

สวดมนต์ภาวนา
ทำวัตรสวดมนต์แปล

สวดมนต์ภาวนา

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

โรงเรียนทอสี โรงเรียนวิถียุทธ

๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพินมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐

โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

WEBSITE : www.thawasischool.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เมษายน ๒๕๔๙
๓,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : สิงหาคม ๒๕๔๙
๔,๐๐๐ เล่ม

ภาพปก : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี

ทำวัตร สวดมนต์แบบชาวพุทธ

พุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งการกระทำ ไม่ใช่ศาสน์แห่งการบวงสรวงอ้อนวอนบนบานศาลกล่าว หากแต่เป็นศาสน์แห่งปัญญา อันเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกระทำ ตามคำสั่งสอนที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ ซึ่งปัญญานี้เอง จะเป็นสิ่งที่พัฒนาจิตใจมนุษย์ให้พ้นจากความหลงหรืออวิชชา อันเป็นเหตุของความทุกข์ ทั้งปวงของชีวิต

ทำวัตร ในที่นี้หมายถึง การกระทำโดยต่อเนื่องเป็นกิจวัตร ซึ่งเป็นการฝึกหัด อันจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตนิสัย และเป็นหนทางให้เกิดคุณธรรมที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต เช่นความขยัน ความอดทน ความสำรวมระวัง ความตั้งมั่นแห่งจิต และความรู้แจ้งในสัจธรรม เป็นต้น

สวดมนต์ หมายถึง “การศึกษาเล่าเรียน” คำว่า “ศึกษา” ในทางพุทธศาสนามุ่งหมายไปถึงการปฏิบัติด้วย คือ เมื่อยังไม่รู้ ก็เรียนให้รู้ ฟังให้มาก ท่องจำ พิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่ได้เรียน ลงความเห็นว่าสิ่งใดถูกต้อง สิ่งใดดีงาม แล้วก็ตั้งใจปฏิบัติตามนั้นไป

การทำวัตรสวดมนต์ที่จะให้ผลดีแก่ผู้กระทำนั้น ต้องระลึกให้ถูกต้องว่า ไม่ใช่เป็นการบวงสรวง อ้อนวอน หรือไปคิดแต่งตั้งให้พระพุทธองค์ตลอดจน พระธรรม และพระสงฆ์เป็นผู้รับรู้และเป็นผู้ที่จะ ดลบันดาลสิ่งที่ตนปรารถนา ซึ่งจะกลายเป็นการ กระทำที่ใกล้ต่อความมมงายไร้เหตุผล อันมิใช่วิสัยที่ แท้จริงของชาวพุทธ การทำวัตรสวดมนต์ควรกระทำ ในลักษณะของการภาวนา คือ ทำกุศลธรรมหรือสิ่งที่ ถูกต้องดีงามให้เจริญขึ้น และทำในลักษณะของการ ศึกษาเรื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา

การทำวัตรสวดมนต์เมื่อทำด้วยความเคารพ สำรวมระวัง บังคับกายกิริยามารยาทให้เรียบร้อย เป็นปกติ วาจากกล่าวในสิ่งที่ถูกต้องดีงามส่วนนี้ จัดเป็น “**ศีล**”

ขณะสวดมนต์ ตั้งจิตจดจ่ออยู่ในเนื้อหาและ ความหมายของบทธรรม ทำให้จิตทั้งอารมณ์ต่างๆ มาสู่อารมณ์เดียวที่แน่วแน่ ขณะเช่นนั้นจัดเป็น “**สมาธิ**”

การมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติสัมปชัญญะ ซาบซึ้งอยู่ในบทธรรม และเกิดความเข้าใจแจ่มแจ้ง ส่วนนี้คือ “**ปัญญา**”

ขณะทำวัตรสวดมนต์ เมื่อตั้งใจศึกษา แก้ไขปรับปรุง เปลี่ยนความคิดความเห็นให้เป็นไปตามธรรมะที่ท่องบ่นอยู่ จนในขณะนั้นจิตใจเกิดความผ่องใส สงบ เยือกเย็น เป็นสภาวะธรรมปรากฏขึ้นในใจของเรา ปรากฏการณ์เช่นนี้ก็จะคล้ายกับที่เราได้พบกับพระพุทธองค์ เพราะธรรมะ คือ พระพุทธองค์ พระพุทธองค์ที่แท้จริงคือธรรมะ ดังที่ท่านตรัสไว้ว่า **“ผู้ใดเห็นธรรมผู้นั้นเห็นเรา”**

