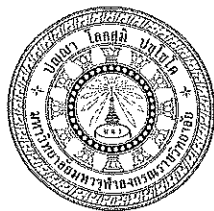


คู่มือสวดมนต์แปล

และ

การเจริญวิปัสสนากกรรมฐาน



สถาบันวิปัสสนาธุระ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
www.vipassanathai.org



คู่มือสวดมนต์แปล และ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๒ จำนวน ๑,๕๐๐ เล่ม

- จัดพิมพ์โดย :** สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ที่ปรึกษา :** พระราชปริยัติกวี (ศ.ดร.สมจินต์ สมมาปญโญ)
พระเทพเวที (รศ.ดร.พล อากาศโร)
พระเจริญ วฑฒโน, ผศ.ดร. รักษาการผู้อำนวยการส่วนงานบริหาร
- บรรณาธิการ :** พระเทพสิทธิมนี วิ., ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ
พระเจริญ วฑฒโน, ผศ.ดร. รักษาการผู้อำนวยการส่วนงานบริหาร
- สำนักงาน :** สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
อาคารหอฉันชั้น ๓ โทร. ๐๓๕-๒๔๘๐๐๐ ต่อ ๘๑๓๙, ๘๑๔๔
เว็บไซต์ www.vipassanathai.org

พิมพ์ที่ : นิติธรรมการพิมพ์
๗๖/๒๕๑-๓ หมู่ ๑๕ ต.บางม่วง อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี ๑๑๑๔๐
โทร. ๐-๒๔๔๙-๒๕๒๕, ๐-๒๔๐๓-๔๕๖๗-๘, ๐๘-๑๓๐๙-๕๒๑๕
e-mail : niti2512@hotmail.com, niti2512@gmail.com

คำนำ



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร.) เป็นสถานศึกษาที่สำคัญแห่งหนึ่งของประเทศไทยมีพันธกิจที่สำคัญคือการจัดการเรียนการสอน การปฏิบัติธรรมและกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาให้แก่คณะสงฆ์ สถาบันการศึกษา หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ตลอดจนประชาชนทั่วไป รวมทั้งจัดกิจกรรมเข้าค่ายคุณธรรม จริยธรรมให้แก่โรงเรียนในระดับต่างๆ ในการจัดกิจกรรมต่างๆ นั้น หนังสือสวดมนต์นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้การทำกิจกรรม ดำเนินไปด้วยความสำเร็จ เป็นระเบียบเรียบร้อย ดังนั้น สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงได้จัดพิมพ์หนังสือ **“คู่มือสวดมนต์แปล และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน”** ฉบับนี้ เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา รวมทั้งได้แจกจ่ายให้แก่บุคคลทั่วไปที่สนใจ ใคร่ศึกษาและปฏิบัติตามพระสัทธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

หวังว่าหนังสือ “คู่มือสวดมนต์แปล และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน” จะยังประโยชน์แก่ทุกท่านที่อ่าน ใช้สวดมนต์ ทำวัตร เข้า-เย็น รวมทั้งใช้บทวนหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หากมีส่วนใดบกพร่อง สถาบันวิปัสสนาธุระยินดีน้อมรับคำชี้แนะจากท่านผู้รู้ เพื่อจะได้นำไปปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น ผลิตบุญในการจัดทำหนังสือฯ ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และขออุทิศบุญกุศลนี้ เพื่อบูชาคุณบูรพาจารย์แห่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้มีบุญคุณสรรพสัตว์ทั้งหลายและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับทุกท่านและขออนุโมทนากับท่านเจ้าภาพผู้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือโดยทุกท่าน

ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยและจิตอันเป็นกุศลที่ผู้จัดทำและผู้อ่านได้ร่วมกันปฏิบัติธรรมจงปกป้องคุ้มครองและส่งเสริมให้ท่านประสบความสุขความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม มีสัมมาทิฐิ สัมมาปฏิบัติ เพื่อความเจริญงอกงามแพร่หลายแห่งพระสัทธรรมและความมั่นคงแห่งพระพุทธศาสนา ตลอดกาลนานเทอญ

พระเทพสิทธิมนี วิ., ดร.

ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สารบัญ

ภาคที่ ๑

บททำวัตรเช้า-เย็น (แปล)

ทำวัตรเช้า

วิธีอ่านภาษาบาลีในหนังสือเล่มนี้	๖	สังเวคปริกิตตนปาฐะ	๑๔
คำบูชาพระรัตนตรัย	๗	ตั้งขณิกปัจจเวกชนปาฐะ	๑๘
ปฐพภาคนมการะ	๙	ธาตุปัจจเวกชนปาฐะ	๒๐
พุทธานุสสติ	๙	ปัตติทานคาถา	๒๓
ธัมมานุสสติ	๑๑	(กรวดน้ำตอนเช้า - ยาเหวดตา)	
สังฆานุสสติ	๑๑	สัพพปัตติทานคาถา	๒๕
รัตนัตตยปณามคาถา	๑๓	บทปลงสังฆาร	๒๖

ทำวัตรเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย	๒๘	อุททิสสนาธิฎฐานคาถา	๔๐
ปฐพภาคนมการะ	๒๙	(กรวดน้ำตอนเย็น--อิมีนา)	
พุทธานุสสติ	๓๐	คำแผ่ส่วนบุญกุศล และแผ่เมตตา	๔๑
พุทธานุสสติ	๓๐	มหาสติปัฏฐาน ๔ (ย่อ)	๔๓
ธัมมานุสสติ	๓๒	คำปรารภนาและแผ่กุศล	๔๔
ธัมมานุสสติ	๓๓	อนุโมทนา	๔๕
สังฆานุสสติ	๓๔	คำระลึกคุณบิดามารดา	๔๖
สังฆานุสสติ	๓๕	คำระลึกถึงคุณครูอาจารย์	๔๖
อดีตปัจจเวกชนปาฐะ	๓๗	ทาง ๗ สาย	๔๗

ภาคที่ ๒

บทสวดมนต์พิเศษ (แปล)

ปฐพภาคนมการะ	๔๔	อาฏานาฎิยะปริตตั้ง	๖๓
สรณคมนาปาฐะ	๔๔	โอวาทปาติโมกขคาถา	๖๔
สังจกิริยาคาถา	๕๐	ปฐมพุทธภาษิตคาถา	๖๕
มงคลสูตร (มงคล ๓๘ ประการ)	๕๑	ปัจฉิมพุทธโอวาทปาฐะ	๖๕
บทสวดพระปริตร/เจริญพระพุทธรูป	๕๓	อภิณหปัจจเวกชนปาฐะ	๖๖
นะมะการะสิทธิคาถา	๕๓	บทพิจารณาสังฆาร	๖๗
สัมพุทธะ	๕๔	คำอาราธนาพระปริตร	๖๘
นะโมการะอัญฐะกะ	๕๕	ชุนุมเทวดา	๖๘
มงคลสูตรตั้ง	๕๕	บทเจริญพระพุทธรูป	๖๙
ระตะนะสูตรตั้ง	๕๖	บทขัดธัมมจักกัปปวัตตนสูตร	๖๙
กะระณียะเมตตะสูตรตั้ง	๖๐	ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรตั้งปาฐะ	๗๐
ขันธะปริตตะคาถา	๖๑	พระคาถาชินบัญชร (แปล)	๗๕
โมระปริตตั้ง	๖๑	ทิวัดติงสาการะปาฐะ (อาการ ๓๒)	๗๘
วิญญะกะปริตตั้ง	๖๒	คาถาโพธิบาท	๗๙

คาถามงคลจักรวาลแปดทิศ
คาถาหัวนทราย
บารมี ๓๐ ทิศ

๘๐	บทถวายพรพระ (อิติปิ โสฯ)	๘๑
๘๐	พุทธชัยมงคลคาถา (บทสวดพาหุง)	๘๑
๘๐	ชัยปริตร (บทสวดมหาภา)	๘๔

ภาคที่ ๓ ศาสนพิธี

วิธีสร้างบุญบารมี	๘๗	ภะวะตุ สัพพะฯ	๙๘
พิธีบวชชี	๘๘	คำถวายทานทั่วไป	๙๘
คำอาราธนาศีล ๘	๙๐	คำถวายสังฆทาน	๙๙
คำสมาทานศีล ๘	๙๑	คำถวายภัตตาหาร	๙๙
คำขอขมาพระรัตนตรัย	๙๒	คำถวายสังฆทานอุทิศ	๑๐๐
คำขอขมาพระอาจารย์	๙๒	คำถวายผ้าป่า	๑๐๐
คำบอกลาสิกขา	๙๓	คำพิจารณาผ้าป่า	๑๐๐
คำบอกลาศีล ๘	๙๓	บทสวดมนต์หมู่ทำนองสรภัญญะ	๑๐๑
คำอาราธนาศีล ๕	๙๔	บทสวดบูชาพระรัตนตรัย	๑๐๑
คำสมาทานศีล ๕	๙๕	บทสวดนมัสการพระพุทธเจ้า	๑๐๑
คำลากลับบ้าน	๙๕	บทสรรเสริญพระพุทธรูป	๑๐๑
คำอาราธนาธรรม	๙๕	บทสรรเสริญพระธรรมคุณ	๑๐๒
คำบูชาข้าวพระพุทธ	๙๖	บทสรรเสริญพระสังฆคุณ	๑๐๓
คำลาข้าวพระพุทธ	๙๖	บทสวดชยสิทธิคาถา	๑๐๕
บทพิจารณาก่อนรับประทานอาหาร	๙๖	คาถาบูชาพระพุทธสิหิงค์	๑๐๖
บทอนุโมทนาคาถา	๙๗	นมัสการพระอรหันต์ ๘ ทิศ	๑๐๗
โภชนทานานุโมทนาคาถาแปล	๙๘		

ภาคที่ ๔ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการสมาทานกรรมฐาน	๑๐๙	การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว	
คำสมาทานกรรมฐาน (ย่อ)	๑๑๔	สติปัฏฐาน ๔	๑๑๖
สมาธิภาวนาคืออะไร	๑๑๔	ระเบียบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๔๒
สมถกรรมฐานคืออะไร	๑๑๕	กำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๔๓
		หนังสืออ้างอิง	๑๔๔





วิธีอ่านภาษาบาลีในหนังสือเล่มนี้



ทีวาระตะเยน	อ่านว่า	เทวาระตะเยนะ ระหว่าง ทะ กับ วา ต้องว่า ทะ ให้เร็ว
กัตตะวา	อ่านว่า	กัตตะวา แต่ ตะ ต้องว่าให้เร็ว
คะเหตตะวา	อ่านว่า	คะเหตตะวา แต่ ตะ ต้องว่าให้เร็ว
อะพรัหมมะจะรียา	อ่านว่า	อะพรัหมมะจะรียา
อายัสสะมา	อ่านว่า	อายัตสะหมา แต่ สะ ต้องว่าให้เร็ว
สัหฺวากขาโต	อ่านว่า	สัหฺวากขาโต แต่ สะ ต้องว่าให้เร็ว
พุทฺธวาระ ๗	อ่านว่า	พุทฺธวาระ แต่ ฐะ ต้องว่าให้เร็ว
...หัสฺมิ	อ่านว่า	หัสสะมิ แต่ สะ ต้องว่าให้เร็ว
วัตฺเตมยยัง	อ่านว่า	วัตฺโตยยัง
อาหุเนยโย	อ่านว่า	อาหุโนโย
ทักขิเนยโย	อ่านว่า	ทักขิโนโย
อะสัมมุฬโห	อ่านว่า	อะสัมมุฬโห แต่ ฬะ ต้องว่าให้เร็ว
ปุเรตฺวา	อ่านว่า	ปุเรตตะวา แต่ ตะ ต้องว่าให้เร็ว
ตัสฺมา	อ่านว่า	ตัตสะหมา แต่ สะ ต้องว่าให้เร็ว
อะนุปะริเยยยุง	อ่านว่า	อะนุปะริโยยุง
กัลยาณัง	อ่านว่า	กัณละยานัง แต่ ละ ต้องว่าให้เร็ว
ตัตฺตระ	อ่านว่า	ตัตตะระ แต่ ตะ ต้องว่าให้เร็ว
ฉิตฺตา	อ่านว่า	ชิตตะวา แต่ ตะ ต้องว่าให้เร็ว
อะวิคชาเย เตวฺวะ	อ่านว่า	อะวิคชาเย ตะเววะ แต่ ตะ ต้องว่าให้เร็ว
อิหมฺสฺมิง	อ่านว่า	อิหมัตสะหมิง แต่ สะ ต้องว่าให้เร็ว
ทฺวาทะสฺญจะ	อ่านว่า	ทฺวาทะสฺนจะ แต่ ทะ ต้องว่าให้เร็ว
ภะวัตฺสฺมิง	อ่านว่า	ภะวัตสะหมิง แต่ สะ ต้องว่าให้เร็ว
สัพพะโลกัสมิง	อ่านว่า	สัพพะโลกัตสะหมิง แต่ สะ ต้องว่าให้เร็ว
ฉัပ္พะยาปุตเตหิ	อ่านว่า	ฉัပ္พะยาปุตเตหิ แต่ พะ ต้องว่าให้เร็ว
ลั๊กะยะ	อ่านว่า	ลั๊กะยะ แต่ กะ ต้องว่าให้เร็ว
พะยามัปปะภายะ	อ่านว่า	พะยามัปปะภายะ แต่ พะ ต้องว่าให้เร็ว
เอกัสมิง	อ่านว่า	เอกัตสะหมิง แต่ สะ ต้องว่าให้เร็ว
ตฺะวัง	อ่านว่า	ตะวัง แต่ ตะ ต้องว่าให้เร็ว
อะสีตฺตะยา	อ่านว่า	อะสีตตะยา แต่ ตะ ต้องว่าให้เร็ว
หันตฺตะวา	อ่านว่า	หันตะวา แต่ ตะ ต้องว่าให้เร็ว

ทุกแห่งที่มีเครื่องหมาย ักษรตัวนั้นต้องว่าให้เร็ว เพราะอักษรตัวนั้นเป็นตัวสะกดกึ่งหนึ่งออกเสียงกึ่งหนึ่ง ตัวอย่าง ทตฺตา อักษรสะกดที่ ท กึ่งหนึ่ง ฉะนั้น ตะ ต้องว่าให้เร็ว ถ้าข้างจะเป็น ต ๒ ตัว เป็นการอ่านผิด

ภาคที่ ๑

บททำวัตรเช้า-เย็น (แปล)

ทำวัตรเช้า

คำบูชาพระรัตนตรัย



โย โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น พระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส เพลิง
ทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สวากขาโต เยนะ ภาคะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปฏิปันโน ยัสสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวก, ของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ภาคะวันตัง สะธัมมังสะสังฆัง อิมเอหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ

อะภิปุชะยามะ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่ง, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น พร้อม
ทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้, อันยกขึ้นตาม
สมควรแล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ภาคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ, พระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้ว, ทรงสร้าง
คุณอันสำเร็จประโยชน์ ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย.



ปัจฉิมา ชะนะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้า อันเป็นชนรุ่นหลัง

อิเม สักการะ ทุคคะตะป้อนณาการะภูเตปะฐิณคัณหาตุ

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า จงรับเครื่องสักการะ อันเป็นบรรณาการ ของคนยาก
ทั้งหลายเหล่านี้

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทฺธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สัวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว,

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)



ปุพพภาคนมการะ



(นำ) หันทะ มะย้ง พุทฺธัสสะ ภาวะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.

(รับ) นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต,	ขอนอบน้อมแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า
อระหะโต,	พระองค์นั้น,
สัมมาสัมพุทฺธัสสะ,	ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,
	ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.
	(๓ ครั้ง)

พุทธานิถุติ



(นำ) หันทะ มะย้ง พุทธานิถุติง กะโรมะ เส.

(รับ) โย โส ตะถาคะโต,	พระตถาคตเจ้า นั้น พระองค์ใด,
อระหัง,	เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธ,	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
วิชาจะระณะสัมปันโน,	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,
สุคะโต,	เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,
โลกะวิฑู,	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,	เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้
	อย่างไม่มีไครยิ่งกว่า,
สัตถา เทวะมะนุสสานัง,	เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์
	ทั้งหลาย,
พุทธ,	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,



ภคคะวา,

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม
สั่งสอนสัตว์,

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง, สะพรัหมะกัง สัสสะมะณะพราหมะณิง
ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง, อะภิญญา สัจฉิกัตถวา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วย
พระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มาร, พรหม,
และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม,

โย ธัมมัง เทเสสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด

ทรงแสดงธรรมแล้ว,

อาทิกัลยาณัง,

ไฟเราะในเบื้องต้น,

มัชฌะกัลยาณัง,

ไฟเราะในท่ามกลาง,

ปะริโยสานะกัลยาณัง,

ไฟเราะในที่สุด,

สาตถัง สะพัสัญชนะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทฺธัง พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธิ
บริบูรณ์สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ(คำอธิบาย) พร้อมทั้งพยัญชนะ(หัวข้อ),

ตะมะหัง ภคคะวันตัง อภิปุชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง, เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น,

ตะมะหัง ภคคะวันตัง สิริสะสา, นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระพุทฺธคุณ)



ธัมมาภิกขุติ



(นำ) หันทะ, มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส.

(รับ) โย โส สักกชาโต ภาวะวะตา ธัมโม,

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า,
ตรัสไว้ดีแล้ว,

สันติภูจฺจโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วย
ตนเอง,

อะกาลโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล,

เอหิปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,

โอปะนะยโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน,

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น,

ตะมะหัง ธัมมัง สิริสะสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเคียรเกล้า.

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

สังฆาภิกขุติ



(นำ) หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส.

(รับ) โย โส สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว,

อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว,

ญาเยปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออก
จากทุกข์แล้ว;

สามิจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว,
ยะทิทั้ง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ:-

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ^๑,

เอสะ ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย^๒,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

ปาหุเนยโย^๓,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,

ทักขิเณยโย^๔,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชะลีกะระณีโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุณฺณิกเขตตัง โลกัสสะ,

เป็นเนืองนาบุญของโลก,
ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า,

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชยามิ,

ข้าพเจ้านูชาอย่างยิ่ง

เฉพาะพระสงฆ์หมู่นั้น,

ตะมะหัง สังฆัง สิริสา นมะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่นั้น
ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

^๑ ๔ คู่ คือ โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล, สกทาคามิมรรค-สกทาคามิผล, อนาคามิมรรค-อนาคามิผล, อรหัตตมรรค-อรหัตตผล.

^๒ อ่านว่า อา-หุ-เน-โย

^๓ อ่านว่า ปา-หุ-เน-โย

^๔ อ่านว่า ทัก-ขิ-เน-โย

รตนัตตยปณามคาถา



(นำ) หันทะ มะย้ง ระตะนัตตยะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ

สังเวคะประริกิตตะนะ ปาฐัญจะ ภาณามะ เส.

(รับ) พุทโธ สุสุทโธ กรุณามะหัตถณะโว, พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์

มีพระกรุณาอุจห้วงมหรรณพ,

โยจจันตะสุททัพพะระญาณะโลจะโน,

พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐ
หมดจดถึงที่สุด,

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสฆาตะโก,

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก,

วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น

โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสดา

สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป,

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก,

จำแนกประเภท คือ มรรค, ผล, นิพพาน,
ส่วนใด,

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนว
แห่งโลกุตตระนั้น,

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น

โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

สังโฆ สุขเขตตาทักยะติเขตตะสัจญญิตโต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่า
นาบุญอันดีทั้งหลาย,

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพทะโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน,

ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่ใด,

โลลัปปะหิโน อะริโย สุขเมธะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล

เป็นพระอริยะเจ้า มีปัญญาดี,

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่หนึ่ง

โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,



อิจเจวะเมกัันตะภิปุชะเนยยะกัง,
 วัตตุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง,
 ปุณฺณังมะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา,
 มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตตุสาม, คือพระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดย
 ส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้, ขออุปัทวะ (ความชั่ว)
 ทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจาก
 บุญนั้น.

สังเวคปริกิตตนปาฐะ



อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน,
 อระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

ธัมโม จะ เทลิตโต นียยานิโก,

อุปะสะมิโก ปรีนิพพานิโก,

สัมโพธะคามี สุคะตูปะเวทิตโต,

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ :- พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว,
 จึงได้รู้อย่างนี้ว่า :-

ชาติปิ ทุกขา,

ชะราปิ ทุกขา,

มะระณัมปิ ทุกขัง,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส,

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

และพระธรรมที่ทรงแสดง

เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์,

เป็นเครื่องสงบกิเลส,

เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม,

เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ,

แม้ความเกิด ก็เป็นทุกข์,

แม้ความแก่ ก็เป็นทุกข์,

แม้ความแก่ ก็เป็นทุกข์,

แม้ความตาย ก็เป็นทุกข์,

แม้ความตาย ก็เป็นทุกข์,

โสกะประวิหะหะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา, แม้ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน,
 ความไม่สบายกาย, ความไม่สบายใจ
 ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์,
 อับปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข, ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ,
 ก็เป็นทุกข์,
 ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข, ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ
 ก็เป็นทุกข์,
 ยัมปิจัจัง นะ ละกะติ ตัมปิ ทุกขัง, มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น
 นั่นก็เป็นทุกข์,
 สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา, ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นทั้ง ๕
 เป็นตัวทุกข์,
 เสยยะถีหัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ :-
 รูปุปาทานักขันโธ, ชั้นที่ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป,
 เวทะนุปาทานักขันโธ, ชั้นที่ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
 คือเวทนา,
 สัตถัพุปาทานักขันโธ, ชั้นที่ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
 คือสัญญา,
 สังขารุปาทานักขันโธ, ชั้นที่ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
 คือสังขาร,
 วิญญาณุปาทานักขันโธ, ชั้นที่ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
 คือวิญญาณ,
 เยสัง ปะริญญาเย, เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานชั้น
 เหล่านี้เอง,
 ณะระมานโ โส กะคะวา, จึงพระผู้มีพระภาคเจ้า
 เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,
 เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ, ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย
 เช่นนี้ เป็นส่วนมาก,

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภาคะวะโต, สภาวะเกสุ อนะสุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ,
 หนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย,
 ส่วนมาก, มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ ว่า :-

<p>รูปัง อนิจจัง, เวทนา อนิจจา, สัตถุญา อนิจจา, สังขารานะ อนิจจา, วิญญาณัง อนิจจัง รูปัง อนัตตา, เวทนา อนัตตา, สัตถุญา อนัตตา, สังขารานะ อนัตตา, วิญญาณัง อนัตตา, สัพเพ สังขารานะ อนิจจา, สัพเพ ธัมมานะ อนัตตาทิ, เต (ตา)^๑ มะยัง โอตติณณามะหะ, ชาตียา, ชะรามะระณะ, โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ, อุปายาเสหิ, ทุกโขติณณา, ทุกขะปะเรตา, อัมเปวะนามิมัสสะ เภวะลัสสะ ทุกขังขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ. ทำใจเนกาทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้.</p>	<p>รูปไม่เที่ยง, เวทนาไม่เที่ยง, สัตถุญาไม่เที่ยง, สังขารไม่เที่ยง, วิญญาณไม่เที่ยง, รูปไม่ใช่ตัวตน, เวทนาไม่ใช่ตัวตน, สัตถุญาไม่ใช่ตัวตน, สังขารไม่ใช่ตัวตน, วิญญาณไม่ใช่ตัวตน, สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง, ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้, พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว, โดยความเกิด, โดยความแก่ และความตาย, โดยความโศกความรำไร รำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย, เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว, เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว,</p>
--	---

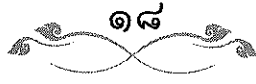
^๑ ทถิงว่า ตา มะยัง

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง สระระณัง คตะตา, เราทั้งหลายผู้ถึงแล้ว
 ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, แม้ปรินิพพานาน
 แล้วพระองค์นั้น เป็นสรณะ,
ธัมมัญจะ สังฆัญจะ* ถึงพระธรรมด้วย, ถึงพระสงฆ์ด้วย,
ตัสสะ ภาคะวะโต สาสะนัง, ยะถาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ,
 จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่,
 ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
 ตามสติกำลัง,
สา สา โน ปะฏิปัตติ, ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย,
อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.
 จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.
 (จบทำวัตรเช้า)

(สำหรับภิกษุสามเณรสวด)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง อุทิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทฺธัง,
 เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้
 โดยพระองค์เอง, แม้ปรินิพพานานแล้วพระองค์นั้น,
สัทธา อะคารัสมา อะนะคาริยัง ปัพพะชิตา,
 เป็นผู้มีความศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องกับด้วยเรือนแล้ว,
ตัสมิทัง ภาคะวะติ พหุหะมะจะริยัง จะรามะ,
 ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น,
ภิกขุณัง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา,
 ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ของภิกษุทั้งหลาย,
ตัง โน พหุหะมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.
 ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์
 ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

* ที่เคยสวดเดิมใช้ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ เมื่อตรวจทานกับพระไตรปิฎก ใช้ ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ ในบทนี้จึงแปลว่า ถึงภิกษุสงฆ์ด้วย



ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ



(นำ) หันทะ มะยัง ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐัง ภาณามะ เส.
ชื่อว่าด้วยจิวร

(รับ) ประภัสสัณฑา โยนิโส จิวัระรัง ประภัสเสวามิ, เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้ว,
จึงนุ่งห่มจิวร
ยวาระเทวะ สัตถัสสะ ประภัสสาตายะ, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว.
อุณหัสสะ ประภัสสาตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน.
ทั้งสะมะกะสะวาตาทะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ประภัสสาตายะ.
เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจาก,
เหลือบ ยุง ลม แดด,
และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย.
ยวาระเทวะ หิริโกปิ นะปะภุจฉาทะนัดถัง, และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ,
อันให้เกิดความละอาย.

ชื่อว่าด้วยบิณฑบาต

ประภัสสัณฑา โยนิโส บิณฑะปาตัง ประภัสเสวามิ, เราย่อมพิจารณา โดยแยบคายแล้ว,
จึงฉันบิณฑบาต.
เนวะ ทะวายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลिन
สนุกสนาน.
นะ มะทายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน,
เกิดกำลังพลังทางกาย.
นะ มัณฑะนายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ.
นะ วิภูสะนายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง.
ยวาระเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จูติยา, แต่ให้เป็นไปเพื่อความตั้งอยู่ได้
แห่งกายนี้.

ยาปะนายะ,
 วิหิงสุประระติยา,
 พรหมะจะรียานุกะหะยาเย,
 อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ประภูหังขามิ,
 นะ วัณญจะเวทะนัง นะ อุปปาเทสามิ,
 ยาดัตธา จะ เม ภาะวิสสะติ อะนะวะชชะตา จะ ผาสสูหาโร จาติ.

เพื่อความ เป็นไป ได้ของ อดิภาพ,
 เพื่อความ ลื่นไป แห่งความ ลำบาก ทางกาย,
 เพื่ออนุเคราะห์ แก่การ ประพฤติ พรหมจรรย์,
 ด้วยการ ทำอย่างนี้ เรา ย่อม ระวัง บังเสีย ได้
 ซึ่งทุก ขเวทนา เก่า คือ ความ ทิว
 และไม่ ทำทุก ขเวทนา ใหม่ ให้ เกิดขึ้น,
 อนึ่ง ความ เป็นไป โดยสะดวก แห่ง อดิภาพ นี้
 ด้วย ความ เป็น ผู้หา โทษ มิ ได้ ด้วย และ ความ
 เป็น อยู่ โดย ผาสสู ด้วย จัก มี แก่ เรา ดังนี้.

ข้อที่ว่าด้วยเสนาสนะ

ประภูสังขา โยนิโส เสนาสะนัง ประภูเสวามิ, เรา ย่อม พิจารณา โดย แยก คาย แล้ว,
 จึง ใช้ สอย เสนาสนะ,
 ยาวะเทวะ สัตถัสสะ ประภูฆาตายะ, เพียง เพื่อ บำบัด ความ ทหนาว,
 อุณหัสสะ ประภูฆาตายะ, เพื่อ บำบัด ความ ร้อน,
 ทังสะมะกะสะวาตาดะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ประภูฆาตายะ,
 เพื่อ บำบัด สัมผัส อัน เกิด จาก, เหลือบ ฝุ่น ลม
 แดด, และ ลัทธิ เลื่อย คลาน ทั้ง หลาย,
 ยาวะเทวะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง, ประภูสิลลานารามัตถัง.
 เพียง เพื่อ บรรเทา อันตราย, อัน พึง มี จาก ดิน
 ฟ้า อากาศ, และ เพื่อ ความ เป็น ผู้ ยืน ติ อยู่ ได้,
 ใน ที่ หลีก เร้น สำหรับ ภาวนา.

ข้อว่าด้วยคิลานเภลัช

ประภูสังขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะเภลัชชะปะริกขารัง ประภูเสวามิ,
 เรา ย่อม พิจารณา โดย แยก คาย แล้ว,
 จึง บริโภค เภลัช บริหาร, อัน เกื้อ กุล แก่ คน ไข้,

ยวาทะ อุปปันนาฬ เวยยาพาทิกานัง^๑ เวทะนาฬ ปะฐิมาทายะ,

เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนา,

อันบังเกิดขึ้นแล้ว, มีอาพาธต่างๆ เป็นมูล,

อัปป์ยาปัชณะปะระมะตายาติ,

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน

เป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้.

ธาตุปัจจเวกขณะปาฐะ



(นำ) หันทะ มะยั้ง ธาตุปะฐิมุทะปัจจะเวกขณะปะฐัง ภาณามะ เส.

ชื่อว่าด้วยจิวร

(รับ) ยะธาปัจจะยั้ง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัดตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้, นี้เป็นลัทธิว่า
ธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไป
ตามเหตุตามปัจจัยอยู่อย่างเนื่องนิจ,

ยะทีหัง จีวะรัง, ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล, สิ่งเหล่านี้คือ จีวร, และบุคคล
ผู้ที่ใช้สอยจีวรนั้น,

ธาตุมัดตะโก,

เป็นลัทธิว่าธาตุตามธรรมชาติ,

นิสสัตโต,

มิได้เป็นลัทธิว่าอันยังยืน,

นิชชีโว,

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,

สุญญโณ,

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน,

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิจุจจะนียานิ, ก็จีวรทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของ

น่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกา漾 ปัตวา,

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว,

อะติวิยะ ชิจุจจะนียานิ ชายันติ,

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไป

ด้วยกัน.

^๑อ่านว่า ไว-ยา-พา-ทิ-กา-นัง

ปัตติทานคาถา
(กรวดน้ำตอนเช้า - ยา เทวะตา)



(นำ) หันทะ มะย้ง ปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส.

