



บทสวดมนต์
จากพระโอษฐ์

บทสวดมนต์ จากพระโอษฐ์

สารบัญ

ประโยชน์ของการสวดมนต์	๓
๑. : มหาวาร. สั. ๑๙/๔๕๑/๑๔๘๐	๔
๑. ปฏิจ สมุทฺย นิโรธ:	
คหปติวรรค อภิสมยสังยุตต์ นิทาน.สั.๑๖/๘๕/๑๕๙,	๖
๒. มรรค ๘ มหา. ที่.๑๐/๓๔๘/๒๙๙	๙
๓. อุทาน.พ. ๒๕/๒๐๘/๑๖๑.	๑๕
๔. อธิษฐานความเพียร: ทุก. อัง. ๒๐/๖๔/๒๕๑..	๑๖
๕. นันทิ สฬา.สั. ๑๘/๑๗๙/๒๔๕	๑๘
๖. ปรินิพพานเฉพาะตน ๑: ขนฺธ.สั. ๑๗/๕๗/๙๓	๑๘
๗. ปรินิพพานเฉพาะตน ๒: มฺ.ม. ๑๒/๑๓๔/๑๕๘,	๑๙
๘. ชาคริยานุโยค ทั้ง 3 จตุกก. อัง. ๒๑/๕๐/๓๗	๒๐
๙. อานาปานสติ : - อุปริ. ม. ๑๔/๑๙๕/๒๘๙.	๒๔
๑๐. ธรรม ๕ ประการเพื่อผู้เจ็บไข้ : ปญจก. อัง. ๒๒/๑๖๐/๑๒๑	๒๒
๑๑. มาลุงกยบุตร สักแต่ว่า - สฬา.สั. ๑๘/๙๑/๑๓๓.	๓๓
๑๒. ฐูลมก่อนตาย ม.ม. ๑๓/๑๔๐-๑๔๒/๑๔๖	๓๕
๑๓. อิทธีรียภาวนาชั้นเลิศ อุปริ.ม. ๑๔/๕๔๒-๕๔๕/๘๕๖-๘๖๑	๓๕
๑๔. เมื่อนอนตื่นอยู่ ๑๑๒๙: จตุกก. อัง. ๒๑/๑๗/๑๑	๓๗
๑๕. สติเมื่อนอนหลับ อุปริ. ม. ๑๔/๒๓๘/๓๔๘	๓๘
๑๖. พระธรรมเป็นศาสดา: มหา. ที่. ๑๐/๑๗๘/๑๕๑.	๓๘
๑๗. พึ่งตนพึ่งธรรม มหาวาร. สั. ๑๙/๒๑๗/๗๔๐	๓๙
ปัจฉิมพุทธโฆษาปะฐะ	๔๐

ISBN ๙๗๘-๙๗๔-๑๐-๔๒๕๕-๘

บทสวดมนต์จากพระโอษฐ์

รวบรวมโดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล

พระไพฑูริย์ อภิปยุตฺโต

ภาพปกและภาพประกอบเพื่อโดย สร้อย ศรีราเพ็ญ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๑ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย ดัดต่อรับได้ที่

วัดนาป่าพง ๒๙ หมู่ ๗ ถนนเลียบบคลองสิบฝั่งตะวันออก

ต.บึงทองหลาง อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี ๑๒๑๕๐

โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๑๙-๗๙๘๘, ๐๘๑-๕๑๓-๑๖๑๑

ห้องสมุดบ้านอารีย์ ๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑

ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

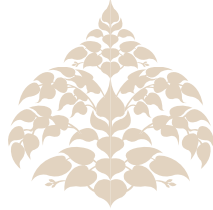
โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓



ประโยชน์ของการสวดมนต์

๑. เพื่อให้เกิดความเข้าใจในอรรถในธรรม จนเกิดปีติ ความสุข จิตตั้งมั่น เป็นเหตุให้บรรลุธรรม
๒. เพื่อเป็นการระลึกถึงพระคุณของพระรัตนตรัย
๓. เพื่อการรอบรู้ในมรรควิธีที่ง่ายอันจะเป็นประโยชน์ในการภาวนา
๔. เพื่อให้เกิดการทรงจำ และดำรงไว้ซึ่งคำของพระผู้มีพระภาคเจ้า
๕. เพื่อการสืบสายถ่ายทอด บอกสอน ซึ่งเนื้อธรรมแท้ที่เป็นพุทธวจนะ
๖. เพื่อความคล่องปาก คล่องแคล่วในหลักพุทธวจนะ ทรงธรรมทรงวินัย อันจะเป็นประโยชน์แก่การอรรถาธิบายแจกแจงธรรมแก่ชนเหล่าอื่น.



๑. : มหาวาร.

สั. ๑๙/๔๕๑/๑๔๘๐

อิติ ตถาคโต โลกเก อุบุปฺพชฺชติ อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน
สุคโต โลกวิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตถา เทวมนุสฺसानํ พุทฺโธ
ภควาติ โส อิมํ โลกํ สเทวกํ สมารกํ สพรหมกํ สสฺสมณพฺรหฺมณิ
ปชํ สเทวมนุสฺสํ สยํ อภิญญา สจฺฉิกตฺวา ปเวเทติ โส ธมฺมํ เทเสติ
อาทิกฺลยาณํ มชฺฌกฺลยาณํ ปรีโยสานกฺลยาณํ สาทถํ สพฺยณฺชนํ
เกวลปรีปฺณณํ ปรีสุทฺถํ พฺรหฺมจริยํ ปกาเสติ

“ตถาคตเกิดขึ้นในโลกนี้ เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดย
พระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เป็นผู้ไปแล้ว
ด้วยดี เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง เป็นผู้สามารถฝึกคน que ควรฝึกอย่าง
ไม่มีใครยิ่งกว่า เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้เบิกบานด้วยธรรม เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์
ตถาคตนั้นทำให้แจ้งซึ่งโลกนี้ กับทั้งเทวดา มาร พรหม หมู่สัตว์
พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาพร้อมทั้งมนุษย์ ด้วยปัญญาอันยิ่ง
เองแล้ว สอนผู้อื่นให้รู้แจ้งตาม. ตถาคตนั้นแสดงธรรมไพเราะใน
เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด, ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถะ
และพยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง.”



สุวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก, อะกาลิโก, เอหิปัสสิโก,
โอปะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.

“พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่
ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และ
ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด
เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน”

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต
สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามิจิปะฏิ
ปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง, จัตตาริ ปุริสะยุคานิ
อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา, เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย,
ปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย, อัญชะลิกะระณิโย, อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง
โลกัสสะติ.

“สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว เป็นผู้
ปฏิบัติตรงแล้ว เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว
เป็นผู้ปฏิบัติสมควรแล้ว ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ คู่แห่งบุรุษสี่คู่
นับเรียงตัวได้แปดบุรุษ นั่นแหละ คือสงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้า เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมานบูชา เป็นสงฆ์ควรแก่
สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ เป็นสงฆ์ควรรับทักษิณาทาน เป็นสงฆ์
ที่บุคคลทั่วไปจะพึงทำอัญชลี เป็นสงฆ์ที่เป็นนาบุญของโลก ไม่มี
นาบุญอื่นยิ่งกว่า”



๑. ปฏิจ สมุทัย นิโรธ:

คหปติวรรค อภิสสมยสังยุตต์ นิทาน.สํ.๑๖/๘๕/๑๕๙,

อิธ ภิกขเว อริยสาวโก ปฏิจจสมุปปาทญเณว สาธุกํ โยนิโส มนสิกรโรติ
อริยสาวกในกรณีนี้ ย่อมกระทำไว้ในใจโดยแยบคายเป็นอย่างดี
ซึ่งปฏิจจสมุปบาทนั้นเทียว ดังนี้ว่า

อิสมมี สติ อิหํ โหติ

“ด้วยอาการอย่างนี้ : เมื่อสิ่งนี้มี, สิ่งนี้ย่อมมี;

อิสมสฺสฺ ปาทา อิหํ อฺปฺปชฺชติ

เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้, สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น.

