

(๓๐) กายะคะตาสะติปาฐะ

(เห็นหะ มะยัง กายะคะตาสะติปาฐัง ภาณามะ เส ฯ)

อะยัง โข เม กาโย	กายของเรา ^{นี้} แล
อุทฺธัง ปาทะตะลา	เบื้องบนแต่ ^{ที่} พื้น ^{ที่} เท้า ^{ที่} ขึ้น ^{ที่} มา
อะโร เกสะมัตถะกา	เบื้องต่ำแต่ ^{ที่} ปลาย ^{ที่} ผม ^{ที่} ลงไป
ตะจะปะริยันโต	มี ^{ที่} หนัง ^{ที่} หุ้ม ^{ที่} อยู่ ^{ที่} เป็น ^{ที่} ที่สุด ^{ที่} รอบ
ปุโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน	เต็ม ^{ที่} ไป ^{ที่} ด้วย ^{ที่} ของ ^{ที่} ไม่ ^{ที่} สะอาด มี ^{ที่} ประการ ต่าง ๆ
อตฺถิ อิมัสสิมิง กายะ	มี ^{ที่} อยู่ ^{ที่} ใน ^{ที่} กาย ^{ที่} ^{นี้}
เกสา	คือ ผม ^{ที่} ทั้งหลาย
โลมา	คือ ขน ^{ที่} ทั้งหลาย
นะชา	คือ เล็บ ^{ที่} ทั้งหลาย
ทันตา	คือ ฟัน ^{ที่} ทั้งหลาย
ตะโจ	คือ หนัง
มังสัณ	คือ เนื้อ
นะหารู	คือ เอ็น ^{ที่} ทั้งหลาย
อัญฺฉิ	คือ กระดูก ^{ที่} ทั้งหลาย
อัญฺฉิมิณฺฑชัง	เยื่อ ^{ที่} ใน ^{ที่} กระดูก
วักกัง	ม้าม
หะหะยัง	หัวใจ
ยะกะนัง	ตับ
กิโลมะกัณ	พัง ^{ที่} ผืด
ปิหะกัณ	ไต

ป๊ปปพาลัง

ปอด

อั้งตั้ง

ไ้ไ้ใหญ่

อั้งตะคุดั้ง

ไ้ไ้น้อย

อุทะริยั้ง

อาหารใหม่

กะรีลั้ง

อาหารเก่า

มัตตะเก มัตตะลุงคั้ง

เยื่อในสมองศีรษะ

ปิตตั้ง

น้ำดี

เสมหั้ง

น้ำเสลด

บุพโพ

น้ำเหลือง

โลหิตตั้ง

น้ำเลือด

เสโท

น้ำเหลือง

เมโท

น้ำมันชั้น

อัสสุ

น้ำตา

วะสา

น้ำมันเหลว

เขโพ

น้ำลาย

สิงฆาณิกา

น้ำมูก

ละสิกา

น้ำไขข้อ

มุตตั้ง

น้ำมูตร

เอวะมะยั้ง เม กาโย

กายของเรา^{นี้} อย่าง^{นี้}

อุทั้ง ปาทะตะลา

เบื้องบนแต่^{นี้}พื้น^{นี้}ทำ^{ขึ้น}มา

อะโร เกสะมัตตะกา

เบื้องต่ำแต่^{นี้}ปลาย^{นี้}ผม^{นี้}ลงไป

ตะจะปะริยันโต

มี^{หนึ่ง}หุ้ม^{อยู่}เป็น^{ที่}สุ^ดร^{อบ}

บุโร นานั้งปะการัสสะ อะสุจิโนติ

เต็ม^{ไป}ด้วย^{ของ}ไม่^{สะอาด} มี^{การ}

ต่าง ๆ อย่าง^{นี้}แล ฯ

(๓๑) **ปັตติทานะคาถา (ยา เทวะตา)**

(หันหน้า มะยัง ปັตติทานะ คาถา โย ภาณามะ เส ฯ)

ยา เทวะตา สันติ วิหาระ วาสิณี
 ฐเป ฆะเร โโพธิฆะเร ตะหิง ตะหิง
 ตา ฐัมมะทาเนนะ ภาวันตุ ปุชิตา
 โสตถิง กะโรนเตตตะ วิหาระมัตถะเล ฯ
 เถรา จะ มัชฌา นะวะกา จะ ภิกขะโว
 สาราเมกา ทานะปะตี อุปาสะกา
 คามา จะ เทสา นิคะมา จะ อัสสะรา
 สัปปาณะภูตา สุชิตา ภาวันตุ เต ฯ
 ชะลาพูชา เยปิ จะ อังคะสัมภะวา
 สังเสทชะตา อะถะโวปะปาติกา
 นียยานิกัง ฐัมมะวะรัง ปะฏิจจะ เต
 สัฟเพปิ ทุกขัสสะ กะโรนตุ สังขะยัง ฯ

