

สวดมนต์ภาวนา
ทำวัตรสวดมนต์แปล



สวดมนต์ภาวนา
ทำวัตรสวดมนต์แปล

สวดมนต์ภาวนา

ทำวัตรสวดมนต์แปล

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดิพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

www.thawasischool.com, www.panyaprteep.org

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

ฉบับจัดรูปเล่มใหม่

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๒ จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๓ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี

จัดทำโดย กองทุนสื่อธรรมะทอสี และมูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒ โทรสาร ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๔

ทำวัตร สวดมนต์แบบชาวพุทธ

พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการกระทำ ไม่ใช่ศาสนาแห่งการบวงสรวงอ้อนวอนบนบานศาลกล่าว หากแต่เป็นศาสนาแห่งปัญญา อันเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ตามคำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ ซึ่งปัญญานี้เอง จะเป็นสิ่งที่พัฒนาจิตใจมนุษย์ให้พ้นจากความหลงหรือ อวิชชา อันเป็นเหตุของความทุกข์ทั้งปวงของชีวิต

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

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

การทำวัตรสวดมนต์ที่จะให้ผลดีแก่ผู้กระทำนั้น ต้องระลึกให้ถูกต้องว่า ไม่ใช่เป็นการบวงสรวงอ้อนวอน หรือไปคิดแต่งตั้งให้พระพุทธองค์ตลอดจนพระธรรม และพระสงฆ์

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

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

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

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

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

ตรัสไว้ว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา”

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

สารบัญ

	หน้า
คำบูชาพระรัตนตรัย	๑
บททำวัตรเช้า	
- ทำวัตรเช้า	๔
- ทวัตติงสการปาฐะ (กายคตาสติ)	๑๙
- บทพิจารณาสังขาร	๒๒
- อภินหปัจจเวกขณปาฐะ	๒๕
- ภัทเทกรัตตคาคา	๒๗
- บทแผ่เมตตา	๒๙
- สัพพปัตติทานคาคา (แผ่เมตตา)	๓๑
บทพิจารณาสำหรับพระภิกษุสามเณร	
- ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ	๓๓
- ธาตุปัจจเวกขณปาฐะ	๓๗
- ปัพพชิตอภินหปัจจเวกขณปาฐะ	๔๒
- สมณสังญญา	๔๖
บททำวัตรเย็น	
- ทำวัตรเย็น	๔๘
- สรณคมนปาฐะ	๖๒
- เขมาเขมสรณที่ปิกคาคา	๖๓
- ปฐุมพุทธานุสติกคาคา	๖๕

	หน้า
- โอวาทปาฏิโมกขคาถา	๖๖
- อริยธรรมาคาถา	๖๘
- ธัมมการวาทิกาถา	๖๙
- ติลักขณาติคาถา	๗๑
- ภารสุตตคาถา	๗๔
- ปัจฉิมพทุโรวาทปาฐะ	๗๕
- อุททิสสนาธิฐฐานคาถา	๗๖

บทธรรมคำสอน

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

- สังฆเวศิธชีวิตคาคา ๑๔๗
- ธรรมนูญนิยามสูตร ๑๔๘
- อุปกิเลส ๑๖ ๑๕๓

บทพิจารณาสำหรับภิกษุสามเณร

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

บทธรรมสำหรับภิกษุหลังฟังพระปาฏิโมกข์

- สัจจกิริยาคาคา ๑๗๓
- สีสุทเทสปาฐะ ๑๗๔
- ตายนคาคา ๑๗๖

บทอนุโมทนา

- อนุโมทนาธรรมคาคา ๑๗๘
- สามัญญานุโมทนาคาคา ๑๗๙
- โภชนาทานานุโมทนาคาคา ๑๘๐
- อัคคัปปสาทสุตตคาคา ๑๘๑
- สัพพโรควินิมุตโต ๑๘๓
- มงคลจักรวาลน้อย ๑๘๔
- กาลทานสุตตคาคา ๑๘๗

	หน้า
- ตีโรกฤษทกัณทปัจฉิมภาค	๑๘๙
- ภาวดุสัฬ	๑๙๑
บทพิธีกรรมบางอย่างของพระภิกษุ	
- คำขอขมา	๑๙๒
- คำอธิษฐานเข้าพรรษา	๑๙๔
- คำขอนิสัง	๑๙๕
- คำปวารณา (ออกพรรษา)	๑๙๗
บทพิธีกรรมบางอย่างของอุบาสกอุบาสิกา	
- คำขอไตรสรณคมน์และศีลห้า	๑๙๙
- คำประกาศอุโบสถ	๒๐๒
- คำขอไตรสรณคมน์และศีลแปด ศีลอุโบสถ	๒๐๕
- คำอาราธนาธรรม (อาราธนาพระแสงธงธรรม)	๒๑๐
- คำถวายผ้าป่า	๒๑๑
- คำถวายผ้ากฐิน	๒๑๒
- คำสาธุการหลังฟังธรรม	๒๑๓
- คำลากลับบ้าน	๒๑๕

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

คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด

เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สวากขาโต เยนะ ภาคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์ใด ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปฏิปันโน ยัสสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์ใด ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ภาคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง,

อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาอย่างยิ่ง

ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์

ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้

อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ภาคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ

พระผู้มีพระภาคเจ้า แม่ปรีนิพพานนานแล้ว
ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ปัจฉิมา ชะนะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้า
อันเป็นชนรุ่นหลัง

อิเม สักกาเร ทุกคะตะปัณณาการะภูเต

ปะฎีกคัณหาตุ

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า
จงรับเครื่องสักการะอันเป็นบรรณาการของคนยาก
ทั้งหลายเหล่านี้

อัมหากัง ทิมะรัตตัง ทิตายะ สุขายะ

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ตลอดกาลนานเทอญฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

ปุพพภาคนมการ

หันทะ มะยัง พุทธัสสะภาคะวะโต ปุพพะภาคะ-

นะมะการัง กะโรมะ เส

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

อะระหะโต

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

(๓ ครั้ง)

ทำวัตรเช้า

พุทธาภิกุติ

หันทะ มะยัง พุทธาภิกุติง กะโรมะ เส

โย โส ตะถาคะโต

พระตถาคตเจ้านั้นพระองค์ใด

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโธ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทโธ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวา

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง,

สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง

สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ

พระผู้มิพระภาคเจ้าพระองค์ใด

ได้ทรงทำความดับทุกขให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว

ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดามารพรหม

และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์

พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

โย ธัมมัง เทเสสิ

พระผู้มิพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงแสดงธรรมแล้ว

อาทิกัลยาณัง

ไพเราะในเบื้องต้น

มัชฌะกัลยาณัง

ไพเราะในท่ามกลาง

ประวัติโยสานะกัลยาณัง

ไพเราะในที่สุด

สาตถัง สะพยัญชนะนัง เกวะละปะริปุณณัง

ปะริสุทธัง พรหมะจะริยัง ปะกาเสสิ

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติ

อันประเสริฐบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง

พร้อมทั้งอรรถะ^๑ พร้อมทั้งพยัญชนะ^๒

ตะมะหัง ะกะวันตัง อะภิปุชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์นั้น

ตะมะหัง ะกะวันตัง สิระสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระพุทธรูป)



^๑ คำอธิบาย

^๒ หัวข้อ

ธัมมาภิกขุติ

หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส

โย โส สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมนั้นใด

เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสสิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระธรรมนั้น

ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

สังฆาภิกฤติ

หันทะ มะยัง สังฆาภิกฤติง กะโรมะ เส

โย โส สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด

ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด

ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด

ปฏิบัติเพื่ออุทรธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด

ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ^๑

^๑สี่คู่คือ โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล,
อนาคามิมรรค-อนาคามีผล,

สกทาคามิมรรค-สกทาคามีผล
อรหัตตมรรค-อรหัตตผล

เอสะ ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักษิณเวยโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลิกะระณีโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ

เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น

ตะมะหัง สังฆัง สิริสะสา นะ मामิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)



รตนัตตยัปปณามคาถา

หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปะณามะคาถาโย

เงาะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เส

พุทโธ สุตฺพุทโธ กะรุณามะหัตถณะโว

พระพุทธรเจ้าผู้บริสุทธิ์มีพระกรุณาอุจหัวงมหารรณพ

โยจจันตะสุทฺธัพพะระญาณะโลจะโน

พระองค์ใดมีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสสะมาตะโก

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก

วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรเจ้าพระองค์นั้นโดยใจเคารพ
เอื้อเพื่อ

ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน

พระธรรมของพระศาสดาสว่างรุ่งเรืองเปรียบดวง
ประทีป

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก

จำแนกประเภทคือมรรคผลนิพพาน ส่วนใด

โลกุตตะโร โย จะ ตะทตตะทีปะโน

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ

และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาหะเรนนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นโดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

สังโฆ สุขเขตตาภยะติเขตตะสังญญิตโต

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย

โย ทิฏฐุสสันโต สุขะตานุโพระโก

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตามพระสุคต หมู่ใด

โลลัปปะทีโน อะริโย สุขเมธะโส

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเลเป็นพระอริยเจ้ามีปัญญาดี

วันทามิ สังฆัง อะหะมาหะเรนนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หม่นั้นโดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

อิจเจวะเมกัณตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง

วันทะยะตาทิสังขะตัง, ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ

สัพพุปัททะวา, มาโหนตฺตุ เว ตัสสะ ปะภาวะลิตฺธิยา

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม

คือพระรัตนตรัยอันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว

ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้

ขออุปัททวะ^๒ทั้งหลาย จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย

ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น

^๑ ออกเสียง ฮี

^๒ ความชั่ว

สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิระ ตะถาคะโต โลก อุปปันโน

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ

เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ธัมโม จะ เทสิโต นียยานิโก

และพระธรรมที่ทรงแสดงเป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก

เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน

สัมโพธะคามิ สุกะตปะปะเวทิตโต

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม

เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า

ชาติปิ ทุกขา

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

ชะราปิ ทุกขา

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

มะระณัมปิ ทุกขัง

แม้ความตายก็เป็นทุกข์

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา

แม้ความโศกความร่ำไรร่ำพันความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์

อับปิเยติ สัมปะโยโค ทุกโข

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ปิเยติ วิปะโยโค ทุกโข

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ยัมปิจฉัง นะ ละระติ ตัมปิ ทุกขัง

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา

ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้งห้า^๑เป็นตัวทุกข์

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

รูปุปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือรูป

เวทะนูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือเวทนา

สังญญาปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสังญา

^๑ขันธห้า คือ ส่วนประกอบทั้งห้าที่รวมกันเป็นชีวิต คือ รูป (ร่างกาย)

เวทนา สังญา สังขาร วิญญาณ (ส่วนทั้งสี่นี้รวมเรียกว่า "จิตใจ")

สังขารูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสังขาร

วิญญาณูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือวิญญาณ

เยสััง ปะริญญาเย

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธเหล่านี้เอง

ธะระมาโน โส ภาวะวา

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่

เอวัง พะหุลััง สาวะเก วิเนติ

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก

เอวัง ภาคา จะ ปะนััสสะ ภาวะวะโต สาวะเกสุ

อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ

อนึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย ส่วนมาก

มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า

รูปีง อะนิจัจัง

รูปไม่เที่ยง

เวทนา อะนิจจา

เวทนาไม่เที่ยง

สัณญา อะนิจจา

สัณญาไม่เที่ยง

สังขารา อะนิจจา

สังขารไม่เที่ยง

วิญญาณัง อะนิจจัง

วิญญาณไม่เที่ยง

รูปร่าง อะนัตตา

รูปไม่ใช่ตัวตน

เวทนา อะนัตตา

เวทนาไม่ใช่ตัวตน

สัญญา อะนัตตา

สัญญาไม่ใช่ตัวตน

สังขารา อะนัตตา

สังขารไม่ใช่ตัวตน

วิญญาณัง อะนัตตา

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน

สัพเพ สังขารา อะนิจจา

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ดังนี้

เต (ตา)^๑ มะยัง โอตินณามะหะ

พวกเราทั้งหลายเป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว

^๑ หมายถึงในวงเล็บ

ชาติยา

โดยความเกิด

ชะรามะระณะ

โดยความแก่และความตาย

โสเกติ ปะริเทเวติ ทุกเขติ โทมะนัสเสติ

อุปายาเสติ

โดยความโศกความรำไรรำพันความไม่สบายกาย
ความไม่สบายใจความคับแค้นใจทั้งหลาย

ทุกโชติณณา

เป็นผู้ถูกความทุกข์หยังเอาแล้ว

ทุกชะปะเรตา

เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกชกขันธัสสะ

อันตะกิริยา ปัญญาเยถาคิ

ทำใจนการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้



(สำหรับภิกษุสามเณรสด)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภาวะวันตัง อุททิสสะ

อะระหันตัง สัมมาสัมพุทธัง

เราทั้งหลายอุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า
ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น

สัทธา อะคารัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา

เป็นผู้มีศรัทธาออกบวชจากเรือน
ไม่เกี่ยวข้อด้วยเรือนแล้ว

ตัสมิถ ภาวะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ

ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น

ภิกขุณัฏ^๑ (สามเณรานัง) สิกขาสาชีวะสะมาปันนา

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต
ของภิกษุ^๑ (สามเณร) ทั้งหมด

ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ

ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น
จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ

^๑สามเณรว่าในวงเล็บ

(สำหรับอุบาสกอุบาสิกาสวด)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง สาระณังคะตา

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า

แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้นเป็นสรณะ

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ

ถึงพระธรรมด้วยถึงพระสงฆ์ด้วย

ตัสสะ ภาคะวะโต สาสะนัง ยะธาสะติ ยะถापะลัง

มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอน

ของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง

สา สา โน ปะฏิปัตติ

ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย

อิหมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย

สังวัตตะตุ

จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ

(จบคำทำวัตรเช้า)



กายคตาสติ

(การระลึกอยู่เสมอว่ากายเป็นสิ่งปฏิภูล
และไม่ใช่เป็นของเราอย่างแท้จริง)

หันทะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภาณามะ เส

อะยัง โข เม กาโย

กายของเรา^{นี้}แล

อุทัง ปาทะตะลา

เบื่องบนแต่^{นี้}พื้นเท้า^{นี้}ขึ้นมา

อะโร เกสะมัตตะกา

เบื่องต่ำแต่^{นี้}ปลายผม^{นี้}ลงไป

ตะจะปะริยันโต

มี^{นี้}หนังหุ้มอยู่^{นี้}เป็นที่^{นี้}สุครอบ

บูโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน

เต็มไปด้วย^{นี้}ของไม่สะอาดมี^{นี้}ประการต่าง ๆ

อตฺถิ อิมัสมิง กาเย

มี^{นี้}อยู่ใน^{นี้}กาย^{นี้}

เกสา

คือผม^{นี้}ทั้งหลาย

โลมา

คือขน^{นี้}ทั้งหลาย

นะชา

คือเล็บ^{นี้}ทั้งหลาย

หันตา

คือฟัน^{นี้}ทั้งหลาย

ตะไจ	หนัง
มังสัง	เนื้อ
นะหารู	เอ็นทั้งหลาย
อัญฐิ	กระดูกทั้งหลาย
อัญฐิมิญขัง	เยื่อในกระดูก
วกกั	ไต
หะหะยัง	หัวใจ
ยะกะนัง	ตับ
กิโลมะกั	พังผืด
ปีหะกั	ม้าม
ปโปผาสัง	ปอด
อันทัง	ไส้ใหญ่
อันทะคุณัง	สายรัดไส้
อุหะริยัง	อาหารใหม่
กะรีสัง	อาหารเก่า
ปีตตัง	น้ำดี
เสมหัง	น้ำเสลด
ปุพโพ	น้ำเหลือง
โลหิตัง	น้ำเลือด
เสโท	น้ำเหงื่อ
เมโท	น้ำมันชั้น

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

เอวะ มะยัง เม กาโย

กายของเราเป็นอย่างนี้

อุทธัง ปาทะตะลา

เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อะโร เกสมะตตะกา

เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป

ตะจะปะริยันโต

มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุครอบ

บุโร นานัปปะการัสสะ อะสุจโน

เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ อย่างนี้แล



บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สังขารา อะนิจจา

สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรมนามธรรม^๑
ทั้งหมดทั้งสิ้น มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป
มีแล้วหายไป

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรมนามธรรม^๑
ทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ทนยาก
เพราะเกิดขึ้นแล้วแก่เจ็บตายไป

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่สังขาร
ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา
ว่าของเราว่าตัวว่าตนของเรา

อะธวัง ชีวิตัง

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

ธวัง มาระณัง

ความตายเป็นของยั่งยืน

^๑ ออกเสียง รูป-ธรรม นาม-ธรรม

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง

ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุครอบ

ชีวิตัง เม อะนิยะตัง

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระณัง เม นิยะตัง

ความตายของเราเป็นของเที่ยง

วะตะ

ควรที่จะสังเวช

อะยัง กายโย

ร่างกายนี้

อะจิริง

มิได้ตั้งอยู่นาน

อะเปตะวิญญาโณ

ครั้นปราศจากวิญญาณ

ฉุทโท

อันเขาทิ้งเสียแล้ว

อะธิเสสสะติ

จักนอนทับ

ประจวบวิง

ซึ่งแผ่นดิน

กะลึงคะรัง อิวะ

ประจวบดังว่าท่อนไม้และท่อนพิน

นิรัตถ์

หาประโยชน์มิได้

อะนิจจา วะตะ สังขารา

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

อุปปาหะวะยะธัมมิโน

มีความเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อุปปีชชิตฺวา นิรุชฌันติ

ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

เตสััง วุปะสะโม สุโข

ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย

เป็นสุขอย่างยิ่ง ดังนี้



อภิณหปัจจเวกขณะปาฐะ

หันทะ มะยัง อะภินทปะปัจจะเวกขณะปาฐัง

ภะณามะ เส

ชะรธัมโมมฺหิ ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^๑

เรามีความแก่เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พยาธัมโมมฺหิ พยาธิง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^๑

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

มะระณะธัมโมมฺหิ มะระณัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^๑

เรามีความตายเป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

เราจะละเว้นเป็นต่าง ๆ คือว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง

^๑ หมายถึง ไฉนเลย

กัมมัธสสะโกมฺหิ (กามฺหิ)^๑ กัมมะทายาโท (ทา)^๑

กัมมะโยนิ กัมมะพันธฺฐ กัมมะปะฐิสระระโณ (ณา)^๑

เรามีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล
มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม
มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

ยัง กัมมัง ะริสสามิ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา
ตัสสะทายาโท (ทา)^๑ ะวิสสามิ

เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป
เราจะเป็นทายาท คือว่าเราจะต้องได้รับผล
ของกรรมนั้น ๆ สืบไป

เอวัง อัมเหติ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺัพพัง

เราทั้งหลายควรพิจารณาอย่างนี้ทุกวัน ๆ เกิด



^๑ หมายถึงในวงเล็บ

ภัทเทกรัตตคาถา

หันทะ มะยัง ภัทเทกรัตตคาถาโย ภะณามะ เส

อะตีตัง นานวาคะเมยยะ นัปปะฏิกังเข อะนาคะตัง
บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง

ยะทะตีตัมปะหีนันตัง อัมปิตตัญจะ อะนาคะตัง
สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา

ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง ตตตะ ตตตะ วิปัสสะติ,

อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺพุทะเย

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าทีนั้น ๆ

อย่างแจ่มแจ้ง ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน

เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

อัสเซวะ กิจจะมาตบปิง โโก ชัญญา มะระณัง สุเว

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้

ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้

นะ ทิ โน สังคะรันเตนะ มะหาเสเนนะ มัจจุณา

เพราะการแผ่เพียรต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก

ย่อมไม่มีสำหรับเรา

เอวัง วิหาริมาตาปิง อะโหรัตตะมะตันทิตัง,
ตั้งเวภัทเทกะรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุนิ

มุนิผู้สงบย่อมนกล่าวเรียกผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนว่า
“ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียวก็น่าชม”



บทแผ่เมตตา

หันทะ มะยัง เมตตาพระระณัง กะโรมะ เส

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข

นิททุกโข โหมิ

จงเป็นผู้ไร้ทุกข์

อะเวโร โหมิ

จงเป็นผู้ไม่มีเวร

อัพยาปิขโณ โหมิ

จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

อะนีโฆ โหมิ

จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สุขี อตตานัง ปะริหะรามิ

จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ถึงความสุข

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร

สัพเพ สัตตา อภัยาปิชมา โทนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้เบียดเบียน
ซึ่งกันและกัน

สัพเพ สัตตา อะนีมา โทนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์ทั้งมวล

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้พราจจากสมบัติ
อันตนได้แล้ว

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา

กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระณา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของของตน

มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด

มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย

ยัง กัมมัง กะริสสันติ, กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา

ตัสสะ ทายาทา ภาวิสสันติ

จักทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป

จักต้องเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น ๆ สืบไป

สัพพปัตติทานคาถา

หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส

บุญญัสสิทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม,

เตสฺสญจะ ภากิโน โทหนตุ สัตตานั้นตาปปะมาณะกา

สัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ

จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้

และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว

เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย,

ทิจฺฐฐา เม จาปฺยาทิจฺฐฐา วา อัญญเญ มัชฌัตตะเวโรโน

คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ

เช่นมารดาบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้นก็ดี

ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็นก็ดี

สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี

สัตตตา ทิจฺฐฐันติ โลกัสสมิง เต ภุมมา จะตุโยนิกา,

ปัญเจะจะตุโวการา สังสระันตา ภาวาระเว

สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก อยู่ในภูมิทั้งสาม

อยู่ในกำเนิดทั้งสิ้น มีชั้นห้าชั้นมีชั้นชั้นเดียว

มีชั้นสี่ชั้น กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี

ญาตั้ง เย ปัตติทานัง เม อะนุโมทนต์ุ เต สะยัง,

เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยง

สัตว์เหล่าใดรู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว

สัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด

ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้

ขอเทวดาททั้งหลาย จงบอกสัตว์เหล่านั้นให้รู้

มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทะนะเหตุณา,

สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะซีวิโน,

เขมัมปะทัญจะ ปัมโปนตุ เตสาสา ลิชณะตัง สุภา

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ

จนถึงบทอันเกษม กล่าวคือพระนิพพาน

ความปรารถนาที่ดั่งงามของสัตว์เหล่านั้นจงสำเร็จเถิด



ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ

หันทะ มะยัง ตั้งขณิกะปัจจเวกขณะปาฐัง
ภะณามะ เส

ปะฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฏิเสวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยกคายแล้วนุ่งห่มจีวร

