



ฉบับชาวบ้าน

สาธยายมนต์

พยายาม อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คบคนดี วางตนให้ถูกต้อง เพราะ การรับรู้ ทำให้เกิด ความจำ
จงเลือกจำ แต่สิ่งที่ถูกต้องชอบธรรม เพราะ ความจำ ทำให้เกิด ความคิด
จงเลือกคิด ตามพระปัญญาของพระพุทธเจ้า เพราะ ความคิด ทำให้เกิด พฤติกรรม
จงเพียรฝึกพฤติกรรม (กายและวาจา) เพราะ พฤติกรรม ที่ชั่วช้าก ทำให้เกิด นิสัย
จงอดทนฝึกนิสัยที่ดี เพราะ นิสัยดี ที่ต่อเนื่อง ทำให้เกิด สันดานที่ดี
และสันดานทั้งดี ทั้งเลว คือ ดวงชะตา ที่ทำให้ต้องพบเหตุการณ์อย่างไร...
ที่ไหน กับใคร นานเท่าไร สุข หรือทุกข์
จริงๆ แล้ว...ชีวิต..ต้องการ...อะไร?

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า...



วิเวกเป็นสุข ของผู้เบิกบาน ยินดี
เพราะพิจารณาเห็นธรรมตามที่ได้ฟังมา



ความไม่เบียดเบียน เป็นสุขในโลก
ของผู้สำรวจระวางในชีวิตทั้งหลาย



ความไม่ติดใจ (วิราคะ) ไม่มีใจให้ตัณหาหยาบคมติด
คือ ความสุขในโลกของผู้ข้ามพ้นจากกามได้แล้ว



การกำจัดความถือตัวว่า “มีตน เป็นตน”
คือ ความสุขอย่างยิ่ง

(ขุ.อุ.๒๕/๕๑)



เพราะ อวิชชา ไม่มีโดยสิ้นเชิง สังขาร จึงไม่มี

เพราะ สังขาร ไม่มี วิญญาณ จึงไม่มี

เพราะ วิญญาณ ไม่มี นามรูป จึงไม่มี

เพราะ นามรูป ไม่มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย **ใจ** จึงไม่มี

เพราะ **ใจ** ไม่มี จึง ไม่มี **ใจ** ให้อะไรติดได้ และ ไม่มีอะไรติด **ใจ** (วิราคะ)

สุสุข วัต นิพพาน

สมมาสมพุทเทสิโต

อโสโก วิรัช เหม

ยตถ ทุกข นิรุชฌติ.

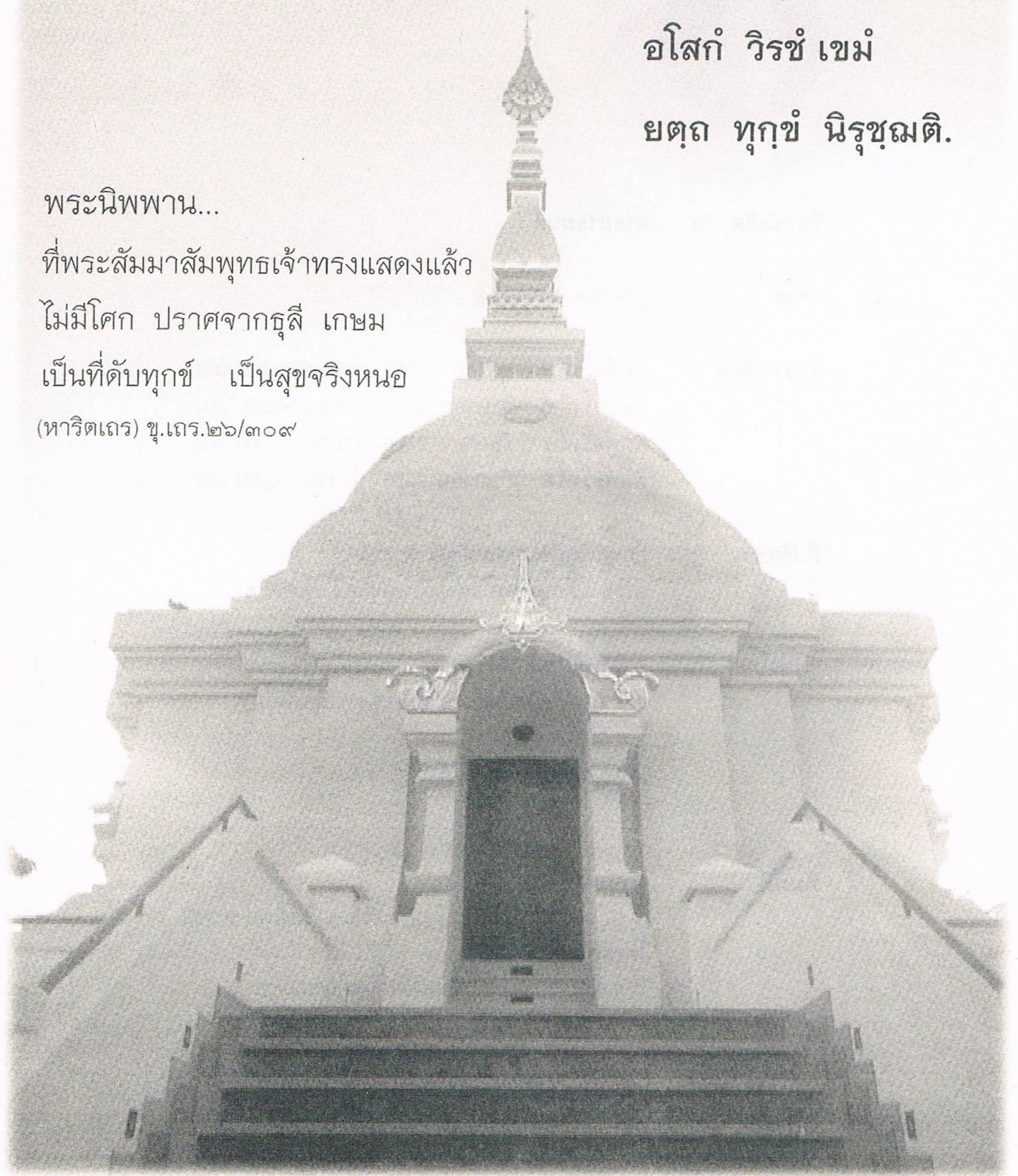
พระนิพพาน...

ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงแล้ว

ไม่มีใดก ปราศจากอสู เกษม

เป็นที่ดับทุกข์ เป็นสุขจริงหนอ

(हारितेन) बु.देर. २६/३०९



พระเจดีย์พุทธชยันตี บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ และ พระอรหันตธาตุ

ประดิษฐาน ณ อารามวิสุทธิ นีโรธาราม ๑.๑๐๓๗๐๑ จ.เชียงใหม่



ชื่อหนังสือ : สาธยายมนต์

ISBN : 978-974-7560-39-8

จำนวนพิมพ์ : พิมพ์ครั้งที่ 5 ตุลาคม 2553 จำนวน 10,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 6 สิงหาคม 2554 จำนวน 10,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 7 ธันวาคม 2555 จำนวน 5,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 8 กันยายน 2556 จำนวน 3,000 เล่ม

ที่ปรึกษา : ภิกษุณีรุ่งเดือน นนทภาณี (สุวรรณ)
ประธานภิกษุณีสงฆ์แห่งอารามภิกษุณี นิโรธาราม

จัดทำโดย : อารามภิกษุณี นิโรธาราม
127 หมู่ 6 ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่
โทร 084-804-2040
[www. nirotharam.com](http://www.nirotharam.com)

พิมพ์ที่ : ลานนาการพิมพ์
8-10 ถ.สามล้าน ต.พระสิงห์ อ.เมืองจ.เชียงใหม่ 50200
โทรศัพท์ 053-277841
E-mail : lanna_printing@hotmail.com

คำนำ

หนังสือสาธยายมนต์ฉบับชาวนานี้ จัดทำขึ้น เพื่อใช้เป็นคู่มือในการสวดมนต์ หากจะถามว่า **เราสวดมนต์กันไปทำไม** นั้น ? องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสว่า การสวดมนต์เป็นเหตุให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์ได้ ซึ่งปรากฏในวิมุตตยาตนสูตร(อง.ปญจก. ๒๒/๒๖)ที่แสดงเหตุอันทำให้จิตของภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ย่อมหลุดพ้น ย่อมสิ้นอาสวะ ย่อมบรรลุนิพพาน มีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. การฟังธรรมจากพระศาสดา หรือจากเพื่อนพรหมจรรย์ ผู้ตั้งอยู่ในฐานะครู โดยรู้ชัดอรรถ (ประโยชน์ ความหมาย สาระ) รู้ชัดธรรม (เหตุเกิดทุกข์และความดับทุกข์) ย่อมเกิดปราโมทย์ (ความบันเทิงใจ) เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ (ความอิ่มใจ) เมื่อใจเกิดปีติ กายย่อมสงบ (ปลงสัทธิ) เมื่อกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุขแล้ว ย่อมเกิดสมาธิ
 ๒. การแสดงธรรม ตามที่ได้ฟังมา ได้เรียนมา แก่ผู้อื่นโดยพิสดาร ฯลฯ
 ๓. การกระทำ การท่องจำ การสวดสาธยายธรรม ตามที่ได้ฟังมา ได้เรียนมา โดยพิสดาร ฯลฯ
 ๔. การตรึกตามธรรม ตรองตามธรรม พะพิจารณาด้วยใจในธรรม ตามที่ได้ฟังมา ได้เรียนมา ฯลฯ
 ๕. การเล่าเรียนสมาธินิมิต อย่างใดอย่างหนึ่งมาด้วยดี ทำไว้ในใจด้วยดี ทรงจำด้วยดี
- แทงตลอดด้วยดีด้วยปัญญา ในสมาธินิมิตนั้น ฯลฯ

จะเห็นได้ว่า การสวดมนต์ เป็นสิ่งที่ทำให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์ได้ แต่จำเป็นต้องเข้าใจ ความหมายของบทสวด หากสวดเฉพาะภาษาบาลี โดยไม่มีความหมาย หรือสวดบาลีแปลไทย แต่เข้าใจความหมายไม่ถูกต้อง ก็ยังมิได้รับประโยชน์สูงสุด ฉะนั้น จึงควรสวดให้เข้าใจความหมาย อย่างชัดเจน หากสวดแล้วยังไม่เข้าใจ ก็ควรขวนขวายหาความรู้ ทำความเข้าใจ จึงจะทำให้การสวดมนต์นั้น เกิดประโยชน์สูงสุด คือ ในขณะที่กำลังสวดพระพุทธรพจน์ มีความรู้ชัดในอรรถ รู้ชัดในธรรม ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติ กายย่อมสงบ เมื่อกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุขแล้ว ย่อมเกิดสมาธิ

และ **สมาธิ** เป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา คือ มีความรู้ในเหตุเกิดทุกข์และความดับทุกข์ อันทำให้เข้าถึงความหลุดพ้น ความสิ้นอาสวะ บรรลุนิพพาน

การจัดทำหนังสือสาธยายมนต์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความร่วมมือ ร่วมใจ ด้วยความพยายาม ความอดทน และความทุ่มเท ของกลุ่มสตรีผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ผู้เข้ามาศึกษาตามพระธรรมวินัยของพระพุทธองค์ โดยมีการค้นคว้าเปรียบเทียบจากตำราหลายเล่ม มีการปรึกษาหารือผู้รู้หลายๆ ด้าน และมีการเลือกสรรสำนวนภาษาอยู่หลายรอบ เพื่อให้ได้คำแปลที่ชัดเจนง่ายต่อการเข้าใจมากที่สุด ไม่ผิดไปจากหลักพระธรรมวินัย และหลักภาษาบาลี ดังนั้น คำแปลของบทสวดต่างๆ ในหนังสือเล่มนี้ อาจมีความแตกต่างจากหนังสือสวดมนต์โดยทั่วไป

ขอกราบอนุโมทนาและขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงยิ่ง แต่พระเดชพระคุณท่าน
พระธรรมมังคลาจารย์ (หลวงปู่ทอง สิริมุงฺคโล) เจ้าอาวาสวัดพระบรมธาตุศรีจอมทองวรวิหาร
ที่ได้โปรดอนุญาตให้ท่านพระอาจารย์มหาประหยัด ธีรวโส มาสอนภาษาบาลีศึกษาระดับ
ประโยค ๑-๒ แก่คณะภิกษุณีและสามเณรี ที่อารามภิกษุณีนิโรธาราม และขอกราบขอบพระคุณ
ท่านพระอาจารย์มหาวิฑูรย์ ภูริเมธี (ป.ธ. ๙) และท่านพระอาจารย์มหาประหยัด ธีรวโส (ป.ธ. ๙)
ที่ได้เมตตาให้คำแนะนำในการแปลภาษาบาลีบางบทและช่วยตรวจทานความถูกต้องของภาษาบาลี

ขออนุโมทนากับคุณวิไลลักษณ์ - คุณสัมพันธ์ รัตนสวัสดิ์ และศรัทธาญาติโยมที่ร่วม
เป็นเจ้าของ รวมถึง คุณนันทวงศ์ ช่วยชูวงศ์และคุณปรีมปรัชญ์ หาญใจ กราฟฟิคดีไซน์แห่งเฮาส์
ออฟ ดีทีพี ที่ได้เสียสละเวลาร่วมบุญในการช่วยออกแบบปกหนังสือ และขออนุโมทนากับผู้ที่มี
ส่วนร่วมทุกท่านในการจัดทำหนังสือสาธยายมนต์เล่มนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอให้กุศลธรรมนี้
จงเป็นปัจจัย ให้ท่านทั้งหลายจงประสบแต่ความสุข ความเจริญในพระธรรมวินัยยิ่งๆ ขึ้นไป ขอให้
สรรพชีวิต ได้ร่วมอนุโมทนา ในกุศลธรรมนี้ และเป็นปัจจัย ให้พระสังฆธรรม ตั้งมั่น ไม่เลอะเลือน
ยังคงดำรงอยู่อย่างยั่งยืนนาน เพื่อประโยชน์และความสุข แก่มหาชนตราบนานเทอม

หากมีข้อผิดพลาดประการใดในหนังสือเล่มนี้ ทางคณะผู้จัดทำขออภัยมา ณ ที่นี้ และ
ขอความกรุณาท่านโปรดแจ้งข้อผิดพลาดนั้นให้ทราบ เพื่อจะได้แก้ไขปรับปรุงในฉบับต่อไป

ขออนุโมทนา

คณะผู้จัดทำหนังสือสาธยายมนต์

ตุลาคม ๒๕๕๓

* การอ้างอิงพระไตรปิฎกทั้งหมดในเล่มนี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ ภาษาบาลี ซึ่งมีเล่มตรงกับ
ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แต่มีข้อตรงกับ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ส่วน วิธีการอ้างอิงที่ใช้ คือ
(ชื่อนิกาย.ชื่อเล่ม. หมายเลขเล่ม/ข้อ) เช่น (ขุ.ข. ๒๕/๕) หมายถึง ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๕

สารบัญ (1)

บทสวด	หน้า	บทสวด	หน้า
ภาคที่ 1 การสวดมนต์ทำวัตร		● ขันธปริตร	20
● คำการวบูชาพระรัตนตรัย	1	● คำไหว้พระพุทธรเจ้า ๗ พระองค์	21
● คำนอบน้อมพระพุทธรเจ้าฯ	1	● โพชฌงคปริตร	22
ทำวัตรเช้า		● อภัยปริตร (ยันทุน)	24
● พุทธาภิถุติ	2	● เทวตาอุยโยชนคาถา	24
● ธัมมาภิถุติ	3	ภาคที่ 3 บทสวดมนต์พิเศษ	
● สังฆาภิถุติ	3	● ปฐมพุทธภาษิตคาถา	25
● รตนัตตยัปปณามคาถา	4	● ธัมมจักรกัปปวัตนสูตร	26
● สังเวคปริกิตตนปาฐะ	5	● อริยมรรคมีองค์ ๘	35
ทำวัตรเย็น		● อานาปานสติ	39
● พุทธานุสสติ	8	● เขมาเขมสรณทีปิกคาถา	42
● พุทธาภิคีติ	8	● อริยธนคาถา	43
● ธัมมานุสสติ	10	● ตีลักขณาทิกคาถา	43
● ธัมมาภิคีติ	10	● ธัมมการวาทิกคาถา	44
● สังฆานุสสติ	11	● โอวาทปาติโมกขคาถา	45
● สังฆาภิคีติ	12	● ภัทเทกรัตตคาถา	46
ภาคที่ 2 มนต์พิธี		● ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ	46
● ชุมนุมเทวดา	13	● ปฐมสังคัยหสูตร	47
● คำนอบน้อมพระพุทธรเจ้าฯ	14	● ภาละสูตร	48
● สรณคมณปาฐะ	14	● นันทิขยสูตร	50
● อิติปิโสฯ	14	● เจริญอุภินหปัจจเวกขณะ	52
● ตำนาน มงคลสูตร	15	● ทวัตติงสการปาฐะ	53
● มงคลสูตร	15	● บทพิจารณาสังขาร	53
● ตำนาน กรณียเมตตปริตร	18	● แสดงโทษ แห่ง โลภะ โทสะ	54
● กรณียเมตตปริตร	19	● พระพุทธรภาษิตว่าด้วยความโกรธ	55
● ตำนาน ขันธปริตร	20	● การทำใจเกี่ยวกับคำพูดของคน	56

สารบัญ (2)

บทสวด	หน้า	บทสวด	หน้า
• โทษของความไม่อดทน	57	• บทสวดพระธรรมคุณ	67
• ปราภาสูตร	57	• บทพระธรรมคุณ (สรภัญญะ)	67
• พุทธอุบายแก้แค้น	58	• บทสวดพระสังฆคุณ	68
• เมตตาวิปลาสสูตรปาฐะ	59	• บทพระสังฆคุณ (สรภัญญะ)	68
ภาคที่ 4 แผ่เมตตาและอุทิศกุศล		• ระลึกถึงคุณบิดามารดา	69
• เจริญเมตตาพรหมวิหารธรรม	60	• ระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์	70
• อัปมัญญา ๔	60	• คาถามัสการพระพุทธสิหิงโค	70
• คำอธิษฐานส่วนบุญ (ปัญจนปนคา)	61	• นมัสการพระอรหันต์ ๘ ทิศ	71
• คำกรวดน้ำแบบพื้นเมือง	62	• พระคาถาชินบัญชร	71
• วันทาหลวง	63	• พุทธชัยมงคล	73
• วันทาน้อย	63	• บารมี ๓๐ ทศ	76
ภาคที่ 5 ศาสนพิธี		• คาถาไพธิบาท	77
• ขอบมาพระรัตนตรัย	64	• ขีวตอนิจจัง	77
• พิธีรับศีล ๘	64	• วัฏฏะสงสาร	78
• พิธีลาศีล ๘	66	• บทปลงสังขาร	79
• คำสมาทานศีล ๕	66	• คุณสมบัติของอุบาสก อุบาสิกา	80
ภาคที่ 6 บทสรภัญญะและเบ็ดเตล็ด		• ทุกข์โทษของขันธห้า ๔๐ อย่าง	81
• บทสวดพุทธคุณ	67	• อธิษฐานธรรม ๔	84
• บทพระพุทธานุคุณ (สรภัญญะ)	67	• นิโรธสัญญา	84

พระพุทธเจ้าตรัสพระวาจาใด เป็นคำปลอดภัย
เพื่อบรรลุพระนิพพาน และเพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ พระวาจานั้นแล
เป็นวาจาสูงสุดแห่งวาจาทั้งหลาย (วงศ์สเถร) ขุ.เถร. ๒๖/๔๐๑



คำถวายเครื่องสักการะบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามะ* ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้า
ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามะ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระธรรม
ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามะ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งหมู่คณะสาวก
ของพระพุทธเจ้า ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้

* ถ้าสวดคนเดียว ให้เปลี่ยน มะ เป็น มิ และเปลี่ยน ข้าพเจ้าทั้งหลาย เป็น ข้าพเจ้า

คำคารวะบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส
เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธีง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิฯ ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบ) กราบระลึกถึงคุณอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า

สัพพัญญูโต ภะคะวะตา ธัมโม, พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิฯ ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

(กราบ) กราบระลึกถึงคุณอันประเสริฐของพระธรรม

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, หมู่คณะสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิฯ ข้าพเจ้านอบน้อมหมู่คณะสาวก หมุนั้น

(กราบ) กราบระลึกถึงคุณอันประเสริฐของหมู่คณะสาวกของพระพุทธเจ้า

คำนอบน้อมแด่พระพุทธเจ้าเป็นเบื้องต้น

หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนมะการัง กะโรมะ เส

(เชิญเถิดเราทั้งหลาย ทำความนอบน้อม อันเป็นส่วนเบื้องต้น แด่พระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, ขอนอบน้อม แด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะฯ (ว่า ๓ ครั้ง) ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง



ทำวัตรเช้า พุทธาภิกฤติ

หันทะ มะยัง พุทธาภิกฤติง กะโรมะ เส

(เชิญเกิดเราทั้งหลาย ทำความชมเชย เฉพาะพระพุทธเจ้าเกิด)

โย โส ตะถาคะโต,
อะระหัง,
สัมมาสัมพุทธโธ,
วิชชาจะระณะสัมปันโน,

สุคะโต,
โลกะวิทู,
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,
พุทธโธ,
ภะคะวา,

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง
สะพรัหฺมะกัง, สัสสะมะณะพรัหฺมะณิง
ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิกุญฺญา
สัจฉิกัตถวา ปะเวเทสิ,

โย อัมมัง เทเสสิ,
อาทิกัลยาณัง,
มัชฌะกัลยาณัง,
ปะริโยสานะกัลยาณัง,

สาตถัง สะพัสฺสัณฺฑะนัง เกวะละปะริปุณณัง
ปะริสุทฺธัง พรัหฺมะจะริยัง ปะกาเสสิ,

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,
ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิริสะ นะมามิฯ

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด
เป็นผู้ไกลจากกิเลส
เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
(คือ ความรู้แจ้งและความประพฤติที่ดีงาม)

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี
เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
เป็นผู้สามารถฝึกบุคคลที่สมควรฝึกได้
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

เป็นครูผู้สอนของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ได้ทรงทำความดับทุกข์
ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว ทรงสอนโลกนี้
พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม และหมู่สัตว์ พร้อมทั้ง
สมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดา และมนุษย์ให้รู้ตาม
พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด ทรงแสดงธรรมแล้ว
ดงามในเบื้องต้น

ดงามในท่ามกลาง
ดงามในที่สุด

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติ
อันประเสริฐ บริสุทฺธิ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง
พร้อมทั้งอรรถ (ความหมายและประโยชน์)
พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ)

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ด้วยเศียรเกล้า

(กราบ) กราบระลึกถึงคุณอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า



ธัมมาภิกุติ

หันทะ มะยัง ธัมมาภิกุติง กะโรมะ เส

(เชิญเกิดเราทั้งหลาย ทำความชมเชย เฉพาะพระธรรมเกิด)

โย โส สักขาโต ภาวะะตา ธัมโม,	พระธรรมนั้นใด เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว
สันทิฏฐิโก,	เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง
อะกาลิโก,	เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล
เอหิปัสสิโก,	เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด
โอปะนะยิโก,	เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
ปัจจุตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,	เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน
ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชยามิ,	ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น
ตะมะหัง ธัมมัง สิริสา นะมามิฯ	ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า

(กราบ) กราบระลึกถึงคุณอันประเสริฐของพระธรรม

สังฆาภิกุติ

หันทะ มะยัง สังฆาภิกุติง กะโรมะ เส

(เชิญเกิดเราทั้งหลาย ทำความชมเชย เฉพาะหมู่คณะสาวก ผู้ประเสริฐเกิด)

โย โส สุปะฏิปันโน ภาวะะโต สภาวะะสังโฆ,	หมู่คณะสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด
	ปฏิบัติดีแล้ว
อุชุปะฏิปันโน ภาวะะโต สภาวะะสังโฆ,	หมู่คณะสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด
	ปฏิบัติตรงแล้ว
ญายะปะฏิปันโน ภาวะะโต สภาวะะสังโฆ,	หมู่คณะสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด
	ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว
สามิจิปะฏิปันโน ภาวะะโต สภาวะะสังโฆ,	หมู่คณะสาวก ของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด
	ปฏิบัติสมควรแล้ว
ยะทิทัง,	ได้แก่ บุคคลเหล่านี้ คือ
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,	คู่แห่งกลุ่มบุคคล ๔ คู่ นับเรียงกลุ่มบุคคลได้
	๘ กลุ่ม*
เอสะ ภาวะะโต สภาวะะสังโฆ,	นั่นแหละ หมู่คณะสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
อาหุเนยโย,	เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา
ปาหุเนยโย,	เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ
ทักขิเนยโย,	เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน



อัญชลีกระระนีย,
อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสะ,
ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชชามิ,
ตะมะหัง สังฆัง สิริสา นมามิฯ

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี
เป็นเนื่อบาบุญของโลก ไม่มีบาบุญอื่นยิ่งกว่า
ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะหมู่คณะสาวกหมู่นั้น
ข้าพเจ้านอบน้อมหมู่คณะสาวกหมู่นั้น
ด้วยเศียรเกล้า

(กราบ) กราบระลึกถึงคุณอันประเสริฐของหมู่คณะสาวกของพระพุทธเจ้า

- *คู่ที่ ๑ คือ ๑) กลุ่มโสดาปัตติมรรค คือ กลุ่มผู้กำลังปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อจะให้ถึงความ เป็นพระโสดาบัน
๒) กลุ่มโสดาปัตติผล คือ กลุ่มผู้บรรลุความเป็นพระโสดาบันแล้ว
- คู่ที่ ๒ คือ ๓) กลุ่มสกิทาคามีมรรค คือ กลุ่มผู้กำลังปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อจะให้ถึงความ เป็นพระสกิทาคามี
๔) กลุ่มสกิทาคามีผล คือ กลุ่มผู้บรรลุความเป็นพระสกิทาคามีแล้ว
- คู่ที่ ๓ คือ ๕) กลุ่มอนาคามีมรรค คือ กลุ่มผู้กำลังปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อจะให้ถึงความ เป็นพระอนาคามี
๖) กลุ่มอนาคามีผล คือ กลุ่มผู้บรรลุความเป็นพระอนาคามีแล้ว
- คู่ที่ ๔ คือ ๗) กลุ่มอรหัตตมรรค คือ กลุ่มผู้กำลังปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อจะให้ถึงความ เป็นพระอรหันต์ (อะ-ระ-หัน)
๘) กลุ่มอรหัตตผล คือ กลุ่มผู้บรรลุความเป็นพระอรหันต์แล้ว

รตนัตตยัปปณามคาถา

หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปะณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภะณามะ เส
(เชิญเถิดเราทั้งหลาย กล่าวคาถานอบน้อมพระรัตนตรัย และสิ่งทำให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติเถิด)

พุทโธ สุสฺสฺสโธ กะรุณามะหังคะโว,
โยจจันตะสุทฺธัพพะระญาณะโลจะโน,
โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก,
วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,
ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน,
โย มัคคะปากามะตะเกาทะภินนะโก,
โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตตะทีปะโน,
วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,
สังฆะ สุเขตตารักยะติเขตตะสังญญิตโต,

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพทะโก,
โลลัปปะทีโน อะริโย สุขะเมธะโส,
วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาอุจหัวงมหรณพ
พระองค์ใด มีตา คือ ญาณอันประเสริฐ หมดจดถึงที่สุด
เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ
พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป
จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน ส่วนใด
ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ
หมู่คณะสาวก เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่นานาบุญ
อันดีทั้งหลาย

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตามพระสุคต หมู่ใด
เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี
ข้าพเจ้าไหว้หมู่คณะสาวกหมู่นั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ



อิจเจวะเมกัณตะกิปุชเณยยะกัง
 วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง,
 ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา,
 มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยาฯ

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัดอุสาม คือ พระรัตนตรัย
 อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่ง
 เช่นนี้ ขอความอุบาทว์ (สิ่งทำร้าย) ทั้งหลาย จงอย่า
 มีแก่ข้าพเจ้าเลย ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น

สังเวคปริกิตตนปาฐะ

(สิ่งที่ทำให้เกิดกำลังใจ ในการปฏิบัติ)

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปันโน
 อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,
 อัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก
 อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก
 สัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิตะ,
 มะยัณตัง อัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ
 ชาติปิ ทุกขา
 ชะราปิ ทุกขา
 มะระณัมปิ ทุกขัง,
 โสกะปะริเทวะะทุกขะ-
 โทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,
 อับปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข
 ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข
 ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,
 สังขิตเตนะ ปัญฺจุปาทานักขันธา ทุกขา,
 เสยยะถิทัง,
 รูปุปาทานักขันโธ,
 เวทะนูปาทานักขันโธ,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้
 เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
 และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์
 เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อปรินิพพาน
 เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ
 พวกเรา เมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า
 แม้ความเกิด ก็เป็นทุกข์
 แม้ความแก่ ก็เป็นทุกข์
 แม้ความตาย ก็เป็นทุกข์
 แม้ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความทุกข์กาย
 ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์
 ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
 ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
 มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์
 ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ คือ กองทุกข์ ๕ กอง^{*}
 อันเป็นที่เกิดที่ตั้งของการเอามายึดมั่นถือมั่น เป็นตัวทุกข์
 (อุปาทานขันธ ๕) ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ
 กองรูป^๑ อันเป็นที่เกิดที่ตั้ง ของการเอามายึดมั่นถือมั่น
 กลุ่มความรู้สึก^๒ อันเป็นที่เกิดที่ตั้ง ของการเอามายึดมั่นถือมั่น

* ขันธ แปลได้หลายความหมาย เช่น หมวด หมู่ พวก ประชุม กอง คณะ ส่วน เป็นต้น ที่ต้องเรียกว่า กองหรือกลุ่ม เพราะแต่ละขันธ
 มี ๑๑ ประเภท คือ อดีต อนาคต ปัจจุบัน ภายใน ภายนอก หยาบ ละเอียด เลว ประณีต ไกล ใกล้ (ดู ปัญจขันธสูตร ส.บ. ๑๗/๔๕)

^๑ รูป คือ สิ่งสลาย ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และ อุปาทายรูป ๒๔ คือ รูปที่อาศัยมหาภูตรูปทั้ง ๔
 เช่น สี เสียง กลิ่น รส เป็นต้น

^๒ เวทนา (ความรู้สึก สุข ทุกข์ เฉย) สัญญา (ความจำได้หมายรู้) สังขาร (ความคิดปรุงแต่ง) และวิญญาน (สิ่งที่รู้อารมณ์)

นามธรรม ๔ ตัวนี้ มีธรรมชาติเกิดและดับทันทีโดยไม่เหลือ ตามนัตถิปัจจัย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ชุดใหม่จึงจะเกิดขึ้นได้



สัญญาปาทานักขันโธ,
สังขารปาทานักขันโธ,
วิญญานปาทานักขันโธ,
เยสัง ปะริญญาเย,

ธะระมาโน โส ภาคะวา,
เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,
เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภาคะวะโต
สาวะเกสุ อะนุสาสะนี,
พะหุลา ปะวัตตะติ,
รูปัง อะนิจจัง,
เวทนา อะนิจจา,
สัญญา อะนิจจา,
สังขารา อะนิจจา,
วิญญานัง อะนิจจัง,
รูปัง อะนัตตา^{*},
เวทนา อะนัตตา,
สัญญา อะนัตตา,
สังขารา อะนัตตา,
วิญญานัง อะนัตตา,
สัพเพ สังขารา อะนิจจา,
สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ,
ตา (เต)* มะยัง โอตินณามะหะ,
ชาติยา,
ชะรามะระณณะ,

กลุ่มความจำ^๑ อันเป็นที่เกิดที่ตั้ง ของการเอามายึดมั่นถือมั่น
กลุ่มความคิด^๒ อันเป็นที่เกิดที่ตั้ง ของการเอามายึดมั่นถือมั่น
กลุ่มสิ่งที่รู้อารมณ์ อันเป็นที่เกิดที่ตั้ง ของการเอามายึดมั่นถือมั่น
เพื่อให้สาวกรู้รอบอย่างถ่องแท้ ในกลุ่มกอง อันเป็นที่เกิด
ที่ตั้งของการเอามายึดมั่นถือมั่น เหล่านี้เอง
จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่
ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก
อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย
ส่วนมาก มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า
รูป ไม่เที่ยง
ความรู้สึก สุข ทุกข์ เจย ไม่เที่ยง
ความจำ ไม่เที่ยง
ความคิดปรุงแต่ง ดี-ชั่ว ไม่เที่ยง
สิ่งที่รู้อารมณ์ ไม่เที่ยง
รูป ไม่เป็นบุคคล ไม่เป็นผู้เกี่ยวข้อง (ไม่เป็นสัตว์)
ความรู้สึกสุข ทุกข์ เจย ไม่เป็นบุคคล ไม่เป็นผู้เกี่ยวข้อง
ความจำ ไม่เป็นบุคคล ไม่เป็นผู้เกี่ยวข้อง
ความคิดทั้งหลาย ไม่เป็นบุคคล ไม่เป็นผู้เกี่ยวข้อง
สิ่งที่รู้อารมณ์ ไม่เป็นบุคคล ไม่เป็นผู้เกี่ยวข้อง
สังขาร คือ สิ่งที่ปรุงแต่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง
ทุกสิ่ง (ธรรมทั้งปวง) ไม่เป็นบุคคล ไม่เป็นผู้เกี่ยวข้อง
พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว
โดยความเกิด
โดยความแก่ และความตาย

* คำที่อยู่ในวงเล็บ สำหรับผู้ชายสวด

^๑ สัญญา มาจากภาษาบาลี ส (พร้อม ร่วม กับ) + ญา (ความรู้) = ความรู้จำ ความรู้ร่วม หมายถึง รู้จำ รู้ร่วม กับรูป เวทนา
สังขาร วิญญาน ตามสหชาติปัจจุย ดังนั้น สัญญาจึงรู้ร่วมไปตามการรับรู้ ตามสิ่งแวดล้อม ตามข้อมูลที่ได้รับ

^๒ สังขาร คือ สัญเจตนา หมายถึง เจตนาที่เกิดร่วมกับอารมณ์ภายนอก ๖ ได้แก่ รูปสัญญาเจตนา (เจตนาคิดดีหรือชั่วที่เกิดร่วม
เมื่อเห็นรูป) สัททสัญญาเจตนา (เจตนาคิดดีหรือชั่วที่เกิดร่วมเมื่อได้ยินเสียง) คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา
ธัมมสัญญาเจตนา (ปริวัฏฐสูตร ส.บ. ๑๗/๑๑๒) แต่ในที่นี้แปล สังขาร ว่า ความคิดปรุงแต่ง เพื่อให้เข้าถึงความเข้าใจของคนทั่วไป

^๓ อนัตตา แปลว่า ไม่เป็นตน มี ๓ ความหมาย คือ ๑) ไม่เป็นบุคคล (อุปคคโล)

๒) ไม่เป็นสัตว์ คือ ไม่เป็นผู้เกี่ยวข้อง (นิสสตุโต) ๓) ไม่เป็นชีวิต คือ ไม่เป็นผู้เป็นไป (นิชชีโว)



โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ
โถมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,
ทุกโขติณณา,
ทุกขะปะเรตา,

อัมเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ
ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปญญาเยถาคิฯ

โดยความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความทุกข์กาย
ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย
เป็นผู้ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว
เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว

ทำนอง การทำที่สุดแห่งกองทุกข์
ทั้งสิ้นนี้จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้

