







# คู่มืออุบาสกอุบาสิกา

ภาค ๑-๒

ทำวัตรเช้า-เย็น และสวดมนต์พิเศษบางบท

แปลไทย

ของ สำนักสวนโมกขพลาราม ไชยา



Printed for free distribution by  
**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**  
11F., 55, Sec 1, Hang Chow South Road Taipei, Taiwan, R.O.C.  
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415  
Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)  
Website: <http://www.budaedu.org>  
Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)  
**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**  
**แจกฟรีเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย!**  
Printed in Taiwan

# การประพฤติพรหมจรรย์

เป็นกรรมฐานละตัณหาอุปาทานทั้งปวงได้



ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรามาประพฤติพรหมจรรย์นี้

๑. ไม่ใช่เพื่อหวังหลอกลวงให้คนมาเคารพเรา (แต่ให้เคารพพระธรรม)
๒. ไม่ใช่หวังเพื่อเรียกคนให้มาเป็นบริวารเรา (แต่ให้เป็นบริวารของพระธรรม)
๓. ไม่ใช่เพื่อหวังให้เราได้ลาภสักการะเสียงสรรเสริญ (แต่ให้พระธรรมได้รับเสียงสรรเสริญ)
๔. ไม่ใช่เพื่อหวังจะเป็นนั่นเป็นนี่ หรือเป็นใหญ่ เป็นเจ้าลัทธิ เพื่อค้ำหรือทำลายเจ้าลัทธิอื่นให้ล้มไป (แต่ให้พระธรรมเป็นใหญ่)
๕. ไม่ใช่เพื่อหวังให้เราได้เป็นผู้พิเศษอย่างนั้นอย่างนี้ (แต่ให้พระธรรมเป็นสิ่งพิเศษ)

## เรามาประพฤติพรหมจรรย์นี้

เพื่อสำรวม เพื่อละ เพื่อคลายความกำหนัด เพื่อนิพพาน.

เพื่อทำลายทุกข์อุปาทานโดยส่วนเดียวเท่านั้น คือ

ทำหน้าที่ถูกต้อง ไม่หวังอะไร ไม่เป็นอะไร ไม่ว่าในโลกนี้หรือโลกไหน ๆ โดยประการ  
ทั้งปวง เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของพระธรรมสุญญตา.

\* \* \* \* \*

## พรหมจรรย์เปรียบเสมือนส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้

๑. ทำลาภสักการะให้เกิดขึ้น เหมือนได้ใบของต้นไม้ไป
๒. ทำศีลให้เกิดขึ้น เหมือนได้สะเก็ดแห่ง ๆ ของต้นไม้ไป
๓. ทำสมาธิให้เกิดขึ้น เหมือนได้เปลือกของต้นไม้ไป
๔. ทำญาณทัสนะให้เกิดขึ้น เหมือนได้กะพี้ของต้นไม้ไป
๕. ทำวิมุตติญาณทัสนะให้เกิดขึ้น เหมือนได้แก่นของต้นไม้ไป คือนิพพาน

ย่อมาจาก (อง จตุกก. ๒๑/๓๗/๒๕)

## แม่เหล็กลบเทปชีวิตที่เห็นผิด

๑. อย่าเชื่อโดยการฟังตาม ๆ กันมา (ตามเขาวัว)
๒. อย่าเชื่อโดยเหตุลึกลับว่าทำตามสืบต่อกันมา (ตามเขาวัว)
๓. อย่าเชื่อโดยข่าวลืออย่างนั้นอย่างนี้ (ตามเขาวัว)
๔. อย่าเชื่อโดยอ้างพระไตรปิฎกอ้างตำรา (ตามเขาวัว)
๕. อย่าเชื่อตามเหตุผล (ตามเขาวัว)
๖. อย่าเชื่อโดยการคาดคะเนแบบปรัชญา (ตามเขาวัว)
๗. อย่าเชื่อโดยการตริกอเอาตามอาการ (ตามเขาวัว)
๘. อย่าเชื่อตามความเห็นของตัวเอง (ตามเขาวัว)
๙. อย่าเชื่อโดยเห็นว่าผู้พูดควรเชื่อได้ (ตามเขาวัว)
๑๐. อย่าเชื่อโดยถือว่าสมณะนี้เป็นครูของเรา (ตามเขาวัว)



สรุปเหลือข้อเดียว คือ จิต อย่าเชื่อตามเขาวัว  
แต่ให้เชื่อกฎของ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา  
หรือกฎของอิทัปปัจจยตา เท่านั้น  
(สังคมต้องเชื่อตามเขาวัว)

ธมมปทีปภิกขุ  
โทร. ๕๘๓-๙๙๙๓

อย่าดูถูกบุญกรรมจำนวนน้อย	จะติดต่อยตามต้องสนองผล
เปรียบเหมือนตุ้มหงายรับสายชล	ต้องเต็มล้นด้วยอุทกที่ตกลง
ความสำเร็จของงานทั้งใหญ่น้อย	มิใช่คอยนับทาหรือสาไถ
ทำเท่านั้นสำเร็จทุกครั้งเมื่อตั้งใจ	งานใด ๆ สำเร็จผลเพราะตนทำ

คุณพ่อบุญมาสอนให้ลูกบุญส่งท่องเมื่ออายุประมาณ ๑๑ปี

# บอกกล่าว

หนังสือคู่มืออุบาสกอุบาสิกาหรือทำวัตรสวดมนต์แปลไทยฉบับสวนโมกข์ไชยา  
นี้ได้ถูกพิมพ์ขึ้นใช้อย่างแพร่หลายในประเทศไทย และถูกแปลเป็นภาษาต่างประเทศ  
แล้วหลายภาษา กระทรวงศึกษาธิการก็รับเป็นฉบับอนุญาตใช้ในโรงเรียน

ที่วัดพุทธปัญญา ฯ ก็ใช้หนังสือนี้เป็นคู่มือโดยขอแบ่งมาจากธรรมสถาน  
อิทัปปัจจยทารามบ้าง จากวัดชลประทานรังสฤษฎ์ หรือที่อื่นๆ บ้าง ที่มีผู้ศรัทธา  
พิมพ์ขึ้นแจกจ่าย

บัดนี้ คุณสุภลักษณ์ (เตี๋ยง) และครอบครัวมีศรัทธาบริจาคทรัพย์พิมพ์ถวาย  
วัดพุทธปัญญา ฯ ๑,๐๐๐ เล่ม ได้ขอเพิ่มเติมคำถวายสังฆทาน ซึ่งพระอาจารย์มหา  
ประทีป อุตตมปญโญ เรียบเรียงขึ้นใหม่ และท่านอาจารย์พุทธทาสเห็นชอบด้วย  
แล้วลงพิมพ์ไว้ด้วย เพื่อใช้ในวัดพุทธปัญญา ฯ สืบไป

ชาววัดพุทธปัญญา ฯ ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ ของอนุโมทนาสาธุบุญกุศล  
ของคุณสุภลักษณ์ และครอบครัวโดยทั่วกันเทอญ.

พระหลวงตามหาศรีธวัช อนิวคฺติโก

ผู้ปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาส

# เป็นมนุษย์ หรือ เป็นคน ?

เป็นมนุษย์ เป็นได้ เพราะ ๔ ประการ  
ใน สัตว์ นก หมี ฝูง นก นก ไก่ ไก่  
ทั้ง ๔ ประการ เป็นได้ แต่เพียงคน  
ย่อมมีสี่ประการ นก ไก่ นก ได้เกิดมา

๔ ประการ ๔ ประการ ๔ ประการ  
ทั้ง สัตว์ นก ไก่ นก นก ไก่  
เพราะ ทำดี ทำดี ทำดี  
เป็นมนุษย์ นก ไก่ นก ไก่ นก ไก่

๔ ประการ นก ไก่ นก ไก่ นก ไก่  
๔ ประการ นก ไก่ นก ไก่ นก ไก่  
เพราะ ทำดี ทำดี ทำดี  
แต่เป็น สัตว์ นก ไก่ นก ไก่

๔ ประการ นก ไก่ นก ไก่ นก ไก่  
๔ ประการ นก ไก่ นก ไก่ นก ไก่  
๔ ประการ นก ไก่ นก ไก่ นก ไก่  
๔ ประการ นก ไก่ นก ไก่ นก ไก่

๔ ประการ นก ไก่ นก ไก่ นก ไก่

## คำปรารภ

คนเราเกิดมาชาติหนึ่ง ถ้ารู้จักแต่การทำมาหากินเลี้ยงร่างกายกันอย่างเดียว ไม่รู้จักแสวงหาธรรมะมาเลี้ยงจิตใจให้สะอาด สว่าง สงบ กันบ้างแล้ว, การเกิดก็จะเป็นการเกิดเพื่อมาทรมาน ติดคุคตะรางในทางวิญญานชนิดหนึ่ง ไปจนตาย.

วัยเด็ก ก็มีความสุขไปอย่างหนึ่ง, วัยหนุ่มสาว ก็มีความสุขเปลितเปลินไปอย่างหนึ่ง, วัยกลางคน ก็มีความสุขพอใจไปอย่างหนึ่ง, วัยแก่เฒ่าชรา ก็ต้องมีความสุขสงบเย็นไปอีกอย่างหนึ่ง, ไม่มีทางจะสลับเปลี่ยนหรือเหมือนกันได้ เพราะธรรมชาติบังคับไว้อย่างตายตัว. ทำอย่างไรคนเราจึงจะได้ความสุขไปทุกวัย หรืออย่างน้อยให้อาต้าวรอดให้ได้ในวัยสุดท้าย นี่เป็นสิ่งที่ต้องคิดดูให้ดีที่สุด มิฉะนั้นแล้ว จะไม่ได้รับสิ่งที่ควรจะได้รับ และเสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์และพบพระพุทธศาสนา.

การเกิดมาเป็นมนุษย์นี้ เราเกิดมาเพื่อดับไฟกิเลส, มิใช่เกิดมาเพื่อให้กิเลสเผา. ถ้าเราเป็นฝ่ายเผากิเลส เราก็จะมีความสุขเย็น. แต่ถ้ากิเลสเป็นฝ่ายเผาเรา เราก็สุขไหม้หรือถึงกับเกรียมไปในที่สุด.

ชีวิตของเรานี้เป็นยักษ์ที่โหดร้ายอยู่ในตัวชีวิตนั่นเอง, มันจะถามเราว่าเกิดมาทำไม? ถ้าเราตอบไม่ได้ มันจะกินเราจนตายจากความเป็นมนุษย์. ถ้าเราตอบผิดๆ ถูกๆ มันจะตบหน้าเรา และชีกอเราไป จนไม่มีที่สิ้นสุด. แต่ถ้าเราตอบได้เพราะรู้ว่าเกิดมาทำไมจริงๆ แล้ว ยักษ์นั้นจะปักคอตัวเองตายต่อหน้าเรา ไม่มีอะไรมารบกวนเราให้มีความสุขทรมานอีกต่อไป.

พระธรรมเท่านั้น ที่จะช่วยให้เราตอบปัญหาของยักษ์ได้, พระธรรมเท่านั้นที่จะหล่อเลี้ยงจิตใจของเราให้สดชื่น ชนิดที่เงินก็ช่วยทำให้ไม่ได้, ชื่อเสียงก็ช่วยทำให้ไม่ได้, มิตรสหายพวกพ้องบริวารก็ช่วยทำให้ไม่ได้. พระธรรมเท่านั้น จะช่วยให้คนทุกวัย ทั้งวัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน และวัยแก่เฒ่า มีความสุขสงบเย็น ตามวัยของตนๆ. พระธรรมจะช่วยดับไฟให้ทุกคราวที่เกิดขึ้นในการประกอบกิจการงานทุกชนิด ในโลกนี้.

พระพุทธเจ้าเอง ก็ได้พึ่งพาอาศัยพระธรรม จึงสามารถดับไฟกิเลสและไฟทุกข์ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้. แม้ตรัสรู้แล้ว ไม่ทรงเคารพใครหรืออะไรทั้งสิ้น แต่ยังคง

ทรงเคารพพระธรรมอย่างเคร่งครัด (ดังที่ได้ปรากฏอยู่ในสวดมนต์บทที่ ๑๐ หน้า ๒๙ แห่งหนังสือเล่มนี้) ฉะนั้น จะนับประสาอะไรกับพวกเราทั้งหลาย บรรดาที่กำลังทูลทวงจักรไว้บนศีรษะเพราะสำคัญเห็นเป็นคอกบัว.

อาศัยเหตุดังกล่าวนี้ พวกเราจึงจัดทำหนังสือธรรมะนี้ ขึ้นแจกจ่ายเป็นธรรมทาน เพื่อให้พุทธบริษัทศึกษาและปฏิบัติตน จนทุกๆ คน มีน้ำสำหรับดับไฟและอาบรดจิตให้สดชื่นเบิกบาน เป็นความสงบสุขชนิดที่ไม่อาจหามาได้จากทางอื่น นอกจากการฟังพาอาศัยบารมีของพระธรรมอย่างเดียว.

หนังสือคู่มืออุบาสกอุบาสิกาชุดนี้ จักมีเป็นเล่ม ๑ เล่ม ๒ ตามลำดับไป ตามที่ควรจะมี เพื่อเป็นหนังสืออำนวยความสะดวกแก่บรรดาอุบาสกอุบาสิกาที่ประสงค์จะศึกษาและปฏิบัติ เพื่อแสวงสุขตามหลักแห่งพระพุทธศาสนา, จัดพิมพ์แจกจ่ายในฐานะเป็นการกระตือรือร้น ช่วยกันส่งเสริมพระพุทธศาสนา ในยุคที่สมมติกันว่าเป็น “กิ่งพุทธกาล” จนกว่าจะเพียงพอกแก่ความสุขสวัสดิ์ของพุทธบริษัทสืบไป.

หวังว่า หนังสือเล่มนี้ จักเป็นการบรรเทาความขาดแคลนหนังสือที่จะใช้เป็นคู่มืออุบาสกอุบาสิกาได้ ไม่มากก็น้อย

## ธรรมทานมูลนิธิ

สำนักงาน ธรรมทานมูลนิธิ

ไชยา, ๕ กันยายน ๒๕๔๗

พุทธบริษัท ต้องเผยแผ่พุทธธรรมแก่โลกแห่งกสิยุคในปัจจุบันนี้ เพื่อสนอง  
พระพุทธประสงค์

จาก กฎบัตรของชาวพุทธ

## วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

### (๑) ใช้เป็นหนังสือแบบเรียนของผู้ใหญ่

ใช้ช่วยกันสอนด้วยปากจนจำข้อความในบาลีนั้นได้สักบทหนึ่ง หรือสองบทก่อน แล้วจึงค่อยให้ผู้จำได้แล้วนั้น ศึกษาแยกคำๆ หรือเป็นตัวๆ ไป จนจำตัวหนังสือ หรือ คำทั้งๆ คำ อย่างเรียนหนังสือจีนได้ตลอดบทนั้นๆ แล้วจึงเรียนบทอื่นๆ ทำนองนั้น ไป จนตลอดเล่ม.

ยกตัวอย่างเช่น สอนให้จำ นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต ไตฺ, หรือจำพุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ ได้ปากเปล่าเสียก่อน, แล้วให้แยกคำว่า นะโม ออกให้ดู เป็นตัว น, เป็นสระ ะ, เป็นสระ โ, เป็นตัว ม, เป็นต้น, จนจำได้ เข้าใจ และอ่านเองได้, แล้วให้หัดเอาสระ ะ หรือสระ โอ นั้น ไปใส่เข้าที่ตัวอื่น จนอ่านออกได้เอง ด้วยการเทียบเคียง. วันพระหนึ่ง เรียนเพียงบรรทัดเดียวไปก่อน, แล้วค่อยขยายเป็น สอง สาม สี่ บรรทัดตามลำดับไป, โดยวิธีนี้ ได้เคยทดลองจัดให้สอนคนแก่อายุ ๕๐ ปีเศษ เป็นผู้หญิงชานาไม่เคยเรียน หนังสือเลย ให้รู้หนังสือ จนอ่านหนังสือเล่มนี้ได้ด้วยตนเองมาแล้ว.

ข้อสำคัญอยู่ที่ต้องเป็นคนมีศรัทธาอยากเรียนรู้พระพุทฺธวจนะจริงๆ เป็นกำลังใจ อันสำคัญ, และมีความมานะพยายามตามสมควร.

### (๒) ใช้ศึกษาในฐานะเป็นหนังสือไหว้พระสวดมนต์

ในความมุ่งหมายข้อนี้ ใช้เป็นหนังสืออ่านท่องจำสำหรับอุบาสกอุบาสิกา หรือแม้ ที่สุดแต่เจ้านาคจะบวชพระและสามเณร, จะท่องแต่คำบาลีก็ได้ โดยเลือกดูแต่ทางที่เป็น คำบาลี, จะเรียนคำแปลที่หลังก็ได้. แต่สำหรับอุบาสกอุบาสิกาสูงอายุแล้ว ต้องเรียน พร้อมกันไป สะดวกกว่า, เพราะบางบท ก็มักจะจำได้กันอยู่แล้ว, ถ้ายังไม่รู้หนังสือ ก็ เรียนในฐานะเป็นหนังสือไทย ไปในตัว, คนแก่ๆ จะต้องวานเด็กๆ ที่เป็นลูกหลานให้สอน ไปก่อนด้วยความอดกลั้นอดทนและรักที่จะรู้พระพุทฺธศาสนา. เมื่อเขารวกัน ในตอนแรกๆ ตนจะต้องว่าตามอยู่แต่ในใจ อย่าหาญว่าออกมาดังๆ ด้วยความโอ้อวด จะทำให้ผิดติด ปากโดยไม่รู้ตัว แล้วแกยาก็ไปจนตาย. เมื่อรู้สึกว่าจะตนว่าถูกต้องดีเหมือนเขาแล้ว จึงค่อย ว่าดังๆ เฉพาะบทที่จำได้ดีแล้วนั้น. ในวันอุโบสถที่นอนค้างที่วัด มักมีการซ้อมกันหลายๆ ครั้ง ทุกๆ วัน.

