



หนังสือธรรมะ

# หนังสือสวดมนต์





พลอากาศเอก ชัยพฤกษ์ ดิษยะศริน  
ผู้บัญชาการทหารอากาศ

# คำนำ



เนื่องในโอกาสเทศกาลทอดกฐินประจำปี ๒๕๖๑ กองทัพอากาศ ได้ขอรับพระราชทานผ้าพระกฐินพระราชทานผ่านทางกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม เพื่อน้อมนำไปถวายแด่พระสงฆ์ผู้จำพรรษากาลถ้วน ไตรมาส ณ วัดดอนเมือง เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร ในวันอังคาร ที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๑ และได้จองเป็นเจ้าของภาพทอดกฐินสามัคคี ณ วัดลาดสนุ่น อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ในวันพฤหัสบดีที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

ในงานทอดกฐินของกองทัพอากาศทุกปี จะมีการพิมพ์หนังสือ แจกแก่ผู้ร่วมพิธีเป็นที่ระลึก ซึ่งได้ดำเนินการมาจนเป็นประเพณี สำหรับปีนี้ได้จัดพิมพ์หนังสือสวดมนต์ ซึ่งรวบรวมและเรียบเรียงโดย กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ และได้เคยใช้สวดมนต์ ในกิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ ฟังธรรมและปฏิบัติธรรมของกองทัพอากาศ เพื่อแจกจ่ายเป็นธรรมบรรณาการแก่ผู้มาร่วมงานทอดกฐิน และมอบให้ หน่วยขึ้นตรงกองทัพอากาศใช้สวดมนต์ในกิจกรรมไหว้พระสวดมนต์ ฟังธรรมและปฏิบัติธรรมของหน่วยสืบไป

(๔)

บุญกุศลที่เกิดจากการดำเนินการถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน และการทอดกฐินสามัคคีครั้งนี้ กองทัพอากาศขอน้อมเกล้าฯ ถวายเป็น พระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ถวายพระพรชัยมงคลแด่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกๆ พระองค์ กับขอ ถวายพระกุศลแด่พระบิดากองทัพอากาศ และอุทิศกุศลแด่บุพการีทหาร อากาศ อดีตผู้บังคับบัญชากองทัพอากาศ และวีรชนทหารอากาศ รวมทั้งให้ข้าราชการ นักเรียนทหาร ทหารกองประจำการ ลูกจ้าง พนักงานราชการ ครอบครัวชาวกองทัพอากาศ และสมาชิกองค์กร ภายนอก ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ตลอดจนพุทธศาสนิกชนทั่วไป ที่ให้การสนับสนุนในการดำเนินการจัดงานและร่วมบริจาคทรัพย์ ทอดกฐินครั้งนี้ จงได้มีส่วนแห่งกุศลผลบุญนี้โดยถ้วนหน้ากัน เทอญ

พลอากาศเอก



(ชัยเพชญ์ ดิษยะศริน)

ผู้บัญชาการทหารอากาศ

# สารบัญ



## ทำวัตรเช้าเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย	๑
คำนมัสการพระรัตนตรัย	๑

## คำทำวัตรเช้า

ปุพพภาคนมการ	๒
พุทธานิถุติ	๓
ธัมมานิถุติ	๕
สังฆานิถุติ	๖
รัตนัตถ์ยปปัญามคาถา	๘
สังเวคปริกิตตนปาฐะ	๙

## คำทำวัตรเย็น

พุทธานุสสติ	๑๕
พุทธานิคีติ	๑๖
ธัมมานุสสติ	๑๙
ธัมมานิคีติ	๑๙
สังฆานุสสติ	๒๒
สังฆานิคีติ	๒๓

วิธีบวชนกขัมมะ	๒๖
----------------	----

คำขอบวชนกขัมมะ	๒๖
----------------	----

(๖)

คำอาราธนาศีล	๒๗
นะมะคาถา	๒๗
ไตรสรณาคมน์	๒๗
คำสมาทานอัฐศีล	๒๘
คำลาสิกขาเนกขัมมะ	๓๐
คำอธิษฐานเจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๓๐
คำกล่าวลาวิปัสสนากรรมฐาน	๓๑
บารมี ๑๐ ทิศ	๓๒
พระคาถาชินบัญชร	๓๔
พุทธะมังคะละคาถา	๓๖
คาถาเสริมสร้างทางสวรรค์-นิพพาน	๓๖
พระคาถามงคลจักรวาล ๘ ทิศ	๓๗
คาถาป้องกันภัยสิบทิศ	๓๘
อุททิสสะนาธิฐฐานะคาถา	๔๐
ปัตติทานะคาถา	๔๒
ทะวัตติงสาการปาฐะ	๔๕
เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา	๔๖
อริยธนคาถา	๔๗
ติลักขณาทิกาถา	๔๘
ภารสูตตคาถา	๔๙
โอวาทปาติโมกขคาถา	๕๐
ปฐมพุทธภาสิตคาถา	๕๒

ปัจฉิมพุทธโฆวาทปาฐะ	๕๓
บทพิจารณาสังขาร	๕๓
คำสาธนาการเมื่อพระเทศน์จบ	๕๕
บทเจริญพระพุทธรมณฑ์	๕๗
คำขอไตรสรณคมน์และศีล ๕	๕๗
คำรับไตรสรณคมน์	๕๗
ไตรสรณคมน์	๕๘
คำสมาทานศีล ๕	๕๙
คำอาราธนาพระปริตร	๖๐
ชุมนุมเทวดา	๖๐
นมการสิทธิคาถา (เก่า) สัมพุทธะ	๖๒
นมการสิทธิคาถา (ใหม่)	๖๓
นะโมการะอัฏฐะกะ	๖๔
มงคลสูตร	๖๕
รัตนสูตร (ย่อ)	๖๖
กรณียเมตตสูตร	๖๘
ขันธปริตร	๗๐
โมรยะปริตร	๗๑
วิภูฏกปริตร	๗๒
อาภูวานาภูยปริตร	๗๒
อังคฺลิมาลปริตร	๗๗
โพชฌังคปริตร	๗๗

อภยปริตร	๗๙
เทวะตาอุยโยชนะนาคา	๘๐
บทถวายพรพระ (พุทธชยมังคลาคา)	๘๑
ชัยปริตร	๘๓
มงคลจักรวาฬใหญ่	๘๔
สัพพมังคละคาถา (ภาวะตุสัพ)	๘๕
ปริตตานุกาถาคา ๑	๘๕
บทอนุโมทนา	๘๖
อนุโมทนามรรณะคาถา	๘๖
สามัญญานุกาถาคา	๘๖
โภชนทานานุกาถาคา	๘๗
มงคลจักรวาฬน้อย	๘๗
บทสวดมนต์พิเศษ	๙๐
บทซัด รัम्मจักกัปปวัตตนสูตร	๙๐
รัम्मจักกัปปวัตตนสูตร ปฐมเทศนา	๙๑
บทซัด อะนัตตะลักขณะสูตร	๙๙
อะนัตตะลักขณะสูตร	๙๙
บทซัด อาทิตตะปะริยาเยสูตร	๑๐๔
อาทิตตะปะริยาเยสูตร	๑๐๕
เมตตภาพรหะวิหาระภาวนา (มหาเมตตาใหญ่)	๑๐๙
คำตั้งความปรารถนา (หลังการปฏิบัติธรรม)	๑๒๕
คำขออโหสิกรรม (หลังการปฏิบัติธรรม)	๑๒๕

คำขอขมา (สามีจิกรรมวาจา)	๑๒๖
บทกรวดน้ำย่อ	๑๒๖
แผ่นเมตตาให้สรรพสัตว์	๑๒๘
คำถวายพระราชกุศลแต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ	๑๒๘
แผ่นส่วนกุศล	๑๒๙
มาสร้างบุญบารมีกันเถอะ	๑๓๐
วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น	๑๓๔
กรรมฐานประจำวันเกิด	๑๓๙
อานิสงส์ ๑๐ ข้อของการไม่กินเนื้อสัตว์	๑๔๔
อานิสงส์การจัดสร้างพระพุทธรูป หรือสิ่งพิมพ์อันเกี่ยวกับพระธรรมคำสอน	๑๔๔
อานิสงส์การบวชพระ บวชชีพรหมณ์ (บวชชั่วคราวเพื่อสร้างบุญ อุทิศให้แก่พ่อแม่เจ้ากรรมนายเวร)	๑๔๖

# คำทำวัตรเช้าและเย็น

\* \* \*

## คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ, พุทฺธัง อะภิปุชฺชยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระพุทธเจ้า, ด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมิณา สักกาเรนะ, ธัมมํ อะภิปุชฺชยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระธรรม, ด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมิณา สักกาเรนะ, สังฆัง อะภิปุชฺชยามิ

ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระสงฆ์, ด้วยเครื่องสักการะนี้

## คำนมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภาวะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิง  
ทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

พุทฺธัง ภาวะวันตัง อะภิวาทามิ ฯ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สะวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว.

**ธัมมัง นะมัสสามิ ฯ**

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม. (กราบ)

**สุปะฏิปันโน ะคะวะโตะ สาวะกะสังโฆ**

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว.

**สังฆัง นะมามิ ฯ**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์. (กราบ)

## คำทำวัตรเช้า

\* \* \*

### บุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ะคะวะโตะ บุพพะภาคะนะมะการัง  
กะโรมะ เสาฯ)

**นะโม ตัสสะ ะคะวะโตะ,**

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น,

**อะระหะโตะ,**

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

**สัมมาสัมพุทธัสสะ ฯ**

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง. (๓ จบ)

## ๑. พุทธาภิญญา

(หันทะ มะยัง พุทธาภิญญาติง กะโรมะ เสฯ)

โย โส ตะถาคะโต

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปริสัทธัมมสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทธโ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

## ภะคะวา

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกกรรมสั่งสอนสัตว์  
 โย อิมัง โลกััง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง, สัสสะมะ  
 ณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา  
 สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้  
 แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้ พร้อมทั้งเทวดา  
 มาร พรหม, และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดา  
 และมนุษย์ให้รู้ตาม

โย รัมมัง เทเสสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว  
 อาทิกัลยาณัง

ไพเราะในเบื้องต้น

มัชฌะกัลยาณัง

ไพเราะในท่ามกลาง

ปะริโยสานะกัลยาณัง

ไพเราะในที่สุด

สาตถัง สะพัญญุชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทฺธัง พรัหมะ  
 จะริยัง ปะกาเสสิ

ทรงประกาศพรหมจรรย์, คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ,  
 บริสุทฺธิ์ บริบูรณ์ ลิ่นเชิง, พร้อมทั้งอรรณะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้ง

พญัญชนะ (หัวข้อ)

**ตะมะหัง ณะคะวันตัง อะภิปุชะยามิ**

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

**ตะมะหัง ณะคะวันตัง สิระสา นะمامิ ฯ**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วย  
เศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระพุทธคุณ)

\*\*\*

## ๒. ัมมาภิกุติ

(หันทะ มะยัง ัมมาภิกุติง ณะโรมะ เสา)

**โย โส สะวากขาโต ณะคะวะตา ัมโม**

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

**สันทิฏฐิโก**

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

**อะกาลิโก**

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล

**เอหิเปตฺติโก**

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า, ท่านจงมาดูเถิด

**โอปะนะยิโก**

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

**ปัจจัยตัดัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ**

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน

**ตะมะหัง รัมมัง อะภิปุชะยามิ**

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น

**ตะมะหัง รัมมัง สิริสะสา นะมามิ ฯ**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระธรรมคุณ)

\* \* \*

### **๓. สังฆาภิกุติ**

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกุติง กะโรมะ เส ฯ)

**โย โส สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่อุด, ปฏิบัติดีแล้ว

**อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อุด, ปฏิบัติตรงแล้ว

**ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อุด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม  
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

**สามีจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อุด, ปฏิบัติสมควรแล้ว

## ยะทิทั้ง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ...

**จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา**

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ

**เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ**

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

**อาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

**ปาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

**ทักษิณเวยโย**

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

**อัญชะลิกะระณิโย**

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

**อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ**

เป็นเนืองนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

**ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชชยามิ**

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น

**ตะมะหัง สังฆัง ติระสา นะมามิ ฯ**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระสังฆคุณ)

## ๔. รตนัตตยัปปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปะณามะคาถาโย เจอะ  
สังเวคะปะริกิตตะนะปะาฐัญญะวะ ภาณามะ เสฯ)

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัตถะโว

พระพุทธรเจ้าผู้บริสุทธิ์, มีพระกรุณาอุจหวังมรรณพ

โยจันตะสุทฐัพพะระญาณะโลจะโน

พระองค์ใดมีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดที่สุด

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก

วันทามิ พุทฐัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรเจ้าพระองค์นั้น, โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน ส่วนใด

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น, โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

สังฆ สุธเขตตาทะยะติเขตตะสังฆญโต

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่ กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพระโก

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคตหมู่ใด

โลลัปปะหิโน อะริโย สุเมระโส

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล, เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หม่นั้น, โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

อิจเจวะเมกัันตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตา  
ภิสังฆะตัง, ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา, มา โหนตุ  
เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา...

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือพระรัตนตรัย  
อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้, ขอ  
อุปัทวะ (ความชั่ว) ทั้งหมดจงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจ  
ความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น.

\* \* \*

## ๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้

**อระหัง สัมมาสัมพุทโธ**

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**ธัมโม จะ เทลิตโต นียยานิโก**

และพระธรรมที่ทรงแสดง, เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์

**อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก**

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน

**สัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิตโต**

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ

**มะยันตัง ธัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ**

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า...

**ชาติปิ ทุกขา**

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

**ชะราปิ ทุกขา**

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

**มะระณัมปิ ทุกขัง**

แม้ความตายก็เป็นทุกข์

**โสกะปะริทเวทะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา**

แม้ความโศก ความรำไรรำพัน, ความไม่สบายกาย ความ

ไม่สบายใจ, ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

**อับปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข**

ความประทับใจกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์  
**ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข**

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์  
**ยัมปิจันัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง**

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์  
**สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา**

ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์  
**เสยยะถิทัง**

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ...

**รูปอุปาทานักขันโธ**

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป

**เวทนาอุปาทานักขันโธ**

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา

**สัญญาอุปาทานักขันโธ**

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา

**สังขารอุปาทานักขันโธ**

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร

**วิญญาณูปาทานักขันโธ**

ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ

**เยสัง ประริญญาเย**

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ เหล่านี้เอง

## ธรรมาโน โส ภคควา

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่  
เอวัง พะหุลัง สาวะเก วินติ

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลายเช่นนี้ เป็นส่วนมาก  
เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภคควะโต สาวะเกสุ อานุสาสะนี  
พะหุลา ปะวัตตะติ

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ย่อมเป็นไปใน  
สาวกทั้งหลายส่วนมาก, มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า :-

รูปัง อะนิจจัง	รูปไม่เที่ยง
เวทนา อะนิจจา	เวทนาไม่เที่ยง
สังขยา อะนิจจา	สังขารไม่เที่ยง
วิญญาณัง อะนิจจัง	วิญญาณไม่เที่ยง
รูปัง อะนัตตา	รูปไม่ใช่ตัวตน
เวทนา อะนัตตา	เวทนาไม่ใช่ตัวตน
สังขยา อะนัตตา	สังขารไม่ใช่ตัวตน
วิญญาณัง อะนัตตา	วิญญาณไม่ใช่ตัวตน
สัพเพ สังขารา อะนิจจา	สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง
สัพเพ ฐัมมา อะนัตตาติ	ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้
เต(ตา) มะยัง โอตินณามะหะ	พวกเราทั้งหลาย, เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว

## ชาติยา

โดยความเกิด

## ชะรามะระณนะ

โดยความแก่ และความตาย

## โสเกหิ परिเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ

โดยความโศก ความร่ำไรร่ำพัน, ความไม่สบายกาย ความ  
ไม่สบายใจ, ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย

## ทุกโขติณณา

เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว

## ทุกขะปะเรตา

เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว

## อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา

## ปัญญาเยถาคิ

ทำใจน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัด  
แก่เราได้

## จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง สระระณัง คะตา

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, แม้ปรินิพพาน  
นานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ

## ธัมมัญจะ สังฆัญจะ

ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย

ตัสสะ ภาคะวะโต สาสะนัง ยะธาสะติ ยะธาพะลัง มะนะสิ  
กะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่, ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มี  
พระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง

สา สา โน ปะฏิปัตติ

ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ ๆ  
จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญฯ  
(จบทำวัตรเช้า)

(สำหรับพระภิกษุสามเณรสวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง อุทิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทฺธัง,  
เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบ  
ได้โดยพระองค์เอง แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น;

สัทธา อะคาร์สมา อะนะคาริยัง ปัพพะชิตา.

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว.

ตัสมิง ภาคะวะติ พรัหมจะริยัง จะรามิ.

ประพุดติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น;

ภิกขุณัง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ของภิกษุทั้งหลาย

ตัง โน พรัหมจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ,

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลาย, จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์  
ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

# คำทำวัตรเย็น

\* \* \*

(คำบูชาพระ และบุพพภาคนมการ ใช้อย่างเดียวกับคำทำวัตรเช้า)

## ๑. พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสติดะยัง กะโรมะ เสา)

ตั้ง โข ปะนะ ะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัပ္ภุคคะโต  
ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ได้ฟังไป  
แล้วอย่างนี้ว่า.....

อิติปิ โส ะคะวา

เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

**อะนุตตะโร บุริสัทัมมะสาระถิ**

เป็นผู้สามารถฝึกบรูษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

**สัตถา เทวะมะนุสสานัง**

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

**พุทโธ**

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ด้วยธรรม

**ภะคะวา ตี ฯ**

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

\* \* \*

**๒. พุทธาภิคีติ**

(หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส ฯ)

**พุทฺธวาระหันตะวะระตาทีคุณาภียุตโต**

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ, มีความประเสริฐแห่ง  
อรหันตคุณ เป็นต้น

**สุทฺธาภิญญาณะกะรุธมาหิ สมะมาคะตัตโต**

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ, และพระกรุณาอัน  
บริสุทธิ์

**โพเธสิ โย สุชณะตัง กะมะลังวะ สุโธ**

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน, ดุจอาทิตย์ทำบัว  
ให้บาน

**วันทามะหัง ตะมะระณัง สิริระสา ชินเนทัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์, ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้น ด้วย  
เศียรเกล้า.

**พุทธโธ โย สัพพะปาณีนัง สระระณัง เขมะมุตตะมัง**

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด, เป็นสรวงอันเกษมสูงสุด ของ  
สัตว์ทั้งหลาย

**ประฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิริระนะหัง**

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความ  
ระลึก องค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า

**พุทธัสสาหัสมิ ทาโส (ทาสี) วะ พุทธโธ เม สามิกิสสะโร**

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนาย  
มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

**พุทธโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม**

พระพุทธเจ้าเป็นผู้กำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์ แก่  
ข้าพเจ้า

**พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะริรัญชีวัตถุจิทัง**

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า

**วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง**

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติดีตาม, ซึ่งความตรัสรู้ดีของ  
พระพุทธเจ้า

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง พุทฺโธ เม สรรณัง วะรัง  
 สรรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอัน  
 ประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑฒะยัง สัตถุสาสะเน  
 ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา  
 ของพระศาสดา

พุทฺธัง เม วันทะมานะนะ (มานายะ) ยัง ปุญฺญัง ปะสุตัง อิธะ  
 ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า, ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้  
 สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ  
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตตะสา วา  
 ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี  
 พุทฺเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง  
 กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทธเจ้า  
 พุทฺโธ ปะภุคคัณหะตุ อัจจะยันตัง  
 ขอพระพุทธเจ้า จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น  
 กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทฺเธ ฯ  
 เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป

### ๓. ธัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เสา)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ ฟังเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล

เอหิเปตฺติโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ทิ ฯ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

\* \* \*

### ๔. ธัมมาภิกคิตติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกคิตติง กะโรมะ เสา)

สะวากขาตาตะทาติคุณะโยคะวะเสนะ เสาโย

พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐ, เพราะประกอบด้วยคุณ คือ  
ความที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น

## โย มัคคะปากะประริยัตติวิโมกชะเกโท

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปรียัติ และนิพพาน

## ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธารี

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว

## วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะ เมตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น, อันเป็นเครื่องขัด  
เสียดซึ่งความมืด.

## ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย

## ทุดิยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์  
ที่สอง ด้วยเศียรเกล้า

## ธัมมัสสาหัสมิ ทาโส (ทาสี) วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนาย มีอิสระ  
เหนือข้าพเจ้า

## ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิชิตา จะ หิตัสสะ เม

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์  
แก่ข้าพเจ้า

## ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะริรัญชีวัตถุจิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระธรรม

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ รัมมัสเสวะ สุรัมมะตัง

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความเป็นธรรมอันงาม  
ของพระธรรม

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง รัมโม เม สรรณัง วะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐ  
ของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑฒะยัง สัตถุสาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของ  
พระศาสดา

รัมมัง เม วันทะมานะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ประสุตัง อิระ

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม, ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

---

(หมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

รัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมนำดีเทียบอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม

รัมโม ปะภูคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ รัมเม ฯ

เพื่อการล้ารวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป

## ๕. สัมมานุสสติ

(หันพระ มายัง สัมมานุสสติดินะยัง กะโรมะ เสฯ)

**สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู้อใจ, ปฏิบัติดีแล้ว

**อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู้อใจ, ปฏิบัติตรงแล้ว

**ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู้อใจ, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม  
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

**สามีจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ**

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู้อใจ, ปฏิบัติสมควรแล้ว  
ยะทิทั้ง ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ...

**จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา**

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ

**เอสะ ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ**

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

**อาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

**ปาหุเนยโย**

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

## ทักษิณโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

## อัญชะลิกระณีโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

## อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

เป็นเนืองนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

\* \* \*

## ๖. สังฆากิคีติ

(หันทะ มะยัง สังฆากิคีติง กะโรมะ เสาฯ)

### สัทธัมมะโข สุปะฏิปัตติคฺคณาทียุตโต

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม, ประกอบด้วยคุณมีความ  
ปฏิบัติดี เป็นต้น

### โยภูฏัพพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺฐโฐ

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปรจำพวก

### สีลาทิสัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต

มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีล เป็นต้น อันบวร

### วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทฺธัง

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น, อันบริสุทธิ์ด้วยดี

### สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

พระสงฆ์หมู่ใด, เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

ตะติยานุสตะติภูฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมั่นนั้น, อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก  
องค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า

สังฆัสสหาหัสมิ ทาโส (ทาสี) วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระ  
เหนือข้าพเจ้า

สังโฆ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม

พระสงฆ์เป็นผู้กำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์ แก่ข้าพเจ้า

สังฆัสสหาหัง นิยยาเทมิ สะริรัญชีวัตถุจิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระสงฆ์

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติดตาม, ซึ่งความปฏิบัติดีของ  
พระสงฆ์

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง ะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐ  
ของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัทเตมายัง สัตถุสสาสะเน

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา  
ของพระศาสดา

สังฆัง เม วันทะมานะนะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

---

(หมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์

สังโฆ ปะฎิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง

ขอพระสงฆ์ จงดซึ่งโทษล่องเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ

เพื่อความสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.

