



รัตน์ะในเรือนทอง

บทสวดมนต์ในหลักสูตรอบรมวิปัสสนา ๑๐ วัน

ของ ท่านอาจารย์ โกเอ็นก้า

แปลและเรียบเรียง จาก The Gem Set In Gold โดย สุทธิ ชัยดอม

รัตนะในเรือทอง

บทสวดมนต์ในหลักสูตรอบรมวิปัสสนา ๑๐ วันของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



แปลและเรียบเรียงจาก The Gem Set In Gold

โดย สุทธิ ชโยดม

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

รัตนะไนเรือนทอง

บทสวดมนต์ในหลักสูตรอบรมวิปัสสนา ๑๐ วันของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า
สุทธิ ชัยดม แผลและเรียบเรียงจาก The Gem Set in Gold

ISBN : ๙๗๘-๖๑๑-๙๐๓๑๗-๐-๘

มูลนิธิฯ อนุญาตให้นำหนังสือนี้ (ไม่ว่าภาพประกอบ) ไปใช้เผยแพร่เป็นธรรมทานในรูปแบบอื่นๆ ต่อไปได้ เช่น นำไป
อ่านบนทิกเสี่ย ฯลฯ ภายใต้เงื่อนไขดังนี้

1. อ้างอิงแหล่งที่มา ได้แก่ ชื่อผู้เขียนและชื่อหนังสือ
2. ห้ามนำข้อความจากหนังสือนี้ไปใช้เพื่อการค้า หรือเพื่อผลประโยชน์ตอบแทนด้วยการเผยแพร่ทุกรูปแบบ
3. ห้ามเพิ่มเติม ตัดทอน ทักแปลง หรือแก้ไขข้อความจากต้นฉบับ

ทั้งนี้ขอให้แจ้งความประสงค์แก่มูลนิธิฯ ก่อนดำเนินการใดๆ เนื่องจากหนังสือส่วนใหญ่มีลิขสิทธิ์ของต่างประเทศ

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

โทร. ๐-๒๙๙๓-๒๗๑๑ (ในเวลาราชการ)

อีเมล : dhamma.th@gmail.com

เว็บไซต์ : www.thai.dhamma.org

สารบัญ

หน้า

คำนำ

บทสวดมนต์คืนวันเปิดหลักสูตร

๑

บทสวดมนต์เช้า

๙

บทสวดมนต์เช้าวันที่ ๑ อภานาฎิยปริตต์

๘๒

บทสวดมนต์เช้าวันที่ ๒ รัตนปริตต์

๕๓

บทสวดมนต์เช้าวันที่ ๓ กรณียเมตตปริตต์

๖๓

บทสวดมนต์เช้าวันที่ ๔ พุทธชัยมงคลคาถา

๗๐

บทสวดมนต์เช้าวันที่ ๕ ดิถีปัญฐาน

๗๔

บทสวดมนต์เช้าวันที่ ๖ ปฏิจจสมุปบาท

๗๗

บทสวดมนต์เช้าวันที่ ๗ โพชฌงคปริตต์

๘๓

บทสวดมนต์เช้าวันที่ ๘ มิตตานิสังสะ

๘๘

บทสวดมนต์เช้าวันที่ ๙ มงคลสูตร

๙๓

บทสวดมนต์เช้าวันที่ ๑๐ เมตตาทาวนา

๑๐๐

บทสวดอินทียและบาลีในชั่วโมงนั่งปฏิบัติร่วมกัน ชั่วโมงวิปัสสนา และเมตตาทาวนา

๑๐๔

พุทธพจน์ในธรรมบรรยายหลักสูตร ๑๐ วัน

๑๓๖

ภาคผนวก : ทำไม้ตั่งสาธู

คำนำ

มีผู้เข้ารับการอบรมวิปัสสนาที่สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้าหลายๆ คน ได้มาปรารภกับข้าพเจ้าว่า ฟังท่านอาจารย์สวดมนต์ไม่รู้เรื่อง ทำให้ไม่อยากเข้าปฏิบัติในห้องปฏิบัติรวมตอนเช้า เพราะอาจารย์ผู้ดำเนินการอบรมจะเปิดเทปสวดมนต์ของท่าน ซึ่งประกอบด้วยพระพุทธรูปภาษาบาลีและบทสวดที่ท่านแต่งเองเป็นภาษาฮินดี เป็นเวลากว่าครึ่งชั่วโมงก่อนเวลาอาหารเช้าทุกวัน ซึ่งเมื่อใดที่มีผู้มาพูดให้ข้าพเจ้าฟัง ข้าพเจ้าก็จะอธิบายให้ทราบความหมายของบทสวดมนต์เหล่านั้นอย่างคร่าวๆ และสังเกตว่าผู้ฟังมักแสดงความเข้าใจและไม่บ่นอีก รวมทั้งยังกลับไปเข้าห้องปฏิบัติตอนเช้าอีกอย่างสม่ำเสมอ

ต่อมาเมื่อทางศูนย์ต่างๆ ของเรา ขอให้ผู้ปฏิบัติกรอกแบบฟอร์มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการมาเข้ารับการอบรม ก็จะมีผู้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการสวดมนต์ของท่านอาจารย์ในทำนองเดียวกันนี้อีกแทบทุกหลักสูตร ข้าพเจ้าจึงคิดว่าน่าจะนำมาแปลให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้ทราบสาระสำคัญที่มีอยู่ในบทสวดเหล่านี้ และแทรกตำนานของบทสวดพระปริตต์ต่างๆ ที่ท่านอาจารย์สวดในตอนเช้าตามที่ได้เคยศึกษารวบรวมมา และที่ได้อธิบายให้แก่ผู้ปฏิบัติบางท่านดังกล่าวมาแล้ว เพื่อให้เป็นที่เข้าใจโดยทั่วกัน

ในการที่ได้ศึกษาเรื่องราวและข้อความของบทสวดแต่ละบท ทำให้ข้าพเจ้าตระหนักว่า

ความมุ่งหมายสำคัญของท่านอาจารย์ในการสวดมนต์ตอนเช้า ก็เพื่อคุ้มครองรักษาและอำนวยพรให้แก่บรรดาศิษย์ที่มาเข้ารับการอบรม โดยเลือกนำพระพุทธรูปอันทรงอานุภาพมาสวดเป็นบทสวดหลักในแต่ละวัน แม้บทสวดส่วนใหญ่จะเป็นภาษาบาลี และเป็นที่คุณเคยกันอยู่แล้วในหมู่นักปฏิบัติชาวไทย แต่การที่ฟังไม่เข้าใจ ก็เพราะสำเนียงบาลีของท่านผิดกับสำเนียงบาลีไทยที่เราเคยคุ้นกันมา

ประจวบกับทางศูนย์ธรรมศิริได้จัดพิมพ์คำอธิบายบทสวดมนต์ของท่านอาจารย์เป็นภาษาอังกฤษ อันเนื่องมาจากปัญหาความไม่เข้าใจอย่างเดียวกันนี้ของศิษย์จากทั่วโลก จึงเป็นโอกาสที่จะได้ประมวลมาบอกเล่าให้ผู้ปฏิบัติชาวไทยได้ทราบให้ละเอียดขึ้นอีก เพราะได้มีการแปลบทสวดภาษาฮินดีที่ท่านแต่งเอง ซึ่งมีทั้งบทบูชาพระธรรมและบทไหว้ครูที่ท่านสวดตอนเช้าและในช่วงโมงปฏิบัติรวม ปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนั้นด้วย

ในหลักสูตร ๑๐ วัน และหลักสูตรระยะสั้นและระยะยาวอื่นๆ ที่สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นกานั้น การสวดมนต์ของท่านนับได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในการสอน ตั้งแต่เริ่มต้นการสอนอานาปานสติในช่วงแรก จนถึงการแผ่เมตตาครั้งสุดท้ายเมื่อจบหลักสูตร ซึ่งท่านเคยอธิบายไว้ว่า การสวดมนต์ประกอบการสอนของท่านนั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างพลังสันตะเทือนอันเป็นกุศล ทำให้เกิดบรรยากาศธรรมะที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติของเหล่าศิษย์

เราอาจแบ่งการสวดมนต์ของท่านออกได้เป็นสามส่วนด้วยกันคือ ส่วนแรกเป็นการสวดในตอนเช้ามีดวงจันทร์ทั้งดวงอาทิตย์เริ่มไยแสง เป็นการสวดมนต์ที่ยาวที่สุดในแต่ละวัน ส่วนที่สองซึ่งมีความยาวพอสมควร เป็นการสวดนำและปิดท้ายการสอนการทำอานาปานสติ วิปัสสนา

และเมตตาทาวนา และส่วนที่สามเป็นการสวดตอนเริ่มต้นและปิดท้ายชั่วโมงปฏิบัติรวม เป็นบทสวดสั้นๆ ซึ่งในช่วงสามวันแรกของการปฏิบัติอานาปานสตินั้น จะเป็นบทสวดภาษาฮินดีที่ท่านแต่งขึ้นเองล้วนๆ ตั้งแต่วันที่สี่ หลังการสอนการปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว บทสวดขึ้นต้นและปิดท้ายชั่วโมงนั่งอธิษฐาน จะมีทั้งพระพุทธรูปจักษุภาษาบาลีและบทสวดภาษาฮินดีที่ท่านแต่งเอง

ท่านอาจารย์โกเอ็นกามีพื้นฐานและนิสัยทางกวีมาตั้งแต่ยังเด็ก ท่านเคยเขียนเล่าไว้ว่า คุณปู่ของท่านเป็นผู้ปลูกฝังความสนใจนี้ เพราะท่าน "ติด" คุณปู่มาก เนื่องจากคุณปู่มักเล่านิทานและท่องคำกลอนเก่าแก่ต่างๆ ให้ท่านฟัง ท่านเริ่มแต่งกลอนเป็นตั้งแต่อายุได้ ๓-๘ ขวบ เพราะครูคนแรกที่สอนภาษาฮินดีให้แก่ท่านในโรงเรียนชั้นประถมในประเทศพม่า นั้นเป็นกวี และหนังสือภาษาฮินดีเล่มแรกที่ครูนำมาสอนให้อ่านก็เป็นหนังสือคำกลอน ด้วยเหตุนี้ เวลาที่ท่านสวดมนต์ ความซาบซึ้งในพระธรรมที่ท่วมท้นอยู่ภายใน และความสำนึกในพระคุณของอาจารย์ที่สอนธรรมะให้แก่ท่าน ทำให้บทกลอนต่างๆ หลั่งไหลออกมาโดยอัตโนมัติ นี่คือสาเหตุที่บทสวดมนต์ในทุกหลักสูตรที่ท่านสอน มีทั้งที่เป็นพระพุทธรูปจักษุภาษาบาลีและบทบูชาพระธรรมตลอดทั้งบทบูชาครูภาษาฮินดีที่ท่านแต่งขึ้นเอง

บทสวดมนต์ภาษาบาลีที่นำมาสวดในตอนเช้าตรู่ทั้ง ๑๐ วันนั้น ประกอบด้วยพระปริตต์ต่างๆ ที่ท่านอาจารย์เลือกคัดมา ๔ บท ซึ่งล้วนเป็นพระพุทธรูปจักษุที่นิยมนำมาสวดสาธยายตามโอกาสอันเหมาะสม การที่เรียกว่าบทสวดพระปริตต์ ก็เพราะมีอานุภาพในการต้านทาน คุ้มครองป้องกัน และรักษา ซึ่งจะต้องอาศัยผู้สวดที่มีเมตตาจิตปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ด้วยน้ำใสใจจริง และมีสมาธิที่แน่วแน่ พระปริตต์จึงจะมีผลานุภาพดังกล่าว พระปริตต์แต่ละบทมีประวัติที่มา

และอาณาภาพต่างๆ กัน ดังปรากฏอยู่ในตอนต้นของพระปริตต์บทนั้นๆ ที่เรียกว่า "บทขัดตำนาน" ที่ท่านโบราณจารย์ประพันธ์ขึ้นไว้เป็นภาษาบาลี

บทสวดวันที่ ๑ คือ *อาฏานาฎิยปริตต์* ใช้สำหรับป้องกันอมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็ยยักษ์คนธรรพ์ นาค ภูตผีปีศาจ ที่ไม่หวังดี ไม่ให้มาสิงสู่ เบียดเบียน ประทุษร้ายผู้ปฏิบัติ บทสวดวันที่ ๒ คือ *รัตนปริตต์* สำหรับป้องกันภัยพิบัติต่างๆ วันที่ ๓ *กรณียเมตตปริตต์* เป็นการแผ่เมตตาเพื่อไม่ให้อมนุษย์ทั้งหลายหลอกหลอน และช่วยอนุเคราะห์ผู้ปฏิบัติด้วยไมตรีจิต แต่สำหรับวันที่ ๔ ซึ่งเป็นวันวิปัสสนานั้น ท่านอาจารย์เลือกสวด *พุทธชัยมงคล* หรือ *คาถาพาหุ* อันเป็นคาถาว่าด้วยชัยชนะ ๘ ประการอันเป็นมงคลของพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นบทสวดที่แต่งขึ้นในชั้นหลัง ด้วยความมุ่งหมายเพื่ออวยชัยให้พระแก้วมรกตศิษย์ ให้ผ่านพ้นอุปสรรคทั้งหลายในการปฏิบัติไปด้วยดี ดังเช่นที่พระพุทธองค์ทรงมีชัยต่อศัตรูหมู่มารทั้งหลาย ส่วนบทสวดในวันที่ ๕ และ ๖ เป็นแก่นคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมสำคัญที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ คือ *ปฏิจจสมุปบาท* และ *ปฏฐาน* ที่ท่านอาจารย์นำไปอธิบายขยายความในชั่วโมงธรรมบรรยายตอนค่ำ บทสวดวันที่ ๗ *โพชฌคปริตต์* เป็นพระปริตต์ที่พระพุทธเจ้าทรงสวดให้พระมหาสาวกที่กำลังอาพาธฟัง และแม้เมื่อทรงอาพาธเอง ก็โปรดให้พระสาวกสวดให้ทรงสดับ บทสวด *โพชฌคปริตต์* จึงเป็นที่นิยมสวดเพื่อความคุ้มครองป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ บทสวดวันที่ ๘ แสดงอานิสงส์ของการไม่ประทุษร้ายมิตรคือ *มิตตานิสังสะ* สำหรับบทสวดวันที่ ๙ *มงคลสูตร* นั้น เป็นหลักการดำเนินชีวิตที่เป็นมงคลที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง การที่ท่านอาจารย์นำมาสวดก่อนสิ้นสุดหลักสูตรการอบรม ก็คงเพื่อมุ่งหวังให้เกิดมงคลแก่บรรดาศิษย์ที่มาเข้า

ปฏิบัติ ส่วนวันที่ ๑๐ เป็นการแผ่เมตตา หรือ เมตตาภาวนา

บทสวดมนต์ทั้ง ๑๐ บทนี้ ได้ทยอยเขียนลงในจุลสารทีละเล็กละน้อยนับตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๔๙ โดยกล่าวถึงเรื่องราวความเป็นมาของบทสวดแต่ละบทตามที่มีอธิบายไว้ในหนังสือ *The Gem Set in Gold : A Manual of Pariyatti* ที่ทางสถาบันวิจัยวิปัสสนา (Vipassana Research Institute) ศูนย์ธรรมศิริจัดทำขึ้น และในขณะเดียวกันก็ได้เขียนบรรยายเพิ่มเติมไปตามที่ได้ค้นคว้ารวบรวมมาจากตำราต่างๆ ด้วยความมุ่งหวังที่จะให้ผู้ปฏิบัติชาวไทยได้รับประโยชน์มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพราะการฟังการสวดมนต์นั้น หากฟังด้วยความเข้าใจและเลื่อมใสศรัทธาอย่างแท้จริง พระพุทธรูปก็จะมีอานุภาพคุ้มครองรักษาให้ปราศจากทุกข์โศก โรคภัยสรรพอันตรายทั้งหลายทั้งปวงได้ ทั้งนี้ในหนังสือ *มิลินทปัญหา* ฉบับพิมพ์ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย มีอยู่ตอนหนึ่งที่พระนาคเสนเถระได้กล่าวไว้ว่า พระปริตต์จะไม่คุ้มครองรักษา ก็เพราะเหตุ ๓ ประการ คือ ๑. เพราะกรรมเข้ามาขัดขวาง หรือ ๒. เพราะกิเลสเข้ามาขัดขวาง หรือ ๓. เพราะไม่เชื่อ

สาระทั้งหลายที่นำมาเขียนเพิ่มเติม ส่วนใหญ่รวบรวมมาจากพระสูตรและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย หนังสือ *อานุภาพพระปริตต์* ที่ท่านธนิต อยู่โพธิ์ แปลและเรียบเรียง หนังสือ *พุทธอานุภาพ ; อานุภาพของพระพุทธองค์* โดยพระมหาเทอด ญาณวชิโร (วงศ์ชะอุ่ม) หนังสือ *ธรรมะจากเจ็ดตำนาน สิบสองตำนาน คาถาพาหุง* เรียบเรียงโดยท่านสำรวย นักการเรียน แห่งราชบัณฑิตยสถาน หนังสือ *พระปริตรธรรม* โดยพระคันธสาราภิวังศ์ และหนังสือ *The Book of Protection; Paritta* โดยท่าน Piyadassi Thera แห่งประเทศลังกา ส่วนคำแปลภาษา

บาลีทั้งหลาย นอกจากจะแปลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษของทางธรรมศิริดังกล่าวแล้ว ข้าพเจ้า
ยังได้เทียบเคียงจากหนังสือต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น และจากหนังสือ *สวดมนต์แปล* ของพระเดช
พระคุณท่านเจ้าประคุณพระศาสนโสภณ วัดมกุฏกษัตริยาราม อีกทั้งยังได้อาศัยคำอธิบายศัพท์
บางคำจากหนังสือ *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* ของพระเดชพระคุณท่านเจ้า
ประคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ด้วย จึงขออน้อมกราบสักการะต่อทุกท่านที่กล่าว
นามมานี้ด้วยกตัญญูตาธรรมอย่างล้นพ้น

สำหรับบทสวดทั้งหลายที่นำมาพิมพ์ในหนังสือเล่มนี้ เป็นบทสวดแบบพม่าที่ท่านอาจารย์
โกเอ็นก้าคุณเคย ซึ่งอาจมีบางแห่งบางตอนที่ผิดแผกหรือเพิ่มเติมจากบทสวดมนต์ฉบับหลวง
ของไทยไปบ้าง จึงขอชี้แจงให้ท่านผู้อ่านรับทราบไว้ด้วย

อนึ่ง ข้าพเจ้าใคร่ขอแจ้งให้ทราบด้วยว่า ข้าพเจ้ามิได้มีความรู้ทางภาษาฮินดีและภาษา
บาลีแต่อย่างใด เดิมนั้นข้าพเจ้าก็ฟังการสวดของท่านด้วยความไม่เข้าใจเช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติ
อื่นๆ มีเพียงบทสวดภาษาบาลี รวมทั้งบทสวดพระปริตต์บางบทเท่านั้นที่พอจะฟังออก เพราะ
คุ้นเคยอยู่จนสามารถจับความได้ แต่ด้วยความสนใจใคร่รู้ เพราะประทับใจในลีลาการสวดของ
ท่านที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังที่ไหนมาก่อน เป็นลีลาเฉพาะตัวที่ข้าพเจ้ารู้สึกว้าวไพละจับใจ จนทำให้
อยากรู้ความหมาย จึงได้ชวนขวายนัดค้นหาตำรับตำรามาอ่าน รวมทั้งซักถามความหมาย
ภาษาฮินดีของคำโน้นบ้างคำนี้บ้างตามโอกาส ทั้งกับท่านอาจารย์เองบ้าง จากน้องชายของท่าน
คือท่านอาจารย์ราเดชาม โกเอ็นก้าบ้าง และจากอาจารย์อาวุโสท่านอื่นๆ ในแนวทางนี้ เช่น
ท่านอาจารย์รามสิงห์ ท่านอาจารย์แทนดอน เป็นต้น ได้เก็บเล็กผสมน้อยเรื่อยมาตลอดเวลา

๒๐ ปีที่ได้เข้ามาปฏิบัติในแนวทางนี้ เมื่อมีผู้ปฏิบัติจำนวนมากแสดงความไม่เข้าใจคำสั่งสอนของท่าน จนอาจทำให้เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ ก็อยากจะนำความรู้ที่ได้รับมาแบ่งปันเล่าสู่กันฟัง และเพื่อบูชาพระคุณของท่านอาจารย์ด้วย หากมีข้อความผิดพลาดตกหล่นประการใด ใคร่กราบขออภัยไว้ ณ ที่นี้ และหวังในความเมตตาของท่านผู้รู้ที่จะช่วยทักท้วงแก้ไข เพื่อให้ถูกต้องสมบูรณ์ต่อไป

สุดท้ายนี้ข้าพเจ้าขอขอบคุณคุณชาวลิต บุญญภูษิต และคุณงามศุภร์ รัตนเสถียร ที่ได้ช่วยกรุณาถอดคำอินดี้ออกเป็นอักษรไทย คุณกนกวรรณ สุวรรณเศรษฐ์ ที่ช่วยพิสูจน์อักษร คุณอย่างฝัน พิทยานุคุณ ที่ช่วยออกแบบปก และที่สำคัญคือ คุณสุธิรา แสงเจริญตระกูล ที่ช่วยเป็นธุระในทุกๆ เรื่อง ทั้งเรื่องการถอดคำอินดี การพิสูจน์อักษร การเสนอแนะต่างๆ (รวมทั้งคอยทวงต้นฉบับ) จนกระทั่งหนังสือเล่มนี้สำเร็จเป็นรูปเล่มขึ้นมาได้ »

สุทธิ ชโยดม

บทสวดมนต์ **คืนวันเปิดหลักสูตร**

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

บทสวดภาษาฮินดี

ชะยะ ชะยะ ชะยะ ครูทวะชู

ชะยะ ชะยะ กริปานีธานะ

ธรรมะ ระตะนะ ไอสา ทิยา

หฺวา ประมะ กัลยาณะ

ไอสา จะขายา ธรรมะ ระสะ

พิชะยะนะ ระสะ นะ ลุภายะ

ขอท่านอาจารย์ของข้าพเจ้าจงมีชัย จงมีชัย จงมีชัย

ท่านอาจารย์ผู้มีเมตตา ข้าพเจ้าไม่อาจพรรณนา

พระคุณท่านได้หมดสิ้น

ท่านได้มอบรัตนะ คือพระธรรมอันล้ำค่า

อันเป็นประโยชน์แก่อกุศลแก่ชีวิตของข้าพเจ้า

ท่านช่วยให้ข้าพเจ้าได้ลิ้มรสอันวิเศษของธรรมะ

ทำให้ความสุขทางโลกทั้งหลาย ไม่อาจลวงล่อให้ข้าพเจ้า

หลงเพลิดเพลิดได้อีกต่อไป

ธรรมะ สาระ ไอสา ทิยา

ฉิละเก ทิเย ฉุฑายะ

ท่านได้มอบสาระแห่งธรรมให้แก่ข้าพเจ้า

และทำให้ความหลงผิดที่หุ้มห่อข้าพเจ้าอยู่ถูกทำลาย
จนหมดสิ้น

ธรรมะ ทิยา ไกสา สะพะละ

ปะคะ ปะคะ กะเร สะหายะ

ภะยะ ไภระวะ สาเร มิฎเ

นิระภะยะ ทิยา พะนายะ

ท่านได้มอบพลังแห่งธรรมอันยิ่งใหญ่

ที่ช่วยประคับประคองข้าพเจ้ามาตลอดทุกอย่างก้าว
พลังแห่งธรรมะที่ทำให้ข้าพเจ้ามีความกล้าหาญ
ที่จะดำเนินชีวิตอยู่โดยปราศจากความหวาดหวั่น

โรมะ โรมะ กิระตะคะ หุวา

ถุณะ นะ จุกายา ซายะ

ชีวง ชีวะนะ ธรรมะ กา

ทุขิยะนะ พาฎฐ ธรรมะ สุชะ

ยะฮี อุจิตะ อุปายะ

พระองค์ของท่านอาจารย์เปี่ยมล้นอยู่ทั่วทุกชุมชน
หนทางเดียวที่ข้าพเจ้าจะสนองคุณท่านได้

ก็คือด้วยการอุทิศชีวิตให้แก่ธรรมะ

เพื่อประโยชน์แก่อุศลแก่ชาวโลกผู้ทุกข์ยากทั้งมวล

ธรรมะ คังคะ เก ตีระ ปะระ

ทุขิยาโรง กิ ภีชะ

ริมฝั่งมหานทีแห่งธรรมะนั้น

ครคร่ำไปด้วยฝูงชนผู้มีความทุกข์

สะพะ เก มะนะ เก ทุชะ มิฏ

ขอให้เขาเหล่านั้นจงหลุดพ้นจากการถูกจองจำด้วย
กิเลสตัณหา

ทฺระ โหยะ ภาวะ ปิตะ

และเป็นอิสระจากสังสารวัฏฏ์ด้วยเถิด

คฺรุวะระ เตรี โอระ เส

โอ้อ้อ ข้าแต่ท่านอาจารย์ ข้าพเจ้าขอทำหน้าที่เป็นตัวแทน
ของท่าน

เทวุง ธรรมะ กะ ทานะ

ในการให้ธรรมทานในครั้งนี้

โซ โซ อาเย ตะปะ กระระณะ

ขอให้ผู้ที่มาบำเพ็ญเพียรทุกคน

โห สะพะกะ กัลยาณะ

จงมีแต่ความสุขและความสงบเทอญ

สะพะเก มะนะ ชาเค ธรรมะ

ขอธรรมะจงสถิตในใจของผู้ปฏิบัติทุกคน

มุกติ ทุโขง เส โหยะ

เพื่อช่วยคลายปมแห่งกิเลสตัณหาที่เขาได้ผูกขึ้นไว้

อันตะระ กิ คางฐฺเฐง ชุเล

และชำระล้างจิตของเขาให้ปราศจากมลทิน

มานะสะ นิระมะละ โหยะ

ขอให้ผู้ปฏิบัติทุกคนจงหลุดพ้นจากความทุกข์

สะพะ กะ มังคะละ โหยะ

มีแต่ความสุขความสงบโดยทั่วหน้ากัน

อะนันตะ ปุณฺณยะมะยิ

ขอพระนิพพานธาตุ พระธรรมธาตุ และพระโพธิธาตุ

อะนันตะ คุณะมะยิ

ของพระสุคตเจ้า

พุทธะ กิ นีรวาณะธาตุ
ธรรมะธาตุ โพธิธาตุ
ศีลปะ ประระ ชาเค สะภี เก
หฤทะยะ เมง ชาเค สะภี เก
อังกะอังกะ ชาเค สะภี เก

อะนันตะ ปุณณะมะยี้
อะนันตะ คุณณะมะยี้
ธรรมะ กิ นีรวาณะธาตุ
ชฎานะธาตุ โพธิธาตุ
ศีลปะ ประระ ชาเค สะภี เก
หฤทะยะ เมง ชาเค สะภี เก
อังกะอังกะ ชาเค สะภี เก

อะนันตะ ปุณณะมะยี้
อะนันตะ คุณณะมะยี้
สังฆะ กิ นีรวาณะธาตุ
ธรรมะธาตุ โพธิธาตุ

อันเป็นบ่อเกิดแห่งบุญกุศลอันอนันต์
จงสถิตอยู่ ณ เเศียรเกล้า และกลางหทัย
ตลอดทั่วทุกๆ ส่วนในร่างกายของผู้ปฏิบัติทุกคน

ขอพระนิพพานธาตุ พระญาณธาตุ และพระโพธิธาตุ
แห่งพระธรรม
อันเป็นบ่อเกิดแห่งบุญกุศลอันอนันต์
จงสถิตอยู่ ณ เเศียรเกล้า และกลางหทัย
และทุกๆ ส่วนในร่างกายของผู้ปฏิบัติแต่ละคน

ขอพระนิพพานธาตุ พระธรรมธาตุ และพระโพธิธาตุ
แห่งพระอริยสงฆ์
อันเป็นบ่อเกิดแห่งบุญกุศลอันอนันต์
จงสถิตอยู่ ณ เเศียรเกล้า และกลางหทัย

คีตะ ประระ ชาเค สะภี เก
 หฤทะยะ เมง ชาเค สะภี เก
 อังคะอังคะ ชาเค สะภี เก

และทุกๆ ส่วนในร่างกายของผู้ปฏิบัติแต่ละคน

พิธีขอกรรมฐาน (ภาษาบาลี)

ไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ
 ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ
 สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ (๓ ครั้ง)

การถึงสรณะสาม

ข้าพเจ้าถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ
 ข้าพเจ้าถึงพระธรรมเป็นสรณะ
 ข้าพเจ้าถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ

ปัจจุศีล

ปาณาติปาตา เวระมะณี ลิกขาปะทัง
 สะมาทิยามิ
 อะทินนาทานา เวระมะณี ลิกขาปะทัง
 สะมาทิยามิ
 อะพรหมะจะรียา เวระมะณี ลิกขาปะทัง
 สะมาทิยามิ

สมาทานศีลห้า

ข้าพเจ้าจะงดเว้นจากการทำลายชีวิต
 ข้าพเจ้าจะงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้
 ข้าพเจ้าจะงดเว้นจากการประพฤดิอันมิใช่พรหมจรรย์

มฺุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาதியามิ

สุรฺาเมระยเมมฺัชชะปะมาทฺ์ฐานา
เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ศีลแปด

วิกาสะโกชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาதியามิ

นัจจะคิตะวาทีตะวิสุกะทฺ์สสะนา
มาลาคันธะวิเลปะนะ ชาระณะ มํณฺ์ชะณะ
วิกุสะนฺ์ฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาதியามิ

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี
สิกขาปะทัง สะมาதியามิ

คำกล่าวมอบตัว

อิมาทัง ภันเต อตฺตะภาวัง
ชีวิตัง ภาคะวะโต ปะริจจะขามิ

ข้าพเจ้าจะงดเว้นจากการกล่าววาจาที่เป็นเท็จ

ข้าพเจ้าจะงดเว้นจากการดื่มสุราและสิ่งเสพติดให้โทษ
ทุกชนิด

สมาทานเพิ่มอีก ๓ ข้อสำหรับศีลแปด

ข้าพเจ้าจะงดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล
คือตั้งแต่เที่ยงวันจนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่

ข้าพเจ้าจะงดเว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี
ดูการละเล่นต่างๆ การตัดทรงดอกไม้ ของหอม
และเครื่องลูบไล้ซึ่งใช้เป็นเครื่องประดับตกแต่ง

ข้าพเจ้าจะงดเว้นจากการนอนบนที่นอนอันสูงใหญ่
หรือหრაฟุ่มเฟือย

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตแด่พระ
ผู้มีพระภาคเจ้า (เพื่อให้ช่วยชี้ทางและเพื่อคุ้มครองภัย)

อิม่าหัง ภันเต อัตตะภาวัง
ชีวิตัง อาจะริยัสสะ ปะริจจะขามิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตแด่
ท่านอาจารย์ (เพื่อให้ช่วยชี้ทางและเพื่อคุ้มครองภัย)

คำขอกรรมฐาน

นิพพานัสสะ สัจฉิกะระณัตถายะ
เม ภันเต อานาปานะ
กัมมัญฐานัง เทหิ

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ
ขอได้โปรดให้อานาปานสติกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า
เพื่อกระทำให้แจ้งในพระนิพพานด้วยเทอญ

บทสวดภาษาอินตีปิดท้ายคำสอนอานาปานสติกรรมฐาน

สาธะกะ เตรา โห ภาลา
โห มังคะละ กัลยาณะ
สาณะ สาณะ โก นิระชะเต
ทฤณะ โห อานาปานะ

ท่านผู้ปฏิบัติ ขอให้ท่านจงมีความสุข มีความสงบ
และหลุดพ้นเถิด
ขอให้ท่านมีสติอยู่กับลมหายใจจงทุกขณะ
ขอให้ท่านตั้งมั่นอยู่ในอานาปานสติ

เบฎฐี เตรา โห ภาลา
โห เตรา กัลยาณะ
สาณะ สาณะ ปะระ มะนะ ภูเเก
ทฤณะ โห ชาเย ธยานะ

ลูกสาวของพ่อเอ๋ย ขอให้ลูกจงมีความสุข มีความสงบ
และหลุดพ้นเถิด
ขอให้ลูกมีสติอยู่กับลมหายใจจงทุกขณะ
และมีสติตั้งมั่นอยู่กับการปฏิบัติ