### (๓) ใช้ศึกษาในฐานะเป็นหนังสือธรรมะ

ในความมุ่งหมายข้อนี้ หมายถึงเมื่อจำได้พอสมควรแล้ว ศึกษาเพื่อให้เข้าใจความหมายอันลึกซึ้งของคำนั้นๆ หรือหลักธรรมะข้อนั้น. เช่น ได้ฟังคำว่า **พระอรหันต์ คับเพลิงกิเลส และเพลิงทุกข์สิ้นเชิง** (ที่หน้า ๑ ของคำบูชาพระรัตนตรัย). ตนจะต้องได้ถามท่านผู้รู้ หรือฟังท่านผู้รู้อธิบาย ว่าเพลิงกิเลส นั้น คืออะไร, เพลิงทุกข์นั้นคืออะไร, และดับสิ้นเชิง นั้นดับอย่างไร. ตามธรรมดา ตัวเองถูกเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ เผาอยู่ทั้งวันทั้งคืน ก็หารู้สึกหรือรู้จักไม่. หรือว่า เมื่อสวดในบทว่า **พระพุทธานุเจ้าผู้บริสุทธิ์มีพระคุณคุณแห่งมรรณพ,** (ที่หน้า ๖) ตนอาจไม่รู้แม้แต่ว่า มรรณพ นั้นคืออะไร, จะต้องได้ถามเขาจนทราบว่าเป็น มรรณพ นั้น คือ มหาสมุท. แม้เมื่อทราบว่ามีพระคุณคุณมหาสมุท ก็ยังไม่เข้าอยู่แน่นอน ว่ามันเหมือนกับมหาสมุทอย่างไร, จะต้องได้ถามต่อไปจนได้ความว่ามีพระกรุณาแก่สัตว์กว้างและลึก อย่างไม่มีขอบเขตและมากเหลือที่จะคนนาตั้งน้ำในมหาสมุท เป็นต้น; แล้วยังต้องเห็นจริงอีกว่า เป็นเช่นนั้นได้อย่างไร.

หรือเมื่อศึกษาจบทั้งบท เช่นบท **เขมาเขมสรณทีปิกคคา** ก็ต้องศึกษาจนเห็นชัดว่าตนกำลังถือที่ฟังที่ไม่เกษมอยู่อย่างไร; ไม่จำเป็นต้องตรงตามอักษรในเรื่องนั้นเสมอไป, เช่นตนกำลังเชื่อคุณตะกรุดหรือเครื่องรางบางอย่างอยู่ ก็มีค่าเท่ากับถือต้นไม้ภูเขาศักดิ์สิทธิ์นั้นเหมือนกัน, ตลอดถึงมีความรู้เรื่อง พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ และอริยสัจสี่อย่างละเอียดทั่วถึงยิ่งขึ้นไปจริงๆ.

หวังว่า ท่านผู้ได้ใช้หนังสือนี้ จะสามารถถือเอาประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือครบทั้ง ๓ อย่าง จากหนังสือเล่มนี้ได้ตามกำลังสติปัญญาของตนกันทุกๆ คน.

### **พระอรียนันทมุนี (พุทธทาสภิกขุ)**

ในนามผู้อำนวยการคณะธรรมทาน

๑ ก.ย. ๒๔๙๗

## คำแนะนำ การฝึกซ้อม ทำวัตรแปล สำหรับโรงเรียนและวัด



การฝึกซ้อมทำวัตร สอนมนต์ แปลเป็นไทย ตามแบบในหนังสือนี้ จะมีประโยชน์แก่นักเรียนและผู้เริ่มศึกษาพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก เมื่อผู้ฝึกจำคำแปลได้ จะมีความรู้ภาษาบาลีและหลักธรรมมากพอ ที่จะยึดถือไว้ปฏิบัติไปตาม. เช่น เมื่อ สวด ว่า “เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง” ก็พิจารณาคิดไปตามด้วย. คำแปลทุกๆ วรรคมีประโยชน์แก่การคิดไปตาม ให้เกิดปิติ ให้เกิดสมาธิ และปัญญา ซึ่งนับว่าเป็นการปฏิบัติธรรมที่สมบูรณ์.

ผู้ไหว้พระสวดมนต์ส่วนมาก มักจะไม่สนใจคิดตาม (ถ้าสวดแต่ภาษาบาลีก็ไม่สามารถจะคิดตามได้) จึงมักจะมีการสวดแต่พอเป็นพิธี เช่นกับรับศีลแต่พอเป็นพิธีไม่เกิดประโยชน์สมความมุ่งหมาย. เหตุนี้ ธรรมทานมูลนิธิ จึงขอชักชวนให้มีการไหว้พระสวดมนต์ มีคำแปลเป็นไทยด้วยทุกวรรค. นอกจากเป็นการบำเพ็ญ สมาธิ ปัญญา ของผู้สวดเองแล้ว ถ้ามีผู้ใดฟังสวด เข้าใจไปตามด้วย ก็นับว่าได้บุญถึงสองชั้น คือ เป็นการประกาศพระธรรมไปด้วย สำหรับในที่ที่มีผู้ไม่รู้หนังสือ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ไม่รู้หนังสือ นั้น ได้ฟัง ได้ฝึกตามกันไปได้ด้วย.

เมื่อจำคำแปลได้แล้ว ไปสวดร่วมในคณะที่สวดแต่คำบาลี ก็จะสวดร่วมกับเขาไปได้ และยังจะระลึกถึงความหมายของคำบาลีที่สวดนั้นได้ เป็นการบำเพ็ญสมาธิ ปัญญา ได้โดยสมบูรณ์ (แม้จะมีการสวดเพียงแต่คำบาลี) ประโยชน์ของการสวดคำแปลจนจำได้ขึ้นใจ มีมากเช่นนี้ ทุกคนควรจะพยายามฝึกซ้อมสวดตามแบบมีคำแปลนี้ ให้ได้อย่างขึ้นใจจริงๆ.

**ธรรมทานมูลนิธิ**

## ที่มาของคำบาลี

คำบูชาพระรัตนตรัย	ตามแบบเก่าในสวดมนต์ฉบับหลวง.
ปูพภาคนมการ	ไตร. ล. ๑๒/๓๓๙/๓๓๑, และ ๗๗.
พุทธาภิตี	จากสวดมนต์ฉบับหลวง.
ธัมมาภิตี	”
สังฆาภิตี	”
รัตนัตถะยัปปณามคาถา	”
สังเวคปริกิตตนาปาฐะ	”
พุทธชานุสสติ	”
(สำหรับตัวบทพุทธคุณ มาใน ไตร. ล. ๑/๑/๑, ๒๒/๓๔๗/๒๙๖, และ ๗๗).	
พุทธาภิตี	จากสวดมนต์ฉบับหลวง
ธัมมานุสสติ	”
(สำหรับตัวบทธรรมคุณ มาใน ไตร. ล. ๒๒/๓๔๗/๒๙๖, และ ๗๗)	
ธัมมาภิตี	จากสวดมนต์ฉบับหลวง
สังฆานุสสติ	”
(สำหรับตัวบทสังฆคุณ มาใน ไตร. ล. ๒๒/๓๔๗/๒๙๖, และ ๗๗)	
สังฆาภิตี	จากสวดมนต์ฉบับหลวง
ปูพภาคนมการ	ไตร. ล. ๑๓/๕๓๘/๕๙๐. และ ๗๗.
สรณคมนาปาฐะ	ไตร. ล. ๒๕/๑/๑.
อัญฐสิกขาปทปาฐะ	ไตร. ล. ๒๕/๑/๒.
ทวัตติงสาการปาฐะ	ไตร. ล. ๒๕/๒/๓.
เขมาเขมสรณทีปิกคาถา	ไตร. ล. ๒๕/๔๐/๒๔.

- อริยชนคณา** ไตร. ล. ๑๙/๕๑๐/๑๖๒๒.
- คิลักขณาทิคณา** ไตร. ล. ๒๕/๕๑/๓๐.  
 ตอนปลาย (ตั้งแต่ อัมปะกา เต มะนุสเสสุ ไป) ไตร. ล. ๒๕/๒๖/๑๗.
- ภารสูตคณา** ไตร. ล. ๑๗/๓๒/๕๓.
- ภัทเทภรัตคณา** ไตร. ล. ๑๔/๓๔๘/๕๒๗.
- ธัมมคารวาทิคณา** ไตร. ล. ๒๑/๒๗/๒๑.  
 ตอนปลาย (ตั้งแต่ นะ ทิ ธัมโม ไป) ไตร. ล. ๒๖/๓๑๔/๓๓๒.
- โฆวาทปาติโมกขคณา** ไตร. ล. ๒๕/๓๙/๒๔.
- ปฐมพุทธภาสิตคณา** ไตร. ล. ๒๕/๓๕/๒๑.
- ปัจฉิมพุทธโฆวาทปาฐะ** ไตร. ล. ๑๐/๑๘๐/๑๔๓.
- บทพิจารณาสังขาร** ไตร. ล. ๒๐/๓๖๘/๕๗๖.  
 ตอนกลาง (อะชัวร์ัง ชีวิตัง) ยังไม่พบที่มา,  
 ตอนปลาย (ตั้งแต่ ะตะ อะยัง กาโย ไป) ไตร. ล. ๒๕/๒๐/๑๓.
- สัพพัตติทานคณา** จากสวดมนต์ฉบับหลวง.  
 (ว่าเป็นพระราชนิพนธ์ของพระจอมเกล้าฯ).
- ปฏิฐนฐปนาคณา** จากสวดมนต์ฉบับหลวง.  
 (ว่าเป็นพระราชนิพนธ์ของพระจอมเกล้าฯ).
- อุทิสสนาธิฎฐานคณา** บทที่ ๑,๒,๔. ของเก่า  
 (มีในท้ายหนังสือสวดมนต์ทั่วไป),  
 และเฉพาะบทที่ ๓ ไตร. ล. ๓๒/๖/๑ (พุทธาปทาน).
- คำสาธนาการเมื่อพระเทศน์จบ** ของเก่า (ปรับปรุงใหม่เล็กน้อย).
- อริยมรรคมีองค์แปด** มหา. ที. ไตร. ล. ๑๐/๓๔๘/๒๙๙.
- ปัจเจกเวกษณ์องค์อุโบสถศีล** ดิก. อ. ไตร. ล. ๒๐/๒๗๑/๕๑๐.  
 ตอนปลาย (ตั้งแต่ เอวัง อุปะวุตโต ไป) ไตร. ล. ๒๓/๒๕๕/๑๓๑.
- คำแปลภาษาไทย** แปลโดยกองตำราของคณะธรรมทาน.

## อานิสงส์ของการสวดมนต์



๑. **ไล่ความขี้เกียจ** ขณะสวดมนต์ อารมณ์เบื่อ เชื่องซึม ง่วงนอน เกลียดคร้าน จะหมดไป เกิดความเข้มแข็ง กระฉับกระเฉงขึ้น
๒. **ตัดความเห็นแก่ตัว** เพราะขณะนั้นอารมณ์ของเรา ไม่ห่วงงอยู่ที่การสวด ไม่ได้คิดถึงตัวเอง ความโลภ โกรธ หลง จึงมิได้กล้ากลายเป็นเข้าสู่ภาวะจิต
๓. **ได้ปัญญา** การสวดมนต์โดยรู้คำแปล รู้ความหมาย ย่อมทำให้ผู้สวดได้ปัญญา ความรู้ แทนที่จะสวดจำจ๋า เหมือนนกแก้วนกขุนทอง โดยไม่รู้อะไรเลย เป็นเหตุให้ถูกข้อนว่า ทำอะไรไป ๗
๔. **จิตเป็นสมาธิ** เพราะขณะนั้นผู้สวดต้องสำรวมใจแน่วแน่ มิฉะนั้นจะสวดผิด ได้หน้าสีมหลัง เมื่อจิตเป็นสมาธิ ความสงบเยือกเย็นในจิตจะเกิดขึ้น
๕. **ได้เฝ้าพระพุทธเจ้า** เพราะขณะนั้น ผู้สวดมีกาย วาจาปกติ มีศีล มีใจแน่วแน่ มีสมาธิ มีความรู้ระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า มีปัญญาเท่ากับเฝ้าพระองค์ ด้วยการปฏิบัติบูชา ครบไตรสิกขาอย่างแท้จริง.

(จากบางตอนในคู่มือครูสอนศีลธรรมทุกระดับชั้น ของ อาจารย์สมทรง ปุณฺณฤทธิ)

พุทธบริษัทต้องเผยแผ่พุทธธรรม แก่โลกแห่งกสิยุคในปัจจุบันนี้ เพื่อสนองพระพุทธประสงค์.

# สารบัญ

## ภาค ๑ คำทำวัตรเช้าและเย็น

### คำบูชาพระรัตนตรัย

๑

### คำทำวัตรเช้า

ปุพพภาคนมการ	๒
๑. พุทธาภิกฤติ	๒
๒. อัมมาภิกฤติ	๔
๓. สังฆาภิกฤติ	๕
๔. รตนัตตยัปปณามคาถา	๖
๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ	๘

### คำทำวัตรเย็น

๑. พุทธานุสสติ	๑๒
๒. พุทธาภิกิ์ติ	๑๓
๓. อัมมานุสสติ	๑๕
๔. อัมมาภิกิ์ติ	๑๖
๕. สังฆานุสสติ	๑๘
๖. สังฆาภิกิ์ติ	๑๙

## ภาค ๒ สวดมนต์พิเศษบางบท

๑. ปุพพภาคนมการ	๒๑
๒. สรณาคมนปาฐะ	๒๑
๓. อัญฐสิกขาปทปาฐะ	๒๒
๔. ทวัตติงสการปาฐะ	๒๓
๕. เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา	๒๔
๖. อริยธนคาถา	๒๕
๗. ติลักขณาทิกคาถา	๒๕
๘. ภารสุตตคาถา	๒๗

๙. ภัทเทกรัตตคาถา	๒๘
๑๐. ธัมมคารวาทิกาถา	๒๙
๑๑. โอวาทปาติโมกขคาถา	๓๐
๑๒. ปฐมพุทธภาสิตคาถา	๓๒
๑๓. ปัจฉิมพุทธโอวาทปาฐะ	๓๓
๑๔. บทพิจารณาสังขาร	๓๔

### ภาคผนวก

๑. สัพพปัตติทานคาถา (กรวดน้ำตอนเช้า)	๓๖
๒. ปฏฐนรูปนคาถา	๓๗
๓. อุทิสสนาธิฎฐานคาถา (กรวดน้ำตอนเย็น)	๔๐
๔. คำสาธุการเมื่อพระเทศน์จบ	๔๔
๕. อริยมรรคมีองค์แปด	๔๖
๖. ปัจจเวกชน้องค์อุโบสถศีล	๕๑
๗. ปราภาสุตตปาฐะ	๕๗
๘. ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรตปาฐะ	๖๐

### ภาคบทพิธีกรต่างๆ

๑. คำอาราธนาศีล ๕	๖๖
๒. คำอาราธนาอุโบสถศีล	๖๖
๓. คำอาราธนาศีล ๕, ศีล ๘ (ศีลอุโบสถ) พร้อมกัน	๖๗
๔. คำอาราธนาพระปริตร	๖๗
๕. คำอาราธนาธรรม	๖๘
๖. คำถวายทานสามัญญ	๖๘
๗. คำถวายสังฆทานสามัญญ	๖๘
๘. คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย	๖๙
๙. คำถวายผ้าป่า	๖๙
๑๐. อาณิสสส์การเจริญเมตตา	๗๐
๑๑. บทแผ่เมตตา	๗๒

# ภาค ๑

## คำทำวัตร เข้าและเย็น



(คำบูชาพระรัตนตรัย)



อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,  
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทธัง ะคะวันตัง ะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

.....

## คำทำวัตรเช้า

### (บุพพภาคนมการ)

(หันหน้า มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)



นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,  
อะระหะโต,  
สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น;  
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;  
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.  
(๓ ครั้ง)

.....

### (๑. พุทธาภิตติ)

(หันหน้า มะยัง พุทธาภิตติง กะโรมะ เส.)

:



โย โส ตะถาคะโต,  
อะระหัง,  
สัมมาสัมพุทธโธ,  
วิชาจะระณะสัมปันโน,  
สุคะโต,  
โลกะวิทู,

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด;  
เป็นผู้ไกลจากกิเลส;  
เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;  
เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;  
เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;  
เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่าง  
ไม่มีใครยิ่งกว่า;

**สัตตา เทวะมะนุสสานัง,** เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;  
**พุทโธ,** เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;  
**ภะคะวา,** เป็นผู้มี ความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์;  
**โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง, สัสสะมะณะ-**  
**พรัหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา**  
**ปะเวเทสิ,** พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำ  
 ความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่ง  
 เองแล้ว, ทรงสอน โลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มาร  
 พรหม, และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์,  
 พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม;  
**โย ทัมมัง เทเสสิ,** พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดง  
 ธรรมแล้ว;  
**อาทิกัลยณัง,** ไพบราหมีในเบื้องต้น,  
**มัชฌะกัลยณัง,** ไพบราหมีในท่ามกลาง,  
**ปะริโยสานะกัลยณัง,** ไพบราหมีในที่สุด,  
**สาตถัง สะพยัญชนะนัง เภวะละปะริปุณณัง ปะริสุทฐัง พรัหมะจะริยยัง**  
**ปะกาเสสิ,** ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการ  
 ปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิง,  
 พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้ง  
 พยัญชนะ (หัวข้อ);  
**ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปุชยามิ,** ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มี  
 พระภาคเจ้าพระองค์นั้น;  
**ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิริสา นะมามิ.** ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มี  
 พระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระพุทธรูป)

.....

.....

.....

.....

## (๒. ธัมมาภิตติ)

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิตติง กะโรมะ เส.)



โย โส สักขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้  
 มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;  
 สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;  
 อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;  
 เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;  
 โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;  
 ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน;  
 ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น;  
 ตะมะหัง ธัมมัง สิริสะสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

.....

“ธรรม” คำนี้แปลว่า “หน้าที่” เป็นความหมายซึ่งใช้กันมาแล้วแต่ยุคดึกดำบรรพ์  
 ในถิ่นที่ใช่ภาษานั้น.

ธรรม ๔ ความหมาย คือธรรมชาติ-กฎธรรมชาติ-หน้าที่ตามกฎธรรมชาติ-ผลที่  
 เกิดขึ้น ทั้งหมดนี้รวมอยู่ในความหมายของคำว่า “อิทัปปัจจยตา” เพียงคำเดียว.

## (๓. สังฆาภิตฺติ)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิตฺติง กะโรมะ เส.)



โย โส สุปะฏิปันโน ภาวะะโต สภาวะะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มี  
พระภาคเจ้านั้น หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว;  
อุฑฺฒปะฏิปันโน ภาวะะโต สภาวะะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระ  
ภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว;  
ญายะปะฏิปันโน ภาวะะโต สภาวะะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มี  
พระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็น  
เครื่องออกจากทุกข์แล้ว;  
สามิฉิปะฏิปันโน ภาวะะโต สภาวะะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระ  
ภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว;  
ยะทิทัง,  
ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ:  
จัตตาริ ปุริสสะยุดฺधानิ อัญฺฐะ ปุริสสะปุกะสะลา,  
คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘  
บุรุษ;<sup>๑</sup>  
เอสะ ภาวะะโต สภาวะะสังโฆ,  
นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;  
อาหุเนยโย,  
เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;  
ปาหุเนยโย,  
เป็นสงฆ์ควรแก่การสักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;  
ทักขิเนยโย,  
เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;  
อัญฺชชะลิกะระณิโย,  
เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

๑. สี่คู่คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล, อนาคติมรรค อนาคติผล.

