



**คู่มืออุบาสก อุบาสิกา**  
**บทสวดมนต์**  
**ทำวัตรเช้า-เย็น แปลไทย**  
**วัดสวนแก้ว จ.นนทบุรี**



**เสมา** สัญลักษณ์ : ความแสวงหาไฟรู้  
หน้าที่ : รู้รำลึกถึงความแสวงหาไฟรู้ของพระพุทธเจ้า



**ตรีวัตนะ** สัญลักษณ์ : ศิล - สมาธิ - ปัญญา  
หน้าที่ : ศาสดา ๓ อันไว้ฟาดฟันใจฉกรรจ์ ๓ ก๊ก (โลก โกรธ หลง)

( ๑ )

คู่มืออุบาสก อุบาสิกา : บทสวดมนต์ ทำวัตรเช้า - เย็น แปลไทย วัดสวนแก้ว จ.นนทบุรี

---



## พุทธทาส ภิกขุ

บุคคลสำคัญของโลก

ที่ องค์การศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรม

แห่งสหประชาชาติ (UNESCO)

ประกาศยกย่องให้เป็นบุคคลสำคัญผู้มีผลงานดีเด่นระดับโลก

ประจำปี ๒๕๔๘ - ๒๕๕๐



## อนุโมทนากถา



การสวดมนต์ภาวนา ถือเป็นการบำเพ็ญบุญกุศล ในส่วน  
ของภาวนามัย คือ บุญสำเร็จด้วยการเจริญภาวนา โดยเฉพาะการ  
สวดมนต์แปล ตามแบบของวัดสวนโมกขพลาราม อาตมาถือว่า ผู้  
สวดจะได้บุญกุศลครบถ้วน คือ ในขณะที่สวด เรามีความสำรวม กาย  
วาจา ใจ ได้เรียบร้อย ไม่ล่องละเมิดคิดซ้อใด ถือว่า เราได้บุญกุศล  
ข้อสี่ลัมัย และเรามีจิตใจที่สงบตั้งมั่น เพราะเพ่งอยู่กับบทสวดมนต์  
ถือว่า เป็นการบำเพ็ญสมาธิ พร้อมกันนั้น ก็ทำให้เราเกิดปัญญา  
จากการพิจารณาเนื้อหาสาระในมนต์บทนั้น ๆ ฉะนั้น การสวดมนต์  
แปลนี้ อาตมาจึงเห็นว่าเป็นการปฏิบัติตามแนวทางแห่งศีล สมาธิ  
ปัญญา ในขณะเดียวกัน

อาตมา จึงขอเชิญชวนพุทธบริษัท สวดมนต์ภาวนากันเป็น  
กิจวัตร เพื่อชำระล้างจิตใจของเรา ให้ปราศจากสิ่งมัวหมอง ที่เกิด  
จากความโลภ ความโกรธ ความหลง พบกับแสงสว่าง เพื่อเป็น  
เครื่องส่องทาง ให้เราได้มรรค ผล นิพพาน กันทุกผู้ทุกคนด้วย  
เทอญ ฯ

เจริญพร

พระราชาคณะพิเศษ

พระราชธรรมนิเทศ

(พระพยอม กฤษยาโณ)

เจ้าอาวาสวัดสวนแก้ว

## อนุโมทนากถา



**บทสวดมนต์**นี้เป็นบทสวดที่เป็น พุทธวจนะ คือ พระดำรัสขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งหลวงพ่อกุญชรทาส ได้เรียบเรียงไว้อย่างครบถ้วน อันประกอบด้วย บทสวดว่าด้วย คีล บทสวดว่าด้วย สมภาติ บทสวดว่าด้วย ปัญญา ถ้าบุคคลใดได้สวดเป็นประจำพร้อมระลึก ถึงคำแปลไปด้วย แล้วจะสามารถเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล ตั้งแต่ขั้นสัทธานุสारी อัมมานุสारी โสตาบัน สกทาคามี อนาคตามี จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ เพราะการสวดมนต์แบบนี้เป็นการปฏิบัติธรรมขั้นแรกที่จะนำจิตของเราให้ขึ้นสู่ความเจริญได้ และยังได้ชื่อว่า เป็นสัมมาทักขิณี อีกด้วย

ดังนั้น จึงขอเชิญชวนทุก ๆ ท่านให้หมั่นสวดมนต์นี้ให้เป็นประจำได้ทั้งความสุขกาย สุขใจ มีปัญญา สามารถยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นจนถึงขั้นพระอรหันต์ ตามที่ได้กล่าวมานี้ โดยทุกท่านทุกคน เทอญ ๆ

เจริญพร

จ.ม. สุนทร

(พระมหาสุชาติ เกตุมโม)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสวนแก้ว



## สารบัญ



### ภาค ๑ คำทำวัตรเช้าและเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย ๑

#### คำทำวัตรเช้า :-

บุพพภาคนมการ ๒

๑. พุทธธาภิฤติ ๒

๒. อัมมาภิฤติ ๕

๓. สังฆาภิฤติ ๖

๔. รัตนัตถ์ยัปป์นามคาถา ๘

๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ ๑๐

#### คำทำวัตรเย็น :-

๑. พุทธานุสสติ ๑๖

๒. พุทธาภิศิตี ๑๗

๓. อัมมานุสสติ ๒๐

๔. อัมมาภิศิตี ๒๑

๕. สังฆานุสสติ ๒๓

๖. สังฆาภิศิตี ๒๔

### ภาค ๒ สวดมนต์พิเศษบางบท

๑. บุพพภาคนมการ ๒๖

๒. สรณคณปาฐะ ๒๖

๓. อัฐฐสิกขาปทปาฐะ ๒๗

๔. ทัฬหะตังสการปาฐะ ๒๙

๕. เขมาเขมสรณทัฬหะคาถา ๓๐

๖. อริยธรรมาคาถา ๓๑

๗. ติลักขณาทัฬหะคาถา ๓๒

๘. ภาวสุตตคาถา ๓๔

๙. ภัทเทกรัตตคาถา ๓๕

๑๐. อัมมคารวาทิคาถา ๓๖

**สารบัญ (ต่อ)**

๑๑. โอวาทปาติโมกขคาถา	๓๗
๑๒. ปฐมพุทธภาสิตคาถา	๓๙
๑๓. ปัจฉิมพุทธโอวาทปาฐะ	๔๐
๑๔. บทพิจารณาสังขาร	๔๑

**ภาค ๓ ภาคผนวก**

๑. สัพพัตตติทานคาถา (กรวดน้ำตอนเช้า)	๔๓
๒. ปิฎฐนฐปนคาถา	๔๕
๓. อุททิสสนาฐิฐานคาถา (กรวดน้ำตอนเย็น)	๔๘
๔. คำสาธุการเมื่อพระเทศน์จบ	๕๑
๕. อริยมรรคมีองค์แปด	๕๓
๖. ปัจจเวกขณ์องค์อุโบสถศีล	๕๙
๗. ปัพพชิตอกนิหปัจจเวกขณปาฐะ	๖๖
๘. ธาตุปัจจเวกขณปาฐะ	๖๙
๙. ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ	๗๒
๑๐. อตีตปัจจเวกขณปาฐะ	๗๔
๑๑. ปรภาวสุตตปาฐะ	๗๖
๑๒. รัมมจักกัปปวัตตนสุตตปาฐะ	๗๙

**ภาค ๔ ภาคพิธีกรรมต่าง ๆ**

๑. คำอาราธนาศีล ๕	๘๖
๒. คำอาราธนาอุโบสถศีล	๘๗
๓. คำอาราธนาศีล ๕ และศีล ๘	๘๗
๔. คำอาราธนาพระปริตร	๘๘
๕. คำอาราธนาธรรม	๘๙
๖. คำถวายทานสามัญ	๘๙
๗. คำถวายสังฆทานสามัญ	๙๐
๘. คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย	๙๐
๙. คำถวายผ้าป่า	๙๑
๑๐. อานิสงส์การเจริญเมตตา	๙๒
๑๑. บทแผ่เมตตา	๙๔
ที่มาของคำบาลี	๙๕



## ภาค ๑ คำทำวัตรเช้า และเย็น

### (คำบูชาพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส  
เพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สํวักขาโต\* ภะคะวะตา ฐัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ฐัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

\* ยามักการ หรือ ยามักการ์ (๘) มีลักษณะคล้ายเลขอารบิก 3 ที่กลับด้าน ๕ ใช้เติมเหนือพยัญชนะ ที่ต้องการระบุพยางค์ใน  
เป็นอักษรนำหรืออักษรควบกล้ำ เช่น สํวักขาโต (สะ-หฺวัก-ขา-โต), พฺร่าณณ (พฺร-ณ-ณ) เป็นต้น ปัจจุบันไม่นิยมใช้แล้ว  
เนื่องจากมีรูปร่างคล้ายหัดศขาด แต่ยังสามารถพบได้ในหนังสือมนต์พิธี (หนังสือสวดมนต์) ตำราเรียนเก่า ๆ หรือการทับศัพท์  
ภาษาต่างประเทศเป็นภาษาไทยบางสำนักพิมพ์

## คำทำวัตรเช้า (บุพเพภาคนมการ)

(หันหน้า มายัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต บุพเพภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)  
 นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า  
 พระองค์นั้น;  
 อนุระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;  
 สัมมาสัมพุทธัสสะ. ครีตัสสุชอบได้โดยพระองค์เอง.  
 (กล่าว ๓ ครั้ง)

.....

## ๑. พุทธาภิกุติ

(หันหน้า มายัง พุทธาภิกุติง กะโรมะ เส.)

โย โส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด;  
 อนุระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส;  
 สัมมาสัมพุทธโ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;  
 วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;  
 สุกะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;  
 โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;  
 อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบรูุษที่สมควร  
 ฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;

สัตถา เทวะมะนุสสถานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและ  
 มนุษย์ทั้งหลาย;  
 พุทโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;  
 ภคชะวา, เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกกรรมสั่งสอนสัตว์;  
 โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพริัมมะกัง,  
 สัตสมะณะพราหมณ์จิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง  
 อะภิญญา สัจฉิกัตถวา ปะเวเทสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด,  
 ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้ง  
 ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้  
 พร้อมทั้งเทวดา, มาร พรหม, และหมู่สัตว์  
 พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและ  
 มนุษย์ให้รู้ตาม;  
 โย ชัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,  
 ทรงแสดงธรรมแล้ว;  
 อาทิกัลลียาณัง, ไพร่ละในเบื้องต้น,  
 มัชฌะณกัลลียาณัง, ไพร่ละในท่ามกลาง,  
 ปะริโยสานะกัลลียาณัง, ไพร่ละในที่สุด,

ศาลตั้ง สะพ้ยัญชนะนัง เกวระละปะริปลุณณัง ปะริสุทซัง  
 พรัหฺมะจะริยั้ง ปะกาเสติ, ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือ

แบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ

บริสุทธี บริบูรณ์ สิ้นเชิง,

พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย)

พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ);

ตะมะหัง ณะคะวันตัง อะภิปุชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง

เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;

ตะมะหัง ณะคะวันตัง สิระสา นะมามิ, ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มี

พระภาคเจ้า พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระพุทธรูป)

.....

.....

.....

.....

## ๒. รัมมาภิกฤติ

(หันทะ มะยัง รัมมาภิกฤติง กะโรมะ เส.)

โยโส ส้วากขาโต กะคะวะตา รัมโม, พระธรรมนั้นโค, เป็นสิ่งที่  
 พระผู้มีภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;  
 สันทิจฺฉิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ  
 พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;  
 อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้  
 ไม่จำกัดกาล;  
 อะหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า  
 ท่านจงมาเถิด;  
 โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;  
 ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน;  
 ตะมะหัง รัมมัง อะภิปุชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง  
 เฉพาะพระธรรมนั้น;  
 ตะมะหัง รัมมัง สิระสา นะمامิ, ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น  
 ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

.....

### ๓. สังฆาภิกฤติ

(หันหน้า มายัง สังฆาภิกฤติ กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมุ่มใด, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของ

พระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่มใด, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของ

พระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่มใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออก  
จากทุกข์แล้ว;

สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของ

พระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่มใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ;

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา, คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่,

นับเรียงตัวบุรุษ ๒ ได้ ๘ บุรุษ;\*

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, นั่นแหละ สงฆ์สาวกของ

พระผู้มีพระภาคเจ้า;

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;

ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

\* ๔ คู่ คือ โสดาปัตติมรรค - โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค - สกิทาคามีผล,

อนาคามิมรรค - อนาคามีผล, อรหัตตมรรค - อรหัตตผล

ทักขิณเอยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;  
 อัญชะลิกะระณิโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;  
 อะนุตตะรัง ปุณฺณุกเขตตัง โลกัสสะ, เป็นเนื่อนานุญของโลก,  
 ไม่มีนานุญอื่นยิ่งกว่า;  
 ตะมะหัง สัมมัง อะภิปุชยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง  
 เฉพาะพระสงฆ์หมุ่ นั้น;  
 ตะมะหัง สัมมัง สิริสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์  
 หมุ่ นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระสังฆคณ)

.....

## ๔. รตนัตตยัปณามคาถา

(หันหน้า มายัง ระตนัตตยัปณามะคาถาโย เจวะ

สังวละปะริกิตตะนะป้าัญญะ ภาณามะ เส.)

พุทโธ สุสุทโธ ภาณามะหันณะโว, พระพุทธรเจ้าผู้บริสุทธิ์

มีพระกรุณาคุณห้วงมหารรณพ;

โยจันตะสุทฐัพพะระญาณะโลจะโน, พระองค์ใด มีตาคือญาณ

อันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด;

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก, เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป

และอุปกิเลสของโลก;

วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรเจ้า

พระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน, พระธรรมของพระศาสดา

สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป;

โย มัคคะปากามะตะเกปะทินนะโก, จำแนกประเภท คือ มรรค ผล

นิพพาน, ส่วนใด;



โลกุตระโร โย จะ ตะทัตตะทีปะโน, ซึ่งเป็นตัวโลกุตระ,  
 และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตระนั้น;  
 วันทามิ รัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น  
 โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;  
 สังโฆ สุเขตตารักยะติเขตตะสัญญิต, พระสงฆ์เป็นนาบุญ  
 อันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย;  
 โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพชะโก, เป็นผู้เห็นพระนิพพาน,  
 ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมูใด;  
 โลลัปะปะหิโน อะริโย สุเมชะโส, เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล  
 เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี;  
 วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมั่น  
 โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;  
 อิจเจวะเมกัณตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตถุประสงค์ยัง วันทะยะตาทิ-  
 สังฆะตัง, ปุณฺณัง มะยา ยัง มะมะ สัพพะพุทฺทะวา, มา โหนตุ  
 เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา. บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุประสงค์,  
 คือพระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว,  
 ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้, ขออุปัทวะ (ความชั่ว)  
 ทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความสำเร็จ  
 อันเกิดจากบุญนั้น.

.....

## ๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลก อุปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้;

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์;

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน;

สัมโพทะคามิ สุกะตัพปะเวทิต,

เป็นไปเพื่อความรู้อพร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ;

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวํ ชานามะ:-

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า :-

ชาติปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์;

ชราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์;

มะระณฺมปิ ทุกขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์;

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความรำไรราพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์;

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกฺโข,

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;

ยัมปิจหัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์;

สังจิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา, ว่าโดยย่อ อุปาทาน

ขันธทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์;

เสยยะถิทัง,

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ:-

รูรูปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น  
คือรูป;

เวทนะรูปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น  
คือเวทนา;

สังญญาปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น  
คือสัญญา;

สังขารูปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น  
คือสังขาร;

วิญญาณูปาทานักขันโธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น  
คือวิญญาณ;

เยสัง ปะริญญาเย,

เพื่อให้สาวกกำหนดครอบรู้อุปาทาน  
ขันธ เหล่านี้เอง;

ธะระมาโน โส ภะคะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้า  
เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่;

เอวัง พะหุลัง ตาวะเก วินติ, ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย

เช่นนี้เป็นส่วนมาก;

เอวังกาภา จะ ปะนัสสะ ณะคะวะโต สวาจะเกสุ อะนุสาสะนิ  
 พะหุลา ปะวัตตะติ, อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,  
 ข้อมเป็นไป ในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก, มีส่วนคือ  
 การจำแนกอย่างนี้ว่า :-

รูปัง อะนิจัจัง,	รูปไม่เที่ยง;
เวทะนา อะนิจจา,	เวทนาไม่เที่ยง;
สัจญญา อะนิจจา,	สัญญาไม่เที่ยง;
สังขารา อะนิจจา,	สังขารไม่เที่ยง;
วิญญาณัง อะนิจัจัง,	วิญญาณไม่เที่ยง;
รูปัง อะนัตตา,	รูปไม่ใช่ตัวตน;
เวทะนา อะนัตตา,	เวทนาไม่ใช่ตัวตน;
สัจญญา อะนัตตา,	สัญญาไม่ใช่ตัวตน;
สังขารา อะนัตตา,	สังขารไม่ใช่ตัวตน;
วิญญาณัง อะนัตตา,	วิญญาณไม่ใช่ตัวตน;
สัพเพ สังขารา อะนิจจา,	สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง;
สัพเพ รัมมา อะนัตตาติ.	ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้.

