

สวดมนต์ภาวนา  
ทำวัตรสวดมนต์แปล





สวดมนต์ภาวนา  
ทำวัตรสวดมนต์แปล

# สวดมนต์ภาวนา

## ทำวัตรสวดมนต์แปล

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

[www.panyaprateep.com](http://www.panyaprateep.com), [www.thawasischool.com](http://www.thawasischool.com)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๔ ๒๕๔๙-๒๕๕๐ จำนวน ๑๘,๕๐๐ เล่ม

ฉบับจัดรูปเล่มใหม่

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๒ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๓ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

จัดทำโดย กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๕๒, ๐๘-๔๕๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

## ทำวัตร สวดมนต์แบบชาวพุทธ

**พุทธศาสนา** เป็นศาสนาแห่งการกระทำ ไม่ใช่ศาสน์แห่งการบวงสรวงอ้อนวอนบนบานศาลกล่าว หากแต่เป็นศาสน์แห่งปัญญา อันเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ตามคำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ ซึ่งปัญญานี้เอง จะเป็นสิ่งที่พัฒนาจิตใจมนุษย์ให้พ้นจากความหลงหรืออวิชชา อันเป็นเหตุของความทุกข์ทั้งปวงของชีวิต

**ทำวัตร** ในที่นี้หมายถึง การกระทำโดยต่อเนื่องเป็นกิจวัตร ซึ่งเป็นการฝึกหัด อันจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตนิสัย และเป็นหนทางให้เกิดคุณธรรมที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น ความขยัน ความอดทน ความสำรวมระวัง ความตั้งมั่นแห่งจิตและความรู้แจ้งในสังขารธรรม เป็นต้น

**สวดมนต์** หมายถึง “การศึกษาเล่าเรียน” คำว่า “ศึกษา” ในทางพุทธศาสนาครอบคลุมไปถึงการปฏิบัติด้วย คือ เมื่อยังไม่รู้ ก็เรียนให้รู้ ฟังให้มาก ท่องจำ พิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่ได้เรียน ลงความเห็นว่าเป็นสิ่งใดถูกต้อง สิ่งใดผิดงมงาย แล้วก็ตั้งใจปฏิบัติตามนั้นไป

การทำวัตรสวดมนต์ที่จะให้ผลดีแก่ผู้กระทำนั้น ต้องระลึกให้ถูกต้องว่า ไม่ใช่เป็นการบวงสรวงอ้อนวอน หรือไปคิดแต่งตั้งให้พระพุทธองค์ตลอดจนพระธรรม และพระสงฆ์

เป็นผู้รับรู้และเป็นผู้ที่จะดลบันดาลสิ่งที่ตนปรารถนา ซึ่งจะกลายเป็นการกระทำที่ใกล้ต่อความมั่งงายไร้เหตุผล อันมิใช่วิสัยที่แท้จริงของชาวพุทธ การทำวัตรสวดมนต์ ควรกระทำในลักษณะของการภาวนา คือ ทำกุศลธรรม หรือสิ่งที่ถูกต้องดีงามให้เจริญขึ้น และทำในลักษณะของการศึกษาเรื่อง คีล สมาธิ ปัญญา

การทำวัตรสวดมนต์เมื่อทำด้วยความเคารพสำรวม ระวัง บังคับกายกิริยามารยาทให้เรียบร้อยเป็นปกติ วาจากล่าวในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ส่วนนี้จัดเป็น **“คีล”**

ขณะสวดมนต์ ตั้งจิตจดจ่ออยู่ในเนื้อหาและความหมายของบทธรรม ทำให้จิตทั้งอารมณ์ต่าง ๆ มาสู่อารมณ์เดียวที่แน่วแน่ ขณะเช่นนั้นจัดเป็น **“สมาธิ”**

การมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติสัมปชัญญะซาบซึ้ง อยู่ในบทธรรม และเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง ส่วนนี้คือ **“ปัญญา”**

ขณะทำวัตรสวดมนต์ เมื่อตั้งใจศึกษา แก้ไขปรับปรุง เปลี่ยนความคิดความเห็นให้เป็นไปตามธรรมะที่ท่องบ่นอยู่ จนในขณะนั้นจิตใจเกิดความผ่องใส สงบ เยือกเย็น เป็นสภาวะธรรมปรากฏขึ้นในใจของเรา ปรากฏการณ์เช่นนี้ก็จะคล้ายกับที่เรา ได้พบกับพระพุทธองค์ เพราะธรรมะคือพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ที่แท้จริงคือธรรมะ ดังที่ท่าน

ตรัสไว้ว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา”

ดังนั้น การศึกษาธรรมะในขณะที่ทำวัตรสวดมนต์ หากไม่ทำด้วยใจที่เลือนลอย หรือจำใจทำแล้ว หากแต่กระทำด้วยสติปัญญา ตั้งใจเรียนรู้ ไตร่ตรองตามเหตุผล แล้วนำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง ย่อมเป็นบ่อเกิดแห่งการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ จากใจที่สกปรกไปสู่ใจที่สะอาด จากใจที่มีดมัวไปสู่ใจที่สว่าง และจากใจที่เร่าร้อนไปสู่ใจที่สงบในที่สุด อันเป็นสภาวะจิตใจที่พันทุกซ์ ดังเช่นที่พระพุทธองค์ได้ทรงกระทำให้เราได้เห็น เป็นตัวอย่างแล้ว





# สารบัญ

	หน้า
<b>คำบูชาพระรัตนตรัย</b>	๑
<b>บททำวัตรเช้า</b>	
- ทำวัตรเช้า	๔
- วัตต์ตั้งสากการปาฐะ (กายคตาสติ)	๑๙
- บทพิจารณาสังขาร	๒๒
- อภินนหัจจเวกขณปาฐะ	๒๕
- ภัทเทกรัตตคาคา	๒๗
- บทแผ่เมตตา	๒๙
- สัพพปัตติทานคาคา (แผ่เมตตา)	๓๑
<b>บทพิจารณาสำหรับพระภิกษุสามเณร</b>	
- ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ	๓๓
- ธาตุปัจจเวกขณปาฐะ	๓๗
- ปัพพชิตอภินนหัจจเวกขณปาฐะ	๔๒
- สมณสัญญา	๔๖
<b>บททำวัตรเย็น</b>	
- ทำวัตรเย็น	๔๘
- สรณคมนปาฐะ	๖๒
- เขมาเขมสรณทีปิกคาคา	๖๓
- ปฐุมพุทธภาสิตคาคา	๖๕

	หน้า
- โอวาทปาฏิโมกขคาถา	๖๖
- อริยธรรมาคาถา	๖๘
- ธรรมสารวาทีคาถา	๖๙
- ดิลกขณาทีคาถา	๗๑
- ภารสุตตคาถา	๗๔
- ปัจฉิมพทุโธวาทปาฐะ	๗๕
- อุททิสสนาธิฐฐานคาถา	๗๖

### บทธรรมคำสอน

- ธรรมจักกัปปวัตตนสุตตปาฐะ	๘๐
- อริยมรรคมีองค์แปด	๙๔
- อานาปานสติสูตร	๑๐๕
- มงคลสูตร (ทางแห่งความเจริญ)	๑๑๓
- ปราภวสุตตปาฐะ (ทางแห่งความเสื่อม)	๑๑๙
- มิตตามิตตคาถา	๑๒๓
- กรณียกิจ	๑๒๕
- อารักขกัมมัฏฐาน	๑๒๗
- อานิสงส์เมตตา	๑๒๙
- จตุรุปปมัญญาโอภาสนปาฐะ	๑๓๒
- สาราณียธัมมสุตตปาฐะ	๑๓๕
- โคตมีสุตตปาฐะ	๑๔๒

- สังฆเวคอิธชีวิตคาคาถา ๑๔๗
- ธรรมนิยามสูตร ๑๔๘
- อุปกิเลส ๑๖ ๑๕๓

### บทพิจารณาสำหรับภิกษุสามเณร

- อดีตปัจจุเวกขณปาฐะ ๑๕๕
- ธรรมปหังสนปาฐะ ๑๕๙
- สมณสัญญา ๓ ประการ ๑๖๕
- สามเณรสิกขา ๑๖๘

### บทธรรมสำหรับภิกษุหลังฟังพระปาฏิโมกข์

- สัจจกิริยาคาคาถา ๑๗๓
- สีสุทเทสปาฐะ ๑๗๔
- ตายนคาคาถา ๑๗๖

### บทอนุโมทนา

- อนุโมทนาธรรมคาคาถา ๑๗๘
- สามัญญานุโมทนาคาคาถา ๑๗๙
- โภชนาทานานุโมทนาคาคาถา ๑๘๐
- อัคคัปปสาทสุตตคาคาถา ๑๘๑
- สัพพโรควินิมุตโต ๑๘๓
- มงคลจักรวาลน้อย ๑๘๔
- กาลทานสุตตคาคาถา ๑๘๗

	หน้า
- ตีโรกฤษทกัณฑปจนิมภาค	๑๘๙
- ภาวะตุลัพท์	๑๙๑
<b>บทพิธีกรรมบางอย่างของพระภิกษุ</b>	
- คำขอขมา	๑๙๒
- คำอธิษฐานเข้าพรรษา	๑๙๔
- คำขอนิสัง	๑๙๕
- คำปวารณา (ออกพรรษา)	๑๙๗
<b>บทพิธีกรรมบางอย่างของอุบาสกอุบาสิกา</b>	
- คำขอไตรสรณคมน์และศีลห้า	๑๙๙
- คำประกาศอุโบสถ	๒๐๒
- คำขอไตรสรณคมน์และศีลแปด ศีลอุโบสถ	๒๐๕
- คำอาราธนาธรรม (อาราธนาพระแสดงธรรม)	๒๑๐
- คำถวายผ้าป่า	๒๑๑
- คำถวายผ้ากฐิน	๒๑๒
- คำสาธุการหลังฟังธรรม	๒๑๓
- คำลากลับบ้าน	๒๑๕

	หน้า
- พิธีการทำบุญบ้าน	๒๑๖
คำบูชาพระรัตนตรัย	๒๑๖
คำอาราธนาเบญจศีล	๒๑๗
คำอาราธนาพระปริตร	๒๑๘
คำถวายสังฆทาน	๒๑๙
คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย	๒๒๐
คำอุปโลกนัภตตอาหาร	๒๒๑
- สิ่งที่ควรทราบในพิธีทำบุญ	๒๒๓
- มนุษย์เราเอ๋ย...	๒๒๕
- บทพิจารณาอาหาร	๒๒๗



## คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด

เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สุวากขาโต เยนะ ภาคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์ใด ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์ดี ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ภาคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิมะทิ

ลักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปุชยามะ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาอย่างยิ่ง

ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์

ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้

อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ภาคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ

พระผู้มีพระภาคเจ้า แม่ปรีนิพพานนานแล้ว  
ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

### ปัจฉิมา ชะนะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้า  
อันเป็นชนรุ่นหลัง

### อิเม สักกาเร ทุคคะตะปัณณาการะภูเต ปะภูคคัณหาตุ

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า  
จงรับเครื่องสักการะอันเป็นบรรณาการของคนยาก  
ทั้งหลายเหล่านี้

### อัมหากัง ทิมะรัตตัง ทิตายะ สุขายะ

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย  
ตลอดกาลนานเทอญฯ

### อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์  
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง  
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

### พุทฺธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า  
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)



สุวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

## ปุพพภาคนมการ

หันตะ มะยัง พุทธัสสะ ภาวะวะโต ปุพพะภาคะ

นะมะการัง กะโรมะ เส

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

อะระหะโต

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

(๓ ครั้ง)

# ทำวัตรเช้า

## พุทธาภิกฤติ

หันทะ มะยัง พุทธาภิกฤติง กะโรมะ เส

โย โส ตะถาคะโต

พระตถาคตเจ้านั้นพระองค์ใด

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโธ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้  
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

## สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

## พทุโธ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

## ภะคะวา

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรหมะกัง,

สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง

สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด

ได้ทรงทำความดับทุกขให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่ง

เองแล้ว

ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดามารพรหม

และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์

พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

โย ธัมมัง เทเสสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงแสดงธรรมแล้ว

อาทิกัลยาณัง

ไพเราะในเบื้องต้น

มัชฌะกัลยาณัง

ไพเราะในท่ามกลาง

## ประวัติโยสานะกัลยาณัง

ไพเราะในที่สุด

สาตถัง สะพยุญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง

ปะริสุทถัง พรัทหมะจะริยัง ปะกาเสสิ

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติ

อันประเสริฐบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง

พร้อมทั้งอรรถะ<sup>๑</sup> พร้อมทั้งพยัญชนะ<sup>๒</sup>

ตะมะหัง ะคะวันตัง อะภิปุชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์นั้น

ตะมะหัง ะคะวันตัง สิระสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระพุทธรูป)



---

<sup>๑</sup> คำอธิบาย

<sup>๒</sup> หัวข้อ

## ธัมมาภิกขุติ

หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส

โย โส สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมนั้นใด

เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสสิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูติ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระธรรมนั้น

ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

# สังฆาภิกฤติ

หันทะ มะยัง สังฆาภิกฤติง กะโรมะ เส

โย โส สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด

ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด

ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด

ปฏิบัติเพื่ออุทรธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามิจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด

ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup>สี่คู่คือ โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล,  
อนาคามิมรรค-อนาคามิผล,

สกทาคามิมรรค-สกทาคามิผล  
อรหัตตมรรค-อรหัตตผล

เอสะ ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักษิณเวยโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลิกะระณียโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ

เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น

ตะมะหัง สังฆัง สิริสะสา นะ मामิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)



## รัตนัตตยัปปณามคาถา

หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปะณามะคาถาโย เจวะ  
สังเวคะปริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เส

พุทโธ สุตฺพุทโธ กะรุณามะหัทธนะโว

พระพุทธรเจ้าผู้บริสุทธิ์มีพระกรุณาอุจหัวงมหารรณพ

โยจจันตะสุทฺธัพพะระญาณะโลจะโน

พระองค์ใดมีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสสะมาตะโก

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก

วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรเจ้าพระองค์นั้นโดยใจเคารพ  
เอื้อเพื่อ

ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน

พระธรรมของพระศาสดาสว่างรุ่งเรืองเปรียบดวง  
ประทีป

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก

จำแนกประเภทคือมรรคผลนิพพาน ส่วนใด

โลกุตตะโร โย จะ ตะทตตะทีปะโน

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ

และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น



วันทามิ ธัมมัง อะหะมาหะเรนนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นโดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

สังโฆ สุขเขตตาภยะติเขตตะสังญญิตโต

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพระโก

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตามพระสุคต หมู่ใด

โลลัปปะทีโน อะริโย สุขเมธะโส

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเลเป็นพระอริยเจ้ามีปัญญาดี

วันทามิ สังฆัง อะหะมาหะเรนนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมื่อนั้นโดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

อิจเจวะเมกัณตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง

วันทะยะตาทิสังชะตัง, ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ

สัพพะปัตถะวา, มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม

คือพระรัตนตรัยอันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว

ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้

ขออุปัทวะ<sup>๒</sup>ทั้งหลาย จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย

ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น

---

<sup>๑</sup> ออกเสียง ฮี

<sup>๒</sup> ความชั่ว

# สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิระ ตะถาคะโต โลก อุปปันโน

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ

เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ธัมโม จะ เทสิโต นียยานิโก

และพระธรรมที่ทรงแสดงเป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก

เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน

สัมโพธะคามิ สุกะตปะปะเวทิตโต

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม

เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ

มะยันตัง ธัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า

ชาติปิ ทุกขา

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

ชะราปิ ทุกขา

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

มะระณัมปิ ทุกขัง

แม้ความตายก็เป็นทุกข์

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา

แม้ความโศกความร่ำไรร่ำพันความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์

อับปิเยติ สัมปะโยโค ทุกโข

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ปิเยติ วิปะโยโค ทุกโข

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ยัมปิจฉัง นะ ละระติ ตัมปิ ทุกขัง

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา

ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้งห้า<sup>๑</sup>เป็นตัวทุกข์

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

รูปุปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือรูป

เวทะนูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือเวทนา

สังญญาปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสังญา

---

<sup>๑</sup>ขันธห้า คือ ส่วนประกอบทั้งห้าที่รวมกันเป็นชีวิต คือ รูป (ร่างกาย)

เวทนา สังญา สังขาร วิญญาณ (ส่วนทั้งสี่นี้รวมเรียกว่า "จิตใจ")

สังขารูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสังขาร

วิญญาณูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือวิญญาณ

เยสััง ปะริญญาเย

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธเหล่านี้เอง

ธะระมาโน โส ภาวะวา

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่

เอวััง พะหุลััง สวะเก วิเนติ

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก

เอวััง ภาคา จะ ปะนััสสะ ภาวะวะโต สวะเกสุ

อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ

อนึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย ส่วนมาก

มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า

รูปีง อะนิจัจัง

รูปไม่เที่ยง

เวทนา อะนิจจา

เวทนาไม่เที่ยง

สัณญา อะนิจจา

สัณญาไม่เที่ยง

สังขารา อะนิจจา

สังขารไม่เที่ยง

วิญญาณัง อะนิจจัง

วิญญาณไม่เที่ยง

รูปัง อะนัตตา

รูปไม่ใช่ตัวตน

เวทนา อะนัตตา

เวทนาไม่ใช่ตัวตน

สัญญา อะนัตตา

สัญญาไม่ใช่ตัวตน

สังขารา อะนัตตา

สังขารไม่ใช่ตัวตน

วิญญาณัง อะนัตตา

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน

สัพเพ สังขารา อะนิจจา

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ดังนี้

เต (ตา)<sup>๑</sup> มะยัง โอตินณามะหะ

พวกเราทั้งหลายเป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว

---

<sup>๑</sup> หมายถึง ไนวงเล็บ

**ชาติยา**

โดยความเกิด

**ชะรามะระณะ**

โดยความแก่และความตาย

**โสเกติ ปะริเทเวติ ทุกเขติ โทมะนัสเสติ อุปายาเสติ**

โดยความโศกความร่ำไรรำพันความไม่สบายกาย  
ความไม่สบายใจความคับแค้นใจทั้งหลาย

**ทุกโขติณณา**

เป็นผู้ถูกความทุกข์หยังเอาแล้ว

**ทุกชะปะเรตา**

เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว

**อัมปะวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ**

**อันตะกิริยา ปัญญาเยถาคิ**

ทำไฉนการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้  
จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้



(สำหรับภิกษุสามเณรสด)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ

อะระหันตัง สัมมาสัมพุทฺธัง

เราทั้งหลายอุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า  
ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง  
แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น

สัทธา อะคารัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา

เป็นผู้มีศรัทธาออกบวชจากเรือน  
ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว

ตัสมิง ภะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ

ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเจ้า  
พระองค์นั้น

ภิกขุณฺํ (สามเณรณฺํ) ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต  
ของภิกษุ(สามเณร)ทั้งหลาย

ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ

ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น  
จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ

---

<sup>๑</sup>สามเณรว่าในวงเล็บ

(สำหรับอุบาสกอุบาสิกาสวด)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภาวะวันตัง สระระณังคะตา

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า

แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้นเป็นสรณะ

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ

ถึงพระธรรมด้วยถึงพระสงฆ์ด้วย

ตัสสะ ภาวะวะโต สาสะนัง ยะธาสะติ ยะถापะลัง

มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอน

ของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง

สา สา โน ปะฏิปัตติ

ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย

อิหมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย

สังวัตตะตุ

จงเป็นไปเพื่อการกระทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ

(จบคำทำวัตรเช้า)





# กายคตาสติ

(การระลึกอยู่เสมอว่ากายเป็นสิ่งปฏิภูล  
และไม่ใช่เป็นของเราอย่างแท้จริง)

หันทะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภาณามะ เส

อะยัง โข เม กาโย

กายของเรา<sup>นี้</sup>แล

อุทธัง ปาทะตะลา

เบื่องบนแต่<sup>นี้</sup>พื้นเท้า<sup>นี้</sup>ขึ้นมา

อะโร เกสะมัตตะกา

เบื่องต่ำแต่<sup>นี้</sup>ปลายผม<sup>นี้</sup>ลงไป

ตะจะปะริยันโต

มี<sup>นี้</sup>หนังหุ้มอยู่<sup>นี้</sup>เป็นที่<sup>นี้</sup>สุด<sup>นี้</sup>ครอบ

ปูโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน

เต็มไปด้วย<sup>นี้</sup>ของไม่สะอาด<sup>นี้</sup>มี<sup>นี้</sup>ประการ<sup>นี้</sup>ต่าง ๆ

อตฺถิ อิมัสมิง กาเย

มี<sup>นี้</sup>อยู่ใน<sup>นี้</sup>กาย<sup>นี้</sup>

เกสา

คือผม<sup>นี้</sup>ทั้งหลาย

โลมา

คือขน<sup>นี้</sup>ทั้งหลาย

นะชา

คือเล็บ<sup>นี้</sup>ทั้งหลาย

หันตา

คือฟัน<sup>นี้</sup>ทั้งหลาย

ตะไจ	หนัง
มังสัง	เนื้อ
นะหารู	เอ็นทั้งหลาย
อัญฉฐิ	กระดูกทั้งหลาย
อัญฉฐิมิญชัง	เยื่อในกระดูก
วกกัง	ไต
หะหะยัง	หัวใจ
ยะกะนัง	ตับ
กิโลมะกัง	พังพืด
ปีหะกัง	ม้าม
ปโปผาสัง	ปอด
อันตัง	ไส้ใหญ่
อันตะคณัง	สายรัดไส้
อุหะริยัง	อาหารใหม่
กะรีสัง	อาหารเก่า
ปีตตัง	น้ำดี
เสมหัง	น้ำเสลด
ปุพโพ	น้ำเหลือง
โลหิตตัง	น้ำเลือด
เสโท	น้ำเหงื่อ
เมโท	น้ำมันชั้น

อัสสุ	น้ำตา
วะสา	น้ำมันเหลว
เซโพ	น้ำลาย
สิงคาณิกา	น้ำมูก
ละสิกา	น้ำมันไขข้อ
มุตตัง	น้ำมูตร
มัตตะเก มัตตะลุงคัง	เยื่อในสมอง
เอวะมะยัง เม กาโย	

กายของเรานี้

อุทธัง ปาทะตะลา

เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อะโร เกสมะมัตตะกา

เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป

ตะจะปะริยันโต

มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุครอบ

บุโร นานัปปะการัสสะ อะสุจโน

เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ อย่างนี้แล



# บทพิจารณาสังขาร

## ศัพท์เพ สังขารา อะนิจจา

สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรมนามธรรม<sup>๑</sup>  
ทั้งหมดทั้งสิ้น มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป  
มีแล้วหายไป

## ศัพท์เพ สังขารา ทุกขา

สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรมนามธรรม<sup>๑</sup>  
ทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ทนยาก  
เพราะเกิดขึ้นแล้วแก่เจ็บตายไป

## ศัพท์เพ ธัมมา อะนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่สังขาร  
ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือเอาเรา  
ว่าของเราว่าตัวว่าตนของเรา

## อะธวััง ชีวิตัง

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

## ธวััง มะระณัง

ความตายเป็นของยั่งยืน

---

<sup>๑</sup>อ่านว่า รูป-ธรรม นาม-ธรรม

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง

ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุครอบ

ชีวิตัง เม อะนิยะตัง

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระณัง เม นิยะตัง

ความตายของเราเป็นของเที่ยง

วะตะ

ควรที่จะสังเวช

อะยัง กาโย

ร่างกายนี้

อะจิริง

มิได้ตั้งอยู่นาน

อะเปตะวิญญาโณ

ครั้นปราศจากวิญญาณ

ฉุทโท

อันเขาทิ้งเสียแล้ว

อะธิเสสสะติ

จักนอนทับ

ประจวบวิง

ซึ่งแผ่นดิน

กะลิงคะรัง อิวะ

ประจวบดังว่าท่อนไม้และท่อนพิน

นิรัตถ์

หาประโยชน์มิได้

อะนิจจา วะตะ สังขารา

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

อุปปาหะวะยะธัมมิโน

มีความเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อุปปีชชิตฺวา นิรุชฌันติ

ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

เตสััง วุปะสะโม สุโข

ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย

เป็นสุขอย่างยิ่ง ดังนี้



# อภิณหปัจจเวกขณะปาฐะ

หันทะ มะยัง อะภินฺหะปัจจะเวกขณะปาฐัง  
ภะณามะ เส

ชะรธัมโมมฺหิ ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)<sup>๑</sup>

เรามีความแก่เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พฺยาธธัมโมมฺหิ พฺยาธิง อะนะตีโต (อะนะตีตา)<sup>๑</sup>

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความเจ็บไข้  
ไปไม่ได้

มะระณะธัมโมมฺหิ มะระณัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)<sup>๑</sup>

เรามีความตายเป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความตาย  
ไปไม่ได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

เราจะละเว้นเป็นต่าง ๆ คือว่าเราจะต้องพลัดพราก  
จากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง

---

<sup>๑</sup> หมายถึง ไนวงเล็บ

กัมมัสสะโกมฺหิ (กามฺหิ)<sup>๑</sup> กัมมะทายาโท (ทา)<sup>๑</sup>

กัมมะโยนิ กัมมะพันธฺวํ กัมมะปะฏิสสะระโณ (ณา)<sup>๑</sup>

เรามีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล  
มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม  
มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

ยัง กัมมัง ะริสสามิ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา  
ตัสสะทายาโท (ทา)<sup>๑</sup> ะริสสามิ

เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป  
เราจะเป็นทายาท คือว่าเราจะต้องได้รับผล  
ของกรรมนั้น ๆ สืบไป