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสะ, เป็นเนื่อนานุญของโลก, ไม่มีนานุญอื่น  
ยิ่งกว่า;

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชฺชามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น;  
ตะมะหัง สังฆัง สิริสา นมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น ด้วย  
เศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

.....

(๔. รตนัตตยัปปณามคาถา)

(หันทะ มะยััง ระตะนัตตยัปปะณามะคาถาโย เจวะ  
สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เส.)



พุทธโธ สุตฺตโธ ภาณามะหัตถะโว,

พระพุทฺธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจหวังมรรค;

โยจจันตะสุทฺถัพพะระญาณะโลจะโน,

พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด;

โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสสะมาตะโก,

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก;

วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาหะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทฺธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป;

โย มัคคะปากามะตะเกปะภินนะโก,

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด

โลกุตตระโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น;  
วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,  
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

สังโฆ สุเขตตามภยะติเขตตะสังญญิตโต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่น่ากว่านาบุญอันดีทั้งหลาย;  
โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุปุทธะโก,  
เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่อิ;

โลลัปปะทีโน อะริโย สุขะเมชะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี;  
วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,  
ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

อิจเจวะเมกัณตะภิปุชชะเนยยะกัง,

วัตถุตตะยัง วันทะยะตาทิกังขะตัง,  
บุญยัง มะยา ยัง มะมะ สัพพะปัตถะวา,  
มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธินา.

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือพระรัตนตรัย อันควร  
บูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้, ขออุปัทวะ  
(ความชั่ว) ทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความ  
สำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น.

พึงรีบเร่งกระทำความดี และป้องกันจิตจากความชั่ว เพราะเมื่อกระทำความดีเข้าไป  
ใจจะกลับยินดีในความชั่ว.

## (๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ)



อิธะ ตะถาคะโต โลกเ อูปปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้;

อะระหัง สัมมาสัมพุทธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

ธัมโม จะ เทสิโต นียยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์;

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน;

สัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิต,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ;

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ :-

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า :-

ชาติปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์;

ชราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์;

มะระณัมปิ ทุกขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์;

โสกะปะริทเวหะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ

ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์;

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข, ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์;  
 ยัมปิจัจัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์;

สังขิตเตนะ ปัญญาพานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์;

เสยยะถิทัง,

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ:-

รูปุปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป;

เวทะนูปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา;

สัณฺณูปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัณฺญา;

สังขารุปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร;

วิญญานูปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาน;

เยสัง ปะริญญาเย,

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ เหล่า  
 นี้เอง;

ธะระมาโน โส ภะคะวา, จึงพระผู้พระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่;

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ, ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็น

ส่วนมาก;

เอวังภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ อนะสุสาสะนี พะหุลา

ปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,

ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก, มี

ส่วนคือการ จำแนกอย่างนี้ว่า:-

รูปร่าง อะนิจจัง,

รูปไม่เที่ยง;

เวทนา อะนิจจา,

เวทนาไม่เที่ยง;



**จิระประรินิพทุตม์ปี** **ตั้ง** **ภะคะวันตั้ง** **สละระณัง** **คะตา,**  
 เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า  
 แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ;  
**ธัมมัญจะ** **สังมัญจะ,** **ถึงพระธรรมด้วย,** **ถึงพระสงฆ์ด้วย;**  
**ตัสสะ** **ภะคะวะโต** **สาสะนัง** **ยะถาสะติ** **ยะถาพะลัง** **มะนะสิกะโรมะ**  
**อะนุปะฏิปัชชามะ,** **จักทำในใจอยู่** **ปฏิบัติตามอยู่** **ซึ่งคำสั่งสอน**  
**ของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง;**  
**สา** **สา โน** **ปะฏิปัตติ,** **ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ** **ของเราทั้งหลาย;**  
**อิมัสสะ** **เภาะลัสสะ** **ทุกขักขันธัสสะ** **อันตะกิริยาอะ** **สังวัตตะตุ.**  
**จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์** **ทั้งสิ้น**  
**นี้ เทอญ.**  
**(จบคำทำวัตรเช้า)**

.....

### (สำหรับภิกษุสามเณรสวด)

**จิระประรินิพทุตม์ปี** **ตั้ง** **ภะคะวันตั้ง** **อุททิสสะ** **อะระหันตัง** **สัมมาสัมพุทธัง,**  
 เราทั้งหลาย **อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า,** **ผู้ไกลจากกิเลส,** **ตรัสรู้ชอบได้โดย**  
**พระองค์เอง** **แม้ปรินิพพานนานแล้ว** **พระองค์นั้น;**  
**สัทธา** **อะคารัสมา** **อะนะการิยัง** **ปีพะพะชิตา,**  
**เป็นผู้มีศรัทธา** **ออกบวชจากเรือน** **ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว;**  
**ตัสมิัง** **ภะคะวะติ** **พรหมะจะริยัง** **จะรามะ,**  
**ประพฤติดูซึ่งพรหมจรรย์** **ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น;**  
**ภิกขุณัง** **สิกขาสาขีวะสะมาปินนา**  
**ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต** **ของภิกษุทั้งหลาย;**  
**ตั้ง** **โน** **พรหมะจะริยัง** **อิมัสสะ** **เภาะลัสสะ** **ทุกขักขันธัสสะ** **อันตะกิริยาอะ** **สังวัตตะตุ,**  
**ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น,** **จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้** **เทอญ.**

# บทสวดมนต์แปล ตั้งขณิกปัจจเวกขณะปาฐะ

(หันทะ มะยัง ตั้งขณิกะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส.)



(*ข้อว่าด้วยจีวร*)

ปะฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฏิเสวามิ, เราย่อมพิจารณาโดยแยกคาย แล้วนุ่งห่มจีวร, ยาวะเทวะ สัตตัสสะ ปะฏิมาตายะ, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว, อุณหัสสะ ปะฏิมาตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน, ทังสะมะกะสะวาตา-ตะปะสิริงสะปะสัมผัสส้านัง ปะฏิมาตายะ, เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย, ยาวะเทวะ หิริโกปิณะ-ปะฏิจฉาทะนัตถัง, และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย.

(*ข้อว่าด้วยบิณฑบาต*)

ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ, เราย่อมพิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันบิณฑบาต, เนวะทะวายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน, นะ มะทายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย, นะ มัตถะนายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ, นะ วิภูสะนายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง, ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา, แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้, ยาปะนายะ, เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ, วิหิงสุปะระติยา, เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย, พรหมะจะรียานุกะหายะ, เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์, อิติปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ, ด้วยการทำอย่างนี้, เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความหิว, นะวัณจะ เวทะนัง นะ อุปาเทสสามิ, และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น, ยัตตรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ฆาสูวิหาโร จาติ, อนึ่ง, ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วยความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย, จักมีแก่เรา, ดังนี้.

(**ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ**)

ประภัสสรวา โยนิโส เสนาสนะนัง ประภัสสรวา, เราย่อมพิจารณาโดย  
 แยกกายแล้วใช้สอยเสนาสนะ, ยาวะเทวะ สีตัสสะ ประภัสสรวา, เพียง  
 เพื่อบำบัดความหนาว, อุณหัสสะ ประภัสสรวา, เพื่อบำบัดความร้อน,  
 ทังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ประภัสสรวา, เพื่อบำบัด  
 สัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย, ยาวะ-  
 เทวะ อุตฺตปะริสสะยะวิโนทะนัง ประภัสสรวานารามัตถัง, เพียงเพื่อบรรเทา  
 อันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ, และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ ในที่  
 หลีกเว้นสำหรับภาวณา.

(**ชื่อว่าด้วยคิลานเภสัช**)

ประภัสสรวา โยนิโส คิลานะปะจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง ประภัสสรวา,  
 เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วบริโภคนเภสัชบริวารอันเกื้อกูลแก่คนไข้,  
 ยาวะเทวะ อุปปินนานัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนนานัง ประภัสสรวา,  
 เพียงเพื่อบำบัดความทุกข์เวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว มีอาหารต่างๆ เป็นมูล  
 อภัยปัชณะปะระมะตยาติ, เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน เป็น  
 อย่างยิ่ง ดังนี้.

สิ่งที่ไม่น่ากลัว เห็นว่าน่ากลัว  
 สิ่งที่น่ากลัว กลับเห็นว่า ไม่น่ากลัว  
 ผู้ที่มีความเห็นผิดอย่างนี้ ย่อมไปสู่ทุกข์.

## คำทำวัตรเย็น



(คำบูชาพระ และบุพพภาคนมการ ใช้อย่างเดียวกับคำทำวัตรเช้า)

### (๑. พุทธานุสสติ)

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสติดินะยัง กะโรมะ เส.)



ตั้ง โข ปะนะ ณะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัပ္ภุคคะโต,	ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
	ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า :-
อิติปิ โส ณะคะวา,	เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ;
อะระหัง,	เป็นผู้ไกลจากกิเลส ;
สัมมาสัมพุทธโ,	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;
วิชชาจะระณะสัมปันโน,	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ;
สุคะโต,	เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ;
โลกะวิทู,	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,	เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้
	อย่างไม่มีไครยิ่งกว่า ;
สัตตา เทวะมะนุสสานัง,	เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ;
พุทธโ,	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ;
ณะคะวา ติ.	เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์
	ดังนี้.

.....

.....

.....

.....

## (๒. พุทธภาณีสติ)

(หันทะ มะยัง พุทธภาณีสติง กะโรมะ เส.)



พุทธวาระหันตะวะระตาทิกุณภิกุตโต,

พระพุทเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น ;  
 สุธาภิ ญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธิ ;  
 โโพเธสิ โย สุชะนะตัง กะมะลังวะ สุโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน ;  
 วันทามะหัง ตะมะระณัง สีระสา ขิเนนทัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.  
 พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย ;  
 ประฐานะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทเจ้าพระองค์นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก  
 องค์ที่หนึ่งด้วยเศียรเกล้า ;

พุทธัสสาหัสมี ทาโส (ทาสี) วะ พุทโธ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทเจ้า, พระพุทเจ้าเป็นนาย มีอิสระ  
 เหนือข้าพเจ้า ;

พุทโธ ทุกขัสสะ มาตา จะ วิชิตา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์ แก่ข้าพเจ้า ;  
 พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะวีรัญชีวัตถุจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระพุทเจ้า ;

วันทนต์โทหัง (ตีหัง) จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธรเจ้า ;  
 นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทโธ เม สรรณัง ะรัง,  
 สรรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธรเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของ  
 ข้าพเจ้า ;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัตเทมายัง สัตตอุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา ;  
 พุทธัง เม วันทะมานะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิตะ,  
 ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธรเจ้า ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้ ;  
 สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา.  
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

.....

กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ;  
 พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,  
 กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธรเจ้า ;  
 พุทโธ ปะฎิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,  
 ขอพระพุทธรเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น ;  
 กาลันตะเร สัจจะริตุง ะ พุทเธ.  
 เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธรเจ้า ในกาลต่อไป\*

๑. บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง; และคำว่า โทษในที่นี้มิได้หมายถึงกรรม : หมายถึงโทษเล็กน้อยซึ่งเป็น “ส่วนตัว” ระหว่างกันที่พึงอโหสิกันได้. การขอขมาชนิดนี้ สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริงๆ, และเป็นเพียงศีลธรรมหรือสิ่งที่ควรประพฤติ.

## (๓. ถัมมานุสสติ)

(หันทะ มะยัง ถัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)



ส่วากขาโต ณะคะวะตา ธัมโม, พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า  
ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ ฟังเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล,

เอหิปปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมา ดูเถิด;

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

ปัจฉัตถัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ. เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

.....

บาปที่ตนทำเอง เกิดในตนเอง และตนเองเป็นผู้สร้างไว้ย่อมทำลายคนใจให้ย่อยยับ  
เหมือนเพชร ทำลายแก้วมณี.

คนทุศีล ก็เหมือนกับต้นไม้ ที่เถาวัลย์ขึ้นจนรก เขาทำตัวให้วอดวายเอง  
มิจำเป็นต้องรอให้ศัตรูมาคอยกระทำให้.

## (๔. ธัมมาภิกษิตี)

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกษิติง กะโรมะ เส.)



สํวักขาตะตาทิคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย,

พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ คือความที่  
พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น;

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปรียัติ และนิพพาน;

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะชาริชาริ,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว;

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด.

ธัมโม โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

หุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สอง

ด้วยเศียรเกล้า:

ธัมมัสสาหัมมิ ทาโส (ทาสี) ะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

ธัมโม ทุกขัสสะ มาตา จะ วิชิตา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะวีริญชีวัตถุจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระธรรม;

วันทันทโศหัง (ตีหัง) จะริสสามิ ฌัมมัสเสวะ สุฌัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม,  
นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง ฌัมโม เม สรรณัง ะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัตเตยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา;  
ฌัมมัง เม วันทะมานะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ประสูตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้;  
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

.....

กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

ฌัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมนำดีเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม;

ฌัมโม ปะภุคคัมหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง ะ ฌัมเม.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.

.....

## (๕. สัจฆานุสสติ)

(หันทะ มะยัง สัจฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)



สุปฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่อง  
ออกจากทุกข์แล้ว;

สามีจิปฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทิหัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ:

จัตตารี ปริสสะยูกานิ อัญญะ ปริสสะปุกะลา,

คู่มง่บรุษ ๔ คู่มง่, นับเรียงตัวบรุษ ได้ ๘ บรุษ;

เอสะ ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขา นำมาบูชา;

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขา จัดไว้ต้อนรับ;

ทักขิเนยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;

อัญชะลิกะระณียโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติ.

เป็นเนืองนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

.....

## (๖. สังฆาภิคีติ)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส.)



สัทธัมมะโย สุปะฏิปัตติคณาภิกขุโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสังฆกรรมประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดีเป็นต้น;

โยภูฏัพพิโธ อะริยะปุกคะละสังฆะเสฏฐโธ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปรจำพวก;

สีลาภิกขัมมะปะวะระสาสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบวร;

วันทามะหัง ตะมะริยานะคะณัง สุสุทัง.

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี.

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์ หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

ตะติยานุสสะติภูฏานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า;

สังฆัสสาหัมมิ ทาโส (ทาสี) วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

สังโฆ ทุกข์สสะ มาตา จะ วิธาทา จะ หิตัสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะวีริญชีวัตถุจิหัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระสงฆ์;

**วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิป็นนะตัง,**  
 ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพุดิตตาม ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์;  
**นัตติ เม สระระณัง อัญญัง สังโฆ เม สระระณัง ะรัง,**  
 สรรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;  
**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัตเตยยัง สัตถุสาสะเน,**  
 ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา;  
**สังฆัง เม วันทะมานะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,**  
 ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้;  
**สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesุง ตัสสะ เตชะสา.**  
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

.....

**กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา,**  
 ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;  
**สังเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,**  
 กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระสงฆ์;  
**สังโฆ ปะฎิคคณ्हะตุ อัจจะยันทัง,**  
 ขอพระสงฆ์, จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;  
**กालันตะเร สังวะริตุง ะ สังเม.**  
 เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.

(จบคำทำวัตรเย็น)

# บทสวดมนต์แปล อดีตปัจจะเวกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง อะติตะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส)



(ชื่อว่าด้วยจิวร)

อัมชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา ยัง จิระรัง ประริกุตตัง, จิวรใดอัน เรานุ่งห่มแล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้, ตัง ยาวะเทวะ สีสัสสะ ประภูมา- ตายะ จิวรนั้น เรานุ่งห่มแล้ว เพียงเพื่อบำบัดความหนาว, อุณหัสสะปะ- ภูมาตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน, ทังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะ- สัมผัสสานัง ประภูมาตายะ, เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย, ยาวะเทวะ หิริโกปีนะปะภูจจาทะนัต- ตัง, และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย.

(ชื่อว่าด้วยบิณฑบาต)

อัมชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา โย ปิณฑะปาโต ประริกุตโต, บิณฑบาตใด อันเราฉันแล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้, โส เนวะ ทะวายะ, บิณฑบาตนั้น เราฉันแล้ว ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน, นะ มะทายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย, นะ มัณฑะนายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ, นะ วิภูสะนายะ, ไม่ใช่เป็นไป เพื่อตกแต่ง, ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิตฺติยา, แต่ให้เป็นไปเพียง เพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้, ยาปะนายะ, เพื่อความเป็นไปได้ของ อัดตภาพ, วิหิงสุปะระตฺติยา, เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย, พหฺรฺหะมะจะรียานุกะหะยะ, เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพุดิพรหมจรรย์, อิติ ปฺร่าณญจะ เวทะนัง ประภูหังขามิ, ด้วยการทำอย่างนี้, เราขอมรغب

เสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความหิว, **นะวัณฺจะ เวทะนัง นะ อุปฺปาเทส-**  
**สามิ,** และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น, **ยาตฺรา จะ เม ภาวิสสะติ,**  
**อะนะวัชชะตา จะ ผาสฺสุหาโร จาติ,** อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่ง  
อัตรภาพนี้ด้วย, ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดยผาสุก  
ด้วย, จักมีแก่เรา, ดังนี้.

**(ข้อว่าด้วยเสนาสนะ)**

**อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา ยัง เสนาสนะนัง ปะริกฺตตัง,**  
เสนาสนะใด อันเราใช้สอยแล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้, **ตัง ยาวะเทวะ**  
**สีตฺสสะ ปะภูมาตายะ,** เสนาสนะนั้น เราใช้สอยแล้ว เพียงเพื่อบำบัด  
ความหนาว, **อุณหฺสสะ ปะภูมาตายะ,** เพื่อบำบัดความร้อน **ทังสะมะกะ**  
**สะวาตาทะปะสิริงสะปะสัสมฺผัสสานัง ปะภูมาตายะ,** เพื่อบำบัดสัมผัสอัน  
เกิดจาก เหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย, **ยาวะเทวะ**  
**อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะภูสัลลานารามตตัง,** เพียงเพื่อบรรเทา  
อันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ, และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ ในที่  
หลีกเว้นสำหรับภาวนา.

**(ข้อว่าด้วยคิลานเภสัช)**

**อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา โย คิลานะปัจจะยะเภสัชชะ-**  
**ปะริขาโร ปะริกฺตโต,** คิลานเภสัชบริหารใดอันเราบริโภคแล้ว ไม่ทันพิจารณา  
ในวันนี้, **โส ยาวะเทวะ อุปฺปันนัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนัง ปะ-**  
**ภูมาตายะ,** คิลานเภสัชบริหารนั้น เราบริโภคแล้ว เพียงเพื่อบำบัดทุกข-  
เวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว มีอาพาธต่างๆ เป็นมูล, **อัปฺยาปฺชณะปะระมะตา-**  
**ยาติ,** เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน เป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้.