๕๐ สำหรับภิกษุณี - สามเณรี (สวดก่อน) ๐๘

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง
อุททิสสะ อะระหังตัง สัมมาสัมพุทฺธัง,

สัทธา อะคารัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา,
ตัสมิง ภะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ,

ภิกขุณีนัง สิกขาสาชีวะสะมาปันนา
(ที่ขีดเส้นใต้ เฉพาะ ภิกษุณี สวดเท่านั้น)

ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ
ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเยะ สังวัตตะตุติฯ

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า
ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน
ไม่เกี่ยวข้อด้วยเรือนแล้ว
ประพฤติดุขซึ่งพรหมจรรย์
ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรม เป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต
ของภิกษุณีทั้งหลาย

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น
จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุด แห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

๕๐ สำหรับแม่ชี - อุบาสิกา - ขรवास (สวดต่อ) ๐๘

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง
สละระณัง คะตา,

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ,
ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง

ยะถาสัตติ ยะถาพะลัง,
มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ,

สา สา โน ปะฏิปัตติ

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ
อันตะกิริยาเยะ สังวัตตะตุติฯ

เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น เป็นสรณะ
ถึงพระธรรมด้วย ถึงหมู่คณะสาวกของพระพุทธเจ้าด้วย

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่
ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

ตามความสามารถ ตามกำลัง

ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

(จบคำทำวัตรเช้า)



ทำวัตรเย็น

พุทธานุสสติ

หันทะ มะยัง พุทธานุสสติดะยัง กะโรมะ เส
(เชิญเถิดเราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึง พระพุทธเจ้าเถิด)

ตั้ง โข ปะนะ ภาคะวันตัง เอวัง
กัลยาโณ กิตติสัทโท อัมภุคคะโต,
อิติปิ โส ภาคะวา,
อะระหัง,
สัมมาสัมพุทธโธ,
วิชชาจะระณะสัมปันโน,

สุคะโต,
โลกะวิทุ,
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,
สัตถา เทวะมะนุสสานัง,
พุทธโธ,
ภาคะวาติฯ

ก็กิตติศัพท์อันงาม ของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ ว่า
เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
เป็นผู้ไกลจากกิเลส
เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
(คือ ความรู้แจ้งและความประพฤติที่ดีงาม)
เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี
เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
เป็นผู้สามารถฝึกบุคคลที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
เป็นครูผู้สอนของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้

พุทธานุสสติ

หันทะ มะยัง พุทธานุสสติดัง กะโรมะ เส
(เชิญเถิดเราทั้งหลาย ทำความบูชาภาพรรณา เฉพาะพระพุทธเจ้าเถิด)

พุทธวาระหันตะวะระตาทิกุณายุตโต,
สุทธานุสสติกะรุณาทิ สะมาคะตัตโต,
โพเธสิ โย สุขะนะตัง กะมะลังวะ สุโร,
วันทามะหัง ตะมะระณัง สิริสะ ขิเนนทัง,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ
มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น
มีพระองค์ อันประกอบด้วยพระญาณ
และพระกรุณาอันบริสุทธิ์
พระองค์ใด ทรงกระทำหน้าที่ดีให้เบิกบาน
ดุจอาทิตย์ทำบ่าวให้บาน
ข้าพเจ้า ไหว้พระชินสีห์ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น
ด้วยเศียรเกล้า



พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง
สระระณัง เขมมะมุตตะมัง,
ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง
วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,

พุทธัสสาหัสสัมมิ ทาสี (ทาโส)* วะ
พุทโธ เม สามิกิสสะโร,
พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ
วิธาทา จะ หิตัสสะ เม,
พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ
สระริรัญชีวิตัญจิทัง,
วันทนต์หัง (โตหัง)* จะริสสามิ
พุทธัสเสวะ สุโฬธิตัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด
เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้า พระองค์นั้น
อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่หนึ่ง
ด้วยเศียรเกล้า
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า
พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้
แต่พระพุทธเจ้า
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ จักประพฤติตาม
ซึ่งความตรัสรู้ดี ของพระพุทธเจ้า

*** (กรณีสวดย่อ)

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง
พุทโธ เม สระระณัง ะรัง ,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
วัชเชมยยัง สัตถุ สาสะเน,
พุทธัง เม วันทะมานายะ (มานะนะ)*
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิตะ,
สัพเพปิ อันตะรายา เม
มาहेสุง ตัสสะ เตชะสาฯ

สรณะ คือ ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า
ได้ขวนขวายบุญใด ในบัดนี้
อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบขอขมาพระพุทธเจ้า)

กาเยนะ วาจาเย ะ ะ เจตตะสา วา,
พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
พุทโธ ปะภูคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,
กาลันตะเร สังวะริตุง ะ พุทธะฯ

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี
กรรมน่าติเตียนอันใด
ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า
ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป

* คำที่อยู่ในวงเล็บ สำหรับผู้ชายสวด



ธัมมานุสสติ

หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส
(เชิญเกิดเราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึง พระธรรมเกิด)

สํวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,
สันทิฏฐิโก,
อะกาลิโก,
เอหิปัสสิโก,
โอปะนะยิโก,
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติฯ

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว
เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง
เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล
เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด
เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

ธัมมาภิกคิตี

หันทะ มะยัง ธัมมาภิกคิตัง กะโรมะ เส
(เชิญเกิดเราทั้งหลาย ทำความขบคณาภรรณา เฉพาะพระธรรมเกิด)

สํวากขาตะตาทิกุณะโยคะวะเสนะ
เสยโย,
โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,
ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ,
วันทามะหัง ตะมะหะรัง
วะระธัมมะเมตัง,
ธัมโม โย สัพพะปาณินัง
สละระณัง เขมมะมุตตะมัง,
ทุติยานุสสะติฏฐานัง
วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,
ธัมมัสสาหํสํมิ ทาสี (ทาโส)* วะ
ธัมโม เม สามิกิสสะโร,
ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ
วิธาทา จะ หิตัสสะ เม,
ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ
สละริรัญชีวิตัญญูหัง,
วันทนต์ติหัง (โตหัง)* จะริสสามิ
ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐ เพราะประกอบด้วยคุณ
คือ ความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น
เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน
เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น
อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด
พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด
ของสัตว์ทั้งหลาย
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น
อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สอง ด้วยเศียรเกล้า
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม
พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า
พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระธรรม
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ จักประพฤติตาม
ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม



*** (กรณีสวดย่อ)

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง
 อัมโม เม สรรณัง วะรัง ,
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
 วัชเชยยัง สัตถุ สาสะเน,
 อัมมัง เม วันทะมานายะ (มาเนนะ)*
 ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,
 สัพเพปิ อันตะรายา เม
 มาเหสุง ตัสสะ เตชะสาฯ

สรณะ คือ ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
 พระธรรม เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
 ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
 ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา
 ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม
 ได้ชวนชวนบุญใด ในบัดนี้
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า
 ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบขอขมาพระธรรม)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตะสา วา,
 อัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
 อัมโม ปะฏิกคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,
 กาลันตะเร สังวะริตุง วะ อัมเมฯ

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจที่ดี
 กรรมนาติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม
 ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
 เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป

สังฆานุสสติ

หันทะ มะยัง สังฆานุสสติดินะยัง กะโรมะ เส

(เจริญเถิดเราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงหมู่คณะสาวก ของพระพุทธเจ้าเถิด)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

หมู่คณะสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด
 ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

หมู่คณะสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด
 ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

หมู่คณะสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด
 ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

หมู่คณะสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด
 ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง,

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

ได้แก่ บุคคลเหล่านี้ คือ

คู่แห่งกลุ่มบุคคล ๔ คู่ นับเรียงกลุ่มบุคคลได้
 ๘ กลุ่ม*

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ หมู่คณะสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า



อาหุเนยโย,
ปาหุเนยโย,
ทักขิณเณยโย,
อัญชลีกะระณียโย,
อนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสาติฯ

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา
เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ
เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน
เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี
เป็นเนืองนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

สังฆาภิกษิตี

หันทะ มะยัง สังฆาภิกษิติง กะโรมะ เส

(เชิญเถิดเราทั้งหลาย ทำความขบคาถาพรรณนา เฉพาะหมู่คณะสาวก ของพระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคฺคณาติยุตโต,
โยจฺจฺวุพฺพิธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺฐโส,
สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,
วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทธัง,

หมู่คณะสาวก ที่เกิดขึ้นโดยพระสัทธรรม
ประกอบด้วยคุณ มีความปฏิบัติดี เป็นต้น
เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคล อันประเสริฐ ๘ กลุ่ม
มีกายและจิตอันอาศัยธรรม มีศีลเป็นต้น อันประเสริฐ
ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น
อันบริสุทธ์ด้วยดี

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง
สระระณัง เขมะมุตตะมัง,

หมู่คณะสาวก หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด
ของสัตว์ทั้งหลาย

ตะติยานุสสะติฏฐานัง
วันทามิ ตัง สีเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้หมู่คณะสาวกหมู่นั้น
อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า

สังฆัสสหาหัมมิ ทาสี (ทาโส)* ะ

ข้าพเจ้าเป็นทาสของหมู่คณะสาวก

สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

หมู่คณะสาวกเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ

หมู่คณะสาวกเป็นเครื่องกำจัดทุกข์

วิธาทา จะ หิตัสสะ เม,

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

สังฆัสสหาหัง นิยยาเทมิ

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้

สระริรัญชีวิตัญจิหัง,

แต่หมู่คณะสาวก ผู้ประเสริฐนั้น

วันทนต์หัง (โตหัง)* จะริสสามิ

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพาศติดตาม

สังฆัสโสปะฏิป็นนะตัง,

ซึ่งความปฏิบัติดีของหมู่คณะสาวก



*** (กรณีสวดย่อ)

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง
 สังฆะ เม สรรณัง วะรัง,
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
 วัชเชนยัง สัตถุ สาสะเน,
 สังฆัง เม วันทามานายะ (มาเนนะ)*
 ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,
 สัพเพปิ อันตระยา เม
 มาhesung ตัสสะ เตชะสาฯ

สรณะ คือ ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี
 หมู่คณะสาวก เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า
 ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
 ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา
 ข้าพเจ้าผู้ให้อภัยซึ่งหมู่คณะสาวก
 ได้ชวนชวนบุญใด ในบัดนี้
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า
 ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบขอขมาหมู่คณะสาวก)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี
 สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในหมู่คณะสาวก
 สังฆะ ปะฏิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง, ขอหมู่คณะสาวก จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
 กาลันตะเร สังฆะริตุง วะ สังฆะฯ เพื่อการสำรวมระวัง ในหมู่คณะสาวก ในกาลต่อไป

(จบคำทำวัตรเย็น)

ชุมนุมเทวดา

สัคเค กาเม จะ รูปะ
 คิริสิขะระตะเน
 จันตะลิกเข วิมานะ
 ทีเป รัฏฐะ จะ คามะ
 ตะรุณะคะหะเน
 อารามะ(เคหะ)วัตถุมหิ เขตเต*
 ภูมมา จายันตุ เทวา
 ชะละละละวิสะเม ยักขะคันธัพพะนาคา
 ติฏฐันตา สันติเก
 ยัง มุนีวะระวะจะนัง สาธะโว
 เม สุนันตฯ
 อัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา
 อัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา
 อัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตาฯ

ข้าพเจ้า ขอเชิญเหล่าเทวดา ซึ่งสถิตอยู่ในสวรรค์
 ชั้นกามภพ รูปภพ และในภพหยาบ ห้วยเหว คูหา
 และยอดเขา พร้อมทั้งภูมเทวดา ซึ่งสถิตอยู่ในวิมาน
 หรือที่สถิตในเกาะ ในพระนครใหญ่น้อย
 ในต้นไม้ ในป่าช้า ในบ้านน้อยเมืองใหญ่
 ทั่วทุกชนบท ในไร่นา โรงศาล พระภูมิเจ้าที่
 ทั้งยักษ์ และคนธรรพ์ รวมทั้งนาค ซึ่งสถิตอยู่ในน้ำ
 หรือบนบกและที่ไม่เรียบก็ตามอันอยู่ในที่ใกล้เคียง
 จงมาประชุมพร้อมกันที่นี่
 คำใดเป็นของพระมุนี ขอท่านสาธุชนทั้งหลาย
 จงสดับคำนั้น จากข้าพเจ้า
 ดูก่อน ท่านผู้เจริญทั้งหลาย กาลนี้เป็นกาลฟังธรรม
 ดูก่อน ท่านผู้เจริญทั้งหลาย กาลนี้เป็นกาลฟังธรรม
 ดูก่อน ท่านผู้เจริญทั้งหลาย กาลนี้เป็นกาลฟังธรรม

* ถ้าสวดในวัดใช้ อารามะ ถ้าสวดที่บ้านใช้ เคหะ



คำนอบน้อมแด่พระพุทธเจ้าเป็นเบื้องต้น

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ขอนอบน้อม แด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

สรณคมณปาฐะ

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

พุทฺธัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ พุทฺธัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ พุทฺธัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตตฺถัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ ตตฺถัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ ตตฺถัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอา พระพุทธเจ้า เป็นสรณะ (เป็นที่พึ่ง เป็นที่ระลึกนึกถึง เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ กำจัดกิเลส)

ข้าพเจ้าขอถือเอา พระธรรม เป็นสรณะ (เป็นที่พึ่ง เป็นที่ระลึกนึกถึง เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ กำจัดกิเลส)

ข้าพเจ้าขอถือเอา หมู่คณะสาวกของพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ

(เป็นที่พึ่ง เป็นที่ระลึกนึกถึง เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ กำจัดกิเลส)

แม้ครั้งที่ ๒ ...(ซ้ำคำแปลด้านบน)...

แม้ครั้งที่ ๓ ...(ซ้ำคำแปลด้านบน)...

อิติปิโส ฯ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง
เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชลีกะระณียะ อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

บุญยานิ ปรโลกสมิ ปติฏฐา โหนติ ปาณินิ

บุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ในโลกหน้า

(พุทธ.) อง.ปญจก. ๒๒/๓๖



ตำนาน มงคลสูตร (มาจากอรรถกถา)

พระพุทธเจ้าทรงตรัสมงคลสูตรแก่หมู่เทวดา ที่มาทูลถามถึงสิ่งที่เป็นมงคล (เหตุให้ถึงความสุข ความเจริญ) พระอรรถกถาจารย์เล่าว่า ประชาชนชาวชมพูทวีป ในสมัยพุทธกาล มักจะนัดประชุม ฟังกถา คือ เรื่องราวต่างๆ อยู่มาวันหนึ่งมีผู้ถามว่า “อะไรเป็นมงคล ?” ซึ่งกลายเป็นปัญหาที่ยุ่ง เพราะวาทกถากันมิได้ เป็นเวลาถึง ๑๒ ปี และปัญหานี้ได้ขยายวงไปถึงหมู่เทวดาอีกด้วย โดยมีความเห็นแตกต่างกันเป็น ๓ พวก ซึ่งถือเอามงคลภายนอกทั้งนั้น พวกที่หนึ่งคิดว่า สิ่งที่ได้เห็น คือ “รูป” เป็นมงคล พวกที่ ๒ คิดว่า สิ่งที่ได้ยิน คือ “เสียง” เป็นมงคล พวกที่ ๓ คิดว่า สิ่งที่ได้รับทราบ หรือสัมผัสทางจมูก ลิ้น กาย คือ “กลิ่น รส สิ่งสัมผัสกาย” เป็นมงคล

ในที่สุด เทวดาตนหนึ่ง ได้คิดขึ้นมาว่า ควรจะไปทูลถามพระอินทร์ ซึ่งเป็นผู้มีบุญและปัญญา น่าจะคลี่คลายปัญหาต่างๆ ได้ พระอินทร์ตรัสถามพวกเทวดาว่า มงคลกถานี้ เกิดที่ใดก่อน เมื่อรู้ว่า ปัญหานี้เกิดในโลกมนุษย์ก่อน จึงตรัสว่าสมควรที่จะให้มนุษย์เป็นผู้วินิจฉัยเอง ซึ่งในขณะนั้นมี จอมปราณเกิดขึ้นแล้ว คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า การที่หมู่เทวดามองข้ามพระพุทธองค์ แล้วลaments ว่า พระอินทร์จะตอบคำถามได้ เปรียบเหมือน “บุคคลต้องการแสงสว่าง แต่พากันทิ้งดวงไฟเสีย แล้วหันมาหาแสงหิ่งห้อย” นั่นเอง ดังนั้น จึงพากันไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงตรัส มงคล ๓๘ ประการ เพื่อแก้ปัญหของหมู่เทวดา ความโกลาหลด้วยปัญหาเรื่องมงคล ซึ่งกินเวลานานถึง ๑๒ ปี ก็ยุติลง

มงคลสูตร (ขุ.ขุ. ๒๕/๕)

หัตถะ มะยัง มังคะละสุตตะคาถาโย ภะณามะ เส

(เชิญเถิดเราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงสิ่งซึ่งนำความเจริญรุ่งเรืองมาสู่ชีวิตเถิด)

๕๐ เทวดาทูลถามว่า

พะหุ เทวา มะนุสสา จะ
มังคะลานิ อะจินตะยุง
อากังขะมานา โสตถานัง
พริฐิ มังคะละมุตตะมังฯ

เทวดาและมนุษย์เป็นอันมาก
ผู้หวังความสุขความเจริญ ได้พากันขบคิดถึงมงคล
อันเป็นเหตุให้ถึงความสุขความเจริญทั้งหลาย
ขอพระองค์ตรัสบอกมงคล อันสูงสุดด้วยเถิด

๕๐ พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า

๑. อะเสวะนา จะ พาลานัง
ปณิตตานัญจะ เสวะนา
ปุชา จะ ปุชะนียานัง
เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ

- การไม่คบคนพาลทั้งหลาย ๑
- การคบแต่ผู้รู้ (บัณฑิต) ทั้งหมด ๑
- การบูชาบอมน้อม บุคคลที่ควรบูชา ๑
๓ ข้อนี้ นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต



๒. ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ

บุพเพ จะ กะตะปุญญะตา
อิตตะสัมมาปะณิธิ จะ
เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ

๓. พาหุสัจจัญจะ สิปปัญจะ

วินะโย จะ สุลิกขิตโต
สุภาสิตา จะ ยา วาจา
เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ

๔. มาตาปิตุอุปัฏฐานัง
ปุตตะทาร์สสะ สังคะโ
อะนากุลา จะ กัมมันตา
เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ

๕. ทานัญจะ ธัมมะจะริยา จะ
ญาคะกานัญจะ สังคะโ
อะนะวัชชานิ กัมมานิ
เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ

๖. อาระตี วิระตี ปาปา
มัชชะปาณา จะ สัณญะโม
อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ
เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ

๗. คาระโว จะ นิวาโต จะ
สันตุฏฐี จะ กะตัญญูตา
กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง
เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ

๘. ชันตี จะ โสวะจัสสะตา
สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง
กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา
เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ

- การอยู่ในถิ่นที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ๑
- ความเป็นผู้ทำความดี เตรียมพร้อมไว้แต่ต้น ๑
- การตั้งตนไว้โดยชอบธรรม ๑

๓ ข้อนี้ นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต

- ได้ฟัง (ความจริงที่มีประโยชน์) มาก ๑
- ประยุกต์ใช้สิ่งที่ฟังแล้ว ในการดำเนินชีวิตได้ดี ๑
- การฝึกฝนอบรมจิตใจในการขจัดกิเลส ๑
- การพูดแต่วาจาที่ดี ๑

๔ ข้อนี้ นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต

- การอุปถัมภ์บำรุงมารดา บิดา ๑
- การสงเคราะห์ลูก ๑ - การสงเคราะห์ภรรยา ๑
- ความเป็นผู้ทำงานไม่คั่งค้าง ๑

๔ ข้อนี้ นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต

- การให้ทาน ๑ - การประพฤติธรรม ๑
- การสงเคราะห์ญาติทั้งหลาย ๑
- การทำงานไม่มีโทษทุจริต ๑

๔ ข้อนี้ นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต

- การงดเว้นจากความชั่ว ๑
- การละเว้นจากสิ่งเสพติดมีนเมา ๑
- ความไม่ประมาท ในธรรมทั้งหลาย ๑

๓ ข้อนี้ นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต

- การมีสัมมาคารวะ ๑ - การอ่อนน้อมถ่อมตัว ๑
- มีความสันโดษ ๑ - มีความกตัญญู ๑
- การฟังธรรมตามกาลเวลา ๑

๕ ข้อนี้ นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต

- มีความอดทน ๑ - เป็นผู้ว่าง่ายอ่อนโยน ๑
- การได้พบเห็นสมณะ คือ ผู้สงบระงับกิเลส ๑
- การสนทนาธรรมตามเวลาอันควร ๑

๔ ข้อนี้ นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต



๙. ตะโป จะ พรัหฺมะจะริยัญจะ

อะริยะสัจจานะทสฺสะนัง

นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ

เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ

๑๐. พุฏฺฐัสสะ โลกะธัมเมหิ

จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ

อะโสกัง วิระชัง เขมัง

เอตัมมังคะละมุตตะมังฯ

เอตาทิสานิ กัตถวานะ

สัพพัตถะมะปะราชิตา

สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ

ตันเตสัง มังคะละมุตตะมันติฯ

- ความเพียรเพื่อกิเลส ๑ - การประพฤติพรหมจรรย์ ๑

- การเห็นอริยสัจสี่ ๑

- การกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ๑

๔ ข้อนี้ นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต

- จิตไม่หวั่นไหว ในโลกธรรมทั้งแปด ๑

- จิตไม่เศร้าโศก ๑

- จิตไม่มีกิเลสธูลี ๑ - จิตเกษมสุข ๑

๔ ข้อนี้ นำความเจริญรุ่งเรืองอันสูงส่งมาสู่ชีวิต

เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทำตามมงคลเหล่านี้แล้ว

ย่อมเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ ในที่ทั้งปวง

ย่อมถึงความสุขความเจริญ ในที่ทั้งปวง

ข้อนั้นเป็นมงคลอันสูงสุด

ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

๐๐๐๐๐๐

นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง

พุทฺธโส เม สาระณัง วะรัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ

นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง

ธัมโม เม สาระณัง วะรัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ

นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง

สังฆो เม สาระณัง วะรัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ

ยังกิญจิ ระตะนัง โลเก

วิชชะติ วิวิธัง ปุณฺณํ

สรณะ คือ ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ขอชัยชนะและความเจริญรุ่งเรือง จงมีแก่ท่าน

สรณะ คือ ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

พระธรรม เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ขอชัยชนะและความเจริญรุ่งเรือง จงมีแก่ท่าน

สรณะ คือ ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

หมู่คณะสาวก เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ ของข้าพเจ้า

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้

ขอชัยชนะและความเจริญรุ่งเรือง จงมีแก่ท่าน

รัตนอันใดอันหนึ่งในโลก

มีมากหลายอย่าง



ระตะนัง พุทธะสะมัง นัตถิ
ตัสมา โสตถิ ภาวันตุ เตฯ

ยังกิญจิ ระตะนัง โลเก
วิชชะติ วิวิธัง ปุณฺณํ

ระตะนัง อัมมะสะมัง นัตถิ
ตัสมา โสตถิ ภาวันตุ เตฯ

ยังกิญจิ ระตะนัง โลเก
วิชชะติ วิวิธัง ปุณฺณํ

ระตะนัง สังฆะสะมัง นัตถิ
ตัสมา โสตถิ ภาวันตุ เตฯ

รัตนะนั้น เสมอด้วยพระพุทธรัตนะ ย่อมไม่มี
เพราะฉะนั้น ขอความสุขความเจริญทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

รัตนะอันใดอันหนึ่งในโลก
มีมากหลายอย่าง

รัตนะนั้น เสมอด้วยพระธรรมรัตนะ ย่อมไม่มี
เพราะฉะนั้น ขอความสุขความเจริญทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

รัตนะอันใดอันหนึ่งในโลก
มีมากหลายอย่าง

รัตนะนั้น เสมอด้วยพระสังฆรัตนะ ย่อมไม่มี
เพราะฉะนั้น ขอความสุขความเจริญทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน

ตำนาน กรณียเมตตปริตร (มาจากอรรถกถา)

สมัยหนึ่ง ภิกษุ ๕๐๐ รูป เรียนกรรมฐานจากพระพุทธเจ้าแล้ว เดินทางไปหาสถานที่ปฏิบัติธรรม เมื่อพบสถานที่ที่เหมาะสมแล้ว จึงตกลงใจจำพรรษาในที่นั้น ชาวบ้านต่างก็อุปฐากด้วยปัจจัย ๔ อย่าง พรั่งพร้อม

เมื่อภิกษุทั้งหลายปฏิบัติที่โคนไม้ รุกขเทวดาที่สิงสถิตอยู่ที่ต้นไม้ ไม่สามารถอยู่ในวิมานได้ เพราะผู้ทรงศีลมาอยู่ใต้วิมานของตน จึงต้องพาบุตร ธิดา ลงมาอยู่กับพื้น แต่เมื่อรู้ว่าภิกษุทั้งหลายจะอยู่ตลอด ๓ เดือนแห่งพรรษา จึงไม่พอใจ คิดจะขับไล่ให้กลับไปในระหว่างพรรษา ฉะนั้น จึงพยายามมาหลอกหลอนด้วยวิธีต่างๆ เช่น ส้าแดงรูปร่างที่น่ากลัว ร้องเสียงโหยหวน ทำให้ได้รับกลิ่นเหม็นต่างๆ

ภิกษุทั้งหลายเกิดความหวาดหวั่น ตกใจ ไม่สามารถปฏิบัติธรรมโดยสะดวกได้ จึงปรึกษากันว่าไม่ควรอยู่ในสถานที่นี้ต่อไป จึงรีบเดินทางกลับและได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า แล้วกราบทูลเรื่องนี้ แต่พระพุทธองค์ ทรงเล็งเห็นว่าสถานที่เดิมเหมาะสมที่สุดกับภิกษุเหล่านั้น จึงทรงแนะนำให้ภิกษุทั้งหลายกลับไปสถานที่นั้น พร้อมกับตรัสสอนเมตตปริตร เพื่อเจริญเมตตาแก่รุกขเทวดา

เมื่อภิกษุทั้งหลายเรียนเมตตปริตรแล้ว จึงเดินทางกลับไปสถานที่เดิม ก่อนจะเข้าราวป่า ท่านทั้งหลายเหล่านั้นได้เจริญเมตตาโดยสาธยายพระปริตรนี้ อานุภาพแห่งเมตตาทำให้รุกขเทวดามีจิตอ่อนโยน มีไมตรี จึงไม่เบียดเบียนเหมือนก่อน ทั้งยังช่วยปรนนิบัติและคุ้มครองภัยอื่นๆ อีกด้วย ภิกษุทั้งหลายได้พากันเพียรเจริญเมตตาภาวนา แล้วเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อมา โดยใช้เมตตาเป็นบาทแห่งวิปัสสนา ภิกษุทุกรูปได้บรรลุอรหัตตผลภายในพรรษานั้น



กรณียเมตตปริตร (ขุ.ข. ๒๕/๑๐)

๑. กระระณียะมัตถะกุสะเลนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ	ผู้ฉลาดในประโยชน์ มุ่งหวังจะบรรลุดแดนสงบ พึงบำเพ็ญกรณียกิจ (คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา) และพึงเป็นผู้อาจหาญ เป็นคนตรง แน่วแน่ ว่าง่าย อ่อนโยน ไม่ถือตัว
สักโก อุชฺฐ จะ สุหุชฺฐ จะ สุวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานี	พึงเป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย มีกิจธุระน้อย ดำเนินชีวิตเบากาย เบาจิต มีอินทรีย์สงบ มีปัญญารู้ร้อยสัจ ๔ ไม่คะนองกายวาจา ไม่พัวพันกับสกุลงทั้งหลาย
๒. สันตุสสะโก จะ สุภาโร จะ อัปปะกิจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ อัปปะคัพโถ กุเลสุ อะนะนุคิทธิ	ท่านผู้รู้ดีเตียนชนทั้งหลายอื่นได้ ด้วยกรรมอันใด ไม่พึงประพฤติกกรรมอันนั้นเลย ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้มีความสุข มีความเกษม มีตนถึงความสุขเกิด
๓. นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิณฺณจิ เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยยุงฯ สุขิโน วา เขมิโน โทหนตุ สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา	สัตว์ทั้งหลาย ที่มีความหวาดกลัว (มีตัณหา) ก็ดี ที่มั่นคง (ไม่มีตัณหา) ก็ดี ทั้งหมด ทั้งที่มีกาย ยาวหรือใหญ่ ปานกลางหรือสั้น ผอมหรืออ้วน
๔. เยเกจิ ปาณะภูตัตถิ ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา ทิสฺสา วา เย มะหันตา วา มัชฌิมา รัสสะกา อะนุกะถุลา	ทั้งที่เคยเห็นหรือไม่เคยเห็น อยู่ไกลหรือใกล้ ที่เกิดแล้วหรือกำลังแสวงหาที่เกิด สัตว์ทั้งปวงเหล่านั้น จงเป็นผู้มีตน ถึงความสุขเกิด
๕. ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิทูเร ภูตา วา สัมภะเวสี วา สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา	บุคคลไม่พึงหลอกลวงกัน ไม่พึงดูหมิ่นใครในที่ไหน ไม่ควรปรารณาทุกข์แก่กันและกัน ด้วยการเบียดเบียน หรือด้วยใจมุ่งร้าย
๖. นะ ปะโร ปะรัง นิกุพเพถะ นาติมัญญะถะ กัตถะจิ นัง กิณฺณจิ พียาโรสะนา ปะฐิฆะสัณฺญา นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเฉยยะฯ	มารดาถนอมบุตรคนเดียวผู้เกิดในตน ยอมพร่าชีวิตตนเพื่อบุตร ฉันท บุคคลพึงเจริญเมตตาจิต ไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง ฉันท
๗. มาตา ยะถา นิยัง ปุตตัง อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง	



๘. เมตตัญจะ สัพพะโลกัสสัมมิง
มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
อุทัง อะโธ จะ ติริยัญจะ
อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง

บุคคลพึงเจริญเมตตาจิต อันไม่มีประมาณ
ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ในสัตว์โลกทั้งหมด
ทั้งในอรูปภูมิเบื้องบน รูปภูมิเบื้องกลาง
และกามาวจรภูมิเบื้องต่ำ

๙. ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา
สะยาโน วา ยาวะ ตัสสะ วิคะตะมิตโธ
เอตัง สะติง อะธิฏฐะเยยะ
พริหัมมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุฯ

ผู้เจริญเมตตาจิตนั้น ยืนอยู่ก็ดี เดินไปก็ดี นั่งแล้วก็ดี
นอนแล้วก็ดี เป็นผู้ปราศจากความง่วงเพียงไร
พึงตั้งสติระลึกถึงเมตตาเพียงนั้น
บัณฑิตทั้งหลาย กล่าวการปฏิบัติเช่นนี้ว่า
เป็นความประพฤติดันประเสริฐในพระศาสนา

๑๐. ทิฏฐัญจะ อะนุปะคัมมะ
สีละวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน
กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง
นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุนะเรตติฯ

อนึ่ง บุคคลที่มีเมตตา นั้น จะไม่ยึดถือความเห็นผิด
เป็นผู้มีศีล ถึงพร้อมด้วยสัมมาทิฐิ (โสดาบัน)
เมื่อขจัดความยินดีในกามทั้งหลายได้แล้ว (อนาคามี)
ย่อมไม่เข้าถึงการเกิดในครรภ์อีก โดยแท้ทีเดียวแล

ตำนานขันธปริตร (วิ.จ. ๗/๒๖)

ขันธปริตร คือ พระปริตรที่กล่าวถึงการเจริญเมตตาแก่พญางูทั้ง ๔ ตระกูล และเจริญเมตตา
แก่สรรพสัตว์ มีประวัติว่า สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน กรุงสาวัตถี มีภิกษุ
รูปหนึ่งถูกงูกัด เหล่าภิกษุได้กราบทูลความนี้แด่พระองค์ พระพุทธองค์ตรัสว่า ภิกษุนั้นถูกงูกัดเพราะ
ไม่ได้แผ่เมตตาแก่พญางูทั้ง ๔ ตระกูล ผู้แผ่เมตตาแก่พญางูเหล่านั้นจะไม่ถูกงูกัด แล้วตรัสสอนให้
แผ่เมตตาจิตไปสู่ตระกูลพญางูทั้ง ๔ ด้วยพระปริตรนี้ เพื่อคุ้มครอง รักษา และป้องกันตน

ขันธปริตร (วิ.จ. ๗/๒๓)

ว่าด้วยการทำการป้องกันรักษาตนให้ปลอดภัยจากสัตว์มีพิษ

๑. วิรูปักเขหิ เม เมตตัง
เมตตัง เอราปะเถหิ เม
ฉัพพยาปุตเตหิ เม เมตตัง
เมตตัง กัณหาโคตะมะเกหิ จะ

ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในพญานาคตระกูลวิรูปักข์ทั้งหลาย
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในพญานาคตระกูลเอราบทด้วย
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในพญานาคตระกูลฉัพพยาบุตรด้วย
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในพญานาคตระกูลกัณหาโคตมด้วย

๒. อะปาทะเกหิ เม เมตตัง
เมตตัง ทิปาทะเกหิ เม

ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในสัตว์ทั้งหลาย ที่ไม่มีเท้าด้วย
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในสัตว์ทั้งหลาย ที่มี ๒ เท้าด้วย



จะตูปปะเทหิ เม เมตตัง
เมตตัง พะหุปะเทหิ เม

๓. มา มัง อะปาทะโก หิงสิ
มา มัง หิงสิ ทิปาทะโก
มา มัง จะตูปปะโท หิงสิ
มา มัง หิงสิ พะหุปะปะโท

๔. สัพเพ สัตตา สัพเพ ปาณา
สัพเพ ภูตา จะ เกวละลา
สัพเพ ภัทธานิ ปัสสันตุ
มา กิณฺณจิ ปาปะมาคะมาฯ

๕. อัมปะมาโน พุทโธ
อัมปะมาโน อัมโม
อัมปะมาโน สังโฆ
ปะมาณะวันตานิ สิริงสะปานิ
อะหิ วิจฉิกา สะตะปาที
อุณณานาภี สะระพู มุสิกกา

๖. กะตา เม รักษา กะตา เม ประริตตา
ปะฏิกกะมันตุ ภูตานิ
สาหัง (โสหัง)* นะโม ภาคะวะโต
นะโม สัตตันนัง สัมมาสัมพุทธานังฯ

ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในสัตว์ทั้งหลาย ที่มี ๔ เท้าด้วย
ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ในสัตว์ทั้งหลาย ที่มีเท้ามากด้วย

สัตว์ไม่มีเท้า จงอย่าเบียดเบียนข้าพเจ้า
สัตว์ ๒ เท้า จงอย่าเบียดเบียนข้าพเจ้า
สัตว์ ๔ เท้า จงอย่าเบียดเบียนข้าพเจ้า
สัตว์ที่มีเท้ามาก จงอย่าเบียดเบียนข้าพเจ้า

ขอสรรพสัตว์มีชีวิตทั้งหลาย
ที่เกิดมาทั้งหมดทั้งสิ้น
จงประสบความเจริญทั้งหลายทั้งปวงเถิด
ทุกขโทษอันต่ำช้าใดๆ อย่าได้บังเกิด แก่สัตว์เหล่านั้นเลย

พระพุทธเจ้าทรงพระคุณอันหาประมาณมิได้
พระธรรมทรงพระคุณอันหาประมาณมิได้
หมู่คณะสาวกทรงพระคุณอันหาประมาณมิได้
แต่บรรดาสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายนั้น พอประมาณนับได้
เช่น งู แมงป่อง ตะขาบ
แมงมุม ตั๊กแตน และหนู

