

## ภาค ๑ คำทำวัตรเช้าและเย็น

### คำทำวัตรเช้า

(คำบูชาพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,  
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สัพพัญญูโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว,

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

## บุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต บุพพะภาคะนมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,	ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น,
อะระหะโต,	ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธัสสะ.	ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.
	(ว่า ๓ ครั้ง)

## ๑. พุทธาภิถุติ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส ตะถาคะโต,	พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด,
อะระหัง,	เป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธโ,	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
วิชชาจะระณะสัมปันโน,	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,
สุคะโต,	เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,
โลกะวิทู,	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,	
	เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,
สัตถา เทวะมะนุสสานัง,	เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,
พุทธโ,	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,
ภาคะวา,	เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์,

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหฺมะกัง, สัสสะมะณะพราหฺมะณิง  
ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตถวา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระ  
ปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มาร, พรหม, และ  
หมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณะพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม,

โย ธัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด ทรงแสดงธรรมแล้ว,  
อาทิกัลยาณัง, ไผเราะในเบื้องต้น,  
มัชฌะกัลยาณัง, ไผเราะในท่ามกลาง,  
ปะริโยสานะกัลยาณัง, ไผเราะในที่สุด,

สาตถัง สะพัสฺสัณฺฑะนัง เกวะละปะริปุณฺณัง ปะริสุทฺธัง พรัหฺมะจะริยัง ปะกาเสสิ,  
ทรงประกาศพรหมจรรย์, คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธิ์  
บริบูรณ์สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ,

ตะมะหัง ณะกะวันตัง อะภิปุชะยามิ,  
ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น,  
ตะมะหัง ณะกะวันตัง สิริสะา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระพุทธรูป)

## ๒. ธัมมาภิกขุติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สักกชาโต ภาวะะวะตา ธัมโม,  
 พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ได้ตรัสไว้ดีแล้ว,  
 สันติภูติโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ, พึงเห็นได้ด้วยตนเอง,  
 อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,  
 เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า, ท่านจงมาดูเถิด,  
 โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,  
 ปัจจังตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน,  
 ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น,  
 ตะมะหัง ธัมมัง สิริสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.  
 (กราบระลึกถึงพระธรรมคุณ)

## ๓. สังฆาภิกขุติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว,  
 อุกุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว,  
 ญายะปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่อง  
 ออกจากทุกข์แล้ว,

สามิจิปะฏิปันโน ภาวะกะโตะ สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว,  
ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ<sup>๑</sup>,

เอสะ ภาวะกะโตะ สาวะกะสังโฆ, นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,

ทักขิเนยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชะลีกะระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ, เป็นเนื่อบุญของโลก, ไม่มีบุญอื่นยิ่งกว่า,

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่นั้น,

ตะมะหัง สังฆัง สิริสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระสังฆคุณ)

#### ๔. รตนัตตยัปปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปะณามะคาถาโย เจวะ

สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณามะ เส.)

พุทโธ สุสฺสฺสโธ ภาณามะหัตถะโว,

พระพุทเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาจุฬามรรณพ,

โยจจันตะสุทฺธัพพะระญาณะโลจะโน,

พระองค์ใด มีตา คือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด,

<sup>๑</sup>สี่คู่ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค สกิทาคามีผล, อนาคามิมรรค อนาคามีผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสฆาตะโก,

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก,

วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสดาสว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป,

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก,

จำแนกประเภทคือ มรรค ผล นิพพาน ส่วนใด,

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น,

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

สังโฆ สุขเขตตาภะยะติเขตตะสัณฺญาโต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย,

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพระโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตามพระสุคต หมู่ใด,

โลลัปปะหิโน อะริโย สุขเมระโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล, เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี,

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมื่อนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

อิจเจวะเมกัณตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง, ปุณฺณัง

มะยา ยัง มะมะ สัพพูปัททะวา, มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะลิตฺธิยา.

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม คือพระรัตนตรัยอันควรบูชายิ่งโดยส่วน

เดียว ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้ ขออุปัทวะทั้งหลาย จงอย่ามีแก่

ข้าพเจ้าเลย ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น.

## ๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิระ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้,

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

ธัมโม จะ เทสิโต นิยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดงเป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์,

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน,

สัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิต,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ,

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวํ ชานามะ,

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า,

ชาติปิ ทุกขา,

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์,

ชราปิ ทุกขา,

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์,

มะระณฺมปิ ทุกขัง,

แม้ความตายก็เป็นทุกข์,

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ

ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์,

อัปปีเยหิ สัมปะโยโค ทุกฺโข,

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์,

ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกฺโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์,

ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์,

สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์,

เสยยะถิทัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ,

รูปูปาทานักขันโธ, ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ รูป,

เวทะนูปาทานักขันโธ, ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ เวทนา,

สัณฺณูปาทานักขันโธ, ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ สัณฺญา,

สังขารูปาทานักขันโธ, ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ สังขาร,

วิญญานูปาทานักขันโธ, ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ วิญญาน,

เยสัง ปะริญญายะ, เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธเหล่านี้เอง,

ธะระมาโน โส ภะคะวา, จึงพระผู้มีภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก,

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ อนุสาสะนี พะหุลา

ปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย

ส่วนมาก มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า,

รูปัง อะนิจจัง, รูปไม่เที่ยง,

เวทะนา อะนิจจา, เวทนาไม่เที่ยง,

สัณฺญา อะนิจจา, สัณฺญาไม่เที่ยง,

สังขารา อะนิจจา, สังขารไม่เที่ยง,

วิญญานัง อะนิจจัง, วิญญานไม่เที่ยง,

รูปัง อะนัตตา, รูปไม่ใช่ตัวตน,

เวทะนา อะนัตตา, เวทนาไม่ใช่ตัวตน,



สัณญู อะนัตตา,                      สัณญูไม่ใช่ตัวตน,  
 สังขาร อะนัตตา,                      สังขารไม่ใช่ตัวตน,  
 วิญญูณัง อะนัตตา,                      วิญญูณไม่ใช่ตัวตน,  
 สัพเพ สังขาร อะนิจจา,                      สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง,  
 สัพเพ ธัมมา อนัตตาทิ,                      ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ดังนี้,  
 เต (หญิงว่า ตา) มะยัง โอตินณามหะ,  
     พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกรับจำแล้ว,  
 ขาติยา,                      โดยความเกิด,  
 ชะรามะระณนะ,                      โดยความแก่ และความตาย,  
 โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,  
     ด้วยความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ  
     ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย,  
 ทุกโขติณณา,                      เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว,  
 ทุกขะปะเรตา,                      เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว,  
 อัปปะวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ.  
     ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้.

