



หนังสือทำวัตร - สวดมนต์แปล
ส่วนร่วมเขียน

บทนำ

ประโยชน์ของการสวดมนต์

1. เพื่อความตั้งมั่นของพระสังฆธรรม
2. เป็นเครื่องให้ถึงวิมุตติ
3. เป็นอาหารของความเป็นพหูสูต
4. เป็นองค์ประกอบของบริษัทที่เลิศ
5. ทำให้ไม่เป็นมลทิน
6. เป็นบริวารของจิตเพื่อความไม่มีเวรไม่มีเบียดเบียน
7. เป็นเหตุให้ละความง่วงได้

ข้อควรระวังและวิธีป้องกันในการสวดมนต์

...อีกอย่างหนึ่ง, ภิกษุทำการสวดมนต์ ตามที่ได้ฟังได้เรียนมาโดยพิสดาร, แต่เธอไม่รู้ทั่วถึงความหมายอันยิ่งแห่งธรรมนั้นๆ ด้วยปัญญา. ภิกษุนี้เราเรียกว่า ผู้มากด้วยการสวด (นักสวด) ยังมีไช้ธรรมวิหารี (ผู้อยู่ด้วยธรรม)

เธอไม่ใช้วันทั้งวันให้เปลืองไปด้วยการเรียนธรรมนั้นๆ ไม่เลิกร้างจากการหลีกเร้น ปฏิบัติธรรมเป็นเครื่องสงบใจในภายในเนื่องๆ ภิกษุอย่างนี้แล ชื่อว่า ธรรมวิหารี (ผู้อยู่ด้วยธรรม)

ทางผู้จัดทำหนังสือสวดมนต์เล่มนี้ ไม่สงวนลิขสิทธิ์ในการพิมพ์เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน และอนุโมทนาสาธุด้วย

วัดป่าธรรมอุทยาน (มกราคม '2557)

*ดาวน์โหลดไฟล์หนังสือสวดมนต์เล่มนี้ที่ <http://sdrv.ms/17ETC3J>

สารบัญ

รายการ	หน้า
คำบูชาพระรัตนตรัย , คำกราบพระรัตนตรัย	1 , 3
ปูพพภาคนมการ	4
บททำวัตรเช้า	5
บททำวัตรเย็น	19
ทวัตติงสาการปาฐะ (อาการ 32)	32
อภิณหปัจจเวกขณะปาฐะ	35
บทพิจารณาสังขาร	36
อสุภสูตร	38
ธาตุปัจจเวกขณะปาฐะ	40
ตั้งขณิกปัจจเวกขณะปาฐะ	44
บทสวด เพื่อผู้เจ็บไข้	48
บทสวด ความสิ้นสุดแห่งโลก	50
บทสวด ละนันทิ	51
เขมาเขมสรณทีปิกคาถา	52
อริยธนคาถา	54
ติลักขณาทีคาถา	55
ภาารสูตตคาถา	58

รายการ	หน้า
ภัทเทกรัตตคาถา	59
บทสวด ที่สุดแห่งทุกข์	60
โอวาทปาฏิโมกขคาถา	62
บทสวด ธรรมวินัยคือศาสดา	64
ปัจฉิมพุทธโอวาทปาฐะ	65
ธัมมปัททสนสูตร	66
อนุโมทนารัมภคาถา , สามัญญานุโมทนาคาถา	71 , 72
โภชนทานานุโมทนาคาถา , ตีโรฎฐาทกัณฐคาถา	73 , 74
อัคคัปปสาทสุตตคาถา	76
เทวทูตสูตร	77
กาลทานสุตตคาถา	78
มงคลจักรวาลน้อย	79
บทถวายพรพระ , พุทธชัยมงคลคาถา	82 , 83
ชัยปริตร (มะหาการุณิโกฯ)	87
ภวตุ สัพพมังคลคาถา	89
คาถาชินบัญชร	90
นมการสิทธิ์คาถา	94
สัมพุทธะ , นะโมการะอัฏฐะกะ	96 , 98

รายการ	หน้า
มงคลสูตร , รัตนสูตร	99 , 101
กรณียเมตตสูตร , จันทรปริตร	103 , 106
โมรปริตร , วัฏฏกปริตร	108 , 110
โพชฌังคปริตร , อาณานาฎิยปริตร	111 , 113
อภยปริตร , เทวตาอุยโยชนะคาถา	116 , 117
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร	118
บทสวด แก่ความหวาดกลัว	132
บทสวด ฟังตนฟังธรรม	134
อริยมรรคมืองค์แปด	135
บทสวด ข้อปฏิบัติอันไม่เสื่อมเสีย	144
อานาปานสติ	151
ปฐิจจสมุปบาท	161
บทสวด อินทริยภาวนาชั้นเลิศ	165
อุปกิเลส 16	168
บทสวด ก่อนนอน	170
สัพพัตตติทานคาถา	172
คำแผ่เมตตา	174
อุททิสสนาธิฏฐานคาถา (อิมินา)	176
บทสวดมนต์พิเศษอื่นๆ	179

คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ณะกะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์,
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สุวากขาโต เยนะ ณะกะวะตา ัมโม

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,
ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปฏิปันโน ยัสสะ ณะกะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,
ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ณะกะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง,

อิเมหิ ลักการะหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ

ข้าพเจ้าทั้งหลายขอบูชาอย่างยิ่ง, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,
พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์, ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้,
อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ณะกะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ, พระผู้มีพระภาคเจ้าแม่ปรินิพพานนานแล้ว,
ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้า, อันเป็นชนรุ่นหลัง

อิเม สักการะ ทุคคะตะปัณณการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า จงรับเครื่องสักการะ,
อันเป็นบรรณาการ ของคนยากทั้งหลายเหล่านี้

อัมหากัง ทิฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,
ตลอดกาลนานเทอญ.



“ ฆมฺมอํฐุํไกลัจฺจบชายจิวรของพระพุทธรองค์
๒๒แต่ถ้าไม่ฝึกหัดปฏิบัติ เติบไม่ถูกทางก็ไม่ได้เจอท่าฯ
ถึงไม่ได้อํฐุํไกลัจฺจบท่าฯ ถ้าฝึกหัดปฏิบัติถูกทาง
ท่าฯก็จะไปอยู่ด้วยหมื่นอํฐุํไกลัจฺจบ ”

คำกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
(กราบ)

สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม
(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.
(กราบ)

ปฐพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต
ปฐพะภาคะนะมะการัง ภาโรมะ เต.)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต

ขอนอบน้อมแด่ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

อะระหะโต

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(3 ครั้ง)



“ ไม่เกิดทุกข์ จิตของเราก็รู้ ไม่ติดสุข จิตของเราก็รู้ ”

บททำวัตรเช้า

พุทธานิฉิต

(หันทะ มะยัง พุทธานิฉิตัง กะโรมะ เส.)

โย โส ตะถาคะโต

พระตถาคตเจ้านั้นพระองค์ใด

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้, อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทโธ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวา

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพุรัหุมะกัง,

สัสสะมะณะพฺราหฺมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง

สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตฺวา ปะเวเทสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้ง,
ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา,
มาร พรหม และหมู่สัตว์, พร้อมทั้งสมณพราหมณ์,
พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

โย ธัมมัง เทเสสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว

อาทิกัลฺยาณัง

ไพบราคะในเบื้องต้น

มัชฌะณิกัลฺยาณัง

ไพบราคะในท่ามกลาง

ปะริโยสานะกัลฺยาณัง

ไพบราคะในที่สุด

สาตถัง สะพฺยุญฺชะนัง เกวละปะริปฺพนณัง

ปะริสุทฺธัง พุรฺหมะจะริยํ ปะกาเสติ

ทรงประกาศพรหมจรรย์, คือ แบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ,
บริสุทธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ* พร้อมทั้งพยัญชนะ*

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง, เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ตะมะหัง ภะคะวันตัง ติระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น, ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระพุทธคุณ)

อรรถะ* คือ คำอธิบาย , พยัญชนะ* คือ หัวข้อ



“ ตัวเราต้องแก้ไขตัวเรา ปรับปรุงตัวเรา
ไม่ใช่ให้คนอื่นมาบังคับ ว่าต้องทำอะไรทำนี่
ทุกคนก็มีข้อวัตรปฏิบัติในตัว ”

ธัมมาภิกุติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสสิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจุตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง, เฉพาะพระธรรมนั้น

ตะมะหัง ธัมมัง สิริสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น, ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระธรรมคุณ)

สังฆาภิกขุติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้, ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้, ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

ตามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้, ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่ บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษสี่คู่* นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

นั่นแหละสงฆ์สาวก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า

สี่คู่* คือ โสดาปัตติมรรค - โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค - สกิทาคามิผล

อนาคามิมรรค - อนาคามิผล, อรหัตตมรรค - อรหัตตผล

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขานำมานุชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักษิณียโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชลีภะระณียโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไป ควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุณฺณุกเขตตัง โลกัสสะ

เป็นเนื่อนานุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง, เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น

ตะมะหัง สังฆัง สิริธสา นมะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น, ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระสังฆคุณ)



รตนัตตยัปปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปะณามะคาถาโย เจวะ

สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภะณามะ เส.)

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหังคะโว

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์, มีพระกรุณาจุฬามหรรณพ

โยจจันตะสุทฐัพพะระญาณะโลจะโน

พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก

วันทามิ พุทธัง อะหะมาตะเรนนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น, โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุนโน

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก

จำแนกประเภทคือ มรรค ผล นิพพาน ส่วนใด

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตตะทีปะโน

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาตะเรนนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น, โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

สังโฆ สุเขตตาภยะติเขตตะสัณฺญโต

พระสงฆ์เป็นนาบุญ อันยิ่งใหญ่น่ากว่านาบุญอันดีทั้งหลาย

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพทะโก

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคตหมู่ใด

โลลัปปะหิโน อะริโย สุขเมธะโส

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล, เป็นพระอริยเจ้ามีปัญญาดี

วันทามิ สังฆัง อะหะมาตะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมุนั้น, โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

อิจจะเมกัณตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง,

บุญยัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา,

มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม,

คือ พระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว,

ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้,

ขออุปัทวะ*ทั้งหลาย จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย,

ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น.

อุปัทวะ* คือ ความชั่ว



สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ธัมโม จะ เทสิโต นิยานิโก

และพระธรรมที่ทรงแสดง, เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน

ธัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิต,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ,

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า

ชาติปิ ทุกขา

แม้ความเกิด ก็เป็นทุกข์

ชราปิ ทุกขา

แม้ความแก่ ก็เป็นทุกข์

มะระณฺมปิ ทุกขัง,

แม้ความตาย ก็เป็นทุกข์

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความรำไรรำพัน,

ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ,

ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข

ความประทับใจกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ยัมปิจันัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

สังจิตเตนะ ปัญฺจุปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นห้ำหั่นห้าเป็นตัวยุทธ

เสยยะถิทัง

ได้แก่ สิ่งเหล่านี้ คือ

รูปฺปาทานักขันโธ

ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ รูป

เวทะนฺปาทานักขันโธ

ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ เวทนา

สํญญฺปาทานักขันโธ

ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สัมมัญญา

สังขารฺปาทานักขันโธ

ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สังขาร

วิญญฺญานฺปาทานักขันโธ

ชั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ วิญญาณ

เยสััง ปะริญญาเยะ

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้ อุปาทานชั้นั้เหล่านี้เอง

ธะระมาโน โส ณะกะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่

เอวััง พะหุลััง สาวะเก วิเนติ

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก

เอวััง ภากา จะ ปะนััสสะ ณะกะวะโต

สาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ

อนึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าั้น, ย่อมเป็นไป
ในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมากมีส่วนคือ การจำแนกอย่างนี้ว่า

รูปัง อะนิจัจัง

รูปไม่เที่ยง

เวทะนา อะนิจจา

เวทนาไม่เที่ยง

สัณฺญา อะนิจจา

สัณฺญาไม่เที่ยง

สังขาร๑ อะนิจจา

สังขารไม่เที่ยง

วิญญาณััง อะนิจัจัง

วิญญาณไม่เที่ยง

รูปัง อะนัตตา

รูปไม่ใช่ตัวตน

เวทะนา อะนัตตา

เวทนาไม่ใช่ตัวตน

สัณฺญา อะนัตตา

สัณฺญาไม่ใช่ตัวตน

สังขาร๑ อะนัตตา

สังขารไม่ใช่ตัวตน

วิญญาณััง อะนัตตา

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน

สัพเพ สังขารา อนิจจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง
 สัพเพ ธัมมา อนัตตตาติ ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตนดังนี้
 เต(ตา)^{หญิง} มะยัง โอตินณามุหะ พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว
 ชาติยา โดยความเกิด
 ชะรามะระณนะ, โดยความแก่และความตาย
 โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,
 โดยความโศก ความร่ำไรร่ำพัน, ความไม่สบายกาย
 ความไม่สบายใจ, ความคับแค้นใจทั้งหลาย
 ทุกโขติณณา เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว
 ทุกขะปะเรตา, เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว
 อปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ
 อันตะกิริยา ปัญญาเยธาติ.
 ทำไหน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้,
 จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้.



“ ยีฬ เดิฬ หัง ฆอฬ
 ถ้าเรารู้ตัวอยู่ คือ การฝึกหัดปฏิบัติ ”

สำหรับภิกษุสามเณรสาวค

จิระปะริณิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหังตัง
สัมมาสัมพุทฺธัง

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น

สัทธา อकारัสมะ อะนะการิยัง ปัพพะชิตา

เป็นผู้มีศรัทธาออกบวชจากเรือน, ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว

ตัสฺมิง ภะคะวะติ พุรฺหมะจะริยัง จะรามะ

ประพุดที่อยู่ซึ่งพรหมจรรย์, ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

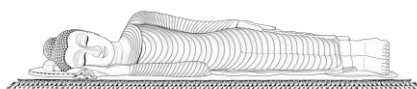
ภิกขุณฺถ ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรม, เป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย

ตัง โน พุรฺหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ

ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น,
จงเป็นไปเพื่อ การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ.



สำหรับคฤหัสถ์สวดต่อไปว่า

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้ว ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า,

แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้นเป็นสรณะ

ธัมมัญจะ สังฆมัญจะ

ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถापะลัง,

มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่,

ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ตามสติกำลัง

สา สา โน ปะฏิปัตติ

ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อ การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ.

(จบบททำวัตรเช้า)



บททำวัตรเย็น

พุทธานุสสติ

(หันพระ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

ตั้ง ไชย ปะนะ ภาคะวันตัง เอวัง กัลยาณ กิตติสัทโท อพภูคคะโต
ก็กิตติสัพพัตถังงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า

อิติปิ โส ภาคะวา	เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
อะระหัง	เป็นผู้ไกลจากกิเลส
สัมมาสัมพุทธโ	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
วิชาจะระณะสัมปันโน	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
สุคะโต	เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี
โลกะวิทู	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้, อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัจจาทะวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทธโ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภาคะวาติ.

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม
สั่งสอนสัตว์ดังนี้.

พุทธาภิกษิตี

(หันทะ มะยัง พุทธาภิกษิติง กะโรมะ เส.)

พุทธวาระหันตะวะระตาทีคุณาภิกษิตโต

พระพุทธรเจ้าประกอบด้วยคุณ,

มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น

สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ, และพระกรุณาอันบริสุทธิ์

โพเชติ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน, ครอบอภินิหารทำให้บาน

วันทามะหัง ตะมะระณัง ลีระสา ชินนัง

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้น, ด้วยเศียรเกล้า

พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระพุทธรเจ้าพระองค์ใด, เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง ลีเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรเจ้าพระองค์นั้น,

อันเป็นที่ตั้ง แห่งความระลึกองค์ที่หนึ่ง, ด้วยเศียรเกล้า

พุทฺธัสสาหฺสุมิ ทาโส (ทาสี)^{หญิง} วะ, พุทโธ เม สามีกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธรเจ้า,

พระพุทธรเจ้าเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

พุทฺธो ทุกขัสสะ มาตา จะ วิธิตา จะ หิตัสสะ เม
พระพุทธรเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์,
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

พุทฺธัสสาหัง นิยยาเทมิ สรรีรัญชีวิตฺตญฺจิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระพุทธรเจ้า

วันทันทฺโตหัง (วันทันทฺตีหัง)^{หญิง} จะริสสามิ, พุทฺธัสเสวะ สุโพธิตัง

ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่จักประพฤติตาม,
ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธรเจ้า

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทฺธो เม สรรณัง วะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,

พระพุทธรเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเทมยยัง สัตถุสาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา

พุทฺธัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)^{หญิง}

ยัง ปุญฺญัง ปะสุตัง อีระ

ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่ซึ่งพระพุทธรเจ้า, ได้ชวนถวายบุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุ ทัสสะ เตชะสา

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบลงกราบ)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

พุทฺธะ อุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทฺธเจ้า

พุทฺโธ ปะฏิกคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระพุทฺธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทฺธะ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทฺธเจ้าในกาลต่อไป.



“ ถ้าเราภิกษุจรร้างจากห้อยยุ ก็สร้างสะสมไปมากขี้หย
ก็หักตัวเอง หักคนอื่น หักสถานที่
เสียเวลา เสียโอกาส ”

ธัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สุวากขาโต ภะกะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันติภูตฺติโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสสิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

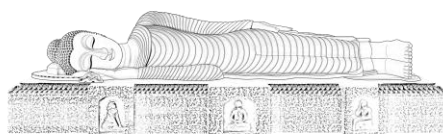
โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจุตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิตี*.

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตนดังนี้.

วิญญูหิตี* อ่านว่า วิญญูฮิติ



ธัมมาภิกขิตติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขิตัง กะโรมะ เส.)

สุวากขาตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เพราะประกอบด้วยคุณ,
คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเกโท

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปิยัติ และนิพพาน

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะชาริธารี

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น,
อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระธรรมใด, เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย

ทุตินานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น,
อันเป็นที่ตั้ง แห่งความระลึกองค์ที่สอง, ด้วยเศียรเกล้า

ธัมมัสสาหัทธมิ ทาโส (ทาสี)^{หญิง} ะ, ธัมโม เม สามีกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม,
พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

ธัมโม ทุกข์สละ มาตา จะ วิธิตา จะ หิตฺสละ เม

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์,
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

ธัมมัสสาหัง นิยาเทมิ สรรีรัญชีวิตฺตฺยจิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระธรรม

วันทนต์โทหัง (วันทนต์ตีหัง)^{หญิง} จะริสสามิ, ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง

ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่จักประพฤติตาม,
ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม

นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง ธัมโม เม สาระณัง วะรัง

สละอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,
พระธรรมเป็นสละอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเทมยยัง สัตถุสสาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,
ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา

ธัมมัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)^{หญิง}

ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ

ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่ซึ่งพระธรรม, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุ ทัสสะ เทชะสา

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบลงกราบ)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม

ธัมโม ปะฏิกัณ्हะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรมในกาลต่อไป.



“ ธรรมะ ก็คือ ธรรมชาติของจิต

การฝึกหัดปฏิบัติอบรม กิเลสกาย วาจา จิตของเรา ”

สังฆมานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้, ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้, ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

ตามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้, ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

นั่นแหละสงฆ์สาวก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักษิณียโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลีกะระณีโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไป ควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสนาติ.

เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่าดังนี้.



๘๘ อย่าไปปิดกั้นตัวเอง ว่าไม่มีโอกาส ไม่มีเวลา ๘๘

ธังฆาภิกัถิ

(หั้นทะ มะยัง ธังฆาภิกัถิง กะโรมะ เส.)

ลัทธิหมะโซ สุปะฏิปัตติคณาทิยุตโต

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระลัทธิธรรม,

ประกอบด้วยคุณ มีความปฏิบัติดีเป็นต้น

โยภุจัพพิโซ อะริยะปุกกะละธังฆะเสฏโฐ

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคล อันประเสริฐแปดจำพวก

ลีลาธิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต

มีกายและจิตอันอาศัยธรรม, มีศีลเป็นต้นอันบวร

วันทามะหัง ตะมะรียานะกะณัง สุสุทัง

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น, อันบริสุทธิ์ด้วยดี

ธังโฆ โย ลัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระสงฆ์หมู่ใด, เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย

ตะติยานุสสะติภุจันัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น,

อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สาม, ด้วยเศียรเกล้า

ธังฆัสสาหังสุมิ ทาโส (ทาสิ)^{หญิง} วะ, ธังโฆ เม ตามิกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์,

พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

สังโหม ทุกข์สละ ฆาตา จะ วิธาทา จะ หิต์สละ เม

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์,
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะริริญชีวิตัญจิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระสงฆ์

วันทันทอหัง (วันทันทิหัง)^{หญิง} จะริสตามิ, สังฆัสโสปะฏิป็นนะตัง

ข้าพเจ้าผู้เฒ่าอยู่จักประพฤติตาม,
ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโหม เม สะระณัง วะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,
พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเทมยยัง สัตถุสาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,
ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา

สังฆัง เม วันทะมานะนะ (วันทะมานายะ)^{หญิง}

ยัง ปุณญัง ปะสุตัง อิธะ

ข้าพเจ้าผู้เฒ่าอยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ชวนถวายบุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบลงกราบ)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

สังฆะ อุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์

สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระสงฆ์ จงดลซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ในกาลต่อไป.

(จบบททำวัตรเย็น)



“ ประหัยจิตความคิดของเราบ้างสิ
ความคิดที่ไม่ใช่ประโยชน์ ก็ไม่ต้องไปคิด
ถ้ามีเรื่องใหม่เข้ามา เราก็ต้องดับ
ถ้าไม่ดับ มันก็เกิดอยู่อย่างนั้น ”

ทวัตติงสาการปาฐะ (อาการ 32)

(หันทะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภะณามะ เส.)

อะยัง โข เม กาโย	กายของเรา ^{นี้} แล
อุทธัง ปาทะตะลา	เบื้องบนแต่ ^{ขึ้น} พื้นเท้า ^{ขึ้น} มา
อะโธ เกสะมัตตะกา	เบื้องต่ำแต่ปลาย ^{ลง} ไป
ตะจะปะริยันโต	มี ^{ขึ้น} หนังหุ้มอยู่เป็นที่ ^{ขึ้น} สุครอบ
ปุโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน	เต็มไปด้วย ^{ขึ้น} ของไม่สะอาด
	มี ^{ขึ้น} ประการต่างๆ
อัทถิ อิมัสมิง กาเย	มี ^{ขึ้น} อยู่ในกาย ^{นี้}
เกสา	คือผม ^{ขึ้น} ทั้งหลาย
โลมา	คือขน ^{ขึ้น} ทั้งหลาย
นะขา	คือเล็บ ^{ขึ้น} ทั้งหลาย
ทันทา	คือฟัน ^{ขึ้น} ทั้งหลาย
ตะโจ	หนัง
มังสั	เนื้อ
นะหารู	เอ็น ^{ขึ้น} ทั้งหลาย
อัญฐิ	กระดูก ^{ขึ้น} ทั้งหลาย
อัญฐิมิณฺหัง	เชื้อ ^{ขึ้น} ในกระดูก

วกั๊ง*	ม้าม
หะทะยัง	หัวใจ
ยะกะนัง	ตับ
กิโถมะกั๊ง	พังผืด
ปีหะกั๊ง	ไต
ป๊ปปผาสัง	ปอด
อันตัง	ไส้ใหญ่
อันตะคุณัง	สายรัดไส้*
อุทะริยัง	อาหารใหม่
กะรีสัง	อาหารเก่า
ปีตตัง	น้ำดี
เสมหัง	น้ำเสลด
ปุปโพ	น้ำเหลือง
โลหิตัง	น้ำเลือด
เสโท	น้ำเหงื่อ
เมโท	น้ำมันชั้น
อัสสุ	น้ำตา

วกั๊ง* ควรแปลว่า ไต แต่เคยชินสวดกันมานานว่า ม้าม จึงกลับกับคำว่า ปีหะกั๊ง ซึ่งแปลว่า ม้าม
 สายรัดไส้* คือ ไส้น้อยหรือลำไส้เล็ก

วະสา	น้ำมันเหลว
เขโฬ	น้ำลาย
สิงฆาณิกา	น้ำมูก
ละลิกา	น้ำมันไขข้อ
มุตตัง	น้ำมูตร
มัตตะเก มัตตะลุงกั	เยื่อในสมอง
เอะมะยัง เม กาโย	กายของเรานี้แบบนี้
อุทธัง ปาทะตะลา	เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
อะโร เกสะมัตตะกา	เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป
ตะจะปะริยันโต	มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุครอบ
ปฺปโร นานํปปะการัสสะ อะสุจิโน.	เต็มไปด้วยของไม่สะอาด
	มีประการต่างๆอย่างนี้แล.



“ สติรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน เราต้องสร้างขึ้นมา รู้จักรักษา
 ๖๖ ลักรี้หัดเอาไปสั่งเกด ๖๖ ลักรี้หัดเอาเข้าไปดูว่าจิตอยู่ตรงไหน ”

อภิณหปัจจเวกขณะปาฐะ

(หันทะ มะยัง อะภินุหะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

ชะราธัมโมมุหิ ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^{หฺณิง}

เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พฺยาธัมโมมุหิ พฺยาธิง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^{หฺณิง}

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

มะระณะธัมโมมุหิ มะระณัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^{หฺณิง}

เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

เราจะละเว้นเป็นต่างๆ, ก็ว่าเราจะต้องพลัดพรากจากของรัก
ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง

กัมมัสสะโกมุหิ กัมมะทายาโท (ทา)^{หฺณิง} กัมมะโยนิ กัมมะพันธ*

กัมมะปะฏิสัระโณ (ณา)^{หฺณิง}

เรามีกรรมเป็นของๆตน, มีกรรมเป็นผู้ให้ผล, มีกรรมเป็นแดนเกิด,
มีกรรมเป็นผู้ติดตาม, มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย

ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัตถุยาณัง วา ปาปะกัง วา

ตัสสะ ทายาโท(ทา)^{หฺณิง} ภะวิสสามิ

เราทำกรรมอันใดไว้, เป็นบุญหรือเป็นบาป, เราจะเป็นทายาท,
ก็ว่า เราจะต้องได้รับผลของกรรมนั้นๆสืบไป

กัมมะพันธ* คือ กรรมเป็นแดนเกิด บางแห่งใช้ว่า กรรมเป็นเผ่าพันธุ์

เอวัง อัมเหหิ อะภินุหัง ปัจจะเวกจิตัพพัง.

เราทั้งหลายควรพิจารณาอย่างนี้ ทุกวันๆเถิด.

บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สังขารา อนิจจา

สังขาร คือ ร่างกาย จิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น,
มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขาร คือ ร่างกาย จิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น,
มันเป็นทุกข์ทนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่เจ็บตายไป

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น,
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน, ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัว ว่าตนของเรา

อะธูวัง ชีวิตัง

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

ธูวัง มะระณัง

ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง

ชีวิตของเรามีความตาย

เป็นที่สุครอบ

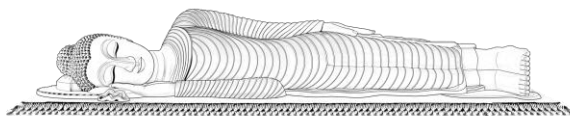
ชีวิตัง เม อนนิยะตัง

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระณัง เม นิยะตัง

ความตายของเราเป็นของเที่ยง

วตะ	ควรที่จะสังเวช
อะยัง กาโย	ร่างกายนี้
อะจิรัง	มิได้ตั้งอยู่นาน
อะเปตะวิญญาโณ	ครั้นปราศจากวิญญาณ
ฉุทโท	อันเขาทิ้งเสียแล้ว
อะธิเสสสะติ	จักนอนทับ
ปะฐะวัง	ซึ่งแผ่นดิน
กะลิงกะรัง อิวะ	ประคุดคั่งว่าท่อนไม้ และท่อนฟืน
นิรัตถัง	หาประโยชน์มิได้
อะนิจจา วตะ สังขาร	สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ
อุปปาทะวะยะธัมมิโน	มีความเกิดขึ้นแล้ว มีความเสื่อมไป
	เป็นธรรมดา
อุปปัชชิตฺวา นิรุชฌันติ	ครั้นเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไป
เตสัง วูปะสะโม สุโข.	ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย, เป็นสุขอย่างยิ่งดังนี้.



“ จขถึงขัณฑ์สุดท้าย มั่นแน่จิตก็ต้องวาง ”

อสุภสูตร

(หันทะ มะยัง อะสุภะสูตรตะปาฐัง ภะณามะ เส)

อะสุภานุปัสสึ ภิกขะเว วิหะระถะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เธอทั้งหลาย จงเป็นผู้พิจารณาตามเห็นซึ่งอารมณ์,
โดยความเป็นของไม่งาม อยู่เป็นปกติเถิด

อานาปานัสสะติ จะ โว อัชฌัตตัง ปะริมุขัง สุปะติญฺฐิตา โหตุ

จงเข้าไปตั้งสติอยู่เฉพาะหน้าด้วยดี, ในลมหายใจเข้าออก

สัพพะสังขารesu อะนิจจานุปัสสึ โน วิหะระถะ

จงพิจารณาตามเห็นความไม่เที่ยง ในสังขารทั้งปวง, อยู่เป็นปกติเถิด

อะสุภานุปัสสึนัง ภิกขะเว กายัสสุมิง วิหะระตัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อเธอทั้งหลาย ตามพิจารณาเห็นอยู่ซึ่งอารมณ์,
โดยความเป็นของไม่งาม โดยปกติมีอยู่ในกาย

โย สุภายะ ธาตุยา รากานุสสะโย โส ปะหิยะติ

ย่อมละความเคยชิน ในความกำหนัด,

เพราะเห็นความงาม โดยความเป็นสักว่าธาตุเสียได้

อานาปานัสสะติ อัชฌัตตัง ปะริมุขัง สุปะติญฺฐิตายะ

เมื่อเธอทั้งหลาย เข้าไปตั้งสติไว้เฉพาะหน้า, ในลมหายใจเข้าออก

เย พะหิรา วิตักกาสะยา วิมาตะปักขิกา เตนะ โหนติ

ย่อมทำให้วิตกทั้งหลาย, อันมีมาจากภายนอกให้นอนลง,

ความคิดอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ย่อมไม่มี

ธัพพะสังขารธสุ อะนิจจานุปัตตีสันถ วิหะระตัง

เมื่อเธอทั้งหลาย ตามพิจารณาเห็นซึ่งความไม่เที่ยง,
ในสังขารทั้งปวง อยู่เป็นประจำ

ยา อะวิชชา ตา ปะหิยะติ ยา วิชชา ตา อุปัชชะติ

ย่อมละอวิชชาเสียได้, ย่อมทำวิชาให้เกิดขึ้น

อะสุภานุปัตตีสี กายัสสุมิง อานาปาเน ปะณิสสะโต

ภิกษุผู้ตามพิจารณาเห็นอยู่ ซึ่งอารมณ์ในกาย, ว่าไม่งามโดยปกติ,
มีสติอยู่เฉพาะที่ลมหายใจเข้าออก

ธัพพะสังขาระสะมะธัง ปัสสัง อาตาปี ธัพพะทา

มีความเพียรพยายามอยู่ทุกเมื่อ,
พิจารณาเห็นอยู่ซึ่งความสงบลง แห่งสังขารทั้งปวง

สะ เว สัมมัททะโส ภิกขุ ยะโต ตัตถะ วิมูจะติ

ภิกษุนั้นแล เป็นผู้เห็นโดยชอบ,
พยายามอยู่ย่อมหลุดพ้น เพราะเหตุนั้น

อะภิญญา โวลีโต สันโต สะเว โยคาติโค มุนีติ.

ภิกษุนั้นแล เป็นผู้จบอภิญญา สงบระงับแล้ว,
เป็นผู้ล่วงส่วนแห่งโยคะเสียได้, ชื่อว่ามุนีดังนี้.

ธาตุปัจจเวกขณะปาฐะ

(หันทะ มะยัง ธาตุปัจจเวกขณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(ชื่อว่าด้วยจิวร)

ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็น สักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง จีวะรัง ตะทูปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือจิวร, และคนผู้ใช้สอยจิวรนั้น

ธาตุมัตตะโก เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัทโต มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน

นิชชีโว มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ วางเปล่าจากความหมาย แห่งความเป็นตัวตน

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิจฺจนะนียานิ

ก็จิวรทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิจฺจนะนียานิ ชายันติ.

ย่อมกลายเป็น ของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ชื่อว่าด้วยบิณฑบาต)

ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็น สักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง ปิณฑะปาโต ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือบิณฑบาต, และคนผู้บริโภคบิณฑบาตนั้น

ธาตุมัตตะโก เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัคโต มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน

นิชชีโว มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญญโณ วางเปล่าจากความหมาย แห่งความเป็นตัวตน

ธัพพะ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิคุจนะนีโย

ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิคุจนะนีโย ชายะติ.

ย่อมกลายเป็น ของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ)

ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็น สักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อยู่เนื่องนิจ

ยะทิทั้ง เสนาสนะนั่ง ตะทูปะภูญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือเสนาสนะ, และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น

ธาตุมัตตะโก เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัทโต มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน

นิชชีโว มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ วางเปล่าจากความหมาย แห่งความเป็นตัวตน

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสนะนานิ อะชิคุจนะนียานิ

ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิคุจนะนียานิ ชายันติ.

ย่อมกลายเป็น ของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

(ชื่อว่าด้วยกิเลสเกสัช)

ยะธำปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็น สักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย อยู่เนื่องนิจ

ยะทิทั้ง กิเลสปัจจะยะเกสัชชะปะริกขาโร,

ตะทูปะภูญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือเกสัชบริหาร อันเกื้อกูลแก่คนไข้,

และคนผู้บริโภคนเกสัชบริหารนั้น

ธาตุมัตตะโก เป็นสัควาธาตุตามธรรมชาติ
 นิสสัคโต มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน
 นิหชีโว มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล
 สุธญโญ ว่างเปล่าจากความหมาย แห่งความเป็นตัวตน
 สัพโพ ปะนายัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร

อะชิคุจนะนีโย

ก็คิลานเภสัชบริหารทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกาย อันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิคุจนะนีโย ชายะติ.

ย่อมกลายเป็น ของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.



“ การละกิเลส เราต้องละเอง ทำเอง ขยันหมั่นเพียรเอง ”

ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง ตั้งขณิกะปัจจเวกขณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

(ชื่อว่าด้วยจิวร)

ปะฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฏิเสวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกาย แล้วยุ่งห่มจิวร

ยาวะเทวะ สัตถะสะ ปะฏิมาตายะ

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหัสสะ ปะฏิมาตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสถานัง ปะฏิมาตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัส อันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และ

สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาวะเทวะ หิริโกปนะปะฏิจณาทะนัตถัง

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย

(ชื่อว่าด้วยบิณฑบาต)

ปะฏิสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกาย แล้วยืนบิณฑบาต

เนวะ ทวายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน

นะ มะทายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย

นะ มัณฑะนายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ

นะ วิภูสะนายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง

ยาวะทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อ ความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

ยาปะนายะ

เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ

วิหิงสุปะระติยา

เพื่อความสิ้นไป แห่งความลำบากทางกาย

พรัหฺมะจะรียานุคคะหายะ

เพื่ออนุเคราะห์ แก่การประพฤติพรหมจรรย์

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ

ด้วยการทำอย่างนี้, เราย่อมระงับเสียได้ ซึ่งทุกขเวทนาเก่า
คือความหิว

นะวัณฺจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ ให้เกิดขึ้น

ยาตรา จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ภาสุวิหาโร จาติ.

อนึ่งความเป็นไปโดยสะดวก แห่งอัตภาพนี้ด้วย,
ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย,
จักมีแก่เราดังนี้.

(ชื่อว่าด้วยเสนาสนะ)

ปะฏิสังขา โยนิโส เสนาสนัง ปะฏิเสวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกาย แล้วใช้สอยเสนาสนะ

ยาวะเทวะ สัตถัสสะ ปะฏิมาตายะ

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณ्हัสสะ ปะฏิมาตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสถานัง ปะฏิมาตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัส อันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด และ
สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาวะเทวะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะฏิสัถลานารามัตถัง

เพียงเพื่อบรรเทาอันตราย อันจะพึงมีจากดิน ฟ้า อากาศ,
และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวนา

(ชื่อว่าด้วยคิลานเภสัช)

ปะฏิสังขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริขารัง
ปะฏิเสวามิ

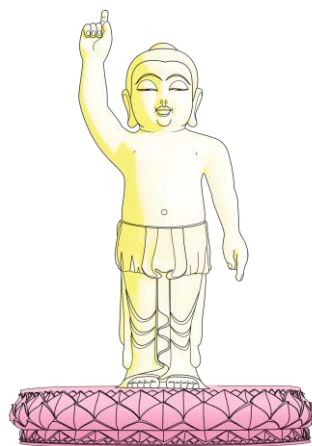
เราย่อมพิจารณาโดยแยกคาย แล้วบริโภคนเภสัชบริหาร,
อันเกื้อกูลแก่คนไข้

ยาระทนะ อุปปันนัง เวยาพาธิกานัง เวทะนัง
ปะฏิมาตายะ

เพียงเพื่อบำบัดทุกข์เวทนา อันบังเกิดขึ้นแล้ว,
มีอาพาธต่างๆเป็นมูล

อัပ္ยาปัชฌะปะระมะตยาติ.

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน เป็นอย่างยิ่งดังนี้.



“ ให้อยู่ใกล้ปัจจุบัพบิณฑลัก วาอยู่ใกล้ปัจจุบัพบิณฑลัก
ลัทธิลัทธิอยู่ใกล้ปัจจุบัพบิณฑลัก ”

บทสวด เพื่อผู้เจ็บไข้

ยังกัญจิ ภิกขะเว ทุพพะลัง คิลานะกัง,

ปัญจะ ธัมมา นะ วิชะหันทิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ถ้ากรรมห้าประการไม่เว้นห่างไปเสีย,
จากคนเจ็บไข้ทุพพลภาพคนใด

ตัสเสตัง ปาณิกังขัง นะจิรัสเสวะ

ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้น พึงหวังได้ในกาลไม่นานคือ

อาสะวานัง ขะยา อะนาสะวัง เจโตวิมุตติง ปัญญาวิมุตติง

เขาจะทำให้แจ้งได้ซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ, อันหาอาสวะมิได้

ทิฏฐะวะ ธัมเม สะยัง อะภิญญา,

สัจจิกัตวา อุปะสัมปัชชะ วิหะริสสะติ

เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย,
ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในกาลปัจจุบัน

กะตะเม ปัญจะ อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

กรรมห้าประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้

อะสุภานุปัสสี กายะ วิหะระติ

เป็นผู้มีปกติตามเห็น ความไม่งามในกาย

อาหาเร ปฏิกกุธะสัจญี

เป็นผู้มีปกติสำคัญว่า ปฏิกูลในอาหาร

สัพพะโลเก อะนะภีระตะสัณฺณิ

เป็นผู้มีปกติสำคัญว่า ไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง

สัพพะสังขารेषุ อะนิจจานุปัตตสี

เป็นผู้มีปกติตามเห็น ความไม่เที่ยงในสังขารทั้งหลาย

มะระณะสัณฺญา โข ปะนัสสะ อชฌัตตัง สุปฺปญฺจिता โหติ

มีสติเข้าไปตั้งไว้ดีแล้วในกาย, เห็นการเกิดดับภายใน

ยังกัณฺณจิ ภิกขะเว ทุพพะลัง คีตานะกัง,

อิเม ปญฺจะ รัมมา นะ วิชะหันติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมห้าประการไม่เว้นห่างไปเสีย,
จากคนเจ็บไข้ทุกข์พลภาพคนใด

ตัสเสตัง ปาฏิกังขัง นะจิรัสเสวะ

ข้อนี้เป็นสิ่งที่เขาผู้นั้น พึงหวังได้ในกาลไม่นานคือ

อาสะวานัง ขะยา อะนาสะวัง เจโตวิมุตติง ปญฺญาวิมุตติง

เขาจะทำให้แจ้งได้ซึ่งเจโตวิมุตติ ปญญาวิมุตติ, อันหาอาสวะมิได้

ทิฏฺฐะวะ รัมเม สะยัง อะภิญญา,

สัจฉิกัตวา อูปะสัมปชชะ วิหะริสสะตีติ.

เพราะความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย,
ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในกาลปัจจุบัน.

บทสวด ความสิ้นสุดแห่งโลก

นิสสิตัสสะ จะลิตัง

ความหวั่นไหวย่อมมีแก่บุคคล, ผู้อันค้นหา*และทฤษฎี** อาศัยแล้ว

อะนิสสิตัสสะ จะลิตัง นัตถิ

ความหวั่นไหวย่อมไม่มีแก่บุคคล, ผู้อันค้นหาและทฤษฎีไม่อาศัยแล้ว

จะลิตเต อะสะติ ปัสสัทธา

เมื่อความหวั่นไหวไม่มี ปัสสัทธา*** ย่อมมี

ปัสสัทธยา สะติ นะติ นะ โหติ

เมื่อปัสสัทธามี ความนุ่มไปย่อมไม่มี

นะติยา อะสะติ อาคะติกะติ นะ โหติ

เมื่อความนุ่มไปไม่มี การมาและการไปย่อมไม่มี

อาคะติกะติยา อะสะติ จุตูปะปาโต นะ โหติ

เมื่อการมาและการไปไม่มี, การเคลื่อนและการเกิดขึ้นย่อมไม่มี

จุตูปะปาเต อะสะติ เนวิระ,

นะ หุรัง นะ อุทะยะมันตะเร

เมื่อการเคลื่อนและการเกิดขึ้นไม่มี, อะไรๆก็ไม่มีในโลกนี้,

ไม่มีในโลกอื่น, ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

เอเสวันโต ทุกขัสสะ.

นั่นแหละคือที่สุดแห่งทุกข์.

* คือ ความทะยานอยาก, ** คือ ความเห็นที่มีอัตตา หรือเป็นมิจฉาทิฎฐิ, *** คือ ความสงบใจ

บทสวด ตะนันทิ

สัมนา ปัสถัง นิพพินทะติ

เมื่อเห็นอยู่โดยถูกต้อง ย่อมเบื่อหน่าย

นันทิกะยา ราคักกะโย

เพราะความสั้นไปแห่งนันทิ* จึงมีความสั้นไปแห่งราคะ

รากัถยะยา นันทิกะโย

เพราะความสั้นไปแห่งราคา* จึงมีความสั้นไปแห่งนนทิ

นั่นทีราคักกะยา จิตตั้ง สุวิมุตตันติ วุจจะติ.

เพราะความสิ้นไปแห่งนั้นทีละระคะ,

กล่าวได้ว่า “จิตหลุดพ้นแล้วด้วยดี” ดังนี้.



๔๖ **ปล่อยวางที่จิต ปล่อยวางด้วยสติปัญญา**

๖๖๓

น้ำหนัก คือ ความเพี้ยน

ราคา* คือ ความยินดี, ความพอใจ, ความตั้งใจ

เขมาเขมสรณทีปิกคาถา

(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสระระณะทีปิกะคาถาโย ภะณามะ เส.)

พะหุง เว สระระณัง ยันติ ปัพพะตานิ ะนานิ จะ,

อารามะรูกะเจตฺยานิ มะนุสสา ภะยะตัสชิตา

มนุษย์เป็นอันมากเมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว, ก็ถือเอาภูเขาบ้าง,

ป่าไม้บ้าง, อาราม และรูกะเจตีย์บ้าง เป็นสรณะ

เนตัง โข สระระณัง เขมัง เนตัง สระระณะมุตตะมัง,

เนตัง สระระณะมากัมมะ ลัพพะทุกขา ปะมุจจะติ

นั่นมิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด,

เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว, ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

โย จะ พุทธัญจะ ัมมัญจะ สัมมัญจะ สระระณัง คะโต,

จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมปปัญญายะ ปัสสะติ

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว,

เห็นอริยสัจคือความจริงอันประเสริฐสี่ ด้วยปัญญาอันชอบ

ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง ทุกข์สสะ จะ อะติกกะมัง,

อะริยัญจัญญังคิกัง มัคคัง ทุกขุปะสะมะคามินัง

คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้,

และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ, เครื่องถึงความระงับทุกข์

เอตัง โข สาระณัง เขมัง เอตัง สาระณะมุตตะมัง,
เอตัง สาระณะมากัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.

นั่นแหละเป็นสรณะอันเกษม, นั่นเป็นสรณะอันสูงสุด,
เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว, ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.



“ คหะราจะเข้าใจในธรรมได้ ก็ต้องเข้าใจด้วยการเจริญสติ
ด้วยการเจริญภาวนา เข้าไปบอกรูปบอกนาม เติบปัญญา
คหะรู้แจ้งเห็นจริงต้องบอกตรองขึ้น ไม่ใช่ไปห้อย
แล้วมันจะสว่างโล่งโปร่ง ”

อริยชนกาถา

(หันทะ มะยัง อะริยะชนะกาถาโย ภะณามะ เส.)

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติฏฐิตา

ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใด, ตั้งมั่นอย่างดีไม่หวั่นไหว

สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อะริยะกัณตัง ปะสังสีตัง

และศีลของผู้ใดงดงาม, เป็นที่สรรเสริญที่พอใจของพระอริยเจ้า

สังฆะ ปะสาโท ยัสสัจฉิ อชฺฐัตถัญจะ ทัสสะนัง

ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์, และความเห็นของผู้ใดตรง

อะทะลิตโทติ ตัง อาหุ อะโหมณันตัสสะ จีวิตัง

บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่าคนไม่จน, ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน

ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง รัम्मะทัสสะนัง,

อะนุญญะเชตะ เมธาวิ สะรัง พุทธานะสาสะนัง.

เพราะฉะนั้นเมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,

ผู้มีปัญญาควรก่อสร้างศรัทธา, ศีล, ความเลื่อมใส,

และ ความเห็นธรรมให้เนื่องๆ.

ติลักขณาทีกาถา

(หันทะ มะยัง ติลักขณาทีกาถาโย ภะณามะ เส.)

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่าย ในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่าย ในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ ฐัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่าย ในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรมหมดจด

อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก

อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุชาวะติ

หม่อมมนุษย์นอกนั้น, ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง

เย จะ โข สัมมะทักขาเต ัมเม ัมมานุวัตติโน

ก็ชนเหล่าใดประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม,

ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว

เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเชยยัง สุทตตะรัง

ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน,

ข้ามพื้นบ่วงแห่งมัจจุ ที่ข้ามได้ยากนัก

กัณ्हัง ัมมัง วิปะหายะ สุกัง ภาเวละ ปัณทิโต

จงเป็นบัณฑิตละกรรมคำเสีย, แล้วเจริญกรรมขาว

โอกา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,

ตัตตาราภิระติมิจเจยยะ หิตฺวา กามะ อะกิณฺเจะโน

จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ, จงละกามเสีย,

เป็นผู้ไม่มีความกังวล, จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน,

อันเป็นที่สงัดซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก

ปะริโยทะเปยยะ อัตตานัง จิตตะกะเลเสหิ ปัณทิโต,

เยสํ สัมโพธิยังเคสุ สัมมา จิตฺตัง สุภาวิตฺตัง

บัณฑิตพึงยังตนให้่องแผ้ว, จากเครื่องเศร้าหมองจิต,

ชนเหล่าใดอบรมจิตดีแล้วโดยชอบ, ในองค์เป็นเหตุให้ตรัสรู้

อาทนะปะณินิสัคเค อะนุปาทายะ เย ระตา,
จีณัสสะวา ชุติมันโต เต โลเก ปะรินิพพุตาติ.

ไม่ถือมั่น, ยินดีแล้วในความสละคืนความถือมั่น,
ชนเหล่านั้นเป็นผู้สิ้นอาสวะ,
มีความรุ่งเรืองปรินิพพานแล้วในโลกนี้.



“ ตีฬัจฉิมาปัปฺพ กิลลสมฺหะนงการ ไม่รู้ว่ไปไหนหลัว
กลัวจะไม่ทัฬหะต่งงาฬ ทั้งที่กายยังไม่ได้ไป
ฆ่าสงสารหะ ฆัดสงสารตัวเองบ้าง
ให้ทาฬกับตัวเองบ้าง ทำบุญกับตัวเองบ้าง ”

การสุตตะคาถา

(หั้นทะ มะยัง ภาละสุตตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

ภารา หะเว ปัญจักขันธา

ขันธทั้งห้า* เป็นของหนักเนื้อ

ภาละหาโร จะ ปุคคะโล

บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป

ภาราทานัง ทุกขัง โลเก

การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ในโลก

ภาละนิกเขปะนัง สุขัง

การสลัดของหนักทิ้งลงเสีย เป็นความสุข

นิกขิปิตวา คะรุณ ภารัง

พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนัก ลงเสียแล้ว

อัญญัง ภารัง อะนาทียะ

ทั้งไม่หยิบฉวยเอาของหนัก อันอื่นขึ้นมาอีก

สะสมลัง ตัณห์หัง อัปพยุหะ

ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก

นิจจาโต ปะรินิพพุโต.

เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.

ขันธทั้งห้า* ได้แก่ รูป (ร่างกาย), เวทนา (ความรู้สึกสุข ทุกข์ ฯลฯ), สัญญา (ความจำได้หมายรู้),
สังขาร (ความคิดปรุงแต่ง), วิญญาณ (ใจ - ธรรมชาติที่รู้อารมณ์)

ภัทเทภรตคคาถา

(หันทะ มะยัง ภัทเทภรตคคาถาโย ภะณามะ เส.)

อะตีตัง นานวาคะเมยยะ นัปปะฏิกังเข อะนาคะตัง

บุคคลไม่ควรตามคิดถึง สิ่งทีล่งไปแล้วด้วยอาลัย,
และไม่งพ่งพะวงถึง สิ่งทียังไม่มาถึง

ยะทะตีตัมปะหีนันตัง อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง

สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา

ปัจจุปปันนัญจะ โย ฐัมมัง ตัตตะ ตัตตะ วิปัสสะติ,

อะสังหิรัง อะสังอุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺรุหะเย

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ในทีนั้นๆอย่างแจ่มแจ้ง,
ไม่ถ่งถ่งถ่งถ่งถ่งถ่ง, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

อัสสะวะ กิจจะมาตูปปัง โก ฐัญญา มะระณัง สุเว

ความเพียรเป็นกิจทีต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตายเมื่พรุ่งนี้

นะ หิ โน สังคะรันเตนะ มะหาเสเนนะ มัจจุณา

เพราะการพลัดเพียรต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก, ถ่มไม่มีสำหรับเรา

เอวัง วิหาริมาทาปัง อะโหรัตตะมะตันทิตัง,

ตัง เว ภัทเทภรตโตติ สันโต อาจิกกะเต มุนิ.

มุนิผู้สงบถ่มกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น,
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวัน กลางคืนว่า,

“ผู้เป็นอยู่เมื่เพียงราตรีเดียว ถิ่น่าชม.”

บทสวด ที่สุดแห่งทุกข'

เอตถะ จะ เต มาลุงกยะปุตตะ,

ทิฏฐะสุตะมุตะวิญญาตัพเพสุ ัมเมสุ

ดูก่อนมาลุงกยบุตร, ในบรรดาสิ่งที่ท่านได้เห็น ได้ฟัง,
ได้รู้สึก ได้รู้แจ้งเหล่านั้น

ทิฏฐะ ทิฏฐะมัตตัง ภาวิสสะติ

ในสิ่งที่ท่านเห็นแล้ว จะเป็นแต่เพียงสักว่าเห็น

สุตะ สุตะมัตตัง ภาวิสสะติ

ในสิ่งที่ท่านฟังแล้ว จะเป็นแต่เพียงสักว่าฟัง

มุตะ มุตะมัตตัง ภาวิสสะติ

ในสิ่งที่ท่านรู้สึกแล้ว จะเป็นแต่เพียงสักว่ารู้สึก

วิญญาเต วิญญาตะมัตตัง ภาวิสสะติ

ในสิ่งที่ท่านรู้แจ้งแล้ว จะเป็นแต่เพียงสักว่ารู้แจ้ง

ยะโต โข เต มาลุงกยะปุตตะ,

ทิฏฐะสุตะมุตะวิญญาตัพเพสุ ัมเมสุ

ดูก่อนมาลุงกยบุตร, ในบรรดาธรรมเหล่านั้น

ทิฏฐะ ทิฏฐะมัตตัง ภาวิสสะติ

เมื่อสิ่งที่เห็นแล้ว สักว่าเห็น

สุเต สุตะมัตตัง ภาวิสสะติ

สิ่งที่ฟังแล้ว สักว่าฟัง

มุเต มุตะมัตตัง ภาวิสสะติ

สิ่งที่รู้สึกละแล้ว สักว่ารู้สึก

วิญญาเต วิญญาตะมัตตัง ภาวิสสะติ

สิ่งที่รู้แจ้งแล้ว สักว่ารู้แจ้งดังนี้

ตะโต ตุวัง มาลุงกยะปุตตะ นะ เตะนะ

ดูก่อนมาลุงกยบุตร, เมื่อนั้นตัวตนย่อมไม่มี เพราะเหตุนั้น

ยะโต ตุวัง มาลุงกยะปุตตะ นะ เตะนะ,

ตะโต ตุวัง มาลุงกยะปุตตะ นะ ตัตตะ

ดูก่อนมาลุงกยบุตร, เมื่อใดตัวตนไม่มี เพราะเหตุนั้น,
เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในที่นั้น

ยะโต ตุวัง มาลุงกยะปุตตะ นะ ตัตตะ

ดูก่อนมาลุงกยบุตร, เมื่อใดตัวท่านไม่มีในที่นั้น

ตะโต มาลุงกยะปุตตะ เนวัระ,

นะ หุรัง นะ อุภะยะมันตะเรนะ

เมื่อนั้นตัวท่านก็ไม่มีในโลกนี้, ไม่มีในโลกอื่น,
ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง

เอเสวันโต ทุกขัสสาติ.

