

คู่มืออุบาสกอุบาสิกา

ทำวัตรเช้าเย็น

และสวดมนต์บทพิเศษ

แปลไทย

ธรรมะใกล้มือ

คู่มืออุบาสกอุบาสิกา

ทำวัตรเช้าเย็น และสวดมนต์พิเศษบางบท
แปลไทย

ISBN	978-616-7574-99-8
พิมพ์ครั้งแรก	กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓
จำนวน	๕,๕๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย	มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
พิมพ์ที่	บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. ๐ ๒๕๐๑ ๙๕๐๑
บรรณาธิการ	นันทรัตน์ ศุภราราพงษ์
พิสูจน์อักษร	กลุ่มงานจดหมายเหตุ
ภาพ	ณัฐชนน บางแค
กราฟฟิก	Art and Soul

ประสงค์รับหนังสือเพื่อใช้ในการงานพิธีหรือเผยแพร่ในวาระต่างๆ ติดต่อที่

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒

แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐ ต่อ ๕๑๐๑

โทรสาร : ๐ ๒๙๓๖ ๒๖๘๕

อีเมล : cds@bia.or.th

Facebook : CoDhammaSpace

www.bia.or.th



ธรรมทาน กับ การทำหนังสือ

ที่ใครจะรู้ว่า ต่างกันอย่างไร ลองแยกเล่มหนังสือ ออกดู จะเห็นว่า มีอยู่สองอย่าง คือ กระดาษที่ใส่พิมพ์ กับกระดาษ หรือปกหนังสือ ที่ร้อยเล่มหนังสือเล่มนั้น. การทำหนังสือ ย่อมหมายถึง การทำกระดาษ ด้วยขาดตามตัวอย่าง การ พร้อมทั้งกระดาษ กระดาษ และ ~~กระดาษ~~ ^{งาน} ในกรณี หนังสือหนึ่ง อย่างก็พอ ทั่วไป.

ส่วนการธรรมทาน ย่อมไม่เป็นเช่นนั้น ความรู้ นั้นให้เปล่า ก็แล้ว, ส่วนกระดาษ หรือ ^{และกระดาษ} วัสดุ ที่ใส่กระดาษนั้น มัก ต้อง ขอคืน เช่นเดียวกับกระดาษที่ ใส่ให้แล้วไปถวายพระที่วัด. ขอคืน เพราะคน ต้อง ใส่วางถวาย อีกหลายครั้ง! จนกระทั่งถึงวัดที่วัด.

งานธรรมทาน มักถูกมองว่าเป็นการทำหนังสือไป ขอ ขอบพิจารณาแล้ว ด้วยดี ทั้งสองอย่าง, จะได้เท่าไรกันดี, และร่วมซื้อกันได้.

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

(๑) ใช้เป็นหนังสือแบบเรียนผู้ใหญ่

ใช้ช่วยกันสอนด้วยปากจนจำข้อความในบาลีนั้นได้สักบทหนึ่ง หรือสองบทก่อน แล้วจึงค่อยให้ผู้จำได้แล้วนั้น ศึกษาแยกคำ แยกตัวอักษร เป็นคำๆ หรือเป็นตัวๆ ไป จนจำตัวหนังสือ หรือคำทั้งๆ คำอย่างเรียนหนังสือจีน ได้ตลอดบทนั้นๆ แล้วจึงเรียนบทอื่นๆ ทำนองนั้นไปจนตลอดเล่ม.

ยกตัวอย่างเช่น สอนให้จำ *นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต* ได้, หรือจำ *พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ* ได้ปากเปล่าเสียก่อน, แล้ว ให้แยกคำว่า *นะโม* ออกให้ดู เป็น *ตัว น,* เป็น *สระ ะ,* เป็น *สระ โ,* เป็น *ตัว ม,* เป็นต้น จนจำได้ เข้าใจ และอ่านเองได้, แล้วให้หัดเอา *สระ อะ* หรือ *สระ โ* นั้นไปใส่เข้าที่ตัวอื่น จนอ่านออกได้เอง ด้วยการเทียบเคียง. วันพระหนึ่ง เรียนเพียงบรรทัดเดียวไปก่อน, แล้วค่อยขยายเป็น *สอง สาม สี่* บรรทัด ตามลำดับไป, โดยวิธีนี้ได้เคยทดลองจัดให้สอนคนแก่อายุ ๕๐ ปีเศษ เป็นผู้หญิงชานา ไม่เคยเรียนหนังสือเลย ให้รู้หนังสือ จนอ่านหนังสือเล่มนี้ได้ด้วยตนเองมาแล้ว.

ข้อสำคัญอยู่ที่ต้องเป็นคนมีศรัทธาอยากเรียนรู้พระพุทธวจนะจริงๆ เป็นกำลังใจอันสำคัญ, และมีความมานะพยายามตามสมควร.

(๒) ใช้ศึกษาในฐานะเป็นหนังสือให้พระสวดมนต์.

ในความมุ่งหมายข้อนี้ ให้เป็นหนังสืออ่านท่องจำสำหรับ อุบาสกอุบาสิกา หรือแม้ที่สุดแต่เจ้านาคจะบวชพระบวชเณร, จะท่องแต่คำบาลีก็ได้ โดยเลือกดูแต่ทางที่เป็นคำบาลี, จะเรียน คำแปลที่หลังก็ได้. แต่สำหรับอุบาสกอุบาสิกาสูงอายุแล้ว ต้องเรียนพร้อมกันไป สดวกกว่า, เพราะบางบทก็มักจะจำได้กันอยู่แล้ว. ถ้ายังไม่รู้หนังสือ ก็เรียนในฐานะเป็นหนังสือไทย ไปในตัว. คนแก่ๆ จะต้องวานเด็ก ๆ ที่เป็นลูกหลานให้สอนไปก่อน ด้วยความอดกลั้น อดทนและรักที่จะรู้พระพุทธานุศาสตร์. เมื่อหู่เข็ญว่ากัน ในตอนแรกๆ ตนจะต้องว่าตามอยู่แต่ในใจ อย่าหาญว่าออกมาดังๆ ด้วยความ ใจอวด จะทำให้ผิดติดปากโดยไม่รู้ตัว แล้วแก้ยากไปจนตาย. เมื่อรู้สึกว่าคุณต้องดีเหมือนเขาแล้ว จึงค่อยว่าดังๆ เฉพาะบทที่ จำได้ดีแล้วนั้น. ในวันอุโบสถที่ค้างที่วัด จักมีการซ้อมกันหลายๆ ครั้ง ทุกๆ วัน.

(๓) ใช้ศึกษาในฐานะเป็นหนังสือธรรมะ.

