ธ สถิตในดวงใจ
ไทยนิรันดร์

หนังสือ

สวดมนต์

ใจดี ใจดีมาก

สารบัญ

ทำวัตรเช้า

คำบูชาพระรัตนตรัย ๒
คำกราบพระรัตนตรัย ๔
ปุพพภาคนมการ ๕
พุทธาภิถุติ ๖
ธัมมาภิถุติ ๙
สังฆาภิถุติ ๑๐
รตนัตตยัปปณามคาถา ๑๒

ทำวัตรเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย ๒๐
คำกราบพระรัตนตรัย ๒๒
ปุพพภาคนมการ ๒๓
พุทธานุสสติ ๒๔
พุทธาภิคีติ ๒๖
ธัมมานุสสติ ๒๙
ธัมมาภิคีติ ๓๐
สังฆานุสสติ ๓๓
สังฆาภิคีติ ๓๕

บทสวดพิเศษ

กายคตาสติ ๓๙
บทพิจารณาสังขาร ๔๒
อภิณหปัจจเวกขณปาฐะ ๔๕
ปฐมพุทธภาสิตคาถา ๔๖
ธัมมคารวาทิคาถา ๔๗
เขมาเขมสรณทีปิกคาถา ๔๙
โอวาทปาฏิโมกขคาถา ๕๑
อริยธนคาถา ๕๓
ภัทเทกรัตตคาถา ๕๔
ติลักขณาทิคาถา ๕๖
ภารสุตตคาถา ๕๘
ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ ๕๙
มงคลสูตร ๖๐
ปราภวสูตร ๖๖
มิตตามิตตคาถา ๖๙
กรณียกิจ ๗๐
เมตตานิสังสสูตร ๗๒
อารักขกัมมัฏฐาน ๗๖
มรณสติกัมมัฏฐาน ๗๘
อริยมรรคมีองค์ ๘ ๗๙

บทอุทิศบุญกุศล

สัพพปัตติทานคาถา ๘๙
คำแผ่เมตตา ๙๑
อุททิสสนาธิฏฐานคาถา ๙๓

ทำวัตรเช้า

คำบูชาพระรัตนตรัย

(ผู้ชายนั่งคุกเข่า, ผู้หญิงนั่งคุกเข่าราบ)

โย โส, ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์,

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

สะวากขาโต เยนะ ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์ใด,

ตรัสไว้ดีแล้ว,

สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์ใด,

ปฏิบัติดีแล้ว,

ตัมมะยัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง,

อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ,

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า,

พระองค์นั้น, พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์,

ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้,

อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร,

สาธุ โน ภันเต ภะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ,

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, แม้ปรินิพพานนานแล้ว,

ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,

ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา,

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้าอันเป็นชนรุ่นหลัง,

อิเม สักกาเร ทุคคะตะปัณณาการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ,

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า, จงรับเครื่องสักการะ–

อันเป็นบรรณาการของคนยากทั้งหลายเหล่านี้,

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,

ตลอดกาลนานเทอญ.

คำกราบพระรัตนตรัย

***อะระหัง*, สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,**

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์,

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน,

(กราบ)

***สะวากขาโต*, ภะคะวะตา ธัมโม,**

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว,

ธัมมัง นะมัสสามิ,

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม,

(กราบ)

***สุปะฏิปันโน*, ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,**

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

(ตัวเอียง : สำหรับคนนำสวด)

ปุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต
ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์นั้น,

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(สวด ๓ ครั้ง)

พุทธาภิถุติ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส ตะถาคะโต,

พระตถาคตเจ้านั้นพระองค์ใด,

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ,

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,

พุทโธ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,

ภะคะวา,

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์,

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง,

สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง

อภิญญา สัจฉิกัตตะวา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์-

ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้ง-

เทวดามารพรหม, และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์,

พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม,

โย ธัมมัง เทเสสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว,

อาทิกัลละยาณัง,

ไพเราะในเบื้องต้น,

มัชเฌกัลละยาณัง,

ไพเราะในท่ามกลาง,

ปะริโยสานะกัลละยาณัง,

ไพเราะในที่สุด,

สาตถัง สะพะยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง
พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,

ทรงประกาศพรหมจรรย์,

คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง,

พร้อมทั้งอรรถะพร้อมทั้งพยัญชนะ,

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า,

พระองค์นั้น,

ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า,

พระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระพุทธเจ้า)

ธัมมาภิถุติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ได้ตรัสไว้ดีแล้ว,

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง,

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,

เอหิปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า, ท่านจงมาดูเถิด,

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน,

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระธรรมนั้น,

ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้นด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระธรรม)

สังฆาภิถุติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว,

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว,

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด,

ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว,

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษสี่คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ,

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,

ทักขิเณยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชะลีกะระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ,

เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า,

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระสงฆ์หมู่นั้น,

ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่นั้นด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระอริยสงฆ์)

รตนัตตยัปปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย
เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภะณามะ เส.)

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว,
พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ,
โยจจันตะสุทธัพพะระญาณะโลจะโน,
พระองค์ใดมีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด,
โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะฆาตะโก,
เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก,
วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นโดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,
ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน,
พระธรรมของพระศาสดาส่วางรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป,
โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก,
จำแนกประเภทคือมรรคผลนิพพาน, ส่วนใด,
โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,
ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น,
วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นโดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

สังโฆ สุเขตตาภะยะติเขตตะสัญญิโต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย,

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่ใด,

โลลัปปะหีโน อะริโย สุเมธะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเลเป็นพระอริยเจ้ามีปัญญาดี,

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้นโดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง, วัตถุตตะยัง วันทะยะตา-
ภิสังขะตัง, ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา,
มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา,

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม,
คือพระรัตนตรัยอันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว,
ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้,
ขออุปัททวะ (ความชั่ว) ทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย,
ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น,

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้,

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดงเป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์,

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน,

สัมโพธะคามี สุคะตัปปะเวทิโต,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ,

มะยันตัง ธัมมัง สุตตะวา เอวัง ชานามะ,

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า,

ชาติปิ ทุกขา,

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์,

ชะราปิ ทุกขา,

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์,

มะระณัมปิ ทุกขัง,

แม้ความตายก็เป็นทุกข์,

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย-

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจก็เป็นทุกข์,

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์,

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์,

ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั่นก็เป็นทุกข์,

สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่ออุปาทานขันธ์ทั้งห้าเป็นตัวทุกข์,

เสยยะถีทัง,

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ,

รูปูปาทานักขันโธ,

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือรูป,

เวทะนูปาทานักขันโธ,

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือเวทนา,

สัญญูปาทานักขันโธ,

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสัญญา,

สังขารูปาทานักขันโธ,

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสังขาร,

วิญญาณูปาทานักขันโธ,

ขันธ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือวิญญาณ,

เยสัง ปะริญญายะ,

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ์เหล่านี้เอง,

ธะระมาโน โส ภะคะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย, เช่นนี้เป็นส่วนมาก,

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ,

อนึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น,
ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย, ส่วนมาก,
มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า,

รูปัง อะนิจจัง,	รูปไม่เที่ยง,
เวทะนา อะนิจจา,	เวทนาไม่เที่ยง,
สัญญา อะนิจจา,	สัญญาไม่เที่ยง,
สังขารา อะนิจจา,	สังขารไม่เที่ยง,
วิญญาณัง อะนิจจัง,	วิญญาณไม่เที่ยง,
รูปัง อะนัตตา,	รูปไม่ใช่ตัวตน,
เวทะนา อะนัตตา,	เวทนาไม่ใช่ตัวตน,
สัญญา อะนัตตา,	สัญญาไม่ใช่ตัวตน,
สังขารา อะนัตตา,	สังขารไม่ใช่ตัวตน,
วิญญาณัง อะนัตตา,	วิญญาณไม่ใช่ตัวตน,

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง,

สัพเพ ธัมมา อะนัตตา ติ,

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน, ดังนี้,

เตมะยัง โอติณณามะหะ, *(ผู้ชายสวด)*

ตามะยัง โอติณณามะหะ, *(ผู้หญิงสวด)*

พวกเราทั้งหลาย, เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว,

ชาติยา,

โดยความเกิด,

ชะรามะระเณนะ,

โดยความแก่และความตาย,

โสเกหิ ปะริเทวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,

โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย-
ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย,

ทุกโขติณณา,

เป็นผู้ถูกความทุกข์หยั่งเอาแล้ว,

ทุกขะปะเรตา,

เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว,

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ
อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ.

ทำไฉนการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้,
จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้.

สำหรับพระภิกษุ – สามเณรสวด

(อุบาสก-อุบาสิกา นั่งฟัง)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทธัง,

เราทั้งหลาย, อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,
แม้ปรินิพพานนานแล้ว, พระองค์นั้น,

สัทธา อะคารัสสะมา อะนะคาริยัง ปัพพะชิตา,

เป็นผู้มีศรัทธาออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว,

ตัสสะมิง ภะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ,

ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ในพระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์นั้น,

ภิกขูนัง สิกขาสาชีวะสะมาปันนา,

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต
ของภิกษุทั้งหลาย,

ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ.

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น,
จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ.

สำหรับอุบาสก – อุบาสิกาสวด

(พระภิกษุ-สามเณร นั่งฟัง)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณังคะตา,

เราทั้งหลาย, ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า,

แม้ปรินิพพานนานแล้ว, พระองค์นั้นเป็นสรณะ,

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ,

ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย,

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง

มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ,

จักทำในใจอยู่, ปฏิบัติตามอยู่,

ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง,

สา สา โน ปะฏิปัตติ,

ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย,

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ

สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

ทำวัตรเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย

(ผู้ชายนั่งคุกเข่า, ผู้หญิงนั่งคุกเข่าราบ)

***โย โส, ภะคะวา* อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,**

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นพระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์,
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

สะวากขาโต เยนะ ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์ใด,
ตรัสไว้ดีแล้ว,

สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์ใด,
ปฏิบัติดีแล้ว,

ตัมมะยัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง,อิเมหิ สักกาเรหิ
ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ,

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า,
พระองค์นั้น, พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์,
ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้,
อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร,

สาธุ โน ภันเต ภะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ,

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, แม้ปรินิพพานนานแล้ว,

ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,

ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา,

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้า-

อันเป็นชนรุ่นหลัง,

อิเม สักกาเร ทุคคะตะปัณณาการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ,

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า, จงรับเครื่องสักการะ-

อันเป็นบรรณาการของคนยากทั้งหลายเหล่านี้,

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,

ตลอดกาลนานเทอญ.

คำกราบพระรัตนตรัย

***อะระหัง,* สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,**

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์,

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน,

(กราบ)

สะวากขาโต, ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว,

ธัมมัง นะมัสสามิ,

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม,

(กราบ)

***สุปะฏิปันโน*, ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,**

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

(ตัวเอียง : สำหรับคนนำสวด)

ปุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต
ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า, พระองค์นั้น,

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(สวด ๓ ครั้ง)

พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัลละยาโณ กิตติสัทโท อัพภุคคะโต,

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟุ้งไปแล้วอย่างนี้ว่า,

อิติปิ โส ภะคะวา,

เพราะเหตุอย่างนี้อย่างนี้พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ,

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี,

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง,

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า,

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,

พุทโธ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม,

ภะคะวา ติ.

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์, ดังนี้.

พุทธาภิคีติ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส.)

พุทธะวาระหันตะวะระตาทิคุณาภิยุตโต,
พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ,
มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น,
สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,
มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ,
และพระกรุณาอันบริสุทธิ์,
โพเธสิ โย สุชะนะตัง กะมะลังวะ สูโร,
พระองค์ใดทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน,
ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน,
วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้น
ด้วยเศียรเกล้า,
พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
พระพุทธเจ้าพระองค์ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุด-
ของสัตว์ทั้งหลาย,

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นอันเป็นที่ตั้ง-

แห่งความระลึกองค์ที่หนึ่งด้วยเศียรเกล้า,

พุทธัสสาหัสสะมิ ทาโส วะ, พุทโธ เม สามิกิสสะโร, *(ผู้ชายสวด)*

พุทธัสสาหัสสะมิ ทาสี วะ, พุทโธ เม สามิกิสสะโร, *(ผู้หญิงสวด)*

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า,

พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์,

และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,

พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า,

วันทันโตหัง จะริสสามิ, พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง, *(ผู้ชายสวด)*

วันทันตีหัง จะริสสามิ, พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง, *(ผู้หญิงสวด)*

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม,

ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า,

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง, พุทโธ เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,

พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ, วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,

ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,

พุทธัง เม วันทะมาเนนะ, ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ, *(ผู้ชายสวด)*

พุทธัง เม วันทะมานายะ, ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ, *(ผู้หญิงสวด)*

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า,

ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตะรายา เม, มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า,

ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบลงกราบ แล้วสวดว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทธเจ้า,

พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทธเจ้าจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ.

เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธเจ้าในกาลต่อไป.

ธัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะติ๎นะยัง กะโรมะ เส.)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ได้ตรัสไว้ดีแล้ว,

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง,

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,

เอหิปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า, ท่านจงมาดูเถิด,

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหี ติ.

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน, ดังนี้.

ธัมมาภิคีติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส.)

สะวากขาตะตาทิคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย,

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ,

คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น,

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็นมรรคผลปริยัติและนิพพาน,

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธารี,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรมจากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว,

วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะเมตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น,

อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด,

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,

ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก-

องค์ที่สองด้วยเศียรเกล้า,

ธัมมัสสาหัสสะมิ ทาโส วะ, ธัมโม เม สามิกิสสะโร, *(ผู้ชายสวด)*
ธัมมัสสาหัสสะมิ ทาสี วะ, ธัมโม เม สามิกิสสะโร, *(ผู้หญิงสวด)*
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม,
พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,
ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,
พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์,
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม,
วันทันโตหัง จะริสสามิ, ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง, *(ผู้ชายสวด)*
วันทันตีหัง จะริสสามิ, ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง, *(ผู้หญิงสวด)*
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม,
ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม,
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง, ธัมโม เม สะระณัง วะรัง,
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,
พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ, วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน,
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,
ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,

ธัมมัง เม วันทะมาเนนะ, ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ, *(ผู้ชายสวด)*
ธัมมัง เม วันทะมานายะ, ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ, *(ผู้หญิงสวด)*

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตะรายา เม, มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบลงกราบ แล้วสวดว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม,

ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรมจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.

เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป.

สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว,

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว,

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด,

ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด,

ปฏิบัติสมควรแล้ว,

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ,

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษสี่คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้แปดบุรุษ,

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,

ทักขิเณยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชะลีกะระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติ.

เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า, ดังนี้.

สังฆาภิคีติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม,

ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดีเป็นต้น,

โยฏฐัพพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏโฐ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐแปดจำพวก,

สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิตอันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้นอันบวร,

วันทามะหัง ตะมะริยานะ คะณัง สุสุทธัง,

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้นอันบริสุทธิ์ด้วยดี,

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์หมู่ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย,

ตะติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก-

องค์ที่สามด้วยเศียรเกล้า,

สังฆัสสาหัสสะมิ ทาโส วะ, สังโฆ เม สามิกิสสะโร, *(ผู้ชายสวด)*
สังฆัสสาหัสสะมิ ทาสี วะ, สังโฆ เม สามิกิสสะโร, *(ผู้หญิงสวด)*
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์,
พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,
สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,
พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์,
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์,
วันทันโตหัง จะริสสามิ, สังฆัสโสปะฏิปัน นะตัง, *(ผู้ชายสวด)*
วันทันตีหัง จะริสสามิ, สังฆัสโสปะฏิปัน นะตัง, *(ผู้หญิงสวด)*
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม,
ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์,
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง, สังโฆ เม สะระณัง วะรัง,
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,
พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ, วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน,
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้,
ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,

สังฆัง เม วันทะมาเนนะ, ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ, *(ผู้ชายสวด)*
สังฆัง เม วันทะมานายะ, ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ, *(ผู้หญิงสวด)*

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตะรายา เม, มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบลงกราบ แล้วสวดว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์,

สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ.

เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ในกาลต่อไป.

(จบคำทำวัตรเย็น)

บทสวดพิเศษ

กายคตาสติ

(หันทะ มะยัง ทะวัตติงสาการะปาฐัง ภะณามะ เส.)

