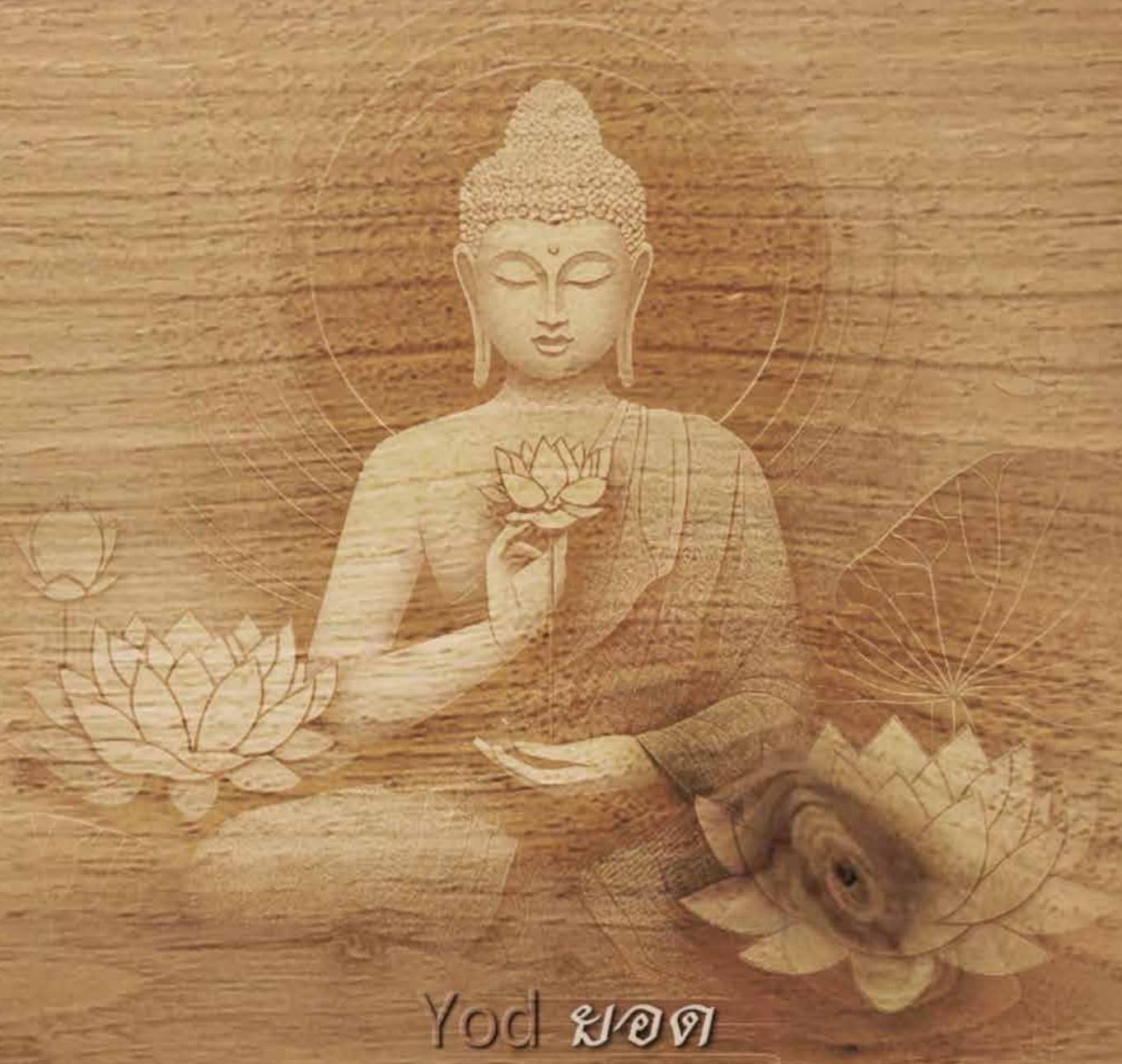




Yod ยอต  
Mongol มงคล  
Dvayatā ทวษตา  
Caturārak จตุรารักษ์

วัดป่าบุญล้อม  
Wat Pah Boonlorm

^

ยอด

มงคล

ทวยตา

จตุรารักษ์

^

Yod

Mongol

Dvayatā

Caturārak

วัดป่าบุญล้อม  
Wat Pah Boonlorm

## สารบัญ

| เรื่อง content                                  | หน้า page |
|-------------------------------------------------|-----------|
| ยอดพระกัณฑ์พระไตรปิฎก                           | 4         |
| Yod phra kan Phra tripidok                      | 17        |
| มงคลสูตร : ทางแห่งความเจริญ                     | 22        |
| Maṅgala sutta : The Highest Blessings           | 26        |
| ทวยตานุปัสสนาสูตร : การตามเห็นเป็นคู่           | 30        |
| Dvayatānupassanā sutta : Contemplation of Dyads | 42        |
| จตุรารักขกรรมฐาน : สี่กรรมฐานป้องกันตัว         | 58        |
| ๑) พุทธานุสสติ                                  | 60        |
| ๒) เมตตาภาวนา                                   | 62        |
| ๓) อสุภะภาวนา                                   | 62        |
| ๔) มรณานุสสติ                                   | 64        |
| Caturārakkha Kammathāna : Four Protections      | 59        |
| 1) Buddhānussati                                | 68        |
| 2) Mettā bhāvanā                                | 70        |
| 3) Asubha bhāvanā                               | 70        |
| 4) Maranānussati                                | 72        |
| อมฤตพจนานา : ชีวิต ความตาย                      | 76        |
| Eternal Words of Wisdom                         | 80        |
| ธัมมัม & พรหมจริยัม                             | 83        |
| Dhammaṃ & Brahmācariyaṃ                         | 84        |
| อุปนิสาสูตร ของพระสารีบุตร                      | 85        |
| อุปนิสสูตร ของพระพุทธเจ้า                       | 87        |

**ยอดพระกัณฑ์พระไตรปิฎก**  
(พร้อมถอดรหัสตัวย่อหัวใจพระไตรปิฎก)

## ยอดพระกัณฑ์พระไตรปิฎก

๑.

|                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง             | วะตะโส ภาคะวา |
| อิติปิ โส ภาคะวา สัมมาสัมพุทโธ       | วะตะโส ภาคะวา |
| อิติปิ โส ภาคะวา วิชชาจะระณะสัมปันโน | วะตะโส ภาคะวา |
| อิติปิ โส ภาคะวา สุคะโต              | วะตะโส ภาคะวา |
| อิติปิ โส ภาคะวา โลกะวิทู            | วะตะโส ภาคะวา |

๒.

|                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| อะระหังตัง สาระณัง คัจฉามิ           | อะระหังตัง สิริสะสา นะมามิ           |
| สัมมาสัมพุทัง สาระณัง คัจฉามิ        | สัมมาสัมพุทัง สิริสะสา นะมามิ        |
| วิชชาจะระณะสัมปันนัง สาระณัง คัจฉามิ | วิชชาจะระณะสัมปันนัง สิริสะสา นะมามิ |
| สุคะตัง สาระณัง คัจฉามิ              | สุคะตัง สิริสะสา นะมามิ              |
| โลกะวิทูง สาระณัง คัจฉามิ            | โลกะวิทูง สิริสะสา นะมามิ            |

๓.

|                                       |               |
|---------------------------------------|---------------|
| อิติปิ โส ภาคะวา อะนุตตะโร            | วะตะโส ภาคะวา |
| อิติปิ โส ภาคะวา ปุริสะทัมมะสาระถิ    | วะตะโส ภาคะวา |
| อิติปิ โส ภาคะวา สัตถา เทวะมะนุสสานัง | วะตะโส ภาคะวา |
| อิติปิ โส ภาคะวา พุทโธ                | วะตะโส ภาคะวา |

๔.

|                                         |                                         |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| อะนุตตะรัง สาระณัง คัจฉามิ              | อะนุตตะรัง สิริสะสา นะมามิ              |
| ปุริสะทัมมะสาระถิง สาระณัง คัจฉามิ      | ปุริสะทัมมะสาระถิง สิริสะสา นะมามิ      |
| สัตถารัง เทวะมะนุสสานัง สาระณัง คัจฉามิ | สัตถารัง เทวะมะนุสสานัง สิริสะสา นะมามิ |
| พุทัง สาระณัง คัจฉามิ                   | พุทัง สิริสะสา นะมามิ                   |

(ข้อ ๑ ถึง ๔ นี้มีลักษณะการวางรูปประโยคคล้ายกับคัมภีร์ วชิรปราการ)

## พระคาถายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก (แปล)

๑. แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น.....

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหนอ เป็นผู้ไกลจากกิเลส

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหนอ เป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหนอ ทรงถึงพร้อมด้วยความรู้และความประพฤติ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหนอ เป็นผู้เสด็จไปได้แล้ว

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหนอ เป็นผู้รู้แจ้งโลก

๒. ข้าพเจ้าขอถึงพระองค์ ผู้เป็นพระอรหันต์ว่า เป็นที่พึงกำจัตถ์ได้จริง

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระองค์ ผู้เป็นพระอรหันต์ ด้วยเศียรเกล้า

ข้าพเจ้าขอถึงพระองค์ ผู้ทรงตรัสรู้เองโดยชอบว่า เป็นที่พึงกำจัตถ์ได้จริง

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระองค์ ผู้ทรงตรัสรู้เอง ด้วยเศียรเกล้า

ข้าพเจ้าขอถึงพระองค์ผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้และความประพฤติ ว่าเป็นที่พึงกำจัตถ์ได้จริง

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระองค์ ผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้และความประพฤติ ด้วยเศียรเกล้า

ข้าพเจ้าขอถึงพระองค์ ผู้เสด็จไปได้แล้ว ว่าเป็นที่พึงกำจัตถ์ได้จริง

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระองค์ ผู้เสด็จไปได้แล้ว ด้วยเศียรเกล้า

ข้าพเจ้าขอถึงพระองค์ ผู้รู้แจ้งโลก ว่าเป็นที่พึงกำจัตถ์ได้จริง

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระองค์ ผู้รู้แจ้งโลก ด้วยเศียรเกล้า

๓. แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น.....

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหนอ เป็นอนุตตรโร คือ ยอดเยี่ยม

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหนอ เป็นนายสารถิผู้ฝึกบุรุษ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหนอ เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหนอ เป็นผู้ตื่นจากกิเลส

๔. ข้าพเจ้าขอถึงพระองค์ ผู้ยอดเยี่ยม ว่าเป็นที่พึงกำจัตถ์ได้จริง

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระองค์ ผู้ยอดเยี่ยม ด้วยเศียรเกล้า

ข้าพเจ้าขอถึงพระองค์ ผู้เป็นนายสารถิผู้ฝึกบุรุษ ว่าเป็นที่พึงกำจัตถ์ได้จริง

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระองค์ ผู้เป็นนายสารถิผู้ฝึกบุรุษ ด้วยเศียรเกล้า

ข้าพเจ้าขอถึงพระองค์ผู้เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ว่าเป็นที่พึงกำจัตถ์ได้จริง

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระองค์ ผู้เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ด้วยเศียรเกล้า

ข้าพเจ้าขอถึงพระองค์ ผู้ตื่นจากกิเลส ว่าเป็นที่พึงกำจัตถ์ได้จริง

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระองค์ ผู้ตื่นจากกิเลส ด้วยเศียรเกล้า



๕.

อิตฺติปิ โส ภะคะวา

รูปกัณฺโถ อเนหิจจะลักฺขณะปาละมึ จะ สัมปันโน อิตฺติปิ โส ภะคะวา

อิตฺติปิ โส ภะคะวา

เวทะนาถกัณฺโถ อเนหิจจะลักฺขณะปาละมึ จะ สัมปันโน อิตฺติปิ โส ภะคะวา

อิตฺติปิ โส ภะคะวา

สัณฺญาถกัณฺโถ อเนหิจจะลักฺขณะปาละมึ จะ สัมปันโน อิตฺติปิ โส ภะคะวา

อิตฺติปิ โส ภะคะวา

สังฆารักกัณฺโถ อเนหิจจะลักฺขณะปาละมึ จะ สัมปันโน อิตฺติปิ โส ภะคะวา

อิตฺติปิ โส ภะคะวา

วิญฺญาณัถกัณฺโถ อเนหิจจะลักฺขณะปาละมึ จะ สัมปันโน อิตฺติปิ โส ภะคะวา

๖.

อิตฺติปิ โส ภะคะวา ปะละวึธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

อิตฺติปิ โส ภะคะวา อาโปธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

อิตฺติปิ โส ภะคะวา เตโชธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

อิตฺติปิ โส ภะคะวา วาโยธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

อิตฺติปิ โส ภะคะวา อากาสะธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

อิตฺติปิ โส ภะคะวา วิญฺญาณะธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

อิตฺติปิ โส ภะคะวา จักกะวาพะธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

๗.

อิตฺติปิ โส ภะคะวา จาตุมมะหาราชิกาธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

อิตฺติปิ โส ภะคะวา ตาวะติงสาธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

อิตฺติปิ โส ภะคะวา ยามาธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

อิตฺติปิ โส ภะคะวา ตุสสีตาธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

อิตฺติปิ โส ภะคะวา นิมมานะระติธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

อิตฺติปิ โส ภะคะวา ปะระนิมมิตะวะสะวัตถิธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

อิตฺติปิ โส ภะคะวา กามาวะจะระธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

๘.

อิตฺติปิ โส ภะคะวา รูปาวะจะระธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

อิตฺติปิ โส ภะคะวา อะรูปาวะจะระธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

อิตฺติปิ โส ภะคะวา โลกุตตะระธาทุสสะมาธิญฺเณ สัมปันโน

๕. แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น....

พระผู้มีพระภาคเจ้า<sup>นั้น</sup> รูปขันธ์ เป็นอนิจจลักษณะ และพระบารมีถึงพร้อมแล้ว

พระผู้มีพระภาคเจ้าฉันท์ เวทนาชั้นนี้ เป็นอนิจจลักษณะ และพระบารมีถึงพร้อมแล้ว

พระผู้มีพระภาคเจ้า<sup>๑</sup>นั้น สัญญาชั้น<sup>๒</sup> เป็นอนิจจลักษณะ และพระบารมี<sup>๓</sup>ถึงพร้อมแล้ว

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น สังขารชั้นนี้ เป็นอนิจจลักษณะ และพระบารมีถึงพร้อมแล้ว

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น วิญญูญาณชั้นนี้ เป็นอนิจจลักษณะ และพระบารมีถึงพร้อมแล้ว

๖. พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ ดิน

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ น้ำ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ ไฟ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ ลม

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ อากาเส

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ วิญญาณ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ จักรวาฬ

๗. พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ สวรรค์ชั้นจาตุ-  
มหาราชิกา

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ สวรรค์ชั้นดาวดึงส์

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ สวรรค์ชั้นยามา

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ สวรรค์ชั้นดุสิต

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ สวรรค์ชั้นนิมมานรดี

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ สวรรค์ชั้นปรนิมิต-  
วสวัตตี

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมณปัญญาที่เห็นธาตุที่เป็นไปในกามาวจรภูมิ

๘. พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุที่เป็นไปในรูปาวจรภูมิ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุที่เป็นไปในอรูปาวจรภูมิ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุที่เป็นไปในโลกุตตรภูมิ



อิตฺติปิ โส ภาคะวา ปะฐะมะฌานะธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน  
อิตฺติปิ โส ภาคะวา ทุติยะฌานะธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน  
อิตฺติปิ โส ภาคะวา ตะติยะฌานะธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน  
อิตฺติปิ โส ภาคะวา จะตุตตะฌานะธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน  
อิตฺติปิ โส ภาคะวา ปัญจะมะฌานะธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน

๙.

อิตฺติปิ โส ภาคะวา อากาสาณัญญาเยตตะนะธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน  
อิตฺติปิ โส ภาคะวา วิญญูญานัญญาเยตตะนะธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน  
อิตฺติปิ โส ภาคะวา อากิญจัญญายะตตะนะธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน  
อิตฺติปิ โส ภาคะวา เนวะสัณฺญานาสัณฺญายะตตะนะธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน

๑๐.

อิตฺติปิ โส ภาคะวา โสตาปัตติมัคคะธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน  
อิตฺติปิ โส ภาคะวา สะกิทาคามิมัคคะธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน  
อิตฺติปิ โส ภาคะวา อะนาคามิมัคคะธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน  
อิตฺติปิ โส ภาคะวา อะระหัตตะมัคคะธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน

๑๑.

อิตฺติปิ โส ภาคะวา โสตาปัตติผละธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน  
อิตฺติปิ โส ภาคะวา สะกิทาคามิผละธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน  
อิตฺติปิ โส ภาคะวา อะนาคามิผละธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน  
อิตฺติปิ โส ภาคะวา อะระหัตตะผละธาดุสสะมาธิญฺญาณะ สัมปันโน

๑๒.

กุสะลา ธัมมา อิตฺติปิ โส ภาคะวา

อะ อา ยาวะชีวัง พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

(อรหัง อาหุเนยยัง)

ชมพุทฺธิปัญฺจะ อีสสะโร กุสะลา ธัมมา

นะโม พุทฺธายะ นะโม ธัมมาเยะ นะโม สังฆายะ

ปัญฺจะ พุทฺธา นะมามิหัง

(ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระพุทฺธเจ้า ๕ พระองค์แห่งกัลป์นี้)

อา ปา มะ จุ ปะ

(หัวใจพระวินยปิฎก)

ที มะ สัง อัง ชุ

(หัวใจพระสุตตันตปิฎก)

สัง วิ ธา ปุ กะ ยะ ปะ

(หัวใจพระอภิธรรมปิฎก)

“กุ ปะ สะ ฉะ ปุ เย เห”ปาสายะ

(ด้วยการรักษายอดคืออักษรแรกของอภิธรรม ๗ คัมภีร์)

โส โส สะ สะ อะ อะ อะ อะ นิ

(หัวใจโลกุตตรธรรม มรรคสี่ ผลสี่ และ นิพพานหนึ่ง)

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ ปฐมฌาน  
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ ทุติยฌาน  
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ ตติยฌาน  
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ จตุตถฌาน  
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ ปัญจฌาน  
๙.

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ อากาสนัญญายตนะ  
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ วิญญูญายตนะ  
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ อากิญจัญญายตนะ  
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนะ

๑๐.

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ พระโสดาปัตติมรรค  
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ พระสกิทาคามิมรรค  
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ พระอนาคามิมรรค  
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ พระอรหัตตมรรค

๑๑.

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ พระโสดาปัตติผล  
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ พระสกิทาคามิผล  
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ พระอนาคามิผล  
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงถึงพร้อมด้วยสมาธิญาณที่เห็นธาตุ คือ พระอรหัตตผล

๑๒.

ธรรมะฝ่ายกุศล มีอยู่ แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น....

ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธรเจ้า ผู้ไกลจากกิเลส ผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา  
ว่าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต

พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นอิสระแห่งชมพูทวีป เป็นธรรมะฝ่ายกุศล

ขอนอบน้อมแด่พระพุทธรเจ้า ขอนอบน้อมแด่พระธัมมเจ้า ขอนอบน้อมแด่พระสังฆเจ้า

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระพุทธรเจ้าทั้งห้าพระองค์

แต่หัวใจพระวินยปิฎก แต่หัวใจพระสุตตันตปิฎก

แต่หัวใจพระอภิธรรมปิฎก ด้วยยอดมวยผมคือ อักษรแรกของแต่ละอภิธรรม ๗ คัมภีร์

แต่หัวใจโลกุตตรธรรมเก้าคือ มรรคสี่ ผลสี่ และ นิพพานหนึ่ง

เต ชะ สุ เน มะ ภู จะ นา วิ เว  
อะ สั ง วิ สุ โล ปุ สะ พุ ภา  
อิ สุวา สุ สุ สุวา อิ  
กุสะลา อัมมา จิตติวิธัตถิ

(หัวใจพระเจ้าสิบชาติบำเพ็ญบารมีสิบ)  
(หัวใจพระพุทธคุณเก้า)  
(หัวใจพระไตรรัตนคุณ)  
(ธรรมะฝ่ายกุศล มีนัยอันวิจิตรพิสดาร)

๑๓.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง

อะ อา ยาวะซีวัง พุทัง สะระณัง คัจฉามิ

(อรหันต์ อาหุเนยยัง)

สา โพธิ ปญฺจะ อิสสระโ อัมมา

(ญะยธรรม ๕ คือ สังฆาร วิการ ลักษณะ นิพพาน บัญญัติ)

๑๔.

กุสะลา อัมมา นันทะวิวังโก อิติ สัมมาสัมพุทโธ

สุคะลาโน ยาวะซีวัง พุทัง สะระณัง คัจฉามิ

(? ยุคะลาโน:ยุคลบาท หรือยุคลธรรม)

จาตุम्मหาราชิกา อิสสระโ กุสะลา อัมมา อิติ วิชชาจะระณะสัมปันโน

อุ อุ ยาวะซีวัง พุทัง สะระณัง คัจฉามิ

(อุตตมะ:อุดมบุรุษ อุสะกะ:ผู้นำที่องอาจ)

ตาวะตังสา อิสสระโ กุสะลา อัมมา นันทะ ปญฺจะ สุคะโต โลกะวิทู

มะหา เอ โอ ยาวะซีวัง พุทัง สะระณัง คัจฉามิ

(เอกบุรุษ โอวาทกะ:ผู้ให้โอวาท)

ยามา อิสสระโ กุสะลา อัมมา พรหมะสัททะ

ปญฺจะ สัตตะ สัตตาปาระมี อะนุตตะโร

(มหาปริจาค ๕ คือสละ อวิยะ นัยน์ตา ทรัพย์-  
ราชสมบัติ บุตรภรรยา, บำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์,  
ประสูติดำเนินพระบาท ๗ ก้าว)

ยะ มะ กะ ขะ ยาวะซีวัง พุทัง สะระณัง คัจฉามิ

(ยังกิจจิ..รัตนสูตร มังคลสูตร  
กรณีเมตตาสสูตร ชันธปริตร)

๑๕.

ตุลิตา อิสสระโ กุสะลา อัมมา

ปุ ยะ ปะ กะ ปุริสัทธัมมะสาระถิ

(คำเริ่มต้นบทขัด ปุเรนตัมโพธิสัมภาเร (โมรปริตร วัฏฏกปริตร)

ยัสถานัสสระณะนาปี(ธชัคคปริตร) ปะริตตัง(อังคุลิมาลปริตร) กัสสปโพชฌงคปริตร)

ยาวะซีวัง พุทัง สะระณัง คัจฉามิ

๑๖.

นิมมานะระตี อิสสระโ กุสะลา อัมมา

เหตุโปวะ สัตถา เทวะมะนุสสานัง

(โลกเหตุ โทสเหตุ โมหเหตุ + ปาวก:ผู้เฒ่าลาญ)

ตะถา ยาวะซีวัง พุทัง สะระณัง คัจฉามิ

แต่หัวใจพระเจ้าสิบชาติที่ทรงบำเพ็ญบารมีสิบ แต่หัวใจพระพุทธคุณเก้า  
แต่หัวใจพระไตรรัตนคุณ (อิตปิโส สุวากขาโต สุปภินโน) ธรรมะฝ่ายกุศล มีนัยอันวิจิตรพิสดาร  
๑๓.

แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส  
ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า ผู้ไกลจากกิเลส ผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา ว่าเป็นที่พึ่ง  
ตลอดชีวิต โภธินั้น คือความรู้ในญะยธรรม (สิ่งที่พึงรู้) ๕ ประการ คือ สังขาร วิการ  
ลักษณะ นิพพาน และบัญญัติ พระพุทธเจ้าผู้เป็นใหญ่แห่งธรรมทั้งหลาย  
๑๔.

ธรรมะฝ่ายกุศล ของผู้มีพระภาคเจ้า ผู้กระทำพระนันทะผู้ติดในวังวนให้สงบ ผู้ตรัสรู้เอง  
โดยชอบ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า ว่าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต ตามรอยพระยุคลบาท  
พระองค์เป็นอิสระถึงเทวโลกชั้นจาตุมหาราชิกา คือธรรมะฝ่ายกุศล  
พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้และความประพาส  
ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า ผู้เป็นอุดมบุรุษ ผู้นำที่องอาจ ว่าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต  
พระองค์เป็นอิสระถึงสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ คือธรรมะฝ่ายกุศล พระพุทธเจ้าผู้ทำพระนันทะ  
ให้กลับเป็นเลิศในทางสำรวมอินทรีย์ห้า พระองค์เสด็จไปได้แล้ว เป็นผู้รู้แจ้งโลก  
ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า ผู้เป็นเอกบุรุษผู้ยิ่งใหญ่ ผู้ประทานโอวาทพราสสอน  
ว่าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต

พระองค์เป็นอิสระถึงสวรรค์ชั้นยามา คือธรรมะฝ่ายกุศล พระองค์ผู้มีพระสุรเสียงนุ่มนวล  
กังวาน ดุจเสียงของท้าวมหาพรหม ด้วยพระบารมีอันยอดเยี่ยมของพระโพธิสัตว์ที่  
บำเพ็ญมาคือ มหาบริจาต ๕ คือสละ อวัยยะ หนันดา ทรัพย์ ราชสมบัติ บุตรภรรยา,  
บำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ เต็มบริบูรณ์, ประสูติดำเนินพระบาท ๗ ก้าว เปล่งอาสภิวาจา  
ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า ผู้ทรงตรัสรัตนสูตร (ยังกิญจิ.. ) มังคลสูตร  
กรณียเมตตาสสูตร และ ขันธปริตร เรียกโดยย่อว่า ย ม ก ข ว่าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต  
๑๕.

พระพุทธองค์เป็นอิสระถึงสวรรค์ชั้นดุสิต คือธรรมะฝ่ายกุศล พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็น  
นายสารถิผู้ฝึกบุรุษ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า ผู้ตรัสโมรปริตร วัฏฏกปริตร ธัคคปริตร  
อังกุลิมาปริตร และกัสสปโพชฌณคปริตร เรียกโดยย่อว่า ปุ ย ป ก ว่าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต  
๑๖.

พระพุทธองค์เป็นอิสระถึงสวรรค์ชั้นนิมมานรดี คือธรรมะฝ่ายกุศล พระผู้มีพระภาคเจ้า  
ผู้เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ผู้เผ่าผลาญโลภเหตุ โทสเหตุ และโมหเหตุ  
ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า ผู้เป็นเช่นนั้น ว่าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต

๑๗.