อิสมมี อสติ อิหํ น โหติ

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี, สิ่งนี้ย่อมไม่มี;

อิสมสฺส นิโรธา อิหํ นิรุชฺฌติ

เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้, สิ่งนี้จึงดับไป:

ยทิทํ

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ :-

อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารธา

เพราะมีอวิชชา เป็นปัจจัย จึงมี สังขารทั้งหลาย;

สงฺขารปจฺจยา วิญฺญาณํ

เพราะมีสังขาร เป็นปัจจัย จึงมี วิญญาณ;

วิญฺญาณปจฺจยา นามรูปํ

เพราะมีวิญญาณ เป็นปัจจัย จึงมี นามรูป;

นามรูปปจฺจยา สฬายตนํ

เพราะมีนามรูป เป็นปัจจัย จึงมี สฬายตนะ;

สฬายตนปจฺจยา ผสฺโส

เพราะมีสฬายตนะ เป็นปัจจัย จึงมี ผัสสะ;



ผัสสปัจจัยา เวทนา

เพราะมีผัสสะ เป็นปัจจัย จึงมี เวทนา;

เวทนาปัจจัยา ตณฺหา

เพราะมีเวทนา เป็นปัจจัย จึงมี ตณฺหา;

ตณฺหาปัจจัยา อูปาทานํ

เพราะมีตณฺหา เป็นปัจจัย จึงมี อูปาทาน;

อูปาทานปัจจัยา ภโว

เพราะมีอูปาทาน เป็นปัจจัย จึงมี ภพ;

ภพปัจจัยาชาติ

เพราะมีภพ เป็นปัจจัย จึงมี ชาติ;

ชาติปัจจัยา ชรามรณํ โสกะปริเทวทุกขโทมนสสุปายาสา สมุภวนติ ฯ

เพราะมีชาติ เป็นปัจจัย ชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกขโทมนัส
อุปายาสทั้งหลาย จึงเกิดขึ้นครบถ้วน

เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส สมุทโย โหติ

ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้.

อวิชฺชา ย เตวว อเสสฺวิราคณิโรธา สงฺขารนิโรโธ

เพราะความจางคลายดับไปโดยไม่เหลือ แห่งวิชชานั้นนั่นเทียว,
จึงมีความดับ แห่งสังขาร;

สงฺขารนิโรธา วิญฺญาณนิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งสังขาร จึงมีความดับ แห่งวิญฺญาณ;

วิญฺญาณนิโรธา นามรูปนิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งวิญฺญาณ จึงมีความดับ แห่งนามรูป;

นามรูปนิโรธา สฬายตนนิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งนามรูป จึงมีความดับ แห่งสฬายตนะ;



สพ่ายตนนิโรธา ผัสสนิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งสพ่ายตนะ จึงมีความดับ แห่งผัสสะ;

ผัสสนิโรธา เวทนานิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งผัสสะ จึงมีความดับ แห่งเวทนา;

เวทนานิโรธา ตณฺหานิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งเวทนา จึงมีความดับ แห่งตัณหา;

ตณฺหานิโรธา อูปาทานนิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งตัณหา จึงมีความดับ แห่งอุปาทาน;

อูปาทานนิโรธา ภวนิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งอุปาทาน จึงมีความดับ แห่งภพ;

ภวนิโรธา ชาตินิโรโธ

เพราะมีความดับ แห่งภพ จึงมีความดับ แห่งชาติ;

ชาตินิโรธา ชรามรณํ โสกะปริเทวะทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา นิรุชฺฌนฺติ ฯ

เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นแล ชรามรณะ โสกะปริเทวะทุกฺขะ
โทมนัสฺอุปายาสทั้งหลาย จึงดับสิ้น :

เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทฺกฺขทฺกฺขนฺธสฺส นิโรโธ โหตีติ

ความดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมี ด้วยอาการอย่างนี้, ดังนี้.



๒. มรรค ๘ มหา. ที่.๑๐/๓๔๘/๒๙๙

กตมญจ ภิกขเว ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสัจจํ ฯ

ภิกษุทั้งหลาย! ก็ อริยสัจ คือหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างไรเล่า?

อยมเว อริโย อฏฺฐังคิโก มคฺโค เสยฺยถิํ

คือ หนทางอันประกอบด้วยองค์แปดอันประเสริฐนี้เอง. องค์แปดคือ

สมฺมาทิฏฺฐิ สมฺมาสงฺกปโป

ความเห็นชอบ ความดำริชอบ

สมฺมาวาจา สมฺมากมฺมฺโต สมฺมาอาชีโว

วาจาชอบ การงานชอบ อาชีวะชอบ

สมฺมาวายาโม สมฺมาสติ สมฺมาสมาธิ

ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ.

กตมา จ ภิกขเว สมฺมาทิฏฺฐิ

ภิกษุทั้งหลาย! ความเห็นชอบเป็นอย่างไร?

ยํ โข ภิกขเว ทุกฺเข ภาณํ

ภิกษุทั้งหลาย! ความรู้ในทุกข์

ทุกฺขสมฺมฺตเย ภาณํ

ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

ทุกฺขนิโรเธ ภาณํ

ความรู้ในความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

ทุกฺขนิโรธคามินิยา ปฏิปทาย ภาณํ

ความรู้ในหนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์



อัย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาทิฏฺฐิ

นี่เราเรียกว่าความเห็นชอบ.

กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมาสงฺกปโป

ภิกษุทั้งหลาย! ความดำริชอบ เป็นอย่างไร?

เนกขมฺมสงฺกปโป

ภิกษุทั้งหลาย! ความดำริในการออกจากกาม

อพฺยาปาทสงฺกปโป

ความดำริในการไม่พยาบาท

อวิหีสาสงฺกปโป

ความดำริในการไม่เบียดเบียน,

อัย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาสงฺกปโป

นี่เราเรียกว่า ความดำริชอบ.

กตมา จ ภิกฺขเว สมฺมาวาจา

ภิกษุทั้งหลาย! วาจาชอบเป็นอย่างไร?

มุสฺสาวาทา เวมณิ

ภิกษุทั้งหลาย! การเว้นจากการพูดเท็จ

ปิสุณาย วาจาย เวมณิ

การเว้นจากการพูดยุให้แตกกัน

ผรุสฺสาย วาจาย เวมณิ

การเว้นจากการพูดหยาบ

สมฺผลปฺปลาปา เวมณิ

การเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ,

อัย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาวาจา

นี่เราเรียกว่า วาจาชอบ



กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมากมฺนโต

ภิกษุทั้งหลาย! การงานชอบเป็นอย่างไร?

ปาณาติปาตา เวรมณี

ภิกษุทั้งหลาย! การเว้นจากการฆ่าสัตว์

อทินฺนาทนา เวรมณี

การเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้

กาเมสุ มิจฺฉาจารา เวรมณี

การเว้นจากการประพฤตินิโคตติในกามทั้งหลาย,

อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมากมฺนโต

นี้เราเรียกว่า การงานชอบ.

กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมาอาชีโว

ภิกษุทั้งหลาย! อาชีวะชอบเป็นอย่างไร?

อิธ ภิกฺขเว อริยสาวโก มิจฺฉาอาชีโว ปหาย

ภิกษุทั้งหลาย! อริยสาวกในกรณีนี้ ละการหาเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย

สมฺมาอาชีเวน ชีวิกํ กปฺเปติ

สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการหาเลี้ยงชีพที่ชอบ,

อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาอาชีโว

นี้เราเรียกว่า อาชีวะชอบ

กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมาวายาโม

ภิกษุทั้งหลาย! ความเพียรชอบเป็นอย่างไร?