คำสวดบาลี

ภะวะตุ สัพพะ มังคะลัง (๓ ครั้ง)

[สาธุ สาธุ สาธุ]

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

สาธุ สาธุ สาธุ 

บทสวดมนต์เช้า

ทุกๆ เช้า ตั้งแต่วันแรกจนถึงวันสุดท้าย ผู้เข้าปฏิบัติทุกคนจะตื่นตั้งแต่เวลาตีสี่ เพื่อมานั่งฝึกปฏิบัติร่วมกันตามคำสอนหลังธรรมบรรยายที่ได้รับในคืนก่อนหน้านั้น ขณะที่กำลังประกอบความเพียรท่ามกลางความสงบและแสงไฟสลัวๆ ในห้องปฏิบัติรวม ผู้ปฏิบัติก็จะได้ยินเสียงสวดมนต์ของท่านอาจารย์โกเอ็นก้าดังแหวกความเงียบขึ้นมา เป็นสัญญาณให้รู้ว่าอรุณกำลังจะรุ่ง และเมื่อเสียงสวดอำนวยการ ซึ่งเป็นบทสวดตอนสุดท้ายค่อยๆ แผ่วหายไป เสียงระฆังบอกเวลารับประทานอาหารเช้าก็จะดังขึ้นทันที

การสวดมนต์เช้าของท่านอาจารย์จะมีรูปแบบเหมือนๆ กันทุกวัน คือเริ่มต้นด้วยบทสวดภาษาฮินดีที่ท่านแต่งขึ้นเอง มีเนื้อความกระตุ้นให้ทุกคนตื่นขึ้นมาฟังธรรม จากนั้นจะเป็นบทสวดมนต์ภาษาบาลีที่พวกเราส่วนใหญ่รู้จักเจนหู เพราะเคยได้ยินได้ฟังพระท่านสวดทำวัตรเช้า เย็นอยู่เสมอ สำหรับบทสวดบาลีนี้แม้จะเหมือนๆ กันแทบทุกวัน แต่ก็มีความแตกต่างไปบ้างเป็นบางบท แม้กระนั้นทุกบทก็ยังเป็นบทสวดที่เหล่าพุทธศาสนิกทุกคนคุ้นเคยกันอยู่แล้ว จากนั้นจะเป็นบทสวดสำคัญของแต่ละวัน คือบทสวดพระปริตต์ ซึ่งเป็นพระพุทธรวจนะในคัมภีร์สุตตันตปิฎก ที่โบราณจารย์ท่านคัดเลือกมารวมกันเป็นคัมภีร์พระปริตต์สำหรับสวดเพื่อการ

คุ้มครองป้องกัน (ปริตฺต หรือ ปริตฺตา เป็นคำบาลี แปลว่าคุ้มครองรักษา หรือคุ้มครองป้องกัน คนละคำกับ ปริตฺต ที่แปลว่า เล็กน้อย นิดหน่อย) คัมภีร์พระปริตต์นี่คือที่เรารู้จักกันในชื่อ เจ็ดตำนาน หรือ สิบสองตำนาน (แล้วแต่จำนวนพระปริตต์) นั่นเอง หลังจากนั้นก็เป็นบท สวดภาษาฮินดีที่ท่านแต่งเองอีกสองสามบท ปิดท้ายด้วยบทให้พรหรือแม่เมตตา

บทสวดภาษาฮินดี

๑.ก) ซาโค โลโค ชะคะตะ เก

พีตี กาลี ราตะ

หุอา อุซาลา ธรรมะ กา

มังคะละ หุอา ประภาตะ

ตื่นเถิด ชาวโลกทั้งหลาย

ราตรีอันมืดมิดได้ผ่านพ้นไปแล้ว

แสงแห่งธรรมะเริ่มส่องสว่าง

รุ่งอรุณแห่งความสุขได้มาถึงแล้ว

อาโอ ปราณี วิตะ เก

สุโน ธรรมะ กา ชญานะ

อิสะ เมง สุชะ ไห ศานติ ไห

มุกติ โมกษะ นิรวาณะ

มาเถิดสรรพสัตว์ทั้งหลายในห้วงจักรวาล

จงมาฟังพระธรรมอันประเสริฐ

ที่จะนำมาซึ่งสันติสุขและความหลุดพ้น

อิสรภาพและพระนิพพาน

ยะหะ โต วาณี พุทธะ กี

ศุทธะ ธรรมะ กี ชโยตะ

พระคำรัสของพระพุทธองค์

โชติช่วงด้วยธรรมอันบริสุทธิ์

อักษะระ อักษะระ เมง ภาธา
มังคะละ โอตะปะโรตะ

ทุกๆ วลีล้วนแล้วไปด้วย
มงคลอันประเสริฐ

พุทชะวาณี มีฐี ฆะณี
มิสะรี เก เส โพละ
กัลยาณี มังคะละมะยิ
ภาธา อะมฤตะระสะ โฆละ

ภาชิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า
คือมรรพจน์อันหอมหวาน
ให้ถึงความดีงามและความสุข
เปี่ยมด้วยอมฤตรส

สำหรับวันที่ ๘, ๙, ๑๐

๑.ข) ชาโค โโลโค ชะคะตะ เก
พีตี กาลี ราตะ
หุอา อุชลา ธรรมะ กา
มังคะละ หุอา ประภาตะ

ตื่นเถิด ชาวโลกทั้งหลาย
ราตรีอันมืดมิดได้ผ่านพ้นไปแล้ว
แสงแห่งธรรมะเริ่มส่องสว่าง
รุ่งอรุณแห่งความสุขได้มาถึงแล้ว

อาโอ ปราณี วิคะ เก
จะเลง ธรรมะ เก ปันณะ
ธรรมะ ปันณะ ฮี ศานติ ปะณะ
ธรรมะ ปันณะ ลุชะ ปันณะ

มาเถิด สรรพสัตว์ทั้งหลายในจักรวาล
เราจงมาเดินร่วมกันบนมรรคาแห่งธรรม
มรรคาแห่งธรรมคือมรรคาแห่งความสงบ
มรรคาแห่งธรรมคือมรรคาแห่งความสุข

อาทิ มางหิ กัลยาณะ ไห
 มะธยะ มางหิ กัลยาณะ
 อันตะ มางหิ กัลยาณะ ไห
 กะทะมะ กะทะมะ กัลยาณะ

ทุกๆ ก้าวที่เราเดินเป็นก้าวอย่างที่ดิ่งงาม
 ดิ่งงามในเบื้องต้น
 ดิ่งงามในท่ามกลาง
 และดิ่งงามในที่สุด

ศีละ มางหิ กัลยาณะ ไห
 ไห สมะธิ กัลยาณะ
 ปรัชญา โต กัลยาณะ ไห
 ประคะฏ ปะทะ นิรวาณะ

ศีลเป็นความดิ่งงาม
 สมาธิเป็นความดิ่งงาม
 และปัญญาก็คือความดิ่งงาม
 อันจะนำเราไปสู่พระนิพพาน

กิตะเน ทินะ ภาฎะกะตะ ฝิเร
 อันธิ คะลิ่งโยณ มางหิ
 อะพะ โต ปายา ราชะปะละ
 วาปะสะ มุทะนา นางหิ
 อะพะ โต ปายา วมะละะ ปะละ
 ปี่เฒ ทะฎะนา นางหิ

นานแสนนานหนอที่เราท่องเที่ยวไปในความมืด
 บัดนี้เราได้พบหนทางอันประเสริฐ
 เราจะไม่หวนกลับไปสู่ทางเก่าอีกแล้ว
 บัดนี้เราได้พบหนทางอันบริสุทธิ์
 เราจะไม่มัววันเดินบนหนทางเดิมอีกแล้ว

บทสวดบาลี

ชุมนุมเทวดา

๒.ก) สวมันตา จักกะวาเพสุ
 อัตราคัจฉันตุ เทเวตา (๓ ครั้ง)
 สัทธัมมัง มุนิราชัสสะ
 สุธันตุ ลัคคะโมกขะกัง
 ธัมมัสสะวะณะกาโล อะยัง
 ภาทันตา (๓ ครั้ง)

ขออัญเชิญเทวดาในจักรวาลทั้งหลายโดยรอบ
 จงมาประชุมกัน ณ ที่นี้
 เพื่อฟังพระสัทธรรมของพระจอมมุนีเจ้า
 ที่ชี้ทางไปสู่สวรรค์และพระนิพพาน
 ท่านผู้เจริญทั้งหลาย เวลานี้เป็นเวลาฟังธรรม

สำหรับวันที่ ๒, ๔, ๘, ๙

๒.ข) เย สันตา สันตะจิตตา
 ติสระระณะสระระณา
 เอตถะ โลกัันตะเร วา
 ภูมมาภูมมา จะ เทวา
 คุณะคะณะคะหะณา
 พยาอะฐา สัพพะกาลัง

เทพเจ้าเหล่าใดผู้มีจิตอันสงบระงับ
 มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ
 ในโลกนี้หรือโลกอื่น

ทั้งภูมเทวดาและมิใช่ภูมเทวดา
 ผู้ชวนขวายเป็นบุญกุศลตลอดกาลทุกเมื่อ

เอเต อายันตุ เทวา (๓ ครั้ง)

วระระกะนะกะมะเย

เมรุราเช วะสันโต

ขอทวยเทพเหล่านั้นผู้สถิตอยู่

ณ เขาเมรุราช

อันล้วนแล้วด้วยทองคำอันประเสริฐจงมาด้วย

สันโต สันโตสะเหตุง

มุนิวระวะจะนัง

โสตุมัคคัง สะมัคคัง (๓ ครั้ง)

(ขอทวยเทพทั้งหลาย) จงมาสู่สถานสมาคม

เพื่อฟังพระดำรัสอันประเสริฐของพระจอมมุณี

เพื่อสันติสุขและความพอใจ

๓) นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต

อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(๓ ครั้ง)

ขอนอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ไกลกิเลส

ผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองพระองค์นั้น

๔) พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถึงพระพุทธานุเจ้าเป็นสรณะ

ข้าพเจ้าถึงพระธรรมเป็นสรณะ

ข้าพเจ้าถึงพระสงฆ์เป็นสรณะ

๕) อิมายะ ธัมมานุธัมมะ ปะฏิปัตติยา

พุทธานุ ปุเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธานุเจ้า

ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม

ธัมมัง ปุเชมิ

สังฆัง ปุเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์

ด้วยการปฏิบัติธรรมตั้งแต่ก้าวแรกจรวบจนพระนิพพาน

๖) *เย จะ พุทธา อะตีตา จะ
เย จะ พุทธา อะนาคะตา
ปัจจุปปันนา จะ เย พุทธา
อะหัง วันทาமி สัพพะทา*

พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่าใดในอดีต
พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่าใดในอนาคต
พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่าใดในปัจจุบัน
ข้าพเจ้าขอนมัสการพระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้น
ในกาลทุกเมื่อ

*เย จะ ธัมมา อะตีตา จะ
เย จะ ธัมมา อะนาคะตา
ปัจจุปปันนา จะ เย ธัมมา
อะหัง วันทาமி สัพพะทา*

พระธรรมทั้งหลายเหล่าใดในอดีต
พระธรรมทั้งหลายเหล่าใดในอนาคต
พระธรรมทั้งหลายเหล่าใดในปัจจุบัน
ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรมทั้งหลายเหล่านั้น
ในกาลทุกเมื่อ

*เย จะ สังฆา อะตีตา จะ
เย จะ สังฆา อะนาคะตา*

พระสงฆ์ทั้งหลายเหล่าใดในอดีต
พระสงฆ์ทั้งหลายเหล่าใดในอนาคต

ปัจจุบันนา จะ เย สังฆา
อะหัง วันทาไม สัพพะทา

พระสงฆ์ทั้งหลายเหล่าใดในปัจจุบัน
ข้าพเจ้าขอนมัสการพระสงฆ์ทั้งหลายเหล่านั้น
ในกาลทุกเมื่อ

๗) นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง
พุทโธ เม สรรณัง ะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
ชะยัสสุ ชะยะมังคะลัง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ด้วยการกล่าวสัจวาจา
ขอชัยมงคลจงมี

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง
ธัมโม เม สรรณัง ะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลัง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ด้วยการกล่าวสัจวาจา
ขอชัยมงคลจงมีแต่ท่าน

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง
สังโฆ เม สรรณัง ะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
ภะวะตุ สัพพะ มังคะลัง

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ด้วยการกล่าวสัจวาจา
ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ติระตะนะวันทนา

๘) อิติปิโส ภาคะวา
 อระหัง
 สัมมาสัมพุทธโธ
 วิชชาจะระณะสัมปันโน
 สุคะโต
 โลกะวิทู
 อเนตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
 สัตถา เทวะมะนุสสานัง
 พุทโธ ภาคะวาติ

๙) สะวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม
 สันทิภูชิโก
 อะกาลิโก
 เอหิปัสสิโก
 โอปะนะยิโก
 ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

คาถาบูชาพระรัตนตรัย

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
 ทรงเป็นพระอรหันต์ ผู้ทำลายกิเลสได้หมดสิ้น
 ตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์เอง
 ทรงถึงพร้อมทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติ
 ได้เสด็จถึงจุดหมายปลายทางแล้ว
 ทรงหยั่งรู้โลก
 ทรงเป็นผู้ฝึกคนที่ควรฝึกอย่างยอดเยี่ยม
 เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
 ทรงเป็นผู้ตื่นแล้ว ทรงเป็นผู้จำแนกธรรม

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนไว้ชัดเจนแล้ว
 เป็นธรรมที่เห็นได้ด้วยตนเอง
 ให้ผลในทันที
 เชื้อเชิญผู้อื่นมาดูได้
 นำไปสู่จุดหมายปลายทาง
 เป็นธรรมที่วิญญูชนทั้งหลายรู้เฉพาะตัว

- ๑๐) สุปะฏิปันโน
ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน
ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน
ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน
ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ
อัญญะปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย
ทักขิณเยโย อัญชะลิกระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญ์ภะตัง โลกัสสาติ
- พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
คือผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
คือผู้ปฏิบัติตรง
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
คือผู้ปฏิบัติเพื่อรู้
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
คือผู้ปฏิบัติชอบ
ได้แก่พระอริยเจ้าสี่คู่
เป็นแปดบุคคล
เหล่านี้คือพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ผู้ควรแก่ของที่นำมาบูชา ผู้ควรแก่ของต้อนรับ
ผู้ควรแก่ของทำบุญ ผู้ควรแก่การทำอัญชลี
เป็นนาบุญที่ยอดเยี่ยมของโลก

ต่อจากนี้เป็นการสวดพระปริตต์ประจำวัน (ดูบทต่อไป)

บทสวดหลังการสวดพระปริตต์

หลังจากได้สวดพระปริตต์ในแต่ละวันจบลงแล้ว ท่านอาจารย์จะสวดคาถาต่อไปนี้ ซึ่งเป็น
 เทวดารักษาของท้าวสักกะ (พระอินทร์) อันมีอยู่ในบาลีรัตนปริตต์ เป็นการปิดท้ายบทสวดบาลี
 ทุกเช้า แล้วตามด้วยบทสวดภาษาสันสกฤตของท่านเอง เป็นอันจบการสวดมนต์เช้า

บทสวดบาลี

ยานีระ ภูตานิ สะมาคะตานิ

ภุมมานิ วา ยานิวะ อันตะลิกเข

ตะถาคะตัง เทวะมะนุสสะบุชิตัง

พุทฺธัง นะมัสสามะ สุวัตถิ โหตุ

ธัมมัง นะมัสสามะ สุวัตถิ โหตุ

สังฆัง นะมัสสามะ สุวัตถิ โหตุ

ภูตทั้งหลายที่มาประชุมอยู่ ณ ที่นี้

ทั้งที่อยู่บนพื้นดิน ทั้งที่อยู่ในอากาศ

พระตถาคตเจ้าทรงเป็นผู้ซึ่งเทวดาและมนุษย์บูชาแล้ว

เราทั้งหลายจงนมัสการพระตถาคตเจ้ากันเถิด

ขอความสวัสดีจงมี

เราทั้งหลายจงนมัสการพระธรรมกันเถิด

ขอความสวัสดีจงมี

เราทั้งหลายจงนมัสการพระสงฆ์กันเถิด

ขอความสวัสดีจงมี

บทสวดภาษาฮินดี

วันที่ ๑

นะมะนะ กะรุัง ครูทเวะ โโก

จะระณะนะ คีคะ นะวายะ

ธรรมะ ระตะนะ ไอสา ทิยา

ปาปะ สะมีปะ นะ อายะ

ไอสา จะชាយา ธรรมะ ระสะ

พิษะยะนะ ระสะ นะ ลุภายะ

ธรรมะ สาระ ไอสา ทิยา

ฉิละเก ทิเย ฉุทายะ

โรมะ โรมะ กิระตะคะ หุอา

ฤณะ นะ จุกายา ชายะ

ช็อง ช็วะนะ ธรรมะ กา

ทุชียะนะ กี เสวา กะรุัง

ยะฮี อัจตะ อุปายะ

ขอน้อมกราบแทบเท้าท่านอาจารย์ที่เคารพ

ด้วยเศียรเกล้า

ท่านได้มอบธรรมรัตนะให้แก่ข้าพเจ้า

ทำให้บาปอกุศลทั้งหมดไม่อาจกล้ากรายได้

ท่านทำให้ข้าพเจ้าได้ลืมนมฤตรสแห่งธรรม

จนกระทั่งโลกิยรสไม่อาจลวงล่อข้าพเจ้าได้อีก

สาระแห่งธรรมที่ท่านมอบให้กับข้าพเจ้า

ทำให้เปลือก (แห่งอวิชชา) หลุดลอกออกไป

พระคุณของท่านท่วมท้นอยู่ทั่วทุกขุมชน

ไม่มีทางใดเลยที่ข้าพเจ้าจะตอบแทนพระคุณท่านได้

นอกจากจะมอบกายถวายชีวิตให้แก่ธรรมะ

เพื่อรับใช้ชาวโลกผู้ทุกข์ยากทั้งหมด

นี่เป็นหนทางเดียวเท่านั้น

อิสะ เสวา เก ปุณยะ เส
 ภาลา สะถี กา โหยะ
 โซ โซ อาเย ตะปะ กระระณะ
 สะพะกา มังคะละ โหยะ

ภาวะตุ สัพพะ มังคะลัง

สะพะกา มังคะละ สะพะกา มังคะละ
 สะพะกา มังคะละ โหยะ เร
 เตรา มังคะละ เตรา มังคะละ
 เตรา มังคะละ โหยะ เร

โซ โซ อาเย ตะปะ กระระเน โก (๒ ครั้ง)
 สะพะ เก ทุขะเต ทุระ โหง (๒ ครั้ง)
 ชะนะมะ ชะนะมะ เก พันธะนะ ภูฏอง
 อันตะระตะมะ กี คางฐุง ภูฏอง
 มานะสะ นิระมะละ โหยะ เร

ขออานิสงส์แห่งการรับใช้ธรรมะนี้
 จงช่วยให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข
 ขอให้ผู้ที่มาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย
 จงมีความสุขโดยทั่วกัน

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข
 จงมีความสุข จงมีความสุข
 ขอให้ท่านจงมีความสุข
 จงมีความสุข จงมีความสุข

ทุกๆ ท่านที่มาบำเพ็ญเพียร
 ขอให้ทุกๆ ท่านจงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
 ขอให้หลุดพ้นจากบ่วงแห่งวิภูฏองสังสาร
 ขอให้ปมเงื่อนในส่วนลึกของจิตใจจงคลายออก
 ขอให้จิตของท่านได้รับการชำระล้างจนบริสุทธิ์

สะพะกา มังคะละ สะพะกา มังคะละ

สะพะกา มังคะละ โหยะ เร

เตรา มังคะละ เตรา มังคะละ

เตรา มังคะละ โหยะ เร

ชนะ ชนะ มังคะละ

ชนะ ชนะ มังคะละ

ชนะ ชนะ สุขิยา โหยะ เร

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

จงมีความสุข จงมีความสุข

ขอให้ทุกท่านจงมีความสุข

จงมีความสุข จงมีความสุข

ขอให้ชนทั้งหลายจงมีความสุข

จงมีความสุข จงมีความสุข

วันที่ ๒

ตั้งแต่เช้าวันที่ ๒ เป็นต้นไป บทสวดภาษาฮินดีปิดท้าย ๓ บทแรกจะมีเนื้อความส่วนใหญ่ซ้ำๆ กับวันที่ ๑ โดยมีเปลี่ยนแปลงบ้างเป็นบางแห่ง เช่นเดียวกับบทอำนวยการพรตอนท้ายสุด

"สะพะกา มังคะละ" ที่เกือบจะเหมือนกันทุกวัน โดยมีบางวันที่มีเปลี่ยนแปลงบางประโยค

นะมะนะ กะรุงุ ครุฑะเว โโก...

....ยะฮี อูจิตะ อูปายะ

ขอน้อมกราบท่านอาจารย์ที่เคารพ...

...นี่เป็นหนทางเดียวเท่านั้น (ที่จะสนองคุณท่านได้)

อิสะ เสวา เก ปุณยะ เส

ภาลา ละภี กา โหยะ

ขอให้อานิสงส์แห่งการรับใช้ธรรมะของข้าพเจ้า

จงช่วยให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข

สะพาน เก มนะ ชาเค ธรรมะ

สะพาน มังคะละ โหยะ

ขอให้ธรรมะจงผุดขึ้นกลางใจของคนทั้งปวง

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข

ภะวะตุ สัพพะ มังคะลัง (๓ ครั้ง)

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

สะพาน มังคะละ....

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

อิสะ ณะระตี เก ชิตะเน ปราณี (๒ ครั้ง)

สะพาน ทุขะเต ทุระ โห่ง (๒ ครั้ง)

ชะนะมะ ชะนะมะ เก พันชะนะ ฐุณฺเณ

อันตะระตะมะ กี คางฐุณฺเณ

มานะสะ นิระมะละ โหยะ เร

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้

จงหลุดพ้นจากความทุกข์

ขอให้หลุดพ้นจากบ่วงแห่งวิภวสงสาร

ขอให้ปมจิตที่ซุกซ่อนอยู่ในส่วนลึกจงคลายออก

ขอให้จิตได้รับการชำระจนบริสุทธิ์

สะพาน มังคะละ....

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

เตรา มังคะละ...

ขอให้ท่านจงมีความสุข

ชะนะ ชะนะ มังคะละ....โหยะ เร

ขอให้ชนทั้งหลายจงมีความสุข

วันที่ ๓

นะมะนะ กะรุง คुरुทเวะ โโก...

...ยะฮี อูจิตะ อูปายะ

อิสะ เสวา เก ปุณยะ เส

กะลา สะภี กา โหยะ

สะพะเก มะนะ ชาเค ธรรมะ

มุกติ ทูโขง เส โหยะ

สะพะกา มังคะละ โหยะ

กะวะตุ สัพพะ มังคะลัง (๓ ครั้ง)

สะพะกา มังคะละ...

เตรา มังคะละ...

ทฤคยะ เอาระ อะทฤคยะ

สะภี ซีโวง กา มังคะละ โหยะ เร (๒ ครั้ง)

ขอน้อมกราบท่านอาจารย์ที่เคารพ...

...นี้เป็นหนทางเดียวเท่านั้น (ที่จะสนองคุณท่านได้)

ขออานิสงส์แห่งการรับใช้ธรรมะนี้

จงช่วยให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข

ขอธรรมะจงผุดขึ้นที่กลางใจคนทั้งปวง

และทำให้คนเหล่านั้นหลุดพ้นจากความทุกข์

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

ขอให้ท่านจงมีความสุข...

สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งที่มองเห็นได้และมองไม่เห็น

ขอจงมีความสุข จงมีความสุข

นิริระภะยะ โห่ง นิริระไพบระ พะเน สะพะ
(๒ ครั้ง)

สะภี นีรามะยะ โห่งยะ เร

สะพะกา มังคะละ....

เตรา มังคะละ...

ชะนะ ชะนะ มังคะละ...

วันที่ ๔

นะมะนะ กะรุงุ คุรุเทวะ โก

สาทะระ คีตะ นะวายะ

ธรรมะ ระตะนะ ไอสา ทิยา

ปาปะ ปะนะปะ นะฮิง ปายะ

ไอสา จะขายา ธรรมะ ระสะ...

...ยะฮี อุจิตะ อุปายะ

จงอย่าได้มีความเคืองแค้นหรือความหวาดกลัวเลย

จงเป็นผู้ปราศจากโรค

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

ขอให้ท่านจงมีความสุข...

ขอให้ชนทั้งหลายจงมีความสุข...

ขอน้อมกราบท่านอาจารย์ที่เคารพ

ด้วยเศียรเกล้า

ท่านได้มอบปรีตนะ คือพระธรรมอันล้ำค่า

ทำให้บาปอกุศลทั้งหลายไม่อาจครอบงำข้าพเจ้าได้

ท่านช่วยให้ข้าพเจ้าได้ลิ้มรสอันวิเศษของธรรมะ...

...นี่เป็นหนทางเดียวเท่านั้น (ที่จะสนองคุณท่านได้)

อาชะ ธรรมะ กา ทิวะสะ ไห

เทอุง ธรรมะ กา ทานะ

โซ อาเย ตะปะเน ยะหาง

โห สะพะกา กัลยาณะ (๒ ครั้ง)

วันนี้เป็นวันแห่งธรรมะ

ข้าพเจ้าขอมอบธรรมเป็นบรรณาการ

แก่ผู้ปฏิบัติทั้งหลายในที่นี้

ขอให้ผู้ปฏิบัติทุกท่านจงมีความสุข

ภะวะตุ สัพพะ มังคะลัง (๓ ครั้ง)

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

สะพะกา มังคะละ....

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

โซ โซ อาเย ตะปะ กะระเน โโก (๒ ครั้ง)

ขอให้ทุกๆ ท่านที่มาบำเพ็ญเพียร

สะพะเก ทุกะเซเท ทูระ โห่ง (๒ ครั้ง)

จงหลุดพ้นจากความทุกข์

สะพะเก มะนะ ปรัชญา ชะคะ ซาเย (๒ ครั้ง)

ขอให้ปัญญาจงบังเกิดขึ้นในดวงจิต

อันตะสะ นิระมะละ โหยะ เร (๒ ครั้ง)

และชำระล้างจิตจนบริสุทธิ์หมดจด

สะพะกา มังคะละ....

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

เตรา มังคะละ...

ขอให้ท่านจงมีความสุข...

ชะนะ ชะนะ มังคะละ...

ขอให้หมู่ชนทั้งหลายมีความสุข...

วันที่ ๕

นะมะนะ กะรุง คुरुทเวะ โภ

สะวินะยะ คีตะ นะวายะ

ธรรมะ ระตะนะ ไอสา ทิยา

ปาปะ นิกะฎะ นะฮิง อายะ

ไอสา จะขายา ธรรมะ ระสะ...

...ยะฮี อุจิตะ อุปายะ

อิสะ เสวา เก ปุณยะ เส

ธรรมะ อุชาคะระ โหยะ

กะณู อันธะรา ปาปะ กา

ชะนะ มะนะ หะระชิตะ โหยะ

สะพะกา มังคะละ โหยะ

ภะวะตุ ลัพพะ มังคะลัง (๓ ครั้ง)

สะพะกา มังคะละ....

ขอน้อมกราบท่านอาจารย์ที่เคารพ

ด้วยเศียรเกล้า

ท่านได้มอบธรรมรัตนอันล้ำค่า

ทำให้บาปอกุศลทั้งหลายไม่อาจกล้ากรายได้

ท่านช่วยให้ข้าพเจ้าได้ลิ้มรสพิเศษของธรรมะ...

...นี่เป็นหนทางเดียวเท่านั้น (ที่จะสนองคุณท่านได้)

ขออานิสงส์แห่งการรับใช้ธรรมะนี้

จงทำให้ธรรมะแผ่ขยาย

ขอให้ความมีตมณแห่งบาปอกุศลถูกขจัดไปจนหมดสิ้น

ขอให้ชนทั้งผองจงมีแต่ความบันเทิงใจ

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

ศุภระ ธรรมะ ณะระตี ประระ ชาเค (๒ ครั้ง)
ปาปะ ปรารชิตะ โหยะ เร
ปาปะ ติโรหิตะ โหยะ เร
ชนะ มนะ เก ทุกขะเต มีฎะ ชาเยง
(๒ ครั้ง)

ชนะ ชนะ มังคะละ โหยะ เร

สะพะกา มังคะละ....

เตรา มังคะละ...

ชนะ ชนะ มังคะละ...

วันที่ ๖

นะมะนะ กะรุง คุรุทเวะ โก
จะระณะนะ คีตะ นะวายะ
ธรรมะ ระตะนะ ไอสา ทิยา
ปาปะ ปะนะปะ นะฮิง ปายะ

ขอให้ธรรมะอันบริสุทธิ์จึงบังเกิดขึ้นในโลก

ขอบาปอกุศลทั้งหลายจงพ่ายแพ้

และถูกขจัดไปจนหมดสิ้น

ขอความทุกข์ที่แผดเผาหัวใจคนทั้งปวงจงมอดดับไปพลัน

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

ขอให้ท่านจงมีความสุข...

ขอให้ชนทั้งหลายจงมีความสุข...

ขอน้อมกราบแทบเท้าท่านอาจารย์ที่เคารพ
ด้วยเศียรเกล้า

ท่านได้มอบรัตนะ คือพระธรรมอันล้ำค่า

ทำให้บาปอกุศลทั้งหลายไม่อาจกล้ากรายได้

ไอสา จะขายา ธรรมะ ระสะ...

...ยะฮี อุจิตะ อุปายะ

อิสะ เสวา เก ปุณยะ เส

ธรรมะ อุชาคะระ โหยะ

กะณฺเฏ อันธเระา ปาปะ กา

ชะนะ ชะนะ หิตะสุชะ โหยะ (๒ ครั้ง)

ชะนะ ชะนะ มังคะละ โหยะ

ภะวะตุ สัพพะ มังคะลิ่ง (๓ ครั้ง)

สะพะกา มังคะละ....

อิสะ ณะระตี เก ตะรุตถุณะ เมง

กะณะกะณะ เมง

ธรรมะ สะมา ซาเย (๒ ครั้ง)

ท่านช่วยให้ข้าพเจ้าได้ลิ้มรสอันวิเศษของธรรมะ...

...นี่เป็นหนทางเดียวเท่านั้น (ที่จะสนองคุณท่านได้)

ขออานิสงส์แห่งการรับใช้ธรรมะนี้

จงช่วยให้ธรรมะแผ่ขยาย

ขอให้ความมีดีมนแห่งบาปอกุศลจงถูกขจัดไปจนหมดสิ้น

ขอให้คนทั้งหลายจงมีแต่ความสุขความเจริญ

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

ขอให้ต้นไม้ทุกต้น ใบหญ้าทุกใบ

อีกทั้งละอองดินทั้งหลายบนโลกใบนี้

จงฉ่ำชื่นด้วยกระแสแห่งธรรมะ

โซ ภิ ตะเป อีสะ ตะโปภูมิ ประระ (๒ ครั้ง)
มุกตะ ทุโขง เส โห ซาเย (๒ ครั้ง)

สะพะกา มังคะละ....

เตรา มังคะละ...

ชนะ ชนะ มังคะละ...

วันที่ ๗

นะมะนะ กะรุง คุรุทเวะ โก

จะระณะนะ คีตะ นะวายะ

ธรรมะ ระตะนะ ไอสา ทิยา

ปาปะ นิกะฐะ นะฮิง อายะ

ไอสา จะขายา ธรรมะ ระสะ...

...ยะฮี อูจิตะ อูบายะ

อีสะ เสวา เก ปุณยะ เส

สุชี โหงยะ สะพะ โลคะ

ขอให้ผู้ที่มาปฏิบัติ ณ แผ่นดินธรรมนี้
จงหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

ขอให้ท่านจงมีความสุข...

ขอให้ชนทั้งหลายจงมีความสุข...

ขอน้อมกราบแทบเท้าท่านอาจารย์ที่เคารพ
ด้วยเศียรเกล้า

ท่านได้มอบรัตนะ คือพระธรรมอันล้ำค่า

ทำให้บาปอกุศลทั้งหลายไม่อาจครอบงำข้าพเจ้าได้

ท่านช่วยให้ข้าพเจ้าได้ลิ้มรสพิเศษของธรรมะ...