ในความมุ่งหมายข้อนี้ หมายถึงเมื่อจำได้พอสมควรแล้ว ศึกษา เพื่อให้เข้าใจความหมายอันลึกซึ้งของคำนั้นๆ หรือหลักธรรมะข้อนั้น. เช่นได้ฟังคำว่า พระอรหันต์ดับเพลิงกิเลส และเพลิงทุกข์สิ้นเชิง

(ที่หน้า ๑๑ ของคำบูชาพระรัตนตรัย) ตนจะต้องไต่ถามท่านผู้รู้ หรือฟังท่านผู้รู้อธิบาย ว่าเพลงกิเลสนั้นคืออะไร, เพลงทุกข์นั้นคืออะไร, และดับสิ้นเชิง นั้นคือดับอย่างไร. ตามธรรมดา ตัวเองถูกเพลงกิเลสและเพลงทุกข์เฝ้าอยู่ทั้งวันทั้งคืน ก็หารู้สึกหรือรู้จักไม่. หรือว่าเมื่อสวดในบทว่า พระพุทธเจ้ามีพระคุณดุจห้วงมหรณพ. (ที่หน้า ๑๘) ตนอาจไม่รู้แม้แต่ว่า มหรณพนั้นคืออะไร, จะต้องไต่ถามเขาจนทราบว่าเป็นมหรณพนั้นคือมหาสมุทร. แม้เมื่อทราบว่ามีพระกรุณาดุจมหาสมุทร ก็ยังไม่เข้าใจอยู่นั่นเอง ว่ามันเหมือนกับมหาสมุทรอย่างไร จะต้องไต่ถามต่อไปจนได้ความว่า มีพระกรุณาแก่สัตว์กว้างและลึกอย่างไม่มีขอบเขต และมากจนเหลือที่จะคณาดังน้ำในมหาสมุทร เป็นต้น. แล้วยังต้องเห็นจริงอีกว่า เป็นเช่นนั้นได้อย่างไร.

หรือเมื่อศึกษาจบทั้งบท เช่นบท เขมาเขมสรณทีปิกคาถาก็ต้องศึกษาจนเห็นชัดว่า ตนกำลังถือที่พึ่งที่ไม่เกษมอยู่อย่างไร ; ไม่จำเป็นจะต้องตรงตามตัวอักษรในเรื่องนั้นเสมอไป, เช่นตนกำลังเชื่อคุณตะกรุดหรือเครื่องรางบางอย่างอยู่ ก็มีค่าเท่ากับถือต้นไม้ภูเขาศักดิ์สิทธิ์นั้นเหมือนกัน, ตลอดถึงมีความรู้เรื่องพระพุทธพระธรรม และพระสงฆ์ และอริยสัจสี่ อย่างละเอียดทั่วถึงยิ่งขึ้นไปจริงๆ.

หวังว่า ท่านผู้ได้ใช้หนังสือนี้ จะสามารถถือเอาประโยชน์
อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือครบทั้ง ๓ อย่าง จากหนังสือเล่มนี้ให้ได้
เต็มตามกำลังสติปัญญาของตนกันทุกๆ คน.

พระอริยนั้นทมูณี

ในนามผู้อำนวยการคณะธรรมทาน

๑ ก.ย. ๒๔๙๗

สารบัญ

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้	๔
-----------------------	---

ภาค ๑ คำทำวัตรเช้าและเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย	๑๑
-------------------	----

คำทำวัตรเช้า :—

ปูพพภาคนมการ	๑๓
๑. พุทธาภิกุติ	๑๓
๒. ธิมมาภิกุติ	๑๕
๓. สังฆาภิกุติ	๑๖
๔. รตนัตตยปณามคาถา	๑๘
๕. สังเวคปริกิตตนปารุระ	๒๐

คำทำวัตรเย็น :—

๑. พุทธานุสสติ	๒๕
๒. พุทธาภิกุติ	๒๖
๓. ธิมมานุสสติ	๒๘
๔. ธิมมาภิกุติ	๒๙
๕. สังฆานุสสติ	๓๒
๖. สังฆาภิกุติ	๓๓

ภาค ๒ บทสวดมนต์พิเศษ

๑. ปุ่พพภาคนมการ	๓๗
๒. สรณคมนาปาฐะ	๓๗
๓. อัญฐฐลลลลลลลลลลลล	๓๗
๔. ท้วตตตตตตตตตตตต	๔๐
๕. เขมาเขมสรณทลปคคคคค	๔๑
๖. อรลลลลลลลลลลลล	๔๒
๗. ตลลลลลลลลลลลล	๔๓
๘. การลลลลลลลลลลลล	๔๕
๙. ภัทลลลลลลลลลลลล	๔๖
๑๐. อัมมคคคคคคคคคคคค	๔๗
๑๑. โขวาทปาฎลลลลลลลลลล	๔๙
๑๒. ปฐมพุทลลลลลลลลลลลล	๕๐
๑๓. ปัจจลลลลลลลลลลลล	๕๑
๑๔. บทพลลลลลลลลลลลล	๕๒

ภาคผนวก

กรวดน้ำตอนเช้า :—

๑. สลลลลลลลลลลลล	๕๕
๒. ปฐลลลลลลลลลลลล	๕๖

กรวดน้ำตอนเย็น :—

๓. อุกทลลลลลลลลลลลล	๖๐
ที่มาของค้ำบาสล	๖๓

...

ประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
พลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

...

ภาค ๑
คำทำวัตรเช้าและเย็น
(คำบูชาพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส
เพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;

พุทฺธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สํวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว ;

ธัมมํ นมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว ;

สังฆัง นมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)



...

ทรงประกาศพรหมจรรย์

คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ

บริสุทธิ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิง

...

คำทำวัตรเช้า

(ปุพพภาคนมการ)

(หันทะ มะย้ง พุทธัสสะ ภาวะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น ;

อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ;

สัมมาสัมพุทธัสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)



(๑. พุทธาภิวุติ)

(หันทะ มะย้ง พุทธาภิวุติง กะโรมะ เส.)

โย โส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด;

อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส ;

สัมมาสัมพุทธโ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;

วิขาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ;

สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ;

โลกะวิทุ, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;

อะนุตตะโร ปุริสัทธัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกนุรุษ

ที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า ;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดา

และมนุษย์ทั้งหลาย ;

พุกุโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ;

ภะคะวา, เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ;

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง,

สัสสะมะณะพรัหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง

สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตถวา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์

ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้

พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม, และหมู่สัตว์พร้อมทั้ง

สมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม ;

โย อัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว ;

อาทิกัลยāณัง, ไพบราคะในเบื้องต้น,

มัชฌะกัลยāณัง, ไพบราคะในท่ามกลาง,

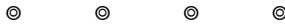
ปะริโยสานะกัลยāณัง, ไพบราคะในที่สุด,

สาตถัง สะพรัณฺฑชะนัง เกวะละปะริปุณฺณัง ปะริสุทฺถัง

พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ, ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบ

แห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิง,
พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ) ;
ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปุชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง
เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ;
ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิริสะสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อม
พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระพุทธรูป)



(๒. ธัมมาภิกขิตติ)

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขิตติง กะโรมะ เส.)

โย โส ส์วากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม, พระธรรมนั้นใด,
เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว ;
สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ ฟังเห็นได้ด้วยตนเอง ;
อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล ;
เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด ;
โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ;
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ;

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น ;

ตะมะหัง ธัมมัง สิริสะสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)



(๓. สังฆาภิกุติ)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว ;

อุชุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว ;

ญายะปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของ

พระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติเพื่ออุรุธรรม

เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว ;

สามีจิปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของ

พระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว ;

ยะทิทั้ง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ :

จัดตาริ บุริสะยุดานิ อัญฐะ บุริสะปุดคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ ;

เอสะ ภาคะวะโต สวาสะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ;

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา ;

ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ ;

ทักขิเนยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน ;

อัญฐะลิกะระณิโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี ;

อะนุดตะรัง ปุณฺณัญญักเขตตัง โลกัสสะ,

เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่น ยิ่งกว่า ;

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชฺชยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น ;

ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)



* สี่คู่คือ โสตาปัตติมรรค โสตาปัตติผล, สกทาคามิมรรค สกทาคามีผล, อนาคามิมรรค อนาคามีผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล.

