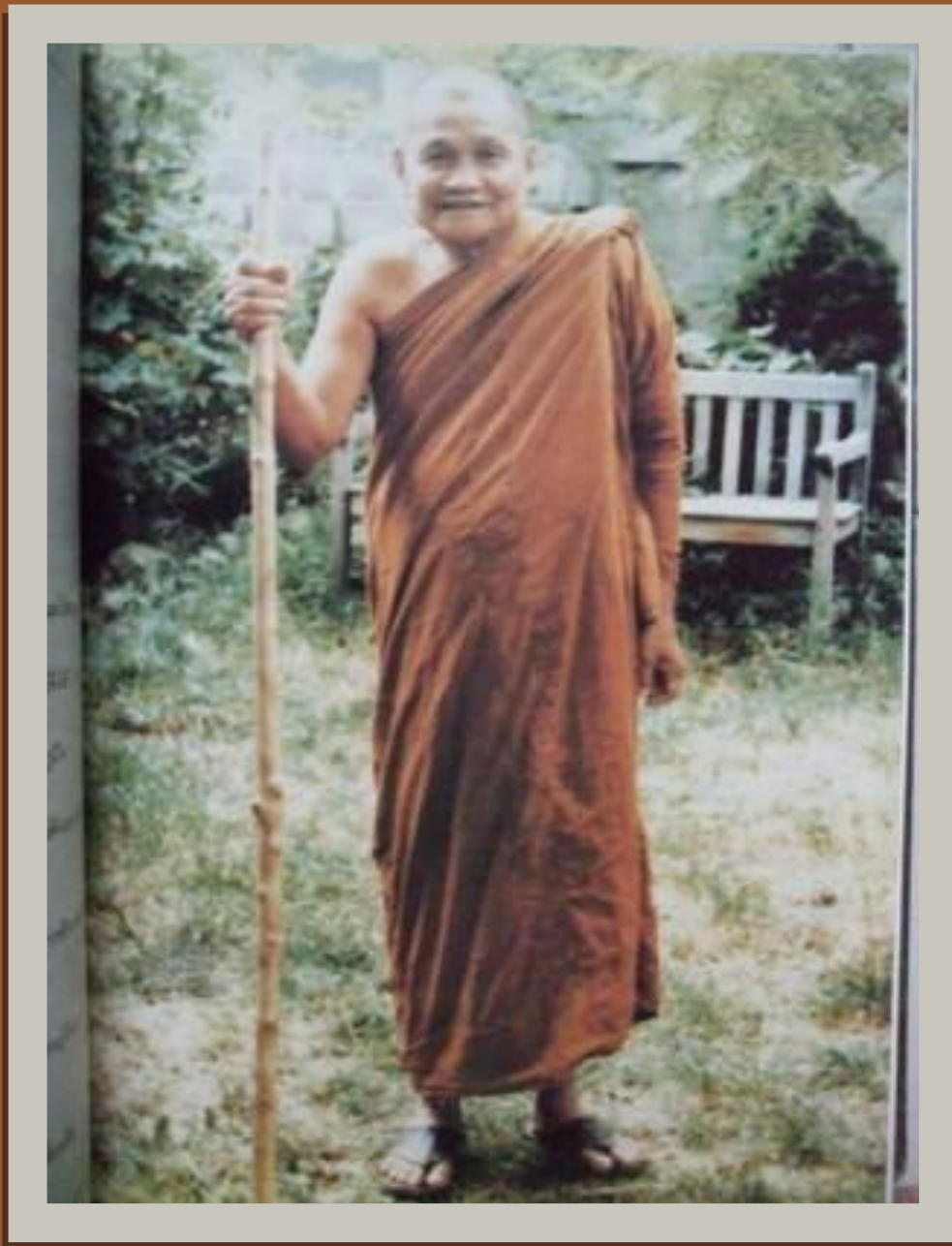


คู่มือ

ทำวัตร - สวดมนต์แปล



พระโพธิญาณเถร (ชา) สุกฺโกโท  
วัดหนองป่าพง อุบลราชธานี



## คำนำ

คู่มือทำวัตรสวดมนต์แปลเล่มนี้ จะทำให้เข้าใจความหมายของ ภาษาที่ยังไม่เคยเข้าใจแท้จริงแล้วบทสวดมนต์ภาษาบาลีเหล่านี้เป็น คำกล่าวถึงคุณลักษณะของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และ หลักธรรมซึ่งทางบรรเทาทุกข์ซึ่งสุขเกษมสันต์ของพระพุทธองค์ที่ทรง มอบไว้แก่เรา หากใครนำไปศึกษา และนำไปเป็นแนวทางดำเนิน ชีวิต ย่อมสามารถพัฒนาตนให้พ้นทุกข์พบสุขที่แท้จริงได้

สัพพทานํ ธรรมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้สิ่งปวง

# สารบัญ

คำบูชาพระรัตนตรัย.....	๑
ปุพพภาคนมการ.....	๓
คำทำวัตรเช้า.....	๔
อุททิสสนาธิฎฐานคาถา (อิมินา).....	๑๘
คำแผ่เมตตา.....	๒๒
ทวัตตังสการปาฐะ (อาการ ๓๒).....	๒๔
อภินหปัจจเวกขณปาฐะ.....	๒๗
บทพิจารณาสังขาร.....	๒๘
ธาตุปัจจเวกขณปาฐะ.....	๓๑
ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ.....	๓๕
ทำวัตรเย็น.....	๓๘
อดีตปัจจเวกขณปาฐะ.....	๕๑
ปัพพชิตอภินหปัจจเวกขณปาฐะ.....	๕๔
(บทสำหรับพระภิกษุสามเณรใช้เดือนตนเอง)	

สัพพัตติทานคาถา.....	๕๘
สามเณรลีลา.....	๖๐
สรณคมนปาฐะ.....	๖๕
เขมาเขมสรณคมนปริทีปิกคาถา.....	๖๖
อริยชนคาถา.....	๖๗
ติลักขณาทีกาถา.....	๖๘
ภารสูตตคาถา.....	๗๐
ภัทเทกรัตตคาถา.....	๗๑
ฉัมมการวาทีกาถา.....	๗๒
โอวาทปาฏิโมกขคาถา.....	๗๔
ปฐมพุทธภาสิตคาถา.....	๗๖
ปัจฉิมพุทธโธวาทปาฐะ.....	๗๗
ฉัมมจักกัปปวัตตนสูตตปาฐะ.....	๗๘
อริยมรรคมีองค์แปด.....	๘๑
อานาปานสติสูตร.....	๑๐๑
ฉัมมปหังสนปาฐัง.....	๑๐๘
ปฎิจจสมุปบาทฉัมมะ.....	๑๑๔
พิธีทำบุญบ้าน.....	๑๒๔
คำบูชาพระรัตนตรัย.....	๑๒๔

คำอาราธนาเบญจศีล.....	๑๒๔
คำอาราธนาพระปริตร.....	๑๒๖
คำถวายสังฆทาน.....	๑๒๗
คำถวายสังฆทานอุทิศให้คนตาย.....	๑๒๘
คำอุปโลกน์ภัตตาหาร.....	๑๒๙
สิ่งที่ควรทราบในพิธีทำบุญ.....	๑๓๐
คำประกาศอุโบสถ.....	๑๓๒
คำสมาทานศีลอุโบสถ.....	๑๓๕
คำอาราธนาธรรม.....	๑๓๖
คำสาธุการเมื่อพระแสดงธรรมจบ.....	๑๓๗
คำถวายผ้าป่า.....	๑๓๙
คำขอขมา, ให้อภัย.....	๑๔๐
คำขอนิสังข.....	๑๔๒
คำลากลับบ้าน.....	๑๔๓

# คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ณะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์,  
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สวากขาโต เยนะ ณะคะวะตา ชัมโม

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,  
ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปฏิปันโน ยัสสะ ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ณะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิมหิ สักกาเรหิ

ยะถาระหัง อาโรปีเตหิ อะภิปูชะยามะ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า  
พระองค์นั้น, พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์, ด้วยเครื่อง  
สักการะทั้งหลายเหล่านี้, อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ณะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ, พระผู้มีพระภาคเจ้าแม่ปรินิพพานนานแล้ว,  
ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ปัจฉิมา ชะนะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้าอันเป็นชนรุ่นหลัง

**อิเม สักการะ ทุคคะตะปัจฉณาการะภูเต ปฏิกคัณหาตุ**

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า จงรับเครื่องสักการะอันเป็นบรรณาการ  
ของคนยากทั้งหลายเหล่านี้

**อัมหากัง ทิมะรัตตัง หิตายะ สุขายะ**

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายตลอด  
กาลนานเทอญ ฯ

**อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา**

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์  
สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ**

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

**สวากขาโต ภะคะวะตา ชัมโม**

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

**ชัมมัง นะมัสสามิ**

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

**สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

**สังฆัง นะมามิ**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

# ปุพพภาคนมการ

(เห็นทะ มะยัง พุทฺธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เต)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

อะระหะโต

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

(๓ ครั้ง)

# ทำวัตรเช้า

## พุทธานิฉิต

(หันทะ มะยัง พุทธานิฉิตัง กะโรมะ เต)

โย โส ตะถาคะโต

พระตถาคตเจ้านั้นพระองค์ใด

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจะระณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสัทธัมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึก ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

## สัตตา เทวะมะนุสสถานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

## พุกุโธ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

## ภะคะวา

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรหมะกัง,

ธัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง

อะภิญญา สัจฉิกัตถวา ปะเวเทสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้ง

ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา,

มารพรหม, และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดา

และมนุษย์ให้รู้ตาม

โย ฐัมมัง เทเสสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว

อาทิกัลย้าณัง

ไพเราะในเบื้องต้น

มัชฌะกัลย้าณัง

ไพเราะในท่ามกลาง

ปรีโยธานะกัลยาณัง

ไพเราะในที่สุด

ศาสตัง สะพัญญุชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทตัง

พรัหมะจะริยัง ปะกาเสติ

ทรงประกาศพรหมจรรย์, คือแบบแห่งการปฏิบัติอัน

ประเสริฐบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถ๑

พร้อมทั้งพยัญชนะ๒

ตะมะหัง ณะคะวันตัง อะภิปุชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ตะมะหัง ณะคะวันตัง ติระธา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระพุทธรูป)

๑.อรรถ (คำอธิบาย)

๒.พยัญชนะ (หัวข้อ)

**ธัมมาภิกุติ**

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกุติง กะโรมะ เต)

โย โส ถ้วากขาโต ณะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็น ได้ด้วยตนเอง

**อะกาลิโก**

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

**เอหิปัตถิโก**

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

**โอปะนะยิโก**

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

**ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ**

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

**ตะมะหัง ฐัมมัง อะภิปุชะยามิ**

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาพระธรรมนั้น

**ตะมะหัง ฐัมมัง ติระสา นะมามิ**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

**สังฆาภิกุติ**

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกุติง กะโรมะ เต)

**โย โส สุปฺปฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

**อุชุปะปฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว

**ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม

เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

**ตัมปิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว

**ยะทิทัง**

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

**จัตตารี ปุริสยูกานิ อัญฺฐะ ปุริสะปุคคะลา**

คู่แห่งบุรุษสี่คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ

**เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

**อาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

**ปาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

**ทักขิณียโย**

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

**อัญฺชะลิกะระณียโย**

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี  
อะนุตตะรัง ปุณฺณกเขตตัง โลกัสสะ  
เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า  
ตะมะหัง สัมมัง อะภิปุชยามิ  
ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น  
ตะมะหัง สัมมัง ติระธา นะมามิ  
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้นด้วยเศียรเกล้า  
(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

## รัตนัตถ์ปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ  
สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เต)  
พุทฺโธ สุตฺตฺโธ กะรุณามะหัตถะโว  
พระพุทฺธเจ้าผู้บริสุทฺธิมีพระกรุณาคุณห้วงมหรรณพ  
โยจันตะสุทฺธัพพะระญาณะโลจะโน  
พระองค์ใดมีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด  
โลกัสสะ ปาปุตตะกิเลสฆาตะโก  
เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก  
วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ  
ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน  
พระธรรมของพระศาสดาสว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป  
โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก  
จำแนกประเภทคือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด  
โลกุตตระโร โย จะ ตะทัตถะทีปโน  
ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น  
วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ  
ธังโฆ สุเขตตารักยะติเขตตะสัจญญิตโต  
พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย  
โย ทิฏฐุสสันโต สุคะตานุโพชะโก  
เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่ใด  
โลลัปปะหีนโน อะริโย สุขเมชะโส  
เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเลเป็นพระอริยะเจ้ามีปัญญาดี  
วันทามิ ธังฆัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ  
อิจเจวะเมกัันตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตาทิธังขะตัง,  
ปุลลัญยัง มะยา ยัง มะมะ สัพพบุตทะวา, มา โหนตุ เว ตัสสะ  
ปะภาวะสิทธิยา

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือ พระรัตนตรัยอันควร  
บูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้ๆ,  
ขออุปัททวะ (ความชั่ว) ทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย,  
ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น

## สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลกเ อูปันโน

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้

อะระหัง สัมมาสัมสัมพุทโธ

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก

และพระธรรมที่ทรงแสดงเป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน

ธัมโพชะคามิ สุคะตูปะเวทิตโต

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า

ชาติปิ ทุกขา

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

**ชะราปี ทุกขา**

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

**มะระณัมปี ทุกขัง**

แม้ความตายก็เป็นทุกข์

**โสกะปะริทเวทะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปีทุกขา**

แม้ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกายความไม่สบายใจ

ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์

**อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโ**

ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

**ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโ**

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

**ยัมปิจันัง นะ ละระติ ตัมปี ทุกขัง**

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั้นก็ทุกข์

**สังขิตเตนะ ปัญจูปาทานักขันธา ทุกขา**

ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้งห้าเป็นตัวยุทธ

**เสยยะถิทัง**

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

**รูปูปาทานักขันโ**

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ รูป

เวทานุปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ เวทนา

สัจญฺญปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ สัจญฺญา

สังขารูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ สังขาร

วิญญาณูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ วิญญาณ

เยสัง ปะริญญาเย

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธเหล่านี้เอง

ธะระมาโน โส ณะกะวา

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเมื่อยังทรงพระชนม์อยู่

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลายเช่นนี้เป็นส่วนมาก

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ณะกะวะโต สาวะเกสุ อนะสาสะนี

พะหุลา ปะวัตตะติ

อนึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ย่อมเป็นไปในสาวก  
ทั้งหลาย, ส่วนมาก, มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า

รูป อะนิจจัง

รูปไม่เที่ยง

เวทนา อะนิจจา

เวทนาไม่เที่ยง

สัญญา อะนิจจา

สัญญาไม่เที่ยง

สังขาร อะนิจจา

สังขารไม่เที่ยง

วิญญาณัง อะนิจจัง

วิญญาณไม่เที่ยง

รูป อะนัตตา

รูปไม่ใช่ตัวตน

เวทนา อะนัตตา

เวทนาไม่ใช่ตัวตน

สังขาร อะนัตตา

สังขารไม่ใช่ตัวตน

วิญญาณัง อะนัตตา

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน

ศัพท์ สังขาร อเนกจา

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

ศัพท์ ัมมา อนัตตา ติ

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตนดังนี้

เต (ตา)๑ มะยัง โอตินณมะหะ

พวกเราทั้งหลายเป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว

ชาติยา

โดยความเกิด

ชระมะระณนะ

โดยความแก่และความตาย

โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ

โดยความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย

ทุกโขติณณา

เป็นผู้ถูกความทุกข์หยังเอาแล้ว

ทุกขะปะเรตา

เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา

ปัญญาเยถาคิ

ทำไฉนการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้

สำหรับ

## พระภิกษุ - สามเณรสาวค

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหังตัง  
ถัมมาถัมพุทธัง

เราทั้งหลายอุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้  
ชอบได้โดยพระองค์เอง, แม้ปริณิพพานานแล้วพระองค์นั้น

สัทธา อคารัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา

เป็นผู้มีศรัทธาออกบวชจากเรือนไม่เกี่ยวข้องกับด้วยเรือนแล้ว

ตัสมิถ ภะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ

ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ภิกขุณัง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย

ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ

อันตะกิริยาเยะ สังวัตตะตุ

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุด  
แห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ

# สำหรับอุบาสก, อุบาสิกาสวด

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สาระณังคะตา

เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, แม่ปรีนิพพาน  
นานแล้วพระองค์นั้น เป็นสรณะ

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ

ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยถาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ

อนุปะฏิปัชชามะ

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค  
เจ้านั้น ตามสติกำลัง

ธา ธา โน ปะฏิปัตติ

ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย

อิมัสสะ เภวะลัสสะ ทุกข์ขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ

จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ

(จบทำวัตรเช้า)

# อุททิสถานธิฎฐานคาถา

(หันทะ มะยัง อุททิสถานธิฎฐานะคาถาโย ภาณามะ เส)