ประหมิตะวะสะวัตตี อีสสะโร กุสะลา อัมมา

สังขารักขันโธ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา

รूपักขันโธ พุท ธะ ปะ ณะ

(พุทเจ้า อัมมเจ้า ปัจเจกพุทเจ้า ผลบุคคลสี่(สังฆเจ้า))

ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

๑๘.

พรัหมา อีสสะโร กุสะลา อัมมา

(วินัยมี ๒ คือ ปหานวินัย กับ สังฆวินัย)

นัตติปัจจะยา วินะยะปัญจะ (สังฆวินัยมี ๕ คือ ศีลสังวร สติสังวร ญาณสังวร ชันติสังวร วิริยสังวร)

ภะคะวะตา ยาวะนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ (อีกนัยหนึ่งวินัย ๕ กอง คือปาราชิก สังฆาทิเสส

นะโม พุทธัสสะ นะโม อัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ

ปาจิตติย ทุกกฏ ทุพภาสิต)

พุทธิลากะลา กระระกะนา

(ความเป็นผู้กระทำส่วนเลี้ยวแห่งการได้โพธิ์)

เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตติ โหนตุ หุตุ หุตุ หุตุ สะวาหายะ ฯ (หุตุ:พหุล มาก สวาหาย: นำมา)

๑๙.

นะโม พุทธัสสะ นะโม อัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ

วิตติ วิตติ วิตติ มิตติ มิตติ มิตติ

(วิตติ:ทรัพย์เครื่องปลื้มใจ มิตติ:สหาย)

จิตติ จิตติ วัตติ วัตติ มะยะสุ สุวัตติ โหนตุ

(จิตติ:การบูชา วัตติ:ข้อวัตรปฏิบัติ)

หุตุ หุตุ หุตุ สะวาหายะ

(หุตุ:พหุล มาก สวาหาย: นำมา)

๒๐.

อินทะสาวัง มะหาอินทะสาวัง พรัหมะสาวัง มะหาพรัหมะสาวัง

(สาว : สาวน)

จักกะวัตติสาวัง มะหาจักกะวัตติสาวัง เทวาสาวัง มะหาเทวาสาวัง

อิสีสาวัง มะหาอิสีสาวัง มุนีสาวัง มะหามุนีสาวัง

สัปปุริสะสาวัง มะหาสัปปุริสะสาวัง พุทธะสาวัง ปัจเจกะพุททะสาวัง

อะระหันตะสาวัง สัพพะสิทธิวิชาธะรานังสาวัง

สัพพะโลกา อิริยานังสาวัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตติ โหนตุ

๒๑.

สาวัง คุณัง ะชะ พะลัง เตชะ วิริยัง

(วัชชะ:การเว้นโทษอันบัณฑิตพึงละ)

สิทธิ กัมมัง อัมมัง สัจจัง นิพพานัง โมกขัง

(สิทธิ:ความสำเร็จ)

คุยหะกัง ทานัง สีลัง ปัญญา นิกขัง ปุญญัง

(คุยหะ:เผ่าชุมทรัพย์คือสุญเจตีย์ นิกขัง:ทอง)

ภาคฺยงฺ ยะสัง ตปฺปิงฺ สุขัง สิโร รุปิง

(ตปฺปิง:โอดตปปะ ความกลัวบาป)

จะตุวีสะติเทสะนัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตติ โหนตุ

(ด้วยการแสดงประโยชน์ ๒๔ ข้อนี้

หุตุ หุตุ หุตุ สะวาหายะ

ขอความสวัสดิ์จงมี)

๑๗. พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นอิสระถึงสวรรค์ชั้นปรนิมมิตตวสวัตดี คือธรรมฝ่ายกุศล พระองค์เป็นผู้รู้แจ้งสังขารชั้นธ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่เป็นตัวตนของเรา รูปชั้นธ(และชั้นธที่เหลือ ก็เช่นกัน) ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธร(ผู้รู้)ทั้งหมด ที่รวมถึง พระพุทเจ้า พระธัมมเจ้า พระปัจเจกพุทเจ้า ผลบุคคลสี่(คือพระสังฆเจ้า) ที่เรียกโดยย่อว่า พุท ธ ป ฆ ว่าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต

๑๘. พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นอิสระถึงสวรรค์ชั้นพรหมโลก คือธรรมฝ่ายกุศล ข้าพเจ้าขอถึงพระผู้มีพระภาคผู้มีปหานวินัย อันเป็นปัจจัยให้ไร้กิเลส และมีสังวรวินัยทั้ง ๕ คือ ศีล สังวร สติสังวร ญาณสังวร ชันติสังวร วิริยสังวร (หรืออีกนัยหนึ่งคือ บัญญัติวินัย ๕ กอง คือปาราชิก สังฆาทิเสส ปาจิตตีย์ ทุกกฏ ทุพภาสิต เป็นเครื่องฝึกตน) ว่าเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระพุทเจ้า ขอนอบน้อมแด่พระธัมมเจ้า ขอนอบน้อมแด่พระสังฆเจ้า

(ข้าพเจ้าขอมีส่วนแห่ง)ความเป็นผู้กระทำส่วนเสี้ยวแห่งการได้โพธิ ด้วยคำสัตย์ปฏิญาณนี้ ขอความสุขสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด  
ของงนำสิ่งเหล่านี้มา ให้มาก ให้มาก ให้มาก

๑๙. ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระพุทเจ้า ขอนอบน้อมแด่พระธัมมเจ้า ขอนอบน้อมแด่พระสังฆเจ้า

วิตติ:ทรัพย์เครื่องปลื้มใจ มิตติ:สหาย จิตติ:การบูชา และ วัตติ:ข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ด้วยการสวดมนต์พระคาถานี้ ขอความสุขสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด  
ของงนำสิ่งเหล่านี้มา ให้มาก ให้มาก ให้มาก

๒๐.

การประกาศ(ธรรมะของ) พระอินทร์ พระมหาอินทร์ พระพรหม ท้าวมหาพรหม พระจักรพรรดิ พระมหาจักรพรรดิ เทพ มหาเทพ ฤๅษี มหาฤๅษี มุนี มหามุนี สัปบุรุษ มหาสัปบุรุษ พระพุทเจ้า พระปัจเจกพุทเจ้า พระอรหันต์ ผู้สำเร็จวิชาธทั้งปวง ผู้เป็นอริยบุคคลในโลกทั้งมวล (หากมีด้วยประการใด) ด้วยการกล่าวคำสัตย์ปฏิญาณนี้ ขอความสุขสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด

๒๑.

การประกาศ คุณ การเว้นโทษ พละ เดช วิริยะ ความสำเร็จ การงาน ธรรมะ สัจจะ นิพพาน ความหลุดพ้น การแผ่ชุมทรัพย์คือสถูปเจตีย์ การให้ทาน รักษาศีล ปัญญา ทองคำ(ลาภ) บุญ โชค ยศ ความกลัวบาป สุข สิริ รูป รวมการแสดงประโยชน์ ๒๔ ข้อ ด้วยการกล่าวคำสัจประโยชน์นี้ ขอความสุขสวัสดีจงมีแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด  
ของงนำสิ่งเหล่านี้มา ให้มาก ให้มาก ให้มาก



๒๒.

นะโม พุทธัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปักขันโธ  
เวทะนากขันโธ สัณฺญากขันโธ สังขารักขันโธ วิญญูณักขันโธ  
นะโม อิติปิ โส ภะคะวา

๒๓.

นะโม ธัมมัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปักขันโธ  
เวทะนากขันโธ สัณฺญากขันโธ สังขารักขันโธ วิญญูณักขันโธ  
นะโม สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

๒๔.

นะโม สังฆัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปักขันโธ  
เวทะนากขันโธ สัณฺญากขันโธ สังขารักขันโธ วิญญูณักขันโธ  
นะโม สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ วาหะปะริตตัง

๒๕.

นะโม พุท ธา ยะ (พุท:พระพุท / ธา:พระธรรม / ย ยทิทัง:พระสงฆ์)  
อีกนัยหนึ่ง พุธ ธาตุ: ฐั / ธา ธาตุ: ทรงไว้ / ยา ธาตุ:บรรลุ  
มะ อะ อุ (มะ:นิพพาน / อะ:มรรค / อุ:ผล)  
ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา  
ยาวะ ตัสสาหาโย (ตราบใดที่การเลือนหายไปแห่งพระรัตนตรัยนั้นยังไม่ปรากฏ)  
นะโม อุ อะ มะ (อุ:อุตตมธัมโม อะ:อรหัง สัมมาสัมพุทโธ มะ:มหาสังโฆ)  
ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา  
อุ อะ มะ อาวันทา ((ตราบนั้น) การวันทาอย่างเอื้อเฟื้อ (จงมีแต่)  
อุตตมธรรม อรหังสัมมาสัมพุทโธ และ มหาสังฆะ)  
นะโม พุท ธา ยะ (พุท:พระพุท / ธา:พระธรรม / ย ยทิทัง:พระสงฆ์)  
นะ อะกะติ นิสสระณะ อาละปะ ขุททัง (การเรียกชื่อสิ่งที่ไม่ถูกปัจจัยกระทำ สิ่งที่เป็น-  
เครื่องสลัดออก มิใช่เป็นเรื่องเล็กน้อยเลย)  
มะ อะ อุ ปัจจัย ๔ ประการ คือ กัมมปัจจัย อัตติปัจจัย อุปนิสสยปัจจัย (เรียกโดยย่อว่า ม อ อุ)  
ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา และอารมณปัจจัย ที่แจ้งใจว่า สังขารทั้งหลาย เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง มีไข้ตัวตน  
๗๖๐๗ ส่วนพระนิพพานนั้น เป็นสุข เที่ยง มีไข้ตัวตน เป็นของจริงแท้ที่สุดแล

๒๒. ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระพุทธรูปเจ้า ผู้เข้าถึงรูปชั้นธ เวทนาชั้นธ สัญญาชั้นธ สังขารชั้นธ และวิญญาณชั้นธ ว่าเป็นทุกข ไม่เที่ยง มีไข้ตัวตนของเราจริง  
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

๒๓. ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระอัมมเจ้า อันปรากฏเป็นรูปชั้นธ เวทนาชั้นธ สัญญาชั้นธ สังขารชั้นธ และวิญญาณชั้นธ ว่าเป็นทุกข ไม่เที่ยง มีไข้ตัวตนของเราจริง  
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระธรรมที่พระพุทธรูปเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

๒๔. ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระสังฆเจ้า ผู้รู้ตามพระพุทธรูปเจ้าว่า รูปชั้นธ เวทนาชั้นธ สัญญาชั้นธ สังขารชั้นธ และวิญญาณชั้นธ ว่าเป็นทุกข ไม่เที่ยง มีไข้ตัวตนของเราจริง  
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์สาวกของพระพุทธรูปเจ้าผู้ปฏิบัติดีแล้ว และพระปริตรที่ท่านนำมา(สวดรักษาไว้)

๒๕. ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่หัวใจชาวพุทธคือพระรัตนตรัย มีธาตุของการรู้ ทรงไว้ และบรรลु คือรู้พระนิพพาน ทรงไว้ซึ่งมรรค และ บรรลุผล รวมเรียกโดยย่อว่า **ม อ อุ** (มะ:สึวะ คือพระนิพพาน อะ:เจริญ คือมรรค อุ:เลิศ คือผล) ตามลำดับการเข้าถึงในมรรควิธี คือ โคตรภูรู้นิพพาน แล้วต่อด้วยมรรค แล้วผลทันที ไม่มีระหว่างคั่น  
จึงได้ทราบโดยประจักษ์เองว่า สังขารทั้งหลาย เป็นทุกข ไม่เที่ยง มีไข้ตัวตนของเราจริง  
ทราบได้ที่การเลือนหายไปแห่งพระรัตนตรัยนั้นยังไม่ปรากฏ

ขอนอบน้อมแด่พระอัมมเจ้า พระพุทธรูปเจ้า พระสังฆเจ้า รวมเรียกโดยย่อว่า **อุ อ ม**  
**อุตตมธัมโม** **อรหัง** **สัมมาสัมพุทธโ** **มหาสังโฆ** ตามลำดับการปรากฏ  
(พระตถาคตจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม พระธรรมก็คงเป็นอย่างนั้น) จึงได้ทราบตามไปว่า  
สังขารทั้งหลาย เป็นทุกข ไม่เที่ยง มีไข้ตัวตนของเราจริง (ทราบนั้น) การวันทาอย่าง  
เอื้อเพื่อ (จงมีแต่) **อุตตมธรรม** **อรหังสัมมาสัมพุทธะ** และ **มหาสังฆะ** เทอญ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่หัวใจชาวพุทธคือพระรัตนตรัย การเรียกชื่อ สิ่งที่ไม่ถูกปัจจัย  
กระทำ สิ่งที่เป็นเครื่องสลัดออก (คือพระนิพพาน) มีไข้เป็นเรื่องเล็กน้อยเลย  
ปัจจัยทั้งปวง รวมลงในปัจจัย ๔ ประการ คือ กัมมปัจจัย อัตติปัจจัย อุปนิสสยปัจจัย และ  
อารมณ์ปัจจัย(เรียกโดยย่อว่า **ม อ อุ X**) แจ่มใจว่า สังขารทั้งหลาย เป็นทุกข ไม่เที่ยง  
มีไข้ตัวตน ส่วนพระนิพพานนั้น เป็นสุข เที่ยง มีไข้ตัวตน เป็นของจริงแท้ที่สุดแล ฯะ๐

---

หมายเหตุ: **อ อุ ม** รวมกันเป็นคำว่า โอม โดยเสียงเริ่มจากลำคอ (อ) มาอยู่ที่ช่องปาก (อุ) แล้วมา  
จบลงที่ริมฝีปาก (ม) เสียงทั้งปวงต่างก็ออกมาจากเสียงโอมนี้เป็นพื้นฐานทั้งสิ้น จึงเชื่อกันว่า  
ศักดิ์สิทธิ์ เพราะแสดงถึงพระรัตนตรัย พระพุทธรูป(อรหัง)พระธรรม(อุตตมธัมมะ)พระสงฆ์(มหา  
สังฆะ) อีกนัยหนึ่ง **อ(เจริญ)** **อุ(เลิศ)** **ม(สึวะ)** หมายถึง มรรค ผล นิพพาน ตามลำดับ นั่นเอง

ถอดรหัสด้วยหัวใจ ในยอดพระกัณฑ์พระไตรปิฎก :

อะ อา ยาวะซีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ (อรหัง อาหุเนยยัง)

อุ อุ ยาวะซีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ (อุตตมะ:อุตมบุรุษ อุตมะ:ผู้นำที่องอาจ)

มะหา เอ โอ ยาวะซีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ (เอกบุรุษ โอวาทกะ:ผู้ให้โอวาท)

นะโม พุท ธา ยะ รัตนตรัย หัวใจชาวพุทธ (พุท:พระพุทธ / ธา:พระธรรม / ย ยทิทัง:พระสงฆ์)

มะ อะ อุ (มะ:มหาสังโฆ อะ:อรหัง สัมมาสัมพุทโธ อุ:อุตตมธัมโม)

พุท ธะ ปะ ณะ (พุทเจ้า ธัมมเจ้า ปัจเจกพุทเจ้า ผลบุคคลสี่(สังฆเจ้า))

อา ปา มะ จุ ปะ (หัวใจพระวินัยปิฎก)

อาทิกัมมิกะ ปาจิตตียะ มหาวรรค จุลวรรค ปรีวาร

ที มะ สัง อัง ชุ (หัวใจพระสุตตันตปิฎก)

ทีฆนิกาย มัชฌิมนิกาย สังยุตตนิกาย อังคุตตรนิกาย ขุททกนิกาย

สัง วิ ธา ปุ กะ ยะ ปะ (หัวใจพระอภิธรรมปิฎก)

สังคณี วิภังค์ ธาตุกถา ปุคคลบัญญัติ กถาวัตถุ ยมก ปิฎฐาน

“กุ ปะ สะ ณะ ปุ เย เห” ปาสาเยะ (ด้วยยอดมวยผม คืออักษรแรกของอภิธรรม ๗ คัมภีร์)

กุสลา ธัมมา... ปัญจขันธ์... สังคโห อสังคโห... ณะ ปัญญัตติโย...

ปุคคลโล อุปัลลภติ... เย เกจิ กุสลา ธัมมา... เหตุปัจจโย...

โส โส สะ สะ อะ อะ อะ อะ นิ (หัวใจโลกุตตรธรรม มรรคสี่ ผลสี่ และ นิพพานหนึ่ง)

โสตาปัตติมรรค โสตาปัตติผล สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล

อรหัตตมรรค อรหัตตผล นิพพาน

เต ชะ สุ เน มะ ภู จะ นา วิ เว (หัวใจพระเจ้าสิบชาติบำเพ็ญบารมีสิบ)

เตมีย ชนก สุวรรณสาม เนมิราช มโหสถ ภูริทัต จันทกุมาร นารถ วิหุลบัณฑิต เวสสันดร

อะ สัง วิ สุ โล ปุ สะ พุ ภาะ (หัวใจพระพุทธคุณเก้า)

อรหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจรณสัมปันโน สุโคโต โลกวิทู ปุริสทัมมสารถิ สัตถา พุทโธ ภควา

อิ สุวา สุ , สุ สุวา อิ (หัวใจพระไตรรัตนคุณ)

อิตติปิโส สุวากขาโต สุปฏิปันโน , สุปฏิปันโน สุวากขาโต อิตติปิโส

ยะ มะ กะ ชะ (หัวใจปริตรในงานมงคล รตนสูตร มังคลสูตร กรณียเมตตาสสูตร ชันธปริตร)

ยังกิญจิ วิตตัง... มังคลสูตรตัง... กรณียเมตตาสสูตร... ชันธปริตตัง...

ปุ ยะ ปะ กะ (หัวใจบทชด ของโมรปริตร&วิญญูปริตร ของธชัคคปริตร ของอังกุลิมาลปริตร และของ กัสสปโพชฌณคปริตร)

ปูเรนติพโธสัมภาเร... ยัสสานัสสระณะนาปี... ประติตัง ยัมภะณันตัสสะ... กัสสปะ โพชฌังโค สติสังขาโต...

มะ อะ อุ ๗๕๐๐๐ (ปัจจัย ๔ ประการ คือ กัมมปัจจัย อัตติปัจจัย อุปนิสสปัจจัย และ อารมณ-ปัจจัยที่เอาพระนิพพานเป็นอารมณ์จึงแทนด้วยเครื่องหมายอังกัณฐ์สี่นิ้วมือนิ้วโป้ง แผลว่า จบบริบูรณ์)

## Yod phra kan Phra tripidok

1.

|                                      |                 |
|--------------------------------------|-----------------|
| Itipi so bhagavā araham              | vata so bhagavā |
| itipi so bhagavā sammāsambuddho      | vata so bhagavā |
| itipi so bhagavā vijjācaraṇasampanno | vata so bhagavā |
| itipi so bhagavā sugato              | vata so bhagavā |
| itipi so bhagavā lokavidū            | vata so bhagavā |

2.

|                                        |                                     |
|----------------------------------------|-------------------------------------|
| Arahantaṃ saraṇaṃ gacchāmi.            | arahantaṃ sirasā namāmi.            |
| sammāsambuddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.      | sammāsambuddhaṃ sirasā namāmi.      |
| vijjācaraṇasampannaṃ saraṇaṃ gacchāmi. | vijjācaraṇasampannaṃ sirasā namāmi. |
| sugataṃ saraṇaṃ gacchāmi.              | sugataṃ sirasā namāmi.              |
| lokaviduṃ saraṇaṃ gacchāmi.            | lokaviduṃ sirasā namāmi.            |

3.

|                                        |                 |
|----------------------------------------|-----------------|
| Itipi so bhagavā anuttaro              | vata so bhagavā |
| itipi so bhagavā purisadammasārathi    | vata so bhagavā |
| itipi so bhagavā satthā devamanussānaṃ | vata so bhagavā |
| itipi so bhagavā buddho                | vata so bhagavā |

4.

|                                            |                                         |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Anuttaraṃ saraṇaṃ gacchāmi.                | anuttaraṃ sirasā namāmi.                |
| purisadammasārathiṃ saraṇaṃ gacchāmi.      | purisadammasārathiṃ sirasā namāmi.      |
| satthāraṃ devamanussānaṃ saraṇaṃ gacchāmi. | satthāraṃ devamanussānaṃ sirasā namāmi. |
| buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi                   | buddhaṃ sirasā namāmi.                  |

5.

|                                                   |                  |
|---------------------------------------------------|------------------|
| Itipi so bhagavā                                  |                  |
| rūpakkhandho aniccalakkhaṇapāramī ca sampanno     | itipi so bhagavā |
| itipi so bhagavā                                  |                  |
| vedanākkhandho aniccalakkhaṇapāramī ca sampanno   | itipi so bhagavā |
| itipi so bhagavā                                  |                  |
| saññākkhandho aniccalakkhaṇapāramī ca sampanno    | itipi so bhagavā |
| itipi so bhagavā                                  |                  |
| saṃkhārakkhandho aniccalakkhaṇapāramī ca sampanno | itipi so bhagavā |
| itipi so bhagavā                                  |                  |
| viñāṇākkhandho aniccalakkhaṇapāramī ca sampanno   | itipi so bhagavā |

6.

Itipi so bhagavā pathavīdhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā āpodhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā tejodhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā vāyodhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā ākāsadhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā viññāṇadhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā cakkavāḷadhātusamādhīñāṇa sampanno

7.

Itipi so bhagavā cātummahārājikādhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā tāvatimsādhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā yāmādhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā tusitādhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā nimimānaratidhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā paranimmitavasavattīdhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā kāmāvacaradhātusamādhīñāṇa sampanno

8.

Itipi so bhagavā rūpāvacaradhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā arūpāvacaradhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā lokutataradhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā paṭhamajhānadhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā dutiyajhānadhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā tatiyajhānadhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā catutthajhānadhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā pañcamajhānadhātusamādhīñāṇa sampanno

9.

Itipi so bhagavā ākāsānañcāyatanadhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā viññāṇañcāyatanadhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā ākiñcaññāyatanadhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā nevasaññānāsaññāyatanadhātusamādhīñāṇa sampanno

10.

Itipi so bhagavā sotāpattimaggadhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā sakidāgāmimaggadhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā anāgāmimaggadhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā arahattamaggadhātusamādhīñāṇa sampanno

11.

Itipi so bhagavā sotāpattiphaladhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā sakidāgāmiphaladhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā anāgāmiphaladhātusamādhīñāṇa sampanno  
itipi so bhagavā arahattaphaladhātusamādhīñāṇa sampanno

12.

Kusalā dhammā itipi so bhagavā

**a ā** yāvaṇṇaṃ buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(araham āhuneyyam)

jamabūdīpañca issaro kusalā dhammā

namo buddhāya namo dhammāya namo sanghāya

pañca buddhā namāmihaṃ.

**ā pā ma cu pa**

(5 vinaya)

**dī ma saṃ aṃ khu**

(5 sutta)

**saṃ vi dhā pu ka ya pa**

(7 abhidhamma)

**“Ku pa sa cha pu ye he”** pāsāya

(first letter 7 abhidhamma)

**so so sa sa a a a ni**

(9 lokuttara dhamma: magga 4 phala 4 nibbāna 1)

**te ja su ne ma bhū ca nā vi ve**

(10 Bodhisatta Pāramī )

**a saṃ vi su lo pu sa bu bha**

(9 Buddhaguṇa)

**i svā su su svā i**

(itipiso **svā**kkhāto **supa**ṭipanno)

kusalā dhammā citti vi atthi.

13.

itipi so bhagavā arahaṃ

**a ā** yāvaṇṇaṃ buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(araham āhuneyyam)

sā bodhi **pañca** issaro dhammā.

(Ñeyyadhamma 5 : sankhārā vikāra

lakkhaṇa nibbāna paññatti)

14.

Kusalā dhammā nandavivaṃko iti sammāsambuddho

sugalāno yāvaṇṇaṃ buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(yugalāno?)

cātummahārājikā issaro kusalā dhammā iti vijjācaraṇasampanno

**u u** yāvaṇṇaṃ buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(utama. **u**sabha)

tāvatiṇsā issaro kusalā dhammā nanda pañca sugato lokavidū

mahā **e o** yāvaṇṇaṃ buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(ekapurisa **o**vādaka)

yāmā issaro kusalā dhammā brahmasadda

**pañca satta sattā**pāramī anuttaro

(5 paricāga 7 bojjhanga walk 7 steps)

**ya ma ka kha** yāvaṇṇaṃ buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(**Y**amkiñci vittaṃ **m**angalasutta **k**araṇīyamettasutta **k**handhaparitta)

15.

Tusitā issaro kusalā dhammā

**pu ya pa ka** purisadammasārathi

(Purenti bodhisajmbhāre **Y**assānassa

Saraṇenapi **P**arittam yambhaṇantassa **K**assapa bojjhango)

yāvaṇṇaṃ buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

16.

Nimmānaratī issaro kusalā dhammā

hetupova satthā devamanussānaṃ

tathā yāvaṇṇaṃ buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

17.

Paranimmitavasavattī issaro kusalā dhammā  
saṅkhārakkhandho dukkhaṃ aniccaṃ anattā  
rūpakkhando **bud dha pa pha** (**buddha dhamma pacceka phalapuggala**)  
yāvajīvaṃ buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

18.

Brahmā issaro kusalā dhammā  
natthipaccayā vinayapañca (samvara vinaya 5: sīla sati ñāṇa khanti viriya)  
bhagavatā yāvanibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.  
namo buddhassa namo dhammassa namo sanghassa  
buddhilābhokālā karakanā  
etena saccena suvatthi hontu hulū hulū hulū savāhāya.

19.

Namo buddhassa namo dhammassa namo saṃghassa  
vitti vitti vitti mitti mitti mitti  
citti citti vatti vatti mayasu suvatthi hontu.  
hulū hulū hulū savāhāya.

20.

Indasāvaṃ mahāindasāvaṃ brahmasāvaṃ mahābrahmasāvaṃ  
cakkavattisāvaṃ mahācakkavattisāvaṃ devāsāvaṃ mahādevāsāvaṃ  
isīsāvaṃ mahāisīsāvaṃ munīsāvaṃ mahāmunīsāvaṃ  
sappurisasāvaṃ mahāsappurisasāvaṃ buddhasāvaṃ paccekabuddhasāvaṃ  
arahantasāvaṃ sabbasiddhivijjādharaṇaṃ sāvāṃ  
sabbalokā iriyānaṃ sāvāṃ etena saccena suvatthi hotu.

