

# สวดมนต์

## ฉบับชาวบ้าน

ธรรมทานเพื่อการศึกษาธรรม

มูลนิธิ ป. อ. ปยุตโต เพื่อเชิดชูธรรม

พุทธศก ๒๕๖๖

## สวดมนต์ ฉบับชาวบ้าน

© สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตฺโต)

พิมพ์ครั้งที่ ๓ - ธันวาคม ๒๕๖๔

พิมพ์ครั้งที่ ๓ - วันวิสาขบูชา ๓ มิ.ย. ๒๕๖๖ ๒,๐๐๐ เล่ม

— มูลนิธิ ป. อ. ปยุตฺโต เพื่อเชิดชูธรรม

พิมพ์เป็นธรรมทาน

แบบปก: พรภริตา ชัยรัตน์ตติวงศ์

ภาพปก: โดยความเอื้อเฟื้อ จาก อุษา ดิกขะปัญโญ

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

อนุญาตให้เปล่า ไม่มีค่าลิขสิทธิ์

พิมพ์ที่

## อนุโมทนา

มูลนิธิ ป. อ. ปยุตโต เพื่อเชิดชูธรรม ซึ่งมีวัตถุประสงค์อย่างหนึ่งว่า “เพื่อส่งเสริมวัดในพระพุทธศาสนา โรงเรียน องค์การเอกชนทางพระพุทธศาสนา ชุมชนและประชาชนที่มีแนวทางการประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า” ได้มีกัลยาณจันทะที่จะจัดพิมพ์หนังสือธรรมเผยแพร่ทั่วไป ให้เป็นธรรมทานเพื่อการศึกษา

บัดนี้ มูลนิธิ ป. อ. ปยุตโต เพื่อเชิดชูธรรม ได้แจ้งบุญเจตนาที่จะจัดพิมพ์หนังสือธรรม ๕ ชื่อเรื่องต่อไปนี้ คือ

๑. สถาบันสงฆ์ กับสังคมปัจจุบัน
๒. เบื้องการเมือง: ชุ่นใจก่อนการเลือกตั้ง
๓. จัดงานวิสาขบูชา อย่าอยู่แค่หน้าตา ต้องไปถึงเนื้อตัว
๔. มองให้ลึก นึกให้ไกล: ข้อคิดจากเหตุการณ์เดือนพฤษภาคม ๒๕๓๕
๕. สวดมนต์ ฉบับชาวบ้าน

ขออนุโมทนา มูลนิธิ ป. อ. ปยุตโต เพื่อเชิดชูธรรม ที่ดำเนินการเผยแพร่ธรรมเพื่อความเจริญธรรมเจริญปัญญาของประชาชนครั้งนี้ ขอธรรมทานเพื่อการศึกษา จงเป็นปัจจัยแห่งความแผ่ไพศาลของพระสัทธรรม และนำมาซึ่งความไพบูรณ์แห่งธรรมและปัญญา เพื่อประโยชน์สุขที่แท้จริงและยั่งยืนของประชาชน ตลอดกาลยาวนานสืบไป

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตโต)

๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๖

## บันทึกความเป็นมา

(ในการพิมพ์ครั้งแรก, พ.ศ. ๒๕๖๔)

หนังสือ *สวดมนต์ ฉบับชาวบ้าน* นี้ เหมือนว่าเกิดมีขึ้นมาโดยบังเอิญ ก่อนนี้ไม่เคยคิดว่าจะทำ และงานหนังสือหลายเรื่องที่ทำอยู่ ก็ทำไม่ทัน คั่งค้างรออยู่มากมาย ไม่มีเวลาที่จะนึกถึงเรื่องนี้

ครั้นมาในเดือนก่อนนี้เอง ได้รับแจ้งทางอาผา (คุณบุบผา คณิตกุล) ว่า คุณพรพิมล อารยางกูร และคุณพีทมอเอนก อารยางกูร จะพิมพ์หนังสือ *สวดมนต์ แจกเป็นธรรมทาน* เพื่ออุทิศกุศลแก่ คุณแม่นิภา จันทนสมิต อายุ ๑๐๖ ปี ที่เพิ่งล่วงลับจากไปเมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา และพี่ชายคือ พ.ต.อ.พัฒนา จันทนสมิต ที่ล่วงลับจากไปก่อนหน้านี้ หนังสือ *สวดมนต์* นั้น ก็อยากจะได้เล่มที่ง่าย ๆ มีให้สวดสวดมากมาย อย่างเล่มที่มีที่พบเห็นกันอยู่ ซึ่งคนที่ไม่คุ้น จับไม่ค่อยได้ว่าจะสวดจะใช้บทไหนๆ จึงจะถูกต้องดี

ในการนี้ ก็มีเพื่อนร่วมรุ่นแต่ครั้งเรียนหนังสือ มากหลายท่าน ร่วมใจจะพิมพ์หนังสือ *สวดมนต์* เล่มที่ง่าย ๆ นั้น แต่บางท่านก็จะพิมพ์ฉบับเต็มตามปกติ และบางท่านก็จะพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับความเจ็บไข้ ทั้งนี้เพื่อนำไปแจกกัน ด้วยปรารถนาดีอยากให้ญาติมิตรและคนทั่วไป อยู่สบายดีมีความสุข เมื่อมีโรคร้ายก็รู้จักใช้กุศโลบายที่จะบำบัดบรรเทาทุกข์ ให้มีชีวิตอยู่เป็นสุขอย่างยั่งยืน

เมื่อได้ทราบความนั้น เริ่มแรกยังไม่คิดว่ามีอะไรที่จะต้องเกี่ยวข้องแค่ไหน ตามปกติเมื่อได้รับทราบเรื่องอย่างนี้ ก็ทำตัวเพียงเหมือนเป็นทางผ่านไปยังวัดญาณเวศกวัน ที่มีต้นฉบับหนังสือ *สวดมนต์* เป็นต้นพร้อมอยู่แล้ว เพียงเขียนคำอนุโมทนาและจัดส่วนหน้าของหนังสือเรื่องนั้นๆ ที่เปลี่ยนใหม่ให้แล้ว ก็เป็นอันสำเร็จเสร็จสิ้น

แต่หลังทราบเรื่องไม่กี่วัน อาผาแจ้งว่า หลานวาวชอบ *สวดมนต์* อยากพิมพ์หนังสือ *สวดมนต์* จะใช้ชื่อว่า *ฉบับฆราวาส* ดีไหม จึงฝากบอกไปว่า *ฆราวาส* เป็นคำที่ไม่ตรงไม่พอดี เรียกว่า *ฉบับชาวบ้าน* จะตรงความหมายและง่ายกว่า ไปๆ มาๆ กลายเป็นเรื่องที่จะต้องจัดต้องทำขึ้นมาจริงจัง

## ค

พอจะเริ่ม จากวัดญาณเวศกวัน พระมงคลธีรคุณก็ส่งข้อมูลหนังสือ สวดมนต์ของวัดมาให้ ที่นี้ ก็มีทั้งสวดมนต์ฉบับหลวง สวดมนต์แปลของพระ ศาสนโศภณ จนถึงหนังสือสวดมนต์ของวัดป่าสุคะโต ที่พระครูสังฆวิจารณ์ (พงศธรณ์ เกตุภาโณ) หามา และอาพาที่นำฉบับที่สหปฏิบัติใช้มาให้อีกด้วย

บัดนี้ หลังใช้เวลาราว ๒๐ วัน ต้นฉบับ สวดมนต์ ฉบับชาวบ้าน จึง เสร็จออกมา เป็นหนังสือเล่มไม่หนา แต่ก็ไม่เล็กนัก รวม ๕๔ หน้า

คำว่า “ชาวบ้าน” หมายถึงคนอยู่บ้าน คือคฤหัสถ์ คู่กับชาววัด คือ บรรพชิตหรือพระสงฆ์ ชาวบ้านจึงหมายถึงประชาชนหรือคนทั่วๆ ไป แต่ บางที่ใช้คู่กับ “ชาวเมือง” ซึ่งทำให้ชาวบ้านกลายเป็นชาวชนบท แต่ในที่นี้ ใช้ในความหมายแรก คือหมายถึงคฤหัสถ์ คนอยู่บ้านทั่วๆ ไป โดยให้ ความรู้สึกว่าเป็นคนที่มีชีวิตอยู่อาศัยในบ้าน ไม่ว่าท่านผู้ใด โดยไม่ต้องนึก ถึงยศศักดิ์หรือฐานะที่มีที่เป็น เป็นถ้อยคำแบบสบายๆ

การสวดมนต์นั้น ถ้าจะให้ได้ผลเต็มความหมายจริง ก็เป็นการ สาธยาย โดยมีมนสิการ คือมีสตินึกทันตามทันอยู่กับถ้อยคำตามวาจาที่ สาธยาย ในใจก็มีมนสิการคือใส่ใจพิจารณาองเห็นความหมาย ให้ได้ ปัญญารู้เข้าใจธรรม แล้วซาบซึ่งใจได้ปิติไปด้วย

ถ้าไม่ได้มนสิการ แต่สาธยายไป โดยมีสติกำกับใจอยู่กับการสวด คำสวดที่รู้อยู่ว่าเป็นเรื่องพระรัตนตรัย ว่าด้วยสิ่งที่ตั้งามประเสริฐ แถมมี บรรยากาตที่เป็นบุญเป็นกุศล ในขณะที่ปากสวดไป ใจก็สงบปลาบปลืม เือบอิมยินดีมีปิติปราโมทย์ตลอดเวลาที่สวดอยู่นั้น แม้จะขาดผลทาง ปัญญา แต่ก็ได้ผลตั้งามทางจิตใจ ช่วยเตรียมจิตใจพร้อมที่จะเป็นสมาธิ

ที่นี้ ถ้ามีเรื่องไม่สบายใจร้อนรนวุ่นวาย หรือขุ่นมัวเศร้าหมอง พอ สวดมนต์ คำสาธยายและความสงบความปลาบปลืมยินดี ก็เข้าไปอยู่ในใจ เรียกว่าเข้าไปครองใจ แทนที่ความเร่าร้อนขุ่นมัวเศร้าหมองนั้นๆ ซึ่งจะ หายไปหมด แล้วคำพระคำสวดที่เป็นทำนองนำใจพาให้เกิดความปลาบ ปลืมยินดี ก็ครองใจนั้นอยู่ ทำให้ไม่มีความวุ่นวายหรือขุ่นมัวใจที่จะเข้าไป รบกวนจิตได้ ใจจะสุขสงบอยู่กับปิติปราโมทย์ไปเรื่อยตลอดเวลาที่สวด มนต์นั้น หรืออาจจะสืบเนื่องต่อไปอีกนาน

หลายคน เวลานอน คิดโน่นคิดนี่ มีเรื่องไม่สบายใจ เวลานอนก็เอามาคิดอย่างโน้นอย่างนี้ หรือจะอดใจไม่คิด ก็ห้ามใจไม่ได้ กลายเป็นนอนไม่หลับ ก็เอาสวดมนต์มาช่วยแก้ไข คือ ก่อนจะนอน ก็สวดมนต์เอาใจออกมาให้พ้นจากเรื่องไม่สบายใจ ช่วยให้สงบแล้วหลับได้ ถ้ายังไม่ยอมหลับ ก็นอนไปด้วย สวดมนต์ในใจเรื่อยไปด้วย ให้คำสวดมนต์ครองใจไว้ ไม่ยอมให้ความคิดฟุ้งซ่านวุ่นวายเข้ามารบกวนได้ สวดไปเรื่อย จนหลับไปเอง แถมน้ำ ถ้ามีกัณฐิณัย ก็สามารถกลายเป็นฝันดี

ในบ้าน ในครอบครัว หรือหมู่ชน ถ้าจัดเวลาได้ การรวมหมู่หรือชุมนุมกันสวดมนต์ จะเป็นการประสานและเสริมสุขแห่งสามัคคี ด้วยการได้มาพบปะพร้อมหน้ากัน ร่วมสุขรู้ทุกข์กัน และร่วมกันทำกิจกรรมที่ดีงาม รวมทั้งการสนทนาศึกษาธรรม ตลอดจนปรึกษาพิจารณาเรื่องราวต่างๆ ที่จะเป็นการส่งเสริมกุศลและสร้างสรรค์ประโยชน์สุข

บทสวดในหนังสือนี้ได้นำบทที่ใช้กันสามัญทั่วไป เริ่มแต่ทำวัตรเช้า-ค่ำ มาตั้งเป็นฐานไว้ก่อน จากนั้นเลือกบทสวดง่ายๆ ซึ่งแสดงธรรมที่ควรรู้เข้าใจ นำนำไปใช้ไปปฏิบัติ แล้วปิดท้ายด้วยคาถापุทธศาสนสุภาษิต ให้การสวดเป็นการสาธยายและได้มีมณสิการดังที่ว่า เป็นการศึกษาวรรณบัญญัติรู้เข้าใจได้ธรรมไปใช้ ให้เป็นประโยชน์ เอาไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ทำอาชีพการงาน และอยู่ร่วมกันในบ้านในถิ่นในสังคม และให้บทสวดมนต์เป็นบุพภาค คือเป็นเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การศึกษาวรรณยิ่งขึ้นต่อไป ซึ่งจะเป็นการได้เต็มประโยชน์ของการสวดมนต์ ที่เป็นการสาธยายโดยมีมณสิการ ดังได้ว่าแล้วข้างต้น

การจัดทำหนังสือสวดมนต์นี้ เป็นการคัดเลือกรวบรวมบทสวดคาถา ปาฐะ และพุทธศาสนสุภาษิตต่างๆ มาจัดหมวด จัดลำดับ ทำคำแปลเป็นต้น ให้เข้ารูปลักษณ์ที่จะใช้ได้ผลสมประโยชน์ที่ประสงค์ดังที่ว่าแล้วมิใช่เป็นการเขียนเรียบเรียงแต่งขึ้นใหม่เอง ดังนั้น หนังสือนี้จึงไม่ต้องมีนามผู้ประพันธ์ มีเพียงผู้รวบรวมเลือกคัดจัดสรรดังได้บอกเล่าไว้ในที่นี้

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ปยุตโต)

๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๔

## สารบัญ

อนุโมทนา	ก
บันทึกความเป็นมา	ข
<b>๑. บททำวัตรเช้า-ค่ำ</b>	<b>๑</b>
<b>ทำวัตรเช้า</b>	<b>๑</b>
คำบูชาพระรัตนตรัย	๑
บุพภาคนมัสการ	๒
๑. พุทธาภิกฤติ	๓
๒. ธรรมาภิกฤติ	๖
๓. สังฆาภิกฤติ	๗
๔. รตนัตตยัปปณามคาถา	๑๐
๕. สังเวคปริกิตตปนปาฐะ	๑๓
คำแผ่เมตตา	๒๑
<b>ทำวัตรค่ำ</b>	<b>๒๒</b>
คำบูชาพระรัตนตรัย	๒๒
บุพภาคนมัสการ	๒๓
๑.๑ พุทธานุสติ	๒๔
๑.๒ พุทธาภิกฤติ	๒๕
๒.๑ ธรรมานุสติ	๒๙
๒.๒ ธรรมาภิกฤติ	๓๐
๓.๑ สังฆานุสติ	๓๔
๓.๒ สังฆาภิกฤติ	๓๖
คาถาต่อท้ายทำวัตรค่ำ	๔๐
คาถามงคล ๓๘	๔๐
คาถาไพชณงค์ ๗	๔๘

<b>๒. บทเลือกสวดเพิ่ม</b>	<b>๕๓</b>
กรณีเมตตสูตร	๕๕
เขมาเขมสรณทิวีกคาถา	๖๑
โองวาทปาติโมกขคาถา	๖๓
สังคหวัตถุคาถา	๖๕
โกชเนมัตตัญญุตปาฐะ	๖๗
<b>๓. บทสวดเพื่อรู้ไว้</b>	<b>๗๑</b>
รัตนสูตร	๗๓
ถวายพรพระ	๗๕
- บุพภาคนมัสการ และสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย	๗๕
- ชยมังคลัญญูกคาถา (คาถาพาหุง)	๗๖
- ชยปริตร	๗๘
อนุโมทนารัชมคาถา (ยถา...)	๘๐
สามัญญานุโมทนาคาถา (สัพพีติโย...)	๘๑
สัพพรอควินิมุตโตตีอาทिकाถา (ทำยอาฎานาฎิยปริตร)	๘๒
ติโรกษทกัณฐกัจฉนิมภาค	๘๓
บทกรวดน้ำอย่างสั้น; ปัตติทานคาถา	๘๔-๘๕
คาถากรวดน้ำ (อิมินา)	๘๖
<b>๔. คำแบบสำหรับพิธี</b>	<b>๘๗</b>
คำอาราธนาศีล ๕ (หรือ ศีล ๘)	๘๗
คำสมาทานศีล ๕	๘๘
คำสมาทานศีล ๘	๘๙
คำสมาทานอุโบสถศีล	๙๐
คำอาราธนาพระปริตร	๙๑
คำอาราธนาธรรม	๙๑
คำถวายสังฆทาน	๙๒
คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย	๙๓
<b>๕. คาถาสุภาสิต</b>	<b>๙๔</b>



# ๑. บททำวัตรเช้า-ค่ำ

~ ❀ ~

## ทำวัตรเช้า

คำบูชาพระรัตนตรัย

(ประธานกล่าวนำ ฟังว่าตามไปเป็นตอนๆ ดังนี้)

**อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา**

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ตรัสรู้  
ชอบด้วยพระองค์เอง

**พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.**

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาค พระพุทธเจ้า  
(กราบ)

**สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม**

พระธรรม, อันพระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

**ธัมมัง นะมัสสามิ.**

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม  
(กราบ)

## สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์, สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,  
ปฏิบัติดีแล้ว

**สังฆัง นะมามิ.**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์  
(กราบ)

## บุพภาคนมัสการ

(นำ) **หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต**

**ปุปพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เต.**

(ขอเชิญ เราทั้งหลาย ทำความนอบน้อมอันเป็นส่วนเบื้องต้น แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด.)