## ภาค ๒

### สวดมนต์พิเศษ บางบท



#### (๑. ปุพพภาคนมการ)

(หันหน้า มะยัง พุทฺธสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง ภาโรมะ เส.)



นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์นั้น;  
อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;  
สัมมาสัมพุทฺธสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)

#### (๒. สรณคมนปาฐะ)

(หันหน้า มะยัง ติสระณะคะมะนะปาฐัง ภาณามะ เส.)



พุทฺธัง สระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ;

ธัมมัง สระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

สังฆัง สระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;

หุตินฺมปิ พุทฺธัง สระณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ ทัมมัง สรรณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ;

ตะติยัมปิ ทัมมัง สรรณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

ตะติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;

.....

### (๓. อัญจลิกขาปทปาฐะ)

(หันทะ มะยัง อัญจลิกขาปะทะปาฐัง ภาณามะ เส.)



ปาณาติปาตา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า;

อะทินนาทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ  
ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว;

อะพรัหมะจะริยา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำอันมิ  
ใช้พรหมจรรย์;

มุสาวาหา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง;

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการ  
เสพของเมา มีสุรา และเมรัย เป็นต้น,  
อันเป็นที่ตั้งของความประมาท;

วิกาละโภชนะนา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหาร  
ในเวลาวิกาล;

นัจจะ คีตะ วาหิตะ วิฐุกะ หัสสะนะ มาลา คันธะ วิเลปะนะ ธารณะ  
มัตตะนะ วิฐุสะนัฏฐานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฟ้อนรำ, การขับเพลง การดนตรี, การดู  
การเล่นชนิดเป็นวิชาศึกษาต่อกุศล, การทัดทรงสวมใส่ การประดับ  
การตกแต่งตน, ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลั่น และเครื่องผัดทา;

อุจจาสะยะนะ มหาสะยะนา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่.

.....

#### (๔. ทวัตติงสาการปาฐะ)

(หันทะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภาณามะ เส.)



อัติ อิมัสมิง กาเย, ในร่างกายนี้มี : เกสา ผมทั้งหลาย, โลมา  
ขนทั้งหลาย, นะขา เล็บทั้งหลาย, ทันตา ฟันทั้งหลาย, ตะโจ หนัง,  
มังสัง เนื้อ, นะหารู เอ็นทั้งหลาย, อัญฐี กระดูกทั้งหลาย, อัญฐิมิณูขัง  
เยื่อในกระดูก, วักกัง ไต, หะทะยัง หัวใจ, ยะกะนัง ตับ, กิโลมะกัง พังผืด,  
ปีหะกัง ม้าม, ปิปผาสัง ปอด, อันตัง ลำไส้, อันตะคุณัง ลำไส้สุด,  
อุทะริยัง อาหารในกะเพาะ, กะรีสัง อูจจาระ, ปิตตัง น้ำดี, เสर्मหัง เสดด,  
ปฺพโพ หนอง, โลหิตัง โลหิต, เสโท เหงื่อ, เมโท มัน, อัสสุ น้ำตา,  
วะสา น้ำเหลือง, เขโพ น้ำลาย, สิงฆานิกา น้ำเมือก, ละสิกา น้ำลีน  
หล่อข้อ, มุตตัง น้ำมูตร, มัตตะเก มัตตะลุงคัง เยื่อมันสมอง ในกะโหลกศีรษะ,  
อิติ ดังนี้แล.

.....

คำแปลโกฏฐฐาส ๓๒ นี้ มีผิดจากที่เคยแปลมาก่อนบ้าง ทั้งนี้โดยสอบสวนค้นคว้าได้ใหม่  
ซึ่งใกล้เคียงความถูกต้องมากกว่า จึงแปลไว้ดังนี้

## (๕. เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา)

(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสระณะที่ปิกะคาถาโย ภาณามะ เส.)



พะหุง เว สระระณัง ยันติ

ปัพพะตานิ วนานิ จะ,

อารามะรูกขะเจตยานิ

มะนุสสา ภาชะตัพพิตา,

มนุश्यเป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว, ก็ถือเอาภูเขาบ้าง  
ป่าไม้บ้าง, อาราม และรูกขเจตีย์บ้าง เป็นสรณะ;

เนตัง โข สระระณัง เขมัง

เนตัง สระระณะมุตตะมัง,

เนตัง สระระณะมาคัมมะ

สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.

นั่น มิใช่สรณะอันเกษมเลย,

นั่น มิใช่สรณะอันสูงสุด;

เขาอาศัยสรณะ นั้นแล้ว

ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

โย จะ พุทธัญจะ ธัมมัญจะ

สังฆัญจะ สระระณัง คะโต,

จัตตาริ อะริยะสัจจานิ

สัมมปปีญญาเย ปัสสะติ,

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว,  
เห็นอริยสัจจ์คือ ความจริงอันประเสริฐสี่ ด้วยปัญญาอันชอบ;

ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง

ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง,

อะริยัญจัญญังคิกัง มัคคัง

ทุกขุปะสะมะคามินัง,

คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้,  
และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์;

เอตัง โข สระระณัง เขมัง

เอตัง สระระณะมุตตะมัง,

เอตัง สระระณะมาคัมมะ

สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.

นั่นแหละ เป็นสรณะอันเกษม, นั่น เป็นสรณะอันสูงสุด;

เขาอาศัยสรณะ นั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

.....

.....

.....

.....

(๖. อริยธนคาถา)

(หันทะ มะยัง อริยธนะคาถาโย ภาณามะ เส.)



ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต	อะจะลา สุปะติฏฐิตา;
ศรัทธา ในพระตถาคตของผู้ใด	ตั้งมั่นอย่างดี ไม่หวั่นไหว;
สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง	อริยะกัณตัง ประสังสีตัง;
และศีลของผู้ใดงดงาม	เป็นที่สรรเสริญที่พอใจ ของพระอริยเจ้า;
สังฆะ ปะสาโท ยัสสัตถิ	อุชุกตัญจะ ทัสสะนัง,
ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์,	และความเห็นของผู้ใดตรง;
อะทะพิตโทติ ตัง อาหุ	อะโมฆันตัสสะ ชีวิตัง,
บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่า คนไม่จน,	ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน;
ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ	ปะสาทัง ชัมมะทัสสะนัง,
อะนุญญะเชณะ เมธาวี	สระวัง พุทธานะสาสะนัง.

เพราะฉะนั้น เมื่อระลึกได้ ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่, ผู้มีปัญญา  
ควรก่อสร้างศรัทธา ศีล ความเลื่อมใส และความเห็นธรรม ให้เนื่องๆ.

.....

(๗. ติลักขณาทิคาถา)

(หันทะ มะยัง ติลักขณาทิคาถาโย ภาณามะ เส.)



สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,  
เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง;  
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,  
เมื่อนั้น ย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง;  
นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด.



## (๘. ภาரசุตตคาถา)

(หันทะ มะย้ง ภาரசุตตะคาถาโย ภาณมะเส.)



ภารา หะเว ปัญจักขันธา,  
 ขันธทั้งห้า เป็นของหนักเนื้อ;  
 ภาระหาโร จะ ปุคคะโล,  
 บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป;  
 ภาราทานัง ทุกขัง โลเก,  
 การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ ในโลก;  
 ภาระนิกเขปะนัง สุขัง,  
 การสลัดของหนัก ทิ้งลงเสีย เป็นความสุข;  
 นิกขิปิตวา คะรุง ภารัง,  
 พระอริยะเจ้า สลัดทิ้งของหนัก ลงเสียแล้ว;  
 อัญญัง ภารัง อะนาทียะ,  
 ทั้งไม่หีบฉวยเอาของหนักอันอื่น ขึ้นมาอีก;  
 สะมุลัง ตัณ्हัง อัပ္พุญหะ,  
 ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก;  
 นิจจาโต ประวินิพพุโต.  
 เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.

.....

## (๙. ภัทเทกรัตตคาถา)

(หันทะ มะยัง ภัทเทกะรัตตะคาถาโย ภาณมะ เส.)



อะตีตัง นานวาคะเมยยะ                      นัปปะฎีกังเข อะนาคะตัง,  
 บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย;  
 และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง;

ยะทะตีตัมปะหีนันตัง                      อัปปิตัตถุจะ อะนาคะตัง,  
 สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว; สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา;

ปัจจุปปันนัญจะ โย ธรรมัง                      ตัตตะ ตัตตะ วิปัสสะติ,  
 อะสังหิรัง อะสังกุปปัง                      ตัง วิทธา มะนุพฺรหฺมเย.

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง;  
 ไม่มัวนอนแ่งนอนแคลน; เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้.

อัสสเว กิจจะมาตปปัง                      โก ชัญญา มะระณัง สุเว,  
 ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้;

นะ หิ โน สังคะรันเตนะ                      มหาเสเนนะ มัจจุณา,  
 เพราะการผัดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา;

เอวังวิหาริตาปิัง                      อะโหรัตตะมะคันทิตัง,

ตัง เว ภัทเทกะรัตโตติ                      สันโต อาจิกขะเต มุนิ.

มุนีผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น, ไม่เกียจคร้าน  
 ทั้งกลางวันกลางคืน ว่า, “ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม”.

.....

.....

.....

.....

(๑๐. ถัมมคารวาทิกาถา)

(หันทะ มะย้ง ถัมมะการะวาทิกาถาโย ภาณามะ เส.)



เย จะ อะตีตา สัมพุทธา

เย จะ พุทธา อะนาคะตา,

โย เจตะระหิ สัมพุทโธ

พะหุณนัง โสกะนาสะโน,

พระพุทเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย, ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย,

และพระพุทเจ้าผู้จัดโตกของมหาชนในกาลบัดนี้ ด้วย;

สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน

วิหะริงสุ วิหาติ จะ,

อะถาปี วิหะริสสันติ

เอสา พุทธานะธัมมะตา.

พระพุทเจ้าทั้งปวงนั้น ทุกพระองค์ เคารพพระธรรม,

ได้เป็นมาแล้วด้วย, กำลังเป็นอยู่ด้วย, และจักเป็นด้วย,

เพราะธรรมดา ของพระพุทเจ้าทั้งหลาย เป็นเช่นนั้นเอง.

ตัสมา हि อัตตะกาเมนะ

มะหัตตะมะภิกังขะตา,

สัทธัมโม คะรุกาตัพโพ

สะรัง พุทธานะสาสะนัง.

เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง, เมื่อระลึกได้ ถึงคำสั่งสอนของพระพุทเจ้าอยู่, จึงทำความเคารพพระธรรม.

นะ हि ธัมโม อะธัมโม จะ

อุโป สะมะวิปากิโน,

ธรรม และ อะธรรม จะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่าง หามิได้;

อะธัมโม นิระย้ง เนติ

ธัมโม ปาเปติ สุคะติง,

อะธรรม ย่อมนำไปนรก ธรรม ย่อมนำไปถึงสุคติ.

ธัมโม หะเว รักขะติ ธัมมะจาริง,

ธรรมแหละ ย่อมรักษา ผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ;

ธัมโม สุฉินโณ สุขะมาวะหาติ,

ธรรมที่ประพาดดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ตน;

เอसानิสังโส ธัมเม สุฉินเณ.

นี่เป็นอานิสงส์ ในธรรมที่ตนประพาดดีแล้ว.

.....

(๑๑. โอวาทปาติโมกขคาถา)

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย ภาณามะ เส.)



สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง,

การไม่ทำบาปทั้งปวง;

กุสะลัสสุปะสัมปะทา,

การทำกุศลให้ถึงพร้อม;

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง,

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ;

เอตัง พุทธาณะสาสะนัง.

ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

ขันตี ปะระมัง ตะโป ตีติกขา,

ขันตี คือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผือกใจอย่างยิ่ง;

**นิพพานัง ประระมัง วัหันทิ พุทธา,**

ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง;

**นะ หิ ปัพพะชิโต ประรูปะมาตี,**

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย;

**สะมะโณ โหติ ประรัง วิหะฐะยันโต.**

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเลย.

**อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต,**

การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย;

**ปาติโมกเข จะ สังวะโร,**

การสำรวมในปาติโมกข์;

**มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสัมมัง,**

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค;

**ปันทัญจะ สะยะนาสะนัง,**

การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด;

**อะธิจิตเต จะ อาโยโค,**

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง;

**เอตัง พุทธาณะสาสะนัง.**

ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

.....

.....

.....

.....

ความไม่ประมาท เป็นทางอมตะ ความประมาท เป็นทางแห่งความตาย  
ผู้ไม่ประมาท ไม่มีวันตาย ผู้ประมาท ถึงมีชีวิตอยู่ก็เหมือนคนตายแล้ว.

## (๑๒. ปฐมพุทธภาสิตคาถา)

(หันทะ มะยัง ปะฐะมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส.)



อะเนกะชาติสังสารัง      สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง,  
 เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสารเป็นอนnekชาติ;  
 คะหะการัง คะเวสันโต      ทุกขา ชาติ ปุณฺ์ปุณฺ์,  
 แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื่อน, คือค้นหาผู้สร้างภพ;  
 การเกิดทุกคราว เป็นทุกข์รำไป.

กะหะการะกะ ทิฏฺฐิลิ      ปุณะ เห่ง นะ กาหะสิ,  
 นี่แน่ะ นายช่างปลุกเรื่อน! เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว; เจ้าจะทำเรื่อนให้เรา  
 ไม่ได้อีกต่อไป.

สัพพา เต ฆาสุกา ภัคคา      คะหะกุกฺกััง วิสังชะตัง,  
 โครงเรื่อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว; ยอดเรื่อนเราก็อือเสียแล้ว;  
 วิสังขาระคะตัง จิตตัง      ตัณฺ์หานัง ชะยะมัชณะคา.  
 จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป;  
 มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา (คือถึงนิพพาน).

.....

กระแสน้ำคือตัณหา ไหลไปทุกหนทุกแห่ง เถาวัลย์ คือกิเลสที่ขึ้นรกไปทั่ว เมื่อ  
 เห็นเถาวัลย์นั้นงอกงามแล้ว พวกเธอจงตัดรากมันด้วยมีด คือ ปัญญา.

(๑๓. ปัจฉิมพุตโธวาทปาฐะ)  
(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุตโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส.)



หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! บัดนี้, เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า:-  
วะยะธัมมา สังฆาร่า,

สังฆารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา;

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ,

ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด.

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.

.....

ขศย้อมเจริญแก่ผู้ขยัน มีสติ มีการทำงานสะอาด

ทำงานด้วยความรอบคอบระมัดระวัง เป็นอยู่โดยชอบธรรม ไม่ประมาท

ด้วยความขยัน ด้วยความไม่ประมาท ด้วยความสำรวมระวังและด้วยการข่มใจ  
ตนเอง ผู้มีปัญญาควรสร้างเกาะ (ที่พึ่ง) แก่คนที่ห้วงน้ำ (กิเลส) ไม่สามารถ  
ท่วมได้.

## (๑๔. บทพิจารณาสังขาร)

(ทุกเวลาทำวัตรเช้าและเวลาเข้านอน)



สัพเพ สังขารา อะนิจจา,

สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น, มันไม่เที่ยง; เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป.

สัพเพ สังขารา ทุกขา,

สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น, มันเป็นทุกข์ทนยาก; เพราะเกิดขึ้นแล้ว, แก่ เจ็บ ตายไป.

สัพเพ ธัมมา อนัตตา,

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขาร แลมิใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน; ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา.



อะธูวัง ชีวิตัง,

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน;

ธูวัง มะระณัง,

ความตายเป็นของยั่งยืน;

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง, อันเราจะพึงตายเป็นแท้;

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง,

ชีวิตของเรา มีความตาย เป็นที่สุครอบ;

ชีวิตัง เม อะนิจะตัง,

ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง;

มะระณัง เม นิยะตัง,

ความตายของเรา เป็นของเที่ยง;

วะตะ,

ควรที่จะสังเวช;

อะยัง กาโย,

ร่างกายนี้;

อะจิรัง,	มิได้ตั้งอยู่นาน;
อะเปตะวิญญาโณ,	ครั้นปราศจากวิญญาณ;
จุทโท,	อันเขาทิ้งเสียแล้ว;
อะธิสเสสสะติ,	จักนอนทับ;
ปะฐะฐะวัง,	ซึ่งแผ่นดิน;
กะลิงคะรัง อิวะ,	ประจูดังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน;
นิรัตถัง.	หาประโยชน์มิได้.

.....

หมายเหตุ.- บทพิจารณานี้เป็นของเก่า แต่ได้แก้ไขคำแปลของบทที่ว่า สัพเพ ฐัมมา อนัตตา ซึ่งยังผิดพลาดอยู่ โดยที่แปลคำว่า ฐัมมา เท่ากับคำว่า สังขาร, ซึ่งผิดหลักกรรมและเป็นไปไม่ได้, จึงได้แก้ไขเสียใหม่ ตามที่ปรากฏอยู่นั้น.

ไม่ใช่เพราะพูดคล่อง ไม่ใช่เพราะมีผิวพรรณสวยที่ทำให้คนเป็นคนดีได้ ถ้าหาก เขายังมีความริษยามีความตระหนี่ เจ้าเล่ห์ (เขาก็เป็นคนดีไม่ได้).

# ภาคผนวก

(กรวดน้ำตอนเช้า)

## (๑. สัพพัตติทานคาถา)

(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส.)



บุญญัสสีทานิ กะตัสสะ

ยานัญญานิ กะตานิ เม,

เตสฺสญะ ภาคิน โหนตุ

สัตตานันตาปปะมาณะกา,

สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้า  
ได้ทำในบัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว;

เย ปิยา คุณะวันตา จะ

มัย्हัง มาตาปีตาหะโย,

ทิจฺฐา เม จาปยะทิจฺฐา วา

อัญญะ มัชฌัตตะเวรีโน,

คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ เช่นมารดา  
บิดาของข้าพเจ้าเป็นต้น ก็ดี; ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว หรือไม่ได้เห็น ก็ดี;  
สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกัน ก็ดี;

สัตตะ ทิจฺฐันติ โลกัสสมิง

เต ภูมมา จะตุโยนิกา,

ปัญเจะจะตุโวการา

สังสะรันตา ภาวาระเว,

สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก; อยู่ในภูมิทั้งสาม; อยู่ในกำเนิดทั้งสี่;  
มีขันธห้าขันธ มีขันธชั้นเดียว มีขันธสี่ขันธ; กำลังท่องเที่ยวอยู่ใน  
ภพน้อยภพใหญ่ ก็ดี;

ญาตั้ง เย ปัตติทานัมเม

เย จิมัง นัปปะชานันติ

สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้น จงอนุโมทนา  
เองเถิด; ส่วนสัตว์เหล่าใด ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้, ขอเทวดาทั้งหลาย  
จงบอกสัตว์เหล่านั้น ให้รู้;

มะยา ทินนานะ ปุญญาณัง

สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ

เขมฺปปะทัญจะ ปิปปิโนตุ

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว; สัตว์ทั้งหลาย  
ทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ; จนถึงบทอันเกษม  
กล่าวคือพระนิพพาน; ความปรารถนาที่ดั่งงามของสัตว์เหล่านั้น จง  
สำเร็จเถิด.