เอวัง อัมเหติ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง

เราทั้งหลายควรพิจารณาอย่างนี้ทุกวัน ๆ เกิด



---

<sup>๑</sup> หมายถึงในวงเล็บ



# ภัทเทภรรตคคาถา

หันทะ มะยัง ภัทเทภรรตคคาถาโย ภะณามะ เส

อะตีตัง นานุวาคะเมยยะ นัปปะฎีกังเข อะนาคะตัง  
บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย  
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง

ยะทะตีตัมปะหีนันตัง อัมปิตตัญจะ อะนาคะตัง  
สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา

ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง ตตตะ ตตตะ วิปัสสะติ,

อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺพุทะเย

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าทีนั้น ๆ

อย่างแจ่มแจ้ง ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน

เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

อัสเซวะ กิจจะมาตบปัง โภ ชัญญา มะระณัง สุเว

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้

ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้

นะ ทิ โน สังคะรันเตนะ มะหาเสเนนะ มัจจุณา

เพราะการฝึกเพียรต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก

ย่อมไม่มีสำหรับเรา

เอวัง วิหาริมาตาปิง อะโหรัตตะมะตันทิตัง,  
ตั้ง เว ภัทเทกะรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุนิ  
มุนีผู้สงบย่อมกล่าวเรียกผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น  
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนว่า  
“ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียวก็น่าชม”



# บทแผ่เมตตา

หัตถะ มะยัง เมตตาพระระณัง กะโรมะ เส

อะหัง สุขิโต (สุขิตา)° โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข

นิททุกโข (นิททุกขา)° โหมิ

จงเป็นผู้ไร้ทุกข์

อะเวโร (อะเวรา)° โหมิ

จงเป็นผู้ไม่มีเวร

อัพยาปชโณ (อัพยาปชณา)° โหมิ

จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

อะนีโฆ (อะนีฆา)° โหมิ

จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ

จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ถึงความสุข

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร

---

° หมายถึงในวงเล็บ

สัพเพ สัตตา อภัยาปิชมา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้เบียดเบียน  
ซึ่งกันและกัน

สัพเพ สัตตา อะนีมา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์ทั้งมวล

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้พราจจากสมบัติ  
อันตนได้แล้ว

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะ

โยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระณา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของของตน

มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด

มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย

ยัง กัมมัง ะริสสันติ, กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา

ตัสสะ ทายาทา ะวิสสันติ

จักทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป

จักต้องเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น ๆ สืบไป

# สัพพปัตติทานคาถา

หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส

บุญญัสสัทธานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม,  
เตสฺสญจะ ภากิโน โทหนตุ สัตตานั้นตาปปะมาณะกา

สัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ  
จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้  
และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว

เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย,

ทิจฺฐฐา เม จาปะยะทิจฺฐฐา วา อัญญเญ มัชฌัตตะเวรีโน

คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ  
เช่นมารดาบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้นก็ดี  
ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็นก็ดี

สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี

สัตตทา ทิจฺฐฐันติ โลกัสสมิง เต ภูมมา จะตุโยนิกา,

ปัญเจะจะตุโวการา สังสะรันตา ภาวาภาเว

สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก อยู่ในภูมิทั้งสาม

อยู่ในกำเนิดทั้งสิ้น มีชั้นห้าชั้นมีชั้นชั้นเดียว

มีชั้นสี่ชั้น กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี

ญาตั้ง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทนต์ุ เต สะยัง,

เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยง

สัตว์เหล่าใดรู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว

สัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด

ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้

ขอเทวดาททั้งหลาย จงบอกสัตว์เหล่านั้นให้รู้

มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทะนะเหตุณา,

สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะซีวิโน,

เขมัมปะทัญจะ ปโปปนตุ เตสาสา ลิชณะตัง สุภา

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ

จนถึงบทอันเกษม กล่าวคือพระนิพพาน

ความปรารถนาที่ดั่งงามของสัตว์เหล่านั้นจงสำเร็จเถิด



# ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ

หันทะ มะยัง ตั้งขณิกะปัจจะเวกขณะปาฐัง  
ภะณามะ เส

ปะฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฏิเสวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยกคายแล้วนุ่งห่มจีวร

ยวาทะ สัตสสะ ปะฏิมาตายะ

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหสสะ ปะฏิมาตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาทาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง

ปะฏิมาตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยวาทะ ทิริโกปินะ ปะฏิจจาหะนัตถัง

และเพียงเพื่อกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย

ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยกคายแล้วฉนบิณฑบาต

เนวะ ทวายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน

นะ มะทายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย

นะ มัณฑะนายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ

นะ วิภูสะนายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง

ยาระทေး อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

ยาปะนายะ

เพื่อความเป็นไปได้ของอดีตภาพ

วิหิงสุประตติยา

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

พรัหมะจะรียนุกะทายะ

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูทังขามิ

ด้วยการทำอย่างนี้

เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความทิว

นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น



ยาตรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ  
ผาสุวิหาโร จาติ

อนึ่งความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย  
ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย

และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา ดังนี้

**ปะฏิสังขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะฏิเสวามิ**

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยเสนาสนะ

**ยาระทะวะ สัตถัสสะ ปะฏิมาตายะ**

เพื่อบำบัดความหนาว

**อุณห์สสะ ปะฏิมาตายะ**

เพื่อบำบัดความร้อน

**ทังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง**

**ปะฏิมาตายะ**

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

**ยาระทะวะ อตุปะริสสะยะ วินุทธะนัง**

**ปะฏิสัลลานารามัตถัง**

เพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ

และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเลี่ยง

สำหรับภาวนา

**ประภูลังขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะเสถัสชปะประกิขารัง  
ประภูลเสวามิ**

เราย่อมนพิจารณาโดยแยกคายนแล้วบริโศคเสถัสชบริหาร  
อันเกื้อกูลแก่คนไข้

**ยวะเทวะอุปปีนนันัง เวยยาพาทิกานัง เวทะนนานัง**

**ประภูลฆาตายะ**

เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว  
มีอาหารต่าง ๆ เป็นมูล

**อัพฺยาปีชณะประระมะตยาติ**

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง ดังนี้



# ธาตุปัจจเวกชนปาฐะ

หัตถะ มะยัง ธาตุปัจจเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส

ยथाปัจจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง จีวะรัง ตะทูปะภุญชะโก จะ ปุกคะโล

สิ่งเหล่านี้คือจิ๋ว และคนผู้ใช้สอยจิ๋ว

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต

มิได้เป็นสัตว์อันยั่งยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิจฺจุจจะนียานิ

ก็จิ๋วทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

**อะติวียะ ชิกุจจะนิยานิ ชายันติ**

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

**ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง**

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

**ยะทิทัง ปิณฑะปาโต ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล**

สิ่งเหล่านี้คือบิณฑบาต และคนผู้บริโภคบิณฑบาตนั้น

**ธาตุมัตตะโก**

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

**นิสสัตโต**

มิได้เป็นสัตว์ะอันยั่งยืน

**นิชชีโว**

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

**สุญญเญ**

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

**สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิกุจจะนิโย**

ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

**อิมัง ปุตติกายัง ปัตวา**

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

**อะติวียะ ชิกุจจะนิโย ชายะติ**

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง เสนาสนะนัง ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือเสนาสนะ และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต

มิได้เป็นสัตว์อันยั่งยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสนานิ อะชิคฺฉะนียานิ

ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้งมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิคฺฉะนียานิ ชายันติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง  
สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร

ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือเภสัชบริหารอันเกื้อกูลแก่คนไข้  
และคนผู้บริโภคะเภสัชบริหารนั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต

มิได้เป็นสัตว์ะอันยังยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญญเญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพโพ ปะนายัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร

อะชิกุจจะนิโย

ก็คิลานเภสัชบริหารทั้งหมดนี้

ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวียะ ชิคุจณะนีโย ชายะติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน



# ปัพพชิตอภิญหปัจจเวกขณปาฐะ

หันทะ มะยัง ปัพพะชิตะอะภิญหะ ปัจจเวกขณะปาฐัง  
ภะณามะ เส

ทะสะ อิเม ภิกขะเว ธัมมา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ธรรมทั้งหลายสืบประการเหล่านี้ มีอยู่

ปัพพะชิตะนะ อะภิญหัง ปัจจะเวกขิตัพพา

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด

อยู่เนืองนิจ

กะตะเม ทะสะ

ธรรมทั้งหลายสืบประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า

เวรัณณิยัมหิ อัสสุปะคะโตติ, ปัพพะชิตะนะ

อะภิญหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

คือบรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด

อยู่เนืองนิจว่า เราเป็นผู้เข้าถึงเฉพาะแล้ว

ซึ่งวรรณะอันต่าง อันวิเศษ ดังนี้

ปะระปะภุัพพธา เม ชีวิกาติ, ปัพพะชิตะนะ

อะภิญหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า

การเลี้ยงชีวิตของเรา เนืองเฉพาะแล้วด้วยผู้อื่น ดังนี้



**อัญญโณ เม อากัโป ภาวะณโยติ, ปัพพะชิตนะ  
อะภิญหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า  
ระเบียบการปฏิบัติอย่างอื่น ที่เราจะต้องทำ มีอยู่ ดังนี้  
**กัจจิ นุ โข เม อตฺตา สีละโต นะ อุปะวะหะตฺติ,  
ปัพพะชิตนะ อะภิญหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า  
เมื่อก้าวโดยศีล เราย่อมตำหนิตีตนเองไม่ได้  
มีใช่หรือ ดังนี้

**กัจจิ นุ โข มัง อะนุวิจจะ วิญญู สะพรหมะจารี  
สีละโต นะ อุปะวะหันตฺติ, ปัพพะชิตนะ อะภิญหัง  
ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า  
เมื่อก้าวโดยศีล เพื่อนสพรหมจารีที่เป็นวิญญูชน  
ใคร่ครวญแล้ว ย่อมตำหนิตีตนเราไม่ได้  
มีใช่หรือ ดังนี้

**สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโวติ,  
ปัพพะชิตนะ อะภิญหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า  
ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น  
จักมีแก่เรา ดังนี้

กัมมัสสะโกมฺหิ กัมมะทายาทิ กัมมะโยนิ  
กัมมะพันธฺวํ กัมมะปะภฺฐิสระโรณํ ยํ กัมมัง กะริสสามิ  
กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะทายาทิ ภาวิสสามิตฺติ,  
ปีพพะชิเตนะ อะภินฺหํ ปัจจะเวกขิตฺตัพพํ

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า  
เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน  
มีกรรมที่ต้องรับผลเป็นมรดกตกทอด  
มีกรรมเป็นที่กำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์  
มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้ ดีก็ตาม  
ชั่วก็ตาม เราจักเป็นผู้รับผลตกทอดแห่งกรรมนั้น ดังนี้

กะถัมภูตัสสะ เม รัตตินทิวา วิติปะตันตฺติ,

ปีพพะชิเตนะ อะภินฺหํ ปัจจะเวกขิตฺตัพพํ

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า  
วันคืนล่วงไป ล่วงไป ในเมื่อเรากำลังเป็นอยู่  
ในสภาพเช่นไร ดังนี้

กัจจิ นฺุโขหํ สุญฺญาคาเร อะภิระมามิตฺติ,

ปีพพะชิเตนะ อะภินฺหํ ปัจจะเวกขิตฺตัพพํ

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า  
เราย่อมยินดีในโรงเรือนอันสงัด อยู่หรือหนอ ดังนี้

อัติ นุโข เม อุตตะริมะนุสสะธัมมา  
อะละมะริยะญาณะทัสสะนะวิเสโส อะธิคะโต  
โสหัง ปัจฉิเม กालะ สะพรัหมะจารีติ ปุณฺณู นะ  
มังกุ ภาวิสสามีติ, ปัพพะชิตนะ อะภินุหัง  
ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า  
ญาณทัศนะอันวิเศษ ควรแก่พระอริยเจ้า  
อันยิ่งกว่าวิสัยธรรมดาของมนุษย์ ที่เราได้บรรลุแล้ว  
เพื่อเราจะไม่เป็นผู้เก้อเขิน เมื่อถูกเพื่อนสหพรหมจารี  
ด้วยกันถามในภายหลัง มีอยู่แก่เราหรือไม่ ดังนี้

อิเม โข ภิกขะเว ทะสะ ธัมมา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย  
ธรรมทั้งหลายสืบประการเหล่านี้แล

ปัพพะชิตนะ อะภินุหัง ปัจจะเวกขิตัพพา

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด  
อยู่เนืองนิจ

อิติ

ด้วยอาการอย่างนี้แล



# สมณสัญญา

หัตถะ มะยัง สะมะณะสัญญาปาฐัง ภาณามะ เส

สะมะณา สะมะณาติ โว ภิกขะเว ชะโน สัญชานาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

มหาชนเขาย่อมรู้จักเธอทั้งหลายว่าเป็นสมณะ

คฺมเท จะ ปะนะ เก คฺมเทหิ ปุณฺณฺธา สะมานา

ก็แหละเธอทั้งหลายเล่า เมื่อถูกถามว่าท่านเป็นอะไร

สะมะณัมหาติ ปะฏิชานาถะ

พวกเธอก็ย่อมปฏิบัติสัญญาว่า เราเป็นสมณะ

เตสํ โว ภิกขะเว เอวํ สะมัญญานัง สะตัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อพวกเรานั้นมีชื่อว่าสมณะอยู่อย่างนี้

เอวํ ปะฏิญญานัง สะตัง

ทั้งปฏิญญาตัวว่า เป็นสมณะอยู่อย่างนี้

ยา สะมะณะสามีจิปะฏิปะทา

ข้อปฏิบัติอย่างใด เป็นความสมควรแก่สมณะ

ตัง ปะฏิปะทัง ปะฏิปัชชิสสามะ

เราจะปฏิบัติซึ่งข้อปฏิบัติอย่างนั้น

เอวันโน

เมื่อการปฏิบัติของเราอย่างนี้ มีอยู่

อะยัง อัมหากัง สะมัณฺญา จะ สัจจา ภาวิสสะติ  
ปะฏิญญา จะ ภูตา

ทั้งชื่อทั้งความปฏิญญาของเรานี้ก็จักเป็นจริงได้  
เยสฺสึจะ มะยัง จีวะระ ปิณฑะปาตะ เสนาสนะ  
คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาระ ปะริภุญชามะ  
อนึ่ง เราบริโภคจีวรบิณฑบาตเสนาสนะ  
และคิลานะเภสัชบริหารของชนเหล่าใด  
เตสันเต การา อัมहेสุ มะหัพพะลา ภาวิสสันติ  
มะหานิสังสา

ความอุปการะของเขาเหล่านั้นในเราทั้งหลาย  
ก็จักมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่  
อัมหากัญญะเวายัง ปัพพัชชา อะวัณฺณา ภาวิสสะติ  
อนึ่ง การบรรพชาของเราก็จักไม่เป็นหมันเปล่า  
สะพะลา สะอุทะระยาติ

แต่จักเป็นบรรพชาที่มีผล เป็นบรรพชาที่มีกำไร  
เอวัณฺหิ โว ภิกขะเว ลิกขิตัพพัง  
คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย  
เธอทั้งหลายพึงศึกษาสำเหนียกอย่างนี้แล



# ทำวัตรเย็น

(คำบูชาพระและบุพพภาคนมการ  
ใช้อย่างเดียวกับคำทำวัตรเช้า)

## พุทธานุสสติ

หันตะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

ตัง โข ปะนะ ะคะวันตัง เอวัง ักลยาโณ

กิตติสัทโท อัมภคคะโต

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น  
ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า

อติปิ โส ะคะวา

เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

## โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

## อนุตตะโร ปุริสัทมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้  
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

## สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

## พุทโธ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

## ภะคะวาติ

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้



## พุทธาภิกษิตี

หันทะ มะย้ง พุทธาภิกษิติง กะโรมะ เส

พุทธวาระหันตะวะระตาทิกุณาภิกษิตโต

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ

มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น

สุทธาภิกษิตินะกะรุธนาทิสมาคะตัตโต

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ

และพระกรุณาอันบริสุทธิ

โพเธสิ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร

พระองค์ใดทรงกระทำชนที่ตีให้เบิกบาน

ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชินเนทัง

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้น

ด้วยเศียรเกล้า

พุทธโธ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระพุทธเจ้าพระองค์ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุด

ของสัตว์ทั้งหลาย

ปะฐุมานุสสะติภูณานัง วันทามิ ตัง สิเรนะทัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น

อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่งด้วยเศียรเกล้า



พุทฺธสสาหัสฺมิ ทาโส (ทาสี)<sup>๑</sup> ะ

พุทฺโธ เม สามิกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทฺธเจ้า

พระพุทฺธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

พุทฺโธ ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาคา จะ ทิตฺตัสสะ เม

พระพุทฺธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

พุทฺธสสาหัง นียยาเทมิ สะวีรัญฺชิวิตฺถุจิทฺถัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทฺธเจ้า

วันทนต์โหหัง (วันทนต์ตีหัง)<sup>๑</sup> จะริสสามิ, พุทฺธัสสะเว

สุโพธิตัง

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติดำตาม

ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทฺธเจ้า

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทฺโธ เม สะระณัง ะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พระพุทฺธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัตฺตเมยยัง สัตถุ สาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

---

<sup>๑</sup> หมายถึง ไนวงเล็บ

พุทธัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)<sup>๑</sup>

ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อีระ

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธรเจ้า  
ได้ชวนชวายนุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา

อันตรรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า  
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบลง)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา

ด้วยกายก็ดีด้วยวาจาก็ดีด้วยใจก็ดี

พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าดีเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว  
ในพระพุทธรเจ้า

พุทโธ ปะฎีกคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระพุทธรเจ้าจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ

เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธรเจ้าในกาลต่อไป



<sup>๑</sup> หมายถึงในวงเล็บ

# ธัมมานุสสติ

หัตถะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสสิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้



---

<sup>๑</sup> ออกเสียง ซี

## ธัมมาภิกษิตี

หันทะ มะยัง ธัมมาภิกษิติง กะโรมะ เส

สุวากขาตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ  
คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกชะเภโท

เป็นธรรมอันจำแนกเป็นมรรคผลปริยัติและนิพพาน

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรมจากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น  
อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

ทุดิยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น  
อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สองด้วยเศียรเกล้า

**ธัมมัสสาทถุสฺมิ ทาโส (ทาสี)° วะ**

**ธัมโม เม สามิกิสสะโร**

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม

พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

**ธัมโม ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาคา จะ ทิตฺตัสสะ เม**

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

**ธัมมัสสาทัง นียยาเทมิ สรรีรัญชิวิตฺตฺยจิทัง**

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม

**วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)° จะริสสามิ, ธัมมัสเสวะ**

**สุธัมมะตัง**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม

ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม

**นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง ธัมโม เม สรรณัง ะรัง**

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัตฺตเมยยัง สัตถุ สาสะเน**

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

---

° หมายถึง ไหวงเลื่อมใส

ธัมมัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)<sup>๑</sup>

ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อีระ

ข้าพเจ้าผู้เฝ้าอยู่ซึ่งพระธรรม  
ได้ชวนชวายนุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา

อันตรรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า  
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบลง)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา

ด้วยกายก็ดีด้วยวาจาก็ดีด้วยใจก็ดี

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม

ธัมโม ปะฎิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระธรรมจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตาระ สังวะริตุง วะ ธัมเม

เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป



---

<sup>๑</sup> หมายถึง ไนวงเส็บ

## สังฆานุสสติ

หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

สุปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด  
ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด  
ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด  
ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามิจิปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด  
ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตารี ปุริสะยุดานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ

เอสะ ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

**อาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

**ปาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

**ทักษิณเวยโย**

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

**อัญชะลิกระณีโย**

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

**อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสนาสติ**

เป็นเนืองนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้





# สังฆาภิกษิติ

หันทะ มะยัง สังฆาภิกษิติง กะโรมะ เส

สัทธัมมะโข สุปะฏิปัตติคฺคณาทียุตโต

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณ  
มีความปฏิบัติดีเป็นต้น

โยภุจฺจัพพิโธ อริยะะปุคคะละสังฆะเสฏฺฐโฐ

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐแปลจําพวก

สีลาทิสฺสมะปะวะราสะยะกายะจิตโต

มีกายและจิตอันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้นอันบวร

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทัง

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น  
อันบริสุทธ์ด้วยดี

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระสงฆ์หมู่ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์  
ทั้งหลาย

ตะตียานุสสะติภฺฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น  
อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สามด้วยเศียรเกล้า

สังฆัสสาทสมิ ทาส (ทาสี)<sup>๑</sup> วะ

สังโฆ เม สามิกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์ พระสงฆ์เป็นนาย  
มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

สังโฆ ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาคา จะ ทิตัสสะ เม

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์  
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

สังฆัสสาทัง นิยยาเทมิ สะริรัญชีวิตัญจิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)<sup>๑</sup> จะริสสามิ,

สังฆัสโสปะฏิป็นนะตัง

ข้าพเจ้าผู้เฒ่าอยู่จักประพฤติตาม  
ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง สังโฆ เม สระระณัง ะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัตตมยยัง สัตถุ สาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

---

<sup>๑</sup> หมายถึงในวงเล็บ

สังฆัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)<sup>๑</sup>,

ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อีระ

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์

ได้ชวนชวายนุญใดในบัดนี้

ลัทเพปิ อันตะรายา เม มาเทศุง ตัสสะ เตชะสา

อันตรรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า

ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบลง)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา

ด้วยกายก็ดีด้วยวาจาก็ดีด้วยใจก็ดี

สังฆเ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์

สังโฆ ปะภูคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระสงฆ์จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆเ

เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ในกาลต่อไป

(จบคำทำวัตรเย็น)



---

<sup>๑</sup> หมายถึง ไนวงเล็บ

# สรณคมนปาฐะ

หันทะ มะยัง ติสระระณะคะมะนะปาฐัง ภาณามะ เส

**พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ**

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

**ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ**

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

**สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ**

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

**ทฺติยัมปิ พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

**ทฺติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

**ทฺติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

**ตติยัมปิ พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

**ตติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

**ตติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

# เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา

หันทะ มะยัง เขมาเขมะสระระณะที่ปิกะคาถาโย  
ภะณามะ เส

พะทุง เว สระระณัง ยันติ ปัพพะตานิ ะรนานิ จะ,  
อารามะรุกขะเจตยานิ มะนุสสา ภะยะตัพพิตา

มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว  
ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง

อารามและรุกขเจตีย์บ้าง เป็นสรณะ

เนตัง โข สระระณัง เขมัง, เนตัง สระระณะมุตตะมัง,

เนตัง สระระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ

นั่นมีใช้สรณะอันเกษมเลย นั่นมีใช้สรณะอันสูงสุด

เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

โย จะ พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สระระณังคะโต,

จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมปปัญญาเย ปัสสะติ

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์

เป็นสรณะแล้ว เห็นอริยสัจคือความจริงอันประเสริฐสี่

ด้วยปัญญาอันชอบ

ทุกขัง ทุกขะสมุปปาทัง ทุกข์สสะ จะ อะติกกะมัง,

อะริยัญญัจฉฐังคิกัง มัคคัง ทุกขุปะสะมะคามินัง

คือเห็นความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์

ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้ และหนทางมีองค์แปด

อันประเสริฐเครื่องถึงความระงับทุกข์

เอตัง โข สระระณัง เขมัง, เอตัง สระระณะมุตตะมัง,

เอตัง สระระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ

นั่นแหละเป็นสรณะอันเกษม นั่นเป็นสรณะอันสูงสุด

เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้



# ปฐมพุทธภาสิตคาถา

หันทะ มะยัง ปะฐุมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส

อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสลัง อะนิพพิสัง

เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสาร  
เป็นอนnekชาติ

คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุณ்பุณัง

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน คือค้นหาผู้สร้างภพ  
การเกิดทุกคราวเป็นทุกซั่วไป

คะหะการะกะ ทิฏฐโฐสิ ปุณะ เคหัง นะ กาทะสิ

นี่แนะนำช่างปลุกเรื้อน เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว  
เจ้าจะทำเรื้อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป

สัพพา เต ฬาสุกา ภักคา คะหะภูมิง วิสังชะตัง

โครงเรื้อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว  
ยอดเรื้อนเราก็รื้อเสียแล้ว

วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณหานัง ชะยะมัชฌมะคา

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีก  
ต่อไป มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา<sup>๑</sup>

---

<sup>๑</sup>คือ ถึงนิพพาน

# โอวาทปาฏิโมกขคาถา

หัตถะ มะยัง โอวาทะปาฏิโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส

**สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง**

การไม่ทำบาปทั้งปวง

**กุสะลัสสุปะสัมปะทา**

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

**สะจิตตะปะริโยทะปะนัง**

การขำระจิตของตนให้ขาวรอบ

**เอตัง พุทธานะสาสะนัง**

ธรรม ๓ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า  
ทั้งหลาย

**ขันตีปะระมัง ตะโป ตีติกขา**

ขันตีคือความอดกลั้นเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

**นิพพานัง ปะระมัง วัฑฒันติ พุทธา**

ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง

**นะ หิ ปัพพะชิตโต ปะรุปะมาตี**

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ไม่ชื่อว่า เป็นบรรพชิตเลย

**สะมะโณ โทติ ปะรัง วิเหฐะยันโต**

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ไม่ชื่อว่า เป็นสมณะเลย



อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต

การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย

ปาฏิโมกเข จะ สังวะโร

การสำรวมในปาฏิโมกข์

มัตตัญญูตา จะ ภาตัตตัมมิง

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

ปีนัตถุจะ สะยะนาสะนัง

การนอนการนั่งในที่อันสงบ

อะริจิตเต จะ อาโยโค

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง

เอตัง พุทธานะสาสะนัง

ธรรม ๖ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย



# อริยธรรมา

หัตถะ มะยัง อริยะระณะคาถาโย ภาณามะ เส

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติภูจฺจิตา

ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใดตั้งมั่นอย่างดีไม่หวั่นไหว

สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อริยะกัณตัง ปะสังสิตัง

และศีลของผู้ใดงดงาม

เป็นที่สรรเสริญที่พอใจของพระอริยเจ้า

สังฆะ ปะสาโท ยัสสัสติ อชุกฺกัตถัญจะ ทัสสะนัง

ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์

และความเห็นของผู้ใดตรง

อะทะลิตฺโตติ ตัง อาหุ อะโมฆันตัสสะ ชีวิตัง

บัณฑิตกล่าวว่เรียกเขาผู้นั้นว่าคนไม่จน

ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน

ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง ธัมมะทัสสะนัง,

อะนุญญะเชถะ เมธาวิ สะรัง พุทธานะสาสะนัง

เพราะฉะนั้น เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอน

ของพระพุทธเจ้าอยู่ ผู้มีปัญญาควรก่อสร้างศรัทธา

ศีล ความเลื่อมใส และความเห็นธรรมให้เนื่อง ๆ

# ธัมมการวาทิกาถา

หันทะ มะยัง ธัมมการวาทิกาถาโย ภะณามะ เส

เย จะ อะตีตา สัมพุทธา เย จะ พุทธา อะนาคะตา,  
โย เจตะระหิ สัมพุทโธ พะหุณนัง โสกะนาสะโน

พระพุทเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย

ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย และพระพุทเจ้าผู้ขจัดโคก

ของมหาชนในกาลบัดนี้ด้วย

สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน วิหะริงสุ วิหาติ จะ,

อะถาปิ วิหะริสสันติ เอสา พุทธานะธัมมะตา

พระพุทเจ้าทั้งปวงนั้นทุกพระองค์เคารพพระธรรม

ได้เป็นมาแล้วด้วย กำลังเป็นอยู่ด้วย และจักเป็นด้วย

เพราะธรรมดาของพระพุทเจ้าทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง

ตัสมา ทิ อัตตะกาเมนะ มะหัตตะมะภิกังขะตา,

สัทธัมโม คะรุกาตัพโพ สะรัง พุทธานะสาสะนัง

เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง

เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทเจ้าอยู่

จึงทำความเคารพพระธรรม

นะ ทิ ธัมโม อะธัมโม จะ อุโภ สมะเวปาทิโน

ธรรมและอธรรมจะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่างหาไม่ได้

อะธัมโม นิระยัง เนติ ธัมโม ปาเปติ สุขะติง

อธรรมย่อมนำไปนรก ธรรมย่อมนำให้ถึงสุคติ

ธัมโม ทะเว รักขะติ ธัมมะจาริง

ธรรมแหละย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ

ธัมโม สุจิณโณ สุขะมาวะหาติ

ธรรมที่ประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ตน

เอसानิสังโส ธัมเม สุจิณเณ

นี่เป็นอันสงสวในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว



# ติลักขณาทิกาถา

หั้นทะ มะยัง ติลักขณาทิกาถาโย ภาณามะ เส

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง  
นั้นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน

อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ สังขารา ทุกชาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง  
นั้นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน

อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า

ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

อะละ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฐิยา

เมื่อนั้นย่อมเหนือยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน

อันเป็นธรรมหมดจด

อัปปะกา เต มนะุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย

ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก

อถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุธาวะติ

หมู่มนุษย์นอกนั้นย่อมมัวเงาอยู่ตามฝั่งในนี้เอง

เย จะ โข สัมมะทักขาเต ธัมเม ธัมมานุวัตติโน

ก็ชนเหล่าใดประพฤติสมควรแก่ธรรม

ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว

เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเธยยัง สุกุตตะรัง

ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน

ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุที่ข้ามได้ยากนัก

กัณ्हัง ธัมมัง วิปะทายะ สุกัง ภาเวละ ปัณชิโต

จึงเป็นบัณฑิตละธรรมดำเสีย แล้วเจริญธรรมขาว

โอภา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,  
ตัตตฺราภีระติมิจเจยยะ ทิตฺวา กาเม อะภิญญจะโน  
จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ  
จงละกามเสีย เป็นผู้ไม่มีความกังวล  
จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน  
อันเป็นที่สัจซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก



# การสุตตคาถา

หัตถะ มะย้ง ภาวะสุตตะคาถาโย ภาณามะ เส

ภารา ทะเว ปัญจักขันธา

ขันธทั้งห้าเป็นของหนักเนื้อ

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล

บุคคลแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป

ภาราทานัง ทุกขัง โลเก

การแบกถือของหนักเป็นความทุกข์ในโลก

ภาระนิกเขปะนัง สุขัง

การสลัดของหนักทิ้งลงเสียเป็นความสุข

นิกขิปิตฺวา คะรุง ภารัง

พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว

อัญญัง ภารัง อะนาทึยะ

ทิ้งไม่หยาบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก

สะสมลัง ตัณ्हัง อัพพุพะ

ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก

นิจจาโต ปะรินิพพุโต

เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนาดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ



# ปัจฉิมพทุโธวาทปาฐะ

หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพทุโธวาทปาฐัง ภาณามะ เส

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังฆารา

สังฆารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ

ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า



# อุททิสสนาธิฎฐานคาถา

หันทะ มะย้ง อุททิสสะนาธิฎฐานะคาถาโย ภาณามะ เส

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ

ด้วยบุญนี้อุทิศให้

อุปัชฌายา คุณุตตะรา

อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ

อาจะริยูปะการา จะ

แลอาจารย์ผู้เกื้อหนุน

มาตา ปิตา จะ ญาตะกา

ทั้งพ่อแม่แลปวงญาติ

สุริโย จันทิมา ราชา

สุรย์จันทร์และราชา

คุณะวันตา นะราปี จะ

ผู้ทรงคุณหรือสูงชาติ

พรหมะมารา จะ อินทา จะ

พรหมมารและอินทราช

โลกะปาลา จะ เทวะตา

ทั้งทวยเทพและโลกบาล

ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ

ยมราชมนุษย์มิตร

มัชฌัตตา เวกาปิ จะ

ผู้เป็นกลางผู้จ้องผลาญ

สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ

ขอให้มีความสุขคานต์ทุกถ้วนหน้าอย่าทุกข์ทน

บุญญานิ ปะกะตานิ เม

บุญของที่ข้าทำจงช่วยอำนวยศุภผล

สุขัง จะ ติวัง เทนตุ

ให้สุขสามอย่างล้วน

ชิปปัง ปาเปละ โวมะตัง

ให้ลู่ถึงนิพพานพลัน

อิมินา บุญญะกัมเมนะ

ด้วยบุญนี้ที่เราทำ

อิมินา อุกทิสเณะ จะ

แลอุทิศให้ปวงสัตว์

ชิปปาทัง สุลละเภ เจวะ

เราพลันได้ซึ่งการตัด

ตัณหุปาทานะเจทะนัง

ตัวตัณหาอุปาทาน

เย สันตानะ ทินา ธัมมา

สิ่งชั่วในดวงใจ

---

\* ทิพยสุข (=เสพสุข), พรหมสุข (=สงบสุข), อริยสุข (=สละสุข)

ยวาระ นิพพานะโต มะมัง

กว่าเราจะถึงนิพพาน

นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ

มลายสิ้นจากสันดาน

ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว

ทุก ๆ ภาพที่เราเกิด

อุชฺฐจิตตัง สะติปัญญา

มีจิตตรงและสติทั้งปัญญาอันประเสริฐ

สัลเลโข วิริยมหิชา

พร้อมทั้งความเพียรเลิศเป็นเครื่องชูดกิเลสหาย

มารา ละภันตุ โนกาสัง

โอกาสอย่าพึงมีแก่หมู่มารสิ้นทั้งหลาย

กาคุญฺจะ วิริเยสุ เม

เป็นช่องประทุษร้ายทำลายล้างความเพียรจม

พุทธาติปะวะโร นาโถ

พระพุทธผู้บรรณาถ

ธัมโม นาโถ วรรุตตะโม

พระธรรมที่พึงอุดม

นาโถ ปัจเจกะพุทฺโธ จะ

พระปัจเจกพระพุทธสม-

สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง

ทบพระสงฆ์ที่พึงผยอง

เตโสตตะมานุภาเวนะ

ด้วยอานุภาพนั้น

มาโรกาสัง ละภันตุ มา

ขอหมู่मारอย่าได้ชอง

ทะสะปะญญาณูภาเวนะ<sup>๑</sup>

ด้วยเดชบุญทั้งสิบป้อง

มาโรกาสัง ละภันตุ มา

อย่าเปิดโอกาสแก่มาร เทอญ

<sup>๑</sup>บุญกิริยาวัตถุ ๑๐

ข้อปฏิบัติที่ช่วยชำระจิตใจให้ปราศจากความโลภ โกรธ หลง เพื่อบรรเทาและกำจัดทุกข์ในชีวิต

๑. ทาน - การให้ เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทั้งวัตถุทาน (ปัจจัย ๔) และอภัยทาน
๒. ศีล - ควบคุมการกระทำทางกาย วาจา ให้เรียบร้อยเป็นปกติ ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น
๓. ภavana - อบรมจิตใจให้สงบ และเกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ
๔. อปายานะ - ย่อน้อมถ่อมตนอยู่เสมอ
๕. เวยยาวัจจะ - ช่วยเหลือเกื้อกูลในกิจที่ถูกต้องดีงามแก่เพื่อนและสังคม
๖. ปัตติทานะ - แผ่เมตตาและบุญกุศลที่ตนได้ทำแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย
๗. ปัตตานุโมทนา - อนุโมทนาพลอยยินดีกับความดีของผู้อื่น
๘. ธรรมสวานะ - การฟังหรือศึกษารธรรมะอยู่เสมอ
๙. ธรรมเทศนา - แนะนำข้อธรรมที่ตนได้ศึกษาและปฏิบัติมาให้แก่ผู้อื่น
๑๐. ทิฏฐุชุกัมมะ - อบรมความคิดเห็นให้ถูกต้องกับหลักธรรมในพุทธศาสนา เช่น เชื่อเรื่องอริยสัจ, กรรม ทำดี...ดี! ทำชั่ว...ชั่ว! เป็นต้น

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรปาฐะ  
หัตถะ มะยัง ธัมมจักกัปปวัตตนะสุตตะปาฐัง  
ภะณามะ เส

ทเวเม ภิกขเว อันตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้ มีอยู่

ปีพพะชิเตนะ นะ เสวิตัพพา

เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย

โย จายัง กามะสุ ขัลลิกานุโยโค

นี่คือการประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในกาม  
ทั้งหลาย

ทีโน<sup>๑</sup>

เป็นของต่ำทราม

คัมโม

เป็นของชาวบ้าน

โปถุชชะนิโก

เป็นของคนชั้นปุถุชน

---

<sup>๑</sup>ทีโน อ่านว่า ฮีโน

อะนะริโย

ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า

อนัตตะสังฺกหิตโต

ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย นี้อย่างหนึ่ง

โย จายัง อตตะกิลละมะถานุโยโค

อีกอย่างหนึ่งคือการประกอบกรรมทานตนให้ลำบาก

ทุกโข

เป็นลสิ่งนำมาซึ่งทุกข์

อะนะริโย

ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า

อนัตตะสังฺกหิตโต

ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย

เอเต เต ภิกขะเว อุกโธ อันเต อะนุปะคัมมะ

มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง

ไม่เข้าไปหาที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างนั้น มีอยู่

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว

จักขุกระระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ

ญาณะกระระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ

อุปะสะมาเย

เพื่อความสงบ

อะภิญญาเย

เพื่อความรู้อยิ่ง

สัมโพธายะ

เพื่อความรู้อพร้อม

นิพพานายะ สังวัตตะติ

เป็นไปเพื่อนิพพาน

กะตะมา จะ สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้นเป็นอย่างไรเล่า

อะยะเมวะ อะริโย อัญญังคิโก มัคโค

ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้นคือ

ข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ

ประกอบด้วยองค์แปดประการนี้เอง

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

สัมมาทิฏฐิ

ความเห็นชอบ



## สัมมาสังกัปปो

ความดำริชอบ

## สัมมาวาจา

การพูดจาชอบ

## สัมมากัมมันโต

การทำกรงานชอบ

## สัมมาอาชีโว

การเลี้ยงชีวิตชอบ

## สัมมาวายาโม

ความพากเพียรชอบ

## สัมมาสะติ

ความระลึกชอบ

## สัมมาสมาธิ

ความตั้งใจมั่นชอบ

## อะยัง โข ส่า ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้แลคือข้อปฏิบัติ

เป็นทางสายกลาง

## ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว

## จักขุกระระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ

ญาณะกะระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ

อุปะสะมาเย

เพื่อความสงบ

อะภิญญาเย

เพื่อความรู้อยิ่ง

สัมโพธายะ

เพื่อความรู้อพร้อม

นิพพานายะ สังวัตตะติ

เป็นไปเพื่อนิพพาน

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจคือทุกข์นี้ มีอยู่

ชาติปิ ทุกขา

คือความเกิดก็เป็นทุกข์

ชะราปิ ทุกขา

ความแก่ก็เป็นทุกข์

มะระณัมปิ ทุกขัง

ความตายก็เป็นทุกข์

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา

ความโศกความรำไรรำพันความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์

**อัปปีเยติ สัมปะโยโค ทุกโข**

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

**ปิเยติ วิปะโยโค ทุกโข**

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

**ยัมปิจฉัง นะ ละระติ ตัมปิ ทุกขัง**

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

**สังขิตเตนะ ปัญฺจูปาทานักขันธา ทุกขา**

ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้งห้าเป็นตัวทุกข์

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสมุทะโย อะริยะสัจจัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นี้ มีอยู่

**ยายัง ตัณหา**

นี่คือตัณหา

**โปโนพะวะวิกา**

อันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก

**นันทิราคะสะหะคะตา**

อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิน

**ตัตตระ ตัตตราภินันฺธิ**

เป็นเครื่องทำให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ

**เสยยะถิทัง**

ได้แก่ตัณหาเหล่านี้ คือ

**กามะตัณหา**

ตัณหาในกาม

**ภะวะะตัณหา**

ตัณหาในความมีความเป็น

**วิภะวะะตัณหา**

ตัณหาในความไม่มีไม่เป็น

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกชะนิโรโร อะริยะสัจจัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกขนี้ มีอยู่

**โย ตัสสาเยวะ ตัณหายะ อะเสสะวิราคะนิโรโร**

นี่คือความดับสนิทเพราะจางไปโดยไม่มีเหลือของ

ตัณหานั้นนั่นเอง

**จาโค**

เป็นความสลัดทิ้ง

**ปะฎินิสสัคโค**

เป็นความสลละคืน

**มุตติ**

เป็นความปล่อย

## อะนาละโย

เป็นความทำให้มีที่อาศัยซึ่งต้นหนั้น  
อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกฺขะนิโรธะคามินี  
ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจคือข้อปฏิบัติ  
ที่ทำให้สัตว์ให้หลุดถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้ มีอยู่

## อะยะเมวะ อะริโย อัญญังคิโก มัคโค

นี่คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ  
ประกอบด้วยองค์แปดประการ

## เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

## สัมมาทิฏฐิ

ความเห็นชอบ

## สัมมาสังกัปปิ

ความดำริชอบ

## สัมมาวาจา

การพูดจาชอบ

## สัมมากัมมันโต

การทำงานชอบ

## สัมมาอาชีโว

การเลี้ยงชีวิตชอบ

## สัมมาวายาโม

ความพากเพียรชอบ

## สัมมาสะติ

ความระลึกชอบ

## สัมมาสมาธิ

ความตั้งใจมั่นชอบ

อิทัช ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขเว, ปุพเพ  
อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุ อุทะปาติ, ญาณัง  
อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ, วิชชา อุทะปาติ,  
อาโลโก อุทะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา  
ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา  
วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา  
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน ว่าอริยสัจคือทุกข์  
เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญะยันติ

ว่าก็อริยสัจคือทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญาตันติ

ว่าก็อริยสัจคือทุกข์นั้นแล เรากำหนดรู้ได้แล้ว ดังนี้

อิทัง ทุกขะสะสมุหะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว,  
ปุปเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาติ,  
ญานัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ, วิชชา อุทะปาติ,  
อาโลโก อุทะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา  
ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา  
วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา  
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน ว่าอริยสัจคือ  
เหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะสมุหะโย อะริยะสัจจัง  
ปะหัตถัพพันติ

ว่าก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล  
เป็นสิ่งที่ควรละเสีย ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะสมุหะโย อะริยะสัจจัง ปะทีนันติ  
ว่าก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล  
เราละได้แล้ว ดังนี้

อิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว,  
ปุปเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาติ,  
ญานัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ,  
วิชชา อุทะปาติ, อาโลโก อุทะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา  
ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา  
วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา  
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาก่อน ว่าอริยสังคคือความ  
ดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้อย่างนี้ ดังนี้

**ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสังจัจ**

**สังจิกาทัพพันติ**

ว่าก็อริยสังคคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล  
เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ดังนี้

**ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสังจัจ**

**สังจิกะตันติ**

ว่าก็อริยสังคคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล  
เราทำให้แจ้งได้แล้ว ดังนี้

**อิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสังจันติ**

**เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ,**

**จักขุ อุทะปาติ, ญาณัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ,**

**วิชา อุทะปาติ, อาโลโก อุทะปาติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา  
ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา  
วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา  
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาก่อน ว่าอริยสังคคือ



ข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์  
เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

**ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกคะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา**

**อะริยะสังจัจ ภาเวตัพพันติ**

ว่าก็อริยสังคือข้อปฏิบัติ  
ที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล  
เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี ดังนี้

**ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกคะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา**

**อะริยะสังจัจ ภาวิตันติ**

ว่าก็อริยสังคือข้อปฏิบัติ  
ที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล  
เราทำให้เกิดมีได้แล้ว ดังนี้

**ยวาระกัวัญจะ เม ภิกขะเว อิเมสุ จะตฺตฺสุ อะริยะสังเจสุ,**

**เอวันติปะริวัฏฏัง ทฺวาทะสาการัง ยะถาภูตัง**

**ญาณะทัสสะนัง นะ สุวิสุทธัง อะโหสิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย  
เมื่อใด ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง  
มีปรีวัฏฏ์สามมีอาการสิบสองเช่นนั้น  
ในอริยสังทั้งสี่เหล่านี้  
ยังไม่เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เราอยู่เพียงใด

เนวะ ตาวาทัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก  
สะพรัหมะเก, สัสสะมะณะพราหมะณียา ปะชาเย  
สะเทวะมะนุสสาเย, อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง  
อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตลอดการเพียงนั้น  
เรายังไม่ปฏิญาณว่าได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว  
ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ  
ในโลกพร้อมทั้งเทวโลกมารโลกพรหมโลก<sup>๑</sup>  
ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์  
พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ยะโต จะ โข เม ภิกขเว, อิมสุ จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ,  
เอวันติปะริวัฏฐัง ทฺวาทะสาการัง ยะถาภูตัง  
ญาณะทัสสะนัง สุวิสุทธัง อะโหสิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย  
เมื่อใด ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง  
มีปรัวัฏฐ์สามมีอาการลึบสองเช่นนั้น ในอริยสัจทั้งสี่  
เหล่านี้ เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา

---

<sup>๑</sup>ออกเสียงว่า เท-วะ-โลก มา-ระ-โลก พรหม-มะ-โลก

อะถาทัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก  
สะพรัทมะเก, สัสสะมะณะพราหมะณียา ปะชายะ  
สะเทวะมะนุสสาเย, อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง  
อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อนั้น เราปฏิญาณว่าได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว  
ซึ่งอนุดตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในโลกพร้อมทั้ง  
เทวโลกมารโลกพรหมโลก<sup>๑</sup> ในหมู่สัตว์พร้อมทั้ง  
สมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ญาณัญจะ ปะนะ เม ภิกขเว ทัสสะนัง อูทะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ก็ญาณและทัสสะนะได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

อะกุปปา เม วิมุตติ

ว่าความหลุดพ้นของเราไม่กลับกำเริบ

อะยะมันติมา ชาติ

ความเกิดนี้เป็นความเกิดครั้งสุดท้าย

นัตถิทานิ पुณฺพะวัตติ

บัดนี้ความเกิดอีกย่อมไม่มี ดังนี้

---

<sup>๑</sup>ออกเสียงว่า เท-วะ-โลก มา-ระ-โลก พรหม-มะ-โลก

# อริยมรรคมีองค์แปด

หัตถะ มะยัง อริยัญ्ञักคิกะมัคคะปาญ्ञั ภาณามะ เส

อะยะเมวะ อริโย อัญ्ञักคิโก มัคโค

หนทางนี้แล เป็นหนทางอันประเสริฐ

ซึ่งประกอบด้วยองค์แปด

เสยยะถิทั ๓

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

สัมมาทิฏฐิ

ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปิ

ความดำริชอบ

สัมมาวาจา

การพูดจาชอบ

สัมมากัมมันโต

การทำงานชอบ

สัมมาอาชีโว

การเลี้ยงชีวิตชอบ

สัมมาวายาโม

ความพากเพียรชอบ

## สัมมาสะติ

ความระลึกชอบ

## สัมมาสมาธิ

ความตั้งใจมั่นชอบ

## กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบเป็นอย่างไรเล่า

## ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความรู้อันใด เป็นความรู้ในทุกข์

## ทุกขะสะสมทะเย ญาณัง

เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

## ทุกขะนิโรธ ญาณัง

เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์

## ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง

เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์

## อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อันนี้เรากล่าวว่า ความเห็นชอบ

## กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบเป็นอย่างไรเล่า

## เนกขัมมะสังกัโป

ความดำริในการออกจากกาม

## อภัยปาหะสังกัโป

ความดำริในการไม่มุ่งร้าย

## อะวิหิงสาสังกัโป

ความดำริในการไม่เบียดเบียน

## อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสังกัโป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความดำริชอบ

## กตะมา จะ ภิกขเว สัมมาวาจา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การพูดจาชอบเป็นอย่างไรเล่า

## มุสาวาทา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง

## ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด

## พระสุายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ

## สัมพัปปะลาปา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า

## อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาวาจา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า การพูดจาชอบ

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมากัมมันโต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

การทำงานชอบเป็นอย่างไรเล่า

ปาณาติปาตา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า

อะทินนาทานา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของ  
ไม่ได้ให้แล้ว

กาเมสุมิจจาจारा เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติดิในกาม  
ทั้งหลาย

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมากัมมันโต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า

การทำงานชอบ

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาอาชีโว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การเลี้ยงชีวิตชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขเว อะริยะสวะโก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

สาวกของพระอริยเจ้าในธรรมวินัยนี้

**มิจฉาอาชีวัง ปะทายะ**

ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย

**สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัปปเปติ**

ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อันนี้เรากล่าวว่า การเลี้ยงชีวิตชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ความพากเพียรชอบเป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

**อะนุปปันนानัง ปาปะกานัง อะกุสะลानัง ธัมมานัง**

**อะนุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ,**

**วิริยยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ**

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้

เพื่อจะยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น



อุปปันนानัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง  
ปะทานายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ,  
วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาทิ ปะทะหะติ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้  
เพื่อจะละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

อนุปันนानัง กุสะลานัง ธัมมานัง อุปปาทายะ,  
ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ,  
จิตตัง ปัคคัณหาทิ ปะทะหะติ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้  
เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

อุปปันนानัง กุสะลานัง ธัมมานัง จูติยา,  
อะสัมโมสายะ, ภियोภาวายะ, เวปุลลายะ,  
ภาวะนายะ ปาริปุริยา, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ,  
วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาทิ ปะทะหะติ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้  
เพื่อความตั้งอยู่ ความไม่เลอะเลือน  
ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ  
ความเต็มรอบ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาวายาโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อันนี้เรากล่าวว่า ความ پاکเพียรชอบ

กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาสะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

กายเย กายานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ

อาตapi สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลกเ

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

อยู่เป็นประจำ

อาตapi สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลกเ

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ  
อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ  
ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย  
อยู่เป็นประจำ

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ  
ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความระลึกชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความตั้งใจมั่นชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

วิวิจจะวาทะ กามเมทธิ

สังัดแล้วจากกามทั้งหลาย

วิวิจจะ อะกุสะเลทธิ ธัมเมทธิ

สังัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย

สะวิตักกัณเฑ สะวิจาร์รัง วิเวกะชัง ปิติสุชัง ประฐมะมัง

ฌานัง อุกุปะสัมปะชชะ วิหะระระติ

เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตกวิจาร์ มีปิตติและสุข

อันเกิดจากวิเวก แล้วแลอยู่

วิตักกะวิจาร์ราณัง วุปะสะมา

เพราะความที่วิตกวิจาร์ทั้งสองระงับลง

อัสฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส, เอโกทธิภาวัง,

อะวิตักกัณเฑ อะวิจาร์รัง, สะมาธิชัง ปิติสุชัง ทุคคิยัง

ฌานัง อุกุปะสัมปะชชะ วิหะระระติ

เข้าถึงทุคคิฌาน เป็นเครื่องผ่อนไสแห่งใจภายใน

ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกัคคิมิขัน ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร์

มีแต่ปิตติและสุขอันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่

ปิตติยา จะ วิราคา

อนึ่งเพราะความจางคลายไปแห่งปิตติ

อุปะกชะโก จะ วิหะระระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน

ย่อมนเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติและสัมปะชัญญะ

สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ

และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย

ยันตัง อะริยา อัจจันตติ, อุเปกขะโก สะติมา

สุขะวิหารีติ

ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญ

ผู้นั้นว่า เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติอยู่เป็นปกติสุข ดังนี้