...นี่เป็นหนทางเดียวเท่านั้น (ที่จะสนองคุณท่านได้)

ขออานิสงส์แห่งการรับใช้ธรรมะนี้

จงนำความสุขมาสู่คนทั้งหลาย

สะพะเก มะนะ ชาเค ธรรมะ
ทุระ โหยะ ภาวะ โรคะ

ขอให้ธรรมะจงผุดขึ้นกลางใจของคนทั้งปวง
ขอให้ทุกคนจงหลุดพ้นจากวิญญูสงสาร

ทุขิยาเร ทุขะมุกตะ โห่ง
ภะยะ ตยาเคง ภะยะภิตะ
ไพระ โฉทะ ภาวะ โลคะ สะพะ
กะแรง ปะรัสปะระ ปรีตะ

ขอให้ผู้มีความทุกข์จงปราศจากความทุกข์
ขอให้ผู้ที่หวาดผวาจงพ้นจากความหวาดกลัว
ขอให้คนทั้งหลายละทิ้งความทุกข์
และมีไมตรีจิตต่อกันและกัน

ภาวะตุ สัพพะ มังคะลัง (๓ ครั้ง)

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

สะพะกา มังคะละ....

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

อิสะ ณะระตี เก ชิตะเน ปราณี
ตะโปภูมิ เก ชิตะเน ตาปะสะ
มังคะละ เส ภาวะปุระ โห่ง (๒ ครั้ง)
ราคะ ทเวชะ สะพะเก มิฏฐะ ชาเยง (๒ ครั้ง)
โรคะ โคกะ สะพะ ทุระ โห่ง (๒ ครั้ง)

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้
อีกทั้งผู้ปฏิบัติทุกคนบนแผ่นดินธรรมแห่งนี้
จงเปี่ยมไปด้วยความสุข
ขอให้หมดสิ้นทั้งราคะและโทสะ
เป็นผู้ไม่มีโรคและความโศกเศร้า

สะพาน มังคะละ....

เตตรา มังคะละ...

ชนะ ชนะ มังคะละ...โหยะ เร

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

ขอให้ท่านจงมีความสุข...

ขอให้ชนทั้งหลายจงมีความสุข...

วันที่ ๘

นะมะนะ กะรุณ คุรุทเวะ โภ

สาทะระ คีตะ นะวายะ

ธรรมะ ระตะนะ ไอสา ทิยา

ปาปะ อุปะชะ นะฮิง ปายะ

ขอน้อมกราบแทบเท้าท่านอาจารย์ที่เคารพ
ด้วยเศียรเกล้า

ท่านได้มอบรัตนะ คือพระธรรมอันล้ำค่า

ทำให้บาปอกุศลทั้งหลายไม่อาจครอบงำข้าพเจ้าได้

ไอสา จะขายา ธรรมะ ระสะ...

...ยะฮี อุจิตะ อุบายะ

ท่านช่วยให้ข้าพเจ้าได้ลิ้มรสพิเศษของธรรมะ...

...นี่เป็นหนทางเดียวเท่านั้น (ที่จะสนองคุณท่านได้)

อิสะ เสวา เก ปุณยะ เส

ธรรมะ อุชาคะระ โหยะ

กะณฺเฏ อันธรา ปาปะ กา

ชนะ ชนะ หะระชิตะ โหยะ

ขออานิสงส์แห่งการรับใช้ธรรมะนี้

จงช่วยให้ธรรมะแผ่ขยาย

ขอให้ความมีตมณแห่งบาปอกุศลถูกขจัดไปจนหมดสิ้น

ขอให้ชนทั้งผองจงมีใจเปี่ยมไปด้วยความปรารถนา

พระเส พระระชา สะมะยะ ประระ

ทุระ ระเห ทุษกาละ

ศาสนา โทเว ธรรมะ กา (๓ ครั้ง)

โลคะ โห่งยะ ชุคะหาละ

สุชะ วยาเป อิสะ ชะคะตะ เมง

ทุขียา ระเห นะ โภยะ

สะพะเก มะนะ ชาเค ธรรมะ

สะพะกา มังคะละ โห่งยะ (๒ ครั้ง)

ภะวะตุ สัพพะ มังคะลัง (๓ ครั้ง)

สะพะกา มังคะละ....

อิสะ ธรรมะตี เก ตะรุตถุณะ เมง

กะณะกะณะ เมง

ธรรมะ สะมา ชาเย (๒ ครั้ง)

ขอให้ฝนฟ้าตกต้องตามฤดูกาล

ขออย่าให้มีความอดอยากยากแค้นเลย

ขอให้รัฐปกครองโดยธรรม

ขอให้ประชาชนทั้งหลายมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง

ขอให้ความผาสุกครอบคลุมไปทั่วทั้งโลก

ขออย่าให้มีผู้ใดต้องตกทุกข์ได้ยากเลย

ขอให้ธรรมะจงผุดขึ้นกลางใจของคนทั้งปวง

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

ขอให้ต้นไม้ทุกต้น ใบหญ้าทุกใบ

อีกทั้งละอองดินทั้งหลายบนโลกใบนี้

จงง้วนขึ้นด้วยกระแสแห่งธรรมะ

โซ ภี ตะเป อีสะ ตะโปภูมิ ประระ (๒ ครั้ง)
มุกตะ ทุโขง เส โห ซาเย (๒ ครั้ง)

สะพะกา มังคะละ....

เตรา มังคะละ...

ชนะ ชนะ มังคะละ...โหยะ เร

วันที่ ๙

นะมะนะ กะรุง คุรุทเวะ โก

จะระณะนะ คีตะ นะวายะ

ธรรมะ ระตะนะ ไอสา ทิยา

ปาปะ อุชะตะตา ซายะ

ไอสา จะชាយา ธรรมะ ระสะ...

...ยะฮี อุจิตะ อุบายะ

อีสะ เสวา เก ปุณยะ เส

ภาลา สะภี กา โหยะ

ขอให้ผู้ที่มาปฏิบัติ ณ แผ่นดินธรรมนี้
จงหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

ขอให้ท่านจงมีความสุข...

ขอให้ชนทั้งหลายจงมีความสุข...

ขอน้อมกราบแทบเท้าท่านอาจารย์ที่เคารพ
ด้วยเศียรเกล้า

ท่านได้มอปรัตนะ คือพระธรรมอันล้ำค่า
ทำให้กิเลสในตัวข้าพเจ้าถูกขุดถอนออกไปได้

ท่านช่วยให้ข้าพเจ้าได้ลิ้มรสอันวิเศษของธรรมะ...

...นี่เป็นหนทางเดียวเท่านั้น (ที่จะสนองคุณท่านได้)

ขออานิสงส์แห่งการรับใช้ธรรมะนี้
จงช่วยให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข

สะพาน เก มนะ ชาเค ธรรมะ

มุกติ ทุโขง เส โหยะ

ธรรมะวิหารี ปุรุषะ โหง

ธรรมะจาริณี นาระ

ธรรมะวันตะ สันตานะ โหง

สุชี ระเห ปะริวาระ

สุชี ระเห สันสาระ

ภะวะตุ สัพพะ มังคะลัง (๓ ครั้ง)

สะพาน กะ มังคะละ....

คฺุทระ ธรรมะ ฆะระ ฆะระ เมง ชาเค (๒ ครั้ง)

ฆะระ ฆะระ คานติ สะมายะ เร (๒ ครั้ง)

นะระ นารี โหง ธรรมะวิหารี

สะพาน นะระ นารี ธรรมะวิหารี

ฆะระ ฆะระ มังคะละ ฉายะ เร (๒ ครั้ง)

ขอให้ธรรมะจงแผ่ซ่านที่กลางใจคนทั้งปวง

และทำให้เขาหลุดพ้นจากความทุกข์

ขอให้บุรุษทั้งหลายจงเป็นผู้มีธรรมประจำใจ

ขอให้สตรีทั้งปวงจงเป็นผู้ประพฤติธรรม

ขอให้ลูกหลานของเขาจงน้อมรับธรรม

ขอให้มีความสุขในครอบครัว

ขอให้ทุกครัวเรือนมีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

ขอธรรมะอันบริสุทธิ์จงอุบัติขึ้นในทุกครัวเรือน

ขอทุกบ้านเรือนจงมีสันติสุข

ขอให้ชายหญิงทุกคนจงตั้งมั่นอยู่ในธรรม

ขอให้ชายหญิงทุกคนจงตั้งมั่นอยู่ในธรรม

ขอให้ทุกครัวเรือนมีแต่ความสุข

สะพะกา มังคะละ....

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

เตตรา มังคะละ...

ขอให้ท่านจงมีความสุข...

ชนะนะ ชนะนะ มังคะละ... โหยะ เร

ขอให้ชนทั้งหลายจงมีความสุข...

วันที่ ๑๐

(บทสวดต่อไปนี้เป็นบทสวดก่อนชั่วโมงเมตตาทาภาวณา แต่สำหรับ ๙ วันแรก หลังจากสวด ๒ บทแรกจบ จะตามด้วยบทสวดพระสูตรบาลีของแต่ละวัน)

นะมะนะ กะรุง คุรุเทวะ โภ

ขอน้อมกราบแทบเท้าท่านอาจารย์ที่เคารพ
ด้วยเศียรเกล้า

จะระณะนะ คีคะ นะวายะ

ท่านได้มอบริตนะ คือพระธรรมอันล้ำค่า

ธรรมะ ระตะนะ ไอสา ทิยา

ทำให้บาปอกุศลทั้งหลายไม่อาจกล้ำกรายข้าพเจ้าได้

ปาปะ อุปะชะ นะฮิง ปายะ

ไอสา จะชายา ธรรมะ ระสะ...

ท่านช่วยให้ข้าพเจ้าได้ลิ้มรสอันวิเศษของธรรมะ...

...ยะฮี อุจิตะ อุปายะ

...นี่เป็นหนทางเดียวเท่านั้น (ที่จะสนองคุณท่านได้)

อิสะ ทุขิยาเร ชะคะตะ เมง

ในโลกอันเต็มไปด้วยความทุกข์นี้

สุขิยา ทิเช นะ โภยะ

ไม่มีใครเลยที่มีความสุขอย่างแท้จริง

ศุภชะ ธรรมะ ผีระ เส ชะเค
ผีระ เส มังคะละ โหยะ

ขอให้ธรรมะอันบริสุทธิ์จงอุบัติขึ้นอีกครั้งหนึ่ง
เพื่อนำความสุขกลับคืนมาสู่โลก

ทะโสง ทิศาโอง เก สะภี
ปราณี สุขิยา โห่งยะ
นิริระภะยะ โห่ง นิริระไพระ โห่ง
สะภี นีรามะยะ โห่งยะ
สะพะกา มังคะละ โหยะ

สรรพสัตว์ทั้งหลายที่อาศัยอยู่ในทิศทั้งสี่
ขอจงมีความสุข
ขออย่ามีความหวาดผวาและอย่าได้พองพานเข้าศึกศัตรู
ขออย่ามีโรคภัยใดๆ
ขอให้มีความสุขโดยทั่วหน้ากัน

(หลังแผ่เมตตา)

ภะวะตุ สัพพะ มังคะลัง (๓ ครั้ง)

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ผีระ เส ชาเค ธรรมะ ชะคะตะ เมง
ผีระ เส โหเว ชะคะ กัลยาณะ
ชาเค ชาเค ธรรมะ ชะคะตะ เมง
โหเว โหเว ชะนะ กัลยาณะ (๒ ครั้ง)

ขอให้ธรรมะจงอุบัติขึ้นในโลกอีกครั้งหนึ่ง
ขอให้โลกจงเต็มไปด้วยความสุขอีกครั้ง
ขอให้ธรรมะจงอุบัติขึ้นในโลก
ขอให้ชาวโลกทั้งหลายจงมีความสุข

ราคะ ทเวษะ เอาระะ โมหะ ทูระ โหง
ชาเค คีละ สสมาธิ ชญานะ (๒ ครั้ง)
ชะนะ มะนะ เก ทุขะเท มิฎฐะ ชาเยง
ผิระ เส ชาคะ อุฐุ มุสะกานะ (๒ ครั้ง)

ผิระ เส ชาเค ธรรมะ ชะคะตะ เมง
ผิระ เส โหเว ชะคะ กัลยาณะ

ชาเค ชาเค ธรรมะ กิ วาณิ
มังคะละ มุละ มะหา กัลยาณิ (๒ ครั้ง)
ชาเค ชาเค ธรรมะ กิ วาณิ

ชาเค พุทธะ สะทฤคสะ โภย ชญานิ
โห่งยะ สุชี สะพะ ชะคะ เก ปราณิ (๒ ครั้ง)

ชาเค ชาเค ธรรมะ กิ วาณิ
มังคะละ มุละ มะหา กัลยาณิ (๒ ครั้ง)

ขอให้ราคะ โทสะ และโมหะจงถูกขจัดไป
ขอให้ศีล สมาธิ และปัญญาจงอุบัติขึ้น
ขอความก่ลัดกลุ้มในจิตของคนทั้งหลายจงมลายไป
ขอให้ความขี้มัวแหม้เบื่อกับานใจจงกลับคืนมา

ขอให้ธรรมะจงอุบัติขึ้นอีกครั้งในโลก
ขอความดีงามจงกลับคืนมาสู่โลกอีกครั้งหนึ่ง

ขอวณะแห่งธรรมจงอุบัติขึ้น
วณะอันเป็นมูลเหตุแห่งความดีงาม
ขอให้ธรรมวณะจงอุบัติขึ้น

ขอให้ผู้ตื่นรู้เช่นพระพุทธเจ้าจงอุบัติขึ้นอีกครั้งหนึ่ง
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกจงมีความสุข

ขอวณะแห่งธรรมจงอุบัติขึ้น
วณะอันเป็นมูลเหตุแห่งความดีงาม

ชาเค ชาเค ธรรมะ กี วาณี

ชาเค พุทธะ สะทฤตะ โภย ชญาณี

โห่งยะ ลุขี สะพะ ชะคะ เก ปรานี

ขอให้ธรรมวจนะจงอุบัติขึ้น

ขอผู้ตื่นรู้เช่นพระพุทธเจ้าจงอุบัติขึ้นอีกครั้งหนึ่ง

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายในโลกจงมีความสุข

วันที่ 11

รุ่งเช้าของวันที่ปิดการอบรมวิปัสสนา ก่อนธรรมบรรยายครั้งสุดท้าย จะไม่มีการเริ่มด้วย บทสวดมนต์ภาษาฮินดีและบาลีเหมือนเช่นวันที่ผ่านๆ มา แต่จะเริ่มด้วย นะโม ตัสสะ... (ดู หน้า ๑๔-๑๘ ข้อ ๓-๑๐) แล้วตามด้วยบทสวดภาษาฮินดีดังต่อไปนี้

นะมัสการะ ไท พุทธะ โภ

ไกเส กะรุณาการะ

ทุกชะ มิฏวาณะ ปะละ ทิยา

ลุขี กะระนะ สันสาระ

ขอนอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาค

ผู้เปี่ยมด้วยพระมหากรุณา

ทรงแสดงหนทางไปสู่ความดับทุกข์

และนำความสุขมาสู่ชาวโลก

นะมัสการะ ไท ธรรมะ โภ

ไกสา ปาวะณะ ปันละ

โซ ภิ จะเล อิสะ ปันละ ประระ

วะฮี พะนะ คะเย สันตะ

ขอนอบน้อมต่อพระธรรม

อันเป็นหนทางแห่งความบริสุทธิ์

ผู้ที่ได้ดำเนินไปบนหนทางนี้

จักได้เป็นพระอรหันต์

นมัสการะ ไห สังฆะ โภ

โกเส ศราระกะ ลันตะ

ธรรมะ ธาระ อุชเชเล หุเว

นิรมะละ หุเว ภาทันตะ

ขอนอบน้อมต่อพระสงฆ์

หมู่สาวกผู้ประเสริฐของพระพุทธเจ้า

คืออริยชนผู้ปฏิบัติธรรม

ผู้มีความผ่องใสบริสุทธิ์

นมัสการะ ชะนะนี ชะนะกะ

ไห อุปะการะ อะนันตะ

นมัสการะ อะริหันตะ สะพะ

นมัสการะ สะพะ ลันตะ

ขอนอบน้อมต่อมารดาและบิดา

ผู้มีอุปการะคุณอันยิ่งใหญ่ของข้าพเจ้า

ขอนอบน้อมต่อพระอรหันต์ทุกพระองค์

และขอนอบน้อมต่ออริยชนทั้งหลายด้วย

นมัสการะ ครูทวะ โภ

โกเส ลันตะ ลุชานะ

กิตะเน กะรุณา จิตตะ เส

ทียะ ธรรมะ กา ทานะ

ขอนอบน้อมต่อท่านอาจารย์

ผู้ประเสริฐและปราดเปรื่องของข้าพเจ้า

ท่านได้มอบธรรมเป็นบรรณาการแก่ข้าพเจ้า

ด้วยจิตอันเปี่ยมไปด้วยความกรุณา

ไอสา จะชាយา ธรรมะ ระสะ...

...ยะฮี อุจิตะ อุปายะ

ท่านช่วยให้ข้าพเจ้าได้ลิ้มรสอันวิเศษของธรรมะ...

...นี่เป็นหนทางเดียวเท่านั้น (ที่จะสนองคุณท่านได้)

อิสะ เสวา เก ปุณยะ เส
 ธรรมะ อุกาคะระ โหยะ
 ชะนะ ชะนะ กา หิตะ ลุชะ สะเช

ชะนะ ชะนะ มังคะละ โหยะ
 สะพะ กา มังคะละ โหยะ

ภะวะตุ สัพพะ มังคะลัง (๓ ครั้ง)

ด้วยอานิสงส์แห่งการรับใช้นี้
 ขอให้ประทับแห่งธรรมจงเสด็จอีกครั้งหนึ่ง
 เพื่อให้หมู่ชนทั้งหลายได้รับประโยชน์เกื้อกูล
 และมีความสุขความเจริญ
 ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข
 ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข 

หลังจากนี้เป็นธรรมเนียมบรยายปิดการอบรม แล้วตามด้วยการแผ่เมตตาครั้งสุดท้าย (ดูที่
 หน้า ๑๓๓-๑๓๕)

วันที่ ๑ **อาฏานาฎิยปริตต์**

พระปริตต์ที่ท่านอาจารย์สวดในวันที่ ๑ บทนี้ นำมาจากพระสูตรชื่อ **อาฏานาฎิยสูตร** ที่มณิกาย ปาฎิกวรรค แต่บทสุดท้ายนำมาจากคคาถาธรรมบทข้อ ๑๘ เล่ม ๒๕ หน้า ๒๙ สำหรับพระปริตต์บทนี้ มีเรื่องเล่าว่า สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่ภูเขาคิชฌกูฏ เมืองราชคฤห์ ในตอนกลางคืนมหาราชทั้ง ๔ หรือท้าวจตุโลกบาล (ผู้รักษาโลกในสี่ทิศ) พร้อมทั้งบริวารได้มาเฝ้าและกราบทูลว่า มีอมนุษย์บางพวกที่ไม่เลื่อมใสพระรัตนตรัย และไม่พอใจในพระพุทธองค์ เนื่องจากทรงสั่งสอนให้รักษาศีลห้า พวกอมนุษย์เหล่านี้ไม่ชอบใจในหลักธรรมนี้ เพราะยังพอใจที่จะเบียดเบียนประทุษร้ายผู้อื่น เบียดเบียนทรัพย์ผู้อื่น ประพฤติผิดในกาม กล่าวเท็จ และดื่มน้ำเมา ฉะนั้น อมนุษย์พวกนี้ก็จะพากันเบียดเบียนประทุษร้าย ทำอันตรายแก่พุทธบริษัทผู้ปฏิบัติรักษาศีล จึงทูลขอให้ทรงรับการรักษาชื่ออาฏานาฎิยะไว้ เพื่อป้องกันและเพื่อคุ้มครองรักษาเหล่าพุทธบริษัทไม่ให้อันตรายเบียดเบียน ให้ปราศจากโรค และอยู่สุขสบาย ชื่อพระสูตรนี้ นำมาจากชื่อเมืองอาฏานาฎา ที่ท้าวเวสสวัณ (มหาราชผู้รักษาโลกทางทิศเหนือ) เป็นผู้สร้างขึ้นในอากาศ และเป็นที่เกิดพระสูตร

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเล่าให้เหล่าภิกษุฟังในวันรุ่งขึ้น และตรัสแนะนำให้ภิกษุทั้งหลายทรงจำ

ไว้ เพื่อให้คุ้มครองรักษา เพื่อไม่ถูกเบียดเบียน เพื่อความอยู่สุขสบายของพุทธบริษัททั้งสิ้น คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก และอุบาสิกา

บทเริ่มอาฏานาฎิยปริตต์

อัปปะสันเนติ นาถัสสะ

สาสะเน สาธุสัมมะเต

อะมะนุสเสหิ จัณเฑหิ

สะทา กิพพิสะการิภิ

ผู้ที่ไม่เลื่อมใสในคำสอนของพระโลกนาถ

ที่บัณฑิตยกย่องว่าเป็นคำสอนที่ดี

คือเหล่าอมนุษย์ผู้ดูร้าย

ผู้กระทำแต่กรรมอันหยาบช้าทุกเมื่อ

ปะริสานัง จะตัสสันนัง

อะหิงสาเย จะ कुตติยา

ยัง เทเสสิ มะหาวิโร

ปะริตตัง ตัง ภาณามะเท

เพื่อคุ้มครองบริษัททั้งสิ้น

มิให้ถูกเบียดเบียน (จากอมนุษย์เหล่านั้น)

พระปริตต์ได้อันพระพุทเจ้าผู้เป็นพระมหาวิระทรงแสดง

เราทั้งหลายจงสวดพระปริตต์นั้นกันเถิด

บทสวดอาฏานาฎิยปริตต์

วิปัสสิสสะ จะ นะมัตถุ

จักขุมนัตัสสะ สิริมะโต

ขอนอบน้อมแด่พระวิปัสสีพุทธเจ้า

ผู้มีพระปัญญาจักขุและมีสิริ

ลิจฉิสสะปี จะ นะมัตถุ
ลััพพะภูตานุกัมปิโน

ขอนอบน้อมแต่พระลิจฉิพุทธเจ้า
ผู้ทรงอนุเคราะห์สัตว์ทั้งปวง

เวสสะภุสสะ จะ นะมัตถุ
นหาตะกัสสะ ตะปัสสิโน
นะมัตถุ กะกุสันธัสสะ
มาระเสนปัปะมัททิโน

ขอนอบน้อมแต่พระเวสสภุพุทธเจ้า
ผู้ทรงชำระกิเลสแล้ว ผู้ทรงมีความเพียรเผากิเลส
ขอนอบน้อมแต่พระกกุสันธะพุทธเจ้า
ผู้ทรงกำจัดมารและเสนามาร

โกนาคะมะนัสสะ นะมัตถุ
พราหะณะนัสสะ วุสิมะโต
กัสสะปัสสะ จะ นะมัตถุ
วิปะมุตตัสสะ ลััพพะชิ

ขอนอบน้อมแต่พระโกนาคะนะพุทธเจ้า
ผู้ทรงละบาปแล้ว ทรงจบการประพาศิพรหมจรรย์แล้ว
ขอนอบน้อมแต่พระกัสสะปะพุทธเจ้า
ผู้ทรงหลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวง

อังคีระสัสสะ นะมัตถุ
ลักกะปะตตัสสะ สิริมะโต
โย อิมัง ธัมมัง เทเสสิ
ลััพพะทุกขาปะนุทะนัง

ขอนอบน้อมแต่พระอังคีระสพุทธเจ้า
ผู้เป็นศาสดาพระอรหันต์ ผู้ทรงสิริ
ผู้ทรงแสดงธรรมนี้
อันเป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ทั้งปวง

เย จาปี นิพพุตตา โลเก
 ยะถากุตัง วิปัสสิสุง
 เต ชะนา อะปิสฺสุณาถะ
 มะหันตา วิตะสวาระทา

ท่านทั้งหลายผู้ดับกิเลสในโลกได้แล้ว
 ได้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง
 ท่านเหล่านั้นไม่กล่าววาจาทุจริต
 เป็นผู้ยิ่งใหญ่ ปราศจากความครั่นคร้าม

หิตัง ทเวมะนุสสถานัง
 ยัง นมะสสันติ โคตะมัง
 วิชชาจะระณะสัมปันนัง
 มะหันตัง วิตะสวาระทัง

พระผู้เกื้อกูลแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
 พระโคตมพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นที่เคารพบูชา
 ผู้ทรงถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
 เป็นผู้ยิ่งใหญ่ ปราศจากความครั่นคร้าม

เอเต จัญญู จะ สัมพุทธา
 อะเนกะสะตะโกฏิโย
 สัพเพ พุทธา สมะสะมา
 สัพเพ พุทธา มะหิทธิกา

พระพุทธเจ้าเหล่านี้ก็ดี เหล่าอื่นก็ดี
 นับได้หลายร้อยโกฏิ
 ทรงเป็นพระพุทธเจ้าเสมอกัน
 พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ล้วนทรงมหิทธิฤทธิ์

สัพเพ ทะสะพะลูเปตา

ทุกพระองค์ล้วนทรงประกอบด้วยพระศพลญาณ^๑

^๑ ทศพลญาณ คือพระญาณหรือพระปริชาหยั่งรู้ อันเป็นกำลังของพระพุทธเจ้า ๑๐ ประการ เรียกตามบาลีว่า ตถาคตพลญาณ (ญาณเป็นกำลังของพระตถาคต)

เวลารัชชชหุปาคะตา

ลัฟเพ เต ประภูชานันติ

อาสะภัญญานะมุตตะมัง

ทรงประกอบด้วยพระเวลารัชชชญาณ^๒

ชนทั้งหลายล้วนยอมรับ

ว่าทรงเป็นเลิศในโลก

สีหะนาทัง นะทันเตเต

ปะริสาสุ วิสาระทา

พรัหมะจักกััง ปะวัตเตนติ

โลเก อัมปะภวิวัตติยัง

ทรงบันลือสีหนาท

ท่ามกลางบริษัททั้งหลาย

ทรงหมั่นวงล้ออันประเสริฐแห่งธรรม

ไปในโลก โดยไม่มีใครหมุนกลับได้

อุเปตา พุทธะธัมเมหิ

อัญญาระสะหิ นายะกะ

พระพุทเจ้าเหล่านั้นทรงประกอบไปด้วย

พุทธธรรมสิบแปดประการ^๓

^๒ เวลารัชชชญาณ พระญาณสี่ประการ อันทำให้พระพุทเจ้าทรงมีความแก่กล้าไม่ครั้นคร้าม คือทรงบรรลุดรรมสูงสุดจริง ทรงจัดอาสวะได้หมดสิ้นจริง ทรงเห็นธรรมอันเป็นอันตรายต่อผู้สองเสพจริง และทรงสอนทางสู่ความสิ้นทุกข์โดยชอบจริง

^๓ พุทธธรรมสิบแปดประการ คือพระคุณสมบัติ ๑๘ ประการของพระพุทเจ้า มี ๑) ไม่ทรงมีกายทุจริต ๒) ไม่ทรงมีวจีทุจริต ๓) ไม่ทรงมีมโนทุจริต ๔) ทรงมีพระปริชาหยั่งรู้อดีต ๕) ทรงมีพระปริชาหยั่งรู้อนาคต ๖) ทรงมีพระปริชาหยั่งรู้ปัจจุบัน ๗) ทรงทำกายกรรมทุกอย่างด้วยพระปัญญา ๘) ทรงทำวจีกรรมทุกอย่างด้วยพระปัญญา ๙) ทรงทำมโนกรรมทุกอย่างด้วยพระปัญญา ๑๐) ไม่ทรงมีความเสื่อมฉันทะ (ฉันทะไม่ลดถอย) ๑๑) ไม่ทรงมีความเสื่อมวิริยะ (ความเพียรไม่ลดถอย) ๑๒) ไม่ทรงมีความเสื่อมสติ (สติไม่ลดถอย) ๑๓) ไม่ทรงมีการเล่น ๑๔) ไม่ทรงมีการพูดพลาด ๑๕) ไม่ทรงมีการทำพลาด ๑๖) ไม่ทรงมีความผลุนผลัน ๑๗) ไม่มีพระทัยที่ไม่ชวนชวย ๑๘) ไม่ทรงมีอกุศลจิต

พัตติงสะลักกะณุปเตตา
 สัตานุพยัญชนะนา ธรธา

พระลักษณะสามสิบสองประการ
 และอนุพยัญชนะแปดสิบประการ^๔

พยามัปะปะภายะ สุปปะภา
 สัพเพ เต มุนิกุณฺษธา
 พุทธา สัพพะัญญโน เอเต
 สัพเพ ขีณาสวา ชินา

มีพระรัศมีอันสว่างงามแผ่ออกโดยรอบหนึ่งวา
 ทุกพระองค์ทรงเป็นพระมุนีผู้ประเสริฐ
 เป็นพระสัพพัญญู (ผู้รู้ทั้งหมด)
 ผู้ชนะกิเลส สิ้นอาสวะแล้ว

มะหาปะภา มะหาเตชธา
 มะหาปัญญา มะหัพพะลา
 มะหาการุณิกา ธีธา
 สัพเพสานัง สุชวาธา

ทรงมีพระรัศมียิ่งใหญ่ มีเดชมาก
 มีปัญญามาก มีกำลังมาก
 มีความกรุณามาก มีความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่
 ทรงนำความสุขมาสู่สรรพสัตว์

ทีปา นาถา ปะติฏฐา จะ

ทรงเป็นเกาะ เป็นที่พึ่ง เป็นที่ค้ำจุน

^๔ พุทธลักษณะ ๓๒ ประการและอนุพยัญชนะ ๑๘ ประการ คือลักษณะทางกายภาพที่แสดงความเป็นพระพุทธเจ้า ลักษณะใหญ่ๆ ที่แสดงไว้อย่างละเอียดใน *ลักขณสูตร* ที่มคทาย ปาฏิกวรรค มี ๓๒ อย่าง ส่วนลักษณะย่อย (อนุพยัญชนะ) อีก ๘๐ อย่างนั้น ไม่มีอธิบายในพระไตรปิฎกหรืออรรถกถา แม้จะมีการกล่าวถึงอยู่บ้าง เข้าใจว่าลักษณะย่อย ๘๐ ประการนี้ เริ่มมีการแจกแจงครั้งแรกในคัมภีร์พม่าในชั้นหลัง

ตาณา เลณา จะ ปาณินัง
คะตี พันธู มะหัสสาสา
สระระณา จะ ทิเตลิโน

สะทเวกะสสะ โลกัสสะ
สัพเพ เอเต ปะรายะณา
เตสาหัง สิริสะ ปาเท
วันทามิ ปุริสุตตะเม

วะจะสา มะนะสา เจวะ
วันทาเมเต ตะถาคะเต
สะยะเน อาสะเน ฐาเน
คะมะเน จาปี สัพพะทา

สะทา สุเขนะ รักขันตุ
พุทธา สันติกะรา ตูวัง
เตหิ ตะวัง รักขิโต สันโต
มุตโต สัพพะภะเยหิ จะ

เป็นผู้คุ้มครอง เป็นที่พักอาศัย
เป็นที่หลบภัย เป็นพวกพ้อง เป็นผู้ปลอบใจ
เป็นสรณะและผู้หวังดีต่อสรรพสัตว์

พระพุทธเจ้าทุกพระองค์นั้นทรงเป็นผู้ค้ำจุน
สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งในโลกนี้และเทวโลกด้วย
ข้าพเจ้าขอน้อมนมัสการแทบพระบาทด้วยเศียรเกล้า
ต่อพระมหาบุรุษผู้สูงสุด

ด้วยวาจาและด้วยใจ
ขอน้อมกราบพระตถาคตเจ้าเหล่านั้น
ทั้งในเวลาอน เวลานั้น เวลายืน
อีกทั้งเวลาเดิน ตลอดกาลทุกเมื่อ

ขอพระพุทธเจ้าทั้งหลายผู้ทรงชี้ทางสันติ
จงคุ้มครองรักษาให้ท่านมีความสุขทุกเมื่อ
ท่านผู้ซึ่งพระพุทธเจ้าทั้งหลายคุ้มครองแล้ว
จงพ้นจากภัยทั้งมวล