อะยัง โข เม กาโย, กายของเรานี้แล,
อุทธัง ปาทะตะลา, เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา,
อะโธ เกสามัตถะกา, เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป,
ตะจะปะริยันโต, มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ,
ปุโรนานัปปะการัสสะ อะสุจิโน,
เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ,
อัตถิ อิมัสสะมิง กาเย มีอยู่ในกายนี้,
เกสา คือผมทั้งหลาย,
โลมา คือขนทั้งหลาย,
นะขา คือเล็บทั้งหลาย,
ทันตา คือฟันทั้งหลาย,
ตะโจ หนัง,
มังสัง เนื้อ,
นะหารู เอ็นทั้งหลาย,
อัฏฐิ กระดูกทั้งหลาย,
อัฏฐิมิญชัง เยื่อในกระดูก,
วักกัง ม้าม,[๑*]

หะทะยัง	หัวใจ,
ยะกะนัง	ตับ,
กิโลมะกัง	พังผืด,
ปิหะกัง	ไต,[๒*]
ปัปผาสัง	ปอด,
อันตัง	ไส้ใหญ่,
อันตะคุณัง	สายรัดไส้,
อุทะริยัง	อาหารใหม่,
กะรีสัง	อาหารเก่า,
ปิตตัง	น้ำดี,
เสมหัง	น้ำเสลด,
ปุพโพ	น้ำเหลือง,
โลหิตัง	น้ำเลือด,
เสโท	น้ำเหงื่อ,
เมโท	น้ำมันข้น,
อัสสุ	น้ำตา,
วะสา	น้ำมันเหลว,
เขโฬ	น้ำลาย,
สิงฆาณิกา	น้ำมูก,
ละสิกา	น้ำมันไขข้อ,

มุตตัง น้ำมูตร,

มัตถะเก มัตถะลุงคัง เยื่อในสมอง,

เอวะมะยัง เม กาโย,

กายของเรานี้อย่างนี้,

อุทธัง ปาทะตะลา,

เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา,

อะโธ เกสามัตถะกา,

เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป,

ตะจะปะริยันโต,

มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ,

ปุโรนานัปปะการัสสะ อะสุจิโน.

เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ อย่างนี้แล.

---

๑. วักกัง ภาษาโบราณ แปลว่า ม้าม แต่หนังสือวิสุทธิมรรค แปลว่า ไต

๒. ปิหะกัง ภาษาโบราณ แปลว่า ไต แต่หนังสือวิสุทธิมรรค แปลว่า ม้าม
(วิสุทธิมรรคแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย)

บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,

สังขารคือร่างกายจิตใจ,

แลรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น, มันไม่เที่ยง,

เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป,

สัพเพ สังขารา ทุกขา,

สังขารคือร่างกายจิตใจ,

แลรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น,

มันเป็นทุกข์ทนยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้วแก่เจ็บตายไป,

สัพเพ ธัมมา อะนัตตา,

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่สังขาร-

ทั้งหมดทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน,

ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา,

อะธุวัง ชีวิตัง,

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน,

ธุวัง มะระณัง,

ความตายเป็นของยั่งยืน,

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง,

อันเราจะพึงตายเป็นแท้,

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง,

ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ,

ชีวิตัง เม อะนิยะตัง,

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง,

มะระณัง เม นิยะตัง,

ความตายของเราเป็นของเที่ยง,

วะตะ,	ควรที่จะสังเวช,
อะยัง กาโย,	ร่างกายนี้,
อะจิรัง,	มิได้ตั้งอยู่นาน,
อะเปตะวิญญาโณ,	ครั้นปราศจากวิญญาณ,
ฉุฑโฑ,	อันเขาทิ้งเสียแล้ว,
อะธิเสสสะติ,	จักนอนทับ,
ปะฐะวิง,	ซึ่งแผ่นดิน,
กะลิงคะรัง อิวะ,	ประดุจดังว่าท่อนไม้และท่อนฟืน,
นิรัตถัง,	หาประโยชน์มิได้,

อะนิจจา วะตะ สังขารา, *(คนนำขึ้นสวด)*

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ, *(คนอื่นรับ)*

อุปปาทะวะยะธัมมิโน,

มีความเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา,

อุปปัชชิตตะวา นิรุชฌันติ,

ครั้นเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป,

เตสัง วูปะสะโม สุโข,

ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย,

เป็นสุขอย่างยิ่ง, ดังนี้,

สัพเพ สัตตา, *(คนนำขึ้นสวด)*

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, *(คนอื่นรับ)*

มะรันติ จะ มะริงสุ จะ มะริสสะ เร,

ตายแล้วด้วย, กำลังตายอยู่ด้วย, และจะต้องตายอีกด้วย,

ตะเถวาหัง มะริสสามิ,

เราก็จะต้องตายอย่างนั้นเหมือนกัน,

นัตถิ เม เอตถะ สังสะโย.

ความสงสัยในเรื่องตายนี้, ย่อมไม่มีสำหรับเรา.

อภิณหปัจจเวกขณปาฐะ

(หันทะ มะยัง อะภิณหะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เส.)

ชะราธัมโมมหิ ชะรัง อะนะตีโต, *(ผู้ชายสวด)*

ชะราธัมโมมหิ ชะรัง อะนะตีตา, *(ผู้หญิงสวด)*

เรามีความแก่เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้,

พยาธิธัมโมมหิ พยาธิง อะนะตีโต, *(ผู้ชายสวด)*

พยาธิธัมโมมหิ พยาธิง อะนะตีตา, *(ผู้หญิงสวด)*

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้,

มะระณะธัมโมมหิ มะระณัง อะนะตีโต, *(ผู้ชายสวด)*

มะระณะธัมโมมหิ มะระณัง อะนะตีตา, *(ผู้หญิงสวด)*

เรามีความตายเป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้,

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว,

เราจะละเว้นเป็นต่าง ๆ, คือว่าเราจะต้องพลัดพราก-
จากของรักของเจริญใจทั้งหลายทั้งปวง,

กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ
กัมมะปะฏิสะระโณ, *(ผู้ชายสวด)*

กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ
กัมมะปะฏิสะระณา, *(ผู้หญิงสวด)*

เรามีกรรมเป็นของของตน, มีกรรมเป็นผู้ให้ผล, มีกรรมเป็น-
แดนเกิด, มีกรรมเป็นผู้ติดตาม, มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย,

ยัง กัมมัง กะริสสามิ, กัลละยาณัง วา ปาปะกัง วา
ตัสสะทายาโท ภะวิสสามิ, *(ผู้ชายสวด)*
ยัง กัมมัง กะริสสามิ, กัลละยาณัง วา ปาปะกัง วา
ตัสสะทายาทา ภะวิสสามิ, *(ผู้หญิงสวด)*
เราทำกรรมอันใดไว้,
เป็นบุญหรือเป็นบาป, เราจะเป็นทายาท,
คือว่าเราจักต้องได้รับผลของกรรมนั้น ๆ สืบไป,
เอวัง อัมเหหิ อะภิณหัง ปัจจะเวกขิตัพพัง.
เราทั้งหลาย, ควรพิจารณาอย่างนี้ทุกวันทุกวันเถิด.

ปฐมพุทธภาสิตคาถา

(หันทะ มะยัง ปะฐะมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง,
เมื่อเรายังไม่พบญาณ,
ได้แล่นท่องเที่ยวไปในสงสารเป็นอเนกชาติ,
คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุนัปปุนัง,
แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลูกเรือน, คือตัณหาผู้สร้างภพ,
การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์ร่ำไป,

คะหะการะกะ ทิฏโฐสิ ปุนะ เคหัง นะ กาหะสิ,

นี่แน่ะนายช่างปลูกเรือน, เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว,
เจ้าจะทำเรือนให้เราไม่ได้อีกต่อไป,

สัพพา เต ผาสุกา ภัคคา คะหะกูฏัง วิสังขะตัง,

โครงเรือนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว,
ยอดเรือนเราก็รื้อเสียแล้ว,

วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณหานัง ขะยะมัชฌะคาติ.

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป,
มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา.

ธัมมคารวาทิคาถา

(หันทะ มะยัง ธัมมะคาระวาทิคาถาโย ภะณามะ เส.)