(รับ) **นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต**

ขอนอบน้อม แต่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

**อะระหะโต**

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

**สัมมาสัมพุทธัสสะ**

ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง (๓ จบ)

## ๑. พุทธาภิญญา

(คำสรรเสริญพระพุทธเจ้า)

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธาภิญญาติง กะโรมะ เส.  
(ขอเชิญ เราทั้งหลาย ทำความสรรเสริญพระพุทธเจ้าเถิด.)

โย โส ตะถาคะโต,

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด;

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง;

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;

สุคะโต,

เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี;

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้แจ้งโลก;

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้ฝึกคนที่ควรฝึกได้ ไม่มีใครยิ่งกว่า;

**สัตถา เทวะมะนุสสานัง,**

เป็นศาสดาผู้สั่งสอน ของเทวะและมนุษย์  
ทั้งหลาย;

**พุทโธ,**

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน;

**ภะคะวา,**

เป็นผู้จำแนกแจกธรรม;

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง  
สะพรัหฺมะกัง, สัสสะมะณะพฺราหฺมะณิง ปะชัง  
สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตฺวา  
ปะเวเทสี,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงประจักษ์  
แจ้งธรรม ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรง  
ประกาศให้โลกนี้ พร้อมทั้งเทวดา, มาร พรหม,  
และเหล่าประชา พร้อมทั้งสมณพราหมณ์,  
พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ ได้รู้กันทั่ว;

**โย ธัมมัง เทเสสี,**

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดง  
ธรรมแล้ว;

**อาทิกัลยาณัง,**

ไพเราะในเบื้องต้น;

**มัชฌกัลยาณัง,**

ไพเราะในท่ามกลาง;

**ปะริโยสานะกัลยาณัง,**

ไพเราะในที่สุด;

**สาตถัง สะพยุญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง**

**ปะริสุทธัง พุรัหุมะจะริยัง ปะกาเสสิ,**

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือจริยะอัน  
ประเสริฐ พร้อมทั้งอัตถะ (เนื้อความ) พร้อมทั้ง  
พยุญชนะ (ถ้อยคำ) บริสุทธ์ บริบูรณ์สิ้นเชิง;

**ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปุชะยามิ,**

ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระผู้มีพระภาค  
เจ้าพระองค์นั้น

**ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิระสา นะมามิ.**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า  
พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบ-ระลึกพระพุทธรูป)

## ๒. ธัมมาภิกขุติ

(คำสรรเสริญพระธรรม)

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส.

(ขอเชิญ เราทั้งหลาย ทำความสรรเสริญพระธรรมเถิด.)

โย โส สุวากขาโต ภาวะะวะตา ธัมโม,

พระธรรมนั้นใด, อันพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัส  
ไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้นั้น พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก,

เป็นจริง มีผลจริงอย่างนั้น ไม่ขึ้นต่อกาลเวลา;

เอหิปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาไว้ในตัว;

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน;

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชะยามิ,  
ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระธรรมนั้น;  
ตะมะหัง ธัมมัง สิริสะสา นะมามิ.  
ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียร  
เกล้า.

(กราบ-ระลึกพระธรรมคุณ)

### ๓. สังฆาภิกฤติ

(คำสรรเสริญพระสงฆ์)

(นำ) หันทะ มะยั้ง สังฆาภิกฤติง กะโรมะ เส.  
(ขอเชิญ เราทั้งหลาย ทำความสรรเสริญพระสงฆ์เถิด.)

โย โส สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่นี้,  
ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่นี้,  
ปฏิบัติตรงแล้ว;

**ญายะปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สาวะกะสังโฆ,**  
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่ใด,  
 ปฏิบัติถูกต้องทางแล้ว;

**สามีจิปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สาวะกะสังโฆ,**  
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่ใด,  
 ปฏิบัติสมควรแล้ว;

**ยะทีทัง:**

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ:

**จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,**  
 คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวได้ ๘ บุคคล\* ;

**เอสะ ภาวะะวะโต สาวะกะสังโฆ,**  
 นั้นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

**อาหุเนยโย,**  
 เป็นสงฆ์ควรแก่ของถวายที่เขานำมาบูชา;

**ปาหุเนยโย,**  
 เป็นสงฆ์ควรแก่ของถวายที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

---

\* ๔ คู่, ๘ บุคคล: ผู้ดำรงในมรรค ๔ และผู้ดำรงในผล ๔ (โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล, อนาคามีมรรค อนาคามีผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล)



ทำวัตรเช้า

๑๗

**ทักษิณโย,**

เป็นผู้ควรแก่ของทำบุญที่เขาจัดถวายเป็น  
ทักษิณา;

**อัญชลีกระณีโย,**

เป็นผู้ที่คนทั้งหลายควรทำอัญชลี;

**อะหุตตระกูล ปุณฺณิกเขตตัง โลกัสสะ,**

เป็นนาบุญของโลก ที่ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า;

**ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชยามิ,**

ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระสงฆ์นั้น;

**ตะมะหัง สังฆัง สิริสา นะมามิ.**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบ-ระลึกพระสังฆคุณ)

## บทสวดต่อท้ายทำวัตรเช้า

(ถ้าสวด จะสวดเฉพาะ ๔. หรือสวดทั้ง ๔. และ ๕. ก็ได้)

### ๔. รตนัตตยัมปณามคาถา

(คาถานอบน้อมพระรัตนตรัย)

ถ้าสวดเฉพาะ ๔. ฟังกล่าวนำดังนี้:

(นำ) **หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัมปณามะคาถาโย ภาณามะ เส.**

(ขอเชิญ เราทั้งหลาย กล่าวคำนอบน้อมพระรัตนตรัยเถิด.)

ถ้าสวดทั้ง ๔. และต่อ ๕. ไปตลอด ฟังกล่าวนำดังนี้:

(นำ) **หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัมปณามะคาถาโย เจวะ**

**สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญญะ ภาณามะ เส.**

(ขอเชิญ เราทั้งหลาย กล่าวคำนอบน้อมพระรัตนตรัย และบทสวดที่  
ระบุบอกสังเวคะเครื่องเตือนสำนึกเถิด.)

**พุทธโธ สุตพุทธโธ กะรุณามะหังคะโว,**

พระพุทธรเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจดั่ง

มหรรณพ;

**โยจันตะสุทธีัพพะระญาณะโลจะโน,**

พระองค์ใด มีพระเนตรคือญาณอันประเสริฐ

หมดจดถึงที่สุด;

**โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก,**

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก;

**วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,**  
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทฺธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจ  
เคารพ;

**ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน,**  
พระธรรมของพระศาสดานั้น ดุจดั่งดวง  
ประทีป;

**โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก,**  
ธรรมใด ที่แยกประเภทเป็น มรรค ผล  
นิพพาน;

**โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,**  
อันเป็นโลกุตตระ, และธรรมใด ที่ส่อง  
ความหมายของโลกุตตรธรรมนั้น;

**วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,**  
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพ;

**สังโฆ สุขเขตตาภุยะติเขตตะสังญญิตโต,**  
พระสงฆ์หมู่ใด ที่หมายรู้กันว่าเป็นนาบุญ อัน  
ยิ่งล้ำกว่านาที่ดีทั้งหลาย;

**โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก,**  
 ได้ประจักษ์สันติแล้ว, ตรัสรู้ตามพระสุคต,  
**โลลัปปะหิโน อะริโย สุขเมธะโส,**  
 หมดกิเลสที่จะให้ใจพะวงโลภ เป็นอริยชน มี  
 ปัญญาอย่างดี;

**วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,**  
 ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่ นั้น โดยใจเคารพ;

**อิจเจวะเมกัันตะภิปุชชะเนยยะกัง,**  
**วัตถุตตะยัง วันทะยะตาทิสังขะตัง,**  
**บุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา,**  
**มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.**  
 บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุ ๓,  
 คือพระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว,  
 ได้สร้างไว้แล้วอย่างนี้,  
 ด้วยสัมฤทธิ์แห่งอำนาจของบุญนั้น,  
 ขอปวงอุปัทวะ เหตุเลวร้ายทั้งหลาย,  
 จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย.

## ๕. สังเวคปริกิตตพปาฐะ

(บทสวดที่ระลึกถึงสังเวคเครื่องเตือนสำนึก)

**อิระ ตะถาคะโต โลเก อุปันโน,**

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้;

**อะระหัง สัมมาสัมพุทฺธ,**

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์  
เอง;

**ธัมโม จะ เทสิโต นียยานิโก,**

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่อง  
ออกจากทุกข์;

**อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,**

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน;

**สัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิต,**

ให้ถึงความตรัสรู้, เป็นธรรมที่พระสุคต  
ประกาศ;

**มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ,**

พวกเราได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, ย่อมรู้อย่างนี้ว่า:-

**ชาติปี ทุกขา,**

แม้ความเกิด ก็เป็นทุกข์;

**ชะราปี ทุกขา,**

แม้ความแก่ ก็เป็นทุกข์;

**มระระณัมปี ทุกขัง,**

แม้ความตาย ก็เป็นทุกข์;

**โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะหังสสุปายาสาปี**

**ทุกขา,**

แม้ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความทุกข์กาย  
ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์;

**อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,**

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็น  
ทุกข์;

**ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,**

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็น  
ทุกข์;

**ยัมปิจันัง นะ ละระติ ตัมปี ทุกขัง,**

ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์;

**สังขิตเตนะ ปัญจูปาทานหักขันธา ทุกฺขา,**  
ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์;

**เสยยะถิทัง,**  
ได้แก่อุปาทานชั้นเหล่านี้ คือ:-

**รูปูปาทานหักขันโธ,**  
ชั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป;

**เวทนาูปาทานหักขันโธ,**  
ชั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา;

**สัญญาูปาทานหักขันโธ,**  
ชั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา;

**สังขารูปาทานหักขันโธ,**  
ชั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร;

**วิญญาณูปาทานหักขันโธ,**  
ชั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ;

**เยสัง ปะริญญาเย,**  
เพื่อให้สาวกทั้งหลายกำหนดรอบรู้อุปาทาน  
ชั้น เหล่านี้เอง;

**ธรรมาโห โส ภาคะวา,**

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่;

**เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเหติ,**

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เป็นอันมาก  
อย่างนี้;

**เอวังภาคา จะ ปะหัสสะ ภาคะวะโต สาวะเกสุ  
อะนุสาสะหิ พะหุลา ปะวัตตะติ,**

ก็แล คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,  
อันเป็นไปมากในสาวกทั้งหลาย\* คือส่วนที่มี  
ความว่าอย่างนี้:

**รูปัง อะหิจจัง,**

รูป ไม่เที่ยง;

**เวทนา อะหิจจา,**

เวทนา ไม่เที่ยง;

**สังขญา อะหิจจา,**

สังขญา ไม่เที่ยง;

---

\* เรียกว่า “พหุทานุศาสนี”



สังขารา อะนิจจา,  
สังขาร ไม่เที่ยง;

วิญญาณัง อะนิจจัง,  
วิญญาณ ไม่เที่ยง;

รูปัง อะนัตตา,  
รูป ไม่ใช่ตัวตน;

เวทนา อะนัตตา,  
เวทนา ไม่ใช่ตัวตน;

สัญญา อะนัตตา,  
สัญญา ไม่ใช่ตัวตน;

สังขารา อะนัตตา,  
สังขาร ไม่ใช่ตัวตน;

วิญญาณัง อะนัตตา,  
วิญญาณ ไม่ใช่ตัวตน;

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,  
สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง;

สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ,  
ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้;

**เต** (หญิงว่า **ตา**) **มะยัง โอตินณามุหะ,**  
 พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว;

**ชาติยา,**  
 โดยความเกิด;

**ชะรามะระเณหะ,**  
 โดยความแก่และความตาย;

**โสเกหิ ประริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะหัสเสหิ**  
**อุปายาเสหิ,**

โดยความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความทุกข์  
 กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย;

**ทุกโชติณณา,**  
 เป็นผู้ถูกความทุกข์ครอบงำแล้ว;

**ทุกขะปะเรตา,**  
 เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว,

**อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ**  
**อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ.**

ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้,  
 จะพึงปรากฏ.

หน้านี้ สำหรับพระภิกษุสามเณรสด

**จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง อุกทิสสะ  
อะระหันตัง สัมมาสัมพุทฺธัง,**

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า,  
ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง,  
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น;

**สัทธา อะคารัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา,**  
เป็นผู้มีศรัทธา ออกจากเรือนบวชแล้ว เป็น  
อนาคาริก;

**ตัสฺมิง ภาคะวะติ พุรฺหมะจะริยัง จะรามะ,**  
ประพฤติดำรงซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระ  
ภาคเจ้า พระองค์นั้น;

**\* ภิกขุหนัง สิกขาสาชีวะสะมาปฺนนา,**  
\* ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่อง  
เลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย;

**ตัง โน พุรฺหมะจะริยัง อิมฺสสะ เกวะลฺลิสสะ  
ทุกขักขันธฺสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.**  
ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไป  
เพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

---

\* ความในวรรคนี้ สามเณรพึงเว้น ไม่ต้องสด

หน้านี้ สำหรับคฤหัสถ์สวด

**จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภาวะวันตัง สาระณัง คะตา<sup>๑</sup>,**  
เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า,  
แม้บรินิพพานานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ;

**ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ,**  
ซึ่งพระธรรมด้วย ซึ่งภิกษุสงฆ์ด้วย;

**ตัสสะ ภาวะวะโต สาสะนัง ยะถาสัตติ ยะถापะลัง**  
**มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ<sup>๒</sup>,**  
มนสิการอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระ  
ผู้มีพระภาคเจ้านั้น ตามสามารถ ตามกำลัง;

**สา สา โน ปะฏิปัตติ,**  
ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย;

**อิम्मัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย**  
**สังวัตตะตุ.**

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้  
เทอญ.

