




สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็นแปลไทย

ฉบับสำนักโมกขพลาราม





Wanam 





Red seal and black signature in calligraphy.





“

เรื่องทำวัตรเช้าทำวัตรเย็นนี้ ไม่มีประเพณีในครั้งพุทธกาล  
เรามาตั้งกันขึ้นเอง ในประเทศที่พุทธศาสนาเข้ามาถึง  
แต่ว่าการกระทำบางอย่างซึ่งรวมอยู่ในการทำวัตรสวดมนต์นี้  
มันมีบางอย่างมีในครั้งพุทธกาล นั่นคือ การสาธยายธรรม

การสาธยายธรรมะที่เป็นหลักปฏิบัติ  
หรือสาธยายรายละเอียดของ  
พระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

”



ในการสาธยายนั้น ไม่ใช่ว่าไม่มีประโยชน์  
ที่มันยังมีมากกว่านั้น ซึ่งอาจจะไม่เคยได้ยิน ได้ฟังก็ได้

เขาเรียกว่า ทางแห่งวิมุตติ : วิมุตตกายตนะ -  
ทางที่จะติดต่อกับวิมุตติ ก็เมื่อ

ฟังธรรมอยู่กค,  
แสดงธรรมอยู่กค,  
สาธยายธรรมอยู่กค,  
คึกคักธรรมอยู่กค,  
เจริญภาวนาอยู่กค

๕ ข้อนี้ มันเป็นทางแห่งวิมุตติ



- พุทธทาสภิกขุ -





(นาที)

## ภาค ๑ คำทำวัตรเช้าและเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย

(๐๑:๓๒)

ปุพพภาคนมการ

(๐๑:๒๘)

### คำทำวัตรเช้า

(๑๘:๕๓)

๑. พุทธาภิถุติ

(๐๓:๓๑)

๒. ธรรมาภิถุติ

(๐๑:๒๖)

๓. สังฆาภิถุติ

(๐๒:๔๒)

๔. รตนัตตยัปปณามคาถา

(๐๓:๒๐)

๕. สังเวคปริกิตตนปาสูระ

(๐๗:๕๔)

### คำทำวัตรเย็น

(๑๗:๒๘)

๑. พุทธานุสสติ

(๐๑:๕๐)

๒. พุทธาภิคีติ

(๐๔:๑๖)

๓. ธรรมานุสสติ

(๐๑:๐๖)

๔. ธรรมาภิคีติ

(๐๔:๐๒)

๕. สังฆานุสสติ

(๐๒:๒๐)

๖. สังฆาภิคีติ

(๐๓:๕๕)



# ๕๒ เนอธรรม

(นาที)

## ภาค ๒ บทสวดมนต์พิเศษ

### บทพิเศษ ๑ (ตอนเช้า)

(๔๑:๒๕)

๑. สรณคมนปาฐะ (๐๑:๔๓)
๒. อัญญสติกขาปทปาฐะ (๐๒:๐๔)
๓. ทิวัตติงสาการปาฐะ (๐๒:๒๘)
๔. เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา (๐๒:๒๑)
๕. อริยชนคาถา (๐๑:๓๓)
๖. ตีลักขณาทีคาถา (๐๓:๑๑)
๗. ภาวสุตตคาถา (๐๑:๑๖)
๘. ภัทเทภรัตตคาถา (๐๒:๐๐)
๙. ชัมมคารวาทีกาถา (๐๒:๒๕)
๑๐. โฉวาทปาฏิโมกขคาถา (๐๒:๐๘)
๑๑. ปฐมพุทธภาสิตคาถา (๐๑:๓๐)
๑๒. ธาตุปัจจเวกชนปาฐะ (๐๖:๓๐)
๑๓. ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ (๐๐:๕๔)
๑๔. บทพิจารณาสังขาร (๐๒:๔๑)
๑๕. สัพพัตติทานคาถา (๐๒:๕๕)
๑๖. ปัญจนสุปนคาถา (๐๕:๔๔)



# เนื้อธรรม

(นาที)

## บทพิเศษ ๒ (ตอนเย็น)

(๓๔:๐๖)

- ๑๗. อริยอัฏฐังคิกมัคคปาฐะ (๑๕:๔๒)
- ๑๘. อตีตปัจจเวกชนปาฐะ (๐๕:๐๒)
- ๑๙. ปัพพชิตอภินหปัจจเวกชนปาฐะ (๐๕:๕๙)
- ๒๐. ปัจฉิมพุตโฆวาทปาฐะ (๐๐:๕๒)
- ๒๑. อุททิสสนาธิฏฐานคาถา (๐๖:๓๑)

## บทพิเศษ ๓

- ๒๒. ตังขณิกปัจจเวกชนปาฐะ (๐๕:๓๐)
- ๒๓. ปัจจเวกชนอุโบสถศีล (๑๙:๔๘)


## บทพิเศษ ๔

- ๒๔. บทแผ่เมตตา (๐๑:๔๑)









# คำทำวัตรเช้าและเย็น

(เริ่มต้นด้วย คำบูชาพระรัตนตรัย และ ปุพพภาคนมการ)

## คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์,

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ ๑ ครั้ง)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์ สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ ๑ ครั้ง)



# ปุพพภาคนมการ

(คำนมัสการ)

(ทันตะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนมะการัง กะโรมะ เส.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความนอบน้อมอันเป็นส่วนเบื้องต้น แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด.)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า  
พระองค์นั้น;

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(ว่า ๓ ครั้ง)





W. Nomura  W. Nomura





คำท้าวทรเซ้า





# ๑. พุทธาภินิหาร

(คำสรรเสริญพระพุทธเจ้า)

(ทันตะ มะยัง พุทธาภินิหาร กะโรมะ เส.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระพุทธเจ้าเถิด.)

โย โส ตะถาคะโต,

อะระหัง,

สัมมาสัมพุทธโธ,

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

สุคะโต,

โลกะวิทู,

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

สัจจาทะวาจา มนะสสานัง,

พุทธโธ,

ภะคะวา,

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด;

เป็นผู้ไกลจากกิเลส;

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้  
อย่างไม่มีไครยิ่งกว่า;

เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์  
ทั้งหลาย;

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกกรรม  
สั่งสอนสัตว์;

!

พุทธทาส อินทปัญโญ



โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหฺมะกัง,  
สัสสะมะณะพรัหฺมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง

อะภิญญา สัจฉิกัถฺวา ปะเวเทสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,  
ได้ทรงทำความดับทุกขีให้แจ้ง ด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว,  
ทรงสอนโลกนี้ พร้อมทั้งเทวดา, มาร พรหม, และหมู่สัตว์  
พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม;

โย ฐัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,  
ทรงแสดงธรรมแล้ว;

อาทิกัลฺยาณัง, โไฟเราะในเบื้องต้น;

มัชฌะกัลฺยาณัง, โไฟเราะในท่ามกลาง;

ปะริโยสานะกัลฺยาณัง, โไฟเราะในที่สุด;

สาตถัง สะพัณฺฑชะนัง เกวะละปะริปุณฺณัง ปะริสุทฺธัง

พรัหฺมะจะริยัง ปะกาเสสิ, ทรงประกาศพรหมจรรย์,  
คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทฺธิ์ บริบูรณ์ ลิ่นเชิง,  
พร้อมทั้งอรรณะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพณฺฑชะนะ (หัวข้อ);

ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปุชะยามิ,  
ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น;

ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระพุทฺธคุณ)

พุทธทาส อินทปัญโญ



## ๒. ชัมมาภิกุติ

(คำสรรเสริญพระธรรม)

(ทันทะ มะยัง ชัมมาภิกุติง กะโรมะ เส.)!

(เชิญเกิด เราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระธรรมเกิด.)

โย โส ส้วากขาโต **ภะคะวะตา ชัมโม,**

พระธรรมนั้นโค, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

**สันทิฏฐิโก,**

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

**อะกาลิโก,**

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;

**เอหิภัสสิโก,**

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาค้ำชู;

**โอบณะยิโก,**

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

**ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,**

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็ได้เฉพาะตน;

**ตะมะหัง ชัมมัง อะภิปุชชะยามิ,**

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น;

**ตะมะหัง ชัมมัง สิระสา นะมามิ.**

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

พุทธทาสภิกขุ



### ๓. สังฆาภิกฺขิตฺติ

(คำสรรเสริญพระสงฆ์)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกฺขิตฺติง กะโรมะ เต.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระสงฆ์เถิด.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมั่นใจ, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใจ, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใจ,  
ปฏิบัติเพื่อธรรม เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

สามิจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมั่นใจ, ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ;

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๘ คู่,\* นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ;

เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

พุทธทาส อินทปัญโญ



อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก้สักการะที่เขานำมาบูชา;

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก้สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

ทักษิณเยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;

อัญชลีกะระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

อะนุตตะรัง ปุณฺณิกเขตตัง โลกัสสะ,

เป็นเนืองนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า;

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น;

ตะมะหัง สังฆัง สิริสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

- \* ๔ คู่คือ โสคาปัตติมรรค, โสคาปัตติผล, สกทาคามิมรรค, สกทาคามิผล, อนาคามิมรรค, อนาคามิผล, อรหัตตมรรค, อรหัตตผล.

พุทธทาส วิมลธรรม



## ๔. รตนัตตยัปปนามคาถา

(คาถานอบน้อมพระรัตนตรัย)

(หันหน้า มายัง ระตนัตตยัปปนามะคาถาโย เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปารัญญะ ภาณามะ เส.)!  
(เชิญเถิด เราทั้งหลาย กล่าวคำนอบน้อมพระรัตนตรัยและบาลีที่กำหนดวัตถุเครื่องแสดงความสังเวชเถิด.)

พุทโธ สุตฺตโธ ภาณามะหัตถะโว,

พระพุทฺธเจ้าผู้บริสุทฺธิ มีพระกรุณาคุณห้วงมหรรณพ;

โยจจันตะสุทฺธัพพะระญาณะ โลจะ โน,

พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด;

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะ โโก,

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก;

วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาหะเรนนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทฺธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

ธัมโม ปะทีโป วยะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป;

โย มัคคะปากามะตะเกหะภินนะ โโก,

จำแนกประเภทคือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด;

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัว โลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น;

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาหะเรนนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

พุทฺธมฺหาภิษิตฺตํ



สังโฆ สุเขตตารักยะติเขตตะสัณฺณิโต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญ อันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย;

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพชะโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่นิโค;

โลตฺถปะหิโน อะริโย สุเมชะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี;

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ทัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมุ่ นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ;

อิจจะวะเมกัณตะภิปุชะเนยยะกัง,

วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังชะตัง,

บุญยัง มะยา ยัง มะมะ สัพพะปัททะวา,

มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะลิตธิยา.

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุ ๓,

คือพระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว,

ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้,

ขออุปัทวะ (ความชั่ว) ทั้งหลาย,

จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย,

ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น.

พุทธทาส วิมลธรรม



## ๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ

(คำแสดงสังเวช)

อิชะ ตะถาคะโต โลก อุปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ใน โลกนี้;

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

ธัมโม จะ เทสิโต นิยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์;

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน;

สัมโพชะคามิ สุคะตูปะเวทิตะ,

เป็นไปเพื่อความรู้อพร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ;

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ,

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า:-

ชาติปิ ทุกขา,

แม้ความเกิด ก็เป็นทุกข์;

ชราปิ ทุกขา,

แม้ความแก่ ก็เป็นทุกข์;

มะระณฺมปิ ทุกขัง,

แม้ความตาย ก็เป็นทุกข์;

โสกะปะริเทวะทุกขะ โทมะนัสสุปปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์;

พุทธทาส อินทปัญโญ



อัปปิเยติ สัมปะโยโค ทุกโข,

ความประทับใจกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;

ปิเยติ วิปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์;

ยัมปิจดัง นะ ละระคะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์;

สังขิตเตนะ ปัญฺจูปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์;

เสยยะถิทัง,

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ:-

รูปูปาทานักขัน โธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป;

เวทนะูปาทานักขัน โธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา;

สัณฺณูปาทานักขัน โธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา;

สังขารูปาทานักขัน โธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร;

วิญฺญานูปาทานักขัน โธ,

ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาน;

พุทธทาส วิมลธรรม



เยสียง ปะริญญาเย,

เพื่อให้สาวกกำหนดครอบรู้อุปาทานชั้นนี้ เหล่านี้เอง;

ธะระมาโน โส ณะคะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่;

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วินนติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก;

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ณะคะวะโต

สาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,

ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก,

มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า:-

รูปร่าง อะนิจจัง,

รูปไม่เที่ยง;

เวทนา อะนิจจา,

เวทนาไม่เที่ยง;

สัญญา อะนิจจา,

สัญญาไม่เที่ยง;

สังขาร อะนิจจา,

สังขารไม่เที่ยง;

วิญญาณัง อะนิจจัง,

วิญญาณไม่เที่ยง;

รูปร่าง อนัตตา,

รูปไม่ใช่ตัวตน;

เวทนา อนัตตา,

เวทนาไม่ใช่ตัวตน;

สัญญา อนัตตา,

สัญญาไม่ใช่ตัวตน;

สังขาร อนัตตา,

สังขารไม่ใช่ตัวตน;

วิญญาณัง อนัตตา,

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน;

พุทธทาส วิมลธรรม



สัพเพ สังขารา อะนิจจา,  
สัพเพ ฐัมมา อะนัตตาคี,

สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง;  
ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน  
ดังนี้;

๓ (หญิงว่า ตา) มะยัง โอคินณามเห,

พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว;

ชาติยา,

โดยความเกิด;

ชรามะระณะ,

โดยความแก่และความตาย;

โสเกหิ परिเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,

โดยความโศก ความรำไรรำพัน

ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ

ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย;

ทุก โชคินณา,

เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว;

ทุกขะปะเรตา,

เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว;

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ

อันตะกิริยา ปัญญาเยถาคี.

ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้,

จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้.

พุทธมร อิมคังค



(สำหรับอุบาสก-อุบาสิกาสาวค)

จิระประวิณีพุกัมปิ ตัง ภาคะวันตัง สาระณัง คตะ,  
เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า,  
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ;

ชัมมัฏจะ สังฆัญจะ,  
ถึงพระธรรมค้ำย ถึงพระสงฆ์ค้ำย;

ตัสสะ ภาคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถापะลัง  
มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ,  
จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่  
ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ตามสติกำลัง;

สา สา โน ปะฏิปัตติ,  
ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย;

อิมัสสะ เภวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ

อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

พุทธทาส อินทปัญโญ



(สำหรับภิกษุ-สามเณรสาวค)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง อุททิสสะ

อะระหังตัง สัมมาสัมพุทฺธัง,

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า,  
ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,  
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น;

สัทธา อะคารัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา,

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้อด้วยเรือนแล้ว;

ทสฺมิง ภาคะวะติ พหฺมัจจะริยัง จะรามะ,

ประพฤติก้อยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;

ภิกขุณฺง ลิกขาสาชีวะสะมาปฺนนา,

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต  
ของภิกษุทั้งหลาย;

ตัง โน พหฺมัจจะริยัง

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ

อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น,  
จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

พุทธทาสภิกขุสงฆ์





*Indapanno*



BUDDHADANA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION







# คำทำวัตรเย็น





# ๑. พุทธานุสสติ

(คำระลึกถึงพระพุทธเจ้า)

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระพุทธเจ้าเถิด.)

ตั้ง โข ปะนะ ภาคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ

กิตติสัทโท อัပ္ภุคคะโต,

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,  
ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า:-

อิติปิ โส ภาคะวา,

เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น;

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธ โธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ;

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้  
อย่างไม่มีไครยิ่งกว่า;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์  
ทั้งหลาย;

พุทธ โธ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;

ภาคะวาติ.

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม  
สั่งสอนสัตว์, ดังนี้.

พุทธะ วิษัณโณ



## ๒. พุทธาภિકติ

(คำสรรเสริญพระพุทธเจ้า)

(ทันตะ มะยัง พุทธาภิกติง กะโรมะ เส.)!

(เชิดเถิด เราทั้งหลาย ทำความขบคาถา พรรณนาเฉพาะพระพุทธเจ้าเถิด.)

พุทธวาระหันทะวะระคาทิกุณากิยุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ,

มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น;

สุทธาภิญญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ, และพระกรุณาอันบริสุทธ์;

โพเชติ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุตโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ตีให้เบิกบาน,

คุณอาทิตย์ทำบัวให้บาน;

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า;

พุทธโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด

ของสัตว์ทั้งหลาย;

ปะฐะมานุสสะคิณฺฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรูปพระองค์นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก

องค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า;

พุทธมร อิมคังค



พุทธัสสาทสัม ทาโส (หมายถึง ทาส) วะ

พุทธโธ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า,

พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

พุทธโธ ทุกขัสสะ ขาตา จะ วิชิตา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์,

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

พุทธัสสาทัง นิยยาเทมิ สระวิญชีวิคฺฌิจัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระพุทธเจ้า;

วันทัน โตหัง (หมายถึง ตีหัง) จะริสสามิ

พุทธัสเสวะ สุโพธิคัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพาศิตาม,

ซึ่งความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า;

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง พุทธโธ เม สระระณัง ะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,

พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชเชยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

พุทธัง เม วันทะมานะ (หมายถึง มานายะ)

ยัง ปุญญัง ปะสุคัง อิชะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า, ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้;

พุทธัน อิมคัง



สัพเพปิ อันตะรายา เม  
มาहेสุง คัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ค้ำยเดชแห่งบุญนั้น.

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,\*

ค้ำยกายก็ดี ค้ำยวาจาก็ดี ค้ำยใจก็ดี;

พุทฺธเช กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทฺธเจ้า;

พุทฺธโ ช ปะฎิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทฺธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทฺธเช.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทฺธเจ้า ในกาลต่อไป.

- \* บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง และคำว่า โทษในที่นี้ มิได้หมายถึงกรรม หมายถึงโทษเพียงเล็กน้อยซึ่งเป็น "ส่วนตัว" ระหว่างกัน ที่พึงอโหสิกันได้ การขอขมาชนิดนี้ สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริงๆ และเป็นเพียงศีลธรรม หรือสิ่งที่ควรประพฤติ.

พุทธมร อิมคังค



### ๓. ชัมมานุสสติ

(คำระลึกถึงพระกรรม)

(หันทะ มะยัง ชัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระกรรมเถิด.)

ส้วากขาโต ภาวะะวะตา ชัมโม,

พระกรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;

เอหิภัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาคฤเถิด;

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็ได้เฉพาะตน, ดังนี้.

พุทธทาส อินทปัญโญ



## ๔. ชัมมาภิกคิ

(คำสรรเสริญพระธรรม)

(ทันทะ มะยัง ชัมมาภิกคิง กะโรมะ เส.)!

(เชฐเถติ เราทั้งหลาย ทำความซบคณา พรรณนาเฉพาะพระธรรมเถติ.)

**ส้วากขาตะตาทีคุณะ โยคะวะเสนะ เสยโย,**

พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐ เพราะประกอบด้วยคุณ,  
คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น;

**โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะภโท,**

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน;

**ชัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะชาริชาริ,**

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว;

**วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระชัมมะเมตัง,**

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสีย  
ซึ่งความมืด;

**ชัมโม โย สัพพะปาณินัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,**

พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

**ทุกิยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,**

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก  
องค์ที่สอง ด้วยเศียรเกล้า;

พุทธทาส อินทปัญโญ



ธัมมัสสาหัสสิ ทาโส (หมายถึง ทาสี) วะ

ธัมโม เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม,

พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

ธัมโม ทุกขัสสะ ขาตา จะ วิชาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์,

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

ธัมมัสสาหัง นียยาเทมิ สะวีรญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระธรรม;

วันทัน โตหัง (หมายถึง ตีหัง) จะริสสามิ

ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม,

ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม;

นัตถิ เม สระณัง อัญญัง

ธัมโม เม สระณัง ะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,

พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

วัตเทยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

พุทธทาส อินทปัญโญ



ธัมมัง เม วันทะมาเนนะ (หญิงว่า มานายะ) ยิง

บุญญัง ประสูตัง อีระ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระกรรม, ได้ชวนชวายนบุญโคในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม

มาเหตุสุง คัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(กราบทมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,\*

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

ธัมเม กุกัมมัง ประกะตัง มะยา ยิง,

กรรมน่าดีเตือนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระกรรม;

ธัมโม ประภูคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระกรรม จงคงซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาถันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระกรรม ในกาลต่อไป.

- \* บทขอให้คงโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง และคำว่า โทษในที่นี้ มิได้หมายถึงกรรม หมายถึงโทษเพียงเล็กน้อยซึ่งเป็น "ส่วนตัว" ระหว่างกัน ที่พึงอโหสิกันได้ การขอขมาชนิดนี้ สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริงๆ และเป็นเพียงศีลธรรม หรือสิ่งที่ควรประพฤติ.

พุทธทาส อินทปัญโญ



# ๕. สังฆานุสสติ

(คำระลึกถึงพระสงฆ์)

(หันหน้า มายัง สังฆานุสสติเนยยัง กะโรมะ เส.)!

(เชยญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระสงฆ์เถิด.)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่มเอย, ปฏิบัติดีแล้ว;

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่มเอย, ปฏิบัติตรงแล้ว;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่มเอย,  
ปฏิบัติเพื่อรัฐธรรมนูญ เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมุ่มเอย, ปฏิบัติสมควรแล้ว;

ยะทีทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ;

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๘ คู่,\* นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ;

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;

พุทธทาส อินทปัญโญ



อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;

ทักษิณเยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;

อัญชลีกะระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

อะนุตตะรัง ปุณฺณิกเขตตัง โลกัสสาติ.

เป็นเนืองนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า, ดังนี้.

- \* ๔ คู่คือ โสคาปัตติมรรค, โสคาปัตติผล, สกทาคามิมรรค, สกทาคามิผล, อนาคามิมรรค, อนาคามิผล, อรหัตตมรรค, อรหัตตผล.

พุทธทาส วิมลธรรม



## ๖. สังฆาภิกคิ

(คำสรรเสริญพระสงฆ์)

(ทันที มายัง สังฆาภิกคิง กะโรมะ เส.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความขบคาถา พรรณนาเฉพาะพระสงฆ์เถิด.)

สัทธัมมะ โช สุปะฏิปัตติคณาติยุตโต,

พระสงฆ์ที่เกิด โดยพระสัทธรรม,

ประกอบด้วยคุณ มีความปฏิบัติดี เป็นต้น;

โยจฺฐัพพิ โช อริยะบุคคละสังฆะเสฏฺฐโธ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ ๘ จำพวก;

สีลาธิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีล เป็นต้น อันบวร;

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทฺธัง,

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี;

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์หมู่ใด เป็นสระณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย;

ตะคิยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก

องค์ที่สาม ด้วยเศียรเกล้า;

สังฆัสสาหฺสันมิ ทาโส (หญิงว่า ทาสี) วะ

สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์,

พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

พุทธมุนี วิสุทธิคุณ



สังโฆ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิชิตา จะ หิตัสสะ เม,  
พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์,  
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สหะริรัญชีวิคฺฌิจิตัง,  
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แก่พระสงฆ์;

วันทัน โตหัง (หญิงว่า ตีหัง) จะริสสามิ

สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง,  
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์;

นัตถิ เม สหะระณัง อัญญัง

สังโฆ เม สหะระณัง ะวัง,  
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,  
พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

วัตตเขยยัง สัตถุสาสะเน,  
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,  
ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;

สังฆัง เม วันทะมานะ (หญิงว่า มานายะ)

ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิตะ,  
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ชวนถวายบุญใดในบัดนี้;

สัพเพปิ อันตะรายา เม

มาhesu คัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

พุทธมร อิมคังคา



(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,\*

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี;

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระสงฆ์;

สังโฆ ปะฏิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น;

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.

- \* บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการขอล้างบาป เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง และคำว่า โทษในที่นี้ มิได้หมายถึงกรรม หมายถึงโทษเพียงเล็กน้อยซึ่งเป็น "ส่วนตัว" ระหว่างกัน ที่พึงอโหสิกันได้ การขอขมาชนิดนี้ สำเร็จผลได้ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริงๆ และเป็นเพียงศีลธรรม หรือสิ่งที่ควรประพฤติ.

(จบคำทำวัตรเย็น)

พุทธทาส วิมลธรรม





*Indapanno*



BUDDHADANA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION









บทสวดมนต์พิเศษ



บทพิเศษ ๑ (ตอนเช้า)









# ๑. สรณคมณปาฐะ

(คำระลึกถึงพระรัตนตรัย)

(หันหน้า มายัง ศิษะระณะคะมะปาฐัง ภาณามะ เส.)!

(เชยฺยเถคิ เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาเพื่อระลึกถึงพระรัตนตรัยเถคิ.)

พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธรเจ้าเป็นสรณะ;

ธัมมํ สระระณัง คัจฉามิ,

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ;

สังฆํ สระระณัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ.

ทศิยัมปิ พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธรเจ้าเป็นสรณะ;

ทศิยัมปิ ธัมมํ สระระณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ;

ทศิยัมปิ สังฆํ สระระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ.

ตศิยัมปิ พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธรเจ้าเป็นสรณะ;

ตศิยัมปิ ธัมมํ สระระณัง คัจฉามิ,

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ;

ตศิยัมปิ สังฆํ สระระณัง คัจฉามิ.

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ.

พุทฺธมฺหํ อิมํ สรณํ



## ๒. อัญญสติกขาปทปาฐะ

(คำแสดงศีล ๘)

(หันทะ มะยัง อัญญสติกขาปะทปะปาฐัง ภาณามะ เส.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำแสดงศีล ๘ เถิด.)

ปาณาติปาตา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า;

อะทินนาทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ  
ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว;

อะพรัหฺมจะรียา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำอันมิใช่พรหมจรรย์;

มุสาวาทา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง;

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการดื่มสุรา และเมรัย,  
อันเป็นที่ตั้งของความประมาท;

วิกาละโภชะนา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล;

พุทธมร อิมคังค



นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสุกะ ทัสสะนะ มาลาคันธะ วิเลปะนะ  
ธาระณะ มัตถะนะ วิญญะณัฏฐานา เวะระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพ้อนรำ,  
การขับเพลง การดนตรี,  
การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล,  
การตัดทรงสวมใส่ การประดับ การตกแต่งตน,  
ค้ำยพวงมาลา ค้ำยเครื่องกลิ้ง และเครื่องมัดทา;

อุจจาสะยะนะ มหาสะยะนา เวะระมะณี.

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการนั่งนอนบนที่นอนสูง  
และที่นอนใหญ่.

พุทธมร วิเศษ



### ๓. ทิวคตึงสาการปารุะ

(คำแสดงอาการ ๓๒ ในร่างกาย)

(ทันทะ มะยัง ทิวคตึงสาการะปารุัง ภาณามะ เส.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำแสดงอาการ ๓๒ ในร่างกายเถิด.)