## (สำหรับพระภิกษุสามเณรสวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ณะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทัง,  
เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบ  
ได้โดยพระองค์เอง แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น,

สัทธา อะคารัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา,  
เป็นผู้มีศรัทธาออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องกับด้วยเรือนแล้ว,

ตัสมิท ณะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ,  
ประพุดอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น,

ภิกขุนัง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา<sup>๒</sup>,

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย,

ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย  
สังวัตตะตุ.

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์  
ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

<sup>๒</sup> ที่ขีดเส้นใต้ สามเณรพึงเว้นประโยคนี้ หรือจะเปลี่ยนประโยคเป็น สามเณรอัน ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา แปลว่า  
“ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของสามเณรทั้งหลาย” อย่างนี้ก็ได้.

## (สำหรับคฤหัสถ์สวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภาวะวันตัง สาระณัง คตะตา<sup>๓</sup>,

เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรีนิพพานนานแล้ว  
พระองค์นั้น เป็นสรณะ,

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ, ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย,

ตัสสะ ภาวะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ<sup>๔</sup>

อะนุปะฏิปัชชามะ<sup>๕</sup>,

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น  
ตามสติกำลัง,

สา สา โน ปะฏิปัตติ, ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย,

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

## (จบคำทำวัตรเช้า)

<sup>๓</sup> ถ้าอุบาสกสวดคนเดียว ให้ใช้ว่า คะโต ถ้าสวดหลายคนจึงใช้ คตะตา ได้  
ส่วนอุบาสิกา จะสวดคนเดียวหรือหลายคน ก็ใช้ คตะตา

<sup>๔</sup> ถ้าสวดคนเดียวให้ใช้ มิ แทน มะ

<sup>๕</sup> ถ้าสวดคนเดียวให้ใช้ มิ แทน มะ

## คำทำวัตรเย็น (คำบูชาพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,  
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทธีง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สัฎฐากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว,

ธัมมัง นมัสสามิ. ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

## บุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ณะคะวะโต บุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ณะคะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น,  
อะระหะโต, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,  
สัมมาสัมพุทธัสสะ. ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.  
(ว่า ๓ ครั้ง)

## ๑. พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

ตั้ง โข ปะนะ ณะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภุคคะโต,  
ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า,  
อิติปิ โส ณะคะวา, เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,  
อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส,  
สัมมาสัมพุทธโร, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,  
วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,  
สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,  
โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,  
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้  
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,  
สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,  
พุทธโร, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,  
ณะคะวาติ. เป็นผู้มี ความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

## ๒. พุทธาภิคีติ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส.)

พุทธวาระหันตะวะระตาทิกุณาภิยุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น,

สุทธาภิญญาณะกะรุณาหิ สมะคะตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธิ,

โพเธสิ โย สุขะนะตัง กะมะลังวะ สุโร,

พระองค์ใดทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน ดุจอาทิตย์ทำบ่าวให้บาน,

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิริสะา ชินนัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า,

พุทธโ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิริเนหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่ง  
ด้วยเศียรเกล้า,

พุทธัสสาห์สมิ ทาโส (ทาสี) วะ พุทธโ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

พุทธโ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธาทา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,

พุทธัสสาทัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า,

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติดตาม ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า,

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทโธ เม สรรณัง วะรัง,  
 สรรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของ  
 ข้าพเจ้า,  
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชฌายัง สัตถุ สาสะเน,  
 ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,  
 พุทธัง เม วันทะมานะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,  
 ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่ซึ่งพระพุทเจ้า, ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้,  
 สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesุง ตัสสะ เตชะสา,  
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น,

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,  
 ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,  
 พุทธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,  
 กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทเจ้า,  
 พุทโธ ปะภุคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,  
 ขอพระพุทเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,  
 กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทธะ.  
 เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทเจ้า ในกาลต่อไป.<sup>๖</sup>

<sup>๖</sup> บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตนเอง, และคำว่าโทษในที่นี้มิได้หมายถึงกรรม: หมายเพียงโทษเล็กน้อยซึ่งเป็นการ “ส่วนตัว” ระหว่างกันที่พึงอโหสิกันได้. การขอขมาชนิดนี้สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจ ทำจริงๆ, และเป็นเพียงศีลธรรม หรือสิ่งที่ควรประพฤติ

### ๓. ัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สวากขาโต ภะคะวะตา ัมโม, พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว,  
 สันติญฺฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง,  
 อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,  
 เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,  
 โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,  
 ปัจจังตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ. เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

### ๔. ัมมาภิกคิตี

(หันทะ มะยัง ัมมาภิกคิตัง กะโรมะ เส.)

สวากขาตะตาทิกุณเอยะคะวะเสนะ เสยโย,  
 พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า  
 ตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น,  
 โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,  
 เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปรียติ และนิพพาน,  
 ัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธารี,  
 เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว,  
 วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง,  
 ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด,  
 ัมโม โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,  
 พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,



ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สอง ด้วย  
เศียรเกล้า,

ธัมมัสสาหังสมิ ทาโส (ทาสี) วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาทา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,

ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สรรีญชีวิตัญจิหัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม,

วันทันทอหัง (ตีหัง) จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติดตาม, ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม,

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง ธัมโม เม สรรณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชเณยยัง สัตถุ สาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,

ธัมมัง เม วันทะมานะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม, ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesุง ตัสสะ เตชะสา,

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น,

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม,

ธัมโม ปะฏิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,  
 ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,  
 กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.  
 เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป.

## ๕. สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติดีแล้ว,  
 อุกุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติตรงแล้ว,  
 ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่อง  
 ออกจากทุกข์แล้ว,  
 สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่, ปฏิบัติสมควรแล้ว,  
 ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,  
 จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,  
 คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ,  
 เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
 นั้นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,  
 อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขานำมาบูชา,  
 ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,  
 ทักขิณียโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชลีกระณิโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไป ควรทำอัญชลี,  
อะนุตตะรัง ปุณฺณิกเขตตัง โลกัสสาติ.

เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

## ๖. สังฆาภิคีติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคฺคณาทียุตโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณ มีความปฏิบัติดีเป็นต้น,  
โยจฺฐัพพะโร อะริยะบุคคละสังฆะเสฏฺโฐ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปรจำพวก,

สีลาธิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิตอันอาศัยธรรม มีศีลเป็นต้นอันบวร,

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทฺธัง,

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี,

สังโฆ โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,

ตะตฺถยานุสสะติจฺฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สาม  
ด้วยเศียรเกล้า,

สังฆัสสาหังมิ ทาโส (ทาสี) ะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์ พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาทา จะ หิตฺตัสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,

สังข์สราหัง นิยยาเทมิ สะริรัญชีวิตัญจิหัง,  
 ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระสงฆ์,  
 วันทนต์โหัง (ตีหัง) จะริสสามิ สังข์สโรปะฏิปันนะตัง,  
 ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่จักประพดติดตาม, ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์,  
 นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง สังโฆ เม สรรณัง วะรัง,  
 สรรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,  
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชเฌยยัง สัตถุ สาสะเน,  
 ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,  
 สังข์ เม วันทะมานะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,  
 ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ชวนช่วยบุญใดในบัดนี้,  
 สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.  
 อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตะสา วา,  
 ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,  
 สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,  
 กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์,  
 สังโฆ ปะภิกคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,  
 ขอพระสงฆ์ จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,  
 กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ.  
 เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.

(จบคำทำวัตรเย็น)

## ภาค ๒ บทสวดมนต์พิเศษบางบท

### ๑. ปุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,	ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น,
อะระหะโต,	ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,
สัมมาสัมพุทธัสสะ.	ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.
	(ว่า ๓ ครั้ง)

### ๒. สรณคมนปาฐะ

(หันทะ มะยัง ติสระณะคะมะนะปาฐัง ภาณามะ เส.)

พุทธี สาระณัง คัจฉามิ,	ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ,
ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ,	ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ,
สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,	ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ,
ทุติยัมปิ พุทธี สาระณัง คัจฉามิ,	
	แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ,
ทุติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ,	
	แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ,
ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ,	
	แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ,
ตะติยัมปิ พุทธี สาระณัง คัจฉามิ,	
	แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ,

ตะตียัมปิ รัมมัง สรรณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ,

ตะตียัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ.

### ๓. อัฐฐสิกขาปทปาฐะ

(หันทะ มะยัง อัฐฐสิกขาปะทะปาฐัง ภาณามะ เส.)

ปาณาติปาตา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่อง เว้นจากการฆ่า,

อะทินนาทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว,

อะพรัหมะจะรียา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำ อันมิใช่พรหมจรรย์,

มุสาวาทา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง,

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการดื่มสุราและเมรัย เป็นต้น อันเป็นที่ตั้งแห่ง  
ความประมาท,

วิกาละโภชะนา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล,

นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสูกะ ทัสสะนา มาลา คันธะ วิเลปะนะ ธารณะ

มณฺฑนนะ วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฟ้อนรำ การขับเพลง การดนตรี การดู  
การเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล การตัดทรงสวมใส่ การประดับ  
การตกแต่งตน ด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องหอม และเครื่องผิดทา,

อุจจาสะยะนะ มหาสะยะนา เวะระมะณิ.

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่ ดังนี้แล.

#### ๔. ทวัตติงสาการปาฐะ

(หันทะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภาณามะ เส.)

อะยัง โข เม กาโย กายของเรานี้แล, อุทัง ปาทะตะลา เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา, อะโธ เกสะมัตตะกา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป, ปุโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน อัญญิมิณฺหัง เตมไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ,

อตฺถิ อิมัสมิง กาเย ในร่างกายนี้มี, เกสา ผมทั้งหลาย, โลมา ขนทั้งหลาย, นะขา เล็บทั้งหลาย, ทันตา ฟันทั้งหลาย, ตะโจ หนัง, มังสํ เนื้อ, นะหารู เอ็นทั้งหลาย, อัญฺฐิ กระดูกทั้งหลาย, อัญญิมิณฺหัง เยื่อในกระดูก, วักกั งา, หะทะยัง หัวใจ, ยะกะนัง ตับ, กิโลมะกัง พังผืด, ปิหะกัง ม้าม, ปิปปาสัง ปอด, อันตัง ลำไส้, อันตะคุณฺถัง ลำไส้สุด, อุทะริยัง อาหารในกระเพาะ, กะรีสัง อุจจาระ, ปิตตัง น้ำดี, เสมฺหัง เสลด, ปุพฺโพ หนอง, โลหิตัง โลหิต, เสโท เหงื่อ, เมโท มัน, อัสสุ น้ำตา, วะสา น้ำเหลือง, เขโผ น้ำลาย, สิงฆานิกา น้ำเมือก, ละสิกา น้ำลื่นหล่อข้อ, มุตตัง น้ำมูตร, มัตตะเก มัตตะลุงคัง เยื่อมันสมองในกะโหลกศีรษะ,

เอวะมะยัง เม กาโย กายของเรานี้เป็นอย่างนี้, อุทัง ปาทะตะลา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป, ตะจะปะริยันโต มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ, ปุโรนานัปปะการัสสะ อะสุจิโน. เตมไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ อย่างนี้แล.

## ๕. เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา

(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสละระณะที่ปิกะคาถาโย ภะณามะ เส.)

พะหุง เว สละระณัง ยันติ                      ปัพพะตานิ วนานิ จะ,  
 อารามะรูกะเจตียานิ                      มะนุสสา ภะยะตัสชิตา,  
 มนุชย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว, ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้  
 บ้าง, อารามและรูกะเจตีย์บ้าง เป็นสรณะ,  
 เนตัง โข สละระณัง เขมัง                      เนตัง สละระณะมุตตะมัง,  
 เนตัง สละระณะมาคัมมะ                      สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ,  
 นั้น มิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั้น มิใช่สรณะอันสูงสุด เขาอาศัยสรณะ  
 นั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้,  
 โย จะ พุทธัญจะ ธัมมัญจะ                      สังฆัญจะ สละระณัง คะโต,  
 จัตตารี อะริยะสัจจานิ                      สัมมปปัญญายะ ปัสสะติ,  
 ส่วนผู้ใดถือเอา พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว,  
 เห็นอริยสัจคือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ด้วยปัญญาอันชอบ,  
 ทุกขัง ทุกขะสะสมุปาทัง                      ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง,  
 อะริยัญญัญญังคิกัง มัคคัง                      ทุกขูปะสะสมะคามินัง,  
 คือความเห็นทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความกำวล่วงทุกข์เสียได้,  
 และหนทางมีองค์ ๘ อันประเสริฐ, เครื่องถึงความระงับทุกข์,  
 เอตัง โข สละระณัง เขมัง                      เอตัง สละระณะมุตตะมัง,  
 เอตัง สละระณะมาคัมมะ                      สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.  
 นั้นแหละ เป็นสรณะอันเกษม, นั้นเป็นสรณะอันสูงสุด เขาอาศัยสรณะ  
 นั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.