(รับ) ยา เทวะตา สันติ วิหาระ วาสินี,

เทวดาทั้งหลายเหล่าใด, มีปกตಿಯู่ในวิหาร,

อุเบ ฆะเร โพรธิฆะเร ตะหิง ตะหิง

สิ่งสถิตยฺ์ที่เรือนพระสถูป ที่เรือนโพธิ์ ในที่นั้นๆ,

ตา ธัมมะทาเนนะ ภาวันตุ ปุชิตา,

เทวดาทั้งหลายเหล่านั้น, เป็นผู้อันเราทั้งหลาย, บูชาแล้วด้วยธรรมทาน,

โสตถิง กะโรนเตระ วิหาระมณทะเล,

ขอจงทำซึ่งความสวัสดิ์ ในมณฑลวิหารนี้,

เถรา จะ มัชฌา นะวะกา จะ ภิกขะโว,

พระภิกษุทั้งหลาย ที่เป็นพระเถระก็ดี, ที่เป็นกลางก็ดี, ที่เป็นผู้บวชใหม่ก็ดี,

สaramika ทานะปะตี อูปาสะกา,

อุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย, ที่เป็นทานาบดี พร้อมด้วยอารามิกชนก็ดี,

คามา จะ เทสา นิคะมา จะ อีสสะรา,

ชนทั้งหลายเหล่าใด, ที่เป็นชาวบ้านก็ดี, ที่เป็นชาวต่างประเทศก็ดี,

ที่เป็นชาวนิคมก็ดี, ที่เป็นอิสระเป็นใหญ่ก็ดี,

สัปปาณะภูตา สุขิตา ภาวันตุ เต,

ขอชนทั้งหลายเหล่านั้น, จงเป็นผู้มีความสุขเถิด

ชะลาพุชา เยปิ จะ อัณฑะสัมภะวา,

สัตว์ทั้งหลายที่เกิดจากครรภ์ก็ดี, เกิดจากฟองไข่ก็ดี,

สังเสทะชาตา อะถะ โวปะปาติกา,

ที่เกิดในถ้ำไคลก็ดี, ที่เกิดขึ้นโตที่เดียวก็ดี

นียยานิกัง รัมมะวะรัง ปะฏิจจะ เต,

ลัทธิทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น, ได้อาศัยซึ่งธรรมอันประเสริฐ,
อันนำผู้ปฏิบัติให้ออกจากสังสารทุกข์

ลัทธิเพปิ ทุกข์สสะ กะโรนตุ สังขะยัง,

จงกระทำซึ่งความสิ้นไปพร้อมแห่งทุกข์เกิด,

ฐาตุ จิริง สะตัง รัมโม รัมมัทธะรา จะ ปุคคะลา,

ขอธรรมของสัตบุรุษทั้งหลาย, จงตั้งอยู่นาน,
อนึ่ง, ขอบุคคลทั้งหลาย ผู้ทรงไว้ซึ่งธรรมจงดำรงอยู่นาน,

สังโฆ โหนตุ สะมัคโค วะ อัตถายะ จะ หิตายะ จะ,

ขอพระสงฆ์จงมีความสามัคคี พร้อมเพรียงกัน

ในอันทำประโยชน์, และสิ่งเกื้อกูลเกิด

อัมเห รักขะตุ สัทธัมโม, ลัทธิเพปิ รัมมะจาริโน,

ขอพระลัทธิธรรมจงรักษาไว้ ซึ่งเราทั้งหลาย, และจงรักษาไว้ซึ่งบุคคล
ทั้งหลายผู้ประพฤติซึ่งธรรมแม้ทั้งปวง

วุฑฒิง สัมปาปุณเณยามะ รัมเม อะริยัปปะเวทิตะ,

ขอเราทั้งหลาย พึงถึงพร้อมซึ่งความเจริญในธรรม,
ที่พระอริยเจ้าประกาศไว้แล้วเกิด,

ปะสันนา โหนตุ ลัทธิเพปิ ปาณิโน พุทธะสาสะเน,

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายแม้ทั้งปวง, จงเป็นผู้เลื่อมใส ในพระพุทธานุศาสน,

สัมมา ธาริง ปะเวจันโต กาละ เทโว ปะวัสสะตุ,

ขอฝนจงเพิ่มให้อุทกธาร, ตกต้องในกาลโดยชอบเกิด

วุฑฒิภาวายะ สัตตานิสัง สะมิทัง เนตุ เมทะนิง,

ขอฝนจงนำความสำเร็จมาสู่พื้นปฐพี, เพื่อความเจริญแก่สัตว์ทั้งหลาย,

มาตา ปิตา จะ อัตถะชัง นิจัจัง รักขันติ ปุตตะกัง,

มารดาและบิดา, ย่อมถนอมบุตรน้อย, ผู้บังเกิดในตนเป็นนิตย์ ฉันได

เอวัง ธรรมเมนะ ราชาโน ประชัง รักขันตุ สัพพะทา.

ขอพระราชทานทั้งหลายจงปกครองประชาราษฎร์, โดยชอบธรรมในกาลทุกเมื่อ
ฉันนั้นเทอญ

สัพพปัตติทานคาถา



(นำ) หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส.

(รับ) ปุญญัสสิทาหิ กะตัสสะ ยานัญญาหิ กะตาหิ เม,

เตสฺสัจจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานั้นตาปปะมาณะกา,

สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำใน
บัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว,

เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย,

ทิวฺฐา เม จาปยะทิวฺฐา วา อัญญะ มัชฌัตตะเวรีโน,

คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ, เช่นมารดาบิดาของ
ข้าพเจ้า เป็นต้น ก็ดี, ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว หรือไม่เห็นก็ดี, สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ,
หรือเป็นคู่เวรกัน ก็ดี,

สัตตา ติวฺฐันติ โลกัสสมิง เต ภูมมา จะตุโยนิกา,

ปัญฺเจกะจะตุโวการา สึงสะรันตา ภาวาภาเว,

สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้งสาม, อยู่ในกำเนิดทั้งสี่, มีชั้นห้า
ชั้น, มีชั้นชั้นเดียว, มีชั้นสี่ชั้น, กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี,

ญัตถัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทนต์ุ เต สะยัง,

เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง,

สัตว์เหล่าใด, รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด,
ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้, ขอเทวดาทั้งหลาย, จงบอกสัตว์เหล่านั้นให้รู้,

มะยา ทินนานะ ปุณฺณานัง อะนุโมทะนะเหตุนา,
 สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะชีวิโน,
 เขมฺปปะทัญจะ ปิโปเนนตุ เตสสา สิชฺฉะตัง สุภา.

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญ, ที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์ทั้งหลาย ทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ, จนถึงบทอันเกษม, กล่าวคือ พระนิพพาน, ความปรารถนาที่ดั่งามของสัตว์เหล่านั้น, จงสำเร็จเถิด.

บทปลงสังขาร



มนุษย์เราเอ๋ย	เกิดมาทำไม	นิพพานมีสุข
อยู่ไยมิไป	ค้นหาหน่วงหนัก	หน่วงชั๊กหน่วงไว้
ฉันไปมิได้	ค้นหาผูกพัน	ห่วงนั้นพันผูก
ห่วงลูกห่วงหลาน	ห่วงทรัพย์ศฤงคาร	จงสละเสียเถิด
จะได้ไปนิพพาน	ข้ามพินภพสาม	ยามหนุ่มสาวน้อย
หน้าตาแซมซ้อย	งามแล้วทุกประการ	แก่เฒ่าหนังกยาน
แต่ล้วนเครื่องเหม็น	เอ็นใหญ่แก้ร้อย	เอ็นน้อยแก้พัน
มันมาทำเชืญ	ให้ร้อนให้เย็น	เมื่อขบทั้งตัว
ชนคี่ก็ขาว	นัยน์ตาก็มัว	เส้นผมบนหัว
ดำแล้วกลับหงอก	หน้าตาแว่วอก	ดูน่าบัดสี
จะลูกก็โอย	จะนั่งก็โอย	เหมือนดอกไม้โรย
ไม่มีเกสร	จะเข้าที่นอน	ฟังสอนภาวนา
พระอนิจจัง	พระอนัตตา	เราท่านเกิดมา
รังแต่จะตาย	ผู้ดีเชืญใจ	ก็ตายเหมือนกัน
เงินทองทั้งนั้น	มิติตตัวไป	ตายไปเป็นผี

ลูกเมียผัวรัก
เปื่อยเน่าพุพอง
เขาวางลงไว้
อยู่แต่ผู้เดียว
เห็นแต่ฝูงแร้ง
ยื้อแย่งกันกิน
เรียรายแผ่นดิน
เที่ยงคืนสัจ
พี่น้องเผ่าพันธุ์
เห็นแต่นกแสก
ร้องให้หากัน
ไม่มีแก่นสาร
จะได้ไปสวรรค์
อะหัง วันทามิ สัพพะโส

เขาชักหน้าหนี
หมู่ญาติพี่น้อง
เขานั่งร้องไห้
ป่าไม้ชายเขียว
เห็นแต่ฝูงกา
ดูน่าสมเพช
แร้งกาหมากิน
ตื่นขึ้นมึนนาน
เห็นแต่นกเค้า
ร้องแรกแหกขัวญ
มนุษย์เราเอ๋ย
อุตส่าห์ทำบุญ
จะได้ทันพระพุทธเจ้า
อะหัง วันทามิ

เขาเหม็นซากผี
เขาหามเอาไป
แล้วกลับคืนมา
เหลียวไม่เห็นใคร
เห็นแต่ฝูงหมา
กระดูกกุกเอ๋ย
เอาเป็นอาหาร
ไม่เห็นลูกหลาน
จับเจ้าเรียงกัน
เห็นแต่ฝูงผี
อย่าหลงนักเลย
คำจุนเอาไว้
จะได้เข้านิพพาน
นิพพานะปัจจะโย โหตุ



ทำวัตรเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย



โย โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น พระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส เพลิง
ทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สวากขาโต เยนะ ภาคะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวก, ของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ภาคะวันตัง สะธัมมังสะสังฆัง อิมหิ ลักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ

อะภิปุชชะยามะ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่ง, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น พร้อม
ทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้, อันยกขึ้นตาม
สมควรแล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ภาคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ, พระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้ว, ทรงสร้าง
คุณอันสำเร็จประโยชน์ ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย.

ปัจฉิมา ชะนะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้า อันเป็นชนรุ่นหลัง

อิมะ ลักกาเร ทุคคะตะปะณณาการะภูเตปะฏิคคัณหาคู

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า จงรับเครื่องสักการะ อันเป็นบรรณาการ ของคนยาก
ทั้งหลายเหล่านี้

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทธัง ภาวะะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน. (กราบ)

สัฎฐากขาโต ภาวะะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว,

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม. (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สภาวะะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์. (กราบ)

ปุพพภาคนมการะ

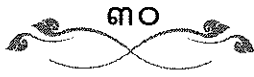


(นำ) **หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาวะะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง ภาวะะโรมะ เส.**

(รับ) **นะโม ตัสสะ ภาวะะวะโต,** ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น,

อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทธัสสะ, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง. (๓ ครั้ง)



พุทธานุสสติ



(นำ) หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

(รับ) ตั้ง โข ประนะ ภาคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภาคะโต,
ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า :-

อิตปิ โส ภาคะวา,	เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
อะระหัง,	เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธโ,	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
วิชาจะระณะสัมปันโน,	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,
สุคะโต,	เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,
โลกะวิทู,	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,	เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,
สัตถา เทวะมะนุสสาณัง,	เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,
พุทธโ,	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,
ภาคะวา ติ.	เป็นผู้มีความจำเริญ จำเนกกรรม สั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

พุทธานุสสติ



(นำ) หันทะ มะยัง พุทธานุสสติง กะโรมะ เส.

(รับ) พุทธวาระหันตะวะระตาทีคุณาภียุตโต,
พระพุทธานุสสติประกอบด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น,
สุทธานุสสติกุณณะกรุณาหิ สะมาคะตัตโต,
มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธิ์,

โพเธลิ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน,

วันทามะหัง ตะมะระณัง ลีระสา ชินนหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น ด้วยเคียรเกล้า,

พุทโร โย ลัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,

ประฐะมานุสสะติฎฐานัง วันทามิ ตัง ลีเรนหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก
องค์ที่หนึ่งด้วยเคียรเกล้า,

พุทธานุสสาหัมมิ ทาโส (ทาสี)^๑วะ พุทโร เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

พุทโร ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,

พุทธานุสสาหัง นียยาเทมิ สะริรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระพุทธเจ้า,

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)^๒ จะริสสามิ, พุทธานุสสะวะ สุโพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า,

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง, พุทโร เม สะระณัง ะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,

เอเตนะ ลัจจะวัชเชนะ, วัตตะเมยยัง ลัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำลัจฉนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา,

พุทธานุสสะวะ วันทามาเนนะ, (วันทามานายะ)^๓ ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิตะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้,

^๑ ผู้หญิงว่า ทาสี

^๒ วันทันตีหัง

^๓ วันทามานายะ

สัพเพปิ อันตะรายา เม, มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

พุทฺธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าตีเตือนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธรเจ้า,

พุทฺโธ ปะฏิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทธรเจ้า จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทฺธะ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธรเจ้า, ในกาลต่อไป.

ธัมมานุสสติ



(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

(รับ) สัวากขาโต ะคะวะตะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว,

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ ฟังเห็นได้ด้วยตนเอง,

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล,

เอหิปปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ. เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

* บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง; และคำว่าโทษในที่นี้มิได้หมายถึงกรรม : หมายถึงโทษเพียงเล็กน้อย "ส่วนตัว" ระหว่างกันที่ฟังโหลได้. การขอขมานี้ สำเร็จผลได้เมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริงๆ, และเป็นเพียงศีลธรรม และสิ่งที่ควรประพฤติ

ธัมมาภิคีติ



(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส.

(รับ) สักขาตาตะตาทิคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย,
พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ คือความที่พระผู้มี
พระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น,

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเกโท,
เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปรียัติ และนิพพาน,

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาธิธารี,
เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว,

วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะเมตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด,

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,

หุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สองด้วยเคียรเกล้า,

ธัมมัสสาห์สมิหาโส (ทาสี)^๑ วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

ธัมโม หุขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,
พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,

ธัมมัสสาห์ นียยาเทมิ สะรีรัญชีวัตัญจิทัง,
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้นี้ แต่พระธรรม,

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)^๒ จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติดตาม, ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม,

^๑ ผู้หญิงว่า ทาสี
^๒ วันทันตีหัง

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง รัมโม เม สรรณัง วะรัง,
 สรรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเตมยยัง สัตถุสาสะเน,
 ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา,
รัมมัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)^๓ ยัง ปุญญัง ประสุตัง อิธะ,
 ข้าพเจ้าผู้เฒ่าอยู่ซึ่งพระธรรม ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้,
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesุง ตัสสะ เตชะสา.
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,
 ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
รัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
 กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม,
รัมโม ปะฎิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,
 ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ รัมเม.
 เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.

สังฆานุสสติ



(นำ) **หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.**

(รับ) **สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,**
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว,
อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว,

^๓ วันทะมานายะ

ญาเยประภูปีนโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อวัตรธรรมเป็นเครื่องออก
จากทุกข์แล้ว,

สามิจิประภูปีนโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว,
ยะทิหัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ :

จัตตาริ ปุริสะยุดานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ^๑,

เอสะ ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ, นั้นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย^๒, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

ปาหุเนยโย^๓, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,

ทักขิเนยโย^๔, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชะลีกะระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติ.

เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

สังฆาภิคีติ



(นำ) หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส.

(รับ) **สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทียุตโต,**

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดี เป็นต้น,

โยภุสฺสัพพิโร อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺฐิ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปรจำพวก,

^๑ ๔ คู่ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล, อนาคามีมรรค อนาคามีผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล.

^๒ อ่านว่า อา - หุ - ไน - โย

^๓ อ่านว่า ปา - หุ - ไน - โย

^๔ อ่านว่า ทัก - ขิ - ไน - โย

สีลาภิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบวร,

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุตฺตัง,

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิด้วยดี,

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,

ตะติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิตัง สีเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สามด้วย
เคียรเกล้า,

สังฆัสสาหังสามิ ทาโส (ทาสี)^๑ วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นผู้กำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,

สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวัตฺตัจจัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระสงฆ์,

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)^๒ จะริสสามิ, สังฆัสโส ปะฏิปันนะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์,

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง ะรัง,

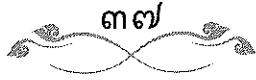
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทฺเฒยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา,

^๑ ผู้หญิงว่า ทาสี

^๒ วันทันตีหัง



สังข์ เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)^๙ ยัง ปุณฺณัง ประสูตัง อิธะ,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ชวนชวายนุญใด ในบัดนี้,

สังเพปิ อันตระยา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา,
อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
กรรมน่าตีเตือนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว, ในพระสงฆ์,

สังโฆ ปะฎิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,
ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ.
เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์, ในกาลต่อไป.

(จบทำวัตรเย็น)

อดีตปัจจะเวกขณะปาฐะ



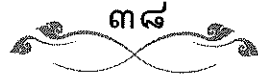
(นำ) หันทะ มะยัง อดีตปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส.

ข้อที่ว่าด้วยจีวร

(รับ) อัสชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตตะวา ยัง จีวะรัง ประริภุตตัง,
จีวรใดอันเรานุ่งห่มแล้ว, ไม่ทันพิจารณาในวันนี้,

ตัง ยาวะเทวะ สีสัสสะ ปะฏิฆาตายะ,
จีวรนั้นเรานุ่งห่มแล้ว, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว,

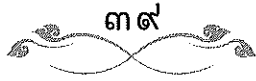
^๙ วันทะมานายะ



อุณ्हัสสะ ปะภูฆาตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน
 ทั้งสะมะกะสะวาตาดะปะสิริงสะปะสัမ်ผัสสานัง ปะภูฆาตายะ,
 เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจาก, เหลือบยุงลมแดดและสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย,
 ยาวะเทวะ ทิริโกปิ นะปะภูจฉาทะหนัตถัง,
 และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ, อันให้เกิดความละอาย.

ชื่อว่าด้วยบิณฑบาต

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตตะวา โย บิณฑะปาโต ปะริภุตโต,
 บิณฑบาตใด อันเราฉันแล้ว, ไม่ทันพิจารณาในวันนี้,
 โส เนวะ ทะวายะ, บิณฑบาตนั้นเราฉันแล้ว, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อ
 ความเพลิดเพลินสนุกสนาน,
 นะ มะทายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลัง
 ท่างกาย,
 นะ มัณฑะนายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ
 นะ วิภูสะนายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง
 ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จูติยา, แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้
 แห่งกายนี้,
 ยาปะนายะ, เพื่อความเป็นไปได้ของอัตภาพ,
 วิหิงสุปะระติยา, เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย,
 พรัหมะจะรียานุกะหะทายะ, เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์,
 อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูหังขามิ, ด้วยการทำอย่างนี้, เราย่อมระงับเสียได้
 ซึ่งทุกขเวทนาเก่า, คือความทิว,
 นะวัณจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ, และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น,
 ยาดัรธา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ.
 อนึ่ง, ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตภาพนี้ด้วย, ความเป็นผู้หาโทษมิได้
 ด้วย, และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย, จักมีแก่เรา, ดังนี้.



ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตตะวา ยัง เสนาสนะนัง ประริกุตตัง,
เสนาสนะไดอันเราใช้สอยแล้ว, ไม่ทันพิจารณาในวันนี้,

ตั้ง ยาวะเทวะ สัตตัสสะ ปะฏิมาตายะ,
เสนาสนะนั้นเราใช้สอยแล้ว, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว,

อุณหัสสะ ปะฏิมาตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน,

ทังสะมะกะสะวาตตะปะสิริงสะปะสัมผัสสถานัง ปะฏิมาตายะ,

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจาก, เหลือบ ยุง ลม แดด, และสัตว์เลื้อยคลาน
ทั้งหลาย,

ยาวะเทวะ อุตฺตุปะริสสะยะวิโนทะนัง, ปะฏิสัลลานารามัตถัง.

เพียงเพื่อบรรเทาอันตราย, อันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ, และเพื่อความ
ผู้ยืนคืออยู่ได้, ในที่หลีกเลี่ยงสำหรับภาวนา.

ชื่อว่าด้วยคิลานเภลัชช

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตตะวา โย คิลานะปัจจะยะเภลัชชชะ ประริกาโร
ปะริกุตโต,

คิลานเภลัชชบริหารใด, อันเราบริโภคนั้นแล้ว, ไม่ทันพิจารณาในวันนี้,

โส ยาวะเทวะ อุปปันนาณัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนาณัง ปะฏิมาตายะ,

คิลานเภลัชชบริหารนั้น, เราบริโภคนั้นแล้ว, เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนา,
อันบังเกิดขึ้นแล้ว, มีอาพาธต่างๆ เป็นมูล,

อัปฺพายาปัชฉะปะระมะตยาติ,

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้.

อุททิสสนาธิฎฐานคาถา (กรวดน้ำตอนเย็น--อิมินา)



(นำ) หันทะ มะยัง อุททิสสนาธิฎฐานะคาถาโย ภาณามะ เส.

(รับ) อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อุปัชฌายา คุณุตตะรา อาจะริยุปะการา จะ มาตา ปิตา จะ ญาตะกา สุริโย จันทิมา ราชา คุณะวันตา ณะราปี จะ พรัหมะมารา จะ อินทา จะ โลกะपालา จะ เทวตา ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ มัชฌัตตา เวกาปี จะ สัปปะ สัตตา สุขี, โหนด ปุญญานิ ปะกะตานิ เม สุขัง จะ ติวริัง เทนตุ ขิปปัง ปาเปละ โวมะตัง อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อิมินา อุททิสเสนะ จะ ขิปปาหัง สุละเภ เจวะ ตัณหุปาทานะเจทะนัง เย สันตานิ หินา ธัมมา ยาวะ นิพพานะโต มะมัง นัสสันตุ สัปปะทาเยวะ	ด้วยบุญนี้ อุทิศให้ อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ แลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ สุริย์จันทร์ แลราชา ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ พรหมมาร และอินทราช ทั้งทวยเทพ และโลกบาล ยมราช มนุษย์มิตร ผู้เป็นกลาง ผู้จ้องผลาญ ขอให้เป็นสุขสานต์ ทั่วถ้วนหน้าอย่าทุกข์ทน บุญพองที่ข้าทำ จงช่วยอำนวยศุภผล ให้สุขสามอย่างสิ้น ให้ลุถึงนิพพานพลัน* ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ แลอุทิศ ให้ปวงสัตว์ เราพลันได้ ซึ่งการตัด ตัวตัณหา อุปาทาน สิ่งชั่ว ในดวงใจ กว่าเราจะ ถึงนิพพาน มลายสิ้น จากสันดาน
--	---

* ถ้าจะว่าเพียงเท่านี้ไม่ว่าต่อไปอีกให้เปลี่ยน "นิพพานพลัน" เป็น "นิพพานเทอญ"

ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว	ทุกๆ ภาพ ที่เราเกิด
อุชฺฐิตตัง สะติปัญญา	มีจิตตรงและสติ ทั้งปัญญา อันประเสริฐ
สัลเลโข วิริยฺมहिโน	พร้อมทั้งความเพียรเลิศ เป็นเครื่องชูตกิเลสหาย
มารา ละภันตุ โนกาสัง	โอกาสอย่าพึงมี แก่หมู่มารลี้้นทั้งหลาย
กาตฺถุจะ วิริเยสุ เม	เป็นช่องประทุษร้าย ทำลายล้างความเพียรจม
พุทฺธาทีปะวะโร นาโถ	พระพุทธ ผู้บวรนารถ
ธมฺโม นาโถ วรรุตตะโม	พระธรรมที่ พึ่งอุดม
นาโถ ปัจเจกะพุทฺโธ จะ	พระปัจเจกะ พุทธสม-
สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง	ทบพระสงฆ์ ที่พึ่งผยอง ^๒
เตโสตตะมานุภาเวนะ	ด้วยอานุภาพนั้น
มาโรกาสัง ละภันตุ มา	ขอหมู่มาร อย่าได้ช่อง
หะสะปะญฺญานานุภาเวนะ	ด้วยเดชบุญ ทั้งสืบป้อง
มาโรกาสัง ละภันตุ มา	อย่าเปิดโอกาส แก่มารเทอญ

คำแผ่ส่วนบุญกุศล และแผ่เมตตา ของ สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)



อิหัง เม ปุญฺญัง นิพพานัสสะ ปัจจะโย โหตุ

ขอผลบุญนี้ จงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

อิหัง เม ปุญฺญะภาคัง, ราชาทีนฺญะจะ, มาตาปิตุ อาทีนฺญะจะ,

ปิยะชะนาณัง, สัพพะสัตตตานฺญะจะ, นียยาเทมะ ฯ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอโน้มถวายส่วนบุญนี้, แต่อิสระชน, คือชนผู้เป็นใหญ่ทั้งหลาย, มีองค์พระมหากษัตริย์, ผู้เป็นพระประมุขของชาติ, องค์สมเด็จพระสังฆราช, ผู้เป็นประมุขของศาสนา, และคณะรัฐบาล, ผู้บริหารประเทศ เป็นต้น

^๒ บางแห่งว่าที่พึ่งทั้งผองให้เลือกใช้ตามผู้นำว่า

ขอแผ่ส่วนกุศลนี้, ให้แก่ปิตุชน, คนที่รักทั้งหลาย, มีบิดามารดา
 ปู่ ย่า ตา ยาย, และครู อุปัชฌาย์อาจารย์ทั้งหลาย เป็นต้น,
 และขอแผ่ส่วนกุศลนี้, ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย, ทุกชาติชั้นวรรณะ,
 ทุกศาสนา ทุกภาษา, ที่อยู่ทั่วทุกมุมแห่งโลก,

สัพเพ สัตตา

อันว่าสัตว์ทั้งหลาย, ทุกชาติทุกภาษา และทุกหนทุกแห่ง ที่อยู่ทางทิศบูรพา
 กิติ ที่อยู่ทางทิศประจิมกิติ ที่อยู่ทางทิศอุดรกิติ ที่อยู่ทางทิศทักษิณกิติ
 ที่อยู่ทางทิศอาคเนย์กิติ ที่อยู่ทางทิศพายัพกิติ ที่อยู่ทางทิศอีสานกิติ ที่อยู่
 ทางทิศหรดีกิติ ที่อยู่ทางทิศเบื้องล่าง ตั้งแต่โลกันต์มหานรกชั้นมากิติ ที่อยู่
 ทางทิศเบื้องบนตั้งแต่ภวคเคพระหมลงมากิติ

อเวรา โหนตุ

ขอจงอย่าได้สร้างกรรมทำเวร และรบรา
 ฆ่าฟันซึ่งกันและกันเลย

อัปฺยาปิชมา โหนตุ

ขอจงอย่าได้เบียดเบียน ช่มเหงคะเนงร้าย
 และป้ายสีให้แก่กันและกันเลย

อนีมา โหนตุ

ขอจงอย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อุตตานัง परिหะรันตุ

ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้
 รอดพ้นจากทุกข์ภัยทุกๆ คนเทอญ

มหาสติปัฏฐาน ๔ (ย่อ)

เอกายะโน อะยัง ภิกขเว มัคโค,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ไปอันเอก
เป็นที่ไปของบุคคลผู้เดียว เป็นที่ไปในที่แห่งเดียว

สัตตानัง วิสุทฺธิยา, เพื่อความหมดจดวิเศษของสัตว์ทั้งหลาย

โสกะปะริเทวานัง สะมะติกกะมาเย,

เพื่อความก้าวล่วง ซึ่งความโศกและความรำไร

ทุกขะโทมะนัสสานัง อัญญังคะมาเย,

เพื่อความอัสดงดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส

ญายัสสะ อะธิคะมาเย,

เพื่อบรรลุธรรมที่ควรรู้ ธรรมที่ถูกต้อง คือ อริยมรรค

นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย, เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง

ยะทิทัง จัตตารो สติปัฏฐานา,

ทางนี้คือสติปัฏฐาน ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ มี ๔ อย่าง

กะตะเม จัตตารो, ก็สติปัฏฐาน ๔ อย่างนั้น คืออะไรบ้าง

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ กายะ กายานุปัสสี วิหะระติ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย
เนืองๆอยู่

อาตapi สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะคือความ

รู้สึกตัว มีสติคือความระลึกได้

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,

พึงนำอภิชฌาคือความยินดีและโทมนัส คือยินร้าย ในโลกเสียให้พินาศ

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ,

เธอย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนือง ๆ อยู่

อาตapi สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ

คือความรู้สึกตัว มีสติคือความระลึกได้

วิเนยยะ โลก อะภิชฌาโทมนัสสัง, ฟังนำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ
จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ, เธอย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่องๆ อยู่
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ
คือ ความรู้สึกตัว มีสติ คือความระลึกได้

วิเนยยะ โลก อะภิชฌาโทมนัสสัง, ฟังนำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ
ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ,

เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่องๆ อยู่
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, มีความเพียร เฝ้าให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ
คือ ความรู้สึกตัว มีสติ คือความระลึกได้

วิเนยยะ โลก อะภิชฌาโทมนัสสัง, ฟังนำอภิชฌา คือความยินดี และโทมนัส
คือความยินร้ายในโลกเสียให้พินาศ

คำปรารภและแผ่กุศล

(นำ) อิมายะ ธัมมานุธัมมะ ปะฏิปัตติยา พุทฺธัง ปุเชมิ,

(รับ) ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยการปฏิบัติธรรม อันสมควรแก่ธรรมนี้

อิมายะ ธัมมานุธัมมะ ปะฏิปัตติยา ธัมมัง ปุเชมิ,

ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม ด้วยการปฏิบัติธรรม อันสมควรแก่ธรรมนี้

อิมายะ ธัมมานุธัมมะ ปะฏิปัตติยา สังฆัง ปุเชมิ,

ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติธรรม อันสมควรแก่ธรรมนี้

อัทธา อิมายะ ปะฏิปัตติยา ,ชาติชะรา พะยาธิ มะระณาทิธิ ปะฏิมุญฺจิสสามิ,

ข้าพเจ้าจะพ้นจากชาติทุกข์, ชราทุกข์, พยาธิทุกข์และมรณะทุกข์ เป็นต้น ด้วยการปฏิบัติธรรมนี้แน่นอน

อิทัง เม ปุญฺญัง อาสะวักขะยาวะหัง โทตุ

ขอผลบุญนี้ จงเป็นพลวปัจจัยให้ข้าพเจ้าได้สิ้นจากอัสวากิเลสทั้งปวง

อิหัง เม ปุณฺณัง นิพพานัสสะ ปัจจะโย โหตุ

ขอผลบุญนี้ จงเป็นปัจจัย ให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

อิหัง เม ปุณฺณูระ ภาคัง สัพพะสัตตตานัง เทมิ.

ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศลนี้ ให้แก่บิดามารดา, ครู อาจารย์, ท่านผู้มีพระคุณ ท่านผู้มีบุญคุณทุกๆท่าน, ตลอดสรรพสัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน, และเทพบุตรเทพธิดาที่ถึงทุกข์ ขอให้พ้นจากทุกข์ ที่ถึงสุขขอให้มีความสุขยิ่งขึ้นไป ด้วยกันทุกท่านเทอญ.

อนุโมทนา

(นำ) ยะธา วาริระหา ปุรา ประิปุเรนติ สาคะรัง

(รับ) ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสมุทรสาคร ให้บริบูรณ์ได้ฉันใด ,

เอวะเมวะ อิตฺ ทินนัง เปตานัง อูปะกัปปะติ,

ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วโลกนี้ ย่อมสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้วได้ฉันนั้น,

อิจฉิตฺตํ ปัตถิตฺตํ ตุมหัง

ขออิฐผลที่ท่านปรารถนาแล้ว ตั้งใจแล้ว,

ชิปปะเมวะ สะมิชมะตุ

จงสำเร็จโดยฉับพลัน,

สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา

ขอความดำริทั้งปวงจงเต็มที,

จันโท ปิณณะระโส ยะธา

เหมือนนพระจันทร์วันเพ็ญ,

มะณี โชติระโส ยะธา

เหมือนแก้วมณีอันสว่างไสว ควรยินดี.

สัพพีติโย วิวัชชันตุ

ความจัญไรทั้งปวง จงบาราศไป,

สัพพะโรโค วินัสสะตุ

โรคทั้งปวงของท่านจงหาย,

มา เต ภาวะัตวันตะราโย

อันตรายอย่ามีแก่ท่าน,

สุขี ทีฆายุกะ ภาวะะ

ท่านจงเป็นผู้มีความสุข มีอายุยืน,

อะภิวาทะนะะสีลิสสะ นิจจัง วุฑฒาปะจายิโน,



จัดตำรา ธรรมาวัทธน์ติ อายุ วัฒนโณ สุขัง พะลัง.

พระสี่ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีปรกติไหว้กราบ มีปกติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่เป็นนิตย์ ฯ

(นำ) ภาวะตุ ลัทธิพะมังคะลัง	ขอสรรพมงคลจงมีแก่ท่าน,
รักษันตุลัทธิพะเทวะตา	ขอเหล่าเทวดาจงรักษาท่าน,
ลัทธิพะพุทธานุภาเวนนะ	ด้วยอำนาจแห่งพระพุทธรเจ้า,
ลัทธิพะธัมมานุภาเวนนะ	ด้วยอำนาจแห่งพระธรรม,
ลัทธิพะสังฆานุภาเวนนะ	ด้วยอำนาจแห่งพระสงฆ์,
สะทา โสตถิ ภาวันตุ เต.	ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ.

