

อภิณหปัจเจกขณปาฐ

(Abhinha-paccavekkhana-patha) – 5 subjects for frequent recollection

Reflection to see natural phenomena as they really are, life is impermanent, death is inevitable and unpredictable, what kamma have we done so far? Frequently contemplating of these truths and follow the path will gradually destroy obsession in labha (ลาภ – fortune, wealth), yasa (ยศ – fame, high position), pasamsa (สรรเสริญ - praise), eradicate delusion, attachment and inclination of unwholesome deeds.

Leader:

หันทะ มะยัง อะภิณหปะปัจเจกขณะปาฐัง ภาณามะ เส Handa mayam abhinha-paccavekkhana-pātham
bhanāma se:

- เจริญเกิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำควรพิจารณาเนืองๆ เกิด

- Let us now recite the passage for frequent recollection:

All:

1. ชราธิมมตา - aging

ชะราธิมโมมหิ ชะรัง อะนะติโต Jarā-dhammomhi jaram anatīto.

- เราข้อมีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

- We are subject to old age (decay), we cannot escape from aging.

2. พยาธิมมตา – illness, disease

พยาธิมโมมหิ พยาธิง อะนะติโต Byādhī-dhammomhi byādhim anatīto.

- เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

- We are subject to illness, we cannot escape from illness.

3. มรณชัมมตา - death

มรณะชัมมโมมฺหิ มรณะนัง อะนะตีโต Marana-dhammomhi maranam anatīto.

- เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่องพ้นความตายไปไม่ได้

- We are subject to death, we cannot escape from death.

4. ปิยวินาภาวตา - separation

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว Sabbhehi me piyehi manāpehi nānā-bhāvō vinā-bhāvō.

- เราจำต้องละเว้นความเป็นต่าง ๆ คือว่าจำต้องพลัดพรากสัตว์สังขาร จากของอันเป็นที่รักที่จำเริญใจ
ทั้งสิ้น ทั้งปวงไป

- We are subject to separation from what we like and beloved ones; everything changes and vanishes, arises and passes away.

5. กัมมัสสกาตา - kamma

กัมมัสสะโกมฺหิ Kammassakomhi

- เราข้อมมีกรรมเป็นของๆ ตน

- we are the owner of our actions (kamma),

กัมมะทายาทโท kamma-dāyādo

- heir to our kamma, responsible for our own actions.

- เราข้อมมีกรรมเป็นทายาท คือมีกรรมเป็นผู้ติดตามให้ผล

กัมมะโยนิ Kamma-yoni

- เราข้อมมีกรรมเป็นแดนเกิด คือ มีกรรมเป็นแดนเกิด

- we are born of our kamma,

กัมมะพันธู kamma-bandhu

- inherit to consequences of our actions.
- เราเชื่อมมีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ และพวกพ้อง

กัมมะประภัสสะระโณ Kamma-patisarano.

- เราเชื่อมมีกรรมเป็นเครื่องยุบยงส่งเสริม เป็นที่พึ่งที่อาศัย
- we are related to our kamma, our refuge.

ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา Yam kammam karissāmi , Kalyānam vā pāpakam vā

- เราจะกระทำกรรมอันใดไว้ ไม่ว่าจะบุญหรือบาป ดีหรือชั่วก็ตาม
- whatever actions we have done, either skillful or unskillful actions,

ตัสสะ ทายา โทกะวิสสามิ Tassa dāyādo bhavissāmi.

- เราจะต้องเป็นทายาท คือเป็นผู้รับผลของกรรมอันนั้น
- we are subject to consequences of those actions.

เอวัง อัมเหหิ อะภินัน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง Evam amhehi abhinham paccavekkhitabbam.

- เราพึงพิจารณาเห็นธรรมอย่างนี้เนืองๆ ทุกวันๆเทอญ
- thus we should frequently reflect on this.