อะนุโมทันตุ เต สะยัง,

เทวา เตสัง นิเวทะยุง,

อะนุโมทะนะเหตุนา,

อะเวรา สุชะวีวิน,

เตสาสา สิขณะตัง สุภา.

.....

## (๒. ปฏฐนรูปนคาถา)

(หันทะ มะยัง ปฏฐนะ รุปะนะ คาถาโย ภาณามะ เส.)



ยันทานิ เม กะตัง ปุญญัง

ปิปปิง สัจฉิกะเรยยาหัง

บุญใดที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้, เพราะบุญนั้น และการอุทิศแผ่ส่วน  
บุญนั้น, ขอให้ข้าพเจ้าทำให้แจ้งโลกุตตรธรรมแก่ ในทันที;

เตนาเนนุททิสเณะ จะ,

ธัมเม โลกุตตะเร นะวะ,



ยา กาจิ กุสะลา มฺยาสา  
เอวัง วุตตา คุณา สัพเพ

ความปรารถนาใดๆ ของข้าพเจ้าที่เป็นกุศล, ขอให้สำเร็จโดยง่ายทุก  
เมื่อ; คุณที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วทั้งปวงนี้, จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกๆ ภพ;  
ยะทา อุปปัชชติ โลก

ตะทา มุตโต กุกัมเมหิ

เมื่อใด, พระสัมพุทธเจ้าผู้แสดงธรรมเครื่องพ้นทุกข์ เกิดขึ้นแล้วใน  
โลก; เมื่อนั้น, ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากกรรมอันชั่วช้าทั้งหลาย, เป็นผู้  
ได้โอกาสแห่งการบรรลุธรรม;

มะนุสสัตถัญจะ ลิงคฺญจะ  
ละภิตฺวา เปสฺสโล สีล

ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ความเป็นมนุษย์; ได้เพศบริสุทธิ์; ได้บรรพชาอุป-  
สมบทแล้ว; เป็นคนรักศีล; มีศีล; ทรงไว้ซึ่งพระศาสนาของพระ-  
ศาสดา;

สุขาปะฏิปะโท ขิปปา-  
อะระหัตตคฺปมะลัง อคฺคัง

ขอให้เป็นผู้มีการปฏิบัติโดยสะดวก, ตรัสรู้โดยพลัน; กระทำให้แจ้ง  
ซึ่งอรหัตตผลอันเลิศ, อันประดับด้วยธรรม มีวิชา เป็นต้น.

ยะหิ นุปปัชชติ พุทฺโธ  
เอวัง สันเต ละภยยาหัง

ถ้าหากพระพุทธรเจ้าไม่บังเกิดขึ้น, แต่กุศลกรรมของข้าพเจ้าเต็มเปี่ยม  
แล้ว; เมื่อเป็นเช่นนั้น, ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ญาณเป็นเครื่องรู้เฉพาะตน  
อันสูงสุดเทอญ.

สุเขนะ สิขมะตัง สะทา,  
โหนตุ มัยหัง ภาเว ภาเว,

สัมพุทธโธ โมกขะเทสะโก,  
ลัทธิกาโส ภาเวยยะหัง,

ปัพพชฺชัญญุปะสัมปะทัง,  
ธาเรยยัง สัตถุสาสะนัง,

ภิญโญ สัจฉิกะเรยยะหัง,  
วิชชาทิกุณะลังกะตัง,

กัมมัง ปะริปุรฺญจะ เม,  
ปัจเจกะโพธิมุตตะมันฺติ.

.....

.....

.....

.....

(กรวดน้ำตอนเย็น)

(๓. อุทิสสนาธิฎฐานคาถา)

(หันทะ มะยัง อุทิสสะนาธิฎฐานะคาถาโย ภาณามะ เส.)



### บทที่ ๑

อิมิทา ปุณฺณกะมฺเมนะ

อุปัชฌายา คุณฺตตะรา

อาจะริยุปะการา จะ

มาตา ปิตา จะ ญาตะกา

สุริโย จันทิมา ราชา

คุณะวันตา นะราปี จะ

พฺรหฺมะมารา จะ อินทา จะ

โลกะปาลา จะ เทวะตา

ยะโม มิตตา มะนุสฺสา จะ

มัจฉัตตา เวกาปี จะ

สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ

ปุณฺณานิ ปะกะทานิ เม

ด้วยบุญนี้ อุทิศให้

อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ

แลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน

ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ

สุริยจันทร์ แลราชา

ผู้ทรงคุณ หรือสงชาติ

พรหม มาร และอินทราช

ทั้งทวยเทพ และโลกบาล

ยมราช มนุษย์มิตร

ผู้เป็นกลาง ผู้จ้องผลาญ

ขอให้ เป็นสุขสถานดี

ทุกทั่วหน้า อย่าทุกข์ทน

บุญผอง ที่ข้าทำ

จงช่วยอำ นายสุภผล

สุขัง จะ ติวัง เทนตุ  
 ธิปโป ปาเปละ โวมะตัง

ให้สุข สามอย่างล้วน  
 ให้ลูถึง นิพพานพลัน<sup>๑</sup>

## บทที่ ๒

เย เกจิ ขุททะกา ปาณา  
 มะหันตาปี มะยา หะตา  
 เย จาเนเก ปะมาเทนะ  
 กายะวาจา มะเนเหวะ  
 ปุญญัง เม อะนุโนทนต์  
 คัมพันตุ ผละมุตตะมัง  
 เวรา โน เจ ปะมุนยัจจตุ  
 สัพพะโทสัง ขะมันตุ เม

สัตว์เล็ก ทั้งหลายใด  
 ทั้งสัตว์ใหญ่ เราห้าห้า  
 มิใช่น้อย เพราะผลอผลัน  
 ทางกายา วาจาจิต  
 จงอนุโม ทนากุศล  
 ถือเอาผล อันอุกฤษฏ์  
 ถ้ามีเวร จงเปลื้องปลด  
 อดโทษซ้ำ อย่าผูกไว้<sup>๒</sup>

## บทที่ ๓

ยังกิญจิ กุสะลัง กัมมัง  
 กัตตัพพัง กิริยัง มะมะ  
 กาเยนะ วาจา มะนะสา  
 ติหะเส สุคะตัง กะตัง  
 เย สัตตา สันญญินอ อตติ

กุศลกรรม อย่างใดหนึ่ง  
 เป็นกิจซึ่ง ควรฝึกฝึ  
 ด้วยกาย วาจาใจ  
 เราทำแล้ว เพื่อไปสวรรค์  
 สัตว์ใด มีสัญญา

๑. ถ้าจะว่าเพียงเท่านี้ ไม่ว่าจะต่อไปอีก ให้เปลี่ยน “นิพพานพลัน” เป็น “นิพพานเทอญ.”

๒. ถ้าจะหยุดว่าเพียงเท่านี้ ให้เปลี่ยน “อย่าผูกไว้” เป็น “ท้าวหน้าเทอญ.”

เย จะ สัตตา อะสัณฺณูโน  
 กะตัง ปุณฺณูณะผะลัง มัย्हัง  
 สัพเพ ภาคิ ภาวันตุ เต  
 เย ตัง กะตัง สุวิทัง  
 ทินนัง ปุณฺณูณะผะลัง มะยา  
 เย จะ ตัตถะ นะ ชานันติ  
 ทเวา คันตฺวา นิเวหะยุง  
 สัพเพ โลกัหมิ เย สัตตา  
 ชีวันตาหาระเหตุกา  
 มะบุญญัง โภชะนัง สัพเพ  
 ละภันตุ มะมะ เจตะสา

หรือหาไม่ เป็นอัสัณฺณู  
 ผลบุญ ข้าทำนั้น  
 ทุกๆ สัตว์ จงมีส่วน  
 สัตว์ใดรู้ ก็เป็นอัน  
 ว่าข้าให้ แล้วตามควร  
 สัตว์ใด มีรู้ถ้วน  
 ขอเทพเจ้า จงเล่าขาน  
 ปวงสัตว์ ในโลกีย์  
 มีชีวิต ด้วยอาหาร  
 จงได้ โภชนสำราญ  
 ตามเจตนา ข้าอาณัติ\*

### บทที่ ๔

อิมินา ปุณฺณูณะกัมเมนะ  
 อิมินา อุกทิสเณะ จะ  
 ขิปปาหัง สุละภะ เจวะ  
 ตัณฺหุปาทานะเจทะนัง  
 เย สันตานิ ทินา ชัมมา  
 ยาวะ นิพพานะโต มะมัง

ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ  
 แลอุทิศ ให้ปวงสัตว์  
 เราพลันได้ ซึ่งการตัด  
 ตัณฺหา อุปาทาน  
 สิ่งชั่ว ในดวงใจ  
 กว่าเราจะ ถึงนิพพาน

๑. ถ้าจะหยุดว่าเพียงเท่านั้น ให้เปลี่ยน “ข้าอาณัติ” เป็น “ของข้าเทอญ.”

นัสสันตุ สัพพะทา เหวะ  
ยัตตะ ชาโต ภาเว ภาเว  
อุชุตัง สะติปัญญา

สัลเลโข วิริยมัหิชา

มารา ละกันตุ โนกาสัง

กาตุญจะ วิริเยสุ เม

พุทธาภิปะวะโร นาโถ  
ธัมโม นาโถ วัระกตะโม  
นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ  
สังโฆ นาโถคตะโร มะมัง  
เตโสตะมานุภาเวนะ  
มาโรกาสัง ละกันตุ มา  
ทะสะปฺญญาอนุภาเวนะ  
มาโรกาสัง ละกันตุ มา

มลายสิน จากสันดาน  
ทุกๆ ภาพ ที่เราเกิด  
มีจิตตรง และสติ  
ทั้งปัญญา อันประเสริฐ  
พร้อมทั้ง ความเพียรเลิศ  
เป็นเครื่องชูด กิเลสหาย  
โอกาส อย่าพึงมี  
แก่หม่อมาร ลินทั้งหลาย  
เป็นช่อง ประทุษร้าย  
ทำลายล้าง ความเพียรจม  
พระพุทธรผู้ บวรนาถ  
พระธรรมที่ พึ่งอุดม  
พระปัจเจก กะพุทธสม-  
ทบพระสงฆ์ ที่พึ่งผยอง  
ด้วยอา นุภาพนั้น  
ขอหม่อมาร อย่าได้ช่อง  
ด้วยเดชบุญ ทั้งสืบป้อง  
อย่าเปิดโอ กาสแก่มาร (เทอญ)

“ธรรม” สามารถแก้ปัญหาของโลกได้ทุกปัญหา ทุกชนิดทุกระดับ และทุกกาล.

## ๔. คำสาธนาการเมื่อพระเทศน์จบ



(เมื่อพระแสดงธรรมจบ ให้รับสาธนาการพร้อมกันด้วยถ้อยคำข้างล่างนี้ทั้งหมด,  
ว่าเป็นวรรค หยุดตามที่จุดไว้ทุก ๆ จุด)

สาธุ พุทธะสุโพธิตา,	สาธุ ! ความตรัสรู้ตีจริงของพระพุทธเจ้า.
สาธุ ธัมมะสุธัมมาตา,	สาธุ ! ความเป็นธรรมตีจริงของพระธรรม.
สาธุ สังฆัสสุปะฏิปัตติ,	สาธุ ! ความปฏิบัติตีจริงของพระสงฆ์
อะโห พุทโธ,	พระพุทธเจ้า นำอัสจรรยัจจริง.
อะโห ธัมโม,	พระธรรมเจ้า นำอัสจรรยัจจริง.
อะโห สังโฆ,	พระสงฆ์เจ้า นำอัสจรรยัจจริง.
อะหัง พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สระระณัง คคะตา*	

ข้าพเจ้าถึงแล้ว, ซึ่งพระพุทธเจ้า, พระธรรมเจ้า, พระสงฆ์เจ้า, ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกถึง.

**อุปาสิกัตตัง\* เทเสสิง ภิกขุสังฆัสสะ สัมมมา.**

ข้าพเจ้าขอแสดงตน, ว่าเป็นอุบาสิกา, ในที่จำเพาะหน้าพระภิกษุสงฆ์.

**เอตัง เม สระระณัง เขมัง, เอตัง สระระณะมุตตะมัง.**

พระรัตนตรัยนี้, เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าอันเกษม; พระรัตนตรัยนี้, เป็นที่พึ่งอันสูงสุด.

**เอตัง สระระณะมาคัมมะ, สัพพะทุกขา ปะมุจจะเย.**

เพราะอาศัยพระรัตนตรัยนี้ เป็นที่พึ่ง, ข้าพเจ้าพึ่งพ้นจากทุกข์ทั้งปวง.

๑. ถ้าอุบาสิก พึงเปลี่ยนคำว่า “คะตา” เป็น “คะโต” : พึงเปลี่ยนคำว่า “อุปาสิกัตตัง” เป็น “อุปาสะกัตตัง”, แล้วเปลี่ยนคำแปลเป็น “ว่าเป็นอุบาสิก”

ยะถาพะลัง จะเรยยาหัง สัมมาสัมพุทธะสาสะนัง.

ข้าพเจ้าจักประพฤติ, ซึ่งพระธรรมคำสั่งสอน, ของพระสัมมาสัมพุทธ-  
เจ้า, โดยสมควรแก่กำลัง.

ทุกขะนิสสะระณัสเสวะ ภาคินิสสัง\* อะนาคะเต.

ขอข้าพเจ้าพึงมีส่วนแห่งพระนิพพาน, อันเป็นที่ยกตนออกจากทุกข์;  
ในอนาคตกาล, เบื้องหน้าโน้น เทอญ.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ,

วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู,

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

สัจฉา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวา ติ.

สัฎฐากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

สันทิฎฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก,

โอปะนะยิโก ปิโฉจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ.

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

ยะทิหัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลิกะระณียโย,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติ.

(จบแล้ว คอยฟังพระ ยะถา สัพพี, จบแล้ว กรวดน้ำ)

.....

๑. ถ้าเป็นอุบาสก เปลี่ยนคำว่า “ภาคินิสสัง” เป็น “ภาคี อัสสัง”.

## ๕. อริยมรรคมีองค์แปด

(หันทะ มะยัง อะริยัญ्ञักคิกะมัคคะปาฐัง ภาณามะ เส.)



(มรรคมีองค์ ๘) อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञักโก มัคโค. หนทางนี้แล เป็นหนทางอันประเสริฐ ซึ่งประกอบด้วยองค์แปด. เสยยะถิทัง. ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ: - สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ, สัมมาสังกัปปิ ความดำริชอบ, สัมมาวาจา การพูดจาชอบ, สัมมากัมมันโต การทำการทำงานชอบ, สัมมาอาชีโว การเลี้ยงชีวิตชอบ, สัมมาวายาโม ความพากเพียรชอบ, สัมมาสะติ ความระลึกชอบ, สัมมาสะมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ.

(องค์มรรคที่ ๑) กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความเห็นชอบ เป็นอย่างไรเล่า ? ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความรู้อันใดเป็นความรู้ในทุกข์, ทุกขะสะสมุทะเย ญาณัง, เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์, ทุกขะนิโรธะ ญาณัง, เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์, ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทาเย ญาณัง, เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์. อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความเห็นชอบ.

(องค์มรรคที่ ๒) กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความดำริชอบ เป็นอย่างไรเล่า ? เนกขัมมะสังกัปปิ, ความดำริในการออกจากกาม, อะพยาปาทะสังกัปปิ, ความดำริในการไม่มุงร้าย, อะวิหิงสาสังกัปปิ, ความดำริในการไม่เบียดเบียน, อะยัง วุจจะติ

**ภิกษุเว สัมมาสังกัปปิโ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความดำริชอบ.**

(องค์มรรคที่ ๓) **กะตะมา จะ ภิกษุเว สัมมาวาจา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การพูดจาชอบ เป็นอย่างไรเล่า ? มุสาวาทา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง, ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด, ฆะรุสาเย วาจาเย เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ, สัมผัสปะลาปา เวระมะณี. เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ. อะยัง วุจจะติ ภิกษุเว สัมมาวาจา. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การพูดจาชอบ.**

(องค์มรรคที่ ๔) **กะตะโม จะ ภิกษุเว สัมมากัมมันโต, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การทำกรงานชอบ เป็นอย่างไรเล่า ? ปาณาติปาตา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า, อะทินนาทานา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว, กาเมสุ มิจจาจारा เวระมะณี. เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย. อะยัง วุจจะติ ภิกษุเว สัมมากัมมันโต. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การทำกรงานชอบ.**

(องค์มรรคที่ ๕) **กะตะโม จะ ภิกษุเว สัมมาอาชีโว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การเลี้ยงชีวิตชอบ เป็นอย่างไรเล่า ? อิตะ ภิกษุเว อะริยะสาвањеโก, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สาวกของพระอริยเจ้า ในธรรมวินัยนี้, มิจจาอาชีวัง ปะหาเย, ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย. สัมมาอาชีวะนะ ชีวิกัง**

กัปเปติ. ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ. **อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาอาชีโว**, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า **การเลี้ยงชีวิตชอบ**.

(*องค์มรรคที่ ๖*) **กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาวายาโม**, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความพากเพียรชอบ เป็นอย่างไรเล่า ? **อิธะ ภิกขเว ภิกขุ**, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, **ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อนุปปันนัง ปาปะกานัง อะกุสะลันัง ชัมมานัง อนุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัมहाติ ปะทะหะติ**; ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, प्रारภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อจะยังอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น; **อนุปปันนัง ปาปะกานัง อะกุสะลันัง ชัมมานัง ปะหะนายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัมहाติ ปะทะหะติ**; ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, प्रारภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อจะละอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว; **อนุปปันนัง กุสะลันัง ชัมมานัง อนุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัมहाติ ปะทะหะติ**; ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, प्रारภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น; **อนุปปันนัง กุสะลันัง ชัมมานัง จูติยา, อะสัสมโสาเย, ภยโยภาวายะ, เวปุลลาเย, ภาวะนายะ, ปารีปริยา, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัมहाติ ปะทะหะติ**. ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, प्रारภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อความตั้งอยู่, ความไม่เลอะเลือน, ความงอกงามยิ่งขึ้น, ความไพบูลย์, ความเจริญ, ความเต็มรอบ, แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว. **อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาวายาโม**. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า **ความพากเพียรชอบ**.