อติ อิมัสมิง กาเย,

เกสา, ฌมทั้งหลาย;  
นะชา, เล็บทั้งหลาย;  
ตะโจ, หน้;  
นะหารู, เอ็นทั้งหลาย;  
อฏฐิมิณูชัง, เยื่อในกระดูก;  
หะทะยัง, หัวใจ;  
กิโลมะกัง, พังผืด;  
บิปปะสาสัง, ปอด;  
อันตะคุดัง, ลำไส้สุค;  
กะวีสัง, อูจจาระ;  
เสมหัง, เสลด;  
โลหิตัง, โลหิต;  
เมโท, มัน;  
วะสา, น้ำเหลือง;  
สิงขาณิกา, น้ำเมือก;  
มุตคัง, น้ำมูตร;  
มัตตะเก มัตตะลุงคัง,

ในร่างกายนี้มี:-

โลมา, ขนทั้งหลาย;  
ทันตา, ฟันทั้งหลาย;  
มังสัง, เนื้อ;  
อฏฐี, กระดูกทั้งหลาย;  
วักกัง, ไต;  
ยะกะนัง, ตับ;  
ปีหะกัง, ม้าม;  
อันตัง, ลำไส้;  
อุทะริยัง, อาหารในกระเพาะ;  
ปีคคัง, น้ำดี;  
ปุพโพ, หนอง;  
เสโท, เหงื่อ;  
อัสสุ, น้ำตา;  
เซโพ, น้ำลาย;  
ละสิกา, น้ำล้นหล่อซ้อ;

เยอมนสมอง ในกระโหลกศีรษะ;  
คังนี้แล.

อติ.

พุทธทาส วิมลธรรม



## ๔. เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา

(คาถาแสดงสรณะอันเกษมและไม่เกษม)

(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสระณะที่ปิกะคาถาโย ภาณามะ เส.)!

(เชิญเกิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงสรณะอันเกษมและไม่เกษมเถิด.)

พะหุง เว สระณะัง ยันติ                      ปัพพะตานิ วนานิ จะ,

อารามะรุกขะเจตฺถยานิ                      มะนุสสา ภายะตฺถชิตา,

มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว,

ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง,

อารามและรุกขเจตีย์บ้าง เป็นสรณะ;

เนตัง โข สระณะัง เขมัง                      เนตัง สระณะมุตตะมัง,

เนตัง สระณะมาคัมมะ                      สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ,

นั่น มิใช่สรณะอันเกษมเลย, นั่น มิใช่สรณะอันสูงสุด,

เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้;

โย จะ พุทธัญจะ รัมมัญจะ                      สังฆัญจะ สระณะัง คะโต,

จัตตาริ อะริยะสัจจานิ                      สัมมปปัญญาเย ปัสสะติ,

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว,

เห็นอริยสัจจ์ คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ด้วยปัญญาอันชอบ;

ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง                      ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง,

อะริยัญญัญญังคิกัง มัคคัง                      ทุกขุปะสะมะคามินัง,

คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความกำวล่วงทุกข์เสียได้,

และหนทางมีองค์ ๘ อันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์;

พุทธทาส อินทปัญโญ



เอตัง โข สระฉัง เขมัง

เอตัง สระฉณะมุตตะมัง,

เอตัง สระฉณะมาคัมมะ

สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.

นั่นแหละ เป็นสระฉันเกษม, นั่น เป็นสระฉันสูงสุด,  
เขาอาศัยสระฉันแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

## ๕. อริยชนคาถา

(คาถาสรรเสริญพระอริยเจ้า)

(หันทะ มะยัง อริยะชนะคาถาโย ภะณามะ เส.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาสรรเสริญพระอริยเจ้าเถิด.)

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต

อะจะลา สุปะคิฏฐิตา,

ศรัทธา ในพระตถาคตของผู้ใด ตั้งมั่นอย่างดี ไม่วันทไหว;

สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง

อะริยะกันตัง ปะสังสิตัง,

และศีลของผู้ใดคงงาม เป็นที่สรรเสริญที่พอใจ ของพระอริยเจ้า;

สังเข ปะสาโท ยัสสัทถิ

อุชุกัตถัญจะ ทัสสะนัง,

ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์, และความเห็นของผู้ใดตรง;

อะหะพิตโทติ ตัง อาหุ

อะโมฆันตัสสะ ชีวิตัง,

บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่า คนไม่จน, ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน;

ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ

ปะสาทัง รัมมะทัสสะนัง,

อะนุยุญเชณะ เมชาวี

สะรัง พุทธานะสาสะนัง.

เพราะฉะนั้น เมื่อระลึกได้ ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,

ผู้มีปัญญาควรก่อสร้างศรัทธา ศีล ความเลื่อมใส

และความเห็นชอบมาให้เนื่องๆ.

พุทธทาส อินทปัญโญ



## ๖. ตีลक्षणาทิคาถา

(คาถาแสดงพระไตรลักษณ์)

(หันทะ มะยัง ตีลक्षणาทิคาถาโย ภาณามะ เส.)!

(เชฐเถติ เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงพระไตรลักษณ์เป็นเบื้องต้นเถติ.)

สัพเพ สังขารา อเนิจจาทิ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง;

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา,

เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง,

นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นกรรมหมดจด;

สัพเพ สังขารา ทุกขาทิ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์;

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา,

เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง,

นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นกรรมหมดจด;

สัพเพ ฐัมมา อนัตตาทิ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,

เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา;

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา,

เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง,

นั่นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน อันเป็นกรรมหมดจด;

อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน,

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก;

พุทธมุนี วิสุทธิโย



อะถายัง อิตะรา ปะชา                      ตีระเมวานุชาระติ,  
หม่อมบุษย์นอกนั้น ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง;  
เย จะ โข สัมมะทักขาเต                      รัมเม รัมมานุวัตติโน,  
ก็ชนเหล่าใด ประพฤติสมควรแก่กรรม ในกรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว;  
เต ชะนา ปาระเมสสันติ                      มัจจุเชยยัง สุตตะระวัง,  
ชนเหล่านั้น จักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน,  
ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุ ที่ข้ามได้ยากนัก;  
กัณ्हัง รัมมัง วิปะหายะ                      สุกัง ภาเวตะบัณฑิโต,  
จงเป็นบัณฑิตละกรรมค่าเสีย แล้วเจริญกรรมขาว;  
โอกา อะโนกะมาคัมมะ                      วิเวเก ยัตตะ ทูระมัง,  
ตัดรำภาวิระคิมิเจยยะ                      หิตฺวา กามะ อะกิณฺจะโน.  
จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ จากที่มีน้ำ,  
จงละกามเสีย, เป็นผู้ไม่มีความกังวล,  
จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน อันเป็นที่สัจ  
ซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก.

พุทธทาส วิมลธรรม



## ๗. ภาารสูตตคคาถา

(คาถาแสดงภาารสูตร)

(ทันหะ มะยัง ภาารสูตตะคคาถาโย ภาะณามะ เส.)!

(เชฐฐเถคิ วราทังหลาย จงกล่าวคาถาแสดงภาารสูตรเถคิ.)

ภาารหา หะเว ปัญจักขันธา,

ขันธั้ทั้ง ๕ เป็นของหนักเนื้อ;

ภาารหาโร จะ ปุคคะโล,

บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป;

ภาารหานัง ทุกขัง โลก,

การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ ในโลก;

ภาารนิกเขปะนัง สุขัง,

การสลัดของหนัก ทิ้งลงเสีย เป็นความสุข;

นิกขิปิต์วา คะรุง ภาารัง,

พระอรียเจ้า สลัดทิ้งของหนัก ลงเสียแล้ว;

อัญญัง ภาารัง อะนาทียะ,

ทิ้งไม่หยิบฉวยเอาของหนักอันอื่น ขึ้นมาอีก;

สะมุลลัง คัณ्हัง อัพพุย्हะ,

ก็เป็นผู้ถอนคัณหาขึ้นได้ กระทบราก;

นิจฉาโต ประนิพพุโต.

เป็นผู้หมดสิงปรารณา คับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.

พุทธมร รินคัง



## ๘. ภัทเทภรัตตคาถา

(คาถาแสดงผู้มีราตรีเดียวเจริญ)

(หันทะ มะยัง ภัทเทภรัตตคาถาโย ภาณามะ เส.)!

(เชิญเกิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงผู้มีราตรีเดียวเจริญเกิด.)

อะคีตัง นาน้ำวาคะเมยยะ      นับประภูักังเข อะนาคะตัง,

บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ค้ำวยอาลัย,  
และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง;

ยะหะคีตัมปะหีนันตัง      อัมปัตตัญจะ อะนาคะตัง,

สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา;

ปัจจุปปันนัญจะ โย ชัมมัง      ตัตถะ ตัตถะ วิปัสสะติ,

อะสังหิรัง อะสังกุปปัง      ตัง วิทธา มะนุพฺพุทะเย,

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง,  
ไม่เอนแง่นคลอนแคลน, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้;

อัชชวะระ กิจจะมาตัมปัง      โโก ชัญญา มะระณัง สุเว,

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้;

นะ หิ โน สังคะรันเตนะ      มะหาเสเนนะ มัจจุนา,

เพราะการฝึกเพียรต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา;

เอวังวิหาริมาทาปัง      อะโหรัตตะมะตันหิตัง,

ตัง เว ภัทเทภรัตโตติ      สันโต อาจิกขะเต มุนิ.

มุนีผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น,

ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนว่า,

“ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม”.

พุทธทาส วิมลธรรม



## ๘. ชัมมการวาทิกาถา

(คาถาแสดงความเคารพพระธรรม)

(ทันตะ มะยัง ชัมมการวาทิกาถาโย ภาณามะ เส.)!

(เชษฐเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงความเคารพพระธรรมเถิด.)

เย จะ อะตีตา สัมพุทธา                      เย จะ พุทธา อะนาคะตา,  
โย เจตะระหิ สัมพุทโธ                      พะหุณนัง โสกะนาสะโน,  
พระพุทเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย, ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย,  
และพระพุทเจ้าผู้จัก โสกของมหาชนในกาลบัดนี้ด้วย;

สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน                      วิหะริงสุ วิหาคิ จะ,  
อะถาปิ วิหะริสสันติ                      เอสา พุทธานะชัมมะตา,  
พระพุทเจ้าทั้งปวงนั้น ทุกพระองค์ เคารพพระธรรม,  
ได้เป็นมาแล้วด้วย, กำลังเป็นอยู่ด้วย, และจักเป็นด้วย,  
เพราะธรรมคาของพระพุทเจ้าทั้งหลาย เป็นเช่นนั้นเอง;

คัสมา हि อัตตะกาเมนะ                      มะหัตตะมะภิกังขะตา,  
สัทธัมโม คะรุกาตัพโพ                      สะรัง พุทธานะสาสะนัง,  
เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตน หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง,  
เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทเจ้าอยู่,  
จงทำความเคารพพระธรรม;

นะ हि ชัมโม อะชัมโม จะ                      อุโภ สะมะวิปาเกโน,  
ธรรมและอธรรม จะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่าง หามิได้;

อะชัมโม นิระยัง เนติ                      ชัมโม ปาเปติ สุกะติง,  
อธรรม ย่อมนำไปนรก, ธรรม ย่อมนำไปถึงสุคติ;

พุทธะ วิษัณโณ



ชัมโม หะเว รัทธะติ ชัมมะจาริง,

กรรมแหละ ย่อมรักษาผู้ประพฤติกกรรมเป็นนิจ;

ชัมโม สุจันโณ สุขะมาวะหาติ,

กรรมที่ประพฤติกี่แล้ว ย่อมนำสุขมาให้ตน;

เอตานิสังโส ชัมเม สุจันเณ.

นี่เป็นอนิสงส์ ในกรรมที่ตนประพฤติกี่แล้ว.

พุทธทาส วิมลจิตฺต



# ๑๐. โฉวาทปฐภีมกขคาก

(คากแสดงพระโฉวาทปฐภีมกข)

(หั้นทะ มะย้ง โฉวาทะปฐภีมกขะคากโย ะณามะ เส.)!

(เชฐเฐค เราท้งหลาย จงกล่าวคากแสดงพระโฉวาทปฐภีมกขเฐค.)

ลัทธิปะปัสสะ อะกะระณ้ง, การไม่ทำบาปท้งปวง;  
กุกะลัฏฐุปะสัมปะทา, การทำกุกะลให้ถึงพร้อม;  
สะจิตตะปะริโยทะปะน้ง, การชำระจิตของคานให้ขาวรอบ;

เอค้ง พุทธานะสาสะน้ง.

ธรรม ๓ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทฐเจ้าท้งหลาย.

ขันตี ประมัง ตะโป คีคิกขา,

ขันตี คือความอดกลั้น เป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างย้ง;

นิพพาน้ง ประมัง ะหันตี พุทธา,

ผู้ท้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันย้ง;

นะ หิ ปัพพะชิโต ประรูปะฆาคี,

ผู้กำจัคสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่า เป็นบรพชิตเลย;

สะมะโณ โหติ ประรัง วิหะฐะยันโต.

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่ชื่อว่า เป็นสมณะเลย.

พุทธะ วิหะฐะยันโต



อะนุปะวาโท อะนุปะชาโต,  
ปาติโมกเข จะ สังวะโร,  
มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสสัง,  
ปันทัญจะ สะยะนาสะนัง,  
อะริจิตเต จะ อาโยโค,

การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย;  
การสำรวมในปาติโมกข์;  
ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคะ;  
การนอน การนั่ง ในที่อันสงบ;  
ความหมั่นประกอบในการทำจิต  
ให้ยิ่ง;

เอตัง พุทธานะสาสะนัง.

ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

พุทธทาส วิมลจิตฺต



# ๑๑. ปฐมพุทธภาสิตคาถา

(คาถาพุทธภาสิตครั้งแรกของพระพุทธเจ้า)

(ทันทะ มะยัง ประมุขะพุทธะภาสิตะคาถา โย ภาณามะ เส.)!

(เชฐเถติ เวรทังหลาย จงกล่าวคาถาพุทธภาสิตครั้งแรกของพระพุทธเจ้าเถติ.)

