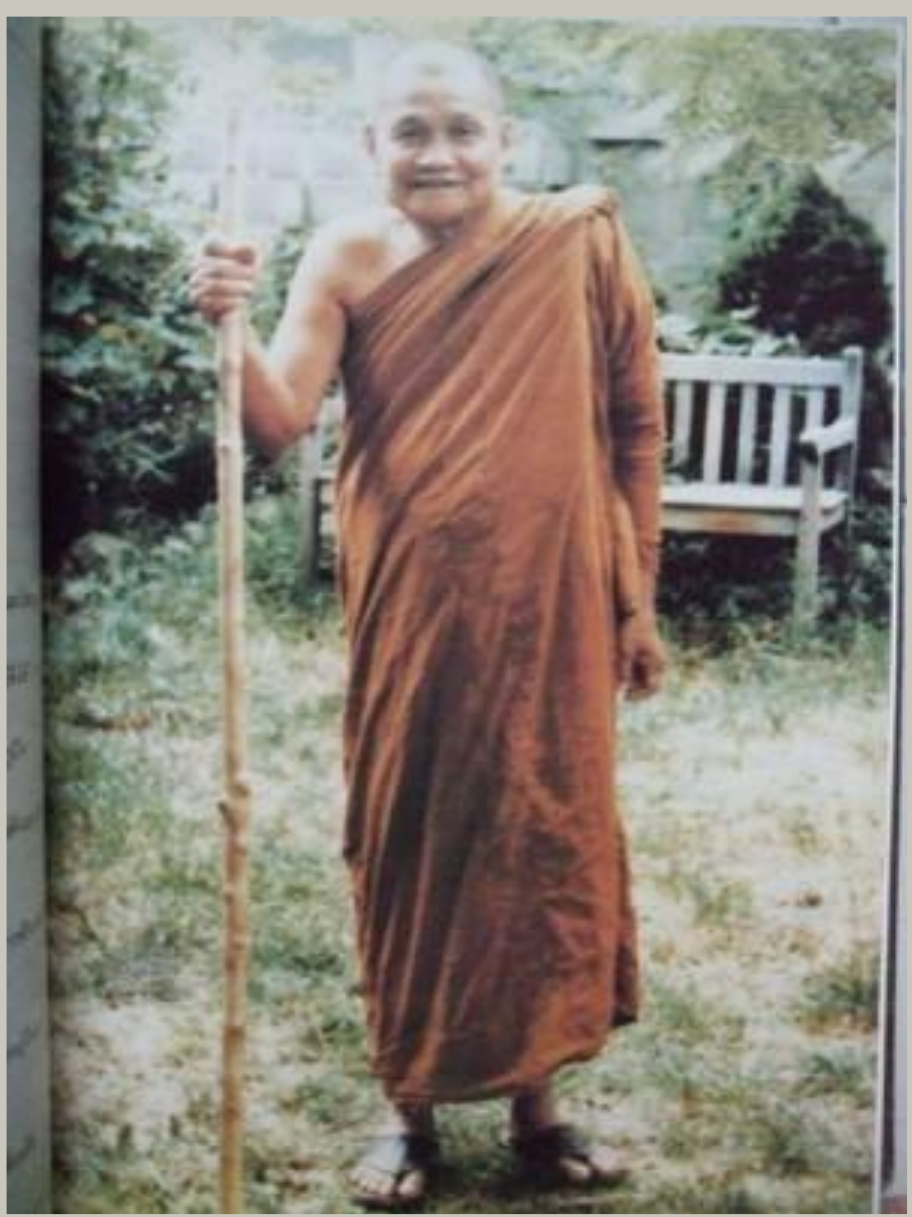
# คู่มือ
# ทำวัตร - สวดมนต์แปล



พระโพธิญาณเถร (ชา) สุภัทฺโท
วัดหนองป่าพง อุบลราชธานี

# คำนำ

คู่มือทำวัตรสวดมนต์แปลเล่มนี้ จะทำให้เข้าใจความหมายของภาษาที่ยังไม่เคยเข้าใจแท้จริงแล้วบทสวดมนต์ภาษาบาลีเหล่านี้เป็นคำกล่าวถึงคุณลักษณะของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และหลักธรรมชี้ทางบรรเทาทุกข์ชี้สุขเกษมศานติ์ของพระพุทธองค์ที่ทรงมอบไว้แก่เรา หากใครนำไปศึกษา และนำไปเป็นแนวทางดำเนินชีวิต ย่อมสามารถพัฒนาตนให้พ้นทุกข์พบสุขที่แท้จริงได้

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

# สารบัญ

คำบูชาพระรัตนตรัย.....๑
ปุพพภาคนมการ.....๓

คำทำวัตรเช้า.....๔
อุททิสสนาธิฏฐานคาถา (อิมินา).....๑๘
คำแผ่เมตตา.....๒๒
ทวัตติงสการปาฐะ (อาการ ๓๒).....๒๔
อภิณหปัจจเวกขณปาฐะ.....๒๗
บทพิจารณาสังขาร.....๒๘
ธาตุปัจจเวกขณปาฐะ.....๓๑
ตังขณิกปัจจเวกขณปาฐะ.....๓๕

ทำวัตรเย็น.....๓๙
อตีตปัจจเวกขณปาฐะ.....๕๑
ปัพพชิตอภิณหปัจจเวกขณปาฐะ.....๕๔
(บทสำหรับพระภิกษุสามเณรใช้เตือนตนเอง)

สัพพปัตติทานคาถา.....๕๘
สามเณรสิขา.....๖๐
สรณคมนปาฐะ.....๖๕
เขมาเขมสรณคมนปริทีปกคาถา.....๖๖
อริยธนคาถา.....๖๗
ติลักขณาทิคาถา.....๖๘
ภารสุตตคาถา.....๗๐
ภัทเทกรัตตคาถา.....๗๑
ธัมมคารวาทิคาถา.....๗๒
โอวาทปาฏิโมกขคาถา.....๗๔
ปฐมพุทธภาสิตคาถา.....๗๖
ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ.....๗๗
ธัมมจักกัปปวัตตนสุตตปาฐะ.....๗๘
อริยมรรคมีองค์แปด.....๘๑
อานาปานสติสูตร.....๑๐๑
ธัมมปหังสนปาฐัง.....๑๐๘
ปฏิจจสมุปปาทธัมมะ.....๑๑๔
พิธีทำบุญบ้าน.....๑๒๔
คำบูชาพระรัตนตรัย.....๑๒๔

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

# คำบูชาพระรัตนตรัย

**โย โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ**

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์,
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**ส์วากขาโต เยนะ ภะคะวะตา ธัมโม**

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,
ตรัสไว้ดีแล้ว

**สุปฏิปันโน ยัสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

**ตัมมะยัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิเมหิ สักกาเรหิ**

**ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ**

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น, พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์, ด้วยเครื่อง
สักการะทั้งหลายเหล่านี้, อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

**สาธุ โน ภันเต ภะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ**

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ, พระผู้มีพระภาคเจ้าแม้ปรินิพพานนานแล้ว,
ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

**ปัจฉิมา ชะนะตานุกัมปะมานะสา**

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้าอันเป็นชนรุ่นหลัง

**อิเม สักกาเร ทุคคะตะปัณณาการะภูเต ปฏิคคัณหาตุ**

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า จงรับเครื่องสักการะอันเป็นบรรณาการของคนยากทั้งหลายเหล่านี้

**อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ**

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายตลอดกาลนานเทอญ ฯ

**<u>อะระหัง</u> สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา**

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ**

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

**<u>สวากขาโต</u> ภะคะวะตา ธัมโม**

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

**ธัมมัง นะมัสสามิ**

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

**<u>สุปะฏิปันโน</u> ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

**สังฆัง นะมามิ**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

# ปุพพภาคนมการ

**(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส)**

**นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต**

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

**อะระหะโต**

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

**สัมมาสัมพุทธัสสะ**

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

(๓ ครั้ง)

# ทำวัตรเช้า

## พุทธาภิถุติ

**(หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส)**

**โย โส ตะถาคะโต**

พระตถาคตเจ้านั้นพระองค์ใด

**อะระหัง**

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

**สัมมาสัมพุทโธ**

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**วิชชาจะระณะสัมปันโน**

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจะระณะ

**สุคะโต**

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

**โลกะวิทู**

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

**อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ**

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึก ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

**สัตถา เทวะมะนุสสานัง**

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

**พุทโธ**

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

**ภะคะวา**

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

**โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง, สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัต์วา ปะเวเทสิ**

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มารพรหม, และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

**โย ธัมมัง เทเสสิ**

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว

**อาทิกัล์ยาณัง**

ไพเราะในเบื้องต้น

**มัชเฌกัล์ยาณัง**

ไพเราะในท่ามกลาง

**ปริโยสานะกัล์ยาณัง**

ไพเราะในที่สุด

**สาตถัง สะพยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง**

**พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ**

ทรงประกาศพรหมจรรย์, คือแบบแห่งการปฏิบัติอัน

ประเสริฐบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถ๑

พร้อมทั้งพยัญชนะ๒

**ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชยามิ**

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

**ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระพุทธคุณ)

**๑.อรรถ (คำอธิบาย)**

**๒.พยัญชนะ (หัวข้อ)**

## ธัมมาภิฤติ

**(หันทะ มะยัง ธัมมาภิฤติง กะโรมะ เส)**

**โย โส ส์วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม**

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

**สันทิฏฐิโก**

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

**อะกาลิโก**

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

**เอหิปัสสิโก**

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

**โอปะนะยิโก**

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

**ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ**

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

**ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ**

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระธรรมนั้น

**ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

# สังฆาภิฤติ

**(หันทะ มะยัง สังฆาภิฤติง กะโรมะ เส)**

**โย โส สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

**อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว

**ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

**สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว

**ยะทิทัง**

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

**จัตตาริ ปุริสยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา**

คู่แห่งบุรุษสี่คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ

**เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

**อาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

**ปาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

**ทักขิเณยโย**

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

**อัญชะลีกะระณีโย**

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

**อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ**

เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

**ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ**

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระสงฆ์หมู่นั้น

**ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่นั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

# รตนัตตยัปปณามคาถา

**(หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภะณามะ เส)**

**พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว**

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ

**โยจจันตะสุทธัพพะระญาณะโลจะโน**

พระองค์ใดมีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด

**โลกัสสะ ปาปูตะกิเลสะฆาตะโก**

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก

**วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นโดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

**ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน**

พระธรรมของพระศาสดาสว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป

**โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก**

จำแนกประเภทคือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด

**โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปโน**

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น

**วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นโดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

**สังโฆ สุเขตตาภ์ยะติเขตตะสัญญิโต**

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย

**โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก**

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่ใด

**โลลัปปะหีโน อะริโย สุเมธะโส**

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเลเป็นพระอริยะเจ้ามีปัญญาดี

**วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้นโดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

**อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง, ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา, มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา**

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

# สังเวคปริกิตตนปาฐะ

**อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน**

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้

**อะระหัง สัมมาสัมสัมพุทโธ**

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก**

และพระธรรมที่ทรงแสดงเป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์

**อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก**

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน

**สัมโพธะคามี สุคะตัปปะเวทิโต**

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ

**มะยันตัง ธัมมัง สุต์วา เอวัง ชานามะ**

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า

**ชาติปิ ทุกขา**

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

**ชะราปิ ทุกขา**

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

**มะระณัมปิ ทุกขัง**

แม้ความตายก็เป็นทุกข์

**โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิทุกขา**

แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกายความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์

**อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข**

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

**ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข**

ความพลัดพรากจากสิ่งเป้นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

**ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง**

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์

**สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา**

ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์

**เสยยะถีทัง**

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

**รูปูปาทานักขันโธ**

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยัดมั่นคือ รูป

**เวทะนูปาทานักขันโธ**

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ เวทนา

**สัญญูปาทานักขันโธ**

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยัดมั่นคือ สัญญา

**สังขารูปาทานักขันโธ**

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ สังขาร

**วิญญาณูปาทานักขันโธ**

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ วิญญาณ

**เยสัง ปะริญญายะ**

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ์เหล่านี้เอง

**ธะระมาโน โส ภะคะวา**

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเมื่อยังทรงพระชนม์อยู่

**เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ**

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลายเช่นนี้เป็นส่วนมาก

**เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ**

อนึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก, มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า

**รูปัง อะนิจจัง**

รูปไม่เที่ยง

**เวทะนา อะนิจจา**

เวทนาไม่เที่ยง

**สัญญา อะนิจจา**

สัญญาไม่เที่ยง

**สังขารา อะนิจจา**

สังขารไม่เที่ยง

**วิญญาณัง อะนิจจัง**

วิญญาณไม่เที่ยง

**รูปัง อะนัตตา**

รูปไม่ใช่ตัวตน

**เวทะนา อะนัตตา**

เวทนาไม่ใช่ตัวตน

**สังขารา อะนัตตา**

สังขารไม่ใช่ตัวตน

**วิญญาณัง อะนัตตา**

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน

**สัพเพ สังขารา อะนิจจา**

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

**สัพเพ ธัมมา อะนัตตา ติ**

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตนดังนี้

**เต (ตา)๑ มะยัง โอติณณามะหะ**

พวกเราทั้งหลายเป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว

**ชาติยา**

โดยความเกิด

**ชะรามะระเณนะ**

โดยความแก่และความตาย

**โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ**

โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย

**ทุกโขติณณา**

เป็นผู้ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว

**ทุกขะปะเรตา**

เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว

**อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ**

ทำไฉนการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้

๑ หญิงว่าในวงเล็บ

# สำหรับ

# พระภิกษุ - สามเณรสวด

**จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทธัง**

เราทั้งหลายอุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง, แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น

**สัทธา อะคารัส์มา อะนะคาริยัง ปัพพะชิตา**

เป็นผู้มีศรัทธาออกบวชจากเรือนไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว

**ตัส์มิง ภะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ**

ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

**ภิกขูนัง สิกขาสาชีวะสะมาปันนา**

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย

**ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ**

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ

# สำหรับอุบาสก, อุบาสิกาสวด

**จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณังคะตา**

เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น เป็นสรณะ

**ธัมมัญจะ สังฆัญจะ**

ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย

**ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยถาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ อนุปะฏิปัชชามะ**