คำระลึกคุณบิดามารดา

อิมินาสักกาเรนะ	ข้าขอน้อมกราบสักการะบูชา
อันคุณพระบิดร-มารดา	ผู้ข้าขอน้อมระลึกคุณ
ท่านมีเมตตาการุณ	อุปการะคุณต่อบุตรธิดา
ได้ให้กำเนิดลูกมา	ทั้งการศึกษาและอบรม
ถึงแม้ลำบากขึ้นชม	ทุกข์ระทมสักเพียงใด
ท่านไม่เคยหวั่นไหว	ต่อสิ่งใดที่ได้เลี้ยงมา
พระคุณท่านสิ้นฟ้า	ยิ่งกว่าธรรมาและแผ่นดิน
ลูกขอบูชาเป็นอาจิณ	ตราบจนสิ้นดวงชีวา
ขอปวงเทพให้รักษา	พระบิดรมารดา ของข้าเทอญ.

คำระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์

อิมินา สักกาเรนะ	ข้าขอน้อมคารวะบูชา
อันคุณพระอุปัชฌาญา	ผู้ให้การศึกษาและอบรม
เริ่มต้นจากวัยประถม	ให้วิทยาคมเสมอมา
เพิ่มพูนสติและปัญญา	อีกวิชาศีลธรรมประจำใจ
ท่านชี้ทางสว่างสดใส	ทั้งระเบียบวินัยประจำตน

ศิษย์ที่ดีต้องหมั่นฝึกฝน	ให้ประพฤติตนตลอดไป
จงสังวรสำรวมเอาไว้	ทั้งกายใจให้มั่นคง
ศิษย์ที่ดีต้องหมั่นฝึกฝน	ให้ประพฤติตนตลอดไป
จงสังวรสำรวมเอาไว้	ทั้งกายใจให้มั่นคง
ตั้งจิตไว้ให้เที่ยงตรง	เพื่อจรรโลงในพระคุณ
ขอผลบุญโปรดจงเกื้อหนุน	อาจารย์ผู้มีพระคุณทุกท่านเทอญ.

ทาง ๗ สาย



คำว่า “ทาง” แปลว่า ทำให้เตียน ทำให้สะอาด ถ้าเป็นชื่อของธรรม แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องดำเนินไปสู่พระนิพพาน, ธรรมอันบุคคลผู้ต้องการพระนิพพานพึงแสวงหา, ธรรมที่ฆ่ากิเลส ทาง จำแนกออกเป็น ๒ คือ ปกติมัคโค และปฏิบัติมัคโค

๑. ปกติมัคโค คือทางปกติ ได้แก่ ทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ เป็นต้น สำหรับคนและสัตว์เดิน

๒. ปฏิบัติมัคโค คือทางปฏิบัติ ได้แก่ บุญบาปที่คนทำ สำหรับ กาย วาจา ใจ เดิน

ทางปฏิบัติจำแนกเป็น ๗ สาย คือ

- | | | |
|------------------------|--------|-------------------------|
| ๑. ทางไปนรก | ได้แก่ | โทสะ คือ ความโกรธ |
| ๒. ทางไปเปรตและอสุรกาย | ได้แก่ | โลภะ คือ ความโลภ |
| ๓. ทางไปดิรัจฉาน | ได้แก่ | โมหะ คือ ความหลง |
| ๔. ทางไปมนุษย์ | ได้แก่ | ศีล ๕ และ กุศลกรรมบถ ๑๐ |
| ๕. ทางไปสวรรค์ | ได้แก่ | มหากุศล ๘ |
| ๖. ทางไปพรหมโลก | ได้แก่ | สมถกรรมฐาน |
| ๗. ทางไปนิพพาน | ได้แก่ | วิปัสสนากรรมฐาน |

อาสาเถรธรรม

“ลิง ๓ ตัว”

ได้เตือนให้สมาชิกสำรวจระวังทวารทั้ง ๓ คือ ตา หู และปาก เพราะเป็นทวารที่เป็นเหตุให้ดี และให้ร้าย อย่างสำคัญที่สุด คนเราจะดี เพราะสำรวจระวังทวารทั้ง ๓ นี้ได้เป็นอย่างดี ที่เป็นคนเลวไปก็เพราะไม่ได้สำรวจระวังทวารทั้ง ๓ จึงเป็นเหตุให้เกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ มีประการต่างๆ

ด้วยเหตุนี้นักปราชญ์ญี่ปุ่นสมัยโบราณ เมื่อจะสอนอนุชนให้สำรวจทวารทั้ง ๓ นั้นเป็นอันดีด้วยข้ออุปมา จึงได้ทำรูปลึงภาษาไว้ ๓ ตัว คือ

ตัวที่หนึ่ง **เอามือปิดตา**

ตัวที่สอง **ปิดหู**

ตัวที่สาม **ปิดปาก**

ซึ่งคนญี่ปุ่นผู้หนักในกัตถุญญู้กันอยู่ทั่วไปเป็นอุปมาภาษิตที่มีความหมายอย่างลึกซึ้ง และเตือนสติได้ดีที่สุดอย่างหนึ่ง แล้วได้อธิบายถึงวิธีสำรวจทวาร ซึ่งมีได้หมายความว่าให้เอามือปิดหู ปิดตา และปิดปาก จริงอย่างอุปมานั้น แต่ให้ใช้สติเป็นเครื่องกัน

จาก สารสันบันทึก ฉบับที่ ๓
ลงวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๐๒
สหรัฐอเมริกา

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ, แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอา
พระพุทฺธเจ้าเป็นสรณะ,
ตะติยัมปิ ฐัมมํ สรรณัง คัจฉามิ, แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม
เป็นสรณะ,
ตะติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ, แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์
เป็นสรณะ,

สังจกิริยาคาถา



(นำ) หันทะ มะยัง สังจจะกิริยะคาถาโย ภาณามะ เส.

(รับ) นัตถิ เม สรรณัง อัญญํ พุทฺโธ เม สรรณัง ะรัง
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทฺธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
เอเตนะ สังจจะวัชเชนะ โสตถิ เม* โหนตุ สัพพะทา
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ขอความเจริญสุขสวัสดิ์ จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ
นัตถิ เม สรรณัง อัญญํ ฐัมโม เม สรรณัง ะรัง
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
เอเตนะ สังจจะวัชเชนะ โสตถิ เม โหนตุ สัพพะทา
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ขอความเจริญสุขสวัสดิ์ จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ
นัตถิ เม สรรณัง อัญญํ สังโฆ เม สรรณัง ะรัง
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
เอเตนะ สังจจะ วัชเชนะ โสตถิ เม โหนตุ สัพพะทา
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ขอความเจริญสุขสวัสดิ์ จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ

* ถ้าสวดอวยพรให้ผู้อื่น คำว่า เม ให้เปลี่ยนเป็น เต (แปลว่า ท่าน, โสตถิ เต แปลว่า จงมีแก่ท่าน)

มงคลสูตร (มงคล ๓๘ ประการ)



(นำ) หันทะ มะย้ง มังคะละสุดตะปาลั้ง ภาณามะ เส.

(รับ) อะเสวะนา จะ พาลานัง	การไม่คบคนพาล
ปิ่นทิตานัญจะ เสวะนา	การคบหาสมาคมกับบัณฑิต
ปฐา จะ ปุชเชนียานัง	การบูชาบุคคลที่ควรบูชา
เอตัมมังคะละมุตตะมัง	นี้เป็นอุดมมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญ
ปะฐฐิฐุปะเทสะวาโส จะ	การอยู่ในประเทศถิ่นฐานอันสมควร
ปุพเพ จะ กะตะปะญญะตา	การที่ได้กระทำบุญไว้ในกาลก่อน
อັตตะสัสมปะณิธิ จะ	การตั้งตนไว้โดยชอบธรรม
เอตัมมังคะละมุตตะมัง	นี้เป็นอุดมมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญ
พาหุสัจญจะ สิปปัญจะ	ความเป็นผู้ได้สัจธรรมมาก
วินะโย จะ สุลิกขิต	การมีศิลปะ, การมีวินัยที่ได้ศึกษาดีแล้ว
สุภาสิตา จะ ยา วาจา	การมีวาจาที่กล่าวดีแล้ว
เอตัมมังคะละมุตตะมัง	นี้เป็นอุดมมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญ
มาตาปีตอุปปัญญานัง	การบำรุงเลี้ยงดูบิดามารดา
ปุตตะทาร์สสะ สังคะโ	การสงเคราะห์บุตรและภริยา
อะนาकुลา จะ กัมมันตา	การเป็นผู้ทำการทำงานไม่คั่งค้าง
เอตัมมังคะละมุตตะมัง	นี้เป็นอุดมมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญ
ทานัญจะ ธัมมะจะรียา จะ	การให้ทาน, การประพฤติธรรม
ญาคานัญจะ สังคะโ	การสงเคราะห์วงศ์ญาติด้วยความเอื้อเฟื้อ
อะนะวัชชานิ กัมมานิ	การทำงานทั้งหลายที่ไม่มีโทษ
เอตัมมังคะละมุตตะมัง	นี้เป็นอุดมมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญ
อาระดี วิระดี ปาปา	การงดเว้นจากบาป
มัชชะปาณา จะ สัญญะโม	การสำรวมจากการดื่มสุราและเมรัย
อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ	ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย
เอตัมมังคะละมุตตะมัง	นี้เป็นอุดมมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญ

คาระโว จะ นินาโต จะ
 สันตภูฏี จะ
 กะตัญญตา
 กาเลนะ ฐัมมัสสะวะนัง
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง
 ขันตี จะ โสวะจัสสะตา
 สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง
 กาเลนะ ฐัมมะสะกัจฉา
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง
 ตะโป จะ พรหมะจะริยัญจะ
 อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง

นิพพานะสัจจิกิริยา จะ
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง
 พุฏฐัสสะ โลกะฐัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ จิตของผู้นิพพาน (โลก

อะโสกัง วิระชัง เขมัง
 เอตัมมัง คะละมุตตะมัง
 เอตาทิสานิ กัตถวานะ สัพพัตถะมะปะราชาชิตา

สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ

ตันเตสัง มังคะละมุตตะมันติ.

การมีความเคารพ, การไม่เย่อหยิ่งจองหอง
 ความยินดีในของที่ตนมีอยู่,
 การเป็นคนมีความกตัญญูกตเวทิตา
 การฟังธรรมตามกาลเวลา
 นี้เป็นอุดมมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญ
 การเป็นคนมีความอดทน, เป็นคนว่าง่าย
 การได้เห็นสมณะ
 การสนทนาธรรมตามกาลเวลา
 นี้เป็นอุดมมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญ
 การมีความเพียรเครื่องเพื่อกิเลส
 การประพฤติธรรมอันประเสริฐ
 การเห็นอริยสัจ ๔
 การกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน
 นี้เป็นอุดมมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญ
 ธรรม ๘) ถูกต้องแล้วไม่หวั่นไหว,
 มีจิตไม่เศร้าโศก มีจิตปราศจากกิเลสเพียง
 ดังธูลี (ฝุ่น) มีจิตอันเกษมสำราญ,
 นี้เป็นอุดมมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญ
 เทพยดาและมนุษย์ทั้งหลาย
 พากันกระทำมงคล, เครื่องให้ถึงความเจริญ
 เช่นนี้แล้ว,
 ย่อมเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ข้าศึก ทุกหมู่เหล่า,
 ย่อมถึงความสุขสวัสดิ์ในที่ทุกสถาน
 ข้อนี้เป็นมงคล, คือเหตุให้ถึงความเจริญ
 วัฒนาอันสูงสุด, ของเทพยดาและมนุษย์
 เหล่านั้น, ด้วยประการฉะนี้แลฯ

บทสวดพระปริตร/เจริญพระพุทธมนต์

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ

พุทฺธัง สรรระณัง คัจฉามิ

ธัมมํ สรรระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สรรระณัง คัจฉามิ

พุทฺธยัมปิ พุทฺธัง สรรระณัง คัจฉามิ

พุทฺธยัมปิ ธัมมํ สรรระณัง คัจฉามิ

พุทฺธยัมปิ สังฆัง สรรระณัง คัจฉามิ

ตะตยัมปิ พุทฺธัง สรรระณัง คัจฉามิ

ตะตยัมปิ ธัมมํ สรรระณัง คัจฉามิ

ตะตยัมปิ สังฆัง สรรระณัง คัจฉามิ

นะมะการะลิตธิคาถา

โย จักขุมา โมหะมะลาปะกัฏฐโฐ

สามัง วะ พุทฺโธ สุคะโต วิมุตโต

มารัสสะ ปาสา วินิโมจะยันโต

ปาเปสิ เขมัง ชะนะตัง วิเนยยัง ฯ

พุทฺธัง ะรันตัง สิริสะสา นะมามิ

โลกัสสะ นาถัญจะ วินายะกัญจะ

ตันเตชะสา เต ชะยะลิตฺธิ โหตุ

สัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตุ ฯ

ธัมโม ฐะไซ โย วียะ ตัสสะ สัตถุ
 ทัสเสสิ โลกัสสะ วิสุทฺธิมคคัง
 นียยานิโก ธัมมะฐะรัสสะ ฐาริ
 สาตาวะโห สันติกะโร สุจิณฺโณ ฯ
 ธัมมัง ะรันตัง ลีระสา นะมานิ
 โมหฺปปะทาลัง อุปะสันตะทาหัง
 ตันเตชชะสา เต ชะยะสิทธิ โหตุ
 สัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตุ ฯ

สัทธัมมะเสนา สุคะตานุโค โย
 โลกัสสะ ปาปฺปะกิเลสะเซตทา
 สันโต สะยัง สันตินิโยชะโก จะ
 สํวากขาตะธัมมัง วิหิตัง กะโรติ ฯ
 สังฆัง ะรันตัง ลีระสา นะมามิ
 พุทธานุพุทฺธัง สะมะสีละทิฏฐิัง
 ตันเตชชะสา เต ชะยะสิทธิ โหตุ
 สัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตุ ฯ

สัมพุทธะ

สัมพุทธะ อัญญะวีสิญฺจะ
 ปญฺจะสะตะสะหฺสสานิ
 เตสัง ธัมมัญฺจะ สังฆัญฺจะ
 นะมะการานุกาเวนะ
 อะเนกา อันตะรายาปิ

สัมพุทธะ ปญฺจะปญฺญาสิญฺจะ
 ทะสะสะตะสะหฺสสานิ
 เตสัง ธัมมัญฺจะ สังฆัญฺจะ

ทํวาหะสิญฺจะ สะหฺสสะเก
 นะมามิ ลีระสา อะหัง
 อาทะเรนะ นะมามิหัง
 หันตฺวา สัพเพ อุปฺปะทะเว
 วินัสสันตุ อะเสสะโต ฯ
 จะตฺวีสะติสะหฺสสะเก
 นะมามิ ลีระสา อะหัง
 อาทะเรนะ นะมามิหัง

นะมะการานุภาเวนะ

อะเนกา อันตะรายาปี

สัมพุทฺเฐ นะวุตตะระสะเต

วีสะติสะตะสะหังสานิ

เตสัง ฐัมมัญจะ สังฆัญจะ

นะมะการานุภาเวนะ

อะเนกา อันตะรายาปี

(ถ้าไม่สวด สัมพุทฺเฐ จะสวด นะมะการะลิตฺธิคาถา แทนก็ได้)

หันทฺวา สัพเพ อุปีทหะเว

วินัสสันตุ อะเสสะโต ฯ

อัญญะจัตตาฬีสะสะหังสะเก

นะ मामิ ลีระสา อะหัง

อาทะเรนะ นะ मामิหัง

หันทฺวา สัพเพ อุปีทหะเว

วินัสสันตุ อะเสสะโต ฯ

นะโมการะอัญญะกะ

นะโม อะระหะโต สัมมา-

นะโม อุตตะมะฐัมมัสสะ

นะโม มะหาสังฆัสสาปี

นะโม โอมัตถยารัทธิสสะ

นะโม โอมะกาตีตัสสะ

นะโมการัปปะภาเวนะ

นะโมการานุภาเวนะ

นะโมการัสสะ เตเชนะ

สัมพุทฺธัสสะ มะเหลิโน

สฺวากขาตัสเสวะ เตนิระ

วิสุทฺธะสีละทิกฺขิโน

ระตะนัตถยัสสะ สาธุกััง

ตัสสะ วัตถุตถยัสสะปี

วิคัจฉันตุ อุปีทหะวา

สุวัตถิ โหตุ สัพพะทา

วิริมฺหิ โหมิ เตชะวา ฯ

มงคลสูตรตั้ง

อะเสวะนา จะ พาลานัง

ปุชชา จะ ปุชชะนียานัง

ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ

อັตตะสัมมาปะณิธิ จะ

ป้ณทิตานัญจะ เสวะนา

เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

ปุพเพ จะ กะตะปุญญะตา

เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ



พาหุสัจจัญจะ ลิปปัญจะ	วินะโย จะ สุลิกขิตโต
สุภาสิตา จะ ยา วาจา	เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
มาตาปิตุอุปฏฐานัง	ปุตตะทาร์สสะ สังคะโห
อะนาคุลา จะ กัมมันตา	เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
ทานัญจะ รัมมะจะริยา จะ	ญาตะกานัญจะ สังคะโห
อะนะวัชชานิ กัมมานิ	เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
อาระตี วิระตี ปาปา	มัชชะปาณา จะ สัญญะโม
อัปปะมาโท จะ รัมเมสุ	เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
การะโว จะ นิวาโต จะ	สันตฺถุญฺญี จะ กะตัญญูตา
กาเลนะ รัมมัสสะวะนัง	เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
ขันตี จะ โสวะจัสสะตา	สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง
กาเลนะ รัมมะสะกัจจา	เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
ตะโป จะ พรัหมะจะริยัญจะ	อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง
นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ	เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
มุจฺฉัสสะ โลกะรัมเมหิ	จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ
อะโสกัง วิระชัง เขมัง	เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ
เอตาทิสานิ กัตถวานะ	สัพพัตถะมะปะราชาชิตา
สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ	ตันเตสัง มังคะละมุตตะมันติ ฯ

ระตะนะสุตตัง

ยานีระ ภูตานิ สะมาคะตานิ
 ภูมมานิ วา ยานีวะ อันตะลิกเข
 สัพเพ วะ ภูตา สุมะนา ภาวันตุ
 อะโถปิ สักกัจจะ สุนันตุ ภาสิตัง
 ตัสมา हि ภูตา นิสาเมถะ สัพเพ

เมตตัง กะโรถะ มานุสฺสียา ประชาเย
ทิวา จะ รัตโต จะ หะรันติ เย พะลิง
ตัสฺมา หิ เน รักษะถะ อัมปะมัตตา ฯ

ยังฺกิญฺจ วิตตัง อิธะ วา หุรังฺ วา
ลัคเคสุ วา ยัง รัตตะนัง ปะณัตตัง
นะ โน สะมัง อตฺถิ ตะถาคะเตนะ
อิทฺมปิ พุทฺเธ รัตตะนัง ปะณัตตัง
เอเตนะ สัจฺเจนะ สุวัตฺถิ โหตุ ฯ

ขะยังฺ วิราคัง อะมะตัง ปะณัตตัง
ยะทฺชฌะคา ลักฺขะมฺนี สะมาหิตโต
นะ เตนะ ฐัมเมนะ สะมัตฺถิ กิญฺจ
อิทฺมปิ ฐัมเม รัตตะนัง ปะณัตตัง
เอเตนะ สัจฺเจนะ สุวัตฺถิ โหตุ ฯ

ยัมพุทฺธะเสฏฺโฐ ปะริวัณณะเย สฺวจิง
สะมาธิมานันตะริกฺกิญฺญะมาหุ
สะมาธินา เตนะ สะโม นะ วิชชะติ
อิทฺมปิ ฐัมเม รัตตะนัง ปะณัตตัง
เอเตนะ สัจฺเจนะ สุวัตฺถิ โหตุ ฯ

เย ปุคคะลา อัมมฺฐะ สะตัง ปะสัณฺฐา
จัตตาริ เอตานิ ยุกานิ โหนติ
เต ทักขิเณยยา สุกะตัสสะ สาวะกา
เอเตสุ ทินนานิ มะหฺปพะลานิ
อิทฺมปิ สังฆะ รัตตะนัง ปะณัตตัง
เอเตนะ สัจฺเจนะ สุวัตฺถิ โหตุ ฯ

เย สุปปะยุดตา มะนะสา ทัพเพนะ
นิกกามิโน โคตะมะสาสะนัมหิ
เต ปัตติปัตตา อะมะตัง วิคฺยหะ



ลัทธา มุธา นิพพุดิง ภูณชะมานา
 อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ประณีตัง
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตติ โหตุ ฯ
 ยะถินทะซีโล ประฐะวิง สีโต ลียา
 จะตูปภี วาเตภี อะลัมปะกัมปิโย
 ตะณูปะมัง สัมปุริสัง ะหามิ
 โย อะริยะสัจจานิ อะเวจจะ ปัสสะติ
 อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ประณีตัง
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตติ โหตุ ฯ
 เย อะริยะสัจจานิ วิภาวะยันติ
 คัมภีระปัญญาณะ สุเทสิตานิ
 กิณฺฐาปิ เต โหนติ ภูสัมปะมัตตา
 นะ เต ภาวัง อัญญะมะมาทียันติ
 อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ประณีตัง
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตติ โหตุ ฯ
 สะหาวัสสะ ทัสสะนะสัมปะทาเย
 ตะยัสสุ รัมมา ชะหิตา ภาวันติ
 สักกายะทีฏฐิ วิจิกิจจัตถุจะ
 สีลัพพะตัง วาปิ ยะหัตถิ กิณฺฐิ
 จะตูปะปาเยหิ จะ วิปปะมุตโต
 ฉะ จาภินฺวานานิ อะภัพโป กาทุง
 อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ประณีตัง
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตติ โหตุ ฯ
 กิณฺฐาปิ โส กัมมัง กะโรติ ปาปะตัง
 กาเยนะ วาจาเยหะ เจตะสา वा
 อะภัพโป โส ตัสสะ ปะภูจจะทาเย
 อะภัพพะตา ทีฏฐะปะทัสสะ วุตตา

อิหัมปิ สังฆะ ระตะนัง ประณีตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

วะนัปปะคุมเพ ยะธา ผุสสิตักเค
คิมหानะมาเส ประชัมมัสสัง คิมเห
ตะถูปะมัง ธัมมะวะรัง อะเทสะยิ
นิพพานะคามิง ประระมัง หิตายะ
อิหัมปิ พุทฺเธ ระตะนัง ประณีตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

วะโร วัระัญญุ วัระระโท วัระราหะโร
อะนุตตะโร ธัมมะวะรัง อะเทสะยิ
อิหัมปิ พุทฺเธ ระตะนัง ประณีตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

ชีถันถึ ปุราถันถึ นะวัง นัตถิ สัมภะวัง
วัรัตตะจิตตายะติเก ภาวัสสัง
เต ชีถนะพีชา อะวิรุฬฺหิฉันทา
นิพพันติ ธีรา ยะถายัมปะทีโป
อิหัมปิ สังฆะ ระตะนัง ประณีตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

ยานีระ ภูตานิ สะมาคะตานิ
ภุมมานิ วา ยานิวะ อันตะลิกเข
ตะถาคะตัง เทวะมะนุสสะปุชิตัง
พุทฺธัง นะมัสสามะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

ยานีระ ภูตานิ สะมาคะตานิ
ภุมมานิ วา ยานิวะ อันตะลิกเข
ตะถาคะตัง เทวะมะนุสสะปุชิตัง
ธัมมัง นะมัสสามะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

ยานีระ ภูตานิ สะมาคะตานิ
 ภูมมานิ วา ยานีระ อันตะลิกเข
 ตะถาคะตัง เทวะมะนุสสะปุชิตัง
 สังฆัง นะมัสสามะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

กัระระณียะเมตตะสุตตัง

กัระระณียะมัตถะกุสะเลนะ

ลักโก อุชฺฐ จะ สุหุชฺฐ จะ
 สันตฺสสะโก จะ สุภะโร จะ
 สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ
 นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิณฺณจิ
 สุชินโน วา เขมิโน โหนตุ สัพเพ
 เย เกจิ ปาณะภูตฺตติ
 ทีฆา วา เย มะหันทา วา
 ทิณฺณฺฐา วา เย จะ อะทิตฺฐา
 ภูตา วา สัมภะเวสี วา
 นะ ปะโร ปะรัง นิคุพเพถะ
 พฺยาโรสะนา ปะฐีฆะสัณฺญา
 มาตา ยะถา นียัง ปุตตัง
 เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง

อุทฺธัง อะโร จะ ติริยัญจะ
 ตินฺนัญจะรัง นิสินโน วา
 เอตัง สะติง อะธิณฺเญยยะ
 ทินฺนัญจะ อะนุปะคัมมะ
 กาเมสุ วินะยยะ เคธัง

ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
 สุวะโจ จัสสะ มุฑุ อะนะติมานี
 อัมปะกัจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ
 อัมปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุคิโท
 เยนะ วิณฺณฺญ ปะเร อุปะวะเทยยุง
 สัตตา ภะวันตุ สุขิตตตา
 ตะสา วา ถาวะธา วา อะนะวะเสสา
 มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะณฺฐา
 เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิฑูเร
 สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตตตา
 นาติมัญญะถะ กัตถะจิ นัง กิณฺณจิ
 นาณฺญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเจยยะ
 อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
 มานะสัมภะวะเย อะปะริมาถัง
 มานะสัมภะวะเย อะปะริมาถัง
 อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง
 สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโ
 พฺรหฺมมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ
 สีละวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน
 นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตตีติ ฯ

ชั้นระประริตตะคาถา

วิรูปักเขหิ เม เมตตัง

ฉัพพียาปุตเตหิ เม เมตตัง

อะปาหะเกหิ เม เมตตัง

จะตุปปะเทหิ เม เมตตัง

มา มัง อะปาหะโก หิงสิ

มา มัง จะตุปปะโท หิงสิ

สัพเพ สัตตา สัพเพ ปาณา

สัพเพ ภักฺขิณิ ปัสสันตุ

เมตตัง เอราปะเถหิ เม

เมตตัง กัณหาโคตะมะเกหิ จะ

เมตตัง ทิปาหะเกหิ เม

เมตตัง พะหุปปะเทหิ เม

มา มัง หิงสิ ทิปาหะโก

มา มัง หิงสิ พะหุปปะโท

สัพเพ ภูตา จะ เกวะลา

มา กิญฺจิ ปาปะมาคะมา

อัมปะมาโณ พุทฺโธ อัมปะมาโณ รัมโม อัมปะมาโณ สัมโม ปะมาณะวันตานิ
สิริงสะปานิ อะหิ วิจจิกา สะตะปะที อุณณานาภี สะระพู มุสิกา กะตา เม รักษา
กะตา เม ประริตตา ปะฐิกกะมันตุ ภูตานิ โสหัง นะโม ภาคะวะโต นะโม สัตตันทัง
สัมมาสัมพุทธานัง ฯ

โมระประริตตัง

อุเทตะยัญจักขุมา เอกะราชา

หะริสสะวัณโณ ปะฐะวีปปะภาโส

ตัง ตัง นะมัสสามิ หะริสสะวัณณัง ปะฐะวีปปะภาสัง

ตะยัชชะ คุตตา วิหะเรมุ ทิวะสัง

เย พรัหมะณา เวหะคฺ สัพพะรัมเม

เต เม นะโม เต จะ มัง ปาละยันตุ

นะมัตถุ พุทฺธานัง นะมัตถุ โพธิยา

นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตติยา

อิมัง โส ประริตตัง กัตถวา โมโร จะระติ เอสะนา ฯ

อะเปตะยัญจักขุมา เอกะราชา
 หาริสสะวัณโณ ปะฐะวีปปะภาโส
 ตัง ตัง นะมัสสามิ หาริสสะวัณณัง ปะฐะวีปปะภาสัง
 ตะยัชชะ คุดตา วิหะเรมุ รัตติง
 เย พ็ร่าหัมมะณา เวทะคุ สัพพะธัมเม
 เต เม นะโม เต จะ มัง ปาละยันตุ
 นะมัตถุ พุทธานัง นะมัตถุ โพธิยา
 นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตตिया
 อิมัง โส ปะริตตัง กัตถวา โมโร วาสะมะกัปปะยีติ ฯ

วัฏฏะกะปะริตตัง

อิตถิ โลเก สีละคุโณ
 เตนะ สัจเจนะ กาทามิ
 อาวัชชิต์วา ธัมมะพะลัง
 สัจจะพะละมะวัสสาเย
 สันติ ปักขา อะปัตตตะนา
 มาตา ปิตา จะ นิกขันตา
 สะหะ สัจเจ กะเต มัย्हัง
 วัชเชสิ โสพะสะ กะรีสานิ
 สัจเจนะ เม สะโม นัตถิ

สัจจัง โสเจยยะนุททะยา
 สัจจะกิริยะมะนุตตะรัง
 สะริต์วา ปุพพะเก ชิเน
 สัจจะกิริยะมะกาสะหัง
 สันติ ปาทา อะวัญจะนา
 ชาตะเวทะ ปะฎีกะมะ
 มะหาปัชชะลิต์ สิชี
 อุทะกัง ปัต์วา ยะธา สิชี
 เอสา เม สัจจะปาละมีติ ฯ

อาถรรพณ์ยยะประจิตตั้ง

วิปัสสิสสะ นะมัตถุ
 ลีขิสสะปิ นะมัตถุ
 เวสสะภุสสะ นะมัตถุ
 นะมัตถุ กะกุสันธัสสะ
 โภนาคะมะนัสสะ นะมัตถุ
 กัสสะปัสสะ นะมัตถุ
 อังคีระสัสสะ นะมัตถุ
 โย อิมัง รัมมะมะเทเสสิ
 เย จาปิ นิพพุตตา โลเก
 เต ชะนา อะปิสุณา
 หิตัง เทวะมะนุสสานัง
 วิชชาจะระณะสัมปันนัง
 (วิชชาจะระณะสัมปันนัง

จักขุมันตัสสะ สิริมะโต
 สัพพะภูตานุกัมปิโน
 นะหาตะกัสสะ ตะปัสสิโน
 มาระเสนปัปะมัททิงโก
 พรัหมะณัสสะ วุสีมะโต
 วิปปะมุตตัสสะ สัพพะธิ
 สักยะปุตตัสสะ สิริมะโต
 สัพพะทุกขาปะนุหะนัง
 ยะถาภูตัง วิปัสสิสุง
 มะหันตา วีตะสาระทา
 ยัง นะมัสสันติ โคตะมัง
 มะหันตัง วีตะสาระทัง ฯ
 พุทัง วันทามะ โคตะมันติ)

โอวาทปาติโมกขคาถา



(นำ) หันทะ มะยัง โอวาทปาติโมกขคาถาโย ภะณามะ เส.

(รับ) สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง, การไม่ทำบาปทั้งปวง,
 กุสลัสสุปะสัมปะทา, การทำกุศลให้ถึงพร้อม,
 สะจิตตะปะริโยทะปะนัง, การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ,
 เอตัง พุทธานะสาสะนัง. ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของ
 พระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา, ขันติ คือ ความอดกลั้น, เป็นธรรมเครื่อง
 เผากิเลสอย่างยิ่ง,
 นิพพานัง ประระมัง วัหันตี พุทธา, ผู้รู้ทั้งหลาย, กล่าวพระนิพพานว่า
 เป็นธรรมอันยิ่ง,
 นะ หิ ปัพพะชิตี ประรูปะมาตี, ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่, ไม่เชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย,
 สะมะเณ โหติ ประรัง วิหะระยันโต. ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่, ไม่เชื่อว่าเป็น
 สมณะเลย.

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต,
 ปาติโมกเข จะ สังวะโร,
 มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสัมมัง,
 ปันตัญญุจะ สะยะนาสะนัง,
 อะริจิตเต จะ อาโยโค,
 เอตัง พุทธานะสาสะนัง. การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย,
 การสำรวมในปาติโมกข์,
 ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค,
 การนอน การนั่ง ในที่อันสงบ,
 ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง,
 ธรรม ๖ อย่างนี้, เป็นคำสั่งสอนของ
 พระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

ปฐมพุทธภาชิตคาถา



(นำ) หันตะ มะยัิง ประลุมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส.