ยวาทะ สัตสสะ ปะฏิมาตายะ

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหัสสะ ปะฏิมาตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาทาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง

ปะฏิมาตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยวาทะ ทิริโกปินะ ปะฏิจจาหะนัตถัง

และเพียงเพื่อกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย

ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันบิณฑบาต

เนวะ ทะวายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน

นะ มะทายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย

นะ มัณฑะนายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ

นะ วิภูสะนายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง

ยาระทေး อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

ยาปะนายะ

เพื่อความเป็นไปได้ของอดีตภาพ

วิหิงสุประคิติยา

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

พรัหมะจะรียนุกะทายะ

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูทังขามิ

ด้วยการทำอย่างนี้

เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความทิว

นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

ยาตรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ
ผาสุวิหาโร จาติ

อนึ่งความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย
ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย

และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา ดังนี้

ปะฏิสังขา โยนิโส เสนาสนะนัง ปะฏิเสวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยเสนาสนะ

ยวาระทเว สัตถัสสะ ปะฏิมาตายะ

เพื่อบำบัดความหนาว

อุณหัสสะ ปะฏิมาตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง

ปะฏิมาตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยวาระทเว อตุปะริสสะยะ วินุทธะนัง

ปะฏิสัลลานารามัตถัง

เพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ

และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเลี่ยง

สำหรับภาวนา

**ประภูลังขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะเสถัสชะปะริกขารัง
ประภูลเสวามิ**

เราย่อมนพิจารณาโดยแยกคายแล้วบริโศคเสถัสชบริหาร
อันเกื้อกูลแก่คนไข้

ยวะเทวะอุปปีนนานัง เวยยาพาทิกานัง เวทะนานัง

ประภูลมาตายะ

เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว
มีอาหารต่าง ๆ เป็นมูล

อัพฺยาปีชณะประระมะตยาติ

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง ดังนี้



ธาตุปัจจะเวกชนปาฐะ

หัตถะ มะยัง ธาตุปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส

ยธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง จีวะรัง ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือจิ๋ว และคนผู้ใช้สอยจิ๋ว

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต

มิได้เป็นสัตว์อันยั่งยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิจุจจะนิยานิ

ก็จิ๋วทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวียะ ชิกุจจะนิยานิ ชายันติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง ปิณฑะปาโต ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือบิณฑบาต และคนผู้บริโภคบิณฑบาตนั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต

มิได้เป็นสัตว์ะอันยังยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญญเญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิกุจจะนิโย

ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุตติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวียะ ชิกุจจะนิโย ชายะติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง เสนาสนะนัง ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือเสนาสนะ และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต

มิได้เป็นสัตว์ะอันยั่งยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสนะนานิ อะชิคุจจะนิยานิ

ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้งมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิคุจจะนิยานิ ชายันติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง
สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ
ยะทิทัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร

ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล
สิ่งเหล่านี้คือเภสัชบริหารอันเกื้อกูลแก่คนไข้
และคนผู้บริโภคะเภสัชบริหารนั้น

ธาตุมัตตะโก
เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต
มิได้เป็นสัตว์ะอันยังยืน

นิชชีโว
มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญญเญ
ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน
สัพโพ ปะนายัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร

อะชิกุจจะนิโย
ก็คิลานเภสัชบริหารทั้งหมดนี้
ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา
ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิคุจณะนิโย ชายะติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน



ปัพพชิตอภินทปัจจเวกขณปาฐะ

หันทะ มะยัง ปัพพะชิตะอะภินทะ ปัจจเวกขณะปาฐัง
ภะณามะ เส

ทะสะ อิเม ภิกขะเว ธัมมา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ธรรมทั้งหลายสืบประการเหล่านี้ มีอยู่

ปัพพะชิตะนะ อะภินทัง ปัจจะเวกขิตัพพา

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด

อยู่เนืองนิจ

กะตะเม ทะสะ

ธรรมทั้งหลายสืบประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า

เวว์ถณิยัมหิ อัสสุปะคะโตติ,

ปัพพะชิตะนะ อะภินทัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

คือบรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า

เราเป็นผู้เข้าถึงเฉพาะแล้ว

ซึ่งวรรณะอันต่าง อันวิเศษ ดังนี้

ปะระปะภุัพพธา เม ชีวีกาติ,

ปัพพะชิตะนะ อะภินทัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า

การเลี้ยงชีวิตของเรา เนืองเฉพาะแล้วด้วยผู้อื่น ดังนี้

อัญญา เม อากัโป กระณีโยติ,

ปัพพะชิตนะ อะภินุหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนื่องนิจว่า
ระเบียบการปฏิบัติอย่างอื่น ที่เราจะต้องทำ มีอยู่ ดังนี้

กัจจิ นุโข เม อัตตา สีละโต นะ อุปะวะทะตติ,

ปัพพะชิตนะ อะภินุหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนื่องนิจว่า
เมื่อก้าวโดยศีล เราย่อมตำหนิตีตนเองไม่ได้
มีใช่หรือ ดังนี้

กัจจิ นุโข มัง อะนุวิจจะ วิญญู สะพรหมะจารี

สีละโต นะ อุปะวะทนต์ติ,

ปัพพะชิตนะ อะภินุหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนื่องนิจว่า
เมื่อก้าวโดยศีล เพื่อนสหพรหมจารีที่เป็นวิญญูชน
ใคร่ครวญแล้ว ย่อมตำหนิตีตนเราไม่ได้
มีใช่หรือ ดังนี้

ลัพเพติ เม ปิเยติ มะนาเปติ นานาภาโว วินาภาโวติ,

ปัพพะชิตนะ อะภินุหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนื่องนิจว่า
ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
จักมีแก่เรา ดังนี้

กัมมัสสะโกมฺหิ กัมมะทายาทิ กัมมะโยนิ
กัมมะพันธฺวํ กัมมะปะภฺวิสฺสัระโรณ, ยํ กัมมํ กะริสสามิ
กัลยาณํ วา ปาปะกัง วา, ตัสสะทายาทิ ภาวิสสามิตฺติ,
ปีพพะชิเตนะ อะภินฺหํ ปัจจะเวกขิตฺตัพพํ

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

กะถัมภูตัสสะ เม รัตตินทิวา วิติปะตันตฺติ,

ปีพพะชิเตนะ อะภินฺหํ ปัจจะเวกขิตฺตัพพํ

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า
วันคืนล่วงไป ล่วงไป, ในเมื่อเรากำลังเป็นอยู่
ในสภาพเช่นไร ดังนี้

กัจฉิ นฺุโขหํ สฺญญาคาเร อะภิระมามิตฺติ,

ปีพพะชิเตนะ อะภินฺหํ ปัจจะเวกขิตฺตัพพํ

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า
เราย่อมยินดีในโรงเรือนอันสงัด อยู่หรือหนอ ดังนี้

อัติถิ นุโช เม อุตตะริมะนุสสะธัมมา
อะละมะริยะญานะทัสสะนะวิเสโส อะธิคะโต
โสทัง ปัจฉิเมกาเล สะพรหมะจารีติ ปุญฺญุ ณะ
มังกุ ภาวิสสามีติ,

ปัพพะชิตนะ อะภินุทัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า
ญาณทัศนะอันวิเศษ ควรแก่พระอริยเจ้า
อันยิ่งกว่าวิสัยธรรมดาของมนุษย์ ที่เราได้บรรลุแล้ว
เพื่อเราจะไม่เป็นผู้เก้อเขิน เมื่อถูกเพื่อนสหพรหมจารี
ด้วยกันถามในภายหลัง มีอยู่แก่เราหรือไม่ ดังนี้

อิเม โช ภิกขะเว ทะสะ ธัมมา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
ธรรมทั้งหลายสืบประการเหล่านี้แล

ปัพพะชิตนะ อะภินุทัง ปัจจะเวกขิตัพพา

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด
อยู่เนืองนิจ

อติ

ด้วยอาการอย่างนี้แล



สมณสัญญา

หันทะ มะย้ง สะมะณะสัญญาปาฐัง ภาณามะ เส

สะมะณา สะมะณาติ โว ภิกขะเว ชะโน สัญชานาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

มหาชนเขาย่อมรู้จักเธอทั้งหลายว่าเป็นสมณะ

คุมเท จะ ปะนะ เก คุมเทหิ ปุณฺฐา สะมานา

ก็แหละเธอทั้งหลายเล่า เมื่อถูกถามว่าท่านเป็นอะไร

สะมะณัมหาติ ปะฏิชานาถะ

พวกเธอก็ย่อมปฏิบัติสัญญาว่า เราเป็นสมณะ

เตสัง โว ภิกขะเว เอวัง สะมัญญานัง สะตัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อพวกเรานั้นมีชื่อว่าสมณะอยู่อย่างนี้

เอวัง ปะฏิญญานัง สะตัง

ทั้งปฏิบัติสัญญาตัวว่า เป็นสมณะอยู่อย่างนี้

ยา สะมะณะสามีจิปะฏิปะทา

ข้อปฏิบัติอย่างใด เป็นความสมควรแก่สมณะ

ตัง ปะฏิปะทัง ปะฏิปัชชิสสามะ

เราจะปฏิบัติซึ่งข้อปฏิบัติอย่างนั้น

เอวันโน

เมื่อการปฏิบัติของเราอย่างนี้ มีอยู่

อะยัง อัมหากัง สะมัณฺญา จะ สัจจา ภาวิสสะติ
ปะฏิญญา จะ ภูตา

ทั้งชื่อทั้งความปฏิญญาของเรานี้ก็จักเป็นจริงได้
เยสฺสึจะ มะยัง จีวะระ ปิณฑะปาตะ เสนาสนะ-
คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาเรปะริภุญชามะ
อนึ่ง เราบริโภคจีวรบิณฑบาตเสนาสนะ
และคิลานะเภสัชบริหารของชนเหล่าใด
เตสันเต การา อัมहेสุ มะหัพพะลา ภาวิสสันติ
มะหานิสฺสงสา

ความอุปการะของเขาเหล่านั้นในเราทั้งหลาย
ก็จักมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่
อัมหากัญเญวายัง ปัพพชชา อะวัณฺณา ภาวิสสะติ
อนึ่ง การบรรพชาของเราก็จักไม่เป็นหมันเปล่า
สะพะลา สะอุทะระยาติ

แต่จักเป็นบรรพชาที่มีผล เป็นบรรพชาที่มีกำไร
เอวัณฺหิ โว ภิกขะเว ลิกขิตัพพัง
คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย
เธอทั้งหลายพึงศึกษาสำเหนียกอย่างนี้แล



ทำวัตรเย็น

(คำบูชาพระและบุพพภาคนมการ
ใช้อย่างเดียวกับคำทำวัตรเช้า)

พุทธานุสสติ

หันตะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

ตัง โข ปะนะ ะกะวันตัง เอวัง ักลยาโณ

กิตติสัทโท อัมภคคะโต

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า

อติปิ โส ะกะวา

เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อนุตตะโร ปุริสัทมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทโธ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวาติ

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้



พุทธาภิกษิตี

หันทะ มะย้ง พุทธาภิกษิติง กะโรมะ เส

พุทธะวาระหันตะวะระตาทิกุณาภิกษิตโต

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ

มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น

สุทธาภิกษิตินะกะรุธนาทิสมาคะตัตโต

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ

และพระกรุณาอันบริสุทธิ

โพเธสิ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร

พระองค์ใดทรงกระทำชนที่ตีให้เบิกบาน

ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชินเนทัง

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้น

ด้วยเศียรเกล้า

พุทธโธ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระพุทธเจ้าพระองค์ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุด

ของสัตว์ทั้งหลาย

ปะฐุมานุสสะติภูณานัง วันทามิ ตัง สิเรนะทัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น

อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่งด้วยเศียรเกล้า

พุทธัสสาทสัมมิ ทาส (ทาสี)^๑ ะ

พุทธโธ เม สามิกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธรเจ้า

พระพุทธรเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

พุทธโธ ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาดา จะ ทิตัสสะ เม

พระพุทธรเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

พุทธัสสาทัง นียยาเทมิ ะวีรัญชีวัตถุจิหัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธรเจ้า

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)^๑ จะริสสามิ

พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม

ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธรเจ้า

นัตถิ เม ะระณัง อัญญัง, พุทธโธ เม ะระณัง ะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พระพุทธรเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ, วัตถุเมยยัง สัตถุ สาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

^๑ หมายถึง ไนวงเล็บ

พุทธัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)^๑

ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อีระ

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธรเจ้า
ได้ชวนชวายนุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม, มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา

อันตรรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

^๒กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดีด้วยวาจาก็ดีด้วยใจก็ดี

พุทฺธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว
ในพระพุทธรเจ้า

พุทฺธะ ปะฎีกคัณฺหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระพุทธรเจ้าจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทฺธะ

เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธรเจ้าในกาลต่อไป



^๑ หมายถึงในวงเล็บ

^๒ หมอบกราบลง

ธัมมานุสสติ

หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

สวากขาโต กะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฎฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสสิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้



^๑ ออกเสียง ฮี

ธัมมาภิกษิตี

หันทะ มะยัง ธัมมาภิกษิติง กะโรมะ เส

สวากขาตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ
คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกชะเภโท

เป็นธรรมอันจำแนกเป็นมรรคผลปริยัติและนิพพาน

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรมจากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น
อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

ทุดิยานุสสะติฎฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น
อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สองด้วยเศียรเกล้า

ธัมมัสสาทฺถุมิ ทาสฺ (ทาสี)° วะ

ธัมโม เม สามิกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม

พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

ธัมโม ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาคา จะ ทิตฺตัสสะ เม

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

ธัมมัสสาทฺถัง นียยาเทมิ สรรีรัญชีวิตฺตฺยจิทฺถัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม

วันทนต์โตทฺถัง (วันทนต์ตีทฺถัง)° จะริสสามิ

ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตฺถัง

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม

ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม

นัตถิ เม สรรณํ อัญญํ, ธัมโม เม สรรณํ ะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ, วัตฺเตมยยัง สัตถุ สาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

° หมายถึง ไหวงเลื่อมใส

ธัมมัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)^๑

ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อีระ

ข้าพเจ้าผู้เฝ้าอยู่ซึ่งพระธรรม
ได้ชวนชวายนุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม, มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา

อันตรรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

^๒กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดีด้วยวาจาก็ดีด้วยใจก็ดี

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม

ธัมโม ปะฎีกคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระธรรมจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม

เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป



^๑ หมายถึงในวงเสียบ

^๒ หมอบกราบลง

สังฆานุสสติ

หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

สุปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด
ปฏิบัติดีแล้ว

อุขุปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด
ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด
ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามิจิปะฏิปันโน ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด
ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตารี ปุริสะยุดานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ

เอสะ ะกะวะโต สาวะกะสังโฆ

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักษิณเวยโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลิกระณีโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสาติ

เป็นเนืองนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้



สังฆาภิกษิติ

หันทะ มะยัง สังฆาภิกษิติง กะโรมะ เส

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคฺคฺคาทียุตโต

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณ
มีความปฏิบัติดีเป็นต้น

โยภูจฺจัพพิโธ อริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺฐโฐ

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐแปลจำพวก

สีลาธิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต

มีกายและจิตอันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้นอันบวร

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทธัง

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น
อันบริสุทธ์ด้วยดี

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระสงฆ์หมู่ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

ตะตียานุสสะติภูจฺจฺยานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น
อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สามด้วยเศียรเกล้า

สังฆัสสาทสมิ ทาส (ทาสี)^๑ วะ

สังโฆ เม สามิกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์ พระสงฆ์เป็นนาย
มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

สังโฆ ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาคา จะ ทิตัสสะ เม

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

สังฆัสสาทัง นิยยาเทมิ สะริรัญชีวิตัญจิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)^๑ จะริสสามิ

สังฆัสโส ปะฏิป็นนะตัง

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม
ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง, สังโฆ เม สะระณัง ะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ, วัตเตมยยัง สัตถุ สาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

^๑ หมายถึงในวงเล็บ

สังฆัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)^๑,

ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อีระ

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์

ได้ชวนชวายนุญใดในบัดนี้

ลัทเพปิ อันตะรายา เม, มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา

อันตรรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า

ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

^๒กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดีด้วยวาจาก็ดีด้วยใจก็ดี

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์

สังโฆ ปะภูคคัมหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระสงฆ์จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตฺตง วะ สังฆะ

เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ในกาลต่อไป

(จบคำทำวัตรเย็น)



^๑ หมายถึงในวงเล็บ

^๒ หมอบกราบลง

สรณคมนปาฐะ

หันทะ มะยัง ติสระระณะคะมะนะปาฐัง ภาณามะ เส

พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทฺติยัมปิ พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ทฺติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทฺติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตติยัมปิ พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ตติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา

หันทะ มะยัง เขมาเขมะสระระณะที่ปิกะคาถาโย
ภะณามะ เส

พะทุง เว สระระณัง ยันติ ปัพพะตานิ ะรนานิ จะ,
อารามะรุกขะเจตยานิ มะนุสสา ภะยะตักขิตา

มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว
ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง

อารามและรุกขเจตีย์บ้าง เป็นสรณะ

เนตัง โข สระระณัง เขมัง เนตัง สระระณะมุตตะมัง,

เนตัง สระระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ

นั่นมีใช้สรณะอันเกษมเลย นั่นมีใช้สรณะอันสูงสุด

เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

โย จะ พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สระระณังคะโต,

จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมปปัญญาเย ปัสสะติ

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์

เป็นสรณะแล้ว เห็นอริยสัจคือความจริงอันประเสริฐสี่

ด้วยปัญญาอันชอบ

ทุกขัง ทุกขะสมุปปาทัง ทุกข์สสะ จะ อะติกกะมัง,
อะริยัญญัจฉฐังคิกัง มัคคัง ทุกขุปะสะมะคามินัง

คือเห็นความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์

ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้ และหนทางมีองค์แปด

อันประเสริฐเครื่องถึงความระงับทุกข์

เอตัง โข สระระณัง เขมัง เอตัง สระระณะมุตตะมัง,

เอตัง สระระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ

นั่นแหละเป็นสรณะอันเกษม นั่นเป็นสรณะอันสูงสุด

เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้



ปฐมพุทธภาสิตคาถา

หันทะ มะยัง ปะฐะมะพุททะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส

อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสลัง อะนิพพิสัง

เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสาร
เป็นอนnekชาติ

คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุณ்பุณัง

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน คือค้นหาผู้สร้างภพ
การเกิดทุกคราวเป็นทุกชั่วรำไป

คะหะการะกะ ทิฏฐโฐสิ ปุณะ เคหัง นะ กาทะสิ

นี่แน่ะนายช่างปลุกเรื้อน เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว
เจ้าจะทำเรื้อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป

สัพพา เต ฬาสุกา ภักคา คะหะภูมิง วิสังชะตัง

โครงเรื้อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว
ยอดเรื้อนเราก็รื้อเสียแล้ว

วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณหานัง ชะยะมัชฌะคา

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีก
ต่อไป มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา^๑

^๑คือ ถึงนิพพาน

โอวาทปาฏิโมกขคาถา

หัตถะ มะยัง โอวาทปาฏิโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง

การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสะลัสสุปะสัมปะทา

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง

การขำระจิตของตนให้ขาวรอบ

เอตัง พุทธานะสาสะนัง

ธรรม ๓ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
ทั้งหลาย

ขันตีปะระมัง ตะโป ตีติกขา

ขันตีคือความอดกลั้นเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

นิพพานัง ปะระมัง ะหันทิ พุทธา

ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง

นะ หิ ปัพพะชิตโต ปะรุปะมาตี

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ไม่ถือว่าเป็นบรรพชิตเลย

สะมะโณ โทติ ปะรัง วิเทฐะยันโต

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ไม่ถือว่าเป็นสมณะเลย

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต

การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย

ปาฏิโมกเข จะ สังวะโร

การสำรวมในปาฏิโมกข์

มัตตัญญูตา จะ ภาตตัสมิง

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

ปีนัตถุจะ สะยะนาสะนัง

การนอนการนั่งในที่อันสงบ

อะริจิตเต จะ อาโยโค

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง

เอตัง พุทธานะสาสะนัง

ธรรม ๖ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย



อริยธรรมา

หัตถะ มะยัง อริยะธรรมาโย ภะณามะ เส

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติภูจฺจิตา

ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใดตั้งมั่นอย่างดีไม่หวั่นไหว

สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อริยะกัณตัง ปะสังสิตัง

และศีลของผู้ใดงดงาม

เป็นที่สรรเสริญที่พอใจของพระอริยเจ้า

สังฆะ ปะสาโท ยัสสัสติ อชุกฺกัตถัญจะ ทัสสะนัง

ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์

และความเห็นของผู้ใดตรง

อะทะลิตโหติ ตัง อาหุ อะโมฆันตัสสะ ชีวิตัง

บัณฑิตกล่าวว่เรียกเขาผู้นั้นว่าคนไม่จน

ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน

ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง ธัมมะทัสสะนัง,

อะนุญญะเชถะ เมธาวิ สะรัง พุทธานะสาสะนัง

เพราะฉะนั้น เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอน

ของพระพุทธเจ้าอยู่ ผู้มีปัญญาควรก่อสร้างศรัทธา

ศีล ความเลื่อมใส และความเห็นธรรมให้เนื่อง ๆ

ธัมมการวาทिकाถา

หันทะ มะยัง ธัมมการวาทिकाถाय ภาณามะ เส

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

พระพุทธรเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย

ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย และพระพุทธรเจ้าผู้ขจัดโคก

ของมหาชนในกาลบัดนี้ด้วย

สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน วิหะริงสุ วิหาติ จะ,

อะถาปิ วิหะริสสันติ เอสา พุทธานะธัมมะตา

พระพุทธรเจ้าทั้งปวงนั้นทุกพระองค์เคารพพระธรรม

ได้เป็นมาแล้วด้วย กำลังเป็นอยู่ด้วย และจักเป็นด้วย

เพราะธรรมดาของพระพุทธรเจ้าทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง

ตัสมา ทิ อัตตะกาเมนะ มะหัตตะมะภิกังขะตา,

สัทธัมโม คะรุกาตัพโพ สะรัง พุทธานะสาสะนัง

เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง

เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธรเจ้าอยู่

จึงทำความเคารพพระธรรม

นะ ทิ ธัมโม อะธัมโม จะ อุโภ สมะเวปาทิโน

ธรรมและอธรรมจะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่างหาไม่ได้

อะธัมโม นิระยัง เนติ ธัมโม ปาเปติ สุขะติง

อธรรมย่อมนำไปนรก อธรรมย่อมนำให้ถึงสุคติ

ธัมโม ทะเว รักขะติ ธัมมะจาริง

ธรรมแหละย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ

ธัมโม สุขิณโณ สุขะมาวะหาติ

ธรรมที่ประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ตน

เอसानิสังโส ธัมเม สุขิณเณ

นี่เป็นอันสงบใสในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว



ติลักขณาทิกาถา

หั้นทะ มะยัง ติลักขณาทิกาถาโย ภาณามะ เส

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง
นั้นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน

อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ สังขารา ทุกชาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง
นั้นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน

อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า

ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา

เมื่อนั้นย่อมเหนือยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง

นั้นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน

อันเป็นธรรมหมดจด

อัปปะกา เต มนะฺสเสสฺสุ เย ชะนา ปาระคามิโน

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย

ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก

อถายัง อิตะธา ปะชา ตีระเมวานุธาวะติ

หมู่มนุษย์นอกนั้นย่อมมัวเงาอยู่ตามฝั่งในนี้เอง

เย จะ โข สัมมะทักขาเต ธัมเม ธัมมานุวัตติโน

ก็ชนเหล่าใดประพฤติสมควรแก่ธรรม

ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว

เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเธยยัง สุกฺตตะรัง

ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน

ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุที่ข้ามได้ยากนัก

กัณฺหัง ธัมมัง วิปะทายะ สุกกัณฺหา เวละ ปิณฺทิตโต

จงเป็นบัณฑิตละธรรมดำเสีย แล้วเจริญธรรมขาว

โอภา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,
ตัตตฺรา ภีระติมิจเจยยะ ทิตฺวา กามะ อะภิญญาโน
จงมาถึงที่ไม่มีน้ำจากที่มีน้ำ
จงละกามเสีย เป็นผู้ไม่มีความกังวล
จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน
อันเป็นที่สัจซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก



การสุตตคาถา

หัตถะ มะย้ง ภาวะสุตตะคาถาโย ภาณามะ เส

ภารา ทะเว ปัญจักขันธา

ขันธทั้งห้าเป็นของหนักเนื้อ

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล

บุคคลแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป

ภาราทานัง ทุกขัง โลเก

การแบกถือของหนักเป็นความทุกข์ในโลก

ภาระนิกเขปะนัง สุขัง

การสลัดของหนักทิ้งลงเสียเป็นความสุข

นิกขิปิตฺวา คะรุง ภารัง

พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว

อัญญัง ภารัง อะนาทึยะ

ทิ้งไม่หยาบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก

สะสมลัง ตัณ्हัง อัပ္พยุหะ

ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก

นิจจาโต ปะรินิพพุโต

เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนาดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

ปัจฉิมพทุโธวาทปาฐะ

หัตถะ มะยัง ปัจฉิมะพทุโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส

หัตถะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังขารา

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ

ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า



อุททิสสนาธิฎฐานคาถา

หันทะ มะยัง อุททิสสนาธิฎฐานะคาถาโย ภาณามะ เส

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ

ด้วยบุญนี้อุทิศให้

อุปัชฌายา คุณุตตระรา

อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ

อาจะริยูปะการา จะ

แลอาจารย์ผู้เกื้อหนุน

มาตา ปิตา จะ ญาตะกา

ทั้งพ่อแม่แลปวงญาติ

สุริโย จันทิมา ราชา

สุรย์จันทร์และราชา

คุณะวันตา นะราปี จะ

ผู้ทรงคุณหรือสูงชาติ

พรหมะมารา จะ อินทา จะ

พรหมมารและอินทราช

โลกะปาลา จะ เทวะตา

ทั้งทวยเทพและโลกบาล

ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ

ยมราชมนุษย์มิตร

มัชฌัตตา เวกาปิ จะ

ผู้เป็นกลางผู้จ้องผลาญ

สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ

ขอให้มีความสุขคานต์ทุกถ้วนหน้าอย่าทุกข์ทน

บุญญานิ ปะกะตานิ เม

บุญผองที่ข้าทำจงช่วยอำนวยศุภผล

สุขัง จะ ติวัง เทนตุ

ให้สุขสามอย่าง*ล้วน

ชิปปัง ปาเปละ โวมะตัง

ให้ลู่ถึงนิพพานพลัน

อิมินา บุญญะกัมเมนะ

ด้วยบุญนี้ที่เราทำ

อิมินา อุกทิสเณะ จะ

แลอุทิศให้ปวงสัตว์

ชิปปาทัง สุลละเภ เจวะ

เราพลันได้ซึ่งการตัด

ตัณหุปาทานะเจทะนัง

ตัวตัณหาอุปาทาน

เย สันตानะ ทินา ธัมมา

สิ่งชั่วในดวงใจ

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

ยวาระ นิพพานะโต มะมัง

กว่าเราจะถึงนิพพาน

นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ

มลายสิ้นจากสันดาน

ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว

ทุก ๆ ภาพที่เราเกิด

อุชฺฐจิตตัง สะติปัญญา

มีจิตตรงและสติทั้งปัญญาอันประเสริฐ

สัลเลโข วิริยมหิชา

พร้อมทั้งความเพียรเลิศเป็นเครื่องชูดกิเลสหาย

มารา ละกันตุ โนกาสัง

โอกาสอย่าพึงมีแก่หมู่มารสิ้นทั้งหลาย

กาคุญฺจะ วิริเยสุ เม

เป็นช่องประทุษร้ายทำลายล้างความเพียรจม

พุทฺธาติ ปะวะโร นาโถ

พระพุทธผู้บรรณาถ

ธัมโม นาโถ ะรุตตะโม

พระธรรมที่พึงอุดม

นาโถ ปัจเจกะพุทฺโธ จะ

พระปัจเจกพระพุทธสม

สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง

ทบพระสงฆ์ที่พึงผยอง

เตโสตตะมานุภาเวนะ

ด้วยอานุภาพนั้น

มาโรกาสัง ละภันตุ มา

ขอหมู่मारอย่าได้ช้อง

ทะสะปัญญานุภาเวนะ^๑

ด้วยเดชบุญทั้งลิบป้อง

มาโรกาสัง ละภันตุ มา

อย่าเปิดโอกาสแก่मार เทอญ

^๑บุญกิริยาวัตถุ ๑๐

- ข้อปฏิบัติที่ช่วยชำระจิตใจให้ปราศจากความโลภ โกรธ หลง เพื่อบรรเทาและกำจัดทุกข์ในชีวิต
๑. ทาน - การให้ เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทั้งวัตถุทาน (ปัจจัย ๔) และอภัยทาน
 ๒. ศีล - ควบคุมการกระทำทางกาย วาจา ให้เรียบร้อยเป็นปกติ ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น
 ๓. กาวานา - อบรมจิตให้สงบ และเกิดปัญญาารู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ
 ๔. อปจายนะ - อ่อนน้อมถ่อมตนอยู่เสมอ
 ๕. เวยยาวัจจะ - ช่วยเหลือเกื้อกูลในกิจที่ถูกต้องดีงามแก่เพื่อนและสังคม
 ๖. ปัตติทานะ - แม่เมตตาและบุญกุศลที่ตนได้ทำแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย
 ๗. ปัตตานุโมทนา - อนุโมทนาพลอยยินดีกับความดีของผู้อื่น
 ๘. ธรรมสวณะ - การฟังหรือศึกษาธรรมอยู่เสมอ
 ๙. ธรรมเทศนา - แนะนำข้อธรรมที่ตนได้ศึกษาและปฏิบัติตามให้แก่ผู้อื่น
 ๑๐. ทิฎฐชุกัมมะ - อบรมความคิดเห็นให้ถูกต้องกับหลักธรรมในพุทธศาสนา เช่น เชื่อเรื่องอริยสัจ, กรรม ทำดี...ดี! ทำชั่ว...ชั่ว! เป็นต้น

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรปาฐะ

หัตถะ มะยัง ธัมมะจักกัปปะวัตตะนะสุตตะปาฐัง
ภะณามะ เส

เทวเม^๑ ภิกขเว อันตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้ มีอยู่

ปีพพะชิเตนะ นะ เสวิตัพพา

เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย

โย จายัง กามะสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค

นี่คือการประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในกาม
ทั้งหลาย

ทีโน^๒

เป็นของต่ำทราม

คัมโม

เป็นของชาวบ้าน

โปถุชชะนิโก

เป็นของคนชั้นปุถุชน

^๑ เทวเม อ่านว่า ทะ-เว-เม

^๒ ทีโน อ่านว่า ฮีโน

อะนะริโย

ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า

อนัตตะสังฺกหิตโต

ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย นี้อย่างหนึ่ง

โย จายัง อตตะกิลละมะถานุโยโค

อีกอย่างหนึ่งคือการประกอบกรรมทานตนให้ลำบาก

ทุกโข

เป็นลสิ่งนำมาซึ่งทุกข์

อะนะริโย

ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า

อนัตตะสังฺกหิตโต

ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย

เอเต เต ภิกขเว อุกโธ อันเต อะนุปะคัมมะ

มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง

ไม่เข้าไปหาที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างนั้น มีอยู่

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้เฉพาะแล้ว

จักขุกระระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ

ญาณะกระระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ

อุปะสะมาเย

เพื่อความสงบ

อะภิญญายะ

เพื่อความรู้อยิ่ง

สัมโพธายะ

เพื่อความรู้อพร้อม

นิพพานายะ สังวัตตะติ

เป็นไปเพื่อนิพพาน

กะตะมา จะ สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้นเป็นอย่างไรเล่า

อะยะเมวะ อะริโย อัญญังคิโก มัคโค

ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้นคือ

ข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ

ประกอบด้วยองค์แปดประการนี้เอง

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

สัมมาทิฏฐิ

ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปो

ความดำริชอบ

สัมมาวาจา

การพูดจาชอบ

สัมมากัมมันโต

การทำงานชอบ

สัมมาอาชีโว

การเลี้ยงชีวิตชอบ

สัมมาวายาโม

ความพากเพียรชอบ

สัมมาสะติ

ความระลึกชอบ

สัมมาสมาธิ

ความตั้งใจมั่นชอบ

อะยัง โข ส่า ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

นี้แลคือข้อปฏิบัติ เป็นทางสายกลาง

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว

จักขุกะระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ

ญาณะกะระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ

อุปะสะมาเย

เพื่อความสงบ

อะภิญญาเย

เพื่อความรู้อยิ่ง

สัมโพธายะ

เพื่อความรู้อพร้อม

นิพพานายะ สังวัตตะติ

เป็นไปเพื่อนิพพาน

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจคือทุกขนี้ มีอยู่

ชาติปิ ทุกขา

คือความเกิดก็เป็นทุกข

ชะราปิ ทุกขา

ความแก่ก็เป็นทุกข

มะระณัมปิ ทุกขัง

ความตายก็เป็นทุกข

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา

ความโศกความรำไรรำพันความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจความคับแค้นใจก็เป็นทุกข

อัปปีเยติ สัมปะโยโค ทุกโข

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ปิเยติ วิปะโยโค ทุกโข

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ยัมปิจฉัง นะ ละระติ ตัมปิ ทุกขัง

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

สังขิตเตนะ ปัญญาทานักขันธา ทุกขา

ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้งห้าเป็นตัวทุกข์

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสมุทะโย อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นี้ มีอยู่

ยายัง ตัณหา

นี่คือตัณหา

โปโนพะวะวิกา

อันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก

นันทิราคะสะหะคะตา

อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิน

ตัตตระ ตัตตราภินันฺธิ

เป็นเครื่องทำให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ

เสยยะถิทัง

ได้แก่ตัณหาเหล่านี้ คือ

กามะตัณหา

ตัณหาในกาม

ภะวะตัณหา

ตัณหาในความมีความเป็น

วิภะวะตัณหา

ตัณหาในความไม่มีไม่เป็น

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกชะนิโรโร อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกขนี้ มีอยู่

โย ตัสสาเยวะ ตัณหาเย อะเสสะวิราคะนิโรโร

นี่คือความดับสนิทเพราะจางไปโดยไม่มีเหลือของ

ตัณหานั้นนั่นเอง

จาโค

เป็นความสลัดทิ้ง

ปะภูนิสสัคโค

เป็นความสลละคืน

มุตติ

เป็นความปล่อย

อะนาละโย

เป็นความทำให้มีที่อาศัยซึ่งต้นหนั้น
อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกฺขะนิโรธะคามินี
ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจคือข้อปฏิบัติ
ที่ทำให้สัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้ มีอยู่

อะยะเมวะ อะริโย อัญญังคิโก มัคโค

นี่คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ
ประกอบด้วยองค์แปดประการ

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

สัมมาทิฏฐิ

ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปิ

ความดำริชอบ

สัมมาวาจา

การพูดจาชอบ

สัมมากัมมันโต

การทำงานชอบ

สัมมาอาชีโว

การเลี้ยงชีวิตชอบ

สัมมาวายาโม

ความพากเพียรชอบ

สัมมาสะติ

ความระลึกชอบ

สัมมาสมาธิ

ความตั้งใจมั่นชอบ

อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขเว,

ปุกฺกเพ อะนะนุสฺสฺเตสฺส ธัมเมสฺส, จักขุ อุทะปาติ,

ญานัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ,

วิชา อุทะปาติ, อาโลโก อุทะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา

ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา

วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา

ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน ว่าอริยสัจคือทุกขัง

เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญะยันติ

ว่าก็อริยสัจคือทุกขังนั่นแล เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญาตันติ

ว่าก็อริยสัจคือทุกขังนั่นแล เรากำหนดรู้ได้แล้ว ดังนี้

อิหัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขเว,
ปุปเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาติ,
ญานัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ,
วิชา อุทะปาติ, อาโลโก อุทะปาติ

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

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง

ปะหัตถัพพันติ

ว่าก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล
เป็นสิ่งที่ควรละเสีย ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง ปะทีนันติ

ว่าก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล
เราละได้แล้ว ดังนี้

อิหัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจันติ เม ภิกขเว,
ปุปเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาติ,
ญานัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ,
วิชา อุทะปาติ, อาโลโก อุทะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาก่อน 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,

จักขุ อุทะปาติ, ญาณัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ,

วิชา อุทะปาติ, อาโลโก อุทะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาก่อน ว่าอริยสัจคือ

ข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์
เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกคะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา

อะริยะสัจจัง ภาเวตัพพันติ

ว่าก็อริยสัจคือข้อปฏิบัติ
ที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล
เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกคะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา

อะริยะสัจจัง ภาวิตันติ

ว่าก็อริยสัจคือข้อปฏิบัติ
ที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล
เราทำให้เกิดมีได้แล้ว ดังนี้

ยวาระกัวัญจะ เม ภิกขะเว, อิเมสุ จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ,

เอวันติ ปะริวัฏฏัง ทวาหะสาการัง ยะถาภูตัง

ญาณะทัสสะนัง นะ สุวิสุทธัง อะโหสิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง
มีปรีวัฏฏ์สามมีอาการสิบสองเช่นนั้น
ในอริยสัจทั้งสี่เหล่านี้
ยังไม่เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เราอยู่เพียงใด

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

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตลอดการเพียงนั้น
เรายังไม่ปฏิญาณว่า ได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว
ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ
ในโลกพร้อมทั้งเทวโลกมารโลกพรหมโลก^๑
ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์
พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ยะโต จะ โข เม ภิกขเว, อิมสุ จะตฺตฺส อริยะสัจเจสุ,
เอวันติ ปะริวัฏฏัง ทฺวาทะสาการัง ยะถาภูตัง
ญาณะทัสสะนัง สุวิสุทฺธัง อะโหสิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
เมื่อใดปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง
มีปรีชาญาณสามมีอาการสิบสองเช่นนั้นในอริยสัจทั้งสี่
เหล่านี้ เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา

^๑ออกเสียงว่า เท-วะ-โลก มา-ระ-โลก พรหม-มะ-โลก

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

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อนั้น เราปฏิญาณว่า ได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว
ซึ่งอนุดตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในโลกพร้อมทั้ง
เทวโลกมารโลกพรหมโลก^๑ ในหมู่สัตว์พร้อมทั้ง
สมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ญาณัญจะ ปะนะ เม ภิกขเว ทัสสะนัง อุทะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ก็ญาณและทัสสะนะได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

อะกุปปา เม วิมุตติ

ว่าความหลุดพ้นของเราไม่กลับกำเริบ

อะยะมันติมา ชาติ

ความเกิดนี้เป็นความเกิดครั้งสุดท้าย

นัตถิทานิ ปุนัพพะวัตติ

บัดนี้ความเกิดอีกย่อมไม่มี ดังนี้

^๑ออกเสียงว่า เท-วะ-โลก มา-ระ-โลก พรหม-มะ-โลก

อริยมรรคมีองค์แปด

หัตถะ มะยัง อริยัญ्ञักคิมัคคะปาญ्ञั ภาณามะ เส

อะยะเมวะ อริโย อัญ्ञักคิโก มัคโค

หนทางนี้แล เป็นหนทางอันประเสริฐ
ซึ่งประกอบด้วยองค์แปด

เสยยะถิทัถ

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

สัมมาทิฏฐิ

ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปो

ความดำริชอบ

สัมมาวาจา

การพูดจาชอบ

สัมมากัมมันโต

การทำงานชอบ

สัมมาอาชีโว

การเลี้ยงชีวิตชอบ

สัมมาวายาโม

ความพากเพียรชอบ

สัมมาสะติ

ความระลึกชอบ

สัมมาสมาธิ

ความตั้งใจมั่นชอบ

กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาทิฏฐิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบเป็นอย่างไรเล่า

ยัง โข ภิกขเว ทุกเข ญาณัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความรู้อันใด เป็นความรู้ในทุกข์

ทุกขะสมุททะเย ญาณัง

เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

ทุกขะนิโรธ ญาณัง

เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์

ทุกขะนิโรธคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง

เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาทิฏฐิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อันนี้เรากล่าวว่า ความเห็นชอบ

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาสังกัปป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบเป็นอย่างไรเล่า

เนกขัมมะสังกัปปो

ความดำริในการออกจากกาม

อภัยปาหะสังกัปปो

ความดำริในการไม่มุ่งร้าย

อะวิหิงสาสังกัปปो

ความดำริในการไม่เบียดเบียน

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสังกัปปो

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความดำริชอบ

กตะมา จะ ภิกขเว สัมมาวาจา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การพูดจาชอบเป็นอย่างไรเล่า

มุสาวาทา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง

ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด

พระสุายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ

สัมพัปปะลาปา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาวาจา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า การพูดจาชอบ

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมากัมมันโต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

การทำงานชอบเป็นอย่างไรเล่า

ปาณาติปาตา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า

อะทินนาทานา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของ
ไม่ได้ให้แล้ว

กาเมสุมิจจาจारा เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติดิในกาม
ทั้งหลาย

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมากัมมันโต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า

การทำงานชอบ

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาอาชีโว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การเลี้ยงชีวิตชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขเว อะริยะสวะโก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

สาวกของพระอริยเจ้าในธรรมวินัยนี้

มิจฉาอาชีวัง ปะทายะ

ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย

สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัปปเปติ

ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อันนี้เรากล่าวว่า การเลี้ยงชีวิตชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ความพากเพียรชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

อะนุปปันนानัง ปาปะกานัง อะกุสะลानัง ธัมมานัง

อะนุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ,

วิริยยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้

เพื่อจะยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น

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

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้
เพื่อจะละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

อนุปันนानัง กุสะลานัง ธัมมานัง อุปปาทายะ,
ฉันทังชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ,
จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้
เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

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

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้
เพื่อความตั้งอยู่ ความไม่เลอะเลือน
ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูลย์ ความเจริญ
ความเต็มรอบ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาวายาโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อันนี้เรากล่าวว่า ความ پاکเพียรชอบ

กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาสะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

กายเย กายานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ

อาตapi สัมปะชาโน สะติมา,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย

อยู่เป็นประจำ

อาตapi สัมปะชาโน สะติมา,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย

อยู่เป็นประจำ

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความระลึกชอบ

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาสมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความตั้งใจมั่นชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

วิวิจจะวาทะ กามเมทธิ

สังัดแล้วจากกามทั้งหลาย

วิวิจจะ อะกุสะเลทธิ ธัมเมทธิ

สังัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย

สะวิตักกัณเฑ สะวิจาร์รัง, วิเวกะชัง ปิติสุชัง ปะฐุมมัง

ฌานัง อุกุปะสัมปะชชะ วิหะระระติ

เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตกวิจาร์ มีปิตติและสุข

อันเกิดจากวิเวก แล้วแลอยู่

วิตักกะ วิจาร์นันัง วุปะสะมา

เพราะความที่วิตกวิจาร์ทั้งสองระงับลง

อัสฌัตตัง สัมปะสาทะนันัง เจตะโส, เอโกทิกาวัง,

อะวิตักกัณเฑ อะวิจาร์รัง, สะมาธิชัง ปิติสุชัง ทุคคิยัง

ฌานัง อุกุปะสัมปะชชะ วิหะระระติ

เข้าถึงทุคคิฌาน เป็นเครื่องผ่อนไสแห่งใจภายใน

ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกัคคิมิขัน ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร์

มีแต่ปิตติและสุขอันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่

ปีติยา จะ วิราคา

อนึ่งเพราะความจางคลายไปแห่งปิตติ

อุปะกชะโก จะ วิหะระระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน

ย่อมนเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติและสัมปะชัญญะ

สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ

และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย

ยันตัง อะริยา อัจจันตติ, อุเปกขะโก สะติมา

สุขะวิหารีติ

ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญ

ผู้นั้นว่า เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติอยู่เป็นปกติสุข ดังนี้