ดังนั้นการศึกษาธรรมะในขณะทำวัตรสวดมนต์ หากไม่ทำด้วยใจที่เลือนลอยหรือจำใจทำแล้ว หากแต่กระทำด้วยสติปัญญา ตั้งใจเรียนรู้ ไตร่ตรองตามเหตุผล แล้วนำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง ย่อมเป็นบ่อเกิดแห่งการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ จากใจที่สกปรกไปสู่ใจที่สะอาด จากใจที่มีดมัวไปสู่ใจที่สว่าง และจากใจที่เร่าร้อนไปสู่ใจที่สงบในที่สุด อันเป็นสภาวะจิตใจที่พ้นทุกข์ ดังเช่นที่พระพุทธองค์ได้ทรงกระทำให้เราได้เห็นเป็นตัวอย่างแล้ว

สารบัญ

	หน้า
คำบูชาพระรัตนตรัย	๑
บททำวัตรเช้า	
- ทำวัตรเช้า	๔
- ทวัตตังสาการปาฐะ (กายคตาสติ)	๑๙
- บทพิจารณาสังขาร	๒๒
- อภินหปัจจเวกขณปาฐะ	๒๕
- ภัทเทภรตตคาถา	๒๗
- บทแผ่เมตตา	๒๙
- สัพพัตตติทานคาถา (แผ่เมตตา)	๓๑
บทพิจารณาสำหรับพระภิกษุ - สามเณร	
- ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ	๓๓
- ธาตุปัจจเวกขณปาฐะ	๓๗
- ปัพพชิตอภินหปัจจเวกขณปาฐะ	๔๒
- สมณสังญญา	๔๖
บททำวัตรเย็น	
- ทำวัตรเย็น	๔๘
- สรณคมณปาฐะ	๖๒
- เขมาเขมสรณที่คมณปริทีปิกคาถา	๖๓
- ปฐมพุทธภาสิตคาถา	๖๕

	หน้า
- โอวาทปาฏิโมกขคาถา	๖๖
- อริยธรรมาคาถา	๖๘
- ธีมมคารวาทิกาถา	๖๙
- ตีลัทธิขณาทิกาถา	๗๑
- ภาวสุตตคาถา	๗๔
- ปัจฉิมพุกโธวาทปาฐะ	๗๕
- อุททิสสนาธิฐฐานคาถา	๗๖

บทธรรมคาสอน

- ธีมมจักกัปปวัตตตตปาฐะ	๘๐
- อริยมรรคมีองค์แปด	๙๔
- อานาปานสติสูตร	๑๐๕
- มงคลสูตร (ทางแห่งความเจริญ)	๑๑๓
- ปรภาวสุตตปาฐะ (ทางแห่งความเสื่อม)	๑๑๙
- มิตตามิตตคาถา	๑๒๓
- กรณียกิจ	๑๒๕
- อารักขกัมมัฐาน	๑๒๗

บทพิจารณาสำหรับภิกษุ-สามเณร

- อดีตปัจฉิมเวกขณปาฐะ	๑๒๙
- ธีมปหังสนปาฐะ	๑๓๓
- สมณสังญญา ๓ ประการ	๑๓๙

- สามเณรศึกษา ๑๔๒

บทธรรมสำหรับภิกษุหลังฟังพระปาฏิโมกข์

- สัจจะกิริยะคาถา ๑๔๗
- สีสุทเทศปาฐุ ๑๔๘
- ตายนคาถา ๑๕๐

บทอนุโมทนา

- อนุโมทนามรรโฆคาถา ๑๕๒
- สามัญญานุโมทนาคาถา ๑๕๓
- โภชนาทานานุโมทนาคาถา ๑๕๔
- อัคคัปปสาทสุตตะคาถา ๑๕๕
- กาละทานะสุตตะคาถา ๑๕๗
- ตีโรกุกทกัณฑปัจฉิมภาค ๑๕๙
- ภาวะตุลัฟ ๑๖๑

บทพิธีกรรมบางอย่างของพระภิกษุ

- คำขอขมา ๑๖๒
- คำอธิษฐานเข้าพรรษา ๑๖๔
- คำขอนิสัง ๑๖๕
- คำปวารณา (ออกพรรษา) ๑๖๗

บทพิธีกรรมบางอย่างของอุบาสก - อุบาสิกา

- คำขอไตรสรณคมน์และศีลห้า	๑๖๙
- คำประกาศอุโบสถ	๑๗๒
- คำขอไตรสรณคมน์และศีลแปด	
ศีลอุโบสถ	๑๗๕
- คำอาราธนาธรรม	
(อาราธนาพระแสดงธรรม)	๑๘๐
- คำถวายผ้าป่า	๑๘๑
- คำถวายผ้ากฐิน	๑๘๒
- คำสาธุการหลังฟังธรรม	๑๘๓
- คำลากลับบ้าน	๑๘๕
- พิธีการทำบุญบ้าน	๑๘๖
คำบูชาพระรัตนตรัย	๑๘๖
คำอาราธนาเบญจศีล	๑๘๖
คำอาราธนาพระปริตร	๑๘๘
คำถวายสังฆทาน	๑๘๙
คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย	๑๙๐
คำอุปัถกนภัตตาหาร	๑๙๑