(รับ) **อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสสัง อะนิพิสัง,**
เมื่อเรายังไม่พบญาณ, ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสงสาร, อันเป็นอนกชาติ;
คะหะการังคะ เวสันโต ทุกขา ชาติ ปุณัปปุณัง,
แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื่อน, คือค้นหาผู้สร้างภาพ,
การเกิดทุกราวเป็นทุกข์รำไป;
คะหะการะกะ ทิฏฐโฐลี ปุณะ เคหัง นะ กาทะล,
นี่แน่ะ! นายช่างปลุกเรื่อน! เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว,
เจ้าจะทำเรื่อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป;
ลัพพา เต ผาสุกา ภัคคา คะหะกุกัง วิสังขะตัง,
โครงเรื่อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว, ยอดเรื่อนเราก็อ่ลเสียแล้ว;
วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตันหานัง ชะยะมัชชะคา.
จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป,
มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งค้นหา (คือถึงนิพพาน).

ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ



(นำ) หันตะ มะยัิง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส.

(รับ) **หันตะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย!
บัดนี้, เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า;
วะยะ ธัมมา สังฆาร, สังฆาททั้งหลาย, มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา;
อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ, ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึง
พร้อมเถิด;
อะยัิง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมวา วาจา. นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย,
ของพระตถาคตเจ้า.

อภิณหปัจเจกชนปาฐะ



(นำ) หันทะ มะย้ง อะภินหะปัจจะเวกชะณะปาฐัง ภาณามะ เส.	
(รับ) ชะราธัมโมมหิ	เรามีความแก่เป็นธรรมดา
ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา) ^๑	ล่องพ้นความแก่ไปไม่ได้
พยาธัมโมมหิ	เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
พยาธัง อะนะตีโต (อะนะตีตา) ^๑	ล่องพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้
มะระณะธัมโมมหิ	เรามีความตายเป็นธรรมดา
มะระณัง อะนะตีโต (อะนะตีตา) ^๑	ล่องพ้นความตายไปไม่ได้
สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ	เราจะเป็นต่างๆ คือว่า
นानาภาโว วินาภาโว	เราจะพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจทั้งหลายทั้งปวง
กัมมัสสะโกมหิ	เรามีกรรมเป็นของๆ ตน
กัมมะทายาโท	เราเป็นผู้รับผลของกรรม
กัมมะโยนิ	เรามีกรรมเป็นกำเนิด
กัมมะพันธุ	เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กัมมะประภูิสระโณ	เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ย้ง กัมมัง กะริสสามิ	จักทำกรรมอันใดไว้
กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา	ดี หรือ ชั่ว ก็ตาม
ตัสสะ ทายาโท ภาวิสสามีติ ฯ	เราก็เป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ฯ
เอวัง อัมเหหิ อะภินหัง ปัจจะเวกชิตัพพัง.	

เราทั้งหลายพึงพิจารณาเนื่องๆ อย่างนี้แล

^๑ ในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า

บทพิจารณาสังขาร



(นำ) หันหะ มะยัง ธัมมะสังเวคปะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส.

<p>(รับ) สัพเพ, สังขารา อะนิจจา, สัพเพ สังขารา ทุกขา สัพเพ, ธัมมา, อะนัตตา, อะธูวัง, ชีวัตัง, ธูวัง มะระณัง, อะวัสสัง, มะยา, มะริตัพพัง, มะระณะปะริโยสานัง, เม, ชีวัตัง, ชีวัตัง, เม, อะนียะตัง, มะระณัง, เม, นียะตัง วะตะ, อะยัง กาโย, อะจิริง, อะเปตะวิญญาโณ, จุกาทะ, อะธิเสสสะติ, ปะฐะวิง, กะลิงคะรัง อิวะ นิริตถัง.</p>	<p>สังขาร คือร่างกาย, จิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรมทั้งหมด ทั้งสิ้น, มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้ว, ดับไป, มีแล้ว, หายไป; สังขาร คือร่างกาย, จิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม, ทั้งหมด ทั้งสิ้น, มันเป็นทุกข์ ทนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้ว, แก่ เจ็บ ตาย ไป; สิ่งทั้งหลาย ทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขาร, แลมิใช่ สังขาร, ทั้งหมด, ทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัว, ไม่ใช่ตน, ไม่ควรถือว่าเรา, ว่าของเรา, ว่าตัวว่าตนของเรา; ชีวิต, เป็นของไม่ยั่งยืน; ความตาย, เป็นของยังยืน; อันเรา, จะพึงตายเป็นแท้; ชีวิตของเรา, มีความตาย, เป็นที่สุุดรอบ; ชีวิต ของเรา, เป็นของไม่เที่ยง; ความตายของเรา, เป็นของเที่ยง; ควรที่จะสังเวช; ร่างกายนี้; มิได้ตั้งอยู่นาน; ครั้นปราศจากวิญญาณ; อันเขาทิ้งเสียแล้ว; จักนอนทับ; ซึ่งแผ่นดิน; ประดุจดั่งว่า, ท่อนไม้และท่อนฟืน; หาประโยชน์มิได้.</p>
--	---

คำอาราธนาพระปริตร



วิปัสสนาปฏิบัติ	สัพพะสัมปัตตติลิติยา
สัพพะ ทุกขะ วินาสายะ	ปริตตัง พริฏฐะ มังคะลัง
วิปัสสนาปฏิบัติ	สัพพะสัมปัตตติลิติยา
สัพพะ ภะยะ วินาสายะ	ปริตตัง พริฏฐะ มังคะลัง
วิปัสสนาปฏิบัติ	สัพพะสัมปัตตติลิติยา
สัพพะ โรคะ วินาสายะ	ปริตตัง พริฏฐะ มังคะลัง ฯ

ชุมนมเทวดา



สระรัชชัง สะเสนัง สะพันธุง นะรินทัง
ปริตตานุภาโว สะทา รักษะตุติ
พระริตวานะ เมตตัง สะเมตตา ภาทันตา
อะวิกขิตตะจิตตา ปริตตัง ภาณันตุ ฯ

สัคเค กาเม จะ รูปे คิริสิขะระตะเณ จันตะลิกเข วิมานे, ทีเป รัฎฐे จะ
คามา ตะรุวะนะคะหะเน เคหะวัตถุมหิ เขตเต, ภูมมา จายันตุ เทวา ชะละณะละวิสะเม
ยักขะคันธัพพะนาคา, ติฏฐันตา สันติเก ยัง มุนิวะระวะจะนัง สาธะโว เม สุณันตุ ฯ

ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภาทันตา
ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภาทันตา
ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภาทันตา ฯ

บทเจริญพระพุทธมนต์



นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.
 นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.
 นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
 ฐัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
 สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ
 พุทฺธียัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
 พุทฺธียัมปิ ฐัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
 พุทฺธียัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ
 ตะตฺதியัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ
 ตะตฺதியัมปิ ฐัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
 ตะตฺதியัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

บทชัตถัมมจักกัปปวัตตนสูตร



อะนุตตะรัง อะภิสัมโพธิง	สัมพุชฌิตฺวา ตะถาคะโต
ปะชฺฐะมัง ยัง อะเทเสสิ	ฐัมมะจักกัง อะนุตตะรัง
สัมมะทเวะ ปะวัตเตนโต	โลกะ อัมปะภฺวิวัตตติยัง
ยัตถากขาตา อุโภ อันทา	ปะภฺปิปัตติ จะ มัชฌิมา
จะตฺตุลฺลวาริยะสัจเจสุ	วิสุทฺธัง ญาณะทัสสะนัง
เทสิตัง ฐัมมะราเชนะ	สัมมาสัมโพธิกิตตะนัง
นาเมนะ วิสสุตัง สุตตัง	ฐัมมะจักกัปปะวัตตะนัง
เวยยากะระณะปาฐุณะ	สังคิตันตัมภะณามะ เส ฯ

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรปาฐะ



เอวัมเม สุตัง ฯ เอกัง สมะยัง ภะคะวา พาราณะสิยัง วิหะระติ อิติปะตะเน
มิกะทาเย ฯ ตัตถะระ โข ภะคะวา ปัญจะวัคคิเย ภิกขุ อามันเตสิ ฯ

เทวัมเม ภิกขะเว อันตา ปัพพะชิตะนะ นะ เสวิตัพพา โย จายัง กาเมสุ กามะ
สุขัลลิกานุโยโค ทิโน คัมโม โปถุชชะนิโก อะนะริโย อะนัตตะ สัญหิตโต โย จายัง
อัตตะกิละมะถานุโยโค ทุกโข อะนะริโย อะนัตตะสังฆิตโต ฯ

เอเต เต ภิกขะเว อุโก อันเต อะนุปะคัมมะ มัชฌิมา ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ
อะภิสัมพุทธา จักขุกะระณี ญาณะกะระณี อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพธายะ
นิพพานายะ สังวัตตะติ ฯ

กะตะมา จะ สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา
จักขุกะระณี ญาณะกะระณี อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพธายะ นิพพานายะ
สังวัตตะติ ฯ

อะยะเมวะ อะริโย อัญญัสสิโก มัคโคฯ เสยยะถิทังฯ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปป
สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ ฯ

อะยัง โข สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา
จักขุกะระณี ญาณะกะระณี อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพธายะ นิพพานายะ
สังวัตตะติ ฯ

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจังฯ ชาตีปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา
มะระณัมปิ ทุกขัง โสกะปะริทเวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา อปปิเยหิ
สัมปะโยโค ทุกโข ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข ยัมปิจัจัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง
สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา ฯ

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสะมุททะโย อะริยะสัจจังฯ ยายัง ตัณหา
โปโนพพะวิกา นันทิราคะสะหะคะตา ตัตถะระ ตัตถะราภินันทินิฯ เสยยะถิทังฯ
กามะตัณหา ภะวะตัณหา วิภะวะตัณหาฯ

อิหัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธ อะริยะสัจจังฯ โย ตัสสาเยวะ ตัณหาเย
อะเสสะวิราคะนิโรธ จาโค ปะภินิสัสสัคโค มุตตติอะนาละโย ฯ

อิหัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ฯ
อะยะเมวะ อะริโย อัมมัจจังคิโก มัคโค ฯ เสยยะถิทังฯ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปโป
สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิฯ

อิหัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง
อุทะปาติ ญาถัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ตั้ง โข ปะนิหัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญะยันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ
อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาถัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา
อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ตั้ง โข ปะนิหัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญาตันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ
อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาถัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา
อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

อิหัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ
ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาถัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก
อุทะปาติ ฯ

ตั้ง โข ปะนิหัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหาตัพพันติ เม ภิกขะเว
ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาถัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ
วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ตั้ง โข ปะนิหัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะทีนันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ
อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาถัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา
อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

อิหัง ทุกขะนิโรธ อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ
จักขุง อุทะปาติ ญาถัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก
อุทะปาติ ฯ

ตั้ง โข ปะนิหัง ทุกชะนิโรโร อะริยะะสัจจัง สัจฉิกาตัพพันติ เม ภิกขะเว
 ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ
 วิชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ตั้ง โข ปะนิหัง ทุกชะนิโรโร อะริยะะสัจจัง สัจฉิกะตันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ
 อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชา
 อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

อิหัง ทุกชะนิโรระคามินี ปะฏิปะทา อะริยะะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ
 อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชา
 อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ตั้ง โข ปะนิหัง ทุกชะนิโรระคามินี ปะฏิปะทา อะริยะะสัจจัง ภาเวตัพพันติ เม
 ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ ปัญญา
 อุทะปาติ วิชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ตั้ง โข ปะนิหัง ทุกชะนิโรระคามินี ปะฏิปะทา อะริยะะสัจจัง ภาวัตันติ เม
 ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ ปัญญา
 อุทะปาติ วิชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ ฯ

ยาวะกั๊วะญจะ เม ภิกขะเว อิมะสุ จะตฺตฺสุ อะริยะะสัจจเจสุ เอวันติ ปะริวัฏฏัง
 ท้าวะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง นะ สุวิสุทฺธัง อะโหสิ ฯ

เนวะ ตาวาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก สัส
 สะมะณะพรัหมะณียา ปะชาเย สะเทวะมะนุสสาเย อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง
 อะภิสัมพุทฺโธ ปัจฉัญญาสิง ฯ

ยะโต จะ โข เม ภิกขะเว อิมะสุ จะตฺตฺสุ อะริยะะสัจจเจสุ เอวันติ ปะริวัฏฏัง
 ท้าวะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง สุวิสุทฺธัง อะโหสิ ฯ

อะถาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก สัสสะมะณะ
 พรัหมะณียา ปะชาเย สะเทวะมะนุสสาเย อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิ
 สัมพุทฺโธ ปัจฉัญญาสิง ฯ

ญาณัญจะ ปะนะ เม ทัสสะนัง อุทะปาที อะกุปปา เม วิมุตติ อะยะมันติมา
ชาติ นัตถิทานิ ปุณฺโพนะโวติ ฯ

อิทมะโวจะ ภาคะวา ฯ อัตตะมะนา ปัญจะวัคคิยา ภิกขุ ภาคะวะโต
ภาสิตัง อะภินันฺทุง ฯ อิมัสฺสิญฺจะ ปะนะ เวยยากระระณฺสํมิง ภัญฺญะมาเน อายัสฺมะโต
โกณฑัญญสฺสะ วิระชัง วีตะมะลัง ฐัมมะจักขุง อุทะปาที ยังกิญฺจิ สมะมุทะยะธัมมัง
สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติ ฯ

ปะวัตติเต จะ ภาคะวะตา ฐัมมะจักเก ภูมมา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง
เอตัม ภาคะวะตา พาราณะสิยํ อิติปะตะเน มิคะทาเย อะนุตตะรัง ฐัมมะจักกั
ปะวัตติตัง อปปะฏิวัตติยํ สมะเถนะ วา พฺรหฺมะเถนะ วา เทเวนะ วา มาเรนะ
วา พฺรหฺมณา วา เกนะจิ วา โลกัสฺมินติ ฯ

ภูมมานัง เทวานัง สัทฺทัง สุตฺวา

จาตุมมะหาราชิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง ฯ จาตุมมะหาราชิกานัง
เทวานัง สัทฺทัง สุตฺวา

ดาวะติงสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง ฯ ดาวะติงสานัง เทวานัง สัทฺทัง สุตฺวา

ยามา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง ฯ ยามานัง เทวานัง สัทฺทัง สุตฺวา

ตุลิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง ฯ ตุลิตานัง เทวานัง สัทฺทัง สุตฺวา

นิมมานะระตี เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง ฯ นิมมานะระตีนัง เทวานัง สัทฺทัง
สุตฺวา

ปะระนิมิตะวะสะวัตติ เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง ฯ ปะระนิมิตะวะ
สะวัตตีนัง เทวานัง สัทฺทัง สุตฺวา

พฺรหฺมะปาริสฺสชา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง ฯ พฺรหฺมะปาริสฺσχานัง เทวานัง
สัทฺทัง สุตฺวา

พฺรหฺมะปะโรหิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง ฯ พฺรหฺมะปะโรहितานัง เทวานัง
สัทฺทัง สุตฺวา

มะหาพฺรหฺมา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง ฯ มะหาพฺรหฺมานัง เทวานัง สัทฺทัง
สุตฺวา

ประริตตามา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง ๑ ประริตตามานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา
 อัมปะมาณาภา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง ๑ อัมปะมาณาภาณัง เทวานัง
 สัททัง สุตฺวา

อามัสสะรา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง ๑ อามัสสะรานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา
 ประริตตะสุภา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง ๑ ประริตตะสุภาณัง เทวานัง สัททัง
 สุตฺวา

อัมปะมาณะสุภา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง ๑ อัมปะมาณะสุภาณัง เทวานัง
 สัททัง สุตฺวา

สุภะกัณณะกา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง ๑ สุภะกัณณะกาณัง เทวานัง สัททัง
 สุตฺวา

เวหฺปพะลา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง ๑ เวหฺปพะลานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

อะวิหา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง ๑ อะวิหานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

อะตฺปปา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง ๑ อะตฺปปานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

สุทฺสสา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง ๑ สุทฺสสานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

สุทฺสสี เทวา สัททมะนุสสาเวสูง ๑ สุทฺสสีนัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

อะกะนิฏฺฐะกา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง ๑

เอตัมภะคะวะตา พาราณะลียัง อิลิปะตะเน มิคะทาเย อะนุตตะรัง ฐัมมะจักกั
 ะวัตตัตถัง อัมปะกัวิทฺตัตถียัง สะมะเณนะ วา พฺรหฺมาหะเณนะ วา เทเวนะ วา มาเรนะ
 วา พฺรหฺมมุนา วา เกณะจิ วา โลกัสมินติ ๑

อิติหะ เตะนะ ขะเณนะ เตะนะ มุหุตตะนะ ยาวะ พฺรหฺมโลกา สัทโท
 อัมภุคคัจฉิ ๑ อะยฺญะจะ ทะสะสะหฺสสี โลกะชาตุ สังกัมปิ สัมปะกัมปิ สัมปะเวธิ ๑
 อัมปะมาเณ จะ โอฟาโร โอภาโส โลกะ ปาตุระโหสิ อะติกัมเมวะ เทวานัง เทวานุกาวัง ๑

อะถะโข ภะคะวา อุทานัง อุทานะสิ อัญญาสิ ะตะ โภ โภณทัณฺเฑอ อัญญาสิ
 ะตะ โภ โภณทัณฺเฑอติ ๑

อิติหิทัง อายฺสมะโต โภณทัณฺเฑอสสะ อัญญาโภณทัณฺเฑอเตววะ นามัง
 อะโหสิตี ๑

พระคาถาชินบัญชร (แปล)



ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง
 อตถิกาเยกายะญายะ
 อิติปิโส ภะคะวา ยะมะราชาโน
 มรณัง สุขัง อะระหัง สุคะโต

๑. ชะยาสะนากะตา พุทธา
 จะตุสัจจาสะมัง ระลัง

พระพุทธรเจ้าและพระนราสภาทิ้งหลาย, ผู้ประทับนั่งแล้วบนชัยบัลลังก์, ทรงชนะพระยามารผู้พริ้งพร้อมด้วยเสนาราชพาหนะแล้ว, เสวยอมตรส คือ อริยสัจจธรรมทั้งสี่ประการ, เป็นผู้นำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นจากกิเลสและกองทุกข์

๒. ตัณ्हังกะราหะโย พุทธา
 สัพเพ ปะติภุจिता มัยหัง

ธนะกาโม ละเภ ธะนัง
 เทวานัง ปิยะตัง สุตตะวา
 ท้าวเวสสุวรรณโณ
 นะโมพุทธานะ
 เซตฺวา มารัง สะวาหะนัง
 เย ปิวิงสุ นะราสะภา

อัญญะวีสะติ นายะกา
 มัตตะเก เต มุณีสะระรา

พระพุทธรเจ้าทั้งหลาย ๒๘ พระองค์, มีพระตณ्हังกร เป็นต้น, ทรงเป็นพระนายกผู้นำโลก, พระมุเนศวรจอมมุณีทุกพระองค์นั้นสถิตบนกระหม่อมของข้าพเจ้า

๓. สีเส ปะติภุจिता มัยหัง
 สังโฆ ปะติภุจिता มัยหัง

พุทฺโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
 อูเร สัพพะคุณากะโร

พระพุทธรเจ้าทั้งหลายสถิตบนศิรัษะ, พระธรรมสถิตที่ดวงตาของข้าพเจ้า, พระสงฆ์ผู้เป็นป่อเกิดแห่งคุณทั้งปวงสถิตที่อกของข้าพเจ้า

๔. หะทะเย เม อะนุรุทฺโธ
 โภณทัณฺเฑญฺญะ ปิภุจิกากัสมิง

สารีปุตฺโต จะ ทักขิณะ
 โมคคัลลาโน จะ วามะเก

พระอนุรุทธประทับที่ใจ, พระสารีบุตรประทับที่เบื้องขวา, พระโกณฑัญญะประทับที่เบื้องหลัง, พระโมคคัลลานะประทับที่เบื้องซ้าย

๕. ทักขิณะ สะวะเน มัยหัง
 กัสสะโป จะ มะหานาโม

อาสุง อานันทะราหุลา^๑
 อุกาสุง วามะโสตะเก

พระอานนท์และพระราหุล, ประทับที่หูเบื้องขวาของข้าพเจ้า, พระกัสสปะและพระมหานามะ, ทั้งสองประทับที่หูเบื้องซ้าย

^๑บางฉบับเป็น อานนุทธาสุโล - แต่เนื่องจาก อาสุง เป็นพหูพจน์ ดังนั้นคำว่า อานนุทธาสุลา จึงต้องเป็นพหูพจน์ด้วย จึงจะไม่ผิดไวยากรณ์

๖. เกสันโต ปิฎฐิภาคัสมิง สุธิโยวะ ประภังกะโร
 นิสินโน สิริสัมปนโน โสภิตโต มุนิปุงคะโว

พระโสภิตผู้เป็นมุนีที่แก้วกล้า, ถึงพร้อมด้วยสิริ เหมือนอย่างดวงอาทิตย์
 ส่องแสงสว่าง, ประทับอยู่ที่ทุกเส้นขนตลอดร่างทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

๗. กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหลสี จิตตะวาทะโก
 โส มัยหัง วะทะเนนิจัจัง ประติภูฐาสี คุณากะโร

พระเถระผู้แสวงบุญทรงคุณอันวิเศษ, ผู้มีวาตะอันวิจิตรไพเราะ ชื่อกุมารกัสสะปะ
 ประทับที่ปากของข้าพเจ้าเป็นนิตย์

๘. ปุณโณ อังคฺลิมาโล จะ อุปาสีนันทะสีวะลี
 เถรา ปัญจะอิเมชาตา นะลาญฺญู ติละกา มะมะ

พระเถระห้าพระองค์เหล่านี้ คือ, พระปุณณะ พระองค์คุลิมาล, พระอุปาสี
 พระนันทะ พระสีวะลี, จงปรากฏเกิดเป็นกระแจะจุน, เจิมที่หน้าผากของข้าพเจ้า

๙. เสสาสีติ มหาเถรา วิชิตา ชินะสาวะกา
 เอเตสีติ^๒ มหาเถรา ชิตะวันโต ชิโนระสา
 ชะลันตา สีละเตเชนะ อังคะมังคะสุ สันฐิตา

ส่วนพระอสีติมหาเถระ ๘๐ ที่เหลือ, ผู้มีชัยและเป็นพระโอรส, เป็นสาวกของ
 พระพุทธะผู้ทรงชัย, แต่ละองค์ล้วน รุ่งเรืองไพโรจน์ด้วยเดชแห่งศีล, สถิตอยู่
 ที่องคาพยพทั้งหลาย (ดำรงอยู่ทั่วอวัยวะน้อยใหญ่)

๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิณ เมตตะสุตตะกัง
 ฐะชัคคัง ปัจจะโต อาสิ วาเม อังคฺลิมาละกัง

พระรัตนสูตรประจวบอยู่เบื้องหน้า, พระเมตตสูตรประจวบอยู่เบื้องขวา, พระชัคคสูตร
 ประจวบอยู่เบื้องหลัง, พระอังคฺลิมาลสูตรประจวบอยู่เบื้องซ้าย

^๒บางฉบับว่า เอเตสีติ -- แต่เนื่องจาก เอตาสีติ มาจาก เอเต + อสีติ ซึ่งเป็นโลปสรรสนธิ จึงต้องตัด - ที่ เตออก เป็น เอต (เอตะ)
 แล้วเชื่อมกับ อสีติ เมื่อรัสสระ ๒ ตัวรวมกัน ต้องทิ้งะ (ทำให้มีเสียงยาว) จึงเป็น เอตาสีติ แปลว่า พระมหาเถระทั้ง ๘๐ เหล่านั้น ผู้มีความ
 ชนะ เป็นโอรสของพระพุทธชิน

**๑๑. ชั้นระโอมระประริตต์ญจะ
อากาศ ฉะทะนัง อาลี**

**อาฏานาฎิยะสุตตะกัง
เสสา ปาการะลัณฐิตา**

พระชั้นธปริตร พระโอมปริตร, และพระอาฏานาฎิยะสูตร, เป็นเครื่องกางกั้นดุจ
หลังคาอยู่บนนภากาศ พระสูตรปริตรทั้งหลายที่เหลือ, กำหนดหมายเป็นปรากฏ

**๑๒. ชินานา^๑ วัระระสังยุตตา
วตะปิตตาทิสัญชาตา**

**ลิตตปปากการะลังกะตา
พาหิรัชฌัตตูปัทวะวา**

เมื่อข้าพเจ้าอาศัยอยู่ด้วยกิจทั้ง ๔ อย่าง, ในบัญญัติแห่งพระสัมพุทธะ
ประกอบด้วยลานเขต แห่งอาณาอำนาจ, แห่งพระพุทธรูปผู้ทรงชนะ, ประดับ
ด้วยปรากฏคือพระธรรมทุกเมื่อ

**๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ
วะสะโต เม สะกิจเจนะ**

**อะนันตะชินะเตชะสา
สะทา สัมพุทธะปัญชะเร**

ขออุปัทวะ (เครื่องขัดข้อง) ทั้งภายนอกและภายในทั้งหลาย, ที่เกิดจากโรคลม
และน้ำดี เป็นต้น, จงถึงความสิ้นไป ไม่มีเหลือ, ด้วยเดชแห่งพระชินะผู้ไม่มีที่สุด

**๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ
สะทา ปาเลนตุ มัง ลัพเพ**

**วิหะรันตัง มะหิตะเล
เต มะหาปริสาสะภา**

ขอพระมหาบุรุษผู้ทรงพระคุณอันล้ำเลิศทั้งปวงนั้น, โปรดอภิบาลแก่ข้าพเจ้า,
ผู้อยู่ในท่ามกลางแห่งพระชินบัญญัติ, อยู่บนพื้นแผ่นดิน

อิจเจวะมันโต

สุคุตโต สุรักโข

ชินานุกาเวนะ

ชิตูปัทวะโว

ธัมมานุกาเวนะ

ชิตาริสังโฆ

สังฆานุกาเวนะ

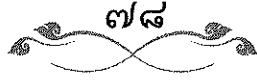
ชิตันตะราโย

ลัทธัมมานุกาเวปะลิตโต

จะรามิ ชินะปัญชะเรติ.

ข้าพเจ้าได้รับการอภิบาลด้วยคุณานุภาพแห่งพระลัทธธรรม, จึงชนะอุปัทวะอันตราย
ใดๆ ด้วยอานุภาพแห่งพระชินะพุทธเจ้า, ชนะข้าศึกศัตรู ด้วยอานุภาพแห่ง
พระธรรม, ชนะอันตรายทั้งปวง ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์, อันอานุภาพแห่ง
พระลัทธธรรมอภิบาลประพฤติดูอยู่ในชินบัญญัติ เทอญ ฯ

^๑ชินานานาวารสังยุตตา ในบางฉบับ แต่เนื่องจาก ชินานา เกิดจาก ชิน + อาณา โดย อาณา แปลว่า "อำนาจ" และหากพิมพ์เป็น ชินานานา จะ
ไม่สามารถแปลความหมายได้

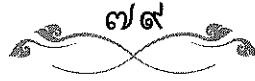


ทิวัตติงสาการะปาโล (อาการ ๓๒)



(นำ) หันทะ มะยัง ทิวัตติงสาการะปาโล ภาณามะ เส
 (รับ) อะยัง โข เม กาโย กายของเราในแล
 อุทัง ปาทะตะลา เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
 อะโรเกสะมัตตะกา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป
 ตะจะปะริยันโต มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ
 ปุโรนานันปะการัสสะ อสุจิโน เต็มไปด้วยของไม่สะอาด
 มีประการต่าง ๆ

อตถิ อิมัสมิง กาเย	มีอยู่ในกายนี้	เกสา	ผมทั้งหลาย
โลมา	ขนทั้งหลาย	นะชา	เล็บทั้งหลาย
หันตา	ฟันทั้งหลาย	ตะโจ	หนัง
มังสัง	เนื้อ	นะหารู	เอ็นทั้งหลาย
อัญญิ	กระดูกทั้งหลาย	อัญญิมิญชัง	เยื่อในกระดูก
วกัง	ม้าม	หะทะยัง	หัวใจ
ยะกะนัง	ตับ	กิโละมะกัง	พังผืด
ปีหะกัง	ไต	ปีพผาสัง	ปอด
อันตัง	ไส้ใหญ่	อันตะคุดัง	สายรัดไส้
อุทะริยัง	อาหารใหม่	กะรีสัง	อาหารเก่า
ปีตตัง	น้ำดี	เสมหัง	น้ำเสลด
ปุพโพ	น้ำหนอง	โลหิจัง	เลือด
เสโท	น้ำเหลือง	เมโท	น้ำมันชั้น
อัสสุ	น้ำตา	วะสา	น้ำมันเหลว
เชโพ	น้ำลาย	สิงฆานิกา	น้ำมูก
ละสิกา	น้ำมันไขข้อ	มุตตัง	น้ำมูตร



มัตถะเก มัตถะลุงคัง
 เอวะมะยัง เม กาโย
 อุทธังปาทะตะลา
 อะโธเกสะมัตถะกา
 ตะจะปะริยันโต
 ปุโรหานันปะการัสสะ อะสุจิโน

เยื่อในสมอง
 กายของเราเป็นอย่างนี้
 เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
 เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป
 มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ
 เต็มไปด้วยของไม่สะอาด
 มีประการต่าง ๆ อย่างนี้แล

คาถาโพธิบาท



บุรุษวรรณ์ พระพุทธรูปคฤณ
บุรุษวรรณ์ พระสังฆานัง
 ลัพพะทุกข์ ลัพพะโคก
 ลัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร
 ลัพพะลาภ ภาวันตุ เม
 หมายเหตุ ให้เปลี่ยนคำที่ขีดเส้นใต้เป็น

บุรุษวรรณ์ พระธัมเมตัง
 ทุกชะโรคะภะยัง วิวัณชัยเย
 ลัพพะโรค ลัพพะภัย
 วิวัณชัยเย ลัพพะระนัง
 รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

- | | |
|--------------------|-----------------|
| อาคะเนย์วรรณ์..... | |
| ทักษิณวรรณ์..... | หรรตวรรณ์..... |
| ปัจฉิมวรรณ์..... | พายัพวรรณ์..... |
| อุดรวรรณ์..... | อิสานวรรณ์..... |
| ประจวบวรรณ์..... | อากาศวรรณ์..... |

นอกนั้นสวดเหมือนกันหมด



คาถามงคลจักรวาล์แปดทิศ



อิหมัสมิงมงคลจักรวาล์ทั้งแปดทิศ ประสิทธิ จงมาเป็นกำแพงแก้ว ทั้งเจ็ดชั้น
มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่วอนันตตา ราชะ เสดมานาเขตเตเต สะมันตา สะตะโย
ชะนะสะตะสะหัสธานี **พุทธะ** ชาละปะริกเขตเตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

หมายเหตุ ให้เปลี่ยนคำที่ขีดเส้นใต้เป็น

ธัมมะ..... ปัจเจกะพุทธะ.....

สังฆะ..... นอกนั้นสวดเหมือนกันหมด

คาถาหวานทราย



อิหมัสมิง ราชะเสมานา เขตเตเต สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะ
หัสธานี **พุทธะ** ชาละปะริกเขตเตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

หมายเหตุ ให้เปลี่ยนคำที่ขีดเส้นใต้เป็น

ธัมมะ..... ปัจเจกะพุทธะ.....

สังฆะ..... นอกนั้นสวดเหมือนกันหมด

บารมี ๓๐ ทิศ



ทานะ ปาระมีสัมปันโน **ทานะ** อุปะปาระมีสัมปันโน **ทานะ** ปะระมัตตะปะระมี
สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน อิติปิโส ภาคะวา

หมายเหตุ ให้เปลี่ยนคำที่ขีดเส้นใต้เป็น

สีละ..... เนกขัมมะ.....

ปัญญา..... วิริยะ.....

ขันติ..... สัจจะ.....

อธิฏฐานะ..... เมตตา.....

อุเปกขา..... ทะสะ.....

