต่อบาปอกุศล)
อุทิศตนในการเผากิเลสอยู่เนื่องนิิตย์

ตัสสะ เจ อานันทะ ภิกขุโน อิมินา
วิหาเรนะ วิหะระโต

อานันท ถ้าเมื่อภิกษุนั้นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้

สะยะนายะ จิตตัง นะมะติ

จิตน้อมไปเพื่อการนอน

โส สะยะติ เอวัง มัง สะยันตัง

นาภิชฌาโทมะนัสสา ปาปะกา อะกุสะลา

ธัมมา อันวาสสะวิสสันตีติ

ภิกษุนั้นก็นอนด้วยการตั้งจิตว่า
 อกุศลธรรมอันเป็นบาปทั้งหลาย
 คือ อภิชฌาและโทมนัส
 จักไม่ไหลไปตามเราผู้นอนอยู่
 ด้วยอาการอย่างนี้ ดังนี้

อิติหะ ตัตตะ สัมปะชาโน โหติ

ในกรณีอย่างนี้ ภิกษุนั้นชื่อว่า
 เป็นผู้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม
 ในกรณีแห่งการนอนนั้น

ฉ. จตุกก. ๒๑/๑๘/๑๑
 ม. อุปวี. ๑๔/๒๓๘/๒๔๘



บทสวด ธรรมวินัยคือศาสนา



ลียา โข ปะนันทะ ตุมหากัง

อานนท์ ความคิดอาจมีแก่พวกเธออย่างนี้ว่า

เอวะมัสสะ อะตีตะสัทถุกัง ปาวะจะนัง
นัตถิ โน สัตถาติ

ธรรมวินัยของพวกเรา

มีพระศาสดา ล่วงลับไปแล้ว

พวกเราไม่มีพระศาสดา ดังนี้

นะ โข ปะเนตัง อานันทะ เอวัง ทัญญัพพัง

อานนท์ ข้อนี้ พวกเธออย่าคิดดั่งนั้น

โย โว อานันทะ มะยา ฐัมโม จะ วินะโย

จะ เทสิโต ปัญญุตโต

อานนท์ ธรรมก็ดี วินัยก็ดี ที่เราแสดงแล้ว

บัญญัติแล้ว แก่พวกเธอทั้งหลาย

บทสวด ฟังตนฟังธรรม



เย หิ เกจิ อานันทะ เอตะระหิ วา
มะมัจจะเย วา

อานนท์ ในกาลบัดนี้ก็ดี
ในกาลล่วงไปแห่งเราก็ดี ใครก็ตาม

อิตตะทีปา วิหะริสสันติ อิตตะสระณา
อะนัญญะสระณา

จักต้องมีตนเป็นประทีป มีตนเป็นสรณะ
ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ

ธัมมะทีปา ธัมมะสระณา
อะนัญญะสระณา

มีธรรมเป็นประทีป มีธรรมเป็นสรณะ
ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ เป็นอยู่

ตะมะตักเคเมเต อานันทะ ภิกขุ ภะวิสสันติ เย เกจิ ลิกขากามาติ

อานนท์ ภิกษุพวกใด เป็นผู้ใคร่ในสิกขา
ภิกษุพวกนั้น จักเป็นผู้อยู่ในสถานะอันเลิศที่สุดแล

ตี. นิตาน. ๑๖/๘๕/๑๕๗



บทสวด ปัจฉิมวาจา



หันทะ ทานิ ภิกษะเว อามันตะยามิ โว

ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังขารา

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตะ

เธอทั้งหลาย จงถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด...

ที่. มหา. ๑๐/๑๔๐/๑๔๓



การเจริญเมตตา



(หรือการเจริญพรหมวิหาร)

เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักตั้งมั่น ดำรงอยู่ด้วยดีในภายใน และอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว จักไม่ครอบงำจิตได้ เมื่อใด จิตของเธอเป็นจิตตั้งมั่น ดำรงอยู่ด้วยดีแล้วในภายใน และอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ครอบงำจิตได้ เมื่อนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญ กระทำให้มากซึ่ง เมตตาเจโตวิมุตติ, กรุณาเจโตวิมุตติ, มุทิตาเจโตวิมุตติ, อุเบกขาเจโตวิมุตติ ทำให้เป็นดูจยาน ทำให้เป็นที่ตั้งให้มั่นคง สัมสม ปรารภดีแล้ว

เมื่อเธอพิจารณาเห็นตนบริสุทธิ์ พ้นแล้วจาก อกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้น ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเธอเกิดปราโมทย์แล้ว ปีติก็เกิด เมื่อเธอมีใจประกอบด้วยปีติแล้ว กายก็สงบระงับ ผู้มีกายสงบระงับ ย่อมเสวยสุข จิตของผู้มีสุขย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ

เธอมีจิตประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่
แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น
แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตประกอบด้วย
เมตตา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้
ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปทั้งเมืองบน เมืองต่ำ เมืองขวาง
ทั่วทุกทาง เสมอหน้ากันตลอดโลกทั้งปวงที่มีอยู่

มีจิตประกอบด้วยกรุณา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่
แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น
แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตประกอบด้วย
กรุณา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้
ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปทั้งเมืองบน เมืองต่ำ เมืองขวาง
ทั่วทุกทาง เสมอหน้ากันตลอดโลกทั้งปวงที่มีอยู่

มีจิตประกอบด้วยมุทิตา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่
แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น
แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตประกอบด้วย
มุทิตา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้
ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปทั้งเมืองบน เมืองต่ำ เมืองขวาง
ทั่วทุกทาง เสมอหน้ากันตลอดโลกทั้งปวงที่มีอยู่

มีจิตประกอบด้วยอุเบกขา แผลไปสู่วิเศษที่ ๑ อยู่
 แผลไปสู่วิเศษที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผลไปสู่วิเศษที่ ๓ ก็อย่างนั้น
 แผลไปสู่วิเศษที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตประกอบด้วย
 อุเบกขา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้
 ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผลไปทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง
 ทั่วทุกทาง เสมอหน้ากันตลอดโลกทั้งปวงที่มีอยู่

สระโบกขรณี มีน้ำใสจืด เย็น สะอาด มีท่าอันดี
 น่ารื่นรมย์ ถ้านุรุชมาแต่ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก
 ทิศเหนือ ทิศใต้ และจากที่ไหนๆ อันความร้อนแผดเผา
 เว่าร้อน ลำบาก กระจาย อยากดื่ม น้ำ เขามาถึง
 สระโบกขรณีนั่นแล้ว ก็บรรเทาความอยากดื่ม น้ำ และ
 ความกระวนกระวายเพราะความร้อนเสียได้ แม้ฉันใด
 เธอมาถึงธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว เจริญเมตตา
 กรุณา มุทิตา และอุเบกขาอย่างนั้น ย่อมได้ความสงบจิต
 ณ ภายใน ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เรากล่าวว่าเป็นผู้ปฏิบัติ
 ข้อปฏิบัติอันดียิ่ง

เปรียบเหมือนคนเป่าสังข์ผู้มีกำลัง ย่อมเป่าสังข์
ให้ได้ยินได้ทั้งสี่ทิศโดยไม่ยากฉันใด ในเมตตาคาโรวิมุตติ
(กรุณาคาโรวิมุตติ..., มุทิตาคาโรวิมุตติ..., อุเบกขาคาโร-
วิมุตติ...,) ที่เจริญแล้วอย่างนี้ กรรมชนิดที่ทำอย่างมี
ขีดจำกัดย่อมไม่มีเหลืออยู่ ไม่ตั้งอยู่ในนั้น ก็ฉันนั้น

เมื่อใดเธอเจริญสมาธิอย่างนี้ เจริญดีแล้ว
เมื่อนั้นเธอจักเดินไปในทางใดๆ ก็จักเดินเป็นสุข
ในทางนั้นๆ ยืนอยู่ในที่ใดๆ ก็จักยืนเป็นสุขในที่นั้นๆ
นั่งอยู่ในที่ใดๆ ก็จักนั่งเป็นสุขในที่นั้นๆ นอนอยู่ที่ใดๆ
ก็จักนอนเป็นสุขในที่นั้นๆ

เมื่อเมตตาคาโรวิมุตติ อันบุคคลเสพมาแต่แรก
ทำให้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน
ที่เทียมดีแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้ง ประพฤติสิ่งสมเืองๆ
ปรารภสมมาเสมอดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ อย่าง คือ

หลับเป็นสุข ๑

ตื่นเป็นสุข ๑

ไม่ฝันร้าย ๑

เป็นที่รักของพวกมนุษย์ ๑

เป็นที่รักของพวกอมมนุษย์ ๑

เทพยดารักษา ๑

ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศัสตราก็ดีไม่ต้องบุคคลนั้น ๑

จิตตั้งมั่นได้รวดเร็ว ๑

สีหน้าผุดผ่อง ๑

ไม่หลงทำกาละ ๑

เมื่อยังไม่บรรลुकุณวิเศษที่ยิ่งขึ้นไป

ย่อมเกิดในพรหมโลก ๑

เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลเสพมาแต่แรก
 ทำให้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดูจยาน
 ที่เทียมดีแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้ง ประพฤติสิ่งสมเืองๆ
 ปรารภสมาสมาดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ อย่างนี้แล.

