

สวดมนต์ภาวนา
ทำวัตรสวดมนต์แปล



สวดมนต์ภาวนา
ทำวัตรสวดมนต์แปล

สวดมนต์ภาวนา

ทำวัตรสวดมนต์แปล

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
มูลนิธิปัญญาประทีป

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

jayasaro.panyaprateep.org

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

ฉบับจัดรูปเล่มใหม่

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๑๒ เมษายน ๒๕๕๒ - เมษายน ๒๕๖๓

จำนวน ๕๔,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ที่ปรึกษาต้นฉบับ พระมหาภิรติ ธีรปัญญา

จัดทำโดย มูลนิธิปัญญาประทีป

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเมนท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐๘-๖๕๐๓-๐๔๐๐

ท้าวตรี สวคมนตรีแบบชาวพุทธ

พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการกระทำ ไม่ใช่ศาสนาแห่งการบวงสรวงอ้อนวอนบนบานศาลกล่าว หากแต่เป็นศาสนาแห่งปัญญา อันเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ตามคำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ ซึ่งปัญญานี้เอง จะเป็นสิ่งที่พัฒนาจิตใจมนุษย์ให้พ้นจากความหลงหรืออวิชชา อันเป็นเหตุของความทุกข์ทั้งปวงของชีวิต

ท้าวตรี ในที่นี้หมายถึง การกระทำโดยต่อเนื่องเป็นกิจวัตร ซึ่งเป็นการฝึกหัด อันจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตนิสัย และเป็นหนทางให้เกิดคุณธรรมที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่น ความขยัน ความอดทน ความสำรวมระวัง ความตั้งมั่นแห่งจิตและความรู้แจ้งในสัจธรรม เป็นต้น

สวคมนตรี หมายถึง “การศึกษาเล่าเรียน” คำว่า “ศึกษา” ในทางพุทธศาสนาครอบคลุมไปถึงการปฏิบัติด้วย คือ เมื่อยังไม่รู้ ก็เรียนให้รู้ ฟังให้มาก ท่องจำ พิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่ได้เรียน ลงความเห็นว่าเป็นสิ่งใดถูกต้อง สิ่งใดผิดงาม แล้วก็ตั้งใจปฏิบัติตามนั้นไป

การทำวัตรสวคมนตรีที่จะให้ผลดีแก่ผู้กระทำนั้น ต้องระลึกให้ถูกต้องว่า ไม่ใช่เป็นการบวงสรวงอ้อนวอน หรือไปคิดแต่งตั้งให้พระพุทธองค์ตลอดจนพระธรรม และพระสงฆ์

เป็นผู้รับรู้และเป็นผู้ที่จะลดบันดาลสิ่งที่ตนปรารถนา ซึ่งจะกลายเป็นการกระทำที่ใกล้ต่อความมั่งงายไร้เหตุผล อันมิใช่วิสัยที่แท้จริงของชาวพุทธ การทำวัตรสวดมนต์ ควรกระทำในลักษณะของการภาวนา คือ ทำกุศลธรรม หรือสิ่งที่ถูกต้องดีงามให้เจริญขึ้น และทำในลักษณะของการศึกษาเรื่อง คีล สมาธิ ปัญญา

การทำวัตรสวดมนต์เมื่อทำด้วยความเคารพสำรวม ระวัง บังคับกายกิริยามารยาทให้เรียบร้อยเป็นปกติ วาจากล่าวในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ส่วนนี้จัดเป็น “คีล”

ขณะสวดมนต์ ตั้งจิตจดจ่ออยู่ในเนื้อหาและความหมายของบทธรรม ทำให้จิตทั้งอารมณ์ต่างๆ มาสู่อารมณ์เดียวที่แน่วแน่ ขณะเช่นนั้นจัดเป็น “สมาธิ”

การมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติสัมปชัญญะซาบซึ้ง อยู่ในบทธรรม และเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง ส่วนนี้คือ “ปัญญา”

ขณะทำวัตรสวดมนต์ เมื่อตั้งใจศึกษา แก้ไขปรับปรุง เปลี่ยนความคิดความเห็นให้เป็นไปตามธรรมะที่ท่องบ่นอยู่ จนในขณะนั้นจิตใจเกิดความผ่องใส สงบ เยือกเย็น เป็นสภาวะธรรมปรากฏขึ้นในใจของเรา ปรากฏการณ์เช่นนี้ก็จะคล้ายกับที่เรา ได้พบกับพระพุทธองค์ เพราะธรรมะคือพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ที่แท้จริงคือธรรมะ ดังที่ท่านตรัสไว้ว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา”

ดังนั้น การศึกษาธรรมะในขณะที่ทำวัตรสวดมนต์ หากไม่ทำด้วยใจที่เลื่อนลอย หรือจำใจทำแล้ว หากแต่กระทำด้วยสติปัญญา ตั้งใจเรียนรู้ไตร่ตรองตามเหตุผล แล้วนำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง ย่อมเป็นบ่อเกิดแห่งการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ จากใจที่สกปรกไปสู่ใจที่สะอาด จากใจที่มีดมัวไปสู่ใจที่สว่าง และจากใจที่เร่าร้อนไปสู่ใจที่สงบในที่สุด อันเป็นสภาวะจิตใจที่พันทุกข์ ดังเช่นที่พระพุทธองค์ได้ทรงกระทำให้เราได้เห็น เป็นตัวอย่างแล้ว

สารบัญ

	หน้า
คำบูชาพระรัตนตรัย	๑
บททำวัตรเช้า	
- ทำวัตรเช้า	๔
- ทวัตตังสการปาฐะ (กายคตาสติ)	๑๙
- บทพิจารณาสังขาร	๒๒
- อภินทปัจจเวกขณปาฐะ	๒๕
- ภัทเทกรัตตคคาถา	๒๗
- บทแผ่เมตตา	๒๙
- สัพพปัตติทานคคาถา (แผ่ส่วนบุญ)	๓๑
บทพิจารณาสำหรับพระภิกษุสามเณร	
- ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ	๓๓
- ธาตุปัจจเวกขณปาฐะ	๓๗
- ปัพพชิตอภินทปัจจเวกขณปาฐะ	๔๒
- สมณสังญญา	๔๖
บททำวัตรเย็น	
- ทำวัตรเย็น	๔๘
- สรณคมนปาฐะ	๖๒
- เขมาเขมสรณทีปิกคคาถา	๖๓
- ปฐมพุทธภาสิตคคาถา	๖๕
- โอวาทปาฏิโมกขคคาถา	๖๖
- อริยธนคคาถา	๖๘
- ธัมมคารวาทิคคาถา	๖๙

- ติลักขณาติคาถา ๗๑
- ภารสุตตคาถา ๗๔
- ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ ๗๕
- อุททิสสนาธิฎฐานคาถา ๗๖

บทธรรมคำสอน

- ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรปาฐะ ๘๐
- อริยมรรคมีองค์แปด ๙๕
- อานาปานสติสูตร ๑๐๕
- มงคลสูตร (ทางแห่งความเจริญ) ๑๑๓
- ปราภวสุตตปาฐะ (ทางแห่งความเสื่อม) ๑๑๙
- มิตตามิตตคาถา ๑๒๓
- กรณียกิจ ๑๒๕
- อารักขกัมมัฏฐาน ๑๒๗
- อานิสงส์เมตตา ๑๒๙
- จตุรूपมัญญาโอภาสนปาฐะ ๑๓๒
- สาราณียธัมมสุตตปาฐะ ๑๓๕
- โคตมีสุตตปาฐะ ๑๔๒
- สังเวคอิธชีวิตคาถา ๑๔๗
- ธัมมนิยามสูตร ๑๔๘
- อุปกิเลส ๑๖ ๑๕๓

บทพิจารณาสำหรับภิกษุสามเณร

- อดีตปัจจบเวกชนปาฐะ ๑๕๕
- ธัมมปทังสนปาฐะ ๑๕๙

หน้า

- สมณสัญญา ๓ ประการ ๑๖๕

- สามเณรสิกขา ๑๖๘

บทธรรมสำหรับภิกษุหลังฟังพระปาฏิโมกข์

- สัจจกิริยาคาถา ๑๗๓

- สีสุทเทสปาฐะ ๑๗๔

- ตายนคาถา ๑๗๖

บทอนุโมทนา

- อนุโมตนารัมภคาถา ๑๗๘

- สามัญญานุโมทนาคาถา ๑๗๙

- โภชนาทานานุโมทนาคาถา ๑๘๐

- อัคคัปปสาทสุตตคาถา ๑๘๑

- สัพพะโรควินมุตโต ๑๘๓

- มงคลจักรวาลน้อย ๑๘๔

- กาลทานสุตตคาถา ๑๘๗

- ติโรกฐทกัณฐปัจฉิมภาค ๑๘๙

- ภาวะตุลัพท์ ๑๙๑

บทพิธีกรรมบางอย่างของพระภิกษุ

- คำขอขมา ๑๙๒

- คำอธิษฐานเข้าพรรษา ๑๙๔

- คำขอนิสัย ๑๙๕

- คำปวารณา (ออกพรรษา) ๑๙๗

บทพิธีกรรมบางอย่างของอุบาสกอุบาสิกา

- คำขอไตรสรณคมน์และศีลห้า	๑๙๙
- คำประกาศอุโบสถ	๒๐๓
- คำขอไตรสรณคมน์และศีลแปด ศีลอุโบสถ	๒๐๖
- คำอาราธนาธรรม (อาราธนาพระแสงธงธรรม)	๒๑๑
- คำถวายผ้าป่า	๒๑๒
- คำถวายผ้ากฐิน	๒๑๓
- คำสาธุการหลังฟังธรรม	๒๑๔
- คำลากลับบ้าน	๒๑๖
- พิธีการทำบุญบ้าน	๒๑๗
คำบูชาพระรัตนตรัย	๒๑๗
คำอาราธนาเบญจศีล	๒๑๘
คำอาราธนาพระปริตร	๒๑๙
คำถวายสังฆทาน (อุทิศ)	๒๒๐
คำถวายสังฆทาน (สามัญ)	๒๒๑
คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย	๒๒๒
คำอภิโลกน์ภัตตาหาร	๒๒๓
- สิ่งที่ควรทราบในพิธีทำบุญ	๒๒๕
- มนุษย์เราเอ๋ย...	๒๒๗
- บทพิจารณาอาหาร	๒๒๙

คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ะคะวา ะระหัง สัมมาสัมพุทธโ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด

เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สุวากขาโต เยนะ ะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์ใด ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปะฏิปันโน ยัสสะ ะคะวะโต สาวะกะสังโ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์ใด ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิมหิ

ลักกาเรหิ ะถาระหัง อาโรปิเตหิ ะภิปุชะยามะ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาอย่างยิ่ง

ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์

ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้

อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ

พระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรีนิพพานนานแล้ว
ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ปัจฉิมา ชะนะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระทศทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้า
อันเป็นชนรุ่นหลัง

อิเม สักกาเร ทุกคะตะปณณาการะภูเต ปะฐิกคัณหาตุ

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า
จงรับเครื่องสักการะอันเป็นบรรณาการของคนยาก
ทั้งหลายเหล่านี้

อัมหากัง ทิมะรัตตัง ทิตายะ สุขายะ

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ตลอดกาลนานเทอญฯ

(พระสงฆ์กล่าวนำ) **อะระหัง**

(โยมกล่าวตาม) **สัมมาสัมพุทธโธ ภาคะวา**

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

(พระสงฆ์กล่าวนำ) สุวากขาโต

(โยมกล่าวตาม) ภาวะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

(พระสงฆ์กล่าวนำ) สุปะฏิปันโน

(โยมกล่าวตาม) ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

ปุปพภาคนมการ

ทันตะ มะยั้ง พุทธัสสะ ภาวะวะโต ปุพพะภาคะ-
นะมะการัง กะโรมะ เส

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

อะระหะโต

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

(๓ ครั้ง)

ทำวัตรเช้า

พุทธาภิกฤติ

หันทะ มะยัง พุทธาภิกฤติง กะโรมะ เส

โย โส ตะถาคะโต

พระตถาคตเจ้านั้นพระองค์ใด

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโธ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อนุตตะโร ปุริสัทธัมมสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้

อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
พุทธโธ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวา

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์
โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพุรัทมะกัง,
สัสสะมะณะพุราทูมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง
สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด

ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้ง

ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว

ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดามารพรหม

และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์

พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

โย ธัมมัง เทเสสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงแสดงธรรมแล้ว

อาทิกัลยาณัง

ไพเราะในเบื้องต้น

มัชฌะกัลยาณัง

ไพเราะในท่ามกลาง

ประโยชน์สาณะกัลยาณัง

ไพเราะในที่สุด

สาตถัง สะพัญญชะนัง เกวละประริพณณัง

ประริสุทธัง พุรัทมะจะริยัง ปะกาเสสิ

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติ

อันประเสริฐบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง

พร้อมทั้งอรรถะ^๑ พร้อมทั้งพยัญชนะ^๒

ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปุชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์นั้น

ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิระสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระพุทธรูปคุณ)



^๑คำอธิบาย

^๒หัวข้อ

ธัมมาภิกขุติ

ทันตะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส

โย โส สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมนั้นใด

เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอทิปัสสิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูติ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระธรรมนั้น

ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

สังฆาภิกฤติ

หันทะ มะยัง สังฆาภิกฤติง กะโรมะ เส

โย โส สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด

ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด

ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด

ปฏิบัติเพื่อรัฐธรรมนูญเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด

ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตารี ปุริสะยูกานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ^๑

^๑สี่คู่คือ โสดาปัตตมรรค-โสดาปัตติมผล,
อนาคามิมรรค-อนาคามิมผล,

สกทาคามิมรรค-สกทาคามิมผล
อรัทธมรรค-อรัทธคผล

เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักขิณเยโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลิกระระณียโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ

เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น

ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะ मामิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)



รตนัตตยัปปณามคาถา

หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปะณามะคาถาโย เจวะ
สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เส

พุทธโธ สุตฺตโธ ภาณามะหัตถนะโว

พระพุทฺธเจ้าผู้บริสุทฺธิมีพระกรุณาคุณห้วงมหรรณพ
โยจจันตะสุทฺธัพพะระญาณะโลจะโน

พระองค์ใดมีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด
โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะมาตะโก

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก

วันทามิ พุทฺธัง อะทะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทฺธเจ้าพระองค์นั้นโดยใจเคารพ
เอื้อเฟื้อ

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน

พระธรรมของพระศาสดาสว่างรุ่งเรืองเปรียบดวง
ประทีป

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก

จำแนกประเภทคือมรรคผลนิพพาน ส่วนใด

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตตะทีปะโน

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ

และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาหะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นโดยใจเคารพเอื้อเพื่อ
สังโฆ สุขเขตตาภยะติเขตตะสังญญิตโต
พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่น่ากว่านาบุญอันดีทั้งหลาย
โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก
เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตามพระสุคต หมู่ใด
โลลัปปะทีโน อะริโย สุเมธะโส

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเลเป็นพระอริยเจ้ามีปัญญาดี
วันทามิ สังฆัง อะหะมาหะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมูนั้นโดยใจเคารพเอื้อเพื่อ
อิจจะวะเมกัณตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง
วันทะยะตาทิสังชะตัง, ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ
ลัทพุปัททะวา, มา โทหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะลิตถิยา
บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม
คือพระรัตนตรัยอันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว
ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้
ขออุปัททวะ^๒ทั้งหลาย จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย
ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น

^๑ออกเสียงฮี

^๒ความชั่ว

สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิระ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ

เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ธัมโม จะ เทสิโต นียยานิโก

และพระธรรมที่ทรงแสดงเป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก

เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อปรีติพพาน

สัมโพธะคามิ สุกะตัพปะเวทิตโต

เป็นไปเพื่อความรู้อพร้อม

เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า

ชาติปิ ทุกขา

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

ชะราปิ ทุกขา

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

มะระณัมปิ ทุกขัง

แม้ความตายก็เป็นทุกข์

โสกะประิเทวะทุกชะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกชา

แม้ความโศกความร่ำไรร่ำพันความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์

อับปิเยติ สัมปะโยโค ทุกโข

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ปิเยติ วิปะโยโค ทุกโข

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ยัมปิจฉัง นะ ละระติ ตัมปิ ทุกขัง

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

สังขิตเตนะ ปัญจูปาทานักขันธา ทุกชา

ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้งห้าเป็นตัวทุกข์

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

รูปูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือรูป

เวทะนูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือเวทนา

สังญูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสังญา

*ขันธห้า คือ ส่วนประกอบทั้งห้าที่รวมกันเป็นชีวิต คือ รูป (ร่างกาย)

เวทนา สังญา สังขาร วิญญาณ (ส่วนทั้งสี่นี้รวมเรียกว่า “จิตใจ”)

สังขารุปาทานักขันธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสังขาร

วิญญาณุปาทานักขันธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือวิญญาณ

เยสััง ปะริญญาเยะ

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธเหล่านี้เอง

ธะระมาโน โส ภาวะวา

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่

เอวัง พะทูลัง สภาวะเก วิเนติ

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภาวะวะโต สภาวะเกสุ

อะนุสาสะนึ พะทูลา ปะวัตตะติ

อนึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย ส่วนมาก

มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า

รูปัง อะนิจัจัง

รูปไม่เที่ยง

เวทนา อะนิจจา

เวทนาไม่เที่ยง

สัณญา อะนิจจา

สัณญาไม่เที่ยง

สังขาร อະนิจจา

สังขารไม่เที่ยง

วิญญาณัง อະนิจัจัง

วิญญาณไม่เที่ยง

รูปร่าง อະนัตตา

รูปไม่ใช่ตัวตน

เวทนา อະนัตตา

เวทนาไม่ใช่ตัวตน

สัญญา อະนัตตา

สัญญาไม่ใช่ตัวตน

สังขาร อະนัตตา

สังขารไม่ใช่ตัวตน

วิญญาณัง อະนัตตา

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน

สัพเพ สังขาร อະนิจจา

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

สัพเพ ธัมมา อະนัตตาติ

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน

ดังนี้

เต (ตา)° มะยัง โอตินณามะหะ

พวกเราทั้งหลายเป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว

° ทญฺงว่าโนวงเสียบ

ชาติยา

โดยความเกิด

ชะรามะระณณะ

โดยความแก่และความตาย

โสเกติ परिเทเวติ ทุกเขติ โทมนัสเสติ อุปายาเสติ

โดยความโศกความร่ำไรรำพันความไม่สบายกาย
ความไม่สบายใจความคับแค้นใจทั้งหลาย

ทุกโขติณณา

เป็นผู้ถูกความทุกข์หึงเอาแล้ว

ทุกชะปะเรตา

เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกชักขันธัสสะ

อันตะกิริยา ปัญญาเยถาคิ

ทำใจนการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้*



* โยมสวดเองให้ข้ามไปที่หน้า ๑๘

(สำหรับภิกษุสามเณรสวด)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภาวะวันตัง อุททิสสะ

อะระหังตัง สัมมาสัมพุทฺธัง

เราทั้งหลายอุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า
ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น

สัทธา อะการัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา

เป็นผู้มีศรัทธาออกบวชจากเรือน
ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว

ตัสฺมิง ภาวะวะติ พุทฺทมะจะริยัง จะรามะ

ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น

ภิกขุณฺํ (สามเณรานํ) ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต
ของภิกษุ (สามเณร) ทั้งหลาย

ตัง โน พุทฺทมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ

ทุกข์กัณฺธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น
จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ

*สามเณรว่าในวงเล็บ

(สำหรับอุบาสกอุบาสิกาสวด)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภาวะวันตัง สระณังคะตา

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า

แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้นเป็นสรณะ

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ

ถึงพระธรรมด้วยถึงพระสงฆ์ด้วย

ตัสสะ ภาวะวะโต สาสะนัง ยะธาตัตติ ยะธาพะลัง

มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอน

ของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง^๑

สา สา โน ปะฏิปัตติ

ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย

อิมัสสะ เภาวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย

สังวัตตะตุ

จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ

(จบคำทำวัตรเช้า)



^๑ตามกำลัง ตามความสามารถ

กายคตาสติ

(การระลึกอยู่เสมอว่ากายเป็นสิ่งปฏิภูล
และไม่ใช่เป็นของเราอย่างแท้จริง)

ทันตะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภาณามะ เส

อะยัง โข เม กาโย

กายของเรา^{นี้}แล

อุทธัง ปาทะตะลา

เบื่องบนแต่^{นี้}พัน^{นี้}เท้า^{นี้}ขึ้นมา

อะโร เกสะมัตตะกา

เบื่องต่ำแต่^{นี้}ปลาย^{นี้}ผม^{นี้}ลงไป

ตะจะปะริยันโต

มี^{นี้}หนัง^{นี้}หุ้ม^{นี้}อยู่^{นี้}เป็นที่^{นี้}สุ^{นี้}ครอบ

บุโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน

เต็มไปด้วย^{นี้}ของ^{นี้}ไม่^{นี้}สะอาด^{นี้}มี^{นี้}ประการ^{นี้}ต่าง^{นี้}ๆ

อตฺถิ อิมัสฺมิง กาเย

มี^{นี้}อยู่^{นี้}ใน^{นี้}กาย^{นี้}

เกสา

คือผม^{นี้}ทั้งหลาย

โลมา

คือขน^{นี้}ทั้งหลาย

นะชา

คือเล็บ^{นี้}ทั้งหลาย

ทันตา

คือฟัน^{นี้}ทั้งหลาย

ตะโจ	หนัง
มังสัง	เนื้อ
นะหารู	เอ็นทั้งหลาย
อัญฐี	กระดูกทั้งหลาย
อัญฐิมิถุขัง	เยื่อในกระดูก
วักกั	ไต
หะทะยัง	หัวใจ
ยะกะนัง	ตับ
กิโละมะกั	พังผืด
ปีทะกั	ม้าม
ปัพผาสัง	ปอด
อันตัง	ไส้ใหญ่
อันตะคุณัง	สายรัดไส้
อุทะริยัง	อาหารใหม่
กะรีสัง	อาหารเก่า
ปีตตัง	น้ำดี
เสมหัง	น้ำเสลด
ปุพโพ	น้ำเหลือง
โลทิตัง	น้ำเลือด
เสโท	น้ำเหงื่อ
เมโท	น้ำมันชั้น

อัสสุ	น้ำตา
วะสะ	น้ำมันเหลว
เขโพ	น้ำลาย
สิงคาณิกา	น้ำมูก
ละสิกา	น้ำมันไขข้อ
มุตตัง	น้ำมูตร
มัตตะเก มัตตะลุงคัง	เยื่อในสมอง

เอวะมะยัง เม กาโย

กายของเราเป็นอย่างนี้

อุทธัง ปาทะตะลา

เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อะโร เกสะมัตตะกา

เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป

ตะจะปะริยันโต

มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุุดรอบ

บุโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน

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

^๑อ่านว่า รูป-ธรรม นาม-ธรรม

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง

ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุครอบ

ชีวิตัง เม อะนิยะตัง

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระณัง เม นิยะตัง

ความตายของเราเป็นของเที่ยง

วะตะ

ควรที่จะสังเวช

อะยัง กาโย

ร่างกายนี้

อะจิรัง

มิได้ตั้งอยู่นาน

อะเปตะวิญญาโณ

ครั้นปราศจากวิญญาณ

ฉุทโท

อันเขาทิ้งเสียแล้ว

อะธิเสสสะติ

จักนอนทับ

ประฐะวิง

ซึ่งแผ่นดิน

กะลิงคะรัง อิวะ

ประคุดังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน

นิรัตถ์

หาประโยชน์มิได้

อะนิจจา วะตะ สังขารา

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

อุปปาทวะยะธัมมิโน

มีความเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อุปปชชิตฺวา นิรุชฌันติ

ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

เตสัง วุปะสะโม สฺโข

ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย

เป็นสุขอย่างยิ่ง

ดังนี้



อภิณหปัจจเวกขณะปาฐะ

หันทะ มะยัง อะภินทปะจจะเวกขณะปาฐัง
ภะณามะ เส

ชะรธัมโมมติ^๑ ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^๒

เรามีความแก่เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พฺยาริธัมโมมติ^๑ พฺยาริง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^๒

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความเจ็บไข้
ไปไม่ได้

มะระณะธัมโมมติ^๑ มะระณัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^๒

เรามีความตายเป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความตาย
ไปไม่ได้

สัพเพติ เม ปิเยติ มะนาเปติ นานาภาโว วินาภาโว

เราจะละเว้นเป็นต่าง ๆ คือว่าเราจะต้องพลัดพราก
จากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง

^๑ ออกเสียง ธัม-โมม-มะ(ครึ่งเสียง)-ติ

^๒ ทัญญาว่าในวงเล็บ

กัมมัสสะโกมฺหิ (กามฺหิ)° กัมมะทายาทิ (ทา)°
กัมมะโยนิ กัมมะพันธฺ กัมมะประฺภูสฺระโรณ (ณา)°

เรามีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล
มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม
มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย

ยัง กัมมัง ะริสสามิ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา
ตัสสะทายาทิ (ทา)° ะวิสสามิ

เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป
เราจะเป็นทายาท คือว่าเราจะต้องได้รับผล
ของกรรมนั้นๆ สืบไป

เอวัง อัมฺเหติ ะภินฺทัง ปัจจะเวกขิตฺัพพัง

เราทั้งหลายควรพิจารณาอย่างนี้ทุกวันๆ เกิด



°ทญฺิงว่าโนวงเล็บ

ภัทเทภรัตตคาถา

หันทะ มะยัง ภัทเทภรัตตคาถาโย ภะณามะ เส

อะตีตัง นานูวาคะเมยยะ นัปปะฏิกังเข อะนาคะตัง
บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง

ยะทะตีตัมปะทีนันตัง อัมปัตตัญจะ อะนาคะตัง
สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา

ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง ตัตตะ ตัตตะ วิปัสสะติ,

อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺพุทะเย

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้น ๆ

อย่างแจ่มแจ้ง ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน

เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

อัสเซวะ กิจจะมาตัมปัง โภ ชัญญา มะระณัง สุเว

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้

ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้

นะ ทิ โน สังคะรันเตนะ มะทาเสเนนะ มัจจุณา

เพราะการฝึกเพียรต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก

ย่อมไม่มีสำหรับเรา

เอวัง วิหาริมิตาปิ๊ง อะโหรัตตะมะตันทิตัง,
ตั้ง เว ภัทเทกะรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุณี
มุณีผู้สงบย่อมนกล่าวเรียกผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนว่า
“ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียวก็น่าชม”



บทแผ่เมตตา

หันทะ มะยัง เมตตาพะระณัง กะโรมะ เส

อะทัง สุขีโต (สุขิตา)^๑ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข

นิททุกโข (นิททุกขา)^๑ โหมิ

จงเป็นผู้ไร้ทุกข์

อะเวโร (อะเวรา)^๑ โหมิ

จงเป็นผู้ไม่มีเวร

อัพยาปชโณ (อัพยาปชณา)^๑ โหมิ

จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

อะนีโฆ (อะนีฆา)^๑ โหมิ

จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ

จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ถึงความสุข

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร

^๑ทญิงว่าในวงเล็บ

สัพเพ สัตตา อပ္พยาปชฌา โทหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้เบียดเบียน
ซึ่งกันและกัน

สัพเพ สัตตา อะนีมา โทหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สัพเพ สัตตา สุขี อัคตानัง परिหะรันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมูญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์ทั้งมวล

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้พราจจากสมบัติ
อันตนได้แล้ว

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะ

โยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระณา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของของตน

มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด

มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย

ยัง กัมมัง กะริสสันติ, กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา

ตัสสะ ทายาทา ภาวิสสันติ

จักทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป

จักต้องเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้นๆ สืบไป

สัพพปัตติทานคาถา

หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภะณามะ เส

บุญญัสสัทธานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม,
เตสญจะ ภาคิโน โทหนตุ สัตตทานันตาปปะมาณะกา
สัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ
จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้
และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว
เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย,
ทิกฺขุฐา เม จาปะยะทิกฺขุฐา วา อัญญเญ มัชฌัตตะเวรีโน
คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ
เช่นมารดาบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้นก็ดี
ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็นก็ดี
สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี
สัตตทา ทิกฺขุฐันติ โลกัสสมิง เตภุมมา จะตุโยนิกา,
ปัญเจกะจะตุโวการา สังสระันตา ภะวาภะเว
สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก อยู่ในภูมิทั้งสาม
อยู่ในกำเนิดทั้งสิ้น มีชั้นห้าชั้นมีชั้นห้าชั้นเดียว
มีชั้นสี่ชั้น กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี

ญาติตา เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทันตุ เต สะยัง,
เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง
สัตว์เหล่าใดรู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว
สัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด
ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้
ขอเทวดาททั้งหลาย จงบอกสัตว์เหล่านั้นให้รู้
มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทะนะเหตุณา,
สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะซีวิโน,
เขมัมปะทัญจะ ปโปปนตุ เตสสา สิชณะตัง สุภา
เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ
จนถึงบทธอักษณ ก้าวคือพระนิพพาน
ความปรารถนาที่ดั่งงามของสัตว์เหล่านั้นจงสำเร็จเถิด



ตั้งขณิกปัจจเวกขณะปาฐะ

หันทะ มะยัง ตั้งขณิกะปัจจะเวกขณะปาฐัง
ภะณามะ เส

ปะฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฏิเสวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วนุ่งห่มจีวร

ยาวะเทวะ สัตัสสะ ปะฏิมาตายะ

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหัสสะ ปะฏิมาตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง

ปะฏิมาตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาวะเทวะ ทิริโกปินะ ปะฏิจฉาทะนัตถัง

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย

ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วฉันบิณฑบาต

เนวะ ทวายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลिनสนุกสนาน

นะ มะทายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย

นะ มัณฑะนายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ

นะ วิภูสะนายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง

ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

ยาปะนายะ

เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ

วิหิงสุปะระติยา

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

พรัทมะจะรียานุกะทายะ

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูทังขามิ

ด้วยการทำอย่างนี้

เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า คือความทิว

นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

ยาตรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ
ผาสุวิทาโร จาคิ

อนึ่งความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย
ความเป็นผู้ทำโทษมิได้ด้วย
และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา
ดังนี้

ปะภูสังขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะภูเสวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วใช้สอยเสนาสนะ
ยาระทเวะ สัตสสะ ปะภูฆาตายะ
เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหสสะ ปะภูฆาตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง

ปะภูฆาตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด
และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาระทเวะ อุตุปะริสสะยะ วิโนทะนัง

ปะภูสัลลานารามัตถัง

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ
และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่ที่สีกเย็น
สำหรับภาวนา

**ประภิสังขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง
ประภิสเวามิ**

เราย่อมพิจารณาโดยแยกคายแล้วบริโศคเภสัชชบริหาร
อันเกื้อกูลแก่คนไข้

**ยวาทะอุปปีนนนัง เวยาพาธิกานัง เวทะนนานัง
ประภิมิตายะ**

เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว
มีอาพาธต่างๆ เป็นมูล

อัพฺยาปัสสะปะระมะตยาติ

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง
ดังนี้



ธาตุปัจจเวกชนปาฐะ

ทันทะ มะยัง ธาตุปัจจเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส

ยธาปัจจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง จีวะรัง ตะทูปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือจิ๋ว และคนผู้ใช้สอยจิ๋วรนั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต

มิได้เป็นสัตว์ะอันยังยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิจฺจุฉะนียานิ

ก็จิ๋วทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครันมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวียะ ชิกุจนะนิยานิ ชายันติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัดตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิตัง ปิณฑะปาโต ตะทูปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือบิณฑบาต และคนผู้บริโภคบิณฑบาตนั้น

ธาตุมัดตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต

มิได้เป็นสัตว์อันยั่งยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิกุจนะนิโย

ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวียะ ชิกุจนะนิโย ชายะติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัดตะเมเวตัง
สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ
ยะทิทัง เสนาสนะนัง ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล
สิ่งเหล่านี้คือเสนาสนะ และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น
ธาตุมัดตะโก
เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต

มิได้เป็นสัตว์ะอันยั่งยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสนะนานิ อะชิคุจจะนียานิ

ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้งมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิคุจจะนียานิ ชายันติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง
สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร

ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือเภสัชบริหารอันเกี่ยวกัลแก่คนไข้
และคนผู้บริโภคเภสัชบริหารนั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต

มิได้เป็นสัตว์ะอันยังยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน
สัพโพ ปะนายัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร
อะชิจฺจจะนีโย

ก็คิลานเภสัชบริหารทั้งหมดนี้

ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวียะ ชิกุจนะนีโย ชายะติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน



ปัพพชิตอภิญหปัจจเวกขณปาฐะ

ทันตะ มะยัง ปัพพะชิตะอะภิญหะปัจจเวกขณะปาฐัง
ภะณามะ เส

ทะสะ อิเม ภิกขะเว ธัมมา

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ธรรมทั้งหลายสืบประการเหล่านี้ มีอยู่

ปัพพะชิตะนะ อะภิญหัง ปัจจะเวกขิตัพพา

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด

อยู่เนื่องนิจ

กะตะเม ทะสะ

ธรรมทั้งหลายสืบประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า

เวว์ถณนียัมหิ อัสสุปะคะโตติ,

ปัพพะชิตะนะ อะภิญหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

คือบรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนื่องนิจว่า

เราเป็นผู้เข้าถึงเฉพาะแล้ว ซึ่งวรรณะอันต่าง

อันวิเศษ ดังนี้

ปะระปะฎัพพัตถา เม ชีวกาติ,

ปัพพะชิตะนะ อะภิญหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนื่องนิจว่า

การเลี้ยงชีวิตของเรา เนื่องเฉพาะแล้วด้วยผู้อื่น

ดังนี้

อัญญา เม อากัปปิ กะระณียิตติ,

ปัพพะชิตนะ อะภินุทัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนื่องนิจว่า
ระเบียบการปฏิบัติอย่างอื่น ที่เราจะต้องทำ มีอยู่
ดังนี้

กัจจิกุ โข เม อตตะ สึละโต นะ อุปะวะทะตัตติ,

ปัพพะชิตนะ อะภินุทัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนื่องนิจว่า
เมื่อกล่าวโดยศีล เราย่อมตำหนิตีตนเองไม่ได้
มิใช่หรือ ดังนี้

กัจจิกุ โข มัง อะนุจจะ วิญญู สะพรัทมะจारी สึละโต นะ

อุปะวะทันตัตติ, ปัพพะชิตนะ อะภินุทัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนื่องนิจว่า
เมื่อกล่าวโดยศีล เพื่อนสหพรหมจารีที่เป็นวิญญูชน
ใคร่ครวญแล้ว ย่อมตำหนิตีตนเราไม่ได้
มิใช่หรือ ดังนี้

สัพเพทติ เม ปิเยทติ มะนาเปทติ นานาภาโว วินาภาโวติ,

ปัพพะชิตนะ อะภินุทัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนื่องนิจว่า
ความพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น
จักมีแก่เรา ดังนี้

กัมมัสสะโกมฺหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ
กัมมะพันธฺธ กัมมะประฺภูติสฺระโรณฺเ ยํ กัมมํ กะริสสามิ
กัลยาณํ วา ปาปะกํ วา ตัสสทายาโท ภาวิสสามิตฺติ,
ปีพพะชิตฺเตนะ อะภินฺทํ ปัจจะเวกขิตฺตพฺพํ

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

กะถัมภุตัสสะ เม รัตตินทิวา วิติปะตันตฺติ,
ปีพพะชิตฺเตนะ อะภินฺทํ ปัจจะเวกขิตฺตพฺพํ

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า
วันคืนล่วงไป ล่วงไป ในเมื่อเรากำลังเป็นอยู่
ในสภาพเช่นไร ดังนี้

กัจฉิ นุ โขทํ สฺสุญฺญาคาเร อะภิระมามิตฺติ,
ปีพพะชิตฺเตนะ อะภินฺทํ ปัจจะเวกขิตฺตพฺพํ

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า
เราย่อมยินดีในโรงเรือนอันสงัด อยู่หรือหนอ
ดังนี้

อัติถิ นุไซ เม อุตตะริมะนุสสะธัมมา
อะละมะริยะญาณะทัสสะนะวิเสโส อะธิคะโต
โสทัง ปัจฉิเม กาละ สะพรัทัมะจารีติ ปุฏฐู
นะ มังกุ ภาะวิสสามีติ,
ปัพพะชิตะนะ อะภินุทัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า
ญาณทัศนะอันวิเศษ ควรแก่พระอรียเจ้า
อันยิ่งกว่าวิสัยธรรมดาของมนุษย์ ที่เราได้บรรลุแล้ว
เพื่อเราจะไม่เป็นผู้ก่อเขิน เมื่อถูกเพื่อนสหพรหมจารี
ด้วยกันถามในภายหลัง มีอยู่แก่เราหรือไม่ ดังนี้

อิเม โข ภิกขะเว ทะสะ ธัมมา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
ธรรมทั้งหลายสืบประการเหล่านี้แล

ปัพพะชิตะนะ อะภินุทัง ปัจจะเวกขิตัพพา

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด
อยู่เนืองนิจ

อัติถิ

ด้วยอาการอย่างนี้แล



สมณสัญญา

ทันตะ มะยัง สมะณะสัญญาปาฐัง ภาณามะ เส

สมะณา สมะณาติ โว ภิกขเว ชะโน สัญชานาติ

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย

มหาชนเขาย่อมรู้จักเธอทั้งหลายว่าเป็นสมณะ

คฺมุเท จะ ปะนะ เก คฺมุเทติ ปุณฺณฺฐา สมะนา

ก็แหละเธอทั้งหลายเล่า เมื่อถูกถามว่าท่านเป็นอะไร

สมะณัมหาติ ปะฏิชานาถะ

พวกเธอก็ย่อมปฏิญาณว่า เราเป็นสมณะ

เตสัง โว ภิกขเว เอวัง สมะญฺญานัง สะตัง

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อพวกเธอนั้นมีชื่อว่าสมณะอยู่อย่างนี้

เอวัง ปะฏิญฺญานัง สะตัง

ทั้งปฏิญาณตว่า เป็นสมณะอยู่อย่างนี้

ยา สมะณะสามิจิปะฏิปะทา

ข้อปฏิบัติอย่างใด เป็นความสมควรแก่สมณะ

ตัง ปะฏิปะทัง ปะฏิปะชชิสสามะ

เราจะปฏิบัติซึ่งข้อปฏิบัติอย่างนั้น

เอวันโน

เมื่อการปฏิบัติของเราอย่างนี้ มีอยู่

อะยัง อัมหากัง สะมัญญา จะ ลัจจา ภาวิสสะติ
ปะฏิญญา จะ ภูตา

ทั้งชื่อทั้งความปฎิญาของเรานี้ก็จักเป็นจริงได้
เยสัญจะ มะยัง จีวะระ ปิณฑะปาตะ เสนาสนะ-
คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาเร ประิภุญชามะ
อนึ่ง เราบริโภคจีวรบิณฑบาตเสนาสนะ
และคิลานะเภสัชบริขารของชนเหล่าใด
เตสันเต การา อัมหะสุ มะหัพพะลา ภาวิสสันติ
มะทานิสังสา

ความอุปการะของเขาเหล่านั้นในเราทั้งหลาย
ก็จักมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่
อัมหากัญเจวายัง ปัพพชชา อะวัณณา ภาวิสสะติ
อนึ่ง การบรรพชาของเราก็จักไม่เป็นหมันเปล่า
สะพะลา สะอุทะระยาติ

แต่จักเป็นบรรพชาที่มีผล เป็นบรรพชาที่มีกำไร
เอวัณทิ โว ภิกขะเว ลิกขิตัพพัง
คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย
เธอทั้งหลายพึงศึกษาสำเหนียกอย่างนี้แล



ทำวัตรเย็น

(คำบูชาพระและบุพพภาคนมการ
ใช้อย่างเดียวกับคำทำวัตรเช้า)

พุทธานุสสติ

หันตะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

ตัง โข ปะนะ กะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ

กิตติสัทโท อัพภุคคะโต

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า

อติปิ โส กะคะวา

เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโธ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อนุตตะโร ปุริสัทมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึกได้

อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทโธ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวาติ

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์
ดังนี้



พุทธาภิกษิตี

หันทะ มะยัง พุทธาภิกษิติง กะโรมะ เส

พุทธวาระหันตะวะระตาทิกุณาภิกษิตโต

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ

มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น

สุทธาภิญญาณะกะรุณาที สะมาคะตโต

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ

และพระกรุณาอันบริสุทธิ์

โพเธสิ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร

พระองค์ใดทรงกระทำชนที่ตีให้เบิกบาน

ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน

วันทามะหัง ตะมะระณัง ลีระสา ชินเนทัง

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้น

ด้วยเศียรเกล้า

พุทธโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระพุทธเจ้าพระองค์ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุด

ของสัตว์ทั้งหลาย

ปะฐะมานุสสะติฎฐานัง วันทามิ ตัง ลีเรนะทัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น

อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่งด้วยเศียรเกล้า

พุทธัสสาทสัมมิ ทาโส (ทาสี)^๑ วะ

พุทธโธ เม สามิกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

พุทธโธ ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาคา จะ ทิตัสสะ เม

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

พุทธัสสาทัง นิยยาเทมิ สรรีรัญชิวิตัญจิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า

วันทนต์โททัง (วันทนต์ตีทัง)^๑ จะริสสามิ, พุทธัสสะเว

สุโพธิตัง

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม

ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทธโธ เม สรรณัง ะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัตตมยยัง สัตถุ สาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

^๑ ทัญญาว่าในวงเล็บ

พุทธัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)^๑

ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อีระ

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า

ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเทสง ตัสสะ เตชะสา

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า

ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบลง)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดีด้วยวาจาก็ดีด้วยใจก็ดี

พุทธเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว

ในพระพุทธเจ้า

พุทธโธ ปะฎิคคัณฺหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระพุทธเจ้าจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตฺตุง วะ พุทธเธ

เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธเจ้าในกาลต่อไป



^๑ หมายถึง ไนวงเล็บ

ธัมมานุสสติ

ทันตะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอทิปัสสิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูที ติ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

ดังนี้



*ออกเสียง ยี่

ธัมมาภิกษิตี

หันทะ มะยัง ธัมมาภิกษิติง กะโรมะ เส

สุวากขาตะตาทิกุณเอยะคะวะเสนะ เสยโย

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ
คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท

เป็นธรรมอันจำแนกเป็นมรรคผลปริยัติและนิพพาน

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรมจากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น

อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด

ธัมโม โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตะมัง

พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

ทุติยานุสสะติภูฏานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น

อันเป็นที่ตั้งแห่งความรู้สึกองค์ที่สองด้วยเศียรเกล้า

ธัมมัสสาทิสฺสุมิ ทาโส (ทาสี)° วะ

ธัมโม เม สามิกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม

พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

ธัมโม ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาคา จะ ทิตฺตัสสะ เม

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

ธัมมัสสาทัง นียยาเทมิ สรรีรัญชีวัตฺถุจิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม

วันทันทฺโตทัง (วันทนต์ทัง)° จะริสสามิ, ธัมมัสเสวะ

สุธัมมะตัง

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม

ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม

นตฺถิ เม สรรณัง อัญญัง ธัมโม เม สรรณัง ะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัตฺตมฺเอยยัง สัตถุ สาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

° ทัญญาว่าในวงเล็บ

ธัมมัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)^๑

ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม

ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเทสง ตัสสะ เตชะสา

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า

ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบลง)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดีด้วยวาจาก็ดีด้วยใจก็ดี

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม

ธัมโม ปะฎีกคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระธรรมจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม

เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป



^๑ หมายถึง ในวงเล็บ

สังฆมานุสสติ

ทันตะ มะยัง สังฆมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้

ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้

ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้

ปฏิบัติเพื่อรัฐธรรมนูญเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้

ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ

เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักษิณนโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลิกะระณียโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสชาติ

เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า
ดังนี้



สังฆาภิกคิ

ทันตะ มะยัง สังฆาภิกคิติง กะโรมะ เส

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคณาทียุตโต

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสังฆธรรม ประกอบด้วยคุณ
มีความปฏิบัติดีเป็นต้น

โยภูฏัพพิโธ อริยะะบุคคะละสังฆะเสฏฐโฐ

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐแปลจำพวก

สีลาทธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต

มีกายและจิตอันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้นอันบวร

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทธัง

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น
อันบริสุทธ์ด้วยดี

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระสงฆ์หมู่ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว
ทั้งหลาย

ตะตียนุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น

อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สามด้วยเศียรเกล้า

สังฆัสสาทสมิ ทาโส (ทาสี)^๑ วะ

สังโฆ เม สามิกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์ พระสงฆ์เป็นนาย
มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

สังโฆ ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธาคา จะ ทิตัสสะ เม

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

สังฆัสสาทัง นียยาเทมิ สรรีรัญชีวัตัญจิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์

วันทนต์โหัง (วันทนต์หัง)^๑ จะริสสามิ,

สังฆัสโสปะฏิป็นนะตัง

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม
ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง สังโฆ เม สรรณัง ะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัตตมยยัง สัตถุ สาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

^๑ หมายถึง ไนวงเล็บ

สังฆัง เม วันทะมานะเน (วันทะมานายะ)°,

ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์

ได้ชวนชวายนบุญได้ในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเทสุง ตัสสะ เตชะสา

อันตรรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า

ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบลง)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตตะสา วา

ด้วยกายก็ดีด้วยวาจาก็ดีด้วยใจก็ดี

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์

สังโฆ ปะฎิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระสงฆ์จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ

เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ในกาลต่อไป

(จบคำทำวัตรเย็น)



° ทญิงว่าในวงเล็บ

สรณคมนปาฐะ

ทันตะ มะยัง ติสระระณะคะมะนะปาฐัง ภาณามะ เส

พุทธัง สระระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธรเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทุติยัมปิ พุทธัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธรเจ้าเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตะติยัมปิ พุทธัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธรเจ้าเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา

ทันทะ มะยัง เขมาเขมะสระระณะที่ปิกะคาถาโย
ภะณามะ เส

พะทุง เว สระระณัง ยันติ ปัพพะตานิ ะวานานิ จะ,
อารามะรุกขะเจตฺยานิ มะนุสสา ภะยะตฺชชิตา

มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว
ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง

อารามและรุกขเจตีย์บ้าง เป็นสรณะ

เนตัง โข สระระณัง เขมมัง, เนตัง สระระณะมุตตะมัง,

เนตัง สระระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ

นั่นมิใช่สรณะอันเกษมเลย นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด

เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

โย จะ พุทฺธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สระระณังคะโต,

จัตตารี อะริยะสัจจานิ สัมมปปัญญาเยะ ปัสสะติ

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์

เป็นสรณะแล้ว เห็นอริยสัจคือความจริงอันประเสริฐสี่

ด้วยปัญญาอันชอบ

ทุกขัง ทุกขะสมุปปาตัง ทุกข์สสะ จะ อะติกกะมัง,
อะริยัญญัญจิกัง มัคคัง ทุกขุประสะมะคามินัง
คือเห็นความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์
ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้ และหนทางมีองค์แปด
อันประเสริฐเครื่องถึงความระงับทุกข์
เอตัง โข สาระณัง เขมัง, เอตัง สาระณะมุตตะมัง,
เอตัง สาระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ
นั่นแหละเป็นสรณะอันเกษม นั่นเป็นสรณะอันสูงสุด
เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้



ปฐมพุทธภาสิตคาถา

ทันตะ มะยัง ปะฐมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส

อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง

เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสาร
เป็นอนnekชาติ

คะทะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุณฺ์ปุณฺ์

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน คือค้นหาผู้สร้างภพ
การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป

คะทะการะกะ ทิฏฐโฐติ ปุณฺ์ เคทัง นะ กาทะสิ

นี่แน่ะนายช่างปลุกเรื้อน เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว
เจ้าจะทำเรื้อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป

สัพพา เต ผาสุกา ภาคคา คะทะกุกฺกัณฺ์ วิสังชะตัง

โครงเรื้อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว
ยอดเรื้อนเราก็รื้อเสียแล้ว

วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณฺ์ทานัง ชะยะมัชฌะคะ

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีก
ต่อไป มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งค้นหา^{*}

^{*}คือ ถึงนิพพาน

โอวาทปาฏิโมกขคาถา

หัตถะ มะยัง โอวาทะปาฏิโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง

การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสะลัสสูปะสัมปะทา

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

เอตัง พุทธานะสาสะนัง

ธรรม ๓ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
ทั้งหลาย

ขันติปะระมัง ตะโป ตีติกขา

ขันติคือความอดกลั้นเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

นิพพานัง ปะระมัง ะทนต์ิ พุทธา

ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง

นะ ทิ ปัพพะชิตโต ปะรุปะมาตี

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ไม่ถือว่าเป็นบรรพชิตเลย

สะมะโณ โทติ ปะรัง วิเทฐะยันโต

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ไม่ถือว่าเป็นสมณะเลย

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต

การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย

ปาฏิโมกเข จะ สังวะโร

การสำรวมในปาฏิโมกข์

มัตตัญญูตา จะ ภาตตัสมิง

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

ปันทัญจะ สะยะนาสะนัง

การนอนการนั่งในที่อันสงบ

อะธิจิตเต จะ อาโยโค

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง

เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง

ธรรม ๖ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย



อริยธรรมา

ทันทะ มะยัง อริยธรรมาภาโย ภะณามะ เส

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติฏฐิตา

ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใดตั้งมั่นอย่างดีไม่หวั่นไหว

สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อริยะกัณตัง ปะสังสิตัง

และศีลของผู้ใดคงงาม

เป็นที่สรรเสริญที่พอใจของพระอริยเจ้า

สังฆะ ปะสาโท ยัสสัตถิ อุกุฏตัณณะ ทัสสะนัง

ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์

และความเห็นของผู้ใดตรง

อะทะลิตโทติ ตัง อาหุ อะโมฆันตัสสะ ชีวิตัง

บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่าคนไม่จน

ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน

ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง ฐัมมะทัสสะนัง,

อะนุญญะเชตะ เมธาวิ สะรัง พุทธานะสาสะนัง

เพราะฉะนั้น เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอน

ของพระพุทธเจ้าอยู่ ผู้มีปัญญาควรก่อสร้างศรัทธา

ศีล ความเลื่อมใส และความเห็นธรรมให้เนื่อง ๆ

ธัมมการวาทิกาถา

ทันตะ มะยัง ธัมมะการวาทิกาถาโย ภะณามะ เส

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

พระพุทเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย

ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย และพระพุทเจ้าผู้ขจัดโศก

ของมหาชนในกาลบัดนี้ด้วย

สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน วิหะริงสุ วิทาติ จะ,

อะถาปิ วิหะริสสันติ เอสา พุทธานะธัมมะตา

พระพุทเจ้าทั้งปวงนั้นทุกพระองค์เคารพพระธรรม

ได้เป็นมาแล้วด้วย กำลังเป็นอยู่ด้วย และจักเป็นด้วย

เพราะธรรมดาของพระพุทเจ้าทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง

ตัสมา ทิ อัตตะกาเมนะ มะหัตตะมะภิกังขะตา,

สัทธัมโม คะรุกาตัพโพ สะรัง พุทธานะสาสะนัง

เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง

เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทเจ้าอยู่

จึงทำความเคารพพระธรรม

นะ ทิ ธัมโม อะธัมโม จะ อุโภ สะมะวิปาภิโน

ธรรมและอธรรมจะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่างหามิได้

อะธัมโม นิระยัง เนติ ธัมโม ปาเปติ สุคะติง

อธรรมย่อมนำไปนรก ธรรมย่อมนำไปถึงสุคติ

ธัมโม ทะเว รักษะติ ธัมมะจาริง

ธรรมแหละย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ

ธัมโม สุจิณโณ สุชะมาวะทาทิ

ธรรมที่ประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ตน

เอसानิสังโส ธัมเม สุจิณเณ

นี่เป็นอันสงบสยในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว



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 ทุกขาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง

นั้นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน

อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ รัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า

ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา
เมื่อนั้นย่อมเห็นอโยหนายในสิ่งที่เป็นทุกขที่ตนหลง
นั้นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน
อันเป็นธรรมหมดจด

อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน
ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย
ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก

อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุธาวะติ
หมู่มนุษย์นอกนั้นย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง
เย จะ โข สัมมะทักขาเต ธัมเม ธัมมานุวัตติโน
ก็ชนเหล่าใดประพฤติสมควรแก่ธรรม
ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว

เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเธยยัง สุตตะระวัง
ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน
ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุที่ข้ามได้ยากนัก
กัณ्हัง ธัมมัง วิปะทายะ สุกัง ภาเวถะ ปณฺธิโต
จงเป็นบัณฑิตละธรรมคำเสีย แล้วเจริญธรรมชาว

^๑มัจจุ คือ กิเลสมาร

โสภา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,
ตัตตฺตฺราภิระตฺติมิจฺเจยยะ ทิตฺตฺวา กาเม อะภิกฺขจะโน
จฺงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ
จฺงละกามเสี ย เป็นผู้ไม่มีความกังวล
จฺงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน
อันเป็นที่สงัดซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก



การสูตตคาถา

ทันตะ มะยัง การสูตตคาถาโย ภาณามะ เส

ภारा ทะเว ปัญจักขันธา

ขันธทั้งห้าเป็นของหนักเนื้อ

การะทาโร จะ ปุคคะโล

บุคคลแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป

ภाराทานัง ทุกขัง โลเก

การแบกถือของหนักเป็นความทุกข์ในโลก

การะนิกเขปะนัง สุขัง

การสลัดของหนักทิ้งลงเสียเป็นความสุข

นิกขิปิตวา คะรุง ภารัง

พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว

อัญญัง ภารัง อะนาทियะ

ทิ้งไม่หยิบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก

ละมุลัง ตัณ्हัง อัพพุททะ

ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก

นิจฉาโต ประนิพพุโต

เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนาดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

ปัจฉิมพทุโธวาทปาฐะ

หันทะ มะยัง ปัจฉิมพทุโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังขารา

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตะ

ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า



อุททิสสนาธิฎฐานคาถา

ทันตะ มะยัง อุททิสสนาธิฎฐานะคาถาโย ภาณามะ เส

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ

ด้วยบุญนี้อุทิศให้

อุปัชฌายา คุณุตตะรา

อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ

อาจะริยูปะการา จะ

แลอาจารย์ผู้เกื้อหนุน

มาตา ปิตา จะ ญาตะกา

ทั้งพ่อแม่แลปวงญาติ

สุริโย จันทิมา ราชา

สุรย์จันทร์และราชา

คุณะวันตา นะราปี จะ

ผู้ทรงคุณหรือสูงชาติ

พรัหมะมารา จะ อินทา จะ

พรหมมารและอินทราช

โลกะपालา จะ เทวะตา

ทั้งทวยเทพและโลกบาล

ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ

ยมราชมนุษย์มิตร

มัชฌัตตา เวริกาปี จะ

ผู้เป็นกลางผู้จ้องผลาญ

สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ

ขอให้เป็นผู้สุขสานต์ทุกทั่วหน้าอย่าทุกข์ทน

บุญญานิ ปะกะตานิ เม

บุญพองที่ข้าทำจงช่วยอำนวยศุภผล

สุขัง จะ ติวริธัง เทนตุ

ให้สุขสามอย่างล้วน

ชิปปัง ปาเปละ โวมะตัง

ให้ลุถึงนิพพานพลัน

อิมินา บุญญะกัมเมนะ

ด้วยบุญนี้ที่เราทำ

อิมินา อุททิสเณ จะ

แลอุทศให้ปวงสัตว์

ชิปปาทัง สุลละเก เจวะ

เราพลันได้ซึ่งการตัด

ตัณหาปาทานะเจทะนัง

ตัวตัณหาอุปาทาน

เย สันตานิ ทินา ธัมมา

สิ่งชั่วในดวงใจ

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

ยวาระ นิพพานะโต มะมัง

กว่าเราจะถึงนิพพาน

นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ

มลายสิ้นจากสันดาน

ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว

ทุก ๆ ภาพที่เราเกิด

อุชฺฐิตตัง สะติปัญญา

มีจิตตรงและสติทั้งปัญญาอันประเสริฐ

สัลเลโข วิริยัมภินา

พร้อมทั้งความเพียรเลิศเป็นเครื่องขุดกิเลสหาย

มารา ละภันตุ โนกาสัง

โอกาสอย่าพึงมีแก่ห่มุมารสิ้นทั้งหลาย

กาคุญจะ วิริเยสุ เม

เป็นช่องประทุษร้ายทำลายล้างความเพียรจม

พุทธาติปะวะโร นาโถ

พระพุทธผู้บรรณาถ

ธัมโม นาโถ วรรุตตะโม

พระธรรมที่พึงอุดม

นาโถ ปัจเจกะพุทฺโธ จะ

พระปัจเจกพระพุทธสม-

สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง

ทบพระสงฆ์ที่พึงผยอง

เตโสตตะมานุภาเวนะ

ด้วยอานุภาพนั้น

มาโรกาสัง ละภันตุ มา

ขอหม่อมมารถอย่าได้ช้อง

ทะสะปุญญานุภาเวนะ^๑

ด้วยเดชบุญทั้งสิบป້อง

มาโรกาสัง ละภันตุ มา

อย่าเปิดโอกาสแก่มาร เทอญ

^๑บุญกิริยาวัตถุ ๑๐

- ข้อปฏิบัติที่ช่วยชำระจิตใจให้ปราศจากความโลภ โกรธ หลง เพื่อบรรเทาและกำจัดทุกข์ในชีวิต
๑. ทาน - การให้ เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทั้งวัตถุทาน (ปัจจัย ๔) และอภัยทาน
 ๒. ศีล - ควบคุมการกระทำทางกาย วาจา ให้เรียบร้อยเป็นปกติ ไม่เบียดเบียนตนและคนอื่น
 ๓. ภาวนา - อบรมจิตใจให้สงบ และเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในอริยสัจ
 ๔. อปจายนะ - อ่อนน้อมถ่อมตนอยู่เสมอ
 ๕. เวยยาวัจจะ - ช่วยเหลือเกื้อกูลในกิจที่ถูกต้องดีงามแก่เพื่อนและสังคม
 ๖. ปัตติทานะ - แผ่เมตตาและบุญกุศลที่ตนได้ทำแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย
 ๗. ปัตตานุโมทนา - อนุโมทนาพลอยยินดีกับความดีของผู้อื่น
 ๘. ธรรมสวณะ - การฟังหรือศึกษาธรรมะอยู่เสมอ
 ๙. ธรรมเทศนา - แนะนำข้อธรรมที่ตนได้ศึกษาและปฏิบัติมาให้แก่ผู้อื่น
 ๑๐. ทิฏฐุชุกัมมะ - อบรมความคิดเห็นให้ถูกต้องกับหลักธรรมในพุทธศาสนา เช่น เชื่อเรื่องอริยสัจ, กรรม ทำดี...ดี! ทำชั่ว...ชั่ว! เป็นต้น

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรปาฐะ
หันตะ มะยัง ธัมมจักกัปปะวัตตะนะสูตรตะปาฐัง
ภะณามะ เส

ทเวเม ภิกขเว อันทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้ มีอยู่

ปีพพะชิตนะ นะ เสวิตัพพา

เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย

โย จายัง กาเมสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค

นี่คือการประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในกาม
ทั้งหลาย

ทีโน*

เป็นของต่ำทราม

คัมโม

เป็นของชาวบ้าน

โปถุชชะนิโก

เป็นของคนชั้นปู้ถุชน

*ทีโน อ่านว่า ฮีโน

อะนะริโย

ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า

อนัตตะสังฺกฺหิตโต

ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย นี้อย่างหนึ่ง

โย จายัง อตตะกิลละมะถานุโยโค

อีกอย่างหนึ่งคือการประกอบกรรมทานนให้ลำบาก

ทุกโข

เป็นลึ้งนำมาซึ่งทุกข์

อะนะริโย

ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า

อนัตตะสังฺกฺหิตโต

ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย

เอเต เต ภิกขเว อุกโ อันเต อะนุปะคัมมะ

มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง

ไม่เข้าไปหาที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างนั้น มีอยู่

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว

จักขุกระระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ

ญาณะกระระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ

อุปะสะมาเย

เพื่อความสงบ

อะภิญญาเย

เพื่อความรู้อยิ่ง

สัมโพธายะ

เพื่อความรู้อบรม

นิพพานายะ สังกตตะติ

เป็นไปเพื่อนิพพาน

กะตะมา จะ สา ภิกขเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้นเป็นอย่างไรเล่า

อะยะเมวะ อะริโย อัญจันติโก มัคโค

ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้นคือ

ข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ

ประกอบด้วยองค์แปดประการนี้เอง

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

สัมมาทิฏฐิ

ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปो

ความดำริชอบ

สัมมาวาจา

การพูดจาชอบ

สัมมากัมมันโต

การทำงานชอบ

สัมมาอาชีโว

การเลี้ยงชีวิตชอบ

สัมมาวาโยโม

ความ پاکเพียรชอบ

สัมมาสะติ

ความระลึกชอบ

สัมมาสมาธิ

ความตั้งใจมั่นชอบ

อะยัง โข ส่า ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้แลคือข้อปฏิบัติ

เป็นทางสายกลาง

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว

จักขุกระระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ

ญาณะกระระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ

อุปะสะมาเย

เพื่อความสงบ

อะภิญญายะ

เพื่อความรู้อยิ่ง

สัมโพธายะ

เพื่อความรู้อบรม

นิพพานายะ สังวัตตะติ

เป็นไปเพื่อนิพพาน

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจคือทุกข์นี้ มีอยู่

ชาติปิ ทุกขา

คือความเกิดก็เป็นทุกข์

ชะราปิ ทุกขา

ความแก่ก็เป็นทุกข์

มะระณัมปิ ทุกขัง

ความตายก็เป็นทุกข์

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา

ความโศกความรำไรรำพันความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์

อัปปีเยติ สัมปะโยโค ทุกโข

ความประทับใจกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ปิเยติ วิปปะโยโค ทุกโข

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ยัมปิจฉัง นะ ละระติ ตัมปิ ทุกขัง

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา

ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้งห้าเป็นตัวทุกข์

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสะสมุทเทโย อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์นี้ มีอยู่

ยายัง ตัณหา

นี่คือตัณหา

โปโนพพะวิกา

อันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก

นันทิราคะสะหะคะตา

อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิน

ตัตตระ ตัตตราภินันทินิ

เป็นเครื่องทำให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ

เสยยะถิทัง

ได้แก่คัมภีรเหล่านี้ คือ

กามะคัมภีร

คัมภีรในกาม

ภะวะคัมภีร

คัมภีรในความมีความเป็น

วิภะวะคัมภีร

คัมภีรในความไม่มีไม่เป็น

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธ อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้ มีอยู่

โย ตัสสาเยวะ คัมภายะ อะเสสะวิราคะนิโรธ

นี่คือความดับสนิทเพราะจางไปโดยไม่มีเหลือของ

คัมภีรนั้นนั่นเอง

จาโค

เป็นความสลัดทิ้ง

ปะฎินิสสัคโค

เป็นความสลละคืน

มุตติ

เป็นความปล่อย

อะนาละโย

เป็นความทำไมให้มีที่อาศัยซึ่งตณหานัน
อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินิ
ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจคือข้อปฏิบัติ
ที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้ มีอยู่

อะยะเมวะ อะริโย อัญญังคิโก มัคโค

นี่คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ
ประกอบด้วยองค์แปดประการ

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

สัมมาทิฏฐิ

ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปิ

ความดำริชอบ

สัมมาวาจา

การพูดจาชอบ

สัมมากัมมันโต

การทำงานชอบ

สัมมาอาชีโว

การเลี้ยงชีวิตชอบ

สัมมาวาจาโม

ความพากเพียรชอบ

สัมมาสะติ

ความระลึกชอบ

สัมมาสมาธิ

ความตั้งใจมั่นชอบ

อิทัช ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขเว,

ปุกเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาติ,

ญานัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ,

วิชชา อุทะปาติ, อาโลโก อุทะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา

ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา

วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา

ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน ว่าอริยสัจคือทุกขัง

เป็นอย่างนี้

ดังนี้

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญะยันติ

ว่าก็อริยสัจคือทุกขังนั่นแล เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้

ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสังัจจัง ปะริญญาตันติ
ว่าก็อริยสังคือทุกขนั้นแล เรากำหนดรู้ได้แล้ว
ดังนี้

อิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสังัจจันติ เม ภิกขเว,
ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุ อุตะปาติ,
ญาณัง อุตะปาติ, ปัญญา อุตะปาติ, วิชชา อุตะปาติ,
อาโลโก อุตะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน ว่าอริยสังคือ
เหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอย่างนี้
ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสังัจจัง
ปะหัตถัพพันติ

ว่าก็อริยสังคือเหตุให้เกิดทุกขนั้นแล
เป็นสิ่งที่ควรละเสีย
ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุททะโย อะริยะสัจจัง ปะทีนันติ
ว่าก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกขนั้นแล
เราจะได้แล้ว
ดังนี้

อิทัง ทุกขะนิโรธो อะริยะสัจจันติ เม ภิกขเว,
ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุ อุตตะปาติ,
ญานัง อุตตะปาติ, ปัญญา อุตตะปาติ,
วิชชา อุตตะปาติ, อาโลโก อุตตะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน ว่าอริยสัจคือความ
ดับไม่เหลือแห่งทุกข เป็นอย่างนี้ อย่างนี้
ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธो อะริยะสัจจัง
สัจฉิกาทัพพันติ

ว่าก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกขนั้นแล
เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง
ดังนี้

**ดั่ง โข ประนิทัง ทุกขณะโรโร อะริยะสัจจัง
สัจฉิกะตันติ**

ว่าก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล
เราทำให้แจ้งได้แล้ว
ดั่งนี้

**อิทัง ทุกขณะโรระคามินี ประฏิปะทา อะริยะสัจจันติ
เม ภิกขเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ,
จักขุ อุทะปาติ, ญาณัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ,
วิชา อุทะปาติ, อาโลโก อุทะปาติ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน ว่าอริยสัจคือ
ข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์
เป็นอย่างนี้
ดั่งนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกชะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา

อะริยะสัจจัง ภาเวตัพพันติ

ว่าก็อริยสัจคือข้อปฏิบัติ

ที่ทำสัตว์ให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกขนั้นแล

เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี

ดังนี้

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกชะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา

อะริยะสัจจัง ภาวัตันติ

ว่าก็อริยสัจคือข้อปฏิบัติ

ที่ทำสัตว์ให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกขนั้นแล

เราทำให้เกิดมีได้แล้ว

ดังนี้

ยาวะกัฎฐะ เม ภิกขะเว อิเมสุ จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ,

เอวันติปะริวัฏฐัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง

ญาณะทัสสะนัง นะ สุวิสุทธัง อะโหสิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อใด ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง

มีปรีวัฏฐ์สามมีอาการสิบสองเช่นนั้น

ในอริยสัจทั้งสี่เหล่านี้

ยังไม่เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เราอยู่เพียงใด

เนวะ ตาวาทัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก
สะพรัทมะเก, สัสสะมะณะพฺรหฺมาทมะณิยา ปะชาเย
สะเทวะมะนุสสาเย, อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง
อะภิสัมพุทฺโธ ปัจจัญญาสิง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตลอดการเพียงนั้น
เรายังไม่ปฏิญาณว่าได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว
ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ
ในโลกพร้อมทั้งเทวโลกมารโลกพรหมโลก^{*}
ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์
พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ยะโต จะ โข เม ภิกขเว, อิเมสุ จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ,
เอวันติปะริวัฏฏัง ทฺวาทะสาการัง ยะถาภูตัง
ญาณะทสสะนัง สุวิสุทฺธัง อะโทธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
เมื่อใด ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง
มีปรีชาญาณสามมีอาการสิบสองเช่นนั้นในอริยสัจทั้งสิ้น
เหล่านี้ เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา

^{*}ออกเสียงว่า เท-วะ-โลก มา-ระ-โลก พรหม-มะ-โลก

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

คู่ออนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อนั้น เราปฏิญาณว่าได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว
ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในโลกพร้อมทั้ง
เทวโลกมารโลกพรหมโลก^๑ ในหมู่สัตว์พร้อมทั้ง
สมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ญาณัญจะ ปะนะ เม ภิกขเว ทัสสะนัง อุตตะปาติ

คู่ออนภิกษุทั้งหลาย

ก็ญาณและทัสสะนะได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

อะกุปปา เม วิมุตติ

ว่าความหลุดพ้นของเราไม่กลับกำเริบ

อะยะมันติมา ชาติ

ความเกิดนี้เป็นความเกิดครั้งสุดท้าย

นัตถิทานิ पुณัพพะวัตติ

บัดนี้ความเกิดอีกย่อมไม่มี

ดังนี้

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

อริยมรรคมีองค์แปด

ทันตะ มะยง อริยัญ्ञักคิกะมัคคะปาญ्ञั ภาณามะ เส

อะยะเมวะ อริโย อัญ्ञักคิโก มัคโค

หนทางนี้แล เป็นหนทางอันประเสริฐ

ซึ่งประกอบด้วยองค์แปด

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

สัมมาทิฏฐิ

ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปो

ความดำริชอบ

สัมมาวาจา

การพูดจาชอบ

สัมมากัมมันโต

การทำงานชอบ

สัมมาอาชีโว

การเลี้ยงชีวิตชอบ

สัมมาวายาโม

ความพากเพียรชอบ

สัมมาสะติ

ความระลึกชอบ

สัมมาสะมาธิ

ความตั้งใจมั่นชอบ

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบเป็นอย่างไรเล่า

ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความรู้อันใด เป็นความรู้ในทุกข์

ทุกขะสะสมุททะเย ญาณัง

เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

ทุกขะนิโรธเอ ญาณัง

เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์

ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทาเย ญาณัง

เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อันนี้เรากล่าวว่า ความเห็นชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบเป็นอย่างไรเล่า

เนกขัมมะสังกัปปो

ความดำริในการออกจากกาม

อัพยาปาหะสังกัโป

ความดำริในการไม่มุ่งร้าย

อะวิหิงสาสังกัโป

ความดำริในการไม่เบียดเบียน

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัโป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความดำริชอบ

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การพูดจาชอบเป็นอย่างไรเล่า

มุสาวาทา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง

ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด

พะรุสายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ

สัมผัปปะลาปา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า การพูดจาชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

การทำกรงานชอบเป็นอย่างไรเล่า

ปาณาติปาตา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า

อะทินนาทานา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของ
ไม่ได้ให้แล้ว

กาเมสุมิจจาจารา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติดิในกาม
ทั้งหลาย

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมากัมมันโต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า
การทำงานชอบ

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาอาชีโว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การเลี้ยงชีวิตชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขเว อะริยะสวาระโก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
สาวกของพระอริยเจ้าในธรรมวินัยนี้

มิจฉาอาชีวัง ปะหายะ

ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย

สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัมเปติ

ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาอาชีโว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อันนี้เรากล่าวว่า การเลี้ยงชีวิตชอบ

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาวายาโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ความ پاکเพียรชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

อะนุปปันนัง ปาปะกานัง อะกุสะลันัง ธัมมานัง

อะนุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ,

วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณฑาติ ปะทะหะติ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้

เพื่อจะยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น

อุปปันนัง ปาปะกานัง อะกุสะลันัง ธัมมานัง

ปะทานายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ,

วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณฑาติ ปะทะหะติ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้

เพื่อจะละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

อะนุปปັນนानัง กุสะลानัง ธัมมานัง อุปปาทาเย,
ฉันตัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ,
จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมนำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมนพยายาม ปรารภความเพียร ปรคองตั้งจิตไว้
เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

อุปปันนानัง กุสะลानัง ธัมมานัง จูติยา,
อะสัมโมสาเย, ภิกขุภาวายะ, เวปุลลายะ,
ภาวะนายะ ปาปริยยา, ฉันตัง ชะเนติ, วายะมะติ,
วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมนำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมนพยายาม ปรารภความเพียร ปรคองตั้งจิตไว้
เพื่อความตั้งอยู่ ความไม่เลอะเลือน
ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบุลย์ ความเจริญ
ความเต็มรอบ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายาโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อันนี้เรากล่าวว่า ความ پاکเพียรชอบ

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาสะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
กายเย กายานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมนเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ
อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมนเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
อยู่เป็นประจำ

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมนเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ
อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
อยู่เป็นประจำ

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความระลึกชอบ
กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาสะมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความตั้งใจมั่นชอบเป็นอย่างไรเล่า
อิธะ ภิกขเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
วิวิจจะเว กาเมหิ

สังัดแล้วจากกามทั้งหลาย

วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ

สังัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย
สะวิตักกัง สะวิจารณ์ัง วิเวกะชัง ปิติสุชัง ปะฐุมัง

ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตกวิจารณ์ มีปิติและสุข
อันเกิดจากวิเวก แล้วแลอยู่

วิตักกะวิจารณ์ัง วุประสะมา

เพราะความที่วิตกวิจารณ์ทั้งสองระงับลง
อัมมัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส, เอโกทิภาวัง,
อะวิตักกัง อะวิจารณ์ัง, สะมาธิชัง ปิติสุชัง ทุตินัง
ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

เข้าถึงตติยฌาน เป็นเครื่องฟ่องใสแห่งใจภายใน
ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกพุดมีขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์
มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่

ปีติยา จะ วิจารณ์าคา

อนึ่งเพราะความจางคลายไปแห่งปิติ
อุเปกชะโก จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน
ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติและสัมปชัญญะ
สุชัญจะ กาเยนะ ประภิสังเวเทติ

และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย
ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ, อุเปกชะโก สะติมา
สุชะวิทาร์ติ

ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญ
ผู้นั้นว่า เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติอยู่เป็นปกติสุข
ดังนี้

ตะตียัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

เข้าถึงตติยฌาน แล้วแลอยู่

สุขัสสะ จะ ปะทานา

เพราะละสุขเสียได้

ทุกขัสสะ จะ ปะทานา

และเพราะละทุกขเสียได้

บุพเพวะ โสมนัสสะโทมนัสสานัง อัตถังคะมา

เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสอง
ในกาลก่อน

อะทุกขะมะสุขัง อูเปกขาสะติปาริสุทธิง,

จะตุตถัง ฌานัง อูปะสัมปัสสะ วิหะระติ

เข้าถึงจุดตถฌาน ไม่มีทุกขไม่มีสุข มีแต่ความที่สติ
เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า
ความตั้งใจมั่นชอบ