(จบบททำวัตรเช้า)

<sup>๑</sup> ชาย: คนเดียวว่า คะโต หลายคนว่า คะตา; หญิง: ก็คนก็ตาม ว่า คะตา

<sup>๒</sup> คนเดียวว่า มะนะสิกะโรมิ อะนุปะฏิปัชชามิ (มนสิการ คือ ใส่ใจพิจารณา)

## คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา	ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, ที่ เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ.	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย,
อัปยาปัชฌา,	อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกัน และกันเลย,
อะนีฆา,	อย่าได้มีทุกข์กายทุกข์ใจ เลย,
สุขี อตตานัง ปะริहरันตุ.	จงมีแต่ความสุขกาย สุขใจ, รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ด้วยกันหมดทั้งสิ้นเถิด.

# ทำวัตรคำ

## คำบูชาพระรัตนตรัย

(ประธานกล่าวนำ ฟังว่าตามไปเป็นตอนๆ ดังนี้)

### อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ตรัสรู้ชอบ  
ด้วยพระองค์เอง

### พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาค พระพุทธเจ้า  
(กราบ)

### สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรม, อันพระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

### ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม  
(กราบ)

### สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์, สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,  
ปฏิบัติดีแล้ว

**สังฆัง นะมามิ.**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์  
(กราบ)

### บุพภาคนมัสการ

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต  
ปุพพะภาคะนะมะการัญเจะ  
พุทธานุสสะตินะยัญเจะ กะโรมะ เส.

(รับ) นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต

ขอนอบน้อม แต่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

**อะระหะโต**

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

**สัมมาสัมพุทธัสสะ**

ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง (ว่า ๓ จบ)

## ๑.๑ พุทธานุสติ

(คำรำลึกพระพุทธรูป)

(ได้กล่าวมาแล้ว พร้อมกับบูชาพระพุทธรูป จึงว่าต่อไปได้เลย)

ตั้ง ขอบพระ ภาชนะวันตั้ง เอวัง กัลยาณ  
กิตติศัพท์ อัมภคคะโต

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
นั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า:

อติปิ โส ภาควา,

แม้เพราะเหตุนี้, พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทธโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง,

วิชชาจะระณะสัมปັນโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ,

สุคะโต,

เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี,



โลกะวิทู,  
เป็นผู้รู้แจ้งโลก,  
อะนุตตะโร ปุริสัทมมะสาระถิ,  
เป็นผู้ฝึกคนที่ควรฝึกได้ ไม่มีใครยิ่งกว่า,  
สัตถา เทวะมะนุสสานัง,  
เป็นศาสดาผู้สั่งสอน ของเทวะและมนุษย์  
ทั้งหลาย,  
พุทโธ,  
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน,  
ภะคะวาติ.  
เป็นผู้จำแนกแจกธรรม ดังนี้.

## ๑.๒ พุทธาภิสิตติ

(คำสวดสรรเสริญพระพุทธานุคุณ)

(นำ) หันทะ มะยัง พุทธาภิสิตติง กะโรมะ เส.

พุทธานุหาระหันตะวะระระตาทิกุณากิยุตโต  
พระพุทธานุเจ้าประกอบด้วยพระคุณ, มีความ  
ประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น,

**สุทธาภิญาณะกรุณาหิ สะมาคะตัตโต,**  
 มีพระองค์อันพร้อมด้วยพระวิสุทธิ พระ  
 ปัญญา และพระกรุณา,

**โพธิโย สุขะนะตัง กะมะลังวะ สุโร,**  
 พระองค์ใด ทรงปลุกเหล่าชนที่ดีให้ตื่นขึ้นมา,  
 ดุจดวงสุริยาทำบัวให้บาน,

**วันทามะหัง ตะมะระณัง สีระสา ชิเนนทัง.**  
 ข้าพเจ้าไหว้องค์พระจอมชินะ, ผู้ไม่มีกิเลส  
 พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

**พุทโธ โย สัพพะปาณินัง**  
**สระระณัง เขมะมุตตะมัง,**  
 พระพุทธเจ้าพระองค์ใด, เป็นสรณะอันเกษม  
 สูงสุดของสรรพสัตว์,

**ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง**  
**วันทามิ ตัง สีเรนะหัง.**  
 ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น, อัน  
 เป็นที่ตั้งแห่งอนุสติ องค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า.

พุทธัสสาทัสมิ ทาโส (ทญพว่า ทาสี) วะ  
พุทโธ เม สามิกิสสะโร,  
ข้าฯ ขอเป็นผู้รับใช้ของพระพุทธเจ้า,  
พระพุทธเจ้าเป็นนายใหญ่ของข้าพเจ้า,  
พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ  
วิชาตา จะ หิตัสสะ เม  
พระพุทธเจ้าเป็นผู้กำจัดทุกข์, และเป็นผู้  
สรรค์สร้างประโยชน์สุขแก่ข้าพเจ้า,  
พุทธัสสาทัง นียยาเทมิ  
สระริญชีวิตัญจิทัง.  
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่  
พระพุทธเจ้า.

วันทันโตหัง (ทญพว่า ตีหัง) จะริสสามิ  
พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง  
ข้าพเจ้าผู้เฝ้าอยู่ จักประพฤติตาม ซึ่งความ  
ตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า

นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง  
พุทโธ เม สาระณัง ะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็น  
สรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
วิทเมยยัง สัตถุสาสะเน  
ด้วยคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระ  
ศาสนา ของพระศาสดา

พุทฺธัง เม วันทมาเนนะ (ทัญญา มานายะ)  
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิตะ  
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า ได้  
ขวนขวายบุญใดในที่นี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม  
มาhesung ตัสสะ เตชะสา  
อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดช  
แห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตตะสา วา  
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

พุทฺธ กุภิมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง  
กรรมเสื่อมเสียอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว  
ในพระพุทฺธเจ้า

พุทฺธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง  
ขอพระพุทฺธเจ้า ทรงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทฺธ  
เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทฺธเจ้า ในกาล  
ต่อไป

## ๒.๑ ธัมมานุสติ

(คำรำลึกพระธรรมคุณ)

(นำ) หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม อันพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้นั้น พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก,

เป็นจริง มีผลจริงอย่างนั้น ไม่ขึ้นต่อกาลเวลา;

**เอหิภัสสิโก,**

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;

**โอปะนะยิโก,**

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาไว้ในตัว;

**ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.\***

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

## ๒.๒ ธัมมาภิคีติ

(คำสวดสรรเสริญพระธรรมคุณ)

(นำ) *หันตะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส.*

**สุวากขาตตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย**

พระธรรม, เป็นธรรมที่ประเสริฐ, เพราะประกอบด้วยคุณ, คือ ความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น

**โย มัคคะปากะปริยัตติวิโมกขะเภท**

เป็นธรรมอันแยกประเภทเป็น มรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน

---

\* วิญญูหิติ ให้อ่านว่า วิน - ยู - ฮี - ตี

**ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ**  
เป็นธรรมอันทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรมนั้น จากการ  
ตกไปสู่โลกที่ชั่ว

**วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะเมตัง**  
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรม อันประเสริฐนั้น, อัน  
ขจัดเสียซึ่งความมืด

**ธัมโม โย สัพพะปาณินัง**  
**สละธัง เขมะมุตตะมัง**  
พระธรรมใด, เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของ  
สัตว์ทั้งหลาย

**ทุดิยานุสสะติฏฐานัง**  
**วันทามิ ตัง สีเรนะหัง**  
ข้าพเจ้าไหว้ พระธรรมนั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่ง  
อนุสติ องค์ที่สอง, ด้วยเศียรเกล้า

**ธัมมัสสาหัสมิ ทาโส (ทมิฬว่า ทาสี) วะ**  
**ธัมโม เม สามิกิสสะโร**  
ข้าฯ ขอเป็นผู้รับใช้ของพระธรรม, พระธรรม  
เป็นนายใหญ่ของข้าพเจ้า

**ธัมโม ทุกข์สสอะ ฆาตา จะ**

**วิธาทา จะ หิตัสสอะ เม**

พระธรรมเป็นผู้นำกำจัดทุกข์, และเป็นผู้สรรค  
สร้างประโยชน์สุขแก่ข้าพเจ้า,

**ธัมมัสสาหัง นียยาเทมิ**

**สระริรัญชีวิตัญจิทัง**

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้, แต่พระธรรม

**วันทันทโตหัง (หญิงว่า) ตีหัง) จะริสสามิ**

**ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ จักประพฤติตาม, ซึ่งความ  
เป็นธรรมดีของพระธรรม

**นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง**

**ธัมโม เม สาระณัง วะรัง**

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็น  
สรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ**

**วัชฌเมยยัง สัตถุสาสะเน**

ด้วยคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระ  
ศาสนา ของพระศาสดา



ธัมมัง เม วันทะมาเนนะ (หญิงว่า มานายะ)

ยัง ปุญญัง ปะสุตตัง อิธะ

ข้าพเจ้าผู้เฝ้าอยู่ซึ่งพระธรรม, ได้ขวนขวาย  
บุญใดในที่นี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม

มาhesung ตัสสะ เตชะสา

อันตรรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วย  
เดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมเสื่อมเสียอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว  
ในพระธรรม

ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรมในกาลต่อไป

### ๓.๑ สังฆานุสติ

(คำรำลึกพระสังฆคุณ)

(นำ) หันตะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เต.

**สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่,  
ปฏิบัติดีแล้ว;

**อุชุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่,  
ปฏิบัติตรงแล้ว;

**ญายะปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่,  
ปฏิบัติถูกทางแล้ว;

**สามีจิปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมูไต่,  
ปฏิบัติสมควรแล้ว;

**ยะทิทัง:**

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ:

**จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,**  
คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวได้ ๘ บุคคล\* ;

**เอสะ ณะคะวะโต สาระกะสังโฆ,**  
นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

**อาหุเนยโย,**  
เป็นสงฆ์ควรแก่ของถวายที่เขานำมาบูชา;

**ปาหุเนยโย,**  
เป็นสงฆ์ควรแก่ของถวายที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

**ทักขิเณยโย,**  
เป็นผู้ควรแก่ของทำบุญที่เขาจัดถวายเป็น  
ทักษิณา;

**อัญชะลีกระณีโย,**  
เป็นผู้ที่คนทั้งหลายควรทำอัญชลี;

**อะหุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.**  
เป็นนาบุญของโลก ที่ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

---

\* ๔ คู่, ๘ บุคคล: ผู้ดำรงในมรรค ๔ และผู้ดำรงในผล ๔ (โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทาคามีมรรค สกิทาคามีผล, อนาคามีมรรค อนาคามีผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล)

## ๓.๒ สังฆาภิคีติ

(คำสวดสรรเสริญพระสังฆคุณ)

(นำ) หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส.

**สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต**  
พระสงฆ์ที่เกิดจากพระสัทธรรม,  
ประกอบด้วยคุณ มีความปฏิบัติดี เป็นต้น

**โยภุญฺฐัพพะโต อริยะปะคคะละสังฆะเสฏฐิโฐ**  
เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ  
แปดจำพวก,

**สีลาธิธัมมะปะวะระสาสะยะกายะจิตโต**  
มีกายและใจ อันมีธรรมดั่งเช่นศีล, เป็นที่อาศัย  
อันประเสริฐ

**วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทัง**  
ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยะนั้น, อันบริสุทธิ์  
ด้วยดี

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง  
สระระณัง เขมะมุตตะมัง

พระสงฆ์หมู่ใด, เป็นสภณะอันเกษมสูงสุด  
ของสรรพสัตว์

ตะติยานุสสะติฎฐานัง

วันทามิ ตัง สีเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมื่อนั้น, อันเป็นที่ตั้ง  
แห่งอนุสติ องค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า

สังฆัสสาหัสสะมิ ทาโส (หมายถึง ทาสี) วะ

สังโฆ เม สามิกิสสะโร

ข้าฯ ขอเป็นผู้รับใช้ของพระสงฆ์, พระสงฆ์  
เป็นนายใหญ่ของข้าพเจ้า

สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ

วิธาทา จะ หิตัสสะ เม

พระสงฆ์เป็นผู้กำจัดทุกข์, และเป็นผู้สรรค  
สร้างประโยชน์สุขแก่ข้าพเจ้า,

สังฆัสสาหัง นียยาเทมิ

สระริรัญชีวิตัญจิหัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระสงฆ์

วันทันโตหัง (หมายถึง ตีอั้ง) จะริสสามิ  
 สัมผัสโสปะฏิปันนะตัง  
 ข้าพเจ้าผู้เหว้อยู่ จักประพฤติตาม ซึ่งความ  
 ปฏิบัติดีของพระสงฆ์

นัตถิ เม สรรระณัง อัญญัง  
 สัมโฆ เม สรรระณัง วะรัง  
 สรรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็น  
 สรรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
 วัชฌเมยยัง สัตถุสาสะเน  
 ด้วยคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระ  
 ศาสนา ของพระศาสดา

สัมมัง เม วันทะมานะนะ (หมายถึง มานายะ)  
 ยัง ปุญญัง ปะสุตตัง อิตะ  
 ข้าพเจ้าผู้เหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ชวนชวน  
 บุญใด ในที่นี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม  
 มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา  
 อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วย  
 เดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตเสสา วา  
ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง  
กรรมเสื่อมเสียอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว  
ในพระสงฆ์

สังโฆ ปะฎิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง  
ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ  
เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ ในกาล  
ต่อไป

(จบบททำวัตรค่ำ)

# คาถาท่อท้ายทำวัตรค่ำ

~๕~

## คาถามงคล ๓๘

(ถ้าสวดคาถาได้คล่อง ก็ไม่ต้องดูคำอ่าน)

มงคล ๓๘ เป็นการปฏิบัติธรรม  
ที่ตลอดครบจบจุดหมาย ทั้งภิกษุธัมม และสัมปราย์

### คาถาที่ ๑

อเสวนา จ พาลานํ ปณฺฑิตานญจ เสวนา  
ปฺปูชา จ ปฺปูชนียานํ เอตมฺมงฺคฺลมฺตตมฺ

อะเสวะนา จะ พาลานัง  
ปัณฺฑิตานัญจะ เสวะนา  
ปฺปูชา จะ ปฺปูชนียานัง  
เอตัมมังคะละมุตตะมัง

๑. เว้นคนพาลไม่คบหา
  ๒. เลือกเสวนาบัณฑิตชน
  ๓. เชิดชูคนดีที่ควรบูชา
- นี้เป็นมงคลอันสูงสุด



**คาถาที่ ๒**

ปฏิจฐุปเทสวาโส จ ปุพฺเพ จ กตปุญฺญตา  
อตฺตสมฺมาปณฺธิ จ เอตมฺมงฺกลมุตฺตมํ

**ปะฏิฐุปะเทสะวาโส จะ  
ปุพเพ จะ กะตะปุญฺญะตา  
อັตตะสั้มมาปะณฺธิ จะ  
เอตัมมังคะละมุตตะมัง**

๔. อยู่ในถิ่นดีที่เอื้อให้งอกงาม
๕. ทำความดีเป็นทุนไว้แต่ต้น
๖. ตั้งตนไว้ถูกต้องอย่างมั่นคง  
นี่เป็นมงคลอันสูงสุด