อ. สุตตภ. ๒๓/๓๐๘/๑๖๐
 ม. มุ. ๑๒/๕๑๘/๔๘๒
 อ. เอกาทสภ. ๒๔/๓๗๖/๒๒๒
 ที. ส. ๗/๓๑๐/๓๘๓-๕

คำชี้ชวนวิงวอน



ภิกษุทั้งหลาย โยคกรรม อันเธอพึงกระทำ เพื่อให้รู้ว่า
“นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับสนิทแห่งทุกข์
นี่ทางให้ถึงความดับสนิทแห่งทุกข์”

นิพพาน เราได้แสดงแล้ว,
ทางให้ถึงนิพพาน เราก็ได้แสดงแล้ว แก่เธอทั้งหลาย.
กิจใด ที่ศาสดาผู้เอ็นดู แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล
อาศัยความเอ็นดูแล้ว จะพึงทำแก่สาวกทั้งหลาย,
กิจนั้น เราได้กระทำแล้วแก่พวกเธอ.

นั่น โคนไม้; นั่น เรือนว่าง.
พวกเธอจงเพียรเผากิเลส, อย่าได้ประมาท,
อย่าเป็นผู้ที่ต้องร้อนใจ ในภายหลังเลย.
นี่แหละ วาจาเครื่องพร่ำสอนของเรา แก่เธอทั้งหลาย.

สื่อธรรมะวัดนาป่าพง





มูลนิธิพุทธโฆษาจารย์

มูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ผู้ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธทวณ

เริ่มจากชาวพุทธกลุ่มเล็กๆกลุ่มหนึ่ง ได้มีโอกาสมาฟังธรรมบรรยายจาก ท่านพระอาจารย์ถึกฤทธิ โสคติโผโล ที่เน้นการนำพุทธทวณ (ธรรมวินัยจากพุทธโฆษาจารย์) ที่ พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่าทรงตรัสไว้ดีแล้ว บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง ทั้งเนื้อความและพยัญชนะ) มาใช้ในการถ่ายทอดบอกสอน ซึ่งเป็นรูปแบบการแสดงธรรมที่ตรงตามพุทธบัญญัติ ตามที่ทรงรับสั่งแก่พระอรหันต์ ๖๐ รูปแรกที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ในการประกาศ พระสัทธรรม และเป็นลักษณะเฉพาะที่ภิกษุในครั้งพุทธกาลใช้เป็นมาตรฐานเดียว

หลักพุทธทวณนี้ ได้เข้ามาตอบคำถาม ต่อความลึกลับสงสัย ได้เข้ามาสร้างความชัดเจน ต่อความพัวเถื่อนสับสน ในข้อธรรมต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคัมชาวพุทธ ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นผลจากสาเหตุเดียวคือ การไม่ใช้คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้น ในการศึกษาลำเรียน

ด้วยศรัทธาอย่างไม่หวั่นไหวต่อองค์สัมมาสัมพุทธะ ในฐานะพระศาสดา ท่านพระอาจารย์ถึกฤทธิ ได้ประกาศอย่างเป็นทางการว่า “อาตมาไม่มีคำสอนของตัวเอง” และใช้เวลาที่มีอยู่ ไปกับการรับสนองพุทธประสงค์ ด้วยการโฆษณาพุทธทวณ เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม และความประสานเป็นหนึ่งเดียวของชาวพุทธ

เมื่อกลับมาใช้หลักพุทธทวณ เหมือนที่เคยเป็นในครั้งพุทธกาล สิ่งที่เกิดขึ้น คือ ความชัดเจนสอดคล้องลงตัว ในความรู้ความเข้าใจ ไม่ว่าจะในแง่ของหลักธรรม ตลอดจน จมรรควิธีที่ตรง และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดผล รู้เห็นประจักษ์ได้จริงด้วยตนเองทันที ด้วยเหตุนี้ ชาวพุทธที่เห็นคุณค่าในคำของพระพุทธเจ้า จึงขยายตัวมากขึ้นเรื่อยๆ เกิดเป็น “กระแสพุทธทวณ” ซึ่งเป็นพลังเงียบที่กำลังจะกลายเป็นคลื่นลูกใหม่ ในการกลับไปใช้ระบบการเรียนรู้อุบายพระสัทธรรม เหมือนดังครั้งพุทธกาล