21.

Sāvaṃ guṇaṃ vaja balaṃ tejaṃ viriyaṃ  
siddhi kammaṃ dhammaṃ saccaṃ nibbānaṃ mokkhaṃ  
guyhakaṃ dānaṃ sīlaṃ paññā nikkhaṃ puññaṃ  
bhāgyaṃ yasaṃ tappaṃ sukhaṃ siri rūpaṃ  
catuvīsatidesanaṃ etena saccena suvatthi hontu.  
hulū hulū hulū savāhāya.

22.

Namo buddhassa dukkhaṃ aniccaṃ anattā rūpakkhando  
vedanākkhandho saññākkhandho saṃkhārakkhandho viññāṇakkhandho  
namo itipiso bhagavā.

23.

Namo dhammassa dukkhaṃ aniccaṃ anattā rūpakkhando  
vedanākkhandho saññākkhandho saṃkhārakkhandho viññāṇakkhandho  
namo svākkhāto bhagavatā dhammo.



24.

Namo saṃghassa dukkhaṃ aniccaṃ anattā rūpakkhandho  
vedanākkhandho saññākkhandho saṃkhārakkhandho viññāṇakkhandho  
namo supaṭipanno bhagavato sāvakaśaṅgho vāha-parittaṃ.

25.

Namo **bud dhā ya** (buddha dhamma yathitaṃ:sangha)  
**ma a u** (mahāśaṅgho araham sammāsambuddho utamadhammo)  
dukkhaṃ aniccaṃ anattā  
yāva tassāhāyo  
namo **u a ma**  
dukkhaṃ aniccaṃ anattā  
**u a ma** āvandā.

namo buddhāya  
na akati nissaraṇa ālāpa khuddaṃ  
**ma a u**  
dukkhaṃ aniccaṃ anattā.

## มงคลสูตร

(ทางแห่งความเจริญ)

เอวัง เม สุตัง – เอกัง สมะยัง ภาคะวา สāvātthiyā วิหะระติ เขตตะวะเน อะนาถะ-  
ปิณฑิกัสสะ อาราเมฯ

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถปิณฑิก  
เศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี

อะถะ โข อัญญะตะรา เทวะตา อะภิกันตายะ รัตติยา อะภิกันตะวัณณา เกวะละ  
กัปปัง เขตตะวะนัง โอภาเสตฺวา เยนะ ภาคะวา เตหุปะสังกะมิ;

ครั้งนั้น เมื่อราตรีผ่านไป เทวดาองค์หนึ่งมีวรรณงดงามยิ่งนัก เปล่งรัศมีให้  
สว่างไปทั่วพระเชตวัน เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ

อุปะสังกะมิตฺวา ภาคะวันตัง อะภิวาเทตฺวา เอกะมันตัง อัญฺฐาสิฯ เอกะมันตัง จูตา  
โข สā เทวะตา ภาคะวันตัง คาถายะ อชณะภาสิ –

ถวายอภิवाทแล้วยืนอยู่ ณ ที่สมควร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า

พะหุ เทวา มะนุสสา จะ  
อากังขะมานา โสถถานัง

มังคะลานิ อะจินตะยุง  
พฺรหฺมิ มังคะละมุตตะมัง ฯ

หมู่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย มุ่งหมายความเจริญก้าวหน้าแล้ว  
แต่สิ่งใดเล่าคือมงคลอันแท้จริง ขอพระองค์ทรงบอกทางมงคลอันสูงสุดเถิด

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสตอบดังนี้ว่า:

## มงคล ๓๘

คาถาที่ 1

๑. อะเสวนา จะ พาลานัง

๓. ปุชา จะ ปุชนะียนัง

๑. เว้นคนพาล ไม่คบหา

๒. เสวนาบัณฑิตชน

๓. บุชาคนที่ควรเชิดชูบูชา

นี่เป็นมงคลอันอุดมฯ

๒. ปัณทิตานัญจะ เสวนา

เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

[เพื่อน]

(ทำความเข้าใจให้ถูกต้อง)

คาถาที่ 2

๔. ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ

๖. อัตตะสัมมาปะณิธิ จะ

๔. อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม

๕. บ่มเพาะความดีเป็นทุนต้น

๖. ตั้งตนไว้ถูกทางมั่นคง

นี่เป็นมงคลอันอุดมฯ

๕. ปุพเพ จะ กะตะปัญญะตา

เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

[บ้าน]

(มองปัจจัยพื้นฐาน)

คาถาที่ 3

๗. พาหุสัจญจะ

๘. ลิปปัญจะ

๙. วินะโย จะ สุลิกขิต

๑๐. สุภาสิตา จะ ยา วาจา

เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

๗. เล่าเรียนรู้ให้เชี่ยวชาญ

๘. วิชาชีพช่างชำนาญพร้อมไว้

๙. วินัยฝึกได้เป็นอย่างดี

๑๐. ถ้อยวาทที่พูดได้งดงาม

นี่เป็นมงคลอันอุดมฯ

[งาน]

(รู้งานดีมีวินัย)

คาถาที่ 4

๑๑. มาตาปิตุปัฏฐานัง

๑๒-๑๓.

๑๒. ปุตตะทาร์สสะ สักกะโ

๑๔. อะนาकुลา จะ กัมมันตา

เอตัมมังคะละมุตตะมัง ฯ

๑๑. บำรุงมารดาบิดาด้วยกตัญญู

๑๒. ใส่ใจเลี้ยงดูบุตรธิดา

๑๓. เกื้อหนุนภรรยาคู่ชีวิต

๑๔. ทำกิจการงานไม่คั่งค้างสับสน

นี่เป็นมงคลอันอุดมฯ

[ครอบครัว]

(ทำครอบครัวให้อบอุ่น)

ทิวทัศน์มิกัดละ : ประโยชน์ปัจจุบัน ในโลกนี้ ในโลกหน้า.....บุญบารมี

คาถาที่ 5

๑๕. ทานัญจะ ๑๖. ธัมมะจะริยา ๑๗. ญาตะกานัญจะ สังคะโห  
๑๘. อะนะวัชชานิ กัมมานิ เอตัมมังคะละมุตตะมัง ๗  
๑๕. ให้ป็น  
๑๖. มั่นหลักธรรมจรรยา. [ทาน]  
๑๗. ใจนำพาสงเคราะห์ญาติ  
๑๘. ไม่ขาดกิจกรรมบำเพ็ญบุญ  
นี่เป็นมงคลอันอุดมฯ (แก้ஒหununต่อสังคม)

คาถาที่ 6

๑๙. อาระตี วีระตี ปาปา ๒๐. มัชชะปานา จะ สัณญะโม  
๒๑. อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ เอตัมมังคะละมุตตะมัง ๗  
๑๙. งดเว้นจากความชั่ว  
๒๐. คุมตัวจากของมีนเมา [ศีล]  
๒๑. เร่งเร้าตัวไม่ประมาทในธรรม  
นี่เป็นมงคลอันอุดมฯ (ปฏิบัติธรรมะขั้นพื้นฐาน)

คาถาที่ 7

๒๒. คาระโว จะ ๒๓. นิวาโต จะ ๒๔. สันตุฏฐี จะ ๒๕. กะตัญญูตา  
๒๖. กาเลนะ ธัมมัสสวะนัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง ๗  
๒๒. มีคารวะ  
๒๓. สุขภาพ ไม่กระด้างถือตน  
๒๔. สันโดษลาภผล [สมถภาวนา]  
๒๕. กตัญญู  
๒๖. พังธรรม  
นี่เป็นมงคลอันอุดมฯ (ปฏิบัติธรรมะขั้นต้น)

คาถาที่ 8

๒๗. ขันตี จะ ๒๘. โสวะจัสสตะตา ๒๙. สมะณานัญจะ ทัสสะนัง  
๓๐. กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา เอตัมมังคะละมุตตะมัง ๗  
๒๗. เข้มแข็งอดทน  
๒๘. เป็นคนพูดกันง่าย  
๒๙. พบสมณะชวนชวายเป็นจริยปัญญา [วิปัสสนาภาวนา]  
๓๐. สากัจฉาธรรมตามกาล  
นี่เป็นมงคลอันอุดมฯ (ปฏิบัติธรรมะขั้นกลาง)

ผู้ประราบทนี้ : พระโอรสแห่งแผ่นดิน แห่งพระพุทธเจ้าผู้ยิ่งใหญ่แห่งโลกมนุษย์และสวรรค์



## **Maṅgalasutta** **The Highest Blessings**

[Now let us chant the verses on the Highest Blessings]

**Evam me sutam – ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvatthiyaṃ  
viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme.**

[Thus have I heard that the Blessed One]  
Was staying at Sāvattihī,  
Residing at the Jeta's Grove  
In Anāthapiṇḍika's Park.

**Atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rattiyaṃ  
abhikkantavaṇṇā kevalakappaṃ jetavanaṃ obhāsetvā  
yena bhagavā tenupasaṅkami**

Then in the dark of the night, a radiant deva  
Illuminated all Jeta's Grove.

**upasaṅkamitvā bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ aṭṭhāsi.  
Ekamantaṃ ṭhitā kho sā devatā bhagavantaṃ gāthāya  
ajjhabhāsi**

She bowed down low before the Blessed One  
Then standing to one side she said:

**“Bahū devā manussā ca maṅgalāni acintayum  
Ākaṅkhamānā sotthānaṃ brūhi maṅgalamuttamaṃ”.**

‘Devas are concerned for happiness  
And ever long for peace.  
The same is true for humankind.  
What then are the highest blessings?’

## Maṅgala Sutta The Discourse on Blessings

- 1) 1. **Asevanā** ca **bālānaṃ** [Setting up Right view]  
2. **Paṇḍitānaṃ**-ca **sevanā**  
3. **Pūjā** ca **pūjanīyānaṃ**  
Etāṃ-maṅgalam-uttamaṃ.

1. Avoiding those of foolish ways,  
2. Associating with the wise,  
3. and Honouring those worthy of honour.  
These are the highest blessings.

[Friend]

- 2) 4. **Paṭirūpa-desa-vāso** ca [Basic Conditions]  
5. **Pubbe** ca **kata-puññatā**  
6. **Atta-sammā-panidhi** ca  
Etāṃ-maṅgalam-uttamaṃ.

4. Living in places of suitable kinds,  
5. with The fruits of past good deeds  
6. and Guided by the rightful way.  
These are the highest blessings.

[Home]

- 3) 7. **Bāhu-saccaṇ**-ca 8. **Sippaṇ**-ca [Work & Discipline]  
9. **Vinayo** ca **susikkhito**  
10. **Subhāsītā** ca yā **vācā**  
Etāṃ-maṅgalam-uttamaṃ.

7. Accomplished in learning 8. and Craftsman's skills,  
9. with Discipline, highly trained,  
10. and Speech that is true and pleasant to hear.  
These are the highest blessings.

[Work]

- 4) 11. **Mātā-pitu-upaṭṭhānaṃ** [Happy family]  
12-13. **Putta-dārassa saṅgaho**  
14. **Anākulā** ca **kammantā**  
Etāṃ-maṅgalam-uttamaṃ.

11. Providing for mother and father's support  
12-13. and Cherishing family,  
14. and Ways of work that harm no being,  
These are the highest blessings.

[Family]

Blessings in this life , Temporal welfare

- 5) 15.**Dānañ**-ca 16.**Dhamma-cariyā** ca [Care for others]  
 17.**Ñātakānañ**-ca saṅgaho  
 18.**Anavajjāni kammāni**  
 Etāṃ-maṅgalam-uttamaṃ.

15.Generosity 16.and a Righteous life,  
 17.Offering help to relatives and kin,  
 18.and Acting in ways that leave no blame.  
These are the highest blessings.

[Giving]

- 6) 19.**Āratī viratī pāpā** [Basic Practice]  
 20.**Majja-pānā** ca saññaṃ  
 21.**Appamādo** ca dhammesu  
 Etāṃ-maṅgalam-uttamaṃ.

19.Steadfast in restraint, and shunning evil ways,  
 20.Avoiding intoxicants that dull the mind,  
 21.and Heedfulness in all things that arise.  
These are the highest blessings.

[Restraint]

- 7) 22.**Gāravo** ca 23.**Nivāto** ca [Beginning Practice]  
 24.**Santuṭṭhī** ca 25.**Kataññutā**  
 26.**Kālena dhammassavanāṃ**  
 Etāṃ-maṅgalam-uttamaṃ.

22.Respectfulness 23.and being of Humble ways,  
 24.Contentment 25.and Gratitude,  
 26.and Hearing the Dhamma frequently taught.  
These are the highest blessings. [Cultivating Peace]

- 8) 27.**Khantī** ca 28.**Sovacassatā** [Intermediate Practice]  
 29.**Samañānañ**-ca dassanaṃ  
 30.**Kālena dhamma-sākacchā**  
 Etāṃ-maṅgalam-uttamaṃ.

27.Patience 28.and Willingness to accept one's faults,  
 29.Seeing venerated seekers of the truth,  
 30.and Sharing often the words of Dhamma.  
These are the highest blessings. [Cultivating Insight]



- 9) 31. **Tapo** ca 32. **Brahma-cariyañ**-ca [Advance Practice]  
 33. **Ariya-saccāna-dassanaṃ**  
 34. **Nibbāna-sacchi-kiriya** ca  
 Etāṃ-maṅgalaṃ-uttamaṃ.

31. Ardent, 32. Committed to the Holy Life,  
 33. Seeing for oneself the Noble Truths  
 34. and the Realization of Nibbāna.  
These are the highest blessings.

[Path]

- 10) **Phuṭṭhassa loka-dhammehi** [Result of Practice]  
 35. **Cittaṃ yassa na kampaṭi**  
 36. **Asokaṃ** 37. **Virajaṃ** 38. **Khemam**  
 Etāṃ-maṅgalaṃ-uttamaṃ.

Although in contact with the world,  
 35. Unshaken the mind remains  
 36. Beyond all sorrow, 37. Spotless, 38. Secure.  
These are the highest blessings.

[Fruit]

Etādisāni katvāna  
 Sabbattham-aparājita  
 Sabbattha sotthim gacchanti  
 Tan-tesaṃ maṅgalaṃ-uttamanti.”

They who live by following this path  
 Know victory wherever they go,  
 And every place for them is safe.  
These are the highest blessings.

[Safety]

## 38 Blessings

14 Human

16 Heaven

8 Nibbāna

(๑) “อิทํ ทุกฺขํ, อยํ ทุกฺขสมุทโยติ, อยเมกานุสสนาฯ  
 อยํ ทุกฺขนิโรธ, อยํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทาติ, อยํ ทุตฺติยานุสสนาฯ

[อริยสัจ]

๗/๓๐ฯ

|                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| “เย ทุกฺขํ นปฺปชานนฺติ, | อโถ ทุกฺขสฺส สมฺภวํ; |
| ยตฺถ จ สพฺพโส ทุกฺขํ,   | อเสสํ อุปรุชฺฌติ;    |
| ตณฺจ มคฺคํ น ชานนฺติ,   | ทุกฺขุปสมคามินํฯ     |

๗/๓๑ฯ

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| “เจโตวิมุตฺติหีนา เต,  | อโถ ปญฺญาวิมุตฺตติยา; |
| อภพฺพา เต อนฺตกิริยาย, | เต เว ชาตฺติชฺฐปคฺคาฯ |

๗/๓๒ฯ

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| “เย จ ทุกฺขํ ปชานนฺติ, | อโถ ทุกฺขสฺส สมฺภวํ; |
| ยตฺถ จ สพฺพโส ทุกฺขํ,  | อเสสํ อุปรุชฺฌติ;    |
| ตณฺจ มคฺคํ ปชานนฺติ,   | ทุกฺขุปสมคามินํฯ     |

๗/๓๓ฯ

|                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| “เจโตวิมุตฺติสมฺปนฺนา, | อโถ ปญฺญาวิมุตฺตติยา;   |
| ภพฺพา เต อนฺตกิริยาย,  | น เต ชาตฺติชฺฐปคฺคา”ติฯ |

(๒) ‘ยํ กิณฺจิ ทุกฺขํ สมฺภเวติ สพฺพํ อูปธิปจฺจยาติ, อยเมกานุสสนาฯ  
 อูปธินํ ตฺเวว อเสสวिरาคนิโรธา นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมฺภโวติ, อยํ ทุตฺติยานุสสนาฯ

[อูปธิ]

๗/๓๔ฯ

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| “อูปธินิทานา ปภานฺติ ทุกฺขา, | เย เกจิ โลกสุมฺมเนกรูปา;      |
| โย เว อวิทฺวา อูปธิ กโรติ,   | ปุณฺณปุณฺํ ทุกฺขมุเปติ มนฺโท; |
| ตสฺมา ปชานํ อูปธิ น กยิรา,   | ทุกฺขสฺส ชาตฺติปภวานุสฺสึ”ติฯ |

(๓) ยํ กิณฺจิ ทุกฺขํ สมฺภเวติ สพฺพํ อวิชฺชาปจฺจยาติ, อยเมกานุสสนาฯ  
 อวิชฺชาย ตฺเวว อเสสวिरาคนิโรธา นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมฺภโวติ, อยํ ทุตฺติยานุสสนาฯ

[อวิชฺชา]

๗/๓๕ฯ

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| “ชาติมรณสํสารํ,    | เย วชฺนฺติ ปุณฺณปุณฺํ; |
| อิตฺถภาวญฺญถาภาวํ, | อวิชฺชาเยว สา คตฺติฯ   |

๗/๓๖ฯ

|                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| “อวิชฺชา หายํ มหาโมโห, | เยนํ สํสิดํ จิรํ;            |
| วิชฺชาคตา จ เย สตฺตา,  | น เต คจฺจนฺติ ปุณฺณภาว”นฺติฯ |

## ทวายนุสสนาสูต (การตามเห็นเป็นคู่)

- (๑) การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข์สมุทัย. นี่เป็นอนุสสนาข้อที่ ๑  
การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า นี่ทุกข์นิโรธ นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา. นี่เป็นอนุสสนาข้อที่ ๒

ชนเหล่าใดไม่รู้ทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ธรรมดาเป็นที่ยึดทุกข์ไม่มีส่วน  
เหลือ โดยประการทั้งปวง และไม่รู้มรรคอันให้ถึงความเข้าไปประจับทุกข์

ชนเหล่านั้นเสื่อมแล้วจากเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ  
เป็นผู้ไม่ควรเพื่อจะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เป็นผู้เข้าถึงชาติและชราโดยแท้

ส่วนชนเหล่าใดรู้ทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ธรรมดาเป็นที่ยึดทุกข์ไม่มีส่วน  
เหลือ โดยประการทั้งปวง และรู้มรรคอันให้ถึงความเข้าไปประจับทุกข์

ชนเหล่านั้นถึงพร้อมแล้วด้วยเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ  
เป็นผู้ควรที่จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ และเป็นผู้ไม่เข้าถึงชาติและชราอีก ฯ

- (๒) การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้นเพราะอุปธิเป็นปัจจัย.  
นี่เป็นอนุสสนาข้อที่ ๑

การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า เพราะอุปธิทั้งหลายนั้นเองดับไป เพราะสํารอกโดยไม่มีเหลือ  
ทุกข์จึงไม่เกิด. นี่เป็นอนุสสนาข้อที่ ๒

ทุกข์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง มีเป็นอันมากในโลก ย่อมเกิด เพราะอุปธิเป็นเหตุ  
ผู้ใดแลไม่รู้ ย่อมกระทำอุปธิ ผู้นั้นเป็นผู้เขลา ย่อมเข้าถึงทุกข์บ่อยๆ  
เพราะเหตุนั้น ผู้พิจารณาเห็นเหตุเกิดแห่งทุกข์เนื่องๆ ทราบชัดอยู่ไม่พึงทำอุปธิ ฯ

- (๓) การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้น เพราะอวิชชาเป็น  
ปัจจัย. นี่เป็นอนุสสนาข้อที่ ๑

การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า เพราะอวิชชาานั้นเองดับไป เพราะสํารอกโดยไม่มีเหลือ  
ทุกข์จึงไม่เกิด. นี่เป็นอนุสสนาข้อที่ ๒

อวิชชาานั้นเอง เป็นปัจจัยของสัตว์ทั้งหลายผู้เข้าถึงชาติมรณะ  
และสังสารอันมีความเป็นอย่างนี้ และความเป็นอย่างอื่น บ่อยๆ

อวิชชา คือความหลง ใหญ่นี้ เป็นความเที่ยงอยู่สิ้นกาลนาน  
สัตว์ทั้งหลายผู้ไปด้วยวิชชาเท่านั้น ย่อมไม่ไปสู่ภพใหม่ ฯ

(๔) ยัม กิณฺณจิ ทุกฺขัม สมนฺโณติ สพฺพํ **สงฺขาร**ปจฺจยาติ, อยฺเมกานุปัสสนาฯ  
สงฺขารานํ ตฺเวว อเสสวिरาคานิโรธํ นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมนฺโณติ, อยัม พุตฺติยานุปัสสนาฯ

[สงฺขาร]

๗๓๗ฯ

“ยัม กิณฺณจิ ทุกฺขัม สมนฺโณติ,                      สพฺพํ สงฺขารปจฺจยา;  
สงฺขารานํ นิโรธเณ,                      นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมนฺโณฯ

๗๓๘ฯ

“เอตมฺมาทึนฺวํ ฅตฺวา,                      ทุกฺขัม สงฺขารปจฺจยา;  
สพฺพสงฺขารสมฺถา,                      สญฺญานํ อูปโรธนา;  
เอวํ ทุกฺขกฺขโย โหติ,                      เอตํ ฅตฺวา ยถาตถํฯ

๗๓๙ฯ

“สมฺมทฺทสา เวทฺคุโน,                      สมฺมทญฺญา ย ปณฺทิตา;  
อภิกฺขุยฺย มารสํโยคํ,                      น คจฺจนฺติ ปุณฺพภาว”นติฯ

(๕) ยัม กิณฺณจิ ทุกฺขัม สมนฺโณติ สพฺพํ **วิญฺญาณ**ปจฺจยาติ, อยฺเมกานุปัสสนาฯ  
วิญฺญาณสฺส ตฺเวว อเสสวिरาคานิโรธํ นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมนฺโณติ, อยัม พุตฺติยานุปัสสนาฯ

[วิญฺญาณ]

๗๔๐ฯ

“ยัม กิณฺณจิ ทุกฺขัม สมนฺโณติ,                      สพฺพํ วิญฺญาณปจฺจยา;  
วิญฺญาณสฺส นิโรธเณ,                      นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมนฺโณฯ

๗๔๑ฯ

“เอตมฺมาทึนฺวํ ฅตฺวา,                      ทุกฺขัม วิญฺญาณปจฺจยา;  
วิญฺญาณุปสฺมา ภิกฺขุ,                      นิจฺจนาโต ปรินิพฺพุโต”ติฯ

(๖) ยัม กิณฺณจิ ทุกฺขัม สมนฺโณติ สพฺพํ **ผัสฺส**ปจฺจยาติ, อยฺเมกานุปัสสนาฯ  
ผัสฺสสฺส ตฺเวว อเสสวिरาคานิโรธํ นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมนฺโณติ, อยัม พุตฺติยานุปัสสนาฯ

[ผัสฺส]

๗๔๒ฯ

“เตสํ ผสฺสปรเตดานํ,                      ภาวโสตานุสารินํ;  
กุมฺมคฺคปฏฺฐิปนฺนานํ,                      อารา สํโยชนกฺขโยฯ

๗๔๓ฯ

“เย จ ผสฺสํ ปริญฺญา ย,                      อญฺญายุปสเม รตา;  
เต เว ผสฺสาภิสมฺยา,                      นิจฺจนาตา ปรินิพฺพุตา”ติฯ

(๔) การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า ทุกข้ออย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้น เพราะสังขารเป็นปัจจัย. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๑

การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า เพราะสังขารทั้งหลายนั้นเองดับไป เพราะสํารอกโดยไม่มีเหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๒

ทุกข้ออย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้นเพราะสังขารเป็นปัจจัย  
เพราะสังขารทั้งหลายดับโดยไม่มีเหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด

ภิกษุรู้โทษนี้ ว่าเพราะสังขารเป็นปัจจัย ทุกข์จึงเกิดขึ้น  
เพราะความสงบแห่งสังขารทั้งหมด กามสัญญาเป็นต้นทั้งหลายจึงดับ  
ความสิ้นไปแห่งทุกข์ย่อมมีได้ ด้วยอาการอย่างนี้  
ภิกษุรู้ความสิ้นไปแห่งทุกข์นี้โดยถ่องแท้

บัณฑิตทั้งหลายผู้เห็นชอบ ถึงเวทย์  
รู้สังขตธรรมว่าไม่เที่ยง อสังขตธรรมว่าเที่ยง โดยชอบแล้ว  
ครอบงำวิภูษะคือภูมิทั้งสามอันเป็นเครื่องประกอบของมารได้แล้ว  
ย่อมไม่ไปสู่ภพใหม่ ฯ

(๕) การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า ทุกข้ออย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้น เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๑

การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า เพราะวิญญาณนั้นเองดับไป เพราะสํารอกโดยไม่มีเหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๒

ทุกข้ออย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้นเพราะวิญญาณเป็นปัจจัย  
เพราะวิญญาณดับโดยไม่มีเหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด

ภิกษุรู้โทษนี้ ว่าทุกข์ย่อมเกิดขึ้นเพราะวิญญาณเป็นปัจจัย ดังนี้แล้ว  
ย่อมเป็นผู้หายหิว ดับรอบแล้ว เพราะความเข้าไปสงบแห่งวิญญาณ ฯ

(๖) การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า ทุกข้ออย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิด เพราะผัสสะเป็นปัจจัย. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๑

การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า เพราะผัสสะนั้นเองดับไป เพราะสํารอกโดยไม่มีเหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๒

ความสิ้นไปแห่งสังโยชน์ ของชนทั้งหลายผู้อันผัสสะครอบงำแล้ว  
ผู้แล่นไปตามกระแสแห่งภวตัณหา ผู้ดำเนินไปแล้วสู่หนทางผิด ย่อมอยู่ห่างไกล  
ส่วนชนเหล่าใด กำหนดรู้ผัสสะด้วยปัญญา ยินดีแล้ว ในธรรมเป็นที่เข้าไปสงบ  
ชนเหล่านั้นเป็นผู้หายหิว ดับรอบแล้ว เพราะการดับไปแห่งผัสสะ ฯ