ฐาตุ จิรัง สะตัง ฐัมโม	ฐัมมัทธะรา จะ ปุคคะลา
สังโฆ โหตุ สะมัคโค วะ	อัสสะยาจะ จะ หิตายะ จะ
อัมเห รักษะตุ สัทฐัมโม	สัฟเพปิ ฐัมมะจาริโน
วุทถิง สัมปาปุณเณยยามะ	ฐัมเม อะริยัปปะเวทิตะ ฯ
ปุณณัสนิทานิ กะตัสสะ	ยานันณูณานิ กะตานิ เม
เตสัณเฐจะ ภาคิโน โหหนตุ	สัตตานันตาทาปะปะมาณะกา
เย ปิยา คุณะวันตา จะ	มัย्हัง มาตาปิตาทะโย
ทิฏฐา เม จาปียะทิฏฐา วา	อัญญะ มัชฌัตตะเวริโน

ลัตตา ตัญญันติ โลกัสมิง	เตภุมมา จะตโยนิกา
ปัญเจกะจะตุโวการา	สังสะรันตา ภาวาระเว
ญาตัง เย ปัตติทานัมเม	อะนุโมทนต์ุ เต สะยัง
เย จิมัง นัปปะชานันติ	เทวา เตสัง นิเวทะยุง
มะยา ทินนานะ ปุญญาณัง	อะนุโมทะนะเหตุนา
ลัฟเพ ลัตตา สะทา โหนตุ	อะเวรา สุขะชีวิน
เขมปปะทัญจะ ปโปนตุ	เตสาสา ลีชณะตัง สุภา ฯ

(๓๒) แผ่เมตตา

อะหัง สุขีโต โหมิ, นิตทุกโข โหมิ, อะเวโร โหมิ,
 อัปพะยาปชฌเ โหมิ, อะนีโฆ โหมิ, สุขี อัตตานัง परिหะรามิ ฯ
 ลัฟเพ ลัตตา สุขีตา โหนตุ,
 ลัฟเพ ลัตตา อะเวรา โหนตุ,
 ลัฟเพ ลัตตา อัปพะยาปชฌมา โหนตุ,
 ลัฟเพ ลัตตา อะนีฆา โหนตุ,
 ลัฟเพ ลัตตา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ
 ลัฟเพ ลัตตา ลัฟพะทุกขา ปะมุจจันตุ ฯ
 ลัฟเพ ลัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจจันตุ ฯ
 ลัฟเพ ลัตตา กัมมัสสะกา, กัมมะทายาธา, กัมมะโยนี, กัมมะพันธุ,
 กัมมะปะฏิสสะระณา, ยัง กัมมัง กะริสสันติ, กัลยาณัง วา
 ปาปะกัง วา, ตัสสะ ทายาธา, ภาวิสสันติ ฯ

(๓๓) คำแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล
(แบบย่อ)

สัมเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะซีวิโน,

ขอปวงสัตว์ทั้งหลาย จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันและกัน, จงเป็นผู้-
ดำรงชีพอยู่เป็นสุขทุกเมื่อเถิด

กะตัง ปุญญัง ณะลัง มัยหัง สัมเพ ภาคี ภาวันตุ เต.

ขอปวงสัตว์ทั้งสิ้นนั้น, จงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญ, ที่ข้าพเจ้า
ได้บำเพ็ญด้วย กาย วาจา ใจ แล้วนั้น เถอญ.

.... นี้เราสร้างมหากุศลเพื่อชาติของเรา สร้างอย่างอื่นยังไม่เรียกว่า
มหากุศลสมบูรณ์แบบ สร้างที่ไหน สร้างกับบุคคลผู้ใด ให้ทานแก่
บุคคลผู้ใด เสียสละแก่บุคคลผู้ใดก็ตามเป็นเรื่องของบุคคล ๆ ไป

นี้เราสร้างเพื่อชาติ ศาสนาก็รวมอยู่ในนี้ สร้างหมดทั้งชาติ สร้าง
หมดทั้งศาสนา จึงเรียกว่าเราสร้างมหากุศลอันใหญ่หลวง

อานิสงส์ของเราก็คือ ประเทศชาติบ้านเมืองของเรามีความอยู่เย็น
เป็นสุข ใครซี้หน้าไม่ได้ง่าย ๆ หน้าตาฝั่งผาย ไปด้วยความองอาจ
กล้าหาญชาญชัย ไม่มีใครดูถูกเหยียดหยามได้ นี่คืออานิสงส์แห่ง
การเสียสละ แห่งการช่วยชาติของเรา ...

จากหนังสือ พ่อแม่ครูอาจารย์
พระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนโน)
เรียบเรียงโดย พระมหาธีรนาถ อคฺคฺธีโร
๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