ด้วยการขยายตัวของกระแสพุทธวจนนี้ สื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน ไม่ว่าจะ เป็นหนังสือ หรือซีดี ซึ่งแจกฟรีแก่ญาติโยมเริ่มมีไม่พอเพียงในการแจก ทั้งนี้ เพราะจำนวนของผู้ที่สนใจเห็นความสำคัญของพุทธวจน ได้ขยายตัวมากขึ้นอย่างรวดเร็วประกอบกับว่า ท่านพระอาจารย์ชีกถุทธิ์ โสคติฬโธ เครื่องครัดในข้อวัตรปฏิบัติตามแนวทางของท่าน พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท) ภายใต้วินัยอันเป็นพุทธบัญญัติ การเผยแพร่พุทธวจน ที่ผ่านมา จึงเป็นไปในลักษณะสั้น โดยตามมีตามได้ เมื่อมีโยมมาปวารณาเป็นเจ้าภาพ ในการจัดพิมพ์ ได้มาจำนวนเท่าไร ก็ทยอยแจกไปตามที่มีเท่านั้น เมื่อมีมา ก็แจกไป เมื่อหมด ก็คือหมด

เนื่องจากว่า หน้าที่ในการดำรงพระสังฆธรรมให้ตั้งมั่นสืบไป ไม่ได้ผูกจำกัด อยู่แต่เพียงพุทธสาวกในฐานะของสงฆ์เท่านั้น ชมราวสกุลหนึ่งซึ่งเห็นความสำคัญของ พุทธวจน จึงรวมตัวกันเข้ามาช่วยขยายผลในสิ่งที่ท่านพระอาจารย์ชีกถุทธิ์ โสคติฬโธ ทำอยู่แล้ว นั่นคือ การนำพุทธวจนมาเผยแพร่โฆษณา โดยพิจารณาตัดสินใจจดทะเบียน จัดตั้งเป็นมูลนิธิอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อให้การดำเนินการต่างๆ ทั้งหมด อยู่ในรูปแบบ ที่โปร่งใส เปิดเผย และเปิดกว้างต่อสาธารณชนชาวพุทธทั่วไป

สำหรับผู้ที่เห็นความสำคัญของพุทธวจน และมีความประสงค์ที่จะดำรง พระสังฆธรรมให้ตั้งมั่น ด้วยวิธีของพระพุทธเจ้า สามารถสนับสนุนการดำเนินการตรงนี้ได้ ด้วยวิธีง่าย ๆ นั่นคือ **เข้ามาใส่ใจศึกษาพุทธวจน และนำไปใช้ปฏิบัติด้วยตนเอง** เมื่อรู้ ประจักษ์ เห็นได้ด้วยตนเองแล้ว ว่ามรรควิธีที่ได้จากการทำความเข้าใจ โดยใช้คำของ พระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งคั้นนั้น นำไปสู่ความเห็นที่ถูกต้อง ในหลักธรรมอันสอดคล้อง เป็นเหตุเป็นผล และเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว กระทั่งได้ผลตามจริง ทำให้เกิดมิจิต ศรัทธา ในการช่วยเผยแพร่ขยายสื่อพุทธวจน เพียงเท่านี้ คุณก็เป็นหนึ่งหน่วยในขบวน “พุทธโฆษณ” แล้ว

นี่คือเจตนารมณ์ของมูลนิธิพุทธโฆษณ นั่นคือเป็น **มูลนิธิแห่งมหาชน ชาวพุทธ** ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวจน

ผู้ที่สนใจรับสื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน เพื่อไปใช้ศึกษาส่วนตัว
หรือนำไปแจกเป็นธรรมทาน แก่พ่อแม่พี่น้อง ญาติ หรือเพื่อน
สามารถมารับได้ฟรี โดยไม่มีเงื่อนไข ที่วัดนาป่าพง
หรือตามที่พระอาจารย์กิตฺตฤทธิ์ได้รับนิมนต์ไปแสดงธรรมนอกสถานที่

สำหรับรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ภายใต้อีเมลล์พุทธวจน โดยวัดนาป่าพง
ค้นหาข้อมูลได้จาก
www.watnapp.com

หากมีความจำเป็นที่จะรับไปแจกเป็นธรรมทานในจำนวนหลายสิบชุด
ขอความกรุณาแจ้งความจำนงได้ที่

มูลนิธิพุทธโฆษณ์

สำนักงานใหญ่ : ๑๖/๘๘ ชั้น ๒ ซอยสุขุมวิท ๖๘ ถนนสุขุมวิท
แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๒๐
โทรศัพท์ ๐-๒๓๔๔-๘๓๖๐ - ๑ โทรสาร ๐-๒๓๕๘-๒๑๘๔
เว็บไซต์ : www.buddhakos.org อีเมลล์ : info@buddhakos.org