อิมิณา ปุญญะกัมเมนะ

ค้ำวยบุญนี้อุทิสให้

อุปัชฌายา คุณุตตะรา

อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ

อาจะริยุปะการา จะ

แลอาจารย์ผู้เกื้อหนุน

มาตาปีตา จะ ญาตะกา

ทั้งพ่อแม่แลปวงญาติ

สุริโย จันทิมา ราชา

สุรย์จันทร์และราชา

คุณะวันตา นะราปี จะ

ผู้ทรงคุณหรือสูงชาติ

พรั้มะมารา จะ อินทา จะ

พรหมมารและอินทราช

โลกะปาตา จะ เทวะตา

ทั้งทวยเทพและโลกบาล

ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ

ยมราชมนุษย์มิตร

ฉัชฉัตตา เวกาปี จะ

ผู้เป็นกลางผู้จ้องผลาญ

ถัพเพ ถัตตา สุจี โหนตุ

ขอให้เป็นสุขสานต์ทุกทั่วหน้าอย่าทุกทน

ปุญญานิ ปะกะทานิ เม

บุญพองที่ข้าทำจงช่วยอำนวยศุภผล

สุขัง จะ ทิวรััง เทนตุ

ให้สุขสามอย่างสิ้น

จิปปัง ปาเปละ โว มะตัง ฯ

ให้ลูถึงนิพพานพลัน

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ

ด้วยบุญนี้ที่เราทำ

อิมินา อุกทิสเณ จะ

แลอุทิศให้ปวงสัตว์

จิปปาหัง สุละเภ เจวะ

เราพลันได้ซึ่งการตัด

ตัณหาปาทานะเจทะนัง

ตัวตัณหาอุปาทาน

เย สันตानะ หินา รัมมา

สิ่งชั่วในดวงใจ

ยาระ นิพพานะโต มะมัง

กว่าเราจะถึงนิพพาน

นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ

มลายสิ้นจากสันดาน

ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว

ทุกๆ ภาพที่เราเกิด

อุชฺจิตตัง สติ ปัญญา

มีจิตตรงและสติทั้งปัญญาอันประเสริฐ

สัลเลโข วิริยม์หิณา

พร้อมทั้งความเพียรเลิศเป็นเครื่องขุดกิเลสหาย

มารา ละภันตุ โนกาสัง

โอกาสอย่าพึงมีแก่หมู่มารสิ้นทั้งหลาย

กาตฺถุจะ วิริเยสุ เม

เป็นช่องประทุษร้ายทำลายล้างความเพียรจน

พุทธาธิปะวะโร นาโถ

พระพุทธรเจ้าผู้**บรรณาถ** ◉

รัมโม นาโถ วรรุตตะโม

พระธรรมที่พึงอุดม  
นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ  
พระปัจเจกะพุทฺธสม  
สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง  
ทบพระสงฆ์ที่พึงผยอง  
เตโธตตะมานุภาเวนะ  
ด้วยอานุภาพนั้น  
มาโรกาสัง ละภันตุ มา ฯ  
ขอหม่อมมารอย่าได้ช่อง  
ทะสะปญฺญานุภาเวนะ  
ด้วยเดชบุญทั้งสิบป้อม  
มาโรกาสัง ละภันตุ มา  
อย่าเปิดโอกาสแก่มาร เทอญ.

๐ บรรณาด อ่านว่า บอ-วอ-ระ-นาถ

# คำแผ่เมตตา

(หันทะ มะยัง เมตตาพระระณัง กะโรมะ เต)

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข

นิททุกโข โหมิ

จงเป็นผู้ไร้ทุกข์

อะเวโร โหมิ

จงเป็นผู้ไม่มีเวร

๐ อัปฺยาปฺชโณ โหมิ

จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

อะนีโฆ โหมิ

จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สุขิ อุตฺตานัง ปะริหะรามิ

จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ถึงความสุข

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร

สัพเพ สัตตา อภัยปัชฌา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงรักษาตออยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา กัมมัตสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ กัมมะพันธู

กัมมะปะฏิสะระณา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของตน, มีกรรมเป็นผู้ให้ผล,

มีกรรมเป็นแดนเกิด, มีกรรมเป็นผู้ติดตาม, มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย

ยัง กัมมัง กะริสสันติ, กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา, ตัสสะ ทายาทา

ภะวิสสันติ

จักทำกรรมอันใดไว้, เป็นบุญหรือเป็นบาป, จักต้องเป็นผู้ได้รับผล

กรรมนั้น ๆ สืบไป

## อาการ ๓๒

(เห็นทะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภาณามะ เส)

อะยัง โข เม กาโย

กายของเรา<sup>นี้</sup>แล

อุทธัง ปาทะตะลา

เบื้องบนแต่<sup>นี้</sup>พื้น<sup>นี้</sup>เท้า<sup>นี้</sup>ขึ้นมา

อะโธ เกสะมัตตะกา

เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป

ตะจะปะริยันโต

มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุครอบ

ปุโรนानัปปะการัสสะ อะสุจิโน

เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ

อตฺถิ อิมัสมิง กายเ

มีอยู่ในกาย<sup>นี้</sup>

เกสา คือผมทั้งหลาย

โลมา คือขนทั้งหลาย

นะขา คือเล็บทั้งหลาย

ทันตา คือฟันทั้งหลาย

ตโจ คือหนัง

มังลั้ง	เนื้อ
นะหารู	เอ็นทั้งหลาย
อัญฉิ	กระดูกทั้งหลาย
อัญฉิมิณูซัง	เยื่อในกระดูก
วักกั้ง *	ไต
หะทะยั้ง	หัวใจ
ยะกะนั้ง	ตับ
กิโถมะกั้ง	พังผืด
ปีหะกั้ง *	ม้าม
บัพผาสั้ง	ปอด
อันตัง	ไส้ใหญ่
อันตะคุณัง	สายรัดไส้
อุทะริยั้ง	อาหารใหม่
กะรีลั้ง	อาหารเก่า
ปีตตัง	น้ำดี
เสมหั้ง	น้ำเสลด
บุพโพ	น้ำเหลือง
โลหิตัง	น้ำเลือด
เสโท	น้ำเหงื่อ

\*หมายเหตุ เพื่อให้ตรงตามตำราทั่วไปจึงเปลี่ยน วักกั้ง-ม้าม

เป็นวักกั้ง-ไต, ปีหะกั้ง-ไต เป็น ปีหะกั้ง-ม้าม

เมโท                      น้ำมันขี้  
อัสสุ                      น้ำตา  
วะธา                      น้ำมันเหลว  
เขโพ                      น้ำลาย  
สิงคาณิกา              น้ำมูก  
ละลิกา                      น้ำมันไขข้อ  
มุตตัง                      น้ำมูตร  
มัตตะเก มัตตะลุงกััง    เยื่อในสมอง

เอวะ มะยัง เม กาโย

    กายของเรานี้  
    อย่างนี้

อุทธัง ปาทะตะลา

    เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อะโธ เกสะมัตตะกา

    เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป

ตะจะปะริยันโต

    มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุครอบ

ปุโรน้านัปะการัสสะ อสุจิโน

    เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ อย่างนี้แล

# อภิณหปัจเจกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง อะภินหะปัจเจกขณะปาฐัง ภะณาม เส)

ชะราธัมโมมหิ ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)

เรามีความแก่เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พยาธัมโมมหิ พยาธิง อะนะตีโต (อะนะตีตา)

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

มะระณะธัมโมมหิ มะระณัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)

เรามีความตายเป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

ธัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

เราจะละเว้นเป็นต่าง ๆ, คือว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของ  
รักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง

กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธู

กัมมะปะฏิสะระโณ (ณา)

เรามีกรรมเป็นของๆ ตน, มีกรรมเป็นผู้ให้ผล, มีกรรมเป็นแดนเกิด,  
มีกรรมเป็นผู้ติดตาม, มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย

ยัง กัมมัง กะริสสามิ, กัตถยาณัง วา ปาปะกัง วา,

ตัสสะ ทายาโท (ทา) ภะวิสสามิ

เราทำกรรมอันใดไว้, เป็นบุญหรือเป็นบาป, เราจะเป็นทายาท,  
คือว่าเราจะต้องได้รับผลของกรรมนั้น ๆ สืบไป

เอวัง อัมเหหิ อะภินัน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

เราทั้งหลายควรพิจารณาอย่างนี้ทุกวัน ๆ เกิด

## บทพิจารณาสังขาร

(หลังทำวัตรเช้าและก่อนเข้านอน)

สัพเพ สังขารา อะนิจจา

สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น,  
มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้วดับไป, มีแล้วหายไป

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น,  
มันเป็นทุกข์ทนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้วแก่เจ็บตายไป

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่สังขารทั้งหมดทั้งสิ้น,  
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน, ไม่ควรถือว่าเราว่าของเราว่าตัวว่าตนของเรา

อะธูวัง ชีวิตัง

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

ธูวัง มาระณัง

ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสถัง มะยา มะริตัพพัง

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยธานัง เม ชีวิตัง

ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุครอบ

ชีวิตัง เม อะนียะตัง

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระณัง เม นียะตัง

ความตายของเราเป็นของเที่ยง

วะตะ

ควรที่จะสังเวช

อะยัง กาโย

ร่างกายนี้

อะจิริง

มิได้ตั้งอยู่นาน

อะเปตะวิญญาโณ

ครั้งปราศจากวิญญาณ

นุทโท

อันเขาทิ้งเสียแล้ว

อะธิเสสสะติ

จักนอนทับ

ปะฐะวัง

ซึ่งแผ่นดิน

กะลึงกะรัง อิวะ

ประคุดคังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน

นิรัตถัง

หาประโยชน์มิได้

อะนิจจา วะตะ สังขารา

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

อุปปาทวะยะระทมมิโน

มีความเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อุปปัชชิต์วา นิรุชฌันติ

ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

เตสัง วูปะสะโม สุโข

ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย, เป็นสุขอย่างยิ่ง, ดังนี้

# ธาตุปัจจะเวกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง ธาตุปัจจะเวกขณะปาฐัง)

ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง จีวะรัง, ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือจิวร, และคนผู้ให้สอยจิวรนั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสัสสโต

มิได้เป็นสัตว์อันยั่งยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิจฺจนะนิยานิ

ก็จิวรทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของที่นำเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตฺวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะตวิยะ ชิกุจณะนิยานิ ชายันติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง ปิณฑะปาโต, ตะทูปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือบิณฑบาต, และคนผู้บริโภคบิณฑบาตนั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสัสตโต

มิได้เป็นสัตว์ะอันยั่งยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

ธัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิกุจณะนิโย

ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวียะ ชิกุจนะนิยานิ ชายันติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง เสนาสะนัง, ตะทูปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือเสนาสนะ, และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสัสตโต

มิได้เป็นสัตว์ะอันยั่งยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสนานิ อะชิกุจนะนิยานิ

ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

**อะติวิยะ ชิกุจนะนิยานิ ชายันติ**

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

**ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง**

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิত্য

**ยะทิทัง กิถานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร, ตะทูปะภูญชะโก**

**จะ ปุคคะโล**

สิ่งเหล่านี้คือเภสัชบริหารอันเกื้อกูลแก่คนไข้, และคนผู้บริโภค

เภสัชบริหารนั้น

**ธาตุมัตตะโก**

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

**นิสัสตโต**

มิได้เป็นสัตว์อันยั่งยืน

**นิชชีโว**

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

**สุญโญ**

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

**ธัพโพ ปะนายัง กิถานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร อะชิกุจนะนิโย**

ก็กิถานเภสัชบริหารทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิคุจณะนิยานิ ชายันติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

## ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง ตั้งขณิกะปัจจเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส)

ปะภูิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะภูิสะวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วนุ่งห่มจีวร

ยาระทะวะ สัตถัสสะ ปะภูิมาทายะ

เพื่อบำบัดความหนาว

อุณหัสสะ ปะภูิมาทายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตาทะปะสิริงสะปะสัสมัสนันัง ปะภูิมาทายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาระทะวะ หิริโกปีนะปะภูิจฉาทะนัตถัง

และเพื่อบำบัดปวกปิววะอันให้เกิดความละอาย

ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วนั้นบัณฑิตบาท

เนวะ ทะวายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน

นะ มะทายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย

นะ มัณฑะนายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ

นะ วิภูสะนายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง

ยาระทะวะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

ยาปะนายะ

เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ

วิหิงสุปะระตฺติยา

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

พรัหมะจะรียานุกะหะยะ

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

**อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ**

ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือความหิว

**นะวัณญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ**

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

**ยาตร์รา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ภาสุวิหาโร จาติ**

อนึ่งความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย, ความเป็น  
ผู้หาโทษมิได้ด้วย, จักมีแก่เรา, ดังนี้

**ปะฏิสังขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะฏิเสวามิ**

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วใช้สอยเสนาสนะ

**ยาระทေး สีตัสสะ ปะฏิมาตายะ**

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

**อุณหัสสะ ปะฏิมาตายะ**

เพื่อบำบัดความร้อน

**ทังสะมะกะสะวาตาทะปะสิริงสะปะสัมผัสสถานัง ปะฏิมาตายะ**

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

**ยาระทေး อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะฏิสัลลานารามัตถัง**

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจักมีจากดินฟ้าอากาศ, และเพื่อ

ความเป็นผู้นินคืออยู่ได้ในที่หลีกเลี่ยงสำหรับภาวนา

ประภัสสรวา โยนิโส คิตานะปัจจะยะภะเสถชชะ ประริกขารัง ประภัสเสวามิ  
เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วบริ โภคเสถชบริหาร  
อันเกื้อกูลแก่คนไข้

ยาระทวะ อุปันนัง เวยาพาริกานัง เวทะนัง ประภัสมาตายะ  
เพียงเพื่อบำบัดทุกข์เวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้วมีอาพาธต่างๆ เป็นมูล  
อภัยปัชณะประระมะตยาติ  
เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่งดังนี้

# ทำวัตรเย็น

(คำบูชาพระและปูพพภาคนมการ ใช้อย่างเดียวกับทำวัตรเช้า)

## พุทธานุสสติ

(หันพระ มะยัง พุทธานุสสติมะยัง กะโรมะ เส)

ตั้ง โข ปะนะ ะคะวันตัง เอวัง กัถยาโณ กิตติสัทโท อัพภูคคโต

ก็กิตติสัพพัตถังงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,

ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า

อิติปิ โส ะคะวา

เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจะระณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

## โลกะวิทฺว

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

## อะนุตตะโร ปุริสัทมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึกได้โดยไม่มีใครยิ่งกว่า

## สัทธา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

## พุทฺโธ

เป็นผู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

## ภะคะวา ติ

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์, ดังนี้

## พุทฺธาภิกิฉิตฺติ

(หันทะ มะยัง พุทฺธาภิกิฉิตฺติง กะโรมะ เส)

## พุทฺธะวาระหันตะวะระตาทิกุณาภิกุตโต

พระพุทฺธเจ้าประกอบด้วยคุณ,

มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น

## สุทฺธาภิญญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตฺตโต

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ,

และพระกรุณาอันบริสุทธิ์

**โพเชติ โย สุชนะตัง กะมะลัง วะ สฺวโร**

พระองค์ใดทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน,  
คุณอาทิตย์ทำบัวให้บาน

**วันทามะหัง ตะมะระณัง ติระสา ชินนทัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

**พุทฺโธ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง**

พระพุทธเจ้าพระองค์ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

**ปะฐฺฐะมานุสสะติฏฺฐานัง วันทามิ ตัง ติเรนะหัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่งด้วยเศียรเกล้า

**พุทฺธัสสาหัตถมิ ทาโสวะ (ทาสีวะ) พุทฺโธ เม สามิกิสสะโร**

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า,  
พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

**พุทฺโธ ทุกขัสสะ ฆาตาจะ วิชิตาจะ หิตัสสะ เม**

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้  
ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

**พุทฺธัสสาหัง นียยาเทมิ สะรีรัญชีวิตฺตญฺจิทัง**

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า

วันทันทโฑหัง (วันทันทตีหัง) จะริสตามิ พุทชัศเสวะ สุโพธิตั้ง

ข้าพเจ้าผู้ใหว่อยู่จักประพฤติดตาม, ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทชเจ้า  
นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง พุทโธ เม สระระณัง ะรัง  
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทชเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐ  
ของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑฒะยัง สัตถุสาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา  
ของพระศาสดา

พุทชัง เม วันทะมานะนะ (วันทะมานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิชะ

ข้าพเจ้าผู้ใหว่อยู่ซึ่งพระพุทชเจ้า, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเสุง ตัสสะ เตชะสา

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น

\*กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

พุทเช กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทชเจ้า  
พุทโธ ปะฎีกัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระพุทชเจ้าจงคซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง ะ พุทเช

เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทชเจ้าในกาลต่อไป

# ธัมมานุสสติ

(เห็นทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เต)

ธวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

ธันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิปัตถิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ\*ติ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน, ดังนี้

\*ศัพท์ที่มีคำว่า- หิ ทุกแห่งให้ออกเสียงว่า- ฮี

# ธัมมาภิกขิตติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขิตติง กะโรมะ เส)

**ธวักขาตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย**

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ,  
คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น

**โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเกโท**

เป็นธรรมอันจำแนกเป็นมรรคผลปริยัติและนิพพาน

**ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะชาริชาริ**

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรมจากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว

**วันทามะหัง ตะมะหัง ะระธัมมะเมตัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้นอันเป็นเครื่อง  
ขจัดเสียซึ่งความมืด

**ธัมโม โย ธัพพะปาณินัง สาระณัง เขมะมุตตะมัง**

พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ของสัตว์ทั้งหลาย

**ทุตินานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สอง  
ด้วยเศียรเกล้า

**ธัมมัสสาหัสมิ ทาโสวะ (ทาสิวะ) ธัมโม เม สามีกิสสะโร**

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

ธัมโม ทุกข์สละ ฆาตา จะ วิชิตา จะ หิตสละ เม

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

ธัมมัสสาหัง นียยาเทมิ สหะริรัญชีวิตัญ จิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) จะริสตามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง

ข้าพเจ้าผู้ใหญ่อยู่อักประพฤติดำ, ซึ่งความเป็นธรรมดี

ของพระธรรม

นัตถิ เม สหะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สหะระณัง ะรัง

สภาวะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสภาวะ

อันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัตเทมยยัง สัตถุสาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา

ของพระศาสดา

ธัมมัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ

ข้าพเจ้าผู้ใหญ่อยู่อักพระธรรม, ได้ชวนถวายบุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesุง ตัสสะ เตชะสา

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น

หญิงว่าในวงเล็บ

\*กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

ฉัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม

ฉัมโม ปะฎีกคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระธรรมจงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ฉัมเม

เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป

\*หมอบกราบ

## สังฆาภิกุติง

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เต)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด,

ปฏิบัติเพื่อผู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามิฉิปะภูิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใจ, ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา

\*คู่แห่งบุรุษสี่คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ

เอสะ ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักขิณเณยโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลีกะระณียโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสา ทิ

เป็นเนืองนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า, ดังนี้

# สังฆาภิกคีติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกคีติง กะโรมะ เส)

ถัทธัมมะโซ สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม,

ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดีเป็นต้น

โยภุสฺสัพพิโซ อะริยะปุกคะละสังฆะเสฏฺฐโฐ

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐแปลจําพวก

สีลาถัทธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต

มีกายและจิตอันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้นอันบวร

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทฺธัง

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี

สังโฆ โย ถัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระสงฆ์หมู่ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

ตะติยานุสสะติภุชฺชานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สาม

ด้วยเศียรเกล้า

สังฆัสสาหฺสมิ ทาโสวะ (ทาสีวะ) สังโฆ เม สามิกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระ

เหนือข้าพเจ้า

สังโหม ทุกข์สละ ฆาตา จะ วิชิตา จะ หิตัสสะเม

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

สังฆัสสาหัง นิยามาเทมิ สรรีรัญชีวิตัญจิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) จะจริสสามิ สังฆัสโส ปะฏิปันนะตัง

ข้าพเจ้าผู้ใหญ่อยู่อักประพฤติดำ, ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง สังโหม เม สรรณัง ะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะ

อันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเทมยยัง สัตถุสสาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา

ของพระศาสดา

สังฆัง เม วันทะมานะนะ (วันทะมานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ

ข้าพเจ้าผู้ใหญ่อยู่อันพระสงฆ์, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น

\* กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์

สังโฆ ปะฎีกัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระสงฆ์จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังฆะริตุง วะ สังฆะ

เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ในกาลต่อไป

(จบคำทำวัตรเย็น)

\* หมอบกราบ

\*บุรุษสี่คู่ คือ โสดาปัตติมรรค - โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค - สกิทาคามิผล,  
อนาคามิมรรค - อนาคามิผล, อรหัตตมรรค - อรหัตตผล

# อดีตปัจเจกเวกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง อะตีตะปัจจะเวกขณะณะปาฐัง ภาณามะ เส)

อชชะ มะยา อะปัจจะเวกจิตฺวา ยัง จีวะรัง ปะริภุตตัง

จิรวโคอันเรานูงห่มแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

ตัง ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะภูมิตายะ

จิวนั้นเรานูงห่มแล้วเพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหัสสะ ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตาทะปะสิริงสะปะสัสมผัสสานัง ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาวะเทวะ หิริโกปีนะปะภูจนาจะนัตถัง

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย

อชชะ มะยา อะปัจจะเวกจิตฺวา โย ปิณฑะปาโต ปะริภุตโต

บิณฑบาตใดอันเรานั้นแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

โส เนวะ ทะวายะ

บิณฑบาตนั้นเรานั้นแล้วไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน

สนุกสนาน

**นะ มะทายะ**

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย

**นะ มัณฑะนายะ**

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ

**นะ วิภูสะนายะ**

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง

**ยาระทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา**

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

**ยาปะนายะ**

เพื่อความเป็นไปได้อัตตภาพ

**วิหิงสุปะระตฺติยา**

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

**พรัหมะจะรียานุกะหายะ**

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

**อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ**

ด้วยการทำอย่างนี้, เราย่อมนระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือความหิว

**นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ**

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

ยาศ์รา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ภาสุวิหาโร จาคี  
อนึ่งความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย, ความเป็น  
ผู้หาโทษมิได้ด้วย, จักมีแก่เรา, ดังนี้

อัสชะ มะยา อะปัจจะเวกจิตฺวา ยัง เสนาสะนัง ปะริภุตฺตัง  
เสนาสะนาคอนเราใช้สอยแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

ตัง ยาวะเทวะ สีสัสสะ ปะภูมิตายะ

เสนาสะนนั้นเราใช้สอยแล้วเพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหัสสะ ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัสมัสนันัง ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาวะเทวะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะภูสิลลานารามัตถัง

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจักมีจากคินฟ้าอากาศ, และเพื่อ

ความเป็นผู้นอนคืออยู่ได้ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา

อัสชะ มะยา อะปัจจะเวกจิตฺวา โย คีตานะปัจจะยะเภสัชชะ-

ปะริกาโร ปะริภุตฺโต

คีตานะเภสัชบริหารคองเราบริโภคแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

โศ ยาวะทเวะ อุปันนानัง เวยาพาธิกานัง เวทะนानัง  
ปะฎิฆาตายะ

คิลาณะเกสัชบริหารนั้เราบริ โภคแล้วเพ็ยงเพื่อบำบัดทุกขเวทนา  
อันบังเกิดขึ้นแล้วมีอาพาธต่างๆ เป็นมูล

อัพยาปัชณะปะระมะตยาติ

เพื่อกความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้

## ปัพพิชิตอภินหปัจจเวกขณปาฐะ

(บทสำหรับพระภิกษุสามเณรให้เตือนตนเอง)

(หันทะ มะยัง ปัพพะชิตะอะภินหะ ปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภาณามะ เส)

ทะสะอิเม ภิกขะเว ฐัมมา

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมทั้งหลายสืบประการเหล่านี้, มีอยู่

ปัพพะชิตนะ อะภินหัง ปัจจะเวกขิตัพพา

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิตย์

กะตะเม ทะสะ

ธรรมทั้งหลายสืบประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า

เววัณณิยัมหิ อัญญปะคะโตติ ปัพพะชิตนะ อะภินหัง

ปัจจะเวกขิตัพพัง

คือบรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, เราเป็นผู้  
เข้าถึงเฉพาะแล้วซึ่งวรรณะอันต่างอันพิเศษ, ดังนี้

**ประระปะฏิพัทฐา เม ชีวีกาติ ปัพพะชิตนะอะภิน्हัง**

**ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, การเลี้ยงชีวิต  
ของเราเนื่องเฉพาะแล้วด้วยผู้อื่น, ดังนี้

**อัญญโณ เม อากัปปो กระณียโยติ ปัพพะชิตนะ อะภิน्हัง**

**ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, ระเบียบการปฏิบัติ  
อย่างอื่นที่เราจะต้องทำมีอยู่, ดังนี้

**กัจจิกุ โข เม อตฺตาสีละโต นะ อุปะวะทะตීติ ปัพพะชิตนะ**

**อะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, เมื่อกกล่าวโดยศีล,  
เราย่อมตำหนิตีเตยนตนเองไม่ได้มิใช่หรือ, ดังนี้

**กัจจิกุ โข มัง อะนุวิจจะ วิญญู สะพรัหมะจารี สีละโต นะ**

**อุปะวะทั้นตීติ ปัพพะชิตนะ อะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, เมื่อกกล่าวโดยศีล,  
เพื่อนสพรัหมจารีที่เป็นวิญญูชน, ใคร่ครวญแล้ว, ย่อมตำหนิ  
ติเตยนเราไม่ได้มิใช่หรือ, ดังนี้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโวติ

**ปัพพะชิตนะ อะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, ความพลัดพราก  
จากของรักของชอบใจทั้งสิ้น, จักมีแก่เรา, ดังนี้

**กัมมัสสะโกมहि กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธู**

**กัมมะปะฐิสระโรณ, ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลล્યાณัง วา**

**ปาปะกัง วา, ตัสสะ ทายาโท ภาวิสสามิติ ปัพพะชิตนะ**

**อะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, เราเป็นผู้มีกรรม  
เป็นของตน, มีกรรมที่ต้องรับผลเป็นมรดกตกทอด, มีกรรมเป็นที่  
กำเนิดมีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์, มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย, เราทำกรรมใด  
ไว้ดีก็ตามชั่วก็ตาม, เราจักเป็นผู้รับผลตกทอดแห่งกรรมนั้น, ดังนี้

**กะถัมภุตัสสะ เม รัตตินทิวา วิติปะตันติติ ปัพพะชิตนะ อะภิน्हัง**

**ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, วันคืนล่วงไป  
ล่วงไป, ในเมื่อเรากำลังเป็นอยู่ในสภาพเช่นไร, ดังนี้

**กัจจิ นุ โขหัง สุธัญญาคาระ อะภิระมามีติ ปัพพะชิตนะ อะภิน्हัง**

**ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, เราย่อมยินดี

ในโรงเรียนอันสงัดอยู่หรือหนอ, ดังนี้

อัติ นุ โข เม อุตตะริมะนุสสะธัมมา อะละมะริยะะ

ญาณะทัสสะนะวิเสโส อะธิกะโต, โสหัง ปัจฉิเม กาล

สพฺรหฺมะจารีหิ ปุณฺโณ นะ มังกุ ภาวิสสามิติ ปัพพะชิตนะ

อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจว่า, ญาณทัสนะ  
อันวิเศษควรแก่พระอริยเจ้า, อันยิ่งกว่าวิสัยธรรมดามนุษย์,  
ที่เราได้บรรลุแล้ว, เพื่อเราจะไม่เป็นผู้เก้อเขิน เมื่อถูกเพื่อน  
สพฺรหฺมะจารีด้วยกันถามในภายหลัง, มีอยู่แก่เราหรือไม่, ดังนี้

อิเม โข ภิกขะเว ทะสะ ธัมมา

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมทั้งหลายสืบประการเหล่านี้แล

ปัพพะชิตนะ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพา

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนื่องนิจ

อิติ

ด้วยอาการอย่างนี้แล

# สัพพปัตติทานคาถา

(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส)

บุญญัสสิทาณิ กะตัสสะ ยานัญญุณานิ กะตานิ เม, เตสญฺจะ ภาคิโน  
โหนตุ สัตตานันตาปปะมาณะกา

สัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ, จึงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้า  
ได้ทำในบัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว

เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย, ทิฏฐา เม

จาปะยาทิฏฐา วา อัญญู มัชฌัตตะเวริโน

คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ เช่น  
มารดา บิดาของข้าพเจ้าเป็นต้นก็ดี, ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือ  
ไม่ได้เห็นก็ดี, สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี

สัจจตา ทิฏฐันติ โลกัสสมิง เตภุมมา จะตุโยนิกา, ปญฺเจะจะตุโวการา

สังสระันตา ภาวาระเว

สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้งสาม, อยู่ในกำเนิดทั้งสี่,  
มีชั้นห้าชั้น, มีชั้นชั้นเดียว มีชั้นสี่ชั้น, กำลังท่องเที่ยว  
อยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี

ญาตั้ง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทนต์ุ เต สะยัง, เย จิมัง  
นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง

สัตว์เหล่าใดรู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้นจง  
อนุโมทนาเองเถิด, ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้,  
ขอเทวดาทั้งหลาย จงบอกสัตว์เหล่านั้นให้รู้

มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทะนะเหตุนา, ลัพเพ ลัตตา  
สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะชีวิน, เขมปปะทัถุจะ ปัปปิปนตุ  
เตสาธา สิขณะตัง สุภา

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว,  
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวรอยู่เป็นสุขทุกเมื่อ,  
จงถึงบทอันเกษมกล่าวคือพระนิพพาน, ความปรารถนา  
ที่ดีงามของสัตว์เหล่านั้นจงสำเร็จเถิด

# สามเณรศึกษา

(สิกขาบท ๑๐)

อะนุญญาติ โข ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

สามเณรानัง ทะสะ สิกขาปะทานิ

ซึ่งสิกขาบทสืบประการแก่สามเณรทั้งหลาย

เตสุ จะ สามเณเรหิ สิกขิตุง

และเพื่อให้สามเณรศึกษาในสิกขาบทเหล่านั้นคือ

ปาณาติปาตา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการทำสัตว์ที่มีชีวิต

อะทินนาทานา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการถือเอาของที่เขาของไม่ได้ให้

อะพรหมจะริยา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากกรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์

มุสาวาทา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการพูดปด

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากเหตุอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

คือการดื่มกินสุราและเมรัย

## วิกาละโภชนะนา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงควั้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล

## นัจจะคีตะวาทิตะวิฐกะทัสสะนา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงควั้นจากการขับร้องฟ้อนรำและประ โคมดนตรี

และคูการเล่นต่างๆ

## มาลา坎ชะวิเลปะนะธาระณะมัตตะนะนะวิฐสะนัฎฐานา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงควั้นจากการตัดทรงดอกไม้ประดับ, ตกแต่งด้วย

ดอกไม้ของหอมเครื่องทา

## อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงควั้นจากการนั่งหรือนอนเหนือที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่

## ชาตะรุปะระชะตะปะฎีกะกะหะณา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงควั้นจากการรับเงินและทอง

## (นาสนังคะ)

## อะนุญญาตี โข ภาคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

## ทะสะหิ อังเคหิ สะมันนาคะตัง สามะณัง นาเสตุง

เพื่อยังสามเณรผู้ประกอบด้วยองค์สิบให้ฉิบหาย

กะตะเมหิ ทะสะหิ

องค์สืบอะไรบ้าง

ปาณาติปาตี โหติ

คือสามเณรชอบทำสัตว์ที่มีชีวิตให้ตกลงไป

อะทินนาทายี โหติ

สามเณรชอบถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้

อะพรหมะจารี โหติ

สามเณรไม่ชอบประพฤติพรหมจรรย์

มุสาวาที โหติ

สามเณรชอบพูดปด

มัชชะปายี โหติ

สามเณรชอบดื่มกินของเมา

พุทฺธัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระพุทธเจ้า

ธัมมัสสะ อวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระธรรม

สังฆัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระสงฆ์

มิจฉาทิฏฐิโก โหติ

สามเณรเป็นผู้มีความเห็นผิดจากธรรมวินัย

ภิกขุณี ทูสะโก โหติ

สามเณรชอบประทุษร้ายภิกขุณี

อะนุญญาตี โข ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตไว้แล้วแล

อิเมหิ ทะสะหิ อังคะหิ สะมันนาคะตัง สามะเณรัง นาเสตุนติ

เพื่อยังสามเณรผู้ประกอบด้วยองค์สิบเหล่านี้ ให้ฉิบหาย, ดังนี้

## (ทัณฑกรรม ๕)

อะนุญญาตี โข ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตไว้แล้วแล

ปัญจะหิ อังคะหิ สะมันนาคะตัสสะ สามะเณรัสสะ

ทัณฑะกัมมัง กาทุง

เพื่อทำทัณฑกรรมคือลงโทษแก่สามเณรผู้ประกอบด้วยองค์ห้าอย่าง

กะตะเมหิ ปัญจะหิ

องค์ห้าอย่างอะไรบ้าง

ภิกขุณัง อะลาภายะ ปะริสัถกะติ

คือสามเณรพยายามทำให้ภิกษุเสื่อมลาภที่ควรจะได้

ภิกขุณัฏ อเนตถายะ ปะริสัถกะติ

สามเณรพยายามทำสิ่งที่ไม่เป็นประ โยชนัฏแกภิกษุทั้งหลาย

ภิกขุณัฏ อนาวาสายะ ปะริสัถกะติ

สามเณรพยายามทำไม่ให้ภิกษุอยู่อย่างสงบ

ภิกขุ อักโกสะติ ปะริภาสติ

สามเณรตำและพุดขูภิกษุทั้งหลาย

ภิกขุ ภิกขุหิ เภเทติ

สามเณรยุให้ภิกษุแตกกัน

อะนุญญาติ โข ภาคะวา

พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตไว้แล้วแล

อิเมหิ ปัญจะหิ อังเคหิ สะมันนาคะตัสสะ สามะเณรัสสะ

ทัณฑะกัมมัง กาคุนติ

เพื่อทำทัณฑกรรมแก่สามเณรผู้ทำผิดประกอบด้วยองค์ห้า  
อย่างเหล่านี้, ดังนี้

# สรณคมนปาฐะ

(หันทะ มะย้ง ติสระระณะคะมะนะปาฐัง ภาณามะ เส)