	หน้า
- สิ่งที่ควรทราบในพิธีทำบุญ	๑๙๓
- พระสงฆ์นำเจริญพระพุทธมนต์	๑๙๖
นมัสการ	๑๙๖
สรณคมน์	๑๙๖
สัมพุทธเถ	๑๙๗
นมการสิทธิคาถา	๑๙๙
นโม ๘ บท	๒๐๒
รัตนสูตร	๒๐๓
กรณียเมตตสูตร	๒๐๗
ชั้นปริตร	๒๐๙
โมรปริตร	๒๑๐
อาฏานาฎิยปริตร	๒๑๔
อังกุลิมาลปริตร	๒๑๖
โพชฌังคปริตร	๒๑๗
อภัยปริตร	๒๒๐
เทวดาอุยโยชนคาถา	๒๒๗
- บทถวายพรพระ	๒๒๙
- พุทธชัยมงคลคาถา	๒๓๒
ชัยปริตร	๒๓๗

คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ณะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด เป็นพระ
อรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้
ชอบได้โดยพระองค์เอง

สวากขาโต เยนะ ณะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์ใด ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปะฏิปันโน ยัสสะ ณะคะวะโต สวณะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์
ใด ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ณะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิมเห

ลักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระผู้มี
พระภาคเจ้าพระองค์นั้น พร้อมทั้งพระธรรมและ
พระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้
อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

สาธู โน ภันเต ณะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคเจ้าแม่
ปรีนิพพานนานแล้ว ทรงสร้างคุณอันสำเร็จ

ประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย

ปัจฉิมา ชะนะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้าอัน
เป็นชนรุ่นหลัง

อิเม สักกาเร ทุคคะตะปัจฉินาการะภูเต

ปะฎีกคัณหาตุ

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า จงรับเครื่องสักการะอัน
เป็นบรรณาการของคนยากทั้งหลายเหล่านี้

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
ตลอดกาลนานเทอญฯ



อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิง
กิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์
เอง

พุทฺธัง ภาวะะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)



บุพพภาคนมการ

หันทะ มะยัง พุทฺธัสสะภาวะวะโต บุพพะภาคะนะ
มะการัง กะโรมะ เส

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต ขอนอบน้อมแด่พระผู้มี
พระภาคเจ้าพระองค์นั้น
อะระหะโต ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส
สัมมาสัมพุทฺธัสสะ ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์

เอง

(๓ ครั้ง)



ทำวัตรเช้า

พุทธานิถุติ

หันทะ มะยัง พุทธานิถุติง กะโรมะ เส

โย โส ตะถาคะโต

พระตถาคตเจ้านั้นพระองค์ใด

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มี
ใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสาณัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทโธ

เป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวา

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง,

สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง

สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ได้ทรงทำความ
ดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว ทรง
สอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดามารพรหม และหมู่สัตว์
พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและ
มนุษย์ให้รู้ตาม

โย ธัมมัง เทเสสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงแสดงธรรมแล้ว

อาทิกัลยาณัง

ไพเราะในเบื้องต้น

มัชฌะณิกัลยาณัง

ไพเราะในท่ามกลาง

ปะริโยसानะกัลยาณัง

ไพเราะในที่สุด

สาตถัง สะพยุญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง

ปะริสุทธัง พรหมจะริยัง ปะกาเสสิ

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติ
อันประเสริฐบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง พร้อมทั้ง
อรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพยุญชะนะ (หัวข้อ)

ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปุชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น

ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิระสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์
นั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระพุทธรูป)



ธัมมาภิกขุติ

หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส

โย โส สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมนั้นใด เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้
ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิภัสสิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระธรรมนั้น

ตะมะหัง ธัมมัง สิริสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

สังฆาภิกขุติ

หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส

โย โส สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหนั้นหมู่ใด
ปฏิบัติดีแล้ว

อุขุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติ
ตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติ
เพื่ออุธธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามีจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติ
สมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตารี ปุริสะยุดานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ^๑

^๑สี่คู่คือ โสตาปัตติมรรค-โสตาปัตติผล, สกทาคามิมรรค-สกทาคามิผล
อนาคามิมรรค-อนาคามิผล, อรหัตตมรรค-อรหัตตผล