อานาปานสติสูตร

ทันตะ มะยัง อานาปานะสะติปาฐัง ภาณามะ เส

อานาปานะสะติ ภิกขะเว ภาวิตา พะหุสีกะตา

คู่อ่อนภิกษุทั้งหลาย

อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้ว

มะทัฬพะลา โทติ มะทานิสังสา

ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

อานาปานะสะติ ภิกขะเว ภาวิตา พะหุสีกะตา

คู่อ่อนภิกษุทั้งหลาย

อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

จัตตาโร สะติปัสสฎฐานะ เปรินุเรนติ

ย่อมทำสติปัสสฎฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์

จัตตาโร สะติปัสสฎฐานา ภาวิตา พะหุสีกะตา

สติปัสสฎฐานทั้งสี่อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

สัตตะ โพชฌังคะ เปรินุเรนติ

ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์

สัตตะ โพชฌังคา ภาวิตา พะหุสีกะตา

โพชฌงค์ทั้งเจ็ดอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

วิชชา วิมุตติง เปรินุเรนติ

ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขเว อานาปานะสะติ,

กะถัง พระหุสีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า

มะหัพพะลา โทติ มะทานิสังสา

จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

อะรัญญะคะโต วา

ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม

รุกขะมุละคะโต วา

ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม

สุญญาการะคะโต วา

ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม

นิสีหะติ ปัลลังกัง อากุชิตวา

นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว

อุชุง กายัง ปะณิธายะ, ประมุขัง สะติง อุပ္ปฐฐะเปตวา

ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น

โส สะโต วะ อัสสะสะติ, สะโต ปัสสะสะติ

ภิกษุนั้น เป็นผู้มีสติอยู่นั้นเทียว

หายใจเข้า มีสติอยู่ หายใจออก

ทีฆัง วา อัสนันโต, ทีฆัง อัสนามิติ ปะชานาติ
ภิกษุณัณ เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า
เราหายใจเข้ายาว ดั่งนี้

ทีฆัง วา ปัสสนันโต, ทีฆัง ปัสสนามิติ ปะชานาติ
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า
เราหายใจออกยาว ดั่งนี้

รัสสัง วา อัสนันโต, รัสสัง อัสนามิติ ปะชานาติ
ภิกษุณัณ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า
เราหายใจเข้าสั้น ดั่งนี้

รัสสัง วา ปัสสนันโต, รัสสัง ปัสสนามิติ ปะชานาติ
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า
เราหายใจออกสั้น ดั่งนี้

สัพพะกายะปะฏิสังเวที อัสนัสสสามิติ ลิกขะติ
ภิกษุณัณ ย่อมทำในบทธักขิชาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง
จักหายใจเข้า ดั่งนี้

สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสนัสสสามิติ ลิกขะติ
ย่อมทำในบทธักขิชาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง
จักหายใจออก ดั่งนี้

ปัสสัมพะยัง กายะสังขารัง อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุ^{นั้น} ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้^{รับ}บอยู่
จัก^หายใจ^{เข้า} ^{ดังนี้}

ปัสสัมพะยัง กายะสังขารัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้^{รับ}บอยู่
จัก^หายใจ^{ออก} ^{ดังนี้}

ปีติปะฏิสังเวที อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุ^{นั้น} ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง^{ปี}ติ จัก^หายใจ^{เข้า} ^{ดังนี้}

ปีติปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง^{ปี}ติ
จัก^หายใจ^{ออก} ^{ดังนี้}

สุขะปะฏิสังเวที อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุ^{นั้น} ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง^{สุข} จัก^หายใจ^{เข้า} ^{ดังนี้}

สุขะปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง^{สุข} จัก^หายใจ^{ออก} ^{ดังนี้}

จิตตสังขาระประภูสังเวที อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร
จักหายใจเข้า ดังนี้

จิตตสังขาระประภูสังเวที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร
จักหายใจออก ดังนี้

ปัสสัมภะยัง จิตตสังขารัง อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ว่างบออยู่
จักหายใจเข้า ดังนี้

ปัสสัมภะยัง จิตตสังขารัง ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ว่างบออยู่
จักหายใจออก ดังนี้

จิตตะประภูสังเวที อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ดังนี้

จิตตะประภูสังเวที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก ดังนี้

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณัั้น ย่อมทำในบทธศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่
จักหายใจเข้า ดั่งนี้

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทธศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่
จักหายใจออก ดั่งนี้

สะมาทะทัง จิตตัง อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณัั้น ย่อมทำในบทธศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ดั่งนี้

สะมาทะทัง จิตตัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทธศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ดั่งนี้

วิโมจะยัง จิตตัง อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณัั้น ย่อมทำในบทธศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า ดั่งนี้

วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทธศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก ดั่งนี้

อะนิจจานุปัสสี อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณัณ ย่อมทำในบทธักขิชาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ

จักหายใจเข้า ดังนี้

อะนิจจานุปัสสี ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทธักขิชาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ

จักหายใจออก ดังนี้

วิราคานุปัสสี อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณัณ ย่อมทำในบทธักขิชาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ

จักหายใจเข้า ดังนี้

วิราคานุปัสสี ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทธักขิชาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ

จักหายใจออก ดังนี้

นิโรธานุปัสสี อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณัณ ย่อมทำในบทธักขิชาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ

จักหายใจเข้า ดังนี้

นิโรธานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ
จักหายใจออก ดังนี้

ปะฏินิสสัคคานุปัสสี อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุฉันน์ ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ
จักหายใจเข้า ดังนี้

ปะฏินิสสัคคานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ
จักหายใจออก ดังนี้

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขะเว อานาปานะสะติ เอวัง

พะหุลีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล

มะหัพพะลา โทติ มะทานิสังสา

ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

อิติ

ด้วยประการฉะนี้แล

มงคลสูตร

(ทางแห่งความเจริญ)

ทันตะ มะยัง มังคะละสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส

พะทุ เทวา มะนุสสา จะ มังคะลานิ อะจินตะยุง

อากังขะมานา โสตถานัง พุรุทธิ มังคะละมุตตะมัง

บุคคลผู้หนึ่งได้กราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า

หมู่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย มุ่งหมายความเจริญ

ก้าวหน้าแล้ว แต่สิ่งใดเล่าคือมงคลอันแท้จริง

ขอพระองค์ทรงบอกทางมงคลอันสูงสุดเถิด

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสตอบดังนี้ว่า

อะเสวะนา จะ พาลานัง

การไม่คบคนพาล

ปัทนิตานัญจะ เสวะนา

การคบบัณฑิต

บุชา จะ ปุชะนียานัง

การบูชาต่อบุคคลที่ควรบูชา

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ

การอยู่ในประเทศอันสมควร

บุพเพ จะ กะตะปุญญะตา

การเป็นผู้ทำบุญไว้ในกาลก่อน

อัตตะสัมมาปะณิธิ จะ

การตั้งตนไว้ชอบ

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

พาทุสัจจัญจะ

การเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก

สิปปัญจะ

การมีศิลปวิทยา

วินะโย จะ สุกฺกิชฺโตะ

วินัยที่ศึกษาดีแล้ว

สุภาสิตา จะ ยา วาจา

วาจาที่เป็นสุภาสิต

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

มาตาปิตุอุปัฏฐานัง

การบำรุงเลี้ยงมารดาบิดา

ปุตตะทาร์สสะ สังคะโท

การสงเคราะห์บุตรและภรรยา

อะนาकुลา จะ กัมมันตา

การทำงานที่ไม่ยุ่งเหยิงสับสน

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ทานัญจะ

การบำเพ็ญทาน

ธัมมะจะรียา จะ

การประพฤติธรรม

ญาตะกานัญจะ สังคะโท

การสงเคราะห์หมู่ญาติมิตร

อะนะวัชชานิ กัมมานิ

การทำงานอันปราศจากโทษ

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

อาระตี วิระตี ปาปา

การงดเว้นจากบาปกรรม

มัชชะปานา จะ สัญญะโม

การเห็นยวรั้งใจไว้ไม่ดื่มน้ำเมา

อูปปะมาโท 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

สะมะณันญจะ ทัสสะนัง

การได้พบสมณะผู้สงบจากกิเลส

กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา

การสนทนาธรรมกันตามกาล

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ตะโป จะ

มีความเพียรเพากิเลส

พรัทมะจะริยัญจะ

การประพฤติพรหมจรรย์

อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง

การเห็นอริยสัจ

นิพพานะสังฉิกิริยา จะ

การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

พุกุจฺจัสสะ โลกะธัมเมติ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ

จิตของผู้ใดอันโลกธรรม^๑ทั้งหลายถูกต้องแล้ว

ไม่หวั่นไหว

อะโสกัง

เป็นจิตไม่เศร้าโศก

^๑อ่านว่า โลก-กะ-ธรรม

วิระซัง

เป็นจิตไร้รูปสิกิลเลส

เขมัง

เป็นจิตอันเกษมศานต์

เอตัมมังคะละมุตตะมัง

กิจเหล่านี้เป็นมงคลอันสูงสุด

เอตาทิสานิ กัตวานะ สัพพัตถะมะปะราชาตา,

สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ

ตันเตสัง มังคะละมุตตะมัง

หมู่มนุษย์ทั้งหลาย

ถ้าได้กระทำมงคลทั้ง ๓๘ ประการนี้ให้มีในตนแล้ว

จะเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง

ย่อมถึงความสวัสดิ์ในทุกสถาน

ทั้งหมดนี้เป็นมงคล คือเหตุให้ถึงความเจริญก้าวหน้า

อันสูงสุดของมนุษย์ทั้งหลายโดยแท้

อิติ

ด้วยประการฉะนี้แล



*ไม่ถูกต้องทุกประการขอขมา

ปราวาสุตตปาฐะ

(ทางแห่งความเลื่อม)

ทันทะ มะย้ง ปะระกะวะสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส

สุวิชาโน ภาวัง โทติ

ผู้เจริญเรารู้ได้ง่าย

สุวิชาโน ปะระกะโว

ผู้เลื่อมเรารู้ได้ง่าย

ธัมมะกาโม ภาวัง โทติ

ผู้ใคร่ธรรมเป็นผู้เจริญ

ธัมมะเทสสี ปะระกะโว

ผู้เกลียดชังธรรมเป็นผู้เลื่อม

อะสันตัสสะ ปิยา โทนติ นะ สันเต กุรุเต ปิย้ง,

อะสะตัง ธัมมัง โรเจติ ตัง ปะระกะวะโต มุขัง

เขานั้นทำความรักในอสัตบุรุษ^๑

ไม่ทำความรักในสัตบุรุษ^๒

เขาชอบใจธรรมในอสัตบุรุษ

ชื่อนั้นเป็นทางแห่งความเลื่อม

^๑อ่านว่า อะ - สัต - บุ - หรุค

^๒อ่านว่า สัต - บุ - หรุค

นิททาสีลี สะภาสาลี อานุภฐาตา จะ โย นะโร,
อะละโส โภคะปัญญาโน ตัง ปะรากะวะโต มุขัง
ผู้ใดเป็นผู้ชอบนอนหลับ ชอบพูดคุย ไม่ขยัน
เกียจคร้านการทำงาน และเป็นคนมักโกรธ
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

โย มาตะรัง ปิตะรัง วา ชินณะกัง คะตะโยพะพะนัง,
ปะหุสันโต นะ ภาระติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง
ผู้ใดมีความสามารถอยู่ ไม่เลี้ยงดูบิดามารดา ผู้ชรา
อันมีวัยหนุ่มผ่านไปแล้ว ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

โย พุราหุมะณัง สะมะณัง วา อัญญัง วาปิ ะณิพะพะกัง,
มุสาวาเทนะ วัณฺเฑติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง
ผู้ใดหลอกหลวงสมณะพราหมณ์
หลอกแม้วณิกคนขอทานอื่นใดด้วยมุสาวาท
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

ปะหุตะวิตโต ปุริโส สะทริญญู สะโกชะโน,
เอโก ภุญชะติ สาธุนิ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง
ผู้ใดมีทรัพย์มีเงิน มีของเหลือกินเหลือใช้
เขาบริโภคลสิ่งที่ดี ๆ นั้นแต่ผู้เดียว
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

ชาติถัทโธ ณะนะถัทโธ โคตตะถัทโธ จะ โย นะโร,
ลัญญาติมะติมัญญเอติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง

ผู้ใดหญิงเพราะชาติกำเนิด หญิงเพราะทรัพย์
หญิงเพราะโคตร แล้วคูหมั้นซึ่งญาติของตน
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

อิตถิธุตโต สุรารุตโต อักขะธุตโต จะ โย นะโร,
ลัทธัง ลัทธัง วินาสเอติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง

ผู้ใดเป็นนักเลงหญิง นักเลงสุรา และนักเลง
เล่นการพนัน เขาได้ทำลายทรัพย์ที่หาได้มา

ให้พินาศฉิบหายไป ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

เสถิ ทาเรถิ อะสันตุญญโฐ เวลียาสุ ปะทุสสะติ,
ทุสสะติ ปะระทาเรสุ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง

ผู้ใดไม่พอใจรักใคร่ในภรรยาตน กลับไปเที่ยวชุกชน
กับหญิงแพศยา และลอบทำชู้กับภรรยาของผู้อื่น
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

อะตีตะโยพพะโน โปโส อาเนติ ทิมพะรุตตะนิง,
ตัสสา อิสสา นะ สุปปะติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง

ชายแก่ผู้มีวัยหนุ่มผ่านไปแล้ว

ได้นำหญิงสาวน้อยมาเป็นภรรยา เขาอนอนไม่หลับ

เพราะความหึงหวงและห่วงอาลัยในหญิงนั้น

ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

อิตถิง โสณทิง วิกิริณิง ปุริสัง วาปี ตาทิสัง,

อิสสระยัสุมิง ฐะเปติ ตัง ปะราคะวะโต มุขัง

ชายใดตั้งหญิงนักเลงใช้จ่ายสุรุษสุร่ายมาเป็นแม่เรือน

และหรือหญิงใดตั้งชายนักเลงใช้จ่ายสุรุษสุร่าย

มาเป็นพ่อเรือน ชื่อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

อัปปะโกโค มะหาคัทธโท ชัตติเย ชายะเต กุเล,

โส จะ รัชชัง ปัตถะยะติ ตัง ปะราคะวะโต มุขัง

ผู้ใดมีโภคะน้อย แต่มีความอยากใหญ่

เกิดในตระกูลกษัตริย์ ปรารณนาราชสมบัติ

ชื่อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม

เอเต ปะราคะเว โลเก ปันนทิตโต สะมะเวกขิยะ,

อะริโย ทัสสะนะสัมปันโน สะ โลเก ภาชะเต สิวัง

ผู้เป็นบัณฑิตสมบูรณ์ด้วยทัสสนะอันประเสริฐ

ได้เห็นเหตุแห่งความเสื่อมทั้งหลายเหล่านั้นชัดแล้ว

ท่านย่อมละเว้นสิ่งเหล่านี้เสีย เมื่อเป็นเช่นนั้น

ท่านจึงพบและเสพแต่โลกซึ่งมีแต่ความเจริญ

อิตติ

ดังนี้แล



มิตตามิตตคาถา

หันทะ มะยัง มิตตามิตตคาถาโย ภาณามะ เส

อัญญะทัตถุหะโร มิตโต

มิตรปกกลอกนำ้ไปทางเสื่อมอย่างเดียว

โย จะ มิตโต ะจีปะระโม

มิตรใดดีแต่พูด^๑

อะนุปปิยัญจะ โย อาหุ

มิตรใดกล่าวคำประจบ^๒

อะปาเยสุ จะ โย สะชา

มิตรใดเป็นเพื่อนชวนฉิบหาย^๓

เอเต อะमितเต จัตตาโร อิติ วิญญาเย ปณฺทิตโต

บัณฑิตพิจารณาเห็นว่า คนทั้ง ๔ จำพวกนี้

มิใช่มิตรแล้ว

อาระกา ปะริวัชเชยยะ

พึงหลีกเลี่ยงเสียให้ห่างไกล

มัคคัง ปะฏิภะยัง ยะธา

เหมือนคนเดินทาง เว้นทางอันมีภัยเสียจะนั้น

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

^๒ ดีแต่ยกของหมดแล้วมาพูด, ดีแต่อ้างของยังไม่มีมาพูด, สงเคราะห์ด้วยสิ่งหาประโยชน์มิได้, เมื่อเพื่อนมีกิจ อ้างเหตุขัดข้อง

^๓ จะทำชั่วก็เอออ, จะทำดีก็เอออ, ต่อหน้าสรรเสริญ, ลับหลังนินทา

^๔ เพื่อนคัมνάเมา, เพื่อนเที่ยวกลางคืน, เพื่อนคูการละเล่น, เพื่อนเล่นการพนัน

อุปะกาโร จะ โย มิตโต

ส่วนมิตรใดมีอุปการะ^๑

สุขะทุกโข จะ โย สะชา

เพื่อนใดร่วมทุกข์ร่วมสุข^๒กันได้

อັถถักขายี จะ โย มิตโต

มิตรใดแนะนำประโยชน์ให้^๓

โย จะ มิตตานุกัมปะโก

และมิตรใดมีน้ำใจอนุเคราะห์เอ็นดูซึ่งมิตร^๔

เอเตปิ มิตเต จัตตาโร อิติ วิญญาเย ปณฺทิตโต

บัณฑิตพิจารณาเห็นว่า คนทั้ง ๔ จำพวกนี้

เป็นมิตรแท้จริงแล้ว

ลักกัจจัง ปะยิรฺอุปาสะเย

พึงเข้าไปคบหาโดยเคารพ

มาตา ปุตตังวะ โอรสํ

ให้เหมือนมารดากับบุตรอันเป็นโอรส ฉะนั้น

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

^๒ บอกความลับแก่เพื่อน, ปิดความลับของเพื่อน, มีภัยอันตรายไม่ทิ้ง, แม้ชีวิตก็สละให้ได้

^๓ จะทำชั่ว คอยห้าม, คอยแนะนำให้ตั้งในความดี, ให้ได้ฟัง สิ่งที่ไม่เคยฟัง, บอกทางสุขทางสวรรค์ให้

^๔ ทุกข์ ทุกข์ด้วย, สุข สุขด้วย, เขาคิดเตือนเพื่อน ช่วยยับยั้งแก้ไข, เขาสรรเสริญเพื่อน ช่วยเสริมสนับสนุน

กรณียกิจ

หันทะ มะยัง กระณียะกิจจะคาถาโย ภะณามะ เส

กระณียะมัดตะกุสะเลนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง

อะภิสะเมจจะ

อันบุคคลผู้ฉลาดในประโยชน์ พึงทำกิจที่ท่านผู้บรรลุดัง
ซึ่งทางอันสงบได้กระทำแล้ว

ลักโก

พึงเป็นผู้องอาจ

อุชฺฐุ จะ

เป็นผู้ซื่อตรง

สุทฺฐุ จะ

เป็นผู้ซื่อตรงอย่างดีด้วย

สุวะโจ จัสสะ

เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย

มฺหุ

เป็นผู้อ่อนโยน

อะนะติมานี

เป็นผู้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น

สันตุสสะโก จะ

เป็นผู้ยินดีด้วยของอันมีอยู่แล้ว

สุภะโร จะ

เป็นผู้เลี้ยงง่าย

อัปปะกิจโจ จะ

เป็นผู้มีกิจการพอประมาณ

สัลละหุกะวุตติ

ประพฤติตนเป็นผู้เบากายเบาจิต

สันตินทริโย จะ

มีอินทรีย์อันสงบรำงับ

นิปะโก จะ

มีปัญญารักษาทนได้

อัปปะคัพโภ

เป็นผู้ไม่คะนองกายวาจา

กุเลสฺ อะนะนุกิโท

เป็นผู้ไม่ติดพันในสกุลงทั้งหลาย

นะ จะ ชุททัง สะมาจะเร กิณฺจิ

เยนะ วิญญฺ ปะเร อูปะวะเทยยุง

วิญญูชนพึงติเตียนชนเหล่าอื่นได้

ด้วยการกระทำอย่างใด เราไม่พึงกระทำการอย่างนั้น

แม้เพียงนิตหนึ่งแล

อารักขกัมมัฏฐาน

หันทะ มะยัง อารักขกัมมัฏฐานะ คาถาโย ภาณามะ เส

พุทธานุสสติ เมตตา จะ อสฺสุภะ มะระณัสสติ,
อิจจิมะ จะตฺตฺวารักขา กาศัปปา จะ วิปัสสนา

กัมมัฏฐานทั้ง ๔ นี้คือ :-

พุทธานุสสติ การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า
เมตตา การปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข
อสุภะ การพิจารณากายให้เห็นเป็น
ของไม่งาม

มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย
การปฏิบัติภาวนาทั้ง ๔ นี้ ชื่อว่า อารักขกัมมัฏฐาน
และวิปัสสนาอันพึงบำเพ็ญ

วิสุทธธัมมะสันตानิ อเนตตะรายะ โปธิยา,
โยคะโต จะ ปะโพธา จะ พุทฺโธ พุทฺโธติ ญาเยเต

พระพุทธเจ้าทรงมีพระทัยที่บริบูรณ์
ด้วยพระธรรมอันบริสุทธิ์ ทรงเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน
มีพระปัญญาตรัสรู้ธรรมอันยอดเยี่ยม
ทรงชักนำสั่งสอนหมู่มนุษย์ให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

นระรานะระติรัจฉานะเกทา สัตตา สุขะสิโน,
สัพเพปิ สุขิโน โทหนตุ สุขิตัตตา จะ เขมิโน
สัตว์ทั้งหลาย ทั้งมนุษย์อมมนุษย์และดิรัจฉาน
ต่างเป็นผู้แสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น
ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น จงเป็นผู้มีความสุข
และเป็นผู้มีความเบิกบาน เพราะถึงซึ่งความสุขนั้นเถิด

เกสะโลมาทิจจะวานัง อะยะเมวะ สะมุสสะโย,
กาโย สัพโพปิ เขคฺจโฉ วัณณาทิตฺโต ปะฏิกุกฺโข
กายนี้แล เป็นที่รวมแห่งซากศพ มีผมขนเป็นต้น
ซึ่งล้วนแต่เป็นของน่าเบื่อหน่าย เป็นของปฏิกุล
โดยมีสีและกลิ่นอันน่าเกลียดเป็นต้น

ชีวิตินทฺริยูปัจเจทะ สังขาตะมะระณัง ลียา,
สัพเพสังปีระ ปาณีนัง ตณฺทิ ธฺวํ นะ ชีวิตัง
ความตายคือความแตกสลายแห่งชีวิต
จะมีแก่สัตว์ทั้งหมดทั้งสิ้นในโลกนี้
เพราะว่าความตายเป็นของเที่ยง
ชีวิตความเป็นอยู่เป็นของไม่เที่ยง ดังนี้แล



อานิสงส์เมตตา

หันทะ มะยัง เมตตาเอกาทะสานิสังสะ คาถาโย
ภะณามะ เส

เมตตายะ ภิกขเว เจโตวิมุตติยา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมตตาอันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้

อาเสวิตายะ ภาวิตายะ

อันบุคคลบำเพ็ญจนคุ้นแล้ว ทำให้มากแล้ว

พะหุสีกะตายะ ยานีกะตายะ

ทำให้มากคือชำนาญ ให้เป็นยวดยานของใจ

วัตถุกะตายะ อะนุญฐิตายะ

ทำให้เป็นที่อยู่ของใจ ตั้งไว้เป็นนิคย

ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ

อันบุคคลสั่งสมอบรมแล้ว บำเพ็ญดีแล้ว

เอกาทะสานิสังสา ปาฎิกังขา

ย่อมมีอานิสงส์ลิบเอดประการ

กะตะเม เอกาทะสะ

อานิสงส์ลิบเอดประการอะไรบ้าง

(๑) สุขขัง สุขปะติ

คือผู้เจริญเมตตาคาจิตนั้น หลับอยู่ก็เป็นสุขสบาย

(๒) สุขขัง ปะฏิพุทธณะติ

ตื่นขึ้นก็เป็นสุขสบาย

(๓) นะ ปาปะกัง สุปินัง 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) ตุวะภูงัง จิตตัง สะมาธิยะติ

จิตย่อมเป็นสมาธิได้รวดเร็ว

(๙) มุขะวัณโณ วิปปะสีทะติ

ผิวหน้าย่อมผ่องใส

(๑๐) อะสัมมุพุโท กาลัง กะโรติ

เป็นผู้ไม่ลุ่มหลงทำกาลกิริยาตาย

(๑๑) อุตตระริง อัมปะภูวิชฌันโต

พรัหฺมะโลกุปะโค โทติ

เมื่อยังไม่บรรลुकุณวิเศษอันยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลกแล

เมตตายะ ภิกขเว เจโตวิมุตติยา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมตตาอันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้