## ๖. อริยธรรมา

(หันทะ มะยัง อริยธรรมาธรรมาโย ภะณามะ เส.)

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต                      อะจะลา สุปะติฏฐิตา,  
 ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใด ตั้งมั่นอย่างดี ไม่หวั่นไหว,  
 สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง                      อริยะกันตัง ปะสังสิตัง,  
 และศีลของผู้ใดงดงาม เป็นที่สรรเสริญที่พอใจของพระอริยเจ้า,  
 สังฆะ ปะสาโท ยัสสตัถิ                      อชุกัตถัญจะ ทัสสะนัง,  
 ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์, และความเห็นของผู้ใดตรง,  
 อะทะพิตโทติ ตัง อาหุ                      อะโมขันตัสสะ ชีวิตัง,  
 บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่า คนไม่จน, ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน,  
 ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ                      ปะสาทัง รัมมะทัสสะนัง,  
 อนุญญะเชนะ เมธาวิ                      สะรัง พุทธานะสาสะนัง.  
 เพราะฉะนั้น เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่, ผู้มีปัญญา  
 ควรก่อสร้างศรัทธา ศีล ความเลื่อมใส และความเห็นธรรม ให้เนืองๆ.

## ๗. ติลักขณาทิคธรรมา

(หันทะ มะยัง ติลักขณาทิคธรรมาโย ภะณามะ เส.)

สัพเพ สังขาระ อะนิจจาติ                      ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,  
 เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง,  
 อะถะ นิพพิณทะติ ทุกเข                      เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา,  
 เมื่อนั้น ย่อมเห็นย่อหน้าในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง, นั้นแหละเป็นทาง  
 แห่งพระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด,

สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสตี,  
 เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์,  
 อะถะ นิพพินทเตติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,  
 เมื่อนั้น ย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เบ็ญทุกข์ที่ตนหลง, นั้นแหละเป็นทางแห่ง  
 พระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด,  
 สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสตี,  
 เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา,  
 อะถะ นิพพินทเตติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,  
 เมื่อนั้น ย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เบ็ญทุกข์ที่ตนหลง, นั้นแหละเป็นทางแห่ง  
 พระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด,  
 อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน,  
 ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก,  
 อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุธาวะติ,  
 หมู่มนุษย์นอกนั้น ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง,  
 เย จะ โข สัมมะทักขาเต ธัมเม ธัมมานุวัตติโน,  
 ก็ชนเหล่าใด ประพฤติสมควรแก่ธรรม ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว,  
 เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเรยยัง สุหุตตะรัง,  
 ชนเหล่านั้น จักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุที่ข้ามได้ยากนัก,  
 กัณ्हัง ธัมมัง วิปะทายะ สุกัง ภาเวละ ปณฺธิโต,  
 จงเป็นบัณฑิตละธรรมด่าเสีย แล้วเจริญธรรมขาว,  
 โอกา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,  
 ตัตถารากิระติมิจเฉยยะ หิตฺวา กาเม อะกิญจะโน.  
 จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ จงละกามเสีย เป็นผู้ไม่มีความกังวล,  
 จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน อันเป็นที่สัจจ ซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก.

## ๘. การสูตรตคาถา

(หันทะ มะยัง ภาเรสูตรตคาถาโย ภาณามะ เส.)

ภารา หะเว ปัญจักขันธา,	ชั้นทั้ง ๕ เป็นของหนักเนื้อ,
ภาระหาโร จะ ปุคคะโล,	บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป,
ภาราทานัง ทุกขัง โลเก,	การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ในโลก,
ภาระนิกเขปะนัง สุขัง,	การสลัดของหนักทิ้งลงเสีย เป็นความสุข,
นิกขิปิต์วา คะรุง ภารัง,	พระอริยเจ้า สลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว,
อัญญัง ภารัง อะนาทียะ,	ทั้งไม่หยาบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก,
สะสมลัง ตัณห์หัง อัပ္พยุหะ,	ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก,
นิจฉาโต ประรินพฺพุโต.	เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.

## ๙. ภัทเทกรัตตคาถา

(หันทะ มะยัง ภัทเทกัรัตตคาถาโย ภาณามะ เส.)

อะตีตัง นาน์วาคะเมยยะ	นัปปะฎักังเข อะนาคะตัง,
บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย, และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่	
ยังไม่มีมาถึง,	
ยะทะตีตัมปะหิณันตัง	อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง,
สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา,	
ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง	ตตถะ ตตถะ วิปัสสะติ,
อะสังหิรัง อะสังกุปปัง	ตัง วิทธา มะนุพฺพุหะเย,
ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้งไม่ถ่วงง่อน	
คลอนแคลน เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้,	

อัชเชวะ กิจจะมาตปปีง                      โก ชัญญา มะระณัง สุเว,  
 ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำในวันนี้, ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้,  
 นะ หิ โน สังคะรันเตนะ                      มะหาเสเนนะ มัจจุณา,  
 เพราะการผัดเพี้ยนต่อมัจจุราช ซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา,  
 เอวัง วิหาริมاتاปีง                      อะโหริตตะมะตันทิตัง,  
 ตัง เว ภัทเทกะรัตโตติ                      สันโต อาจิกขะเต มุนี.  
 มุนีผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียกผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น, ไม่เกียจคร้าน  
 ทั้งกลางวัน กลางคืนว่า, “ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม”.

## ๑๐. ัมมคารวาทิกาถา

(หันทะ มะยัง ัมมะการะวาทิกาถาโย ภาณามะ เส.)