(๔. รตนัตตยปณามคาถา)

(ทันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปะณามะคาถาโย เจวะ

สังเวคะปะริกิตตะนะปะราฐัญจะ ภาณามะ เส.)

พุทโธ สุสุทโธ, กรุณามะหัตถณะโว,

พระพุทเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจดั่งมหารรณพ ;

โยจจันตะสุทถัพพะระญาณะโลจะโน,

พระองค์ใดมีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด ;

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก,

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก ;

วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ.

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป ;

โย มัคคะปากา มะตะเกทะภินนะโก,

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด ;

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น ;

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ.

สังโฆ สุเขตตา ภัยะติเขตตะสัณฺญิตโต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย ;

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพชะโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่โต ;

โลลัปปะทีโน อะริโย สุเมชะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี ;

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ดัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมูนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

อิจเจวะเมกัณตะภิกฺขุชะเนยยะกัง,

วัดถุดตะยัง วันทะยะตาภิสังขะดัง,

ปญฺญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพปัททะวา,

มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัดถุดสาม, คือพระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่ง เช่นนี้, ขออุปัททวะ (ความซื่อ) ทั้งหลาย จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น.



(๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ)

อิธะ ตะถาคะโต โลกเ อูปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้ ;

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;

ธัมโม จะ เทสิโต นียยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์ ;

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน ;

สัมโพธะคามิ สุกะตปะปะเวทิตะ,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ ;

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ :—

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า :—

ชาติปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ ;

ชะราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ ;

มะระณฺหิปิ ทุกขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ;

โสกะปะริทเวหะทุกขะโทมะนัสสุปะยาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ;

อัปปีเยติ สัมปะโยโค ทุกโข,

ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ;

ปิเยติ วิปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ;

ยัมปิจัจัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์,

สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์.

เสยยะถิทัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ :—

รูปุปาทานักขันโธ, ขันธ อັນเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป ;

เวทนะรูปุปาทานักขันโธ, ขันธ อັນเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา ;

สังญัญญาปาทานักขันโธ, ขันธ อັນเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังญา ;

สังขารูปุปาทานักขันโธ, ขันธ อັນเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร ;

วิญญาณูปุปาทานักขันโธ, ขันธ อັນเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ ;

เยสัง ปะริญญาเย,

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ เหล่านี้เอง,

ธะระมาโน โส ภาคะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก ;

เอวังกาคา จะ ปะนัสสะ ภาคะวะโต สภาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา
ปะวัตตะติ :—

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ย่อมเป็นไปใน
สาวกทั้งหลาย ส่วนมาก, มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า :—

รูปร่าง อะนิจจัง, รูปไม่เที่ยง ;
เวทนา อะนิจจา, เวทนาไม่เที่ยง ;
สัญญา อะนิจจา, สัญญาไม่เที่ยง ;
สังขาร อะนิจจา, สังขารไม่เที่ยง ;
วิญญาณัง อะนิจจัง, วิญญาณไม่เที่ยง ;
รูปร่าง อนัตตา, รูปไม่ใช่ตัวตน ;
เวทนา อนัตตา, เวทนาไม่ใช่ตัวตน ;
สัญญา อนัตตา, สัญญาไม่ใช่ตัวตน ;
สังขาร อนัตตา, สังขารไม่ใช่ตัวตน ;
วิญญาณัง อนัตตา, วิญญาณไม่ใช่ตัวตน ;
สัพเพ สังขาร อะนิจจา, สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง ;
สัพเพ ัมมา อนัตตาคติ, ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้.
เต (ตา) มะยัง โอดิตณามหะ,

พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว ;

ชาติยา, โดยความเกิด ;

ชะรามะระณนะ, โดยความแก่ และความตาย ;

* คำที่อยู่ในวงเล็บต่อท้ายเช่นนี้ สำหรับผู้หญิงว่า.

โสเกติ ประริเทเวหิ ทุกเขติ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,

โดยความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย
ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย ;

ทุกโขติณณา, เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว ;

ทุกขะปะเรตา, เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว ;

อัมปะวะนามิมัสสะ เภวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา
ปัญญาเยถาติ. ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้.

จิระปะรินิพุตัมปิ ตัง ภาวะวันตัง สະระณัง คะตา,

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพาน
นานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ ;

อัมมัญจะ สังฆัญจะ, ถึงพระธรรมด้วย, ถึงพระสงฆ์ด้วย ;

ตัสสะ ภาวะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง

มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ, จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่
ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง,

สา สา โน ปะฏิปัตติ, ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย ;

อิมัสสะ เภวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเยะ สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)



(สำหรับภิกษุสามเณรवाद)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภาวะวันตัง อุททิสสะ อระหังตัง สัมมาสัมพุทัง,
เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง, แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น ;

สัทธา อคารัสมา อนะคาริยัง ปัพพะชิตา,

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องกับด้วยเรือนแล้ว,

ตัสมิัง ภาวะวะติ พุทฺทมะจะริยัง จะรามะ,

ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,

ภิกขุณัง สิกขาสาชีวะสะมาปันนา ;

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ของภิกษุทั้งหลาย ;

ตัง โน พุทฺทมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย
สังวัตตะตุ.

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่ง
กองทุกข์ทั้งสิ้น เทอญ.

คำทำวัตรเย็น

(คำบูชาพระ และบุพพภาคนมการ ใช้อย่างเดียวกับคำทำวัตรเช้า)

(๑. พุทธธานุสสติ)

(หันทะ มะยัง พุทธธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

ตั้ง ไช ปะนะ ภาคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภูคคะโต,

กิกิตติศัพทอังกามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,

ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า :—

อิติปิ โส ภาคะวา, เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ;

อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส ;

สัมมาสัมพุทธโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;

วิชาจาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ;

สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ;

โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;

อะนุตตะโร บุริสัทธัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกนรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า ;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ;

พุทธโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม ;

ภะคะวา—ติ, เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.



(๒. พุทธาภิคีติ)

(หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส.)

พุทธวาระหันตะวะระตาทิกุณาภียุตโต, พระพุทธเจ้าประกอบ
ด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น ;
สุทธาภิ ญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต, มีพระองค์อันประกอบ
ด้วยพระญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธิ ;
โพเธสิ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สฺสุโร, พระองค์ใด ทรงกระทำ
ชนที่ดีให้เบิกบาน ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน ;
วันทามะหัง ตะมะระณัง สีระสา ชิเนนทัง, ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์
ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า ;
พุทธโธ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง, พระพุทธเจ้า
พระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย ;
ปะจฺฐะมานุสสะตฺติฏฺฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น อันเป็นที่ตั้ง
แห่งความระลึกองค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า ;

พุทฺธสสาหัสฺมิ ทาโส (ทาสี) ะ พุทฺโธ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทฺธเจ้า, พระพุทฺธเจ้าเป็นนาย
มีอิสระเหนือข้าพเจ้า ;

พุทฺโธ ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาดา จะ ทิตฺตัสสะ เม, พระพุทฺธเจ้า
เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์ แก่ข้าพเจ้า ;

พุทฺธสสาหัง นียยาเทมิ สรรีรัญชีวิตฺตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระพุทฺธเจ้า ;

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ พุทฺธสเสวะ สุโพธิตัง, ข้าพเจ้า

ผู้ให้อภัยจักประพาศติดตาม, ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทฺธเจ้า ;

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทฺโธ เม สรรณัง ะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทฺธเจ้าเป็นสรณะ

อันประเสริฐของข้าพเจ้า ;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทฺธเมยยัง สัตถุสสาสะเน, ด้วยการกล่าว

คำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา ;

พุทฺธัง เม วันทะมานะ (มานายะ) ยัง ปุญฺญัง ปะสุตัง อิตะ,

ข้าพเจ้าผู้ให้อภัยซึ่งพระพุทฺธเจ้า ได้ขวนขวายบุญใด

ในบัดนี้ ;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.