อาเสวิตายะ ภาวิตายะ

อันบุคคลบำเพ็ญจนคุ้นแล้ว ทำให้มากแล้ว

พะหุสึกะตายะ ยานีกะตายะ

ทำให้มากคือชานาญ ให้เป็นยวดยานของใจ

วัตถุกะตายะ อะนุภูตฺติตายะ

ทำให้เป็นที่อยู่ของใจ ตั้งไว้เป็นนิตย์

ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ

อันบุคคลสั่งสมอบรมแล้ว บำเพ็ญดีแล้ว

อิเม เอกาทะสานิสังสา ปาฏิกังขา

ย่อมมีอานิสงส์ลิบเอ็ดประการ

อิติ

อย่างนี้แล

จตุรปัปมัญญาโอภาสนปาฐะ

หันทะ มะยัง จตุรปัปมัญญาโอภาสนะปาฐัง
ภะณามะ เส

เมตตา สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง ฬริตฺวา
วิทฺหาระติ ตะธา ทฺตฺติยัง ตะธา ตะตฺติยัง ตะธา จตฺตถัง
อิตฺติ อุทฺธะมะโร คิริยัง สัพพะธิ สัพพัตตะตฺตายะ
สัพพาวันตัง โลกัง เมตตา สะหะคะเตนะ เจตะสา
วิปฺุเลนนะ มะหັคคะเตนะ อັปะปะมาเณนะ อะเวเรนะ
อํพฺุยาปັชเณนะ ฬริตฺวา วิทฺหาระติ

มีเมตตาคจิตแผ่ไป ตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓
ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศโดยรอบ
แผ่ไปตลอด ทั่วโลกทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถาน
ด้วยเมตตาคจิตอันไพบุลย์ เป็นมหັคคตะ ไม่มีประมาณ
ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ดังนี้อยู่

กรุณา สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง ฬริตฺวา
วิทฺหาระติ ตะธา ทฺตฺติยัง ตะธา ตะตฺติยัง ตะธา จตฺตถัง
อิตฺติ อุทฺธะมะโร คิริยัง สัพพะธิ สัพพัตตะตฺตายะ
สัพพาวันตัง โลกัง กรุณา สะหะคะเตนะ เจตะสา
วิปฺุเลนนะ มะหັคคะเตนะ อັปะปะมาเณนะ อะเวเรนะ
อํพฺุยาปັชเณนะ ฬริตฺวา วิทฺหาระติ

มีกรรณจิตแผ่ไป ตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓
ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศโดยรอบ
แผ่ไปตลอด ทั่วโลกทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถาน
ด้วยกรรณจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัศจรรย์ ไม่มีประมาณ
ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ดังนี้อยู่

มุกิตา สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง ฬริตฺวา
วิหะระติ ตะธา ทฺตियัง ตะธา ตะตियัง ตะธา จตุตถัง
อิตฺติ อุตฺตะมะโร ติริยัง สัพพะธิ สัพพัตตะตายะ
สัพพาวันตัง โลกัง มุกิตา สะหะคะเตนะ เจตะสา
วิปฺุเลนะ มะหັคคะเตนะ อัมปะปะมาณนะ อะเวเรนะ
อํพฺุยาปัสสณนะ ฬริตฺวา วิหะระติ

มีมุกิตาจิตแผ่ไป ตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓
ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศโดยรอบ
แผ่ไปตลอด ทั่วโลกทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถาน
ด้วยมุกิตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัศจรรย์ ไม่มีประมาณ
ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ดังนี้อยู่

อุเปกขา สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง ฬริตฺวา
วิหะระติ ตะธา ทฺตियัง ตะธา ตะตियัง ตะธา จตุตถัง
อิตฺติ อุตฺตะมะโร ติริยัง สัพพะธิ สัพพัตตะตายะ
สัพพาวันตัง โลกัง อุเปกขา สะหะคะเตนะ เจตะสา
วิปฺุเลนะ มะหັคคะเตนะ อัมปะปะมาณนะ อะเวเรนะ

อัပ္ยาปชฌณะ ปริตฺวา วิหระตีติ

มีอุเบกขาจิตแผ่ไป ตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓
ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศโดยรอบ
แผ่ไปตลอด ทัวโลกทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถาน
ด้วยอุเบกขาจิตอันไพบุลย์ เป็นมัทคคตะ ไม่มีประมาณ
ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ดังนี้อยู่



สาราณียธัมมสูตรปาฐะ

ทันตะ มะยัง สาราณียะธัมมะสูตรตะปาฐัง ภาณามะ เส

ฉะยิเม ภิกขะเว ธัมมา สาราณียา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๖ ประการนี้
เป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระณา คระรุกะระณา สังคะทายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภาวายะ สังวัตตันติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

กะตะเม ฉะ

ธรรม ๖ ประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุโน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมตตัง กายะกัมมัง ปัจจุปฏิฐิตัง โทติ

เข้าไปตั้งกายกรรมประกอบด้วยเมตตา

สะพรัทมะจารีสุ อาวิ เจวะ ระโท จะ

ในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

อะยัมปิ ธัมโม สาราณียो

แม้ข้อนี้ก็ป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระโณ คระรุกะระโณ สังคะทายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภาวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะ ประัง ภิกขะเว ภิกขุโน

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมตตัง วะจีกัมมัง ปัจจุปฏิฐิตัง โทติ

เข้าไปตั้งวัจกรรมประกอบด้วยเมตตา

สะพรัทมะจารีสุ อาวิ เจวะ ระโห จะ

ในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

อะยัมปิ ธัมโม สาราณียโย

แม้ข้อนี้ก็เป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระโณ คระรุกะระโณ สังคะทายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภาวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะ ประรัง ภิกขะเว ภิกขุโน

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้
เมตตัง มะโนกัมมัง ปัจจุปฏิฐิตัง โทติ

เข้าไปตั้งมโนกรรมประกอบด้วยเมตตา

สะพรัทมะจารีสุ อาวิ เจวะ ระโท จะ

ในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง
อะยัมปิ ธัมโม สาราณียโย

แม้ข้อนี้ก็เป็นสาธารณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระโณ คระรุกะระโณ สังคะทายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภาวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะ ประรัง ภิกขะเว ภิกขุโน

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้
เย เต ลากา ธัมมิกา ธัมมะลัทธา

แบ่งปันลาภที่ประกอบด้วยธรรม ที่ได้มาอย่างถูกต้อง

อันตะมะโส ปัตตะปะริยาปนนะมัตตัมปิ

แม้ของเล็กน้อยเพียงอาหารบิณฑบาต

ตะถารูเปติ ลาเภติ อัปปะภูวิภัตตะโกติ โทติ

ไม่จำเพาะเจาะจงผู้นั้นผู้นี้

สีละวันเตติ สะพฐัฏมะจารีติ สาธารณะโกติ

แต่บริโภคร่วมกันกับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ผู้มีศีล

อะยัมปิ ธัมโม สาราณียโย

แม้ข้อนี้ก็ป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระโณ คระรุกะระโณ สังคะทายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภาวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะ ประัง ภิกขะเว ภิกขุ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ยานิ ตานิ สีลานิ

เป็นผู้มีศีล

อะชัณฑานิ อะฉิททานิ

ไม่ขาด ไม่ทะลุ

อะสะพะลานิ อะกัมมาसानิ

ไม่ต่าง ไม่พร้อย

ภุชิสธานี วิญญูประสัดธานี

เป็นไท อันวิญญูชนสรรเสริญ

อะประรามัญฐานิ สะมาธิสังวัตตะนิทานิ

อันตัญหาทิจฺฐิตะตังโงไม้ได้ เป็นไปพร้อมเพื่อสมาธิ

ตะถารุเปสุ สีเลสุ สีละสามัญญะคะโต วิหะระติ

สะพรัหมะจารีติ

มีศีลเช่นนั้นเสมอกัน กับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย

อาวิ เจวะ ระโท จะ

ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

อะยัมปิ ธัมโม สาราณียโย

แม้ข้อนี้ก็ป็นสาราณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระโณ คะรุกะระโณ สังคะทายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภาวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ปุณะ จะ ประัง ภิกขะเว ภิกขุ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ยายัง ทิจฺฐิตุ อะริยา นียยานิกา

ทิจฺฐิตันประเสริญฺโต เป็นเครื่องนำสัตว์ออกจากทุกข์

นียยาติ ตักกะรัสสะ สัมมาทุกขกชะยาเย

ย่อมนำผู้กระทำตามไป เพื่อความสิ้นแห่งทุกข์โดยชอบ
ตะถารูปายะ ทิฏฐิยา ทิฏฐิสัมมัญญะคะโต วิหะระติ
สะพรัทมะจารีติ

มีทิฐิเช่นนั้นเสมอกัน กับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย
อาวิ เจวะ ระโท จะ

ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

อะยัมปิ ธัมโม สาราณียโย

แม้ข้อนี้ก็เป็นสาธาณียธรรม ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกะระโณ คะรุกะระโณ สังคะทายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภาวายะ สังวัตตะติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

อิเม โข ภิกขะเว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ฉะ ธัมมา สาราณียา

ธรรม ๖ ประการเหล่านี้ เป็นสาธาณียธรรม
ธรรมเครื่องระลึกถึงกัน

ปิยะกระระณา คระรุกระระณา สังกะทายะ

สร้างความรัก ก่อความเคารพ เพื่อสงเคราะห์กัน

อะวิวาทายะ สามัคคิยา เอกีภวาายะ สังกัตตันตติ

เพื่อไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคี

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังนี้แล



โคตมีสุตตปาฐะ

ทันทะ มะยัง โคตมีสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส

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

พระพุทธรเจ้าข้า พระธรรมใด

ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ที่ข้าพระองค์ได้สดับแล้ว
เอกา วูปะกัฏฐา อัมปะมัตตา, อาตานิิง ปะลิตัตตา
วิหะเรยยันติ

จะพึงเป็นผู้เดียวหลีกออกแล้ว เป็นผู้ไม่ประมาท
มีความเพียร มีตนส่งไปแล้วอยู่ ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า
ทรงแสดงธรรมนั้นแก่ข้าพระองค์โดยย่อเถิด

เย โข ตะวัง โคตมิ ธัมเม ชานะยยาสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูก่อนพระนางโคตมี
เธอพึงรู้ธรรมเหล่าใดแล

อิเม ธัมมา สะราคาเย สังวัตตันติ

ว่าธรรมเหล่านี้ เป็นไปเพื่อความกำหนดย่อใจ

โน วิราคาเย

มิใช่เพื่อความคลายกำหนด

สังโยคาเย สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความประกอบทุกข์

โน วิสัยโยคายะ

มิใช่เพื่อปราศจากความประกอบทุกข์

อาจะยายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความสั่งสมกองกิเลส

โน อะปะจะยายะ

มิใช่เพื่อความไม่สั่งสมกองกิเลส

มะทิจจะตายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความอยากใหญ่

โน อปปิจจะตายะ

มิใช่เพื่อความอยากอันน้อย

อะสันตุฏฐิยา สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความไม่สันโดษ

โน สันตุฏฐิยา

มิใช่เพื่อความสันโดษ

สังคะณิกายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ

โน ปะวิเวกายะ

มิใช่เพื่อความสงัดจากหมู่คณะ

โกสัชชายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน

โน วิริยารัมภายะ

มิใช่เพื่อปรารภความเพียร

ทุภะระตายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงยาก

โน สุภะระตายาติ

มิใช่เพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่าย

เอกังเสนะ โคตมะมิ ธาเรยยาสิ

ดูก่อนพระนางโคตมิ เธอพึงทรงจำไว้โดยส่วนเดียว

เนโส ธัมโม เนโส วินะโย เนตัง สัตถุสาสะนันติ

ว่านี่ไม่ใช่ธรรม นี่ไม่ใช่วินัย

หาใช่คำสั่งสอนของพระศาสดาไม่

เย จะ โข ตะวัง โคตมะมิ ธัมเม ชานะยยาสิ

ดูก่อนพระนางโคตมิ เธอพึงรู้ธรรมเหล่านี้ได้แล

อิเม ธัมมา วิราคายะ สังวัตตันติ

ว่าธรรมเหล่านี้ เป็นไปเพื่อความคลายกำหนัด

โน สะราคายะ

มิใช่เพื่อความกำหนัด

วิสังโยคายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อปราศจากความประกอบทุกข์

โน สังโยคายะ

มิใช่เพื่อความประกอบทุกข์

อะปะจะยาเย สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความไม่สังสมกองกิเลส

โน อาจะยาเย

มิใช่เพื่อความสังสมกองกิเลส

อัปปิจจะตายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความอยากอันน้อย

โน มะทิจจะตายะ

มิใช่เพื่อความอยากใหญ่

สันตุฎฐิยา สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความสันโดษ

โน อะสันตุฎฐิยา

มิใช่เพื่อความไม่สันโดษ

ปะวิเวกาเย สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความสงัดจากหมู่คณะ

โน สังคะณิกายะ

มิใช่เพื่อความคลุกคลีด้วยหมู่คณะ

วิริยารัมภายะ สังวัตตันติ

เป็นไปเพื่อปรารภความเพียร

โน โกลัสชายะ

มิใช่เพื่อความเกียจคร้าน

สุภะระตายะ สัจวัตตันติ

เป็นไปเพื่อความเป็นคนเลี้ยงง่าย

โน ทุภะระตายะ

มิใช่เพื่อความเป็นคนเลี้ยงยาก

เอกังเสนะ โคตะมิ ธาเรยยาสิ

คู่ก่อนพระนางโคตมิ เธอพึงทรงจำไว้โดยส่วนตัว

เอโส ธัมโม เอโส วินะโย เอตัง สัตถุสาสะนันติ

ว่านี่เป็นธรรม นี่เป็นวินัย

นี่เป็นคำสั่งสอนของพระศาสดา ดังนี้แล



สังเวคอิธชีวิตคาถา

ทันทะ มะยัง สังเวคะอิธะชีวิตะ คาถาโย ภาณามะ เส

อัปปะมายู มะนุสสานัง ทิเพยยะนัง สุโปริโส

อายุของหมู่มนุษย์นี้น้อยนัก

ผู้ใคร่คุณงามความดีพึงดูหมิ่นอายุที่น้อยนิดนี้

จะเรยยะ ทิตตะสีโสวะ นัตถิ มัจจุสสะ นาคะโม

พึงรีบประพฤติตนให้เหมือนคนถูกไฟไหม้บนศีรษะเถิด

เพราะความตายจะไม่มาถึงเรานั้นไม่มี

อัจจะยันติ อะโหรัตตา ชีวิตัง อุปะรุชณะติ

วันคืนก็ล่วงเลยไป ชีวิตก็ใกล้สู่ความตาย

อายุชียะติ มัจจานัง กุนนะทินัง วา อุตะกันติ

อายุของสัตว์ทั้งหลายย่อมสิ้นไป

เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อยไหลบ่าค่อย ๆ ย่อมหมดสิ้นไป

นะ เทวะ ติฏฐัง นาสีนัง นะ สะยานัง นะ ปัตตะคุง

อายุสังขารจะพลอยประมาทไปกับมนุษย์ทั้งหลาย

ที่ยืนเดินนั่งนอนอยู่ก็ทำไม่

ตัสมา อิธะ ชีวิตะเสเส

เพราะเหตุนี้แล้ว ชีวิตที่ยังเหลืออยู่

กิจจะกะโร ลียา นะโร นะ จะ มัชเชติ

พึงรีบกระทำความดีตามหน้าที่ของตน

อย่าได้ประมาทเลย

ธัมมนิยามสูตร

หัตถะ มะยัง ธัมมะนิยามะสุตตะปาฐัง ภะณามะ เส

อุปปาทา วา ภิกขะเว ตะเถาคะตานัง อะนุปปาทา วา
ตะเถาคะตานัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่พระตถาคตทั้งหลาย
จะบังเกิดขึ้นก็ตาม จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม

ฐิตา วะ ส่า ธาตุ

ธรรมธาตุนั้น ย่อมตั้งอยู่แล้วนั้นเทียว

ธัมมัญญฐิตะตา

คือความตั้งอยู่แห่งธรรมตา

ธัมมะนิยามะตา

คือความเป็นกฏตายตัวแห่งธรรมตา

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ

ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

ดังนี้

ตัง ตะเถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมติ

ตถาคตย่อมรู้พร้อมเฉพาะ

ย่อมถึงพร้อมเฉพาะซึ่งธรรมธาตุนั้น

อะภิสัมพุชณิตุวา อะภิสะเมตฺวา

ครั้นรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว

อาจิกษะติ เทเสติ

ย่อมบอก ย่อมแสดง

ปัญญะเปติ ปัญฐะเปติ

ย่อมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้

วิวะระติ วิภะชะติ

ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนกแจกแจง

อุตตานีกะโรติ

ย่อมทำให้เป็นเหมือนการทงายของทีคิดว่า

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ

ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

ดังนี้

อุปปาทา วา ภิกษะเว ตะถาคะตานัง อะนุปปาทา วา

ตะถาคะตานัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่พระตถาคตทั้งหลาย

จะบังเกิดขึ้นก็ตาม จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม

ฐิตา วะ ส่า ธาตุ

ธรรมธาตุนั้น ย่อมตั้งอยู่แล้วนั้นเทียว

ธัมมัญฐิตะตา

คือความตั้งอยู่แห่งธรรมตา

ธัมมะนิยามะตา

คือความเป็นกฎตายตัวแห่งธรรมตา

สัพเพ สังขารา ทุกชาติ

ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกซ์
ดังนี้

ตัง ตะถาคะโต อะภิสัมพูชณะติ อะภิสะเมติ

ตถาคตย่อมรู้พร้อมเฉพาะ
ย่อมาถึงพร้อมเฉพาะซึ่งธรรมธาตุนั้น

อะภิสัมพูชณิตวา อะภิสะเมตวา

ครั้นรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว

อาจิกชะติ เทเสติ

ย่อมบอก ย่อมแสดง

ปัญญะเปติ ปัญฐะเปติ

ย่อมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้

วิวะระติ วิระชะติ

ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนกแจกแจง

อุตตานีกะโรติ

ย่อมทำให้เป็นเหมือนการทงายของที่คว่า

สัพเพ สังขารา ทุกชาติ

ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกซ์
ดังนี้

อุปปาทา วา ภิกขเว ตะถาคะตานัง อะนุปปาทา วา
ตะถาคะตานัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่พระตถาคตทั้งหลาย
จะบังเกิดขึ้นก็ตาม จะไม่บังเกิดขึ้นก็ตาม

ฐิตา วะ สาทาคุ

ธรรมธาตุนั้น ย่อมตั้งอยู่แล้วนั้นเทียว

ธัมมัญญิตะตา

คือความตั้งอยู่แห่งธรรมตา

ธัมมะนิยามะตา

คือความเป็นกฎตายตัวแห่งธรรมตา

สัพเพ ธัมมา อนัตตาทิ

ว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา
ดังนี้

ตัง ตะถาคะโต อะภิสัมพุชณะติ อะภิสะเมติ

ตถาคตย่อมรู้พร้อมเฉพาะ
ย่อมถึงพร้อมเฉพาะซึ่งธรรมธาตุนั้น

อะภิสัมพุชณิตวา อะภิสะเมตวา

ครั้นรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว

อาจิกขะติ เทเสติ

ย่อมบอก ย่อมแสดง

ปัญญาเปติ ปัญฺฐะเปติ

ย่อมบัญญัติ ย่อมตั้งขึ้นไว้

วิวะระติ วิภะชะติ

ย่อมเปิดเผย ย่อมจำแนกแจกแจง

อุตตานีกะโรติ

ย่อมทำให้เป็นเหมือนการทงายของที่ว่า

สัพเพ ธัมมา อนัตตาทิ

ว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา
ดังนี้.



อุปกิเลส ๑๖

ทันตะ มะยัง โสพะสะอุปปะกิเลสสะคาถาโย ภาณามะ เส

อะภิชฌาวิสะมะโลภ	ความโลภฟุ้งเล็งอยากได้ของเขา
โทโส	ความประทุษร้ายเขา
โกธ	ความโกรธเคืองเขา
อุปนะโท	ความผูกเวรหมายมั่นกัน
มักโข	ความลบหลู่คุณเขา
ปะลาโส	การลบหล้างปิดซ่อนคุณค่าความดีของผู้อื่น ความดีเสมอ ยกตัวขึ้นเทียมเขา เอาตัวขึ้นตั้งขวางไว้ไม่ยอมให้ใครดีกว่าตน
อิสสา	ความริษยาเขา
มังคะริยัง	ความตระหนี่หวงแหน แบ่งแยกก็ดกัน เรื่องที่อยู่อาศัย ท้องถิ่นดินแดน เรื่องการค้าลาภผลประโยชน์ เรื่องพงศ์เผ่าเหล่ากอ ขาดิพันธ์ุพวกพ้อง เรื่องชนชั้นวรรณะสีผิว และเรื่อง วิชาความรู้ ผลสำเร็จทางภูมิธรรมภูมิปัญญา
มายา	ความเป็นคนเจ้าเล่ห์เจ้ากล
สาถะยยัง	ความโอ้อวดตัวให้ยิ่งกว่าคุณที่มีอยู่
ถัมภโก	ความแข็งกระด้างคือดิ่ง เมื่อเขาสั่งสอนว่ากล่าวโดยธรรมโดยชอบ
สาร์มโก	ความปรารถนไม่ยอมตาม

ทาเหตุผลมาอ้างท่อมเถียงต่าง ๆ
 เมื่อขณะเข่าว่ากล่าวโดยธรรมโดยชอบ
มานิ ความเยื่อหยิ่งถือเราถือเขา ถือตัวถือตน
อะติมานิ ความดูถูกล่วงเกินผู้อื่น
มะโท ความเมาหลงในร่างกายที่ทรุดโทรม
 ด้วยความชรามีอยู่ทุกวัน ๆ
 สำคัญว่ายังหนุ่มสาวอยู่ มัวหลงไป
 เมาหลงในร่างกายที่ป่วยไข้อยู่เป็นนิจ
 ต้องกินยาคือข้าวน้ำทุกเช้าค่ำ
 สำคัญว่าไม่มีโรคเป็นสุขสบาย มัวหลงไป
 เมาหลงในชีวิตที่เป็นของไม่เที่ยง
 อาจดับไปดั่งประทีปจืดไว้ในที่แจ้งฉะนั้น
 สำคัญว่าจะไม่ตาย มัวหลงไป
ปะมาโท ความประมาท การเป็นนออยู่อย่างขาดสติ
 ดำเนินชีวิตถลาลงไปในทางเสื่อม
 ละเลยหน้าที่ที่พึงรับผิดชอบ
 ปล่อยโอกาสสำหรับความดีงาม
 และความเจริญก้าวหน้าให้ผ่านไป
 ไม่ตระหนักในสิ่งที่พึงทำและพึงเว้น ประมาทไป

อุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ ๑๖ ข้อนี้ มีอยู่ในผู้ใด
 จิตของผู้นั้นย่อมขุ่นมัว รับคุณธรรมได้ยาก
 คุจฟ้าเปราะอะเปื้อนสกปรก ย่อมให้ดีไม่ได้ ดังนี้แล

อดีตปัจจเวกขณะปาฐะ

หันทะ มะยัง อะติตะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส

อัสชะ มะยา อะปัจจะเวกชิตฺวา

ยัง จีวะรัง ปะริภุตฺตัง

จิ๋วไรไอน์เรานุงทมแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

ตัง ยาวะเทวะ สัตฺสสะ ปะภูมิตายะ

จิ๋วไรนั้นเรานุงทมแล้วเพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณฺหฺสสะ ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัสมัฬฺสํ

ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาวะเทวะ ทิริโกปินะปะภูจฉาทะนัตถัง

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย

อัสชะ มะยา อะปัจจะเวกชิตฺวา

โย ปินทะปาโต ปะริภุตฺโต

บิณฑบาตไอน์เรานันแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

โส เนวะ ทะวายะ

บิณฑบาตนั้นเราฉันแล้วไม่ใช่เป็นไป
เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน

นะ มะทายะ

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย

นะ มัณทะนายะ

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ

นะ วิภูสะนายะ

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง

ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

ยาปะนายะ

เพื่อความเป็นไปได้ของอัตรภาพ

วิหิงสุปะระติยา

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

พฺรหฺมจะริยานุคคะทายะ

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

อติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิทังขามิ

ด้วยการทำอย่างนี้

เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือความทิว

นะวัณจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

ยาตุรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ

ผาสุวิทาโร จาคติ

อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตตภาพนี้ด้วย

ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย

และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา

ดังนี้

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา

ยัง เสนาสะนัง ปะริภุตตัง

เสนาสนะใดอันเราใช้สอยแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

ตัง ยาวะเทวะ สีสัสสะ ปะภูมิตายะ

เสนาสนะนั้นเราใช้สอยแล้วเพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณทัสสะ ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง

ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยวาทะ อุตฺตฺปริสสะยะวิโนทะนัง

ปะฏิสัถฺตานารามัตถัง

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากคินฟ้าอากาศ
และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่ที่ลึกเร้น
สำหรับภาวนา

อชชะ มะยา อะปัจจะเวกชิตฺวา

โย คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร ปะริภุตฺโต

คิลานะเภสัชชะบริขารโคอันเราบริโภคะแล้ว
ไม่ทันพิจารณาในวันนี้

โส ยวาทะ อุปันนัง เวยยาพาธิกานัง

เวทะนัง ปะฏิฆาตายะ

คิลานะเภสัชชะบริขารนั้นเราบริโภคะแล้ว
เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว
มีอาพาธต่าง ๆ เป็นมูล