นั่นแหละคือ ที่สุดแห่งความทุกข์ดังนี้.

โอวาทปาฏิโมกขคาถา

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาฏิโมกขคาถาโย ภะณามะ เส.)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง

การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสะลัสสูปะสัมปะทา

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง

ธรรม 3 อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ขันตี ประมะมัง ตะโป ตีติกขา

ขันตีคือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

นิพพานัง ประมะมัง ะหันทิ พุทธา

ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวพระนิพพานว่า เป็นธรรมอันยิ่ง

นะ หิ ปัพพะชิโต ปะรุปะมาตี

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ถือว่าเป็นบรรพชิตเลย

สะมะโณ โหติ ปะรัง วิเหฐะยันโต

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ถือว่าเป็นสมณะเลย

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต

การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย

ปาฏิโมกขะ จะ สังวะโร

การสำรวมในปาฏิโมกข์

มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสุมิง

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

ปันทัญจะ สะยะนาสะนัง

การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด

อะธิจิตเต จะ อาโยโค

ความหมั่นประกอบ ในการทำจิตให้ยิ่ง

เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง.

ธรรม 6 อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.



“ การพูดซึ่งง่าย การทำว่าจะฆ่าพิษวิบากกรรม ของสมมุติได้
แต่ละชั่ว แต่ละตอฆ มีทั้งยากอยู่ ก็ต้องอาศัยความเพียร
อาศัยการสร้างตบะบารมี อาศัยความจริงใจ ขยันอดทน ”

บทสวด ธรรมวินัยคือศาสดา

สียา โข ปะนันทันตะ ตุมหากัง

ดูก่อนอานนท, ความคิดอาจมีแก่พวกเธออย่างนี้ว่า

เอวามัสสะ อะทีตะสัทธุกัง,

ปาวะจะนัง นัตถิ โน สัตถาติ

ธรรมวินัยของพวกเรา มีพระศาสดาล่วงลับไปแล้ว,

พวกเราไม่มีพระศาสดาดังนี้

นะ โข ปะเนตัง อานันตะ เอวัง ทัญญัพพัง

ข้อนี้พวกเธออย่าคิดดั่งนั้น

โย โว อานันตะ มะยา รัมโม,

จะ วินะโย จะ เทสิโต ปัญญัตโต

ดูก่อนอานนท, ธรรมก็ดี วินัยก็ดี ที่เราแสดงแล้ว,

ปัญญัตติแล้ว แก่พวกเธอทั้งหลาย

โส โว มะมัจจะเยนะ สัตถา.

ธรรมวินัยนั้น จะเป็นศาสดาของพวกเธอทั้งหลาย,

โดยกาลล่วงไปแห่งเรา.



ปัจฉิมพทุธโธวาทปาฐะ

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพทุธโธวาทะปาฐัง ภะณามะ เส.)

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังขารา

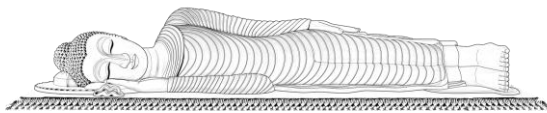
สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อปปะมาเทนะ สัมปาเทตะ

ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

อะยัง ตะธาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.



“ การให้สิ่งที่เราให้ไป ผลตอบแทนก็คือความว่าง
เพราะจิตของเราไม่เอาอะไรแล้ว มีแต่เอาออก
ก็เหลือแต่ความว่าง ”

ัมมปหังสนสูตร

(หันทะ มะยัง ัมมะปะหังสะนะสะมาทะปะนา

ทิวะจะนะปาฐัง ภะณามะ เส.)

เอวัง สุวากขาโต ภิกขะเว มะยา ัมโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมอันเรากล่าวดีแล้วอย่างนี้

อุตตานิ

เป็นการทำให้เป็น คุณหางยของที่คว่ำ

วิะโณ

เป็นการทำให้เป็น คุณเปิดของที่ปิด

ปะกาสิโต

เป็นธรรมอันเรตถาคต ประกาศก้องแล้ว

ฉินนะปิโลติโก

เป็นธรรมมีส่วนจีรว์ อันเรตถาคตเนียนอกสิ้นแล้ว

เอวัง สุวากขาโต ภิกขะเว มะยา ัมโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมนี้เป็นธรรม อันเรากล่าวดีแล้วอย่างนี้

อะลัง เอวะ

ย่อมเป็นการสมควรแล้ว

ลัทธา ปัพพะชิตนะ กุละปุตเตนะ วิริยัง อาระภิตุง

ที่กุลบุตรผู้บวชแล้วด้วยศรัทธา, จะพึงปรารภความเพียร

กามัง ตะโจ จะ นะหารุ จะ อัญญิ จะ อะวะสัิสสะตุ

ด้วยการอธิษฐานจิตว่า, แม่นั่ง เอ็น กระดูกเท่านั้น จะเหลืออยู่
สระรีเร อุปะสุตตะตุ มังสะโลหิตัง

เนื้อและเลือดในสรีระนี้ จะเหือดแห้งไปก็ตาม

ยันตัง ปุริสสะถาเมนะ ปุริสสะวิริเยนะ,

ปุริสสะปะรักกะเมนะ ปัตตัพพัง

ประโยชน์ใดอันบุคคล จะพึงได้ถึงได้ด้วยกำลัง,

ด้วยความเพียร ความบากบั่นของบุรุษ

นะ ตัง อะปาปุนิตฺวา ปุริสสสะ,

วิริยสสะ สัณฐานัง ภาวิสสะตีติ

ถ้ายังไม่บรรลुประโยชน์นั้น จะไม่หยุดความเพียร

ทุกขัง ภิกขะเว กุสึโต วิหะระติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, คนผู้เกียจคร้านย่อมน้อยเป็นทุกข์

โวกิลโล ปาปะเกหิ อะกุสะเลหิ รัมเมหิ

ระคนอยู่ด้วยอกุศลธรรม อันลามกทั้งหลาย

มะหันตัญจะ สะทตถัง ปะริหาเปติ

ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวง ของตนให้เสื่อม

อารัททะวิริโย จะ โข ภิกขะเว สุขัง วิหะระติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บุคคลผู้มีความเพียรอันปรารถแล้ว

ย่อมอยู่เป็นสุข

ปะวิวิตโต ปาปะเกหิ อะกุสะเลหิ รัมเมหิ

สังคแล้วจากอกุศลธรรม อันลามกทั้งหลาย

มะหันตัญจะ สะทตถัง ปะริปุเรติ

ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวง ของตนให้บริบูรณ์

นะ ภิกขะเว หิเนนะ อักคัสสะ ปัตติ โหติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การบรรลุลหรรณอันเลิศ

ด้วยการกระทำอันเลว ย่อมมีไม่ได้เลย

อักเคนะ จะ โข อักคัสสะ ปัตติ โหติ

แต่การบรรลุลหรรณอันเลิศ ด้วยการกระทำอันเลิศ ย่อมมีได้

มัตตะ เปยยะมิทัง ภิกขะเว พุรัหฺมะจะริยัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, พรหมจรรย์นี้น่าดื่ม เหมือนมัตตะ*

ยอดโอชาแห่งโครส

สัตถา สัมมุขีญฺโต

พระศาสดาก็อยู่เฉพาะหน้านี้แล้ว

ตัสมาติหะ ภิกขะเว วิริยัง อาระกะถะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,

เพราะฉะนั้นเธอทั้งหลาย จงปรารภความเพียรเถิด

อปปัตตัสสะ ปัตติยา

เพื่อการบรรลุซึ่งธรรม อันยังไม่บรรลุ

มัตตะ* คือ น่านม

อะนะธิกะตัสสะ อะธิกะมาเย

เพื่อการเข้าถึงธรรม อันยังไม่ถึง

อะสัจฉิกะตัสสะ สัจฉิกิริยาเย

เพื่อการทำให้แจ้งซึ่งธรรม อันยังไม่แจ้ง

เอวัง โน อะยัง อัมหากัง ปัพพัชชา

เมื่อเป็นอย่างนี้ บรรพชาของเราทั้งหลาย

อะวังกะตา อะวัณณา ภาวิสสะติ

จะเป็นบรรพชาไม่ต่ำทราม ไม่เป็นหมั่นเปล่า

สัพพะลา สะอุทะระยา

แต่จะเป็นบรรพชาที่มีผล เป็นบรรพชาที่มีกำไร

เยสััง มะยัง ปะริภุญชามะ จีวะระปิณฑะปาตะเสนาสนะ,

คิถานะปัจจะยะเภลัซชะปะริกขารััง

พวกเราทั้งหลายบริโภคน้ำจืด บิณฑบาต เสนาสนะ,
และเภลัซ ของชนทั้งหลายเหล่านี้

เตสััง เต การา อัมहेสุ

การกระทำของชนทั้งหลายเหล่านั้น ในเราทั้งหลาย

มะหัพพะลา ภาวิสสันติ มะหานิสัังสาติ

เป็นการกระทำมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

เอวัง หิ โว ภิกขะเว ลิกขิตัพพัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เธอทั้งหลาย พึงทำความสำเหนียกอย่างนี้

อัครัตถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมานะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่
ซึ่งประโยชน์แห่งตนก็ตาม

อะละเมวะ อปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง

ก็ควรแล้ว ที่จะยังประโยชน์แห่งตน,
ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

ปะรัตถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมานะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่
ซึ่งประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่นก็ตาม

อะละเมวะ อปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง

ก็ควรแล้ว ที่จะยังประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่น,
ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

อุทะยัตถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมานะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, หรือเมื่อบุคคลมองเห็นอยู่
ซึ่งประโยชน์ของทั้งสองฝ่ายก็ตาม

อะละเมวะ อปปะมาเทนะ สัมปาเทตุง

ก็ควรแล้ว ที่จะยังประโยชน์ของทั้งสองฝ่ายนั้น,
ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

อิติ.

ดังนี้แล.

อนุโมทนารัมภคาถา

ยะธา วาริระหา ปุรา ประิปุเรนติ สาคะรัง

ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสมุทรสาคร ให้บริบูรณ์ได้นั้นใด

เอะเมวะ อิตถ ทินนัง เปตานัง อุปะกัปปะติ

ทานที่ท่านอุทิศให้แล้ว ในโลกนี้,

ย่อมสำเร็จประโยชน์ แก่ผู้ละโลกนี้ไปแล้ว ได้นั้นนั่น

อิฉิตัง ปัตติตัง ตุมหัง

ขออริยผลที่ท่านปรารถนาแล้ว ตั้งใจแล้ว

จิปปะเมวะ สะมิชณะตุ

จงสำเร็จโดยฉับพลัน

สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา

ขอความดำริทั้งปวง จงเต็มที

จันโท ปันณะระโส ยะธา

เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ

มะณิ โชติระโส ยะธา.

เหมือนแก้วมณี อันสว่างไสวควรยินดี.



สามัญญานุโมทนาคาถา

สัพพีติโย วิวัชชันตุ

ความจัญไรทั้งปวง จงบำราศไป

สัพพะโรโค วินัสสะตุ

โรคทั้งปวงของท่านจงหาย

มา เต ภะวัตวันตะราโย

อันตรายอย่ามีแก่ท่าน

สุชี ทิมาโยโก ภะวะ

ท่านจงเป็นผู้มีความสุข มีอายุยืน

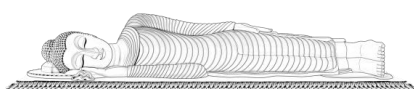
อะภิวาตะนะสีลิสสะ นิจจัง วุฑฒาปะจาโยโน,

จัตตาโร รัมมา วัทฒันติ อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง.

พรสี่ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ,

ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีปกติกราบไหว้,

มีปกติอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่เป็นนิตย์.



“ บุญข้างหอกราบไม่ทิ้ง

ข้างหอกริทำ ข้างไหกริทำ จะได้ควบคู่ก็หไป ”

โภชนทานานุโมทนาคาถา

อายุโท พะละโท ธีโร

ผู้มีปัญญาให้อายุ ให้กำลัง

วัณณะโท ปะฏิภาณะโท

ให้วรรณะ ให้ปฏิภาณ

สุขัสสะ ทาทา เมธาวิ

ผู้มีปัญญาให้ความสุข

สุขัง โส อะธักัจฉะติ

ย่อมได้ประสบสุข

อายุง ทัตถวา พะลัง วัณณัง สุขัญจะ ปะฏิภาณะโท

บุคคลผู้ให้อายุ พละ วรรณะ สุขะ และปฏิภาณ

ทิมาญ ยะสะวา โหติ ยัตถะ ยัตถูปะปัชชะตติ.

บังเกิดในที่ใดๆ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน, มียศในที่นั้นๆดังนี้.



“พอทุกขหังก็วิ่งเข้าไปฝัง ไปอบรม ฝังก็ไม่ทัน”

ติโรกฐาทกัณทกาถา

อะทาสิ เม อะกาสิ เม ญาติมิตตา สะขา จะ เม

บุคคลเมื่อนึกถึงอุปการะที่ผู้มีคุณ, ได้ทำแก่ตนในกาลก่อนว่า,
ผู้นี้ได้ให้สิ่งนี้แก่เรา, ผู้นี้ได้ช่วยทำกิจนี้ของเรา,
ผู้นี้เป็นญาติ เป็นมิตร เป็นเพื่อนของเราดังนี้

เปตานัง ทักขิณัง ทัชชา ปุพเพ กะตะมานุสสะรัง

ก็ควรให้ทักษิณาทาน เพื่อผู้ละโลกนี้ไปแล้ว

นะ หิ รุณณัง วา โสโก วา ยา วัญญา ปะริทะเวนา

บุคคลไม่ควรร้องไห้ เศร้าโศก หรือรำไรรำพัน

นะตัง เปตานะมัตถายะ

เพราะว่าการร้องไห้ เป็นต้นนั้น,

ไม่เป็นประโยชน์แก่ญาติทั้งหลาย ผู้ละโลกนี้ไปแล้ว

เอวัง ติฏฐันติ ญาตะโย

ญาติทั้งหลายย่อมดำรงอยู่ ตามกรรมของเขา

อะยัญจะ โข ทักขิณา ทินนา

ก็ทักษิณาทาน อันท่านได้ให้แล้ว

สังฆัมหิ สุปะติฏฐิตา

ประคิยฐานไว้ดีแล้วในสงฆ์

ทีฆะรัตตัง หิตายัสสะ ฐานะโส อุปะกัปปะติ

ย่อมสำเร็จประโยชน์เกื้อกูล, แก่ผู้ละโลกนี้ไปแล้วนั้น,
ตลอดกาลนานตามฐานะ

โส ญาติธัมโม จะ อะยัง นิทฺถลิตो

ญาติธรรมนี้นั้น ท่านได้แสดงให้ปรากฏแล้ว

เปตานะ ปุชา จะ กะตา อุพารา

และการบูชาอันดียิ่ง ท่านก็ได้ทำแล้ว,
แก่ญาติทั้งหลาย ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้ว

พะลัญจะ ภิกขุณะมะนุสสปะทินนัง

กำลังแห่งภิกษุทั้งหลาย เชื่อว่าท่านได้เพิ่มให้แล้วด้วย

ตุมเหหิ ปุญญัง ปะสุตัง อะนัปปะกัณติ.

บุญไม่น้อย ท่านได้ขวนขวายแล้วดังนี้.



“ เราวิเคราะหฺกายของเรา วิเคราะหฺใจของเราเพื่ออะไร
จุดมุ่งหมายอยู่ที่ตรงไหน เราละกิเลสได้บ้างหรือยัง ”

อัครปฐาตสุตตะคาถา

อัคระโต เว ปะสันนानัง
อัครัง ฐัมมัง วิชานะตัง
อัคระ พุทธะ ปะสันนानัง
ทักขิณะเย อะนุตตะเร
อัคระ ฐัมเม ปะสันนानัง
วิราฎุปะสะเม สุขะ

อัคระ สังฆะ ปะสันนानัง
ปุณฺณุกเขตเต อะนุตตะเร
อัครัสฺสุมิง ทานัง ทะทะตัง
อัครัง ปุณฺณัง ปะวัตถะมะติ
อัครัง อายุ จะ วัณฺโณ จะ
ยะโส กิตติ สุขัง พะลัง

อัครัสสะ ทาตา เมธาวิ
อัคระฐัมมะสะมาหิโต
เทวะภูโต มะนุสฺสโส วา
อัครปัทโต ปะโมทะติติ.

เมื่อบุคคลรู้จักธรรมอันเลิศ
เลื่อมใสแล้วโดยความเป็นของเลิศ
เลื่อมใสแล้วในพระพุทธเจ้าผู้เลิศ
ซึ่งเป็นทักษิณะบุคคลอันเยี่ยมยอด
เลื่อมใสแล้วในพระธรรมอันเลิศ
อันเป็นธรรมปราศจากราคะ
สงบระงับเป็นสุข
เลื่อมใสแล้วในพระสงฆ์ผู้เลิศ
ซึ่งเป็นบุญญเขตอย่างยอด
ถวายทานในท่านผู้เลิศนั้น
บุญที่เลิศก็ย่อมเจริญ
อายุและวรรณะที่เลิศ
ยศ เกียรติคุณ ความสุข
และผละกำลังที่เลิศย่อมเจริญ
ผู้มีปัญญาตั้งมั่นในธรรมอันเลิศแล้ว
ให้ท่านแก่ท่านผู้เป็นบุญญเขตอันเลิศ
จะไปเกิดเป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็ตาม
ย่อมถึงความเป็นผู้เลิศบันเทิงอยู่ดังนี้.

เทวทูตสูตร

โจทิตา เทวะทูเตหิ เย ปะมัจฉันติ มาณะวา,

เต ทิฆะรัตตัง โสจันติ หีนากายูปะคา นะรา

บุคคลใดถูกเทวทูตทั้งหลายตักเตือนแล้ว ยังประมาทอยู่,

บุคคลนั้นจะเข้าถึงกำเนิดชั้นเลว,

เกิดในนรกประสบทุกข์โศก อยู่สิ้นกาลนาน

เย จะ โข เทวะทูเตหิ สันโต สัปปริสา อิธะ,

โจทิตา นัปปะมัจฉันติ อะริยะธัมเม กุทาจะนัง

ส่วนบุคคลใดเป็นสัตบุรุษผู้สงบ, ถูกเทวทูตทั้งหลายตักเตือนแล้ว

ไม่ประมาทในอริยธรรม, กำหนดรู้อยู่เป็นเนื่องนิจ

อุปาทานะ ะยัง ทิสฺวา ชาติมะระณะสัมปะเว,

อะนุปาทา วิมุจฺจันติ ชาติมะระณะสังขะเย

บุคคลใดเห็นภัยในความยึดมั่นถือมั่น, อันเป็นปัจจัยก่อให้เกิดภพ

ชาติ ชรา มรณะ, บุคคลนั้นย่อมหลุดพ้นจากอุปาทาน,

เพราะพยายามทำให้สิ้นชาติ ชรา มรณะนั้น

เต เขมฺปปัตตา สุจิโน ทิฏฐะธัมมาภินิพพุตา,

สัพพะเวระกะยาตีตา สัพพะทุกขัง อุปฺปจจะคฺคุนติ.

บุคคลนั้นชื่อว่า เป็นผู้มีความเกษมสุข,

เป็นผู้บรรลुพระนิพพาน ในปัจจุบันชาตินี้,

เป็นผู้ไม่มีเวรภัย พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ดังนี้.

กาลทานสูตรคคาถา

กาเล ทะทันทิ สะปัญญา ะทัณฺณ วิตะมัจจะรา

ผู้มีปัญญารอบรู้ และปราศจากความตระหนี่

กาเลนะ ทินนัง อะริเยสุ อชฺชฎเตสุ ตาทิสฺ

ย่อมถวายทานตามกาลสมัย,

ในพระอริยเจ้าทั้งหลาย ผู้ประพฤติดังตรงที่

วิปะสันนมะนา ตัสสะ วิปฺลา โหติ ทักขิณา

เมื่อมีใจเลื่อมใสศรัทธาแล้ว, ทักขิณาทานย่อมมีผลอันไพบูรณ์

เย ตัตถะ อะนุโมทันทิ เวยาวัจจัง กะโรนติ วา

ชนทั้งหลายเหล่าใด ร่วมอนุโมทนา,

หรือช่วยกระทำการชวนชวน ในทานนั้น

นะ เตนะ ทักขิณา โอนา

ทักขิณาทานนั้น มิได้พร่องไป, ด้วยเหตุแห่งอนุโมทนาเลย

เตปิ ปุญฺญัสสะ ภาคิโน

ชนทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญนั้นด้วย

ตัสมา ทะเท อปปะฏิวานะจิตโต ยัตถะ ทินนัง มะหัพพะลัง

เพราะฉะนั้นเมื่อบุคคล ไม่มีจิตทอดทิ้งในทาน,

ให้ในที่ไหนมีผลมาก ควรให้ในที่นี่

ปุญฺญานิ ปะระโลกัสสุมิง ปะติฏฐา โหนติ ปาณินันติ.

บุญที่ทำแล้วย่อมเป็นที่พึง, ของสัตว์ทั้งหลายในกาลข้างหน้า.

มงคลจักรวาลน้อย

สัพพะพุทธานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่ง พระพุทธเจ้าทั้งปวง

สัพพะธัมมานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่ง พระธรรมทั้งปวง

สัพพะสังฆานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่ง พระสงฆ์ทั้งปวง

พุทธรัตตะนัง ธัมมะระตะนัง สังฆะระตะนัง

ติณณัง ระตะนัง อานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระรัตนตรัย,

คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆะรัตนะ

จะตุราสีติสหัสสธัมมักษันธานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมชั้นตรี แปดหมื่นสี่พัน

ปิฎกัตตะยานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระไตรปิฎก

ชินะสาวะกานุภาวณะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระสาวกของพระชินเจ้า

สัพเพ เต โรคา สัพเพ เต ภะยา

โรคและภัยทั้งหลายของท่าน

สัพเพ เต อันตะรายา สัพเพ เต อุปัททวา

อันตรายและอุปัทวะทั้งหลายของท่าน

สัพเพ เต ทุนนิมิตตา สัพเพ เต อะวะมังคะลา วินัสสันตุ

นิमितร้าย และอวมงคลทั้งหลายของท่าน จงพินาศไป

อายุวัฑฒะโก ฐานะวัฑฒะโก

ความเจริญอายุ ความเจริญทรัพย์

สิริวัฑฒะโก ยะสะวัฑฒะโก

ความเจริญสิริ ความเจริญยศ

พะละวัฑฒะโก วัณณะวัฑฒะโก

ความเจริญกำลัง ความเจริญวรรณะ

สุขะวัฑฒะโก โหตุ สัพพะทา

ความเจริญสุข จงมีแก่ท่านในกาลทั้งปวง

ทุกขะโรคะภะยา เวรา โสกา สัตตุ จุปัททวา

ทุกข์ โรคภัย เหวทั้งหลาย, ความโศก ศัตรู และอุปัทวะทั้งหลาย

อะเนกา อันตะรายาปี วินัสสันตุ จะ เตชะสา

อันตรายทั้งหลายเป็นอันมาก,

จงพินาศไป ด้วยเดชแห่งพระรัตนตรัยนั้น

ชะยะสิทธิ ฐานะ ลาภัง โสคติ ภาคยัง สุขัง พะลัง

ชัยชนะ ความสำเร็จ ความมีทรัพย์ ความมีลาภ,

ความสุขสวัสดิ มีโชค มีกำลัง

สิริ อายุ จะ วัฒน จะ โภคัง วุฑฒี จะ ยะสะวา

สิริ อายุ วรรณะ โภคะสมบัติ, ความเจริญ ความเป็นผู้มียศ
สะตะวัสตา จะ อายุ จะ ชีวะสิทธิ ภาวันตุ เต.

มีอายุยืนร้อยปี, และความสำเร็จในชีวิต จงมีแก่ท่าน.



๘๘ ทำงาฬไปด้วย จิตก็รับรู้ ตั้งมั่นรับรู้อยู่ใ้กายของเราไปด้วย
เกิดความคิดพลาด เราก็แก้ไขใหม่
จิตของเราก็ไม่ได้ไปทุกขั้ไปกังวล มีความสุขกับการทำงาฬ ๘๘

บทถวายพรพระ

พระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะ-
สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา-
เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ.

พระธรรมคุณ

สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก
เอหิปปัสสิโก โอปะนะยิโก ปังจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ*.

พระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน
ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณะยโย อัญชะลิ-
กะระณียโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

วิญญูหิติ* อ่านว่า วิญญูฮิติ

พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาภิรมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ท้าวคคิจักกะมะสะนีวะ สุทธารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะขัคกะมะติหัตถะสุทธารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังकुลิมาละวันตัง
อิทธิภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

* ถ้าสวดให้ตัวเอง เปลี่ยนจาก เต เป็น เม

กัฏวานะ กัฏฐะมูทะรัง อิวะ กัพภินียา
จิณฺญาเยะ ทุณฺณฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัจเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหาเยะ มะตีสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปีตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

นันทะโทปะนันทะภุชะคัง วิพุชฺฌัง มะหิตฺตัง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

ทุกคาหะทิณฺณฐิภุชะเคนะ สุตฺถุณฺณฐะหัตถัง
พฺรหฺมมํ วิสุทฺธิชฺฐติมิทฺธิพะกาภิธานัง
ญานาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

เอตาปี พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตฺนํทึ
หิตฺวานะเนกะวิวิธานิ จุปฺปทะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ.