ข้าพเจ้าได้คุ้มครองตนแล้ว ข้าพเจ้าได้ป้องกันตนแล้ว
ขอหมู่สัตว์ทั้งหลาย จงหลีกเลี่ยงไปเสียจากข้าพเจ้า
ผู้ทำการนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า
และนอบน้อมแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้ง ๗ พระองค์

* คำที่อยู่ในวงเล็บ สำหรับผู้ชายสวด

คำไหว้พระพุทธเจ้า ๗/ พระองค์

(จาก อาฏานาฏิยปริตร ที.ปา. ๑๑/๒๐๙)

๑. วิปัสสิสสะ นะมัตถุ
จักขุมันตัสสะ สิริมะโต
สิขิสสะปิ นะมัตถุ
สัพพะภูตานุกัมปิโนฯ

ขอนอบน้อมแด่ พระวิปัสสิพุทธเจ้า
ผู้ทรงมีพระปัญญาจักษุ ผู้ทรงไว้ซึ่งพระสิริ
ขอนอบน้อมแด่ พระสิขีพุทธเจ้า
ผู้ทรงเมตตาอนุเคราะห์แก่สัตว์ทั้งปวงเสมอ



๒. เวสสะภุสสะ นมัตถุ
 ภัททะกัสมิโน ตะปัสสิโน
 นมัตถุ กะกุสันธัสสะ
 มาระเสนปัปะมัททิโนฯ

๓. โกนาคะมะนัสสะ นมัตถุ
 ภัรัทหมะณัสสะ วุสิมะโต
 กัสสะปัสสะ นมัตถุ
 วิปะมุตตัสสะ สัพพะธิฯ

๔. อังคีระสัสสะ นมัตถุ
 สักยะปุตตัสสะ สิริมะโต
 โย อิมัง อัมมะมะเทเสสิ
 สัพพะทุกขา ปะนุทะนังฯ

๕. เย จาปิ นิพพุตา โลเก
 ยะถาภูตัง วิปัสสิสูง
 เต ชะนา อะปิสุณา
 มะหันตา วิตะสาระทาฯ

๖. หิตัง เทวะมะนุสสานัง
 ยัง นมัสสันติ โคตะมัง
 วิชชาจะระณะสัมปันนัง
 มะหันตัง วิตะสาระทังฯ
 (วิชชาจะระณะสัมปันนัง
 พุทธัง วันทามะ โคตะมันติฯ)

ขอนอบน้อมแด่ พระเวสสภพุทธเจ้า
 ผู้ทรงชำระกิเลสสิ้นแล้ว ผู้ทรงมีตบะธรรม
 ขอนอบน้อมแด่ พระกุสันธะพุทธเจ้า
 ผู้ทรงย้ายีเหล่านาร และเสนามาร

ขอนอบน้อมแด่ พระโกนาคะนพระพุทธเจ้า
 ผู้ทรงลอยบาปสิ้นแล้ว ผู้ทรงอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว
 ขอนอบน้อมแด่ พระกัสสะปะพุทธเจ้า
 ผู้ทรงพ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวง

ขอนอบน้อมแด่ พระอังคีระสพุทธเจ้า
 ผู้ทรงเป็นโอรัสแห่งศากยราช ผู้ทรงไว้ซึ่งพระสิริ
 พระพุทธเจ้าพระองค์ใด ได้ทรงแสดงธรรม
 อันเป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ทั้งปวง

และพระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่าใด ที่ดับกิเลสแล้วในโลก
 ทรงเห็นแจ้งธรรมตามเป็นจริง
 พระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้น ทรงเป็นผู้ไม่ส่อเสียด
 ทรงเป็นผู้ยิ่งใหญ่โดยคุณธรรม ไม่มีความครั่นคร้าม

เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย พากันนอบน้อมอยู่
 ซึ่งพระพุทธเจ้า ผู้เป็นโคตมะโคตร ผู้ทรงบำเพ็ญประโยชน์
 เกื้อกูลแก่เทวดาและมนุษย์ ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
 (คือ ความรู้แจ้งและความประพฤติที่ดีงาม) ผู้ทรงถึง
 ความเป็นผู้ยิ่งใหญ่โดยคุณธรรม ไม่มีความครั่นคร้าม
 (ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอนมัสการพระพุทธเจ้า
 ผู้เป็นโคตมะโคตร ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ)

โพชฌมคปริตร

๑. โพชฌังโค สะติสังขาโต
 อัมมานัง วิจะโย ตะธา
 วิริยัมปีติปัสสัทธิ
 โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร

โพชฌงค์ ๗ ประการ ได้แก่ สติ คือ ความระลึกได้
 ธรรมวิจย คือ ความสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม
 วิริยะ คือ ความเพียร ปีติ คือ ความอิ่มใจ
 ปัสสัทธิ คือ ความสงบกายใจ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้



๒. สะมาธูปะกขะโพชฌังคา
สัตเตเต สัพพะทัสสินา
มุนินา สัมมะทักขาตา
ภาวิตา พะหุลิกะตา

๓. สังวัตตันติ อะภิญญาเย
นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

๔. เอกัสมิง สะมะเย นาโถ
โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา
โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ

๕. เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา
โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

๖. เอกะทา อัมมะราชาปิ
เคสัลญญะนาภิปีฬิโต
จุนทตเถเรนนะ ตัญญูเยว
ภาณาเปตวานะ สาทะรัง

๗. สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา
ตัมहा วุฏฐาสิ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

๘. ปะหีนา เต จะ อาพาธา
ติณณันนัมปิ มะเหลสินัง
มัคคาหะตะกิเลสาวะ
ปัตตานุปัตตติธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต อุเบกขา คือ ความมีจิตเป็นกลาง
ธรรม ๗ ประการนี้ เป็นธรรมอันพระมุนีเจ้า
ผู้ทรงเห็นแจ้งธรรมทั้งปวง ได้ตรัสไว้ชอบแล้ว
หากผู้ใดทำโพชฌงค์ ๗ ให้เกิด ให้มีแล้ว หนักกระทำให้มากแล้ว

ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง
เพือนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้
ด้วยสัจจวาจา
ขอความสุขความเจริญ จงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าผู้เป็นที่พึ่งของโลก
ทอดพระเนตรเห็นพระโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ
เป็นไข้ได้รับความลำบาก มีทุกขเวทนา
จึงทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการให้ท่านทั้งสองฟัง

ท่านทั้งสองนั้น ชื่นชมยินดียิ่ง ซึ่งโพชฌงค์ธรรม
และได้หายจากโรคในขณะนั้น
ด้วยสัจจวาจา
ขอความสุขความเจริญ จงบังเกิดมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

ในครั้งหนึ่ง แม่อมค์พระธรรมราชาสัมมาสัมพุทธเจ้า
ทรงประชวรเป็นไข้หนัก
จึงทรงรับสั่งให้พระจุนทะเถระ
แสดงโพชฌงค์นั้นถวาย โดยเคารพ

พระองค์ทรงบันเทิงพระทัย
หายจากความประชวร (ป่วยไข้) ได้โดยพลัน
ด้วยสัจจวาจา
ขอความสุขความเจริญ จงมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อ

พระพุทธเจ้าและพระเถระผู้ทรงคุณอันยิ่งใหญ่ ทั้ง ๓ รูปนั้น
หายจากอาพาธแล้ว

ดุจดั่งกิเลสที่ถูกอริยมรรค กำจัดหมดสิ้นแล้ว
ไม่หวนกลับมาเกิดอีกเป็นธรรมดา
ด้วยสัจจวาจา

ขอความสุขความเจริญ จงมีแก่ท่าน ตลอดกาลทุกเมื่อเทอญ



อภยปริตร (ยันทุน)

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ
โย จามะนาโป สะกุนัสสะ สัทโท
ปาปคคะโท ทุสสุปันง อะกันตัง
พุทธานุภาเวนะ วินาสะเมนตุฯ

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ
โย จามะนาโป สะกุนัสสะ สัทโท
ปาปคคะโท ทุสสุปันง อะกันตัง
ธัมมานุภาเวนะ วินาสะเมนตุฯ

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ
โย จามะนาโป สะกุนัสสะ สัทโท
ปาปคคะโท ทุสสุปันง อะกันตัง
สังฆานุภาเวนะ วินาสะเมนตุฯ

กลางร้ายอันใด และอวมงคลอันใด

เสียงนกที่น่าหวาดหวั่นอันใด

บาปเคราะห์และฝันร้าย อันไม่น่าปรารถนาอันใด

ขอสิ่งเหล่านั้นจงพินาศไป ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้า

กลางร้ายอันใด และอวมงคลอันใด

เสียงนกที่น่าหวาดหวั่นอันใด

บาปเคราะห์และฝันร้าย อันไม่น่าปรารถนาอันใด

ขอสิ่งเหล่านั้นจงพินาศไป ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม

กลางร้ายอันใด และอวมงคลอันใด

เสียงนกที่น่าหวาดหวั่นอันใด

บาปเคราะห์และฝันร้าย อันไม่น่าปรารถนาอันใด

ขอสิ่งเหล่านั้นจงพินาศไป

ด้วยอานุภาพแห่งหมู่คณะสาวกของพระพุทธเจ้า

เทวดาอุยโยชนคาถา

หันทะ มะยัง เทวะตาอุยโยชนะคาถาโย ภาณามะ เส

(เชิญเกิดเราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาอุยโยชนเทวดากลับเกิด)

ทุกข์ปัดตา จะ นิททุกขา
ภะยัปัดตา จะ นิพภะยา
โสกะปัดตา จะ นิสโสกา
โหนดุ สัพเพปิ ปาณิน,
เอตตาวะตา จะ อัมเหติ
สัมภะตัง ปุญญะสัมปะตัง
สัพเพเทวานุโมทนต์,
สัพพะสัมปัตติสัทธา,
ทานัง ทะทนต์ สัทธายะ,
สีลัง รักขันตุ สัพพะทา,
ภาวนาภีระตา โหนดุ,
คัจฉันตุ เทวะตาคะตาฯ

ขอสัตว์ทั้งปวง ที่ประสบทุกข์ จงพ้นจากทุกข์

ที่ประสบภัย จงพ้นจากภัย

และที่ประสบความโศก

จงพ้นจากความโศก

ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง

จงอนุโมทนา ซึ่งบุญสมบัติ

อันเราทั้งหลาย ได้ทำไว้ดีแล้วนี้

เพื่อความสำเร็จ ในสมบัติทั้งปวงเกิด

มนุษย์ทั้งหลาย จงให้ทานด้วยศรัทธา

จงรักษาศีล ในกาลทั้งปวง

จงเป็นผู้ยินดียิ่งแล้ว ในการพัฒนาจิตใจ (ภาวนา)

เทพยดาทั้งหลายที่มาแล้ว เชิญกลับไปเกิด



สัพเพ พุทธา พระลัปป์ตตา
ปัจเจกานัญจะ ยัง พระลั
อะระหันตานัญจะ เตชณะ
รักขัง พันธามิ สัพพะโสฯ

ด้วยเดชแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ผู้ถึงพร้อมด้วยพลังธรรม
ด้วยเดชแห่งพลังธรรม ของพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย
และด้วยเดชแห่งพลังธรรม ของพระอรหันต์ทั้งหลาย
ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอความคุ้มครองรักษา
ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ

ปฐมพุทธภาษิตคาถา (บุ.ธ. ๒๕/๒๑)

หันทะ มะยัง ปะฐมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภะณามะ เส

(เชิญเถิดเราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาพุทธภาษิตครั้งแรก ของพระพุทธเจ้าเถิด)

อะเนกะชาติสังสารัง

สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง,

เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสาร เป็นอนเนกชาติ

คะหะการัง คะเวสันโต

ทุกขา ชาติ ปุนัปปุนัง,

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน คือค้นหาผู้สร้างภพ การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป

คะหะการะกะ ทิฏฐิโส

ปุณะ เคหัง นะ กาหะสิ,

นี่แน่ะ! นายช่างปลุกเรื้อน เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรื้อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป

สัพพา เต ฆาสุกา ภักคา

คะหะภูฏัง วิสังขะตัง,

ไครงเรื้อน (คือ อุปาทาน ภพ ชาติ) ทั้งหมด ของเจ้า เราหักเสียแล้ว

ยอดเรื้อน (คือ อวิชชา) เราก็อัดเสียแล้ว

วิสังขาระคะตัง จิตตัง

ตัมหานัง ขะยะมัชฌะคาฯ

จิตของเราถึงแล้ว ซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป

มันได้ถึงแล้ว ซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา (คือ ถึงนิพพาน)

พุทธัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้า ขอถือเอาพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า เป็นที่พึ่ง

เป็นที่ระลึกนึกถึง เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ กำจัดกิเลส จนกว่าจะบรรลุนิพพาน

(อันเป็นความสุขอย่างยิ่ง สุขจากความไม่มีตัณหา ความเพลิดเพลिनอยากได้ เลย)



ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

(ส.ม. ๑๙/๑๖๖๔)

เอวัมเม สุตังฯ

เอกัง สะมะยัง ภะคะวา

พาราณสียัง วิหะระติ

อิสิปตะเน มิคะทาเยฯ

ตัตตระ โข ภะคะวา

ปัญจะวัคคิเย ภิกขุ อามันเตสิฯ

เทวเม ภิกขะเว อันตา

ปัพพะชิตะเนนะ เสวิตัพพาฯ

โย จายัง กาเมสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค

หิโน (อ่านว่า.....ฮีโน)

คัมโม

ไปถุชชะนิโก

อะนะริโย

อะนัตตะสังฺกัทธิโต

โย จายัง อัตตะกิลมะณานุโยโค

ทุกโข

อะนะริโย

อะนัตตะสังฺกัทธิโตฯ

เอเต เต ภิกขะเว อุโก อันเต

อะนุปะคัมมะ มัชฌิมา ปะฏิปะทา

ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทฺธา

จักขุกะระณี

ญาณะกะระณี

ข้าพเจ้า (คือ พระอานนท์) ได้สดับมาแล้วอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่

ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน

ใกล้เมืองพาราณสี

ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้า

ตรัสเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์มา แล้วตรัสว่า

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย*

ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้ มีอยู่

เป็นสิ่งที่บรรพชิต ไม่ควรเสพ** (ไม่ควรปฏิบัติ)

๑. นี่คือการประกอบตน พัวพันหมกมุ่นอยู่ในกามทั้งหลาย

- เป็นของต่ำทราม

- เป็นของชาวบ้าน

- เป็นของปุถุชน ผู้หนาแน่นด้วยกิเลส

- ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยะ ผู้ไกลจากกิเลส

- ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย น้อยอย่างหนึ่ง

๒. อีกอย่างหนึ่ง คือ การทรมานตนให้ลำบาก

- เป็นความทุกข์ ทนได้ยาก

- ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยะ

- ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย

ดูก่อน ภิกษุ ท.* ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง

ที่ไม่เข้าถึงส่วนที่สุด ๒ อย่างนั้น มีอยู่

• เป็นข้อปฏิบัติ อันตถาคตตรัสรู้เฉพาะ

ด้วยพระองค์เองแล้ว

• กระทำให้เกิดดวงตา (เห็นธรรม)

• กระทำให้เกิดความรู้ (ในธรรม)

* คำว่า ภิกษุ หรือ ภิกษุณี แปลว่า ผู้เห็นภัยในการเวียนว่ายตายเกิด หรือ ผู้ขอ

** เสพ มีลักษณะดังนี้ คือ นึก รู้ ดู พิจารณา อธิษฐาน เป็นต้น (ดู ขุ.ปฎิ. ๓๑/๕๓๔)



อุปะสสมายะ อะภิญญายะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ	• ย่อมเป็นไป - เพื่อความสงบโลภะ สงบโทสะ รู้แจ้งอริยสัจ ๔ (สงบโมหะ) - เพื่อความรู้ยิ่ง (ในธรรม) - เพื่อความตรัสรู้ธรรมด้วยตนเอง - เพื่อนิพพาน คือไม่มีความเพิลิตเพลินอยากได้																
กะตะมา จะ สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา	(ถาม) ดูก่อน* ภิกษุ ท. ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางที่ว่านั่นเป็นไหน ?																
ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา จักขุกะระณี ญาณะกะระณี อุปะสสมายะ อะภิญญายะ สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติฯ	• เป็นข้อปฏิบัติอันตถาคตตรัสรู้เฉพาะ ด้วยพระองค์เองแล้ว • กระทำให้เกิดดวงตา (เห็นธรรม) • กระทำให้เกิดความรู้ (ในธรรม) • ย่อมเป็นไป - เพื่อความสงบโลภะ สงบโทสะ รู้แจ้งอริยสัจ ๔ (สงบโมหะ) - เพื่อความรู้ยิ่ง (ในธรรม) - เพื่อความตรัสรู้ด้วยตนเอง - เพื่อนิพพาน คือไม่มีความเพิลิตเพลินอยากได้																
อะยะเมวะ อะริโย อัญญัคโก มัคโค เสยยะถิทัง สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสมาธิ ฯ	(ตอบ) ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง คือ ทางดำเนินชีวิต อันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ได้แก่ สิ่งเหล่านี้ คือ <table> <tr> <td>๑. ความเห็น</td><td>ถูกต้องชอบธรรม</td></tr> <tr> <td>๒. ความคิด</td><td>ถูกต้องชอบธรรม</td></tr> <tr> <td>๓. การพูดจา</td><td>ถูกต้องชอบธรรม</td></tr> <tr> <td>๔. การกระทำทางกาย</td><td>ถูกต้องชอบธรรม</td></tr> <tr> <td>๕. การเลี้ยงชีวิต</td><td>ถูกต้องชอบธรรม</td></tr> <tr> <td>๖. ความพากเพียร</td><td>ถูกต้องชอบธรรม</td></tr> <tr> <td>๗. ความระลึกรู้</td><td>ถูกต้องชอบธรรม</td></tr> <tr> <td>๘. ความตั้งใจมั่น</td><td>ถูกต้องชอบธรรม</td></tr> </table>	๑. ความเห็น	ถูกต้องชอบธรรม	๒. ความคิด	ถูกต้องชอบธรรม	๓. การพูดจา	ถูกต้องชอบธรรม	๔. การกระทำทางกาย	ถูกต้องชอบธรรม	๕. การเลี้ยงชีวิต	ถูกต้องชอบธรรม	๖. ความพากเพียร	ถูกต้องชอบธรรม	๗. ความระลึกรู้	ถูกต้องชอบธรรม	๘. ความตั้งใจมั่น	ถูกต้องชอบธรรม
๑. ความเห็น	ถูกต้องชอบธรรม																
๒. ความคิด	ถูกต้องชอบธรรม																
๓. การพูดจา	ถูกต้องชอบธรรม																
๔. การกระทำทางกาย	ถูกต้องชอบธรรม																
๕. การเลี้ยงชีวิต	ถูกต้องชอบธรรม																
๖. ความพากเพียร	ถูกต้องชอบธรรม																
๗. ความระลึกรู้	ถูกต้องชอบธรรม																
๘. ความตั้งใจมั่น	ถูกต้องชอบธรรม																
อะยัง โข สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา	ดูก่อน* ภิกษุ ท. นี่แล คือ ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง																

* ภิกษุ ท. ย่อมาจาก ภิกษุทั้งหลาย



ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา

จักขุกะระณี

ญาณะกะระณี

อุปะสะมาเย

อะภิญญายะ

สัมโพธายะ

นิพพานายะ สังวัตตะติฯ

- เป็นข้อปฏิบัติอันตถาคตตรัสรู้เฉพาะ ด้วยพระองค์เองแล้ว
- กระทำให้เกิดดวงตา (เห็นธรรม)
- กระทำให้เกิดความรู้ (ในธรรม)
- ย่อมเป็นไป - เพื่อความสงบโลภะ สงบโทสะ
รู้แจ้งอริยสัจ ๔ (สงบโมหะ)
- เพื่อความรู้ยิ่ง (ในธรรม)
- เพื่อความตรัสรู้ด้วยตนเอง
- เพื่อนิพพาน คือไม่มีความเพิลิตเพลินอยากได้

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว

ทุกขัง อะริยะสัจจัง

ชาติปิ ทุกขา

ชราปิ ทุกขา

มะรณะมปิ ทุกขัง

โสกะปะริเทวะทุกขะ-

โทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข

ยัมปิจจัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง

สังขิตเตนะ ปญฺจุปาทานักขันธา

ทุกขาฯ

๑) ดูก่อน ภิกษุ ท. ก็ **ความจริงอันประเสริฐ**

คือ **ทุกข์** นี้ มีอยู่

คือ ความเกิด ก็เป็นทุกข์

ความแก่ ก็เป็นทุกข์

ความตาย ก็เป็นทุกข์

ความโศก ความรำไรรำพัน ความทุกข์กาย

ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ คือ กองทุกข์ ๕ กอง

อันเป็นที่เกิดที่ตั้ง ของการเอามายึดมั่นถือมั่น เป็นตัวทุกข์

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว

ทุกขะสมุทเทโย อะริยะสัจจัง

ยายัง ตัณหา

โปโนพกะวิกา

นันทิราคะสะหะคะตา

ตัตตัตตัตตารากันนินิ

เสยยะถิทัง

กามะตัตถิ

ภะวะตัตถิ

วิภะวะตัตถิฯ

๒) ดูก่อน ภิกษุ ท. ก็ **ความจริงอันประเสริฐ**

คือ **เหตุเกิดทุกข์** (หรือ **ความเกิดร่วมแห่งทุกข์**) นี้ มีอยู่

นี้คือตัณหา คือ ความเพิลิตเพลินอยากได้ ไฉน ก็แล้วแต่...

- อันทำให้เกิด **ความมี** **ความเป็น** (ภพ) ใหม่ขึ้นมาอีก

- มีความ**ติดใจ** เพราะเพิลิตเพลิน

- มีความ**เพิลินยิ่ง**ในสิ่งนั้นๆ

ได้แก่ สิ่งเหล่านี้ คือ

- ความเพิลิตเพลินอยากได้ วัตถุกาม ๕

- ความเพิลิตเพลินอยากได้ ความมี ความเป็น

- ความเพิลิตเพลินอยากได้ ความไม่มี ความไม่เป็น



อิหัง โข ปะนะ ภิกขะเว
ทุกขะนิโรธะ อะริยะสัจจัง
โย ตัสสาเยวะ ตัณ्हายะ
อะเสสะวิราคะนิโรธะ
จาโค
ปะฏินิสสัคโค
มุตติ
อะนาละโยฯ

๓) ดูก่อน ภิกษุ ท. ก็ **ความจริงอันประเสริฐ**

คือ **ความดับทุกข์** นี้ มีอยู่

คือ ความดับใดๆ ก็แล้วแต่ ที่เป็น**ความดับตัณหา**

โดยไม่เหลือ เพราะไม่ติดใจ

ความสละตัณหา (สละความเพติดเพลินอยากได้)

ความสลัดคิณตัณหา (สลัดคิณความเพติดเพลินอยากได้)

ความหลุดพ้นจากตัณหา (หลุดพ้นจากความเพติดเพลินอยากได้)

ความไม่อาลัยอาวรณ์ในตัณหา

(ไม่อาลัยอาวรณ์ในความเพติดเพลินอยากได้)

อิหัง โข ปะนะ ภิกขะเว
ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา
อะริยะสัจจัง

๔) ดูก่อนภิกษุ ท. ก็ **ความจริงอันประเสริฐ**

คือ **ทางดำเนินชีวิต**ให้ถึง**ความดับทุกข์** นี้ มีอยู่

อะยะเมวะ อะริโย

นี่คือ **ทางดำเนินชีวิตอันประเสริฐ**

อัญญัฏฐะโก มัคโค

ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ

เสยยะถิหัง

ได้แก่ สิ่งเหล่านี้คือ

สัมมาทิฏฐิ

๑. **ความเห็น**

ถูกต้องชอบธรรม

สัมมาสังกัปปะ

๒. **ความคิด**

ถูกต้องชอบธรรม

สัมมาวาจา

๓. **การพูดจา**

ถูกต้องชอบธรรม

สัมมากัมมันโต

๔. **การกระทำทางกาย**

ถูกต้องชอบธรรม

สัมมาอาชีโว

๕. **การเลี้ยงชีวิต**

ถูกต้องชอบธรรม

สัมมาวายาโม

๖. **ความพากเพียร**

ถูกต้องชอบธรรม

สัมมาสะติ

๗. **ความระลึกรู้**

ถูกต้องชอบธรรม

สัมมาสะมาธิฯ

๘. **ความตั้งใจมั่น**

ถูกต้องชอบธรรม

อิหัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ

๑.๑ ดูก่อน ภิกษุ ท. ดวงตา (เห็นอริยสัจ)

เม ภิกขะเว ปุพเพ

เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความรู้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

อะนะนุสสุเตสุ อัมเมสุ

ความรู้ทั่วทั้งหมด เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความรู้แจ้ง

จักขุญ อุตตะปาติ ญาณัง อุตตะปาติ

เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความสว่าง เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

ปัญญา อุตตะปาติ วิชชา อุตตะปาติ

ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาในกาลก่อนว่า

อาโลโก อุตตะปาติฯ

อริยสัจ คือ ทุกข์ เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

* ตัณหาเกิด ตัณหาตั้งอยู่ ที่สิ่งที่น่ารัก น่าชื่นชม - ต้องสละตัณหา ดับตัณหา ที่สิ่งที่น่ารัก น่าชื่นชม

คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนะภายใน) ที่น่ารักน่าชื่นชม และ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมะ

(อายตนะภายนอก) ที่น่ารัก น่าชื่นชม



อิทัง ทุกขะนิโรธ อะริยะสัจจันติ
เม ภิกขเว ปุพเพ
อะนะนุสสุเตสุ อัมเมสุ
จักขุญ อุตตะปาติ ญาณัง
อุตตะปาติ ปัญญา อุตตะปาติ วิชชา
อุตตะปาติ อาโลโก อุตตะปาติฯ

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธ
อะริยะสัจจัง สัจฉิกาทัพพันติ เม
ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ อัมเมสุ
จักขุญ อุตะปาติ ญาณัง อุตะปาติ
ปัญญา อุตะปาติ วิชชา อุตะปาติ
อาโลโก อุตะปาติฯ

ตั้ง ไช ปะนิทัง ทุกขะนิโรธ
อะริยะสัจจัง สัจฉิกะตันติ เม ภิกขะเว
ปุพเพ อะนะนุสสุเตสสุ อัมเมสุ
จักขุญ อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาติ
ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ
อาโลโก อุทะปาติฯ

อิทััง ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา
 อะริยะสัจจันติ เม ภิกขเว
 ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ อัมเมสุ
 จักขุ อุตะปาติ ญาณัง อุตะปาติ
 ปัญญา อุตะปาติ วิชชา อุตะปาติ
 อาโลโก อุตะปาติฯ

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินี
 ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาเวตัพพันติ
 เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ
 อัมเมสุ จักขุญ อุทะปาติ ญาถัง
 อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา
 อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติฯ

๓.๑ ดูก่อน ภิกษุ ท. ดวงตา (เห็นอริยสัจ)
เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความรู้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ความรู้ทั่วทั้งหมด เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความรู้แจ้ง
เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความสว่าง เกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาในกาลก่อน ว่า อริยสัจ คือ
ความดับทุกข์ เป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ดังนี้

๓.๒ ดูก่อน ภิภษุ ท. ดวงตา (เห็นอริยสัจ)
เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความรู้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ความรู้ทั่วทั้งหมด เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความรู้แจ้ง
เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความสว่าง เกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาในกาลก่อนว่า อริยสัจ คือ
ความดับทุกข์ นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ดังนี้

๓.๓ ดูก่อน ภาิกษุ ท. ดวงตา (เห็นอริยสัจ)
เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความรู้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ความรู้ทั่วทั้งหมด เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความรู้แจ้ง
เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความสว่าง เกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาในกาลก่อนว่า อริยสัจ คือ
ความดับทุกข์ นั้นแล เราทำให้แจ้งได้แล้ว ดังนี้

๔.๑ ดูก่อน วิกิซุ ท. ดวงตา (เห็นอริยสัจ)
เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความรู้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ความรู้ทั่วทั้งหมด เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความรู้แจ้ง
เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความสว่าง เกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาในกาลก่อนว่า อริยสัจ คือ
ทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์ เป็นอย่างนี้
อย่างนี้ ดังนี้

๔.๒ ดูก่อน ภาิกษุ ท. ดวงตา (เห็นอริยสัจ)
เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความรู้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ความรู้ทั่วทั้งหมด เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความรู้แจ้ง
เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาในกาลก่อนว่า อริยสัจ คือ
ทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์ นั้นแล
เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิด ทำให้มี ดังนี้



ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินิ
 ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาวิตันติ
 เม ภิกขะเว ปุพเพ
 อะนนะนุสสุเตสุ อัมเมสุ
 จักขุง อุทะปาติ ญาณัง
 อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา
 อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติฯ

ยาวะกัฏฐะจะ เม ภิกขะเว
 อิมะสุ จะตุสุ อะริยะสัจจะสุ
 เอวันติปะริวัฏฐัง ทว่าทะสาการัง
 ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง
 นะ สุวิสุทธัง อะโหสิ

เนวะ ตาวาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก
 โลเก สะมาระเก สะพรัหฺมะเก
 สัสสะมะณะพราหมะณียา ปะชาเย
 สะเทวะมะนุสสาเย อะนุตตะรัง สัมมา-
 สัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิงฯ

ยะโต จะ โข เม ภิกขะเว อิมะสุ
 จะตุสุ อะริยะสัจจะสุ เอวันติปะริวัฏฐัง
 ทว่าทะสาการัง ยะถาภูตัง
 ญาณะทัสสะนัง สุวิสุทธัง อะโหสิฯ

อะถาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก
 โลเก สะมาระเก สะพรัหฺมะเก
 สัสสะมะณะพรัหฺมะณียา ปะชาเย
 สะเทวะมะนุสสาเย อะนุตตะรัง
 สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิงฯ

ญาณัญจะ ปะนะ เม
 ทัสสะนัง อุทะปาติ
 อะกุปปา เม วิมุตติ
 อะยะมันติมา ขาติ
 นัตถิทานิ ปุนฺัพพะเวติฯ

๔.๓. ดูก่อน ภิกษุ ท. ดวงตา (เห็นอริยสัจ)
 เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความรู้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา,
 ความรู้ทั่วทั้งหมด เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความรู้แจ้ง
 เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ความสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา
 ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาในกาลก่อนว่า อริยสัจ คือ
 ทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์ นั้นแล
 เราทำให้เกิด ทำให้มี ได้แล้ว ดังนี้

ดูก่อน ภิกษุ ท. ตราบที่ปัญญาเครื่องรู้เห็น
 ตามความเป็นจริง มี ๓ รอบ มี ๑๒ อาการ เช่นนั้น
 ในอริยสัจทั้ง ๔ เหล่านี้
 ยังไม่บริสุทธิ หมดจด แก่เราอยู่เพียงใด

ดูก่อน ภิกษุ ท. ตลอดกาลเพียงนั้น
 เรายังไม่ปฏิญาณว่า ได้ตรัสรู้เฉพาะ
 ด้วยตนเองแล้ว ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในโลก
 พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์
 พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์

ดูก่อน ภิกษุ ท. เมื่อใด ปัญญาเครื่องรู้เห็น
 ตามความเป็นจริง มี ๓ รอบ มี ๑๒ อาการเช่นนั้น
 ในอริยสัจทั้ง ๔ เหล่านี้ เป็นของบริสุทธิ หมดจด
 แก่เราอยู่เพียงใด

ดูก่อน ภิกษุ ท. เมื่อนั้น เราจึงปฏิญาณว่า
 ได้ตรัสรู้เฉพาะด้วยตนเองแล้ว ซึ่งอนุตตรสัมมา-
 สัมโพธิญาณในโลก พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก
 พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์
 พร้อมทั้งเทวดา และมนุษย์

ก็แล ความรู้และการเห็น ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า
 ความหลุดพ้นของเรา ไม่สะเทือนแล้ว
 ขาตินี้ เป็นชาติสุดท้าย
 บัดนี้ ความเกิดอีก ย่อมไม่มี ดังนี้



อิทมะโวจะ ภาคะวาฯ

อิตตะมะนา ปญจะวัคคิยา

ภิกขุ ภาคะวะโต ภาสิตัง อะภินันทุฯ

อิมัสสิญจะ ปะนะ เวยยากะระณัสสัง

ภัญญะมาเน อายัสมะโต โภณฑัญญัสสะ

วิระชัง วีตะมะลัง

ธัมมะจักขุ อุตตะปาติ

ยังกิญจิ สะมุทะยะธัมมัง

สัพพันตัง นิโรธะธัมมันติฯ

ปะวัตติเต จะ ภาคะวะตา ธัมมะจักก

ภุมมา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุฯ

เอตัมภาคะวะตา พาราณะสิยัง

อิสิปตะเน มิคะทาเย อะนุตตะรัง

ธัมมะจักกัง ปะวัตติตัง อปปะฏิวัตติยัง

สะมะเณนะ วา พรัหมะเณนะ วา

เทเวนะ วา มาเรนะ วา

พรัหมุณา วา เกนะจิ วา โลกัสสมินติฯ

ภุมมานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

จาตุมมะหาราชิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุฯ

จาตุมมะหาราชิกานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ดาวะติงสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุฯ

ดาวะติงसानัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ยามา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุฯ

ยามานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

ตุสิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุฯ

ตุสิตานัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา

นิมมานะระตี เทวา สัททะมะนุสสาเวสุฯ

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสพระสูตรนี้จบลง

ภิกษุปัญจวัคคีย์ ก็มีใจปลาบปลื้มในภาสิต

ของพระผู้มีพระภาคเจ้า

ก็เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสพระธรรมภาสิต

อันกระทำให้รู้แจ้งนี้อยู่ ท่านผู้มีอายุชื่อ โภณฑัญญะ

ได้เกิดดวงตาเห็นธรรม

อันปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ว่า

สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดร่วมกัน เป็นธรรมดา

สิ่งทั้งปวงนั้น ก็มีความดับไปเป็นธรรมดา*

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศธรรมจักรแล้ว

เหล่าภุมมเทวดาทั้งหลาย ก็เปล่งเสียงบันลือลั่นว่า

พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงทำธรรมจักรอันยอดเยี่ยม

ให้เป็นไปแล้ว ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวันใกล้เมือง

พาราณสี ซึ่งไม่มีใครจะสามารถให้เป็นไปได้เช่นนั้น

ไม่ว่าจะเป็นสมณพราหมณ์ก็ตาม

เทวดาก็ตาม มารก็ตาม พรหมก็ตาม

หรือใครๆ ในโลกนี้ ก็ไม่อาจทำได้

เมื่อเสียงของเทพชั้นภุมมาดังแล้ว

เทพชั้นจาตุมหาราชได้ยินแล้ว

ก็บันลือเสียงลั่นไป

เมื่อเสียงของเทพชั้นจาตุมหาราช ดังไปถึง

เทพชั้นดาวดึงส์ ก็บันลือเสียงลั่นไป

เมื่อได้ยินเสียงของเทพชั้นดาวดึงส์

เทพชั้นยามา ก็บันลือเสียงลั่นไป

เมื่อได้ยินเสียงของเทพชั้นยามา

เทพชั้นตุสิต ก็บันลือเสียงลั่นไป

เมื่อได้ยินเสียงของเทพชั้นตุสิต

เทพชั้นนิมมานรดี ก็บันลือเสียงลั่นไป

* ในที่นี้ ความเกิดร่วมกัน หมายถึง ความที่ต้นเหตุเกิดร่วมกับขั้น ๕

และ ความดับ หมายถึง ความที่ดับต้นเหตุได้ ด้วยการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘



นิมมานะระตีนัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา
 ประณิมิตะวะสะวัตติ เทวา สัททะมะนุสสาเวสุฯ
 ประณิมิตะวะสะวัตตินัง เทวานัง สัททัง สุตฺวา
 พรีหะมะกายิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุฯ

เอตัมภะคะวะตา พาราณะสิยั
 อิติปะตะเน มิคะทาเย อะนุตตะรัง
 ธัมมะจักกัง ปะวัตติตัง อัมปะกัวัตติยั
 สมะเณนะ วา พรีหะมะเณนะ วา เทเวนะ วา
 มาเรนะ วา พรีหะมา วา เกนะจิ วา โลกัสมินติฯ

อิติหะ เตนะ ขะเณนะ เตนะ มุหุตเตนะ
 ยาวะ พรีหะมะโลกา สัทโท อัมภุคคัจฉิฯ
 อะยฺญะจะ ทะสะสะหฺสสิ โลกะธาตุ
 สังกัมปิ สัมปะกัมปิ สัมปะเวธิฯ
 อัมปะมาโน จะ โอพาโร โอภาโส
 โลเก ปาตุระโหสิ อะติกกัมเมวะ
 เทวานัง เทวานุภาวังฯ
 อะถะโข ภะคะวา
 อุทานัง อุทาเนสิ
 อัญญาสิ วะตะ โภ โกณฑัญญโ
 อัญญาสิ วะตะ โภ โกณฑัญญโติฯ
 อิติ หิทัง आयัสมะโต โกณฑัญญัสสะ
 อัญญาโกณฑัญญเเตววะ นามัง อะโหสิติฯ

เมื่อได้ยินเสียงของเทพชั้นนิมมานรดี
 เทพชั้นปรนิมิตวสวัตติ ก็บันลือเสียงลั่นไป
 เมื่อได้ยินเสียงของเทพชั้นปรนิมิตวสวัตติ
 เหล่าเทพที่นับเนื่องในหมู่พรหม ก็บันลือ
 เสียงลั่นไปว่า

พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงทำให้
 ธรรมจักรอันยอดเยี่ยม ให้เป็นไปแล้ว
 ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี
 ซึ่งไม่มีใครจะสามารถให้เป็นไปได้เช่นนั้น
 ไม่ว่าจะเป็นสมณพราหมณ์ก็ตาม
 เทวดาก็ตาม มารก็ตาม พรหมก็ตาม
 หรือใครๆ ในโลกนี้ ก็ไม่อาจทำได้

โดยขณะครุ่นั้น เสียงบันลือลั่น
 ได้ดังขึ้นไปถึง พรหมโลก

ทั้งหมื่นโลกธาตุ
 ได้หวั่นไหว สะเทือนสะท้าน ลั่นไป
 ทั้งแสงสว่างอันยิ่ง ไม่มีประมาณ
 ได้ปรากฏขึ้นแล้วในโลก
 เกินกว่าเทวานุภาพ ของเทพทั้งหลาย
 ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า
 ได้ทรงเปล่งอุทานว่า

ท่านโกณฑัญญะผู้เจริญ ได้รู้แล้วหนอ
 ท่านโกณฑัญญะผู้เจริญ ได้รู้แล้วหนอ ดังนี้
 เพราะเหตุนั้น ท่านผู้มีอายุโกณฑัญญะ
 จึงได้นามว่า อัญญาโกณฑัญญะ
 (โกณฑัญญะผู้รู้แล้ว) ด้วยประการฉะนี้ ดังนี้แล

นิชฌัตติพลา ปณฺธิตา

บัณฑิตมีความไม่เพ่งโทษ เป็นกำลัง

(พุทธ.) อง.อฎฐก. ๒๓/๑๑๗



อริยมรรคมีองค์ ๘ (ที.ม. ๑๐/๒๔๙)

หันทะ มะยัง อริยัญ्ञังคิกะมัคคะปาฐัง ภาณามะ เส

(เชิญเถิดเราทั้งหลาย จงกล่าวคำแสดงอริยมรรค อันประกอบด้วยองค์ ๘ เถิด)

อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञังคิกโก มัคโค หนทางนี้แล เป็นทางดำเนินชีวิตอันประเสริฐประกอบด้วยองค์ ๘
เสยยะถิทัง ได้แก่ สิ่งเหล่านี้ คือ

สัมมาทิฏฐิ	ความเห็น	ถูกต้องชอบธรรม	สัมมาสังกับโป	ความคิด	ถูกต้องชอบธรรม
สัมมาวาจา	การพูดจา	ถูกต้องชอบธรรม	สัมมากัมมันโต	การกระทำทางกาย	ถูกต้องชอบธรรม
สัมมาอาชีโว	การเลี้ยงชีวิต	ถูกต้องชอบธรรม	สัมมาวายาโม	ความพากเพียร	ถูกต้องชอบธรรม
สัมมาสะติ	ความระลึกรู้	ถูกต้องชอบธรรม	สัมมาสมาธิฯ	ความตั้งใจมั่น	ถูกต้องชอบธรรม

(องค์มรรคที่ ๑)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิฯ	ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความเห็น ถูกต้องชอบธรรม เป็นอย่างไรเล่า ?
ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง, ทุกขะสะสมุททะเย ญาณัง,	ดูก่อน ภิกษุ ท.* ความรู้อันใด เป็นความรู้ในทุกข์ เป็นความรู้ ในเหตุเกิดทุกข์ (หรือ ความเกิดร่วมแห่งทุกข์)
ทุกขะนิโรธะ ญาณัง,	เป็นความรู้ ในความดับทุกข์
ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทาเย ญาณัง,	เป็นความรู้ ในทางดำเนินชีวิตให้ถึงความดับทุกข์
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิฯ	ดูก่อน ภิกษุ ท. อันนี้เรากล่าวว่า ความเห็น ถูกต้องชอบธรรม

(องค์มรรคที่ ๒)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกับโปฯ	ดูก่อน ภิกษุ ท. ความคิด ถูกต้องชอบธรรม เป็นอย่างไรเล่า ?
เนกขัมมะสังกับโป,	ความคิดออกจากกาม
อัปปยาปาทะสังกับโป,	ความคิดไม่พยาบาท ปองร้าย
อะวิหิงสาสังกับโป,	ความคิดไม่เบียดเบียน
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกับโปฯ	ดูก่อน ภิกษุ ท. อันนี้เรากล่าวว่า ความคิด ถูกต้องชอบธรรม

(องค์มรรคที่ ๓)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจาฯ	ดูก่อน ภิกษุ ท. การพูดจา ถูกต้องชอบธรรม เป็นอย่างไรเล่า ?
------------------------------	--

* ภิกษุ ท. ย่อมาจากคำว่า ภิกษุทั้งหลาย



มุสาวาทา เวระมะณี,
 ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี,
 ฆะรุสสาเย วาจาเย เวระมะณี,
 สัมผัสปะลาปา เวระมะณี,
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจาฯ

เจตนาถวณจาก การพูดไม่จริง
 เจตนาถวณจาก การพูดส่อเสียด
 เจตนาถวณจาก การพูดหยาบคาย
 เจตนาถวณจาก การพูดเพ้อเจ้อ
 ดูก่อน ภิกษุ ท. อันนี้เรากล่าวว่า
 การพูดจา ถูกต้องชอบธรรม

(องค์มรรคที่ ๔)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโตฯ
 ปาณาติปาตา เวระมะณี,
 อะทินนาทานา เวระมะณี,
 กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี,
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโตฯ

ดูก่อน ภิกษุ ท. การกระทำทางกาย ถูกต้องชอบธรรม
 เป็นอย่างไรเล่า ?
 เจตนาถวณจาก การฆ่า
 เจตนาถวณจาก การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว
 เจตนาถวณจาก การประพฤติดีกในกามทั้งหลาย
 ดูก่อน ภิกษุ ท. อันนี้เรากล่าวว่า
 การกระทำทางกาย ถูกต้องชอบธรรม

(องค์มรรคที่ ๕)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโวฯ
 อิตะ ภิกขะเว อหิริยะสวาสะโก,
 มิจฉาอาชีวัง ปะหาเย,
 สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัมเปติ,
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโวฯ

ดูก่อน ภิกษุ ท. การเลี้ยงชีวิต ถูกต้องชอบธรรม
 เป็นอย่างไรเล่า ?
 ดูก่อน ภิกษุ ท. อริยสาวกในธรรมวินัยนี้
 ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย
 ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ ด้วยการเลี้ยงชีวิต
 ถูกต้องชอบธรรม
 ดูก่อน ภิกษุ ท. อันนี้เรากล่าวว่า
 การเลี้ยงชีวิต ถูกต้องชอบธรรม

(องค์มรรคที่ ๖)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโมฯ
 อิตะ ภิกขะเว ภิกขุ,
 อะนุปปันนानัง ปาปะกานัง อะกุสะลानัง
 อัมมานัง อะนุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ,
 วายะมะติ, วิริยัง อาระภาติ,
 จิตตัง ปัคคัณฺหาติ ปะทะหะติ,

ดูก่อน ภิกษุ ท. ความ پاکเพียร ถูกต้องชอบธรรม
 เป็นอย่างไรเล่า ?
 ดูก่อน ภิกษุ ท. ภิกษุในธรรมวินัยนี้
 ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม
 ปรารภความเพียร ประคองตั้งจิตไว้
 เพื่อยัง อกุศลธรรม อันเป็นบาป
 ที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น



อุปปันนํ ปาปะกานํ อะกุสะลํ
ธัมมํ ปะหานายะ, จันทํ ชะเนติ,
วายะมะติ, วิริยํ อาระปะติ,
จิตตํ ปัคคัณฺหาติ, ปะทะหะติ,

อะนุปันนํ กุสะลํ ธัมมํ
อุปปาทายะ, จันทํ ชะเนติ,
วายะมะติ, วิริยํ อาระปะติ,
จิตตํ ปัคคัณฺหาติ ปะทะหะติ,

อุปปันนํ กุสะลํ ธัมมํ ฐิตียา,
อะสัณฺโฆสายะ, ภิชฺโยภาวายะ, เวปุลลํ,
ภาวณายะ, ปาริปุริยา, จันทํ ชะเนติ
วายะมะติ, วิริยํ อาระปะติ,
จิตตํ ปัคคัณฺหาติ ปะทะหะติฯ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจาโมฯ

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น

ย่อมพยายาม ปราศจากความเพียร ประคองตั้งจิตไว้
เพื่อจะ ละ อกุศลธรรม อันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้ว

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม
ปราศจากความเพียร ประคองตั้งจิตไว้
เพื่อจะยัง กุศลธรรม ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม
ปราศจากความเพียร ประคองตั้งจิตไว้
เพื่อความตั้งอยู่ ความไม่เลอะเลือน
ความงอกงามยิ่งขึ้น ความไพบูรณ์ ความเจริญ
ความเต็มรอบ แห่งกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้ว
ดูก่อน ภิกษุ ท. อันนี้เรากล่าวว่า
ความพากเพียร ถูกต้องชอบธรรม

(องค์มรรคที่ ๗)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาสะติฯ

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ

กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ,

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา ,
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมนัสสัง,

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา,
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมนัสสัง,

ดูก่อน ภิกษุ ท. ความระลึกรู้ ถูกต้องชอบธรรม
เป็นอย่างไรเล่า?

ดูก่อน ภิกษุ ท. ภิกษุในธรรมวินัยนี้

ย่อมตามดู ตามเห็น กาย ใน กาย อยู่โดยปกติ
(กาย คือ กองดิน น้ำ ไฟ ลม)

มีความเพียรเพากิเลส (ให้หมั่นอด) มีความรู้ทั่วพร้อม
ในอริยสัจ ๔ (เหตุเกิดทุกข์และความดับทุกข์)
มีสติระลึกรู้ กำจัดความติดใจ โลกเพ่งเล็งอยากได้
(อภิชฌา)และความทุกข์ใจ(โทมนัส)ในโลกออกเสียได้

ย่อมตามดู ตามเห็น เวทนา ใน เวทนา อยู่โดยปกติ
(เวทนา คือ ความรู้สึกสุข หรือทุกข์ หรือเฉย)

มีความเพียรเพากิเลส มีความรู้ทั่วพร้อมในอริยสัจ ๔
(เหตุเกิดทุกข์และความดับทุกข์) มีสติ ระลึกรู้
กำจัดความติดใจ โลกเพ่งเล็งอยากได้
และความทุกข์ใจ ในโลกออกเสียได้

* สติ คือ ความระลึกรู้ หรือการกำจัดความประมาท หมายความว่า การมีสติทำให้ไม่ปล่อยจิต

ไปในอกุศล เพราะจิตรับได้อารมณ์เดียว ถ้าอารมณ์เป็นกุศล (คือ มีสติ) อกุศลจะเกิดไม่ได้



จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา,
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา,
วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสังฯ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะติฯ

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิฯ

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ,

วิวิจจะวะ กาเมหิ,

วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ,

สะวัตักกัง สะวิจาร์ยัง, วิเวกะยัง

ปีติสุขัง ปะฐะมัง ฌานัง,

อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ

วัตักกะวิจารานัง วุปะสะมา,

อัสสมัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส,

เอโกทิภาวัง, อะวัตักกัง อะวิจาร์ยัง,

สะมาธิยัง ปีติสุขัง ทุติยัง ฌานัง

อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,

ปีติยา จะ วิราคา,

อุเปกขะโก จะ วิหะระติ,

สะโต จะ สัมปะชาโน,

ย่อมตามดู ตามเห็น จิต ใน จิต อยู่โดยปกติ
(จิต คือ สิ่งที่อยู่อารมณ์)

มีความเพียรเพากิเลส มีความรู้ทั่วพร้อมในอริยสัจ ๔
(เหตุเกิดทุกข์และความดับทุกข์) มีสติ ระลึกรู้
กำจัดความติดใจ โลกเพ่งเล็งอยากได้
และความทุกข์ใจ ในโลกออกเสียได้

ย่อมตามดู ตามเห็น ธรรม ใน ธรรม อยู่โดยปกติ^{*}
(ธรรม คือ สิ่งที่ตั้งไว้ ทรงไว้ ทรงจำไว้)

มีความเพียรเพากิเลส มีความรู้ทั่วพร้อมในอริยสัจ ๔
(เหตุเกิดทุกข์และความดับทุกข์) มีสติ ระลึกรู้
กำจัดความติดใจ โลกเพ่งเล็งอยากได้
และความทุกข์ใจ ในโลกออกเสียได้

ดูก่อน ภิกษุ ท. อันนี้ เรากล่าวว่า
ความระลึกรู้ ถูกต้องชอบธรรม

(องค์มรรคที่ ๘)

ดูก่อน ภิกษุ ท. ความตั้งใจมั่น ถูกต้องชอบธรรม
เป็นอย่างไรเล่า ?

ดูก่อน ภิกษุ ท. ภิกษุในธรรมวินัยนี้

สังัดแล้ว จากกามทั้งหลาย

สังัดแล้ว จากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย

เข้าถึงฌาน ๑ ประกอบด้วย วิตก วิจาร

มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวก แล้วแลอยู่

เพราะความที่ วิตก วิจาร ทั้งสองระงับลง

เข้าถึงฌาน ๒ เป็นเครื่องผ่อนคลายแห่งใจในภายใน

ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น

ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติ และสุข

อันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่

อนึ่ง เพราะไม่ติดใจในปีติ

ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา

มีสติและสัมปชัญญะ

(คือ มีความระลึกรู้ และมีความรู้ทั่วพร้อมในอริยสัจ ๔)

^{*} ในมหาสติปัฏฐานสูตร (ที.ม. ๑๐/๒๔๐-๒๔๙) หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรม จำแนกเป็น ๕ หมวด คือ

๑. นิ वर्ณ ๕ ๒. ขันธ์ ๕ ๓. आयตนะ ๖ คู่ ๔. โพชฌงค์ ๗ ๕. อริยสัจ ๔



สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ,
 ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ,
 อุเปกขะโก สะติมา สุขะวิหารีติ,
 ตะติยัณ ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,

สุขัสสะ จะ ปะหามา ทุกขัสสะ จะ ปะหามา,
 ปุพเพ ะโสมนัสสะโทมนัสสานัง
 อัตถังคะมา.

อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสุทธิง,
 จะตตถัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติฯ
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิฯ

ย่อมเสวยความสุข ด้วยนามกาย
 ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญ
 ผู้เห็นว่า “เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติอยู่เป็นปกติสุข”
 เข้าถึงฌาน ๓ แล้วแลอยู่

เพราะละสุขเสียได้ และเพราะละทุกข์เสียได้
 เพราะความดับไปแห่งโสมนัส และโทมนัสทั้งสอง
 ในกาลก่อน

เข้าถึงฌาน ๔ ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่ความที่สติ
 เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่
 ดูก่อน ภิกษุ ท. อันนี้เรากล่าวว่า
ความตั้งใจมั่น ถูกต้องชอบธรรม

อานาปานสติ (ม.อ. ๑๔/๒๘๗)

อานาปานะสะติ ภิกขะเว
 ภาวิตา พะหุลีกะตา,
 มะหัพพะลา ไหติ มะหานิสังสาฯ

อานาปานะสะติ ภิกขะเว ภาวิตา พะหุลีกะตา

จัตตาโร สะติปัญฺฐานะ ปะริปุเรนติ

จัตตาโร สะติปัญฺฐานา ภาวิตา พะหุลีกะตา

สัตตะ โพชฌังคะ ปะริปุเรนติฯ

สัตตะ โพชฌังคา ภาวิตา พะหุลีกะตา

วิชชา วิมุตติง ปะริปุเรนติฯ

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขะเว อานาปานะสะติ,
 กะถัง พะหุลีกะตา, มะหัพพะลา ไหติ
 มะหานิสังสาฯ

อิธะ ภิกขะเว ภิกษุ,
 อะรัญญะคะโต วา, รุกขะมูละคะโต วา,
 สุนฺณาคาระคะโต วา,

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคล
 ทำให้เกิด ทำให้มีแล้ว (ภาวนา) ทำให้มากแล้ว
 ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

ดูก่อน ภิกษุ ท.* อานาปานสติ อันบุคคล
 ทำให้เกิด ทำให้มีแล้ว ทำให้มากแล้ว
 ย่อมทำสติปัญฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์

สติปัญฐานทั้ง ๔ อันบุคคล ทำให้เกิด ทำให้มีแล้ว
 ทำให้มากแล้ว

ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์

โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคล ทำให้เกิด ทำให้มีแล้ว
 ทำให้มากแล้ว

ย่อมทำให้ความรู้แจ้ง (วิชชา)

และความหลุดพ้น (วิมุตติ) ให้บริบูรณ์

ดูก่อน ภิกษุ ท. อานาปานสติ อันบุคคลทำให้เกิด
 ทำให้มีแล้วอย่างไรเล่า กระทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า
 จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

ดูก่อน ภิกษุ ท. ภิกษุในธรรมวินัยนี้
 ไปแล้วสู่ป่าก็ดี ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ดี
 ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ดี

* ภิกษุ ท. ย่อมาจาก ภิกษุทั้งหลาย



นิสีหะติ ปัลลังกัง อาภุชิตฺวา, อุขุง กายัง
ปะณิธายะ ปะริมุขัง สะติง อุปฺภูตฺตูปะเตวาท
โส สะโตวะะ อัสสะสะติ, สะโต ปัสสะสะติฯ

นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง
ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า
ย่อมมีสติ ระลึกรู้ เมื่อหายใจเข้า
ย่อมมีสติ ระลึกรู้ เมื่อหายใจออก

(เริ่มจตุกกะที่ ๑)

ทีฆัง วา อัสสะสันโต, ทีฆัง อัสสะสามิติ ปะชานาติ เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว
ทีฆัง วา ปัสสะสันโต, ทีฆัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติฯ เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว
รัสสัง วา อัสสะสันโต, รัสสัง อัสสะสามิติ ปะชานาติ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น
รัสสัง วา ปัสสะสันโต, รัสสัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติฯ เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น

สัพพะกายะปะภูสังเวที,
อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมศึกษาว่า จักรู้ชัด กองลมทั้งปวง^๑
เมื่อหายใจเข้า

สัพพะกายะปะภูสังเวที,
ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติฯ

ย่อมศึกษาว่า จักรู้ชัด กองลมทั้งปวง
เมื่อหายใจออก

ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง,
อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมศึกษาว่า จักสงบสิ่งปรุงแต่งกาย^๒
(ทำลมหายใจให้สงบ) เมื่อหายใจเข้า

ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง,
ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติฯ

ย่อมศึกษาว่า จักสงบสิ่งปรุงแต่งกาย
(ทำลมหายใจให้สงบ) เมื่อหายใจออก

(เริ่มจตุกกะที่ ๒)

ปีติปะภูสังเวที, อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ
ปีติปะภูสังเวที, ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติฯ
สุขะปะภูสังเวที, อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ
สุขะปะภูสังเวที, ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติฯ

ย่อมศึกษาว่า จักรู้ชัด ปีติ เมื่อหายใจเข้า
ย่อมศึกษาว่า จักรู้ชัด ปีติ เมื่อหายใจออก
ย่อมศึกษาว่า จักรู้ชัด สุข เมื่อหายใจเข้า
ย่อมศึกษาว่า จักรู้ชัด สุข เมื่อหายใจออก
ย่อมศึกษาว่า จักรู้ชัด (ว่าสัญญาและเวทนา
เป็นเพียง...) สิ่งที่ปรุงแต่งจิต^๓ เมื่อหายใจเข้า
ย่อมศึกษาว่า จักรู้ชัด (ว่าสัญญาและเวทนา
เป็นเพียง...) สิ่งที่ปรุงแต่งจิตเมื่อหายใจออก

จิตตะสังขาระปะภูสังเวที,
อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

จิตตะสังขาระปะภูสังเวที,
ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติฯ

^๑ กายญญตฺราหํ อานนฺท เอตํ วทามิ อสฺสาสปฺปสฺสาสํ : ดูก่อน อานนท์ เรากล่าวกายอันหนึ่ง ในบรรดา
กายทั้งหลาย ซึ่งได้แก่ ลมหายใจออก และลมหายใจเข้า (ปฐมอานันทสูตร ส.ม. ๑๙/๑๓๘๒)

^๒ อสฺสาสปฺปสฺสาสา โข อาวุโส วิสาข กายสฺสขารो : ดูก่อน วิสาขะ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก
ชื่อว่า กายสังขาร (สิ่งปรุงแต่งกาย)

^๓ สัญญา จ เวทนา จ จิตฺตสฺสขารो : สัญญาและเวทนา ชื่อว่า จิตสังขาร (สิ่งปรุงแต่งจิต)

[พระภิกษุณีธรรมทินนาตอบปัญหาของอดีตสามีในจุฬเวทลลสูตร (ม.ม. ๑๒/๕๐๙)

ซึ่งพระพุทธเจ้ารับรองว่า พระตถาคตก็จะพึงตอบปัญหาอย่างนี้ ไม่แปลกกันเลย]



ปัสสัณณะยัง จิตตะสังขารัง,
อัสนะสัสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมศึกษาว่า จักสงบสิ่งปรุงแต่งจิต (สงบสัญญา
และเวทนา คือ ปรับเวทนาให้เป็นอุเบกขา รู้สึกเฉย)
เมื่อหายใจเข้า

ปัสสัณณะยัง จิตตะสังขารัง,
ปัสสะสัสสามิติ ลิกขะติฯ

ย่อมศึกษาว่า จักสงบสิ่งปรุงแต่งจิต (สงบสัญญา
และเวทนา คือ ปรับเวทนาให้เป็นอุเบกขา รู้สึกเฉย)
เมื่อหายใจออก

(เริ่มจตุกกะที่ ๓)

จิตตะปะฏิสังเวที, อัสนะสัสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมศึกษาว่า จักรู้ชัด จิต เมื่อหายใจเข้า

จิตตะปะฏิสังเวที, ปัสสะสัสสามิติ ลิกขะติฯ

ย่อมศึกษาว่า จักรู้ชัด จิต เมื่อหายใจออก

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง,

ย่อมศึกษาว่า จัก ทำจิตให้ปราโมทย์ (บันเทิง)

อัสนะสัสสามิติ ลิกขะติ

เมื่อหายใจเข้า

อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง,

ย่อมศึกษาว่า จักทำจิตให้ปราโมทย์ (บันเทิง)

ปัสสะสัสสามิติ ลิกขะติฯ

เมื่อหายใจออก

สะมาทะหัง จิตตัง, อัสนะสัสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมศึกษาว่า จักตั้งจิตมั่น เมื่อหายใจเข้า

สะมาทะหัง จิตตัง, ปัสสะสัสสามิติ ลิกขะติฯ

ย่อมศึกษาว่า จักตั้งจิตมั่น เมื่อหายใจออก

วิโมจะยัง จิตตัง, อัสนะสัสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมศึกษาว่า จักปลดปล่อยจิต เมื่อหายใจเข้า

วิโมจะยัง จิตตัง, ปัสสะสัสสามิติ ลิกขะติฯ

ย่อมศึกษาว่า จักปลดปล่อยจิต เมื่อหายใจออก

(เริ่มจตุกกะที่ ๔)

อะนิจจานุปัสสี, อัสนะสัสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมศึกษาว่า จักตามดู ตามเห็น ความไม่เที่ยง
เมื่อหายใจเข้า

อะนิจจานุปัสสี, ปัสสะสัสสามิติ ลิกขะติฯ

ย่อมศึกษาว่า จักตามดู ตามเห็น ความไม่เที่ยง
เมื่อหายใจออก

วิราคานุปัสสี, อัสนะสัสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมศึกษาว่า จักตามดู ตามเห็น ความไม่ติดใจ
เมื่อหายใจเข้า

วิราคานุปัสสี, ปัสสะสัสสามิติ ลิกขะติฯ

ย่อมศึกษาว่า จักตามดู ตามเห็น ความไม่ติดใจ
เมื่อหายใจออก

นิโรธานุปัสสี, อัสนะสัสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมศึกษาว่า จักตามดู ตามเห็น ความดับ*

นิโรธานุปัสสี, ปัสสะสัสสามิติ ลิกขะติฯ

ย่อมศึกษาว่า จักตามดู ตามเห็น ความดับ
เมื่อหายใจออก

* ขันธ์ ๕ เกิดจากปัจจัย ดังนั้น เมื่อปัจจัยนั้นดับไป ขันธ์ ๕ นั้นก็ย่อมดับไปด้วย ความดับ ในที่นี้ อาจจะหมายถึง

๑. ความดับอวิชชา หรือ ๒. ความดับตัณหา หรือ ๓. ความดับกรรม หรือ ๔. ความดับอาหาร หรือ

๕. ความแปรปรวนของขันธ์ ๕ (ดู ขุ.ปฎิ. ๓๐/๑๐๓-๑๑๑)



ปะฏิินิสสัคคานุปัสสี, อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมศึกษาว่า จักตามดู ตามเห็น ความสลัดคืน
เมื่อหายใจเข้า

ปะฏิินิสสัคคานุปัสสี, ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติฯ

ย่อมศึกษาว่า จักตามดู ตามเห็น ความสลัดคืน
เมื่อหายใจออก

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขะเว อานาปานะสะติ,

เอวัง พะหุลิกะตา

มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสาฯ

ดูก่อน ภิกษุ ท. อานาปานสติ อันบุคคลทำให้เกิด
ทำให้มีแล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล
ย่อมมีผลใหญ่มีอานิสงส์ใหญ่

เขมาเขมะสระณะที่ปิกะคาถา (พ.ธ. ๒๕/๒๔)

หันทะ มะยัง เขมาเขมะสระณะที่ปิกะคาถาโย ภะณามะ เส

(เชิญเกิดเราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงที่พึงอันเกษม และไม่เกษมเกิด)

พะหุง เว สระณะัง ยันติ

ปัพพะตานิ ะณานิ จะ

อารามะรูกขะเจตียานิ

มะนุสสา ภะยะตัสชิตา

มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว ก็ถือเอาภูเขาบ้าง

ป่าไม้บ้าง อาราม และรูกขะเจตียบ้าง เป็นสรณะ (เป็นที่พึ่ง เป็นเครื่องกำจัดทุกข์)

เนตัง โข สระณะัง เขมัง

เนตัง สระณะะมุตตะมัง

เนตัง สระณะะมาคัมมะ

สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ

นั่นมิใช่สรณะอันเกษมเลย นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด

เขาอาศัยสรณะ นั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

โย จะ พุทธัญจะ ธัมมัญจะ

สังฆัญจะ สระณะัง คะโต

จัตตาริ อะริยะสัจจานิ

สัมมปปัญญาเยะ ปัสสะติ

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม และหมู่คณะสาวกผู้ประเสริฐ เป็นสรณะแล้ว

เห็นอริยสัจ คือ ความจริงอันประเสริฐสี่ ด้วยปัญญาอันชอบ

ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง

ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง

อะริยัญญัญญังคิกัง มัคคัง

ทุกขุปะสะมะคามินัง

คือ เห็นความทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ (หรือความเกิดร่วมแห่งทุกข์) ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้

และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์

เอตัง โข สระณะัง เขมัง

เอตัง สระณะะมุตตะมัง

เอตัง สระณะะมาคัมมะ

สัพพะทุกขา ปะมุจจะติฯ

นั่นแหละ เป็นสรณะอันเกษม นั่นเป็นสรณะอันสูงสุด

เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้



อริยธรรมา (ส.ม. ๑๙/๑๖๒๒)

หัตถะ มะยัง อริยธรรมาธรรมาโย ภะณามะ เส

(เขิญเกิดเราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาสรรเสริญอริยทรัพย์เกิด)

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต	อะจะลา สุปะติฏฐิตา
ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใด ตั้งมั่นอย่างดีไม่หวั่นไหว	
สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง	อะริยะกันตัง ปะสังสิตัง,
และศีลของผู้ใดงดงาม เป็นที่สรรเสริญ ที่พอใจของพระอริยเจ้า	
สังฆะ ปะสาโท ยัสสัจฉิ	อุชุกตัญจะ ทัสสะนัง,
ความเลื่อมใสของผู้ใด มีในหมู่คณะสาวก และความเห็นของผู้ใดตรง	
อะทะหิโทติ ตัง อาหุ	อะโมฆันตัสสะ ชีวิตัง,
บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่า คนไม่จน ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน	
ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ	ปะสาทัง อัมมะทัสสะนัง,
อะนุญญะเชถะ เมธาวิ	สะรัง พุทธานะสาสะนังฯ
เพราะฉะนั้น เมื่อระลึกได้ ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ ผู้มีปัญญา	
ควรก่อสร้างศรัทธา ศีล ความเลื่อมใส และความเห็นธรรมให้เนื่องๆ	

ติลักขณาธรรมา (พ.ธ. ๒๕/๓๐ และ ส.ม.๑๙/๙๘)

หัตถะ มะยัง ติลักขณาธรรมาโย ภะณามะ เส

(เขิญเกิดเราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงพระไตรลักษณ์ เป็นเบื้องต้นเกิด)

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ	ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,
เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง	
อะถะ นิพพิณทะติ ทุกเข	เอสะ มัคโค วิสุทธิยาฯ
เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่าย ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง	
นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด	
สัพเพ สังขารา ทุกขาติ	ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,
เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์	
อะถะ นิพพิณทะติ ทุกเข	เอสะ มัคโค วิสุทธิยาฯ
เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่าย ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง	
นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด	
สัพเพ อัมมา อะนัตตาติ	ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,
เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา	



อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข

เอสะ มัคโค วิสุทธิยาฯ

เมื่อนั้น ย่อมเปื้อนหาย ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง

นั้นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด

อัปปะกา เต มนะสเสสุ

เย ชะนา ปาระคามิโน,

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก

อะถายัง อิตะรา ปะชา

ติระเมวานุธาวะติฯ

หมู่มนุษย์นอกนั้น ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง

เย จะ โข สัมมะทักขาเต

ธัมเม ธัมมานุวัตติโน,

ก็ชนเหล่าใด ประพฤติสมควรแก่ธรรม ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว

เต ชะนา ปาระเมสสันติ

มัจจุเธยยัง สุหุตตะรังฯ

ชนเหล่านั้น จักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุราช ที่ข้ามได้ยากนัก

กัณ्हัง ธัมมัง วิปะหายะ

สุกกัง ภาเวตะ ปัณทิโต,

จงเป็นบัณฑิตละธรรมดำเสีย แล้วเจริญธรรมขาว

โอกา อะโนกะมาคัมมะ

วิเวเก ยัตตะ ทูระมัง,

ตัตถาริระติมิจเฉยยะ

หิตฺวา กาเม อะกิญฺจะโนฯ

จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ จงละกามเสีย เป็นผู้ไม่มีความกังวล

จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน อันเป็นที่สัจจ ซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก

ธัมมคารวาทิกาถา (องฺ.จตุกก. ๒๑/๒๑)

หันทะ มะยัง ธัมมะการะวาทิกาถาโย ภาณามะ เส

(เชิญเถิดเราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงความเคารพพระธรรมเถิด)

เย จะ อะติตา สัมพุทธา

เย จะ พุทฺธา อะนาคะตา,

โย เจตะระหิ สัมพุทโธ

พะหุณฺณัง โสกะนาสะโน,

พระพุทธเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย

และพระพุทธเจ้าผู้ขจัดไศภยของมหาชนในกาลบัดนี้ด้วย

สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน

วิหะริงสุ วิหาติ จะ,

อะถาปิ วิหะริสสันติ

เอสา พุทฺธานะธัมมะตา,

พระพุทธเจ้าทั้งปวงนั้น ทุกพระองค์ เคารพพระธรรม

ได้เป็นมาแล้วด้วย กำลังเป็นอยู่ด้วย และจักเป็นด้วย

เพราะธรรมดาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย เป็นเช่นนั้นเอง



ตัสมา हि อตตะกาเมนะ
สัทธัมโม คระกาตัพโ

มะหัตตะมะภิกังขะตา,
สระรัง พุทธานะสาสะนังฯ

เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง เมื่อระลึกได้
ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ จงทำความเคารพพระธรรม

นะ हि ธัมโม อะธัมโม จะ
อะธัมโม นิระยัง เนติ

อุโก สมะวิปากิโน,
ธัมโม ปาเปติ สุกคะติง,

ธรรมและอธรรม จะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่าง หามิได้
อธรรมย่อมนำไปนรก ธรรมย่อมนำไปถึงสุคติ

ธัมโม หะเว รักษะติ ธัมมะจาริง,
ธัมโม สุจิณโณ สุขะมาวะหาติ,
เอसानิสังโส ธัมเม สุจิณเณฯ

ธรรมแหละ ย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ
ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ตน
นี้เป็นอันสงส ในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว

โอวาทปาติโมกขคาถา (ขุ.ธ. ๒๕/๒๔)

หันทะ มะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส

(เชิญเถิดเราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงพระโอวาทปาติโมกข์เถิด)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง,
กุสะลัสสุปะสัมปะทา,
สะจิตตะปะริโยทะปะนัง,
เอตัง พุทธานะสาสะนังฯ

การไม่ทำบาปทั้งปวง
การทำกุศลให้ถึงพร้อม
การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ
ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา,
นิพพานัง ประระมัง วัชันทิ พุทธา,
นะ हि ปัพพะชิตो ปะรุปะฆาตี,
สมะโน โหติ ประรัง วิหะสุยันโตฯ
อะนูปะวาโท อะนูปะฆาโต,
ปาติโมกเข จะ สังวะโร,
มัตตัญญูตา จะ ภาตัสสัมมิง,
ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง,
อะธิจิตเต จะ อาโยโค,
เอตัง พุทธานะสาสะนังฯ

ขันติ คือ ความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผือกใจอย่างยิ่ง
ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่า เป็นธรรมอันยิ่ง
ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่า เป็นบรรพชิตเลย
ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ชื่อว่า เป็นสมณะเลย
การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย
การสำรวมในปาติโมกข์
ความเป็นผู้รู้ประมาณ ในการบริโภค
การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด
ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง
ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย



ภัทเทกรัตตคาถา (ม.อ. ๑๔/๕๒๗)

หันทะ มะยัง ภัทเทกะรัตตะคาถาโย ภาณามะ เส
(เชิญเกิดเราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงผู้มีราตรีเดียวเจริญเกิด)

อะตีตัง นานีวาคะเมยยะ	นัปปะฏิกังเข อะนาคะตัง,
บุคคล ไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง	
ยะทะตีตัมปะหีนันตัง	อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง,
สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา	
ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง	ตัตถะ ตัตถะ วิปัสสะติ,
อะสังหิรัง อะสังกุปปัง	ตัง วิทธา มะนุพฺพุทะเย,
ผู้ใดเห็นธรรม อันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง	
ไม่เอนแง่นคลอนแคลน เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้	
อัชเชวะ กิจจะมาตูปัง	โก ชัญญา มะระณัง สุเว,
ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้ ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้	
นะ หิ โน สังคะรันเตนะ	มะหาเสเนนะ มัจจุณา,
เพราะการแผ่เพียรต่อมัจจุราช ซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา	
เอวัง วิหาริมาทาปิง	อะโหรัตตะมะตันทิตัง,
ตัง เว ภัทเทกะรัตโตติ	สันโต อาจิกขะเต มุนิฯ
มุนีผู้สงบย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น	
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืน ว่า “ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม” ดังนี้	

ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ (ที.ม. ๑๐/๑๐๗)

หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส
(เชิญเกิดเราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงพระโอวาทครั้งสุดท้าย ของพระพุทธเจ้าเกิด)

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,	ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า
วะยะธัมมา สังขารา,	สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ,	ท่านทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเกิด
(อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา*	นี้เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า)

* มีข้อสังเกตว่า บรรทัดนี้ไม่ปรากฏในพระบาลี อีกทั้งบทนี้ไม่ใช่วาจาครั้งสุดท้ายจริง ๆ

อตตานญเจ ตถา กยิรา ยถญญมนุสาสตี
ถ้าพร่ำสอนผู้อื่นฉนั้นใด ก็ควรทำตนฉนั้น

(พุทธ.) ขุ.ธ. ๒๕/๒๒



ปฐมสังคยสูตร (ส.สพ. ๑๘/๑๒๘)

ว่าด้วยการฝึกฝน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ผัสสาयตนะ ๖)

จะยิเม ภิกขะเว ผัสสาयตนะนา
อะทันทา อะคุดตา อะรักขิตา
อะสังวุตา ทุกขาธิวาทา โหนติฯ
กะตะเม ฉะฯ

จักขุภัง ภิกขะเว ผัสสาयตนะนัง
อะทันทัง อะคุดตัง อะรักขิตัง
อะสังวุตัง ทุกขาธิวาทัง โหติฯ

โสตัง ภิกขะเว ผัสสาयตนะนัง
อะทันทัง อะคุดตัง อะรักขิตัง
อะสังวุตัง ทุกขาธิวาทัง โหติฯ

ฆานัง ภิกขะเว ผัสสาयตนะนัง
อะทันทัง อะคุดตัง อะรักขิตัง
อะสังวุตัง ทุกขาธิวาทัง โหติฯ

ชีวีหา ภิกขะเว ผัสสาयตนะนัง
อะทันทัง อะคุดตัง อะรักขิตัง
อะสังวุตัง ทุกขาธิวาทัง โหติฯ

กาโย ภิกขะเว ผัสสาयตนะนัง
อะทันทัง อะคุดตัง อะรักขิตัง
อะสังวุตัง ทุกขาธิวาทัง โหติฯ

มโน ภิกขะเว ผัสสาयตนะนัง
อะทันทัง อะคุดตัง อะรักขิตัง
อะสังวุตัง ทุกขาธิวาทัง โหติฯ

อิเม โข ภิกขะเว ฉะ ผัสสาयตนะนา
อะทันทา อะคุดตา อะรักขิตา
อะสังวุตา ทุกขาธิวาทา โหนติฯ

จะยิเม ภิกขะเว ผัสสาयตนะนา
สุทันทา สุคุดตา สุรักขิตา สุตังวุตา
สุขาธิวาทา โหนติฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย

ผัสสาयตนะ ๖ ประการนี้ ที่บุคคล ไม่ฝึกฝน ไม่คุ้มครอง
ไม่รักษา ไม่สำรวมระวังแล้ว ย่อมนำทุกข์หนักมาให้
ผัสสาयตนะ ๖ ประการ เป็นไฉน ?