เต (ตา)\* มะยัง โอตินณามัมหะ, พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกรอบงา  
 แล้ว;

ชาติยา, โดยความเกิด;

\* คำที่อยู่ในวงเล็บต่อท้ายเช่นนี้ สำหรับอุบาสิกา (สตรี) ว่า

ธรรมะระเณนะ,  
 โสเกหิ ประริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,  
 โดยความแก่ และความตาย;  
 โดยความโศก ความร่ำไรราฟั่น  
 ความไม่สบายกาย ความไม่  
 สบายใจ ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย;  
 ทุกโขติณณา,  
 ทุกขะปะเรตา,  
 เป็นผู้ถูกความทุกข์ ห่วงเอาแล้ว;  
 เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว;  
 อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา  
 ปัญญาเยถาติ.  
 ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์  
 ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้.

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ณะคะวันตัง สະระณัง คคะตา,  
 เราทั้งหลายถึงแล้วซึ่งพระผู้มี -  
 พระภาคเจ้า แม้ปรินิพพาน  
 นานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ;  
 รัมมัญจะ สันญัญจะ,  
 ถึงพระธรรมด้วย, ถึงพระสงฆ์ด้วย;  
 ตัสสะ ณะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง  
 มะนะสิคะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ,  
 จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่  
 ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
 นั้นตามสติกำลัง,

สา ตา โน ประพฤติ,

ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ

ของเราทั้งหลาย;

อิมัสสะ เภวะลัสสะ ทุกข์กัณฐัสสะ อันตะกิริยาเย  
สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่ง

กองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

**(จบคำทำวัตรเช้า)**

.....

**(สำหรับพระภิกษุและสามเณรสวด)**

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภคคะวันตัง อุกทิสสะ อะระหันตัง  
สัมมาสัมพุทฺธัง,

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส,  
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง แม้ปรินิพพานนานแล้ว  
พระองค์นั้น;

ลัทธา อะการีตฺมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา,

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องกับด้วยเรือนแล้ว,

ตัสสิมิง ภคคะวะติ พริหัมมะจะริยัง จะรามะ,

ประพฤติดูอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น,

ภิกขุณัง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา,

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ของภิกษุ  
ทั้งหลาย;

ตัง โน พริหัมมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลิตฺตัสสะ ทุกขักขันธัสสะ  
อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ.

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น,

จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.



## คำทำวัตรเย็น

(คำบูชาพระ และปูพพภาคนมการ ใช้อย่างเดียวกับคำทำวัตรเช้า)

### ๑. พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสติดินะยัง กะโรมะ เส.)

ตั้ง โข ปะนะ ณะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท  
 อัฏฐคะโต, ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,  
 ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า :-  
 อิติปิ โส ณะคะวา, เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น;  
 อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส;  
 สัมมาสัมพุทธโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;  
 วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;  
 สุกะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;  
 โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;  
 อานุตตะโร ปุริสัทธัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกนรุษที่  
 สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;  
 สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดา  
 และมนุษย์ทั้งหลาย;  
 พุทโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;  
 ณะคะวา ติ. เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม  
 สั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

.....



## ๒. พุทธากิฉิตติ

(หันตะ มะยัง พุทธากิฉิตฺติง กะโรมะ เส.)

พุทธ์วาระหันตะวะระตาทีคุณากิฉุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ  
เป็นคັນ;

สุทธากิ ฉฺญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตฺตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธ์;

โพเชติ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดื้อให้เบิกบาน คุณอาทิตย์ทำให้  
บัวบาน;

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

พุทฺโธ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด  
ของสัตว์ทั้งหลาย;

ปะจฺฐะมานุสสะติฏฺฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความ  
ระลึก องค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า;

พุทฺธัสสาหัทฺตมิ ทาโส (ทาสี)\* ะ พุทฺโธ เม สามีกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนาย  
มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

\* คำที่อยู่ในวงเล็บต่อท้ายเช่นนี้ สำหรับอุบาสิกา (สตรี) ว่า

พุทฺโท ทุกข์สส เมาตา จะ วิชิตา จะ หิตฺสส เม,  
 พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์  
 แก่ข้าพเจ้า;

พุทฺธสทาหัง นียยาเทมิ สหะริรัญชีวิตฺถิจิหัง,  
 ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระพุทธเจ้า;  
 วันทันทโศหัง (ตีหัง) \* จะริสตามิ พุทฺธสเสวะ ลุโฬธิตัง,  
 ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่จักประพฤติดาม ซึ่งความตรัสรู้ดีของ  
 พระพุทธเจ้า;

นัตถิ เม สหะระณัง อัญญัง พุทฺโท เม สหะระณัง วะรัง,  
 สรรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐ  
 ของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเตยยัง สัตถุสสาสะเน,  
 ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา  
 ของพระศาสดา;

พุทฺธัง เม วันทะมานะ (มานายะ) \* ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิศะ,  
 ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้;  
 สัพเพปิ อันตะรายา เม มาหสูง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

.....

\* คำที่อยู่ในวงเล็บต่อท้ายเช่นนี้ สำหรับอุบาสิกา (สตรี) ว่า

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

พุทฺธ กุทิมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมนำดีเคยอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธรเจ้า;

พุทฺโธ ปะฏิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทธรเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สัตถะริตฺตุง วะ พุทฺธะ.

เพื่อการตำรวมระวัง ในพระพุทธรเจ้า ในกาลต่อไป.\*

.....

---

\* บทขอให้งดโทษ มิได้เป็นการขอล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง ;  
และคำว่า “โทษ”

ในที่นี้ มิได้หมายถึงกรรม : หมายเพียงโทษเล็กน้อย ซึ่งเป็น “ส่วนตัว”  
ระหว่างกันที่พึงอโหสิกันได้.

การขอขมาชนิดนี้ สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริง ๆ, และเป็นเพียงศีลธรรม  
หรือสิ่งที่ควรประพฤติ.

### ๓. ธัมมานุสสติ

(หันหน้า มายัง ธัมมานุสสติระยัง กะโรมะ เส.)

ส้วกขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันติภูจฺจโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;

เอหิเปตฺติโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาลูเกิต;

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ.

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

.....

## ๔. รัชมากิคีติ

(หันทะ มะยัง รัชมากิคีติง กะโรมะ เส.)

ส้วากขาตะตาทิคุณะโยคะวะเสนะ เสโย,

พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ คือ  
ความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น;

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเกโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปรีชัตติ และนิพพาน;

รัสมโ กุโลกะปะตะนา ตะทะชาริชาริ,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว;

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระรัสมมะเมตัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสีย  
ซึ่งความมืด.

รัสมโ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

ทุติยานุสตะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก  
องค์ที่สอง ด้วยเศียรเกล้า;

รัสมัธสาหัสสิ ทาโส (ทาสี)\* ะ รัสมโ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนาย  
มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

รัสมโ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิชิตา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์  
แก่ข้าพเจ้า;

**ธัมมัสสาหัง นียยาเทมิ สรรีรัญชีวิตัญจิทัง,**

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระธรรม;

**วันทันทโธหัง (ตีหัง) \* จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความเป็นธรรมดีของ  
พระธรรม,

**นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง ธัมโม เม สรรณัง วะรัง,**

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐ  
ของข้าพเจ้า;

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเตมยยัง สัตถุสาสะเน,**

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา  
ของพระศาสดา;

**ธัมมัง เม วันทะมานะนะ (มานายะ) \* ยัง ปญญัญญัง ปะสุตัง อิธะ,**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้ชวนช่วยบุญใคร่ ในบัดนี้;

**สัพเพปิ อันตะรายา เม มาหะสุง ตัสสะ เตชะสา.**

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

.....

**กาเยนะ วาจาเยนะ เว เจตะสา วา,**

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

**ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,**

กรรมนำดีเตือนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม;

**ธัมโม ปะภิกคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,**

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

**กาลันตะเร สัจจะริตุง วะ ธัมเม.**

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.

## ๕. สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสติเนยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต ตาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุหุปะฏิปันโน ะคะวะโต ตาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ะคะวะโต ตาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด,

ปฏิบัติเพื่ออุธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

ตามีจิปะฏิปันโน ะคะวะโต ตาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทิทัง, ได้แก่ บุคคลเหล่านี้ คือ :

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่ม่งบรูษ ๔ คู่ม่ง, นับเรียงตัวบรูษ ได้ ๘ บรูษ;

เอสะ ะคะวะโต ตาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานามานูชา;

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

ทักขิณเณยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;

อัญชะลิกะระณิโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติ.

เป็นเนื่อนานูญของโลก ไม่มีนานูญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

## ๖. สังฆากิฉิตี

(หันหน้า มายัง สังฆากิฉิติง กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโข สุปะฏิปัตติคุณาพิยโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณ  
มีความปฏิบัติดี เป็นต้น;

โยภุจฺจัพพิโธ อะริยะปุกคละสังฆะเสฏฺโฐ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปลจำพวก;

สีลาทัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบวร;

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทฺธัง.

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี.

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

ตะตียานุสสะติภูฐานัง วันทามิ ตัง สิระนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก  
องค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า;

สังฆัสสาหฺสมิ ทาโส (ทาสี)\* วะ สังโฆ เม ตามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระ  
เหนือข้าพเจ้า;

สังโฆ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิชิตา จะ หิตฺสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

สังฆัสสาหฺง นียยาเทมิ สะรีริญฺชิวิตฺตฺยจฺจิง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระสงฆ์;



วันทันทอดหง (ตีห้า) \* จะริสตามิ สังฆัสโสปฏิบัติปณัตถัง,  
 ข้าพเจ้าผู้ให้ว้ออยู่กัประพฤติตาม ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์;  
 นัตถิ เม สรรระณัง อัญญัง สังโฆ เม สรรระณัง ะรัง,  
 สรรระอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรรระอันประเสริฐ  
 ของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเตมยยัง สัตถุสาสะเน,  
 ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา  
 ของพระศาสดา;

สังฆัง เม วันทะมานะนะ (มานายะ) \* ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิศะ,  
 ข้าพเจ้าผู้ให้ว้ออยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ชวนขยายบุญใด ในบัดนี้;  
 สัพเพปิ อันตะรายา เม มาหะสุง ตัสสะ เตชะสา.  
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

.....

กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจที่ดี;

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมนำดีเทียบอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระสงฆ์;

สังโฆ ปะฏิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง ะ สังฆะ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.

.....

(จบคำทำวัตรเย็น)

**ภาค ๒**  
**สวดมนต์พิเศษ บางบท**

**๑. ปุพพภาคนมการ**

(หันหน้า มายัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า  
พระองค์นั้น;

อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธัสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(กล่าว ๑ ครั้ง)

.....

**๒. สรณคมนาปาฐะ**

(หันหน้า มายัง ดิสะระณะคะมะนะปาฐัง ภาณามะ เส.)

พุทฺธัง สาระณะัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ;

ธัมมัง สาระณะัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

สังฆัง สาระณะัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ,

แม่ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ ธรรมัง สาระณัง คัจฉามิ,

แม่ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,

แม่ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ;

ตติยัมปิ พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ,

แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ;

ตติยัมปิ ธรรมัง สาระณัง คัจฉามิ,

แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ;

ตติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ.

แม่ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ.

.....

### ๓. อัญญสิขาปทปาฐะ

(หันตะ มะยัง อัญญสิขาปะทะปาฐัง ภาณามะ เส.)

ปาณาติปาตา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า;

อะทินนาทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอา สิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว;

**อะพรีหัมจะริยา เวระมะณี,**

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำ อันมิใช่พรหมจรรย์;

**มุสาวาทา เวระมะณี,**

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง;

**สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี,**

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการเสพของเมา มีสุราและเมรัย  
เป็นต้น, อันเป็นที่ตั้งของความประมาท;

**วิกาละ โภชะนา เวระมะณี,**

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล;

**นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสูกะ ทัสสะนะ มาลา คันธะ วิลปะนะ****ธารณะ มัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี,**

เจตนาเป็นเครื่องเว้น จากการฟ้อนรำ, การขับเพลง การดนตรี,  
การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล, การทัดทรงสวมใส่  
การประดับ การตกแต่งตน, ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลิ่น  
และเครื่องผิดทา;

**อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนา เวระมะณี.**

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนสูง  
และที่นอนใหญ่.

.....

## ๔. ทำวัตรตึงสาการปาฐะ

(ทันตะ มะยัง ทำวัตรตึงสาการะปาฐัง ภาณามะ เส.)

อติ อิมัสมิง กาย, ในร่างกายนี้มี: เกสา ผมทั้งหลาย,  
 โลมา ขนทั้งหลาย, นะขา เล็บทั้งหลาย, ทันตา ฟันทั้งหลาย,  
 ตะโจ หนัง, มังสัง เนื้อ, นะหารู เอ็นทั้งหลาย, อัญฐิ กระดูก  
 ทั้งหมด, อัญฐิมิถุชัง เชื้อในกระดูก, วิกัง ไต, หะทะยัง หัวใจ,  
 ยะกะนัง ตับ, กิโละมะกัง พังผืด, ปิหะกัง ม้าม, ปิปผาสัง ปอด,  
 อันตัง ลำไส้, อันตะคุณัง ลำไส้สุด, อุทะริยัง อาหารในกระเพาะ,  
 กะริสัง อูจจาละ, ปิตตัง น้ำดี, เสรมัง เหงา, ปุพโพ หนอง,  
 โลหิตัง โลหิต, เสโท เหงื่อ, เมโท มัน, อัสสุ น้ำตา, วะสา น้ำเหลือง,  
 เชาโพ น้ำลาย, สิงฆานิกา น้ำเมือก, ละสิกา น้ำลื่นหล่อข้อ,  
 มุตตัง น้ำมูตร, มัตตะเก มัตตะลุงคัง เชื้อมันสมอง ในกะโหลก  
 ศีรษะ, อติ คังนี้แล.

.....

คำแปล โภกฐาน ๓๒ นี้มีติดจากที่เคยแปลมาก่อนบ้าง ทั้งนี้ โดยสอบสวนค้นคว้าได้ใหม่  
 ซึ่งใกล้เคียงความถูกต้องมากกว่า จึงแปลไว้ดังนี้ :- พุทธทาส ภิกขุ

## ๕. เขมาเขมสรณทีปิกคภา

(หันหน้า มายัง เขมาเขมระสระณะทีปิกคภาโย ภะณามะ เส.)

พะหุง เว สระระณัง ยันติ ปัพพะตานิ ะนะนิ จะ,  
 อารามะรุกขะเจตยานิ มะนุสสา ะยะตัสชิตา,  
 มนุชย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว, ก็ถือเอาภูเขาบ้าง,  
 ป่าไม้บ้าง, อาราม และรุกขเจตีย์บ้าง เป็นสรณะ;  
 เนตัง โข สระระณัง เขมัง เนตัง สระระณะมุตตะมัง,  
 เนตัง สระระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.  
 นั้นมิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั้นมิใช่สรณะอันสูงสุด;  
 เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.  
 โย จะ พุทธัญจะ ัมมัญจะ สังฆัญจะ สระระณัง คะโต,  
 จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมปปัญญาเย ปัสสะติ,  
 ส่วนผู้ใดถือเอา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะแล้ว,  
 เห็นอริยสัจก็คือ ความจริงอันเป็นประเสริฐดี ด้วยปัญญาอันชอบ;  
 ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง,  
 อะริยัญญัญญูจันตักัง มัคคัง ทุกขุปะสะมะคามินัง,  
 คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้,  
 และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์;  
 เอตัง โข สระระณัง เขมัง, เอตัง สระระณะมุตตะมัง,  
 เอตัง สระระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.  
 นั้นแหละ เป็นสรณะอันเกษม, นั้น เป็นสรณะอันสูงสุด;  
 เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

.....

## ๖. อริยธรรมาภยา

(หันทะ มะยัง อริยะธรรมาภยา ภะณามะ เส.)

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติภูจฺจिता,  
 สัทธาในพระตถาคคของผู้ใด ตั้งมั่นอย่างดี ไม่หวั่นไหว;  
 สีสัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อริยะะกันตัง ปะสังสิตัง,  
 และศีลของผู้ใดงดงาม, เป็นที่สรรเสริญที่พอใจ  
 ของพระอริยเจ้า;  
 สังฆะ ปะสาโท ยัสสัทติ อชฺฐกัตถุจะ ทัสสะนัง,  
 ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์, และความเห็นของผู้ใดตรง;  
 อะทะพิทโทติ ตัง อาหุ อะโมฆันตัสสะ ชีวิตัง,  
 บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่า คนไม่จน, ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน;  
 ตัสมา สัทธัญจะ สีสัญจะ ปะสาทัง ฆัมมะทัสสะนัง,  
 อะนุญญะเชธะ เมธาวิ สะรัง พุทธานะสาสะนัง.  
 เพราะฉะนั้น เมื่อระลึกได้ ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,  
 ผู้มีปัญญาควรก่อสร้างศรัทธา ศีล ความเลื่อมใส และความ  
 เห็นธรรม ให้เนื่อง ๆ.

.....

## ๗. ตีลังกษณาทิคาลา

(หันทะ มะยัง ตีลังกษณาทิคาลาโย ภะณามะ เส.)

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง;

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา,

เมื่อนั้น ข่อมเห็น้อยหน้าในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง;

นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด.

สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์;

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา,

เมื่อนั้น ข่อมเห็น้อยหน้าในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง;

นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด.