**คาถาที่ ๓**

พาหุสฺสจฺจณฺจ ลิปฺปณฺจ วินโย จ สฺสสิกฺขิโต  
สุภาสิตา จ ยา วาจา เอตมฺมงฺกลมุตฺตมํ

**พาหุสั้จัจญจะ ลิปปัญจะ  
วินะโย จะ สฺสสิกฺขิโต  
สุภาสิตา จะ ยา วาจา  
เอตัมมังคะละมุตตะมัง**

๗. เล่าเรียนให้รอบรู้แตกฉาน
๘. มีวิชาชีพอวิชาช่างที่ชำนาญพร้อมไว้
๙. มีวินัยที่ได้ฝึกแล้วเป็นอย่างดี
๑๐. มีถ้อยวาทีที่พูดได้ดังงาม  
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

### คาถาที่ ๔

มาตาปิตุอุปภูจัน ปุตตทวารุสส สงคโห  
อนากุลา จ กัมมนตา เอตมมงคลมุตตมัญ

**มาตาปิตุอุปภูจัน  
ปุตตทวารุสส สงคโห  
อนากุลา จะ กัมมนตา  
เอตมมงคลมุตตมัญ**

๑๑. บำรุงมารดาบิดา
๑๒. เลี้ยงดูบุตรธิดา
๑๓. ดูแลภรรยาคู่ชีวิต
๑๔. ทำกิจการงานไม่คั่งค้าง  
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

**คาถาที่ ๕**

ทานญจ ฐมฺหจริยา จ ญาตกานญจ สงฺคโห  
อนวชฺชานี กมฺมานิ เขตมฺมงฺคฺลฺมุตฺตมํ

**ทานัญจะ ฐัมมะจะริยา จ  
ญาตะกานัญจะ สังคะโห  
อะนะวัชชานี กัมมานิ  
เอตัมมังคะละมุตตะมัง**

๑๕. แบ่งปันช่วยเหลือกัน

๑๖. มั่นในธรรมจรรยา

๑๗. มีใจนำพาสงเคราะห์ญาติ

๑๘. ไม่ขาดกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์  
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

**คาถาที่ ๖**

อารตี วิรตี ปาปา มชฺชปาณา จ สญฺญโม  
อปฺปะมาโท จ ฐมฺเมสุ เขตมฺมงฺคฺลฺมุตฺตมํ

**อาระตี วิระตี ปาปา  
มชชะปาณา จะ สัญญะโม  
อัปปะมาโท จะ ฐัมเมสุ  
เอตัมมังคะละมุตตะมัง**

๑๙. งดเว้นความชั่ว  
 ๒๐. คุมตัวห่างของมีนเมา  
 ๒๑. เร่งเร้าตัวให้ไม่ประมาท  
 นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

### คาถาที่ ๗

คาระโว จ นินวาโต จ สันตญฐี จ กัตถญญตา  
 กาลเณ ฐมมัสสวานิ เขตมมมงคลมุตตะมัง

**คาระโว จะ นินวาโต จะ  
 สันตญฐี จะ กัตถญญตา  
 กาลเณะ ฐมมัสสะวะนัง  
 เขตมมมังคะละมุตตะมัง**

๒๒. มีคารวะรู้จักให้ความสำคัญ  
 ๒๓. อ่อนโยนต่อกันสุภาพ  
 ๒๔. พอใจลาภที่ได้จากแรงของตน  
 ๒๕. กัตถญญูรู้คุณคนที่ทำความดี  
 ๒๖. มีเวลาฟังธรรมหาความรู้  
 นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

คาถาที่ ๘

ขันธ์ ๑ โสวจัสสตา สมณานนฺจ ทสฺสนํ  
กาเลน ฐมฺมสากัจฉา เอตมฺมงฺคฺลฺมุตฺตมํ

ขันธ์ จะ โสวะจัสสะตา  
สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง  
กาเลนะ ฐัมมะสากัจฉา  
เอตัมมังคะละมุตตะมัง

๒๗. เข้มแข็งอดทน

๒๘. เป็นคนที่พูดกันง่าย

๒๙. ไปพบไปหาพระ

๓๐. จัดวาระถกปัญหาถกธรรม  
นี้เป็นมงคลอันสูงสุด

คาถาที่ ๙

ตะโป ๑ พุรฺหมจฺริยญฺจ อริยสัจจานทสฺสนํ  
นิพพานสัจฉิกิริยา ๑ เอตมฺมงฺคฺลฺมุตฺตมํ

ตะโป จะ พรัมมะจะริยัญจะ  
อะริยะสัจจานะทัสสะนัง  
นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ  
เอตัมมังคะละมุตตะมัง

๓๑. ไม่มัวเมาเผากิเลสได้  
 ๓๒. เดินหน้าไปในอริยมรรค  
 ๓๓. เห็นประจักษ์อริยสัจ  
 ๓๔. ชัดแจ้งนิพพาน  
 นี่เป็นมงคลอันสูงสุด

### คาถาที่ ๑๐

มุฏฐัสส โลกธมฺเมหิ จิตตํ ยสฺส น กมฺปติ  
 อโสกัง วิรชฺชํ เขมํ เขตฺตมฺมงฺคฺลฺมุตฺตมํฯ

**มุฏฐัสส โลกธัมเมหิ  
 จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ  
 อโสกัง วิระชัง เขมัง  
 เขตัมมังคะละมุตตะมัง**

ถึงแม้ถูกโลกธรรมกระทบ ก็มีใจสงบ

๓๕. ไม่หวั่นไหว  
 ๓๖. ไร้โศกศัลย์  
 ๓๗. ผ่องใส ไร้ธุลีละอองควัน  
 ๓๘. เกษมศานต์ มั่นคง  
 นี่เป็นมงคลอันสูงสุด

## คาถาสรูป

เอตาทิสานิ กัตวาน สัพพตถมปราชिता  
สัพพตถ โสตถิ คัจฉนติ ตนเตสํ มงฺคลมุตฺตมนฺติ.

**เอตาทิสานิ กัตวานะ  
สัพพัตถะมะปะราชิตา  
สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉนติ  
ตันเตสัง มังคะละมุตตะมันติ.\***

ชนทั้งหลาย ครั้นได้สร้างมงคลไว้เช่นนี้  
ย่อมเป็นผู้ที่ไม่พ่ายแพ้ไม่อับจน ในทุกถิ่นทุกที่  
ย่อมถึงความสวัสดิ์ในที่ทุกสถาน  
นี้เป็นอุดมมงคล ของมวลเทวะมนุษย์ชนเหล่านั้น  
ดังนี้แล

---

\* คาถามงคล ๓๘ นี้ คือคำตรัสสอนของพระพุทธเจ้า ในมงคลสูตร (ขุ.ขุ.๒๕/๑๕/๓)  
คัดมาแสดงในที่นี้เฉพาะที่เป็นพุทธพจน์

# คาถาโพชฌงค์ ๗

(โพชฌังคปริตร)\*

โพชฌงค์โค สติสังขาโต ฌมมานัน วิจโย ตถา  
วิริยมปิติปัสสทธิ- โพชฌงค์คา จ ตถาปะเร

**โพชฌงค์โค สติสังขาโต**

**ฌมมานัน วิจโย ตถา**

**วิริยมปิติปัสสทธิ-**

**โพชฌงค์คา จ ตถาปะเร**

โพชฌงค์ชื่อว่าสติ ข้อฌมมวิจย กับทั้งข้อ  
วิริยะ ข้อปิติ ข้อปัสสทธิ และยังมีอีก

สมาธิเพกขโพชฌงค์คา สัตเตเตเต สัพพทสสิณา  
มุหิณา สัมมทกขาตา ... ..

**สมาธิเพกขโพชฌงค์คา**

**สัตเตเตเต สัพพทสสิณา**

**มุหิณา สัมมทกขาตา**

---

\* โพชฌงค์ ๗ นี้ ถ้าปฏิบัติได้ตามหลัก จะทำให้มีชีวิตเป็นอยู่อย่างดี ตั้งแต่มีความสุขในการทำงาน และงานก็สำเร็จผลอย่างดี; นิยมสวดให้คนเจ็บไข้ฟัง ช่วยฟื้นฟูชีวิตจิตใจ ที่ฟื้นฟูสุขภาพ



คือโพชฌงค์ข้อสมาธิ และข้ออุเบกขา  
โพชฌงค์ ๗ ข้อเหล่านี้ อันพระมุนีเจ้าผู้เห็นธรรม  
ทั้งสิ้น ตรัสไว้ชอบแล้ว

... .. ภาวิตา พหุลีกตา  
สังวัตตন্তติ อภิณฺเฒาย นิพพานาย จ โโพธิยา

**ภาวิตา พหุลีกตา**  
**สังวัตตন্তติ อภิณฺเฒายะ**  
**นิพพานายะ จะ โโพธิยา**

โพชฌงค์ ๗ นี้ ที่ได้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
จะเป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้ยิ่ง เพื่อนิพพาน และเพื่อ  
การตรัสรู้

เอเตน สัจจวชฺเชน โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ**  
**โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา**

ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่าน  
ในกาลทุกเมื่อ

เอกสัมมิ สมเย นาโถ โมคคัลลานัญจ กัสสปิ  
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา โพชฌงฺเค สัตตเต เทสเย

**เอกัสมิง สะมะเย นาโถ  
โมคคัลลันัญจะ กัสสะปัง  
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา  
โพชฌงฺเค สัตตเต เทสเย**

สมัยหนึ่ง พระโลกนาถเจ้า ทอดพระเนตรพระ  
มหาโมคคัลลานะ และพระมหากัสสปะ อาพาธ  
มีทุกขเวทนา ได้ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ

เต จ ตํ อภินนฺทิตฺวา โรคา มุจฺจิสฺสุ ตํชเณ

**เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา  
โรคา มุจฺจิสฺสุ ตังชเณ**

ท่านทั้ง ๒ ขึ้นชมพระภาชิตนั้นแล้ว หายโรค  
ในขณะนั้น

เอเตน สัจจวชฺเชน โสตถิ เต โหตุ สัพพทา

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา**

ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่าน  
ในกาลทุกเมื่อ

เอกทา ฌมฺมราชาปี      เคลณฺเณนาภิปิโต  
จุนฺทตฺเถเรน ตณฺเณว      ภณาเปตฺวาน สาทริ

**เอกะทา ฌัมมะราชาปี  
เคลัญเณนาภิปิโต  
จุนทัตเถเรนะ ตัญเณวะ  
ภณาเปตฺวานะ สาทะรัง**

ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา อันความ  
ประจวบเปียดเปียนแล้ว รับสั่งให้พระจุนทเถระ  
กล่าวโพชฌงค์นั้นโดยเอื้อเฟื้อ

สฺมโมทิตฺวา จ อาพาธา      ตมฺหา วุฏฺฐาสิ จานโส

**สัสมโมทิตฺวา จะ อาพาธา  
ตัมฺหา วุฏฺฐาสิ ฐานะโส**

และทรงบันเทิงพระหฤทัย หายประจวบโดยพลัน

เอเตน สจฺจวชฺเชน      โสตฺถิ เต โหตุ สพฺพทา

**เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
โสตฺถิ เต โหตุ สัพพะทา**

ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่าน  
ในกาลทุกเมื่อ

ปี่นา เต จ อาพาธา      ตินุณนุณมปิ มะเหลนัง  
มคคาหตกิเลสาว      ปตตานูปตติชมมตัง

ปะหี(ฮา)อีนา เต จะ อาพาธา  
ตินุณนุณมปิ มะเหลนัง  
มคคาหะตะกิเลสาวะ  
ปตตานูปตติชมมตัง

ก็และอาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤๅษีทั้ง  
๓ องค์ ละได้แล้ว ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา  
ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว

เอเตน สัจจวชฺเชน      โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงมีแก่ท่าน  
ในกาลทุกเมื่อ

โพชฌงค์ ๗ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ อู้งค์รวมที่ปัญญาสำเร็จผล):

๑. สติ      ระลึกรู้ก่หยิบยกธรรมยกข้อมูลขึ้นมา ลำดับจับเรียงได้ครบ
๒. ธิมมวิจย      ปัญญาเฟ้นให้รู้แจ้งชัด ถึงความจริง จับจุดจับสาระได้ เห็นที่มา  
ทางไป แง่ดีแง่เสีย รู้ที่จะแก้ไขจะใช้จะทำให้สำเร็จได้อย่างไร
๓. วิริยะ      พยายามเดินหน้าให้ปัญญาทำงานก้าวไปให้ถึงความสำเร็จ
๔. ปีติ      เมื่องานก้าวไปศุสมใจหมาย ก็อิมใจปลื้มปรมใจ
๕. ปัสสัทธิ      พอมีปีติอิมใจปลื้มใจ กายใจก็ผ่อนคลายรินคล่องสบาย
๖. สมาธิ      เมื่อผ่อนคลาย ใจไม่มีอะไรกวนบีบกด ก็มันแน่วเป็นสมาธิ
๗. อุเบกขา      มีสมาธิแล้ว ใจก็ได้เือกูสลงตัวสูมตลเป็นกลาง ให้ปัญญา  
รู้เห็นชัดตรงและเต็ม - ทั้งกายใจทั้งชีวิตอยู่ในภาวะดีเยี่ยม

## ๒. บทเลือกสวดเพิ่ม



บทสวดต่อไปนี้ นำมาแสดงไว้เพื่อเลือกสวดเพิ่มเติม ตามที่มีฉันทะหรือมีเวลา โดยมุ่งเอาบทที่แสดงธรรมแสดงหลักอันควรรู้เข้าใจ หรือควรปฏิบัติเป็นพื้นฐาน

แต่ละบทสวดนั้น ไม่ต้องว่านำ เมื่อหัวหน้าสวดขึ้นต้นแล้ว ก็ว่าพร้อมกันต่อไปเลย

หน้าว่าง

# กรณียเมตตสูตร\*

กรณียเมตตกุสเลน ยนุตฺ สนุตฺ ปทํ อภิสเมจจ  
กระณียะมัตถะกุสะเลนะ  
ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ  
ผู้ฉลาดในประโยชน์# มุ่งหวังจะลู่ถึงนิพพาน  
อันเป็นสันตบพ พึงบำเพ็ญกรณีย์

สกุโก อชฺฐ จ สุหุชฺฐ จ สุวโจ จสฺส มุทุ อนติมานิ  
สักโก อชฺฐ จะ สุหุชฺฐ จะ  
สุวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานิ  
พึงเป็นผู้อาจหาญ เป็นผู้ตรง ซื่อตรง เป็นผู้ที่  
พูดกันง่าย อ่อนโยน ไม่เย่อหยิ่ง

สนตุสสุโก จ สุภาโร จ อปปะกัจโจ จ สลลหุกะวุตติ  
สันตฺสสะโก จะ สุภาโร จะ  
อัปปะกัจโจ จะ สลลหุกะวุตติ  
พึงเป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย มีกิจน้อย  
คล่องตัว

\* พระสูตรนี้ (ขุ.ข.๒๕/๑๐/๑๓) พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระกลุ่มใหญ่ ที่ออกมาจากป่าเพราะทนอยู่  
ไม่ได้ พระองค์ตรัสให้กลับไปอยู่ในป่านั้นโดยปฏิบัติตามคาถาที่ทรงสอนนี้  
# อรรถะ คือประโยชน์ ซึ่งเป็นกรณีย์อันพึงบำเพ็ญ ได้แก่ปฏิบัติ (การปฏิบัติที่เป็นทางให้ถึง  
มรรคผล) พูดสั้นๆ ก็คือไตรสิกขานั้นเอง

สนฺตินฺทริโย จ นิปะโก จ อปฺปคพฺโง กุเลสุ อนนฺนุคิโท  
**สนฺตินฺทริโย จะ นิปะโก จะ**  
**อฺปปะคพฺโง กุเลสุ อะนะนุคิโท**  
 พึ่งมีอินทรีย์สงบ มีปัญญาครองตน ไม่  
 คะนอง ไม่ติดในตระกูลทั้งหลาย