ตา ที่บุคคล ไม่ฝึกฝน

ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวมระวังแล้ว
ย่อมนำทุกข์หนักมาให้

หู ที่บุคคล ไม่ฝึกฝน

ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวมระวังแล้ว
ย่อมนำทุกข์หนักมาให้

จมูก ที่บุคคล ไม่ฝึกฝน

ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวมระวังแล้ว
ย่อมนำทุกข์หนักมาให้

ลิ้น ที่บุคคล ไม่ฝึกฝน

ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวมระวังแล้ว
ย่อมนำทุกข์หนักมาให้

กาย ที่บุคคล ไม่ฝึกฝน

ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวมระวังแล้ว
ย่อมนำทุกข์หนักมาให้

ใจ ที่บุคคล ไม่ฝึกฝน

ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา ไม่สำรวมระวังแล้ว
ย่อมนำทุกข์หนักมาให้

ดูก่อน ภิกษุ ท.* ผัสสาयตนะ ๖ ประการนี้แล

ที่บุคคล ไม่ฝึกฝน ไม่คุ้มครอง ไม่รักษา
ไม่สำรวมระวังแล้ว ย่อมนำทุกข์หนักมาให้

ดูก่อน ภิกษุ ท. ผัสสาयตนะ ๖ ประการนี้

ที่บุคคล ฝึกฝนดี คุ้มครองดี รักษาดี
สำรวมระวังดีแล้ว ย่อมนำสุขมากมาให้

* ภิกษุ ท. ย่อมาจาก ภิกษุทั้งหลาย



กะตะเม ฉะฯ

จักขุ ภิกขะเว ผัสสาเยตะนัง

สุทนต์ง สุคุตตัง สุรักขิตัง สุลังวุตัง

สุขาธิวาหัง โหติฯ

โสิตัง ภิกขะเว ผัสสาเยตะนัง

สุทนต์ง สุคุตตัง สุรักขิตัง สุลังวุตัง

สุขาธิวาหัง โหติฯ

ฆานัง ภิกขะเว ผัสสาเยตะนัง

สุทนต์ง สุคุตตัง สุรักขิตัง สุลังวุตัง

สุขาธิวาหัง โหติฯ

ชีวีหา ภิกขะเว ผัสสาเยตะนัง

สุทนต์ง สุคุตตัง สุรักขิตัง สุลังวุตัง

สุขาธิวาหัง โหติฯ

กาโย ภิกขะเว ผัสสาเยตะนัง

สุทนต์ง สุคุตตัง สุรักขิตัง สุลังวุตัง

สุขาธิวาหัง โหติฯ

มโน ภิกขะเว ผัสสาเยตะนัง

สุทนต์ง สุคุตตัง สุรักขิตัง สุลังวุตัง

สุขาธิวาหัง โหติฯ

อิเม โข ภิกขะเว ฉะ ผัสสาเยตะนา

สุทนต์ตา สุคุตตตา สุรักขิตา สุลังวุตา

สุขาธิวาหา โหนติฯ

ผัสสาเยตะนัง ๖ ประการ เป็นไฉน?

ตา ที่บุคคล ฝึกฝนดี

คุ้มครองดี รักษาดี สำรวมระวังดีแล้ว

ย่อมนำสุขมากมาให้

หู ที่บุคคล ฝึกฝนดี

คุ้มครองดี รักษาดี สำรวมระวังดีแล้ว

ย่อมนำสุขมากมาให้

จมูก ที่บุคคล ฝึกฝนดี

คุ้มครองดี รักษาดี สำรวมระวังดีแล้ว

ย่อมนำสุขมากมาให้

ลิ้น ที่บุคคล ฝึกฝนดี

คุ้มครองดี รักษาดี สำรวมระวังดีแล้ว

ย่อมนำสุขมากมาให้

กาย ที่บุคคล ฝึกฝนดี

คุ้มครองดี รักษาดี สำรวมระวังดีแล้ว

ย่อมนำสุขมากมาให้

ใจ ที่บุคคล ฝึกฝนดี

คุ้มครองดี รักษาดี สำรวมระวังดีแล้ว

ย่อมนำสุขมากมาให้

ดูก่อน ภิกษุ ท. ผัสสาเยตะนัง ๖ ประการนี้แล

ที่บุคคลฝึกฝนดี คุ้มครองดี รักษาดี

สำรวมระวังดีแล้ว ย่อมนำสุขมากมาให้

การะสูตร (ส.ป. ๑๗/๔๙)

ว่าด้วยขันธ ๕ เป็นภาระ

ภารัญจะ โว ภิกขะเว เทสิสสามิ

ภาระหารัญจะ ภาราทาณัญจะ

ภาระนิกเขปะนัญจะ

ตัง สุณาทะ สาธุกัง มะนะสิกะโรถะ

ภาสิสสามิ...

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดง ภาระ ผู้แบกภาระ

การแบกภาระ และการวางภาระ แก่เธอทั้งหลาย

เธอทั้งหลาย จงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว...



กะตะโม จะ ภิกขะเว ภาโรฯ

ปัญจปาทานักขันธาสสะ วะจะนียังฯ

กะตะเม ปัญจะฯ

รูปปาทานักขันธ

เวทณูปาทานักขันธ

สัญญาปาทานักขันธ

สังขารูปาทานักขันธ

วิญญาณูปาทานักขันธ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว ภาโรฯ

กะตะโม จะ ภิกขะเว ภาระหาโรฯ

ปุคคะโลติสสะ วะจะนียังฯ

สัวยัง อายัสมา เอวังนาโม เอวังโคตโตฯ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว ภาระหาโรฯ

กะตะมัญจะ ภิกขะเว ภาราทานังฯ

ยายัง ตัณหา

โปโนพะกะวิกา

นันทิราคะสะหะคะตา

ตัตตระตัตตราภินันทิฯ

เสยยะถิทังฯ

กามะตัตถา

ภะวะตัตถา

วิภะวะตัตถา

อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว ภาราทานังฯ

กะตะมัญจะ ภิกขะเว ภาระนิกเขปะนัง

โย ตัสสา เยวะ ตัตถายะ

อะเสสะวิราคะนิโรธ

จาโค

ปะฏินิสสัคโค

มุตติ

ดูก่อน ภิกษุ ท.* ก็ ภาระเป็นไฉน ?

พึงกล่าวว่า ภาระ คือ อุปาทานขันธ ๕ ** หมายถึง กองทุกข์ ๕ กอง อันเป็นที่เกิดที่ตั้งของการเอามายึดมั่นถือมั่น อุปาทานขันธ ๕ นี้ ได้แก่อะไรบ้าง ?

๑. กองรูป อันเป็นที่เกิดที่ตั้งของการเอามายึดมั่นถือมั่น
๒. กองความรู้สึก อันเป็นที่เกิดที่ตั้งของการเอามายึดมั่นถือมั่น
๓. กองความจำ อันเป็นที่เกิดที่ตั้งของการเอามายึดมั่นถือมั่น
๔. กองความคิด อันเป็นที่เกิดที่ตั้งของการเอามายึดมั่นถือมั่น
๕. กองสิ่งที่รู้อารมณ์ อันเป็นที่เกิดที่ตั้งของการเอามายึดมั่นถือมั่น

ดูก่อน ภิกษุ ท. นี้เรียกว่า ภาระ

ดูก่อน ภิกษุ ท. ก็ ผู้แบกภาระเป็นไฉน ?

พึงกล่าวว่า บุคคล นี้ คือ...

ท่านผู้มีชื่ออย่างนี้ มีนามสกุลอย่างนี้

ดูก่อน ภิกษุ ท. นี้เรียกว่า ผู้แบกภาระ

ดูก่อน ภิกษุ ท. ก็ การแบกภาระเป็นไฉน ?

นี่คือ ตัณหา คือความเพติดเพลินอยากได้ ใดๆ ก็แล้วแต่...

- อันทำให้เกิด ความมี ความเป็น (ภพ) ใหม่ขึ้นมาอีก
- มีความติดใจ เพราะเพติดเพลิน
- มีความเพลินยิ่งในสิ่งนั้นๆ

ได้แก่ สิ่งเหล่านี้ คือ

- ความเพติดเพลินอยากได้ วัตถุ กาม ๕
- ความเพติดเพลินอยากได้ ความมี ความเป็น
- ความเพติดเพลินอยากได้ ความไม่มี ความไม่เป็น

ดูก่อน ภิกษุ ท. นี้เรียกว่า การแบกภาระ

ดูก่อน ภิกษุ ท. ก็ การวางภาระเป็นไฉน ?

คือ ความดับใดๆ ก็แล้วแต่ ที่เป็นความดับตัณหา โดยไม่เหลือ เพราะไม่ติดใจ

ความสละตัณหา (สละความเพติดเพลินอยากได้)

ความสลัดคืนตัณหา (สลัดคืนความเพติดเพลินอยากได้)

ความหลุดพ้นจากตัณหา (หลุดพ้นจากความเพติดเพลินอยากได้)

* ภิกษุ ท. ย่อมาจาก คำว่า ภิกษุทั้งหลาย

** ขันธ แปลได้หลายความหมาย เช่น หมวด หมู่ พวก ประชุม กอง คณะ ส่วน เป็นต้น ที่ต้องเรียกว่า กองหรือกลุ่ม เพราะแต่ละขันธมี ๑๑ ประเภท คือ อดีต อนาคต ปัจจุบัน ภายใน ภายนอก หยาบ ละเอียด เลว ประณีต ไกล ใกล้ (ดู ปัญจขันธ์สูตร ส.บ. ๑๗/๔๕)



อะนาละโย

อิทัง วุจจะติ ภิกขะเว ภาระนิกเขปะนันติ

อิทมะโวจะ ภะคะวา อิทัง วัตวานะ

สุคะโต อะถาปะรัง

เอตะทะโวจะ สัตถา

ภारा หะเว ปญฺจักขันธา

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล

ภाराทานัง ทุกขัง โลเก

ภาระนิกเขปะนัง สุขัง

นิกขิปิตฺวา คะรุณ ภารัง

อัญญัง ภารัง อะนาทียะ

สะมุลลัง ตัณ्हัง อัပ္พยุหะ

นิจฉาโต ปะรินิพพุตติฯ

ความไม่อาลัยอาวรณ์ในตัณหา

(ไม่อาลัยอาวรณ์ในความเพลิดเพลินอยากได้)

ดูก่อน ภิกษุ ท. นี้เรียกว่า การวางภาระ

พระผู้มีพระภาคผู้พระสุคตศาสดา ครั้นได้ตรัสภาษิต

อันกระทำให้รู้แจ้งนี้จบลงแล้ว

จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ ต่อไปอีก ในภายหลังว่า

ชั้นที่ ๕ กองทุกข์ เป็นภาระแล

บุคคลแหละ เป็นผู้แบกภาระพาไป

การแบกภาระ เป็นความทุกข์ในโลก

การวางภาระเสียได้ เป็นสุข

พระอริยเจ้า วางภาระหนักลงได้แล้ว

ทิ้งไม่ถือเอาภาระอื่นขึ้นมาอีก

เป็นผู้ถอนตัณหา (ความเพลิดเพลินอยากได้)

พร้อมทั้งราก (อวิชชา) ได้แล้ว

เป็นผู้หายหิว สงบเย็นเพราะถึงนิพพาน

(อันเป็นความสุขอย่างยิ่ง สุขจากความไม่มีตัณหาเลย)

นันทิขยสูตร (ส.บ. ๑๗/๑๐๓)

สิ้นความเพลิดเพลิน จึงสิ้นความติดใจ จิตจึงหลุดพ้น

อะนิจจัญญะวะ ภิกขะเว ภิกขุ

รูปร่าง อะนิจจันติ ปัสสະติ

สาสสะ โหติ สัมมาทิฏฐิ

สัมมา ปัสสัง นิพพิณทะติฯ

นันทิกขะยา รากักขะโย

รากักขะยา นันทิกขะโย

นันทิรากักขะยา จิตตัง วิมุตตัง

สุวิมุตตันติ วุจจะติฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเห็น รูป

อันไม่เที่ยง นั้นแหละว่า ไม่เที่ยง

ความเห็นของเธอนั้น เป็นความเห็นถูกต้องชอบธรรม

เมื่อเธอเห็นโดยชอบ ย่อมเบื่อหน่าย รูป

เพราะสิ้นความเพลิดเพลิน จึงสิ้นความติดใจ

เพราะสิ้นความติดใจ จึงสิ้นความเพลิดเพลิน

เพราะสิ้นความเพลิดเพลิน และความติดใจ

จิตจึงหลุดพ้น เรียกว่า หลุดพ้นดีแล้ว

อะนิจจัญญะวะ ภิกขะเว ภิกขุ

เวทะนัง อะนิจจาติ ปัสสະติ

สาสสะ โหติ สัมมาทิฏฐิ

สัมมา ปัสสัง นิพพิณทะติฯ

ดูก่อน ภิกษุ ท. ภิกษุ เห็น ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉย

อันไม่เที่ยง นั้นแหละว่า ไม่เที่ยง

ความเห็นของเธอนั้น เป็นความเห็นถูกต้องชอบธรรม

เมื่อเธอเห็นโดยชอบ ย่อมเบื่อหน่าย ความรู้สึก



นันทิกขะยา ราคักขะโย

ราคักขะยา นันทิกขะโย

นันทิราคักขะยา จิตตัง วิมุตตัง

สุวิมุตตันติ วุจจะติฯ

เพราะสิ้นความเพลิดเพลิน จึงสิ้นความติดใจ

เพราะสิ้นความติดใจ จึงสิ้นความเพลิดเพลิน

เพราะสิ้นความเพลิดเพลิน และความติดใจ

จิตจึงหลุดพ้น เรียกว่า หลุดพ้นดีแล้ว

อะนิจัจญญะเว ภิกขะเว ภิกขุ

สัจญญัง อะนิจจาติ ปัสสະติ

สาสสะ ไหติ สัมมาทิฏฐิ

สัมมา ปัสสัง นิพพินทะติฯ

นันทิกขะยา ราคักขะโย

ราคักขะยา นันทิกขะโย

นันทิราคักขะยา จิตตัง วิมุตตัง

สุวิมุตตันติ วุจจะติฯ

ดูก่อน ภิกษุ ท. ภิกษุเห็น ความจำ

อันไม่เที่ยง นั้นแหละว่า ไม่เที่ยง

ความเห็นของเธอนั้น เป็นความเห็นถูกต้องชอบธรรม

เมื่อเธอเห็นโดยชอบ ย่อมเบื่อหน่าย ความจำ

เพราะสิ้นความเพลิดเพลิน จึงสิ้นความติดใจ

เพราะสิ้นความติดใจ จึงสิ้นความเพลิดเพลิน

เพราะสิ้นความเพลิดเพลิน และความติดใจ

จิตจึงหลุดพ้น เรียกว่า หลุดพ้นดีแล้ว

อะนิจัจญญะเว ภิกขะเว ภิกขุ

สังขาเร อะนิจจาติ ปัสสະติ

สาสสะ ไหติ สัมมาทิฏฐิ

สัมมา ปัสสัง นิพพินทะติฯ

นันทิกขะยา ราคักขะโย

ราคักขะยา นันทิกขะโย

นันทิราคักขะยา จิตตัง วิมุตตัง

สุวิมุตตันติ วุจจะติฯ

ดูก่อน ภิกษุ ท. ภิกษุเห็น ความคิดปรุงแต่งดี-ชั่ว

อันไม่เที่ยง นั้นแหละว่า ไม่เที่ยง

ความเห็นของเธอนั้น เป็นความเห็นถูกต้องชอบธรรม

เมื่อเธอเห็นโดยชอบ ย่อมเบื่อหน่าย ความคิด

เพราะสิ้นความเพลิดเพลิน จึงสิ้นความติดใจ

เพราะสิ้นความติดใจ จึงสิ้นความเพลิดเพลิน

เพราะสิ้นความเพลิดเพลิน และความติดใจ

จิตจึงหลุดพ้น เรียกว่า หลุดพ้นดีแล้ว

อะนิจัจญญะเว ภิกขะเว ภิกขุ

วิญญานัง อะนิจันติ ปัสสະติ

สาสสะ ไหติ สัมมาทิฏฐิ

สัมมา ปัสสัง นิพพินทะติฯ

นันทิกขะยา ราคักขะโย

ราคักขะยา นันทิกขะโย

นันทิราคักขะยา จิตตัง วิมุตตัง

สุวิมุตตันติ วุจจะติฯ

ดูก่อน ภิกษุ ท. ภิกษุเห็น วิญญาน (สิ่งที่รู้อารมณ์)

อันไม่เที่ยง นั้นแหละว่า ไม่เที่ยง

ความเห็นของเธอนั้น เป็นความเห็นถูกต้องชอบธรรม

เมื่อเธอเห็นโดยชอบ ย่อมเบื่อหน่าย วิญญาน

เพราะสิ้นความเพลิดเพลิน จึงสิ้นความติดใจ

เพราะสิ้นความติดใจ จึงสิ้นความเพลิดเพลิน

เพราะสิ้นความเพลิดเพลิน และความติดใจ

จิตจึงหลุดพ้น เรียกว่า หลุดพ้นดีแล้ว



เจริญอภินิหารปัจจเวกขณะ โดยสังเขป

(จาก ฐานสูตร อง.ปญจก. ๒๒/๕๗)

หันทะ มะยัง อะภินิหารปัจจเวกขณะปาฐัง ภะณามะ เส

(เชิญเถิดเราทั้งหลาย จงกล่าวคำแสดงธรรมะที่ต้องพิจารณาทุกๆ วันเถิด)

ชะราธัมมามิหิ (โมมฺหิ)*	เรามีความแก่เป็นธรรมดา
ชะรัง อะนะตีตา (โต),	จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้
พฺยาธัมมามิหิ (โมมฺหิ)	เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
พฺยาธัง อะนะตีตา (โต),	จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้
มะระณะธัมมามิหิ (โมมฺหิ)	เรามีความตายเป็นธรรมดา
มะระณัง อะนะตีตา (โต),	จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้
สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ	เราจักเป็นต่างๆ คือว่า เราจักต้องพลัดพราก
นानาภาโว วินาภาโว,	จากของรัก ของชอบใจ ทั้งสิ้นไป
กัมมัสสะกามิหิ (โกมฺหิ)	เรามีกรรม เป็นของๆ ตน
กัมมะทายาทา (โท)	มีกรรม เป็นผู้ให้ผล
กัมมะโยนิ	มีกรรม เป็นแดนเกิด
กัมมะพันธุ	มีกรรม เป็นเผ่าพันธุ์
กัมมะปะฏิสะระณา (โณ)	มีกรรม เป็นที่พึงอาศัย
ยัง กัมมัง กะริสสามิ	เราจักทำกรรมอันใดไว้
กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา	ดี หรือ ชั่วก็ตาม
ตัสสะ ทายาทา (โท) ภะวิสสามิ,	เราจักต้องเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น
เอวํ อัมเหหิ อะภินิหัง	เราทั้งหลาย พึงพิจารณาอย่างนี้ทุกๆ วัน
ปัจจเวกขิตัพพันติฯ	ดังนี้

* คำที่อยู่ในวงเล็บ สำหรับผู้ชายกล่าว

นิทฺทํ ตณฺหิ วิชิเมหิตํ อรตี ภตฺตสมฺมทํ

วิริเยน นํ ปณฺนาเมตฺวา อริยมคฺโค วิสุขมฺติ

อริยมรรคย่อมบริสุทธิ์ เพราะขับไล่ความหลับ ความเกียจคร้าน

ความบิดขี้เกียจ ความไม่ยินดี และความเมาอาหารนั้น ได้ด้วยความเพียร

(พุทธ.) ส.ส. ๑๕/๓๕



ทวัตติงสาการปาฐะ (พ.พ. ๒๕/๓)

หัตถะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภาณามะ เส

(เชิญเกิดเราทั้งหลาย จงกล่าวคำแสดงอาการ ๓๒ ในร่างกายเกิด)

อะยัง โข เม กาโย กายของเรานี้แล อุทธัง ปาทะตะลา เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
อะโธ เกสะมัตตะกา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป ตะจะปะริยันโต มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ
บุโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ ดังนี้
อตฺถิ อิมัสมิง กาเย ในร่างกายของเรานี้มี...

เกสา	ผมทั้งหลาย	โลมา	ขนทั้งหลาย	นะขา	เล็บทั้งหลาย
ทันตา	ฟันทั้งหลาย	ตะโจ	หนัง	มังสัง	เนื้อ
น้หารู	เอ็นทั้งหลาย	อัญฐิ	กระดูกทั้งหลาย	อัญฐิมิณฺขัง	เยื่อในกระดูก
วักกั	ม้าม	หะทะยัง	หัวใจ	ยะกะนัง	ตับ
กิโถมะกัง	พังผืด	ปิหะกัง	ไต	ปัปผาสัง	ปอด
อันตัง	ไส้ใหญ่	อันตะคุณฺง	ไส้เล็ก	อุทเธริยัง	อาหารใหม่
กะรีสัง	อาหารเก่า	มัตตะเก	มัตตะลุงคัง	เยื่อมันสมองในกะโหลกศีรษะ	
ปิตตัง	น้ำดี	เสมหัง	น้ำเสลด	ปุพฺโผ	น้ำหนอง
โลหิตัง	น้ำเลือด	เสโท	น้ำเหงื่อ	เมโท	น้ำมันข้น
อัสสุ	น้ำตา	วะสา	น้ำเหลือง	เขโผ	น้ำลาย
สิงฆานิกา	น้ำมูก	ละสิกา	น้ำไขข้อ	มุตตัง	น้ำมูล

เอวะมะยัง เม กาโย กายของเรานี้เป็นอย่างนี้ อุทธัง ปาทะตะลา เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
อะโธ เกสะมัตตะกา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป ตะจะปะริยันโต มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ
บุโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโนฯ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ อย่างนี้แลฯ

บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สังขารา อะนิจจา สังขารธรรม คือ สิ่งที่ปรุงแต่งขึ้น ได้แก่ จิตใจ ความรู้สึก-นึก-คิด และรูปธรรมทั้งหลายทั้งปวง มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป

สัพเพ สังขารา ทุกขา สังขารธรรม คือ สิ่งที่ปรุงแต่งขึ้น ได้แก่ จิตใจ ความรู้สึก-นึก-คิด และรูปธรรมทั้งหลายทั้งปวง มันเป็นทุกข์ ทนได้ยาก เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่ เจ็บ ตายไป

สัพเพ ธัมมา อนัตตา สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขาร และมีใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่เป็นอัตตา คือ ไม่เป็นบุคคล ไม่เป็นผู้เกี่ยวข้อง (ไม่เป็นสัตว์) ไม่ควรถือว่าเป็นของเรา ว่าเป็นเรา ว่าเป็นบุคคล เป็นผู้เกี่ยวข้องของเรา



อะธวัง ชีวิตัง

ธวัง มะระณัง

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง

ชีวิตัง เม อะนียะตัง

มะระณัง เม นียะตัง

วะตะ

อะยัง กาโย

อะจิรัง

อะเปตะวิญญาโน

ฉุทโท

อะธิเสสสะติ

ปะฐะวัง

กะลิงคะรัง อิวะ

นิรัตถัง

อะนิจจา วะตะ สังขาร

อุปปาทะวะยะธัมมิโน

อุปัชชีตวา นิรุชฌันติ

เตสัง วุปะสะโม สุโข

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

ความตายเป็นของยั่งยืน

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

ชีวิตของเรา มีความตายเป็นที่สุตรอบ

ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง

ความตายของเรา เป็นของเที่ยง

ควรที่จะสังเวช

ร่างกายนี้

มิได้ตั้งอยู่นาน

ครั้นปราศจากวิญญาณ (ปราศจากสิ่งที่รู้อารมณ์)

อันเขาทิ้งเสียแล้ว

จักนอนทับ

ซึ่งแผ่นดิน

ประดุจดั่งว่า ท่อนไม้และท่อนฟืน

หาประโยชน์มิได้

สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยงหนอ

มีความเกิดขึ้นแล้ว มีความเสื่อมไป เป็นธรรมดา

ครั้นเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไป

ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลายเป็นสุขอย่างยิ่ง

แสดงโทษแห่งโลภะ โทสะ โมหะ (บุ.อิติ ๒๕/๒๖๘)

อะนัตตะขะนะโน โลโก

โลโก จิตตูปปะโกปะโน

ภะยะมันตะระโต ชาตัง

ตัง ขะโน นาวะพุชณะติฯ

ลุทโธ อตถัง นะ ชานาติ

ลุทโธ ธัมมัง นะ ปัสสะติ

อันธะตะมัง ตะทา ไหติ

ยัง โลโก สะหะเต นะรังฯ

ความโลภ คือ ความติดใจในอารมณ์ นำความฉิบหายให้เกิดขึ้น

ความโลภ ทำให้ใจกำเริบ

ภัยอันน่ากลัวเกิดขึ้นแล้ว ณ ภายในจิตสันดาน

สัตว์บุคคล หารู้จักซึ่งภัยนั้นไม่

ขณะที่ความโลภครอบงำจิต สัตว์บุคคล

ย่อมไม่รู้จักประโยชน์ส่วนของตน หรือประโยชน์ผู้อื่น

ขณะที่ความโลภครอบงำจิต สัตว์บุคคล ย่อมไม่เห็นธรรม

ความโลภครอบงำจิตของผู้ใดในขณะไหน

ความมืดตื้อ (ปัญญาดับ) ย่อมมีในขณะนั้น



อะนัตตะขะนะโน โทโส
 โทโส จิตตูปปะโกปะโน
 ภายะมันตะระโต ชาตัง
 ตัง ขะโน นาวะพุชณะติ
 ทุฏฐโฐ อตถัง นะ ชานาติ

 ทุฏฐโฐ อัมมัง นะ ปัสสะติ
 อันธะตะมัง ตะทา โหติ
 ยัง โทโส สะหะเต นะรังฯ
 อะนัตตะขะนะโน โมโห
 โมโห จิตตูปปะโกปะโน
 ภายะมันตะระโต ชาตัง
 ตัง ขะโน นาวะพุชณะติฯ
 มุฬโห อตถัง นะ ชานาติ

 มุฬโห อัมมัง นะ ปัสสะติ
 อันธะตะมัง ตะทา โหติ
 ยัง โมโห สะหะเต นะรังฯ

ความโกรธ คือ สิ่งที่ทำร้ายจิตใจ นำความฉิบหายให้เกิดขึ้น
 ความโกรธ ทำให้ใจกำเริบ
 ภัยอันน่ากลัวเกิดขึ้นแล้ว ณ ภายในจิตสันดาน
 สัตว์บุคคล หารู้จักซึ่งภัยนั้นไม่
 ขณะที่ความโกรธครอบงำจิต สัตว์บุคคล
 ย่อมไม่รู้จักประโยชน์ส่วนของตน หรือประโยชน์ผู้อื่น
 ขณะที่ความโกรธครอบงำจิต สัตว์บุคคล ย่อมไม่เห็นธรรม
 ความโกรธครอบงำจิตของผู้ใดในขณะไหน
 ความมืดตื้อ (ปัญญาดับ) ย่อมมีในขณะนั้น
 ความหลง คือ ความไม่รู้หรือริยสัจ ๔ นำความฉิบหายให้เกิดขึ้น
 ความไม่รู้หรือริยสัจ ๔ ทำให้ใจกำเริบ
 ภัยอันน่ากลัวเกิดขึ้นแล้ว ณ ภายในจิตสันดาน
 สัตว์บุคคล หารู้จักซึ่งภัยนั้นไม่
 ขณะที่ความไม่รู้หรือริยสัจ ๔ ครอบงำจิต สัตว์บุคคล
 ย่อมไม่รู้จัก ประโยชน์ส่วนของตน หรือประโยชน์ผู้อื่น
 ขณะที่ความไม่รู้หรือริยสัจ ๔ ครอบงำจิต สัตว์บุคคล
 ย่อมไม่เห็นธรรม
 ความไม่รู้หรือริยสัจ ๔ ครอบงำจิตของผู้ใดในขณะไหน
 ความมืดตื้อ (ปัญญาดับ) ย่อมมีในขณะนั้น

พระพุทธภาษิตว่าด้วย ความโกรธ

ธรรมดาไฟย่อมเกิดขึ้นที่ไม้ขีดไฟ อันบุคคลจุดไม้ขีดอยู่ ไฟเกิดที่ไม้ขีดไฟ ย่อมเผาไม้ขีดนั้น
 ให้ไหม้ ความโกรธ ย่อมเกิดขึ้นแก่คนโง่เขลาเบาปัญญา ไม่รู้จริง เพราะความแ่งดี แม้ตัวเขาเอง
 ก็ถูกความโกรธนั้นแหละ เผาจนอยู่ หากความโกรธ เพิ่มพูนขึ้นในใจของผู้ใด ดุจดั่งไฟลุกลามขึ้นใน
 กองหญ้าและไม้ ฉันทใด ยศของผู้นั้น ย่อมเสื่อมไปเหมือนพระจันทร์ข้างแรม ฉันทนั้น

(จาก ... จุลลไพธิชาดก ขุ.ชา. ๒๗/๑๓๗๖-๘)

บุคคลฆ่าความโกรธได้ ย่อมอยู่เป็นสุข ฆ่าความโกรธได้ ย่อมไม่เศร้าโศก
 พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมสรรเสริญการฆ่าความโกรธ อันมีรากเป็นพิษ (แต่) ยอดมีรสหวาน
 เพราะว่าบุคคลฆ่าความโกรธนั้น ได้แล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก (จาก ... ธนัญชานิสูตร ส.ส. ๑๕/๖๒๙)



บุคคล โกรธตอบบุคคลผู้โกรธ จัดว่าเป็นคนเลวกว่า เพราะความโกรธตอบนั้น ส่วนบุคคลผู้ไม่โกรธตอบผู้โกรธ ชื่อว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก บุคคลใด รู้ว่าบุคคลอื่นโกรธแล้ว มีสติสงบใจได้ บุคคลนั้นชื่อว่า ทำประโยชน์เกื้อกูลแก่ทั้งสองฝ่าย คือ แก่ตนและบุคคลอื่น ส่วนชนเหล่าใดเป็นผู้ไม่ฉลาดในธรรม ชนเหล่านั้น ย่อมสำคัญผิดว่า บุคคลผู้รักษา(ประโยชน์)ทั้งสองฝ่าย เป็นคนโง่เขลา

(จาก ... พรหมทัตตเถรคาถา ขุ.เถร.๒๖/๓๕๘)

คนโกรธ มีผิวพรรณทราม ย่อมอยู่เป็นทุกข์ เคยถือเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์แล้ว พอโกรธขึ้นมา กลับปฏิบัติสิ่งอันไม่เป็นประโยชน์ คนโกรธทำการเช่นฆ่าด้วยกายและวาจา ย่อมถึงความเสื่อมทรัพย์ คนผู้มัวเมาเพราะความโกรธ ย่อมถึงความไม่มียศ ญาติมิตร และสหาย ย่อมเว้นคนโกรธเสียห่างไกล

คนผู้โกรธ ย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยาก เหมือนทำได้ง่าย ภายหลังเมื่อหายโกรธแล้ว เขาย่อมเดือดร้อน เหมือนถูกไฟไหม้ คนผู้โกรธ ย่อมแสดงความเก้อ-ยาก (หน้าด้าน) ก่อน เหมือนไฟแสดงควัน ก่อน ความโกรธเกิดขึ้นในกาลใด คนย่อมโกรธ ในกาลนั้น ขณะที่ความโกรธเกิดที่จิต เขาย่อมไม่มีความละอายบาป ไม่กลัวบาป และไม่มีความเคารพ คนที่ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมไม่มีแสงสว่างแห่งปัญญาเลยแม้แต่น้อย [...]