สัพเพ ฐัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา;

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา,

เมื่อนั้น ข่อมเห็น้อยหน้าในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง;

นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด.

อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน,

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก;

อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุชาวะติ,

หมู่มนุษย์นอกนั้น ข่อมวิ่งเกาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง.



เย จะ โข สัมมะทักขาเต ชัมเม ชัมมานุวัตติโน,  
 ก็ชนเหล่าใดประพฤติสมควรแก่ธรรม ในธรรมที่ตรัสไว้  
 ชอบแล้ว;

เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเชยยัง สุทุดตะรัง,  
 ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน; ข้ามพ้นบ่วงแห่ง  
 มัจจุราชที่ข้ามได้ยากนัก.

กัณ्हัง ชัมมัง วิปะหายะ สุกกัง ภาเวตะ ปัณทิตโต,  
 จงเป็นบัณฑิตละธรรมคำเสีย, แล้วเจริญธรรมขาว;

โอกา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตตะ ทูระมัง,  
 ตั้ตรากิริระติมิจเจยยะ หิต์วา กามะ อะกิญจะโน.

จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ, จากที่มีน้ำ, จงละกามเสีย, เป็นผู้ไม่มี  
 ความกังวล; จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพานอันเป็นที่สัจ  
 ซึ่งสัตว์ยินดีได้ โดยยาก.

.....

## ๘. การสวดตคาถา

(ทันตะ มะยัง ภาระสูตตะคาถาโย ภาณามะ เส.)

ภารา หะเว ปัญจักขันธา,

ขันธทั้งห้า เป็นของหนักเนื้อ;

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล,

บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป;

ภาราทานัง ทุกขัง โสเก,

การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ในโลก;

ภาระนิเกปะนัง สุขัง,

การสลัดของหนัก ทิ้งลงเสีย เป็นความสุข;

นิกขิปิตฺวา คะรุง ภารัง,

พระอริยเจ้า สลัดทิ้งของหนัก ลงเสียแล้ว;

อัญญัง ภารัง อะนาทียะ,

ทั้งไม่หิวบจวยเอาของหนักอันอื่น ขึ้นมาอีก;

ตะมุลัง ตัณ्हัง อัพพยุหะ,

เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก;

นิจจาทโต ปะรินิพพุโต.

เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.

.....

## ๘. กัณฑ์เทวรัตตคาลา

(หันหน้า มายัง กัณฑ์เทวรัตตคาลาโย ภะณามะ เส.)

อะตีตัง นาน์วาคะเมยยะ    นัปปะฎีกังเข อะนาคะตัง,  
 บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย;  
 และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง;  
 ยะทะตีตัมปะหีนันตัง    อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง,  
 สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว; สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา;  
 ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง ตัตตะ ตัตตะ วิปัสสะติ,  
 อะสังหิริง อะสังกุปปัง    ตัง วิทธา มะนุพฺรุษะเย.  
 ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง;  
 ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้.  
 อัมเขวะ กิจจะมาตูปปัง    โก ชัญญา มะระณัง สุว,  
 ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้;  
 นะ หิ โน สังคะรันเตนะ    มหาเสเนนะ มัจจุณา,  
 เพราะการฝึกเพียรต่อมัจจุราช ซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มี  
 สำหรับเรา;  
 เอวัง วิหาริมาทาปัง    อะโหรัตตะมะตันพิตัง,  
 ตัง เว กัณฑ์เทวรัตตคาลิ    สันโต อาจิกขะเต มุนิ.  
 มุนิผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น,  
 ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนว่า, “ผู้เป็นอยู่แม้เพียง  
 ราตรีเดียว ก็น่าชม”.

.....



**ชัมโม หะเว รักษะติ ชัมมะจาริง,**

ธรรมแหละ ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ;

**ชัมโม สุฉินโน สุชะมาวะหาติ,**

ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ตน;

**เอทานิสังโส ชัมเม สุฉินเณ.**

นี่เป็นอานิสงส์ ในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว.

.....

## ๑๑. โอวาทปาติโมกขคาถา

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาติโมกษะคาถาโย ภะณามะ เส.)

**สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง,**

การไม่ทำบาปทั้งปวง;

**กุสะลัสสุปะสัมปะทา,**

การทำกุศลให้ถึงพร้อม;

**สะจิตตะปะริโยทะปะนัง,**

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ;

**เอตัง พุทธานะสาสะนัง.**

ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

**ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา,**

ขันตี คือ ความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง;

นิพพานัง ประระมัง ะทันติ พุทธา,

ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง;

นะ หิ ปัพพะชิตโต ประรูปะมาตี,

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ใช่ว่าเป็นบรรพชิตเลย;

สะมะโณ โหติ ประรัง วิหะฐะยันโต.

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ใช่ว่าเป็นสมณะเลย.

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต,

การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย;

ปาติโมกเข จะ สังวะโร,

การสำรวมในปาติโมกข์;

มัดตัญญตา จะ ภัตตัสสัมิง,

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค;

ป็นตัญจะ สะยะนาสะนัง,

การนอน การนั่ง ในที่อันสงบ;

อะธิจิตเต จะ อาโยโค,

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง;

เอตัง พุทธานะสาสะนัง.

ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

.....

## ๑๒. ปฐมพุทธภาสิตคาถา

(หันหน้า มายัง ประมุขะพระพุทธะภาสิตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

อะเนกะชาติสังสารัง      สันชาวิสสัง อะนิพพิสัง,  
เมื่อเรายังไม่พบญาณ, ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสารอันเป็น  
อนกชาติ;

คะหะการัง คเวสันโต      ทุกขา ชาติ ปุณูปุณัง,  
แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน คือค้นหาผู้สร้างภพ;  
การเกิดทุกคราว เป็นทุกข์รำไป.

คะหะการะกะ ทิฏฐิโฐติ      ปุณะ เกหัง นะ กะหะสิ,  
นี่แน่ะ นายช่างปลุกเรื้อน ! เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว;  
เจ้าจะทำเรื้อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป.

สัพพา เต ฆาสุกา ภักคา      คะหะกูฎัง วิสังขะตัง,  
โครงเรื้อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว;  
ยอดเรื้อนเราก็รื้อเสียแล้ว;

วิสังขาระคะตัง จิตตัง      ตัณ्हานัง ขะยะมัชณะกา.  
จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป;  
มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา (คือ ถึงนิพพาน).

.....

### ๑๓. ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ

(หันตะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภะณามะ เส.)

หันตะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิโว,

ดูก่อน ภิกขุทั้งหลาย ! บัดนี้, เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า:-

วะยะธัมมา สังฆารุ,

สังฆารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา;

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทละ,

ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด.

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.

.....



## ๑๔. บทพิจารณาสังขาร

(ทุกเวลา ทำวัตรเช้า และเวลาเข้านอน)

**ศัพท์ สังขาร อะนิจจา,**

สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมด  
ทั้งสิ้น, มันไม่เที่ยง; เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป.

**ศัพท์ สังขาร ทุกขา,**

สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมด  
ทั้งสิ้น, มันเป็นทุกข์ทนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่เจ็บ ตายไป.

**ศัพท์ ฐัมมา อะนัตตา,**

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขาร แลมิใช่สังขาร ทั้งหมด  
ทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน; ไม่ควรถือว่ามีของเรา ว่าตัว  
ว่าตนของเรา.

**อะฐวัง ชีวิตัง,**

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน;

**ฐวัง มะระณัง,**

ความตายเป็นของยั่งยืน;

**อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง, อันเราจะพึงตายเป็นแน่;**

**มะระณะปริโยสานัง เม ชีวิตัง, ชีวิตของเรามีความตาย  
เป็นที่สุครอบ;**

**ชีวิตัง เม อะนियะตัง,**

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง;

**มะระณัง เม นियะตัง,**

ความตายของเราเป็นของเที่ยง;

**วะตะ,**

การที่จะสังเวช;

อะยัง กาโย,	ร่างกายนี้;
อะจิรัง,	มิได้ตั้งอยู่นาน;
อะเปตะวิญญาโณ,	ครั้นปราศจากวิญญาณ;
อุทโท,	อันเขาทิ้งเสียแล้ว;
อะธิเสสสะติ,	จักนอนทับ;
ปะฐะวัง,	ซึ่งแผ่นดิน;
กะลิงคะรัง อิวะ,	ประคุดตั้งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน;
นิรัตถัง.	หาประโยชน์มิได้.

.....

หมายเหตุ :- บทพิจารณานี้เป็นของเก่า แต่ได้แก้ไขคำของบทที่ว่า สัพพะ รัมมา  
 อะนัตตา ซึ่งยังผิดพลาดอยู่ โดยที่แปลคำว่า รัมมา เท่ากับคำว่า สังขาร  
 ซึ่งผิดหลักธรรมและเป็นไปไม่ได้ จึงได้แก้ไขเสียใหม่ ตามที่ปรากฏอยู่นั้น.

## ภาคผนวก

(กรวดน้ำต่อน้ำเช้า)

## ๑. สัพพปัตติทานคาถา

(หันหน้า มายัง สัพพปัตติทานะกาถาโย ภะณามะ เส.)

บุญญ์สัทธานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม,  
 เตสฺสึจะ ภาคิน โหนตุ สัตตานิ ตาปะปะมาณะกา,  
 สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญ  
 ที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว;  
 เป ยิปยา คุณะวันตา จะ มัย्हัง มาตาปิตาทะโย,  
 ทิฏฐา เม จาปียะทิฏฐา วา อัญญะ มัชฌัตตะเวรีโน,  
 ก็จะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ เช่น  
 มารดา-บิดาของข้าพเจ้าเป็นต้น ก็ดี; ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว หรือ  
 ไม่ได้เห็น ก็ดี; สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลาง ๆ หรือเป็นคู่เวรกัน ก็ดี;  
 สัตตา ทิฏฐันติ โลกัสมิง เต ภูมมา จะตุโยนิกา,  
 ปัญจะจะจะตุโวการา สังสะรันตา ภาวะ ภาเว,  
 สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก; อยู่ในภูมิทั้งสาม; อยู่ในกำเนิด  
 ทั้งสี่; มีขันธห้าขันธ มีขันธชั้นเดียว มีขันธสี่ขันธ; กำลัง  
 ท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ ก็ดี;

ญาติัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทนตุ เต สะยัง,

เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง,

สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้น  
จงอนุโมทนาเองเถิด; ส่วนสัตว์เหล่าใด ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้,  
ขอเทวดาททั้งหลาย จงบอกสัตว์เหล่านั้น ให้รู้;

มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทนะเหตุนา,

สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะชีวิโน,

เขมัมปะทัณฺเฑจะ ปปีโปนตุ เตสสา สิชณะตัง สุภา.

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว;  
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ;  
จงถึงบทอันเกษม กล่าวคือพระนิพพาน; ความปรารถนา  
ที่ดีงามของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด.

.....

## ๒. ปฏฐนรूपนคาถา

(ทันตะ มะยั้ง ปฏฐนะ ฐปะนะ คาทโย ภะณามะ เส.)

ยันทานิ เม กะตัง ปุญญัง เตนาเนนุททิเสนะ จะ,  
 จิปปัง จักขิยะเรยยาหัง ชัมเม โลกุตตะเร นะวะ,  
 บุญใดที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้, เพราะบุญนั้น และการอุทิศ  
 แผลส่วนบุญนั้น, ขอให้ข้าพเจ้าทำให้แจ้งโลกุตตรธรรมแก้  
 ในทันที;

สะเจ ตาวะ อะภัพโพหัง สังสारे ปะนะ สังสะรัง,  
 ถ้าข้าพเจ้าเป็นผู้อภัพอยู่ ยังต้องท่องเที่ยวไปในวัฏฏะสงสาร;  
 นิยะโต โพรธัสโตวะ สัมพุทเธนะ วิทยากะโต,  
 นาฏฐาระสะปี อภัพพะ- ฐานานิ ปาปุญญะหัง,  
 ขอให้ข้าพเจ้าเป็นเหมือนโพรธัสผู้เที่ยงแท้ ได้รับพยากรณ์  
 แต่พระพุทธรเจ้าแล้ว; ไม่ถึงฐานะแห่งความอภัพ ๑๘ อย่าง;

ปัญจะเวรานิ วัชเชยยัง ระเมยยัง สีละรักขะเน,  
 ปัญจะกามะ อะลัคโคหัง วัชเชยยัง กามะปังกะโต,  
 ข้าพเจ้าพึงเว้นจากเวรทั้งห้า; พึงยินดีในการรักษาศีล;  
 ไม่เกาะเกี่ยวในกามคุณทั้งห้า; พึงเว้นจากเบือกตมกล่าวคือกาม;

ทุกทิกุญฺญิยา นะ ยุชเชยยัง สังยุชเชยยัง สุทิกุญฺญิยา,  
 ปาเป มิตเต นะ เสวยยัง เสวยยัง ปันจิตเต สะทา,  
 ขอให้ข้าพเจ้าไม่พึงประกอบด้วยทิกุญฺจ; พึงประกอบด้วย  
 ทิกุญฺจที่ดีงาม; ไม่พึงคบมิตรชั่ว; พึงคบแต่บัณฑิตทุกเมื่อ;

สัตหชาสติหิโรตตปปา- ตาปักขันติคุณากะโร,  
 อปปะสัยโห วะ สัตตฺหิ เหยยยัง อะมันทะมฺยฺหะโก,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นบ่อที่เกิดแห่งคุณ, คือ ศรัทธา สติ หิริ  
 โอตตปปะ ความเพียร และขันติ; พึงเป็นผู้ที่ศรัทธารอบงำ  
 ไม่ได้; ไม่เป็นคนเขลา คนหลงมมาย;

สัพพายาปายุปาเยสุ เกลโก ฐัมมัตตะโกวิโท,  
 ญฺเวยเย วัตตัตถะวัชชัง เม ญฺญานัง อะเมวะ มาลฺโลโต,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ฉลาดในอุบาย แห่งความเลื่อมและ  
 ความเจริญ; เป็นผู้เฉียบแหลมในอรรถและธรรม;  
 ขอให้ญาณของข้าพเจ้าเป็นไปไม่ข้องขัดในธรรมที่ควรรู้,  
 จุลมพัดไปในอากาศ ฉะนั้น;

ยา กาจิ กุสะลา มฺยาสา สุเขนะ สิขณะตัง สะทา,  
 เอวํ วุตตา คุณา สัพเพ โหนตุ มฺยํหัง ภาเว ภาเว,

ความปรารถนาใด ๆ ของข้าพเจ้าที่เป็นกุศล, ขอให้สำเร็จ  
 โดยง่ายทุกเมื่อ; คุณที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วทั้งปวงนี้,  
 จงมีแก่ข้าพเจ้าทุก ๆ ภาพ;

ยะทา อูปปัชชะติ โลเก สัมพุทฺโธ โมกขะเทสะโก,  
 ตะทา มุตโต กุกัมเมหิ ลัทธิกาโส ภาเวยยะหัง,

เมื่อใด, พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้แสดงธรรมเครื่องพ้นทุกข์  
 เกิดขึ้นแล้วในโลก; เมื่อนั้น, ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากกรรม  
 อันชั่วช้าทั้งหลาย, เป็นผู้ได้อิถายแห่งการบรรลุธรรม;

**มะนุสสตัตตัญจะ ลิงคัญจะ ปัพพัชชัญจะสัมปะทัง,  
ละภิตฺวา เปสะโล สีสึ ธาระยยัง สัตถุสาสะนัง,**

ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ความเป็นมนุษย์; ได้เพศบริสุทธ;  
ได้บรรพชา-อุปสมบทแล้ว; เป็นคนรักศีล; มีศีล;  
ทรงไว้ซึ่งพระศาสนาของพระศาสดา;

**สุขาปะฏิปะโท จิปปา- ภิญโญ สัจฉิกะเรยยะหัง,  
อะระหัตตปฺพะลัง อักคัง วิชชาติคุณะลังกะตัง,**

ขอให้เป็นผู้มีการปฏิบัติโดยสะดวก, ตรัสรู้ได้พลัน;  
กระทำให้แจ้งซึ่งอรหัตผลอันเลิศ, อันประดับด้วยธรรม  
มีวิชา เป็นต้น.

**ยะทิ นุปปชชะติ พุทฺโธ กัมมัง ปะริปุริญจะ เม,  
เอวัง สันเต ละเภยยาหัง ปัจเจกะโพธิมุตตะมันฺติ.**

ถ้าหากพระพุทธเจ้าไม่บังเกิดขึ้น, แต่กุศลกรรมของข้าพเจ้า  
เต็มเปี่ยมแล้ว; เมื่อเป็นเช่นนั้น, ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ญาณ  
เป็นเครื่องรู้เฉพาะคนอันสูงสุด เทอญ.

.....

## (กรวดน้ำตอนเย็น)

## ๓. อุทิสสนาธิฏฐานคาถา

(หันหน้า มายัง อุทิสสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส.)