สัพพะโรคคา วินิมุตโต
 สัพพะสันตปาปะวัชชีโต
 สัพพะเวระมะตีกันโต
 นิพพุโต จะ ตูวัง ภาวะ

ขอให้ท่านจงปราศจากโรคทั้งปวง
 ขออย่าได้มีความเดือดร้อนใดๆ เลย
 ขอให้ล่วงพ้นจากเวรทั้งปวง
 ขอให้ท่านประสพกับความสุขอันยอดเยี่ยม

เตสัง ลัจเจนะ สีเลนะ
 ขันติ เมตตา พะเลนะ จะ

ด้วยสัจจะ ด้วยศีล
 และด้วยพลังแห่งขันติและเมตตาของพระพุทธเจ้า
 เหล่านั้น

เตปิ ตวัง อะนุรักขันตุ
 อะโรเคนะ สุเขนะ จะ

ขอให้พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้นจงคุ้มครองท่าน
 ให้อยู่ด้วยความไม่มีโรคและความสุขเถิด

ปรัตถิมัสสมิง ทิสากาเค
 สันติ ภูตา มะหิทธิกา
 เตปิ ตวัง อะนุรักขันตุ
 อะโรเคนะ สุเขนะ จะ

ในทิศตะวันออก
 มีภูตทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก
 ขอให้ภูตเหล่านั้นจงคุ้มครองท่าน
 ให้อยู่ด้วยความไม่มีโรคและความสุขเถิด

ทักขิมัสสมิง ทิสากาเค
 สันติ เทวา มะหิทธิกา

ในทิศใต้
 มีเทวดาทั้งหลายผู้มีฤทธิ์มาก

เตปิ ตวัง อะนุรักขันตุ
อะโรเคนะ สุขเขนะ จะ

ขอให้เทวดาเหล่านั้นจงคุ้มครองท่าน
ให้อยู่ด้วยความไม่มีโรคและความสุขเกิด

ปัจฉิมัสมิง ทิสภาภาเค
สันติ นาคา มะหิทธิกา
เตปิ ตวัง อะนุรักขันตุ
อะโรเคนะ สุขเขนะ จะ

ในทิศตะวันตก
มีนาคทั้งหลายที่มีฤทธิ์มาก
ขอให้นาคเหล่านั้นจงคุ้มครองท่าน
ให้อยู่ด้วยความไม่มีโรคและความสุขเกิด

อุตตะรัสสมิง ทิสภาภาเค
สันติ ยักขา มะหิทธิกา
เตปิ ตวัง อะนุรักขันตุ
อะโรเคนะ สุขเขนะ จะ

ในทิศเหนือ
มียักษ์ทั้งหลายที่มีฤทธิ์มาก
ขอให้ยักษ์เหล่านั้นจงคุ้มครองท่าน
ให้อยู่ด้วยความไม่มีโรคและความสุขเกิด

ปรัตติเมนะ ณะตะรัฎฐเฐ
ทักขิณเณนะ วิรุพพะโก
ปัจฉิมเมนะ วิรุปักโข
กุเวโร อุตตะรัง ทิสัง

ท้าวอตรฐอยู่ประจำทิศตะวันออก
ท้าววิรุพหกอยู่ประจำทิศใต้
ท้าววิรุปักข์อยู่ประจำทิศตะวันตก
ท้าวกุเวรอยู่ประจำทิศเหนือ

จัตตารโ เต มหาราชา
 โลกะปาลา ยะสัสสีโน
 เตปิ ตวัง อะนุรักขันตุ
 อะโรเคนะ สุเขนะ จะ

มหาราชทั้งสี่เหล่านั้น
 เป็นผู้มียศคุ้มครองโลก
 ขอให้มหาราชทั้งสี่นั้นจงคุ้มครองท่าน
 ให้อยู่ด้วยความไม่มีโรคและความสุขเถิด

อากาสัญฺฐา จะ ภูมัญฺฐา
 เทวา นาคา มะหิทธิกา
 เตปิ ตวัง อะนุรักขันตุ
 อะโรเคนะ สุเขนะ จะ

ผู้สถิตอยู่ในอากาศและบนพื้นดิน
 คือเทวดาและนาคผู้มีฤทธิ์มาก
 ขอให้เทวดาและนาคเหล่านั้นจงคุ้มครองท่าน
 ให้อยู่ด้วยความไม่มีโรคและความสุขเถิด

อิทธิมันโต จะ เย เทวา
 วะสันตา อิธะ สาสะเน
 เตปิ ตวัง อะนุรักขันตุ
 อะโรเคนะ สุเขนะ จะ

เทวดาทั้งหลายผู้มีฤทธิ์
 ผู้อยู่ในพระพุทธศาสนา
 ขอให้เทวดาเหล่านั้นจงคุ้มครองท่าน
 ให้อยู่ด้วยความไม่มีโรคและความสุขเถิด


สัพพีตियो วิวัชขันตุ
 โสโก โรโค วินัสสะตุ

ขอท่านจงพ้นจากภัยพิบัติทั้งหลาย
 ขอความโศกเศร้าและโรคทั้งปวงจงพินาศไป

มา เต ภาวัตวันตระราโย
สุชี ที่ขายุกโ ภาวะ

อะภาวาทนะลีลิสสะ
นิจจัง วุฑฒาปะจาโยโน
จัตตารโ ธัมมา วัฑฒันติ
อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง

ขออันตรายจงอย่ามีแก่ท่าน
ขอให้ท่านจงมีความสุข มีอายุยืน

นรชนผู้มีปกตินิสัยอ่อนน้อม
ผู้กราบไหว้ผู้ใหญ่อยู่เป็นนิจ
ย่อมเจริญด้วยธรรมะสี่ประการ
คืออายุ วรรณะ สุขะ พละ 

วันที่ ๒ **รัตนปริตต์**

พระปริตต์บทนี้มาจากพระสูตรชื่อ *รัตนสูตร* ที่ปรากฏอยู่ในขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ พระไตรปิฎกเล่ม ๒๕ โบราณจารย์ได้นำมาทำเป็นพระปริตต์สำหรับสวดเพื่อป้องกันภัยพิบัติ อันเกิดจากข้าวยากหมากแพง อมนุษย์รบกวน และโรคระบาด ดังมีความปรากฏในพระสูตรว่า ที่กรุงเวสาลี นครหลวงแห่งแคว้นวัชชี ซึ่งปกครองโดยเจ้าลิจจวี ได้เกิดทุพภิกขภัยฝนแล้งติดต่อกันมาหลายปี ทำนาไม่ได้ผล ผู้คนอดอยากขาดแคลนล้มตายกันมากมายเหลือที่จะนับได้ ชากศพ ทับถมกันเน่าเหม็นส่งกลิ่นคลุ้งไปทั้งเมือง โรคระบาดก็เกิดขึ้น ทำให้ผู้คนล้มตายเพิ่มมากขึ้นไปอีก จนทางการไม่อาจที่จะจัดการกับชากศพได้ เหล่าอมนุษย์คือภูตผีปีศาจทั้งหลายเมื่อได้กลิ่น ก็พากันเข้ามาสิงสู้อยู่ในเมือง และทำอันตรายแก่ชาวเมือง คณะผู้ปกครองเมืองไม่เห็นหนทางที่จะระงับภัยพิบัติร้ายแรงนี้ได้ จึงพร้อมใจกันไปกราบทูลเชิญเสด็จพระพุทธเจ้า ซึ่งขณะนั้นประทับอยู่ ณ กรุงราชคฤห์ แคว้นมคธ เพื่อให้เสด็จมาโปรดชาวเวสาลี พระพุทธองค์ทรงรับนิมนต์ และเสด็จมายังกรุงเวสาลีโดยทางเรือ ที่พระเจ้าพิมพิสารแห่งแคว้นมคธจัดถวาย พร้อมด้วยพระสาวกจำนวนมาก เมื่อเสด็จเข้ามาใกล้เขตวัชชี ด้วยพุทธานุภาพ เมฆใหญ่ก็ก่อตัวขึ้นมาท้งสี่ทิศ และเมื่อพระพุทธองค์ทรงย่างพระบาทแรกเหยียบฝั่งแม่น้ำคงคาในเขตแดนแคว้น

รัชชี่ ฝนก็ตกลงมาอย่างหนัก น้ำฝนไหลบ่าท่วมพื้นแผ่นดิน พัดพาเอาซากศพและสิ่งปฏิกูลทั้งหลายลงแม่น้ำคงคาไปจนหมด พื้นแผ่นดินในแคว้นรัชชี่ก็ชุ่มเย็นบริสุทธิ์สะอาดขึ้นมาในบัดดล พระบรมศาสดาทรงดำเนินพร้อมด้วยเหล่าสาวกต่อมายังกรุงเวสาลี ซึ่งท้าวสักกะเทวราช (พระอินทร์) ได้พาเทพบริวารทั้งหลายมารอเฝ้าอยู่ การที่มีทวยเทพผู้มีศักดิ์ใหญ่พากันมาชุมนุมกันอยู่ ก็ทำให้เหล่าอมนุษย์จำนวนมากที่สิงสู้อยู่ในพระนครเกิดความเกรงกลัว พากันหนีออกไปจากเมืองไปเป็นจำนวนมาก

เมื่อเสด็จมาถึงประตูเมืองนั้นเป็นเวลาเย็น พระพุทธเจ้าได้ตรัสรัตนสูตรประทานแก่พระอานนท์ และรับสั่งให้พระอานนท์เดินสวดไปในระหว่างกำแพง ๓ ชั้นของเมืองเวสาลี พระอานนท์เรียนรัตนสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสประทาน แล้วนำบาตรศิลาของพระพุทธเจ้าใส่น้ำเดิน สวดพร้อมทั้งประพรมน้ำพุทธมนต์ไปในระหว่างกำแพงเมืองทั้ง ๓ ชั้น โดยมีเหล่าเจ้าลิจฉวีเดินตามพวกอมนุษย์ที่ยังไม่หนีไปเพราะเดชแห่งเทพทั้งหลาย และได้พากันหลบซ่อนอยู่ ต่างก็แย่งชิงกันหนีซอกซอนออกไปจากเมืองจนหมด โรคภัยไข้เจ็บของชาวเมืองก็สงบลง ชาวเมืองที่หายป่วยต่างพากันถือเครื่องบูชาต่างๆ มีดอกไม้ ของหอม ออกมาเดินแห่ห้อมล้อมพระเถระ พระอานนท์เดินทำพระปริตต์ตลอดทั้งคืนจนทั่วพระนคร แล้วกลับเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าพร้อมกับชาวเมืองที่หายโรค ณ สันฐาคาร ที่เหล่าชาวเวสาลีสร้างถวายที่กลางพระนคร ณ ที่นั้นพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่ท่ามกลางพระภิกษุสงฆ์ มีเหล่าเจ้าลิจฉวีและชาวเมือง รวมทั้งท้าวสักกะเทวราชและเทพบริษัทยาชุมนุมเฝ้าอยู่ด้วย พระบรมศาสดาได้ตรัสรัตนสูตรขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ทำให้ผู้ที่มาชุมนุม ณ ที่นั้นมีดวงตาเห็นธรรมได้บรรลุมรรคผลเป็นจำนวนมาก

ในวาระนั้นท้าวสักกะเทวราชได้กล่าวคาถาบูชาคุณพระรัตนตรัยเป็นสัจวาจาเพื่ออำนวยการสวัสดิมงคลแก่ชาวเมือง ซึ่งเทวดารัสของท้าวสักกะนี้ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้นำมาสวดปิดท้ายการสวดพระปริตต์ของท่านทุกเช้า ดังได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น

พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่นครเวสาลีนี้ต่อมาอีก ๖ วัน (บางแห่งว่า ๑๕ วัน) และทรงสวดรัตนสูตรโปรดชาวเมืองทุกวัน ทำให้มีผู้บรรลุนิพพานเพิ่มขึ้นเป็นอันมาก เมื่อได้เวลาสมควรก็เสด็จกลับกรุงราชคฤห์ เหล่าเจ้าลิจฉวี ชาวเมือง พร้อมทั้งเทวดา พรหม นาค ต่างพากันมาส่งเสด็จถึงฝั่งแม่น้ำคงคาอย่างเนืองแน่น พร้อมด้วยเครื่องสักการะเป็นอันมาก นับเป็นปรากฏการณ์ที่ยิ่งใหญ่ เรียกว่า มหาสมามคม ซึ่งเกิดขึ้นเพียงสามครั้งในสมัยพุทธกาล อันได้แก่ ยมกปาฏิหาริยสมามคม เมื่อคราวทรงทำยมกปาฏิหาริย์ เทโวโรหนสมามคม เมื่อคราวเสด็จลงจากดาวดึงส์เทวโลก และ คังโคโรหนสมามคม ในโอกาสที่เสด็จลงแม่น้ำคงคาเพื่อกลับกรุงราชคฤห์ครั้งนี้

เนื้อความในรัตนสูตรเป็นการแสดงคุณของพระรัตนตรัยว่า เป็นรัตนที่ประเสริฐสุดยิ่งกว่ารัตนที่มีค่าทั้งปวงในโลก การสวดรำลึกถึงคุณพระรัตนตรัยเป็นสัจวาจาจึงมีอานุภาพให้เกิดความสุขสวัสดิ และระงับภัยพิบัติทั้งหลายได้

บทเริ่มรัตนปริตต์

โกฏิสะตะสะหัสเสสุ จักกะวาเลสุ
เทวดายัสถาณัง ปะฏิคัณ्हันติ
ยัญจะ เวสาลียา ปุเร
โรคามะนุสสะทุพภิกขัง สัมภุตัง ติวีธัง ะยะยัง
ชิปปะมันตะระธาเปสี ะริตตัง ตัง
กะณามะเท

เทวดาทิ้งหลายในแสนโกฏิจักรวาล
ยอมรับในอนุภาพของพระปริตต์ใด
และพระปริตต์ใดระงับภัยสามประการในนครเวสาลี
อันเกิดจากโรคจากอมนุษย์และจากทุพภิกขภัย
ขอเราทิ้งหลายจงสวดพระปริตต์นั้นกันเทอญ

บทสวดรัตนปริตต์

ยานีระ ภูตานี สะมาคะตานี
ภุมมานี วา ยานิวะ อันตะลิกเข
ลัพเพวะ ภูตา สุมะนา ะวันตุ
อะโถปี ลักกัจจะ สุนันตุ ภาสิตัง

ภูตทั้งหลายเหล่าใดที่มาประชุมอยู่ ณ ที่นี้
ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่อยู่บนพื้นดินหรือในอากาศ
ขอให้ภูตทั้งปวงเหล่านั้นจงมีความสุข
กับทั้งขอเชิญฟังคำกล่าวต่อไปนี้ด้วยความเคารพ

ตัสมา หิ ภูตา นิสาเมถะ ลัพเพ
เมตตัง กะโรถะ มานุสิยา ปะชายะ
ทิวา จะ รัตโต จะ ะหะรันติ เย พะลิง

เพราะเหตุนี้ภูตทั้งปวงจงฟังข้าพเจ้า
ขอท่านทั้งหลายจงมีมิตรไมตรีต่อประชาชาวมมนุษย์
ผู้ได้ทำพิธีกรรมต่อท่านทั้งกลางวันกลางคืน

ตัสม่า หิ เน รักขณะ อัมปะมัตตา

ยัง กิณฺจ วิตตัง อีระ วา หุรงฺ วา
 ลักเคสุ วา ยัง ระตะนัง ปะณิตัง
 นะ โน สมะมัง อตฺถิ ตะถาคะเตนะ
 อิทัมปิ พุทฺเธ ระตะนัง ปะณิตัง
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โทตุ

ชะยัง วิราคัง อะมะตัง ปะณิตัง
 ยะทังฆะคา ลักยะมุณี สะมาหิโต
 นะ เตนะ ธัมเมนะ สมะมัตถิ กิณฺจ
 อิทัมปิ ธัมเม ระตะนัง ปะณิตัง
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โทตุ

ยัง พุทฺธะเสฏฺฐโฐ ปะริวัณณะยิ สุจิง

เพราะเหตุนั้นท่านทั้งหลายจงคุ้มครองรักษาพวกเขา
 ด้วยความไม่ประมาทเถิด

ทรัพย์เครื่องปลื้มใจอันใดในโลกนี้หรือโลกอื่น
 รัตนะอันประณีตใดในแดนสวรรค์
 ทรัพย์หรือรัตนะนั้นจะมีค่าเสมอพระตถาคตเจ้าไม่มีเลย
 นี้คือรัตนคุณอันประณีตในพระพุทฺธเจ้า
 ด้วยสัจวาจา นี้ ขอความสวัสดีจงมี

ธรรมอันเป็นที่สิ้นกิเลส สิ้นราคะ เป็นอมตะ
 พระศากยะมุณีเจ้าผู้มีจิตตั้งมั่นทรงบรรลุลแล้ว
 สิ่งใดจะมีค่าเสมอด้วยพระธรรมนั้นไม่มี
 นี้คือรัตนคุณอันประณีตในพระธรรม
 ด้วยสัจวาจา นี้ ขอความสวัสดีจงมี

ธรรมอันสะอาดที่พระพุทฺธเจ้าผู้ประเสริฐสุดตรัส
 สรรเสริญ

สมาธิมานันตริกัญญะมาหุ

สมาธินา เตนะ สะโม นะ วิชชะติ

อิทัมปิ รัมเม ระตะนัง ปะณัตถัง

เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ

เย ปุคคะลา อัญญะ สะตัง ปะสัตถา

จัตตารี เอตานิ ยุกาणि โหนติ

เต ทักขิณैया สุกะตัสสะ สาวะกา

เอเตสุ ทินนานิ มะหัพพะลานิ

อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณัตถัง

เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ

เย สุปะยุดตา มะนะสา ทัพเพนะ

นิกกามิโน โคตะมะสาละนัมหิ

เต ปัตติปัตตา อะมะตัง วิคัยหะ

คือสมาธิที่ให้ผลต่อเนื่องไม่มีระหว่างกัน (อานันตริก-
สมาธิ)

ไม่มีสิ่งใดที่เสมอเหมือนกับสมาธินั้น

นี่คือรัตนคุณอันประณีตในพระธรรม

ด้วยสัจวาจานี้ ขอความสวัสดีจงมี

บุคคลทั้ง ๘ อันสัตบุรุษสรรเสริญ

นับได้สี่คู่

บุคคลเหล่านั้นเป็นสาวกของพระสุคตเจ้า เป็นผู้ควร

แก่ทักษิณาทาน

ทานที่ถวายแก่ท่านเหล่านั้นมีผลมาก

นี่คือรัตนคุณอันประณีตในพระสงฆ์

ด้วยสัจวาจานี้ ขอความสวัสดีจงมี

พระอริยะบุคคลเหล่านี้มีจิตมั่นคง

ปฏิบัติตามคำสอนของพระโคตมะพุทธเจ้า

ได้บรรลुरुธรรมอันเป็นอมตะ

ลัทธา มุธา นิพพุตัง ภูญชะมานา
 อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณัตถัง
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โทตุ

ยะถินทะซีโล ปะฐะวงิ สโต ลียา
 จะตุพภิ วาเตหิ อะลัมปะกัมปิโย
 ตะถูปะมัง สัมปุริสัง วะทามิ
 โย อะริยะสัจจานิ อะเวจจะ ปัสสะติ
 อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณัตถัง
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โทตุ

เย อะริยะสัจจานิ วิภาวะยันติ
 คัมภีระปัญญะนะ สุเทสิตานิ
 กิญจาปิ เต โหนติ ภูสัมปะมัตตา
 นะ เต ภาวัง อัญญะมะมาทียันติ

บันเทิงอยู่ในความสงบที่ได้มาเปล่าๆ
 นี้คือรัตนคุณอันประณีตในพระสงฆ์
 ด้วยสัจวาจา นี้ ขอความสวัสดีจงมี

เฉกเช่นเสาอินทขีล^๑ ที่ฝังลึกลงในดิน
 พายุที่พัดกระหน่ำทั้งสี่ทิศไม่อาจทำให้ขยับเขยื้อนได้
 เช่นเดียวกับผู้ที่เราเรียกว่าสัตบุรุษ
 ผู้เห็นแจ้งในอริยสัจ
 นี้คือรัตนคุณอันประณีตในพระสงฆ์
 ด้วยสัจวาจา นี้ ขอความสวัสดีจงมี

ผู้เห็นแจ้งในอริยสัจ
 ที่พระผู้ทรงปัญญาอันลึกซึ้งทรงสอน
 แม้จะยังเป็นผู้ประมาทอยู่ก็ตาม
 จะไม่กลับมาเกิดในภพที่แปด^๒ อีก

^๑ เสาหลักเมือง เสาเขื่อน

^๒ หมายถึงพระโสดาบัน (พระอริยมุคคขั้นแรก) ที่จะกลับมาเกิดใหม่อีกเพียงเจ็ดชาติเป็นอย่างมาก

อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณีตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โทตุ

นี่คือรัตนคุณอันประณีตในพระสงฆ์
ด้วยสัจวาจาฉันี้ ขอความสวัสดีจึงมี

สหาวัสสะ ทัสสะนะสัมปะทาเย
ตะยัสสุ ธัมมา ชะหิตา ภาวันติ
ลักกาเยทิกฺขุ วิจิกจฉิตัง จะ
สีฬัพพะตัง วา ปี ยะทัตถิ กิยฺจ
จะตุหะปาเยหิ จะ วิปะมุตโต
ฉัจจาภิสฺसानานิ อะภัพโพ กาทุง
อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณีตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โทตุ

ด้วยการบรรลุมรรคขั้นแรก
ท่านได้ละสังโยชน์สามประการ (คือ)
ความเห็นว่าเป็นตัวเป็นตน ความลั้เลงสงสัย
และการถือมั่นในศีลพรต
ท่านพ้นแล้วจากอบายทั้ง ๔^๓
และจะไม่อาจทำความผิดร้ายแรง ๖ ประการ^๔
นี่คือรัตนคุณอันประณีตในพระสงฆ์
ด้วยสัจวาจาฉันี้ ขอความสวัสดีจึงมี

กิญฺจาปี โส กัมมัง กะโรติ ปาปะกััง
กาเยนะ วาจา อุทะ เจตะสา วา

แม้หากท่านจะทำบาป
ไม่ว่าจะทางกาย วาจา หรือใจ

^๓ ภูมิกำเนิด ๔ มี นรก กำเนิดดิรัจฉาน ภูมิแห่งเปรต และพวกอสุรกาย

^๔ อภิสฺसान ๖ คือ ๑) ข่มารดา ๒) ข่มบิดา ๓) ข่มพระอรหันต์ ๔) ทำร้ายพระพุทธเจ้าถึงห้อพระโลหิต ๕) ทำสงฆ์ให้แตกกัน

๖) ยกย่องเชิดชูศาสดาอื่น

อะภัพโพ โส ตัสสะ ปะภูิจฉาทายะ
 อะภัพพะตา ทิฏฐุระปะทัสสะ วุตตา
 อิทัมปิ สัจเฆ ระตะนัง ปะณีตัง
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โทตุ

วะนัปะปะคุมเพ ยะถา ผุสสิตักเค
 คิมทานะมาเส ปะฐุฆะมัลมัง คิมเท
 ตะถูปะมัง ธัมมะวะรัง อะเทสยะ
 นิพพานะคามิง ปะระมัง หิตายะ

อิทัมปิ พุทธะ ระตะนัง ปะณีตัง
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โทตุ

วะโร ะรัญญุ ะระโท ะระหะโร

อะนุตตะโร ธัมมะวะรัง อะเทสยะ
 อิทัมปิ พุทธะ ระตะนัง ปะณีตัง
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โทตุ

ท่านย่อมไม่ปิดบัง เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่า
 การปกปิดบาปย่อมไม่มีในผู้เห็นแจ้งในพระนิพพานแล้ว
 นี่คือรัตนคุณอันประณีตในพระสงฆ์
 ด้วยสัจวาจา นี้ ขอความสวัสดีจงมี

ดุจดั่งพุ่มไม้ในป่าที่ผลิยอดแล้ว
 ในร้อนแรกแห่งฤดูคิมหันต์
 พระตถาคตได้แสดงพระธรรมอันประเสริฐ
 เป็นเครื่องชี้ทางสู่พระนิพพานอันยังประโยชน์สูงสุด
 แก่สัตว์โลก

นี่คือรัตนคุณอันประณีตในพระพุทธเจ้า
 ด้วยสัจวาจา นี้ ขอความสวัสดีจงมี

พระพุทธเจ้าผู้รู้ธรรมอันประเสริฐ ผู้ประทานธรรมอัน
 ประเสริฐ ผู้มอบธรรมอันประเสริฐ

ทรงแสดงธรรมอันยอดเยี่ยม
 นี่คือรัตนคุณอันประณีตในพระพุทธเจ้า
 ด้วยสัจวาจา นี้ ขอความสวัสดีจงมี

ชีณัง ปุราณัง นะวัง นัตถิ สัมภะวัง

วิรัตตะจิตตายะติเก ภาวะลัมมัง

เต ชีณะพีชา อะวิรุฬ्हินันทา

นิพพันติ ธีรา ยะถายัง ปะทีโป

อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณัตถัง

เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ

เมื่อกรรมเก่าหมดสิ้นไปแล้ว และกรรมใหม่ก็ไม่เกิดขึ้น
จิตไม่ยึดติดในภพใหม่

เมล็ดพันธุ์ถูกทำลายไปแล้ว ความยินดีในภพใหม่ไม่มี

ท่านผู้มีปัญญาย่อมดับไปดวงประทีปดวงนี้ดับฉะนั้น

นี่คือรัตนคุณอันประณีตในพระสงฆ์

ด้วยสัจวาจาฉัน ขอความสวัสดีจงมี

ต่อไปนี้เป็นเทวดารัสของท้าวสักกะเทวราช (พระอินทร์)

ยานีระ ภูตานิ สะมาคะตานิ

ภุมมานิ วา ยานิวะ อันตะลิกเข

ตะถาคะตัง เทวะมะนุสสะปุชิตัง

พุทฺธัง นะมัสสามะ สุวัตถิ โหตุ

ภูตทั้งหลายที่มาประชุมอยู่ ณ ที่นี้

ทั้งที่อยู่บนพื้นดิน ทั้งที่อยู่ในอากาศ

พระตถาคตเจ้าเป็นผู้ซึ่งเทวดาและมนุษย์บูชาแล้ว

เราทั้งหลายจงนมัสการพระตถาคตเจ้ากันเถิด

ขอความสวัสดีจงมี

ธัมมัง นะมัสสามะ สุวัตถิ โหตุ

เราทั้งหลายจงนมัสการพระธรรมกันเถิด

ขอความสวัสดีจงมี

สังฆัง นะมัสสามะ สุวัตถิ โหตุ

เราทั้งหลายจงนมัสการพระสงฆ์กันเถิด

ขอความสวัสดีจงมี



วันที่ ๓ **กณีนยเมตตปริตต์**

พระพุทธมนต์บทนี้มีปรากฏอยู่ ๒ แห่งในพระสุตตันตปิฎก คือในขุททกปาฐะ และใน
สุตตนิบาต เรียกว่า เมตตสูตร หรือพระสูตรว่าด้วยการเจริญเมตตา แต่มักนิยมเรียกว่า
“กณีนยเมตตสูตร” ตามประโยคเริ่มต้นของพระสูตร พระพุทธองค์ตรัสพระสูตรนี้ที่กรุงสาวัตถี
โดยมีประวัติอยู่ว่า สมัยหนึ่ง เมื่อใกล้เวลาเข้าพรรษา ภิกษุจำนวน ๕๐๐ รูปได้เข้าเรียนกรรมฐาน
ในสำนักของพระผู้มีพระภาค แล้วก็พากันเดินทางไปแสวงหาสถานที่สัปปายะ เพื่อจำพรรษา
และบำเพ็ญภาวนา ได้พบสถานที่อันเป็นป่าร่มรื่นใกล้ภูเขา ซึ่งเป็นเทือกเขาเดียวกับภูเขา
หิมพานต์ มีสระน้ำใสสะอาดเย็นสบาย และมีหมู่บ้านอยู่ไม่ไกล จึงพักอยู่ที่ราวป่านั้นคืนหนึ่ง
ครั้นรุ่งเช้าก็พากันเข้าไปบิณฑบาตในหมู่บ้าน ชาวบ้านทั้งหลายต่างมีความยินดี เนื่องจากมี
ศรัทธาเลื่อมใสในพระศาสนาอยู่แล้ว แต่เพราะอยู่ไกล จึงได้เห็นบรรพชิตต่ออนานๆ ครั้ง จึงพา
กันจัดภัตตาหารถวาย และนิมนต์ให้จำพรรษาอยู่ที่นั่นตลอดไตรมาส เมื่อพระภิกษุรับนิมนต์
ชาวบ้านก็ช่วยกันสร้างกุฏิ ๕๐๐ หลัง พร้อมทั้งจัดแจงเครื่องอุปโภคต่างๆ มีเตียง ตั่ง หมอนน้ำ
ฉันทมน้ำใช้อย่างครบครัน ภิกษุทั้งหลายก็พากันตั้งหน้าทำความเพียร ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ใต้
โคนไม้บำเพ็ญกรรมฐานทั้งกลางวันกลางคืน

ฝ่ายรุกขเทวดาทิ้งหลายที่อยู่ในวิมานบนต้นไม้มาช้านาน เมื่อมีพระภิกษุผู้ทรงศีลมานั่งภาวนาอยู่ใต้ต้นไม้ ก็พากันเดือดร้อน ต้องลงจากวิมาน ระหกระเหินไม่มีที่อยู่ ได้รับความลำบากมาก และเมื่อค่อยๆ อยู่ พระภิกษุก็ไม่มีทีท่าว่าจะไป จึงปรึกษากันว่า ชะรอยพระภิกษุเหล่านี้จะมาจำพรรษาอยู่ตลอดสามเดือนเป็นแน่แท้ พวกตนไม่อาจจะทนระหกระเหินอยู่ได้เป็นเวลานานถึงเพียงนั้น จำจะต้องทำอุบายให้พระภิกษุอยู่ต่อไปไม่ได้ ต้องพากันย้ายไปอยู่เสียที่อื่น แล้วจึงเนรมิตรูปยักษ์ที่น่ากลัวเข้าหลอกหลอนพระภิกษุในตอนกลางคืนบ้าง ทำเสียงน่าหวาดกลัวบ้าง ทำกลิ่นเหม็นๆ เข้ารบกวนบ้าง พระภิกษุเหล่านั้นก็พากันใจกว้างไม่ตั้งมั่นได้ เกิดเป็นโรคผอมเหลือง ปวดศีรษะ มีสติมึนงง เพราะถูกความกลัวและกลิ่นเหม็นบีบคั้น แต่ก็ไม่ยอมปริปากเล่าสู่กันฟัง

ต่อมาวันหนึ่ง เป็นวันที่พระภิกษุมาชุมนุมกันเพื่อทำกิจวัตรถวายพระสังฆเถระ พระสังฆเถระสังเกตเห็นพระภิกษุทุกรูปดูซูบซีดเศร้าหมอง มีร่างกายผ่ายผอม ไม่ผ่องใสเหมือนเมื่อแรกที่เดินทางมา จึงไต่ถามว่าเกิดอะไรขึ้น สถานที่ที่อยู่ไม่สบายอะไรหรือไม่ พระภิกษุรูปหนึ่งจึงเล่าว่า ในเวลากลางคืนได้เห็นได้ยินสิ่งที่น่ากลัวอย่างนี้ๆ ได้กลิ่นเช่นนี้ๆ ทำให้จิตไม่อาจตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ พระภิกษุรูปอื่นๆ ต่างพากันกล่าวในทำนองเดียวกัน ทั้งหมดจึงตกลงกันว่า จะไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเพื่อกราบทูลเรื่องราวให้ทรงทราบ แล้วก็พากันเก็บงำเสนาสนะ ถือบาตร และจีวรกลับไปเมืองสาวัตถีโดยมิได้บอกกล่าวแก่ชาวบ้าน

พระบรมศาสดาเมื่อทรงทราบเรื่องที่ภิกษุทั้งหลายกราบทูล จึงทรงพิจารณาดู ก็ไม่ทรงเห็นที่อื่นใดที่เป็นสัปปายะเหมาะแก่การบำเพ็ญเพียรของพระภิกษุเหล่านั้นเหมือนกับที่นั่น จึง