เย จะ อะตีตา สัมพุทธา เย จะ พุทธา อะนาคะตา,
โย เจตะระหิ สัมพุทโธ พะหุนนัง โสกะนาสะโน,

พระพุทธเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย, ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย,
และพุทธเจ้าผู้ขจัดโศกของมหาชนในกาลบัดนี้ด้วย,

สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน วิหะริงสุ วิหาติ จะ,
อะถาปิ วิหะริสสันติ เอสา พุทธานะธัมมะตา,

พระพุทธเจ้าทั้งปวงนั้น, ทุกพระองค์เคารพพระธรรม,
ได้เป็นมาแล้วด้วย, กำลังเป็นอยู่ด้วย, และจักเป็นด้วย,
เพราะธรรมดาของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย, เป็นเช่นนั้นเอง,

ตัสสะมา หิ อัตตะกาเมนะ มะหัตตะมะภิกังขะตา,
สัทธัมโม คะรุกาตัพโพ สะรัง พุทธานะสาสะนัง,

เพราะฉะนั้น, บุคคลผู้รักตน, หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง,
เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,
จงทำความเคารพพระธรรม,

นะหิ ธัมโม อะธัมโม จะ อุโภ สะมะวิปากิโน,

ธรรมและอธรรมจะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่างหามิได้,

อะธัมโม นิระยัง เนติ ธัมโม ปาเปติ สุคะติง,

อธรรมย่อมนำไปนรก, ธรรมย่อมนำให้ถึงสุคติ,

ธัมโม หะเว รักขะติ ธัมมะจาริง,

ธรรมแหละย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นนิจ,

ธัมโม สุจิณโณ สุขะมาวะหาติ,

ธรรมที่ประพฤติดีแล้ว, ย่อมนำสุขมาให้ตน,

เอสานิสังโส ธัมเม สุจิณเณ.

นี่เป็นอานิสงส์ในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว.

เขมาเขมสรณทีปกคาถา

(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสะระณะทีปะกะคาถาโย ภะณามะ เส.)

พะหุง เว สะระณัง ยันติ ปัพพะตานิ วะนานิ จะ,
อารามะรุกขะ เจตะยานิ มะนุสสา ภะยะตัชชิตา,
มนุษย์เป็นอันมาก, เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว,
ก็ถือเอาภูเขาบ้าง, ป่าไม้บ้าง,
อารามและรุกขเจดีย์บ้างเป็นสรณะ,
เนตัง โข สะระณัง เขมัง, เนตัง สะระณะมุตตะมัง,
เนตัง สะระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ,
นั่นมิใช่สรณะอันเกษมเลย,
นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด, เขาอาศัยสรณะนั่นแล้ว,
ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้,
โย จะ พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สะระณัง คะโต,
จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมัปปัญญายะ ปัสสะติ,
ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะแล้ว,
เห็นอริยสัจคือความจริงอันประเสริฐสี่ด้วยปัญญาอันชอบ,

ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง, ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง,
อะริยัญจัฏฐังคิกัง มัคคัง ทุกขูปะสะมะคามินัง,
คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์,
ความก้าวล่วงทุกข์เสียได้, และหนทางมีองค์แปด-
อันประเสริฐเครื่องถึงความระงับทุกข์,
เอตัง โข สะระณัง เขมัง, เอตัง สะระณะมุตตะมัง,
เอตัง สะระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.
นั่นแหละเป็นสรณะอันเกษม, นั่นเป็นสรณะอันสูงสุด,
เขาอาศัยสรณะนั่นแล้ว, ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

โอวาทปาฏิโมกขคาถา

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาฏิโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส.)

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง,

การไม่ทำบาปทั้งปวง,

กุสะลัสสูปะสัมปะทา,

การทำกุศลให้ถึงพร้อม,

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง,

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ,

เอตัง พุทธานะสาสะนัง,

ธรรมสามอย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย,

ขันตี ปะระมัง ตะโป ตีติกขา,

ขันติคือความอดกลั้นเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง,

นิพพานัง ปะระมัง วะทันติ พุทธา,

ผู้รู้ทั้งหลาย, กล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง,

นะ หิ ปัพพะชิโต ปะรูปะฆาตี,

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย,

สะมะโณ โหติ ปะรัง วิเหฐะยันโต,

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ไม่ชื่อว่าเป็นสมณะเลย,

อะนูปะวาโท อะนูปะฆาโต,

การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย,

ปาฏิโมกเข จะ สังวะโร,

การสำรวมในปาฏิโมกข์,

มัตตัญญุตา จะ ภัตตัสสะมิง,

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค,

ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง,

การนอนการนั่งในที่อันสงัด,

อะธิจิตเต จะ อาโยโค,

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง,

เอตัง พุทธานะสาสะนัง.

ธรรมหกอย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

อริยธนคาถา

(หันทะ มะยัง อะริยะธะนะคาถาโย ภะณามะ เส.)

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติฏฐิตา,
ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใดตั้งมั่นอย่างดีไม่หวั่นไหว,
สีลัญจะ ยัสสะ กัลละยาณัง อะริยะกันตัง ปะสังสิตัง,
และศีลของผู้ใดงดงาม,
เป็นที่สรรเสริญที่พอใจของพระอริยเจ้า,
สังเฆ ปะสาโท ยัสสัตถิ อุชุภูตัญจะ ทัสสะนัง,
ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์,
และความเห็นของผู้ใดตรง,
อะทะลิทโทติ ตัง อาหุ อะโมฆันตัสสะ ชีวิตัง,
บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่าคนไม่จน,
ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน,
ตัสสะมา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง ธัมมะทัสสะนัง,
อะนุยุญเชถะ เมธาวี สะรัง พุทธานะสาสะนัง.
เพราะฉะนั้น, เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,
ผู้มีปัญญาควรก่อสร้างศรัทธาศีล,
ความเลื่อมใสและความเห็นธรรมให้เนือง ๆ.

ภัทเทกรัตตคาถา

(หันทะ มะยัง ภัทเทกะรัตตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

อะตีตังนานวาคะเมยยะ นัปปะฏิกังเข อะนาคะตัง,

บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย,

และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง,

ยะทะตีตัมปะหีนันตัง อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง,

สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา,

ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง ตัตถะ ตัตถะ วิปัสสะติ,

อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพรูหะเย,

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้น ๆ อย่างแจ่มแจ้ง,

ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้,

อัชเชวะ กิจจะมาตัปปัง โก ชัญญา มะระณัง สุเว,

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้,

ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้,

นะ หิ โน สังคะรันเตนะ มะหาเสเนนะ มัจจุนา,

เพราะการผลัดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามาก–

ย่อมไม่มีสำหรับเรา,

เอวัง วิหาริมาตาปิง อะโหรัตตะมะตันทิตัง,
ตัง เว ภัทเทกะรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุนี.

มุนีผู้สงบย่อมกล่าวเรียกผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น,
ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนว่า,
ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียวก็น่าชม.

ติลักขณาทิคาถา

(หันทะ มะยัง ติลักขะณาทิคาถาโย ภะณามะ เส.)

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ,
เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงไม่เที่ยง,
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,
เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,
นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด,
สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ,
เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์,
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,
เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,
นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด,
สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ,
เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา,
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,
เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,
นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด,
อัปปะกา เต มะนุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน,
ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก,

อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุธาวะติ,

หมู่มนุษย์นอกนั้น, ย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง,

เย จะ โข สัมมะทักขาเต ธัมเม ธัมมานุวัตติโน,

ก็ชนเหล่าใดประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรมในธรรม-
ที่ตรัสไว้ชอบแล้ว,

เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเธยยัง สุทุตตะรัง,

ชนเหล่านั้นจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน,
ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุที่ข้ามได้ยากนัก,

กัณหัง ธัมมัง วิปปะหายะ สุกกัง ภาเวถะ ปัณฑิโต,

จงเป็นบัณฑิตละธรรมดำเสีย, แล้วเจริญธรรมขาว,

โอกา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,

ตัตตะราภิระติมิจเฉยยะ หิตตะวา กาเม อะกิญจะโน.

จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ, จากที่มีน้ำ, จงละกามเสีย,
เป็นผู้ไม่มีความกังวล, จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน
อันเป็นที่สงัดซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก.

ภารสุตตคาถา

(หันทะ มะยัง ภาระสุตตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

ภารา หะเว ปัญจักขันธา,
ขันธ์ทั้งห้าเป็นของหนักเน้อ,
ภาระหาโร จะ ปุคคะโล,
บุคคลแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป,
ภาราทานัง ทุกขัง โลเก,
การแบกถือของหนักเป็นความทุกข์ในโลก,
ภาระนิกเขปะนัง สุขัง,
การสลัดของหนักทิ้งลงเสียเป็นความสุข,
นิกขิปิตตะวา คะรุง ภารัง,
พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว,
อัญญัง ภารัง อะนาทิยะ,
ทั้งไม่หยิบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก,
สะมูลัง ตัณหัง อัพพุฬหะ,
ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก,
นิจฉาโต ปะรินิพพุโต.
เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนาดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ.

ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภะณามะ เส.)

หันทะทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้, เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า,

วะยะธัมมา สังขารา,

สังขารทั้งหลาย, มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา,

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ,

ท่านทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด,

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.

นี้เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า.

มงคลสูตร

(หันทะ มะยัง มังคะละสุตตะปาฐัง ภะณามะ เส.)

พะหู เทวา มะนุสสา จะ มังคะลานิ อะจินตะยุง,
อากังขะ มานา โสตถานัง พรูหิ มังคะละมุตตะมัง,

เทวดาองค์หนึ่งได้กราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า,
หมู่เทวดาและมนุษย์มากหลาย,
มุ่งหมายความเจริญก้าวหน้า, ได้คิดถึงเรื่องมงคลแล้ว,
ขอพระองค์ทรงบอกทางมงคลอันสูงสุดเถิด,
สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า, ทรงตรัสตอบดังนี้ว่า,

อะเสวะนา จะ พาลานัง,

การไม่คบคนพาล,

ปัณฑิตานัญ จะ เสวะนา,

การคบบัณฑิต,

ปูชา จะ ปูชะนียานัง,

การบูชาต่อบุคคลที่ควรบูชา,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง,

กิจสามอย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด,

ปะฏิรูปะเทสะวาโส จะ,

การอยู่ในประเทศอันสมควร,

ปุพเพ จะ กะตะปุญญะตา,

การเป็นผู้มีบุญได้ทำไว้ก่อนแล้ว,

อัตตะ สัมมา ปะณิธิ จะ,

การตั้งตนไว้ชอบ,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง,

กิจสามอย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด,

พาหุสัจจัญจะ,

การเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก,

สิปปัญจะ,

การมีศิลปวิทยา,

วินะโย จะ สุสิกขิโต,

วินัยที่ศึกษาดีแล้ว,

สุภาสิตา จะ ยา วาจา,

วาจาที่เป็นสุภาษิต,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง,

กิจสี่อย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด,

มาตาปิตุอุปัฏฐานัง,

การบำรุงเลี้ยงมารดาบิดา,

ปุตตะทารัสสะ สังคะโห,

การสงเคราะห์บุตรและภรรยา,

อะนากุลา จะ กัมมันตา,

การงานที่ไม่ยุ่งเหยิงสับสน,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง,

กิจสามอย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด,

ทานัญจะ,

การบำเพ็ญทาน,

ธัมมะจะริยา จะ,

การประพฤติธรรม,

ญาตะกานัญจะ สังคะโห,

การสงเคราะห์หมู่ญาติ,

อะนะวัชชานิ กัมมานิ,

การงานอันปราศจากโทษ,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง,

กิจสี่อย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด,

อาระตี วิระตี ปาปา,

การงดเว้นจากบาปกรรม,

มัชชะปานา จะ สัญญะโม,

การเหนี่ยวรั้งใจไว้ได้จากการดื่มน้ำเมา,

อัปปะมาโท จะ ธัมเมสุ,

การไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง,

กิจสามอย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด,

คาระโว จะ,

ความเคารพอ่อนน้อม,

นิวาโต จะ,

ความถ่อมตัวไม่เย่อหยิ่ง,

สันตุฏฐี จะ,

ความสันโดษยินดีในของที่มีอยู่,

กะตัญญุตา,

ความเป็นคนกตัญญู,

กาเลนะ ธัมมัสสะวะนัง,

การฟังธรรมตามกาล,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง,

กิจห้าอย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด,

ขันตี จะ,

ความอดทน,

โสวะจัสสะตา,

ความเป็นคนว่าง่ายสอนง่าย,

สะมะณานัญจะ ทัสสะนัง,

การพบเห็นสมณะผู้สงบจากกิเลส,

กาเลนะ ธัมมะสากัจฉา,

การสนทนาธรรมตามกาล,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง,

กิจสี่อย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด,

ตะโป จะ,

ความเพียรเผากิเลส,

พรัหมะจะริยัญจะ,

การประพฤติพรหมจรรย์,

อะริยะสัจจานะ ทัสสะนัง,

การเห็นอริยสัจ,

นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ,

การทำพระนิพพานให้แจ้ง,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง,

กิจสี่อย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด,

ผุฏฐัสสะ โลกะธัมเมหิ จิตตัง ยัสสะ นะ กัมปะติ,

จิตของผู้ใดอันโลกธรรมทั้งหลาย, ถูกต้องแล้วไม่หวั่นไหว,

อะโสกัง,

เป็นจิตไม่เศร้าโศก,

วิระชัง,

เป็นจิตไร้ธุลีกิเลส,

เขมัง,

เป็นจิตอันเกษมศานต์,

เอตัมมังคะละมุตตะมัง,

กิจสี่อย่างนี้เป็นมงคลอันสูงสุด,

เอตาทิสานิ กัตตะวานะ สัพพัตถะมะปะราชิตา,

สัพพัตถะโสตถิง คัจฉันติ, ตันเตสัง มังคะละมุตตะมันติ,

หมู่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย,

ได้กระทำมงคลทั้งสามสิบแปดประการเหล่านี้ให้มีในตนแล้ว,

จึงเป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง,

ย่อมถึงความสวัสดีในทุกสถาน, ทั้งหมดนี้เป็นมงคล,

คือเหตุให้ถึงความเจริญก้าวหน้าอันสูงสุด,

ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเหล่านั้นโดยแท้,

อิติ.

ด้วยประการฉะนี้แล.

ปราภวสูตร

(หันทะ ยัง ปะราภะวะสุตตะปาฐัง ภะณามะ เส.)

สุวิชาโน ภะวัง โหติ, ผู้รู้ดีเป็นผู้เจริญ,
ทุวิชาโน ปะราภาโว, ผู้รู้ชั่วเป็นผู้เสื่อม,
ธัมมะกาโม ภะวัง โหติ, ผู้ใคร่ธรรมเป็นผู้เจริญ,
ธัมมะเทสสี ปะราภาโว, ผู้เกลียดชังธรรมเป็นผู้เสื่อม,
อะสันตัสสะ ปิยะ โหนติ นะ สันเต กุรุเต ปิยัง,
อะสะตัง ธัมมัง โรเจติ ตัง ปะราภะวะโต มุขัง,
เขานั้นทำความรักในอสัตบุรุษ, ไม่ทำความรักในสัตบุรุษ,
เขาชอบในธรรมในอสัตบุรุษ, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,
นิททาสีลี สะภาสีลี อะนุฏฐาตา จะ โย นะโร,
อะละโส โกธะปัญญาโน ตัง ปะราภะวะโต มุขัง,
ผู้ใดเป็นผู้ชอบนอนหลับ, ชอบพูดคุย, ไม่ขยันเกียจคร้าน-
การงาน, และเป็นคนมักโกรธ, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,
โย มาตะรัง ปิตะรัง วา ชิณณะกัง คะตะโยพพะนัง,
ปะหุสันโต นะ ภะระติ ตัง ปะราภะวะโต มุขัง,
ผู้ใดมีความสามารถอยู่, ไม่เลี้ยงดูบิดามารดาผู้ชรา-
อันมี วัยหนุ่มผ่านไปแล้ว, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,
โย พราหมะณัง สะมะณัง วา อัญญัง วาปิ วะณิพพะกัง,
มุสาวาเทนะ วัญเจติ ตัง ปะราภะวะโต มุขัง,

ผู้ใดหลอกลวงสมณะพราหมณ์,
หลอกแม้วณิพกคนขอทานอื่นใดด้วยมุสาวาท,
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

ปะหุตะวิตโต ปุริโส สะหิรัญโญ สะโภชะโน,
เอโก ภุญชะติ สาธูนิ ตัง ปะราภะวะโต มุขัง,

ผู้ใดมีทรัพย์มีเงิน, มีของเหลือกินเหลือใช้, เขาบริโภคสิ่งที่ดี ๆ
นั้นแต่ผู้เดียว, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

ชาติถัทโธ ธะนะถัทโธ โคตตะถัทโธ จะ โย นะโร,
สัญญาติมะติมัญเญติ ตัง ปะราภะวะโต มุขัง,