พุทธชัยมงคลคาถา (แปล)

พญามารเนรมิตแขนหนึ่งพันถืออาวุธครบมือ จี๋ข้างคิริเมขละ พร้อมด้วย
เสนามารเข้ามาผจญ พระจอมมุนีทรงชนะได้ด้วยธรรมวิธี มีทานบารมีเป็น
ต้น ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

อาพาธภัยภัยผู้ร้าย หยาบช้าเหี้ยมโหด เข้ามารุกรานราวีตลอดคืน
ยิ่งกว่าพญามาร พระจอมมุนีทรงชนะได้ด้วยพระขันติ ที่ทรงฝึกฝนดีแล้ว
ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

พญาช้างนาฬาคีรีตกมันดุร้ายยิ่งนัก เล่นเข้ามาคุงไฟป่า จักราวุธและ
สายฟ้า พระจอมมุนีทรงชนะได้ด้วยวิธีรดด้วยน้ำคือเมตตา ด้วยเดชแห่ง
ชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

โจรองคุลิมาลแสนร้ายกาจ มีฝีมือ ถือดาบวิ่งไล่ตามพระพุทธองค์ไปถึง
3 โยชน์ (1 โยชน์ = 16 กิโลเมตร) พระจอมมุนีทรงบันดาลอิทธิฤทธิ์
จนได้ชัยชนะ ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

นางจิณฺฆมาณวิกาใช้ผ้าห่อไม้ผูกไว้ที่ท้อง แสร้งทำเป็นหญิงมีครรภ์
กล่าวใส่ร้ายพระพุทธองค์ในท่ามกลางชุมนุมชน พระจอมมุนีทรงชนะได้
ด้วยวิธีสงบอย่างงดงาม ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

สัจจะนิครนถ์ผู้ถือตัวว่าฉลาด เป็นนักโศกโศกชั้นยอด ละทิ้งความจริง
เป็นคนมีคบอดยิ่งนัก ตั้งใจมาโศกโศกหักล้างพระพุทธองค์ พระจอมมุนี
ทรงใช้เทศนาญาณวิธี คือ รู้ธัมมสัจจะแล้วตรัสเทศนา ด้วยเดชแห่งชัยชนะ
นั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

นั้นโทปนันทนาคราชผู้มีฤทธิ์มากแต่หลงผิด พระจอมมุนีโปรดให้
 พระมหาโมคคัลลานะพุทธบุตรไปปราบ ทรงชนะด้วยวิธีอันให้อุปเท่ห์ คือ
 ให้คำแนะนำในการดำเนินงานแห่งฤทธิ์ที่เหนือกว่า ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น
 ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

พรหมชื้อพกาพรหม สำคัญตนว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ มีรัศมี และมีฤทธิ์
ถือนั่นในความเห็นผิด จูฏกอสรพิษพันมือแล้วขบกัด พระจอมมุนีทรง
ชนะได้ด้วยเทศนาญาณวิธี ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

นรชนใดไม่เกียจคร้าน สวดก็ดี ระลึกถึงก็ดี ซึ่งพระพุทธรชัยมงคลคาถา 8 บทเหล่านี้ทุกวัน นรชนนั้นย่อมพ้นจาก อุบัติวันตรายทั้งหลายเป็นอันมาก จะเป็นผู้มีปัญญาถึงซึ่งความสุข พ้นทุกข์ภัย.

[illegible]

ชัยปริตร (มหากาฯ)

มะหาการุณโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง ปุเรตฺวา ปารมม
สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต*
ชะยะมังคะลัง

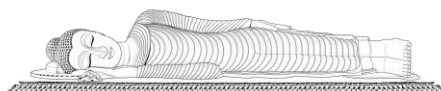
ชะยฺนโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัทธมโน เอวํ ตฺวํ
วิชะโย โหหิ** ชะยฺสสุ ชะยะมังคะเล อะปะราชิตะปัลลิงเก สีเส
ปะฐะวิโปกชะเร อะภิสเगे สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมหะติ

สฺนักรัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สฺนุญฺฐิตัง สุชะโน สฺมุตโต
จะ สฺยิญฺจํ พุริหมะ***จาริสฺส ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจา กัมมัง
ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธิ เต ปะทักขิณา
ปะทักขิณานิ กัตวานะ ละภันตฺเต ปะทักขิणे.

* ถ้าสวดให้ตนเอง ให้เปลี่ยน เต เป็น เม

** ถ้าสวดให้ตนเอง ให้เปลี่ยน ตฺวํ วิชะโย โหหิ เป็น อะหัง วิชะโย โหมิ

*** อ่านว่า พรัมมะ



“ เราต้องประหยัดความคิด คิดเฉพาะสิ่งที่ควรคิด
ทำเฉพาะสิ่งที่ควรทำ ”

ชัยปริตร (แปล)

พระพุทธเจ้าผู้เป็นที่พึ่งของโลก ทรงมีพระมหากรุณาบำเพ็ญบารมี
ทั้งปวงให้เต็ม เพื่ออนุเคราะห์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทรงบรรลुพระ-
สัมโพธิญาณอันสูงสุด ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

ขอให้ท่านจงเป็นผู้มีชัยชนะในมงคลพิธี เหมือนพระจอมมุณีมิ่งขวัญ
แห่งชาวศากยะ ทรงชนะมารที่โค่นต้นโพธิ์ ทรงถึงความเป็นผู้เลิศ บันเทิง
อยู่บนอปราจิตบัลลังก์ ณ พื้นที่ดินเป็นจอมปลูม ซึ่งเป็นที่อภิเษกแห่ง
พระพุทธเจ้าทุกพระองค์

กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม และความปรารถนาของท่าน เป็นไป
โดยชอบในกาลใด กาลนั้นจักว่าเป็นฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี ขณะดี
ครุฑามดี และเป็นการบูชาอย่างดี แก่ท่านผู้ประพาสพรหมจรรย์ทั้งหลาย
บุคคลที่กระทำความดี ย่อมได้รับประโยชน์แต่สิ่งที่ดี.



“ ความอ่อนแอห่อหม่อมตบะเรามีไซม ความเลี้ยยสละบะเรามีไซม
การให้อภัยทาขอโหสิกรรมบะเรามีไซม บะเรบ่ปี้คหะหื้อบ่ก่ตัวไซม ”

ภาวตุ สัพพมังคลคาถา

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะ <u>พุทธานุ</u> ภาเวนะ	สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะ <u>ธัมมานุ</u> ภาเวนะ	สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะ <u>สังฆานุ</u> ภาเวนะ	สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต.

ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน, ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง จงรักษาท่าน,
ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า, ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน
ทุกเมื่อ

ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน, ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง จงรักษาท่าน,
ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม, ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน
ทุกเมื่อ

ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน, ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง จงรักษาท่าน,
ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์, ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน
ทุกเมื่อเทอญ.



คาถาชินบัญชร

(นะโม 3 จบ)

ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง ฐานะกาโม ละเภ ฐานะ,

อตฺถิ กาเย กายะญายะ เทวานัง ปิยะตัง สุตฺวา

ผู้ปรารถนาบุตร ขอให้ได้บุตรสมความปรารถนา ผู้ปรารถนาทรัพย์
จงได้ทรัพย์สมความปรารถนา ขออัญเชิญเทวดา จงมาร่วมอนุโมทนา
ให้เขาเหล่านั้น จงสำเร็จสมดังปรารถนาทุกประการ

ชะยาสะนากะตา พุทธา เชตฺวา มารัง สะวาหะนัง,

จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นระสะภา

พระพุทธเจ้าและพระนราสภาทิ้งหลาย ผู้ประทับนั่งแล้วบนชัยบัลลังก์
ทรงพิชิตพระยามาราธราช ผู้พร้อมด้วยเสนาราชพาหณะ แล้วเสวย
อมตรส คืออริยสัจธรรมทั้งสี่ประการ เป็นผู้นำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้น
จากกิเลสและกองทุกข์

ตณฺหังกะราทะโย พุทธา อัญฺฐะวีสะติ นายะกา,

สัพเพ ปะติฏฺฐิตา มัยหัง มัตตะเก เต มุนิสสะรา

มี 28 พระองค์คือ พระผู้ทรงพระนามว่าตณฺหังกร เป็นต้น, ขออัญเชิญ
พระพุทธเจ้าผู้จอมมุณีทุกพระองค์ มาประดิษฐานที่กลางกระหม่อม

สีเส ปะติฏฺฐิตो มัยหัง พุทฺโธ ฐัมโม ทะวิโลจะเน,

สังโฆ ปะติฏฺฐิตो มัยหัง อูเร สัพพะคุณากะโร

ขออัญเชิญพระพุทธเจ้า ประดิษฐานอยู่บนศิรษะ, พระธรรมอยู่ที่
ดวงตาทั้งสอง, พระสงฆ์ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งสรรพคุณ อยู่ที่อก

หะทะเย เม อะนุรุทโธ สาริปุตโต จะ ทักขิณ,
โกณฑัญญโณ ปิณฺณสากัสสัมมิง โมคคัลลานโณ จะ วามะเก
พระอนุรุทระอยู่ที่ใจ พระสารีบุตรอยู่เบื้องขวา
พระอัญญาโกณฑัญญะอยู่เบื้องหลัง พระโมคคัลลัน้อยู่เบื้องซ้าย

ทักขิณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุโล,
กัสสะโป จะ มะหานาโม อุกาสุง วามะโสตะเก
พระอานนทักกับพระราหุล อยู่หุขวา,
พระกัสสปะกับพระมหานามะ อยู่ที่หุซ้าย

เกสัณเต ปิณฺณสากัสสัมมิง สุริโยวะ ปะกังกะโร,
นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิตो มุนิปุณฺกะโว
มุนีผู้ประเสริฐคือ พระโสภิตะผู้สมบูรณ์ด้วยสิริ เหมือนพระอาทิตย์
ส่องแสง อยู่ที่ทุกเส้นขนตลอดร่าง ทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาตะโก,
โส มัยหัง วะทะเน นิจัจัง ปะติภุจฺจาสิ คุณฺนากะโร
พระกุมารกัสสปะเถระ ผู้แสวงบุญทรงคุณอันวิเศษ
มีวาตะอันวิจิตรไพเราะ อยู่ปากเป็นประจำ

ปุณฺณโณ อังคุลิมาโล จะ อุปาตี นันทะสึวะลี,
เถรา ปญฺจะ อิม ชาตา นะตาญฺเฏ ทิละกา มะมะ
พระปุณณะ พระอังคุลิมาล พระอุปาตี พระนันทะ และพระสึวลี
พระเถระทั้ง 5 นี้ จงปรากฏเกิดเป็นกระแจะจุม* เจริญที่หน้าผาก

กระแจะจุม* คือ ผงเครื่องหอมต่างๆสำหรับทา หรือเจริญหน้าผาก

เสสาสีติ มหาเถรา

วิจิตา ชินะสาวะกา,

เอตาสีติ มหาเถรา

จิตะวันโต ชโนระสา,

ชะลันตา สีละเตชนะ

อังคะมังเกสุ สัณฐิตา

ส่วนพระอสีติมหาเถระที่เหลือนั้น นับว่าเป็นผู้มีชัย เป็นพระโอรส
เป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย แต่ละองค์ล้วนรุ่งเรืองไพโรจน์
ด้วยเดชแห่งศีล ให้ดำรงอยู่ทั่วอวยะน้อยใหญ่

ระตะนัง ปุระโต อาสิ

ทักษิणे เมตตะสุตตะกัง,

ระชัคคัง ปังนะโต อาสิ

วามะ อังคุลิมาละกัง

พระรัตนสูตรอยู่เบื้องหน้า พระเมตตาสสูตรอยู่เบื้องขวา
พระอังคุลิมาลปริตรอยู่เบื้องซ้าย พระระชัคคะสูตรอยู่เบื้องหลัง

ขันธะโมระปะริตัตถุจะ

อาภูนาภาณียะสุตตะกัง,

อากาเส ฉะตะนัง อาสิ

เสสา ปาการะสัณฐิตา

พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาภูนาภาณียสูตร
เป็นเครื่องกางกั้นดุจดั่งคาน้ำ อยู่บนนภากาศ

ชินาณา ะระระสังยุตตา

สัตตัมปาการะลังกะตา,

วาทะปีตาทิสัญชาตา

พาหิรัชฌัตตูปัททะวา

ขออำนาจแห่งพระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย อันประกอบด้วยพระคุณ
อันประเสริฐ มาประดับเป็นกำแพงเจ็ดชั้น คุ่มครองข้าพเจ้าจาก
อันตรายภายนอก มีโรคที่เกิดจากลม เป็นต้น และอันตรายภายใน
มีโรคที่เกิดจากคิกำเริบ เป็นต้น

อะเสสา วินะยัง ยันตุ

อะนันตะชินะเตชะสา,

วะสะโต เม สะกิจเณระ

สะทา สัมพุททะปัญฺชะเร

ด้วยเดชานุภาพแห่งพระอนันตชินเจ้า ขออันตรายที่เหลือ จงพินาศไป
เมื่อข้าพเจ้าอยู่ในพระบัญชร แห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ไม่ว่าจะทำ
กิจใดๆ ขอให้สำเร็จทุกเมื่อเถิด

ชินะปัญฺชะระมัชฌัมหิ

วิหะรันตัง มะฮีตะเล,

สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ

เต มะหาปริสาสะภา

ขอพระมหาบุรุษผู้ทรงพระคุณ อันล้ำเลิศทั้งปวงนั้น จงคุ้มครองข้าพเจ้า
ผู้อยู่ ณ ภาคพื้นในท่ามกลางแห่งพระชินบัญชร

อิจเจะมันโต

สุกฺกโต สุรักโข

ชินานุภาเวนะ

จิตฺตูปัททะโว,

ธัมมานุภาเวนะ

จิตฺตาสังโฆ

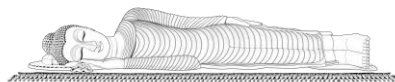
สังฆานุภาเวนะ

จิตฺตัตตะราโย,

สัทธัมมานุภาวะปาติโต

จะรามิ ชินะปัญฺชะเรติ.

ข้าพเจ้าได้รับการอภิบาลไว้ภายในชินบัญชร ดังพรรณนามาฉะนี้แล้ว
ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย ขอให้ข้าพเจ้าชนะอุปสรรค
อันตราย ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ขอให้ข้าพเจ้าชนะข้าศึกศัตรู
ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ ขอให้ข้าพเจ้าชนะซึ่งอันตรายทั้งปวง
ขอข้าพเจ้าจงได้ปฏิบัติ และรักษาดำเนินไปโดยดีเป็นนิจเทอญ.



นมการสัพพัญญู

โย จักขุมา โมหะมะลาปะกัณฐา สามัง วะ พุทโธ สุคะโต วิมุตโต
มารัสสะ ปาสา วินิโมจะยันโต ปาเปสสิ เขมมัง ชะนะตัง วินะยัง พุทัง
วะรันตัง สิริระสา นะมามิ โลกัสสะ นาดัญจะ วินายะกัญจะ ตันเตชะสา
เต ชะยะสัพพัญญู โหตุ สัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตุ

ธัมโม ะชะโย โย วียะ ตัสสะ สัตถุ ทัสเสสิ โลกัสสะ วิสุทธีมคัง
นียยานิโก ธัมมะธะรัสสะ ฐาโร สาทาเวโห สันติกะโร สุจิณโณ ธัมมัง
วะรันตัง สิริระสา นะมามิ โมหะปะทาละง อูปะสันตะทาหัง ตันเตชะสา
เต ชะยะสัพพัญญู โหตุ สัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตุ

สัพพธัมมะเสนา สุคะตานุกาโย โย โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะเซตา
สันโต สะยัง สันตินิโยชะโก จะ สุวาจากาตะธัมมัง วิทิตัง กะโรติ
สังฆัง วะรันตัง สิริระสา นะมามิ พุทธานุพุทัง สะมะสีละทิฏฐัง
ตันเตชะสา เต ชะยะสัพพัญญู โหตุ สัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตุ.



“ ถ้าเราดีบะเราควบคุมได้ ใช้สมณะไปดับ จิตของเราที่สงบตั้งมั่นขึ้นมา
รู้ความปกติเป็นหลัก จิตปกติอยู่ตรงไหน จิตก่อตัวตรงไหน ”

นมการลิตทิกาธา (แปล)

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด มีพระปัญญาจักขุ ขจัดมลทินคือโมหะเสียได้
ตรัสรู้แล้ว เป็นผู้เสด็จไปดี ทรงหลุดพ้นด้วยพระองค์เอง ทรงช่วยเหลือ
เวไนยให้พ้นจากบ่วงแห่งมาร บรรลุถึงความเกษม ข้าพเจ้าขอนอบน้อม
พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า ทรงเป็นที่พึ่ง และเป็นผู้นำวิเศษ
ของโลก ด้วยเดชแห่งพระพุทธเจ้าพระองค์นั้น ขอชัยชนะและความสำเร็จ
จงมีแก่ท่าน ขออันตรายทั้งปวงจงพินาศไป

พระธรรมเจ้าใด เป็นดุจธงชัยของพระศาสดา จีทางความบริสุทธิ์
แก่ชาวโลก เป็นคุณนำสัตว์ออกไปจากทุกข์ ค้ำครองผู้ทรงธรรม บุคคล
ประพฤติดีแล้วนำความสุขมาให้ ทำให้ได้รับความสงบ ข้าพเจ้าขอ
นอบน้อมพระธรรมเจ้าอันประเสริฐนั้นด้วยเศียรเกล้า อันทำลายเสียได้ซึ่ง
โมหะ และเป็นคุณระงับความเร่าร้อนได้สนิท ด้วยเดชแห่งพระธรรมเจ้านั้น
ขอชัยชนะและความสำเร็จ จงมีแก่ท่าน ขออันตรายทั้งปวงจงพินาศไป

พระสงฆ์เจ้าใดเป็นธรรมเสนา ดำเนินตามพระสุคตเจ้า ขจัดเสียได้ซึ่ง
ปวงบาปและอุปกิเลสของโลก เป็นผู้สงบเองด้วย และชักนำผู้อื่นในความ
สงบด้วย เผยแผ่พระธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนอบน้อม
พระสงฆ์เจ้าผู้ประเสริฐนั้นด้วยเศียรเกล้า ผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า มีศีลและ
ความเห็นเสมอกัน ด้วยเดชแห่งพระสงฆ์นั้น ขอชัยชนะและความสำเร็จ
จงมีแก่ท่าน ขออันตรายทั้งปวงจงพินาศไป.

สัณฺฑพุทฺธ

สัณฺฑพุทฺธ อัญญะวิสัณฺญะ ทฺวาทะสัณฺญะ สะหัสสะเก ปิณฺณจะสะตะ-
สะหัสสานิ นะมามิ สิริระสา อะหัง เตสัง รัณฺณมัญญะ สังฆมัญญะ
อาทะเรนะ นะมามิหัง นะมะการานุกาเวนะ หันตฺวา สัพเพ อุปัททะเว
อะเนกา อันตะรายาปิ วินัสสันตุ อะเสสะโต

สัณฺฑพุทฺธ ปิณฺณจะปิณฺณญาสัณฺญะ จะตุวิสะตีสะหัสสะเก ทะสะสะตะ-
สะหัสสานิ นะมามิ สิริระสา อะหัง เตสัง รัณฺณมัญญะ สังฆมัญญะ
อาทะเรนะ นะมามิหัง นะมะการานุกาเวนะ หันตฺวา สัพเพ อุปัททะเว
อะเนกา อันตะรายาปิ วินัสสันตุ อะเสสะโต

สัณฺฑพุทฺธ นะวุตตะระสะเต อัญญะจิตฺตาฬิสะสะหัสสะเก วิสะตีสะตะ
สะหัสสานิ นะมามิ สิริระสา อะหัง เตสัง รัณฺณมัญญะ สังฆมัญญะ
อาทะเรนะ นะมามิหัง นะมะการานุกาเวนะ หันตฺวา สัพเพ อุปัททะเว
อะเนกา อันตะรายาปิ วินัสสันตุ อะเสสะโต.



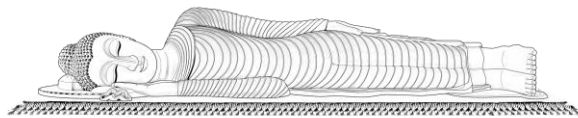
“ เราจะได้ไ้ระดับไหน ระดับต่ำ ระดับกลาง ระดับปลาย
ส่วนมากจะไม่ค่อยจะดับ จะปล่อยให้ขาดเอง
เขาก็เกิดอุปนิสัย เข้มแข็งกับเพิ่มอาหารให้กิเลส เขาก็มีกำลังมาก ”

สัมพุทเธ (แปล)

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ห้าแสนหนึ่งหมื่นสองพัน
ยี่สิบแปดพระองค์ด้วยเศียรเกล้า ขอนอบน้อมพระธรรมและพระสงฆ์
ของพระพุทธเจ้าเหล่านั้นโดยเคารพ ด้วยอนุภาพแห่งการนอบน้อมนี้
ขอให้อุปัทวะและอันตรายทั้งปวง จงดับไปโดยไม่เหลือ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระพุทธเจ้าทั้งหลาย หนึ่งล้านสองหมื่นสี่พัน
ห้าสิบห้าพระองค์ด้วยเศียรเกล้า ขอนอบน้อมพระธรรมและพระสงฆ์
ของพระพุทธเจ้าเหล่านั้นโดยเคารพ ด้วยอนุภาพแห่งการนอบน้อมนี้
ขอให้อุปัทวะและอันตรายทั้งปวง จงดับไปโดยไม่เหลือ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระพุทธเจ้าทั้งหลาย สองล้านสี่หมื่นแปดพัน
หนึ่งร้อยเก้าพระองค์ด้วยเศียรเกล้า ขอนอบน้อมพระธรรมและพระสงฆ์
ของพระพุทธเจ้าเหล่านั้นโดยเคารพ ด้วยอนุภาพแห่งการนอบน้อมนี้
ขอให้อุปัทวะและอันตรายทั้งปวง จงดับไปโดยไม่เหลือ.



“ เราต้องพยายามดับ ตั้งแต่คำก่อตัว
ต่อไปข้างหน้าเราก็พยายาม ไม่ให้คำเกิด
อาสติปัญญา ไปเกิดบทความความคิดทุกชนิด ”

นะโมการะอัญฐะกะ

นะโม อะระหะโต สัมมา-	สัมพุทฺธัสสะ มะเหสีโน
นะโม อุตตะมะธัมมัสสะ	สุวากขาตัสสะเว เตนิระ
นะโม มหาสังฆัสสาปิ	วิสุทฺธะสีละทิฏฺฐิโน
นะโม โอมาทุยารัทธัสสะ	ระตะนัตตยัสสะ สาธุกัง
นะโม โอมะกาตีตัสสะ	ตัสสะ วัตถุตตยัสสะปิ
นะโม การัปปะภาเวนะ	วิกัจฉันตุ อุปัททเว
นะโม การานุภาเวนะ	สุวตฺติ โหตุ สัพพะทา
นะโม การัสสะ เตเชนะ	วิมฺหิ โหมิ เตชะวา.

นะโมการะอัญฐะกะ (แปล)

ขอนอบน้อมแด่ พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้แสวงหาซึ่ง
ประโยชน์อันใหญ่หลวง

ขอนอบน้อมแด่ พระธรรมอันสูงสุดในศาสนานี้ ที่พระองค์ตรัสไว้ดีแล้ว

ขอนอบน้อมแด่ พระสงฆ์หมู่ใหญ่ ผู้มีศีลและทิฏฐิอันหมดจด

การนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ที่ปรารภแล้วว่าโอม (คืออะ..อุ..มะ)ดังนี้
ให้สำเร็จประโยชน์

ขอนอบน้อมแด่หมวดวัตถุ 3 อันล่วงพ้นโทษต่ำช้านั้น

ด้วยการประกาศการทำความนอบน้อม อุปัททเวทั้งหลายจงพินาศไป

ขอความสวัสดิ์ จงบังเกิดมีตลอดกาลทุกเมื่อ

ด้วยเดชแห่งการทำความนอบน้อม เราจึงเป็นผู้มีเดชในมงคลพิธีเถิด.

มงคลสูตร

อะเสวะนา จะ พาลานัง
ปฐา จะ ปฐะนียานัง
ปะฏิฐปะเทสะวาโส จะ
อิตตะสัมมาปะณิธิ จะ

พาหุสัจจัญจะ สิปปัญจะ
สุภาสิตา จะ ยา วาจา
มาตาปิตุอุปัฏฐานัง
อะนาकुลา จะ กัมมันตา

ทานัญจะ รัम्मะจะริยา จะ
อะนะวัชชานิ กัมมานิ
อาระตี วิระตี ปาปา
อัปปะมาโท จะ รัम्मะสุ

การะโว จะ นิวาโต จะ
กาเลนะ รัम्मัสสะวะนัง
จันตี จะ โสวะจัสสะตา
กาเลนะ รัम्मะสากัจฉา

ตะโป จะ พุรัหมะจะริยัญจะ
นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ
มุญฺหัสสะ โลกะรัम्मะเห
อะโสกัง วิระชัง เขมิง

เอตาทิสานิ กัตถวานะ
สัพพัตถะ โสตถิง กัจฉันติ

ปีณทิตานัญจะ เสวะนา
เอตัมมังคะละมุตตะมัง
ปุปเพ จะ กะตะปุญญะตา
เอตัมมังคะละมุตตะมัง
วินะโย จะ สุตฺติกจิโต
เอตัมมังคะละมุตตะมัง
ปุตตะทารัสสะ สังกะโห
เอตัมมังคะละมุตตะมัง
ญาคะกานัญจะ สังกะโห
เอตัมมังคะละมุตตะมัง
มัชชะปาณา จะ สัญญะโม
เอตัมมังคะละมุตตะมัง
สันตุฎฐี จะ กะตัญญุตา
เอตัมมังคะละมุตตะมัง
สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง
เอตัมมังคะละมุตตะมัง
อะริยะะสัจจานะ ทัสสะนัง
เอตัมมังคะละมุตตะมัง
จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ
เอตัมมังคะละมุตตะมัง
สัพพัตถะมะปะราชาทา
ตันเตสัง มังคะละมุตตะมันติ.

มงคลสูตร (แปล)

หมู่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ผู้หวังความสวัสดิ ได้คิดหาสิ่งอันเป็นมงคล
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เทศนาธิบาย สิ่งอันเป็นมงคลสูงสุด 38 ประการ
เหล่านี้คือ

- | | | |
|---------------------------|----------------------------|----------------------|
| 1. ไม่คบคนพาล | 2. คบบัณฑิต | 3. บูชาคนที่ควรบูชา |
| 4. อยู่ในถิ่นฐานอันควร | 5. สร้างสมความดีไว้แต่ก่อน | |
| 6. ตั้งตนไว้ชอบ | 7. ฟังมาก อ่านมาก | 8. มีวิชาติดตัว |
| 9. มีระเบียบวินัย | 10. กล่าวแต่วาจาดี | 11. บำรุงบิดามารดา |
| 12. สงเคราะห์ครอบครัว | 13. การงานไม่คั่งค้าง | 14. การให้ปันเจือจาน |
| 15. ประพฤติธรรม | 16. สงเคราะห์ญาติ | |
| 17. กระทำการอันไม่เป็นโทษ | 18. งดเว้นจากบาป | |
| 19. สำรวมไม่เสพของมีนเมา | 20. ไม่ประมาทในธรรม | 21. เคารพ |
| 22. ถ่อมตน | 23. สันโดษ | 24. กตัญญูกตเวที |
| 25. ฟังธรรมตามกาล | 26. อดทน | 27. วานอนสอนง่าย |
| 28. ได้เห็นสมณะ | 29. สนทนาธรรมตามกาล | |
| 30. บำเพ็ญตบะ(ความเพียร) | 31. ประพฤติพรหมจรรย์ | |
| 32. เห็นชัดในอริยสัจ 4 | 33. กระทำพระนิพพานให้แจ้ง | |
| 34. ไม่ติดข้องในโลกธรรม | 35. จิตไม่หวั่นไหว | |
| 36. จิตไม่เศร้าโศก | 37. จิตปราศจากกิเลส | 38. จิตเกษม |

เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย พวกท่านทำมงคลดังกล่าวนี้แล้ว จะไม่แพ้ข้าศึก
ทั้งปวง ถึงความสวัสดิในทุกที่ทุกสถาน นั้นเป็นมงคลสูงสุดของพวกเขา.