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ตามสติกำลัง

**สา สา โน ปะฏิปัตติ**

ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย

**อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ**

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ

**(จบทำวัตรเช้า)**

# อุททิสสนาธิฏฐานคาถา

**(หันทะ มะยัง อุททิสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส)**

**อิมินา ปุญญะกัมเมนะ**

ด้วยบุญนี้อุทิศให้

**อุปัชฌายา คุณุตตะรา**

อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ

**อาจะริยูปะการา จะ**

แลอาจารย์ผู้เกื้อหนุน

**มาตาปิตา จะ ญาตะกา**

ทั้งพ่อแม่แลปวงญาติ

**สุริโย จันทิมา ราชา**

สูรย์จันทร์และราชา

**คุณะวันตา นะราปิ จะ**

ผู้ทรงคุณหรือสูงชาติ

**พ์รัห์มะมารา จะ อินทา จะ**

พรหมมารและอินทราช

**โลกะปาลา จะ เทวะตา**

ทั้งทวยเทพและโลกบาล

**ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ**

ยมราชมนุษย์มิตร

**ฉัชฉัตตา เวริกาปิ จะ**

ผู้เป็นกลางผู้จ้องผลาญ

**สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ**

ขอให้เป็นสุขศานติ์ทุกทั่วหน้าอย่าทุกทน

**ปุญญานิ ปะกะตานิ เม**

บุญผองที่ข้าทำจงช่วยอำนวยศุภผล

**สุขัง จะ ติวิธัง เทนตุ**

ให้สุขสามอย่างล้น

**ขิปปัง ปาเปถะ โว มะตัง ฯ**

ให้ลุถึงนิพพานพลัน

**อิมินา ปุญญะกัมเมนะ**

ด้วยบุญนี้ที่เราทำ

**อิมินา อุททิเสน จะ**

แลอุทิศให้ปวงสัตว์

**ขิปปาหัง สุละเภ เจวะ**

เราพลันได้ซึ่งการตัด

**ตัณ์หุปาทานะเฉทะนัง**

ตัวตัณหาอุปาทาน

**เย สันตาเน หินา ธัมมา**

สิ่งชั่วในดวงใจ

**ยาวะ นิพพานะโต มะมัง**

กว่าเราจะถึงนิพพาน

**นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ**

มลายสิ้นจากสันดาน

**ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว**

ทุกๆ ภพที่เราเกิด

**อุชุจิตตัง สติ ปัญญา**

มีจิตตรงและสติทั้งปัญญาอันประเสริฐ

**สัลเลโข วิริยัม์หินา**

พร้อมทั้งความเพียรเลิศเป็นเครื่องขูดกิเลสหาย

**มารา ละภันตุ โนกาสัง**

โอกาสอย่าพึงมีแก่หมู่มารสิ้นทั้งหลาย

**กาตุญจะ วิริเยสุ เม**

เป็นช่องประทุษร้ายทำลายล้างความเพียรจม

**พุทธาทิปะวะโร นาโถ**

พระพุทธเจ้าผู้บวรนาถ ◉

**ธัมโม นาโถ วะรุตตะโม**

◉ บวรนาถ อ่านว่า บอ-วอ-ระ-นาถ

พระธรรมที่พึ่งอุดม

**นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ**

พระปัจเจกะพุทธสม

**สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง**

ทบพระสงฆ์ที่พึ่งผยอง

**เตโสตตะมานุภาเวนะ**

ด้วยอานุภาพนั้น

**มาโรกาสัง ละภันตุ มา ฯ**

ขอหมู่มารอย่าได้ช่อง

**ทะสะปุญญานุภาเวนะ**

ด้วยเดชบุญทั้งสิบป้อง

**มาโรกาสัง ละภันตุ มา**

อย่าเปิดโอกาสแก่มาร เทอญ.

# คำแผ่เมตตา

**(หันทะ มะยัง เมตตาผะระณัง กะโรมะ เส)**

**อะหัง สุขิโต โหมิ**

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข

**นิททุกโข โหมิ**

จงเป็นผู้ไร้ทุกข์

**อะเวโร โหมิ**

จงเป็นผู้ไม่มีเวร

**⊙ อัพ์ยาปัชโฌ โหมิ**

จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

**อะนีโฆ โหมิ**

จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

**สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ**

จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

**สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ**

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ถึงความสุข

**สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ**

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร

⊙ อัพ์ยา เป็น อับ-พะ-ยา

**สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ**

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

**สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ**

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

**สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ**

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

**สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระณา**

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของตน, มีกรรมเป็นผู้ให้ผล, มีกรรมเป็นแดนเกิด, มีกรรมเป็นผู้ติดตาม, มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

**ยัง กัมมัง กะริสสันติ, กัล์ยาณัง วา ปาปะกัง วา, ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ**

จักทำกรรมอันใดไว้, เป็นบุญหรือเป็นบาป, จักต้องเป็นผู้ได้รับผลกรรมนั้น ๆ สืบไป

# อาการ ๓๒

**(หันทะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภะณามะ เส)**

**อะยัง โข เม กาโย**

กายของเรานี้แล

**อุทธัง ปาทะตะลา**

เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

**อะโธ เกสะมัตถะกา**

เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป

**ตะจะปะริยันโต**

มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ

**ปุโรนานัปปะการัสสะ อะสุจิโน**

เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ

**อัตถิ อิมัส์มิง กาเย**

มีอยู่ในกายนี้

| | |
|---|---|
| **เกสา** | คือผมทั้งหลาย |
| **โลมา** | คือขนทั้งหลาย |
| **นะขา** | คือเล็บทั้งหลาย |
| **ทันตา** | คือฟันทั้งหลาย |
| **ตโจ** | คือหนัง |

| | |
|---|---|
| **มังสัง** | เนื้อ |
| **นะหารู** | เอ็นทั้งหลาย |
| **อัฏฐิ** | กระดูกทั้งหลาย |
| **อัฏฐิมิญชัง** | เยื่อในกระดูก |
| **วักกัง *** | ไต |
| **หะทะยัง** | หัวใจ |
| **ยะกะนัง** | ตับ |
| **กิโลมะกัง** | พังผืด |
| **ปิหะกัง *** | ม้าม |
| **ปัปผาสัง** | ปอด |
| **อันตัง** | ไส้ใหญ่ |
| **อันตะคุณัง** | สายรัดไส้ |
| **อุทะริยัง** | อาหารใหม่ |
| **กะรีสัง** | อาหารเก่า |
| **ปิตตัง** | น้ำดี |
| **เสมหัง** | น้ำเสลด |
| **ปุพโพ** | น้ำเหลือง |
| **โลหิตัง** | น้ำเลือด |
| **เสโท** | น้ำเหงื่อ |

***หมายเหตุ เพื่อให้ตรงตามตำราทั่วไปจึงเปลี่ยน วักกัง-ม้าม**



**เป็นวักกัง-ไต, ปิหะกัง-ไต เป็น ปิหะกัง-ม้าม**

**เมโท** น้ำมันข้น

**อัสสุ** น้ำตา

**วะสา** น้ำมันเหลว

**เขโฬ** น้ำลาย

**สิงคาณิกา** น้ำมูก

**ละสิกา** น้ำมันไขข้อ

**มุตตัง** น้ำมูตร

**มัตถะเก มัตถะลุงคัง** เยื่อในสมอง

**เอวะ มะยัง เม กาโย**

กายของเรานี้อย่างนี้

**อุทธัง ปาทะตะลา**

เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

**อะโธ เกสะมัตถะกา**

เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป

**ตะจะปะริยันโต**

มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ

**ปุโรนานัปปะการัสสะ อสุจิโน**

เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ อย่างนี้แล

# อภิณหปัจจเวกขณปาฐะ

**(หันทะ มะยัง อะภิณหะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณาม เส)**

**ชะราธัมโมมหิ ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)**

เรามีความแก่เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

**พยาธิธัมโมมหิ พยาธิง อะนะตีโต (อะนะตีตา)**

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

**มะระณะธัมโมมหิ มะระณัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)**

เรามีความตายเป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

**สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว**

เราจะละเว้นเป็นต่าง ๆ, คือว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง

**กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ**

**กัมมะปะฏิสะระโณ (ณา)**

เรามีกรรมเป็นของๆ ตน, มีกรรมเป็นผู้ให้ผล, มีกรรมเป็นแดนเกิด, มีกรรมเป็นผู้ติดตาม, มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

**ยัง กัมมัง กะริสสามิ, กัล์ยาณัง วา ปาปะกัง วา,**

**ตัสสะ ทายาโท (ทา) ภะวิสสามิ**

เราทำกรรมอันใดไว้, เป็นบุญหรือเป็นบาป, เราจะเป็นทายาท, คือว่าเราจะต้องได้รับผลของกรรมนั้น ๆ สืบไป

**เอวัง อัมเหหิ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

เราทั้งหลายควรพิจารณาอย่างนี้ทุกวัน ๆ เถิด

# บทพิจารณาสังขาร

## (หลังทำวัตรเช้าและก่อนเข้านอน)

**สัพเพ สังขารา อะนิจจา**

สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น, มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้วดับไป, มีแล้วหายไป

**สัพเพ สังขารา ทุกขา**

สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น, มันเป็นทุกข์ทนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้วแก่เจ็บตายไป

**สัพเพ ธัมมา อะนัตตา**

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่สังขารทั้งหมดทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน, ไม่ควรถือว่าเราว่าของเราว่าตัวว่าตนของเรา

**อะธุวัง ชีวิตัง**

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

**ธุวัง มะระณัง**

ความตายเป็นของยั่งยืน

**อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง**

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

**มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง**

ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ

**ชีวิตัง เม อะนิยะตัง**

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

**มะระณัง เม นิยะตัง**

ความตายของเราเป็นของเที่ยง

**วะตะ**

ควรที่จะสังเวช

**อะยัง กาโย**

ร่างกายนี้

**อะจิรัง**

มิได้ตั้งอยู่นาน

**อะเปตะวิญญาโณ**

ครั้งปราศจากวิญญาณ

**ฉุฑโฑ**

อันเขาทิ้งเสียแล้ว

**อะธิเสสสะติ**

จักนอนทับ

**ปะฐะวิง**

ซึ่งแผ่นดิน

**กะลิงคะรัง อิวะ**

ประดุจดังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน

**นิรัตถัง**

หาประโยชน์มิได้

**อะนิจจา วะตะ สังขารา**

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

**อุปปาทะวะยะธัมมิโน**

มีความเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

**อุปปัชชิต์วา นิรุชฌันติ**

ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

**เตสัง วูปะสะโม สุโข**

ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย, เป็นสุขอย่างยิ่ง, ดังนี้

**อภิณหัง อ่านว่า อะ-พิน-หัง**

# ธาตุปัจจเวกขณปาฐะ

**(หันทะ มะยัง ธาตุปัจจะเวกขะณะปาฐัง)**

**ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง**

สิ่งเหล่านี้นี่เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ

**ยะทิทัง จีวะรัง, ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล**

สิ่งเหล่านี้คือจีวร, และคนผู้ให้สอยจีวรนั้น

**ธาตุมัตตะโก**

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

**นิสสัตโต**

มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน

**นิชชีโว**

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

**สุญโญ**

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

**สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิคุจฉะนิยานิ**

ก็จีวรทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของที่น่าเกลียดมาแต่เดิม

**อิมัง ปูติกายัง ปัต์วา**

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเน่าอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

**อะติวิยะ ชิคุจฉะนิยานิ ชายันติ**

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

**ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง**

สิ่งเหล่านี้นี่เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ

**ยะทิทัง ปิณฑะปาโต, ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล**

สิ่งเหล่านี้คือบิณฑบาต, และคนผู้บริโภคบิณฑบาตนั้น

**ธาตุมัตตะโก**

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

**นิสสัตโต**

มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน

**นิชชีโว**

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

**สุญโญ**

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

**สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิคุจฉะนิโย**

ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

**อิมัง ปูติกายัง ปัฏวา**

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเน่าอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

**อะติวิยะ ชิคุจฉะนิยานิ ชายันติ**

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

**ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง**

สิ่งเหล่านี้นี่เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ

**ยะทิทัง เสนาสะนัง, ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล**

สิ่งเหล่านี้คือเสนาสนะ, และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น

**ธาตุมัตตะโก**

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

**นิสสัตโต**

มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน

**นิชชีโว**

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

**สุญโญ**

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

**สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสนานิ อะชิคุจฉะนิยานิ**

ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

**อิมัง ปูติกายัง ปัต์วา**

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเน่าอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

**อะติวิยะ ชิคุจฉะนิยานิ ชายันติ**

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

**ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง**

สิ่งเหล่านี้นี่เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิตย์

**ยะทิทัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร, ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล**

สิ่งเหล่านี้คือเภสัชบริขารอันเกื้อกูลแก่คนไข้, และคนผู้บริโภคเภสัชบริขารนั้น

**ธาตุมัตตะโก**

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

**นิสสัตโต**

มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน

**นิชชีโว**

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

**สุญโญ**

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

**สัพโพ ปะนายัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร อะชิคุจฉะนิโย**

ก็คิลานเภสัชบริขารทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

**อิมัง ปูติกายัง ปัต์วา**

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเน่าอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

**อะติวิยะ ชิคุจฉะนิยานิ ชายันติ**

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

# ตังขณิกปัจจเวกขณปาฐะ

**(หันทะ มะยัง ตังขะณิกะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภะณามะ เส)**

**ปะฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฏิเสวามิ**

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้วนุ่งห่มจีวร

**ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ**

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

**อุณหัสสะ ปะฏิฆาตายะ**

เพื่อบำบัดความร้อน

**ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ**

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

**ยาวะเทวะ หิริโกปินะปะฏิจฉาทะนัตถัง**

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย

**ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ**

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันบิณฑบาต

**เนวะ ทะวายะ**

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน

**นะ มะทายะ**

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย

**นะ มัณฑะนายะ**

ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ

**นะ วิภูสะนายะ**

ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง

**ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา**

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

**ยาปะนายะ**

เพื่อความเป็นไปได้ของอัตตภาพ

**วิหิงสุปะระติยา**

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

**พรัหมะจะริยานุคคะหายะ**

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

**อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ**

ด้วยการทำอย่างนี้ เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือความหิว

**นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ**

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

**ยาต์รา จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ**

อนึ่งความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตตภาพนี้ด้วย, ความเป็น
ผู้หาโทษมิได้ด้วย, จักมีแก่เรา, ดังนี้

**ปะฏิสังขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะฏิเสวามิ**

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยเสนาสนะ

**ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ**

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

**อุณหัสสะ ปะฏิฆาตายะ**

เพื่อบำบัดความร้อน

**ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ**

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด
และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

**ยาวะเทวะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะฏิสัลลานารามัตถัง**

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจักมีจากดินฟ้าอากาศ, และเพื่อ
ความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา

**ปะฏิสังขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะเภสัชชะ ปะริกขารัง ปะฏิเสวามิ**

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้วบริโภคเภสัชบริขาร

อันเกื้อกูลแก่คนไข้

**ยาวะเทวะ อุปปันนานัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนานัง ปะฏิฆาตายะ**

เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้วมีอาพาธต่างๆ เป็นมูล

**อัพ์ยาปัชฌะปะระมะตายาติ**

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่งดังนี้

# ทำวัตรเย็น

**(คำบูชาพระและปุพพภาคนมการ ใช้อย่างเดียวกับทำวัตรเช้า)**

## พุทธานุสสติ

**(หันทะ มะยัง พุทธานุสสตินะยัง กะโรมะ เส)**

**ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัล์ยาโณ กิตติสัทโท อัพภุคคโต**

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,

ได้ฟุ้งไปแล้วอย่างนี้ว่า

**อิติปิ โส ภะคะวา**

เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

**อะระหัง**

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

**สัมมาสัมพุทโธ**

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**วิชชาจะระณะสัมปันโน**

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจะระณะ

**สุคะโต**

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

**โลกะวิทู**

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

**อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ**

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

**สัตถา เทวะมะนุสสานัง**

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

**พุทโธ**

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

**ภะคะวา ติ**

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์, ดังนี้

# พุทธาภิคีติ

**(หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส)**

**พุทธะวาระหันตะวะระตาทิคุณาภิยุตโต**

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ,

มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น

**สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต**

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ,

และพระกรุณาอันบริสุทธิ์

**โพเธสิ โย สุชะนะตัง กะมะลัง วะ สูโร**

พระองค์ใดทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน,

ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน

**วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

**พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง**

พระพุทธเจ้าพระองค์ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

**ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นอันเป็น

ที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่งด้วยเศียรเกล้า

**พุทธัสสาหัส์มิ ทาโสวะ (ทาสีวะ) พุทโธ เม สามิกิสสะโร**

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า,

พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

**พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตาจะ วิธาตาจะ หิตัสสะ เม**

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้

ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

**พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง**

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า

**วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า

**นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง**

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน**

ด้วยการกล่าวคำสัจจ์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

**พุทธัง เม วันทะมาเนนะ (วันทะมานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้

**สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา**

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น

***กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา**

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

**พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง**

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทธเจ้า

**พุทโธ ปะฏิคัณหะตุ อัจจะยันตัง**

ขอพระพุทธเจ้าจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

**กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ**

เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธเจ้าในกาลต่อไป

# ธัมมานุสสติ

**(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)**

**ส์วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม**

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

**สันทิฏฐิโก**

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัตพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