\* \* \*

## วิธีบวชเนกขัมมะ

ผู้ประสงค์จะบวชเนกขัมมะ ทั้งแบบปลงผมและไม่ปลงผม (ถ้าแบบปลงผมก็ปลงผมก่อน) นุ่งห่มชุดชาวบ้านธรรมดาถือเครื่องสักการะเข้าไปหาพระสงฆ์ องค์เดียวก็ได้ หลายองค์ก็ได้ ถวายเครื่องสักการะแล้วกราบ ๓ ครั้ง จงกล่าวคำขอ

## คำขอบวชเนกขัมมะ

เอนาหัง ภันเต, สุจิระปะรินิพพุตัมปิ, ตัง ณะคะวันตัง  
 สระระณัง คัจฉามิ, ฐัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ, ละเภยยาหัง ภันเต  
 ตัสสะ ณะคะวะโต ฐัมมะวิณะเย เนกขัมมะปัพพัชชัง

## คำแปล

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถึงสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้เสด็จดับขันธปรินิพพานนานแล้ว กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นสรณะที่พึ่งที่ระลึก ขอข้าพเจ้า พึงได้รับการบวชเนกขัมมะ ในพระธรรมวินัย ของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

กราบ ๓ ครั้งแล้วออกไปนุ่งห่มเครื่องแบบหรือชุดของเนกขัมมะกลับเข้าไปหาพระสงฆ์ กราบ ๓ ครั้ง แล้วอาราธนาศีล (ส่วนผู้ที่แต่งเครื่องแบบอยู่แล้วก็กล่าวคำอาราธนาศีลต่อไปได้เลย)

### คำอาราธนาศีล

มะยัง ภันเต ทิสระณณะ สะหะ อัญฺฐะสีลานิ ยาจาเม

(๓ ครั้ง)

(ถ้าคนเดียวว่า อะหัง แทน มะยัง และ ยาจามิ แทน ยาจาเม)

### นะมะคาถา

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (๓ ครั้ง)

### ไตรสรณาคมน์

	พุทฺธัง	สะระณัง	คัจฉามิ
	ธัมมัง	สะระณัง	คัจฉามิ
	สังฆัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	พุทฺธัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	ธัมมัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	สังฆัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	พุทฺธัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	ธัมมัง	สะระณัง	คัจฉามิ
ตะติยัมปิ	สังฆัง	สะระณัง	คัจฉามิ

(พระท่านว่า) ทิสระณะคะมะนัง นิฏฺฐิตัง. (รับว่า) อามะ  
ภันเต.

## คำสมาทานอัฐศีล

\* \* \*

### ๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากฆ่าสัตว์ด้วยตนเองและไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า)

### ๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้)

### ๓. อ奢รัหมะจะริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้น จากการกระทำอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์)

### ๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการพูดคำไม่จริง)

### ๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการดื่มสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท)

### ๖. วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล)

๑. นัจจะคีตะวาทีตะวิสุกะทัสสนะมาลาคันธะวิเลปะนะ  
ธารณะ มัณฑะนะวิภูสะนัฏฐานา เวะระมะณี สิกขาปะทัง  
สะมาதியามิ

(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการพ้อนรำ  
ขับร้อง ประโคมเครื่องดนตรี ดูการเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศล และ  
ตัดทรงตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับ ดอกไม้ ของหอม เครื่อง  
ทา เครื่องย้อม ผัดผิว ให้งามต่างๆ)

๒. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวะระมะณี สิกขาปะทัง  
สะมาதியามิ.

(ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการนั่งนอนบน  
ที่นอนสูง ที่นอนใหญ่)

อิมานิ อัญฐะ สิกขาปะทานิ สะมาதியามิ (๓ ครั้ง)

บทสรูปอานิสงส์ศีล (ผู้บวชเนกขัมมะไม่ต้องว่าตาม)

อิมานิ อัญฐะสิกขาปะทานิ

สีเลนะ สุคะติง ยันติ      สีเลนะ โภคะสัมปะทา

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ      ตัสมา สีลัง วิโสธะเย

เนกขัมมะรับว่า สาธุ แล้วกราบ ๓ ครั้ง

ถ้ามีเครื่องไทยทานถวายพระก็ถวายตอนนี้ เมื่อพระว่า ยะลา  
วาริระหา ฟิงกรวดน้ำ เมื่อพระว่า สัพพี ถึงประณมมือรับพร

จบวิธีบวชเนกขัมมะ

## คำลาสิกขาเนกขัมมะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.  
(๓ ครั้ง)

อิมานิ มะยัง ภันเต อัญญะสิกขาปะทานิ ปัจจักขามิ  
ปัญจะสีลานิ สะมาทियามิ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต อัญญะสิกขาปะทานิ ปัจจักขามิ  
ปัญจะสีลานิ สะมาทियามิ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต อัญญะสิกขาปะทานิ ปัจจักขามิ  
ปัญจะสีลานิ สะมาทियามิ

## คำแปล

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบอกลาศีล ๘ และ  
ขอสมათานศีล ๕ (ว่าหนเดียว)

## คำอธิษฐานเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อิมายะ รัมมานุรัมมะปัตติปัตติยา พุทธัง ปุเชมิ รัมมัง  
ปุเชมิ สังฆัง ปุเชมิ

ข้าพเจ้า บุชาพระพุทธเจ้า บุชาพระธรรมเจ้า บุชาพระสังฆ  
เจ้า ด้วยการปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรมนี้

อิมายัง ภันเต ภะคะวา อตตะภาวัง ตัสสะ ภะคะวะโต  
ปะริจจะขามิ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ผู้เจริญ ข้าพเจ้า ขอมอบ  
กายถวายอัฐภาพชีวิต เพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นการบูชา  
แด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

**นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ วิปัสสะนา  
กัมมัฏฐานัง เทหิ**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้ ซึ่งวิปัสสนากรรมฐานเพื่อ  
ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ณ โอกาสต่อไปนี้

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้า ขอสมათานซึ่ง  
วิปัสสนากรรมฐาน ขอขณิกะสมาธิ อุปะจาละสมาธิ อັปะปะนาสมาธิ  
และวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดขึ้นในชั้นรัตนदानของข้าพเจ้า  
ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้ที่ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้ากำหนดรู้  
หายใจออกกำหนดรู้ สามหน เจ็ดหน ร้อยหน พันหน ตั้งแต่บัดนี้  
เป็นต้นไปเทอญ.

\*\*\*

## คำกล่าวลาวิปัสสนากรรมฐาน

**อาปุจฉามิ ภันเต วิปัสสนากัมมัฏฐานัง**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้า ขอลาพักไว้ซึ่งการปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐาน ลงไว้แต่เพียงนี้ ถ้าข้าพเจ้ามีโอกาส จักได้ประพฤติปฏิบัติ  
ใหม่ ตามโอกาสตามอันสมควรต่อไป

\*\*\*

## บารมี ๑๐ ทิศ

ทานะปาระมี สัมปันโน ทานะอุปะปาระมี สัมปันโน  
 ทานะประระมัตตะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา  
 อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภาคะวา

สีละปาระมี สัมปันโน สีละอุปะปาระมี สัมปันโน  
 สีละประระมัตตะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา  
 อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภาคะวา

เนกขัมมะปาระมี สัมปันโน เนกขัมมะอุปะปาระมี  
 สัมปันโน เนกขัมมะประระมัตตะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี  
 กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภาคะวา

ปัญญาปาระมี สัมปันโน ปัญญาอุปะปาระมี สัมปันโน  
 ปัญญาประระมัตตะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา  
 อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภาคะวา

วิริยะปาระมี สัมปันโน วิริยะอุปะปาระมี สัมปันโน  
 วิริยะประระมัตตะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา  
 อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภาคะวา

ขันติปาระมี สัมปันโน ขันติอุปะปาระมี สัมปันโน  
 ขันติประระมัตตะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา  
 อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภาคะวา

สัจจะปาระมี สัมปันโน สัจจะอุปะปาระมี สัมปันโน

สัจจะประระมัตตะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา  
อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภาคะวา

อะธิฏฐานะปาระมี สัมปันโน อะธิฏฐานะอุปะปาระมี  
สัมปันโน อะธิฏฐานะประระมัตตะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี  
กรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภาคะวา

เมตตาปาระมี สัมปันโน เมตตาอุปะปาระมี สัมปันโน  
เมตตาประระมัตตะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา  
อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภาคะวา

อุเปกขาปาระมี สัมปันโน อุเปกขาอุปะปาระมี สัมปันโน  
อุเปกขาประระมัตตะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา  
อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภาคะวา

ทะสะปาระมี สัมปันโน ทะสะอุปะปาระมี สัมปันโน  
ทะสะประระมัตตะปาระมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กรุณา มุทิตา  
อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน อิติปิโส ภาคะวา

พุทฺธัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ธัมมัง	สละระณัง	คัจฉามิ
สังฆัง	สละระณัง	คัจฉามิ

\* \* \*

## พระคาถาชินบัญชร

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

เพื่อให้เกิดอานุภาพยิ่งขึ้น ก่อนเจริญภาวนาชินบัญชรให้  
ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วระลึกถึงและบูชาเจ้าประคุณสมเด็จพระโตด้วยคำว่า

ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง ณะนะกาโม ละเภ ณะนัง  
อตฺถิกาเย กายะณฺญาเย เทวานัง ปิยะตัง สุตตะวา

(แล้วจึงเจริญภาวนา)

- |   |   |   |
|---|---|---|
| ๑ | ชยะสะนากะตา พุทธา<br>จะตุสัจจาสะกัง ระสัง               | เซตตะวา มารัง สะวาหะนัง<br>เย ปิวิงสุ ณะราสะภา. |
| ๒ | ตัมหังกระราทะโย พุทธา<br>สัพเพ ปะติภฺจฺจิตา มัยหัง      | อัญฺฐะวีสะติ นายะกา<br>มัตตะเก เต มุณิสสะรา.    |
| ๓ | สีเส ปะติภฺจฺจิตโต มัยหัง<br>สังโฆ ปะติภฺจฺจิตโต มัยหัง | พุทฺโธ รัมโม ทะวิโลจะเน<br>อุเร สัพพะคุณากะโร.  |
| ๔ | หะทะเย เม อะนุรุทฺโธ<br>โกณทัฬฺยเอย ปิภฺจฺจิกาคัสมิง    | สารีปุตฺโต จะ ทักขิเณ<br>โมคคัลลาโน จะ วามะเก.  |
| ๕ | ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง<br>กัสสะโป จะ มะหানাโม            | อาสุง อานันทะราหูโล<br>อุภาสุง วามะโสตะเก.      |
| ๖ | เกสันเต ปิภฺจฺจิกาคัสมิง<br>นิสินโน สิริสัมปันโน        | สุริโย วะ ปะกังกะโร<br>โสภิตโต มุณีปุงคะโว.     |

- ๗ กุมาระกัศสะโป เถโร  
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง
- ๘ ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ  
เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา
- ๙ เสสาสีติ มะหาเถรา  
เอเตสีติ มะหาเถรา  
ชะลันตา तीละเตชนะ
- ๑๐ ระตะนัง ปุระโต อาสี  
ระชัคคัง ปัจจะโต อาสี
- ๑๑ ชันธะโมระปะริตตัญจะ  
อากาเส ฉะทะนัง อาสี
- ๑๒ ชินาณา ะระระสังยุตตา  
วาตาปีตตาทิสัญชาตา
- ๑๓ อะเสสา วินะยัง ยันตุ  
วะสะโต เม สะกัจเจนะ
- ๑๔ ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ  
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ
- ๑๕ อิจเจวะมันโต  
ชินานุกาเวนะ  
ธัมมานุกาเวนะ  
สังฆานุกาเวนะ  
สัทธัมมานุกาเวปาติโต

มะเหสี จิตตะวาทะโก  
ปะติฏฐาตี คุณากะโร.  
อุปาตี นันทะสีวะลี  
นะลาเต ตีละกา มะมะ.  
วิชิตา ชินะสาวะกา  
ชิตะวันโต ชินะระสา  
อังคะมังเคสุ สันฐิตา  
ทักขิเณ เมตตะสุตตะกัง  
วาเม อังคุลิมาละกัง.  
อาภูนาภियะสุตตะกัง  
เสสา ปาการะสังญิตา.  
สัตตะปาการะลังกะตา  
พาหิรัชฌัตตูปัททะวา  
อะนันตะชินะเตชะสา  
สะทา สัมพุทชะปัญชะเร  
วิหะรันตัง มะหีตะเล  
เต มะหาปุริสาสะภา  
สุคฺคโต สุรักโข  
ชิตูปัตทะโว  
ชิตาริสังโฆ  
ชิตันตะราโย  
จะรามิ ชินะปัญชะเรติ.

## พุทธะมั่งคะละคาถา

ของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

สัมพุทโธ ทิปะทัง เสฏฐโฐ  
 โภณทัถุญโญ ปุพพะภาเค จะ  
 สารีปุตโต จะ ทักขิเน  
 ปัจฉิเมปิ จะ อานันโท  
 โมคคัลลานโ จะ อุตตะเร  
 อิเม โข มั่งคะลา พุทธา  
 วันทิตา เต จะ อัมเหหิ  
 เอเตสัง อานุภาเวนะ

นิสินโน เจวะ มัชฌิเม  
 อาคะณเยเย จะ กัสสะโป  
 หาระติเย อุปาถิ จะ  
 พายัพเพ จะ คะวัมปะติ  
 อีสานะปิ จะ ราหุโล  
 สัพเพ อีระ ปะติฏฐิตา  
 สักกาเรหิ จะ ปุชิตา  
 สัพพะโสถถิ ภาวันตุ โนฯ

อิจเจวะมัจฉันตะนะมัสสะเนยยัง  
 นะมัสสะมาโน ระตะนัตตะยัง ยัง  
 ปัญญาภิสันทัง วิปลัง อะลัตถัง  
 ตัสसानุภาเวนะ หะตันตะราโยฯ

คาถาเสริมสร้างทางสวรรค์-นิพพาน

ของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

หมั่นบำเพ็ญทานศีลภาวนา และระลึกถึง  
 พุทธะพุทธา พุทธะ พุทโธ พุทธัง อะระหัง พุทโธ  
 อิติปิโส ภะคะวา นะโม พุทธายะ  
 จะทำให้ท่านมีความสุข-อายุยืน-นิพพาน

## พระคาถามงคลจักรวาล ๘ ทิศ

อิหม์สมิง มงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ ประสิทธิจึงมาเป็น  
 กำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่ว อนันตดา  
 ราชะเสมานา เขตเตเต สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสธานี  
 พุทธะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

อิหม์สมิง มงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ ประสิทธิจึงมาเป็น  
 กำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่ว อนันตดา  
 ราชะเสมานา เขตเตเต สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสธานี  
 ัมมะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

อิหม์สมิง มงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ ประสิทธิจึงมาเป็น  
 กำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่ว อนันตดา  
 ราชะเสมานา เขตเตเต สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสธานี  
 ปัจเจกะพุททะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

อิหม์สมิง มงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ ประสิทธิจึงมาเป็น  
 กำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกันห้อมล้อมรอบครอบทั่ว อนันตดา  
 ราชะเสมานา เขตเตเต สะมันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสธานี  
 สังฆะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

## คาถาป้องกันภัยสิบทิศ

๑. บูระพารัสสะมิง พระพุทฺธะคุณัง บูระพารัสสะมิง  
พระธัมเมตัง บูระพารัสสะมิง พระสังฆานัง ทุกขะ โรคะ ภายัง  
วิวัณฺชยเย สัพพะทุกข์ สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย  
สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัณฺชยเย สัพพะระนัง  
สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

๒. อาคะเนยฺรัสสะมิง พระพุทฺธะคุณัง อาคะเนยฺรัสสะมิง  
พระธัมเมตัง อาคะเนยฺรัสสะมิง พระสังฆานัง ทุกขะ โรคะ ภายัง  
วิวัณฺชยเย สัพพะทุกข์ สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย  
สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัณฺชยเย สัพพะระนัง  
สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

๓. ทักขิณรัสสะมิง พระพุทฺธะคุณัง ทักขิณรัสสะมิง  
พระธัมเมตัง ทักขิณรัสสะมิง พระสังฆานัง ทุกขะ โรคะ ภายัง  
วิวัณฺชยเย สัพพะทุกข์ สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย  
สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัณฺชยเย สัพพะระนัง  
สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

๔. หรดีรัสสะมิง พระพุทฺธะคุณัง หรดีรัสสะมิง  
พระธัมเมตัง หรดีรัสสะมิง พระสังฆานัง ทุกขะ โรคะ ภายัง  
วิวัณฺชยเย สัพพะทุกข์ สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย  
สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัณฺชยเย สัพพะระนัง  
สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

๕. ปัจจิมรัสสะมิง พระพุทธรະคุณัง ปัจจิมรัสสะมิง  
 พระรั้ม เมตัง ปัจจิมรัสสะมิง พระสังฆานัง ทุกขะ โรคะ ภายัง  
 วิวัณฺชยเย สัพพะทุกฺข์ สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย  
 สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัณฺชยเย สัพพะระนัง  
 สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

๖. พายัปรัสสะมิง พระพุทธรະคุณัง พายัปรัสสะมิง  
 พระรั้ม เมตัง พายัปรัสสะมิง พระสังฆานัง ทุกขะ โรคะ  
 ภายัง วิวัณฺชยเย สัพพะทุกฺข์ สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย  
 สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัณฺชยเย สัพพะระนัง  
 สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

๗. อุดรรัสสะมิง พระพุทธรະคุณัง อุดรรัสสะมิง  
 พระรั้ม เมตัง อุดรรัสสะมิง พระสังฆานัง ทุกขะ โรคะ ภายัง  
 วิวัณฺชยเย สัพพะทุกฺข์ สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย  
 สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัณฺชยเย สัพพะระนัง  
 สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

๘. อีสานรัสสะมิง พระพุทธรະคุณัง อีสานรัสสะมิง  
 พระรั้ม เมตัง อีสานรัสสะมิง พระสังฆานัง ทุกขะ โรคะ ภายัง  
 วิวัณฺชยเย สัพพะทุกฺข์ สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย  
 สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัณฺชยเย สัพพะระนัง สัพพะลาภัง  
 ภาวันตุ เม รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

๙. อากาศรัสสะมิง พระพุทธรະคุณัง อากาศรัสสะมิง

พระธัมเมตัง อากาศรัตสะมิง พระสังฆานัง ทุกขะ โรคะ ภายัง  
 วิวัณฺชยเย สัพพะทุกฺขํ สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย  
 สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัณฺชยเย สัพพะธะนัง  
 สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

๑๐. ปฐวีรัสสะมิง พระพุทฺธะคุณฺถัง ปฐวีรัสสะมิง  
 พระธัมเมตัง ปฐวีรัสสะมิง พระสังฆานัง ทุกขะ โรคะ ภายัง  
 วิวัณฺชยเย สัพพะทุกฺขํ สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย  
 สัพพะเคราะห์ เสนียดจัญไร วิวัณฺชยเย สัพพะธะนัง  
 สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

## อุทิสสะนาธิฎฐานะคาถา

(หันทะ มะยัง อุทิสสะนาธิฎฐานะคาถาโย ภาณามะ เส.)

### บทที่ ๑

อิมิณา ปุณฺณกะมฺเมนะ	ด้วยบุญนี้ อุทิศให้
อุปัชฌายา คุณฺตตะรา	อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ
อาจะริยุปะการา จะ	และอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน
มาตา ปิตา จะ ญาตะกา	ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ
สุริโย จันทิมา ราชา	สุรย์จันทร์ แลราชา
คุณะวันตา นะราปิ จะ	ผู้ทรงคุณหรือสูงชาติ
พรหมะมารา จะ อินทา จะ	พรหม มาร และอินทราชา

โลกะปาลา จะ เทวะตา  
 ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ  
 มัชฌัตตา เวกาปิ จะ  
 สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ

บุญญาณี ปะกะทานิ เม

สุขัง จะ ติวัง เทนตุ  
 ชิปปัง ปาเปละ โว มะตัง  
 อิมินา ปุญญะกัมเมนะ  
 อิมินา อุททิสเณ จะ  
 ชิปปาหัง สุละเภ เจวะ  
 ตัณหุปาทานะเจทะนัง  
 เย สันตानเน หินา รัมมา  
 ยาวะ นิพพานะโต มะมัง  
 นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ  
 ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว  
 อุชฺชิตตัง สะติปัญญา

สัลเลโข วิริยัมหิโน

ทั้งทวยเทพ และโลกบาล  
 ยมราช มนุษย์มิตร  
 ผู้เป็นกลาง ผู้จงผลาญ  
 ขอให้เป็นสุขสานต์  
 ทุกทั่วหน้าอย่าทุกข์ทน  
 บุญพองที่ข้าทำ  
 จงช่วยอำนวยศุภผล  
 ให้สุข สามอย่างสิ้น  
 ให้ลุถึงนิพพานพลัน  
 ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ  
 และอุทิศให้ปวงสัตว์  
 เราพลันได้ ซึ่งการตัด  
 ตัวตัณหา อุปาทาน  
 สิ่งชั่ว ในดวงใจ  
 กว่าเราจะถึงนิพพาน  
 มลายสิ้น จากสันดาน  
 ทุกๆ ภพ ที่เราเกิด  
 มีจิตตรงและสติ  
 ทั้งปัญญาอันประเสริฐ  
 พร้อมทั้ง ความเพียรเลิศ  
 เป็นเครื่องชูต กิเลสหาย

มารา ละกันตุ โนกาสัง

กาตุญจะ วิริเยสุ เม

พุทธาติปะวะโร นาโถ

ธัมโม นาโถ ะรุตตะโม

นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ

สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง

เตโสตะตะมานุภาเวนะ

มาโรกาสัง ละกันตุ มา

ทะสะปุลญญานุภาเวนะ

มาโรกาสัง ละกันตุ มา

โอกาส อย่าพึงมี

แก่หมู่มาร ลิ่นทั้งหลาย

เป็นช่อง ประทุษร้าย

ทำลายล้างความเพียรจน

พระพุทฺธ ผู้บรรณาถ

พระธรรมที่พึงอุดม

พระปัจเจกพุทฺธสม-

ทบพระสงฆ์ ที่พึงผยอง

ด้วยอานุภาพนั้น

ขอหมู่มาร อย่าได้ช่อง

ด้วยเดชบุญ ทั้งสืบป้อง

อย่าเปิดโอกาสแก่มาร (เทอญ)

## ปัตติทานะคาถา

(หันทะ มะยัง ปัตติทานะคาถาโย ะณามะ เส)

ยา เทวะตา สันติ วิหาระวาสินี,

อุเป ฆะเร โโพธิฆะเร ตะหิง ตะหิง

เทพยดาทั้งหลายเหล่าใด, มีปกติอยู่ในวิหาร, สิ่งสถิตที่  
เรือนพระสฤป, ที่เรือนโพธิ ในที่นั้นๆ

ตา ชัมมะทานเนนะ ภาวันตุ ปุชิตา

โสดถึง กะโรนเตระะ วิหาระมัตตะเล

เทพยดาทั้งหลายเหล่านั้น, เป็นผู้อันเราทั้งหลายบูชาแล้ว  
ด้วยธรรมทาน, ขอจงทำซึ่งความสวัสดิ ความเจริญในมณฑลวิหารนี้  
เถรา จะ มัชฌา นวะระกา จะ ภิกขะโว

สารามิกา ทานะปะตี อุปาสะกา

พระภิกษุทั้งหลายที่เป็นเถระก็ดี, ที่เป็นปานกลางก็ดี ที่  
เป็นผู้บวชใหม่ก็ดี, อุบาสก อุบาสิกาทั้งหลายที่เป็นทานาธิบดีก็ดี,  
พร้อมด้วยอารามิกชนก็ดี

คามา จะ เทสา นิคะมา จะ อิสสะระ

สัปปาณะภูตา สุขิตา ภาวันตุ เต

ชนทั้งหลายเหล่าใดที่เป็นชาวบ้านก็ดี, ที่เป็นชาวต่างประเทศ  
ก็ดี, ที่เป็นชาวนิคมก็ดี, ที่เป็นอิสระเป็นใหญ่ก็ดี, ขอชนทั้งหลาย  
เหล่านั้นจงเป็นผู้มีสุขเถิด

ชะลาพูชา เยปี จะ อัมมะสัมภะวา

สังเสทะชาตา อะละโวปะปาติกา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นชลาพูชะกำเนิดก็ดี, ที่เป็นอัมมะชะ  
กำเนิดก็ดี, ที่เป็นสังเสทะชะกำเนิดก็ดี, ที่เป็นอุปะปาติกะกำเนิด  
ก็ดี

นียยานิกัง ชัมมะวะรัง ปะภูจจะ เต

สัพเพปิ ทุกข์สสะ กะโรนตุ สังขะยัง

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านั้น ได้อาศัยซึ่งธรรมอันประเสริฐ,  
เป็นนิยานิกรรม, ประกอบในอันนำผู้ปฏิบัติให้ออกไปจากสังสาร  
ทุกข์, จงกระทำซึ่งความสิ้นไปพร้อมแห่งทุกข์เกิด

**ฐาตุ จิรัง สะตัง รัมโม รัมมัทธะรา จะ ปุคคะลา**

ขอธรรมของสัตว์บุรุษทั้งหลาย จงตั้งอยู่ตลอดกาลนาน,  
และเหล่าชนผู้ทรงธรรม จงดำรงอยู่นาน

**สังโฆ โทตุ สะมัคโควะ อัตถายะ จะ หิตายะ จะ,**

ขอพระสงฆ์จงมีความสามัคคีพร้อมเพรียงกัน, ในอันทำซึ่ง  
ประโยชน์และสิ่งอันเกื้อกูลเกิด

**อัมเห รักขะตุ สัทรัมโม สัพเพปิ รัมมะจาริโน**

ขอพระธรรมจงรักษาไว้ซึ่งเราทั้งหลาย, แล้วจงรักษาไว้ซึ่ง  
บุคคลผู้ประพฤติซึ่งธรรมแม้ทั้งปวง

**วุตตมิง สัมปาปุณเณยามะ รัมเม อะริยัพปะเวทิตะ**

ขอเราทั้งหลายพึงถึงพร้อมซึ่งความเจริญในธรรม ที่พระ  
อริยเจ้าประกาศไว้แล้ว

**ปะสันนา โหนตุ สัพเพปิ ปาณิโน พุทธะสาสะเน**

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้เลื่อมใสใน  
พระพุทธานุชาสนา

**สัมมา ธารัง ปะเวจันโตะ กาละ เทโว ปะวัสสะตุ**

ขอฝนทั้งหลายจงหลั่งลงตกต้องตามฤดูกาล

วุฑฒิภาวยะ สัตตานัง สะมิทัง เนตุ เมทะนิง

ขอฝนจงนำความสำเร็จมาสู่พื้นปฐพี, เพื่อความเจริญแก่สัตว์  
ทั้งหลาย

มาตา ปิตา จะ อัคระชัง นิจัจัง รักขันติ ปุตตะกัง

มารดาและบิดาย่อมรักษานบุตรที่เกิดในตนเป็นนิจ ฉันได  
เอวัง รัมเมนะ ราชาโน ประชัง รักขันตุ สัพพะทา

ขอพระราชางปกครองประชาชนโดยชอบธรรม, ในกาล  
ทุกเมื่อฉันนั้น ตลอดกาลเทอญ

## ทวัตติงสาการปาฐะ

(หันทะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภาณามะเส.)