เอสะ ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักขิณเยโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชวลีภะระณียโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ

เป็นเหนือนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระสงฆ์หมู่หนึ่ง

ตะมะหัง สังฆัง สิริสะสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่หนึ่งด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)



รตนัตตยัปปณามคาถา

หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปะณามะคาถาโย

เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญญะวะ ภาณามะ เส

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัตถะโว

พระพุทเจ้าผู้บริสุทธิ์มีพระกรุณาดุจหวังมหรรณพ

โยจันตะสุทฐัพพะระญาณะโลจะโน

พระองค์ใดมีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึง
ที่สุด

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสสะมาตะโก

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก

วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทเจ้าพระองค์นั้นโดยใจเคารพ
เอื้อเฟื้อ

ธัมโม ปะทีโป วิทยะ ตัสสะ สัตถุโน

พระธรรมของพระศาสดาสว่างรุ่งเรืองเปรียบดวง
ประทีป

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก

จำแนกประเภทคือมรรคผลนิพพาน ส่วนใด

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ และส่วนใดที่ชี้แนวแห่ง

โลกุตตระนั้น

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นโดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

สังโฆ สุเขตตาทภยะติเขตตะสัณฺญโต

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดี
ทั้งหลาย

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตามพระสุคตหมู่ใด

โลลัปปะหิ*โน อะริโย สุเมธะโส

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเลเป็นพระอริยเจ้ามี
ปัญญาดี

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่ นั้นโดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

อิจเจวะเมกัันตะภิปุชชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง

วันทะยะตาทภิสังฆะตัง, ปุญฺญัง มะยา ยัง มะมะ

สัพพูปัททวะ, มาโหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม คือพระ
รัตนตรัยอันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว ได้กระทำ
แล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้ ขออุปัททวะ (ความชั่ว)
ทั้งหลาย จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย ด้วยอำนาจ
ความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น

* ออกเสียงฮี

สังเวคปริกิตตนาปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลกเ อูปันโน

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ธัมโม จะ เทสิโต นียยานิโก

และพระธรรมที่ทรงแสดงเป็นธรรมเครื่องออก
จากทุกข์

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก

เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน

สัมโพธะคามิ สุกะตปปะเวทิตโต

เป็นไปเพื่อความรู้อพร้อม เป็นธรรมที่พระสุคต
ประกาศ

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า

ชาติปิ ทุกขา

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

ชะราปิ ทุกขา

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

มะระณัมปิ ทุกขัง

แม้ความตายก็เป็นทุกข์

โสกะปะริทเวหะทุกขะ โทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา

แม้ความโศกความร่ำไรร่ำพันความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์

ยัมปิจัจัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็น

ทุกข์

สังขิตเตนะ ปัญญาทานักขันธา ทุกขา

ว่าโดยย่ออุปาทานขันธทั้งห้า^๑เป็นตัวทุกข์

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

รูปูปาทานักขันโธ

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือรูป

^๑ ขันธห้า คือ ส่วนประกอบทั้งห้าที่รวมกันเป็นชีวิต คือ รูป (ร่างกาย) เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ส่วนทั้งสี่นี้รวมเรียกว่า “จิตใจ”)