อะเนกะชาติสังสารัง

สันชาวิสลัง อะนิพพิลัง,

เมื่อเรายังไม่พบญาณ, ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสารเป็นอนЕКชาติ;

คะหะการัง คะเวสันโต

ทุกขา ชาติ ปุณฺปิปฺปํ,

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื่อน, คือค้นหาผู้สร้างภพ,  
การเกิดทุกคราว เป็นทุกข์รำไป;

คะหะการะกะ ทิฏฺฐโรรุติ

ปุณะ เคหัง นะ กาหะสิ,

นี่แน่ะ นายช่างปลุกเรื่อน, เรา รู้จักเจ้าเสียแล้ว,  
เจ้าจะทำเรื่อนให้เราได้ อีกต่อไป;

สัพพา เต ผาสูกา ภคคา

คะหะกฺกฺกัณฺฑัง วิสลังชะตัง,

โครงเรื่อนทั้งหมดของเจ้าเรา หักเสียแล้ว, ยอดเรื่อนเราก็อเสียแล้ว;

วิสลังชะระคะตัง จิตตัง

ตันหานัง ชะยะมัชณะคา.

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้ อีกต่อไป,  
มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งค้นหา, คือถึงนิพพาน.

พุทธทาส อินทนนท์



## ๑๒. ธาตุปัจเจกชนปาฐะ

(คำพิเคราะห์ปัจจัย ๔ ให้เห็นเป็นของไม่งาม)

(หันเห มะยัง ธาตุปัจเจกชนปาฐะ ภาณามะ เส.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำพิเคราะห์ปัจจัย ๔ ให้เห็นเป็นของไม่งามเถิด.)

(พิจารณาจิ๋ว)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง,

สิ่งเหล่านี้ นี่เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,

กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ;

ยะทิทัง จีวะรัง, ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,

สิ่งเหล่านี้ คือ จี๋ว, และคนผู้ใช้สอยจี๋วนั้น;

ธาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ;

นิสัสสะโต, มิได้เป็นสัตว์อันยั่งยืน;

นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล;

สุญโญ, ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน;

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิคุจณะนียานิ,

ก็จี๋วทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม;

อิมัง ปุคคิกายัง ปัตถวา,

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว;

อะติวิยะ ชิคุจณะนียานิ ชายันติ.

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

พุทธทาส อินทปัญโญ



(พิจารณาอาหาร)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ชาตุมัตตะเมเวตัง,

สิ่งเหล่านี้ นี่เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,  
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ;

ยะทิตัง ปิณฑะปาโต, ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,

สิ่งเหล่านี้ คือ บิณฑบาต, และคนผู้บริโภคนิณฑบาตนั้น;

ชาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ;

นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตว์อันยั่งยืน;

นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล;

สุญโญ, ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน;

สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิจฺจนะนีโย,

ก็บิณฑบาตทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม;

อิมัง ปุติกายัง ปัตถวา,

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว;

อะทิวิยะ ชิจฺจนะนีโย ชายะติ.

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

พุทธทาส วิมลธรรม



(พิจารณาที่อยู่อาศัย)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ชาตุมัตตะเมเวตัง,

สิ่งเหล่านี้ นี่เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,  
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ;

ยะทิทัง เสนาสะนัง, ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,

สิ่งเหล่านี้ คือ เสนาสนะ, และคนผู้ใช้สอยเสนาสนะนั้น;

ชาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ;

นิสสัตโต, มิได้เป็นสัตว์อันยังยืน;

นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล;

สุญโญ, ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน;

สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสะนานิ อะชิคฺจนียานิ,

ก็เสนาสนะทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม;

อิมัง ปุติกายัง ปัตฺวา,

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว;

อะทิวิยะ ชิคฺจนียานิ ชายันติ.

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

พุทธทาส วิมลธรรม



(พิจารณาวิชาโรค)

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ชาตุมัตตะเมเวตัง,

สิ่งเหล่านี้ นี่เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น,  
กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนื่องนิจ;

ยะทิตัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร,

ตะหุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล,

สิ่งเหล่านี้ คือ เภสัชบริวารอันเกื้อกูลแก่คนไข้,  
และคนผู้วิโรคเภสัชบริวารนั้น;

ชาตุมัตตะโก, เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติ;

นิสัสสโต, มิได้เป็นสัตวะอันยั่งยืน;

นิชชีโว, มิได้เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล;

สุญโญ, วางเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน;

สัพโพ ปะนายัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร อะชิคุจณะนีโย,

ก็คิลานเภสัชบริวารทั้งหมดนี้, ไม่เป็นของน่าเกลียดมาแต่เดิม;

อิมัง ปุติกายัง ปัตถ์วา,

ครั้นมาถูกเข้ากับกายอันเนาอยู่เป็นนิจนี้แล้ว;

อะติวิยะ ชิคุจณะนีโย ชายะติ.

ย่อมกลายเป็นของน่าเกลียดอย่างยิ่งไปด้วยกัน.

พุทธทาส วิมลธรรม



# ๑๓. ปัจฉิมพฐโฆวาทปารุจะ

(คำแสดงพระโฆวาทครั้งสุดท้ายของพระพุทธรเจ้า)

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโฆวาทะปารุจ ภาณามะ เส.)!

(เชฎฐเถค เราทั้งหลาย จงกล่าวคำแสดงพระโฆวาทครั้งสุดท้ายของพระพุทธรเจ้าเถค.)

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้, เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า;

วะยะธัมมา สังขาระ,

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา;

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ,

ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถค;

อะยัง ตะถาคะคัสสะ ปัจฉิมะ วาจา.

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.

พุทธทาส อินทปัญโญ



# ๑๘. บทพิจารณาสังขาร

(คาถาพิจารณาธรรมสังเวช)

(ทันทะ มะยัง ชัมมะสังเวคะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาพิจารณาธรรมสังเวชเถิด.)

**สัพเพ สังขารา อะนิจจา,**

สังขาร คือร่างกาย จิตใจ,  
แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น,  
มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้วดับไป, มีแล้วหายไป;

**สัพเพ สังขารา ทุกขา,**

สังขาร คือร่างกาย จิตใจ,  
แลรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น,  
มันเป็นทุกข์ หนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่ เจ็บ ตายไป;

**สัพเพ ชัมมา อะนัตตา,**

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง,  
ทั้งที่เป็นสังขาร แลมิใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น,  
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน,  
ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัว ว่าตนของเรา;

**อะชุกัง ชีวิตัง,**

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน;

**ชุกัง มะระณัง,**

ความตายเป็นของยั่งยืน;

**อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง,**

อันเราจะพึงตายเป็นแท้;

**มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง,**

ชีวิตของเรามีความตาย

เป็นที่สุครอบ;

พุทธทาส อินทปัญโญ



ชีวิตัง เม อะนियะตัง,  
มะระณัง เม นียะตัง,

วะตะ,  
อะยัง กาโย,  
อะจิริง,  
อะเปตะวิญญาณ,  
นุทโท,  
อะธิเสสสะติ,  
ปะฐะวัง,  
กะลิงคะรัง อิวะ,  
นิรัตถัง.

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง;  
ความตายของเราเป็นของเที่ยง;

ควรที่จะสังเวช;  
ร่างกายนี้;  
มิได้ตั้งอยู่นาน;  
ครั้นปราศจากวิญญาณ;  
อันเขาทิ้งเสียแล้ว;  
จักนอนทับ;  
ซึ่งแผ่นดิน;  
ประคุกตั้งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน;  
หาประโยชน์มิได้.



# ๑๕. สัพพปัตติทานคาถา

(คาถาแผ่ส่วนบุญให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย)

(หันหน้า มายัง สัพพปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแผ่ส่วนบุญให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเถิด.)

บุญญัสสีทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะทานิ เม,  
เตสฺยจะ ภากิโน โหนตุ สัตตทานันตาปปะมาณะกา,  
สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ,  
จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้า ได้ทำในบัดนี้,  
และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว;

เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัย्हัง มาตาปิตาทะโย,  
ทิจฺฐา เม จาปยะทิจฺฐา วา อัญญะ มัชฌัตตะเวรีโน,  
คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ เช่น  
มารดา บิดา ของข้าพเจ้าเป็นต้น ก็ดี,  
ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว หรือไม่ได้เห็น ก็ดี,  
สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่เวรกัน ก็ดี;

สัตตคา ทิจฺฐันติ โลกัสสมิง เต ภูมมา จะตุโยนิกา,  
ปัญเจะจะตุ โวการา สังสะรันตา ภาวาระเว,  
สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้ง ๓,  
อยู่ในกำเนิดทั้ง ๔,  
มีชั้น ๕ ชั้น มีชั้นชั้นเดียว มีชั้น ๔ ชั้น,  
กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ ก็ดี;

พุทธมรณวิเศษ



ญาคัง เย ปัตติทานัมเม

อะนุโมทนตุ เต สะยัง,

เย จิมัง นัปปะชานันติ

เทวา เตสัง นิเวทะยุง,

สัตว์เหล่าโค รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแม่ให้แล้ว,

สัตว์เหล่านั้น จงอนุโมทนาเองเถิด,

ส่วนสัตว์เหล่าโค ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้,

ขอเทวดาททั้งหลาย จงบอกสัตว์เหล่านั้น ให้รู้;

มะยา ทินนานะ ปุญญาณัง

อะนุโมทะนะเหตุนา,

สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ

อะเวรา สุชะชีวิโน,

เขมัมปะทัญจะ ปัพโปนตุ

เตสสา สิชณะคัง สุภา.

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแม่ให้แล้ว,

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ,

จงถึงบทอันเกษม กล่าวคือพระนิพพาน,

ความปรารถนาที่คิงามของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด.

พุทธมร อิมชัง



# ๑๖. ปัญจนรูปนคาถา

(คาถาว่าด้วยการตั้งความปรารถนา)

(ทันตะ มะยัง ปัญจนะรูปนคาถาโย ภาณามะ เส.)!

(เชฐเถกิต เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาว่าด้วยการตั้งความปรารถนากันเถิด.)

ยันทานิ เม กะตัง ปุญญัง      เคนาเนนุททีเสนะ จะ,  
ชิปปัง สัจฉิกะเรยยาหัง      รัมเม โลกุตตะเร นะวะ,  
บุญใดที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้,  
เพราะบุญนั้น และการอุทิศแ่ส่วนบุญนั้น,  
ขอให้ข้าพเจ้าทำให้แจ้ง โลกุตตธรรม ๕ ในทันที;

สะเจ ทาวะ อะภัพโพหัง สังสاره ปะนะ สังสะรัง,  
ถ้าข้าพเจ้าเป็นผู้อาภัพอยู่, ยังต้องท่องเที่ยวไปในวัฏฏสงสาร;  
นิยะโต โภชิตโต ะ      สัมพุทเธนะ วิทยาอะโต,  
นาฏฐาระสะปี อาภัพพะ-      ฐานานิ ปาปุณเณยะหัง,  
ขอให้ข้าพเจ้าเป็นเหมือน โภชิตวิฑูที่เที่ยงแท้,  
ได้รับพยากรณ์แต่พระพุทธเจ้าแล้ว,  
ไม่ถึงฐานะแห่งความอาภัพ ๑๘ อย่าง;

ปัญจะเวรานิ วัชเชยยัง      ะเมยยัง สีละรักขะเน,  
ปัญจะกามะ อะลัคโคหัง      วัชเชยยัง กามะปิงกะโต,  
ข้าพเจ้าพึงเว้นจากเวรทั้ง ๕,  
พึงยินดีในการรักษาศีล,  
ไม่เกาะเกี่ยวในกามคุณทั้ง ๕,  
พึงเว้นจากเปือกตมกล่าวคือ กาม;

พุทธมร รักษะยัง



ทุททวิภูริยา นะ ยุชเชยยัง  
ปาเป มิตเต นะ เสเวยยัง

สังยุชเชยยัง สุทวิภูริยา,  
เสเวยยัง บันทิตเต สะทา,

ขอให้ข้าพเจ้าไม่พึงประกอบด้วยทวิภูริชั่ว,  
พึงประกอบด้วยทวิภูริที่ดีงาม,  
ไม่พึงคบมิตรชั่ว, พึงคบแต่บัณฑิตทุกเมื่อ;

สัทธาสะคิหิ โรตคัปปา-  
อัปปะสัยโห วะ สัทคุหิ

คาปักขันติกุณากะ โร,  
เหยยยัง อะมันทะมูยัหะ โโก,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นบ่อที่เกิดแห่งคุณ,  
คือ ศรัทธา สติ หิริ โอตคัปปะ ความเพียร และขันติ,  
พึงเป็นผู้ที่ศัตรูครอบงำไม่ได้, ไม่เป็นคนขลาด คนหลงมงาย;

สัพพายาปายุปาเยสุ  
ญะเย วัตตคัวะลัชชัง เม

เฉโก ชัมมัตตะโกวิโท,  
ญานัง อะเชวะ มาตุโต,

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ฉลาดในอุบาย,  
แห่งความเลื่อมและความเจริญ,  
เป็นผู้เฉียบแหลมในอรรถและธรรม,  
ขอให้ญาณของข้าพเจ้าเป็นไป ไม่ข้องขัดในธรรมที่ควรรู้,  
จุกลมพัดไปในอากาศ ฉะนั้น;

ยา กากิ กุสะลา มัยาสา  
เอวัง วุคตา คุณา สัพเพ

สุชนะ สิชนะตัง สะทา,  
โหนตุ มัยหัง ภาเว ภาเว,

ความปรารถนาใดๆ ของข้าพเจ้าที่เป็นกุศล,  
ขอให้สำเร็จโดยง่ายทุกเมื่อ,  
คุณที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วทั้งปวงนี้, จงมีแก่ข้าพเจ้าทุกๆ ภาว;

พุทธทาส อินทปัญโญ



ยะทา อุปัชชะติ โลก  
ตะทา มุคโต กุกัมเมหิ

สัมพุทโธ โมกขะเทสะโก,  
ลัทธโรกาโส ภาเวยยะหัง,

เมื่อใด พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้แสดงธรรมเครื่องพ้นทุกข์,  
เกิดขึ้นแล้วในโลก, เมื่อนั้น,  
ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากกรรมอันชั่วช้าทั้งหลาย,  
เป็นผู้ได้โอกาสแห่งการบรรลุดุธรรม;

มะนุสสัสสัคคัญจะ ลิงคัญจะ  
ละภิตฺวา เปสะโล สีสึ

บัพพัชชัญจะปะสัมปะหัง,  
ธาเรยยัง สัตถุสาสะนัง,

ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ความเป็นมนุษย์, ได้เพศบริสุทธิ์,  
ได้บรรพชา อุปสมบทแล้ว, เป็นคนรักศีล มีศีล,  
ทรงไว้ซึ่งพระศาสนาของพระศาสดา;

สุขาปะฏิปะโท ขิปปา-  
อะระหัตตัพพะลัง อัคคัง

ภิญโญ สัจฉิกะเรยยะหัง,  
วิชชาทิกุณะลังกะตัง,

ขอให้เป็นผู้มีการปฏิบัติโดยสะดวก, ตรัสรู้ได้พลัน,  
กระทำให้แจ้งซึ่งอรหันตผลอันเลิศ,  
อันประดับด้วยธรรม มีวิชา เป็นต้น;

ยะทิ นุပ္ปัชชะติ พุทโธ  
เอวัง สันเต ละภะยยะหัง

กัมมัง ปะริปุรัญจะ เม,  
ปัจเจกะโพธิมุคตะมัน ทิ.