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อนฺนุปฺปนฺนํ ปาปกานํ อกุสลาณํ ฌมฺมานํ อนฺนุปาทาย

ฉนฺทํ ชเนติ วายมตี วิริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทฺหตี

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม

ย่อมปรารภความเพียร ย่อมประคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อความ

ไม่บังเกิดขึ้นแห่งบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย ที่ยังไม่ได้บังเกิด;



อุบุปนุหนัน ปาปกาน อกุสลาณ ฌมฺมานํ ปหานาย ฌนุทํ ชเนติ
วายมติ วิริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหติ

ย่อมนปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อม
ประคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อกาลละเสียซึ่งบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย
ที่บังเกิดขึ้นแล้ว;

อนุบุปนุหนัน กุสลาณ ฌมฺมานํ อุบุปาทาย ฌนุทํ ชเนติ วายมติ
วิริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหติ

ย่อมนปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อม
ประคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อกาลบังเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย
ที่ยังไม่ได้บังเกิด;

อุบุปนุหนัน กุสลาณ ฌมฺมานํ ฐิตินยา อสมฺโมสาย ภิกฺขุโยภาวาย
เวปฺปุลลาเย ภาวนาย ปาริปุริยา ฌนุทํ ชเนติ วายมติ วิริยํ อารภติ
จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ ปทหติ

ย่อมนปลุกความพอใจ ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อม
ประคองจิต ย่อมตั้งจิตไว้ เพื่อความยั่งยืน ความไม่เลอะเลือน
ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ ความเต็มรอบ
แห่งกุศลธรรมทั้งหลายที่บังเกิดขึ้นแล้ว.

อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สฺมมาวายาโม

ภิกษุทั้งหลาย! นี้เราเรียกว่า ความเพียรชอบ

กตมา จ ภิกฺขเว สฺมมาสติ

ภิกษุทั้งหลาย! ความระลึกชอบเป็นอย่างไร?

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเย กายานุปฺปสฺสี วิหฺรติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้ที่มีปรกติพิจารณาเห็นกาย
ในกายอยู่,



อาตาปี สมุชานโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิชุฌาโทมนสฺส
 มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ นำ
 ความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหระติ
 เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่,

อาตาปี สมุชานโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิชุฌาโทมนสฺส
 มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ
 นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหระติ
 เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่,

อาตาปี สมุชานโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิชุฌาโทมนสฺส
 มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ
 นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

ธมฺเมสุ ธมฺมานุปัสสี วิหระติ
 เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่,

อาตาปี สมุชานโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิชุฌาโทมนสฺส
 มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติ
 นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้.

อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาสติ
 ภิกษุทั้งหลาย! นี้เราเรียกว่า ความระลึกชอบ.

กตโม จ ภิกฺขเว สมฺมาสมาธิ
 ภิกษุทั้งหลาย! ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไร?

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ วิวิจฺเจว กาเมหิ วิวิจฺจ อกฺุสเลหิ ธมฺเมหิ
 ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย สงัดแล้ว
 จากอกุศลธรรมทั้งหลาย



สวิตกัม สวิจาร์ วิเวกข์ ปิติสุขัม ปฐมัม ฌานัม อุปสมปชฺช วิหริติ
เข้าถึงฌานที่หนึ่ง อันมีวิตกวิจาร์ มีปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวก
แล้วแลอยู่.

วิตกุกิจจารานัม รูปสมา อชฺฌตตัม สมปสาทนัม เจตโส
เพราะวิตกวิจาร์รำงับลง, เธอเข้าถึงฌานที่สอง อันเป็นเครื่องฝังใจ
แห่งใจในภายใน

เอโกทิมารัม อวิตกัม อวิจาร์ สมามิขัม ปิติสุขัม ทุตติยัม ฌานัม อุปสมปชฺช วิหริติ
ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร์ มีแต่ปิติและ
สุขอันเกิดแต่สมาธิ แล้วแลอยู่,

ปิตติยา จ วิราคตา อุกฺเขโก จ วิหริติ สโต จ สมปชาโน สุขญจ กายเณ
ปฏิสเวเทติ

เพราะปิติจางหายไป, เธอเป็นผู้เพ่งเฉยอยู่ได้ มีสติมีความรู้สึกตัว
ทั่วพร้อม และได้เสวยสุขด้วยนามกาย ย่อมเข้าถึงฌานที่สาม

ยนตัม อริยา อากิขนฺติ อุกฺเขโก สติมา สุขวิหารีติ ตติยัม ฌานัม
อุปสมปชฺช วิหริติ

อันเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย กล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า
“เป็นผู้เฉยอยู่ได้ มีสติ มีความอยู่เป็นปกติสุข” แล้วแลอยู่

สุขสฺส จ ปหานา ทฺกฺขสฺส จ ปหานา ปุพฺเพ ว โสมนสฺสโทมนสฺसानัม
อตฺถงฺคมา

เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ และเพราะความดับหายแห่งโสมนัส
และโทมนัสในกาลก่อน เธอย่อมเข้าถึงฌานที่สี่

อทุกฺขมสฺสํ อุกฺเขาสติปาริสฺสุทฺธิ จตฺตตัม ฌานัม อุปสมปชฺช วิหริติ
อันไม่ทุกข์และไม่สุข มีแต่สติอันบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่.

อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมฺมาสมาธิ
ภิกษุทั้งหลาย! นี้เราเรียกว่า สัมมาสมาธิ.



อิทํ วุจฺจติ ภิกฺขเว ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ
 ภิกษุทั้งหลาย! เหล่านี้แลเราเรียกว่า อริยสัจคือหนทางเป็นเครื่อง
 ให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์.

๓. อุทาน.

พ. ๒๕/๒๐๘/๑๖๑.

นิสฺสิตสฺส จลิตํ

“ความหวั่นไหว ย่อมมีแก่บุคคลผู้อันตันทหาและทิวฐิอาศัยแล้ว”

อนิสฺสิตสฺส จลิตํ นตฺถิ

ความหวั่นไหว ย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้อันตันทหาและทิวฐิไม่อาศัยแล้ว

จลิตเต อสฺติ ปสฺสทฺธิ

เมื่อความหวั่นไหวไม่มี, ปัสสัทธิ ย่อมมี

ปสฺสทฺธิยา สติ นติ น โหติ

เมื่อปัสสัทธิมี, ความน้อมไป ย่อมไม่มี

นติยา อสฺติ อาคตฺตคติ น โหติ

เมื่อความน้อมไปไม่มี, การมาและการไป ย่อมไม่มี

อาคตฺตคตฺติยา อสฺติ จุตฺตปาโต น โหติ

เมื่อการมาและการไปไม่มี, การเคลื่อนและการเกิดขึ้น ย่อมไม่มี

จุตฺตปาเต อสฺติ เนวิธ น หุริ น อุกฺกมฺนตฺเร

เมื่อการเคลื่อนและการเกิดขึ้นไม่มี, อะไรๆ ก็ไม่มีในโลกนี้ ไม่มี
 ในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

เอเสวนฺโต ทุกฺขสฺส

นั่นแหละ คือที่สุดแห่งทุกข์ละ



๔. อธิษฐานความเพียร: ทุก. อ. ๒๐/๖๔/๒๕๑..

ทวิณฺหาหํ ภิกฺขเว ฅมฺมานํ อุปลนฺณณาสี

ภิกษุทั้งหลาย! เรายังรู้สึกได้อยู่ซึ่งธรรมสองอย่าง คือ

ยา จ อสนตุฏฺฐิตา กุสเลสุ ฅมฺเมสุ

ความไม่รู้จักอิมจักพอ ในกุศลธรรมทั้งหลาย และ

ยา จ อปฺปฏิวานิตา ปธานสมิ

ความเป็นผู้ไม่ถอยกลับ ในการตั้งความเพียร.