เวทนะปูปาทานักขันโธ

ขันธ้อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือเวทนา

สัญญาปูปาทานักขันโธ

ขันธ้อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสัญญา

สังขารปูปาทานักขันโธ

ขันธ้อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสังขาร

วิญญาณปูปาทานักขันโธ

ขันธ้อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือวิญญาณ

เยสัง ปะริญญาเย

เพื่อให้สาวกกำหนดตรอบรู้อุปาทานขันธเหล่านี้เอง

ธะระมาโน โส ภะคะวา

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเมื่อยังทรงพระชนม์อยู่

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ

อนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ย่อม

เป็นไปในสาวกทั้งหลาย ส่วนมาก มีส่วนคือการ

จำแนกอย่างนี้ว่า

รูปัง อะนิจจัง

รูปไม่เที่ยง

เวทนา อเนจจา

เวทนาไม่เที่ยง

สัญญา อเนจจา

สัญญาไม่เที่ยง

สังขาร อเนจจา

สังขารไม่เที่ยง

วิญญาณัง อเนจัจัง

วิญญาณไม่เที่ยง

รูปัง อนัตตา

รูปไม่ใช่ตัวตน

เวทนา อนัตตา

เวทนาไม่ใช่ตัวตน

สัญญา อนัตตา

สัญญาไม่ใช่ตัวตน

สังขาร อนัตตา

สังขารไม่ใช่ตัวตน

วิญญาณัง อนัตตา

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน

สัพเพ สังขาร อเนจจา

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

สัพเพ อัมมา อะนัตตาทิ

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ดังนี้

เต (ตา)^๑ มะยัง โอตินณามะหะ

พวกเราทั้งหลายเป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว

ชาติยา

โดยความเกิด

ชะรามะระณณะ

โดยความแก่และความตาย

โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ

อุปายาเสหิ

โดยความโศกความร่ำไรรำพันความไม่สบายกาย
ความไม่สบายใจความคับแค้นใจทั้งหลาย

ทุกโขติณณา

เป็นผู้ถูกความทุกข์หยังเอาแล้ว

ทุกชะปะเรตา

เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกชกขันธัสสะ

อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ

ทำไฉนการทำที่สุตแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึง
ปรากฏชัดแก่เราได้

^๑ หมายถึงในวงเล็บ

(สำหรับภิกษุสามเณรสด)

**จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ
อะระหันตัง สัมมาสัมพุทัง**

เราทั้งหลายอุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้
ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง แม้
ปรีนิพพานนานแล้วพระองค์นั้น

สัทธา อะคารัสฺมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา

เป็นผู้มีศรัทธาออกบวชจากเรือนไม่เกี่ยวข้องด้วย
เรือนแล้ว

ตัสฺมิง ภะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ

ประพฤติด้อยซึ่งพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น

ภิกขุณัง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยง
ชีวิตของภิกษุทั้งหลาย

ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ

ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น จงเป็นไป
เพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

(สำหรับอุบาสก -อุบาสิกาสด)

จิระประรินพทุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สະระณัง

คะตา

เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม่
ปรีนิพพานานแล้วพระองค์นั้นเป็นสรณะ

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ

ถึงพระธรรมด้วยถึงพระสงฆ์ด้วย

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง

มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ

จักทำในใจอยู่ปฏิบัติตามอยู่ซึ่งคำสั่งสอนของ
พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง

สา สา โน ปะฏิปัตติ

ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ

สังวัตตะตุ

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุตแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
เทอญ

(จบคำทำวัตรเช้า)



กายคตาสติ

(การระลึกอยู่เสมอว่ากายเป็นสิ่งปฏิภูลและไม่ใช่ว่า
เป็นของเราอย่างแท้จริง)

หันทะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภาณามะ เส

อะยัง โข เม กาโย

กายของเราี้แล

อุทัง ปาทะตะลา

เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อะโร เกสะมัตตะกา

เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป

ตะจะปะริยันโต

มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ

ปุโรหานันปะการัสสะ อะสุจโน

เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ

อัตถิ อิมัสมิง กาเย

มีอยู่ในกายนี้

เกสา

คือผมทั้งหลาย

โลมา

คือขนทั้งหลาย

นะขา

คือเล็บทั้งหลาย

หันทา

คือฟันทั้งหลาย

ตะโจ	หนัง
มังสัง	เนื้อ
นหารู	เอ็นทั้งหลาย
อัฏฐิ	กระดูกทั้งหลาย
อัฏฐิมิถุขัง	เยื่อในกระดูก
วิกัง	ไต
หะทะยัง	หัวใจ
ยะกะนัง	ตับ
กิโลมะกัง	พังผืด
ปีหะกัง	ม้าม
ปัปผาสัง	ปอด
อันตัง	ไส้ใหญ่
อันตะคุณัง	สายรัดไส้
อุทเธริยัง	อาหารใหม่
กะรีสัง	อาหารเก่า
ปิตตัง	น้ำดี
เสมหัง	น้ำเสลด
ปุพฺโพ	น้ำเหลือง
โลหิตัง	น้ำเลือด
เสโท	น้ำเหลือง
เมโท	น้ำมันชั้น

อัสสุ	น้ำตา
วะสา	น้ำมันเหลว
เขโฬ	น้ำลาย
สิงคาณิกา	น้ำมูก
ละสิกา	น้ำมันไขข้อ
มุตตัง	น้ำมูตร
มัตตะเก มัตตะลุงคัง	เยื่อในสมอง
เอวะ มะยัง เม กาโย	

กายของเราเป็นอย่างนี้

อุทธัง ปาทะตะลา

เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อะโธ เกสะมัตตะกา

เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป

ตะจะปะริยันโต

มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ

ปุโรนानัปะปะการัสสะ อะสุจิโน

เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ อย่างนี้แล



บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สังขารา อะนิจจา

สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรมนามธรรม
ทั้งหมดทั้งสิ้น มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไปมี
แล้วหายไป

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรมนามธรรม
ทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ทนยาก เพราะเกิด
ขึ้นแล้วแก่เจ็บตายไป