ตะตียัง ฌานัง อุปะสัมปชชะ วิหะระติ

เข้าถึงตติยฌาน แล้วแลอยู่

สุขัสสะ จะ ปะหานา

เพราะละสุขเสียได้

ทุกัสสะ จะ ปะหานา

และเพราะละทุกข์เสียได้

ปุพพะวะ โสมนัสสะโทมนัสสานัง อัตถังคะมา

เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสอง

ในกาลก่อน

อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสุทธิง,

จะตุตถัง ฌานัง อุปะสัมปชชะ วิหะระติ

เข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่ความที่สติ

เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ  
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า  
ความตั้งใจมั่นชอบ



# อานาปานสติสูตร

หัตถะ มะยัง อานาปานะสะติปาฐัง ภาณามะ เส

อานาปานะสะติ ภิกขะเว ภาวิตา พะหุสีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้ว

มะหัพพะลา โทติ มะทานิสังสา

ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

อานาปานะสะติ ภิกขะเว ภาวิตา พะหุสีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

จัตตารโ สะติปัญฺฐานะนั ปะริปุเรณติ

ย่อมทำสติปัญฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์

จัตตารโ สะติปัญฺฐานา ภาวิตา พะหุสีกะตา

สติปัญฐานทั้งสี่อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

สັตตะ โปชฌังเค ปะริปุเรณติ

ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์

สັตตะ โปชฌังคา ภาวิตา พะหุสีกะตา

โพชฌงค์ทั้งเจ็ดอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

วิชชา วิมุตติง ปะริปุเรณติ

ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขะเว อานาปานะสะติ,

กะถัง พระหุสีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า

มะหัพพะลา โทติ มะทานิสังสา

จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

อะรัญญะคะโต วา

ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม

รุกขะมุละคะโต วา

ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม

สุญญาการะคะโต วา

ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม

นีสีหะติ ปัลลังกัง อากุชิตวา

นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว

อุชุง กายัง ปะณิธายะ, ประมุขัง สะติง อุปัฏฐะเปตวา

ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น



โล สะโต วะ อัสนะสะติ, สะโต ปัสสะสะติ

ภิกษุ นั้น เป็นผู้ มีสติ อยู่ นั้น เทียว

หายใจ เข้า มีสติ อยู่ หายใจ ออก

ทีฆัง วา อัสนะสันโต, ทีฆัง อัสนะสามิติ ปะชานาติ

ภิกษุ นั้น เมื่อ หายใจ เข้า ยาว ก็ รู้สึก ตัว ทั่ว ถึง ว่า

เรา หายใจ เข้า ยาว ดังนี้

ทีฆัง วา ปัสสะสันโต, ทีฆัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ

เมื่อ หายใจ ออก ยาว ก็ รู้สึก ตัว ทั่ว ถึง ว่า

เรา หายใจ ออก ยาว ดังนี้

รัสสัง วา อัสนะสันโต, รัสสัง อัสนะสามิติ ปะชานาติ

ภิกษุ นั้น เมื่อ หายใจ เข้า สั้น ก็ รู้สึก ตัว ทั่ว ถึง ว่า

เรา หายใจ เข้า สั้น ดังนี้

รัสสัง วา ปัสสะสันโต, รัสสัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ

เมื่อ หายใจ ออก สั้น ก็ รู้สึก ตัว ทั่ว ถึง ว่า

เรา หายใจ ออก สั้น ดังนี้

สัพพะกายะปะภุสังเวที อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุ นั้น ย่อม ทำ ใน บท ศึกษา ว่า

เรา เป็น ผู้ รู้ ทั่ว หมด เฉพาะ ซึ่ง กาย ทั่ว ปวง

จัก หายใจ เข้า ดังนี้

**สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง

จักหายใจออก ดังนี้

**ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ว่างบออยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

**ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ว่างบออยู่ จักหายใจออก ดังนี้

**ปีติปะฏิสังเวที อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจเข้า ดังนี้

**ปีติปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจออก ดังนี้

**สุขะปะฏิสังเวที อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ดังนี้

**สุขะประภูสังเวที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทธักขินาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก ดังนี้

**จิตตะสังขาระประภูสังเวที อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้น ย่อมทำในบทธักขินาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร

จักหายใจเข้า ดังนี้

**จิตตะสังขาระประภูสังเวที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทธักขินาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร

จักหายใจออก ดังนี้

**ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้น ย่อมทำในบทธักขินาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ว่างบอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

**ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทธักขินาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ว่างบอยู่ จักหายใจออก ดังนี้

**จิตตะประภูสังเวที อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้น ย่อมทำในบทธักขินาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ดังนี้

**จิตตะปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก ดังนี้

**อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

**อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจออก ดังนี้

**สมะทาหัง จิตตัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

**สมะทาหัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ดังนี้

**วิโมจะยัง จิตตัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

**วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก ดังนี้

**อะนิจจานุปัสสี อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ**

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทธักขิชาว่า  
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ  
จักหายใจเข้า ดังนี้

**อะนิจจานุปัสสี ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทธักขิชาว่า  
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ  
จักหายใจออก ดังนี้

**วิราคานุปัสสี อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ**

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทธักขิชาว่า  
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ  
จักหายใจเข้า ดังนี้

**วิราคานุปัสสี ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทธักขิชาว่า  
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ  
จักหายใจออก ดังนี้

**นิโรธานุปัสสี อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ**

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทธักขิชาว่า  
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ  
จักหายใจเข้า ดังนี้

นิโรธานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ  
จักหายใจออก ดังนี้

ปะฏินิสสัคคานุปัสสี อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ  
จักหายใจเข้า ดังนี้

ปะฏินิสสัคคานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ  
จักหายใจออก ดังนี้

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขะเว อานาปานะสะติ เอวัง

พะหุลิกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว  
ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล

มะหัพพะลา โทติ มะทานิสังสา

ย่อมนมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

อิติ

ด้วยประการฉะนี้แล

# มงคลสูตร

(ทางแห่งความเจริญ)

หันทะ มะยัง มังคะละสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส

พะหุ เทวา มะนุสสา จะ มังคะลานิ อะจินตะยุง

อากังขะมานา โสตถานัง พुरुทธิ มังคะละมุตตะมัง

บุคคลผู้หนึ่งได้กราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า

หมู่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย มุ่งหมายความเจริญ

ก้าวหน้าแล้ว แต่สิ่งใดเล่าคือมงคลอันแท้จริง

ขอพระองค์ทรงบอกทางมงคลอันสูงสุดเถิด

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสตอบดังนี้ว่า

อะเสวะนา จะ พาลานัง

การไม่คบคนพาล

ปัทนิตานัญจะ เสวะนา

การคบบัณฑิต

บุชา จะ ปุชะนียานัง

การบูชาต่อบุคคลที่ควรบูชา

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ

การอยู่ในประเทศอันสมควร

**บุพเพ จะ กะตะปุญญะตา**

การเป็นผู้ทำบุญไว้ในกาลก่อน

**อัตตะสัมมาปะณิธิ จะ**

การตั้งตนไว้ชอบ

**เอตัมมังคะละมุตตะมัง**

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

**พาหุสัจจะ**

การเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก

**สิปปัญจะ**

การมีศิลปวิทยา

**วินะโย จะ สุลิกขิตโต**

วินัยที่ศึกษาดีแล้ว

**สุภาสิตา จะ ยา วาจา**

วาจาที่เป็นสุภาษิต

**เอตัมมังคะละมุตตะมัง**

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

**มาตาปิตุอุปัฏฐานัง**

การบำรุงเลี้ยงมารดาบิดา

**ปุตตะทวารัสสะ สังคะโท**

การสงเคราะห์บุตรและภรรยา



**อะนากุลา จะ กัมมันตา**

การทำงานที่ไม่ยุ่งเหยิงสับสน

**เอตัมมังคะละมุตตะมัง**

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

**ทานัญจะ**

การบำเพ็ญทาน

**ธัมมะจะรียา จะ**

การประพฤติธรรม

**ญาตะกานัญจะ สังคะโท**

การสงเคราะห์หมู่ญาติมิตร

**อะนะวัชชานิ กัมมานิ**

การทำงานอันปราศจากโทษ

**เอตัมมังคะละมุตตะมัง**

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

**อาระตี วิระตี ปาปา**

การงดเว้นจากบาปกรรม

**มัชชะปาณา จะ สัญญะโม**

การเหนียวรั้งใจไว้ไม่ดื่มน้ำเมา

**อัมปะมาโท จะ ธัมเมสุ**

การไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย

**เอตัมมังคะละมุตตะมัง**

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

**การะโว จะ**

ความเคารพอ่อนน้อม

**นิวาโต จะ**

ความอ่อนน้อมถ่อมตัวไม่เย่อหยิ่ง

**สันตุฎฐี จะ**

ความสันโดษยินดีในของที่มีอยู่

**กะตัญญตา**

ความเป็นคนกตัญญู

**กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง**

การฟังธรรมตามกาล

**เอตัมมังคะละมุตตะมัง**

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

**ขันตี จะ**

ความอดทน

**โสวะจัสสะตา**

ความเป็นคนว่าง่ายสอนง่าย

**สะมะณันญจะ ทัสสะนัง**

การได้พบสมณะผู้สงบจากกิเลส

**กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา**

การสนทนาธรรมกันตามกาล

**เอตัมมังคะละมุตตะมัง**

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

**ตะโป จะ**

มีความเพียรเพากิเลส

**พรหมะจะริยัญจะ**

การประพฤติพรหมจรรย์

**อะริยะสัจจानะ ทัสสะนัง**

การเห็นอริยสัจ

**นิพพานะสังจิกิริยา จะ**

การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

**เอตัมมังคะละมุตตะมัง**

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

**พุฏฐัสสะ โลกะธัมเมติ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ**

จิตของผู้ใดอันโลกธรรม<sup>๑</sup>ทั้งหลายถูกต้องแล้ว

ไม่หวั่นไหว

**อะโสกัง**

เป็นจิตไม่เศร้าโศก

---

<sup>๑</sup>อ่านว่า โลก-กะ-ธรรม

**วิระขัง**

เป็นจิตไร้รูปลีล

**เขม็ง**

เป็นจิตอันเกษมศานต์

**เอตัมมังคะละมุตตะมัง**

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

**เอตาทิสานิ กัตวานะ สัพพัตถะมะปะราชาตา,**

**สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ**

**ตันเตสัง มังคะละมุตตะมัง**

หมู่มนุษย์ทั้งหลาย

ถ้าได้กระทำมงคลทั้ง ๓๘ ประการนี้ให้มีในตนแล้ว

จะเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง

ย่อมถึงความสวัสดิ์ในทุกสถาน

ทั้งหมดนี้เป็นมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญก้าวหน้า

อันสูงสุดของมนุษย์ทั้งหลายโดยแท้

**อิติ**

ด้วยประการฉะนี้แล



---

\*ไม่ถูกอกุศลธรรมครอบงำ

# ปราวาสุตตปาฐะ

(ทางแห่งความเลื่อม)

หันทะ มะยง ปะราวะสะตตะปาฐัง ภาณามะ เส

สุวิชาโน ภาวัง โทติ

ผู้รู้ดีเป็นผู้เจริญ

ทวิชาโน ปะราภาโว

ผู้รู้ชัวเป็นผู้เลื่อม

ธัมมะกาโม ภาวัง โทติ

ผู้ใคร่ธรรมเป็นผู้เจริญ

ธัมมะเทสสี ปะราภาโว

ผู้เกลียดชังธรรมเป็นผู้เลื่อม

อะสันตัสสะ ปิยา โหนติ นะ สันเต กุรุเต ปิยัง,

อะสะตัง ธัมมัง โรเจติ ตัง ปะราวะสะโต มุขัง

เขานั้นทำความรักในอสัตบุรุษ<sup>๑</sup>

ไม่ทำความรักในสัตบุรุษ<sup>๒</sup>

เขาชอบใจธรรมในอสัตบุรุษ

ชื่อนั้นเป็นทางแห่งความเลื่อม

---

<sup>๑</sup>อ่านว่า อะ - สัต - บุ - หรด

<sup>๒</sup>อ่านว่า สัต - บุ - หรด

นิททาสีลี สะภาสีลี อะนุญฐาตา จะ โย นะโร,  
อะละโส โภระปัญญาโน ตัง ปะรากะวะโต มุขัง  
ผู้ใดเป็นผู้ชอบนอนหลับ ชอบพุดคุย ไม่ขยัน  
เกียจคร้านการงาน และเป็นคนมักโกรธ  
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

โย มาตะรัง ปิตะรัง วา ชินณะกัง คะตะโยพะนัง,  
ปะหุสันโต นะ ภาระติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง  
ผู้ใดมีความสามารถอยู่ ไม่เลี้ยงดูบิดามารดา ผู้ชรา  
อันมีวัยหนุ่มผ่านไปแล้ว ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

โย พราหมะณัง สมะณะัง วา อัญญัง วาปิ ะณิพะกัง,  
มุสาวาเทนะ วัญเจติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง  
ผู้ใดหลอกหลวงสมณะพราหมณ์  
หลอกแม้วณิกคนขอทานอื่นใดด้วยมุสาวาท  
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

ปะหุตะวิตโต ปุริโส สะหิรัญโญ สะโกชะโน,  
เอโก ฤชชะติ สาธุนิ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง  
ผู้ใดมีทรัพย์มีเงิน มีของเหลือกินเหลือใช้  
เขาบริโภคลสิ่งที่ดีๆ นั้นแต่ผู้เดียว  
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

ชาติถัทโธ ณะนะถัทโธ โคตตะถัทโธ จะ โย นะโร,  
ลัญญาติมะติมัญญเอติ ตัง ปะราคะวะโต มุขัง

ผู้ใดหยิ่งเพราะชาติกำเนิด หยิ่งเพราะทรัพย์  
หยิ่งเพราะโคตร แล้วดูหมิ่นซึ่งญาติของตน  
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

อิตถิธุตโต สุรารุตโต อักขะธุตโต จะ โย นะโร,  
ลัทธัง ลัทธัง วินาเสติ ตัง ปะราคะวะโต มุขัง

ผู้ใดเป็นนักเลงหญิง นักเลงสุรา และนักเลง  
เล่นการพนัน เขาได้ทำลายทรัพย์ที่หาได้มา  
ให้พินาศฉิบหายไป ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

เสหิ ทาเรหิ อะสันตุฎฐา เวลียาสู ปะทุสสะติ,  
ทุสสะติ ปะระทาเรสุ ตัง ปะราคะวะโต มุขัง

ผู้ใดไม่พอใจรักใคร่ในภรรยาตน กลับไปเที่ยวชุกชน  
กับหญิงแพศยา และลอบทำชู้กับภรรยาของผู้อื่น  
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

อะตีตะโยพะพะโน โปโส อาเนติ ทิมพะรุตตะนิง,  
ตัสสา อิสสา นะ สุปะปะติ ตัง ปะราคะวะโต มุขัง

ชายแก่ผู้มีวัยหนุ่มผ่านไปแล้ว  
ได้นำหญิงสาวน้อยมาเป็นภรรยา เขาอนอไม่หลับ  
เพราะความหึงหวงและห่วงอาลัยในหญิงนั้น  
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

อิติถึง โสณทิง วิภริณิง ปุริสัง วาปิ ตาทิสัง,

อิสสระริยัสุมิง ฐะเปติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง

ชายใดตั้งหญิงนักเลงใช้จ่ายสุรุษสุร่ายมาเป็นแม่เรือน  
และหรือหญิงใดตั้งชายนักเลงใช้จ่ายสุรุษสุร่าย  
มาเป็นพ่อเรือน ชื่อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

อัปปะโกโค มะหัตถ์ญโท ชัตติเย ชายะเต กุเล,

โส จะ รัชชัง ปัตถะยะติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง

ผู้ใดมีโภคะน้อย แต่มีความอยากใหญ่

ปรารถนาราชสมบัติ ชื่อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

เอเต ปะรากะเว โลเก ปันนติโต สะมะเวกขิยะ,

อะริโย ทัสสะนะสัมปันโน สะ โลเก ภาชะเต ลิวัง

ผู้เป็นบัณฑิตสมบูรณ์ด้วยทัสสะนะอันประเสริฐ

ได้เห็นเหตุแห่งความเสื่อมทั้งหลายเหล่านั้นชัดแล้ว

ท่านย่อมละเว้นสิ่งเหล่านี้เสีย เมื่อเป็นเช่นนั้น

ท่านจึงพบและเสพแต่โลกซึ่งมีแต่ความเจริญ

อิติ

ดังนี้แล





# มิตตามิตตคาถา

หันทะ มะยัง มิตตามิตตคาถาโย ภาณามะ เส

อัญญะทัตถุหะโร มิตโต

มิตรปอกลก<sup>๑</sup>นำไปทางเสื่อมอย่างเดียว

โย จะ มิตโต วะจีปะระโม

มิตรใดดีแต่พูด<sup>๒</sup>

อะนุปปิยัญจะ โย อาหุ

มิตรใดกล่าวคำประจบ<sup>๓</sup>

อะปาเยสุ จะ โย สะชา

มิตรใดเป็นเพื่อนชวนฉิบหาย<sup>๔</sup>

เอเต อะมิตเต จัตตาโร อิติ วิญญาเย ปันทิตโต

บัณฑิตพิจารณาเห็นว่า คนทั้ง ๔ จำพวกนี้

มิใช่มิตรแล้ว

อาระกา ปะริวัชเชยยะ

พึงหลีกเลี่ยงเสียให้ห่างไกล

มัคคัง ปะฏิภะยัง ยะธา

เหมือนคนเดินทาง เว้นทางอันมีภัยเสียจะนั้น

---

<sup>๑</sup> คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว, ขอมเสียน้อย หวังเอาให้มาก, เมื่อตัวมีภัย จึงมาช่วยทำกิจของเพื่อน, คบเพื่อน เพราะเห็นแก่ผลประโยชน์

<sup>๒</sup> ดีแต่ยกของหมดแล้วมาพูด, ดีแต่อ้างของยังไม่เข้ามาพูด, สงเคราะห์ด้วยสิ่งหาประโยชน์ไม่ได้, เมื่อเพื่อนมีกิจ อ้างเหตุขัดข้อง

<sup>๓</sup> จะทำซั๊กก็เอออ, จะทำคิกก็เอออ, ต่อหน้าสรรเสริญ, ลับหลังนินทา

<sup>๔</sup> เพื่อนดื่มน้ำเมา, เพื่อนเที่ยวกลางคืน, เพื่อนดูการละเล่น, เพื่อนเล่นการพนัน

อุปะกาโร จะ โย มิตโต

ส่วนมิตรใดมีอุปะการะ<sup>๑</sup>

สุชะทุกโข จะ โย สะชา

เพื่อนใดร่วมทุกข์ร่วมสุข<sup>๒</sup>กันได้

อตัถักขายี จะ โย มิตโต

มิตรใดแนะนำประโยชน์ให้<sup>๓</sup>

โย จะ มิตตานุกัมปะโก

และมิตรใดมีน้ำใจอนุเคราะห์เอ็นดูซึ่งมิตร<sup>๔</sup>

เอเตปิ มิตเต จัตตาโร อิติ วิญญายะ ปณทิตโต

บัณฑิตพิจารณาเห็นว่า คนทั้ง ๔ จำพวกนี้

เป็นมิตรแท้จริงแล้ว

ลักกัจจัจ ปะยิริปาเสยยะ

พึงเข้าไปคบหาโดยเคารพ

มาตา ปุตตังวะ โอระสัง

ให้เหมือนมารดา กับบุตรอันเป็นโอรส ฉะนั้น

---

<sup>๑</sup> เพื่อนประมาท ช่วยรักษาเพื่อน, เพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สินเพื่อน, เมื่อมีภัย พึ่งพำนักได้, มีกิจจำเป็น ช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ออกปาก

<sup>๒</sup> บอกความลับแก่เพื่อน, ปิดความลับของเพื่อน, มีภัยอันตราย ไม่ทิ้ง, แม้ชีวิตก็สละให้ได้

<sup>๓</sup> จะทำชั่ว คอยห้าม, คอยแนะนำ ให้ตั้งในความคิด, ให้ได้ฟัง สิ่งที่ไม่เคยฟัง, บอกทางสุขทางสวรรค์ให้

<sup>๔</sup> ทุกข์ ทุกข์ด้วย, สุข สุขด้วย, เขาดีเตือนเพื่อน ช่วยยับยั้งแก้ไข, เขาสรรเสริญเพื่อน ช่วยเสริมสนับสนุน

# กรณียกิจ

หันทะ มะยัง กระณียะกิจจะคาถาโย ภาณามะ เส

กระณียะมัตตะกุสะเลนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง

อะภิสะเมจจะ

อันบุคคลผู้ฉลาดในประโยชน์ พึงทำกิจที่ท่านผู้บรรลุลถึง  
ซึ่งทางอันสงบได้กระทำแล้ว

ลักโก

พึงเป็นผู้องอาจ

อุชฺฐุ จะ

เป็นผู้ซื่อตรง

สุหุชฺฐุ จะ

เป็นผู้ซื่อตรงอย่างดีด้วย

สุวะโจ จัสสะ

เป็นผู้วาง่ายสอนง่าย

มทุ

เป็นผู้อ่อนโยน

อะนะติมานิ

เป็นผู้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น

สันตุสสะโก จะ

เป็นผู้ยินดีด้วยของอันมีอยู่แล้ว

สุกะโร จะ

เป็นผู้เลี้ยงง่าย

อัปปะกัจโจ จะ

เป็นผู้มีกิจการพอประมาณ

สัลละหุกะวุตติ

ประพฤติตนเป็นผู้เบากายเบาจิต

สันตินทริโย จะ

มีอินทรีย์อันสงบรำงับ

นิปะโก จะ

มีปัญญารักษาดนได้

อัปปะคัพโภ

เป็นผู้ไม่คะนองกายวาจา

กุเลสุ อะนะนุกิโท

เป็นผู้ไม่ติดพันในสกุลงทั้งหลาย

นะ จะ ชุทัง สะมาจะเร กิญจิ

เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเตยุง

วิญญูชนพึงติเตียนชนเหล่าอื่นได้

ด้วยการกระทำอย่างไร เราไม่พึงกระทำการอย่างนั้น

แม้เพียงนิดหนึ่งแล

# อาร์กขกัมมัฏฐาน

หัตถะ มะยัง อาร์กขกัมมัฏฐานะ คาทาโย ภาณามะ เส

พุทธานุสสติ เมตตา จะ อสฺสุกะ มะระณัสสติ,  
อิจจิมมา จะตฺตารักขา กาคัพพา จะ วิปัสสนา

กัมมัฏฐานทั้ง ๔ นี้คือ :-

**พุทธานุสสติ** การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า

**เมตตา** การปรารภนาให้ผู้อื่นเป็นสุข

**อสุกะ** การพิจารณากายให้เห็นเป็น  
ของไม่งาม

**มรณัสสติ** การระลึกถึงความตาย

การปฏิบัติภาวนาทั้ง ๔ นี้ ชื่อว่า อาร์กขกัมมัฏฐาน  
และวิปัสสนาอันพึงบำเพ็ญ

วิสุทธธัมมะสันตानิ อานุตตะรายะ โปธिया,

โยคะโต จะ ปะโพธา จะ พุทฺโธ พุทฺโธติ ญาเยเต

พระพุทธเจ้าทรงมีพระทัยที่บริบูรณ์

ด้วยพระธรรมอันบริสุทธิ์ ทรงเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน

มีพระปัญญาตรัสรู้ธรรมอันยอดเยี่ยม

ทรงชักนำสั่งสอนหมู่มนุษย์ให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

นระรานะระติรัจฉานะเกทา สัตตา สุขเขลิน,

สัพเพปิ สุขิโน โหนตุ สุขิตัตตา จะ เขมิโน

สัตว์ทั้งหลาย ทั้งมนุษย์อมนุษย์และดิรัจฉาน

ต่างเป็นผู้แสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น

ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น จงเป็นผู้มีความสุข

และเป็นผู้มีความเบิกบาน เพราะถึงซึ่งความสุขนั้นเถิด

เกสะโลมาทิจฉวานัง อะยะเมวะ สะมุสสะโย,

กาโย สัพโพปิ เขคฺจโณ วัณณาทีโต ปะฏิกกุโล

กายนี้แล เป็นที่รวมแห่งซากศพ มีผมขนเป็นต้น

ซึ่งล้วนแต่เป็นของน่าเบื่อหน่าย เป็นของปฏิกุล

โดยมีสีและกลิ่นอันน่าเกลียดเป็นต้น

ชีวิตินทริยุปัจเจทะ สังขาตะมะระณัง ลียา,

สัพเพสังปีระ ปาณินัง ตณฺหิ ธูวัง นะ ชีวิตัง

ความตายคือความแตกสลายแห่งชีวิต

จะมีแก่สัตว์ทั้งหมดทั้งสิ้นในโลกนี้

เพราะว่าความตายเป็นของเที่ยง

ชีวิตความเป็นอยู่เป็นของไม่เที่ยง ดังนี้แล



# อานิสงส์เมตตา

หันทะ มะยัง เมตตาเอกาทะสานิสังสะ คาถาโย  
ภะณามะ เส

เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมตตาอันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้