## บทที่ ๑

อิมินา ปุณฺณกะมฺเมนะ,  
 อุปัชฌายา कुณฺตตะรา,  
 อาจะริยุปะการา จะ,  
 มาตา ปิตา จะ ฉฺยตะกา,  
 สุริโย จันตีมา ราชา,  
 कुณฺะวันตา นะราปี จะ,  
 พรีหิมะมารา จะ อินทา จะ,  
 โลกะपालา จะ เทวะตา,  
 ยะโม มิตตา มะนุสฺสา จะ,  
 มัชฌัตตา เวกาปี จะ,  
 สัพเพ สัตตา สุจี โหนตุ,  
 ปุณฺณยานิ ปะกะตานิ เม,  
 สุขัง จะ ทิวัง เทนตุ,  
 จิปปัง ปาเปละ โวมะตัง,

ด้วยบุญนี้ อุทิศให้,  
 อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ,  
 แลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน,  
 ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ,  
 สุรย์จันทร์ แลราชา,  
 ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ,  
 พรหมมาร และอินทราช,  
 ทั้งทวยเทพ และโลกบาล,  
 ยมราช มนุษย์มีตม,  
 ผู้เป็นกลาง ผู้จ้องผลาญ,  
 ขอให้ เป็นสุขสานดี  
 ทุกถ้วนหน้า อย่าทุกข์ทน,  
 บุญสอง ที่ข้าทำ  
 จงช่วยอำ นวยศุภผล,  
 ให้สุข สามอย่างสิ้น,  
 ให้ลุดถึง นิพพานพลัน.\*

\* ถ้าจะว่าเพียงเท่านั้น ไม่ว่าต่อไปอีก ให้เปลี่ยน "นิพพานพลัน" เป็น "นิพพานเทอญ"



## บทที่ ๒

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ,  
 อิมินา อุกทิสเณ จะ,  
 จิปปาหัง สุตเถ เจวะ,  
 ตัณหุปาทานะเจทะนัง,  
 เย สันตाने हिना च्छัมमा,  
 ยาวะ นิพพานะโต มะมัง,  
 นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ,  
 ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว,  
 อชฺฐจิตตัง สะติปัญฺญา,  
 สัลเลโข วิริยัมहिना,  
 มารา ละภันตุ โนกาสัง,  
 กาคฺชฺญจะ วิริเยสุ เม,  
 พุทธาทิปะวะโร นาโถ,  
 ชัมโม นาโถ ะรุตตะโม,  
 นาโถ ปัจเจกะพุทฺโธ จะ,  
 สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง,

ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ,  
 แลอุทิส ให้ปวงสัตว์,  
 เราพลันได้ ซึ่งการตัด,  
 ตัวตัณหหา อุปาทาน,  
 สิ่งชั่ว ในดวงใจ,  
 กว่าเราจะ ถึงนิพพาน,  
 มลายสิ้น จากสันดาน,  
 ทุก ๆ ภพ ที่เรากิด,  
 มีจิตตรง และสติ  
 ทั้งปัญญา อันประเสริฐ,  
 พร้อมทั้ง ความเพียรเลิศ  
 เป็นเครื่องขุด กิเลสหาย,  
 โอกาส อย่าพึงมี  
 แก่หมู่มาร สิ้นทั้งหลาย,  
 เป็นช่อง ประทุษร้าย  
 ทำลายล้าง ความเพียรจม,  
 พระพุทธผู้ บวรนาถ,  
 พระธรรม ที่พึงอุดม,  
 พระปัจเจก กะพุทธสม -  
 ทบพระสงฆ์ ที่พึงผยอง,

เตโธตตะมานุภาเวนะ,	ด้วยอา นุภาพนั้น,
มาโรกาตัง ละกันตุ มา,	ขอหม่อมาร อย่าได้ช้อง,
ทะสะปุญญานุภาเวนะ,	ด้วยเดชบุญ ทั้งสิบป້อง,
มาโรกาตัง ละกันตุ มา.	อย่าเปิดโอกาสแก่มาร (เทอญ).

.....

## คำสาธุการเมื่อพระเทศน์จบ

(เมื่อพระแสดงธรรมจบ ให้รับสาธุการพร้อมกันด้วยถ้อยคำ  
ข้างล่างนี้ทั้งหมด, ว่าเป็นวรรค หุคตามทีจุดไว้ทุก ๆ จุด )

สาธุ พุทธะสุโฬิตา, สาธุ ! ความศรัทธาจริงของพระพุทธเจ้า.

สาธุ ธรรมะสุกัมมะตา, สาธุ ! ความเป็นธรรมดีจริงของพระธรรม.

สาธุ สังฆะสุปะฏิปัตติ, สาธุ ! ความปฏิบัติดีจริงของพระสงฆ์.

อะโห พุทธโธ, พระพุทธเจ้า นำอัสภรรย์จริง.

อะโห ธรรมโธ, พระธรรมเจ้า นำอัสภรรย์จริง.

อะโห สังฆโธ, พระสงฆ์เจ้า นำอัสภรรย์จริง.

อะหัง พุทธัญจะ ธรรมัญจะ สังฆัญจะ สรรระณัง คตะตา (คะโต)\*.

ข้าพเจ้าถึงแล้ว, ซึ่งพระพุทธเจ้า, พระธรรมเจ้า,  
พระสงฆ์เจ้า, ว่าเป็นที่พึ่ง ที่ระลึกถึง.

อุปาสิกัตตัง\* (อุปาสะกัตตัง) เทเสสิง ภิกขุสังฆัสสะ สัมมูขา.

ข้าพเจ้าขอแสดงตน, ว่าเป็นอุบาสิกา (อุบาสก),  
ในที่จำเพาะหน้าพระภิกษุสงฆ์.

เอตัง เม สรรระณัง เขมมัง, เอตัง สรรระณะมุตตะมัง.

พระรัตนตรัยนี้, เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าอันเกษม;  
พระรัตนตรัยนี้, เป็นที่พึ่งอันสูงสุด.

เอตัง สรรระณะமாகัมมะ, สัพพะทุกขา ปะมุจจะเย.

เพราะอาศัยพระรัตนตรัยนี้, เป็นที่พึ่ง, ข้าพเจ้าพึ่งพิงทุกข์ทั้งปวง.

\* ถ้าอุบาสก พึงเปลี่ยนคำว่า “คะตา” เป็น “คะโต” พึงเปลี่ยนคำว่า “อุปาสิกัตตัง” เป็น “อุปาสะกัตตัง” แล้วเปลี่ยนคำแปล เป็น “ว่าเป็นอุบาสก”

ยะถาพะลัง จะเรยยาหัง สัมมาสัมพุทฺธะสาสะนัง.

ข้าพเจ้าจักประพาศิ, ซึ่งพระธรรมคำตั้งสอน,  
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า, โดยสมควรแก่กำลัง.

ทุกขณะนิสสระระณัถเสวะ ภาคินิสสัง\* (ภาคิอัถสัง) อะนาคะเต.

ขอข้าพเจ้าพึงมีส่วนแห่งพระนิพพาน, อันเป็นที่ยกตน  
ออกจากทุกข์; ในอนาคตกาล, เบื้องหน้าโน้น เทอญ.

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ,

วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู,

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทฺโธ ภะคะวา ติ.

สัฎฐากาโต ภะคะวะตา รัชมโฆ,

สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก,

โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ.

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

ยะทิหัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเยโย อัญชะลีกะระณิโย,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติ.

(จบแล้ว คอยฟังพระเจ้า ยะถา สัพพี, จบแล้ว กรวดน้ำ)

\* ถ้าเป็น อุบาสก เปลี่ยนคำว่า “ภาคินิสสัง” เป็น “ภาคิอัถสัง”

## อริยมรรคมีองค์ ๘

(ทันตะ มะยัง อริยัญ्ञักขิกะมัคคะปาฐัง ภาณามะ เส.)

(มรรคมีองค์ ๘) อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञักขิโก มัคโค.  
หนทางนี้แล เป็นหนทางอันประเสริฐ ซึ่งประกอบด้วยองค์แปด.  
เสยยะถิทัง. ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ:-

สัมมาทิฏฐิ	ความเห็นชอบ,
สัมมาสังกัปป	ความดำริชอบ,
สัมมาวาจา	การพูดจาชอบ,
สัมมากัมมันโต	การทำกรงานชอบ,
สัมมาอาชีโว	การเลี้ยงชีวิตชอบ,
สัมมาวายาโม	ความพากเพียรชอบ,
สัมมาสะติ	ความระลึกรชอบ,
สัมมาสมาธิ	ความตั้งใจมั่นชอบ,

(องค์มรรคที่ ๑) กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ, คู่ก่อน  
ภิกขุทั้งหลาย ความเห็นชอบ เป็นอย่างไรเล่า ? ยัง โข ภิกขะเว  
ทุกเข ญาณัง, คู่ก่อนภิกขุทั้งหลาย, ความรู้อันใด เป็นความรู้ใน  
ทุกข์, ทุกขะ สะมุททะเย ญาณัง, เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์,  
ทุกขะ นิโรธะ ญาณัง, เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์, ทุกขะ  
นิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง. เป็นความรู้ในทางดำเนิน  
ให้ถึงความดับแห่งทุกข์. อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ,  
คู่ก่อนภิกขุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความเห็นชอบ.

(องค์มรรคที่ ๒) กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो,  
 คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความดำริชอบ เป็นอย่างไรเล่า ? เนกขัมมะ -  
 สังกัปปो, ความดำริในการออกจากกาม, อะพียาปาพะสังกัปปो,  
 ความดำริในการไม่มุงร้าย, อะวิหิงสาสังกัปปो. ความดำริในการ  
 ไม่เบียดเบียน. อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो, คู่ก่อนภิกษุ  
 ทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความดำริชอบ.

(องค์มรรคที่ ๓) กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา, คู่ก่อน  
 ภิกษุทั้งหลาย, การพูดจาชอบ เป็นอย่างไรเล่า ? มุสาวาทา เวระมะณี,  
 เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง, ปิสฺสุณายะ วาจาเย เวระมะณี,  
 เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดต่อเสียด, ณะรูสาเย วาจาเย เวระมะณี,  
 เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดคำหยาบ, สัมผัปะลาปา เวระมะณี.  
 เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า. อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว  
 สัมมาวาจา. คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การพูดจาชอบ.

(องค์มรรคที่ ๔) กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต, คู่ก่อน  
 ภิกษุทั้งหลาย, การทำกรงานชอบ เป็นอย่างไรเล่า ? ปาณาติปาตา  
 เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า, อะทินนาทานา เวระมะณี,  
 เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว,  
 กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติ  
 ผิด ในกามทั้งหลาย. อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต.  
 คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การทำกรงานชอบ.

(องค์มรรคที่ ๕) กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, การเลี้ยงชีวิตชอบ เป็นอย่างไรเล่า ? อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, สาวกของพระอริยเจ้า ในธรรมวินัยนี้, มิจฉาอาชีวังปะหายะ, ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย, สัมมาอาชีวะนะ ชีวิกัง กัปปติ, ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ. อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว. คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การเลี้ยงชีวิตชอบ.

(องค์มรรคที่ ๖) กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความ پاکเพื่อชอบ เป็นอย่างไรเล่า ? อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้, อะนุปปีนนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง รัมมานัง อะนุป - ปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณ्हาทิ ปะทะหะติ; ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ประรภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อกะยังอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น; อูปปีนนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง รัมมานัง ปะหานายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณ्हาทิ ปะทะหะติ; ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ประรภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อกะละอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว; อะนุปปีนนานัง กุสะลานัง รัมมานัง อูปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณ्हาทิ ปะทะหะติ; ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ประรภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้,

เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น; อุปปันนานัง กุศลนานัง  
 ธรรมานัง จิตฺติยา, อะสัมโมสายะ, กิโยภาวายะ, เวปฺปุลลาเย, ภาวณายะ, ปารีปุริยา, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยง  
 อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหติ ปะทะหะติ. ย่อมทำความพอใจ  
 ให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรารถนาความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้,  
 เพื่อความตั้งอยู่, ความไม่เลอะเลือน, ความงอกงามยิ่งขึ้น, ความไพบุลย์,  
 ความเจริญ, ความเต็มรอบ, แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว, **อะยัง**  
**วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายามิ.** คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรา  
 กล่าวว่ ความพากเพียรชอบ.

(องค์มรรคที่ ๗) กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาสะติ,  
 คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความระลึกชอบ เป็นอย่างไรเล่า ? **อิธะ** ภิกขะเว  
 ภิกขุ, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้, กาย กายานุปัสสี  
 วิหะระติ, ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกาย ในกายอยู่เป็นประจำ, **อาตาปี**  
**สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง;**  
 มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจและ  
 ความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้; **เวทะนาสุเวทะนานุปัสสี วิหะระติ,**  
 ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ, **อาตาปี**  
**สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง;**  
 มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจและ  
 ความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้, **จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ,**  
 ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ, **อาตาปี สัมปะชาโน**  
**สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌา โทมะนัสสัง;** มีความเพียร



เครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจและความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้, **อัมเมสุ อัมมานุปัสตี วิหระตติ**,  
 ข่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรม ในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ,  
**อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลก อะภิกขณโทมะนัสสัง.**  
 มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจ  
 และความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้, **อะยัง วุจจะติ ภิกขเวเว  
 สัมมาสะติ.** คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า **ความระลึกรชอบ.**

(องค์มรรคที่ ๘) **กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาสะมาธิ,**  
 คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไรเล่า ? **อิธะ  
 ภิกขเว ภิกขุ, คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้, วิวิจจะเว  
 กามหิ, สัจจแล้วจากกามทั้งหลาย, วิวิจจะ อะกุสะเลหิ อัมเมหิ,**  
**สัจจแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย, สะวิตักกัง สะวิจาร์รัง,  
 วิเวกะชัง, ปิติสุชัง ปะฐะมัง ฌานัง อุปะสัมปชชะ วิหระตติ;**  
 เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตกวิจารณ์, มีปีติและสุข อันเกิดจาก  
 วิเวก แล้วแลอยู่, **วิตกะวิจาร์นัง วุปะสะมา,** เพราะความที่วิตก  
 วิจารณ์ทั้งสองระงับลง, **อัสณัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส,**  
**เอโกลิภาวัง, อะวิตักกัง อะวิจาร์รัง, สะมาธิชัง ปิติสุชัง ทุตติยัง  
 ฌานัง อุปะสัมปชชะ วิหระตติ;** เข้าถึงทุติยฌาน, เป็นเครื่องท่องเที่ยว  
 แห่งใจในภายใน, ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกคุณมีขึ้น, ไม่มีวิตก ไม่มี  
 วิจารณ์, มีแต่ปีติ และสุข อันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่, **ปีติยา จะ  
 วิราคา, อนึ่ง เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ, อุเปกขะโก จะ  
 วิหระตติ, สะโต จะ สัมปะชาโน,** ข่อมเป็นผู้อยู่เบกขา, มีสติ และ

สัมปะชัญญะ, สุขัญจะ กาเยนะ ปะภุสสังเวเทติ, และข้อมเสวย  
 ความสุขด้วยนามกาย, ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ, อุปกะชะโก  
 สะติมา สุชะวิหารี-ติ, ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย, ข้อมกล่าว  
 สรรเสริญผู้นั้นว่า, “เป็นผู้อยู่ อุเบกขา มีสติ อยู่เป็นปรกติสุข” ดังนี้,  
 ตะติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ; เข้าถึงตติยฌาน แล้ว  
 แลอยู่; สุขัสสะ จะ ปะหานา, เพราะละสุขเสียได้, ทุกขัสสะ จะ  
 ปะหานา, และเพราะละทุกข์เสียได้, ปุพเพวะ โสมนัสสะ  
 โทมนัสสถานัง อตถังคะมา, เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและ  
 โทมนัสทั้งสอง ในกาลก่อน, อะทุกะชะมะตุยัง อุปกขาสะติปาริ -  
 สุธริง, จะตุตถัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ. เข้าถึง  
 จตุตถฌาน, ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข, มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์  
 เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่, อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ.  
 คู่ก่อนภิกขุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความตั้งใจมั่นชอบ.

.....

## ปัจจะเวกชน้องค์อุโบสถศีล

(หันทะ มะยัง อุโปสะถัญจันตะ ปัจจะเวกขณะ ปาฐัง ภาณามะ เส.)