บุคคลผู้มักโกรธ ถ้าหากมีการฝึกตน คือ มีปัญญา ความเพียร และความเห็นถูกต้องชอบธรรม (สัมมาทิฐิ) พึงตัดความโกรธนั้นขาดได้ ผู้รู้ (บัณฑิต) พึงตัดอกุศลธรรมแต่ละอย่าง เสียให้ขาด พึงศึกษาธรรม พึงตั้งความปรารถนาอยู่ว่า ขอเราอย่าเป็นผู้เก้อ-ยาก (หน้าด้าน) เธอทั้งหลายเป็นผู้ปราศจากความโกรธ ไม่มีความคับแค้นใจ ปราศจากความโลภ ไม่มีความริษยา ฝึกฝนตนแล้ว ละความโกรธได้แล้ว เป็นผู้ไม่มีอาสวะกิเลส จักปรินิพพาน

(จาก ... โกธนาสูตร อง.สตุตถก. ๒๓/๖๑)

การทำใจเกี่ยวกับคำพูดของคน (กกจูปมสูตร ม.ม.๑๒/๒๖๗)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ทางแห่งถ้อยคำ ที่บุคคลอื่น จะพึงกล่าวกับท่าน มี ๕ ประการ คือ

๑. พูดในเวลาอันสมควร หรือไม่สมควรก็ตาม
๒. พูดเรื่องจริง หรือไม่จริงก็ตาม
๓. พูดอ่อนหวาน หรือหยาบคายก็ตาม
๔. พูดถ้อยคำที่ประกอบด้วยประโยชน์ หรือไม่ประกอบด้วยประโยชน์ก็ตาม
๕. พูดด้วยจิตเป็นมิตรไมตรี หรือด้วยจิตโกรธก็ตาม

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย แม้ในข้อนั้น พวกเธอพึงศึกษา (และปฏิบัติตามคำสอนของเราตถาคต) อย่างนี้ ว่า

๑. จิตของเรา จักไม่แปรปรวน
๒. เราจักไม่กล่าววาจาลามก หยาบคาย
๓. เราจักอนุเคราะห์ ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์
๔. เราจักแผ่เมตตาจิตไปถึงบุคคลนั้น และเราจักแผ่เมตตาจิต อันไพบุลย์ใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปตลอดโลกทุกทิศทุกทางซึ่งเป็นอารมณ์ของจิต ดังนี้



โทษของความไม่อดทน (ปฐมอขันติสูตร อง.ปญจก. ๓๖/๒๑๕)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย โทษของความไม่อดทน มี ๕ ประการ คือ

๑. ผู้ไม่อดทน ย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของคนเป็นอันมาก
๒. ย่อมเป็นผู้มากไปด้วยเวร ๓. ย่อมเป็นผู้มากไปด้วยโทษ
๔. เวลาจะตายย่อมหลงสติ ๕. เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก

ปราภาวสูตร ว่าด้วย ทางแห่งความเสื่อม (ขุ.ส. ๒๕/๓๐๓-๓๐๔)

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า...

๑. ผู้รู้แจ้งเหตุเกิดทุกข์ และความดับทุกข์ ได้โดยง่าย เป็นผู้เจริญ ส่วนผู้รู้แจ้งเหตุเกิดทุกข์และความดับทุกข์ ได้โดยยาก เป็นผู้เสื่อม ผู้ไคร้ธรรม เป็นผู้เจริญ ผู้เกลียดชังธรรม เป็นผู้เสื่อม
๒. เขานั้นทำความรักใน อสัตบุรุษ (คนไม่สงบโลก โกรธ หลง) ไม่ทำความรักใน สัตบุรุษ (คนสงบ) เขาชอบใจธรรมของ อสัตบุรุษ (คนไม่สงบ) ข้อนี้เป็นทางแห่งความเสื่อม
๓. ผู้ใดเป็นผู้ชอบนอนหลับ ชอบพูดคุย ไม่ขยัน เกียจคร้านในการงานและเป็นคนมักโกรธ ข้อนี้เป็นทางแห่งความเสื่อม
๔. ผู้ใดมีความสามารถอยู่ ไม่เลี้ยงดูบิดามารดาผู้แก่ชรา ผ่านวัยหนุ่มสาวไปแล้ว ข้อนี้เป็นทางแห่งความเสื่อม
๕. ผู้ใดหลอกลวงสมณะ พราหมณ์ หลอกลวงแม้คนขอทาน ด้วยถ้อยคำไม่จริงต่างๆ ข้อนี้เป็นทางแห่งความเสื่อม
๖. ผู้ใดมีทรัพย์สินเงินทอง มีของเหลือกินเหลือใช้มากมาย และบริโภคน้ำของที่ดีๆ นั้นแต่ผู้เดียว ไม่แบ่งปันให้ผู้อื่น ข้อนี้เป็นทางแห่งความเสื่อม
๗. ผู้ใดหยิ่งเพราะชาติกำเนิด หยิ่งเพราะทรัพย์ หยิ่งเพราะโคตร แล้วดูหมิ่นซึ่งญาติของตน ข้อนี้เป็นทางแห่งความเสื่อม
๘. ผู้ใดเป็นนักเลงหญิง นักเลงสุราและนักเลงการพนัน เขาได้ทำลายทรัพย์ที่หามาได้ให้พินาศฉิบหายไป ข้อนี้เป็นทางแห่งความเสื่อม
๙. ผู้ใดไม่พอใจรักใคร่ในภรรยาตน กลับไปเที่ยวชุกชุกกับหญิงแพศยา และลอบทำชู้กับภรรยาของผู้อื่น ข้อนี้เป็นทางแห่งความเสื่อม
๑๐. ชายแก่ได้นำเด็กหนุ่มมาเป็นภรรยา หรือหญิงแก่ ได้นำเด็กหนุ่มมาเป็นสามี เขาหรือเธอ ต้องนอนไม่หลับ เพราะความหึงหวง และห่วงอาลัยในเด็กสาวหรือเด็กหนุ่มนั้น ข้อนี้เป็นทางแห่งความเสื่อม



๑๑. ชายคนใดตั้งหญิงนักเลง ซึ่งใช้จ่ายสุรุษสุร่ายมาเป็นแม่เรือน หรือหญิงใดตั้งชายนักเลง ซึ่งใช้จ่ายสุรุษสุร่าย มาเป็นพ่อเรือน ข้อนี้เป็นทางแห่งความเสื่อม

๑๒. ผู้ใดเกิดในตระกูลกษัตริย์ มีทรัพย์สมบัติน้อย แต่มีความมั่งคั่งใหญ่ใฝ่สูง
ปรารณาราชสมบัติ ข้อนี้เป็นทางแห่งความเสื่อม

**ผู้ที่เป็บบัณฑิต มีความรู้ความเห็นอันประเสริฐแล้ว เห็นเหตุแห่งความเสื่อมทั้งหลาย -
เหล่านั้นชัดแล้ว ย่อมเว้นสิ่งเหล่านั้น ชีวิตจึงมีแต่ความสุข ความเจริญฝ่ายเดียว**

พุทธอุบายแก้กังวล (โมคคัลลานสูตร อง.สตุตทก.๒๓/๕๘)

(พระพุทธเจ้าทรงประทานพุทธอุบายแก้กังวลให้พระมหาโมคคัลลานะ ที่หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม ว่า...)

๑. ดูก่อน โมคคัลลานะ เมื่อเธอมีสัญญา (ความจำ) อย่างไรอยู่ แล้วความง่วงนั้นครอบงำได้ เธอพึงกระทำสัญญานั้นที่ใจ กระทำสัญญานั้นให้มาก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอ ละความง่วงนั้นได้
๒. แต่ถ้าเธอยังละไม่ได้ ดูก่อน โมคคัลลานะ จากนั้น เธอพึงตริก ตรอง พังพิจารณาถึงธรรม ตามที่ตนได้ฟังมา ได้เรียนมาแล้วด้วยใจ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอ ละความง่วงนั้นได้
๓. แต่ถ้าเธอยังละไม่ได้ ดูก่อน โมคคัลลานะ จากนั้น เธอพึงท่องสวดสาธยายธรรม ตามที่ตนได้ฟังมา ได้เรียนมาแล้วโดยพิสดาร ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอ ละความง่วงนั้นได้
๔. แต่ถ้าเธอยังละไม่ได้ ดูก่อน โมคคัลลานะ จากนั้น เธอพึงยอนหูทั้งสองข้าง เอามือบีบนิ้ว ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอ ละความง่วงนั้นได้
๕. แต่ถ้าเธอยังละไม่ได้ ดูก่อน โมคคัลลานะ จากนั้น เธอพึงลุกขึ้นยืน เอนน้ำล้างหน้าล้างตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาว นักษัตรฤกษ์ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอ ละความง่วงนั้นได้
๖. แต่ถ้าเธอยังละไม่ได้ ดูก่อน โมคคัลลานะ จากนั้น เธอพึงกระทำอาโลกสัญญาที่ใจ (กำหนด แสงสว่าง) ตั้งความสำคัญว่า เป็นกลางวันไว้ คือ กลางวันอย่างไร กลางคืนก็อย่างนั้น กลางคืน ใด กลางวันก็อย่างนั้น มีใจเปิดเผยอยู่ ไม่มีอะไรห่อหุ้ม ทำจิตอันมีแสงสว่างเป็นอารมณ์ ให้เกิดขึ้น ข้อนี้ จะเป็นเหตุให้เธอ ละความง่วงนั้นได้
๗. แต่ถ้าเธอยังละไม่ได้ ดูก่อน โมคคัลลานะ จากนั้น เธอพึงอธิฐานจงกรม กำหนดหมาย เดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ภายใน (สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) มีใจไม่คิดไป ภายนอก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอ ละความง่วงนั้นได้
๘. แต่ถ้าเธอยังละไม่ได้ ดูก่อน โมคคัลลานะ จากนั้น เธอพึงสำเร็จสหัสยาสน์ (การนอนดุจ ราชสีห์) โดยนอนตะแคงขวา ช้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทำสัญญาไว้ที่ใจว่า จะลุกขึ้น (อุฏฐานสัญญา) พอตื่นจงรีบลุกขึ้น ด้วยตั้งใจว่า เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ไม่ประกอบความสุขในการเอนเอกเขนก ไม่ประกอบความสุขในการหลับ ดูก่อนโมคคัลลานะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล



เมตตานิสังสละสูตรปาฐะ (อง.เอกทสก. ๒๔/๒๒๒)

ว่าด้วยประโยชน์ของการเจริญเมตตา

๘๐ ความเมตตา คือ ความปรารถนาดี ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข หรือ ความเป็นมิตรไมตรี ๘๑

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า...

เมตตายะ ภิกขเว

เจโตวิมุตติยา

อาเสวิตายะ

ภาวิตายะ

พะหุลิกะตายะ

ยานิกะตายะ

วัตถุกะตายะ

อะนุกูลิตายะ

ปะริจิตายะ

สุสะมารัทธายะ

เอกาทะสานิสังสา ปาฏิกังขา

กะตะเม เอกาทะสะ

สุขัง สุขะติ

สุขัง ปะฏิปุชฌะติ

นะ ปาปะกัง สุขินัง ปัสสะติ

มะนุสสานัง ปิโย ไหติ

อะมะนุสสานัง ปิโย ไหติ

เทวะตา รักขันติ

นาสสะ อัคคิ วา วิสัง วา สัตถัง วา กะมะติ

ตุวัฏฏัง จิตตัง สะมาธิยะติ

มุขะวัณโณ วิปะสัทธิยะติ

อะสัมมุห์โห กาลัง กะโรติ

อุตตะริง อัปปะฏิวิชฌันโต

พรัหมะโลกุปะโค ไหติ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เมตตาอันเป็นไปเพื่อ

ความหลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งสมาธิ อันบุคคล...

เสพอารมณ์เมตตาให้ยิ่งแล้ว* คือ คิดเมตตา ปรารถนาดีต่อผู้อื่น

ทำให้เกิด ทำให้มีเมตตาบ่อยๆ แล้ว

กระทำให้เกิดเมตตามากๆ แล้ว

ทำให้เมตตาเป็นยวดยานของใจแล้ว

(คือ ใจแล่นคิดถึงใคร ก็คิดด้วยปรารถนาให้ผู้นั้นเกิดสุข)

ทำให้ใจอยู่ในความคิดเมตตา ปรารถนาดีต่อผู้อื่นแล้ว

ตามตั้งแล้ว ซึ่งเมตตาที่ใจ

สั่งสมเมตตาไปโดยรอบแล้ว

ปรารถนาเมตตาไว้ดีแล้ว

พึงหวังอาณิสงส์ ๑๑ ประการ

อาณิสงส์ ๑๑ ประการนั้น คือ อะไรบ้าง ?

๑. นอนหลับสบาย

๒. ตื่นขึ้นก็สบาย

๓. ไม่ฝันร้ายลามก

๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย

๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย

๖. เทวดาทั้งหลายคุ้มครองรักษา

๗. ไฟ ยาพิษ อาวุธไม่อาจทำอันตรายแก่ชีวิตได้

๘. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ไว

๙. ผิวหน้าผุดผ่องสดใส

๑๐. เวลาจะตายไม่หลงลืมสติ

๑๑. เมื่อยังไม่บรรลุนิพพานอันยิ่ง (คือ มรรค ผล นิพพาน)

สิ้นชีวิตแล้ว ย่อมไปเกิดในพรหมโลก

* เสพ มีลักษณะดังนี้ คือ นึก รู้ ดู พิจารณา อธิษฐาน เป็นต้น (ดู ขุ.ปฎิ. ๓๑/๕๓๕)



เจริญเมตตาพรหมวิหารธรรม

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้มีเวร ซึ่งกันและกันเลย
อัปฺยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง परिहरันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย อันตรายทั้งสี่เทอญ

(ถ้าจะเจริญพรหมวิหาร ๔ ก็สวดต่อ)

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
สัพพะทุกขา ปะมุจจันตุ	จงพ้นจากทุกข์ทั้งมวล
สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
มา สัทธะสัมปัตติโต วิคัจฉันตุ	จงอย่าพราดจากสมบัติอันตนได้แล้วเถิด
สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
กัมมัสสะกา	มีกรรมเป็นของของตน
กัมมะทายาทา	มีกรรมเป็นผู้ให้ผล
กัมมะโยนี	มีกรรมเป็นแดนเกิด
กัมมะพันธู	มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กัมมะปะฏิสะระณา	มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยัง กัมมัง กะริสสันติ	หากทำกรรมอันใดไว้
กัลยาณัง वा पापेกัง वा	ดีหรือชั่วก็ตาม
ตัสสะ ทายาทา ภาวิสสันติ	จักเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้นๆ ต่อไป

อัปมัญญา ๔ (อภิ.วิ. ๓๕/๗๔๑)

เมตตา* สะหะคะเตนะ เจตะสา เอกัง ทิสัง พระริตฺวา วิหะรามิ, ตะธา ทุตียัง ตะธา ตะติยยัง ตะธา จะตุตถัง, อิติ อุททะมะโธ ติริยยัง สัพพะธิ สัพพัตตะตายะ สัพพะวันตัง โลกัง เมตตาสะหะคะเตนะ เจตะสา, วิปุเลนะ มะหัคคะเตนะ อัปปะมาเณนะ อะเวเรนะ อัปฺยาปัชฌเณนะ พระริตฺวา วิหะรามิฯ

* รอบต่อๆ ไปให้เปลี่ยน คำว่า เมตตา เป็น กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ข้าพเจ้าแผ่เมตตาจิต* ไปยังทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น ทั้งทิศเบื้องสูง ทิศเบื้องต่ำ ทิศเบื้องเฉียง ก็เช่นเดียวกันนี้ ข้าพเจ้าแผ่เมตตาจิต อันไพบุลย์ กว้างขวางหาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอ ในสัตว์ทุกหมู่เหล่า

* รอบต่อๆ ไปให้เปลี่ยน คำว่า เมตตาจิต เป็น กรุณาจิต มุทิตาจิต อุเบกขาจิต



คาถาอธิษฐานส่วนบุญ (ปฏฐนปนคาถา)

(พระราชนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว)

บุญใด ที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้ เพราะบุญนั้นและการอุทิศแผ่ส่วนบุญนั้น
ขอให้ข้าพเจ้าทำให้แจ้ง โลกุตตระธรรมเกื้อ ในทันที

ถ้าข้าพเจ้าเป็นผู้อภัพอยู่ ยังต้องท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสาร
ขอให้ข้าพเจ้า เป็นเหมือนโพธิสัตว์ผู้เที่ยงแท้ ได้รับการพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าแล้ว
ไม่ถึงฐานะแห่งความอภัพ ๑๘ อย่าง

ข้าพเจ้า พึงเว้นจากเวรทั้งห้า พึงยินดีในการรักษาศีล
ไม่เกาะเกี่ยวในกามคุณทั้งห้า พึงเว้นจากเปือกตม กล่าวคือ กาม

ขอให้ข้าพเจ้า ไม่พึงประกอบด้วยทวิจิว พึงประกอบด้วยทวิฐิตังาม
ไม่พึงคบมิตรชั่ว พึงคบแต่บัณฑิตทุกเมื่อ

ขอให้ข้าพเจ้า เป็นบ่อที่เกิดแห่งคุณ คือ ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ ความเพียรและขันติ
พึงเป็นผู้ที่ศัตรูครอบงำไม่ได้ ไม่เป็นคนโง่เขลา คนหลงงมงาย

ขอให้ข้าพเจ้า เป็นผู้ฉลาดในอุบาย แห่งความเสื่อมและความเจริญ
เป็นผู้เฉียบแหลม ในอรรถและธรรม ขอให้ญาณของข้าพเจ้า เป็นไปไม่ขัดข้องในธรรมที่ควรรู้
จุลลพัตไปสู่อากาศ ฉะนั้น

ความปรารถนาใดๆ ของข้าพเจ้า ที่เป็นกุศล ขอให้สำเร็จโดยง่ายทุกเมื่อ
คุณที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วทั้งปวงนี้ จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกๆ ภาว

เมื่อใด พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้แสดงธรรมเครื่องพ้นทุกข์ เกิดขึ้นแล้วในโลก
เมื่อนั้นขอให้ข้าพเจ้า พ้นจากกรรมอันชั่วช้าทั้งหลาย เป็นผู้ได้โอกาสแห่งการบรรลुธรรม

ขอให้ข้าพเจ้า พึงได้ความเป็นมนุษย์ ได้เพศบริสุทธิ ได้บรรพชาอุปสมบท
แล้วเป็นคณรักศีล มีศีล ทรงไว้ซึ่งพระศาสนา ของพระศาสดา

ขอให้เป็นผู้มีการปฏิบัติโดยสะดวก ตรัสรู้ได้พลัน กระทำให้แจ้ง ซึ่งอรหัตตผลอันเลิศ
อันประดับด้วยธรรม มีวิชชา เป็นต้น

ถ้าหากพระพุทธเจ้า ไม่บังเกิดขึ้น แต่กุศลกรรมของข้าพเจ้า เต็มเปี่ยมแล้ว
เมื่อเป็นเช่นนั้น ขอให้ข้าพเจ้า พึงได้ญาณเป็นเครื่องรู้เฉพาะตน อันสูงสุดเทอญ

อตตนา หิ สุนทนเตน นาคํ ลภติ ทูลลภํ
ผู้มีตนฝึกดีแล้ว ย่อมได้ที่พึงซึ่งได้มาโดยยาก

(พุทธ.) ขุ.ธ. ๒๕/๒๒



คำกรวดน้ำแบบพื้นเมือง

อิทัง ทานะกัมมัง นิพพานะปัจจะโย โหตุ โน นิจจัง
 อิทัง สีละกัมมัง นิพพานะปัจจะโย โหตุ โน นิจจัง
 อิทัง ภาวนากัมมัง นิพพานะปัจจะโย โหตุ โน นิจจัง
 ยังกิญจิ กุสะลัง กัตตัพพัง กัมมัง สัพเพหิ กะเตหิ กะตัง ปุญญัง โน อะนุโมทนตุ
 สุนันตุ โภจนโต เย เทวา อัสมิณ ฐาเน อะธิกะตา ทีฆายุกา สะทา โหนตุ
 สัพพะสัตตตานัง สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ, มาตาปิตา สุขิตาโหนตุ ทุกขา ปะมุจจันตุ,
 สัพเพ ญาคา สุขิตา โหนตุ ทุกขา ปะมุจจันตุ,
 สัพเพ อะญาติกา สุขิตา โหนตุ ทุกขา ปะมุจจันตุ,
 สัพเพ ปิสา สัพเพ ยักขา สัพเพ เปตา สุขิตา โหนตุ ทุกขา ปะมุจจันตุ,
 สัพเพ นกขัตตา สุขิตา โหนตุ ทุกขา ปะมุจจันตุ,
 สัพเพ เทวา สุขิตา โหนตุ ทุกขา ปะมุจจันตุ,
 สัพเพ อาจะริยุปัชฌายา สุขิตา โหนตุ ทุกขา ปะมุจจันตุ,
 สัพพะสัมปัตตีนัง สมะมุขฉันตุ โวฯ

ขอผลจากการบริจาคทานแล้วนี้ จงเป็นปัจจัยแห่งพระนิพพานแก่ข้าพเจ้า ตลอดกาลเป็นนิจ
 ขอผลจากการรักษาศีลแล้วนี้ จงเป็นปัจจัยแห่งพระนิพพานแก่ข้าพเจ้า ตลอดกาลเป็นนิจ
 ขอผลจากการเจริญภาวนาแล้วนี้ จงเป็นปัจจัยแห่งพระนิพพานแก่ข้าพเจ้า ตลอดกาลเป็นนิจ
 กุศลกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง อันพึงกระทำอันใด ที่ข้าพเจ้าทั้งหลายได้กระทำแล้ว
 ขอท่านผู้เจริญ (ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา) ได้สดับรับฟัง และอนุโมทนา ในบุญกุศลนั้นด้วย
 เทวดาทั้งหลาย ที่ได้มาถึง ณ ที่นี้แล้ว จงมีอายุยืนนาน ในกาลทุกเมื่อ
 ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้มีสุข จงรักษาตนอยู่เถิด

ขอให้บิดา มารดาทั้งหลาย	จงเป็นสุขๆ เถิด จงพ้นจากทุกข์
ขอให้ญาติทั้งหลาย	จงเป็นสุขๆ เถิด จงพ้นจากทุกข์
ขอให้ผู้มีไข้ญาติก็ดี	จงเป็นสุขๆ เถิด จงพ้นจากทุกข์
ขอให้ปีศาจทั้งหลาย ขอให้ยักษ์ทั้งหลาย ขอให้เปรตทั้งหลาย	จงเป็นสุขๆ เถิด จงพ้นจากทุกข์
ขอให้นักขัตฤกษ์ทั้งหลาย	จงเป็นสุขๆ เถิด จงพ้นจากทุกข์
ขอให้เทวดาทั้งหลาย	จงเป็นสุขๆ เถิด จงพ้นจากทุกข์
ขอให้อุปัชฌาย์อาจารย์ทั้งหลาย	จงเป็นสุขๆ เถิด จงพ้นจากทุกข์
ขอให้สมบัติทั้งหลาย	จงสมปรารถนาแก่ท่านทั้งหลาย ท้าวหน้ากันเทอญ



วันทาหลวง

วันทามิ พุทธัง สัพพัง เม ไทสัง ขมะละ เม ภันเต,

วันทามิ ธัมมัง สัพพัง เม ไทสัง ขมะละ เม ภันเต,

วันทามิ สังฆัง สัพพัง เม ไทสัง ขมะละ เม ภันเต,

วันทามิ คะรุปัญฌายาจะริเย สัพพัง เม ไทสัง ขมะละ เม ภันเต,

วันทามิ กัมมัญญานัง สัพพัง เม ไทสัง ขมะละ เม ภันเต,

วันทามิ อารามะ พัทธะสีมายัง สัพพัง เม ไทสัง ขมะละ เม ภันเต,

วันทามิ เจติยัง สัพพัง สัพพัญญานะสุ ปะติญฐิตา สะริระธาตุ มะหาโพธิง พุทธะรูปัง
สะกะลัง สะทา นาคะโลเก เทวะโลเก ฟ้าร์หิมะโลเก ชัมพูทีเป ลังกาทีเป สะริระธาตุโย
เกสาธาตุโย อะระหันตะธาตุโย เจติยัง คันธะกุฎิง จะตุราสีติสะหัสเส ธัมมกัณเฑ
สัพเพสัง ปาทะเจติยัง อะหัง วันทามิ สัพพะโสฯ

ข้าพเจ้าขอน้อมไหว้ พระพุทธเจ้า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านโปรดยกโทษทั้งหมด แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด
ข้าพเจ้าขอน้อมไหว้ พระธรรม ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านโปรดยกโทษทั้งหมด แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด
ข้าพเจ้าขอน้อมไหว้ หม่อมคณะสาวกของพระพุทธเจ้า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านโปรดยกโทษทั้งหมด
แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด

ข้าพเจ้าขอน้อมไหว้ ครูอาจารย์ทั้งหลาย ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านโปรดยกโทษทั้งหมดแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด
ข้าพเจ้าขอน้อมไหว้ พระกัมมัญญานทั้งหลาย ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านโปรดยกโทษทั้งหมดแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด
ข้าพเจ้าขอน้อมไหว้ อารามทั้งหลาย ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านโปรดยกโทษทั้งหมดแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด
ข้าพเจ้าขอน้อมไหว้ พระเจติยทั้งปวง พระสรีระธาตุทั้งหลาย ซึ่งตั้งอยู่ในที่ทั้งปวง อีกทั้ง ต้นพระศรี
มหาโพธิ์ พระพุทธรูปทั้งสิ้น ในกาลทุกเมื่อ อันมีในเมืองนาคกัฏฐิ ในเทวโลกกัฏฐิ ในพรหมโลกกัฏฐิ
ในชมพูทวีปกัฏฐิ ในลังกาทวีปกัฏฐิ อันว่าพระสรีระธาตุกัฏฐิ พระเกสาธาตุกัฏฐิ พระธาตุของพระอรหันตกัฏฐิ
อันว่าพระเจติยกัฏฐิ อันว่าพระคันธกุฎีกัฏฐิ อันว่าพระธรรมทั้งหลาย แปรหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์กัฏฐิ
อันว่าพระบาทเจติยของพระพุทธเจ้า ทั้งหมดกัฏฐิ ข้าพเจ้าขอน้อมไหว้ ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ
(กราบ ๓ ครั้ง)

วันทาน้อย

วันทามิ อัยเย* สัพพัง อะปะราธัง ขมะละ เม อัยเย, มะยา กะตัง ปุณฺณัง สามินา
อะนุโมติตัพพัง, สามินา กะตัง ปุณฺณัง มัยหัง ทาตัพพัง, สาธุ สาธุ อะนุโมทามิฯ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้วันทา ขอท่านผู้เจริญ โปรดยกโทษ อันเป็นความผิด
ของข้าพเจ้าทั้งหมด แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด บุญกุศลอันใด ที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้ว ขอท่านผู้เจริญ
โปรดอนุโมทนา ส่วนบุญกุศลใด ที่ท่านได้กระทำแล้ว ข้าพเจ้าขอโอกาสและขออนุโมทนา
ชื่นชมยินดี สาธุ

* อัยเย ใช้เรียกภิกษุณี สามเณรีที่มีอายุพรรษามากกว่า ส่วน ภัณเต ใช้เรียก ภิกษุ สามเณรผู้มีอายุพรรษามากกว่า



ขอขมาพระรัตนตรัย

พุทโธคาระโว อัมโมคาระโว สังโฆคาระโว กายะกัมมัง วจีกัมมัง มะโนกัมมัง
อะติตะโทสัง อะนาคะตะโทสัง ปัจจุปันนะโทสัง สัพพะโทสัง ขะมันตุ เมฯ

ข้าพเจ้าขอคารวะ แสดงความเคารพบูชาอย่างสูงสุด แต่พระผู้มีพระภาคเจ้า พร้อมทั้ง
พระธรรม และหมู่คณะสาวกผู้ประเสริฐ ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ถ้าหากข้าพเจ้ามีโทษผิด
ได้ประมาทพลาดพลั้งต่อพระรัตนตรัย ทั้งทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ ทั้งต่อหน้าและลับ
หลัง ทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา ทั้งที่นึกได้และนึกไม่ได้ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และแม้อนาคต
ข้าพเจ้าขอน้อมเศียรอภิวาท เพื่อขอขมาองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า พร้อมทั้งพระธรรม และ
หมู่คณะสาวกผู้ประเสริฐของพระผู้มีพระภาคเจ้า ณ โอกาสนี้ด้วยเทอญ

(กราบ ๓ ครั้ง)

พิธีรับศีล ๘

๑. จุดธูป เทียน กล่าวคำกราบพระรัตนตรัย (อะระหัง สัมมาฯ)

๒. ยกพานรับศีล (ดอกไม้ ธูป ๘ ดอก เทียน ๘ เล่ม) มอบให้ผู้รับศีล กล่าวคำอาราธนาศีล ๘

มะยัง* กัณเฑ ติสระระณณะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามะ**

ทุติยัมปิ มะยัง กัณเฑ ติสระระณณะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง กัณเฑ ติสระระณณะ สะหะ อัญญะ สีลานิ ยาจามะ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล ๘ ประการ และ ขอสรณะ ๓
(คือ ขอถือเอาพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า เป็นที่พึ่ง เป็นที่ระลึกนึกถึง
เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ กำจัดกิเลส)

แม้ครั้งที่ ๒ (ซ้ำคำแปลด้านบน)

แม้ครั้งที่ ๓ (ซ้ำคำแปลด้านบน)

๓. สวด นะโมฯ ๓ จบ และ กล่าวไตรสรณคมน์

พุทังg ะระณังg คัจฉามิ

อัมมังg ะระณังg คัจฉามิ

สังฆังg ะระณังg คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทังg ะระณังg คัจฉามิ

ทุติยัมปิ อัมมังg ะระณังg คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆังg ะระณังg คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทังg ะระณังg คัจฉามิ

ตะติยัมปิ อัมมังg ะระณังg คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆังg ะระณังg คัจฉามิ

๔. กล่าวคำสมาทานศีล ๘

* ถ้าขอศีล คนเดียว ให้เปลี่ยน “มะยัง” เป็น “อะหัง” และ ** เปลี่ยน “มะ” เป็น “มิ”

และเปลี่ยน ข้าพเจ้าทั้งหลาย เป็น ข้าพเจ้า



คำสมาทานศีล ๘

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอตั้งเจตนา งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า

๒. อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอตั้งเจตนา งดเว้นจากการลักโกงของผู้อื่นด้วยตนเอง และไม่ใช้ให้ผู้อื่นลักโกง

๓. อหังการัมพะจริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอตั้งเจตนา งดเว้นจากการประพฤติดิพพรหมจรรย์

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอตั้งเจตนา งดเว้นจากการพูดไม่จริง พูดล่อลวงอำพราง

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอตั้งเจตนา งดเว้นจากการดื่มสุรา หรือเสพสิ่งเสพติดทั้งหลาย

อันเป็นที่ตั้งของความประมาท

๖. วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอตั้งเจตนา งดเว้นจากการบริโภคอาหาร ในเวลาวิกาล

๗. นัจจะคิตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนะมาลาคันธะวิเลปะนะธาระณะมัณฑะนะ-

วิภูสณัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอตั้งเจตนา งดเว้นจากการฟ้อนรำ การขับเพลง การดนตรี การดูการละเล่น

การทัดทรงสวมใส่ การประดับ การตกแต่งร่างกาย ด้วยเครื่องประดับต่างๆ

ด้วยเครื่องกลิ่นของหอม เครื่องทา เครื่องย้อม ผัดผิวกายต่างๆ

๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอตั้งเจตนา งดเว้นจากการนั่งนอน บนที่นั่งที่นอนสูงใหญ่เกินประมาณ

หรือภายในสำลี อาสนะอันวิจิตรไปด้วยลวดลายงาม ด้วยเงินทองต่างๆ

อิมานิ อัฐฐะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ (ว่า ๓ ครั้ง)

(กราบ ๓ ครั้ง)

ปณฺจ กามคุณา โลเก

มโนญฺจนา ปเวทิตา

เอตถ ฉนฺทํ วิราชิตฺวา

เอวํ ทุกฺขา ปมฺจุจติ

กามคุณ ๕ มีใจเป็นที่ ๖ บัณฑิตประกาศไว้ชัดแล้วในโลก

บุคคลละความพอใจในกามคุณนี้แล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ได้อย่างนี้

(พุทธ.) ส.ส. ๑๕/๗๗



พิธีลาศีล ๘

๑. จุดธูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย กล่าวคำกราบพระรัตนตรัย (อะระหัง สัมมา...)