(หมอบกราบลง)

กาเยนะ วาจาเย วั เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจก็ดี ;

พุทฺธ กุณฺมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทฺธเจ้า ;

พุทฺโธ ปะฏิคคัณฺหะตุ อัจจะยัณตัง,

ขอพระพุทฺธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น ;

กาลันตะเร สังวะริตฺตัง วั พุทฺธะ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทฺธเจ้า ในกาลต่อไป.*



(๓. ธัมมานุสสติ)

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สัฎฺฐากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม, พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า

ได้ตรัสไว้ดีแล้ว ;

* บทขอหึงดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง ; และคำว่าโทษในที่นี้ มิได้หมายถึงกรรม. หมายถึงโทษเล็กน้อยซึ่งเป็น "ส่วนตัว" ระหว่างกันที่จะพึงอโหสิกันได้. การขอขมาชนิดนี้ สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริง ๆ, และเป็นเพียงศีลธรรมหรือสิ่งที่ควรประพฤติ.

สันติภูริโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง ;
อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล ;
เอหิปัตติโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด ;
โอบณะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ;
ปัจเจตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหี—ติ. เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.



(๔. ธัมมาภิกษิตี)

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกษิตัง กะโรมะ เส.)

ส่วากขาตะตาทิกุณเฑาะโยคะวะเสนะ เสยโย,

พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ
คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น ;

โย มัคคะปาเกปะระริยัตติวิโมกขะเภโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน ;

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว ;

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง. ข้าพเจ้าไหว้พระธรรม

อันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด.

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย ;

พุทธานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก
องค์ที่สอง ด้วยเศียรเกล้า ;

ธัมมัสสาหัสสมิ ทาโส (ทาสี) วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนาย
มีอิสระเหนือข้าพเจ้า ;

ธัมโม ทุกขัสสะ ขาตา จะ วิธาตา จะ ทิตฺตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์
แก่ข้าพเจ้า ;

ธัมมัสสาหัง นียยาเทมิ สะวีริญชีวิตฺตัญจิหัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระธรรม ;

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความเป็นธรรมดี
ของพระธรรม ;

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐ
ของข้าพเจ้า ;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชเฌยยัง สัตถุสาสะเน,

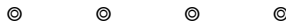
ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา
ของพระศาสดา ;

ธัมมัง เม วันทะมานะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อិระ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้ชวนชวายนุญใด ในบัดนี้ ;

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา,

อันตรรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.



(หมอบกราบลง)

กาเยนะ วาจาเย วั เจตตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจที่ดี ;

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

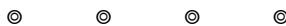
กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม ;

ธัมโม ปะฎิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น ;

กาลันตะเร สังวะริตฺตุง วั ธัมเม,

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.



(๕. สัจจนานุสสติ)

(หันตะ มะยัง สัจจนานุสสติดินะยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว ;

อุชุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว ;

ญายะปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติเพื่ออุรุธรรม
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว ;

สามีจิปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว ;

ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ :

จัดตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ ;

เอสะ ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ;

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา ;

ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ ;

ทักษิณเอย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน ;
อัญชะลิกระระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี ;
อะนุตตะรัง ปุณฺณิกเขตตัง โลกัสสา—ติ. เป็นเนื่อนาบุญของโลก
ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.



(๖. สังฆากิสิติ)

(หันทะ มะยัง สังฆากิสิติง กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโข สุปะฏิปัตติคฺคาทียุตโต, พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม
ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดีเป็นต้น ;
โยภฺฐัพฺพิโ อระริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺโฐ,
เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปรจำพวก ;
สีลาทิสฺสมปะวะระสาสะยะกายะจิตโต,
มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบวร ;
วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทฺธัง. ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่ง
พระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิดำยดี.
สังโฆ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
พระสงฆ์หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย ;

ตะตียนอุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่ นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก
องค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า ;

สังฆัสสาหัสสมิ ทาโส (ทาสี) วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระ
เหนือข้าพเจ้า ;

สังโฆ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ ทิตฺตสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์
แก่ข้าพเจ้า ;

สังฆัสสาหัง นียยาเทมิ สะริรัญชีวิตฺตัญจิหัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระสงฆ์ ;

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิบันนะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพุดิตตาม ซึ่งความปฏิบัติดี
ของพระสงฆ์ ;

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง สังโฆ เม สระระณัง ะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐ
ของข้าพเจ้า ;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเตยยัง สัตถุสสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา
ของพระศาสดา ;

สังฆัง เม วันทะมานะ (มานายะ) ยัง ปุณฺณัง ประสฺตัง อิระ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ขวนขวายบุญใด ในบัดนี้ ;

สัพเพปี อันตะรายา เม มาเหตุส ตัสสะ เตชะสา,

อันตรรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.



(หมอบกราบลง)

กาเยนะ วาจาเย วั เจตตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจที่ดี ;

สังฆเ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าดีเทียบอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระสงฆ์ ;

สังโฆ ปะฏิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น ;

กาลันตะเร สังวะริตฺตุง วั สังฆเ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.

(จบคำทำวัตรเย็น)



...

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

...

ภาค ๒
สวดมนต์พิเศษบางบท

(๑. ปุพพภาคนมการ)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาวะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์นั้น ;

อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ;

สัมมาสัมพุทธัสสะ. ตรัสรู้ขอบได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)



(๒. สรณคมนาปาฐะ)

(หันทะ มะยัง ติสระระณะคะมะนะปาฐัง ภาณามะ เส.)

พุทัง สระระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ ;

ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ ;

สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ ;

ทุติยัมปิ พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ ;

ทุติยัมปิ ัมมัง สรรณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ ;

ทุติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ ;

ตะติยัมปิ พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ ;

ตะติยัมปิ ัมมัง สรรณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ ;

ตะติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ ;



(๓. อัจฉริยศึกษาปทปาฐะ)

(หันทะ มะยัง อัจฉริยศึกษาปะทะปาฐัง ภาณามะ เส.)

ปาณาติปาตา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า ;
อะทินนาทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว ;
อะพรัหมะจะรียา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำอันมิใช่พรหมจรรย์ ;
มุสาวาทา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง ;
สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการเสพของเมา มีสุราและเมรัยเป็นต้น,
อันเป็นที่ตั้งของความประมาท ;

วิกาละโภชนะนา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล ;
นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสุกะ ทัสสะนะ มาลา คันธะ

วิลปะนะ ธารณะ มัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฟ้อนรำ, การขับเพลง การดนตรี,
การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล, การตัดทรงสวมใส่
การประดับ การตกแต่งตน, ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลืน
และเครื่องผิดทา ;

อุจจาสะยะนะ มหาสะยะนา เวระมะณี.