รับสั่งแก่พระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นว่า ที่นั่นแหละเป็นที่ๆ เหมาะสม ซึ่งเมื่อเหล่าพระภิกษุบำเพ็ญเพียรไป ก็จะได้บรรลุธรรมสิ้นอาสวะ ณ ที่นั่น แล้วตรัสสอนภิกษุเมตตปริตต์ประทานให้แก่พระภิกษุเหล่านั้น เพื่อใช้เจริญเมตตาแก่เหล่ารุกขเทวดาและเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกันตัว โดยรับสั่งให้เจริญและทำให้มากๆ ให้ใช้เป็นประจำ ทั้งให้ใช้เป็นกรรมฐานด้วย

เมื่อพระภิกษุเหล่านั้นเรียนพระปริตต์นี้แล้ว ก็กราบทูลลากลับไปที่ราวป่าแห่งนั้น เมื่อไปถึง ก็ร่วมกันสาธยายพระปริตต์นี้ และปฏิบัติตามพุทธโอวาททุกประการ เหล่ารุกขเทวดาทั้งหลายได้รับเมตตาจิต ต่างก็มีความชื่นชมยินดี มีจิตที่อ่อนโยนลง และพากันช่วยปรนนิบัติอารักขาเหล่าพระภิกษุเหล่านั้นให้ได้รับความร่มเย็น พระภิกษุทั้งหลายเมื่อไม่มีสิ่งรบกวน ก็มีใจสงบ เจริญกรรมฐานจนบรรลุอรหัตในพรุชานั้นทุกรูป

เนื้อความของพระปริตต์นี้ เป็นการแผ่เมตตาจิตไปสู่สัตว์ทั้งหลายอย่างกว้างขวาง ไม่มีขีดจำกัด เป็นที่นิยมสวดเพื่อเป็นเครื่องคุ้มครองภยันตรายจากอมนุษย์และภูตผีปีศาจทั้งหลาย

บทเริ่มกรณียเมตตปริตต์

ยัสถานุภาวะโต ยักขา

เพราะอานุภาพ (แห่งพระปริตต์) พวกยักษ์

เนวะ ทัสเสนติ ภิงสะนัง

ย่อมไม่แสดงภาพอันน่าสะพรึงกลัว

ยัญฺหิ เจวานุยุญฺชนโต

บุคคลผู้เจริญ (เมตตา) เนื่องจาก

รัตตินทิวะมะตันฺทโท

ทั้งกลางคืนกลางวัน

สุขัง สุขปะติ สุขโต จะ
ปาปัง กิณฺจิจิ นะ ปัสสะติ
เอเวมาที คุณฺเฏเปตัง
ปะริตตัง ตัง ภาณามะเห

ย่อมหลับเป็นสุข และเมื่อหลับ
ก็ไม่ฝันเห็นสิ่งชั่วร้าย
ด้วยคุณทั้งหลายดังกล่าวมานี้
เราจึงสวดพระปริตต์นี้เกิด

บทสวดกรณียเมตตปริตต์

กะระณียะมัตถะกะสะเลนะ
ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
ลักโก อุชฺช จะ สุขุชฺช จะ
สุวะโจ จัสสะ มุฑฺฒ อะนะติมานี

กิจอันพึงกระทำของผู้ฉลาดในประโยชน์
และปรารถนาจะบรรลุความสงบอันสูงสุด
คือเป็นผู้อาจหาญ ซื่อตรง รู้ผิดรู้ชอบ
ว่าง่าย อ่อนโยน ไม่ถือตัว

สันตุสสะโก จะ สุขะโร จะ
อัปปะกิจโจ จะ สัลลหะหุกะวุตติ
สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ
อัปปะคัพโภ กุเลสวะนะนุคิทธิโ

เป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย
มีภารกิจน้อย มีความต้องการน้อย
มีอินทรีย์สงบ รอบคอบ ระมัดระวัง
ไม่ยโสโอหัง ไม่คลุกคลีอยู่กับตระกูลทั้งหลาย

นะ จะ ชุททัง สะมาจะเร กิณฺจิจิ
เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยฺยุง

ไม่ประพடுத்தผิดแม้แต่สิ่งเล็กน้อยใดๆ
ที่จะทำให้ผู้รู้ตำหนิได้

สุชีโน วา เขมิโน โหณฑุ

สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตวา

(และแม่เมตตาคิดอยู่ว่า) ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย
จงมีความสุขเกษมสำราญเถิด

เย เกจิ ปาณะภุคฺคตฺถิ

ตะสา วา ถาวะรา วะนะวะเสสา

ทีฆา วา เย มะหันตา วา

มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะกุลา

สัตว์มีชีวิตทั้งหลายบรรดามี

ไม่ยกเว้นเลย ไม่ว่าจะยังดิ้นรนอยู่หรือมั่นคงแล้ว^๑ ก็ดี
มีขนาดร่างกายยาว หรือใหญ่

ปานกลางหรือเล็ก กายละเอียดหรือหยาบ

ทีภูฐา วา เย ะอะทีภูฐา

เย ะ ทูเร ะสันติ อะวิทุเร

ภุตา วา สัมภะเวสี วา

สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตวา

ทั้งที่มองเห็นได้ และที่มองไม่เห็น

ไม่ว่าอยู่ไกล หรืออยู่ใกล้

ทั้งที่เกิดแล้ว หรือกำลังแสวงหาที่เกิดอยู่

ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีความสุขเถิด

นะ ปะโร ปะรัง นิคุพเพละ

นาติมัญญะถะ กัตถะจิ นะ กัญจิ

บุคคลไม่พึงหลอกลวงผู้อื่น

หรือดูถูกดูหมิ่นผู้ใดในที่ไหนๆ

^๑ ยังดิ้นรนอยู่เพราะยังถูกรอบงำด้วยตัณหา หรือมั่นคงเพราะสิ้นตัณหาแล้ว

พยาโรสะนา ปะภฺนึฆะสัณฺญา
นาถฺยญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ

ด้วยความขุ่นเคืองและมุ่งร้าย
ไม่พึงปรารถนาทุกข์ต่อกันและกัน

มาตา ยะถา นียัง ปุตตัง
อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเฆ
เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ
มานะสัง ภาวะเย อะปะริมาณัง

มารดาปกป้องบุตรคนเดียวของตน
ด้วยชีวิตฉันใด
บุคคลพึงเจริญเมตตาจิต
โดยไม่มีประมาณแก่สรรพสัตว์ทั้งปวงฉันนั้น


เมตตัญจะ สัพพะโลกัสสมิง
มานะสัง ภาวะเย อะปะริมาณัง
อุทัง อะโธ จะ ติริยัญจะ
อะสัมพาธัง อะเวระมะสะปตตัง

พึงเจริญเมตตาจิตให้แผ่กว้างอย่างไม่มีขอบเขต
ครอบคลุมโลกทั้งโลก
ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง และท่ามกลาง
โดยไม่มีขีดชั้น ไม่มีเวร และไม่มีศัตรู

ติฏฺฐัง จะรังฺง นิสินโน วา
สะยาโน ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ
เอตัง สะติง อะธฺมิญฺเฐยยะ
พรหฺมะเมตัง วิหาระมิธะมาหุ

ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง
หรือนอนอยู่ก็ตาม ตลอดเวลาที่ตื่นอยู่
พึงตั้งสติมั่น (ในเมตตาอันไม่มีขอบเขต)
บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า นี่เป็นการอยู่อันประเสริฐ

ทิวภูมิจะ อะนุปะคัมมะ
ลีละวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน
กาเมสุ วินยยะ เคธัง
นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตตีติฯ

บุคคล (ผู้เจริญเมตตาจิต) ที่ละความเห็นผิดแล้ว
บริบูรณ์ด้วยศีลและปัญญาแจ่มแจ้ง
ขจัดความพอใจในกามเสียได้
ย่อมไม่กลับมาเกิดในภพอื่นอีก 

วันที่ ๔ **พุทธชั้ยมงคลคาถา**

พระพุทธมนต์บทนี้ พระโบราณจารย์ได้ประพันธ์ขึ้นพรรณนาถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงประสบ โดยประมวลจากเรื่องราวในพระสูตรต้นตปิฎก เป็นคาถาที่กล่าวถึงชัยชนะของพระพุทธเจ้า ๘ ครั้งคือ ทรงชนะพญามารวสวัตตีผู้นำเสนามารมาผจญก่อนตรัสรู้ด้วยทานบารมี ทรงชนะอาฬวกยักษ์ผู้โหดร้ายด้วยขันติธรรม ทรงชนะช่างนาฬาคีรีที่กำลังตกมันดूर้ายด้วยเมตตาธรรม ทรงชนะจอมโจรองคฺุลิมาลด้วยมโนฤทธิ์ ทรงชนะนางจัญจนานวิกาผู้ใส่ร้ายป้ายสีพระองค์ด้วยความสงบนิ่งไม่หวั่นไหว ทรงชนะสังจกนิครนถ์ผู้มีการมกล้ำถือตัวว่าฉลาดแตกฉานด้วยพระปัญญาอันโอภาส ทรงชนะพญานาคราชชื่อนันโทปนันท์ผู้แสดงฤทธิ์ปิดกั้นทางเสด็จด้วยวิธีใช้ฤทธิ์ที่เหนือกว่า และทรงชนะพะกะพรหมผู้มีความเห็นผิดด้วยพระญาณอันกว้างขวาง คาถาทั้ง ๘ บทนี้ได้กลายมาเป็นบทพุทธมนต์อันสำคัญที่ใช้สวดกันทั่วไป ให้ความบันเทิงใจแก่ทั้งพระภิกษุและชาวบ้าน ในชัยชนะที่ทรงมีเหนือเหล่าศัตรูหมู่มารด้วยพุทธบารมีและพุทธวิธีอันสงบสันติ เป็นที่นิยมสวดกันเพื่อป้องกันอุปัทวันตรายต่างๆ ทั้งยังเชื่อถือกันว่า จะทำให้ได้รับผลสำเร็จในกิจการหน้าที่ต่างๆ โดยไม่มีอุปสรรค ชาวไทยเรามากเรียกพระพุทธมนต์บทนี้ว่า “คาถาพาหุง” ตามบทเริ่มต้น เข้าใจว่าท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้คัดเลือก

พระพุทธมนต์บทนี้มาสวดในเช้าวันที่ ๔ อันเป็นวันสำคัญ เพราะเป็นวันวิปัสสนา ก็ด้วยมุ่งหวังที่จะให้ศิษย์ทั้งหลายผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ไปได้ด้วยดี ประสพผลสำเร็จในการปฏิบัติ

บทสวดพุทธชัษยมงคลคาถา

พาหุง สะหัสสะมะภินิมิตตะ สาวุธันตัง
คิริเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง

ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภियุมิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะมะถัถะยักขัง
ขันตี สุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ท้าวคคิจักกะมะสะนีวะ สุทราธุนันตัง

พญามารเนรมิตแขนตั้งพันมีอาวุธครบมือ
ชี้ข้างศรีเมฆัลสะพริบพร้อมด้วยกองทัพเสนามาร
ส่งเสียงโห่ร้องก็ก้องนำสะพริงกลัว

พระจอมมุนีทรงชนะด้วยธรรมวิธีอันมีทานบารมีเป็นต้น
ด้วยเดชแห่งธัมมะนั้น ขอชัษยมงคลจงมีแต่ท่าน

ดูร้ายยิ่งกว่าพญามาร อาฬวะยักษ์ผู้หยาบซ่า
โหดเหี้ยม ถ้าพองได้เข้ามาราวิพระพุทธรองค์ตลอดทั้งคืน
พระจอมมุนีทรงชนะด้วยธรรมวิธี คือขันติบารมี
ด้วยเดชแห่งธัมมะนั้น ขอชัษยมงคลจงมีแต่ท่าน

พญาช้างนาฬาคีรีที่กำลังตกมันดูร้ายมาก
(เล่นเข้ามา) ประดุจไฟไหม้ป่า จักราวุธ หรือสายฟ้าฟาด

เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ต้นเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

อกุชิตตะ ชัคคะมะติหัตถะสุทวารุณันตัง

ธาวังติ โยชนะปะถังคฺลิมาละวันตัง

อิทธิสิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท

ต้นเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

กัตวานะ กัมมฺฐะมฺหะรัง อิวะ คัพภินียา

จิญจาเย ทฺฐฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ

สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ต้นเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหาเย มะตีสัจจะกะวาทะเกตุจ

วาทาภิโรปิตะมะนัง อะตือนัธะภูตัง

พระจอมมุนีทรงชนะด้วยการพร่างพรมน้ำ

คือพระเมตตา

ด้วยเดชแห่งธัมมะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแต่ท่าน

ด้วยดาบที่เงื่อง่าในมือ จอมโจรองคฺลิมาลผู้ร้าย

วิ่งไล่พระองค์ไปถึง ๓ โยชน์

พระจอมมุนีทรงชนะด้วยอิทธิฤทธิ์ทางใจ

ด้วยเดชแห่งธัมมะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแต่ท่าน

ด้วยการผูกไม้ไว้ที่ท้องประหนึ่งว่ามีครรภ์

นางจิณฺจมาณวิกากล่าวเท็จใส่ร้ายพระองค์ท่ามกลาง

หมู่ชน

พระจอมมุนีทรงชนะด้วยความสงบนิ่งอ่อนโยน

ด้วยเดชแห่งธัมมะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแต่ท่าน

สัจจนิกเรณผู้ไม่อยู่ในสัจธรรมทำได้วาทะ

ชูธงประกาศความเห็นของตนด้วยความมีเดบอด

ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

นันทปะนันทะ ภูชะคัง วิพุธัง มะหิทัง
ปุตเตนะ เถระ ภูชะเคนะ ทะมาปะยันโต

อิทธิปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

ทุคคาหะทีฏฐิภูชะเคนะ สุกัฏฐะหัตถัง

พรหมัง วิสุทธิชุติมิทธิ พะกาภิธานัง

ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนีทรงชนะโดยการจุดประทีปอันรุ่งโรจน์คือ
พระปัญญา

ด้วยเดชแห่งธัมมะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแต่ท่าน

นันทปนนันทนคราษแผ่อิทธิฤทธิ์มาก
ทรงให้พระเถระผู้เป็นพุทธบุตร (คือพระโมคคัลลาน์)
ไปปราบ

พระจอมมุนีทรงชนะด้วยวิธีการแสดงฤทธิ์ต้านฤทธิ์
ด้วยเดชแห่งธัมมะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแต่ท่าน

ผู้มีหัตถ์ที่ถูกอสรพิษคือความเห็นผิดขบกัดแล้ว
คือพรหมผู้มีนามว่าพกะ ผู้บริสุทธิ์ รุ่งเรืองและมีฤทธิ์มาก
พระจอมมุนีทรงชนะด้วยวิธีให้ญาณโอสถ
ด้วยเดชแห่งธัมมะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแต่ท่าน



วันที่ ๕ ตักขัญญา

หลังจากที่ได้สอนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาในตอนบ่ายของวันที่ ๔ แล้ว ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าก็เริ่มต้นเช้าวันใหม่ด้วยการสวดบทแรกของ *คัมภีร์ปฏฐาน* ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่ ๗ ในพระอภิธรรมปิฎก และเป็นคัมภีร์ใหญ่ที่สำคัญมาก ถึงกับมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า *มหาปกรณ์* (ตำราใหญ่) เพราะมีเนื้อความทั้งหมดถึง ๖ เล่ม จากจำนวนพระอภิธรรมปิฎกทั้งหมด ๑๒ เล่ม นับถือกันว่าเป็นคำสอนสูงสุดของพระพุทธเจ้า *คัมภีร์ปฏฐาน* นี้ เป็นคัมภีร์ที่แสดงลักษณะของปัจจัย ๒๔ ชนิดว่ามีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับธรรมทั้งหลายอย่างไร โดยอธิบายในแง่มุมต่างๆ อย่างกว้างขวางลึกซึ้ง ละเอียดลอบยิ่งกว่าที่ทรงแสดงใน *ปฏิจาสุมุปปาท*

ตักขัญญา ที่ท่านอาจารย์นำมาสวดนี้ มีเนื้อหาอธิบายความเป็นปัจจัยหรือเครื่องสนับสนุนแก่กันแห่งธรรมทั้งหลายในแม่บทชุด ๓ (*ตักขมาติกกา*^๑) โดยสวดส่วนที่เป็น *ปัจจุยทเทศ*^๒ และ *ปัจจนิทเทศ*^๓ แต่เนื่องจากมีความยาวมาก ในที่นี้จึงนำมากล่าวเพียงส่วน *ปัจจุยทเทศ* หรือ

^๑ ตี แปลว่า สาม มาติกา แปลว่าแม่บท

^๒ อุทเทศ แปลว่า ยกขึ้นแสดง

^๓ นิตเทศ แปลว่า การจำแนก

อุทเทส คือปัจจัย ๒๔ ที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ปฏิกฐานมาติกา ซึ่งบางครั้งก็ได้มีการนำมาสวดกันแต่เฉพาะส่วนนี้เท่านั้น

บทปฏิกฐานมาติกา

เหตุปัจจัยจะโย

อาร์มมะณะปัจจัยโย

อะธิปะติปัจจัยโย

อะนันตะระปัจจัยโย

สะมะนันตะระปัจจัยโย

สะหะชาตะปัจจัยโย

อัญญะมัญญะปัจจัยโย

นิสสะยะปัจจัยโย

อุปะนิสสะยะปัจจัยโย

ปุระชาตะปัจจัยโย

ปัจฉาชาตะปัจจัยโย

อาเสวะนะปัจจัยโย

ปัจจัย ๒๔

ปัจจัยที่เป็นเหตุ

ปัจจัยที่เป็นอารมณ์^๔

ปัจจัยที่เป็นใหญ่มีกำลังมาก

ปัจจัยที่ต่อกันไปโดยไม่มีอะไรคั่น

ปัจจัยที่เป็นภาวะต่อเนื่องกระชั้นชิด

ปัจจัยที่เกิดพร้อมกัน เกิดร่วมกัน

ปัจจัยโดยอาศัยซึ่งกันและกัน

ปัจจัยที่เป็นที่อาศัย (ให้เกิดขึ้น)

ปัจจัยที่เป็นอุปนิสัย

ปัจจัยที่เกิดก่อน

ปัจจัยที่เกิดทีหลัง

ปัจจัยโดยการทำซ้ำบ่อยๆ

^๔ อารมณ์ คือ สิ่งที่จิตเจตสิกยึดถือ

กัมมะปัจจัยโย

ปัจจัยโดยกรรมคือการกระทำ

วิปากะปัจจัยโย

ปัจจัยที่เป็นวิปาก (ผลของกรรม)

อาหาระปัจจัยโย

ปัจจัยโดยเป็นอาหาร

อินทริยะปัจจัยโย

ปัจจัยที่เป็นอินทรีย์

ฉานะปัจจัยโย

ปัจจัยโดยเป็นภาวะจิตที่เป็นฉาน

มัคคะปัจจัยโย

ปัจจัยที่เป็นมรรค

สัมปะยุตตะปัจจัยโย

ปัจจัยโดยเป็นของประกอบกัน คือเกิดพร้อมกัน
ดับพร้อมกัน

วิปะยุตตะปัจจัยโย

ปัจจัยโดยแยกต่างหากกัน คือไม่เกิดพร้อมกัน
ไม่ดับพร้อมกัน

อตฺถิปัจจัยโย

ปัจจัยโดยการมีอยู่

นตฺถิปัจจัยโย

ปัจจัยโดยการไม่มีอยู่

วิคະตตะปัจจัยโย

ปัจจัยที่หมดไป พันไป

อะวิคະตตะปัจจัยโยติ

ปัจจัยที่ไม่หมดไป 

วันที่ ๖ ปฏิจจสมุขบาท

บทสวดวันที่ ๖ นี้ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้นำมาจากหลายๆ ตอนในพระสูตรตันตปิฎก รวมทั้งอรรถกถาด้วย เป็นประดุจการจำลองเหตุการณ์สำคัญ เมื่อครั้งพระบรมโพธิสัตว์ตรัสรู้ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในคืนวันเพ็ญเดือน ๖ เมื่อกว่า ๒๕ ศตวรรษมาแล้ว โดยเริ่มจากการสวด ปฏิจจสมุขบาท อันเป็นกุญแจแห่งความหยั่งรู้ ที่ได้นำพระองค์ไปสู่ความหลุดพ้นอย่างสิ้นเชิง ต่อจากนั้นเป็นพุทธวาจาที่เปล่งขึ้นมาด้วยความเบิกบานในพระทัยของพระมหาบุรุษผู้เพิ่งได้เสวยวิมุตติรสมาใหม่ๆ ซึ่งปรากฏอยู่ใน อุทาน และ ธรรมบท และจบลงด้วยบทสวดที่แสดงถึงความชื่นชมยินดีของสัตว์โลกทั่วทั้งจักรวาล เมื่อข่าวการตรัสรู้ของพระโลกนาถกระจายไปทั่วทั้ง ๓๑ ภพภูมิ

ปฏิบัติสมุปบาท

(อนุโลม)

อะวิชาปัจจะยา สังขารา

ความไม่รู้จริงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร (การปรุงแต่ง)

สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง

สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ

วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดใจ (นาม) และกาย (รูป)

นามะรูปะปัจจะยา สะหายะตะนัง

ใจและกายเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ ๖^๑

สะหายะตะนะปัจจะยา ผัสสโ

อายตนะ ๖ เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ^๒

ผัสสะปัจจะยา เวทนา

ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา

เวทนาปัจจะยา ตัณหา

เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา

ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง

ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน^๓

อุปาทานะปัจจะยา ภาวะ

อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ

ภาวะปัจจะยา ชาติ

ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ^๔

ชาติปัจจะยา ชะรา มะระณัง

ชาติเป็นปัจจัยให้เกิดความชรา ความตาย

^๑ อายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

^๒ ผัสสะ คือ การกระทบ การถูกต้องกัน

^๓ อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่น

^๔ ชาติ แปลว่า ความเกิด

โสกะ ปะริทเวะ ทุกชะโทมะนัสสุปายาสา
 ลัมภะวันติ
 เอวะเมตัสสะ เภวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ
 สะมุทะโย โหติ

พร้อมกับความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ ความทุกข์
 โทมนัส ความคับแค้นใจ
 ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้
 จึงมีด้วยประการฉะนี้

(ปฏิโลม)

อะวิชชาเย เตววะ อะเสสะวิราคะนิโรธา
 สังขาระนิโรโธ
 สังขาระนิโรธา วิญญาณะนิโรโธ
 วิญญาณะนิโรธา นามะรูปะนิโรโธ
 นามะรูปะนิโรธา สะพายะตะนะนิโรโธ
 สะพายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ
 ผัสสะนิโรธา เวทะนานิโรโธ
 เวทะนานิโรธา ตัณหานิโรโธ
 ตัณหานิโรธา อุปาทานะนิโรโธ
 อุปาทานะนิโรธา ภาวะะนิโรโธ
 ภาวะะนิโรธา ชาตินิโรโธ

เพราะความไม่รู้จักจริงถูกขจัดไปไม่เหลือ
 การปรุงแต่งจึงไม่มี
 เพราะไม่มีการปรุงแต่ง วิญญาณจึงดับ
 เพราะวิญญาณดับ ใจและกายจึงดับ
 เพราะใจและกายดับ आयตนะ ๖ จึงดับ
 เพราะอายตนะ ๖ ดับ ผัสสะจึงดับ
 เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ
 เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ
 เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ
 เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ
 เพราะภพดับ ชาติจึงดับ

ชาตินิโรธา ชะรา มะระณัง
โสกะปริเทวะ ทุกะโทมะนัสสุปายาสา
นิริชฌันติ
เอเวเมตัสสะ เภวะลัสสะ ทุกชกขันธัสสะ
นิโรโธ โหติ

เพราะชาติดับ ความชราและความตายจึงดับ
พร้อมกับความโศกเศร้าคร่ำครวญ ความทุกข์ ความ
โทมัส ความคับแค้นใจ
กองทุกข์ทั้งปวงจึงดับด้วยประการฉะนี้

อุทานกถา

ยะทา หะเว ปาตุภะวันติ ธัมมา
อาตาปีโน ฌายะโต พรหมะณัสสะ
อะถัสสะ กังขา ะปะยันติ สัพพา
ยะโต ปะชานาติ สะเหตุธัมมัง
อะถัสสะ กังขา ะปะยันติ สัพพา
ยะโต ชะยัง ปัจจะยานัง อะเวที

เมื่อใดแลที่สังกรรมปรากฏ
แก่ผู้กระทำความเพียรผู้มีชีวิตอันบริสุทธิ์
ความสงสัยทั้งปวงย่อมสิ้นไป
เพราะได้รู้วาทธรรมทั้งหลายล้วนเกิดแต่เหตุ
ความสงสัยทั้งปวงย่อมสิ้นไป
เพราะได้ประสบกับความแตกทำลายของปัจจัยแห่ง
ความเกิด

วิฐุปะยัง ติฏฐะติ มาระเสนัง
สุริโย ะ โอภาสะยัง อันตะลิกขังติ

เมื่อขจัดมารและเสนามารเสียได้
เขาย่อมเป็นประดุจดวงอาทิตย์ที่ให้แสงโอภาสอยู่
กลางหา

อะเนกะชาติสังสารัง
 สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง
 คะหะการะกัง คะเวสันโต
 ทุกขา ชาติ ปุณ்பปุณัง

กะหะการะกะ ทิฏฐิฐุ ลี
 ปุณะ เคหัง นะ กาทะลี
 สัพพา เต ผาสุกา ภักคา
 คะหะกุฎัง วิสังขะตัง
 วิสังขาระคะตัง จิตตัง
 ตัณหานัง ขะยะมัชณะคา

ชะโย หิ พุทฺธัสสะ ลีริมะโต อะยัง
 มารัสสะ จะ ปาปิมะโต ปะราชะโย
 อุกโขสะยุง โพิธิมณฺเฑ ปะโมทิตา

ชะยัง ตะทา นาคะคะณา มะเหลสิโน

เราเร่ร้อนไปในสังสารวัฏฏ์นับไม่ถ้วนชาติ
 เพื่อแสวงหานายช่าง
 ผู้สร้างเรือนนี้ แต่ไม่พบ
 ต้องทนทุกข์อยู่กับการเกิดแล้วเกิดอีก

โอ้ นายช่างผู้สร้างเรือน บัดนี้เราพบท่านแล้ว
 ท่านจักไม่ได้สร้างเรือนให้เราอีก
 จันทันถูกเราทำลายหมดแล้ว
 ออกไถเราก็รื้อหมดแล้ว
 จิตของเราถึงธรรมอันปราศจากการปรุงแต่ง
 เพราะเราได้บรรลุธรรมที่สิ้นตัณหาแล้ว

ชัยชนะอันรุ่งโรจน์ของพระพุทธเจ้าได้มาถึงแล้ว
 ความปราศัยเป็นของมารผู้มีบาป
 ทัวทั้งโพธิมณฑลล้วนก็ก้องไปด้วยเสียงแห่งความ
 ปราโมทย์
 ของมวลเหล่าในชัยชนะของพระมหามุนี

ชะยัง ตะทา สุปัณณะคะณา มะเหลีโน

ชะยัง ตะทา เทวะคะณา มะเหลีโน

ชะยัง ตะทา พรหมะคะณา มะเหลีโน

ของมวลเหล่าสุบรรณ (ครุฑ) ในชัยชนะของพระมหามุนี

ของมวลเหล่าเทวดาในชัยชนะของพระมหามุนี

ของมวลเหล่าพรหมในชัยชนะของพระมหามุนี 

วันที่ ๗ **ไพชฌมณฑปปริตต์**

บทสวดไพชฌมณฑปปริตต์นี้ ลำดับธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ซึ่งมีอยู่ ๗ ข้อด้วยกันคือ ๑. สติ (ความระลึกได้) ๒. ธรรมวิจย (การเลือกเฟ้นธรรม) ๓. วิริยะ (ความเพียร) ๔. ปีติ (ความเอิบอímใจ) ๕. ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) ๖. สมาธิ (ความตั้งจิตมั่น) และ ๗. อุเบกขา (ความวางเฉย) โบราณจารย์นำมาสวดเป็นพระปริตต์ เพื่อคุ้มครองป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เนื่องมาจากเรื่องราวที่เล่าไว้ในพระสูตรหมวดที่ชื่อว่า ไพชฌมณฑปสังยุตต์ อยู่ในสังยุตต-นิกาย มหาวรรค โดยมีปรากฏอยู่ในพระสูตร ๓ พระสูตร คือ มหาภัสสปไพชฌมณฑปสูตร มหาโมคคัลลานไพชฌมณฑปสูตร และ มหาจุนทไพชฌมณฑปสูตร ที่กล่าวถึงเหตุการณ์ ๓ ครั้งด้วยกัน คือ เมื่อครั้งพระมหาภัสสปะอาพาธหนักอยู่ในถ้ำปีบผลิ พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปทรงเยี่ยม และได้ตรัสไพชฌมณฑป ๗ ประทาน เมื่อตรัสจบ พระมหาภัสสปะก็หายจากอาพาธ อีกครั้งหนึ่ง พระมหาโมคคัลลานะอาพาธเป็นไข้หนักอยู่บนเขาศิขณภูฏ พระพุทธองค์ได้เสด็จไปทรงเยี่ยม และตรัสไพชฌมณฑป ๗ ประทานเช่นเดียวกัน พระมหาโมคคัลลานะก็หายจากอาการอาพาธนั้น ส่วนอีกครั้งหนึ่ง พระศาสดาเองทรงประชวรหนัก พระมหาจุนทะได้เข้าไปเฝ้าเยี่ยมพระประชวร ทรงโปรดให้พระมหาจุนทะเถระสวดไพชฌมณฑป ๗ ถวาย เมื่อพระมหาจุนทะสวดจบ ก็ทรงหาย

จากพระอาการประชวร โบราณจารย์ท่านได้ประมวลเหตุการณ์ทั้ง ๓ นี้เข้าด้วยกันเป็น
โพชฌมคปริตต์ และได้อ้างถึงเหตุการณ์ทั้ง ๓ ครั้งนี้ไว้ในคาถา ๔ บทสุดท้ายด้วย

คนไทยเรานับถือพระปริตต์นี้มาก ในสมัยก่อนหากมีผู้ใหญ่ในครอบครัวป่วยหนัก บุตร
หลานมักนิยมนิมนต์พระมาสวดโพชฌมคปริตต์นี้ เรียกกันว่า “สวดต่อนาม”

บทเริ่มโพชฌมคปริตต์

สังสาเร สังสสรันตานัง

สัพพะทุกขะวินาสะเก

สัตตะธัมเม จะ โพชฌังคะ

มาระเสนัปปะมะททะเน

สัตว์ทั้งหลายผู้ท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏฏ์

เพื่อบำบัดทุกข์ทั้งปวง

มีธรรม ๗ ประการ คือโพชฌมคธรรม

เป็นธรรมที่กำจัดมารและเสนามาร

พุชฌิตวา เย จิเม สัตตา

ติกะวา มุตตะกุตตะมา

อะชาตัง อะชะราพยาธิง

อะมะตัง นิพพะยัง คะตา

ผู้รู้แจ้งในธรรมทั้ง ๗ นี้

จึงเป็นผู้พ้นแล้วอย่างยอดเยี่ยมจากภพทั้งสาม

ถึงซึ่งพระนิพพานอันไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ

ไม่ตาย ไม่มีภัย

เอวะมาที คุณุเปตัง

อะเนกะคุณะสังกะหัง

ประกอบด้วยคุณมีอาทิตยกล่าวนี้

เป็นที่รวมสรรพคุณอันเอนก

โอสระัญจะ อิมัง มั่นตั้ง
 โฆษณังคัญจะ ภาณามะ เท

เป็นทั้งโอสถและมนต์
 เราทั้งหลายจงสวดโฆษณงค์นั้นกันเถิด

บทสวดโฆษณงคปริตต์

โฆษณังโค สะตีสังขาโต
 ธัมมานัง วิจะโย ตะธา
 วีรยััง ปติ ปัสสัทธิ
 โฆษณังคา จะ ตะธา ปะเร

โฆษณงค์ ๗ ประการคือ ความระลึกได้
 การจำแนก และพิจารณาธรรม
 ความเพียร ความเอิบอ้อมใจ ความสงบ
 เป็นองค์ธรรมเพื่อการตรัสรู้ และมีอย่างอื่นอีก

สะมาธูปะกา โฆษณังคา
 สัตเตเต สัพพะทัสสิณา
 มุณินา สัมมะทักขาตา
 ภาวิตา พะหุลีกะตา