(องค์อุโบสถที่ ๑)

ยวาระชีวัง อระระหันโต, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, ปาณาติปาตัง ปะหายะ, ท่านละการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว, ปาณาติปาตา ปะฏิวิระตา, เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว, นิหิตะทัณทา นิหิตะสัตถา, ทั้งเครื่องทุบัติแล้ว, ทั้งเครื่องศัสตราแล้ว, ลัชชี ทะยาปันนา, มีความละอายแก่บาป, ถึงพร้อมแล้วด้วยความชวนชวยเพราะกรุณา, สัพพะปาณะภูตะ หิตานุกัม - ปิโน วิหะรันติ. เป็นผู้เฉยไม่ได้ในการเกื้อกูลแก่สัตว์มีชีวิตทั้งปวง;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, แม้เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, ปาณาติปาตัง ปะหายะ, ก็ละการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว, ปาณาติปาตา ปะฏิวิระโต (ระตา), เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์มีชีวิตแล้ว, นิหิตะทัณจา (ทัณทา) นิหิตะสัตโธ (สัตถา), ทั้งเครื่องทุบัติแล้ว, ทั้งเครื่องศัสตราแล้ว, ลัชชี (ลัชชีนี) ทะยาปันโน (ปันนา), มีความละอายแก่บาป, ถึงพร้อมแล้วด้วยความชวนชวยเพราะกรุณา, สัพพะปาณะภูตะหิตานุกัมปิ (กัมปิณี) วิหะรามิ, เป็นผู้เฉยไม่ได้ในการเกื้อกูลแก่สัตว์มีชีวิตทั้งปวง, อิมินาปิ อังเคนะ อระระหะตัง อะนุกะโรมิ, เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถเมื่อนี้, อุโปสะโธ จะ เม อุปะวุตโธ ภะวิสสะติ. และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

## (องค์อุโบสถที่ ๒)

ยวาระชิวัง อระระหันโต, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, อะทินนาทานัง ปะหายะ, ท่านละการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว, อะทินนาทานา ปะฏิวิระตา, เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว, ทินนาทายี ทินนะปาฏิกัจจี, ถือเอาแต่สิ่งของที่เขาให้, มีความมุ่งหวังแต่สิ่งของที่เขาให้, อะเถณะะ สุจิฏฺเฐนะ อัตตะนา วิหะรันติ, มีตนเป็นคนไม่ขโมย, มีตนเป็นคนสะอาด เป็นอยู่;

อะหัมปัสซะ อิมฺญะจะ รัตติง อิมฺญะจะ ทิวะสัง, แม้เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, อะทินนาทานัง ปะหายะ, ก็ละการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว, อะทินนาทานา ปะฏิวิระโต (ระตา), เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว, ทินนาทายี (ทายินี) ทินนะปาฏิกัจจี (กัจจินี), ถือเอาแต่สิ่งของที่เขาให้, มีความมุ่งหวังแต่สิ่งของที่เขาให้, อะเถณะะ สุจิฏฺเฐนะ อัตตะนา วิหะรามิ, มีตนเป็นคนไม่ขโมย, มีตนเป็นคนสะอาดเป็นอยู่, อิมินปิอังคะนะ อระระหะตัง อะนุกะโรมิ, เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้, อุโปสะโสจะ เม อุปะวุตโถ ภะวิสสะติ. และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

## (องค์อุโบสถที่ ๓)

ยวาระชิวัง อระระหันโต, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, อะพรัหฺมะจะริยัง ปะหายะ, ท่านละความ

ประพาศอันมิใช่พรหมจรรย์เสียแล้ว, **พรีหัมมะจารี อาราจารี**, เป็นผู้ประพาศพรหมจรรย์, ประพาศห่างไกลจากกามคุณ, **วิระตา เมธุนา คามะธัมมา**, เว้นจากการประพาศของคนที่อยู่กันเป็นคู่, อันเป็นของสำหรับชาวบ้าน;

**อะหัมปัสชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง**, แม้เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, **อะพรีหัมมะจะริยัง ปะหายะ**, ก็ละความประพาศอันมิใช่พรหมจรรย์เสียแล้ว, **พรีหัมมะจารี (จารินี) อาราจารี (จารินี)**, เป็นผู้ประพาศพรหมจรรย์, ประพาศห่างไกลจากกามคุณ, **วิระโต (ระตา) เมธุนา คามะธัมมา**, เว้นจากการประพาศของคนที่อยู่กันเป็นคู่, อันเป็นของสำหรับชาวบ้านเสีย, **อิมินาปี อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ**, เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้, **อุโปสะโต จะ เม อุปะวุตโต ภะวิสสะติ**. และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๔)

**ยาวะชีวัง อะระหังโตะ**, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, **มุสาวาทัง ปะหายะ**, ท่านละการพูดเท็จแล้ว, **มุสาวาทา ปะฏิวิระตา**, เว้นขาดจากการพูดเท็จแล้ว, **สังจะวาทีโน สังจะสันธา**, เป็นผู้พูดแต่คำจริง, ชำรงไว้ซึ่งความจริง, **ฐะตา ปัจจะยิกา**, เป็นผู้มีความพูดเชื่อถือได้, เป็นผู้พูดมีเหตุผล, **อะวิสังวา - ปะกา โลกัสสะ**, ไม่เป็นคนลวงโลก;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, แม้เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, มุสาวาทัง ปะหายะ, ก็ละการพูดเท็จแล้ว, มุสาวาทา ปะฏิวิระโต (ระตา), เว้นขาดจากการพูดเท็จแล้ว, สัจจะวาที (วาทีนึ) สัจจะสันโธ (สันธา), เป็นผู้พูดแต่คำจริง, ธำรงไว้ซึ่งความจริง, ฐะโต (ฐุตตา) ปัจจะยิโก (ยิกา), เป็นผู้มีคำพูดเชื่อถือได้, เป็นผู้พูดมีเหตุผล, อะวิสังวาทะโก (วาทีกา) โลกัสสะ, ไม่เป็นคนลวงโลก, อิมินาปี อังคะนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ, เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้, อุโปสะโธ จะ เม อุปะวุตโธ ภาวิตสะติ. และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๕)

ยาวะชีวัง อะระหันโต, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, สุรามระยะมัชชะปะมาทัญญานัง ปะหายะ, ท่านละการเสพของเมา มีสุราและเมรัยเป็นต้น, อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว, สุรามระยะมัชชะปะมาทัญญานา ปะฏิวิระตา, เว้นขาดจากการเสพของเมา มีสุราและเมรัยเป็นต้น, อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, แม้เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, สุรามระยะมัชชะปะมาทัญญานัง ปะหายะ, ก็ละการเสพของเมา มีสุราและเมรัยเป็นต้น, อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว, สุรามระยะมัชชะปะมาทัญญานา

**ประฏิวิระโต (ระตะ)**, เว้นขาดจากการเสพของเมา มีสุราและเมรัยเป็นต้น, อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว, **อิมินาปิ อังคะนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ**, เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม่นี่, **อุโปสะโต จะ เม อุปะวุตโต ภาวิสสะติ**, และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

(องค์อุโบสถที่ ๖)

**ยาระขีวัง อะระหังโต**, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, **เอกะภัตติกา**, ท่านมีอาหารวันหนึ่งเพียงหนเดียว, **รัตตูปะระธา**, งดการบริโภคในราตรี, **วิระธา วิกาสะโภชนะนา**, เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล;

**อะหัมปัสซะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง**, แม้เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, **เอกะภัตติโก (ติกา)**, ก็เป็นผู้มีอาหารวันหนึ่งเพียงหนเดียว, **รัตตูปะระธา (ระตะ)**, งดการบริโภคในราตรี, **วิระธา (ระตะ) วิกาสะโภชนะนา**, เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล, **อิมินาปิ อังคะนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ**, เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม่นี่, **อุโปสะโต จะ เม อุปะวุตโต ภาวิสสะติ**, และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

## (องค์อุโบสถที่ ๗)

ยาระชิวัง อระระหันโต, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, **นัจจะ** **กิตะ** **วาทิตะ** **วิสุกะ** **ทัสสะนะ** **มาลาคันธะ** **วิลปะนะ** **ธาระณะ** **มัตตะนะ** **วิภูสะ** **นัญญา** **ปะฏิวิระตา**, ท่านเป็นผู้เว้นขาดแล้ว, จากการฟ้อนรำ การขับเพลง การดนตรี, การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล, การตัดทรงสวมไม้ การประดับ การตกแต่งตน, ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลิ่นและเครื่องพัดทา;

อะหัมปัสชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะลัง, แม้เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, **นัจจะ** **กิตะ** **วาทิตะ** **วิสุกะ** **ทัสสะนะ** **มาลาคันธะ** **วิลปะนะ** **ธาระณะ** **มัตตะนะ** **วิภูสะ** - **นัญญา** **ปะฏิวิระโต (ระตา)**, ก็เป็นผู้เว้นขาดแล้ว, จากการฟ้อนรำ การขับเพลง การดนตรี, การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล, การตัดทรงสวมไม้ การประดับ การตกแต่งตน, ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลิ่นและเครื่องพัดทา, **อิมินาปี** **อังเคนะ** **อระระหะตัง** **อะนุกะโรมิ**, เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถ मैंนี้, **อุโปสะโถ** **จะ เม** **อุปะวุตโถ** **ภะวิสสะติ**. และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

## (องค์อุโบสถที่ ๘)

ยาระชิวัง อระระหันโต, จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย, **อุจจาสะยะนะ** **มะหาสะยะนัง** **ปะหายะ**, ท่านละการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว, **อุจจาสะยะนะ**



มหาสະຍะนะ ปะภีวึระตา, เว้นขาดจากการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว, นีจะเสยยัง กัปปะนติ, มัญจะเก วา ติณะสันถะระเก วา, ข่อมสำเร็จการนอนบนที่นอนอันต่ำ, บนเตียงน้อย, หรือบนเครื่องลาดอันทำด้วยหญ้า;

อะหัมปัสชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, แม้เราในวันนี้, ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่งนี้, อุจจาสะยะนะ มหาสະยะนัง ปะหะยะ, ก็ละการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว, อุจจาสะยะนะ มหาสະยะนะ ปะภีวึระโต (ระตา), เว้นขาดจากการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว, นีจะเสยยัง กัปปะมิ, มัญจะเก วา ติณะสันถะระเก วา, ข่อมสำเร็จการนอนบนที่นอนอันต่ำ, บนเตียงน้อย, หรือบนเครื่องลาดอันทำด้วยหญ้า, อิมินาปี อังคะนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ, เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม้นี้, อุโปสะโต จะ เม อุปะวุตโต ภาวิสสะติ. และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

เอวัง อุปะวุตโต โข ภิกขะเว, อัฏฐังคะสะมันนาคะโต อุโปสะโต, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, อุโบสถอันประกอบด้วยองค์แปด, ที่อริยสาวกเข้าอยู่แล้ว ด้วยอาการอย่างนี้, มะหัพพะโล โหติ มะหานิสังโส, ข่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่, มหาขุติโก มะหวิปผาโร, มีความรุ่งเรืองใหญ่, มีความแผ่ไพศาลใหญ่, อิติ. ด้วยประการฉะนี้แล.

.....

หมายเหตุ :- คำในวงเล็บ เป็นคำสำหรับ อุบาสิกา (สตรี) ว่า แทนคำข้างหน้า ซึ่งสำหรับ อุบาสก (บุรุษ) ว่า.

## ปัพพะชิตอกถิณหังปัจจะเวกขณะปาฐะ

(ทันทะ มะยัง ปัพพะชิตะอะถิณ्हะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส.)

ทสะ อิมะ ภิกขะเว ชัมมา, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมทั้งหลาย ๑๐ ประการเหล่านี้, มีอยู่, ปัพพะชิตะนะ อะถิณ्हังปัจจะเวกชิตัพพัง, เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจ.

กะตะเม ทสะ, ธรรมทั้งหลาย ๑๐ ประการนั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

เววัณณียัมหิ อัญญปะคะโต-ติ ปัพพะชิตะนะ อะถิณ्हังปัจจะเวกชิตัพพัง, คือบรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, เราเป็นผู้เข้าถึงเฉพาะแล้วซึ่งวรรณะอันต่างอันพิเศษ, ดังนี้.

ปะระปะภุัพพธา เม ชิวีกา-ติ ปัพพะชิตะนะ อะถิณ्हังปัจจะเวกชิตัพพัง, บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, การเลี้ยงชีวิตของเราเนื่องเฉพาะแล้วด้วยผู้อื่น, ดังนี้.

อัญญุ เม อากัปปิ กะระณียะ-ติ ปัพพะชิตะนะ อะถิณ्हังปัจจะเวกชิตัพพัง, บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, ระเบียบการปฏิบัติอย่างอื่นที่เราจะต้องทำ มีอยู่, ดังนี้.

กัจจิ นุ โข อัตตา สีละโต นะ อูปะวะตะตี-ติ ปัพพะชิตะนะ อะถิณ्हังปัจจะเวกชิตัพพัง, บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, เมื่อก้าวโดยศีล, เราข่มดำเนินคนเดียวไม่ได้ มิใช่หรือ, ดังนี้.

**กัจจิ นุโข มัง อะนุวิจจะ วิญญู สะพัร်ห์มะจารี สีละโถ**  
**นะ อุปะวะทันตี-ติ ปัพพะชิตนะ อะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,**  
 บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจ ว่า, เมื่อกล่าวโดยศีล,  
 เพื่อนสพรหมจารีที่เป็นวิญญูชน, ใคร่ครวญแล้ว, ย่อมดำหนิติเดียน  
 เราไม่ได้ มีใช่หรือ, ดังนี้.

**สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว-ติ**  
**ปัพพะชิตนะ อะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,** บรรพชิตพึง  
 พิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจ ว่า, ความพลัดพรากจากของรัก  
 ของชอบใจทั้งสิ้น, จักมีแก่เรา, ดังนี้.

**กัมมัสสะโกมฺหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธู**  
**กัมมะประฺภูสสะระโณ, ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลล์ยานัง วา**  
**ปาปะกัง วา, ตัสสะ ทายาโท กะวิสสามิ-ติ ปัพพะชิตนะ**  
**อะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,** บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด  
 อยู่เนื่องนิจ ว่า, เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน มีกรรมที่ต้องรับผลเป็น  
 มรดกตกทอด, มีกรรมเป็นที่กำเนิด, มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรม  
 เป็นที่พึ่งอาศัย, เราทำกรรมใดไว้ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม, เราจักเป็นผู้รับผล  
 ตกทอดแห่งกรรมนั้น, ดังนี้.

**กะถัมภุตัสสะ เม รัตตินทิวา วิติปะตันตี-ติ ปัพพะชิตนะ**  
**อะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,** บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด  
 อยู่เนื่องนิจ ว่า, วันคืนล่วงไป-ล่วงไป ในเมื่อเรากำลังเป็นอยู่ใน  
 สภาพเช่นไร, ดังนี้.

**กัจจิ นุ โขหัง สุตฺตญฺจาเร อะภิระมามี-ติ ปัพพะชิตนะ**  
**อะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,** บรรพชิตพึงพิจารณาโดย

แจ่มชัดอยู่เนื่องนิง ว่า, เราข่อมยินดีในโรงเรือนอันสงัดอยู่หรือหนอ, ดั่งนี้.

**อัติ นุ โข เม อุตตะริมะนุสสะธัมมา อะละมะริยะ  
ญาณะ ทัสสะนะวิเสโส อะธิคะโต, โสหัง ปัจฉิเม กาเล  
สัพพีหัมะจารีหิ ปุญฺญโฐ นะ มังกุ ภาวิตสามี-ติ ปัพพะชิตนะ  
อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตัพพัง, บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่  
เนื่องนิง ว่า, ญาณทัสนะอันวิเศษ ควรแก่พระอริยเจ้า, อันยิ่งกว่าวิสัย  
ธรรมดาของมนุษย์, ที่เราได้บรรลุแล้ว, เพื่อเราจะไม่เป็นผู้ออกเงิน  
เมื่อถูกเพื่อนสพรหมจารีด้วยกันถามในภายหลัง, มีอยู่แก่เราหรือไม่,  
ดั่งนี้.**

**อิเม โข ภิกขะเว ทะสะ ธัมมา, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย,  
ธรรมทั้งหลาย ๑๐ ประการเหล่านี้แล, ปัพพะชิตนะ อะภินฺหัง  
ปัจจะเวกขิตฺตัพพา, เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด  
อยู่เนื่องนิง.**

**อิติ. ด้วยอาการอย่างนี้แล.**

.....

## ธาตุปัจจะเวกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง ธาตุปัจจะเวกขณปาฐัง ภะณามะ เส.)

(ชื่อว่าด้วยจิวร)

ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้ เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อยู่เนื่องนิจ, ยะทิทัง จีวะรัง, ตะทูปะภุญชะโก จะ ปุกคะโล, สิ่งเหล่านี้ คือ จีวร, และคนผู้ใช้สอยจีวรนั้น, ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ, นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตว์ะอันยังขึ้น, นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล, สุญโญ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน, สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิจฺจุจะนิยานิ, ก็ จีวรทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม, อิมัง ปุติกายัง ปัตวา, ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว, อะติวิยะ ชิจฺจุจะนิยานิ ชายันติ, ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ชื่อว่าด้วยบิณฑบาต)

ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง, สิ่งเหล่านี้ เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อยู่เนื่องนิจ, ยะทิทัง ปิณฑะปาโต, ตะทูปะภุญชะโก จะ ปุกคะโล, สิ่งเหล่านี้ คือบิณฑบาต, และคนผู้บริโภคบิณฑบาตนั้น, ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ, นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตว์ะอันยังขึ้น, นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล, สุญโญ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน, สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต

**อะชิจุจนะนิโย,** ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม, **อิมัง ปุติกายัง ปัตฺวา,** ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว, **อะติวิยะ ชิจุจนะนิโย ชายะติ,** ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ)

**ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง,** สิ่งเหล่านี้ เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ, **ยะทิทัง เสนาสนะนัง, ตะรุปะญญชะโก จะ ปุคคโล,** สิ่งเหล่านี้ คือ เสนาสนะ, และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น, **ธาตุมัตตะโก,** เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ, **นิสัสตโต,** มิได้เป็นสัตว์ะอันข้งขึ้น, **นิชชีโว,** มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล, **สุญโญ,** วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน, **สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสนานิ อะชิจุจนะนิยานิ,** ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม, **อิมัง ปุติกายัง ปัตฺวา,** ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว, **อะติวิยะ ชิจุจนะนิยานิ ชายันติ,** ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ชื่อว่าด้วยคิลานเภสัช)

**ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง,** สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น, กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่น้องนิจ, **ยะทิทัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร,** **ตะรุปะญญชะโก จะ ปุคคโล,** สิ่งเหล่านี้ คือ เภสัชบริจารอันเกื้อกูลแก่คนไข้, และคนผู้บริโภคะสัชบริจารนั้น, **ธาตุมัตตะโก,**

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ, **นิสสัตโต**, มิได้เป็นสัตว์ะอันยังยืน,  
**นิชชีโว**, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล, **สุญโญ**, วางเปล่าจาก  
 ความหมายแห่งความเป็นตัวตน, **สัพโพ** **ปะนายัง** **คิลานะปัจจะยะ** -  
**เภสัชชะปะริกขาโร** **อะชิจฺฉะนินโย**, ก็คิลานเภสัชบริหารทั้งหมด  
 นี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม, **อิมัง** **ปุติกายัง** **ปัตตวา**, ครั้นมา  
 ถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว, **อะติวิยะ** **ชิจฺฉะนินโย**  
**ชายะติ**, ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่ง ไปด้วยกัน.