ตะตียัง ฌานัง อุปะสัมปชชะ วิหะระติ

เข้าถึงตติยฌาน แล้วแลอยู่

สุขัสสะ จะ ปะหานา

เพราะละสุขเสียได้

ทุกัสสะ จะ ปะหานา

และเพราะละทุกข์เสียได้

ปุพพะวะ โสมนัสสะโทมนัสสานัง อัตถังคะมา

เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสอง

ในกาลก่อน

อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสุทธิง,

จะตุตถัง ฌานัง อุปะสัมปชชะ วิหะระติ

เข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่ความที่สติ

เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสะมาธิ
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า
ความตั้งใจมั่นชอบ



อานาปานสติสูตร

หัตถะ มะยัง อานาปานะสะติปาฐัง ภาณามะ เส

อานาปานะสะติ ภิกขะเว ภาวิตา พะหุสีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

มะหัพพะลา โทติ มะทานิสังสา

ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

อานาปานะสะติ ภิกขะเว ภาวิตา พะหุสีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

จัตตารโ สะติปัญฺฐานะนะ ปะริปุเรนติ

ย่อมทำสติปัญฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์

จัตตารโ สะติปัญฺฐานา ภาวิตา พะหุสีกะตา

สติปัญฐานทั้งสี่อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

สัตตะ โโพชฌังคะ ปะริปุเรนติ

ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์

สัตตะ โโพชฌังคา ภาวิตา พะหุสีกะตา

โพชฌงค์ทั้งเจ็ดอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

วิชชา วิมุตติง ปะริปุเรนติ

ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขะเว อานาปานะสะติ,

กะถัง พระหุสีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า

มะหัพพะลา โทติ มะทานิสังสา

จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

อะรัญญะคะโต วา

ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม

รุกขะมุละคะโต วา

ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม

สุญญาคาระคะโต วา

ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม

นิสีหะติ ปัลลังกัง อากุชิตวา

นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว

อุชุง กายัง ปะณิธายะ, ประมิขัง สะติง อุပ္ภุฐะเปตวา

ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น

โล สะโต วะ อัสนะสะติ, สะโต ปัสสะสะติ

ภิกษุ นั้น เป็นผู้ มีสติ อยู่ นั้น เทียว

หายใจ เข้า มีสติ อยู่ หายใจ ออก

ทีฆัง วา อัสนะสันโต, ทีฆัง อัสนะสามิติ ปะชานาติ

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

เรา หายใจ เข้า ยาว ดังนี้

ทีฆัง วา ปัสสะสันโต, ทีฆัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ

เมื่อ หายใจ ออก ยาว ก็ รู้สึก ตัว ทั่ว ถึง ว่า

เรา หายใจ ออก ยาว ดังนี้

รัสสัง วา อัสนะสันโต, รัสสัง อัสนะสามิติ ปะชานาติ

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

เรา หายใจ เข้า สั้น ดังนี้

รัสสัง วา ปัสสะสันโต, รัสสัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ

เมื่อ หายใจ ออก สั้น ก็ รู้สึก ตัว ทั่ว ถึง ว่า

เรา หายใจ ออก สั้น ดังนี้

สัพพะกายะปะภุสังเวที อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุ นั้น ย่อม ทำ ใน บท ศึกษา ว่า

เรา เป็น ผู้ รู้ พร้อม เฉพาะ ซึ่ง กาย ทั่ว ปวง

จัก หายใจ เข้า ดังนี้

สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง

จักหายใจออก ดังนี้

ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ว่างบออยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ว่างบออยู่ จักหายใจออก ดังนี้

ปีติปะฏิสังเวที อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจเข้า ดังนี้

ปีติปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจออก ดังนี้

สุขะปะฏิสังเวที อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ดังนี้

สุขะประภูสังเวที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทธักขินาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก ดังนี้

จิตตะสังขาระประภูสังเวที อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณัณ ย่อมทำในบทธักขินาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร

จักหายใจเข้า ดังนี้

จิตตะสังขาระประภูสังเวที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทธักขินาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร

จักหายใจออก ดังนี้

ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณัณ ย่อมทำในบทธักขินาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ว่างบอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทธักขินาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ว่างบอยู่ จักหายใจออก ดังนี้

จิตตะประภูสังเวที อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณัณ ย่อมทำในบทธักขินาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ดังนี้

จิตตะปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก ดังนี้

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจออก ดังนี้

สมะทาหัง จิตตัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

สมะทาหัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ดังนี้

วิโมจะยัง จิตตัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุหนึ่ง ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก ดังนี้

อะนิจจานุปัสสี อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทธักขิชาว่า
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ
จักหายใจเข้า ดังนี้

อะนิจจานุปัสสี ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทธักขิชาว่า
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ
จักหายใจออก ดังนี้

วิราคานุปัสสี อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทธักขิชาว่า
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ
จักหายใจเข้า ดังนี้

วิราคานุปัสสี ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทธักขิชาว่า
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ
จักหายใจออก ดังนี้

นิโรธานุปัสสี อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทธักขิชาว่า
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ
จักหายใจเข้า ดังนี้

นิโรธานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทธักขิชาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ
จักหายใจออก ดังนี้

ปะฏินิสสัคคานุปัสสี อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุฉันน์ ย่อมทำในบทธักขิชาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ
จักหายใจเข้า ดังนี้

ปะฏินิสสัคคานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทธักขิชาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ
จักหายใจออก ดังนี้

เอวัง ภาวิตา โช ภิกขะเว อานาปานะสะติ

เอวัง พะหุสิกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล

มะหัพพะลา โทติ มะทานิสังสา

ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

อิติ

ด้วยประการฉะนี้แล

มงคลสูตร

(ทางแห่งความเจริญ)

หันทะ มะยัง มังคะละสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส

พะหุ เทวา มะนุสสา จะ มังคะลานิ อะจินตะยุง,

อากังขะมานา โสตถานัง พुरुทธิ มังคะละมุตตะมัง

บุคคลผู้หนึ่งได้กราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า

หมู่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย มุ่งหมายความเจริญ

ก้าวหน้าแล้ว แต่สิ่งใดเล่าคือมงคลอันแท้จริง

ขอพระองค์ทรงบอกทางมงคลอันสูงสุดเถิด

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสตอบดังนี้ว่า

อะเสวะนา จะ พาลานัง

การไม่คบคนพาล

ปัญทิตานัญญ จะ เสวะนา

การคบบัณฑิต

บุชา จะ ปุชะนียานัง

การบูชาต่อบุคคลที่ควรบูชา

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ

การอยู่ในประเทศอันสมควร

บุพเพ จะ กะตะปุญญะตา

การเป็นผู้ทำบุญไว้ในกาลก่อน

อัตตะสัมมาปะณิธิ จะ

การตั้งตนไว้ชอบ

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

พาหุสัจจัญ จะ

การเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก

สิปปัญ จะ

การมีศิลปวิทยา

วินะโย จะ สุลิกขิตโต

วินัยที่ศึกษาดีแล้ว

สุภาสิตา จะ ยา วาจา

วาจาที่เป็นสุภาสิต

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

มาตาปิตุอุปัฏฐานัง

การบำรุงเลี้ยงมารดาบิดา

ปุตตะทวารัสสะ สังกะโท

การสงเคราะห์บุตรและภรรยา

อะนากุลา จะ กัมมันตา

การทำงานที่ไม่ยุ่งเหยิงสับสน

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ทานัญญ จะ

การบำเพ็ญทาน

ธัมมะจะรียา จะ

การประพฤติธรรม

ญาตะกานัญญ จะ สังคะโท

การสงเคราะห์หมู่ญาติมิตร

อะนะวัชชานิ กัมมานิ

การทำงานอันปราศจากโทษ

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

อาระตี วิระตี ปาปา

การงดเว้นจากบาปกรรม

มัชชะปาณา จะ สัญญะโม

การเหนียวรั้งใจไว้ไม่ดื่มน้ำเมา

อัมปะมาโท จะ ธัมเมสุ

การไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

การะโว จะ

ความเคารพอ่อนน้อม

นิวาโต จะ

ความอ่อนน้อมถ่อมตัวไม่เย่อหยิ่ง

สันตุฎฐี จะ

ความสันโดษยินดีในของที่มีอยู่

กะตัญญตา

ความเป็นคนกตัญญู

กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง

การฟังธรรมตามกาล

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ขันตี จะ

ความอดทน

โสวะจัสสะตา

ความเป็นคนว่าง่ายสอนง่าย

สะมะณันัญญ จะ ทัสสะนัง

การได้พบสมณะผู้สงบจากกิเลส

กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา

การสนทนาธรรมกันตามกาล

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ตะโป จะ

มีความเพียรเพากิเลส

พรหมะจะริยัญจะ

การประพฤติพรหมจรรย์

อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง

การเห็นอริยสัจ

นิพพานะสังจิกิริยา จะ

การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

พุฏฐัสสะ โลกะธัมเมติ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ

จิตของผู้ใดอันโลกธรรม^๑ทั้งหลายถูกต้องแล้ว

ไม่หวั่นไหว

อะโสกัง

เป็นจิตไม่เศร้าโศก

^๑คำอ่าน โลก-กะ-ธรรม

วิระขัง

เป็นจิตไร้รูปสิกิลเลส

เขม็ง

เป็นจิตอันเกษมศานต์

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

เอตาทิสานิ กัตวานะ สัพพัตถะมะปะราชาธา,

สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ ตันเตสัง

มังคะละมุตตะมันติ

หมู่มนุษย์ทั้งหลาย

ถ้าได้กระทำมงคลทั้ง ๓๘ ประการนี้ให้มีในตนแล้ว

จะเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง

ย่อมถึงความสวัสดิ์ในทุกสถาน

ทั้งหมดนี้เป็นมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญก้าวหน้า

อันสูงสุดของมนุษย์ทั้งหลายโดยแท้

อิติ

ด้วยประการฉะนี้แล



^๑ไม่ถูกอกุศลธรรมครอบงำ

ปราวาสุตตปาฐะ

(ทางแห่งความเลื่อม)

หันทะ มะยัง ปะราภาวะสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส

สุวิชาโน ภาวัง โทติ

ผู้รู้ดีเป็นผู้เจริญ

ทวิชาโน ปะราภาโว

ผู้รู้ชัวเป็นผู้เลื่อม

ธัมมะกาโม ภาวัง โทติ

ผู้ใคร่ธรรมเป็นผู้เจริญ

ธัมมะเทสสี ปะราภาโว

ผู้เกลียดชังธรรมเป็นผู้เลื่อม

อะสันตัสสะ ปิยา โหนติ นะ สันเต กุรุเต ปิยัง,

อะสะตัง ธัมมัง โรเจติ ตัง ปะราภาวะโต มุขัง

เขานั้นทำความรักในอสัตบุรุษ^๑ ไม่ทำความรักใน

สัตบุรุษ^๒ เขาชอบใจธรรมในอสัตบุรุษ

ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเลื่อม

^๑อ่านว่า อะ - สัต - บุ - หรุด

^๒อ่านว่า สัต - บุ - หรุด

นิททาสีลี สะภาสีลี อะนุญญาตา จะ โย นะโร,
อะละโส โภระปัญญาโน ตัง ปะราคะวะโต มุขัง

ผู้ใดเป็นผู้ชอบนอนหลับ ชอบพุดคุย ไม่ขยัน
เกียจคร้านการงาน และเป็นคนมักโกรธ
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

โย มาตะรัง ปิตะรัง วา ชินณะกัง คะตะโยพะนัง,
ปะหุสันโต นะ ภาวะติ ตัง ปะราคะวะโต มุขัง

ผู้ใดมีความสามารถอยู่ ไม่เลี้ยงดูบิดามารดา ผู้ชรา
อันมีวัยหนุ่มผ่านไปแล้ว ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

โย พรามมะณัง สมะมะณัง วา อัญญัง วาปิ ะณิพะกัง,
มุสวาเวนะ วัญเจติ ตัง ปะราคะวะโต มุขัง

ผู้ใดหลอกหลวงสมณะพราหมณ์
หลอกแม้วณิกคนขอทานอื่นใดด้วยมุสวาเว
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

ปะหุตะวิตโต ปุริโส สะหิรัญญู สะโกชะโน,
เอโก ภุชชะติ สาธุนิ ตัง ปะราคะวะโต มุขัง

ผู้ใดมีทรัพย์มีเงิน มีของเหลือกินเหลือใช้
เขาบริโภคลสิ่งที่ดีๆ นั้นแต่ผู้เดียว
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

ชาติถัทโธ ณะนะถัทโธ โคตตะถัทโธ จะ โย นะโร,
ลัญญาติมะติมัญญเอติ ตัง ปะราภะวะโต มุขัง

ผู้ใดหยิ่งเพราะชาติกำเนิด หยิ่งเพราะทรัพย์
หยิ่งเพราะโคตร แล้วดูหมิ่นซึ่งญาติของตน
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

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

ผู้ใดเป็นนักเลงหญิง นักเลงสุรา และนักเลง
เล่นการพนัน เขาได้ทำลายทรัพย์ที่หาได้มา
ให้พินาศฉิบหายไป ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

เสถิ ทาเรหิ อะสันตุฎฐา เวลียาสู ปะทุสสะติ,
ทุสสะติ ปะระทาเรสุ ตัง ปะราภะวะโต มุขัง

ผู้ใดไม่พอใจรักใคร่ในภรรยาตน กลับไปเที่ยวชุกชน
กับหญิงแพศยา และลอบทำชู้กับภรรยาของผู้อื่น
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

อะตีตะโยพพะโน โปโส อาเนติ ทิมพะรุตตะนิง,
ตัสสา อิสสา นะ สุปะปะติ ตัง ปะราภะวะโต มุขัง

ชายแก่ผู้มีวัยหนุ่มผ่านไปแล้ว
ได้นำหญิงสาวน้อยมาเป็นภรรยา เขาอนอไม่หลับ
เพราะความหึงหวงและห่วงอาลัยในหญิงนั้น
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

อิติถึง โสณทิง วิกิริณิง ปุริสัง วาปี ตาทิสัง,

อิสสระริยัสมิง ฐาเปติ ตัง ปะระกะวะโต มุขัง

ชายใดตั้งหญิงนักเลงใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายมาเป็นแม่เรือน
และหรือหญิงใดตั้งชายนักเลงใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่าย
มาเป็นพ่อเรือน ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

อัปปะโกโค มะหัตถ์ณโห ชัตติเย ชายะเต กุเล,

โส จะรัชชัง ปัตถะยะติ ตัง ปะระกะวะโต มุขัง

ผู้ใดมีโภคะน้อย แต่มีความอยากใหญ่

ปรารถนาราชสมบัติ ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

เอเต ปะระกะเว โลเก ปัณทิโต สะมะเวกขิยะ,

อะริโย ทัสสะนะสัมปันโน สะ โลเก ะชะเต ลิวัง

ผู้เป็นบัณฑิตสมบูรณ์ด้วยทัสสะนะอันประเสริฐ

ได้เห็นเหตุแห่งความเสื่อมทั้งหลายเหล่านั้นชัดแล้ว

ท่านย่อมละเว้นสิ่งเหล่านี้เสีย เมื่อเป็นเช่นนั้น

ท่านจึงพบและเสพแต่โลกซึ่งมีแต่ความเจริญ

อิติ

ดังนี้แล



มิตตามิตตคาถา

หันทะ มะยัง มิตตามิตตคาถาโย ภาณามะ เส

อัญญะทัตถุหะโร มิตโต

มิตรปอกลอก^๑นำไปทางเสื่อมอย่างเดียว

โย จะ มิตโต วะจีปะระโม

มิตรใดดีแต่พูด^๒

อะนุปปิยัญจะ โย อาหุ

มิตรใดกล่าวคำประจบ^๓

อะปาเยสุ จะ โย สะชา

มิตรใดเป็นเพื่อนชวนฉิบหาย^๔

เอเต อะमितเต จัตตาโร อิติ วิญญาเย ปันทิตโต

บัณฑิตพิจารณาเห็นว่า คนทั้ง ๔ จำพวกนี้

มิใช่มิตรแล้ว

อาระกา ปะริวัชเชยยะ

พึงหลีกเลี่ยงเสียให้ห่างไกล

มัคคัง ปะฏิภะยัง ยะธา

เหมือนคนเดินทาง เว้นทางอันมีภัยเสียจะนั้น

^๑คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว, ขอมเสียหน่อย หวังเอาให้มาก, เมื่อตัวมีภัย จึงมาช่วยทำกิจของเพื่อน, คบเพื่อน เพราะเห็นแก่ผลประโยชน์

^๒ดีแต่ยกของหมดแล้วมาพูด, ดีแต่อ้างของยังไม่เข้ามาพูด, สงเคราะห์ด้วยสิ่งหาประโยชน์ไม่ได้, เมื่อเพื่อนมีกิจ อ้างเหตุขัดข้อง

^๓จะทำชั่วก็เออออ, จะทำดีก็เออออ, ต่อหน้าสรรเสริญ, ลับหลังนินทา

^๔เพื่อนดื่มน้ำเมา, เพื่อนเที่ยวกลางคืน, เพื่อนดูการละเล่น, เพื่อนเล่นการพนัน

อุปะกาโร จะ โย มิตโต

ส่วนมิตรใดมีอุปการะ^๑

สุขะทุกโข จะ โย สะชา

เพื่อนใดร่วมทุกข์ร่วมสุข^๒กันได้

อตถักขายี จะ โย มิตโต

มิตรใดแนะนำประโยชน์ให้^๓

โย จะ มิตตานุกัมปะโก

และมิตรใดมีน้ำใจอนุเคราะห์เอ็นดูซึ่งมิตร^๔

เอเตปิ มิตเต จัตตาโร อิติ วิญญายะ ปณทิตโต

บัณฑิตพิจารณาเห็นว่า คนทั้ง ๔ จำพวกนี้

เป็นมิตรแท้จริงแล้ว

ลักกัจจัง ปะยิริปาเสยยะ

พึงเข้าไปคบหาโดยเคารพ

มาตา ปุตตังวะ โอระสัง

ให้เหมือนมารดา กับบุตรอันเป็นโอรส ฉะนั้น

^๑ เพื่อนประมาท ช่วยรักษาเพื่อน, เพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สินเพื่อน, เมื่อมีภัย พึ่งพำนักได้, มีกิจจำเป็น ช่วยออกทรัพย์ให้เกินกว่าที่ออกปาก

^๒ บอกความลับแก่เพื่อน, ปิดความลับของเพื่อน, มีภัยอันตราย ไม่ทิ้ง, แม้ชีวิตก็สละให้ได้

^๓ จะทำชั่ว คอยห้าม, คอยแนะนำ ให้ตั้งในความดี, ให้ได้พึ่ง สิ่งที่ไม่เคยพึ่ง, บอกทางสุขทางสวรรค์ให้

^๔ ทุกข์ ทุกข์ด้วย, สุข สุขด้วย, เขาติเตียนเพื่อน ช่วยยั้งแกล้มให้, เขาสรรเสริญเพื่อน ช่วยเสริมสนับสนุน

กรณียกิจ

หัตถะ มะยัง กระระณียะกิจจะคาถาโย ภาณามะ เส

กระระณียะมัตตะกุสะเลนนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง

อะภิสะเมจจะ

อันบุคคลผู้ฉลาดในประโยชน์พึงทำกิจที่ท่านผู้บรรลุลึง
ซึ่งทางอันสงบได้กระทำแล้ว

ลักโก

พึงเป็นผู้องอาจ

อุชฺฐุ จะ

เป็นผู้ซื่อตรง

สุหุชฺฐุ จะ

เป็นผู้ซื่อตรงอย่างดีด้วย

สุวะโจ จัสสะ

เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย

มทุ

เป็นผู้อ่อนโยน

อะนะติมานี

เป็นผู้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น

สันตุสสะโก จะ

เป็นผู้ยินดีด้วยของอันมีอยู่แล้ว

สุกะโร จะ

เป็นผู้เลี้ยงง่าย

อัปปะกัจโจ จะ

เป็นผู้มีกิจการพอประมาณ

สัลละหุกะวุตติ

ประพฤติตนเป็นผู้เบากายเบาจิต

สันตินทริโย จะ

มีอินทรีย์อันสงบรำงับ

นิปะโก จะ

มีปัญญารักษาตนได้

อัปปะคัพโภ

เป็นผู้ไม่คะนองกายวาจา

กุเลสุ อะนะนุกิทธิ

เป็นผู้ไม่ติดพันในสกุลงทั้งหลาย

นะ จะ ขุททัง สะมาจะเรกิญจิ เยนะ วิญญู ปะเร

อุปะวะเทยยุง

วิญญูชนพึงดีเตียนชนเหล่าอื่นได้

ด้วยการกระทำอย่างใด เราไม่พึงกระทำการอย่างนั้น

แม้เพียงนิดหนึ่งแล

อารักขกัมมัฏฐาน

หัตถะ มะยัง อารักขะกัมมัฏฐานะ คาทาโย ภาณามะ เส

พุทธานุสสติ เมตตา จะ อະสุกะ มะระณัสสติ,
อิจจิมมา จะตฺตารักขา กาคัพพา จะ วิปัสสนา

กัมมัฏฐานทั้ง ๔ นี้คือ :-

พุทธานุสสติ การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า

เมตตา การปรารภนาให้ผู้อื่นเป็นสุข

อสุกะ การพิจารณากายให้เห็นเป็น
ของไม่งาม

มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย

การปฏิบัติภาวนาทั้ง ๔ นี้ ชื่อว่า อารักขกัมมัฏฐาน
และวิปัสสนาอันพึงบำเพ็ญ

วิสุทธะธัมมะสันตानิ อะนุตตะรายะ โพธิยา,

โยคะโต จะ ปะโพธา จะ พุทฺโธ พุทฺโธติ ญาเยเต

พระพุทธเจ้าทรงมีพระทัยที่บริบูรณ์

ด้วยพระธรรมอันบริสุทธิ์ ทรงเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน

มีพระปัญญาตรัสรู้ธรรมอันยอดเยี่ยม

ทรงชักนำสั่งสอนหมู่มนุษย์ให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

นระรานะระติรัจฉานะ เกทา สัตตา สุขเขลิโน,

สัพเพปิ สุขิโน โหนตุ สุขิตัตตา จะ เขมิโน

สัตว์ทั้งหลาย ทั้งมนุษย์อมนุษย์และดิรัจฉาน

ต่างเป็นผู้แสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น

ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น จงเป็นผู้มีความสุข

และเป็นผู้มีความเบิกบาน เพราะถึงซึ่งความสุขนั้นเถิด

เกสะ โลมา ทิฉะวานัง อะยะเมวะ สมุสสะโย,

กาโย สัพโพปิ เขคฺจโณ วัณณาทีโต ปะฏิกกุโล

กายนี้แล เป็นที่รวมแห่งซากศพ มีผมขนเป็นต้น

ซึ่งล้วนแต่เป็นของน่าเบื่อหน่าย เป็นของปฏิกูล

โดยมีสีและกลิ่นอันน่าเกลียดเป็นต้น

ชีวิตินทริยุปัจฉะทะ สังขาตะมะระณัง ลียา,

สัพเพสังปีระ ปาณินัง ตัณฺหิ ธูวัง นะ ชีวิตัง

ความตายคือความแตกสลายแห่งชีวิต

จะมีแก่สัตว์ทั้งหมดทั้งสิ้นในโลกนี้

เพราะว่าความตายเป็นของเที่ยง

ชีวิตความเป็นอยู่เป็นของไม่เที่ยง ดังนี้แล



อานิสงส์เมตตา

(หันทะ มะยัง เมตตาเอกาทะสานิสังสะ คาถาโย
ภะณามะ เส)

เมตตายะ ภิกขเว เจโตวิมุตติยา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมตตาอันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้

อาเสวิตายะ ภาวิตายะ

อันบุคคลบำเพ็ญจนคุ้นแล้ว ทำให้มากแล้ว

พะหุสึกะตา ยานีกะตายะ

ทำให้มากคือชำนาญ ให้เป็นยวดยานของใจ

วัตถุกะตายะ อะนุญฐิตายะ

ทำให้เป็นที่อยู่ของใจ ตั้งไว้เป็นนิตย์

ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ

อันบุคคลสั่งสมอบรมแล้ว บำเพ็ญดีแล้ว

เอกาทะสานิสังสา ปาฐักังขา

ย่อมมีอานิสงส์ลึบเ็ดประการ

กะตะเม เอกาทะสะ

อานิสงส์ลึบเ็ดประการอะไรบ้าง

(๑) สุขัง สุขปะติ

คือผู้เจริญเมตตาจิตนั้น หลับอยู่ก็เป็นสุขสบาย

(๒) สุขัง ปะฏิพุชณะติ

ตื่นขึ้นก็เป็นสุขสบาย

(๓) นะ ปาปะกัง สุปีนัง ปัสสะติ

ไม่ฝันร้าย

(๔) มะนุสสานัง ปิโย โทติ

เป็นที่รักของเหล่ามนุษย์ทั้งหลาย

(๕) อะมะนุสสานัง ปิโย โทติ

เป็นที่รักของเหล่าอมนุษย์ทั่วไป

(๖) เทวะตา รักขันติ

เทวดาย่อมคุ้มครองรักษา

(๗) นาสสะ อัคคิ วา วิสัง วา สัตถัง วา กะมะติ

ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศัสตราก็ดี ย่อมทำอันตรายไม่ได้

(๘) ตุวะภูง์ จิตตัง สะมาธิยะติ

จิตย่อมเป็นสมาธิได้รวดเร็ว

(๙) มุชะวัณโณ วิปปะสีหะติ

ผิวหน้าย่อมผ่องใส

(๑๐) อะสัมมุพุโท กาลัง กะโรติ

เป็นผู้ไม่ลุ่มหลงทำกาลกิริยาตาย

(๑๑) อุตตะริง อัมปะฏิวิชมันโต

พรหมะโลกุปะโค โทติ

เมื่อยังไม่บรรลुकุณวิเศษอันยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลกแล

เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมตตานั้นเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้

อาเสวิตายะ ภาวิตายะ

อันบุคคลบำเพ็ญจนคุ่นแล้ว ทำให้มากแล้ว

พะหุสีกะตา ยานีกะตายะ

ทำให้มากคือชำนาญ ให้เป็นยวดยานของใจ

วัตถุกะตายะ อะนุญฐิตายะ

ทำให้เป็นที่อยู่ของใจ ตั้งไว้เป็นนิตย์

ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ

อันบุคคลสั่งสมอบรมแล้ว บำเพ็ญดีแล้ว

อิเม เอกาทะสานิสังสา ปาฎิกังขาคิ

ย่อมมีอานิสงส์ลิบเ็ดประการ

อิติ

อย่างนี้แล

จตุรปมัญญาโอภาสนปาฐะ

หันทะ มะยัง จตุรปมัญญาโอภาสนะปาฐัง

ภะณามะ เส

เมตตา สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง ฬริตฺวา
วิหะระติ ตะธา ทฺตียัง ตะธา ตะตียัง ตะธา จตุตถัง
อิตติ อุททะมะโร ติริยัง สัพพะธิ สัพพัตตะตายะ
สัพพาวันตัง โลกัง เมตตา สะหะคะเตนะ เจตะสา
วิปุลเณะ มะหัคคะเตนะ อัมปะมาเณนะ อะเวเรนะ
อัญญาปัชเณนะ ฬริตฺวา วิหะระติ

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

กรุณา สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง ฬริตฺวา
วิหะระติ ตะธา ทฺตียัง ตะธา ตะตียัง ตะธา จตุตถัง
อิตติ อุททะมะโร ติริยัง สัพพะธิ สัพพัตตะตายะ
สัพพาวันตัง โลกัง กรุณา สะหะคะเตนะ เจตะสา
วิปุลเณะ มะหัคคะเตนะ อัมปะมาเณนะ อะเวเรนะ
อัญญาปัชเณนะ ฬริตฺวา วิหะระติ

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

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

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

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

อัပ္ยาปชฌนะ ปริตฺวา วิหะระตีติ

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



สาราณียธัมมสุตตปาฐะ

หัตถะ มะยัง สาราณียะธัมมะสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส

จะยิเม ภิกขะเว ธัมมา สาราณียา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๖ ประการนี้
เป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระณา คระรุกะระณา ลังคะหายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภาวายะ สังวัตตันติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี
เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

กะตะเม จะ

ธรรม ๖ ประการนั้นเป็นอย่างไรรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุโน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมตตัง กายะกัมมัง ปัจจุปฏฐิตัง โทติ

เข้าไปตั้งกายกรรมประกอบด้วยเมตตา

สะพรัหมะจารีสุ อาวิ เจวะ ระโท จะ

ในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

อะยัมปิ ธัมโม สาราณियो

แม้ข้อนี้ก็เป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกระระโณ คระรุกระระโณ สังคะหายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะประรัง ภิกขะเว ภิกขุโน

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมตตัง วะจิกัมมัง ปัจจุปฏิฐิตัง โทติ

เข้าไปตั้งวัจกรรมประกอบด้วยเมตตา

สะพรัหมะจารีสุ อาวิ เจวะ ระโห จะ

ในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

อะยัมปิ ธัมโม สาราณีโย

แม้ข้อนี้ก็เป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกระระโณ คระรุกระระโณ สังคะหายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะประรัง ภิกขะเว ภิกขุโน

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมตตัง มะโนกัมมัง ปัจจุปฏิฐิตัง โทติ

เข้าไปตั้งมโนกรรมประกอบด้วยเมตตา

สะพรัหมะจารีสุ อวิ เจวะ ระโท จะ

ในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

อะยัมปิ ธัมโม สาราณีโย

แม้ข้อนี้ก็เป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระโณ คระรุกะระโณ สังกะหาเย

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอภิภาวายะ สังกัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะประรัง ภิกขะเว ภิกขุโน

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เย เต ลากา ธัมมิกา ธัมมะลัทธา

แบ่งปันลาภที่ประกอบด้วยธรรม ที่ได้มาอย่างถูกต้อง

อันตะมะโส ปัตตะปะริยาปันนะมัตตัมปิ

แม้ของเล็กน้อยเพียงอาหารบิณฑบาต

ตะถา รูเปติ ลาเภติ อัปะฏิวิภัตตะโกคิ โทติ

ไม่จำเพาะเจาะจงผู้หนึ่งผู้นี้

สีละวันเตติ สะพรัหมะจารีติ สาธารณะโกคิ

แต่บริโภคร่วมกันกับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ผู้มีศีล

อะยัมปิ ธัมโม สาราณียโย

แม้ข้อนี้ก็เป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระโณ คะรุกะระโณ สังคะหายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภาวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะประรัง ภิกขะเว ภิกขุโน

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ยานิ ตานิ สีลานิ

เป็นผู้มีศีล

อะชัณฑานิ อะฉิททานิ

ไม่ขาด ไม่ทะลุ

อะสะพะลานิ อะกัมมาसानิ

ไม่ต่าง ไม่พร้อย

ภุชิสฺสานิ วิญญูปะสัตถานิ

เป็นไท อันวิญญูชนสรรเสริญ

อะปะรามัฏฐานิ สะมาธิสังวัตตะนิกาณิ

อันตักขนาทิจฺฉิตตะตองไมได้ เป็นไปพร้อมเพื่อสมาธิ

ตะถารูเปสฺสุ สีเลสฺสุ สีละสามัญญูอะคะโต วิหะระติ

สะพรัหมะจารีหิ

มีศีลเสมอกัน กับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย

อาวิ เจวะ ระโท จะ

ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

อะยัมปิ ธัมโม สาราณียโย

แม้ข้อนี้ก็ป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระโรณ คะรุกะระโรณ สังคะหายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอภิภาวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะปะรัง ภิกขะเว ภิกขุโน

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ยายัง ทิฏฐิจฺฉิ อะริยา นียยานิกา

ทิจฺฉิอันประเสริฐใจ เป็นเครื่องนำสัตว์ออกจากทุกข์

นียยาติ ตักกะรัสสะ สัมมาทุกชกชะยาเย

ย่อมนำผู้กระทำตามไป เพื่อความสิ้นแห่งทุกข์โดยชอบ

ตะถารูปายะ ทิฏฐิสามัญญะคะโต วิหะระติ

สะพรหมะจารีติ

มีทิฐิเช่นนั้นเสมอกัน กับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย

อาวิ เจวะ ระโห จะ

ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

อะยัมปิ ธัมโม สาราณียโย

แม้ข้อนี้ก็ป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระโณ คะรุกะระโณ สังคะทายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภาวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

อิเม โข ภิกขะเว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

จะ ธัมมา สาราณียา

ธรรม ๖ ประการเหล่านี้ เป็นสาราณียธรรม

ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระณะมา คระรุกะระณะมา สังคะหายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอภีภาวายะ สังวัตตันตตี

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังนี้แล



โคตมีสุตตปาฐะ

หันทะ มะยัง โคตมีสุตตปาฐัง ภาณามะ เส

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

พระพุทเจ้าข้า พระธรรมใด

ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่ข้าพระองค์ได้สดับแล้ว

เอกา วูปะภักฐา อัมปะมัตตา, อาตานิยัง ปะลิตัตตา
วิหะเรยยันติ

จะพึงเป็นผู้เดียวหลีกออกแล้ว เป็นผู้ไม่ประมาท

มีความเพียร มีตนส่งไปแล้วอยู่ ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า

ทรงแสดงธรรมนั้นแก่ข้าพระองค์โดยย่อเถิด

เย โข ตะวัง โคตมะมิ ธัมเม ชาเนยยาสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูก่อนพระนางโคตมี

เธอพึงรู้ธรรมเหล่าใดแล

อิเม ธัมมา สะราคาเย สังวัตตันติ

ว่าธรรมเหล่านี้ เป็นไปเพื่อความกำหนดย่อใจ

โน วิจารณ์ายะ

มิใช่เพื่อความคลายกำหนด

สังโยคายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความประกอบทุกซ์

โน วิสัยโยคายะ

มิใช่เพื่อปราศจากความประกอบทุกข์

อาจะยายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความสังสมกองกิเลส

โน อะปะจะยายะ

มิใช่เพื่อความไม่สังสมกองกิเลส

มะหิจจะตายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความอยากใหญ่

โน อับปิจะตายะ

มิใช่เพื่อความอยากอันน้อย

อะสันตุฎฐิยา สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษ

โน สันตุฎฐิยา

มิใช่เพื่อความสันโดษ

สังคะณิกายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ

โน ปะวิเวกายะ

มิใช่เพื่อความสังัดจากหมู่คณะ

โกสัชชายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน

โน วิริยารัมภายะ

มิใช่เพื่อปรารภความเพียร

ทุภะระตายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงยาก

โน สุภะระตายาติ

มิใช่เพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่าย

เอกังเสนะ โคตมะมิ ธาเรยยาสิ

ดูก่อนพระนางโคตมี เธอพึงทรงจำไว้โดยส่วนเดียว

เนโส ธัมโม เนโส วินะโย เนตัง สัตถุสาสะนันติ

ว่านี่ไม่ใช่ธรรม นี่ไม่ใช่วินัย

หาใช่คำสั่งสอนของพระศาสดาไม่

เย จะ โข ตะวัง โคตมะมิ ธัมเม ชาเนยยาสิ

ดูก่อนพระนางโคตมี เธอพึงรู้ธรรมเหล่าใดแล

อิเม ธัมมา วิราคายะ สังวัตตันติ

ว่าธรรมเหล่านี้ เป็นไปเพื่อความคลายกำหนด

โน สะราคายะ

มิใช่เพื่อความกำหนด

วิสังโยคายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อปราศจากความประกอบทุกข์

โน สังโยคายะ

มิใช่เพื่อความประกอบทุกข์

อะปะจะยายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความไม่สังสมกองกิเลส

โน อาจะยายะ

มิใช่เพื่อความสังสมกองกิเลส

อัปปิงจะตายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความอยากอันน้อย

โน มะหิงจะตายะ

มิใช่เพื่อความอยากใหญ่

สันตุฏฐิยา สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความสันโดษ

โน อะสันตุฏฐิยา

มิใช่เพื่อความไม่สันโดษ

ปะวิเวกายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความสัจจจากหมู่คณะ

โน สังคะณิกายะ

มิใช่เพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ

วิริยารัมภายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อปรารภความเพียร

โน โกสัชชายะ

มิใช่เพื่อความเกียจคร้าน

สุภะระตายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่าย

โน ทุภะระตายะ

มิใช่เพื่อความเป็นคนเลี้ยงยาก

เอกังเสนะ โคตมะมิ ธาเรยยาสิ

ดูก่อนพระนางโคตมี เธอพึงทรงจำไว้โดยส่วนเดียว

เอโส ธัมโม เอโส วินะโย เอตัง สัตถุสาสะนันติ

ว่านี่เป็นธรรม นี่เป็นวินัย

นี่เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา ดังนี้แล



สังเวคอิธชีวิตคาถา

หันทะ มะยัง สังเวคะอิธะชีวิตะ คาถาโย ภาณามะ เส

อับปะมายุ มะนุสสานัง ทิเพยยะนัง สุโปริโส

อายุของหมู่มนุษย์นี้น้อยนัก

ผู้ใคร่คุณงามความดีพึงดูหมิ่นอายุที่น้อยนิดนี้

จะเรยยะ ทิตตะสีโสวะ นัตถิ มัจจุสสะ นาคะโย

พึงรีบประพฤติตนให้เหมือนคนถูกไฟไหม้บนศีรษะเถิด

เพราะความตายจะไม่มาถึงเรานั้นไม่มี

อัจจะยันติ อะโหรัตตา ชีวิตัง อุปะรุชมะติ

วันคืนก็ล่วงเลยไป ชีวิตก็ใกล้สู่ความตาย

อายุชียะติ มัจจานัง กุนนะทีนัง วา อุกะกันติ

อายุของสัตว์ทั้งหลายย่อมสิ้นไป

เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยไหลบ่อๆ ย่อมหมดสิ้นไป

นะเหวะ ติฏฐัง นาสีนัง นะ สะยานัง นะ ปัตตะคง

อายุสังขารจะพลอยประมาทไปกับมนุษย์ทั้งหลาย

ที่ยืนเดินนั่งนอนอยู่ก็ทำไม่

ตัสมา อิธะ ชีวิตะเสเส

เพราะเหตุนี้แล ชีวิตที่ยังเหลืออยู่

กิจจะกะโร ลียา นะโร นะ จะ มัชเชติ

พึงรีบกระทำความดีตามหน้าที่ของตน

อย่าได้ประมาทเลย

ธัมมนิยามสูตร

(หัตถะ มะยัง ธัมมะ นิยามะสุตตะปาฐัง ภะณามะ เส)

อุปปาทา วา ภิกขะเว ตะถาคะตานิ อานุปปาทา วา
ตะถาคะตานิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่พระตถาคตทั้งหลาย
จะบังเกิดขึ้นก็ตาม จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม

ฐิตาวะ ส่า ธาตุ

ธรรมธาตุนั้น ย่อมตั้งอยู่แล้วนั้นเทียว

ธัมมัญญิตะตา

คือความตั้งอยู่แห่งธรรมตา

ธัมมะนิยามะตา

คือความเป็นกฏตายตัวแห่งธรรมตา

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ

ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ดังนี้

ตัง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมติ

ตถาคตย่อมรู้พร้อมเฉพาะ

ย่อมถึงพร้อมเฉพาะซึ่งธรรมธาตุนั้น

อะภิสัมพุชมิตุวา อะภิสะเมตุวา

ครั้นรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว

อาจิภษติ เทเสติ

ยอมบอก ย่อมแสดง

ปัญญะเปติ ปัญฺฐะเปติ

ยอมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้

วิวะระติ วิภษะติ

ยอมเปิดเผย ย่อมจำแนกแจกแจง

อุตตานิกะโรติ

ยอมทำให้เป็นเหมือนการหงายของที่คว่ำ

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ

ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ดังนี้

อุปปาทา วา ภิกษะเว ตะถาคะตานัง อะนุปปาทา วา

ตะถาคะตานัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่พระตถาคตทั้งหลาย

จะบังเกิดขึ้นก็ตาม จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม

จฺฐิตาวะ ส่า ธาตุ

ธรรมธาตุนั้น ย่อมตั้งอยู่แล้วนั้นเทียว

ธัมมัญฺฐิตะตา

คือความตั้งอยู่แห่งธรรมดา

ธัมมะนิยามะตา

คือความเป็นกฎตายตัวแห่งธรรมดา

สัพเพ สังขารา ทุกชาติ

ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ดังนี้
ตั้ง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมติ
ตถาคตย่อมรู้พร้อมเฉพาะ
ย่อมถึงพร้อมเฉพาะซึ่งธรรมธาตุนั้น

อะภิสัมพุชณิตฺวา อะภิสะเมตฺวา

ครั้นรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว

อาจิกขะติ เทเสติ

ย่อมบอก ย่อมแสดง

ปัญญะเปติ ปัญญะเปติ

ย่อมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้

วิวะระติ วิระชะติ

ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนกแจกแจง

อุตตานีกะโรติ

ย่อมทำให้เป็นเหมือนการหงายของที่คว่ำ

สัพเพ สังขารา ทุกชาติ

ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ ดังนี้
อุปปาทา วา ภิกขะเว ตะถาคะตานัง อะนุปปาทา วา
ตะถาคะตานัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่พระตถาคตทั้งหลาย
จะบังเกิดขึ้นก็ตาม จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม

ฐิตาวะ สา ธาตุ

ธรรมธาตุนั้น ย่อมตั้งอยู่แล้วนั้นเทียว

ธัมมัญญิตะตา

คือความตั้งอยู่แห่งธรรมดา

ธัมมะนิยามะตา

คือความเป็นกฎตายตัวแห่งธรรมดา

สัพเพ ธัมมา อนัตตาทิ

ว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนี้

ตัง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมติ

ตถาคตย่อมรู้พร้อมเฉพาะ

ย่อมถึงพร้อมเฉพาะซึ่งธรรมธาตุนั้น

อะภิสัมพุชณิตุวา อะภิสะเมตุวา

ครั้นรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว

อาจิกะชะติ เทเสติ

ย่อมบอก ย่อมแสดง

ปัญญะเปติ ปัญญะเปติ

ย่อมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้

วิวะระติ วิระชะติ

ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนกแจกแจง

อุตตานีกะโรติ

ย่อมทำให้เป็นเหมือนการหงายของที่คว่ำ

สัพเพ อัมมา อะนัตตาติ

ว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ดังนี้.