(๗) ยัม กิณฺณจิ ทุกฺโข สมนฺโภติ สพฺพํ เวทนาปจฺจยาติ, ออยเมกานุปัสสนาฯ  
เวทนานันํ ตฺวเ ว อเสสวिरาคนิโรธา นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมนฺโภติ, ออยัม ทุตฺติยานุปัสสนาฯ

[เวทนา]

๗๔๔ฯ

“สุโข วา ยถิ วา ทุกฺโข,  
อชฺฌตฺตตฺถจ พหิทฺธา จ,  
อทุกฺขมสุโข สห;  
ยัม กิณฺณจิ อตฺถิ เวทิตฺตํ

๗๔๕ฯ

“เอตํ ทุกฺขนฺตํ ฌตฺวาน,  
มุสฺส มุสฺส วยํ ปสฺส,  
โมสธมฺมํ ปโลกินํ;  
เวทนานันํ ขยา ภิกฺขุ,  
เอวํ ตตฺถ วิชานตฺติ;  
นิจฺฉาโต ปรินิพฺพุโต”ติฯ

(๘) ยัม กิณฺณจิ ทุกฺโข สมนฺโภติ สพฺพํ ตณฺหาปจฺจยาติ, ออยเมกานุปัสสนาฯ  
ตณฺหาเย ตฺวเ ว อเสสวिरาคนิโรธา นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมนฺโภติ, ออยัม ทุตฺติยานุปัสสนาฯ

[ตณฺหา]

๗๔๖ฯ

“ตณฺหาทฺตํ ปุริโส,  
อิตฺถภาวญฺญถาภาวํ,  
ทิมฺมทฺธานํ สํสรํ;  
สํสาร์ นาทิวตฺตติฯ

๗๔๗ฯ

“เอตมาทึนํ ฌตฺวา,  
วีสตณฺโห อนาทาโน,  
ตณฺหํ ทุกฺขสฺส สมนฺโภ;  
สโต ภิกฺขุ ปริพฺพุเช”ติฯ

(๙) ยัม กิณฺณจิ ทุกฺโข สมนฺโภติ สพฺพํ อุปาทานปจฺจยาติ, ออยเมกานุปัสสนาฯ  
อุปาทานานันํ ตฺวเ ว อเสสวिरาคนิโรธา นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมนฺโภติ, ออยัม ทุตฺติยานุปัสสนาฯ

[อุปาทาน]

๗๔๘ฯ

“อุปาทานปจฺจยา ภโว,  
ชาตสฺส มรณํ โหติ,  
ภฺวโต ทุกฺโข นิคฺคจฺจติ;  
เอโส ทุกฺขสฺส สมนฺโภ

๗๔๙ฯ

“ตสฺมา อุปาทานกฺขยา,  
ชาตีกฺขยํ อภิญฺญา,  
สมฺมทญฺญาเย ปณฺทิตา;  
น คจฺฉนฺติ ปุณฺณภาว”นฺติฯ

(๑๐) ยัม กิณฺณจิ ทุกฺโข สมนฺโภติ สพฺพํ อารมฺภปจฺจยาติ, ออยเมกานุปัสสนาฯ  
อารมฺภานันํ ตฺวเ ว อเสสวिरาคนิโรธา นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมนฺโภติ, ออยัม ทุตฺติยานุปัสสนาฯ

[อารมฺภ]

(๗) การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า ทุกข้ออย่าง ได้อย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้น เพราะเวทนาเป็นปัจจัย. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๑  
การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า เพราะเวทนานั้นเองดับไป เพราะสำรอกโดยไม่เหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๒

ภิกษุรู้เวทนาอย่าง ได้อย่างหนึ่ง คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา  
หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่มีอยู่ ทั้งภายในและภายนอก  
ว่าเวทนานี้เป็นเหตุแห่งทุกข์ มีความสาบสูญไปเป็นธรรมดา  
มีความทรุดโทรมไปเป็นธรรมดา ถูกต้องด้วยอุทยัพพญาณแล้ว  
เห็นความเสื่อมไปอยู่ ย่อมรู้แจ่มแจ้งความเป็นทุกข์ในเวทนานั้นอย่างนี้  
เพราะเวทนาทั้งหลายสิ้นไปนั่นเอง ทุกข์จึงไม่เกิด ฯ

(๘) การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า ทุกข้ออย่าง ได้อย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้น. เพราะตัณหาเป็นปัจจัย. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๑  
การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า เพราะตัณหานั้นเองดับไป เพราะสำรอกโดยไม่เหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๒

บุรุษผู้มีตัณหาเป็นเพื่อนสอง ท่องเที่ยวไปสิ้นกาลนาน  
ย่อมไม่ล่วงพ้นสงสารอันมีความเป็นอย่างนี้ และความเป็นอย่างอื่น ไปได้  
ภิกษุรู้โทษนี้ว่าตัณหาเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์  
เป็นผู้มีตัณหาปราศไปแล้ว ไม่ถือมั่น มีสติ พึงเว้นรอบ ฯ

(๙) การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า ทุกข้ออย่าง ได้อย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้น เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๑  
การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า เพราะอุปาทานนั้นเองดับไป เพราะสำรอกโดยไม่เหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๒

ภพย่อมมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัย สัตว์ผู้เกิดแล้วย่อมเข้าถึงทุกข์  
เกิดแล้วก็ต้องตาย นี่เป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ เพราะเหตุนี้  
บัณฑิตทั้งหลายรู้แล้วโดยชอบ รู้ถึงความสิ้นไปแห่งชาติแล้ว  
ย่อมไม่ไปสู่ภพใหม่ เพราะความสิ้นไปแห่งอุปาทาน ฯ

(๑๐) การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า ทุกข้ออย่าง ได้อย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้น เพราะความกำเริบเป็นปัจจัย. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๑  
การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า เพราะความกำเริบนั่นเองดับไป เพราะสำรอกโดยไม่เหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๒

๗๕๐ฯ

“ยํ กิณฺณิ ทุกฺขํ สมฺภอติ,  
อารมฺภานํ นิโรธေန,

สพฺพํ อารมฺภปจฺจยา;  
นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมฺภโวฯ

๗๕๑ฯ

“เอตมฺภาทินํ ฅตฺวา,  
สพฺพพารมฺภํ ปฏฺฐินิสฺสชฺช,

ทุกฺขํ อารมฺภปจฺจยา;  
อนารมฺเภ วิมุตฺติโนฯ

๗๕๒ฯ

“อุจฺฉินฺหนภวตฺถุหสฺส,  
วิกฺขีเณ ชาตีสํสาโร,

สนฺตจิตฺตสฺส ภิกฺขุโน;  
นตฺถิ ตสฺส ปุณฺณพฺภโว”ติฯ

(๑๑) ยํ กิณฺณิ ทุกฺขํ สมฺภอติ สพฺพํ **อาหาร**ปจฺจยาติ, อยเมกานุปสฺสนาฯ  
อาหารานํ ตฺเวว อเสสวिरาคานิโรธา นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมฺภโวติ, อยํ ทุตฺติยานุปสฺสนาฯ

[อาหาร]

๗๕๓ฯ

“ยํ กิณฺณิ ทุกฺขํ สมฺภอติ,  
อาหารานํ นิโรธေန,

สพฺพํ อาหารปจฺจยา;  
นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมฺภโวฯ

๗๕๔ฯ

“เอตมฺภาทินํ ฅตฺวา,  
สพฺพพารมฺภํ ปริณฺถาย,

ทุกฺขํ อาหารปจฺจยา;  
สพฺพพารมฺภานิสีลิตฺยา

๗๕๕ฯ

“อาโรคฺยํ สมฺมทณฺถาย,  
สงฺขาย เสวี ธมฺมฏฺโฐ,

อาสวานํ ปริกฺขยา;  
สงฺขยํ โนเปติ เวทฺฐ”ติฯ

(๑๒) ยํ กิณฺณิ ทุกฺขํ สมฺภอติ สพฺพํ **อิลฺลชิต**ปจฺจยาติ, อยเมกานุปสฺสนาฯ  
อิลฺลชิตานํ ตฺเวว อเสสวिरาคานิโรธา นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมฺภโวติ, อยํ ทุตฺติยานุปสฺสนาฯ

[อิลฺลชิต]

๗๕๖ฯ

“ยํ กิณฺณิ ทุกฺขํ สมฺภอติ,  
อิลฺลชิตานํ นิโรธေန,

สพฺพํ อิลฺลชิตปจฺจยา;  
นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมฺภโวฯ

๗๕๗ฯ

“เอตมฺภาทินํ ฅตฺวา,  
ตสฺมา หิ เอชํ โวสฺสชฺช,  
อนนฺโช อนฺนูปาทาโน,

ทุกฺขํ อิลฺลชิตปจฺจยา;  
สงฺขาเร อุปรฺรณฺธิย;  
สโต ภิกฺขุ ปริพฺพเช”ติฯ

(๑๓) **นิสฺสลิ**ตสฺส จลิตํ โหตฺติ, อยเมกานุปสฺสนาฯ  
อนิสฺสลิโต น จลิตฺติ, อยํ ทุตฺติยานุปสฺสนาฯ

[นิสฺสลิ]



ทุกข้ออย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้นเพราะความกำเริบเป็นปัจจัย  
เพราะความกำเริบดับโดยไม่เหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด

ภิกษุรู้โทษนี้ว่าทุกข์ย่อมเกิดขึ้น เพราะความกำเริบเป็นปัจจัย  
ดังนี้แล้ว สละคืนความกำเริบได้ทั้งหมดแล้ว น้อมไปในนิพพาน ที่ไม่มีความกำเริบ  
ถอนภวตัณหาขึ้นได้แล้ว มีจิตสงบ  
มีชาติสงสารสิ้นแล้ว ย่อมไม่มีภพใหม่อีก ฯ

(๑๑) การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า ทุกข้ออย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้น เพราะอาหารเป็นปัจจัย. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๑

การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า เพราะอาหารทั้งหมดนั้นเองดับไป เพราะสำรอกโดยไม่เหลือ  
ทุกข์จึงไม่เกิด. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๒

ทุกข้ออย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้นเพราะอาหารเป็นปัจจัย  
เพราะอาหารทั้งหลายดับโดยไม่เหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด

ภิกษุผู้ตั้งอยู่ในธรรม ผู้ถึงเวทย์รู้โทษนี้ว่าทุกข์ย่อมเกิดขึ้น  
เพราะอาหารเป็นปัจจัย ดังนี้แล้ว กำหนดรู้อาหารทั้งปวง  
เป็นผู้อันตัณหาไม่อาศัย ในอาหารทั้งหมด

รู้โดยชอบซึ่งนิพพาน อันไม่มีโรค พิจารณาแล้วเสพปัจจัย ๔  
ย่อมไม่เข้าถึงการนับว่าเป็นเทวดาหรือมนุษย์ เพราะอาสวะทั้งหลายหมดสิ้นไป ฯ

(๑๒) การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า ทุกข้ออย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้น เพราะความหวน  
ไหวเป็นปัจจัย. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๑

การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า เพราะความหวนไหวทั้งหลายนั้นเองดับไป เพราะสำรอกโดยไม่  
เหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๒

ทุกข้ออย่างใดอย่างหนึ่งทั้งหมด ย่อมเกิดขึ้น เพราะความหวนไหวเป็นปัจจัย  
เพราะความหวนไหวดับไม่มีเหลือ ทุกข์จึงไม่เกิด

ภิกษุรู้โทษนี้ว่าทุกข์ย่อมเกิดขึ้น เพราะความหวนไหวเป็นปัจจัย ดังนี้  
เพราะเหตุนั้นแล ภิกษุสละตัณหาแล้ว ดับสังขารทั้งหลายได้แล้ว  
เป็นผู้ไม่มีความหวนไหว ไม่ถือมั่น แต่นั่นพึงเว้นรอบ ฯ

(๑๓) การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า ความดีนรณย่อมมีแก่ผู้อันตัณหา ทิฐิ และมานะอาศัยแล้ว.  
นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๑

การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า ผู้ที่ตัณหา ทิฐิ และมานะไม่อาศัยแล้ว ย่อมไม่ได้นรณ.  
นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๒

๗๕๘๙

“อนิสฺสิโต น จลติ,  
อิตฺถภาวญฺญถาภาว,

นิสฺสิโต จ อุปาทีย;

สํสํ นาทิวตฺตติฯ

๗๕๙๙

“เอตมาทินํ ญตฺวา,  
อนิสฺสิโต อหฺมปาทาโน,

นิสฺสเยสฺส มหฺมพฺภย;

สโต ภิกฺขุ ปริพฺพเช”ติฯ

(๑๔) ฐเปหิ อรูปา สหุตฺตราติ, อยเมกานุปัสสนาฯ

อรฺฐเปหิ นิโรธ สหุตฺตราติ, อยํ พุตฺติยานุปัสสนาฯ

[รูป อรูป นีพพาน]

๗๖๐๙

“เย จ รูปฺปคฺคา สดฺตา,  
นิโรธํ อปฺปชานนฺตา,

เย จ อรูปญฺจายิโน;  
อาคฺคฺคฺคาโร ปุณฺณภาว;

๗๖๑๙

“เย จ รูปํ ปริญฺญาถ,  
นิโรธํ เย วิมฺจุจฺจฺนฺติ,

อรฺฐเปสฺส อสณฺจิตา;  
เต ชนา มจฺจุจฺหาเยโน”ติฯ

(๑๕) ยํ สทฺเวกสฺส โลกสฺส สมารกสฺส สพฺรหฺมกสฺส สสฺสสมณพฺราหฺมณียา ปชาย สทฺเวมนุสฺสาย

‘อิทํ สจฺจ’นฺติ อุปนิชฺฌายิตํ ตทฺมรียานํ เอตํ มุสฺสาติ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาถ สุกฺทิภูจํ, อยเมกานุปัสสนาฯ

ยํ สทฺเวกสฺส โลกสฺส สมารกสฺส สพฺรหฺมกสฺส สสฺสสมณพฺราหฺมณียา ปชาย สทฺเวมนุสฺสาย

‘อิทํ มุสฺสา’ติ อุปนิชฺฌายิตํ, ตทฺมรียานํ เอตํ สจฺจนฺติ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาถ สุกฺทิภูจํ, อยํ พุตฺติยานุปัสสนาฯ

[สจฺจํ มุสฺสา]

๗๖๒๙

“อนตฺตนิ อตฺตมานิ,  
นิวิภูจํ นามรูปสฺมี,

ปสฺส โลกํ สทฺเวก;

‘อิทํ สจฺจ’นฺติ มญฺญติฯ

๗๖๓๙

“เยนฺ เยนํ หิ มญฺญนฺติ,  
ตญฺหิ ตสฺส มุสฺสา โหติ,

ตโต ตํ โหติ อญฺญถา;  
โมสธมฺมญฺหิ อิตฺตริฯ

๗๖๔๙

“อโมสธมฺมํ นีพฺพาน,

ตทฺริยา สจฺจโต วิภู;

นิจฺจฺจฺจตา ปรินิพฺพุตา”ติฯ

ผู้อันตณหา ทิฐิ และมานะไม่อาศัยแล้ว ย่อมไม่ตณน  
ส่วนผู้อันตณหา ทิฐิ และมานะอาศัยแล้ว ถือนั่นอยู่ ย่อมไม่ล่วงพ้นสงสาร  
อันมีความเป็นอย่างนี้ และความเป็นอย่างอื่นไปได้  
ภิกษุโทะษนี้ ว่าเป็นภย ใหญ่ในเพราะนิสสัย คือ ตณหา ทิฐิ และมานะทั้งหลายแล้ว  
เป็นผู้อันตณหา ทิฐิ และมานะ ไม่อาศัยแล้ว ไม่ถือนั่น มีสติ พึงเว้นรอบ ๆ

(๑๔) การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า อรูปภพ/อรูปสมบัติ ละเอียดกว่ารูปภพ/รูปสมบัติ.  
นี้เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๑

การพิจารณาเห็นเนื่องๆ ว่า นิโรธ/นิโรธสมบัติ ละเอียดกว่าอรูปภพ/อรูปสมบัติ.  
นี้เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๒

สัตว์เหล่าใดผู้เข้าถึงรูปภพ และตั้งอยู่ในรูปภพ  
สัตว์เหล่านั้นเมื่อยังไม่รู้ชัดซึ่งนิพพาน ก็ยังเป็นผู้จะต้องมาสู่ภพ ใหม่  
ส่วนชนเหล่าใดกำหนดรู้รูปภพแล้ว ไม่ดำรงอยู่ในรูปภพ  
ชนเหล่านั้นย่อมไปในนิพพานทีเดียว เป็นผู้ละมัจจุเสียได้ ฯ

(๑๕) นามรูปที่โลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ที่หมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดา  
และมนุษย์เล็งเห็นว่า เป็นของจริง

พระอริยเจ้าทั้งหลายเห็นด้วยดีแล้ว ด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงว่า นามรูปนั้นเป็นของ  
เท็จ. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๑

นิพพานที่โลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ที่หมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและ  
มนุษย์เล็งเห็นว่า เป็นของเท็จ

พระอริยเจ้าทั้งหลายเห็นด้วยดีแล้ว ด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงว่า นิพพานนั้นเป็นของ  
จริง. นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๒

จงดูโลกพร้อมทั้งเทวโลก ที่พากันสำคัญ ในนามรูป อันเป็นของมิใช่ตน  
ว่าเป็นตน. ผู้ยึดมั่นแล้ว ในนามรูป สำคัญนามรูปนี้ ว่าเป็นของจริง

ก็ชนทั้งหลายย่อมสำคัญนามรูปด้วยอาการใดๆ  
นามรูปนั้น ย่อมเป็นอย่างอื่นไปจากอาการที่เขาสำคัญนั้นๆ  
นามรูปของผู้นั้นแล เป็นของเท็จ เพราะนามรูปมีความลึ้นสูญไปเป็นธรรมดา

นิพพานไม่มีความลึ้นสูญไปเป็นธรรมดา พระอริยเจ้าทั้งหลาย  
รู้นิพพานนั้นโดยความเป็นจริง พระอริยเจ้าเหล่านั้นแล เป็นผู้หายหิว  
ดับรอบแล้ว เพราะตรัสรู้ของจริง ฯ

(๑๖) ยัม สเทวกสฺส โลกสฺส สมารกสฺส สพฺรหฺมกสฺส สสฺสสมณพฺรหฺมณียา ปชาย สเทวมนุสฺสาย  
**‘อิทํ สุข’**นฺติ อุปนิชฌายิตํ ตทมรียานํ **เอตํ ทุกฺข**นฺติ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย สฺสทิฏฺฐิํ, อยฺเมกานุปสฺสนา ฯ  
 ยัม สเทวกสฺส โลกสฺส สมารกสฺส สพฺรหฺมกสฺส สสฺสสมณพฺรหฺมณียา ปชาย สเทวมนุสฺสาย  
**‘อิทํ ทุกฺข’**นฺติ อุปนิชฌายิตํ ตทมรียานํ **เอตํ สุข**นฺติ ยถาภูตํ สมฺมปฺปญฺญาย สฺสทิฏฺฐิํ, อยฺม พุตฺติยานุปสฺสนาฯ  
[สุข ทุกฺข]

๗๖๕ฯ

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| “รูปา สทฺทา รสา คันธา, | ผสฺสา ธมฺมา จ เภวลา; |
| อิฏฺฐา กนฺตา มนาปา จ,  | ยาวตตฺถิตี วุจฺจติฯ  |

๗๖๖ฯ

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| “สเทวกสฺส โลกสฺส,      | เอเต โว สุขสมฺมตา;    |
| ยตฺถ เจเต นีรुชฺฌนฺติ, | ตํ เหล็ฯ ทุกฺขสมฺมตฺฯ |

๗๖๗ฯ

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| “สุขนฺติ ทิฏฺฐมริเยหิ, | สภฺกายสฺสอุปฺโรธํ; |
| ปจฺจเนกมิทํ โหติ,      | สพฺพโลเกน ปสฺสตํฯ  |

๗๖๘ฯ

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| “ยัม ปเร สุขโต อาหุ,  | ตทริยา อาหุ ทุกฺขโต; |
| ยัม ปเร ทุกฺขโต อาหุ, | ตทริยา สุขโต วิทฺวา  |

๗๖๙ฯ

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| “ปสฺส ธมฺมํ ทฺวารานํ, | สมฺปมฺพฺเหตฺตวิทฺทสุ; |
| นิวุตฺตานํ ตโม โหติ,  | อนุธกาโร อปสฺสตํฯ     |

๗๗๐ฯ

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| “สตญฺจ วิวฏฺฐํ โหติ, | อาโลโก ปสฺสตาไมว;      |
| สนฺติเก น วิชานนฺติ, | มคฺคา ธมฺมสฺสโกวิทฺวาฯ |

๗๗๑ฯ

|                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| “ภวราคะปเรเตหิ,     | ภวโสตาณฺสสาริกิ;       |
| มารเธยฺยานุปนฺเนหิ, | นายัม ธมฺโม สุขมฺพฺโพฯ |

๗๗๒ฯ

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| “โก นุ อญฺญตรมริเยหิ, | ปทํ สมฺพทุฏฺฐมรฺหติ;    |
| ยัม ปทํ สมฺมทญฺญาย,   | ปรินิพฺพนฺติ อนาสวา”ติฯ |

(๑๖) อภิธรรมที่โลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ที่หมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์เล็งเห็นว่า เป็นสุข

พระอริยเจ้าทั้งหลายเห็นด้วยดีแล้ว ด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงว่า อภิธรรมนั้น เป็นทุกข์ นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๑

นิพพานที่โลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ที่หมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและ มนุษย์เล็งเห็นว่า เป็นทุกข์

พระอริยเจ้าทั้งหลายเห็นด้วยดีแล้ว ด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงว่า นิพพานนั้น เป็นสุข นี่เป็นอนุปัสสนาข้อที่ ๒

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ล้วนน่าปรารถนา  
น่าใคร่ น่าพอใจ มีประมาณเท่าใด โลกกล่าวว่ามียู่  
อารมณ์ ๖ อย่างเหล่านี้ โลกพร้อมทั้งเทวโลกสมมติกันว่าเป็นสุข  
แต่ว่าธรรมเป็นที่ดับอารมณ์ ๖ อย่างนี้ ชนเหล่านั้นสมมติกันว่าเป็นทุกข์  
ความดับแห่งเบญจขันธ์พระอริยเจ้าทั้งหลายเห็นว่าเป็นสุข  
ความเห็นขัดแย้งกันกับโลกทั้งปวงนี้ ย่อมมีแก่บัณฑิตทั้งหลาย ผู้เห็นอยู่  
ชนเหล่านี้กล่าววัตถุกามใด โดยความเป็นสุข  
พระอริยเจ้าทั้งหลายกล่าววัตถุกามนั้น โดยความเป็นทุกข์  
ชนเหล่านี้กล่าวนิพพานใด โดยความเป็นทุกข์  
พระอริยเจ้าทั้งหลายผู้รู้แจ้งกล่าวนิพพานนั้น โดยความเป็นสุข  
ท่านจงพิจารณาธรรมที่รู้ได้ยาก  
ชนพาลทั้งหลายผู้ไม่รู้แจ้ง พากันลุ่มหลงอยู่ในโลกนี้  
ความมืดตื้อย่อมมีแก่ชนพาลทั้งหลาย ผู้ถูกอวิชชาหุ้มห่อแล้ว ผู้ไม่เห็นอยู่  
ส่วนนิพพาน เป็นธรรมธาตุเปิดเผยแก่สัตบุรุษผู้เห็นอยู่  
เหมือนอย่างแสงสว่างฉะนั้น  
ชนทั้งหลายผู้แสวงหาทาง แต่ไม่ฉลาดต่อสิ่งที่เป็นทางและไม่ใช้ทาง  
ย่อมไม่รู้แจ้งนิพพานที่มีอยู่ในที่ใกล้  
ชนทั้งหลายผู้ถูกภวราคะครอบงำแล้ว แล่นไปตามกระแสภวตัณหา  
ผู้เข้าถึงวิภูษะอันเป็นบ่วงแห่งมารเนื่องๆ ไม่ตรัสรู้ธรรมธาตุนี้ได้โดยง่าย  
นอกจากพระอริยเจ้าทั้งหลาย ใครหนอ? ย่อมควรจะรู้บท  
คือ พระนิพพาน ที่พระอริยเจ้าทั้งหลายตรัสรู้ดีแล้ว  
พระอริยเจ้าทั้งหลายเป็นผู้ไม่มีอาสวะ เพราะรู้โดยชอบ ย่อมปรินิพพาน ฯ

evaṃ me suttaṃ – ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvatthiyaṃ viharati pubbārāme migāramātupāsāde. tena kho pana samayena bhagavā tadahuposathe

pannarase puṇṇāya puṇṇamāya rattiyā bhikkhusaṅghaparivuto abbhokāse nisinno hoti. atha kho bhagavā tuṇhībhūtaṃ tuṇhībhūtaṃ bhikkhusaṅghaṃ anuviloketvā bhikkhū āmantesi –

"ye te, bhikkhave, kusalā dhammā ariyā niyyānikā sambodhagāmino, tesam vo, bhikkhave, kusalānaṃ dhammānaṃ ariyānaṃ niyyānikānaṃ sambodhagāmīnaṃ kā upanisā savanāyā'ti iti ce, bhikkhave, pucchitāro assu, te evamassu vacanīyā – 'yāvadeva dvayatānaṃ dhammānaṃ yathābhūtaṃ ñāṇāyā'ti. kiñca dvayataṃ vadetha?

(1) "idaṃ dukkhaṃ, ayaṃ dukkhasamudayoti ayamekānupassanā. ayaṃ dukkhanirodho, ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadāti, ayaṃ dutiyānupassanā.

[ariyasaccam]

evaṃ sammā dvayatānupassino kho, bhikkhave, bhikkhuno appamattassa ātāpino pahitattassa viharato dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ – diṭṭheva dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitā'ti. idamavoca bhagavā. idaṃ vatvāna sugato athāparaṃ etadavoca satthā

730."ye dukkhaṃ nappajānanti,  
yattha ca sabbaso dukkhaṃ,  
tañca maggaṃ na jānanti,

atho dukkhassa sambhavaṃ,  
asesaṃ uparujjhati,  
dukkhūpasamagāminaṃ.

731."cetovimuttihīnā te,  
abhabbā te antakiriyāya,

atho paññāvimuttiyā,  
te ve jātijarūpagā.

732."ye ca dukkhaṃ pajānanti,  
yattha ca sabbaso dukkhaṃ,  
tañca maggaṃ pajānanti,

atho dukkhassa sambhavaṃ,  
asesaṃ uparujjhati,  
dukkhūpasamagāminaṃ.