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนสูง
และที่นอนใหญ่!



(๔. ที่วัดตั้งساการปาฐะ)

(หันทะ มะยัง ที่วัดตั้งساการปาฐัง ภาณามะ เส.)

อัถถิ อิมัสมีง กาเย, ในร่างกายนี้มี : เกสา ผมทั้งหลาย,
โลมา ขนทั้งหลาย, นะขา เล็บทั้งหลาย, ทันตา ฟันทั้งหลาย,
ตะใจ หน้, มังสัง เนื้อ, นะหารู เอ็นทั้งหลาย, อัฏฐี กระดูกทั้งหลาย,
อัฏฐิมิณฺหัง เยื่อในกระดูก, วักกั ง ไต, ทะทะยัง หัวใจ, ยะกะนัง ดับ,
กิโละมกั พังผืด, ปิทะกั ม้าม, ปิปผาสัง ปอด, อันตัง ลำไส้,
อันตะคณฺหัง ลำไส้สุด, อุทะริยัง อาหารในกระเพาะ, กะรีสัง อุจจาระ,
ปิตตัง น้ำดี, เสรม्हัง เสลด, ปุพฺโพ หนอง, โลหิตัง โลหิต, เสโท เหงื่อ,
เมโท มัน, อัสนฺสุ น้ำตา, ะสา น้ำเหลือง, เขโพ น้ำลาย, สิงฆานิกา
น้ำเมือก, ละสิกา น้ำสั่นหล่อข้อ, มุตตัง น้ำมูตร, มัตตะเก มัตตะลุงคัง
เยื่อมันสมอง ในกระโหลกศีรษะ, อิติ ดังนี้แล.



(๕. เขมาเขมสรณที่ปีกคาถา)

(หันทะ มะยัง เขมาเขมระระณะที่ปีกะคาถาโย ภาณามะ เส.)

พะทุง เว ระระณัง ยันติ ปัพพะตานิ วรรณิ จะ,
อารามะรุกขะเจตฺยานิ มะนุสสา ภายะตฺชชิตา,
มนุสฺยเป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว, ก็ถือเอาภูเขาบ้าง
ป่าไม้บ้าง, อาราม และรุกขเจตีย์บ้าง, เป็นสรณะ ;

เนตัง โข ระระณัง เขมัง เนตัง ระระณะมุตตะมัง,
เนตัง ระระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.
นั่นมิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด ;
เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

โย จะ พุทฺถัญจะ รัมมัญจะ สังฆัญจะ ระระณัง คะโต,
จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมปปัญฺญาเย ปัสสะติ,
ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว,
เห็นอริยสัจจ์คือ ความจริงอันประเสริฐสี่ ด้วยปัญญาอันชอบ ;

ทุกขัง ทุกขะสะมุปาทัง ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง,
อะริยัญจัญญังคิกัง มัคคัง ทุกฺขุปะสะมะคามินัง,
คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้,
และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์ ;

เอตัง โข ระระณัง เขมัง เอตัง ระระณะมุตตะมัง,

เอตัง สรรณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ,
นัันแหละ เป็นสรณะอันเกษม, นัันเป็นสรณะอันสูงสุด ;
เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.



(๖. อริยชนคากา)

(หันทะ มะยัง อริยะระณะคากาโย ภาณามะ เส.)

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติฏฐิตา,
ศรัทธา ในพระตถาคตของผู้ใด ตั้งมั่นอย่างดี ไม่หวั่นไหว ;
สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อริยะะกันตัง ปะสังสิตัง,
และศีลของผู้ใดงดงาม เป็นที่สรรเสริญที่พอใจ ของพระอริยเจ้า ;
สังฆะ ปะสาโท ยัสสัตติ อุกุฏตัณณะ ทัสสะนัง,
ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์, และความเห็นของผู้ใดตรง ;
อะทะพิตโทติ ตัง อาหุ อะโมขันตัสสะ ชีวิตัง,
บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่า คนไม่จน, ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน ;
ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง ธัมมะทัสสะนัง,
อะนุญญะเชถะ เมธาวิ สะรัง พุทธานะสาสะนัง.

เพราะฉะนั้น เมื่อระลึกได้ ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,
ผู้มีปัญญาควรก่อสร้าง ศรัทธา ศีล ความเลื่อมใส
และความเห็นธรรม ให้เนื่องๆ.



(๗. ตีลักษณะทิวคณา)

(หันทะ มะยัง ตีลักษณะทิวคณาโย ภาณามะ เส.)

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,
เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง ;
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา,
เมื่อนั้นย่อมเห็น้อยหน้าในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง ;
นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด ;
สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,
เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ;
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา,
เมื่อนั้นย่อมเห็น้อยหน้าในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง ;
นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด.

สัพเพ อัมมา อนัตตาคติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,
เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ;

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,
เมื่อนั้นย่อมเห็นย่อหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง ;
นั้นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด.

อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน,
ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก ;

อะถายัง อิตะธา ปะชา ตีระเมวานุชาระติ,
หมู่มนุษย์นอกนั้น ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง.

เย จะโข สัมมะทักขาเต อัมเม อัมมานุวัตติโน,
ก็ชนเหล่าใดประพฤติสมควรแก่ธรรม ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว ;

เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเจยยัง สุทตตะรัง,
ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน ; ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุ
ที่ข้ามได้ยากนัก.

กัณ्हัง อัมมัง วิปะหายะ สุกัง ภาเวถะ ปันชิตโต,
จงเป็นบัณฑิตละธรรมด่ำเสีย แล้วเจริญธรรมขาว ;

โสภา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,
ตัดรำภิระติมิจเจยยะ หิต์วา กามะ อะกิญจะโน,
จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ, จงละกามเสีย,

เป็นผู้ไม่มีความกังวล ; จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน
อันเป็นที่ส้งัด ซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก.



(๘. ภาวะสุดตคาถา)

(หันทะ มะยัง ภาวะสุดตคาถาโย ภาณามะ เส.)

ภารา หะเว ปัญจักขันธา,

ขันธทั้งห้า เป็นของหนักเนื้อ ;

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล,

บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป ;

ภาราทานัง ทุกขัง โลเก,

การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ ในโลก ;

ภาระนิกเขปะนัง สุขัง,

การสลัดของหนัก ทิ้งลงเสีย เป็นความสุข ;

นิกขิปิต์วา คะรุง ภารัง,

พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว ;

อัญญัง ภารัง อะนาทียะ,

ทิ้งไม่หยิบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก ;

สะสมลึง ตันห์หัง อัพพุยะ,

ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก ;

นิจฉาโต ประริณีพุดโต.

เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.



(๙. ภัทเทภรัตตคาถา)

(หันทะ มะยัง ภัทเทภรัตตคาถาโย ภาณามะ เส.)

อะตีตัง นาน์วาคะเมยยะ นัปปะฏักังเข อะนาคะตัง,

บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย ;

และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง ;

ยะทะตีตัมปะทีนัง อับปัตตัญจะ อะนาคะตัง,

สิ่งที่เป็นอดีตก็ละไปแล้ว ; สิ่งที่เป็นอนาคตก็ยังไม่มา ;

ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง ตัตถะ ตัตถะ วิปัสสะติ,

อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺพุทะเย.

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง ;

ไม่เอนแง่นคลอนแคลน ; เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้.