น จ ขุทฺทํ สฺมาจเร กิณฺจิ เยน วิญญู ปเร อูปวเทยฺยํ  
**นะ จะ ขุทฺทัง สฺมาจเร กิณฺจิ**  
**เยนะ วิญญู ปะเร อูปะวะเทยฺยง**  
 ไม่พึงประพฤติกการเสียหายอะไรๆ แม้เล็กน้อย  
 อย่างที่เป็นเหตุให้วิญญูชนตำหนิคนอื่น ๆ

สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ สัพเพ สัตตา ภวันตุ สุขิตตฺตา  
**สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ**  
**สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตตฺตา**  
 (พึงมีใจเมตตาแผ่ไปว่า) ขอสัตว์ทั้งปวง จงมีความสุข  
 สุข มีความเกษม จงมีความสุขทั้งกายและใจ

เยเกจิ ปาณญุตตฺติ ตสา วา ถาวรา วา อนนฺวเสสา  
**เย เกจิ ปาณะญุตตฺติ**  
**ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา**  
 สัตว์ทั้งหลายที่มีอยู่ ไม่ว่าจะจำพวกใด จะเป็นพวก  
 ที่ยังหวาดสะดุ้งก็ตาม ที่มันคงก็ตาม หหมดทั้งสิ้น



ทีฆา วา เย มหันทา วา มัชฌิมา รสสะกา อณุกะถุลา  
**ทีฆา วา เย มะหันตา วา**  
**มัชฌิมา รสสะกา อะณุกะถุลา**  
จะเป็นสัตว์ตัวยาว หรือตัวใหญ่ ตัวขนาด  
กลาง หรือตัวสั้น ตัวเล็ก หรือตัวโต ก็ตาม  
ทีฏฐา วา เย จ อทีฏฐา เย จ พุเร วสนติ อวิพุเร  
**ทีฏฐา วา เย จะ อะทีฏฐา**  
**เย จะ พุเร วะสนติ อะวิพุเร,**  
เป็นสัตว์ที่เราเคยเห็นก็ตาม ไม่เคยเห็นก็  
ตาม อยู่ใกล้ก็ตาม อยู่ใกล้ก็ตาม  
ภูตา วา สัมภเวสี วา สัพเพ สัตตา ภวันตุ สุขิตตตา  
**ภูตา วา สัมภะเวสี วา**  
**สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตตตา**  
ที่เกิดแล้ว ก็ตาม ที่จะเป็นตัวเกิดออกมา ก็  
ตาม ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้มีความสุขเถิด  
น ปโร ปริ นิกุพเพถ นาติมญญะถ กตถะจิ นัง กิญจ  
**นะ ปะโร ปะรัง นิกุพเพถะ**  
**นาติมัญญะถะ กัตถะจิ นัง กิญจ**  
ไม่ควรข่มเหงกัน ไม่ควรเหยียดหยามกันเลย

พญาโรธนา ปฐิขสธญา นาณณมณณสส ทุกขมิจเฉยยะ

**พญาโรธนะนา ปะฐิขะสัธญา**

**นาณณณะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ**

ถึงจะมีเรื่องราวทำอะไรพูดอะไร  
กระทบกระทั่งกันบ้าง หรือหมายใจเคืองแค้นไว้  
ก็ไม่ควรปรารธนาความทุกข์แก่กัน

มาตา ยถา นิยั ปุตตี อายุสา เอกะปุตตมนุรักเข

**มาตา ยะถา นิยััง ปุตตัง**

**อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข,**

มารดาถนอมบุตรคนเดียว ด้วยชีวิต ฉันท

เอวมปิ สัพพะภูเตสุ มานสมภาวเย อปริมาณั

**เอวมปิ สัพพะภูเตสุ**

**มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง,**

พึงเจริญเมตตาจิต อย่างไม่มีประมาณ แผ่  
ไปในสัตว์ทั้งปวง ฉันทัน

เมตตัญจ สัพพะโลกัสมี มานสมภาวเย อปริมาณั

**เมตตัญจ สัพพะโลกัสมี**

**มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง**

ฟังเจริญจิตใจเมตตา อย่างไม่มีประมาณ  
แผ่ไปในโลกทั้งหมด

อุทฺธํ อโธ จ ติริยญฺจ อสมฺพาธํ อเวรํ อสฺปตฺตํ  
**อุทฺธัง อโธ จจะ ติริยญฺจจะ**  
**อะสมฺพาธัง อะเวรัง อะสฺสเปตฺตัง**  
ทั้งข้างบน ข้างล่าง ตามขวาง ไม่มีเวร ไม่  
เป็นศัตรู ไม่ว่าที่ไหนๆ

ติฏฺฐจฺญจรั นิสินโน วา สยาโน วา ยาว ตสฺส วิคตมิทฺโธ  
**ติฏฺฐญฺญจะรัง นิสินโน วา**  
**สยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคตะมิตฺโธ,**  
ไม่ว่าจะยืนอยู่ เดินอยู่ นั่ง หรือนอน เมื่อยัง  
ไม่่วง

เอตํ สตี อธิฏฺฐเจษฺยุ พุรฺหุเมตํ วิหารํ อิธมาหุฯ  
**เอตัง สะติง อะธิฏฺฐเจษฺยุยะ**  
**พุรฺหุมะเมตัง วิหารัง อิธมาหุ**

ฟังตั้งสติที่พร้อมด้วยเมตตาไว้ตลอดเวลา  
นั้น ในพระธรรมวินัยนี้ ท่านเรียกการอยู่ด้วย  
เมตตานั่น ว่าเป็นพรหมวิหาร

ทิวัจฉิณฺจ อณุปกมฺม สีลวา ทสฺสเนน สมฺปนฺโน

**ทิวัจฉิณฺจจะ อานุปกัมมะ สีลวา**

**ทสฺสเนนะ สมฺปนฺโน**

ผู้เจริญเมตตา เมื่อไม่เข้าไปติดค้างทิวัจฉิณฺจที่ผิด  
เป็นผู้มีศีล ถึงพร้อมด้วยปัญญาเห็นธรรม

กาเมสุ วิเนยฺย เคธํ น หิ ชาตุ คพฺภเสยฺยํ ปุณฺเรตฺติตฺถํ

**กาเมสุ วิเนยฺยะ เคธัง**

**นะ หิ ชาตุ คัพภะเสยยัง ปุณะเรตตีติ.**

กำจัดความติดใคร่ในกามทั้งหลายได้แล้ว ก็  
จะไม่มานอนในครรภ์อีก เป็นแน่แท้ ดังนี้แล

### เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา

พหุ เว สรณั ยนติ      ปพพตานิ วนานิ จ  
 อารามรุกขเจตยานิ      มนุสสา ภยตชชิตา  
**พะหุ เว สระณัง ยันติ      ปัพพะตานิ วนานิ จะ**  
**อารามะรุกขะเจตยานิ      มะนุสสา ภะยะตชชิตา**  
 มนุษย์เป็นอันมาก ถูกภัยคุกคามแล้ว ยึดเอา  
 ภูเขาบ้าง ป่าบ้าง อาราม และต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์บ้าง  
 เป็นสรณะ

เนตัง โข สรณั เขมัม      เนตัง สรณมุตตมัม  
 เนตัง สรณมาคम्म      สพพทุกขา ปมุจจติฯ  
**เนตัง โข สระณัง เขมัม      เนตัง สระณะมุตตะมัง**  
**เนตัง สระณะมาคัมมะ      สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.**  
 นั้นมิใช่สรณะอันเกษม นั้นมิใช่สรณะอันสูงสุด  
 เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นไปได้จากทุกข์  
 ทั้งปวง

โย จ พุทธญจ ฐมมญจ      สงฺขญจ สรณั คโต  
 จตตาริ อริยสัจจานิ      สัมมปปญญาเย ปสสตี  
**โย จะ พุทธัญจะ ฐัมมัญจะ      สังขัญจะ สระณัง คโต**  
**จัตตาริ อริยะะสัจจานิ      สัมมปปัญญาเย ปัสสะตี**  
 ส่วนผู้ใด ถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็น  
 สรณะแล้ว มาเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ซึ่งอริยสัจ ๔

ทุกข์ ทุกขสมุปปาทำ	ทุกขสัส จ อติทุกม
อริยัญญจุงคิกัม มคัค	ทุกขุปสมคามิน
ทุกขัง ทุกขะสมุปปาทั้ง	ทุกข์สสะ จะ อะตีกะมัง
อะริยัญญจุงคิกัง มัคคัง	ทุกขุประสะมะคามินัง

คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความก้าวล่วงทุกข์ได้  
และมรรคมืองค์ ๘ อันประเสริฐ ที่จะให้ถึงความ  
ระงับดับทุกข์

เอตัง โข สรณัง เขม	เอตัง สรณมุตตม
เอตัง สรณมาคัมม	สัพพทุกขา ปมุจจตี
เอตัง โข สาระณัง เขมัง	เอตัง สาระณะมุตตะมัง
เอตัง สาระณะมาคัมมะ	สัพพะทุกขา ปมุจจตีตี.

นั่นแหละ เป็นสรณะอันเกษม นั่นเป็นสรณะ  
อันสูงสุด เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์  
ทั้งปวงได้

(เขมาเขมสรณทีปิกคาถา นี้ คือ ธรรมบทคาถาที่ ๑๘๘ - ๑๙๒, พ.ธ.๒๕/๒๔/๕๐)

## โอวาทปาติโมกขคาถา

สัพพปาปสฺส อกรรมิ กุสลสฺสูปสมปทา  
 สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธาน ภาสสิ๑  
**สัพพะปาปัสสะ อกะระณัง กุสลัสฺสูปะสัมปะทา**  
**สะจิตตะปะริโยทะปะนัง เอตัง พุทธาณะสาสะนัง**  
 การไม่ทำบาปทั้งปวง  
 การทำกุศลให้ถึงพร้อม  
 การชำระจิตของตนให้ผ่องใส  
 นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

ชนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกขา  
 นิพพานํ ปรมํ วทนฺตี พุทฺธา  
 น หิ ปพฺพชฺชิตฺโต ปรุปะฆาตี  
 สมโณ โหติ ปริ วิเหจฺยนฺโต๑  
**ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา**  
**นิพพานัง ประระมัง ะทนต์ติ พุทธา**  
**นะ หิ ปัพพะชชิตโต ประรูปะฆาตี**  
**สะมะโณ โหติ ประรัง วิเหฐะยันโต.**

ขันตี คือความอดกลั้นได้ เป็นตบะอย่างยิ่ง  
 ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง  
 ผู้ทำร้ายสัตว์อื่น ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิต  
 ผู้เบียดเบียนสัตว์อื่น ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะ.

อนุปวาโท อนุปฆาโต ปาติโมกฺเข จ ลัมโห  
 มตตถญฺญตา จ ภาตตสฺมิ ปนตถจ สยนาสนํ  
 อธิจิตเต จ อาโยโค เอตํ พุทฺธาน ฐาสนนฺติฯ  
**อนุปะวาโท อนุปะฆาโต ปาติโมกเข จะ ลังวะโร**  
**มัตตัญญุตตา จะ ภาตตัสฺมิ ปันตถจะ สะยะนาสะนัง**  
**อะธิจิตเต จะ อาโยโค เอตัง พุทธานะ ฐาสนันฺติ.**

การไม่ว่าร้าย

การไม่ทำร้าย

ความสำรวมในปาติโมกข์

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

การมีที่นอนที่นั่งอันสงัด

การประกอบความเพียรในอธิจิต

นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

(โฆวาทปาติโมกขคาถา นี้ คือ ธรรมบทคาถาที่ ๑๘๓ - ๑๘๕, พุ.ธ.๒๕/๒๔/๓๙)



## สังคหัตถคาถา

ทานณจ ปิยวชชณจ	อตถจริยา จ ยา อิธ
สमानตา จ ธมเมสุ	ตตถ ตตถ ขถารหึ
<b>ทานัญจ ปิยะวชชัญจะ</b>	<b>อัตถะจริยา จะ ยา อิธะ</b>
<b>สะมานะตา จ ธัมเมสุ</b>	<b>ตัตถะ ตัตถะ ยะถาระหัง</b>

ทาน การเพื่อแผ่ให้ปัน ๑ ปิยวาจา\* การบอก  
กล่าวพูดจาอย่างมีใจรักกัน ๑ อัตถจริยา การทำ  
ประโยชน์ให้แก่เขา ๑ สมานัตตตา ความเสมอสมาน  
เข้ากันให้เหมาะสมแก่บุคคลนั้นๆ ในธรรมทั้งหลาย ๑

เอเต โข สงคหา โลเก	รตัสสาณิว ยายโต
เอเต จ สงคหา นาสสุ	น มาตา ปุตตการณา
ลภถ มานํ ปุชฺช วา	ปีตา วา ปุตตการณา
<b>เอเต โข สังคหา โลเก</b>	<b>รตัสสาณิวะ ยายะโต</b>
<b>เอเต จะ สังคหา นาสสุ</b>	<b>นะ มาตา ปุตตะการณา</b>
<b>ลภถ มานํ ปุชฺช วา</b>	<b>ปีตา วา ปุตตการณา</b>

ธรรม ๔ อย่างนี้ เป็นสังคหะเครื่องยึดเหนี่ยว  
รวมคนในโลกนี้ เหมือนลิ่มสลักเพลาารถที่กำลัง  
แล่นไป ถ้าสังคหะเหล่านี้ไม่มี ถึงเป็นมารดาบิดา ก็  
จะไม่ได้ความนับถือหรือบูชาเพราะเขาเป็นบุตร

ยัสมา จ สงฺคหา เอเต สมเวกขณฺติ ปณฺทิตา  
 ตสฺมา มหตฺตํ ปปโปนฺติ ปาสํสา จ ภวณฺติ เตติฯ  
**ยัสมา จะ สงฺคหา เอเต สะมะเวกขณฺติ ปณฺทิตา**  
**ตัสมา มะหัตตัง ปปโปนฺติ ปาสํสา จะ ภวณฺติ เตติ.**

แต่เพราะเหล่าบัณฑิตชนหมายใจมองสังคห  
 ธรรมเหล่านี้ไว้ จึงถึงความเป็นผู้มีคุณความดี  
 ยิ่งใหญ่ และเป็นผู้ที่ชนทั้งหลายจะพึงสรรเสริญ

(คาถาสังคหวัตถุ ๔ นี้ มาในสังคหสูตร, บจ.จตุกก.๒๑/๓๒/๔๒ และเป็นคาถา  
 สรุปร่ายสังคาลกสูตร, ที.ปา.๑๑/๒๐๕/๒๐๖)

- 
- \* **ปิยวาจา** เป็นธรรมที่สำคัญมาก เพราะวาทเป็นทางลือปัญญา อย่าง  
 ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ปัญญาพึงรู้ด้วยการสนทนา (เช่น บจ.จตุกก.๒๑/  
 ๑๙๒/๒๙๔) ปิยวาจารวมไปถึงการแนะนำ สั่งสอน การบอกงาน การ  
 ให้คำปรึกษา และความเป็นปิยวาจานั้น มีใช้อยู่แต่ถ้อยคำ แต่อยู่ที่  
 เจตนาในใจที่พูดออกมาด้วยความรัก มีใจหวังดี ปรารถนาดี  
 ขอให้ดูอย่างคนที่ตั้งใจหลอกลวงเขา ไปพูดจาถ้อยคำไพเราะ  
 อ่อนหวาน น่าชื่นใจนัก คำพูดอ่อนหวาน แต่ใจไม่อ่อนหวาน เจตนา  
 ไม่ไพเราะด้วย อย่างนี้ท่านไม่ถือว่าเป็นปิยวาจา  
 แต่ท่านยกตัวอย่างให้ดูว่า คุณแม่คนหนึ่ง ลูกน้อยดื้อนัก ชอบเข้า  
 ไปเล่นในป่ารก แม่ห้ามอย่างไรๆ ก็ไม่ฟัง วันหนึ่งเหลืออด แม่หลุด  
 ปากออกมาทำนองว่า “ไอ้ลูกเวร ทำไมดื้อนัก ยังจะไปป่าคนเดียวอีก  
 ให้ควายป่าขวิดมันให้ตายไปเสียเลย” คำของแม่ที่ดูด่ารุนแรงนี้ ท่าน  
 บอกว่าไม่เป็นพรุสวาจา เพราะในใจไม่มีพรุสเจตนาเลย มีแต่ความรัก  
 อยากให้ลูกอยู่ดีมีสุข ปลอดภัย จึงไม่เสียปิยวาจา (แต่ถ้าคุณแม่อด  
 ใจได้ ไม่ต้องด่า ก็ยิ่งดี)

## โกชเนมัตตัญญูตาปาฐะ

(ความรู้จักประมาณในการบริโภค, การกินพอดี)

กถณฺจ มหานาม อริยสาวโก โโกชเน มตฺตญฺญุ โหติ๑

กถัญจะ มะหานามะ อริยะสาวะโก โโกชเน มัตตัญญุ โหติ.