๒. ยกพานลาศีล (ดอกไม้ ธูป ๓ ดอก เทียน ๒ เล่ม)

๓. สวด นะโมฯ ๓ จบ กล่าวไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ
 ทุติยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ
 ตะติยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ
 ๔. กล่าวคำลาศีล

คำลาสิกขาเนกขัมมภาวนา

ปณฺฑะรังคะปัพพะชิตะอัญญะสิกขาปะทานิ ปัจจักขามิ คิหิติมัง ธาเรถะฯ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า พร้อมทั้งพระธรรม และหมู่คณะสาวกผู้ประเสริฐ
 ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้ายังมีภารกิจที่จะต้องกระทำ จึงขอบอกคืนศีลสิกขาบททั้ง ๘
 ประการ ลาจากความเป็นผู้ถือบวช นุ่งขาวห่มขาว ขอตานผู้เจริญจงจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็น
 อุบาสิกา (อุบาสก) ผู้ถือเอาพระรัตนตรัย เป็นที่พึ่ง เป็นที่ระลึกนึกถึง เป็นเครื่องกำจัดทุกข์
 กำจัดกิเลส ตลอดชีวิต และข้าพเจ้า ขอสมათานรับเอาศีลสิกขาบท ๕ ประการ ที่พระพุทธองค์
 ทรงบัญญัติไว้ดีแล้ว เพื่อประพฤติปฏิบัติ ให้เกิดประโยชน์ และความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป

สมათานศีล ๕

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอตั้งเจตนา งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอตั้งเจตนา งดเว้นจากการลักโกงของผู้อื่นด้วยตนเอง และไม่ใช้ให้ผู้อื่นลักโกง

๓. กาเมสุมิฉฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอตั้งเจตนา งดเว้นจากการประพฤติดูผิดในกาม (แย่งคนรักของหวงของผู้อื่น)

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอตั้งเจตนา งดเว้นจากการพูดไม่จริง พูดล่อลวงอำพราง

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอตั้งเจตนา งดเว้นจากการดื่มสุรา หรือเสพสิ่งเสพติดทั้งหลาย

อันเป็นที่ตั้งของความประมาท

อิมานิ ปญฺจะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ (ว่า ๓ ครั้ง)

(กราบ ๓ ครั้ง)



บทสวดพระพุทธานุคุณ

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

ระลึกถึงพระพุทธานุคุณ (ทำนองสรภัญญะ)

(ผู้นำขึ้น) องค์ใดพระสัมพุทธ	(รับพร้อมกัน) สุวิสุทธิสัณดาน
ตัตตมุลกะเลสมาร	บ มิหม่นมิหมองมัว
หนึ่งในพระทัยท่าน	ก็เบิกบานคือดอกบัว
ราศี บ พันพัว	สู่จะคนธะกำจร
องค์ใดประกอบด้วย	พระกรุณาตั้งสาคร
โปรดหมู่ประชากร	มะละโอฆะกันดาร
ชี้ทางบรรเทาทุกข์	และชี้สุขเกษมสานต์
ชี้ทางพระนฤพาน	อันพ้นไศกวิโยคภัย
พร้อมเบญจะพิระจัก-	ชุจะรัสมิลไส
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล	ก็เจนจบประจักษ์จริง
กำจัดน้ำใจหยาบ	สันดานบาปแห่งชายหญิง
สัตว์โลกได้พึงพิง	มะละบาปบำเพ็ญบุญ
ข้าฯ ขอประณตน์อม	ศิระเกล้าบังคมคุณ
สัมพุทธะการุญ-	ญะภาพนั้นนิรันดร

(กราบ) กราบระลึกถึงคุณอันประเสริฐ ของพระพุทธานุคุณ

บทสวดพระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก
โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติฯ

ระลึกถึงพระธรรมคุณ (ทำนองสรภัญญะ)

(ผู้นำขึ้น) ธัมมะ คือ คุณากร...	(รับพร้อมกัน) ส่วนชอบสาธ
ดุจดวงประทีปชีवाल	
แห่งองค์พระศาสดาจารย์	ส่องสัตว์สันดาน
สว่างกระจ่างใจมน	



ธรรมใดนับโดยมรรคผล

เป็นแปดพึงยล

และแก้กับทั้งนฤพาน

สมญาโลกอุดรพิสดาร

อันลึกโอฬาร

พิสุทธพิเศษสุกใส

อีกธรรมต้นทางครรไล

นามขนานขานไข

ปฏิบัติปริยัติเป็นสอง

คือทางดำเนินดุจ(จะ)คล่อง

ให้สว่างลุปอง

ยังโลกอุดรโดยตรง

ข้าฯ ขอโอนอ่อนอุตตะมงค์

นบธรรมจ้านง

ด้วยจิตและกายวาจา

(กราบ) กราบระลึกถึงคุณอันประเสริฐ ของพระธรรม

บทสวดพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ

ระลึกถึงพระสังฆคุณ (ทำนองสรภัญญะ)

(ผู้นำขึ้น) สงฆ์ใดสาวกศาสดา

(รับพร้อมกัน) รับปฏิบัติมา

แต่องค์สมเด็จพระโคตม

เห็นแจ้งจตุสัจเสด็จบรร-

ลุทางที่อัน

ระงับและดับทุกข์ภัย

โดยเสด็จพระพุทธรัสไตร

ปัญญาผ่องใส

สะอาดและปราศมัวหมอง

เห็นห่างทางข้าศึกปอง

บ มิลำพอง

ด้วยกายและวาจาใจ

เป็นเนื่อนาบุญอันไพ-

ศาลแต่โลกภัย

และเกิดพิบูลย์พูนผล



สมญาเอารสทศพล
 อเนกจะนับเหลือตรา
 ข้าฯ ขอนบหมู่พระศรา-
 นุคุณประดุจรำพัน
 ด้วยเดชบุญข้าฯ อภิวันท์
 อุดมดิเรกนิรติสัย
 จงช่วยขจัดโศภภัย
 จงดับและกลับเสื่อมสูญ

มีคุณอนันต์
 พกทรงคุณา
 พระไตรรัตน์อัน
 อันตรายใดใด

(กราบ) กราบระลึกถึงคุณอันประเสริฐของหมู่คณะสาวก ของพระพุทธเจ้า

หมายเหตุ บทสวดระลึกถึง พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ทำนองสรภัญญะ สะกดตัวให้ถูกต้อง
 ตามแบบฝึกหัดสวดมนต์หมู่สรรเสริญพระรัตนตรัย ทำนองสรภัญญะ กระทรวงศึกษาธิการ จัดพิมพ์เผยแพร่
 ๒๕๕๑ (ฉบับปรับปรุง) ซึ่งพยายามรักษารูปแบบของ ฉันทลักษณ์ เพื่อให้เป็นไปตามกฎของคำครุและคำลหุ

ระลึกถึงคุณบิดามารดา (ทำนองสรภัญญะ)

หันทะ มะยัง มาตาปิตุคุณะสระระณัง กะโรมะ เส
 (เชิญเถิดเราทั้งหลาย ทำความระลึกถึงคุณบิดามารดาเถิด)

อิมินา ลักกาเรนะ
 อันคุณพระบิดรมารดา
 ท่านมีเมตตาการุณ
 ได้ให้กำเนิดลูกเกิดมา
 ถึงแม้ลำบากสุดสิ้นขม
 ท่านไม่เคยจะหวั่นไหว
 พระคุณท่านล้นฟ้า
 ลูกขอบูชาเป็นอาจินต์
 ขอปวงเทพให้ช่วยรักษา

ข้าฯ ขอกราบสักการะบูชา
 ผู้ข้าฯ ขอน้อมระลึกคุณ
 อุปการะคุณต่อบุตรธิดา
 ทั้งการศึกษาและอบรม
 ทุกข์ระทมสักเพียงใด
 ต่อสิ่งใดที่ได้เลี้ยงมา
 ยิ่งกว่าธाराและแผ่นดิน
 ตราบจนสิ้นดวงชีวา
 พระบิดรมารดาของข้าฯ เทอญ

พรหมาติ มาตาปิตโร

มารดาและบิดา ท่านว่าเป็นพรหม (ของบุตร)

(พุทธ.) ขุ.อิติ. ๒๕/๒๘๖



ระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ (ทำนองสรภัญญะ)

หันทะ มะยัง อาจะริยะคุณะสระระณัง กะโรมะ เส
(เชิญเกิดเราทั้งหลาย ทำความระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์เกิด)

อิมินา สักกาเรนะ	ข้าฯ ขอน้อมคารวะบูชา
อันคุณพระอุปัชฌายา	ผู้ให้การศึกษาและอบรม
เริ่มต้นจากวัยประถม	ให้วิทยาคมเสมอมา
เพิ่มพูนสติและปัญญา	อีกวิชาศีลธรรมประจำใจ
ท่านชี้ทางสว่างสดใส	ทั้งระเบียบวินัยประจำตน
ศิษย์ที่ติดต้องหมั่นฝึกฝน	ให้ประพฤติตนตลอดไป
จงสังวรสำรวมเอาไว้	ทั้งกายใจให้มั่นคง
ตั้งจิตไว้ให้เที่ยงตรง	เพื่อจรรโลงในพระคุณ
ขอผลบุญโปรดจงเกื้อหนุน	อาจารย์ผู้มีพระคุณทุกท่าน เทอญ

คาถามัสการพระพุทธสิหิงโค

หันทะ มะยัง พุทธะสิหิงคะปะสังสาคาถาโย ภะณามะ เส
(เชิญเกิดเราทั้งหลาย จงกล่าวคาถามัสการพระพุทธสิหิงค์เกิด)

อิติ ปะวะระะสิหิงโค	อุตตะมะยะโสปี เตโข
ยัตถะ กัตถะ จิตโตโส	สักกาโร อุปาโท
สะกาละพุทธะสาสะนัง	โขตะยันโตวะ ทีโป
สุระนะเรหิ มะหิโต	ธะระมาโนวะ พุทธโธติฯ
พุทธะสิหิงคา	อุบัติมา ณ แดนใด
ประเสริฐ ฐ เกริกไกร	ดุจกายพระศาสดา
เป็นที่เคารพน้อม	มนุษย์พร้อม ทั้งเทวา
เปรียบเช่นชวาลา	ศาสนา ที่ยืนยง
เหมือนหนึ่งพระสัมพุทธ	สุวิสุทธิ พระชนม์คง
แดนใดพระดำรง	พระศาสน์คง ก็จรรูญ
ด้วยเดชสิทธิศักดิ์	ธ พัทธ อนุกุล
พระศาสน์ ป มีสุญ	พระเพิ่มพูน มหิทธา
ข้าฯ ขอเคารพน้อม	วชิค้อม ขึ้นบูชา
พิทักษ์ ฐ รักษา	พระศาสน์มา ตลอดกาล
ปวงข้าฯ จะประกาศ	พุทธศาสน์ ให้ไพศาล
ขอพระอภิบาล	ชินมารนิรันดร์ เทอญ



นมัสการพระอรหันต์ ๘ ทิศ

สัมพุทโธ ทิปะทัง เสฏโฐ
โกณฑัญญโณ ปุพพะภาเค จะ
สาริปุตโต จะ ทักขิณ
ปัจฉิเมปิ จะ อานันท
โมคคัลลานะ จะ อุตตะเร
อิเม โข มังคะลา พุทธา
วันทิตา เต จะ อัมเหติ
เอเตสัง อานุกาเวนะ

นิสสินโน เจวะ มัชฌิเม
อาคะณเฑยะ จะ กัสสะโป
หะระติเย อุปาลี จะ
พายัพเพ จะ คะวัมปะติ
อิสานะปิ จะ ราชุโล
สัพเพ อิตะ ปะติฏฐิตา
ลักกาเรติ จะ ปุชิตา
สัพพะโสตะถิ ภาวันตุ โนฯ

อิจเจวะมัจฉัน ตะนะมัสสะเนยยัง
นะมัสสะมาโน ระตะนัตตะยัง ยัง
บุญญาภิสันตัง วิบุลลัง อะลัตถัง
ตัสसानุกาเวนะ หะตันตะราโยฯ

พระคาถาชินบัญชร

(สมเด็จพระพุทธมาจารย์ โต พรหมรังสี ผู้ประพันธ์)

ก่อนสวด ตั้งนะโม ๓ จบ

และควรน้อมจิตรำลึกถึงคุณของท่านเจ้าคุณสมเด็จพระโต ผู้ประพันธ์คาถานี้

๑. ขะยาสะนากะตา พุทธา
จะตุสัจจาสะกัง ระสัง

เขตฺวา มารัง สะวาหะนัง
เย ปิวิงสุ นะราสะภาฯ

พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ผู้องอาจ ประทับเหนืออาสน์แห่งชัยชนะ
ทรงชนะมารและกองทัพ ทรงดื่มน้ำอมฤต คือ อริยสังขี

๒. ตัณ्हังคะราทะโย พุทธา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง

อัญฐะวิสะติ นายะกา
มัตตะเก เต มุนิสสะราฯ

ขอพระพุทธเจ้ามีพระตณฺหังกร เป็นต้น ผู้ชี้นำโลก ผู้เป็นจอมมุนี
๒๘ พระองค์ทั้งหมด จงมาประดิษฐาน ณ กระท่อมของข้าพเจ้า

๓. สีเส ปะติฏฐิตโต มัยหัง
สังโฆ ปะติฏฐิตโต มัยหัง

พุทโธ อัมโม ทวีโลจะเน
อุเร สัพพะคุณากะโรฯ

ขอพระพุทธเจ้าจงมาสถิตที่ศิระะ พระธรรมจงมาสถิตที่ดวงตาทั้งสอง
พระสงฆ์ผู้เป็นบ่อเกิดแห่งความดีทั้งปวง จงมาสถิตที่อกของข้าพเจ้า



๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ
โกณฑัญญโณ ปิณฺณภูมิกัสสิมิง

ขอพระอนุรุท จงมาสถิตที่ใจ

พระโกณฑัญญะ จงมาสถิตที่หลัง

สารีปุตโต จะ ทักขิณเณ

โมคคัลลานโน จะ วามะเกฯ

พระสารีบุตร จงมาสถิตที่แขนขวา

พระโมคคัลลานะ จงมาสถิตที่แขนซ้าย

๕. ทักขิณเณ สะวะเน มัยฺหัง
กัสสโป จะ มะหानาโม

พระอานนท์และพระราหุล

จงมาสถิตที่หูขวา

พระกัสสปะและพระมหานามะ จงมาสถิตที่หูซ้าย

อาสุง อานันฺนทะราหุลา

อุภาสุง วามะโสตะเกฯ

๖. เกสะโต ปิณฺณภูมิกัสสิมิง
นิสินโน สิริสัมปโน

ขอพระโสภิตะผู้รุ่งเรืองดังดวงอาทิตย์ งามด้วยสิริ เป็นมุณีผู้ประเสริฐ

จงมาสถิต ณ ท้ายทอย

สุริโยวะ ปะกังกะโร

โสภิตो มุนิปุณฺณโคโวฯ

๗. กุมาระกัสสโป เถโร
โส มัยฺหัง วะทะเน นิจจัง

ขอพระกุมารกัสสปะเถระเจ้า ผู้แสวงหาคุณอันประเสริฐ ผู้มีวาจาไพเราะ

เป็นบ่อเกิดแห่งความดี จงมาประดิษฐานที่ปากของข้าพเจ้า เป็นนิจ

มะเหสี จิตตะวาทะโก

ปะติฏฐาสิ คุณากะโรฯ

๘. ปุณฺณเณ อังคฺลิมาโล จะ
เถรา ปญฺจะ อิมะ ชาตา

ขอพระปุณณะ พระองค์คัลลีมาล พระอุบาสี พระนันทะ และพระสิวลี

เถระเจ้าทั้ง ๕ องค์นี้ จงมาประดิษฐานเป็นดิลกที่หน้าผากของข้าพเจ้า

อุปาสีณันนทะสิวาลี

นะลาเณ ทิสสะกา มะมะฯ

๙. เสสาสิติ มะหาเถรา
เอเตสิติ มะหาเถรา
ชะลันตา สีละเตเชนะ

ขอพระมหาเถระ ๘๐ องค์ที่เหลือ ผู้ชนะกิเลสเป็นสาวกของพระชินเจ้า

ผู้รุ่งเรืองด้วยเดชแห่งศีล จงมาประดิษฐานที่อวัยวะน้อยใหญ่

วิชิตา ชินะสาวะกา

ชิตะวันโต ชินะระสา

อังคะมังคะสุ สันนิจิตาฯ

๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ
ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ

ขออัญเชิญพระรัตนปริตร จงมาพิทักษ์เบื้องหน้า พระเมตตปริตรจงมาพิทักษ์

เบื้องขวาพระธชัคคปริตร จงมาพิทักษ์เบื้องหลัง พระอังคัลลีมาลปริตร

จงมาพิทักษ์เบื้องซ้าย

ทักขิณเณ เมตตะสุตตะกัง

วาเม อังคฺลิมาละกังฯ



๑๑. ชั้นธะโมระปะริตตัญจะ

อากาเส ฉะทะนัง อาสิ

ขออัญเชิญพระชั้นธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฏานาฏิยปริตร
เป็นเกราะกั้นกลางอากาศ พระปริตรอื่นๆ เป็นปราการโดยรอบ

๑๒. ชินาณาวะระสังยุตตา

วาทะปิตตาทิสัญชาตา

อะเสสา วินะยัง ยันตุ

วะสะโต เม สะกิจจะเนะ

อาฏานาฏิยะสุตตะกัง

เสสา ปาการะสังญิตาฯ

สัตตปปากาการะลังกะตา

พาหิรัชฌัตตูปัททะวาฯ

อะนันตะชินะเตชะสา

สะทา สัมพุทธะปัญชะเรฯ

เมื่อข้าพเจ้าทำกิจของตน อยู่ในเกราะแก้วของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
อันทรงพุทธานุภาพ แวดล้อมด้วยปราการแห่งพระธรรมเป็นเนืองนิตย์แล้ว
ขอให้อุปาทว์ (สิ่งทำร้าย) ทั้งภายในและภายนอกที่เกิดจากลมและน้ำ เป็นต้น
จงถึงความพินาศ ด้วยพระเดชแห่งพระชินเจ้า อันไม่มีที่สิ้นสุด

๑๓. ชินะปัญชะระมัชฌัมมิ

สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ

วิหะรันตัง มะหิตะเล

เต มะหาปุริสาสะภาฯ

ขอพระมหาบุรุษผู้่องอาจทุกพระองค์เหล่านั้น จงอภิบาลข้าพเจ้า
ผู้สถิตอยู่ในท่ามกลางพระชินปัญชร ดำเนินชีวิตอยู่บนพื้นดินทุกเมื่อเทอญ

๑๔. อิจจะวะมันโต สุกุตโต สุรักโข

ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังไข

สัทธัมมานุภาวะปาลิโต

ชินานุภาเวนะ ชิตูปัททะโว

สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย

จะรามิ ชินะปัญชะเรติฯ

ข้าพเจ้าได้รับการคุ้มครองอย่างดีด้วยประการฉะนี้ ขอให้ข้าพเจ้าชนะอุปาทว์
ด้วยอานุภาพแห่งพระชินเจ้า ชนะข้าศึกด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม
ชนะอันตรายทั้งหลายด้วยอานุภาพ แห่งหมู่คณะสาวกของพระพุทธรเจ้า
อานุภาพแห่งพระสัทธรรม จงคุ้มครองข้าพเจ้าอยู่ในพระชินปัญชร

พุทธชัยมงคล

๑. พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะ-

สาวุธันตัง คีรีเมขะลัง อุทิตะโฆระ-

สะเสนะมารัง ทานาธิธัมมะวิธินา

ชิต์วา มุนินโท,

ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

เมื่อพญามารเนรมิตแขนมากเป็นพัน ถืออาวุธในมือ
ชี้ข้างครีเมขลพร้อมด้วยเสนามารอันน่าสะพรึงกลัว
พระจอมมุนีทรงชนะด้วยธรรมวิธี มีทานบารมี เป็นต้น
อันชอบธรรม ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น
ขอชัยชนะและความเจริญรุ่งเรือง จงมีแก่ท่าน



๒. มาราดิเรกะมะภิกขุขณิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาพะวะกะมักขมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตฺวา มุนินโท,
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

๓. นาพาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุทธารุณฺณตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตฺวา มุนินโท,
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

๔. อุกขิตตะขัคคะมะติหัตตะสุทธารุณฺณตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธิภิสังขะตะมะโน ชิตฺวา มุนินโท,
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

๕. กัตถวานะ กัฏฐะมูทะรัง อิวะ
คัพภินิยา จิญจายะ ทูฏฐะวะจะนัง
ชะนะกายะมัชฌะ สันเตนะ โสมะวิธินา
ชิตฺวา มุนินโท,
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

๖. สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะ-
วาทะเกตุง วาทาภิโรปิตะมะนัง
อะติอันธะภูตัง ปญญาปะทีปะชะลิโต
ชิตฺวา มุนินโท,
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

๗. นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง
มะหิทิง ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ
ทะมาปะยฺยโต อิทธูปะเทสะวิธินา
ชิตฺวา มุนินโท,
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

เมื่ออาพาพะวะกะยักขัผู้ดูร้าย หยาบข้าวและโหดเหี้ยม
เข้ามาราวีตตลอดทั้งคืน ยิ่งกว่าพญามาร
พระจอมมุนีทรงชนะ ด้วยการใช้พระขันตี
เป็นอุบายสั่งสอน ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น
ขอชัยชนะและความเจริญรุ่งเรือง จงมีแก่ท่าน

เมื่อพญาช้างนาพาคิริตกมันดูร้ายยิ่งนัก
วิ่งมาราวกับไฟไหม้ป่า ดุจจักรวาล ร้องโกญจนาท
ดุจฟ้าผ่า พระจอมมุนีทรงชนะ ด้วยน้ำพระเมตตา
ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยชนะ
และความเจริญรุ่งเรือง จงมีแก่ท่าน

เมื่อองคุลิมาลผู้ดูร้าย ถือดาบเงื้อง่า วิ่งไล่ติดตามไป
เป็นหนทาง ๓ โยชน์ พระจอมมุนีทรงชนะ
ด้วยการบันดาลอิทธิฤทธิ์ ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น
ขอชัยชนะและความเจริญรุ่งเรือง จงมีแก่ท่าน

เมื่อนางจิญจมาณวิกา เอาผ้าห่อไม้ทำเป็นท่อน
เหมือนหญิงมีครรภ์ กล่าวคำใส่ร้ายในท่ามกลางหมู่ชน
พระจอมมุนีทรงชนะ ด้วยความสงบนิ่งอันประเสริฐ
ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น

ขอชัยชนะและความเจริญรุ่งเรือง จงมีแก่ท่าน
เมื่อสัจจะนิครนถ์ละทิ้งความจริงแท้ ชูธงประกาศ-
ความเห็นของตนว่าถูกต้อง เป็นผู้มีดบอดอย่างยิ่ง
ประสงค์จะได้คารม พระจอมมุนีทรงชนะ
ด้วยพระปัญญาจุฑาประทีปอันโชติช่วง
ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยชนะ
และความเจริญรุ่งเรือง จงมีแก่ท่าน

เมื่อนันโทปะนันทนคราษผู้หลงผิด แผลอิทธิฤทธิ์ใหญ่
พระจอมมุนีโปรดให้พระเถระพุทธบุตร
(พระโมคคัลลานะ) ผู้ประเสริฐไปปราบ
ทรงชนะด้วยการแสดงอิทธิฤทธิ์
ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น ขอชัยชนะ
และความเจริญรุ่งเรือง จงมีแก่ท่าน



๘. ทศคาหะทิฏฐิภูษะเคนะ

สุทฺถสฺสหัสตัง ปรีหิมา วิสฺสทิตฺติ-

มิตฺติพะกาภิธานัง ญานาคะเทนะ

วิธินา ชิตฺวา มุนินโท,

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

เอตปิ พุทธะชะยะมังคะละ-

อัฐฐะคาถา โย วาจะโน ทินะทิเน

สละระเต มะตันตี หิตฺวานะเนกะ-

วิวิธานิ จุปฺปทะวานิ โมกขัง สุขัง

อะธิกะเมยยะ นะโร สะปัญโญฯ

(ผู้นำ) มะหาการุณิกโก นาโถ หิตายะ

สัพพะปาณินัง ปุเรตฺวา ปาละมิ

สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต

ชะยะมังคะลังฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง

นันทิวัทธมโน เอวํ ตํวํ วิชะโย โหหิ

ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล

อะปะราชิเต ปัลลังเก สีเส

ปะฐะวิโปกชะเร อะภิสะเก

สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมหะติ

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง

สุชะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง ปรีหิมาจาริสฺส

ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจา กัมมัง

ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง

ปะณิธิ เต ปะทักขิณา ปะทักขิณานิ

กัตถวานะ ละภันตเต ปะทักขิณะฯ

ท้าวพกาพรหม ผู้สำคัญตนผิดว่า เป็นผู้มีศีลอันบริสุทธิ์
ถือนั่นในความเห็นผิดนั้น เหมือนดังถูกงูร้าย

ริงรัดไว้นั่น พระจอมมุนีทรงชนะด้วยยาอันพิเศษ
คือ เทศนาญาณ ด้วยเดชแห่งชัยชนะนั้น

ขอชัยชนะและความเจริญรุ่งเรือง จงมีแก่ท่าน

นรชนผู้มีปัญญา ไม่เกียจคร้าน สวดก็ดี ระลึกก็ดี

ซึ่งพระพุทธานุภาพ ๘ คาถาเหล่านี้ ทุกๆ วัน

พึงละเสียได้ซึ่งความชั่วช้า อันตรายทั้งหลาย

มีประการต่างๆ เข้าถึงซึ่งความหลุดพ้นจากกิเลส

ซึ่งเป็นบรมสุขแล

พระโลกนาถ ผู้ทรงพระมหากรุณาธิคุณ

ทรงบำเพ็ญบารมีครบถ้วน เพื่อประโยชน์แก่สรรพสัตว์

ทรงบรรลुพระสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยม

ด้วยสัจจวาจานี้ ขอชัยชนะและความเจริญรุ่งเรือง

จงมีแก่ท่าน

ขอท่านจงมีชัยชนะ เหมือนพระพุทธานุภาพที่เป็นที่เคารพรัก

ของเจ้าศากยะ ทรงชนะ ณ ควงไม้โพธิ์

ขอท่านจงได้รับชัยชนะและความเจริญรุ่งเรืองเถิด

(ขอให้ท่านบรรลुถึงความเป็นเลิศ เบิกบานใจ)

เหมือนพระพุทธานุภาพบรรลुธรรมอันประเสริฐ

เบิกบานพระทัยเหนือบัลลังก์แห่งชัยชนะ ณ พื้นปฐพี

อันประเสริฐเลิศแผ่นดิน เป็นที่ตรัสรู้ของพระพุทธานุภาพ

ทุกพระองค์

(วันที่ทำความดีทางกาย วาจา ใจ) เป็นฤกษ์ดี

มงคลดี ยามรุ่งดี ยามตื่นดี ขณะดี ครู่ดี ทานที่ถวาย

แก่ผู้ประพฤติพรหมจรรย์ (ในวันนั้น) เป็นทานดี

กายกรรม วาจกรรม มโนกรรม และ ความตั้งใจ

(ที่ทำในวันนั้น) เป็นสิ่งที่ดี

เมื่อทำความดีแล้ว ย่อมได้รับผลดี



ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	ขอสรรพมงคล (ความเจริญรุ่งเรือง ทั้งปวง) จงมีแก่ท่าน
รักขันตุ สัพพะเทวะตา	ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง จงรักษาท่าน
สัพพะพุทธานุภาวณะ	ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้าทั้งปวง
สทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ	ขอความสุขความเจริญทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ทุกเมื่อเทอญ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน
รักขันตุ สัพพะเทวะตา	ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง จงรักษาท่าน
สัพพะธัมมานุภาวณะ	ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมทั้งปวง
สทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ	ขอความสุขความเจริญทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ทุกเมื่อเทอญ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน
รักขันตุ สัพพะเทวะตา	ขอเหล่าเทวดาทั้งปวง จงรักษาท่าน
สัพพะสังฆานุภาวณะ	ด้วยอานุภาพแห่งหมู่คณะสาวกของพระพุทธเจ้า
สทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ	ขอความสุขความเจริญทั้งหลาย จงมีแก่ท่าน ทุกเมื่อเทอญ

ปารมี ๓๐ ทิศ

(เป็นต้นฉบับดั้งเดิม ของครูบาเจ้าศรีวิชัย นักบุญแห่งล้านนาไทย)

หัตถะ มะยัง ทะสะปาระมิการัง กะโรมะ เส

(เชิญเถิดเราทั้งหลาย ทำการสาธยายปารมี ๑๐ เถิด)

๑. ทานะปาระมีสัมปันโน ทานะอุปะปาระมีสัมปันโน ทานะปะระมัตถะปาระมีสัมปันโน
เมตตา ไมตริ กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน อิติปิ โส ภะคะวาฯ
๒. สีละปาระมีสัมปันโน สีละอุปะปาระมีสัมปันโน สีละปะระมัตถะปาระมีสัมปันโน
เมตตา ไมตริ กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน อิติปิ โส ภะคะวาฯ
๓. เนกขัมมะปาระมีสัมปันโน เนกขัมมะอุปะปาระมีสัมปันโน เนกขัมมะปะระมัตถะ-
ปาระมีสัมปันโน เมตตา ไมตริ กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน อิติปิ โส ภะคะวาฯ
๔. ปัญญาปาระมีสัมปันโน ปัญญาอุปะปาระมีสัมปันโน ปัญญาปะระมัตถะปาระมี-
สัมปันโน เมตตา ไมตริ กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน อิติปิ โส ภะคะวาฯ
๕. วิริยะปาระมีสัมปันโน วิริยะอุปะปาระมีสัมปันโน วิริยะปะระมัตถะปาระมีสัมปันโน
เมตตา ไมตริ กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน อิติปิ โส ภะคะวาฯ
๖. ขันติปาระมีสัมปันโน ขันติอุปะปาระมีสัมปันโน ขันติปะระมัตถะปาระมีสัมปันโน
เมตตา ไมตริ กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน อิติปิ โส ภะคะวาฯ



๗. สัจจะปารมมีย์สัมปັນโน สัจจะอุปะปารมมีย์สัมปັນโน สัจจะปะระมัตตะปารมมีย์สัมปັນโน เมตตา โมตริ กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปารมมีย์สัมปັນโน อิติปิ โส ภาคะวาฯ

๘. อะธิฏฐานะปารมมีย์สัมปັນโน อะธิฏฐานะอุปะปารมมีย์สัมปັນโน อะธิฏฐานะปะระมัตตะปารมมีย์สัมปັນโน เมตตา โมตริ กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปารมมีย์สัมปັນโน อิติปิ โส ภาคะวาฯ

๙. เมตตาปารมมีย์สัมปັນโน เมตตาอุปะปารมมีย์สัมปັນโน เมตตาปะระมัตตะปารมมีย์สัมปັນโน เมตตา โมตริ กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปารมมีย์สัมปັນโน อิติปิ โส ภาคะวาฯ

๑๐. อุเปกขาปารมมีย์สัมปັນโน อุเปกขาอุปะปารมมีย์สัมปັນโน อุเปกขาปะระมัตตะปารมมีย์สัมปັນโน เมตตา โมตริ กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปารมมีย์สัมปັນโน อิติปิ โส ภาคะวาฯ

ทะสะปารมมีย์สัมปັນโน ทะสะอุปะปารมมีย์สัมปັນโน ทะสะปะระมัตตะปารมมีย์สัมปັນโน เมตตา โมตริ กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปารมมีย์สัมปັນโน อิติปิ โส ภาคะวาฯ

พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ นะมามิหังฯ

คาถาโพธิบาท

บุระพารัสสัมมิง* พระพุทธรุคณัง บุระพารัสสัมมิง พระธัมเมตัง บุระพารัสสัมมิง พระสังฆานัง
ทุกขะโรคะภะยัง วิวัณฺหะเย สัพพะทุกฺขํ สัพพะโศกํ สัพพะโรคํ สัพพะภยํ สัพพะเคราหํ
เสนียตัจญโร วิวัณฺหะเย สัพพะธะนัง สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ สุรักขันตุฯ

* รอบต่อๆ ไปให้เปลี่ยน คำว่า บุระพารัสสัมมิง เป็น อาคะเนยฺรัสสัมมิง, ทักขิณรัสสัมมิง, หรตฺรัสสัมมิง, ปัจจิมรัสสัมมิง, พายฺพรัสสัมมิง, อุตฺตรรัสสัมมิง, อีสานรัสสัมมิง

ชีวิตอนิจจัง

ชีวิต อนิจจัง อย่าได้หวัง ในสังขาร

ชีวิต คือ ความทุกข์ เหมือนติดคุก ทุกข์หนักหนา

ชีวิต อนัตตา ภาพมายา พางุนง

ชีวิต ดุจความฝัน ทุกสิ่งอัน ไม่แน่นอน

ชีวิต ไม่มีหมาย ไม่มีนาย ประกันไว้

เมื่อไม่ตาย อย่าประมาท อย่าได้ขาดสร้างกุศล

ขอให้เกิดปัญญา เห็นอนัตตา ให้จงดี

บุญกุศลดลบันดาล สุนิพพาน เกษมสันต์

ชีวิตไม่มี สิ่งต้านทาน เมื่อถึงกาลมรณา

เวียนว่ายในโลกา เพราะตัณหา พาให้หลง

ควรคิดพินิจปลง พุทธองค์ ทรงสั่งสอน

เปรียบไปคล้ายละคร ทุกขั้นตอน สอนจิตใจ

เข้าเห็น เย็นจากไป อนาคตใจชีวิตคน

สั่งสมไว้ในกมล ติดตามตน ทุกนาที

หมดภาพ กันเสียที ไม่ต้องมี ทุกข์ต่อไป

เสวยสุขทุกคืนวัน เป็นสุขสันต์ นิรันดร์เทอญ



วิญญะสงสาร

พ่อแม่พวกพี่น้องพี่
วงศาคนาญาติยาวนาน
มุ่งมาเที่ยวงานตลาดนัด
คับคั่งชุมนุมวุ่นวาย
ต่อรองราคาโต้เถียง
แย่งขันข่มกันในที
ครั้นแล้วตลาดวายหายหมด
สินค้าต่างต่างวางกอง
เป็นการออมแรงเอาไว้
แย่งชิง ชิงเด่น ชิงดี
ฉันทวงศาคนาญาติ
มาจากที่ต่างต่างกัน
ครั้นแล้วถึงวันมรณา
ทุกสิ่งนับเนื่องเรื่องราว
ต่างคนต่างไปตามกรรม
อาจไม่พบกันอีกครั้ง
บุญนำกรรมชักให้เกิด
หันเหียนเปลี่ยนความสนใจ
นี่คือเรื่องควรสังเวช
อย่าเห็นเป็นขึ้นเป็นอัน

ภรรยาสามีลูกหลาน
เปรียบปานฝูงชนมากมาย
แออัดยัดเยียดมากมาย
ซื้อขายพูดจาพาที
เดี๋ยวเกียงเดี๋ยวแย่งอิงมี
ใครดีเอาไปไว้ครอง
ทั้งคนทั้งรถข้าวของ
เนืองนองหมดพล้นทันที
เพื่อพบกันใหม่พรุ่งนี้
อีกทีของใครของมัน
พวกพ้องในชาตินี้มัน
เกิดความสัมพันธ์ชั่วคราว
ความเป็นญาติกาสูญเปล่า
ไม่ยึดยืนยาวจีรัง
ไม่มีใครจำความหลัง
เพราะกรรมจำบังเปลี่ยนไป
กำเนิดในครอบครัวใหม่
มาให้กับชาติปัจจุบัน
เป็นเหตุคิดดูเหมือนฝัน
ตื่นพลันหายวับกับตา

ทุกขเมว हि สมโภติ

ทุกขํ ติญฺจติ เวติ จ

นาถยตฺร ทุกฺขา สมโภติ

นาถยตฺร ทุกฺขา นิรุชฺฌติ

ทุกขํเท่านั้นเกิดขึ้น ทุกขํย่อมตั้งอยู่ และเสื่อมไป

นอกจากทุกขํ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกขํ ไม่มีอะไรดับ

(วชิราภิกขุณี.) ส.ส. ๑๕/๕๕๔



บทปลงสังขาร

มนุษย์เราเอ๋ย	เกิดมาทำไม	นิพพานมีสุข	อยู่ใยมิไป
ค้นหาหน่วงหนัก	หน่วงชักหน่วงไว้	ฉันไปไม่ได้	ค้นหาผูกพัน
ห้วงนั้นพันผูก	ห้วงลูกห้วงหลาน	ห้วงทรัพย์สินศฤงคาร	จงสละเสียเถิด
จะได้ไปนิพพาน	ข้ามพันภพสาม	ยามหนุ่มสาวน้อย	หน้าตาเข้มช้อย
งามแล้วทุกประการ	แก่เฒ่าหนึ่งยาน	แต่ล้วนเครื่องเหม็น	เอ็นใหญ่เก้าร้อย
เอ็นน้อยเก้าพัน	มันมาทำเชยใจ	ให้ร้อนให้เย็น	เมื่อยขบทั้งตัว
ขนคิ้วก็ขาว	นัยน์ตาก็มัว	เส้นผมบนหัว	ดำแล้วกลับหงอก
หน้าตาเหววอก	ดูน่าบัดสี	จะลูกก็โอย	จะนั่งก็โอย
เหมือนดอกไม้โรย	ไม่มีเกสร	จะเข้าที่นอน	พึงสอนภาวนา
พึงสอนภาวนา	พระอนิจจัง	พระอนัตตา	เราท่านเกิดมา
รังแต่จะตาย	ผู้ดีเชยใจ	ก็ตายเหมือนกัน	เงินทองทั้งนั้น
มิติตตัวไป	ตายไปเป็นผี	ลูกเมียผัวรัก	เขาชักหน้าหนี
เขาเห่มีนซากผี	เปื่อยเน่าพุพอง	หมู่ญาติพี่น้อง	เขาหามเอาไป
เขาวางลงไว้	เขานั่งร้องไห้	แล้วกลับคืนมา	อยู่แต่ผู้เดียว
ป่าไม้ชายเขียว	เหลียวไม่เห็นใคร	เห็นแต่ฝูงแร้ง	เห็นแต่ฝูงกา
เห็นแต่ฝูงหมา	ยื้อแย่งกันกิน	ดูน่าสมเพช	กระดุกกู่เอ๋ย
เรียรายแผ่นดิน	แร้งกาหมากิน	เอาเป็นอาหาร	เที่ยงคืนส่งัด
ตื่นขึ้นมึนนาน	ไม่เห็นลูกหลาน	พี่น้องเฒ่าพันธุ์	เห็นแต่นกเค้า
จับเจ้าเรียงกัน	เห็นแต่นกแสก	ร้องแรกแหกขวัณ	เห็นแต่ฝูงผี
ร้องไห้หากัน	มนุษย์เราเอ๋ย	อย่าหลงกันเลย	ไม่มีแก่นสาร
อุตสาห์ทำบุญ	คำจุนเอาไว้	จะได้ไปสวรรค์	จะได้ทันพระเจ้า
จะได้เข้านิพพาน	อะหัง	วันทามิ	สัพพะโส
	อะหัง	วันทามิ	นิพพานะปัจจะโย โหตุ

อนิจจา อทฐวา กามา พหุทุกขา มหาวิสา
 อโยคุโฬว สนตตโต อมมูลา ทุกขปผลา
 กามทั้งหลาย ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน มีทุกข์มาก มีพิษมาก
 ดังก้อนเหล็กที่ร้อนจัด เป็นต้นค้ำแห่งความคับแค้น มีทุกข์เป็นผล

(สุเมธาเถรี) ขุ.เถรี .๒๖/๔๗๔



คุณสมบัติที่ดีของ อุบาสก อุบาสิกา (มหานามสูตร อง.อญฺฐก. ๒๓/๑๑๕)

อุบาสก หรือ อุบาสิกา หมายถึง ผู้ชายหรือผู้หญิงผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัย ผู้ถึงพระรัตนตรัย
เป็นสรณะ คือ เป็นที่ที่ระลึกนึกถึง เป็นที่พึ่ง เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ กำจัดกิเลส

ผู้เรียกได้ว่า เป็นอุบาสก อุบาสิกาที่ดีนั้น ต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

๑. อุบาสก อุบาสิกา เป็นผู้ถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็น สรณะ
๒. อุบาสก อุบาสิกา เป็นผู้มศีล
 - งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ • งดเว้นจากการลักทรัพย์
 - งดเว้นจากการประพฤติดินในกาม • งดเว้นจากการพูดเท็จ • งดเว้นจากการดื่มสุรา
 และเสพสิ่งเสพติดอันเป็นที่ตั้งของความประมาท
๓. อุบาสก อุบาสิกา ผู้ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตน และปฏิบัติเพื่อประโยชน์ผู้อื่น มีลักษณะดังนี้
 ๑. เป็นผู้มศีล และชักชวนผู้อื่น ให้เป็นผู้มศีล
 ๒. เป็นผู้มศีล และชักชวนผู้อื่น ให้เป็นผู้มศีล
 ๓. เป็นผู้มจาคะ (มีความเสียสละ) และชักชวนผู้อื่น ให้เป็นผู้มีความเสียสละจาคะ
 ๔. เป็นผู้ใคร่เพื่อจะเห็นผู้เห็นภัยในกิเลส กรรม วิบาก (ภิกษุและภิกษุณีผู้ปฏิบัติดีตามพระธรรมวินัย) และชักชวนผู้อื่น ให้เป็นผู้ใคร่เพื่อจะเห็นภิกษุ ผู้ปฏิบัติดี
 ๕. เป็นผู้ใคร่เพื่อฟังพระสัทธรรม และชักชวนผู้อื่น ให้เป็นผู้ใคร่เพื่อฟังพระสัทธรรม
 ๖. เป็นผู้ทรงจำพระธรรม ที่ได้ฟังแล้ว และชักชวนผู้อื่น ให้เป็นผู้ทรงจำพระธรรม
 ๗. เป็นผู้พิจารณาอรรถ (ประโยชน์ ความหมาย เนื้อหาสาระ) และธรรม (เหตุเกิดทุกข์ และเหตุให้ถึงความดับทุกข์) แห่งพระธรรม ที่ได้ฟังแล้ว และชักชวนผู้อื่น ให้เป็นผู้พิจารณาอรรถและธรรม
 ๘. เป็นผู้รู้ทั่วถึงอรรถ รู้ทั่วถึงธรรมแล้ว ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม และชักชวนผู้อื่น ให้เป็นผู้รู้ทั่วถึงอรรถ รู้ทั่วถึงธรรม แล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

ส่วน อุบาสก อุบาสิกา ผู้ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตน แต่ไม่ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ผู้อื่น

กล่าวโดยสรุป ก็คือ อุบาสก อุบาสิกา ผู้ปฏิบัติตามคุณธรรมในข้อ ๑ ถึง ข้อ ๘

แต่ไม่ชักชวนผู้อื่นให้ปฏิบัติตามคุณธรรมเหล่านั้น นั่นเอง

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า...