พุทชัง สระระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือนเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือนเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือนเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทุติยัมปิ พุทชัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือนเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือนเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือนเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตะติยัมปิ พุทชัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือนเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือนเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือนเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

# เขมาเขมสรณคมนปริทีปกคาถา

(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสระระณะ ทีปิกะ คาถาโย ภาณามะ เส)

พะหุง เว สระระณัง ยันติ ปัพพะตานิ ะนะนินิ จะ,

อารามะรูกขะเจตฺยานินิ มะนุสสา ภายะตฺชชิตา

มนุษย์เป็นอันมากเมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว, ก็ถือเอาภูเขาบ้าง  
ป่าไม้บ้าง, อารามและรูกขเจตีย์บ้างเป็นสรณะ

เนตัง โข สระระณัง เขมัง เนตัง สระระณะมุตตะมัง,

เนตัง สระระณะมากัมมะ ลัพพะ ทุกขา ปะมุจจะติ

นั่นมิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด

เขาอาศัยสรณะนั้นแล้วย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

โย จะ พุทธัญจะ รัหมัญจะ ลังฆัญจะ สระระณัง คะโต,

จัตตาริ ะริยะลัจจานินิ สัมมัปปัญญาเย ปัสสะติ

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว,

เห็นอริยสัจคือความจริงอันประเสริฐสี่ด้วยปัญญาอันชอบ

ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง ทุกข์สสะ จะ ะตีกกะมัง,

ะริยัญจัญญังคิกัง มัคคัง ทุกขุปะสะมะคามินัง

คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้,

และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐเครื่องถึงความระงับทุกข์

เอตัง โข สรรณัง เขมัง เอตัง สรรณะ มุตตะมัง,  
เอตัง สรรณะมากัมมะ ลัพพะ ทุกขา ปะมุจจะติ  
นัันแหละเป็นสรณะอันเกษม, นั้นเป็นสรณะอันสูงสุด,  
เขาอาศัยสรณะนั้นแล้วย่อมนพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

## อริยชนกาถา

(หันทะ มะยัง อริยะชะนะกาถาโย ภะณามเส เส)

ยัสสะ ลัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติภูจฺจिता

ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใดตั้งมั่นอย่างดีไม่หวั่นไหว

สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อริยะะกันตัง ปะสังสิตัง

และศีลของผู้ใดงดงามเป็นที่สรรเสริญที่พอใจของพระอริยเจ้า

สังฆะ ปะสาโท ยัสสัตติ อุกุฏตัญจะ ทัสสะนัง

ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์, และความเห็นของผู้ใดตรง

อะทะลิตโทติ ตัง อาหุ อะโหมันตัสสะ จีวิตัง

บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่าคนไม่จน, ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน

ตัสมา ลัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง รัมมะทัสสะนัง,

อะนุญฺญะเชตะ เมธาวิ สะรัง พุทธานะสาสะนัง

เพราะฉะนั้นเมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,

ผู้มีปัญญาควรก่อสร้างศรัทธาดี ความเลื่อมใสและความ

เห็นธรรมให้เนื่องๆ

# ติลักขณาทีกาถา

(หันทะ มะยัง ติลักขณาทีกาถาโย ภาณามะ เส)

ถัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฐิยา

เมื่อนั้นย่อมเหนือยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด

ถัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฐิยา

เมื่อนั้นย่อมเหนือยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด

ถัพเพ ัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฐิยา

เมื่อนั้นย่อมเหนือยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด

อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก

อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุชาวะติ

หมู่มนุษย์นอกนั้นย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง

เย จะ โข สัมมะทักขาเต รัมเม รัมมานุวัตติโน

ก็ชนเหล่าใดประพฤติสมควรแก่ธรรมในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว

เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเชยยัง สุกุตตะรัง

ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน,

ข้ามพื้นบ่วงแห่งมัจจุที่ข้ามได้ยากนัก

กัณ्हัง รัมมัง วิปะหายะ สุกัง ภาวะอะ ปัณทิโต

จงเป็นบัณฑิตละกรรมคำเสียแล้วเจริญกรรมขาว

โอกา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตตะ ทูระมัง,

ตัดราภิระติมิจเฉยยะ หิต์วา กามะ อะกิญจะโน

จงมาถึงที่ไม่มีน้ำจากที่มีน้ำ, จงละกามเสีย, เป็นผู้ไม่มีความกังวล,

จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพานอันเป็นที่สงัดซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก

# ภารสูตตะคาถา

(เห็นทะ มะยัง ภาระสูตตะคาถาโย ภะณามะ เส)

ภारा หะเว ปัญจักขันธา

ขันธทั้งห้าเป็นของหนักเนื้อ

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล

บุคคลแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป

ภाराทานัง ทุกขัง โลก

การแบกถือของหนักเป็นความทุกข์ในโลก

ภาระนิกเขปะนัง สุขัง

การสลัดของหนักทิ้งลงเสียเป็นความสุข

นิกขิปิต์วา คะรุง ภารัง

พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว

อัญญัง ภารัง อะนาทियะ

ทิ้งไม่หยิบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก

สะมุลัง ตัณหัง อัပ္พุยหะ

ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก

นิจฉาโต ปะรินิพพุโต

เป็นผู้หมดสิ่งปราถนาดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

# ภัทเทภะรัตตะคาถา

(หันทะ มะยัง ภัทเทภะรัตตะคาถาโย ภะณามะ เส)

อตีตัง นานวาคะเมยยะ นัปปะฎีกังเข อะนาคะตัง

บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย,  
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

ยะทะตีตัมปะหีนันตัง อปัตตัญจะ อะนาคะตัง

สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา

ปัจจุปปันนัญจะ โย ฐัมมัง ตัตตะ ตัตตะ วิปัสสะติ,

อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺพุทฺฐะเย

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง,  
ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลน, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

อัสเซวะ กิจจะมาตฺตปปัง โก ฐัญญา มะระณัง สุเว

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้

นะ หิ โน สังกะรันเตนะ มะหาเสนะ มัจจุณา

เพราะการแผ่เพียรต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา

เอวัง วิหาริมตาปิยัง อะโหรัตตะมะตันทิตัง,

ตัง เว ภัทเทภะรัตโตติ สันโต อัจจิกขะเต มุนี

มุนีผู้สงบย่อมกล่าวเรียกผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น, ไม่เกียจคร้าน  
ทั้งกลางวันกลางคืนว่า, ผู้เป็นอยู่แม้ราตรีเดียวก็น่าชม

# ฉั้มการวาทिकाถา

(หั้นทะ มะย้ง ฉั้มการะวาทिकाถาโย ภาณามะ เส)

เย จะ อะตีตา ฉั้มพุทธา เย จะ พุทธา อะนาคะตา,

โย เจตะระหิ ฉั้มพุทโธ พะหุนนัง โสกะนาสะโน

พระพุทธรเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย, ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย,

และพระพุทธรเจ้าผู้จัด โสภกของมหาชนในกาลบัดนี้ด้วย

สัพเพ สัทฉั้มมะคะรุโน วิหะริงสุ วิหาติ จะ,

อะถาปี วิหะริงสัันติ เอสา พุทธานะฉั้มมะตา

พระพุทธรเจ้าทั้งปวงนั้นทุกพระองค์เคารพพระธรรม,

ได้เป็นมาแล้วด้วย, กำลังเป็นอยู่ด้วย, และจักเป็นด้วย,

เพราะธรรมดาของพระพุทธรเจ้าทั้งหลายเป็นเช่นนั้น

ตั้สมา หิ อัดตะกาเมนะ มะหัตตะมะภิกังขะตา,

สัทฉั้มโม คะรุกาตั้พโพ สะรัง พุทธานะสาสะนัง

เพราะฉะนั้นบุคคลผู้รักตนหวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง,

เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธรเจ้าอยู่,

จึงทำความเคารพพระธรรม

นะ หิ ฌัมโม อะฌัมโม จะ อุกโธ สมะเวปิภาโกโน

ธรรมและอธรรมจะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่างหามิได้

อะฌัมโม นิระยัง เนติ ฌัมโม ปาเปติ สุขะติง

อธรรมย่อมนำไปนรก, ธรรมย่อมนำไปถึงสุคติ

ฌัมโม หะเว รักขะติ ฌัมมะจาริง

ธรรมแหละย่อมนำรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ

ฌัมโม สุขิณโณ สุขะมาวะหาติ

ธรรมที่ประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ตน

เอตานิสังโส ฌัมเม สุขิณเณ

นี่เป็นอันสงบใสในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว

# โอวาทปาฏิโมกขคาถา

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาฏิโมกขะคาถาโย ภาณามะ เส)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง

การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสลัสสูปะสัมปะทา

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

เอตัง พุทธานะ สาสะนัง

ธรรม ๓ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา

ขันตี คือความอดกลั้นเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

นิพพานัง ประระมัง ะทนต์ติ พุทธา

ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง

นะ หิ ปัพพะชิตโต ปะรุปะมาตี

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ไม่เชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย

สะมะโณ โหติ ประรัง วิหะฐะยันโต

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่เชื่อว่าเป็นสมณะเลย

**อะนุปะวาโท อะนุปะฆาโต**

การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย

**ปาติโมกเข จะ สังฆะโร**

การสำรวมในปาฏิโมกข์

**มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสัมมิง**

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

**ป็นัตถุจะ สะยะนาสะนัง**

การนอนการนั่งในที่อันสงบ

**อะธิจิตเต จะ อาโยโค**

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง

**เอตัง พุทธานะสาสะนัง**

ธรรม ๖ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

# ปฐมพุทธภาสิตคาถา

(หันทะ มะยัง ประฐมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส)

อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง

เมื่อเรายังไม่พบญาณ, ได้เล่นท่องเที่ยวไป

ในสงสารเป็นอนอกชาติ

คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุณฺ์ปปุณฺ์

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน, คือค้นหาผู้สร้างภพ,

การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป

คะหะการะกะ ทิฏฺฐิสฺสูติ ปุณฺ์ เคะหัง นะ กะหะติ

นี่แน่ะนายช่างปลุกเรื้อน, เรา รู้จักเจ้าเสียแล้ว,

เจ้าจะทำเรื้อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป

สัพพา เต ฆาสุกา ภักคา คะหะภูมฺ์ วิสังชะตัง

โครงเรื้อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว,

ยอดเรื้อนเราก็รื้อเสียแล้ว

วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณฺ์หานัง ขะยะมฺ์ชณะคา

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป,

มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งค้นหา คือถึงนิพพาน

# ปัจฉิมพุทธโธวาทปาฐะ

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส)

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้

เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังขารา

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตะ

ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาท

ให้ถึงพร้อมเถิด

อะยัง ตะธาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้ายของ

พระตถาคตเจ้า

# ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรปาฐะ

(หันทะ มะยัง ธัมมะจักกัปปะวัตตะนะสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส)

\* เทวเม ภิกขะเว อันทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้, มีอยู่

ปัพพะชิตนะ น เสวิตัพพา

เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย

โย จายัง กามะสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค

นี่คือการประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในกามทั้งหลาย

\* หีโน

เป็นของต่ำทราม

กัมโม

เป็นของชาวบ้าน

โปถุชชะนิโก

เป็นของชั้นปุถุชน

อะนะริโย

ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอรียเจ้า

อะนัตถะสัจญ์หิโต

ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย, นี้อย่างหนึ่ง

\* เทวเม อ่านว่า ทะ-เว-เม, \* หีโน อ่านว่า ฮี-โน

โย จายัง อัตตะกิลมะธานุโยโค

อีกอย่างหนึ่งคือการประกอบกรรมทานตนให้ลำบาก

ทุกโจ

เป็นสิ่งนำมาซึ่งทุกข์

อะนะริโย

ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า

อะนัตตะสัตถุหิโต

ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย

เอเต เต ภิกขเว อุโภ อันเต อะนุปะคัมมะ มัชฌิมา ปะฏิปะทา

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง,

ไม่เข้าไปหาที่สุดแห่งการกระทำทั้งสองอย่างนั้น, มีอยู่

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้เฉพาะแล้ว

จักขุกะระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ

ญาณะกะระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ

อุปะสะมาเย

เพื่อความสงบ

อะภิญญาเย

เพื่อความรู้อยิ่ง

สัมโพชายะ

เพื่อความรู้อพร้อม

นิพพานายะ สังวัตตะติ

เป็นไปเพื่อนิพพาน

กะตะมา จะ สา ภิกขเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น

เป็นอย่างไรเล่า

อะยะเมวะ อะริโย อัญจันทิกโก มัคโค

ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น,

คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ,

ประกอบด้วยองค์แปดประการนี้เอง

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

สัมมาทิฐฐิ

ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปโป

ความดำริชอบ

**สัมมาวาจา**

การพูดจาชอบ

**สัมมากัมมันโต**

การทำงานชอบ

**สัมมาอาชีโว**

การเลี้ยงชีวิตชอบ

**สัมมาวาโยโม**

ความ پاکเพียรชอบ

**สัมมาสะติ**

ความระลึกชอบ

**สัมมาสมาธิ**

ความตั้งใจมั่นชอบ

**อะยัง โข สทา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้แลคือข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง

**ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา**

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้เฉพาะแล้ว

**จักขุกะระณิ**

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ

**ญาณะกระระณี**

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ

**อุปะสะมาเย**

เพื่อความสงบ

**อะภิญญายะ**

เพื่อความรู้อยิ่ง

**สัมโพธายะ**

เพื่อความรู้อพร้อม

**นิพพานายะ สังวัตตะติ**

เป็นไปเพื่อนิพพาน

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, กิอริยสัจคือทุกข์นี้, มีอยู่

**ชาติปิ ทุกขา**

คือความเกิดก็เป็นทุกข์

**ชะราปิ ทุกขา**

ความแก่ก็เป็นทุกข์

**มะระณัมปิ ทุกขัง**

ความตายก็เป็นทุกข์

**โสกะปะริทเวททะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา**

ความโศกความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ  
ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์

**อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข**

ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

**ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข**

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

**ยัมปิจันัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง**

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

**สังจิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา**

ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้งห้าเป็นตัวทุกข์

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสะมุททะโย อะริยะสังจัจ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, กิอริยสังคือเหตุให้เกิดทุกข์นี้, มีอยู่

**ยายัง ตัณหา**

นี่คือตัณหา

**โปโนพพะวิกา**

อันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก

**นันทิราคะสะหะคะตา**

อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิน

**ตั้ระตัตราภินันทินี**

เป็นเครื่องให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ

**เสยยะถิทัง**

ได้แก่ตั้หาเหล่านี้คือ

**กามะตั้หา**

ตั้หาในกาม

**ภะวะตั้หา**

ตั้หาในความมีความเป็น

**วิภะวะตั้หา**

ตั้หาในความไม่มีไม่เป็น

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้, มีอยู่

**โย ตัสสาเยวะ ตั้หาเย อะเสสะวิราคะนิโรโธ**

นี่คือความดับสนิทเพราะจางไปโดยไม่มีเหลือของตั้หานั้นนั่นเอง

**จาโค**

เป็นความสลัดทิ้ง

**ปฏินิสสัคโค**

เป็นความสลละคืน

**มุตติ**

เป็นความปล่อย

**อะนาละโย**

เป็นความทำให้ไม่มีที่อาศัยซึ่งตัณหานั้น

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี**

**ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึง  
ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้, มีอยู่