อาเสวิตายะ ภาวิตายะ

อันบุคคลบำเพ็ญจนคุ้นแล้ว ทำให้มากแล้ว

พะหุสสิกะตายะ ยานิกะตายะ

ทำให้มากคือชำนาญ ให้เป็นยวดยานของใจ

วัตถุกะตายะ อนะฎฐิตายะ

ทำให้เป็นที่อยู่ของใจ ตั้งไว้เป็นนิตย์

ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ

อันบุคคลสั่งสมอบรมแล้ว บำเพ็ญดีแล้ว

เอกาทะสานิสังสา ปาฎิกังขา

ย่อมมีอานิสงส์ลึบเฝ้าประการ

กะตะเม เอกาทะสะ

อานิสงส์ลึบเฝ้าประการอะไรบ้าง

(๑) สุขัง สุขปะติ

คือผู้เจริญเมตตาจิตนั้น หลับอยู่ก็เป็นสุขสบาย

(๒) สุขัง ปะฏิพุชณะติ

ตื่นขึ้นก็เป็นสุขสบาย

(๓) นะ ปาปะกัง สุปินัง ปัสสะติ

ไม่ฝันร้าย

(๔) มะนุสสานัง ปิโย โทติ

เป็นที่รักของเหล่ามนุษย์ทั้งหลาย

(๕) อะมะนุสสานัง ปิโย โทติ

เป็นที่รักของเหล่าอมนุษย์ทั่วไป

(๖) เทวะตา รักขันติ

เทวดาย่อมคุ้มครองรักษา

(๗) นาสสะ อัคคิ วา วิสัง วา สัตถัง วา กะมะติ

ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศัสตราก็ดี ย่อมทำอันตรายไม่ได้

(๘) ตุวะภูง์ จิตตัง สะมาธิยะติ

จิตย่อมเป็นสมาธิได้รวดเร็ว

(๙) มุขะวัณโณ วิปปะสีหะติ

ผิวหน้าย่อมผ่องใส

(๑๐) อะสัมมุพฺโท กาลัง กะโรติ

เป็นผู้ไม่ลุ่มหลงทำกาลกิริยาตาย



(๑๑) อุตตะริง อัมปะฏิวิชมันโต

พรหมะโลกุปะโค โทติ

เมื่อยังไม่บรรลुकุณวิเศษอันยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลกแล

เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมตตานั้นเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้

อาเสวิตายะ ภาวิตายะ

อันบุคคลบำเพ็ญจนคุ่นแล้ว ทำให้มากแล้ว

พะหุสึกะตายะ ยานิกะตายะ

ทำให้มากคือชำนาญ ให้เป็นยวดยานของใจ

วัตถุกะตายะ อะนุญฐิตายะ

ทำให้เป็นที่อยู่ของใจ ตั้งไว้เป็นนิตย์

ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ

อันบุคคลสั่งสมอบรมแล้ว บำเพ็ญดีแล้ว

อิเม เอกาทะสานิสังสา ปาฎิกังขา

ย่อมมีอานิสงส์ลิบเ็ดประการ

อิติ

อย่างนี้แล

# จตุรปมัญญาโอภาสนปาฐะ

หันทะ มะยัง จตุรปมัญญาโอภาสนปาฐัง

ภะณามะ เส

เมตตา สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง ฝริตฺวา  
วิหะระติ ตะธา ทุตฺยงฺ ตะธา ตะติยงฺ ตะธา จตุตถงฺ  
อิตฺติ อุททะมะโร ติริยงฺ สัพพะธิ สัพพัตตะตายะ  
สัพพาวันตงฺ โลกัง เมตตา สะหะคะเตนะ เจตะสา  
วิปุละนะ มะหัคคะเตนะ อัมปะมาเณนะ อะเวเรนะ  
อัมพฺยาปัมเณนะ ฝริตฺวา วิหะระติ

มีเมตตาคิดแผ่ไป ตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓  
ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศโดยรอบ  
แผ่ไปตลอด ทั่วโลกทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถาน  
ด้วยเมตตาคิดอันไพบุลย์ เป็นมหัคคะตะ ไม่มีประมาณ  
ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ดังนี้

กรุณา สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง ฝริตฺวา  
วิหะระติ ตะธา ทุตฺยงฺ ตะธา ตะติยงฺ ตะธา จตุตถงฺ  
อิตฺติ อุททะมะโร ติริยงฺ สัพพะธิ สัพพัตตะตายะ  
สัพพาวันตงฺ โลกัง กรุณา สะหะคะเตนะ เจตะสา  
วิปุละนะ มะหัคคะเตนะ อัมปะมาเณนะ อะเวเรนะ  
อัมพฺยาปัมเณนะ ฝริตฺวา วิหะระติ

มีกรุณาจิตแผ่ไป ตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓  
ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศโดยรอบ  
แผ่ไปตลอด ทัวโลกทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถาน  
ด้วยกรุณาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัทคคะ ไม่มีประมาณ  
ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ดังนี้อยู่

มูทิตา สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง ฬริตฺวา  
วิหะระติ ตะธา ทุตฺยงฺ ตะธา ตะติยงฺ ตะธา จตุตถงฺ  
อิตฺติ อุตฺตะมะโร ติริยงฺ สัพพะธิ สัพพัตตะตายะ  
สัพพาวันตงฺ โลกัง มูทิตา สะหะคะเตนะ เจตะสา  
วิปุลเณะ มะหัทคคะเตนะ อัมปะมาเณนะ อะเวเรนะ  
อัญญาปชเณนะ ฬริตฺวา วิหะระติ

มีมูทิตาจิตแผ่ไป ตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓  
ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศโดยรอบ  
แผ่ไปตลอด ทัวโลกทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถาน  
ด้วยมูทิตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัทคคะ ไม่มีประมาณ  
ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ดังนี้อยู่

อุเปกขา สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง ฬริตฺวา  
วิหะระติ ตะธา ทุตฺยงฺ ตะธา ตะติยงฺ ตะธา จตุตถงฺ  
อิตฺติ อุตฺตะมะโร ติริยงฺ สัพพะธิ สัพพัตตะตายะ  
สัพพาวันตงฺ โลกัง อุเปกขา สะหะคะเตนะ เจตะสา  
วิปุลเณะ มะหัทคคะเตนะ อัมปะมาเณนะ อะเวเรนะ

## อัပ္ยาปชฌณะ ปริตฺวา วิหะระตีติ

มีอุเบกขาจิตแผ่ไป ตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓  
ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศโดยรอบ  
แผ่ไปตลอด ทั่วโลกทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถาน  
ด้วยอุเบกขาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีประมาณ  
ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ดังนี้



# สาราณียธัมมสุตตปาฐะ

หัตถะ มะยัง สาราณียะธัมมะสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส

จะยิเม ภิกขะเว ธัมมา สาราณียา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ ประการนี้  
เป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระณา คระรุกะระณา ลังคะหายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภาวายะ ลังวัตตันติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี  
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

กะตะเม จะ

ธรรม ๒ ประการนั้นเป็นอย่างไรรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุโน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมตตัง กายะกัมมัง ปัจจุปฏฐิตัง โทติ

เข้าไปตั้งกายกรรมประกอบด้วยเมตตา

สะพรัหมะจารีสุ อาวิ เจวะ ระโท จะ

ในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

อะยัมปิ ธัมโม สาราณียो

แม้ข้อนี้ก็เป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกระระโณ คระรุกระระโณ สังคะหายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอภิกภาวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะ ประัง ภิกขะเว ภิกขุโน

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมตตัง วะจิกัมมัง ปัจจุปฏิฐิตัง โทติ

เข้าไปตั้งวัจกรรมประกอบด้วยเมตตา

สะพรัหมะจารีสุ อาวิ เจวะ ระโห จะ

ในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

อะยัมปิ ธัมโม สาราณีโย

แม้ข้อนี้ก็เป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกระระโณ คระรุกระระโณ สังคะหายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอภิกภาวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะ ประรัง ภิกขเว ภิกขุโน

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมตตัง มะโนกัมมัง ปัจจุปฏิฐิตัง โทติ

เข้าไปตั้งมโนกรรมประกอบด้วยเมตตา

สัพพัทธมาจารีสุ อาวิ เจวะ ระโห จะ

ในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

อะยัมปิ ธัมโม สาราณียो

แม้ข้อนี้ก็เป็นสาธารณียกรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกระระโณ คระรุกระระโณ สังกะหาเย

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอภิภาวายะ สังกะตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะ ประรัง ภิกขเว ภิกขุโน

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เย เต ลากา ธัมมิกา ธัมมะลัทธา

แบ่งปันลาภที่ประกอบด้วยธรรม ที่ได้มาอย่างถูกต้อง

อันตะมะโส ปัตตะปะริยาปันนะมัตตัมปิ

แม้ของเล็กน้อยเพียงอาหารบิณฑบาต

ตะถารูเปติ ลาเกติ อปปะฏิวิภัตตะโกคิ โทติ

ไม่จำเพาะเจาะจงผู้นั้นผู้นี้

สีละวันเตติ สะพรหมะจารีติ สาธารณะโกคิ

แต่บริโภคร่วมกันกับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ผู้มีศีล

อะยัมปิ ธัมโม สาราณียโย

แม้ข้อนี้ก็เป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระโณ คระรุกะระโณ สังคะหายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภาวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะ ประรัง ภิกขะเว ภิกขุ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ยานิ ตานิ สีลานิ

เป็นผู้มีศีล

อะชัณทานิ อะฉิททานิ

ไม่ขาด ไม่ทะลุ

อะสะพะลานิ อะกัมมาसानิ

ไม่ต่าง ไม่พร้อย



ภุชิสسانی วิญญูปะสัตถานิ

เป็นไท อันวิญญูชนสรรเสริญ

อะปะรามัญญานิ สะมาธิสังวัตตะนิทานิ

อันตักขนาทิจูแตะตองไม้ได้ เป็นไปพร้อมเพื่อสมาธิ

ตะถารูเปสุ สีเสสุ สีละสามัญญะคะโต วิหะระติ

สะพรัหมะจารีหิ

มีศีลเช่นนั้นเสมอกับ กับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย

อาวิ เจวะ ระโท จะ

ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

อะยัมปิ ธัมโม สาราณีโย

แม้ข้อนี้ก็ป็นสาราณีธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระโณ คระรุกะระโณ สังคะหายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอภิภาวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะ ปะรัง ภิกขะเว ภิกขุ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ยายัง ทิฏฐิ อะริยา นียยานิกา

ทิฐิอันประเสริฐใด เป็นเครื่องนำสัตว์ออกจากทุกข์

นียยาติ ตักกะรัสสะ สัมมาทุกชกชะยาเย

ย่อมนำผู้กระทำตามไป เพื่อความสิ้นแห่งทุกข์โดยชอบ

ตะถารูปายะ ทิฏฐิยา ทิฏฐิสามัญญะคะโต วิหะระติ

สะพรหมะจารีติ

มีทิฐิเช่นนั้นเสมอกัน กับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย

อาวิ เจวะ ระโห จะ

ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

อะยัมปิ ธัมโม สาราณียโย

แม้ข้อนี้ก็ป็นสาธาณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระโณ คะรุกะระโณ สังคะทายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอภิกาวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

อิเม โช ภิกขะเว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

จะ ธัมมา สาราณียา

ธรรม ๖ ประการเหล่านี้ เป็นสาธาณียธรรม

ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระณะมา คระรุกะระณะมา สัจจะหยาเย

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอภีภาวายะ สัจวัตตันตตี

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังนี้แล



# โคตมีสุตตปาฐะ

หันทะ มะยัง โคตมีสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส

สาธุ เม ภันเต ภาคะวา, สังขิตเตนะ ธัมมัง เทเสตุ  
ยะมะหัง ภาคะวะโต ธัมมัง สุตฺวา

พระพุทธรเจ้าข้า พระธรรมใด

ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่ข้าพระองค์ได้สดับแล้ว

เอกา วูปะกัฏฐา อัมปะมัตตา, อาตาปิณิง ปะลิตัตตา  
วิหะเรยยันติ

จะพึงเป็นผู้เดียวหลีกออกแล้ว เป็นผู้ไม่ประมาท

มีความเพียร มีตนส่งไปแล้วอยู่ ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า

ทรงแสดงธรรมนั้นแก่ข้าพระองค์โดยย่อเถิด

เย โข ตะวัง โคตมะมิ ธัมเม ชาเนยยาสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูก่อนพระนางโคตมี

เธอพึงรู้ธรรมเหล่าใดแล

อิเม ธัมมา สะราคาเย สังวัตตันติ

ว่าธรรมเหล่านี้ เป็นไปเพื่อความกำหนดย่อมใจ

โน วิวาคาเย

มิใช่เพื่อความคลายกำหนัด

สังโยคาเย สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความประกอบทุกข์

โน วิสัยโยคายะ

มิใช่เพื่อปราศจากความประกอบทุกข์

อาจะยายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความสังสมกองกิเลส

โน อะปะจะยายะ

มิใช่เพื่อความไม่สังสมกองกิเลส

มะหิจจะตายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความอยากใหญ่

โน อับปิจะตายะ

มิใช่เพื่อความอยากอันน้อย

อะสันตุฎฐิยา สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษ

โน สันตุฎฐิยา

มิใช่เพื่อความสันโดษ

สังคะณิกายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ

โน ปะวิเวกายะ

มิใช่เพื่อความสังัดจากหมู่คณะ

โกสัชชายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน

โน วิริยารัมภายะ

มิใช่เพื่อปรารภความเพียร

ทุภะระตายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงยาก

โน สุภะระตายาติ

มิใช่เพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่าย

เอกังเสนะ โคตมะมิ ธาเรยยาสิ

ดูก่อนพระนางโคตมี เธอพึงทรงจำไว้โดยส่วนเดียว

เนโส ธัมโม เนโส วินะโย เนตัง สัตถุสาสะนันติ

ว่านี่ไม่ใช่ธรรม นี่ไม่ใช่วินัย

หาใช่คำสั่งสอนของพระศาสดาไม่

เย จะ โข ตะวัง โคตมะมิ ธัมเม ชาเนยยาสิ

ดูก่อนพระนางโคตมี เธอพึงรู้ธรรมเหล่าใดแล

อิเม ธัมมา วิราคายะ สังวัตตันติ

ว่าธรรมเหล่านี้ เป็นไปเพื่อความคลายกำหนด

โน สะราคายะ

มิใช่เพื่อความกำหนด

วิสังโยคายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อปราศจากความประกอบทุกข์

โน สังโยคายะ

มิใช่เพื่อความประกอบทุกข์

อะปะจะยายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความไม่สังสมกองกิเลส

โน อาจะยายะ

มิใช่เพื่อความสังสมกองกิเลส

อัปปิงจะตายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความอยากอันน้อย

โน มะหิงจะตายะ

มิใช่เพื่อความอยากใหญ่

สันตุฎฐิยา สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความสันโดษ

โน อะสันตุฎฐิยา

มิใช่เพื่อความไม่สันโดษ

ปะวิเวกายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความสัจจจากหมู่คณะ

โน สังคะณิกายะ

มิใช่เพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ

วิริยารัมภายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อปรารภความเพียร

โน โกสัชชายะ

มิใช่เพื่อความเกียจคร้าน

สุภะระตายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่าย

โน ทุภะระตายะ

มิใช่เพื่อความเป็นคนเลี้ยงยาก

เอกังเสนะ โคตมะมิ ธาเรยยาสิ

ดูก่อนพระนางโคตมี เธอพึงทรงจำไว้โดยส่วนเดียว

เอโส ธัมโม เอโส วินะโย เอตัง สัตถุสาสะนันติ

ว่านี่เป็นธรรม นี่เป็นวินัย

นี่เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา ดังนี้แล





# สังเวคอิธชีวิตคาถา

หันทะ มะยัง สังเวคะอิธะชีวิตะ คาถาโย ภาณามะ เส

อับปะมายุ มะนุสสานัง ทิเพยยะนัง สุโปริโส

อายุของหมู่มนุษย์นี้น้อยนัก

ผู้ใคร่คุณงามความดีพึงดูหมิ่นอายุที่น้อยนิดนี้

จะเรยยะ ทิตตะสีโสวะ นัตถิ มัจจุสสะ นาคะโม

พึงรีบประพฤติตนให้เหมือนคนถูกไฟไหม้บนศีรษะเถิด

เพราะความตายจะไม่มาถึงเรานั้นไม่มี

อัจจะยันติ อะโหรัตตา ชีวิตัง อูปะรุชมะติ

วันคืนก็ล่วงเลยไป ชีวิตก็ใกล้สู่ความตาย

อายุชียะติ มัจจานัง กุนนะทีนัง วา อุตะกัณติ

อายุของสัตว์ทั้งหลายย่อมสิ้นไป

เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยไหลบ่อๆ ย่อมหมดสิ้นไป

นะ เหวะ ติฏฐัง นาสีนัง นะ สะยานัง นะ ปัตตะคุง

อายุสังขารจะพลอยประมาทไปกับมนุษย์ทั้งหลาย

ที่ยืนเดินนั่งนอนอยู่ก็หาไม่

ตัสมา อิธะ ชีวิตะเสเส

เพราะเหตุนี้แล ชีวิตที่ยังเหลืออยู่

กิจจะกะโร ลียา นะโร นะ จะ มัชเชติ

พึงรีบกระทำความดีตามหน้าที่ของตน

อย่าได้ประมาทเลย

# ธัมมนิยามสูตร

หัตถะ มะยัง ธัมมะนิยามะสุตตะปาฐัง ภะณามะ เส

อุปปาทา วา ภิกขะเว ตะถาคะตานัง อะนุปปาทา วา

ตะถาคะตานัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่พระตถาคตทั้งหลาย  
จะบังเกิดขึ้นก็ตาม จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม

ฐิตา วะ ส่า ธาตุ

ธรรมธาตุนั้น ย่อมตั้งอยู่แล้วนั้นเทียว

ธัมมัญญฐิตะตา

คือความตั้งอยู่แห่งธรรมดา

ธัมมะนิยามะตา

คือความเป็นกฏตายตัวแห่งธรรมดา

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ

ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ดังนี้

ตัง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมติ

ตถาคตย่อมรู้พร้อมเฉพาะ

ย่อมถึงพร้อมเฉพาะซึ่งธรรมธาตุนั้น

อะภิสัมพุชณิตวา อะภิสะเมตวา

ครั้นรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว

อาจิภษติ เทเสติ

ยอมบอก ย่อมแสดง

ปัญญะเปติ ปัญฺฐะเปติ

ยอมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้

วิวะระติ วิภษะติ

ยอมเปิดเผย ย่อมจำแนกแจกแจง

อุตตานิกะโรติ

ยอมทำให้เป็นเหมือนการหงายของที่คว่ำ

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ

ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ดังนี้

อุปปาทา วา ภิกษะเว ตะถาคะตานัง อะนุปปาทา วา

ตะถาคะตานัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่พระตถาคตทั้งหลาย

จะบังเกิดขึ้นก็ตาม จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม

จฺฐิตา วะ สํ ธาตุ

ธรรมธาตุนั้น ย่อมตั้งอยู่แล้วนั้นเทียว

ธัมมัญฺฐิตะตา

คือความตั้งอยู่แห่งธรรมดา

ธัมมะนิยามะตา

คือความเป็นกฎตายตัวแห่งธรรมดา

สัพเพ สังขารา ทุกชาติ

ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ดังนี้  
ตั้ง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมติ  
ตถาคตย่อมรู้พร้อมเฉพาะ  
ย่อมถึงพร้อมเฉพาะซึ่งธรรมชาติุนั้น

อะภิสัมพุชณิตฺวา อะภิสะเมตฺวา

ครั้นรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว

อาจิกขะติ เทเสติ

ย่อมบอก ย่อมแสดง

ปัญญะเปติ ปีฎฐะเปติ

ย่อมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้

วิวะระติ วิภะชะติ

ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนกแจกแจง

อุตตานีกะโรติ

ย่อมทำให้เป็นเหมือนการหงายของที่คว่ำ

สัพเพ สังขารา ทุกชาติ

ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ดังนี้  
อุปปาทา วา ภิกขะเว ตะถาคะตานัง อะนุปปาทา วา  
ตะถาคะตานัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่พระตถาคตทั้งหลาย  
จะบังเกิดขึ้นก็ตาม จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม

ฐิตา วั สะ ธาตุ

ธรรมธาตุนั้น ย่อมตั้งอยู่แล้วนั้นเทียว

ธัมมัญญิตะตา

คือความตั้งอยู่แห่งธรรมดา

ธัมมะนิยามะตา

คือความเป็นกฎตายตัวแห่งธรรมดา

สัพเพ ธัมมา อนัตตาทิ

ว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนี้

ตัง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมติ

ตถาคตย่อมรู้พร้อมเฉพาะ

ย่อมถึงพร้อมเฉพาะซึ่งธรรมธาตุนั้น

อะภิสัมพุชณิตุวา อะภิสะเมตุวา

ครั้นรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว

อาจิกขะติ เทเสติ

ย่อมบอก ย่อมแสดง

ปัญญะเปติ ปัญญะเปติ

ย่อมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้

วิวะระติ วิระชะติ

ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนกแจกแจง

อุตตานีกะโรติ

ย่อมทำให้เป็นเหมือนการหงายของที่คว่ำ

สัพเพ อัมมา อะนัตตาติ

ว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนี้.



# อุปกิเลส ๑๖

หันทะ มะยัง โสพะสะอุปกิเลสคาถาโย ภาณามะ เส

อะภิชฌาวิสะมะโลภो ความโลภเฟื่องเลี้ยงอยากได้ของเขา

โทโส ความประทุษร้ายเขา

โกธो ความโกรธเคืองเขา

อุปปะนาโท ความผูกเวรหมายมั่นกัน

มกโข ความลบหลู่คุณเขา

การลบหล้างปิดซ่อนคุณค่าความดีของผู้อื่น

ปะลาโส ความดีเสมอ ยกตัวขึ้นเทียมเขา

เอาตัวขึ้นตั้งขวางไว้ไม่ยอมให้ใครดีกว่าตน

อิสสา ความริษยาเขา

มัจฉะริยัม ความตระหนี่หวงแหน แบ่งแยกก็ดกัน

เรื่องที่อยู่อาศัย ที่องถินดินแดน

เรื่องการได้ลาภผลประโยชน์

เรื่องพงศ์เผ่าเหล่ากอชาติพันธุ์พวกพ้อง

เรื่องชนชั้นวรรณะสีผิว และเรื่อง

วิชาความรู้ ผลสำเร็จทางภูมิธรรมภูมิปัญญา

มายา ความเป็นคนเจ้าเล่ห์เจ้ากล

สาถะยยัง ความโอ้อวดตัวให้ยิ่งกว่าคุณที่มีอยู่

ถัมโภ ความแข็งกระด้างดื้อดึง

เมื่อเขาสั่งสอนว่ากล่าวโดยธรรมโดยชอบ

สาร์म्मโ ความสำเร็จไม่ยอมตาม

มานิ

อะติมานิ

มะโท

หาเหตุผลมาอ้างท่วมเถียงต่าง ๆ  
เมื่อขณะเขาว่ำกล่าวโดยธรรมโดยชอบ  
ความเย่อหยิ่งถือเราถือเขา ถือตัวถือตน  
ความดูถูกล่วงเกินผู้อื่น  
ความเมาหลงในร่างกายที่ทรุดโทรม  
ด้วยความชรามืออยู่ทุกวัน ๆ  
สำคัญว่ายังหนุ่มสาวอยู่ มัวหลงไป  
เมาหลงในร่างกายที่ป่วยไข้อยู่เป็นนิจ  
ต้องกินยาคือข้าวน้ำทุกเช้าค่ำ  
สำคัญว่าไม่มีโรคเป็นสุขสบาย มัวหลงไป  
เมาหลงในชีวิตที่เป็นของไม่เที่ยง  
อาจดับไปตั้งประทีปจุดไว้ในที่แจ้งฉะนั้น  
สำคัญว่าจะไม่ตาย มัวหลงไป

ปะมาโท

ความประมาท การเป็นอยู่อย่างขาดสติ  
ดำเนินชีวิตถลาลงไปในทางเสื่อม  
ละเลยหน้าที่ที่พึงรับผิดชอบ  
ปล่อยโอกาสสำหรับความดีงาม  
และความเจริญก้าวหน้าให้ผ่านไป  
ไม่ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงเว้น ประมาทไป

อุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ ๑๖ ข้อนี้ มีอยู่ในผู้ใด  
จิตของผู้นั้นย่อมขุ่นมัว รับคุณธรรมได้ยาก  
ดุจผ้าเปโรอะเปื้อนสกปรก ย้อมให้ดีไม่ได้ ดังนี้แล



# อดีตปัจจเวกขณะปาฐะ

หันทะ มะยัง อะตีตะปัจจเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส

อัชชะ มะยา อะปัจจเวกชิตฺวา

ยัง จีวะรัง ปะริภุคฺตัง

จิ๋วใดอันเรานุ่งห่มแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

ตัง ยาวะเทวะ สัตฺสสะ ปะภูมิตายะ

จิ๋ว นั้นเรานุ่งห่มแล้วเพื่องเพื่อบำบัดความหนาว

อุณฺหฺสสะ ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาทาตะปะสิริงสะปะสัมผัสฺสานัง

ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาวะเทวะ ทิริโกปินะปะภูจฺจาหะนัตถัง

และเพื่องเพื่อปกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย

อัชชะ มะยา อะปัจจเวกชิตฺวา

โย ปิณฑะปาโต ปะริภุคฺโต

บิณฑบาตใดอันเราฉันแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

**โส เนะวะ ทะวายะ**

บิณฑบาตนั้นเราฉันแล้วไม่ใช่เป็นไป  
เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน

**นะ มะทายะ**

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย

**นะ มัถทะนายะ**

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ

**นะ วิภูสะนายะ**

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง

**ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา**

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

**ยาปะนายะ**

เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ

**วิหิงสุประระติยา**

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

**พรหมะจะรียนุคคะทายะ**

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

**อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูทังขามิ**

ด้วยการทำอย่างนี้

เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือความทิว

นะวิญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

ยาตรา จะ เม ภาะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ

ผาสุวิหาโร จาติ

อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตตภาพนี้ด้วย

ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย

และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา ดังนี้

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา

ยัง เสนาสะนัง ประริภุตตัง

เสนาสนะใดอันเราใช้สอยแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

ตัง ยาวะเทวะ สัตสสะ ประภูมาตายะ

เสนาสนะนั้นเราใช้สอยแล้วเพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหัสสะ ประภูมาตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทั้งสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง

ปะภูมาตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยวาทะ อุดุประริสสะยะวิโนทะนัง

ปะภูสิลลานารามัตถัง

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ  
และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเร้น  
สำหรับภาวนา

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา

โย คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร ปะริภุคฺโต

คิลานะเภสัชชะบริขารใดอันเราบริโภครแล้ว  
ไม่ทันพิจารณาในวันนี้

โส ยวาทะ อุปปีนนานัง เวยยาพาธิกานัง

เวทะนานัง ปะภูฆาตายะ

คิลานะเภสัชชะบริขารนั้นเราบริโภครแล้ว  
เพียงเพื่อบำบัดทุกข์เวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว  
มีอาพาธต่างๆ เป็นมูล

อัพฺยาปีชณะปะระมะตยาติ

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง ดังนี้



# ธัมมปทังสนปาฐะ

หัตถะ มะยัง ธัมมะปะทังสะนะสะมาทะปะนาทิวะจะนะ  
ปาฐัง ภาณามะ เส

เอวัง สุวากขาโต ภิกขะเว มะยา ธัมโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ธรรม เป็นธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว อย่างนี้

อุตตानโน

เป็นธรรมอันทำให้เป็นดุจของคว่ำที่หงายแล้ว

วิวะญฺโ

เป็นธรรมอันทำให้เป็นดุจของปิดที่เปิดแล้ว

ปะกาสิโต

เป็นธรรมอันเรตถาคตประกาศก้องแล้ว

ฉินนะปิโลติโก

เป็นธรรมมีส่วนชั่วอันเรตถาคตเฉือนออก

หมดสิ้นแล้ว

เอวัง สุวากขาเต โข ภิกขะเว มะยา ธัมเม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อธรรมนี้เป็นธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว อย่างนี้

อะลัง เหาะ

ย่อมเป็นการสมควรแล้วนั่นเทียว

สัทธา ปัพพะชิตเนะ กุละปุตเตนะ วิริยัง อาระภิตุง

ทีกุลบุตรผู้บวชแล้วด้วยศรัทธา

จะพึงปรารถนาการกระทำความเพียร

กามัง ตะโจ จะ นะหารุ จะ อัญญิ จะ อะวะลิสสะตุ

ด้วยการอธิษฐานจิตว่า

แม้หน้เ็นกระดุกเท่านั้นจักเหลืออยู่

สระรีเร อุปะสุสสะตุ มังสะโลทิตัง

เนื้อและเลือดในสระนี้จักเหือดแห้งไปก็ตามที

ยันตัง ปุริสะถาเมนะ ปุริสะวิริเยนะ

ปุริสะปะรັกกะเมนะ ปิตตัพพัง

ประโยชน์ได้อันบุคคลจะพึงลูถึงได้ด้วยกำลัง

ด้วยความเพียร ความบากบั่นของบุรุษ

นะ ตัง อะปาปุณิตวา ปุริสัสสะ วิริยัสสะ สัณฐานัง

ภาะวิสสะตีติ

ถ้ายังไม่บรรลุนุประโยชน์นั้นแล้ว

จักหยุดความเพียรของบุรุษเสียเป็นไม่มี ดังนี้

ทุกขัง ภิกขะเว กุสีโต วิหะระติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนผู้เกียจคร้านย่อมน้อยเป็นทุกข

โวภิณเณ ปาปะเกติ อะกุสะเลติ ธัมเมติ

ระคนอยู่ด้วยอกุศลธรรมอันลามกทั้งหลายด้วย

**มะหันตัญญ จะ สะทตถัง ปะริหาเปติ**

ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวงของตนให้เสื่อมด้วย

**อารัทธะวิริโย จะ โข ภิกขะเว สุขัง วิหะระติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีความเพียร

อันปรารภแล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข

**ปะวิวิตโต ปาปะเกหิ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ**

สัจแล้วจากอกุศลธรรมอันลามกทั้งหลายด้วย

**มะหันตัญญจะ สะทตถัง ปะริปุเรติ**

ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวงของตนให้บริบูรณ์ด้วย

**นะ ภิกขะเว ทีเนนะ อักคัสสะ ปัตติ โหติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การบรรลุลุธรรมอันเลิศ

ด้วยการกระทำอันเลว ย่อมมีไม่ได้เลย

**อัคเคนะ จะ โข อักคัสสะ ปัตติ โหติ**

แต่การบรรลุลุธรรมอันเลิศ ด้วยการกระทำอันเลิศ

ย่อมมีได้แล

**มัทตะเปยยะมิทัง ภิกขะเว พรหมะจะริยง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้ นำดีม

เหมือนมัทตะยอดโอชาแห่งโครส

**สัตถา สัมมุขีภูโต**

ทั้งพระศาสดาก็อยู่ ณ ที่เฉพาะหน้านี้แล้ว

ตัสฺมาติหะ ภิกขะเว วิริยํ อาระภะละ

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้น

เธอทั้งหลายจงปรารภความเพียรเถิด

อปฺปิตตัสสะ ปิตติยา

เพื่อการบรรลุถึงซึ่งธรรมอันยังไม่บรรลุ

อะนะธิกะตัสสะ อะธิกะมาเย

เพื่อการถึงทัฬหซึ่งธรรมอันยังไม่ถึงทัฬห

อะสัจฉิกะตัสสะ สัจฉิกิริยาเย

เพื่อการกระทำให้แจ้งซึ่งธรรมอันยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

เอวํ โน อะยัง อัมหากัง ปัพพชชา

เมื่อเป็นอย่างนี้ บรรพชาของเราทั้งหลาย

อะวังกะตา อะวัณฺณา ภาวิสสะติ

จักเป็นบรรพชาไม่ต่ำทราม จักไม่เป็นหมั่นเปล่า

สะพะลา สะอุทะระยา

แต่จักเป็นบรรพชาที่มีผล เป็นบรรพชาที่มีกำไร

เยสํ มะยัง ปะริกุญฺชามะ จีวะระปิณฑะปาตะ-

เสนาสะนะคิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง

พวกเราทั้งหลาย

บริโภคจีวรปิณฑบาทเสนาสนะและเภสัช

ของชนทั้งหลายเหล่าใด



**เตสัง เต การา อัมहेสุ**

การกระทำนั้น ๆ ของชนทั้งหลายเหล่านั้น  
ในเราทั้งหลาย

**มะหัพพะลา ภาวิสสันติ มะทานิสังสาติ**

จักเป็นการกระทำมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ดังนี้

**เอวัง ทิ โว ภิกขเว ลิกขิตัพพัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เธอทั้งหลายพึงทำความสำเหนียกอย่างนี้แล

**อัตตัตถัง วา ทิ ภิกขเว สัมปัสสะมานะ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่ซึ่งประโยชน์แห่งตนก็ตาม

**อะละเมวะ อปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง**

ก็ควรแล้วนั้นเทียว เพื่อยังประโยชน์แห่งตน

ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

**ปะรัตถัง วา ทิ ภิกขเว สัมปัสสะมานะ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่

ซึ่งประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่นก็ตาม

**อะละเมวะ อปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง**

ก็ควรแล้วนั้นเทียว เพื่อยังประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่น

ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

อุภะยัตถัง วา ทิ ภิกขะเว สัมปัสสะมานะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หรือว่าเมื่อบุคคลมองเห็นอยู่  
ซึ่งประโยชน์ของทั้งสองฝ่ายก็ตาม

อะละเมวะ อัมปะมาเทนะ สัมปาเทตุง

ก็ควรแล้วนั้นเทียว เพื่อยังประโยชน์ของทั้งสอง  
ฝ่ายนั้นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

อิติ

ดังนี้แล



# สมณสัญญา ๓ ประการ

หันทะ มะยัง ติสสะมะณะสัญญาปาลัง ภาณามะ เส

ติสโส ภิกขเว สมณะสัญญา ภาวิตา พหุสีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณสัญญา ๓ ประการ

อันบรรพชิตกระทำให้มากแล้ว

สัตตะ ธัมเม ประิปุเรนติ

ย่อมกระทำธรรมะทั้ง ๗ ประการให้บริบูรณ์ได้

กะตะมา ติสโส

สมณสัญญา ๓ ประการคืออะไรบ้าง

เวว์ณณิยัมหิ อชฺฌปะคะโต

บัดนี้เรามีเพศแตกต่างจากคฤหัสถ์แล้ว

อาการกิริยาใดๆ ของสมณะ

เราต้องทำอาการกิริยานั้นๆ

ปะระปะฏิพัทธา เม ชีวิกา

ความเลี้ยงชีพของเราเนื่องด้วยผู้อื่น

เราควรทำตัวให้เขาเลี้ยงง่าย

อัญญุ เม อากัปปิ ะระณีโย

อาการกายวาจาอย่างอื่น

ที่เราจะต้องทำให้ดีขึ้นไปกว่านี้ ยังมีอยู่ มิใช่เพียงเท่านี้

อิเม โข ภิกขเว ติสโส สมะณะสัณฺญา ภาวิตา

พะหุสีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณสัณฺญา ๓ ประการ  
เหล่านี้แล อันบรรพชิตกระทำไว้มากแล้ว

**สัตตะ ธัมเม ประิปุเรนติ**

ย่อมกระทำธรรมะทั้ง ๗ ประการให้บริบูรณ์ได้

**กะตะเม สัตตะ**

ธรรมะ ๗ ประการคืออะไรบ้าง

**นิจจัง สัตตะการี โหติ สัตตะวุตติ สีเลสุ**

คือเป็นผู้มีปกติประพฤติในศีลด้วยความสม่ำเสมอ  
เป็นนิตย์

**อะนะภิชฌาลุ โหติ**

เป็นผู้มีปกติไม่เพ่งเล็งสิ่งใด

**อัพฺยาปัสโฌ โหติ**

เป็นผู้ไม่เบียดเบียนใคร

**อะนะติมานี โหติ**

เป็นผู้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น

**สิกขากาโม โหติ**

เป็นผู้ใคร่ต่อการศึกษา

**อิจจัตถันติสสะโทติ ชีวิตะปะริกขาเรสุ**

เป็นผู้มีความพิจารณาให้เห็นประโยชน์ในบริหาร  
เครื่องเลี้ยงชีวิต

**อารัทธะวิริโย วิหะระติ**

ย่อมเป็นผู้ปรารถนาความเพียรอยู่

**อิเม โข ภิกขะเว ติสโส สมะณะสัณฺญา ภาวิตา**

**พะหุลีกะตา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณสัณฺญา ๓ ประการ  
เหล่านี้แล อันบรรพชิตกระทำไว้มากแล้ว

**อิเม สัตตะ ธัมเม ปะริปุเรนตีติ**

ย่อมกระทำธรรมะทั้ง ๗ ประการเหล่านี้  
ให้บริบูรณ์ได้ฉะนี้แล



# สามเณรศึกษา

( สิกขาบท ๑๐ )

**อะนุญญาสิ โข ภะคะวา**

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

**สามเณรานัง ทะสะ สิกขาปะทานิ**

ซึ่งสิกขาบทสิบประการแก่สามเณรทั้งหลาย

**เตสุ จะ สามะเณเรหิ สิกขิตุง**

และเพื่อให้สามเณรศึกษาในสิกขาบทเหล่านั้นคือ

**ปาณาติปาตา เวระมะณี**

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการทำสัตว์ที่มีชีวิตให้ตก  
ล่วงไป

**อะทินนาทานา เวระมะณี**

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของ  
ไม่ได้ให้

**อะพรัหมะจะริยา เวระมะณี**

เจตนาเครื่องงดเว้นจากกรรม  
อันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์

**มุสาวาทา เวระมะณี**

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการพูดปด

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากเหตุอันเป็นที่ตั้ง

แห่งความประมาทคือการดื่มกินสุราและเมรัย

วิกาละโภชะนา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการบริโภคอาหาร

ในเวลาวิกาล

นัจจะคิตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการขับร้องฟ้อนรำ

และประโคมดนตรีและดูการละเล่นต่าง ๆ

มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัณฑะนะวิภูสะนัญฐานา

เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการตัดทรงดอกไม้ประดับ

ตกแต่งด้วยดอกไม้ของหอมเครื่องย้อมเครื่องทา

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการนั่งหรือนอน

เหนือที่นั่งที่นอนอันสูงอันใหญ่

ชาตะรุปะระชะตะปะภูคคะทะณา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการรับเงินและทอง

(นาสนังคะ ๑๐ )

อะนุญญาตี โข ภาคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

ทະสะหิ อังคะหิ สะมันนาคะตัง สามะเณรัง นาเสตุง  
เพื่อยังสามเณรผู้ประกอบด้วยองค์สิบให้ฉิบหาย

กะตะเมหิ ทະสะหิ

องค์สิบอะไรบ้าง

ปาณาติปาตี โหติ

คือสามเณรชอบทำสัตว์ที่มีชีวิตให้ตกลงไป

อะทินนาทายี โหติ

สามเณรชอบถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้

อะพรหมะจารี โหติ

สามเณรไม่ชอบประพฤติพรหมจรรย์

มุสาวาที โหติ

สามเณรชอบพูดปด

มัชชะปายี โหติ

สามเณรชอบดื่มกินของเมา

พุทธัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระพุทธเจ้า

ธัมมัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระธรรม

สังฆัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระสงฆ์



**มิจฉาทิฏฐิโก โทติ**

สามเณรเป็นผู้มีความเห็นผิดจากธรรมวินัย

**ภิกษุณีทุสะโก โทติ**

สามเณรชอบประทุษร้ายภิกษุณี

**อะนุญญาสิ โข ภาวะวา**

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

**อิเมหิ ทะสะหิ อังเคหิ สมนันนาคะตัง สามะเณรัง**

**นาเสตุนติ**

เพื่อยังสามเณรผู้ประกอบด้วยองค์สิบเหล่านี้  
ให้ฉิบหาย ดังนี้

(ทัณฑกรรม ๕ )

**อะนุญญาสิ โข ภาวะวา**

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

**ปัญจะหิ อังเคหิ สมนันนาคะตัสสะ สามะเณรัสสะ**

**ทัณฑะกัมมัง กาคุง**

เพื่อทำทัณฑกรรมคือลงโทษแก่สามเณรผู้ประกอบด้วยองค์ห้าอย่าง

**กะตะเมหิ ปัญจะหิ**

องค์ห้าอย่างอะไรบ้าง

**ภิกขุณัง อะลาภายะ ประวิสั๊กกะติ**

คือสามเณรพยายามทำให้ภิกษุเสื่อมลาภที่ควรจะได้

**ภิกขุณัถ อเนตถายะ ปะริสัถกะติ**

สามเณรพยายามทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์  
แก่ภิกษุทั้งหลาย

**ภิกขุณัถ อนาวาสายะ ปะริสัถกะติ**

สามเณรพยายามทำไมให้ภิกษุอยู่อย่างสงบ

**ภิกขุ อักโกสะติ ปะริภาสะติ**

สามเณรด่าและพุดชู้ภิกษุทั้งหลาย

**ภิกขุ ภิกขุติ เภเทติ**

สามเณรยุให้ภิกษุแตกกัน

**อะนุญญาสิ โข ภะคะวา**

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

**อิเมหิ ปัญจะหิ อังเคหิ สมนันนาคะตัสสะ**

**สามะเณรัสสะ ทัณทะกัมมัง กาคุนติ**

เพื่อทำทัณฑกรรมแก่สามเณรผู้ทำผิด  
ประกอบด้วยองค์ห้าอย่างเหล่านี้ ดังนี้

นอกจากนี้แล้ว สามเณรยังจะต้องศึกษา  
และปฏิบัติตามเสขียวัตถ ๗๕ ข้อ อีกด้วย  
เพื่อรักษาภิกษุมารยาทให้เรียบร้อย  
สมกับความเป็นเหล่ากอของสมณะที่ดี

# สัจจะกิริยาคาถา

หันทะ มะยัง สัจจะกิริยาคาถาโย ภาณามะ เส

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทโธ เม สรรณัง ะรัง  
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง  
อันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เม โทตุ สัพพะทา  
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ความเจริญสุขสวัสดิ  
จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง ธัมโม เม สรรณัง ะรัง  
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่ง  
อันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เม โทตุ สัพพะทา  
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ความเจริญสุขสวัสดิ  
จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง สังโฆ เม สรรณัง ะรัง  
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี  
พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เม โทตุ สัพพะทา  
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ความเจริญสุขสวัสดิ  
จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ

# สี่ลุตเทศปาฐะ

หันทะ มะยัง สี่ลุตเทศปาฐัง ภาณามะ เส

ภาสิตะมิทัง เตนะ ภาคะวะตา ชานะตา ปัสสะตา

อะระหะตา สัมมาสัมพุทเธนะ

พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันต์

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ได้ตรัสภาษิตไว้ ดังนี้ว่า

สัมปันนะสีลา ภิกขะเว วิหะระละ สัมปันนะปาฏิโมกขา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เธอทั้งหลายจงเป็นผู้มีศีลสมบุรณ์

มีพระปาฏิโมกข์สมบุรณ์

ปาฏิโมกขะสังวะระสังวุตา วิหะระละ อจาระโคจระระ

สัมปันนา

จงเป็นผู้สำรวมแล้ว ด้วยความสำรวมในพระปาฏิโมกข์

สมบุรณ์ด้วยอจาระคือมารยาทอันควร

และสมบุรณ์ด้วยโคจระคือสถานที่ที่ภิกษุควรไป

อะณุมัตเตสุ วัชเชสุ ภายะทัสสาวิ สะมาทายะ

สิกขะละ สิกขาปะเทสุติ

จงเป็นผู้มีปกติเห็นความน่ากลัวในโทษ

แม้เพียงเล็กน้อย สมทานศึกษาและสำเหนียก

ในสิกขาบททั้งหลายเถิด

## ตัสมาทิหัมเทหิ ลิกขิตัพพัง

เพราะฉะนั้น พวกเราทั้งหลายควรศึกษา  
และสำเหนียกว่า

## สัมปันนะสีลา วิหะริสสามะ สัมปันนะปาฏิโมกขา

เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์  
มีพระปาฏิโมกข์สมบูรณ์

## ปาฏิโมกขะสังวะระระสังวุตา วิหะริสสามะ

## อาจารย์โคจะระสัมปันนา

จักเป็นผู้สำรวมแล้วด้วยความสำรวมในพระปาฏิโมกข์  
สมบูรณ์ด้วยอาจารย์คือมารยาทอันควร  
และสมบูรณ์ด้วยโคจระคือสถานที่ที่ภิกษุควรไป

## อะณุมัตเตสุ วัชเชสุ ภะยะทัสสาวิ สะมาทายะ

## ลิกขิสสามะ ลิกขาปะเทสุติ

เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีปกติเห็นความน่ากลัว  
ในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษา  
และสำเหนียกในสิกขาบททั้งหลาย

## เอวัญหิ โน ลิกขิตัพพัง

พวกเราทั้งหลายพึงศึกษาและสำเหนียกอย่างนี้แล



# ตายนคาถา

หันทะ มะย้ง ตายะนะคาถาโย ภาณามะ เส

ฉินทะ โสตั้ง ประรักกัมมะ กามะ ปะนุทะ พราหมะณะ

เธอจงบากบั่นตัดกระแสแห่งตัณหาเสีย

จงกำจัดกามคุณทั้งหลายเสียเถิด

นัปะพะหายะ มุณี กามะ เนกัตตะมุปะปัชชะติ

เพราะมุณีที่ไม่ละกามทั้งหลายแล้ว

จะเข้าถึงความสงบไม่ได้

กะยิรา เจ กะยิราเถณัง ทัพพะเมณัง ประรักกะเม

ถ้าจะทำการใด ให้ทำการนั้นจริงๆ

พึงบากบั่นทำกิจนั้นให้มั่น

สิถิโล ทิ ประพิพาโช ภียโย อากิระเต ระชัง

เพราะการบวชที่ยังย่อหย่อนหละหลวม

ยิ่งไปรอยโทษคุณจตุลีสี่

อะกะตัง ทุกะฐัง เสยโย ปัจฉา ตัปะปะติ ทุกะฐัง

อันความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า

เพราะว่าความชั่วย่อมส่งผล

คือความทุกข์แผดเผาเราในภายหลัง

กะตัญจะ สุกะตัง เสยโย ยัง กัตวา นานุตฺตปปะติ  
อันความดีทำไว้นั้นแหละดีกว่า  
เพราะทำแล้วไม่ต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง  
กุโส ยะธา ทุกคะหิโต หัตตะเมวานุกันตะติ  
บุคคลจะถอนหญ้าคาแต่จับไม่ดี ย่อมบาดเจ็บได้ฉนใด  
สามัญญัง ทุปะรามัตถัง นิระยาอุปะกัทตะติ  
สมณธรรมที่บรรพชิตประพฤติด้วยความย่อหย่อน  
และชั่วช้า ย่อมหลุดลากเขาลงไปสู่นรกได้ฉนนั้น  
ยังกัญจิ สติลัง กัมมัง สังกิลัญญจะ ยัง ะตัง  
การงานอันใดอันหนึ่งที่ย่อหย่อน  
และข้อวัตรอันใดที่เจือด้วยความเศร้าหมอง  
สังกัสสะรัง พรหมะจะริยัง นะ ตัง โหติ มะหัพพะลันติ  
พรหมจรรย์อันใดที่ตนประพฤติย่อหย่อน  
ต้องระลึกลงด้วยความรังเกียจ กิจทั้ง ๓ อย่างนั้น  
ย่อมเป็นของที่ไม่ให้ผลอันยิ่งใหญ่ ดังนี้



# อนุโมทนารัมภะคาถา

ยะธา วาริวะทา ปุรา ประิปปุเรนติ สาคะรัง

ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสมุทรสาครให้บริบูรณ์ได้ฉันใด

เอวะเมวะ อิติ ทินนัง เปตานัง อุกัปปปะติ

ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วแต่โลกนี้

ย่อมสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ทีละโลกนี้ไปแล้วได้ ฉันนั้น

อิจฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง

ขออิฏฐผลที่ท่านปรารถนาแล้ว ตั้งใจแล้ว

ชิปปะเมวะ สมะมิชณะตุ

จงสำเร็จโดยฉับพลัน

สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา

ขอความดำริทั้งปวงจงเต็มที

จันโท ปันณะระโส ยะธา

เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ

มะณี โขติระโส ยะธา

เหมือนแก้วมณีอันสว่างไสวควรยินดี





# สามัญญานุโมทนาคาถา

สัพพีติโย วิวัชชันตุ

ความจัญไรทั้งปวงจงบําราศ์ไป

สัพพะโรโค วินัสสะตุ

โรคทั้งปวงของท่านจงหาย

มา เต ภาวัตวันตะราโย

อันตรายอย่ามีแก่ท่าน

สุขี ทิมาโยโก ภาวะ

ท่านจงเป็นผู้มีความสุข มีอายุยืน

อะภิวาทะนะสีลิสสะ นิจจัง วุฑฒาปะจาโยโน

จัตตารโธ ธัมมา วัฑฒันติ, อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง

ธรรมสี่ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ

ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีปกติกราบไหว้

มีปกติอ่อนน้อมถ่อมตัวเป็นนิตย์



# โภชนาทานานุโมทนาคาถา

อายุโท พะละโท ธีโร

ผู้มีปัญญาให้อายุ ให้กำลัง

วัณณะโท ปะฏิภาณะโท

ให้วรรณะ ให้ปฏิภาณ

สุขัสสะ ทาทา เมธาวิ

ผู้มีปัญญาให้ความสุข

สุขัง โส อะธิคัจฉะติ

ย่อมได้ประสบสุข

อายุง ทัตถวา พะลัง วัณณัง สุขัญจะ ปะฏิภาณะโท

บุคคลผู้ให้อายุ พละ วรรณะ สุขะ และปฏิภาณ

ที่หมาย ยะสะวา โทติ ยัตถะ ยัตถุปะปัชชะตีติ

บังเกิดในที่ใด ๆ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน มียศ มีสุข