อุบาสก อุบาสิกา ไต ๑. ไม่ละเลยการเยี่ยมเยียนภิกษุและภิกษุณี ๒. ไม่ละเลยการฟังอริยธรรม ๓. ศึกษาในอริยศีล (คือ ศีลที่ยิ่ง ที่มากขึ้น) ๔. มีความเลื่อมใสยิ่งๆ ขึ้นไปในภิกษุและภิกษุณีทั้งหลาย ผู้เป็นเถระ ผู้เป็นนวกะ และผู้เป็นมัชฌิมะ ๕. ปราารถนาเพื่อฟังพระสัทธรรมด้วยจิตไม่เพ่งโทษ ๖. ไม่แสวงหาเขตบุญ (ผู้รับทักษิณาทาน) ภายนอกศาสนานี้ และ ๗. ไม่กระทำอุปการะภายนอกศาสนานี้ก่อน -- อุบาสก อุบาสิกาผู้เสพธรรม ๗ ประการ อันเป็นที่ตั้งแห่งความเจริญ ที่เราตถาคตแสดงดีแล้วนี้ ย่อมไม่เสื่อมจากพระสัทธรรม (ส่วนอุบาสก อุบาสิกา ไต เสพธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อม อันพระตถาคตแสดงดีแล้ว ซึ่งเป็นธรรมตรงข้ามกับธรรม ๗ ประการนั้น อุบาสก อุบาสิกา นั้น ย่อมเสื่อมจากพระสัทธรรม) (วิปัติสมภาวสูตร อง.สตตก ๒๓/๒๘)



ทุกขโทษของขันธห้า ๔๐ ลักษณะ (ขุ.ปฎิ. ๓๑/๗๓๕)

(๑) ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เป็นไปไม่ได้เลย ที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ผู้ตามเห็นขันธ ๕ อย่างใด อย่างหนึ่ง โดยความเที่ยง จักเป็นผู้ประกอบด้วยความอดทนอันสมควร (อนุโลมิกา ขันติ)^๑ เป็นไปไม่ได้เลยที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ผู้ไม่ประกอบด้วยความอดทนอันสมควร จักยังลงสู่การกำหนดอัตราโดยถูกต้อง (สัมมัตตนิยาม)^๒ เป็นไปไม่ได้เลยที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ผู้ไม่ยังลงสู่การกำหนดอัตราโดยถูกต้อง จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผล

(๒) เป็นไปได้ ที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ผู้ตามเห็นขันธ ๕ ทั้งปวง โดยความไม่เที่ยง จักเป็นผู้ประกอบด้วยความอดทนอันสมควร เป็นไปได้ที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ผู้ประกอบด้วยความอดทนอันสมควร จักยังลงสู่การกำหนดอัตราโดยถูกต้อง เป็นไปได้ที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ผู้ยังลงสู่การกำหนดอัตราโดยถูกต้อง จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล หรืออรหัตตผล

(๓) เป็นไปไม่ได้เลย ที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ผู้ตามเห็นขันธ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยความเป็นสุข จักเป็นผู้ประกอบด้วยความอดทนอันสมควร ฯลฯ (เหมือนข้อ ๑)

(๔) เป็นไปได้ ที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ผู้ตามเห็นขันธ ๕ ทั้งปวง โดยความเป็นทุกข์ จักเป็นผู้ประกอบด้วยความอดทนอันสมควร ฯลฯ (เหมือนข้อ ๒)

(๕) เป็นไปไม่ได้เลยที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ผู้ตามเห็นธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยความเป็นอัตตา จักเป็นผู้ประกอบด้วยความอดทนอันสมควร ฯลฯ (เหมือนข้อ ๑)

(๖) เป็นไปได้ ที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ผู้ตามเห็นธรรมทั้งปวง โดยความเป็นอนัตตา จักเป็นผู้ประกอบด้วยความอดทนอันสมควร ฯลฯ (เหมือนข้อ ๒)

(๗) เป็นไปไม่ได้เลยที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ผู้ตามเห็นนิพพาน โดยความเป็นทุกข์ จักเป็นผู้ประกอบด้วยความอดทนอันสมควร ฯลฯ (เหมือนข้อ ๑)

(๘) เป็นไปได้ ที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ผู้ตามเห็นนิพพาน โดยความเป็นสุข จักเป็นผู้ประกอบด้วยความอดทนอันสมควร ฯลฯ (เหมือนข้อ ๒)

ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ย่อมได้ความอดทนอันสมควร ด้วยการเห็นทุกขโทษ ๔๐ อย่าง หยั่งลงสู่การกำหนดอัตราโดยถูกต้อง ด้วยการเห็นทุกขโทษ ๔๐ อย่าง คือ

เมื่อผู้เห็นภัยในวัฏฏะ เห็นขันธ ๕ โดยทุกขโทษ ๔๐ อย่าง ย่อมได้ความอดทนอันสมควร เมื่อเห็นว่า “ความดับขันธ ๕ คือ นิพพาน ว่า...เที่ยง (เป็นต้น)” ย่อมหยั่งลงสู่การกำหนดอัตราโดยถูกต้อง

^๑ ความอดทนอันสมควร (อนุโลมิกา ขันติ) หมายถึง ความอดทนในการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ตามศีล สมาธิ ปัญญา ตามสมณะวิปัสสนา ไม่ใช่ความอดทนที่เบียดเบียนตนเอง (อัตตกลิมถานุโยค) หรือความอดทนที่จมอยู่ในกาม (กามสุขัลลิกานุโยค) ส่วนความอดทนอันสมควรนั้นจะทำให้ รู้จักอัตรา โดยถูกต้อง

^๒ การกำหนดอัตราโดยถูกต้อง (สัมมัตตนิยาม) หมายถึง การกำหนดอัตรา (ตัวตน) โดยถูกต้อง คือ รู้ว่าอัตราเป็นเพียงคำพูดที่ใช้เรียกหลายๆ ส่วนประกอบกัน ไม่ใช่สิ่งที่มีจริงๆ การกำหนดอัตราโดยถูกต้อง ทำให้บรรลุ มรรค ผลทั้ง ๔



ผู้เห็นภัยในวัฏฏะตามเห็น ชั้นที่ ๕....			ผู้เห็นภัยในวัฏฏะตามเห็นอยู่ว่า ความดับขั้นที่ ๕ คือ นิพพาน	
๑. อะนิจจะโต ๐๖	โดยความไม่เที่ยง	๐๖	นิจจัง	เที่ยง
๒. ทุกขะโต	โดยความเป็นทุกข์		สุขัง	สุข
๓. โรคะโต	โดยความเป็นโรค		อาโรคะยัง	ไม่มีโรค
๔. คัณทะโต	โดยความเป็นหวัฬ		นิคัณโท	ไม่เป็นหวัฬ
๕. สัลลอะโต	โดยความเป็นลูกศร		นิสัลลัง	ไม่เป็นลูกศร
๖. อะฆะโต	โดยความลำบาก		อะนะโฆ	ไม่ลำบาก
๗. อาพาธะโต	โดยความเบียดเบียนยิ่ง รบกวนยิ่ง		อะนาพาโธ	ไม่เบียดเบียนยิ่ง ไม่รบกวนยิ่ง
๘. ปะระโต	โดยความเป็นอื่นไป	๐๖	อะปะระปัจจะยัง	ไม่เป็นอื่นไป
๙. ปะโลกะโต	โดยความสลายหมด	๐๖	อัปปะโลกะธัมโม	ไม่สลายหมด
๑๐. อิตติโต	โดยความเป็นเสนียด		อะนิติกัง	ไม่เป็นเสนียด
๑๑. อุปัททะวะโต	โดยความเป็นอุบาทว์ (สิ่งทำร้าย, ความอัปรีดิ์)		อะนุปัททะวัง	ไม่เป็นอุบาทว์
๑๒. ภายะโต	โดยความเป็นภัย		อะภายะยัง	ไม่เป็นภัย
๑๓. อุปะสัคคะโต	โดยความเป็นอุปสรรค		อะนุปะสัคคัง	ไม่เป็นอุปสรรค
๑๔. จะละโต	โดยความหวั่นไหว	๐๖	อะจะลัง	ไม่หวั่นไหว
๑๕. ปะกังคะโต	โดยความผูกพัน	๐๖	อัปปะกังคัง	ไม่ผูกพัน
๑๖. อัฏฐะโต	โดยความไม่ยั่งยืน	๐๖	ธูวัง	ยั่งยืน
๑๗. อตาณะโต	โดยความไม่เป็นที่ต้านทาน		ตานัง	เป็นที่ต้านทาน
๑๘. อะเลณะโต	โดยความไม่เป็นที่ป้องกัน		เลณัง	เป็นที่ป้องกัน
๑๙. อะสะระณะโต	โดยความไม่เป็นที่พึ่ง		สะระณัง	เป็นที่พึ่ง
๒๐. ริดตะโต	โดยความว่าง	○	อะริดตัง	ไม่ว่าง
๒๑. ตุจจะโต	โดยเป็นความเปล่า (เช่นถ้วยเปล่า)	○	อะตุจจัง	ไม่เปล่า
๒๒. สุนฺณะโต	โดยความว่างจาก ตนและของของตน	○	ปะระมัง สุนฺณัง	ว่างจากตน และ ของของตนอย่างยิ่ง
๒๓. อะนัตตะโต ○	โดยความไม่เป็นบุคคล ไม่เป็นผู้เกี่ยวข้อง (ไม่เป็นสัตว์) ○	○	ปะระมัญญัง	มีประโยชน์อย่างยิ่ง
๒๔. อาทีนะวะโต	โดยความเป็นโทษ		อะนาทีนะวัง	ไม่มีโทษ
๒๕. วิปะริณามะ- ธัมมะโต	โดยมีความแปรปรวน เป็นธรรมดา	๐๖	อะวิปะริณามะธัมมัง	ไม่แปรปรวน



ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ ตามเห็นอยู่ ซึ่งขั้นที่ ๕			ผู้เห็นภัยในวัฏฏะตามเห็นอยู่ว่า ความดับขั้นที่ ๕ คือ นิพพาน....	
๒๖. อสาระกะโต	โดยความไม่มีแก่นสาร	○	สารัง	มีแก่นสารสาระ
๒๗. อะฆะมุละโต	โดยความเป็นรากเหง้า ของความลำบาก		อะนะฆะมุลัง	ไม่เป็นรากเหง้า ของความลำบาก
๒๘. วัชระกะโต	โดยความเป็นเพชฌฆาต		อะวัชระกัง	ไม่เป็นเพชฌฆาต
๒๙. วิภะวะโต	โดยความเสื่อม	๐	อะวิภะวัง	ไม่เสื่อม
๓๐. สาสะวะโต	โดยความเพิ่มการวนเวียน ในกิเลส กรรม วิบาก		อะนาสะวัง	ไม่วนเวียน ในกิเลส กรรม วิบาก
๓๑. สังขะตะโต	โดยความกระทำร่วมกันแล้ว	๐	อะสังขะตัง	ไม่กระทำร่วมกันแล้ว
๓๒. มารามิสะโต	โดยความเป็นเหยื่อแห่งมาร		นิรามิสัง	ไม่เป็นเหยื่อแห่งมาร
๓๓. ขาติธัมมะโต	โดยมีความเกิด เป็นธรรมดา		อะชาตัง	ไม่เกิด
๓๔. ชะราธัมมะโต	โดยมีความแก่ เป็นธรรมดา		อะชะรัง	ไม่แก่
๓๕. พยาธิธัมมะโต	โดยมีความป่วยไข้ เป็นธรรมดา		อัพยาธิธัมมัง	ไม่ป่วยไข้
๓๖. มรณะธัมมะโต	โดยมีความตาย เป็นธรรมดา	๐	อะมะตัง	ไม่ตาย
๓๗. โสกะธัมมะโต	โดยมีความเศร้าโศก เป็นธรรมดา		อะโสกัง	ไม่โศก
๓๘. ปะริเทวะธัมมะโต	โดยมีความรำไรรำพัน เป็นธรรมดา		อะปะริเทวัง	ไม่รำไรรำพัน
๓๙. อุปายาสะธัมมะโต	โดยมีความคับแค้นใจ เป็นธรรมดา		อะนุปายาสัง	ไม่คับแค้นใจ
๔๐. สังกิเลสิกะธัมมะโต	โดยมีกิเลส เครื่องเศร้าหมอง เป็นธรรมดา		อะสังกิสิฏฐัง	ไม่มีกิเลส เครื่องเศร้าหมอง

มโนปุพพังคมา ธมมา มโนเสฏฐา มโนมยา
มนสา เจ ปทฺฐาเจเน ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ ทุกขมนเวติ จกัว วหโต ปทํ

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ
ถ้าบุคคลมีใจชั่วแล้ว ก็จะทำชั่ว หรือทำชั่วตามไปด้วย
ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เพราะความชื่อนั้น
เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น

(พุทธ.) พุ.ธ. ๒๕/๑๑



อธิษฐานธรรม ๔ (จาก ธาตุวิภังคสูตร ม.อ. ๑๔/๖๙๒)

ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจให้มั่นคง ๔ ประการ คือ

ปัญญาอะธิฐฐานโน สัจจะอะธิฐฐานโน จาคะอะธิฐฐานโน อุปะสะมะอะธิฐฐานโน

๑. ขอตั่งจิตอธิษฐาน ที่จะไม่ประมาทปัญญา ที่เห็นอนัตตา ที่เห็นนิพพาน
(อันเป็นความสุขอย่างยิ่ง สุขจากความไม่มีตัณหาเลย)
๒. ขอตั่งจิตอธิษฐาน ที่จะรักษาสัจจะ รักษาความจริง คือ นิพพาน
ซึ่งเป็นความจริงอันไม่เลอะเลือน
๓. ขอตั่งจิตอธิษฐาน ที่จะเพิ่มพูนจาคะ เพิ่มพูนการ สละขันธ์ ๕ กองทุกข์
ที่เคยหลงเอามายึดมั่นถือมั่น
๔. ขอตั่งจิตอธิษฐาน ที่จะศึกษาอุปสมะ ศึกษาความสงบโลภ โกรธ หลง สงบกาย วาจา ใจ

นิโรธสัญญา (จำความสุขอย่างยิ่ง)

๕๐ นัตถิ สันติประัง สุขัง : สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบ ไม่มี

เอตัง สันตัง เอตัง ปะณัตถัง ยะทิทัง สัพพะสังขาระสะมะโธ
สัพพะปะธิปะฏินิสสัคโค ตัณ्हักขะโย นิโรโธ นิพพานันติฯ

เอตัง สันตัง สิ่งนั้นสงบ เอตัง ปะณัตถัง สิ่งนั้นประณีต ยะทิทัง สิ่งนั้นได้แก่ ข้อใดๆดังนี้..

- สัพพะสังขาระสะมะโธ ความสงบสังขารทั้งปวง คือ ความสงบกาย วาจา ใจ
จากการปรุ้งบุญ ปรุ้งบาป ปรุ้งบังคับจิตให้นิ่งในรูปฌาน
- สัพพะปะธิปะฏินิสสัคโค ความสลัดคืนอุปธิทั้งปวง* คือ ความสลัดคืนการเอาขันธ์ ๕
กองทุกข์มายึดมั่นถือมั่น
- ตัณ्हักขะโย ความ ล้น ตัณหา
- นิโรโธ ความ ดับ ตัณหา
- นิพพานัง อิติ ความ ไม่มี ตัณหา หรือ นิพพาน ดังนี้

[ตัณหา คือ ความเพติดเพลินอยากได้ ใดๆ ก็แล้วแต่....

- อันทำให้เกิด ความมี ความเป็น (ภพ) ใหม่ขึ้นมาอีก
- มีความติดใจ เพราะเพติดเพลิน
- มีความเพลินยิ่งในสิ่งนั้นๆ ได้แก่ •กามตัณหา •ภวตัณหา •วิภวตัณหา]

ถ้าหากจิตนี้ ยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทาน หรือยังไม่สิ้นการเอาขันธ์ ๕
กองทุกข์ มายึดมั่นถือมั่น อยู่เพียงใด ก็จะไม่เลิกถอนการทำความเพียรอยู่เพียงนั้น

* ในสัมมสสูตร (ส.น. ๑๖/๒๕๖) อุปธิ หมายรวมเอา ทั้งอุปาทาน ภพ ขาติ

อุปาทาน คือ การเอาขันธ์ ๕ มายึดมั่นถือมั่น ภพ คือ ความมี ความเป็น ขาติ คือ การเกิด

พระเอตทัคคะ อรหันตเถรี ๑๓ พระองค์

(๑) รัตตัญญู นาง ภิกขุณี
ฐะปิตา อัครกฐาณัมมิ

โคตมะมี ชินะมาตุจฉา
สะทาโสตถิง กะโรตุโน.

พระโคตมะเถรี เป็นพระน้านางของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงตั้งไว้ในตำแหน่ง ผู้เลิศกว่าบรรดาภิกษุณี ผู้รู้ราตรีนาน ขออานุภาพแห่งท่าน ทำให้เกิดความดีงามแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกเมื่อเกิด

(๒) มะหาปัญญานะมัครกฐา
สาวิกา พุทธะเสฏฐัสสะ

เขมาเถรีติ ปากะฎา
สะทาโสตถิง กะโรตุโน.

พระพุทธสาวิกาผู้ประเสริฐสุด ปรากฏชื่อว่า พระเขมาเถรี ผู้ดำรงอยู่ในตำแหน่ง ผู้เลิศกว่าเหล่าบรรดาภิกษุณี ผู้มีปัญญามาก ขออานุภาพแห่งท่าน ทำให้เกิดความดีงามแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกเมื่อเกิด

(๓) เถรีอุปปะละวันณา จะ
สาวิกา พุทธะเสฏฐัสสะ

อิทธิมันตี นะมุตตะมา
สะทาโสตถิง กะโรตุโน.

พระอุบลวรรณาเถรี เป็นพุทธสาวิกาผู้ประเสริฐสุด เป็นผู้เลิศกว่าเหล่าบรรดาภิกษุณี ผู้มีฤทธิ์ ขออานุภาพแห่งท่าน ทำให้เกิดความดีงามแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกเมื่อเกิด

(๔) วินะยัทธะรีนัง อัคคา
ฐะปิตา อัครกฐาณัมมิ

ปะฎาจารย์ติ วิสสุตา
สะทาโสตถิง กะโรตุโน.

พระเถรีผู้ปรากฏชื่อว่า พระปฎาจารย์ พระพุทธเจ้าทรงตั้งไว้ในตำแหน่ง ผู้เลิศกว่าเหล่าบรรดาภิกษุณี ผู้ทรงพระวินัย ขออานุภาพแห่งท่าน ทำให้เกิดความดีงามแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกเมื่อเกิด

(๕) อัมมกกะถิกกะปะวะระ
ฐะปิตา อัครกฐาณัมมิ

อัมมะทินนาติ นามิกา
สะทาโสตถิง กะโรตุโน.

พระเถรีผู้มีนามว่า อัมมทินนา พระพุทธเจ้าทรงตั้งไว้ในตำแหน่ง ผู้เลิศกว่าเหล่าบรรดาภิกษุณี ผู้เป็นธรรมกถิก ขออานุภาพแห่งท่าน ทำให้เกิดความดีงามแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกเมื่อเกิด

(๖) ฉายิกานัง ภิกขุณี
อัครกฐาเน สุตตา อะหุ

นันทาเถรีติ นามะสา
สะทาโสตถิง กะโรตุโน.

พระสาวิกาชื่อว่า นันทาเถรี เป็นผู้ดำรงในตำแหน่ง ผู้เลิศกว่าเหล่าบรรดาภิกษุณี ผู้ยินดีในฌาน ขออานุภาพแห่งท่าน ทำให้เกิดความดีงามแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกเมื่อเกิด

(๗) อารัทธะวีรียานัง อัคคา
ฐะปิตา ตัตถะ ฐาณัมมิ

โสณาเถรีติ นามิกา
สะทาโสตถิง กะโรตุโน.

พระเถรีนามว่า โสณา พระพุทธเจ้าทรงตั้งไว้ในตำแหน่ง ผู้เลิศกว่าเหล่าบรรดาภิกษุณี ผู้ปรารถนาความเพียร ขออานุภาพแห่งท่าน ทำให้เกิดความดีงามแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกเมื่อเกิด

(๘) ทิพพะจักขุกานัง อัคคา
วิสุทธะนะยะนา สามี

สะกุลา อิติ วิสสุตา
สะทาโสตถิง กะโรตุโน.

พระเถรีผู้ปรากฏชื่อว่า สะกุลา เป็นผู้มียักษุอันบริสุทธิ์ เป็นผู้เลิศกว่าเหล่าบรรดาภิกษุณี ผู้มีตาทิพย์ ขออานุภาพแห่งท่าน ทำให้เกิดความดีงามแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกเมื่อเกิด

(๙) กฤษณะเกสรี ภิกษุณี
ฐะปีตาเยวะ ฐานันมहि

ชิปปาภิญญา นะมุตตะมา
สะทาโสตถิง กะโรตุโน.

พระภิกษุณีชื่อว่า กฤษณะเกสรี พระพุทธเจ้า ทรงตั้งไว้ในตำแหน่ง ผู้เลิศกว่าบรรดาภิกษุณี ผู้ตรัสรู้เร็ว ขออานุภาพแห่งท่าน ทำให้เกิดความดีงามแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกเมื่อเกิด

(๑๐) เถรี ภัททะกาปิลาณี
ตาสังเยวะ ภิกษุณีนัง

บุพพะชาติมะนุสสะรี
อัคคาโสตถิง กะโรตุโน.

พระภัททะกาปิลาณีเถรี ผู้ระลึกถึงชาติในปางก่อนได้ เป็นผู้เลิศกว่าบรรดาเหล่าพระภิกษุณี ผู้ระลึกถึงชาติปางก่อนได้ ขออานุภาพแห่งท่าน ทำให้เกิดความดีงามแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกเมื่อเกิด

(๑๑) เถรี ตู ภัททะกัจจानา
ชิเชนะ สุขะทุกขัง สา

มหาภิญญา นะมุตตะมา
สะทาโสตถิง กะโรตุโน.

พระภัททะกัจจานา (พระนางยโสธรา) ผู้ร่วมทุกข์ร่วมสุข เป็นคู่บารมีกับพระชินเจ้า พระพุทธเจ้าทรงตั้งพระนางไว้ในตำแหน่ง เป็นเลิศกว่าเหล่าบรรดาภิกษุณี ผู้มีอภิญญาอันพิเศษ ขออานุภาพแห่งท่าน ทำให้เกิดความดีงามแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกเมื่อเกิด

(๑๒) ลูปะจีวะระธารีนัง
ฐะปีตา อัคคัฏฐาณันมहि

อัคคา กิสาปี โคตะมึ
สะทาโสตถิง กะโรตุโน.

แม้ พระกิสาคอตมึ พระพุทธศาสดาทรงตั้งไว้ในตำแหน่ง ผู้เป็นเลิศกว่าเหล่าบรรดาภิกษุณี ผู้ทรงจีวรเศร้าหมอง ขออานุภาพแห่งท่าน ทำให้เกิดความดีงามแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกเมื่อเกิด

(๑๓) สิงคะละมาตา ภิกษุณี
กะโรตุโน มหาสันติง

สัทธาธิมุตตา นะมุตตะมา
อาโรคยัญจะ สุขัง สะทา.

พระสิงคะละมาตา เป็นผู้ประเสริฐสุดแห่งเหล่าภิกษุณี ผู้มากด้วยศรัทธา ขออานุภาพแห่งท่านทำให้เกิด ความสงบอันประเสริฐ ความไม่มีโรค และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกเมื่อเกิด

อัญญา ภิกษุณียो สัพพา นานาคณะธะรา พะหุ
ปาเลนตุ โน สัพพะภะยา โสกะโรคาทิสัมภะวา.

พระภิกษุณีเหล่าอื่นทั้งปวงเป็นจำนวนมาก ผู้ทรงคุณธรรมต่าง ๆ กัน ขออานุภาพแห่งท่านโปรดรักษา ข้าพเจ้าทั้งหลายให้พ้นจากภัยทั้งปวง อันเกิดจากความเศร้าโศกและโรค เป็นต้น

โสตาปนนาทะโย เสกขา สัทธาปัญญาสีลาทิกา
ภาคะโส กาเลสะทะทะนะนา สะทาโสตถิง กะโรตุโน.

พระภิกษุณีทั้งหลาย ผู้เป็นพระเสขบุคคล มีพระโสตาบันเป็นต้น เป็นผู้ยังยวดด้วยศรัทธา ปัญญาและศีล เป็นผู้เผากิเลสได้เป็นบางส่วน ขออานุภาพแห่งท่าน ทำให้เกิดความดีงาม แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ทุกเมื่อเกิด

อกโกเธน ชินะ โกธ

ชินะ กทริยั ทาเนน

พึงชนะความโกรธ ด้วยความไม่โกรธ

พึงชนะความตระหนี่ ด้วยการให้

อสาธั สาทุชา ชินะ

สัจจะนาสิกวาทิน.

พึงชนะความไม่ดี ด้วยความดี

พึงชนะคำเหลวไหล ด้วยคำจริง.

การรู้และเห็น ๔ จะทำให้รู้และเห็นในสิ่งเหล่านี้...

อริยสัจ ๔

รู้ว่า มีอะไรบ้าง

รู้ว่า ต้องทำอะไร

รู้ว่า เป็นธรรมชาติ

รู้ อดีต

รู้ อนาคต

รู้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๑. ทุกข์	๑. ทุกข์กาย ทุกข์ใจ ๒. ชันธ์ ๕, อายตนะ ๖ คู่ (ยกเว้นอายตนะคืออินทฺรพาว), ธาตุ ๑๘ (ยกเว้นอินทฺรพาวธาตุ) เป็นทุกข์	ควร รู้รอบอย่างถ่องแท้ (ปัญญา)	๑. เป็นอกุศลธรรม ๒. เป็นอกุศลธรรม ๓. เป็นอภัยกถกรรม (สิ่งที่ตั้งอยู่ตรงอยู่ในลักษณะที่ไม่ใช่ทั้งกุศล และอกุศล)	ถ้าปัจจุบันเป็นทุกข์ ต้องรู้และเห็นว่า ในอดีตเคยมีความ เพเลิดเพเลิดอยากได้ (ตัณหา) มาก่อน	 ทุกข์	การรู้และเห็น อริยสัจ ๔ จะทำให้ รู้และเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
๒. เหตุเกิดทุกข์ หรือ ความเกิด ร่วมกัน แห่งทุกข์	๑. อริชชา เป็นปัจจัยทำให้เกิดขันธ์ ๕ กองทุกข์ ๒. ตัณหา เป็นปัจจัยทำให้เกิดขันธ์ ๕ กองทุกข์ ๓. กรรม เป็นปัจจัยทำให้เกิดขันธ์ ๕ กองทุกข์ ๔. อาหาร เป็นปัจจัยให้เกิดขันธ์ ๕ กองทุกข์ ๕. ดุลักษณะแห่งความเกิด เป็นปัจจัยทำให้เกิด ขันธ์ ๕ กองทุกข์	ควร ละ (ปหานะ)	๑. เป็นอกุศลธรรม (สิ่งที่ไม่ฉลาด) ๒. มีโทษ ๓. ไม่ควรเสพ ๔. ไม่มีประโยชน์ เป็นไปเพื่อทุกข์ สิ้นกาลนาน	อดีต มีเหตุเกิดทุกข์ หรือ ความเพเลิดเพเลิด อยากได้ (ตัณหา)	 ถ้าปัจจุบันมีความ เพเลิดเพเลิดอยากได้ (ตัณหา ๓) ต้องรู้และเห็นว่า อนาคต จะเกิดทุกข์	
๓. ความ ดับทุกข์	๑. ความดับ อริชชา ๒. ความดับ ตัณหา ๓. ความดับ กรรม ๔. ความดับ อาหาร ๕. ดุลักษณะแห่งความดับ	ควรกระทำให้แจ้ง (สังคิกิริยา) (ด้วยการกระทำให้บริบูรณ์ใน อริยมรรคมีองค์ ๘)	เป็นอภัยกถกรรม (สิ่งที่ไม่ใช่กุศลและไม่ใช่อกุศล)	ถ้าปัจจุบัน เห็นความ ดับทุกข์ ต้องรู้และ เห็นว่า ในอดีตได้ ภาวนาเต็มทีใน อริยมรรคมีองค์ ๘	 บรมสุข สุขอย่างยิ่ง	
๔. ทาง ดำเนิน ชีวิตให้ถึง ความดับ ทุกข์	อริยมรรคมีองค์ ๘ (ศีล สมาธิ ปัญญา)	ควร ทำให้เกิด ทำให้มี ในวิถีชีวิต (ภาวนา)	๑. เป็นอกุศลธรรม (สิ่งที่ไม่ฉลาด) ๒. ไม่มีโทษ ๓. ควรเสพ ๔. ทำแล้วมีประโยชน์ เป็นไปเพื่อ สิ้นกาลนาน	อดีต ได้กระทำให้ครบใน อริยมรรคมีองค์ ๘	 ถ้าปัจจุบัน กำลังปฏิบัติใน อริยมรรคมีองค์ ๘ ต้องรู้และเห็นว่า อนาคต จะมี ความดับทุกข์	

❌ ผิด

✅ ถูก

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
(กราบ)

กราบระลึกถึงคุณอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว
ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม
(กราบ)

กราบระลึกถึงคุณอันประเสริฐของพระธรรม

หมู่คณะสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว
ข้าพเจ้านอบน้อมหมู่คณะสาวกหมู่นั้น
(กราบ)

กราบระลึกถึงคุณอันประเสริฐของหมู่คณะสาวกของพระพุทธเจ้า

ข้าพเจ้า ขอกกราบไหว้บูชา น้ำใจอันประเสริฐ
และคุณงามความดีทั้งหลาย ที่มีอยู่ในมารดาบิดา
(กราบ)

ข้าพเจ้า ขอกกราบไหว้บูชา น้ำใจอันประเสริฐ
และคุณงามความดีทั้งหลาย ที่มีอยู่ในครูบาอาจารย์
(กราบ)



อารามภิกษุณี

นิโรธาราม : ๑๒๗ หมู่ ๖ ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๖๐ โทร. ๐๘๔ ๘๐๔๒๐๔๐

สุทธจิตต์ (นิโรธาราม ๒) : ๘๘/๑ หมู่ ๙ ต.ลวงเหนือ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๒๐ โทร. ๐๘๑ ๒๐๕๕๔๑