คือความตั้งจิตมั่น และความวางเฉย
 ทั้งเจ็ดนี้ พระมุณีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งปวง
 ตรัสไว้แล้วโดยชอบ
 อันบุคคลมาเจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว

สังวัตตันติ อะภิญญาเย
 นิพพานายะ จะ โพธิยา
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
 โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อย่างยิ่ง
 เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน
 ด้วยการกล่าวสัจจะนี้
 ขอความสวัสดีจงมีแต่ท่านในกาลทุกเมื่อ

เอกะสะมิง สะมะเย นาโถ
โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสวา
โพชฌังคะ สัตตะ เทสเย

เต จะ ตัง อะภินันทิตวา
โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

เอกะทา อัมมะราชาปี
เคลัญญูนาภิปิโธ
จุนทัตถะเรนะ ตัง เยวะ
ภะณาเปตะวานะ สาทะรัง

สัมโมทิตวานะ อาพาธา
ตัมहा วุฏฐาสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

สมัยหนึ่งพระโลกนาถเจ้า
ทอดพระเนตรเห็นพระโมคคัลลานะและพระกัสสปะ
เป็นไข้ถึงทุกขเวทนาแล้ว
ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ

ท่านทั้งสองต่างชื่นชมยินดีในพระธรรมเทศนา
หายจากโรคในทันที
ด้วยการกล่าวสัจจะนี้
ขอความสวัสดีจงมีแต่ท่านในกาลทุกเมื่อ

ครั้งหนึ่งแม้พระธรรมราชาเอง
ทรงประชวรไข้
รับสั่งให้พระจุนทะเถระ
แสดงโพชฌงค์นั้นถวายด้วยความเคารพ

ทรงบันเทิงพระหฤทัย
หายจากประชวรโดยพลัน
ด้วยการกล่าวสัจจะนี้

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ปะหีนา เต จะ อาพาธา

ติณณันนัมปิ มะเหลสีนัง

มัคคาหะตะ กิเลสาวะ

ปัตตานุปัตตติธัมมะตัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ขอความสวัสดีจึงมีแต่ท่านในกาลทุกเมื่อ

อาพาธทั้งหลายเหล่านั้นถูกกำจัดจนหมดสิ้น

จากพระมหาฤๅษีทั้งสาม

ดุจตั้งการดำเนินบนมรรคกำจัดกิเลส

นำไปสู่การบรรลุธรรม

ด้วยการกล่าวสัจจะนี้

ขอความสวัสดีจึงมีแต่ท่านในกาลทุกเมื่อ



วันที่ ๘ **มิตตานีสั่งตะ**

บทสวดวันที่ ๘ นี้ มีที่มาจากเตมียชาดก ซึ่งเป็นเรื่องเล่าเกี่ยวกับการบำเพ็ญเนกขัมมบารมีของพระพุทธเจ้า เมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นพระเตมีย์ราชบุตร โอรสของพระเจ้ากาศิกกราชแห่งกรุงพาราณสี ขณะยังเป็นทารกพระชนมได้ ๑ เดือน ได้ทรงฟังพระบิดาตัดสินความให้ลงอาญาแก่โจร ๔ คน ทรงมีความสะดุ้งกลัวด้วยทรงระลึกชาติได้ว่า ก่อนเสด็จจากเทวโลกมาถือกำเนิดเป็นพระกุมารนี้ ได้เคยเสวยพระชาติเป็นพระราชาแห่งกรุงพาราณสีนี้เช่นกันเป็นเวลา ๒๐ ปี และได้ทรงประกอบกรรมอย่างเดียวกันนี้ ทำให้เมื่อสิ้นพระชนม์ ได้ทรงไปบังเกิดในนรก เสวยทุกข์ใหญ่อยู่ถึง ๘๐,๐๐๐ปี จึงทรงหาทางที่จะหนีไปให้พ้นจากราชสมบัติ ทรงอธิษฐานองค์สาม คือ ทำเป็นคนง่อยเปลี้ย หูหนวก และเป็นใบ้ แม้จะถูกทดสอบทรมานด้วยวิธีการต่างๆ ตั้งแต่บัดนั้นจนกระทั่งพระชนมายุได้ ๑๖ พรรษา ก็ไม่เห็นพิรุณของพระองค์เลย คนทั้งหลายจึงพากันกล่าวหาว่าทรงเป็นกาลกิณี พระราชาจึงจำต้องมีพระโองการให้นายสารถีซื้อสุนันทะ นำพระราชกุมารไปปลงพระชนม์และฝังเสียในป่า สุนันทะรับพระโองการแล้วขับราชรถพาพระกุมารเข้าไปในป่าลึก แล้วหยุดรถลงชุดหลุม เพื่อเตรียมเป็นที่ฝังพระศพ ก่อนที่จะสำเร็จโทษพระกุมาร พระเตมีย์กุมารทรงดำริว่า บัดนี้ความปรารถนาของพระองค์ได้ถึงที่สุดแล้ว จึงเสด็จ

ไปประทับที่ริมหลุม และรับสั่งถามนายสารตีผู้ก้มหน้าก้มตาขุดหลุมอยู่ว่า ขุดหลุมเพื่ออะไร นายสุนันทะตอบว่า เพื่อฝังพระกุมารตามโองการของพระราชบิดา พระกุมารทรงแสดงพระองค์ต่อ นายสุนันทะ โดยตรัสว่าพระองค์คือโอรสของพระราชบิดา ผู้ซึ่งนายสารตีฟังพระบารมีเลี้ยงชีพอยู่ พระราชาเปรียบเสมือนต้นไม้ ส่วนพระองค์ผู้เป็นโอรสเปรียบเสมือนกิ่งไม้ นายสารตีคือบุคคล ผู้อาศัยร่มเงาของต้นไม้อยู่ บุคคลผู้อาศัยนั้นนอนที่ต้นไม้ใด ไม่ควรหักรานกิ่งใบของต้นไม้ นั้น เพราะการประทุษร้ายมิตรเป็นความเลวทราม พร้อมกันนั้นก็ได้ทรงล้าดับอาณิสสส์ของการไม่ ประทุษร้ายมิตร ซึ่งก็คือบทสวดมิตตานิสสังสะนี้ นายสารตีจำพระองค์ได้ จึงกราบทูลวิงวอนให้ ทรงกลับสู่ราชมณเฑียร แต่ทรงปฏิเสธ นายสุนันทะจึงกลับไปทูลพระราชบิดาและพระมเหสี ทั้ง สองพระองค์และข้าราชการบริพารได้พากันมาเฝ้าพระโพธิสัตว์ผู้ทรงผนวชอยู่ ได้สดับธรรมและ ตัดสินพระทัยละทิ้งราชสมบัติและผนวชตาม พร้อมทั้งเหล่าผู้ตามเสด็จทั้งหลายด้วย

บทเริ่มมิตตานิสสังสะ

ปุเรนโต โพธิสัมภาร
 นาโถ เตมียะชาติยัง
 มิตตานิสสังสัง ยัง อาหะ
 สุนันทัง นามะ สาระถิง
 สัพพะโลกะหิตัตถายะ
 ประริตตัง ตัง ภาณามะเท

ในระหว่างการทำเพ็ญบารมีเพื่อพระโพธิญาณ
 พระโลกนาถเมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นพระเตมีย
 ทรงกล่าวถึงคุณค่าแห่งมิตรภาพ
 แก่นายสารตีชื่อสุนันทะ
 เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่โลกทั้งปวง
 เราทั้งหลายจงสวดพระปริตต์นั้นกันเทอญ

บทสวดมิตตานิสั่งสะ

พะหุตะภักโข ภาวะะติ

วิปะวุตโถ สะกา ฆะระ

พะหุณัง อุปะชีวันติ

โย มิตตานัง นะ ทุพะกะติ ฯ

บุคคลผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร

ย่อมมีรักษาหารมากมาย

แม้ในยามพลัดพรากจากที่อยู่

เพราะเขาได้อุปการะคนจำนวนมาก

ยัง ยัง ชะนะปะหัง ยาทิ

นิคะเม ราชะธานีโย

สัพพะตถะ ปุชิตโต โหติ

โย มิตตานัง นะ ทุพะกะติ ฯ

ไม่ว่าจะไปยังชนบท

หรือนิคม ราชธานีใด

บุคคลผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร

ย่อมเป็นผู้ที่ชนทั้งหลายบูชา

นาสสะ โจระ ปะสะหั้นติ

นาติมัญญะติ ชัตติโย

สัพเพ อะमितเต ตระระติ

โย มิตตานัง นะ ทุพะกะติ ฯ

โจรทั้งหลายไม่ข่มเหง

ทั้งพระมหากษัตริย์ ก็ไม่ทรงดูหมิ่น

บุคคลผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร

ย่อมข้ามพ้นศัตรูทั้งปวงได้

อะกุทโธ สะฆะรัง เอดี

สะภายัง ปะภินันทิโต

เขาย่อมกลับถึงที่อยู่โดยไม่มีความโกรธเคือง

ย่อมได้รับการต้อนรับในสถานที่ประชุม

ญาติพี่น้อง อุตตะโม โหติ
โย มิตตานัง นะ ทุพพะติ ฯ

สักกัตวา สักกะโต โหติ
คะรุ โหติ สะคะระโว
วัณณะกิตติกะโต โหติ
โย มิตตานัง นะ ทุพพะติ ฯ

ปุชชะโก ละกะเต ปุชัง
วันทะโก ปะภูวันทะนัง
ยะโส กิตติญจะ ปโปติ
โย มิตตานัง นะ ทุพพะติ ฯ

อัคคิ ยะถา ปัชชะละติ
เทวะตาวะ วิโรจะติ
สิริยา อะชะหิโต โหติ
โย มิตตานัง นะ ทุพพะติ ฯ

ทั้งเป็นผู้สูงสุดในหมู่ญาติ
เขาคือบุคคลผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร

เขาต้อนรับผู้อื่น และได้รับการต้อนรับตอบ
เขาเคารพผู้อื่น และได้รับการเคารพตอบ
เขาได้รับการสรรเสริญเกียรติคุณ
เพราะเขาคือบุคคลผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร

บูชาผู้อื่น เขาได้รับการบูชาตอบ
ไหว้ผู้อื่น เขาได้รับการไหว้ตอบ
เขาได้รับทั้งอิสริยยศและเกียรติยศ
เพราะเขาคือบุคคลผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร

รุ่งเรืองประดุจกองอัคคี
มีรัศมีไพโรจน์ดุจเทวดา
เป็นผู้ที่โชคไม่เคยละทิ้ง
เพราะเขาคือบุคคลผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร


คาโว ตัสสะ ปะชายันติ
เขตเต วุตตัง วิรุหะติ
วุตตานัง ณะ มะลันตานิ
โย มิตตานัง ณะ ทุพพะติ ฯ

ทะริโต ปัพพะตาโต วา
รูกะโต ปะติโต ณะโร
จโต ปะติภูมิจัง ณะ
โย มิตตานัง ณะ ทุพพะติ ฯ

วิรุหะมุละสันตานัง
นิโครธะมิวะ มาลुโต
อะมิตตา ณะ ปะสะหันติ
โย มิตตานัง ณะ ทุพพะติ ฯ

โคที่เลี้ยงไว้อย่อมมีจำนวนเพิ่มพูน
พืชในนาถึงออกงาม
เขาย่อมได้บริโภคผลที่หวานลงแล้ว
เพราะเขาคือบุคคลผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร

หากพลัดตกลงในหุบเหว หรือจากภูเขา
หรือพลาดตกจากต้นไม้
เขาย่อมได้ที่พึ่งที่ยึด
เพราะเขาคือบุคคลผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร

เช่นเดียวกับที่พายุไม่อาจประทุษร้าย
ต้นไทรซึ่งมีรากหยั่งลงมั่นคงแล้วฉนั้นใด
ศัตรูทั้งหลายย่อมไม่อาจข่มขี่
บุคคลผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร 

วันที่ ๙ มงคลสูตร

บทสวดมนต์วันที่ ๙ นี้ ปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต ชื่อว่า มงคลสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงเหตุแห่งความสุขความเจริญสำหรับผู้ที่มีประพฤติกฎีปฏิบัติตาม เป็นที่นิยมกันมากในประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท เช่น พม่า ไทย และศรีลังกา เป็นต้น โบราณจารย์ได้นำมาเป็นพระปริตต์ เชื่อกันว่าพระสูตรบทนี้มีอานุภาพในการป้องกันสิ่งชั่วช้าและภัยอันตรายจากคนพาลสันดานหยาบทั้งปวง ด้วยสาเหตุที่มาของพระสูตรนี้ ท่านโบราณจารย์ได้เล่าไว้ในบทสวดตอนเริ่มต้น ๒ บท มีเนื้อความว่า เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายได้ถกเถียงกันมาเป็นเวลายาวนานถึง ๑๒ ปี แต่ก็ไม่สามารถหาข้อยุติได้ว่าสิ่งที่เป็นมงคลนั้นคืออะไร จนทำให้เกิดความสับสนทั่วไป แม้กระทั่งในพรหมโลก ท้าวสักกะเทวราช (พระอินทร์) จึงให้เทวดาองค์หนึ่งทำหน้าที่เป็นตัวแทนมาราบทูลถามปัญหาต่อพระพุทธองค์ เนื้อความที่ปรากฏอยู่ในพระสูตรเริ่มต้นที่ “เอวัง เม สุตัง... ข้าพเจ้า^๑ ได้สดับมาอย่างนี้...” เป็นการเล่าเหตุการณ์เมื่อตอนที่เทวดามาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า และพระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องมงคลนี้

^๑ คือพระอานนท์เถระ

ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้นำเฉพาะส่วนที่พระพุทธองค์ตรัสตอบเทวดามาสวดในเช้าวันที่ ๙ โดยเริ่มจากมงคลข้อที่ ๑ เป็นต้นไป

คำว่า “มงคล” แปลว่า สิ่งซึ่งนำความสุขความเจริญมาให้ หรือสิ่งที่ทำให้โชคดี ในพระสูตรบทนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงมีพุทธธาธิบายว่า ความสุขในอนาคตนั้นขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบในกาลปัจจุบัน

บทเริ่มมงคลสูตร

ยัง มังคะลัง ทวาหะสะหิ

จินตะยิงสุ สะเทวะกา

โสตถานัง นาธิคัจฉันติ

อัญฐะติงสัญจะ มังคะลัง

เป็นเวลา ๑๒ ปีที่พวกมนุษย์พร้อมทั้งเทวดา

พากันคิดค้นหาว่า มงคลคืออะไร

แต่ก็ยังไม่อาจทราบได้

ถึงมงคล ๓๘ ประการอันจะนำความสุขมาให้

เทลิตัง เทวะเทเวนะ

สัพพะปาปะวินาสะนัง

สัพพะโลกะหิตะถายะ

มังคะลัง ตัง ภาณามะเท

พระพุทธเจ้าผู้เป็นท้าวแห่งเทวะได้ทรงแสดงแล้ว

(สิ่งซึ่งเป็น) เครื่องกำจัดบาปทั้งปวง

เพื่อประโยชน์แก่อุศลแก่สัตว์โลกทั้งหลาย

เราจงสวดมงคลนั้นกันเถิด

บทสวดมงคลสูตร

เอวัง เม สุตัง :-

เอกัง สะมะยัง ภะคะวา

สาวัตถิยัง วิหะระติ

เซตะวะเน อะนาถะปิณฑิกัสสะ อาราเม

อะถะ โข อัญญาตะรา เทวะตา

อะภิกกันตายะ รัตติยา อะภิกกันตะวันณา

เกวะละกะปปัง เซตะวะนัง โอภาเสตวา

เยนะ ภะคะวา เตนุปะสังกะมิ

อุปะสังกะมิตวา ภะคะวันตัง อะภิวาเทตวา

เอกะมันตัง อัญญาสิ

เอกะมันตัง จูติตา โข สา เทวะตา

ภะคะวันตัง คาถายะ อัมมะภาสิ :

พะหุ เทวา มะนุสสา จะ

มังคะลานิ อะจินตะยุง

อากังขะมานา โสตถานัง

พรุหิ มังคะละมุตตะมัง

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ :-

ในสมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาค

ประทับอยู่ในเมืองสาวัตถิ

ที่พระเชตวันวิหารของท่านอนาถปิณฑิก

ครั้งนั้นแลเมื่อราตรีล่วงแล้ว เทวดาองค์หนึ่ง

มีรัศมีดงามยิ่งนัก ทำให้พระเชตวันทั้งหมด

สว่างไสวโดยรอบ

เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค

ถวายอภิวาทแล้ว

ยืนอยู่ ณ ที่ควรข้างหนึ่ง

เทวดายืนอยู่ ณ ที่ควรข้างหนึ่งแล้ว

ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยคาถาว่า :

เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นอันมาก

มุ่งคิดหามงคลทั้งหลาย

ด้วยปรารถนาความสุขดี

ขอพระองค์จงตรัสบอกมงคลอันสูงสุดด้วยเถิด

(ภคคะวา เอตะทะโวจะ)

อะเสวะนา จะ พาลานัง
ปณฺฑิตานัญจะ เสวะนา
ปุชา จะ ปุชเชนียานัง
เอตัง มังคะละมุตตะมัง

ปะติรุปะเทสวาโส จะ
ปุพเพ จะ กะตะปุญฺญะตา
อิตตะสัมมาปะณิธิ จะ
เอตัง มังคะละมุตตะมัง

พาหุสัจฺฉัญจะ ลิปปัญจะ
วินะโย จะ สุลิกขิโต
สุภาลิตา จะ ยา วาจา
เอตัง มังคะละมุตตะมัง

(พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า)

การไม่คบคนพาล
การคบบัณฑิต
บูชาผู้ที่ควรบูชา
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

การอยู่อาศัยในถิ่นที่เหมาะสม
ความมีบุญที่บำเพ็ญมาในกาลก่อน
การวางตนไว้ในทางที่ชอบ
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

การได้ศึกษามาก และมีความเชี่ยวชาญ
ความมีวินัยที่อบรมมาดี
การมีวาจาไพเราะเหมาะสม
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

มาตาปิตุอุปภูฐานัง
 ปุตตะทวารัสสะ สังคะโห
 อะนาकुลา จะ กัมมันตา
 เอตัง มังคะละมุตตะมัง

การบำรุงมารดาบิดา
 การสงเคราะห์บุตรและภรรยา
 การประกอบอาชีพที่ไม่วุ่นวาย
 นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ทานัญจะ อัมมะจะรียา จะ
 ญาตะกานัญจะ สังคะโห
 อะนะวัชชานิ กัมมานิ
 เอตัง มังคะละมุตตะมัง

การให้ทาน การประพฤติธรรม
 การสงเคราะห์ญาติทั้งหลาย
 การประกอบกรรมที่ไม่มีโทษ
 นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

อาระตี วิระตี ปาปา
 มัชชะปาณา จะ สังยะโม
 อัมปะมาโท จะ อัมเมสุ
 เอตัง มังคะละมุตตะมัง

การงดเว้นจากบาป
 การไม่ดื่มน้ำเมา
 ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย
 นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

คาระโว จะ นีวาโต จะ
 สันตุภุจ्ฐิ จะ กะตัญญุตตา

ความเคารพ ความอ่อนน้อมถ่อมตัว
 ความสันโดษ ความรู้คุณคน

กาเลนะ ัมมัสสะวะนัง
เอตัง มังคะละมุตตะมัง

การฟังธรรมในเวลาอันควร
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ขันตี จะ โสวะจัสตา
สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง
กาเลนะ ัมมัสสะกัจฉา
เอตัง มังคะละมุตตะมัง

ความมีขันติ ความเป็นผู้ว่าง่าย
การได้พบเห็นสมณะทั้งหลาย
การสนทนาธรรมตามกาลอันควร
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ตะโป จะ พรหมะจะรียัญจะ
อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง
นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ
เอตัง มังคะละมุตตะมัง

การบำเพ็ญเพียรเพื่อกิเลส การประพฤติพรหมจรรย์
การเห็นแจ้งในอริยสัจ
การได้ประจักษ์ในพระนิพพาน
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

พฺภุจัสสะ โลกะฮัมเมหิ
จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ


เมื่อโลกธรรม^๒ มากกระทบแล้ว
จิตไม่หวั่นไหว

^๒ โลกธรรม คือธรรมอันเป็นธรรมดาของโลก มี ๘ อย่าง คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์

อะโสกัง วิระชัง เขมัง
เอตัง มังคะละมุตตะมัง

เอตาทิสานิ กัตวานะ
สัพพัตถะมะปะราชาธิตา
สัพพัตถะโสตถิง คัจฉันติ
ตัง เตสัง มังคะละมุตตะมัง

ไม่โศกเศร้า ไม่ขุ่นมัว และมั่นคง
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ผู้ที่ปฏิบัติได้ดังนี้
ย่อมไม่ปราศัยในที่ทั้งปวง
มีความสุขสวัสดิ์ในทุกสถาน
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด 

วันที่ ๑๐ เมตตาภาวนา

บทสวดมนต์วันที่ ๑๐ นี้ ส่วนหนึ่งมาจากคำสอนการปฏิบัติเมตตาภาวนาในวันที่ ๑๐ โดยท่านอาจารย์ได้นำมาสวดรวมกับบทแผ่เมตตาที่ใช้กันเป็นหลักอยู่ทั่วไป ในการสวดมนต์เช้าวันที่ ๑๐ นี้ ท่านเริ่มต้นด้วยการแผ่เมตตาไปทั้ง ๑๐ ทิศ (ส่วนในคำสอนเมตตาภาวนาเวลา ๙ นาฬิกาในหลักสูตรภาษาอังกฤษ ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าเริ่มการสอนด้วยการสวดบทแรกข้างล่าง แล้วต่อด้วยสองบทหลังที่ท่านได้เปลี่ยนแปลงบางตอน เพื่อความเข้าใจชัดเจนของผู้ปฏิบัติต่างศาสนาและวัฒนธรรม)

บทสวดเมตตาภาวนา

(อะหัง อะเวโร โหมิ

อัปยาปชโหม โหมิ

อะนินฺโฆ โหมิ

สุขี อุตตนาํงั ประิหะรามิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากการผูกเวร

ปราศจากความเกลียด

ปราศจากความโกรธ

และรักษาตนให้มีแต่ความสุขกายสุขใจเถิด

มาตา ปิตุ อาจะรียา นาติ สะมุหะ
 อะเวรา โหนตุ
 อัปยาปชฌา โหนตุ
 อะนีฆา โหนตุ
 สุขี อัตตานิัง परिหะรันตุ

อารักขะเทวะตา
 ภูมมีภูริชะเทวะตา
 รุกข์ภูริชะเทวะตา
 อากาสภูริชะเทวะตา
 อะเวรา โหนตุ
 อัปยาปชฌา โหนตุ
 อะนีฆา โหนตุ
 สุขี อัตตานิัง परिหะรันตุ

ปุรัตติมาเย ทิสายะ
 ปุรัตติมาเย อะนุทิสายะ

มารดา บิดา ครูอาจารย์ ญาติพี่น้องและคนทั้งหลาย
 ขอจงปราศจากการผูกเวร
 จงปราศจากความเกลียด
 ปราศจากความโกรธ
 ขอให้รักษาตนให้มีแต่ความสุขกายสุขใจเถิด

ขอให้อารักขเทวดา
 ภูมมเทวดา
 รุกขเทวดา
 อากาศเทวดา
 ขอจงปราศจากการผูกเวร
 จงปราศจากความเกลียด
 ปราศจากความโกรธ
 ขอให้รักษาตนให้มีแต่ความสุขกายสุขใจเถิด)

ในทิศตะวันออก
 ทิศตะวันออกเฉียงใต้

ทักษิณายะ ทิสายะ

ทิสิตไต้

ทักษิณายะ อะนุทิสายะ

ทิสิตะวันตกเฉียงไต้

ปัจฉิมายะ ทิสายะ

ทิสิตะวันตก

ปัจฉิมายะ อะนุทิสายะ

ทิสิตะวันตกเฉียงเหนือ

อุตตระรายะ ทิสายะ

ทิสิตเหนือ

อุตตระรายะ อะนุทิสายะ

ทิสิตะวันออกเฉียงเหนือ

อุปะริมายะ ทิสายะ

ทิสิตเบื้องบน

เหฎฐิมายะ ทิสายะ

แลทิสิตเบื้องล่าง

สัพเพ สัตตา สัพเพ ปาณา

ขอให้สรรพสัตว์ผู้มีชีวิตทั้งหลาย

สัพเพ ภูตา สัพเพ ปุคคะลา

สัตว์ บุคคล

สัพเพ อัตตะภาวะปะริยาปันนา

ผู้มีตัวตนทั้งหมด

สัพพา อิตถิโย สัพเพ ปุริสา

ทั้งหญิงชาย

สัพเพ อะริยา สัพเพ อะนะริยา

พระอริยะทั้งหลายและอนาเรียนผู้ยังไม่หลุดพ้น

สัพเพ มะนุสสา สัพเพ อะมะนุสสา

มนุษย์และอมนุษย์

สัพเพ เทวา สัพเพ วินิปาติกา

เทวดาและเปรตทั้งหมดทั้งสิ้น


อะเวรา โหนตุ

จงปราศจากการผูกเวร

อัปยาปชมา โหนตุ
 อะนีฆา โหนตุ
 สุขี อตตานัง ปะริหะรันตุ

สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ
 สัพเพ โหนตุ จะ เขมิโน
 สัพเพ ภัทธานิ ปัสสันตุ
 มา กิณฺจึ ปาปะมาคะมา
 มา กิณฺจึ โสกะมาคะมา
 มา กิณฺจึ ทุกขะมาคะมา

ปราศจากความเกลียด
 ปราศจากความโกรธ
 ขอให้รักษาตนให้มีแต่ความสุขกายสุขใจเถิด

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข
 จงมีความเกษม
 จงมีความเจริญ
 ขออย่าได้ประสบความชั่วร้ายใดๆ เลย
 ขออย่าได้ประสบความเศร้าโศกอันใดเลย
 ขออย่าได้มีความทุกข์ใดๆ เลย 

บทสวดอินดีและบาลี

ในชั่วโมงนั่งปฏิบัติร่วมกัน ชั่วโมงวิปัสสนา และเมตตาทภาวนา

ในการอบรมแต่ละวัน จะมีชั่วโมงที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องเข้านั่งปฏิบัติร่วมกันวันละ ๓ ครั้ง คือ เวลาเช้าระหว่างเวลา ๘.๐๐-๙.๐๐ น. ป้ายเวลา ๑๔.๓๐-๑๕.๓๐ น. และเย็นเวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๐๐ น. ท่านอาจารย์โกเอ็นก้าจะสวดมนต์สั้นๆ เมื่อเริ่มต้นชั่วโมง และสวดปิดท้าย ก่อนหมดชั่วโมงทุกครั้ง เช่นเดียวกับตอนก่อนและหลังคำสอนสำคัญๆ เช่น คำสอนวิปัสสนา และเมตตาทภาวนา

สำหรับชั่วโมงปฏิบัติร่วมกันสามวันแรก ซึ่งเป็นเวลาของการทำอานาปานสติภาวนานั้น บทสวดต้นและท้ายชั่วโมงเป็นบทสวดภาษาอินดีที่ท่านแต่งขึ้นมา ส่วนใหญ่จะสวดซ้ำสองครั้ง โดยอาจเปลี่ยนแปลงเนื้อหาเพียงเล็กน้อยในบทที่สวดซ้ำ ในที่นี้จึงนำมาแปลเฉพาะบทแรกเท่านั้น เว้นแต่บทซ้ำที่มีเนื้อหาเปลี่ยนแปลงมาก ก็จะได้นำมาแปลไว้ด้วย ตั้งแต่วันที่ ๔ หลังจากชั่วโมงสอนการปฏิบัติวิปัสสนาแล้ว บทสวดในชั่วโมงอธิษฐานจะมีทั้งที่เป็นภาษาอินดีและบาลี

วันที่ ๑

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเช้า

อาโอ โลโคง ชะคะตะ เก

จะเลง ธรรมะ เก ปันถะ

อิสะ ปะถะ จะละเต ชญานี ชะนะ

อิสะ ปะถะ จะละเต ลันตะ

มาเกิดประชาชาวโลกทั้งหลาย !