733."cetovimuttisampannā,  
bhabbā te antakiriyāya,

atho paññāvimuttiyā,  
na te jātijarūpagā'ti.

## CONTEMPLATION OF DYADS

Thus have I heard. On one occasion the Blessed One was dwelling in Savatthi in the Eastern Park in Migāramāta's mansion. Now on that occasion-the uposatha day of the fifteenth, the full-moon night-the Blessed One was seated in the open surrounded by the Sangha of bhikkhus. Then, having surveyed the completely silent Sangha of bhikkhus, he addressed them thus:

"Bhikkhus, if others ask you, 'What is your aim in listening to those teachings that are wholesome, noble, emancipating leading to enlightenment?' you should answer them thus: 'For the accurate knowledge of things arranged in dyads.' And what would one call a dyad?

### [1. The four noble truths]

“‘This is suffering, this is the origin of suffering’- this is one contemplation.  
‘This is the cessation of suffering, this is the way leading to the cessation of suffering’- this is a second contemplation.

When a bhikkhu dwells thus correctly contemplating a dyad—heedful, ardent, and resolute—one of two fruits is to be expected of him: either final knowledge in this very life or, if there is a residue remaining the state of non-returning.”

This is what the Blessed One said. Having said this, the Fortunate One, the Teacher, further said this:

724. Those who do not understand suffering,  
or the origin of suffering;  
who do not know where suffering  
completely ceases without remainder;  
and who do not know the path  
that leads to the allaying of suffering: (1)

725. "they are destitute of liberation of mind  
and also of liberation by wisdom.  
Incapable of making an end,  
they fare on to birth and old age. (2)

726. "But those who understand suffering,  
and the origin of suffering;  
[who know as well] where suffering  
completely ceases without remainder;  
and who understand the path  
that leads to the allaying of suffering: (3)

727. "they are possessed of mind's liberation  
and also liberation by wisdom.  
Capable of making an end,  
they fare no more to birth and old age. (4)

(2) "‘siyā aññenapi pariyāyena sammā dvayatānupassanā’ti, [upadhi]  
iti ce, bhikkhave, pucchitāro assu, ‘siyā’tissu vacanīyā. kathañca siyā?

yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti sabbaṃ upadhipaccayāti, ayamekānupassanā.  
upadhīnaṃ tveva asesavirāgaṇirodhā natthi dukkhassa sambhavoti, ayaṃ  
dutiyaṇupassanā.

evaṃ sammā...pe... athāparaṃ etadavoca satthā –

734."upadhinidānā pabhavanti dukkhā, ye keci lokasmimanekarūpā,  
yo ve avidvā upadhiṃ karoti, punappunaṃ dukkhamupeti mando,  
tasmā pajānaṃ upadhiṃ na kayirā, dukkhassa jātippabhavānupassī’ti.

(3) "‘siyā aññenapi pariyāyena sammā dvayatānupassanā’ti, [avijjā]  
iti ce, bhikkhave, pucchitāro assu, ‘siyā’tissu vacanīyā. kathañca siyā?

yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti sabbaṃ avijjāpaccayāti, ayamekānupassanā.  
avijjāya tveva asesavirāgaṇirodhā natthi dukkhassa sambhavoti, ayaṃ  
dutiyaṇupassanā.

evaṃ sammā...pe... athāparaṃ etadavoca satthā –

735."jātimaraṇasaṃsāraṃ, ye vajanti punappunaṃ,  
itthabhāvaññathābhāvaṃ, avijjāyeva sā gati.

736."avijjā hāyaṃ mahāmoho, yenidaṃ saṃsitaṃ ciraṃ,  
vijjāgatā ca ye sattā, na te gacchanti punabbhava"nti.

(4) "siyā aññenapi...pe... kathañca siyā? [saṅkhāra]

yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti sabbaṃ saṅkhārapaccayāti,  
ayamekānupassanā. saṅkhārānaṃ tveva asesavirāgaṇirodhā natthi  
dukkhassa sambhavoti, ayaṃ dutiyaṇupassanā.

evaṃ sammā...pe... athāparaṃ etadavoca satthā –

737."yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti, sabbaṃ saṅkhārapaccayā,  
saṅkhārānaṃ nirodhena, natthi dukkhassa sambhavo.

738."etaṃādīnavaṃ ñatvā, dukkhaṃ saṅkhārapaccayā,  
sabbasaṅkhārasamathā, saññānaṃ uparodhanā,  
evaṃ dukkhakkhayaṃ hoti, etaṃ ñatvā yathātathaṃ.



## **[2. Acquisition]**

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be? 'Whatever suffering originates is all conditioned by acquisition'- this is one contemplation. 'With the remainderless fading away and cessation of acquisitions, there is no origination of Suffering'- this is a second contemplation.

When a bhikkhu dwells thus..." the Teacher further said this:

728. "Sufferings in their many forms in the world originate based on acquisition.  
The ignorant dullard who creates acquisition encounters suffering again and again.  
Therefore, understanding, one should not create acquisition, contemplating it as the genesis and origin of suffering. (5)

## **[3. Ignorance]**

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be? 'Whatever suffering originates is all conditioned by ignorance'- this is one contemplation. 'With the remainderless fading away and cessation of ignorance, there is no origination of suffering'- this is a second contemplation.

When a bhikkhu dwells thus..." the Teacher further said this:

729. "Those who travel again and again in the samsāra of birth and death, with its becoming thus, becoming otherwise: that journey is due to ignorance. (6)

730. "It is because of ignorance, this great delusion, that one has wandered on for so long.  
But those beings who have gained clear knowledge do not come back to renewed existence.(7)

## **[4. Volitional activities]**

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be? 'Whatever suffering originates is all conditioned by volitional activities'- this is one contemplation. 'With the remainderless fading away and cessation of volitional activities, there is no origination of suffering'- this is a second contemplation.

When a bhikkhu dwells thus..." the Teacher further said this:

731. "Whatever suffering originates is all conditioned by volitional activities.  
With the cessation of volitional activities, there is no origination of suffering. (8)

732. "When one has known this danger, Suffering is conditioned by volitional activities, by the stilling of all volitional activities, by the stopping of perceptions, the destruction of suffering occurs when one has known this as it really is. (9)

739."sammaddasā vedaguno,  
abhibhuyya mārasaṃyogaṃ,

sammadaññāya paṇḍitā,  
na gacchanti punabbhava"nti.

(5) "siyā aññenapi ...pe... kathañca siyā?

[viññāṇa]

yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti sabbaṃ viññāṇapaccayāti, ayamekā  
nupassanā. viññāṇassa tveva asesavirāganirodhā natthi dukkhassa  
sambhavoti, ayaṃ dutiyānupassanā.

evaṃ sammā ...pe... athāparaṃ etadavoca satthā –

740."yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti,  
viññāṇassa nirodhena,

sabbaṃ viññāṇapaccayā,  
natthi dukkhassa sambhavo.

741."etamādīnavaṃ ñatvā,  
viññāṇūpasamā bhikkhu,

dukkhaṃ viññāṇapaccayā,  
nicchāto parinibbuto"ti.

(6) "siyā aññenapi...pe... kathañca siyā?

[phassa]

yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti sabbaṃ phassapaccayāti, ayamekā  
nupassanā. phassassa tveva asesavirāganirodhā natthi dukkhassa  
sambhavoti, ayaṃ dutiyānupassanā.

evaṃ sammā ...pe... athāparaṃ etadavoca satthā –

742."tesaṃ phassaparetānaṃ,  
kummaggapaṭipannānaṃ,

bhavasotānusārinaṃ,  
ārā saṃyojanakkhayaṃ.

743."ye ca phassaṃ pariññāya,  
te ve phassābhisamayā,

aññāyupasame ratā,  
nicchātā parinibbutā"ti.

(7) "siyā aññenapi...pe... kathañca siyā?

[vedanā]

yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti sabbaṃ vedanāpaccayāti, ayamekā  
nupassanā. vedanānaṃ tveva asesavirāganirodhā natthi dukkhassa  
sambhavoti, ayaṃ dutiyānupassanā.

evaṃ sammā...pe... athāparaṃ etadavoca satthā –

733. "Seeing rightly, the masters of knowledge,  
the wise ones, having correctly known this,  
overcome the yoke of Māra  
and do not come back to renewed existence. (10)

## **[5. Consciousness]**

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be? 'Whatever suffering originates is all conditioned by consciousness'-this is one contemplation. 'With the remainderless fading away and cessation of consciousness, there is no origination of suffering'- this is a second contemplation.  
When a bhikkhu dwells thus..." the Teacher further said this:

734. "Whatever suffering originates  
is all conditioned by consciousness.  
With the cessation of consciousness,  
there is no origination of suffering. (11)

735. "Having understood this danger,  
'Suffering is conditioned by consciousness,'  
by the stilling of consciousness, a bhikkhu,  
hungerless, has attained nibbāna. (12)

## **[6. Contact]**

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be? 'Whatever suffering originates is all conditioned by contact'- this is one contemplation. 'With the remainderless fading away and cessation of contact, there is no origination of suffering'- this is a second contemplation.  
When a bhikkhu dwells thus..." the Teacher further said this:

736. "Those afflicted by contact,  
flowing along with the stream of existence,  
have entered upon a deviant path:  
the destruction of the fetters is far from them. (13)

737. "But those who have fully understood contact  
who, having known it, delight in peace,  
by breaking through contact,  
hungerless, are fully quenched. (14)

## **[7. Feeling]**

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be? 'Whatever suffering originates is all conditioned by feeling'- this is one contemplation. 'With the remainderless fading away and cessation of feeling, there is no origination of suffering'- this is a second contemplation.  
When a bhikkhu dwells thus..." the Teacher further said this:

744."sukhaṃ vā yadi vā dukkhaṃ,  
ajjhatañca bahiddhā ca,

adukkhamasukhaṃ saha,  
yaṃ kiñci atthi veditaṃ.

745."etaṃ dukkhanti ñatvāna,  
phussa phussa vayaṃ passaṃ,  
vedanānaṃ khayā bhikkhu,

mosadhammaṃ palokinaṃ ,  
evaṃ tattha vijānati ,  
nicchāto parinibbuto”ti.

(8) "siyā aññenapi ...pe... kathañca siyā?

[taṇhā]

yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti sabbaṃ taṇhāpaccayāti, ayamekānupassanā.  
taṇhāya tveva asesā virāganirodhā natthi dukkhassa sambhavoti, ayaṃ  
dutiyaṇupassanā.

evaṃ sammā ...pe... athāparaṃ etadavoca satthā –

746."taṇhādutiyo puriso,  
itthabhāvaññathābhāvaṃ,

dīghamaddhāna saṃsāraṃ,  
saṃsāraṃ nātivattati.

747."etaṃādīnavaṃ ñatvā,  
vītataṇho anādāno,

taṇhaṃ dukkhassa sambhavaṃ,  
sato bhikkhu paribbaje”ti.

(9) "siyā aññenapi...pe... kathañca siyā?

[upādāna]

yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti sabbaṃ upādānapaccayāti, ayamekā  
nupassanā. upādānānaṃ tveva asesā virāganirodhā natthi dukkhassa  
sambhavoti, ayaṃ dutiyaṇupassanā.

evaṃ sammā...pe... athāparaṃ etadavoca satthā –

748."upādānapaccayā bhavo,  
jātassa maraṇaṃ hoti,

bhūto dukkhaṃ nigacchati,  
eso dukkhassa sambhavo.

749."tasmā upādānakkhayā,  
jātikkhayaṃ abhiññāya,

sammadaññāya paṇḍitā,  
na gacchanti punabbhava”nti

738. "Whether it is pleasant or painful  
or neither-painful-nor-pleasant,  
whatever there is that is felt  
internally and externally, (15)

739. "having known, "This is suffering,  
of a false nature, disintegrating,  
having touched and touched them,  
seeing their vanishing, one understands them thus.  
Through the destruction of feelings, a bhikkhu,  
hungerless, is fully quenched. (16)

### **[8. Craving]**

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be? 'Whatever suffering originates is all conditioned by craving'- this is one contemplation. 'With the remainderless fading away and cessation of craving there is no origination of suffering'- this is a second contemplation.

When a bhikkhu dwells thus ..." the Teacher further said this:

740. "With craving as partner, a person,  
wandering on this long journey,  
does not transcend samsāra,  
with its becoming thus, becoming otherwise. (17)

741. "Having known this danger,  
'Craving is the origin of suffering,  
a bhikkhu should wander mindfully,  
free of craving, without grasping. (18)

### **[9. Clinging]**

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be? 'Whatever suffering originates is all conditioned by clinging'- this is one contemplation.

'With the remainderless fading away and cessation of clinging, there is no origination of suffering'- this is a second contemplation.

When a bhikkhu dwells thus ..." the Teacher further said this:

742. "Existence is conditioned by clinging  
an existent being undergoes suffering.  
For one who is born there is death;  
this is the origin of suffering. (19)

743. "Therefore, having correctly understood,  
having directly known the destruction of birth,  
through the destruction of clinging the wise  
do not come back to renewed existence. (20)

(10) "siyā aññenapi...pe... kathañca siyā?

[ārambha]

yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti sabbaṃ ārambhapaccayāti, ayamekā  
nupassanā. ārambhānaṃ tveva asesavirāgaṇirodhā natthi dukkhassa  
sambhavoti, ayaṃ dutiyānupassanā.

evaṃ sammā ...pe... athāparaṃ etadavoca satthā –

750."yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti,  
ārambhānaṃ nirodhena,

sabbaṃ ārambhapaccayā,  
natthi dukkhassa sambhavo.

751."etamādīnavaṃ ñatvā,  
sabbārambhaṃ paṇinissajja,

dukkhaṃ ārambhapaccayā,  
anārambhe vimuttino.

752."ucchinnabhavataṇhassa,  
vikkhīṇo jātisaṃsāro,

santacittassa bhikkhuno,  
natthi tassa punabbhavo”ti.

(11) "siyā aññenapi ...pe... kathañca siyā?

[āhāra]

yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti sabbaṃ āhārapaccayāti, ayamekānupassanā.  
āhārānaṃ tveva asesavirāgaṇirodhā natthi dukkhassa sambhavoti, ayaṃ  
dutyānupassanā.

evaṃ sammā ...pe... athāparaṃ etadavoca satthā –

753."yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti,  
āhārānaṃ nirodhena,

sabbaṃ āhārapaccayā,  
natthi dukkhassa sambhavo.

754."etamādīnavaṃ ñatvā,  
sabbāhāraṃ pariññāya,

dukkhaṃ āhārapaccayā,  
sabbāhāraṃ manissito.

755."ārogyaṃ sammadaññāya,  
saṅkhāya sevī dhammaṭṭho,

āsavānaṃ parikkhayā,  
saṅkhyāṃ nopeti vedagū”ti.

## [10. Instigation]

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be? 'Whatever suffering originates is all conditioned by instigation' - this is one contemplation. 'With the remainderless fading away and cessation of instigation, there is no origination of suffering' - this is a second contemplation, When a bhikkhu dwells thus ..." the Teacher further said this:

744. "Whatever suffering originates  
is all conditioned by instigation.  
With the cessation of instigation,  
there is no origination of suffering. (21)

745. "Having known this danger,  
'Suffering is conditioned by instigation,  
having relinquished all instigation,  
one is liberated in non-instigation. (22)

746. "A bhikkhu with a peaceful mind,  
who has cut off the craving for existence,  
has finished with the wandering on in births;  
for him there is no renewed existence. (23)

## [11. Nutriment]

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be? 'Whatever suffering originates is all conditioned by nutriment' - this is one contemplation. 'With the remainderless fading away and cessation of nutriment, there is no origination of suffering' - this is a second contemplation. When a bhikkhu dwells thus ..." the Teacher further said this:

747. "Whatever suffering originates  
is all conditioned by nutriment.  
With the cessation of nutriment,  
there is no origination of suffering. (24)

748. "Having known this danger,  
Suffering is conditioned by nutriment,  
having fully understood all nutriment,  
one is not attached to any nutriment. (25)

749. "Having correctly understood the state of health  
through the utter destruction of the influxes  
using with reflection, firm in the Dhamma,  
a master of knowledge cannot be designated. (26)

(12) "siyā aññenapi...pe... kathañca siyā?

[iñjita]

yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti sabbaṃ iñjitapaccayāti, ayamekānupassanā.  
iñjitānaṃ tveva asesavirāganirodhā natthi dukkhassa sambhavoti, ayaṃ  
dutiyaṇupassanā.

evaṃ sammā ...pe... athāparaṃ etadavoca satthā –

756."yaṃ kiñci dukkhaṃ sambhoti,  
iñjitānaṃ nirodhena,

sabbaṃ iñjitapaccayā,  
natthi dukkhassa sambhavo.

757."etamādīnavaṃ ñatvā,  
tasmā hi ejaṃ vossajja,  
anejo anupādāno,

dukkhaṃ iñjitapaccayā,  
saṅkhāre uparundhiya,  
sato bhikkhu paribbaje"ti.

(13) "siyā aññenapi...pe... kathañca siyā?

[nissita]

nissitassa calitaṃ hotīti, ayamekānupassanā.  
anissito na calatīti, ayaṃ dutiyaṇupassanā.

evaṃ sammā...pe... athāparaṃ etadavoca satthā –

758."anissito na calati,  
itthabhāvaññathābhāvaṃ,

nissito ca upādiyaṃ,  
saṃsāraṃ nātivattati.

759."etamādīnavaṃ ñatvā,  
anissito anupādāno,

nissayesu mahabbhayaṃ,  
sato bhikkhu paribbaje"ti.

(14) "siyā aññenapi ...pe... kathañca siyā?

[rūpa arūpa nibbāna]

rūpehi, bhikkhave, arūpā santatarāti, ayamekānupassanā.  
arūpehi nirodho santataroti, ayaṃ dutiyaṇupassanā.

evaṃ sammā ...pe... athāparaṃ etadavoca satthā –

760."ye ca rūpūpagā sattā,  
nirodhaṃ appajānantā,

ye ca arūpaṭṭhāyino ,  
āgantāro punabbhavaṃ.



## [12. Agitation]

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be? 'Whatever suffering originates is all conditioned by agitation'-this is one contemplation. 'With the remainderless fading away and cessation of agitation, there is no origination of suffering'- this is a second contemplation. When a bhikkhu dwells thus..." the Teacher further said this:

750. "Whatever suffering originates  
is all conditioned by agitation.  
With the cessation of agitation,  
there is no origination of suffering. (27)

751. "Having known this danger,  
Suffering is conditioned by agitation,  
' therefore having given up impulse,  
having put a stop to volitional activities,  
without impulse, without clinging,  
a bhikkhu should wander mindfully. (28)

## [13. Dependency]

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be? 'For one who is dependent there is quaking'- this is one contemplation. 'One who is independent does not quake'- this is a second contemplation. When a bhikkhu dwells thus..." the Teacher further said this:

752. "One who is independent does not quake,  
but one who is dependent, clinging [to things]  
does not transcend samsāra,  
with its becoming thus, becoming otherwise. (29)

753. "Having known this danger  
'There is great peril in dependencies,'  
Independent, without clinging,  
a bhikkhu should wander mindfully. (30)

## [14. Form and formless states]

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be? 'Formless states are more peaceful than states of form'- this is one contemplation. 'Cessation is more peaceful than formless states'- this is a second contemplation. When a bhikkhu dwells thus..." the Teacher further said this:

754. "Those beings who fare on to form  
and those who dwell in the formless,  
not understanding cessation,  
come back to renewed existence. (31)

761."ye ca rūpe pariññāya,  
nirodhe ye vimuccanti,

arūpesu asaṇṭhitā ,  
te janā maccuhāyino”ti.

(15) "siyā aññenapi...pe... kathaṇca siyā?

[sacca musā]

yaṃ, bhikkhave, sadevakassa lokassa samārakassa sabrahmakassa  
sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya ‘idaṃ sacca’nti  
upanijjhāyitaṃ tadamariyānaṃ ‘etaṃ musā’ti yathābhūtaṃ sammappaññāya  
sudiṭṭhaṃ, ayamekānupassanā.

yaṃ, bhikkhave, sadevakassa ...pe... sadevamanussāya ‘idaṃ musā’ti  
upanijjhāyitaṃ, tadamariyānaṃ ‘etaṃ sacca’nti yathābhūtaṃ sammap  
paññāya sudiṭṭhaṃ, ayaṃ dutiyānupassanā.

evaṃ sammā ...pe... athāparaṃ etadavoca satthā –

762."anattani attamāniṃ ,  
niviṭṭhaṃ nāmarūpasmim,

passa lokaṃ sadevakaṃ,  
idaṃ saccanti maññati.

763."yena yena hi maññanti,  
tañhi tassa musā hoti,

tato taṃ hoti aññathā,  
mosadhammañhi ittaraṃ.

764."amosadhammaṃ nibbānaṃ,  
te ve saccābhisamayā,

tadariyā saccato vidū,  
nicchātā parinibbutā”ti.

(16) "‘siyā aññenapi pariyāyena sammā dvayatānupassanā’ti, iti ce,  
bhikkhave, pucchitāro assu, ‘siyā’tissu vacanīyā. kathaṇca siyā?

[sukha dukkha]

yaṃ, bhikkhave, sadevakassa lokassa samārakassa sabrahmakassa  
sassamaṇabrāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya ‘idaṃ sukha’nti  
upanijjhāyitaṃ, tadamariyānaṃ ‘etaṃ dukkha’nti yathābhūtaṃ sammap  
paññāya sudiṭṭhaṃ, ayamekānupassanā.

yaṃ, bhikkhave, sadevakassa ...pe... sadevamanussāya ‘idaṃ dukkha’nti  
upanijjhāyitaṃ tadamariyānaṃ ‘etaṃ sukha’nti yathābhūtaṃ  
sammappaññāya sudiṭṭhaṃ, ayaṃ dutiyānupassanā.

evaṃ sammā dvayatānupassino kho, bhikkhave, bhikkhuno appamattassa  
ātāpino pahitattassa viharato dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ  
pāṭikaṅkhaṃ – diṭṭheva dhamme aññā, sati vā upādisese anāgāmitāti.  
idamavoca bhagavā. idaṃ vatvāna sugato athāparaṃ etadavoca satthā –

755. "But those who have fully understood forms,  
without settling down in formless states,  
who are liberated in cessation:  
those people have abandoned death. (32)

### [15. Truth and falsity]

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be?

'In this world, bhikkhus, with its devas, Māra, and Brahmā, among this population with its ascetics and brahmins, its devas and humans, that which is regarded as "This is true, the noble ones have seen it well with correct wisdom thus: "This is false"'

- this is one contemplation.

'In this world... with its devas and humans, that which is regarded as "This is false," the noble ones have seen it well with correct wisdom thus: "This is true"'

- this is a second contemplation.

When a bhikkhu dwells thus..." the Teacher further said this:

756. "Behold the world together with its devas  
conceiving a self in what is non-self.  
Settled upon name-and-form,  
they conceive: 'This is true.' (33)

757. In whatever way they conceive it,  
it turns out otherwise.  
That indeed is its falsity,  
for the transient is of a false nature. (34)

758. "Nibbāna is of a non-false nature:  
that the noble ones know as truth.  
Through the breakthrough to truth,  
hungerless, they are fully quenched. (35)

### [16. Happiness and suffering]

"if bhikkhus, there are those who ask, 'Could there be correct contemplation of dyads in some other way?' you should answer them thus: 'There could be' And how could there be?

'In this world, bhikkhus, with its devas, Māra, and Brahmā, among this population with its ascetics and brahmins, its devas and humans, that which is regarded as "This is happiness," the noble ones have seen well with correct wisdom thus: "This is suffering"'

- this is one contemplation.

'In this world... with its devas and humans, that which is regarded as "This is suffering," the noble ones have seen well with correct wisdom thus, "This is happiness"'

- this is a second contemplation.

When a bhikkhu dwells thus correctly contemplating a dyad—heedful, ardent, and resolute— one of two fruits is to be expected of him: either final knowledge in this very life, or, if there is a residue of clinging, the state of non-returning."

This is what the Blessed One said. Having said this, the Fortunate One, the Teacher, further said this:

765."rūpā saddā rasā gandhā,  
iṭṭhā kantā manāpā ca,

phassā dhammā ca kevalā,  
yāvatatthīti vuccati.

766."sadevakassa lokassa,  
yattha cete nirujjhanti,

ete vo sukhasammatā,  
taṃ nesam dukkhasammatam.

767."sukhanti diṭṭhamariyehi,  
paccanīkamidaṃ hoti,

sakkāyassuparodhanam,  
sabbalokena passatam.

768."yaṃ pare sukhato āhu,  
yaṃ pare dukkhato āhu,

tadariyā āhu dukkhato,  
tadariyā sukhato vidū.

769."passa dhammam durājānam,  
nivutānam tamo hoti,

sampamūḷhetthaviddasu,  
andhakāro apassatam.

770."satañca vivaṭam hoti,  
santike na vijānanti,

āloko passatāmiva,  
magā dhammassakovidā.

771."bhavarāgaparetehi,  
māradheyyānupannehi,

bhavasotānusāribhi,  
nāyam dhammo susambudho.

772."ko nu aññatramariyehi,  
yaṃ padaṃ sammadaññāya,

padaṃ sambuddhumarahati,  
parinibbanti anāsavā”ti.

idamavoca bhagavā. attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandunti.  
imasmim ca pana veyyākaraṇasmim bhaññamāne saṭṭhimattānam  
bhikkhūnam anupādāya āsavehi cittāni vimuccimsūti.

dvayatānupassanāsuttam niṭṭhitam.

759. "Forms, sounds, tastes, odors,  
textures, and objects of mind —  
all are desirable, lovely, agreeable,  
so long as it is said: 'They are.' (36)

760. "These are considered as happiness  
in the world with its devas;  
but where these cease,  
that they consider suffering. (37)

761. "The noble ones have seen as happiness  
the ceasing of the personal entity.  
Running counter to the entire world  
is this [insight] of those who see. (38)

762. "What others speak of as happiness,  
that the noble ones speak of as suffering.  
What others speak of as suffering,  
that the noble ones have known as happiness.  
Behold this Dhamma hard to comprehend:  
here the foolish are bewildered. (39)

763. "There is gloom for those who are blocked,  
darkness for those who do not see,  
but for the good it is opened up  
like light for those who see.  
The brutes unskilled in the Dhamma  
do not understand it even when close. (40)

764. "This Dhamma is not easily understood  
by those afflicted by lust for existence,  
by those flowing in the stream of existence,  
deeply mired in Māra's realm. (41)

765. "Who else apart from the noble ones  
are able to understand this state?  
When they have correctly known that state,  
those without influxes attain nibbāna." (42)

This is what the Blessed One said. Elated, those bhikkhus delighted in the Blessed One's statement. And while this discourse was being spoken, the minds of sixty bhikkhus were liberated from the influxes by non-clinging.