(องค์มรรคที่ ๗) กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาสะติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความระลึกชอบ เป็นอย่างไรเล่า? อีตะ ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้, กาเย กายานุปัสสี วิหระติ, ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ, อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิชณาโทมะนัสสัง; มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจและความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้; เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหระติ, ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ, อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิชณาโทมะนัสสัง; มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจและความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้; จิตเต จิตตานุปัสสี วิหระติ, ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ, อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิชณาโทมะนัสสัง; มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจและความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้; ชัมเมสุ ชัมมานุปัสสี วิหระติ, ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ, อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิชณาโทมะนัสสัง. มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจและความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้. **อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสะติ. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความระลึกชอบ.**

(องค์มรรคที่ ๘) กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาสะมาธิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไรเล่า? อีตะ ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้, วิวิจเจวะ กาเมหิ, สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย, วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ชัมเมหิ, สงัดแล้วจากธรรมที่เป็น

อกุศลทั้งหลาย, สะวิตกกัง สะวิจารณ์, วิเวกะชัง ปิติสุขัง ปะฐะมัง  
 ฌานัง อุปะสัมปัททะ วิหะระติ; เข้าถึงปฐมฌาน, ประกอบด้วยวิตกวิจารณ์,  
 มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกแล้วแลอยู่; วิตกวิจารณ์ัง วุปะสะมา,  
 เพราะความที่วิตกวิจารณ์ทั้งสองระงับลง, อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส,  
 เอโกทิกาวัง, อะวิตกกัง อะวิจารณ์, สะมาธิชัง ปิติสุขัง ทุติยัง ฌานัง  
 อุปะสัมปัททะ วิหะระติ; เข้าถึงทุติยฌาน, เป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจในภายใน,  
 ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น, ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์, มีแต่ปีติและสุข  
 อันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่; ปิติยา จะ วิราคา, อนึ่ง เพราะความจาง  
 คลายไปแห่งปีติ, อุเปกขะโก จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน,  
 ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา, มีสติและสัมปชัญญะ, สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเว-  
 เทติ, และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย, ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ,  
 อุเปกขะโก สะติมา สุขะวิหารี ติ, ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อม  
 กล่าวสรรเสริญผู้เห็นว่า, “เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติ อยู่เป็นปรกติสุข” ดังนี้,  
 ตะติยัง ฌานัง อุปะสัมปัททะ วิหะระติ; เข้าถึงตติยฌาน แล้วแลอยู่;  
 สุขัสสะ จะ ปะหานา, เพราะละสุขเสียได้, ทุกัสสะ จะ ปะหานา, และ  
 เพราะละทุกข์เสียได้, ปุพเพวะ โสมะนัสสะโทมะนัสสานัง อัคคังคะมา,  
 เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสอง ในกาลก่อน, อะทุกขะมะ  
 สุขัง อุเปกขาสะติปารีสูทัง, จะตุดัง ฌานัง อุปะสัมปัททะ วิหะระติ.  
 เข้าถึงจตุตถฌาน, ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์  
 เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่. อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ.  
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความตั้งใจมั่นชอบ.

จงประพาศุจริตธรรม อย่าประพาศุจริต

ผู้ประพาศุธรรมย่อมอยู่เป็นสุข ทั้งโลกนี้และโลกหน้า.

## ๖. ปัจจเวกขณ์องค์อุโบสถศีล

(หันทะ มะยัง อุโปสะถัฏฐังคะ ปัจจะเวกขณะ ปาฐัง ภณามะ เส.)



(องค์อุโบสถที่ ๑)

ยวาระที่วัง อระหังโตะ, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, ปาณาติปาตัง ปะหาเย, ท่านละการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว, ปาณาติปาตา ปะฏิวิระตา, เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว, นิหิตะทัณฑา นิหิตะสัตถา, ทิ้งเครื่องทุบตีแล้ว, ทิ้งเครื่องศัสตราแล้ว, ลัทธิ ทะยาปันนา, มีความละอายแก่บาป, ถึงพร้อมแล้วด้วยความชวนชวยเพราะกรุณา, สัพพะปาณะภูตะหิตานุกัมปิโน วิหะรันติ, เป็นผู้เฉยไม่ได้ในการเกื้อกูลแก่สัตว์มีชีวิตทั้งปวง;

อะหัมปิขชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, แม้เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, ปาณาติปาตัง ปะหาเย, ก็ละการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว, ปาณาติปาตา ปะฏิวิระโต (ระตา), เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว, นิหิตะทัณฑโท (ทัณฑา) นิหิตะสัตถโธ (สัตถา), ทิ้งเครื่องทุบตีแล้ว, ทิ้งเครื่องศัสตราแล้ว, ลัทธิ (ลัทธิ) ทะยาปันโน (ปันนา), มีความละอายแก่บาป, ถึงพร้อมแล้วด้วยความชวนชวยเพราะกรุณา, สัพพะปาณะภูตะหิตานุกัมปิ (กัมปินี) วิหะรามิ, เป็นผู้เฉยไม่ได้ในการเกื้อกูลแก่สัตว์มีชีวิตทั้งปวง, อิมินาปิ อังคะนะ อระระหะตัง อะนุกะโรมิ, เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้, อุโปสะโธ จะ เม อุปะวุตโธ ภะวิสสะติ. และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

## (องค์อุโบสถที่ ๒)

ยวาระที่วัง อระระหันโต, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, อะทินนาทานัง ปะหาสะ, ท่านละการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว, อะทินนาทานา ปะฏิวิระตา, เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว, ทินนาทายี ทินนะปาฎิกังขี, ถือเอาแต่สิ่งของที่เขาให้, มีความมุ่งหวังแต่สิ่งของที่เขาให้, อะเดเนนะ สุฎฺฐิเตนะ อัตตะนา วิหะรันติ, มีตนเป็นคนไม่ขโมย, มีตนเป็นคนสะอาด เป็นอยู่;

อะหัมปิขะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, แม้เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, อะทินนาทานัง ปะหาสะ, ก็ละการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว, อะทินนาทานา ปะฏิวิระโต (ระตา), เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว, ทินนาทายี (ทายินี) ทินนะปาฎิกังขี (กังขินี), ถือเอาแต่สิ่งของที่เขาให้, มีความมุ่งหวังแต่สิ่งของที่เขาให้, อะเดเนนะ สุฎฺฐิเตนะ อัตตะนา วิหะรามิ, มีตนเป็นคนไม่ขโมย, มีตนเป็นคนสะอาด เป็นอยู่, อิมินาปี อังเคนะ อระระหะตัง อะนุกะโรมิ, เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้, อุโปสะโธ จะ เม อุปะวุดโธ ภาวิสสะติ. และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

## (องค์อุโบสถที่ ๓)

ยวาระที่วัง อระระหันโต, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, อะพรัหมะจะริยัง ปะหาสะ, ท่านละความประพฤตินันมิใช่พรหมจรรย์เสียแล้ว, พรัหมะจारी อาราจारी, เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์, ประพฤติห่างไกลจากกามคุณ, วิระตา เมธุนา คามะตัมมา, เว้นจากการประพฤติของคนที่อยู่กันเป็นคู่, อันเป็นของสำหรับชาวบ้าน;

อะหัมปิชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, แม่เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, อะพรัหมะจะริยัง ปะหาเย, ก็ละความประพฤติ อันมิใช่พรหมจรรย์เสียแล้ว, พรัหมะจारी (จารินี) อาราจारी (จารินี), เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์, ประพฤติห่างไกลจากกามคุณ, วิระโต (ระตา) เมธุนา คามะธัมมา, เว้นจากการประพฤติของคนที่อยู่กันเป็นคู่, อันเป็นของสำหรับชาวบ้านเสีย, อิมินาปี อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ, เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้, อุโปสะโธ จะ เม อุปะวุตโต ภาวิสสะติ. และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๔)

ยวาระชีวัง อะระหันโต, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, มุสาวาทัง ปะหาเย, ท่านละการพูดเท็จแล้ว, มุสาวาทา ปะฏิวิระ- ตา, เว้นขาดจากการพูดเท็จแล้ว, สัจจะวาทีโน สัจจะสันธา, เป็นผู้พูดแต่คำจริง, ชำรงไว้ซึ่งความจริง, เสฎา ปัจจะยิกา, เป็นผู้มีความพูดเชื่อถือได้, เป็นผู้พูดมีเหตุผล, อะวิสังวาทะกา โลกัสสะ, ไม่เป็นคนหลงโลก;

อะหัมปิชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, แม่เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, มุสาวาทัง ปะหาเย, ก็ละการพูดเท็จแล้ว, มุสาวาทา ปะฏิวิระโต (ระตา), เว้นขาดจากการพูดเท็จแล้ว, สัจจะวาที (วาทีนี) สัจจะสันโธ (สันธา), เป็นผู้พูดแต่คำจริง, ชำรงไว้ซึ่งความจริง, เสฎโต (เสฎตา) ปัจจะยิกโก (ยิกา), เป็นผู้มีความพูดเชื่อถือได้, เป็นผู้พูดมีเหตุผล, อะวิสังวาทะโก (วาทีกา) โลกัสสะ, ไม่เป็นคนหลงโลก, อิมินาปี อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ, เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้, อุโปสะโธ จะ เม อุปะวุตโต ภาวิสสะติ. และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

## (องค์อุโบสถที่ ๕)

ยวาระที่วัง อระระหันโต, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, สุธาเมระยะมัชชะปะมาทัญฐานา ปะหาเย, ท่านละการดื่มสุราและเมรัย, อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว, สุธาเมระยะมัชชะปะมาทัญฐานา ปะฏิวิระตา, เว้นขาดจากการดื่มสุราและเมรัย, อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว ;

อะหัมปิชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, แม้เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, สุธาเมระยะมัชชะปะมาทัญฐานัง ปะหาเย, ก็ละการดื่มสุราและเมรัย, อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว, สุธาเมระยะมัชชะปะมาทัญฐานา ปะฏิวิระโต (ระตา), เว้นขาดจากการดื่มสุราและเมรัย, อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว, อิมินาปิ อังเคนะ อระระหะตัง อะนุกะโรมิ, เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้, อุโปสะโธ จะ เม อุปะวุตโธ ภาวิสสะติ. และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

## (องค์อุโบสถที่ ๖)

ยวาระที่วัง อระระหันโต, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, เอกะภัตติกา, ท่านมีอาหารวันหนึ่งเพียงหนเดียว, รัตตูปะระตา, งดการบริโภคในราตรี. วิระคา วิกาละโภชนะนา, เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล ;

อะหัมปิชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, แม้เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, เอกะภัตติโก (ติกา), ก็เป็นผู้มีอาหารวันหนึ่งเพียงหนเดียว, รัตตูปะระโต (ระตา), งดการบริโภคในราตรี, วิระโต (ระตา) วิกาละโภชนะนา, เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล, อิมินาปิ อังเคนะ อระระหะตัง อะนุกะโรมิ, เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้, อุโปสะโธ จะ เม อุปะวุตโธ ภาวิสสะติ. และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

## (องค์อุโบสถที่ ๗)

ยวาระที่วัง อระหังโต, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, **นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสุกะ ทัสสะนะ มาลา คันธะ วิเลปะนะ ธารณะ มัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐานา ปะฏิวิระตา,** ท่านเป็นผู้เว้นขาดแล้ว, จากการฟ้อนรำ การขับเพลง การดนตรี, การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล การตัดทรงสวมใส่ การประดับ การตกแต่งตน, ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลิ้งและเครื่องมัดทา;

**อะหัมปิขะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,** แม้เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, **นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสุกะ ทัสสะนะ มาลา คันธะ วิเลปะนะ ธารณะ มัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐานา ปะฏิวิระโต (ระตา),** ก็เป็นผู้เว้นขาดแล้ว, จากการฟ้อนรำ การขับเพลง การดนตรี, การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล, การตัดทรงสวมใส่ การประดับ การตกแต่งตน, ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลิ้งและเครื่องมัดทา, **อิมินาปี อังคะนะ อระหะตัง อะนุกะโรมิ,** เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแห่งนี้, **อุโปสะโด จะ เม อุปะวุตโต ภาวิสสะติ.** และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

## (องค์อุโบสถที่ ๘)

ยวาระที่วัง อระหังโต, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, **อุจจาสะยะนะ มหาสะยะนัง ปะหายะ,** ท่านละการนอนบนที่นอนสูงและที่นอนใหญ่แล้ว, **อุจจาสะยะนะ มหาสะยะนา ปะฏิวิระตา,** เว้นขาดจากการนอนบนที่นอนสูงและที่นอนใหญ่แล้ว, **นิจะเสยยัง กัปปะนติ, มัญจะเก วา ทิมะสันณะระเก วา,** ย่อมสำเร็จการนอนบนที่นอนอันต่ำ, บนเตียงน้อย, หรือบนเครื่องลาดอันทำด้วยหญ้า;

อะหัมปิขะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, แม้เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนัง ปะหายะ, ก็ละ การนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว, อุจจะสะยะนะ มะหาสะยะนา ปะฏิวัระโต (ระตา), เว้นขาดจากการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่ แล้ว, นีจะเสยยัง กัปปेमมิ, มัญจะเก วา ตินะสันณะระเก วา, ย่อม สำเร็จการนอนบนที่นอนอันต่ำ, บนเตียงน้อย, หรือบนเครื่องลาดอันทำ ด้วยหญ้า, อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ, เราทำตามพระ อรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้, อุโปสะโถ จะ เม อุปะวุตโถ ภาวิสสะติ. และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

.....

เอวัง อุปะวุตโถ โข ภิกขะเว, อัญญังคะสะมันนาคะโต อุโปสะโถ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อุโบสถอันประกอบด้วยองค์แปด, ที่อริยสาวกเข้า อยู่แล้วด้วยอาการอย่างนี้, มะหัพพะโล โหติ มะหานิสังโส, ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่, มะหาขุติโก มะหาวิปผาโร, มีความรุ่งเรืองใหญ่, มีความแผ่ไพศาลใหญ่, อิติ. ด้วยประการฉะนี้แล.

.....

หมายเหตุ : คำในวงเล็บ เป็นคำสำหรับสตรีว่า แทนคำข้างหน้าซึ่งสำหรับบุรุษว่า.

## ๗. ปราภวสุตตปาฐะ

(หันทะ มะยัง ประภะวะสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส)



สุวิชาโน ภาวังโหติ

ผู้รู้ดีเป็นผู้เจริญ,

ทูวิชาโน ประภะโว

ผู้รู้ชั่วเป็นผู้เสื่อม,

ธัมมะกาโม ภาวัง โหติ

ผู้ใคร่ธรรมเป็นผู้เจริญ,

ธัมมะเทสสี ประภะโว

ผู้เกลียดชังธรรมเป็นผู้เสื่อม,

๑. อะสันตัสสะ ปิยา โหนติ

นะ สันเต กुरुเต ปิยัง,

อะสะตัง ธัมมัง โรเจติ

ตั้ง ประภะวะโต มุขัง.

เขานั้นทำความรักในอสัตบุรุษ, ไม่ทำความรักในสัตบุรุษ, เขาชอบใจ  
กรรมของอสัตบุรุษ ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

๒. นิททาสีลี สะภาสีลี

อะนุญญาตา จะ โย นะโร.

อะละโส โกธะปัญญาโน

ตั้ง ประภะวะโต มุขัง.

ผู้ใดเป็นผู้ชอบนอนหลับ, ชอบพูดคุย, ไม่ขยัน เกียดจรัณการงาน,  
และเป็นคนมักโกรธ, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

๓. โย มาตะรัง ปิตะรัง วา

ชิตณะกัง คะตะโยพพะนัง.

ปะหุสันโต นะ ภาระติ

ตั้ง ประภะวะโต มุขัง.

ผู้ใดมีความสามารถอยู่, ไม่เลี้ยงดูบิดามารดา ผู้ชราอันมีวัยหนุ่มผ่าน  
ไปแล้ว, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

๔. โย พราหมะณัง สะมะณัง วา

อัญญัง วาปี ะณิพพะกัง,

มุสวาเทนะ วัฏเจติ

ตั้ง ประภะวะโต มุขัง.

ผู้ใดหลอกลวงสมณะพราหมณ์, หลอกแม้วณิกคนขอทานอื่นใด ด้วย  
มุสวาท, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

## ๕. ปะหุตะวัตโต ปริโส

เอโก ภูญชะติ สาธุนิ

ผู้ใดมีทรัพย์มีเงิน มีของเหลือกินเหลือใช้, เขาบริโภคของที่ดีๆ นั้นแต่ผู้เดียว, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

## ๖. ชาตัตถโท ณะนะถัทโท

สัณฺญาติมะติมัญญเอติ

ผู้ใดหยิ่งเพราะชาติกำเนิด, หยิ่งเพราะทรัพย์, หยิ่งเพราะโคตร, แล้วดูหมิ่นซึ่งญาติของตน, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

## ๗. อิตถิธุตโต สุราธุตโต

ลัทธัง ลัทธัง วินาเสติ

ผู้ใดเป็นนักเลงหญิง นักเลงสุรา และนักเลงเล่นการพนัน, เขาได้ทำลายทรัพย์ที่หาได้มา ให้พินาศฉิบหายไป, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

## ๘. เสหิ ทาเรหิ อะสันตฺตฺฏฐุ

ทฺตฺสสะติ ปะระทาเรสุ

ผู้ใดไม่พอใจรักใคร่ในภรรยาตน, กลับไปเที่ยวชุกชุกกับหญิงแพศยา, และลอบทำชู้กับภรรยาของผู้อื่น, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

## ๙. อะตตะโยพพะโน โปโส

ตัสสา อิสสา นะ สุปปะติ

ชายแก่ผู้มีวัยหนุ่มผ่านไปแล้ว, ได้นำหญิงสาวน้อยมีถิ่นท่าลูกมะพลับมาเป็นภรรยา เขานอนไม่หลับเพราะความหึงหวง และห้วงอาลัยในหญิงนั้น. ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

## ๑๐. อิตถิง โสณทิง วิกิริณิง

อิสสระยัสสัมิง ฐุปะติ

สะหิรัญญุ สะโกชะ โน,

ตัง ปะระภะวะโต มุขัง.

โคตตะถัทโท จะ โย นะโร,

ตัง ปะระภะวะโต มุขัง.

อักกะธุตโต จะ โย นะโร,

ตัง ปะระภะวะโต มุขัง.