อุปกิเลส ๑๖

(หันทะ มะยัง โสฬสะอุปะกิเลสะคาถาโย ภาณามะ เส)

อะภิชฌาวิสะมะโลภो ความโลภเฟื่องเลี้ยงอยากได้ของเขา

โทโส ความประทุษร้ายเขา

โกธो ความโกรธเคืองเขา

อุปะนาโท ความผูกเวรหมายมั่นกัน

มกโข ความลบหลู่คุณเขา

การลบหล้างปิดซ่อนคุณค่าความดีของผู้อื่น

ปะลาโส ความดีเสมอ ยกตัวขึ้นเทียมเขา

เอาตัวขึ้นตั้งขวางไว้ไม่ยอมให้ใครดีกว่าตน

อิสสา ความริษยาเขา

มัจฉะริยัม ความตระหนี่หวงแหน แบ่งแยกก็ดกัน

เรื่องที่อยู่อาศัย ท้องถิ่นดินแดน

เรื่องการได้ลาภผลประโยชน์

เรื่องพงศ์เผ่าเหล่ากอชาติพันธุ์พวกพ้อง

เรื่องชนชั้นวรรณะสีผิว และเรื่อง

วิชาความรู้ ผลสำเร็จทางภูมิธรรมภูมิปัญญา

มายา ความเป็นคนเจ้าเล่ห์เจ้ากล

สาถะยยัง ความโอ้อวดตัวให้ยิ่งกว่าคุณที่มีอยู่

ถัมโภ ความแข็งกระด้างดื้อดึง

เมื่อเขาสั่งสอนว่ากล่าวโดยธรรมโดยชอบ

สาร์म्मโ ความปรารถนไม่ยอมตาม

มานิ

อะติมานิ

มะโท

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

ปะมาโท

ความประมาท การเป็นอยู่อย่างขาดสติ
ดำเนินชีวิตถลาลงไปในทางเสื่อม
ละเลยหน้าที่ที่พึงรับผิดชอบ
ปล่อยโอกาสสำหรับความดีงาม
และความเจริญก้าวหน้าให้ผ่านไป
ไม่ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงเว้น ประมาทไป

อุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ ๑๖ ข้อนี้ มีอยู่ในผู้ใด
จิตของผู้นั้นย่อมขุ่นมัว รับคุณธรรมได้ยาก
ดุจผ้าเปโรอะเปื่อนสกปรก ย้อมให้ดีไม่ได้ ดังนี้แล

อดีตปัจจเวกขณะปาฐะ

หันทะ มะยัง อะตีตะปัจจเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส

อัสชะ มะยา อะปัจจเวกชิตฺวา ยัง จีวะรัง

ปะริภุตฺตัง

จิ๋วใดอันเรานุ่งห่มแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

ตัง ยาวะเทวะ สีสัสสะ ปะภูมิตายะ

จิ๋ว นั้นเรานุ่งห่มแล้วเพื่องเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหัสสะ ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาทาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง

ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาวะเทวะ ทิริโกปินะปะภูจจาหะนัตถัง

และเพื่องเพื่อปกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย

อัสชะ มะยา อะปัจจเวกชิตฺวา โย ปิณฑะปาโต

ปะริภุตฺโต

บิณฑบาตใดอันเราฉันแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

โส เนะวะ ทะวายะ

บิณฑบาตนั้นเราฉันแล้วไม่ใช่เป็นไป
เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน

นะ มะทายะ

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย

นะ มัณทะนายะ

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ

นะ วิภูสะนายะ

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง

ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิตียา

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

ยาปะนายะ

เพื่อความเป็นไปได้ของอัตตภาพ

วิหิงสุปะระติยา

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

พรัหมะจะรียานุกะหายะ

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูทังขามิ

ด้วยการทำอย่างนี้

เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือความทิว

นะวิญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

ยาตรา จะ เม ภาะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ

ผาสุวิหาโร จาติ

อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตตภาพนี้ด้วย

ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย

และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา ดังนี้

อัสชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา ยัง เสนาสะนัง

ปะริภุคตัง

เสนาสนะใดอันเราใช้สอยแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

ตัง ยาวะเทวะ สีสัสสะ ปะภูมิตายะ

เสนาสนะนั้นเราใช้สอยแล้วเพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหัสสะ ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทั้งสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง

ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยวาทะ อุดุประริสสะยะวิโนทะนัง

ปะฏิสัถลลานารามัตถัง

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ
และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเร้น
สำหรับภาวนา

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา โย

คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร ปะริภุคฺโต

คิลานะเภสัชชะบริขารใดอันเราบริโภครแล้ว
ไม่ทันพิจารณาในวันนี้

โส ยวาทะ อุปปีนนานัง เวยยาพาธิกานัง

เวทะนานัง ปะฏิมาตายะ

คิลานะเภสัชชะบริขารนั้นเราบริโภครแล้ว
เพียงเพื่อบำบัดทุกข์เวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว
มีอาพาธต่างๆ เป็นมูล

อัพฺยาปีชณะปะระมะตยาติ

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง ดังนี้



ธัมมปทังสนปาฐะ

หัตถะ มะยัง ธัมมะปะทังสะนะสะมาทะปะนาทิวะจะนะปาฐัง
ภะณามะ เส

เอวัง สุวากขาโต ภิกขะเว มะยา ธัมโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ธรรม เป็นธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว อย่างนี้

อุตตानโน

เป็นธรรมอันทำให้เป็นดุจของคว่ำที่หงายแล้ว

วิวะญฺโ

เป็นธรรมอันทำให้เป็นดุจของปิดที่เปิดแล้ว

ปะกาสิโต

เป็นธรรมอันเรตถาคตประกาศก้องแล้ว

ฉินนะปิโลติโก

เป็นธรรมมีส่วนชี้รั้วอันเรตถาคตเฉือนออก

หมดสิ้นแล้ว

เอวัง สุวากขาเต โข ภิกขะเว มะยา ธัมเม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อธรรมนี้เป็นธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว อย่างนี้

อะลัง เหาะ

ย่อมเป็นการสมควรแล้วนั้นเทียว

สัทธา ปัพพะชิตเนะ กุละปุตเตนะ วิริยัง อาระภิตุง

ที่กุลบุตรผู้บวชแล้วด้วยศรัทธา

จะพึงปรารถนาการกระทำความเพียร

กามัง ตะโจ จะ นะหารุ จะ อัญญิ จะ อะวะลิสสะตุ

ด้วยการอธิษฐานจิตว่า

แม้หน้เ็นกระดุกเท่านั้นจักเหลืออยู่

สระรีเร อุปะสุสสะตุ มังสะโลทิตัง

เนื้อและเลือดในสระนี้จักเหือดแห้งไปก็ตามที่

ยันตัง ปุริสะถาเมนะ ปุริสะวิริเยนะ

ปุริสะปะรັกกะเมนะ ปิตตัพพัง

ประโยชน์ได้อันบุคคลจะพึงลูถึงได้ด้วยกำลัง

ด้วยความเพียร ความบากบั่นของบุรุษ

นะ ตัง อะปาปุณิตวา ปุริสัสสะ วิริยัสสะ สันฐานัง

ภาะวิสสะตีติ

ถ้ายังไม่บรรลุนุประโยชน์นั้นแล้ว

จักหยุดความเพียรของบุรุษเสียเป็นไม่มี ดังนี้

ทุกขัง ภิกขะเว กุสีโต วิหะระติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนผู้เกียจคร้านย่อมน้อยเป็นทุกข

โวภิณเณ ปาปะเกติ อะกุสะเลติ ธัมเมติ

ระคนอยู่ด้วยอกุศลธรรมอันลามกทั้งหลายด้วย

มะหันตัญญ จะ สะทตถัง ปะริหาเปติ

ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวงของตนให้เสื่อมด้วย

อารัทธะวิริโย จะ โข ภิกขะเว สุขัง วิหะระติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีความเพียร

อันปรารภแล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข

ปะวิวิตโต ปาปะเกติ อะกุสะเลติ ธัมเมติ

สังัดแล้วจากอกุศลธรรมอันลามกทั้งหลายด้วย

มะหันตัญญจะ สะทตถัง ปะริปุเรติ

ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวงของตนให้บริบูรณ์ด้วย

นะ ภิกขะเว ทีเนนะ อัคคัสสะ ปัตติ โทติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การบรรลุลุธรรมอันเลิศ

ด้วยการกระทำอันเลว ย่อมมีไม่ได้เลย

อัคเคนะ จะ โข อัคคัสสะ ปัตติ โทติ

แต่การบรรลุลุธรรมอันเลิศ ด้วยการกระทำอันเลิศ

ย่อมมีได้แล

มัตถะเปยยะมิทัง ภิกขะเว พรหมะจะริยง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้ นำดีมี

เหมือนมัททะยอดโอชาแห่งโครส

สัตถา สัมมุขีภูโต

ทั้งพระศาสดาก็อยู่ ณ ที่เฉพาะหน้านี้แล้ว

ตัสฺมาติหะ ภิกขะเว วิริยํ อาระภะละ

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้น

เธอทั้งหลายจงปรารถนาความเพียรเถิด

อํปปีตตัสสะ ปัตติยา

เพื่อการบรรลุถึงซึ่งธรรมอันยังไม่บรรลุ

อะนะธิคะตัสสะ อะธิคะมาเย

เพื่อการถึงทัฬหซึ่งธรรมอันยังไม่ถึงทัฬห

อะสัจฉิกะตัสสะ สัจฉิกิริยาเย

เพื่อการกระทำให้แจ้งซึ่งธรรมอันยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

เอวัง โน อะยัง อัมหากัง ปัพพัชชา

เมื่อเป็นอย่างนี้ บรรพชาของเราทั้งหลาย

อะวังกะตา อะวัณฺณา ภาวิสสะติ

จักเป็นบรรพชาไม่ต่ำทราม จักไม่เป็นหมันเปล่า

สะพะลา สะอุทะระยา

แต่จักเป็นบรรพชาที่มีผล เป็นบรรพชาที่มีกำไร

เยสัง มะยัง ปะริกุญฺชามะ จีวะระปิณฑะปาตะ-

เสนาสะนะคิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง

พวกเราทั้งหลาย

บริโภคจีวรปิณฑบาทเสนาสนะและเภสัช

ของชนทั้งหลายเหล่าใด

เตสัง เต การา อัมहेสุ

การกระทำนั้น ๆ ของชนทั้งหลายเหล่านั้น
ในเราทั้งหลาย

มะหัพพะลา ภาวิสสันติ มะทานิสังสาติ

จักเป็นการกระทำมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ดังนี้

เอวัง ทิ โว ภิกขเว ลิกขิตัพพัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เธอทั้งหลายพึงทำความสำเหนียกอย่างนี้แล

อัตตัตถัง วา ทิ ภิกขเว สัมปัสสะมานะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่ซึ่งประโยชน์แห่งตนก็ตาม

อะละเมวะ อปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง

ก็ควรแล้วนั้นเทียว เพื่อยังประโยชน์แห่งตน

ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

ปะรัตถัง วา ทิ ภิกขเว สัมปัสสะมานะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่

ซึ่งประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่นก็ตาม

อะละเมวะ อปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง

ก็ควรแล้วนั้นเทียว เพื่อยังประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่น

ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

อุภะยัตถัง วา ทิ ภิกขะเว สัมปัสสะมาเนนะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หรือว่าเมื่อบุคคลมองเห็นอยู่
ซึ่งประโยชน์ของทั้งสองฝ่ายก็ตาม

อะละเมวะ อัมปะมาเทนะ สัมปาเทตุง

ก็ควรแล้วนั้นเทียว เพื่อยังประโยชน์ของทั้งสอง
ฝ่ายนั้นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

อิติ

ดังนี้แล



สมณสัญญา ๓ ประการ

หันทะ มะยัง ติสสะสะมะณะสัญญาปาฐัง ภาณามะ เส

ติสโส ภิกขเว สมณะสัญญา ภาวิตา พหุสีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณสัญญา ๓ ประการ

อันบรรพชิตกระทำให้มากแล้ว

สัตตะ ธัมเม ประปุเรนติ

ย่อมกระทำธรรมะทั้ง ๗ ประการให้บริบูรณ์ได้

กะตะมา ติสโส

สมณสัญญา ๓ ประการคืออะไรบ้าง

เวว์ณณิยัมหิ อชฺฌปะคะโต

บัดนี้เรามีเพศแตกต่างจากคฤหัสถ์แล้ว

อาการกิริยาใดๆ ของสมณะ

เราต้องทำอาการกิริยานั้นๆ

ปะระปะฏิพัทธา เม ชีวิกา

ความเลียงชีพของเราเนื่องด้วยผู้อื่น

เราควรทำตัวให้เขาเลียงง่าย

อัญญุ เม อากัปปิยะ ภาวะณิโย

อาการกายวาจาอย่างอื่น

ที่เราจะต้องทำให้ดีขึ้นไปกว่านี้ ยังมีอยู่ มิใช่เพียงเท่านั้น

อิเม โข ภิกขเว ติสโส สมะณะสัณฺญา ภาวิตา

พะหุสีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณสัณฺญา ๓ ประการ
เหล่านี้แล อันบรรพชิตกระทำไว้มากแล้ว

สัตตะ ธัมเม ประิปุเรนติ

ย่อมกระทำธรรมะทั้ง ๗ ประการให้บริบูรณ์ได้

กะตะเม สัตตะ

ธรรมะ ๗ ประการคืออะไรบ้าง

นิจจัง สัตตะการี โหติ สัตตะวุตติ สีเลสุ

คือเป็นผู้มีปกติประพฤติในศีลด้วยความสม่ำเสมอ
เป็นนิตย์

อะนะภิชฌาลุ โหติ

เป็นผู้มีปกติไม่เพ่งเล็งสิ่งใด

อัพฺยาปัสสโม โหติ

เป็นผู้ไม่เบียดเบียนใคร

อะนะติมานี โหติ

เป็นผู้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น

สิกขากาโม โหติ

เป็นผู้ใคร่ต่อการศึกษา

อิจจัตถันติสสะโทติ ชีวิตะปะริกขาเรสุ

เป็นผู้มีความพิจารณาให้เห็นประโยชน์ในบริหาร
เครื่องเลี้ยงชีวิต

อาร์ทะหะวิริโย วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้ปรารถนาความเพียรอยู่

อิเม โข ภิกขะเว ติสโส สมะณะสัณฺญา ภาวิตา

พะหุลีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณสัณฺญา ๓ ประการ
เหล่านี้แล อันบรรพชิตกระทำไว้มากแล้ว

อิเม สัตตะ ธัมเม ปะริปุเรนตีติ

ย่อมกระทำธรรมะทั้ง ๗ ประการเหล่านี้
ให้บริบูรณ์ได้ฉะนี้แล



สามเณรศึกษา

(สิกขาบท ๑๐)

อะนุญญาสิ โข ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

สามเณรณัง ทะสะ สิกขาปะทานิ

ซึ่งสิกขาบทสิบประการแก่สามเณรทั้งหลาย

เตสุ จะ สามเณเรหิ สิกขิตุง

และเพื่อให้สามเณรศึกษาในสิกขาบทเหล่านั้นคือ

ปาณาติปาตา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการทำสัตว์ที่มีชีวิตให้ตกลงไป

อะทินนาทานา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของ
ไม่ได้ให้

อะพรัหมะจะริยา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากกรรม
อันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์

มุสาวาทา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการพูดปด

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากเหตุอันเป็นที่ตั้ง

แห่งความประมาทคือการดื่มกินสุราและเมรัย

วิกาละโภชะนา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการบริโภคอาหาร

ในเวลาวิกาล

นัจจะคิตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการขับร้องฟ้อนรำ

และประโคมดนตรีและดูการละเล่นต่าง ๆ

มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัณฑะนะวิภูสะนัฏฐานา

เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการตัดทรงดอกไม้ประดับ

ตกแต่งด้วยดอกไม้ของหอมเครื่องย้อมเครื่องทา

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการนั่งหรือนอน

เหนือที่นั่งที่นอนอันสูงอันใหญ่

ชาตะรุปะระชะตะปะภูคคะทะณา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการรับเงินและทอง

(นาสนังคะ ๑๐)

อะนุญญาติ โข ภาคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

ทະสะหิ อังคะหิ สะมันนาคะตัง สามะเณรัง นาเสตุง
เพื่อยังสามเณรผู้ประกอบด้วยองค์สิบให้ฉิบหาย

กะตะเมหิ ทະสะหิ

องค์สิบอะไรบ้าง

ปาณาติปาตี โหติ

คือสามเณรชอบทำสัตว์ที่มีชีวิตให้ตกลงไป

อะทินนาทายี โหติ

สามเณรชอบถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้

อะพรหมะจารี โหติ

สามเณรไม่ชอบประพฤติพรหมจรรย์

มุสาวาที โหติ

สามเณรชอบพูดปด

มัชชะปายี โหติ

สามเณรชอบดื่มกินของเมา

พุทธัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระพุทธเจ้า

ธัมมัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระธรรม

สังฆัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระสงฆ์

มิจฉาทิฏฐิโก โทติ

สามเณรเป็นผู้มีความเห็นผิดจากธรรมวินัย

ภิกขุณีทุสะโก โทติ

สามเณรชอบประทุษร้ายภิกษุณี

อะนุญญาสิ โข ภาวะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

อิเมหิ ทะสะหิ อังเคหิ สมนันนาคะตัง สามะเณรัง

นาเสตุนติ

เพื่อยังสามเณรผู้ประกอบด้วยองค์สิบเหล่านี้
ให้ฉิบหาย ดังนี้

(ทัณฑกรรม ๕)

อะนุญญาสิ โข ภาวะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

ปัญจะหิ อังเคหิ สมนันนาคะตัสสะ สามะเณรัสสะ

ทัณฑะกัมมัง กาทุง

เพื่อทำทัณฑกรรมคือลงโทษแก่สามเณรผู้ประกอบด้วยองค์ห้าอย่าง

กะตะเมหิ ปัญจะหิ

องค์ห้าอย่างอะไรบ้าง

ภิกขุณัง อะลาภายะ ประวิสั๊กกะติ

คือสามเณรพยายามทำให้ภิกษุเสื่อมลาภที่ควรจะได้

ภิกขุณัฏ อะนัตถายะ ปะริสัักกะติ

สามเณรพยายามทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์
แก่ภิกษุทั้งหลาย

ภิกขุณัฏ อะนาวาสายะ ปะริสัักกะติ

สามเณรพยายามทำให้ภิกษุอยู่อย่างสงบ

ภิกขุ อักโกสะติ ปะริภาสะติ

สามเณรด่าและพุดชู้ภิกษุทั้งหลาย

ภิกขุ ภิกขุทิ เภเทติ

สามเณรยุให้ภิกษุแตกกัน

อะนุญญาสิ โข ภาคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

อิเมทิ ปัญจะทิ อังเคทิ สมะนนาคะตัสสะ

สามะเณรัสสะ ทัณทะกัมมัง กาคุนติ

เพื่อทำทัณฑกรรมแก่สามเณรผู้ทำผิด
ประกอบด้วยองค์ห้าอย่างเหล่านี้ ดังนี้

นอกจากนี้แล้ว สามเณรยังจะต้องศึกษา
และปฏิบัติตามเสขียวัตถ ๗๕ ข้อ อีกด้วย
เพื่อรักษาภิกษิยามารยาทให้เรียบร้อย
สมกับความเป็นเหล่ากอของสมณะที่ดี

สัจจะกิริยาคาถา

หันทะ มะยัง สัจจะกิริยาคาถาโย ภาณามะ เส

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทฺโธ เม สรรณัง ะรัง
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทฺธเจ้าเป็นที่พึ่ง
อันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เม โทตุ สัพพะทา
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ความเจริญสุขสวัสดิ
จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง ธัมโม เม สรรณัง ะรัง
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่ง
อันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เม โทตุ สัพพะทา
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ความเจริญสุขสวัสดิ
จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง สังโฆ เม สรรณัง ะรัง
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เม โทตุ สัพพะทา
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ความเจริญสุขสวัสดิ
จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ

สี่ลุตเทศปาโล

หันทะ มะยัง สี่ลุตเทศปาโล ภาณามะ เส

ภาสิตะมิทัง เตนะ ภาคะวะตา ขานะตา ปัสสะตา

อะระหะตา สัมมาสัมพุทเธนะ

พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันต์

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ได้ตรัสภาษิตไว้ ดังนี้ว่า

สัมปันนะสีลา ภิกขะเว วิหะระละ สัมปันนะปาฏิโมกขา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เธอทั้งหลายจงเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์

มีพระปาฏิโมกข์สมบูรณ์

ปาฏิโมกขะสังวะระสังวุตา วิหะระละ อจาระโคจระระ

สัมปันนา

จงเป็นผู้สำรวมแล้ว ด้วยความสำรวมในพระปาฏิโมกข์

สมบูรณ์ด้วยอจาระคือมารยาทอันควร

และสมบูรณ์ด้วยโคจระคือสถานที่ที่ภิกษุควรไป

อะณุมัตเตสุ วัชเชสุ ภายะทัสสาวิ สะมาทายะ

สิกขะละ สิกขาปะเทสุติ

จงเป็นผู้มีปกติเห็นความน่ากลัวในโทษ

แม้เพียงเล็กน้อย สมทานศึกษาและสำเหนียก

ในสิกขาบททั้งหลายเถิด

ตัสมาทิหัมเทหิ ลิกขิตัพพัง

เพราะฉะนั้น พวกเราทั้งหลายควรศึกษา
และสำเหนียกว่า

สัมปันนะสีลา วิหะริสสามะ สัมปันนะปาฏิโมกขา

เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์
มีพระปาฏิโมกข์สมบูรณ์

ปาฏิโมกขะสังวะระระสังวุตา วิหะริสสามะ

อาจารย์โคจะระสัมปันนา

จักเป็นผู้สำรวมแล้วด้วยความสำรวมในพระปาฏิโมกข์
สมบูรณ์ด้วยอาจารย์คือมารยาทอันควร
และสมบูรณ์ด้วยโคจระคือสถานที่ที่ภิกษุควรไป

อะณุมัตเตสุ วัชเชสุ ภาวะะทัสสาวิ สะมาทายะ

ลิกขิสสามะ ลิกขาปะเทสุติ

เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีปกติเห็นความน่ากลัว
ในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษา
และสำเหนียกในสิกขาบททั้งหลาย

เอวัญหิ โน ลิกขิตัพพัง

พวกเราทั้งหลายพึงศึกษาและสำเหนียกอย่างนี้แล



ตายนคาถา

หันทะ มะย้ง ตายะนะคาถาโย ภาณามะ เส

ฉินทะ โสตั้ง ประรักกัมมะ กามะ ปะนุทะ พราหมะณะ

เธอจงบากบั่นตัดกระแสแห่งตัณหาเสีย

จงกำจัดกามคุณทั้งหลายเสียเถิด

นัปะพะหายะ มุณี กามะ เนกัตตะมุปะปัชชะติ

เพราะมุณีที่ไม่ละกามทั้งหลายแล้ว

จะเข้าถึงความสงบไม่ได้

กะยิรา เจ กะยิราเถนัง ทัพพะเมนัง ประรักกะเม

ถ้าจะทำการใด ให้ทำการนั้นจริงๆ

พึงบากบั่นทำกิจนั้นให้มั่น

สิถิโล ทิ ประพิพาไซ ภียโย อากิระเต ระชัง

เพราะการบวชที่ยังย่อหย่อนหละหลวม

ยิ่งไปรอยโทษคุณจตุลึ

อะกะตัง ทุกะภูง์ เสยโย ปัจฉา ตัปะปะติ ทุกะภูง์

อันความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า

เพราะว่าความชั่วย่อมส่งผล

คือความทุกข์แผดเผาเราในภายหลัง

กะตัญจะ สุกะตัง เสยโย ยัง กัตวา นานุตูปปะติ

อันความดีทำไว้นั้นแหละดีกว่า

เพราะทำแล้วไม่ต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง

กุโส ยะธา ทุกคะหิโต หัตตะเมวานุกันตะติ

บุคคลจะถอนหญ้าคาแต่จับไม่ดี ย่อมบาดเจ็บได้ฉนใด

สามัญญัง ทุปะรามัตถัง นิระยาอุปะกัทตะติ

สมณธรรมที่บรรพชิตประพฤติด้วยความย่อหย่อน

และซ้ำซ้ำ ย่อมหลุดลากเขาลงไปสู่นรกได้ฉนนั้น

ยังกัญจิ สิทถัง กัมมัง สังกิลัญญจะ ยัง วะตัง

การทำงานอันใดอันหนึ่งที่ย่อหย่อน

และข้อวัตรอันใดที่เจือด้วยความเศร้าหมอง

สังกัสสะรัง พรหมะจะริยัง นะ ตัง โหติ มะหัพพะลันติ

พรหมจรรย์อันใดที่ตนประพฤติย่อหย่อน

ต้องระลึกถึงด้วยความรังเกียจ กิจทั้ง ๓ อย่างนั้น

ย่อมเป็นของที่ไม่ให้ผลอันยิ่งใหญ่ ดังนี้



อนุโมทนารัมภะคาถา

ยะธา วาวิระหา ปุรา ประิปปุเรนติ สาคะรัง

ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสมุทรสาครให้บริบูรณ์ได้ฉันใด