อปฺปฏิวานํ สุทาหํ ภิกฺขเว ปทหามิ กามํ ตโจ

เราขอมตั้งไว้ซึ่งความเพียรอันไม่ถอยกลับว่า

นหารุ จ อญฺฐิ จ อวสิสฺสตุ สรีเร อุปฺสฺสตุ มํสไลหิตํ ยนฺตํ

“หนัง เอ็น กระดูก จักเหลืออยู่ เนื้อและเลือดในสรีระจักเหือดแห้ง
ไปก็ตามที

ปุริสตุถาเมน ปุริสวิริเณน ปุริสปรกฺกเมน

ประโยชน์ใดอันบุคคลจะพึงได้ด้วยกำลัง ด้วยความเพียร ด้วย
ความบากบั่นของบุรุษ

ปตฺตพฺพํ น ตํ อปาปฺณิตฺวา วิริยสฺส สณฺฐานํ ภวิสฺสตีติ

หากยังไม่บรรลู่ถึงประโยชน์นั้นแล้วจักหยุดความเพียรนั้นเสีย
เป็นไม่มี” ดังนี้.

ตสฺส มยฺหํ ภิกฺขเว อปฺปมาทาธิตฺตา โฟธิ อปฺปมาทาธิตโต อนฺุตฺตโร
โยคกฺเขโม

ภิกษุทั้งหลาย! การตรัสรู้เป็นสิ่งที่เราถึงทับแล้วด้วยความไม่ประมาท
อนุตตรโยคักเขมธรรม ก็เป็นสิ่งที่เราถึงทับแล้วด้วยความไม่ประมาท



ตุเมห เจปิ ภิกฺขเว อปฺปฏิวาณํ ปทเหยยยาถ กามํ ตโจ

ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าแม่พวกเธอ พึงตั้งไว้ซึ่งความเพียรอันไม่
ถอยกลับว่า

นหารุ จ อฏฺฐิ จ อวสิสฺสตุ สิริเร อุปสฺสฺสตุ มํสโลหิตํ ยนุตํ

“หน้ เอ็น กระดูก จักเหลืออยู่ เนื้อและเลือดในสรีระจักเหือดแห้ง
ไปก็ตามที่

ปุริสตุถาเมน ปุริสวิริเยน ปุริสปรทุกเมน

ประโยชน์ใดอันบุคคลจะพึงได้ด้วยกำลัง ด้วยความเพียร ด้วย
ความบากบั่นของบุรุษ

ปตฺตพฺพิ น ตํ อปาปฺณิตฺวา วิริยสฺส สณฺฐานํ ภวิสฺสตีติ

หากยังไม่บรรลुถึงประโยชน์นั้นแล้ว จักหยุดความเพียรเสีย
เป็นไม่มี” ดังนี้แล้วไซ้;

ตุเมหปิ ภิกฺขเว น จิรสฺเสว ยสฺสตุถาย

ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอ ก็จักกระทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งเอง
ซึ่งที่สุดแห่งพรหมจรรย์ อันไม่มีอะไรอื่นยิ่งกว่า

กุลปฺตฺตา สมฺมเทว อคารสฺมา อนคาริยํ ปพฺพชนฺติ

อันเป็นประโยชน์ที่ต้องการของกุลบุตร ผู้ออกบวชจากเรือน
เป็นผู้ไม่มีเรือนโดยชอบ,

ตทนฺตฺตรํ พุรหฺมจิริยปริโยसानํ ทิฏฺฐเฐว ธมฺเม สยํ อภิลภฺตฺวา

สจฺฉิกตฺวา อุปสมฺปชฺช วิหริสฺสถ

ได้ต่อกาลไม่นานในทิฏฐธรรม เข้าถึงแล้วแลอยู่ เป็นแน่นอน



๕. นันทิ

สพ.ส. ๑๘/๑๗๙/๒๔๕

สมมา ปสฺสํ นิพฺพินฺทติ;

เมื่อเห็นอยู่โดยถูกต้อง ย่อมเบื่อหน่าย

นนฺทิกฺขยา รากฺกขโย;

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิ (คือความเพลิน) จึงมีความสิ้นไปแห่งรากะ (คือความพอใจ)

รากฺกขยา นนฺทิกฺขโย;

เพราะความสิ้นไปแห่งรากะ จึงมีความสิ้นไปแห่งนันทิ

นนฺทिरากฺกขยา จิตฺตํ สุวิมุตฺตุนฺติ วุจฺจติ

เพราะความสิ้นไปแห่งนันทิและรากะ กล่าวได้ว่า “จิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี” ดังนี้

๖. ปรีนิพพานเฉพาตณ ๑ :

ชนฺธ.ส. ๑๗/๕๗/๙๓

ถามสา ปรามาสเ อสติ

เมื่อความยึดมั่นลุ่มคล้ำอย่างแรงกล้าไม่มี,

รูปสฺมิ เวทนาย สญฺญาย สงฺขารेषु วิญฺญาณสฺมิ จิตฺตํ วิรชฺชติ

จิตย่อมจางคลายกำหนดในรูป ในเวทนา ในสัญญา ในสังขารทั้งหลาย และในวิญญาณ

วิมุจฺจติ อณุปาทาย อาสเวหิ

ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่มีความยึดมั่นถือมั่น;

วิมุตฺตตฺตา ลฺลิตฺ

เพราะจิตหลุดพ้นแล้ว จิตจึงดำรงอยู่ ;



ฐิตตตฺตา สนฺตฺสิตํ

เพราะเป็นจิตที่ดำรงอยู่ จิตจึงยินดีว่าเริงด้วยดี;

สนฺตฺสิตตตฺตา น ปริตฺสฺสตี

เพราะเป็นจิตที่ยินดีว่าเริงด้วยดี จิตจึงไม่หวาดสะดุ้ง;

อปริตฺสฺสํ ปจฺจตฺตณฺเณว ปรินิพฺพายตี

เมื่อไม่หวาดสะดุ้ง ย่อมปรินิพพานเฉพาะตนนั้นเทียว.

ขีณา ชาตี วุสฺสิตํ พุรฺหมจฺริยํ กตํ กรณียํ นาปรํ อิตฺถตฺตยาตี ปชานาตีตี

เธอนั้นย่อมรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว, พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว, กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว, กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มีอีก” ดังนี้.

๗. ปรีนิพพานเฉพาะตน ๖ :

มฺ.ม. ๑๖/๑๓๔/๑๕๘,

ยโต จ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุโน อวิชฺชา ปหีนา โหตี วิชฺชา อฺปฺปนฺนา

ภิกษุทั้งหลาย! ในกาลใดแล อวิชชา ภิกษุละได้แล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว;

โส อวิชฺชาวิราคา วิชฺชุปฺปาทา

ในกาลนั้น ภิกษุนั้น, เพราะความสํารอกออกโดยไม่เหลือแห่ง อวิชชา เพราะวิชชาเกิดขึ้น,

เนว กามฺปาทานํ อฺปาทียตี

เธอย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งกามปาทาน

น ทิฏฺฐุปฺปาทานํ อฺปาทียตี

ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งทิฏฐุปาทาน

น สึลฺลพฺพตฺตฺปาทานํ อฺปาทียตี

ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งสึลล์พัตตปาทาน



น อตตวาทุปาทานํ อูปาทียติ

ย่อมไม่ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งอตตวาทุปาทาน.

อนูปาทียํ น ปริตสฺสติ

เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่น, เราย่อมไม่หวาดสะดุ้ง;

อปริตสฺสํ ปจฺจตฺตณฺเณว ปรีนิพฺพายติ

เมื่อไม่หวาดสะดุ้ง, ย่อมปรีนิพพานเฉพาะตนนั้นเทียว.