เวสิยาสุ ปะทุสสะติ,

ตัง ปะระภะวะโต มุขัง.

อาเนติ ทิมพะรุตถะนิง,

ตัง ปะระภะวะโต มุขัง.

ปุริสัง วาปี ตาทิสัง,

ตัง ปะระภะวะโต มุขัง.

ชายใดตั้งหญิงนักเลงใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายมาเป็นแม่เรือน, และหรือหญิงใดตั้งชายนักเลงใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายมาเป็นพ่อเรือน, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

**๑๑. อัปปะโกโค มหาตัมโห ชัตตเย ชายะเต กุเล,  
โส จะ รัชชัง ปัตถะยะติ ตัง ปะราภะวะโต มุขัง.**

ผู้ใดเกิดในตระกูลกษัตริย์, มีโภคะน้อย, แต่มีความอยากใหญ่ปรารถนาราชสมบัติ, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

**เอเต ปะราภะเว โลเก ปิณทิตโต สะมะเวกขิยะ,  
อะริโย ทัสสะนะสัมปันโน สะ โลเก ภะชะเต สิวัง.**

ผู้เป็นบัณฑิตสมบูรณ์ด้วยทัสสะนะอันประเสริฐ, ได้เห็นเหตุแห่งความเสื่อมทั้งหลายเหล่านั้นชัดแล้ว ท่านย่อมเว้นสิ่งเหล่านี้เสีย. (เมื่อเป็นเช่นนั้น) ท่านจึงพบและเสพบแต่โลกซึ่งมีแต่ความเจริญ (ฝ่ายเดียว).

**อิติ ตังนี้แล.**

#### **บุคคล ๔ จำพวก**

<b>ตะโม ตะมะปะรายะโน</b>	มิดมาแล้ว มิดต่อไป
<b>ตะโม โชติปะรายะโน</b>	มิดมาแล้ว กลับสว่างต่อไป
<b>โชติ ตะมะปะรายะโน</b>	สว่างมาแล้ว กลับมิดต่อไป
<b>โชติ โชติปะรายะโน</b>	สว่างมาแล้ว สว่างต่อไป

#### **คนจะดีหรือเลวอยู่ที่พฤติกรรม การกระทำ**

<b>นะ ขัจจา วะสะโล โหติ</b>	จะเป็นคนเลวเพราะชาติกำเนิดก็หาไม่
<b>นะ ขัจจา โหติ ฬัรห์มะโณ</b>	จะเป็นคนดีเพราะชาติกำเนิดก็หาไม่
<b>กัมมุนา วะสะโล โหติ</b>	แต่จะเป็นคนเลวก็เพราะพฤติกรรมคือการกระทำของตนเอง
<b>กัมมุนา โหติ ฬัรห์มะโณ</b>	จะเป็นคนดีก็เพราะพฤติกรรมคือการกระทำของตนเอง

## ๘. ธรรมจักษกับปวัตตตนะสุดตปาฐะ (พระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงเริ่มวางหลักธรรม ก่อนเรื่องอื่น)



(หันทะ มะยัง ธรรมจักษกับปวัตตตนะสุดตปาฐัง ภาณามะ เส.)



เอวมเม สุตัง, ข้าพเจ้า (คือพระอานนท์เถระ), ได้สดับมาแล้วอย่างนี้, เอแกัง สมะยัง ภาควา, พาราณะสิยัง วิหะระติ อิติปะตะเน มิคะทาเย, สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่, ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน, ใกล้พระนครพาราณสี, ตัตตระ โย ภาควา ปัญจะวัคคิเย ภิกขุ อามันเตสิ, ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์มาแล้ว ตรัสว่า,

• เทวเม ภิกขเว อันตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้, มีอยู่, ปัพพะชิตนะ นะ เสวิตัพพา, เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย. โย จายัง กามะสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค, นี่คือการประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในกามทั้งหลาย, ทิโน, เป็นของต่ำทราม, คัมโม, เป็นของชาวบ้าน, โปถุชชะนิกโก, เป็นของคนชั้นปุถุชน, อะนะริโย, ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า, อะนัตตะสังฺกหิตโต, ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย, น้อย่างหนึ่ง, โย จายัง อัตตะกิลละมะถานุโยโค, อีกอย่างหนึ่ง, คือการประกอบการทรมานตนให้ลำบาก, ทุกโข, เป็นสิ่งนำมาซึ่งทุกข์, อะนะริโย, ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า, อะนัตตะสังฺกหิตโต, ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย.

เอเต เต ภิกขเว อุโภ อันเต, อะนุปะคัมมะ มัชฌิมา ปะฏิปะทา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง, ไม่เข้าไปหาที่ สุดแห่งการกระทำสองอย่างนั้น, มีอยู่, ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา, เป็นข้อ

ปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว, **จักขุกระระณี**, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ, **ญาณะกระระณี**, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ, **อุปเสษมาเย**, เพื่อความสงบ, **อะภิญญาเย**, เพื่อความรู้ยิ่ง, **สัมโพธายะ**, เพื่อความรู้พร้อม, **นิพพานายะ** **สังวัตตะติ**, เป็นไปพร้อมเพื่อนิพพาน.

**กะตะมา จะ สา ภิกขเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา?** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น เป็นอย่างไรเล่า? **อะยะเมวะ อะริโย อัญญังคิโก มัคโค**, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น, คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ, ประกอบด้วยองค์แปดประการ นี้เอง, **เสยยะถิทัง**, ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ :- **สัมมาทิฏฐิ**, ความเห็นชอบ, **สัมมาสังกัปป**, ความดำริชอบ, **สัมมาวาจา**, การพูดจาชอบ, **สัมมากัมมันโต**, การทำ การงานชอบ, **สัมมาอาชีโว**, การเลี้ยงชีวิตชอบ, **สัมมาวายาโม**, ความพากเพียรชอบ, **สัมมาสะติ**, ความระลึกชอบ, **สัมมาสมาธิ**, ความตั้งใจมั่นชอบ.

**อะยัง โข สา ภิกขเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา**, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้แล คือข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง, **ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา**, เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว, **จักขุกระระณี**, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ, **ญาณะกระระณี**, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ, **อุปเสษมาเย**, เพื่อความสงบ, **อะภิญญาเย**, เพื่อความรู้ยิ่ง, **สัมโพธายะ**, เพื่อความรู้พร้อม, **นิพพานายะ** **สังวัตตะติ**, เป็นไปพร้อมเพื่อนิพพาน.

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง**, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจจ คือ ทุกข์นี้, มีอยู่, **ชาติปิ ทุกขา**, คือความเกิดก็เป็นทุกข์, **ชราปิ ทุกขา**, ความแก่ก็เป็นทุกข์, **มรณะมปิ ทุกขัง**, ความตายก็เป็นทุกข์, **โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ**, ทุกขา, ความโศก ความรำไร รำพัน, ความไม่สบายกาย, ความไม่สบายใจ, ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์,

**อัปปีเยหิ สัมปะโยโค ทุกฺโข,** ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์,  
**ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกฺโข,** ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็น  
 ทุกข์, **ยัมปิฉฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกฺขัง,** มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้  
 สิ่งนั้นนั้นก็เป็นที่ทุกข์, **สังขิตเตนะ ปัญญาพาทานักขันธา ทุกฺขา,** ว่าโดยย่อ  
 อุปาทานขันธทั้งห้า เป็นตัวทุกข์,

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกฺขะสะมุทเทโย อะริยะสัจจัง,** ดูก่อน  
 ภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจจคือเหตุให้เกิดทุกข์นี้, มีอยู่, **ยายัง ตณฺหะ;** นี้  
 คือตัณหา, **โปกฺกิงคะวิกา,** อันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก, **นันทิราคะ**  
**สะหะคะตา,** อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนัด, ด้วยอำนาจความเพลิน, **ตตฺระ**  
**ตตฺราภินันฺทินิ,** เป็นเครื่องให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ, **เสยยะถิทัง,**  
 ได้แก่ตัณหาเหล่านี้คือ:- **กามะตณฺหา,** ตัณหาในกาม, **ภะวะตณฺหา**  
 ตัณหาในความมีความเป็น, **วิภะวะตณฺหา,** ตัณหาในความไม่มีไม่เป็น.

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกฺขะนิโรธะ อะริยะสัจจัง,** ดูก่อนภิกษุ  
 ทั้งหมด, ก็อริยสัจจ คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้, มีอยู่, **โย ตัสสาเยวะ**  
**ตณฺหาเย อะเสสะวิราคะนิโรธะ,** นี้คือความดับสนิทเพราะจางไป, โดย  
 ไม่มีเหลือของตัณหาที่นั่น นั่นเอง, **จาโค,** เป็นความสละทิ้ง, **ปะฏินิสสัคโค,**  
 เป็นความสลัดคืน, **มุตติ,** เป็นความปล่อย, **อะนาละโย,** เป็นความทำ  
 ไม่ให้มีที่อาศัยซึ่งตัณหาที่นั่น.

**อิทัง โข ปานะ ภิกขะเว ทุกฺขะนิโรธะคามินิ ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง,**  
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจจคือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือ  
 แห่งทุกข์นี้, มีอยู่, **อะยะเมวะ อะริโย อัญฺจคฺคิโก มัคโค,** นี้คือข้อปฏิบัติ  
 เป็นหนทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์แปดประการ, **เสยยะถิทัง,**  
 ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ :- **สัมมาทิฏฺฐิ,** ความเห็นชอบ, **สัมมาสังกัปป,**  
 ความดำริชอบ, **สัมมาวาจา,** การพูดจาชอบ, **สัมมากัมมันโต,** การทำ

การงานชอบ, **สัมมาอาชีโว**, การเลี้ยงชีวิตชอบ, **สัมมาวาจาโม**, ความพากเพียรชอบ, **สัมมาสะติ**, ความระลึกชอบ, **สัมมาสะมาธิ**, ความตั้งใจมั่นชอบ.

อิหัง ทุกขัง **อะริยะสัจจันติ** เม ภิกขเว, ปุพเพ **อะนะนุสสุเตสุ** **ธัมเมสุ**, **จักขุ** **อุทะปาติ**, **ญาณัง** **อุทะปาติ**, **ปัญญา** **อุทะปาติ**, **วิชชา** **อุทะปาติ**, **อาโลโก** **อุทะปาติ**, **ดูก่อน** **ภิกษุทั้งหลาย**, **จักขุ** **เกิดขึ้นแล้วแก่** **เรา**, **ญาณ** **เกิดขึ้นแล้วแก่เรา**, **ปัญญา** **เกิดขึ้นแล้วแก่เรา**, **วิชชา** **เกิดขึ้นแล้วแก่เรา**, **แสงสว่าง** **เกิดขึ้นแล้วแก่เรา**, **ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน**, **ว่าอริยสัจจ์คือทุกข์**, **เป็นอย่างนี้** **อย่างนี้** **ดังนี้**, **ตั้ง โข** **ปะนิทัง** **ทุกขัง** **อะริยะสัจจัง** **ปะริญญะยันติ**, **ว่า** **ก็อริยสัจจ์คือทุกข์นั้นแล**, **เป็นสิ่งที่** **ควรกำหนดรู้** **ดังนี้**, **ตั้ง โข** **ปะนิทัง** **ทุกขัง** **อะริยะสัจจัง** **ปะริญญาตันติ**, **ว่า** **ก็อริยสัจจ์คือทุกข์นั้นแล**, **เรากำหนดรู้ได้แล้ว** **ดังนี้**.

อิหัง **ทุกขะสะมุทะโย** **อะริยะสัจจันติ** เม ภิกขเว, ปุพเพ **อะนะนุสสุเตสุ** **ธัมเมสุ**, **จักขุ** **อุทะปาติ**, **ญาณัง** **อุทะปาติ**, **ปัญญา** **อุทะปาติ**, **วิชชา** **อุทะปาติ**, **อาโลโก** **อุทะปาติ**, **ดูก่อน** **ภิกษุทั้งหลาย**, **จักขุ** **เกิดขึ้นแล้วแก่เรา**, **ญาณ** **เกิดขึ้นแล้วแก่เรา**, **ปัญญา** **เกิดขึ้นแล้วแก่เรา**, **วิชชา** **เกิดขึ้นแล้วแก่เรา**, **แสงสว่าง** **เกิดขึ้นแล้วแก่เรา**, **ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน**, **ว่าอริยสัจจ์คือเหตุให้เกิดทุกข์**, **เป็นอย่างนี้** **อย่างนี้** **ดังนี้**, **ตั้ง โข** **ปะนิทัง** **ทุกขะสะมุทะโย** **อะริยะสัจจัง** **ปะหาตัพพันติ**, **ว่า** **ก็อริยสัจจ์คือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล**, **เป็นสิ่งที่ควรละเสีย** **ดังนี้**, **ตั้ง โข** **ปะนิทัง** **ทุกขะสะมุทะโย** **อะริยะสัจจัง** **ปะหีนันติ**, **ว่า** **ก็อริยสัจจ์คือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล**, **เราละได้แล้ว** **ดังนี้**.

อิหัง **ทุกขะนิโรธ** **อะริยะสัจจันติ** เม ภิกขเว, ปุพเพ **อะนะนุสสุเตสุ** **ธัมเมสุ**, **จักขุ** **อุทะปาติ**, **ญาณัง** **อุทะปาติ**, **ปัญญา** **อุทะปาติ**, **วิชชา**

อุทปะปาติ, อาโลโก อุทปะปาติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจจ์คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์, เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้, **ตั้ง โข ประนิหัง ทุกขะนิโรธ อริยะสัจจ์ สัจฉิกาทัพพันติ**, ว่า ก็อริยสัจจ์คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล, เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ดังนี้, **ตั้ง โข ประนิหัง ทุกขะนิโรธ อริยะสัจจ์ สัจฉิกะตันติ**, ว่า ก็อริยสัจจ์คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล, เราทำให้แจ้งได้แล้ว ดังนี้.

**อิหัง ทุกขะนิโรธะคามินีปะฏิปะทา อริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ทัมเมสุ, จักขุ อุทปะปาติ, ญาณัง อุทปะปาติ, ปัญญา อุทปะปาติ, วิชชา อุทปะปาติ, อาโลโก อุทปะปาติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจจ์ คือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์, เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้, **ตั้ง โข ประนิหัง ทุกขะนิโรธะคามินีปะฏิปะทา อริยะสัจจัง ภาเวตัพพันติ**, ว่า ก็อริยสัจจ์คือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล, เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี ดังนี้, **ตั้ง โข ประนิหัง ทุกขะนิโรธะคามินีปะฏิปะทา อริยะสัจจัง ภาวัตันติ**, ว่า ก็อริยสัจจ์ คือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล, เราทำให้เกิดมีได้แล้ว ดังนี้.**

**ยวาระกัฏฐะ เม ภิกขะเว, อิมesu จะตุสุ อริยะสัจเจสุ, เอวันติ ประวิฏฐัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง, นะ สุวิสุทฐัง อะโหสิ**, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง, มีประวิฏฐ์สาม มีอาการสิบสอง เช่นนั้น, ในอริยสัจจ์ทั้งสี่เหล่านี้, ยังไม่เป็น

ของบริสุทธ์หมดจดด้วยดีแก่เรา อยู่เพียงใด, **เนวะ ตาวาหัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก, สะมาระเก สะพรัหฺมะเก, สัสสะมะณะพรัหฺมะณิยา ปะชาเย สะเทวะมะนุสสาเย, อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง, อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง,** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ตลอดกาลเพียงนั้น, เรายังไม่ปฏิญาณว่าได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว, ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ, ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก, มารโลก พรหมโลก, ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์.

**ยะโต จะ โข เม ภิกขเว, อิเมสุ จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ, เอวันติ ประวิฏฺฐัง ทวาหะสาการัง ยะถาภูตัง, ญาณะทัสสะนัง สุวิสุทฺธัง อะโหสิ,** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อใด, ปฏิญาณเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง, มีปริวัฏฺฐสาม มีอาการสิบสอง เช่นนั้น, ในอริยสัจจ์ทั้งสี่เหล่านี้, เป็นของบริสุทธ์หมดจดด้วยดีแก่เรา, **อะถาหัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก, สะมาระเก สะพรัหฺมะเก, สัสสะมะณะพรัหฺมะณิยา ปะชาเย สะเทวะมะนุสสาเย, อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง, อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง,** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อนั้น, เราปฏิญาณว่าได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว, ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ, ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก, มารโลก พรหมโลก, ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์.

**ญาณัญจะ ปะนะ เม ภิกขเว ทัสสะนัง อุตตะปาติ,** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็ญาณและทัสสะนะได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา, **อะกุปปา เม วิมุตติ,** ว่าความหลุดพ้นของเราไม่กลับกำเริบ, **อะยะมันติมา ชาติ,** ความเกิดนี้เป็นการเกิดครั้งสุดท้าย, **นัตถิทานิ ปุนัพพะโว ติ,** บัดนี้ความเกิดอีกย่อมไม่มี, ดังนี้.

ความทุกข์  
คือปากประตู

ที่ถูกกำหนดรู้  
แห่งพระนิพพาน

# ภาค บทพิธีกรต่างๆ

## ๑. คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ) ติสระเณนะ สะหะ ปัญจะ  
สีลานิ ยาจามะ,

หุติยัมปิ มะยัง ภันเต (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ) ติสระเณนะ สะหะ  
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ) ติสระเณนะ  
สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,

### คำแปล

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอศีล ๕ พร้อมทั้งไตรสรณ-  
คมน์เพื่อจะรักษา (ต่างๆ กัน หรือแยกรักษาแต่ละข้อ) แม้ครั้งที่ ๒.....  
แม้ครั้งที่ ๓.....