ถ้าหากพระพุทเจ้าไม่บังเกิดขึ้น,  
แต่กุศลกรรมของข้าพเจ้าเต็มเปี่ยมแล้ว, เมื่อเป็นเช่นนั้น,  
ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ญาณ เป็นเครื่องรู้เฉพาะตน อันสูงสุดเทอญ.

พุทธทาส อินทปัญโญ





*Indapanno*



BUDDHADANA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION



บทพิเศษ ๒ (ตอนเย็น)









# ๑๗. อริยอัฏฐังคิกมัคคปาฐะ

(คำแสดงอริยมรรคมีองค์ ๘)

(หันทะ มะยัง อริยอัฏฐังคิกมัคคปาฐัง ภาณามะ เส.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำแสดงอริยมรรคมีองค์ ๘ เถิด.)

**อะยะเมวะ อริโย อัฏฐังคิโก มัคโค,**

หนทางนี้แล, เป็นหนทางอันประเสริฐ, ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๘;

**เสยยะถิทัง,**

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ-

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| (๑) สัมมาทิฏฐิ,    | ความเห็นชอบ;       |
| (๒) สัมมาสังกัปป,  | ความดำริชอบ;       |
| (๓) สัมมาวาจา,     | การพูดจาชอบ;       |
| (๔) สัมมากัมมันโต, | การทำกร่างานชอบ;   |
| (๕) สัมมาอาชีโว,   | การเลี้ยงชีวิตชอบ; |
| (๖) สัมมาวายาโม,   | ความพากเพียรชอบ;   |
| (๗) สัมมาสะติ,     | ความระลึกชอบ;      |
| (๘) สัมมาสมาธิ.    | ความตั้งใจมั่นชอบ. |

(องค์มรรคที่ ๑)

**กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาทิฏฐิ,**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความเห็นชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

**ยัง โข ภิกขเว ทุกเข ญาณัง,**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความรู้อันใด เป็นความรู้ในทุกข์;

**ทุกขะสะมุทะเย ญาณัง,** เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์;

พุทธทาส อินทปัญโญ



ทุกขะนิโรธะ ญาณัง,

เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์;

ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทาเย ญาณัง,

เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึง  
ความดับแห่งทุกข์;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความเห็นชอบ.

(องค์มรรคที่ ๒)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो,

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความดำริชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

เนกขัมมะสังกัปปो,

ความดำริในการออกจากกาม;

อะพียาปาหะสังกัปปो,

ความดำริในการไม่มุ่งร้าย;

อะวิหิงสาสังกัปปो,

ความดำริในการไม่เบียดเบียน;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปปो.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความดำริชอบ.

(องค์มรรคที่ ๓)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา,

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, การพูดจาชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

มุสาวาทา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง;

พุทธทาส วิมลธรรม



ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด;

ผะรุสาเย วาจาเย เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ;

สัมผัปปะลาปา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การพูดจาชอบ.

(องค์มรรคที่ ๔)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต,

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย, การทำกรงานชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

ปาณาติปาตา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า;

อะทินนาทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ  
ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว;

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤตินิโคในกามทั้งหลาย;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การทำกรงานชอบ.

พุทธทาส อินทปัญโญ



(องค์มรรคที่ ๕)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว,

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การเลี้ยงชีวิตชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

อิระ ภิกขะเว อริยะสาวะโก,

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สาวกของพระอริยเจ้าในธรรมวินัยนี้;

มิจณาอาชีวัง ปะทายะ,

ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย;

สัมมาอาชีวะนะ ชีวิกัง กัมเปติ,

ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว.

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า การเลี้ยงชีวิตชอบ.

(องค์มรรคที่ ๖)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม,

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความ پاکเพียรชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

อิระ ภิกขะเว ภิกขุ,

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้;

อนุปันนानัง ปาปะกานัง อะกุสะลानัง รัมมานัง อะนุปปาทายะ,

ฉันตัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระกะติ,

จิตตัง ปัคคัณ्हะติ ปะทะหะติ,

พุทธทาส วิมลธรรม



ย่อมนำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม,  
ปรารภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้,  
เพื่อจะยังอกุศลกรรม อันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น;

อุปปันนानัง ปาปะกานัง อะกุสะลันัง ชัมมานัง ปะหานายะ,  
ฉันตัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระปะติ,  
จิตตัง ปัคคัณ्हะติ ปะทะหะติ,

ย่อมนำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม,  
ปรารภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้,  
เพื่อจะละอกุศลกรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว;

อะนุปปันนानัง กุสะลันัง ชัมมานัง อุปปาทายะ,  
ฉันตัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระปะติ,  
จิตตัง ปัคคัณ्हะติ ปะทะหะติ,

ย่อมนำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม,  
ปรารภความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้,  
เพื่อจะยังกุศลกรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น;

อุปปันนानัง กุสะลันัง ชัมมานัง สุตติยา, อะสัมโมสาเย,  
ภิชโยภาวาเย, เวปุทธายะ, ภาวะนายะ, ปาวิปุริยา,  
ฉันตัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระปะติ,  
จิตตัง ปัคคัณ्हะติ ปะทะหะติ,

พุทธทาส อินทปัญโญ



ย่อมนำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม,  
ปรารถนาความเพียร, ประคองตั้งจิตไว้,  
เพื่อความตั้งอยู่, ความไม่เลอะเลือน, ความงอกงามยิ่งขึ้น,  
ความไพบูลย์, ความเจริญ, ความเต็มรอบ,  
แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว;

**อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมวาจาโม.**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความ پاکเพียรชอบ.

(องค์มรรคที่ ๓)

**กะตะมา จะ ภิกขเว สัมมาสะติ,**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความระลึกชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

**อิธะ ภิกขเว ภิกขุ,**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้;

**กายเย กายานุปัสสี วิหะระติ,**

ย่อมนเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำ;

**อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา,**

**วินยยะ โลเก อะภิชณาโหมะนัสสัง,**

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

พุทธทาส อินทปัญโญ



เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหระระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ;

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา,

วิเนยยะ โลก อะภิชณาโทมะนัสสัง,

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหระระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ;

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา,

วิเนยยะ โลก อะภิชณาโทมะนัสสัง,

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

ชัมเมสุ ชัมมานุปัสสี วิหระระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ;

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา,

วิเนยยะ โลก อะภิชณาโทมะนัสสัง,

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้;

อะยัง วุจจะติ ภิกขเว สัมมาสะติ.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความระลึกชอบ.

พุทธทาส วิมลธรรม



(องค์มรรคที่ ๘)

กะตะโม จะ ภิกขเว สัมมาสมาธิ,

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไรเล่า?;

อิทธะ ภิกขเว ภิกขุ,

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้;

วิวิจเจะ กามเมหิ,

สังคแล้วจากกามทั้งหลาย;

วิวิจจะ อะนุกุสะเลหิ รัมเมหิ,

สังคแล้วจากกรรมที่เป็นอกุศล  
ทั้งหลาย;

สะวิตักกััง สะวิจารณ์ัง, วิเวกะชัง ปิติสุชัง

ปะฐุมมัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,

เข้าถึงปฐมฌาน, ประกอบด้วย วิตก วิจาร,  
มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวก แล้วแลอยู่;

วิตักกะวิจารณ์ัง วูปะสะมา,

เพราะความที่ วิตก วิจาร  
ทั้ง ๒ ระงับลง;

อชฉัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส, เอโกทิภาวัง,

อะวิตักกััง อะวิจารณ์ัง, สะมาธิชัง ปิติสุชัง

ทุติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,

เข้าถึงทุติยฌาน, เป็นเครื่องส่องใสแห่งใจในภายใน,  
ให้สมาธิเป็นกรรมอันเอกคุณมีขึ้น, ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร,  
มีแต่ปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่;

พุทธทาส วิมลธรรม



ปีติยา จะ วิราคา,

อนึ่ง เพราะความจางคลายไป  
แห่งปีติ;

อุปกะโกล จะ วิหระระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน,

ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา, มีสติและสัมปชัญญะ;

สุขัญจะ กาเยนะ ประฏิสังเวเทติ,

และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย;

ยันตัง อริยา อัจจันตติ, อุปกะโกล สะติมา สุขะวิหาริติ,

ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย, ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า,

“เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติอยู่เป็นปรกติสุข”, ดังนี้;

ตะตียัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหระระติ,

เข้าถึงตติยฌาน แล้วแลอยู่;

สุขัสสะ จะ ปะหานา,

เพราะละสุขเสียได้;

ทุกัสสะ จะ ปะหานา,

และเพราะละทุกข์เสียได้;

บุพเพวะ โสมนัสสะ โทมะนัสสานัง อตถังคมา,

เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมัสทั้ง ๒

ในกาลก่อน;

อะทุกขะมะสุขัง อุปกะชาสะติปารีสุททิง,

จะหลุดถึง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหระระติ,

เข้าถึงจตุตถฌาน, ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข, มีแต่ความที่สติ

เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่;

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาชิ.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า ความตั้งใจมั่นชอบ.

พุทธทาส อินทปัญโญ







## ๑๘. อติตัจจะเวกชนปาฐะ

(คำพิจารณาปัจจัย ๔ หลังใช้สอยแล้ว)

(หันทะ มะยัง อติตัจจะเวกชนปาฐัง ภาณามะ เส.)!

(เชฐเถติ เราทั้งหลาย จงกล่าวคำพิจารณาปัจจัย ๔ หลังใช้สอยแล้วเถิด.)

(พิจารณาจิวร)

อชชะ มะยา อติตัจจะเวกชิต์วา ยัง จิวะรัง ปะริกุกตัง,  
จิวรโต อันเรานุ่งห่มแล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้;

ตัง ยาวะเทวะ สัตตัสสะ ปะฏิฆาตายะ,  
จิวรนั้น เรานุ่งห่มแล้ว เพียงเพื่อบำบัดความหนาว;

อุณ्हัสสะ ปะฏิฆาตายะ,  
เพื่อบำบัดความร้อน;

ตังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ,  
เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด  
และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย;

ยาวะเทวะ หิริโกปนะปะฏิฆาตนะตัง.  
และเพียงเพื่อบกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย.

พุทธทาส อินทปัญโญ



(พิจารณาอาหาร)

อัสชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา โย ปิณฑะปาโต ประริกฺตโต,  
บิณฑบาตโต อันเรฉนฺแล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้;

โส เนวะ ทะวายะ,  
บิณฑบาตนั้น เรฉนฺแล้ว ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเพลิกเพลิน  
สนุกสนาน;

นะ มะทายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อความเมามัน  
เกิดกำลังพลังทางกาย;

นะ มัตตะนายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อประดับ;

นะ วิญฺญะนายะ, ไม่ใช่เป็นไปเพื่อตกแต่ง;

ยาวะทะวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิตฺติยา,  
แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้;

ยาปะนายะ, เพื่อความเป็นไปได้ของอัทภาพ;

วิหิงสุปะระคฺติยา,  
เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบาก  
ทางกาย;

พรัหฺมะจะรียานุกคหะยะ,  
เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติ  
พรหมจรรย์;

อิติ ปุราณญะ เวทะนัง ประฏิหังขามิ,  
ด้วยการทำอย่างนี้, เราย่อมระงับเสียได้ ซึ่งทุกขเวทนาเก่า  
คือความหิว;

พุทธมร อิมคังค



นะวัณจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ,  
และไมทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น;

ยาคร์รา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ฆาสูวิหาโร จาคิ.  
อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถาพนี้ด้วย,  
ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย,  
จักมีแก่เรา, ดังนี้.

(พิจารณาที่อยู่อาศัย)

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิต์วา ยัง เสนาสะนัง ประริฎคตัง,  
เสนาสะนาคิ อันเราใช้สอยแล้ว ไม่ทันพิจารณา ในวันนี้;

ตัง ยาวะเทวะ สัตถัสสะ ประฏิฆาตายะ,  
เสนาสะนานั้น เราใช้สอยแล้ว เพียงเพื่อบำบัดความหนาว;

อุณ्हัสสะ ประฏิฆาตายะ,  
เพื่อบำบัดความร้อน;

ตังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ประฏิฆาตายะ,  
เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด  
และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย;

ยาวะเทวะ อุคฺปะริสสะยะวิโนทะนัง ประฏิสัลลานารามัตถัง.  
เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากคินฬ้าอากาศ,  
และเพื่อความเป็นผู้นอนคืออยู่ได้ ในที่หลีกเว้นสำหรับภาวนา.