ชีณา ชาติ วุสิตํ พุรหมจฺริยํ กตํ กรณียํ นาปรํ อิตฺถตฺตยาติ ปชานาติ

ภิกษุ นั้น ย่อมรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว, พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว, กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว, กิจอื่นที่จะต้องทำเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มีอีก” ดังนี้.

๘. ชาคริยานุโยค ทั้ง ๓ จตุกก. อ. ๒๑/๕๐/๓๗

จตุหิ ภิกฺขเว ฌมฺเมหิ สมนฺนาคโต ภิกฺขุ อภพฺโพ ปรีหานาย
นิพฺพานสฺเสว สนฺติเก กตเมหิ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ เมื่อประกอบพร้อมด้วยธรรมสี่อย่างแล้ว
ย่อมไม่อาจที่จะเสื่อมเสีย มีแต่จะอยู่ใกล้นิพพานอย่างเดียว.

จตุหิ อีธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

ธรรมสี่อย่างอะไรบ้างเล่า ?

สีลสมฺปนฺโน โหติ อินฺทฺริเยสุ คฺคตฺตทฺวารो โหติ

สี่อย่างคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล, เป็นผู้คุ้มครอง
ทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย,



โกชนเน มตตตถุญ โหติ ชาคริยั อญยุตโต โหติ ฯ

เป็นผู้รู้ประมาณในโกชนะ, เป็นผู้ตามประกอบในชาคริยธรรมอยู่เป็นประจำ.

กถญจ ภิกขเว ภิกขุ สีลสมปนโน โหติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล เป็นอย่างไรเล่า ?

อิธ ภิกขเว ภิกขุ สีลวา โหติ ปาติโมกขสัวรสูโต วิหริติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล, สำรวมในปาติโมกข์,

อาจารย์โคจรสมปนโน

ถึงพร้อมด้วยมารยาทและโคจร,

อณุมตเตสสุ วชเชสสุ ภยทสฺสาวิ สมาทาย

เป็นผู้เห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลายแม้เพียงเล็กน้อย,

สิกขติ สิกขาปเทสสุ

สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย.

เอวံ โข ภิกขเว ภิกขุ สีลสมปนโน โหติ ฯ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุอย่างนี้ ชื่อว่าเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล.

กถญจ ภิกขเว ภิกขุ อินฺทริเยสสุ कुตตทฺวารโ โหติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลาย เป็นอย่างไรเล่า ?

อิธ ภิกขเว ภิกขุ จกฺขนา รูปี ทิสฺวา

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้เห็นรูปด้วยตา,

โสเตน สทฺทํ สุตฺวา

ฟังเสียงด้วยหู,

ฆาเนน คนฺธํ ฆายิตฺวา

ดมกลิ่นด้วยจมูก,



ชิวหาย รส ส่ายตวา

ลิ้มรสด้วยลิ้น,

กาเยน โผฏฐัพพํ ผุสิตวา

สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย,

มนสา ธมมํ วิญญา

และได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว

น นิमितตคคาหิ โหติ นานุพยุชชนคคาหิ

ก็ไม่รับถือเอาทั้งหมด และไม่แยกถือเอาเป็นส่วนๆ,

ยตวาธิกรณเมณํ จกขุณฺทริยํ, โสติณฺทริยํ, ฆานินฺทริยํ, ชิวหิณฺทริยํ,

กายินฺทริยํ, มนินฺทริยํ อสํวตํ วิหรนฺตํ

อภิขุณาโทมนสฺสา ปาปกกา อกฺุสลา ธมฺมา อนฺวาสฺสเวยฺยํ

สิ่งที่เป็นอกุศลลามกคืออภิขุณาและโทมนัส มักไหลไปตาม

ภิกษุ ผู้ไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะการไม่สำรวม

อินทรีย์เหล่านี้ใดเป็นเหตุ

ตสฺส สํวราย ปฏิปชฺชติ รกฺขติ จกขุณฺทริยํ, จกขุณฺทริเย, โสติณฺทริยํ,

โสติณฺทริเย, ฆานินฺทริยํ, ฆานินฺทริเย, ชิวหิณฺทริยํ, ชิวหิณฺทริเย,

กายินฺทริยํ, กายินฺทริเย, มนินฺทริยํ มนินฺทริเย สํวรํ อาปชฺชติ

เธอปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้, เธอรักษา และถึงความสำรวมซึ่ง

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อินฺทริเยสุ คฺคตฺตทฺวาโร โหติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์

ทั้งหลาย.

กถญจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ โภชเน มตฺตตญญ โหติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ เป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ เป็นอย่างไรเล่า ?

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปฏิสงฺขายินิโส อาหารํ อหारेติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกคายแล้วจึง

ฉันอาหาร,



เนว ทวายน น มทายน น มณฺฑนายน น วิภูสณายน

ไม่ฉันเพื่อเล่น ไม่ฉันเพื่อมัวเมา ไม่ฉันเพื่อประดับ ไม่ฉันเพื่อตกแต่ง
**ยาวเทว อิมสฺส กายสฺส ฐิติยา ยาบนาย วิหีสฺสปรติยา พุรหม
 จริยานุคฺคหาย**

แต่ฉันเพียงเพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตเป็นไป เพื่อป้องกัน
 ความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์

อิติ ปุราณณญจ เวทนี ปฏิหฺงขามิ นวญจ เวทนี น อุปาเทศฺสามิ

โดยกำหนดรู้ว่า “เราจะกำจัดเวทนาเก่า (คือหิว) เสีย แล้วไม่ทำ
 เวทนาใหม่ (คืออิมจนอึดอัด) ให้เกิดขึ้น,

ยาตฺตรา จ เม ภวิสฺสติ อนวชฺชตา จ ผาสฺสุ วิหาโร จาติ

ความที่อายุดำเนินไปได้ ความไม่มีโทษเพราะอาหาร และความ
 อยู่ผาสุขสำราญจะมีแก่เรา” ดังนี้.

เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ โภชเน มตฺตตณฺณ โหติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุอย่างนี้ ชื่อว่า เป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ.

กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ชาคริยํ อนนฺยุตฺโต โหติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ เป็นผู้ตามประกอบในชาครियธรรมอยู่เนื่องนิจ
 เป็นอย่างไรเล่า ?

**อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ทิวสํ จงฺกเมน นิสฺชชายน อวารณิเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ
 ปรีโสเธติ**

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิง
 จากกิเลสที่กั้นจิต

**รตฺติยา ปฐฺมํ ยามํ จงฺกเมน นิสฺชชายน อวารณิเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ
 ปรีโสเธติ**

ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวันยันค่ำไปจนสิ้นยามแรก
 แห่งราตรี,



รตุติยา มชฺฌิมิ ยามิ ทกฺขิเณน ปสฺเสน สีหเสยฺยํ กปฺเปติ ปาเพน
ครั้นยามกลางแห่งราตรี ย่อมสำเร็จการนอนอย่างราชสีห์ (คือ)

ปาหิ อจฺจาธาย สโต สมฺปชาโน อฏฺฐานสญฺญํ มนสิกริตฺวา
ตะแคงข้างขวา ทำเหลี่ยมเท้า ตั้งสติสัมปชัญญะในการที่จะลุกขึ้น,

รตุติยา ปจฺฉิมิ ยามิ ปจฺจฏฺฐาย จงฺกเมน นิสฺซุชฺชาย อวารณิเยหิ
ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเชติ

ครั้นยามสุดท้ายแห่งราตรี กลับลุกขึ้นแล้ว ก็ชำระจิตให้หมดจด
สิ้นเชิงจากกิเลสที่กั้นจิต ด้วยการเดินจงกรม และด้วยการนั่งอีก.

เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ชาคริยํ อนฺยุตฺโต โหติ
ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่า เป็นผู้ตามประกอบในชาครियธรรม
อยู่เนืองนิจ.