**อะยะเมวะ อะริโย อัญจันนิโก มัคโค**

นี่คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐประกอบ  
ด้วยองค์แปดประการ

**เสยยะถิทัง**

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

**สัมมาทิฏฐิ**

ความเห็นชอบ

**สัมมาสังกัปป**

ความดำริชอบ

**สัมมาวาจา**

การพูดจาชอบ

## สัมมากัมมันโต

การทำกรงานชอบ

## สัมมาอาชีโว

การเลี้ยงชีวิตชอบ

## สัมมาวาจาโม

ความปากเพียรชอบ

## สัมมาสะติ

ความระลึกชอบ

## สัมมาสะมาธิ

ความตั้งใจมั่นชอบ

อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ  
ธัมเมสุ, จักขุง อุตตะปาติ, ญาณัง อุตตะปาติ, ปัญญา อุตตะปาติ,  
วิชา อุตตะปาติ, อาโลโก อุตตะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้ว  
แก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว, วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่าง  
เกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจ  
คือทุกข์, เป็นอย่างนี้ อย่างนี้, ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญะยันติ

ว่าก็อริยสัจคือทุกข์นั้นแล, เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้, ดังนี้

**ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริยญาตันติ**

ว่าก็อริยสัจคือทุกข์นั้นแล, เรากำหนดรู้ได้แล้ว, ดังนี้

**อิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ**

**อะนะนุสสุเตสุ ฐัมเมสุ, จักขุง อุทะปาติ, ญาณัง อุทะปาติ,**

**ปัญญา อุทะปาติ, วิชชา อุทะปาติ, อาโลโก อุทะปาติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้ว

แก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา,

แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน,

ว่าอริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์, เป็นอย่างนี้อย่างนี้, ดังนี้

**ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะพัตัพพันติ**

ว่าก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล, เป็นสิ่งที่ควรละเสีย, ดังนี้

**ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหีนันติ**

ว่าก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล, เราละได้แล้ว, ดังนี้

**อิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ**

**อะนะนุสสุเตสุ ฐัมเมสุ, จักขุง อุทะปาติ, ญานัง อุทะปาติ,**

**ปัญญา อุทะปาติ, วิชชา อุทะปาติ, อาโลโก อุทะปาติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา,

ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้น

แล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจคือความ

ดับไม่เหลือแห่งทุกข์, เป็นอย่างนี้ อย่างนี้, ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง สัจฉิกัตัพพันติ

ว่าก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล,

เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง, ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง สัจฉิกะตันติ

ว่าก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล,

เราทำให้แจ้งได้แล้ว, ดังนี้

อิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว,

ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ, จักขุง อุทะปาติ, ญาณัง อุทะปาติ,

ปัญญา อุทะปาติ, วิชชา อุทะปาติ, อาโลโก อุทะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา,

ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้น

แล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจคือ

ข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์, เป็นอย่างนี้

อย่างนี้, ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง

ภาเวตัพพันติ

ว่าอริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

นั้นแล, เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี, ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขณะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง  
ภาวัตันติ

ว่าอริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำให้สัตว์ให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์  
นั้นแล, เราทำให้เกิดมีได้แล้ว, ดังนี้

ยวาทะกัฏฐัง เม ภิกขะเว, อิเมสุ จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ,  
เอวันติปะริวัฏฐัง ทวาทะสาการัง ยถากุตัง ญาณะทัสสะนัง  
นะ สุวิสุทธัง อะโหสิ ฯ

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง,  
มีปรีชาญาณสามมีอาการสิบสองเช่นนั้น, ในอริยสัจทั้งสี่เหล่านี้,  
ยังไม่เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เราอยู่เพียงใด

เนวะ ตาวาหัง ภิกขะเว สะทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก,  
ัสสสะมะณะพราหมะณียา ปะชาเย สะทวะมะนุสสาเย,  
อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจฉัญญาตัง

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ตลอดกาลเพียงนั้น, เรายังไม่ปฏิญาณว่า  
ได้รู้พร้อมเฉพาะแล้วซึ่งอนุตตระสัมมาสัมโพธิญาณ, ในโลก  
พร้อมทั้งเทวโลกมารโลกพรหมโลก, ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณ-  
พราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดา และมนุษย์

ยะโต จะ โข เม ภิกขะเว, อิเมสุ จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ,  
เอวันติปะริวัฏฐัง ทวาทะสาการัง ยถากุตัง ญาณะทัสสะนัง

**สุวิสุทฐัง อะโหสิ ฯ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อใด, ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง,  
มีปรีวัฏฏ์สามมีอาการสิบสองเช่นนั้น, ในอริยสัจทั้งสี่เหล่านี้,  
เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา

**อะธาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรหมะเก,**

**ัสสสะมะณะพราหมะณียา ปะชาเย สะเทวะมะนุสสาเย,**

**อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจฉัญญาสิง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อนั้น, เราปฎิญาณว่าได้รับรู้พร้อมเฉพาะแล้ว  
ซึ่งอนุตตระสัมมาสัมโพธิญาณ, ในโลกพร้อมทั้งเทวโลกมารโลก  
พรหมโลก, ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดา  
และมนุษย์

**ญาณัญจะ ปะนะ เม ภิกขะเว ทัสสะนัง อุตตะปาทิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็ญาณและทัตสนะได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

**อะกุปปา เม วิมุตติ**

ว่าความหลุดพ้นของเราไม่กลับกำเริบ

**อะยะมันติมา ชาตี**

ความเกิดนี้เป็นความเกิดครั้งสุดท้าย

**นัตถิทานิ ปุณฺณพะวัตติ**

บัดนี้ความเกิดอีกย่อมไม่มี, ดังนี้

# อริยมรรคมีองค์แปด

(เห็นทะ มะยัง อะริยัญ्ञักกะมัคคะปาฐัง ภาณามะ เต)

อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञักโก มัคโค

หนทางนี้แล, เป็นหนทางอันประเสริฐ, ซึ่งประกอบด้วยองค์แปด

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

สัมมาทิฏฐิ

ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปป

ความดำริชอบ

สัมมาวาจา

การพูดจาชอบ

สัมมากัมมันโต

การทำงานชอบ

สัมมาอาชีโว

การเลี้ยงชีวิตชอบ

สัมมาวายาโม

ความพากเพียรชอบ

## สัมมาสะติ

ความระลึกชอบ

## สัมมาสมาธิ

ความตั้งใจมั่นชอบ

## กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความเห็นชอบเป็นอย่างไรเล่า,

## ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความรู้อันใดเป็นความรู้ในทุกข์

## ทุกขะสะสมุททะเย ญาณัง

เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

## ทุกขะนิโรธะ ญาณัง

เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์

## ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง

เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์

## อะยัง วุจจติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าความเห็นชอบ

## กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความดำริชอบเป็นอย่างไรเล่า

## เนกขัมมะสังกัโป

ความดำริในการออกจากกาม

## อัปฺยาปาพะสังกัโป

ความดำริในการไม่มุงร้าย

## อะวิหิงสาสังกัโป

ความดำริในการไม่เบียดเบียน

## อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัโป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าความดำริชอบ

## กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การพูดจาชอบเป็นอย่างไรเล่า

## มุสวาทา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง

## ปีสุณายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด

## พระรุสายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ

## สัมผัสปะลาปา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าการพูดจาชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การทำ کارงานชอบเป็นอย่างไรเล่า

ปาณาติปาตา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า

อะทินนาทานา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติดิในกามทั้งหลาย

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าการทำ کارงานชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การเลี้ยงชีวิตชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิชชะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สาวกของพระอริยเจ้าในธรรมวินัยนี้

มิจฉาอาชีวัง ปะหาเย

ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย

สัมมาอาชีวนะ ชีวิกัง กัมเปติ

ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าการเลี้ยงชีวิตชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความ پاکเพียรชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้

อะนุปปันนัง ปาปะกานัง อะกุสะลันัง ัมมานัง อะนุปปาทายะ,

ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ

ปะทะหะติ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรารภความเพียร,

ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อจะยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด

ไม่ให้เกิดขึ้น

อุปปันนัง ปาปะกานัง อะกุสะลันัง ัมมานัง ปหานายะ, ฉันทัง

ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรารภความเพียร,

ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อจะละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

อะนุปันนानัง กุสะลันัง ฌมมานัง อูปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ,  
วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรารภความเพียร,  
ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

อุปันนानัง กุสะลันัง ฌมมานัง ฐิตียา, อะสัมโมตายะ,  
ภियโยภาวายะ, เวปุลลตายะ, ภาวะนายะ, ปารีปุริยา, ฉันทัง ชะเนติ,  
วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรารภความเพียร,  
ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อความตั้งอยู่, ความไม่เลอะเลือน,  
ความงอกงามยิ่งขึ้น, ความไพบุลย์, ความเจริญ, ความเต็มรอบ,  
แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายาโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าความ پاکเพียรชอบ

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาสะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความระลึกชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้

กายะ กายานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ

อาตาศิปิ สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌา โทมะนัสสัง  
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะมีสติ, ถอนความพอใจ  
และความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

**เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหะระติ**

ย่อมนเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตาศิปิ สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌา โทมะนัสสัง  
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะมีสติ, ถอนความพอใจ  
และความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

**จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ**

ย่อมนเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ

อาตาศิปิ สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌา โทมะนัสสัง  
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะมีสติ, ถอนความพอใจ  
และความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

**ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ**

ย่อมนเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตาศิปิ สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌา โทมะนัสสัง  
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะมีสติ, ถอนความพอใจ  
และความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าความระลึกชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความตั้งใจมั่นชอบเป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้

**วิวิจจะระ กามเมหิ**

สังคแล้วจากกามทั้งหลาย

**วิวิจจะ อะกุสะเลหิ รัมเมหิ**

สังคแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย

**สะวิตักกัง สะวิจารณ์, วิเวกะชัง ปีตีสุชัง ปะฐะมัง ฌานัง**

**อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เข้าถึงปฐมฌาน, ประกอบด้วยวิตกวิจารณ์, มีปีติและสุขอันเกิด  
จากวิเวกแล้วแลอยู่

**วิตักกะวิจารณ์ัง วุปะสะมา**

เพราะความที่วิตกวิจารณ์ทั้งสองระงับลง

**อัสณัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส, เอโกทิวาวัง, อะวิตักกัง**

**อะวิจารณ์, สะมาธิชัง ปีตีสุชัง ทุติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เข้าถึงทุติยฌาน, เป็นเครื่องผ่อนคลายแห่งใจในภายใน, ให้สมาธิเป็น

ธรรมอันเอกคุณมีขึ้น, ไม่มีวิตกวิจารณ์, มีแต่ปีติและสุขอันเกิด  
จากสมาธิแล้วแลอยู่

**ปีติยา จะ วิราคา**

อนึ่งเพราะความจางคลายไปแห่งปีติ

**อุปกะโกล จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน**

ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา, มีสติและสัมปชัญญะ

**สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ**

และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย

**ยันตัง อะริยา อัจจันตติ, อุปกะโกล สะติมา สุขะวิหารีติ**

ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย, ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า,  
เป็นผู้อยู่อุเบกขาสติอยู่เป็นปรกติสุข, ดังนี้

**ตะตียัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เข้าถึงตติยฌานแล้วแลอยู่

**สุขัสสะ จะ ปะหานา**

เพราะละสุขเสียได้

**ทุกขัสสะ จะ ปะหานา**

และเพราะละทุกข์เสียได้

**ปุพเพ ะ โสมะนัสสะโทมะนัสสถานัง อตถังคะมา**

เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสองในกาลก่อน

อะทุกขะมะสุขัง อูเปกขาสะติปาริสุทฺธิง, จะตฺตถัง ฌานัง

อูปะสัมปชชะ วิหะระติ

เข้าถึงจตุตถฌาน, ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข, มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติ  
บริสุทธิ์เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าความตั้งใจมั่นชอบ

# พุทธภาษิตสำคัญในอานาปานสติสูตร

(คำสวดแปล บทอานาปานสติ ที่สมบูรณ์แบบ)

(หันทะ มะยัง อานาปานะสะติปาฐัง ภาณามะ เส)

อานาปานะสะติ ภิกขะเว ภาวิตา พะหุลีกะตา

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

มะหัพพะลา โหติ ภิกขะเว ภาวิตา พะหุลีกะตา

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

จัตตาริ สะติปัสสาณะนั ปะริปุเรนตี

ย่อมนำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้สมบูรณ์

จัตตาริ สะติปัสสาณานา ภาวิตา พะหุลีกะตา

สติปัฏฐานทั้งสี่อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

สัสสะทะ โปชฌังคะ ปะริปุเรนตี

ย่อมนำให้โพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์

สัสสะทะ โปชฌังคานา ภาวิตา พะหุลีกะตา

โพชฌงค์ทั้งเจ็ดอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

วิชชา วิมุตติง ปะริปุเรนตี

ย่อมนำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขะเว อานาปานะสะติ, กะถัง พะหุลีกะตา

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

อย่างไรเล่า

มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา

จึงมีผลใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้

อะรัญญะคะโต วา

ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม

รุกขะมุละคะโต วา

ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม

สุญญาคาระคะโต วา

ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม

นิสีทะติ ปัสลังกัง อาภุชิตฺวา

นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว

อุชุง กายัง ปะณิชาเย, ปะริมุขัง สะติง อุပ္ภุสฺสะเปตฺวา

ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น

โส สะโต ะ อัสสะสะติ, สะโต ปัสสะสะติ

ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั้นเทียว, หายใจเข้า, มีสติอยู่, หายใจออก

(๑) ทีฆัง วา อัสสะสันโต, ทีฆัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ

ภิกษุนั้นเมื่อหายใจเข้ายาว, ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้ายาว, ดังนี้

**ที่หมั่ง วา ปัสสะสันโต, ที่หมั่ง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ**

เมื่อหายใจออกยาว, ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจออกยาว, ดังนี้

**(๒) รัสสัง วา อัสสะสันโต, รัสสัง อัสสะสามิติ ปะชานาติ**

ภิกษุณั้้นเมื่อหายใจเข้าสั้น, ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้าสั้น, ดังนี้

**รัสสัง วา ปัสสะสันโต, รัสสัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ**

เมื่อหายใจออกสั้น, ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจออกสั้น, ดังนี้

**(๓) สัพพะกายะปะฏิสังเวที อัสสะติสสามิติ สิกขะติ**

ภิกษุณั้้นย่อมนำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกาย  
ทั้งปวง, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะติสสามิติ สิกขะติ**

ย่อมนำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง,  
จักหายใจออก, ดังนี้

**(๔) ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสสะติสสามิติ สิกขะติ**

ภิกษุณั้้นย่อมนำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำกายสังขาร  
ให้ระงับอยู่, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะติสสามิติ สิกขะติ**

ย่อมนำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับอยู่,  
จักหายใจออก, ดังนี้

(จบ จะตูกะทีหนึ่ง)

**(๕) ปิติประณิสังเวที อัสดะติสตามีติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ,  
จักหายใจเข้า, ดังนี้

**ปิติประณิสังเวที ปัสสะติสตามีติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ,  
จักหายใจออก, ดังนี้

**(๖) สุขะประณิสังเวที อัสดะติสตามีติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข,  
จักหายใจเข้า, ดังนี้

**สุขะประณิสังเวที ปัสสะติสตามีติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข,  
จักหายใจออก, ดังนี้

**(๗) จิตตะสังขาระประณิสังเวที อัสดะติสตามีติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ  
ซึ่งจิตตสังขาร, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**จิตตะสังขาระประณิสังเวที ปัสสะติสตามีติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร,  
จักหายใจออก, ดังนี้

**(๙) ปัสถัมภะยัง จิตตสังขารัง อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตตสังขาร  
ให้ระงับอยู่, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**ปัสถัมภะยัง จิตตสังขารัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่,  
จักหายใจออก, ดังนี้

(จบ จะตูกะที่สอง)

**(๕) จิตตะปะฏิสังเวที อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต,  
จักหายใจเข้า, ดังนี้

**จิตตะปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต,  
จักหายใจออก, ดังนี้

**(๑๐) อะภิปะโมทะยัง จิตตัง อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่,  
จักหายใจเข้า, ดังนี้

**อะภิปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่,  
จักหายใจออก, ดังนี้

**(๑๑) สะมาทะหัง จิตตัง อัธสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่,  
จักหายใจเข้า, ดังนี้

**สะมาทะหัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่,  
จักหายใจออก, ดังนี้

**(๑๒) วิโมจะยัง จิตตัง อัธสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่,  
จักหายใจเข้า, ดังนี้

**วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่,  
จักหายใจออก, ดังนี้

(จบ จะตูกกะที่สาม)

**(๑๓) อะนิจจานุปัสสี อัธสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความ  
ไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**อะนิจจานุปัสสี ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยง  
อยู่เป็นประจำ, จักหายใจออก, ดังนี้