เอวะเมวะ อิติ ทินนัง เปตานัง อุกัปปปะติ

ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วแต่โลกนี้

ย่อมสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ทีละโลกนี้ไปแล้วได้ ฉันนั้น

อิจฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง

ขออิฏฐผลที่ท่านปรารถนาแล้ว ตั้งใจแล้ว

ชิปปะเมวะ สมะมิชณะตุ

จงสำเร็จโดยฉับพลัน

สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา

ขอความดำริทั้งปวงจงเต็มที

จันโท ปันณะระโส ยะธา

เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ

มะณี โขติระโส ยะธา

เหมือนแก้วมณีอันสว่างไสวควรยินดี



สามัญญานุโมทนาคาถา

สัพพีติโย วิวัชขันตุ

ความจัญไรทั้งปวงจงบําราศ์ไป

สัพพะโรโค วินัสสะตุ

โรคทั้งปวงของท่านจงหาย

มา เต ภาวัตวันตะราโย

อันตรายอย่ามีแก่ท่าน

สุขี ทิมาโยโก ภาวะ

ท่านจงเป็นผู้มีความสุข มีอายุยืน

อะภิวาทะนะสีลิสสะ นิจจัง วุฑฒาปะจาโยโน

จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ, อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง

ธรรมสี่ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ

ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีปกติกราบไหว้

มีปกติอ่อนน้อมถ่อมตัวเป็นนิตย์



โภชนาทานานุโมทนาคาถา

อายุโท พะละโท ธีโร

ผู้มีปัญญาให้อายุ ให้กำลัง

วัณณะโท ปะฏิภาณะโท

ให้วรรณะ ให้ปฏิภาณ

สุขัสสะ ทาทา เมธาวิ

ผู้มีปัญญาให้ความสุข

สุขัง โส อะธิกัจฉะติ

ย่อมได้ประสบสุข

อายุง ทัตถวา พะลัง วัณณัง สุขัญจะ ปะฏิภาณะโท

บุคคลผู้ให้อายุ พละ วรรณะ สุขะ และปฏิภาณ

ที่มายุ ยะสะวา โทติ ยัตถะ ยัตถูปะปัชชะตีติ

บังเกิดในที่ใด ๆ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน มียศ มีสุข

ในที่นั้น ๆ ดังนี้



อัคร์ปปสาทสุตตะคาถา

อัคร์คะโต เว ปะสันนानัง อัคร์คัง ธัมมัง วิชานะตัง

เมื่อบุคคลรู้จักรักรมอันเลิศ

เลื่อมใสแล้วโดยความเป็นของเลิศ

อัคร์เค พุทธะ ปะสันนानัง

เลื่อมใสแล้วในพระพุทธรเจ้าผู้เลิศ

ทักษิณยะเย อะนุตตะเร

ซึ่งเป็นทักษิณยะบุคคลอันเยี่ยมยอด

อัคร์เค ธัมเม ปะสันนानัง

เลื่อมใสแล้วในพระธรรมอันเลิศ

วิราคะปะสะเม สุขะ

ซึ่งเป็นธรรมอันปราศจากราคะ และสงบระงับเป็นสุข

อัคร์เค สังฆะ ปะสันนानัง

เลื่อมใสแล้วในพระสงฆ์ผู้เลิศ

ปุญญักเขตเต อะนุตตะเร

ซึ่งเป็นบุญเขตอย่างยอด

อัคร์คัสมิง ทานัง ทะทะตัง

ถวายทานในท่านผู้เลิศ

อัคร์คัง ปุญญัง ปะวัตตะติ

บุญที่เลิศย่อมเจริญ

อัครคัง आयु จะ วัฒนโณ จะ

อายุ วรรณะที่เลิศ

ยะโส กิตติ สุขัง พะลัง

และยศ เกียรติคุณ สุขะ พละที่เลิศ ย่อมเจริญ

อัครคัสสะ ทาทา เมธาวิ อัครคะธัมมะสะมาหิโต

ผู้มีปัญญาตั้งมั่นในธรรมอันเลิศแล้ว

ให้ท่านแก่ท่านผู้เป็นบุญเขตอันเลิศ

เทวะภูโต มนะุสโส วา

จะไปเกิดเป็นเทพยดา หรือมนุษย์ก็ตาม

อัครคัปปัตโต ปะโมหะตติ

ย่อมเป็นผู้ถึงความเป็นผู้เลิศ บันเทิงอยู่ ดังนี้



สัพพโรควินิมุตโต

สัพพะโรคะวินิมุตโต

ท่านจงเป็นผู้พ้นจากโรคทั้งปวง

สัพพะสันตปาปะวัชชีโต

จงว่างเว้นจากความเดือดร้อนทั้งปวง

สัพพะเวระมะติกกัณโธ

จงล่วงเสียซึ่งเวรทั้งปวง

นิพพุโต จะ ตูวัง ภาวะะ

จงถึงความดับไปซึ่งทุกข์ทั้งปวงแห่งท่านทั้งหลาย

สัจเจนะ จะ สีเลนะ จะ

ด้วยสัจจะก็ดี ด้วยศีลก็ดี

ขันติเมตตา พะเลนะ จะ

ด้วยพลังแห่งขันติ และเมตตาก็ดี

เตสัง พุทธานัง

แห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

อะนุรักขันตุ เต

จงรักษาท่านทุกเมื่อ

อะโรคะเยนะ จะ สุขะนะ จะ

ด้วยสภาวะหาโรคมิได้ก็ดี ด้วยความสุขก็ดี

โหนตุ เต

จงมีแต่ท่านทุกเมื่อ เทอญ

มงคลจักรวาลน้อย

สัพพะพุทธานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้าทั้งปวง

สัพพะธัมมานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมทั้งปวง

สัพพะสังฆานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ทั้งปวง

พุทฺธะระตะนัง ธัมมะระตะนัง สังฆะระตะนัง

ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธรัตนะพระธรรมรัตนะ
พระสังฆรัตนะ

ติณณังระตะนानังอานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระไตรรัตน

จะตุราสีติสหัสสธัมมักษันธานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมชั้นธแปดหมื่นสี่พัน

ปิฎกัตตะยานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระไตรปิฎก

ชินะสวากานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระสาวกของพระชินเจ้า

สัพเพ เต โรคา สัพเพ เต ภัยา

โรคทั้งหลายของท่าน ภัยทั้งหลายของท่าน

สัพเพ เต อันตะรายา สัพเพ เต อุปีทหะวา

อันตรรายทั้งหลายของท่าน อุปีทหะทั้งหลายของท่าน

สัพเพ เต ทุนนิมิตตา สัพเพ เต อะวะมังคะลา

นิมิตรร้ายทั้งหลายของท่าน อวมงคลทั้งหลายของท่าน

วินัสสันตุ

จงพินาศไป

อายุวัฑฒะโก ฐานะวัฑฒะโก

ความเจริญอายุ ความเจริญทรัพย์

สิริวัฑฒะโก ยะสะวัฑฒะโก

ความเจริญสิริ ความเจริญยศ

พะละวัฑฒะโก วัณณะวัฑฒะโก

ความเจริญกำลัง ความเจริญวรรณะ

สุขะวัฑฒะโก โทตุ สัพพะทา

ความเจริญสุข จงมีแก่ท่านในกาลทั้งปวง

ทุกขะโรคะภะยา เวรา

ความทุกข์โรคภัย และเวรทั้งหลาย

โสกา สัตตุอุปีทหะวา

ความโศก ศัตรู และอุปีทหะทั้งปวง

อะเนกา อันตะรายาปิ วินัสสันตุ จะ เตชะสา

อันตรรายทั้งหลายเป็นอเนกประการ

จงพินาศไปด้วยเดชะ

ชะยะสิทธิ ธะนัง ลากัง

ความชนะ ความสำเร็จ ทรัพย์ และลาภ

โสคติ ภาคยง์ สุขัง พะลัง

ความสวัสดิ์ ความมีโชค ความสุข และกำลัง

สิริ อายุ จะ วัฒนโณ จะ

สิริ อายุ วรรณะ

โภคัง วุฑฒี จะ ยะสะวา

โภคทรัพย์ ความเจริญ และ ความเป็นผู้มียศ

สะตะวัสสา จะ อายุ จะ

การได้อายุยืนเป็นร้อยปี

ชีวะสิทธิ ภาวันตุ เต

และความสำเร็จกิจในความเป็นอยู่

จงมีแก่ท่านในกาลทุกเมื่อ เทอญ



กาละทานะสุตตะคาถา

กาเล ทะหันติ สะปัญญา ะทัณฺณ วิตะมัจฉะรา,
กาเลนะ ทินนัง อะริเยสุ อุกฺกุเตสุ ตาทิสฺสุ,
วิปะสันนมะนะชา ตัสสะ วิปฺปลา โหติ ทักขิณา

ทายกทายิกาทั้งหลายเหล่าใด เป็นผู้มึปัญญา
มีปกติรู้จักคำพูด ปราศจากความตระหนี่
มีใจเลื่อมใสแล้วในพระอริยเจ้าทั้งหลาย
ซึ่งเป็นผู้ตรงคงที่บริจาคทาน
ทำให้เป็นของที่ตนถวายโดยกาลนิยม
ในกาลสมัย ทักขิณาทานของทายกทายิกานั้น
เป็นคุณสมบัติมีผลไพบูลย์

เย ตตฺถะ อะนุโมทนต์ิ เวยยาวัจจัจ จะโรนติ วา
ชนทั้งหลายเหล่าใด

อนุโมทนาหรือช่วยกระทำการชวนชวายเป็นทานนั้น

นะ เตะนะ ทักขิณา โอนา

ทักขิณาทานของเขามีได้บกพร่องไปด้วยเหตุนั้น

เตปิ ปุญฺญัสสะ ภาคิโน

แม้ชนเหล่านั้น ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งผลบุญนั้นด้วย

ตัสม่า ทะเท อัปปะภูวานะจิตโต ยัตถะ ทินนัง
มะหัพพะลัง

เหตุนี้ท่านทายกทายิกาควรเป็นผู้มีจิตไม่ทอดย
ไว้ในที่ใดมีผลมากควรให้ในที่นั้น

บุญญานิ ประระโลกัสสมิง ปะติภูฐา โหนติ ปาณินันติ

บุญย่อมเป็นที่พึ่งอาศัยของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า
ดังนี้



ติโรกृतทกัณทปัจฉิมภาค

อะทาสี เม อะกาสิ เม ญาติमितตา สะชา จะ เม

บุคคลมาระลึกถึงอุปการะอันท่านได้ทำแก่ตน
ในกาลก่อนว่า ผู้นั้นได้ให้สิ่งนี้แก่เรา ผู้นี้ได้ทำกิจของเรา
ผู้นี้เป็นญาติเป็นมิตรเป็นเพื่อนของเรา

เปตานัง ทักขินัง ทัชชา ปุพเพ กะตะมะนุสสะรัง

ก็ควรให้ทักษิณาทานแก่ผู้ทีละโลกนี้ไปแล้ว

นะ ทิ รุณณัง วา โลโก วา ยา วัญญา ปะริเทวะนา

การร้องไห้ก็ดี การเศร้าโศกก็ดี

หรือการรำไรรำพันอย่างอื่นก็ดี บุคคลไม่ควรทำเลย

นะ ตัง เปตานะมัตถายะ เอวัง ติฏฐันติ ญาตะโย

เพราะว่าการร้องไห้เป็นต้นนั้น

ไม่เป็นประโยชน์แก่ญาติทั้งหลายผู้ละโลกนี้ไปแล้ว

เพราะญาติทั้งหลายย่อมตั้งอยู่อย่างนั้น

อะยัญจะ โข ทักขินา ทินนา สังฆัมทิสุปะติภูจฺจिता

ก็ทักษิณานุปทานนี้แลอันท่านได้ให้แล้ว

ประติษฐานไว้ดีแล้วในสงฆ์

ทิมะรัตตัง ทิตายัสสะ ฐานะโส อุกัปปปะติ

ย่อมสำเร็จประโยชน์เกื้อกูลได้นาน

แก่ผู้ทีละโลกนี้ไปแล้วตามฐานะ

โส ญาติธัมโม จะ อะยัง นิทสฺสีโต

ญาติธรรมนี้นั้นท่านได้แสดงให้ปรากฏแล้ว

เปตานะ ปุชา จะกะตา อุพารา

แลบูชาอันยิ่งท่านก็ได้ทำแก่ญาติผู้ละโลกนี้ไปแล้ว

พะลัญจะ ภิกขุณะมะนุปะปะทินนัง ตุมเทหิ ปุญญัง

ปะสุตัง อะนัปะปะกันติ

กำลังแห่งภิกษุทั้งหลาย ชื่อว่าท่านก็ได้เพิ่มให้แล้วด้วย

ท่านได้ชวนชวายเป็นบุญอันมาก ดังนี้แล



ภาวะตุสัพ

ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง

ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

ขอเหล่าเทวดาและกุศลทั้งปวงที่ท่านทำ จงรักษาท่าน

สัพพะพุทธานุภาวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้าทั้งปวง

สัพพะธัมมานุภาวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมทั้งปวง

สัพพะสังฆานุภาวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ทั้งปวง

สะทา โสคติ ภาวะันตุ เต

ขอความสวัสดิ์ดีทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ



คำขอขมา

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

นอกจากนี้ การขอขมายังเป็นธรรมเนียมอย่างหนึ่งที่ภิกษุประพฤติกันในโอกาสต่างๆ เช่น ในวันเข้าพรรษา หรือในวันต่อจากนั้น ซึ่งเป็นกิจที่ผู้น้อยทำแก่ผู้ใหญ่ ศิษย์ทำแก่อุปัชฌาย์อาจารย์ แม้ไม่เคยล่วงเกินกัน ก็ยังถือว่าเป็นสิ่งที่ควรทำ

คำขอขมา :- (กล่าวพร้อมกัน)

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

ผู้รับ อะหัง ขะ मामิ, *ตุเมหิปิ เม ขะมิตัพพัง
ข้าพเจ้าขอยกโทษนั้นแก่ท่าน,

แม่ท่านก็พึงยกโทษนั้นแก่ข้าพเจ้าด้วย

ผู้ขอ

** ชะมามะ ภัณฑ

ข้าพเจ้าขอยกโทษนั้นแก่ท่าน

หมายเหตุ

* คำว่า เถเร ใช้กับพระเถระ

ตั้งแต่พรรษา ๑๐ ขึ้นไป

ถ้าเป็น พระอุปัชฌาย์ เปลี่ยน เถเร

เป็น อุปัชฌายเ

ถ้าเป็น พระอาจารย์ เป็น อาจะริเย

หากภิกษุไปขอชมารูปเดียว

เปลี่ยนแปลงบางอย่างดังนี้ :-

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

คำอธิษฐานเข้าพรรษา

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

เมื่อถึงวันเข้าพรรษา ภิกษุในอาวาสทั้งหมดพึงเข้าไปประชุมพร้อมกันในโรงอุโบสถหรือในวิหารแล้วกล่าวคำอธิษฐานพร้อมกันว่า :-

อิหมัสมิง อวาเส, อิมัง เตมาสัง วัสสัง อุเปมะ

(๓ ครั้ง)

“เราทั้งหลายจักอยู่ในอาวาสนี้ตลอด ๓ เดือน ในฤดูฝน”

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

คำขอนิสัย

ภิกษุผู้อุปสมบทแล้ว ถ้าไม่ได้อยู่ในวัดเดียวกันกับ
อุปัชฌาย์ จะต้องถือนิสัยในอาจารย์ หรือเจ้าอาวาสวัด
ที่ตนอาศัยอยู่

นอกจากนี้ การขอนิสัยก็ยังนิยมทำกันต่อจากการ
ขอมาพระอุปัชฌาย์อาจารย์ในวันเข้าพรรษาด้วยหรือ
ในบางโอกาส เช่น เมื่อไปขอพำนักศึกษาพระธรรมวินัย
กับพระอาจารย์ในวัดอื่น

คำขอนิสัย :-

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

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

หมายเหตุ ถ้าภิกษุรูปใดอยู่โดยไม่ขอนิสัย
ท่านปรับอาบัติทุกกฏแก่ภิกษุรูปนั้น



คำปวารณา

สังฆัมภันเต ปะวาเรมิ, ทิฏฐุณะ वा सुत्तेนะ वा

ปะริสังกายะ वा ะหันตุ มัง, อายัสมันโต

อะนุกัมปัง อุปาทายะ, ปัสสันโต ปะฎิกกะริสสามิ

ข้าพเจ้าขอปวารณาต่อสงฆ์ หากความประพฤติ

บกพร่องใด ๆ ของข้าพเจ้าปรากฏแก่ท่านทั้งหลาย

ด้วยได้เห็นก็ดี ด้วยได้ยินก็ดี ด้วยสงสัยอยู่ก็ดี

ขอท่านทั้งหลายจงอาศัยความกรุณาว่ากล่าวตักเตือน

ข้าพเจ้าด้วย ข้าพเจ้าทราบแล้วจักแก้ไขต่อไป

หุติยัมปิ ภันเต, สังฆัง ปะวาเรมิ, ทิฏฐุณะ वा

สุत्तेนะ वा ปะริสังกายะ वा ะหันตุ มัง, อายัสมันโต

อะนุกัมปัง อุปาทายะ, ปัสสันโต ปะฎิกกะริสสามิ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอปวารณาต่อสงฆ์

หากความประพฤติบกพร่องใด ๆ ของข้าพเจ้า

ปรากฏแก่ท่านทั้งหลาย ด้วยได้เห็นก็ดี ด้วยได้ยินก็ดี

ด้วยสงสัยอยู่ก็ดี ขอท่านทั้งหลาย

จงอาศัยความกรุณาว่ากล่าวตักเตือนข้าพเจ้าด้วย

ข้าพเจ้าทราบแล้วจักแก้ไขต่อไป

ตะตียัมปิ ภัณฑะ, ลังฆัง ปะวาเรมิ, ทิฏฐะเน วา
สุเตนะ วา ปะริสังกายะ วา ะหันทุ มัง, อายัสมันโต
อะนุกัมปัง อุปาทายะ, ปัสสันโต ปะฐิกกะริสสามิ
แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอปวารณาต่อสงฆ์
หากความประพฤติกพร่องใดๆ ของข้าพเจ้า
ปรากฏแก่ท่านทั้งหลาย ด้วยได้เห็นก็ดี ด้วยได้ยินก็ดี
ด้วยสงสัยอยู่ก็ดี ขอท่านทั้งหลาย
จงอาศัยความกรุณาว่ากล่าวตักเตือนข้าพเจ้าด้วย
ข้าพเจ้าทราบแล้วจักแก้ไขต่อไป



คำขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

มะยัง ภันเต, ติสระणेณะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ
ยาจามะ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระणेณะ สะหะ, ปัญจะ
สีลานิ ยาจามะ

แม้ครั้งที่สอง ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระणेณะ สะหะ, ปัญจะ
สีลานิ ยาจามะ

แม้ครั้งที่สาม ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

พุทัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทุติยัมปิ พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตติยัมปิ พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตติยัมปิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ตติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่าและเบียดเบียนสัตว์

ทุกชนิดรวมทั้งไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลัก ฉ้อโกงของผู้อื่น

และไม่ใช้ให้ผู้อื่นลัก ฉ้อโกง

กาเมสุ มิจจาจारा เวะระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการประพฤติดีในกามทั้งหลาย
(ไม่เกี่ยวข้อง แย่งชิงของรักของคนอื่น)

มุสวาทา เวะระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการพูดไม่จริง
(พูดล้อเสียด พูดหยาบ พูดเพื่อเจ้า พูดนินทา)

สุราเมระยะมัชปะมาทัญญานา เวะระมะณี

ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย
อันเป็นเหตุแห่งความประมาท
(รวมทั้งยาเสพติดทุกชนิด)

พระสงฆ์จะสรุปอานิสงค์ของศีล ๕ ตอนท้ายว่า :-

สีเลนนะ สุคะติง ยันติ

ศีลเป็นที่มาของความสงบสุข

สีเลนนะ โภคะสัมปะทา

ศีลเป็นที่มาของความสมบูรณ์แห่งทรัพย์สิน

สีเลนนะ นิพพุติง ยันติ

ศีลเป็นที่มาของการพ้นทุกข์ทั้งปวง

ตัสมา สีลัง วิโสธะเย

ดังนั้น ท่านพึงรักษาศีลของท่านให้บริสุทธิ์ เกิด

คำประกาศอุโบสถ

อัมชะ โภจนโต ปักข์สสะ ปันณะระสีทิวะโส^๑ เอวะรุโป
โฆ โภจนโต ทิวะโส พุทเธนะ, ภาคะวะตา
ปัญญัตตัสสะ ธัมมัสสะวะนัสสะ เจวะ ตะทัตถายะ,
อุปาสะกะอุปาสิกานัง อุโปสะเถกะมัมมัสสะ จะ กาโล
โหติ, ทันทะ มะยัง โภจนโต สัพเพ อิธะ สะมาคะตา,
ตัสสะ ภาคะวะโต ธัมมานุธัมมะ ปะฏิปัตติยา
ปุชะนัตถายะ, อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง
อุโปสะถัง อุปะวะสิสสามาติ, กาละปะริจเฉทัง
กัตถวาตัง ตัง เวระมะณิง อารัมมะณัง กะริตฺวา,
อะวิกขิตตะจิตตา หุตฺวา สักกัจจันัง อุโปสะถัง
สะมาทียะยามะ อิทิสัง ทิ อุโปสะเถกาลัง
สัมปัตตานัง อัมหากัง ชีวีตัง มา นิรัตถะกัง โทตฺตุ
ข้าพเจ้าขอประกาศเริ่มเรื่อง
ความที่จะได้สมาทานรักษาอุโบสถตามกาลสมัย
พร้อมไปด้วยองค์ ๘ ประการ
ให้ท่านสาธุชนทั้งหลายซึ่งจะตั้งจิตสมาทาน