.....

## ตั้งขณิกปัจจเวกขณะปาฐะ

(กำหนด มะยัง ตั้งขณิกะปัจจเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส.)

(ชื่อว่าด้วยจิวร)

ปะภูติสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะภูติเสวามิ, เราข่อมพิจารณา โดยแยกคายแล้วนุ่งห่มจิวร, ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะภูติฆาตายะ, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว, อุณหัสสะ ปะภูติฆาตายะ, เพื่อบำบัด ความร้อน, ทังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสสถานัง ปะภูติฆาตายะ, เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ขุน ลม แดด และ สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย, ยาวะเทวะ หิริโกปิณะปะภูติฆาตะหนัตถัง, และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย.

(ชื่อว่าด้วยบิณฑบาต)

ปะภูติสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะภูติเสวามิ, เราข่อม พิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันบิณฑบาต, เนวะ ทะวะายะ, ไม่ให้เป็น ไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน, นะ มะทายะ, ไม่ให้เป็นไป เพื่อความเหมายันเกิดกำลังพลังทางกาย, นะ มัณฑะนายะ, ไม่ให้เป็น ไปเพื่อประดับ, นะ วิภูสะนายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง, ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จูติยา, แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความ ตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้, ยาปะนายะ, เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ, วิหิงสุปะระติยา, เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย, พรัหัมมะจะรียานุกะหายะ, เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติ พรหมจรรย์, อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูติหังขามิ, ด้วยการทำ อย่างนี้, เราข่อมระงับเสียได้ ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความหิว,



นะวิญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทศามิ, และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น, ยาค์รา จะ เม ะภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ภาสุวิหาโร จา-ติ, อนึ่ง, ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย, ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย, จักมีแก่เรา, ดังนี้.

(ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ)

ปะภูติสังขา โยนิโส เสนาสนะนัง ปะภูติเสวามิ, เราข่อมพิจารณาโดยแบบคายนแล้วใช้สอยเสนาสนะ, ยาวะเทวะ สัตตัสสะ ปะภูติมาตายะ, เพียงเพื่อบำบัดความหนาว, อุณหิสสะ ปะภูติมาตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน, ทังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะ - สัมผัสสถานัง ปะภูติมาตายะ, เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย, ยาวะเทวะ อุกุปะริส - สะยะวิโนทะนัง ปะภูติสัถานารามัตถัง, เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากคินฬ้าอากาศ, และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวณา.

(ชื่อว่าด้วยคิลานเภสัช)

ปะภูติสังขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง ปะภูติเสวามิ, เราข่อมพิจารณาโดยแบบคายนแล้วบริโภคนเภสัชขบริหารอันเกื้อกูลแก่คนไข้, ยาวะเทวะ อุปปันนัง เวยยาพาธกานัง เวทะนานัง ปะภูติมาตายะ, เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว มีอาพาธต่าง ๆ เป็นมูล, อัพฺยาปัจจะปะระมะตา-ติ. เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้.

## ๑๐. อดีตปัจจเวกขณะปาฐะ

(หันทะ มะยัง อะต๊ะปะัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส.)

(ข้อว่าด้วยจิวร)

อັหชะ มะยา อะปะัจจะเวกจิตฺวา ยัง จีวะรัง ปะริกฺตตัง,  
จิวรโค อันราญง्ह่มแล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้, ตัง ยาวะเทวะ  
สีตัสสะ ปะภูมิตายะ, จิวรนั้นราญง्ह่มแล้ว เพียงเพื่อบำบัด  
ความหนาว, อุณหัสสะ ปะภูมิตายะ, เพื่อบำบัดความร้อน,  
ทังสะมะกะสะวาตตะปะสฺริงสะปะสัမ်ผัสตานิัง ปะภูมิตายะ,  
เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ขุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน  
ทั้งหลาย, ยาวะเทวะ หิริโกปีนะปะภูจฉาทะนัตถัง. และเพียง  
เพื่อปกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย.

(ข้อว่าด้วยบิณฑบาต)

อັหชะ มะยา อะปะัจจะเวกจิตฺวา โย ปิณฑะปาโต  
ปะริกฺตโต, บิณฑบาตโค อันราญง्ह่มแล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้,  
โส เนวะ ทะวายะ, บิณฑบาตนั้น ราญง्ह่มแล้ว ไม่ใช่เป็นไปเพื่อ  
ความเพลิดเพลินสนุกสนาน, นะ มะทายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความ  
เมามันเกิดกำลังพลังทางกาย, นะ มัณฑะนายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อ  
ประดับ, นะ วิภูสะนายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง, ยาวะเทวะ  
อิมัสสะ กายัสสะ จูติยา, แต่ให้เป็นไปเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกาย  
นี้, ยาปะนายะ, เพื่อความเป็นได้ของอรรถภาพ, วิหิงสุปะระตียา, เพื่อ  
ความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย, พริหัมจะระยานุคคะหายะ,  
เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤดิพรหมจรรย์, อิติ ปุราณัญจะ  
เวทะนัง ปะภูหิงขามิ, ด้วยการทำอย่างนี้, เราข่อมระงับเสียได้

ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความทิว, **นะวัณฺจะ เวทะนัง นะ อุปปาทสสามิ,** และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น, **ยาดฺรธา จะ เม ภะวิสสะติ,** **อะนะวัชชะตา จะ ผาสฺวิหาโรจา-ติ.** อนึ่ง, ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอติภาพนี้ด้วย, ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย และความ เป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา, ดังนี้.

(ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ)

**อัชชะ มะยา อะปฺปิจจะเวกขิตฺวา ยัง เสนาสะนัง** **ปะริกฺขตัง,** เสนาสนะใด อันเราใช้สอยแล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้, **ตั้ง ยาวะเทวะ สิตฺตสะปะกฺขิมาตายะ,** เสนาสนะนั้น เราใช้สอยแล้ว เพียงเพื่อบำบัดความหนาว, **อุณหฺสสะ ปะกฺขิมาตายะ,** เพื่อบำบัด ความร้อน, **ทังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะตัมผัสฺสานัง** **ปะกฺขิมาตายะ,** เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ชุง ลม แดด และ สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย, **ยาวะเทวะ อุตฺตะปะริสสะยะวิโนทะนัง** **ปะกฺขิตฺถานารามตัง.** เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดิน ฟ้าอากาศ และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเลี่ยงสำหรับภาวา.

(ชื่อว่าด้วยคิลานเภสัช)

**อัชชะ มะยา อะปฺปิจจะเวกขิตฺวา โย คิลานะปฺปิจจะยะ** **เภสัชชะปะริกขาโร ปะริกฺขโต,** คิลานเภสัชบริหารใด อันเราบริโภค แล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้, **โส ยาวะเทวะ อุปปันนาณัง** **เวยยาพาธิกานัง เวทะนาณัง ปะกฺขิมาตายะ,** คิลานเภสัชบริหาร นั้น เราบริโภคแล้ว เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว มี อาหารต่าง ๆ เป็นมูล, **อัปฺยาปฺชชะปะระมะตยา-ติ.** เพื่อความ เป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน เป็นอย่างยิ่ง ดังนี้.

## ปรากฏสวดปาฐะ

(ทันที มะยัง ปะราคะวะสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส.)

สุวิชาโน ะวัง โหติ, ผู้รู้ดีเป็นผู้เจริญ,  
 ทูวิชาโน ปะราคะโว, ผู้รู้ชั่วเป็นผู้เสื่อม,  
 ัมมะกาโม ะวัง โหติ, ผู้ไคร้ธรรมเป็นผู้เจริญ,  
 ัมมะเทสสี ปะราคะโว, ผู้เกลียดชังธรรมเป็นผู้เสื่อม,

๑. อะสันตัสสะ ปิยา โหนติ นะ สันเต กुरुเต ปิยัง,  
 อะสะตัง ัมมัง โรเจติ ตัง ปะราคะวะโต มุขัง.  
 ผู้ใดทำความรักในคนพาล, ไม่ทำความรักในบัณฑิต,  
 เขาชอบใจธรรมของคนพาล, ซ่อนนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.
๒. นิทาสีลี สะภาสีลี อะนุญญาตา จะ โย นะโร,  
 อะละโส โกธะปัญญาโน ตัง ปะราคะวะโต มุขัง.  
 ผู้ใดเป็นผู้ชอบนอนหลับ, ชอบพูดคุย, ไม่ขยัน มักเกียจคร้าน  
 การงาน, และเป็นคนมักโกรธ, ซ่อนนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.
๓. โย มาตะรัง ปิตะรัง วา ชินณะกัง คตะโยพะพะนัง,  
 ปะหุสันโต นะ ะระระติ ตัง ปะราคะวะโต มุขัง.  
 ผู้ใดมีความสามารถอยู่, ไม่เลี้ยงดูบิดามารดา, ผู้แก่แต่่าชราแล้ว,  
 ซ่อนนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.
๔. โย พรั้าหะมฉัง สะมะฉัง วา อัญญัง วาปี ะฉิพะพะกัง,  
 มุสสาวาทนะ วัญเจติ ตัง ปะราคะวะโต มุขัง.  
 ผู้ใดหลอกหลวงสมณะพราหมณ์, หลอกแม่ผู้มีภคคนขอทาน  
 อื่นใด ด้วยมุสสาวาจา, ซ่อนนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

๕. **ปะหุตะวิตโต ปุริโส**                      **สะหิริญฺญโณ สะโกชะโน,**  
**เอโก ญฺญชะติ สาธุนิ**                      **ตั้ง ปะราคะวะโต มุขัง.**  
 ผู้ใดมีทรัพย์สิ้นเงินทองมีของเหลือกินเหลือใช้, เขาบริโภค  
 ของที่ดี ๆ นั้น แต่ผู้เดียว, ซื่อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.
๖. **ชาติถัถโธ ฐนะถัถโธ**                      **โคตตะถัถโธ จะ โย นะโร,**  
**ธัญญติมะติมฺญญฺเตติ**                      **ตั้ง ปะราคะวะโต มุขัง.**  
 ผู้ใดยังเพราะชาติกำเนิด, ยังเพราะทรัพย์, ยังเพราะโคตร,  
 แล้วดูหมิ่นซึ่งญาติของตน, ซื่อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.
๗. **อิตถิฐุตโต สุราฐุตโต**                      **อักกะฐุตโต จะ โย นะโร,**  
**ถัถัง ถัถัง วินาสติ**                      **ตั้ง ปะราคะวะโต มุขัง.**  
 ผู้ใดเป็นนักเลงหญิง, นักเลงสุรา และนักเลงเล่นการพนัน,  
 เขาได้ทำลายทรัพย์ที่หามาได้ ให้พินาศเสียหายไป, ซื่อนั้น  
 เป็นทางแห่งความเสื่อม.
๘. **เสหิ ทาเรหิ อะสันตุญฺโฐ**                      **เวถียาสู ปะทุสสะติ,**  
**ทุสสะติ ปะระทาเรสุ**                      **ตั้ง ปะราคะวะโต มุขัง.**  
 ผู้ใดไม่พอใจรักใคร่ในภรรยาตน, กลับไปที่ชั่วชกชนกับ  
 หญิงแพศยา, และลอบทำชู้กับภรรยาของผู้อื่น, ซื่อนั้นเป็น  
 ทางแห่งความเสื่อม.
๙. **อะติตะโยพะพะโน โปโส**                      **อานติ ทิมพะรุตตะนิง,**  
**ตัสสา อิสสา นะ สุปะปะติ**                      **ตั้ง ปะราคะวะโต มุขัง.**  
 ชายใดผู้ถึงวัยแก่เฒ่าชราแล้ว, ได้นำหญิงสาวแรกรุ่งมาเป็น  
 ภรรยา, เขานอนไม่หลับเพราะความหึงหวง, และห่วงอาลัย  
 ในหญิงนั้น. ซื่อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.

- ๑๐ . **อิตถิง โสณทิง วิกริณิง ปุริสัง วาปี ตาพิสัง,**  
**อิสสระริยัสัมมิง ฐะเปติ ตัง ปะระกะวะโต มุขัง.**  
 ชายใดตั้งหญิงนั่งเลงใช้จ่ายสุรุษสุร่ายมาเป็นแม่เรือน,  
 และหรือหญิงใด ตั้งชายนั่งเลงใช้จ่ายสุรุษสุร่ายมาเป็น  
 พ่อเรือน, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.
- ๑๑ . **อัปะโกโค มะหัตถ์โห จัตติย ชายะเต กุเล,**  
**โส จะ รัชชัง ปัตถะยะติ ตัง ปะระกะวะโต มุขัง.**  
 ผู้ใดเกิดในตระกูลกษัตริย์, มีโภคะน้อย, แต่มีความอยากใหญ่,  
 ปรารถนาราชสมบัติ, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม.
- เอเต ปะระกะเว โลเก ปันทิโต สะมะเวกขิยะ,**  
**อะริยโ ทัสสะนะสัมปันโน สะ โลเก กะชะเต สิวัง.**  
 ผู้เป็นบัณฑิตสมบูรณ์ด้วยความเห็นอันประเสริฐ, ได้เห็น  
 เหตุแห่งความเสื่อมทั้งหลายเหล่านั้นชัดแล้ว, ท่านย่อมเว้น  
 สิ่งเหล่านั้นเสีย. เมื่อเป็นเช่นนี้ ท่านจึงพบและเสพแต่โลก  
 ซึ่งมีแต่ความเจริญ ฝ่ายเดียว.
- อิติ ด้วยประการฉะนี้แล.**

### บุคคล ๔ จำพวก

ตะโม ตะมะ ปะระยะโน	มีตมาแล้ว มีดต่อไป
ตะโม โชติ ปะระยะโน	มีตมาแล้ว สว่างต่อไป
โชติ ตะมะ ปะระยะโน	สว่างมาแล้ว มีดต่อไป
โชติ โชติ ปะระยะโน	สว่างมาแล้ว สว่างต่อไป

### คนจะดีหรือเลวอยู่ที่พฤติกรรม การกระทำ

นะ ชัจจา วะสะโล โหติ	จะเป็นคนเลวเพราะชาติกำเนิดก็หาไม่
นะ ชัจจา โหติ ภัรรหะมะโน	จะเป็นคนดีเพราะชาติกำเนิดก็หาไม่
กัมมุนา วะสะโล โหติ	แต่จะเป็นคนเลวก็เพราะพฤติกรรมคือการกระทำของตนเอง
กัมมุนา โหติ ภัรรหะมะโน	จะเป็นคนดีก็เพราะพฤติกรรมคือการกระทำของตนเอง

## ๑๒. รัมมจักกัปปวัตตนสูตรปาฐะ

(หันทะ มะยัง รัมมจักกัปปะวัตตะนะสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส.)

เอวัมเม สุตัง, ข้าพเจ้า (คือพระอนันทเถระ), ได้สดับมาแล้ว อย่างนี้, เองัง สะมะยัง ภาคะวา, พาราณะสิยัง วิหะระติ, อิติปะตะเน มิคะทาย, สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า ประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้พระนครพาราณสี, ตัตตะระ โข ภาคะวา ปัญจะวัคคิเย ภิกขุ อามันเตสิ, ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์มาแล้ว ตรัสว่า

เทวัม\* ภิกขะเว อันตา, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้, มีอยู่, ปัพพะชิตะนะ นะ เสวิตัพพา, เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย, โย จายัง กามสุ กามะสุขัล - ลิกานุโยโค, นี้ คือการประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ ในกามทั้งหลาย, หีนो, เป็นของต่ำทราม, คัมโม, เป็นของชาวบ้าน, โปถุชะนิโก, เป็นของคนชั้นปู้ถุชน, อะนะริโย, ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า, อะนัตตะสัณ्हีโต, ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย, นี้อย่างหนึ่ง, โย จายัง อัตตะกิละมะธานุโยโค, อีกอย่างหนึ่ง, คือการประกอบกรรมทานคนให้ลำบาก, ทุกโข, เป็นสิ่งนำมาซึ่งทุกข์, อะนะริโย, ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า, อะนัตตะสัณ्हีโต, ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย.