อิเมหิ โข ภิกฺขเว จตฺตฺหิ ธมฺเมหิ สมฺนฺนาคโต ภิกฺขุ อภพฺโพ ปรีหานาย
นิพฺพานสฺเสว สนฺติเกติ

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุ เมื่อประกอบพร้อมด้วยธรรมสี่อย่างเหล่านี้แล้ว
ย่อมไม่อาจที่จะเสื่อมเสีย มีแต่จะอยู่ใกล้นิพพานอย่างเดียวแล

๙. อานาปานสติ :
- อุปฺริ. ม. ๑๔/๑๙๕/๒๘๙.

กถิ ภาวิตา จ ภิกฺขเว อานาปานสติ
ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร

กถิ พหุลิกฺตา จตฺตฺวาโร สติปฏฺฐาเน ปรีปุเรนฺติ
ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้ ?



[หมวดกายานุปัสสนา]

**ยสฺมี สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ ทิฆฺม วา อสฺสสนฺโต ทิฆฺม อสฺสสามิตฺติ
ปชานาติ**

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุ เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่า
เราหายใจเข้ายาวดังนี้,

ทิฆฺม วา ปสฺสสนฺโต ทิฆฺม ปสฺสสามิตฺติ ปชานาติ

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม ว่าเราหายใจออกยาว
ดังนี้;

รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามิตฺติ ปชานาติ

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม ว่าเราหายใจเข้าสั้น ดังนี้.

รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามิตฺติ ปชานาติ

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อม ว่าเราหายใจออกสั้น
ดังนี้;

สพฺพกายปฏฺิสฺสเวทฺติ อสฺสสิสฺสามิตฺติ สิग्ฺกขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง
จักหายใจเข้า ดังนี้.

สพฺพกายปฏฺิสฺสเวทฺติ ปสฺสสิสฺสามิตฺติ สิग्ฺกขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง
จักหายใจออก ดังนี้;

ปสฺสสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามิตฺติ สิग्ฺกขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่
จักหายใจเข้า ดังนี้,

ปสฺสสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามิตฺติ สิग्ฺกขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่
จักหายใจออก ดังนี้;



กาเย กายานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำ

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺส

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส ในโลกออกเสียได้

กาเยสุ กายญฺญตฺราหํ ภิกฺขเว เอตํ วทามิ ยทิทํ อสฺสาสปฺสฺสาสํ

ภิกษุทั้งหลาย! เราย่อมนกล่าวลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่งๆ ในกายทั้งหลาย.

ตสฺมาติห ภิกฺขเว กาเย กายานุปสฺสี ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมนชื่อว่าเป็นผู้ตาม เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺส

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

[หมวดเวทนานุปัสสนา]

ยสฺมี สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปีติปฺปฏิสฺสเวทึ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจเข้า ดังนี้.

ปีติปฺปฏิสฺสเวทึ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจออก ดังนี้;

สุขปฺปฏิสฺสเวทึ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ดังนี้.



สุขปฏิสัเวที ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก
ดังนี้;

จิตตสงฺขารปฏิสัเวที อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร
จักหายใจเข้า ดังนี้,

จิตตสงฺขารปฏิสัเวที ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร
จักหายใจออก ดังนี้ ;

ปสฺสสมฺภยํ จิตตสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่
จักหายใจเข้า ดังนี้ ;

ปสฺสสมฺภยํ จิตตสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่
จักหายใจออก ดังนี้ ;

เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมึ สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนา
ทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้.

เวทนาสุ เวทนาญฺญตฺราหํ ภิกฺขเว เอตํ วทามิ

ภิกษุทั้งหลาย! เราย่อมนกล่าวการทำในใจเป็นอย่างดีต่อลมหายใจเข้า
และลมหายใจออกทั้งหลาย



ยทิทํ อสฺสาสปสฺสาสานํ สาธุกํ มนสิการํ

ว่าเป็นเวทนาอันหนึ่งๆ ในเวทนาทั้งหลาย.

ตสฺมาติห ภิกฺขเว เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้
ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเก อภิชฺฌมาโทมนสฺสํ

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

[หมวดจิตตานุปัสสนา]

ยสฺมี สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ จิตฺตปฏิสฺสเวทํ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้
รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ดังนี้,

จิตฺตปฏิสฺสเวทํ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก
ดังนี้ ;

อภิปฺปโมทญํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่
จักหายใจเข้า ดังนี้.

อภิปฺปโมทญํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำ จิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จัก
หายใจออก ดังนี้ ;

สมาทนํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำ จิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า
ดังนี้.



สมาทน์ จิตต์ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก
ดังนี้ ;

วิโมจยฺ จิตต์ อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า
ดังนี้.

วิโมจยฺ จิตต์ ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก
ดังนี้,

จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺสี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่
เป็นประจำ

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิชฺฌาโทมนสฺสํ

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้.

นาหํ ภิกฺขเว มุฏฺฐสฺติสฺสอสมฺปชานสฺส อานาปานสติ วทามิ

ภิกษุทั้งหลาย! เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่มีได้แก่บุคคล
ผู้มีสติอันลึมหองแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ.

ตสฺมาติห ภิกฺขเว จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุฉะนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมนำชื่อว่าเป็นผู้ตาม
เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิชฺฌาโทมนสฺสํ

มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น



[หมวดอัมมานุปัสนา]

ยสมิ สมเย ภิกขเว ภิกขุ อนิจจานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยง อยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้.

อนิจจานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้ ;

วิราคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้,

วิราคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้ ;

นิโรธานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้,

นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออกดังนี้ ;

ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้,

ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามิติ สิกฺขติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้;



ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ
 ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรม
 ทั้งหมดอยู่เป็นประจำ

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิชฺฌาโทมนสฺสํ
 มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
 ในโลกออกเสียได้.

ปหานํ ปญฺญา ย ทิสฺวา สารุํ อชฺฌเปกฺขิตา โหติ
 ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุนั้น เป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว เพราะ
 เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา.

ตสฺมาติห ภิกฺขเว ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ
 ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นยอมชื่อว่าเป็นผู้ตาม
 เห็นธรรมในธรรมทั้งหมดอยู่เป็นประจำ

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิชฺฌาโทมนสฺสํ
 มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
 ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

เอวํ ภาวิตา โข ภิกฺขเว อานาปานสติ
 ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว อย่างนี้ ทำให้
 มากแล้วอย่างนี้แล

เอวํ พหุสฺสิกตา จตฺตาริ สติปฺญฺฐานเเน ปริปุเรนฺติ
 ชื่อว่าย่อมทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้.



๑๐. ธรรม ๕ ประการเพื่อผู้เจ็บไข้ ปญจก. อัม ๒๒/๑๖๐/๑๒๑

ยงฺกณฺจิ ภิกฺขเว ทุพฺพลํ คิลานกํ ปญจ ธมฺมา น วิชฺหนฺติ
ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าธรรมห้าประการ ไม่เว้นห่างไปเสียจากคนเจ็บไข้
ทุพพลภาพคนใด

ตสฺเสตํ ปาฏิกงฺขํ นจิรสฺเสว
ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้นพึงหวังได้ คือ

อาสวานํ ขยา อนาสวํ เจโตวิมุตฺติ ปญฺญาวิมุตฺติ
เขาจักกระทำให้แจ้งได้ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้
ทิฏฺฐเฐว ธมฺเม สยํ อภิญฺญา สจฺจิกตฺวา อุปสมฺปชฺช วิหริสฺสติ กตเม
เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง
ในทิฏฐธรรมนี้ เข้าถึงแล้วแลอยู่ต่อกาลไม่นานนเทียว.