ดูกรเจ้ามหานาม อย่างไร อริยสาวกจึงจะชื่อ  
ว่าเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ?

อิช มหานาม อริยสาวโก

อิธะ มะหานามะ อะริยะสาวะโก

ดูกรเจ้ามหานาม อริยสาวก ในธรรมวินัยนี้

ปฏิสงฺขา โยนิโส อาหารํ อหาเรติ

ปะฏิสังขา โยนิโส อาหารัง อหาเรติ

พิจารณาโดยแยกคายแล้ว กลืนกินอาหาร

เนว ทวาย น มทาย น มณฺฑนาย น วิภูสฺนาย

เนวะ ทะวายะ นะ มะทายะ นะ มัณดะนายะ นะ

วิภูสะนายะ

มิใช่เพื่อจะสนุกสนาน เพื่อจะหลงมัวเมา  
เพื่อจะโอ้อ่าโก้เก๋

ยาวเทว อิมัสส กายัสส จิตฺติยา ยาปนาย

**ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ จิตฺติยา ยาปะนายะ**

แต่เพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ ให้ชีวิตดำเนินไป

วิหิตฺสุปรตฺติยา พุรฺหมจฺริยานุคฺคหาย

**วิหิงสุประตฺติยา พุรฺหมะจฺริยานุคฺคหายะ**

เพื่อระงับความโหยหิว เพื่อเกื้อหนุนชีวิตที่  
ดำเนินในมรรคพหุหมจฺริยา

อิตฺติ ปุราณญจ เวทนี ปฏฺวิหังขามิ

**อิตฺติ ปุราณญจะ เวทะนัง ปะฏฺวิหังขามิ**

ด้วยการบริโภคน้ำโดยรู้เข้าใจดังนี้ เราจะกำจัด  
เวทนาเก่าได้ด้วย

นวญจ เวทนี น อูปฺปาเทสสามิ

**นะวญจะ เวทะนัง นะ อูปฺปาเทสสามิ**

จักไม่ให้เกิดเวทนาใหม่เกิดขึ้นด้วย

ยาตุรา จ เม ภวิสฺสตี

**ยาตุรา จะ เม ภะวิสสะตี**

และเราก็จะมีชีวิตดำเนินไปได้

อนวชฺชตา จ ผาสฺวิหาโร จาติ

อะนะวัชชะตา จะ ผาสฺวิหาโร จาติ

โดยมีการบริโภคน้ำที่ปลอดข้อเสียหายไร้โทษ  
และเป็นอยู่ผาสุก

เอวํ โข มหานาม อริยสาวโก โภชเน มตฺตญฺญุ โหติฯ

เอวัง โข มหานามะ อริยะสาวะโก โภชะเน  
มัตตัญญุ โหติ.

ดูกรเจ้ามหานาม อย่างนี้แล อริยสาวกชื่อว่า  
เป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ.

(คำพิจารณาในการรับประทานอาหารนี้ มาในเศษปฏิปทาสูตร ที่พระพุทธเจ้า  
ตรัสแก่พระมหานาม เจ้าศากยะ ที่เมืองกบิลพัสดุ์, ม.ม.๑๓/๒๙/๒๗)

**หมายเหตุ:** บทพิจารณาในการบริโภคปัจจัย ๔ ที่จัดเป็น ชุดตั้งขณิก  
ปัจจุเวกขณะ และชุดอดีตปัจจุเวกขณะนั้น โบราณจารย์ท่านจัดขึ้น  
เพื่อให้ภิกษุสามเณรสะดวกในการปฏิบัติเพื่อรักษาปัจจัยสันนิสิตศีล  
โดยจัดปรับถ้อยคำตามหลักภาษา ด้วยอาศัยบาลีในพระสูตรเป็น  
แบบ (พบ ๓ แห่ง คือใน สัพพาสวสังวรสูตร, ม.ม.๑๒/๑๔/๑๗; ขง.นกก.  
๒๒/๓๒๙/๔๓๔; ขุ.ม.๒๙/๙๖๔/๖๑๑) เช่น ในพระสูตร เป็นคำสอน  
กล่าวถึงบุรุษที่ ๓ ว่า จิวํ ปฏิเสวติ, ปิณฑปาตํ...เสนาสนํ...คิลาณ-  
ปัจจุยเภสชฺชปริกขารุํ ปฏิเสวติ ก็ปรับเป็นบุรุษที่ ๑ ว่า จิวํ ปฏิเสวามิ,  
ปิณฑปาตํ...เสนาสนํ...คิลาณปัจจุยเภสชฺชปริกขารุํ ปฏิเสวามิ.

บทพิจารณาลำหรับพระภิกษุที่ครบปัจจัยทั้ง ๔ พบ ๓ แห่งนี้  
เท่านั้น ที่อื่นมีแต่การพิจารณาอาหารอย่างเดียว ซึ่งใช้ได้ทั้งสำหรับ  
พระภิกษุและคฤหัสถ์ และไม่ใช้ “ปิณฑปาตํ ปฏิเสวติ” แต่ใช้ “อาหาร  
อาหาเรติ” (มีทั้งในพระสูตรและพระอภิธรรม รวบรวม ๒๐ แห่ง) โดยมัก  
เป็นความหมายของโภชนมัตตัญญุตตา อย่างที่นำมาเป็นแบบในที่นี้.

# หน้าว่าง

## ๓. บทสวดเพื่อรู้ไว้

(บทสวดของพระสงฆ์)



บทสวดต่อไปนี้ ถือเป็นหลัก เป็นบทสามัญที่ พระสงฆ์สวดในงานทำบุญทั่วไป และได้ฟังคาถา กรวดน้ำที่ชาวบ้านใช้สวดได้ ต่อท้ายไว้ด้วย

บทสวดเหล่านี้ ยังไม่จัดรวมไว้ในหนังสือสวดมนต์ที่เป็นเบื้องต้นฉบับนี้ แต่นำมาแสดงเพื่อให้รู้จักไว้ และจะได้ฟังด้วยความรู้เข้าใจ หรือจะสวดเพิ่มเติมในชุมนุมของตนก็ได้ ตามฉันทะหรือตามโอกาส

เพื่อไม่เป็นเหตุให้ขนาดเล่มหนังสือขยายออกไป บทสวดในหมวดนี้ จะไม่บอกคำแปลไว้ (เว้นแต่บางบทซึ่งมีโอกาสมากที่จะได้เข้าไปใกล้ชิด) และจะไม่แสดงคำบาลีตามแบบ บอกไว้แต่คำอ่าน

# หน้าว่าง



## รตนสูตร

(แบบตัดสั้นที่นิยมสวดทั่วไป)

ยังกิญฺจิ วิตตัง อิธะ วา หุรังฺ วา  
สัคเคสุ วา ยัง ระตะนัง ปะณีตัง  
นะ โน สมะมัง อตฺถิ ตะถาคะเตนะ  
อิทัมปิ พุทฺธะ ระตะนัง ปะณีตัง  
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตฺถิ โหตุ.

ขะยัง วิราคัง อะมะตัง ปะณีตัง  
ยะทชฺฌะคา สักขะมุณี สะมาหิโต  
นะ เตนะ ธัมเมนะ สมะตฺถิ กิญฺจิ  
อิทัมปิ ธัมเม ระตะนัง ปะณีตัง  
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตฺถิ โหตุ.

ยัมพุทฺธะเสฏฺฐโณ ปะริวัณณะยิ สุจิง  
สะมาธิมานันตะริกัณฺเฑมาหุ  
สะมาธินา เตนะ สะโม นะ วิชชะติ  
อิทัมปิ ธัมเม ระตะนัง ปะณีตัง  
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตฺถิ โหตุ.

เย ปุคคะลา อัญญา สะตัง ปะสัฎฐา  
 จัตตาริ เอตานิ ยุกานิ โหนติ  
 เต ทักขิณเอยยา สุคะตัสสะ สาวะกา  
 เอเตสุ ทินนานิ มะหัพพะลานิ  
 อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณีตัง  
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ.

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

ชีณัง ปุราณัง นะวัง นัตถิ สัมภะวัง  
 วิรัตตะจิตตายะติเก ภาวะสุมิง  
 เต ชีณะพีชา อะวิรุฬ्हิฉันทา  
 นิพพันติ ธีรา ยะถายัมปะทีโป  
 อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณีตัง  
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ

## ถวายเป็นพระ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.  
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.  
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ  
วิชชาจรณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู  
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา  
เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ.

สุวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก  
อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง  
เวทิตัพโพ วิญญูหีติ.

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

## ชยมังคลัญจกคาถา

(คาถาพาหุง, พาหุง ๘ บท)

พาหุง สหัสตมะณีนิมิตะสาธุธันตัง  
 ศรีเมษะลัง อุกิตะโฆระสะเสนะมารัง  
 ทานาภิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

มาราติเรกะมะภิกุชฌิตะสัพพะรัตติง  
 โฆรัมปะนาพะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง  
 ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง  
 ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทธารุณันตัง  
 เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทธารุณันตัง  
 ธาวันตีโยชะนะปะถังคฺลิมาละวันตัง  
 อิทธิภิสังชะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

กัตวานะ กัณฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา  
จิตฺตจายะ ทุณฺณฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัจฌ  
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

สัจจัง วิหาเย มะตีสัจจะกะวาพะเกตุง  
วาทาภิโรปีตะมะนัง อะติอันธะภูตัง  
ปัญญาปะทีปะชะลิตโต ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

นันทโทปะนันทะภุชะคัง วิพุรัง มะหิทฺธิง  
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต  
อิทฺฐุปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

ทุคคาหะทิกฺกุณฺฐิภุชะเคนะ สุทฺถุณฺฐะหัตถัง  
พฺรหฺมมัง วิสุทฺธิชุตฺติมิทฺธิพะกาภิธานัง  
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

เอตาปี พุทธะชะยะมังคะละอัณฺฐะคาธา  
โย วาจะโน ทินะทีเน สะระเต มะตันตี  
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปฺพทะวานิ  
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ.

## ชยปริตร

মহากារุณีโก นาโถ      หิตายะ สัพพะปาณินัง  
 ปุเรตฺวา ปาระมี สัพพา      ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง  
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ      โหตุ เต ชะยะมังคะลัง.

พระพุทธเจ้า องค์นาถะ ผู้ทรงพระมหากาไรณา  
 ทรงบำเพ็ญพระบารมีจบสิ้นบริบูรณ์ เพื่อ  
 ประโยชน์แก่สรรพสัตว์ ทรงบรรลุพระสัมโพธิญาณ  
 อันสูงสุด ด้วยคำสัตย์นี้ ขอชัยมงคลจงมีแก่ท่าน

ชะยันโต โพธิยา มูเล      สักยานัง นันทิวัทธมโน  
 เอวัง ตวัง วิชโย โหหิ      ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล  
 อะปะราชิตะปัลลังกะ      สีเส ปะฐะวีโปกชะเร  
 อะภิสะเก สัพพะพุทธานัง      อัคคัปปัตโต ปะโมหะติ.

พระองค์ผู้ทรงจำเริญความเปรมปรีดีแก่  
 ศากยวงศ์ ทรงมีชัยชนะหมู่มาร ในร่มพระศรีมหา  
 โพธิ์ ถึงความเป็นอัครบุคคล ทรงปราโมทย์อยู่บน  
 อปราจิตบัลลังก์ ชัยมงคลสถาน อันเป็นจอม บน  
 โบกขรบัตรคือผืนปฐพี เป็นที่อภิเษกของ  
 พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ ขอท่านจงเป็นผู้มีชัย จง  
 ชำระ ดุจฉะนั้น

สຸນັກຂັດຕັ້ງ	ສຸມັງຄະລິງ	ສຸປະກາຕັງ	ສຸສຸກຸລິຕັງ
ສຸຂະໂຄນ	ສຸມຸທຸຕໂຕ	ຈະ	ສຸຍິກຸລິງ
ປະທັກຂີໂຮ່ງ	ກາຍະກັມມັງ	ວາຈາກັມມັງ	ປະທັກຂີໂຮ່ງ
ປະທັກຂີໂຮ່ງ	ມະໂນກັມມັງ	ປະຣິຣິ	ເຕ ປະທັກຂີໂຮ່ງ
ປະທັກຂີໂຮ່ງ	ນິກັມມັງ	ປະຣິຣິ	ເຕ ປະທັກຂີໂຮ່ງ
ປະທັກຂີໂຮ່ງ	ນິກັມມັງ	ປະຣິຣິ	ເຕ ປະທັກຂີໂຮ່ງ

บุคคลประพฤติชอบเวลาใด เวลานั้น ได้ชื่อว่า  
 เป็นฤกษ์ดี มงคลดี เป็นเข้าดี อรุณดี เป็นขณะดี  
 ยามดี และเป็นอันได้ทำบุญชาติแล้ว ในท่านผู้  
 บำเพ็ญพรหมจริยะทั้งหลาย แม้กายกรรมของเขา  
 ก็เป็นสิทธิโชค วาจกรรม ก็เป็นสิทธิโชค มโนกรรม  
 ก็เป็นสิทธิโชค ปณิธานของเขา ก็เป็นสิทธิโชค  
 ครั้นกระทำกรรมทั้งหลายที่เป็นสิทธิโชคแล้ว เขา  
 ย่อมได้ประสบแต่ผลที่มุ่งหมายอันเป็นสิทธิโชค

ຣະວະຕຸ	ສັພພະມັງຄະລິງ	ຣັກຂັນຕຸ	ສັພພະເທວະຕາ
ສັພພະພຸທຖານຸກາເວນະ		ສະຫາ	ໂສຕຣີ ຣະວັນຕຸ ເຕ.
ຣະວະຕຸ	ສັພພະມັງຄະລິງ	ຣັກຂັນຕຸ	ສັພພະເທວະຕາ
ສັພພະຣັມມານຸກາເວນະ		ສະຫາ	ໂສຕຣີ ຣະວັນຕຸ ເຕ.
ຣະວະຕຸ	ສັພພະມັງຄະລິງ	ຣັກຂັນຕຸ	ສັພພະເທວະຕາ
ສັພພະສັງຂານຸກາເວນະ		ສະຫາ	ໂສຕຣີ ຣະວັນຕຸ ເຕ.

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ท่าน ขอเหล่าเทพยดา  
 ทั้งปวงจงปกปักรักษาท่าน ด้วยอานุภาพแห่ง  
 พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ขอความ  
 สวัสดี จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

### อนุโมทนารัมภคาถา

ยะธา วาริระหา ปุรา	ปะริปุเรนติ สาคะรัง
เอวะเมวะ อีโต ทินนัง	เปตานัง อุกะปะปะติ
อิฉฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง	ชิปะปะเมวะ สะมิชณะตุ
สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา	จันโท ปันณะระระโส ยะธา
	มะณี โชติระระโส ยะธา.