รัตนสูตร

ยังกิญจิ วิตตัง อีชะ วา หุรัง วา สักเคสุ วา ยัง ระตะนัง ปะณีตัง
นะ โน สะมัง อัตถิ ตะถาคะเตนะ อิทัมปิ พุทธะ ระตะนัง ปะณีตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ

จะยัง วิราคัง อะมะตัง ปะณีตัง ยะทังคะคา สักกะมะณิ สะมาหิโต
นะ เตะนะ รัมเมนะ สะมัตถิ กิญจิ อิทัมปิ รัมเม ระตะนัง ปะณีตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ

ยัมพุททะเสฏโฐ ปะริวัณณะยิ สุจิณ สะมาธิมานันตะริกัณญะมาหุ
สะมาธินา เตะนะ สะโม นะ วิชชะติ อิทัมปิ รัมเม ระตะนัง ปะณีตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ

เย ปุคคะลา อัญญะ สะตัง ปะสัณฐา จัตตาริ เอตานิ ยุกานิ โหนติ
เต ทักขิณैया สุกะตัสสะ สาวะกา เอเตสุ ทินนานิ มะหัพพะลานิ
อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณีตัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ

เย สุปปะยุตตา มะนะสา ทัพเพนะ นิกกามิโน โคตะมะสาสะนัมหิ
เต ปัตติปัตตา อะมะตัง วิคัยหะ ลัทธา มุธา นิพพุติง ภูญชะมานา
อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณีตัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ

จีณัง ปุราณัง นะวัง นัตถิ สัมภะวัง วิรัตตะจิตตาเยติเก ภาวะสุมิง
เต จีณะพีชา อะวิรุพหิฉันหา นิพพันติ ธีรา ยะถายัมปะทีโป อิทัมปิ
สังฆะ ระตะนัง ปะณีตัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ.

รัตนสูตร (แปล)

ทรัพย์ทุกอย่างในโลกนี้หรือโลกอื่น หรือรัตนะที่สูงค่าอันใดในสวรรค์ ทรัพย์หรือรัตนะนั้น ที่จะเสมอกับพระตถาคตไม่มีเลย นี่เป็นรัตนคุณอันสูงส่งของพระพุทธเจ้า ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดีจึงบังเกิดขึ้น

พระศากยมนีผู้มีพระทัยตั้งมั่น บรรลุธรรมอันสิ้นกิเลส สิ้นราคะ เป็นอมตะและประณีต ไม่มีสิ่งใดที่จะเสมอด้วยพระธรรมนั้น นี่เป็นรัตนคุณอันสูงส่งของพระธรรม ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดีจึงบังเกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐทรงสรรเสริญมรรคสมาธิไคว่ เป็นธรรมบริสุทธิ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวถึงมรรคสมาธิไคว่ ให้ผลไม่มีสิ่งใดกันได้ ไม่มีสิ่งใดที่จะเสมอด้วยมรรคสมาธินั้น นี่เป็นรัตนคุณอันสูงส่งของพระธรรม ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดีจึงบังเกิดขึ้น

พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า จัดเป็นพระอริยบุคคล 8 บุคคล นับเป็น 4 คู่ อันสัตบุรุษทั้งหลายสรรเสริญ บุคคลเหล่านั้นเป็นผู้ควรแก่ทักษิณาทาน ทานที่ถวายแก่พระสงฆ์เหล่านั้นมีผลมาก นี่เป็นรัตนคุณอันสูงส่งของพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดีจึงบังเกิดขึ้น

พระอรหันต์ทั้งหลายผู้บำเพ็ญเพียรด้วยจิตอันมั่นคง ในพระศาสนาของพระโคตมเจ้า ออกจากกิเลส ได้บรรลุอรหัตตผล หยั่งลงสู่พระนิพพาน เสวยวิมุตติสุข นี่เป็นรัตนคุณอันสูงส่งของพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดีจึงบังเกิดขึ้น

พระอรหันต์ผู้สิ้นเชื้อคือกิเลสแล้ว ไม่ยินดีในการเกิดอีก เบื่อหน่ายในภพต่อไป สิ้นกรรมเก่า ปราศจากกรรมใหม่ที่จะเป็นเหตุให้เกิดอีก ท่านเหล่านั้นเป็นผู้มีปัญญาถึงนิพพาน เหมือนดวงประทีปนี้ดับไป นี่เป็นรัตนคุณอันสูงส่งของพระสงฆ์ ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดีจึงบังเกิดขึ้น.

กรณียเมตตสูตร

กระระณียะมัตถะกุสะเลนะ
สัฏโฏ อุชฺฐ จะ สุหุชฺฐ จะ
สันตุสสะโก จะ สุภะโร จะ
สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ
นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิณฺณจิ
สุจิโน วา เขมิโน โหตุ

เย เกจิ ปาณะภูตฺตติ
ทีฆา วา เย มะหันทา วา

ทิฏฐฺฐา วา เย จะ อะทิฏฐฺฐา
ภูตา วา สัมภะเวสี วา
นะ ปะโร ปะรัง นิภพเพถะ
พฺยาโรสะนา ปะฐิฆะสัณฺณยา
มาตา ยะถา นียัง ปุตตัง
เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสฺสุมิง
อุทฺธัง อะโธ จะ ติริยัญจะ
ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา
เอตัง สะติง อะธิฏฺฐะเยยะ
ทิฏฐิณฺญจะ อะนุปะคัมมะ
กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง

ยันทัง สันทัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
สุวะโจ จัสสะ มุฑฺฒ อะนะติมานิ
อัปปะกิจโจ จะ สัลลหะหุกะวุตติ
อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุกิทโธ
เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยฺยง
สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตตฺตา

ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา
มัจฉิมา รัสสะกา อะณฺเฏกะณฺฐา

เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิทฺทูเร
สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตตฺตา
นาติมัญญะถะ กัตถะจิ นัง กิณฺณจิ
นาณฺณมัญญัสสะ ทุกขะมิจฺเจยยะ
อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปิตตัง
สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิกะตะมิทโธ
พฺรหฺมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ
สีละวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน
นะหิ ชาตุ คัพพะเสยฺยัง ปุณฺนะเรตฺติ.

กรณีเมตตสูตร (แปล)

ภิกษุผู้ฉลาดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ประสงค์จะบรรลุนิพพานแดนสงบ
พึงกระทำสมณธรรม ภิกษุนั้นพึงเป็นผู้อาจหาญ ซื่อตรง วาง่าย อ่อนโยน
ไม่เย่อหยิ่ง พึงเป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย มีกิจธุระน้อย ไม่มีภาระมาก สุขภาพ
เรียบร้อย มีปัญญารักษาตน ไม่คึกคะนอง ไม่พัวพันกับสกุลทั้งหลาย
ไม่พึงประพฤตสิ่งเล็กน้อยไร้สาระ ที่จะจะเป็นเหตุให้ผู้รู้ติเตียนได้ พึงเจริญ
เมตตาว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีความสุขกาย สุขใจ และมีความปลอดภัย
เถิด

สัตว์มีชีวิตทั้งหลายที่มีความหวาดกลัวก็ดี ที่มั่นคงแข็งแรงก็ดี มีลำตัว
ยาวก็ดี มีลำตัวใหญ่ก็ดี มีลำตัวปานกลางก็ดี มีลำตัวสั้นก็ดี มีกายละเอียด
ก็ดี มีกายหยาบก็ดีทั้งหมด ที่เคยเห็นก็ดี ไม่เคยเห็นก็ดี ที่อยู่ไกล
อยู่ใกล้ก็ดี ที่เกิดแล้วก็ดี กำลังแสวงหาที่เกิดอยู่ก็ดี ขอสัตว์ทั้งปวงเหล่านั้น
จงเป็นผู้มีความสุขกาย สุขใจ และมีความปลอดภัยเถิด

บุคคลไม่พึงหลอกลวงกัน ไม่พึงหมิ่นใครในที่ไหนๆ ไม่พึงก่อ
ความทุกข์ให้แก่กัน ด้วยการเบียดเบียนทางกาย วาจา หรือด้วยใจมุ่งร้าย
มารดาอนอมบุตรคนเดียว ที่เกิดจากตนด้วยชีวิตนั้นใด พึงเจริญเมตตาจิต
อันไม่มีประมาณ ไปในสัตว์ทั้งปวงฉันนั้นเถิด

บุคคลพึงเจริญเมตตาจิตอันไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร
ไม่มีศัตรู ไปในสัตว์โลกทั้งปวง ทั้งในทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง และ
ทิศขวาง (ทิศใหญ่ และทิศเฉียงทั้งแปด)

เมื่อยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็ตาม พึงเป็นผู้ปราศจากความง่วง ตั้งสติ

เช่นนี้ไว้ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวการปฏิบัติเช่นนี้ว่า เป็นพรหมวิหาร
ในพระศาสนานี้

บุคคลผู้นั้นจะไม่ข้องแวะความเห็นผิด เป็นผู้ที่มีศรัทธามั่นคง ถึงพร้อมด้วย
ความเห็นชอบ เมื่อขจัดความยินดีในกามได้แล้ว ย่อมไม่เข้าถึงการเกิด
ในภพอื่นอีกอย่างแน่นอน.



“ เราก็ต้องพยายาม สวาทิโกให้ให้หัดหัด

การเกิดของจิต มีหัดก่อตัวตรงไหน

เรื่องอะไรที่มันเกิด ขันธ์ห้ามันเกิดตรงไหน

จิตของเราเข้ามารวมได้อย่างไร ซึ่งปีนฝ่าพหามธรรม

รอบรู้ใจกองสังขาร รอบรู้ใจอารมณ์ตรงนี้ ให้ละเอืยดละเอียด ”

จันทรปริตร

วิรูปักเขหิ เม เมตตัง
นัพฺยาปุตฺเตหิ เม เมตตัง
อะปาตะเกหิ เม เมตตัง
จะตุปปะเทหิ เม เมตตัง
มา มัง อะปาตะโก หิงสิ
มา มัง จะตุปปะโท หิงสิ
สัพเพ สัตตา สัพเพ ปาณา
สัพเพ ภัตฺตานิ ปัสสันตุ

เมตตัง เอราปะเถหิ เม
เมตตัง กัณหาโคตะมะเกหิ จะ
เมตตัง ทิปาตะเกหิ เม
เมตตัง พะหุปปะเทหิ เม
มา มัง หิงสิ ทิปาตะโก
มา มัง หิงสิ พะหุปปะโท
สัพเพ ภูตา จะ เกวะลา
มา กิณฺณจิ ปาปะมาคะมา

อัปปะมาโณ พุทฺโธ อัปปะมาโณ รัम्मโ
อัปปะมาโณ สัมโม ปะมาณะวันตานิ สิริงสะปานิ
อะหิ วิจฺฉิกา สะตะปะที อุณฺณนาภี สะระพู มูสิกา
กะตา เม รักษา กะตา เม ปะริตตา ปะฎิกกะมันตุ
ภูตานิ โสหัง นะโม ภะคะวะโต นะโม สัตตันทัง
สัมมาสัมพุทฺธานัง.



“ อย่าไปคิดว่า ที่ไหนฉันจะเข้าใจ ที่ไหนฉันจะเข้าใจ
ถ้าเราไม่พิจารณาดู รู้ให้ต่อเบื้อง ก็ยากที่จะเข้าใจ ”

ขันธปริตร (แปล)

ขอความเมตตาของเรา จงมีกับบุตตระภูตวิรูปิกะทั้งหลาย
ขอความเมตตาของเรา จงมีกับบุตตระภูตเอรापิตะทั้งหลาย
ขอความเมตตาของเรา จงมีกับบุตตระภูตฉัพพาปุตตะทั้งหลาย
ขอความเมตตาของเรา จงมีกับบุตตระภูตกันหาโคตมกะทั้งหลาย
ขอความเมตตาของเรา จงมีกับสัตว์ไม่มีเท้าทั้งหลาย
ขอความเมตตาของเรา จงมีกับสัตว์ 2 เท้าทั้งหลาย
ขอความเมตตาของเรา จงมีกับสัตว์ 4 เท้าทั้งหลาย
ขอความเมตตาของเรา จงมีกับสัตว์มีเท้ามากทั้งหลาย

ขอสัตว์ไม่มีเท้าอย่าเบียดเบียนเรา สัตว์สองเท้าก็อย่าเบียดเบียนเรา
สัตว์สี่เท้าก็อย่าเบียดเบียนเรา สัตว์มีเท้ามากก็อย่าเบียดเบียนเรา
ขอสัตว์ทั้งปวงผู้มีลมหายใจทั้งสิ้น และผู้เกิดแล้วทั้งหมดทั้งสิ้น
จงประสบแต่ความเจริญทุกผู้เถิด อย่าได้รับโทษอันเป็นบาปอย่างใดๆ เลย

พระพุทธเจ้ามีพระคุณหาประมาณไม่ได้
พระธรรมมีพระคุณหาประมาณไม่ได้
พระสงฆ์มีพระคุณหาประมาณไม่ได้
สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายมีคุณกำหนดนับได้คือ
งู แมงป่อง ตะขาบ แมงมุม ตั๊กแตน หนู
การรักษาเราได้ทำแล้ว การป้องกันเราได้ทำแล้ว
ขอสัตว์ทั้งหลายจงหลีกไป
ข้าพเจ้านอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ขอนอบน้อมแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า 7 พระองค์.

โมรปริตร

อุเทตะยัญจักขุมา เอกะราชา

หะริสสะวัณโณ ปะฐะวิปปะภาโส

ตัง ตัง นะมัสสามิ หะริสสะวัณณัง ปะฐะวิปปะภาสัง

ตะยัชชะ कुตตา วิหะเรมุ ทิวะสัง

เย พุราหุมะณา เวทะคุ สัพพะธัมเม

เต เม นะโม เต จะ มัง ปาละยันตุ

นะมัตถุ พุทธานัง นะมัตถุ โพธิยา

นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตติยา

อิมัง โส ปะริตตัง กัตวา โมโร จะระติ เอสะนา.

อะเปตะยัญจักขุมา เอกะราชา

หะริสสะวัณโณ ปะฐะวิปปะภาโส

ตัง ตัง นะมัสสามิ หะริสสะวัณณัง ปะฐะวิปปะภาสัง

ตะยัชชะ कुตตา วิหะเรมุ รัตติง

เย พุราหุมะณา เวทะคุ สัพพะธัมเม

เต เม นะโม เต จะ มัง ปาละยันตุ

นะมัตถุ พุทธานัง นะมัตถุ โพธิยา

นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตติยา

อิมัง โส ปะริตตัง กัตวา โมโร วาสะมะกัปปะยิติ.

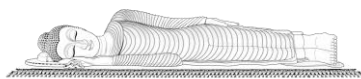
โมรปริตร (แปล)

พระอาทิตย์ผู้ให้ดวงตาแก่สัตว์โลก เป็นเจ้าใหญ่ในการให้แสงสว่าง
อุทัยขึ้นมามีรัศมีสีทองสาดส่องพื้นปฐพี เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าขอนอบน้อม
พระอาทิตย์ผู้มีรัศมีสีทองสาดส่องพื้นปฐพีนั้น ข้าพเจ้าอันท่านคุ้มครองแล้ว
พึงอยู่เป็นสุข ตลอดเวลากลางวันในวันนี้

พระพุทธรเจ้าเหล่าใดทรงรู้แจ้งในธรรมทั้งปวง ข้าพเจ้าขอนอบน้อม
พระพุทธรเจ้าเหล่านั้น ขอพระพุทธรเจ้าเหล่านั้นจงคุ้มครองรักษา ข้าพเจ้า
ขอนอบน้อมแด่พระพุทธรเจ้าทั้งหลาย แด่พระโพธิญาณ แด่ผู้หลุดพ้นแล้ว
และแด่วิมุตติธรรม เมื่อนกยุงนั้นสาธยายพระปริตรนี้แล้ว จึ่งเที่ยวแสวงหา
อาหาร

พระอาทิตย์ผู้ให้ดวงตาแก่สัตว์โลก เป็นเจ้าใหญ่ในการให้แสงสว่าง
อุทัยขึ้นมามีรัศมีสีทองสาดส่องพื้นปฐพี เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าขอนอบน้อม
พระอาทิตย์ผู้มีรัศมีสีทองสาดส่องพื้นปฐพีนั้น ข้าพเจ้าอันท่านคุ้มครองแล้ว
พึงอยู่เป็นสุข ตลอดเวลากลางคืนในวันนี้

พระพุทธรเจ้าเหล่าใดทรงรู้แจ้งในธรรมทั้งปวง ข้าพเจ้าขอนอบน้อม
พระพุทธรเจ้าเหล่านั้น ขอพระพุทธรเจ้าเหล่านั้นจงคุ้มครองรักษา ข้าพเจ้า
ขอนอบน้อมแด่พระพุทธรเจ้าทั้งหลาย แด่พระโพธิญาณ แด่ผู้หลุดพ้นแล้ว
และแด่วิมุตติธรรม เมื่อนกยุงนั้นสาธยายพระปริตรนี้แล้ว จึ่งนอน.



วิญญูกปริตร

อติโลเก สิลละคุโณ	สัจจัง โสเจยยะนุททะยา
เตนะ สัจเจนะ กาหามิ	สัจจะกิริยะมะนุตตะรัง
อาวัชชิตฺวา รัมมะพะลัง	สะริตฺวา ปุพพะเก ชินะ
สัจจะพะละมะวัสสาเย	สัจจะกิริยะมะกาสะหัง
สันติ ปักขา อะปิตตะนา	สันติ ปาธา อะวัญจะนา
มาตา ปิตา จะ นิกขันตา	ชาตะเวทะ ปะฎิกกะมะ
สะหะ สัจเจ กะเต มัยหัง	มะหาปัชชะลิโต สิจิ
วัชเชสิ โสพะสะ กะริสานิ	อุทะกัง ปิตฺวา ยะธา สิจิ
สัจเจนะ เม สะโม นัตถิ	เอสา เม สัจจะปาระมีติ.

วิญญูกปริตร (แปล)

คุณคือศีล ความสัตย์ ความบริสุทธิ์ และความเอ็นดูมีอยู่ในโลก
ด้วยสัจจะนั้น เราได้ทำสักกิริยาอันยิ่งใหญ่

เราระลึกถึงอานุภาพของพระธรรม ระลึกถึงพระพุทธเจ้าทั้งหลาย
องค์ก่อนๆ แล้วอาศัยอานุภาพแห่งสัจจะ ขอทำสักกิริยาดังนี้

ปีกของข้าพเจ้ามีอยู่แต่บินไม่ได้ เท้าของข้าพเจ้ามีอยู่แต่เดินไม่ได้
บิดามารดาของข้าพเจ้าก็บินหนีไปแล้ว ไฟเอ๋ยจงกลับไปเถิด

เมื่อเราทำสักกิริยาแล้ว เปลวเพลิงที่ลุกโชติช่วงมาได้วันที่ไว้ 16 กรีส
(1 กรีส = 125 ศอก) เหมือนเปลวไฟตกถึงน้ำแล้วดับลง ฉะนั้นสิ่งอื่นที่จะ
เสมอกับความสัตย์ของเราไม่มี นี่เป็นสัจจบารมีของเรา.

โพชฌังคปริตร

โพชฌังโก สะติสังขาโต
วิริยัมปติปัสสัทธิ-
สละมาธูปะกขะโพชฌังคา
มุนินา สัมมะทักขาตา
สังวัตตันติ อะภิญญาเย
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกัสุมิง สะมะเย นาโถ
กิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกะทา ชัมมะราชาปี
จุนทัตถะเรนะ ตัญญูเย
สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ปะหีนา เต จะ อาพาธา
มัคคาหะตะกิเลสา วะ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ชัมมานัง วิจะโย ตะธา
โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร
สัตเตเต สัพพะทัสสินา
ภาวิตา พะหุลิกะตา
นิพพานายะ จะ โพธิยา
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

โมคคัลลันญะจะ กัสสะปัง
โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

เคลัญญะนาภิปิฟิโต
ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง
ตัมहा วุฏฐาสิ ฐานะโส
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ติณณันนัมปิ มะหะสิณัง
ปัตตานุปปัตติชัมมะตัง
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

โพชฌังคปริตร (แปล)

โพชฌงค์ 7 ประการ คือ สติ(ความระลึกได้), สัมมวิจยะ(การเลือกเฟ้นพิจารณาธรรม), วิริยะ(ความเพียร), ปิติ(ความอิ่มใจ), ปัสสัทธิ(ความสงบ), สมาธิ(ความตั้งใจมั่น), อุเบกขา(ความวางเฉย) พระพุทธเจ้าผู้ทรงเห็นธรรมทั้งปวงตรัสว่า โพชฌงค์เหล่านี้ บุคคลใดอบรมและกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้และเพื่อพระนิพพาน ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ

สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าทอดพระเนตรเห็นพระโมคคัลลานะ และพระกัณโฐปะอาพาธได้รับความทุกข์ จึงทรงแสดงโพชฌงค์ 7 นั้น แก่พระเถระทั้งสอง ท่านทั้งสองชื่นชมยินดีพระธรรมเทศนานั้น แล้วหายจากโรคทันที ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ

ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าผู้เป็นพระธรรมราชาทรงประจวบเอง รับสั่งให้พระจุนทเถระสาธยายโพชฌงค์ 7 นั้น ถวายโดยเคารพ ทรงบันเทิงพระทัยหายจากพระประชวรนั้นโดยพลัน ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ

พระพุทธเจ้าและพระเถระผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ทั้งสาม หายจากอาพาธ ไม่กลับเป็นอีก ดุจดั่งกิเลสที่ถูกรกทำลายแล้วไม่เกิดขึ้นอีก ด้วยสัจจวาจานี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ.

อาถรรพณ์ปริตร

นัตถิ เมฯ

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง	พุทโธ เม สระระณัง ะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โหตุ เต ชะยะมังคะลัง.
นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง	ธัมโม เม สระระณัง ะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โหตุ เต ชะยะมังคะลัง.
นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง	สังโฆ เม สระระณัง ะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โหตุ เต ชะยะมังคะลัง.

อาถรรพณ์ปริตร

นัตถิ เมฯ (แปล)

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธรูปเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน.

ยังกิญจิ

ยังกิญจิ ระตะนัง โลเก	วิชชะติ วิวิธัง ปุณฺ
ระตะนัง พุทธะสะมัง นัตถิ	ตัสมา โสตถิ ภาวันตุ เต
ยังกิญจิ ระตะนัง โลเก	วิชชะติ วิวิธัง ปุณฺ
ระตะนัง ฐัมมะสะมัง นัตถิ	ตัสมา โสตถิ ภาวันตุ เต
ยังกิญจิ ระตะนัง โลเก	วิชชะติ วิวิธัง ปุณฺ
ระตะนัง สังฆะสะมัง นัตถิ	ตัสมา โสตถิ ภาวันตุ เต.

ยังกิญจิ (แปล)

รัตนะทุกอย่างที่มีอยู่ในโลก รัตนะนั้นจะเสมอเหมือนพระพุทธรัตนะ
ย่อมไม่มี เพราะเหตุนั้นขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

รัตนะทุกอย่างที่มีอยู่ในโลก รัตนะนั้นจะเสมอเหมือนพระธรรมรัตนะ
ย่อมไม่มี เพราะเหตุนั้นขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

รัตนะทุกอย่างที่มีอยู่ในโลก รัตนะนั้นจะเสมอเหมือนพระสังฆรัตนะ
ย่อมไม่มี เพราะเหตุนั้นขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน.



“ บุญที่สูงที่สุด หนีไปจากข้างนอกเสียก่อน
ถ้าการเสียสละข้างนอกไม่มี
เราก็เสียสละภายในไม่ได้ ”

สัณฺฑิตฺตวา

สัณฺฑิตฺตวา พุทฺธะระตะนัง	โอสถะถัง อุตตะมัง วะรัง
หิตัง เทวะมะนุสสาณัง	พุทฺธะเตเชนะ โสตถิโน
นัสสันตูปัททะวา สัพเพ	<u>ทุกขา</u> วุปะสะเมนตุ เต
สัณฺฑิตฺตวา ฐัมมะระตะนัง	โอสถะถัง อุตตะมัง วะรัง
ปะริพาหุปะสะมะนัง	ฐัมมะเตเชนะ โสตถิโน
นัสสันตูปัททะวา สัพเพ	<u>ภะยา</u> วุปะสะเมนตุ เต
สัณฺฑิตฺตวา สังฆะระตะนัง	โอสถะถัง อุตตะมัง วะรัง
อาหุเนยยัง ปาหุเนยยัง	สังฆะเตเชนะ โสตถิโน
นัสสันตูปัททะวา สัพเพ	<u>โรคา</u> วุปะสะเมนตุ เต.

สัณฺฑิตฺตวา (แปล)

เพราะท่านสักการะพระพุทธรัตตะนะ อันเป็นดังโอสถอุดมประเสริฐ
มีความเกื้อกูลแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายแล้ว ด้วยเดชแห่งพระพุทธเจ้า
ขอให้อุปัทวะทั้งปวงจงพินาศไป ขอทุกข์ทั้งหลายของท่าน จงสงบลง
โดยสวัสดิ์

เพราะท่านสักการะพระธรรมรัตตะนะ อันยังความเดือดร้อนให้สงบแล้ว
ด้วยเดชแห่งพระธรรมเจ้า ขอให้อุปัทวะทั้งปวงจงพินาศไป ขอภัยทั้งหลาย
ของท่าน จงสงบลงโดยสวัสดิ์

เพราะท่านสักการะพระสังฆรัตตะนะ ผู้ควรแก่การกราบไหว้บูชา ด้วยเดช
แห่งพระสังฆเจ้า ขอให้อุปัทวะทั้งปวงจงพินาศไป ขอโรคทั้งหลายของท่าน
จงสงบลงโดยสวัสดิ์.