อัททเวระ กิจจะมาตปปัง โโก ชัญญา มะระณัง สุเว,

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้ ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้,

นะ ทิ โน สังคะรันเตนะ มหาเสเนนะ มัจจุนา,
เพราะการผิดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก
ย่อมไม่มีสำหรับเรา ;

เอวัง วิหาริมาตาปิง อะโหรัตตะมะตันทิดัง,
ดั่ง เว ภัทเทกะรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุณี,
มุณีผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น,
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืน ว่า, "ผู้เป็นอยู่แม่เพียง
ราตรีเดียว ก็น่าชม."



(๑๐. รัมมคารวาทิคาถา)

(หันทะ มะยัง รัมมะคะระวาทิคาถาโย ภาณามะ เส.)

เย จะ อะตีตา สัมพุทธา เย จะ พุทธา อะนาคะตา,
โย เจตะระหิ สัมพุทโธ พระหุนันัง โสกะนาสะโน,
พระพุทเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย, ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย,
และพระพุทเจ้าผู้ขจัดโคกของมหาชนในกาลบัดนี้ ด้วย ;
สัพเพ สัทรัมมะคะรุโน วิหะริงสุ วิหาติ จะ,
อะถาปิ วิหะริสสันติ เอสา พุทธานะรัมมะตา.
พระพุทเจ้าทั้งปวงนั้น ทุกพระองค์ เคารพพระธรรม,

ได้เป็นมาแล้วด้วย, กำลังเป็นอยู่ด้วย, และจักเป็นด้วย,
เพราะกรรมดา ของพระพุทเจ้าทั้งหลาย เป็นเช่นนั้นเอง.

ตัสมา ทิ อัตตะกาเมนะ มะหัตตะมะภิกังขะตา,
สัทธัมโม คระฎาตัพโพ สะรัง พุทธานะสาสะนัง.

เพราะฉะนั้นบุคคลผู้รักตน หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง,
เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทเจ้าอยู่,
จึงทำความเคารพพระธรรม.

นะ ทิ ธัมโม อะธัมโม จะ อุกโธ สมะวิปาภิโน,
ธรรม และ อธรรม จะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่าง หามิได้ ;

อะธัมโม นิระยัง เนติ ธัมโม ปาเปติ สุคะติง.

อธรรม ย่อมนำไปนรก, ธรรม ย่อมนำไปถึงสุคติ.

ธัมโม ทะเว รักขะติ ธัมมะจาริง,

ธรรมแหละ ย่อมรักษา ผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ ;

ธัมโม สุจิณโณ สุชะมาวะหาติ,

ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ตน ;

เอसानิสังโส ธัมเม สุจิณเณ.

นี่ เป็นอานิสงส์ ในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว.



(๑๑. โอวาทปาฏิโมกขคาถา)

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาฏิโมกขะคาถาโย ภาณามะ เส.)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง, การไม่ทำบาปทั้งปวง ;
กุสลัสสูปะสัมปะทา, การทำกุศลให้ถึงพร้อม ;
สะจิตตะปะริโยทะปะนัง, การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ ;
เอตัง พุทธานะ สาสะนัง.

ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย,
ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา.

ขันตีคือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผือกใจอย่างยิ่ง ;
นิพพานัง ประระมัง วัชันทิ พุทธา,

ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง ;
นะ ทิ ปัพพะชิตโต ประรูปะฆาตี,

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่า เป็นบรรพชิตเลย ;
สะมะโณ โหติ ประรัง วิหะระยันโต.

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ชื่อว่า เป็นสมณะเลย.
อะนูปะวาโท อะนูปะฆาโต, การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย ;
ปาติโมกเข จะ สังวะโร, การสำรวมในปาติโมกข์ ;
มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสัง, ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค ;
ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง, การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด ;

อะริจิตเต จะ อาโยโค, ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง ;
เอตัง พุทธานะ สาสะนัง.

ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.



(๑๒. ปฐมพุทธภาสิตคาถา)

(ทันทะ มะยััง ปะฐุมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส.)

อะเนกะชาติสังสารัง สันถาวิสสัง อะนิพพิสัง,
เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสงสาร
เป็นอนnekชาติ ;

คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุณัปปุณัง,
แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน คือค้นหาผู้สร้างภพ ;
การเกิดทุกคราว เป็นทุกข์รำไป.

คะหะการะกะ ทิฏฐิโฐสิ ปุณะ เคหัง นะ กาทะสิ,
นี่แนะนำช่างปลุกเรื้อน ! เรา รู้จักเจ้าเสียแล้ว ;
เจ้าจะทำเรื้อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป.

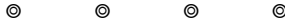
สัพพา เต ฆาสุกา ภัคคา คะหะภูฏัง วิสังขะตัง,
ใคร่เรื้อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว ;

ยอดเรือนเราก็รื้อเสียแล้ว ;

วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณห์หานัง ขะยะมัชณะคา.

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป ;

มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา (คือถึงนิพพาน).



(๑๓. ปัจฉิมพุกุโธวาทปาฐะ)

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุกุโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส.)

หันทะทานิ ภิกขเว อามันตะยามิ โว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! บัดนี้, เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า :—

วะยะธัมมา สังขารา,

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ;

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทละ,

ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเกิด.

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.



(๑๔. บทพิจารณาสังขาร)

(ทุกเวลาทำวัตรเช้าและเวลาเข้านอน)

สัพเพ สังขารา อเนจจา, สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรม
นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น, มันไม่เที่ยง ; เกิดขึ้นแล้วดับไป,
มีแล้วหายไป.

สัพเพ สังขารา ทุกขา, สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรม
นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น, มันเป็นทุกข์ทนยาก ; เพราะเกิดขึ้นแล้ว,
แก่เจ็บตายไป.

สัพเพ ธัมมา อนัตตา, สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขาร
แลมิใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ; ไม่ควรถือเอาเรา
ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา,

อะจุวัง ชีวิตัง, ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน ;

จุวัง มะระณัง, ความตายเป็นของยั่งยืน ;

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง, อันเราจะพึงตายเป็นแท้ ;

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง, ชีวิตของเรา มีความตาย
เป็นที่สุครอบ ;

ชีวิตัง เม อเนยะตัง, ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง ;

มะระณัง เม นิยะตัง. ความตายของเรา เป็นของเที่ยง.

วะตะ,	ควรที่จะสังเวช ;
อะยัง กาโย,	ร่างกายนี้ ;
อะจิริง,	มิได้ตั้งอยู่นาน ;
อะเปตะวิญญาโน,	ครั้นปราศจากวิญญาณ ;
จุกุท,	อันเขาทิ้งเสียแล้ว ;
อะธิเสสสะติ,	จักนอนทับ ;
ปะฐะวัง,	ซึ่งแผ่นดิน ;
กะลิงคะรัง อิวะ,	ประจูดังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน ;
นิรัตถัง.	หาประโยชน์มิได้.



...

บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง

...

ภาคผนวก

กรวดน้ำตอนเช้า

(๑. สัพพัตติทานคาถา)

(หันหน้า มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส.)

บุญญัสสิทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม,
เตสฺสึจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานันตาปปะมาณะกา,
สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญ
ที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว ;
เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัย्हัง มาตาปิตาทะโย,
ทิวฐา เม จาปฺยะทิวฐา วา อัญญะ มัชฌัตตะเวริโน,
คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ เช่น
มารดาบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้น ก็ดี ; ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว หรือ
ไม่ได้เห็นก็ดี ; สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกัน ก็ดี ;
สัตตา ติวฐันติ โลกัสสมิง เต ภูมมา จะตุโยนิกา,
ปัญเจะจะตุโวการา สังสะรันตา ภาวาระเว,
สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก ; อยู่ในภูมิทั้งสาม ;
อยู่ในกำเนิดทั้งสี่ ; มีชั้นห้าชั้น มีชั้นชั้นเดียว มีชั้นสี่ชั้น ;
กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ ก็ดี ;

ญาดัง เย บัดติทานัมเม อะนุโมทนต์ุ เต สะยัง,
เย จิมัง นัปปะชานันติ ทเวา เตสัง นิเวทะยุง,
สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้น
จงอนุโมทนาเองเถิด ; ส่วนสัตว์เหล่าใด ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้,
ขอเทวดาทิ้งหลายจงบอกสัตว์เหล่านั้น ให้รู้ ;

มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทะนะเหตุนา,
สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะชีวิน,
เขมปปะทัณจะ ปิปปินตุ เตสสา สิชณะตัง สุภา.
เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว ;
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ ;
จงถึงบทอันเกษม กล่าวคือพระนิพพาน ; ความปรารถนา
ที่ติงามของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด.

(๒. ปฏฐจันฐปนคาถา)

(ทันทะ มะยัง ปฏฐจนะ รุปะนะคาถาโย ภาณามะ เส.)

ยันทานิ เม กะตัง ปุญญัง เตนาเนนุททิสเณะ จะ,
ชิปปัง สัจฉิกะเรยยาหัง อัมเม โลกุตตะเร นะวะ,
บุญใดที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้, เพราะบุญนั้น

และการอุทิศแผล่ส่วนบุญนั้น, ขอให้ข้าพเจ้าทำให้แจ้ง
โลกุตตรธรรมแก่ ในทันที ;

สะเจ ดาวะ อะภัพโพหัง สังสาเร ปะนะ สังสะรัง,

ถ้าข้าพเจ้าเป็นผู้อภัพอยู่ ยังต้องท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสาร ;

นิยะโต โภคัสสโตวะ สัมพุทเธนะ วียากะโต,

นาฏฐาระสะปี อะภัพพะ- ฐานานิ ปาปุณเยยะหัง,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นเหมือนโภคัสสผู้เที่ยงแท้, ได้รับความากรณ์
แต่พระพุทเจ้าแล้ว ; ไม่ถึงฐานะแห่งความอภัพ ๑๘ อย่าง ;

ปัญจะเวรานิ วัชเชยยัง ระเมยยัง สีละรักขะเน,

ปัญจะกาเม อะลัคโคหัง วัชเชยยัง กามะปังกะโต,

ข้าพเจ้าพึงเว้นจากเวรทั้งห้า ; พึงยินดีในการรักษาศีล ;

ไม่เกาะเกี่ยวในกามคุณทั้งห้า ; พึงเว้นจากเปือกตมกล่าวคือกาม ;

ทุกทิกฺขุญา นะ ยุชเชยยัง สังยุชเชยยัง สุทิกฺขุญา,

ปาเป มิตเต นะ เสเวยยัง เสเวยยัง ปันติตเต สะทา,

ขอข้าพเจ้าไม่พึงประกอบด้วยทิกฺขุชั่ว ; พึงประกอบด้วย

ทิกฺขุที่ดีงาม ; ไม่พึงคบมิตรชั่ว ; พึงคบแต่บัณฑิตทุกเมื่อ ;

สัทธาสะติริโรตตปปา- ตาปักขันติคุณากะโร,

อัปปะสัย์โห ะ สัตตฺตฺติ เทยยัง อะมันทะมุพพะโก,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นบ่อเกิดแห่งคุณ, คือ ศรัทธา สติ หิริ

โอดตัดปะ ความเพียร และขันติ ; พึงเป็นผู้ที่ศัตรู
ครอบงำไม่ได้, ไม่เป็นคนเขลา คนหลงมงาย ;

สัพพายาปายุปาเยสุ เจโก ธัมมัตถะ โกวิท,
ญะยเย วัตตัตตะวะสัซซัง เม ญาณัง อะเขวะ มาลุต,
ขอให้ข้าพเจ้าเป็นคนฉลาดในอุบาย แห่งความเสื่อม
และความเจริญ ; เป็นผู้เจียบแหลมในอรรถและธรรม ;
ขอให้ญาณของข้าพเจ้าเป็นไปไม่ข้องขัดในธรรมที่ควรรู้,
ดุจลมพัดไปในอากาศ ฉะนั้น ;

ยากาจิ กุสะลา มัยาสา สุเขนะ สีขณะตัง สะทา,
เอวัง วุตตา คุณา สัพเพ โทหนตุ มัย्हัง ภาเว ภาเว,
ความปรารถนาใดๆ ของข้าพเจ้าที่เป็นกุศล, ขอให้สำเร็จ
โดยง่ายทุกเมื่อ ; คุณที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วทั้งปวงนี้,
จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกๆ ภาว ;

ยะทา อุปัชชะติ โลกะ สัมพุทโธ โมกขะเทสะโก,
ตะทา มุตโต กุกัมเมหิ ลัทธโกกาโส ภาเวยยะหัง.
เมื่อใด, พระสัมพุทธเจ้าผู้แสดงธรรมเครื่องพ้นทุกข์
เกิดขึ้นแล้วในโลก ; เมื่อนั้น, ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากกรรม
อันชั่วช้าทั้งหลาย, เป็นผู้ได้โอกาสแห่งการบรรลุธรรม ;

มะนุสส์ัตตัญจะ ลิงคัญจะ ปัพพัชชัญจูปะสัมปะทัง,
ละภิตฺวา เปสะโล สีลี ธาเรยยัง สัตถุสาสะนัง,
ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ความเป็นมนุษย์ ; ได้เพศบริสุทธิ์ ;
ได้บรรพชา อุปสมบทแล้ว ; เป็นคนรักศีล มีศีล ;
ทรงไว้ซึ่งพระศาสนาของพระศาสดา ;

สุขาปะฏิปะโท ขิปปา ภิญญู สัจฉิเกเรยยะหัง,
อะระหัตตัมพะลัง อัคคัง วิชาทาทีคุณะลังกะตัง,
ขอให้เป็นผู้มีการปฏิบัติโดยสะดวก, ตรัสรู้ได้พลัน ;
กระทำให้แจ้งซึ่งอรรถัตถผลอันเลิศ, อันประกอบด้วยธรรม
มีวิชาเป็นต้น.

ยะที นุปัชชะติ พุทโธ กัมมัง ปะริปุริญจะ เม,
เอวัง สันเต ละเภยยาหัง ปัจเจกะโพธิมุตตะมัน ติ.
ถ้าหากพระพุทธเจ้าไม่บังเกิดขึ้น, แต่กุศลกรรมของข้าพเจ้า
เต็มเปี่ยมแล้ว ; เมื่อเป็นเช่นนั้น, ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ญาณ
เป็นเครื่องรู้เฉพาะต้นอันสูงสุดเทอญ.



กรวดน้ำตอนเย็น

(๓. อุททิสสนาธิฎฐานคาถา)

(หันทะ มะยัง อุททิสสะนาธิฎฐานะคาถาโย ภาณามะ เส.)