อตฺถิ อิมัสมิงกายะ, ในร่างกายนี้มี : เกสา ผมทั้งหลาย, โลมา  
ขนทั้งหลาย, นะขา เล็บทั้งหลาย, ทันตา ฟันทั้งหลาย, ตะโจ หนัง,  
มังสํ เนื้อ, นะหารู เอ็นทั้งหลาย, อัญฐิ กระดูกทั้งหลาย, อัญฐิมิถุชัง  
เยื่อในกระดูก, วัคกััง ไต, หะทะยัง หัวใจ, ยะกะนัง ตับ, กิโละมะกััง  
ฝัังผิ็ด, ปิหะกััง ม้าม, ปิปปะสาสัง ปอด, อันตัง ลำไส้, อันตะคุณัง  
ลำไส้สุด, อุทะริยัง อาหารในกระเพาะ, กะรีสัง อูจจาระ, ปิตตัง  
น้ำดี, เสหมัง เสดล, ปุพโพ หนอง, โลหิตัง โลหิต, เสโท เหงื่อ, เมโท  
มัน, อัสสุ น้ำตา, วะสา น้ำเหลือง, เขโพ น้ำลาย, สิงฆาณิกา  
น้ำมูก, ละสิกา น้ำหล่อเลี้ยงข้อ, มุตตัง น้ำมูตร, มัตตะเก มัตตะลุงคัง  
เยื่อมันสมอง ในกะโหลกศีรษะ, อิติ ดังนี้แล.

\* \* \*

## เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา

(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสละระณะที่ปิกะคาถาโย ภาณามะ เส.)

พะหุง เว สละระณัง ยันติ  
อารามะรูกะเจตยานิ

ปัพพะตานิ ะนะนานิ จะ,  
มะนุสสา ภายะตัสชิตา,

มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว, ก็ถือเอาภูเขา  
บ้าง ป่าไม้บ้าง, อาราม และรูกะเจตีย์บ้าง เป็นสรณะ :

เนตัง โข สละระณัง เขมัง  
เนตัง สละระณะมาคัมมะ

เนตัง สละระณะมุตตะมัง,  
สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.

นั่น มิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั่น มิใช่สรณะอันสูงสุด :  
เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

โย จะ พุทธัญจะ ธัมมัญจะ  
จัตตาริ อะริยะสัจจานิ

สังฆัญจะ สละระณังคะโต,  
สัมมปปัญญาเย ปัสสะติ,

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ  
แล้ว, เห็นอริยสัจจ์ คือ ความจริงอันประเสริฐสี่ ด้วยปัญญาชอบ.

ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง  
อะริยัญจัญญังคิกัง มัคคัง

ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง  
ทุกขุปะสะมะคามินัง,

คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์ ความก้าวล่วงทุกข์เสีย  
ได้, และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์ :

เอตัง โข สละระณัง เขมัง  
เอตัง สละระณะมาคัมมะ

เอตัง สละระณะมุตตะมัง,  
สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ:

นั่นแหละ เป็นสรณะอันเกษม, นั่นเป็นสรณะอันสูงสุด  
เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

## อริยธรรมา

(เห็นหะ มะยัง อริยะธรรมาคาถาโย ภะณามะ เส.)

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติฏฐิตา,  
ศรัทธา ในพระตถาคตของผู้ใด, ตั้งมั่นอย่างดี ไม่หวั่นไหว:  
สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อริยะะกันตัง ปะสังสีตัง,  
และศีลของผู้ใดงดงาม, เป็นที่สรรเสริญที่พอใจ ของพระ  
อริยเจ้า:

สังฆะ ปะสาโท ยัสสตัถิ อุกุฏตัณณะ ทัสสะนัง,  
ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์, และความเห็นของ  
ผู้ใดตรง:

อะทะลิตโทติ ตัง อาหุ อะโมขันตัสสะ ชีวิตัง,  
บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่า คนไม่จน, ชีวิตของเขาไม่  
เป็นหมัน:

ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง ฐัมมะทัสสะนัง,  
อะนุยุญเชละ เมธาวิ สะรัง พุทธานะสาสะนัง.

เพราะฉะนั้น, เมื่อระลึกได้ ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า  
อยู่, ผู้มีปัญญาควรก่อสร้างศรัทธา, ศีล ความเลื่อมใส และความ  
เห็นธรรม ให้เนื่องๆ.

## ติลักขณาทิกาถา

(หันทะ มะยัง ติลักขณาทิกาถาโย ภาณามะ เส,)

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,

เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง, นั้น

แหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์:

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,

เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง, นั้น

แหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรมหมดจด.

สัพเพ ฐัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา:

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,

เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง, นั้น

แหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน, อันเป็นธรรมหมดจด.

อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน,

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งพระนิพพานมีน้อยนัก:

อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุธาวะติ,

หมู่มนุษย์นอกนั้น, ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง:

เย จะ โข สัมมะทักขาเต

ธัมเม ธัมมานุวัตติโน,

ก็ชนเหล่าใดประพฤติสมควรแก่ธรรม, ในธรรมที่ตรัสไว้ชอบ

แล้ว:

เต ชะนา ปาระเมสสันติ

มัจจุเรยยัง สุทตตะรัง,

ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน, ข้ามพ้นบ่วงแห่ง  
มัจจุที่ข้ามได้ยากนัก.

กัณ्हัง ธัมมัง วิปะหายะ

สุกกัง ภาเวละ ปัณทิตโต,

จงเป็นบัณฑิตละธรรมดำเสีย, แล้วเจริญธรรมขาว:

โอกา อะโนกะมาคัมมะ

วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,

ตัตตราภิระติมิจเฉยยะ

หิตวา กามะ อะภิญญาโน:

จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ, จงละกามเสีย, เป็นผู้ไม่มี  
ความกังวล, จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพานอันเป็นที่สงบ, ซึ่งสัตว์  
ยินดีได้โดยยาก

## การสวดตคาถา

(หันหน้า มายัง ภาชนะสวดตคาถาโย ภะณามะ เส.)

ภารา หะเว ปัญจักขันธา,

ขันธทั้งห้า เป็นของหนักหนอ

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล

บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป

**ภราทานัง ทุกขัง โลเก**

การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ในโลก

**ภาระนิกเขปะนัง สุขัง**

การสลัดของหนักทิ้งลงเสีย เป็นความสุข

**นิกขิปิตวา คะรุง ภารัง**

พระอริยเจ้า สลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว

**อัญญังภารัง อะนาทियะ**

ทิ้งไม่หยาบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก

**สะสมลัง ตัณหัง อัပ္พยุหะ**

ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก

**นิจฉาโต ประรินิพพุโต**

เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

**โอวาทปาติโมกขคาลา**

(หันทะ มะยัง โอวาทปาติโมกขะคาลาโย ภะณามะ เส.)

**สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง**

การไม่ทำบาปทั้งปวง

**กุสะลัสสุปะสัมปะทา**

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

**สะจิตตะปะริโยทะปะนัง**

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

## เอตัง พุทธานะสาสะนัง

ธรรม ๓ อย่างนี้, เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

## ขันตี ประระมัง ตะโป ตีติกขา

ขันตี คือความอดกลั้น, เป็นธรรมเรื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

## นิพพานัง ประระมัง วัตันติ พุทธา

ผู้รู้ทั้งหลาย, กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง

## นะ หิ ปัพพะชิตो ประรูปะฆาตี

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่, ไม่เชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย

## สะมะโณ โหติ ประรัง วิหะฐะยันโต

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่, ไม่เชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย

## อะนุปะวาโท อะนุปะฆาโต

การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย

## ปาติโมกเข จะ สังวะโร

การสำรวมในปาติโมกข์

## มัตตัญญูตา จะ กัตตัสมิง

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

## ปันทัญญจะ สะยะนาสะนัง

การนอน การนั่ง ในที่อันสงบ

## อะริจิตเต จะ อาโยโค

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง

**เอตัง พุทธานะสาสะนัง**

ธรรม ๖ อย่างนี้, เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

## ปฐมพุทธภาสิตคาถา

(หันทะ มะยัง ประฐมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส.)

**อะเนกะชาติสังสารัง**

**สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง**

เมื่อเรายังไม่พบญาณ, ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสงสารเป็น  
อเนกชาติ

**คะหะการัง คะเวสันโต**

**ทุกขา ชาติ ปุณฺ์ปุนฺ์**

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื่อน คือค้นหาผู้สร้างภพ, การ  
เกิดทุกคราว เป็นทุกข์รำไป

**คะหะการะกะ ทิฏฺฐิสฺสึ**

**ปุณฺะ เคหัง นะ กาทะลึ**

นี่แน่ะ นายช่างปลุกเรื่อน, เราจักเจ้าเสียแล้ว, เจ้าจะทำ  
เรื่อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป

**สัพพา เต ผาสุกา ภัคคา**

**คะหะภูมฺัง วิสังชะตัง**

โครงเรื่อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว, ยอดเรื่อนเราก็  
รื้อเสียแล้ว

**วิสังขาระคะตัง จิตตัง**

**ตณฺหานัง ขะยะมฺัชฌะคา**

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป,  
มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งค้นหา (คือถึงนิพพาน)

## ปัจฉิมพุทโธวาท

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส.)

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้ เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า  
วาระธัมมา สังขารา

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทละ,

ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมาวาจา.

นี่เป็นวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า

## บทพิจารณาสังขาร

(สวดทุกเวลาทำวัตรเช้าและเวลานอน)

สัพเพ สังขารา อะนิจจา

สังขารคือร่างกายจิตใจ และ  
รูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้ง  
สิ้น, มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้ว  
ดับไป มีแล้วหายไป.

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารคือร่างกายจิตใจ และ  
รูปธรรม นามธรรมทั้งหมดทั้ง  
สิ้น, มันเป็นทุกข์ทนยาก, เพราะ  
เกิดขึ้นแล้ว แก่เจ็บตายไป

สัพเพ ฐัมมา อะนัตตา

อะธูวัง ชีวิตัง

ธูวัง มะระณัง

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง

ชีวิตัง เม อะนियะตัง

มะระณัง เม นียะตัง

วะตะ,

อะยัง กาโย,

อะจิริง,

อะเปตะวิญญาโณ,

จุทโท,

อะธิเสสะติ,

ปะฐะวะิง,

กะลึงคะลัง อิวะ

นิรัตถัง,

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็น  
สังขาร แลมิใช่สังขาร ทั้งหมด  
ทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน, ไม่  
ควรถือว่าเราว่าของเรา, ว่าตัว  
ว่าตน ของเรา

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน  
ความตายเป็นของยั่งยืน  
อันเราจะพึงตายเป็นแท้  
ชีวิตของเรา มีความตายเป็น  
ที่สุดรอบ

ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง  
ความตายของเรา เป็นของเที่ยง  
ควรที่จะสังเวช

ร่างกายนี้  
มิได้ตั้งอยู่นาน  
ครั้นปราศจากวิญญาณ  
อันเขาทิ้งเสียแล้ว

จักนอนทับ  
ซึ่งแผ่นดิน  
ประจูดังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน  
หาประโยชน์มิได้

## คำสาธุการเมื่อพระเทศน์จบ

(เมื่อพระแสดงธรรมจบ ให้รับสาธุพร้อมกันด้วยถ้อยคำ  
ข้างล่างนี้ทั้งหมดว่าเป็นวรรค หยุดตามที่จุดไว้ทุกๆ จุด)

สาธุ พุทธะสุโพธิตา, สาธุ ! ความตรัสรู้ดีจริงของพระพุทธเจ้า.

สาธุ ธรรมะสุสัมมาตา, สาธุ ! ความเป็นธรรมดีจริงของพระธรรม.

สาธุ สังฆัสสุปะฏิปัตติ, สาธุ ! ความปฏิบัติดีจริงของพระสงฆ์.

อะโห พุทโธ, พระพุทธเจ้า น่าอัศจรรย์จริง.

อะโห ธัมโม, พระธรรมเจ้า น่าอัศจรรย์จริง.

อะโห สังโฆ, พระสังฆเจ้า น่าอัศจรรย์จริง.

อะหัง พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สาระณัง คตะตา. ข้าพเจ้า  
ถึงแล้ว, ซึ่งพระพุทธเจ้า, พระธรรมเจ้า,  
พระสงฆ์เจ้า, ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกถึง.

อุปาสิกัตตัง เทเสสิญญิกขุสังฆัสสะ สัมมุขา. ข้าพเจ้าขอแสดงตน,  
ว่าเป็นอุบาสิกา, ในที่จำเพาะหน้าพระ  
ภิกษุสงฆ์

เอตัง เม สาระณัง เขมัง, เอตัง สาระณะมุตตะมัง, พระรัตนตรัยนี้,  
เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าอันเกษม, พระ  
รัตนตรัยนี้, เป็นที่พึ่งอันสูงสุด.

เอตัง สาระณะมาคัมมะ, สัพพะทุกขา ปะมุจจะเย, เพราะอาศัย  
พระรัตนตรัยนี้เป็นที่พึ่ง, ข้าพเจ้าพึ่งพ้น  
จากทุกข์ทั้งปวง.

ยะถาพะลัง จะเรยยาหัง สัมมาสัมพุทธะสาสะนัง. ข้าพเจ้าจัก  
ประพฤติ, ซึ่งพระธรรมคำสั่งสอนของ  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า, โดยสมควรแก่  
กำลัง.

ทุกขะนิสสะระณัสเสวะ ภาคินิสสัง อะนาคะเต. ขอข้าพเจ้าพึงมี  
ส่วนแห่งพระนิพพาน, อันเป็นที่ยกตน  
ออกจากทุกข์, ในอนาคตกาล เบื้องหน้า  
โน้นเทอญ.

\* \* \*

# บทเจริญพระพุทธมนต์

\* \* \*

## คำขอไตรสรณคมน์และศีล ๕

มะยัง ภันเต ทิสระณเณระ สะหะ ปัญฺจะ สीलานิ ยาจาเมะ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอไตรสรณคมน์และ  
ศีลห้า

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ทิสระณเณระ สะหะ ปัญฺจะ สीलานิ  
ยาจาเมะ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอไตร-  
สรณคมน์ และศีลห้า

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ทิสระณเณระ สะหะ ปัญฺจะ สीलานิ  
ยาจาเมะ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอไตร-  
สรณคมน์ และศีลห้า

## คำรับไตรสรณคมน์

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

## ไตรสรณคมน์

**พุทฺธัง สรระณัง คัจฉามิ.**

ข้าพเจ้าถือนเอาพระพุทฺธเจ้าเป็นสรณะ

**ธัมมัง สรระณัง คัจฉามิ.**

ข้าพเจ้าถือนเอาพระธรรมเป็นสรณะ

**สังฆัง สรระณัง คัจฉามิ.**

ข้าพเจ้าถือนเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

**ทฺถุติยัมปิ พุทฺธัง สรระณัง คัจฉามิ.**

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือนเอาพระพุทฺธเจ้าเป็นสรณะ

**ทฺถุติยัมปิ ธัมมัง สรระณัง คัจฉามิ.**

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือนเอาพระธรรมเป็นสรณะ

**ทฺถุติยัมปิ สังฆัง สรระณัง คัจฉามิ.**

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือนเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

**ตะติยัมปิ พุทฺธัง สรระณัง คัจฉามิ.**

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือนเอาพระพุทฺธเจ้าเป็นสรณะ

**ตะติยัมปิ ธัมมัง สรระณัง คัจฉามิ.**

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือนเอาพระธรรมเป็นสรณะ

**ตะติยัมปิ สังฆัง สรระณัง คัจฉามิ.**

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือนเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

## คำสมาทานศีล ๕

**ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.**

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบทคือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง ไม่ให้ผู้อื่นฆ่า

**อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.**

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบทคือ เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้

**กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.**

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบทคือ เว้นจากการประพฤตินิโคตติในกามทั้งหลาย (ไม่เกี่ยวข้องกับไม่แยงชิง คนรักของผู้อื่น)

**มุสาวาทา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.**

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบทคือ จากการพูดคำไม่จริง (พูดส่อเสียด, พูดหยาบ, พูดเพื่อเจ้า, พูดนินทา)

**สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.**

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบทคือ เว้นจากการดื่มสุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท (รวมทั้งยาเสพติด ทุกชนิด)

พระสงฆ์จะสรุปตอนท้ายว่า :-

**สีเลนะ สุคะติง ยันติ,** ศีลเป็นที่มาของความสงบสุข

**สีเลนะ โภคะสัมปะทา,** ศีลเป็นที่มาของความสมบูรณ์แห่งทรัพย์สิน

สี่เลนะ นิพพุติง ยันติ, คีลเป็นที่มาของการพันทุกข์ทั้งปวง  
 ตัสมา สีสัง วิโสธะเย. เพราะฉะนั้น พึงยังคีลให้หมดจด

## คำอาราธนาพระปริตร

วิปัติปฏิพาหายะ	สัพพะสัมปัตตสิทธินา
สัพพะทุกขะวินาสายะ	ปะริตตัง พรุถะ มังคะลัง.
วิปัติปฏิพาหายะ	สัพพะสัมปัตตสิทธินา
สัพพะภะยะวินาสายะ	ปะริตตัง พรุถะ มังคะลัง.
วิปัติปฏิพาหายะ	สัพพะสัมปัตตสิทธินา
สัพพะโรคะวินาสายะ	ปะริตตัง พรุถะ มังคะลัง.

## ชมนุมเทวดา

(ถ้าจะสวดเจ็ดตำนานใช้)

(สละรัชชัง สะเสนัง สะพันธุง นะรินทัง  
 ปะริตตานุกาโว สะทา รักขะตุติ)\*  
 ณะริตวานะ เมตตัง สะเมตตา ภาทันตา  
 อะวิกขิตตะจิตตา ปะริตตัง ภาณันตุ.

\* ใช้แต่ในราชพิธี และรัฐพิธี

(ถ้าจะสวดสิบสองตำนานใช้)

สะมันตา จักกะวาเพสุ      อัตราคัจฉันตุ เทวะตา  
สัทธัมมัง มุนิราชัสสะ      สุณันตุ สักคะโมกขะทั้ง.

(บทสวดต่อไปจะเหมือนกัน)

สักเค กาเม จะ รูเป คิริติขะระตะเถ จันตะลิกเข วิมานะ,  
ทีเป รัฎฐเฐ จะ คาเม ตะรุวะนะกะหะเน เคหะวัตถุมหิ เขตเต.  
ภุมมา จายันตุ เทวา ชะละละละวิสะเม ยักขะคันธัพพะนาคา,  
ติฎฐันตา สันติเก ยัง มุนิวะระวะจะนัง สาธะโว เม สุณันตุ.

ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา  
ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา  
ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา.