CONTEMPLATION OF DYADS ends here.

**อารักขกัมมัญฐาน**  
(หันทะ มะยัง อารักขะกัมมัญฐานะ คาถาโย ภาณามะ เส)

พุทธานุสสติ เมตตา จะ  
อิจิมา จะตรรักษา

อะสุกัง มะระณัสสติ,  
กาตัพพา จะ วิปัสสนา.

กัมมัญฐานทั้ง ๔ นี้คือ :-

พุทธานุสสติ : การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า  
เมตตา : การปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข  
อสุกะ : การพิจารณากายให้เห็นเป็นของไม่งาม  
มรณัสสติ : การระลึกถึงความตาย

การปฏิบัติภาวนาทั้ง ๔ นี้ ชื่อว่า อารักขกัมมัญฐาน และวิปัสสนาอันพึงบำเพ็ญ

วิสุทธิธัมมะสันตानโน  
โยคะโต จะ ปะโพธา จะ

อะนุตตะรายะ โพธิยา,  
พุทโธ พุทโธติ ญายะเต.

พระพุทธเจ้าทรงมีพระทัยที่บริบูรณ์ ด้วยพระธรรมอันบริสุทธิ์ ทรงเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน มีพระปัญญาตรัสรู้ธรรมอันยอดเยี่ยม ทรงชักนำสั่งสอนหมู่มนุษย์ให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

นะรานะระติรัจจานะ-  
สัพเพปิ สุขิโน โหนตุ

เกทา สัตตา สุขสิโน,  
สุขิตัตตา จะ เขมิโน.

สัตว์ทั้งหลาย ทั้งมนุษย์อมมนุษย์และดิรัจจาน ต่างเป็นผู้แสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น จงเป็นผู้มีความสุข และเป็นผู้มีความเบิกบาน เพราะถึงซึ่งความสุขนั้นเถิด

เกสะโลมาทิจฉะวันัง  
กาโย สัพพะโปปิ เขจุจโจ

อะยะเมวะ สะมุสสะโย,  
วัณณาทีโต ปะฏิกกุลโล.

กายนี้แล เป็นที่รวมแห่งซากศพ มีผมขนเป็นต้น ซึ่งล้วนแต่เป็นของน่าเบื่อหน่าย เป็นของปฏิกูล โดยมีสีและกลิ่นอันน่าเกลียดเป็นต้น

ชีวิตินทริยุปัจเจทะ  
สัพเพสังปีธะ ปาณินัง

สังขาตะมะระณัง ลียา,  
ตณ्हี ฐวััง นะ ชีวิตัง.

ความตายคือความแตกสลายแห่งชีวิต จะมีแก่สัตว์ทั้งหมดทั้งสิ้นในโลกนี้ เพราะว่าความตายเป็นของเที่ยง ชีวิตความเป็นอยู่เป็นของไม่เที่ยง ดังนี้แล

## Ārakkha meditation

(Handa mayaṃ ārakkhakammaṭṭhana kāthāyo bhaṇāma se.)

Buddhanussati Metta ca  
iccimā caturāraṅkhā

Asubhaṃ Maraṇassati,  
kātabbā ca vipassanā.

These four meditations are :-

Buddhānussati : Remembering the qualities of the Buddha

Mettā : Wishing all beings to be happy

Asubha : Considering the bodies are not beautiful

Maranassati : Remembrance of death

The practice of these four meditations is called Ārakkha Kammatthāna (Protective meditation) and Vipassanā (Insight meditation) that should be practiced regularly.

Visuddha-dhamma-santāno  
Yogato ca pabodhā ca

Anuttarāya Bodhiyā,  
buddho “Buddho”ti ñāṇate.

The Buddha had a pure continuity of consciousness. With unsurpassed enlightened wisdom he is self awaken and has taught mankind to wake up too. He is called "the Buddha" the awaken one.

Narānaratiracchāna-  
sabbepi sukhino hontu

bhedā sattā sukhesino,  
sukhitattā ca khemino.

All beings, human inhuman and animals, are seekers of happiness.  
May all those beings be happy and be secured.

Kesalomādichavānaṃ  
kāyo sabbhopi jeguccho

ayameva samussayo,  
vaṇṇādito pāṭikkulo.

This body is a collection of corpses , head hair body hair, etc. which is propped up by bones. The whole body is disgusted with ugly colors and smells, etc.

Jīvitindriyupaccheda  
Sabbesaṃpīdha pāṇīnaṃ

Saṅkhātamarāṇaṃ siyā,  
taṇhi dhavaṃ na jīvitaṃ.

May all beings be free from enmity. Death is the disintegration of life.  
It will be for all creatures in this world because death is for sure.  
Life and existence are not for sure.

## จตุรารักขกรรมฐาน

พุทธานุสสติ เมตตา จะ  
อิติ อีมา จะตुरารักขา

อะสุกัง มะระณัสสติ  
ภิกขุ ภาเวยยะ สีสะวา.

### ๑) พุทธานุสสติ

อะนันทะ วิตถาระ คุณัง  
ภาเวยยะ พุทธิมา ภิกขุ

คุณะโต นุสสะรัง มุนิง  
พุทธานุสสติมาทิโต.

สะวาสะเน กิเลเส โส  
อะหุ สุตฺตธะ สันตานิ

เอโก สัพเพ นิฆาติยะ  
ปฺพานัง จะ สะทาระโห.

สัพพะกาละ คะเต ธัมเม  
สัพพะกาเรนะ พุชฌิตฺวา

สัพเพ สัมมา สะยัง มุนิ  
เอโก สัพพะญญุตัง คะโต.

วิปัสสะนาทิ วิชชาหิ  
สุสสมิทเทหิ สัมปันโน

สีลาทิ จะระณะหิ จะ  
คะคะนาเกหิ นายะโก.

สัมมา คะโต สุกัง ฐานัง  
ติวิธัสสาปิ โลกัสสะ

อะโมฆะ ะจะโน จะ โส  
ญาตา นิระวะเสสะโต.

อะเนเกหิ คุโณเมหิ  
อะเนเกหิ อฺปาเยหิ

สัพพะสัตตตะโม อะหุ  
นะระทัมเม ทะเมสิ จะ.

เอโก สัพพัสสะ โลกัสสะ  
ภาคฺยะ อิสสระิยาทีนัง

สัพพะ อัดธานุสาสะโก  
คุณานัง ะระโม นิธิ.

ปัญญาสสะ สัพพะ ธัมเมสุ  
อัดตัตถานัง ะรัตถานัง

กะรุณา สัพพะ ชันตุสุ  
สาธิกา คุณะ เขตติกา.

ทะยายะ ปาระมิ จิตฺวา  
อุทเธรี สัพพะ ธัมเม จะ

ปัญญายาตตานะมุทเธรี  
ทะยายาญญะ จะ อุทเธรี.

ทิสสะมาโนปิ ตาวัสสะ  
อะสาธาระณะ ญาณัญญะ

รูปะกาโย อะจินติโย  
ธัมมะกาเย กะถาวะกา ติ.



ภิกษุ(ผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร) ผู้มีศีล ควรเจริญอารักขกรรมฐาน(กรรมฐานป้องกันตน)  
๔ อย่างนี้ คือ พุทธานุสติ เมตตาภาวนา อสุภภาวนา และมรณานุสติ

### ๑) พุทธานุสติ

พระภิกษุผู้มีปัญญาควรระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า  
พิจารณาถึงคุณสมบัติอันไม่มีขอบเขตและกว้างขวางของพระองค์

... ว่าพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวที่ทรงชำระกิเลสและวาสนาทั้งปวงในอดีตออกจาก-  
ชั้นธันดาน มีจิตใจที่บริสุทธิ์อย่างยิ่ง ควรแก่การบูชาอยู่เสมอ (อรหัง)

... ว่าพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบในทุกเรื่องทุกยุคทุกสมัย และทรง  
บรรลुสัมพัตญาณ โดยความเพียรพยายามของพระองค์เอง (สัมมาสัมพุทธโธ)

... ว่าพระพุทธเจ้าทรงประกอบด้วยวิชามิวิปัสสนาเป็นต้น และประกอบด้วยจระณะมีศีล  
เป็นต้น ทรงถึงพร้อมแล้วด้วยความสำเร็จอันดี สมเป็นผู้นำที่กว้างขวางดุจท้องฟ้า  
(วิชชาจระณสัมปันโน)

... พระพุทธองค์เสด็จไปสู่สถานที่ใด สถานที่นั้นก็เป็อันมีสุขโดยชอบ ตรัสพระวณะใด ก็  
ไม่เป็นโมฆะ ทรงรู้จักโลกทั้งสาม (โอกาสโลก สัตว์โลก สังขารโลก) โดยไม่มีส่วนเหลือ  
อย่างครบถ้วน (สุคโต, โลกวิทู)

... พระพุทธเจ้าทรงเป็นเลิศเหนือหมู่สัตว์ด้วยคุณสมบัติอันหลากหลายของพระองค์ ทรงเป็น  
ผู้ฝึกนรชนได้ด้วยหลากหลายอุบายวิธี (อนุตตโร ปุริสทัมมะสารถิ)

... พระพุทธเจ้าทรงเป็นศาสดาเอก ผู้อนุศาสน์ประโยชน์ทั้งปวง แก่สรรพสัตว์ใน โลก ทรงชี้  
ชุมทรัพย์ปรมาตม์ที่ประเสริฐที่สุด ในบรรดาคุณทั้งหลายมีความมีโชค และความเป็นอิสระ  
เป็นต้น (สัตถา เทวมนุสสานัง)

... พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญประโยชน์พระองค์เองและประโยชน์ผู้อื่น ด้วยพุทธปัญญาใน  
ธรรมทั้งหลาย ด้วยพุทธกรุณาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทรงเป็นเลิศในทุกคุณสมบัติ (พุทธโธ)

... พระพุทธองค์ทรงสั่งสมปัญญาบารมี ด้วยกรุณา, ทรงยกพระองค์เองขึ้น ด้วยพระปัญญา  
และทรงแสดงธรรมยกผู้อื่นขึ้น ด้วยพระมหากรุณา (ภควา)

รูปรกายของพระพุทธเจ้าแม้เห็นอยู่ ก็จินตนาการไปไม่ถึง  
ส่วนธรรมกายของพระพุทธองค์ อันเป็นที่ตั้งแห่งอสาธารณญาณนั้น  
ไม่รู้จักเข้าใจได้อย่างไรเลย

## ๒) เมตตา ภาวนา

อัฐปุมาเย สัพเพสัง  
ปัสลิตวา กะมะโต เมตตัง

สุขี ภาเวยยัง นิตทุกโข  
หิตาจะ เม สุขี โหนตุ

อิมมฺหิ คามักเขตตมฺหิ  
ตะโต ประัง จะ รัชเชสุ

สมันตา จักกะวาฬสุ  
สุชินो ปุคคะลา ภูตา

ตะถา อิตถิ ปุมา เจวะ  
เทวา ณะรา อะปายัตตนา

สัตตานัง สุขะ กามะตัง  
สัพพะ สัตเตสุ ภาวะเย.

อะหัง นิจจัง อะหัง วียะ  
มชฌัตตา จะ สะเวรีโน.

สัตตา โหนตุ สุขี สะทา  
จักกะวาฬสุ ชันตุโน.

สัตตานัง เตสุ ปาณินो  
อัสสะภาวะ คตะตา ลียุง.

อะริยา อะนะริยา'ปิ จะ  
ตะถา ทะสะ ทิสาสู จา ตี.

## ๓) อสุภะ ภาวนา

อะวิญญาณะ สุภะนิภัง  
กายัง อะสุภะโต ปัสสัง

วัณณะ สันฐานะ คันเธหิ  
ปะฏิกกุลานิ กาเย เม

ปะติตมฺหาปิ กุณะปา  
อาธาโร หิ สุจี ตัสสะ

มีฬฺเห กิมิ'วะ กาโยยัง  
อันโต อะสุจิ สัมปณฺโณ

อะสุจิ สันทะเต นิจจัง  
นानา กิมิ กุลาวาโส

คัณฐะภูโต โรคะภูโต  
อะเตกัจโจติ เชคฺคฺโจ

อะวิญญาณะ สุภัง อิมัง  
อะสุภัง ภาวะเย ยะตี.

อะสะโยกาสะโต ตะถา  
กุณะปานิ ทฺวิโสฬะสะ.

เชคฺคฺจจัง กายะ นิสลิตัง  
กาโยตุ กุณะเป จูตัง.

อะสุจิมฺหิ สะมุจฺจฺจโต  
ปุณณะ วัจจะกฺขี วียะ.

ยะถา เมทะกะ ถาลิกา  
ปิกกะ จันทะนิกา วียะ.

วะณะภูโต สะมุสสะโย  
ปะภินนะ กุณะปาปะโม ตี.

## ๒) เมตตภาวนา

เมื่อเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นแล้ว ควรเมตตาต่อสรรพสัตว์  
โดยตระหนักว่าทุกคนปรารถนาความสุข

ขอให้ข้าพเจ้ามีแต่ความสุข ปราศจากทุกข์ เช่นเดียวกัน ผู้ที่ปรารถนา  
ความสุขแก่ข้าพเจ้า ผู้ที่ไม่สนใจข้าพเจ้า และผู้ที่เกลียดชังข้าพเจ้า  
ก็ขอให้เขามีความสุขเช่นกัน

ขอให้สรรพสัตว์ในบ้าน ในเมือง ในรัฐ ในจักรวาล ทั้ง ไกลและใกล้ ในโลกนี้  
จงมีแต่ความสุข

ขอให้สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในสมันตจักรวาลเหล่านั้น ทุกภพ ทุกภูมิ  
จงมีความสุข บรรลุถึงความสุขอันสูงสุด

ไม่ว่าจะเป็น ผู้หญิง ผู้ชาย พระอริยะ คนอนาริยะ เทพ มนุษย์  
หรือสัตว์ในอบาย ตลอดจนทิศทั้งสิบ ขอให้สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น  
จงมีความสุขด้วยกันทั้งหมดเถิด

## ๓) อสุภภาวนา

เมื่อมอง กายอันไม่มีวิญญาณไม่งามไม่สว่าง  
และกายที่มีวิญญาณอันไม่งาม นี้อยู่ว่า ไม่งาม  
อสุภภาวนาย่อมเจริญ

สิ่งปฏิภูล ๓๒ ในร่างกายของเรานั้น เหมือนซากศพ  
น่ารังเกียจด้วยสี สันฐาน กลิ่น ที่อาศัย และโอกาส

สิ่งสกปรกที่อยู่ภายในร่างกายนั้น น่าขยะแขยงกว่าสิ่งที่หลุดไป  
จากร่างกายเสียอีก สิ่งที่อยู่ภายในร่างกายทำร่างกายให้แปดเปื้อนไม่ได้  
อีกต่อไปแล้ว แต่สิ่งปฏิภูลที่อยู่ภายในร่างกายนั้นยังทำร่างกายให้สกปรกได้อยู่

ร่างกายนี้เกิดในสิ่งโสโครก เหมือนหนอนที่เกิดในหลุมคู  
เต็มไปด้วยสิ่งสกปรกเหมือนสัวที่เต็มไปด้วย

เช่นเดียวกับไขมันที่เทออกมาจากหม้อ สิ่งขับถ่ายก็ไหลออกจาก  
ร่างกายอันเป็นที่อาศัยของหมู่หนอนนี้ เหมือนบ่อน้ำคร่ำที่เต็มไปด้วย

ร่างกายที่กระดูก ๓๐๐ ท่อน ยกขึ้นดังนี้ เปรียบเสมือนผี เหมือนโรค  
เหมือนแผล มันช่างน่ารังเกียจ รักษาเท่าไรก็ไม่หาย เทียบได้กับ  
ซากศพที่มีแผลแตกอยู่ตลอดเวลา

๔) มรณานุสสติ : สัลลสูตร

๕๘๐. อะนินิตตะมะนัญญาตัง,  
กะสิริญจะ ปะริตตัญจะ,

มัจจานัง อิตะ ชีวิตัง,  
ตัญจะ ทุกเขนะ สังยุตัง.

๕๘๑. นะ หิ โส อุปักกะโม อตฺถิ,  
ชะรัมปิ ปัตวา มะระณัง,

เยนะ ชาตา นะ มียะเร,  
เอวํธัมมา หิ ปาณิน.

๕๘๒. ณะลันนะมิวะ ปักกานัง,  
เอวํ ชาตานะ มัจจานัง,

ปาโต ปะตะนะโต ภายัง,  
นิจัจจ มะระณะโต ภายัง.

๕๘๓. ยะถาปิ กุมภะการัสสะ,  
สัพเพ เกทะนะปะริยันทา,

กะตา มัตติกะภาชะนา,  
เอวํ มัจจานะ ชีวิตัง.

๕๘๔. ทะหะรา จะ มะหันตา จะ,  
สัพเพ มัจจุวะสัง ยันติ,

เย พาลา เย จะ ปิณฑิตา,  
สัพเพ มัจจุปะรายะณา.

๕๘๕. เตสัง มัจจุปะเรตานัง,  
นะ ปิตา ตายะเต ปุตตัง,

คัจจะตัง ปะระโลกะโต,  
ญาตี วา ปะนะ ญาตะเก.

๕๘๖. เปกชะตัง เยวะ ญาตีนัง,  
เอกะเมโกวะ มัจจานัง,

ปัสสะ ลาละปะตัง ปุณฺ,  
โควัชโณ วียะ นียะติ.

๕๘๗. เอวะมัพฺพาหะโต โลโก,  
ตัสฺมา ธีรา นะ โสจันติ,

มัจจุณา จะ ชะรายะ จะ,  
วิทิตวา โลกะปะริยายัง.

๕๘๘. ยัสสะ มัคคัง นะ ชานาสี,  
อุโก อันเต อะสัมปัสสัง,

อาคะตัสสะ คะตัสสะ วา,  
นิรัตถัง ปะริเทวะสี.

๕๘๙. ปะริเทวะยะมาโน เจ,  
สัมมุฬฺโห หิงสะมัตตานัง,

กิญฺจิทฺถัง อุทฺทัพพะเห,  
กะยิรา เจ นัง วิจิกขะโณ.

๕๙๐. นะ หิ รุณเณนะ โสเกนะ,  
ภียยัสสุปปัชชะเต ทุกขัง,

สันติง ปโปติ เจตะโส,  
สระริรัง จุปะหัญญะติ.

๕๙๑. กิโส วิวัณโณ ภาวะติ,  
นะ เตนะ เปตา ปาเลนติ,

หิงสะมัตตานะมัตตะนา,  
นิรัตถา ปะริเทวะนา.

๕๙๒. โสกะมปปะชะหัง ชันตุ,  
อะนุตถุนันโต กาลังกะตัง ,

ภียโย ทุกขัง นิคัจจะติ,  
โสกัสสะ วะสะมันวะคู.

#### ๔) มรณานุสติ : สลลสูตร

ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีเครื่องหมาย ใครๆ รู้ไม่ได้  
ทั้งลำบาก ทั้งน้อย และประกอบด้วยทุกข์

สัตว์ทั้งหลาย ผู้เกิดแล้ว จะไม่ตายด้วยความพยายามอันใด  
ความพยายามอันนั้นไม่มีเลย แม้อยู่ได้ถึงชรา ก็ต้องตาย  
เพราะสัตว์ทั้งหลายมีอย่างนี้เป็นธรรมดา

ผลไม้สุกงอมแล้ว ชื่อว่าย่อมมีภัย เพราะจะต้องร่วงหล่นไปในเวลาเช้า ฉะนั้น  
สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดแล้ว ชื่อว่าย่อมมีภัย เพราะจะต้องตายเป็นนิത്യ ฉะนั้น

ภาชนะดินที่นายช่างทำแล้วทุกชนิด มีความแตกเป็นที่สุด แม้ฉันท  
ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็ฉันทนั้น

ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนเขลา ทั้งคนฉลาด ล้วนไปสู่อำนาจของมฤตยู  
มีมฤตยูเป็นที่ไปในเบื้องหน้าด้วยกันทั้งหมด

เมื่อสัตว์เหล่านั้นถูกมฤตยูครอบงำแล้ว ต้องไปปรโลก  
บิดาจะป้องกันบุตรไว้ก็ไม่ได้ หรือพวกญาติจะป้องกันพวกญาติไว้ก็ไม่ได้

ท่านจงเห็นเหมือนเมื่อหมู่ญาติของสัตว์ทั้งหลาย  
ผู้จะต้องตาย กำลังแลดูรำพันอยู่โดยประการต่างๆ  
สัตว์ผู้จะต้องตายผู้เดียวเท่านั้น ถูกมฤตยูนำไป  
เหมือนโคที่เขาจะฆ่า ถูกลำนำไปตัวเดียวจะนั้น

ความตายและความแก่กำจัดสัตว์โลกอยู่อย่างนี้  
เพราะเหตุนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายทราบชัดสภาพของโลกแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก

ท่านย่อมไม่รู้ทางของผู้มาหรือผู้ไป ไม่เห็นที่สุดทั้งสองอย่าง  
ถึงจะคร่ำครวญไปก็ไร้ประโยชน์

ถ้าผู้คร่ำครวญหลงเบียดเบียนตนอยู่จะยังประโยชน์อะไรๆ ให้เกิดขึ้นได้ไซร้  
บัณฑิตผู้เห็นแจ้งก็คงกระทำความคร่ำครวญนั้นไปแล้ว

บุคคลจะถึงความสงบใจได้ เพราะการร้องไห้ เพราะความเศร้าโศก ก็หาไม่  
ทุกข์ย่อมเกิดแก่ผู้นั้นยิ่งขึ้น และสรีระของผู้นั้นก็จะชুবชืด

บุคคลผู้เบียดเบียนตนเอง ย่อมเป็นผู้ชুবผอม มีผิวพรรณเศร้าหมอง  
สัตว์ทั้งหลายผู้ละไปแล้ว ย่อมรักษาตนไม่ได้ ด้วยความรำพันนั้น  
การรำพันจึงไร้ประโยชน์

คนผู้ทอดถอนถึงบุคคลผู้ทำกาลแล้ว ยังละความโศกเศร้าไม่ได้  
ตกอยู่ในอำนาจแห่งความโศกเศร้า ย่อมถึงทุกข์ยิ่งขึ้น

๕๙๓. อัญญะปิ ปัสสะ คะมิเน,  
มัจจุโน ะสะมาคัมมะ,

ยะถากัมมุปะเค นะเร,  
ผันทันเตวิระ ปาณินโน.

๕๙๔. เยนะ เยนะ หิ มัญญันติ,  
เอตาทิส วินาภาโว,

ตะโต ตัง โหติ อัญญะธา,  
ปัสสะ โลกัสสะ ปะริยายัง.

๕๙๕. อะปิ วัสสะสะตัง ชีเว,  
ญาดิสังมา วินา โหติ,

ภียโย วา ปะนะ มาณะโว,  
ชะหาติ อิตะ ชีวิตัง.

๕๙๖. ตัสมา อะระหะโต สุตวา,  
เปตัง กาลังกะตัง ทิสวา,

วิเนยยะ ปะริเทวิตัง,  
เนโส ลัพภา มะยา อิติ.

๕๙๗. ยะธา สะระณะมาทิตตัง,  
เอวัมปิ ธีโร สะปัญโญ,  
ชิปปะมุปปะติตตัง โสกัง,

วารินา ปะรินิพพะเย ,  
ปัททิตโต กุสะโล นะโร,  
วาโต ตูลังวะ ชังสะเย.

๕๙๘. ปะริเทวัง ปะชัปปัญจะ,  
อัตตะโน สุขะเมसानโน,

โทมะนัสสัญจะ อัตตะโน,  
อัพพะเห สัลละมัตตะโน.

๕๙๙. อัพพุฬุหะสัลโล อะลิตโต,  
สัพพะโสกัง อะตักกันโต,

สันตัง ปัพพุยยะ เจตะโส,  
อะโสโก โหติ นิพพุตติ.

### อัญญะ มะหาสังเวคะ วัตถุ

ภาเวตวา จะตุรารักขา  
มะหา สังเวคะ วัตถุณี

อาวัชเชยยะ อะนันทะรัง  
อัญญะ อัญญิตะ วิริโย

ชาติ ชะรา วุยาธิ จุติ อะปายา  
อะติตะ อปปัตตะกะ วัฏฏะ ทุกขัง  
อิทานิ อาหาระ คะเวณฺณิ ทุกขัง  
สังเวคะ วัตถุณี อิมานิ อัญญะ.

ปาโต จะ สายะมะปิ เจ ะ อิมัง วิธิญญ  
อาเสวะเต สะตะตะมัตตะ หิตาภิลาสี  
ปัพโปติ โสติ วิปุลัง หะตะ ปาริ ปันโน  
เสณฺฐัง สุขัง มุนิวิสิญญะมะตัง สุขะนะ จาติ.