เย จะ อะตีตา สัมพุทธา                      เย จะ พุทธา อะนาคะตา,  
 โย เจตะระหิ สัมพุทโธ                      พะหุณนัง โสกะนาสะโน,  
 พระพุทธเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย, ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย, และพระพุทธเจ้า  
 ผู้จัดโคกของมหาชน ในกาลบัดนี้ด้วย,  
 สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน                      วิหะรังสุ วิหาติ จะ,  
 อะถาปี วิหะริสสันติ                      เอสา พุทธานะธัมมะตา,  
 พระพุทธเจ้าทั้งปวงนั้น ทุกพระองค์ เคารพพระธรรม, ได้เป็นมาแล้วด้วย  
 กำลังเป็นอยู่ด้วย และจักเป็นด้วย, เพราะธรรมดาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย  
 เป็นเช่นนั้นเอง,  
 ตัสมา หิ อัตตะกาเมนะ                      มะหัตตะมะภิกังขะตา,  
 สัทธัมโม คระกาตัพโป                      สะรัง พุทธานะสาสะนัง,  
 เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง, เมื่อระลึกได้ถึง  
 คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่, จงทำความเคารพพระธรรม,

นะ หิ ธัมโม อะธัมโม จะ                      อุโภ สะมะวิปากิโน,  
 ธรรมและอธรรม จะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่าง หามิได้,  
 อะธัมโม นิระยัง เนติ                      ธัมโม ปาเปติ สุกะตัง,  
 อธรรม ย่อมนำไปนรก, ธรรม ย่อมนำไปถึงสุคติ,  
 ธัมโม หะเว รักษะติ ธัมมะจารัง,  
 ธรรมแหละย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ,  
 ธัมโม สุกจินโน สุขะมาวะหาติ, ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว, ย่อมนำสุขมาให้ตน,  
 เอसानิสังโส ธัมเม สุกจินเณ.      นี่เป็นอานิสงส์ ในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว.

## ๑๑. โอวาทปาฏิโมกขคาถา

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาฏิโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส.)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง,                      การไม่ทำบาปทั้งปวง,  
 กุสะลัสสูปะสัมปะทา,                      การทำกุศลให้ถึงพร้อม,  
 สะจิตตะปะริโยทะปะนัง,                      การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ,  
 เอตัง พุทธฐานะสาสะนัง,  
     ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย,  
 ขันติ ปะระมัง ตะโป ตีติกขา,  
     ขันติคือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง,  
 นิพพานัง ปะระมัง ะหันทิ พุทธา,  
     ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง,  
 นะ หิ ปัพพะชิโต ปะรุปะฆาตี,  
     ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ถือว่าเป็นสมณะเลย,  
 สะมะโณ โหติ ปะรัง วิเหฐะยันโต,  
     ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ถือว่าเป็นสมณะเลย,

อะนุปะวาโท อะนุปะฆาโต,  
ปาฏิโมกเข จะ สังวะโร,  
มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสัมมิง,  
ปันตัญญูจะ สะยะนาสะนัง,  
อะริจิตเต จะ อาโยโค,  
เอตัง พุทธานะสาสะนัง.

การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย,  
การสำรวมในปาฏิโมกข์,  
ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค,  
การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด,  
ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง,  
ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า  
ทั้งหลาย.

## ๑๒. ปฐมพุทธภาสิตคาถา

(หันทะ มะยัง ปะฐะมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส.)

อะเนกะชาติสังสารัง

สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง,

เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสงสารเป็นอนกชาติ,

คะหะการัง คะเวสันโต

ทุกขา ชาติ पुณ்பุณัง,

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน, คือค้นหาผู้สร้างภพ, การเกิดทุกคราว  
เป็นทุกข์รำไป,

คะหะการะกะ ทิฏฐุสสิ

ปุณะ เคหัง นะ กาหะสิ,

นี่แน่ะ นายช่างปลุกเรื้อน, เราจักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรื้อนให้เราไม่ได้  
อีกต่อไป,

สัพพา เต ผาสูกา ภัคคา

คะหะภูมิง วิสังขะตัง,

โครงเรื้อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว, ยอดเรื้อนเราก็อธิปไตยเสียแล้ว,

วิสังขาระคะตัง จิตตัง

ตณหานัง ขะยะมัชฌะคา.

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป, มันได้ถึงแล้วซึ่ง  
ความสิ้นไปแห่งตัณหา, คือถึงนิพพาน.

### ๑๓. ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส.)

หันทะทานิ ภิกขเว อามันตะยามิ โว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า,

วະยະธัมมา สังขาร,

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา,

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทละ,

ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด,

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.

นี้เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.

### ๑๔. บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สังขาระ อะนิจจา,

สังขาร คือร่างกาย จิตใจ แลรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น มันไม่เที่ยง  
เกิดขึ้นแล้ว ดับไป มีแล้ว หายไป,

สัพเพ สังขาระ ทุกขา,

สังขาร คือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น  
มันเป็นทุกข์ทนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่เจ็บตายไป,

สัพเพ อัมมา อนัตตา,<sup>๗</sup>

สิ่งทั้งหลาย ทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขาร แลมิใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น  
 ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา,  
 อะรุ汪 ซีวิตัง, ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน,  
 ฐ汪 มะระณัง, ความตายเป็นของยิ่งยง,  
 อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง, อันเราจะพึงตายเป็นแท้,  
 มะระณะปะริโยสานัง เม ซีวิตัง, ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ,  
 ซีวิตัง เม อะนิยะตัง, ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง,  
 มะระณัง เม นิยะตัง, ความตายของเราเป็นของเที่ยง,  
 วะตะ, ควรที่จะสังเวช,  
 อะยัง กาโย, ร่างกายนี้,  
 อะจิรัง, มิได้ตั้งอยู่นาน,  
 อะเปตะวิญญาณ, ครั้นปราศจากวิญญาณ,  
 จุทโท, อันเขาทิ้งเสียแล้ว,  
 อะธิเสสสะติ, จักนอนทับ,  
 ปะฐะวิง, ซึ่งแผ่นดิน,  
 กะลิงคะรัง อิวะ, ประดุจดั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน,  
 นิรัตถัง. หาประโยชน์มิได้.