**อะกาลิโก**

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

**เอหิปัสสิโก**

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

**โอปะนะยิโก**

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

**ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหี*ติ**

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน, ดังนี้

*ศัพท์ที่มีคำว่า- หี ทุกแห่งให้ออกเสียว่า- ฮี

# ธัมมาภิคีติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิคิติง กะโรมะ เส)

**ส์วากขาตะตาทิคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย**

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ,
คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น

**โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท**

เป็นธรรมอันจำแนกเป็นมรรคผลปริยัติและนิพพาน

**ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธารี**

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรมจากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว

**วันทามะหัง ตะมะหัง วะระธัมมะเมตัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้นอันเป็นเครื่อง
ขจัดเสียซึ่งความมืด

**ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง**

พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ของสัตว์ทั้งหลาย

**ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สอง
ด้วยเศียรเกล้า

**ธัมมัสสาหัสมิ ทาโสวะ (ทาสีวะ) ธัมโม เม สามิกิสสะโร**

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือขาพเจ้า

**ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม**

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

**ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญ จิทัง**

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม

**วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความเป็นธรรมดี

ของพระธรรม

**นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง**

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะ

อันประเสริฐของข้าพเจ้า

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน**

ด้วยการกล่าวคำสัจจ์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา

ของพระศาสดา

**ธัมมัง เม วันทะมาเนนะ (วันทะมานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้

**สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา**

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น

***กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา**

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

**ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง**

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม

**ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง**

ขอพระธรรมจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

**กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม**

เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป

***หมอบกราบ**

# สังฆาภิถุติง

**(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)**

**สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

**อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว

**ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด,

ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

**สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว

**ยะทิทัง**

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

**จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา**

*คู่แห่งบุรุษสี่คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ

**เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

**อาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

**ปาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

**ทักขิเณยโย**

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

**อัญชะลีกะระณีโย**

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

**อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติ**

เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า, ดังนี้

# สังฆาภิคีติ

**(หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส)**

**สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต**

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม,

ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดีเป็นต้น

**โยฏฐัพพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏโฐ**

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐแปดจำพวก

**สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต**

มีกายและจิตอันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้นอันบวร

**วันทามะหัง ตะมะริยานะคะณัง สุสุทธัง**

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี

**สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง**

พระสงฆ์หมู่ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

**ตะติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สาม

ด้วยเศียรเกล้า

**สังฆัสสาหัส์มิ ทาโสวะ (ทาสีวะ) สังโฆ เม สามิกิสสะโร**

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระ

เหนือข้าพเจ้า

**สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะเม**

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

**สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง**

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์

**วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) จะจริสสามิ สังฆัสโส ปะฏิปันนะตัง**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์

**นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง วะรัง**

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะ

อันประเสริฐของข้าพเจ้า

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุสาสะเน**

ด้วยการกล่าวคำสัจจ์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา

ของพระศาสดา

**สังฆัง เม วันทะมาเนนะ (วันทะมานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้

**สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา**

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น

*** กาเยนะ วาจายะ วะ เจตสา วา**

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

**สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง**

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์

**สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง**

ขอพระสงฆ์จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

**กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ**

เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ในกาลต่อไป

**(จบคำทำวัตรเย็น)**

*** หมอบกราบ**

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

# อตีตปัจจเวกขณปาฐะ

**(หันทะ มะยัง อะตีตะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เส)**

**อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิต์วา ยัง จีวะรัง ปะริภุตตัง**

จีวรใดอันเรานุ่งห่มแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

**ตัง ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ**

จีวรนั้นเรานุ่งห่มแล้วเพียงเพื่อบำบัดความหนาว

**อุณหัสสะ ปฏิฆาตายะ**

เพื่อบำบัดความร้อน

**ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ**

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

**ยาวะเทวะ หิริโกปินะปะฏิจฉาทะนัตถัง**

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย

**อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิต์วา โย ปิณฑะปาโต ปะริภุตโต**

บิณฑบาตใดอันเราฉันแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

**โส เนวะ ทะวายะ**

บิณฑบาตนั้นเราฉันแล้วไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน

สนุกสนาน

**นะ มะทายะ**

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย

**นะ มัณฑะนายะ**

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ

**นะ วิภูสะนายะ**

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง

**ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา**

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

**ยาปะนายะ**

เพื่อความเป็นไปได้ของอัตตภาพ

**วิหิงสุปะระติยา**

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

**พรัหมะจะริยานุคคะหายะ**

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

**อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ**

ด้วยการทำอย่างนี้, เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือความหิว

**นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ**

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

**ยาต์รา จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ**

อนึ่งความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตตภาพนี้ด้วย, ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, จักมีแก่เรา, ดังนี้

**อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิต์วา ยัง เสนาสะนัง ปะริภุตตัง**

เสนาสนะใดอันเราใช้สอยแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

**ตัง ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ**

เสนาสนะนั้นเราใช้สอยแล้วเพียงเพื่อบำบัดความหนาว

**อุณหัสสะ ปะฏิฆาตายะ**

เพื่อบำบัดความร้อน

**ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ**

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด
และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

**ยาวะเทวะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะฏิสัลลานารามัตถัง**

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจักมีจากดินฟ้าอากาศ, และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา

**อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิต์วา โย คิลานะปัจจะยะเภสัชชะ-ปะริกขาโร ปะริภุตโต**

คิลานะเภสัชบริขารใดอันเราบริโภคแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

**โส ยาวะเทวะ อุปปันนานัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนานัง**

**ปะฏิฆาตายะ**

คิลานะเภสัชบริขารนั้นเราบริโภคแล้วเพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนา อันบังเกิดขึ้นแล้วมีอาพาธต่างๆ เป็นมูล

**อัพ์ยาปัชฌะปะระมะตายาติ**

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้

# ปัพพชิตอภิณหปัจจเวกขณปาฐะ

**(บทสำหรับพระภิกษุสามเณรให้เตือนตนเอง)**

**(หันทะ มะยัง ปัพพะชิตะอะภิณหะ ปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เส)**

**ทะสะอิเม ภิกขะเว ธัมมา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมทั้งหลายสิบประการเหล่านี้, มีอยู่

**ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพา**

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนืองนิตย์

**กะตะเม ทะสะ**

ธรรมทั้งหลายสิบประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า

**เววัณณิยัมหิ อัชฌูปะคะโตติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

คือบรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนืองนิจว่า, เราเป็นผู้เข้าถึงเฉพาะแล้วซึ่งวรรณะอันต่างอันพิเศษ, ดังนี้

**ปะระปะฏิพัทธา เม ชีวิกาติ ปัพพะชิเตนะอะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนืองนิจว่า, การเลี้ยงชีวิตของเราเนื่องเฉพาะแล้วด้วยผู้อื่น, ดังนี้

**อัญโญ เม อากัปโป กะระณีโยติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนืองนิจว่า, ระเบียบการปฏิบัติอย่างอื่นที่เราจะต้องทำมีอยู่, ดังนี้

**กัจจิ นุ โข เม อัตตา สีละโต นะ อุปะวะทะตีติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนืองนิจว่า, เมื่อกล่าวโดยศีล, เราย่อมตำหนิติเตียนตนเองไม่ได้มิใช่หรือ, ดังนี้

**กัจจิ นุ โข มัง อะนุวิจจะ วิญญู สะพรัหมะจารี สีละโต นะ อุปะวะทันตีติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนืองนิจว่า, เมื่อกล่าวโดยศีล, เพื่อนสพรหมจารีที่เป็นวิญญูชน, ใคร่ครวญแล้ว, ย่อมตำหนิติเตียนเราไม่ได้มิใช่หรือ, ดังนี้

**สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโวติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนืองนิจว่า, ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น, จักมีแก่เรา, ดังนี้

**กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระโณ, ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัล์ยาณัง วา ปาปะกัง วา, ตัสสะ ทายาโท ภะวิสสามีติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนืองนิจว่า, เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน, มีกรรมที่ต้องรับผลเป็นมรดกตกทอด, มีกรรมเป็นที่กำเนิดมีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์, มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย, เราทำกรรมใดไว้ดีก็ตามชั่วก็ตาม, เราจักเป็นผู้รับผลตกทอดแห่งกรรมนั้น, ดังนี้

**กะถัมภูตัสสะ เม รัตตินทิวา วีติปะตันตีติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนืองนิจว่า, วันคืนล่วงไปล่วงไป, ในเมื่อเรากำลังเป็นอยู่ในสภาพเช่นไร, ดังนี้

**กัจจิ นุ โขหัง สุญญาคาเร อะภิระมามีติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนืองนิจว่า, เราย่อมยินดี

ในโรงเรือนอันสงัดอยู่หรือหนอ, ดังนี้

**อัตถิ นุ โข เม อุตตะริมะนุสสะธัมมา อะละมะริยะ ญาณะทัสสะนะวิเสโส อะธิคะโต, โสหัง ปัจฉิเม กาเล สะพรัหมะจารีหิ ปุฏโฐ นะ มังกุ ภะวิสสามีติ ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนืองนิจว่า, ญาณทัศนะอันวิเศษควรแก่พระอริยเจ้า, อันยิ่งกว่าวิสัยธรรมดามนุษย์, ที่เราได้บรรลุแล้ว, เพื่อเราจะไม่เป็นผู้เก้อเขิน เมื่อถูกเพื่อนสพรหมจารีด้วยกันถามในภายหลัง, มีอยู่แก่เราหรือไม่, ดังนี้

**อิเม โข ภิกขะเว ทะสะ ธัมมา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมทั้งหลายสิบประการเหล่านี้แล

**ปัพพะชิเตนะ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพา**

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัดอยู่เนืองนิจ

**อิติ**

ด้วยอาการอย่างนี้แล

# สัพพปัตติทานคาถา

**(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภะณามะ เส)**

**ปุญญัสสิทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม, เตสัญจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานันตาปปะมาณะกา**

สัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว

**เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย, ทิฏฐา เม จาปะยาทิฏฐา วา อัญเญ มัชฌัตตะเวริโน**

คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ เช่น มารดา บิดาของข้าพเจ้าเป็นต้นก็ดี, ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็นก็ดี, สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี

**สัตตา ติฏฐันติ โลกัส์มิง เตภุมมา จะตุโยนิกา, ปัญเจกะจะตุโวการา สังสะรันตา ภะวาภะเว**

สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้งสาม, อยู่ในกำเนิดทั้งสี่, มีขันธ์ห้าขันธ์, มีขันธ์ขันธ์เดียว มีขันธ์สี่ขันธ์, กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี

**ญาตัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทันตุ เต สะยัง, เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง**

สัตว์เหล่าใดรู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด, ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้, ขอเทวดาทั้งหลาย จงบอกสัตว์เหล่านั้นให้รู้

**มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทะนะเหตุนา, สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุขะชีวิโน, เขมัปปะทัญจะ ปัปโปนตุ เตสาสา สิชฌะตัง สุภา**

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวรอยู่เป็นสุขทุกเมื่อ, จงถึงบทอันเกษมกล่าวคือพระนิพพาน, ความปรารถนาที่ดีงามของสัตว์เหล่านั้นจงสำเร็จเถิด

# สามเณรสิกขา

(สิกขาบท ๑๐)

**อะนุญญาสิ โข ภะคะวา**

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

**สามะเณรานัง ทะสะ สิกขาปะทานิ**

ซึ่งสิกขาบทสิบประการแก่สามเณรทั้งหลาย

**เตสุ จะ สามะเณเรหิ สิกขิตุง**

และเพื่อให้สามเณรศึกษาในสิกขาบทเหล่านั้นคือ

**ปาณาติปาตา เวระมะณี**

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการทำสัตว์ที่มีชีวิต

**อะทินนาทานา เวระมะณี**

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของไม่ได้ให้

**อะพรัหมะจะริยา เวระมะณี**

เจตนาเครื่องงดเว้นจากกรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์

**มุสาวาทา เวระมะณี**

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการพูดปด

**สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี**

เจตนาเครื่องงดเว้นจากเหตุอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท คือการดื่มกินสุราและเมรัย

**วิกาละโภชะนา เวระมะณี**

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล

**นัจจะคีตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนา เวระมะณี**

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการขับร้องฟ้อนรำและประโคมดนตรี และดูการเล่นต่างๆ

**มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัณฑะนะวิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี**

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการทัดทรงดอกไม้ประดับ, ตกแต่งด้วยดอกไม้ของหอมเครื่องทา

**อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี**

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการนั่งหรือนอนเหนือที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่