ปญจ อธิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ
ธรรมห้าประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า ? ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ :-

อสุภานุปสฺสี กาเย วิหฺรติ
เป็นผู้มีปกติตามเห็นความไม่งามในกาย ;

อาหาเร ปฏิกุลฺลสฺสณฺนิ
เป็นผู้มีปกติสำคัญว่าปฏิกุลในอาหาร ;

สพฺพโลเก อนภิตฺตสฺสณฺนิ
เป็นผู้มีปกติสำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง ;

สพฺพสงฺขาเรสุ อนิจฺจานุปสฺสี
เป็นผู้มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งหลาย ;

มรณสฺสณฺญา โข ปนสฺส อชฺฌตฺตํ สุปฺภูจฺฐิตา โหติ
มีสติอันตนเข้าไปตั้งไว้ดีแล้วในกาย แล้วเห็นการเกิดดับในภายใน ;



ยงกณฺจิ ภิกฺขเว ทุพฺพลํ คิลานกํ อิเม ปญฺจ ธมฺมา น วิชฺหนฺติ
 ภิกฺษุทั้งหลาย! ธรรมห้าประการ ไม่เว้นห่างไปเสียจากคนเจ็บไข้
 ทุพพลภาพคนใด

ตสฺเสตํ ปาฏิกงฺขํ นจิรสฺเสว

ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้นพึงหวังได้ คือ

อาสวานํ ขยา อนาสวํ เจโตวิมุตติํ ปญฺญาวิมุตติํ

เขาจักกระทำให้แจ้งได้ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้

ทิฏฺฐเฐว ธมฺเม สยํ อภินฺญา สจฺฉิกตฺวา อุปสมฺปชฺช วิหริสฺสตีติ

เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง
 ในทิฏฐุธรรมนี้ เข้าถึงแล้วแลอยู่ต่อกาลไม่นานเทียว.

๑๑. มาลुकยบุตร สักแต่ว่า -

สฬฺา.สํ. ๑๘/๙๑/๑๓๓.

เอตถ จ เต มาลुकยปฺตุตฺต ทิฏฺฐุสฺสฺตมฺตฺตวิญฺญาตพฺเพสุ ธมฺเมสุ

มาลुकยบุตร! ในบรรดาสิ่งที่ท่าน ได้เห็น ได้ฟัง ได้รู้สึก ได้รู้แจ้ง
 เหล่านั้น ;

ทิฏฺฐเฐว ทิฏฺฐมฺตฺตํ ภวิสฺสตี

ในสิ่งที่ท่านเห็นแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่าเห็น ;

สุเต สฺตมฺตฺตํ ภวิสฺสตี

ในสิ่งที่ท่านฟังแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่าได้ยิน ;

มุเต มฺตมฺตฺตํ ภวิสฺสตี

ในสิ่งที่ท่านรู้สึกแล้ว จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้สึก ;



วิญญาเต วิญญาตมตฺตํ ภวิสฺสติ ฯ

ในสิ่งที่ท่านรู้แจ้งแล้ว ก็จักเป็นแต่เพียงสักว่ารู้แจ้ง.

ยโต โข เต มาลุกฺยปฺุตต ภิญฺฐสฺสุมฺตวิญญาตพฺเพสฺส ธมฺเมสฺส

มาลुकฺยปฺุตร! เมื่อใดแลในบรรดาธรรมเหล่านั้น :

ภิญฺฐสฺสุมฺตํ ภวิสฺสติ

เมื่อ สิ่งได้เห็นแล้วสักว่าเห็น,

สฺสฺเต สฺสุมฺตํ ภวิสฺสติ

สิ่งที่ฟังแล้วสักว่าได้ยิน,

มฺุเต มฺุตมฺุตํ ภวิสฺสติ

สิ่งที่รู้สึกแล้วสักว่ารู้สึก,

วิญญาเต วิญญาตมตฺตํ ภวิสฺสติ

สิ่งที่รู้แจ้งแล้วสักว่ารู้แจ้ง, ดังนี้แล้ว;

ตโต ตฺวํ มาลุกฺยปฺุตต น เตน

มาลुकฺยปฺุตร! เมื่อนั้น ตัวตนย่อมไม่มีเพราะเหตุนั้น;

ยโต ตฺวํ มาลุกฺยปฺุตต น เตน ตโต ตฺวํ มาลุกฺยปฺุตต น ตตถ

มาลुकฺยปฺุตร! เมื่อใดตัวตนไม่มีเพราะเหตุนี้, เมื่อนั้นตัวท่าน
ก็ไม่มีในที่นั้นๆ ;

ยโต ตฺวํ มาลุกฺยปฺุตต น ตตถ

มาลुकฺยปฺุตร! เมื่อใดตัวท่านไม่มีในที่นั้นๆ,

ตโต ตฺวํ มาลุกฺยปฺุตต เวนิธ น หุริ น อุกฺขมฺนตเรน

เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่าง
แห่งโลกทั้งสอง :

เอเสวนโต ทฺุขสฺสชาติ

นั่นแหละ คือที่สุดแห่งความทุกข์ ดังนี้.



๑๒. รู้ลมก่อนตาย

ม.ม. ๑๓/๑๔๐-๑๔๒/๑๔๖

มหานิสฺสา เอวํ ภาวิตาย โข ราชูล อานาปานสติยา เอวํ พหุลีกตาย

ราชูล! เมื่อบุคคลเจริญกระทำให้มากซึ่งอานาปานสติอย่างนี้แล้ว

เยปี เต จริมกา อสฺสาสปฺสสา

ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก อันจะมีเป็นครั้งสุดท้ายเมื่อจะดับจิตนั้น

เตปี วิทิตาว นิสฺชณฺณติ โน อวิทิตาติ

จะเป็นสิ่งที่เขารู้แจ้งแล้วดับไป หาใช่เป็นสิ่งที่เขาไม่รู้แจ้งไม่ ดังนี้

๑๓. อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ

อุปริ.ม. ๑๔/๕๔๒-๕๔๕/๘๕๖-๘๖๑

กถญจ อานนฺท อริยสฺส วินเย อนุตฺตรา อินฺทฺริยภาวนา โหติ

อานนท์! อินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ ในอริยวินัยเป็นอย่างไรเล่า?

อิธานนฺท ภิกฺขุโน จกฺขฺนา รูปํ ทิสฺวา

อานนท์! ในกรณีนี้ อารมณ์เกิดขึ้นแก่ภิกษุ เพราะเห็นรูปด้วยตา.

อุปฺปชฺชติ มนาปํ

อันเป็นอารมณ์ที่ชอบใจ

อุปฺปชฺชติ อมนาปํ

ไม่เป็นที่ชอบใจ

อุปฺปชฺชติ มนาปามนาปํ

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ



โส เอวํ ปชานาติ อูปฺปนฺนํ โข เม อิทํ มนาปํ อูปฺปนฺนํ อมนาปํ
อูปฺปนฺนํ มนาปามนาปํ

ภิกษุณั้รู้ซัดอย่างนี้ว่า “อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วแก่เรานี้

ตถฺจ โข สงฺขตํ โอิฬาริกํ ปฏฺิจจ สมฺปฺปนฺนํ
เป็นสิ่งที่มึปัจจัยปรุ่่งแต่ง

เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺีตํ

เป็นของหยาบๆ เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น

ยทิทํ อูปฺเภฺกฺชาติ ฯ

แต่มีสิ่งโน้นซึ่งรำงับและประณีต, กล่าวคืออูเบกขา” ดังนี้

ตสฺส ตํ อูปฺปนฺนํ มนาปํ

(เมื่อรู้ซัดอย่างนี้) อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ

อูปฺปนฺนํ อมนาปํ

ไม่เป็นที่ชอบใจ

อูปฺปนฺนํ มนาปามนาปํ

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ

นิริชฺฌตฺติ อูปฺเภฺกฺชา สณฺฐาติ ฯ

อันบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุณั้ นั้น ย่อมดับไป, ส่วนอูเบกขายังคงดำรงอยู่.