\* \* \*

## นมการสิทธิคาถา (เก่า)

### สัมพุทธะ

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| (๑) สัมพุทธะ อัญฐะวีตัญจะ                        | ท้าวทะตัญจะ สะหัสสะเก   |
| ปัญจะสะตะสะหัสธานี                               | นะ मामิ สิระสา อะหัง    |
| เตสัง รัมมัญจะ สังขัญจะ                          | อาทะเรนนะ นะ मामิหัง    |
| นะมะการานุภาเวนนะ                                | หันท์วา สัพเพ อุปัททะเว |
| อะเนกา อันตะรายาปิ                               | วินัสสันตุ อะเสสะโตฯ    |
| (๒) สัมพุทธะ ปัญจะปัญญาตัญจะ จะตุวิสะติสะหัสสะเก | นะ मामิ สิระสา อะหัง    |
| ทะสะสะตะสะหัสธานี                                | อาทะเรนนะ นะ मामิหัง    |
| เตสัง รัมมัญจะ สังขัญจะ                          | หันท์วา สัพเพ อุปัททะเว |
| นะมะการานุภาเวนนะ                                | วินัสสันตุ อะเสสะโตฯ    |
| อะเนกา อันตะรายาปิ                               | อัญฐะจัตตาฬิสะสะหัสสะเก |
| (๓) สัมพุทธะ นะวุตตะระสะเต                       | นะ मामิ สิระสา อะหัง    |
| วิสะติสะตะสะหัสธานี                              | อาทะเรนนะ นะ मामิหัง    |
| เตสัง รัมมัญจะ สังขัญจะ                          | หันท์วา สัพเพ อุปัททะเว |
| นะมะการานุภาเวนนะ                                | วินัสสันตุ อะเสสะโตฯ    |
| อะเนกา อันตะรายาปิ                               |                         |

หมายเหตุ บท “สัมพุทธะ” นี้ บางครั้งจะสวดบท “โย จักขุมา...” แทน แต่มีบางงานที่สวดทั้ง ๒ บท (ตามเทพของวัดมหาธาตุฯ ซึ่งใช้เป็นต้นแบบหนังสือนี้ สวดบทสัมพุทธะ)

## นมการสิทธิคาถา (ใหม่)\*

โย จักขุมา โมหะมะลาปะกัฏฐโฐ  
สามัง วะ พุทโธ สุคะโต วิมุตโต  
มารัสสะ ปาสา วินิโมจะยันโต  
ปาเปสี เขมิง ชะนะตัง วิเนยยังๆ  
พุทัง ะรันตัง สิริสะตา นะมามิ  
โลกัสสะ นาลัญจะ วินายะกัญจะ  
ตันเตชะสา เต ชะยะสิทธิ โหตุ  
สัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตุฯ

ธัมโม ะโซ โย วียะ ตัสสะ สัตถุ  
ทัสเสสิ โลกัสสะ วิสุทธีมัคคัง  
นियยานิโก ธัมมะธะรัสสะ ฐาโร  
สาตาวะโห สันติกะโร สุจิณโณฯ  
ธัมมัง ะรันตัง สิริสะตา นะมามิ  
โมหัพปะทาลัง อุปะสันตะทาหัง  
ตันเตชะสา เต ชะยะสิทธิ โหตุ  
สัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตุฯ

สัทธัมมะเสนา สุคะตานุโค โย  
โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะเซตา  
สันโต สะยัง สันตินิโยชะโก จะ

ส้วากขาตะธัมมัง วิทิตัง กะโรติฯ  
 สังขัง วรรณตัง สิริสา นะมามิ  
 พุทธานุพุทธัง สมะเสีละทิฏฐิง  
 ตันเตชะสา เต ชะยะสิทธิ โหตุ  
 สัพพันตะรายา จะ วินาสะเมนตุฯ\*

\* \* \*

### นะโมการะอัญฐะกะ\*

นะโม อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ มะเหลีโน,  
 นะโม อุตตะมะธัมมัสสะ ส้วากขาตัสสะเว เตนิธะ,  
 นะโม มะหาสังฆัสสาปิ วิสุทธะเสีละทิฏฐีโน,  
 นะโม โอมัตถ์ยารัทธัสสะ ระตะนัตตะยัสสะ สาธุกัง,  
 นะโม โอมะกาตีตัสสะ ตัสสะ วัตถุตตะยัสสะปิ,  
 นะโม การัปปะภาเวนะ วิคัจฉันตุ อูปัททะวา,  
 นะโม การานุกาเวนะ สุวัตถิ โหตุ สัพพะทา,  
 นะโม การัสสะ เตเชนะ วิธิมหิ โหมิ เตชะวา. ฯ

\* พระราชนิพนธ์ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส

## มงคลสูตร

พะหุ เทวา มนุสสา จะ  
 อากังขะมานา โสถถานัง  
 อะเสวะนา จะ พาลานัง  
 ปุชา จะ ปุชณียานัง  
 ประภีรुปะเทศะวาโส จะ  
 อัตตะสัมมาปะณิธิ จะ  
 พาหุสัจฉัญจะ สิปปัญจะ  
 สุภาสิตา จะ ยา วาจา  
 มาตาปิตุอุปัฏฐานัง  
 อะนาकुลา จะ กัมมันตา  
 ทานัญจะ ทัมมะจะริยา จะ  
 อะนะวัชชานิ กัมมานิ  
 อาระตี วิระตี ปาปา  
 อัปปะมาโท จะ ทัมเมสุ  
 คาระโว จะ นิวาโต จะ  
 กาเลนะ ทัมมัสสะวะนัง  
 ขันตี จะ โสวะจัสสะตา  
 กาเลนะ ทัมมะสากัจฉา  
 ตะโป จะ พรหมะจะริยัญจะ

มังคะลานิ อะจินตะยุง  
 ฬรุทธิ มังคะละมุตตะมัง.  
 ปีนทิตานัญจะ เสวะนา  
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง.  
 ปุพเพ จะ กะตะปุญญุตตา  
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง.  
 วินะโย จะ สุลิกขิโต  
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง.  
 ปุตตะทาร์สสะ สังคะโห  
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง.  
 ญาตะกานัญจะ สังคะโห  
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง.  
 มัชชะปาณา จะ สัญญะโม  
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง.  
 สันตุกฺขี จะ กะตัญญุตตา  
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง.  
 สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง  
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง.  
 อะริยะสัจจานะทัสสะนัง

นิพพานะสังฆิกิริยา จะ  
 ฝูงจัสสะ โลกะธัมเมหิ  
 อะโสกังวิระชังเขมัง

เอตาทิสานิ กัตวานะ  
 สัพพัตถะ โสตถิง คัจฉันติ

เอตัมมังคะละมุตตะมัง.  
 จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ  
 เอตัมมังคะละมุตตะมัง.  
 สัพพัตถะมะปะราชาทา  
 ตันเตสัง มังคะละมุตตะมันติ.

\* \* \*

### รัตนสูตร (ย่อ)

ยังกิญจิ วิตตัง อิธะ वा หุรัง वा  
 สักเคสุ वा ยัง ระตะนัง ปะณีตัง  
 นะ โน สะมัง อตฺถิ ตะถาคะเตนะ  
 อิทัมปิ พุทฺเธ ระตะนัง ปะณีตัง  
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตฺถิ โหตุ.

ชะยัง วิราคัง อะมะตัง ปะณีตัง  
 ยะทังคะคา สักยะมุณี สะมาหิโต  
 นะ เตนะ ธัมเมนะ สะมัตถิ กิญจิ  
 อิทัมปิ ธัมเม ระตะนัง ปะณีตัง  
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตฺถิ โหตุ.

ยัมพุทฺธะเสฏฺฐโฐ ปะริวัณณะยิ สัจจิง  
 สะมาธิมานันตะริกัญญะมาหุ  
 สะมาธินา เตนะ สะโม นะ วิชชะติ

อิทัมปิ รัมเม ระตะนัง ประณีตัง  
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ.

เย ปุคคะลา อัญญะ สะตัง ประสัฏฐา  
จิตตาริ เอตานิ ยุกานิ โหนติ  
เต ทักขิณียยา สุคะตัสสะ สาวะกา  
เอเตสุ ทินนานิ มะหัพพะลานิ  
อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ประณีตัง  
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ.

เย สุปะยุตตา มะณะสา ทัพเพนะ  
นิกกามิโน โคตะมะสาสะนัมหิ  
เต ปัตติปัตตา อะมะตัง วิคัยหะ  
ลัทธา มุธา นิพพุตัง ภูญชะมานา  
อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ประณีตัง  
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ.

ชีณัง ปุราณัง นะวัง นัตถิ สัมภะวัง  
วิรัตตะจิตตายะติเก ภาวะสมิง  
เต ชีณะพีชา อะวิรุพหิฉันทา  
นิพพันติ ธีรา ยะถายัมปะทีโป  
อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ประณีตัง  
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ.

\* รัตนสูตร บทเต็มที่เป็นพุทธพจน์ และตำนานอยู่หน้า

## กรณียเมตตสูตร

ภาวะณียะมัตถะกุสะเลนะ  
 ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ  
 สักโก อุชฺฐ จะ สุหุชฺฐ จะ  
 สุวะโจ จัสสะ มุฑฺฒ อะนะติมานี  
 สันตฺตสสะโก จะ สุภะโร จะ  
 อัปปะกิจโจ จะ สัตถะหุกะวุตติ  
 สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ  
 อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุคิโท  
 นะจะ ชุททัง สะมาจะเร กิณฺณจิ  
 เยนะ วิณฺณญฺ ปะเร อุปะวะเทยฺยง  
 สุชินฺโน วา เขมิโน โหนตุ  
 สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุจิตฺตตา  
 เย เกจิ ปาณะภูตฺตติ  
 ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา  
 ทิฆมา วา เย มะหันตา วา  
 มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะถุตา  
 ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา  
 เย จะ ทูเร วัสะนฺติ อะวิทูเร  
 ภูตา วา สัมภะเวสี วา สัพเพ

สัตตา ะวันตุ สุขิตตตา  
นะ ะโร ะรัง นิกุพะพะละ  
นาติมัญญะ กัตตะจิ นัง กิญจิ  
พยาโรสะนา ะภีฆะสัจญา  
นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ  
มาตา ยะลา นียัง ปุตตัง  
อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข  
เอวมปี สัพพะภูเตสุ  
มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง  
    เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง  
มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง  
อุทัง อะโธ จะ ติริยัญจะ  
อะสัมพาชัง อะเวรัง อะสะปัตตัง  
ติฏฐัญจะรัง นิสินโน वा  
สะยานโน वा ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ  
เอตัง สะติง อะธิญญะยะ  
พรัหมะเมตัง วิหารัง อิระมาหุ  
ทิฏฐัญจะ อะนุปะคัมมะ  
สีละวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน  
กาเมสุ วิเนยยะ เคชัง  
นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตตีทา

## ขันธปริตร

วิชาปุกเขหิ เม เมตตัง  
 ฉัพยาปุตเตหิ เม เมตตัง  
 อะปาทะเกหิ เม เมตตัง  
 จะตุปปะเทหิ เม เมตตัง  
 มา มัง อะปาทะโก หิงสิ  
 มา มัง จะตุปปะโท หิงสิ  
 สัพเพ สัตตา สัพเพ ปาณา  
 สัพเพ ภัทธานิ ปัสสันตุ

เมตตัง เอราปะเถหิ เม  
 เมตตัง กัณหาโคตะมะเกหิ จะ  
 เมตตัง ทิปาทะเกหิ เม  
 เมตตัง พะหุปปะเทหิ เม  
 มา มัง หิงสิ ทิปาทะโก  
 มา มัง หิงสิ พะหุปปะโท  
 สัพเพ ภูตา จะ เกวะลา  
 มา กิณฺจิจิ ปาปะมาคะมา

อัมปะมะโล โข พุทฺโธ อัมปะมะโล  
 อัมโม อัมปะมะโล สัมโม  
 ปะมาณะวันตานิ สิริง สะปานิ  
 อะหิ วิจฉิกา สะตะปะที อุณณานาภี  
 สะระพุ มุสิกา กะตา เมรัคชา  
 กะตา เม ประริตตา ปะฎีกะมันตุ  
 ภูตานิ โสหัง นะโม ะคะวะระโต  
 นะโม สัตตันนัง สัมมาสัมพุทธานัง.

\* \* \*

## โมระปริตร

อุเทตะยัญจักขุมา เอกะราชา  
หะริสสะวัณโณ ปะฐะวีปะภาโส  
ตั้ง ตั้ง นะมัสสามิ หะริสสะวัณณัง ปะฐะวีปะภาสัง  
ตะยัชชะ คุดตา วิหะเรมุ ทิวะสัง  
เย พราหมะณา เวทะคุ สัพพะธัมเม  
เต เม นะโม เต จะ มัง ปาละยันตุ  
นะมัตถุ พุทธานัง นะมัตถุ โพธิยา  
นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตติยา  
อิมัง โส ปะริตตัง กัตวา โมโร จะระติ เอสะนาฯ  
อุเทตะยัญจักขุมา เอกะราชา  
หะริสสะวัณโณ ปะฐะวีปะภาโส  
ตั้ง ตั้ง นะมัสสามิ หะริสสะวัณณัง ปะฐะวีปะภาสัง  
ตะยัชชะ คุดตา วิหะเรมุ รัตติง  
เย พราหมะณา เวทะคุ สัพพะธัมเม  
เต เม นะโม เต จะ มัง ปาละยันตุ  
นะมัตถุ พุทธานัง นะมัตถุ โพธิยา  
นะโม วิมุตตานัง นะโม วิมุตติยา  
อิมัง โส ปะริตตัง กัตวา โมโร วาสะมะกัปปะยีติฯ



## วัฏฏกปริตร

อตฺถิ โลเก สีละकुณฺเ  
 เตนะ สัจเจนะ กาหามิ  
 อาวัชชิตวา ฐัมมะพะลัง  
 สัจจะพะละมะวัตสายะ  
 สันติ ปักขา อะปัตตตะนา  
 มาตา ปิตา จะ นิกขันตา  
 สะหะ สัจเจ กะเต มัยหัง  
 วัชเชติ โสพะสะ กะรีตานิ  
 สัจเจนะ เม สะโม นัตถิ

สัจจัง โสเจยยะนุททะยา  
 สัจจะกิริยะมะนุตตะรัง  
 สะริตวา ปุพพะเก ชิเน  
 สัจจะกิริยะมะกาสะหัง  
 สันติ ปาธา อะวัธฺยูจะนา  
 ชาตะเวทะ ประฏิกกะมะ  
 มะหาปัสสะละลิโต สีจี  
 อุทะกัง ปัตวา ยะถา สีจี  
 เอธา เม สัจจะปาระมีติ.

## อาภูนาภูยปริตร

วิปัสสิสสะ นะมัตถุ  
 สิขิสสะปี นะมัตถุ  
 เวสสะภุสสะ นะมัตถุ  
 นะมัตถุ กะกุสันธัสสะ  
 โภนาคะมะนัสสะ นะมัตถุ  
 กัสสะปัสสะ นะมัตถุ  
 อังคีระสัสสะ นะมัตถุ  
 โย อิมัง ฐัมมะมะเทเสติ

จักขุมันตัสสะ สิริมะโต  
 สัพพะภูตานุกัมปิโน  
 นหาคะกัสสะ ตะปัสสิโน  
 มาระเสนปปะมัททิโน  
 พราหมะณัสสะ วุสีมะโต  
 วิปปะมุตตัสสะ สัพพะธิ  
 สักยะปุตตัสสะ สิริมะโต  
 สัพพะทุกขาปะนุททะนัง

เย จาปี นิพพุตา โลเก  
 เต ชะนา อะปิสุมา  
 หิตัง เทวะมะนุสสานัง  
 วิชชาจะระณะสัมปันนัง  
 (วิชชาจะระณะสัมปันนัง  
 นะโม เม สัพพะพุทธานัง  
 ตัณ्हังกะโร มะหาวิโร  
 สระระณังกะโร โลกะหิโต  
 โภณทัณฺณุญ ชะนะปาโมกโข  
 สุมะโน สุมะโน ธีโร  
 โสภิโต คุณะสัมปันโน  
 ปะทุโม โลกะปัสสัโต  
 ปะทุมุตตะโร สัตตะสาโร  
 สุชาโต สัพพะโลกักโค  
 อัตตะทัสสี การุณิก

ยะถาภูตัง วิปัสสิสูง  
 มะหันตา วิตะสาระทา  
 ยัง นะมัสสันติ โคตะมัง  
 มะหันตัง วิตะสาระทังฯ  
 พุทฺธัง วันทา มะ โคตะมันติ\*)  
 อุปปันนานัง มะเหลสีนัง  
 เมธังกะโร มะหาเยโส  
 ทีปังกะโร ชุตินธโร  
 มังคะโล ปริสาสะโก  
 เรวะโต ระติวิทฺตมะโน  
 อะโนมะทัสสี ชะนุตตะโม  
 นาระโท ะระสาระถี  
 สุเมโธ อัมปะฎิปกคะโล  
 ปิยะทัสสี นะราสะโก  
 ัมมะทัสสี ตะโมนุโท

\* การสวดพระปริตรบทนี้ โดยทั่วไปมักสวดตั้งแต่ วิปัสสิสสะ นะมัตถุ ถึง พุทฺธัง วันทา มะ โคตะมันติ เท่านั้น บางครั้งเวลาน้อยก็สวดขึ้น สัพพะโรโค วินัสสะตุ ถึงอายุ วัณโณ สุขัง พะลัง พระที่ออกกรับบิณฑบาตมักจะให้พรด้วยบทสุดท้ายนี้ บทเต็ม (ซึ่งคัดมาพิมพ์ในหนังสือนี้) มีความหมายดีมาก เป็นการสรรเสริญพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ โดยกล่าวพระนามด้วย แต่ละวัดจะใช้บทสวดบางช่วงต่างกันไปบ้าง มักจะไม่สวดเต็มทั้งบท ขึ้นอยู่กับงานและเวลา

สิทธโต อะสะโม โลก  
 ปุสโส จะ ะระโท พุทโธ  
 สิชี สัพพะหิโต สัตถา  
 กะกุสันโธ สัตถะวาโห  
 กัสสะโป สิริสัมปันโน

เอเต จัญญเญ จะ สัมพุทธา  
 สัพเพ พุทธา อะสะมะสะมา  
 สัพเพ ทะสะพะลุปตา  
 สัพเพ เต ประฏิขานันติ  
 สีหะนาทัง นะทันเต เต  
 พรหมะจักกััง ะวัตเตนติ  
 อูเปตา พุทธะธัมเมหิ  
 ทวัตติงสะลักขะณุปตา-  
 พัยามัปปะภายะ สุปปะภา  
 พุทธา สัพพะัญญุโน เอเต  
 มะหัพปะภา มะหาเตชา  
 มะหาการุณิกา ธีรา  
 ทิปา นาถา ปะติฏฐา จะ  
 คะตี พันธู มะหัสสาสา  
 สะเทวะกัสสะ โลกัสสะ  
 เตสาหัง สิริสะ ปาเท

ติสโส จะ ะทะตัง ะโร  
 วิปัสสี จะ อะนุปะโม  
 เวสสะภู สุชะทายะโก  
 โภณะคะมะโน ะระณัญชะโห  
 โคตะโม สักกะปะงคะโว.  
 อะเนกะสะตะโกฏิโย  
 สัพเพ พุทธา มะหิททิกา  
 เวสาร์ชเชหุปาคะตา  
 อาสะภันฐานะมุตตะมัง  
 ะริสาสุ วิสาระทา  
 โลก อัมปะฏิวัตติยัง  
 อัญญาระสะหิ นายะกา  
 สัตยานุพยัญชนะนาธะรา  
 สัพเพ เต มุนิกุญชะรา  
 สัพเพ ชีณาสะวา ชินา  
 มะหาปัญญา มะหัพพะลา  
 สัพเพสานัง สุชาวะหา  
 ตาณา เลณา จะ ปาณินัง  
 สะระณา จะ หิตะสิโน  
 สัพเพ เอเต ะรายนะ  
 วันทามิ ปุริสุตตะเม

ว่าจะสา มณะสา เจวะ  
 สะยะเน อาสะเน ฐาเน  
 สะทา สุขะนะ รักขันตุ  
 เตหิ ตวัง รักขิต สันโต  
 สัพพะโรคะวินิมุตโต  
 สัพพะเวระมะตีกกัณโต

เตสัง สัจเจนะ สีเลนะ  
 เตปิ ตุมहे อะนุรักขันตุ

ปุรัตถิมัสมิง ทิสภาเค  
 เตปิ ตุมहे อะนุรักขันตุ

ทักขิณัสมิง ทิสภาเค

เตปิ ตุมहे อะนุรักขันตุ

ปัจฉิมัสมิง ทิสภาเค

เตปิ ตุมहे อะนุรักขันตุ

อุตตะรัสมิง ทิสภาเค

เตปิ ตุมहे อะนุรักขันตุ

ปุริมะทิสัง ฐะตะรัฎฐ

ปัจฉิเมนะ วิรูปักโข

จัตตาริ เต มะหาราชา

เตปิ ตุมहे อะนุรักขันตุ

วันทาเมเต ตะถาคะเต  
 คณะเน จาปิ สัพพะทา  
 พุทธา สันติกะรา ตูวัง  
 มุตโต สัพพะภะเยนะ จะ  
 สัพพะสันตาปะวัชชิต  
 นิพพุโต จะ ตูวัง ภะวะฯ  
 ขันติเมตตาพะเลนะ จะ  
 อาโรคเยนะ สุขะนะ จะ  
 สันติ ภูตา มะหิทธิกา  
 อาโรคเยนะ สุขะนะ จะ  
 สันติ เทวา มะหิทธิกา  
 อาโรคเยนะ สุขะนะ จะ  
 สันติ นาคา มะหิทธิกา  
 อาโรคเยนะ สุขะนะ จะ  
 สันติ ยักขา มะหิทธิกา  
 อาโรคเยนะ สุขะนะ จะ  
 ทักขิณนะ วิรูปหะโก  
 กุเวโร อุตตะรัง ทิสัง  
 โลกะपालะ ยะสัสสีโน  
 อาโรคเยนะ สุขะนะ จะ

อากาศัญญา จะ ภูมมัญญา

เตปิ ตุมเห อะนุรักขันตุ

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ยังกิญจิ ระตะนัง โลเก

ระตะนัง พุทธะระมะมัง นัตถิ

ยังกิญจิ ระตะนัง โลเก

ระตะนัง ัมมะระมะมัง นัตถิ

ยังกิญจิ ระตะนัง โลเก

ระตะนัง สังฆะระมะมัง นัตถิ

สัkkัตวา พุทธะระตะนัง

หิตัง เทวะมะนุสสานัง

นัสสันตุปัททวา สัพเพ

สัkkัตวา ัมมะระตะนัง

ปะริพาหุปะระมะมัง

นัสสันตุปัททวา สัพเพ

สัkkัตวา สังฆะระตะนัง

เทวา นาคา มะหิททิกา

อาโรคเยนะ สุเขนะ จะ.

พุทโธ เม สระระณัง ะรัง

โหตุ เม ชะยะมังคะลัง

ัมโม เม สระระณัง ะรัง

โหตุ เม ชะยะมังคะลัง

สังโฆ เม สระระณัง ะรัง

โหตุ เม ชะยะมังคะลัง.

วิหะระติ วิวัชัง ปุจ

ตัสมา โสตถิ ะวันตุ เต

วิหะระติ วิวัชัง ปุจ

ตัสมา โสตถิ ะวันตุ เต

วิหะระติ วิวัชัง ปุจ

ตัสมา โสตถิ ะวันตุ เต.

โอะสะถัง อุตตะมัง ะรัง

พุททะเตเชนะ โสตถินา

ทุกขา วุปะระมะเนตฺเต

โอะสะถัง อุตตะมัง ะรัง

ัมมะเตเชนะ โสตถินา

ะยา วุปะระมะเนตฺเต

โอะสะถัง อุตตะมัง ะรัง

อาหุเนยยัง ปาหุเนยยัง  
 นัสสันตูปัททวา สัพเพ  
 สัพพีตโย วิวัชชันตु  
 มา เต ภาวัตวันตะราโย  
 อะภิวาทนะเสีลิสสะ  
 จัตตารอ รัมมา วัทณันติ

สังฆะเตเชนะ โสตถิณา  
 โรคา วุปะสะเมนตุ เต.  
 สัพพะโรโค วินัสสะตุ  
 สุขี ทีฆายุกุ ภาวะ  
 นิจัจจ วุฑฒาปะจาโยโน  
 อายุ วัฒนโณ สุขัง พะลัง.

### อังคฺลิมาลปริตร

ยะโตหัง ภาคินิ อะริยาเย ชาตียา ชาโต นาภิขานามิ  
 สัตฺยจิจจะ ปาลัง ชีวิตา โวโรเปตา เตนะ สัจเจนะ โสตถิ เต  
 โหตุ โสตถิ คัพภัสสะ.

### โพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สะติสังขาโต  
 วิริยัมปีติปัสสัทธิ-  
 สะมาธูปะกขะโพชฌังคา  
 มุณินา สัมมะทักขาตา  
 สังวัตตันติ อะภิญญายะ  
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
 เอกัสมิง สะมะเย นาโถ

รัมมานัง วิจะโย ตะธา  
 โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร  
 สัตเตเต สัพพะทัสสิณา  
 ภาวิตา พะหุสีกะตา  
 นิพพานายะ จะ โพธิยา  
 โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.  
 โมคคัลลำนัญญะ กัสสะปะง

คิลานะ ทุกขิตเต ทิสวา  
เต จะ ตัง อะภินันทิตวา  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

เอกะทา ชัมมะราชาปี  
จุนทัตถะเรนนะ ตัญญูญะ  
สัมโมทิตวา จะ อาพาธา  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ปะหีนา เต จะ อาพาธา  
มัคคาหะตะกิเลสา วะ  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

โพชฌังคะ สัตตะ เทสะยิ  
โรคา มุจจิงสุ ตังขะเณ  
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

เคลัญญะนาภิปิโต  
กะณาเปตวานะ สาทะรัง  
ตัมहा วุฏฐาติ ฐานะโส  
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

ติณณัมมัมปิ มะเหลสีนัง  
ปิตตานุปปิตติชัมมะตัง  
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา.