นอกนั้นสวดเหมือนกันหมด แล้วจบด้วย พุทธัง สาระธัง คัจฉามิ นะมามิหัง



บทถวายพรพระ (อิติปิ โสฯ)



อิติปิ โส ภาคะวา อระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต
โลกะวิหู อະนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสาณัง พุทโธ ภาคะวาติ ฯ

สัฎฐากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อกะลิกโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต
สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน
ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิหัง จัตตาริ ปุริสะ ยุคานิ อัมมัสสะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ
ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัมมัสสะลีกะระณียะ
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

พุทธชัยมงคลคาถา (บทสวดพาหุง)



๑. พาหุง สะหัสสะมะภินิมิตตะสาธุรันทัง

ศรีเมฆะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง

ทานาธิธัมมะวิธินา ชิตฺวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต^๑ ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ทรงได้ชัยชนะ พญามารผู้รุมิตแขนตั้งพัน ถืออาวุธครบมือ
ชี้ข้างศิริเมฆละพร้อมด้วยเสนามาร ไห่ร้องก้องกึก ด้วยธรรมวิธี คือ เสียงพระ
บารมี มีทานบารมี เป็นต้น ด้วยเดชแห่งพระจอมมุนี พระองค์นั้น ขอชัยมงคล
ทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

๒. มาราดิเรกะมะภิชฺฉิมิตะสัพพะรัตติง

โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง

ขันตีสุหันทะวิธินา ชิตฺวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต^๑ ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ทรงชนะ อาฬวกยักษ์ ผู้โหดร้ายบ้าคลั่ง นำสะพรั่งกลัว ซึ่งต่อสู

^๑ สวดเพื่อตัวเอง เปลี่ยน เต เป็น เม

กับพระองค์ตลอดทั้งคืน รุนแรงยิ่งกว่าพญามาร จนละพยศได้สิ้น ด้วยขันติวิธีอัน พระองค์ฝึกไว้ดีแล้ว ด้วยเดชแห่งพระจอมมุนี พระองค์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

๓. นาฬาคีริง คชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวักคัจจกมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตฺวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต° ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ทรงได้ชัยชนะ พญาช้างชื่อนาฬาคีริง ซึ่งกำลังตกมันจัดทารุณ โหดร้ายยิ่งนัก ตั้งไฟป่า จักราวุธ หรือสายฟ้า ด้วยวิธีรดด้วยน้ำพระเมตตาด้วยเดช แห่งพระจอมมุนี พระองค์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

๔. อุกขิตตะชัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคฺลิมาละวันตัง
อิทธิภิสังชะตะมะโน ชิตฺวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต° ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ทรงได้ชัยชนะ มหาโจรองคฺลิมาล ในมือถือดาบเงือง่า โหดร้าย ทารุณยิ่ง วิ่งไล่ตามพระองค์ (ห่างออก) ไปเป็นทางถึง ๓ โยชน์ ด้วยทรงบันดาล มโนมยิทิ^๑ (ฤทธิ์ทางใจ) ด้วยเดชแห่งพระจอมมุนี พระองค์นั้น ขอชัยมงคล ทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

๕. กัตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิฎจาเย ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมฺชเฉ
สันเตนะ โสมะวิธินา° ชิตฺวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต° ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ทรงได้ชัยชนะ คำกล่าวใส่ร้ายท่ามกลางชุมชนของนางจิฎจมาณวิกา ผู้ผูกท่อนไม้ (ซ่อนไว้) ที่ห้อง แสร้งทำเป็นหญิงมีครรภ์ ด้วยความจริง ด้วยความสงบเยือก เย็น ด้วยเดชแห่งพระจอมมุนี พระองค์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลายจงมีแก่ท่าน

^๑ คือ ทรงบันดาลให้แผ่นดินใหญ่เกิดเป็นคลื่นจำนวนมาก พระองค์ทรงอยู่ด้านนอกของสันคลื่น (ลูกแรก) ส่วนด้านในของสันคลื่นเกิดเป็น ลูกคลื่นมากมายไหลออก พาทองคฺลิมาลให้ห่างพระองค์ออกไป (แม้องคฺลิมาลจะวิ่งเข้าหาพระองค์ด้วยเต็มกำลัง) (ดูพระสูตร มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปिटนาสก์ เล่ม ๑๓ หน้า ๔๗๙ (องคฺลิมาลสูตร) และปัจจุสุทนี (อรรถกถามัชฌิมนิกาย มัชฌิมปिटนาสก์) เล่ม ๓ หน้า ๓๐๘.

^๒ คำว่า โสมะวิธินา ในมหาพิลปิกรม ของเจ้าคุณปริยัติธรรมธาดา แปลว่า "ด้วยพระสมาธิบริมอันงาม"

**๖. ลัจจัง วิหายะ มะติลัจจะกะวาพะเกตุง
วาหาภิโรปีตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิตโต ชิต์วา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต^๑ ชะยะมังคะลานิ**

พระจอมมุนี ทรงได้ช่วยชนะ ลัจจกนิครนถ์ ผู้มีดมนยึ่งนัก เชิดชูลัทธิของตนว่าจริงแท้อย่างเลิศลอยราวกับชูธงขึ้นฟ้า มุ่งมาโต้วาทะกับพระองค์ ด้วยพระปัญญาดังประทีปอันโชติช่วง ด้วยเดชแห่งพระจอมมุนี พระองค์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

**๗. นันโทปะนันทะภูชะคัง วิพุธัง มะหิทิง
ปุตเตนะ เถระภูชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธิปะเทสะวิธินา ชิต์วา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต^๑ ชะยะมังคะลานิ**

พระจอมมุนี ทรงได้ช่วยชนะ พญานาค ชื่อนันโทปะนันทะ^๔ ผู้มีฤทธิ์มาก หลงผิดโดยโปรดให้พระเถระภูชะคัง พุทธบุตร (พระโมคคัลลานะ) ไปปราบให้เชื่อด้วยวิธีแนะนำ (ให้ใช้) อิทธิฤทธิ์ ด้วยเดชแห่งพระจอมมุนี พระองค์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

**๘. ทุดคาหะทีภูลฺลิตฺตุมชะเคนะ สุกฺกัฏฐะหัตถัง
พัรฺหมัง วิสุทฺธิชุตฺติมิทฺธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิต์วา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต^๑ ชะยะมังคะลานิ**

พระจอมมุนี ทรงได้ช่วยชนะ พรหมชื่อท้าวพกะ ผู้รั้ดรีงทีภูลฺลิตฺตุมชะเคนะ คือความเห็นผิดไว้แนบแน่นตั้งมือถูกกัดติด โดยสำคัญผิดว่าตนบริสุทธิ์ มีฤทธิ์รุ่งโรจน์ ด้วยวิธีวางพระโอสถ คือเทศนาญาณ ด้วยเดชแห่งพระจอมมุนี พระองค์นั้น ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

^๔ ปรมัตถที่ปณี (อรรถกถาเถรคาถา) ภาค ๓ ฉบับภูมิพโลภิกขุ - มหาโมคคัลลานเถรคาถาฉนวนหนา.



เอาตาดปี พุทธชะยะมังคะละอัญญาคาธา
 โย วาจะโน ทินะทีเน สระระเต มะตันที
 ทิดวานะเนกะวິวิทานิ จุปัทวะวานิ
 โมกขัง สุขัง อะธึคชะเมยยะ นะโร สะปัญญเอย

แม้พรรษาใดไม่เกี่ยวจร้าน สวดก็ดี ระลึกก็ดี ซึ่งพุทธชัยมงคลคาธา ๘ บทนี้
 ทุกวันๆ ย่อมเป็นเหตุให้พ้นอุปัชฌาย์อันตรายใดๆ ต่างๆ ทั้งหลาย นรชนผู้มีปัญญา
 ย่อมถึงซึ่งความสุขสูงสุดแล.

ชัยปริตร* (บทสวดมหากา)



มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
 พระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นที่พึ่งของสัตว์ ทรงประกอบด้วยพระมหากา
 ทรงบำเพ็ญพระบารมีทั้งปวง เพื่อประโยชน์แก่อกุลแก่สรรพสัตว์
 ปุเรตฺวา ปาระมี สัพพา ปีโต สัมโพธิมุตตะมัง
 ทรงบรรลุพระสัมโพธิญาณอันสูงสุดแล้ว
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต๒ ชะยะมังคะลัง
 ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่านเถิด.
 ชะยันโตโพธิยา มุเล สักยานัง นันทิวฑณะโน
 ขอท่านจงมีชัยชนะในชัยมงคลพิธิ เหมือนพระจอมมุนี ผู้ยังความปี
 ยินดีให้เพิ่มพูนแก่ชาวศากยะ
 เอวัง ตฺวิง วิชะโย โหทึ๑ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
 ทรงมีชัยชำนะมาร ณ โคนต้นไม้โพธิพฤกษ์
 อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวีโปกชะเร
 ทรงถึงความเป็นผู้เลิศ ทรงปีติปราโมทย์อยู่เหนืออชิตบัลลังก์อันไม่รู้ฟ่าย
 ณ โปกษรปฐพี๑

* พระสูตร อังกุตตรนิกาย เล่ม ๒๐ หน้า ๓๗๙.

๑ โปกษรปฐพี คือแผ่นดินที่เกิดขึ้นใหม่เป็นแห่งแรก หลังจากน้ำท่วมโลกเมื่อผ่านไป แผ่นดินนี้จะเป็นที่เกิดของดอกบัวอันเป็นนิมิต
 หมายของจำนวนพระพุทธเจ้าที่มาตรัสรู้ในภavnั้ๆ เช่น มีดอกเดียว ก็หมายถึงจะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ในภavnั้พระองค์เดียว ดังนี้.

อธิเสก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมหะติ
 อันเป็นที่อภิเษกของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ฉะนั้นเกิด.
สฺนัถขัตตัง สุมังคะลัง สฺปะภาตัง สฺหุภฺฐิตัง
 เวลาที่กำหนดไว้ดี งานมงคลดี รุ่งแจ้งดี ความพยายามดี
สฺขะโณ สฺมุหุตโต จะ สฺยิมฺลัจฉัง พฺรหฺมจาริสฺสุ
 ชั่วขณะหนึ่งดี ชั่วครู่หนึ่งดี และการบูชาดีแก่สงฆ์ผู้บริสุทธิ์
ปะทักขินัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขินัง
 กายกรรมอันเป็นกุศล วจีกรรมอันเป็นกุศล
ปะทักขินัง มะโนกัมมัง ปะณิธิเต ปะทักขินา
 มโนกรรมอันเป็นกุศล ความปรารถนาของท่าน อันเป็นกุศล
ปะทักขินานิ กัตถวานะ ละภันตเต ปะทักขิणे
 ผู้ได้กระทำให้อันเป็นกุศล ย่อมประสบโชคดีแล.

(อธิบาย การงานมงคลที่ดี อันนำมาซึ่งความสุข ความเจริญ ควรกระทำใน
 ยามที่สะดวก ด้วยความพยายามดี และด้วยการทำบุญแก่สงฆ์ผู้บริสุทธิ์ด้วย
 กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ที่เป็นกุศล ประกอบกับความปรารถนาที่เป็น
 กุศล ผู้กระทำให้ย่อมประสบโชคดีแล).

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต^๑
 ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน ขอเทวดาทั้งปวง จงรักษาท่าน
 ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้าทั้งปวง ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย
 จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ.
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต^๑
 ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน ขอเทวดาทั้งปวง จงรักษาท่าน



ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมทั้งปวง ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย
จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ.

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

สัพพะสังฆานุภาเวนะ

สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต°

ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน ขอเทวดาทั้งปวง จงรักษาท่าน
ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ทั้งปวง ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย
จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ เทอญ.

สติมโต สุเว เสยโย ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อนั้น เป็นผู้ประเสริฐทุกวัน... เพราะนั้นเอา
ตัวสตินั้นเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างยิ่ง สติตัวนี้จะเป็นตัวทำให้มีความบริสุทธิ์
เป็นที่สกัดกั้น ตั้วบาป เพราะฉะนั้นอย่าได้ทิ้งสติ สติกำหนดในชีวิตประจำวัน
ของพวกเรา ก็เพื่อการเป็นอยู่อย่างประเสริฐ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “**สติมโต
สุเว เสยโย** ผู้มีสติเป็นผู้ประเสริฐ”

โดย...พระธรรมมังคลาจารย์ วิ.(หลวงปู่ทอง สิริมงคลโล)

ภาคที่ ๓

ศาสนพิธี

วิธีสร้างบุญบารมี^๑



บุญ ความหมายตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ของพระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมปญฺโญ) กล่าวว่า บุญ คือ เครื่องชำระสันดาน ความดี กุศล ความสุข ความประพฤตินอกทางกาย วาจา และใจกุศลธรรม

บารมี คือ คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด เพื่อบรรลุจุดหมายอันสูงยิ่ง

วิธีสร้างบุญบารมีในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ ขั้นตอน คือ การให้ทาน การถือศีล และการเจริญภาวนา ที่นิยมเรียกกันว่า ทาน ศีล ภาวนา ซึ่งการให้ทานหรือการทำทานนั้น เป็นการสร้างบุญที่ต่ำที่สุด ได้บุญน้อยที่สุด ไม่ว่าจะทำมากอย่างไร ก็ไม่มีทางที่จะได้บุญมากไปกว่าการถือศีลไปได้ การถือศีลนั้นแม้จะมากอย่างไร ก็ไม่มีทางที่จะได้บุญมากเกินไปกว่าการเจริญภาวนาไปได้ ฉะนั้นการเจริญภาวนานั้นจึงเป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุด ได้มากที่สุด

^๑ จากพระราชนิพนธ์ “วิธีสร้างบุญบารมี” สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



พิธีบวชชี



ความหมาย

“ชี” หมายถึงสตรีที่นุ่งขาวห่มขาว โจนผม โจนคิ้ว และสมาทานศีล ๘ ข้อ สตรีที่จะบวชได้ จะต้องเป็นผู้ที่มีความศรัทธาแน่นแฟ้น เป็นผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิตและจะต้องรักษาศีล ๘ ตลอดไป โดยไม่มีกำหนด คำว่า “ชี” เป็นคำที่เพี้ยนหรือกร่อนมาจากคำว่า บรรพชิต นั่นเอง ซึ่งมีความหมายว่า เว้นจากความชั่ว เว้นจากสิ่งชั่วร้ายทั้งปวง ฉะนั้น สตรีที่บวชจึงมีจุดมุ่งหมายเช่นเดียวกับกับบุรุษที่บวชเป็นบรรพชิต คือผู้ที่สละความชั่วช้าทุกอย่างและหันไปประพฤติกาย วาจา และใจ ให้บริสุทธิ์ มุ่งสู่สันติสุขทุกประการ

“เนกขัมมจารีณี” และ “ศีลจารีณี” สองคำนี้มีความหมายคล้ายๆ กับคำว่า “ชี” หากแต่ว่า เนกขัมมจารีณี หรือ ศีลจารีณี มีความหมายแคบเข้ามาอีกคือ หมายถึง ท่านที่นุ่งขาวห่มขาว แต่ไม่โจนผม ไม่โจนคิ้ว รับสมาทานศีล ๘ เช่นเดียวกันและมีระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมสั้น เช่น อาจจะออกบวชในเทศกาลที่สำคัญๆ เป็นเวลา ๕ ถึง ๑๐ วัน เมื่อครบตามกำหนดแล้วก็จะลาสิกขาออกไปประกอบสัมมาอาชีพดังเดิม

จุดประสงค์ของการบวชชีหรือเนกขัมมจารีณี



๑. การบำเพ็ญเนกขัมมจารีณี คือการออกบวชเพื่ออบรมธรรม และประพฤติปฏิบัติธรรม
๒. เพื่อฝึกอบรมจิตใจ หาความสุขทางกายใจ
๓. เพื่อศึกษาพระธรรมทางพระพุทธศาสนา จักได้นำไปปฏิบัติและอบรมลูก หลาน และเผยแผ่แก่ผู้อื่น
๔. เมื่อท่านได้บวชศึกษาอบรมธรรมแล้ว จักเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่และส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้รุ่งเรืองต่อไป
๕. เพื่อให้เกิดสติปัญญา มีความคิดเห็นที่ถูกต้อง ทำให้เกิดความรัก ความสามัคคี ซึ่งเป็นการช่วยกันรักษา ชาติ ศาสนา และ พระมหากษัตริย์ ให้ดำรงอยู่สืบต่อไป

วิธีการ

อุบาสกหรืออุบาสิกา ผู้ประสงค์ที่จะบวชต้องไปติดต่อกับพระเจ้าหน้าที่หรือเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร) เสียก่อน แล้วอ่านระเบียบปฏิบัติของสถานปฏิบัติให้เข้าใจ เมื่อแน่ใจว่าจะปฏิบัติตามระเบียบได้แน่นอนแล้ว จึงขอใบสมัครบวชศีลจารีตจากพระเจ้าหน้าที่หรือเจ้าหน้าที่และเมื่อบวชแล้วต้องตั้งใจศึกษาปฏิบัติตามระเบียบของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร) อย่างเคร่งครัดและประการที่สำคัญ คือ

๑. ผู้บวชต้องกล่าวคำขอบวชได้ด้วยตนเอง
๒. อาราธนาศีล ๘ ได้ด้วยตนเอง
๓. ต้องกล่าวคำสมาทานศีลทั้ง ๘ ข้อได้ชัดเจนถูกต้องตรงตามอักขระ

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. เครื่องแต่งกายชุดขาว (รวมทั้งสไบสำหรับผู้หญิง)
๒. ของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน
๓. หลักฐานประจำตัว เช่น บัตรประชาชน

พิธีบวช



ผู้จะบวชพึงเข้าไปหาพระอาจารย์ นั่งในท่า “เทพอัปสร” กราบด้วยท่าเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง แล้วกล่าวคำขอบวชตามลำดับ ดังนี้ (หยุดตามจุลภาค)

เอสาหัง ภันเต, สุจิระปะรินิพพุตัมปิ, ตัง ภาคะวันตัง สะระณัง คัจฉามิ,
ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ, ปัพพัชชัง มัง ภันเต, สังโฆ ธาเรตุ, อชชะ ตัคเค
ปาณูปะตัง, สะระณัง คะตัง.

คำแปล ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถึงสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าแม่เสด็จดับขันธปรินิพพานนานแล้ว กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึกขอพระสงฆ์จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็นผู้บวชในพระธรรมวินัย ผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป.

คำอาราธนาศีล ๘



เมื่อกล่าวคำขอบวชเสร็จแล้ว ผู้บวชพึงกล่าวคำอาราธนาศีล ดังนี้

อะหัง ภัณฑะ ติสระระณณะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามิ

ทุติยัมปิ อะหัง ภัณฑะ ติสระระณณะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามิ

ตตะติยัมปิ อะหัง ภัณฑะ ติสระระณณะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามิ.

(ถ้าว่าหลายคน เปลี่ยน **อะหัง** เป็น **มะยัง** และ **ยาจามิ** เป็น **ยาจามะ** นอก
นั้นเหมือนกันหมด) แล้วตั้งใจกล่าวคำ **นะมะการะคาถา** (นมัสการ) ตามพระอาจารย์
ดังนี้

นะมะการะคาถา



นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ. (ว่า ๓ ทน)

เสร็จแล้วพึงกล่าวไตรสรณคัมม์ตามพระอาจารย์ ดังนี้

ไตรสรณคัมม์

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตตะติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ตตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ตตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

เมื่อพระท่านว่า **ติสระระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง** ผู้ขอบวชพึงรับท่านว่า **อามะ**
ภัณฑะ แล้วตั้งใจสมาทานศีลตามท่านไปที่ละข้อ ดังนี้

คำสมาทานศีล ๘



๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ด้วยตนเองและ
ไม่ใช่ให้ผู้อื่นฆ่า

๒. อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้

๓. อะพรหมจะรียา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดจากอสังฆกรรม กรรมอันเป็นข้าศึกแก่
พรหมจรรย์

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดเว้นจากการพูดเท็จ คำไม่จริงและคำ
ล่อลวงอำพรางผู้อื่น

๕. สุราเมระยะมัชชปะมาหัญญานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดเว้นจากการดื่มสุรา และเมรัยเครื่องดอง
ของทำใจให้คลั่งเคล็ดต่างๆ

๖. วิกาละโภชนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดเว้นจากการบริโภค อาหารในเวลาวิกาล

๗. นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสุกะทัสสะนะ มาลาคันธะ วิเลปะนะ ธารณะ มณฑะนะ วิญญะณัญญานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ งดเว้นจากการดูฟัง ฟ้อนรำ ขับร้องและ
ประโคมเครื่องดนตรีต่างๆ และการเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศล และตัดทรงตบแต่ง
ร่างกายด้วยเครื่องประดับและดอกไม้ของหอมเครื่องทา เครื่องย้อมผัดผิวให้งาม
ต่างๆ

๘. อุจาสะยะนะ มหาสะยะนา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งลิกขาบท คือ งดเว้นจากการนั่งนอนเหนือเตียงตั้ง มีเท้าสูงเกินประมาณและที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่ ภายในใส่ปูนและลำลี อาสนะอันวิจิตรไปด้วยลวดลายงามด้วยเงินทองต่างๆ

อิมานิ อัญฺฐะ ลิกขาปะทานิ สะมาทียามิ (ว่า ๓ ทน)

เท่านี้เป็นเสร็จพิธีบวชเนกขัมมจารี ลำดับนั้นผู้บวชพึงนำเครื่องสักการะเข้าไปถวายพระอาจารย์แล้วตั้งใจฟังโอวาทจากพระอาจารย์ต่อไป เมื่อสมาทานคือ ๘ เสร็จแล้วพระอาจารย์จะให้กรรมฐานเพื่อเข้าสู่ภาคปฏิบัติต่อไป คือ

สอนวิธีเดินจงกรม เช่น ขว้างงหนอ ซ้ายงหนอ

สอนวิธียืน วิธีกลับ วิธีนั่ง เช่น เวลานั่งให้กำหนดท้องที่พองยุบว่า พองหนอ ยุบหนอและสอนวิธีการนอน

สอนวิธีกำหนด เวทนาต่างๆ เช่น เวลาเจ็บ ให้กำหนดว่า เจ็บหนอๆ เป็นต้น

สอนกำหนดจิต ในเวลานี้ก็คิดอารมณ์ต่างๆ เช่น เวลาคิดให้กำหนดว่าคิดหนอๆ เป็นต้น

คำขอขมาพระรัตนตรัย



รัตนัตตะเตเย, ปะมาเทนะ, ทวารัตตะเยนะ, กะตัง ลัพพัง, อะปะราธัง,
ขะมะตุ โน ภันเต (3 ครั้ง)

(ถ้าขอผู้เดียว เปลี่ยน ขะมะตุ โน เป็น ขะมะถะ เม)

คำขอขมาพระอาจารย์



อาจะริเย, ปะมาเทนะ, ทวารัตตะเยนะ, กะตัง ลัพพัง, อะปะราธัง,
ชะมะตุ โน ภันเต

(อาจารย์รับว่า) อะหัง ขะมามิ ตุมเหหิปี เม ขะมิตัพพัง.

(ถ้ามีผู้ขอคนเดียว เปลี่ยน ตุมเหหิปี เป็น ตะยาปี)

(ผู้ขอว่า) ขะมามะ ภันเต (ถ้าคนเดียว เปลี่ยน มะ เป็น มิ)

คำบอกลาสิกขา (เนกขัมมภาวนา)



ปิ่นทะรังคะ ปัพพะชิต อัญฐะ สิกขาปะทานิ ปัจจักขามิ คิหิตี มังธาเรละ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ, ข้าพเจ้าขอลาสิกขาบททั้ง ๘, จากนักบวชผู้มุ่งชาวหม่นขาว, ขอท่านทั้งหลายจงจำข้าพเจ้าไว้ว่า, เป็นคฤหัสถ์, ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป.

คำบอกลาศีล ๘



หันทะทานิ, มะยัง ภันเต, อัญฐะ สีลานิ, ปัจจักขามะ

ทุติยัมปิ หันทะทานิ, มะยัง ภันเต, อัญฐะ สีลานิ, ปัจจักขามะ

ตะติยัมปิ หันทะทานิ, มะยัง ภันเต, อัญฐะ สีลานิ, ปัจจักขามะ

คำแปล ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้า ทั้งหลาย ขอบอกลาศีล ๘ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป แม้ครั้งที่ ๒ แม้ครั้งที่ ๓

(คนเดียวให้เปลี่ยน มะยัง เป็น อะหัง, เปลี่ยน มะ เป็น มิ ตามที่ขีดเส้นใต้)

คำบูชาพระรัตนตรัย



อิมิณา สักกาเรนะ พุทธัง ปูเชมิ

อิมิณา สักกาเรนะ ธรรมัง ปูเชมิ

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง ปูเชมิ



คำอาราธนาศีล ๕



มะยัง ภัันเต ติสฺสระณฺเณ สะหะ ปญฺจะ สีลา นียาจา มะ
หุติ ยัมปิ มะยัง ภัันเต ติสฺสระณฺเณ สะหะ ปญฺจะ สีลา นียาจา มะ
ตะติ ยัมปิ มะยัง ภัันเต ติสฺสระณฺเณ สะหะ ปญฺจะ สีลา นียาจา มะ
 (ถ้าขอคนเดียวว่า อะหัง แทน มะยัง และ ยาจามิ แทน ยาจา มะ)
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ. (ว่า ๓ หน)

รับไตรสรณคมน์



พุทฺธัง สฺสระณัง คัจฉามิ
 ธิมฺมํ สฺสระณัง คัจฉามิ
 สังฆํ สฺสระณัง คัจฉามิ
หุติ ยัมปิ พุทฺธัง สฺสระณัง คัจฉามิ
หุติ ยัมปิ ธิมฺมํ สฺสระณัง คัจฉามิ
หุติ ยัมปิ สังฆํ สฺสระณัง คัจฉามิ
ตะติ ยัมปิ พุทฺธัง สฺสระณัง คัจฉามิ
ตะติ ยัมปิ ธิมฺมํ สฺสระณัง คัจฉามิ
ตะติ ยัมปิ สังฆํ สฺสระณัง คัจฉามิ

คำสมาทานศีล ๕



๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ
๒. อະทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ
๓. กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ
๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ
๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทิยามิ
อิมานิ ปญฺจะ สิกขาปะทานิ สีเลนะ สุคะติง ยันติ (สาธุ)
สีเลนะ โภคะสัมปะทา (สาธุ)
สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย (สาธุ)

คำลาภกลับบ้าน



ห็นทะทานิ มะยัง ภันเต อาปุจฉามะ

พะหุกิจจา มะยัง พะหุกระระณียา.

พระสงฆ์ผู้รับกล่าวคำว่า “ยัสสะทานิ ตุมहे กาลัง มัญญะถะ”

ผู้ลาภรับพร้อมกันว่า สาธุ ภันเต แล้วกราบพระ ๓ ครั้ง

คำอาราธนาธรรม



พรัหมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ

กัตถัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ

สันตีระ สัตตาปะระชั๊กชะชาติกา

เทเสตุ รัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชังฯ



คำบูชาข้าวพระพุทธ*



(ว่า นะโม ๓ ทน)

อิมัง, สุปะพยัญชนะนะสัมปันนัง, สาลีนัง, โภชะนัง, อุทะกัง, ะรัง, พุทฺธัสสะ
ปุเชมิ. (ถ้าหลายคน เปลี่ยนจาก มิ เป็น มะ)

คำแปล : ข้าพเจ้าขอบูชา โภชนาหาร พร้อมด้วยแกงและกับ และน้ำอัน
ประเสริฐนี้แด่พระพุทธเจ้า

(หนึ่งสงบ ๙ วินาที)

คำลาข้าวพระพุทธ



เสสัง มังคะลัง ยาจามิ

ข้าพเจ้าขอส่วนที่เหลืออันเป็นมงคลนี้ (จากพระรัตนตรัย)

บทพิจารณาก่อนรับประทานอาหาร



ปะภูสิลังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะภูสิเสวามิ, เนวะ ท้วายะ นะ มะทายะ
นะ มัณฑะนายะ นะ วิภูสะนายะ, ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา ยาปะนายะ,
วิหิงสุปะระติยา พรั้มะจะรียานุกะหะยะ, อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูหิงขามิ,
นะวัณจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ, ยาดัร่า จะ เม ภาะวิสสะติ อะนะวัชชะตา
จะ ผาสุวิหาโร จาติ ฯ

คำแปล

ไม่ทานอย่างเล่นๆ ด้วยเห็นผิด ไม่ทานเพราะหลงติดรสอาหาร
ไม่ทานเพื่ออวดโก้โชว์ตระการ ไม่ทานแต่่งสังขารให้โสกา

* แน่นอนว่าพระพุทธเจ้าท่านคงไม่ได้ฉันอาหารตอนที่เรานูชานี้ เพราะพระองค์ปรินิพพานไปนานแล้ว แต่เราสามารถเปลี่ยน
มุมมองเห็นใหม่ได้ว่า เรานำอาหารมาบูชาคุณงานความดี บูชาคุณของท่านอันเป็นเครื่องแสดงถึงความกตัญญูรู้คุณคนทำ
เหมือนกับท่านยังทรงพระชนม์อยู่ เหมือนกับการที่เรารดดอกไม้มาบูชาสักการะท่าน โบราณจารย์ผู้ท่านมีกุศโลบายแฝงอยู่ใน
พิธีกรรมอย่างน่าชื่นชม

แต่ทานเพื่อตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้
เพื่อป้องกันความลำบากทางกายา
เพื่อระงับเวทนาเก่าให้เสื่อมหาย
เพื่อสะดวกแห่งกายไร้โทษน่า

ยังชีวิตดำเนินไปในเบื้องหน้า
เพื่ออนุเคราะห์พรหมจริยาประพฤดิธรรม
เพื่อไม่ทำเวทนาใหม่ให้เกิดซ้ำ
เพื่ออยู่ประจำโดยผาสุกทุกคืนวัน

บทอนุโมทนาคาถา



ยะธา วาริระหา ปุรา ประิปุเรนติ สาคะรัง ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสมุทรสาคร
ให้บริบูรณ์ได้ฉันใด

เอวะ เมวะ อิต ทินนัง เปตานัง อุปะกัปปะติ, ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วในโลกนี้,
ย่อมสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้ว
ได้ฉันนั้น

อิจฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง ขออิฏฐุผลที่ท่านปรารถนาแล้ว ตั้งใจแล้ว

ขิปปะเมวะ สะมิชชะตฺ, จงสำเร็จ โดยจับปล้น

สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา, ขอความดำริทั้งปวงจงเต็มที่

จันโท ปิณณะระโส ยะธา, เหมือนพระจันทร์ในวันเพ็ญ

มะถิ โชติระโส ยะธา, เหมือนแก้วมณีอันสว่างไสว ควรยินดี

สัพพีติโย วิวัชชันตุ ความจำญไรทั้งปวงจงบาราาศไป

สัพพะโรโค วินัสสันตุ, โรคทั้งปวงของท่านจงหาย

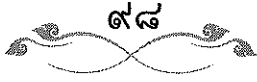
มา เต ภาวัตวันตะราโย, อันตรายอย่ามีแก่ท่าน

สุขี ทีฆายุกุ ภาวะ ท่านจงเป็นผู้ที่มีความสุข มีอายุยืน

อะภิวาหะนะสีลิสสะ นิจัจัง, วุฑฒาปะจายิโน, จัตตาโร รัมมา วัชฌันติ,

อายุ วัฒนโณ สุขัง พะลัง.

พร ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีปกติ ไหว
กราบ, มีปกติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่เป็นนิตย.



โภชนทานานุโมทนาคาถาแปล



อายุโท พะละโท ธีโร	ผู้มีปัญญาให้อายุ ให้กำลัง
วิณณะโท ประภีภาณะโท	ให้วรรณะ ให้ปฐิภาณ
สุขัสสะ ทาทา เมธาวิ	ผู้มีปัญญา ให้ความสุข
สุขัง โส อระคัจฉะติ	ย่อมได้ประสพสุข

อายุง ทัตถวา พะลัง วิณณัง, สุขัญจะ ประภีภาณะโท
 บุคคลผู้ให้อายุ พละ วรรณะ, สุขะ และปฐิภาณ
 ที่มายุ ยะสะวา โหติ, ยัตถะ ยัตถุปะปัชชะตีติ.
 บังเกิดในที่ใดๆ, ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน มียศ ในที่นั้นๆ ดังนี้.