หมายเหตุ.- ถ้าคนเดียวพึงเปลี่ยนคำว่า “มะยัง” เป็น “อะหัง” “ยาจามะ”  
เป็น “ยาจามิ” ถ้าศีล ๘ ให้เปลี่ยน “ปัญจะ” เป็น “อฏฐะ”

## ๒. คำอาราธนาอุโบสถศีล

มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ, อฏฐังคะสะมันนาคะตัง, อุโป-  
สะถัง ยาจามะ,

หุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ, อฏฐังคะสะมันนาคะตัง,  
อุโปสะถัง ยาจามะ,

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระเณนะ สะหะ, อฏฐังคะสะมันนาคะตัง,  
อุโปสะถัง ยาจามะ,

หมายเหตุ.- ถ้าคนเดียวพึงเปลี่ยนคำว่า “มะยัง” เป็น “อะหัง”, “ยาจามะ”  
เป็น “ยาจามิ”

๓. คำอาราธนาศีล ๕, ศีล ๘ (ศีลอุโบสถ) พร้อมกัน  
 มะยัง ภันเต (วิสุง วิสุง รักษะณัตถายะ) เอเกติสระเณนะ สะหะ  
 ปัญจะ สีลานิ ยาจะมะ, เอเกติสระเณนะ สะหะ อัญฐะสีลานิ ยาจามะ  
 (เอเกติสระเณนะ สะหะ อัญฐังคะสะมันนาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจามะ)  
 ทุตติยัมปิ ๗๗ ตะตติยัมปิ ๗๗

**คำแปล**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญข้าพเจ้าทั้งหลาย, พวกหนึ่งขอศีล ๕ พร้อมทั้ง  
 ไตรสรณคัมภ์, พวกหนึ่งขอศีล ๘ พร้อมทั้งไตรสรณคัมภ์, (พวกหนึ่งขอ  
 ศีลอุโบสถพร้อมทั้งไตรสรณคัมภ์), เพื่อรักษาแยกกันๆ ของแต่ละคนๆ  
 แม้ครั้งที่สอง ๗๗ แม้ครั้งที่สาม ๗๗

**๔. คำอาราธนาพระปริตร**

วิปัติปะฎิพาหายะ	สัพพะสัมปัตตีสิทธิยา,
สัพพะทุกขะวินาสายะ	ปะริตตัง พุรุณะ มังคะลัง,
วิปัติปะฎิพาหายะ	สัพพะสัมปัตตีสิทธิยา,
สัพพะภะยะวินาสายะ	ปะริตตัง พุรุณะ มังคะลัง,
วิปัติปะฎิพาหายะ	สัพพะสัมปัตตีสิทธิยา,
สัพพะโรคะวินาสายะ	ปะริตตัง พุรุณะ มังคะลัง,

**คำแปล**

ขอพระคุณเจ้าโปรดสวดพระปริตรอันเป็นมงคล, เพื่อป้องกันความวิบัติ,  
 เพื่อสำเร็จสมบัติทุกประการ, เพื่อให้ทุกข์ ภัย โรค อันตรายใดๆ ทุกชนิด,  
 จงพินาศสูญไป.

**หมายเหตุ.-** ใช้อาราธนาเวลาพระเจริญพระพุทธมนต์ในงานมงคลต่างๆ

## ๕. คำอาราธนาธรรม

พรหมา จะ โลกาศิปติ สหัมปะติ, กัตถัญชะลี อันธวะรัง  
อะยาจะณะ, สันตีชะ สัตตาปปะระชั๊กชะชาติกา, เทเสตุ ฐัมมัง อะนุกัมปิมัง  
ปะชัง.

### คำแปล

ท้าวสหัมบดี ผู้เป็นอธิบดีแห่งโลก, ได้ปกครองอัญชลี, ทูลวิงวอน  
พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐว่า, สัตว์ผู้มีรูปในดวงตาน้อยมีอยู่ในโลก, ขอพระ  
คุณเจ้าโปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์ด้วยเถิด.

หมายเหตุ.- ใช้อาราธนาเวลาพระแสดงธรรมและสวดงานอวมงคล เช่น  
งานศพ เป็นต้น.

## ๖. คำถวายสังฆทานวัดพุทธปัญญา

ตั้ง นโม ๓ จบ

อิหัง วัตะเต เม ทานัง, อาสะวักะยะ ยาวะหัง, นิพพานังโหตุ, ข้าแต่  
พระสงฆ์ผู้เจริญ, ไทยทานนี้, ข้าพเจ้าทั้งหลาย ได้มาแล้วด้วยดี, ขอน้อม  
ถวาย ให้เป็นสังฆทาน, ไปในท่ามกลางสงฆ์, มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน,  
เพื่อให้พระศาสนา ยังตั้งอยู่ได้ ในโลกนี้ต่อไป, เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข,  
แก่ทุกๆ ชีวิต, มีพระมารดา พระบิดา เป็นต้น, ทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่, ทั้งที่ล่วง  
ลับไปแล้วด้วย, แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย, เจ้ากรรมนายเวร, เพื่อนร่วมทุกข์  
เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน, ทั่วสากลโลก, จงมีส่วนอนุโมทนา รับกุศลผลบุญ  
ครั้งนี้, เพื่อข้าพเจ้าได้สละกิเลส มีความเห็นแก่ตัวเป็นต้น ออกไป, มีแต่  
ความสะอาด, ความสว่าง, ความสุขสงบเย็น เป็นนิพพาน, คือสิ้นปัญหา,  
หมดทุกข์ทั้งปวง, ตลอดกาลนาน เทอญ.

พระมหาประทีป อุดตมปัญญา เรียบเรียง

หลังจากได้ฟังปรากฏการณ์เรื่อง “ความเห็นแก่ตัวน่ากลัวนัก” จบลง และได้ นำถวายท่านอาจารย์พุทธทาสรับทราบแล้ว.

-ศรีวัชร-

### ๗. คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย

อิมานิ มะยัง ภันเต มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ,  
โธโธชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ มะตะกะภัตตานิ,  
สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัญเจะ, มาตาปีตุอาทีนัญเจะ,  
ญาตะกานัง, ทีมะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

#### คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย, ซึ่งมะตะ-  
กะภัตตอาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แต่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระ  
ภิกษุสงฆ์จงรับ, มะตะกะภัตตอาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของ  
ข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย,  
แก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลาย, มีมารดาบิดาเป็นต้น, ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้วด้วย  
สิ้นกาลนานเทอญ.

### ๘. คำถวายผ้าป่า

อิมานิ มะยัง ภันเต, ปังสุกุละจีวะรานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ,  
โธโธชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ ปังสุกุละจีวะรานิ,  
สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง, ทีมะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

#### คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย, ผ้าบังสุกุล  
จีวร(ผ้าป่า), กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระ  
ภิกษุสงฆ์จงรับ, ผ้าบังสุกุลจีวร(ผ้าป่า), กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้,  
ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,  
สิ้นกาลนานเทอญ.

### อาณิสงส์การเจริญเมตตา

เอวัม เม สุตัง, ข้าพเจ้า (คือพระอานนท์เถระ) ได้สดับมาแล้วอย่างนี้, เอกัง สมะยัง ภคควา สัตถิยัง วิหระติ เขตวะเน อะนา-  
ถะปิณฑักัสสะ อาราม, สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, เสด็จประทับอยู่ที่  
เขตวันมหาวิหาร, ซึ่งเป็นอารามของอนาถปิณฑิกคฤหบดี ใกล้เมืองสาวัตถี,

ตัตตระ โข ภคควา ภิกขุ อามันตสิ ภิกขะโวติ, ณ ที่นั้นแลพระผู้  
มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกพระภิกษุทั้งหลายว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภาทัน-  
เตติ ภิกขุ ภคควะโต ปัจฉัสโสสง, ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาค  
เจ้าแล้ว, ภคควา เอตะทะโวจะ, พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสพระดำรัสนี้ว่า,  
เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย !, เมตตอัน  
เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้, อาเสวิตายะ ภาวิตายะ, อันบุคคล  
บำเพ็ญจนคุ้นแล้ว ทำให้มากแล้ว, พะหุลิกะตายะ ยานิกะตายะ, ทำให้  
มากคือ, ชำนาญให้เป็นยวดยานของใจ, วัตถุกะตายะ อะนุกูลิตายะ,  
ให้เป็นที่อยู่ของใจตั้งไว้เป็นนิยต์, ประจิตายะ สุตสมารัทธายะ, อัน  
บุคคลสั่งสมอบรมแล้ว บำเพ็ญดีแล้ว, เอกาทะสานิสังสา ปาฎิกังขา,  
ย่อมมีอาณิสงส์ สิบเอ็ดประการ,

กะตะเม เอกาทะสะ, อาณิสงส์สิบเอ็ดประการ อะไรบ้าง, (๑) สุธัง  
สุปะติ, คือ (ผู้เจริญเมตตาจิตนั้น) หลับอยู่ก็เป็นสุขสบาย, (๒) สุธัง  
ปะฏิปุชณะติ, ตื่นขึ้นก็เป็นสุขสบาย, (๓) นะปาปะกัง สุปีนัง ปัสสะติ,  
ไม่ฝันร้าย, (๔) มะนุสสานัง ปิโย โหติ, เป็นที่รักของเหล่ามนุษย์ทั้งหลาย,  
(๕) อะมะนุสสานัง ปิโย โหติ, เป็นที่รักของเหล่าอมนุษย์ทั่วไป, (๖)  
เทวะตารักขันติ, เทวดาย่อมคุ้มครองรักษา, (๗) นาสสะอัคคิ วา วิสัง วา  
สัทธัง วา กะมะติ, ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศัสตราก็ดี ย่อมทำอันตรายไม่ได้, (๘)  
ตุวะภูง์ จิตตัง สะมาธิยะติ, จิตย่อมเป็นสมาธิได้รวดเร็ว, (๙) มุขะวัณโณ

**วิปปะสีหะติ,** ผิวหน้าย่อมผ่องใส, (๑๐) **อะสัมมุพโท** กาลัง **กะโรติ** เป็นผู้ไม่ลุ่มหลง ทำกาลกิริยาตาย, (๑๑) **อุตตะริง** **อัปปะฏิวิษณันโต,** **พรัหมะโลกุปะโค โหติ,** เมื่อยังไม่บรรลुकุณวิเศษอันยิ่งๆ ขึ้นไป, ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลกแล,

**เมตตายะ ภิกขะเว เจโต วิมุตติยา,** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย !, เมตตาอันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้, **อาเสวิตายะ ภาวิตายะ,** อันบุคคลบำเพ็ญจนคุ้นแล้ว ทำให้มากแล้ว, **พะหุสีกะตายะ ยานีกะตายะ,** ทำให้มากคือชำนาญ ให้เป็นยวดยานของใจ, **วัตถุกะตายะ อะนุญฐิตายะ,** ทำให้เป็นที่อยู่ของใจตั้งไว้เป็นนิตย์, **ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ,** อันบุคคลสั่งสมอบรมแล้วบำเพ็ญให้มากแล้ว, **อิเม เอกาทะสานิสังสา ปาฏิ- กังขาทิ,** ย่อมมีอานิสงส์ สิบเอ็ดประการ,

**อิหะมะโว จะ ภะคะวา,** พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสธรรมปริยาย อันนี้แล้ว, **อัตตะมะนา เต ภิกขุ ภะคะวะโต,** ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น ก็มีใจยินดี, **ภาสิตัง อะภินันทุนติ,** พอใจในภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น, **อิติ,** ด้วยประการฉะนี้ แล.

ห้วงน้ำลึก ไสสะอาด สงบ ฉันทิ บัณฑิตพึงธรรมแล้วย่อมมีจิตใจสงบ ฉันทัน.

สัตบุรุษ ย่อมเสียสละได้ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีหวงห้ามแม้แต่เรื่องกามคุณ ไม่ว่าได้ รับสุขหรือทุกข์ บัณฑิตไม่แสดงอาการยินดียินร้าย (เกินกว่าเหตุ).

## บทแผ่เมตตา

**สัพเพ สัตตา,**

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย, ด้วยกันหมดทั้งสิ้น,

**อะเวรา โหนตุ,**

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย,

**อัพยาปิขณา โหนตุ,**

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกัน และกันเลย,

**อะนีมา โหนตุ,**

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

**สุभी อตตานัง ประวิหะรันตุ,**

จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย, ด้วยกัน  
ทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ.

ผู้เดินถึงจุดหมายปลายทางแล้ว วิมุติหลุดพ้นโดยประการทั้งปวง หมดโศก  
หมดเครื่องพัวพันแล้ว ความร้อนใจก็หมดไป.

# บทสวดมนต์แปล ธาตุปัจจะเวกขณะปาฐะ

(หันทะ มะยัง ธาตุปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส.)



## (ชื่อว่าด้วยจิ๋ว)

ธะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้เป็นสัก  
ว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ, **ยะทิ**  
**ทัง จิ๋วรัง, ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,** สิ่งเหล่านี้ คือจิ๋ว, และคนผู้  
ใช้สอยจิ๋ว, **ธาตุมัตตะโก,** เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ, **นิสสัตโต,**  
มิได้เป็นสัตว์อันยังยืน, **นิชชีโว,** มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล, **สุญโญ,**  
ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน, **สัพพานิ ปะนะ อิมานิ**  
**จิ๋วรานิ อะชิกุฉะนิยานิ,** ก็จิ๋วทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม,  
**อิมัง ปุติกายัง ปิตวา,** ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว, **อะติวิชะ**  
**ชิกุฉะนิยานิ ชายันติ,** ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

## (ชื่อว่าด้วยบิณฑบาท)

ธะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้เป็นสัก  
ว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ, **ยะทิ**  
**ทัง บิณฑปะปาโต, ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,** สิ่งเหล่านี้คือบิณฑบาท,  
และคนผู้บริโภคบิณฑบาทนั้น, **ธาตุมัตตะโก,** เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ,  
**นิสสัตโต,** มิได้เป็นสัตว์อันยังยืน, **นิชชีโว,** มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล,  
**สุญโญ,** ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน, **สัพพะ ปะนายัง**  
**บิณฑปะปาโต อะชิกุฉะนิโย,** ก็บิณฑบาททั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมา  
แต่เดิม, **อิมัง ปุติกายัง ปิตวา,** ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว,  
**อะติวิชะ ชิกุฉะนิโย ชายะติ,** ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

## (ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ)

ยะถาปัจจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เบื้องนี้, ยะทิทั้ง เสนาสนะนัง, ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล, สิ่งเหล่านี้ คือเสนาสนะ, และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น, ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ, นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตวะอันยังยืน, นิขชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล, สุญโญ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน, สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสนะนานิ อะชิจฺจจะนิยานิ, ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม, อิมัง ปุติกายัง ปิตวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว, อะติวิยะ ชิจฺจจะนิยานิ ชายันติ, ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

## (ชื่อว่าด้วยคิลานเภสัช)

ยะถาปัจจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เบื้องนี้, ยะทิทั้ง คิลานะปัจจจะยะเภสัชชะปะริขาโร, ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล, สิ่งเหล่านี้ คือเภสัชบริหารอันเกื้อกูลแก่คนไข้, และคนผู้บริโภคะสัชบริหารนั้น, ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ, นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตวะอันยังยืน, นิขชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล, สุญโญ วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน, สัพโพ ปะนะยัง คิลานะปัจจจะยะเภสัชชะปะริขาโร อะชิจฺจจะนิโย, ก็คิลานเภสัชบริหารทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม, อิมังปุติกายัง ปิตวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว, อะติวิยะชิจฺจจะนิโย ชายะติ, ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.





# คนดีและผู้รักดี

- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้รักความสงบ พอใจในสิ่งที่ตนมีตนได้
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้มีความซื่อสัตย์ สุจริต และถ่อมตน
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้มีน้ำใจดี มีความรักและเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้ขยัน และอดทน
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้ประหยัด รู้จักใช้จ่ายแต่พอดี
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้ตั้งมั่นในความยุติธรรม
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้มีความกตัญญูอย่างมั่นคง
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้พูดจาไพเราะ มีวาจาอ่อนหวาน สมานสามัคคี
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้สามารถสร้างตนเองให้เป็นหลักฐานโดยชอบ
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้รู้จักครองตนและปกครองผู้อื่นโดยชอบธรรม
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้ไม่ดูหมิ่นและเหยียดหยามผู้อื่น ทั้งกาย วาจา ใจ
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้ปฏิบัติตนเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติ และของโลก
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้นับถือศาสนา และยึดมั่นในคำสอนของศาสนาอย่างเคร่งครัด
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้มีความรู้ดีแล้วนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้มีความคงที่ ไม่แสดงอาการขึ้น ๆ ลง ๆ ตามอำนาจของโลกธรรม
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้ไม่ใฝ่ต่ำ ไม่เคลิบเคลิ้มต่อพรชนที่เข้ามาห้อมล้อม ประจบประแจง
- คนดีและผู้รักดี ... เป็นผู้ไม่มีสมัตว์เอง และไม่พาตัวเองเข้าใกล้อบายมุขทั้งหลายทั้งปวง

  
(หลวงพ่อปัญญาวัณนัทภิกขุ)

“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,  
either in cities or countrysides,  
people would gain inconceivable benefits.  
The land and people would be enveloped in peace.  
The sun and moon will shine clear and bright.  
Wind and rain would appear accordingly,  
and there will be no disasters.  
Nations would be prosperous  
and there would be no use for soldiers or weapons.  
People would abide by morality and accord with laws.  
They would be courteous and humble,  
and everyone would be content without injustices.  
There would be no thefts or violence.  
The strong would not dominate the weak  
and everyone would get their fair share.”

~THE BUDDHA SPEAKS OF  
THE INFINITE LIFE SUTRA OF  
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY  
AND ENLIGHTENMENT OF  
THE MAHAYANA SCHOOL~

**GREAT VOW**

***BODHISATTVA EARTH-TREASURY  
( BODHISATTVA KSITIGARBHA )***

***“ Unless Hells become empty,  
I vow not to attain Buddhahood;  
Till all have achieved the Ultimate Liberation,  
I shall then consider my Enlightenment full !”***

***Bodhisattva Earth-Treasury is  
entrusted as the Caretaker of the World until  
Buddha Maitreya reincarnates on Earth  
in 5.7 billion years.***

***Reciting the Holy Name:  
NAMO BODHISATTVA EARTH-TREASURY***

***Karma-erasing Mantra:  
OM BA LA MO LING TO NING SVAHA***

**With bad advisors forever left behind,  
From paths of evil he departs for eternity,  
Soon to see the Buddha of Limitless Light  
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.**

**The supreme and endless blessings  
of Samantabhadra's deeds,  
I now universally transfer.  
May every living being, drowning and adrift,  
Soon return to the Pure Land of  
Limitless Light!**

**~The Vows of Samantabhadra~**

**I vow that when my life approaches its end,  
All obstructions will be swept away;  
I will see Amitabha Buddha,  
And be born in His Western Pure Land of  
Ultimate Bliss and Peace.**

**When reborn in the Western Pure Land,  
I will perfect and completely fulfill  
Without exception these Great Vows,  
To delight and benefit all beings.**

**~The Vows of Samantabhadra  
Avatamsaka Sutra~**

# DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue  
accrued from this work  
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,  
repay the four great kindnesses above,  
and relieve the suffering of  
those on the three paths below.  
May those who see or hear of these efforts  
generate Bodhi-mind,  
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,  
and finally be reborn together in  
the Land of Ultimate Bliss.  
Homage to Amita Buddha!

**NAMO AMITABHA**

**南無阿彌陀佛**

【泰文：在家居士早晚課誦本】

財團法人佛陀教育基金會 印贈

台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F., 55, Sec 1, Hang Chow South Road Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: [overseas@budaedu.org](mailto:overseas@budaedu.org)

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**

**แจกฟรีเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย!**

Printed in Taiwan

1,000 copies; July 2019

TH014-16853