เอเต เต ภิกขะเว อุโภ อันเต อะนุปะคัมมะ, มัชฌิมาปะฏิปะทา, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง ไม่เข้าไปหาส่วนสุดแห่งการกระทำสองอย่างนั้น, มีอยู่, ตะถาคะตะนะ อะภิสัมพุทฺธา, เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว,

\*เทวัม อ่านว่า ทะ-เว-เม

**จักขุกระระณี**, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ, **ญาณะกระระณี**, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ, **อุปะสะมาเย**, เพื่อความสงบ, **อะภิญญายะ**, เพื่อความรู้ยิ่ง, **สัมโพชายะ**, เพื่อความรู้พร้อม, **นิพพานายะ สังวัตตะติ**, เป็นไปพร้อมเพื่อนิพพาน.

กะตะมา จะ **สา ภิกขเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา**, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, **ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น เป็นอย่างไรเล่า ? อะยะ เมวะ อะริโย อัญ्ञังคิโก มัคโค**, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้นคือข้อปฏิบัติ เป็นหนทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์แปดประการนี้เอง, **เสยยะถิทัง**, ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ :- **สัมมาทิฏฐิ**, ความเห็นชอบ, **สัมมาสังกัปป**, ความดำริชอบ, **สัมมาวาจา**, การพูดจาชอบ, **สัมมากัมมันโต**, การทำกรงานชอบ, **สัมมาอาชีโว**, การเลี้ยงชีวิตชอบ, **สัมมาวายาโม**, ความพากเพียรชอบ, **สัมมาสะติ**, ความระลึกชอบ, **สัมมาสะมาธิ**, ความตั้งใจมั่นชอบ.

**อะยัง โข สา ภิกขเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา**, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, **นี้แล** คือข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง, **ตะถาคะตะนะ อะภิสัมพุทธา**, เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว, **จักขุกระระณี**, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ, **ญาณะกระระณี**, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ, **อุปะสะมาเย**, เพื่อความสงบ, **อะภิญญายะ**, เพื่อความรู้ยิ่ง, **สัมโพชายะ**, เพื่อความรู้พร้อม, **นิพพานายะ สังวัตตะติ**, เป็นไปพร้อมเพื่อนิพพาน.

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขเว ทุกขัง อะริยะสังัจจ**, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, **ถ้อยสังัจจ** คือ ทุกข์นี้, **มีอยู่**, **ชาติปี ทุกขา**, คือ ความ



เกิดก็เป็นทุกข์, **ชะราปี ทุกขา**, ความแก่ก็เป็นทุกข์, **มระณัมปิ ทุกขัง**, ความตายก็เป็นทุกข์, **โสกะปะริทเวทะทุกขะ โทมะนัหัสสุ ปายาสาปี ทุกขา**, ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์, **อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข**, ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์, **ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข**, ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักพอใจ ก็เป็นทุกข์, **ยัมปิฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง**, มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์, **สังจิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา**. ว่าโดยย่ออุปาทาน ขันธทั้งห้า เป็นตัวทุกข์.

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง**, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจจ์คือเหตุให้เกิดทุกข์นี้, มีอยู่, **ยายัง ตัณหา**; นี่คือตัณหา, **โปโนพพะวิกา**, อันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก, **นันทิราคะสะหะคะตา**, อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิน, **ตัตตระ ตัตตราภินันฺธิ**, เป็นเครื่องให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ, **เสยยะถิทัง**, ได้แก่ตัณหาเหล่านี้คือ- **กามะตัณหา**, ตัณหาในกาม, **ภะวะตัณหา**, ตัณหาในความมีความเป็น, **วิภะวะตัณหา**, ตัณหาในความไม่มีไม่เป็น.

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธो อะริยะสัจจัง**, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจจ์คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้, มีอยู่, **โย ตัสสาเยวะ ตัณหายะ อะเสสะวิราคะนิโรธो**, นี่คือความดับสนิทเพราะจางไปโดยไม่มีเหลือของตัณหา นั้นเอง, **จาโค**, เป็นความสลัดทิ้ง, **ปะภฺนินิสัคโค**, เป็นความสลัดคืน, **มุตติ**, เป็นความปล่อย, **อะนาละโย**, เป็นความทำให้ไม่มีที่อาศัย, ซึ่งตัณหา นั้น.

**อิหัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินีประฏิปะทา**  
**อะริยะสัจจัง**, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจจ์คือข้อปฏิบัติที่ทำให้สำเร็จ  
 ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้, มีอยู่.

**อะยะเมวะ อะริโย อัญญังคิโก มัคโค**, นี้คือข้อปฏิบัติเป็น  
 หนทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์แปดประการ, **เสยยะถิหัง**,  
 'ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ :- **สัมมาทิฏฐิ**, ความเห็นชอบ, **สัมมาสังกัปป**,  
 ความดำริชอบ, **สัมมาวาจา**, การพูดจาชอบ, **สัมมากัมมันโต**,  
 การทำกรณงานชอบ, **สัมมาอาชีโว**, การเลี้ยงชีวิตชอบ, **สัมมา**  
**วายาโม**, ความพากเพียรชอบ, **สัมมาสะติ**, ความระลึกรู้ชอบ, **สัมมา**  
**สะมาธิ**, ความตั้งใจมั่นชอบ.

**อิหัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ**  
**อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ, จักขุง อุทะปาถิ, ญานัง อุทะปาถิ,**  
**ปัญญา อุทะปาถิ, วิชชา อุทะปาถิ, อาโลโก อุทะปาถิ**, คู่ก่อน  
 ภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญา  
 เกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา,  
 ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่า อริยสัจจ์ คือทุกข์, เป็นอย่างนี้  
 อย่างนี้ ดังนี้, **ตั้ง โข ปะนิหัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ประริญญะยันติ**,  
 ว่า ก็อริยสัจจ์คือทุกข์นั้นแล, เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ดังนี้, **ตั้ง โข**  
**ปะนิหัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ประริญญะตันติ**, ว่า ก็อริยสัจจ์คือ  
 ทุกข์นั้นแล, เรากำหนดรู้ได้แล้ว ดังนี้.

**อิหัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว,**  
**ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ, จักขุง อุทะปาถิ, ญานัง อุทะปาถิ,**  
**ปัญญา อุทะปาถิ, วิชชา อุทะปาถิ, อาโลโก อุทะปาถิ**, คู่ก่อน

ภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาก่อน, ว่า อริยสังข์คือเหตุให้เกิดทุกข์, เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้, **ตั้ง โข ประนิตัง ทุกขะสะสมุทโย อะริยะสังข์จัง ปะหาตัพพันติ,** ว่าก็อริยสังข์คือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรละเสีย ดังนี้, **ตั้ง โข ประนิตัง ทุกขะสะสมุทโย อะริยะสังข์จัง ปะหีนันติ.** ว่า ก็อริยสังข์คือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล, เราละได้แล้ว ดังนี้.

**อิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสังข์จันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อณะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ, จักขุง อุทะปาติ, ญาณัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ, วิชชา อุทะปาติ, อาโลโก อุทะปาติ,** คู่ก่อน ภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาก่อน, ว่า อริยสังข์คือ ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์, เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้,

**ตั้ง โข ประนิตัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสังข์จัง สัจฉิกัตัพพันติ,** ว่า ก็อริยสังข์ คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ดังนี้, **ตั้ง โข ประนิตัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสังข์จัง สัจฉิกะตันติ.** ว่า ก็อริยสังข์คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล, เราทำให้แจ้งได้แล้ว ดังนี้.

**อิทัง ทุกขะนิโรธะคามินีปะฏิปะทา อะริยะสังข์จันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อณะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ, จักขุง อุทะปาติ, ญาณัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ, วิชชา อุทะปาติ, อาโลโก อุทะปาติ,** คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิด

ขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่า อริยสังข์คือข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์, เป็นอย่างนี้แบบนี้ ดังนี้, **ตั้ง โข ประณีตัง ทุกขะนิโรธะคามินิ ประฏิปะทา อระริยะสังข์จัง ภาเวตัพพันติ,** ว่า ก็อริยสังข์คือข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล, เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมีดังนี้, **ตั้ง โข ประณีตัง ทุกขะนิโรธะคามินิ ประฏิปะทา อระริยะสังข์จัง ภาวิตันติ,** ว่า ก็อริยสังข์คือข้อปฏิบัติที่ทำให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล, เราทำให้เกิดมีได้แล้ว ดังนี้.

**ยวาระกัวิญจะ เม ภิกขะเว, อิมิสฺสุ จะตฺตฺส อระริยะสังข์เจตฺส,**  
**เอวันติประริวัฏฏัง ทวาตะสาการัง ยะธากูตัง ญานะทัตสสะนัง**  
**นะ สุวิสุทฺธัง อะโหสิ,** คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง, มีปริวัฏฏ์สาม มีอาการสิบสอง เช่นนั้น, ในอริยสังข์ทั้งสี่เหล่านี้, ยังไม่เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา อยู่เพียงใด, **เนวะ ตาวาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก,**  
**สัตสมะณะพรัหมะณิยา ปะชายะ สะเทวะมะนุสสาเย,**  
**อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทฺโธ ปัจจัญญูสิง.**  
 คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ตลอดกาลเพียงนั้น, เรายังไม่ปฏิญญาว่าได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว, ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ, ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก, ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์.

ยะโต จะ โข เม ภิกขเว, อิมสุ จะตุสุ อะริยะสังเจตุ,  
 เอวันติ ประวิภูฏัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัตสะนัง  
 สุวิสุทัง อะโหสิ, คุณอนภิกขุทั้งหลาย, เมื่อใด, ปัญญาเครื่องรู้เห็น  
 ตามที่เป็นจริง, มีปรีวิภูฏัสมา มีอาการสับสน เช่นนั้น ในอริยสังข์  
 ทั้งสี่เหล่านี้, เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา, อะถาหัง  
 ภิกขเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหฺมะเก,  
 ตัสสะมะณะพราหฺมะณียา ปะชายะ สะเทวะมะนุสสาเย,  
 อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจฉัญญาตัง. คุณอน  
 ภิกขุทั้งหลาย เมื่อนั้น, เราปฏิญาณว่าได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว,  
 ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ, ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก  
 พรหมโลก, ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและ  
 มนุษย์.

ญาณัญจะ ปะนะ เม ภิกขเว ทัตสะนัง อุตตะปาติ,  
 คุณอนภิกขุทั้งหลาย, ก็ญาณและทัตสนะได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา,  
 อะกุปปา เม วิมุตติ, ว่าความหลุดพ้นของเราไม่กลับกำริบ,  
 อะยะมันติมา ชาติ, ความเกิดนี้เป็นการเกิดครั้งสุดท้าย, นัตถิทานิ  
 ปุณฺณกะโว ติ. บัดนี้ ความเกิดอีกย่อมไม่มี ดังนี้.

ความทุกข์  
คือปากประตู

ที่ผูกกำหนดรู้  
แห่งพระนิพพาน

## ภาค ๔

### ภาคพิธีกรรมต่างๆ

#### ๑. คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต (วิสุทฺถ วิสุทฺถ รักษะณัตถายะ) ติสระระณนะ  
 สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,  
 ทุตติยัมปิ มะยัง ภันเต (วิสุทฺถ วิสุทฺถ รักษะณัตถายะ)  
 ติสระระณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,  
 ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต (วิสุทฺถ วิสุทฺถ รักษะณัตถายะ)  
 ติสระระณนะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ.

#### คำแปล

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอศีล ๕ พร้อมทั้งไตร  
 สรณคมน์ เพื่อจะรักษา (ต่าง ๆ กัน หรือแยกรักษาแต่ละข้อ) แม้  
 ครั้งที่ ๒... แม้ครั้งที่ ๑...

หมายเหตุ : - ถ้าคนเดียวพึงเปลี่ยนคำว่า “มะยัง” เป็น  
 “อะหัง” “ยาจามะ” เป็น “ยาจามิ” ถ้าศีล ๘ ให้เปลี่ยน “ปัญจะ”  
 เป็น “อัญจะ”

.....

## ๒. คำอาราธนาอุโบสถศีล

มะยัง ภันเต ทิสระระณณะ สะหะ, อัญฺจิงคะสะมัน -  
 นาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ,

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ทิสระระณณะ สะหะ, อัญฺจิง -  
 คะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ,

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ทิสระระณณะ สะหะ, อัญฺจิง -  
 คะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ.

หมายเหตุ :- ถ้าคนเดียวฟัง เปลี่ยนคำว่า “มะยัง” เป็น  
 “อะหัง” และ “ยาจามะ” เป็น “ยาจามิ”

.....

## ๓. คำอาราธนาศีล ๕, ศีล ๘ (ศีลอุโบสถ) พร้อมกัน

มะยัง ภันเต (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ) เอเก ทิสระระณณะ  
 สะหะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ. เอเก ทิสระระณณะ สะหะ  
 อัญฺจะ สีลานิ ยาจามะ. (เอเก ทิสระระณณะ สะหะ อัญฺจิงคะ  
 สะมันนา คะตัง, อุโปสะถัง ยาจามะ.)

ทุติยัมปิ ฯลฯ ตะติยัมปิ ฯลฯ

### คำแปล

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย, พวกหนึ่งขอศีล ๕  
 พร้อมทั้ง ไตรสรณคมน์, พวกหนึ่งขอศีล ๘ พร้อมทั้ง ไตรสรณคมน์,  
 (พวกหนึ่งขอศีลอุโบสถ พร้อมทั้ง ไตรสรณคมน์), เพื่อรักษาแยกกัน ๆ  
 ของแต่ละคน ๆ แม้ครั้งที่สอง ฯลฯ แม้ครั้งที่สาม ฯลฯ

## ๔. คำอาราธนาพระปริตร

วิปตติปะฎิพาหายะ	สัพพะสัมปัตตติสิทธิยา,
สัพพะทุกขะวินาสายะ	ปะริตตัง พุรุละ มังคะลัง.
วิปตติปะฎิพาหายะ	สัพพะสัมปัตตติสิทธิยา,
สัพพะภะยะวินาสายะ	ปะริตตัง พุรุละ มังคะลัง.
วิปตติปะฎิพาหายะ	สัพพะสัมปัตตติสิทธิยา,
สัพพะโรคะวินาสายะ	ปะริตตัง พุรุละ มังคะลัง.

### คำแปล

ขอพระคุณเจ้า โปรดสวดพระปริตรอันเป็นมงคล, เพื่อป้องกันความวิบัติเพื่อสำเร็จสมบัติทุกประการ, เพื่อให้ทุกภัย โรคอันตรายใด ๆ ทุกชนิด, จงพินาศสูญไป.

หมายเหตุ :- ใช้อาราธนาเวลาพระเจริญพระพุทธมนต์ในงานมงคลต่าง ๆ .

.....



## ๕. คำอาราธนาธรรม

พรั้มมา จะ โลกชิปะตี, สะหัมปะติ, กัตถัญชะลี  
อันธิวะรัง อยะจะณะ, สันตีชะ สัตตาปะระชัคกะชาติกา,  
เทเสตุ ชัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง.

### คำแปล

ท้าวสหัมบดีพรหม ผู้เป็นอธิบดีแห่งโลก, ได้ประคองอัญชลี,  
ทูลวิงวอน พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐ ว่า, สัตว์ผู้มีธุลีในดวงตาน้อยมี  
อยู่ในโลก, ขอพระคุณเจ้าโปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์ด้วยเถิด.

หมายเหตุ :- ใช้อาราธนาเวลาพระแสดงธรรม และสวด  
งานอวมงคล เช่น งานศพ เป็นต้น.

.....

## ๖. คำถวายทานสามัญญ

อิหัง เม ทานัง, มาตาปีตุอาทินัง, ญาคะกานัง สังวัตตะตุ,  
มัย्हัง, มาตาปีตาทะโย, ญาคะกา, อิมัสสะ ทานัสสะ, ปัตติง  
ละกันตุ, มะมะ เจตะสา.

### คำแปล

ทานของข้าพเจ้านี้, จงเป็น ไปเพื่อญาติทั้งหลาย, มีมารดาบิดา  
เป็นต้น ของข้าพเจ้า, ขอบรรดาญาติทั้งหลาย, มีมารดาบิดาเป็นต้น,  
จงได้รับส่วนบุญแห่งทานนี้, ตามความประสงค์ของข้าพเจ้า เทอญ.

## ๗. คำถวายสังฆทาน (สามัญ)

อิมานิ มะยัง ภันเต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุ  
สังฆัสสละ, โอลโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ  
ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมहाกัง, ทิฆะรัตตัง,  
หิตายะ, สุขายะ.

### คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย,  
ภัตตอาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระ  
ภิกษุสงฆ์จงรับ, ภัตตอาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, ของ  
ข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,  
สิ้นกาลนานเทอญ.

.....

## ๘. คำถวายสังฆทาน (อุทิศให้ผู้ตาย)

อิมานิ มะยัง ภันเต มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ,  
ภิกขุสังฆัสสละ, โอลโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ,  
อิมานิ มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ,  
อัมหากัญเจะวะ, มาตาปีตุอาทินัญเจะวะ, ญาคะกานัง,  
กาละกะกานัง, ทิฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะฯ

## คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย,  
ซึ่งมะตะกะภัตตาหาร, กับทั้งบริวารเหล่านี้, แต่พระภิกษุสงฆ์,  
ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ, มะตะกะภัตตาหาร, กับทั้งบริวารเหล่านี้  
ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย  
ด้วย, แก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลาย, มีมารดา บิดา เป็นต้น, ผู้ที่ละ  
โลกนี้ไปแล้วด้วย สิ้นกาลนานเทอญ.

.....