**ชาตะรูปะระชะตะปะฏิคคะหะณา เวระมะณี**

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการรับเงินและทอง

## (นาสนังคะ)

**อะนุญญาสิ โข ภะคะวา**

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

**ทะสะหิ อังเคหิ สะมันนาคะตัง สามะเณรัง นาเสตุง**

เพื่อยังสามเณรผู้ประกอบด้วยองค์สิบให้ฉิบหาย

**กะตะเมหิ ทะสะหิ**

องค์สิบอะไรบ้าง

**ปาณาติปาตี โหติ**

คือสามเณรชอบทำสัตว์ที่มีชีวิตให้ตกล่วงไป

**อะทินนาทายี โหติ**

สามเณรชอบถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้

**อะพรัหมะจารี โหติ**

สามเณรไม่ชอบประพฤติพรหมจรรย์

**มุสาวาที โหติ**

สามเณรชอบพูดปด

**มัชชะปายี โหติ**

สามเณรชอบดื่มกินของเมา

**พุทธัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ**

สามเณรกล่าวติเตียนพระพุทธเจ้า

**ธัมมัสสะ อวัณณัง ภาสะติ**

สามเณรกล่าวติเตียนพระธรรม

**สังฆัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ**

สามเณรกล่าวติเตียนพระสงฆ์

**มิจฉาทิฏฐิโก โหติ**

สามเณรเป็นผู้มีความเห็นผิดจากธรรมวินัย

**ภิกขุณี ทูสะโก โหติ**

สามเณรชอบประทุษร้ายภิกษุณี

**อะนุญญาสิ โข ภะคะวา**

พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตไว้แล้วแล

**อิเมหิ ทะสะหิ อังเคหิ สะมันนาคะตัง สามะเณรัง นาเสตุนติ**

เพื่อยังสามเณรผู้ประกอบด้วยองค์สิบเหล่านี้ ให้ฉิบหาย, ดังนี้

## (ทัณฑกรรม ๕)

**อะนุญญาสิ โข ภะคะวา**

พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตไว้แล้วแล

**ปัญจะหิ อังเคหิ สะมันนาคะตัสสะ สามะเณรัสสะ**

**ทัณฑะกัมมัง กาตุง**

เพื่อทำทัณฑกรรมคือลงโทษแก่สามเณรผู้ประกอบด้วยองค์ห้าอย่าง

**กะตะเมหิ ปัญจะหิ**

องค์ห้าอย่างอะไรบ้าง

**ภิกขูนัง อะลาภายะ ปะริสักกะติ**

คือสามเณรพยายามทำให้ภิกษุเสื่อมลาภที่ควรจะได้

**ภิกขูนัง อะนัตถายะ ปะริสักกะติ**

สามเณรพยายามทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ภิกษุทั้งหลาย

**ภิกขูนัง อะนาวาสายะ ปะริสักกะติ**

สามเณรพยายามทำไม่ให้ภิกษุอยู่อย่างสงบ

**ภิกขู อักโกสะติ ปะริภาสติ**

สามเณรด่าและพูดขู่ภิกษุทั้งหลาย

**ภิกขู ภิกขูหิ เภเทติ**

สามเณรยุให้ภิกษุแตกกัน

**อะนุญญาสิ โข ภะคะวา**

พระผู้มีพระภาคทรงอนุญาตไว้แล้วแล

**อิเมหิ ปัญจะหิ อังเคหิ สะมันนาคะตัสสะ สามะเณรัสสะ ทัณฑะกัมมัง กาตุนติ**

เพื่อทำทัณฑกรรมแก่สามเณรผู้ทำผิดประกอบด้วยองค์ห้าอย่างเหล่านี้, ดังนี้

# สรณคมนปาฐะ

**(หันทะ มะยัง ติสะระณะคะมะนะปาฐัง ภะณามะ เส)**

**พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ**

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

**ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ**

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

**สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ**

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

**ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

**ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

**ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

**ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

**ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

**ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ**

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

# เขมาเขมสรณคมนปริทีปกคาถา

**(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสะระณะ ทีปิกะ คาถาโย ภะณามะ เส)**

**พะหุง เว สะระณัง ยันติ ปัพพะตานิ วะนานิ จะ,**
**อารามะรุกขะเจตย์ยานิ มะนุสสา ภะยะตัชชิตา**
มนุษย์เป็นอันมากเมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว, ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง, อารามและรุกขเจดีย์บ้างเป็นสรณะ

**เนตัง โข สะระณัง เขมัง เนตัง สะระณะมุตตะมัง,**
**เนตัง สะระณะมาคัมมะ สัพพะ ทุกขา ปะมุจจะติ**
นั่นมิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด เขาอาศัยสรณะนั้นแล้วย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

**โย จะ พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สะระณัง คะโต,**
**จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมัปปัญญายะ ปัสสะติ**
ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว, เห็นอริยสัจคือความจริงอันประเสริฐสี่ด้วยปัญญาอันชอบ

**ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง,**
**อะริยัญจัฏฐังคิกัง มัคคัง ทุกขูปะสะมะคามินัง**
คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้, และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐเครื่องถึงความระงับทุกข์

**เอตัง โข สะระณัง เขมัง เอตัง สะระณะ มุตตะมัง,**

**เอตัง สะระณะมาคัมมะ สัพพะ ทุกขา ปะมุจจะติ**

นั่นแหละเป็นสรณะอันเกษม, นั่นเป็นสรณะอันสูงสุด,
เขาอาศัยสรณะนั้นแล้วย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

# อริยธนคาถา

**(หันทะ มะยัง อะริยะธะนะคาถาโย ภะณามเส เส)**

**ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติฏฐิตา**

ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใดตั้งมั่นอย่างดีไม่หวั่นไหว

**สีลัญจะ ยัสสะ กัล์ยาณัง อะริยะกันตัง ปะสังสิตัง**

และศีลของผู้ใดงดงามเป็นที่สรรเสริญที่พอใจของพระอริยเจ้า

**สังเฆ ปะสาโท ยัสสัตถิ อุชุภูตัญจะ ทัสสะนัง**

ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์, และความเห็นของผู้ใดตรง

**อะทะลิทโทติ ตัง อาหุ อะโมฆันตัสสะ ชีวิตัง**

บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่าคนไม่จน, ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน

**ตัส์มา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง ธัมมะทัสสะนัง,**

**อะนุยุญเชถะ เมธาวี สะรัง พุทธานะสาสะนัง**

เพราะฉะนั้นเมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,
ผู้มีปัญญาควรก่อสร้างศรัทธาศีล ความเลื่อมใสและความ
เห็นธรรมให้เนืองๆ

# ติลักขณาทิคาถา

**(หันทะ มะยัง ติลักขะณาทิคาถาโย ภะณามะ เส)**

**สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ**

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

**อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา**

เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด

**สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ**

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์

**อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา**

เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด

**สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ**

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

**อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา**

เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด

**อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน**

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก

**อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุธาวะติ**

หมู่มนุษย์นอกนั้นย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง

**เย จะ โข สัมมะทักขาเต ธัมเม ธัมมานุวัตติโน**

ก็ชนเหล่าใดประพฤติสมควรแก่ธรรมในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว

**เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเธยยัง สุทุตตะรัง**

ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน,

ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุที่ข้ามได้ยากนัก

**กัณหัง ธัมมัง วิปปะหายะ สุกกัง ภาเวถะ ปัณฑิโต**

จงเป็นบัณฑิตละธรรมดำเสียแล้วเจริญธรรมขาว

**โอกา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,**

**ตัตร์าภิระติมิจเฉยยะ หิต์วา กาเม อะกิญจะโน**

จงมาถึงที่ไม่มีน้ำจากที่มีน้ำ, จงละกามเสีย, เป็นผู้ไม่มีความกังวล,

จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพานอันเป็นที่สงัดซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก

# ภารสุตตคาถา

**(หันทะ มะยัง ภาระสุตตะคาถาโย ภะณามะ เส)**

**ภารา หะเว ปัญจักขันธา**

ขันธ์ทั้งห้าเป็นของหนักเน้อ

**ภาระหาโร จะ ปุคคะโล**

บุคคลแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป

**ภาราทานัง ทุกขัง โลเก**

การแบกถือของหนักเป็นความทุกข์ในโลก

**ภาระนิกเขปะนัง สุขัง**

การสลัดของหนักทิ้งลงเสียเป็นความสุข

**นิกขิปิต์วา คะรุง ภารัง**

พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว

**อัญญัง ภารัง อะนาทิยะ**

ทั้งไม่หยิบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก

**สะมูลัง ตัณหัง อัพพุยหะ**

ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั้งราก

**นิจฉาโต ปะรินิพพุโต**

เป็นผู้หมดสิ่งปราถนาดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

# ภัทเทกรัตตคาถา

**(หันทะ มะยัง ภัทเทกะรัตตะคาถาโย ภะณามะ เส)**

**อตีตัง นานวาคะเมยยะ นัปปะฏิกังเข อะนาคะตัง**

บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย,
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

**ยะทะตีตัมปะหีนันตัง อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง**

สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา

**ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง ตัตถะ ตัตถะ วิปัสสะติ,**

**อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพ์รูหะเย**

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง,
ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

**อัชเชวะ กิจจะมาตัปปัง โก ชัญญา มะระณัง สุเว**

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตายแม้พรุ้งนี้

**นะ หิ โน สังคะรันเตนะ มะหาเสนะ มัจจุนา**

เพราะการผัดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา

**เอวัง วิหาริมาตาปิง อะโหรัตตะมะตันทิตัง,**

**ตัง เว ภัทเทกะรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุนี**

มุนีผู้สงบย่อมกล่าวเรียกผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น, ไม่เกียจคร้าน
ทั้งกลางวันกลางคืนว่า, ผู้เป็นอยู่แม้ราตรีเดียวก็น่าชม

* นานวาคะเมยยะ อ่านว่า นาน-วา-คะเมย-ยะ

# ธัมมคารวาทิคาถา

**(หันทะ มะยัง ธัมมะคาระวาทิคาถาโย ภะณามะ เส)**

**เย จะ อะตีตา สัมพุทธา เย จะ พุทธา อะนาคะตา,**
**โย เจตะระหิ สัมพุทโธ พะหุนนัง โสกะนาสะโน**
พระพุทธเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย, ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย,
และพระพุทธเจ้าผู้ขจัดโศกของมหาชนในกาลบัดนี้ด้วย
**สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน วิหะริงสุ วิหาติ จะ,**
**อะถาปิ วิหะริสสันติ เอสา พุทธานะธัมมะตา**
พระพุทธเจ้าทั้งปวงนั้นทุกพระองค์เคารพพระธรรม,
ได้เป็นมาแล้วด้วย, กำลังเป็นอยู่ด้วย, และจักเป็นด้วย,
เพราะธรรมดาของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นเช่นนั้น
**ตัสมา หิ อัตตะกาเมนะ มะหัตตะมะภิกังขะตา,**
**สัทธัมโม คะรุกาตัพโพ สะรัง พุทธานะสาสะนัง**
เพราะฉะนั้นบุคคลผู้รักตนหวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง,
เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,
จงทำความเคารพพระธรรม

**นะ หิ ธัมโม อะธัมโม จะ อุโภ สะมะวิปากิโน**

ธรรมและอธรรมจะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่างหามิได้

**อะธัมโม นิระยัง เนติ ธัมโม ปาเปติ สุคะติง**

อธรรมย่อมนำไปนรก, ธรรมย่อมนำไปถึงสุคติ

**ธัมโม หะเว รักขะติ ธัมมะจาริง**

ธรรมแหละย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ

**ธัมโม สุจิณโณ สุขะมาวะหาติ**

ธรรมที่ประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ตน

**เอสานิสังโส ธัมเม สุจิณเณ**

นี่เป็นอานิสงส์ในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว

# โอวาทปาฏิโมกขคาถา

**(หันทะ มะยัง โอวาทะปาฏิโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส)**

**สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง**

การไม่ทำบาปทั้งปวง

**กุสะลัสสูปะสัมปะทา**

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

**สะจิตตะปะริโยทะปะนัง**

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

**เอตัง พุทธานะ สาสะนัง**

ธรรม ๓ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

**ขันตี ปะระมัง ตะโป ตีติกขา**

ขันตี คือความอดกลั่นเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

**นิพพานัง ปะระมัง วะทันติ พุทธา**

ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง

**นะ หิ ปัพพะชิโต ปะรูปะฆาตี**

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย

**สะมะโณ โหติ ปะรัง วิเหฐะยันโต**

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเลย

**อะนูปะวาโท อะนูปะฆาโต**

การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย

**ปาติโมกเข จะ สังวะโร**

การสำรวมในปาฏิโมกข์

**มัตตัญญุตา จะ ภัตตัส์มิง**

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

**ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง**

การนอนการนั่งในที่อันสงัด

**อะธิจิตเต จะ อาโยโค**

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง

**เอตัง พุทธานะสาสะนัง**

ธรรม ๖ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

# ปฐมพุทธภาสิตคาถา

**(หันทะ มะยัง ปะฐะมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภะณามะ เส)**

**อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง**

เมื่อเรายังไม่พบญาณ, ได้แล่นท่องเที่ยวไป

ในสงสารเป็นอเนกชาติ

**คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุนัปปุนัง**

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลูกเรือน, คือตัณหาผู้สร้างภพ,

การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ร่ำไป

**คะหะการะกะ ทิฏโฐสิ ปุนะ เคหัง นะ กาหะสิ**

นี่แน่ะนายช่างปลูกเรือน, เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว,

เจ้าจะทำเรือนให้เราไม่ได้อีกต่อไป

**สัพพา เต ผาสุกา ภัคคา คะหะกูฏัง วิสังขะตัง**

โครงเรือนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว,

ยอดเรือนเราก็รื้อเสียแล้ว

**วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณหานัง ขะยะมัชฌะคา**

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป,

มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา คือถึงนิพพาน

# ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ

**(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภะณามะ เส)**

**หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้

เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

**วะยะธัมมา สังขารา**

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

**อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ**

ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาท

ให้ถึงพร้อมเถิด

**อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา**

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้ายของ

พระตถาคตเจ้า

# ธัมมจักกัปปวัตตนสุตตปาฐะ

**(หันทะ มะยัง ธัมมะจักกัปปะวัตตะนะสุตตะปาฐัง ภะณามะ เส)**

*** เท็วเม ภิกขะเว อันตา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้, มีอยู่

**ปัพพะชิเตนะ น เสวิตัพพา**

เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย

**โย จายัง กาเมสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค**

นี้คือการประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในกามทั้งหลาย

*** หีโน**

เป็นของต่ำทราม

**คัมโม**

เป็นของชาวบ้าน

**โปถุชชะนิโก**

เป็นของชั้นปุถุชน

**อะนะริโย**

ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า

**อะนัตถะสัญหิโต**

ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย, นี้อย่างหนึ่ง

*** เท็วเม อ่านว่า ทะ-เว-เม, * หีโน อ่านว่า ฮี-โน**

**โย จายัง อัตตะกิละมะถานุโยโค**

อีกอย่างหนึ่งคือการประกอบการทรมานตนให้ลำบาก

**ทุกโข**

เป็นสิ่งนำมาซึ่งทุกข์

**อะนะริโย**

ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า

**อะนัตถะสัญหิโต**

ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย

**เอเต เต ภิกขะเว อุโภ อันเต อะนุปะคัมมะ มัชฌิมา ปะฏิปะทา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง,

ไม่เข้าไปหาที่สุดแห่งการกระทำทั้งสองอย่างนั้น, มีอยู่

**ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา**

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้เฉพาะแล้ว

**จักขุกะระณี**

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักษุ

**ญาณะกะระณี**

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ

**อุปะสะมายะ**

เพื่อความสงบ

**อะภิญญายะ**

เพื่อความรู้ยิ่ง

**สัมโพธายะ**

เพื่อความรู้พร้อม

**นิพพานายะ สังวัตตะติ**

เป็นไปเพื่อนิพพาน

**กะตะมา จะ สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น

เป็นอย่างไรเล่า

**อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค**

ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น,

คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ,

ประกอบด้วยองค์แปดประการนี้เอง

**เสยยะถีทัง**

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

**สัมมาทิฏฐิ**

ความเห็นชอบ

**สัมมาสังกัปโป**

ความดำริชอบ

**สัมมาวาจา**

การพูดจาชอบ

**สัมมากัมมันโต**

การทำการงานชอบ

**สัมมาอาชีโว**

การเลี้ยงชีวิตชอบ

**สัมมาวายาโม**

ความพากเพียรชอบ

**สัมมาสะติ**

ความระลึกชอบ

**สัมมาสะมาธิ**

ความตั้งใจมั่นชอบ

**อะยัง โข สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้แลคือข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง

**ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา**

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้เฉพาะแล้ว

**จักขุกะระณี**

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักษุ

**ญาณะกะระณี**

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ

**อุปะสะมายะ**

เพื่อความสงบ

**อะภิญญายะ**

เพื่อความรู้ยิ่ง

**สัมโพธายะ**

เพื่อความรู้พร้อม

**นิพพานายะ สังวัตตะติ**

เป็นไปเพื่อนิพพาน

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจคือทุกข์นี้, มีอยู่

**ชาติปิ ทุกขา**

คือความเกิดก็เป็นทุกข์

**ชะราปิ ทุกขา**

ความแก่ก็เป็นทุกข์

**มะระณัมปิ ทุกขัง**

ความตายก็เป็นทุกข์

**โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา**

ความโศกความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์

**อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข**

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

**ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข**

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

**ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง**

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

**สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา**

ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นี้, มีอยู่

**ยายัง ตัณหา**

นี้คือตัณหา

**โปโนพภะวิกา**

อันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก

**นันทิราคะสะหะคะตา**

อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิน

**ตัต์ระตัต์ราภินันทินี**

เป็นเครื่องให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ

**เสยยะถีทัง**

ได้แก่ตัณหาเหล่านี้คือ

**กามะตัณหา**

ตัณหาในกาม

**ภะวะตัณหา**

ตัณหาในความมีความเป็น

**วิภะวะตัณหา**

ตัณหาในความไม่มีไม่เป็น

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้, มีอยู่

**โย ตัสสาเยวะ ตัณหายะ อะเสสะวิราคะนิโรโธ**

นี้คือความดับสนิทเพราะจางไปโดยไม่มีเหลือของตัณหานั้นนั่นเอง

**จาโค**

เป็นความสลัดทิ้ง

**ปฏินิสสัคโค**

เป็นความสละคืน

**มุตติ**

เป็นความปล่อย

**อะนาละโย**

เป็นความทำไม่ให้มีที่อาศัยซึ่งตัณหานั้น

**อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี**

**ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึง

ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้, มีอยู่

**อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค**

นี้คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐประกอบ

ด้วยองค์แปดประการ

**เสยยะถีทัง**

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

**สัมมาทิฏฐิ**

ความเห็นชอบ

**สัมมาสังกัปโป**

ความดำริชอบ

**สัมมาวาจา**

การพูดจาชอบ

**สัมมากัมมันโต**

การทำการงานชอบ

**สัมมาอาชีโว**

การเลี้ยงชีวิตชอบ

**สัมมาวายาโม**

ความพากเพียรชอบ

**สัมมาสะติ**

ความระลึกชอบ

**สัมมาสะมาธิ**

ความตั้งใจมั่นชอบ

**อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ, ญานัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจคือทุกข์, เป็นอย่างนี้ อย่างนี้, ดังนี้

**ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญเญยยันติ**

ว่าก็อริยสัจคือทุกข์นั้นแล, เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้, ดังนี้

**ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญาตันติ**

ว่าก็อริยสัจคือทุกข์นั้นแล, เรากำหนดรู้ได้แล้ว, ดังนี้

**อิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์, เป็นอย่างนี้อย่างนี้, ดังนี้

**ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหาตัพพันติ**

ว่าก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล, เป็นสิ่งที่ควรละเสีย, ดังนี้

**ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะหีนันติ**

ว่าก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล, เราละได้แล้ว, ดังนี้

**อิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ, ญานัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจคือความ

ดับไม่เหลือแห่งทุกข์, เป็นอย่างนี้อย่างนี้, ดังนี้

**ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง สัจฉิกาตัพพันติ**

ว่าก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล,
เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง, ดังนี้

**ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง สัจฉิกะตันติ**

ว่าก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล,
เราทำให้แจ้งได้แล้ว, ดังนี้

**อิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ, ญานัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์, เป็นอย่างนี้อย่างนี้, ดังนี้

**ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาเวตัพพันติ**

ว่าอริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล, เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี, ดังนี้

**ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาวิตันติ**

ว่าอริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล, เราทำให้เกิดมีได้แล้ว, ดังนี้

**ยาวะกีวัญจะ เม ภิกขะเว, อิเมสุ จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ, เอวันติปะริวัฏฏัง ท์วาทะสาการัง ยถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง นะ สุวิสุทธัง อะโหสิ ฯ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง, มีปริวัฏฏ์สามมีอาการสิบสองเช่นนั้น, ในอริยสัจทั้งสี่เหล่านี้, ยังไม่เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เราอยู่เพียงใด

**เนวะ ตาวาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก, สัสสะมะณะพราหมะณิยา ปะชายะ สะเทวะมะนุสสายะ, อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ตลอดกาลเพียงนั้น, เรายังไม่ปฏิญญาว่าได้รู้พร้อมเฉพาะแล้วซึ่งอนุตตระสัมมาสัมโพธิญาณ, ในโลกพร้อมทั้งเทวโลกมารโลกพรหมโลก, ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณ-พราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดา และมนุษย์

**ยะโต จะ โข เม ภิกขะเว, อิเมสุ จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ, เอวันติปะริวัฏฏัง ท์วาทะสาการัง ยถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง**

**สุวิสุทธัง อะโหสิ ฯ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อใด, ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง, มีปริวัฏฏ์สามมีอาการสิบสองเช่นนั้น, ในอริยสัจทั้งสี่เหล่านี้, เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา

**อะถาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก, สัสสะมะณะพราหมะณิยา ปะชายะ สะเทวะมะนุสสายะ, อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อนั้น, เราปฏิญญาว่าได้รู้พร้อมเฉพาะแล้ว ซึ่งอนุตตระสัมมาสัมโพธิญาณ, ในโลกพร้อมทั้งเทวโลกมารโลก พรหมโลก, ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

**ญาณัญจะ ปะนะ เม ภิกขะเว ทัสสะนัง อุทะปาทิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็ญาณและทัสสนะได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

**อะกุปปา เม วิมุตติ**

ว่าความหลุดพ้นของเราไม่กลับกำเริบ

**อะยะมันติมา ชาติ**

ความเกิดนี้เป็นความเกิดครั้งสุดท้าย

**นัตถิทานิ ปุนัพภะโวติ**

บัดนี้ความเกิดอีกย่อมไม่มี, ดังนี้

# อริยมรรคมีองค์แปด

**(หันทะ มะยัง อะริยัฏฐังคิกะมัคคะปาฐัง ภะณามะ เส)**

**อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค**

หนทางนี้แล, เป็นหนทางอันประเสริฐ, ซึ่งประกอบด้วยองค์แปด

**เสยยะถีทัง**

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

**สัมมาทิฏฐิ**

ความเห็นชอบ

**สัมมาสังกัปโป**

ความดำริชอบ

**สัมมาวาจา**

การพูดจาชอบ

**สัมมากัมมันโต**

การทำการงานชอบ

**สัมมาอาชีโว**

การเลี้ยงชีวิตชอบ

**สัมมาวายาโม**

ความพากเพียรชอบ

**สัมมาสะติ**

ความระลึกชอบ

**สัมมาสมาธิ**

ความตั่งใจมั่นชอบ

**กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความเห็นชอบเป็นอย่างไรเล่า,

**ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความรู้อันใดเป็นความรู้ในทุกข์

**ทุกขะสะมุทะเย ญาณัง**

เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

**ทุกขะนิโรเธ ญาณัง**

เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์

**ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง**

เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์

**อะยัง วุจจติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าความเห็นชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปโป**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความดำริชอบเป็นอย่างไรเล่า

**เนกขัมมะสังกัปโป**

ความดำริในการออกจากกาม

**อัพ์ยาปาทะสังกัปโป**

ความดำริในการไม่มุ่งร้าย

**อะวิหิงสาสังกัปโป**

ความดำริในการไม่เบียดเบียน

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปโป**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าความดำริชอบ

**กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การพูดจาชอบเป็นอย่างไรเล่า

**มุสาวาทา เวระมะณี**

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง

**ปิสุณายะ วาจายะ เวระมะณี**

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด

**ผะรุสายะ วาจายะ เวระมะณี**

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ

**สัมผัปปะลาปา เวระมะณี**

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าการพูดจาชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การทำการงานชอบเป็นอย่างไรเล่า

**ปาณาติปาตา เวระมะณี**

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า

**อะทินนาทานา เวระมะณี**

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว

**กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี**

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าการทำการงานชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การเลี้ยงชีวิตชอบเป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สาวกของพระอริยเจ้าในธรรมวินัยนี้

**มิจฉาอาชีวัง ปะหายะ**

ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย

**สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัปเปติ**

ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าการเลี้ยงชีวิตชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความพากเพียรชอบเป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้

**อะนุปปันนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง อะนุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ**

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรารภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อจะยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น

**อุปปันนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง ปหานายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ**

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรารภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อจะละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

**อะนุปปันนานัง กุสะลานัง ธัมมานัง อุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ**

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรารภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

**อุปปันนานัง กุสะลานัง ธัมมานัง ฐิติยา, อะสัมโมสายะ, ภิยโยภาวายะ, เวปุลลายะ, ภาวะนายะ, ปาริปูริยา, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ**

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

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายาโม**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าความพากเพียรชอบ

**กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาสะติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความระลึกชอบเป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้

**กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ**

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิชฌา โทมะนัสสัง**
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะมีสติ, ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

**เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ**
ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิชฌา โทมะนัสสัง**
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะมีสติ, ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

**จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ**
ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิชฌา โทมะนัสสัง**
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะมีสติ, ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

**ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ**
ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิชฌา โทมะนัสสัง**
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะมีสติ, ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าความระลึกชอบ

**กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความตั้งใจมั่นชอบเป็นอย่างไรเล่า

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้

**วิวิจเจวะ กาเมหิ**

สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย

**วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ**

สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย

**สะวิตักกัง สะวิจารัง, วิเวกะชัง ปีติสุขัง ปะฐะมัง ฌานัง**

**อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เข้าถึงปฐมฌาน, ประกอบด้วยวิตกวิจาร, มีปีติและสุขอันเกิด

จากวิเวกแล้วแลอยู่

**วิตักกะวิจารานัง วูปะสะมา**

เพราะความที่วิตกวิจารทั้งสองระงับลง

**อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส, เอโกทิภาวัง, อะวิตักกัง**

**อะวิจารัง, สะมาธิชัง ปีติสุขัง ทุติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เข้าถึงทุติยฌาน, เป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจในภายใน, ให้สมาธิเป็น

ธรรมอันเอกผุดมีขึ้น, ไม่มีวิตกวิจาร, มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิแล้วแลอยู่

**ปีติยา จะ วิราคา**

อนึ่งเพราะความจางคลายไปแห่งปีติ

**อุเปกขะโก จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน**

ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา, มีสติและสัมปชัญญะ

**สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ**

และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย

**ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ, อุเปกขะโก สะติมา สุขะวิหารีติ**

ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย, ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า, เป็นผู้อยู่อุเบกขาสติอยู่เป็นปรกติสุข, ดังนี้

**ตะติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เข้าถึงตติยฌานแล้วแลอยู่

**สุขัสสะ จะ ปะหานา**

เพราะละสุขเสียได้

**ทุกขัสสะ จะ ปะหานา**

และเพราะละทุกข์เสียได้

**ปุพเพ วะ โสมะนัสสะโทมะนัสสานัง อัตถังคะมา**

เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสองในกาลก่อน

**อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสุทธิง, จะตุตถัง ฌานัง**
**อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ**

เข้าถึงจตุตถฌาน, ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข, มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่าความตั้งใจมั่นชอบ

# พุทธภาษิตสำคัญในอานาปานสติสูตร

**(คำสวดแปล บทอานาปานสติ ที่สมบูรณ์แบบ)**

**(หันทะ มะยัง อานาปานะสะติปาฐัง ภะณามะ เส)**

**อานาปานะสะติ ภิกขะเว ภาวิตา พะหุลีกะตา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

**มะหัปผะลา โหติ ภิกขะเว ภาวิตา พะหุลีกะตา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

**จัตตาโร สะติปัฏฐาเน ปะริปูเรนติ**

ย่อมทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้สมบูรณ์

**จัตตาโร สะติปัฏฐานา ภาวิตา พะหุลีกะตา**

สติปัฏฐานทั้งสี่อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

**สัตตะ โพชฌังเค ปะริปูเรนติ**

ย่อมทำให้โพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์

**สัตตะ โพชฌังคา ภาวิตา พะหุลีกะตา**

โพชฌงค์ทั้งเจ็ดอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

**วิชชา วิมุตติง ปะริปูเรนติ**

ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

**กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขะเว อานาปานะสะติ, กะถัง พะหุลีกะตา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

อย่างไรเล่า

**มะหัปผะลา โหติ มะหานิสังสา**

จึงมีผลใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่

**อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้

**อะรัญญะคะโต วา**

ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม

**รุกขะมูละคะโต วา**

ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม

**สุญญาคาระคะโต วา**

ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม

**นิสีทะติ ปัลลังกัง อาภุชิต์วา**

นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว

**อุชุง กายัง ปะณิธายะ, ปะริมุขัง สะติง อุปัฏฐะเปต์วา**

**ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น**

**โส สะโต วะ อัสสะสะติ, สะโต ปัสสะสะติ**

ภิกษุนั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั้นเทียว, หายใจเข้า, มีสติอยู่, หายใจออก

**(๑) ทีฆัง วา อัสสะสันโต, ทีฆัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ**

ภิกษุนั้นเมื่อหายใจเข้ายาว, ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้ายาว, ดังนี้

**ทีฆัง วา ปัสสะสันโต, ทีฆัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ**

เมื่อหายใจออกยาว, ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจออกยาว, ดังนี้

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

ภิกษุนั้นเมื่อหายใจเข้าสั้น, ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้าสั้น, ดังนี้

**รัสสัง วา ปัสสะสันโต, รัสสัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ**

เมื่อหายใจออกสั้น, ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจออกสั้น, ดังนี้

**(๓) สัพพะกายะปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง, จักหายใจออก, ดังนี้

**(๔) ปัสสัมภะยัง ภายะสังขารัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับอยู่, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับอยู่, จักหายใจออก, ดังนี้

(จบ จะตุกกะที่หนึ่ง)

**(๕) ปีติปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**ปีติปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ, จักหายใจออก, ดังนี้

**(๖) สุขะปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**สุขะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำในบทว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข, จักหายใจออก, ดังนี้

**(๗) จิตตะสังขาระปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**จิตตะสังขาระปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร, จักหายใจออก, ดังนี้

**(๘) ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตตสังขาร ให้ระงับอยู่, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**ปัสสัมภะยัง จิตตสังขารัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่, จักหายใจออก, ดังนี้

(จบ จะตุกกะที่สอง)

**(๙) จิตตะปะฏิสังเวที อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**จิตตะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต, จักหายใจออก, ดังนี้

**(๑๐) อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่, จักหายใจออก, ดังนี้

**(๑๑) สะมาทะหัง จิตตัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**สะมาทะหัง จิตตัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่, จักหายใจออก, ดังนี้

**(๑๒) วิโมจะยัง จิตตัง อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่, จักหายใจออก, ดังนี้

(จบ จะตุกกะที่สาม)

**(๑๓) อะนิจจานุปัสสี อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**อะนิจจานุปัสสี ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ, จักหายใจออก, ดังนี้

**(๑๔) วิราคานุปัสสี อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**วิราคานุปัสสี ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ, จักหายใจออก, ดังนี้