^๑บท “ปันณะระสีทิวะโส” และคำแปลว่า “วันนี้เป็นวันปันณะระสีทิวะโส” ประกาศเฉพาะ วัน ๑๕ คำ
ถ้าเป็นวัน ๑๔ คำ เปลี่ยนประกาศว่า “จาคุททสีทิวะโส” คำแปลว่า “วันนี้เป็นวันจาคุททสีทิวะโส” ที่ ๑๔
ถ้าวัน ๘ คำ เปลี่ยนประกาศว่า “อัญญมิติวะโส” คำแปลว่า “วันนี้เป็นวันอัญญมิติวะโส” นอกนั้น
ประกาศตามแบบ

ทราบทั่วกันก่อน

แต่สมათาน ณ กาลบัดนี้

ด้วยวันนี้เป็นวันปณณรสีดิถีที่ ๑๕ แห่งปักษ์มาถึงแล้ว
ก็แลวันเช่นนี้เป็นกาลที่จะพึงธรรม

และจะทำการรักษาอุโบสถของอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย
เพื่อประโยชน์แก่การพึงธรรม

อันพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติไว้นั้น

ขอกุศลอันยิ่งใหญ่ คือตั้งจิตสมათานอุโบสถ

จงเกิดมีแก่เราทั้งหลายบรรดาที่มาประชุมอยู่ ณ ที่นี้

เราทั้งหลายพึงมีจิตยินดีว่าจะรักษาอุโบสถ

ประกอบไปด้วยองค์ ๘ ประการ

สิ้นวันหนึ่งคืนหนึ่ง ณ เวลาวันนี้ ด้วยตั้งจิตคิด

- เว้นไกลจากการทำสัตว์ซึ่งมีชีวิตให้ตกลงไป

คือฆ่าสัตว์เองและใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ๑

- เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ให้

คือลักและฉ้อและใช้ให้ผู้อื่นลักและฉ้อ ๑

- เว้นจากกรรมที่เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ๑

- เว้นจากเจรจาคำเท็จอันไม่จริง

คือ ล่อลวง อำพรางท่านผู้อื่น ๑

- เว้นจากดื่มสุราและเมรัยสารพัดบรรดาน้ำกลั่นน้ำดอง

อันเป็นของทำผู้ดื่มแล้วให้เมา

เป็นเหตุที่ตั้งแห่งความประมาท ๑

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

พึงทำความเว้นจากองค์ที่จะพึงเว้น

ทั้ง ๘ ประการนี้เป็นอากรมณ

อย่ามีจิตฟุ้งซ่านส่งไปอื่น พึงตั้งจิตสมาทาน

องค์อุโบสถ ๘ ประการนี้โดยเคารพเถิด

เพื่อจะบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยข้อปฏิบัติอย่างยิ่ง

ตามกำลังของเราทั้งหลายที่เป็นคฤหัสถ์

ชีวิตเราทั้งหลายซึ่งเป็นมาจนถึงวันอุโบสถเช่นนี้

จงอย่าให้ล่วงไปเปล่าโดยปราศจากประโยชน์เลย

คำขอไตรสรณคมน์ และศีลแปด ศีลอุโบสถ

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

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอไตรสรณคมน์
และศีลแปด (อุโบสถศีลทั้งแปดข้อ)

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ติสระระณนะ สะหะ อัญฺฐะ สีลานิ
ยาจามะ (อัญฺฐังคะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ)

แม้ครั้งที่สอง ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอไตรสรณคมน์และศีลแปด (อุโบสถศีลทั้งแปดข้อ)

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

แม้ครั้งที่สาม ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอไตรสรณคมน์และศีลแปด (อุโบสถศีลทั้งแปดข้อ)

พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทุดิยัมปิ พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ทุดิยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทุดิยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตะติยัมปิ พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ปานาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่า

และเบียดเบียนสัตว์ทุกชนิดรวมทั้งไม่ใช่ให้ผู้อื่นฆ่า

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลัก ฉ้อโกงของผู้อื่น

และไม่ใช่ผู้อื่นลัก ฉ้อโกง

อะพรหมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการกระทำอันเป็นข้าศึกแก่

พรหมจรรย์ (ละเว้นการเกี่ยวข้องกับกามคุณ)

มูสาวาทา เวะระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการพูดไม่จริง

(พูดล่อล่ียด พูดหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูดนิินทา)

สุราเมระยะมัชปะมาทัญญานา เวะระมะณี

ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย

อันเป็นเหตุแห่งความประมาท

(รวมทั้งยาเสพติดทุกชนิด)

วิกาละโภชนะนา เวะระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล

นัจจะคิตะวาทิตะวิสุกะทัสสะนา มาลาคันธะวิเลปะ

นะธาระณะ มัณทะนะวิญญะนัญญานา เวะระมะณี

ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจาก การดู ฟัง ฟ้อนรำ ขับร้อง

และประโคมเครื่องดนตรีต่าง ๆ

และดูการละเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศลธรรม

และทัดทรงตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับ

และดอกไม้ของหอมเครื่องย้อมเครื่องทา

ผัดผิวทำกายไ้ห่งดงาม

อันเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความกำหนัดยินดี

**อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวรมะณี สิกขาปะทัง
สะมาதியามิ**

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

(จบพิธีรับศีลแปด)

หมายเหตุ :-

- ถ้าขอรับศีลอุโบสถ เมื่อกล่าวรับศีลข้อ ๘ แล้ว
พึงกล่าวบทต่อไปนี้ว่า

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

ข้าพเจ้าขอสมาทานอุโบสถพุทธบัญญัติ
อันประกอบด้วยองค์แปดประการนี้
เพื่อจะรักษาไว้ให้ตมิให้ขาดมิให้ทำลาย
ตลอดวันหนึ่งคืนหนึ่งในเวลานี้

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

พระสงฆ์จะสรุปอานิสงส์ของอุโบสถศิลป์ตอนท้ายว่า :-

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

อุโบสถศิลป์ ซึ่งประกอบด้วยสิกขาบทแปดประการ
เหล่านี้ ของจรรักษาไว้ให้ดี ด้วยความไม่ประมาท

(โยม) **สาธู ภันเต** ดิละเจ้าข้า

(พระ) **สีเลนะ สุกะติง ยันติ**

ศิลป์ เป็นที่มาของความสงบสุข

สีเลนะ โภคะสัมปะทา

ศิลป์ เป็นที่มาของความสมบูรณ์แห่งทรัพย์สิน

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ

ศิลป์ เป็นที่มาของการพ้นทุกข์ทั้งปวง

ตัสมา สีลัง วิโสธะเย

ดังนั้น ท่านพึงรักษาศิลป์ของท่านให้บริสุทธิ์ เกิด

คำอาราธนาธรรม

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

ท้าวสหัมบดี ผู้เป็นอธิบดีแห่งพรหมโลก
ได้ประคองอัญชลี ทูลวิงวอนพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐว่า
สัตว์ผู้มีธุลีในดวงตาน้อยมีอยู่ในโลกนี้
ขอพระองค์โปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์ด้วยเถิด



คำถวายผ้าป่า

อิmani, มะยัง ภันเต, ปังสุกฺกุละจีวะรานิ,
สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอิโณชะยามะ,
สาธุโน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ,
ปังสุกฺกุละจีวะรานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ,
อัมหากัง ทิฆะรัตตัง, ทิตายะ, สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าบังสุกุลจีวร
กับทั้งบริวารเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์

ขอพระภิกษุสงฆ์โปรดรับผ้าบังสุกุลจีวร

กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย

เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

สิ้นกาลนานเทอญ



คำถวายผ้ากฐิน

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

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้ากฐินจีวร

กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระสงฆ์

ขอพระสงฆ์โปรดรับผ้ากฐินจีวร

กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย

รับแล้ว ได้โปรดกรานกฐินด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์

และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ



คำสาธการหลังฟังธรรม (เมื่อพระแสดงธรรมจบ ให้รับสาธการพร้อมกัน)

สาธ พุทธะสุโพธิตา

สาธ! ความตรัสรู้ดีจริงของพระพุทธเจ้า

สาธ ธัมมะสุธัมมาตา

สาธ! ความเป็นธรรมดีจริงของพระธรรม

สาธ สังฆัสสุปะฏิปัตติ

สาธ! ความปฏิบัติดีจริงของพระสงฆ์

อะโห พุทธโ

พระพุทธเจ้า นำอัครรรย์จริง

อะโห ธัมโม

พระธรรมเจ้า นำอัครรรย์จริง

อะโห สังโฆ

พระสังฆเจ้า นำอัครรรย์จริง

อะหัง พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สะระณัง

คะโต (สะระณัง คะตา)^๑

ข้าพเจ้าถึงแล้ว ซึ่งพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า

พระสงฆเจ้า ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกถึง

^๑ หมายถึง ไนวงเล็บ

อุปาสะกัตตัง (อุปาสิกัตตัง)^๑ เทเสสิง ภิกขุสังฆัสสะ
สัมมุขา

ข้าพเจ้าขอแสดงตน ว่าเป็นอุบาสก (อุบาสิกา)
ในที่จำเพาะหน้าพระภิกษุสงฆ์

เอดัง เม สรรณัง เขมัง, เอดัง สรรณะมุตตะมัง
พระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าอันเกษม
พระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่งอันสูงสุด

เอดัง สรรณะมากัมมะ, สัพพะทุกขา ปะมุจจะเย
เพราะอาศัยพระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่ง
ข้าพเจ้าพึ่งพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

ยะถาพะลัง จะเรยาหัง สัมมาสัมพุทเธสาสะนัง
ข้าพเจ้าจักประพฤติ ซึ่งพระธรรมคำสั่งสอน
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยสมควรแก่กำลัง

ทุกขะนิสสัระณัสเสวะ ภาคีอัสสัง (ภาคินิสสัง)^๑

อานาคะเต

ขอข้าพเจ้าพึงมีส่วนแห่งพระนิพพาน
อันเป็นที่ยกตนออกจากทุกข์ในอนาคตกาล
เบื้องหน้าโน้นเทอญ

^๑ หมายถึง ไนวงเล็บ

คำลากลับบ้าน

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

(กราบ ๓ ครั้ง)



พิธีการทำบุญบ้าน

ประธานในพิธีจุดเทียนธูป และถวายขันนํ้ามนต์ (ถ้ามี)
แล้วกราบพระพร้อมกัน ๓ ครั้ง ผู้นำกล่าวนำ

คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ, ตัง พุทัง อะภิปุชยามะ.

อิมิณา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อะภิปุชยามะ.

อิมิณา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อะภิปุชยามะ.

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวา,
พุทัง ะคะวันตัง ะภิวาเทมิ (กราบ)

สุวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม,
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

คำอาราธนาเบญจศีล

มะยัง ภันเต, วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ
ติสสะระณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสสะระณนะ สะหะ,
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,
ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสสะระณนะ สะหะ,
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

เมื่อพระภิกษุให้ศีลท่านกล่าว นะโมฯ ๓ จบ จบแล้ว
โยมจึงกล่าว นะโมฯ ๓ จบ พร้อมกัน

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

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

๑ สมათานเป็นนิจศีล ไม่ใช่คำ “วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ”

เมื่อพระกล่าว่า “อิมานิ ปัญจะ ลิกขาปะทานิ, समाதியามิ” ๑ ครั้ง ให้ว่าคำบาลีดังกล่าว ๓ จบ พระสรูปอานิสงส์ของศีลว่า “สีเลนะ สุคะตัง ยันติ, สีเลนะ โภคะสัมปะทา, สีเลนะ นิพพุตัง ยันติ, ตัสมา สีลัง วิโสระเย” พึงรับพร้อมกันว่า “สาธุ”

ผู้นำกล่าวคำอาราธนาพระปริตร (คำอาราธนาพระสงฆ์ เจริญพระพุทธมนต์) ดังนี้

คำอาราธนาพระปริตร

วิปตติปะฎิพาหายะ, สัพพะสัมปัตตติลิตธิยา,
สัพพะทุกขะวินาสายะ, ประริตตัง พุรุละ มังคะลัง,
วิปตติปะฎิพาหายะ, สัพพะสัมปัตตติลิตธิยา,
สัพพะภะยะวินาสายะ, ประริตตัง พุรุละ มังคะลัง,
วิปตติปะฎิพาหายะ, สัพพะสัมปัตตติลิตธิยา,
สัพพะโรคะวินาสายะ, ประริตตัง พุรุละ มังคะลัง.

พระภิกษุรูปที่สามขัดขุมนุมนเทวดา พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์จนจบ แล้วจึงเปิดฝ่าบาตร เชิญผู้มาร่วมงานใส่บาตร ไม่ควรใส่บาตรขณะพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ (เพื่อเป็นการเคารพในพระธรรม) เมื่อใส่บาตรเสร็จแล้วปิดฝ่าบาตร นำบาตรมาวางไว้ ตรงหน้าพระภิกษุทุกรูป โดยยังไม่ต้องประเคน

กล่าวคำถวายสังฆทาน โดยตั้ง นะโมฯ ๓ จบ
(จะยกภาชนะหรือไม่ยกก็ได้ แต่ไม่ควรเปิดฝาภาชนะ)
แล้วจึงว่าตามผู้นำดังนี้

คำถวายสังฆทาน

◦อิมานิ, มะยัง ภันเต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ,
◦ภิกขุสังฆัสสะ, โอนเณชยามะ, สาธุ โน ภันเต,
◦ภิกขุสังโฆ,

◦อิมานิ, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ,
อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุอาทีนัญเจะ, ญาคะกานัง, ทิฆะ
รัตตัง, หิตายะ, สุขายะ

ข้าแต่◦พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอน้อมถวาย ซึ่งภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลาย◦เหล่านี้
แต่◦พระภิกษุสงฆ์ ขอ◦พระภิกษุสงฆ์โปรดรับ
ซึ่งภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลาย◦เหล่านี้
ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข
แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย และญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า
มีมารดาบิดาเป็นต้น ลีนกาลนานเทอญ

◦ ถ้าภัตตาหารอยู่ไกล ให้เปลี่ยนคำว่า

◦ ถ้าพระมีน้อยกว่า ๔ รูป เปลี่ยน

อิมานิ	เป็น	เอตานิ
เหล่านี้	เป็น	เหล่านั้น
ภิกขุสังฆัสสะ	เป็น	สีละวันตัสสะ
ภิกขุสังโฆ	เป็น	สีละวันโต
พระสงฆ์ผู้เจริญ	เป็น	ท่านผู้ทรงศีล
พระภิกษุสงฆ์	เป็น	ท่านผู้ทรงศีล

ในกรณีที่เป็นการทำบุญ อุทิศกุศล ให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว
ให้ใช้คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย ดังนี้แทน

คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย

◌อิmani, มะยัง ภันเต, มะตะกะภัตตานิ,
สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอนิชะยามะ,
สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ,

◌อิmani, มะตะกะภัตตานิ, สะปะริวารานิ,
ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัญเจะ, มาตาปิตุอาทีนัญจะ,
ญาตะกานัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอน้อมถวาย ซึ่งมะตะกะภัตตาคาร
กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์
ขอพระภิกษุสงฆ์โปรดรับ ซึ่งมะตะกะภัตตาคาร
กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย
เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
และญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า มีมารดาบิดาเป็นต้น
และขออุทิศให้ (ชื่อของผู้ที่จะอุทิศกุศลให้) สิ้นกาลนานเทอญ

เสร็จแล้วถวายบาตร และอาหารบางส่วนแก่ประธาน
สงฆ์ พระภิกษุรูปหนึ่งจะกล่าวคำอุปัฏฐากสังฆทาน ดังนี้

◌ ถ้าภัตตาหารอยู่ไกล ให้เปลี่ยนคำว่า อิมานิ เป็น เอตานิ และเหล่านี้ เป็น เหล่านี้

คำอุปโลกน์ภัตตอาหาร

ยัคเข ภันเต สังโฆ ชานาคุ, อะยัง ประฐมะ ภาโค
เถรัสสะ ปาปุณนติ, อะวะเสสา ภาคา อัมหากัง
ปาปุณนติ, ภิกขุญญจะ สามะเณรานัง คหัทฐานัง
ยะถาสุขัง ปะริภุชชันตุ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอสงฆ์จงทราบ
บัดนี้ทายกทายิกาทั้งหลาย ได้น้อมนำมาถวายซึ่งภัตตอาหาร
พร้อมทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์
จะได้จำเพาะเจาะจงแก่ภิกษุรูปหนึ่งรูปใดก็หามิได้
ข้าพเจ้าขอสมมุติตนเป็นภัตตุเทสก์ แจกแบ่งภัตต์เพื่อสงฆ์
ขอแจกดังนี้ ส่วนที่หนึ่งย่อมถึงแก่พระเถระผู้เป็นประธาน
ส่วนที่สองย่อมถึงแก่พระอนุเถระ เป็นลำดับลงไปจนถึง
พระสังฆนวกะ รูปสุดท้ายเหลือนอกนั้นย่อมถึงแก่สามเณร
และคฤหัสถ์ทั้งหลาย ขอท่านทั้งหลาย
พึงบริโภคได้ตามสบายเถิด ถ้าภิกษุรูปใดเห็นไม่สมควร
โปรดทักท้วงขึ้น ณ ท่ามกลางระหว่างสงฆ์นี้,
(หยุดฟังเสียงสังฆะระยะหนึ่ง)
ถ้าเห็นสมควรแล้วโปรดเปล่งวาจาสาธุการขึ้น
ให้พร้อมกันเทอญ

(พระสงฆ์ สาธุพร้อมกัน)

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

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



สิ่งที่ควรทราบในพิธีทำบุญ

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

* การนิมนต์ห้ามระบุชื่ออาหารที่จะถวาย

* ผู้ร่วมพิธีควรแต่งกายให้สุภาพ สะดวกในการนั่งและการกราบ

* ควรงดมหรสพ การพนันต่าง ๆ ตลอดจนกระทั่งสุรายาเสพติดทุกชนิด

* ในขณะทำพิธี คือ ระหว่างพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์แสดงธรรม หรืออนุโมทนาให้พร ไม่ควรสวมหมวก คลุมศีรษะ สวมรองเท้า และให้อยู่ในอาการสงบ สำรวมเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการฟังและเป็นการเคารพในพระธรรม

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

*การถวายหรือประเคนสิ่งของ ผู้ถวายควรอยู่ห่างจาก พระไม่เกินหนึ่งศอกกับอีกหนึ่งคืบ ยกของถวายให้พ้นพื้น ถวายทีละอย่างโดยอาการนอบน้อม ไม่ควรถวายสิ่งที่เป็น อาหารภายหลังจากพระฉันเสร็จแล้วในวันนั้น ถ้ามีสิ่งที่เป็น อาหารจะถวายอีกควรมอบไว้แก่โยมผู้อุปัฏฐากพระ

*พืชผักผลไม้ที่สามารถปลูกหรืองอกได้ เมื่อจะถวายพระ พึงทำตามวินัยกรรม ให้เป็นของควรแก่พระภิกษุฉัน โดย เมื่อนำเข้ามาประเคน พระท่านจะกล่าวว่า “กัปปิยัง กะโรหิ” ให้ผู้ประเคนใช้ของมีคม ไฟ หรือเล็บ ตัด แหวง จั้มของ สิ่งนั้น ภายในภษณะนั้นพร้อมกับกล่าวว่า “กัปปิยัง ภันเต”

*ไม่ควรถวายธนบัตร เงิน ทองแก่พระภิกษุ สามเณร หากต้องการถวายให้ถวายเป็นใบปวารณาโดยมอบธนบัตร เงินทองนั้นแก่โยมอุปัฏฐากพระหรือ ผู้ที่จะไปส่งพระ เพื่อ ให้นำเข้ากองกลางบำรุงปัจจัย ๔ แก่พระภิกษุสามเณร

*ภายหลังจากเที่ยงไปแล้ว หากจะถวายเครื่องดื่มแก่ พระควรเป็นน้ำผลไม้ที่ไม่มีเนื้อผลไม้ผสมและขนาดไม่ใหญ่ กว่าผลมะตูม ควรเป็นเครื่องดื่มชนิดที่ไม่มีส่วนผสมของ นม ไม่ควรเป็นเครื่องดื่มเจือด้วยน้ำเมา และไม่ควรเป็น เครื่องดื่มพวกธัญพืช พวกข้าวโอ๊ต ข้าวโพด น้ำถั่ว (นม ถั่วเหลือง) ตลอดทั้งไม่ควรเป็นสิ่งอื่นที่สามารถสำเร็จกิจ อาหารได้ เช่น น้ำผัก เป็นต้น

มนุษย์เราเอ๋ย...

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

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

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

มนุษย์เราเอ๋ย อย่าหลงนักรเลย ไม่มีแก่นสาร
อุตส่าห์ทำบุญ คำจุนเอาไว้ จะได้ไปสวรรค์
จะได้ทันพระพุทธเจ้า จะได้เข้าพระนิพพาน
อะหัง วันทามิ สัพพะโส
อะหัง วันทามิ นิพพานะปัจจะโย โหตุ



บทพิจารณาอาหาร

ข้าพเจ้าพิจารณาอาหาร	ก่อนรับประทานในมือนี้
มิใช่เพื่อสนุกสนานเปรมปรีดิ์	มิใช่มีกำลังกายอันเมามั่น
มิใช่เพื่อประดับและตกแต่ง	แต่เพื่อให้มีแรงและขยัน
เพื่อปากเพียรภาวนาตลอดวัน	ให้ธาตุขันธ์ได้ลงลิ้มอิมพระธรรม





สวดมนต์ภาวนา
ทำวัตรสวดมนต์แปล