พุทธทาส วิมลจิตฺต



(พิจารณารักษาโรค)

อัสชระ มะยา อะปัจจะเวกขิตฺวา โย คิदानะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร  
ปะริกฺขโต,

คิदानเภสัชบริหารโต อันเราบริโภคแล้ว ไม่ทันพิจารณา  
ในวันนี้;

โส ยาวะเทวะ อุปันนानัง เวยาพาธิกานัง เวทะนानัง  
ปะฏิฆาตายะ,

คิदानเภสัชบริหารนั้น เราบริโภคแล้ว เพียงเพื่อบำบัด  
ทุกขเวทนา อันบังเกิดขึ้นแล้ว มีอาพาธต่างๆ เป็นมูล;

**อัပ္พายัชณะปะระมะตายาคิ.**

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน เป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้;

พุทธทาส อินทปัญโญ



# ๑๕. ปัพพชิตอกภินทปัจจะเวกชนปาฐะ

(คำสำหรับบรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ)

(ทันทะ มะยัง ปัพพะชิตะอะภินทปัจจะเวกชะณะปาฐัง ภะนามะ เส.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำสำหรับบรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ เถิด.)

**ทะสะ อิมะ ภิกขะเว ชัมมา,**

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมทั้งหลาย ๑๐ ประการ เหล่านี้,  
มีอยู่;

**ปัพพะชิตะนะ อะภินทัง ปัจจะเวกชิตัพพัง,**

เป็นธรรมที่บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจ;

**กะตะเม ทะสะ?,**

ธรรมทั้งหลาย ๑๐ ประการนั้น เป็นอย่างไรเล่า?

(๑) **เววันณียัมหิ อัสชฎปะคะ โทติ**

**ปัพพะชิตะนะ อะภินทัง ปัจจะเวกชิตัพพัง,**

คือบรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,  
เราเป็นผู้เข้าถึงเฉพาแล้ว ซึ่งวรรณะอันต่าง อันพิเศษ, ดังนี้;

(๒) **ปะระปะฏิพัททา เม ชีวีกาติ**

**ปัพพะชิตะนะ อะภินทัง ปัจจะเวกชิตัพพัง,**

บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,  
การเลี้ยงชีวิตของเรา เนืองเฉพาแล้วด้วยผู้อื่น, ดังนี้;

พุทธทาส อินทปัญโญ



- (๓) **อัญญา เม อากัปปิ กะระณีโยติ**  
**ปัพพะชิตเตนะ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง,**  
บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,  
ระเบียบการปฏิบัติอย่างอื่น ที่เราจะต้องทำมีอยู่, ดังนี้;
- (๔) **กัจจิกุ โข เม อคฺคตา สีละโต นะ อุปะวะทะคีติ**  
**ปัพพะชิตเตนะ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง,**  
บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,  
เมื่อกล่าวโดยศีล,  
เราย่อมทำหนีติเตียนตนเองไม่ได้ มิใช่หรือ, ดังนี้;
- (๕) **กัจจิกุ โข มัง อะนุวิจจะ วิญญู**  
**สัพฺพหฺมจารี สีละโต นะ อุปะวะทนต์ตีติ**  
**ปัพพะชิตเตนะ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง,**  
บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,  
เมื่อกล่าวโดยศีล, เพื่อนสพรหมจารีที่เป็นวิญญูชน,  
ใคร่ครวญแล้ว, ย่อมทำหนีติเตียนเราไม่ได้ มิใช่หรือ, ดังนี้;
- (๖) **สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโวติ**  
**ปัพพะชิตเตนะ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺพัง,**  
บรรพชิตพึงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,  
ความพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจ ทั้งสิ้น,  
จักมีแก่เรา, ดังนี้;

พุทธทาส อินทปัญโญ



(๓) กัมมัสสะโกมฺหิ กัมมะทายาทอ กัมมะโยนิ  
กัมมะพันธุ กัมมะประภูติสสะระโณ,  
ยัง กัมมัง ะวิสสามิ กัลยณัง วา ปาปะกัง วา,  
คัสสะ ทายาทอ ะวิสสามิตฺติ  
ปัพพะชิเตนะ ะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺปัง,  
บรพพิตพิงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,  
เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน,  
มีกรรมที่ต้องรับผลเป็นมรดกตกทอด, มีกรรมเป็นที่กำเนิด,  
มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์, มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย,  
เราทำกรรมใดไว้ ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม,  
เราจักเป็นผู้รับผลตกทอดแห่งกรรมนั้น, ดังนี้;

(๔) ะถัมภูคัสสะ เม รัตตินทิวา วิติปะตันตฺติ  
ปัพพะชิเตนะ ะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺปัง,  
บรพพิตพิงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,  
วันคืนล่วงไปล่วงไป,  
ในเมื่อเรากำลังเป็นอยู่ในสภาพเช่นไร, ดังนี้;

(๕) กัจจิ นุ โขหัง สุนฺญาคาร ะภิระมามีติ  
ปัพพะชิเตนะ ะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺตพฺปัง,  
บรพพิตพิงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,  
เราย่อมยินดีใน โรงเรือนอันสังกัดอยู่หรือหนอ, ดังนี้;

พุทธทาส อินทปัญโญ



(๑๐) อตฺถิ นุ โข เม อุตตะริมะนุสสะธัมมา  
อะละมะริยะญาณะทัสสะนะวิเสโส อะธิกะโตะ,  
โสหัง ปัจฉิเม กาละ สัพพัตถัมมะจารีหิ  
ปฺภุสฺสึ นะ มังกุ ภาวิสสามีติ  
ปัพพะชิเตนะ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺทพฺพัง,  
บวรชิตพิงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจว่า,  
ญาณทรศนะอันวิเศษ ควรแก่พระอริยเจ้า,  
อันยิ่งกว่าวิสัยธรรมดาของมนุษย์, ที่เราได้บรรลุแล้ว,  
เพื่อเราจะไม่เป็นผู้เก้อเขิน เมื่อถูกเพื่อนสพรหมจारीด้วยกัน  
ถามในภายหลัง,  
มีอยู่แก่เราหรือไม่, ดังนี้;

อิเม โข ภิกขะเว ทะสะ ธัมมา,  
คฺกุ่อนภิกษุทั้งหลาย, ธรรมทั้งหลาย ๑๐ ประการ เหล่านี้แล;  
ปัพพะชิเตนะ อะภินฺหัง ปัจจะเวกขิตฺทพฺพา,  
เป็นธรรมที่บรรพชิตพิงพิจารณาโดยแจ่มชัด อยู่เนืองนิจ;  
อิติ.  
ด้วยอาการ อย่างนี้แล.

!

พุทธทาส วิมลธรรม



## ๒๐. ปัจฉิมพฐโธวาทปาฐะ

(คำแสดงพระโธวาทครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้า)

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพฐโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส.)!

(เชฎฐเถคิ เราทั้งหลาย จงกล่าวคำแสดงพระโธวาทครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้าเถคิ.)

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,

คูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้, เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า;

วะยะธัมมา สังขาระ,

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา;

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ,

ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถคิ;

อะยัง ตะถาคะคัสสะ ปัจฉิมะ วาจา.

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.

พุทธทาส อินทปัญโญ



## ๒๑. อุทิสต์สนาธิฐานคาถา

(คาถาอุทิศและอธิษฐาน)

(หันหน้า มายัง อุทิสต์สนาธิฐานคาถาโย ภาณามะ เส.)!

(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาอุทิศและอธิษฐานเถิด.)

(บทที่ ๑)

อิมินา ปุณฺณกะมเมนะ,  
อุปัชฌายา คุณฺตตะรา,  
อาจะริยูปะการา จะ,  
มาตา ปิตา จะ ญาตะกา,  
สุริโย จันตีมา ราชา,  
คุณะวันตา นะราปี จะ,  
พรัหมะมารา จะ อินทา จะ,  
โลกะपालา จะ เทวะตา,  
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ,  
มัชฌัตตา เวกาปี จะ,  
สัพเพ สัตตา สุขี โทนตุ,  
  
ปุณฺณานิ ปะกะตานิ เม,  
สุขัง จะ ทิวัง เทนตุ,  
ชิปปัง ปาเปละ โวมะตัง.

ค้ำยบุญนี้ อุทิศให้;  
อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ;  
แลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน;  
ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ;  
สุรย์ จันทร์ และราชา;  
ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ;  
พรหม มาร และอินทราช;  
ทั้งทวยเทพ และโลกบาล;  
ยมราช มนุษย์มิตร;  
ผู้เป็นกลาง ผู้จงผลาญ;  
ขอให้ เป็นสุขสานต์ ทุกทั่วหน้า  
อย่าทุกข์ทน;  
บุญดวง ที่ข้าทำ จงช่วยอำนวยผล;  
ให้สุข ๓ อย่างสิ้น;  
ให้ถึง นิพพานพลัน\* (นิพพานเทอญ).

\* ถ้าจะหยดว่าเพียงเท่านี้ ให้เปลี่ยน "นิพพานพลัน" เป็น "นิพพานเทอญ"

พุทธทาส อินทนนท์



เย เกจิ ชุทตะกา ปาณา,  
มะหันตาปิ มะยา หะตา,  
เย จาเนเก ปะมาเทนะ,  
กายะวาจาเมเนหะระ,  
ปุญญัง เม อะนุโมทนต์ุ,  
คัณทนต์ุ ณะละมุตตะมัง,  
เวรา โน เจ ปะมูญจันตุ,  
สัพพะโทสัง ชะมันตุ เม.

(บทที่ ๒)

สัตว์เล็ก ทั้งหลายโค;  
ทั้งสัตว์ใหญ่ เราห้าห้า;  
มิใช่น้อย เพราะผลอพถัน;  
ทางกายา วาจา จิต;  
จงอนุโมทนากุศล;  
ถือเอาผล อันอกุศล;  
ถ้ามีเวร จงเปลื้องปลิด;  
อคโทษช้า อย่าผูกไว้\* (หัวหน้าเทอญ).

\* ถ้าจะหยุดว่าเพียงเท่านี้ ให้เปลี่ยน "อย่าผูกไว้" เป็น "หัวหน้าเทอญ"

พุทธธรรม วิมลธรรม



(บทที่ ๓)

ยังกัญจิ กุสะลัง กัมมัง,  
กัตตัพพัง กิริยัง มะมะ,  
กาเยนะ วาจา มะนะสา,  
ติหะเส สุกะตัง กะตัง,  
เย สัตตทา สัตถุโน อตถิ,  
เย จะ สัตตทา อะสัตถุโน,  
กะตัง ปุญญะณะลัง มัย्हัง,  
สัพเพ ภาคี ภาวันตุ เต,  
เย ตัง กะตัง สุวิทัง,  
ทินนัง ปุญญะณะลัง มะยา,  
เย จะ ตัตถะ นะ ชานันติ,  
เทวา คันถวา นิเวทะยุง,  
สัพเพ โลกัมหิ เย สัตตทา,  
ชีวันตาทาระเหตุกา,  
มะนุญญัง โภชะนัง สัพเพ,  
ละภันตุ มะมะ เจตะสา,

กุศลกรรม อย่างใดหนึ่ง;  
เป็นกิจซึ่ง ควรฝึกฝน;  
ด้วยกาย วาจา ใจ;  
เราทำแล้ว เพื่อไปสวรรค์;  
สัตว์ใด มีสัตถุญา;  
หรือหาไม่ เป็นอสัตถุญ;  
ผลบุญ ชำทำนั้น;  
ทุกๆ สัตว์ จงมีส่วน;  
สัตว์ใครรู้ ก็เป็นอัน;  
ว่าชำให้ แล้วตามควร;  
สัตว์ใด มิรู้ถ้วน;  
ขอเทพเจ้า จงเล่าขาน;  
ปวงสัตว์ ในโลกีย์;  
มีชีวิตร ด้วยอาหาร;  
จงได้ โภชน์สำราญ;  
ตามเจตนา ชำอานัติ\* (ของชำเทอญ).

\* ถ้าจะหยุดว่าเพียงเท่านั้น ให้เปลี่ยน "ชำอานัติ" เป็น "ของชำเทอญ"

พุทธทาส วิมลธรรม



อิมินา ปุณฺณกะมฺเมนะ,  
อิมินา อุทฺธิเสนะ จะ,  
ชิปฺปาหัง สุลละภะ เจวะ,  
คัณฺหุปาทานะเนตฺเทนัง,  
เย สันตฺตานะ ทินา ชัมมา,  
ยวาระ นิพฺพานะโต มะมัง,  
นัสสันตุ สัพฺพะทา เยวะ,  
ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว,  
อุชฺฐัจจิสฺส สหะสิปฺปญฺญา,  
สัลเลโข วิริยัมมทินา,

มารา ละภันตุ โนกาสิง,

กาตฺถุญจะ วิริเยสุ เม,

พุทฺธาติปะวะโร นาโถ,  
ชัมโม นาโถ วะรุทฺตะโม,  
นาโถ ปัจเจกะพุทฺโธ จะ,  
สังโข นาโถตตะโร มะมัง,  
เตโสทตะมานุภาเวนะ,  
มาโรกาสิง ละภันตุ มา,  
หะสะปุณฺณานุภาเวนะ,  
มาโรกาสิง ละภันตุ มา.