**(๑๕) นิโรธานุปัสสี อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**นิโรธานุปัสสี ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ, จักหายใจออก, ดังนี้

**(๑๖) ปะฏินิสสัคคานุปัสสี อัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ภิกษุนั้นย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ, จักหายใจเข้า, ดังนี้

**ปะฏินิสสัคคานุปัสสี ปัสสะสิสสามีติ สิกขะติ**

ย่อมทำในบทศึกษาว่า, เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ, จักหายใจออก, ดังนี้

(จบ จะตุกกะที่สี่)

**เอวัง ภาวิตา โข ภิกขะเว อานาปานะสะติ, เอวัง พะหุลีกะตา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว,
ทำให้มากแล้ว, อย่างนี้แล้ว

**มะหัปผะลา โหติ มะหานิสังสา**

ย่อมมีผลใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่

**อิติ**

ด้วยประการฉะนี้แล

# ธัมมปหังสนปาฐ

**(หันทะ มะยัง ธัมมะปะหังสะนะสะมาทะปะนาทิวะจะนะปาฐัง ภะณามะ เส**

**เอวัง ส์วากขาโต ภิกขะเว มะยา ธัมโม**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรม, เป็นธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว, อย่างนี้

**อุตตาโน**

เป็นธรรมอันทำให้เป็นดุจของคว่ำที่หงายแล้ว

**วิวะโฏ**

เป็นธรรมอันทำให้เป็นดุจของปิดที่เปิดแล้ว

**ปะกาสิโต**

เป็นธรรมอันเราตถาคตประกาศก้องแล้ว

**ฉินนะปิโลติโก**

เป็นธรรมมีส่วนขี้ริ้วอันเราตถาคตเฉือนออกหมดสิ้นแล้ว

**เอวัง ส์วากขาเต โข ภิกขะเว มะยา ธัมเม**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อธรรมนี้, เป็นธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว, อย่างนี้

**อะลัง เมวะ**

ย่อมเป็นการสมควรแล้วนั่นเทียว

**สัทธา ปัพพะชิเตน กุละปุตเตนะ วิริยัง อาระภิตุง**

ที่กุลบุตรผู้บวชแล้วด้วยศรัทธา, จะพึงปรารภการกระทำความเพียร

**กามัง ตะโจ จะ นะหารุ จะ อัฏฐิ จะ อะวะสิสสะตุ**

ด้วยการอธิษฐานว่า, แม้หนังเอ็นกระดูก, เท่านั้นจักเหลืออยู่

**สะรีเร อุปะสุสสะตุ มังสะโลหิตัง**

เนื้อและเลือดในสรีระนี้จักเหือดแห้งไปก็ตามที

**ยันตัง ปุริสะถาเมนะ ปุริสะวิริเยนะ ปุริสะปะรักกะเมนะ ปัตตัพพัง**

ประโยชน์ใด, อันบุคคลจะพึงลุถึงได้ด้วยกำลังด้วยความเพียร, ความบากบั่นของบุรุษ

**นะ ตัง อะปาปุณิต์วา, ปุริสัสสะ วิริยัสสะสันฐานัง ภะวิสสะตีติ**

ถ้ายังไม่บรรลุประโยชน์นั้นแล้ว, จักหยุดความเพียรของบุรุษเสีย, เป็นไม่มี, ดังนี้

**ทุกขัง ภิกขะเว กุสีโต วิหะระติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, คนผู้เกียจคร้านย่อมอยู่เป็นทุกข์

**โวกิณโณ ปาปะเกหิ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ**

ระคนอยู่ด้วยอกุศลธรรมอันลามกทั้งหลายด้วย

**มะหันตัญจะ สะทัตถัง ปะริหาเปติ**

ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวงของตนให้เสื่อมด้วย

**อารัทธะวิริโย จะ โข ภิกขะเว สุขัง วิหะระติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บุคคลผู้มีความเพียรอันปรารภแล้ว,
ย่อมอยู่เป็นสุข

**ปะวิวิตโต ปาปะเกหิ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ**

สงัดแล้วจากอกุศลธรรมอันลามกทั้งหลายด้วย

**มะหันตัญจะ จะ สะทัตถัง ปะริปูเรติ**

ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวงของตนให้บริบูรณ์ด้วย

**นะ ภิกขะเว หีเนนะ อัคคัสสะ ปัตติ โหติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การบรรลุธรรมอันเลิศ, ด้วยการกระทำอันเลว,
ย่อมมีไม่ได้เลย

**อัคเคนะ จะ โข อัคคัสสะ ปัตติ โหติ**

แต่การบรรลุธรรมอันเลิศ, ด้วยการกระทำอันเลิศ, ย่อมมีได้แล

**มัณฑะเปยยะมิทัง ภิกขะเว พรัหมะจะริยัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, พรหมจรรย์นี้, น่าดื่ม, เหมือนมัณฑะยอดโอชาแห่งโครส

**สัตถา สัมมุขีภูโต**

ทั้งพระศาสดาก็อยู่ ณ ที่เฉพาะหน้านี้แล้ว

**ตัส์มาติหะ ภิกขะเว วิริยัง อาระภะถะ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะฉะนั้น, เธอทั้งหลาย, จงปรารภความเพียรเถิด

**อัปปัตตัสสะ ปัตติยา**

เพื่อการบรรลุถึงซึ่งธรรม, อันยังไม่บรรลุ

**อะนะธิคะตัสสะ อะธิคะมายะ**

เพื่อการถึงทับซึ่งธรรม, อันยังไม่ถึงทับ

**อะสัจฉิกะตัสสะ สัจฉิกิริยายะ**

เพื่อการทำให้แจ้งซึ่งธรรม, อันยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

**เอวัง โน อะยัง อัมหากัง ปัพพัชชา**

เมื่อเป็นอย่างนี้, บรรพชานี้ของเราทั้งหลาย

**อะวังกะตา อะวัญญา ภะวิสสะติ**

จักเป็นบรรพชาไม่ต่ำทราม, จักไม่เป็นหมันเปล่า

**สะผะลา สะอุทะระยา**

แต่จักเป็นบรรพชาที่มีผล, เป็นบรรพชาที่มีกำไร

**เยสัง มะยัง ปะริภุญชามะ, จีวะระปิณฑะปาตะเสนาสะนะคิลานะ ปัจจะยะเภสัชชะปะริขารัง**

พวกเราทั้งหลาย, บริโภคจีวร, บิณฑบาต, เสนาสนะและเภสัช, ของชนทั้งหลายเหล่าใด

**เตสัง เต การา อัมเหสุ**

การกระทำนั้นๆ ของชนทั้งหลายเหล่านั้น, ในเราทั้งหลาย

**มะหัปผะลา ภะวิสสันติ มะหานิสังสา ติ**

จักเป็นการกระทำมีผลใหญ่, มีอานิสงส์ใหญ่, ดังนี้

**เอวัง หิ โว ภิกขะเว สิกขิตัพพัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เธอทั้งหลาย, พึงทำความสำเหนียก, อย่างนี้แล

**อัตตัตถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมาเนนะ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่, ซึ่งประโยชน์แห่งตน, ก็ตาม

**อะละเมวะ อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง**

ก็ควรแล้วนั่นเทียว, เพื่อยังประโยชน์แห่งตนให้ถึงพร้อม, ด้วยความไม่ประมาท

**ปะรัตถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมาเนนะ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่, ซึ่งประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่น, ก็ตาม

**อะละเมวะ อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง**

ก็ควรแล้วนั่นเทียว, เพื่อยังประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่นให้ถึงพร้อม, ด้วยความไม่ประมาท

**อุภะยัตถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมาเนนะ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, หรือว่า, เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่, ซึ่งประโยชน์ของทั้งสองฝ่าย, ก็ตาม

**อะละเมวะ อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง**

ก็ควรแล้วนั่นเทียว, เพื่อยังประโยชน์ของทั้งสองฝ่ายนั้นให้ถึงพร้อม, ด้วยความไม่ประมาท

**อิติ**

ดังนี้แล

# ปฏิจจสมุปปาทธัมมะ

## (อิทัปปัจจยตา)

**(หันทะ มะยัง ปะฏิจจะสะมุปปาทะธัมเมสุ อิทัปปัจจะยะตาทิธัมมะ ปาฐัง ภะณามะ เส)**

**กะตะโม จะ ภิกขะเว ปะฏิจจะสะมุปปาโท**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็ปฏิจจสมุปบาท, เป็นอย่างไรเล่า

**(๑) <u>ชาติปัจจะยา</u> ภิกขะเว ชะรามะระณัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, <u>เพราะชาติเป็นปัจจัย</u>, <u>ชรา มรณะย่อมมี</u>

*** อุปปาทา วา ภิกขะเว ตะถาคะตานัง, อะนุปปาทา วา ตะถาคะตานัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะเหตุที่พระตถาคตทั้งหลาย, จะบังเกิดขึ้นก็ตาม, จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม

**ฐิตา วะ สา ธาตุ**

ธรรมธาตุนั้น, ย่อมตั้งอยู่แล้ว, นั่นเทียว

**ธัมมัฏฐิตะตา**

คือความตั้งอยู่แห่งธรรมดา

**ธัมมะนิยามะตา**

คือความเป็นกฎตายตัวแห่งธรรมดา

**อิทัปปัจจะยะตา**

คือความที่เมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย, สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น

**ตัง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชฌะติ อะภิสะเมติ**

ตถาคตย่อมรู้พร้อมเฉพาะ, ย่อมถึงพร้อมเฉพาะซึ่งธรรมธาตุนั้น

**อะภิสัมพุชฌิต์วา อะภิสะเมต์วา**

ครั้นรู้พร้อมเฉพาะแล้ว, ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว

**อาจิกขะติ เทเสติ**

ย่อมบอก, ย่อมแสดง

**ปัญญะเปติ ปัฏฐะเปติ**

ย่อมบัญญัติ, ย่อมตั้งขึ้นไว้

**วิวะระติ วิภะชะติ**

ย่อมเปิดเผย, ย่อมจำแนกแจกแจง

**อุตตานีกะโรติ**

ย่อมทำให้เป็นเหมือนการหงายของที่คว่ำ *

**<u>ปัสสะถาติ จาหะ</u>, ชาติปัจจะยา ภิกขะเว ชะรามะระณัง**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,

ท่านทั้งหลายจงมาดู, เพราะชาติเป็นปัจจัย, ชรา มรณะย่อมมี

**** อิติ โข ภิกขะเว**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะเหตุดังนี้ แล

**ยาตัต์ระ ตะถะตา**

ธรรมธาตุใด, ในกรณีนั้น, อันเป็นตถตา, คือความเป็นอย่างนั้น

**อะวิตะถะตา**

เป็นอวิตถตา, คือความไม่ผิดไปจากความเป็นอย่างนั้น

**อะนัญญะถะตา**

เป็นอนัญญถตา, คือความไม่เป็นไปโดยประการอื่น

**อิทัปปัจจะยะตา**

เป็นอิทัปปัจจะยะตา, คือความที่เมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย, สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว ปะฏิจจะสะมุปปาโท**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมนี้, เราเรียกว่าปฏิจจะสมุปบาท, (คือธรรมอันเป็นธรรมชาติอาศัยกันแล้วเกิดขึ้น)*

**(๒.) ภะวะปัจจะยา ภิกขะเว ชาติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะภพเป็นปัจจัย, ชาติย่อมมี

*** อุปปาทา วา.....**

**.....**เหมือนการหงายของที่คว่ำ**

**ปัสสะถาติ จาหะ, ภะวะปัจจะยา ภิกขะเว ชาติ**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลายจงมาดู, เพราะภพเป็นปัจจัย, ชาติย่อมมี

**** อิติ โข ภิกขะเว.....**

(คือธรรมอันเป็นธรรมชาติ, อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น)

**(๓.) อุปาทานะปัจจะยา ภิกขะเว ภะโว,**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย, ภพย่อมมี

*** อุปปาทา วา.....**

**.....**เหมือนการหงายของที่คว่ำ*

**ปัสสะถาติ จาหะ, อุปาทานะปัจจะยา ภิกขะเว ภะโว**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย จงมาดู, เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย, ภพย่อมมี

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

**(๔.) ตัณหาปัจจะยา ภิกขะเว อุปาทานัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะตัณหาเป็นปัจจัย, อุปาทานย่อมมี

*** อุปปาทา วา.....**

**.....**เหมือนการหงายของที่คว่ำ *

**ปัสสะถาติ จาหะ, ตัณหาปัจจะยา ภิกขะเว อุปาทานัง**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย จงมาดู, เพราะตัณหาเป็นปัจจัย, อุปาทานย่อมมี

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

**(๕.) เวทะนาปัจจะยา ภิกขะเว ตัณหา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะเวทนาเป็นปัจจัย, ตัณหาย่อมมี

*** อุปปาทา วา.....**

**.....**เหมือนการหงายของที่คว่ำ *

**ปัสสะถาติ จาหะ, เวทะนาปัจจะยา ภิกขะเว ตัณหา**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย จงมาดู, เพราะเวทนาเป็นปัจจัย, ตัณหาย่อมมี

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

**(๖.) ผัสสะปัจจะยา ภิกขะเว เวทะนา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะผัสสะเป็นปัจจัย, เวทนาย่อมมี

*** อุปปาทา วา.....**

**.....**เหมือนการหงายของที่คว่ำ *

**ปัสสะถาติ จาหะ, ผัสสะปัจจะยา ภิกขะเว เวทะนา**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย จงมาดู, เพราะผัสสะเป็นปัจจัย, เวทนาย่อมมี

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

**(๗.) สะพายะตะนะปัจจะยา ภิกขะเว ผัสโส**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะสพายตนะเป็นปัจจัย, ผัสสะย่อมมี

*** อุปปาทา วา.....**

**.....**เหมือนการหงายของที่คว่ำ *

**ปัสสะถาติ จาหะ, สพายะตะนะปัจจะยา ภิกขะเว ผัสโส**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย จงมาดู, เพราะสพายตนะ เป็นปัจจัย, ผัสสะย่อมมี

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

**(๘.) นามะรูปะปัจจะยา ภิกขะเว สะพายะตะนัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะนามรูปเป็นปัจจัย, สพายตนะย่อมมี

*** อุปปาทา วา.....**

**.....**เหมือนการหงายของที่คว่ำ *

**ปัสสะถาติ จาหะ, นามะรูปะปัจจะยา ภิกขะเว สะพายะตะนัง**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย จงมาดู, เพราะนามรูปเป็นปัจจัย, สพายตนะย่อมมี

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

**(๙.) วิญญาณะปัจจะยา ภิกขะเว นามะรูปัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย, นามรูปย่อมมี

*** อุปปาทา วา.....**

**.....**เหมือนการหงายของที่คว่ำ *

**ปัสสะถาติ จาหะ, วิญญาณะปัจจะยา ภิกขะเว นามะรูปัง**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลายจงมาดู, เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย, นามรูปย่อมมี

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

**(๑๐.) สังขาระปัจจะยา ภิกขะเว วิญญาณัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะสังขารเป็นปัจจัย, วิญญาณย่อมมี

*** อุปปาทา วา.....**

**.....**เหมือนการหงายของที่คว่ำ*

**ปัสสะถาติ จาหะ, สังขาระปัจจะยา ภิกขะเว วิญญาณัง**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลายจงมาดู, เพราะสังขารเป็นปัจจัย, วิญญาณย่อมมี