**(๑๔) วิราคานุปัสสี อัศจรรย์สามิติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความ  
จางคลายอยู่เป็นประจำ, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**วิราคานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลาย  
อยู่เป็นประจำ, จักหายใจออก, ดังนี้

**(๑๕) นิโรธานุปัสสี อัศจรรย์สามิติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับ  
ไม่เหลืออยู่เป็นประจำ, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**นิโรธานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลือ  
อยู่เป็นประจำ, จักหายใจออก, ดังนี้

**(๑๖) ปะภูนิสตัคคานุปัสสี อัศจรรย์สามิติ ลิกขะติ**

ภิกษุณั้ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความ  
สลัดคืนอยู่เป็นประจำ, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**ปะภูนิสตัคคานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืน  
อยู่เป็นประจำ, จักหายใจออก, ดังนี้

(จบ จะตูกกะที่สี่)

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขเว อานาปานะสติ, เอวัง พะหุสีกะตา  
คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว,  
ทำให้มากแล้ว, อย่างนี้แล้ว

มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา  
ย่อมมีผลใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่

อิติ

ด้วยประการฉะนี้แล

## ธัมมปหังสนปาฐ

(หันทะ มะยัง ธัมมะปะหังสะนะสะมาตะปะนาทิวะจะนะปาฐัง

ภะณามะ เส

เอวัง สักขาโต ภิกขเว มะยา ธัมโม

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรม, เป็นธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว, อย่างนี้

อุตตาน

เป็นธรรมอันทำให้เป็นจุดของคว่ำที่หงายแล้ว

วิระโณ

เป็นธรรมอันทำให้เป็นจุดของปิดที่เปิดแล้ว

ปะกาสิโต

เป็นธรรมอันเราตถาคตประกาศก้องแล้ว

## ฉินนะปิโถติโก

เป็นธรรมมีส่วนจี้รวอันเราตถาคตเนียนอกหมคสิ้นแล้ว

เอวัง ส้วากขาเต โข ภิกขะเว มะยา ัมเม

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อธรรมนี้, เป็นธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว,  
อย่างนี้

อะลัง เมวะ

ย่อมเป็นการสมควรแล้วนั้นเทียว

สัทธา ปัพพะชิตน กุละปุตเตนะ วิริยัง อาระภิตุง

ที่กุลบุตรผู้บวชแล้วด้วยศรัทธา, จะพึงปรารภการกระทำความเพียร

กามัง ตะโจ จะ นะหารุ จะ อัญญิ จะ อะวะลิสสะตุ

ด้วยการอธิษฐานว่า, แม่นั่งเอนกระดุก, เท่านั้นจักเหลืออยู่

สระริเร อูปะสุตตะตุ มังสะโลหิตัง

เนื้อและเลือดในสรีระนี้จักเหือดแห้งไปก็ตามที่

ยันตัง ปุริสะถาเมนะ ปุริสะวิริเยนะ ปุริสะปะรักกะเมนะ ปัตตัพพัง

ประโยชน์ใด, อันบุคคลจะพึงลู่ถึงได้ด้วยกำลังด้วยความเพียร,

ความบากบั่นของบุรุษ

นะ ตัง อะปาปุณิตฺวา, ปุริสฺสสะ วิริยฺสสะสัณฐานัง ภาวิสสะตีติ

ถ้ายังไม่บรรลुประโยชน์นั้นแล้ว, จักหยุดความเพียรของบุรุษเสีย,

เป็นไม่มี, ดังนี้

ทุกขัง ภิกขะเว กุสีโต วิหะระติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, คนผู้เกียจคร้านย่อมน้อยเป็นทุกข์

โวภินโณ ปาปะเกหิ อะกุสะเลหิ ฐัมเมหิ

ระคนอยู่ด้วยอกุศลธรรมอันลามกทั้งหลายด้วย

มะหันตัญจะ สะทตถัง ปะริหาเปติ

ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวงของตนให้เสื่อมด้วย

อาร์ทะหะวิริโย จะ โข ภิกขะเว สุขัง วิหะระติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บุคคลผู้มีความเพียรอันปรารถแล้ว,

ย่อมน้อยเป็นสุข

ปะวิวิตโต ปาปะเกหิ อะกุสะเลหิ ฐัมเมหิ

สังคแล้วจากอกุศลธรรมอันลามกทั้งหลายด้วย

มะหันตัญจะ จะ สะทตถัง ปะริปุเรติ

ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวงของตนให้บริบูรณ์ด้วย

นะ ภิกขะเว หีเนนะ อัคคัสสะ ปัตติ โหติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การบรรลุลหณะอันเลิศ, ด้วยการกระทำอันแล้ว,

ย่อมมีไม่ได้เลย

อัคเคนะ จะ โข อัคคัสสะ ปัตติ โหติ

แต่การบรรลุลหณะอันเลิศ, ด้วยการกระทำอันเลิศ, ย่อมมีได้แล

**มณฑะเปยยะมิตัง ภิกขะเว พรหมะจะริยัง**

คู่ออนภิกษุทั้งหลาย, พรหมจรรย์นี้, น่าดื่ม, เหมือนมณฑะยอด  
โອชาแห่งโครส

**ถัตถา สัมมุจิจูโต**

ทั้งพระศาสดาก็อยู่ ณ ที่เฉพาะหน้านี้แล้ว

**ตัสมาติหะ ภิกขะเว วิริยัง อาระกะถะ**

คู่ออนภิกษุทั้งหลาย, เพราะฉะนั้น, เธอทั้งหลาย,  
จงปรารภความเพียรเถิด

**อัปปัตตัสสะ ปัตติยา**

เพื่อการบรรลุถึงซึ่งธรรม, อันยังไม่บรรลุ

**อะนะธิกะตัสสะ อะธิกะมายะ**

เพื่อการถึงทั้ซึ่งธรรม, อันยังไม่ถึงทั้

**อะลัจฉิกะตัสสะ ลัจฉิกิริยายะ**

เพื่อการทำให้แจ้งซึ่งธรรม, อันยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

**เอวัง โน อะยัง อัมหากัง ปัพพัชชา**

เมื่อเป็นอย่างนี้, บรรพชานี้ของเราทั้งหลาย

**อะวังกะตา อะวัณฺณยา ภาวิสสะติ**

จักเป็นบรรพชาไม่ต่ำทราม, จักไม่เป็นหมันเปล่า

**สะพะลา สะอุทะระยา**

แต่จักเป็นบรรพชาที่มีผล, เป็นบรรพชาที่มีกำไร

**เยสัง มะยัง ปะริญฺญชามะ, จีวะระปิณฑะปาตะเสนาสะนะกิลานะ**

**ปัจจะยะเภสัชชะปะริขารัง**

พวกเราทั้งหลาย, บริโภคจีวร, บิณฑบาต, เสนาสนะและเภสัช,  
ของชนทั้งหลายเหล่าใด

**เตสัง เต การา อัมहेสุ**

การกระทำนั้นๆ ของชนทั้งหลายเหล่านั้น, ในเราทั้งหลาย

**มะหัพพะลา ภาวิสสันติ มะหานิสังสา ติ**

จักเป็นการกระทำมีผลใหญ่, มีอานิสงส์ใหญ่, ดังนี้

**เอวัง หิ โว ภิกขะเว สิกขิตัพพัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เธอทั้งหลาย, พึงทำความสำเหนียก,  
อย่างนี้แล

**อตตัตถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมานะนะ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่,  
ซึ่งประโยชน์แห่งตน, ก็ตาม

**อะละเมวะ อัมปะมาเทนะ สัมปาเทตุง**

ก็ควรแล้วนั้นเทียว, เพื่อยังประโยชน์แห่งตนให้ถึงพร้อม,  
ด้วยความไม่ประมาท

**ประรัถถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมานะ**

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่, ซึ่งประโยชน์  
แห่งชนเหล่าอื่น, ก็ตาม

**อะละเมวะ อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง**

ก็ควรแล้วนั้นเทียว, เพื่อยังประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่นให้ถึงพร้อม,  
ด้วยความไม่ประมาท

**อุภะยัตถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมานะ**

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, หรือว่า, เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่,  
ซึ่งประโยชน์ของทั้งสองฝ่าย, ก็ตาม

**อะละเมวะ อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง**

ก็ควรแล้วนั้นเทียว, เพื่อยังประโยชน์ของทั้งสองฝ่ายนั้น  
ให้ถึงพร้อม, ด้วยความไม่ประมาท

**อิติ**

คังนี้แล

# ปฏิจจนุปปาทธัมมะ

(อิทัปปัจจยตา)

(หันทะ มะยัง ปะฏิจจะสะมุปปาทะธัมเมสุ อิทัปปัจจะยะตาติธัมมะ

ปาฐัง ภาณามะ เส)

กะตะโม จะ ภิกขะเว ปะฏิจจะสะมุปปาโท

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็ปฏิจจนุปปาท, เป็นอย่างไรเล่า

(๑) ชาติปัจจะยา ภิกขะเว ชะรามะระณัง

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะชาติเป็นปัจจัย, ชรา มรณะย่อมมี

\* อุปปาทา वा ภิกขะเว ตะถาคะตานัง, อะนุปปาทา

वा ตะถาคะตานัง

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะเหตุที่พระตถาคตทั้งหลาย,

จะบังเกิดขึ้นก็ตาม, จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม

ฐิตา वः सा चातु

ธรรมชาตุนั้น, ย่อมตั้งอยู่แล้ว, นั้นเทียว

ธัมมัญฐิตะตา

คือความตั้งอยู่แห่งธรรมดา

ธัมมะนิยามะตา

คือความเป็นกฏตายตัวแห่งธรรมดา

## อิทัปปัจจะยะตา

คือความที่เมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย, สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น

## ตั้ง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมติ

ตถาคตย่อมรู้พร้อมเฉพาะ, ย่อมถึงพร้อมเฉพาะซึ่งธรรมชาติคุณนั้น

## อะภิสัมพุชณัตถวา อะภิสะเมตถวา

ครั้นรู้พร้อมเฉพาะแล้ว, ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว

## อาจิกขะติ เทเสติ

ย่อมบอก, ย่อมแสดง

## ปัญญะเปติ ปัญญะเปติ

ย่อมบัญญัติ, ย่อมตั้งขึ้นไว้

## วิวะระติ วิภะชะติ

ย่อมเปิดเผย, ย่อมจำแนกแจกแจง

## อุตตานิกะโรติ

ย่อมทำให้เป็นเหมือนการหงายของที่คว่ำ \*

## ปัสสะถาติ จาหะ, ชาติปัจจะยา ภิกขะเว ชะรามะระณัง

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย,

ท่านทั้งหลายจงมาดู, เพราะชาติเป็นปัจจัย, ชรา มรณะย่อมมี

## \*\* อิติ โข ภิกขะเว

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะเหตุดังนี้ แล

## ยัตตฺระ ตะตะตา

ธรรมชาติใด, ในกรณีนั้น, อันเป็นตถตา, คือความเป็นอย่างนั้น

## อะวิตตะตา

เป็นอวิตถตา, คือความไม่ผิดไปจากความเป็นอย่างนั้น

## อนันฺณญะตะตา

เป็นอนันฺณญถตา, คือความไม่เป็นไปโดยประการอื่น

## อิทปปัจจะยะตา

เป็นอิทปปัจจะยะตา, คือความที่เมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย,  
สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น

## อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว ปะฐิจจะสะมุปปาโท

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมนี้, เราเรียกว่าปฐิจจะสมุปปาท,  
(คือธรรมอันเป็นธรรมชาติอาศัยกันแล้วเกิดขึ้น)\*

## (๒.) ภาวะปัจจะยา ภิกขะเว ชาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะภพเป็นปัจจัย, ชาตีย่อมมี

\* อุปปาทา วา.....

.....เหมือนการหงายของที่คว่ำ\*\*

## ปัสสะถาติ จาหะ, ภาวะปัจจะยา ภิกขะเว ชาติ

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย  
จงมาดู, เพราะภพเป็นปัจจัย, ชาตีย่อมมี

**\*\* อิติ โข ภิกขะเว.....**  
(คือธรรมอันเป็นธรรมชาติ, อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น)

**(๓.) อุปาทานะปัจจะยา ภิกขะเว ภาโว,**  
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย, ภพย่อมมี

**\* อุปปาทา วา.....**  
.....เหมือนการหายใจของที่คำว่า\*

**ปัสสะธาทิ จาหะ, อุปาทานะปัจจะยา ภิกขะเว ภาโว**  
และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย  
จงมาดู, เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย, ภพย่อมมี

**\*\* อิติ โข ภิกขะเว ฯ.....(คือ**  
ธรรมอันเป็นธรรมชาติ, อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น) **\*\***

**(๔.) ตัณหาปัจจะยา ภิกขะเว อุปาทานัง**  
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะตัณหาเป็นปัจจัย, อุปาทานย่อมมี

**\* อุปปาทา วา.....**  
.....เหมือนการหายใจของที่คำว่า \*

**ปัสสะธาทิ จาหะ, ตัณหาปัจจะยา ภิกขะเว อุปาทานัง**  
และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย  
จงมาดู, เพราะตัณหาเป็นปัจจัย, อุปาทานย่อมมี

**\*\* อิติ โข ภิกขะเว .....(คือ  
กรรมอันเป็นธรรมชาติ, อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น) \*\***

**(๕.) เวทนาปัจจะยา ภิกขะเว ตัณหา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะเวทนาเป็นปัจจัย, ตัณหาย่อมมี

**\* อุปปาทา วา.....  
.....เหมือนการหงายของที่คว่ำ \***

**ปัสสเถติ จาหะ, เวทนาปัจจะยา ภิกขะเว ตัณหา**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย  
จงมาดู, เพราะเวทนาเป็นปัจจัย, ตัณหาย่อมมี

**\*\* อิติ โข ภิกขะเว.....(คือ  
กรรมอันเป็นธรรมชาติ, อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น) \*\***

**(๖.) ผัสสะปัจจะยา ภิกขะเว เวทนา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะผัสสะเป็นปัจจัย, เวทนาย่อมมี

**\* อุปปาทา วา.....  
.....เหมือนการหงายของที่คว่ำ \***

**ปัสสเถติ จาหะ, ผัสสะปัจจะยา ภิกขะเว เวทนา**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย  
จงมาดู, เพราะผัสสะเป็นปัจจัย, เวทนาย่อมมี

**\*\* อิติ โข ภิกขเว.....(คือ  
ธรรมอันเป็นธรรมชาติ, อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น) \*\***

**(๗.) สฬายะตะนะปัจจะยา ภิกขเว ผัสโส**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะสฬายตะนะเป็นปัจจัย, ผัสสะย่อมมี

**\* อุปปาทา วา.....**

.....เหมือนการหงายของที่คว่ำ \*

**ปัสสเถติ จาหะ, สฬายะตะนะปัจจะยา ภิกขเว ผัสโส**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย  
จงมาดู, เพราะสฬายตะนะ เป็นปัจจัย, ผัสสะย่อมมี

**\*\* อิติ โข ภิกขเว.....(คือ**

**ธรรมอันเป็นธรรมชาติ, อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น) \*\***

**(๘.) นามะรูปะปัจจะยา ภิกขเว สฬายะตะนัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะนามรูปเป็นปัจจัย, สฬายตะนะย่อมมี

**\* อุปปาทา วา.....**

.....เหมือนการหงายของที่คว่ำ \*

**ปัสสเถติ จาหะ, นามะรูปะปัจจะยา ภิกขเว สฬายะตะนัง**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย  
จงมาดู, เพราะนามรูปเป็นปัจจัย, สฬายตะนะย่อมมี

**\*\* อิติ โข ภิกขเว.....(คือ  
ธรรมอันเป็นธรรมชาติ, อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น) \*\***

**(๘.) วิญญาณะปัจจะยา ภิกขเว นามะรูปัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย, นามรูปย่อมนมี

**\* อุปปาทา วา.....**

.....เหมือนการหงายของที่คว่ำ \*

**ปัสสะถาติ จาหะ, วิญญาณะปัจจะยา ภิกขเว นามะรูปัง**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย  
จงมาดู, เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย, นามรูปย่อมนมี

**\*\* อิติ โข ภิกขเว.....(คือ  
ธรรมอันเป็นธรรมชาติ, อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น) \*\***

**(๑๐.) สังขาระปัจจะยา ภิกขเว วิญญาณัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะสังขารเป็นปัจจัย, วิญญาณย่อมนมี

**\* อุปปาทา วา.....**

.....เหมือนการหงายของที่คว่ำ \*

**ปัสสะถาติ จาหะ, สังขาระปัจจะยา ภิกขเว วิญญาณัง**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย  
จงมาดู, เพราะสังขารเป็นปัจจัย, วิญญาณย่อมนมี