(บทที่ ๔)

ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ;  
แลอุทิศ ให้ปวงสัตว์;  
เราพลันได้ ซึ่งการตัด;  
ตัวค้นหา อุปาทาน;  
สิ่งชั่ว ในดวงใจ;  
กว่าเราจะ ถึงนิพพาน;  
มลายสิ้น จากสันดาน;  
ทุกๆ ภพ ที่เราเกิด;  
มีจิตตรง และสติ ทั้งปัญญาอันประเสริฐ;  
พร้อมทั้งความเพียรเลิศ  
เป็นเครื่องชุกกิลีสหาย;  
โอกาส อย่าพึงมี แก่หมุ่มมาร  
สิ้นทั้งหลาย;  
เป็นช่องประทุษร้าย ทำลายล้าง  
ความเพียรจม;  
พระพุทฺธ ผู้บรรณาถ;  
พระธรรม ที่พึงอุคม;  
พระปัจเจกะพุทฺธะสม-;  
ทบพระสงฆ์ ที่พึงผยอง;  
ด้วยอานุภาพนั้น;  
ขอหมุ่มมาร อย่าได้ช่อง;  
ด้วยเดชบุญ ทั้ง ๑๐ ปอง;  
อย่าเปิดโอกาส แก่มาร เทอญ.

พุทธมร อินทร์





*Indapanno*



BUDDHADANA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION



บทพิเศษ ๓









## ๒๒. ตังขณิกปัจจเวกขณะปาฐะ (คำพิจารณาปัจจัย ๔ ในขณะที่ใช้สอย)

(หันทะ มะยัง ตังขณิกะปัจจเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส.)!  
(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำพิจารณาปัจจัย ๔ ในขณะนี้เถิด.)

(พิจารณาจิ๋ว)

ปะภูสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะภูเสวามิ,

เราย่อมนพิจารณาโดยแยกกายแล้ว นุ่งห่มจิ๋ว;

ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะภูฆาตายะ,

เพียงเพื่อบำบัดความหนาว;

อุณหัสสะ ปะภูฆาตายะ,

เพื่อบำบัดความร้อน;

ตังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะภูฆาตายะ,

เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย;

ยาวะเทวะ หิริโกปินะปะภูจนาทะนัตถัง.

และเพียงเพื่อบกปิดอวัยวะ อันให้เกิดความละอาย.

!

พุทธทาส วิมลธรรม



(พิจารณาอาหาร)

ประภัสสรา โยนิโส ปิตตะปาตัง ประภีเสวามิ,

เราย่อมพิจารณาโดยแยกกายแล้ว ฉนฺนินฺทบาท;

เนวะ ท้าวายะ,

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลิน  
สฺนุกสนาน;

นะ มะทายะ,

ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามัน  
เกิดกำลังพลังทางกาย;

นะ มัณฑะนายะ,

ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ;

นะ วิภูสะนายะ,

ไม่ให้เป็นไปเพื่อตกแต่ง;

ยาวะทเว อิมัสสะ กายัสสะ ฐิตียา,

แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้;

ยาปะนายะ,

เพื่อความเป็นไปได้ของอัทธภาพ;

วิหิงสุปะระคิยา,

เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบาก  
ทางกาย;

พรัหฺมะจะรียานุกคคะหายะ,

เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติ  
พรหมจรรย์;

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ประภีหังขามิ,

ด้วยการทำอย่างนี้, เราย่อมระงับเสียได้ ซึ่งทุกขเวทนาเก่า  
คือความหิว;

พุทธมร อิมคังค



นะวัณจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ,  
และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น;

ยาค์รา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ฆาสูวิหาโร จาคิ.  
อนึ่ง ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอรรถาพนี้ด้วย,  
ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย,  
จักมีแก่เรา, ดังนี้.

(พิจารณาที่อยู่อาศัย)

ปะฏิสังขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะฏิเสวามิ,  
เราย่อมนพิจารณาโดยแยบคายแล้ว ใช้สอยเสนาสนะ;

ยาวะเทวะ สีสสะ ปะฏิฆาตายะ,  
เพื่อบำบัดความหนาว;

อุณหิสสะ ปะฏิฆาตายะ,  
เพื่อบำบัดความร้อน;

ทังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ,  
เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด  
และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย;

ยาวะเทวะ อุกุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะฏิสัลลานารามัตถัง.  
เพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากคินพ้าอากาศ,  
และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเว้นสำหรับภาวณา.

พุทธทาส อินทปัญโญ



(พิจารณารักษาโรค)

ประวิตงษา โยนิโส คิลานะปัจจะยะภะเสถชชะปะริขารัง ประวิเสวามิ,  
เราย่อมนพิจารณาโดยแยกคายแล้ว บริโภคภะเสถชชะปะริขาร  
อันเกื้อกูลแก่คนไข้;

ยาระทวะ อุปันนัง เวยยาพาทิกัง เวทะนัง ประวิฆาตายะ,  
เพียงเพื่อบำบัดทุกขเวทนาอันบังเกิดขึ้นแล้ว มีอาพาธต่างๆ  
เป็นมูล;

อัပ္พายัชณะปะระมะตยาติ.

เพื่อความเป็นผู้ไม่มีโรคเบียดเบียน เป็นอย่างยิ่ง, ดังนี้.

พุทธทาส วิมลธรรม



## ๒๓. ปัจจเวกขณะอุโบสถศีล (คำพิจารณาอุโบสถศีล)

(หันหน้า มายัง อุโบสถ์ตั้งจะปัจจะเวกขณะปราถน์ ภาวนามะ เส.)!  
(เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำพิจารณาอุโบสถศีลเถิด.)

(องค์อุโบสถที่ ๑)

ยาระชิวัง อระหันโต,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

ปาณาติปาตัง ปะหาเย,

ท่านละการฆ่าสัตว์มีชีวิตรแล้ว;

ปาณาติปาตา ปะฏิวิระตา,

เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์มีชีวิตรแล้ว;

นิหิตะทัณฑา นิหิตะสัตถา,

ทิ้งเครื่องทรมานแล้ว, ทิ้งเครื่องศัสตราแล้ว;

ลัชชี ทะยาบันนา,

มีความละอายแก่บาป, ถึงพร้อมแล้วด้วยความขวนขวาย  
เพราะกรุณา;

สัพพะปาณะภูตะหิตานุกัมปิโน, วิหะรันติ,

เป็นผู้เฉยไม่ได้ในการเกื้อกูลแก่สัตว์มีชีวิตรทั้งปวง;

พุทธมร อิมคังค



อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,  
แม่เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

ปาณาติปาตัง ปะหาเย,  
ก็ละการฆ่าสัตว์มีชีวิตรแล้ว;

ปาณาติปาตา ปะฏิวิระโต (หญิงว่า ระตา),  
เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์มีชีวิตรแล้ว;

นิหิตะทัณโท (หญิงว่า ทัณฑา) นิหิตะสัทโถ (หญิงว่า สัตถา),  
ทิ้งเครื่องทุบตีแล้ว, ทิ้งเครื่องศัสตราแล้ว;

ลัชชี (หญิงว่า ลัชชีนี) ทะยาบันโน (หญิงว่า บันนา),  
มีความละอายแก่บาป, ถึงพร้อมแล้วด้วยความขวนขวาย  
เพราะกรุณา;

สัพพะปาณะภุคะหิตานุกัมปิโน (หญิงว่า กัมปินี) วิหะรามิ,  
เป็นผู้เฉยไม่ได้ในการเกือกกุลแก่สัตว์มีชีวิตรทั้งปวง;

อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,  
เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม่นี้;

อุโปสะโถ จะ เม อุปะวุตโถ ภาวิสสะติ.  
และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

พุทธทาส อินทปัญโญ



(องค์อุโบสถที่ ๒)

ยวาระชีวัง อระหัง โศ,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

อะทินนาทานัง ปะหาเย,

ท่านละการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว;

อะทินนาทานา ปะฏิวิระตา,

เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว;

ทินนาทายี ทินนะปาฏิกังขี,

ถือเอาแต่สิ่งของที่เขาให้, มีความมุ่งหวังแต่สิ่งของที่เขาให้;

อะเถเนนะ สุจิกุเตนะ อัตตะนา วิหะรันติ,

มีตนเป็นคนไม่ขโมย, มีตนเป็นคนสะอาดเป็นอยู่;

อะหัมปัสสะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

แม้เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

อะทินนาทานัง ปะหาเย,

ก็ละการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว;

อะทินนาทานา ปะฏิวิระโต (หญิงว่า ระตา),

เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้แล้ว;

ทินนาทายี (หญิงว่า ทายินี) ทินนะปาฏิกังขี (หญิงว่า กังขินี),

ถือเอาแต่สิ่งของที่เขาให้, มีความมุ่งหวังแต่สิ่งของที่เขาให้;

อะเถเนนะ สุจิกุเตนะ อัตตะนา วิหะรามิ,

มีตนเป็นคนไม่ขโมย, มีตนเป็นคนสะอาดเป็นอยู่;

อิมินาปิ อังคะนะ อระหะตัง อะนุกะโรมิ,

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแห่งนี้;

อุโปสะโก จะ เม อุปะวุตโก ภาวิสสะติ.

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

พุทธทาส อินทปัญโญ



(องค์อุโบสถที่ ๓)

**ยาระชีวัง อระหันโต,**

จำเคิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

**อะพรัหฺมะจะริยัง ปะหายะ,**

ท่านละความประพฤตินันมิใช่พรหมจรรย์เสียแล้ว;

**พรัหฺมะจารี อาราจारी,**

เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์, ประพฤติห่างไกลจากกามคุณ;

**วิระตา เมธุนา คามะชัมมา,**

เว้นจากการประพฤติดของคนที่อยู่กันเป็นคู่,

อันเป็นของสำหรับชาวบ้าน;

**อะหัมปะชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,**

แม้เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

**อะพรัหฺมะจะริยัง ปะหายะ,**

ก็ละความประพฤตินันมิใช่พรหมจรรย์เสียแล้ว;

**พรัหฺมะจารี (หญิงว่า จารินี) อาราจारी (หญิงว่า จารินี),**

เป็นผู้ประพฤติพรหมจรรย์, ประพฤติห่างไกลจากกามคุณ;

**วิระโต (หญิงว่า ระตา) เมธุนา คามะชัมมา,**

เว้นจากการประพฤติดของคนที่อยู่กันเป็นคู่,

อันเป็นของสำหรับชาวบ้านเสีย;

**อิมินาปิ อังเคนะ อระหะตัง อะนุกะโรมิ,**

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม่นี้;

**อุโปสะโถ จะ เม อุปะวุตโถ ภาวิตสะติ.**

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

พุทธทาส อินทปัญโญ



(องค์อุโบสถที่ ๘)

ยวาระชีวัง อระหันโต,

จำเริญแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

มุสาวาทัง ปะหาเย,

ท่านละการพูดเท็จแล้ว;

มุสาวาทา ปะฏิวิระตา,

เว้นขาดจากการพูดเท็จแล้ว;

สัจจะวาทีโน สัจจะสันธา,

เป็นผู้พูดแต่คำจริง, ชำรงไว้ซึ่งความจริง;

เรฎกา ปัจจะยิกา,

เป็นผู้มีคำพูดเชื่อถือได้, เป็นผู้พูดมีเหตุผล;

อะวิสังวาทะกา โลกัสสะ,

ไม่เป็นคนลวงโลก;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

แม้เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

มุสาวาทัง ปะหาเย,

ก็ละการพูดเท็จแล้ว;

มุสาวาทา ปะฏิวิระโต (หญิงว่า ระตา),

เว้นขาดจากการพูดเท็จแล้ว;

พุทธทาส อินทปัญโญ



**สัจจะวาที** (หมายถึง วาทีนี) **สัจจะสันโท** (หมายถึง สันธา),

เป็นผู้พูดแต่คำจริง, ชำรงไว้ซึ่งความจริง;

**เรุต** (หมายถึง เรุตตา) **ปัจจะยโก** (หมายถึง ยิกา),

เป็นผู้มีคำพูดเชื่อถือได้, เป็นผู้พูดมีเหตุผล;

**อะวิสังวาทะโก** (หมายถึง วาทิกา) **โลกัสสะ,**

ไม่เป็นคนลวงโลก;

**อิมินาปิ อังเคนะ อะระหะตัง อะนุกะโรมิ,**

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแห่งนี้;

**อุโปสะโก จะ เม อุปะวุตโต ภาวิสสะติ.**

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

พุทธทาส อินทปัญโญ



(องค์อุโบสถที่ ๕)

ยาระชีวัง อระหันโต,

จำเดิมแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา ปะทายะ,

ท่านละการดื่มสุราและเมรัย,

อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว;

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา ปะฏิวิระตา,

เว้นขาดจากการดื่มสุราและเมรัย,

อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว;

อะหัมปัชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

แม้เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา ปะทายะ,

ก็ละการดื่มสุราและเมรัย,

อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว;

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา ปะฏิวิระโต (หญิงว่า ระตา),

เว้นขาดจากการดื่มสุราและเมรัย,

อันเป็นที่ตั้งของความประมาทแล้ว;

อิมินาปิ อังเคนะ อระหะตัง อะนุกะโรมิ,

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแห่งนี้;

อุโปสะโก จะ เม อุปะวุตโก ภาวิสสะติ.

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

พุทธทาส อินทปัญโญ



(องค์อุโบสถที่ ๒)

ยาระชีวัง อระหันโต,

จำเคิมแต่ตันจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

เอกะภคติกา,

ท่านมีอาหารวัน ๑ เพียงหนเดียว;

รัตตูประระตา,

งดการบริโภคนิราตรี;

วิระตา วิกาละโกชะนา,

เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล;

อะหัมปะชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

แม้เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

เอกะภคติกโก (หญิงว่า ทิกา),

ก็เป็นผู้มีอาหารวัน ๑ เพียงหนเดียว;

รัตตูประระโต (หญิงว่า ระตา),

งดการบริโภคนิราตรี;

วิระโต (หญิงว่า ระตา) วิกาละโกชะนา,

เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล;

อิมินาปิ อังเคนะ อระหะตัง อะนุกะโรมิ,

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแห่งนี้;

อุโปสะโก จะ เม อุปะวุตโก ภาวิสสะติ.