ภะวะตุ สัพพะฯ



ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	ขอสรรพมงคลจงมีแก่ท่าน
รักขันตุ สัพพะเทวะตา	ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาท่าน
สัพพะพุทธานุภาเวนะ	ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้าทั้งปวง
สัพพะธัมมานุภาเวนะ	ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมทั้งปวง
สัพพะสังฆานุภาเวนะ	ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ทั้งปวง
สะทา โสเถถี ภะวันตุ เต	ขอความสวัสดิ์ดีทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ เทอญ

คำถวายทานทั่วไป



(ว่า นะโม ๓ ทน)

สุทินนัง, ะตะ เม ทานัง, อาสะวกะชะยะวะหัง, นิพพานะ ปัจจะโย โหตุ,
 คำแปล ทานอันข้าพเจ้าให้ดีแล้วหนอ, ขอจงเป็นผลที่นำมา, ซึ่งความ
 ลีนไปแห่งอาสวะ, และเป็นปัจจัยแก่พระนิพพาน, ด้วยเทอญ.

คำถวายสังฆทาน



อิมาโน, มะยัง ภันเต, สังฆทานานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆ์สสะ,
โธโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมาโน, สังฆทานานิ, สะปะริวารานิ,
ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ,

คำแปล ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย,
ซึ่งสังฆทาน, กับทั้งเครื่องบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แก่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุ
สงฆ์จงรับ, ซึ่งสังฆทาน, กับทั้งเครื่องบริวารทั้งหลายเหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย,
เพื่อประโยชน์, และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ลี้นกาลนาน เทอญ.

คำถวายภัตตาหาร



อิมาโน, มะยัง ภันเต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆ์สสะ, โธโณชะยามะ,
สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมาโน, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ,
อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ,

คำแปล ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย, ซึ่ง
ภัตตาหาร, กับทั้งเครื่องบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แก่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์
จงรับ, ซึ่งภัตตาหาร, กับทั้งเครื่องบริวารทั้งหลายเหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย,
เพื่อประโยชน์, และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ลี้นกาลนาน เทอญ.



คำถวายสังฆทานอุทิศ



อิมาหิ, มะยัง ภันเต, มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆ์สสะ,
โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมาหิ, มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ,
ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุอาทีนัญเจะ, ญาตะกาณัง, กาละกะตานิ,
ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ,

คำแปล ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย,
ซึ่งมะตะกะภัตตาทหาร, กับทั้งเครื่องบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แก่พระภิกษุสงฆ์,
ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ, ซึ่งมะตะกะภัตตาทหาร, กับทั้งเครื่องบริวารทั้งหลายเหล่านี้,
ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์, และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, และญาติ
ทั้งหลาย, มีมารดา และบิดาเป็นต้น, ตลอดถึงบุพการีชน, ผู้ละโลกนี้ไปแล้ว,
สิ้นกาลนาน เทอญ.

คำถวายผ้าป่า



อิมาหิ มะยัง ภันเต ปังสุกุละจีวะระรานิ สะปะริวารามิ ภิกขุสังฆ์สสะ
โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมาหิ ปังสุกุละจีวะระรานิ สะปะริวารานิ
ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

คำแปล ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ผ้าบังสุกุล
จีวรกับทั้งบริวารเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ผ้าบังสุกุลจีวร
กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้า
ทั้งหลาย สิ้นกาลนาน เทอญ ฯ

คำพิจารณาผ้าป่า



อิมัง ปังสุกุละจีวะระรัง อัสสามิกัง มัยหัง ปาปุณาติ



บทสวดมนต์หมู่ทำนองสรภัญญะ

บทสวดบูชาพระรัตนตรัย



(หัวหน้านำกล่าว) อระระหัง.....

(รับพร้อมกัน) สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา พุทชัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สัฎฐากขาโต ภาวะวะตา ฐัมโม ฐัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

บทสวดนมัสการพระพุทธเจ้า



(หัวหน้านำกล่าว) นะโม

(รับพร้อมกัน) ตัสสะ ภาวะวะโต อระระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ทน)

บทสรรเสริญพระพุทธานุคุณ



(หัวหน้านำ) อิติปิโส

(รับพร้อมกัน) ภาวะวา อระระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต
โลกะวิฑู อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสาณัง พุทโธ ภาวะวาติ

บทสรรเสริญพระพุทธานุคุณ



(หัวหน้านำ) องค์ใดพระสัมพุทธานุคุณ

(รับพร้อมกัน) สุวิสุทธานุคุณ

ตัดมูลเกลศมาร

บมิหม่นมิหมองมัว

หนึ่งในพระทัยท่าน

ก็เบิกบานคือดอกบัว

ราศี บ พันพัว	สุวคนธกำจร
องค์ใดประกอบด้วย	พระกรุณาตั้งสาคร
โปรดหมู่ประชากร	มละโสมกันดาร
ชี้ทางบรรเทาทุกข์	และชี้สุขเกษมศานต์
ชี้ทางพระนฤพาน	อันพ้นโคกวิโยคภัย
พร้อมเบญจพิธจัก-	ชุจรัสวิมลไส
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล	ก็เจนจบประจักษ์จริง
กำจัดน้ำใจหยาบ	สันดานบาปแห่งชายหญิง
สัตว์โลกได้พึงพิง	มละบาปบำเพ็ญบุญ
ข้าฯขอประณตน์อม	ศิระเกล้าบังคมคุณ
สัมพุทธการุญ-	ญภาพนั้นนिरันดร ฯ (กราบ)

บทสรรเสริญพระธรรมคุณ



(หัวหน้านำ) สักกชาโต
 (รับพร้อมกัน) ภาคะวะตา ชัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก
 โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

บทสรรเสริญพระธรรมคุณ



(หัวหน้านำ) ธรรมะคือคุณากร
 (รับพร้อมกัน) ส่วนชอบสาร
 ดุจดวงประทีปชัชวาล
 แห่งองค์พระศาสดาจารย์ ส่องสัตว์สันดาน
 สว่างกระจ่างใจมล

ธรรมได้นับโดยมรรคผล เป็นแปดพึงยล
 และแก้กับทั้งนฤพาน
 สมญาโลกอุดรพิสดาร อันลึกไ้อฬาร
 พิสุทธิ์พิเศษสุกใส
 อีกรวมต้นทางครรไล นามขนานชานไช
 ปฏิบัติปริยัติเป็นสอง
 คือทางดำเนินดูครอง ให้สว่างลุปอง
 ยังโลกอุดรโดยตรง
 ข้า ฯ ขอโอนอ่อนอุตมงค์ นบธรรมจำนง
 ด้วยจิตและกายวาจา ฯ (กราบ)

บทสรรเสริญพระสังฆคุณ



(หัวหน้านำ) สุปะฏิปันโน

(รับพร้อมกัน) ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต
 สาวะกะ สังโฆ, ญาเยปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามิจิปะฏิปันโน
 ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิหัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัมมัญชะ ปุริสะปุคคลา,
 เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเยโย อัมมชลิ
 กะระณเยโย, อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

บทสรรเสริญพระสังฆคุณ



(หัวหน้า) สงฆ์ใดสาวกศาสดา

(รับพร้อมกัน) รับปฏิบัติมา

แต่องค์สมเด็จพระภควันต์

เห็นแจ้งจตุลัจเสรีจบรร- ลุทางที่อัน

ระงับและดับทุกข์ภัย

โดยเสด็จพระผู้ตรัสไตร	ปัญญาฟ่องใส
สะอาดและปราศมัวหมอง	
เห็นห่างทางข้าศึกปอง	บ มิลำพอง
ด้วยกายและวาจาใจ	
เป็นเนืองนาบุญอันไพ-	ศาลแด่โลกัย
และเกิดพิบูลย์พูนผล	
สมญาเอารสทศพล	มีคุณอนนต์
อเนกจะนับเหลือตรา	
ข้า ฯ ขอนบหมู่พระศรา-	พกทรงคุณา
นุคุณประดุจรำพัน	
ด้วยเดชบุญข้าอภิวันท์	พระไตรรัตน์อัน
อุดมดิเรกนิรันตัตถ์	
จงช่วยขจัดโศภภัย	อันตรายใดใด
จงดับและกลับเสื่อมสูญญ (กราบ)	

ความสุข ๗ ประการ

- | | |
|----------------|--------------------------|
| ๑. มนุสสุสุข | สุขของมนุษย์ |
| ๒. ทิพพสุข | สุขทิพย์ คือ สุขของเทวดา |
| ๓. ฌานสุข | สุขในฌาน |
| ๔. วิปัสสนาสุข | สุขในวิปัสสนา |
| ๕. มคฺคสุข | สุขในมรรค |
| ๖. ผลสุข | สุขในผล |
| ๗. นิพพานสุข | สุขคือพระนิพพาน |

พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ)
 คำถาม-คำตอบเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน

บทสวดชยสิทธิ์คาถา



(หัวหน้านำ) พาหุง

(รับพร้อมกัน) สะหัสสะมะภินิมิตะสาวุธันตัง คีรีเมชะลัง อุทิตะโฆระ
สะเสนะมารัง ทานาธิธัมมะวิธินา ชิตีวะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะสิทธิ์
นิจจัง

บทสวดชยสิทธิ์คาถา



(หัวหน้านำ) ปางเมื่อพระองค์ประมะพุท-

(รับพร้อมกัน) ธิวิสุทธศาสตร์ดา

ตรัสรู้อรุณุตตระสมา-

ธิ ณ โภธิบัลลังก์

ขุนมารสหัสสะพหุพา-

หวิชาวิชิตขลัง

ชีคีรีเมชะลประทัง

คชะเทียมกระเหิมหาญ

แสรังเสกสราวุธประดิษฐ์

กละคิดจะรอนราญ

รุมพลพลพยุหะปาน

พระสมุททะหนองมา

หวังเพื่อผลญวรมุนิน-

ทะสุชินะราชา

พระปราบพหลพยุหะมา-

ระมะเลื่องมะลายสุญ

ด้วยเดชะองค์พระทศพล

สุวิมละไพบุลย์

ทานาธิธรรมะวิธิกุล

ชนะน้อมมโนตาม

ด้วยเดชะลัจจะจวงนา

และน้อมมืองค์สาม

ขอจงนิกรพะละสยาม

ชยะสิทธิ์ทุกวาร

ถึงแม้จะมีอริวิเศษ

พละเดชะเทียมมาร

ขอไทยผลญพิชิตะผลาญ

อริแม่นมุนินทร ฯ

(กราบ ๓ ครั้ง)

คาถาบูชาพระพุทธรูปสี่หิ๊งค์



หันทะ มะยัง พุทธะปะสังสา คาถาโย พุทธะสี่หิ๊งโค นามะ ภาณามะ เส ฯ

(รับ) อิติ ปะวะระสี่หิ๊งโค อุตตะมะยะโส ปีเตโช ยัตถะกัตถะจิตโตโส สักกาโร
อุปาโท สะกาละพุทธะสาสะนัง โชตะยันโต ะทีโป สุระนะเรหิ มะหิโต
ธะระมานะวะ พุทโธติ ฯ

คำแปล

พุทธรูปสี่หิ๊งคะ อุบัติมา ณ แดนใด
ประเสริฐ ๘ เกริกไกร ดุจกายพระศาสดา
เป็นที่ เคารพน้อม มนุษย์พร้อมทั้งเทวา
เปรียบเช่น ชวาลา ศาสนาที่ยืนยง
เหมือนหนึ่ง พระลัมพุทธรูป สุวิสุทธิพระชนม์คง
แดนใด พระตำรง พระศาสน์คงก็จำรูญ
ด้วยเดช สิทธิศักดิ์ ๘ พิทักษ์อนุกุล
พระศาสน์ ปมีสุญ พระเพิ่มพูนมหิทธา
ข้าขอ เคารพน้อม วจีค้อมขึ้นบูชา
พิทักษ์ ๘ รักษา พระศาสน์มาตลอดกาล
ปวงข้าฯ จะประกาศ พุทธศาสน์ให้ไพศาล
ขอพระ อภิบาล ชินมารนิรันดร์เทอญ ฯ

นมัสการพระอรหันต์ ๘ ทิศ



หันทะ มะย้ง สระระภัญญณะ พุทธะมังคะละคาถาโย ภาณามะ เส ฯ

สัมพุทธโธ ทิปะทัง เสฏฐโฐ	พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ประเสริฐสุดกว่า สัตว์สองเท้าทั้งหลาย
นินินโน เจวะ มะชณิเม	ทรงประทับนั่งในท่ามกลาง
โกณฑัญญโณ ปุพพะภาเค จะ	โกณฑัญญะนั่ง อยู่ทางทิศบูรพา
อาคะณเอยเย จะ กัสสะโป	พระมหากัสสปะ อยู่ทางทิศอาคเนย์
สารีปุตโต จะ ทักขิณเ	พระสารีบุตร อยู่ทางทิศทักษิณ
หะระติเย อุปาสิ จะ	พระอุบาลี อยู่ทางทิศเหนือ
ปัจฉิเมปิ จะ อานันโท	พระอานนท์ อยู่ทางทิศปัจฉิม
พายัพเพ จะ คณะวมปะติ	พระภควัมปติ อยู่ทางทิศพายัพ
โมคคัลลานโจะ อุตตะเร	พระโมคคัลลานะ อยู่ทางทิศอุดร
อิสานะปิ จะ ราหุโล	พระราหุล อยู่ทางทิศอีสาน
อิเม โข มังคะลา พุทธา	พระพุทธะผู้เป็นมงคลเหล่านี้แล
สัพเพ อิธะ ปะติภุชิตา	ทั้งหมดผู้ประดิษฐานอยู่ในที่นี้
วันทิตา เต จะ อัมเหหิ	ข้าพเจ้ากราบไหว้พระพุทธรูปเหล่านั้นแล้ว
สักกาเรหิ จะ ปุชิตา	และเคารพบูชาแล้วด้วยเครื่องสักการะทั้งหลาย
เอเตสัง อานุกาเวนะ	ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธรูปเหล่านี้
สัพพะโสตถิ ภาวันตุ โน ฯ	ขอความสุขสวัสดิ์จงมีแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วยเทอญ

อิจเจวะมัจฉัน ตะนะมัสสะเนยยัง นมะสสะมาโน ระตะนัตตะยัง ยัง

ข้าพเจ้านมัสการพระรัตนตรัยใด ซึ่งสมควรนมัสการ อย่างยอดเยี่ยม ดังกล่าวนี

ปฤญญาภิสันทั้ง วิปุลัง อะลัตถัง และได้รับกระแสบุญอันไพบูรณ์แล้ว
ตัสสาณูภาเวนะ หะตันตะราโย ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอันตราย, ด้วยอำนาจ
แห่งพระรัตนตรัยนั้นเทอญ.

- ◎ บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย,
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง
- ◎ สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา
- ◎ ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าทีนั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง,
- ◎ ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้
- ◎ ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้

พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (ไซดก ภาณสิทธิ)

ภาคที่ ๕

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการสมาทานกรรมฐาน ขั้นตอนการเตรียมการปฏิบัติกรรมฐาน



เมื่อผู้ปฏิบัติกรรมฐาน เลือกวิธีปฏิบัติกรรมฐานได้ตรงกับจริตของตนแล้ว และเลือกหาสถานที่สำหรับปฏิบัติได้เหมาะสมแล้วให้ตั้งใจดำเนินการ ดังนี้

๑. ตัดความกังวล ความห่วงใย ในภารกิจต่างๆ ให้หมดไป
๒. ถวายสักการะ พระอาจารย์ อาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน
๓. จุดธูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย
๔. ถ้าเป็นพระควรแสดงอาบัติก่อน เป็นสามเณรหรือภราวาสต้องสมาทานศีลก่อน

๕. เปล่งวาจาขอบกายถวายชีวิตแด่พระรัตนตรัย

อิมาหัง ภาคะวา, อุตตะภาวัง, ตุมหากัง, ประริจจะชามิ ฯ

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า, ข้าพเจ้าขอบกายถวายชีวิต, แด่พระรัตนตรัย, คือ พระพุทฺธ พระธรรม และพระสงฆ์

๖. เปล่งวาจาขอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์

อิมาหัง อาจะริยะ, อุตตะภาวัง, ตุมหากัง, ประริจจะชามิ ฯ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอบกายถวายตัว, ต่อครู, อาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๗. การขอให้พระอาจารย์ ให้วิปัสสนากรรมฐาน

นิพพานัสสะ เม ภันเต, สัจฉิกะระณัตถายะ, กรรมฐานัง เทหิ ฯ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ, ขอท่านจงสอนซึ่งกรรมฐาน, แก่ข้าพเจ้า, เพื่อให้แจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ต่อไป

๘. การตั้งสังฆะอธิษฐานและปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและครูอาจารย์
เยเนาะ, ยันติ นิพพานัง, พุทธา เตสฺสญฺจะ, สวากา
เอกายะเนนะ, มัคเคนะ, สติปฏิฐานะ, สฺญญินา

พระพุทธรเจ้า และเหล่าพระอริยสาวก, ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยทาง
 สายใด, ทางสายนั้นเป็นทางสายเอก, ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลาย, รู้ทั่วถึงกัน
 แล้วว่า, ได้แก่ สติปฏิฐานทั้ง ๔,

ข้าพเจ้าขอตั้งสังฆะอธิษฐาน, ปฏิญาณตน, ต่อพระรัตนตรัย, และต่อครูบา
 อาจารย์ว่า, จะตั้งอกตั้งใจ, ประพฤติและปฏิบัติจริงๆ, เท่าที่ตนมีโอกาส, เท่าที่ตน
 สามารถจะปฏิบัติได้, เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

อิมายะ, รัมมานุรัมมะ, ปะติปัตติยา, ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย, ด้วยการปฏิบัติธรรม, สมควรแก่ธรรมนี้,
 และด้วยสังฆะวาจาที่ได้กล่าวอ้างมานี้, ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จผลสมความ
 ปรรณนา, ในเวลาอันไม่ช้าด้วยเทอญ

๙. การสวดบทพระพุทธรคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต
โลกะวิฑู อะนุตตะโร ปุริสะธัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

(กราบพร้อมก้มหมอบลง)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

พุทฺธะ กุภัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าดีเทียบอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทธรเจ้า

พุทฺโธ ปะฎิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระพุทธรเจ้า จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทฺธะ

เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธรเจ้า ในกาลต่อไป



ส้วากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

(กราบพร้อมกัมหมอบลง)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าดีเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม

ธัมโม ปะฐิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กालันตะเร สังวะริตุง วะธัมเม

เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรม ในกาลต่อไป

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ อชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต
สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน
ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิหัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเยโย อัญชลิ
กะระณียะ อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

(กราบพร้อมกัมหมอบลง)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยายัง

กรรมน่าดีเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์

สังโฆ ปะฐิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กालันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ

เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป

(จบแล้วกราบลง ๓ ครั้ง)

เมื่ออธิษฐานจิต สมาทานศีล แล้วนั่งวิปัสสนากรรมฐาน เสร็จแล้ว ให้แผ่เมตตาให้ตัวเอง และผู้อื่น ตลอดถึงสรรพสัตว์ต่างๆ

๑๐. คำแผ่เมตตาให้กับตนเอง ว่า...

อะหัง สุขีโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวร

อะหัง อัปฺยาปฺชโณ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก

อะหัง อะนีโฆ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรค

สุขี อุตฺตนาํง ปะริหะรามิ

รักษาตนให้มีความสุขเถิด

๑๑. คำกล่าวเจริญมรณานุสสติ ว่า...

อะธฺวํ เม ชีวิตํ

ชีวิตของเราไม่ยั่งยืน

ธฺวํ มะระณํ

ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสสํ มะยา มะริตฺตํ

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยสานํ เม ชีวิตํ

ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุ่ครอบ

ชีวิตํ เม อะนียะตํ

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระณํ เม นียะตํ

ความตายของเรา เป็นของเที่ยง

๑๒. บทอภิณหปัจเจกชนปาฐะ ว่า...

ชะรัธมฺโมมหิ

เรามีความแก่เป็นธรรมดา

ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^๑

ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พยาริธมฺโมมหิ

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา

พยาริง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^๑

ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

มะระณะธมฺโมมหิ

เรามีความตายเป็นธรรมดา

มะระณํ อะนะตีโต (อะนะตีตา)^๑

ล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ

เราจะเป็นต่างๆ คือว่า

นानาภาโว วินาภาโว

เราจะพลัดพรากจากของรัก

ของชอบใจทั้งหลายทั้งปวง

^๑ หมายถึงว่า อะนะตีตา

กัมมัชสะโกมทิ	เรามีกรรมเป็นของๆ ตน
กัมมะทายาโท	เราเป็นผู้รับผลของกรรม
กัมมะโยนิ	เรามีกรรมเป็นกำเนิด
กัมมะพันธู	เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กัมมะประภูิสระระโณ	เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยัง กัมมัง ะริสสามิ	จักทำกรรมอันใดไว้
กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา	ดี หรือ ชั่ว ก็ตาม
ตัสสะ ทายาโท ะริสสามีติ ฯ	เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ฯ

๑๓. คำแผ่เมตตาให้แก่คนอื่น สัตว์อื่น ดังนี้

สัพเพ สัตตา	หมู่สัตว์ทั้งปวง
สัพเพ ปาณา	หมู่สัตว์ที่มีลมปราณทั้งปวง
สัพเพ ภูตา	หมู่ภูตทั้งปวง
สัพเพ ปุคคะลา	บุคคลทั้งหลายทั้งปวง
สัพเพ อัตตะ ภาวะปริยาปันนา	หมู่สัตว์ที่เกี่ยวข้อง ด้วยอรรถภาพทั้งปวง
สัพพา อตฺถิโย	สตรีทั้งหลายทั้งปวง
สัพเพ ปุริสา	บุรุษทั้งหลายทั้งปวง
สัพเพ อะริยา	พระอริยะทั้งหลายทั้งปวง
สัพเพ เทวา	เทพเจ้าทั้งหลายทั้งปวง
สัพเพ วินิปาติกา	หมู่สัตว์นรกทั้งหลาย ทั้งปวง

คำสมาทานกรรมฐาน (ย่อ)



อุกาสะ อุกาสะ, ณ โอกาสบัดนี้, ข้าพเจ้า, ขอสมาทานเอา, ซึ่งพระกรรมฐาน, ขอให้สมาธิ, และวิปัสสนาญาณ, จงบังเกิดมี, ในชั้นธสันดาน, ของข้าพเจ้า, ข้าพเจ้า, จะตั้งสติกำหนดไว้, ที่รูปนามปัจจุบัน, เพื่อให้เห็นรูปนาม, เป็นอนิจจัง, เป็นทุกขัง, เป็นอนัตตา, เพื่อเมื่อน่าย, เพื่อคลายกำหนด, เพื่อให้เห็นแจ้ง, ซึ่ง มรรค ผล นิพพาน, ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ ฯ

สมาธิภาวนาคืออะไร



คำว่า “สมาธิ” แปลว่า ความมั่นคงของจิต หรือภาวะที่จิตตั้งมั่น สงบ แน่วแน่ หมายถึง ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน หรือส่ายไป

คำว่า “ภาวนา” แปลว่า การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การเจริญขึ้น คือ ทำคุณธรรมที่ยังไม่มีขึ้น ให้มีขึ้นด้วยการฝึกอบรมจิตใจให้เจริญองงามขึ้นด้วยปัญญาและด้วยคุณธรรม เพื่อความสงบ และความบริสุทธิ์ ผ่องใส เป็นต้น

ภาวนา มี ๒ ประเภท คือ

๑. สมถภาวนา หมายถึง การฝึกจิตใจให้สงบ เป็นการเจริญโดยตรง คือ ฝึกจิตให้ตั้งมั่น แน่วแน่ ประณีตยิ่งขึ้นไปเป็นขั้นๆ โดยลำดับ จนถึงขั้นฌานในระดับต่างๆ

๒. วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การนำสมาธิไปใช้เป็นพื้นฐานในการฝึกอบรมปัญญา ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะ (รูป-นาม) ของสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ในร่างกายของเรา โดยอาการแห่งความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภะ ทำให้ได้ญาณระดับต่างๆ และหลุดพ้นจากกองกิเลสกองทุกข์ทั้งปวงจนกระทั่ง บรรลุนิพพาน

ระดับสมาธิ

ในชั้นอรรถกถา ท่านแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. **ขณิกสมาธิ** หมายถึง สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ในการปฏิบัติธรรม เช่น ฝึกสติทำทาน ฟังธรรม เป็นสมาธิในระดับเบื้องต้น
๒. **อุปจารสมาธิ** หมายถึง สมาธิจนจะตั้งมั่น แน่วแน่ สามารถทำให้นิวรณ์สงบระงับได้ เป็นสมาธิเฉียดฉาน คือ ใกล้จะถึงปฐมฌาน
๓. **อัปปนาสมาธิ** หมายถึง สมาธิตั้งมั่น เป็นความตั้งมั่นในอารมณ์อันหนึ่งถึงระดับที่เรียกว่า ฌาน เป็นผลสำเร็จที่ต้องการในการเจริญสมาธิ ฯ

สมถกรรมฐานคืออะไร



คำว่า “สมถะ” แปลง่ายๆ ว่า ความสงบ หมายถึง ทำจิตให้เป็นสมาธินั่นเอง ที่ว่าสงบนั้น คือ สงบจากนิวรณ์ (นิวรณ์ คือ สิ่งที่ยกยัดขวางความดีของจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม หรือในการทำความดีทุกชั้นตอน)

คำว่า “กรรมฐาน” แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของใจ หรืออุบายทางใจ คือ วิธีการฝึกอบรมจิต คือ วิญญูญาณให้มั่นคง เป็นการฝึกอบรมนายของเรา (รูปนาม) ให้เบาบางลงจากสิ่งที่เราเคยแบกไว้ (ยึดถือ) อันมีรากเหง้าแห่งความชั่วทั้งปวง ได้แก่ ความละโมภ ความโกรธ ความพยาบาท และความลุ่มหลง เป็นต้น

หลักการของสมถะ คือ การกำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่า อารมณ์) ให้แน่วแน่จนจิตพร้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว (เรียกว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือ จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวกัน) ความแน่วแน่ หรือตั้งมั่นของจิตนี้เรียกว่า “สมาธิ” เมื่อสมาธิแนบสนิทเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดสภาวะจิตที่เรียกว่า “ฌาน” มีอยู่ ๔ ชั้น ทั้ง

รูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔ เรียกรวมกันว่า “สมาบัติ ๘” สภาวะจิตที่อยู่ใน
 อารมณ์ของฌาน จะมีลักษณะ คือ

๑. เป็นภาวะที่มีความสุขสงบผ่องใส
 ๒. เป็นภาวะที่ไม่มีความคิดหรืออารมณ์
 ๓. เป็นภาวะที่ไม่มีสิ่งใดมารบกวนให้สะดุดติดข้องแต่อย่างใด
- ทั้ง ๓ นัยนี้ เรียกว่า “ปราศจากนิเวรณ”

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔



สติปัฏฐานเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ดำเนินตามทางนี้
 ถึงความบริสุทธิ์หมดจด จนบรรลุพระนิพพาน ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุมรรค ผล
 นิพพาน ต้องเริ่มต้นด้วยสติปัฏฐานนี้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้า
 ได้ตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า

“เอกายโน อัย ภิกขเว มคฺโค สุตตานํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมติกฺกมาย
 ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถงฺคมา ยายสฺส อธิคมา ย นินฺพพานสฺส สจฺฉิกิริยา ย ยทิตฺถํ
 จตฺตารโ สติปัฏฐานา”

“หนทางนี้เป็นหนทางเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อ
 ความก้าวล่วงเสียดด้วยดีซึ่งความโศกและความรำไร เพื่อดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส
 เพื่อบรรลุฉาวยธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน สิ่งนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔”^๑

๑.๑ หลักสติปัฏฐาน ๔

๑. ความหมายของสติปัฏฐาน

สติ คือ ความระลึกถึงอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือ
 ความระลึก ได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี ปฏฺฐาน คือ ความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑

ดังนั้น สติปัฏฐานก็คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี มีความหมาย โดยเฉพาะถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ ๔ ประการ ประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม^๒

๒. ประเภทของสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน มี ๔ ประเภท คือ

ก) พิจารณาเห็นกายในกายภายในในสิ่งๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกในสิ่งๆ อยู่ พิจารณาเห็น กายในกายทั้งภายในและภายนอกในสิ่งๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ข) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในในสิ่งๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกในสิ่งๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกในสิ่งๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ค) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในในสิ่งๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายนอกในสิ่งๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกในสิ่งๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก

ง) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในในสิ่งๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม ภายนอก ในสิ่งๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกในสิ่งๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก^๓

๓. จุดประสงค์ของสติปัฏฐาน

สติตั้งมั่นพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมนี้ มีจุดประสงค์จำแนกได้เป็น ๒ ทาง คือ^๔

สติตั้งมั่นในการพิจารณาบัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ ซึ่งเรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุดมามสมาบัติ

สติตั้งมั่นในการพิจารณารูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ คือ

^๒ ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖

^๓ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๓๑/๒๑๑

^๔ ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค, หน้า ๔๑

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน มีอานิสงส์ให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน

การกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์เพื่อให้รู้เห็นสภาพตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลาย ล้วนแต่เป็นรูปนามเท่านั้น และรูปนามทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาหาได้เป็นแก่นสารยั่งยืนไม่ จะได้ก้าวล่วงเสียซึ่งความเห็นผิด ไม่ให้ติดอยู่ในความยินดีในร้ายอันเป็นการเริ่มต้นที่จะให้ถึงหนทางดับทุกข์ทั้งปวง

๔. ประเภทบุคคลเหมาะกับสติปัฏฐาน ๔

บุคคลผู้เจริญสมณะและวิปัสสนา ซึ่งแบ่งเป็น ๒ อย่างคือ มั่นทนบุคคล ได้แก่ บุคคลผู้มีปัญญาอ่อน และตลกขบขันบุคคล ได้แก่บุคคลผู้มีปัญญากล้า หากจะแบ่งให้ละเอียด ก็มีถึง ๔ จำพวกคือ^๕

ก) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายา-
นุปัสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นของหยาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับ
อธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ข) ตัณหาจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนา-
นุปัสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกรรมฐานละเอียด คนมีปัญญากล้า
สามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ค) ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตา-
นุปัสนาสติปัฏฐานจึงจะได้ผลดี เพราะไม่หยาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับ
อธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ง) ทิฏฐิจริตบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมานุปัสนา
สติปัฏฐานจึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกรรมฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็น
ได้ง่ายและเหมาะกับอธยาศัยของบุคคลพวกนี้

จ) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญกายา-
นุปัสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะมีนิมิตที่จะพึง ถึงได้โดยไม่ยากนัก

^๕ ม.ม.อ. (ไทย) ๑๒/๖๕๕

ฉ) สมถยานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญเวทนา-
นุปีสสนาสติปัญญา จึงจะได้ผลดี เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หยาบ และเหมาะกับ
อธยาศัยกับบุคคลพวกนี้

ช) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญาอ่อน บุคคลประเภทนี้ควรเจริญจิตตา-
นุปีสสนาสติปัญญา จึงจะได้ผลดี เพราะไม่หยาบไม่ละเอียดเกินไป และเหมาะกับ
อธยาศัยของบุคคลพวกนี้

ซ) วิปัสสนายานิกบุคคล ที่มีปัญญากล้า บุคคลประเภทนี้ควรเจริญธัมมา-
นุปีสสนาสติปัญญา จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นอารมณ์ละเอียดมาก และเหมาะกับ
อธยาศัยของบุคคลพวกนี้

๑.๒ หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หลักวิปัสสนาภูมิ ๖ ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ธรรมอันเป็นที่ตั้ง เป็นทางเดินของวิปัสสนา หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ
นั้นมีอยู่ ๖ หมวด คือ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัง ๔
และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ธรรมทั้ง ๖ หมวดนี้แหละเป็นที่ตั้ง เป็นทางเดินของวิปัสสนา
เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูป กับ นามนั่นเอง ฉะนั้น การกำหนดรูปนามจึงเท่ากับปฏิบัติ
ภูมิทั้ง ๖ ด้วย วิปัสสนากรรมฐานย่อมประกอบด้วยตัวกรรมฐานและผู้ทำกรรมฐาน
สถานที่หรือสิ่งที่ให้กำหนด ได้แก่ รูปนาม คือ ตัวกรรมฐาน วิปัสสนา คือ ตัวสติ
(และวิสุทฺธิ ๗ พร้อมด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ)เป็นผู้ทำกรรมฐาน ได้แก่
เอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วกำหนดรู้รูปนามนี้ โดยทางอายตนะ
ภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน ในขณะที่รูปนามเกิดเป็นปัจจุบันกาล ฉะนั้น
วิปัสสนานี้จึงรู้แจ้งเห็นจริงในชั้นที่ ๕ คือ รูปนาม อันปรากฏให้เห็นชัดด้วยลักษณะ
เหมือนกับการเห็นตัวเสือ ก็ย่อมเห็นลักษณะลายของเสือด้วย ฉะนั้น ลักษณะของ
ชั้นที่ ๕ คือรูปนามนั้น จึงเป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ของวิปัสสนา ดังนั้น วิปัสสนากรรมฐาน
ตามแนวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ใช้อารมณ์ของวิปัสสนาภูมิ
ทั้ง ๖ เป็นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนา แต่ในช่วงเริ่มต้นฝึกจะมุ่งเน้นการปฏิบัติโดย
ใช้ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ เป็นพื้นฐานสำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ กล่าวโดยย่อ