ห้วงน้ำที่เต็ม ย่อมยังสาครให้บริบูรณ์ ฉะนั้น  
 ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วแต่โลกนี้ ย่อมสำเร็จ  
 ประโยชน์แก่ผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้ว ฉะนั้น.

ขออิฏฐผลที่ท่านปรารถนาแล้ว ตั้งใจแล้ว จง  
 สำเร็จฉับพลัน ขอความดำริทั้งปวงจงบริบูรณ์  
 ดุจดั่งดวงจันทร์ในวันเพ็ญ เหมือนแก้วมณี อัน  
 โชติรส ฉะนั้น.



### สามัญญานุโมทนาคาถา

สัพพีติโย วิวัชชันตุ      สัพพะโรโค วินัสสะตุ  
มา เต ภาวัตวันตะรายโย      สุกฺขี ทีฆายุกโก ภาวะ

ความจัญไรทั้งปวงจงบําราศไป โรคทั้งปวง  
ของท่านจงหาย อันตรายจงอย่ามีแก่ท่าน ท่านจง  
เป็นผู้มีความสุข มีอายุยืนยาว.

อะภิวาตะนะสีลิสสะ      นิจจัง วุฑฒาปะจายโน  
จัตตารโธ ธัมมา วฑฒันติ      อายุ วณโณ สุกฺขัง พะลัง

พรสี่ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อม  
เจริญแก่บุคคลผู้มีปรกติไหว้กราบ มีปรกติอ่อน  
น้อมต่ออุฏมบุคคลเป็นนิตย์.

ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง      รักขันตุ สัพพะเทวะตา  
สัพพะพุทธานุภาเวนะ      สะทา โสตถิ ภาวันตุ เต.  
ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง      รักขันตุ สัพพะเทวะตา  
สัพพะธัมมานุภาเวนะ      สะทา โสตถิ ภาวันตุ เต.  
ภาวะตุ สัพพะมังคะลัง      รักขันตุ สัพพะเทวะตา  
สัพพะสังฆานุภาเวนะ      สะทา โสตถิ ภาวันตุ เต.

ขอสรรพมงคลจงมีแก่ท่าน ขอเหล่าเทพยดา  
ทั้งปวงจงปกป้องรักษาท่าน ด้วยอานุภาพแห่ง  
พระพุทธรเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ขอความ  
สวัสดิ์ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

## สัพพะโรควินิมุตโตตติอาทิกาถา

(ทำยอาฏานาฎิยปริตร)

สัพพะโรคะวินิมุตโต      สัพพะสันตปาปะวัชชิตโต  
 สัพพะเวระมะตีกกันโต      นิพพุโต จะ ตุวัง ภาวะ

ท่านจงพ้นจากโรคทั้งปวง จงปราศจาก  
 ความเดือดร้อนทั้งปวง จงล่วงเสียซึ่งเวรทั้งปวง  
 และจงเป็นผู้หายทุกข์ร้อนเย็นใจ.

สัพพีติโย วิวัชชันตุ      สัพพะโรคโค วินัสสะตุ  
 มา เต ภาวะวัตวันตะราโย      สุขี ทีฆายุกโก ภาวะ

ความจัญไรทั้งปวงจงบำราศไป โรคทั้งปวง  
 จงหาย อันตรายอย่าได้มีแก่ท่าน ท่านจงเป็นผู้มี  
 ความสุข มีอายุยืนยาว.

อะภิวาหะนะสีลิสสะ      นิจจัง วุฑฒาปะจายีโน  
 จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ      อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง.

พรสี่ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ  
 ย่อมเจริญแก่บุคคล ผู้มีปรกติไหว้กราบ มีปรกติ  
 อ่อนน้อมต่ออวุฒบุคคลเป็นนิตย์.

## ติโรกฐทกัณทปัจฉิมภาค

(อนุโมทนาในงานทำบุญอุทิศผู้ตาย)

อะหาสิ เม อะกาสิ เม ญาติมิตตา สะชา จะ เม  
เปตานัง ทักขิณัง ทัชชา ปุพเพ กะตะมะนุสสรัง

บุคคลมาระลึกถึงอุปการะอันท่านได้ทำแก่  
ตนในกาลก่อนว่า ผู้นี้ได้ให้สิ่งนี้แก่เรา ผู้นี้ได้ทำกิจ  
นี้เพื่อเรา ผู้นี้เป็นญาติ เป็นมิตร เป็นเพื่อนของเรา  
ดังนี้ ก็ควรให้ทักษิณาทาน เพื่อผู้ที่ละโลกนี้ไปแล้ว.

นะ หิ รุณณัง วา โสโก วา ยาวัญญา ปะริเทวะนะ  
นะ ตัง เปตานะมัตถายะ เอวัง ติฏฐันติ ญาตะโย.

การร้องให้ก็ดี การเศร้าโศก ก็ดี หรือการรำไร  
รำพันอย่างอื่น ก็ดี ไม่ควรทำเลยทีเดียว เพราะว่  
การร้องให้เป็นต้นนั้น ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่  
ญาติทั้งหลายผู้ละโลกนี้ไปแล้ว ญาติทั้งหลาย  
ย่อมคงอยู่อย่างนั้น.

อะยัญจะ โข ทักขิณา ทินนา      สังฆัมหิ สุปะติภฺฐิตา  
 ทีฆะรัตตัง หิตายัสสะ      ฐานะโส อุปะกัปปะติ.

ก็ทักษิณาทานนี้แล      อันท่านให้แล้ว  
 ประดิษฐานไว้ดีแล้วในสงฆ์      ย่อมสำเร็จผลโดย  
 พลัน แก่ผู้ละโลกนี้ไปแล้วนั้น ตลอดกาลนาน

โส ญาติธัมโม จะ อะยัง นิสสิโต  
 เปตนะปุชา จะ กะตา อุฬारा  
 พะลัญจะ ภิกขุณะมะนุสสะปะทินนัง  
 ตุมเหหิ ปุญญัง ปะสุตัง อะนัปปะกันติ.

ญาติธรรมนี้นั้น      ท่านก็ได้แสดงให้ปรากฏ  
 แล้ว บุชาอันยิ่ง ท่านก็ได้ทำแล้วแก่ญาติทั้งหลาย  
 ผู้ละโลกนี้ไปแล้ว และท่านก็ได้เพิ่มถวายกำลังแก่  
 ภิกษุทั้งหลายแล้วด้วย บุญไม่น้อย เป็นอันท่าน  
 ได้ชวนถวายแล้ว ดังนี้แล.

### บทกรวดน้ำอย่างสั้น

(เช่น ขุ.เปต.๒๖/๑๑๒/๒๐๘)

“อิทัง เม ญาตินัง โหตุ”

“ขอบุญนี้ จงมีผล แก่ญาติทั้งหลาย ของข้าพเจ้า”

## ปัตติทานคาถา

(นิยมสวดทำยทำวัตรเช้า จบแล้วนั่งเจริญจิตตภาวนา)

ยา เทวะตา สันติ วิหาระวาสินี  
ธูเป ฆะเร โโพธิฆะเร ตะหิง ตะหิง  
ดา รัมมะทาเนนะ ภาวันตุ ปุชิตา  
โสตถิง กะโรนเตระ วิหาระมัณฑะเล  
เถรา จะ มัชฌา นะวะกา จะ ภิกขะโว  
สารามิกา ทาณะปะตี อุปาสะกา  
คามา จะ เทสา นิคะมา จะ อิสสะรา  
สัปปาณะภูตา สุชิตา ภาวันตุ เต  
ชะลาพูชา เยปี จะ อังคะสัมภะวา  
สังเสหะชาตา อะถะโวปะปาติกา  
นียยานิกัง รัมมะวะรัง ปะฐิจจะ เต  
สัฟเพปี ทุกข์สสะ กะโรนตุ สังขะยัง.

ฐาตุ จิรัง สะตัง รัมโม รัมมัทระรา จะ ปุคคะลา  
สังโฆ โหตุ สะมัคโค วะ อัตถายะ จะ หิตายะ จะ  
อัมเห รักขะตุ สัทรัมโม สัฟเพปี รัมมะจาริโน  
วุกคิง สัมปาปุณเณยยามะ รัมเม อะริยัปปะเวทิตะ.

## คาถากรวดน้ำ

(นิยมสวดท้ายทำวัตรค่ำ)

อิมิณา ปุญญะกัมเมนะ	อุปัชฌายา	คุณุตตะรา
อาจะริยูปะการา จะ	มาตาปิตา	จะ ญาตะกา
สุริโย จันทิมา ราชา	คุณะวันตา	นะราปิ จะ
พรัหฺมะมารา จะ อินทา จะ	โลกะปาลา	จะ เทวะตา
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ	มัจฉัตตา	เวริกานิ จะ
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ	ปุญฺญานิ	ปะกะตานิ เม
สุขัง จะ ติวริัง เทนตุ	ชิปปัง	ปาเปถะ โว มะตัง.

อิมิณา ปุญญะกัมเมนะ	อิมิณา	อุททิสเณะ จะ
ชิปปาหัง สุละเภ เจวะ	ตัณฺหุปาทานะ	เจทะนัง
เย สันตานิ หินา ธัมมา	ยาวะ	นิพพานะโต มะมัง
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ	ยัตถะ	ชาโต ภาเว ภาเว
อุชฺฐจิตตัง สะติปัญฺญา	สัลเลโข	วิริยัมหิณา
มารา ละภันตุ โนกาสิง	กาตฺถุจจะ	วิริเยสุ เม
พุทฺธาธิปะวะโร นาเถ	ธัมโม	นาเถ ะรุตตะโม
นาเถ ปัจเจพุทฺโธ จะ	สังโฆ	นาเถตตะโร มะมัง
เตโสตตะมานุภาเวนะ	มาโรกาสิง	ละภันตุ มา.

## ๔. คำแบบสำหรับพิธี



### คำอาราธนาศีล ๕ (หรือ ศีล ๘)

มะยัง ภันเต, (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ,)  
ติสระเถนนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ.

ทุดิยัมปิ มะยัง ภันเต, (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ,)  
ติสระเถนนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ.

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ,)  
ติสระเถนนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ.

คำแปล: (ไม่ต้องกล่าว เว้นแต่ประสงค์)

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ, ข้าพเจ้า (ทั้งหลาย), ขอสมათานศีล ๕  
(ศีล ๘) พร้อมทั้งไตรสรณคมน์, (เพื่อจะรักษาแยกแต่ละข้อ)

แม้ครั้งที่ ๒ ... ฯลฯ...

แม้ครั้งที่ ๓ ... ฯลฯ...

ถ้าว่าคนเดียว เปลี่ยน มะยัง เป็น อะหัง, ยาจามะ เป็น ยาจามิ  
ถ้าขอศีล ๘ เปลี่ยน ปัญจะ เป็น อัญจะ, คำแปล: ศีล ๕ เป็น ศีล ๘  
ถ้าจะรักษาศีล ๕ รวมเป็นชุด หรือขอศีล ๘ ไม่ต้องกล่าวคำใน  
วงเล็บ คือ (วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ,)

## คำสมาทานศีล ๕

(ว่าตามพระอาจารย์ผู้ให้ศีล)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

(๓ จบ)

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

สังฆํ สาระณัง คัจฉามิ

หุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

หุติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

หุติยัมปิ สังฆํ สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆํ สาระณัง คัจฉามิ.

เมื่อพระกล่าวว่ ติสระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง.

พึงรับพร้อมกันว่า อามะ ภันเต.

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทียามิ.
๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทียามิ.
๓. กาเมสุมิฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทียามิ.
๔. มุสาวาหา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทียามิ.
๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะหัง สะมาทียามิ.



จบแล้ว พระอาจารย์กล่าวว่่า:

อิมานิ ปัญจะ ลิกขาปะทานิ,

สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย.

กราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง

### คำสมาทานศีล ๘

ปฏิบัติเหมือนอย่างสมาทานศีล ๕ มาจนถึงตอนรับ  
ลิกขาบท เปลี่ยนเฉพาะข้อ ๓ และเพิ่มข้อ ๖-๗-๘ ดังนี้

๓. อะพรัหฺมะจะริยา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ.
๖. วิกาละโภชนะนา เวระมะณี ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ.
๗. หนัจจะคิตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนะมาลาตันธะวิเลปะนะ-  
ธาระณะมัตถะนะวิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี ลิกขาปะทัง  
สะมาทียามิ.
๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี ลิกขาปะทัง  
สะมาทียามิ.

จบแล้ว พระอาจารย์กล่าวว่่า:

อิมานิ อัฐฐะ ลิกขาปะทานิ,

สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย.

กราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง

## คำสมาทานอุโบสถศีล

ถ้าประสงค์จะสมาทานศีล ๘ นั้น ให้เป็นการรักษาอุโบสถศีล ในแบบรวบรัด ฟังปฏิบัติทำนองเดียวกับการสมาทานศีล ๘ นั้นเอง แต่เริ่มต้นกล่าวคำอาราธนาอุโบสถศีลพร้อมกัน โดยว่าดังต่อไปนี้ ๓ จบ คือ

**มะยัง ภันเต, ติสระระณณะ สะหะ,  
อัญญังคะสะมันนาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจามะ.**

จากนี้ รับสรณคมน์ และศีลไปจนจบ เหมือนในการสมาทานศีล ๘ แต่เพิ่มว่า เมื่อรับสิกขาบทข้อที่ ๘ (อุจจาสะยะนะ...) จบแล้ว กล่าวต่อไปอีกว่า

**อิมัง อัญญังคะสะมันนาคะตัง, พุทธะปัญญัตตัง  
อุโปสะถัง, อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง, สัมมะเทวะ  
อะภีรักขิตุง สะมาทียามิ.**

จบแล้ว พระอาจารย์กล่าวว่า:

**อิมานิ อัญญะ สิกขาปะทานิ อุโปสะถะวะเสนะ  
มะนะสิกะริตฺวา สาธุกัง อัปปะมาเทนะ รักขิตฺัพพานิ.**

รับพร้อมกันว่า: **อามะ ภันเต.**

แล้วพระอาจารย์กล่าวสรุป:

**สีเลนะ สุกะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา**

**สีเลนะ นิพพุตติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย.**

กราบพร้อมกัน ๓ ครั้ง (จากนั้น ฟังธรรม)

### คำอาราธนาพระปริตร

วิปัติประภูพาหายะ	สัพพะสัมปัตตสิทธินา
สัพพะทุกขะวินาสายะ	ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง
วิปัติประภูพาหายะ	สัพพะสัมปัตตสิทธินา
สัพพะภะยะวินาสายะ	ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง
วิปัติประภูพาหายะ	สัพพะสัมปัตตสิทธินา
สัพพะโรคะวินาสายะ	ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง.

(ขอพระคุณเจ้าโปรดสวดพระปริตร อันเป็นมงคล เพื่อป้องกันวิบัติ เพื่อสำเร็จสมบัติทุกประการ เพื่อให้สรรพทุกข์โรคมภัยพินาศสูญไป.)

### คำอาราธนาธรรม

พรหมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ  
 กัตถัญชะลี อันทิระรัง อะยาจะถะ  
 สันตีระ สัตตปาปะระชัคคะชาติกา  
 เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง.

(ท้าวสหัมบดีพรหม ผู้เป็นอธิบดีแห่งโลก ได้ประนมอัญชลี ทูลวิงวอนพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุดว่า สัตว์ผู้มีฤลีในดวงตาน้อย มีอยู่ในโลก ขอพระองค์ได้โปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์หมู่สัตว์นี้เถิด.)