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

พุทธทาส อินทปัญโญ



(องค์อุโบสถที่ ๗)

ยาระชีวัง อระหันโต,

จำเคิมแต่ตันจนตลอคชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

นัจจะคีตะวาทีตะวิสฎกะทัตสะนะ มาลาคันชะวิเลปะนะธาระณะ  
มัตตะนะวิญญะนัฎฐานา ปะฏิวิระตา,

ท่านเป็นผู้เว้นขาดแล้ว, จากการฟ้อนรำ, การขับเพลง,  
การดนตรี, การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล,  
การตัดทรงสวมใส่, การประดับ, การตกแต่งตน,  
คัวยพวงมาลา, คัวยเครื่องกลิ่นและเครื่องผิดทา;

อะหัมปะชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,

แม้เราในวันนี้, ตลอคคิน ๑ วัน ๑ นี้;

นัจจะคีตะวาทีตะวิสฎกะทัตสะนะ มาลาคันชะวิเลปะนะธาระณะ  
มัตตะนะวิญญะนัฎฐานา ปะฏิวิระโต (หญิงว่า รัตตา),

ก็เป็นผู้เว้นขาดแล้ว, จากการฟ้อนรำ, การขับเพลง,  
การดนตรี, การดูการเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล,  
การตัดทรงสวมใส่, การประดับ, การตกแต่งตน,  
คัวยพวงมาลา, คัวยเครื่องกลิ่นและเครื่องผิดทา;

อิมินาปิ อังคะนะ อระหะตัง อะนุกะโรมิ,

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแม่นี้;

อุโปสะโก จะ เม อุปะวุตโก ภาวิสสะติ.

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

พุทธมร อิมชัง



(องค์อุโบสถที่ ๘)

**ยาระชีวัง อระหันโต,**

จำเริญแต่ต้นจนตลอดชีวิต, พระอรหันต์ทั้งหลาย;

**อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนัง ปะหาเย,**

ท่านละการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว;

**อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา ปะฏิวิระตา,**

เว้นขาดจากการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว;

**นิจะเสยยัง กัปปเปมิ, มัญจะเก วา ทิณะสันตะระเก วา,**

ยอมสำเร็จการนอนบนที่นอนอันต่ำ, บนเตียงน้อย,  
หรือบนเครื่องลาดอันทำด้วยหญ้า;

**อะหัมปะชชะ อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง,**

แม้เราในวันนี้, ตลอดคืน ๑ วัน ๑ นี้;

**อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนัง ปะหาเย,**

ก็ละการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว;

**อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา ปะฏิวิระโต** (หญิงว่า ระตา),

เว้นขาดจากการนอนบนที่นอนสูง และที่นอนใหญ่แล้ว;

**นิจะเสยยัง กัปปเปมิ, มัญจะเก วา ทิณะสันตะระเก วา,**

ยอมสำเร็จการนอนบนที่นอนอันต่ำ, บนเตียงน้อย,  
หรือบนเครื่องลาดอันทำด้วยหญ้า;

**อิมินาปิ อังเคนะ อระหะตัง อะนุกะโรมิ,**

เราทำตามพระอรหันต์ทั้งหลาย, ด้วยองค์แห่งอุโบสถแห่งนี้;

**อุโปสะโต จะ เม อุปะวุตโต ภาวิสสะติ.**

และอุโบสถจักเป็นอันเราเข้าอยู่แล้ว.

พุทธทาส อินทปัญโญ



เอวัง อุตฺตมโถ โข ภิกขเว, อัญญังคะสมันนาคะโต อุตฺตมโถ,  
คุก่อนภิกษุทั้งหลาย, อุตฺตมโถอันประกอบด้วยองค์ ๘,  
ที่อริยสาวกเข้าอยู่แล้ว, ด้วยอาการอย่างนี้;

มะหัพพะโล โหติ มะหานิสังโส,  
ย่อมมีผลใหญ่, มีอานิสงส์ใหญ่;

มะหาชุตฺติโก มะหาวิปวาโร,  
มีความรุ่งเรืองใหญ่, มีความแผ่ไพศาลใหญ่;

อิติ.

ด้วยประการฉะนี้แล.

พุทธทาสภิกขุ





နိဝိတိန္ဒြေ



BUDDHADANA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION



บทพิเศษ









## ๒๔. บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลาย, ที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย,  
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น;

อะเวรา,

จงเป็นสุขๆ เกิด, อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย;

อัปยาปัชฌา,

จงเป็นสุขๆ เกิด, อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย;

อะนีฆา,

จงเป็นสุขๆ เกิด, อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย;

สุขี อตตานัง ปะริหะรันตุ.

จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย,  
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ.



กะตัง ปุณฺณะ พะลัง มัยฺหัง สัพเพ ภาคี ภาวันตุ เต.

ขอปวงสัตว์ทั้งสิ้นนั้น, จงเป็นผู้มีส่วนได้เสวยผลบุญ,  
ที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ได้กระทำแล้วนี้เทอญ.

สาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ.





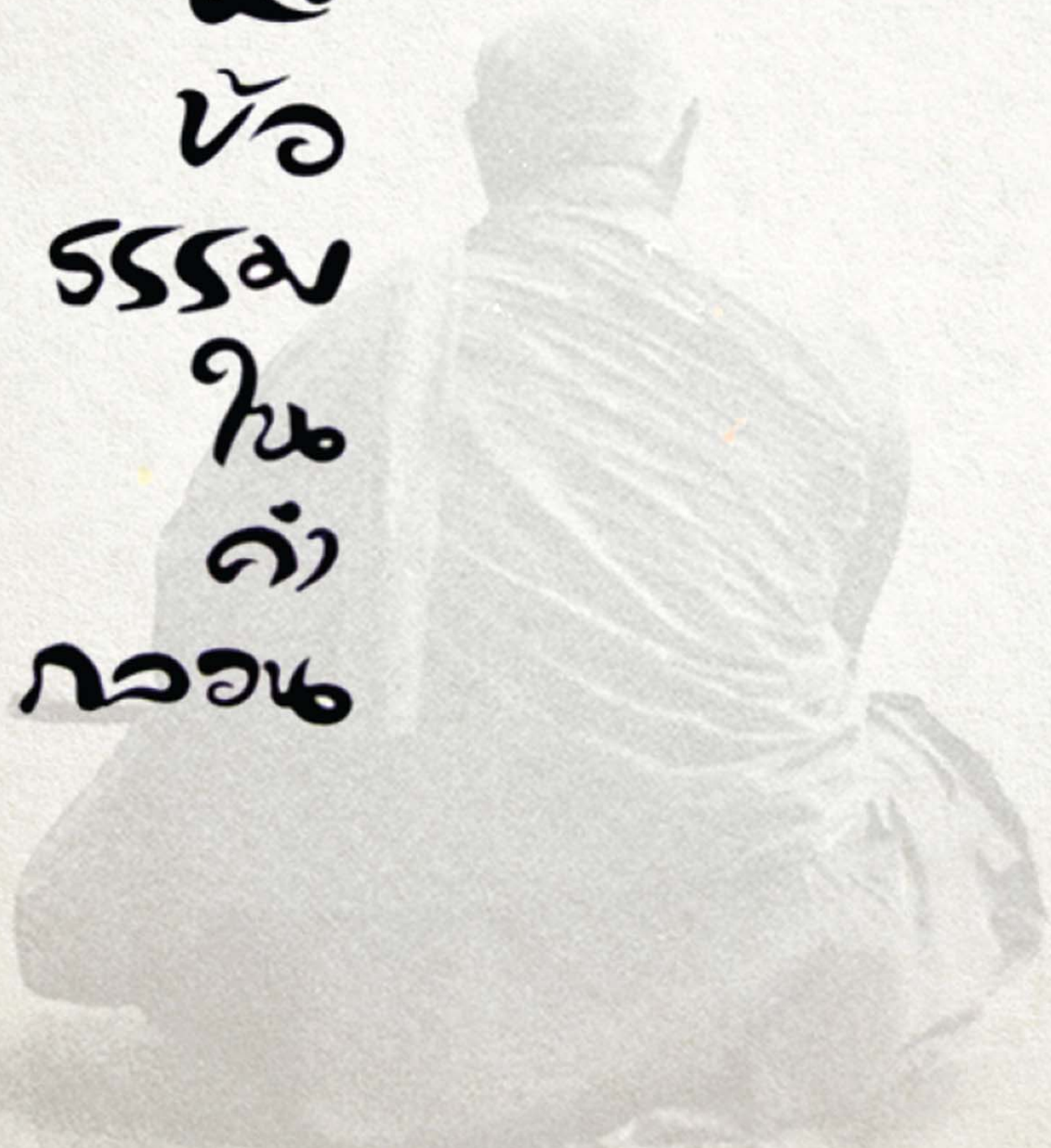


BUDDHADASA INDAPANNO ARCHIVES FOUNDATION





အ  
ဖွဲ့  
၅၅၅၅  
မိ  
ကံ  
ကော







คนดี!

สำคัญกว่าทุกสิ่ง!





# ความสงบ

ความสงบ ความสุข,  
เกิดจาก คน,ชอบใจ เมื่อสิ่งนั้น  
"แก่แก่สงบ, มีจิตใจ, จากเวลา"  
แต่ดูแล้ว ภาแนบ ยังเดอ๖๖๖

ถ้าเขาเอา ใจดีของเขา, ก็น่าจะสุข,  
ถ้ามันเอา เขาก็ "สุข" หรือเกือบได้  
เขามอง สุขเพื่อ! อย่างน้อยไป  
มันสุขเย็น หรือสุขใหม่ 4 หน้าเอง ๕







## ตัวกู - ตัวกู

อันความจริง : "ตัวกู" ก็ได้มี  
แต่พอเผื่อ มั่นเป็น "ผี" ใฝ่มาได้  
พอขาดเผื่อ "ตัวกู" ก็ขาดไป  
หมด "ตัวกู" แล้วได้ เป็นไรต่อผี ;  
สหายเสีย ละถอน ทั้ง "ตัวกู"  
และถอน ทั้ง "ตัวกู" อย่างใดมัน  
มีกัน แต่ ว่างๆ และ ปรานี  
หน้าผีใน หนีให้ หนีให้ หนีให้ หนีให้ ๔



ดีที่สุดในใจผม ดี เท่าว่า ง(จากดี)

- ดี ดี ดี กว่า Summan Bonnan.  
ที่มีผลปรีชาตย สมองนี้ ไม่รู้จัก. ดิยพวง Phiosc - ๖๖
- กิ่งจากดี ดี ในพพาน : ไม่มีส่วน  
เกี่ยวกับ ดี มีดี. กิ่งจากดี หรือ  
เขียวดี - พันธุ์, งามเป็นเหตุใช้กับดี -  
เม่าดี - แล่งดี - คมดี.







“ ความริษญา คือ ไฟเบ้ิงบ  
ที่จะเผาผลาญจิตใจของผู้มีมัน  
เหมือนนรกนรกทั้งเป็น  
ตั้งแต่ต้นจนตลอดเวลา  
ทั้งที่ผู้ถูกริษญา ไม่รู้สึกรอ:ไรเลง ”

-พุทธทาสภิกขุ-



## กิลเลสคูป

คูปเลี้ยงดี สักแท้ แพ้กิลเลส  
หม่อมเพชร เตือนแห่งไร ก็ไม่เห็น  
ว่า เป็นทาส กิลเลส คอยเข้า เห็น  
ละลวดเป็น ปรายลู่ไป หม่อมนา

กัณฑ์ธรรมะ นกาทบออก ล้อมกิลเลส  
หม่อมเพชร ล่วงๆ เขียววิ่งเข้า  
ตำราที่ ตำรานั้น สรรพามา  
ได้เป็นชาติ กิลเลสไป สมนิโคเคย ๙





คนทุกคนในโลก  
คือคนๆ เดียวกัน.







ความสำราญกาย  
ต้องแลกมาด้วย  
ความรุ่มร้อนทำใจให้เสมอ.





(พินิจกรรม)

# อย่าใช้มันเข้าไปอยู่ในใจ.

๐ เช่น กิเลส, วิตถล กิเลส, ฐฐก กิฐฐก,  
 แต่อย่าให้มันเข้าไปอยู่ในใจของ ท่าน,  
 (อย่าให้มันเข้าไปในใจ); อย่างที่ ตรัสว่า " ภาณิยะ!  
 เห็นสัตว์เท่านั้น, วิตถล สัตว์ที่ดิ้นรน, ฐฐก  
 กิฐก กิฐก, อกรรมทอล (ทุกข์) จักไม่ มี แล้วมัน."  
 บัดนี้ ละวางมันไป และเข้าไปอยู่ใน  
 ใจแล้วหมด ว่างกว่าจิต หรือ เพชรที่ลอย  
 น: ใจ!









๑๒ โศกโศก

อัน ความ งาม มีอยู่ ตาม หม่น ซาก ผี  
อัน ความ ดี อยู่ ที่ ละ ละ นี่  
ความ เป็น พระ อยู่ ที่ เพ็ญ พร บวร เวียง นคร  
พิพพาน สิ่ง อยู่ ที่ เคย ก่อน เคย เอย ๕





รสแห่งความเปลี่ยนแปลง.

ถึงทุกวันนี้ ขอบเวียง เปลี่ยนเสมอ  
มันเฝ้า, ฝ้า หนาม ไร่ กระดาษ,  
คนเปลี่ยนรส, เปลี่ยนสี, เปลี่ยนสี,  
แดด ลม ฝน, เปลี่ยนเวลา เปลี่ยนอารมณ์.  
รสของทุกสิ่ง เปลี่ยนไป ฝน ฟ้า ภูเขา  
คือได้ เป็นรส ก็เหมาะสม  
เมื่อรส หนึ่ง, สนิทสนม ทำกับคน  
ไม่ รู้ ถึง สิบ งาม งาม สี ๕









แหล่งที่มา

คู่มือพุทธบริษัท ฉบับสมบูรณ์, ธรรมสภา  
สวคมนตรีแปล แบบสวนโมกข์ ฉบับสมโภช ๑๐๐ ปี