ท่านจงเห็นคนแม่เหล่านี้นะ ผู้เตรียมจะดำเนินไปตามยถากรรม (และ)  
สัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ผู้มาถึงอำนาจแห่งมัจจุแล้ว กำลังพากันดิ้นรนอยู่ที่เดียว

ก็สัตว์ทั้งหลายย่อมสำคัญด้วยอาการใดๆ อาการนั้นๆ  
ย่อมแปรเป็นอย่างอื่นไปในภายหลัง ความพลัดพรากกันเช่นนี้ย่อมมิได้  
ท่านจงดูสภาพแปรปรวนไปแห่ง โลกนี้เถิด

माणพแม้จะพึงเป็นอยู่ร้อยปี หรือยิ่งกว่านั้น ก็ยังต้องพลัดพราก  
จากหมู่ญาติ ต้องละทิ้งชีวิตไว้ใน โลกนี้ อยู่ดี

เพราะเหตุนั้น บุคคลพึงพระธรรมเทศนาของพระอรหันต์แล้ว  
เห็นคนผู้ล่วงลับทำกาละแล้ว กำหนดรู้แล้วว่า บุคคลผู้ล่วงลับทำกาละแล้วนั้น  
เราไม่พึงได้ว่า จงเป็นอยู่อีกเถิด ดังนี้ พึงกำจัดความรำพันเสีย

บุคคลพึงดับไฟที่ไหม้ลุกลามไปด้วยน้ำ ฉนฺได  
นรชนผู้เป็นนักปราชญ์ มีปัญญา เฉลียวฉลาด  
พึงกำจัดความ โศกเศร้าที่เกิดขึ้นเสีย โดยฉับพลัน เหมือนลมพัดนุ่นจะนั้น

คนผู้แสวงหาความสุขเพื่อตน พึงกำจัดความรำพัน  
ความทะยานอยาก และความ โทมนัสของตน  
พึงถอนลูกศรคือกิเลสของตนเสีย

เป็นผู้มีลูกศรคือกิเลสอันถอนขึ้นแล้ว อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยแล้ว  
ถึงความสงบใจ ก้าวล่วงความ โศกเศร้าได้ทั้งหมด  
เป็นผู้ไม่มีความ โศกเศร้า เบาสรรพทุกข์ ฉะนีแล ฯ

#### ที่ตั้งแห่งความสังเวช ๘ อย่าง ของชีวิต

เมื่อเจริญกรรมฐานป้องกันตน ๔ อย่างนี้แล้ว เราควรหมั่นไตร่ตรองถึงสังเวชทั้ง  
แปดของชีวิต คือ ๑. ความเกิด ๒. ความแก่ ๓. ความเจ็บ ๔. ความตาย ๕. อบาย ๖.  
วิภวทุกข์ในอดีต ๗. วิภวทุกข์ในอนาคต ๘. ทุกข์แห่งการแสวงหาอาหารในปัจจุบัน  
แปดอย่างเหล่านี้แล เป็นความแปดเปื้อนที่น่าสลดสังเวชแห่งชีวิต

#### สรุปอานิสงส์ของอารักขกรรมฐาน ๔

บุคคลผู้ปรารถนาสวัสดิภาพของตนเอง รู้จักเจริญอารักขกรรมฐานทั้งสี่ที่เหมาะสม  
เหล่านี้ ย่อมทำกรรมฐานอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทั้งเช้า ทั้งเย็น ละหนทางเปลี่ยวอันมี  
ภัยได้หมดแล้ว ย่อมประสบความสำเร็จอันไพบูรณ์ สุขอันประเสริฐแห่งพระนิพพาน  
อันเป็นอมตะ ที่พระมุณีเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ด้วยความสุขแห่งการรักษารักขกรรมฐาน  
ภาวนาทั้งสี่นี้

## Caturārakkha Kammaṭṭhāna

Buddhānussati Mettā ca  
Iti imā caturārakkhā

Asubhaṃ Maraṇassati  
Bhikkhu bhāveyya sīlavā.

### 1) BUDDHĀNUSSATI

Ananta vitthāra guṇaṃ  
Bhāveyya Buddhimā bhikkhu

Guṇato nussaraṃ muniṃ  
Buddhānussatimādito.

Savāsane kilese so  
Ahū susuddha santāno

Eko sabbe nighātiya  
Pūjānaṃ ca sadāraho.

Sabbakāla gate dhamme  
Sabbākārena bujjhitvā

Sabbe sammā sayaṃ muni  
Eko sabbaññutaṃ gato.

Vipassanādi vijjāhi  
Susamiddhehi sampanno

Sīlādi caranehi ca  
Gaganābhehi nāyako.

Sammā gato subhaṃ ṭhānaṃ  
Tividhassāpi lokassa

Amogha vacano ca so  
Ñātā niravasesato.

Anekehi guṇoghehi  
Anekehi upāyehi

Sabbasattutamo ahū  
Naradamme damesi ca.

Eko sabbassa lokassa  
Bhāgya issariyādīnaṃ

Sabba atthānusāsako  
Guṇānaṃ paramo nidhi.

Paññāssa sabba dhammesu  
Attatthānaṃ paratthānaṃ

Karuṇā sabba jantusu  
Sādhikā guṇa jettikā.

Dayāya pārami citvā  
Uddharī sabba dhamme ca

Paññāyāttānamuddharī  
Dayāyāññe ca uddharī.

Dissamānopi tāvassa  
Asādhāraṇa ñānaṭṭhe

Rūpakāyo acintiyō  
Dhammakāye kathāvakā ti.



A virtuous monk should practice the following **four-fold protective meditation** namely, reflection on the Buddha, reflection on loving kindness, reflection on unattractiveness of the body and reflection on death.

### 1) Recollection on THE BUDDHA

An intelligent monk should meditate on the Buddha, reflecting on His infinite and pervasive qualities...

... that the Buddha alone has destroyed all the defilements together with past impressions in the mind; with an extremely pure mind, always deserving adoration.

... that the Buddha has rightly realized by Himself, in every way all matters pertaining to all times and has attained omniscience entirely by His own efforts.

... that the Buddha is endowed with the eightfold knowledge such as insight, extensive like the sky and virtuous conduct such as morality.

... the Buddha has rightly gone to the blissful place, endowed with fruitful speech, and has known the sensual, fine material and formless worlds, in their entirety.

... the Buddha is supreme among all beings by His manifold qualities. He has subdued by various means those who should be subdued.

... the Buddha is a unique Teacher to the entire world in any matter. He is the noblest among the fortunate and prosperous.

... the Buddha's wisdom is directed towards all dhammas and compassion over all beings, He is a benefactor to Himself and others and supreme in all qualities.

... the Buddha elevated Himself by the perfections of wisdom and preached the Doctrine with great compassion to elevate others.

It is impossible to visualize the physical form of the Buddha. His doctrinal body endowed with unique wisdom is much more difficult to understand.

## 2) METTĀ BHĀVANĀ

|                                                  |                                                  |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Attūpamāya sabbesaṃ<br>Passitvā kamato mettaṃ    | Sattānaṃ sukha kāmataṃ<br>Sabba sattesu bhāvaye. |
| Sukhī bhavyeṃ niddukkho<br>Hitāca me sukhī hontu | Ahaṃ niccaṃ ahaṃ viya<br>Majjhata ca saverino.   |
| Imamhi gāmakkhettamhi<br>Tato param ca rajjesu   | Sattā hontū sukhī sadā<br>Cakkavāḷesu jantuno.   |
| Samantā cakkavāḷesu<br>Sukhino puggalā bhūtā     | Sattānaṃ tesu pāṇino<br>Attabhāva gatā siyuma.   |
| Tathā itthī pumā c'eva<br>Devā narā apāyattā     | Ariyā anariyā'pi ca<br>Tathā dasa disāsu cā ti.  |

## 3) ASUBHA BHĀVANĀ

|                                                |                                                  |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Avinñāṇa subhanibhaṃ<br>Kāyaṃ asubhato passaṃ  | Saviññāṇa subhaṃ imaṃ<br>Asubhaṃ bhāvaye yatī.   |
| Vaṇṇa saṇṭhāna gandhehi<br>Patikkulāni kāye me | Asayokāsato Tathā<br>Kuṇapāni dviṣaṇa.           |
| Patitamhāpi kuṇapā<br>Ādhāro hi sucī tassa     | Jegucchaṃ kāya nissitaṃ<br>Kāyotu kuṇape ṭhitaṃ. |
| Mīḷhe kimi'va kāyoyaṃ<br>Anto asuci sampuṇṇo   | Asucimhi samuṭṭhito<br>Punna vacca kutī viya.    |
| Asuci sandate niccaṃ<br>Nānā kimi kulāvāso     | Yathā medaka thālikā<br>Pakka candanikā viya.    |
| Gaṇṭhabhūto rogabhūto<br>Atekkicchoti jeguccho | Vaṇabhūto samussayo<br>Pabhinna kuṇapāpamo ti.   |

#### 4) MEDITATION on LOVING KINDNESS

Having compared oneself with others, one should practise loving kindness towards all beings realising that everyone desires happiness.

May I always be happy, free from sorrow, similarly, to those who desire happiness for me, those who are indifferent towards me and those who hate me, may they be happy too.

May all beings living near and far in this world system be happy.

May all beings living in every world system and each living being in such world system be happy, having attained the highest bliss.

Similarly, women, men, noble and ignoble ones, gods, men and those living in woeful states, and those living in the ten directions, may all these beings be happy.

#### 5) MEDITATION on IMPURITIES OF THE BODY

Perceiving this body as unsatisfactory, as conscious and non-conscious entities, one should meditate on its impurities.

The thirty-two impurities of my body are abhorrent in respect of colour, form, smell, associable elements and space.

The impurities that are within the body are more disgusting than those fallen off as those fallen off could not further contaminate the body but the body still rests itself on impurities.

Like a worm born in excreta, this body is also born in excreta. Like a cesspit that is full, this body is full of excreta.

Just as fat pour itself out from a pot of fat even so impurities flow from this body. Like a cesspit it is an abode unto the hosts of insects.

This body is like a boil, a disease, a wound, it is festering. It is repulsive, comparable to a decomposed corpse.

#### 4) MARANĀNUSATI : SALLA SUTTA

|                                                    |                                                     |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Animittam anaññātam<br>Kasirañca parittañca        | Maccānam idha jīvitam<br>Tañca dukkheṇa saññutam.   |
| Nahi so upakkamo hoti<br>Jarampi patvā maraṇam     | Yena jātā na miyyare<br>Evaṃ dhammā hi pāṇino.      |
| Phalānam iva pakkānam<br>Evaṃ jātānamaccānam       | Pāto papatato bhayaṃ<br>Niccaṃ maraṇato bhayaṃ.     |
| Yathā pi kumbhakārassa<br>Sabbe bhedanapariyantā   | Katā mattikabhājanā<br>Evaṃ maccāna jīvitam.        |
| Daharā ca mahantā ca<br>Sabbe maccuvasam yanti     | Ye bālā ye ca paṇḍitā<br>Sabbe maccuparāyaṇā.       |
| Tesaṃ maccuparetānam<br>Na pitā tāyate puttam      | Gacchatam paralokato<br>Ñāti vā pana ñātake.        |
| Pekkhataṃ yeva ñātīnam<br>Ekameko va maccānam      | Passa lālapataṃ puthū<br>Govajjho viya niyyati.     |
| Evamabbāhato loko<br>Tasmā dhīrā na socanti        | Maccunā ca jarāya ca<br>Viditvā lokapariyāyam.      |
| Yassa maggaṃ na jānāsi<br>Ubho ante asampassam     | Āgatassa gatassa vā<br>Nirattham paridevasi.        |
| Paridevayamāno ca<br>Sammūlho hiṃsamattānam        | Kañci-dattham udabbahe<br>Kayirā ce naṃ vicakkhano. |
| Na hi ruṇṇena sokena<br>Bhiyyass'uppajjate dukkham | Santiṃ pappoti cetaso<br>Saṃrañc'upahaññati.        |
| Kiso vivaṇṇo bhavati<br>Na tena petā pārenti       | Hiṃsamattānam attanā<br>Niratthā paridevanā.        |
| Sokamappajahaṃ jantu<br>Anutthunanto kālakataṃ     | Bhiyyo dukkham nigacchati<br>Sokassa vasamanvagū.   |

#### 4) Recollection on DEATH : DISCOURSE ON THE DART (OF GRIEF)

The life of mortals in this world is unable to be measured,  
brief and beset with sorrow

There is no device whereby those born can escape death.  
Even in old age, death is inevitable

Like the ripened fruit there is the fear of falling, even so  
mortals have the constant fear of death

Just as earthenware made by a potter end up shattered,  
even so is the life of mortals

The young and the grown-ups, the wise and the foolish,  
all come under the sway of death and all are destined to die

No father can save his son or a kinsman his kith and kin,  
when they depart in death.

while relatives stand watching and lamenting, seeing  
how beings are led to death like kine to a slaughterhouse.

Since the world is overwhelmed by death and old age,  
knowing the nature of the world the wise do not grieve.

It is no use lamenting over the dead since one does not know  
whence they came nor whither they go.

If by lamenting one could derive some benefit, then let even  
the wise lament.

Peace of mind is not attained by lamentation. It only brings  
grief and hurts the body.

Lamenting only makes a person thin and pale.  
It does not help the departed. Therefore mourning is in vain.

By not giving up sorrow one goes into greater pain.  
In lamenting one goes deeper into grief.

Aññe pi passa gamine  
Maccuno vasamāgama

Yathākammupage nare  
Phandante v'idha pāṇino.

Yena yena hi maññanti  
Etādiso vinābhāvo

Tato taṃ hoti aññathā  
Passa lokassa pariyāyaṃ.

Api ce vassasataṃ jīve  
Ñātthisanghā vinā hoti

Bhiyyo vā pana māṇavo  
Jahāti idha jīvitaṃ.

Tasmā arahato sutvā  
Petaṃ kālakataṃ disvā:

Vineyya paridevitaṃ  
Na so labbhā mayā iti.

Yathā saraṇamādittaṃ  
Evampi dhīro sapañño  
Khippamuppatitaṃ sokaṃ

Vārinā parinibbaye  
Paṇdito kusalo naro  
Vāto tūlaṃ va dhamṣaye.

Paridevaṃ pajappañca  
Attano sukhamesāno

Domanassañca attano  
Abbahe sallamattano.

Abbūlhasallo asito  
Sabbasokaṃ atikkanto

Santiṃ pappuyya cetaso  
Asoko hoti nibbuto ti.

## ATTHA MAHĀSAMVEGA VATTHU

Bhāvetvā caturārakkhā  
Mahā saṃvega vatthūni

Āvajjeyya anantaraṃ  
Aṭṭha aṭṭhita vīriyo

Jāti jarā vyādhi cuti apāyā  
Atīta appattaka vaṭṭa dukkhaṃ  
Idāni āhāra gavetṭhi dukkhaṃ  
Saṃvega vatthūni imāni aṭṭha.

## ĀNISAMSA

Pāto ca sāyamapi ce va imaṃ vidhiññū  
Āsevate satatamatta hitābhilāsī  
Pappoti soti vipulam hata pāri pantho  
Setṭhaṃ sukhaṃ munivisiṭṭhamataṃ sukhena cā ti.

Observe how others born into this world according to their kamma, ready to depart, they tremble under the sway of death.

In whatever way people think, matters turn out to be otherwise. Such is the contradictory nature of things in the world.

Even if a man were to live a hundred years or more, he will still have to give up his life, bereft of relatives.

Having heard the arahants, remove the lamentation. Having seen the departed ones, reflect that you cannot have him again.

Just as one would extinguish with water, the flames of a house on fire, even so let a steadfast and wise man remove grief as quickly as the wind a handful of cotton.

He who seeks his own happiness shall draw out his darts of lamentation, craving and sorrow that are embedded in him.

He who has drawn out the dart, having gained serenity of mind, transcending all sorrow, is free from grief and tranquilized.

## RECOLLECTION OF EIGHT URGENCY STAGES OF LIFE

Having practised this four fold protective meditations one should put effort to reflect on the eight urgency stages of life.

(1) Birth, (2) old age, (3) disease, (4) death, (5) four lower realms, (6) (7) past and future cycles of birth and death (8) In the present life, to search for food is Urgency. These are the eight urgency stages of life.

## CONCLUSION

A person who is desirous of his own welfare and knowing the suitable meditative practice, meditates regularly. Having completely destroyed defilements, happily attain the supreme bliss of Nibbāna, the highest bliss prescribed by the Buddha.

## อมฤตพจนนา : ชีวิต ความตาย

วะโย รัตตินทิวักชะโย. (๑๕/๑๗๓) รัตโย อะโมฆา คัจฉันติ. (๒๘/๔๓๙)

ยัง ยัง วิวะหะเต รัตติ ตะทูนันตัสสะ ชีวิตัง. (๒๖/๓๕๙)

กาโล ฆะสะติ ภูตานิ  
รูปัง ชีระติ มัจจานัง

สัพพาเนวะ สะหัตตะนา. (๒๗/๓๔๐)  
นามะโคตตัง นะ ชีระติ. (๑๕/๒๑๐)

ทะหะราปี จะ เย วุฑฒา  
อัทธมา เจวะ ทะลิตทา จะ

เย พาลา เย จะ ปิณฑิตา  
สัพเพ มัจจุปะรายะนา. (๑๐/๑๐๘)

ตัง ตัญญูเจ อะนุโสเจยยะ  
อิตตานะมะนุโสเจยยะ

ยัง ยัง ตัสสะ นะ วิชชะติ  
สะทา มัจจุวะสัง ปัตตัง. (๒๗/๖๑๑)

นะ เหวะ ติญฺจัน นาสิหนัง  
ยาวูปปัตติ นิมิสสะติ

นะ สะยานัง นะ ปัตถะคฺช  
ตัตตราปี สะระตี วะโย. (๒๗/๖๑๒)

ตัตถัตตะนิ ะตปป์นเถ  
ภูตัง เสสัง ทะยิตัพพัง

วิหาภาเว อะสังสะเย  
จะวิตัง อะนะนุโสจียัง. (๒๗/๖๑๓)

ยะถาปี ทาระโก จันทัง  
เอวัง สัมปะทะเมเวตัง  
ทัยหะมาโน นะ ชานาติ  
ตัสมา เอตัง นะ โสจามิ

คัจฉันตัง อะนุโรทะติ  
โย เปตะมะนุโสจะติ  
ญาตีหนัง ปะริเทวิตัง  
คะโต โส ตัสสะ ยา คะติ. (๒๗/๗๒๐)

ผะลานะมิวะ ปักกาหนัง  
เอวัง ชาตานะ มัจจานัง

นิจัจัง ปะตะนะโต ภาะยัง  
นิจัจัง มะระณะโต ภาะยัง. (๒๗/๑๕๖๘)

(ตัวเลขในวงเล็บคือ เลขเล่ม/เลขข้อ ในพระไตรปิฎกบาลีฉบับสยามรัฐ)



วัยสิ้นไปตามคืนและวัน คืบวันไม่ผ่านไปเปล่า  
วันคืนล่วงไป ชีวิตของคนก็พร้อมลงไป จากประโยชน์ที่จะทำ

กาลเวลาย่อมกลืนกินสัตว์ทั้งหลาย พร้อมกันไปกับตัวมันเอง  
รูปกายของสัตว์ย่อมร่วงโรยไป แต่ชื่อและโคตรไม่เสื่อมสลาย

ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนพาล ทั้งบัณฑิต ทั้งคนมี ทั้งคนจน  
ล้วนเดินหน้าไปหาความตายทั้งหมด

ถ้าบุคคลจะเศร้าโศกถึงคนที่ไม่ได้อยู่แก่ตน คือผู้ที่ตายไปแล้วไซ้  
ก็ควรจะเศร้าโศกถึงตนเอง ซึ่งตกอยู่ในอำนาจของพญามัจจุราช ตลอดเวลา

อายุสังขาร ไซ้จะประมาทไปตามสัตว์ ผู้ยืน นั่ง นอน หรือเดินอยู่ ก็หาไม่  
วัยย่อมเสื่อมลงเรื่อยไป ทุกหลับตา ทุกลืมตา

เมื่อวัยเสื่อมสิ้นไปอย่างนี้ ความพลัดพรากจากกันก็ต้องมี โดยไม่ต้องสงสัย  
หมู่สัตว์ที่ยังเหลืออยู่ ควรเมตตาเอื้อเอ็นดูกัน  
ไม่ควรจะมัวเศร้าโศกถึงผู้ที่ตายไปแล้ว

ผู้ที่เศร้าโศกถึงคนตาย ก็เหมือนเด็กร้องไห้ขอพระจันทร์ที่โคจรไปในอากาศ  
คนตายถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้ว่าญาติคร่ำครวญถึง  
เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศก เขาไปแล้วตามวิถีทางของเขา

ผลไม้สุกแล้ว ก็หวั่นแต่จะต้องร่วงหล่นไปตลอดเวลา ฉันทใด  
สัตว์ทั้งหลายเกิดมาแล้ว ก็หวั่นแต่จะตายอยู่ตลอดเวลา ฉันทนั้น

สายะเมเก นะ ทิสสันติ  
ปาโต เอเก นะ ทิสสันติ

ปาโต ทิฏฐา พะหุ ชะนา  
สายัง ทิฏฐา พะหุ ชะนา. (๒๗/๑๕๖๙)

เอโกวะ มัจโจ อัจเจติ  
สังโยคะประมาตเววะ

เอโกวะ ชายะเต กุเล  
สัมโมคา สัพพะปาณินัง. (๒๗/๑๕๗๓)

นะ สันติ ปุตตา ตาณายะ  
อันตะเกนาธิป็นนัสสะ

นะ ปิตา นะปิ พันธะวา  
นัตถิ ญาตีสุ ตาณะตา. (๒๕/๓๐)

อัญญะปิ ปัสสะ คะมิเน  
มัจจุโน ะสะมาคัมมะ

ยะถากัมมุปะเค นะเร  
ผันทันเตวิธะ ปาณินโน. (๒๕/๓๘๐)

สุปิเนนะ ยะถาปิ สังคะตัง  
เอวัมปิ ปิยายิตัง ชะนัง

ปะฏิพุทโธ ปุริโส นะ ปัสสะติ  
เปตัง กาละกะตัง นะ ปัสสะติ.

(๒๕/๔๑๓)

มัจจุหาพุกะหะโต โลโก  
ยัสสะ รัตตะยา วิวะสาเน

ชะรายะ ปะริวาริโต. (๒๘/๔๓๙)  
อายุ อัมปะตะรัง ลียา. (๒๘/๔๓๗)

ยะถา วาริวัหะ ปุโร  
เอวะมายุ มะนุสสานัง

คัจฉัง นะ ปะริวัตตะติ  
คัจฉัง นะ ปะริวัตตะติ. (๒๘/๔๓๙)

นะ มียะมานัง ณะมะนัเวติ กิณฺณจิ  
ปุตตา จะ ทารา จะ ณะนัญจะ รัณฺณจฺจิง. (๑๓/๔๕๑)  
อัจเจนติ กาลา ตะระยฺนติ รัตติโย  
วะโยคุณา อะนุพุพพัง ชะหฺนติ. (๑๕/๓๐๐)

ปาปญฺจะ เม นัตถิ กะตัง กุหิณฺณจิ  
ตัสฺมา นะ สังเก มะระณาคะมายะ. (๒๘/๑๐๐๐)  
ตัสฺมา อิธะ ชีวิตะเสเส  
กิจจะกะโร ลียา นะโร นะ จะ มัชเชติ. (๒๕/๓๘๗)

ตอนเช้ายังเห็นกันอยู่มากคน พอตกเย็น บางคนก็ไม่เห็น  
เมื่อเย็นยังเห็นกันอยู่มากคน ตกถึงเช้า บางคนก็ไม่เห็น

จะตายก็ไปคนเดียว จะเกิดก็มาคนเดียว  
ความสัมพันธ์ของสัตว์ทั้งหลาย ก็เพียงแค่ได้มาพบปะเกี่ยวข้องกันเท่านั้น

เมื่อถูกพญามัจจุราชครอบงำ ไม่ว่าบุตร ไม่ว่าบิดา ไม่ว่าญาติพวกพ้อง  
ถึงจะมีก็ช่วยต้านทานไม่ได้ จะหาที่ปกป้องในหมู่ญาติ เป็นอันไม่มี

ดูสิ ถึงคนอื่น ๆ ก็กำลังเตรียมตัวเดินทางไปตามยถากรรม  
ที่นี้สัตว์ทั้งหลายเผชิญกับอำนาจของพญามัจจุราชเข้าแล้ว กำลังดิ้นรนกันอยู่ทั้งนั้น

คนที่รักใคร่ ตายจากไปแล้ว ย่อมไม่ได้พบเห็นอีก  
เหมือนคนตื่นขึ้น ไม่เห็นสิ่งที่ได้พบในฝัน

สัตว์โลกถูกมฤตยูห้าหัน ถูกขราปิดล้อม  
วันคืนเคลื่อนคล้อย อายุเหลือน้อยเข้าทุกที

แม่น้ำเต็มฝั่ง ไม่ไหลทวนขึ้นที่สูง จันใด  
อายุของมนุษย์ทั้งหลายก็ฉับนั้น ย่อมไม่เวียนกลับมาสู่วัยเด็กอีก

เมื่อตาย ทรัพย์สักนิดก็ติดตามไปไม่ได้  
แม้บุตร ภรรยา สมบัติ ที่ดิน ก็ต้องทิ้งไว้  
กาลเวลาล่วงไป วันคืนผ่านพ้นไป  
วัยก็หมดไปที่ละตอนๆ ตามลำดับ

ข้าพเจ้าไม่มีความชั่ว ซึ่งทำไว้ ณ ที่ไหนๆ เลย  
ฉะนั้นข้าพเจ้าจึงไม่หวั่นเกรงความตายที่จะมาถึง  
เพราะฉะนั้นในชีวิตที่เหลืออยู่นี้  
ทุกคนควรกระทำกิจหน้าที่ และไม่พึงประมาทเลย

## Eternal Words of Wisdom

Life is consumed night and day.

May the days and nights not pass in vain.

Vayo rattindivakkhayo

Ratyo amoghā gacchanti

The days and nights slip away; a person's life continually wanes in respect to opportunities for doing good.

Yaṃ yaṃ vivahate ratti

tadūnantassa jīvitaṃ

Time devours all beings, while consuming itself as well.

Kālo ghasati bhūtāni

sabbāneva sahattanā

The physical form of mortals decays;

Their name and ancestry do not decay.

Rūpaṃ jīrati maccānaṃ

nāmagottaṃ na jīrati

The young and the old, the foolish and the wise,

The wealthy and the poor, all are destined for death.

Daharāpi ca ye vuḍḍhā

ye bālā ye ca paṇḍitā

Aḍḍhā ceva daliddā ca

sabbe maccuparāyanā

Rather than mourn the deceased

we should mourn for ourselves,

Who are constantly under Death's dominion.

Taṃ tañce anusoceyya

yaṃ yaṃ tassa na vijjati

Attānamanusoceyya

sadā maccuvasaṃ pattamaṃ

Life force is independent of people's heedless behaviour while they are standing, walking, sitting, and lying down.

Na heva tiṭṭhaṃ nāsīnaṃ

na sayānaṃ na patthagamaṃ

Life relentlessly ebbs away, with every blink of the eye.

Yāvuppatti nimissati

tatrāpi saraṭī vayo

As life is thus consumed, separation is beyond doubt.

Rather than bemoaning the deceased, those beings still alive should treat each other with clemency and goodwill.

Tatthattani vatappanthe

vinābhāve asaṃsaye

Bhūtaṃ sesaṃ dayitabbaṃ

cavitaṃ ananusociyaṃ

Just as children cry for the orbiting moon,  
So people idly mourn the loss of those they love.  
Those dead and cremated know not their relatives' lament.  
Therefore, I do not grieve; he fares the way he had to tread.

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| Yathāpi dārako candaṃ | gacchantaṃ anurodati  |
| Evaṃ sampadamevetam   | yo petamanusocati     |
| Dayhamāno na jānāti   | ñātinaṃ paridevitaṃ   |
| Tasmā etaṃ na socāmi  | gato so tassa yā gati |

As ripe fruit is in constant danger of falling,  
So too living beings are in constant danger of death.