อภยปริตร

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ
โย จามะนาโป สะกุณัสสะ สัทโท
ปาปคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง
พุทธานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ
โย จามะนาโป สะกุณัสสะ สัทโท
ปาปคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง
ธัมมานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ
โย จามะนาโป สะกุณัสสะ สัทโท
ปาปคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง
สังฆานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ.

อภยปริตร (แปล)

กลางร้าย สิ่งที่เป็นอุปมงคล เสียงนกที่น่าหวาดกลัว เคราะห์ร้ายและ
ฝันร้ายที่ไม่น่าปรารถนาใดมีอยู่ ขอสิ่งเลวร้ายทั้งปวงเหล่านั้น จงระงับ
ดับไปด้วยอำนาจแห่งพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสงฆ์เจ้า.

เทวตาอุยโยชนะคาถา

ทุกข์ปปีตตา จะ นิททุกขา	ภะยัปปีตตา จะ นิพภะยา
โสกะปปีตตา จะ นิสโสกา	โหนตุ สัพเพปิ ปาณิน
เอตตาวะตา จะ อัมเหหิ	สัมภะตัง ปุณฺณะสัมปะทัง
สัพเพ เทวานุโมทนต์	สัพพะสัมปัตติสัทธา
ทานัง ทะทนต์ สัทธาเย	สีลัง รักขันตุ สัพพะทา
ภาวนาภีระตา โหนตุ	คัจฉันตุ เทเวตาคะตา

สัพเพ พุทธา พะลัปปีตตา	ปัจเจกานัญจะ ยัง พะลัง
อะระหันตานัญจะ เตเชนะ	รักขัง พันธามิ สัพพะโส.

เทวตาอุยโยชนะคาถา (แปล)

ขอสัตว์ทั้งปวงที่มีทุกข์ จงไร้ทุกข์, ที่มีภัย จงไร้ภัย, ที่มีโรค จงไร้โรค
ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง จงอนุโมทนากุศลสมบัติ ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญ
ด้วยการสวดพระปริตรเหล่านี้ ให้สำเร็จสมบัติทั้งปวงเถิด

ขอเทวดาจงให้ทานด้วยศรัทธา จงรักษาศีลอยู่เสมอ จงเป็นผู้ยินดีใน
การเจริญภาวนา ขออัญเชิญเทวดาที่อยู่ในที่นี้ กลับสถานของตนเทอญ

ข้าพเจ้าขอผูกมนต์คุ้มครอง ด้วยเดชของพระพุทธเจ้าผู้ทรงพลานุภาพ
ด้วยเดชของพระปัจเจกพุทธเจ้า และด้วยเดชของพระอรหันต์ทั้งหลาย
ไว้ทั้งหมด.



ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

(หันทะ มะยัง ธัมมจักกัปปวัตตนะสุตตะปาฐัง ภะณามะ เส.)

เอวัมเม สุตัง, เอกัง สะมะยัง ภะคะวา พาราณสียัง วิหะระติ
อิสิปะตะเน มิคะทาเย. ตัตตาระ โข ภะคะวา ปิณฺณจะวัคคิเย ภิกขุ
อามันเตสิ.

ทะเวเม* ภิกขะเว อันตา ปิพพะชิเตนะ นะ เสวิตัพพา โย จายัง
กาเมสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค หิโน* คัมโม โปถุชชะนิโก อะนะริโย
อะนัตตะสัจฺญะหิโต โย จายัง อัตตะกิละมะณานุโยโค ทุกโข อะนะริโย
อะนัตตะสัจฺญะหิโต.

เอเต เต ภิกขะเว อุโภ อันเต อะนุปะกัมมะ มัจฉิมา ปะฏิปะทา
ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทฺธา จักขุกะระณี ญาณะกะระณี
อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ.

กะตะมา จะ สทา ภิกขะเว มัจฉิมา ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ
อะภิสัมพุทฺธา จักขุกะระณี ญาณะกะระณี อุปะสะมาเย อะภิญญาเย
สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ.

อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञัจฺจิกิโก มัคโค เสยยะถิทัง สัมมาทิฏฐิ
สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว
สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ.

ทะเวเม* มาจากคำว่า เทวเม

หิโน* อ่านว่า ฮีโน

อะยัง โข สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ
อะภิสัมพุทธา จักขุกะระณี ญาณะกะระณี อุปะสะมาเย อะภิญญาเย
สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง. ชาตีปิ ทุกขา
ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัส-
สุปายาสาปิ ทุกขา อปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ปิเยหิ วิปปะโยโค
ทุกโข ยัมปิจันถิ นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง สังจิตเตนะ ปญฺจุปาทา-
นักรขันธา ทุกขา.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสมุททะโย อะริยะสัจจัง.
ยายัง ตัณหา โปโนพพะวีกา นันทิราคะสะหะคะตา ตัตตระ ตัตตรา-
ภินันทินิ เสยยะถิทัง กามะตัณหา ภะวะตัณหา วิภะวะตัณหา.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะ อะริยะสัจจัง.
โย ตัสสาเยวะ ตัณหาเย อะเสสะวิราคะนิโรธะ จาโค ปะณินิสัคโค
มุตติ อะนาละโย.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินิ ปะฏิปะทา
อะริยะสัจจัง. อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञัจฺจิกโก มัคโค. เสยยะถิทัง.
สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต
สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ. (หยุด)

(ขึ้น) อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ
อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุ อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ ปญฺญา

อุทปะปาที วิชชา อุทปะปาที อาโลโก อุทปะปาที.

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง **ปะริญญะยัณตี** เม ภิกขะเว
ปุปเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทปะปาที ญาณัง อุทปะปาที
ปัญญา อุทปะปาที วิชชา อุทปะปาที อาโลโก อุทปะปาที.

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง **ปะริญญัตถันตี** เม ภิกขะเว
ปุปเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทปะปาที ญาณัง อุทปะปาที
ปัญญา อุทปะปาที วิชชา อุทปะปาที อาโลโก อุทปะปาที.

อิทัง ทุกขะสะมุททะโย อะริยะสัจจันตี เม ภิกขะเว ปุปเพ
อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทปะปาที ญาณัง อุทปะปาที ปัญญา
อุทปะปาที วิชชา อุทปะปาที อาโลโก อุทปะปาที.

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุททะโย อะริยะสัจจัง **ปะหาตัพพันตี**
เม ภิกขะเว ปุปเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทปะปาที ญาณัง
อุทปะปาที ปัญญา อุทปะปาที วิชชา อุทปะปาที อาโลโก อุทปะปาที.

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุททะโย อะริยะสัจจัง **ปะหีนันตี** เม
ภิกขะเว ปุปเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทปะปาที ญาณัง
อุทปะปาที ปัญญา อุทปะปาที วิชชา อุทปะปาที อาโลโก อุทปะปาที.

อิทัง ทุกขะนิโรธो อะริยะสัจจันตี เม ภิกขะเว ปุปเพ
อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทปะปาที ญาณัง อุทปะปาที ปัญญา
อุทปะปาที วิชชา อุทปะปาที อาโลโก อุทปะปาที.

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธ อริยะะสังังง์ สัจฉิกาตัพพันติ เม
ภิกขะเว ปุพเพ อณะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาที ญาณัง
อุทะปาที ปัญญา อุทะปาที วิชชา อุทะปาที อาโลโก อุทะปาที.

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธ อริยะะสังังง์ สัจฉิกะคัตถันติ เม
ภิกขะเว ปุพเพ อณะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาที ญาณัง
อุทะปาที ปัญญา อุทะปาที วิชชา อุทะปาที อาโลโก อุทะปาที.

อิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อริยะะสังังง์ติ เม ภิกขะเว
ปุพเพ อณะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาที ญาณัง อุทะปาที
ปัญญา อุทะปาที วิชชา อุทะปาที อาโลโก อุทะปาที.

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อริยะะสังังง์
ภาเวตัพพันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อณะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง
อุทะปาที ญาณัง อุทะปาที ปัญญา อุทะปาที วิชชา อุทะปาที
อาโลโก อุทะปาที

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อริยะะสังังง์
ภาวิตันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อณะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาที
ญาณัง อุทะปาที ปัญญา อุทะปาที วิชชา อุทะปาที อาโลโก
อุทะปาที.

ยาวะกัวิญจะ เม ภิกขะเว อิมสุ จะตุสุ อริยะะสังังเจสุ
เอวันติปะริวัฏฐัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง นะ
สุวิสุทฐัง อะโหสิ.

เนวะ ตาวาหัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก
สะพรัหฺมะเก สัสสะมะณะพฺราหฺมะณียา ปะชาเย สะเทวะ-
มะนุสสาเย อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทฺธो
ปัจจุณฺญาสิง.

ยะโต จะ โข เม ภิกขเว อิมสุ จะตฺตสุ อะริยะสัจเจสุ
เอวันติปะริวัณฺณง ทฺวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง
สุวิสุทฺธัง อะโหสิ.

อะถาหัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหฺมะเก
สัสสะมะณะพฺราหฺมะณียา ปะชาเย สะเทวะมะนุสสาเย อะนุตตะรัง
สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทฺธो ปัจจุณฺญาสิง.

ญาณัญจะ ปะนะ เม ทัสสะนัง อุตตะปาติ อะกุปปา เม วิมุตติ
อะยะมันติมา ชาติ นัตถิทานิ ปุณฺณพะวัตติ.

อิทมะโวจะ ภะคะวา. อัตตะมะนา ปญฺจะวักคิยา ภิกขุ
ภะคะวะโต ภาสีตัง อะภินันฺทง อิมํสุมฺมัญจะ ปะนะ เวยยากระระณํสุมิง
ภัญญะมานะ อายัสฺมะโต โกณทัณฺณุสสะ วิระชัง วีตะมะลลัง
ธัมมะจักขง อุตตะปาติ ยังกิญฺจิ สะมุททะยะธัมมัง สัพพันตัง
นิโรธะธัมมันติ.

ปะวัตติเต จะ ภะคะวะตา ธัมมะจักเก ภูมมา เทวา
สัทตะมะนุสสาเวสุง เอตัมภะคะวะตา พาราณะสียัง อิติปะตะเน
มิคะทาเย อะนุตตะรัง ธัมมะจักกัง ปะวัตติตัง อปปะณฺณิวัตติยัง

สละมะณณะ วา พุราหุมะณณะ วา เทเวณะ วา มาเรณะ วา
พุรัหุมนา วา เกณะจิ วา โลกัสมินติ.(หยุด)

(ขึ้น) ภูมมานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

จาตุมมะหาราชิกา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง. จาตุมมะหา-
ราชิกานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ดาวะติงสา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง. ดาวะติงसानัง เทวานัง
สัททัง สุตฺวา

ยามา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง. ยามานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา
ตุสิตา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง. ตุสิตานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา
นิมมานะระตี เทวา สัททมะนุสสาเวสูง. นิมมานะระตีนัง
เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ประระนิมมิตะวะสะวัตตี เทวา สัททมะนุสสาเวสูง. ประระนิม-
มิตะวะสะวัตตีนัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

พุรัหุมะกายิกา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง. พุรัหุมะกายิกานัง
เทวานัง สัททัง สุตฺวา

พุรัหุมะปาริสัชชา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง. พุรัหุมะปาริสัชชานัง
เทวานัง สัททัง สุตฺวา

พุรัหุมะปะโรหิตา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง. พุรัหุมะปะโรहितานัง
เทวานัง สัททัง สุตฺวา

มะหาพุรัหุมา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง. มะหาพุรัหุมานัง
เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ปริตตภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง. ปริตตภานัง เทวานัง
สัททัง สุตฺวา

อัปปะมาณาภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง. อัปปะมาณาภานัง
เทวานัง สัททัง สุตฺวา

อาภัสสะรา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง. อาภัสสะรานัง เทวานัง
สัททัง สุตฺวา

ปริตตะสุภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง. ปริตตะสุภานัง
เทวานัง สัททัง สุตฺวา

อัปปะมาณะสุภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง. อัปปะมาณะสุภานัง
เทวานัง สัททัง สุตฺวา

สุภะกิณฺหะกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง. สุภะกิณฺหะกานัง
เทวานัง สัททัง สุตฺวา

เวหฺปพะลา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง. เวหฺปพะลานัง เทวานัง
สัททัง สุตฺวา

อะวิหา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง. อะวิหานัง เทวานัง สัททัง
สุตฺวา

อะตฺปปา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง. อะตฺปปานัง เทวานัง สัททัง
สุตฺวา

สุทฺธัสสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง. สุทฺธัสสานัง เทวานัง สัททัง
สุตฺวา

สุทฺถสึ เทวา สัททมะนุสสาเวสูง. สุทฺถสึนัง เทวานัง สัททัง
สุตฺวา

อะกะนิฏฐะกา เทวา สัททมะนุสสาเวสูง.

เอตัมภะคะวะตา พาราณะสียัง อิติปะตะเน มิคะทาเย
อะนุตตะรัง รัมมะจักกัง ปะวัตติตัง อปปะฏิวัตติยัง สะมะเณนะ วา
พฺราหฺมะเณนะ วา เทเวนะ วา มาเรนะ วา พฺรหฺมูนา วา เกนะจิ วา
โลกัสฺมินติ. (หยุค)

(จึ้น) อิติหะ เตะนะ ขะเณนะ เตะนะ มุหุตตะนะ ยาวะ
พฺรหฺมะโลกา สัทโท อพฺภุคคัจฉิ. อะยฺญะจะ ทะสะสะหฺสสึ โลกะชาตุ
สังกัมปิ สัมปะกัมปิ สัมปะเวชิ. อปปะมาโณ จะ โอะพาโร โอะภาโส
โลเก ปาตุระโหสิ อะติกกัมเมวะ เทวานัง เทวานุภาวัง.

อะถะโข ภะคะวา อุทานัง อุทาเนสิ อัญญาสิ ะตะ โภ
โกณทัณฺเณ อัญญาสิ ะตะ โภ โกณทัณฺเณติ.

อิตฺถิทัง อายฺสุมะโต โกณทัณฺเณสสะ อัญญาโกณทัณฺเณตะเววะ*
นามัง อะโหสิตี.



อัญญาโกณทัณฺเณตะเววะ* มาจากคำว่า อัญญาโกณทัณฺเณเตววะ

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (แปล)

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน กรุงพาราณสี ได้ตรัสเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์มา แล้วตรัสว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ส่วนสุดสองอย่างนี้ อันบรรพชิตไม่ควรเสพ คือ

กามสุขัลลิกานุโยค การประกอบตนให้พัวพันด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นธรรมอันเลว เป็นของชาวบ้าน เป็นของปฤชชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

อัตตakilมณานุโยค การประกอบความเหินเหินน้อยให้แก่ตน เป็นความลำบาก ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **มัชฌิมาปฏิปทา** ข้อปฏิบัติสายกลาง ไม่เข้าไปใกล้ ส่วนสุดสองอย่างเหล่านั้น อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตา ให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **มัชฌิมาปฏิปทา** ข้อปฏิบัติสายกลางที่ตถาคตได้ตรัสรู้ แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน เป็นไฉน

มัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติทางสายกลางนั้นได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8

1. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ (ในอริยสัจ 4)
2. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ (ในกุศลสังกัปปะ 3)
3. สัมมาวาจา การเจรจาชอบ (เว้นจากวจีทุจริต 4)
4. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ (การงานที่เว้นจากกายทุจริต 3)
5. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตชอบ (การเลี้ยงชีพที่เว้นจากกายทุจริต 3 วจีทุจริต 4)
6. สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ (สัมมัปปธาน 4)

7.สัมมาสติ

ความระลึกชอบ (สติปัฏฐาน 4)

8.สัมมาสมาธิ

ความตั้งจิตมั่นชอบ (ฌาน 4)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่คือนักขณิกปฏิบัติ ข้อนั้นที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตาให้เกิด ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกขอริยสัจคือความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นตัวทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกขสมุทัยอริยสัจคือตัณหา อันทำให้เกิดในภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนัด ด้วยอำนาจความเพติดเพลิน มีปกติเพติดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกขนิโรธอริยสัจคือความดับแห่งตัณหา โดยการสำรอกด้วยอริยมรรค ไม่มีส่วนเหลือ การสละ การสละคืน การปล่อยไป การไม่พัวพัน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 เท่านั้น คือ

- | | | | |
|---------------|-----------------|-------------|-----------------|
| 1.สัมมาทิฐิ | 2.สัมมาสังกัปปะ | 3.สัมมาวาจา | 4.สัมมากัมมันตะ |
| 5.สัมมาอาชีวะ | 6.สัมมาวายามะ | 7.สัมมาสติ | 8.สัมมาสมาธิ |

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า นี่ทุกขอริยสัจ (สัจจญาณ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า ทุกขอริยสัจนั้น ควรกำหนดรอบรู้ (กิจญาณ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้ว
แก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **ทุกขอริยสัจนั้น** เราได้กำหนด
รอบรู้เสร็จแล้ว (กตญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้ว
แก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **นี้ทุกขสมุทัยอริยสัจ**(สัจญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้ว
แก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **ทุกขสมุทัยอริยสัจนั้น**
ควรละเสีย (กิจญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้ว
แก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **ทุกขสมุทัยอริยสัจนั้น**
เราได้ละเสร็จแล้ว (กตญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้ว
แก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ** (สัจญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้ว
แก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **ทุกขนิโรธอริยสัจนั้น**
ควรทำให้แจ้ง (กิจญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้ว
แก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **ทุกขนิโรธอริยสัจนั้น**
เราทำให้แจ้งเสร็จแล้ว (กตญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้ว
แก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า **นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา-**
อริยสัจ (สัจญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้ว

แก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ
นั้น ควรเจริญ (กิจญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตา ญาณ ปัญญา วิชชา แสงสว่าง ได้เกิดขึ้นแล้ว
แก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยได้ฟังมาก่อนว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา-
อริยสัจนั้น เราเจริญเสร็จแล้ว (กตญาณ).

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปัญญาอันรู้เห็นตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ 4 นี้
มีรอบ 3 มีอาการ 12 อย่างนี้ ยังไม่หมดจดดีแล้วเพียงใด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
เรายังยืนยันไม่ได้ว่า เป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก พร้อมทั้ง
เทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดา และ
มนุษย์เพียงนั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายก็เมื่อใด ปัญญาอันรู้เห็นตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ 4 นี้
มีรอบ 3 มีอาการ 12 อย่างนี้ หมดจดดีแล้ว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อนั้นเราจึง
ยืนยันได้ว่า เป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก พร้อมทั้งเทวโลก
มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์

อนึ่งปัญญาอันรู้เห็นได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า ความพิเศษของเรา ไม่กลับ
กำเริบ ชาตินี้เป็นที่สุด ภพใหม่ไม่มีต่อไป เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไวยากรณ-
ภายิตนี้อยู่ ดวงตาเห็นธรรมปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ได้เกิดขึ้นแก่ท่าน
พระโกณฑัญญะว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวล
มีความดับไปเป็นธรรมดา

ครั้นเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงประกาศพระธรรมจักรให้เป็นไปแล้ว เหล่า
ภุมมเทวดาได้บันลือเสียงว่า นั้นพระธรรมจักรอันยอดเยี่ยม พระผู้มีพระภาคเจ้า
ทรงประกาศให้เป็นไปแล้ว ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตพระนครพาราณสี
อันสมณพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใครๆในโลกจะปฏิวัติไม่ได้

เทวดาชั้นจาตุมหาราช ได้ยินเสียงของพวกภุมมเทวดาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

เทวดาชั้นดาวดึงส์ ได้ยินเสียงของพวกเทวดาชั้นจาตุมหาราชแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

เทวดาชั้นยามา ได้ยินเสียงของพวกเทวดาชั้นดาวดึงส์แล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

เทวดาชั้นดุสิต ได้ยินเสียงของพวกเทวดาชั้นยามาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

เทวดาชั้นนิมมานรดี ได้ยินเสียงของพวกเทวดาชั้นดุสิตแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

เทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตดี ได้ยินเสียงของพวกเทวดาชั้นนิมมานรดีแล้ว

ก็บันลือเสียงต่อไป

เทวดาที่นับเนื่องในหมู่พรหม ได้ยินเสียงของพวกเทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตดีแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นพรหมปาริฉต ได้ยินเสียงของพวกเทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตดีแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นพรหมปุโรหิตา ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นพรหมปาริฉตแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นมหาพรหมา ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นพรหมปุโรหิตาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นปริตตาภา ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นมหาพรหมาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นอัปณาภา ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นปริตตาภาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นอาภัสรา ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นอัปณาภาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นปริตตสุภา ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นอาภัสราแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นอัปมาณสุภา ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นปริตตสุภาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นสุภิกิณหา ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นอัปมาณสุภาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นเวหัพผลา ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นสุภิกิณหาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นอวิหา ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นเวหัพผลาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นอตัปปา ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นอวิหาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นสุทฺธสตา ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นอตัปปาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นสุทฺธสี ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นสุทฺธสตาแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

พรหมชั้นนอกนิฏฐา ได้ยินเสียงของพวกพรหมชั้นสุทฺธสีแล้ว ก็บันลือเสียงต่อไป

นั่นพระธรรมจักรอันยอดเยี่ยม พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศให้เป็นไปแล้ว ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตพระนครพาราณสี อันสมณพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใครๆในโลกจะปฏิวัติไม่ได้ ช่วงขณะกาลครั้งหนึ่งนั้น เสียงได้กระฉ่อน ขึ้นไปจนถึงพรหมโลก ทั้งหมดนั้นโลกธาตุได้หวั่นไหวสะท้านสะเทือน ทั้งแสงสว่าง อันยิ่งใหญ่หาประมาณมิได้ ปรากฏแล้วในโลก ล่วงเทวานุภาพของเทวดาทั้งหลาย

ลำดับนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเปล่งพระอุทานว่า ท่านผู้เจริญ โกณฑัญญะ ได้รู้แล้วหนอ ท่านผู้เจริญ โกณฑัญญะ ได้รู้แล้วหนอ เพราะเหตุนี้คำว่า อัญญาโกณฑัญญะนี้ จึงได้เป็นชื่อของท่านพระโกณฑัญญะ ด้วยประการฉะนี้แล.

บทสวด แก่ความหวาดกลัว

อะรัญญู รุกขะมุเล วา สุนฺณาคาเรวะ ภิกขะโว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อเธอทั้งหลายอยู่ในป่า หรืออยู่โคนไม้,
หรืออยู่ในเรือนว่างก็ตาม

อะนุสสะเรอะ สัมพุทฺธัง ภะยังฺ ตุมหาภิโน ลียา

พึงระลึกถึง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเถิด,
ความกลัวก็จะไม่พึงมี แก่พวกเธอทั้งหลาย

โน เจ พุทฺธัง สะเรยยาอะ โลกะเชฏฺฐัง นะราสะกัง

แต่ถ้าเธอทั้งหลายระลึกถึงพระพุทธรเจ้า, ซึ่งเป็นผู้เจริญแห่งโลก,
เป็นผู้ประเสริฐแห่งนรชน มิได้ไฉไร

อะอะ ฐัมมัง สะเรยยาอะ นียยานิกัง สุเทสิตัง

ก็พึงระลึกถึงพระธรรม, อันเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์,
ที่เราแสดงไว้ดีแล้วเถิด

โน เจ ฐัมมัง สะเรยยาอะ นียยานิกัง สุเทสิตัง

แต่ถ้าเธอทั้งหลายระลึกถึงพระธรรม, อันเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์,
ที่เราแสดงไว้ดีแล้ว มิได้ไฉไร

อะอะ สังฆัง สะเรยยาอะ ปุณฺณักเขตฺตัง อะนุตตะรัง

ก็พึงระลึกถึงพระสงฆ์, ผู้เป็นเนื่อนาบุญของโลก,
ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่าเถิด

เอวัง พุทธัง สรรณตัง ัมมัง สัมมัญจะ ภิกขะโว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อเธอทั้งหลาย ระลึกถึงพระพุทธ
พระธรรม และพระสงฆ์อยู่อย่างนี้

ภะยัง วา นัมภิตตัตถัง วา โลมะหังโส นะ เหสสะตีติ.

ความกลัวก็ดี ความหวาดสะดุ้งก็ดี,

ความขนพองสยองเกล้าก็ดี จะไม่มีเลยดังนี้.



“ อัมไฮหะเปหิสังฆสมองสังฆสติ ที่ควรนำไปใช้

อัมไฮหะเปหิสังฆของจิต ที่ควรให้ฝึกฝน

เราต้องทำให้ถึงตรงนี้เสียก่อน

จะทำอะไร ต้องให้จิตของเราซึ่งรับรู้

เอาสติปัญญาเข้าไปแก้ไขให้ดีที่สุด ให้เร็วให้ไว ”

บทสวด ฟังตนฟังธรรม

เย หิ เกจิ อานันทะ เอตะระหิ วา มะมัจจะเย วา

ดูก่อนอานนท์, ในกาลบัดนี้ก็ดี ในกาลล่วงไปแห่งเราก็คดี

อัตตะทีปา วิหาริสสันติ อัตตะสละระณา อะนัญญะสละระณา

ใครก็ตาม จะต้องมิตนเป็นประทีป มิตนเป็นสรณะ,

ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ

ธัมมะทีปา ธัมมะสละระณา อะนัญญะสละระณา

มีธรรมเป็นประทีป มีธรรมเป็นสรณะ, ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ

ตะมะตักเคเมเต อานันทะ ภิกขุ ภะวิสสันติ,

เย เกจิ ลิกขากามาติ.

ดูก่อนอานนท์, ภิกษุพวกใดเป็นผู้ใคร่ในลิกขา,

ภิกษุพวกนั้น จะเป็นผู้อยู่ในสถานะอันเลิศจนที่สุดแล.



“ เราเปลี่ยหความทะเยอทะยาหอยาก ที่เกิดจากกิเลส

เปลี่ยหความต้องการ ของสติปัญญา

เข้าไปบริหารสมมุติ บริหารชีวิต ”

อริยมรรคมีองค์แปด

(หันทะ มะยัง อะริยัญ्ञักคิกะมัคคะปาฐัง ภาณามะ เส)

กะตะมัญจะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี,

ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อริยสัจ คือหนทางเป็นเครื่องให้ถึง

ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์, เป็นอย่างไรเล่า

อะยะเมวะ อะริโย ัญ्ञักโก มัคโค เสยยะถิทัง

คือ หนทางอันประกอบด้วยองค์แปดอันประเสริฐ, องค์แปด คือ
สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो

ความเห็นชอบ ความดำริชอบ

สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว

วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ

สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ

ความเพียรชอบ ความระลึกชอบ ความตั้งใจมั่นชอบ

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความเห็นชอบเป็นอย่างไรเล่า

ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง

ความรู้ในทุกข์

ทุกขะสะมุทะเย ญาณัง

ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

ทุกชะนิโรธะ ญาณัง

ความรู้ในความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

ทุกชะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง

ความรู้ในหนทาง เป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้เราเรียกว่า ความเห็นชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो

ความดำริชอบเป็นอย่างไรเล่า

เนกขัมมะสังกัปปो

ความดำริในการออกจากกาม

อัပ္พยาปาตะสังกัปปो

ความดำริในการไม่พยาบาท

อะวิหิงสาสังกัปปो

ความดำริในการไม่เบียดเบียน

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้เราเรียกว่าความดำริชอบ

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา

วาจาชอบเป็นอย่างไรเล่า

มุสาวาทา เวระมะณี

เจตนางดเว้น จากการพูดเท็จ

ปีสุณายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาถเว้น จากการพุดยุงให้แตกกัน

พระสุสาเย วาจาเย เวระมะณี

เจตนาถเว้น จากการพุดคำหยาบ

สัมพัปะลาปา เวระมะณี

เจตนาถเว้น จากการพุดเพื่อเจ้อ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้เราเรียกว่าวาจาชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต

การงานชอบเป็นอย่างไรรเล่า

ปาณาติปาตา เวระมะณี

เจตนาถเว้น จากการฆ่าสัตว์

อะทินนาทานา เวระมะณี

เจตนาถเว้น จากการขโมยของที่เจ้าของไม่ได้ให้

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี

เจตนาถเว้น จากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้เราเรียกว่าการงานชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว

เลี้ยงชีพชอบเป็นอย่างไรรเล่า

อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก มิจฉาอาชีวัง ปะหาเย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อริยสาวกในธรรมวินัยนี้

ละการหาเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย

สัมมาอาชีวะนะ ชีวิกัง กัมเปติ

สำเร็จความเป็นอยู่ ด้วยการหาเลี้ยงชีพที่ชอบ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้เราเรียกว่าเลี้ยงชีพชอบ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม

ความเพียรชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ อะนุปปันนัง ปาปะกานัง,

อะกุสะตานัง รัम्मานัง อะนุปปาทายะ,

ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระกะติ,

จิตตัง ปักคัณหาติ ปะทะหะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมปลุกความพอใจ,

ย่อมพยายามปรารภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะยัง

อกุศลธรรมอันเป็นบาป, ที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

อุปปีนณัง ปาปะกานัง,

อะกุสะตานัง รัम्मานัง ปะหานายะ,

ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระกะติ,

จิตตัง ปักคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมปลุกความพอใจ, ย่อมพยายามปรารภความเพียร,
ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อละอกุศลธรรมอันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้ว
อะนุปปन्नานัง กุสละนัง รัम्मานัง อุปปาทายะ,
ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระกะติ,
จิตตัง ปักคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมปลุกความพอใจ, ย่อมพยายามปรารภความเพียร,
ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อการเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด
อุปปन्नานัง กุสละนัง รัम्मานัง จิตฺติยา อะลัมโมสายะ,
ภีโยภาวายะ เวปุลลายะ ภาวะนายะ ปาปริงฺกยา,
ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ วิริยัง อาระกะติ,
จิตตัง ปักคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมปลุกความพอใจ, ย่อมพยายามปรารภความเพียร,
ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อความยั่งยืน ความไม่เลอะเลือน,
ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูรณ์ ความเจริญ,
ความเต็มรอบแห่งกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายาโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี่เราเรียกว่าความเพียรชอบ
กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาสะติ
ความระลึกชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ กายะ กายานุปัสสี วิหะระติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็น กายในกายอยู่

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ* มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหะระติ

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็น เวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็น จิตในจิตอยู่

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ

สัมปชัญญะ* คือ ความรู้สึกทั่วพร้อม

เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็น ธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่
อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,
อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,
ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้
อย่างยิ่ง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี่เราเรียกว่าความระลึกชอบ
กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ
ความตั้งใจมั่นชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ วิวิจเจวะ กามะหิ,
วิวิจจะ อะกุสะเลหิ รัมเมหิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สกัดแล้วจาก
กามทั้งหลาย, สกัดแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย
สะวิตักกัง สะวิจาร์รัง วิเวกะชัง ปัตติสุชัง,

ปะฐะมัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

เข้าถึงฌานที่หนึ่ง อันมีวิตก*วิจาร์* ปัตติและสุข,
อันเกิดแต่วิเวก แล้วเลอยู่

วิตักกะวિจาร์ณัง วุปะสะมา

เพราะวิตกวิจาร์ ระงับลง

วิตก* คือ การนึกคิดถึงอารมณ์ภาวนา

วิจาร์* คือ การใคร่ครวญ ทบทวนถึงองค์ภาวนานั้นๆ

อัมมัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส เอโกทิกาวัง,
อะวิตักกัง อะวิจาร์ัง สะมาธิชัง ปิติสุขัง,
ทุตียัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

เข้าถึงฌานที่สอง เป็นเครื่องฟ่องใสแห่งใจในภายใน,
สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์,
มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่

ปีติยา จะ วิราคา อุปะกัชะโก จะ วิหะระติ,
สะโต จะ สัมปะชาโน สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ
ปีติจางหายไป ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา,
มีสติ สัมปชัญญะ และได้เสวยสุขด้วยนามกาย

ยันทัง อะริยา อาจิกขันติ อุปะกัชะโก,
สะติมา สุขะวิหารีติ,

ตะตียัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

ย่อมเข้าถึงฌานที่สาม อันเป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย,
กล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า เป็นผู้อยู่อุเบกขา,
มีสติ มีความเป็นอยู่เป็นปกติสุข แล้วแลอยู่

สุขัสสะ จะ ปะหانا ทุกขัสสะ จะ ปะหانا,
ปุปพะวะ โสมะนัสสะโทมะนัสสานัง อตถังคมา

เพราะละสุขและทุกข์เสียได้, และความดับแห่งโสมนัส
และโทมนัสในกาลก่อน

อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสุทฺธิง,

จะตุตถัง ฌานัง อุปะสัมปชชะ วิหะระติ

เธอยอมเข้าถึงฌานที่ดี อันไม่ทุกข์และไม่สุข,

มีแต่สติอันบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี่เราเรียกว่าความตั้งใจมั่นชอบ

อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี,

ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เหล่านี้แล เราเรียกว่า อริยสัจ,

คือ หนทางเป็นเครื่องให้ถึง ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์.



“ สละสลทั้งสติ สละสลทั้งความละเอียด ไม่ใช่สละสลดีดียว
ถ้าจิตจะเกิดมลทิน เกิดอคติ แห่งโทษคนไหนคนนั้น
ก็พยายามข่ม พยายามอธิศีลกรรม ให้อัลลยทาง ”

ข้อปฏิบัติอันไม่เสื่อมเสีย

จะตฺหิ ภิกฺขเว ฐัมเมหิ สมนฺนาคะโต ภิกฺขุ,
อะภัพฺโพ ปะริหานายะ นิพพานัสเสวะ สันติเก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเมื่อพร้อมด้วยธรรมสี่อย่างแล้ว
ย่อมไม่อาจที่จะเสื่อมเสีย, มีแต่จะอยู่ใกล้พระนิพพานอย่างเดียว

กะตะเมหิ จะตฺหิ อิธะ ภิกฺขเว,

ภิกฺขุ สีละสัมปັນโน โหติ

ธรรมสี่อย่าง คือ, ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล

อินทฺริเยสุ कुตตะทฺวาโร โหติ

เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย

โกชะเน มัตตัญญุ โหติ

เป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ

ชาคะริยัง อะนุยุตโต โหติ

เป็นผู้ประกอบความเพียร ในธรรมเป็นเครื่องตั้งอยู่เนื่องนิตย์

กะถัญจะ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สีละสัมปັນโน โหติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีลเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สีละวา โหติ,

ปาติโมกฺขะสังวะระสังวุโต วิหะระติ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศีล ดำรวมในปาติโมกข์

อาจารย์จะระสับปันโน

ถึงพร้อมด้วยมารยาทและโคจร

อะณุมัตเตสุ วัชเชสุ ภะยะทสสาวิ

เป็นผู้เห็นภัยในโทษทั้งหลาย แม้เพียงเล็กน้อย

สamatayase ติกขะติ ติกขาปะเทสุ

สมาทานศึกษา อยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ สีละสัมปันโน โหติ

ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่า เป็น ผู้สมบูรณ์ด้วยศีล

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ อินทริเยสุ คุตตะทวารो โหติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทริย์ทั้งหลาย
เป็นอย่างไรรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ จักขุนา รูปัง ทิสฺวา

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้เห็นรูปด้วยตา

โสเตนะ สัททัง สุตฺวา

ฟังเสียงด้วยหู

ฆาเนนะ กันธัง ฆายิตฺวา

ดมกลิ่นด้วยจมูก

ชีวหาเย ระสัง สายิตฺวา

ลิ้มรสด้วยลิ้น

กาเยนะ โยณฺณทัฬฺหํ พฺสุตฺติวา

สัมผัสโผฏฐัพพะ* ด้วยกาย

มะนะสา รัम्मัง วิญญายะ

และได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว

นะ นิमितตักกาหิ โหติ นานุพฺยัญจะนัคคาหิ

ก็ไม่รับถือเอาทั้งหมด และไม่แยกถือเอาเป็นส่วนๆ

ยตุวาธิกะระณะเมนัง จักขุนทुरิยัง โสตินทुरิยัง,

มานินทुरิยัง จิวหินทुरิยัง กายินทुरิยัง มะนินทुरิยัง,

อะสังวุตัง วิหารันตัง อะภิชฌาโทมะนัสสา ปาปะกา,

อะกุสะลา รัมมา อันวาสสะเวยยุง

สิ่งเป็นอกุศลธรรมอันเป็นบาป, คือ อภิชฌาและโทมนัส,

มักไหลไปตามภิกษุผู้ไม่สำรวม, ซึ่งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ,

เพราะการไม่สำรวมอินทรีย์ เหล่านั้นเป็นเหตุ

ตัสสะ สังวะรายะ ปะฏิปัซชะติ รักษะติ,

จักขุนทुरิยัง จักขุนทुरิเย โสตินทुरิยัง โสตินทुरิเย,

มานินทुरิยัง มานินทुरิเย จิวหินทुरิยัง จิวหินทुरิเย,

กายินทुरิยัง กายินทुरิเย มะนินทुरิยัง มะนินทुरิเย,

สังวะรัง อาปัซชะติ

เธอปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้,

เธอรักษาและสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

โผฏฐัพพะ* คือ สิ่งที่มาถูกต้องกาย

เอวัง โข ภิกขเว ภิกขุ อินทริเยสุ คุตตะทวารो โหติ

ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่าเป็น ผู้คุ้มครองทวารในอินทริย์ทั้งหลาย

กะถัญจะ ภิกขเว ภิกขุ โภชะเน มัตตัญญุ โหติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ
เป็นอย่างไรรเล่า

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ ปะฏิสังขา โยนิสो อหารัง อหาระติ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกคายแล้วจึงฉันอาหาร

เนวะ ทูวายะ ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน สนุกสนาน

นะ มะทายะ ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน เกิดกำลังพลังทางกาย

นะ มัตตะนายะ ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ

นะ วิภูสะนายะ ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง

ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา

แต่ให้เป็นไป เพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

ยาปะนายะ เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ

วิหิงสุปะระติยา เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

พรัหฺมะจะรียานุคคะหายะ

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพาสพรหมจรรย์

อิติ ปุราณญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ

ด้วยการทำอย่างนี้, เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า

คือ ความหิว

นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

ยาตุรา จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ภาสุวิหาโร จาติ

อนึ่งความเป็นไปโดยสะดวก แห่งอรรถภาพนี้ด้วย,

ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย,

จักมีแก่เราดังนี้

เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ โภชะเน มัตตัญญุ โหติ

ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่า เป็น ผู้รู้ประมาณในโภชนะ

กะถัญจะ ภิกขะเว ภิกขุ ชาคะริยัง อะนุยุตโต โหติ

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเป็นผู้ประกอบความเพียร,

ในธรรมเป็นเครื่องตั้งอยู่เนื่องนิตย์ เป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ ทิวะสัง จังกะเมนะ นิสัชชายะ,

อวาระระณียะหิ ฐัมเมหิ จิตตัง ปะริโสเชติ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้, ย่อมชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิง

จากกิเลสที่กั้นจิต, ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน

รัตติยา ปะฐะมัง ยามัง จังกะเมนะ นิสัชชายะ,

อวาระระณียะหิ ฐัมเมหิ จิตตัง ปะริโสเชติ

ครั้นถึงยามแรกแห่งราตรี, ก็ชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิง

จากกิเลสที่กั้นจิต, ด้วยการเดินจงกรม และด้วยการนั่งอีก

รัตติยา มัชฌิมัง ยามัง,

ทักษิณนะ ปัสเสนะ สีหะเสยยัง กัปปเปติ

ครันยามกลางแห่งราตรี, ย่อมสำเร็จการนอนอย่างราชสีห์
คือ นอนตะแคงขวา

ปาเทนนะ ปาทัง อัจจาธายะ สะโต สัมปะชาโน,

อุฏฐานะสัจญญัง มะนะสิกะริตฺวา

เท้าเหลื่อมเท้า ตั้งสติสัมปชัญญะในการที่จะลุกขึ้น

รัตติยา ปัจฉิมัง ยามัง,

ปัจจุฏฐายะ จังกะเมนะ นิสัชชายะ,

อวาระณียะหิ ฐัมเมหิ จิตตัง ปะริโธเชติ

ครันยามสุดท้ายแห่งราตรี ก็ลุกขึ้น, ขำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิง
จากกิเลสที่กั้นจิต, ด้วยการเดินจงกรม และด้วยการนั่งอีก

เอวัง โข ภิกขะเว ภิกขุ ชาคะริยัง อะนุยุตโต โหติ

ภิกษุอย่างนี้ชื่อว่าเป็น ผู้ประกอบความเพียร,
ในธรรมเป็นเครื่องตั้งอยู่เนื่องนิত্য

อิเมหิ โข ภิกขะเว จะตุหิ ฐัมเมหิ สะมันนาคะโต,

ภิกขุ อะภัพโพ ปะริหานายะ นิพพานัสเสวะ สันติเกติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเมื่อพร้อมด้วยธรรมสี่อย่างนี้แล้ว
ย่อมไม่อาจที่จะเสื่อมเสีย, มีแต่จะอยู่ใกล้พระนิพพานอย่างเดียว.



“ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เรายังรู้สึกได้อยู่ซึ่งธรรมสองอย่าง คือ
ความไม่รู้จักอิมจักพอ ในกุศลธรรมทั้งหลาย
ความเป็นผู้ไม่ถอยกลับ ในการตั้งความเพียร
เราย่อมตั้งไว้ซึ่ง ความเพียรอันไม่ถอยกลับว่า
แม้หน้ ง เ็น กระดูกเท่านั้นจะเหลืออยู่
เนื้อและเลือดในสรีระนี้ จะเหือดแห้งไปก็ตาม
ประโยชน์ใดอันบุคคล จะพึงได้ถึงได้ด้วยกำลัง
ด้วยความเพียร ความบากบั่นของบุรุษ
หากยังไม่บรรลुประโยชน์นั้น จะไม่หยุดความเพียร ”

พุทธวจนะ

อานาปานสติ

(หันทะ มะยัง อานาปานะสะติปาฐัง ภะณามะ เส)

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขะเว อานาปานะสะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร

กะถัง พะหุสีกะตา จัตตาโร สะติปัญฺฐานเณ ปะริปุเรนติ

ทำให้มากแล้วอย่างไร, จึงทำสติปัญฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้

(หมวดกายานุปัสสนา)

ยัสฺมิง สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ,

ทีฆัง วา อัสสะสันโต ทีฆัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใดภิกษุเมื่อหายใจเข้ายาว,

ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

ทีฆัง วา ปัสสะสันโต ทีฆัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

รัสสัง วา อัสสะสันโต รัสสัง อัสสะสามีติ ปะชานาติ

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

รัสสัง วา ปัสสะสันโต รัสสัง ปัสสะสามีติ ปะชานาติ

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

ธัพพะกายะปะภุสสังเวที อัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า

สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก

ปัสสัสมะยัง กายะสังขารัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับ หายใจเข้า

ปัสสัสมะยัง กายะสังขารัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ระงับ หายใจออก

กาเย กายานุปัสสี ภิกขะเว,

ตัสฺมิง สมะเย ภิกขุ วิหะระติ

สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าเป็น, ผู้เห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

กาเยสุ กายัญญะตะราหัง ภิกขะเว เอตัง วะทามิ,

ยะทิทัง อัสสาสะปัสสาสัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เราย่อมนกล่าวว่า ลมหายใจเข้า

และลมหายใจออก, เป็นกายอันหนึ่งในกายทั้งหลาย

ตัสมาทิหะ ภิกขะเว กาเย กายานุปัสสี,

ตัสมิง สมะเย ภิกขุ วิหะระติ

เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้, ภิกษุนั้นย่อมเชื่อว่าเป็น,

ผู้ตามเห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วินยยะ โลเก,

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

(หมวดเวทนานุปัสสนา)

ยัสฺมิง สมะเย ภิกขะเว ภิกขุ,

ปีติปะภูตังเวที อัสสะตีสตามีติ ลิกขะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใดภิกษุยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า

ปีติปะภูตังเวที ปัสสะตีสตามีติ ลิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก

สุขะปะภูตังเวที อัสสะตีสตามีติ ลิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า

สุขะปะภูตังเวที ปัสสะตีสตามีติ ลิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก

จิตตะสังขาระปะภูสังเวที อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า

จิตตะสังขาระปะภูสังเวที ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก

ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับ หายใจเข้า

ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมนทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ระงับ หายใจออก

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี ภิกขะเว,

ตัสฺมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ

สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าเป็น,

ผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,

อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

เวทนาสุ เวทนาญญะตระหาัง ภิกขะเว เอตัง วะทามิ,
ยะทิทัง อัสสาสะปัสสาธานัง สาธุกัง มะณะสิการัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เราย่อมกล่าวการทำในใจเป็นอย่างดี,
ต่อลมหายใจเข้า และลมหายใจออก,
ว่าเป็นเวทนาอันหนึ่งในเวทนาทั้งหลาย

ตัสมาติหะ ภิกขะเว เวทนาสุ เวทนานุปัสสี,
ตัสมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ

เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้, ภิกษุนั้นย่อมเชื่อว่าเป็น,
ผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,
อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,
ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

(หมวดจิตตานุปัสสนา)

ยัสมิง สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ,

จิตตะปะฏิสังเวที อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใดภิกษุยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า

จิตตะปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก
อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก

สamatathāṃ จิตตัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า

สamatathāṃ จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก

วิโมจะยัง จิตตัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า

วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ย่อมนำการฝึกหัดศึกษาว่า, เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก

จิตเต จิตตานุปัสสี ภิกขะเว,

ตัสฺมิง สมะเย ภิกขุ วิหะระติ

สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าเป็น,

ผู้เห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,
อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,
ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้
นาหัง ภิกขะเว มุญฺหะระสะตีสสะ อะสัมปะชานัสสะ,
อานาปานะสะติ วะทามิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่มีได้,
แก่บุคคลผู้มีสติอันเสื่อมลงแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ
ตัสมัตติหะ ภิกขะเว จิตเต จิตตานุปัสสี,

ตัสมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ
เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้, ภิกษุนั้นย่อมเชื่อว่าเป็น,
ผู้เห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,
อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,
ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

(หมวดฉัมมานุปัสสนา)

ยัสุมิง สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุ,
อะนิจจานุปัสสี อัธสะตีสสามีติ ลิกขะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใดภิกษุยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,
เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยง อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

อะนิจจานุปัสสี ปัสสละตีสตามีติ ลิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยง อยู่เป็นประจำ หายใจออก

วिरากานุปัสสี อัตสละตีสตามีติ ลิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลาย อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

วिरากานุปัสสี ปัสสละตีสตามีติ ลิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลาย อยู่เป็นประจำ หายใจออก

นิโรธานุปัสสี อัตสละตีสตามีติ ลิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลือ อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

นิโรธานุปัสสี ปัสสละตีสตามีติ ลิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลือ อยู่เป็นประจำ หายใจออก

ปะฏินิสัคคานุปัสสี อัตสละตีสตามีติ ลิกขะติ

ยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืน อยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

ปะภูนิสตัคคานุปัสสี ปัสสะลิสตามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า,

เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืน อยู่เป็นประจำ หายใจออก

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี ภิกขะเว,

ตัสฺมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ

สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าเป็น,

ผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,

อะภิชฌาโทมะนัสสํ

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

โส ยันตัง อะภิชฌาโทมะนัสสานัง ปะหานัง,

ปัญญายะ ทิสฺวา สารุกัง อชฺฌุปะกัจฉา โหติ

ภิกษุนั้นเป็นผู้เข้าไป เพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว,

เพราะเห็นการละความพอใจ และความไม่พอใจทั้งหลาย,

ของเรอนั้นด้วยปัญญา

ตัสฺมาติหะ ภิกขะเว ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี,

ตัสฺมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ

เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้, ภิกษุนั้นย่อมเชื่อว่าเป็น,

ผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก,
อะภิกขมาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ,
ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขเว อานาปานะสะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้

เอวัง พระหุถิกะตา จัตตาโร สะติปัญฺฐานเ ปะริปุเรนติ

ทำให้มากแล้วอย่างนี้,
ชื่อว่าย่อมทำสติปัญฐานทั้งสี่ ให้บริบูรณ์ได้

เอวัง ภาวิตายะ โข ราชูละ,

อานาปานะสะติยา เอวัง พระหุถิกะตายะ

ดูก่อนราชูล, เมื่อบุคคลเจริญให้มาก กระทำให้มาก,
ซึ่งอานาปานสติอย่างนี้แล้ว

เยปี เต จะริมะกา อัสสาสะปัสสาสา

ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก,
อันจะมีเป็นครั้งสุดท้าย เมื่อจะดับจิตนั้น

เตปี วิทิตาวะ นิรุชฌันติ โน อะวิทิตาติ.

จะเป็นสิ่งที่เขารู้แจ้งแล้วดับไป,
ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เขาไม่รู้แจ้ง ดังนี้.

ปฏิจจสมุปบาท

อิธะ ภิกขเว อริยสวากโก ปะภูจจะสมุปปาทัญญะ,
สาธุกัง โยนิโส มะนะสิกะโรติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อริยสาวกในธรรมวินัยนี้, ย่อมกระทำ
ไว้ในใจโดยแยกกายเป็นอย่างดี, ซึ่งปฏิจจสมุปบาท* ดังนี้ว่า

อิมัสมิง สะติ อิทัง โหติ

เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี

อิมัสสุปปาทา อิทัง อุปปัชชะติ

เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

อิมัสมิง อะสะติ อิทัง นะ โหติ

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี

อิมัสสะ นิโรธา อิทัง นิรุชณะติ

เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป

ยะทิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

อะวิชาปัจจะยา สังขารา

เพราะมีอวิชา*เป็นปัจจัย จึงมีสังขารทั้งหลาย*

ปฏิจจสมุปบาท* คือ สิ่งที่ยึดอาศัยกันเกิดขึ้น อวิชา* คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ 4
สังขารทั้งหลาย*(ในที่นี้) คือ สภาพที่ปรุงแต่งตามที่ได้สั่งสม อบรมมาแต่อดีต (แฝงด้วย
กิเลส) คือ กายสังขาร, วจิตสังขาร, มโนสังขาร

สังขารปัจจะยา วิญญูณัง

เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญูณ*

วิญญูณปัจจะยา นามะรูปัง

เพราะมีวิญญูณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป

นามะรูปปะปัจจะยา สฬายะตะนัง

เพราะมีนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสฬายตะนะ*

สฬายะตะนะปัจจะยา ผัสสโ

เพราะมีสฬายตะนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ*

ผัสสะปัจจะยา เวทะนา

เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา*

เวทะนาปัจจะยา ตัณหา

เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา*

ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง

เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน*

อุปาทานะปัจจะยา ภะโว

เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ*

วิญญูณ* คือ การรู้แจ้งอารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

สฬายตะนะ* คือ อายตะนะ(ภายใน)อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ผัสสะ* คือ กระทบ, สัมผัส

เวทนา* คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ

ตัณหา* คือ ความทะยานอยาก

อุปาทาน* คือ ความยึดมั่นถือมั่น

ภพ* คือ สถานที่เกิดของสัตว์ คือ กามภพ, รูปภพ, อรูปภพ

ภะวะปัจจะยา ชาติ

เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ*

ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง โสกะปะริเทวะ-

ทุกขะโทมะนัสสุปายาสา สัมภะวันติ

เพราะมีชาติเป็นปัจจัย, ชรามณะ โสกะ*ปริเทวะ*,

ทุกขะ*โทมนัส*อุปายาสะ*ทั้งหลาย จึงเกิดขึ้นครบถ้วน

เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกข์กัณฺฐัสสะ สะมุทโย โหติ

ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสี่นี้,

ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้

อะวิชชาเยตะเววะ อเสสะวิราคะนิโรธา,

สังขาระนิโรโธ

เพราะความจางคลายดับไป โดยไม่เหลือแห่งอวิชา,

จึงมีความดับแห่งสังขาร

สังขาระนิโรธา วิญญานะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งสังขาร จึงมีความดับแห่งวิญญาน

วิญญานะนิโรธา นามะรูปะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งวิญญาน จึงมีความดับแห่งนามรูป

นามะรูปะนิโรธา สะพะยะตะนะนิโรโธ

ชาติ* คือ ความเกิด , โสกะ* คือ ความโสกเศร้า , ปริเทวะ* คือ การร้องไห้คร่ำครวญ
ทุกขะ* คือ ความทุกข์กาย , โทมนัส* คือ ทุกข์ใจ , อุปายาสะ* คือ ความคับแค้นใจ

เพราะมีความดับแห่งนามรูป จึงมีความดับแห่งสพายตนะ
สพายะตนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งสพายตนะ จึงมีความดับแห่งผัสสะ
ผัสสะนิโรธา เวทณานิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งผัสสะ จึงมีความดับแห่งเวทนา
เวทณานิโรธา ตัณหานิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งเวทนา จึงมีความดับแห่งตัณหา
ตัณหานิโรธา อุปาทานะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งตัณหา จึงมีความดับแห่งอุปาทาน
อุปาทานะนิโรธา ภะวะนิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งอุปาทาน จึงมีความดับแห่งภพ
ภะวะนิโรธา ชาตินิโรโธ

เพราะมีความดับแห่งภพ จึงมีความดับแห่งชาติ
ชาตินิโรธา ชะรามะระณัง โสกะปะริเทวะ-

ทุกขะโทมะนัสสุปายาสา นิรุชฌันติ

เพราะมีความดับแห่งชาตินั้นแล, ชรามรณะ โสกะปริเทวะ-,
ทุกขะโทมนัสสุปายาสะทั้งหลาย จึงดับสิ้น

เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ นิโรโธ โหตีติ.

ความดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้.

อินทรีภาวนาชั้นเลิศ

กะถัญจะ อานันทะ อะริยัสสะ วินะเย,

อะนุตตะรา อินทรีภาวะนา โหติ

ดูก่อนอานนท์, อินทรีภาวนาชั้นเลิศในอริยวินัย เป็นอย่างไรเล่า

อิธานันทะ ภิกขุโน จักขุนา รุปัง ทิสฺวา

ภิกษุในกรณีนี้ เพราะเห็นรูปด้วยตา

อุปปัชชะติ มะนาปิง

อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ก็เกิดขึ้น

อุปปัชชะติ อะมะนาปิง

ไม่เป็นที่ชอบใจ ก็เกิดขึ้น

อุปปัชชะติ มะนาปามะนาปิง

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ ก็เกิดขึ้น

โส เอวัง ปะชานาติ อุปปันนัง โข เม อิทัง มะนาปิง

ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า,

อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

อุปปันนัง อะมะนาปิง

ไม่เป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว

อุปปันนัง มะนาปามะนาปิง

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว

ตัณฺหะ โข สํขะตัง โอปาริกัง ปะฏิจจะสุมุปปันนัง

เป็นสิ่งที่มิปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบๆ,

เป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยเกิดขึ้น

เอตัง สันตัง เอตัง ปะณีตัง ยะทิทัง อูเปกขาติ

แต่มีสิ่งซึ่งระงับและประณีต, กล่าวคืออุเบกขาดังนี้

ตัสสะ ตัง อุมุปปันนัง มะนาปิง

เมื่อรู้ชัดอย่างนี้, อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว

อุมุปปันนัง อะมะนาปิง

ไม่เป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว

อุมุปปันนัง มะนาปามะนาปิง

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว

นิรุชณะติ อูเปกขา สัณฺฐาติ

นั้นย่อมดับไป ส่วนอุเบกขายังคงดำรงอยู่

เสยยะถาปิ อานันทะ จักขุมา, ปุริโส อุมมิเลตฺวา วา,

นิมมิเลยยะ นิมมิเลตฺวา วา, อุมมิเลยยะ เอวะเมวะ โข,

อานันทะ ยัสสะกัสสะจิ, เอวัง สีมัง เอวัง ตฺวะภูง,

เอวัง อัปปะกะติเรนะ อุมุปปันนัง มะนาปิง,

อุมุปปันนัง อะมะนาปิง, อุมุปปันนัง มะนาปามะนาปิง,

นิรุชณะติ อูเปกขา สัณฺฐาติ

ดูก่อนอานนท, อารมณ์อันเป็นที่ชอบใจ ไม่เป็นที่ชอบใจ,

เป็นที่ชอบใจและไม่เป็นที่ชอบใจ, อันบังเกิดขึ้นแก่ภิกษุ นั้น,
ย่อมดับไปเร็ว เหมือนการกระพริบตาของคน,
ส่วนอุเบกขายังคงดำรงอยู่

อะยัง วุจจะตานันทะ อะริยัสสะ วินะเย อะนุตตะรา,
อินทริยะภาวะนา จักขุวิญญูญเยสุ รูปेสุ.

ดูก่อนอานนท์, นี่แหละเราเรียกว่า อินทริยภาวนาชั้นเลิศในอริยวินัย,
ในกรณีแห่งรูป ที่รู้แจ้งด้วยตา.

(ผู้สวดพึงพิจารณาอนุโลมตามในกรณีแห่งอินทริย คือ หู, จมูก, ลิ้น, กาย และใจ)



“ สิ่งไหนที่เรารักมาก เราก็ทุกข์มาก
สิ่งไหนที่เราเกลียดมาก เราก็ทุกข์มาก
ความยึดความติดพอกี้ ไม่มีใครอยากยึดติดหรอก
แต่เพราะความไม่รู้ ความหลง ”

อุปกิเลส 16*

(หันทะ มะยัง โสพะสะอุปะกิเลสคากาโย ภะณามะ เส.)

อะภิชฌาวิสะมะโลโก	ความโลภเฟื่องเลี้ยงอยากได้ของผู้อื่น
พยาปาโท	ความคิดหมายปองร้ายกัน
โกโร	ความโกรธเคือง
อุปะนาโห	ความผูกเวรหมายมั่นกัน
มักโข*	การลบหลู่คุณท่าน
ปะลาโส	การยกตัวขึ้นเทียมผู้อื่น
อิสสา	ความริษยา*
มัจฉะริยัง	ความตระหนี่ถี่เหนียว
มายา	การเป็นคนเจ้าเล่ห์เจ้ากล
สาถะยยัง	การคุยโม้โอ้อวดเกินจริง
ถัมโม	ความแข็งกระด้างถือดี

อุปกิเลส* คือ เครื่องทำใจให้เศร้าหมอง , ริษยา* คือ การไม่ยอมให้ผู้อื่นได้ดี
มักโข* เช่น เขาให้ของเรา กลับดำหน้าว่า เขาเอาของไม่ดีมาให้

สารัมโม	การแข่งขัน ไม่ยอมลดละ มุ่งเอาชนะกัน
มานะ	ความเย่อหยิ่งถือตัวถือตน
อะติมานะ	การดูถูกล่วงเกินผู้อื่น
มะโท*	ความมัวเมาเพลิดเพลिन
ปะมาโท	ความประมาทเลินเล่อ เผลอตัว
อิติ.	ดังนี้แล.



“ ถ้าเรารู้จักอบรม ๒๒ ใจ ปรับปรุงตัวเองตลอดเวลา
ก็ป้องกันการฝึกหัดปฏิบัติตลอดเวลา ”

มะโท* คือ ความมัวเมาเพลิดเพลिन 3 ประการ คือ 1. เมาในชาติกำเนิดหรือฐานะ
2. เมาในความเป็นหนุ่มสาว 3. เมาในความไม่มีโรค

บทสวด ก่อนนอน

สหายันัสสะ เจปิ ภิกขะเว ภิกขุโน ชาคะรัสสะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อภิกษุนอนตื่นอยู่

อุปปัชชะติ กามะวิตักโก วา พยาปาพะวิตักโก วา,

วิหิงสาวิตักโก วา

ถ้ามีกามวิตก* พยาบาทวิตก* หรือ วิหิงสาวิตก*เกิดขึ้น

ตัญจะ ภิกขุ นาธิวาเสติ ปะชะหะติ,

วิโนเทติ พยันตีกะโรติ

ภิกษุนั้น ก็ไม่รับเอาวิตกเหล่านั้นไว้

อะนะภาวัง คะเมติ

แต่สละทิ้งไป ถ่ายถอนออก, ทำให้สิ้นสุดลงไปจนไม่มีเหลือ

สหายาโนปิ ภิกขะเว ภิกขุ ชาคะโร เอวังญโต,

อาตาปี โอตตัปปี สะตะตัง สะमितัง,

อารัทธะวิริโย ปะหิตัตโตติ วุจจะตติ

ภิกษุที่เป็นอย่างนี้ แม้กำลังนอนตื่นอยู่,

ก็เรียกว่าเป็นผู้ปรารภความเพียร, รู้สึกกลัวต่อบาปอกุศล,

อุทิศตนในการเผากิเลสอยู่เนื่องนิยั

กามวิตก* คือ ความนึกคิดในทางกาม กล่าวคือนึกถึงรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อันน่าพอใจ

พยาบาทวิตก* คือ ความนึกคิดที่ประกอบด้วยความขัดเคือง เพ่งมองในแง่ร้าย

วิหิงสาวิตก* คือ ความนึกคิดในทางเบียดเบียน ทำลายผู้อื่น

ตัสสะ เจ อานันทะ ภิกขุโน,

อิมิยา วิหาระนะ วิหาระโต

ดูก่อนอานนท์, ถ้าเมื่อภิกษุผู้นั้นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้

สละนาคะ จิตตัง นะมะติ

จิตน้อมไปเพื่อการนอน

โส สละติ เอวัง มัง สละนัตถ,

นาภิขมาโทมะนัสสา ปาปะกา,

อะกุสะลา รัมมา อันวาสสะวิสสันตตีติ

ภิกษุผู้นั้นก็นอนด้วยการตั้งจิตว่า,

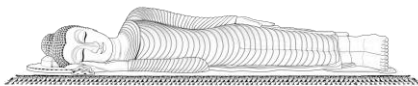
อกุศลธรรมอันเป็นบาปทั้งหลาย, คือ อภิขมา*และโทมนัส*,

จักไม่ไหลไปตามเราผู้นอนอยู่ ด้วยอาการอย่างนี้

อิติหะ ตัตถะ สัมปะชาโน โหติ.

ภิกษุผู้นั้นเชื่อว่าเป็น ผู้มีความรู้สึกรู้สีก้าวทั่วพร้อม,

ในกรณีแห่งการนอนนั้น.



อภิขมา* คือ ความพอใจ , เฟื่องเลื่องอยากได้ จัดเป็น โลภะ

โทมนัส* คือ ความไม่พอใจ , ความขัดเคืองใจ จัดเป็น โทสะ

ลัทธิปัตติทานคาถา

ปุณฺณฺยสฺสิทานิ กะตํสสะ ยานํญญานิ กะตานิ เม,
เตสฺสญจะ ภากิโน โหนตุ สัตตํนํตาปปะมาณะกา

ขอสัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ,
จงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญ ที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้,
และบุญทั้งหลายอื่น ที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว

เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย,
ทิฏฐา เม จาปะยะทิฏฐา วา อัญญเญ มัชฌัตตะเวรีโน
ชนผู้เป็นที่รัก, ผู้มีคุณ มีมารดาบิดาของข้าพเจ้า เป็นต้น,
สัตว์ที่ข้าพเจ้าได้เห็นหรือไม่ได้เห็น, และสัตว์อื่นที่เป็นกลางก็ดี

สัตตา ทิฏฐันติ โลกํสุมิง เต ภูมมา จะตุโยนิกา,
ปัญฺเจะกะจะตุโวการา สังสะรันตา ภาวามะเว
และที่มีเวรต่อกันในโลกนี้, เกิดในภุมิ 3* เกิดในกำเนิด 4*,
มีชั้น 5* ชั้น 1** และชั้น 4***, ท่องเที่ยวในภพน้อยและภพใหญ่

ญาดัง เย ปัตติทานํเม อะนุโมทนต์ุ เต สะยัง,
เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสํ นิเวทะยุง

สัตว์เหล่าใดทราบการให้ส่วนบุญ ของข้าพเจ้าแล้ว,
ขอสัตว์เหล่านั้น จงอนุโมทนาเองเถิด,
สัตว์เหล่าใดที่ไม่ทราบการให้ส่วนบุญ ของข้าพเจ้านี้,
ขอเทพทั้งหลาย พึงแจ้งแก่สัตว์เหล่านั้น

มะยา ทินนานะ ปุณฺณานัง อะนุโมทะนะเหตุนา,
สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุขะชีวีโน,
เขมฺปปะทัญจะ ปโปปนตุ เตสาสา สีขมะตัง สุภา.

เพราะเหตุคือการอนุโมทนาบุญ, ที่ข้าพเจ้าอุทิศให้แล้วนี้,
ขอสัตว์ทั้งหลาย จงอย่ามีเวร, อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ,
และได้เข้าถึงทางอันเกษม, ขอความปรารถนาอันดี
ของสัตว์เหล่านั้น, จงสำเร็จเทอญ.

ภุมิ 3* คือ 1.กามภุมิ (อบาย 4, มนุษย์ 1, เทวดา 6) 2.รูปภุมิ (รูปพรหม 16)

3.อรูปภุมิ (อรูปพรหม 4)

กำเนิด 4* คือ 1.ชลาพุชะ (เกิดในครรภ์) 2.อณฺฑชะ (เกิดในไข่). 3.สังเสทชะ (เกิดใน
ของขึ้นและ หมักหมม เน่าเปื่อย) 4.โอปปาติกะ (เกิดผุดเต็มตัวในทันใด
เช่น เทวดา, สัตว์นรก, มนุษย์สมัยต้นกัป และเปรตบางพวก เกิดและตาย
ไม่มีเชื้อและซากปรากฏ)

จันทร 5* คือ มีรูปและนาม (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)ครบ เช่น มนุษย์
สัตว์เดรัจฉาน

จันทร 1* คือ สัตว์บางจำพวกที่มีรูปร่างเดียว ไม่มีนาม ได้แก่ อสัญญสัตตาพรหม

จันทร 4* คือ สัตว์บางจำพวกที่มีแต่นามอย่างเดียว ไม่มีรูป ก่อนจุติได้รูปฌาน ปฏิสนธิ
ในภพของอรูปพรหม 4



๑๑ ปฏิบัติธรรมต้องอดทน ต้องอาศัยกาล อาศัยเวลา
อย่าพากันท้อแท้ ๑๑

คำแผ่เมตตา

(หันพระ มะยัง เมตตาพระระณัง กะโรมะ เส.)

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ถึงสุข
นิททุกโข โหมิ	จงเป็นผู้ไร้ทุกข์
อะเวโร โหมิ	จงเป็นผู้ไม่มีเวร
อัပ္พาปัชฌโม โหมิ	จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน
อะนีโฆ โหมิ	จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์
สุชี อตตานัง ปะริหะรามิ	จงรักษาดตนอยู่เป็นสุขเถิด
สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ	
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง	จงเป็นผู้ถึงความสุข
สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ	
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง	จงเป็นผู้ไม่มีเวร
สัพเพ สัตตา อัပ္พาปัชฌา โหนตุ	
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง	จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน
สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ	
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง	จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์
สัพเพ สัตตา สุขี อตตานัง ปะริหะรันตุ	
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง	จงรักษาดตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ทั้งมวล

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้พราจจากสมบัติ อันตนได้แล้ว

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ

กัมมะพันธ* กัมมะปะฏิสะระณา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีกรรมเป็นของๆตน,

มีกรรมเป็นผู้ให้ผล, มีกรรมเป็นแดนเกิด,

มีกรรมเป็นผู้ติดตาม, มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย

ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา

ตัสสะ ทายาทา ภาวิสสันติ.

จักทำกรรมอันใดไว้, เป็นบุญหรือเป็นบาป,

จักต้องเป็น ผู้ได้รับผลของกรรมนั้นๆสืบไป.

กัมมะพันธ* คือ กรรมเป็นแดนเกิด บางแห่งใช้ว่า กรรมเป็นเผ่าพันธุ์



“ ฝึกหัดปฏิบัติเพื่อรู้ เพื่อที่ไม่เอาอะไรสักอย่าง
ไม่ทำด้วยความอยาก ไม่ทำด้วยความหวัง ”

อุททิสสนาธิฎฐานคาถา

(หันทะ มะยัง อุททิสสะนาธิฎฐานะคาถาโย ภะณามะ เส.)

อิมิณา ปุณฺณกะมฺเมนะ	ด้วยบุญนี้อุทิศให้
อุปัชฌายา คุณุตตะรา	อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ
อาจะริยุปะการา จะ	แลอาจารย์ผู้เกื้อหนุน
มาตา ปิตา จะ ญาคะกา	ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ
สุริโย จันทิมา ราชา	สุริย์จันทร์ แลราชา
คุณะวันตา นะราปี จะ	ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ
พຸຣັหฺมะมารา จะ อินทา จะ	พรหม มาร และอินทราช
โลกะปาตา จะ เทวะตา	ทั้งทวยเทพ และโลกบาล
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ	ยมราช มนุษย์มิตร
มัจฉัตตา เวริกาปี จะ	ผู้เป็นกลาง ผู้จ้องผลาญ
ลัพเพ ลัตตา สุจิ โหนตุ	ขอให้เป็นสุขสานต์ทุกถ้วนหน้า
	อย่าทุกข์ทน
ปุณฺณานิ ปะกะตานิ เม	บุญพองที่ข้าทำ
	จงช่วยอำนวยสุขผล
สุขัง จะ ติวิธัง เทนตุ	ให้สุขสามอย่างสิ้น
จิปปัง ปาเปละ โว มะตัง	ให้ถึงนิพพานพลัน
อิมิณา ปุณฺณกะมฺเมนะ	ด้วยบุญนี้ที่เราทำ

อิมินา อุททิเสนะ จะ
จิปปาหัง สุลละเภ เจวะ
คัณหุปาทานะเจทะนัง
เย สันตานิ หินา ฐัมมา
ยวะ นิพพานะโต มะมัง
นัสสันตุ ลัพพะทา เยวะ
ยัตตะ ชาโต ภาเว ภาเว
อุชฺฐจิตตัง สะติปัญญา

สัลเลโข วิริยัมหิโน

มารา ละภันตุ โนกาถัง

กาตุญจะ วิริเยสุ เม

พุทฺธาธิปะวะโร นาโถ
ฐัมโม นาโถ ะรุตตะโม
นาโถ ปัจเจกะพุทฺโธ จะ
ลังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
เตโสตะตะมานุภาเวนะ

แลอุทิศให้ปวงสัตว์
เราพลันได้ซึ่งการตัด
ตัวค้นหา อุปาทาน
สิ่งชั่วในดวงใจ
กว่าเราจะถึงนิพพาน
มลายสิ้นจากสันดาน
ทุกข์ทุกภพที่เราเกิด
มีจิตตรงและสติทั้งปัญญา
อันประเสริฐ
พร้อมทั้งความเพียรเลิศ
เป็นเครื่องขุดกิเลสหาย
โอกาสอย่าพึงมีแก่หม่อมาร
สิ้นทั้งหลาย
เป็นช่องประทุษร้าย
ทำลายล้างความเพียรจม
พระพุทฺธผู้บรรณาถ
พระธรรมที่พึงอุดม
พระปัจเจกพุทฺธะสม-
-ทบพระสงฆ์ที่พึงผยอง
ด้วยอานุภาพนั้น

มาโรกัสถ์ ละภันตุ มา
ทะสะปัญญานุภาวณะ*
มาโรกัสถ์ ละภันตุ มา.

ขอหม่อมมารอย่าได้ช่อง
ด้วยเดชบุญทั้งสิบป่อง
อย่าเปิดโอกาสแก่มาร เทอญ.

* บุญกิริยาวัตถุ 10 คือ สิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ , ทางแห่งการทำความดี 10 ประการ

1. ทาน - การให้สิ่งที่เป็นประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น
2. ศีล - ตั้งอยู่ในศีลอย่างเคร่งครัด ด้วยการรักษากายวาจาให้เป็นปกติ
3. ภาวนา - การอบรมพัฒนาจิต เจริญสติ สมาธิ และปัญญา เช่น เดินจงกรม, นั่งสมาธิ, ระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น
4. อปจายนะ - อ่อนน้อมถ่อมตนกับผู้มีคุณวุฒิ วิทยุฒิ และชาติวุฒิ
5. เวชยาวัจจะ - สงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่น
6. ปัตติทานะ - แบ่งส่วนบุญให้เพื่อนมนุษย์, เทวดา, มาร, พรหม และสรรพสัตว์
7. ปัตตานุโมทนา - อนุโมทนาความดีของผู้อื่นโดยไม่ลังเลใจ และทำด้วยความอímใจ
8. ธรรมสวนะ - การได้ฟังธรรม
9. ธรรมเทศนา - แนะนำข้อธรรมที่ได้ฟัง หรือศึกษามาให้แก่ผู้อื่น
10. ทิฏฐุชุกัมมะ - ทำความเห็นของตนให้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริงในหลักธรรม เช่น สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน, ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว



“ พวกเราต้องขยันหมั่นเพียร ถ้าไม่หมั่นเพียรไม่ถึง
ขั้นถ้าหมั่นเพียรแต่กายหนึ่ง ไม่ได้ด้วยสติด้วยปัญญา มันก็ไม่ถึงอีก ”

คาถาโพธิบาท

..... พระพุทธรูปคณัง พระธัมเมตัง พระสังฆมานัง

ทุกขะโรคะภะยัง วิวัณฺณชัยเย สัพพะทุกขั สัพพะโสกะ

สัพพะโรค สัพพะภัย สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัณฺณชัยเย

สัพพะธะนัง สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม* รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

หมายเหตุ: แทนด้วย บุรพารัสมิง, อาคะเนยัรัสมิง,
ทักษิณรัสมิง, หรดีรัสมิง, ปัจจิมรัสมิง, พายัพรัสมิง, อุคครรัสมิง,
อิสานรัสมิง, ปะฐะวีรัสมิง, อากาสรัสมิง, หลวงพ่อรัสมิง

*รอบสวดท้ายสวดให้หลวงพ่อ เปลี่ยนเป็น ภาวันตุ เต

คาถายันต์เกราะเพชร

อิระชาคะตะระธา
ติหังจะโตโรธินัง
ปีสัมระโลปุตตพุท
โสมาณะกะริตาโธ
กะสัมสัมิสะเทกะ
กะพุทปันทูทัมวะกะ
วาโธโนอะมะมะวา
อะวิขสุตตานุสสติ

คาถามงกุฎพระพุทธเจ้า

อิติปิ โส วิเสเสอิ
อิเสเส พุทธะ นามะอิ
อิเมนา พุทธะ ตังโสอิ
อิโสตัง พุทธะ ปิติอิ

บทสวดพระมหาจักรพรรดิ (ของหลวงปู่ วัดสะแก)

นะโมพุทธานะ พระพุทธะไตรรัตนญาณ มณีนพรัตน์ สีสะหัสสะ
สุธรรมมา พุทโธ ัมโม สังโฆ ยะชาพุทโธนะ พุทธะบูชา ัมมะบูชา
สังฆะบูชา อคคีทานัง วะรังคันธัง สีวลี จะ มหาเถรัง อะหังวันทามิ
หุระโต อะหังวันทามิ ชาติโย อะหังวันทามิ สัพพะโส พุทธะ ัมมะ
สังฆะ ปุเชมิ.

พระคาถาป้องกันมหันตภัย (หัวใจพระธารณปริตร)

ทิฏฐิลา ทณฺธิลา

ใครคิดร้ายขอให้พ่ายแพ้ไป

หอก คบ ปืน ไฟ อย่าแผ้วพาน

มันติลา โรคิลา

เวทมนต์ศักดิ์สิทธิ์เรื่องฤทธิกล้า

โรคาเบาคลาย หายผ่าน

ขะระลา ทุพฺภิลา

รอดพ้นโรคภัยในจักรวาล

เครื่องพันธนาการหลุดพ้นที่

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ด้วยอำนาจแห่งสัจจวาจา

โสตถิ เม โหตุ สัพพะทา.

ขอความสุขสวัสดิ์ จงมีแก่ข้าพเจ้า

ทุกเมื่อเทอญ.

พระคาถาเงินล้าน (ของหลวงพ่อดำ วัดท่าซุง)

ตั้งนะโม 3 จบ

สัมปะจิตนามิ (คาถาสอนงกลับ หรือ คาถาอภิญญา)

นาสังสิโม (คาถาพญาเต่าเรือน หรือ คาถาพระพุทธรักษสปะ)

พรหมา จะ มหาเทวา สัพเพยักขา ปะรายันติ (คาถาปิดอุปสรรค)

พรหมา จะ มหาเทวา อภิลาภา ภะวันตุ เม (คาถาเงินแสน)

มหาปุณฺณิโย มหาลาโภ ภะวันตุ เม (คาถาลาภมาไม่ขาดสาย)

มิเตพาหุหะติ (คาถาเงินล้าน)

พุทฺธะ มะอะอุ นะโมพุทฺธายะ วิระทะโย วิระโคนายัง

วิระหิงสา วิระทาสี วิระทาสา วิระอิตถิโย พุทฺธัสสะ

มานีมามะ พุทฺธัสสะ สวาโหม (คาถาพระปัจเจกพุทธเจ้า)

สัมปะติจฉามิ (คาถาเร่งลัดลาภให้ได้เร็วขึ้น)

เพ็งๆ พาๆ หาๆ ฤาๆ (คาถามหาลาภของโบราณ)

(สวด 9 จบ ตัวคาถาต้องว่าทั้งหมด)

ตัวอย่างขอขมาโทษและการอุทิศบุญ

ข้าพเจ้าขอขมาลาโทษ ขอโหสิกรรมต่อพระรัตนตรัย ต่อบิณฑามารดา รวมถึงผู้มีพระคุณ, เทวดา, พรหม, สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และเหล่านายเวรทั้งหลาย ที่ข้าพเจ้าได้เคยประมาท พลาดพลั้งล่วงเกิน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง จำได้หรือ จำไม่ได้ จะด้วยเจตนาหรือไม่ได้เจตนาก็ตาม ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันวันนี้ ขอท่านทั้งหลายได้โปรดยกโทษ และให้อภัยแก่ข้าพเจ้าด้วย

ขออำนาจพระรัตนตรัย บันดาลบุญที่ข้าพเจ้า ได้บำเพ็ญมาแล้วตั้งแต่ อดีตชาติจนถึงปัจจุบันวันนี้ ให้ถึงแก่เทวดาประจำตัว ญาติในโลกทิพย์ และเหล่านายเวรของข้าพเจ้า ของพ่อแม่ พี่น้อง สามีภรรยา บุตรธิดา ขอผลบุญนี้ จงแปลงเป็นสิ่งที่พวกท่านต้องการ อย่างถูกศีลถูกธรรม เมื่อได้รับแล้ว ขอท่าน จงช่วยเหลือดูแลคุ้มครอง ปกป้องรักษา ข้าพเจ้าและครอบครัว ให้มีความสุข ความเจริญ ปราศจากทุกข์โศก โรคภัยอันตรายทั้งหลาย ให้ได้พบกัลยาณมิตร ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้นไป

ขอผลบุญที่ได้เคยกระทำมาแล้วนี้ ให้ถึงแก่ แม่พระคงคา แม่พระธรณี แม่พระเพลิง แม่พระพาย แม่พระโพสพ ยมทูต ยมบาล พระสยามเทวาธิราช ท้าวจตุโลกบาล พระอินทร์ เทวดาและพระพรหมทั้งหลาย สัมภเวสีและดวง วิญญาณทั้งหลาย (ประจำบ้าน วัด โรงเรียน ที่ทำงาน เรือกสวนไร่นา) เทวดาผู้เป็นใหญ่ของจังหวัดขอนแก่น (หรือจังหวัดที่เราอาศัย) ขอผลบุญนี้ จงแปลงเป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค แสงสว่าง สติปัญญา สัมมาทิฐิ หรือเป็นสิ่งอื่นใดที่เหมาะสม กับภพภูมิของท่าน.

*ก่อนอุทิศบุญ ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ ให้คิดอุทิศในใจเป็นภาษาที่เราเข้าใจง่ายๆ ไม่จำเป็นต้องตามนี้ อาจเจาะจงกว่านี้ หรือกว้างกว่านี้ก็ได้