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่สังขาร
ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา
ว่าของเราว่าตัวว่าตนของเรา

อะธูวัง ชีวิตัง

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

ธูวัง มาระณัง

ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง

ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ

ชีวิตัง เม อะนियะตัง

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระณัง เม นียะตัง

ความตายของเราเป็นของเที่ยง

วะตะ

ควรที่จะสังเวช

อะยัง กาโย

ร่างกายนี้

อะจิริง

มิได้ตั้งอยู่นาน

อะเปตะวิญญาโณ

ครั้นปราศจากวิญญาณ

จุกุโท

อันเขาทิ้งเสียแล้ว

อะธิเสสสะติ

จักนอนทับ

ปะฐะวิง

ซึ่งแผ่นดิน

กะลิงคะรัง อิวะ

ประจูดังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน

นิรัตถ์

หาประโยชน์มิได้

อะนิจจา วัตตะ สังขารา

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

อุปปาทวะยะธัมมิโน

มีความเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อุปปัชชิตฺวา นิรุชฌันติ

ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

เตสัง วูปะสะโม สุโข

ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย เป็นสุข
อย่างยิ่ง ดังนี้



อภิณหปัจจเวกขณะปาฐะ

หันทะ มะยัง อะภินหะปัจจะเวกขณะปาฐัง
ภะณามะ เส

ชระธัมโมมุหิ ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^๑

เรามีความแก่เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความแก่ไป
ไม่ได้

พยาธัมโมมุหิ พุยาธิง อะนะตีโต (อะนะตีตา)^๑

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความ
เจ็บไข้ไปไม่ได้

มะระณะธัมโมมุหิ มะระณัง อะนะตีโต

(อะนะตีตา)^๑

เราความตายเป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความตาย
ไปไม่ได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

เราจะละแวนเป็นต่างๆ คือว่าเราจะต้องพลัดพราก
จากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง

^๑ หมายถึงในวงเล็บ

**กัมมัฏสะโกมุหิ (กามหิ)° กัมมะทายาโท (ทา)°
กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปฏิสระระโณ (ณา)°**

เรามีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มี
กรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรม
เป็นที่พึ่งอาศัย

**ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา
ตัสสะทายาโท (ทา)° ภาวิสสามิ**

เราทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป เรา
จะเป็นทายาท คือว่าเราจะต้องได้รับผลของกรรม
นั้นๆ สืบไป

เอวัง อัมเหหิ อะภินัน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

เราทั้งหลายควรพิจารณาอย่างนี้ทุกวัน ๆ เกิด



° หมายถึง ไหวงเลื่อม

ภัทเทภะรัตตคาคา

หัทนทะ มะยั้ง ภัทเทภะรัตตคาคาโย ภะณา
มะ เส

อะตีตัง นานุวาคะเมยยะ นัปปะภุทังเก อะนาคะตัง
บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง

ยะทะตีตัมปะหัทนัตตัง อปัตตัญจะ อะนาคะตัง
สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา
ปัจจุปัณณัญจะ โย ธัมมัง ตตถะ ตตถะ วิปัสสะติ,
อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺพุหะเย
ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าที่นั้นๆ อย่าง
แจ่มแจ้ง ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน เขาควรพอกพูน
อาการเช่นนั้นไว้

อัสเซวะ กิจจะมาตปปัง โโก ชัญญา มะระณัง สุเว
ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้ ใครจะรู้ความ
ตายแม้พรุ่งนี้

นะ หิ โน สังกะรันเตนะ มะหาเสณะนะ มัจจุณา
เพราะการผิดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามากย่อม
ไม่มีสำหรับเรา

เอวัง วิหาริมาตาปิง อโหรัตตะมะตันทิตัง, ตัง
เวภัทเทกะรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุณี

มุณีผู้สงบยอมกล่าวเรียกผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนว่า “ผู้เป็นอยู่
แม้เพียงราตรีเดียวก็น่าชม”



บทแผ่เมตตา

หัตถะ มะยัง เมตตามะระณัง กะโรมะ เส

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข

นิททุกโข โหมิ

จงเป็นผู้ไร้ทุกข์

อะเวโร โหมิ

จงเป็นผู้ไม่มีเวร

อัพยาปชฌ โหมิ

จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

อะนีโฆ โหมิ

จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สุขี อัตตานัง परिหะรามิ

จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ถึงความสุข

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร

สัพเพ สัตตา อัพยาปชฌา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่ง

กันและกัน

สัพเพ สัตตา อะนีมา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์ทั้งหมด

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้พราจจากสมบัติ
อันตนได้แล้ว

**สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะ
โยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระณา**

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของของตน มี
กรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรม
เป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