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| Phalānamiva pakkānaṃ | niccaṃ patanato bhayaṃ |
| Evaṃ jātāna maccānaṃ | niccaṃ maraṇato bhayaṃ |

In the morning one sees many people;  
by evening some will have vanished.  
In the evening one sees many people;  
by morning some have disappeared.

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| Sāyameke na dissanti | pāto diṭṭhā bahū janā  |
| Pāto eke na dissanti | sāyaṃ diṭṭhā bahū janā |

Dying we depart alone; born we arrive alone.  
Relationships amongst beings are mere encounters.

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| Ekova macco acceti | ekova jāyate kule     |
| Samyogaparamātveva | sambhogā sabbapāṇinaṃ |

When overcome by Death, neither children,  
nor parents, nor friends can offer protection;  
Family provides no refuge.

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| Na santi puttā tāṇāya | na pitā napi bandhavā |
| Antakenādhīpanassa    | natthi ñātīsu tāṇatā  |

Behold! People are set to depart  
in conformity with their actions;  
All beings are terrified when trapped by Death.

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| Aññepi passa gamine | yathākammūpage nare   |
| Maccuno vasamāgamma | phandantevidha pāṇino |

Just as a waking person no longer sees  
the visions of his dreams,  
Likewise one does not meet loved ones  
when they are dead and gone.

Supinena yathāpi saṅgataṃ paṭibuddho puriso na passati  
Evampi piyāyitaṃ janaṃ petaṃ kālakataṃ na passati

The world of living creatures is mauled by Death  
and engulfed by old age.

Maccunābbhahato loko jarāya parivārito

The days and nights pass by;  
life's duration constantly shrinks.

Yassa ratyā vivasāne āyu appataraṃ siyā

Just as a brimming river does not flow back upwards,  
So too human beings do not return to youth.

Yathā vārivaho pūro gacchaṃ na parivattati  
Evamāyu manussānaṃ gacchaṃ na parivattati

At death, no belongings can follow us.  
Not child nor wife nor wealth nor royal estate

Na miyyamānaṃ dhanamanveti kiñci  
Puttā ca dārā ca dhanañ ca raṭṭhaṃ.

Time flies by, the nights swiftly pass;  
The stages of life successively desert us.

Accentī kālā tarayanti rattiyo  
vayoguṇā anupubbaṃ jahanti

Nowhere have I committed any evil;  
therefore, I fear not impending death.

Pāpañca me natthi kuhiñci  
tasmā na sañke maraṇāgamāya

Therefore, with the life remaining,  
people should fulfil their responsibilities and take heed.

Tasmā idha jīvitasese  
kiccakaro siyā naro na ca majje ti

| โส ธมฺมํ เทเสติ       | อาทิกุลยาณํ              | มขุเมกกุลยาณํ                  | ปริโยสานกุลยาณํ             |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| พระศาถาฯ เดียว        | งามในเบื้องต้น           | งามในท่ามกลาง                  | งามในที่สุด                 |
| พระสูตรตอนเดียว       | ด้วยบาทแรก               | ด้วยบาทที่สองและบาทที่สาม      | ด้วยบาทสุดท้าย              |
| พระสูตรมีอนุสนธิต่างๆ | นิทาน(คำเริ่มต้น)        | คำที่เหลือ                     | คำนิคม(คำลงท้าย)            |
| <b>ศาสนธรรม</b>       | อนุสนธิต้น               | อนุสนธิที่เหลือ                | อนุสนธิปลาย                 |
|                       | ศีลอันเป็นประโยชน์ของตน  | สมถ วิปัสสนา มรรค ผล           | พระนิพพาน                   |
|                       | ศีล สมาธิ                | วิปัสสนา มรรค                  | ผล พระนิพพาน.               |
|                       | พระพุทธเจ้าตรัสรู้ดีแล้ว | พระธรรมตรัสไว้ดีแล้ว           | พระสงฆ์ปฏิบัติดีแล้ว        |
|                       | อภิสมโพธิญาณ             | ปัจเจกโพธิญาณ                  | สาวกโพธิญาณ                 |
|                       | เมื่อพึงอยู่-            | เมื่อปฏิบัติสมถะ&วิปัสสนาอยู่- | ด้วยผลแห่งการปฏิบัติ-       |
|                       | ย่อมข่มนิวรณ์            | ย่อมนำความสุขมาให้             | ย่อมนำความเป็นผู้คงที่มาให้ |
|                       | (ปริยัติ นิวรณ์ข่ม)      | (ปฏิบัติ ปมสุขพิเศษ)           | (ปฏิบัติ เวทผู้คงที่)       |
| <b>สารธรรม</b>        | ความบริสุทธิ์แห่งแดนเกิด | ความบริสุทธิ์แห่งประโยชน์      | ความบริสุทธิ์แห่งกิจ        |
| แก่นธรรม              | (เกิดงาม)                | (เกื้องาม)                     | (กิจงาม)                    |

### สาตถ์

สมบูรณ์ด้วยอรรถบท ๖ : สังคาสนะ (ทำให้รู้ชัด)  
 ปกาสนะ(ประกาศ) วิวระณะ(การเปิดเผย) วิกษณะ(การจำแนก)  
 อุตตนาภิระณะ (การทำให้ง่าย) ปัญญติ (การให้รู้โดยพิสดาร)  
 ลึกซึ่งโดยอรรถ ลึกซึ่งโดยการแทงตลอด  
 เป็นวิสัยแห่งอรรถปฏิสัมพันธ์&ปฏิภาณปฏิสัมพันธ์  
 ที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสของปริกษกชน(ปัญญาชน)  
 เป็นสิ่งอันบัณฑิตพึงชองเสพ  
 มีคำอธิบายลึกซึ้ง

### สพฺพญฺชนํ

สมบูรณ์ด้วยพยัญชนบท ๖ : อักขระ ปทะ  
 พยัญชนะ อากา  
 นีรุตติ และนิเทศ  
 ลึกซึ่งโดยธรรม ลึกซึ่งโดยเทศนา  
 วิสัยแห่งอรรถปฏิสัมพันธ์&นิตฺตติปฏิสัมพันธ์  
 ที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสของโลกิยชน(ชาวบ้าน)  
 เป็นสิ่งที่ควรเชื่อถือ  
 มีบทต้น

### สาตถ์ (มรรคพรหมจรรย์)

มีความเข้าใจอันพึงบรรลุได้ด้วยการปฏิบัติ

### เกวลปริปฺพณฺณํ

บริบูรณ์ไปทั้งหมด ไม่มีข้อที่จะต้องนำเข้าไปเพิ่มเติม  
 บริบูรณ์ไปด้วยธรรมชั้นทั้ง ๕ : ศีล สมาธิ ปัญญา  
 วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ

### สพฺพญฺชนํ (ศาสนพรหมจรรย์)

มีความฉลาดในการอธิบายได้ด้วยปริยัติ

### ปริสุทฺธํ

ไม่มีโทษ ไม่มีสิ่งที่จะต้องนำออกไป  
 ปราศจากอุปกิเลส  
 ประพฤติเพื่อรื้อถอนกิเลส ไม่มุ่งโลกามิส

### พฺรหฺมจริยํ ปกาเสติ

| โลเก อูปฺปชฺชมาโน           | พหุชนหิตาย            | พหุชนสุขาย          | โลกานุกมฺปาย              |
|-----------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------|
| อุปฺปชฺชติ                  | พระปัญญาสมบัติ        | พระจาคสมบัติ        | พระเมตตา&กรุณาสมบัติ      |
| เมื่อเกิดขึ้นในโลก ย่อมเกิด | เพื่อเกื้อกูลแก่พหุชน | เพื่อความสุแก่พหุชน | เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก  |
| เพื่อประโยชน์               | อตุถาย                | เพื่อเกื้อกูล       | หิตาย                     |
| นิพพาน                      | มรรค                  | ผล                  | เทวมนุสฺสานํ              |
|                             |                       |                     | แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย |

1) So **dhammaṃ** desesi ādi-kalyāṇaṃ majjhe-kalyāṇaṃ pariyosāna-kalyāṇaṃ  
He has pointed out the Dhamma: beautiful in the beginning, beautiful in the middle, beautiful in the end.

sātham sabyañjanaṃ kevala-paripuṇṇaṃ parisuddhaṃ **brahmacariyaṃ** pakāsesi.

He has explained the Spiritual Life of complete purity in its essence and conventions.

2) Ye te **dhammā** ādi-kalyāṇā majjhe-kalyāṇā pariyosāna-kalyāṇā sāthā sabyañjanā

These teachings are good in the beginning, good in the middle, and good in the end, meaningful and well-phrased,

kevalaparipuṇṇaṃ parisuddhaṃ **brahmacariyaṃ** abhivadanti,  
describing a spiritual practice that's entirely full and pure.

-----  
**dhammaṃ** : the Dhamma

|                                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ādi-kalyāṇaṃ</b><br>beautiful in the beginning,<br>sīla, samādhi<br>sammā sambuddha<br>pariyatti | <b>majjhe-kalyāṇaṃ</b><br>beautiful in the middle,<br>vipassanā, magga<br>paccekabuddha<br>paṭipatti | <b>pariyosāna-kalyāṇaṃ</b><br>beautiful in the end.<br>phala, nibbāna<br>sāvakabuddha<br>paṭiveda |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                       |                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sātham</b><br>meaning<br>attha, paṭibhāna paṭisambhidā<br>saddhā for intellectuals | <b>sabyañjanaṃ</b><br>wording<br>dhamma, nirutti paṭisambhidā<br>saddhā for common folks |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                   |                                              |                                                 |                                           |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>sātham</b><br>essence<br>magga | <b>sabyañjanaṃ</b><br>conventions<br>sāssanā | <b>kevala-paripuṇṇaṃ</b><br>complete<br>no lack | <b>parisuddhaṃ</b><br>purity<br>no excess |
|-----------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|

**brahma-cariyaṃ** : the Spiritual Life

-----  
loke uppajjamāno upajjati Such a person is being born in the world

|                                                                    |                                                                     |                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>bahujanahitāya</b><br>for the welfare<br>of many<br>buddhapaññā | <b>buhujanasukāya</b><br>for the happiness<br>of many<br>buddhacāga | <b>lokānukampāya</b><br>out of compassion<br>to the world<br>buddhamahākarunā |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

|                                           |                                       |                                          |                                                      |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>atthāya</b><br>for the goal<br>nibbāna | <b>hitāya</b><br>the benefit<br>magga | <b>sukhāya</b><br>the happiness<br>phala | <b>devāmanusānaṃ.</b><br>of heavenly beings and men. |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|



## อุปนิสาสูตร ของพระสารีบุตร

ตตร โข อายสฺมา สารีปุตฺโต ภิกฺขุ อามนฺเตสิ  
ทุสฺสีลสฺส อาวุโส สีสฺวิปนฺนสฺส หตฺตฺพนิสฺส โหติ **อวิปปฏิสาโร**  
อวิปปฏิสาเร อสฺติ อวิปปฏิสสารวิปนฺนสฺส หตฺตฺพนิสฺส โหติ **ปามุขชํ**  
ปามุขเช อสฺติ ปามุขชวิปนฺนสฺส หตฺตฺพนิสฺสา โหติ **ปีติ**  
ปีติยา อสฺติ ปีติวิปนฺนสฺส หตฺตฺพนิสฺสา โหติ **ปสฺสทฺธิ**  
ปสฺสทฺธิยา อสฺติ ปสฺสทฺธิวิปนฺนสฺส หตฺตฺพนิสฺส โหติ **สุขํ**  
สุขเ อสฺติ สุขวิปนฺนสฺส หตฺตฺพนิสฺส โหติ **สมฺมาสมาธิ**  
สมฺมาสมาธิมฺหิ อสฺติ สมฺมาสมาธิวิปนฺนสฺส หตฺตฺพนิสฺส โหติ **ยถาภูตญาณทสฺสนํ**  
ยถาภูตญาณทสฺสเน อสฺติ ยถาภูตญาณทสฺสนวิปนฺนสฺส หตฺตฺพนิสฺส โหติ **นิพฺพิทาวีราโค**  
นิพฺพิทาวีราเค อสฺติ นิพฺพิทาวีราควิปนฺนสฺส หตฺตฺพนิสฺส โหติ **วิมุตฺติญาณทสฺสนํ**  
เสยฺยธปาปิ อาวุโส รุกฺโข สาชาปฺลาสฺวิปนฺโน ตสฺส ปปฺปฏิกาปิ น ปาริปุรี คจฺฉติ  
ตโจปิ เผคฺคปิ สารูปิ น ปาริปุรี คจฺฉติ  
เอวเมว โข อาวุโส ทุสฺสีลสฺส สีสฺวิปนฺนสฺส หตฺตฺพนิสฺส โหติ อวิปปฏิสาโร  
อวิปปฏิสาเร อสฺติ อวิปปฏิสสารวิปนฺนสฺส หตฺตฺพนิสฺส โหติ ปามุขชํ ... วิมุตฺติญาณทสฺสนํ.

ณ ที่นั้นแล ท่านพระสารีบุตร เรียกภิกษุทั้งหลายมากล่าวว่า

ดูกรท่านผู้มีอายุ **อวิปปฏิสาร**มีเหตุอันบุคคลผู้ทศมีศีลวิบัติขจัดเสียแล้ว  
เมื่ออวิปปฏิสารไม่มี **ปราโมทย์**ชื่อว่ามีเหตุอันบุคคลผู้มีอวิปปฏิสารวิบัติขจัดเสียแล้ว  
เมื่อปราโมทย์ไม่มี **ปีติ**ชื่อว่ามีเหตุอันบุคคลผู้มีปราโมทย์วิบัติขจัดเสียแล้ว  
เมื่อปีติไม่มี **ปัสสทฺธิ**ชื่อว่ามีเหตุอันบุคคลผู้มีปีติวิบัติขจัดเสียแล้ว  
เมื่อปัสสทฺธิไม่มี **สุข**ชื่อว่ามีเหตุอันบุคคลผู้มีปัสสทฺธิวิบัติขจัดเสียแล้ว  
เมื่อสุขไม่มี **สมฺมาสมาธิ**ชื่อว่ามีเหตุอันบุคคลผู้มีสุขวิบัติขจัดเสียแล้ว  
เมื่อสมฺมาสมาธิไม่มี **ยถาภูตญาณทสฺสนะ**ชื่อว่ามีเหตุอันบุคคลผู้มีสมฺมาสมาธิวิบัติขจัดเสียแล้ว  
เมื่อยถาภูตญาณทสฺสนะไม่มี **นิพพิทาวีราคะ**ชื่อว่ามีเหตุอันบุคคลผู้มียถาภูตญาณทสฺสนะวิบัติขจัดเสียแล้ว  
เมื่อนิพพิทาวีราคะไม่มี **วิมุตติญาณทสฺสนะ**ชื่อว่ามีเหตุอันบุคคลผู้มีนิพพิทาวีราคะวิบัติขจัดเสียแล้ว  
ดูกรท่านผู้มีอายุ เปรียบเหมือนต้นไม้มีกิ่งและใบวิบัติแล้ว แม้กะเทาะของต้นไม้นั้นก็ย่อมไม่ถึงความบริบูรณ์ แม้เปลือก แม้กระพี้ แม้แก่น ของต้นไม้ นั้น ก็ย่อมไม่ถึงความบริบูรณ์ ฉนใด  
ดูกรท่านผู้มีอายุ อวิปปฏิสารมีเหตุอันบุคคลผู้ทศมีศีลวิบัติขจัดเสียแล้ว เมื่ออวิปปฏิสารไม่มี  
ปราโมทย์ชื่อว่ามีเหตุอันบุคคลผู้มีอวิปปฏิสารวิบัติขจัดเสียแล้ว ฯลฯ เมื่อนิพพิทาวีราคะไม่มี  
วิมุตติญาณทสฺสนะชื่อว่ามีเหตุอันบุคคลผู้มีนิพพิทาวีราคะวิบัติขจัดเสียแล้ว ฉนนั่นเหมือนกันแล ฯ

สีสวโต อาวุโส สีสสมปนฺนสฺส อุปนิสสมปนฺโน โหติ **อวิปปฏิสาโร**  
 อวิปปฏิสาเร สติ อวิปปฏิสสารสมปนฺนสฺส อุปนิสสมปนฺนํ โหติ **ปามุชฺชํ**  
 ปามุชฺเช สติ ปามุชฺชสมปนฺนสฺส อุปนิสสมปนฺนา โหติ **ปิติ**  
 ปิติยา สติ ปิติสมปนฺนสฺส อุปนิสสมปนฺนา โหติ **ปัสสทฺธิ**  
 ปัสสทฺธิยา สติ ปัสสทฺธิสมปนฺนสฺส อุปนิสสมปนฺนํ โหติ **สุขํ**  
 สุขे สติ สุขสมปนฺนสฺส อุปนิสสมปนฺโน โหติ **สมฺมาสมาธิ**  
 สมฺมาสมาธิมฺหิ สติ สมฺมาสมาธิสมปนฺนสฺส อุปนิสสมปนฺนํ โหติ **ยถาภูตญาณทสฺสนํ**  
 ยถาภูตญาณทสฺสเน สติ ยถาภูตญาณทสฺสนสมปนฺนสฺส อุปนิสสมปนฺโน โหติ **นิพพิทา-**  
**วिरาโค**  
 นิพพิทาวिरาเค สติ นิพพิทาวिराคสมปนฺนสฺส อุปนิสสมปนฺนํ โหติ **วิมุตฺติญาณทสฺสนํ**  
 เสยฺยถาปิ อาวุโส รุกฺโข สาขาลาสสมปนฺโน ตสฺส ปปฺปฏิกาปิ ปาริปุรี คจฺจติ  
 ตโจปิ เผคฺคปิ สาโรปิ ปาริปุรี คจฺจติ  
 เอวเมว โข อาวุโส สีสวโต สีสสมปนฺนสฺส อุปนิสสมปนฺโน โหติ อวิปปฏิสาโร  
 อวิปปฏิสาเร สติ อวิปปฏิสสารสมปนฺนสฺส อุปนิสสมปนฺนํ โหติ ปามุชฺชํ ...  
 วิมุตฺติญาณทสฺสนนฺติ.

ดูกรท่านผู้มีอายุ **อวิปปฏิสสาร**มีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้มีศีลผู้สมบุรณ์ด้วยศีล  
 เมื่ออวิปปฏิสสารมีอยู่ **ปราโมทย์**ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยอวิปปฏิสสาร  
 เมื่อปราโมทย์มีอยู่ **ปิติ**ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยปราโมทย์  
 เมื่อปิติมีอยู่ **ปัสสทฺธิ**ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยปิติ  
 เมื่อปัสสทฺธิมีอยู่ **สุข**ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยปัสสทฺธิ  
 เมื่อสุขมีอยู่ **สมฺมาสมาธิ**ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยสุข  
 เมื่อสมฺมาสมาธิมีอยู่ **ยถาภูตญาณทสฺส**ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยสมฺมาสมาธิ  
 เมื่อยถาภูตญาณทสฺสมีอยู่ **นิพพิทาวिरาคะ**ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วย  
 ยถาภูตญาณทสฺส  
 เมื่อนิพพิทาวिरาคะมีอยู่ **วิมุตฺติญาณทสฺส**ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วย  
 นิพพิทาวिरาคะ  
 ดูกรท่านผู้มีอายุ เปรียบเหมือนต้นไม้มียิ่งและใบสมบุรณ์แล้ว แม้กะเทาะของต้นไม้นั้นก็ย่อมถึง  
 ความบริบูรณ์ แม้เปลือก แม้กระพี้ แม้แก่น ของต้นไม้นั้น ก็ย่อมถึงความบริบูรณ์ แม้ฉันใด  
 ดูกรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย อวิปปฏิสสารมีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้มีศีลผู้สมบุรณ์ด้วยศีล  
 เมื่ออวิปปฏิสสารมีอยู่ ปราโมทย์ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยอวิปปฏิสสาร ฯลฯ  
 เมื่อนิพพิทาวिरาคะมีอยู่ วิมุตฺติญาณทสฺสชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ ย่อมมีแก่บุคคลผู้สมบุรณ์ด้วย  
 นิพพิทาวिरาคะ ฉะนั้นเหมือนกันแล ฯ

## อุปนิสสูตร ว่าด้วยธรรมที่อาศัยกัน (เมื่อ...จึงมี...) ของพระพุทธเจ้า

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อุปริปฺพุตเต อุลฺลสฺสิตเก เทเว วสุสฺสเน ตํ อุทกํ ยถา นิหนํ  
ปวตฺตมานํ ปพฺพตกนฺตรปฺตรสาชา ปริปุเรติ. ปพฺพตกนฺตรปฺตรสาชาปริปุรา กุโสฬฺสเก  
ปริปุเรเนติ. กุโสฬฺสกา ปริปุรา มหาโสฬฺสเก ปริปุเรเนติ. มหาโสฬฺสกา ปริปุรา กุณฺนทียो  
ปริปุเรเนติ. กุณฺนทียอ ปริปุรา มหानทียอ ปริปุเรเนติ. มหानทียอ ปริปุรา มหาสมุทฺทํ  
ปริปุเรเนติ.

เมื่อฝนเม็ดใหญ่ตกบนยอดภูเขา น้ำนั้นไหลไปตามที่ลุ่ม ก็ทำให้ชอกเขา ลำธาร และห้วย  
เต็มเปี่ยม เมื่อชอกเขา ลำธารและห้วยทั้งหลายเต็มเปี่ยมแล้ว ก็ทำหนองน้ำให้เต็ม เมื่อหนองน้ำ  
เต็มเปี่ยมแล้ว ก็ทำบึงให้เต็ม เมื่อบึงเต็มเปี่ยมแล้ว ก็ทำแม่น้ำน้อยให้เต็ม เมื่อแม่น้ำน้อยเต็ม  
เปี่ยมแล้ว ก็ทำแม่น้ำใหญ่ให้เต็ม เมื่อแม่น้ำใหญ่เต็มเปี่ยมแล้ว ก็ทำมหาสมุทรให้เต็ม แม้ฉันใด

( ศรัทธา>ปราโมทย์>ปีติ>ปัสสัทธิ>สุข>สมาธิ>ยถาภูตญาณทัสสนะ>นิพพิทา>วิราคะ>วิมุตติ>ขยญาณ)  
ฝนเม็ดใหญ่>ยอดเขา>ที่ลุ่ม>ชอกเขา>ลำธาร>ห้วย> หนองน้ำ >บึง>แม่น้ำน้อย>แม่น้ำใหญ่>มหาสมุทร

เอวเมว โข ภิกฺขเว อวิชฺชูปนิสา สงฺขารา สงฺขารูปนิสํ วิญฺญาณํ วิญฺญาณูปนิสํ  
นามรูปํ นามรูปูปนิสํ สฬายตนํ สฬายตนูปนิสํ ผลสํ ผลสฺสูปนิสา เวทนา เวทนูปนิสา  
ตณฺหา ตณฺหูปนิสํ อูปาทานํ อูปาทานูปนิสํ ภโว ภวูปนิสา ชาติ ชาตูปนิสํ ทุกฺขํ ทุกฺข  
ูปนิสา สทฺธา สทฺธูปนิสํ ปาโมชฺชํ ปาโมชฺชูปนิสา ปีติ ปีติูปนิสา ปสฺสทฺธิ ปสฺสทฺธูปนิสํ  
สุขํ สุขูปนิสํ สมาธิ สมาธิูปนิสํ ยถาภูตญาณทัสสนํ ยถาภูตญาณทัสสนูปนิสา  
นิพพิทา นิพพิทูปนิสํ วิราโค วิราคูปนิสา วิมุตติ วิมุตตูปนิสํ ขยญาณนฺติ.

ภิกษุทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมี**อวิชชา**เป็นที่อาศัย วิญญาณมี**สังขาร**เป็นที่อาศัย นาม-  
รูปมี**วิญญาณ**เป็นที่อาศัย สฬายตนะมี**นามรูป**เป็นที่อาศัย ผัสสะมี**สฬายตนะ**เป็นที่อาศัย  
เวทนามี**ผัสสะ**เป็นที่อาศัย ตณฺหามี**เวทนา**เป็นที่อาศัย อูปาทานมี**ตณฺหา**เป็นที่อาศัย ภพมี  
**อูปาทาน**เป็นที่อาศัย ชาติมี**ภพ**เป็นที่อาศัย ทุกข์มี**ชาติ**เป็นที่อาศัย ศรัทธามี**ทุกข์**เป็นที่อาศัย  
ปราโมทย์มี**ศรัทธา**เป็นที่อาศัย ปีติมี**ปราโมทย์**เป็นที่อาศัย ปัสสัทธิมี**ปีติ**เป็นที่อาศัย สุขมี  
**ปัสสัทธิ**เป็นที่อาศัย สมาธิมี**สุข**เป็นที่อาศัย ยถาภูตญาณทัสสนะมี**สมาธิ**เป็นที่อาศัย นิพพิทามี  
ยถาภูตญาณทัสสนะเป็นที่อาศัย วิราคะมี**นิพพิทา**เป็นที่อาศัย วิมุตติมี**วิราคะ**เป็นที่อาศัย ขย-  
ญาณมี**วิมุตติ**เป็นที่อาศัย ฉะนั้นเหมือนกันแล

ที่สุดเสียง

แผ่ว เบา สด สงบ ระวัง  
สนิท สดับ วิเวก เอก หาย  
เจียบ จัน อึ้ง ทิ้ง หนึ่ง ไม่รุ่มรวย  
นิ่ง เชียบ เรียบง่าย เจีย หงาย คลาย คีน...

ปปัญจา



ชมรมกัลยาณธรรม  
หนังสือดีลำดับที่ ๔๓๗

## ยอด มงคล ทวยตา จตุรารักษ์

ออกแบบปก : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๖๗ : จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ตุลาคม ๒๕๖๗ : จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : พฤศจิกายน ๒๕๖๗ : จำนวนพิมพ์ ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๔ : มกราคม ๒๕๖๘ : จำนวนพิมพ์ ๗,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ

จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทร. ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓

แยกสี จัดพิมพ์ แคนนา กราฟฟิก โทร ๐๘-๖๔๕๘-๓๗๙๒

หากมีข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงในการพิมพ์ครั้งต่อไป กรุณาส่งข้อความที่

[dhirapanno@gmail.com](mailto:dhirapanno@gmail.com)



Ebook



SoundCloud audio



เพจวัดป่าบุญล้อม



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)



Yod ยอด  
Mongol มงคต  
Dvayatā ทวยตา  
Caturārak จตุรารักษ์

วัดป่าบุญล้อม  
Wat Pah Boonlorm