ขอเราจงมาเดินบนมรรคาแห่งธรรม

มรรคาแห่งธรรมเป็นทางดำเนินของผู้ฉลาด

มรรคาแห่งธรรมเป็นทางดำเนินของพระอริยะ

บทสวดปิดท้ายชั่วโมงตอนเช้า

ธรรมะ ปันถา ฮี คานติ ปะถะ

ธรรมะ ปันถะ สุขะ ปันถะ

ธรรมะ ปันถะ ประระ โช จะเล

มังคะละ ชะเค อะนันตะ

มรรคาแห่งธรรมเป็นมรรคาแห่งความสงบ

มรรคาแห่งธรรมเป็นมรรคาแห่งความสุข

ผู้ที่เดินอยู่บนมรรคาแห่งธรรม

ย่อมได้พบกับมงคลอันอนันต์

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนบ่าย

อาเต ชาเต ลังสะ ประระ

ระเห นิรันตะระ ธยานะ

กะระโฌง เก พันธะนะ กะเตง

โทยะ ประระมะ กัลยาณะ

หายใจเข้า หายใจออก

จงรักษาสติไว้ให้ต่อเนื่อง

ปมแห่งกรรมจะถูกตัดแยกขาดออกจากกัน

แล้วเราจะได้เข้าถึงคุณธรรมอันสูงสุด

บทสวดปิดท้ายชั่วโมงตอนบ่าย

อาเต ชาเต ลังสะ ประระ

ระเห นิรันตะระ ธยานะ

กะระโฌง เก พันธะนะ กะเตง

โทยะ ประระมะ กัลยาณะ

หายใจเข้า หายใจออก

จงรักษาสติไว้ให้ต่อเนื่อง

ปมแห่งกรรมจะถูกตัดแยกขาดออกจากกัน

เราจะได้เข้าถึงความดีงามอันสูงสุด

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเย็น

ธรรมะ ธรรมะ โต้ สะพะ กะเทง

ธรรมะ นะ สะมัจจะเท โทยะ

นิระมะละ จิตตะ กา อาจะระณะ

ศุทธะ ธรรมะ ไห โทยะ

ผู้คนที่หลากหลายต่างพูดถึงธรรมะ

แต่ไม่มีใครเข้าใจธรรมะเลย

การปฏิบัติเพื่อชำระจิตเท่านั้น

ที่เป็นธรรมะอันบริสุทธิ์

บทสวดปิดท้ายชั่วโมงตอนเย็น

ธรรมะ นะ หินทุ พะอุทธะ ไห

ธรรมะ นะ มุสลิมะ ไชนะ

ธรรมะ จิตตะ กิ ศุทธะตา

ธรรมะ ศานติ สุขะ ใจนะ

ธรรมะมิใช่เป็นฮินดูหรือพุทธ

ทั้งไม่ใช่มุสลิมหรือเชน

ธรรมะคือความบริสุทธิ์ของจิต

ความสงบ ความสุข และความผ่องใส

วันที่ ๒

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเช้า

กษณะ กษณะ กษณะ กษณะ พืเตตตาง ทุกๆ ขณะ ทุกๆ ขณะ
ชีวะนะ พืตโย ชาเยะ ชีวิตมีแต่ผ่านไป
กษณะ กษณะ โก อุปะโยคะ กะระะ จงใช้ประโยชน์จากเวลาในทุกขณะ
พืตโย กษณะ นะฮัง อาเยะ เวลาที่ผ่านไปแล้วจะไม่มีวันกลับมาอีก

บทสวดปิดท้ายชั่วโมงตอนเช้า

ธรรมะ นะ มียา มานะตะตา ธรรมะมิใช่ความเชื่ออันงมงาย
ธรรมะ นะ มียาจาระ ธรรมะมิใช่ความประพฤติผิดๆ
ธรรมะ นะ มียา กัลปะนะ ธรรมะมิใช่ความคิดเพื่อฝัน
ธรรมะ ลัตตะยะ กา สาระ แต่ธรรมะคือเนื้อแท้ของความจริง

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนบ่าย

สาณะ เทอะเต เทอะเต ในการเฝ้าดูลมหายใจ
ลัตตะยะ ประคะฐะตะตา ชาเยะ สัจธรรมจะปรากฏให้ท่านเห็น
ลัตตะยะ เทอะเต เทอะเต เมื่อเฝ้าสังเกตสัจธรรมต่อไป
ปะระมะ ลัตตะยะ ทิยะ ชาเยะ ท่านก็จะได้พบกับปรมัตถธรรม

บทสวดปิดท้ายชั่วโมงตอนบ่าย

โซ จาเห มังคะละ สะเฮ

มุกติ ทุกโขง เส โหยะ

วะคะ เมง กะระ เล จิตตะ โก

จิตตะ เก วะคะ มะตะ โหเย

หากท่านต้องการความสุข

และอิสรภาพจากความทุกข์ทั้งหลาย

จงฝึกหัดควบคุมจิตใจของท่านเอง

อย่าปล่อยให้มันเป็นนายเหนือตัวท่าน

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเย็น

ชะพะ ชะพะ อันตะระ ชะคะตะ เมง

ชาเค จิตตะ วิการะ

เมง ภี วยากุละ โหง อุกุง

วิกะละ กะรุง สังสาระ

เมื่อใดที่โลกภายใน

ยังมีกิเลสเข้าครอบครองอยู่

ความขุ่นมัวก็จะครอบงำฉัน

และทำให้โลกภายนอกขุ่นมัวไปด้วย

เมง ภี วยากุละ นา พะนุง

ชะคะตะ วิกะละ นา โหเย

ชีวะนะ ซีเน กี กะลา

ลัตยะ ธรรมะ ไห โสยะ

ขอให้ตัวฉันและโลกทั้งหมด

จงอย่าได้มีความขุ่นมัวเลย

นี่คือศิลปะในการดำเนินชีวิต

นี่คือธรรมะที่แท้จริง

บทสวดปิดท้ายชั่วโมงตอนเย็น

เทโห อะปะเน อาปะโก
สะมัชโห อะปะนา อาปะ
อะปะเน โโก ชาเน พินา
มิญเญ นะ ภาวะสันตปาปะ

จงเฝ้าสังเกตตัวเอง
เพื่อให้เข้าใจตัวเอง
หากท่านไม่รู้จักตัวเอง
ภาวะชีวิตอันทุกข์ทรมานจะไม่มีวันจบสิ้น

วันที่ ๓

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเช้า

กายิกะ ภาวะมะ สุธาระ เล
วาจิกะ ภาวะมะ สุธาระ
มะนะสา ภาวะมะ สุธาระ เล
ยะฮี ธรรมะ กา สาระ

การสำรวจกาย
การสำรวจวาจา
และการสำรวจใจ
เหล่านี้คือสาระแห่งธรรม

บทสวดปิดท้ายชั่วโมงตอนเช้า

สัมปะทาเย นะฮัง ธรรมะ ไห
ธรรมะ นะ พะเน ทิวาระ
ธรรมะ ลีชาเย เอกะตา
ธรรมะ ลีชาเย ปยาระ

ธรรมะไม่ใช่ลัทธิ
ธรรมะไม่สร้างกำแพงกัน
ธรรมะสอนให้เราเป็นหนึ่งเดียวกัน
ธรรมะสอนให้เรามีความรัก

ชาตะ ปังตะ นะฮิง ธรรมะ ไห
ธรรมะ นะ พะเนง ที่วาระ
ธรรมะ ลิขายเอ เอกะตา
มะนุจะ มะนุจะ เมง ปยาระ

ชาติชั้นวรรณะไม่มีในธรรมะ
ธรรมะไม่มีกำแพงขวางกั้น
ธรรมะสอนให้เราเป็นหนึ่งเดียวกัน
ธรรมะสอนให้เรามีความรัก

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนบ่าย

เทโซ อะปะเน อาปะโก
สะมัชโห อะปะนา อาปะ
อะปะเน โโก ชาเน พิณา
มิฎเฐ นะ ภาวะสันตปาปะ

จงเฝ้าสังเกตตัวเอง
เพื่อให้เข้าใจตัวเอง
หากท่านไม่รู้จักตัวเอง
ภาวะชีวิตอันทุกข์ทรมานจะไม่มีวันจบสิ้น

บทสวดปิดท้ายชั่วโมงตอนบ่าย

ปะระ เสวา ฮี ปุณณะ ไห
ปะระ ปีตะนะ ฮี ปาปะ
ปุณณะ กิเย สุชะ ฮี มิเลง
ปาปะ กิเย ทุชะ ตาปะ

การรับใช้ผู้อื่นเป็นบุญ
การทำร้ายผู้อื่นเป็นบาป
บุญนำความสุขมาให้
บาปนำมาแต่ความทุกข์ทรมาน

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเย็น

เทโห อปะเน อาปะโก
 สะมัชโห อปะนา อาปะ
 อปะเน โโก ชาเน พินา
 มิณฺเณ นะ ภาวะสันตปาปะ

จงเฝ้าสังเกตตัวเอง
 เพื่อให้เข้าใจตัวเอง
 หากท่านไม่รู้จักตัวเอง
 ภาวะชีวิตอันทุกข์ทรมานจะไม่มีวันจบสิ้น

บทสวดปิดท้ายชั่วโมงตอนเย็น

ศีละ สสมาธิ ชญานะ ฮี
 ศุทฺธะ ธรรมะ กา สาระ
 กายา วาณิ จิตตะ เก
 สุทฺธะเร สะพะ วยะวะหาระ

ศีล สมาธิ และปัญญา
 คือสาระแห่งธรรมะอันบริสุทธิ์
 ที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงการกระทำทุกชนิด
 ไม่ว่าจะป็นทางกาย วาจา หรือใจ

วันที่ ๔

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเช้า

วาณิ โต ะคะ เมง ะลี
 ะคะ เมง ะลา ะรีระ
 ะระ โห มะนะ ะคะ เมง ะเร
 ะฮี สัจจา วีระ

การสำรวจวาจานั้นดี
 การสำรวจกายก็เป็นความดี
 แต่ผู้ที่สำรวจใจได้นั้น
 คือผู้ชนะที่แท้จริง

บทสวดปิดท้ายชั่วโมงตอนเช้า

ปรัชญา คีละ สมาธิ ยี

มังคะละ กา ภันฑาระ

สะพะ สุชะ สาธะนะหาระ ไห

สะพะ ทุชะ ตาระณะหาระ

ศีล สมาธิ ปัญญา

คือที่รวมแห่งมงคลทั้งหลาย

เป็นบ่อเกิดแห่งความสุข

และช่วยขจัดความทุกข์ให้หมดสิ้นไป

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนบ่าย

คีละธรรมะ ปาละนะ ภาโล

นිරมะละ ภาลี สมาธิ

ปรัชญา โต ชาคฤตะ ภาลี

ทุระ กะเร ภาวะวายาธิ

การรักษาศีลเป็นความดี

การเจริญสัมมาสมาธิเป็นความดี

การตื่นอยู่ด้วยความรู้แจ้งเป็นความดี

ที่ช่วยขจัดทุกข์ทั้งหลายในชีวิต

บทสวดปิดท้ายชั่วโมงตอนบ่าย

คีละวานะ เก ธยานะ เส

ปรัชญา ชาคระตะ โหยะ

อันตะระมะนะ กี ครานถิยาง

สะภี วิโมจิตะ โหงยะ

เมื่อผู้มีศีลเจริญสมาธิ

ปลุกความรู้แจ้งให้ตื่นขึ้น

เครื่องผูก (คือกิเลส) ที่พันนาการจิตอยู่

จะคลายปมออกไปจนหมด

วิปัสสนาภาวนา

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอนอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

บทสวดภาษาฮินดี

ชะยะ ชะยะ ชะยะ ครูทวะชู

ชะยะ ชะยะ กริปานิธานะ

ธรรมะ ระตะนะ ไอสะ ทิยา

หฺวา ปะระมะ กัลยาณะ

ไอสา จะขายา ธรรมะระสะ

พิชะยะนะ ระสะ นะ ลุภายะ

ธรรมะ สาระ ไอสา ทิยา

ฉิละเก ทิเย ลุทายะ

ขอท่านอาจารย์ของข้าพเจ้าจงมีชัย จงมีชัย จงมีชัย

ท่านอาจารย์ผู้มีเมตตา ข้าพเจ้าไม่อาจพรรณนา

พระคุณของท่านได้หมดสิ้น

ท่านได้มอบบารัตนะ คือพระธรรมอันล้ำค่า

อันเป็นประโยชน์แก่อกุศลแก่ชีวิตของข้าพเจ้า

ท่านช่วยให้ข้าพเจ้าได้ลิ้มรสอันพิเศษของธรรมะ

ทำให้ความสุขทางโลกทั้งหลาย ไม่อาจลวงล่อให้

ข้าพเจ้าหลงเพลิดเพลินได้อีกต่อไป

ท่านได้มอบสาระแห่งธรรมให้แก่ข้าพเจ้า

และทำให้ความหลงผิดที่หุ้มห่อข้าพเจ้าอยู่ถูกทำลาย

จนหมดสิ้น

ธรรมะ ทิยา ไกสะ สะพะละ
ปะคะ ปะคะ กะเร สะหายะ
ภะยะ ไภระวะ สาเร มิฎเฐ
นิระภะยะ ทิยา พะนายะ

โรมะ โรมะ กิระตะคะ หุวา
ถุณะ นะ จุกายา ชายะ
ชึ่งง ชีวะนะ ธรรมะ กา
ทุขิยะนะ พาฎฐ ธรรมะ สุชะ
ยะฮี อัจฉิตะ อูปายะ

ครุวะระ เตรา ประตินิกิ

เทวุง ธรรมะ กา ทานะ
โซ โซ อาเย ตะปะ กะระณะ
โห สะพะกา กัลยาณะ

ท่านได้มอบพลังแห่งธรรมะอันยิ่งใหญ่
ที่ช่วยประคับประคองข้าพเจ้ามาตลอดทุกอย่างก้าว
พลังแห่งธรรมะที่ทำให้ข้าพเจ้ามีความกล้าหาญ
ที่จะดำเนินชีวิตอยู่โดยปราศจากความหวาดหวั่น

พระคุณของท่านอาจารย์เปี่ยมล้นอยู่ทั่วทุกชุมชน
การอุทิศชีวิตให้แก่ธรรมะ
เพื่อประโยชน์แก่อุศลแก่ชาวโลกผู้ทุกข์ยากทั้งมวล
เป็นหนทางเดียวที่ข้าพเจ้าจะตอบแทนพระคุณท่านได้

โ้ ข้าแต่ท่านอาจารย์ ข้าพเจ้าขอทำหน้าที่เป็นตัวแทน
ของท่าน

ในการให้ธรรมทานในครั้งนี้
ขอให้ผู้ที่มาบำเพ็ญเพียรทุกคน
จงมีแต่ความสุขและความสงบเทอญ

อิสะ ณะระตี ประระ ธรรมะ กี่
อมฤตะ ะราชา โหยะ
ศาปะ ตาปะ สะพะ เก ธุเลง
มานะสะ นิระมะละ โหยะ

ขอหยาดน้ำแห่งอมฤตธรรม
จงพร่างพรमลงบนผืนแผ่นดินนี้
เพื่อชะล้างกิเลสในใจให้หมดสิ้นไป
ทำให้คนทั้งหลายมีจิตที่บริสุทธิ์

อิสะ ณะระตี ประระ ธรรมะ กี่
อมฤตะ ะราชา โหยะ
ปาปะ ตาปะ สะพะ เก ธุเลง
อันตะสะ คีตะละ โหยะ
สะพะ กา มังคะละ โหยะ
สะพะ กา มังคะละ โหยะ

ขอหยาดน้ำแห่งอมฤตธรรม
จงพร่างพรมลงบนผืนแผ่นดินนี้
เพื่อชะล้างกิเลสในใจให้หมดสิ้นไป
ทำให้จิตของคนทั้งหลายผ่องใสบริสุทธิ์
ขอให้คนทุกคนมีความสุข
ขอให้คนทุกคนมีความสุข

คำขอกรรมฐาน (บาลี)

นิพพานัสสะ สัจฉิกะระณัตถายะ
เม ภันเต วิปัสสนา
กัมมัญฐานัง เทหิ

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ
ขอได้โปรดให้วิปัสสนากรรมฐานแก่ข้าพเจ้า
เพื่อกระทำให้แจ้งในพระนิพพานด้วยเทอญ

บทสวดภาษาฮินดี

อะนันทะ ปุณณะมะยี่

อะนันทะ คุณณะมะยี่

พุทชะ กิ นีรวาณะชาตุ

ธรรมะชาตุ โพธิชาตุ

คีตะ ประระ ชาเค ประตีกษณะ

หฤทะยะ เมง ชาเค ประตีกษณะ

อังกะอังกะ ชาเค ประตีกษณะ

ขอพระนิพพานชาตุ พระธรรมชาตุ และพระโพธิชาตุ

ของพระสุคตเจ้า

อันเป็นบ่อเกิดแห่งบุญกุศลอันอนันต์

จงสถิต ณ เคียรเกล้าและกลางหทัย

และทั่วทุกๆ ส่วนในร่างกายผู้ปฏิบัติทุกคนในทุกๆ ขณะ

อะนันทะ ปุณณะมะยี่

อะนันทะ คุณณะมะยี่

ธรรมะ กิ นีรวาณะชาตุ

ชฎานะชาตุ โพธิชาตุ

คีตะ ประระ ชาเค ประตีกษณะ

หฤทะยะ เมง ชาเค ประตีกษณะ

อังกะอังกะ ชาเค ประตีกษณะ

ขอพระนิพพานชาตุ พระธรรมชาตุ และพระโพธิชาตุ

แห่งพระธรรม

อันเป็นบ่อเกิดแห่งบุญกุศลอันอนันต์

จงสถิต ณ เคียรเกล้าและกลางหทัย

และทั่วทุกๆ ส่วนในร่างกายผู้ปฏิบัติทุกคนในทุกๆ ขณะ

อะนันตะ ปุณณะมะยี้

อะนันตะ कुณณะมะยี้

สังฆะ กิ นีรวาณะธาตุ

ธรรมะธาตุ โพธิธาตุ

คීคะ ประระ ชาเค ประตักษณะ

หฤทะยะ เมง ชาเค ประตักษณะ

อังกะอังกะ ชาเค ประตักษณะ

ขอพระนิพพานธาตุ พระธรรมธาตุและพระโพธิธาตุ

แห่งพระอริยสงฆ์

อันเป็นบ่อเกิดแห่งบุญกุศลอันอนันต์

จงสถิต ณ เคียงเกล้าและกลางหทัย

และทั่วทุกๆ ส่วนในร่างกายผู้ปฏิบัติทุกคนในทุกๆ ขณะ

บทสวดภาษาฮินดีปิดท้ายคำสอนวิปัสสนากรรมฐาน

สาธะกะ เตรา โห ภาลา

โห มังคะละ กัลยาณะ

อังกะ อังกะ ปรัชญา ชะเค

ชะเค ธรรมะ กา ชญาณะ

โ้อ ท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ขอให้ท่านจงประสบความสำเร็จ (ในการปฏิบัติ)

ขอให้ท่านจงมีความสุขและความสงบ

ขอให้เกิดความรู้แจ้งในทุกๆ ส่วน (ของร่างกาย)

ความรู้แจ้งในธรรม

เบฐี เตรา โห ภาลา

โห เตรา กัลยาณะ

โ้อ ลูกสาวทั้งหลายของพ่อเอ๋ย ขอให้ลูกจงประสบความสำเร็จ (ในการปฏิบัติ)

ขอจงมีความสุขความสงบ

อังกะ อังกะ ชะเค ธรรมะ

อะนิตยเตตา กา ชญานะ

ขอให้ธรรมะจงปรากฏขึ้นที่ทุกๆ ส่วน (ของร่างกาย)

ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งในความไม่เที่ยง

คำสวดบาลี

ภะวะตุ สัพพะ มังคะลัง (๓ ครั้ง)

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

บทสวดชั่วโมงนั่งอธิษฐาน

ในการอบรมนั้น เมื่อจบคำสอนวิปัสสนาแล้ว ชั่วโมงนั่งปฏิบัติร่วมกันจะเปลี่ยนไปเรียกว่า ชั่วโมงนั่งอธิษฐาน (ตั้งใจจริง) บทสวดตอนต้นชั่วโมงอธิษฐานจะเป็นบทสวดภาษาฮินดีที่ท่านอาจารย์แต่งเอง และปิดท้ายชั่วโมงด้วยบทสวดบาลี ซึ่งเป็นบทเดียวกันทุกวัน ยกเว้นวันที่ ๘ ฉะนั้น ในที่นี้จะได้นำเสนอบทสวดบาลีท้ายชั่วโมงของทุกๆ วัน กับส่วนที่เปลี่ยนแปลงเพิ่มเติมของวันที่ ๘ ก่อน และต่อด้วยบทสวดฮินดีตอนต้นชั่วโมงของวันที่ ๕ จนถึงวันที่ ๑๐

วันที่ ๔

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเย็น

ภาษาฮินดี

คีละ สะมาธิ ชญานะ กี

ปะเห ตริเวณี ธาระ

คีล สมาธิ และปัญญา

เปรียบประดุจแม่น้ำสามสายที่ไหลมาบรรจบกัน

ทุพะกี มาเร โส ตีเร
โห ทุหฺชะ สาคะระ ปาระ

การลงไปแหวกว่ายในสายน้ำนี้
จะทำให้ท่านสามารถข้ามมหาสมุทรแห่งความทุกข์
ยากได้

บทสวดบาลีปิดท้ายชั่วโมงวันที่ ๔-๑๐

อะนิจจา วะตะ สังขารา
อุปปาทวะยะธัมมิโน
อุปปชชิตวา นิรุชฌันติ
เตสัง วูปะสะโม สุโข

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ
เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา
เมื่อเกิดขึ้นแล้วขจัดเสียได้
การระงับสังขารเหล่านั้นนำความสุขมาให้

อะเนกะชาติสังสารัง
สันธาวิสสัง อะนัพพิสัง
คะหะการะกัง คะเวสันโต

เป็นเวลานับชาติไม่ถ้วน
ที่เราได้ท่องเที่ยวไปในวิภวภูตสงสาร
แสวงหา แต่ไม่พบนายช่างผู้สร้างเรือน (คือค้นหา
ผู้สร้างภพ)

ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺัง

ต้องเกิดแล้วเกิดอีกมีทุกข์อยู่รำไป

คะหะการะกะ ทิฏฺฐุโฐติ
ปุณะ เคหัง นะ กาหะลิ

โอ้ นายช่างผู้สร้างเรือน เราเห็นเจ้าแล้ว
เจ้าจะสร้างเรือนให้เราต่อไปอีกไม่ได้แล้ว

สัพพา เต ผาสุกา ภคคา
คะหะภูมิง วิสังขะตัง
วิสังขาระคะตัง จิตตัง
ตณฺหานัง ขะยะมัชฌะคา

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ
ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข
เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เฉพาะวันที่ ๘

ยะโต ยะโต สัมมะสะติ
ขันธานัง อุทะยัพพะยัง
ละภะติ ปีติปาโมชชัง
อะมะตัง ตัง วิชานะตัง

โครงเรื่อนทั้งหมดถูกเราหักแล้ว
หลังคาเรื่อนก็ถูกเรารื้อแล้ว
จิตของเราถึงสภาวะที่ไม่มีอะไรปรุงแต่งได้อีกแล้ว
เราถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา

สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง
เมื่อใดบุคคลสำเหนียกได้ด้วยปัญญา
เมื่อนั้นเขาย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์
นี่คือหนทางแห่งความบริสุทธิ์

ไม่ว่าในกาลใดๆ และที่ไหนๆ เมื่อบุคคลมีความเข้าใจ
ในการเกิดขึ้นและเสื่อมไปของขันธ์ทั้งหลาย
เขาย่อมประสบกับความปีติปราโมทย์ อันนำไปสู่
ความเป็นอมตะที่ผู้รู้แจ้งธรรมได้ประสบ

บุญญานุโมทนา

สัพเพสุ จักกะวาเพสุ
ยักขา เทวา จะ พรหมโน
ยัง อัมเหติ กะตัง บุญญัง
สัพพะสัมปัตติ สาธะกัง

สัพเพ ตัง อะนุโมทิตวา
สะมัคคา สาสะเน ระตา
ปะมาทะระหิตา โหนตุ
อารักขาสู วิเสสะโต

บุญญะภาคะมิตัง จะ อัญญัง
สะมัง ทะทามะ การิตัง
อะนุโมทันทุ ตัง สัพเพ
เมทินี ธาตุ ลักขิเภา

การแผ่ส่วนบุญ

ขอให้เหล่ายักษ์ เทวดา และพรหมทั้งหลาย
ในจักรวาลทั้งปวง
จงมาร่วมอนุโมทนาบุญที่เราได้กระทำไว้
อันนำมาซึ่งผลอันรุ่งเรือง

ขอให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้น
จงร่วมกันยินดีในพระศาสนา
รวมทั้งมีความไม่ประมาท
ในการพิทักษ์รักษา

บุญอันใดที่ได้กระทำแล้วและกระทำอยู่
เราขอแบ่งปันบุญกุศลทั้งหลายให้แก่ท่านเหล่านั้น
ขอให้ท่านโปรดอนุโมทนาบุญด้วย
และขอแม่พระธรณีจงเป็นพยาน

บทสวดภาษาฮินดีต้นชั่วโมงวันที่ ๕-๑๐

วันที่ ๕

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเช้า

คังคา ชะมูนา สรัสวตี

คีละ สสมาธิ ชญานะ

ตีโง กา สังคะมะ โหเว

ประคะณู ปะทะ นิระวาณะ

แม่น้ำคังคา ยมูนา สรัสวตี

เปรียบดั่งศีล สมาธิ และปัญญา

ที่ซึ่งแม่น้ำทั้งสามสายมาบรรจบกัน

คือที่ซึ่งพระนิพพานปรากฏขึ้น

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนบ่าย

มะนะ เก กะระมะ สุธาระ เล

มะนะ ฮี ประมุขะ ประธานะ

กายิกะ วาจิเก กะระมะ โต

มะนะ กี่ ฮี สันตานะ

บุคคลพึงตามรักษาใจ

เพราะใจเป็นใหญ่และสำคัญที่สุด

การกระทำทางกายและวาจา

ล้วนมีสาเหตุมาจากจิตใจ

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเย็น

ไซสี จิตะ กี่ เจตะนา

ไวสา ฮี ณะละ โหยะ

เจตนาจากใจเป็นเช่นไร

ผลย่อมเป็นเช่นนั้น

ธฺระมะณะ กา ณะละ ทฺชะทะ ฮี
สุชะทะ สุมะณะ กา โหยะ

จิตที่ชุ่มม้วย่อมให้ผลเป็นความทุกข์
จิตที่บริสุทธิ์ย่อมนำความสุขมาให้

วันที่ ๖

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเช้า

ศีละ ธรรมะ กิ ฌิงวะ ไห
ธยานะ ธรรมะ กิ ฌิงตะ
ปรัชญา ฉะตะ ไห ธรรมะ กิ
มังคะละ ภาวะนะ ปุณีตะ

ศีลคือฐานรากของธรรมะ
สมาธิคือกำแพง
ปัญญาคือหลังคา
นี่คือที่อยู่อาศัยที่ให้ความสุขความเจริญ

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนบ่าย

โภคะตะ โภคะตะ โภคะเต
พันชะนะ พันชะเต ซายาง
เทชะตะ เทชะตะ เทชะเต
พันชะนะ ชุละเต ซายาง

การเกลือกกลั้วอยู่กับกามสุข
เป็นการสร้างปมกิเลส
การเฝ้าสังเกต เฝ้าสังเกต และเฝ้าสังเกต
จะช่วยคลายปมกิเลสได้

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเย็น

เมง เมง เมง ฮี ชะนะมะ กา

ชะรา มฤตยู กา มุละ

อะหัง ภาวะ มิฎ्ฐี พินา

มิฎ्ฐี นะ ภาวะ ภายะ ศุละ

อัตราคือรากเหง้า

ของการเกิด ความเสื่อม และความตาย

หากไม่ขจัดอัตราก็ออกไปเสีย

ความทรमानและความหวาดในภาวะชีวิตจะไม่สิ้นสุด

ลงได้

วันที่ ๗

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเช้า

ชโยง ชโยง อันตะระ ชะคะตะ เมง

สะมะตา สติตะ โห ชาเย

กายา วาณิ จิตตะ เก

กะระมะ สุธะระเต ชาเยง

เมื่อใดที่ภายในใจ

มีอุเบกขาตั้งมั่นอยู่

การกระทำทางกาย วาจา

และใจจะเปลี่ยนแปลงไป

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนบ่าย

โกคะตะ โภคะตะ โภคะเต

คางฐฺเฐง พันธะตี ชายายง

การเกลือกกลั้วอยู่กับกามสุข

เป็นการสร้างปมกิเลส

เทชะตะ เทชะตะ เทชะเต

คางฐัง ขุละตี ชาเยง

การเฝ้าสังเกต เฝ้าสังเกต และเฝ้าสังเกต

จะช่วยคลายปมกิเลสได้

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเย็น

ชะพะ ตะกะ มะนะ เมง รากะ ไห

ชะพะ ตะกะ มะนะ เมง ทเวชะ

ตะพะ ตะกะ ทุหฺชะ ฮี ทุหฺชะ ไห

มิฎฺเง นะ มะนะ เก กเลคะ

ตราบไตที่รากะยังมีอยู่ในจิต

ตราบไตที่โทสะยังมีอยู่ในจิต

ตราบนั้นความทุกข์ยังครอบงำอยู่

เพราะจิตจะไม่ถูกชำระล้างให้บริสุทธิ์

วันที่ ๘

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเช้า

ธรรมะ หะมารา อีคะวะระ

ธรรมะ หะมารา นาถะ

หะมะ โต นิระภะยะ ฮี ระเหง

ธรรมะ หะมาเร สาถะ

ธรรมะเป็นใหญ่

ธรรมะเป็นที่พึ่ง

เราจักไม่หวาดผวา

หากเรามีธรรมะอยู่กับตัวเสมอ

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนบ่าย

ธรรมะ ฮี มหาโร อีคะ ไห

ธรรมะเป็นใหญ่

ธรรมะ ฮี มหาโร นาถะ

ธรรมะเป็นที่พึ่ง

มเห โต นิระภะยะ ฮี ระวาง

เราจักไม่หวาดผวา

ธรรมะ ไห มหาเร สาถะ

หากเรามีธรรมะอยู่กับตัวเสมอ

ธรรมะ หะมารา อีคะวะระ

ธรรมะเป็นใหญ่

ธรรมะ หะมารา นาถะ

ธรรมะเป็นที่พึ่ง

สะทา สุรัชคีตะ ฮี เรเหง

เราจะปลอดภัยเสมอ

ธรรมะ สะทา โห สะถา

หากเรามีธรรมะอยู่กับตัว

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเย็น

ชิตะนา คะหะรา รากะ ไห

มีราคะมากเท่าไร

อุตะนา คะหะรา ทเวชะ

โทสะก็ยิ่งมากเท่านั้น

ชิตะนา คะหะรา ทเวชะ ไห

มีโทสะมากเท่าไร

อุตะนา คะหะรา กเลชะ

ความทุกข์ก็ยิ่งมากเท่านั้น

วันที่ ๙

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเช้า

ธรรมะ หะมารา พันธุ ไท

สะขา สะหายะกะ มีตะ

จะเลง ธรรมะ เก ปันถะ ฮี

ระเห ธรรมะ เส ปรีตะ

ธรรมะคือเผ่าพันธุ์ของเรา

เป็นสหาย เป็นผู้ช่วยเหลือ เป็นมิตรแท้

ขอเราจงเดินไปบนหนทางธรรม

มีความรักมั่นในธรรมะ

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนบ่าย

สุชะ อาเย นาเจ นะฮิง

ทุชะ อาเย นะฮิง โรยะ

โทโฌ เมง สะมะระสะ ระเห

โต ฮี มังคะละ โสยะ

ไม่โลดเต้นเมื่อมีความสุข

ไม่ร่ำไห้คร่ำครวญในยามทุกข์

จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม

นี่คือมงคลอันสูงสุด

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเย็น

มานะวะ กา ชีวะนะ มิลา

มิลา ธรรมะ อะนะโมละ

อะพะ ศรัทธา เส ยะตะนะ เส

อะปะเน พันธะนะ โขละ

จงบรรลุผลสำเร็จในชีวิตนี้

จงบรรลุธรรมอันล้ำค่า

ด้วยศรัทธาและวิริยะ

จงแก้ปมทั้งหลายในจิตเสีย !

วันที่ ๑๐

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเช้า

อิสะ ทุขิยาเร ชะคะตะ เมง

สุขิยา ระเห นะ โภยะ

ศุทุธะ ธรรมะ ชะคะ เมง ชะเค

ชนะชนะนะ สุขิยา โหยะ

ในโลกที่ไร้สุขนี้

ขออย่าให้ใครมีความทุกข์เลย

ขอธรรมะจงอุบัติขึ้นในโลก

เพื่อนำความสุขมาสู่สรรพสัตว์ทั้งปวง

เริ่มเมตตา

ทเวชะ เอาระ ทุระภาวะ กา

ระเห นะ นามะ นิคานะ

สเนหะ เอาระ สัทภาวะ เส

ภะระ เลง ตะนะ มะนะ ปราณะ (๒ ครั้ง)

ขออย่าให้ความเกลียดชังและความมุ่งร้าย

ยังมีเหลืออยู่อีกเลย

ขอให้ความรักและความปรารถนาดี

จงท่วมทับทั้งกายใจทั้งชีวิต

เมตตาภาวนา (ภาษาฮินดี)

ภะลา โห ภะลา โห

สะภะกา ภะลา โห

มังคะละ โห มังคะละ โห

สะพะกา มังคะละ โห

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

มีความสุข มีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขสงบ

จงมีสันติสุข

กัลยาณะ โห กัลยาณะ โห
สะพะกา กัลยาณะ โห

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงหลุดพ้นเกิด
จงหลุดพ้นเกิด จงหลุดพ้นเกิด

สาเร ปราณี นิระภะยะ โห่ง
นิระไพระ โห่ง นิรามะยะ โห่ง
สาเร ปราณี สุชี โห่ง
สุชี โห่ง สุชี โห่ง

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงปราศจากความหวาดกลัว
ความเกลียดชัง และโรคร้ายต่าง ๆ
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข
จงมีความสุข จงมีความสุข

ไซเส เมเร ทุหฺชะ กะฐเ
สะพะเก ทุชะ กะฐเ ชายาง
ไซเส เมเร ทินะ ผิระ
สะพะเก ทินะ ผิระ ชายาง (๒ ครั้ง)
ชะนะ ชะนะ สุขะ ฉา ชายะ

ในเมื่อความทุกข์ของข้าพเจ้าหมดสิ้นไปแล้ว
ก็ขอให้ความทุกข์ของคนทั้งหลายจงหมดสิ้นไปด้วย
ในเมื่อชีวิตของข้าพเจ้าดีขึ้น
ก็ขอให้ชีวิตของผู้อื่นดีขึ้นเช่นกัน
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขสำราญ

ภะวะตุ สัพพะ มังคะลัง (๓ ครั้ง)
[สาธุ สาธุ สาธุ]

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ภะลา โห ภะลา โห ภะลา โห

จงมีความสุข จงมีความสุข จงมีความสุข

บทสวดปิดท้ายชั่วโมงเมตตาภาวนา

สะพาน มังคะละ....

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

เตตรา มังคะละ....

ขอให้ท่านจงมีความสุข...

ทฤคยะ เอาระ อทฤคยะ สะภี

(สรรพสัตว์ทั้งหลาย) ทั้งที่มองเห็นได้และมองไม่เห็น

ซีวอง กา มังคะละ โหยะ เร (๒ ครั้ง)

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ชะละ เก ณะละ เก

(สรรพสัตว์ทั้งหลาย) ที่อยู่ในน้ำ บนพื้นดิน หรือใน

เอาระ คคะนะ เก (๒ ครั้ง)

อากาศ

ปราณี สุขิยา โหงยะ เร (๒ ครั้ง)

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ทะโสง ทิศาโอง เก สะพะ ปราณี (๒ ครั้ง)

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายในทิศทั้งสี่

มังคะละลาภี โหงยะ เร (๒ ครั้ง)

จงมีความสุขสงบและความสุข

นิระกะยะ โหง นิระไพระ พะเนง สะพะ

ขอให้พ้นจากความหวาดกลัวและความเกลียดชัง

สะภี นิรามะยะ โหงยะ เร (๒ ครั้ง)

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงปราศจากโรค

สะพาน มังคะละ...