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

**(๑๑.) อวิชชาปัจจะยา ภิกขะเว สังขารา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย,
สังขารทั้งหลายย่อมมี

**อุปปาทา วา ภิกขะเว ตะถาคะตานัง, อนุปปาทา วา ตะถาคะตานัง**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะเหตุที่พระตถาคตทั้งหลาย,
จะบังเกิดขึ้นก็ตาม, จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม

**ฐิตา วะ สา ธาตุ**

ธรรมธาตุนั้น, ย่อมตั้งอยู่แล้ว, นั่นเทียว

**ธัมมัฏฐิตะตา**

คือความตั้งอยู่แห่งธรรมดา

**ธัมมะนิยามะตา**

คือความเป็นกฎตายตัวแห่งธรรมดา

**อิทัปปัจจะยะตา**

คือความที่เมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย, สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น

**ตัง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชฌะติ อะภิสะเมติ**

ตถาคตย่อมรู้พร้อมเฉพาะ, ย่อมถึงพร้อมเฉพาะ, ซึ่งธรรมธาตุนั้น

**อะภิสัมพุชฌิต์วา อะภิสเมต์วา**

ครั้นรู้พร้อมเฉพาะแล้ว, ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว

**อาจิกขะติ เทเสติ**

ย่อมบอก, ย่อมแสดง

**ปัญญะเปติ ปัฏฐะเปติ**

ย่อมบัญญัติ, ย่อมตั้งขึ้นไว้

**วิวะระติ วิภะชะติ**

ย่อมเปิดเผย, ย่อมจำแนกแจกแจง

**อุตตานีกะโรติ**

ย่อมทำให้เป็นเหมือนการหงายของที่คว่ำ

**ปัสสะถาติ จาหะ, อวิชชาปัจจะยา ภิกขะเว สังขารา**

และได้กล่าวแล้วในบัดนี้ว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ท่านทั้งหลาย จงมาดู, เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย, สังขารทั้งหลายย่อมมี

**อิติ โข ภิกขะเว**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะเหตุดังนี้แล

**ยาตัต์ระ ตะถะตา**

ธรรมธาตุใด ในกรณีนั้น, อันเป็นตถตา, คือความเป็นอย่างนั้น

**อะวิตะถะตา**

เป็นอวิตถตา, คือความไม่ผิดไปจากความเป็นอย่างนั้น

**อนัญญะถะตา**

เป็นอนัญญถตา, คือความไม่เป็นไปโดยประการอื่น

**อิทัปปัจจะยะตา**

เป็นอิทัปปัจจะยะตา, คือความที่เมื่อมีสิ่งนี้ๆ เป็นปัจจัย, สิ่งนี้ๆ จึงเกิดขึ้น

**อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว ปะฏิจจะสะมุปปาโท**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมนี้, เราเรียกว่าปฏิจจะสมุปบาท, (คือธรรมอันเป็นธรรมชาติ, อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น)

**อิติ**

ดังนี้แล

บทที่ ๑ ใช้เป็นหลักในการสวด (หน้า ๑๑๔-๑๑๖)

บทที่ ๒ สวดถึง * **อุปปาทา วา** แล้วสวดอย่างบทแรกไปจนถึง **เหมือนการหงายของที่คว่ำ***

ต่อด้วย **ปัสสะถาติ จาหะ** (ของแต่ละบทจนถึง.....**ย่อมมี**)

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

ส่วนบทที่ ๑๑ พิมพ์ไว้ครบบริบูรณ์แล้ว

# พิธีการทำบุญบ้าน

ประธานในพิธีจุดเทียนธูป แล้วกราบพระพร้อมกัน ๓ ครั้ง ผู้นำกล่าวนำ

**<u>คำบูชาพระรัตนตรัย</u>**

**อิมินา สักกาเรนะ, ตัง พุทธัง อะภิปูชะยามะ**

**อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามะ**

**อิมินา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามะ**

**อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,**

**พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ** (กราบ)

**สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,**

**ธัมมัง นะมัสสามิ** (กราบ)

**สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,**

**สังฆัง นะมามิ** (กราบ)

**<u>คำอาราธนาเบญจศีล</u>**

**มะยัง ภันเต, *วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,**

**ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,**

**ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,**

เมื่อพระภิกษุให้ศีล ท่านกล่าว นะโมฯ ๓ จบ จบแล้ว โยมจึง

*** สมาทานเป็นนิจศีล ไม่ใช้คำ "วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ**

กล่าว **นะโม ฯ ๓ จบ** พร้อมกัน

หลังจากนั้นให้ว่าตามพระ ทีละวรรค, เมื่อพระกล่าวถึงคำว่า **“ติสะระคะมะนัง นิฏฐิตัง”** ให้ก้มลงเล็กน้อยพร้อมกับรับคำพร้อมกันว่า **“อามะ ภันเต”**

แล้วจึงกล่าวสมาทานศีลตามพระทีละข้อจนจบ ดังนี้

**ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,**

**อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,**

**กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,**

**มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,**

**สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา, เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ,**

เมื่อพระกล่าวสรุปอานิสงส์ของศีลว่า **“อิมานิ ปัญจะ สิกขาปะ-ทานิ, สีเลนะ สุคะติง ยันติ, สีเลนะ โภคะสัมปะทา, สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลังวิโสธะเย”** พึงรับพร้อมกันว่า **“สาธุ”**

ผู้นำกล่าวคำอาราธนาพระปริตร (คำอาราธนาพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์)

## อาราธนาพระปริตร

**วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา**
**สัพพะ ทุกขะวินาสายะ ปะริตตัง พ์รูถะ มังคะลัง ฯ**
**วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา**
**สัพพะ ภะยะวินาสายะ ปะริตตัง พ์รูถะ มังคะลัง ฯ**
**วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา**
**สัพพะ โรคะวินาสายะ ปะริตตัง พ์รูถะ มังคะลัง ฯ**

พระภิกษุรูปที่สามขัดชุมนมเทวดา พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์จนจบ แล้วจึงเปิดฝาบาตร เชิญผู้มาร่วมงานใส่บาตร ไม่ควรใส่บาตรขณะพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ (เพื่อเป็นการเคารพในธรรม) เมื่อใส่บาตรเสร็จแล้วปิดฝาบาตร นำบาตรมาวางไว้ตรงหน้าพระภิกษุทุกรูปโดยยังไม่ต้องประเคน

กล่าวคำถวายสังฆทาน โดยตั้ง **นะโม ฯ ๓ จบ**

(จะยกภาชนะหรือไม่ยกก็ได้ แต่ไม่ควรเปิดฝาภาชนะ)

แล้วจึงว่าตามผู้นำทีละวรรคดังนี้

## คำถวายสังฆทาน

*** อิมานิ, มะยัง ภันเต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ** ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ** ภิกขุสังโฆ, * อิมานิ, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัญเจวะ, มาตาปิตุ, อาทีนัญจะ, ญาตะกานัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.**

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

*** ถ้าภัตตาหารอยู่ไกล ให้เปลี่ยนคำว่า อิมานิ เป็น เอตานิ และ เหล่านี้ เป็น เหล่านั้น**

**** ถ้าพระมีน้อยกว่า ๔ รูป เปลี่ยน ภิกษุสังฆัสสะ เป็น สีละวันตัสสะ**

**ภิกขุสังโฆ เป็น สีละวันโต**

**พระสงฆ์ผู้เจริญ เป็น ท่านผู้ทรงศีล**

**พระภิกษุสงฆ์ เป็น ท่านผู้ทรงศีล**

ในกรณีที่เป็นการทำบุญ อุทิศส่วนกุศลให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วให้ใช้คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย ดังนี้แทน

## คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย

*** อิมานิ, มะยัง ภันเต, มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ, มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัญเจวะ, มาตาปิตุอาทีนัญจะ, ญาตะกานัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.**

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย, ซึ่งมะตะกะภัตตาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ , แด่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์โปรดรับ, ซึ่งมะตะกะภัตตาหาร, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์, และความสุข, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, และญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า, มีมารดาบิดาเป็นต้น, และขออุทิศให้ (ชื่อของผู้ที่จะอุทิศให้), สิ้นกาลนานเทอญ.

เสร็จแล้วถวายบาตร และอาหารบางส่วนแก่ประธานสงฆ์ พระภิกษุรูปหนึ่งจะกล่าวคำอุปโลกน์ภัตตาหาร ดังนี้

# คำอุปโลกน์ภัตตาหาร

**ยัคเฆ ภันเต สังโฆ ชานาตุ, อะยัง ปะฐะมะภาโค เฉรัสสะ ปาปุณาติ, อะวะเสสา ภาคา อัมหากัง (เจวะ) ปาปุณันติ, ภิกขูนัญจะ สามะเณรานัง คะหัฏฐานัง (เต) ยะถาสุขัง ปะริภุญชันตุ**

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระสงฆ์จงทราบ, บัดนี้ทายกทายิกาทั้งหลาย, ได้น้อมนำมาถวายซึ่งภัตตาหาร, พร้อมกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แด่พระภิกษุสงฆ์, จะได้จำเพาะเจาะจงแก่ภิกษุรูปหนึ่งรูปใดก็หามิได้, ข้าพเจ้าขอสมมุติตนเป็นภัตตุเทสก์, แจกแบ่งภัตต์เพื่อพระสงฆ์, ขอแจกดังนี้, ส่วนที่หนึ่งย่อมถึงแก่พระเถระ,ส่วนที่สองย่อมถึงแก่พระอนุเถระเป็นลำดับลงไปจนถึงพระสังฆนวกะ, เหลือนอกนั้นย่อมถึงแก่สามเณรและคฤหัสถ์ทั้งหลาย, ขอท่านทั้งหลาย พึงบริโภคได้ตามสบายเถิด, ถ้าภิกษุรูปใดเห็นไม่สมควรโปรดทักท้วงขึ้น ณ ท่ามกลางระหว่างสงฆ์นี้, (หยุดฟังเสียงสักระยะหนึ่ง) ถ้าเห็นสมควรแล้วโปรดเปล่งวาจาสาธุการขึ้นให้พร้อมกันเทอญ.

(พระสงฆ์ สาธุ พร้อมกัน)

จากนั้นโยมประเคนบาตรพระเณรทุกรูป พร้อมภาชนะเปล่า เพื่อรับอาหารบางส่วนออกจากบาตร ประเคนภัตตาหารเฉพาะพระสงฆ์ผู้เป็นประธาน โดยท่านจะส่งต่อให้แก่พระภิกษุรูปต่อไป จนถึงรูปสุดท้าย (ให้โยมคนหนึ่งไปรอรับจากรูปสุดท้าย) ประเคนอาหารและ

เครื่องไทยทานในคราวเดียวทั้งหมด

จากนั้นผู้ร่วมงานมารวมกัน เพื่อรอรับคำอนุโมทนาหรือการแสดงธรรมตามแต่ประธานสงฆ์เห็นสมควร พระสงฆ์ให้พร จากนั้นพระสงฆ์จะฉันภัตตาหาร ส่วนผู้มาร่วมพิธีรับประทานอาหารจัดเลี้ยงกันตามประเพณี เป็นอันเสร็จพิธี.

# สิ่งที่ควรทราบในพิธีทำบุญ

* การนิมนต์พระสงฆ์ไปทำบุญ ควรติดต่อเจ้าอาวาสล่วงหน้าอย่างน้อย ๓ วัน โดยระบุวันที่, เวลามารับ, สถานที่, จำนวนพระ (โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของสถานที่พิธี) ทางวัดงดเว้นการรับนิมนต์ในวันพระ และวันที่ทางวัดมีศาสนพิธีพิเศษ

* การนิมนต์ห้ามระบุชื่ออาหารที่จะถวาย

* ผู้ร่วมพิธีควรแต่งกายให้สุภาพ สะดวกในการนั่งและกราบ

* ควรงดมหรสพ, การพนันต่างๆ ตลอดจนกระทั่งสุรายาเสพติดทุกชนิด

* ในขณะทำพิธี คือ ระหว่างพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ แสดงธรรม หรืออนุโมทนาให้พรไม่ควรสวมหมวก, คลุมศีรษะ, สวม

รองเท้า และให้อยู่ในอาการสงบ สำรวมเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการฟัง และเป็นการเคารพในพระธรรม

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

* การถวายหรือประเคนสิ่งของ ควรให้ตัวผู้ถวายอยู่ห่างจากพระไม่เกินหนึ่งศอกกับอีกหนึ่งคืบ ยกของถวายให้พ้นพื้นพอแมวลอดได้ และถวายทีละอย่างโดยอาการนอบน้อม, ไม่ควรถวายสิ่งที่เป็นอาหารภายหลังจากพระฉันเสร็จแล้วในวันนั้น ถ้ามีสิ่งที่เป็นอาหารจะถวายอีก ควรมอบไว้แก่โยมผู้อุปัฏฐากพระ

* พืชผักผลไม้ที่สามารถปลูกหรืองอกได้ เมื่อจะถวายพระพึงทำตามวินัยกรรม ให้เป็นของควรแก่พระภิกษุฉัน โดยเมื่อนำเข้ามาประเคน พระท่านจะกล่าวว่า “กัปปิยัง กะโรหิ” ให้ผู้ประเคนใช้ของมีคม ไฟ หรือเล็บ ตัด แทง จิ้มของสิ่งนั้นภายในภาชนะนั้นพร้อมกับกล่าวว่า “กัปปิยัง ภันเต (กะโรมิ)” แล้วจึงถวาย

* ไม่ควรถวายธนบัตร เงิน ทองแก่พระภิกษุสามเณร หากต้องการถวายให้ถวายเป็นใบปวารณาโดยมอบธนบัตร เงินทองนั้นแก่โยม

อุปัฏฐากพระหรือผู้ที่จะไปส่งพระ เพื่อให้นำเข้ากองกลางบำรุงปัจจัยสี่ แก่พระภิกษุสามเณร

* ภายหลังจากเที่ยงไปแล้ว หากจะถวายเครื่องดื่มแก่พระควรเป็นน้ำผลไม้ที่ไม่มีเนื้อผลไม้ผสม, เป็นเครื่องดื่มชนิดที่ไม่ผสมของนมเจือด้วยน้ำเมาหรือเป็นพวกธัญพืช พวกข้าวโอ๊ต, ข้าวโพด, น้ำถั่ว ตลอดทั้งสิ่งอื่นที่สามารถสำเร็จกิจเป็นอาหารได้ หรือน้ำจากผลไม้ ที่มีขนาดใหญ่กว่าผลมะตูม เช่น น้ำมะพร้าว, น้ำสับปะรด เป็นต้น.