คือการใช้นามและรูป หรืออัตตภาพร่างกายนั่นเอง^๖

ข. หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ยึดหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ บรรพ ที่มีเป้าหมายให้มีสติต่อรูปและนาม ตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธีในการกำหนดสติ สติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้อง ต้องเป็นสติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวกันนั้น^๗ แต่สรุปแล้ว ประชุมลงสู่ตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิริเถร) ได้อธิบายแนวปฏิบัติในหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์^๘

ส่วนพระอาจารย์กัมมัฏฐานาจารย์ ฉะนะกาภิวัังสะ ผู้เป็นศิษย์ของพระอาจารย์มหาสีสยาตอ เจ้าสำนักที่สอนกัมมัฏฐานแบบเดียวกันกับแนวปฏิบัติของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้สอนหลักปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ไว้ดังนี้คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติต่ออาการทางกาย
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติต่ออาการทางเวทนา
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติต่อความคิดนึก
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติต่อธรรมารมณ์^๙

^๖ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม), “คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น”, การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย รุ่นที่ ๖, ๘-๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๘, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, หน้า ๕-๖

^๗ พระเมธีกิตติโยตม (พิน กิตติปาโล), ธนิต อยุธยา (แปล), วิสุทธิมรรค เล่ม ๓, หน้า ๔๐๔

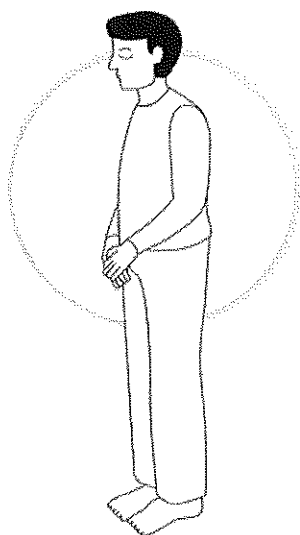
^๘ พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิริเถร), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓

^๙ พระกัมมัฏฐานาจารย์ ฉะนะกาภิวัังสะ, ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ, (กรุงเทพฯ : บจก. สหธรรมิก, ๒๕๓๕), หน้า ๖๐

๑.๓ อิริยาบถใหญ่ ๔^{๑๐}

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัยจะให้เริ่มฝึกตามหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓ อย่าง คือ ขณะเดินจงกรม (รวมอิริยาบถยืน และเดิน) ขณะนั่งสมาธิ และขณะอิริยาบถอื่นๆ ทุกอย่าง ดังจะได้กล่าวต่อไป

๑. อิริยาบถยืน



ยืนเป็นอิริยาบถหนึ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืนคือ กายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่างตั้งตรงและนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ก็ไม่เรียกว่า “ยืน” (แต่เป็นกายที่เคลื่อนไหว จะต้องกำหนดที่กายเคลื่อนไหว จะกำหนดกายยืนไม่ได้ ต่อเมื่อกายนั้นหยุดนิ่ง ไม่มีการเคลื่อนไหวแล้ว จึงจะกำหนดกายยืนได้) ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า “การยืน” การกำหนดหรือการดูกายยืนนั้น คือ ให้ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย หรือระลึกไว้ในรูปยืน ซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขาหรือเท้าที่กำลังยืนอยู่ วิธีกำหนดกายยืน หรือยืนกำหนด มีดังนี้

^{๑๐} พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนาภาวนา, หน้า ๑๗๕

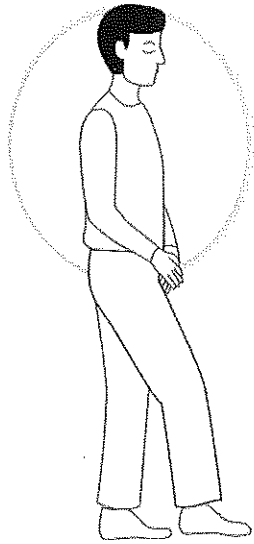
ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรง วางเท้าทั้งสองเคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกัน และให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กัน เอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ (เหตุที่ท่านให้ไขว้มือกันเอาไว้ นั่น โดยปกติคนเรา เวลาเดินแขนทั้งสองจะแกว่งไปแกว่งมา ฉะนั้น เพื่อป้องกันมิให้แขนทั้งสองเคลื่อนไหว และเพื่อมิให้กลายเป็น ๒ อารมณ์ จึงต้องใช้มือจับกันเอาไว้ นั่นเอง ซึ่งในการเดินนั้น ท่านให้สังเกตการเคลื่อนไปของเท้า) มองไป หรือทอดสายตาไปข้างหน้า (ทอดสายตาลงต่ำ) ประมาณ ๔ คอก หรือ ๑ วา หรือระยะภายในไม่เห็นปลายเท้าก็พอขณะที่ทอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้น ต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมด เคลื่อนไปหรือก้าวไปแค่นั้น ก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนสายตาที่ทอดไปนั้นจะไม่รู้สึกว่าเห็นเป็นอะไร เป็นเพียงแต่รู้สึกว่าเห็นเท่านั้น ตั้งสติไว้ที่กาย รู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดหรือภาวนาในใจว่า “ยืนหนอๆ” ๓ ครั้ง การยืนและการมีสติกำหนด รู้ตัวอยู่เสมอ เป็นการปฏิบัติในอริยาบถบรรพในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อยืนอยู่ก็ รู้ชัดว่ายืนอยู่” (ฐิติ วา จิตฺมฺหิตฺติ ปชานาติ) อย่างนี้เรียกว่ายืนกำหนดในอริยาบถ ยืน^{๑๑} ประโยชน์ของการยืน กำหนดอริยาบถ มี ๕ ประการ คือ

- ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
- จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
- ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
- ทำลายบัญญัติของรูปยืน เป็นสภาพรู้อาการ
- ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัย อันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป^{๑๒}

^{๑๑} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔

^{๑๒} พระอริการสมคักดิ์ โสรโท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, หน้า ๕๒

๒. อิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)



อิริยาบถเดินจัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนั้นต้องอยู่ที่เท้า หมายถึงอาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้ว ไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้น อยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่งยืนตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยันกายไว้ข้างหนึ่งและเหวี่ยงไปข้างหนึ่ง ผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวแต่ละครั้ง ถ้าท่านไม่เข้าใจว่าการเดินอยู่ตรงไหนท่านก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติของท่านก็จะไม่ได้ผล และวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้^{๑๓} พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอน อานิสงส์ ในการจงกรม ๕ ประการ คือ

- ภิกษุผู้เดินจงกรมย่อมเป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
- ย่อมเป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
- ย่อมเป็นผู้มีอาพาธน้อย มีสุขภาพดี
- อาหารที่กินดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้ว ย่อมย่อยได้ดี
- สมာธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน^{๑๔}

^{๑๓} พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนากาวา, หน้า ๑๗๖-๑๗๗

^{๑๔} อัง. ปณจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑

การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ เริ่มจากง่ายไปยาก ดังนี้

ก) จงกรม ๑ ระยะ : ขว้างนอน ซ้าย่างนอน

ข) จงกรม ๒ ระยะ : ยกนอน เขยิบนอน

ค) จงกรม ๓ ระยะ : ยกนอน ย่างนอน เขยิบนอน

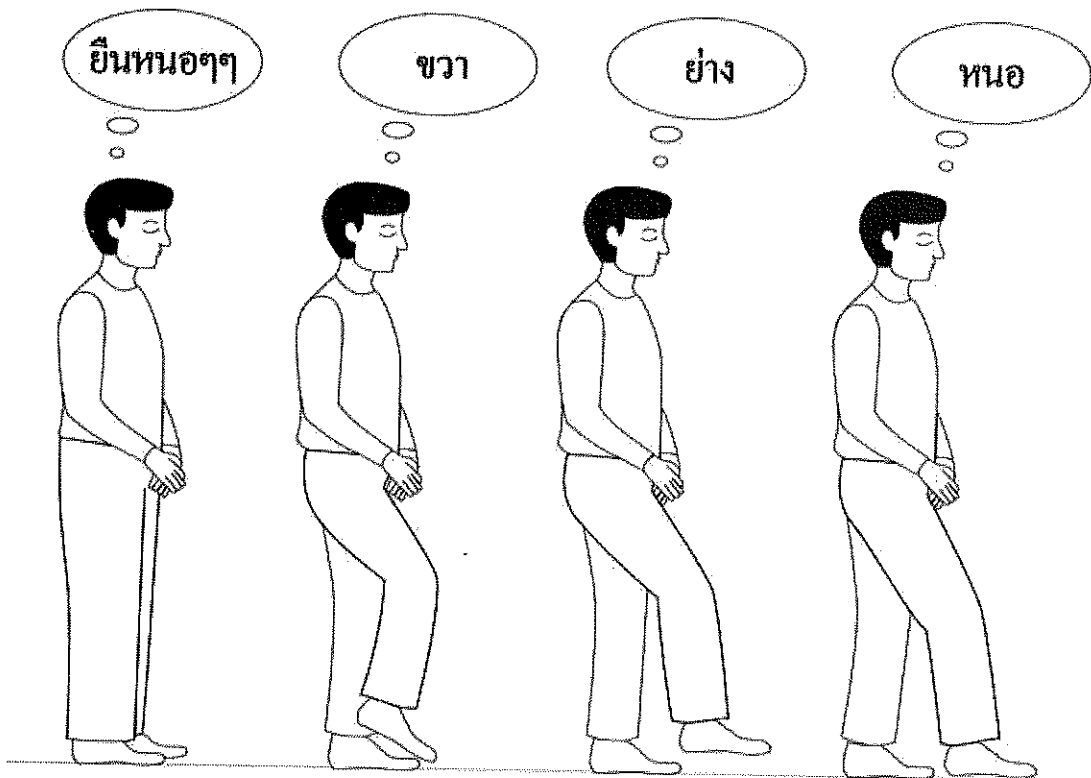
ง) จงกรม ๔ ระยะ : ยกสั้นนอน ยกนอน ย่างนอน เขยิบนอน

จ) จงกรม ๕ ระยะ : ยกสั้นนอน ยกนอน ย่างนอน ลงนอน ถูกนอน

ฉ) จงกรม ๖ ระยะ : ยกสั้นนอน ยกนอน ย่างนอน ลงนอน ถูกนอน กัดนอน^{๑๕}

เดินจงกรม หรือเดินกำหนดนั้น ตามหลักของการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านมิได้สอนให้เดินจงกรมทุกระยะ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ในคราวเดียวกัน เพราะกำลังของอินทรีย์คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ยังไม่พัฒนา ดังนั้นจึงจะสอนให้เดินจงกรม ๑ ระยะก่อน

ก) จงกรม ๑ ระยะ : ขว้างนอน ซ้าย่างนอน



^{๑๕} พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือพระวิปัสสนาจารย์, หน้า ๑๐๘

ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิตว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” (สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ยังไม่ต้องกำหนดต้นจิต ให้กำหนดเดินจงกรมได้เลย เพราะอินทรีย์ยังไม่พัฒนา) ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปหรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ไม่ให้สั้นไปหรือยาวไป ให้พอดีๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้า พร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า “ขวาย่างหนอ” (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าวให้กำหนดติดต่อกันไป โดยมีให้หยุดพักเท้าค้างไว้และมีให้กำหนดแยก คำกันว่า ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ ซึ่งจะไปซ้ำกับการเดินจงกรม ๓ ระยะ พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดิน จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้ เช่น ๓๐ นาทีหรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงการเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอตั้งนี้ เป็นวิธีปฏิบัติในอิริยาบถบรรพในกายนุสสนาสติปัฏฐานแห่งสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ว่าเดินอยู่” (คจฺจนฺโต วาคจฺจามิติ ปชานาติ)^{๑๖} อย่างนี้เรียกว่าจงกรม ๑ ระยะ ข้อสำคัญขณะเดิน ต้องให้เป็นปัจจุบัน คือคำกำหนดหรือคำภาวนากับเท้าที่ก้าวไป ต้องให้ไปพร้อมกัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตามที่หลัง หรือกำหนดไว้ก่อน แล้วจึงก้าวเท้าตามที่หลัง ขณะเดินจงกรมอยู่ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา และเป็นอารมณ์ที่ชัดเจน จนจิตหลุดจากอาการเคลื่อนไหวของเท้า ให้หยุดเดินจงกรมแล้วปฏิบัติดังนี้ ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัว ให้หยุดเดิน เอาสติไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิดกำหนดว่า คิดหนอๆๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไป ถ้าได้ยินเสียงต่างๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการเดินแล้วให้หยุดเดินไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้นๆ กำหนดว่าได้ยินหนอๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไป หรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึก

^{๑๖} อ่างแล้ว

เมื่อ ย ปรด ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการปรดหรือเมื่อยแขน กำหนดว่า ปรดหนอๆๆ
 เมื่อยหนอๆๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการปรดหรือเมื่อยหายไปหรือเบาลง
 แล้ว ให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึกคัน ให้หยุดเดิน กำหนดอาการคันว่า
 คันหนอๆๆก่อน ถ้าทนไม่ไหว อยากจะเกา กำหนดว่า อยากเกาหนอๆๆ ขณะเคลื่อน
 มือไป กำหนดว่าเคลื่อนหนอๆๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่าถูกหนอ ขณะเกา
 กำหนดว่า เกาหนอๆๆ ขณะรู้สึกสบาย กำหนดว่า สบายหนอๆๆ ขณะลดมือลง
 กำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะมือถูกข้อมือ กำหนดว่า ถูกหนอ แล้วให้กำหนดอาการ
 เดินต่อไป ถ้าเผลอไปมองข้างนอก ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการเห็น กำหนดว่า
 เห็นหนอๆๆ ไม่ต้องสนใจว่า เป็นภาพอะไร แล้วรีบกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป
 ถ้าอยากดูนาฬิกา ให้หยุดเดิน กำหนดว่า อยากดูหนอๆๆขณะดูนาฬิกา กำหนดว่า
 ดูหนอๆๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากเปลี่ยนมือ เมื่อเดิน
 นานไป รู้สึกปรดแขน อยากเปลี่ยน ให้หยุดเดิน กำหนดว่า อยากเปลี่ยนหนอๆๆ
 ขณะเปลี่ยนมือจากการจับ กำหนดว่าเคลื่อนหนอๆๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้
 อาการเดินต่อไป เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้ว ก้าวสุดท้าย ให้ยืนเอาเท้าเคียงกัน
 กำหนดว่ายืนหนอๆๆ ขณะรู้สึกอยากกลับตัว กำหนดว่า อยากกลับหนอๆๆ ขณะ
 ยกเท้าขวาแล้วหมุนไปทางขวาประมาณ ๒-๓ นิ้ว กำหนดว่ากลับหนอ ขณะวางเท้า
 ลง กำหนดว่า วางหนอ ส่วนเท้าซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า กลับหนอๆๆ สถิติรู้สึก
 ในอาการที่เท้าหมุนกลับ กำหนดจนกระทั่งตรงทางเดิน จึงกำหนดว่า ยืนหนอๆๆ
 ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ต่อไปจนหมดวิธีปฏิบัติในอิริยาบถของการกลับตัว ของ
 การเดินทุกระยะ เมื่อเดินจนกรมไปถึงสุดทางที่เดิน ให้ปฏิบัติขณะกลับตัว โดย
 ปฏิบัติตามนี้ คือ ให้หยุดเดิน วางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรก แล้วให้กำหนดว่า
 “ยืนหนอๆๆ” ๓ ครั้ง ในการกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ การ
 จะกลับตัวทางขวา ก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นเล็กน้อย
 แล้วค่อยๆ หมุนเท้าขวาแยกออกจากเท้าซ้ายซ้าย ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อม
 กับกำหนดว่า “กลับหนอ” และเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยยกเท้า
 ซ้ายขึ้นเล็กน้อย แล้วหมุนไปตามเท้าขวา พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” คู่ที่ ๑

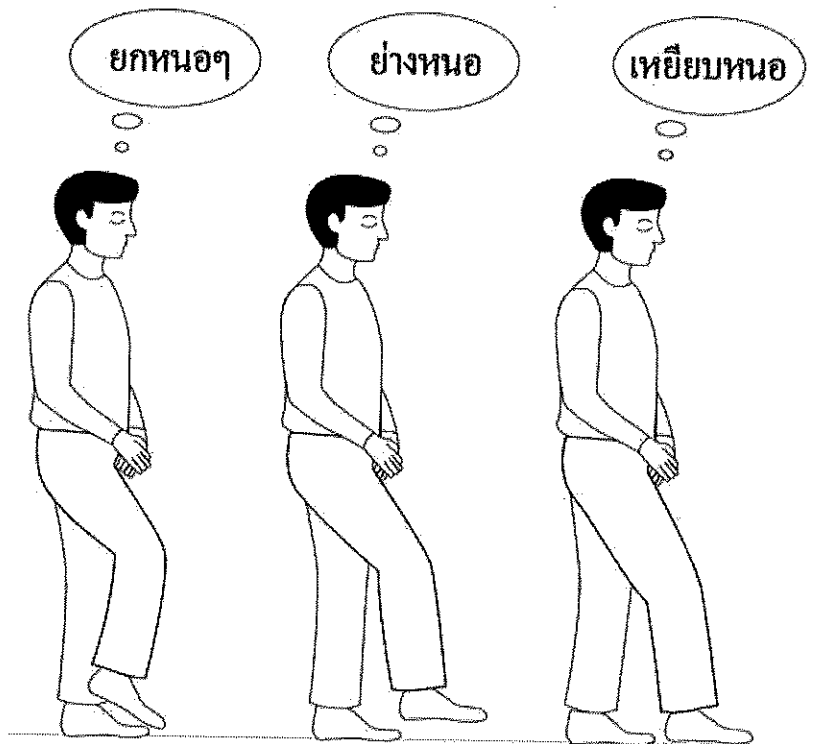
ประมาณ ๖๐ องศา การกลับคู้ที่ ๒ และคู้ที่ ๓ ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย ใช้วิธีกำหนด เช่นเดียวกับการ กลับคู้ที่ ๑ คือ ยกเท้าหมุนกลับสลับกันไป พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ” “กลับหนอ” “กลับหนอ” “กลับหนอ” กลับ ๓ คู้ จนกว่าจะได้หน้าตรง (๖๐ x ๓ = ๑๘๐ องศา) การกลับ พร้อมกับมีการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ ก็เป็น วิธีปฏิบัติในสัมปชัญญูปพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แห่งสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า “เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง” (ปฏิทุกนฺเต สมฺปชานการี โหติ) อย่างนี้เรียกว่า “การก้าวกลับหลัง” เมื่อหันตัวกลับเสร็จแล้ว ก่อนจะเดินก็ให้กำหนด ว่า “ยืนหนอๆ” เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรมพร้อมกับกำหนดต่อไปว่า “ขวา อย่างหนอ” “ซ้ายอย่างหนอ”

ข) จงกรม ๒ ระยะ : ยกหนอ เหยียบหนอ



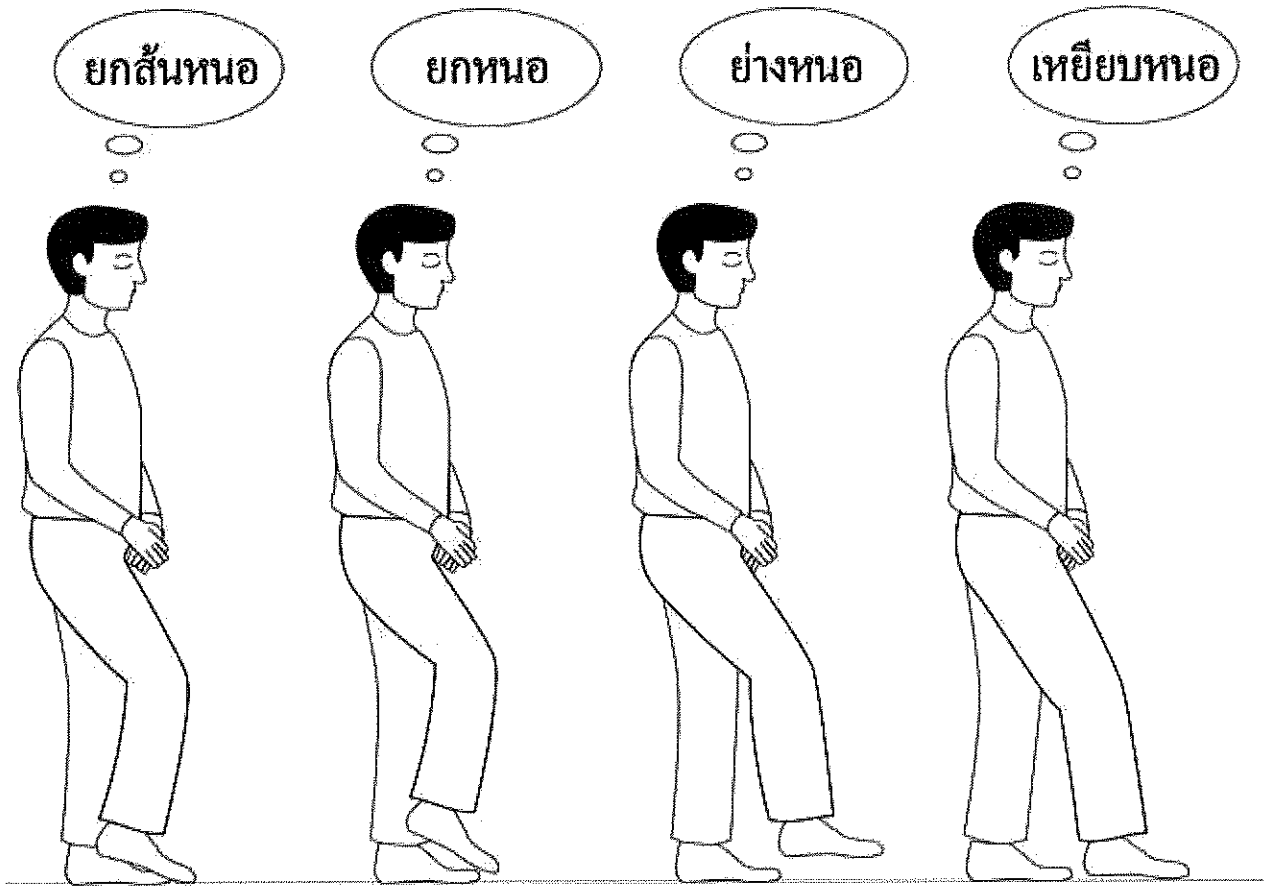
ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา กำหนดว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” รู้อาการยืน แล้วกำหนดต่อไปว่า “อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ” เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๑ ระยะ ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคง อย่าให้ไชเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อน หรือยกเท้าซ้ายก่อนก็ได้ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า “ยกหนอ” หยุดชั่วขณะหนึ่ง ก้าวเท้าไป ให้รู้อาการที่เท้าเคลื่อนไป วางเท้าลงกับพื้น วางลงเบาๆ และวางให้เต็มเท้า พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” เท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ เหยียบหนอ”

ค) จงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ



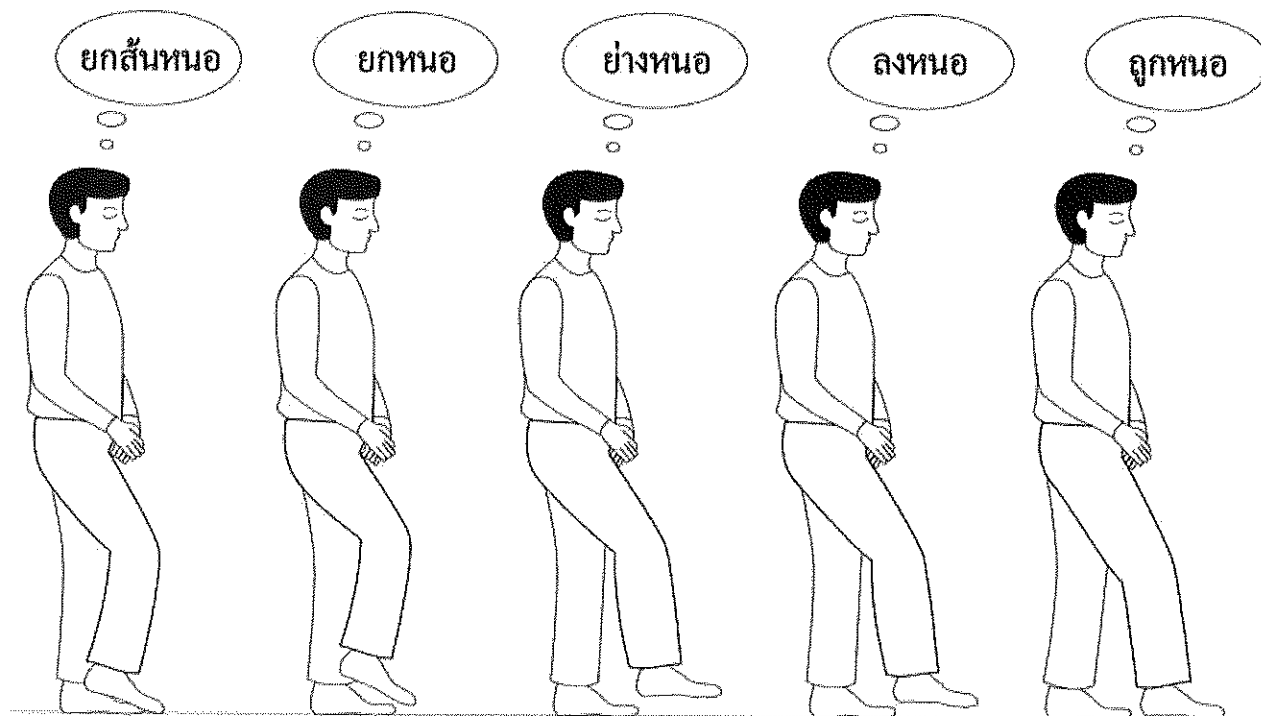
ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ กำหนดพร้อมกับตามอาการยกของเท้าว่า “ยกหนอ” ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ” วางเท้าลงกับพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นพึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”

ง) จงกรม ๔ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ



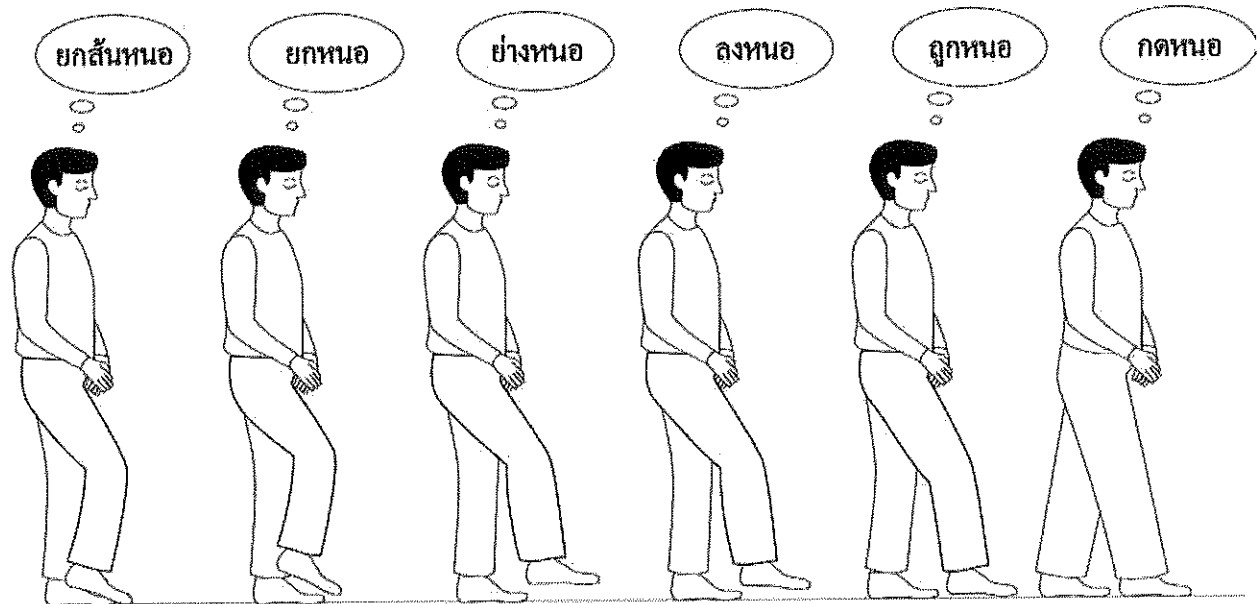
วิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ก้าวแรก คือ “ยกส้นหนอ” โดยวิธีกำหนดดังนี้ ยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้น (ประมาณ ๔๕ องศา) ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกันพร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ” วางเท้าลงราบกับพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “เหยียบหนอ” ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าซ้ายก่อนหรือเท้าขวาก่อนก็ได้

จ) จงกรม ๕ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ



การกำหนด ๕ ระยะ มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ “ลงหนอ” และ “คุกหนอ” เท่านั้นโดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้ ยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกส้นหนอ” ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ย่างหนอ” หย่อนเท้าลงต่ำช้าๆ แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ลงหนอ” วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) กำหนดพร้อมกับอาการของเท้าว่า “คุกหนอ” จากนั้นก็เดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ”

ฉ) จงกรม ๖ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ กดหนอ



การเดินจงกรม ๖ ระยะ มีวิธีปฏิบัติ เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๕ ระยะ ต่างกัน แต่ “คุกหนอ กดหนอ” เท่านั้น ให้ผู้ปฏิบัติยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า “ยกส้นหนอ” ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ยกหนอ” ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “อย่างหนอ” หย่อนเท้าลงต่ำช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “ลงหนอ” กดปลายเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “คุกหนอ” กดส้นเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า “กดหนอ” จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ยกส้นหนอ ยกหนอ อย่างหนอ ลงหนอ คุกหนอ กดหนอ”

การปฏิบัติ ใน อริยาบถนั่ง (นั่งสมาธิ)



การนั่งจัดเป็นอริยาบถนั่ง เช่นเดียวกับอริยาบถยืนและนอน ลักษณะการนั่งคือ กายส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่าเรานั่งอยู่ท่าใด คือ อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง มีโซ่อยู่ที่ก้น มีโซ่ที่ขา หรือที่ใจ ฉะนั้นการนั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการของกายนั่นเอง การนั่งสมาธิหรือการนั่งกำหนด ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงไว้และแปลความว่า คือ การนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง (ตั้ง) สติไว้เฉพาะหน้า^{๑๗}

ตามหลักในการปฏิบัติสำหรับวิธีนั่งสมาธิไว้ดังนี้

- ให้นั่งสมาธิ วางเท้าทั้งสองราบกับพื้นโดยไม่ต้องวางเท้าขวาทับ บนเท้าซ้ายก็ได้ เรียกว่า นั่งเรียงเท้า หรือจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้
- ให้วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกัน หรือวางมือไว้บนหัวเข่าทั้งสองโดยหงายฝ่ามือขึ้น หรือคว่ำฝ่ามือลงก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะวางมือขวาทับมือซ้าย

^{๑๗} ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒

- ยึดตัวให้ตรง หลับตาลงเบาๆ หายใจตามปกติ ไม่เกร็งตัว ผ่อนคลายทุกส่วน
- ให้ตั้งสติ คือส่งใจไปที่ห้อง ตรงสะดือ เพราะลมหายใจเข้าไปสุดที่สะดือ และจะไปกระทบหนังท้องให้พองขึ้น ด้วยแรงดันของลมที่หายใจเข้า โดยการกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยการกำหนด ๒ ระยะก่อน