เสยฺยถาปี อานนฺท จกฺขุมา ปุริโส อุมฺมิเลตฺวา วา นิมฺมิเลยฺย

นิมฺมิเลตฺวา วา อุมฺมิเลยฺย เอวเมว โข อานนฺท ยสฺส กสฺส จิ เอวํ สีหํ

เอวํ ตฺวภูํ เอวํ อปฺปกสิเรน

อานนท! อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ไม่เป็นที่ชอบใจ เป็นที่ที่ชอบใจ
และไม่เป็นที่ชอบใจอันบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุณั้ นั้น

อูปฺปนฺนํ มนาปํ อูปฺปนฺนํ อมนาปํ อูปฺปนฺนํ มนาปามนาปํ นิริชฺฌตฺติ

อูปฺเภฺกฺชา สณฺฐาติ อยํ

ย่อมดับไปเร็วเหมือนการกะพริบตาของคน ส่วนอูเบกขายังคง
ดำรงอยู่.



วูจจตานนุท อริยสส วินเย อนุตตรา อินฺทริยภาวนา จกฺขุวิญญฺเยยฺส
 ฐเปสฺสุ ฯ

อานนท์! นี่แล เราเรียกว่า อินฺทริยภาวนาชั้นเลิศในอริยวินัย
 ในกรณีแห่งรูปที่รู้แจ้งด้วยจักขุ.

๑๔. เมื่อนอนตื่นอยู่ ๑๑๒๙: จตฺกุก. อัม ๒๑/๑๗/๑๑

สยานสฺส เจปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน ชาครสฺส

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อภิกษุนอนตื่นอยู่

อุปฺปชฺชติ กามวิตกฺโก वा พยาบาทวิตกฺโก वा วิหิงฺสาวิตกฺโก वा

ถ้าเกิดมีกามวิตก หรือ พยาบาทวิตก หรือ วิหิงสาวิตก ขึ้นมา

ตณฺจ ภิกฺขุ นาธิวาเสติ ปชฺหติ วินฺเทติ พฺยณฺตึกโรติ

ภิกษุนั้นก็ไม่รับเอาวิตกเหล่านั้นไว้

อนภาวํ คเมติ สยาโนปิ

แต่สละทิ้งไป ถ้ายถอนออก ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ.

ภิกฺขเว ภิกฺขุ ชาครโร เอวํภูโต

ภิกษุที่เป็นเช่นนี้ แม้นอนตื่นอยู่ ก็เรียกว่า

อาตาปี โอตตปปี สตตํ สมิตํ

เป็นผู้ทำความเพียรเผากิเลส รู้สึกกลัว (ต่อบาปอกุศล)

อารทฺธวิริโย ปหิตตฺโตติ วูจจตีติ

เป็นผู้ปรารถนาความเพียร อุตริศตนในการเผากิเลส อยู่เนื่องนิจ.



๑๕. สติเมื่อนอนหลับ อุปริ. ม. ๑๔/๒๓๘/๓๔๘

ตสฺส เจ อานนุท ภิกฺขุโน อิมินา วิหาเรน วิหฺรโต
อานนท! ถ้าเมื่อภิกษุผู้นั้นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้

สยนาย จิตฺตํ นมตี ๗
จิตน้อมไปเพื่อการนอน ;

โส สยติ เอวํ มํ สยนฺตํ
เธอก็นอนด้วยการตั้งจิตว่า

นาภิชฺฌมาโทมนสฺสา ปาปกกา อกุสลา ธมฺมา อนฺวาสฺสวีสฺสนฺติตฺติ ๗
“บาปอกุศลธรรมทั้งหลาย กล่าวคืออภิชฌาและโทมนัส จักไม่ไหล
ไปตามเราผู้นอนอยู่ ด้วยอาการอย่างนี้” ดังนี้ :

อิตฺติห ตตฺถ สมฺปชาโน โหติ
ในกรณีอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้น ชื่อว่าเป็นผู้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม
ในกรณีแห่งการนอนนั้น.

๑๖. พระธรรมเป็นศาสดา: มหา. ที. ๑๐/๑๓๘/๑๕๑.

สฺยิยา โช ปนानนุท ตุมหากํ
อานนท! ความคิดอาจมีแก่พวกเธออย่างนี้ว่า

เอวมสฺส อติตสฺตถุํ ปาวจณํ นตฺถิโน สตฺถาติ
‘ธรรมวินัยของพวกเรา มีพระศาสดาล่วงลับไปแล้ว พวกเราไม่มี
พระศาสดา’ ดังนี้.



น โข ปเนตํ อานนท

อานนท! พวกเธออย่าคิดดั่งนั้น.

เอวํ ทฏฐัพพํ โย वो อานนท มया ธมฺโม จ วินโย จ เทสิโต
ปญฺญตฺโต

อานนท! ธรรมก็ดี วินัยก็ดี ที่เราแสดงแล้ว บัญญัติแล้วแก่พวกเธอ
ทั้งหลาย

โส वो มมจฺเจเนน สตุถา

ธรรมวินัยนั้น จักเป็นศาสดาของพวกเธอทั้งหลาย โดยกาล
ล่วงไปแห่งเรา

๑๗. ฟังตนฟังธรรม มหาวาร. ส. ๑๙/๒๑๗/๗๔๐

เย หิ เกจิ อานนท เอตฺรหิ วา มมจฺเจเย วา

อานนท! ในกาลบัดนี้ก็ดี ในกาลล่วงไปแห่งเราก็คดี ใครก็ตาม

อตุตฺททีปา วิหริสฺสฺสนฺติ อตุตฺทสรณฺา อนนฺนุสรณฺา

จักต้องมีตนเป็นที่ป มีตนเป็นสรณะ ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ;

ธมฺมทีปา ธมฺมสรณฺา อนนฺนุสรณฺา

มีธรรมเป็นที่ป มีธรรมเป็นสรณะ ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ เป็นอยู่.

ตมตคฺเคเมเต อานนท ภิกฺขุ ภวิสฺสฺสนฺติ เย เกจิ สิฏฺฐากามาติ

อานนท! ภิกษุพวกใด เป็นผู้ใคร่ในสิกขา, ภิกษุพวกนั้นจักเป็นผู้
อยู่ในสถานะอันเลิศที่สุดแล.



ปัจฉิมพทุโธวาทะปาฐะ

หันทะ ทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังขารา,

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ

ท่านทั้งหลายจงถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.

นี่เป็นพระวาจา มีในครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า.



การสหายมนต์ที่เป็นไปเพื่อวิมุตติ

“ภิกษุทั้งหลาย.... ภิกษุ เมื่อได้กระทำการทองบ่นซึ่งธรรมโดยพิสดาร ตามที่ตนฟังมาแล้วเรียนมา อยู่ , เธอย่อมเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม ในธรรมนั้น ตามที่เธอทำการทองบ่นซึ่งธรรมโดย พิสดารตามที่ได้ฟังมาแล้วเรียนมาอย่างไร. เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งอรรถ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งธรรม , ปราโมทย์ ย่อมเกิดขึ้นแก่เธอ นั้น ; เมื่อปราโมทย์ แล้วปีติย่อมเกิด ; เมื่อใจมีปีติ กายย่อมรำงับ ; ผู้มีกายรำงับแล้ว ย่อม เสวยสุข ; เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น.

ภิกษุทั้งหลาย! นี้คือ **ธรรมเป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ** ซึ่งในธรรมนั้น เมื่อภิกษุเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส มีตนส่งไปแล้ว อยู่ , จิตที่ยังไม่หลุดพ้นย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นรอบย่อมถึงซึ่งความ สิ้นรอบ หรือว่าเธอย่อมบรรลุตามลำดับซึ่งธรรมอันเกษมจากโยคะ อันไม่มีอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.”