## คำถวายสังฆทาน

อิมา นิ มะยัง ภันเต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ,  
ภิกขุสังฆ์สสะ, โอนิชายามะ, สาธุ โน ภันเต,  
ภิกขุสังโฆ, อิมา นิ, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ,  
ปะฏิคคัณหาตุ, พุทธะสาสะนัสสะ, จิรัฎฐิติยา,  
เจวะ, อัมหากัญจะ, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

## คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอ  
น้อมถวายภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ แก่  
พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับภัตตาหาร  
กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อ  
ความดำรงยั่งยืนนาน แห่งพระบวรพุทธศาสนา  
พร้อมทั้งเพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้า  
ทั้งหลาย สิ้นกาลนาน เทอญ.

## คำถวายสังฆทานอุทิศให้ผู้ตาย

อิmani, มะยัง ภันเต, มะตะกะภัตตานิ,  
สะปะริวารานิ, ภิกขุสังฆ์สสะ, โอนุชชะยามะ,  
สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิmani, มะตะกะภัตตานิ,  
สะปะริวารานิ, ปะฏิคคัณหาตุ, อัมหากัณเฑาะ,  
มาตาปิตุอาทีนัญจะ, ญาตะกานัง, กาละกะตานัง,  
ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ.

### คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอ  
น้อมถวาย มตกภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ แต่  
พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ มตก  
ภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย  
เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย  
และแก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลาย มีมารดาบิดา  
เป็นต้น ผู้ล่วงลับไปแล้ว สิ้นกาลนาน เทอญ.

## ๕. คาถาสุภาชิต

อक्षรณายมลา มนตา.

**อะลักษณายะมะลา มันทา.**

มนต์ทั้งหลาย มีการไม่สาธยาย เป็นมลทิน

(ขจ.ปิฎก.๒๓/๑๐๕/๑๙๘)

สหุสมปิ เจ คาถา      อนตฺถปทสญหิตา  
เอกํ คาถापทํ เสขุโย      ยํ สุตฺวา อูปสมฺมติ.

**สหุสสะมะปิ เจ คาถา      อนัตถปะทะสญหิตา**  
**เอกััง คาถापะทัง สโย      ยััง สุตฺวา อูปะสัสมะติ.**

คาถามากมายแม้ตั้งพัน ถ้ามีแต่ถ้อยคำที่ไร้  
ความหมาย คาถาบทเดียวที่ฟังแล้วระงับกิเลสได้  
พอใจให้สงบ ประเสริฐกว่า

(ขุ.ข.๒๕/๑๘/๒๔)

อโมฆํ ทิวสํ กยิรา      อปฺเปน พหุเกณ วา.

**อโมฆัง ทิวะสัง กะยิรา      อัปเปณะ พะหุเกณะ วา.**

เวลาแต่ละวัน ขอให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็  
น้อย ต้องให้ได้อะไรบ้าง

(ขุ.เถร.๒๖/๒๕๙/๓๓๕)

อตุตา หิ อตุตโน นาโถ.

**อตุตา หิ อตุตโน นาโถ.**

แท้จริงนั้น ตนเป็นที่พึ่งของตน

(ฐ. ๖. ๒๕/๒๒/๓๖)

อตุตนา หิ สุกนฺเตน นาคี ฌมตี พุทฺธมฺ.

**อตุตนา หิ สุกนฺเตน นาคี ฌมตี พุทฺธมฺ**

มีตนที่ฝึกดีแล้วนั้นแหละ คือได้ที่พึ่งซึ่งหาได้

แสนยาก

(ฐ. ๖. ๒๕/๒๒/๓๖)

สมฺภูจฺจาเปติ อตุตตานํ อณฺเฏ อคฺคิวั สนฺธมฺ.

**สมฺภูจฺจาเปติ อตุตตานํ อณฺเฏ อคฺคิวั สนฺธมฺ.**

ตั้งตัวขึ้นมาให้ได้ เหมือนนกออกองไฟจากซี่ฝอย

(ฐ. ๖. ๒๕/๒๒/๓๖)

อนาคตํ ปฏิกัทยิราถ กิจจํ

มา มํ กิจจํ กิจจะกาเล พุยฺเชลลิตฺติ.

**อนาคตํ ปฏิกัทยิราถ กิจจํ**

**มา มํ กิจจํ กิจจะกาเล พุยฺเชลลิตฺติ.**

ทำกิจสำหรับอนาคตให้พร้อมไว้ อย่าให้กิจ  
นั้นบีบคั้นตัวเมื่อถึงเวลาต้องทำเฉพาะหน้า

(ฐ. ๖. ๒๕/๒๒/๓๖)

กยิรา เจ กยิราเถนั ทฬัหเมนั ปรกุกเม.

**กยิรา เจ กยิราเถนัง ทฬัหเมนัง ปรักกะเม.**

ถ้าจะทำการดีอันใด ก็ลงมือทำเถิด พึ่ง  
พากเพียรทำการนั้นให้มันแน่ (ส.ส.๑๕/๒๔๐/๑๘)

อปปมตโต ปมตเตสุ สุตเตสุ พหุชาคโร  
อพลสฺสว สีสฺสโส หิตฺวา ยาทิ สุเมธโส.

**อัปปะมัตโต ปะมัตเตสุ สุตเตสุ พะหุชาคะโร  
อะพะลัสฺสวะ สีสฺสโส หิตฺวา ยาทิ สุเมธโส.**

คนมีปัญญาชาญฉลาด เมื่อคนทั้งหลายมัว  
ประมาทกันอยู่ ก็ไม่ประมาท เมื่อคนทั้งหลายมัว  
หลับใหล ก็ตื่นไว้มาก เขาจะทิ้งห่างคนเหล่านั้นไว้  
เหมือนม้าฝีเท้าเร็ว ทิ้งห่างม้าที่อ่อนแอไป (ขุ.บ.๒๕/๑๒/๑๘)

โย จ ปุพฺเพ ปมชฺชิตฺวา ปจฺฉา โส นปฺปมชฺชติ  
โส อิมํ โลกํ ปภาเสติ อพฺภา มุตฺโตว จนฺทิมานา.

**โย จะ ปุพฺเพ ปะมชฺชิตฺวา ปัจฉา โส นัปปะมชฺชติ  
โส อิมัง โลกัง ปะภาเสติ อัพฺภา มุตฺโตวะ จันฺทิมานา.**

ผู้ใด ก่อนนั้นปล่อยตัวมัวประมาท แล้วภายหลัง  
(กลับตัวได้) ไม่ประมาท เขาจะทำโลกนี้ให้สดใสแจ่ม  
จ้า เหมือนจันทร์เพ็ญพ้นออกมาจากเมฆหมอก

(ขุ.บ.๒๕/๒๓/๓๘)



พุรหุมาติ มาตาปิตโร      ปุพฺพพาวจริยาติ วุจฺจเร  
 อาหุเนยฺยา จ ปุตฺตานิ      ปชาย อนุกมฺปกฺกา.  
**พฺรหฺมาติ มาตาปิตโร      ปุพฺพพาวจริยาติ วุจฺจเร**  
**อาหุเนยฺยา จ ปุตฺตานิ      ปชายะ อะนุกมฺปกฺกา.**

มารดาบิดา อุ้มชูลูกมา เรียกว่าเป็นพระพรหม เป็นบูรพาจารย์คือคุณครูต้น และเป็นอาหุเนยบุคคล นับเป็นพระอรหันต์ของลูก

(ฐ.ป.๒๕/๒๘๖/๓๑๔)

สุขา มตฺเตยฺยตา โลเก      อโถ เปตฺเตยฺยตา สุขา.  
**สุขา มตฺไตยฺยตา โลเก      อะโถ เปตฺไตยฺยตา สุขา.**  
 ความเคารพรักดูแลคุณแม่ และทั้งคุณพ่อ  
 เป็นความสุขในโลก

(ฐ.ป.๒๕/๓๓/๕๙)

ปุตฺตา วตฺถุ มนุสฺसानิ.  
**ปุตฺตา วัตฺถุ มะนุสฺसानิง.**  
 ลูกเป็นที่ตั้งอาศัยดำรงเหล้ามนุษย์ไว้

(ส.ส.๑๕/๑๖๕/๕๑)

ภริยา ปรมฺมา สฺชา.  
**ภะริยา ปะระมา สะชา.**  
 ภรรยาเป็นยอดสหาย

(ส.ส.๑๕/๑๖๕/๕๑)

มาตา มิตฺติ สฺเก ชฺเว.  
**มาตา มิตฺติง สฺเก ชฺเว.**  
 คุณแม่ คือมิตรแท้ประจำบ้าน

(ส.ส.๑๕/๑๖๓/๕๐)

อาปทาสู น ชหาคี ชีเณน นาติมญญติ.  
**อาปะทาสู นะ ชะหาคี ชีเณนะ นาติมัญญะติ.**  
 ถึงมีภัยร้ายแรง ก็ไม่ทิ้งไป เมื่อเพื่อนสิ้นไร้ ก็  
 ไม่ดูหมิ่น เขาผู้นั้นคือมิตรแท้ (ข.จ.อภฺจก.๒๓๓/๓๓๓/๓๓๓)

วิสุตาสปรมา ญาติ.  
**วิสุตาสะปะระมา ญาติ.**  
 คนคุ้นเคยไว้ใจได้สนิท คือญาติแท้ใกล้ชิดที่สุด  
(ข.จ.อภฺจก.๒๓๓/๓๓๓/๓๓๓)

สัพเพสํ โส หิตโต โหติ.  
**สัพเพสํ โส หิตโต โหติ.**  
 คนดี ทำประโยชน์แก่ปวงชน (ข.จ.อภฺจก.๒๓๓/๓๓๓/๓๓๓)

สุขา สงฆสฺส สามคฺคิ.  
**สุขา สังฆัสสะ สามัคคี.**  
 สามัคคีของหมู่ให้เกิดสุข (ข.จ.อภฺจก.๒๓๓/๓๓๓/๓๓๓)

ยถาปี ปุပ္ผราสีมฺหา กยิรา มาลาคุเพ พหู  
 เหวอ ชาเตน มจฺเจน กตตพฺพํ กุสลํ พหู.  
**ยถาปี ปุပ္ผระราสีมฺหา กะยิรา มาลาคุเพ พะหู**  
**เอวัง ชาเตนะ มัจเจนะ กัตตัพพัง กุสะลัง พะหุง.**  
 จากดอกไม้ที่กองสุ่มกันอยู่ ช่างดอกไม้ ร้อยพวงมาลัย  
 ได้มากมาย ฉันทใด คนเราเกิดมาแล้ว ก็ควร (ใช้ชีวิต  
 ชาติหนึ่งนี้) สร้างความดีให้มาก ฉันทัน (ข.จ.อภฺจก.๒๓๓/๓๓๓/๓๓๓)

สยัม กตานิ ปุณฺณานิ ตัม มิตตัม สมฺปรายิกัง.

**สยะยัง กะตานิ ปุณฺณานิ ตัง มิตตัง สัมปะรายิกัง.**

บุญคือคุณความดีที่ตนเองทำได้ เป็นมิตร  
ติดตามตัวไปข้างหน้า (ส.ส.๑๕/๑๖๓/๕๐)

อารามโรปา วนโรปา เย ชนา เสตุการกา

ปปญจ อุทปานญจ เย ททนต์ติ อุปสุสยัม,

**อารามะโรปา วะนะโรปา เย ชะนา เสตุการะกา**

**ปะปัญจะ อุทะปานัญจะ เย ทะทนต์ติ อุปัสสะยัง,**

ชนเหล่าใด ปลุกสวณ ปลุกป่า สร้างสะพาน  
(ทำทางข้ามทางผ่าน รวมทั้งจัดเรือข้ามฟาก)  
จัดบริการน้ำดื่ม ขุดบึงบ่อสระน้ำ ให้ที่พักอาศัย

เตสั ทิวา จ รัตโต จ สทา ปุณฺณัม ปวทุตฺตติ

ธมฺมัญญา สีสสมฺปนฺนา เต ชนา สคคคามิโน.

**เตสั ทิวา จะ รัตโต จะ สะทา ปุณฺณัง ปะวัฑฒะติ**

**ธัมมัญญา สีละสัมปันนา เต ชะนา สักคะคามิโน.**

บุญของชนเหล่านั้น จะเจริญงอกงาม ทั้งคืน  
ทั้งวัน ทุกเวลา ชนเหล่านั้น ผู้ตั้งอยู่ในธรรม ถึง  
พร้อมด้วยศีล เป็นผู้เดินทางสวรรค์. (ส.ส.๑๕/๑๕๖/๕๖)



## มูลนิธิ ป.อ.ปยุตโต เพื่อเชิดชูธรรม

วัดญาณเวศกวัน เลขที่ ๑๐ หมู่ที่ ๑ (หลังพุทธมณฑล) ถนน พุทธมณฑลสาย ๔  
ตำบลบางกระพี้ อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา

วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตพิมพ์หนังสือในนามมูลนิธิ ป.อ. ปยุตโต เพื่อเชิดชูธรรม  
กราบนมัสการ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์

ตามที่มูลนิธิ ป.อ. ปยุตโต เพื่อเชิดชูธรรม ได้จดทะเบียนจัดตั้งขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแผ่  
พระพุทธศาสนาตามหลักพระธรรมวินัยในพระไตรปิฎกบาลี เพื่อส่งเสริมการศึกษาฝึกฝนอบรมตามหลัก  
ไตรสิกขา และการประพฤติปฏิบัติดำเนินชีวิตในอริยมรรคากวาวนา และเพื่อส่งเสริมวัดในพระพุทธศาสนา  
โรงเรียน องค์การเอกชนทางพระพุทธศาสนา ชุมชน และประชาชน ที่มีแนวทางการประพฤติปฏิบัติตาม  
พระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั้น

บัดนี้ เพื่อให้การดำเนินงานกิจกรรมของมูลนิธิเป็นไปตามวัตถุประสงค์ดังกล่าวข้างต้น ประกอบกับ  
ขณะนี้สถานการณ์ทางด้านวิกฤติศรัทธาในวงการสงฆ์ และมีความแตกแยกของความเห็นทางด้าน  
การเมือง ได้แสดงให้เห็นว่าหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ควรได้รับการ  
ถ่ายทอดและนำไปเผยแพร่ในสังคมไทยในวงกว้างยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในสถานศึกษา ชุมชน และประชาชน  
โดยทั่วไป ให้สามารถเข้าถึงได้โดยสะดวก การจัดพิมพ์ครั้งนี้นักได้นำไปเผยแพร่เป็นธรรมทานแบบให้  
เปล่า โดยในครั้งนีกรรมการบริหารของมูลนิธิได้พิจารณางานนิพนธ์ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์  
จำนวน ๕ เรื่อง สำหรับที่จะนำไปตีพิมพ์เผยแพร่เพื่อเป็นความรู้หลักธรรมคำสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนา  
อันจะทำให้ประชาชนผู้สนใจศึกษาค้นคว้า สามารถนำไปใช้ดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องตามและรู้เท่าทัน  
ต่อสถานการณ์ในปัจจุบันได้ ได้แก่

๑. สถาบันสงฆ์กับสังคมปัจจุบัน
๒. เมืองการเมือง : ชูใจก่อนการเลือกตั้ง
๓. จัดงานวิสาขบูชา อย่างอยู่แค่หน้าตา ต้องไปให้ถึงเนื้อตัว
๔. มองให้ลึก นึกให้ไกล : ข้อคิดจากเหตุการณ์เดือนพฤษภาคม ๒๕๓๕
๕. สวดมนต์ฉบับชาวบ้าน

มูลนิธิจึงขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือดังกล่าวข้างต้น และเมื่อได้รับอนุญาตแล้ว จะติดต่อ  
ประสานการจัดตีพิมพ์ต่อไป

กราบนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง  
นางฉวีวรรณ อักษรสาสวัสดิ์  
กรรมการและเลขานุการ