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

เตตรา มังคะละ...

ชนะนะ ชนะนะ มังคะละ... โหยะ เร

ขอให้ท่านจงมีความสุข...

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนบ่าย

ธันยะภาคะ สาพุนะ มิลา

นิระมะละ ปายา นีระ

อาโอ โธเยง สวะยะมะ ฮี

อะปะเน ไมเล จีระ

เราทั้งหลายล้วนมีโชคดี

เรามีสบู่และน้ำบริสุทธิ์

มาเถิด ! เราทั้งหลายจงมาชำระล้าง

จิตที่ประดุกผ้าสกปรกของเรา

บทสวดปิดท้ายชั่วโมงตอนบ่าย

มังคะละ มังคะละ ธรรมะ กา

พะละ มังคะละ ฮี โหยะ

อันตะระ กิ คางฐัง ขุเลง

มานะสะ นิระมะละ โหยะ

ธรรมะอันเป็นมงคล

ให้ผลอันเป็นมงคล

ปมกิเลสภายในถูกคลายออก

ทำให้จิตปราศจากมลทิน

บทสวดนำเมตตาภาวนา

ทุระ ระเห ทุระภาวะนา

ขอให้ความมุ่งร้ายจงอยู่ห่างไกล

ทเวชะ ระเหง สะพะ ทูระ

นิระมะละ นิระมะละ จิตตะ เมง

ปยาระ ภาเร ภาระปุระ (๒ ครั้ง)

ขอให้ความเกลียดชังจงถูกขจัดออกไป

ขอให้จิตอันบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน

จงเต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก

ภะลา โห มังคะละ โห กัลยาณะ โห (๒ ครั้ง)

สะพะกา ภะลา โห

สะพะกา มังคะละ โห (๒ ครั้ง)

จงมีความสุข จงมีความสงบ จงหลุดพ้นเกิด

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสงบ

สาเร ปราณี นิระภะยะ โห่ง

นิระไพระ โห่ง นิรามะยะ โห่ง

สาเร ปราณี สุขี โห่ง

สุขี โห่ง สุขี โห่ง

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงปราศจากความหวาดกลัว

ปราศจากความชิงชัง ปราศจากโรค

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข จงมีความสุข

จงมีความสุข จงมีความสุข

บทสวดตอนจบเมตตาภาวนา

มะนะมานะสะ เมง ปยาระ ฮี

อรุมิละ ออรุมิละ ไหยะ

โรมะโรมะ เส ธะวะนิ อุฐุ

มังคะละ มังคะละ ไหยะ

ขอให้ความปิติยินดี

ท่วมทับน้ไปทั้งออก

ขอให้ทุกชุมชนประสานสำเนียง

เปล่งแต่เสียงว่า “จงมีความสุข จงมีความสุข !”

สะพาน มังคะละ...

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข...

เตรา มังคะละ....

ขอให้ท่านจงมีความสุข...

บทสวดปิดท้ายเมตตาดอนบ้าย หลังจากนี้จะเหมือนกับบทสวดปิดท้ายเมตตาดอนเช้า คือ ทศยะ เอาระ อทศยะ สะภี...(ดูหน้า ๑๓๐)

บทสวดเริ่มต้นชั่วโมงตอนเย็น

อันตะระ เมง ๆพะก็ ละคี

การโจนลึกลงไปภายใน

ภีคะ กะเอ สะพะ อังคะ

ทำให้ทั่วสรรพางค์ (ทั้งกายใจ)

ธรรมะ รังคะ ไอสา จะฉมา

ซึมซ่านด้วยสี่ของธรรมะ

จะฒนะ ทูชา รังคะ

จนสี่อื่นๆ ไม่อาจแทรกเข้าได้

วันที่ ๑๑

บทสวดเริ่มเมตตาทองาน

เมเร อรชิตะ ปุณยะ เมง

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย

ภาคะ สะภี กา โหยะ

จงมีส่วนในบุญกุศลของข้าพเจ้า

อิสะ มังคะละมะยะ ธรรมะ กา

ขอให้ธรรมะอันเอื้ออารี

ลาภะ สะภี โภ โหยะ

จงให้ประโยชน์สุขแก่คนทุกคน

ปุณฺณานุโมทนา

สัพฺเพสุ จักฺกะวาเพสุ...

เมง กะระตา สะพะโก กษะมา

กะเรง มุขเท สะพะ โภยะ

เมเร โต สะพะ มิตรระ เห่ง

ไพรี ทิเช นะ โภยะ

บทสวดปิดท้ายเมตตา

นะมะนะ กะเรง หะมะ ธรรมะ โโก

ธรรมะ กะเร กัลยาณะ

ธรรมะ สะทา รักษา กะเร

ธรรมะ พะชา พะละวานะ

นะมะนะ กะเรง สะพะ ธรรมะ โโก

ธรรมะ กะเร กัลยาณะ

การแผ่ส่วนบุญ

(ดูหน้า ๑๒๑)

ข้าพเจ้าให้โหสิกรรมแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายโปรดให้โหสิกรรมแก่

ข้าพเจ้าด้วย

สรรพสัตว์ทั้งหมดล้วนเป็นมิตรของข้าพเจ้า

ไม่มีใครเลยที่เป็นศัตรู

ขอเราทั้งหลายจงนอบน้อมต่อธรรมะ

ธรรมะนำความดีงามมาให้

ธรรมะคุ้มครองรักษาเราเสมอ

อำนาจแห่งธรรมะนั้นยิ่งใหญ่อ


ขอเราทุกคนจงนอบน้อมต่อธรรมะ

ธรรมะนำความดีงามมาให้

ธรรมะ สะทา มังคะละ กะเร

ธรรมะนำความสุขมาให้เราเสมอ

ธรรมะ พะทา พะละวานะ (๒ ครั้ง)

อำนาจแห่งธรรมะนั้นยิ่งใหญ่ 

[ท่านอาจารย์สวดทั้งสองบทข้างบนนี้ซ้ำ ๒ ครั้ง]

พุทธพจน์ในธรรมขรรายหลักสูตร ๑๐ วัน

วันที่ ๒

ตุมเหที กิจจัง อาตัมปัง

อักษตาโร ตะถาคะตา

พุทธทศนิกาย คธาธรรมบท มรรควรรค ข้อ ๓๐

ความเพียรพยายามเป็นหน้าที่ที่ท่านต้องทำเอง
ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกทาง

สัพพะ ปาปัสสะ อะกะระณัง

กุสะลัสสุปะสัมปะทา

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง

เอตัง พุทธานะ สาสะนัง

พุทธทศนิกาย คธาธรรมบท พุทธวรรค ข้อ ๒๔

ไม่ทำความชั่วร้ายทุกชนิด

ทำแต่ความดี

ชำระจิตให้บริสุทธิ์

นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

วันที่ ๓

สัพพะ ปชชะลิตโต โลโก

สัพพะ โลโก ปะกัมปิโต

อุปจาลาสูตฺร สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ข้อ ๔๔๔

โลกทั้งหมดลุ่มโลก

โลกทั้งหมดสิ้นสะเทือน

วันที่ ๔

โส กายะปะริยันตักัง เวทะนัง เวทะยะมาโน

กายะปะริยันตักัง เวทะนัง เวทะยามีติ

ปะชานาติ

ชีวิตะปะริยันตักัง เวทะนัง เวทะยะมาโน

ชีวิตะปะริยันตักัง เวทะนัง เวทะยามีติ

ปะชานาติ

ปฐมเคลัญญสูตร สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ข้อ ๓๘๑

เมื่อประสบกับเวทนาทุกๆ แห่งภายในขอบเขตของ
ร่างกาย

เขาก็รู้ชัดว่า “เรากำลังประสบกับเวทนาทุกๆ แห่ง
ภายในขอบเขตของร่างกาย”

เมื่อประสบกับเวทนาในทุกส่วนที่มีชีวิตภายในร่างกาย
เขาก็รู้ชัดว่า “เรากำลังประสบกับเวทนาในทุกส่วนที่มี
ชีวิตภายในร่างกาย”

สัพพะกายะปะภูสิสังเวที

อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ตามรู้เวทนาตลอดทั่วร่างกาย

เราจักหายใจเข้า

สัพพะกายะปะภูสิสังเวที
ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

มหาสติปัฏฐานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค ข้อ ๒๓๔

มะโนปุพพังคะมา ธัมมา
มะโนเสฏฐา มะโนมะยา
มะนะสา เจ ปะทุฏฐะนะ
ภาสะติ วา กะโรติ วา
ตะโต นัง ทุกขะมันเวติ
จักกังวะ วะหะโต ปะทัง

มะโนปุพพังคะมา ธัมมา
มะโนเสฏฐา มะโนมะยา
มะนะสา เจ ปะสันเนนะ
ภาสะติ วา กะโรติ วา
ตะโต นัง สุขะมันเวติ
ฉายาวะ อะนุปายินี

ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ยมกวรรค ข้อ ๑๑

ตามรู้เวทนาตลอดทั่วร่างกาย
เราจักหายใจออก

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า
ใจเป็นใหญ่ ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ
หากบุคคลกระทำการใดไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาจา
ด้วยใจที่ไม่บริสุทธิ์
ความทุกข์ย่อมตามสนองเขา
ดุจล้อเกวียนหมุนตามรอยเท้าโค

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า
ใจเป็นใหญ่ ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ
หากบุคคลกระทำการใดไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาจา
ด้วยใจบริสุทธิ์
ความสุขย่อมตามสนองเขา
เหมือนเงาติดตามตัว

อิสระ ตัปปะติ เปจจะ ตัปปะติ

ปาปะการี อุกะยัตถะ ตัปปะติ

ปาปัง เม กะตันติ ตัปปะติ

ภียโย ตัปปะติ ทุกคะติง คะโตฯ

อิสระ นันทะติ เปจจะ นันทะติ

กะตะปุญญอ อุกะยัตถะ นันทะติ

ปุญญัง เม กะตันติ นันทะติ

ภียโย นันทะติ สุคะติง คะโต ฯ

ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ยมกวรรค ข้อ ๑๑

วันที่ ๕

ชาติปี ทุกขา ชะราปี ทุกขา

พยาธิปี ทุกขา มะระณัมปี ทุกขัง

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข

บุคคลผู้ทำบาบยอมเดือดร้อนในโลกนี้ ย่อมเดือดร้อน
ในโลกหน้า

ยอมเดือดร้อนในโลกทั้งสอง

บุคคลผู้ทำบาบนั้นยอมเดือดร้อนว่าบาบเราทำแล้ว

บุคคลผู้ทำบาบนั้นไปสู่ทุกคติแล้ว ย่อมเดือดร้อนอย่างยิ่ง

ผู้ทำบุญไว้แล้วยอมเพลิดเพลินในโลกนี้

ยอมเพลิดเพลินในโลกหน้า

ยอมเพลิดเพลินในโลกทั้งสอง

ผู้ทำบุญไว้แล้วยอมเพลิดเพลินว่า บุญอันเราทำไว้แล้ว

ผู้ทำบุญไว้แล้วนั้นไปสู่สุคติ ย่อมเพลิดเพลินอย่างยิ่ง

ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์

ความเจ็บป่วยก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์

ความเกี่ยวข้องกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข

ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์

ยัมปิจณัง นะ ละภาติ ตัมปิ ทุกขัง

ปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้ ก็เป็นทุกข์

สังขิตเตนะ ปัญญาพาทานักขันธา ทุกขา

โดยย่อการยึดติดกับขันธ ๕ เป็นทุกข์

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ข้อ ๑๖๖๕

สัพเพ ธัมมา เวทนาสะโมสระระณา

ธรรม (สิ่งที่เกิดขึ้นในจิต) ทั้งปวง มีเวทนาเป็นที่ประชุมลง

มุลสูตร อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต ข้อ ๑๘๙

อะวิชชาปัจจะยา สังขารา

ความไม่รู้จริงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร

สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง

สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ

วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดใจ (นาม) และกาย (รูป)

นามะรูปะปัจจะยา สะพะยะตะนัง

ใจและกายเป็นปัจจัยให้เกิดอายตนะ ๖

สะพะยะตะนะปัจจะยา ผัสโส

อายตนะ ๖ เป็นปัจจัยให้เกิดผัสสะ

ผัสสะปัจจะยา เวทนา

ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดเวทนา

เวทนาปัจจะยา ตัณหา

เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา

ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง

ตัณหาเป็นปัจจัยให้เกิดอุปาทาน

อุปาทานะปัจจะยา ภาโว

อุปาทานเป็นปัจจัยให้เกิดภพ

ภาวะปัจจะยา ชาติ

ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

ชาติปัจจะยา ชะรา มะระณัง
โสกะ ปะริเทวะ ทุกะโหมะนัสสุปายาสา
ลัมภะวันติ
เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกักขันธัสสะ
สะมุทโย โหติ

ปฏิจาสุมุปาบท (อนุโลม) วิภังคสูตร สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ข้อ ๒

อะนิจจา ะตะ สังขารา
อุปาทะวะยะธัมมิโน
อุปปัจชิตวา นิรุชฌันติ
เตสัง วุปะละโม สุโข
มหาปรินิพพานสูตร ทิมนิกาย มหาวรรค ข้อ ๑๔๓

อะเนกะชาติสังสารัง
สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง
คะหะการะกัง คะเวสันโต
ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺณัง

ชาติเป็นปัจจัยให้เกิดความชรา ความตาย
พร้อมกับความโศกเศร้า ความคร่ำครวญ ความทุกข์
โทมนัส ความคับแค้นใจ
ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวง
จึงมีด้วยประการฉะนี้

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ
เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปเป็นธรรมดา
เมื่อเกิดขึ้นแล้วขจัดเสียได้
การระงับสังขารเหล่านั้นนำความสุขมาให้

เป็นเวลา nibbatti ไม่ถ้วน
ที่เราได้ท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสาร
แสวงหาแต่ไม่พบนายช่างผู้สร้างเรือน (คือตัณหา
ผู้สร้างภพ)
ต้องเกิดแล้วเกิดอีกมีทุกข์อยู่รำไป

คะหะการะกะ ทิฏฐิธฺฐิติ
ปุณะ เคหัง นะ กาหะสิ
สัพพา เต ผาสุกา ภาคคา
คะหะภูมฺง วิสังขะตัง
วิสังขาระคะตัง จิตตัง
ตัณหานัง ขะยะมัชฌะคา

พุทธทศนิกาย คาทถธรรมบท ชรารวรรค ข้อ ๒๑

วันที่ ๖

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ
ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ
อะละ นิพพินทะติ ทุกเข
เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา

พุทธทศนิกาย คาทถธรรมบท มรรควรรค ข้อ ๓๐

ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ
จักขุ อุตะปาติ ญาณัง อุตะปาติ

โอ้ นายช่างผู้สร้างเรือน เราเห็นเจ้าแล้ว
เจ้าจะสร้างเรือนให้เราต่อไปอีกไม่ได้แล้ว
โครงเรือนทั้งหมดถูกเราหักแล้ว
หลังคาเรือนก็ถูกเรารื้อแล้ว
จิตของเราถึงสภาวะที่ไม่มีอะไรปรุงแต่งได้อีกแล้ว
เราถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา

สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง
เมื่อใดบุคคลสำเหนียกได้ด้วยปัญญา
เมื่อนั้นเขาย่อมเบื่อหน่ายในทุกข์
นี่คือหนทางแห่งความบริสุทธิ์

ดวงตาเกิดขึ้นแล้ว ญาณเกิดขึ้นแล้ว
ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว

ปัญญา อุทะปาที วิชชา อุทะปาที
อาโลโก อุทะปาที ฯ

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ข้อ ๑๖๖๖

แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว

ในธรรมที่เราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อน

อะวิชชาเย เตวาวะ อะเสสะวิราคะนิโรธา

สังขาระนิโรโธ

สังขาระนิโรธา วิญญาณะนิโรโธ

วิญญาณะนิโรธา นามะรูปะนิโรโธ

นามะรูปะนิโรธา สะพายะตะนะนิโรโธ

สะพายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ

ผัสสะนิโรธา เวทะนานิโรโธ

เวทะนานิโรธา ตัณหานิโรโธ

ตัณหานิโรธา อุปาทานะนิโรโธ

อุปาทานะนิโรธา ภาวะะนิโรโธ

ภาวะะนิโรธา ชาตินิโรโธ

ชาตินิโรธา ชะรา มะระณัง

โสกะปะริเทวะ ทุกชะโทมะนัสสุปายาสา

นิริชฌันติ

เพราะความไม่รู้จริงถูกจัดไปไม่เหลือ

การปรุงแต่งจึงไม่มี

เพราะไม่มีการปรุงแต่ง วิญญาณจึงดับ

เพราะวิญญาณดับ ใจและกายจึงดับ

เพราะใจและกายดับ आयตนะ๖ จึงดับ

เพราะอายตนะ ๖ ดับ ผัสสะจึงดับ

เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ

เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ

เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ

เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ

เพราะภพดับ ชาติจึงดับ

เพราะชาติดับ ความชราและความตายจึงดับ

พร้อมกับความโศกเศร้า คร่ำครวญ ความทุกข์

ความโทมนัส ความคับแค้นใจ

เอเวเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ กองทุกข์ทั้งปวงจึงดับด้วยประการฉะนี้
นิโรโธ โหติ

ปฏิจาสมุปาบท (ปฏิโลม) วิกังคสูตร สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ข้อ ๓

วันที่ ๗

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ กาเย กายานุปัสสี
วิหะระติ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสั

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสั

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าสังเกต (ความจริงเกี่ยวกับ)
กายในกายอยู่

เธอบำเพ็ญเพียรเผากิเลสด้วยสติ ด้วยความรู้ชัด
เข้าใจชัดในความไม่เที่ยง

โดยขจัดความยินดีในร้ายในโลก (แห่งนามรูป) ออก
เสียได้

เธอเฝ้าสังเกต (ความจริงเกี่ยวกับ) เวทนาในเวทนาอยู่
เฝ้าบำเพ็ญเพียรเผากิเลสด้วยสติ ด้วยความรู้ชัด
เข้าใจชัดในความไม่เที่ยง

โดยขจัดความยินดีในร้ายในโลก (แห่งนามรูป) ออก
เสียได้

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา

วิเนยยะ โลเก อะภิชมาโทมะนัสสัง

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา

วิเนยยะ โลเก อะภิชมาโทมะนัสสัง ฯ

มหาสติปิฎกฐานสูตร ทีฆนิกาย มหาวรรค ข้อ ๒๗๓

ยะโต จะ ภิกขุ อาตาปี สัมปะชญญัง
นะ ริญจะติ

ตะโต โส เวทะนา สัพพา ปะริชานาติ
ปณฺทิตโต ฯ

โส เวทะนา ปะริญญาเย ทิฏฺฐเฐ ธัมเม
อะนาสะโว

เธอเฝ้าสังเกต (ความจริงเกี่ยวกับ) จิตในจิตอยู่
เฝ้าบำเพ็ญเพียรเพิกกิเลสด้วยสติ ด้วยความรู้ชัด
เข้าใจชัดในความไม่เที่ยง

โดยขจัดความยินดียินร้ายในโลก (แห่งนามรูป) ออก
เสียได้

เธอเฝ้าสังเกต (ความจริงเกี่ยวกับ) ธรรมในธรรมอยู่
เฝ้าบำเพ็ญเพียรเพิกกิเลสด้วยสติ ด้วยความรู้ชัด
เข้าใจชัดในความไม่เที่ยง

โดยขจัดความยินดียินร้ายในโลก (แห่งนามรูป) ออก
เสียได้

ภิกษุผู้มีความเพียรเพิกกิเลสไม่ขาดสัมปชัญญะ
แม้ชั่วขณะเดียว

มีปรีชาประจักษ์รู้เวทนาทั้งปวง ซื่อว่าเป็นบัณฑิต

เธอผู้รู้รอบในเวทนาได้ประจักษ์ใน (ปรมาตถ) ธรรม
เป็นผู้ปราศจากอาสวะ

กายัสสะ เกทา ธัมมัญญัสสุ สังขะยัง นูเปติ
เวทะคฺคา

สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ข้อ ๓๖๔

คาถาบูชาพระรัตนตรัย

อิติปิโส ภะคะวา

อะระหัง

สัมมาสัมพุทธโธ

วิชชาจะระณะสัมปันโน

สุคะโต

โลกะวิทู

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

พุทธโธ ภะคะวาติ

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

สันทิฏฐิโก

อะกาลิโก

ตั้งมั่นในธรรมเมื่อกายแตก (ตาย) ย่อมเข้าถึงฝั่ง
(นิพพาน)

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ทรงเป็นพระอรหันต์ ผู้ทำลายกิเลสได้หมดสิ้น

ตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์เอง

ทรงถึงพร้อมทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติ

ได้เสด็จถึงจุดหมายปลายทางแล้ว

ทรงหยั่งรู้โลก

ทรงเป็นผู้ฝึกคนที่ควรฝึกอย่างยอดเยี่ยม

เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

ทรงเป็นผู้ตื่นแล้ว ทรงเป็นผู้จำแนกธรรม

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนไว้ชัดเจนแล้ว

เป็นธรรมที่เห็นได้ด้วยตนเอง

ให้ผลในทันที

เอหิปัสสิโก

โอปะนะยิโก

ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ

สุปะฏิปันโน

ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน

ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน

ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามีจิปะฏิปันโน

ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ

อัญญะปุริสะปุคคะลา

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย

ทักขิณเยโย อัญชะลิกะระณียะ

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

เชื่อเชิญผู้อื่นมาคู่ได้

นำไปสู่จุดหมายปลายทาง

เป็นธรรมที่วิญญูชนทั้งหลายรู้เฉพาะตัว

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

คือผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

คือผู้ปฏิบัติตรง

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

คือผู้ปฏิบัติเพื่อรู้

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

คือผู้ปฏิบัติชอบ

ได้แก่พระอริยเจ้าสี่คู่

เป็นแปดบุคคล

เหล่านี้คือพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

ผู้ควรแก่ของที่นำมาบูชา ผู้ควรแก่ของต้อนรับ

ผู้ควรแก่ของทำบุญ ผู้ควรแก่การทำอัญชลี

เป็นนาบุญที่ยอดเยี่ยมของโลก

วันที่ ๘

ยะโต ยะโต สัมมะสะติ

ชั้นธานัง อุทะยัพพะยัง

ละภะตี ปิตีปาโมชชัง

อะมะตัง ตัง วิชานะตัง

พุททกนิกาย คาถาธรรมบท ภิกขุวรรค ข้อ ๓๕

ไม่ว่าในกาลใดๆ และที่ไหนๆ เมื่อบุคคลมีความเข้าใจ
ในการเกิดขึ้นและเสื่อมไปของชั้นทั้งหลาย
เขาย่อมประสพกับความปีติปราโมทย์ อันนำไปสู่
ความเป็นอมตะที่ผู้รู้แจ้งธรรมได้ประสพ

ผลุจฺจัสสะ โลกะธัมเมหิ

จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ

อะโสกัง วิระชัง เขมมัง

เอตัง มังคะละมุตตะมัง

มงคลสูตร พุททกนิกาย พุททกปาฐะ ข้อ ๖

เมื่อโลกธรรมมากระทบแล้ว

จิตไม่หวั่นไหว

ไม่โสกเศร้า ไม่ขุ่นมัว และมั่นคง

นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

กัตวานะ กัมมฺฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา

จิณฺญาเย ทุณฺฐะวะจะนัง ชะนะกาเยมฺชเณ

สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ด้วยการผูกไม่วีที่ท้องประหนึ่งว่ามีครรภ์

นางจิณฺญาณาณวิกากล่าวเท็จใส่ร้ายพระองค์ท่ามกลาง

หมู่ชน

พระจอมมุนีทรงชนะด้วยความสงบนิ่งอ่อนโยน

ต้นเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานี
พุทธชัยมงคลคาถา

ด้วยเดชแห่งธรรมะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแต่ท่าน

อิตตา หิ อิตตะโน นาโถ
อิตตา หิ อิตตะโน คะติ
ตัสมา สัมมัญญะ อิตตานัง
อัสสัง ภัทธัง วะ วาณิโช

ตนแลเป็นที่พึ่งของตน
ตนแลเป็นทางไปของตน
เพราะเหตุนั้น ท่านจงสำรวมตน
เหมือนพ่อค้าเฝ้าระวังม้าพันธุ์แท้ไว้ฉะนั้น

พุทธกนิกาเย ธรรมบทคาถา ภิกขุวรรค ข้อ ๓๕

วันที่ ๙

ปะกาเรนะ ชานาตีติ ปัญญา
อัญญาสาลินี อรรถกถาธรรมสังคณี

ปัญญาคือความรู้ทั่วด้วยประการต่าง ๆ

วันที่ ๑๐

อิตตะทีปา วิหะระละ
อิตตะสะระณา อะนัญญะสะระณา

พวกเธอจงมีตนเป็นเกาะ
มีตนเป็นที่พึ่ง มิใช่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง

ธัมมะทีปา วิหะระถะ

ธัมมะสระระณา อะนัญญะสระระณา

มหาปริณิพพานสูตร ทีมนิกาย มหาวรรค ข้อ ๙๓

จะระถะ ภิกขะเว จาริกัง

พะหุชะนะหิตายะ

พะหุชะนะสุขายะ โลกานุกัมปายะ

อตัถายะ หิตายะ สุขายะ เทวะมะนุส้านัง

มา เอเกนะ เทว อะคะมิตถะ

เทเสถะ ภิกขะเว ธัมมัง

อาทักลยาณัง มัชฌะกัลยาณัง

ปะริโยสานะกัลยาณัง

สาตถัง สัพพัญญะนัง

เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทถัง

พรัหมะจะริยัง ปะกาเสถะ

สันติ สัตตา อัปปะระชั๊กกะชาติกา

จงมีธรรมเป็นเกาะ

มีธรรมเป็นที่พึ่ง มิใช่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอจงเที่ยวจาริกไป

เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนหมู่มาก

เพื่อความสุขแก่ชนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์โลก

เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดา

และมนุษย์ทั้งหลาย

เธอทั้งหลายจงอย่าได้ไปโดยทางเดียวกัน ๒ รูป

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอจงแสดงธรรม

งามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด

จงประกาศพรหมจรรย์ พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้ง

พยัญชนะ บริสุทธိ บริบูรณ์สิ้นเชิง


สัตว์ทั้งหลายผู้มีจูลีในจักขุน้อยมีอยู่

อัสสะวะนะตา ธัมมัสสะ ปะริหัยันติ

ภะวิสสันติ ธัมมัสสะ อัญญาตาโร

ทุติยปาສສຸຕຣ ສັງຍຸຕຕນິກາຍ ສຄາຄວຣຣຄ ບໍ່ອ ໔໒໔

หากไม่ได้ฟังธรรมย่อมเสื่อม

ชนเหล่านั้นย่อมรู้ถึงธรรม 

ภาคผนวก

ทำไมต้องสาธุ

ผู้ปฏิบัติใหม่หลายคน (บางทีก็รวมทั้งผู้ปฏิบัติเก่าบางคนด้วย) มักแสดงความฉงน เมื่อเห็นผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่พากันกล่าวคำว่า “สาธุ สาธุ สาธุ” พร้อมทั้งโน้มตัวลงกราบ เมื่อท่านอาจารย์สวด “ภาวตุ สัพพะ มังคะลัง” ตอนจบชั่วโมงปฏิบัติ บางคนก็นั่งตัวแข็งทื่อ บางคนก็ถึงกับบ่นว่า “ไหนว่าไม่มีพิธีกรรม แล้วนี่ทำอะไรกันล่ะ”

ที่จริงก็ได้มีการตีคำอธิบายไว้บนบอร์ดแล้ว แต่อาจเป็นเพราะคำอธิบายนั้นแปลมาจากป้ายภาษาอังกฤษที่ใช้กันอยู่ทั่วโลก และทางเราก็จำเป็นต้องใช้คำอธิบายอย่างเดียวกันเพื่อให้เหมือนๆ กัน คำอธิบายนั้นจึงดูออกจะ “ฝรั่งๆ” ไปสักหน่อย โดยบอกไว้ว่า ใครใคร่ทำก็ทำ ไม่อยากทำก็ไม่ต้อง ทำให้ผู้ปฏิบัติหลายคนไม่เข้าใจ และพลาดโอกาสที่จะได้ประกอบกรรมดีไปอย่างน่าเสียดาย เนื่องจากป้ายไม่ได้ชี้แจงให้ชัดเจนว่า ทำไมจึงควรที่จะกล่าวรับ จึงคิดว่าน่าจะได้ชี้แจงเสียให้รู้โดยทั่วกันสำหรับบางคนที่ยังไม่รู้

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ว่า การกระทำที่เป็นบุญ หรือทางประกอบกรรมดีนั้นมีอยู่ ๑๐ ประการ เรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ ๑๐” ซึ่งมี ๑. ทานมัย ทำบุญด้วยการให้ ๒. สีลมัย ทำบุญด้วยการรักษาศีล ๓. ภาวนามัย ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา ๔. อปจายนมัย ทำบุญด้วย

การประพุดิอ่อนน้อม ๕. เวยยาวัจจมัย ทำบุญด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้ ๖. ปัตติทานมัย ทำบุญด้วยการให้ส่วนบุญแก่ผู้อื่น หรือเฉลี่ยความดีให้แก่ผู้อื่น ๗. ปัตตานุโมทนามัย ทำบุญด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ คือยินดีในความดีของผู้อื่น ๘. ธัมมัสสวนมัย ทำบุญด้วยการฟังธรรม ๙. ธัมมัสเทศนามัย ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรม ๑๐. ทิฏฐุชุกัมม ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง

จะเห็นได้ว่าในแต่ละชั่วโมงที่ท่านอาจารย์ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรม (ธัมมัสเทศนามัย) ท่านก็จะประกอบกรรมดีต่อไปด้วยการแผ่ส่วนบุญให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขความเจริญ “ภาวตุ สัพพะ มังคะลัง” สมควรที่เราทั้งหลายจะได้ทำบุญด้วยการอนุโมทนาส่วนบุญ โดยกล่าวรับว่า “สาธุ สาธุ สาธุ” ดีแล้วๆ ขออนุโมทนาด้วย นี่คือเหตุผลว่าทำไมจึงต้องสาธุ »

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน

ในแนวทางของท่านอาจารย์อุบาซิ่น-สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ที่เปิดดำเนินการอบรมในปัจจุบัน

ศูนย์ธรรมกมล 200 หมู่ 13 บ้านเนินผาสุก ต.ดงขี้เหล็ก อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี 25000
โทร. 0-3740-3185 หรือ 08-9782-9180 โทรสาร 0-3740-3875

ศูนย์ธรรมอาภา 138 หมู่ 3 บ้านห้วยพลู ต.แก่งไสภา อ.วังทอง จ.พิษณุโลก 65220
โทร. 08-1605-5576 หรือ 08-7135-2128 โทรสาร 0-2903-0080 ต่อ 2213

ศูนย์ธรรมธานี 42/660 หมู่บ้านเค.ซี.การ์เด็นโฮม ถ.นิมิตใหม่ เขตคลองสามวา กทม. 10510
โทร. 0-2993-2744 หรือ 08-7314-0606 โทรสาร 0-2993-2799

ศูนย์ธรรมสุวรรณ 112 หมู่ 1 ต.บ้านกง อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น 40240
โทร. 08-6713-5617 โทรสาร 0-4347-0246

ศูนย์ธรรมกาญจนา 20/6 หมู่ 2 บ้านวังขยาย ต.ปรางค์เปล อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี 71240
โทร. 08-1811-6196, 08-1811-6447 หรือ 0-3468-3065 โทรสาร 0-3468-3066

ศูนย์ธรรมสีมัตตะ 200 หมู่ 1 บ้านหนองสร้อย ต.มะกอก อ.ป่าซาง จ.ลำพูน 51120
โทร. 08-6431-0417 หรือ 08-6423-4938

ศูนย์ธรรมโปราโน 271 หมู่ 4 ต.เขาแก้ว อ.ลานสกา จ.นครศรีธรรมราช 80230
โทร. 08-1535-8207 หรือ 0-7530-0479 โทรสาร 0-7530-0480

ศูนย์ธรรมจันทปภา 51 หมู่ 1 ต.ทับไทร อ.โป่งน้ำร้อน จ.จันทบุรี 22140
โทร. 0-3946-0935, 0-3946-0936 หรือ 08-8253-6605