ในที่นั้น ๆ ดังนี้



# อัคร์ปปสาทสุตตะคาถา

อัคร์คะโต เว ปะสันนानัง อัคร์คัง ธัมมัง วิชานะตัง

เมื่อบุคคลรู้จักกรรมอันเลิศ  
เลื่อมใสแล้วโดยความเป็นของเลิศ

อัคร์เค พุทธะ ปะสันนानัง

เลื่อมใสแล้วในพระพุทธเจ้าผู้เลิศ

ทักขิณยะเย อะนุตตะเร

ซึ่งเป็นทักขิณยะบุคคลอันเยี่ยมยอด

อัคร์เค ธัมเม ปะสันนानัง

เลื่อมใสแล้วในพระธรรมอันเลิศ

วิราคะปะสะเม สุขะ

ซึ่งเป็นธรรมอันปราศจากราคะ และสงบระงับเป็นสุข

อัคร์เค สังฆะ ปะสันนानัง

เลื่อมใสแล้วในพระสงฆ์ผู้เลิศ

ปุญญักเขตเต อะนุตตะเร

ซึ่งเป็นบุญเขตอย่างยอด

อัคร์คัสมิง ทานัง ทะทะตัง

ถวายทานในท่านผู้เลิศ

อัคร์คัง ปุญญัง ปะวัตตะติ

บุญที่เลิศย่อมเจริญ

อัครคัง आयु จะ วัฒนโณ จะ

อายุ วรรณะที่เลิศ

ยะโส กิตติ สุขัง พะลัง

และยศ เกียรติคุณ สุขะ พละที่เลิศ ย่อมเจริญ

อัครคัสสะ ทาทา เมธาวิ อัครคะธัมมะสะมาหิโต

ผู้มีปัญญาตั้งมั่นในธรรมอันเลิศแล้ว

ให้ท่านแก่ท่านผู้เป็นบุญเขตอันเลิศ

เทวะภูโต มนะุสโส วา

จะไปเกิดเป็นเทพยดา หรือมนุษย์ก็ตาม

อัครคัปปัตโต ปะโมหะตติ

ย่อมเป็นผู้ถึงความเป็นผู้เลิศ บันเทิงอยู่ ดังนี้



# สัพพะโรควินิมุตโต

สัพพะโรคะวินิมุตโต

ท่านจงเป็นผู้พ้นจากโรคทั้งปวง

สัพพะสันตปาปะวัชชีโต

จงว่างเว้นจากความเดือดร้อนทั้งปวง

สัพพะเวระมะตีกกัณโต

จงล่วงเสียซึ่งเวรทั้งปวง

นิพพุโต จะ ตูวัง ภาวะะ

จงถึงความดับไปซึ่งทุกข์ทั้งปวงแห่งท่านทั้งหลาย

สัจเจนะ จะ สีเลนะ จะ

ด้วยสัจจะก็ดี ด้วยศีลก็ดี

ขันติเมตตา พะเลนะ จะ

ด้วยพลังแห่งขันติ และเมตตาก็ดี

เตสัง พุทธานัง

แห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

อะนุรักขันตุ เต

จงรักษาท่านทุกเมื่อ

อะโรคะเยนะ จะ สุขะนะ จะ

ด้วยสภาวะหาโรคมิได้ก็ดี ด้วยความสุขก็ดี

โหนตุ เต

จงมีแต่ท่านทุกเมื่อ เทอญ

# มงคลจักรวาลน้อย

สัพพะพุทธานุภาวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธรเจ้าทั้งปวง

สัพพะธัมมานุภาวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมทั้งปวง

สัพพะสังฆานุภาวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ทั้งปวง

พุทธรระตะนัง ธัมมระตะนัง สังฆระตะนัง

ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธรัตตะพระธรรมรัตตะ  
พระสังฆรัตตะ

ดิณณังระตะนังอานุภาวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระไตรรัตน์

จะตุราสีติสหัสสธัมมักษันธานุภาวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมชั้นธแปดหมื่นสี่พัน

ปิฎกัตตะยานุภาวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระไตรปิฎก

ชินะสวากานุภาวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระสาวกของพระชินเจ้า

สัพเพ เต โรคา สัพเพ เต ภัยา

โรคทั้งหลายของท่าน ภัยทั้งหลายของท่าน

สัพเพ เต อันตะรายา สัพเพ เต อูปัททเวา

อันตรรายทั้งหลายของท่าน อูปัททเวทั้งหลายของท่าน

สัพเพ เต ทุนนิมิตตา สัพเพ เต อะวะมังคะลา

นิมิตรร้ายทั้งหลายของท่าน อวมงคลทั้งหลายของท่าน

วินัสสันตุ

จงพินาศไป

อายุวฑฒะโก ณะนะวฑฒะโก

ความเจริญด้วยอายุ ความเจริญด้วยทรัพย์

สิริวฑฒะโก ยะสะวฑฒะโก

ความเจริญด้วยสิริ ความเจริญด้วยยศ

พะละวฑฒะโก วัณณะวฑฒะโก

ความเจริญด้วยกำลัง ความเจริญด้วยวรรณะ

สุชะวฑฒะโก โทตุ สัพพะทา

ความเจริญด้วยสุข จงมีแก่ท่านในกาลทั้งปวง

ทุกชะโรคะภะยา เวรา

ความทุกข์โรครภัย และเวรทั้งหลาย

โสกา สัตตุ จูปัททเวา

ความโศก ศัตรู และอุปัททเวทั้งปวง

อะเนกา อันตะรายาปิ วินัสสันตุ จะ เตชะสา

อันตรรายทั้งหลายเป็นอเนกประการ

จงพินาศไปด้วยเดชะ

**ชะยะสิทธิ ธะนัง ลากัง**

ความชนะ ความสำเร็จ ทรัพย์ และลาภ

**โสตถิ ภาคยัง สุขัง พะลัง**

ความสวัสดิ์ ความมีโชค ความสุข และกำลัง

**สิริ อายุ จะ วัฒนโณ จะ**

สิริ อายุ วรรณะ

**โภคัง วุฑฒี จะ ยะสะวา**

โภคทรัพย์ ความเจริญ และ ความเป็นผู้มียศ

**สะตะวัสสา จะ อายุ จะ**

การได้อายุยืนเป็นร้อยปี

**ชีวะสิทธิ ภาวันตุ เต**

และความสำเร็จกิจในความเป็นอยู่

จงมีแก่ท่านในกาลทุกเมื่อ เทอญ





# กาละทานะสุตตะคาถา

กาเล ทะหันทิ สะปัญญา ะทัญญ วิตะมัจฉะรา  
กาเลนะ ทินนัง อะริเยสุ อุกุญเเตสุ ตาทิสุ  
วิปะสันนะมะนา ตัสสะ วิปูลา โหติ ทักขินา

ทายกทายิกาทั้งหลายเหล่าใด เป็นผู้มัวปัญญา  
มีปกติรู้จักคำพูด ปราศจากความตระหนี่  
มีใจเลื่อมใสแล้วในพระอริยเจ้าทั้งหลาย  
ซึ่งเป็นผู้ตรงคงที่บริจาคทาน  
ทำให้เป็นของที่ตนถวายโดยกาลนิยม  
ในกาลสมัย ทักขินาทานของทายกทายิกานั้น  
เป็นคุณสมบัติมีผลไพบุลย์

เย ตัตถะ อะนุโมหันทิ เวยยาวัจจัจ จะโรนติ วา  
ชนทั้งหลายเหล่าใด

อนุโมทนาหรือช่วยกระทำการชวนชวายเป็นทานนั้น

นะ เตะนะ ทักขินา โอนา

ทักขินาทานของเขามีได้บกพร่องไปด้วยเหตุนั้น

เตปิ ปุญญัสสะ ภาคิโน

แม้ชนเหล่านั้น ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งผลบุญนั้นด้วย

ตัสม่า ทะเท อัปะภูวานะจิตโต

ยัตถะ ทินนัง มะหัพพะลัง

เหตุนี้ทนายทนายีกาควรเป็นผู้มีจิตไม่ทอดย  
ไว้ในที่ใดมีผลมาก ควรให้ในที่นั้น

บุญญาณี ประโลกสัมมิง ปะติภูฐา โหนติ ปาณินันติ

บุญย่อมเป็นที่พึ่งอาศัยของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า  
ดังนี้



# ติโรกฐทกัณทปัจฉิมภาค

อะทาสี เม อะกาสิ เม ญาติमितตา สะชา จะ เม

บุคคลมาระลึกถึงอุปการะอันท่านได้ทำแก่ตน  
ในกาลก่อนว่า ผู้นั้นได้ให้สิ่งนี้แก่เรา ผู้นี้ได้ทำกิจของเรา  
ผู้นี้เป็นญาติเป็นมิตรเป็นเพื่อนของเรา

เปตานัง ทักขินัง ทัชชา ปุพเพ กะตะมะนุสสะรัง

ก็ควรให้ทักษิณาทานเพื่อผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้ว

นะ ทิ รุณณัง วา โสโก วา ยา วัญญา ปะริเทวะนา

การร้องให้ก็ดี การเศร้าโศกก็ดี  
หรือการรำไรรำพันอย่างอื่นก็ดี บุคคลไม่ควรทำเลย

นะ ตัง เปตานะมัตถายะ เอวัง ติญฺจันติ ญาตะโย

เพราะว่าการร้องให้เป็นต้นนั้น  
ไม่เป็นประโยชน์แก่ญาติทั้งหลายผู้ละโลกนี้ไปแล้ว  
เพราะญาติทั้งหลายย่อมตั้งอยู่อย่างนั้น

อะยัญจะ โข ทักขินา ทินนา สังฆัมหิ สุปะติฏฺฐิตา

ก็ทักษิณานุประทานนี้แลอันท่านได้ให้แล้ว  
ประดิษฐานไว้ดีแล้วในสงฆ์

ทิมะรัตตัง หิตายัสสะ ฐานะโส อูปะกัปปะติ

ย่อมสำเร็จประโยชน์แก่กุลได้นาน  
แก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้วตามฐานะ

โส ญาติธัมโม จะ อะยัง นิทสฺสิตโต

ญาติธรรมนี้นั้นท่านได้แสดงให้ปรากฏแล้ว

เปตานะ ปุชา จะกะตา อุฬารรา

แลบูชาอันยิ่งท่านก็ได้ทำแก่ญาติผู้ละโลกนี้ไปแล้ว

พะลัญจะ ภิกขุณะมะนุปะปะทินนัง

ตุมุเทหิ ปุญญัง ประสูตัง อะนัปะปะกัณติ

กำลังแห่งภิกษุทั้งหลาย ชื่อว่าท่านก็ได้เพิ่มให้แล้วด้วย

ท่านได้ชวนช่วยในบุญอันมาก ดังนี้แล



# ภาวะตุสัพพ์

ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง

ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

ขอเหล่าเทวดาและกุศลทั้งปวงที่ท่านทำ จงรักษาท่าน

สัพพะพุทธานุภาวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้าทั้งปวง

สัพพะธัมมานุภาวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมทั้งปวง

สัพพะสังฆานุภาวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ทั้งปวง

สะทา โสคติ ภาวะันตุ เต

ขอความสวัสดิ์ดีทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ



## คำขอขมา

ในพุทธศาสนา มีข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งว่า ผู้ใดล่วงเกินผู้อื่น ผู้นั้นไม่ควรทำเฉยเมย เมื่อรู้สึกตัวแล้วพึงขอโทษ เรียกว่า **ขอขมา** แปลว่า **ขอให้ยกโทษ** และผู้ใดถูกล่วงเกิน เมื่อได้รับการขอขมา ผู้นั้นไม่ควรถือโกรธไม่รู้หาย พึงรับขมา ยอมยกโทษให้

นอกจากนี้ การขอขมายังเป็นธรรมเนียมอย่างหนึ่งที่ภิกษุประพฤติกันในโอกาสต่าง ๆ เช่น ในวันเข้าพรรษา หรือในวันต่อจากนั้น ซึ่งเป็นกิจที่ผู้น้อยทำแก่ผู้ใหญ่ ศิษย์ทำแก่อุปัชฌาย์อาจารย์ แม้ไม่เคยล่วงเกินกัน ก็ยังถือว่าเป็นสิ่งที่ควรทำ

**คำขอขมา :-** (กล่าวพร้อมกัน)

ผู้ขอ \*เถเร ปะมาเทนะ, ทวารัตตะเยนะ กะตัง  
สัพพัง อะปะราธัง \*\*ขะมะตุ โน ภันเต  
ขอท่านได้กรุณายกโทษทั้งปวง  
ที่ข้าพเจ้าได้ล่วงเกินท่านด้วย กาย วาจา ใจ  
เพราะความประมาทด้วยเทอญ

ผู้รับ อะหัง ขะ मामิ, \*ตุเมหิปิ เม ขะมิตัพพัง  
ข้าพเจ้าขอยกโทษนั้นแก่ท่าน,

แม่ท่านก็พึงยกโทษนั้นแก่ข้าพเจ้าด้วย

ผู้ขอ

\*\* ชะมามะ ภัณฑ

ข้าพเจ้าขอยกโทษนั้นแก่ท่าน

หมายเหตุ

\* คำว่า เถเร ใช้กับพระเถระ

ตั้งแต่พรรษา ๑๐ ขึ้นไป

ถ้าเป็น พระอุปัชฌาย์ เปลี่ยน เถเร

เป็น อุปัชฌาเย

ถ้าเป็น พระอาจารย์ เป็น อาจะริเย

หากภิกษุไปขอชมารูปเดียว

เปลี่ยนแปลงบางอย่างดังนี้ :-

- \*\* ผู้ขอ เปลี่ยน ชะมะตุ โน ภัณฑ เป็น  
ชะมะละ เม ภัณฑ
- ผู้รับ เปลี่ยน ตุมเทหิปี เป็น ตะยาปี
- ผู้ขอ เปลี่ยน ชะมามะ เป็น ชะมามิ

## คำอธิษฐานเข้าพรรษา

เมื่อถึงฤดูฝน ภิกษุจะต้องหยุดเดินทาง แล้วเข้าพำนักในวัด หรือสถานที่ใดสถานที่หนึ่งที่สมควรตลอด ๓ เดือน เริ่มตั้งแต่แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ถึงขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑ เรียกธรรมเนียมนี้ว่า การจำพรรษา (เมื่อมีเหตุจำเป็นหรือ ธุระอันสมควร สามารถไปที่อื่นได้ไม่เกินคราวละ ๗ วัน)

เมื่อถึงวันเข้าพรรษา ภิกษุในอาวาสทั้งหมดพึงเข้าไปประชุมพร้อมกันในโรงอุโบสถหรือในวิหารแล้วกล่าวคำอธิษฐานพร้อมกันว่า :-

**อิหมัสมิง อวาเส, อิมัง เตมาสัง วัสสัง อุเปมะ**

(๓ ครั้ง)

“เราทั้งหลายจักอยู่ในอาวาสนี้ตลอด ๓ เดือน ในฤดูฝน”

**หมายเหตุ** หากกล่าวที่ละรูปเปลี่ยนคำว่า **อุเปมะ** เป็น **อุเปมิ** และเปลี่ยนเราทั้งหลายเป็น **เรา** หรือ **ข้าพเจ้า** ถ้าจำพรรษารูปเดียวเปลี่ยนอวาเสเป็น **วิหาเร** (วิหาร)



## คำขอนิสัย

ภิกษุผู้อุปสมบทแล้ว ถ้าไม่ได้อยู่ในวัดเดียวกันกับ  
อุปัชฌาย์ จะต้องถือนิสัยในอาจารย์ หรือเจ้าอาวาสวัด  
ที่ตนอาศัยอยู่

นอกจากนี้การขอนิสัยก็ยังนิยมทำกันต่อจากการ  
ขอมาพระอุปัชฌาย์อาจารย์ในวันเข้าพรรษาด้วยหรือ  
ในบางโอกาส เช่น เมื่อไปขอพำนักศึกษาพระธรรมวินัย  
กับพระอาจารย์ในวัดอื่น

### คำขอนิสัย :-

- ศิษย์            **อاجةริโย เม ภัณฑะ โททิ, อายุสฺมะโต**  
                      **นิสสายะ วัจฉามิ (๓ ครั้ง)**  
                      “ขอท่านได้โปรดเป็นอาจารย์ของข้าพเจ้า,  
                      ข้าพเจ้าขออาศัยท่าน”
- อาจารย์        **โอปายิกัง, ปะฐิฐุปัง, ปาสาทิเกนะ**  
                      **สัมปาเทติ (บทใดบทหนึ่งหรือทั้งสามบท)**  
                      “เป็นอุบายที่สมควรแล้ว”
- ศิษย์            **สาธุ ภัณฑะ (พึงตอบรับทุกบท)**  
                      “ดีแล้ว ท่านผู้เจริญ”

จากนั้น ภิกษุพึงกล่าวคำรับเป็นธุระให้ท่านสืบไป ดังนี้ :-  
อัชชะตักเคทานิ เถโร มัยหัง ภาวโร,  
อะหัมปิ เถรสสะ ภาวโร (๓ ครั้ง)  
ตั้งแต่วันนี้ไป พระเถระ (อาจารย์)  
ย่อมเป็นภาระของข้าพเจ้า และข้าพเจ้า  
ก็ย่อมเป็นภาระของพระเถระ (อาจารย์)

หมายเหตุ ถ้าภิกษุรูปใดอยู่โดยไม่ขอนิสัย  
ท่านปรับอาบัติทุกกฏแก่ภิกษุรูปนั้น



## คำปวารณา

สังฆัมภันเต ปะวาเรมิ, ทิฏฐุณะ วา สุเตนะ วา  
ปะริสังกายะ วา, ะทันตุ มัง आयัสมันโต  
อะนุกัมปัง อุปาทายะ, ปัสสันโต ปะฎิกกะริสสามิ  
ข้าพเจ้าขอปวารณาต่อสงฆ์ หากความประพฤติ  
บกพร่องใด ๆ ของข้าพเจ้าปรากฏแก่ท่านทั้งหลาย  
ด้วยได้เห็นก็ดี ด้วยได้ยินก็ดี ด้วยสงสัยอยู่ก็ดี  
ขอท่านทั้งหลายจงอาศัยความกรุณาว่ากล่าวตักเตือน  
ข้าพเจ้าด้วย ข้าพเจ้าทราบแล้วจักแก้ไขต่อไป

หุตติยัมปิ ภันเต สังฆัง ปะวาเรมิ, ทิฏฐุณะ วา  
สุเตนะ วา ปะริสังกายะ วา, ะทันตุ มัง आयัสมันโต  
อะนุกัมปัง อุปาทายะ, ปัสสันโต ปะฎิกกะริสสามิ  
แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอปวารณาต่อสงฆ์  
หากความประพฤติบกพร่องใด ๆ ของข้าพเจ้า  
ปรากฏแก่ท่านทั้งหลาย ด้วยได้เห็นก็ดี ด้วยได้ยินก็ดี  
ด้วยสงสัยอยู่ก็ดี ขอท่านทั้งหลาย  
จงอาศัยความกรุณาว่ากล่าวตักเตือนข้าพเจ้าด้วย  
ข้าพเจ้าทราบแล้วจักแก้ไขต่อไป

ตะตียัมปิ ภันเต สังฆัง ปะวาเรมิ, ทิฏฐาญเฐนะ วา  
สุเตนะ วา ปะริสังกายะ วา, วะทันทุ มัง आयัสฺมันโต  
อะนุกัมปัง อุปาทายะ, ปัสสันโต ปะฏิกกระริสสามิ  
แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอปวารณาต่อสงฆ์  
หากความประพฤติกพร่องใดๆ ของข้าพเจ้า  
ปรากฏแก่ท่านทั้งหลาย ด้วยได้เห็นก็ดี ด้วยได้ยินก็ดี  
ด้วยสงสัยอยู่ก็ดี ขอท่านทั้งหลาย  
จงอาศัยความกรุณาว่ากล่าวตักเตือนข้าพเจ้าด้วย  
ข้าพเจ้าทราบแล้วจักแก้ไขต่อไป



## คำขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

มะยัง ภันเต, ติสระระณนะ สะหะ,

ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

ทุกุติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระระณนะ สะหะ,

ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

แม้ครั้งที่สอง ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระระณนะ สะหะ,

ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

แม้ครั้งที่สาม ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทฺธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

**ทุติยัมปิ พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

**ทุติยัมปิ ธรรมัง สรรณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

**ทุติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

**ตติยัมปิ พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

**ตติยัมปิ ธรรมัง สรรณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

**ตติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

**ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ**

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่าและเบียดเบียนสัตว์

ทุกชนิดรวมทั้งไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า

**อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ**

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลัก ฉ้อโกงของผู้อื่น

และไม่ใช้ให้ผู้อื่นลัก ฉ้อโกง

กาเมสุ มิจจาจारा เวะระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ  
ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการประพฤติดีในกามทั้งหลาย  
(ไม่เกี่ยวข้อง แย่งชิงของรักของคนอื่น)

มุสวาทา เวะระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ  
ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการพูดไม่จริง  
(พูดส่อเสียด พูดหยาบ พูดเพื่อเจ้า พูดนินทา)

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวะระมะณี  
ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ  
ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย  
อันเป็นเหตุแห่งความประมาท  
(รวมทั้งยาเสพติดทุกชนิด)

พระสงฆ์จะสรุปอานิสงค์ของศีล ๕ ตอนท้ายว่า :-

สีเลนะ สุคะติง ยันติ  
ศีลเป็นที่มาของความสงบสุข

สีเลนะ โภคะสัมปะทา  
ศีลเป็นที่มาของความสมบูรณ์แห่งทรัพย์สิน

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ  
ศีลเป็นที่มาของการพ้นทุกข์ทั้งปวง

ตัสมา สีลัง วิโสธะเย  
ดังนั้น ท่านพึงรักษาศีลของท่านให้บริสุทธิ์ เกิด

# คำประกาศอุโบสถ

อัมชะ โภจนโต ปักข์สสะ ปันณะระสีทิวะโส<sup>๑</sup> เอวะรุโป  
โฆ โภจนโต ทิวะโส พุทเธนะ, ภาคะวะตา  
ปัญญัตตัสสะ ธัมมัสสะวะนัสสะ เจวะ ตะทัตถายะ,  
อุปาสะกะอุปาสิกานัง อุโปสะเถกะมัมมัสสะ จะ กาโล  
โหติ, หันทะ มะยัง โภจนโต สัพเพ อิธะ สะมาคะตา,  
ตัสสะ ภาคะวะโต ธัมมานุธัมมะปะฏิปัตติยา  
ปุชชะนัตถายะ, อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง  
อุโปสะถัง อุปะวะสิสสามาติ, กาละปะริจเฉทัง  
กัตวา ตัง ตัง เวระมะณิง อารัมมะณัง กะริตฺวา,  
อะวิกขิตตะจิตตา หุตฺวา สักกัจจัง อุโปสะถังคานิ  
สะมาทียะยามะ อิทิสัง ทิ อุโปสะเถกาลัง  
สัมปัตตานัง อัมหากัง ชีวิตัง มา นิรัตถะกัง โทตฺตุ  
ข้าพเจ้าขอประกาศเริ่มเรื่อง  
ความที่จะได้สมาทานรักษาอุโบสถตามกาลสมัย  
พร้อมไปด้วยองค์ ๘ ประการ  
ให้ท่านสาธุชนทั้งหลายซึ่งจะตั้งจิตสมาทาน

<sup>๑</sup>บท “ปันณะระสีทิวะโส” และคำแปลว่า “วันนี้เป็นวันปันณะระสีทิวะโส” ประกาศเฉพาะ วัน ๑๕ ค่ำ ถ้าเป็นวัน ๑๔ ค่ำ เปลี่ยนประกาศว่า “จาคุททสีทิวะโส” คำแปลว่า “วันนี้เป็นวันจาคุททสีทิวะโส” ที่ ๑๔” ถ้าวาน ๘ ค่ำ เปลี่ยนประกาศว่า “อัญญมิติวะโส” คำแปลว่า “วันนี้เป็นวันอัญญมิติวะโส” นอกนั้นก็ประกาศตามแบบ



ทราบทั่วกันก่อน

แต่สมათาน ณ กาลบัดนี้

ด้วยวันนี้เป็นวันปีณณรสติถิที่ ๑๕ แห่งปีกษมาถึงแล้ว  
ก็แลวันเช่นนี้เป็นกาลที่จะพึงธรรม

และจะทำการรักษาอุโบสถของอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย  
เพื่อประโยชน์แก่การพึงธรรม

อันพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติไว้

ขอกุศลอันยิ่งใหญ่ คือตั้งจิตสมาทานอุโบสถ

จงเกิดมีแก่เราทั้งหลายบรรดาที่มาประชุมอยู่ ณ ที่นี้

เราทั้งหลายพึงมีจิตยินดีว่าจะรักษาอุโบสถ

ประกอบไปด้วยองค์ ๘ ประการ

สิ้นวันหนึ่งคืนหนึ่ง ณ เวลาวันนี้ ด้วยตั้งจิตคิด

- เว้นไกลจากการทำสัตว์ซึ่งมีชีวิตให้ตกล่วงไป

คือฆ่าสัตว์เองและใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ๑

- เว้นจากเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ให้

คือลักและฉ้อและใช้ให้ผู้อื่นลักและฉ้อ ๑

- เว้นจากกรรมที่เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ๑

- เว้นจากเจรจาคำเท็จอันไม่จริง

คือ ล่อลวง อำพรางท่านผู้อื่น ๑

- เว้นจากดื่มสุราและเมรัย สารพัดบรรดาน้ำกลั่นน้ำดอง  
ที่เป็นของทำผู้ดื่มแล้วให้เมา

เป็นเหตุที่ตั้งแห่งความประมาท ๑

- เว้นจากบริโภคอาหารในเวลาวิกาล  
ตั้งแต่อาทิตย์เที่ยงแล้วไปจนถึงอรุณขึ้นใหม่ ๑
- เว้นจากการพ้อนรำขับร้องและประโคมดนตรี  
และดูการละเล่นบรรดาเป็นข้าศึกแก่กุศล  
และตัดทรงลูบไล้ทาตัวด้วยดอกไม้เครื่องหอม  
เครื่องทาเครื่องย้อมเครื่องแต่งต่าง ๆ ๑
- เว้นจากนั่งนอนเหนือที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่  
คือ เตี้ยง ตั่งมีเท้าสูงเกินประมาณ  
และที่นั่งใหญ่ภายในมีนุ่น  
และสำลีเครื่องลาดวิจิตรงาม ๑

พึงทำความเว้นจากองค์ที่จะพึงเว้น

ทั้ง ๘ ประการนี้เป็นอากรมณ์

อย่ามีจิตฟุ้งซ่านส่งไปอื่น พึงตั้งจิตสมาทาน

องค์อุโบสถ ๘ ประการนี้โดยเคารพเถิด

เพื่อจะบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยข้อปฏิบัติอย่างยิ่ง

ตามกำลังของเราทั้งหลายที่เป็นคฤหัสถ์

ชีวิตเราทั้งหลายซึ่งเป็นมาจนถึงวันอุโบสถเช่นนี้

จงอย่าล่องไปเปล่าโดยปราศจากประโยชน์เลย

# คำขอไตรสรณคมน์ และศีลแปด ศีลอุโบสถ

มะยัง ภันเต ติสระणेณะ สะหะ อัญฺฐะ สีลานิ ยาจามะ  
(อัญฺฐังคะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ)

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอไตรสรณคมน์  
และศีลแปด (อุโบสถศีลทั้งแปดข้อ)

ทฺติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระणेณะ สะหะ อัญฺฐะ สีลานิ  
ยาจามะ (อัญฺฐังคะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ)

แม้ครั้งที่สอง ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย  
ขอไตรสรณคมน์และศีลแปด (อุโบสถศีลทั้งแปดข้อ)

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระणेณะ สะหะ อัญฺฐะ สีลานิ  
ยาจามะ (อัญฺฐังคะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ)

แม้ครั้งที่สาม ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย  
ขอไตรสรณคมน์และศีลแปด (อุโบสถศีลทั้งแปดข้อ)

พฺุทัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

**ทุดิยัมปิ พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

**ทุดิยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

**ทุดิยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

**ตะติยัมปิ พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

**ตะติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

**ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

**ปานาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ**

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่า

และเบียดเบียนสัตว์ทุกชนิดรวมทั้งไม่ใช่ให้ผู้อื่นฆ่า

**อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ**

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลัก ฉ้อโกงของผู้อื่น

และไม่ใช่ผู้อื่นลัก ฉ้อโกง

**อะพรหมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ**

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการกระทำอันเป็นข้าศึกแก่

พรหมจรรย์ (ละเว้นการเกี่ยวข้องกับกามคุณ)

มูสาวาทา เวะระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการพูดไม่จริง

(พูดล่อล่ียด พูดหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูดนิินทา)

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวะระมะณี

ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย

อันเป็นเหตุแห่งความประมาท

(รวมทั้งยาเสพติดทุกชนิด)

วิกาละโภชะนา เวะระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล

นัจจะคิตะวาทิตะวิสุกะทัสสะนา มาลาคันธะ-

วิเลปะนะธาระณะ มัณทะนะวิภูสะนัฏฐานา เวะระมะณี

ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจาก การดู ฟัง ฟ้อนรำ ขับร้อง

และประโคมเครื่องดนตรีต่าง ๆ

และดูการละเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศลธรรม

และตัดทรงตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับ

และดอกไม้ของหอมเครื่องย้อมเครื่องทา

ผัดผิวทำกายไ้ห่งดงาม

อันเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความกำหนัดยินดี

**อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง  
สะมาதியามิ**

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการนั่งนอนบนเตียง ตั่งม้า  
ที่มีเท้าสูงเกินประมาณและที่นั่งนอนใหญ่  
ภายในใส่ปูนและสำลี และเครื่องปูลาดที่วิจิตรงดงาม  
**อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ สะมาதியามิ** (กล่าว ๓ ครั้ง )  
ข้าพเจ้าขอสมาทานศึกษาและปฏิบัติในสิกขาบท  
ทั้งแปดประการนี้

(จบพิธีรับศีลแปด)

**หมายเหตุ :-**

- ถ้าขอรับศีลอุโบสถ เมื่อกล่าวรับศีลข้อ ๘ แล้ว  
พึงกล่าวบทต่อไปนี้ว่า

**อิมัง อัญญังคะสะมันนาคะตัง, พุทธะปัญญาญัตติตัง  
อุโปสะถัง, อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,  
สัมมะเทวะ อะภิรักขิตุง สะมาதியามิ**

ข้าพเจ้าขอสมาทานอุโบสถพุทธบัญญัติ  
อันประกอบด้วยองค์แปดประการนี้  
เพื่อจะรักษาไว้ให้ตมิให้ขาดมิให้ทำลาย  
ตลอดวันหนึ่งคืนหนึ่งในเวลานี้

- **ศิลป์อุโบสถ** คือการศึกษาและปฏิบัติศิลป์แปดประการ ในวันพระ วันอุโบสถ
- **อุโบสถ** คือการเข้าสู่หรือการเก็บตัวไว้ภายใน ข้อปฏิบัติที่ชำระล้าง กาย วาจา ใจให้เบาบาง จากความชั่วร้ายเลวทราม

พระสงฆ์จะสรุปอานิสงส์ของอุโบสถศิลป์ตอนท้ายว่า :-

(พระ) **อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ อุโปสะถะสีละวะเสนะ**  
**สาธุกัง กัตวา อัปปะมาเทนะ รักขิตัพพานิ**

อุโบสถศิลป์ ซึ่งประกอบด้วยสิกขาบทแปดประการ  
เหล่านี้ ของจงรักษาไว้ให้ดี ด้วยความไม่ประมาท

(โยม) **สาธู ภันเต** ดิละเจ้าข้า

(พระ) **สีเลนะ สุกะติง ยันติ**

ศิลป์ เป็นที่มาของความสงบสุข

**สีเลนะ โภคะสัมปะทา**

ศิลป์ เป็นที่มาของความสมบูรณ์แห่งทรัพย์สิน

**สีเลนะ นิพพุติง ยันติ**

ศิลป์ เป็นที่มาของการพ้นทุกข์ทั้งปวง

**ตัสมา สีลัง วิโสธะเย**

ดังนั้น ท่านพึงรักษาศิลป์ของท่านให้บริสุทธิ์ เกิด

## คำอาราธนาธรรม

พรหมมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ,  
กะตัญชะลี อะนะธิวะรัง อะยาจะณะ,  
สันตีระ สัตตาปะระชั๊กชะชาติกา,  
เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง.

ท้าวสหัมบดี ผู้เป็นอธิบดีแห่งพรหมโลก  
ได้ประคองอัญชลี ทูลวิงวอนพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐว่า  
สัตว์ผู้มีธุลีในดวงตาน้อยมีอยู่ในโลกนี้  
ขอพระองค์โปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์ด้วยเถิด





# คำถวายผ้าป่า

อิmani, มะยัง ภันเต, ปังสุกฺกุละจีวะรานิ,  
สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอิโณชะยามะ,  
สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ,  
ปังสุกฺกุละจีวะรานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ,  
อัมหากัง ทิฆะรัตตัง, ทิตายะ, สุขาเย

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าบังสุกุลจีวร  
กับทั้งบริวารเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์

ขอพระภิกษุสงฆ์โปรดรับผ้าบังสุกุลจีวร

กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย

เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

สิ้นกาลนานเทอญ



## คำถวายผ้ากฐิน

อิมัง ภันเต, สะปะริวารัง, กะฐินะจีวะระทุสสัง,  
สังฆัสสะ, โอโณชยามะ, สาธุ โน ภันเต, สังโฆ,  
อิมัง, สะปะริวารัง, กะฐินะจีวะระทุสสัง,  
ปะฎิคคัณหาตุ, ปะฎิคคะเหตุวา จะ,  
อิมินา ทุสเสนะ กะฐินัง, อัตถะระตุ,  
อัมหากัง, ทีมะรัตตัง, ทิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้ากฐินจีวร

กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระสงฆ์

ขอพระสงฆ์โปรดรับผ้ากฐินจีวร

กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย

รับแล้ว ได้โปรดกรานกฐินด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์

และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ



# คำสาธการหลังฟังธรรม (เมื่อพระแสดงธรรมจบ ให้รับสาธการพร้อมกัน)

สาธ พุทธะสุโพธิตา

สาธ! ความตรัสรู้ดีจริงของพระพุทธเจ้า

สาธ ธัมมะสุธัมมาตา

สาธ! ความเป็นธรรมดีจริงของพระธรรม

สาธ สังฆัสสุปะฏิปัตติ

สาธ! ความปฏิบัติดีจริงของพระสงฆ์

อะโห พุทธโ

พระพุทธเจ้า นำอัครรรย์จริง

อะโห ธัมโม

พระธรรมเจ้า นำอัครรรย์จริง

อะโห สังโฆ

พระสังฆเจ้า นำอัครรรย์จริง

อะหัง พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ ะระณัง

คะโต (ะระณัง คะตา)<sup>๑</sup>

ข้าพเจ้าถึงแล้ว ซึ่งพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า

พระสงฆเจ้า ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกถึง

---

<sup>๑</sup> หมายถึง ไฉนเลย

อุปาสะกัตตัง (อุปาสีกัตตัง)<sup>๑</sup> เทเสสิง ภิกขุสังฆัสสะ  
สัมมูชา

ข้าพเจ้าขอแสดงตน ว่าเป็นอุบาสก (อุบาสิกา)  
ในที่จำเพาะหน้าพระภิกษุสงฆ์

เอดัง เม สรรณัง เขมัง, เอดัง สรรณะมุตตะมัง  
พระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าอันเกษม  
พระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่งอันสูงสุด

เอดัง สรรณะมากัมมะ, สัพพะทุกขา ปะมุจจะเย  
เพราะอาศัยพระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่ง  
ข้าพเจ้าพึ่งพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

ยะถาพะลัง จะเรยยาหัง สัมมาสัมพุทเธสาสะนัง  
ข้าพเจ้าจักประพฤติ ซึ่งพระธรรมคำสั่งสอน  
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยสมควรแก่กำลัง

ทุกขะนิสสะระณัสเสวะ ภาคีอัสสัง (ภาคินิสสัง)<sup>๑</sup>  
อนาคะเต

ขอข้าพเจ้าพึงมีส่วนแห่งพระนิพพาน  
อันเป็นที่ยกตนออกจากทุกข์ในอนาคตกาล  
เบื้องหน้าโน้นเทอญ

---

<sup>๑</sup> หมายถึง ไนวงเส็บ

## คำลากลับบ้าน

- (โยม) หันทะทานิ, มะยัง ภันเต, อาปุจฉามะ,  
พะทุกิจจา มะยัง, พะทุกะระณียา  
ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอกล่าวลา  
เพราะมีกิจมาก มีธุระมาก
- (พระ) ยัสสะทานิ ตุมเท กาลัง มัญญะถะ  
ท่านทั้งหลายจงรู้กาล รู้เวลาเถิด
- (โยม) สาธุ ภันเต  
ดีละเจ้าข้า

(กราบ ๓ ครั้ง)



# พิธีการทำบุญบ้าน

ประธานในพิธีจุดเทียนธูป และถวายขันนํ้ามนต์ (ถ้ามี)  
แล้วกราบพระพร้อมกัน ๓ ครั้ง ผู้นำกล่าวนำ

## คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ, ตัง พุทัง อะภิปุชยามะ.

อิมิณา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อะภิปุชยามะ.

อิมิณา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อะภิปุชยามะ.

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวา,  
พุทัง ะคะวันตัง ะภิวาเทมิ (กราบ)

สุวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม,  
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

## คำอาราธนาเบญจศีล

มะยัง ภันเต, วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ<sup>๑</sup>  
ติสสะระณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,  
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสสะระณนะ สะหะ,  
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,  
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสสะระณนะ สะหะ,  
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

เมื่อพระภิกษุให้ศีลท่านกล่าว นะโมฯ ๓ จบ จบแล้ว  
โยมจึงกล่าว นะโมฯ ๓ จบ พร้อมกัน

หลังจากนั้นให้ว่าตามพระ ทีละวรรค เมื่อพระกล่าว  
ถึงคำว่า “ติสสะระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง” ให้ก้มลงเล็กน้อย  
พร้อมกับรับคำพร้อมกันว่า “อามะ ภันเต”

แล้วจึงกล่าวสมาทานศีลตามพระทีละข้อจนจบ ดังนี้  
ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
กาเมสุมิจจาจारा เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี  
สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

<sup>๑</sup>สมาทานเป็นนิจศีล ไม่ใช่คำ “วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ”

เมื่อพระกล่าวสรุปอานิสงส์ของศีลว่า “อิมานิ ปัญจะ  
สิกขาปะทานิ, สีเลนะ สุคะติง ยันติ, สีเลนะ โภคะสัมปะทา,  
สีเลนะ นิพพุติง ยันติ, ตัสมา สีลัง วิโสธะเย” พึงรับ  
พร้อมกันว่า “สาธุ”

ผู้นำกล่าวคำอาราธนาพระปริตร (คำอาราธนาพระสงฆ์  
เจริญพระพุทธมนต์) ดังนี้

### คำอาราธนาพระปริตร

วิปัตติปะฎิพาหายะ, สัพพะสัมปัตติสิทธิยา,  
สัพพะทุกขะวินาสาเย, ประริตตัง พุรุถะ มังคะลัง,  
วิปัตติปะฎิพาหายะ, สัพพะสัมปัตติสิทธิยา,  
สัพพะภะยะวินาสาเย, ประริตตัง พุรุถะ มังคะลัง,  
วิปัตติปะฎิพาหายะ, สัพพะสัมปัตติสิทธิยา,  
สัพพะโรคะวินาสาเย, ประริตตัง พุรุถะ มังคะลัง.

พระภิกษุรูปที่สามขัดขุมนุมนเทวดา พระสงฆ์เจริญ  
พระพุทธมนต์จนจบ แล้วจึงเปิดฝาบาตร เชิญผู้มาร่วมงาน  
ใส่บาตร ไม่ควรใส่บาตรขณะพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์  
(เพื่อเป็นการเคารพในพระธรรม) เมื่อใส่บาตรเสร็จแล้ว  
ปิดฝาบาตร นำบาตรมาวางไว้ ตรงหน้าพระภิกษุทุกรูป  
โดยยังไม่ต้องประเคน



กล่าวคำถวายสังฆทาน โดยตั้ง นะโมฯ ๓ จบ  
(จะยกภาชนะหรือไม่ยกก็ได้ แต่ไม่ควรเปิดฝาภาชนะ)  
แล้วจึงว่าตามผู้นำดังนี้

## คำถวายสังฆทาน

อิมานิ, มะยัง ภันเต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ,  
ภิกขุสงฆ์สสะ, โอลเณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต,  
ภิกขุสงฆ์โม,

อิมานิ, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ,  
อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุอาทีนัญเจะ, ญาตะกานัง,  
ทิมะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย  
ขอน้อมถวาย ซึ่งภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้  
แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์โปรดรับ  
ซึ่งภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้  
ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข  
แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย และญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า  
มีมารดาบิดาเป็นต้น ตลอดทั้งเจ้ากรรมนายเวร  
และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ลี้นกาลนานเทอญ

ในกรณีที่เป็นการทำบุญ อุทิศกุศล ให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว  
ให้ใช้คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย ดังนี้แทน

## คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย

อิmani, มะยัง ภันเต, มะตะกะภัตตานิ,  
สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอนิเณชะยามะ,  
สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ,

อิmani, มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ,  
ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุอาทีนัญเจะ,  
ญาคะกานัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย  
ขอน้อมถวาย ซึ่งมะตะกะภัตตาคาร  
กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์  
ขอพระภิกษุสงฆ์โปรดรับ ซึ่งมะตะกะภัตตาคาร  
กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย  
เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย  
และญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า มีมารดาบิดาเป็นต้น  
และขออุทิศให้ (ชื่อของผู้ตาย) ตลอดทั้งเจ้ากรรมนายเวร  
และสรรพสัตว์ทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

เสร็จแล้วถวายบาตร และอาหารบางส่วนแก่ประธาน  
สงฆ์ พระภิกษุรูปหนึ่งจะกล่าวคำอุปโลกน์ภัตตาคาร ดังนี้

## คำอပ်โลกนัภัตตาทหาร

ยัคฆะ ภันเต สังโฆ ชานาตุ, อะยัง ประฐมะภาโค  
เถรัสสะ ปาปุณนติ, อะวะเสสา ภาคา อัมหากัญญู เจวะ  
ปาปุณนติ, ภิกขุญญจะ สามะเณรานัง<sup>๑</sup> คหัญญานัง,  
เต ยะถาสุขัง ปะริภุญชันตุ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอสงฆ์จงทราบ  
บัดนี้ทนายทนายิกาทั้งหลาย (ซึ่งมีนาย... นาง... เป็นประธาน  
พร้อมด้วยลูก หลาน และญาติมิตร) ได้น้อมนำมาถวายซึ่ง  
ภัตตาทหาร พร้อมทั้งบริวาร แต่พระภิกษุสงฆ์  
จะได้จำเพาะเจาะจงแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งนั้นหามิได้  
กระผมขอสมมุติตนเองเป็นพระภักตทุเทสก์ แจกแบ่งของสงฆ์  
ขอแจกดังนี้ ส่วนที่หนึ่งย่อมถึงแก่พระเถระ  
ส่วนที่สองย่อมถึงแก่พระอนุเถระ  
เป็นลำดับลงไปจนกระทั่งถึงพระสังฆนวกะ  
เหลือนอกนั้นย่อมถึงแก่สามเณรและคฤหัสถ์ทั้งหลาย  
ขอท่านเหล่านั้นพึงบริโภคน้ำได้ตามสบาย ถ้าภิกษุรูปใด  
เห็นไม่สมควรขอจงทักท้วงขึ้น ณ ที่ประชุมสงฆ์นี้,  
(หยุดฟังเสียงสักกระยะหนึ่ง)  
ถ้าเห็นสมควรแล้ว ขอจงเปล่งสาธุการขึ้นให้พร้อมกันเทอญ  
(พระสงฆ์ สาธุพร้อมกัน)

<sup>๑</sup>ใช้สำหรับสามเณรตั้งแต่ ๒ รูปขึ้นไป ถ้ารูปเดียวใช้ สามเณรัสสะ

จากนั้นโยมจึงประเคนบาตรพระณรรทุกรูป พร้อม  
ภาชนะเปล่า เพื่อรับอาหารบางส่วนออกจากบาตร ประเคน  
ภัตตาหารเฉพาะพระสงฆ์ผู้เป็นประธาน โดยท่านจะส่งต่อ  
ให้แก่พระภิกษุรูปต่อไป จนถึงรูปสุดท้าย (ให้โยมคนหนึ่ง  
ไปรอรับจากรูปสุดท้าย) ประเคนอาหารและเครื่องไทยทาน  
ในคราวเดียวทั้งหมด

จากนั้นผู้ร่วมงานมารวมกัน เพื่อรอรับคำอนุโมทนา  
หรือการแสดงธรรมตามแต่ประธานสงฆ์เห็นควร พระสงฆ์  
ให้พร และประพรมน้ำพระพุทธมนต์ (ถ้ามี) จากนั้นพระสงฆ์  
จะฉันภัตตาหาร ส่วนผู้ร่วมพิธีรับประทานอาหารจัดเลี้ยงกัน  
ตามประเพณี เป็นอันเสร็จพิธี



## สิ่งที่ควรทราบในพิธีทำบุญ

\* การนิมนต์พระสงฆ์ไปทำบุญ ควรติดต่อเจ้าอาวาสล่วงหน้าอย่างน้อย ๓ วัน โดยระบุวันที่ เวลามารับ สถานที่จำนวนพระ (โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของสถานที่พิธี) ทางวัดงดเว้นการรับนิมนต์ในวันพระ และวันที่ทางวัดมีศาสนพิธีพิเศษ

\* การนิมนต์ห้ามระบุชื่ออาหารที่จะถวาย

\* ผู้ร่วมพิธีควรแต่งกายให้สุภาพ สะดวกในการนั่งและการกราบ

\* ควรงดมหรสพ การพนันต่าง ๆ ตลอดจนกระทั่งสูรายาเสพติดทุกชนิด

\* ในขณะทำพิธี คือ ระหว่างพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์แสดงธรรม หรืออนุโมทนาให้พร ไม่ควรสวมหมวก คลุมศีรษะ สวมรองเท้า และให้อยู่ในอาการสงบ สำรวมเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการฟังและเป็นการเคารพในพระธรรม

\* ไม่ควรถวายหมากพลู บุหรี่ และอาหารที่ขัดต่อพระธรรมวินัย เช่น อาหารประเภทเนื้อที่ปรุงไม่สุก (ควรทำให้สุกด้วยไฟก่อนถวาย) เนื้อสัตว์ ๑๐ ชนิด ที่ทรงห้าม (คือ เนื้อมนุษย์ ช้าง ม้า สุนัข ราชสีห์ หมู เสือโคร่ง เสือดาว เสือเหลือง งูหรือปลาไหล)

\*การถวายหรือประเคนสิ่งของ ผู้ถวายควรอยู่ห่างจากพระไม่เกินหนึ่งศอกกับอีกหนึ่งคืบ ยกของถวายให้พ้นพื้น ถวายทีละอย่างโดยอาการนอบน้อม ไม่ควรถวายสิ่งที่เป็นอาหารภายหลังจากพระฉันเสร็จแล้วในวันนั้น ถ้ามีสิ่งที่เป็นอาหารจะถวายอีกควรมอบไว้แก่โยมผู้อุปัฏฐากพระ

\*พืชผักผลไม้ที่สามารถปลุกหรือองก์ได้ เมื่อจะถวายพระพึงทำตามวินัยกรรม ให้เป็นของครบแก่พระภิกษุฉัน โดยเมื่อนำเข้ามาประเคน พระท่านจะกล่าวว่า “กัปปิยัง กะโรหิ” ให้ผู้ประเคนใช้ของมีคม ไฟ หรือเล็บ ตัด แหวง จั้มของสิ่งนั้น ภายในภษณะนั้นพร้อมกับกล่าวว่า “กัปปิยัง ภันเต”

\*ไม่ควรถวายธนบัตร เงิน ทองแก่พระภิกษุ สามเณร หากต้องการถวายให้ถวายเป็นใบปวารณาโดยมอบธนบัตรเงินทองนั้นแก่โยมอุปัฏฐากพระหรือ ผู้ที่จะไปส่งพระ เพื่อให้ นำเข้ากองกลางบำรุงปัจจัย ๔ แก่พระภิกษุสามเณร

\*ภายหลังจากเที่ยงไปแล้ว หากจะถวายเครื่องดื่มแก่พระควรเป็นน้ำผลไม้ที่ไม่มีเนื้อผลไม้ผสมและขนาดไม่ใหญ่กว่าผลมะตูม ควรเป็นเครื่องดื่มชนิดที่ไม่มีส่วนผสมของนม ไม่ควรเป็นเครื่องดื่มเจือด้วยน้ำเมา และไม่ควรเป็นเครื่องดื่มพวกธัญพืช พวกข้าวโอ๊ต ข้าวโพด น้ำถั่ว (นมถั่วเหลือง) ตลอดทั้งไม่ควรเป็นสิ่งอื่นที่สามารถสำเร็จกิจอาหารได้ เช่น น้ำผัก เป็นต้น

# มนุษย์เราเอ๋ย...

มนุษย์เราเอ๋ย	เกิดมาทำไม
นิพพานมีสุข	อยู่ไยไม่ไป
ค้นหาหน่วงหนัก	หน่วงชักร่วงไว้
ฉับไปไม่ได้	ค้นหาผูกพัน
ห้วงนั้นพันผูก	ห้วงลูกห้วงหลาน
ห้วงทรัพย์สินศฤงคาร	จงสละเสียเถิด
จะได้ไปนิพพาน	ข้ามพันภพสาม
ยามหนุ่มสาวน้อย	หน้าตาแซมซ้อย
งามแล้วทุกประการ	แก่เฒ่าหนังยาน
แต่ล้วนเครื่องเหม็น	เอ็นใหญ่เก้าร้อย
เอ็นน้อยแก้พัน	มันมาทำให้เข็ญใจ
ให้ร้อนให้เย็น	เมื่อยขบทั้งตัว
ชนคิ้วก็ขาว	นัยน์ตาก็มัว
เส้นผมบนหัว	ดำแล้วกลับหงอก
หน้าตาเว้าวอก	ดูหน้าบัดสี
จะลุกก็โอย	จะนั่งก็โอย
เหมือนดอกไม้โรย	ไม่มีเกสร
จะเข้าที่นอน	พึงสอนภาวนา
พระอนิจจัง	พระอนัตตา

เราท่านเกิดมา  
ผู้ดีเขี้ยวใจ  
เงินทองทั้งนั้น  
ตายไปเป็นผี  
เขาชักหน้าหนี  
เปื่อยเน่าผุพอง  
เขาหามเอาไป  
เขานั่งร้องไห้  
อยู่แต่ผู้เดียว  
เหลียวไม่เห็นใคร  
เห็นแต่ฝูงกา  
ยื้อแย่งกันกิน  
กระดุกกู่เอ๊ย  
แรงกาหมากิน  
เที่ยงคืนสังัด  
ไม่เห็นลูกหลาน  
เห็นแต่นกเค้า  
เห็นแต่นกแสก  
เห็นแต่ฝูงผี

รังแต่จะตาย  
ก็ตายเหมือนกัน  
มิติดตัวไป  
ลูกเมียพั่วรัก  
เขาเหม็นซากผี  
หมู่ญาติพี่น้อง  
เขาวางลงไว้  
แล้วกลับคืนมา  
ป่าไม้ชายเขี้ยว  
เห็นแต่ฝูงแร้ง  
เห็นแต่ฝูงหมา  
คูน่าสมเพช  
เรียรายแผ่นดิน  
เอาเป็นอาหาร  
ตื่นขึ้นมึนนาน  
พี่น้องเฝ้าพันธุ์  
จับเจ้าเรียงกัน  
ร้องแรกแหกขัวญ  
ร้องให้หากัน



มนุษย์เราเอ๋ย อย่าหลงนักละเลย ไม่มีแก่นสาร  
อุตสาห์ทำบุญ คำจุนเอาไว้ จะได้ไปสวรรค์  
จะได้ทันพระพุทธเจ้า จะได้เข้าพระนิพพาน  
อะหัง วันทามิ สัพพะโส  
อะหัง วันทามิ นิพพานะปัจจะโย โหตุ



## บทพิจารณาอาหาร

ข้าพเจ้าพิจารณาอาหาร	แล้วรับประทานในมือนี้
มิใช่เพื่อสนุกสนานเปรมปรีดี	มิให้มีพลังกายอันเมามัน
มิให้เป็นเครื่องประดับและตกแต่ง	แต่เพื่อให้แข็งแรงและขยัน
เพื่อพากเพียรภาวนาตลอดวัน	ให้ธาตุขันธ์ได้ลงลิ้มอิมพระธรรม









สวดมนต์ภาวนา  
ทำวัตรสวดมนต์แปล