<sup>๗</sup> หมายเหตุ บทพิจารณาสังขารนี้เป็นของเก่า แต่ได้แก้ไขคำแปลของบทที่ว่า สัพเพ อัมมา อนัตตา ซึ่งยังผิดพลาดอยู่ โดยที่แปลคำว่า อัมมา เท่ากับ สังขาร ซึ่งผิดหลักธรรมและเป็นไปไม่ได้ จึงได้แก้ไขเสียใหม่ตามที่ปรากฏอยู่นั้น



## ภาค ๔ พระสูตรและพระอภิธรรม

### ๑. อริยมรรคมีองค์แปด

(หันทะ มะยัง อริยัญ्ञคิกะมัคคะปาฐัง ภาณามะ เส.)

อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञคิกโก มัคโค,

หนทางนี้แล เป็นหนทางอันประเสริฐ ซึ่งประกอบด้วยองค์แปด,

เสยยะถิทัง, ได้แก่งสิ่งเหล่านี้คือ,

สัมมาทิฏฐิ, ความเห็นชอบ,

สัมมาสังกัปปो, ความดำริชอบ,

สัมมาวาจา, การพูดจาชอบ,

สัมมากัมมันโต, การทำกรางานชอบ,

สัมมาอาชีโว, การเลี้ยงชีวิตชอบ,

สัมมาวายาโม, ความพากเพียรชอบ,

สัมมาสะติ, ความระลึกชอบ,

สัมมาสมาธิ, ความตั้งใจมั่นชอบ,

(องค์มรรคที่ ๑)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความเห็นชอบ เป็นอย่างไรเล่า ?

ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความรู้อันใดเป็นความรู้ในทุกข์,

ทุกขะสะสมุทะเย ญาณัง, เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์,

ทุกขะนิโรธะ ญาณัง, เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์,

ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทาเย ญาณัง,

เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์,

อวยง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาทิฏฐิ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า **ความเห็นชอบ.**

(องค์มรรคที่ ๒)

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาสังกัปปो,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความดำริชอบ เป็นอย่างไรเล่า ?

เนกขัมมะสังกัปปो, ความดำริในการออกจากกาม,

อะพียาปาทะสังกัปปो, ความดำริในการไม่มุ่งร้าย,

อะวิหิงสาสังกัปปो, ความดำริในการไม่เบียดเบียน,

อวยง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสังกัปปो.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า **ความดำริชอบ.**

(องค์มรรคที่ ๓)

กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาวาจา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การพูดจาชอบ เป็นอย่างไรเล่า ?

มุสาวาทา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง,

ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด,

ผะรุสายะ วาจาเย เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ,

สัมผัปปะลาปา เวระมะณี, เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ,

อวยง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาวาจา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า **การพูดจาชอบ.**

(องค์มรรคที่ ๔)

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมากัมมันโต,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การทำกรงานชอบ เป็นอย่างไรเล่า ?

ปาณาติปาตา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า,

อะทินนาทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว,

กาเมสุมิจจาจารา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติดิในกามทั้งหลาย,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การทำ کارงานชอบ.

(องค์มรรคที่ ๕)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การเลี้ยงชีวิตชอบ เป็นอย่างไรเล่า ?

อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สาวกของพระอริยเจ้า ในธรรมวินัยนี้,

มิจจาอาชีวัง ปะหาเย, ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย,

สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัปปเปติ,

ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การเลี้ยงชีวิตชอบ.

(องค์มรรคที่ ๖)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความ پاکเพียรชอบ เป็นอย่างไรเล่า ?

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้,

อะนุปปันนํ ปาปะกานํ อะกุสะลํ รัมมานํ อะนุปปาทยะ, ฉันทัง  
 ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยํ อาระกะติ, จิตตํ ปัคคัณฺหาติ ปะทะหะติ,

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, บรรารภความเพียร, ประคอง  
 ตั้งจิตไว้, เพื่อจะยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น,

อุปปันนํ ปาปะกานํ อะกุสะลํ รัมมานํ ปะหณายะ, ฉันทัง ชะเนติ,  
 วายะมะติ, วิริยํ อาระกะติ, จิตตํ ปัคคัณฺหาติ ปะทะหะติ,

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, บรรารภความเพียร, ประคอง  
 ตั้งจิตไว้, เพื่อจะละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว,

อะนุปปันนํ กุสะลํ รัมมานํ อุปปาทยะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ,  
 วิริยํ อาระกะติ, จิตตํ ปัคคัณฺหาติ ปะทะหะติ,

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, บรรารภความเพียร, ประคอง  
 ตั้งจิตไว้, เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น,

อุปปันนํ กุสะลํ รัมมานํ ฐิตียา, อะสัมโมสายะ, ภิชฺชโยภาวายะ,  
 เวปุลลายะ, ภาวณายะ, ปาริปุริยา, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยํ  
 อาระกะติ, จิตตํ ปัคคัณฺหาติ ปะทะหะติ,

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, บรรารภความเพียร,  
 ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อความตั้งอยู่, ความไม่เลอะเลือน, ความงอกงาม  
 ยิ่งขึ้น, ความไพบูลย์, ความเจริญ, ความเต็มรอบ, แห่งกุศลธรรม  
 ที่เกิดขึ้นแล้ว,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายาโม.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความ پاکเพียรชอบ.

## (องค์มรรคที่ ๗)

กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาสะติ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความระลึกชอบ เป็นอย่างไรเล่า ?

อิระ ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้,  
กาเย กายานุปัสสี วิหระติ, ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ,  
อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,  
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจและ  
ความไม่พอใจในโลกออกเสียได้,

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ,

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,  
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจและ  
ความไม่พอใจในโลกออกเสียได้,

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ,

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,  
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจและ  
ความไม่พอใจในโลกออกเสียได้,

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ,

อาตปปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,  
มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, ถอนความพอใจและ  
ความไม่พอใจในโลกออกเสียได้,

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสะติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความระลึกชอบ.

## (องค์มรรคที่ ๘)

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาสมาธิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไรเล่า ?