# คำประกาศอุโบสถ

**อัชชะ โภนโต ปักขัสสะ <u>ปัณณะระสี</u> ทิวะโส เอวะรูโป โข โภนติ ทิวะโส พุทเธนะ, ภควตา ปัญญัตตัสสะ ธัมมัสสะวะนัสสะ เจวะ ตะทัตถายะ, อุปาสะกะอุปาสิกานัง อุโปสะถะกัมมัสสะ จะ กาโล โหติ, หันทะ มะยัง โภนโต สัพเพ อิธะ สมาคะตา, ตัสสะ ภควโต ธัมมานุธัมมะปะฏิปัตติยา ปูชะนัตถายะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวสัง อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง อุปะวะสิสสามาติ, กาละปริจเฉทัง กัตวา ตัง ตัง เวระมะณิง อารัมมะณัง กะริตะวา, อวิกขิตตะจิตตา หุตวา สักกัจจัง อุโปสะถัง สะมาทิเยยยามะ อีทิสัง อุโปสะถะกาลัง สัมปัตตานัง อัมหากัง ชีวิตัง มา นิรัตถะกัง โหตุ**

บัดนี้ ข้าพเจ้าขอประกาศเริ่มเรื่องความที่จะได้สมาทานรักษาอุโบสถศีลตามกาลสมัย, พร้อมไปด้วยองค์ ๘ ประการ ให้สาธุชนทั้งหลายที่จะตั้งจิตสมาทานทราบทั่วกันก่อน, แต่สมาทาน ณ บัดนี้ ด้วยวันนี้เป็นวันปัณณรสีดิถีที่ ๑๕ แห่งปักษ์ มาถึงแล้ว, ก็แล วันเช่นนี้ เป็นวันที่อุบาสกอุบาสิกาจะได้ฟังธรรมและทำการรักษาอุโบสถ, เพื่อประโยชน์แก่การฟังธรรมนั้น, บัดนี้ขอกุศลอันยิ่งใหญ่จงเกิดมีแก่เราทั้งหลายบรรดาที่มาประชุมกันอยู่ ณ ที่นี้, เราทั้งหลายพึงมีจิตยินดีว่าจะรักษาอุโบสถศีลให้สิ้นวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ณ เวลาวันนี้, แล้วตั้งจิตวิรัติเจตนางดเว้นจากโทษนั้นๆ เป็นอารมณ์คือ,

- เว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและใช้ให้คนอื่นฆ่า ๑
- เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้โดยอาการลักและฉ้อและใช้ให้ผู้อื่นลักและฉ้อ ๑
- เว้นจากกรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ๑
- เว้นจากการพูดเท็จคือคำพูดที่ไม่เป็นจริง และล่อลวงอำพรางท่านผู้อื่น ๑
- เว้นจากการดื่มกินสุราและเมรัยสารพัดบรรดาน้ำกลั่นน้ำดองอันเป็นของทำผู้ดื่มแล้วให้เมาอันเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความประมาท ๑
- เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาลคือตั้งแต่พระอาทิตย์เที่ยงแล้วไปจนถึงอรุณขึ้นมาใหม่ ๑

- เว้นจากการฟ้อนรำขับร้องประโคมดนตรีและการดูการเล่นอันเป็นข้าศึกต่ออกุศล, และทัดทรงตกแต่งด้วยดอกไม้เครื่องหอมเครื่องย้อมทาต่างๆ ๑
- เว้นจากนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่คือเตียงตั่ง อันมีเท้าสูงเกินประมาณ, และที่นอนใหญ่ภายในมีนุ่นและสำลีเครื่องลาดอันวิจิตรงดงาม ๑ ฉะนี้, อย่าได้มีจิตฟุ้งซ่านส่งไปอื่น จงตั้งจิตสมาทานอยู่แต่ในองค์ ๘ ประการนี้ โดยเคารพเถิด, เพื่อจะบูชาสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ด้วยข้อปฏิบัติอย่างยิ่งตามกำลังและความสามารถ ของเราทั้งหลายที่เป็นคฤหัสถ์, ด้วยว่าชีวิตของเราทั้งหลายได้ดำรงมาจนถึงวันอุโบสถเช่นนี้อย่าให้ล่วงไปเปล่าโดยปราศจากประโยชน์เลย

**บท “ปัณณรสีทิวโส” และคำแปลว่า “วันนี้เป้นวันปัณณรสีที่ ๑๕ ค่ำ” ประกาศเฉพาะวัน ๑๕ ค่ำ ถ้าเป็นวัน ๑๔ ค่ำ เปลี่ยนประกาศว่า “จาตุททสีทิวโส” คำแปลว่า “วันนี้เป็นวันจาตุททสีดิถีที่ ๑๔ ค่ำ” ถ้าวัน ๘ ค่ำ เปลี่ยนประกาศว่า “อัฏฐมีทิวโส” คำแปลว่า “วันนี้เป็นวันอัฏฐมีดิถีที่ ๘ ค่ำ” นอกนั้นประกาศตามแบบ**

# คำสมาทานศีลอุโบสถ

(ว่าพร้อมกัน)

**มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจามะ.**

**ทุติยัมปิ, มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจามะ.**

**ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจามะ.**

เมื่อพระให้ศีล ให้ผู้สมาทานศีลอุโบสถว่าตามทีละข้อ เมื่อจบ ๘ ข้อ ให้ว่าตามผู้นำ ดังนี้

**อิมัง, อัฏฐังคะสะมันนาคะตัง, พุทธะปัญญัตตัง อุโปสะถัง, อิมัญจะ รัตติง, อิมัญจะ ทิวะสัง, สัมมะเทวะ อภิรักขิตุง สมาทิยามิ.**

ข้าพเจ้า, ขอสมาทาน, ซึ่งอุโบสถ, พุทธบัญญัติ, อันประกอบไปด้วยองค์แปดประการ, ดังที่ได้สมาทานมาแล้วนี้, เพื่อจะรักษาไว้ให้ดี, มิให้ขาดมิให้ทำลาย, สิ้นวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง, ณ เวลาวันนี้

จากนั้นพระจะสรุปท้ายศีลอุโปสถว่า

**อิมานิ อัฏฐะ สิกขาปะทานิ อัชเชกัง รัตตินทิวัง อุโปสะถะสีละวะเสนะ สาธุกัง อักขัณฑัง กัตวา อัปปะมาเทนะ รักขิตัพพานิ**

(โยมกล่าว “สาธุ ภันเต พร้อมกัน )

**สีเลนะ สุคะติง ยันติ, สีเลนะ โภคะสัมปะทา,**

**สีเลนะ นิพพุงติง ยันติ, ตัส์มา สีลัง วิโสธะเย.**

พึงรับว่า **“สาธุ”**

## <u>คำอาราธนาธรรม</u>

(คำอาราธนาพระแสดงธรรม)

**พรัหมา จะ โลกาธิปะติ สะหัมปะติ**

**กัตอัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ**

**สันตีธะ สัตตาปปะระชักขะชาติกา**

**เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง.**

ท้าวสหัมบดี ผู้เป็นอธิบดีแห่งพรหมโลกได้ประคองอัญชลี ทูลวิงวอนพระพุทธเจ้าว่า สัตว์ผู้มีธุลีในดวงตาน้อยมีอยู่ในโลก ขอพระองค์โปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์ด้วยเถิด

## คำสาธุการเมื่อพระแสดงธรรมจบ

**สาธุ พุทธะสุโพธิตา**

สาธุ ความตรัสรู้ดีจริงของพระพุทธเจ้า

**สาธุ ธัมมะสุธัมมะตา**

สาธุ ความเป็นธรรมดีจริงของพระธรรม

**สาธุ สังฆะสุปะฏิปัตติ**

สาธุ ความปฏิบัติดีจริงของพระสงฆ์

**อะโห พุทโธ**

พระพุทธเจ้า น่าอัศจรรย์จริง

**อะโห ธัมโม**

พระธรรมเจ้า น่าอัศจรรย์จริง

**อะโห สังโฆ**

พระสังฆเจ้า น่าอัศจรรย์จริง

**อะหัง พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สะระณังคะโต (สะระณังคะตา)***

ข้าพเจ้าถึงแล้ว ซึ่งพระพุทธเจ้า, พระธรรมเจ้า, พระสังฆ์เจ้า, ว่าเป็นที่พึ่งระลึกถึง

**อุปาสะกัตตัง (อุปาสิกัตตัง) เทเสสิง ภิกขุสังฆัสสะ สัมมุขา**

ข้าพเจ้าขอแสดงตน, ว่าเป็นอุบาสก (อุบาสิกา), ในที่จำเพาะหน้า

* หญิงกล่าวคำในวงเล็บ

พระภิกษุสงฆ์

**เอตัง เม สะระณัง เขมัง, เอตัง สะระณะมุตตะมัง**

พระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าอันเกษม,

พระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่งอันสูงสุด

**เอตัง สะระณะมาคัมมะ, สัพพะทุกขา ปะมุจจะเย**

เพราะอาศัยพระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่ง,

ข้าพเจ้าพึงพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

**ยะถาพะลัง จะเรยยาหัง สัมมาสัมพุทธะสาสะนัง**

ข้าพเจ้าจักประพฤติ, ซึ่งพระธรรมคำสั่งสอนของ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยสมควรแก่กำลัง

**ทุกขะนิสสะระณัสเสวะ ภาคีอัสสัง (ภาคีนิสสัง) อะนาคะเต**

ขอข้าพเจ้าพึงมีส่วนแห่งพระนิพพาน, อันเป็นที่ยกตนออกจากทุกข์,

ในอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญ.

# คำถวายผ้าป่า

**อิมานิ, มะยัง ภันเต, ปังสุกูละจีวะรานิ *, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ,**

**อิมานิ, ปังสุกูละจีวะรานิ* , สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัญเจวะ, มาตาปิตุ, อาทีนัญจะ, ญาตะกานัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.**

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย, ซึ่งผ้าบังสุกุลจีวร*, กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แด่พระภิกษุสงฆ์, ขอพระภิกษุสงฆ์โปรดรับ, ซึ่งผ้าบังสุกุลจีวร*,กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์, และความสุข, แก่ข้าพเจ้า, และญาติทั้งหลาย, มีมารดาบิดาเป็นต้น, สิ้นกาลนานเทอญ.

*** ถ้าถวายผ้าอาบน้ำฝน** (ในช่วงเวลา ๑ เดือนก่อนเข้าพรรษา) ให้เปลี่ยนคำว่า "ปังสุกูละจีวะรานิ" เป็น "วัสสิกะสาฏิกานิ" และ เปลี่ยน "ซึ่งผ้าบังสุกุล" เป็น "ซึ่งผ้าอาบน้ำฝน"

## คำทำสามีจิกรรมขอขมา

(ผู้ขอ) *** เถเร ปะมาเทนะ, ทวารัตตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราธัง, ** ขะมะตุ โน ภันเต.** (๓ จบ)

(อาจารย์) **อะหัง ขะมามิ ** ตุมเหหิปิ เม ขะมิตัพพัง**

(ผู้ขอ) **** ขะมามะ ภันเต.**

## คำให้พรแก่ผู้มาขอขมา

**เต อัตถะลัทธา สุขิตาวิรุฬหา พุทธะสาสะเน, อะโรคา สุขิตา โหถะ สะหะ สัพเพหิ ญาติภิ,**

**อิจฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง ขิปปะเมวะ สะมิชฌะตุ, สัพเพ ปูเรนตุ สังกัปปา, จันโท ปัณณะระโส ยะถา, มะณิโชติระโส ยะถา,**

**สัพพีติโย วิวัชชันตุ, สัพพะโรโค วินัสสะตุ, มา เต ภะวัตวันตะรายะ สุขี ทีฆายุโก ภะวะ, อะภิวาทะนะสีลิสสะ นิจจัง วุฑฒาปะจายิโน, จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ, อายุ วัณโณ สุขัง, พะลัง.**

* คำว่า **“เถเร”** ใช้กับพระเถระตั้งแต่พรรษา ๑๐ ขึ้นไป, ถ้าเป็นพระอุปัชฌาย์ เปลี่ยนเป็น **“อุปัชฌาเย”**, ถ้าเป็นอาจารย์ เปลี่ยนเป็น **“อาจะริเย”** ** ถ้าภิกษุไปขอขมารูปเดียวรูปเดียวเปลี่ยน **“ขะมะตุโน”** เป็น **“ขะมะถะ เม” “ตุมเหหิปิ”** เป็น **“ตยาปิ”**, และเปลี่ยน **“ขะมามะ”** เป็น **“ขะมามิ”**

กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม, กรรมอันใดที่พวกท่านทั้งหลายอาจจะประมาทล่วงเกินแก่ผมแล้ว, ด้วยกายก็ตาม ด้วยวาจาก็ตาม ด้วยใจก็ตาม, ทั้งที่ระลึกได้และระลึกไม่ได้, ผมขออโหสิกรรมงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,

กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม, กรรมอันใดที่ผมอาจจะประมาทพลาดพลั้ง ต่อพวกท่านทั้งหลาย, ด้วยกายก็ตาม ด้วยวาจาก็ตาม ด้วยจิตใจก็ตาม, ทั้งที่ระลึกได้และระลึกไม่ได้, ขอท่านอโหสิกรรมเว้นเสียซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น, อย่าให้เป็นบาปเป็นกรรมซึ่งกันและกัน

กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม, กรรมอันใดที่พวกท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญมาแล้ว, ในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล, ผมขออนุโมทนาส่วนกุศลกับท่านทั้งหลายด้วย

กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม, กรรมอันใดที่ผมได้ประพฤติดีแล้ว, ได้ปฏิบัติดีแล้ว ด้วยกายวาจาจิต, ผมขออุทิศส่วนกุศลทั้งหลายเหล่านั้น, ขอพวกท่านทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่ประมาท, และจงเจริญรุ่งเรืองในบวรพุทธศาสนา, ตลอดกาลนานเทอญ.

## คำขอนิสัยอาจารย์

(ผู้ขอ) **อาจะริโย เม ภันเต โหหิ, อายัสมะโต นิสสายะ วัจฉามิ** (๓ จบ)

(อาจารย์ผู้รับ) **โอปายิกัง, ปะฏิรูปัง, ปาสาทิเกนะ สัมปาเทหิ** (บทใดบทหนึ่ง หรือทั้งสามบท)

(ผู้ขอ) พึงรับว่า **สาธุ ภันเต** จากนั้นพึงว่า

**อัชชะ ตัคเคทานิ เถโร, มัยหัง ภาโร,**

**อะหัมปิ เถรัสสะ ภาโร.** (๓ ครั้ง)

(ผู้แสดงพระวินัยว่า)

***อะยัง วินะยะกะถา สาธายัสมันเตหิ สัลลักเขตัพพาติ***

พระวินัยกถานี้ ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย พึงกำหนดไว้ให้ดี

(หัวหน้าผู้ฟังกล่าวว่า)

**หันทะ มะยัง วินะยะกะถา สาธุการัง ทะทามะ เส**

เชิญพวกเราถวายซึ่งสาธุการแก่ พระวินัยกถา กันเถิด

(รับพร้อมกันว่า) **สาธุ สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ**

**หมายเหตุ** ถ้าอนุโมทนาโอวาท เปลี่ยน วินยะกะถา เป็น โอวาทะกะถา ถ้าอนุโมทนาเทศนา เปลี่ยน วินะยะกะถา เป็น ธรรมะกะถา ผู้ให้โอวาท, เทศนาไม่ต้องกล่าว * **อะยัง**

# คำลากลับบ้าน

(โยม) **หันทะทานิ, มะยัง ภันเต, อาปุจฉามะ, พะหุกิจจา มะยัง พะหุกะระณียา**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอกล่าวลา เพราะมีกิจมาก ธุระมาก

(พระ) **ยัสสะทานิ ตุมเห กาลัง มัญญะถะ**

ท่านทั้งหลายจงรู้กาลรู้เวลาเถิด

(โยม) **สาธุ ภันเต** (กราบ ๓ ครั้ง)

มูลนิธิบุญประกอบปัญญา
BoonPrakobPanya Foundation