**ยัง กัมมัง กะริสสันติ, กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา
ตัสสะ ทายาทา ภาวิสสันติ**

จักทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป จัก
ต้องเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้นๆ สืบไป



ศัพท์ปัดตีทานคาถา

หันทะ มะยัง สัพพะปัดตีทานะคาถาโย ภะณา
มะ เส

บุญญัสสีทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ
เม, เตสฺสญะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานิณฑาปะปะ
माणะกา

สัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ จงมีส่วน
แห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้ และแห่งบุญอื่น
ที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว

เย ปิยาคุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย,
ทิจฺฐา เม จาปะยาทิจฺฐา วา อัญญะ มัชฌัตตะ เเวริโน
คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมี
บุญคุณ เช่นมารดาบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้นก็ดี
ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็นก็ดี สัตว์เหล่าอื่น
ที่เป็นกลาง ๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี

สัตตทา ติจฺฐันติ โลกัสสมิง เต ภุมมา จะตุโยนิกา,
ปัญจะจะตุโวการา สังสะรันตา ภะวาภะเว

สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก อยู่ในภูมิทั้งสาม อยู่ใน
กำเนิดทั้งสี่ มีชั้นห้าชั้นมีชั้นชั้นเดียวมีชั้น
สี่ชั้น กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี

ญาติัง เย ปัตติทานัง เม อะนุโมทันตุ เต สะยัง,

เย จิมัง นปีปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง

สัตว์เหล่าใดรู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว สัตว์
เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด ส่วนสัตว์เหล่าใด
ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้ ขอเทวดาทั้งหลาย จงบอกสัตว์
เหล่านั้นให้รู้

มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทะนะเหตุนา,

สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุชะซีวิโน,

เขมัพปะทัญจะ ปปีโปนตุ เตสาสา สิขณะตัง สุภา

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้
แล้ว สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่
เป็นสุขทุกเมื่อ จงถึงบพอันเกษม กล่าวคือ
พระนิพพาน ความปรารถนาที่ดั่งใจของสัตว์
เหล่านั้นจงสำเร็จเถิด



ตั้งขณิกปัจจเวกขณปาฐะ

หันทะ มะยัง ตั้งขณิกะปัจจะเวกขณะปาฐัง
ภะณามะ เส

ปะภูสิงขา โยนิโส จีวะรัง ปะภูเสวามิ

เราข้อมพิจารณาโดยแยกคายแล้วหุ้มห่มจีวร

ยาวะเทวะ สัตัสสะ ปะภูฆาตายะ

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหัสสะ ปะภูฆาตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง

ปะภูฆาตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด
และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาวะเทวะ หิริโกปินะ ปะภูจฉาทะนัตถัง

และเพียงเพื่อปกปิดอวัยวะอันให้เกิดความละอาย

ปะภูสิงขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะภูเสวามิ

เราข้อมพิจารณาโดยแยกคายแล้วฉันบิณฑบาต

เนวะ ทะวายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน

นะ มะทายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย

นะ มัณฑะนายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ

นะ วิภูสะนายะ

ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง

ยวาระทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จูติยา

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้

ยาปะนายะ

เพื่อความเป็นไปได้ของอัตภาพ

วิหิงสุปะระติยา

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย

พรัหมะจะรียานุกคะหายะ

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูหิงขามิ

ด้วยการทำอย่างนี้ เราขอมระงับเสียได้ซึ่ง

ทุกขเวทนาเก่า คือความหิว

นะวัณณะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ

และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น

**ยาดุรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ
ผาสุวิหาโร จาติ**

อนึ่งความเป็นไปได้โดยสะดวกแห่งอัตตภาพนี้ด้วย
ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย และความเป็นอยู่โดย
ผาสุกด้วย จักมีแก่เรา ดังนี้

ปะฏิสังขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะฏิเสวามิ

เราขอมพิจารณาโดยแยกคายแล้วใช้สอยเสนาสะ

ยาระทေး สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว

อุณหัสสะ ปะฏิฆาตายะ

เพื่อบำบัดความร้อน

ทังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง

ปะฏิฆาตายะ

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด
และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยาระทေး อุตฺปะริสสะยะ วิโนทะนัง ปะฏิสัลลา

นารามัตถัง

เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้า
อากาศ และเพื่อความเป็นผู้นอนดีอยู่ใต้ในที่หลีกเร้น
สำหรับภาวนา

**ประภัสสัขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะเกสัชชะปะริก
ขารัง ประภัสเสวามิ**

เราขอมพิจารณาโดยแยกคายแล้วบริโภคเกสัช
บริขารอันเกื้อกูลแก่คนไข้

**ยวาระทวะอุปันนัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนานัง
ปะภัสสมิตายะ**

เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว มี
อาพาธต่าง ๆ เป็นมูล

อัပ္พยาปัชณะ ประมะตยาติ

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียนเป็นอย่างยิ่ง
ดังนี้



ธาตุปัจจเวกชนปาฐะ

หันทะ มะยัง ธาตุปัจจเวกขณะปาฐัง ภะณา
มะ เส

ยะธาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิตัง จีวะรัง ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือจิ๋ว และคนผู้ใส่สอยจิ๋วนั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต

มิได้เป็นลัตวะอันยังยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิจฺจจะณียาถิ

ก็จิ๋วทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิคจจะณียาถิ ชายันติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัดตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง ปิณฑะปาโต ตะหุปะภุญชะโก จะ

ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือปิณฑะปาต และคนผู้บริโภค

ปิณฑะปาตนั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต

มิได้เป็นสัตว์อันยังยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิคฺขนีย

ก็ปิณฑะปาตทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมา

แต่เดิม

อิมัง ปุติกาอัง บัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิคุชนีโย ชายะติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัดตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง เสนาสะนัง ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือเสนาสนะ และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะ
นั้น

ธาตุมัตตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต

มิได้เป็นสัตวะอันยังยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสะนานิ อะชิคุชนี ยานิ

ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของน่าเกลียดมา
แต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นหนึ่งแล้ว

อะตวิยะ ชิคุจจะนิยานิ ชายันติ

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัดตะเมเวตัง

สิ่งเหล่านี้เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ

ยะทิทัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร

ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล

สิ่งเหล่านี้คือเภสัชบริหารอันเกี่ยวแก่คนไข้ และ

คนผู้บริโภคะเภสัชบริหารนั้น

ธาตุมัดตะโก

เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ

นิสสัตโต

มิได้เป็นสัตว์อันยังยืน

นิชชีโว

มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล

สุญโญ

ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน

**สัพโพบปะนายัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกาโร
อะชิคุชนีโย**

ก็คิลานเภสัชบริหารทั้งหมดนี้ ไม่เป็นของหน้า
เกลียดมาแต่เดิม

อิมัง ปุติกายัง ปัตวา

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว

อะติวิยะ ชิคุชนีโย ชายะติ

ย่อมกลายเป็นของหน้าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน



ปัพพชิตอภินหปัจจเวกขณปาฐะ

หันทะ มะยัง ปัพพะชิตะอะภินหะ ปัจจเวกขะ
ณะปาฐัง ภาณามะ เส

ทะสะอิเม ภิกขะเว ธัมมา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายสืบประการ
เหล่านี้ มีอยู่

ปัพพะชิตะนะ อะภินหัง ปัจจเวกขิตัพพา

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่
เบื้องนี้จ

กะตะเม ทะสะ

ธรรมทั้งหลายสืบประการนั้นเป็นอย่างไรรู้แล้ว

เวว์ณณิยัมหิ อัจฉูปะคะโตติ ปัพพะชิตะนะ

อะภินหัง ปัจจเวกขิตัพพัง

คือบรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เบื้องนี้จ
ว่า เราเป็นผู้เข้าถึงเฉพาแล้ว ซึ่งวรรณะอันต่าง
อันพิเศษ ดังนี้

ปะระปะภุัพพัตถา เม ชีวีกาติ ปัพพะชิตะนะ

อะภินหัง ปัจจเวกขิตัพพัง

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เบื้องนี้จว่า
การเลี้ยงชีวิตของเรา เนื่องเฉพาแล้วด้วยผู้อื่น ดังนี้

**อัญญา เม อากัโป กระณีโยติ ปัพพะชิตนะ
อะภินัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เบื้องหน้าว่า
ระเบียนการปฏิบัติอย่างอื่น ที่เราจะต้องมีอยู่
ดังนี้

**กัจจि นุโข เม อัตตา สีละโต นะ อุปะวะทะตีติ
ปัพพะชิตนะ อะภินัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เบื้องหน้าว่า
เมื่อกล่าวโดยศีล เราย่อมตำหนิตีเดียตนเองไม่
ได้มีใช่หรือ ดังนี้

**กัจจิ นุโข มัง อะนุวิจจะ วิญญู สะพรหมะจารี
สีละโตนะ อุปะวะทันตีติ ปัพพะชิตนะ อะภินัง
ปัจจัยเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เบื้องหน้าว่า
เมื่อกล่าวโดยศีล เพื่อบรรพชิตที่เป็นวิญญูชน
ใคร่ครวญแล้ว ย่อมตำหนิตีเดียเราไม่ได้มีใช่
หรือ