**\*\* อิติ โข ภิกขเว.....(คือ  
กรรมอันเป็นธรรมชาติ, อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น) \*\***

**(๑๑.) อวิชาปัจจะยา ภิกขเว สังขารา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะอวิชาเป็นปัจจัย,  
สังขารทั้งหลายย่อมมี

**อุปปาทา วา ภิกขเว ตะถาคะตานัง, อนุปปาทา วา ตะถาคะตานัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะเหตุที่พระตถาคตทั้งหลาย,  
จะบังเกิดขึ้นก็ตาม, จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม

**ฐิตา วะ สาทาตุ**

ธรรมชาตุนั้น, ย่อมตั้งอยู่แล้ว, นั่นเทียว

**ธัมมัญฐิตะตา**

คือความตั้งอยู่แห่งธรรมดา

**ธัมมะนิยามะตา**

คือความเป็นกฏตายตัวแห่งธรรมดา

**อิทัปปัจจะยะตา**

คือความที่เมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย, สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น

**ตัง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมติ**

ตถาคตย่อมรู้พร้อมเฉพาะ, ย่อมถึงพร้อมเฉพาะ, ซึ่งธรรมชาตุนั้น

อะภิสัมพุชณิต์วา อะภิสเมต์วา

ครั้นรู้พร้อมเฉพาะแล้ว, ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว

อาจิกขะติ เทเสติ

ย่อมบอก, ย่อมแสดง

บัญญัติเปติ ปัญญะเปติ

ย่อมบัญญัติ, ย่อมตั้งขึ้นไว้

วิวะระติ วิภะชะติ

ย่อมเปิดเผย, ย่อมจำแนกแจกแจง

อุตตานีกะโรติ

ย่อมทำให้เป็นเหมือนการหงายของที่คว่ำ

ปัสสะถาติ จาหะ, อวิชาปัจจะยา ภิกขะเว สังขารา

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย  
จงมาดู, เพราะอวิชาเป็นปัจจัย, สังขารทั้งหลายย่อมมี

อิติ โข ภิกขะเว

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะเหตุดังนี้แล

ยาตัตถะระ ตะถะตา

ธรรมชาติใด ในกรณีนั้น, อันเป็นตถตา, คือความเป็นอย่างนั้น

อะวิทะถะตา

เป็นอวิตถตา, คือความไม่ผิดไปจากความเป็นอย่างนั้น

## อนัญญะตตา

เป็นอนัญญตตา, คือความไม่เป็นไปได้โดยประการอื่น

## อิทัปปัจจะยะตา

เป็นอิทัปปัจจะยะตา, คือความที่เมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย,  
สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น

## อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว ปะฏิจจะสะมุปปาโท

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมนี้, เราเรียกว่าปฏิจจะสมุปปาโท,  
(คือธรรมอันเป็นธรรมชาติ, อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น)

## อิติ

คังนี้แล

บทที่ ๑ ใช้เป็นหลักในการสวด (หน้า ๑๑๔-๑๑๖)

บทที่ ๒ สวดถึง \* อุปปาทา วา แล้วสวดอย่างบทแรกไปจนถึง เหมือนการหายใจของที่ว่า\*

ต่อด้วย ปัสสะถาติ จาหะ (ของแต่ละบทจนถึง.....ยอมมี)

ต่อด้วย \*\* อิติ โข ภิกขะเว (หน้า ๑๑๕) จนถึงแต่ละตอน

ส่วนบทที่ ๑๑ พิมพ์ไว้ครบบริบูรณ์แล้ว

# พิธีการทำบุญบ้าน

ประธานในพิธีจุดเทียนธูป แล้วกราบพระพร้อมกัน ๓ ครั้ง ผู้นำกล่าวนำ

## คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ, ตัง พุทฺธัง อะภิปุชฺชยามะ

อิมิณา สักกาเรนะ, ตัง ฐัมมํ อะภิปุชฺชยามะ

อิมิณา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อะภิปุชฺชยามะ

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภะคะวา,

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ฐัมโม,

ฐัมมํ นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สังฆัง นะมามิ (กราบ)

## คำอาราธนาเบญจศีล

มะยัง ภันเต, \*วิสุง วิสุง รักษะณัตถายะ ติสระเรณนะ สะหะ,  
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระเรณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระเรณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,

เมื่อพระภิกษุให้ศีล ท่านกล่าว นะโมฯ ๓ จบ จบแล้ว โยมจึง

\* สมทานเป็นนิจศีล ไม่ใช่คำ “วิสุง วิสุง รักษะณัตถายะ

กล่าว นะโม ๓ จบ พร้อมกัน

หลังจากนั้นให้ว่าตามพระ ทีละวรรค, เมื่อพระกล่าวถึงคำว่า  
“ติสระกะมะนัง นิฏฐิตัง” ให้ก้มลงเล็กน้อยพร้อมกับรับคำพร้อม  
กันว่า “อามะ ภัณฑะ”

แล้วจึงกล่าวสมาทานศีลตามพระทีละข้อจนจบ ดังนี้  
ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
มุสสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,  
สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,

เมื่อพระกล่าวสรุปอานิสงส์ของศีลว่า “อิมานิ ปญฺจะ สิกขาปะ-  
ทานิ, สีเลนะ สุคะติง ยันติ, สีเลนะ โภคะสัมปะทา, สีเลนะ  
นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลังวิโสชเชย” ฟังรับพร้อมกันว่า “สาธุ”

ผู้นำกล่าวคำอาราธนาพระปริตร (คำอาราธนาพระสงฆ์เจริญพระ  
พุทธมนต์)

## อาราธนาพระประริตร

วิปัติปะฏิพาหายะ                      สัพพะสัมปัตติสิทธิยา  
สัพพะ ทุกขะวินาสายะ              ประริตตัง พฺรุธะ มังคะลัง ฯ  
วิปัติปะฏิพาหายะ                      สัพพะสัมปัตติสิทธิยา  
สัพพะ ภะยะวินาสายะ              ประริตตัง พฺรุธะ มังคะลัง ฯ  
วิปัติปะฏิพาหายะ                      สัพพะสัมปัตติสิทธิยา  
สัพพะ โรคะวินาสายะ              ประริตตัง พฺรุธะ มังคะลัง ฯ

พระภิกษุรูปที่สามข้คชุนนมเทวดา พระสงฆ์เจริญพระพุททมนต์  
จนจบ แล้วจึงเปิดฝาบาตร เชิญผู้มาร่วมงานใส่บาตร ไม่ควรใส่  
บาตรขณะพระสงฆ์เจริญพระพุททมนต์ (เพื่อเป็นการเคารพในธรรม)  
เมื่อใส่บาตรเสร็จแล้วปิดฝาบาตร นำบาตรมาวางไว้ตรงหน้าพระภิกษุ  
ทุกรูปโดยยังไม่ต้องประเคน

กล่าวคำถวายสังฆทาน โดยตั้ง นะโม ฯ ๓ จบ  
(จะยกภาชนะหรือไม่ยกก็ได้ แต่ไม่ควรเปิดฝาภาชนะ)  
แล้วจึงว่าตามผู้นำที่ละวรรคดังนี้

## คำถวายสังฆทาน

\* อิมานิ, มะยัง ภันเต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, \*\* ภิกขุสังฆัสสะ,  
โธโณชยามะ, สาธุ โน ภันเต, \*\* ภิกขุสังโฆ, \* อิมานิ, ภัตตานิ,  
สะปะริวารานิ, ปะภุคคัณหาตุ, อัมหากัญเจะ, มาตาปีตุ, อาทีนัญจะ,  
ญาตะกานัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

ข้าแต่ \*\* พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย, ซึ่ง  
ภัตตาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลาย \* เหล่านี้, แต่ \*\* พระภิกษุสงฆ์,  
ขอ \*\* พระภิกษุสงฆ์โปรดรับ, ซึ่งภัตตาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลาย  
\* เหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์, และความสุข, แก่  
ข้าพเจ้าทั้งหลาย, และญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า, มีมารดาบิดาเป็นต้น,  
สิ้นกาลนาน เทอญ.

\* ถ้าภัตตาหารอยู่ไกล ให้เปลี่ยนคำว่า อิมานิ เป็น เอตานิ และ เหล่านี้ เป็น เหล่านั้น

\*\* ถ้าพระมีน้อยกว่า ๔ รูป เปลี่ยน ภิกขุสังฆัสสะ เป็น สีละวันตัสสะ

ภิกขุสังโฆ เป็น สีละวันโต

พระสงฆ์ผู้เจริญ เป็น ท่านผู้ทรงศีล

พระภิกษุสงฆ์ เป็น ท่านผู้ทรงศีล

ในกรณีที่เป็นการทำบุญ อุทิศส่วนกุศลให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วให้ใช้คำถวาย  
สังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย ดังนี้แทน

### คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย

\* อิมานิ, มะยัง ภันเต, มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ,  
ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชยามะ, สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ,  
อิมานิ, มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ,  
อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุอาทีนัญเจะ, ญาคะกานัง, ทีฆะรัตตัง,  
หิตายะ, สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย, ซึ่งมะตะ  
กะภัตตอาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แด่พระภิกษุสงฆ์, ขอ  
พระภิกษุสงฆ์โปรดรับ, ซึ่งมะตะกะภัตตอาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลาย  
เหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์, และความสุข, แก่  
ข้าพเจ้าทั้งหลาย, และญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า, มีมารดาบิดาเป็นต้น,  
และขออุทิศให้ (ชื่อของผู้ที่จะอุทิศให้), สิ้นกาลนานเทอญ.

เสร็จแล้วถวายบาตร และอาหารบางส่วนแก่ประธานสงฆ์  
พระภิกษุรูปหนึ่งจะกล่าวคำอุปโลกน์ภัตตาหาร ดังนี้

### คำอุปโลกน์ภัตตาหาร

ยัคเข ภันเต สัจโฆ ชานาตุ, อะยัง ปะฐะมะภาโค เถรัสสะ  
ปาปุณาติ, อะวะเสสา ภาคา อัมหากัง (เจวะ) ปาปุณันติ, ภิกขุญญจะ  
สามะเณรานังคะหัง ฐานัง (เต) ยะถาสุขัง ปะริภุญชันตุ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงทราบ, บัดนี้ทายกทายิกา  
ทั้งหลาย, ได้น้อมนำมาถวายซึ่งภัตตาหาร, พร้อมกับทั้งบริวาร  
ทั้งหลายเหล่านี้, แต่พระภิกษุสงฆ์, จะได้จำเพาะเจาะจงแก่ภิกษุรูป  
หนึ่งรูปใดก็หามิได้, ข้าพเจ้าขอสมมุติตนเป็นภัตตฺตเทศก์, แจกแบ่ง  
ภัตต์เพื่อพระสงฆ์, ขอแจกดังนี้, ส่วนที่หนึ่งยอมถึงแก่พระเถระ, ส่วน  
ที่สองยอมถึงแก่พระอนุเถระเป็นลำดับลงไปจนถึงพระสังฆนวกะ,  
เหลือออกนั้นยอมถึงแก่สามเณรและคฤหัสถ์ทั้งหลาย, ขอท่าน  
ทั้งหลาย พึงบริโภคนได้ตามสบายเถิด, ถ้าภิกษุรูปใดเห็นไม่สมควร  
โปรดทักท้วงขึ้น ณ ท่ามกลางระหว่างสงฆ์นี้, (หยุดฟังเสียงสักกระยะ  
หนึ่ง) ถ้าเห็นสมควรแล้วโปรดเปล่งวาจาสาธุการขึ้นให้พร้อมกัน  
เทอญ.

(พระสงฆ์ สาธุ พร้อมกัน)

จากนั้นโยมประเคนบาตรพระเณรทุกรูป พร้อมภาชนะเปล่า เพื่อ  
รับอาหารบางส่วนออกจากบาตร ประเคนภัตตาหารเฉพาะพระสงฆ์  
ผู้เป็นประธาน โดยท่านจะส่งต่อให้แก่พระภิกษุรูปต่อไป จนถึงรูป  
สุดท้าย (ให้โยมคนหนึ่งไปรรับจากรูปสุดท้าย) ประเคนอาหารและ

เครื่องไทยทานในคราวเดียวกัน

จากนั้นผู้ร่วมงานมารวมกัน เพื่อรอรับคำอนุโมทนาหรือการแสดง  
ธรรมตามแต่ประธานสงฆ์เห็นสมควร พระสงฆ์ให้พร จากนั้น  
พระสงฆ์จะฉันภัตตาหาร ส่วนผู้มาร่วมพิธีรับประทานอาหารจัดเลี้ยง  
กันตามประเพณี เป็นอันเสร็จพิธี.

## สิ่งที่ควรทราบในพิธีทำบุญ

\* การนิมนต์พระสงฆ์ไปทำบุญ ควรติดต่อเจ้าอาวาสล่วงหน้าอย่าง  
น้อย ๓ วัน โดยระบุวันที่, เวลามารับ, สถานที่, จำนวนพระ (โดย  
คำนึงถึงความเหมาะสมของสถานที่พิธี) ทางวัดงดเว้นการรับนิมนต์  
ในวันพระ และวันที่ทางวัดมีศาสนพิธีพิเศษ

\* การนิมนต์ห้ามระบุชื่ออาหารที่จะถวาย

\* ผู้ร่วมพิธีควรแต่งกายให้สุภาพ สะดวกในการนั่งและกราบ

\* ควรงด肉食, การพนันต่างๆ ตลอดจนกระทั่งสุรายาเสพติด  
ทุกชนิด

\* ในขณะที่ทำพิธี คือ ระหว่างพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ แสดง  
ธรรม หรืออนุโมทนาให้พรไม่ควรสวมหมวก, คลุมศีรษะ, สวม

รองเท้า และให้อยู่ในอาการสงบ สำรวมเพื่อให้ได้รับประโยชน์จาก  
การฟัง และเป็นการเคารพในพระธรรม

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

\* การถวายหรือประเคนสิ่งของ ควรให้ตัวผู้ถวายอยู่ห่างจากพระ  
ไม่เกินหนึ่งศอกกับอีกหนึ่งคืบ ยกของถวายให้พื้พื้พอแมวลอด  
ได้ และถวายทีละอย่างโดยอาการนอบน้อม, ไม่ควรถวายสิ่งที่เป็น  
อาหารภายหลังจากพระฉันเสร็จแล้วในวันนั้น ถ้ามีสิ่งที่เป็นอาหาร  
จะถวายอีก ควรมอบไว้แก่โยมผู้อุปัฏฐากพระ

\* พืชผักผลไม้ที่สามารถปลูกหรืองอกได้ เมื่อจะถวายพระพึงทำ  
ตามวินัยกรรม ให้เป็นของควรแก่พระภิกษุฉัน โดยเมื่อนำเข้ามา  
ประเคน พระท่านจะกล่าวว่า “กัปปิยัง กะโรหิ” ให้ผู้ประเคนใช้ของ  
มีคม ไฟ หรือเล็บ ตัด แหวง จิ้มของสิ่งนั้นภายในภาชนะนั้นพร้อม  
กับกล่าวว่า “กัปปิยัง ภันเต (กะโรมิ)” แล้วจึงถวาย

\* ไม่ควรถวายธนบัตร เงิน ทองแก่พระภิกษุสามเณร หากต้องการ  
ถวายให้ถวายเป็นใบปวารณาโดยมอบธนบัตร เงินทองนั้นแก่โยม

อุปัฏฐากพระหรือผู้ที่จะไปส่งพระ เพื่อให้ นำเข้ากองกลางบำรุงปัจจัย  
สี่ แก่พระภิกษุสามเณร

\* ภายหลังจากเที่ยงไปแล้ว หากจะถวายเครื่องค้ำแก่พระควรเป็น  
น้ำผลไม้ที่ไม่มีเนื้อผลไม้ผสม, เป็นเครื่องค้ำชนิดที่ไม่ผสมของนม  
เจือด้วยน้ำมาหรือเป็นพวกธัญพืช พวกข้าวโอ๊ต, ข้าวโพด, น้ำถั่ว  
ตลอดทั้งสิ่งอื่นที่สามารถสำเร็จกิจเป็นอาหารได้ หรือน้ำจากผลไม้ ที่  
มีขนาดใหญ่กว่าผลมะตูม เช่น น้ำมะพร้าว, น้ำสับปะรด เป็นต้น.