\* \* \*

ตฤณี สุขา ยา อิตริตเรน

พอใจตามมี ยินดีตามที่ได้ นำสุขมาให้

ธรรมบท

## อภยปริตร

ยันทุนนิมิตตั้ง อะวะมังคะลัญจะ  
โย จามะนาโป สะกุนัสสะ สัทโท  
ปาปัคคะโท ทุสสุปิ้ง อะกันตั้ง  
พุทธานุภาวนะ วินาสะเมนตุฯ

ยันทุนนิมิตตั้ง อะวะมังคะลัญจะ  
โย จามะนาโป สะกุนัสสะ สัทโท  
ปาปัคคะโท ทุสสุปิ้ง อะกันตั้ง  
ธัมมานุภาวนะ วินาสะเมนตุฯ

ยันทุนนิมิตตั้ง อะวะมังคะลัญจะ  
โย จามะนาโป สะกุนัสสะ สัทโท  
ปาปัคคะโท ทุสสุปิ้ง อะกันตั้ง  
สังฆานุภาวนะ วินาสะเมนตุฯ

\* \* \*

## เทเวศตาอุยโยชะนะกาลา

ทุกข์ปัดตา จะ นิตทุกขา  
 ภัยปัดตา จะ นิตภะยา  
 โสภปัดตา จะ นิสโสกา  
 โหนตุ สัพเพปิ ปาณิน  
 เอตตาวะตา จะ อัมเหติ  
 สัมภะตัง ปุญญะสัมปะทัง  
 สัพเพ เทวานุโมทนต์  
 สัพพะสัมปัตติสัทธา  
 ทานัง ทะทนต์ สัทธาเย  
 สีสัง รักขันตุ สัพพะทา  
 ภาวนาภิระตา โหนตุ  
 คัจฉันตุ เทเวศตาอะตาฯ  
 สัพเพ พุทธา พระลัปปัดตา  
 ปัจเจกานัญจะ ยัง พระลััง  
 อะระหันตานุญจะ เตชะนะ  
 รักขัง พันธามิ สัพพะโส.

\* \* \*

## บทถวายพรพระ (พุทธชยมังคลคาถา)

พาหุง สหัสสสมะภินิมิตะสาวุธันตัง  
คীরิเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง  
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

มาราติเรกะมะภियุสมิตะสัพพะรัตติง  
โฆรัมปะนาพะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง  
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

นาพาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง  
ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุทาร์ถันตัง  
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทาร์ถันตัง  
ธาวันติโยชะนะปะถังคูลิมาละวันตัง  
อิทธิภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

กัตวานะ กัฏฐะมูทะรัง อิวะ คัพภินียา  
จิฏฺฐายะ ทูฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ

สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

สัจจิง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง  
 วาทากิโรปีตะมะนัง อะติอันธะภูตัง  
 ปัญญาปะทีปะชะลิตโต ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

นันโทปะนันทะภูชะคัง วิพุชัง มะทิตถิง  
 ปุตเตนะ เถระภูชะเคนะ ทะมาปะยันโต  
 อิทฐปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

ทุกคาหะทิกฺขิฏฺฐะเคนะ สุกฺกัฏฐะหัตถัง  
 พรหมัง วิสุทฺธิชุตฺติมทฺธิพะกาภิธานัง  
 ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

เอตาปี พุทฺธะชะยะมังคะละอฺกฺกัฏฐะคาถา  
 โย วาจะโน ทินะทีเน สะระเต มะตันที  
 หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปฺปทะวานิ  
 โมกขัง สุขัง อะริคะเมยยะ นะโร สะปัญฺโญ.

\* \* \*

## ชัยปริตร

মহากារุณิก โนโล  
 ปุเรตวา ปาระมี สัพพา  
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
 ชะยันโต โพธิยา มูเล  
 เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ  
 อะปะราชิตะปัลลังเก  
 อะภิสะเก สัพพะพุทธานัง  
 สุนักขัตตัง สุมังคะลัง  
 สุขะโณ สุมุหุตโต จะ  
 ปะทักขิณัง กายะกัมมัง  
 ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง  
 ปะทักขิณานิ กัตวานะ

หิตายะ สัพพะปาณินัง  
 ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง  
 โหตุ เต ชะยะมังคะลัง.  
 สักยานัง นันทิวัทธะโน  
 ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล  
 สีเส ปะฐะวิโปกชะเร  
 อัคคัปปัตโต ปะโมหะติ  
 สุปะภาตัง สุขุภฺฐิตัง  
 สุขิภฺฐัง พรหมะจาริสุ  
 วาจากัมมัง ปะทักขิณัง  
 ปะณิธี เต ปะทักขิณา  
 ละภันตเต ปะทักขิเณ.

\* \* \*

## มงคลจักรวาฬใหญ่

สิริธิติมะติเตโชชะยะสิทธิมะหิทธิมะหาคณาปะริมิตะ  
 ปุญญาธิการัสสะสัพพันตะรายะนิวาระณะสมัตถัสสะ ภาคะวะ-  
 โต อระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ ทวัตติงสะมะหาปุริสะลักกะ-  
 ณาณุกาเวนะ อะสีตยานุพยัญชะนาณุกาเวนะ อัญจุตตะระสะ-  
 ตะมังคะลาณุกาเวนะ ฉัพพะฒะรังสียานุกาเวนะ เกตุมาลาณุกา-  
 เวนะ ทะสะปาระมิตานุกาเวนะ ทะสะอุปะปาระมิตานุกาเวนะ  
 ทะสะปะระมัตตะปาระมิตานุกาเวนะ สีละสะมาธิปิญญาณุกาเวนะ  
 พุทธาณุกาเวนะ รัจฉานุกาเวนะ สังฆานุกาเวนะ เตชานุกาเวนะ  
 อิทธานุกาเวนะ พะลาณุกาเวนะ เญยยะรัจฉานุกาเวนะ จะตุ-  
 ราสีติสะหัสสะรัจฉานุกาเวนะ นะวะโลกุตตะระรัจฉานุกา-  
 เวนะ อัญจันตักกะมัคคาณุกาเวนะ อัญจันตักกะปะตติยานุกาเวนะ  
 ฉะพะภิญญาณุกาเวนะ จะตุสัจจะญาณาณุกาเวนะ ทะสะพะ-  
 ละญาณาณุกาเวนะ สัพพะัญญุตตะญาณาณุกาเวนะ เมตตา  
 ภาวนามุทิตาอุเปกขานุกาเวนะ สัพพะปะริตตานุกาเวนะ  
 ระตะนัตตะยะสะระณาณุกาเวนะ ตุยหัง สัพพะโรคะโสกุปัท-  
 ทะวะทุกกะโทมะนัสสุปายาสา วินัสสันตุ สัพพะอันตะรายาปิ  
 วินัสสันตุ สัพพะสังกัปปา ตุยหัง สะมิชฉันตุ ที่ฆายูตา ตุยหัง  
 โหตุ สะตะวัตสะชีเวนะ สะมังคิโก โหตุ สัพพะทา อากาสะ-  
 ปัพพะตะวะนะภูมิกังคามาสะมุททา อารักขะกา เทวะตา  
 สะทา ตุมเห อะนุรักขันตุ.

# สัพพมังคละคาถา

(ภะวะตุสัพ)

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ	สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต.
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ	สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต.
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ	สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต.

## ปริตตานุกาถา ๑

นักขัตตะยักขะภูตานัง	ปาปีคคะหะนิวาระณา
ปริตตัสसानุภาเวนะ	หันตวา เตสัง อุปีทะเว.
นักขัตตะยักขะภูตานัง	ปาปีคคะหะนิวาระณา
ปริตตัสसानุภาเวนะ	หันตวา เตสัง อุปีทะเว.
นักขัตตะยักขะภูตานัง	ปาปีคคะหะนิวาระณา
ปริตตัสसानุภาเวนะ	หันตวา เตสัง อุปีทะเว.

หมายเหตุ ๑ บทนี้ใช้สวดเฉพาะพิธีที่มีการตั้งน้ำมนต์วางด้วยสายมงคลเท่านั้น ถ้าไม่มีการตั้งน้ำวางด้วย ไม่สวด

# บทอนุโมทนา

\* \* \*

## อนุโมทনারัมภะกาลา

ยะธา วาวิระหา ปุรา  
ปะริปุเรนติ สาคะรัง,  
เอวะเมวะ อีโต ทินนัง  
เปตานัง อูปะกัปปะติ,

อิฉิตัง ปัตถิตัง ตุมหัง,

ชิปปะเมวะ สะมิชณะตุ,  
สัพเพ ปุเรนตุ สังกัปปา,  
จันโท ปัณณะระโส ยถา,  
มะณีโชติระโส ยถา,

ห้วงน้ำที่เต็ม ย่อมยังสมุทรสาคร  
ให้บริบูรณ์ได้ ฉันท,  
ทานที่ท่านอุทิศให้แล้วแต่โลกนี้  
ย่อมสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ทีละโลก  
นี้ไปแล้ว ฉันทัน,

ขออิฏฐผล ที่ท่านปรารถนาแล้ว  
ตั้งใจแล้ว

จงสำเร็จโดยฉับพลัน  
ขอความดำริทั้งปวงจงเต็มที่  
เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ  
เหมือนแก้วมณีอันสว่างไสวควร  
ยินดี,

## สามัญญานุโมทนากาลา

สัพพีติโย วิวัชขันตุ,  
สัพพะโรโค วินัสสตุ,

ความจัญไรทั้งปวง จงบาราศไป,  
โรคทั้งปวง (ของท่าน) จงหาย,

มา เต ภาวัตวันตระราโย,	อันตรายอย่ามีแก่ท่าน,
สุชี ทีฆายุโก ภาวะ,	ท่านจงเป็นผู้มีความสุขมีอายุยืน,
อภิวาตะนะสีลิสสะ	ธรรม ๔ ประการ คือ อายุ
นิจัจจ วุฑฒาปะจาอิน	วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเจริญแก่
จัตตารโ รัมมา วัฑฒันติ	บุคคลผู้มีปกติกราบไหว้, มีปกติ
อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง,	อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่เป็นนิตย์,

### โภชนทานานุโมทนาคาถา

อายุโท พะละโท ธีโร	ผู้มีปัญญา ให้อายุ ให้กำลัง
วัณณะโท ปะฏิภาณะโท	ให้วรรณะ ให้ปฏิภาณ
สุขัสสะ ทาทา เมธาวิ	ผู้มีปัญญาให้ความสุข
สุขัง โส อะธัคัจฉะติ	ย่อมได้ประสบสุข
อายุท ทัตวา พะลัง วัณณัง	บุคคลผู้ให้อายุ พละ วรรณะ
สุขัญจะ ปะฏิภาณะโท	สุขะและปฏิภาณ
ทีฆายุ ยะสะวา โหติ	บังเกิดในที่ใดๆ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน
ยัตถะ ยัตถุปะชชะตติ	มียศในที่นั้นๆ ดังนี้

### มงคลจักรวาฬน้อย

สัพพะพุทธานุภาเวนะ	ด้วยอานุภาพแห่งพระพุทธเจ้าทั้งปวง
สัพพะธัมมานุภาเวนะ	ด้วยอานุภาพแห่งพระธรรมทั้งปวง

สัพพะสังฆานุกาเวนะ	ด้วยอนุภาพแห่งพระสงฆ์ทั้งปวง
พุทฺธระระตะนัง ฐัมมระระตะนัง	ด้วยอนุภาพแห่งพระรัตนะ ๓ คือ
สังฆระระตะนัง ติณณัง	พุทฺธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ
ระตะนानัง อานุกาเวนะ	
จะตุราสีติสหัสสธัมมิก-	ด้วยอนุภาพแห่งพระธรรมชั้น
ขันธานุกาเวนะ	๘ หมื่น ๔ พัน
ปิฎกัตตะยานุกาเวนะ	ด้วยอนุภาพแห่งพระไตรปิฎก
ชินะสวากานุกาเวนะ	ด้วยอนุภาพแห่งพระสาวกของ พระชินเจ้า
สัพเพ เต โรคา	สรรพโรคทั้งหลายของท่าน
สัพเพ เต ภะยา	สรรพภัยทั้งหลายของท่าน
สัพเพ เต อันตะรายา	สรรพอันตรายทั้งหลายของท่าน
สัพเพ เต อุปัทธะวา	สรรพอุปัทวะทั้งหลายของท่าน
สัพเพ เต ทุนนิมิตตา	สรรพนิมิตร้ายทั้งหลายของท่าน
สัพเพ เต อะวะมังคะลา	สรรพอวมงคลทั้งหลายของท่าน
วินัสสันตุ	จงพินาศไป
อายุวัฑฒะโก	ความเจริญอายุ
ธนะวัฑฒะโก	ความเจริญทรัพย์
สิริวัฑฒะโก	ความเจริญสิริ
ยะสะวัฑฒะโก	ความเจริญยศ
พะละวัฑฒะโก	ความเจริญกำลัง

วิณะวัตตะโก

ความเจริญวาระ

สุชะวัตตะโก

ความเจริญสุข

โหตุ สัพพะทา

จงมี (แก่ท่าน) ในกาลทั้งปวง

ทุกชะโรคะภะยา เวรา

ทุกข์โรครภัยและเวรทั้งหลาย

โสกา สัตตุ จุปัททะวา

ความโศก คัตรู และอุปัทวะทั้งหลาย

อะเนกา อันตะรายาปิ

ทั้งอันตรายทั้งหลายเป็นอนง

วินัสสันตุ จะ เตชะสา

จงพินาศไปด้วยเดช

ชะยะสิทธิ ณะนัง ลากัง

ความชนะ ความสำเร็จ ทรัพย์ ลาก

โสตถิ ภาคยัง สุขัง พะลัง

ความสวัสดิ ความมีโชค ความสุข

กำลัง

สิริ อายุ จะ วิณโณ จะ

สิริ อายุ แลวาระ

โกคัง วุฑฒิ จะ ยะสะวา

โภคะ ความเจริญ แลความเป็น

ผู้มียศ

สะตะวัสสา จะ อายุ จะ

แลอายุยืน ๑๐๐ ปี

ชีวะสิทธิ ะวันตุ เต.

แลความสำเร็จกิจในความเป็นอยู่

จงมีแก่ท่าน

\* \* \*

# บทสวดมนต์พิเศษ

\* \* \*

## บทชัคัฒมจักกัปปวัตตนสูตร

อะนุตตะรัง อะภิสัมโพธิง	สัมพุชฌิตวา ตะถาคะโต
ปะฐะมัง ยัง อะเทเสถ	ชัมมะจักกัง อะนุตตะรัง
สัมมะเทวะ ปะวัตเตนโต	โลเก อัมปะฏิวัตตียัง
ยัตถากขาตา อุโภ อันตา	ปะฏิปัตติ จะ มัชฌิมา
จะตุสวาริยะสัจเจสุ	วิสุทัง ญาณะทัสสะนัง
เทสิตัง ชัมมะราเชนะ	สัมมาสัมโพธิกิตตะนัง
นาเมนะ วิสสุตัง สุตตัง	ชัมมะจักกัปปะวัตตะนัง
เวยยากะระณะปาฐะนะ	สังคีตันตัมภะณามะ เส.

\* \* \*

## ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร (ปฐมเทศนา)

เอวัมเม สุตัง. เอกัง สมะยัง ภะคะวา พาราณะสียัง  
วิหะระติ อิติปะตะเน มิคะทาเย. ตัตตระโข ภะคะวา  
ปัญจะวัคคิเย ภิกขุ อามันเตสิ.

เทวเม\* ภิกขะเว อันตา ปัพพะชิตะนะ นะ เสวิตัพพา โย  
จายัง กาเมสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค หีนो คัมโม โปลูชชะนิกो  
อะนะริโย อะนัตตะสัณฺหิโต โย จายัง อัตตะกิละมะถานุโยโค  
ทุกโข อะนะริโย อะนัตตะสัณฺหิโต.

เอเต เต ภิกขะเว อุโภ อันเต อะนุปะคัมมะ มัชฌิมา  
ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา จักขุกะระณี  
ญาณะกะระณี อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพธายะ  
นิพพานายะ สังวัตตะติ.

กะตะมา จะ สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา  
ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา จักขุกะระณี ญาณะกะระณี  
อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ.

อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञัจฺจิกิโก มัคโค. เสยยะถิทัง.

บทสวดธัมมจักกรนี นิยมสวดทำบุญอายุครบ ๕,๖,๗ รอบ. งานมงคลใหญ่ๆ เช่น พุทธาภิเษก,  
วันอาสาฬหบูชา

\* อ่านว่า ทเว ทั้ง ท และ ว ออกเสียงกล้ำสระเอเดียวกัน

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต  
 สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ.

อะยัง โข สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา  
 ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา จักขุกะระณี ญานะกะระณี  
 อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพธายะ นิพพานายะ สังวัตตะติ.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง.  
 ชาตีปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง โสกะปะริเทวะ  
 ทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา อับปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข  
 ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข ยัมปิจัจัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง  
 สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสะมุทโธ อะริยะสัจจัง  
 ยายัง ตัณหา โปโนพกะวิกา นันทิราคะสะหะคะตา ตัตตระ\*  
 ตัตตราภินันทินิ. เสยยะถิทัง. กามะตัณหา ภะวะตัณหา  
 วิภะวะตัณหา.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง.  
 โย ตัสสาเยวะ ตัณหายะ อะเสสะวิราคะนิโรโธ จาโค  
 ปะฏินิสัคโค มุตติ อะนาละโย.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินิ ปะฏิปะทา  
 อะริยะสัจจัง. อะยะเมวะ อะริโย อัญ्ञัคฺคิโก มัคโค. เสยยะถิทัง.  
 สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต  
 สัมมาอาชีโว สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ. (หยุด)

\* อ่านว่า ตัตตระ ตะ ต้องว่าให้เร็ว

(จืน) อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ  
 อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ จักขุง อุตตะปาติ ญานัง อุตตะปาติ ปัญญา  
 อุตตะปาติ วิชชา อุตตะปาติ อาโลโก อุตตะปาติ.

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ประิณฺเวยยันติ เม  
 ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ จักขุง อุตตะปาติ ญานัง  
 อุตตะปาติ ปัญญา อุตตะปาติ วิชชา อุตตะปาติ อาโลโก อุตตะปาติ.

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ประิณฺเวยยัตถันติ เม  
 ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ จักขุง อุตตะปาติ ญานัง  
 อุตตะปาติ ปัญญา อุตตะปาติ วิชชา อุตตะปาติ อาโลโก อุตตะปาติ.

อิทัง ทุกขะสะมุททะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว  
 ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ จักขุง อุตตะปาติ ญานัง อุตตะปาติ  
 ปัญญา อุตตะปาติ วิชชา อุตตะปาติ อาโลโก อุตตะปาติ.

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุททะโย อะริยะสัจจัง  
 ปะหัตถัพพันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ  
 จักขุง อุตตะปาติ ญานัง อุตตะปาติ ปัญญา อุตตะปาติ วิชชา  
 อุตตะปาติ อาโลโก อุตตะปาติ.

ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุททะโย อะริยะสัจจัง  
 ปะทีนันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ  
 จักขุง อุตตะปาติ ญานัง อุตตะปาติ ปัญญา อุตตะปาติ วิชชา  
 อุตตะปาติอาโลโก อุตตะปาติ.

อิทัง ทุกขะนิโรธะ อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ

อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญานัง อุทะปาติ ปัญญา  
อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ.

ตั้ง โข ประนิตัง ทุกขณะโรโร อะริยะสังัจจ  
สังฆิกาดัพพันติ เม ภิกขเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ  
จักขุง อุทะปาติ ญานัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา  
อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ.

ตั้ง โข ประนิตัง ทุกขณะโรโร อะริยะสังัจจ สังฆิกะตันติ  
เม ภิกขเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ  
ญานัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก  
อุทะปาติ.

อิตัง ทุกขณะโรระคามินี ประฏิปะทา อะริยะสังัจจันติ เม  
ภิกขเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญานัง  
อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ.

ตั้ง โข ประนิตัง ทุกขณะโรระคามินี ประฏิปะทา อะริยะ  
สังัจจ ภาเวตัพพันติ เม ภิกขเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ  
รัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญานัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ  
วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ.

ตั้ง โข ประนิตัง ทุกขณะโรระคามินี ประฏิปะทา  
อะริยะสังัจจ ภาวัตันติ เม ภิกขเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ  
รัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญานัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ  
วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ.

ยวาระกั้วญจะ เม ภิกขะเว อิมสุ จะตฺตฺสุ อะริยะสัจเจสุ  
 เอวันติ ประวิรัฎฺฐัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญานะทัสสะนัง  
 นะ สุวิสุทฺธัง อะโหสิ.

เนวะ ตาวาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก  
 สะพรหมะเก สัสสะมะณะพราหมะณียา ปะชายะ  
 สะเทวะมะนุสสาเย อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทฺโธ  
 ปัจฉัญญาสิง.

ยะโต จะ โข เม ภิกขะเว อิมสุ จะตฺตฺสุ อะริยะสัจเจสุ  
 เอวันติประวิรัฎฺฐัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญานะทัสสะนัง  
 สุวิสุทฺธัง อะโหสิ.

อะถาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก  
 สะพรหมะเก สัสสะมะณะพราหมะณียา ปะชายะ  
 สะเทวะมะนุสสาเย อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทฺโธ  
 ปัจฉัญญาสิง.

ญาณัญจะ ปะนะ เม ทัสสะนัง อุตตะปาติ อะกุปปา เม  
 วิมุตติ อะยะมันติมา ชาติ นัตถิทานิ ปุณฺณพะวัตติ.

อิทมะโวจะ ภะคะวา. อัตตะมะนา ปัญจะวัคคิยา ภิกขุ  
 ภะคะวะโต ภาสีตัง อะภินันทุง. อิมัสสิญจะ ปะนะ  
 เวยยากระระณฺัสมิง ภัญญะมานะ อายัสมะโต โทณทัญญัสสะ  
 วิระชัง วีตะมะลลัง รัมมะจักขุง อุตตะปาติ ยังภิญฺจ  
 สะมุทะยะรัมมัง สัพพันตัง นิโรธะรัมมันติ.

ประวัติเต จะ ณะคะวะตา ฐัมมะจักเก ภูมมา เทวา  
 สัททะมะนุสสาเวสูง เอตัมณะคะวะตา พาราณะสียัง  
 อิติปะตะเน มิคะทาเย อะนุตตะรัง ฐัมมะจักกัง ประวัติตั้ง  
 อั้งปะฏิวัตติยัง สะมะเณนะ วา พราหมะเณนะ วา เทเวนะ วา  
 มาเรนะ วา พรัทมุนา วา เกนะจิ วา โลกัสมินติ. (หยุด)

(ขึ้น) ภูมมานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, จาตุมมะหาราชิกา  
 เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง.

จาตุมมะหาราชิกานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, ตาวะติงสา  
 เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง.

ตาวะติงसानัง เทวานัง สัททัง สุตวา, ยามา เทวา  
 สัททะมะนุสสาเวสูง.

ยามานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, ตุสิตา เทวา  
 สัททะมะนุสสาเวสูง.

ตุลิตานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, นิมมานะระตี เทวา  
 สัททะมะนุสสาเวสูง.

นิมมานะระตีนัง เทวานัง สัททัง สุตวา,  
 ประระนิมมิตะวะสะวัตตี เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง.

ประระนิมมิตะวะสะวัตตีนัง เทวานัง สัททัง สุตวา,  
 (ครั้นเมื่อจะสวดย่อเพียงสวรรค์ ๖ ชั้น สวดมาถึงตรงนี้แล้ว  
 สวด พรัทมะกายิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง แล้วจึงลง  
 เอตัมณะคะวะตา พาราณะสียัง อิติปะตะเน มิคะทาเย ฯลฯ

เหมือนกันไปจนจบ)

พรหมะปารีสัชชา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง.

พรหมะปารีสัชชานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, พรหมะปะโรหิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง.

พรหมะปะโรหิตานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, มหาพรหมเทวา สัททะมะนุสสาเวสูง.

มหาพรหมานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, ประริตตภาเทวา สัททะมะนุสสาเวสูง.

ประริตตภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, อัปปะมาณาภาเทวา สัททะมะนุสสาเวสูง.

อัปปะมาณาภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, อาภัสสะราเทวา สัททะมะนุสสาเวสูง.

อาภัสสะรานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, ประริตตะสุภาเทวา สัททะมะนุสสาเวสูง.

ประริตตะสุภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, อัปปะมาณะสุภาเทวา สัททะมะนุสสาเวสูง.

อัปปะมาณะสุภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, สุกะภินณะกาเทวา สัททะมะนุสสาเวสูง.

สุกะภินณะภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, เวหัพพะลาเทวา สัททะมะนุสสาเวสูง.

เวหัพพะลานั้น เทวานัง สัททัง สุตวา อะวิหา เทวา  
สัททมะนุสสาเวสูง.

อะวิหานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, อะตัพปา เทวา  
สัททมะนุสสาเวสูง.

อะตัพปานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, สุทิสสา เทวา  
สัททมะนุสสาเวสูง.