อหฺยุยาปัชฉะปะระมะตยาติ

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง
ดังนี้



ธัมมปทังสนปาฐะ

หัตถะ มะย้ง ธัมมะปะทังสะนะสะมาทปะนะทิวะจะนะ
ปาฐัง ภาณามะ เส

เอวัง สุวากขาโต ภิกขะเว มะยา ธัมโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ธรรม เป็นธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว อย่างนี้

อุตตานิ

เป็นธรรมอันทำให้เป็นคุณของคว่ำที่หงายแล้ว

วิวะญฺเฐ

เป็นธรรมอันทำให้เป็นคุณของปิดที่เปิดแล้ว

ปะกาสิโต

เป็นธรรมอันเราตถาคตประกาศก้องแล้ว

ฉินนะปิโลติโก

เป็นธรรมมีส่วนชี้รั้วอันเราตถาคตเฉือนออก

หมดสิ้นแล้ว

เอวัง สุวากขาเต โข ภิกขะเว มะยา ธัมเม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อธรรมนี้เป็นธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว อย่างนี้

อะลัง เอะวะ

ย่อมเป็นการสมควรแล้วนั้นเทียว

สัทธา ปัพพะชิตนะ กุละปุตเตนะ วิริยัง อาระภิตุง
ที่กุลบุตรผู้บวชแล้วด้วยศรัทธา

จะพึงปรารถนาการกระทำความเพียร

กามัง ตะโจ จะ นะหารุ จะ อัญญิ จะ อะวะลิสสะตุ
ด้วยการอธิษฐานจิตว่า

แม้หนั่งเ็นกระคูกเท่านัันจักเหลืออยู่

สรวีเร อุปะสุสสะตุ มังสะโลทิตัง

เนื้อและเลือดในสรีระนี้จักเหือดแห้งไปก็ตามที

ยันตัง ปุริสะถาเมนะ ปุริสะวิริเยนะ

ปุริสะประกะเมนะ ปัตตัพพัง

ประโยชน์ใดอันบุคคลจะพึงลู่ถึงได้ด้วยกำลัง

ด้วยความเพียร ความบากบั่นของบุรุษ

นะ ตัง อะปาปุณิตวา ปุริสัสสะ วิริยัสสะ สัณฐานัง

ภาะวิสสะตีติ

ถ้ายังไม่บรรลุนะประโยชน์นั้นแล้ว

จักหยุดความเพียรของบุรุษเสียเป็นไม่มี

ดังนี้

ทุกขัง ภิกขะเว กุสีโต วิหะระติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนผู้เกียจคร้านย่อมอยู่เป็นทุกข์

โวภิกณเณ ปาปะเกติ อะกุสะเลติ ธัมเมติ

ระคนอยู่ด้วยอกุศลธรรมอันลามกทั้งหลายด้วย

มะหันตัญจะ สะทตถัง ปะริหาเปติ

ย่อมนำประโยชน์อันใหญ่หลวงของคนให้เสื่อมด้วย
อาวธะวิริโย จะ โข ภิกขะเว สุขัง วิหะระติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีความเพียร
อันปรารภแล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข

ปะวิวิตโต ปาปะเกติ อะกุสะเลติ ธัมเมติ

สังัดแล้วจากอกุศลธรรมอันลามกทั้งหลายด้วย

มะหันตัญจะ สะทตถัง ปะริปุเรติ

ย่อมนำประโยชน์อันใหญ่หลวงของคนให้บริบูรณ์ด้วย
นะ ภิกขะเว ทีเนนะ อักคัสสะ ปัตติ โทติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การบรรลุธรรมอันเลิศ
ด้วยการกระทำอันเลว ย่อมมีไม่ได้เลย

อัคเคนะ จะ โข อักคัสสะ ปัตติ โทติ

แต่การบรรลุธรรมอันเลิศ ด้วยการกระทำอันเลิศ
ย่อมมีได้แล

มัตตะเปยยะมิทัง ภิกขะเว พุรัทมะจะริยัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้ที่น่าดื่ม
เหมือนมัททะยอดไอชาแห่งโครส

สัตถา สัมมุชชีภูโต

ทั้งพระศาสดาก็อยู่ ณ ที่เฉพาะหน้านี้แล้ว

ตัสมาทิหะ ภิกขเว วิริยัง อาระภะถะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้น

เธอทั้งหลายจงปรารภความเพียรเถิด

อัมปัตตัสสะ ปัตติยา

เพื่อการบรรลุถึงซึ่งธรรมอันยังไม่บรรลุ

อะนะธิกะตัสสะ อะธิกะมาเย

เพื่อการถึงทัพบซึ่งธรรมอันยังไม่ถึงทัพบ

อะลัจฉิกะตัสสะ ลัจฉิกิริยาเย

เพื่อการกระทำให้แจ้งซึ่งธรรมอันยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

เอวัง โน อะยัง อัมหากัง ปัพพัชชา

เมื่อเป็นอย่างนี้ บรรพชนทั้งหลาย

อะวังกะตา อะวัณณา ภาวิสสะติ

จักเป็นบรรพชาไม่ต่ำทราม จักไม่เป็นหมันเปล่า

สะพะลา สะอุทะระยา

แต่จักเป็นบรรพชาที่มีผล เป็นบรรพชาที่มีกำไร

เยสัง มะยัง ประิภุญชามะ จีวะระปิณฑะปาตะ-

เสนาสนะคิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง

พวกเราทั้งหลาย

บริโภคน้ำจืดบิณฑบาตเสนาสนะและเภสัช

ของชนทั้งหลายเหล่าใด

เตสัง เต การรา อัมเทศุ

การกระทำนั้น ๆ ของชนทั้งหลายเหล่านั้น
ในเราทั้งหลาย

มะทัฬพะลา ภาวิสสันติ มะทานิสังสาติ

จักเป็นการกระทำมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่
ดังนี้

เอวัง ทิ โว ภิกขเว ลิกขิตัพพัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เธอทั้งหลายพึงทำความสำเหนียกอย่างนี้แล

อัตตัตถัง วา ทิ ภิกขเว สัมปัสสะมานะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่ซึ่งประโยชน์แห่งตนก็ตาม

อะละเมวะ อัมปะมาเทนะ สัมปาเตตุง

ก็ควรแล้วนั้นเทียว เพื่อยังประโยชน์แห่งตน

ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

ปรัตถัง วา ทิ ภิกขเว สัมปัสสะมานะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่

ซึ่งประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่นก็ตาม

อะละเมวะ อัมปะมาเทนะ สัมปาเตตุง

ก็ควรแล้วนั้นเทียว เพื่อยังประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่น

ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

อุภะยัตถัง วา ทิ ภิกขะเว สัมปัสสะมาเนนะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หรือว่าเมื่อบุคคลมองเห็นอยู่
ซึ่งประโยชน์ของทั้งสองฝ่ายก็ตาม

อะละเมวะ อัมปะมาเทนนะ สัมปาเทตุง

ก็ควรแล้วนั้นเทียว เพื่อยังประโยชน์ของทั้งสอง
ฝ่ายนั้นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

อิติ

ดังนี้แล



สมณสัญญา ๓ ประการ

ทันตะ มะยัง ติสสะสะมะณะสัญญาปาฐัง ภาณามะ เส

ติสโส ภิกขเว สะมะณะสัญญา ภาวิตา พะทูลีกะตา

คู่ออนภิกษุทั้งหลาย สมณสัญญา ๓ ประการ

อันบรรพชิตกระทำให้มากแล้ว

สัตตะ ธัมเม ปะริปุเรนติ

ย่อมกระทำธรรมะทั้ง ๗ ประการให้บริบูรณ์ได้

กะตะมา ติสโส

สมณสัญญา ๓ ประการคืออะไรบ้าง

เวว์ณณิยัมหิ อชฺฌปะคะโต

บัดนี้เรามีเพศแตกต่างจากคฤหัสถ์แล้ว

อาการกิริยาใดๆ ของสมณะ

เราต้องทำอาการกิริยานั้นๆ

ปะระปะฏิพัทธา เม ชีวิกา

ความเลื่องชื่พของเราเนื่องด้วยผู้อื่น

เราควรทำตัวให้เขาเลื่องง่าย

อัญญุ เม อากัปปิเป กะระณียุ

อาการกายวาจาอย่างอื่น

ที่เราจะต้องทำให้ดีขึ้นไปกว่านี้ ยังมีอยู่ มิใช่เพียงเท่านั้น

อิเม โข ภิกขเว ติสโส สมะณะสัณฺญา ภาวิตา
พะหุสิกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณสัณฺญา ๓ ประการ
เหล่านี้แล อันบรรพชิตกระทำให้มากแล้ว

สัตตะ ธัมเม ปะริปุเรนติ

ย่อมกระทำธรรมะทั้ง ๗ ประการให้บริบูรณ์ได้

กะตะเม สัตตะ

ธรรมะ ๗ ประการคืออะไรบ้าง

นิจจัง สัตตะการี โทติ สัตตะวุตติ สีเลสุ

คือเป็นผู้มีปกติประพฤติในศีลด้วยความสม่ำเสมอ
เป็นนิตย์

อะนะภิชฌาลุ โทติ

เป็นผู้มีปกติไม่เพ่งเล็งสิ่งใด

อัพฺยาปชโณ โทติ

เป็นผู้ไม่เบียดเบียนใคร

อะนะติมานี โทติ

เป็นผู้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น

สิกขากาโม โทติ

เป็นผู้ใคร่ต่อการศึกษา

อิจจัตถันติสสะโทติ ชีวิตะปะริกขາเรสุ

เป็นผู้มีความพิจารณาให้เห็นประโยชน์ในบริหาร
เครื่องเลี้ยงชีวิต

อารทระวิริโย วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้ปรารถนาความเพียรอยู่

อิเม โข ภิกขะเว ติสโส สมะณะสัณฺญา ภาวิตา

พะหุสิกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมณสัณฺญา ๓ ประการ
เหล่านี้แล อันบรรพชิตกระทำให้มากแล้ว

อิเม สัตตะ ธัมเม ปะริปุเรนตีติ

ย่อมกระทำธรรมะทั้ง ๗ ประการเหล่านี้
ให้บริบูรณ์ได้ฉะนั้นแล



สามเณรศึกษา

(สิกขาบท ๑๐)

อะนุญญาสิ โข ภาวะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

สามเณรานัง ทสสะ สิกขาปะทานิ

ซึ่งสิกขาบทสิบประการแก่สามเณรทั้งหลาย

เตสุ จะ สามเณเรหิ สิกขิตุง

และเพื่อให้สามเณรศึกษาในสิกขาบทเหล่านั้นคือ

ปาณาติปาตา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการทำสัตว์ที่มีชีวิตให้ตก
ล่วงไป

อะทินนาทานา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของ
ไม่ได้ให้

อะปรัหฺมะจะริยา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากกรรม
อันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์

มุสาวาทา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการพูดปด

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวรมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากเหตุอันเป็นที่ตั้ง
แห่งความประมาทคือการดื่มกินสุราและเมรัย

วิกาละโภชะนา เวรมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการบริโภคอาหาร
ในเวลาวิกาล

นัจจะคิตะวาทิตะวิสสุกะทัสสะนา เวรมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการขับร้องฟ้อนรำ
และประโคมดนตรีและดูการละเล่นต่าง ๆ

มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัถตะนะวิภูสะนัฏฐานา

เวรมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการตัดทรงดอกไม้ประดับ
ตกแต่งด้วยดอกไม้ของหอมเครื่องย้อมเครื่องทา

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวรมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการนั่งหรือนอน
เหนือที่นั่งที่นอนอันสูงอันใหญ่

ชาตะรุปะระชะตะปะฎิกคะทะณา เวรมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการรับเงินและทอง

(นาสนังคะ ๑๐)

อะนุญญาสิ โข ภาคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

ทະสะทฺธิ อังคะทฺธิ สะมันนาคะตัง สามะเณรัง นาเสตุง
เพื่อยังสามเณรผู้ประกอบด้วยองค์สิบให้ฉิบหาย

กะตะเมทฺธิ ทະสะทฺธิ

องค์สิบอะไรบ้าง

ปาณาติปาตี โทติ

คือสามเณรชอบทำสัตว์ที่มีชีวิตให้ตกลงไป

อะทินนาทายี โทติ

สามเณรชอบถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้

อะพรัทมะจารี โทติ

สามเณรไม่ชอบประพฤติพรหมจรรย์

มุสาวาที โทติ

สามเณรชอบพูดปด

มัชชะปายี โทติ

สามเณรชอบดื่มกินของเมา

พุทธัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระพุทธเจ้า

ธัมมัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระธรรม

สังฆัสสะ อะวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระสงฆ์

มิจฉาทิฏฐโก โทติ

สามเณรเป็นผู้มีความเห็นผิดจากธรรมวินัย

ภิกขุณีทุสะโก โทติ

สามเณรชอบประทุษร้ายภิกขุณี

อะนุญญาสิ โข ภาวะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

อิเมติ ทะสะหิ อังเคติ สมนันนาคะตัง สามะเณรัง

นาเสตุนติ

เพื่อยังสามเณรผู้ประกอบด้วยองค์สิบเหล่านี้ ให้ฉิบหาย
ดังนี้

(ทัณฑกรรม ๕)

อะนุญญาสิ โข ภาวะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

ปัญจะหิ อังเคติ สมนันนาคะตัสสะ สามะเณรัสสะ

ทัณฑะกัมมัง กาคุง

เพื่อทำทัณฑกรรมคือลงโทษแก่สามเณรผู้ประกอบด้วยองค์ห้าอย่าง

กะตะเมหิ ปัญจะหิ

องค์ห้าอย่างอะไรบ้าง

ภิกขุณัง อะลาภายะ ประสิทักกะติ

คือสามเณรพยายามทำให้ภิกษุเสื่อมลาภที่ควรจะได้

ภิกขุณัฏ อะนัตถายะ ประริสัถกะติ

สามเณรพยายามทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์
แก้ภิกษุทั้งหลาย

ภิกขุณัฏ อะนาวาสายะ ประริสัถกะติ

สามเณรพยายามทำให้ภิกษุอยู่อย่างสงบ

ภิกขุ อักโกสะติ परिภาสะติ

สามเณรค่าและพูดขู่ภิกษุทั้งหลาย

ภิกขุ ภิกขุทิ เภเทติ

สามเณรยุให้ภิกษุแตกกัน

อะนุญญาสิ โข ภาวะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

อิเมติ ปัญจะติ อังเคติ สมนันนาคะตัสสะ

สามะเณรัสสะ ทัณทะกัมมัง กาคุนติ

เพื่อทำทัณทกรรมแก่สามเณรผู้ทำผิด
ประกอบด้วยองค์ห้าอย่างเหล่านี้
ดังนี้

นอกจากนี้แล้ว สามเณรยังจะต้องศึกษา
และปฏิบัติตามเสขียวัตถ ๗๕ ข้อ อีกด้วย
เพื่อรักษากิริยามารยาทให้เรียบร้อย
สมกับความเป็นเหล่ากอของสมณะที่ดี

สัจจะกิริยะคาถา

หันทะ มะยัง สัจจะกิริยะคาถาโย ภะณามะ เส

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง พุทฺโธ เม สระระณัง ะรัง
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทฺธเจ้าเป็นที่พึ่ง
อันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เม โทตุ สัพพะทา
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ความเจริญสุขสวัสดิ
จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง ธัมโม เม สระระณัง ะรัง
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่ง
อันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เม โทตุ สัพพะทา
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ความเจริญสุขสวัสดิ
จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง สังโฆ เม สระระณัง ะรัง
ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เม โทตุ สัพพะทา
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ความเจริญสุขสวัสดิ
จงมีแก่ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อ

สี่ลุตเทศปาฐะ

ทันทะ มะยัง สี่ลุตเทศปาฐัง ภาณามะ เส

ภาสิตะมิทัง เตนะ ภาคะวะตา ชานะตา ปัสสะตา

อะระหะตา สัมมาสัมพุทเธนะ

พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นพระอรหันต์

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ได้ตรัสภาษิตไว้ ดังนี้ว่า

สัมปันนะสีลา ภิกขะเว วิหะระเถ สัมปันนะปาฏิโมกขา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เธอทั้งหลายจงเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์

มีพระปาฏิโมกข์สมบูรณ์

ปาฏิโมกขะสังวะระสังวุตา วิหะระเถ อจาจระโคจระ

สัมปันนา

จงเป็นผู้สำรวมแล้ว ด้วยความสำรวมในพระปาฏิโมกข์

สมบูรณ์ด้วยอจาจระคือมารยาทอันควร

และสมบูรณ์ด้วยโคจระคือสถานที่ที่ภิกษุควรไป

อะณุมัตเตสุ วัชเชสุ ภายะทัสสาวิ สะมาทายะ

สิกขะเถ สิกขาปะเทสุติ

จงเป็นผู้มีปกติเห็นความน่ากลัวในโทษ

แม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาและสำเหนียก

ในสิกขาบททั้งหลายเถิด

คัสมาติหัมเทหิ ลิกขิตัพพัง

เพราะฉะนั้น พวกเราทั้งหลายควรศึกษา
และสำเหนียกว่า

สัมปันนะสีลา วิหาริสสามะ สัมปันนะปาฏิโมกขา

เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์
มีพระปาฏิโมกข์สมบูรณ์

ปาฏิโมกขะสังวะระสังวุตา วิหาริสสามะ

อาจารย์โคจะระสัมปันนา

จักเป็นผู้สำรวมแล้วด้วยความสำรวมในพระปาฏิโมกข์
สมบูรณ์ด้วยอาจารย์คือมารยาทอันควร
และสมบูรณ์ด้วยโคจระคือสถานที่ที่ภิกษุควรไป

อะณุมัตเตสุ วชเชสุ ภาวะะทัสสาวิ สะมาทายะ

ลิกขิสสามะ ลิกขาปะเทสุติ

เราทั้งหลายจักเป็นผู้มีปกติเห็นความน่ากลัว
ในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษา
และสำเหนียกในสิกขาบททั้งหลาย

เอวัญหิ โน ลิกขิตัพพัง

พวกเราทั้งหลายพึงศึกษาและสำเหนียกอย่างนี้แล



ตายนคาถา

หันทะ มะยัง ตายะนะคาถาโย ภาณามะ เส

ฉินทะ โสตั้ง ประรักกัมมะ กาเม ปะนุทะ พุราหุณะ

เธอจงบากบั่นตัดกระแสแห่งตัณหาเสีย

จงกำจัดกามคุณทั้งหลายเสียเถิด

นัปะทายะ มุณี กาเม เนกัตตะมุปะปัชชะติ

เพราะมุณีที่ไม่ละกามทั้งหลายแล้ว

จะเข้าถึงความสงบไม่ได้

กะยิรา เจ กะยิราเถณัง ทัพพะเมณัง ประรักกะเม

ถ้าจะทำการใด ให้ทำการนั้นจริงๆ

พึงบากบั่นทำกิจนั้นให้มั่น

สิถิโล ทิ ประริพพาไซ ภยโย อากิระเต ระชัง

เพราะการบวชที่ยังย่อหย่อนหละหลวม

ยิ่งไปรยโทษคุณจตุลีสี่

อะกะตัง ทุกกะฐัง เสยโย ปัจฉา ตัปะปะติ ทุกกะฐัง

อันความขั้วไม่ทำเสียเลยดีกว่า

เพราะว่าความช่วยอมส่งผล

คือความทุกข์แผดเผาเราในภายหลัง

กะตัญจะ สุกะตัง เสยโย ยัง กัตวา นานุตปปะติ
อันความดีทำไว้นั้นแหละดีกว่า
เพราะทำแล้วไม่ต้องเดือดร้อนใจในภายหลัง
กุโส ยะธา ทุคคะทิตโต ทัตตะเมวานุกันตะติ
บุคคลจะถอนหญ้าคาแต่จับไม่ดี ย่อมบาดมือได้ฉับใด
สามัญญัง ทุปะรามัตถัง นิระยาอุปะกัทตะติ
สมณธรรมที่บรรพชิตประพฤติด้วยความย่อหย่อน
และชั่วช้า ย่อมจุคลากเขาลงไปสู่นรกได้ฉับนั้น
ยังกัญจิ สติลัง กัมมัง สังกิลิฏฐัญจะ ยัง วะตัง
การงานอันใดอันหนึ่งที่ย่อหย่อน
และชั่วทรอนใดที่เจือด้วยความเศร้าหมอง
สังกัสสะรัง พุรัทมะจะริยัง นะ ตัง โทติ มะทปพะลันติ
พรหมจรรย์อันใดที่ตนประพฤติด้อยหย่อน
ต้องระลึกถึงความรังเกียจ กิจทั้ง ๓ อย่างนั้น
ย่อมเป็นของที่ไม่ให้ผลอันยิ่งใหญ่
ดังนี้



อนุโมทนารัมภะคาถา

ยะธา วาริวะหา ปุรา ประิบุเรนติ สาคะรัง

ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสมุทรสาครให้บริบูรณ์ได้ฉันใด

เอวะเมวะ อิตโต ทินนัง เปตานิ อูปะกัปปะติ

ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วแต่โลกนี้

ย่อมสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้วได้ ฉะนั้น

อิฉฉิตัง ปัตถิตัง คุมหัง

ขออิฏฐผลที่ท่านปรารถนาแล้ว ตั้งใจแล้ว

ชิปปะเมวะ สะมิชณะตุ

จงสำเร็จโดยฉับพลัน

สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา

ขอความดำรงทั้งปวงจงเต็มที

จันโท ปัณณะระโส ยะธา

เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ

มะณิ โชติระโส ยะธา

เหมือนแก้วมณีอันสว่างไสวควรยินดี



สามัญญานุโมทนาคาถา

สัพพีติโย วิวัชชันตุ

ความจัญไรทั้งปวงจงบําราศ์ไป

สัพพะโรโค วินัสสะตุ

โรคทั้งปวงของท่านจงหาย

มา เต ภาวัตุนันตะราโย

อันตรายอย่ามีแก่ท่าน

สุขี ทิฆมาโยโก ภาวะ

ท่านจงเป็นผู้มีความสุข มีอายุยืน

อะภิวาทะนะสีลิสสะ นิจจัง วุฑฒาปะจายโน

จัตตารโ 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 อะธิคัจฉะติ

ย่อมได้ประสบสุข

อายุง ทัตตวา พะลัง วัณณัง สุขัญจะ ปะฏิภาณะโท

บุคคลผู้ให้อายุ พละ วรรณะ สุขะ และปฏิภาณ

ที่หมาย ยะสะวา โทติ ยัตถะ ยัตถูปะปัชชะตีติ

บังเกิดในที่ใด ๆ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน มียศ มีสุข

ในที่นั้น ๆ

ดังนี้



อัคร์ปปสาทสุตตะคาถา

อัคร์โคโต เว ปะสันนानัง อัคร์คัง ธัมมัง วิชานะตัง

เมื่อบุคคลรู้จักธรรมอันเลิศ

เลื่อมใสแล้วโดยความเป็นของเลิศ

อัคร์เค พุทธะ ปะสันนानัง

เลื่อมใสแล้วในพระพุทธเจ้าผู้เลิศ

ทักษิณยะเย อะนุตตะเร

ซึ่งเป็นทักษิณยะบุคคลอันเยี่ยมยอด

อัคร์เค ธัมเม ปะสันนानัง

เลื่อมใสแล้วในพระธรรมอันเลิศ

วิราคะปะสะเม สุขะ

ซึ่งเป็นธรรมอันปราศจากราคะ และสงบระงับเป็นสุข

อัคร์เค สังฆะ ปะสันนानัง

เลื่อมใสแล้วในพระสงฆ์ผู้เลิศ

บุญญักเขตเต อะนุตตะเร

ซึ่งเป็นบุญเขตอย่างยอด

อัคร์คัสุมิง ทานัง ทะทะตัง

ถวายทานในท่านผู้เลิศ

อัคร์คัง บุญญัง ปะวัตตะติ

บุญที่เลิศย่อมเจริญ

อัครัง อายุ จะ วัณโณ จะ

อายุ วรรณะที่เลิศ

ยะโส กิตติ สุขัง พะลัง

และยศ เกียรติคุณ สุขะ พละที่เลิศ ย่อมเจริญ

อัครัสสะ ทาทา เมธาวิ อัคระธัมมะสะมาทิตโต

ผู้มีปัญญาตั้งมั่นในธรรมอันเลิศแล้ว

ให้ท่านแก่ท่านผู้เป็นบุญเขตอันเลิศ

เทวะภูโต มนะุสโส วา

จะไปเกิดเป็นเทพยดา หรือมนุษย์ก็ตาม

อัครักปปัตโต ปะโมหะตตี

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

คิณณัง ระตะนานัง อานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระไตรรัตน

จะตุราสีติสหัสสะธัมมกักขันธานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมชั้นธแปดหมื่นสี่พัน

ปิฎกัตตะยานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระไตรปิฎก

ชินะสาวะกานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระสาวกของพระชินเจ้า

สัพเพ เต โรคา สัพเพ เต ภะยา

โรคทั้งหลายของท่าน ภัยทั้งหลายของท่าน

สัพเพ เต อันตะรายา สัพเพ เต อุปัททวา

อันตรายทั้งหลายของท่าน อุปัททวะทั้งหลายของท่าน

สัพเพ เต ทุนนิมิตตา สัพเพ เต อะวะมังคะลา

นิมิตรร้ายทั้งหลายของท่าน อวมงคลทั้งหลายของท่าน

วินัสสันตุ

จงพินาศไป

อายุวัฑฒะโก ณะนะวัฑฒะโก

ความเจริญด้วยอายุ ความเจริญด้วยทรัพย์

สิริวัฑฒะโก ยะสะวัฑฒะโก

ความเจริญด้วยสิริ ความเจริญด้วยยศ

พะละวัฑฒะโก วัณณะวัฑฒะโก

ความเจริญด้วยกำลัง ความเจริญด้วยวรรณะ

สุขะวัฑฒะโก โทตุ สัพพะทา

ความเจริญด้วยสุข จงมีแก่ท่านในกาลทั้งปวง

ทุกขะโรคะภะยา เวรา

ความทุกข์โรคภัย และเวรทั้งหลาย

โสกา สัตตุ จุปัททวา

ความโศก ศัตรู และอุปัททวะทั้งปวง

อะเนกา อันตะรายาปิ วินัสสันตุ จะ เตชะสา

อันตรายทั้งหลายเป็นอนЕКประการ

จงพินาศไปด้วยเดชะ

ชะยะสิทธิ ณะนัง ลากัง

ความชนะ ความสำเร็จ ทรัพย์ และลาภ

โสตถิ ภาคยััง สุขัง พะลัง

ความสวัสดิ์ ความมีโชค ความสุข และกำลัง

สิริ อายุ จะ วัณโณ จะ

สิริ อายุ วรรณะ

โภคัง วุฑฒิ จะ ยะสะวา

โภคทรัพย์ ความเจริญ และ ความเป็นผู้มียศ

สะตะวัสสา จะ อายุ จะ

การได้อายุยืนเป็นร้อยปี

ชีวะสิทธิ ภาวันตุ เต

และความสำเร็จกิจในความเป็นอยู่

จงมีแก่ท่านในกาลทุกเมื่อ เทอญ



กาละทานะสุตตะคาถา

กาเล ทะทันทิ สะปัญญา ะทัญญู วีตะมัจฉะรา
กาเลนะ ทินนัง อะริเยสุ อุกุญเเตสุ ตาทิสุ
วิปะสันนะมะนา ตัสสะ วิปูลา โทติ ทักขิณา

ทายกทายิกาทั้งหลายเหล่าใด เป็นผู้มีปัญญา
มีปกติรู้จักคำพูด ปราศจากความตระหนี่
มีใจเลื่อมใสแล้วในพระอริยเจ้าทั้งหลาย
ซึ่งเป็นผู้ตรงคงที่บริจาคนาน
ทำให้เป็นของที่ตนถวายโดยกาลนิยม
ในกาลสมัย ทักขิณาทานของทายกทายิกานั้น
เป็นคุณสมบัติมีผลไพบุลย์

เย ตัตถะ อนะโมทันทิ เวยยาวัจจัน กะโรนติ วา
ชนทั้งหลายเหล่าใด

อนโมทนาหรือช่วยกระทำการชวนชวายเป็นทานนั้น

นะ เตะนะ ทักขิณา โอนา

ทักขิณาทานของเขามีได้บกพร่องไปด้วยเหตุนั้น

เตปิ ปุญญัสสะ ภาคิโน

แม้ชนเหล่านั้น ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งผลบุญนั้นด้วย

ตัลฺลมา ทะเท อัปปะภูวานะจิตโต

ยัตถะ ทินนัง มะหัพพะลัง

เหตุ^{นั้น}นั้นทายกทายิกาควรเป็นผู้มีจิตไม่ทอดย
ไว้ในที่ใดมีผลมาก ควรให้ใน^{ที่นั้น}

บุญฺญานิ ประระโลกัสฺมิง ปะติฏฺฐา โทหนติ ปาณินันติ

บุญย่อมเป็นที่พึ่งอาศัยของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า
ดังนี้



ติโรกृतทกัณทปัจฉิมภาค

อะทาสี เม อะกาสิ เม ญาติमितตา สะชา จะ เม

บุคคลมาระลึกถึงอุปการะอันท่านได้ทำแก่ตน
ในกาลก่อนว่า ผู้นั้นได้ให้สิ่งนี้แก่เรา ผู้นี้ได้ทำกิจของเรา
ผู้นี้เป็นญาติเป็นมิตรเป็นเพื่อนของเรา

เปตางัง ทักขินัง ทัชชา ปุพเพ กะตะมะนุสสะรัง

ก็ควรให้ทักษิณาทานเพื่อผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้ว

นะ ทิ รุณณัง วา โสโก วา ยา วัญญา ประิเทวะนา

การร้องไห้ก็ดี การเศร้าโศกก็ดี

หรือการรำไรรำพันอย่างอื่นก็ดี บุคคลไม่ควรทำเลย

นะ ตัง เปตานะมัตถายะ เอวัง ติฏฐันติ ญาตะโย

เพราะว่าการร้องไห้เป็นต้นนั้น

ไม่เป็นประโยชน์แก่ญาติทั้งหลายผู้ละโลกนี้ไปแล้ว

เพราะญาติทั้งหลายย่อมมั่งอยู่อย่างนั้น

อะยัญจะ โข ทักขินา ทินนา สังฆัมมิ สุปะติฏฐิตา

ก็ทักษิณานุประทานนี้แลอันท่านได้ให้แล้ว

ประดิษฐานไว้ดีแล้วในสงฆ์

ทิมะรัตตัง ทิตายัสสะ ฐานะโส อุปะกัปปะติ

ย่อมสำเร็จประโยชน์แก่กุลได้นาน

แก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้วตามฐานะ

โส ญาติธัมโม จะ อะยัง นิตฺสลิโต

ญาติธรรมนี้นั้นท่านได้แสดงให้ปรากฏแล้ว

เปตานะ ปุชา จะกะตา อุพารา

แลบูชาอันยิ่งท่านก็ได้ทำแก่ญาติผู้ละโลกนี้ไปแล้ว

พะลัญจะ ภิกขุณะมะนุปะทินนัง

คุมเทหิ ปุญญัง ปะสุตัง อะนัปะกัณติ

กำลังแห่งภิกษุทั้งหลาย เชื่อว่าท่านก็ได้เพิ่มให้แล้วด้วย

ท่านได้ชวนชวายเป็นบุญอันมาก ดังนี้แล



ภาวะตุสัพพ์

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 เมื่อรู้สึกตัวแล้วพึงขอโทษเรียกว่า ขอขมา แปลว่า **ขอให้ยกโทษ** และผู้ใดถูกล่วงเกินเมื่อได้รับการขอขมา ผู้นั้นไม่ควรถือโกรธไม่รู้หาย พึงรับขมา ยอมยกโทษให้

นอกจากนี้ การขอขมายังเป็นธรรมเนียมอย่างหนึ่งที่ภิกษุประพฤติกันในโอกาสต่าง ๆ เช่น ในวันเข้าพรรษา หรือในวันต่อจากนั้น ซึ่งเป็นกิจที่ผู้น้อยทำแก่ผู้ใหญ่ ศิษย์ทำแก่อุปัชฌาย์อาจารย์ แม้ไม่เคยล่วงเกินกัน ก็ยังถือว่าเป็นสิ่งที่ควรทำ

คำขอขมา :- (กล่าวพร้อมกัน)

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

ผู้รับ อะหัง ชะมามิ, ** ตุมฺเหติปิ เม ชะมิตัพพัง
ข้าพเจ้าขอยกโทษนั้นแก่ท่าน,

แม่ท่านก็พึงยกโทษนั้นแก่ข้าพเจ้าด้วย

ผู้ขอ

** ชะมามะ ภัณฑ

ข้าพเจ้าขอยกโทษนั้นแก่ท่าน

หมายเหตุ

* คำว่า เถเร ใช้กับพระเถระ

ตั้งแต่พรรษา ๑๐ ขึ้นไป

ถ้าเป็น พระอุปัชฌาย์ เปลี่ยน เถเร

เป็น อุปัชฌาย

ถ้าเป็น พระอาจารย์ เป็น อาจารย์

หากภิกษุไปขอขมารูปเดียว

เปลี่ยนแปลงบางอย่างดังนี้ : -

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

คำอธิษฐานเข้าพรรษา

เมื่อถึงฤดูฝน ภิกษุจะต้องหยุดเดินทาง แล้วเข้าพำนัก
ในวัด หรือสถานที่ใดสถานที่หนึ่งที่สมควรตลอด ๓ เดือน
เริ่มตั้งแต่แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ถึงขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑
เรียกธรรมเนียมนี้ว่า การจำพรรษา (เมื่อมีเหตุจำเป็นหรือ
ธุระอันสมควร สามารถไปที่อื่นได้ไม่เกินคราวละ ๗ วัน)

เมื่อถึงวันเข้าพรรษา ภิกษุในอาวาสทั้งหมดพึงเข้าไป
ประชุมพร้อมกันในโรงอุโบสถหรือในวิหารแล้วกล่าวคำ
อธิษฐานพร้อมกันว่า :-

อิหมัสมิง อาวาเส, อิมัง เตมาสัง วัสสัง อุเปมะ

(๓ ครั้ง)

“เราทั้งหลายจักอยู่ในอาวาสนี้ตลอด ๓ เดือนในฤดูฝน”

หมายเหตุ หากกล่าวทีละรูปเปลี่ยนคำว่า **อุเปมะ**
เป็น **อุเปมิ** และเปลี่ยนเราทั้งหลายเป็น **เรา** หรือ **ข้าพเจ้า**
ถ้าจำพรรษารูปเดียวเปลี่ยนอาวาเสเป็น **วิทาเร** (วิหาร)

คำขอนิสัง

ภิกษุผู้อุปสมบทแล้ว ถ้าไม่ได้อยู่ในวัดเดียวกันกับ
อุปัชฌาย์ จะต้องถือนิสังในอาจารย์ หรือเจ้าอาวาสวัด
ที่ตนอาศัยอยู่

นอกจากนี้การขอนิสังก็ยังมีนัยทำกันต่อจากการ
ขอขมาพระอุปัชฌาย์อาจารย์ในวันเข้าพรรษาด้วยหรือ
ในบางโอกาส เช่น เมื่อไปขอพำนักศึกษาพระธรรมวินัย
กับพระอาจารย์ในวัดอื่น

คำขอนิสัง :-

- ศิษย์ **อจาจริโย เม ภันเต โททธิ, आयसुमेटो
 นิสสายะ วัจจามิ (๓ ครั้ง)**
 “ขอท่านได้โปรดเป็นอาจารย์ของข้าพเจ้า,
 ข้าพเจ้าขออาศัยท่าน”
- อาจารย์ **โอปายกัง, ปะฏิรูปัง, ปาสาทิเกนะ
 สัมปาเทติ (บทใดบทหนึ่งหรือทั้งสามบท)**
 “เป็นอุบายที่สมควรแล้ว”
- ศิษย์ **สาธู ภันเต (ฟังตอบรับทุกบท)**
 “ดีแล้ว ท่านผู้เจริญ”

จากนั้น ภิคุพึงกล่าวคำรับเป็นธุระให้ท่านสืบไป ดังนี้ :-
อัชชะตคเคทานิ เถโร มัยหัง ภาโร,
อะหัมปิ เถรัสสะ ภาโร (๓ ครั้ง)
ตั้งแต่วันนี้ไป พระเถระ (อาจารย์)
ย่อมเป็นภาระของข้าพเจ้า และข้าพเจ้า
ก็ย่อมเป็นภาระของพระเถระ (อาจารย์)

หมายเหตุ ถ้าภิคุรูปใดอยู่โดยไม่ขอนิสัย
ท่านปรับอาบัติทุกกฏแก่ภิคุรูปนั้น



คำปวารณา

สังฆัมภันเต ปะวาเรมิ, ทิฏฐุณะ วา สุเตนะ วา
ปะริสังกายะ วา, วะทันตุ มัง อายัสฺมันโต

อะนุกัมปัง อูปาทายะ, ปัสสันโต ปะฏิกกะริสสามิ

ข้าพเจ้าขอปวารณาต่อสงฆ์ หากความประพฤติ
บกพร่องใดๆ ของข้าพเจ้าปรากฏแก่ท่านทั้งหลาย
ด้วยได้เห็นก็ดี ด้วยได้ยินก็ดี ด้วยสงสัยอยู่ก็ดี
ขอท่านทั้งหลายจงอาศัยความกรุณาว่ากล่าวตักเตือน
ข้าพเจ้าด้วย ข้าพเจ้าทราบแล้วจักแก้ไขต่อไป

ทุดิยัมปิ ภันเต สังฆัง ปะวาเรมิ, ทิฏฐุณะ วา
สุเตนะ วา ปะริสังกายะ วา, วะทันตุ มัง อายัสฺมันโต

อะนุกัมปัง อูปาทายะ, ปัสสันโต ปะฏิกกะริสสามิ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอปวารณาต่อสงฆ์
หากความประพฤติบกพร่องใดๆ ของข้าพเจ้า
ปรากฏแก่ท่านทั้งหลาย ด้วยได้เห็นก็ดี ด้วยได้ยินก็ดี
ด้วยสงสัยอยู่ก็ดี ขอท่านทั้งหลาย
จงอาศัยความกรุณาว่ากล่าวตักเตือนข้าพเจ้าด้วย
ข้าพเจ้าทราบแล้วจักแก้ไขต่อไป

ตะตียมปี ภัณฑะ สังฆัง ปะวาเรมิ, ทิฏฐะเน วา
สุเตนะ วา ปะริสังกายะ วา, วะทันตุ มัง อายัสมันโต
อะนุกัมปัง อุปาทายะ, ปัสสันโต ปะฎีกะริสสามิ
แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอปวารณาต่อสงฆ์
หากความประพฤติกพร่องใดๆ ของข้าพเจ้า
ปรากฏแก่ท่านทั้งหลาย ด้วยได้เห็นก็ดี ด้วยได้ยินก็ดี
ด้วยสงสัยอยู่ก็ดี ขอท่านทั้งหลาย
จงอาศัยความกรุณาว่ากล่าวตักเตือนข้าพเจ้าด้วย
ข้าพเจ้าทราบแล้วจักแก้ไขต่อไป



คำขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

มะยัง ภันเต, ติสระणेณะ สะหะ, ปัญจะ สีลानิ ยาจามะ
ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

ทุตติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระणेณะ สะหะ,
ปัญจะ สีลानิ ยาจามะ

แม้ครั้งที่สอง ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

ตะตติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสระणेณะ สะหะ,
ปัญจะ สีลानิ ยาจามะ

แม้ครั้งที่สาม ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

(จากนั้นพระภิกษุจะกล่าวนำ นะโม... ๓ จบ
เมื่อจบแล้วโยมจึงกล่าว นะโม... ๓ จบ พร้อมกัน)

พุทธัง 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

ทุกชนิดรวมทั้งไม่ใช่ให้ผู้อื่นฆ่า

(ข้าพเจ้าขอถือ ความเมตตาการุณาเป็นหลักชีวิต)

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลัก ฉ้อโกงของผู้อื่น

และไม่ใช่ให้ผู้อื่นลัก ฉ้อโกง

(ข้าพเจ้าขอถือ ความซื่อสัตย์เป็นหลักชีวิต)

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ
ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการประพฤติดิในกามทั้งหลาย
ไม่เกี่ยวข้อง แย่งชิงของรักของคนอื่น
(ข้าพเจ้าขอถือ ความถูกต้องและความพอดี
เป็นหลักชีวิต)

มฺุสวาทา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ
ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการพูดไม่จริง
พูดล่อลึงค พูดหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูดนินทา
(ข้าพเจ้าขอถือ ความรักความจริง ความรัก
ความสามัคคีเป็นหลักชีวิต)

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี
ลิกขาปะทัง สะมาதியามิ
ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย
อันเป็นเหตุแห่งความประมาท
รวมทั้งยาเสพติดทุกชนิด
(ข้าพเจ้าขอถือ การพัฒนาสติและปัญญา
เป็นหลักชีวิต)

พระสงฆ์จะสรูปานิสงค์ของศีล ๕ ตอนท้ายว่า :-
ลีเลนะ สุคะติง ยันติ
ศีลเป็นที่มาของความสงบสุข

สีเลนะ โภคะสัมปะทา

คือเป็นที่มาของความสมบูรณ์แห่งทรัพย์สิน

สีเลนะ นิพพุตัง ยันติ

คือเป็นที่มาของการพ้นทุกข์ทั้งปวง

ตัสมา สีลัง วิโสธะเย

ดังนั้น ท่านพึงรักษาศีลของท่านให้บริสุทธิ์ เกิด



คำประกาศอุโบสถ

อัชชะ โภจนโต ปักข์สสะ ปณณะระสี ทิวะโส^๑
เอวะรุโป โข โภจนโต ทิวะโส พุทเธนะ, ณะคะวะตา
ปัญญาตัสสะ ธัมมัสสะวะนัสสะ เจวะ ตะทตถายะ,
อุปาสะกะอุปาสิกานัง อุโปสะถะกัมมัสสะ จะ กาโล โทติ,
หันทะ มะยัง โภจนโต สัพเพ อีระ สะมาคะตา,
ตัสสะ ณะคะวะโต ธัมมานุธัมมะปะฏิปัตติยา
ปุชะนัตถายะ, อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง
อัญญังคะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง อุปะวะลิสสามาติ,
กาละปะริจเจทัง กัตถวา ตัง ตัง เวระมะณิง อารัมมะณัง
กะริตถวา, อะวิกขิตตะจิตตา ทุตถวา ลักกัจจิง
อุโปสะถัง สะมาทียะยามะ อีทิสัง ทิ อุโปสะถะกาลัง
สัมปัตตานัง อัมหากัง ซีวิตัง มา นิรัตถะกัง โทตุ
ข้าพเจ้าขอประกาศเริ่มเรื่อง
ความที่จะได้สมาทานรักษาอุโบสถตามกาลสมัย
พร้อมไปด้วยองค์ ๘ ประการ
ให้ท่านสาธุชนทั้งหลายซึ่งจะตั้งจิตสมาทาน

^๑บท "ปณณะระสี ทิวะโส" และคำแปลว่า "วันนี้เป็นวันปณณระสีคฤที่ ๑๔" ประกาศเฉพาะ วัน ๑๔ คำ
ถ้าเป็นวัน ๑๔ คำ เปลี่ยนประกาศว่า "จากุททะสี ทิวะโส" คำแปลว่า "วันนี้เป็นวันจากุททะสีคฤที่ ๑๔"
ถ้าวัน ๘ คำ เปลี่ยนประกาศว่า "อัญญะมี ทิวะโส" คำแปลว่า "วันนี้เป็นวันอัญญะมีคฤที่ ๘" นอกนั้น
ประกาศตามแบบ

ทราบทั่วกันก่อน

แต่สมათาน ฌ กาลบัดนี้

ด้วยวันนี้เป็นวันปณณรสีคิถีที่ ๑๕ แห่งปีกษ์มาถึงแล้ว
ก็แลวันเช่นนี้เป็นกาลที่จะฟังธรรม

และจะทำการรักษาอุโบสถของอุบาทกุบาสิกาทังหลาย
เพื่อประโยชน์แก่การฟังธรรม

อันพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติไว้

ขอกุศลอันยิ่งใหญ่ คือตั้งจิตสมათานอุโบสถ

จงเกิดมีแก่เราทั้งหลายบรรดาที่มาประชุมอยู่ ฌ ที่นี้

เราทั้งหลายพึงมีจิตยินดีว่าจะรักษาอุโบสถ

ประกอบไปด้วยองค์ ๘ ประการ

สิ้นวันหนึ่งคืนหนึ่ง ฌ เวลานั้น ด้วยตั้งจิตคิด

- เว้นไกลจากการทำสัตว์ซึ่งมีชีวิตให้ตกลงไป

คือฆ่าสัตว์เองและใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ๑

- เว้นจากเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ให้

คือลักและฉ้อและใช้ให้ผู้อื่นลักและฉ้อ ๑

- เว้นจากกรรมที่เป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ๑

- เว้นจากเจรจาคำเท็จอันไม่จริง

คือ ล้อลวง อำพรางท่านผู้อื่น ๑

- เว้นจากดื่มสุราและเมรัย สารพัดบรรดาน้ำกลั่นน้ำดอง
ที่เป็นของทำผู้ดื่มแล้วให้เมา

เป็นเหตุที่ตั้งแห่งความประมาท ๑

- เว้นจากบริโภคอาหารในเวลาวิกาล
ตั้งแต่อาทิตย์เที่ยงแล้วไปจนถึงอรุณขึ้นใหม่ ๑
- เว้นจากการพ้อนรำขับร้องและประโคมดนตรี
และดูการละเล่นบรรดาเป็นข้าศึกแก่กุศล
และตัดทรงลูบไล้ทาตัวด้วยดอกไม้เครื่องหอม
เครื่องทาเครื่องย้อมเครื่องแต่งต่างๆ ๑
- เว้นจากนั่งนอนเหนือที่นั่งที่นอนอันสูงใหญ่
คือ เตี้ยง ตั้งมีเท้าสูงเกินประมาณ
และที่นอนใหญ่ภายในมีนุ่น
และสำลีเครื่องลาดวิจิตรงาม ๑

พึงทำความเว้นจากองค์ที่จะพึงเว้น

ทั้ง ๘ ประการนี้เป็นอากรมณ

อย่ามีจิตฟุ้งซ่านส่งไปอื่น พึงตั้งจิตสมาทาน

องค์อุโบสถ ๘ ประการนี้โดยเคารพเถิด

เพื่อจะบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยข้อปฏิบัติอย่างยิ่ง
ตามกำลังของเราทั้งหลายที่เป็นคฤหัสถ์

ชีวิตเราทั้งหลายซึ่งเป็นมาจนถึงวันอุโบสถเช่นนี้

จงอย่าล่องไปเปล่าโดยปราศจากประโยชน์เลย

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)

(จากนั้นพระภิกษุจะกล่าวนำ นะโม... ๓ จบ

เมื่อจบแล้วโยมจึงกล่าว นะโม... ๓ จบ พร้อมกัน)

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทุติยัมปิ พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตะติยัมปิ พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ปานาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สมะมาทियามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่า

และเบียดเบียนสัตว์ทุกชนิดรวมทั้งไม่ใช่ให้ผู้อื่นฆ่า

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สมะมาทियามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลัก ฉ้อโกงของผู้อื่น

และไม่ใช้ผู้อื่นลัก ฉ้อโกง

อะพรัทัมะจะรียา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการกระทำอันเป็นข้าศึกแก่
พรหมจรรย์ (ละเว้นการเกี่ยวข้องกับกามคุณ)

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการพูดไม่จริง
(พูดส่อเสียด พูดหยาบ พูดเพื่อเจ้อ พูดนินทา)

สุราเมระยะมัสสะปะมาทัญญานา เวระมะณี

สิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย
อันเป็นเหตุแห่งความประมาท
(รวมทั้งยาเสพติดทุกชนิด)

วิกาละโภชนะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล

นัจจะคิตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนา มาลาคันธะ-

วิเลปะนะธาระณะ มัตตะนะวิญจะนะญานา เวระมะณี

สิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจาก การดู ฟัง ฟ้อนรำ ขับร้อง
และประโคมเครื่องดนตรีต่าง ๆ
และดูการละเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศลธรรม
และทักท้วงตักแตงร่างกายด้วยเครื่องประดับ
และดอกไม้ของหอมเครื่องย้อมเครื่องทา

ผิดผิวทำกายให้คงงาม

อันเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความกำหนัดยินดี

**อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวะระมะณี สิกขาปะทัง
สะมาதியามิ**

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการนั่งนอนบนเตียง ตั้งมา

ที่มีเท้าสูงเกินประมาณและที่นั่งนอนใหญ่

ภายในใส่หนุนและสำลี และเครื่องปูลาดที่วิจิตรงดงาม

อิมานิ อัญฐะ สิกขาปะทานิ สะมาதியามิ (กล่าว ๓ ครั้ง)

ข้าพเจ้าขอสมาทานศึกษาและปฏิบัติในสิกขาบท
ทั้งแปดประการนี้

(จบพิธีรับศีลแปด)

หมายเหตุ :-

- ถ้าขอรับศีลอุโบสถ เมื่อกล่าวรับศีลข้อ ๘ แล้ว
พึงกล่าวบทต่อไปนี้ว่า

อิมัง อัญฐังคะสะมันนาคะตัง, พุทธะปัญญัตตัง

อุโปสะถัง, อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

สัมมะเทวะ อะภิรักขิตุง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานอุโบสถพุทธบัญญัติ

อันประกอบด้วยองค์แปดประการนี้

เพื่อจะรักษาไว้ให้ดีมิให้ขาดมิให้ทำลาย

ตลอดวันหนึ่งคืนหนึ่งในเวลานี้

- ศิลอุโบสถ คือการศึกษาและปฏิบัติศิลปะเคารพบูชา
ในวันพระ วันอุโบสถ
- อุโบสถ คือการเข้าสู่หรือการเก็บตัวไว้ภายใน
ข้อปฏิบัติที่ขำระล้าง กาย วาจา ใจให้เบาบาง
จากความชั่วร้ายเลวทราม

พระสงฆ์จะสรุปอานิสงส์ของอุโบสถศีลตอนท้ายว่า :-

(พระ) อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ อุโปสะถะสีละวะเสนะ
สาธุกัง กัตวา อัปปะมาเทนะ รักขิตัพพานิ

อุโบสถศีล ซึ่งประกอบด้วยสิกขาบทแปดประการ
เหล่านี้ ขอจงรักษาไว้ให้ดี ด้วยความไม่ประมาท

(โยม) สาธุ ภันเต คีละเจ้าข้า

(พระ) สีเลนะ สุคะติง ยันติ

ศีล เป็นที่มาของความสงบสุข

สีเลนะ โภคะสัมปะทา

ศีล เป็นที่มาของความสมบูรณ์แห่งทรัพย์สิน

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ

ศีล เป็นที่มาของการพ้นทุกข์ทั้งปวง

ตัสมา สีลัง วิโสธะเย

ดังนั้น ท่านพึงรักษาศีลของท่านให้บริสุทธิ์ เกิด

คำอาราธนาธรรม

พรัทมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ,
กะตัญชะลี อะนะธิวะรัง อะยาจะณะ,
สันติระ สัตตาปะระชั๊กชะชาติกา,
เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง.

ท้าวสัทมบดี ผู้เป็นอธิบดีแห่งพรหมโลก
ได้ประคองอัญชลี ทูลวิงวอนพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐว่า
สัตว์ผู้มีธูลีในดวงตาน้อยมีอยู่ในโลกนี้
ขอพระองค์โปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์ด้วยเถิด



คำถวายผ้าป่า

อิมานิ, มะยัง ภันเต, ปังสุกุละจีวะรานิ,
สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ, โอิโณชะยามะ,
สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมานิ,
ปังสุกุละจีวะรานิ, สะปะริวารานิ, ปะฎีกคัณหาตุ,
อัมหากัง ทีฆะรัตตัง, ทิตายะ, สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าบังสุกุลจีวร
กับทั้งบริวารเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์

ขอพระภิกษุสงฆ์โปรดรับผ้าบังสุกุลจีวร

กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย

เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

สิ้นกาลนานเทอญ



คำถวายผ้ากฐิน

อิมัง ภันเต, สะปะริวารัง, กะฐินะจีวะระทุสสัง,
สังฆัสสะ, โอิโณชะยามะ,

สาธุ โน ภันเต, สังโฆ, อิมัง, สะปะริวารัง,
กะฐินะจีวะระทุสสัง, ปะฏิคคัณหาตุ,
ปะฏิคคะเหตฺวา จะ, อิมินา ทุสเสนะ กะฐินัง, อัตถะระตุ,
อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, ทิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้ากฐินจีวร

กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระสงฆ์

ขอพระสงฆ์โปรดรับผ้ากฐินจีวร

กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย

รับแล้ว ได้โปรดกรานกฐินด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์

และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ล้นกาลนานเทอญ



คำสาธการทลั้ฟงธรรม
(เมื่อพระแสดงธรรมจบ ใ้รับสาธการพร้อมกัน)

สาธ พุทธะสุโพธิตา

สาธ! ความตรัสรู้ดีจรงของพระพุทเจ้า

สาธ ธัมมะสุธัมมาตา

สาธ! ความเป็นธรรมดีจรงของพระธรรม

สาธ สังฆัสสุปะฏิปัตติ

สาธ! ความปฏิบัติดีจรงของพระสงฆ์

อะโห พุทโธ

พระพุทเจ้า นำอัศจรรยจรง

อะโห ธัมโม

พระธรรมเจ้า นำอัศจรรยจรง

อะโห สังโฆ

พระสงฆเจ้า นำอัศจรรยจรง

อะหัง พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สาระณัง

คะโต (สาระณัง คคะตา)^๑

ข้าพเจ้าถึงแล้ว ซึ่งพระพุทเจ้า พระธรรมเจ้า

พระสงฆะเจ้า ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกถึง

^๑ทญิงว่าในวงเล็บ

อุปาสะกัตตัง (อุปาสิกัตตัง)^๑ เทเสสิง ภิกขุสังฆัสสะ
สัมมุขา

ข้าพเจ้าขอแสดงตน ว่าเป็นอุบาสิก (อุปาสิกา)
ในที่จำเพาะหน้าพระภิกษุสงฆ์

เอดัง เม สระระณัง เขมมัง, เอดัง สระระณะมุตตะมัง
พระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าอันเกษม
พระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่งอันสูงสุด

เอดัง สระระณะมาคัมมะ, สัพพะทุกขา ปะมุจจะเย
เพราะอาศัยพระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่ง
ข้าพเจ้าพึ่งพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

ยะถาพะลัง จะเรยยาหัง สัมมาสัมพุทธะสาสะนัง
ข้าพเจ้าจักประพฤติ ซึ่งพระธรรมคำสั่งสอน
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยสมควรแก่กำลัง
ทุกขะนิสสระระณัสเสวะ ภาคี อัสสัง (ภาคินิสสัง)^๑

อะนาคะเต

ขอข้าพเจ้าพึ่งมีส่วนแห่งพระนิพพาน
อันเป็นที่ยกตนออกจากทุกข์ในอนาคตกาล
เบื้องหน้าโน้นเทอญ

^๑หญิงว่าในวงเล็บ

คำลากลับบ้าน

- (โยม) ทันทะทานิ, มะยัง ภัันเต, อาปุจฉามะ,
พะทุกิจจา มะยัง, พะทุกะระณียา
ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอกล่าวลา
เพราะมีกิจมาก มีธุระมาก
- (พระ) ยัสสะทานิ ตุมเท กาลัง มัญญะอะ
ท่านทั้งหลายจงรู้กาล รู้เวลาเถิด
- (โยม) สาธุ ภัันเต
ดีละเจ้าข้า

(กราบ ๓ ครั้ง)



พิธีการทำบุญบ้าน

ประธานในพิธีจุดเทียนธูป และถวายขันนํ้ามนต์ (ถ้ามี)
แล้วกราบพระพร้อมกัน ๓ ครั้ง ผู้นำกล่าวนำ

คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ, ตัง พุทธัง อะภิปูชะยามะ.

อิมิณา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อะภิปูชะยามะ.

อิมิณา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อะภิปูชะยามะ.

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา,
พุทฺธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สุวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม,
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

คำอาราธนาเบญจศีล

มะยัง ภัันเต, (วิสุง วิสุง รัักขะณัตถายะ^๑)
ติสสะระณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,
ทุติยัมปิ มะยัง ภัันเต, ติสสะระณนะ สะหะ,
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ,
ตะติยัมปิ มะยัง ภัันเต, ติสสะระณนะ สะหะ,
ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

เมื่อพระภิกษุให้ศีลท่านกล่าว นะโมฯ ๓ จบ จบแล้ว
โยมจึงกล่าว นะโมฯ ๓ จบ พร้อมกัน

หลังจากนั้นให้ว่าตามพระทีละวรรค เมื่อพระกล่าว
ถึงคำว่า “ติสสะระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง” ให้ก้มลงเล็กน้อย
พร้อมกันรับคำพร้อมกันว่า “อามะ ภัันเต”

แล้วจึงกล่าวสมათานศีลตามพระทีละข้อจนจบ ดังนี้
ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ,
อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ,
กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ,
มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ,
สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี
สิกขาปะทัง สะมาதியามิ,

^๑ขอแยกสมათานรักษาเป็นข้อ ๆ (ผู้ตั้งใจสมათานทั้งหมดไม่ต้องกล่าว)

เมื่อพระกล่าวสรูปอานิสงส์ของศีลว่า “อิมานิ ปัญจะ
สิกขาปะทานิ, สีเลนะ สุกะติง ยันติ, สีเลนะ โภคะสัมปะทา,
สีเลนะ นิพพุติง ยันติ, ตัสมา สีลัง วิโสธะเย” พึงรับ
พร้อมกันว่า “สาธุ”

ผู้นำกล่าวคำอาราธนาพระปริตร (คำอาราธนาพระสงฆ์
เจริญพระพุทธรมณต์) ดังนี้

คำอาราธนาพระปริตร

วิปัตติปะฎิพาทายะ, สัพพะสัมปัตตสิทธินา,
สัพพะทุกขะวินาสาเย, ประริตตัง พุทธะ มังคะลัง,

วิปัตติปะฎิพาทายะ, สัพพะสัมปัตตสิทธินา,
สัพพะภะยะวินาสาเย, ประริตตัง พุทธะ มังคะลัง,

วิปัตติปะฎิพาทายะ, สัพพะสัมปัตตสิทธินา,
สัพพะโรคะวินาสาเย, ประริตตัง พุทธะ มังคะลัง.

พระภิกษุรูปที่สามชัคชุนุมเทวดา พระสงฆ์เจริญ
พระพุทธรมณต์จนจบ แล้วจึงเปิดฝาบาตร เชิญผู้มาร่วมงาน
ใส่บาตร ไม่ควรใส่บาตรขณะพระสงฆ์เจริญพระพุทธรมณต์
(เพื่อเป็นการเคารพในพระธรรม) เมื่อใส่บาตรเสร็จแล้ว
ปิดฝาบาตร นำบาตรมาวางไว้ ตรงหน้าพระภิกษุทุกรูป
โดยยังไม่ต้องประเคน

กล่าวคำถวายสังฆทาน โดยตั้ง นะโมฯ ๓ จบ
(จะยกภาชนะหรือไม่ยกก็ได้ แต่ไม่ควรเปิดฝาภาชนะ)
แล้วจึงว่าตามผู้นำดังนี้

คำถวายสังฆทาน (อุทิศ)

อิmani, มะยัง ภันเต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ,
ภิกขุสงฆ์สสะ, โอิโณชะยามะ,

สาธุ โน ภันเต, ภิกขุ สังฆเ, อิmani, ภัตตานิ,
สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัญเจะ,
มาตาปิตุอาทีนัญเจะ, ญาคะกานัง, ทีฆะรัตตัง,
ทิตายะ, สุกขาเย

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอน้อมถวาย ซึ่งภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้
แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์โปรดรับ
ซึ่งภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้
ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข
แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย และญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า
มีมารดาบิดาเป็นต้น ตลอดทั้งเจ้ากรรมนายเวร
และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ลี้นกาลนานเทอญ

คำถวายสังฆทาน (สามัญ)

อิมานิ, มะยัง ภันเต, ภิกขุสงฆ์, สะปะริวารานิ,
ภิกขุสงฆ์สสะ, โอิโณชะยามะ,

สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสงฆ์, อิมานิ, ภิกขุสงฆ์,
สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง,
ทิตายะ, สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอน้อมถวาย ซึ่งภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้
แด่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์โปรดรับ
ซึ่งภัตตาหาร กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้
ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข
แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ล้นกาลนานเทอญ

ในกรณีที่เป็นการทำบุญอุทิศกุศล ให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว
ให้ใช้คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย ดังนี้แทน

คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย

อิmani, มะยัง ภันเต, มะตะกะภัตตานิ,
สะปะริวารานิ, ภิกขุสงฆ์สสะ, โอโณชะยามะ,
สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสงฆ์, อิmani, มะตะกะภัตตานิ,
สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัญเจะ,
มาตาปิตุอาที่นัญเจะ, ญาตะกานัง, ทิมะรัตตัง,
ทิตายะ, สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอน้อมถวาย ซึ่งมะตะกะภัตตาทหาร
กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์
ขอพระภิกษุสงฆ์โปรดรับ ซึ่งมะตะกะภัตตาทหาร
กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย
เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
และญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า มีมารดาบิดาเป็นต้น
และขออุทิศให้ (ชื่อของผู้ตาย) ตลอดทั้งเจ้ากรรมนายเวร
และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ลีนกาลนานเทอญ

เสร็จแล้วถวายบาตร และอาหารบางส่วนแก่ประธาน
สงฆ์ พระภิกษุรูปหนึ่งจะกล่าวคำอภิเษกภัตตาหาร ดังนี้

คำอภิเษกนฤภัตตาทหาร

ยัคเข ภันเต สังโฆ ชานาคู, อะยัง ประฐมะภาโค
เถรัสสะ ปาปุณนาคิ, อะวะเสสา ภาคา อัมหากัญเจะ
ปาปุณนาคิ, ภิกขุญเจะ สามะเณรานัง^{*} คหัทฐฐานัง,
เต ยะถาสุขัง ประริภุญชันตุ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอสงฆ์จงทราบ
บัดนี้ทนายทนายิกาทั้งหลาย (ซึ่งมีนาย... นาง... เป็นประธาน
พร้อมด้วยลูก หลาน และญาติมิตร) ได้น้อมนำมาถวาย
ซึ่งภัตตาทหาร พร้อมทั้งบริวาร แต่พระภิกษุสงฆ์
จะได้จำเพาะเจาะจงแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งนั้นห้ามมิได้
กระผมขอสมมุติตนเองเป็นพระภิกษุเทศก์ แจกแบ่งของสงฆ์
ขอแจกดังนี้ ส่วนที่หนึ่งย่อมถึงแก่พระเถระ
ส่วนที่สองย่อมถึงแก่พระอนุเถระ
เป็นลำดับลงไปจนกระทั่งถึงพระสังฆนวกะ
เหลือนอกนั้นย่อมถึงแก่สามเณรและคฤหัสถ์ทั้งหลาย
ขอท่านเหล่านั้นพึงบริโภคได้ตามสบาย ถ้าภิกษุรูปใด
เห็นไม่สมควรขอจงทักท้วงขึ้น ณ ที่ประชุมสงฆ์นี้,

(หยุดฟังเสียงสัจกระยะหนึ่ง)

ถ้าเห็นสมควรแล้ว ขอจงเปล่งสาธุการขึ้นให้พร้อมกันเทอญ

(พระสงฆ์ สาธุพร้อมกัน)

*ใช้สำหรับสามเณรตั้งแต่ ๒ รูปขึ้นไป ถ้ารูปเดียวใช้ สามเณรัสสะ

จากนั้นโยมจึงประเคนบาตรพระเณรทุกรูป 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 ควรติดต่อเจ้าอาวาส ล่วงหน้าอย่างน้อย ๓ วัน โดยระบุวันที่ เวลามารับ สถานที่ จำนวนพระ (โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของสถานที่พิธี) ทางวัดงดเว้นการรับนิมนต์ในวันพระ และวันที่ทางวัดมี ศาสนพิธีพิเศษ

* การนิมนต์ห้ามระบุชื่ออาหารที่จะถวาย

* ผู้ร่วมพิธีควรแต่งกายให้สุภาพ สะดวกในการนั่งและการกราบ

* ควรงดมหรสพ การพนันต่าง ๆ ตลอดจนกระทั่งสุรายาเสพติดทุกชนิด

* ในขณะที่ทำพิธี คือ ระหว่างพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ แสดงธรรม 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” ให้ผู้ประเคนใช้ของมีคมไฟ หรือเล็บ ตัด แหวง จิ้มของ สิ่งนั้น ภายในภาชนะนั้นพร้อมกับกล่าวว่า “กัปปิยัง ภันเต”

* ไม่ควรถวายธนบัตร เงิน ทองแก่พระภิกษุ สามเณร หากต้องการถวายให้ถวายเป็นใบปวารณาโดยมอบธนบัตร เงินทองนั้นแก่โยมอุปัฏฐากพระหรือ ผู้ที่จะไปส่งพระ เพื่อให้ นำเข้ากองกลางบำรุงปัจจัย 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
ฉันทไปไม่ได้	ค้นหาผูกพัน
ห้วงนั้นพันผูก	ห้วงลูกห้วงหลาน
ห้วงทรัพย์สินศฤงคาร	จงสละเสียเถิด
จะได้ไปนิพพาน	ข้ามพันภพสาม
ยามหนุ่มสาวน้อย	หน้าตาเข้มซ้อย
งามแล้วทุกประการ	แก่แต่่าหนังกยาน
แต่ล้วนเครื่องเหม็น	เอ็นใหญ่เก้าร้อย
เอ็นน้อยเก่าพัน	มันมาทำให้เข็ญใจ
ให้ร้อนให้เย็น	เมื่อยขบทั้งตัว
ขนคิ้วก็ขาว	นัยน์ตาก็มัว
เส้นผมบนหัว	ดำแล้วกลับหงอก
หน้าตาเว้าออก	คูหน้าบัคสี
จะลุกก็โอย	จะนั่งก็โอย
เหมือนดอกไม้โรย	ไม่มีเกสร
จะเข้าที่นอน	พึงสอนภาวณา
พระอนิจจัง	พระอนัตตา

เราท่านเกิดมา
ผู้ดีเข้ญใจ
เงินทองทั้งนั้น
ตายไปเป็นผี
เขาชักหน้าหนี
เปื่อยเน่าพุพอง
เขาหามเอาไป
เขานั่งร้องไห้
อยู่แต่ผู้เดียว
เหลียวไม่เห็นใคร
เห็นแต่ฝูงกา
ยื้อแย่งกันกิน
กระดุกกุกเอ๋ย
แร้งกาหมากิน
เที่ยงคืนสังัด
ไม่เห็นลูกหลาน
เห็นแต่นกเค้า
เห็นแต่นกแสก
เห็นแต่ฝูงผี
มนุษย์เราเอ๋ย

รังแต่จะตาย
ก็ตายเหมือนกัน
มิติดตัวไป
ลูกเมียพั่วรัก
เขาเหม็นซากผี
หมู่ญาติพี่น้อง
เขาวางลงไว้
แล้วกลับคืนมา
ป่าไม้ชายเขียว
เห็นแต่ฝูงแร้ง
เห็นแต่ฝูงหมา
คูน่าสมเพช
เรียรายแผ่นดิน
เอาเป็นอาหาร
ตื่นขึ้นมินาน
พี่น้องเผ่าพันธุ์
จับเจ้าเรียงกัน
ร้องแรกแหกขัวญ
ร้องให้หากัน
อย่าหลงนักเลย

ไม่มีแก่นสาร อดส่ำห์ทำบุญ
คำจุนเอาไว้ จะได้ไปสวรรค์
จะได้ทันพระพุทธเจ้า จะได้เข้าพระนิพพาน
อะหัง วันทามิ สัพพะโส
อะหัง วันทามิ นิพพานะปัจจะโย โหตุ



บทพิจารณาอาหาร

ข้าพเจ้าพิจารณาอาหาร ก่อนรับประทานในมือนี้
มิใช่เพื่อสนุกสนานเปรมปรีดิ์ มิให้มีพลังกายอันเหมายัน
มิให้เป็นเครื่องประดับและตกแต่ง แต่เพื่อให้แข็งแรงและขยัน
เพื่อพากเพียรภาวนาตลอดวัน ให้ธาตุชั้นดีได้ลงลิ้มอ้มพระธรรม





มูลนิธิปัญญาประทีป

ความเป็นมา

มูลนิธิปัญญาประทีป จัดตั้งโดยคณะผู้บริหารโรงเรียนทอสี ด้วยความร่วมมือ จาก คณะครู ผู้ปกครองและญาติโยมซึ่งเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ชยสาโร กระทรวงมหาดไทย อนุญาตให้จดทะเบียนเป็นนิติบุคคลอย่างเป็นทางการ เลขที่ทะเบียน กท. ๑๔๐๕ ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๑

วัตถุประสงค์

- ๑) สนับสนุนการพัฒนาสถาบันการศึกษาวิถีพุทธที่มีระบบไตรสิกขาของพระพุทธศาสนา เป็นหลัก
- ๒) เผยแผ่หลักธรรมคำสอนผ่านการจัดการฝึกอบรมและปฏิบัติธรรม และการเผยแผ่ สื่อธรรมะรูปแบบต่างๆ โดยแจกเป็นธรรมทาน
- ๓) เพิ่มพูนความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม สนับสนุน การพัฒนาที่ยั่งยืน และส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ๔) ร่วมมือกับองค์กรการกุศลอื่นๆ เพื่อดำเนินกิจการที่เป็นสาธารณประโยชน์

คณะที่ปรึกษา

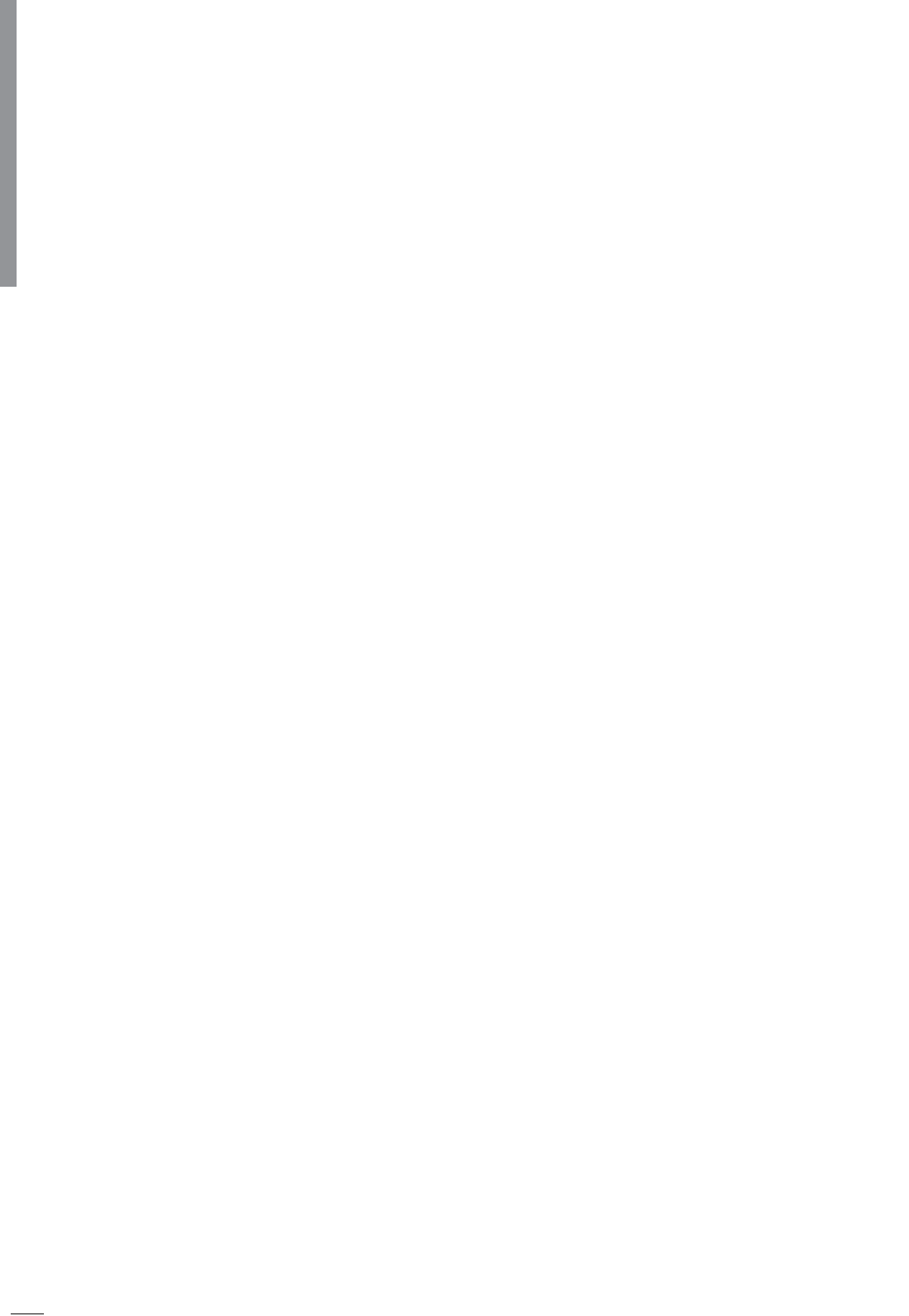
พระอาจารย์ชยสาโรเป็นองค์ประธานที่ปรึกษา โดยมีคณะที่ปรึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ในสาขาต่างๆ อาทิ ด้านนิเวศวิทยา พลังงานทดแทน สิ่งแวดล้อม เกษตรอินทรีย์ เทคโนโลยี สารสนเทศ วิทยาศาสตร์สุขภาพ การเงิน กฎหมาย การสื่อสาร การละคร ดนตรี วัฒนธรรม ศิลปกรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

คณะกรรมการบริหาร

มูลนิธิฯ ได้รับเกียรติจากรองศาสตราจารย์นายแพทย์ปรีดา ทัศนประดิษฐ์ เป็นประธาน คณะกรรมการบริหาร และมีคุณบุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ผู้อำนวยการโรงเรียนทอสี เป็นเลขานุการคณะกรรมการมูลนิธิฯ

การดำเนินการ

- มูลนิธิฯ เป็นผู้จัดตั้งโรงเรียนมัธยมปัญญาประทีป ในรูปแบบโรงเรียนบ่มเพาะชีวิต เพื่อดำเนินกิจกรรมต่างๆ ด้านการศึกษาวิถีพุทธ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของมูลนิธิฯ ข้างต้น โรงเรียนนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองน้อย อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- มูลนิธิฯ ร่วมมือกับโรงเรียนทอสี ในการผลิตและเผยแผ่สื่อธรรมะ แจกเป็นธรรมทาน โดยในส่วนของโรงเรียนทอสีฯ ได้ดำเนินการต่อเนื่องตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕





สวดมนต์ภาวนา
ทำวัตรสวดมนต์แปล