ประสานงานและเผยแพร่ : มูลนิธิพุทธโฆษณ์ อาคารภคินท์ ๕
ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง, เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐
โทร.๐๘-๕๐๕๘-๖๘๘๘, ๐๘-๑๕๑๓-๑๖๑๑

สนับสนุนการเผยแพร่พุทธวจนได้ที่
ชื่อบัญชี “มูลนิธิพุทธโฆษณ์” ธนาคารกสิกรไทย สาขา ย่อยตลาดไท
ประเภท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๔๘๔-๒-๑๐๘๗๓-๘

ขอกราบขอบพระคุณแต่

พระอาจารย์ศีกฤทธิ โสตุถิผโล และคณะสงฆ์วัดนาป่าพง

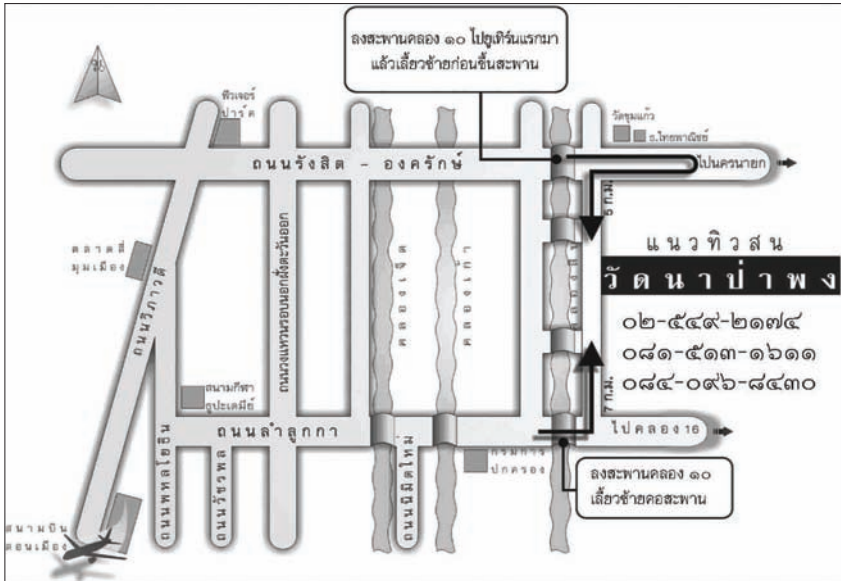
ที่กรุณาให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้

ติดตามการเผยแพร่พระธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน

โดยพระอาจารย์ศีกฤทธิ โสตุถิผโล ได้ที่

- media.watnapahpong.org , www.watnapp.com
 - ธรรมบรรยายเช้า (ทั้งภาพและเสียง) เวลา ๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐ น.
และเวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.
 - สนทนาธรรมค่ำวันเสาร์ (ทั้งภาพและเสียง) เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.
- คลื่น ส.ว.พ. FM ๙๑.๐ MHz ทุกวันพระ เวลา ๑๖.๔๐ น. ,
FM ๑๐๖.๐ MHz (คลื่นครอบครัวข่าว) จันทร์-ศุกร์ เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐ น.
- ทีวีดาวเทียมช่อง A I Biz Net Tong Hua เวลา ๐๕.๐๐ - ๐๕.๓๐ น.
และเวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.

แผนที่วัดนาป่าพง





ประตูนครแห่งความไม่ตาย
ตภาคเปิดโล่งไว้แล้ว
เพื่อสัตว์ทั้งหลายเข้าถึงถิ่นอันเกษม.

กระแสน้ำแห่งมารผู้มีบาป

ตภาคปิดกั้นเสียแล้ว กำจัดเสียแล้ว ทำให้หมดพิษสงแล้ว.
ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้มากมุนด้วยปราโมทย์
ปรารถนาธรรมอันเกษมจากโยคะเถิด.



หมายเหตุ... ความหมายสัญลักษณ์ พระจิตินตรี

บาท, จิว : เป็นตัวแทนพระเศียรที่พระตถาคตเจ้าว่า วิกฤเป็นผู้มีบาตรเป็นเครื่องบริหารท้อง มีจิวเป็นเครื่องบริหารกาย ประตูนกมีปีกสองข้าง

โบโพธิ์ : เป็นตัวแทนพระตถาคตเจ้าที่ตรัสรู้ได้ดินโพธิ์

ธรรมจักร : แทนพระธรรม ซึ่งหมายถึงการขับเคลื่อนธรรมจักร คือ 'พุทธวงน' ศูนย์หมุนเคลื่อนสืบไป

'พระสงฆ์เคารพพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเคารพพระธรรม'