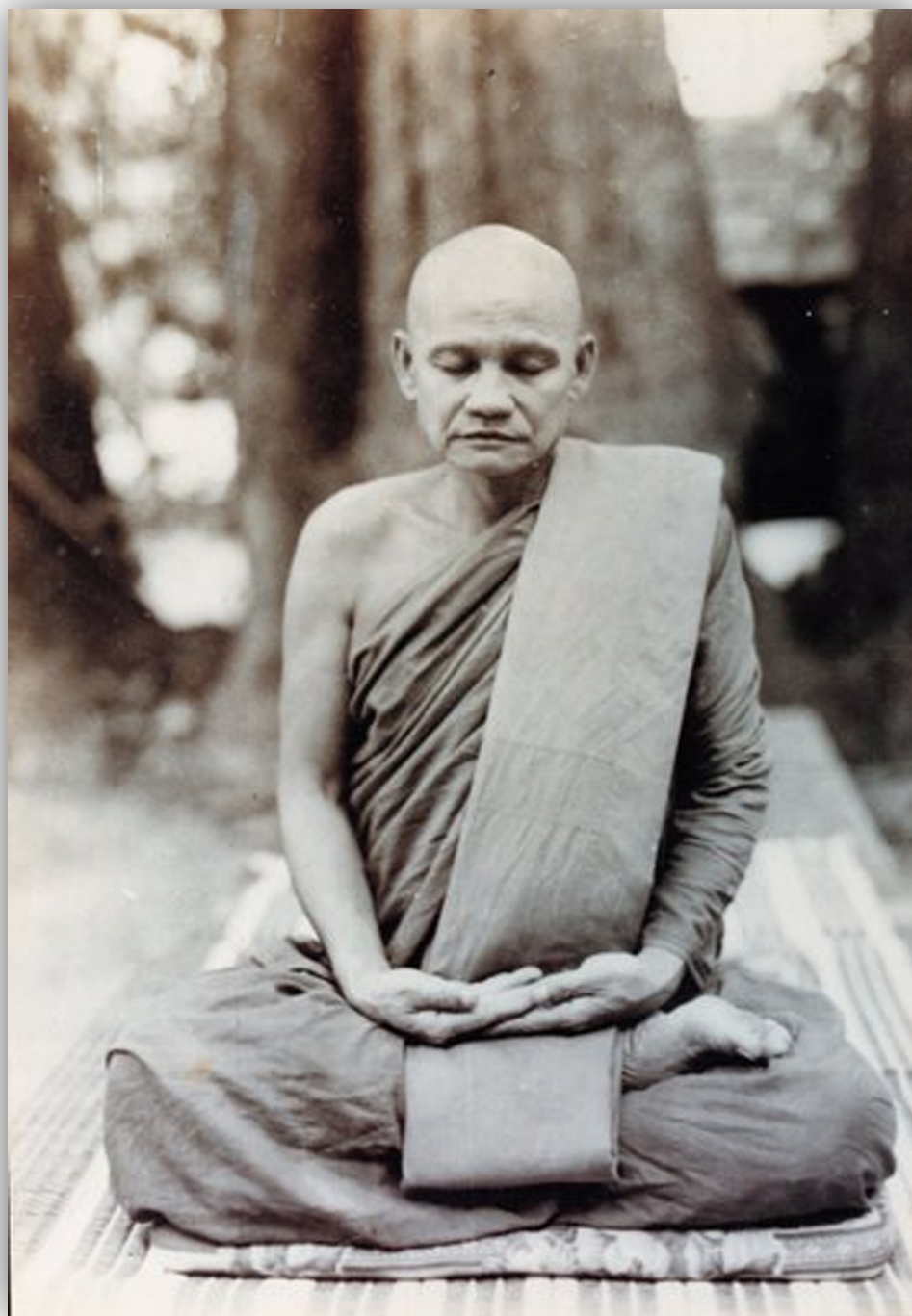




หนังสือทำวัตร - สวดมนต์แปล
ที่พักรองปาเขาลานว้
อ.หนองบัว จ.นครสวรรค์

สร้างถวายเป็นอาจารย์บูชา
หลวงปู่ชา สุภัทโท
วัดหนองป่าพง อุบลราชธานี



พระโพธิญาณเถร
(หลวงปู่ชา สุภัทโท)
วัดหนองป่าพง อุบลราชธานี

แดนเคารพ

- พุทธศาสนิกชน ทุกเพศ ทุกชั้น เพื่อหายพยศ ลดมานะ ละทิฏฐิ
- (๑) ไม่มีกิจเกี่ยวข้องกับพระภิกษุ-สามเณรห้ามเข้า
 - (๒) ถอดหมวก ถอดรองเท้า เสียก่อน จึงเข้าไปด้วยดี
 - (๓) จงสงบ กาย-วาจา-ใจ ให้มาก อย่าคะนอง ปาก มือ และเท้า
 - (๔) ห้ามเปิด วิทยุ ฯลฯ และการเล่นต่างๆ ภายในวัด
 - (๕) ห้ามนำสุราและสิ่งเสพติดต่างๆ ทุกชนิดและนำสัตว์มีชีวิต เข้าไป
ดื่มและทำอาหาร
 - (๖) ห้ามเก็บผลไม้ และเข้ามาหากินในวัด เป็นการก่อกวนความสงบ
 - (๗) ห้ามขับซี้รถ เข้า-ออก เร็วเกินควรเสียงจะรบกวนผู้กำลังปฏิบัติ
 - (๘) ห้ามขับซี้รถ ภายในบริเวณวัด จงจอดไว้ ณ สถานที่อันสมควร
 - (๙) ต้นไม้และสัตว์ เป็นสมบัติของพุทธศาสนิกชนทุกท่าน จงรักษาไว้
เพื่อลูกหลาน

มาถึงวัด	เห็นดิน	และต้นไม้
ยังมีไช้	เห็นวัด	ตั้งความหมาย
รู้จักวัตร	ต้องฝึกหัด	ทั้งใจกาย
จึงจะได้	บ่งชัด	เห็นวัดจริง

"ข้อวัตรปฏิบัติ กฏกติกากำหนดไว้ คือ ทางแห่ง มรรคผลนิพพาน
ถ้าใครไปฝ่าฝืน ข้อกฏกติกานั้นแล้ว ก็ไม่ใช่พระ
หรือไม่ใช่ ผู้ที่ตั้งใจมาปฏิบัติ เขาผู้นั้นจะไม่เห็นอะไรเลย
ถึงแม้จะอยู่กับผม ทุกคืนทุกวัน ก็ไม่เห็นผม
จะอยู่กับพระพุทธเจ้า ก็ไม่เห็นพระพุทธเจ้า" ...

หลวงปู่ชา สุภทฺโท
จากหนังสือ "ตามรอยโพธิญาณ"

กติกาสงฆ์วัดหนองป่าพง และสาขาทั้งหลาย

๑. พระภิกษุสามเณรห้ามขอของจากคนที่มีโชญาติ มิใช่ปวารณา ห้ามติดต่อกับคฤหัสถ์ และนักบวชที่เป็นวิภาคกับพระพุทธศาสนา
๒. ห้ามบอกและเรียนศิรัจฉานวิชาบอกเลข ทำน้ำมนต์ หมอยา หมอดู และห้ามเกี่ยวหมาก สูบบุหรี่ย
๓. พระผู้มีพรรษาหย่อน ๕ ห้ามมิให้เที่ยวแต่ลำพังตนเอง เว้นแต่มีเหตุจำเป็นหรือมีอาจารย์ผู้สมควรติดตามไปด้วย
๔. เมื่อทำอะไรให้ปริกษาสงฆ์ หรือผู้เป็นประธานสงฆ์เสียก่อน เมื่อเห็นว่าเป็นธรรมเป็นวินัยแล้วจึงทำอย่าทำตามอำนาจของตนเอง
๕. ให้ยินดีในเสนาสนะที่สงฆ์จัดให้ และให้ทำความสะอาดเก็บกวาดกุฏิ และถนนที่เข้าออกให้สะอาด
๖. เมื่อกิจสงฆ์เกิดขึ้นให้พร้อมกันทำเมื่อเลิกให้พร้อมกันเลิก อย่าทำตนให้เป็นที่รังเกียจของหมู่ คือเป็นผู้มีมายาสาไถ หลีกเลียงแก้ตัว
๗. เมื่อฉันภัณฑบาต เก็บบาตร ล้างบาตร กวาดวัด ตักน้ำ สรงน้ำ จัดโรงฉัน ย้อมผ้า ฟังเทศน์ เหล่านี้ ห้ามไม่ให้คุยกัน
๘. เมื่อฉันเสร็จแล้ว ให้พร้อมกันเก็บกวาดโรงฉันเสียก่อนแล้วจึงกราบพระพร้อมกัน นำบริวารของตนกลับกุฏิโดยความสงบ
๙. ให้ทำตนเป็นผู้มักน้อยในการพูด กิน นอน ไร่ เร่ง จงเป็นผู้ที่ขึ้นอยู่กับความเพียรและช่วยกันพยาบาล ภิกษุสามเณรป่วยไข้ด้วยความเมตตา
๑๐. ห้ามรับเงินและทอง และห้ามให้ผู้อื่นเก็บไว้ให้เพื่อตน ห้ามซื้อขายแลกเปลี่ยน

๑๑. เมื่อเอกลาภเกิดขึ้นในหมู่สงฆ์ ให้เก็บไว้ในกองกลาง เมื่อองค์ใดต้องการ ให้สงฆ์อนุญาติให้แก่ท่านองค์นั้นตามสมควร

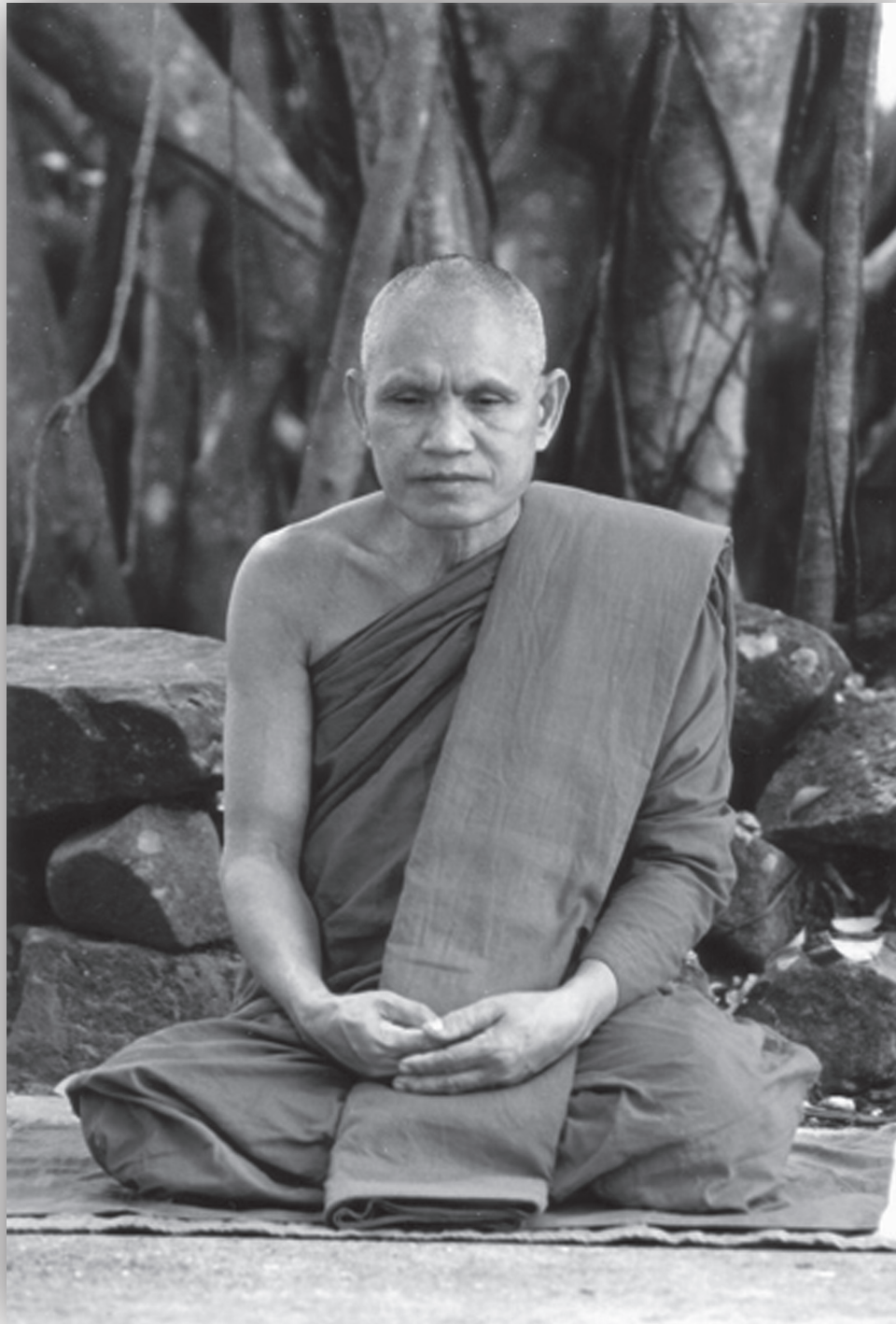
๑๒. ห้ามคุยกันเป็นกลุ่มก้อน ทั้งกลางวันและกลางคืนในที่ทั่วไปหรือกุฏิ และหากมีเหตุจำเป็นถึงกระนั้นก็อย่าให้เป็นคลุกคลีเอิกเกริกเฮฮา

๑๓. การรับส่งจดหมาย เอกสารถาวร หรือวัตถุต่างๆ ภายนอกต้องแจ้งต่อสงฆ์ หรือผู้เป็นประธานสงฆ์เมื่อท่านเห็นสมควรแล้วจึงรับส่งได้

๑๔. พระเณรผู้มุ่งเข้าปฏิบัติในสำนักนี้ เบื้องต้นได้รับใบฝากจากอุปัชฌาย์ อาจารย์ของตนและย้ายหนังสือสุทธิมาให้ถูกต้องก่อนจึงจะใช้ได้

๑๕. พระเณรที่เป็นอาคันตุกะมาพักอาศัย ต้องนำหนังสือสุทธิ แจ้งต่อสงฆ์ หรือ ผู้เป็นประธานสงฆ์ในคืนแรกและมีกำหนดให้พักได้ไม่เกิน ๓ คืน เว้นแต่มีเหตุจำเป็น

แมลงวัน	พบของเน่า	บินเข้ากลั้ว
อันคน	ชอบทำชั่ว	เพราะโมหันธ์
หมู่ภมร	พบดอกไม้	บินพัวพัน
คนดีนั้น	ชอบทำดี	อย่างนี้เอง



พระราชภาวนาวิกรม
(หลวงปู่เถียน จิตฺตมฺโฆ)
ดูให้ออก บอกให้ได้ ไซ้ให้เป็น

การปฏิบัติตนต่อพระสงฆ์

๑. กราบพระแบบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง เมื่อเข้ามาพบปะสนทนา กับพระสงฆ์

๒. ไม่ถวายปัจจัยแก่พระสงฆ์ให้ใช้ใบพิจารณาแทน แล้วนำเงินไปใส่ ในตู้เก็บเงินเอง

๓. ไม่ถวายสิ่งที่เป็นอาหารทุกชนิด หลังจากที่ท่านฉันภัตตาหารแล้ว แต่ถ้ามีศรัทธาจริงๆ ก็ให้มอบถวายไว้ถวายวันถัดไป

๔. อย่าตะแคงอาหารที่ได้ถวายไว้แล้ว เว้นแต่จะนำไปถวายใหม่

๕. การประเคนของให้ยกสูงจากพื้นพอแมวลอดได้ และถวายด้วย อาการนอบน้อม

๖. การถวายของควรถวายตั้งแต่พระเถระลงมาจึงจะเหมาะสม

๗. การถวายอาหารจำพวกพืชคาม คือพืชที่ปลูกขึ้นได้โดยใช้หัวรวม ลำต้น เมล็ด เช่น ต้นหอม บัวบก มะเขือเทศ องุ่น ฯลฯ ต้องทำการ กัปปิยะ เสียก่อน โดยผู้ทำใช้ของแหลมแทง สิ่งนั้นพร้อมกับกล่าวคำว่า กัปปิยัง ภันเต กะโรมิ หลังจากทีพระภิกษุท่านถามว่า... กัปปิยัง กะโรหิ

๘. การเจรจากับพระภิกษุ ควรทำด้วยความเคารพด้วยการประนมมือ

๙. ขณะฟังธรรม ไม่นอนฟัง ไม่สวมหมวกหรือกัณธีร์ ไม่สวมรองเท้าและไม่ถืออาวุธ

๑๐. เวลาพระภิกษุแสดงธรรม หรือให้โอวาทอยู่ ไม่ควรพูดแทรก

คำนำ

ที่พัทธสงฆ์ป่าเขาลานว้าว เป็นสำนักสงฆ์ที่ได้จัดตั้งขึ้นเพื่อเผยแพร่
หลักธรรมคำสั่งสอนตามแนวทางของพระโพธิญาณเถระ (หลวงปู่ชา
สุภทโท) วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

ที่พัทธสงฆ์แห่งนี้ได้เริ่มสร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๓ มีพื้นที่เป็นป่า
เขาเงียบสงบ เหมาะกับการประพฤติปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง ในวันที่
๑ - ๖ กุมภาพันธ์ ของทุกปี จะจัดให้มีการปฏิบัติธรรมเป็นอาจาริยบูชา
มีพ่อแม่ ครูบาอาจารย์จากสาขาต่างๆ ของวัดหนองป่าพง มาแสดงธรรม
โปรดญาติโยมเป็นประจำ หนังสือทำวัตรสวดมนต์แปลเล่มนี้ คณะศิษย์
ได้จัดพิมพ์ขึ้น เพื่อถวายเป็นอาจาริยบูชา จะได้ทำให้ผู้ทำวัตรสวดมนต์
เข้าใจความหมายของภาษาบาลี อีกทั้งใช้ในพิธีกรรมต่างๆ ในทางพระ
พุทธศาสนา

การสวดมนต์เป็นการภาวนา ทำให้ผู้สวดได้เจริญทั้งพุทธานุสติ
ธัมมานุสติ และสังฆานุสติ ไปในตัวเมื่อจิตสงบก็จะก่อให้เกิด สติ
ปัญญา ศรัทธา ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย เป็นการระงับความโลภ
โกรธ หลง ไปโดยปริยาย

ที่พัทธสงฆ์ป่าเขาลานว้าว

๒๓ มกราคม ๒๕๕๔

กิจกรรมประจำวันที่พักสงฆ์ป่าเขาลานัว

- ๐๓.๐๐ น. สัญญาณระฆัง พร้อมกัน ณ ศาลา
- ๐๓.๓๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า
- ๐๔.๐๐ น. นั่งสมาธิ
- ๐๕.๐๐ น. ทำความสะอาดปัดกวาดเสนาสนะ
- ๐๕.๔๕ น. ออกบิณฑบาตร
- ๐๘.๐๐ น. นันทภัตตาหาร
- ๐๙.๐๐ น. ให้ญาติโยมได้พบปะสนทนา หรือ โทรศัพท์พูดคุย
- ๑๐.๐๐ น. ทำกิจส่วนรวมปรับปรุงเสนาสนะ
- ๑๔.๐๐ น. สัญญาณระฆังทำความสะอาดเสนาสนะ
- ๑๕.๐๐ น. ให้ญาติโยมได้พบปะสนทนา หรือ โทรศัพท์พูดคุย
- ๑๖.๐๐ น. นันทน้ำปานะ
- ๑๗.๐๐ น. สรงน้ำ เตินจงกรม
- ๑๘.๐๐ น. สัญญาณระฆัง ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ
- ๒๐.๐๐ น. ฟังธรรม
- ๒๑.๐๐ น. แยกย้ายกันปฏิบัติธรรมตามอัธยาศัย

หมายเหตุ กิจกรรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ ตามความเหมาะสม

สารบัญ

	หน้า
คำบูชาพระรัตนตรัย	๑
คำนมัสการพระรัตนตรัย	๓
บททำวัตรเช้า	
- ทำวัตรเช้า	๕
- อภินิหารปัจเจกขณปาฐะ	๒๐
- บทพิจารณาสังขาร	๒๒
- ทวัตตังสาการะปาฐะ (กายาคติสติ, อากาโร ๓๒)	๒๔
- ธาตุปัจเจกขณปาฐะ	๒๗
- ตั้งขณิกปัจเจกขณปาฐะ	๓๑
- สัพพปัตติทานคาถา	๓๔
บททำวัตรเย็น	
- ทำวัตรเย็น	๓๖
- อดีตปัจเจกขณปาฐะ	๕๐
- อุททิสสนาธิปฏิฐานคาถา	๕๓
- บทแผ่เมตตา	๕๖
- ปัพพชิตอภินิหารปัจเจกขณปาฐะ	๕๘
- สามเณรสิกขา	๖๒
บทธรรมคำสอน	
- ปฐมพุทธภาสิตคาถา	๖๗
- อานาปานสติสูตร	๖๘
- อริยมรรคมีองค์แปด	๗๕
- ตีลักขณาทีกาถา	๘๓
- ภาเรสุตตคาถา	๘๕

- ภัทเทกรัตตคาถา ๘๖
- ชัมมจักกัปปวัตตนสูตรปาฐะ ๘๗
- โอวาทปาฏิโมกขคาถา ๙๙
- ชัมมปหังสนปาฐะ ๑๐๑
- เขมาเขมสรณทีปิกาถา ๑๐๖
- ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ ๑๐๗
- ชัมมการวาทิกาถา ๑๐๘
- อริยชนคาถา ๑๑๐

บทอนุโมทนา

- อนุโมทนารัมภะคาถา ๑๑๑
- สามัญญานุโมทนาคาถา ๑๑๒
- ภาวะตุสัพ ๑๑๓

บทพิธีกรรม

- คำบูชาพระกราบพระ ๑๑๔
- คำอาราธนาพระปริตร ๑๑๔
- คำขอไตรสรณคมน์และศีลห้า ๑๑๕
- คำขอไตรสรณคมน์และศีลแปด ศีลอุโบสถ ๑๑๘
- คำถวายผ้าป่า ๑๒๒
- คำถวายผ้ากฐิน ๑๒๓
- คำอาราธนาธรรม ๑๒๔
- คำถวายสังฆทาน ๑๒๕
- คำอุปโลกน์ภัตตาหาร ๑๒๖
- คำสาธุการเมื่อพระเทศน์จบ ๑๒๗
- คำประกาศอุโบสถ ๑๒๙
- คำขอบวช ๑๓๑
- คำถวายผ้าอาบน้ำฝน ๑๓๒

- คำกรวดน้ำ ๑๓๒
- คำขอขมา ๑๓๓
- คำขอลากลับบ้าน ๑๓๔

บทพระพุทธมนต์

- สวดมนต์ เจ็ดตำนาน (กล่าวชุมนุมเทวดา) ๑๓๕
- มนะการะสิทธิคาถา ๑๓๖
- นะโมการะอัญฐะกะ (นะโมแปด) ๑๓๘
- มังคะละสุตตัง ๑๓๘
- ระตะนะสุตตัง ๑๔๐
- กะระณียะเมตตะสุตตัง ๑๔๓
- ขันธะปะริตตะคาถา ๑๔๕
- โมระปะริตตัง ๑๔๖
- วัฏฐะกะปะริตตัง ๑๔๗
- อาฏานาฎิยะปะริตตัง ๑๔๘
- โพชฌังคะปะริตตัง ๑๕๐
- อะภะยะปะริตตัง ๑๕๑
- เทวะตาอุยโยชะนะคาถา ๑๕๒
- ถวายพรพระ ๑๕๓
- พระสังกิติ ๑๕๗
- พระวิภังค์ ๑๕๗
- พระธาตุกะถา ๑๕๘
- พระปุกกะละปัญญัตติ ๑๕๘
- พระกะถาวัตถุ ๑๕๙
- พระยะมะกะ ๑๕๙
- พระมะหาปฏฐาน ๑๖๐

- รั้มมะสังคินีมาตिका	๑๖๑
- บทพิจารณาสังขาร	๑๖๓
- มงคลสูตร (มงคล ๓๘)	๑๖๕

ประโยชน์ของการสวดมนต์บาลี - ไทย

๑. ทำให้ได้ธรรมและธรรมรส หากได้พิจารณาธรรมไปขณะสวด
๒. ช่วยให้ใจสงบได้เร็ว
๓. ทำให้ใจเป็นกุศลได้ง่าย
๔. เหมาะสำหรับเตรียมจิตก่อนการปฏิบัติกัมมัฏฐาน
๕. ถ้าสวดดั่งๆ หากมีผู้ได้ยินและน้อมใจตาม เขาก็พลอยได้ประโยชน์ไปด้วย
๖. หากสวดเป็นประจำ นับเป็นการบำเพ็ญซึ่ง ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างมีระเบียบนับว่าได้เข้าถึงพระรัตนตรัยเป็นกิจ
๗. นับเป็นการช่วยรักษาวัฒนธรรมที่บรรพบุรุษของเราได้ปฏิบัติมาแล้วอย่างดีให้คงเป็นประโยชน์แก่ลูกหลานสืบไป

เมตตาธรรม
ประสพโชค
ย่อมสดชื่น
เพราะว่าดวง

คำจูน
สุขสวัสดิ์
รินลำราญ
ฤทัยล้ำ

อุดหนุนโลก
พิพัฒล่อง
การทั้งปวง
น้ำเมตตา

มโนปุพฺพพฺงคมา ฌมฺมา
มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มนตา เจ ปสนฺเนน
ภาสตี วา กโรตี วา
ตโต นํ สุขมเนวตี
ฉายาว อนปายินีฯ

ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง
ใจเป็นใหญ่ (กว่าสรรพสิ่ง)
สรรพสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ
ถ้าพูดหรือทำสิ่งใดด้วยใจบริสุทธิ์
ความสุขย่อมติดตามเขา
เหมือนเงาติดตามตน

**Mind foreruns all mental conditions,
Mind is chief, mind - made are they;
If one speaks or acts with a pure mind;
Then happiness follows him
Even as the shadow that never leaves.**

คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ณะกะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด เป็นพระอรหันต์

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สุวากขาโต เยนะ ณะกะวะตา ัมโม

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด

ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปะฏิปันโน ยัสสะ ณะกะวะโต สาวะกะสังโ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ปฏิบัติดีแล้ว

ทัมมะยัง ณะกะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิมหิ สักกาเรหิ

ยะถาระหัง อาโรปีเตหิ อะภิปูชะยามะ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย

บูชาอย่างยิ่งซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์

ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้

อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ณะกะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ

พระผู้มีพระภาคเจ้าแม่ปรินิพพานนานแล้ว

ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ปัจฉิมา ชะนะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้าอันเป็นชนรุ่นหลัง
 อิม สักการะ ทุกะตะปะณณาการะภูเต ปะฐิกักัณหาตุ
 ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงรับเครื่องสักการะ
 อันเป็นบรรณาการของคนยากทั้งหลายเหล่านี้
 อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ
 เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
 ตลอดกาลนานเทอญฯ



ค่านมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบ)

สุวากขาโต ภะคะวะตา ชัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ชัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

(กราบ)



ปุพพภาคนมการ

(หันพระมะยัง พุทธัสสะภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะ มะการัง
กะโรมะเส)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ,

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

(๓ ครั้ง)

ทำวัตรเย็น เปิดหน้า ๓๖

(พุทธานุสสติ)

...การสอนที่ดี คือสอนให้เขารู้จักสอนตัวเอง...

ทำวัตรเช้า

พุทธานิฉิต

(หันทะ มะยัง พุทธานิฉิตติง กะโรมะ เส)

โย โส ตะถาคะโต

พระตถาคตเจ้านั้นพระองค์ใด

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิฑู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสัทธัมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบวชที่สมควรฝึกได้ไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทธโศ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวา

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

โย อิมัง โลกััง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรหมะกัง,

ธัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง

สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้ง

ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว ทรงสอนโลกนี้ พร้อมทั้งเทวดา

มาร พรหม และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์,

พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

โย ฐัมมัง เทเสสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใดทรงแสดงธรรมแล้ว

อาทิกัลยาณัง

ไพเราะในเบื้องต้น

มัชฌกัลยาณัง

ไพเราะในท่ามกลาง

ปะริโยสานะกัลยาณัง

ไพเราะในที่สุด

สถั่ง สะพัญชนะนัง เกะละปะริบูรณ์ัง ปะริสุทัง
พรั้มอะริยั้ง ปะกาเสถิ

ทรงประกาศพรหมจรรย์

คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ

บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย)

พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ)

ตะมะหัง ณะคะวันตัง อะภิปุชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ตะมะหัง ณะคะวันตัง สิระสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระพุทธคุณ)

จิตเบิกบานหายใจเข้า

จิตโล่งเบาหายใจออก

หายใจเข้าสู่ศอกเอาความสดชื่น

หายใจออกฟอกจิตให้สดใส

ธัมมาภิกุติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกุติง กะโรมะ เส)

โย โส สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมนั้นใด เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสสิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจเจตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระธรรมนั้น

ตะมะหัง ธัมมัง ติระสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

สังฆาภิกุติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกุติง กะโรมะ เส)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าฉันหมูไค ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมูไค ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมูไค

ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

ตามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมูไค ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ^๑

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

^๑ สี่คู่คือ โสคาปัตติมรรค - โสคาปัตติผล

อนาคามิมรรค - อนาคามิผล

สกทาคามิมรรค - สกทาคามิผล

อรหัตตมรรค - อรหัตตผล

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักษิณเวยโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลีกะระณีโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุณฺณิกเขตตัง โลกัตตะ

เป็นเนื่อบุญของโลก ไม่มีบุญอื่นยิ่งกว่า

ตะมะหัง สัมมัง อะภิปุชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น

ตะมะหัง สัมมัง ติระธา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

รู้ว่าไฟร้อนจับแล้วเกิดทุกข์

นั่นเรียกว่าเป็นเหตุ

จับเดี๋ยวนี้ก็ร้อนเดี๋ยวนี้

สิ่งอื่นไม่ต้องรู้ก็ได้

หลวงปู่ชา

รัตนัตตยัปปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปณะมคาถาโย เจวะ
สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เส)

พุทโธ สุตฺตโธ ภาณามะหัตถะโว

พระพุทธรเจ้าผู้บริสุทธิ์มีพระกรุณาอุจห้วงมรรณพ

โยจันตะสุทฐัพพะระญาณะโลจะโน

พระองค์ใดมีตาหรือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก

วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน

พระธรรมของพระศาสดาสว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป

โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก

จำแนกประเภทคือ มรรค ผล นิพพาน ส่วนใด

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

สังโฆ สุขเขตตาภยะติเขตตะสัจญญโต

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพชะโก

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตามพระสุคต หมุ่มใด

โลลัปปะหิโน อะริโย สุขเมชะโส

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมุ่มนั้นโดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

อิจจะวะเมกัณตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตตุตตะยัง วันทายะตาภิสังฆะ

ตัง, ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพะบุตทะวา, มา โหนตุ เว

ตัส สะ ปะภาวะลิตธิยา

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม คือพระรัตนตรัยอันควร

บูชายิ่งโดยส่วนเดียว ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้

ขออุปัชฌายะ (ความชั่ว) ทั้งหลาย จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย

ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น



สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลกเ อูปันโน

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ

เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ธัมโม จะ เทสิโต นียยานิโก

และพระธรรมที่ทรงแสดงเป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก

เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน

ธัมโพชะคามิ สุกะตูปะเวทิตโต

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า

ชาติปิ ทุกขา

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

ชะราปิ ทุกขา

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

มะระณัมปิ ทุกขัง

แม้ความตายก็เป็นทุกข์

โสกะ ประริทวะ ทุกะ โทมะนัส สุปายาสาปี ทุกขา
 แม้ความโสก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย
 ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ยัมปิจันัง นะ ละระติ ตัมปิ ทุกขัง

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

สังจิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา

ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้งห้า^๑ เป็นตัวทุกข์

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

รูปุปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือรูป

เวทะนูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือเวทนา

สัจญญาปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสัจญญา

^๑ ขันธห้า คือ ส่วนประกอบทั้งห้าที่รวมกันเป็นชีวิต คือ รูป (ร่างกาย) เวทนา สัจญญา สังขาร วิตถุลล (ส่วนทั้งสี่นี้รวมเรียกว่า “จิตใจ”)

สังขารุปาทานักขันธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสังขาร

วิญญาณุปาทานักขันธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือวิญญาณ

เยสัง ปะริญญาเย

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธเหล่านี้เอง

ธะระมาโน โส ภะคะวา

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเมื่อยังทรงพระชนม์อยู่

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลายเช่นนี้เป็นส่วนมาก

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ

อนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย ส่วนมาก

มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า

รูปร่าง อะนิจจัง

รูปไม่เที่ยง

เวทนา อะนิจจา

เวทนาไม่เที่ยง

สัญญา อะนิจจา

สัญญาไม่เที่ยง

สังขารา อะนิจจา

สังขารไม่เที่ยง

วิญญาณัง อะนิจจัง

วิญญาณไม่เที่ยง

รูปร่าง อะนัตตา

รูปไม่ใช่ตัวตน

เวทนา อเนตตา	เวทนาไม่ใช่ตัวตน
สัญญา อเนตตา	สัญญาไม่ใช่ตัวตน
สังขาร อเนตตา	สังขารไม่ใช่ตัวตน
วิญญาณัง อเนตตา	วิญญาณไม่ใช่ตัวตน
สัพเพ สังขาร อเนจจา	สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง
สัพเพ ฐมมา อเนตตาคิ	

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ดังนี้

เต (ตา)^๑ มายัง โอตินณามะหะ

พวกเราทั้งหลายเป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว

ชาติยา

โดยความเกิด

ชระมมะระณนะ

โดยความแก่และความตาย

โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อูปายาเสหิ

โดยความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย

ทุกโขติณณา

เป็นผู้ถูกความทุกข์หยังเอาแล้ว

ทุกขะปะเรตา

เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว

^๑ หมายถึงในวงเล็บ

อัปเประนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ

อันตะกิริยา ปัญญาเยธาติ

ทำไฉนการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสินนี้

จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้



(สำหรับภิกษุสามเณรสวด)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ

อะระหันตัง สัมมาสัมพุทฺธัง

เราทั้งหลายอุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า

ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สัทธา อะคารัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา

เป็นผู้มีศรัทธาออกบวชจากเรือนไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว

ตัสฺมิง ภะคะวะติ พรหมะจะริยัง จะรามะ

ประพณีอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ภิกขุณฺง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต

ของภิกษุทั้งหลาย

ตัง โน พรหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ

อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น

จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

(สำหรับอุบาสก - อุบาสิกาสวด)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สาระณังคะตา

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า

แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้นเป็นสรณะ

ชัมมัญจะ สังฆัญจะ

ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะธาสะติ ยะธาพะลัง

มะนะสิกะโรมะ อนุปะฏิปัชชามะ

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่

ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ตามสติกำลัง

สา สานะ โน ปะฏิปัตติ

ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกข์ขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

(จบคำทำวัตรเช้า)

อภิณหปัจจเวกขณะปาฐะ

(หันทะ มะยัง อะภินหะปัจจเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส)

ชะรัจฉัมโมมหิ ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^๑

เรามีความแก่เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พยาธิฉัมโมมหิ พยาธิง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^๑

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

มะระณะฉัมโมมหิ มะระณัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^๑

เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

เราจะละเว้นเป็นต่างๆ คือว่า เราจะต้องพลัดพรากจากของรัก
ของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง

กัมมัตตะโกมหิ (กามหิ)^๑ กัมมะทายาทอ (ทา)^๑ กัมมะโยนิ

กัมมะพันธุ กัมมะปฏิสระระโณ (ณา)^๑

เรามีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล

มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม

มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย

^๑ หมายถึงในวงเล็บ

ยัง กัมมัง กะริสสามิ, กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา,
ตัสสะทายาโท (ทา)^๑ ภาวิสสามิ

เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจะเป็นทายาท
คือว่าเราจะต้องได้รับผลของกรรมนั้นๆ สืบไป

เอวัง อัมเหหิ อะภินัน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

เราทั้งหลายควรพิจารณาอย่างนี้ทุกวันๆ เกิด



^๑ หมายถึงในวงเล็บ

บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สังขารา อะนิจจา

สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรม นามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น
มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรม นามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น
มันเป็นทุกข์ทนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่เจ็บตายไป

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่สังขารทั้งหมดทั้งสิ้น
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเราว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา

อะธวัง ชีวิตัง

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

ธวัง มาระธัง

ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยธานัง เม ชีวิตัง

ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุครอบ

ชีวิตัง เม อะนियะตัง

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระฉั่ง เม นิยะตั้ง	ความตายของเราเป็นของเที่ยง
วะตะ	ควรที่จะสังเวช
อะยัง กาโย	ร่างกายนี้
อะจรั้ง	มิได้ตั้งอยู่นาน
อะเปตะวิญญาโณ	ครั้นปราศจากวิญญาณ
อุทโท	อันเขาทิ้งเสียแล้ว
อะธิสเสตสะติ	จักนอนทับ
ปะฐะวัง	ซึ่งแผ่นดิน
กะถิงคะรัง อิวะ	ประคุดคั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน
นิรัตถัง	หาประโยชน์มิได้
อะนิจจา วะตะ สังขารา	สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ
อุปปาทวะยะธัมมิโน	
มีความเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา	
อุปปัชชิตฺวา นิรุชฌันติ	ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป
เตสัง รูปะสะโม สุโข	
ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย เป็นสุขอย่างยิ่ง ดังนี้	

"อาหารทางกายเป็นของหาได้ง่ายไม่ลำบาก ทำให้กายอ้วนสมบูรณ์
แต่ทำจิตให้สมบูรณ์นั้นทำยาก"

หลวงปู่ชา

กายคตาสติ (อากาโร ๓๒)

การระลึกอยู่เสมอว่ากายเป็นสิ่งปฏิภูลและไม่ใช่เป็นของเรา
อย่างแท้จริง

(หันทะ มะยัง ทะวัตติงสาการะปาฐัง ภะณามะ เส)

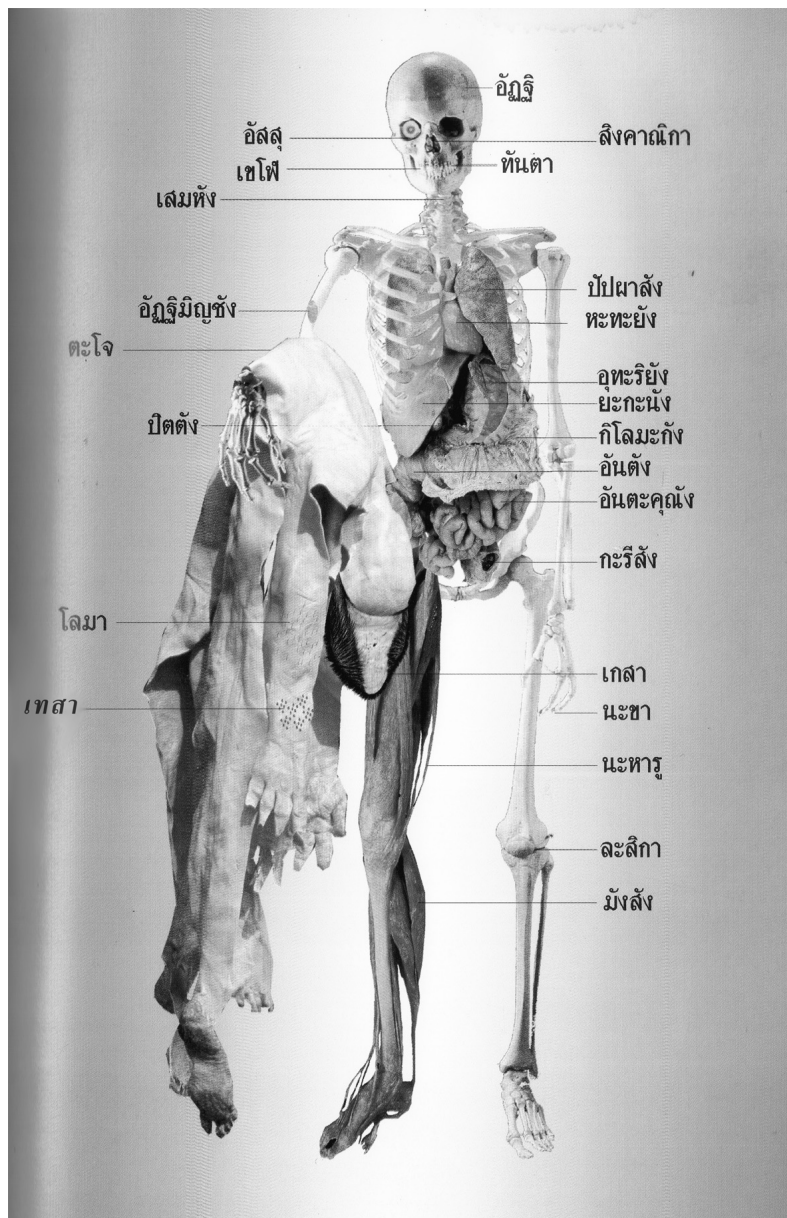
อะยัง โข เม กาโย	กายของเรานี้แล
อุทัง ปาทะตะลา	เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
อะโห เกสะมัตตะกา	เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป
ตะจะปะริยันโต	มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุครอบ
ปุโรนान์ปะการัสสะ อะสุจิโน	เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ
อตฺถิ อิมัสฺมิง กายเ	มีอยู่ในกายนี้
เกสา	คือผมทั้งหลาย
โลมา	คือขนทั้งหลาย
นะขา	คือเล็บทั้งหลาย
ทันตา	คือฟันทั้งหลาย
ตะโจ	หนัง
มังสัณ	เนื้อ
นะหารู	เอ็นทั้งหลาย
อัญฺฐิ	กระดูกทั้งหลาย
อัญฺฐิมิณฺุชัง	เยื่อในกระดูก

วักกั	ไต่
หะทะยั	หัวใจ
ยะกะนั	ตັบ
กิโถมะกั	พังผืด
ปีหะกั	ม้าม
ปิปผาสั	ปอด
อันตัง	ไส้ใหญ่
อันตะคุณัง	สายรัดไส้
อุทะริยั	อาหารใหม่
กะรีสัง	อาหารเก่า
ปีตตัง	น้ำดี
เสมหัง	น้ำเสลด
ปุพโพ	น้ำเหลือง
โลหิตัง	น้ำเลือด
เสโท	น้ำเหงื่อ
เมโท	น้ำมันขี้
อัสสุ	น้ำตา
วะธา	น้ำมันเหลว
เขโพ	น้ำลาย
สิงคาณิกา	น้ำมูก
ละลิกา	น้ำมันไขข้อ
มุตตัง	น้ำมูตร

มัตถะเก มัตถะลุงคัง
 เอวะ มะยัง เม กาโย
 อุตฐัง ปาทะตะลา
 อะโธ เกสะมัตถะกา
 ตะจะปะริยันโต
 ปุโรหานันปะการัสสะ อสุจิโน

เยื่อในสมอง
 ของเราเป็นอย่างนี้
 เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
 เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป
 มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุครอบ

เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ อย่างนี้แล



ธาตุปัจจะเวกขณะปาฐะ

(หันทะ มะยัง ธาตุปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส)

ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง จีวะรัง, ตะทูปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือจิวร และคนผู้ใช้สอยจิวรนั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสัสตโต

มิได้เป็นสัตว์อันยังยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิจฺจนะนิยานิ

ก็จิวรทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุตฺติกายัง ปัตฺวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิคุจนะนิยานิ ชายันติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง ปิณฑะปาโต, ตะทุปะภูญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือบิณฑบาต และคนผู้บริโภคนิณฑบาตนั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสัสตโต

มิได้เป็นสัตว์อันยั่งยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิคุจนะนิโย

ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิคุจนะนิโย ชายะติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง เสนาสนัง, ตะทูปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือเสนาสนะ และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสัสสโต

มิได้เป็นสัตะอันยั่งยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสนานิ อะชิจฺจนะนิ ยานิ

ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกา漾 ปัตฺวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิจฺจนะนิยานิ ชายันติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น
 กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ
ยะทิทัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริขารโ,
ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโต
 สิ่งเหล่านี้คือเภสัชบริวารอันเกื้อกูลแก่คนไข้
 และคนผู้บริ โภคเภสัชบริวารนั้น
ธาตุมัตตะโก
 เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ
นิสสัตโต
 มิได้เป็นสัตว์อันยั่งยืน
นิชชีโว
 มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล
สุญโญ
 วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน
ธัพโพ ปะนายัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริขารโ
อะชิคุจณะนियो
 ก็คิลานเภสัชบริวารทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม
อิมัง ปุติกายัง ปัตวา
 ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว
อะติวิยะ ชิคุจณะนियो ชายะติ
 ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ตั้งขณิกปัจจะเวกขณะปาฐะ

(หันทะ มะยัง ตั้งขณิกะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส)

ปะฐีสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฐิสเวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วนุ่งห่มจีวร

ยาระทวะ สีสัสสะ ปะฐิมาทายะ

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหัสสะ ปะฐิมาทายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตาทะปะสิริงสะปะสัมผัสสถานัง ปะฐิมาทายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาระทวะ หิริโกปิณะ ปะฐิจฉาทะนัตถัง

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย

ปะฐีสังขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะฐิสเวามิ

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้วนุ่งบิณฑบาต

เนวะ ทะวายะ

ไม่ให้เข้าไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน

นะ มะทายะ

ไม่ให้เข้าไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย

นะ มัณฑะนายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ

นะ วิภูษะนายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง

ยาระทนะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

ยาปะนายะ

เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ

วิหิงสุปะระตฺติยา

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

พรัหมะจะรียานุกะหายะ

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูหิงขามิ

ด้วยการทำอย่างนี้ เราอ้อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่า

คือความหิว

นะวัณฺเฑจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

ยาตุรา จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุกวิหาโร จาติ

อนึ่งความเป็นไปได้โดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ด้วย

ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย

จักมีแก่เรา ดังนี้

ประณีสั่งขา โยนิโส เสนาสะนัง ประณิเสวามิ

เราขอมพิจารณาโดยแยกกายแล้วใช้สอยเสนาสนะ

ยาระทวะ สีสัสสะ ประณิมาทายะ

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหัสสะ ประณิมาทายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ประณิมาทายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาระทวะ อุตุปะริสสะยะ วินอทะนัง ประณิสัลลา นารามัตถัง

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้า อากาศ

และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเร้นสำหรับภavana

ประณีสั่งขา โยนิโส กิถานะปัจจะยะเภสัชชะปะริก ขารัง

ประณิเสวามิ

เราขอมพิจารณาโดยแยกกายแล้วบริโภคเภสัชบริหาร

อันเกื้อกูลแก่คนไข้

ยาระทวะ อุปันนัง เวยาพาธิกานัง เวทะนัง

ประณิมาทายะ

เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว

มีอาพาธต่างๆ เป็นมูล

อัပ္พายัชฌะ ประระมะตยาติ

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง ดังนี้

สัพพปัตติทานคาถา

(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส)

ปุญญุสสิทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม,
เตสญจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานัง ตาปปะ มาณะกา

สัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ

จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้,

และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว

เยปิ ยาคุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปีตาทะโย,

ทิฏฐา เม จาปะยาทิฏฐา วา อัญญเญ มัชฌัตตะเวรีโน

ก็จะเป็นสัตว์เหล่าใด ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ

เช่น มารดา บิดาของข้าพเจ้า เป็นต้นก็ดี,

ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็นก็ดี

สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี

สัตตา ติฏฐันติ โลกัสุมิง เต ภูมมา จะตุโยนิกา,

ปัญเจกะจะตุโวการา สังสะรันตา ภาวาระเว

สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก อยู่ในภูมิทั้งสาม, อยู่ในกำเนิดทั้งสิ้น

มีชั้นห้าชั้น มีชั้นชั้นเดียว มีชั้นสี่ชั้น

กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี

ญาดัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทนต์ุ เต สะยัง
 เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง
 สัตว์เหล่าใครรู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว
 สัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด
 ส่วนสัตว์เหล่าใครยังไม่รู้ส่วนบุญนี้
 ขอเทวดาททั้งหลาย จงบอกสัตว์เหล่านั้นให้รู้
 มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทะนะเหตุนา
 ลัพเพ ลัตตา สะทา โหนตุ อะเวราสุชะชีวิโน
 เขมัพปะทัยจะ ปัพโปนตุ เต ธาธา สิขณะตัง สุภา
 เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว
 สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ
 จนถึงบทอันเกษม กล่าวคือพระนิพพาน
 ความปรารถนาที่ดั่งใจของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด

คนโง่คอก	บอกมรรคผล	พ้นสมัย
บวชเรียนไป	เทศสอนเขา	เอาเท่านี้
ผู้สนใจ	บำเพ็ญธรรม	น้อยเต็มที
ยังอวดดี	พูดคัดค้าน	การบำเพ็ญ

ทำวัตรเย็น

(เริ่มด้วยคำบูชาพระและปูพพภาคนมการ ใช้อย่างเดียวกับ
คำทำวัตรเช้า)

พุทธานุสสติ

(หันพระ มะยัง พุทธานุสสติดะยัง กะโรมะ เส)

ตั้ง โข ปะนะ ภาคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท

อัพภูคคะโต

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า

อิติปิ โส ภาคะวา

เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อนุตตะโร ปุริสัทมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึกได้โดยไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทธโธ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวาติ

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้



พุทธานิฉิต

(หันทะ มะยัง พุทธานิฉิตัง กะโรมะ เส)

พุทธุวาระหันตะวะระตาทิกุณณิยุตโต

พระพุทธรเจ้าประกอบด้วยคุณ

มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น

สุทธานิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ

และพระกรุณาอันบริสุทธิ

โพเชติ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร

พระองค์ใดทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน

คุณอาทิตย์ทำบัวให้บาน

วันทามะหัง ตะมะระณัง ติระสา ชิเนนทัง

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

พุทโธ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระพุทธรเจ้าพระองค์ใด

เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง ติเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรเจ้าพระองค์นั้น

อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่งด้วยเศียรเกล้า

พุทฺธสทาหํสุมิ ทาโส (ทาสี)^๑ วะ พุทฺโธ เม ตามิกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

พุทฺโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

พุทฺธสทาหัง นียยาเทมิ สะรียัญชีวัตถุจิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า

วันทันทโตะหัง (วันทันทตีหัง)^๑ จะริสสามิ พุทฺธสเสวะ สุโพธิตัง

ข้าพเจ้าผู้ใหญ่อยู่อักประพฤติดตาม

ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า

นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง พุทฺโธ เม สาระณัง ะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเทมยยัง สัตถุ สาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

พุทฺธัง เม วันทะมานะนะ (วันทะมานายะ)^๑

ยังปญญัง ปะสุตัง อิตะ

ข้าพเจ้าผู้ใหญ่อยู่อันซึ่งพระพุทธเจ้า ได้ชวนชวนบุญใดในบัดนี้

^๑ หมายถึงในวงเล็บ

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา

อันตรรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบลง)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจก็ดี

พุทฺธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทธรเจ้า

พุทฺโธ ปะฎีกักคณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระพุทธรเจ้าจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทฺธะ

เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธรเจ้าในกาลต่อไป

(เยขึ้นพร้อมกัน)

ฝึกจิตใจให้รอบรู้

ไม่ติดอยู่ในโลกีย์

ใจสะอาดปราศราคะ

มีความสุขสิ้นทุกข์ภัย

เมื่อคิดวิญญูขาด

หมดภพชาติสิ้นสงสัย

ร่วมรื่นมนโชนชัย

ใฝ่นิพพานสำราญเอย

ธัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เถ)

สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

ธันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิปัตถิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

จิตเป็นผู้รับรู้อารมณ์ อารมณ์ก็เป็นอารมณ์ จิตก็เป็นจิต

ผู้รู้ยิ่งเหนือกว่าจิตและอารมณ์ไปอีก

มันจะมีสิ่งชักฟอกอยู่เสมอ เรียกว่า "สติ"

หลวงปู่ชา

ัมมาภิกคิ

(หันทะ มะยัง ัมมาภิกคิติง กะโรมะ เส)

สุวากขาตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ
คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเกโท

เป็นธรรมอันจำแนกเป็นมรรคผลปริยัติและนิพพาน

ัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะชาริชาริ

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรมจากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระรัมมะเมตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น

อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด

ัมโม โย ลัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น

อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สอง ด้วยเศียรเกล้า

ัมมัสสาหัสุมิ ทาโส (ทาสี)^๑ ะ ัมโม เม สามีกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม พระธรรมเป็นนาย

มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

ธัมโม ทุกข์สละ ฆาตา จะ วิธาทา จะ หิต์สละ เม

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สหะริรัญชีวิตัญจิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม

วันทันทโตะหัง (วันทันทตีหัง)^๑ จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม

ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม

นัตถิ เม สหะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สหะระณัง ะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเทมยยัง สัตถุ สาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

ธัมมัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ)^๑

ยังปญญัง ปะสุตัง อิระ

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesุง ตัสสะ เตชะสา

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

^๑ หมายถึงในวงเล็บ

(หมอบกราบลง)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

ฉัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม

ฉัมโม ปะฎีกักคณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระธรรมจงดั่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ฉัมเม

เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป

(เยกขึ้นพร้อมกัน)

เราอยู่กับด้วยธรรมะ คืออยู่ในธรรมะ มันเป็นธรรม
ตัวเราจริงๆ ที่ไหนไม่มี สภาพธรรมมันจะเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

"มันเป็นอยู่อย่างนี้"

หลวงปู่ชา

ตั้งมานุสสติ

(หันพระมะยัง ตั้งมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด

ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

ตามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักษิณโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชวลีภะระณียโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุณฺณุกเขตตัง โลกัสนาติ

เป็นเนืองนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้



สังฆาภิกขิต

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกขิตัง กะโรมะ เส)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณ
มีความปฏิบัติดี เป็นต้น

โยภุสฺสัพพะโช อะริยะปุกกะละสังฆะเสฏฺฐโฐ

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐแปลจําพวก

สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต

มีกายและจิตอันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้นอันบวร

วันทามะหัง ตะมะรียานะกะณัง สุสุทฺธัง

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้นอันบริสุทธิ์ด้วยดี

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระสงฆ์หมู่ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

ตะตียานุสสะติภุสฺसानัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น

อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า

สังฆัสสาหฺสมิ ทาโส (ทาสี)^๑ อะสังโฆ เม สามิกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์

พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

^๑ หมายถึงในวงเล็บ

สัมโหม ทุกข์สละ ฆาตา จะ วิชิตา จะ หิตสละ เม
 พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์
 และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า
 สัมผัสสทาหัง นิยยาเทมิ สรรีรัญชีวิตัญจิทัง
 ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์
 วันทนต์โทหัง (วันทนต์ตีหัง)^๑ จะริสตามิ สัมผัสโส ปะฏิป็นนะตัง
 ข้าพเจ้าผู้ให้วอยู่จักประพฤติตาม
 ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์
 นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง สัมโหม เม สรรณัง ะรัง
 สรรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
 พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเทมายัง สัตถุ สาสะเน
 ด้วยการกล่าวคำสัจนี้
 ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา
 สัมมัง เม วันทะมานะนะ (วันทะมานายะ)^๑
 ยังบุญยัง ปะสุตัง อิธะ
 ข้าพเจ้าผู้ให้วอยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้
 สัพเพปี อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา
 อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

^๑ หมายถึงในวงเล็บ

(หมอบกราบลง)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์

สังฆะ ปะฎีกคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระสงฆ์จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ

เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ในกาลต่อไป

(เยกขึ้นพร้อมกัน)

(จบคำทำวัตรเย็น)



อดีตปัจเจกเวกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง อะตีตะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส)

อัสชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา ยัง จีวะรัง ปะริภุตฺตัง

จิวรโคอันเรานุ่งห่มแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

ตัง ยาวะเทวะ สัตฺตสสะ ปะภูมิตายะ

จิวรนั้นเรานุ่งห่มแล้วเพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหสสะ ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตาทะปะสิริงสะปะสัมผัสตานัง ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาวะเทวะ หิริโกปีนะปะภูจฺจาทะนัตถัง

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย

อัสชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา โย ปิณฑะปาโต ปะริภุตฺโต

บิณฑบาตโคอันเรานั้นแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

โส เนวะ ทะวายะ

บิณฑบาตนั้นเรานั้นแล้ว

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน

นะ มะทายะ

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย

นะ มัณฑะนายะ

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ

นะ วิภูษะนายะ

ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง

ยาระทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

ยาปะนายะ

เพื่อความเป็นไปได้ของอรรถภาพ

วิหิงสุปะระตฺติยา

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

พรัหมะจะรียานุกะหายะ

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะฎิหังขามิ

ด้วยการทำอย่างนี้

เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือความหิว

นะวัณฺเฑจะ เวทะนัง นะ อุปปาทะสสามิ

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

ยาตุรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ฆาสุกุวิหาโร จาติ

อนึ่งความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถภาพนี้ ด้วยความเป็นผู้หา

โทษมิได้ด้วย และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย จักมีแก่เรา ดังนี้

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกจิตฺวา ยัง เสนาสนะนัง ปะริภุตฺตัง

เสนาสนะใดอันเราใช้สอยแล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

ตัง ยาวะเทวะ สัตฺตสสะ ปะภูมิตายะ

เสนาสนะนั้นเราใช้สอยแล้วเพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหสสะ ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตาทะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะภูมิตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาวะเทวะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะภูตฺถลานารามตฺถัง

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจาก ดิน ฟ้า อากาศ

และเพื่อความเป็นผู้นอนคืออยู่ได้ ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวณา

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกจิตฺวา โย คิถานะ ปัจจะ

ยะเภสัชชะปะริกขาโร ปะริภุตฺโต

คิถานะเภสัชบริหารใด อันเราบริโภครู้แล้วไม่ทันพิจารณาในวันนี้

โส ยาวะเทวะ อุปปันนानัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนानัง

ปะภูมิตายะ

คิถานะเภสัชบริหารนั้น เราบริโภครู้แล้วเพียงเพื่อบำบัด

ทุกขเวทนา อันบังเกิดขึ้นแล้ว มีอาพาธต่างๆ เป็นมูล

อัပ္ยาปัชชะปะระมะตยาติ

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง ดังนี้

อุททิสสนาธิฎฐานกาถา

(หันทะ มะยัง อุททิสสะนาธิฎฐานะกาถาโย ภาณามะ เส)

อิมิณา ปุญญะกัมเมนะ	ด้วยบุญนี้อุทิศให้
อุปัชฌายา คุณุตตะรา	อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ
อาจะริยุปะการา จะ	แลอาจารย์ผู้เกื้อหนุน
มาตา ปิตา จะ ญาตะกา	ทั้งพ่อแม่แลปวงญาติ
สุริโย จันทิมา ราชา	สุรย์จันทร์แลราชา
คุณะวันตา นะราปี จะ	ผู้ทรงคุณหรือสูงชาติ
พรหมะมารา จะ อินทา จะ	พรหมมารและอินทราช
โลกะปาลา จะ เทวะตา	ทั้งทวยเทพและโลกบาล
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ	ยมราชมนุษย์มิตร
มัชฌัตตา เวริกาปี จะ	ผู้เป็นกลางผู้จ้องผลาญ
ธัพเพ ธัตตา สุชี โหนตุ	
ขอให้เป็นสุขสานต์ทุกถ้วนหน้าอย่าทุกข์ทน	
ปุญญานิ ปะกะตานิ เม	
บุญสองที่ข้าทำจงช่วยอำนวยศุภผล	
สุขัง จะ ทิวิรััง เทนตุ	ให้สุขสามอย่างสิ้น
จิปปิง ปาเปละ โวมะตัง	ให้ถึงนิพพานพลัน
อิมิณา ปุญญะกัมเมนะ	ด้วยบุญนี้ที่เราทำ
อิมิณา อุททิสสะนะ จะ	และอุทิศให้ปวงสัตว์

จิปาหัง สุตตะเถ เจวะ
 ตัณหุปาทานะเจตะนัง
 เย สันตानเน หีนา รัมมา
 ยาวะ นิพพานะโต มะมัง
 นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ
 ยัตตะ ชาโต ภาเว ภาเว

เราปล้นได้ซึ่งการตัด
 ตัวตัณหาอุปาทาน
 สิ่งชั่วในดวงใจ
 กว่าเราจะถึงนิพพาน
 มลายสิ้นจากสันดาน
 ทุกๆ ภาพที่เราเกิด

อุชฺฐจิตตัง สติปัญญา

มีจิตตรงและสติทั้งปัญญาอันประเสริฐ

สัลเลโข วิริยมหีนา

พร้อมทั้งความเพียรเลิศเป็นเครื่องชูคกิเลสหาย

มารา ละภันตุ โนกาสัง

โอกาสอย่าพึงมีแก่ห่มุมารสิ้นทั้งหลาย

กาตฺถุญจะ วิริเยสุ เม

เป็นช่องประทุษร้ายทำลายล้างความเพียรจม

พุทฺธาธิปะ ะโร นาโถ

พระพุทธผู้บรรณาถ

รัมโม นาโถ ะรุตตะโม

พระธรรมที่พึงอุดม

นาโถ ปัจเจกะพุทฺธโส จะ

พระปัจเจกะพุทธสม -

สังโฆ นาโถต ตะโร มะมัง

ทบพระสงฆ์ที่พึงผยอง

เตโสตตะมานุภาเวนะ

ด้วยอานุภาพนั้น

มาโรกาสัง ละภันตุ มา

ขอห่มุมารอย่าได้ช่อง

ทະສະປຸຍູນຸກາເວນະ^๑
มาโรกาสัง ละภันตุ มา

ด้วยเดชบุญทั้งสิบป້อง
อย่าเปิดโอกาสแก่มาร เทอญ

^๑ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐

"ข้อปฏิบัติที่ช่วยชำระจิตใจให้ปราศจากความโลภ โกรธ หลง เพื่อบรรเทาและกำจัด
ทุกข์ในชีวิต"

๑. ทาน - การให้ เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทั้งวัตถุทาน (ปัจจัย ๔) และอภัยทาน

๒. ศีล - ควบคุมการกระทำทางกาย, วาจา ให้เรียบร้อยเป็นปกติ ไม่เบียดเบียนตน
และคนอื่น

๓. ภาวนา - อบรมจิตให้สงบ และเกิดปัญญารู้แจ้งในอริยสัจ

๔. อปจายนะ - อ่อนน้อมถ่อมตนอยู่เสมอ

๕. เวยยาวัจจะ - ช่วยเหลือเกื้อกูลในกิจที่ถูกต้องดีงามแก่เพื่อนและสังคม

๖. ปัตติทานะ - แผ่เมตตาและบุญกุศลที่ตนได้ทำแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

๗. ปัตตานุโมทนา - อนุโมทนาพลอยยินดีกับความดีของผู้อื่น

๘. ธรรมสวนะ - การฟังหรือศึกษาธรรมะอยู่เสมอ

๙. ธรรมเทศนา - แนะนำข้อธรรมที่ตนได้ศึกษาและปฏิบัติมาให้แก่ผู้อื่น

๑๐. ทิฏฐุชุกัมมะ - อบรมความคิดความเห็นให้ถูกต้องกับหลักธรรมในพุทธศาสนา

เช่น เชื่อเรื่องอริยสัจ, กรรม "ทำดี...ดี!, ทำชั่ว...ชั่ว! เป็นต้น

บทแผ่เมตตา

(หันทะ มะยัง เมตตาพระระณัง กะโรมะ เต)

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข

นิททุกโข โหมิ

จงเป็นผู้ไร้ทุกข์

อะเวโร โหมิ

จงเป็นผู้ไม่มีเวร

อัပ္ยาปชฌโณ โหมิ

จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

อะนีโฆ โหมิ

จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สุขี อตตานัง ปะริหะรามิ

จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ถึงความสุข

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร

สัพเพ สัตตา อัပ္ยาปชฌา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

สัพเพ สัตตา อะนีมา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์ทั้งมวล

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้พราดจากสมบัติอันตนได้แล้ว

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ

กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของของตน

มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด

มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย

ยัง กัมมัง กะริสสันติ, กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา,

ทัสสะ ทายาทา ภาะวิสสันติ

จักทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป

จักต้องเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้นๆ สืบไป



ปัพพะชิตอภินหปัจจเวกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง ปัพพะชิตะอะภินหะ ปัจจเวกขณะปาฐัง
ภะณามะ เส)

ทะสะอิเม ภิกขะเว ฐัมมา

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายสืบประการเหล่านี้ มีอยู่
ปัพพะชิตะนะ อะภินหัง ปัจจเวกขิตัพพา

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนื่องนิจ

กะตะเม ทะสะ

ธรรมทั้งหลายสืบประการนั้นเป็นอย่างไรเล่า

เวว์ณณียัมหิ อัจญปะคะโตติ, ปัพพะชิตะนะ

อะภินหังปัจจเวกขิตัพพัง

คือบรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนื่องนิจว่า

เราเป็นผู้เข้าถึงเฉพาะแล้ว ซึ่งวรรณะอันต่างอันพิเศษ ดังนี้

ปะระปะฏิพัทธา เม ชีวิกาติ, ปัพพะชิตะนะ อะภินหัง

ปัจจเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนื่องนิจว่า

การเลี้ยงชีวิตของเราเนื่องเฉพาะแล้วด้วยผู้อื่น ดังนี้

อัญญู เม อากัปปิ กะระณียติ, ปัพพะชิตะนะ อะภินหัง

ปัจจเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า
ระเบียนการปฏิบัติอย่างอื่นที่เราจะต้องทำมีอยู่ ดังนี้
กัจฉิ นุโข เม อตตะ สีสะโต นะ อุปะวะทะตีติ,
ปัพพะชิตนะ อะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า
เมื่อกล่าวโดยศีล เราย่อมทำหนีติเตียนตนเองไม่ได้มิใช่หรือ
ดังนี้

กัจฉิ นุโข มัง อะนุวิจจะ วิญญู, สะพรหมะจารี สีสะโตนะ
อุปะวะทันตีติ, ปัพพะชิตนะ อภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า
เมื่อกล่าวโดยศีล เพื่อนสหพรหมจารีที่เป็นวิญญูชนใคร่ครวญ
แล้ว ย่อมทำหนีติเตียนเราไม่ได้มิใช่หรือ ดังนี้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ, นานาภาโว วินาภา โวติ,
ปัพพะชิตนะ อะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า
ความพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจทั้งสิ้นจักมีแก่เรา ดังนี้

กัมมัตสะโกมहि กัมมะทายาโท, กัมมะโยนิ กัมมะพันธู
กัมมะปะฏิสะระโณ, ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลยาณังวา
ปาปะกัง วา, ตัสสะทายาโท ภาวิสสามิติ, ปัพพะชิตนะ
อะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

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

กะถัมภุตัสสะ เม รัตตินทิวา วิติปะตันตีติ

ปัพพะชิตนะ อะภินัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า
 วันคืนล่วงไปล่วงไป ในเมื่อเรากำลังเป็นอยู่ในสภาพเช่นไร
 ดังนี้

กัจฉิ นุโข หัง สุธัญญาคาระ อะภิระมามีติ

ปัพพะชิตนะ อะภินัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า
 เราย่อมยินดีในโรงเรือนอันสงัด อยู่หรือหนอ ดังนี้

**อตฺถิ นุโข เม อุตตะริมะนุสสะชัมมา, อะละมะริยะ -
 ญาณะทัสสะนะวิเสโส อะธิกะโต, โสหัง ปัจฉิเมกาเล
 สะพรัหมะจารีหิ, ปุฏฺฐุ นะ มังกุ ภาวิสตามีติ,**

ปัพพะชิตนะ อะภินัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า
 ญาณทัสนะอันวิเศษ ควรแก่พระอริยเจ้า

อันยิ่งกว่าวิสัยธรรมดาของมนุษย์ ที่เราได้บรรลุแล้ว
เพื่อเราจะไม่เป็นผู้เก้อเขิน เมื่อถูกเพื่อนสหพรหมจารีด้วยกัน
ถามในภายหลัง มีอยู่แก่เราหรือไม่ ดังนี้

อิเม โข ภิกขเว ทะสะ ฐัมมา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายสืบประการเหล่านี้แล

ปัพพะชิตนะ อะภินหัง ปัจจะเวกจิตัพพา

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนื่องนิจ

ิติ

ด้วยอาการอย่างนี้แล



สามเณรศึกษา

(สิกขาบท ๑๐)

อนุญาตี โข ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

สามเณรานัง ทะสะ สิกขาปะทานิ

ซึ่งสิกขาบทสิบประการแก่สามเณรทั้งหลาย

เตสุ จะ สามะเณเรหิ สิกขิตุง

และเพื่อให้สามเณรศึกษาในสิกขาบทเหล่านั้นคือ

ปาณาติปาตา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากทำสัตว์มีชีวิตให้ตกลงไป

อะทินนาทานา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของไม่ได้ให้

อะพรหมะจะริยา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากกรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์

มุสาวาทา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการพูดปด

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากเหตุอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท
คือการดื่มกินสุราและเมรัย

วิกาละโภชะนา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงดเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล

นัจจะคีตะวาทีตะวิฐกะทัสสะนา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงควั้นจากการขบรื้องฟ้อนรำและประ โคมดนตรี
และดูการเล่นต่าง ๆ

มาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัณฑะนะวิฐสะนัฎฐานาเวระมะณี

เจตนาเครื่องงควั้นจากการทัดทรงดอกไม้
ประดับตกแต่งด้วยดอกไม้ของหอมเครื่องข้อมเครื่องทา

อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงควั้นจากการนั่งหรือนอน
เหนือที่นั่งที่นอนอันสูงอันใหญ่

ชาตะรุประระชะตะปะฎีกะคะหะณา เวระมะณี

เจตนาเครื่องงควั้นจากการรับเงินและทอง

อนุญญาตี โข ภาคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

ทะสะหิ อังคะหิ สะมันนาคะตัง สามะเณรัง นา เสตุง

เพื่อยังสามเณรผู้ประกอบด้วยองค์สิบให้ฉิบหาย

กะตะเมหิ ทะสะหิ

องค์สิบอะไรบ้าง

ปาณาติปาตี โหติ

คือสามเณรชอบทำสัตว์ที่มีชีวิตให้ตกลงไป

อะทินนาทายี โหติ

สามเณรชอบถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้

อะพรหฺมะจารี โหติ

สามเณรไม่ชอบประพฤติพรหมจรรย์

มุสาวาทิ โหติ

สามเณรชอบพูดปด

มัชชะปายิ โหติ

สามเณรชอบดื่มกินของเมา

พุทฺธสฺสะ อะวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระพุทธเจ้า

ธัมมสฺสะ อะวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระธรรม

สังฆสฺสะ อะวัณณัง ภาสะติ

สามเณรกล่าวติเตียนพระสงฆ์

มิจฉาทิภูตฺติโก โหติ

สามเณรเป็นผู้มีความเห็นผิดจากธรรมวินัย

ภิกขุณฺีทฺฐะโก โหติ

สามเณรชอบประทุษร้ายภิกษุณี

อนุญญาติ โข ภาวะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

อิเมหิ ทะสะหิ อังเคหิ สะมันนาคะตัง สามะเณรัง นาเสตฺถุนติ

เพื่อยังสามเณรผู้ประกอบด้วยองค์สิบเหล่านี้ให้ฉิบหาย ดังนี้

อนุญญาตี โข ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

ปัญจะหิ อังคะหิ สมนันนาคะตัสสะ สามะเณรัสสะ

ทัณฑะกัมมัง กาทุง

เพื่อทำทัณฑกรรมคือลงโทษแก่สามเณร

ผู้ประกอบด้วยองค์ห้าอย่าง

กะตะเมหิ ปัญจะหิ

องค์ห้าอย่างอะไรบ้าง

ภิกขุณัง อะลาภายะ ปะริสัถกะติ

คือสามเณรพยายามทำให้ภิกษุเสื่อมลาภที่ควรจะได้

ภิกขุณัง อะนัตถายะ ปะริสัถกะติ

สามเณรพยายามทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ภิกษุทั้งหลาย

ภิกขุณัง อะนาวาสายะ ปะริสัถกะติ

สามเณรพยายามทำให้ภิกษุอยู่อย่างสงบ

ภิกขุ อักโกสะติ ปะริภาสะติ

สามเณรด่าและพุดชู้ภิกษุทั้งหลาย

ภิกขุ ภิกขุหิ เภเทติ

สามเณรยุให้ภิกษุแตกกัน

อะนุญญาตี โข ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอนุญาตไว้แล้วแล

อิเมหิ ปัญจะหิ อังเกหิ สมนันนาคะตัสสะ สามะเณรัสสะ
 ทัณฑะกัมมัง กาคุนติ

เพื่อทำทัณฑกรรมแก่สามเณรผู้ทำผิด
 ประกอบด้วยองค์ห้าอย่างเหล่านี้ ดังนี้

(นอกจากนี้อีกแล้ว สามเณรยังจะต้องศึกษาและปฏิบัติตามเสขีย-
 วัตร ๙๕ ข้อ อีกด้วย เพื่อรักษาภริยามารยาทให้เรียบร้อยสมกับ
 ความเป็นเหล่ากอของสมณะที่ดี)



ปฐมพุทธภาสิตคาถา

(หันทะ มะย้ง ปะฐุมะพุททะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส)

อะเนกะชาติสังสารัง สันชาวิสสัง อะนิพพิสัง

เมื่อเรายังไม่พบญาณ

ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสารเป็นอนกชาติ

คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุณฺ์ปปุณฺ์ง

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน คือค้นหาผู้สร้างภพ

การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป

คะหะการะกะ ทิฏฺฐโฐติ ปุณะ เคะหัง นะ กาทะติ

นี่แน่ะนายช่างปลุกเรื้อน เรา รู้จักเจ้าเสียแล้ว

เจ้าจะทำเรื้อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป

ถัพพา เต ผาสุกา ภัคคา คะหะภูมฺ์ง วิสังชะตัง

โครงเรื้อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว

ยอดเรื้อนเราก็รื้อเสียแล้ว

วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณหานัง ขะยะมัชณะคา

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป

มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา (คือถึงนิพพาน)

อานาปานสติสูตร

(หันพระ มะยัง อานาปานะสติปาฐัง ภาณามะ เส)

อานาปานะสะติ ภิกขะเว ภาวิตา พะหุลีกะตา

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา

ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

อานาปานะสะติ ภิกขะเว ภาวิตา พะหุลีกะตา

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย

อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

จัตตารโ สะติปัญฺฐานเ ปะริปุเรนติ

ย่อมทำสติปัญฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์

จัตตารโ สะติปัญฺฐานา ภาวิตา พะหุลีกะตา

สติปัญฐานทั้งสี่อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

สัตตะ โพะฌังเค ปะริปุเรนติ

ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์

สัตตะ โพะฌังคา ภาวิตา พะหุลีกะตา

โพชฌงค์ทั้งเจ็ดอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว

วิชา วิมุตติง ปะริปุเรนติ

ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขะเว อานาปานะสะติ, กะถัง พระหูลีกะตา

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว อย่างใดเล่า

มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา

จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

อะรัญญะคะโต วา

ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม

รุกขะมุละคะโต วา

ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม

สุญญาคาระคะโต วา

ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม

นีสีทะติ ปัลลังกัง อากุชิตวา

นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว

อุชุง กายัง ปะณิชายะ, ปะริมุขัง สะติง อุပ္ปัสสะเปตวา

ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น

โส สะโต วะ อัสสะสะติ, สะโต ปัสสะสะติ

ภิกษุนั้น เป็นผู้มีสติอยู่นั้นเทียว หายใจเข้า มีสติอยู่ หายใจออก

ทีฆัง วา อัสสะสันโต, ทีฆัง อัสสะสามิติ ปะชานาติ

ภิกษุนั้น เมื่อหายใจเข้ายาว

ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่า เราหายใจเข้ายาว ดังนี้
 ที่มัง วา ปัสสะสันโต, ที่มัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ
 เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจออกยาว ดังนี้
 รัสสัง วา อัสสะสันโต, รัสสัง อัสสะสามิติ ปะชานาติ
 ภิกษุ นั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น
 ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้าสั้น ดังนี้
 รัสสัง วา ปัสสะสันโต, รัสสัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ
 เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจออกสั้น ดังนี้
 สัพพะกายะปะฏิสังเวที อัสสะติสสามิติ สิกขะติ
 ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า
 เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า ดังนี้
 สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะติสสามิติ สิกขะติฯ
 ย่อมทำในบทศึกษาว่า
 เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก ดังนี้
 ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสสะติสสามิติ สิกขะติ
 ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า
 เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้
 ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะติสสามิติ สิกขะติฯ
 ย่อมทำในบทศึกษาว่า
 เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจออก ดังนี้

ปิติประณีสังเวที่ อัสสะติสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจเข้า ดังนี้

ปิติประณีสังเวที่ ปัสสะติสสามิติ ลิกขะติฯ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจออก ดังนี้

สุขะประณีสังเวที่ อัสสะติสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ดังนี้

สุขะประณีสังเวที่ ปัสสะติสสามิติ ลิกขะติฯ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก ดังนี้

จิตตะสังขาระประณีสังเวที่ อัสสะติสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจเข้า ดังนี้

จิตตะสังขาระประณีสังเวที่ ปัสสะติสสามิติ ลิกขะติฯ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจออก ดังนี้

ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง อัสสะติสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ว่างบออยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติฯ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ร่างบออยู่ จักหายใจออก ดังนี้

จิตตะปะฏิสังเวทึ อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ดังนี้

จิตตะปะฏิสังเวทึ ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติฯ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก ดังนี้

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติฯ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ จักหายใจออก ดังนี้

สะมาทะหัง จิตตัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

สะมาทะหัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติฯ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ดังนี้

วิโมจะยัง จิตตัง อัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยขยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะติสสามีติ ลิกขะติฯ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า

เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยขยู่ จักหายใจออก ดังนี้

อะนิจจานุปัตถิ อัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความ

ไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

อะนิจจานุปัตถิ ปัสสะติสสามีติ ลิกขะติฯ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยง

อยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้

วิราคานุปัตถิ อัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความ

จางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

วิราคานุปัตถิ ปัสสะติสสามีติ ลิกขะติฯ

ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลาย

อยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้

นิโรธานุปัตถิ อัสสะติสสามีติ ลิกขะติ

ภิกษุณััน ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความ

ดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

นิโรธานุปัตติ ปัสสละสิสตามีติ ลิกขะติฯ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลือ
อยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้

ปะฏินิสธัคคานุปัตติ อัสสละสิสตามีติ ลิกขะติ

ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความ
สลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

ปะฏินิสธัคคานุปัตติ ปัสสละสิสตามีติ ลิกขะติฯ

ย่อมนำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืน
อยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้

เอวัง ภาวิตาโข ภิกขะเว อานาปานะสะติ, เอวัง พระหูลีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล

มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา

ย่อมนมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

อิตีฯ

ด้วยประการฉะนี้แล

...ใจสงบ คือ สงบจากความคิดปรุงแต่ง...

อริยมรรคมีองค์แปด

(หันทะ มะยัง อะริยัญฺจกิกะมัคคะปาฐัง ภาณามะ เส)

อะยะเมวะ อะริโย อัญฺจกิกโก มัคโค

หนทางนี้แล เป็นหนทางอันประเสริฐซึ่งประกอบด้วยองค์แปด

เสยยะทีถัง ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปปो ความดำริชอบ

สัมมาวาจา การพูดจาชอบ

สัมมากัมมันโต การทำกรงานชอบ

สัมมาอาชีโว การเลี้ยงชีวิตชอบ

สัมมาวายาโม ความพากเพียรชอบ

สัมมาสะติ ความระลึกชอบ

สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบเป็นอย่างไรเล่า

ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความรู้อันใด เป็นความรู้ในทุกข์

ทุกขะ สะมุทะเย ญาณัง

เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

ทุกขะ นิโรธะ ญาณัง

เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์

ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง

เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า "ความเห็นชอบ"

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบเป็นอย่างไรเล่า

เนกขัมมะสังกัปปो

ความดำริในการออกจากกาม

อัปปยาปาตะสังกัปปो

ความดำริในการไม่มุงร้าย

อะวิหิงสาสังกัปปो

ความดำริในการไม่เบียดเบียน

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า "ความดำริชอบ"

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การพูดจาชอบเป็นอย่างไรเล่า

มุสาวาทา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง

ปีสุณายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด

พระรุธายะ วาจาเย เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ

สัมผัสปะลาปา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า "การพูดจาชอบ"

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การทำางานชอบเป็นอย่างไรเล่า

ปาณาติปาตา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า

อะทินนาทานา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว

กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติดิในกามทั้งหลาย

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า "การทำางานชอบ"

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การเลี้ยงชีวิตชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว อริยะสาวะโก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สาวกของพระอริยเจ้าในธรรมวินัยนี้
มิจฉาอาชีวัง ปะหาเย

ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย

สัมมาอาชีวะนะ ชีวิกัง กัปปเปติ

ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า "การเลี้ยงชีวิตชอบ"

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความ پاکเพียรชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

อะนุปปันนัง ปาปะกานัง อะกุสะลันัง ัมมานัง

อะนุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ,

จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายามปรารถนาความเพียร

ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด
ไม่ให้เกิดขึ้น

อุปปันนัง ปาปะกานัง อะกุสะลันัง ัมมานัง ปะหานายะ,

ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ

ปะทะหะติ

ย่อมนำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายามปรารภความเพียร
 ประคองตั้งจิตไว้เพื่อจะละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว
 อนุปปันนानัง กุสละนัง ฌมมานัง อุปปาทายะ, จันทังชะเนติ,
 วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ, จิตตัง ปักคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมนำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายามปรารภความเพียร
 ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น
 อุปันนानัง กุสละนัง ฌมมานัง ฐิตียา, อะสัมโม สายะ,
 ภิโยภาวายะ, เวปุลลายะ ภาวะนายะ ปารีปุริยา, จันทัง ชะเนติ,
 วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ, จิตตัง ปักคัณหาติ ปะทะหะติ

ย่อมนำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายามปรารภความเพียร
 ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อความตั้งอยู่ ความไม่เลอะเลือน
 ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบุลย์ ความเจริญ ความเต็มรอบ
 แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายาโม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า "ความ پاکเพียรชอบ"

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาสะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

กายะ กายานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ

อาตาลี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ

มีสติถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตาลี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ

มีสติถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ

อาตาลี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ

มีสติถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตาลี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ

มีสติถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า "ความระลึกชอบ"

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความตั้งใจมั่นชอบเป็นอย่างไรเล่า

อิธะ ภิกษุเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

วิวิจเจวะ กามเมหิ

สังคแล้วจากกามทั้งหลาย

วิวิจจะ อะกุสะเลหิ รัมเมหิ

สังคแล้วจากกรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย

อะวิตักกััง อะวิจารณ์ัง วิเวกะชัง ปิติสุชัง ปะฐะมัง ฌานัง

อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตกวิจารณ์ มีปิติและสุข

อันเกิดจากวิเวกแล้วแลอยู่

วิตักกะ วิจารณ์ัง วุปะสะมา

เพราะความที่วิตกวิจารณ์ทั้งสองระงับลง

อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส, เอโกทิกาวัง,

อะวิตักกััง อะวิจารณ์ัง, สะมาธิชัง ปิติสุชัง ทุติยัง ฌานัง

อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

เข้าถึงทุติยฌาน เป็นเครื่องส่องใสแห่งใจภายใน

ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์

มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิแล้วแลอยู่

ปีติยา จะ วิจารณ์าคา

อนึ่งเพราะความจางคลายไปแห่งปิติ

อุปกะโกล จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน

ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติและสัมปชัญญะ

สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ

และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย

ยันตัง อะริยา อัจฉันติ, อุปกะโกล สะติมา สุขะวิหารีติ

ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า

"เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติอยู่เป็นปกติสุข" ดังนี้

ตะตียัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

เข้าถึงตติยฌาน แล้วแลอยู่

สุขัสสะ จะ ปะหานา

เพราะละสุขเสียได้

ทุกัสสะ จะ ปะหานา

และเพราะละทุกข์เสียได้

ปุพเพวะ โสมนัสสะโทมนัสถานัง อัตถังคะมา

เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสองในกาลก่อน

อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสุทฺธิง, จะตฺตถัง ฌานัง

อุปะสัมปัชชะ วิหะริติ

เข้าถึงจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่ความที่สติ

เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า "ความตั้งใจมั่นชอบ"

ติลักขณาทิกาธา

(หันทะ มะยัง ติลักขณาทิกาธาโย ภะณามะ เส)

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ

เมื่อบุคคลใดเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

อะธะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเหนือยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์

อะธะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเหนือยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ รัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

อะธะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้นย่อมเหนือยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก

อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุชาวะติ

หม่อมมนุษย์นอกนั้นย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง

เย จะ โข สัมมะทักขาเต ฐัมเม ฐัมมานุวัตติโน

ก็ชนเหล่าใดประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม

ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว

เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเชยยัง สุกุตตะรัง

ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน

ข้ามพื้นบ่วงแห่งมัจจุที่ข้ามได้ยากนัก

กัณ्हัง ฐัมมัง วิปะหายะ สุกัง ภาเวละ ปัณทิโต

จงเป็นบัณฑิตละกรรมดำเสียบ แล้วเจริญกรรมขาว

โอกา อะโนกะมากัมมะ วิเวเก ยัตตะ ทูระมัง

ตัดร่า ภีระติมิจเฉยยะ หิตุวา กามะ อะกิณฺจะโน

จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ จงละกามเสียบ

เป็นผู้ไม่มีความกังวล จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน

อันเป็นที่สงัดซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก

เราจะสุข	หรือทุกข์	เพราะเราสร้าง
กรรมต่างต่าง	ให้ผลนำ	ตามสนอง
เราทำดี	ให้เป็นสุข	สมใจปอง
ทำชั่วต้อง	ได้ทุกข์แท้	อย่างแน่นอน

ภาารสูตตกาธา

(หันทะ มะย้ง ภาาระสูตตะกาธาโย ภาะณามะ เส)

ภาารา ะเว ะญัจจันธา

จันธ์ท้งห้ำเป็นของหนักเนื้อ

ภาาระหาโร จะ ปุคคะโล

บุคคลแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป

ภาาราทานัง ทุกขัง โลเก

การแบกถือของหนักเป็นความทุกข์ในโลก

ภาาระนิกเขปะนัง สุขัง

การสลัดของหนักทิ้งลงเสียเป็นความสุข

นิกขิปิตฺวา ะรุง ภารัง

พระอรียเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว

อัญญัง ภารัง อะนาทียะ

ท้งไม่หยิบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก

สะมุลัง ตัณหัง อัพพุยหะ

ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก

นิจฉาโต ปะรินิพพุโต

เป็นผู้หมดสิ่งปรารธนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

ภัทเทภรัตตคาถา

(หันทะ มะย้ง ภัทเทภรัตตคาถาโย ภะณามะ เส)

อะตีตัง นานวาคะเมยยะ นัปปะฎีกังเข อะนาคะตัง
 บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย
 และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง

ยะทะตีตัมปะหีนันตัง อปัตตัญจะ อะนาคะตัง

สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา

ปัจจุปปันนัญจะ โย รัมมัง ตัตถะ ตัตถะ วิปัสสะติ,

อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺพุระเย

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง

ไม่ถอนแค้นคลอนแคลน เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

อชฺชวะ กิจจะมาตูปปัง โภ ชฺชัญญา มะระณัง สุเว

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้ ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้

นะ หิ โน สังคะรันเตนะ มะหาเสเนนะ มัจจุณา

เพราะการผัดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามากย่อมไม่มีสำหรับเรา

เอวัง วิหาริมตาปิง อโหรัตตะมะตันทิตัง,

ตั้งเวภัทเทภรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุนิ

มุนิผู้สงบยอมกล่าวเรียกผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น

ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนว่า

"ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียวก็น่าชม"

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรปาฐะ

(หันทะ มะยัง ธัมมะจักกัปปะวัตตะนะสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส)

เทวเม^๑ ภิกขะเว อันตา,

 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้มีอยู่,

 ปัพพะชิตนะ นะ เสวิตัพพา,

 เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย,

โย จายัง กามะสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค,

 นี่คือการประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในกามทั้งหลาย,

 หีโน,

 เป็นของต่ำทราม,

 กัมโม,

 เป็นของชาวบ้าน,

 โปถุชชะนิโก,

 เป็นของคนชั้นปู้ถุชน,

 อะนะริโย,

 ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอรีย์เจ้า,

 อะนัตตะสัจญ์หิโต,

 ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย นี้อย่างหนึ่ง,

๑ เทวเม อ่านว่า ทะเวเม

โย จายัง อัตตะกิละมะธานุโยโค,

อีกอย่างหนึ่ง, คือการประกอบกรรมทานให้ลำบาก,

ทุกโข,

เป็นสิ่งนำมาซึ่งทุกข์,

อะนะริโย,

ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า,

อะนัตตะสัจญ์หิโต,

ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย

เอเต เต ภิกขะเว อุโภ อันเต อะนุปะคัมมะ มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง,

ไม่เข้าไปหาที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างนั้น, มีอยู่,

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้เฉพาะแล้ว,

จักขุกะระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ,

ญาณะกะระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ,

อุปะสะมาเย

เพื่อความสงบ,

อะภิญญาเย

เพื่อความรู้อย่าง,

สัมโพธายะ

เพื่อความรู้พร้อม,
นิพพานายะ สังวัตตะติ
เป็นไปเพื่อนิพพาน.

กะตะมา จะ สา ภิกขเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา
คู่ออนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น
เป็นอย่างไรเล่า

อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञังคิโกมคโค

ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้นคือ
ข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ,
ประกอบด้วยองค์แปดประการ นี้เอง,

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ :-

สัมมาทิฏฐิ	ความเห็นชอบ,
สัมมาสังกัปป	ความดำริชอบ,
สัมมาวาจา	การพูดจาชอบ,
สัมมากัมมันโต	การทำงานชอบ,
สัมมาอาชีโว	การเลี้ยงชีวิตชอบ,
สัมมาวายาโม	ความ پاکเพียรชอบ,
สัมมาสะติ	ความระลึกรชอบ,
สัมมาสะมาธิ	ความตั้งใจมั่นชอบ.

อะยัง โข ตา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้แลคือข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง,

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้เฉพาะแล้ว,

จักขุกะระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักขุ,

ญาณะกะระณี

เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ,

อุปะสะมาเย

เพื่อความสงบ,

อะภิญญาเย

เพื่อความรู้อย่าง,

สัมโพธายะ

เพื่อความรู้อพร้อม,

นิพพานายะ สังวัตตะติ

เป็นไปเพื่อนิพพาน.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจคือทุกขังนี้, มีอยู่,

ชาติปี ทุกขา

คือความเกิดก็เป็นทุกขัง,

ชะราปี ทุกขา

ความแก่ก็เป็นทุกขัง,

มะระณัมปี ทุกขัง

ความตายก็เป็นทุกขัง,

โสกะปะริทเวะทุกขะ โทมะนัสสุปายาสาปี ทุกขา

ความโศกความรำไรรำพัน ความไม่สบายกายความไม่สบายใจ

ความคับแค้นใจก็เป็นทุกขัง,

อัปปีเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข

ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์,

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์,

ยัมปิจันัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์,

สังจิตเตนะ ปัญฺจูปาทานักขันธา ทุกขา

ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้งห้าเป็นตัวทุกข์.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสะสมุทะโย อะริยะสัจจัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ก็อริยสัจคือเหตุให้เกิดทุกข์ มีอยู่,

ยายัง ตัณหา

นี่คือตัณหา

โปโนพพะวิกา

อันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก

นันทิราคะสะหะคะตา

อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิน,

ตัตตระ ตัตตราภินันฺทินิ

เป็นเครื่องให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ,

เสยยะถิทัง

ได้แก่ตัณหาเหล่านี้ คือ

กามะตัณหา

ตัณหาในกาม,

ภะวะตัณหา

ตัณหาในความมีความเป็น,

วิภะวะตัณหา

ตัณหาในความไม่มีไม่เป็น.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธ อะริยะสังัจจ

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย

ก็อริยสังคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้ มีอยู่,

โย ตัสสาเยวะ ตัณหาเย อะเสสะวิราคะนิโรธ

นี่คือความดับสนิทเพราะจางไป

โดยไม่มีเหลือของตัณหานั้นนั่นเอง

จาโค

เป็นความสลัดทิ้ง,

ปะฎินิสลักโค

เป็นความสลัดคืน,

มุตติ

เป็นความปล่อย,

อะนาละโย

เป็นความทำให้ไม่มีที่อาศัยซึ่งตัณหานั้น.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา

อะริยะสัจจัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อริยสัจคือข้อปฏิบัติที่ทำให้หลุดถึง
ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้มีอยู่,

อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञังคิโก มัคโค,

นี่คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ

ประกอบด้วยองค์แปดประการ

เสยยะถิทัง,

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

สัมมาทิฏฐิ,

ความเห็นชอบ

สัมมาสังกัปป,

ความดำริชอบ

สัมมาวาจา

การพูดจาชอบ

สัมมากัมมันโต,

การทำงานชอบ

สัมมาอาชีโว,

การเลี้ยงชีวิตชอบ

สัมมาวายาโม,

ความพากเพียรชอบ

สัมมาสะติ,

ความระลึกชอบ

สัมมาสะมาธิ.

ความตั้งใจมั่นชอบ

อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ

ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาติ, ญานัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ,

วิชา อุทะปาติ, อาโลโก อุทะปาติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา

ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา

วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
 ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาก่อน ว่าอริยสังคคือทุกข์
 เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้.

ตั้ง โข ประณีตัง ทุกขัง อะริยะสังจัจัง ปะริญญะยันติ
 ว่าก็อริยสังคคือทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ดังนี้

ตั้ง โข ประณีตัง ทุกขัง อะริยะสังจัจัง ปะริญญาตันติ
 ว่าก็อริยสังคคือทุกข์นั้นแล เรากำหนดรู้ได้แล้ว ดังนี้

อิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสังจันติ เม ภิกขะเว,
ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ, จักขุง อุทะปาติ,
ญาณัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ, วิชา อุทะปาติ,
อาโลโก อุทะปาติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
 ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
 วิชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
 ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาก่อน ว่าอริยสังคคือเหตุให้เกิดทุกข์
 เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้.

ตั้ง โข ประณีตัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสังจัจัง ปะหาตัพพันติ
 ว่าก็อริยสังคคือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรละเสีย ดังนี้

ตั้ง โข ประณีตัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสังจัจัง ปะหีนันติ
 ว่าก็อริยสังคคือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล เราละได้แล้ว ดังนี้.

อิทัง ทุกขะนิโรธ อริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว,
ปุปฺเพ อะนะนุสฺสฺเตสุ รัมเมสุ, จักขุง อุทะปาติ,
ญานัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ, วิชชา อุทะปาติ,
อาโลโก อุทะปาติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน
ว่าอริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์
เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้.

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธ อริยะสัจจัง สัจจิกาตัพพันติ
ว่าก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล
เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ดังนี้.

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธ อริยะสัจจัง สัจจิกะตันติ
ว่าก็อริยสัจคือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล
เราทำให้แจ้งได้แล้ว ดังนี้.

อิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว,
ปุปฺเพ อะนะนุสฺสฺเตสุ รัมเมสุ, จักขุง อุทะปาติ,
ญานัง อุทะปาติ, ปัญญา อุทะปาติ, วิชชา อุทะปาติ,
อาโลโก อุทะปาติ.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
 ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
 วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
 ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน ว่าอริยสังคคือข้อปฏิบัติ
 ที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์
 เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้.

**ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสังจัจ
 ภาเวตัพพันติ**

ว่าก็อริยสังคคือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือ
 แห่งทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี ดังนี้.

**ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสังจัจ
 ภาวิตันติ**

ว่าก็อริยสังคคือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือ
 แห่งทุกข์นั้นแล เราทำให้เกิดมีได้แล้ว ดังนี้.

**ยาวะกั๊วญจะ เม ภิกขะเว, อิมสุ จะตุสุ อะริยะสังเจสุ,
 เอวันติปะริวัณ्हัง ทฺวาทะสาการัง ยะถาญตัง ญาณะทัสสะนัง
 นะสุวิสุทธัง อะโหสิ.**

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง
 มีปริวัณ्हังสามมีอาการสิบสองเช่นนั้น ในอริยสังคทั้งสี่เหล่านี้
 ยังไม่เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เราอยู่เพียงใด.

เนวะ ตาวาหัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก
 สะพรัหมะเก, สัสสะมะณะพราหมะณียา ปะชายะ
 สะเทวะมะนุสสาเย, อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ
 ปัจฉัญญาสิง.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตลอดกาลเพียงนั้น เรายังไม่ปฏิบัติญาณว่า
 ได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ
 ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์
 พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์
 ยะโต จะ โข เม ภิกขเว, อิมสุ จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ
 เอวันติ ปะริวัณ्हัง ทูวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง
 สุวิสุทัง อะโหสิ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง
 มีปรีชาญาณสามมีอาการสิบสองเช่นนั้นในอริยสัจทั้งสี่เหล่านี้
 เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา.

อะธาหัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก,
 สัสสะมะณะพราหมะณียา ปะชายะสะเทวะมะนุสสาเย,
 อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจฉัญญาสิง.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อนั้น เราปฏิบัติญาณว่า
 ได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ
 ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์
 พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ญาณัญจะ ปะนะ เม ภิกขะเว ทัสสะนัง อูทะปาที

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็แลญาณและทัสสนะได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

อะกุปปา เม วิมุตติ

ว่าความหลุดพ้นของเราไม่กลับกำเริบ

อะยะมันติมา ชาตี

ความเกิดนี้เป็นความเกิดครั้งสุดท้าย

นัตถิทานิ ปุณฺโพนะโวตี.

บัดนี้ความเกิดอีกย่อมไม่มี ดังนี้



โอวาทปาฏิโมกขคาถา

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาฏิโมกขะคาถาโย ภาณามะ เส)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง

การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสลัสสูปะสัมปะทา

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

เอตัง พุทธานะ สาสะนัง

ธรรม ๓ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา

ขันตีคือความอดกลั้นเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

นิพพานัง ประระมัง ะทนต์ติ พุทธา

ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง

นะ หิ ปัพพะชิตโต ปะรุปะมาตี

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ไม่เชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย

สะมะโณ โหติ ประรัง วิหะฐะยันโต

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ไม่เชื่อว่าเป็นสมณะเลย

อะนุปะวาโท อะนุปะมาโต

การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย

ปาฏิโมกขะ จะ สังวะโร

การสำรวมในปาฏิโมกข์

มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสุมิง

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

ปันทัญญจะ สะยะนาสะนัง

การนอน การนั่งในที่อันสงบ

อะธิจิตเต จะ อาโยโค

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง

เอตัง พุทธฐานะ สาสะนัง

ธรรม ๖ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย



ัมมปหังสนปาฐะ

(หันทะ มะยััง ัมมะปะหังสะนะสะมาทะปะนาทิ ะจะนะปาฐัง
ภะณามะ เส)

เอวัง สวากขาโต ภิกขะเว มะยา ัมโม

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว อย่างนี้

อุตตานิ

เป็นธรรมอันทำให้เป็นคุณของคว่าที่หายแล้ว

วิระโณ

เป็นธรรมอันทำให้เป็นคุณของปิดที่เปิดแล้ว

ปะกาสิโต

เป็นธรรมอันเรตถาคตประกาศก้องแล้ว

ฉินนะปิโถติโก

เป็นธรรมมีส่วนจี้รวอันเรตถาคตเหมือนอกหมคสิ้นแล้ว

เอวัง สวากขาเต โข ภิกขะเว มะยา ัมเม

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อธรรมนี้เป็นธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว อย่างนี้

อะละ เมวะ

ย่อมเป็นการสมควรแล้วนั้นเทียว

ลัทธา ปัพพะชิตนะ กุละปุตเตนะ วิริยัง อาระภิตุง

ที่กุลบุตรผู้บวชแล้วด้วยศรัทธา จะพึงปรารภการกระทำความเพียร

กามัง ตะโจ จะ นะหารุ จะ อัญญิ จะ อะวะติสสะตุ

ด้วยการอธิษฐานจิตว่า แม้นั่งเอนกระดูกเท่านั้นจักเหลืออยู่
สระรีเร อุปะสุสสะตุ มังสะโลหิตัง

เนื้อและเลือดในสรีระนี้จักเหือดแห้งไปก็ตามที่
ยันตัง ปุริสธามณะ ปุริสะวิริเยนะ ปุริสะปะรักกะเมนะ
ปัตตัพพัง

ประโยชน์ใด อันบุคคลจะพึงได้ถึงได้ด้วยกำลัง ด้วยความเพียร
ความบากบั่นของบุรุษ

นะ ตัง อะปาปุณิตฺวา ปุริสัสสะ วิริยัสสะ ัตถฐานัง ภาวิสสะตีติ
ถ้ายังไม่บรรลุประโยชน์นั้นแล้ว

จักหยุดความเพียรของบุรุษเสียเป็นไม่มี ดังนี้
ทุกขัง ภิกขะเว กุสึโต วิหะระติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนผู้เกียจคร้านย่อมน้อยเป็นทุกข์
โวกิณโณ ปาปะเกหิ อะกุสะเลหิ ัมเมหิ

ระคนอยู่ด้วยอกุศลธรรมอันลามกทั้งหลายด้วย
มะหันตัญญ จะ สะทตถัง ปะริหาเปติ

ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวงของตนให้เสื่อมด้วย
อารัทธะวิริโย จะ โข ภิกขะเว สุกขัง วิหะระติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มีความเพียรอันปรารถนาแล้ว
ย่อมอยู่เป็นสุข

ปะวิวิตโต ปาปะเกหิ อะกุสะเลหิ ัมเมหิ

สังคแล้วจากอกุศลธรรมอันลามกทั้งหลายด้วย

มะหันตัญจะ สะทตถัง ปะริปุเรติ

ย่อมทำประโยชน์อันใหญ่หลวงของตนให้บริบูรณ์ด้วย

นะ ภิกขะเว หีเนนะ อักคัสสะ ปัตติ โหติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

การบรรลุธรรมอันเลิศด้วยการกระทำอันแล้ว ย่อมมีไม่ได้เลย

อักเคนะ จะ โข อักคัสสะ ปัตติ โหติ

แต่การบรรลุธรรมอันเลิศ ด้วยการกระทำอันเลิศย่อมมีได้แล

มัตตะเปยยะมิทัง ภิกขะเว พรหมะจะริยัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้น่าดื่ม

เหมือนมัตตะยอคโอชาแห่งโครส

สัตธา สัมมุขีภูโต

ทั้งพระศาสดาก็อยู่ ณ ที่เฉพาะหน้านี้แล้ว

ตัสมาติหะ ภิกขะเว วิริยัง อาระภะถะ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้น

เธอทั้งหลายจงปรารภความเพียรเถิด

อัปปัตตัสสะ ปัตติยา

เพื่อการถึงซึ่งธรรมที่ยังไม่ถึง

อะนะธิกะตัสสะ อะธิกะมาเย

เพื่อบรรลุธรรมอันยังไม่ได้บรรลุ

อะสังนิกะตัสสะ สังนิกิริยาเย

เพื่อการกระทำให้แจ้งซึ่งธรรมอันยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

เอวัง โน อะยัง อัมหากัง ปัพพัชชา

เมื่อเป็นอย่างนี้ บรรพชา^๑ของเราทั้งหลาย

อะวังกะตา อะวัณณา ภาวิสสะติ

จักเป็นบรรพชาไม่ต่ำทราม จักไม่เป็นหมันเปล่า

สะพะลา สะอุทะระยา

แต่จักเป็นบรรพชาที่มีผล เป็นบรรพชาที่มีกำไร

เยสัง มะยัง ปะริภุญชามะ จีวะระปิณฑะปาตะ

เสนาสะนะคิถานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง

พวกเราทั้งหลาย บริโภคจีวรปิณฑะบาตเสนาสนะและเภสัช
ของชนทั้งหลายเหล่าใด

เตสัง เต การา อัมहेสุ

การกระทำนั้นๆ ของชนทั้งหลายเหล่านั้น ในเราทั้งหลาย

มะหัพพะลา ภาวิสสันติ มะหานิสังสาติ

จักเป็นการกระทำมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ดังนี้

เอวัง หิ โว ภิกขะเว สิกขิตัพพัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เธอทั้งหลายพึงทำความสำเหนียกอย่างนี้แล

อตตัตถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมานะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่ซึ่งประ โยชน์แห่งตนก็ตาม

อะละเมวะ อัมปะมาเทนนะ สัมปาเทตุง

ก็ควรแล้วนั้นเทียว เพื่อยังประโยชน์แห่งตน
ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

ปะรัตถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมานะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลมองเห็นอยู่ซึ่งประโยชน์
แห่งชนเหล่าอื่นก็ตาม

อะละเมวะ อัมปะมาเทนนะ สัมปาเทตุง

ก็ควรแล้วนั้นเทียว เพื่อยังประโยชน์แห่งชนเหล่าอื่น
ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

อุภะยัตถัง วา หิ ภิกขะเว สัมปัสสะมานะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หรือว่าเมื่อบุคคลมองเห็นอยู่ซึ่งประโยชน์
ของทั้งสองฝ่ายก็ตาม

อะละเมวะ อัมปะมาเทนนะ สัมปาเทตุงติ

ก็ควรแล้วนั้นเทียว เพื่อยังประโยชน์ของทั้งสองฝ่ายนั้น
ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ดังนี้

...การปฏิบัติจริงๆ ต้องปฏิบัติเมื่อประสบกับอารมณ์
มีสติตามรู้เท่าทันอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ไม่เลือกเวลา
สถานที่ หรือโอกาส ทุกอิริยาบถ เป็นการปฏิบัติอยู่ทั้งนั้น...

หลวงปู่ชา

เขมาเขมสรณที่ปีกาคาถา

(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสระระณะที่ปีกะคาถาโย ภะณามะ เส)

พะหุง เว สระระณัง ยันติ ปัพพะตานิ ะนะนานิ จะ

อารามะรูกะเจตยานิ มะนุสสา ภะยะตังชิตา

มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว ก็ถือเอาภูเขาบ้าง

ป่าไม้บ้าง อารามและรูกะเจตีย์บ้าง เป็นสรณะ

เนตัง โข สระระณัง เขมัง เนตัง สระระณะมุตตะมัง,

เนตัง สระระณะมากัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ

นั่นมิใช่สรณะอันเกษมเลย นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด

เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

โย จะ พุทฺธัญจะ ัมมัญจะ สัมมัญจะ สระระณัง คะโต,

จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมัตถัญญาเย ปัสสะติ

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว

เห็นอริยสัจแล้วคือความจริงอันประเสริฐสี่ด้วยปัญญาอันชอบ

ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง,

อริยัญญัญจันตัง มัคคัง ทุกขุปะสะมะคามินัง

คือเห็นความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้

และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐเครื่องถึงความระงับทุกข์

เอตัง โข สรรณัง เขมัง เอตัง สรรณะมุตตะมัง,
เอตัง สรรณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ
นันทะเป็นสรณะอันเกษม นันเป็นสรณะอันสูงสุด
เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส)

หันทะ ทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า
วะยะธัมมา สังขารา

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตะ

ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา

นี่เป็นพระวาจาครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า

พระพุทธเจ้าสอนให้เราหมด ไม่ให้เราคว้าอะไรไป
ให้เรารู้อย่างนี้ รู้แล้วปล่อย รู้แล้ววาง

หลวงปู่ชา

ธัมมการวาทิกาถา

(หันทะ มะย้ง ธัมมะการะวาทิกาถาโย ภาณามะ เส)

เย จะ อะตีตา สัมพุทธา เย จะ พุทธา อะนาคะตา

โย เจตะระหิ สัมพุทโธ พะหุณนัง โสกะนาสะโน

พระพุทเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย

และพระพุทเจ้าผู้จัดโสภของมหาชนในกาลบัดนี้ด้วย

สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน วิหะริงสุ วิหาติ จะ,

อะถาปี วิหะริสสันติ เอสา พุทธานะ ธัมมะตา

พระพุทเจ้าทั้งปวงนั้นทุกพระองค์เคารพพระธรรม

ได้เป็นมาแล้วด้วย กำลังเป็นอยู่ด้วย และจักเป็นด้วย

เพราะธรรมดาของพระพุทเจ้าทั้งหลาย เป็นเช่นนั้นเอง

ตัสมา หิ อัตตะกาเมนะ มะหัตตะมะภิกังขะตา,

สัทธัมโม คะรุกาตัพโพ สะรัง พุทธานะ ฐาสะนัง

เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง

เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทเจ้าอยู่

จงทำความเคารพพระธรรม

นะ หิ ธัมโม อะธัมโม จะ อุโภ สะมะวิปาภิโน

ธรรมและอธรรมจะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่างหามิได้

อะธัมโม นิระย้ง เนติ ธัมโม ปาเปติ สุกะติง

อธรรมย่อมนำไปนรก ธรรมย่อมนำให้ถึงสุคติ

ัมโม หะเว รักษะติ ัมมะจาริง

ธรรมแห่ละย่อมนรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ

ัมโม สุฉินโน สุขะมาวะหาติ

ธรรมที่ประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ตน

เอทานิสังโส ัมเม สุฉินเณ

นี่เป็นอานิสงส์ในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว



อริยชนกาถา

(หันทะ มะยัง อะริยะชะนะกาถาโย ภะณามะ เส)

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติภูจฺจिता

ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใดตั้งมั่นอย่างดีไม่หวั่นไหว

สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อะริยะกันตัง ปะลังกิตัง

และศีลของผู้ใดงดงาม เป็นที่สรรเสริญที่พอใจของพระอริยเจ้า

สังฆะ ปะธาโท ยัสสัจฉิตถิ อุกุฏฺถัญจะ ทัสสะนัง

ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์และความเห็นของผู้ใดตรง

อะทะพิทโทติ ตัง อาหุ อะโหมนัตถะ ชิวิตัง

บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่าคนไม่จน ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน

ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะธาทั้ง รัมมะทัสสะนัง,

อนุญฺญะเชถะ เมธาวิ สะรัง พุทธานะสาสะนัง

เพราะฉะนั้น เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่

ผู้มีปัญญาควรก่อสร้างศรัทธาดี ความเลื่อมใส

และความเห็นธรรมให้เนื่องๆ



อนุโมทนารัมภะคาถา

ยะธา วาวิระหา ปุรา ประริปุเรนติ สาคะรัง

ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสมุทรสาครให้บริบูรณ์ได้ฉันใด

เอวะเมวะ อีโต ทินนัง เปตานัง อูปะกัปปะติ

ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วในวันนี้ ย่อมสำเร็จประโยชน์แก่ท่าน
และแก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้วได้ ฉันนั้น

อิจฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง

ขออิฏฐะผลที่ท่านปรารถนาแล้ว ตั้งใจแล้ว

จิปปะเมวะ สะมิชณะตุ

จงสำเร็จโดยนับพลัน

สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา

ขอความคำริทั้งปวงจงเต็มที

จันโท ปันณะระโส ยะธา

เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ

มะณี โชติระโส ยะธา

เหมือนแก้วมณีอันสว่างไสวควรยินดี



สามัญญานุโมทนาคาถา

สัพพีติโย วิวัชชันตุ

ความเจริญไรทั้งปวง จงบําราศไป

สัพพะโรโค วินัสสะตุ

โรคทั้งปวงของท่านจงหาย

มา เต ภาวัตวันตะราโย

อันตรายอย่ามีแก่ท่าน

สุชี ทีมายุโก ภาวะ

ท่านจงเป็นผู้มีความสุขมีอายุยืน

อะภิวาทะนะสีลิสสะ นิจจัง วุฑฒาปะจายิโน

จัตตารอ ชัมมา วัฑฒันติ, อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง

ธรรมสี่ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ

ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้มีปกติกราบไหว,

มีปกติอ่อนน้อมถ่อมตัวเป็นนิตย์.



ภาวะตุลัฬ

ภาวะตุ ลัฬพะมังคะลัง

ขอสรรพมกคล จงมีแก่ท่าน

รักขันตุ ลัฬพะทเวตา

ขอเหล่าทเวดาและกุศลทั้งปวงที่ท่านทำจงรักษาท่าน

ลัฬพะพุทธานุภาเวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธรเจ้าทั้งปวง

ลัฬพะธัมมานุภาเวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมทั้งปวง

ลัฬพะสังฆมานุภาเวนะ

ด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ทั้งปวง

สะทา โสตถึ ภาวันตุ เต

ขอความสวัสดิ์ดีทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อเทอญ.

"ฟังธรรมแล้วไม่นำมาปฏิบัติ ก็เหมือนกับถือผลไม้ไว้เท่านั้น
ยังไม่ได้กิน ไม่ได้ลิ้มรส ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร"

คำบูชาพระกราบพระ

อิมิณา สักกาเรนะ พุทฺธัง ปุเชมิ

อิมิณา สักกาเรนะ ฐัมมัง ปุเชมิ

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง ปุเชมิ

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภะคะวา พุทฺธัง ภะคะวันตัง
อะภิวาเทมิ

สวากขาโต ภะคะวะตา ฐัมโม ฐัมมัง นะมัสสามิ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ

คำอาราธนาพระปริตร

วิปัตติปะฏิพาหะยะ

สัพพะสัมปัตติสิทธิยา

สัพพะทุกขะวินาสายะ

ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง

วิปัตติปะฏิพาหะยะ

สัพพะสัมปัตติสิทธิยา

สัพพะภะยะวินาสายะ

ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง

วิปัตติปะฏิพาหะยะ

สัพพะสัมปัตติสิทธิยา

สัพพะโรคะวินาสายะ

ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง

ขอพระคุณเจ้าทั้งหลายจงสวดพระปริตรอันเป็นมงคล
เพื่อป้องกันความวิบัติ เพื่อยังสมบัติทั้งปวงให้สำเร็จ เพื่อให้
ทุกข์ภัย โรค ทั้งปวงพินาศไป

คำขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

มะยัง ภันเต ทิสะระणेณะ สะหะ ปัญจะ สีตานิ ยาจามะ
ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอไตรสรณคมน์และศีลห้า
ทุกติยมปี มะยัง ภันเต ทิสะระणेณะ สะหะ ปัญจะ สีตานิ
ยาจามะ

แม่ครั้งที่สอง ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

ตะติยมปี มะยัง ภันเต ทิสะระणेณะ สะหะ ปัญจะ สีตานิ
ยาจามะ

แม่ครั้งที่สาม ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ขอไตรสรณคมน์และศีลห้า

พุทฺธัง สะระณัง กัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ชัมมมัง สะระณัง กัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สะระณัง กัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทุกติยมปี พุทฺธัง สะระณัง กัจฉามิ

แม่ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ ฐัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

แม่ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

แม่ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

แม่ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ ฐัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

แม่ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

แม่ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่าและเบียดเบียนสัตว์ทุกชนิด
รวมทั้งไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า

อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลัก, น้อ โกงของผู้อื่น
และไม่ใช้ให้ผู้อื่นลัก, น้อ โกง

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการประพฤติดิในกามทั้งหลาย
(ไม่เกี่ยวข้อง, แย่งชิงของรักของผู้อื่น)

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการพูดไม่จริง

(พุดสื่อเสียด, พุดหยาบ, พุดเพ้อเจ้อ, พุดนินทา)

สุรามระยะมัชปะมาทัญฐานา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ
ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย
อันเป็นเหตุแห่งความประมาท (รวมทั้งยาเสพติดทุกชนิด)

พระสงฆ์จะสรุปตอนท้ายว่า :-

ตีเถนะ สุกติง ยันติ

คือเป็นที่มาของความสงบสุข

ตีเถนะ โภคะลัมปะทา

คือเป็นที่มาของความสมบูรณ์แห่งทรัพย์สิน

ตีเถนะ นิพพุติง ยันติ

คือเป็นที่มาของการพ้นทุกข์ทั้งปวง



คำขอไตรสรณคมน์และศีลแปด ศีลอุโบสถ

มะยัง ภันเต ทิสระระณนะ สะหะ อัญฺฐะ สีตานิ ยาจามะ

(อัญฺฐัง คะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ)

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ

ข้าพเจ้าทั้งหลายขอไตรสรณคมน์และศีลแปด

(อุโบสถศีลทั้งแปดข้อ)

ทุกติยมฺปิ มะยัง ภันเต ทิสระระณนะ สะหะ อัญฺฐะ สีตานิ ยาจามะ

(อัญฺฐัง คะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ)

แม้ครั้งที่สอง ข้าแต่ท่านผู้เจริญ

ข้าพเจ้าทั้งหลายขอไตรสรณคมน์และศีลแปด

(อุโบสถศีลทั้งแปดข้อ)

ตะติยมฺปิ มะยัง ภันเต ทิสระระณนะ สะหะ อัญฺฐะสีตานิ ยาจามะ

(อัญฺฐัง คะสะมันนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ)

แม้ครั้งที่สาม ข้าแต่ท่านผู้เจริญ

ข้าพเจ้าทั้งหลายขอไตรสรณคมน์และศีลแปด

(อุโบสถศีลทั้งแปดข้อ)

พุทฺธัง สาระณัง กัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมํ สาระณัง กัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทุกขัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

แม่ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ทุกขัมปิ ฌมมัง สาระณัง คัจฉามิ

แม่ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทุกขัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

แม่ครั้งที่สองข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตะตขัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

แม่ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตะตขัมปิ ฌมมัง สาระณัง คัจฉามิ

แม่ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ตะตขัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

แม่ครั้งที่สามข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการฆ่าและเบียดเบียนสัตว์ทุกชนิด
รวมทั้งไม่ใช่ให้ผู้อื่นฆ่า

อะทินนทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการลัก, น้อ โกงของผู้อื่น
และไม่ใช่ผู้อื่นลัก, น้อ โกง

อะพรหฺมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการกระทำอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์
(ละเว้นการเกี่ยวข้องกับกามคุณ)

มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการพูดไม่จริง
(พูดสื่อเสียด, พูดหยาบ, พูดเพ้อเจ้อ, พูดนินทา)

สุราเมระยะมัชปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการดื่มสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่ง
ความประมาท (รวมทั้งยาเสพติดทุกชนิด)

วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล

นัจจะคิตะวาทิตะวิสุกะทัตสนา มาลาคันธะวิเลปะ นะธาระณะ

มัตถนะวิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจาก การดู ฟัง ฟ้อนรำ ขับร้อง และประโคม
เครื่องดนตรีต่างๆ และดูการละเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศลธรรม
และตัดทรงตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับ และดอกไม้ของ
หอม เครื่องย้อมเครื่องทา ผัดผิวทำกายให้งดงาม อันเป็นเหตุ
ที่ตั้งแห่งความกำหนัดยินดี

อุจจาสะยะนะมหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าจะละเว้นจากการนั่งนอนบนเตียง ตั่ง ม้าที่มีเท้าสูง
เกินประมาณ และที่นั่ง นอนใหญ่ ภายในใสนุ่นและสำลี
และเครื่องปูลาดที่วิจิตรงดงาม

อิมานี อัญฐะ ลิกขาปะทานิ สะมาทียามิ (กล่าว ๓ ครั้ง)
ข้าพเจ้าขอสมათานศึกษาและปฏิบัติในสิกขาบท
ทั้งแปดประการนี้

(จบพิธีรับศีลแปล)



คำถวายผ้าป่า

อิmani, มะยัง ภันเต, ปังสุกฺกฉะจีวะราณี, สะปะริวารานี,
 ภิกขุสังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ
 อิmani, ปังสุกฺกฉะจีวะราณี, สะปะริวารานี, ปะฏิคคัณหาตุ,
 อัมหากัง ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ขอน้อมถวายผ้าบังสุกุลจีวรกับทั้งบริวารเหล่านี้แด่พระภิกษุสงฆ์

ขอพระภิกษุสงฆ์โปรดรับผ้าบังสุกุลจีวรกับทั้งบริวารเหล่านี้

ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข

แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนาน เทอญ



คำถวายผ้ากฐิน

อิมัง ภันเต, สะปะริวารัง, กะฐินะจีวะระระ ทุสสัง, สังฆัสสะ,
โธโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, สังโฆ, อิมัง, สะปะริวารัง,
กะฐินะจีวะระระตุสสัง, ปะฏิคคัณหาตุ, ปะฏิคคะเหตฺวา จะ,
อิมินา ทุสเสนะ กะฐินัง, อัตถะระตุ, อัมหากัง, ทิฆะรัตตัง,
หิตายะ, สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้ากฐิน
จีวรกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์
โปรดรับผ้ากฐินจีวรกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของข้าพเจ้า
ทั้งหลาย รับแล้วโปรดกรานกฐินด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์
และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนาน เทอญ



คำอาราธนาธรรม

พรหฺมา จะ โลกาธิปติ สะหฺมปะติ

กัตถัญชะลี อํนธิวะรัง อะยาจะละ

สํนตีระ สัตตาปปะระชัคคะชาติกา

เทเสตุ ชัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง.

ท้าวสหัมบดี ผู้เป็นอธิบดีแห่งพรหมโลก ได้ประคองอัญชลี
ทูลวิงวอนพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐว่า สัตว์ผู้มีธาตุในดวงตาน้อย
มีอยู่ในโลกนี้ ขอพระองค์โปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์ด้วยเถิด

การฟังธรรมนั้น ฟังแล้วก็เอาไปพิจารณา

อย่าเพิ่งเข้าใจว่ามันถูกแน่นอน

และอย่าเพิ่งเข้าใจว่ามันผิด

ให้ฟังแล้วเอาไปกลั่นกรองเสียก่อน

หลวงปู่ชา

คำถวายสังฆทาน

อิมาหิ มะยัง ภันเต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆัสสะ,
โธโณชยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมาหิ, ภัตตานิ,
สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ,
สุขายะ.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายภัตตาหาร
กับทั้งของอันเป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระสงฆ์
ขอพระสงฆ์โปรดรับภัตตาหารกับทั้งของอันเป็นบริวาร
ทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
แก่ญาติทั้งหลาย ทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่และล่วงลับไปแล้ว
อันมีบิดามารดา เป็นต้น ตลอดจนเจ้ากรรมนายเวรและ
สรรพสัตว์ทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญ

...การให้ทานที่ยิ่งใหญ่ที่สุด คือ "อภัยทาน"...

คำอุปโลกน์ภัตตาหาร

ยักเขม ภัณฑเต สัจโฆ ชานาตุ, อะยัง ประฐมะภาโค เถรัสสะ
ปาปุณนติ, อะวะเสสา ภากา อัมหากัง ปาปุณันติ, ภิกขุญญจะ,
สามเณรานัง, คหัตถุชานัง ยะธาสุขัง ประริกขุณันตุ...

- ข้าแต่สงฆ์ ขอสงฆ์จงทราบ, บัดนี้ทนายกทายิกาทั้งหลาย,
ได้น้อมนำมาถวายซึ่งภัตตาหาร,
พร้อมทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แต่พระภิกษุสงฆ์,
จะได้จำเพาะเจาะจงแก่ภิกษุรูปหนึ่งรูปใดก็หามิได้,
ข้าพเจ้าขอสมมุติตนเป็นภัตตุดุทเทสก์, เพื่อแจกแบ่งของสงฆ์
จึงขอแจกดังนี้, ส่วนที่หนึ่งยอมถึงแก่พระเถระ,
ส่วนที่สองยอมถึงแก่พระอนะเถระ, เป็นลำดับลงไป,
จนถึงพระสังฆะนะวะกะ รูปสุดท้าย
เหลืออยู่นั้นยอมถึงแก่สามเณร และคฤหัสถ์ทั้งหลาย,
ขอท่านเหล่านั้นพึงบริโภคนได้ตามสบาย,
ถ้าภิกษุรูปใดเห็นไม่สมควร, จงทักท้วงขึ้น ณ ที่ประชุมสงฆ์นี้,
... (หยุดฟังเสียงสักกระยะหนึ่ง) ...

ถ้าเห็นสมควรแล้ว

ขอจงเปล่งวาจาสาธุการขึ้นให้พร้อมกันเทอญ

(พระสงฆ์ทั้งหลายเปล่งวาจาว่า...สาธุ, ขึ้นพร้อมกัน)

คำสาธุการเมื่อพระเทศน์จบ
(เมื่อพระแสดงธรรมจบ ให้รับสาธุการพร้อมกัน)

สาธุ พุทธะสุโพชิตา

- สาธุ! ความตรัสรู้ดีจริงของพระพุทธเจ้า

สาธุ ชัมมะสะชัมมะตา

- สาธุ! ความเป็นธรรมดีจริงของพระธรรม

สาธุ สังฆัสสุปะฏิปัตติ

- สาธุ! ความปฏิบัติดีจริงของพระสงฆ์

อะโห พุทโธ

- พระพุทธเจ้า นำอัสจรรยจริง

อะโห ชัมโม

- พระธรรมเจ้า นำอัสจรรยจริง

อะโห สังโฆ

- พระสงฆ์เจ้า นำอัสจรรยจริง

อะหัง พุทธัญจะ ชัมมัญจะ สังฆัญจะ สาระณังคะโต

(สาระณังคะตา)

- ข้าพเจ้าขอแสดงตน, ว่าเป็นอุบาสก (อุบาสิกา)

ในที่จะเพาะหน้าพระภิกษุสงฆ์

อุปาสะกัตตัง (อุปาสิกัตตัง) เทเสสิง ภิกขุสังฆัสสะ สัมมุขา

- ข้าพเจ้าขอแสดงตน, ว่าเป็นอุบาสก (อุบาสิกา)
ในที่จำเพาะหน้าพระภิกษุสงฆ์

เอตัง เม สาระณัง เขมมัง, เอตัง สาระณะ มุตตะมัง

- พระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าอันเกษม,
พระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่งอันสูงสุด

เอตัง สาระณะมาคัมมะ, สัพพะทุกขา ปะมุจจะเย

- เพราะอาศัยพระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่ง,
ข้าพเจ้าพึ่งพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

ยาถาพลัง จะเรยยาหัง สัมมาสัมพุทเธสาสะนัง

- ข้าพเจ้าจักประพฤติ, ซึ่งพระธรรมคำสั่งสอน
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยสมควรแก่กำลัง

ทุกขะนิสสะระณัสเสวะ ภาคีอัธสัง (ภาคินิสัง) อะนาคะเต

- ขอข้าพเจ้าพึงมีส่วนแห่งพระนิพพาน,
อันเป็นที่ยกตนออกจากทุกข์ ในอนาคตเบื้องหน้าโน้นเทอญ

คนที่ท่านรู้จักธรรมะนั้น ท่านไม่ได้เอาความจำมาพูด
แต่ท่านเอาความจริงมาพูด คนทางโลก เอาความจำมาพูด
หลวงปู่ชา

คำประกาศอุโบสถ

อชชะ โภจนโต ปักข์สสะ ปันณะระสีทิวะโส เอวะรุโป โขโภจนโต
ทิวะโส พุทฺธะนะ, ณะคะวะตา ปัญฺญัตตัสสะ ชัมมัสสะวะ นัสสะ
เจวะ ตะ ทัตถายะ, อุปาสะกะอุปสีกานังอุปสะถะ กัมมัสสะ
จะกาโล โหติ, หันทะมะยัง โภจนโต ลัพเพ อีระ สะมาคะตา,
ตัสสะ ณะคะวะโต ชัมมานุชัมมะ ปะฏิปัตติยา ปุชะนัตถายะ,
อิมฺญจะ รัตติงอิมฺญ จะทิวะสัง อุปสะถัง อุปะวะสีสสามาติ,
กาละปะริจเฉทัง กัตฺวา, อะวิกขิต ตะจิตตาหุตฺวา ลักกัจจัง
อุปสะถังคานิ สะมาทิ เยยยา มะ, อิทิสัง อุปสะถะกาลัง
ลัมปัตตานัง อัมหากัง จีวัตังมานิ รัตถะกัง โหตุฯ,

- บัดนี้ข้าพเจ้าขอประกาศเริ่มเรื่องความที่จะได้สมาทานรักษา
อุโบสถศีลตามกาลสมัย, พร้อมไปด้วยองค์ 8 ประการให้สาธุชน
ทั้งหลายที่จะตั้งจิตสมาทานทราบทั่วกันก่อน, แต่การสมาทาน
ณ บัดนี้, ด้วยวันนี้เป็นวันปณณรสีดิถีที่ 15 ค่ำแห่งกาลปักข์
(สุกขปักข์) มาถึงแล้ว, ก็แลวันเช่นนี้ เป็นวันที่อุบาสกอุบาสิกา
จะได้พึงธรรมและรักษาศีลอุโบสถ, เพื่อประโยชน์แก่การพึงธรรม
นั้น, บัดนี้ขอกุศลอันยิ่งใหญ่ยิ่งจงเกิดมีแก่เราท่านทั้งหลายบรรดา
ที่มาประชุมกันอยู่ ณ ที่นี้, เราทั้งหลายพึงมีจิตยินดีว่าจะรักษา
อุโบสถศีลให้สิ้นวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ณ เวลานั้น, แล้วตั้งจิต
วิรัตน์เจตนางดเว้นจากโทษนั้นๆ เป็นอารมณ์ คือ,

- เว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและใช้ให้คนอื่นฆ่า ๑
- เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้โดยการลักและ
ขโมยและใช้ให้ผู้อื่นลักและขโมย ๑
- เว้นจากกรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์ ๑
- เว้นจากการพูดเท็จคือคำพูดที่ไม่จริง และล่อลวงอำพรางท่าน
ผู้อื่น ๑
- เว้นจากการดื่มกินสุราและเมรัยสารพัดบรรดาน้ำกลั่นน้ำดอง
อันเป็นของทำผู้ดื่มแล้วให้เมา อันเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความประมาท ๑
- เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาลคือตั้งแต่พระอาทิตย์
เที่ยงแล้วไปจนถึงอรุณขึ้นมาใหม่ ๑
- เว้นจากการฟ้อนรำขับร้อง ประโคมดนตรีและการดูการเล่น
อันเป็นข้าศึกต่อกุศล, และตัดทรงตกแต่งด้วยดอกไม้เครื่องหอม
เครื่องย้อมเครื่องทาต่างๆ ๑
- เว้นจากนั่งนอนบนที่นั่งที่นอนอันสูงคือเตียงตั้งอันมีเท้าสูง
เกินประมาณ, และที่นั่งนอนใหญ่ภายในมีนุ่นและสำลีและเครื่อง
ปูลาดอันวิจิตรงดงาม ๑ ฉะนั้น, อย่าได้มีจิตฟุ้งซ่านส่งไปอื่นจงตั้งจิต
สมาทานอยู่แต่ในองค์ ๘ ประการนี้โดยเคารพเถิด, เพื่อจะบูชา
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ด้วยข้อปฏิบัติอย่างยิ่ง
ตามกำลังและความสามารถของเราทั้งหลายที่เป็นภคอุหัตถ์,
ด้วยว่าชีวิตของ เราทั้งหลายได้ดำรงมาจนถึงวันอุโบสถเช่นนี้
อย่าให้ล่วงไปเปล่า โดยปราศจากประโยชน์เลย

คำขอโทษ

เอนาหัง ภันเต สุจิระปรินิพพุตัมปิ, ตังภะคะวันตัง สะระณัง
 กัจจามิ, ฐัมมัญจะภิกขุ สัจฉัญจะ ปัพพัชชัง มัง ภันเต, สัจโฆ
 ธาเรตุอชชะตักเค, ปานุเปตัง, สะระณัง อะตัง ;-(แปล)

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้า ขอถือสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า, แม้
 เสียดับขันธปรินิพพานนานแล้ว, กับทั้งพระธรรม, และ พระสงฆ์,
 ว่าเป็นสรณะที่พึ่ง ที่ระลึก, ขอพระสงฆ์ จงจำข้าพเจ้าเอาไว้ว่า
 เป็นผู้ถือบวชในพระธรรมวินัย, เป็นผู้ถึงพระรัตนตรัย, เป็นสรณะ
 ตลอดชีวิตนับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

การปฏิบัตินี้เป็นของพวกท่านทั้งหลาย
 ที่จะรู้ได้ในใจของตนเอง
 ความผิด-ชอบ ความดี-ชั่ว ทั้งหลาย
 ไม่มีใครเห็นกับเราด้วย...เราคนเดียวนั้นเป็นคนรู้
 ถ้าเราฝ่าฝืนข้อประพฤติกปฏิบัติ ก็เราเองเป็นคนรู้
 ฉะนั้น ต้องอาศัยตัวเองเป็นอย่างยิ่ง

หลวงปู่ชา

คำถวายผ้าอาบน้ำฝน

อิมาหิ มะยัง ภันเต วัสสิกะสาฎิกานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ
โธโณชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมาหิ วัสสิกะสาฎิ กานิ
สะปะริวารานิ ปะฐักคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ
สุขายะ

คำแปล ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย
ผ้าอาบน้ำฝน กับทั้งบริวารเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุ
สงฆ์จงรับผ้าอาบน้ำฝนกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้ง
หลาย เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนาน
เทอญ

คำกรวดน้ำ

อิทังเม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

คำแปล ขอบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าเถิด

ขอญาติทั้งหลายจงเป็นสุข จงเป็นสุขๆ เถิด

ก่อนนอนทุกคืน
"จะสิ้นลมเมื่อไร"

หมั่นถามตัวเองว่า
นี่คือกรรมฐาน

คำขอขมา

(เมื่อจบการปฏิบัติธรรมในคราวหนึ่งๆ ก่อนเลิกกลับบ้าน)

(หันทะ มะย้ง พุทชัสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง
กะโรมะเส)

นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อระระหะโต สัมมาสัมพุทชัสสะ

(๓ จบ)

อาจะริเย ปะมาเทนะ ทะวารัตตะเยนะ กะตั้ง

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุ โน ภันเต

(ขะมะเถ เม ภันเต)

(๓ จบ)

พระอาจารย์

อะหัง ขะ मामิ ตุมเหหิปี เม ขะมิตัพพัง

(ตะยะปี เม ขะมิตัพพัง)

ศิษย์ (หมอบลง)

ขะมานะ ภันเต

(ขะ मामิ ภันเต)



คำขอลากลับบ้าน

(โยม) หันทะทานิ, มะยัง ภัณฑะ, อาปุจฉามะ, พระหุกิจจา มะยัง,
พระหุกระระณียา

- ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอกล่าวลา
เพราะมีกิจมาก ชุระมาก

(พระ) ยัสสะทานิ ตุมเห กาลัง มัญญะถะ

- ท่านทั้งหลายจงรู้กาลรู้เวลาเถิด

(โยม) สาธุ ภัณฑะ (กราบ ๓ ครั้ง)

เหตุไปสู่ผล

...เพราะสิ่งนั้นมี สิ่งนี้จึงมี

เพราะมีเหตุ มีปัจจัย ให้สิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด

เพราะมีเหตุ มีปัจจัย ให้สิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ

ความลับของชีวิต มีเพียงเท่านั้น...

สวดมนต์ เจ็ดตำนาน

(กล่าวชุมนุมเทวดา)

พระวิษณุวานะ เมตตัง สะเมตตา ภาทันตา

อะวิกขิตตะจิตตา ประริตตัง ภาณันตุ

ถักเค กามะ จะ รูปะ คิริติขะระตะเถ จันตะลิกเข วิมานะ, ทีเป
รัฎฐะ จะ คามะ ตะรุวะนะคะหะเน เคะหะวัตถุมหิ เขตเต, ภูมมา
จายันตุ เทวา ชะละละละวิสะเม ยักกะคันธัพพะนาคา, ติฎฐันตา
ถันติเก ยัง มุนิวะ ระวะจะนัง สาธะโว เม สุนันตุฯ ฐัมมัสสะ-
วะนะกาโล อะยัมภาทันตา ฐัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภาทันตา,
ฐัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภาทันตา,

.....

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

.....

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ฐัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ถังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

พุทฺธียัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

พุทฺธียัมปิ ฐัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

พุทฺธียัมปิ ถังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยมฺปิ พุทฺธัง สรรณัง กัจฉามิ
 ตะติยมฺปิ ฐมฺมํ สรรณัง กัจฉามิ
 ตะติยมฺปิ สํฆํ สรรณัง กัจฉามิ

.....

มะนะการะสีทธิคาถา

โย จักขุมา โมหะมะลาปะกัฏโฐ
 ตามัง วะ พุทฺโธ สุคะโต วิมุตโต
 มารัสสะ ปาสา วินิโมจะยฺนโต
 ปาเปสสิ เขมฺมํ ชะนะตัง วิเนยยฺงฯ
 พุทฺธัง ะรฺนตัง สีระสา นะมามิ
 โลกัสสะ นาดัญจะ วินายะกัญจะ
 ตันเตชะสา เต ชะยะสีทธิ โหตุ
 สัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตฺฯ
 ฐมฺโม ชะโข โย วียะ ตัสสะ สัตถุ
 ทัสเสสสิ โลกัสสะ วิสุทฺธิมคคัง
 นียยานิโก ฐมฺมะระรัสสะ ฐาริ
 สาทาวะโห สันติกะโร สุจิณฺโณฯ
 ฐมฺมํ ะรฺนตัง สีระสา นะมามิ
 โมหัพปะทาลัง อูปะสันตะทาหัง
 ตันเตชะสา เต ชะยะสีทธิ โหตุ
 สัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตฺฯ

ฐัทธัมมะเสนา สุคะตานุโค โย
 โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสเสชตา
 สันโต สะยัง สันติโยชะโก จะ
 สะวากขาตะธัมมัง วิทิตัง กะโรติฯ
 สังฆัง ะรันตัง ธีระธา นะ मामิ
 พุทธานุพุทธัง สะมะลีละทีฏฐัง
 ตันเตชะสา เต ชะยะสิทธิ โหตุ
 ฐัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตุฯ

.....

ฐัมพุทเธ อัญญะวิสัยจะ ปัญจะสะตะสะหัสสานิ เตสัง ฐัมมัญจะ สังฆัญจะ นะมะการานุภาวนะ อะเนกา อันตะรายาปี ฐัมพุทเธ ปัญจะปัญญาสัยจะ ทะสะสะตะสะหัสสานิ เตสัง ฐัมมัญจะ สังฆัญจะ นะมะการานุภาวนะ อะเนกา อันตะรายาปี ฐัมพุทเธ นะวุตตะระสะเต วิสะติสะตะสะหัสสานิ	ทะวาทะสัยจะ สะหัสสะเก นะ मामิ ธีระธา อะหัง อาทะเรนนะ นะ मामิหัง หันตะวา ฐัพเพ อุปัททะเว วินัสสันตุ อะเสสะโตฯ จะตุวิสะติสะหัสสะเก นะ मामิ ธีระธา อะหัง อาทะเรนนะ นะ मामิหัง หันตะวา ฐัพเพ อุปัททะเว วินัสสันตุ อะเสสะโตฯ อัญญะจัตตาพีสะสะหัสสะเก นะ मामิ ธีระธา อะหัง
---	---

เตสัง ฐัมมัญจะ สังฆัญจะ
 นะมะการานุภาเวนะ
 อะเนกา อันตะรายาปี

อาทะเรนะ นะมามิหัง
 หันตะวา สัพเพ อุปัททะเว
 วินัสสันตุ อะเสสะโตฯ

.....

นะโมการะอัญญะกะ (นะโมแปล)

นะโม อะระหะโต สัมมา-
 นะโม อุตตะมะฐัมมัสสะ
 นะโม มหาสังฆัสสาปี
 นะโม โอมัตะยารัทธัสสะ
 นะโม โอมะกาตีตัสสะ
 นะโมการัปปะภาเวนะ
 นะโมการานุภาเวนะ
 นะโมการัสสะ เตเชนะ

สัมพุทฺธัสสะ มะเหสีโน
 สะวากขาตัสสะวะ เตนิระ
 วิสุทฺธะสีละทิฏฐิโน
 ระตะนัตตะยัสสะ สาธุกััง
 ตัสสะ วัตถุตตะยัสสะปี
 วิคัจฉันตุ อุปัททะวา
 สุวัตถิ โหตุ สัพพะทา
 วิริมฺหิ โหมิ เตชะวาฯ

.....

มังคะละสุตตัง (อะเสวะนา)

อะเสวะนา จะ พาลานัง
 ปุชา จะ ปุชะนียานัง
 ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ

ปัณทิตานัญจะ เสวะนา
 เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
 ปุพเพ จะ กะตะปุญญะตา

อตตะสัมมาปะณิธิ จะ
 พาหุสัจจะ จะ สิปปัญจะ
 สุภาสิตา จะ ยา วาจา
 มาตาปีตูปัญฐานัง
 อะนาคุลา จะ กัมมันตา
 ทานัญจะ ชัมมะจะริยา จะ
 อะนะวัชชานิ กัมมานิ
 อาระตี วีระตี ปาปา
 อัปปะมาโท จะ ชัมเมสุ
 การะโว จะ นิวาโต จะ
 กาเลนะ ชัมมัสสะวะนัง
 ชันตี จะ โสวะจัสสะตา
 กาเลนะ ชัมมะสากัจฉา
 ตะโป จะ พรหมจะริยัญจะ
 นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ
 มุญฺหัสสะ โลกะชัมเมหิ
 อะโสกัง วีระชัง เขมมัง
 เอตาทีสถานิ กัตตะวานะ
 สัพพัตถะ โสตถิง กัจฉันติ

เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
 วินะโย จะ สุตติกิโต
 เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
 ปุตตะทารัสสะ สังกะโห
 เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
 ญาคะกานัญจะ สังกะโห
 เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
 มัชชะปาณา จะ สัตถุญะโม
 เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
 สันตุญฺหิ จะ กะตัญญุตา
 เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
 สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง
 เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
 อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง
 เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
 จิตตัง ยัสสะ นะกัมปะติ
 เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ
 สัพพัตถะมะปะราชาธา
 ตันเตสยัง มังคะละมุตตะมันติฯ

.....

ระตะนะสุตตัง (ยังกิณฺจิ)

ยังกิณฺจิ วิตตัง อิธะ วา หุรัง วา
 ลักเคสุ วา ยัง ระตะนัง ปะณีตัง
 นะ โน สะมัง อตฺถิ ตะถาคะเตนะ
 อิทัมปิ พุทฺธะ ระตะนัง ปะณีตัง
 เอเตนะ ลัจเจนะ สุวัตฺถิ โหตุฯ

ชะยัง วิราคัง อะมะตัง ปะณีตัง
 ยะทังคะคา ลักกะยะมุณี สะมาหิโต
 นะ เตนะ ชัมเมนะ สะมัตฺถิ กิณฺจิ
 อิทัมปิ ชัมเม ระตะนัง ปะณีตัง
 เอเตนะ ลัจเจนะ สุวัตฺถิ โหตุฯ

ยัมพุทฺธะเสฏฺฐโฐ ปะริวัณณะยิ สุจิง
 สะมาธิมานันตะริกิณฺญะมาหุ
 สะมาธินา เตนะ สะโม นะ วิชชะติ
 อิทัมปิ ชัมเม ระตะนัง ปะณีตัง
 เอเตนะ ลัจเจนะ สุวัตฺถิ โหตุฯ

เย ปุคคะลา อัญฺฐะ สะตัง ปะสัณฺฐา
 จัตตาริ เอตานิ ยุกานิ โหนตุ
 เต ทักขิณฺเยยา สุคะตัสสะ สาวะกา
 เอเตสุ ทินนานิ มะหัพพะลานิ
 อิทัมปิ ลัจเจ ระตะนัง ปะณีตัง

เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุฯ

เย สุปปะยุตตา มะนะสา ทัพเพนะ
นิกกามิโน โคตะมะสาสะนัมहि
เต ปัตติปัตตา อะมะตัง วิคัยหะ
ลัทธา มุธา นิพพุตัง ภูชชะมานา
อิทัมปิ สัจเจ ระตะนัง ปะณีตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุฯ

จีณัง ปุราณัง นะวัง นัตถิ สัมภะวัง
วิรัตตะจิตตายะติเก ภาวะสมิง
เต จีณะพีชา อะวิรุพหิฉันทา
นิพพันติ ธีรา ยะถายัมปะทีโป
อิทัมปิ สัจเจ ระตะนัง ปะณีตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุฯ

ยานีระ ภูตานิ สะมาคะตานิ
ภุมมานิ วา ยานีวะ อันตะลิกเข
ตะถาคะตัง เทวะมะนุสสะปุชิตัง
พุทฺธัง นะมัสสามะ สุวัตถิ โหตุฯ

ยานีระ ภูตานิ สะมาคะตานิ
ภุมมานิ วา ยานีวะ อันตะลิกเข
ตะถาคะตัง เทวะนะมะนุสสะปุชิตัง
ธัมมัง นะมัสสามะ สุวัตถิ โหตุฯ

ยานิระ ภูตานิ สะมาคะตานิ
ภุมมานิ वा यानिवะ อันตะลิกเข
ตะถาคะตัง เทวะมะนุสสะปุชิตัง
ธังฆัง นะมัสสามะ สุวัตถิ โหตุฯ



กระณะนียะเมตตะสูตตัง (กระณะนีย)

กระณะนียะมัตถะกุสะเลนะ
ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
สักโก อุชฺฐ จะ สุหุชฺฐ จะ
สุวะโจ จัสสะ มุฑุ อะนะติมานี
สันตุสสะโก จะ สุภะโร จะ
อัปปะกิจ โจอ จะ สัตถะหุกะวุตติ
สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ
อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุกิทธิ
นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิณฺณจิ
เยนะ วิณฺณญุ ปะเร อุปะวะเทยยุง
สุชินโน วา เขมิโน โหนตุ สัพเพ
สัตตะตา ภาวันตุ สุचित्तตะตา
เย เกจิ ปาณะภูตฺตติ
ตะสะตา วา ธาระรา วา อะนะวะเสสะ
ทีฆมา วา เย มะหันตะตา วา
มัชฌิมา รัสสะกะ อะณุกะถุลา
ทิณฺณฐา วา เย จะ อะทิณฺณฐา
เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิฑูเร
ภูตะตา วา สัมภะเวสี วา
สัพเพ สัตตะตา ภาวันตุ สุचित्तตะตา

นะ ปะโร ปะรัง นิภูพเพอะ
 นาติมัญญเออะ กัตตะจิ นัง กิญจิ
 พะยาโรสะนา ปะฐิมะสัญญา
 นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ
 มาตา ยะธา นียัง ปุตตัง
 อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
 เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ
 มานะนัมภาวะเย อะปะริมาณัง
 เมตตัญจะ สัพพะโลกัสสะมิง
 มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
 อุตถัง อะโธ จะ ติริยัญจะ
 อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง
 ติญญัญจะรัง นิสันโน วา
 สะยานโน วา ยาวะ
 ตัสสะ วิคะตะมัทโธ
 เอตัง สะติงอะธิฏฐะยยะ
 พรหมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ
 ทิญญัญจะ อะนุปะกัมมะ สีละวา
 ทัสสะเนนะ สัมปันโน
 กาเมสุ วินยยะ เคธัง
 นะหิ ชาตุ กัปปะเสยยัง ปุณะเรตตีฯ

ขันธะปริตตะคาถา (วิรูปักเข)

วิรูปักเขหิ เม เมตตัง	เมตตัง เอรापะเถหิ เม
นั้พะยาปุตเตหิ เม เมตตัง	เมตตัง กัณหา โคตะมะเกหิ จะ
อะปาทะเกหิ เม เมตตัง	เมตตัง ทิปาทะเกหิ เม
จะตุปปะเทหิ เม เมตตัง	เมตตัง พะหุปปะเทหิ เม
มา มัง อะปาทะโก หิงสิ	มา มัง หิงสิ ทิปาทะโก
มา มัง จะตุปปะโท หิงสิ	มา มัง หิงสิ พะหุปปะโท
ถัพเพ ถัตตา ถัพเพ ปาณา	ถัพเพ ภูตา จะ เกวะลา
ถัพเพ ภัทฺธานิ ปัสสันตุ	มา กิณฺจิ ปาปะมาคะมา
อัปปะมาโณ พุทฺโธ อัปปะมาโณ ฐัมโม อัปปะมาโณ สังโฆ	
ปะมาณะวันตานิ สิริงสะปานิ	อะหิ วิจฺฉิกา สะตะปะที
อุณฺณานาภี สะระพู มุสิกา กะตา เม รักษา กะตา เม	
ปะริตุตา ปะฎิกกะมันตุ ภูตานิ โสหัง นะโม ภาคะวะโต	
นะโม ถัตตันนัง สัมมาสัมพุทฺธานัง	

ผัดหนึ่งพึงจดไว้

เร่งระวังผัดสอง

สามผัดเร่งตรีตรอง

ถึงสี่อีกที่ห้า

ในสมอง

ภายนอก

จงหนัก เพื่อนเอย

หกซ้ำ อภัยไฉน

โมระปะริตตัง (อะเปตะ)

(๑) อุเทตะยัญจักขุมา เอกะราชา

หะริสสะวัณโณ ปะฐะวีปปะภาโส

ตัง ตัง นะมัสสามิ หะริสสะวัณณัง ปะฐะวีปปะภาสัง

ตะยัชชะ คุตตะ วิหะเรมุ ทิวะสัง (๒)

เย พุระหะมะณา เวทะคุ สัพพะชัมเม

เต เม นะโม เต จะ มัง ปาละยันตุ

นะมัตถุ พุทธานัง นะมัตถุ โพธิยา

นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตตยา

อิมัง โส ปะริตตัง กัตตะวา โมโร จะระติ เอสะนาฯ (๓)

(๒) อะเปตะยัญจักขุมา เอกะราชา

หะริสสะวัณโณ ปะฐะวีปปะภาโส

ตัง ตัง นะมัสสามิ หะริสสะวัณณัง ปะฐะวีปปะภาสัง

ตะยัชชะ คุตตะ วิหะเรมุ รัตติง (๒)

เย พุระหะมะณา เวทะคุ สัพพะชัมเม

เต เม นะโม เต จะ มัง ปาละยันตุ

นะมัตถุ พุทธานัง นะมัตถุ โพธิยา

นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตตยา

อิมัง โส ปะริตตัง กัตตะวา โมโร วาสะมะกัปปะยิตฺติ (๓)

วิญญูะกะปะริตตัง (อັถถิ โลก)

อັถถิ โลก สึละคุณ	สัจจัง โสเจยยะนุททะยา
เตนะ สัจเจนะ กาทามิ	สัจจะกิริยะมะนุตตะรัง
อาวัชชิตะวา ฐัมมะพะลัง	สะริตะวา ปุพพะเก ชิเน
สัจจะพะละมะวัสสาเย	สัจจะกิริยะมะกาสะหัง
สันติ ปักขา อะปัตตะนา	สันติ ปาทา อะวัญจะนา
มาตา ปิตา จะ นิกขันตา	ชาตะเวทะ ปะฎีกกะมะ
สะหะ สัจเจ กะเต มัยหัง	มะหาปັชชะลิต สิจิ
วัชเชติ โสพะสะ กะรีสานิ	อุทะกัง ปັตะวา ยะถา สิจิ
สัจเจนะ เม สะโม นัตถิ	เอธา เม สัจจะปาละมิติฯ

ปัญญาทำความโกรธ

...เมื่อรู้ตัวว่าโกรธแล้ว ยังนิ่งเฉยอยู่ได้
นั่นแหละคือปัญญาเริ่มรู้เท่าทันกิเลสแล้ว...

อาฏานาฏิยะปริตตั้ง (วิปัสสิส)

วิปัสสิสสะ นะมัตถุ	จกขุมนัตถสะ สิริมะโต
สิขิสสะปี นะมัตถุ	สัพพะภูตานุกัมปิโน
เวสสะภูสสะ นะมัตถุ	นะหาคะกัสสะ ตะปัสสิโน
นะมัตถุ กะกุสันธัสสะ	มาระเสนปัปะมัททิโน
โกนาคะมะมัสสะ นะมัตถุ	พราหมะณัสสะ วุสิมะโต
กัสสะปัสสะ นะมัตถุ	วิปะมุตตัสสะ สัพพะธิ
อังกีระสัสสะ นะมัตถุ	สักกะปะตตัสสะ สิริมะโต
โย อิมัง ชัมมะมะเทเสสิ	สัพพะทุกขาปะนุทะนัง
เย จาปี นิพพุตา โลก	ยะถาภูตัง วิปัสสิสุง
เต ชะนา อะปิสุณา	มะหันตา วีตะสาระทา
หิตัง เทวะมะนุสสานัง	ยัง นะมัสสันติโคตะมัง
วิชชาจะระณะสัมปันนัง	มะหันตัง วีตะสาระทังฯ
(วิชชาจะระณะสัมปันนัง	พุทฺธัง วันทามะ โคตะมันติ)
นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง	พุทฺโธ เม สาระณัง ะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โหตุ เต ชะยะมังคะลัง
นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง	ชัมโม เม สาระณัง ะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โหตุ เต ชะยะมังคะลัง
นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง	สังโฆ เม สาระณัง ะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ

ยิ่งกัญจิ ระตะนัง โลก
 ระตะนัง พุทธะระมะมัง นัตถิ
 ยิ่งกัญจิ ระตะนัง โลก
 ระตะนัง รัมมะระมะมัง นัตถิ
 ยิ่งกัญจิ ระตะนัง โลก
 ระตะนัง สังฆะระมะมัง นัตถิ

สักกัตตะวา พุทธะระตะนัง
 หิตัง เทวะมะนัสสานัง
 นัสสันตุ ปัททะวา สัพเพ
 สักกัตตะวา รัมมะระตะนัง
 ประริพาหุปะระมะมัง
 นัสสันตุปัททะวา สัพเพ
 สักกัตตะวา สังฆะระตะนัง
 อาหุเนยยัง ปาหุเนยยัง
 นัสสันตุปัททะวา สัพเพ

วิชชะติ วิวัชัง ปุถุ
 ตัสสะมา โสตถิ ภาวันตุ เต
 วิชชะติ วิวัชัง ปุถุ
 ตัสสะมา โสตถิ ภาวันตุ เต
 วิชชะติ วิวัชัง ปุถุ
 ตัสสะมา โสตถิ ภาวันตุเตฯ
 โอสะถัง อุตตะมัง ะรัง
 พุทธะเตเชนะ โสตถินา
 ทุกขา วุปะระสะเมนตุ เต
 โอสะถัง อุตตะมัง ะรัง
 รัมมะเตเชนะ โสตถินา
 ภาเยา วุปะระสะเมนตุ เต
 โอสะถัง อุตตะมัง ะรัง
 สังฆะเตเชนะ โสตถินา
 โรคา วุปะระสะเมนตุ เตฯ



โพชฌังคะปริตตัง (โพชฌังโค)

โพชฌังโค สะติสังขาโต
วิริยมปีติปัสสัทธา -

สละมาธูปะกะโพชฌังคา

มุณินา สัมมาทักขาทา

สังวัตตันติ อะภิญญายะ

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกัสมิง สมะเย นาโธ

คิลาเน ทุกขิตะ ทิสสะวา

เต จะ ตัง อะภินันทิสสะวา

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกะทา สัมมะราชาปี

จุนทัตถะเรนะ ตัญญูเยวะ

สัมโมทิตุสะวา จะ อาพาธา

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ปะหีนา เต จะ อาพาธา

มัคคาหะตะกิเลสา วะ

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ธัมมานัง วิจะโย ตะธา

โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร

สัตเตเต สัพพะทัสสินา

ภาวิตา พะหุลีกะตา

นิพพานายะ จะ โพธิยา

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

โมกคัลลันญจะ กัสสะปัง

โพชฌังเค สัตตะ เทสเย

โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

เคลัญญูนาภิปิโต

ภะณาเปตะวานะ สาทะรัง

ตั้มหา วุฏฐาติ ฐานะโส

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

ติณณันนัมปิ มะหะสิณัง

ปัตตานูปัตติธัมมะตัง

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

อะระหะยะปะริตตัง (ยันทูน)

ยันทูนนิमितตัง อะวะมังคะลัญจะ
โย จามะนาโป สะกุกฺกัสะ สัทโท
ปาปັคคะโห ทุสสุปิณฺง อะกันตัง
พุทธานุภาเวนะ วินาสะเมนตุฯ
ยันทูนนิमितตัง อะวะมังคะลัญจะ
โย จามะนาโป สะกุกฺกัสะ สัทโท
ปาปັคคะโห ทุสสุปิณฺง อะกันตัง
ชัมมานุภาเวนะ วินาสะเมนตุฯ
ยันทูนนิमितตัง อะวะมังคะลัญจะ
โย จามะนาโป สะกุกฺกัสะ สัทโท
ปาปັคคะโห ทุสสุปิณฺง อะกันตัง
สังฆานุภาเวนะ วินาสะเมนตุฯ

ต้องฉลาดในการสอนจิตของตนเอง
เอาออกมาฝึกให้มากๆ พระพุทธองค์ท่านว่า
"สอนตัวเองอย่างไร สอนคนอื่นอย่างนั้น
ตัวเองทำอย่างไร จึงให้คนอื่นทำอย่างนั้น"
หลวงปู่ชา

ทเวตาอุยโยชนะนะกาธา (ทูกข์ป้ตตะ)

ทูกข์ป้ตตะ จะ นิตทูกขา
 โสกข์ป้ตตะ จะ นิสโสกา
 เอตตาวะตา จะ อัมเหหิ
 สัพเพ เทวานุ โมทันตุ
 ทานัง ทะทันตุ สัทธายะ
 ภาวะนาภิระตา โหนตุ
 สัพเพ พุทธา พระล้ป้ตตะ
 อระหันตานิญจะ เตชนะ

ะย้ป้ตตะ จะ นิพะยะยา
 โหนตุ สัพเพปิ ปาณิน
 สัมมะตัง ปุญญะสัมปะทัง
 สัพพะสัมปัตตติสิทธิยา
 สีสัง รักขันตุ สัพพะทา
 กัจฉันตุ ทเวตตะคะตา
 ปัจเจกานิญจะ ยัง พระล้
 รักขัง พันธามิ สัพพะโสฯ



ถวายพรพระ (อิติปิโส - พาหุง)

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะ
สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา
เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติฯ

สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิ
ปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติฯ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะ
วะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามิจิ ปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ
ปุริสะยุดาณิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะ
สังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญัญญัฆะตัง โลกัสนาติฯ

พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุขันตัง
ครีเมฆะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาภิรัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

มาราติเรกะมะภियุชฌิตะลััพพะรัตติง
โฆรัมปะนาพะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันทะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

นาพาคีรีง คณะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
 ทาวักคิจักกะ มะสะนีวะ สุทธารุณันตัง
 เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทธารุณันตัง
 ธาวันติโยชะนะปะถังคูลิมาละวันตัง
 อิทธิภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

กัตะวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ กัพภินิยา
 จิญจาเยะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัจฌ
 สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

สัจจัง วิหาเยะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
 วาทาภิโรปีตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
 ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

นันทปะนันทะภุชะคัง วิพุชัง มะหิทธิง
 ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
 อิทธิปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

ทุคคาหะทีฏฐิภูชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
 พรหมัง วิสุททธิชุตติมิทธิพะกาภิธานัง
 ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

เอตาปี พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะกาธา
 โย วาจะโน ทินะทิเน สาระเต มะตันที
 หิตุวานะเนกะวิวิชานิ จุปัททะวานิ
 โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญฯ

มะหาการุณิโก นาโถ
 ปุเรตะวา ปาระมี สัพพา
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ชะยันโต โพธิยา มูเล
 เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ
 อะปะราชิตะปัลลังเก
 อะภิสเสเก สัพพะพุทธานัง
 สุนักขัตตัง สุมังคะลัง
 สุขะโณ สุขุหุตโต จะ
 ปะทักขิณัง กายะกัมมัง
 ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง
 ปะทักขิณานิ กัตตะวานะ

หิตายะ สัพพะปาณินัง
 ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
 โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ
 สักกะยานัง นันทิวัตตะมะโน
 ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
 สีเส ปะฐะวีโปกขะเร
 อักคัปปัตโต ปะโมทะติฯ
 สุปะภาตัง สุขุฏฐิตัง
 สุขิณฺฐัง พัทธมะจาริสุ
 วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
 ปะณิธี เต ปะทักขิณา
 ละภันตฺตเถ ปะทักขิณะฯ

ภาวะตฺถุ สัพพะมังคะลัง
 สัพพะพุทธานุภาวณะ
 ภาวะตฺถุ สัพพะมังคะลัง
 สัพพะธัมมานุภาวณะ
 ภาวะตฺถุ สัพพะมังคะลัง
 สัพพะสังฆานุภาวณะ

รักขันตฺถุ สัพพะทเวตา
 สะทา โสตถิ ภาวันตฺถุ เตฯ
 รักขันตฺถุ สัพพะทเวตา
 สะทา โสตถิ ภาวันตฺถุ เตฯ
 รักขันตฺถุ สัพพะทเวตา
 สะทา โสตถิ ภาวันตฺถุ เตฯ



พระสังกิติ

กุสะลา ชัมมา อะกุสะลา ชัมมา อัพยากะตา ชัมมาฯ กะตะเม
 ชัมมา กุสะลาฯ ยัสสะมิง สะมะเย กามาจะจะรัง กุสะลัง จิตตัง
 อุปปันนัง โหติ โสมะ นัสสะสะหะกะตัง ญาณะสัมปะยุตตัง
 รูปารัมมะณัง วา สัททารัมมะณัง วา คันธารัมมะณัง วา ระสาร์ม
 มะณัง วา โผฏฐัพพารัมมะณัง วา ชัมमारัมมะณัง วา ยัง ยัง วา
 ปะนาร์พกะ ตัสสะมิง สะมะเย ผัสโส โหติ อะวิกเขโป โหติ เย วา
 ปะนะ ตัสสะมิง สะมะเย อัญญะปิ อตถิ ปะฏิจจะสะมุปปันนา
 อะรูปิโน ชัมมา อิเม ชัมมา กุสะลาฯ

พระวิภังค์

ปญฺจจกฺขันธา รูปักขันโธ เวทะนากขันโธ สัตถุญฺจกขันโธ
 สังขารักขันโธ วิญญูญฺจกขันโธฯ ตตถะ กะตะโม รูปักขันโธฯ
 ยังกัญฺจิจิ รูปัง อะตีตานาคะตะปัจจุปปันนัง อชณฺตตัง วา พะหิทธา
 วา โอพาริกัง วา สุขุมัง วา หีนัง วา ปะณีตัง วา ยัง ทูเร วา
 สันติเก วา ตะเทกัชณฺถัง อะภิสัตถุญฺจิทะวา อะภิสังขิปิตะวา อะยัง
 วุจจะติ รูปักขันโธฯ

พระธาตุกະถา

สังกะโห อะสังกะโหฯ สังกะหิเตนะ อะสังกะหิตัง
 อะสังกะหิเตนะ สังกะหิตัง สังกะหิเตนะ สังกะหิตัง
 อะสังกะหิเตนะ อะสังกะหิตังฯ สัมปะโยโค วิปะโยโคฯ
 สัมปะยุตเตนะ วิปะยุตตัง วิปะยุตเตนะ สัมปะยุตตัง
 อะสังกะหิตังฯ

พระปุกกะละปัญญาตติ

ฉะ ปัญญาตติโย จันชะปัญญาตติ อายะตะนะปัญญาตติ
 ชาติปัญญาตติ สัจจะปัญญาตติ อินทริยะปัญญาตติ ปุกกะละ
 ปัญญาตติ กิตตาวะตา ปุกกะลาหัง ปุกกะละปัญญาตติ
 สมะยะวิมุตโต อะสมะยะวิมุตโต กุปะชะมโม
 อะกุปะชะมโม ปะริหะชะมโม อะปะริหะชะมโม
 เจตะนาภัพโพ อะนุรักกะนาภัพโพ ปุชชะโน โคตะระภู
 ภายะปะระโต อะภายะปะระโต ภัพพาอะมะโน
 อะภัพพาอะมะโน นิยะโต อะนิยะโต ปะฏิปันนะโก
 ณะเลฏฐิตโต อะระหา อะระหัตตายะ ปะฏิปันโนฯ

พระกะถาวัตร

ปุกกะโล อุปะลัพะกะติ สัจฉิกัถะปะระมัตเตนาติ อามันตาฯ
โย สัจฉิกัถโถ ปะระมัตโถ ตะโต โส ปุกกะโล อุปะลัพะกะติ
สัจฉิกัถะ ปะระมัตเตนาติฯ นะ เหว้ง วัตตัพเพฯ อาชานาหิ
นิกกะหัง ्हัญจิ ปุกกะโล อุปะลัพะกะติ สัจฉิกัถะปะระมัตเตนะ
เตนะ ะตะ เระ วัตตัพเพ

โย สัจฉิกัถโถ ปะระมัตโถ ตะโต โส ปุกกะโล อุปะลัพะกะติ
สัจฉิกัถะปะระมัตเตนาติฯ มิจฉาฯ

พระยะมะกะ

เย เกจิ กุสะลา ัชมมา สัพเพ เต กุสะละมุลาฯ เย วา ปะนะ
กุสะละมุลา สัพเพ เต ัชมมา กุสะลาฯ เย เกจิ กุสะลา ัชมมา
สัพเพ เต กุสะละมุเลนนะ เอกะมุลาฯ เย วา ปะนะ กุสะละมุเลนนะ
เอกะมุลา สัพเพ เต ัชมมา กุสะลาฯ

ผู้ละวาง

...แม้กระดูกลักขันธ์ก็ไม่ขอยึดไว้
จะสละไปให้ได้ก่อนสิ้นลม...

พระมหาปฏฺฐาน

เหตุปัจจะโย อารัมมะณะปัจจะโย อะธิปะติปัจจะโย อะนััน
 ตะระปัจจะโย สะมะนัันตะระปัจจะโย สะหะชาตะปัจจะโย
 อัณญะมัณญะปัจจะโย นิสสะยะปัจจะโย อุปะนิสสะยะปัจจะโย
 ปุเรชาตะปัจจะโย ปัจฉาชาตะปัจจะโย อาเสวนะปัจจะโย กัมมะ
 ปัจจะโย วิปากะปัจจะโย อาหาระปัจจะโย อินทุริยะปัจจะโย
 ฌานะปัจจะโย มัคคะปัจจะโย สัมปะยุตตะปัจจะโย วิปปะยุตตะ
 ปัจจะโย อัถถิปัจจะโย นัถถิปัจจะโย วิคะตะปัจจะโย อะวิคะตะ
 ปัจจะโย ฯ



ธัมมะสังกัณเฑาะฏิกา

กุกะลา ธัมมา อะกุกะลา ธัมมา อัมพะยาอะตา ธัมมาฯ สุกขาเย
เวทะนายะ สัมปะยุตตะตา ธัมมา ทุกขาเย เวทะนายะ สัมปะยุตตะตา
ธัมมา อะทุกขะมะสุกขาเย เวทะนายะ สัมปะยุตตะตา ธัมมาฯ

วิปาเกา ธัมมา วิปาเกธัมมะธัมมา เนะวิปาเกนะวิ ปาเก
ธัมมะธัมมาฯ

อุปาทินนุปาทานิยา ธัมมา อะนุปาทินนุปาทานิยา ธัมมา
อะนุปาทินนุปาทานิยา ธัมมาฯ

สังกัณเฑาะฏะสังกัเลสิกา ธัมมา อะสังกัณเฑาะฏะสังกัเลสิกา ธัมมา
อะสังกัณเฑาะฏะสังกัเลสิกา ธัมมาฯ

สะวิตักกะสะวิจารา ธัมมา อะวิตักกะวิจาระมัตตะตา ธัมมา
อะวิตักกะวิจารา ธัมมาฯ

ปีติสะหะคะตะตา ธัมมา สุกะสะหะคะตะตา ธัมมา อุเปกขา
สะหะคะตะตา ธัมมาฯ

ทัสสะเนนะ ปะหัตถัพพา ธัมมา ภาวะนะเย ปะหัตถัพพา
ธัมมา เนะทัสสะเนนะ นะภาวะนายะ ปะหัตถัพพา ธัมมาฯ

ทัสสะเนนะ ปะหัตถัพพะเหตูกา ธัมมา ภาวะนายะ ปะหัตถัพ
พะเหตูกา ธัมมา เนะทัสสะเนนะ นะภาวะนายะ ปะหัตถัพพะ
เหตูกา ธัมมาฯ

อาจะยะคามิโน ธัมมา อะปะจะยะคามิโน ธัมมา เนะอาจะยะ
คามิโน นาปะจะยะคามิโน ธัมมาฯ

เสกขา ฐัมมา อะเสกขา ฐัมมา เนวะเสกขานาเสกขา ฐัมมาฯ
 ปรริตตา ฐัมมา มะหัคคะตา ฐัมมา อัปปะมาณา ฐัมมาฯ
 ปรริตตารัมมะณา ฐัมมา มะหัคคะตารัมมะณา ฐัมมา
 อัปปะมาณา รัมมะณา ฐัมมาฯ

หีนา ฐัมมา มัชฌิมา ฐัมมา ปะณีตา ฐัมมาฯ
 มิจฉัตตะนียะตา ฐัมมา สัมมัตตะนียะตา ฐัมมา อะนียะตา
 ฐัมมาฯ

มัคคารัมมะณา ฐัมมา มัคคะเหตุกา ฐัมมา มัคคาธิปะติโน
 ฐัมมาฯ

อุปปันนา ฐัมมา อะนุปปันนา ฐัมมา อุปปาทีโน ฐัมมาฯ
 อะตีตา ฐัมมา อะนาคะตา ฐัมมา ปัจจูปันนา ฐัมมาฯ
 อะตีตารัมมะณา ฐัมมา อะนาคะตา รัมมะณา ฐัมมา
 ปัจจูปันนา รัมมะณา ฐัมมาฯ

อัสสัตตะตา ฐัมมา พะหิทธา ฐัมมา อัสสัตตะพะหิทธา
 ฐัมมาฯ

อัสสัตตารัมมะณา ฐัมมา พะหิทธารัมมะณา ฐัมมา อัสสัต
 ตะพะหิทธารัมมะณา ฐัมมาฯ

สะนัทตะสะนะสัปปะภูเฐมา ฐัมมา อะนัทตะสะนะสัปปะภูเฐมา
 ฐัมมา อะนัทตะสะนาปะภูเฐมา ฐัมมาฯ



บทพิจารณาสังขาร

(ทุกเวลาทำวัตรเช้าและเวลาเข้านอน)

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,

สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น
มันไม่เที่ยง; เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป.

สัพเพ สังขารา ทุกขา,

สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น
มันเป็นทุกข์ทนยาก; เพราะเกิดขึ้นแล้ว, แก่ เจ็บ ตายไป.

สัพเพ ธัมมา อนัตตา,

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขาร แลมิใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน; ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา.

อะธูวัง ชีวิตัง,

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน;

ธูวัง มาระณัง,

ความตายเป็นของยั่งยืน;

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง, อันเราจะพึงตายเป็นแท้;

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง,

ชีวิตของเรา มีความตาย เป็นที่สุครอบ;

ชีวิตัง เม อะนियะตัง,

ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง;

มะระณัง เม นียะตัง,

ความตายของเรา เป็นของเที่ยง;

วะตะ,

ควรที่จะสังเวช

อะยัง กาโย,

ร่างกายนี้;

อะจิรัง,	มิได้ตั้งอยู่นาน;
อะเปตะวิญญาโณ,	ครั้นปราศจากวิญญาณ;
คฺคาโท,	อันเขาทิ้งเสียแล้ว;
อะธิเสสสะติ,	จักนอนทับ;
ปะฐะวัง	ซึ่งแผ่นดิน;
กะลิงกะรัง อิวะ,	ประคุดคังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน;
นิรัตถัง.	หาประโยชน์มิได้.

ช้า - เร็ว

ช้า ในเวลาควรช้า

เร็ว ในเวลาควรเร็ว

ได้ประโยชน์เต็มเปี่ยม

เหมือนเดือน (เต็มดวง) สว่างกลางคืน

หมายเหตุ :- บทพิจารณานี้เป็นของเก่า แต่ได้แก้ไขคำแปลของบทที่ว่า สัพเพ ฐัมมา อะนัตตา ซึ่งยังผิดพลาดอยู่ โดยที่แปลคำว่า ฐัมมาเท่ากับคำว่า สังขาร, ซึ่งผิดหลักธรรมและเป็นไปไม่ได้, จึงได้แก้ไขเสียใหม่ ตามที่ปรากฏอยู่นั้น.

มงคลสูตร (มงคล ๓๘)

(หันทะ มะยัง มังคะละสุตตะกาถาโย ภะณามะ เส)

๑. อะเสวะนา จะ พาลานัง, การไม่คบคนพาลทั้งหลาย,
 ปัณทิตานัญจะ เสวะนา, การคบบัณฑิตทั้งหลาย,
 ปุชา จะ ปุชะนียานัง, การบูชาบุคคลที่ควรบูชาทั้งหลาย,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง. ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด.
๒. ปะฏิรูปะปะเทสะวาโส จะ, การอยู่ในประเทศอันสมควร,
 ปุพเพ จะ กะตะปุญญะตา, การเป็นผู้มีบุญอันทำแล้วในกาลก่อน,
 อัตตะสัมาปะณิธิ จะ, การตั้งตนไว้ถูกต้อง
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง. ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด.
๓. พาหุสัจฉัญจะ ติปปัญจะ, การเป็นผู้เรียนรู้มาก, การมีศิลป
 วิทยา,
 วินะโย จะ สุตติกิโต, วินัยอันบุคคลศึกษาดีแล้ว,
 สุภาสิตา จะ ยา วาจา, การพูดคำถูกต้องดีงาม,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง. ธรรม ๔ อย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด.
๔. มาตาปิตุอุปัฏฐานัง, การเลี้ยงดูมารดาบิดา,
 ปุตตะทารัสสะ ลังคะโห, การสงเคราะห์บุตรและภรรยา,
 อะนากุลา จะ กัมมันตา, การทำงานทั้งหลายอันไม่คั่งค้าง,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง. ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด.

๕. ทานัญจะ ัมมะจะรียา จะ, การให้ทาน, การประพฤติธรรม,
 ญาตะกานัญจะ สังกะโห, การสงเคราะห์ญาติทั้งหลาย,
 อะนะวัชชานิ กัมมานิ, การงานทั้งหลายที่ไม่มีโทษ,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง. ธรรม ๔ อย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด.

๖. อาระตี วิระตี ปาปา, การงดเว้นจากบาป,
 มัชชะปาณา จะ สัตถุญะโม, การงดเว้นจากสิ่งเสพติด,
 อัปปะมาโท จะ ัมเมสุ, ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง. ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด.

๗. คาระโว จะ นิวาโต จะ, การเคารพ, การอ่อนน้อม,
 สันตุฎฐิ จะ กะตัญญูตา, การยินดีด้วยของอันมีอยู่, ความกตัญญู,
 กาเลนะ ัมมัสสะวะนัง, การฟังธรรมตามกาลอันสมควร,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง. ธรรม ๕ อย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด.

๘. ขันตี จะ โสวะจัสสะตา, ความอดทน, ความเป็นผู้ว่าง่าย,
 สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง, การเห็นสมณะทั้งหลาย,
 กาเลนะ ัมมะสากัจฉา, การสนทนาธรรมตามกาลอันสมควร,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง. ธรรม ๔ อย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด.

๙. ตะโป จะ พรัหฺมะจะริยัญจะ, การเผากิเลส, การประพฤติพรหมจรรย์,
 อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง, การเห็นอริยสัจทั้งหลาย,
 นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ, การทำพระนิพพานให้แจ้ง,
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง. ธรรม ๔ อย่างนี้ เป็นมงคลอันสูงสุด.

๑๐. ศุภฐัสสะ โลกะธัมเมหิ, จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ,
อะโสกัง วิระชัง เขมมัง, เอตัมมังคะละมุตตะมัง.

จิตของผู้ใดอันโลกธรรมทั้งหลายถูกต้องแล้ว,
ย่อมไม่หวั่นไหว, ไม่เศร้าโศก, ปราศจากธุลี, มีความเกษม,
ธรรม ๔ อย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด.

๑๑. เอตาทิสานิ กัตวานะ, สัพพัตตะมะปะราชาตา,

สัพพัตตะ โสตถิง กัจฉันติ, ตันเตสัง มังคะละมุตตะมันติ.

เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย, กระทำมงคลทั้งหลายเช่นนี้แล้ว,
เป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง, ย่อมถึงความสวัสดิ์ในที่ทั้งปวง,
ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด, ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย -
เหล่านั้นแล.



รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือสวดมนต์

๑. คุณแม่ประดับ น.ส.สิริพร ยอดไพบูลย์
๒. ครอบครัวคุณประพจน์ คุณบุณตริกา ค.ญ.ณัฐวรา ค.ช.ปวีศ ยอดไพบูลย์
อุทิศให้ พ่อคอกรัก ปู่จัน ย่าเล็ก น้องณรงค์ อาสมบัติ ยอดไพบูลย์
ตาหยอง ยายพัก น้ำดาว บางหลวง และเจ้ากรรมนายเวร ทุกภพทุกชาติ
๓. นายจำเพาะ นางน้ำเพชร นายชนพล นายจักรพันธ์ ค.ช.ศุภรัตน์ ยอดไพบูลย์
๔. นายเจริญพร นางลักดา น.ส.นรินทรา น.ส.จิราภา ยอดไพบูลย์
๕. นายเชนทร์ นางจริญญา ค.ญ.อัครชา ค.ญ.อชิรญา ขำวงษ์
๖. นางศรีสุนันท์ ยอดไพบูลย์ นายพงษ์เทพ พ่อสุวิทย์ แม่ทองหยด เหลืองพวงทอง
๗. นายปัญญา นางอมรา ค.ญ.อมริศา ค.ช.ภาคิน ยอดไพบูลย์
๘. นางสุรพิน หนูพุ่ม น.ส.ฉัจฉริยา เม่นขัง
อุทิศให้ คุณยายลำไย เฉชะมา
๙. น.ส.เพียว นายยุทธ นางสมปอง กล่อมจาด
๑๐. นายเบน นางมาลี ครุฑสาย จำปีตรีสมชาติ นางชนพร ค.ญ.กนกอร อินผูก
๑๑. นายบุญสืบ นางพยุง ค.ช.พิชยศ มารศรี
๑๒. นายธวัช นางประดิษฐ์ น.ส.ชนัญชิตา ขวัญวงศ์
นางวณิดา นายมงคล ค.ช.วิชญ์วรรณ เนียมน่วม
๑๓. นายพรชัย ค.ช.เพชรพล ธรรมครบุรี
๑๔. กมล รักรู
๑๕. กรทอง ก้องแดนไพร และครอบครัว
๑๖. นางบัวไหล เฉชะมา นายประดิษฐ์ แสงศรี
๑๗. นายสุจินดา นางรจนา หนูพุ่ม
๑๘. อาจารย์พงศ์กฤษณ์ เสนีวงศ์ และครอบครัว
๑๙. นายชม นางยุพิน นายสมชาย ปานศรี

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือสวดมนต์

๒๐. นายกรองแก้ว นางบุญธรรม ค.ช.รัตนพล ค.ญ.กมลวรรณ จ้อยสุดใจ
๒๑. นายวินัย นางกฤษณา ค.ช.ชัยภัทร ปานศรี
๒๒. ตาเสียน ยายตา นายทัย ลาตา
๒๓. นายแดง นางชัชฎาภรณ์ น.ส.เนตรนภา ลาตา
๒๔. นางชมลวรรณ นายอุทัย ค.ช.สุรพัฒน์ ค.ช.พันธ์พัฒน์ เสนาะทรัพย์
๒๕. นางณัฐกาญจน์ นายนันทชัย จันทร์ตรี อุ่อาจารย์ทิน และครอบครัว
๒๖. น.ส.สมพร ตรีจักร์
๒๗. นายสัมพันธ์ ประทุมเวียง
๒๘. น.ส.วันวิสา(ข้าวปุ้น) โคตุโร
๒๙. น.ส.บุปผา(ผา) อำมาตย์เอก
๓๐. น.ส.สาริณี (เดือน) ปัดชา
๓๑. น.ส.ชณัญญา(หนึ่ง) นานาโพธิ์
๓๒. นายอรรถพล(บวม) แสนวัง
๓๓. นายจิรววัฒน์(นิก) ชัยสงคราม
๓๔. นายจักรี(ต้น) ศรีสุวรรณ
๓๕. นายเชิด นางบุญธรรม มั่นรักคง
๓๖. นางอุ้น นายสังเวียน ศรีม้า
๓๗. น.ส.สังวาลย์ น.ส.ทวิ ศรีม้า
๓๘. นายวิท นางสอาด ปานศรี
๓๙. นายกอน นางสำรวย บางหลวง
๔๐. นางตะลุ่ม พูลทองคำ
๔๑. นางทองคำ เฟ็งผึ้ง
๔๒. นายสวัสดิ์ นางทองหล่อ คู่่มประดิษฐ์

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือสวดมนต์

๔๓. นางทิ่ง นาคปัด
 ๔๔. นางฝ้าย ม่วงกรณ์
 ๔๕. นางฝ้าย อินทร์อิม
 ๔๖. น.ส.บุญเรือน
 ๔๗. นายประเสริฐ นางจำเนียร เนตรบุตร
 ๔๘. นางคุณฎี ขำวงษ์ และครอบครัว
 ๔๙. น.ส.สุกัญญา แจ่มบุรี
 ๕๐. น.ส.พุ่มพวง อริยะ และครอบครัว
 ๕๑. น.ส.สุภาพร ต๊ะบรรจง และครอบครัว
 ๕๒. นายวิโรจน์ นางไพรริน และค.ญ.กมลชนก ผลไชสงค์
 ๕๓. น.ส.พัชรี ขำวงษ์
 ๕๔. นางธัญยามิตร น.ส.พัชราภรณ์ นายวัชชัย อินทรพานิชย์
 นางสาวสุรา นายเสถียร เห็นหลอด
 ๕๕. นายบุญชอบ ศิริรัตน์
 ๕๖. นางเพียว บางหลวง อุทิศให้ นายดาว บางหลวง
 ๕๗. นายนิรุติ บางหลวง น.ส.พวงพลอย โพธิ์ดี ค.ช.นันทนัช บางหลวง
 ๕๘. นายฉัฐพงษ์ นางวนิดา บางหลวง
 ๕๙. นายวัชชัย นางอารีรัตน์ โชติวัฒนานนท์
 อุทิศให้ นายอัคร์ ลอยกุลนันท์
 ๖๐. ครอบครัวนายสุวรรณ นางศรีสุดา น.ส.กนกพร เอกอ่อนแสง
 ๖๑. น.ส.ศิวาภรณ์ วสุวัต
 ๖๒. นางขนิษฐา สาคี และครอบครัว
 ๖๓. นางชุตติมา นายอนุถักษณ์ สายภัทรานุสรณ์ และครอบครัว

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือสวดมนต์

๖๔. นางอังคณา นายนวมินทร์ ค.ญ.ฉัตรชนก มูลศรีทา
๖๕. ค.ช.รัฐภูมิ สาระการ
๖๖. น.ส.เพ็ญจันทร์ ทรัพย์ประเทือง
๖๗. ค.ช.แทนคุณ กุลฝ้าย สุรกำจรโรจน์
๖๘. พ.อ.อ.ยุทธชัย น.ส.รัตติกาล มุสิกะ
๖๙. น.ส.นงรัก บุญศรัทธา และครอบครัว
๗๐. ครอบครัวบำรุงนรากรณ์
๗๑. นายประพันธ์ นางปราณี น.ส.พรพิมล ค.ช.ณรงค์ศักดิ์ พิศอ่อน
๗๒. สุกัญญา วิชัยดิษฐ์
๗๓. นายมี บุญบาง
๗๔. ป้าพยงค์ คำแดง
๗๕. แม่สิน ทองอยู่สุข
๗๖. นางแสน คำพันธ์
๗๗. นายวีระ อ่ำพันธ์
๗๘. ประทวน ถิ่นกระกูด
๗๙. นายบรรทม บุญบาง
๘๐. จ.ส.ต.สมพงษ์ คุณอุดมพร ทองดีเล็ก
๘๑. นายคำรงค์ นางสมบุญ โพธิ์ปาน พร้อมบุตร
๘๒. นายเสริม นางถวิล บุญประเทือง
๘๓. นางณาตยา บุญบาง
๘๔. อ.วิสุทธิ์ นางวรรณ จิตตรีพรต
๘๕. นายโชติ นางนริศรา น.ส.รัตนธิดา น.ส.จิเรขา ไทยสังคม
๘๖. นางทิน ค.ญ.อทิทยา คงคาลัย

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือสวดมนต์

๘๗. ครอบครัวชื่นป้อม - การะยะ
 ๘๘. เสมียนโรงสีแม่ทองคำ รัษฎุกิจ
 ๘๙. คุณพ่อไช่ คุณแม่มล คະชะนะ
 ๙๐. คุณพ่อพันตรีปรีชา คุณแม่ศรีแพร อุตชี
 ๙๑. ครอบครัวคุณคุณนาถ คุณศิริพร นายคุณภัทร ด.ญ.นัทัทพร คະชะนะ
 ๙๒. ครอบครัวคุณครูสุดใจ คະชะนะ
 ๙๓. ครอบครัวคุณเล็ก คະชะนะ
 ๙๔. ครอบครัวคุณมานะ คະชะนะ
 ๙๕. คุณสุรภา น.ส.นันทน์ภัส คະชะนะ
 ๙๖. ครอบครัวคุณบุญรวม คະชะนะ
 ๙๗. คุณณัฐพรรณ คະชะนะ
 ๙๘. คุณฐิติรัตน์ คະชะนะ
 ๙๙. คุณน้ำบัว หอยสง
 ๑๐๐. คุณอาเวียน คณະนะ
 ๑๐๑. ครอบครัวคุณเคชา คณະนะ
 ๑๐๒. อาจารย์ราเชณ คณະนะ
 ๑๐๓. ครอบครัวคุณชฎีพร บริบูรณ์
 ๑๐๔. ผอ.ชยุต วงศ์วิณิช
 ๑๐๕. คุณคลฤทัย พรายแก้ว
 ๑๐๖. คุณเจนยุทธิ์ ปาระกุล
 ๑๐๗. คุณสุธาทิพย์ คารารุ่ง
 ๑๐๘. คุณพรพิมล จุ้ยประเสริฐ
 ๑๐๙. คุณวรรณชลิ ไชยเลิศ

รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือสวดมนต์

๑๑๐. คุณจิตติกาญจน์ บำรุงศิลป์
๑๑๑. ว่าที่ร้อยโทเอกชัย เจริญน้ำ
๑๑๒. พันจ่าเอกทองใบ มีสำราญ
๑๑๓. จ่าเอกศักดิ์ดา โสภาลีศ
๑๑๔. จ่าเอกพิศณุ พูลทอง
๑๑๕. จ่าเอกสุริยัน บอมขุนทด
๑๑๖. นายเอกเชต ชุมคำ
๑๑๗. นายสมศักดิ์ นางจินดา มณีโชติ
๑๑๘. นายทอร์เบน น.ส.ณัฐริยา ค.ญ.ชาร์ลีน โครน
๑๑๙. นายสัมฤทธิ์ แสงทอง นางบุญธรรม ม่วงแพร น.ส.พรรณี แสงทอง
๑๒๐. นายสุวรรณ นางประเสริฐ น.ส.ประภา มีสงค์
๑๒๑. ชมรมดนตรีสากล มหาวิทยาลัยรามคำแหง (RU BAND)
๑๒๒. ครอบครัวคุณนพพร คุณราตรี ดวงงาม อุทิศให้ เจ้ากรรมนายเวร
๑๒๓. นายพินิจ นางเพ็ญศรี กล่อมโอสถ และครอบครัว
๑๒๔. นายพงศ์พิทักษ์ อนันต์ทิวาโชค น.ส.พิรญา พึ่งไชย
๑๒๔. ครูพรและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2/4 โรงเรียนสมาหารศึกษา
ปีการศึกษา 2553
๑๒๕. ครอบครัวฤกษ์สำเร็จ อุทิศให้ นางสมศรี ฤกษ์สำเร็จ
๑๒๖. นายสุทธิพงษ์ มนวรรินทรกุล นางสาวจาริก สุขสวัสดิ์
๑๒๗. สมจิต - สติชัย สมिति ธนานิธิโชติ
๑๒๘. ผู้ไม่ประสงค์จะออกนาม

ขออนุโมทนาบุญกับทุกท่าน
ที่มีส่วนจัดทำก็ดี ไม่ได้จัดทำก็ดี
มีส่วนนำมาใช้ก็ดี ไม่นำมาใช้ก็ดี
ขอให้ผลบุญทั้งหลายจงนำทุกท่านสู่ภพภูมิที่ดีขึ้น
ในภายภาคหน้าด้วย เทอญ

พิมพ์ที่ :

จำนวน (เล่ม) :

ราคาเล่มละ (บาท) :