บทที่ ๑

อิมินา ปุณฺณะ กัมเมนะ	ด้วยบุญนี้ อุทิศให้
อุปัชฌายา คุณุตตระ	อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ
อาจะริยุปะการา จะ	แลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน
มาตา ปิตา จะ ญาตะกา	ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ
สุริโย จันทิมา ราชา	สุรย์จันทร์ แลราชา
คุณะวันตา นระาปี จะ	ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ
พรัหมะมารา จะ อินทา จะ	พรหมมาร และอินทราช
โลกะปาลา จะ เทวะตา	ทั้งทวยเทพ และโลกบาล
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ	ยมราช มนุษย์มิตร
มัชฌัตตา เวริกาปี จะ	ผู้เป็นกลาง ผู้จงผลาญ
สัพเพ สัตตา สุกฺขี โหนตุ	ขอให้ เป็นสุขสานต์
	ทุกทั่วหน้า อย่าทุกข์ทน
ปุณฺณานิ ปะกะตานิ เม	บุญผอง ที่ข้าทำ
	จงช่วยอำ นวยศุภผล
สุขัง จะ ติวัง เทนตุ	ให้สุข สามอย่างล้น

ฉิบปัง ปาเปละ ไวมะดั่ง

ให้ลุถึง นิพพานพลัน*

...

บทที่ ๔

อิมินา ปุญญะ กัมเมนะ

ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ

อิมินา อุททิสเณระ จะ

แลอุทิศ ให้ปวงสัตว์

ฉิบปาหัง สุละเภ เจวะ

เราพลันได้ ซึ่งการตัด

ตัณหุปาทานะ เจทะนัง

ตัวตัณหา อุปาทาน

เย สันตานิ ทินา ธัมมา

สิ่งชั่ว ในดวงใจ

ยาวะ นิพพานะโต มะมัง

กว่าเราจะ ถึงนิพพาน

นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ

มลายสิ้น จากสันดาน

ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว

ทุก ๆ ภาพ ที่เราเกิด

อุชฺชิตตัง สะติปัญญา

มีจิตตรง และสติ

สัลเลโข วิริยัมหิโน

ทั้งปัญญา อันประเสริฐ

พร้อมทั้ง ความเพียรเลิศ

เป็นเครื่องขุด กิเลสหาย

มารา ละกันตุ โนกาสัง

โอกาส อย่าพึงมี

แก่หมู่มาร สิ้นทั้งหลาย

กาตญฺจะ วิริเยสุ เม

เป็นช่อง ประทุษร้าย

ทำลายล้าง ความเพียรจม

* ถ้าจะว่าเพียงเท่านั้น ไม่ว่าจะต่อไปอีก ให้เปลี่ยน "นิพพานพลัน" เป็น "นิพพานเทอญ"

พุทธธาติปะ ะโร นาโถ
ฉั่มโม นาโถ ะรุตตะโม
นาโถ ปัจเจกะพุทธโธ จะ
สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
เตโสิตตะมานุภาเวนะ
มาโรกาสัง ละภันตุ มา
ทะสะปุณฺณานุภาเวนะ
มาโร กาสัง ละภันตุ มา

พระพุทธรู้ บวรนาถ
พระธรรมที่ ฟังอุดม
พระปัจเจก กะพุทธสม-
ทบพระสงฆ์ ที่ฟังผยอง
ด้วยอา นุภาพนั้น
ขอหม่อมมาร อย่าได้ช่อง
ด้วยเดชบุญ ทั้งสืบป้อง
อย่าเปิดโอ กาสแก่มาร (เทอญ).



YouTube



สมาชิกรายปี



ส่งหนังสือ

ที่มาของคำบาลี

คำบูชาพระรัตนตรัย ตามแบบเก่าในสวดมนต์ฉบับหลวง. ปุพฺพภาคนมการ ไตร.ล. ๑๒/๓๓๙/๓๓๑. พุทธาภิถุติ, ธัมมาภิถุติ, สังฆาภิถุติ, รตนัตตยปณามคาถา, สังเวคปริกิตตนปาฐะ, พุทธานุสสติ จากสวดมนต์ฉบับหลวง (สำหรับตัวบทพุทธคุณ มาใน ไตร.ล. ๑/๑/๑, ๒๒/๓๔๗/๒๙๖ และ ๗๙). พุทธาภิคีติ, สังฆานุสสติ จากสวดมนต์ฉบับหลวง. (สำหรับตัวบทธรรมคุณ มาใน ไตร.ล. ๒๒/๓๔๗/๒๙๖ และ ๗๙). ธัมมาภิคีติ, สังฆานุสสติ จากสวดมนต์ฉบับหลวง. (สำหรับตัวบทสังฆคุณ มาใน ไตร.ล. ๒๒/๓๔๗/๒๙๖ และ ๗๙). สังฆาภิคีติ จากสวดมนต์ฉบับหลวง. ปุพฺพภาคนมการ ไตร.ล. ๑๓/๕๓๘/๕๙๐ และ ๗๙. สรณคมนาปาฐะ ไตร.ล. ๒๕/๑/๑. อัญชลีภาษาปทปาฐะ ไตร.ล. ๒๕/๑/๒. ทวัตติงสการปาฐะ ไตร.ล. ๒๕/๒/๓. เขมาเขมสรณทีปิกคาถา ไตร.ล. ๒๕/๔๐/๒๔. อริยธรรมาคาถา ไตร.ล. ๑๙/๕๑๐/๑๖๒๒. ดิลกขณาทิกคาถา ไตร.ล. ๒๕/๕๑/๓๐ ตอนปลาย (ตั้งแต่ อับปะกา เต มະนุสเสส ฯลฯ ไป) ไตร.ล. ๒๕/๒๖/๑๗. ภารสุตตคาถา ไตร.ล. ๑๗/๓๒/๕๓. ภัทเทภรัตตคาถา ไตร.ล. ๑๔/๓๔๘/๕๒๗. ธัมมคารวาทิกคาถา ไตร.ล. ๒๑/๒๗/๒๑ ตอนปลาย (ตั้งแต่ นะ หิ ธัมโม ฯลฯ ไป) ไตร.ล. ๒๖/๓๓๒/๓๑๔. โอวาทปาฏิโมกขคาถา ไตร.ล. ๒๕/๓๙/๒๔. ปฐมพุทธภาสิตคาถา ไตร.ล. ๒๕/๓๕/๒๑. ปัจฉิมพุทธโอวาทปาฐะ ไตร.ล. ๑๐/๑๘๐/๑๔๓. บทพิจารณาสังขาร ไตร.ล. ๒๐/๓๖๘/๕๗๖ ตอนกลาง (อจฺวัจฺจ ชีวิตฺตัง) ยังไม่พบที่มา, ตอนปลาย (ตั้งแต่ วะตะ อะยังฺ กายो ไป) ไตร.ล. ๒๕/๒๐/๑๓. สัพพปัตติทานคาถา, ปฏฺฐนรฺปนคาถา จากสวดมนต์ฉบับหลวง (ว่าเป็นพระราชนิพนธ์ของพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหมื่นจันทบุรีสุรเศวต) (มีในท้ายหนังสือสวดมนต์ทั่วไป), และเฉพาะบทที่ ๓ ไตร.ล. ๓๒/๖/๑ (พุทธาปทาน).

...

ธรรมที่ประพจน์ดีแล้ว

ย่อมนำสุขมาให้ตน

...

...

การไม่ทำบาปทั้งปวง

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

ธรรม ๓ อย่างนี้

เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

...

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้
ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้



สนับสนุนการผลิต

โครงการทุน
แบ่งปันสื่อธรรม



bia.or.th/donation