การนั่งกำหนดมีทั้งหมด ๔ ระยะ คือ

- ๒ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ
- ๓ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ(เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ)
- ๔ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ คุกหนอ(เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ คุกหนอ)

เมื่อเดินจงกรมครบเวลาตามที่กำหนดแล้ว (ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที) ให้เดินมาที่อาสนะที่ปูไว้ โดยการเดินกำหนดเหมือนตอนเดินจงกรมซ้ำๆ เพื่อให้สมาธิต่อเนื่องกัน ขณะยืนอยู่ที่อาสนะนั้น กำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่า ยกหนอๆๆ ลงหนอๆๆ กำหนดที่ละข้าง ขณะอยากนั่ง กำหนดว่า อยากนั่งหนอๆๆ ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอๆๆ หรือลงหนอๆๆ ให้รู้ตามอาการเคร่งตึง และอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนไหว มือยันพื้น กำหนดว่า ยันหนอ หรือคุกหนอ ขณะหัวเข้าถูกพื้น กำหนดว่า คุกหนอ ขณะตะโพกถูกสันเท้า กำหนดว่า คุกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข่าซ้าย กำหนดที่ละข้างว่า ยกหนอๆๆ มาหนอๆๆ วางหนอ กำหนดรู้อาการนั่งคืออาการเคร่งตึงตั้งตรงของกายส่วนบนกำหนดว่า นั่งหนอๆๆ จากนั้นกำหนดกราบพระ และเมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ต่อไปกำหนดอาการนั่งสมาธิ ขณะยกตะโพกขึ้น กำหนดว่า ยกหนอๆๆ ขณะขยับเท้าให้ไขว้กัน กำหนด ว่า ขยับหนอๆๆ ไขว้หนอ ขณะนั่งทับลงไป กำหนดว่า นั่งหนอ ขณะดึงเท้าออกมา กำหนดว่า ดึงหนอๆๆ ขณะขยับขา จัดตัว กำหนดว่า ขยับหนอๆๆ แล้วให้เอามือวางบนหัวเข่าทั้งสอง กำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ แล้วกำหนดดังนี้ ขณะรู้สึกอยากหลับตากำหนดว่าอยากหลับ (ตา) หนอๆๆ ขณะค่อยๆ หลับเปลือกตาลง กำหนดว่า หลับหนอๆ ขณะค่อยๆ พลิกฝ่ามือซ้าย กำหนด

ว่า พลิกหนอๆๆ (จน ฝ่ามือหงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตักกำหนดว่า เคลื่อน
 หนอๆๆ ขณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ากำหนดว่า ถูกหนอ เสร็จ
 แล้วมากำหนดมือขวา ขณะค่อยๆ พลิกฝ่ามือขวา กำหนดว่า พลิกหนอๆๆ (จนฝ่ามือ
 หงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตัก กำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ ขณะลดฝ่ามือลง กำหนด
 ว่า ลงหนอๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยืดตัวให้ตั้งตรง กำหนด
 ว่า ยืดหนอๆ ขณะรู้สึกว่าตัวตรง กำหนดว่า ตรงหนอๆๆ ต่อจาก ส่งจิตไปที่หน้าท้อง ขณะ
 ที่ท้องพองขึ้นกำหนดว่า พอง.....หนอ (สุดอาการพอง คำว่าหนอก็หมดพอดี)ขณะที่ท้องยุบ
 ลง กำหนดว่า ยุบ....หนอ (สิ้นสุดอาการยุบจบคำว่าหนอก็หมดพอดี) ถ้าจิตคิดออกไปนอก
 ตัว ให้ทิ้งพองยุบ (คือไม่ต้องกำหนดพอง หนอยุบหนอ) ไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิด กำหนด
 ว่า คิดหนอๆๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนดพองหนอยุบหนอต่อไป ถ้ารู้สึกชา เมื่อย
 ปวด ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการชา ปวด หรือเมื่อย กำหนดว่าชาหนอๆๆปวดหนอๆๆ
 เมื่อยหนอๆๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการชา ปวด หรือเมื่อยหายไปหรือ เบาลงแล้ว
 ให้ กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ถ้ารู้สึกคัน ให้กำหนดว่า คันหนอๆ ก่อน
 ถ้าทนไม่ไหวอยากจะเกา กำหนดว่า อยากรู้อากหนอๆๆ ขณะยกมือขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆๆ
 ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า เคลื่อน หนอๆๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่าถูกหนอ ขณะเกา
 กำหนดว่า เกาหนอๆๆ ขณะรู้สึกสบาย กำหนดว่า สบายหนอๆๆ ขณะลดมือลง กำหนดว่า
 ลงหนอๆๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือ กำหนดว่า ถูกหนอ แล้วให้กำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อ
 ไป ถ้าได้ยินเสียงต่างๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการพองยุบแล้ว ให้ทิ้งพอง
 ยุบ ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้นๆ กำหนดว่า ได้ยินหนอๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่อ
 อาการได้ยินหายไปหรือ เบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าเห็นนิมิต
 ต่างๆ ให้ทิ้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการเห็นภาพนั้นๆ กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ไม่ต้องสนใจว่า
 เป็นภาพอะไร เมื่อภาพนั้นๆ หายไปแล้ว ให้กลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอต่อไป
 ปกติผู้ปฏิบัติธรรมต้องไม่ขยับตัวเลยตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ แต่บางครั้งเมื่อกำหนดพองหนอ
 ยุบหนอนานๆ ไป ร่างกายจะย่อลงๆ ถ้ารู้สึกตัว ให้ดึงตัวขึ้นให้ตั้งตรง โดยกำหนดว่าอยาก
 ยืดหนอๆๆ ขณะยืดตัวขึ้น กำหนดว่า ยืดหนอๆๆ ขณะที่ตัวตั้งตรง กำหนดว่า ตรงหนอๆๆ
 ต่อไปให้กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป บางครั้งรู้สึกปวดมาก อยากรู้อากเปลี่ยนท่านี้ ให้

กำหนดต้นจิตก่อนว่า อยากรเปลี่ยนหนอๆฯ ขณะขยับแขน ขา หรือส่วนใดๆ ของร่างกาย กำหนดว่า ขยับหนอๆฯ เมื่อขยับได้ที่สบายแล้ว ก็กลับมากำหนดพองยุบต่อไปถ้าอยากลืมตา ดูนาฬิกา ให้กำหนดว่า อยากรลืมหนอๆฯ ขณะลืมตาขึ้น กำหนดว่า ลืมหนอๆฯ ขณะเห็นภาพ กำหนดว่า เห็นหนอๆฯ ขณะเหลียวดูนาฬิกา กำหนดว่า เหลียวหนอๆฯ ขณะดูนาฬิกา กำหนดว่า ดูหนอๆฯ ขณะเลี้ยวกลับมาที่เดิม กำหนดว่า เลี้ยวหนอๆฯ ขณะหลับตาลง กำหนดว่า หลับหนอๆฯ ต่อไปให้กำหนดรู้ว่าการพองยุบต่อไป เมื่อนั่งสมาธิจนครบเวลาที่กำหนด แล้ว ขณะได้ยินเสียงนาฬิกาตีบอกเวลาหรือนาฬิกาปลุก กำหนดว่า ได้ยินหนอๆฯ ขณะยกมือขวาขึ้นไปวางบนเข่า กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ คว่าหนอ ลงหนอ คุกหนอ มือซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกัน ขณะอยากรลืมตา กำหนดว่า อยากรลืมหนอๆฯ ขณะลืมตาขึ้นกำหนดว่า ลืมหนอๆฯ ขณะเห็นภาพกำหนดว่า เห็นหนอฯ ขณะกระพริบตา กำหนดว่า กระพริบหนอๆฯ ขณะขยับตัวลุกนั่งคุกเข่า กำหนดว่า ขยับหนอๆฯ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วกำหนดกราบพระเหมือนตอนก่อนนั่งสมาธิ กราบเสร็จแล้ว ถ้าใส่แว่นก็กำหนดสวมแว่นตาก่อนแล้วกำหนดอยากรลุกว่า อยากรลุกหนอๆฯ ขณะยันตัวลุกขึ้นกำหนดว่า ลุกหนอๆฯ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนหนอๆฯ ขณะเดินไปสู่ที่จงกรม หรือเข้าห้องน้ำ กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ ให้ปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิ สลับกันอย่างนี้จนครบตามตารางเวลาที่กำหนดให้ ให้กำหนดต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่ ในช่วงเวลาการปฏิบัติธรรมต้องสำรวมระวังสายตามองแต่พื้น ไม่พูดคุยกัน^{๑๘} พุทธประสงค์ของการเจริญวิปัสสนาคือการกำหนดรูปและนามเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นกฏตายตัว ถ้าผิดจากนี้ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าการกำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูปที่ละเอียดขึ้นไป ซึ่งได้แก่ รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือ ลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใด ก็ให้กำหนดที่นั่น สถานที่ลมหายใจถูกมี ๒ แห่ง คือ ที่จมูก และที่ท้อง ที่จมูกจะชัดเจนเฉพาะช่วงแรกเท่านั้น เมื่อลมละเอียดจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบ กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ แม้ว่าจะปฏิบัติค่อนข้างยากในช่วงแรกหากแนะนำไม่ถูกต้องจะหาพองยุบไม่ได้ หรือไม่ชัดเจน การกำหนดที่ท้องจะทำนานเท่าใดก็กำหนดได้ และจะแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูก พระวิปัสสนาจารย์จึงใช้วิธีนี้^{๑๙} ในการฝึกกำหนดเบื้องต้น ให้เอา

^{๑๘} พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนาภาวนา, หน้า ๑๘๓-๑๘๕

^{๑๙} พระอาจารย์อาสาเถร ปธานกัมมัญฐานาจารย์, วิปัสสนาที่ปณีกา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ พีแอนด์ โฟร์, ๒๕๒๖), หน้า ๘๖

จิตไปกำหนดที่ห้องของตน จะเห็นอาการพองและอาการยุบปรากฏอยู่ที่ห้อง หากไม่ปรากฏ ให้เอามือคลำที่ห้องดูสักระยะหนึ่ง อาการพองที่ห้องก็จะปรากฏ และให้กำหนดอาการพองของห้องว่า “พองหนอ” ในขณะที่เดียวกันเวลาหายใจออกอาการยุบจะปรากฏที่ห้อง ก็ให้กำหนดอาการยุบของห้องนั้นว่า “ยุบหนอ” อาการทั้ง ๒ ต้องปรากฏชัด จึงจะถือว่าใช้ได้ ในระยะเริ่มต้นกำหนด เราทิ้งบัญญัติ ไปหมดเลยไม่ได้ เมื่อปฏิบัติไปจนญาณปัญญาแก่กล้า ถึงที่สุดแล้ว อารมณ์ที่เป็นบัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ส่วนสภาพที่เป็นปรมาตม์ หรืออารมณ์ปรมาตม์ก็จะปรากฏ^{๒๐} ท่านมหาสิสยาตอ ได้สอนให้แบ่งอารมณ์ที่ต้องใส่ใจ ๒ อย่าง คือ อารมณ์หลัก และ อารมณ์รอง อารมณ์หลักคือการกำหนดที่พอง-ยุบ จากการเคลื่อนไหวของห้อง ถ้าหากความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าห้องหยุดไม่ชัดเจน หรือหายไปควรเปลี่ยนไปที่การกำหนดทำนอง และกำหนดส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้นซึ่งนี้เรียกว่า อารมณ์รอง^{๒๑} ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจว่า อารมณ์ของสติปัญญา คือความรู้ (สิก) ที่เกิดขึ้นจริงตามลำดับ ไม่ใช่สถานที่ที่ถูกกระทบ และไม่ใช่ที่คำว่า ถูกหนอ นิ่งหนอ เป็นต้นกรรมฐานรูปแบบนี้มีประโยชน์เด่นชัดหลายประการ คือ

๑. การเคลื่อนไหวของหน้าห้องเป็นไปโดยธรรมชาติอยู่แล้ว และเกิดขึ้นสม่ำเสมอ ไม่ต้องสร้างขึ้น จึงมีโอกาสสังเกตได้ง่ายตลอดเวลา

๒. เนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหว จึงเปิดโอกาสให้พิจารณาได้หลายอย่าง เช่น การเกิดและดับไปตลอดเวลา ความเกิดและความตาย เช่นเดียวกับการมีสติกำหนดลมหายใจ

๓. การเคลื่อนไหวหน้าห้องเป็นการกระทบที่ค่อนข้างหยาบ เพราะเป็น รูปที่มีวาโยธาตุเป็นปัจจัย ง่ายต่อการกำหนดเพื่อนำไปสู่วิปัสสนา^{๒๒}

๑.๔ หลักธรรมเกื้อหนุนต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หลักธรรมสำคัญที่เกื้อหนุน ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ

๑. องค์ธรรมของการกำหนด มี ๓ ประการ ได้แก่

^{๒๐} จารุญ ธรรมดา, แปล, วิปัสสนาฯ, พระมหาสิสยาตอ, โสภณมหาเถระ, หน้า ๓-๔

^{๒๑} พระญาณโพนิกมหาเถระ, หัวใจกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : บจก. เคล็ดไทย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๙

^{๒๒} มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ กับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันม่น้อย กับ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙

ก) **อาตาปี** มีความเพียรในการกำหนด และความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ตั้งใจจริง ๆ ไม่เกียจคร้าน การประกอบความเพียรทางใจด้วยความบากบั่น ตั้งใจทำจริง ๆ พยายาม อุตสาหะ อุตทน เข้มแข็ง ขยัน ก้าวไปอย่างไม่ท้อถอย ไม่ทอดทิ้งฉันนะ ไม่ทอดทิ้งธุระ และความประคับประคองธุระไว้ด้วยดีเพื่อก่อเกิด วิริยะ วิริยนทริย์ วิริยผละ และสัมมาวายามะ ในมรรคมืองค์ ๘ สำหรับผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้ว^{๒๓} พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนในเรื่องความเพียรที่มีความสำคัญมากที่สุด ในขณะที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเดินอยู่ก็ดี ยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ไม่หลับก็ดี เมื่ออกุศลวิตกเกิดขึ้นแล้ว ภิกษุไม่ทำให้สิ้น ให้หายไปเสีย เราเรียก [เธอ] ว่าเป็นผู้ไม่มีอาตาปะ [ความเพียร] เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันทราม เธอพึงกระทำความอุตสาหะ พึงกระทำความไม่ย่อท้อ พึงกระทำความเพียรเพื่อเผากิเลส พึงกระทำความเป็นผู้กล้า พึงกระทำความเพียรให้ติดต่อกัน และ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อขณะทำงานอยู่ก็ดี ขณะเดินทางอยู่ก็ดี หรือกำลังอาพาธอยู่ ก็ดี ย่อมไม่สามารถมนสิการคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายได้โดยง่าย [กิจของสมณะคือการศึกษาดูไตรสิกขาเป็นหลัก ไม่ใช่กิจการงานอื่น] ฉะนั้น เราจะรีบปรารภความเพียรเสียก่อน เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง”^{๒๔}

ข) สติมา มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือระลึกได้ก่อนรูปนามจะเกิด

ค) **สัมปชาโน** มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่า ทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนี้ๆ ต้องกำหนด ภาวนาอย่างต่อเนื่อง และรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ^{๒๕}

๒. การปรับอินทริย์ ๕ ในขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อความก้าวหน้า

ก) ศรัทธา (เชื่อต่อการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า)

ข) วิริยะ (พากเพียรปฏิบัติวิปัสสนายิ่งขึ้นเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น)

ค) สติ (ระลึกได้ถึงสิ่งที่ทำแล้ว และคำที่ตนพูดแล้ว ใจความคือนึกได้ก่อนทำก่อนพูด ก่อนคิด ไม่หลง ไม่เผลอ และระลึกทันต่อปัจจุบันแห่งรูปนามทุกขณะ)

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐

^{๒๔} ๑๔๔ อัง. ทสก. (ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๐-๔๐๔

^{๒๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, หน้า ๓

- ง) สมาธิ (มั่นคง ทรงใจไว้ชอบ ไม่เปลวจาก รูปนาม)
- จ) ปัญญา (รู้เห็นรูปนามแจ่มชัดยิ่งขึ้น และรู้ตามความเป็นจริง) มี ๓ คือ
- ๑) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง เรียน อ่านศึกษาค้นคว้า
 - ๒) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการนึกคิด
 - ๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนา

โยคีควรปฏิบัติให้อินทรีย์ ๕ เสมอกัน คือ ครัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะ เสมอกับสมาธิ ส่วนสติมีมากเป็นสิ่งดี^{๒๖}

๑.๕ การส่งและสอบอารมณ์

การส่งและสอบอารมณ์ สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือ

- ๑) การกำหนดอารมณ์ของรูปและนาม ที่เกิดขึ้น
- ๒) การกำหนดอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางใจ ต่างๆ
- ๓) การกำหนดลักษณะของรูปนาม ที่เกิดขึ้น เช่น จำนวนระยะของอาการพองอาการยุบหรือความเร็วของพองและยุบเป็นต้น

โยคีจะต้องมาส่งอารมณ์กับท่านวิปัสสนาจารย์ทุกวัน โดยรายงานให้พระอาจารย์ทราบ ถึงผลการปฏิบัติในแต่ละวันในสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้ผลของการนั่งสมาธิ เริ่มตั้งแต่ นิสิตนั่งสมาธิ ได้นานเท่าใด จากนั้นให้บรรยายลักษณะอาการพองยุบที่ประสบมาในวันนั้นว่า ลึนยาว เบา หรือแรงอย่างไร มีเวทนา เจ็บปวด ซาคัน ตึง เหนื่อย มึนงงหรือไม่เพียงใด มีการคิด หรือ ฟุ้งซ่าน เพื่อผันมากน้อยเพียงใด และกำหนดรู้ได้ทันหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการเหล่านั้นแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยายลักษณะ สภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อาจรู้สึกว่ามีลักษณะเปลี่ยนไปอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไร ตอนยกหรืออย่าง หรือพบว่าการกำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ขอให้โยคีใส่ใจส่ง อารมณ์ให้ละเอียดในทุกๆ เรื่อง

ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย โยคีมีสติตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่ และละเอียด เพียงใด ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ขึ้นลงบันได เปิดปิดประตู นั่งพักผ่อน และ

^{๒๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, หน้า ๘๖-๘๘

นิสิตกำหนดรู้ทันการคิดและการพุ่งชนหรือไม่ กำหนดขั้นตอนไหน เช่น เริ่มคิด ระหว่างที่ กำลังคิด หรือคิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เช่นต้องกำหนด รู้ที่ครั้ง ความคิดหรือความพุ่งชนนั้นจึงดับไป และเมื่อดับไปแล้วอะไรเกิดขึ้นตามมาเป็นต้น โยคีควรอธิบายให้กระชับตรงประเด็น อย่าพูดนอกเรื่องเพราะจะทำให้โยคีเองเสียสมาธิ และ ควรรายงานประสบการณ์การปฏิบัติทุกๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้วิปัสสนาจารย์ทราบ แม้ว่า ประสบการณ์นั้นจะดูไม่สำคัญสำหรับนิสิตก็ตาม ขณะส่งอารมณ์ ขอให้โยคีรายงานไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากท่านวิปัสสนาจารย์ ท่านจะยังไม่ให้คำแนะนำใดๆ จนกว่า นิสิตจะรายงานจบ และเมื่อพระวิปัสสนาจารย์ถามสิ่งใด ควรตอบให้ตรงคำถามและกระชับ ไม่พูดนอกเรื่อง สิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งอารมณ์ คือ ขอให้รายงานครบถ้วน ชัดเจน ตรง ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่าปรุงแต่ง อย่ากังวลว่าพระอาจารย์จะตำหนิหากกำหนดได้ไม่ ดี หรือมีแต่ความโง่งง จึงไม่กล้ารายงานไปตามจริง ขอให้โยคีเข้าใจว่าทุกอย่างคือสภาวะ ธรรมที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้น และมันจะเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา โยคีกำหนดได้ดีในวันนี้ แต่ วันต่อมาอาจพุ่งชนหรือโง่งงตลอดวัน ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ต้องรายงานพระอาจารย์ ไปตามที่เกิดขึ้นจริง เพื่อให้ท่านแนะนำ แก้ไขปรับแต่งอินทรีย์หรือให้อารมณ์กรรมฐานเพิ่ม เต็มแก่เราอย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไป และพึงเอาใจใส่ฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์ อย่างตั้งใจ หากสงสัยให้สอบถามจนกระจ่าง แล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยันหมั่นเพียร ขอให้โยคีตระหนักว่า จะต้องระครองสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ฉะนั้น เวลาส่ง อารมณ์ จึงไม่ใช่เวลาของการพูดคุยหรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ พึงส่งอารมณ์ให้ กระชับ พูดน้อยตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของโยคีอื่นที่รอส่งอารมณ์ต่อจากเราด้วย^{๒๗}

๑.๖ วิเคราะห์เปรียบเทียบ กับ วิธีในมหาสติปัฏฐานสูตร

ในมหาสติปัฏฐานสูตร สอนวิธีปฏิบัติทั้งสมถและวิปัสสนาไว้ถึง ๒๑ บรรพ (วิธี) ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานสำหรับชาวพุทธ ผู้วิจัยจึงขอแสดงตารางเปรียบเทียบวิปัสสนา กรรมฐาน ตามแนวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกับวิธีในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้

^{๒๗} ฝ่ายวิปัสสนาธุระ (รวบรวม). "คู่มือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น". การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อพัฒนาบุคลากรมหาวิทยาลัย, หน้า ๓๐.

**ตาราง เปรียบเทียบวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ตามแนวมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กับ วิธีในมหาสติปัฏฐานสูตร**

มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ วิธี	วิปัสสนากัมมัฏฐาน แบบพองหนอยุบหนอ
<p>กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๔</p> <ul style="list-style-type: none"> - กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี - กำหนดอิริยาบถ ๑ วิธี - กำหนดลัมปชัญญะ ๑ วิธี - กำหนดอาการสามสิบสอง ๑ วิธี - กำหนดธาตุสี่ ๑ วิธี (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ) - กำหนดปาฐะ ๙ วิธี 	<p>= ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าจิตไประลึกรู้ที่ลมหายใจ ก็ต้องกำหนดลมหายใจตามความเป็นจริง</p> <p>= กำหนดอิริยาบถ ๔ (ยืน เดินจงกรม นั่งสมาธิ นอน) และอิริยาบถย่อยอื่นๆ ทุกอย่าง</p> <p>= กำหนดรูปนามทุกอย่างอย่างต่อเนื่อง ไม่นิ่งหรือจดจ่อในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างเดียว</p> <p>= ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าเกิดนึกถึงหรือเห็นหรือรู้สึก ก็ให้กำหนดตามความเป็นจริง</p> <p>= ขณะนั่งสมาธิ กำหนดที่ ธาตุลม (วาโย ธาตุ) ที่เป็นปัจจัยทำให้ท้องพองและยุบ พร้อมกับกำหนด พองหนอ ยุบหนอ^{๒๘}</p> <p>= ไม่มีรูปแบบฝึก แต่ถ้าได้เห็น ก็ให้กำหนดรู้ ตามความเป็นจริงเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑</p>
<p>เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑</p> <ul style="list-style-type: none"> - กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์สุขทุกข์ 	<p>= กำหนดเวทนาของจิตที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถไม่สุขไม่ทุกข์ เช่น เจ็บหนอ ปวดหนอ สบายหนอ ไม่สบายหนอ ดีใจหนอ เสียใจหนอ เจยหนอ</p>

^{๒๘} พระศรีวรญาณ วิ, มารู้อัจฉริยะวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ, (กรุงเทพฯ : บจก.สหธรรมิก, ๒๕๔๑), หน้า ๕๒

มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ วิธี	วิปัสสนากัมมัฏฐาน แบบพองหนอยุบหนอ
จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑ - จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	= กำหนดจิตและต้นจิตทุกประเภทที่เกิดขึ้น เช่น คิดหนอ ยินดีหนอ ชอบใจหนอ โกรธหนอ หลงหนอ ฟุ้งหนอ หตู่หนอ ออยากเย็นหนอ ออยากเดินหนอ ออยากนั่งหนอ ออยากนอนหนอ รำคาญหนอ ง่วงหนอ ^{๒๙}
ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕ - กำหนดนิเวรณ ๑ วิธี	= กำหนดพอง ยุบ เป็นส่วนหนึ่งของ เบญจขันธ์ กำหนดเดินจงกรม และ ทุกอิริยาบถ
- กำหนดอายตนะ ๑ วิธี	= กำหนดอายตนะที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ เช่น เห็นหนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ
- กำหนดโพชฌงค์ ๑ วิธี	= กำหนดจนได้วิปัสสนาญาณถึง ขั้น อุกฤษฏัพพญาณ (วิปัสสนาญาณที่ ๔ เป็นต้นไป) ^{๓๐}
- กำหนดอริยสัจ ๑ วิธี	= ขณะกำหนดในทุกอิริยาบถ ถ้าได้ สภาวธรรมถูกต้อง ก็จะเข้าหลัก กำหนด อริยสัจ ๔ ^{๓๑}

วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ใช้แบบสติปัฏฐาน ๔ มีรูปแบบที่ใช้ฝึกโดยให้กำหนดตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรรวม ๑๘ วิธี ส่วนที่ไม่มีรูปแบบฝึกปฏิบัติอีก ๓ วิธี แม้มิได้ใช้ขณะปฏิบัติ แต่หากจิตไปรับอารมณ์นั้นๆ ก็ให้กำหนดตามความเป็นจริง อย่าปล่อยให้จิตเผลอและเกิดการปรุงแต่งคือขาดสติในการกำหนดระลึกถึงทุกอย่าง

^{๒๙} พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), ธรรมะภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพฯ : บจก. สหธรรมิก, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓๒

^{๓๐} พระศรีวราญาณ วิ, มารูจักวิปัสสนากรรมฐานแบบพองหนอ-ยุบหนอ, หน้า ๔๒

^{๓๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิทธิเถร), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, หน้า ๗๐



**ระเบียบการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับประชาชนและเยาวชน
ส่วนวางแผนและพัฒนาการอบรม สถาบันวิปัสสนาธุระ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**



- โยคีโปรดฝึกการตรงต่อเวลาจนเป็นนิสัย โปรดเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตรงเวลาทุกครั้ง
- โยคีโปรดดใช้โทรศัพท์ตลอดโครงการ เพื่อการเจริญสติที่ต่อเนื่อง หากจำเป็นห้ามเปิดเสียงเรียกเข้าเพื่อเป็นการไม่รบกวนคนอื่น
- โยคีเวลาพัก ห้ามจับกลุ่มคุยกัน ให้ใช้เวลาว่างปฏิบัติต่อเนื่อง
- ห้ามโยคีสอบอารมณ์กันเอง มีสิ่งใดสงสัย ให้แจ้งพระวิปัสสนาจารย์ผู้ดูแล
- พักกลางวัน เข้าที่นอน ๒๒.๐๐ น. ห้ามโทรศัพท์ เวลานอน หรือจับกลุ่มคุยกัน เพราะจะรบกวนเพื่อนผู้ปฏิบัติ
- โยคีที่ปฏิบัติจะออกนอกสถานที่ ต้องขออนุญาตพระเจ้าหน้าที่ก่อน
- ห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่มหาวิทยาลัย
- โยคีเจ็บไข้ ไม่สบาย ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่โดยทันที ห้ามรักษาหรือให้ยาตนเอง
- ห้ามโยคี เรียไร บอกรบญ ชายตรง หรือโฆษณาสินค้าแก่โยคีด้วยกันเด็ดขาด
- ให้โยคีกำหนดอริยาบถย่อยนอกเวลาปฏิบัติและเวลารับประทานอาหารด้วย
- ห้ามโยคีตั้งตนเป็นอาจารย์ให้กรรมฐานเพื่อนโยคี ดูดวง หรือบริการอื่นใดทั้งสิ้น
- ห้ามโยคีแจกเอกสารประชาสัมพันธ์กิจกรรมอื่นๆ โดยไม่ได้รับอนุญาต
- ห้ามนำเด็ก อายุต่ำกว่า ๗ ขวบมาด้วย จะเป็นภาระแก่ท่านเองและรบกวนผู้อื่นด้วย
- ห้ามนำสัตว์เลี้ยงมาในเขตมหาวิทยาลัย
- ให้ถือว่ามาปฏิบัติขัดเกลา กิณง่าย อยู่ง่าย ไม่เลือกที่นอน อาหาร ให้รับตามที่จัดให้เท่านั้น
- โปรดช่วยกันปิดไฟ น้ำ รักษาความสะอาดแก่สถานที่ช่วยกัน
- โยคีต้องสอบอารมณ์ทุกวัน วันละ ๑ ครั้ง เว้นแต่วิปัสสนาจารย์สั่งงด
- หากผู้ใดก่อความเดือดร้อน เสียหาย และผิดระเบียบ ผู้จัดการอบรม ขอสงวนสิทธิ์ในการให้เดินทางกลับโดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้า

ติดต่อสอบถาม

โทร. 035-248-000 ต่อ 8139, 8144

เว็บไซต์ : www.vipassanathai.org

อีเมลล์ : sarinrattana.chi@mcu.ac.th

กำหนดการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน



วันแรกของการปฏิบัติ

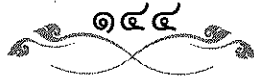
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	เดินทางจากวัดมหาธาตุฯท่าพระจันทร์ สู่ มหาจุฬารังน้อย
๑๕.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ลงทะเบียน เข้าที่พัก ณ หอฉันชั้น ๓
๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น.	ทำวัตรเย็นแปล ชี้แจงกฎระเบียบผู้ปฏิบัติ
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	พิธีบวชเนกขัมมะ สมาทานศีล ๘ และสมาทานพระกรรมฐาน
๑๙.๐๐ - ๒๐.๐๐ น.	พระวิปัสสนาจารย์กรรมฐานให้โอวาทการปฏิบัติ
๒๐.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๒๑.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	ทำภารกิจส่วนตัว
๒๒.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน ดับไฟ

ตั้งแต่วันที่สองของการปฏิบัติ

๐๔.๓๐ - ๐๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๐๖.๐๐ - ๐๖.๓๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำภารกิจส่วนตัว
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติ/สอบอารมณ์
๑๖.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.	รับน้ำปานะ / พักทำภารกิจส่วนตัว
๑๗.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ทำวัตรเย็นแปล
๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	ธรรมบรรยายแนวทางปฏิบัติธรรม
๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๒๑.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.	ทำภารกิจส่วนตัว
๒๒.๐๐ น.	กำหนดเข้านอน ดับไฟ

วันสุดท้ายของการปฏิบัติ

๐๔.๓๐ - ๐๖.๓๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น.	ทำวัตรเช้าแปล
๐๗.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม
๑๑.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า/พัก
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	ธรรมบรรยายปฏิบัติธรรม
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	พิธีปิด
	- บรรยายสรุป
	- ทำแบบประเมิน
	- ขอขมาพระรัตนตรัย
	- ลาศีล ลาบวชเนกขัมมะ สมาทานศีล ๕
๑๖.๐๐ น.	เดินทางกลับ



หนังสืออ้างอิง



พระครูอรุณธรรมรังสี (เอี่ยม สิริวณฺโณ). **มนต์พิธีสำหรับพระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสมัย, มปป.

พระศาสนโสภณ (เจริญ สุวฑฺฒโน . **สวดมนต์แปล**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

สมเด็จพระสังฆราช (ปสุสเทว). **สวดมนต์ฉบับหลวง**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, . กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖

สวนโมกขพลาราม ไชยา. **คู่มืออุบาสกอุบาสิกา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เลี้ยงชีพ, ๒๕๔๕.

พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ป.ธ.๙). **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖ กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิ,ป.ธ.๙). **riebสร้างบารมี (บารมี ๓๐ ทศ)**. พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานคร: สัมปชัญญะ, ๒๕๕๐.

พระมหาไสว ภาณวีโร . **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๕

พระมหาไสว ภาณวีโร. **การเจริญสติปัญญา ๔** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๐.

ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **คู่มือสมาธิ ภาวนา สวดมนต์แปล** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๓

สถานปฏิบัติธรรมมหาจุฬาลงกรณ. **หนังสือสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็นแปล** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐

พระมหาชิต วชิรญาณ, **พระพุทธรูป พุทธวิธีคลายทุกข์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓

พระไตรปิฎก CD ROM ฉบับเรียนพระไตรปิฎก.