## คำประกาศอุโบสถ

อัชชะ โภจนโต ปักข์สสะ ป้อนะระสี ทิวะโส เอะรุโป โข  
โภนติ ทิวะโส พุทเธนะ, ภควตา ปญญัตตัสสะ ชัมมัสสะวะนัสสะ  
เจวะ ตะทัตถายะ, อุปาสะกะอุปาสิกานัง อุโปสะถะกัมมัตสะ จะ  
กาโล โหติ, หันทะ มะยัง โภจนโต สัพเพ อิธะ สมากะตา, ตัสสะ  
ภควโต ชัมมานุชัมมะปะฏิปัตติยา ปุชะนัตถายะ อิมัญจะ รัตติง  
อิมัญจะ ทิวสัง อัญจันตะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง อุปะวะสิสสามาติ,  
กาละปริจเฉทัง กัตวา ตัง ตัง เวระมะณิง อารัมมะณัง กะริตะวา,  
อวิกขิตตะจิตตา หุตวา สักกัจจัง อุโปสะถัง สะมาทิเยยยามะ อีทิสัง  
อุโปสะถะกาลัง สัมปัตตานัง อัมหากัง ชีวิตัง มา นิรัตถะกัง โหตุ

บัดนี้ ข้าพเจ้าขอประกาศเริ่มเรื่องความที่จะได้สมาทานรักษา  
อุโบสถศีลตามกาลสมัย, พร้อมไปด้วยองค์ ๘ ประการ ให้สาธุชน  
ทั้งหลายที่จะตั้งจิตสมาทานทราบทั่วกันก่อน, แต่สมาทาน ณ บัดนี้  
ด้วยวันนี้เป็นวันปณณรสีดิถีที่ ๑๕ แห่งปักข์ มาถึงแล้ว, ก็แล วัน  
เช่นนี้ เป็นวันที่อุบาสกอุบาสิกาจะได้ฟังธรรมและทำการรักษา  
อุโบสถ, เพื่อประโยชน์แก่การฟังธรรมนั้น, บัดนี้ขอกุศลอันยิ่งใหญ่  
จงเกิดมีแก่เราทั้งหลายบรรดาที่มาประชุมกันอยู่ ณ ที่นี้, เราทั้งหลาย  
พึงมีจิตยินดีว่าจะรักษาอุโบสถศีลให้สิ้นวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ณ เวลา  
วันนี้, แล้วตั้งจิตวิริจิตนางคเว้นจากโทษนั้นๆ เป็นอารมณ์คือ,

- เว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและใช้ให้คนอื่นฆ่า ๑
- เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้โดยอาการลัก  
และฉ้อและใช้ให้ผู้อื่นลักและฉ้อ ๑
- เว้นจากกรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ๑
- เว้นจากการพูดเท็จคือคำพูดที่ไม่เป็นจริง และล่อลวงอำพราง  
ท่านผู้อื่น ๑
- เว้นจากการดื่มกินสุราและเมรัยสารพัดบรรดาน้ำกลั่นน้ำดอง  
อันเป็นของทำผู้ดื่มแล้วให้เมาอันเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความประมาท ๑
- เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาลคือตั้งแต่พระอาทิตย์เที่ยง  
แล้วไปจนถึงอรุณขึ้นมาใหม่ ๑

- เว้นจากการฟ้อนรำขับร้องประโคมดนตรีและการดูการเล่นอันเป็น  
ข้าศึกต่ออกุศล, และตัดทรงตกแต่งด้วยดอกไม้เครื่องหอมเครื่อง  
ย้อมทาต่างๆ ๑
- เว้นจากนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่คือเตียงตั้ง อันมีเท้า  
สูงเกินประมาณ, และที่นั่งนอนใหญ่ภายในมีนุ่นและสำลีเครื่องลาด  
อันวิจิตรงดงาม ๑ ฉะนี้, อย่าได้มีจิตฟุ้งซ่านส่งไปอื่น จงตั้งจิต  
สมาทานอยู่แต่ในองค์ ๘ ประการนี้ โดยเคารพเถิด, เพื่อจะบูชา  
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ด้วยข้อปฏิบัติอย่างยิ่ง  
ตามกำลังและความสามารถ ของเราทั้งหลายที่เป็นคฤหัสถ์, ด้วย  
ว่าชีวิตของเราทั้งหลายได้ดำรงมาจนถึงวันอุโบสถเช่นนี้อย่าให้ล่วง  
ไปเปล่าโดยปราศจากประโยชน์เลย

บท “ปณณรสีทิวโส” และคำแปลว่า “วันนี้เป็นวันปณณรสีที่ ๑๕ คำ” ประกาศเฉพาะวัน ๑๕ คำ  
ถ้าเป็นวัน ๑๔ คำ เปลี่ยนประกาศว่า “จาตุททสีทิวโส” คำแปลว่า “วันนี้เป็นวันจาตุททสีดิถีที่  
๑๔ คำ” ถ้าวัน ๘ คำ เปลี่ยนประกาศว่า “อัฐฐมีทิวโส” คำแปลว่า “วันนี้เป็นวันอัฐฐมีดิถีที่ ๘  
คำ” นอกนั้นประกาศตามแบบ

# คำสมาทานศีลอุโบสถ

(ว่าพร้อมกัน)

มะยัง ภันเต, ติสระระณนะ สะหะ, อัญ्ञังคะสะมันนาคะตัง,  
อุโปสะถัง ยาจาเมะ.

ทุติยัมปิ, มะยัง ภันเต, ติสระระณนะ สะหะ อัญ्ञังคะสะมันนาคะตัง,  
อุโปสะถัง ยาจาเมะ.

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระระณนะ สะหะ, อัญ्ञังคะสะมันนาคะตัง,  
อุโปสะถัง ยาจาเมะ.

เมื่อพระให้ศีล ให้ผู้สมาทานศีลอุโบสถว่าตามที่ละข้อ เมื่อจบ ๘  
ข้อ ให้ว่าตามผู้นำ ดังนี้

อิมัง, อัญ्ञังคะสะมันนาคะตัง, พุทธะปัญญุตตัง อุโปสะถัง, อิมัญจะ  
รัตติง, อิมัญจะ ทิวะสัง, สัมมะเทวะ อภิรักขิตุง สมาทิยามิ.

ข้าพเจ้า, ขอสมาทาน, ซึ่งอุโบสถ, พุทธบัญญัติ, อันประกอบไปด้วย  
องค์แปดประการ, ดังที่ได้สมาทานมาแล้วนี้, เพื่อจะรักษาไว้ให้ดี,  
มิให้ขาดมิให้ทำลาย, สิ้นวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง, ณ เวลานั้น

จากนั้นพระจะสรุปท้ายศีลอุโบสถว่า

อิมานิ อัญ्ञะ สิกขาปะทานิ อชเชกัง รัตตินทิวัง อุโปสะถะสีละวะเสนะ  
สาธุกััง อักขัณทัง กัตวา อัปปะมาเทนะ รักขิตัพพานิ

(โยมกล่าว “สาธุ ภันเต พร้อมกัน”)

สีเลนนะ สุกะติง ยันติ, สีเลนนะ โภคะสัมปะทา,  
สีเลนนะ นิพพุงติง ยันติ, ตัสมา สีลัง วิโสชะเย.

พึงรับว่า “สาธุ”

### คำอาราธนาธรรม

(คำอาราธนาพระแสดงธรรม)

พรหมมา จะ โลกาธิปะติ สะหัมปะติ  
กัตถัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะณะ  
สันตีระ สัตตาปประะชัคกะชาติกา  
เทเสตุ ฐัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง.

ท้าวสหัมบดี ผู้เป็นอธิบดีแห่งพรหมโลกได้ประคอง  
อัญชลี ทูลวิงวอนพระพุทธเจ้าว่า สัตว์ผู้มีฐลีในดวงตาน้อย  
มีอยู่ในโลก ขอพระองค์โปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์ด้วยเถิด

## คำสาธุการเมื่อพระแสดงธรรมจบ

สาธุ พุทธะสุโพธิตา

สาธุ ความตรัสรู้ดีจริงของพระพุทธเจ้า

สาธุ ธรรมะสุธรรมะตา

สาธุ ความเป็นธรรมดีจริงของพระธรรม

สาธุ สังฆะสุปะฏิปัตติ

สาธุ ความปฏิบัติดีจริงของพระสงฆ์

อะโห พุทธโ

พระพุทธเจ้า นำอัครรรย์จริง

อะโห ธรรมโ

พระธรรมเจ้า นำอัครรรย์จริง

อะโห สังฆโ

พระสงฆ์เจ้า นำอัครรรย์จริง

อะหัง พุทธัญจะ ธรรมัญจะ สังฆัญจะ สาระณังคะโต

(สาระณังคะตา)\*

ข้าพเจ้าถึงแล้ว ซึ่งพระพุทธเจ้า, พระธรรมเจ้า, พระสงฆ์เจ้า,  
ว่าเป็นที่พึ่งระลึกถึง

อุปาสะกัตตัง (อุปาสิกัตตัง) เทเสสิง ภิกขุสังฆัสสะ สัมมุขา

ข้าพเจ้าขอแสดงตน, ว่าเป็นอุบาสก (อุบาสิกา), ในที่จำเพาะหน้า

พระภิกษุสงฆ์

เอตัง เม สรรณัง เขมัง, เอตัง สรรณะมุตตะมัง

พระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าอันเกษม,

พระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่งอันสูงสุด

เอตัง สรรณะมาคัมมะ, สัพพะทุกขา ปะมุจจะเย

เพราะอาศัยพระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่ง,

ข้าพเจ้าพึ่งพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

ยะถาพะลัง จะเรయాหัง สัมมาสัมพุทฺธะสาสะนัง

ข้าพเจ้าจักประพฤติ, ซึ่งพระธรรมคำสั่งสอนของ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยสมควรแก่กำลัง

ทุกขะนิสสรณัสเสวะ ภากิอัตถัง (ภากินิสถัง) อะนาคะเต

ขอข้าพเจ้าพึงมีส่วนแห่งพระนิพพาน, อันเป็นที่ยกตนออกจากทุกข์,

ในอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญ.

## คำถวายผ้าป่า

อิmani, มะยัง ภัณฑ, บั้งสุกุดะจีวะรานิ\*, สะปะริวารานิ,  
ภิกขุสังฆัสสะ, โอนโณชะยามะ, สาธุโน ภัณฑ, ภิกขุสังโฆ,  
อิmani, บั้งสุกุดะจีวะรานิ\*, สะปะริวารานิ, ปะฎีกคัณหาตุ,  
อัมหากัญเจะ, มาตาปีตุ, อาทีนัญเจะ, ญาคะกานัง, ทีฆะรัตตัง,  
หิตายะ, สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย, ซึ่งผ้า  
บั้งสุกุดะจีวะ\*, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แต่พระภิกษุสงฆ์,  
ขอพระภิกษุสงฆ์โปรดรับ, ซึ่งผ้าบั้งสุกุดะจีวะ\*, กับทั้งบริวารทั้งหลาย  
เหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์, และความสุข, แก่  
ข้าพเจ้า, และญาติทั้งหลาย, มีมารดาบิดาเป็นต้น, สิ้นกาลนานเทอญ.

\* ถ้ายถวายผ้าอาบน้ำฝน (ในช่วงเวลา ๑ เดือนก่อนเข้าพรรษา) ให้เปลี่ยนคำว่า  
“บั้งสุกุดะจีวะรานิ” เป็น “วัสสิกะสาฎิกานิ” และ เปลี่ยน “ซึ่งผ้าบั้งสุกุด” เป็น  
“ซึ่งผ้าอาบน้ำฝน”

## คำทำสามีจิกรรมขอขมา

(ผู้ขอ) \* เถเร ปะมาเทนะ, ทวารัตตะเยนะ กะตัง, สัพพัง

อะปะราชัง, \*\* ขะมะตุ โน ภันเต. (๓ จบ)

(อาจารย์) อะหัง ขะ मामิ \*\* ตุมเหหิปี เม ขะมิตัพพัง

(ผู้ขอ) \*\* ขะ मामะ ภันเต.

## คำให้พรแก่ผู้มาขอขมา

เต อัตตะลัทธา สุจิตาวิรุพพา พุทธะสาสะเน, อะโรคา  
สุจิตา โหตะ สะหะ สัพเพหิ ญาติภิ,

อิฉฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง จิปปะเมวะ สะมิชณะตุ, สัพเพ  
ปุเรนตุ สังกัปปา, จันโท ปันณะระโส ยะธา, มะณิโชติระโส  
ยะธา,

สัพพีติโย วิวัชขันตุ, สัพพะโรโค วินัสสะตุ, มา เต  
ภะวัตวันตะราโย สุจี ทีมาโยโก ภะวะ, อะภิวาทะนะสีลิสสะ  
นิจัจจ วุฑฒาปะจายิโน, จัตตารो รัมมา วัฑฒันติ, आयु วัณโณ  
สุขัง, พะลัง.

\* คำว่า “เถเร” ใช้กับพระเถระตั้งแต่พรรษา ๑๐ ขึ้นไป, ถ้าเป็นพระอุปัชฌาย์ เปลี่ยนเป็น “อุปัชฌายะ”,  
ถ้าเป็นอาจารย์ เปลี่ยนเป็น “อาจารย์” \*\* ถ้าภิกษุไปขอขมารูปเดียวรูปเดียวเปลี่ยน “ชะมะตุโน” เป็น  
“ชะมะละ เม” “ตุมเหหิปี” เป็น “ตยาปี”, และเปลี่ยน “ชะ मामะ” เป็น “ชะ मामิ”

กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม, กรรมอันใดที่พวกท่านทั้งหลาย  
อาจจะประมาทล่วงเกินแก่ผมแล้ว, ด้วยกายก็ตาม ด้วยวาจาก็ตาม  
ด้วยใจก็ตาม, ทั้งที่ระลึกได้และระลึกไม่ได้, ผมขอโหสิกรรมงดซึ่ง  
โทษล่วงเกินอันนั้น,

กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม, กรรมอันใดที่ผมอาจจะประมาท  
พลาดพลั้ง ต่อพวกท่านทั้งหลาย, ด้วยกายก็ตาม ด้วยวาจาก็ตาม  
ด้วยจิตใจก็ตาม, ทั้งที่ระลึกได้และระลึกไม่ได้, ขอท่านอโหสิกรรม  
เว้นเสียซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น, อย่าให้เป็นบาปเป็นกรรมซึ่งกันและ  
กัน

กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม, กรรมอันใดที่พวกท่านทั้งหลาย  
ได้บำเพ็ญมาแล้ว, ในสิ่งที่ เป็นบุญเป็นกุศล, ผมขออนุโมทนาส่วน  
กุศลกับท่านทั้งหลายด้วย

กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม, กรรมอันใดที่ผมได้ประพฤติดี  
แล้ว, ได้ปฏิบัติดีแล้ว ด้วยกายวาจาจิต, ผมขออุทิศส่วนกุศล  
ทั้งหลายเหล่านั้น, ขอพวกท่านทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่ประมาท, และจง  
เจริญรุ่งเรืองในบวรพุทธศาสนา, ตลอดกาลนานเทอญ.

## คำขอนิสังขยาจารย์

(ผู้ขอ) อจาจริโย เม ภัณฑะ โหหิ, อายัสมะโต นิสสาเย  
วัจฉามิ (๓ จบ)

(อาจารย์ผู้รับ) โอปายิกัง, ปะฐฐุปัง, ปาสาทิเกนะ สัมปาเทหิ  
(บทใดบทหนึ่ง หรือทั้งสามบท)

(ผู้ขอ) ฟังรับว่า สาธุ ภัณฑะ จากนั้นฟังว่า  
อัสชะ ตักเคทานิ เถโร, มัยหัง ภาโร,  
อะหัมปิ เถรัสสะ ภาโร. (๓ ครั้ง)

(ผู้แสดงพระวินัยว่า)

\*อะยัง วินะยะกะเถ สาธายัสมันเตหิ สัลลักเขตัพพาติ\*  
พระวินัยกถานี้ ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ฟังกำหนดไว้ให้ดี  
(หัวหน้าผู้ฟังกล่าววว่า)

หันทะ มะยัง วินะยะกะเถ สาธุการัง ทะทามะ เส  
เชิญพวงเราถวายซึ่งสาธุการแก่ พระวินัยกถา กันเถิด  
(รับพร้อมกันว่า) สาธุ สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ

หมายเหตุ ถ้าอนุโมทนาโอวาท เปลี่ยน วินะยะกะเถ เป็น  
โอวาทะกะเถ ถ้าอนุโมทนาเทศนา เปลี่ยน วินะยะกะเถ  
เป็น ธรรมะกะเถ ผู้ให้โอวาท, เทศนาไม่ต้องกล่าว \* อะยัง

## คำลากลับบ้าน

(โยม) หันทะทานิ, มะยัง ภันเต, อาปุจฉามะ, พระหุกิจจา

มะยัง พระหุกะระณียา

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอกล่าวลา เพราะมีกิจมาก

ธุระมาก

(พระ) ยัสสะทานิ ตุมहे กาลัง มัญญะถะ

ท่านทั้งหลายจงรู้กาลรู้เวลาเถิด

(โยม) สาธุ ภันเต (กราบ ๓ ครั้ง)





ធនធានបុណ្យព្រះករុណា  
BoonPrakobPanya Foundation