สุทิสสานัง เทวานัง สัททัง สุตวา, สุทิสสี เทวา  
สัททมะนุสสาเวสูง.

สุทิสสินัง เทวานัง สัททัง สุตวา, อะกะนิฏฐะกา เทวา  
สัททมะนุสสาเวสูง.

เอตัมภะคะวะตา พาราณะสิยัง อิติปะตะเน มิคะทาเย  
อะนุตตะรัง รัมมะจักกััง ปะวัตติตัง อัมปะภุวัตติยัง  
สะมะเณนะ วา พราหมะเณนะ วา เทเวนะ วา มาเรนะ วา  
พรัหมุณา วา เกนะจิ วา โลกัสมินติฯ (หยุด)

(ขึ้น) อิติหะ เตะนะ ขะเณนะ เตะนะ มุหุตตะนะ ยาวะ  
พรัหมะโลกา สัทโท อัพภุคคัจฉิ. อะยัญจะ ทะสะสะหัสสี  
โลกะธาตุ สังกัมปิ สัมปะกัมปิ สัมปะเวธิ. อัมปะมาโณ จะ  
โอพาโร โอภาโส โลเก ปาตุระโหสิ อะติกกัมเมวะ เทวานัง  
เทวานุภาวัง.

อะละโข ภะคะวา อุทานัง อุทานะสิ อัญญาสิ ะตะ โภ  
โกณทัญญุ อัญญาสิ ะตะ โภ โภณทัญญุติ.

อิติหิทั้ง อายัสมะโต โภณทัณฺณุสสะ อัญญาโภณทัณฺณุ-  
เตวาระ นามัง อะโหสีติ.

## บทขัด อะนัตตะลักขณะสูตร

ยันตัง สัตเตหิ ทุกเขนะ  
อัตตะวาทาตตะสัณฺณูณัง  
สัมพุทฺโธ ตัง ปะกาเสสิ  
อุตตะริง ปะภฺวิเวธายะ  
ยันเตสัง ทิฏฺฐะธัมมานัง  
สัพพาสะเวหิ จิตตานิ  
ตะธา ญานานุสาเรนะ  
สาธุนัง อตตะลิตฺถัตถัง

ญะยัง อะนัตตะลักขณะนัง  
สัมมะเทวะ วิโมจะนัง  
ทิฏฺฐะสัจจานะ โยคินัง  
ภาเวตฺถ ญานะมุตตะมัง  
ญานะนุปะปะริกขะตัง  
วิมุจิงสุ อะเสสะโต  
สาสะนัง กาคุมิจจะตัง  
ตัง สุตตันตัง ภาณามะ เสฯ

## อะนัตตะลักขณะสูตร\*

เอวัมเม สุตัง ฯ เอกััง สะมะยัง ภะคะวา พาราณะสิยัง  
วิหะระติ อิติปะตะเน มิคะทาเย ฯ ตัตตระ โข ภะคะวา  
ปัญจะวัคคิเย ภิกขุ อามันเตสิ ฯ

รูปีัง ภิกขะเว อะนัตตา, รูปีญะหิทัง ภิกขะเว อัตตา

\* พระสูตรนี้ ปัจจุบันนิยมใช้สวดงานทักษิณานุประทาน หรืองานทำบุญ ๗ วันของผู้ตาย ที่ยังไม่ได้เคลื่อนย้ายศพเป็นเทศนาที่แสดงกัณฑ์ที่ ๒ มีพระอรหันตสาวกเกิดขึ้นเป็นครั้งแรก

อะภาวิสสะ, นะยิทัง รุปัง อาพาธายะ สังวัตเตยยะ, ลัพเภถะ  
 จะ รูปเ เอวัง เม รุปัง โหตุ, เอวัง เม รุปัง มา อะโหสีติ ฯ ยัสมา  
 จะ โข ภิกขะเว รุปัง อะนัตตา ตัสมา รุปัง อาพาธายะ สังวัตตะติ ฯ  
 นะ จะ ลัพภะติ รูปเ เอวัง เม รุปัง โหตุ เอวัง เม รุปัง มา  
 อะโหสีติ ฯ

เวทะนา อะนัตตา, เวทะนา จะ หิทัง ภิกขะเว อัตตา  
 อะภาวิสสะ, นะยิทัง เวทะนา อาพาธายะ สังวัตเตยยะ,  
 ลัพเภถะ จะ เวทะนายะ เอวัง เม เวทะนา โหตุ เอวัง เม  
 เวทะนา มา อะโหสีติ ฯ ยัสมา จะ โข ภิกขะเว เวทะนา อะนัตตา  
 ตัสมา เวทะนา อาพาธายะ สังวัตตะติ, นะ จะ ลัพภะติ เวทะ  
 นายะ เอวัง เม เวทะนา โหตุ, เอวัง เม เวทะนา มา อะโหสีติ ฯ

สัจญญา อะนัตตา, สัจญญา จะ หิทัง ภิกขะเว อัตตา  
 อะภาวิสสะ, นะยิทัง สัจญญา อาพาธายะ สังวัตเตยยะ, ลัพเภถะ  
 จะ สัจญญาเย เอวัง เม สัจญญา โหตุ, เอวัง เม สัจญญา มา  
 อะโหสีติ ฯ ยัสมา จะ โข ภิกขะเว สัจญญา อะนัตตา, ตัสมา  
 สัจญญา อาพาธายะ สังวัตตะติ, นะ จะ ลัพภะติ สัจญญาเย  
 เอวัง เม สัจญญา โหตุ, เอวัง เม สัจญญา มา อะโหสีติ ฯ

สังขารา อะนัตตา, สังขารา จะ หิทัง ภิกขะเว อัตตา  
 อะภาวิสสังสุ, นะยิทัง สังขารา อาพาธายะ สังวัตเตยยุง, ลัพเภถะ  
 จะ สังขาระสุ เอวัง เม สังขารา โหนตุ, เอวัง เม สังขารา มา  
 อะหะสุนติ ฯ ยัสมา จะ โข ภิกขะเว สังขารา อะนัตตา, ตัสมา

สังขารา อาพาธายะ สังวัตตันติ, นะ จะ ลัพพะติ สังขารesu เอวัง  
 เม สังขารา โหนตุ, เอวัง เม สังขารา มา อะหะสุณตี ฯ

วิญญูณัง อะนัตตา, วิญญูณัญจะ หิทัง ภิกขเว อตฺตา  
 อะภาวิสสะ, นะยิทัง วิญญูณัง อาพาธายะ สังวัตเตยยะ,  
 ลัพพะติ จะ วิญญูณาณ เอวัง เม วิญญูณัง โหตุ, เอวัง เม  
 วิญญูณัง มา อะโหสีตี ฯ ยัสมา จะ โข ภิกขเว วิญญูณัง  
 อะนัตตา, ตัสมา วิญญูณัง อาพาธายะ สังวัตตะติ, นะ จะ  
 ลัพพะติ วิญญูณาณ เอวัง เม วิญญูณัง โหตุ, เอวัง เม วิญญูณัง  
 มา อะโหสีตี ฯ (หยุด)

๑ ตั้ง กิง มัญญูถะระ ภิกขเว รูปร่าง นิจจัง วา อะนิจจัง  
 วาติ ฯ อะนิจจัง กันเต ฯ ยัมปะนานิจจัง ทุกขัง วา ตัง สุขัง วาติ ฯ  
 ทุกขัง กันเต ฯ ยัมปะนานิจจัง ทุกขัง วิปะริณามะธัมมัง, กัลลัง  
 นุ ตัง สมะนุปีตติตฺตุง เอตัง มะมะ เอโสหะมัสสิ เอโส เม  
 อตฺตาติ ฯ โน เหน้ตัง กันเต ฯ

ตั้ง กิง มัญญูถะระ ภิกขเว เวทนา นิจจา วา อะนิจจา  
 วาติ ฯ อะนิจจา กันเต ฯ ยัมปะนานิจจัง ทุกขัง วา ตัง สุขัง  
 วาติ ฯ ทุกขัง กันเต ฯ ยัมปะนานิจจัง ทุกขัง วิปะริณามะธัมมัง,  
 กัลลัง นุ ตัง สมะนุปีตติตฺตุง เอตัง มะมะ เอโสหะมัสสิ เอโส เม  
 อตฺตาติ ฯ โน เหน้ตัง กันเต ฯ

๑ หัวหน้าขึ้นนำ

ตั้ง กิง มัญญะละ ภิกขะเว สัตถุญา นิจจา วา อะนิจจา  
 วาติ ฯ อะนิจจา กัณเต ฯ ยัมปะนานิจัจัง ทุกขัง วา ตั้ง สุขัง  
 วาติ ฯ ทุกขัง กัณเต ฯ ยัมปะนานิจัจัง ทุกขัง วิปะริณามะธัมมัง,  
 กัลลัง นุ ตั้ง สมะนะปูตตีตุง เอตัง มะมะ เอโสหะมัสสิ เอโส เม  
 อัตตาคี ฯ โน เหตัง กัณเต ฯ

ตั้ง กิง มัญญะละ ภิกขะเว สังขารา นิจจา วา อะนิจจา  
 วาติ ฯ อะนิจจา กัณเต ฯ ยัมปะนานิจัจัง ทุกขัง วา ตั้ง สุขัง วาติ ฯ  
 ทุกขัง กัณเต ฯ ยัมปะนานิจัจัง ทุกขัง วิปะริณามะธัมมัง, กัลลัง  
 นุ ตั้ง สมะนะปูตตีตุง เอตัง มะมะ เอโสหะมัสสิ เอโส เม  
 อัตตาคี ฯ โน เหตัง กัณเต ฯ

ตั้ง กิง มัญญะละ ภิกขะเว วิญญาณัง นิจัจัง วา อะนิจัจัง  
 วาติ ฯ อะนิจัจัง กัณเต ฯ ยัมปะนานิจัจัง ทุกขัง วา ตั้ง สุขัง วาติ ฯ  
 ทุกขัง กัณเต ฯ ยัมปะนานิจัจัง ทุกขัง วิปะริณามะธัมมัง, กัลลัง  
 นุ ตั้ง สมะนะปูตตีตุง เอตัง มะมะ เอโสหะมัสสิ เอโส เม อัตตาคี ฯ  
 โน เหตัง กัณเต ฯ

ตัสมาติหะ ภิกขะเว ยังกิณฺฺจิจิ รูปัง อะตีตานาคะตะ-  
 ปัจจุปปันนัง, อัสสัตตัง วา พะหิทธา วา โอิพาริกัง วา สุขุมัง วา,  
 หีนัง วา ปะณีตัง วา, ยันทุเร สันติเก วา, สัพพัง รูปัง, เนตัง  
 มะมะ เนโสหะมัสสิ นะ เมโส อัตตาคี ฯ เอวะเมตัง ยะถากุตัง  
 สัมมปปัญญาเย ทักฺขุฑฺพิง ฯ

ยา กาคี เวทะนา อะตีตานาคะตะปัจจุปปันนา, อัสสัตตา

วา พะหิทธา วา, โอปาริกา วา สุขุมมา วา, หีนา วา ปะณีตา วา,  
 ยา ทูเร สันติเก วา, สัพพา เวทะนา, เนตัง มะมะ เนโสหะมัสมิ  
 นะ เมโส อัตตาทิ ฯ เอวะเมตัง ยะถากุตัง สัมมปปัญญาเย  
 ทักกัฎฐัพพัง ฯ

ยา กาจิ สัญญา อะตีตานาคะตะปัจจุปปันนา, อัมมัตตา  
 วา พะหิทธา วา, โอปาริกา วา สุขุมมา วา, หีนา วา ปะณีตา วา,  
 ยา ทูเร สันติเก วา, สัพพา สัญญา, เนตัง มะมะ เนโสหะมัสมิ  
 นะ เมโส อัตตาทิ ฯ เอวะเมตัง ยะถากุตัง สัมมปปัญญาเย  
 ทักกัฎฐัพพัง ฯ

เย เกจิ สังขารา อะตีตานาคะตะปัจจุปปันนา, อัมมัตตา  
 วา พะหิทธา วา, โอปาริกา วา สุขุมมา วา, หีนา วา ปะณีตา วา,  
 เย ทูเร สันติเก วา, สัพเพ สังขารา, เนตัง มะมะ, เนโสหะมัสมิ  
 นะ เมโส อัตตาทิ ฯ เอวะเมตัง ยะถากุตัง สัมมปปัญญาเย  
 ทักกัฎฐัพพัง ฯ

ยังกิญจิ วิญญาณัง อะตีตานาคะตะปัจจุปปันนัง  
 อัมมัตตัง วา พะหิทธา วา โอปาริกัง วา สุขุมัง วา, หีนัง วา  
 ปะณีตัง วา, ยันทูเร สันติเก วา, สัพพัง วิญญาณัง, เนตัง มะมะ  
 เนโสหะมัสมิ นะ เมโส อัตตาทิ ฯ เอวะเมตัง ยะถากุตัง  
 สัมมปปัญญาเย ทักกัฎฐัพพัง ฯ

เอวัง ปัสสัง ภิกขเว สุตวา อะริยะสาวะโก รูปัสมิงปิ  
 นิพพินทะติ, เวทะนายะปิ นิพพินทะติ, สัญญาเยปิ นิพพินทะติ,

สังขารสุปิ นิพพินทะติ, วิญญาณ์สมิงปิ นิพพินทะติ, นิพพินทัง  
 วิรัชชะติ, วิจารณ์ วิมุตตัมปิ วิมุตตัมปิ ๑ ญาณัง  
 โหติ ขีณา ชาติ, วุสิตัง พรหมะจะริยัง กะตัง กะระณียัง, นาปะรัง  
 อิตถัตตยาติ ปะชานาตีติ ๑

อิทมะโวจะ ภาคะวา ๑ อัตตะมะนา ปัญจะวัคคิยา ภิกขุ  
 ภาคะวะโต ภาสิตัง อะภินันทุง ๑

อิมัสมิญจะ ปะนะ เวยยากระระณัสมิง ภัญญะมาเน  
 ปัญจะวัคคิยานัง ภิกขุณัง อะนุปาทายะ อาสะเวหิ จิตตานิ  
 วิมูจิงสูติ ๑

## บทคัด อาทิตตะปะริยาเยสุตฺร

เวเนยยะทมะโนปาเย	สัพพะโส ปาระมิง คะโต
อะโมฆะวะจะโน พุทโธ	อะภิญญายานุสาสะโก
จิณณานุรูปะโต จาปี	ธัมเมนะ วินะยัง ปะชัง
จิณณาคคิปปาริจะรียานัง	สัมโพฆณาระหะโยคินัง
ยะมาทิตตะปะริยายัง	เทสะยันโต มะโนหะรัง
เต โสตาโร วิโมเจสิ	อะเสกขายะ วิมุตติยา
ตะเถโวปะปะริกขายะ	วิญญูณัง โสตุมิจจะตัง
ทุกขะตาลักขะโณปายัง	ตัง สุตตันตัง ภาณามะ เส ๑

## อาทิตตะปริยาเยสูตร<sup>๑</sup>

เอวัมเม สุตัง ฯ เอกัง สมะยัง ภะคะวา คะยายัง วิหะระติ  
 คะยาสีเส สัทธิง ภิกขุสะหัสเสนะ ฯ

ัตตระ โข ภะคะวา ภิกขุ อามันเตสิ ฯ

สัพพัง ภิกขะเว อาทิตตัง, กิณฺจะ ภิกขะเว สัพพัง  
 อาทิตตัง ฯ จักขุ ภิกขะเว อาทิตตัง ฐปา อาทิตตา จักขุวิญญฺณามัง  
 อาทิตตัง จักขุสัมผัสโส อาทิตโต ยัมปิทัง จักขุสัมผัสสะปฺปัจจะยา  
 อุปฺปชชะติ เวทะยิตัง สุขัง วา ทุกขัง วา อะทุกขะมะสุขัง วา ตัมปิ  
 อาทิตตัง ฯ เภนะ อาทิตตัง ฯ อาทิตตัง ราคคคินา โทสคคินา  
 โมหคคินา อาทิตตัง ชาติยา ชะรามะระณฺเณนะ โสเกหิ ปะริเทเวหิ  
 ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ อาทิตตันฺติ ะทาเม ฯ

โสตัง อาทิตตัง สัททา อาทิตตา โสตะวิญญฺณามัง อาทิตตัง  
 โสตะสัมผัสโส อาทิตโต ยัมปิทัง โสตะสัมผัสสะปฺปัจจะยา  
 อุปฺปชชะติ เวทะยิตัง สุขัง วา ทุกขัง วา อะทุกขะมะสุขัง วา ตัมปิ  
 อาทิตตัง ฯ เภนะ อาทิตตัง ฯ อาทิตตัง ราคคคินา โทสคคินา  
 โมหคคินา อาทิตตัง ชาติยา ชะรามะระณฺเณนะ โสเกหิ ปะริเทเวหิ  
 ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ อาทิตตันฺติ ะทาเม ฯ

<sup>๑</sup> นิยมสวดแต่ในวัดหรืองานทำบุญ ๕๐ วันของผู้ตาย แสดงเหตุของความร้อนต่างๆ เช่น ร้อน  
 เพราะ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เป็นเทศนาที่แสดงใช้ชฎิล ๑,๐๐๐ คน บรรลุเป็น  
 พระอรหันต์

ฆานัง อาทิตตัง คันธา อาทิตตา ฆานะวิญญูณัง อาทิตตัง  
 ฆานะสัมผัสโส อาทิตโต ยัมปิทั้ง ฆานะสัมผัสสะปัจจะยา  
 อุปปัชชะติ เวทะยิตัง สุขัง วา ทุกขัง วา อะทุกขะมะสุขัง วา ตัมปิ  
 อาทิตตัง ฯ เกนะ อาทิตตัง ฯ อาทิตตัง ราคคคินา โทสคคินา  
 โมหคคินา อาทิตตัง ชาติยา ชะรามะระณนะ โสเกหิ ปะริเทเวหิ  
 ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ อาทิตตันติ ะทามิ ฯ

ชีวหา อาทิตตา ะสะอา อาทิตตา ชิวหาวิญญูณัง อาทิตตัง  
 ชิวหาสัมผัสโส อาทิตโต ยัมปิทั้ง ชิวหาสัมผัสสะปัจจะยา  
 อุปปัชชะติ เวทะยิตัง สุขัง วา ทุกขัง วา อะทุกขะมะสุขัง วา ตัมปิ  
 อาทิตตัง ฯ เกนะ อาทิตตัง ฯ อาทิตตัง ราคคคินา โทสคคินา  
 โมหคคินา อาทิตตัง ชาติยา ชะรามะระณนะ โสเกหิ ปะริเทเวหิ  
 ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ อาทิตตันติ ะทามิ ฯ

กาโย อาทิตโต โผฏฐัพพา อาทิตตา กายะวิญญูณัง  
 อาทิตตัง กายะสัมผัสโส อาทิตโต ยัมปิทั้ง กายะสัมผัสสะปจ-  
 จะยา อุปปัชชะติ เวทะยิตัง สุขัง วา ทุกขัง วา อะทุกขะมะสุขัง  
 วา ตัมปิ อาทิตตัง ฯ เกนะ อาทิตตัง ฯ อาทิตตัง ราคคคินา  
 โทสคคินา โมหคคินา อาทิตตัง ชาติยา ชะรามะระณนะ โสเกหิ  
 ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ อาทิตตันติ ะทามิ ฯ

มะโน อาทิตโต ัมมา อาทิตตา มะโนวิญญูณัง อาทิตตัง  
 มะโนสัมผัสโส อาทิตโต ยัมปิทั้ง มะโนสัมผัสสะปัจจะยา  
 อุปปัชชะติ เวทะยิตัง สุขัง วา ทุกขัง วา อะทุกขะมะสุขัง วา ตัมปิ

อาทิตตัง ฯ เกนะ อาทิตตัง ฯ อาทิตตัง ราคัคคินา โทสัคคินา  
 โมหัคคินา อาทิตตัง ชาติยา ชะรามะระณณะ โสเกหิ ประริเทเวหิ  
 ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ อาทิตตันติ วะทามิ ฯ

เอวัง ปัสสัง ภิกขะเว สุตวา อะริยะสาวะโก

จักขุสมิงปิ นิพพินทะติรุเปสุปิ นิพพินทะติ จักขุวิญญาณปิ  
 นิพพินทะติ จักขุสัมผัสเสปิ นิพพินทะติ ยัมปิทัง  
 จักขุสัมผัสสะปะจจะยา อุปปัชชะติ เวทะยิตัง สุขัง วา ทุกขัง  
 วา อะทุกขะมะสุขัง วา ตัสสมิงปิ นิพพินทะติ ฯ

โสตัสสมิงปิ นิพพินทะติ สัทเทสุปิ นิพพินทะติ  
 โสตะวิญญาณปิ นิพพินทะติ โสตะสัมผัสเสปิ นิพพินทะติ  
 ยัมปิทัง โสตะสัมผัสสะปะจจะยา อุปปัชชะติ เวทะยิตัง สุขัง วา  
 ทุกขัง วา อะทุกขะมะสุขัง วา ตัสสมิงปิ นิพพินทะติ ฯ

ฆานัสสมิงปิ นิพพินทะติ คันเธสุปิ นิพพินทะติ  
 ฆานะวิญญาณปิ นิพพินทะติ ฆานะสัมผัสเสปิ นิพพินทะติ  
 ยัมปิทัง ฆานะสัมผัสสะปะจจะยา อุปปัชชะติ เวทะยิตัง สุขัง วา  
 ทุกขัง วา อะทุกขะมะสุขัง วา ตัสสมิงปิ นิพพินทะติ ฯ

ชีวหายะปิ นิพพินทะติ ระเสสุปิ นิพพินทะติ ฯ  
 ชิวหาวิญญาณปิ นิพพินทะติ ชิวหาสัมผัสเสปิ นิพพินทะติ  
 ยัมปิทัง ชิวหาสัมผัสสะปะจจะยา อุปปัชชะติ เวทะยิตัง สุขัง วา  
 ทุกขัง วา อะทุกขะมะสุขัง วา ตัสสมิงปิ นิพพินทะติ ฯ

กายัสสมิงปิ นิพพินทะติ โผฏฐัพพะสุปิ นิพพินทะติ

กายะวิญญาณปิ นิพพินทะติ กายะสัมผัสเสปิ นิพพินทะติ  
 ยัมปิทัง กายะสัมผัสสะปะจจะยา อุปปัชชะติ เวทะยิตัง สุขัง वा  
 ทุกขัง वा อะทุกขะมะสุขัง वा ตัสสมิงปิ นิพพินทะติ ฯ

มะนัสสมิงปิ นิพพินทะติ รัมเมสุปิ นิพพินทะติ  
 มะโนวิญญาณปิ นิพพินทะติ มะโนสัมผัสเสปิ นิพพินทะติ  
 ยัมปิทัง มะโนสัมผัสสะปะจจะยา อุปปัชชะติ เวทะยิตัง สุขัง वा  
 ทุกขัง वा อะทุกขะมะสุขัง वा ตัสสมิงปิ นิพพินทะติ ฯ

นิพพินทัง วิรัชชะติ วิศวคา วิมุจจะติ วิมุตตัสสมิง  
 วิมุตตะมิตติ ญาณัง โหติ ชีณา ชาติ วุสิตัง พรหมะจะริยัง กะตัง  
 กะระณียัง นาปะรัง อิตถัตตายาติ ปะชานาตีติ ฯ

อิทะมะโวจะ ภาคะวา ฯ อัตตะมะนา เต ภิกขุ ภาคะวะโต  
 ภาสีตัง อะภินันทุง ฯ

อิหมัสสิญจะ ปะนะ เวยยากะระณัสสมิง ภัญญะมานะ  
 ตัสสะ ภิกขุสะหัสสัสสะ อะนุปาทายะ อาสะเวหิ จิตตานิ  
 วิมุจจิงสูติ ฯ

\* \* \*

## เมตตาทพรหมะวิหาระภาวนา (มหาเมตตาทใหญ่)

เอวัมเม สุตังฯ เอกัง สะมะยัง ะคะวา สāvัตถิยัง  
วิหะระติ เชตวะเน อะนาถะปิณฑักัสสะ อาราเมฯ ตัตถะ โข  
ะคะวา ภิกขุ อามันเตสิ ภิกขะโวติฯ ะทันทะติ เต ภิกขุ  
ะคะวะโต ปัจจัสโสสง ะคะวา เอตะทะโวจะ

เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ  
พะหุลีกะตายะ ยานีกะตายะ วัตถุกะตายะ อะนุญจิตายะ  
ปะริจิตายะ สุตตะมารัทธายะ เอกาทะสานิสังสา ปาฎิกังขาฯ  
กะตะเม เอกาทะสะฯ

- (๑) สุขัง สุขะติ
- (๒) สุขัง ปะฏิพุชณะติ
- (๓) นะ ปาปะกัง สุขินัง ปัสสะติ
- (๔) มะนุสสานัง ปิโย โหติ
- (๕) อะมะนุสสานัง ปิโย โหติ
- (๖) เทวะตา รักขันติ
- (๗) นาสสะ อัคคิ วา วิสัง วา สัตถัง วา ะมะติ
- (๘) ตุวะภูง์ จิตตัง สะมาธิยะติ
- (๙) มุขะวัณโณ วิปะสีทะติ
- (๑๐) อะสัมมุพโห กาลัง ะโรติ
- (๑๑) อุตตะริง อัมปะฏิวิฆณันโต พรัหมะโลกุปะโค โหติฯ

เมตตายะ ภิกขเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ  
 พหุลีกะตายะ ยานีกะตายะ วัตถุกะตายะ อະนุญฐิตายะ  
 ประจิตตายะ สุตตะมารัทธายะ อิม เอกา ทะसानิสังสา ปาฎิกังขาฯ

อັถถิ อะโนธิโส ณะระณา เมตตเจโตวิมุตติ อັถถิ โอิธิโส  
 ณะระณา เมตตเจโตวิมุตติ อັถถิ ทิสา ณะระณา เมตตเจโต  
 วิมุตติฯ

กะตีหากาเรหิ อะโนธิโส ณะระณา เมตตเจโต วิมุตติฯ  
 กะตีหากาเรหิ โอิธิโส ณะระณา เมตตเจโต วิมุตติฯ  
 กะตีหากาเรหิ ทิสา ณะระณา เมตตเจโต วิมุตติ ฯ

ปัญจะหากาเรหิ อะโนธิโส ณะระณา เมตต  
 เจโตวิมุตติ ฯ สัตตะหากาเรหิ โอิธิโส ณะระณา เมตต  
 เจโตวิมุตติ ฯ ทะสะหากาเรหิ ทิสา ณะระณา เมตต เจโตวิมุตติ ฯ

กะตะเมหิ ปัญจะหากาเรหิ อะโนธิโส ณะระณา เมตต  
 เจโตวิมุตติ ฯ

(๑) สัพเพ สัตตา อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี  
 อັตตานัง ประหะรันตฺตุ ฯ

(๒) สัพเพ ปาณา อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี  
 อັตตานัง ประหะรันตฺตุ ฯ

(๓) สัพเพ ภูตา อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี  
 อັตตานัง ประหะรันตฺตุ ฯ

(๔) สัพเพ ปุคคะลา อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี  
 อັตตานัง ประหะรันตฺตุ ฯ

(๕) สัพเพ อตตะภาวะปะริยาปันนา อะเวรา อัปฺยาปฺชฌา  
อะนึชฌา สุขี อตฺตานิัง ปะริหะรันตฺตุ อิมหิ ปิญฺจะหากาเรหิ  
อะโนธิสฺโส ณะระณมา เมตฺตา เจโตวิมุตฺติ ๑

กะตะเมหิ สัตตะหากาเรหิ โอธิโส ณะระณมา เมตฺตา  
เจโตวิมุตฺติ ๑

(๑) สัพพา อิตถิโย อะเวรา อัปฺยาปฺชฌา อะนึชฌา สุขี  
อตฺตานิัง ปะริหะรันตฺตุ ๑

(๒) สัพเพ ปุริสา อะเวรา อัปฺยาปฺชฌา อะนึชฌา สุขี อตฺตา  
นิัง ปะริหะรันตฺตุ ๑

(๓) สัพเพ อะริยา อะเวรา อัปฺยาปฺชฌา อะนึชฌา สุขี  
อตฺตานิัง ปะริหะรันตฺตุ ๑

(๔) สัพเพ อะนะริยา อะเวรา อัปฺยาปฺชฌา อะนึชฌา สุขี  
อตฺตานิัง ปะริหะรันตฺตุ ๑

(๕) สัพเพ เทวา อะเวรา อัปฺยาปฺชฌา อะนึชฌา สุขี  
อตฺตานิัง ปะริหะรันตฺตุ ๑

(๖) สัพเพ มนุสฺสา อะเวรา อัปฺยาปฺชฌา อะนึชฌา สุขี  
อตฺตานิัง ปะริหะรันตฺตุ ๑

(๗) สัพเพ วินิปาติกา อะเวรา อัปฺยาปฺชฌา อะนึชฌา สุขี  
อตฺตานิัง ปะริหะรันตฺตุ ๑

อิมหิ สัตตะหากาเรหิ โอธิโส ณะระณมา เมตฺตา เจโต  
วิมุตฺติ ๑

กะตะเมหิ ทะสะหากาเรหิ ทิสา ณะระณมา เมตตา เจโต  
วิมุตติ ฯ

(๑) สัพเพ ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัตตา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึฆมา สุขี อตฺตานิํง ปะริหะรันตฺ ๑

(๒) สัพเพ ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัตตา อะเวรา อัปฺยาปฺชมา  
อะนึฆมา สุขี อตฺตานิํง ปะริหะรันตฺ ๑

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ สัตตา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึฆมา สุขี อตฺตานิํง ปะริหะรันตฺ ๑

(๔) สัพเพ ทักขินายะ ทิสายะ สัตตา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึฆมา สุขี อตฺตานิํง ปะริหะรันตฺ ๑

(๕) สัพเพ ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ สัตตา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึฆมา สุขี อตฺตานิํง ปะริหะรันตฺ ๑

(๖) สัพเพ ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ สัตตา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึฆมา สุขี อตฺตานิํง ปะริหะรันตฺ ๑

(๗) สัพเพ อุตตะรายะ อนุทิสายะ สัตตา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึฆมา สุขี อตฺตานิํง ปะริหะรันตฺ ๑

(๘) สัพเพ ทักขินายะ อนุทิสายะ สัตตา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึฆมา สุขี อตฺตานิํง ปะริหะรันตฺ ๑

(๙) สัพเพ เหมฏฐิมายะ ทิสายะ สัตตา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึฆมา สุขี อตฺตานิํง ปะริหะรันตฺ ๑

(๑๐) สัพเพ อุपरิมายะ ทิสายะ สัตตา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชฌา อะนินฺหา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๑) สัพเพ ปุรัตติมายะ ทิสายะ ปาณา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชฌา อะนินฺหา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๒) สัพเพ ปัจฉิมายะ ทิสายะ ปาณา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชฌา อะนินฺหา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ ปาณา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชฌา อะนินฺหา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๔) สัพเพ ทักขินายะ ทิสายะ ปาณา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชฌา อะนินฺหา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๕) สัพเพ ปุรัตติมายะ อนุทิสายะ ปาณา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชฌา อะนินฺหา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๖) สัพเพ ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ ปาณา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชฌา อะนินฺหา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๗) สัพเพ อุตตะรายะ อนุทิสายะ ปาณา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชฌา อะนินฺหา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๘) สัพเพ ทักขินายะ อนุทิสายะ ปาณา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชฌา อะนินฺหา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๙) สัพเพ เหาฐิมายะ ทิสายะ ปาณา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชฌา อะนินฺหา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๑๐) สัพเพ อุปะริมายะ ทิสายะ ปาณา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๑) สัพเพ ปุรัตติมายะ ทิสายะ ภูตา อะเวรา อภัยปัชฌา  
อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๒) สัพเพ ปัจฉิมายะ ทิสายะ ภูตา อะเวรา อภัยปัชฌา  
อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ ภูตา อะเวรา อภัยปัชฌา  
อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๔) สัพเพ ทักขิณายะ ทิสายะ ภูตา อะเวรา อภัยปัชฌา  
อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๕) สัพเพ ปุรัตติมายะ อนุทิสายะ ภูตา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๖) สัพเพ ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ ภูตา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๗) สัพเพ อุตตะรายะ อนุทิสายะ ภูตา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๘) สัพเพ ทักขิณายะ อนุทิสายะ ภูตา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๙) สัพเพ เหาฐิณายะ ทิสายะ ภูตา อะเวรา อภัยปัชฌา  
อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๑๐) สัพเพ อุपरิมายะ ทิสายะ ภูตา อะเวรา อภัยปัชฌา  
อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๑) สัพเพ ปรัตติมายะ ทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๒) สัพเพ ปัจฉิมายะ ทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๔) สัพเพ ทักขินายะ ทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๕) สัพเพ ปรัตติมายะ อนุทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๖) สัพเพ ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๗) สัพเพ อุตตะรายะ อนุทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๘) สัพเพ ทักขินายะ อนุทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๙) สัพเพ เหฎฐิมายะ ทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๑๐) สัพเพ อุปะริมาเย ทิสายะ ปุคคลา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๑) สัพเพ ปุรัตติมาเย ทิสายะ อัตตะภาวะะปริยา-  
ปันนา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๒) สัพเพ ปัจฉิมาเย ทิสายะ อัตตะภาวะะปริยาปันนา  
อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ อัตตะภาวะะปริยาปันนา  
อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๔) สัพเพ ทักขิณายะ ทิสายะ อัตตะภาวะะปริยาปันนา  
อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๕) สัพเพ ปุรัตติมาเย อนุทิสายะ อัตตะภาวะะปริยา-  
ปันนา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๖) สัพเพ ปัจฉิมาเย อนุทิสายะ อัตตะภาวะะปริยาปันนา  
อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๗) สัพเพ อุตตะรายะ อนุทิสายะ อัตตะภาวะะปริยา-  
ปันนา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๘) สัพเพ ทักขิณายะ อนุทิสายะ อัตตะภาวะะปริยา-  
ปันนา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๙) สัพเพ เภฏฐิมาเย ทิสายะ อัตตะภาวะะปริยาปันนา-  
อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๑๐) สัพเพ อุपरิมายะ ทิสายะ อัตตะภาวปะริยาป็นนา  
อะเวรา อัมภยาปัชฌา อะนัฆา สุขี อัตตานิัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๑) สัพพา ปุรัตติมายะ ทิสายะ อิตถิโย อะเวรา  
อัมภยาปัชฌา อะนัฆา สุขี อัตตานิัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๒) สัพพา ปัจฉิมายะ ทิสายะ อิตถิโย อะเวรา  
อัมภยาปัชฌา อะนัฆา สุขี อัตตานิัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๓) สัพพา อุตตะรายะ ทิสายะ อิตถิโย อะเวรา  
อัมภยาปัชฌา อะนัฆา สุขี อัตตานิัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๔) สัพพา ทักขิณายะ ทิสายะ อิตถิโย อะเวรา  
อัมภยาปัชฌา อะนัฆา สุขี อัตตานิัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๕) สัพพา ปุรัตติมายะ อนุทิสายะ อิตถิโย อะเวรา  
อัมภยาปัชฌา อะนัฆา สุขี อัตตานิัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๖) สัพพา ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ อิตถิโย อะเวรา  
อัมภยาปัชฌา อะนัฆา สุขี อัตตานิัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๗) สัพพา อุตตะรายะ อนุทิสายะ อิตถิโย อะเวรา  
อัมภยาปัชฌา อะนัฆา สุขี อัตตานิัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๘) สัพพา ทักขิณายะ อนุทิสายะ อิตถิโย อะเวรา  
อัมภยาปัชฌา อะนัฆา สุขี อัตตานิัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๙) สัพพา เหฏฐิมายะ ทิสายะ อิตถิโย อะเวรา  
อัมภยาปัชฌา อะนัฆา สุขี อัตตานิัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๑๐) สัพพา อุपरิมายะ ทิสายะ อิตถิโย อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตानัง परिหะรันตฺ ๑

(๑) สัพเพ ปุรัตติมายะ ทิสายะ ปุริสา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตानัง परिหะรันตฺ ๑

(๒) สัพเพ ปัจฉิมายะ ทิสายะ ปุริสา อะเวรา อภัยปัชฌา  
อะนีฆา สุขี อัตตानัง परिหะรันตฺ ๑

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ ปุริสา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตानัง परिหะรันตฺ ๑

(๔) สัพเพ ทักขิณายะ ทิสายะ ปุริสา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตानัง परिหะรันตฺ ๑

(๕) สัพเพ ปุรัตติมายะ อนุทิสายะ ปุริสา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตानัง परिหะรันตฺ ๑

(๖) สัพเพ ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ ปุริสา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตฺ ๑

(๗) สัพเพ อุตตะรายะ อนุทิสายะ ปุริสา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตฺ ๑

(๘) สัพเพ ทักขิณายะ อนุทิสายะ ปุริสา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตฺ ๑

(๙) สัพเพ เหมฐิณิมายะ ทิสายะ ปุริสา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตฺ ๑

(๑๐) สัพเพ อุประมิายะ ทิสายะ ปุริสา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตฺ ๑

(๑) สัพเพ ปุรัตถิมายะ ทิสายะ อะริยา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตฺ ๑

(๒) สัพเพ ปัจฉิมายะ ทิสายะ อะริยา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตฺ ๑

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ อะริยา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตฺ ๑

(๔) สัพเพ ทักขินายะ ทิสายะ อะริยา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตฺ ๑

(๕) สัพเพ ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ อะริยา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตฺ ๑

(๖) สัพเพ ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ อะริยา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตฺ ๑

(๗) สัพเพ อุตตะรายะ อนุทิสายะ อะริยา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตฺ ๑

(๘) สัพเพ ทักขินายะ อนุทิสายะ อะริยา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตฺ ๑

(๙) สัพเพ เภฏฐิมายะ ทิสายะ อะริยา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตฺ ๑

(๑๐) สัพเพ อุประิมาเย ทิสายะ อะริยา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึมา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๑) สัพเพ ปุรัตฺติมาเย ทิสายะ อะนะริยา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึมา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๒) สัพเพ ปัจฉิมาเย ทิสายะ อะนะริยา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึมา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ อะนะริยา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึมา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๔) สัพเพ ทักขิณายะ ทิสายะ อะนะริยา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึมา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๕) สัพเพ ปุรัตฺติมาเย อนุทิสายะ อะนะริยา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึมา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๖) สัพเพ ปัจฉิมาเย อนุทิสายะ อะนะริยา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึมา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๗) สัพเพ อุตตะรายะ อนุทิสายะ อะนะริยา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึมา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๘) สัพเพ ทักขิณายะ อนุทิสายะ อะนะริยา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึมา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๙) สัพเพ เหมฏฺฐิมาเย ทิสายะ อะนะริยา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึมา สุขี อตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๑๐) สัพเพ อุประิมายะ ทิสายะ อะนะริยา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๑) สัพเพ ปุรัตถิมายะ ทิสายะ เทวา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๒) สัพเพ ปัจฉิมายะ ทิสายะ เทวา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ เทวา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๔) สัพเพ ทักขิณายะ ทิสายะ เทวา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๕) สัพเพ ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ เทวา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๖) สัพเพ ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ เทวา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๗) สัพเพ อุตตะรายะ อนุทิสายะ เทวา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๘) สัพเพ ทักขิณายะ อนุทิสายะ เทวา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๙) สัพเพ เภฏฐิมายะ ทิสายะ เทวา อะเวรา  
อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ ฯ

(๑๐) สัพเพ อุปะริมาเย ทิสายะ เทวา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนินฺหา สุขี อุตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๑) สัพเพ ปุรัตติมาเย ทิสายะ มนุสสา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนินฺหา สุขี อุตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๒) สัพเพ ปัจฉิมาเย ทิสายะ มนุสสา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนินฺหา สุขี อุตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ มนุสสา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนินฺหา สุขี อุตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๔) สัพเพ ทักขิณายะ ทิสายะ มนุสสา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนินฺหา สุขี อุตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๕) สัพเพ ปุรัตติมาเย อนุทิสายะ มนุสสา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนินฺหา สุขี อุตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๖) สัพเพ ปัจฉิมาเย อนุทิสายะ มนุสสา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนินฺหา สุขี อุตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๗) สัพเพ อุตตะรายะ อนุทิสายะ มนุสสา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนินฺหา สุขี อุตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๘) สัพเพ ทักขิณายะ อนุทิสายะ มนุสสา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนินฺหา สุขี อุตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๙) สัพเพ เหาฎฐิมาเย ทิสายะ มนุสสา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนินฺหา สุขี อุตฺตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๑๐) สัพเพ อุปะริมาเย ทิสายะ มนุสสา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนีฆา สุขี อັตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๑) สัพเพ ปุรัตถิมายะ ทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนีฆา สุขี อັตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๒) สัพเพ ปัจฉิมายะ ทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนีฆา สุขี อັตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนีฆา สุขี อັตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๔) สัพเพ ทักขินายะ ทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนีฆา สุขี อັตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๕) สัพเพ ปุรัตถิมายะ อนุทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนีฆา สุขี อັตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๖) สัพเพ ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนีฆา สุขี อັตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๗) สัพเพ อุตตะรายะ อนุทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนีฆา สุขี อັตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๘) สัพเพ ทักขินายะ อนุทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนีฆา สุขี อັตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๙) สัพเพ เหมฏฐิมายะ ทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนีฆา สุขี อັตตานัง ปะริหะรันตฺ ๑

(๑๐) สัพเพ อุปะริมายะ ทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา  
อัปฺยาปฺชมา อะนึมา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตฺติ ฯ

อิเมหิ ทะสะหากาเรหิ ทิสา ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ฯ

สัพเพสัง สัตตานัง ปิพะนัง วัชเชตฺวา อะปีพะนายะ  
อุปะฆาตัง วัชเชตฺวา อะนุปะฆาเตนะ สันตาปิง วัชเชตฺวา  
อะสันตาเปนะ ปะริยาทานัง วัชเชตฺวา อะปะริยาทาเนนะ  
วิหะสัง วัชเชตฺวา อะวิหะสายะ สัพเพ สัตตา อะเวรีโน โหนตุ มา  
เวรีโน สุขีโน โหนตุ มา ทุกขีโน สุขิตตฺตา โหนตุ มา ทุกขิตต-  
ตฺตาติ อิเมหิ อัญฺฐะหากาเรหิ สัพเพ สัตเต เมตตายะตีติ  
เมตตาดัง รัम्मิง เจตะยะตีติ เจโต สัพพะพยาปาทะปะริยฺกฺฐา  
เนหิ มุจจะตีติ วิมุตติ เมตตา จะ เจโตวิมุตติ จาติ เมตตาเจโต  
วิมุตติ ฯ

เมตตาพรหมะวิหาระภาวนา นิฏฺฐิตา ฯ

## คำตั้งความปรารถนา (หลังการปฏิบัติธรรม)

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ด้วยอำนาจแห่งบุญกุศล ที่เกิดจากการเจริญภาวนานี้ จงเป็นพลวะปัจจัย เป็นนิตย์ตามส่งให้ข้าพเจ้าเกิดความสุข ความเจริญ และเกิดปัญญาญาณ ทั้งในชาตินี้ ชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่ง จนบรรลู่ถึงพระนิพพาน ในอนาคตกาลนั้น เทอญ.

## คำขอโหสิกรรม (หลังการปฏิบัติธรรม)

ข้าพเจ้าของดโทษและอโหสิกรรมให้แก่เจ้ากรรมนายเวร ที่ท่านเคยล่วงเกินข้าพเจ้าไว้ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ด้วยอำนาจแห่งบุญกุศลนี้ กรรมอันใดที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้ว ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ต่อหน้าก็ดี ลับหลังก็ดี โดยเจตนาก็ดี ไม่เจตนาก็ตาม ต่อพระรัตนตรัย มารดา บิดา ครูอุปัชฌาจารย์ ผู้มีพระคุณ เจ้ากรรมนายเวร และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้ท่านได้โปรดงดโทษและอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าด้วย เทอญ

# คำขอขมา (สามีนิจกรรมวาจา)

อจาจะริเย (เถเร หรือ มหาเถเร) ปะมาเทนะ ทวารัตตะ  
เยนะ กะตัง. สัพพัง อะปะราธัง ขะมะละ เม (โน) กันเต.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญกรรมล่วงเกินอันใดที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้ว  
ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ เพราะความประมาทในท่านอาจารย์  
(พระเถระ หรือ มหาเถระ) ขอท่านโปรดงดโทษกรรมล่วงเกินทั้ง  
ปวงนี้ แก่ข้าพเจ้า (ทั้งหลาย) ด้วยเถิด.

## บทกรวดน้ำย่อ

อิทัง เม ภาตีสัน โหตุ สุขิตา โหนตุ ภาตะโย.

ขอผลบุญกุศลนี้ จงสำเร็จประโยชน์แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด.

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลนี้แผ่ไปให้ไพศาล

ถึงบิดามารดาครูอาจารย์ ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน

คนเคยร่วมทำงานการทั้งหลาย มีส่วนได้ในกุศลผลของฉัน

ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวดา ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เทอญฯ

## แผ่เมตตาให้แก้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ,

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข,

นิททุกโข โหมิ,

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากทุกข์,

อะเวโร โหมิ,

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร,

อัมพะยาปัชโณ โหมิ,

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน,

อะนีโฆ โหมิ,

ขอให้ข้าพเจ้า ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ,

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ.

จงมีความสุขกายสุขใจรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

## แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

**สัตว์เพ สัตตา**

สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกัน  
หมดทั้งสิ้น,

**อะเวรา โหนตุ**

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย,

**อัพพะยาปัชฌา โหนตุ**

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกัน  
และกันเลย,

**อะนีฆา โหนตุ**

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

**สุขี อัตตานัง परिहरันตุ**

จงมีความสุขกายสุขใจรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

**คำถวายพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว**

**และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ**

**อิทัง มหาราชะ ภูมิพะลัสสะ สะราชินิยา โหตุ สุขิโต โหตุ**

**อะโรโค โหตุ ทิมาโยโก โหตุ มหาราชะ ภูมิพะโล สะราชินี**

ขอถวายพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
ภูมิพลมหาราช และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

ขอให้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลมหาราชและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ จงทรงพระเกษมสำราญ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บตลอดไป เจริญพระชนมพรรษาอย่างยืนนาน ชั่ววันรันดร เทอญ

## แม่ส่วนกุศล

อิหัง เม มาตาปิตุณัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร,

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้ามีความสุข,

อิหัง เม ญาตีณัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย,

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิหัง เม ครูปัชฌายาจารย์านัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจารย์า,

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิหัง สัพพะเทวานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา,

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข,

อิหัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา,

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข,

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เเวรี,

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง  
ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข,

อิทัง สัพพะสัตตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตทา.

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์  
ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข.