## ๘. คำถวายผ้าป่า

อิmani มะยัง ภันเต, ปังสุกฺกฉีวะรานิ, สะปะริวารานิ,  
ภิกขุสังฆัสสะ, โอลฺโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ,  
อิmani, ปังสุกฺกฉีวะรานิ สะปะริวารานิ, ปะภุคฺคัณหาตุ,  
อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

## คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย,  
ผ้าบังสุกุลจีวร, กับทั้งบริวารเหล่านี้, แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุ  
สงฆ์จงรับ, ผ้าบังสุกุล จีวร, กับทั้งบริวารเหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย,  
เพื่อประโยชน์และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, สิ้นกาลนานเทอญ.

.....

## ๑๐. อานิสงส์ การเจริญเมตตา

เอวมฺ เม สุตัง, ข้าพเจ้า (คือพระอานนท์เถระ) ได้สดับมาแล้วอย่างนี้, เอกัง สมะยัง ภคควา สāvตติยัง วิหระตติ เขตตะเวเน อะนาคะปิณฑกัสสะ อาราม, สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, เสด็จประทับอยู่ที่เขตวันมหาวิหาร, ซึ่งเป็นอารามของอนาคปิณฑกคฤหบดี ใกล้เมืองสาวัตถี,

ตฺถระ โข ภคควา ภิกขุ อามันเตสิ ภิกขะโวติ, ณ ที่นั้นแลพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกพระภิกษุทั้งหลายว่า, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ะทันเตติ เต ภิกขุ ภคควะโต ปัจจัสโสสง, ภิกขุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว, ภคควา เอตะทะโวจะ, พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสพระดำรัสที่ว่า, เมตตายะ ภิกขะเว เจโต วิมุตติยา, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ! เมตตาอันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้, อาเสวิตายะ ภาวิตายะ, อันบุคคลบำเพ็ญจนคุ้นแล้ว ทำให้มากแล้ว, พะหุลีกตายะ ยานีกะตายะ, ทำให้มากคือขำนาญให้เป็นขุดยานของใจ, วัตถุกะตายะ อะนุญฺจิตายะ, ให้เป็นที่อยู่ของใจตั้งไว้เป็นนิตย์, ะริจิตายะ สุตตะมารัทธายะ, อันบุคคลสั่งสมอบรมแล้ว บำเพ็ญดีแล้ว, เอกาทะธานิสังสา ปาฏิกังขา, ข้อมมีอานิสงส์ ๑๑ ประการ,

กะตะเม เอกาทะสะ, อานิสงส์ ๑๑ ประการ อะไรบ้าง,

(๑) สุตัง สุปะติ, คือ (ผู้เจริญเมตตาจิตนั้น) หลับอยู่ก็เป็นสุขสบาย,

(๒) สุตัง ปะฏิพุชชะติ, ตื่นขึ้นก็เป็นสุขสบาย,

(๓) นะปาปะกัง สุปีนัง ปัสสะติ, ไม่ฝันร้าย,

(๔) มนะอุสทานัง ปิโย โหติ, เป็นที่รักของเหล่ามนุษย์ทั้งหลาย,  
 (๕) อะมะนุสทานัง ปิโย โหติ, เป็นที่รักของเหล่าอมนุษย์  
 ทั่วไป,

(๖) เทเวตารักขันติ, เทวดาขอมคุ้มครองรักษา,  
 (๗) นาสสะอัคคิ วา วิสัง วา สัตถัง วา กะมะติ, ไฟก็ดี  
 ยาพิษก็ดี ศัตรูก็ดี ข่อมทำอันตรายไม่ได้,  
 (๘) ตูระฐัง จิตตัง สะมาธิยะติ, จิตข่อมเป็นสมาธิได้รวดเร็ว,  
 (๙) มุขะวัณโณ วิปปะสีทะติ, ผิวหน้าข่อมส่องใส,  
 (๑๐) อะสัมมุพโห กาลัง กะโรติ, เป็นผู้ไม่ลุ่มหลง  
 ทำกาลกิริยาตาย,

(๑๑) อุตตะริง อัปะภูวิฆณโโต, พริ้มมะโลฎุปะโค โหติ,  
 เมื่อยังไม่บรรลुकุณวิเศษอันยิ่งๆขึ้นไป, ข่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลกแล,  
 เมตตายะ ภิกขะเว เจโต วิมุตติยา, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย !,  
 เมตตาอันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้, อาเสวิตายะ ภาวิตายะ,  
 อันบุคคลบำเพ็ญจนคุ้นแล้ว ทำให้มากแล้ว, พะหุสีกาทายะ  
 ยานีกะตายะ, ทำให้มากคือชำนาญ ให้เป็นขวดยานของใจ,  
 วัตถุกะตายะ อะนุญญิตายะ, ทำให้เป็นที่อยู่ของใจตั้งไว้เป็นนิคย,  
 ประจิจิตายะ สุตตะมารัทธายะ, อันบุคคลตั้งสมอบรมแล้ว บำเพ็ญ  
 ให้มากแล้ว, อิเม เอกา ทะธานีสังสา ปาฎิกังขาติ, ข่อมมีอาณิสงส์  
 ๑๑ ประการ,

อิทะมะโว จะ กะคะวา, พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสธรรม  
 ปริยายอันนี้แล้ว, อัตตะมะนา เต ภิกขุ กะคะวะโต, ภิกษุทั้งหลาย  
 เหล่านั้น ก็มีใจยินดี, ภาสิตัง อะภินันทุนติ, พอใจในภายิตของ  
 พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น, อิติ. ด้วยประการฉะนี้ แล.

## ๑๑. บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา, สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ  
 ตาย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น,  
 อะเวรา โหนตุ, จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวร  
 แก่กันและกันเลย,  
 อภัยปาประชา โหนตุ, จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด,  
 อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,  
 อนีมา โหนตุ, จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด,  
 อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,  
 สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ. จงมีความสุขกาย สุขใจ,  
 รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย  
 ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เทอญ.

.....

.....

.....

.....

## ที่มาของคำบาลี

คำบูชาพระรัตนตรัย	ตามแบบเก่าในสวดมนต์ฉบับหลวง
ปูพภาคณมการ	ไตร.ล.๑๒/๓๓๕/๓๓๑, และ ๑๒๑.
พุทธานุสสติ	จากสวดมนต์ฉบับหลวง.
ธัมมกิติ	จากสวดมนต์ฉบับหลวง.
สังฆกิติ	จากสวดมนต์ฉบับหลวง.
รัตนัตถ์ขัปณามคคา	จากสวดมนต์ฉบับหลวง.
สังเวคปริกิตตนาปาฐะ	จากสวดมนต์ฉบับหลวง.
พุทธานุสสติ	จากสวดมนต์ฉบับหลวง.
พุทธานุสสติ	จากสวดมนต์ฉบับหลวง.
(สำหรับตัวบทพุทธานุสสติ มาใน ไตร.ล. ๑/๑/๑. ๒๒/๓๔๗/๒๕๖. และ ๑๒๑).	
ธัมมานุสสติ	จากสวดมนต์ฉบับหลวง.
ธัมมกิติ	จากสวดมนต์ฉบับหลวง.
(สำหรับตัวบทธรรมกิติ มาใน ไตร.ล. ๒๒/๓๔๗/๒๕๖. และ ๑๒๑).	
สังฆานุสสติ	จากสวดมนต์ฉบับหลวง.
สังฆกิติ	จากสวดมนต์ฉบับหลวง.
(สำหรับตัวบทสังฆกิติ มาใน ไตร.ล. ๒๒/๓๔๗/๒๕๖. และ ๑๒๑).	
ปูพภาคณมการ	ไตร.ล.๑๓/๓๓๕/๓๓๑, และ ๑๒๑.
สรวคณปาฐะ	ไตร.ล. ๒๕/๑/๑.

อัฐฐลิกขาปทปาฐะ	ไตร.ล. ๒๕/๑/๒.
ท้าวตติงสการปาฐะ	ไตร.ล. ๒๕/๒/๓.
เขมาเขมสรณทีปิกคทา	ไตร.ล. ๒๕/๔๐/๒๔.
อริยธรรมา	ไตร.ล. ๑๕/๕๑๐/๑๖๒๒.
ติลักขณาทีคทา	ไตร.ล. ๒๕/๕๑/๓๐.
ตอนปลาย (ตั้งแต่ อัปปะกา เคน นุสเสสุ ไป)	ไตร.ล. ๒๕/๒๖/๑๗.
ภารสูตคคทา	ไตร.ล. ๑๗/๓๒/๕๓.
ภัทเทรตคคทา	ไตร.ล. ๑๔/๓๔๘/๕๒๗.
ธัมมการวาทีกาธา	ไตร.ล. ๒๑/๒๗/๒๑.
ตอนปลาย (ตั้งแต่ นะ หิ ธัมโม ไป)	ไตร.ล. ๒๖/๓๑๔/๓๓๒.
โอวาทปาติโมกขคทา	ไตร.ล. ๒๕/๓๕/๒๔.
ปฐมพุทธภาสิตคทา	ไตร.ล. ๒๕/๓๕/๒๑.
ปัจฉิมพุทธโอวาทปาฐะ	ไตร.ล. ๑๐/๑๘๐/๑๔๓.
บทพิจารณาสังฆาร	ไตร.ล. ๒๐/๓๖๘/๕๗๖.
ตอนกลาง (อะรุวัง ชีวติง) ยังไม่พบที่มา.	
ตอนปลาย (ตั้งแต่ ะตะ อะชัง กาโย ไป)	ไตร.ล. ๒๕/๒๐/๑๓.
สัพพัตติทานคทา	จากสวดมนต์ฉบับหลวง.
ปัจจุฐนฐูปนคทา	จากสวดมนต์ฉบับหลวง.
	(ว่าเป็นพระราชนิพนธ์ของพระจอมเกล้าฯ ๑).
อุททิสสนาธิฐฐานคทา	บทที่ ๑, ๒, ๔, ของเก่า
	(มีในท้ายหนังสือสวดมนต์ทั่วไป).
และเฉพาะบทที่ ๓	ไตร.ล. ๓๒/๖/๑ (พุทธาปทาน).
คำสาธุการเมื่อพระเทศน์จบ ของเก่า (ปรับปรุงเล็กน้อย).	
อริยธรรมมีองค์แปด	มหา.ที. ไตร.ล. ๑๐/๓๔๘/๒๕๕.
ปัจจุเวกษณ์องค์อุโบสถศีล	ติก.อ. ไตร.ล. ๒๐/๒๗๑/๕๑๐.
ตอนปลาย (ตั้งแต่ เอวัง อุปะวุค โถ ไป)	ไตร.ล. ๒๓/๒๕๕/๑๓๑.



ปีพชิตอกิมหิจจเวกขณปาฐะ	ไตร.ล. ๒๔/๘๑/๔๘.
ธาคูปัจจเวกขณปาฐะ	บทสรูปหัวใจ พระพุทธศาสนาเรื่อง ศุภัญญาและอนัตตา ที่พระบูรพาจารย์ ประกอบขึ้นเป็นบทศึกษาบทแรกสำหรับ ผู้จะเข้ามาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา ใช้สืบ ๆ กันมา ปรากฏอยู่ในหนังสือสวดมนต์ ฉบับหลวง เป็นต้น.
ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ	ปาฐะนี้เข้าใจว่า พระบูรพาจารย์นำมา จากพระบาลี มุ.ม. ๑๒/๑๗/๑๔ และ ๑๓๑ ใช้เป็นบทพิจารณาปัจจขยี่ สืบ ๆ กันมา ปรากฏอยู่ในหนังสือสวดมนต์ ฉบับหลวง เป็นต้น.
อดีตปัจจเวกขณปาฐะ	” ” ”
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรปาฐะ	ไตร.ล. ๔/๑๗/๑๓/๑๕/๕๒๘/๑๖๖๔.
คำแปลภาษาไทย	แปลโดยกองตำราชของคณะธรรมทาน.

## บทแผ่เมตตา



ข้าขอตั้งจิต

เกิดแต่กรรมดี

แก่สรรพสัตว์

ทั่วหล้าสากล

จงสงบสุขสันต์

มวลมิตรเกื้อกูล

ทั่วทุกสถาน

อัมเอมเปรมใจ

จงสงบสุขสันต์

เว้นทำความผิด

อภัยแก่กัน

เปี่ยมด้วยเอ็นดู

จงสงบสุขสม

เรือนกายไร้โรค

เกษมเปรมปรีดี

โชติช่วงดวงมาลัย

จงสงบสุขใส

ทุกขภัยอย่าต้อง

จงรักษาตน

ด้วยสติจะนี้

อุทิศบุญนี้

ให้มิกุศล

อุบัติเวียนวน

รับผลเร็วไว

เวรพจน์สิ้นสูญ

เพิ่มพูลสติใส

พ้นผ่านผองภัย

ห่างไกลศัตรู

เลิกผลาญชีวิต

เลิกคิดข่มขู่

ชีวันชื่นชู

ชีพอยู่สราญ

สร้างตรมสิ้นโศก

วิโยคใจผ่าน

ชีวิชื่นบาน

พบพานโชคดี

กายใจผุดผ่อง

เรื่องรอนราศรี

ให้พ้นราศี

จงมีสุข เทอญ.



## คุณไม่ใช่ เรขอ

ปัญหาที่สร้างความยุ่งยากฉอดฉอด คือ การจัดการกับสัมภาระ  
ที่ตอนเช้าจะสร้างปัญหาหาก ดังนี้

เราจะเก็บของที่มากเกินไป...	ไปทิ้งที่ไหน
เราจะนำของที่เก่าเกินไป...	ไปทิ้งที่ไหน
เราจะรวบรวมของที่ชำรุดแล้ว...	ไปทิ้งที่ไหน
เราจะรื้อบ้านเก่าบ้านพัง...	ไปทิ้งที่ไหน
เราจะล้างสต็อกสินค้า...	ไปทิ้งที่ไหน
เราจะเก็บเสื้อผ้าไม้ใช้แล้ว...	ไปทิ้งที่ไหน
เราจะลากรถพังรถเก่า...	ไปทิ้งที่ไหน
เราจะจัดการของที่ไม่ใช้ทุกชนิด...	ไปทิ้งที่ไหน

หากท่านมีปัญหาดตามที่กล่าวมานี้ เราแก้ไขได้

เพียงกดโทรศัพท์หมายเลข

0 2921 5023 กด 1

06 1192 1444, 09 2288 4859

09 2506 1112, 09 2506 1115

09 2662 1444, 09 2670 1444

09 2712 1444, 09 2940 3125

09 8310 3956, 09 8458 6999

Line ID : @sk1444

E-mail : Kanlayano@gmail.com

เพื่อความรวดเร็ว กรุณาโทรติดต่อเจ้าหน้าที่ “โดยตรง”  
เพื่อนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการปรับของบริจาค  
เวลาทำการ 08.00-17.00 น. ของทุกวัน

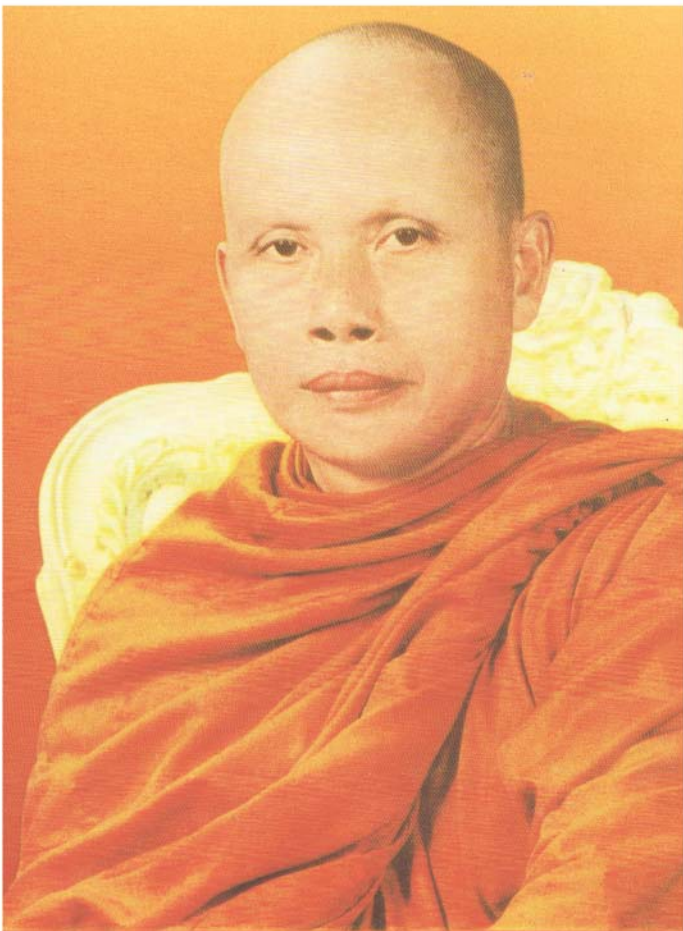




**ธรรมจักร** สัญลักษณ์ : จักรธรรม  
หน้าที่ : หลักธรรม (อริยสัจ ๔) บดขยี้ทุกข์



**วัชรอาสน์** สัญลักษณ์ : ความไม่ถืออัตตาตัวตน อีโก้  
หน้าที่ : คนไม่ยึดติดตัวตน ปล่อยวาง จิตโล่งเบาสบาย



ใจดีต่อกุ๊กกุกที่ใจดีประโง่งง  
พระครูอินท คุชฌโก