อิระ ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้,

วิวิจเจวะ กาเมหิ, สกัดแล้วจากกามทั้งหลาย,

วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ, สกัดออกแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย,

สะวัตักกัง สะวิจารณ์, วิเวกะชัง, ปิติสุชัง ปะฐะมัง ฌานัง อุปะสัมปชชะ  
วิหะระติ,

เข้าถึงปฐมฌาน, ประกอบด้วยวิตกวิจารณ์, มีปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก  
แล้วแลอยู่,

วิตกะวิจารณ์ัง วูปะสะมา, เพราะความที่วิตกวิจารณ์ทั้งสองระงับลง,

อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส, เอะโกทิภาวัง, อะวัตักกัง อะวิจารณ์,

สมาธิชัง ปิติสุชัง ทุตียัง ฌานัง อุปะสัมปชชะ วิหะระติ,

เข้าถึงทุติยฌาน, เป็นเครื่องผ่อนใสแห่งใจในภายใน, ให้สมาธิเป็นธรรม  
อันเอกผุดมีขึ้น, ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์, มีแต่ปิติและสุข อันเกิดจากสมาธิ  
แล้วแลอยู่,

ปีติยา จะ วิราคา, อนึ่ง เพราะความจางคลายไปแห่งปิติ,

อุเปกชะโก จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน,

ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา, มีสติและสัมปชัญญะ,

สุขัญจะ กาเยนะ ปะภุสสังเวเทติ, และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย,

ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ, อุเปกชะโก สะติมา สุขะวิหารีติ,

ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า,

“เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติอยู่เป็นปกติสุข” ดังนี้,

ตะตียัง ฌานัง อุปะสัมปชชะ วิหะระติ, เข้าถึงตติยฌานแล้วแลอยู่,

สุขัสสะ จะ ปะหะนา, เพราะละสุขเสียได้,

ทุกข์สละ จะ ปะหามา, และเพราะละทุกข์เสียได้,  
 ปุพเพว โสมะนัสสะโทมะนัสส้านัง อัดถังคะมา,  
 เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสองในกาลก่อน,  
 อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสุทธิง, จะตตถัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ  
 วิหะระติ,  
 เข้าถึงจตุตถฌาน, ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข, มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติ  
 บริสุทธิ์เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่,  
 อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ.  
 คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความตั้งใจมั่นชอบ.

## ๒. ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

(หันทะ มะยัง ธัมมจักกัปปะวัตตะนะสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส.)

เอวัมเม สุตัง, ข้าพเจ้า (พระอานนท์) ได้ฟังมาแล้วอย่างนี้ว่า,  
 เอกัง สะมะยัง ภาคะวา, พาราณสียัง วิหะระติ อัสสิปะตะเน มิคะทาเย,  
 สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, ประทับอยู่ ณ ป่าอสิปตนมฤคทายวัน ใกล้  
 พระนครพาราณสี,  
 ตัตถะ โข ภาคะวา ปัญจะวัคคิเย ภิกขุ อามันเตสิ,  
 ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์ มาแล้วตรัสว่า,  
 เทวเม<sup>๔</sup> ภิกขะเว อันตา,  
 คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย, ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้ มีอยู่,  
 ปัพพะชิเตนะ นะ เสวิตัพพา, เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย,  
 โย จายัง กาเมสุ กามะสุชัลลิกานุโยโค,  
 นี่คือการประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ ในกามทั้งหลาย,

<sup>๔</sup> อ่านว่า ทะ-เว-เม

## ๖. กาลามสูตร

๑. เอละ ตุมฺเห กาลามา มา อะนุสสะเวนะ,  
กาลามชน ท่านอย่าปลงใจเชื่อ ด้วยฟังตามกันมา,
๒. มา ประัมปะรายะ,  
อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบๆ กันมา,
๓. มา อิติกิรายะ,  
อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ,
๔. มา ปิฎะกะสัมปะทานะ,  
อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างจากตำราหรือคำภีร์,
๕. มา ตักกะเหตุ,  
อย่าปลงใจเชื่อ เพราะตรรกะ,
๖. มา นะยะเหตุ,  
อย่าปลงใจเชื่อ เพราะการอนุมาน,
๗. มา อาการะปะริวัตักกะเน,  
อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการคิดตามแนวเหตุผล,
๘. มา ทิฏฐินิขณานักขันติยา,  
อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว,
๙. มา ภัทพะรุปะตายะ,  
อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นลักษณะน่าจะเป็นไปได้,
๑๐. มา สมะโน โน คีรูติ,  
อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือที่ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา,

ยะทา ตุมฺเห กาลามา อัตตะนาวะ ขาเนยยาถะ,  
กาลามชน เมื่อใดท่านรู้ด้วยตนเองว่า,



อิเม ธัมมา อะกุสะลา,                      ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล,  
 อิเม ธัมมา สāvāṇa,                      ธรรมเหล่านี้มีโทษ,  
 อิเม ธัมมา วิญญูคะระหิตา,                      ธรรมเหล่านี้ผู้รู้ดีเตียน,  
 อิเม ธัมมา สมัตตา สสมาทินนา, อะหิตายะ ทุกขายะ สังวัตตันตติ,  
                     ธรรมเหล่านี้ ใครสมาทานให้เต็มที่แล้ว ย่อมเป็นไปในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์  
                     เพื่อทุกข์,  
 อะถะ ตุมฺเห กาลามา ปะชะเหยยาถาติ.  
                     กาลามชน ท่านพึงละเสียเมื่อนั้นเถิด.

ยะทา ตุมฺเห กาลามา อัตตะนาวะ ชาเนยยาถะ,  
                     กาลามชน เมื่อใดท่านรู้ด้วยตนเองว่า,  
 อิเม ธัมมา กุสะลา,                      ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล,  
 อิเม ธัมมา อะนะวัชชา,                      ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ,  
 อิเม ธัมมา วิญญูปปะสัถา,                      ธรรมเหล่านี้ผู้รู้สรรเสริญ,  
 อิเม ธัมมา สมัตตา สสมาทินนา, หิตายะ สุขายะ สังวัตตันตติ,  
                     ธรรมเหล่านี้ ใครสมาทานให้เต็มที่แล้ว ย่อมเป็นไปในสิ่งที่เป็นประโยชน์  
                     เพื่อสุข,  
 อะถะ ตุมฺเห กาลามา อุปัมปิชะติ.  
                     กาลามชน ท่านควรเข้าถึงธรรมเหล่านั้นเถิด.

## ๘. สัพพปัตติทานคาถา (กรวดน้ำตอนเช้า)

(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส.)

บุญญสัทธานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม,  
 เตสฺสึจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานิ ตาปปะมานะกา,  
 สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำ  
 ในบัดนี้, และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว,  
 เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย,  
 ทิฏฐา เม จาปยะทิฏฐา วา อัญญะ มัชฌัตตะเวรีโน,  
 คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ เช่นมารดาบิดาของ  
 ข้าพเจ้าเป็นต้นก็ดี, ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว หรือไม่ได้เห็นก็ดี, สัตว์เหล่าอื่นที่  
 เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี,  
 สัตตา ติฏฐันติ โลกัสสิมัง เต ภูมมา จะตุโยนิกา,  
 ปัญฺเจกะจะตุโวการา สังสะรันตา ภาวากะเว,  
 สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้งสาม, อยู่ในกำเนิดทั้งสี่,  
 มีชั้นห้าชั้น, มีชั้นชั้นเดียว, มีชั้นสี่ชั้น, กำลังท่องเที่ยวอยู่ใน  
 ภavn้อยภavnใหญ่ก็ดี,  
 ญาดัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทันตุ เต สะยัง,  
 เย จิมัง นปปะชานันติ เทวา เตสฺส นิเวทะยุง,  
 สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้น จงอนุโมทนา  
 เองเถิด, ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้, ขอเทวดาทั้งหลาย จงบอก  
 สัตว์เหล่านั้นให้รู้,

มะยา ทินนานะ ปุญญานัง      อะนุโมทนะเหตุนา,  
 สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ      อะเวรา สุขะชีวีโน,  
 เขมปปะทัณฺจะ ปโปปนฺตุ      เตสสา สิชฺมะตัง สุภา.

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว, สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง,  
 จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ, จงถึงบทธอณฺเษม กล่าวคือพระนิพพาน,  
 ความปรารถนาที่ดั่งามของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด.

### ๙. อุททิสสนาธิฏฐานคาถา (กรวดน้ำตอนเย็น)

(หันทะ มะยัง อุททิสสนาธิฏฐานะคาถาโย ภาณามะ เส.)

(๑) อิมินา ปุญฺญะกัมเมนะ,      ด้วยบุญนี้ อุทิศให้,  
 อุปัชฌายา คุณุตตะรา,      อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ,  
 อาจะริยุปะการา จะ,      แลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน,  
 มาตา ปิตา จะ ญาคะกา,      ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ,  
 สุริโย จันติมา ราชา,      สุริยจันทร์ แลราชา,  
 คุณะวันตา นะราปี จะ,      ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ,  
 พรีหัมมะมารา จะ อินทา จะ,      พรหม มาร แลอินทราช,  
 โลกะपालา จะ เทวะตา,      ทั้งทวยเทพ แลโลกบาล,  
 ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ,      ยมราช มนุษย์มิตร,  
 มัชฌัตตา เวริกาปี จะ,      ผู้เป็นกลาง ผู้จ้องผลาญ,  
 สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ,      ขอให้เป็นผู้สุขสานต์ ทุกถ้วนหน้าอย่าทุกข์ทน,  
 ปุญฺญานิ ปะกะตานิ เม,      บุญพองที่ข้าพเจ้าช่วยอำนวยศุภผล,  
 สุขัง จะ ติวิจัง เทนตุ,      ให้สุขสามอย่างสิ้น,  
 ขิปปัง ปาเปละ โว มะตัง,      ให้ลุลถึงนิพพานพลัน<sup>๔</sup> (เทอญ),

<sup>๔</sup> ถ้าสวดเพียงบทที่ (๑) ให้เปลี่ยน “นิพพานพลัน” เป็น “นิพพานเทอญ”

(๔) อิมินา ปุญญะกัมเมนะ,  
 อิมินา อุททิเสนะ จะ,  
 ขิปปาหัง สุลละเภ เจวะ,  
 ตัณหุปาทานะเจทะนัง,  
 เย สันตानะ หินา ธัมมา,  
 ยาวะ นิพพานะโต มะมัง,  
 นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ,  
 ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว,  
 อชฺจุตัง สติปัญฺญา,  
 สัลเลโข วิริยัมหิโน,  
 มารา ละภันตุ โนกาสัง,  
 กาคฺคฺญจะ วิริเยสุ เม,  
 พุทธาติปะวะโร นาโถ,  
 ธัมโม นาโถ ะรุตตะโม,  
 นาโถ ปัจเจกะพุทฺโธ จะ,  
 สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง,  
 เตโสตะมานุภาเวนะ,  
 มาโรกาสัง ละภันตุ มา,  
 ทะสะปุญฺญานุภาเวนะ,  
 มาโรกาสัง ละภันตุ มา.

ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ,  
 แลอุทิศให้ปวงสัตว์,  
 เราพลันได้ ซึ่งการตัด,  
 ตัวตัณหา อุปาทาน,  
 สิ่งชั่ว ในดวงใจ,  
 กว่าเราจะถึงนิพพาน,  
 มลายสิ้น จากสันดาน,  
 ทุกๆ ภพ ที่เราเกิด,  
 มีจิตตรง และสติทั้งปัญญาอันประเสริฐ,  
 พร้อมทั้งความเพียรเลิศเป็นเครื่องขุดกิเลสหาย,  
 โอกาสอย่าพึงมีแก่หมุมารสิ้นทั้งหลาย,  
 เป็นช่องประทุษร้ายทำลายล้างความเพียรจน,  
 พระพุทธผู้ บวรนาถ,  
 พระธรรมที่พึงอุดม,  
 พระปัจเจกพุทธะสม-,  
 ทบพระสงฆ์ที่พึงผยอง,  
 ด้วยอานุภาพนั้น,  
 ขอหมุมาร อย่าได้ช่อง,  
 ด้วยเดชบุญ ทั้งสืบป้อง,  
 อย่าเปิดโอกาสแก่มาร เทอญ.

## ๑๐. บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น,

อะเวรา โหนตุ,

จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้มีเวรต่อกัน และกันเลย,

อัปยาปัชฌา โหนตุ,

จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,

อะนีฆา โหนตุ,

จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ.

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ.

## ๑๑. อานิสงส์การเจริญเมตตา

เมตตายะ ภิกขเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พะหุลีกะตายะ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลบำเพ็ญแล้ว ภาวนาแล้ว เจริญให้มากแล้ว,

ยานีกะตายะ วัตถุกะตายะ อะนุญญิตายะ,

ทำให้เป็นเครื่องดำเนินทางใจ ทำให้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจ,

ปะริจิตายะ สุตตะมารัทธายะ, อบรม สร้างสม ปรรภด้วยดี,

เอกาทะสานิสังสา ปาฎิกังขา,

อานิสงส์ ๑๑ อย่าง อันบุคคลนั้นพึงหวังได้แน่นอน,

กะตะเม เอกาทะสะ?,

อานิสงส์ ๑๑ อย่างนั้นเป็นไฉน?,