## มาสร้างบุญบารมีกันเถอะ

### ๑. นั่งสมาธิอย่างน้อยวันละ ๑๕ นาที (หรือเดินจงกรมก็ได้)

อานิสงส์ เพื่อสติปัญญาที่เฉลียวฉลาดขึ้นทั้งภพนี้และภพ  
หน้า เพื่อจิตใจที่สว่างผ่องปรนจากกิเลส ปล่อย  
วางได้ง่าย จิตจะรู้วิธีแก้ปัญหาชีวิตโดยอัตโนมัติ  
ชีวิตจะเจริญรุ่งเรืองไม่มีวันอัปจน ผิวพรรณ  
ผ่องใส สุขภาพกายและจิตแข็งแรง เจ้ากรรม  
นายเวรและญาติมิตรที่ล่วงลับจะได้บุญกุศล

### ๒. สวดมนต์ด้วยพระคาถาต่างๆ อย่างน้อยวันละครั้งก่อนนอน

อานิสงส์ เพื่อให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง ชีวิตหน้าที่การงาน  
เจริญก้าวหน้า เงินทองไหลมาเทมา แคล้วคลาด  
จากอุปสรรคทั้งปวง จิตจะเป็นสมาธิได้เร็ว แนะนำ  
พระคาถาพาหุงมหากา, พระคาถาชินบัญชร,

พระคาถายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก เป็นต้น  
เมื่อสวดเสร็จต้องแผ่เมตตาทุกครั้ง

### ๓. ถวายการรักษาโรคให้วัด, ออกเงินค่ารักษาให้พระตามโรงพยาบาลสงฆ์

อานิสงส์ ก่อให้เกิดสุขภาพร่มเย็นทั้งครอบครัว โรคที่ไม่หายจะทุเลา สุขภาพกายจิตแข็งแรง อายุยืนทั้งภพนี้และภพหน้า ถ้าป่วยก็จะไม่ขาดแคลนการรักษา

### ๔. ทำบุญตักบาตรทุกเช้า

อานิสงส์ ได้ช่วยเหลือศาสนาต่อไปทั้งภพนี้และภพหน้า ไม่ขาดแคลนอาหาร ตายไปไม่หิวโหย อยู่ในภพที่ไม่ขาดแคลน ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์

### ๕. ทำหนังสือหรือสื่อต่างๆ เกี่ยวกับธรรมะแจกฟรีแก่ผู้คนเป็นธรรมทาน

อานิสงส์ เพราะธรรมทานชนะการให้ทานทั้งปวง ผู้ให้ธรรมจึงสว่างไปด้วยลาภยศ สรรเสริญ ปัญญา และบุญบารมีอย่างท่วมท้น เจ้ากรรมนายเวรอโหสิกรรมให้ ชีวิตจะเจริญรุ่งเรืองอย่างไม่คาดฝัน

### ๖. สร้างพระถวายวัด

อานิสงส์ ผ่อนปรนหนี้กรรมให้บางเบา ให้ชีวิตเจริญรุ่งเรือง

สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง แคล้วคลาดจากอุปสรรค  
ทั้งปวงครอบครวัเป็นสุข ได้เกิดมาอยู่ในร่มโพธิ์  
ของพุทธศาสนาตลอดไป

## ๗. แบ่งเวลาชีวิตไปบวชชีพราหมณ์หรือบวชพระอย่างน้อย ๙ วันขึ้นไป

อานิสงส์ ได้ตอบแทนพระคุณพ่อแม่อย่างเต็มที่ ผ่อนปรน  
หนักกรรมอุทิศผลบุญให้ญาติมิตรและเจ้ากรรม  
นายเวร สร้างปัจจัยไปสู่นิพพานในภพต่อๆ ไป  
ได้เกิดมาอยู่ในร่มโพธิ์ของพุทธศาสนา จิตเป็น  
กุศล

## ๘. บริจาคเลือดหรือร่างกาย

อานิสงส์ ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพแข็งแรง ช่วยต่ออายุ  
ต่อไปจะมีผู้คอยช่วยเหลือไม่ให้เกิดทุกข์ได้ยาก  
เทพยดาปกปักรักษา ได้เกิดมามีร่างกายที่งดงาม  
ในภพหน้า ส่วนภพ นี้ก็จะมีราศีผุดผ่อง

## ๙. ปล่อยปลาที่ซื้อมาจากตลาดรวมทั้งปล่อยสัตว์ไล่ชีวิตสัตว์ต่างๆ

อานิสงส์ ช่วงต่ออายุ ขจัดอุปสรรคในชีวิต ชดใช้หนี้  
กรรมให้เจ้ากรรมนายเวรที่เคยกินเข้าไป ให้ทำ  
มาค้าขึ้น หน้าที่การงานคล่องตัวไม่ติดขัด ชีวิต  
ที่ผิดหวังจะค่อยๆ ฟื้นคืนสภาพที่สดใส เป็นอิสระ

**๑๐. ให้ทุนการศึกษา, บริจาคหนังสือหรือสื่อการเรียนต่างๆ, อาสาสอนหนังสือ**

อานิสงส์ ทำให้มีสติปัญญา ในภพต่อๆ ไปจะฉลาดเฉลียวมีปัญญา ได้มีโอกาสศึกษาเล่าเรียนอย่างรอบรู้ สติปัญญาสมบูรณ์พร้อม

**๑๑. ให้เงินขทาน, ให้เงินคนที่เดือดร้อน (ไม่ใช่การให้ยืม)**

อานิสงส์ ทำให้เกิดลาภไม่ขาดสายทั้งภพนี้และภพหน้า ไม่ตกทุกข์ได้ยาก เกิดมาชาติหน้าจะร่ำรวย และไม่มีหนี้สิน ความยากจนในชาตินี้จะทุเลาลง จะได้เงินทองกลับมาอย่างไม่คาดฝัน

**๑๒. รักษาศีล ๕ หรือศีล ๘**

อานิสงส์ ไม่ต้องไปเกิดเป็นเปรตหรือสัตว์นรก ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐครบบริบูรณ์ ชีวิตเจริญรุ่งเรือง กรรมเวรจะไม่ถาโถม ภัยอันตรายไม่ย่างกราย เทวดานางฟ้าปกปักรักษา

## วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

### ๑. การเดินจงกรม

เวลาเดินให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก สติจับอยู่ที่เท้าเดินช้า เวลายกเท้าขวากวาวว่า **ขวาย่างหนอ** ขณะที่ใจนึกว่าขวา ต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที เท้าที่ยกกับใจนึก ต้องให้พร้อมกัน ขณะที่ ว่าง ต้องเคลื่อนเท้าไปพร้อมกัน ขณะที่ หนอ เท้าต้องลงพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กวาวว่า **ซ้ายย่างหนอ** ปฏิบัติเหมือนกันกับ **ขวาย่างหนอ**

สั้นเท้า กับ ปลายเท้า ห่างกันประมาณคืบหนึ่งเป็นอย่างมาก เมื่อเดินสุดเลื้อหรือสุดถนน หรือสุดสถานที่ให้เอาเท้าเคียงกัน แล้วหยุดยืนกวาวว่า **ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ** ซ้ำๆ ลัก ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกร่างกายแล้ว กลับ จะกลับข้างซ้าย หรือข้างขวาก็ได้ เวลากลับ สั้นเท้าอยู่กับพื้นปลายเท้าข้างที่จะกลับแล้วกวาวว่า **กลับหนอ** พร้อมกันกับหมุนเท้าไป ส่วนอีกเท้าหนึ่ง ให้ยกขึ้นแล้วหมุนไปตาม โดยกวาวว่า **กลับหนอๆ** เช่นเดียวกัน ให้หมุนเวียนไปอย่างนี้ จนกว่าจะได้ที่ที่ตนต้องการ แล้วยืนกวาวว่า **ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ** ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง แล้วเดินจงกรม ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอต่อไป ให้เดินกลับ ไปกลับมาอยู่อย่างนี้ ประมาณ ๑๕ นาที เป็นอย่างต่ำ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างสูง

## การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ

ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เขยียบหนอ

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เขยียบหนอ

ระยะที่ ๔ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยียบหนอ

ระยะที่ ๕ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

ระยะที่ ๖ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

## ๒. การนั่งสมาธิ (อย่างต่ำประมาณ ๑๕ นาที อย่างสูงประมาณ ๑ ชั่วโมง)

ให้เตรียมจัดอาสนะสำหรับนั่งไว้ก่อน เวลานั่งให้ค่อยๆ ย่อตัวลงพร้อมกับภาวนาว่า “นั่งหนอๆ” ให้ภาวนาอย่างนี้เรื่อยไป จนกว่าจะนั่งเสร็จเรียบร้อย

**วิธีนั่ง** นั้น ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวให้ตรง แต่จะนั่งเก้าอี้ หรือนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ท้อง **พองยุบ** เวลาหายใจเข้า ท้องพอง ให้ภาวนาว่า **พองหนอ** ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน เวลาหายใจออก ท้องยุบ ให้ภาวนา **ยุบหนอ** ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

**ข้อสำคัญ** ให้สติจับอยู่ที่อาการพองยุบเท่านั้น อย่าไปดูลมที่จมูกและตะเบ็งท้อง ให้นั่งภาวนาอย่างนี้ตลอดไป

การกำหนดเวลานั่งนั้นให้เพิ่มลูกอีก ๖ แห่ง ดังนี้

๑. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ (ลูกกั้นย่อยข้างขวา)
๒. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ (ลูกกั้นย่อยข้างซ้าย)
๓. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ (ลูกเข้าข้างขวา)
๔. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ (ลูกเข้าข้างซ้าย)
๕. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ (ลูกตาตุ่มขวา)
๖. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ลูกหนอ (ลูกตาตุ่มซ้าย)

### ๓. การนอน

เวลานอน ให้ค่อยๆเอนลง พร้อมกับภาวนาตามไปว่า **นอนหนอๆ** จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้สติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาไว้ที่ท้อง พร้อมกับภาวนาว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อไป ให้คอยสังเกตให้ดีว่าจะหลับไปตอนพองหรือตอนยุบ

### ๔. การกำหนดจิต

ในเวลาที่นั่งอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สมบัติ หรือ กิจการงานต่างๆ ให้เอาสติปักลงไปที่หัวใจพร้อมกับภาวนาว่า **คิดหนอๆ** จนกว่าจะหยุดคิด เมื่อหยุดคิดแล้วให้กลับไปกำหนด พองยุบต่อไปอีก แม้แต่ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ก็ให้กำหนด เช่นกันคือ ถ้าดีใจก็กำหนดว่า **ดีใจหนอๆ** ถ้าเสียใจให้กำหนดว่า **เสียใจหนอๆ** ถ้าโกรธให้กำหนดว่า **โกรธหนอๆ** เป็นต้น

## ๕. การกำหนดเวทนา

ในขณะที่นั่งอยู่นั้น ถ้ามีเวทนา คือ ความเจ็บปวด เมื่อย คัน เป็นต้น เกิดขึ้นให้ปล่อยพองยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่อาการเจ็บปวด เมื่อย หรือคันนั้น พร้อมกับภาวนาว่า **เจ็บหนอๆ** หรือ **คันหนอๆ** สุดท้ายเวทนาจะเกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายแล้ว ให้เอาสติไปกำหนดที่ท้องว่า **พองหนอ ยุบหนอ** ต่อกันไปอีกจนกว่าจะครบกำหนด

## ๖. การกำหนดต้นจิต

ต้นจิต ได้แก่ ความอยากนั่นเอง เช่น อยากลุก อยากยืน อยากนั่ง อยากนอน อยากถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น เวลาจะลุก ให้เอาสติปักลงไปที่หัวใจภาวนาว่า **“อยากลุกหนอ ะๆ”** เวลาลุก ให้ภาวนาว่า **“ลุกหนอๆ”** ข้อสำคัญเราทำอะไรทุกอย่างให้กำหนดต้นจิตทุกๆ ครั้ง ก่อนเวลาจะรับประทาน ให้ภาวนา **“อยากหนอๆ”** เวลารับประทานอาหารให้ภาวนาว่า **“รับประทานหนอๆ”** เป็นต้น

## ๗. การกำหนดทวารทั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. เวลาตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า เห็นหนอๆ ตั้งสติไว้ที่ตา
๒. เวลาที่หูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ตั้งสติไว้ที่หู
๓. เวลาจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า กลิ่นหนอๆ ตั้งสติไว้ที่จมูก
๔. เวลาลิ้นได้รส ให้กำหนดว่า รสหนอๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น

๕. เวลาถวายลูก เย็นร้อน อ่อนแข็ง ให้กำหนดว่า ลูกหนอๆ  
ตั้งสติไว้ตรงที่ลูก เมื่อสิ่งเหล่านั้นหายไปแล้ว ให้กำหนดพองยุบ  
ต่อไป

\* \* \*

# กรรมฐานประจำวันเกิด

\* \* \*

## กรรมฐานของคนที่เกิดวันอาทิตย์

ลักษณะนิสัย เย่อหยิ่ง ค่อนข้างจะถือตัว ใจร้อน ชอบอะไรเร็วๆ ซ้ำไม่เป็น

กรรมฐานที่ควรฝึก คือ

๑. จตุธาตुวัตถาน คือ การพิจารณาร่างกาย ให้เห็นเป็น แต่เพียงธาตุ ๔ (คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมกัน)

๒. มรณัสสติ คือ การนึกถึงความตายเป็นอารมณ์

๓. พรหมวิหาร คือ การแผ่ความรักความสงสารไปยัง เพื่อนมนุษย์

๔. วิปัสสนากรรมฐาน

## กรรมฐานของคนที่เกิดวันจันทร์

ลักษณะนิสัย อ่อนหวาน อ่อนโยน น่ารัก มีเสน่ห์ ขี้สงสารคน ศรัทธาง่าย

กรรมฐานที่ควรฝึก คือ อนุสติ การระลึกถึงคุณของสิ่งที่ดีงาม เช่น

๑. พุทธานุสติ คือ การนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

๒. ธัมมานุสติ คือ การนึกถึงคุณของพระธรรม

๓. สังฆานุสติ คือ การนึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์

๔. สีลानุสติ คือ การนึกถึงคุณของศีลที่ตนได้รักษา

๕. จาคานุสติ คือ การนึกถึงคุณแห่งทานบริจาคที่ตัวได้  
กระทำไว้
๖. เทวदानุสติ คือ การนึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา

## กรรมฐานของคนที่เกิดวันอังคาร

**ลักษณะนิสัย** ส่วนดี คือความกล้า และความขยันขันแข็ง แต่ส่วน  
เลว ก็คือความเป็นคนเลือดร้อน หงุดหงิดง่าย พร้อมทั้งจะ  
ทะเลาะได้ทุกเมื่อ

**กรรมฐานที่ควรฝึก** คือ พรหมวิหาร ๔ ได้แก่

๑. เมตตา ได้แก่ ความรัก ความปรารถนาดี ต่อเพื่อนมนุษย์  
โดยเห็นว่าเพื่อนมนุษย์ทุกคน ล้วนเต็มไปด้วยทุกข์กันคนละมากๆ  
ฉะนั้นมนุษย์ไม่ควรเบียดเบียนกัน ไม่ควรทำร้ายกัน ควรรัก และ  
ควรปรารถนาดีต่อกันให้มาก ๆ

๒. กรุณา ได้แก่ ความสงสารต่อเพื่อนมนุษย์ เห็นใคร  
ทุกข์ยาก ก็อดที่จะสงสาร และคิดช่วยเหลือมิได้

๓. มุทิตา ได้แก่ ความพลอยยินดี เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีมีสุข  
ความรู้สึกในข้อนี้ จะช่วยขจัดความอิจฉาริษยาได้ง่ายมาก ฉะนั้น  
ถ้าใครรู้ตัวว่ามีความอิจฉาริษยาในใจมาก ก็ควรเจริญมุทิตาให้  
มากๆ เวลาเห็นใครได้ดีมีสุข ก็ให้นึกในใจว่า ดีแล้วละ ขอให้มีความ  
สุขความเจริญยิ่งขึ้นไปเถิด แล้วจิตใจของเราจะสงบ  
เยือกเย็นจากแรงริษยา

๔. อุเบกขา ได้แก่ ความวางเฉย เรื่องของการแผ่อุเบกขาที่ท่านวางไว้เป็นข้อสุดท้าย ก็เพื่อเป็นคุณธรรมที่จะช่วยกันใจเราไม่ให้เป็นทุกข์กับเรื่องราวของคนอื่นมากเกินไป โดยให้คิดถึงเรื่องกฎแห่งกรรมให้มากกว่าแต่ละคนล้วนมีกรรมเป็นของๆ ตน และเป็นไปตามกรรมที่ตัวเองได้ก่อเอาไว้ทั้งสิ้น

### กรรมฐานของคนที่เกิดวันพุธ

**ลักษณะนิสัย** (พุธกลางวัน) อ่อนหวาน พุดเก่ง คุยก่ง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นคนพิถีพิถันในทุกๆ เรื่อง เจ้าระเบียบ อ่อนไหวง่าย

**กรรมฐานที่ควรฝึก** คือ อานาปานสติ คือการหายใจอย่างมีสติ คือรู้ตัวทุกครั้งเมื่อหายใจเข้า และรู้ตัวทุกครั้งเมื่อหายใจออก

**ลักษณะนิสัย** (พุธกลางคืน) ลุ่มหลงทางอารมณ์ ซึ่งเหมือนความมืดมิด

**กรรมฐานที่ควรฝึก** คือ เจริญวิปัสสนา คือใช้ปัญญาพิจารณาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิต ยกขึ้นสู่หลักไตรลักษณ์ คือพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็น

๑. อนิจจัง คือ ความไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
  ๒. ทุกขัง คือ การถูกบีบคั้น จนทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้
  ๓. อนัตตา คือ การอยู่นอกเหนือการควบคุม
- จะช่วยให้คลายจากความลุ่มหลงมัวเมาทางอารมณ์เสียได้

## กรรมฐานของคนที่เกิดวันพฤหัสบดี

**ลักษณะนิสัย** ฝักใฝ่ในการศึกษาหาความรู้ ชอบสอน ชอบแนะนำ  
เจ้าปัญญา เจ้าเหตุผล ตระหนี่ ชอบสะสม

**กรรมฐานที่ควรฝึก** คือ

๑. หากเป็นคนฉลาด มากด้วยเหตุผล ควรฝึกกรรมฐานที่ต้องใช้ความคิดพิจารณา เช่น อหारेปฏิกูลสังขยา (การพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร), จตุธาตววัตถาน (การพิจารณาร่างกาย โดยความเป็นธาตุ ๔) อุปสมานุสติ (การระลึกถึงความดีของพระนิพพาน)

๒. หากเป็นคนตระหนี่ถี่เหนียวไม่ชอบสละ ชอบแต่สะสม ควรฝึกกรรมฐาน ๒ ข้อนี้ คือ จาคานุสติ (การระลึกนึกถึงคุณของการบริจาค) และมรณัสสติ (การนึกถึงความตายอันจะมาถึงตน) จะบรรเทาความตระหนี่ ชอบสะสมเสียได้

## กรรมฐานของคนที่เกิดวันศุกร์

**ลักษณะนิสัย** เป็นคนรักสวยรักงาม อารมณ์ร่าเริง ชอบร้องรำ  
ขับร้อง ห่วงคนอื่นมากกว่าตัวเอง และมักจะเผลอไผลในเรื่อง  
ของคำพูดคำจา

**กรรมฐานที่ควรฝึก** คือ

๑. หากเป็นคนที่ติดใจลุ่มหลงในเรื่องของกามารมณ์ และ  
ถึงสวยงามต่างๆ ควรฝึกอสุภะกรรมฐาน (พิจารณาซากศพให้

เป็นอารมณ์) เพื่อแก้เรื่องความติดใจในกามารมณ์

๒. หากเป็นคนที่มักจะทุกข์กับเรื่องของคนอื่นมากเกินไป ควรฝึกอุเบกขาพรหมวิหาร เพื่อบรรเทาในเรื่องชอบทุกข์กับเรื่องของคนอื่นมากเกินไป

๓. หากเป็นคนที่มักจะเผลอไผลในเรื่องของคำพูดคำจา ควรเจริญสติปัญญา ๔ เพื่อแก้นิสัยที่เผลอไผล

## กรรมฐานสำหรับคนที่เกิดวันเสาร์

ลักษณะนิสัย ใจร้อน หงุดหงิดง่าย ชอบเก็บตัว ไม่ชอบสูงลิ้งกับใคร  
กรรมฐานที่ควรฝึก คือ

๑. พรหมวิหาร ๔ จะช่วยแก้นิสัยใจร้อน ทำให้ใจเย็นลง และจากที่เคยหงุดหงิดง่าย ก็จะหงุดหงิดได้ยากขึ้น

๒. อานาปานสติ จะช่วยแก้นิสัยความเป็นคนชอบคิดมาก

\* \* \*

## อานิสงส์ ๑๐ ข้อของการไม่กินเนื้อสัตว์

๑. เป็นที่รักของบรรดาเทพ พรหม ตลอดจันมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย
๒. จิตอันเป็นมหาเมตตาย่อมบังเกิดขึ้น
๓. สามารถตัดขาดความอาฆาต ดับอารมณ์เหี้ยมโหดเคียดแค้นในใจลงได้
๔. ปราศจากโรคภัยร้ายแรงมาเบียดเบียนร่างกาย
๕. มีอายุมั่นขวัญยืน
๖. ได้รับการปกป้องคุ้มครองจากเทพทั้งปวง
๗. ยามหลับนิมิตเห็นแต่สิ่งที่ดีงามเป็นสิริมงคล
๘. ย่อมระงับการจองเวร สลายความอาฆาตแค้นซึ่งกันและกัน
๙. สามารถดำรงอยู่ในกระแสพระนิพพาน ไม่พลัดหลงตกลงสู่อบายภูมิ
๑๐. ทันททีละสังขารจากโลกนี้ จิตจะมุ่งสู่สุคติภพ

## อานิสงส์การจัดสร้างพระพุทธรูปหรือสิ่งพิมพ์อันเกี่ยวกับ พระธรรมคำสอน

๑. อกุศลกรรมในอดีตชาติแต่ปางก่อน จะเปลี่ยนจากหนักเป็นเบา จากเบาเป็นสูญ
๒. สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง สรรพภัยอันตรายสลาย ปวงภัยไม่มี คนคิดร้ายไม่สำเร็จ

๓. เจ้ากรรมนายเวรในอดีตชาติแต่ปางก่อน เมื่อได้รับส่วนบุญไปแล้วก็จะเลิกจองเวรจองกรรม
๔. เหล่ายักษ์ผีรากลส ภูพิชเลื้อร้าย ไม่อาจเป็นภัย อยู่ในที่ใดก็แคล้วคลาดจากภัย
๕. จิตใจสงบ ราศีผ่องใส สุขภาพแข็งแรง กิจการงานเป็นมงคล รุ่งเรืองก้าวหน้า ผู้คนนับถือ
๖. มั่นคงในคุณธรรม ความอุดมสมบูรณ์ปรากฏ (เกินความคาดฝัน) ครอบครัวสุขสันต์ वासनाยังยืน
๗. คำกล่าวเป็นสัจจะ ฟ่ำดินปราณี ทวยเทพยินดี มิตรสหายปรีดา หนีสินจะหมดไป
๘. คนโง่สิ้นเขลา คนเจ็บหายได้ คนป่วยหายดี ความทุกข์หาย เชื้อบุญ สตรีจะได้เกิดเป็นชายเพื่อบวช
๙. พ้นจากมวลอกุศล เกิดใหม่บุญเกื้อหนุน มีปัญญาล้ำเลิศ บุญกุศลเรืองรอง
๑๐. สิ่งที่สร้างจะบังเกิดเป็นกุศลจิตแก่ทุกคนที่ได้พบเห็น เป็นเนื่อนาบุญอย่างอนงทุกชาติ จะได้ฟังธรรมจากพระอรียะเจ้า ปัญญาในธรรมแก่กล้า สามารถได้อภิญญาหก สำเร็จโพธิญาณ

\* \* \*

## อานิสงส์การบวชพระ บวชชีพราหมณ์ (บวชชั่วคราวเพื่อสร้างบุญ อุทิศให้แก่พ่อแม่เจ้ากรรมนายเวร)

๑. หน้าที่การงานจะเจริญรุ่งเรือง ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ ตามปรารถนา
๒. เจ้ากรรมนายเวรจะอโหสิกรรม หนี้กรรมในอดีตชาติจะคลี่คลาย
๓. สุขภาพแข็งแรง สติปัญญาแจ่มใส ปัญหาชีวิตจะคลี่คลาย
๔. เป็นปัจจัยสู่พระนิพพานในภพต่อๆ ไป
๕. สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง โภภัยอันตรายผ่อนหนักเป็นเบา
๖. จิตใจสงบ ปล่อยวางได้ง่าย มองเห็นสังขารแห่งชีวิต
๗. เป็นที่รักที่เมตตาตามหानิยมของมวลมนุษย์ มวลสัตว์และเหล่าเทวดา
๘. ทำมาค้าขึ้น ไม่อับจน การเงินไม่ขาดสาย ไม่ขาดมือ
๙. โรคภัยของตนเอง ของพ่อแม่ และของคนใกล้ชิดจะเบาบาง และรักษาหาย
๑๐. ตอบแทนพระคุณของพ่อแม่ได้เต็มที่ สำหรับผู้ที่บวชไม่ได้ เพราะติดภารกิจต่างๆ ก็สามารถ ได้รับอานิสงส์เหล่านี้ได้ด้วย การสร้างคนให้ได้บวช สนับสนุนส่งเสริมอาสาการให้คนได้บวชเป็นมหากุศลอย่างยิ่ง