ผู้ใดหยิ่งเพราะชาติกำเนิด, หยิ่งเพราะทรัพย์, หยิ่งเพราะโคตร,
แล้วดูหมิ่นซึ่งญาติของตน, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

อิตถีธุตโต สุราธุตโต อักขะธุตโต จะ โย นะโร,
ลัทธัง ลัทธัง วินาเสติ ตัง ปะราภะวะโต มุขัง,

ผู้ใดเป็นนักเลงหญิง, นักเลงสุรา, และนักเลงเล่นการพนัน,
เขาได้ทำลายทรัพย์ที่หาได้มาให้พินาศฉิบหายไป,
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

เสหิ ทาเรหิ อะสันตุฏโฐ เวสิยาสุ ปะทุสสะติ,
ทุสสะติ ปะระทาเรสุ ตัง ปะราภะวะโต มุขัง,

ผู้ใดไม่พอใจรักใคร่ในภรรยาตน, กลับไปเที่ยวซุกซน-
กับหญิงแพศยา, และลอบทำชู้กับภรรยาของผู้อื่น,
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

อะตีตะโยพพะโน โปโส อาเนติ ติมพะรุตถะนิง,
ตัสสา อิสสา นะ สุปปะติ ตัง ปะราภะวะโต มุขัง,
ชายแก่ผู้มีวัยหนุ่มผ่านไปแล้ว, ได้นำหญิงสาวน้อย-
มาเป็นภรรยา, เขานอนไม่หลับ, เพราะความหึงหวง-
และห่วงอาลัยในหญิงนั้น, ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,
อิตถิง โสณฑิง วิกิริณิง ปุริสัง วาปิ ตาทิสัง,
อิสสะริยัสสะมิง ฐะเปติ ตัง ปะราภะวะโต มุขัง,
ชายใดตั้งหญิงนักเลงใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายมาเป็นแม่เรือน,
และหรือหญิงใดตั้งชายนักเลงใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายมาเป็นพ่อเรือน,
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,
อัปปะโภโค มะหาตัณโห ขัตติเย ชายะเต กุเล,
โส จะ รัชชัง ปัตถะยะติ ตัง ปะราภะวะโต มุขัง,
ผู้ใดมีโภคะน้อย, แต่มีความอยากใหญ่, ปรารถนาราชสมบัติ,
ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,
เอเต ปะราภะเว โลเก ปัณฑิโต สะมะเวกขิยะ,
อะริโย ทัสสะนะสัมปันโน สะ โลเก ภะชะเต สิวัง,
ผู้เป็นบัณฑิตสมบูรณ์ด้วยทรรศนะอันประเสริฐ,
ได้เห็นเหตุแห่งความเสื่อมทั้งหลายเหล่านั้นชัดแล้ว,
ท่านย่อมเว้นสิ่งเหล่านี้เสีย, เมื่อเป็นเช่นนั้น,
ท่านจึงพบและเสพแต่โลกซึ่งมีแต่ความเจริญ,
อิติ.
ด้วยประการฉะนี้แล.

มิตตามิตตคาถา

(หันทะ มะยัง มิตตามิตตะคาถาโย ภะณามะ เส.)

อัญญะทัตถุหะโร มิตโต,

มิตรปอกลอกนำไปทางเสื่อมอย่างเดียว,

โย จะ มิตโต วะจีปะระโม,

มิตรใดมีวาจาดีแต่ปราศรัยเป็นอย่างยิ่ง,

อะนุปปิยัญจะ โย อาหุ,

มิตรใดกล่าวคำประจบ,

อะปาเยสุ จะ โย สะขา,

มิตรใดเป็นเพื่อนในความฉิบหาย,

เอเต อะมิตเต จัตตาโร อิติ วิญญายะ ปัณฑิโต,

บัณฑิตพิจารณาเห็นว่าคนทั้งสี่จำพวกนี้, มิใช่มิตรแล้ว,

อาระกา ปะริวัชเชยยะ,

พึงหลีกเลี่ยงเสียให้ห่างไกล,

มัคคัง ปะฏิภะยัง ยะถา,

เหมือนคนเดินทางเว้นทางอันมีภัยเสียฉะนั้น,

อุปะกาโร จะ โย มิตโต,

ส่วนมิตรใดมีอุปการะ,

สุขะทุกโข จะ โย สะขา,

เพื่อนใดร่วมทุกข์ร่วมสุขกันได้,

อัตถักขายี จะ โย มิตโต,

มิตรใดมีปกติบอกประโยชน์ให้,

โย จะ มิตตานุกัมปะโก,

และมิตรใดเป็นผู้อนุเคราะห์เอ็นดูซึ่งมิตร,

เอเตปิ มิตเต จัตตาโร อิติ วิญญายะ ปัณฑิโต,

บัณฑิตพิจารณาเห็นว่าคนทั้งสี่จำพวกนี้, เป็นมิตรแท้จริงแล้ว,

สักกัจจัง ปะยิรุปาเสยยะ,

พึงเข้าไปคบหาโดยเคารพ,

มาตา ปุตตังวะ โอระสัง.

ให้เหมือนมารดากับบุตรอันเป็นโอรสฉะนั้น.

กรณียกิจ

(หันทะ มะยัง กะระณียะกิจจะคาถาโย ภะณามะ เส.)

กะระณียะมัตถะกุสะเลนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง

อะภิสะเมจ จะ,

อันบุคคลผู้ฉลาดในประโยชน์,

พึงทำกิจที่ท่านผู้บรรลุซึ่งทางอันสงบได้กระทำแล้ว,

สักโก, พึงเป็นผู้องอาจ

อุชู จะ, เป็นผู้ซื่อตรง

สุหุชู จะ, เป็นผู้ซื่อตรงอย่างดีด้วย,

สุวะโจ จัสสะ, เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย,

มุทุ, เป็นผู้อ่อนโยน,

อะนะติมานี, เป็นผู้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น,

สันตุสสะโก จะ, เป็นผู้ยินดีด้วยของอันมีอยู่แล้ว,

สุภะโร จะ, เป็นผู้เลี้ยงง่าย,

อัปปะกิจโจ จะ, เป็นผู้มีกิจการพอประมาณ,

สัลละหุกะวุตติ, ประพฤติตนเป็นผู้เบากายเบาจิต,

สันตินทะริโย จะ, มีอินทรีย์อันสงบรำงับ,

นิปะโก จะ, มีปัญญารักษาตนได้,

อัปปะคัพโภ, เป็นผู้ไม่คะนองกายวาจา,

กุเลสุ อะนะนุคิทโธ,
เป็นผู้ไม่ติดพันในสกุลทั้งหลาย,

นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิญจิ เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยยุง.
วิญญูชนพึงติเตียนชนเหล่าอื่นได้ด้วยการกระทำอย่างใด,
เราไม่พึงกระทำการอย่างนั้นแม้เพียงนิดหนึ่งแล.

เมตตานิสังสสูตร

(หันทะ มะยัง เมตตานิสังสะสุตตะปาฐัง ภะณามะ เส.)

เอวัมเม สุตัง,

อันข้าพเจ้าคือพระอานนท์เถระ, ได้สดับมาแล้วอย่างนี้,

เอกัง สะมะยัง ภะคะวา,

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า,

สาวัตถิยัง วิหะระติ เชตะวะเน อะนาถะปิณฑิกัสสะ อาราเม,

เสด็จประทับอยู่ที่เชตวันมหาวิหาร,

อารามของอนาถะบิณฑิกะคฤหบดีแห่งสาวัตถี,

ตัตตะระ โข ภะคะวา ภิกขู อามันเตสิ ภิกขะโวติ,

ในการนั้นแล, พระผู้มีพระภาคเจ้า,

ตรัสเรียกพระภิกษุทั้งหลายว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,

ภะทันเตติ เต ภิกขู ภะคะวะโต ปัจจัสโสสุง,

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับว่า, ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ,

ภะคะวา เอตะทะโวจะ,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, ได้ตรัสคำนี้ว่า,

เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,

เมตตาอันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้,

อาเสวิตายะ ภาวิตายะ,

อันบุคคลบำเพ็ญจนคุ้นแล้ว, ทำให้มากแล้ว,

พะหุลีกะตายะ ยานีกะตายะ,

ทำให้มากแล้วคือชำนาญให้ยิ่ง, เป็นที่พึ่งของใจ,

วัตถุกะตายะ อะนุฏฐิตายะ,

ทำให้เป็นที่อยู่ของใจตั้งไว้เป็นนิจ,

ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ,

อันบุคคลสั่งสมอบรมแล้ว, บำเพ็ญให้มากแล้ว,

เอกาทะสานิสังสา ปาฏิกังขา,

ย่อมมีอานิสงส์สิบเอ็ดประการอย่างนี้,

กะตะเม เอกาทะสะ,

อานิสงส์สิบเอ็ดประการอะไรบ้าง,

สุขัง สุปะติ,

ผู้เจริญเมตตาจิตนั้นย่อมหลับเป็นสุข,

สุขัง ปะฏิพุชฌะติ,

เมื่อตื่นขึ้นก็ย่อมอยู่เป็นสุข,

นะ ปาปะกัง สุปินัง ปัสสะติ,

หลับอยู่ก็ไม่ฝันร้าย,

มะนุสสานัง ปิโยโหติ,

เป็นที่รักของเหล่ามนุษย์ทั้งหลาย,

อะมะนุสสานัง ปิโยโหติ,

เป็นที่รักของเหล่าอมนุษย์ทั้งหลาย,

เทวะตา รักขันติ,

เทวดาย่อมคุ้มครองรักษา,

นาสสะ อัคคิ วา วิสัง วา สัตถัง วา กะมะติ,

ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศัสตราก็ดี, ย่อมทำอันตรายไม่ได้เลย,

ตุวะฏัง จิตตัง สะมาธิยะติ,

จิตย่อมเป็นสมาธิได้รวดเร็วอย่างยิ่ง,

มุขะวัณโณ วิปปะสีทะติ,

ผิวหน้าย่อมผ่องใส,

อะสัมมุฬโห กาลัง กะโรติ,

เป็นผู้ไม่ลุ่มหลงเมื่อทำกาลกิริยาตาย,

อุตตะริง อัปปะฏิวิชฌันโต พรหมะโลกูปะโค โหติ,

เมื่อยังไม่บรรลุคุณวิเศษอันยิ่ง ๆ ขึ้นไป,

ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลกแล,

เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,

เมตตาอันเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้,

อาเสวิตายะ ภาวิตายะ,

อันบุคคลบำเพ็ญจนคุ้นแล้ว, ทำให้มากแล้ว,

พะหุลีกะตายะ ยานีกะตายะ,

ทำให้มากแล้วคือชำนาญให้ยิ่ง, เป็นที่พึ่งของใจ,

วัตถุกะตายะ อะนุฏฐิตายะ,

ทำให้เป็นที่อยู่ของใจตั้งไว้เป็นนิจ,

ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ,

อันบุคคลสั่งสมอบรมแล้ว, บำเพ็ญให้มากแล้ว,

อิเม เอกาทะสานิสังสา ปาฏิกังขาติ,

ย่อมมีอานิสงส์สิบเอ็ดประการอย่างนี้แล,

อิทะมะโวจะ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, ได้ตรัสธรรมปริยายอันนี้แล้ว,

อัตตะมะนา เต ภิกขู ภะคะวะโต ภาสิตัง อะภินันทุนติ,

พระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น,

ก็มีใจยินดีพอใจในภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

พระองค์นั้น,

อิติ.

ด้วยประการฉะนี้แล.

อารักขกัมมัฏฐาน

(หันทะ มะยัง อารักขะกัมมัฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส.)

พุทธานุสสะติ เมตตา จะ อะสุภะ มะระณัสสะติ,
อิจจิมาจะตุรารักขา กาตัพพา จะ วิปัสสะนา,

กัมมัฏฐานทั้งสี่นี้คือ,
พุทธานุสสติ, การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า,
เมตตา, การปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข,
อสุภะ, การพิจารณากายให้เห็นเป็นของไม่งาม,
มรณสติ, การระลึกถึงความตาย,
การปฏิบัติภาวนาทั้งสี่นี้ชื่อว่าอารักขกัมมัฏฐาน,
และวิปัสสนาอันพึงบำเพ็ญ,

วิสุทธะธัมมะสันตาโน อะนุตตะรายะ โพธิยา,
โยคะโต จะ ปะโพธา จะ พุทโธ พุทโธติ ญายะเต,

พระพุทธเจ้าทรงมีพระทัยที่บริบูรณ์ด้วยพระธรรมอันบริสุทธิ์,
ทรงเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน,
มีพระปัญญาตรัสรู้ธรรมอันยอดเยี่ยม,
ทรงชักนำสั่งสอนหมู่มนุษย์ให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง,

นะรานะระติรัจฉานะ เภทา สัตตา สุเขสิโน,
สัพเพปิ สุขิโน โหนตุ สุขิตัตตา จะ เขมิโน,

สัตว์ทั้งหลาย, ทั้งมนุษย์อมนุษย์, และดิรัจฉาน,
ต่างเป็นผู้แสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น,
ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น, จงเป็นผู้มีความสุข,
และเป็นผู้มีความเบิกบาน, เพราะถึงซึ่งความสุขนั้นเถิด,

เกสะ โลมา ทิฉะวานัง อะยะเมวะ สะมุสสะโย,
กาโยสัพโพปิเชคุจโฉ วัณณาทิโต ปะฏิกกุโล,

กายนี้แล, เป็นที่รวมแห่งซากศพ, มีผมขนเป็นต้น,
ซึ่งล้วนแต่เป็นของน่าเบื่อหน่าย, เป็นของปฏิกูล,
โดยมีสีและกลิ่นอันน่าเกลียดเป็นต้น,

ชีวิตินทะริยุปัจเฉทะ สังขาตะมะระณัง สิยา,
สัพเพ สังปิธะปาณีนัง ตัณหิ ธุวัง นะ ชีวิตัง.

ความตายคือความแตกสลายแห่งชีวิต,
จะมีแก่สัตว์ทั้งหมดทั้งสิ้นในโลกนี้,
เพราะว่าความตายเป็นของเที่ยง,
ชีวิตความเป็นอยู่เป็นของไม่เที่ยง, ดังนี้แล.

มรณสติกัมมัฏฐาน

(หันทะ มะยัง มะระณะสะติกัมมัฏฐานัง กะโรมะ เส.)

อะธุวัง โข เม ชีวิตัง,
ชีวิตนี้เป็นของไม่ยั่งยืน,
ธุวัง มะระณัง เอกังสิกัง,
ความตายนั้นยั่งยืนโดยส่วนเดียว,
อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง,
เราพึงตายเป็นแน่แท้,
มะระณะ ปะริโยสานัง เม ชีวิตัง,
ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ,
มะระณะ ปะฏิพัทธัง เม ชีวิตัง,
ชีวิตของเราเกี่ยวเนื่องอยู่ด้วยความตาย,

มะระณะ ธัมโมมหิ,	เรามีความตายเป็นธรรมดา,
มะระณัง อะนะตีโต,	จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้,
มะระณัง ภะวิสสะติ,	ความตายจักต้องมีโดยแท้,
ชีวิตินทะริยัง อุปัจฉิชชิสสะติ,	อินทรีย์คือชีวิตจะเข้าไปตัด,
มะระณัง มะระณัง,	ความตายความตาย,
เอกังสิกัง.	เป็นไปโดยส่วนเดียวแน่แท้แล.

อริยมรรคมีองค์ ๘

(หันทะ มะยัง อะริยัฏฐังคิกะมัคคะปาฐัง ภะณามะ เส.)

อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค,

หนทางนี้แล, เป็นหนทางอันประเสริฐ, ซึ่งประกอบด้วยองค์แปด,

เสยยะถีทัง,	ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ,
สัมมาทิฏฐิ,	ความเห็นชอบ,
สัมมาสังกัปโป,	ความดำริชอบ,
สัมมาวาจา,	การพูดจาชอบ,
สัมมากัมมันโต,	การทำการงานชอบ,
สัมมาอาชีโว,	การเลี้ยงชีวิตชอบ,
สัมมาวายาโม,	ความพากเพียรชอบ,
สัมมาสะติ,	ความระลึกชอบ,
สัมมาสะมาธิ,	ความตั้งใจมั่นชอบ,

(องค์มรรคที่ ๑)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความเห็นชอบเป็นอย่างไรเล่า,

ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความรู้อันใดเป็นความรู้ในทุกข์,

ทุกขะสะมุทะเย ญาณัง,

เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์,

ทุกขะนิโรเธ ญาณัง,

เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์,

ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง,

เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า, ความเห็นชอบ,

(องค์มรรคที่ ๒)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปโป,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความดำริชอบเป็นอย่างไรเล่า,

เนกขัมมะสังกัปโป,

ความดำริในการออกจากกาม,

อัพพะยาปาทะสังกัปโป,

ความดำริในการไม่มุ่งร้าย,

อะวิหิงสาสังกัปโป,

ความดำริในการไม่เบียดเบียน,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปโป,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า, ความดำริชอบ,

(องค์มรรคที่ ๓)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การพูดจาชอบเป็นอย่างไรเล่า,

มุสาวาทา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง,

ปิสุณายะ วาจายะ เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด,

ผะรุสายะ วาจายะ เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ,

สัมผัปปะลาปา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า, การพูดจาชอบ,

(องค์มรรคที่ ๔)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การทำการงานชอบเป็นอย่างไรเล่า,

ปาณาติปาตา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า,

อะทินนาทานา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว,

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี,

เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า, การทำการงานชอบ,

(องค์มรรคที่ ๕)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, การเลี้ยงชีวิตชอบเป็นอย่างไรเล่า,

อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สาวกของพระอริยเจ้าในธรรมวินัยนี้,

มิจฉาอาชีวัง ปะหายะ,

ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย,

สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัปเปติ,

ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า, การเลี้ยงชีวิตชอบ,

(องค์มรรคที่ ๖)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความพากเพียรชอบเป็นอย่างไรเล่า,

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้,

อะนุปปันนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง
อะนุปปาทายะ, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ,
จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ,

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายามปรารภความเพียร,
ประคองตั้งจิตไว้,
เพื่อจะยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น,

อุปปันนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง ปะหานายะ,
ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ,
จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ,

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายามปรารภความเพียร,
ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อจะละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว,

อะนุปปันนานัง กุสะลานัง ธัมมานัง อุปปาทายะ,
ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ,
จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ,

ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายามปรารภความเพียร,
ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น,

อุปปันนานัง กุสะลานัง ธัมมานัง ฐิติยา, อะสัมโมสายะ,
ภิยโยภาวายะ, เวปุลลายะ, ภาวะนายะ, ปาริปูริยา,
ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ,
จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ,
ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายามปรารภความเพียร,
ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อความตั้งอยู่, ความไม่เลอะเลือน,
ความงอกงามยิ่งขึ้น, ความไพบูลย์, ความเจริญ,
ความเต็มรอบ, แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว,
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายาโม,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า, ความพากเพียรชอบ,

(องค์มรรคที่ ๗)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาสะติ,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ความระลึกชอบเป็นอย่างไรเล่า,
อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้,
กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ,
ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้,

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้,

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้,

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ,

ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ,

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา,

วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง,

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ,

ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะติ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า, ความระลึกชอบ,

(องค์มรรคที่ ๘)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,

ความตั้งใจมั่นชอบเป็นอย่างไรเล่า,

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ,

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้,

วิวิจเจวะ กาเมหิ,

สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย,

วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ,

สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย,

สะวิตักกัง สะวิจารัง, วิเวกะชัง ปีติสุขัง ปะฐะมัง ฌานัง

อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,

เข้าถึงปฐมฌาณ, ประกอบด้วยวิตกวิจาร,

มีปิติและสุขอันเกิดจากการวิเวกแล้วแลอยู่,

วิตักกะวิจารานัง วูปะสะมา,

เพราะความที่วิตกวิจารทั้งสองระงับลง,

อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส, เอโกทิภาวัง, อะวิตักกัง อะวิจารัง, สะมาธิชัง ปีติสุขัง ทุติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,

เข้าถึงทุติยฌาณ, เป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจภายใน,
ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น, ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร,
มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิแล้วแลอยู่,

ปีติยา จะ วิราคา

อนึ่งเพราะความจางคลายไปแห่งปีติ,

อุเปกขะโก จะ วิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน,

ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา, มีสติและสัมปชัญญะ,

สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ,

และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย,

ยันตัง อะริยาอาจิกขันติ, อุเปกขะโก สะติมา สุขะวิหารีติ,

ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย, ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า,
เป็นผู้อยู่อุเบกขา, มีสติอยู่เป็นปกติสุข, ดังนี้,

ตะติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,

เข้าถึงตติยฌาน, แล้วแลอยู่,

สุขัสสะ จะ ปะหานา,

เพราะละสุขเสียได้,

ทุกขัสสะ จะ ปะหานา,

และเพราะละทุกข์เสียได้,

ปุพเพวะ โสมะนัสสะโทมะนัสสานัง อัตถังคะมา,

เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสองในกาลก่อน,

อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสุทธิง,

จะตุตถัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ,

เข้าถึงจตุตถฌาน, ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข,

มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่,

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อันนี้เรากล่าวว่า, ความตั้งใจมั่นชอบ.

บทอุทิศบุญกุศล

สัพพปัตติทานคาถา

(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภะณามะ เส.)

ปุญญัสสิทานิ กะตัสสะ, ยานัญญานิ กะตานิ เม,
เตสัญจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานันตาปปะมาณะกา,
สัตว์ทั้งหลาย, ไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ,
จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้,
และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว,
เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย,
ทิฏฐา เม จาปะยาทิฏฐา วา อัญเญ มัชฌัตตะเวริโน,
คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ,
เช่น มารดา บิดา ของข้าพเจ้าเป็นต้นก็ดี,
ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็นก็ดี,
สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลาง ๆ หรือเป็นคู่เวรกันก็ดี,
สัตตา ติฏฐันติ โลกัสฺมิง เต ภุมมา จะตุโยนิกา,
ปัญเจกะจะตุโวการา สังสะรันตา ภะวาภะเว,
สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก,อยู่ในภูมิทั้งสาม,อยู่ในกำเนิดทั้งสี่,
มีขันธ์ห้าขันธ์ มีขันธ์ขันธ์เดียว มีขันธ์สี่ขันธ์,
กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี,

ญาตัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทันตุ เต สะยัง,
เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง,
สัตว์เหล่าใดรู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว,
สัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด,
ส่วนสัตว์เหล่าใด ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้,
ขอเทวดาทั้งหลาย, จงบอกสัตว์เหล่านั้นให้รู้,
มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทะนะเหตุนา,
สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวราสุขะชีวิโน,
เขมัปปะทัญจะ ปัปโปนตุ เต สาสา สิชฌะตัง สุภา.
เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว,
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ,
จนถึงบทอันเกษมกล่าวคือ พระนิพพาน,
ความปรารถนาที่ดีงามของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด.

คำแผ่เมตตา

(หันทะ มะยัง เมตตาผะระณัง กะโรมะ เส.)

อะหัง สุขิโต โหมิ, ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข,
นิททุกโข โหมิ, จงเป็นผู้ไร้ทุกข์,
อะเวโร โหมิ, จงเป็นผู้ไม่มีเวร,
อัพฺยาปัชโฌ โหมิ, จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน,
อะนีโฆ โหมิ, จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ, จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด,
สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ,
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ถึงความสุข
สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ,
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร,
สัพเพ สัตตา อัพฺยาปัชฌา โหนตุ,
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน,
สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ,
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์, (ทั้งกายและใจ)
สัพเพ สัตตา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ,
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด,
สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ,
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ทั้งมวล,

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉัจตุ,

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงอย่าได้พรากจากสมบัติอันตนได้แล้ว,

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระณา,

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของของตน,

มีกรรมเป็นผู้ให้ผล, มีกรรมเป็นแดนเกิด,

มีกรรมเป็นผู้ติดตาม, (เป็นเผ่าพันธุ์) มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย,

ยัง กัมมัง กะริสสันติ, กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา, ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ.

จักทำกรรมอันใดไว้, เป็นบุญหรือเป็นบาป,

จักต้องเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น ๆ สืบไป.

อุททิสสนาธิฏฐานคาถา

(หันทะ มะยัง อุททิสสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส.)

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ,
ด้วยบุญนี้อุทิศให้,
อุปัชฌายา คุณุตตะรา,
อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ,
อาจะริยูปะการา จะ,
แลอาจารย์ผู้เกื้อหนุน,
มาตาปิตา จะ ญาตะกา,
ทั้งพ่อแม่แลปวงญาติ,
สุริโย จันทิมา ราชา,
สูรย์จันทร์แลราชา,
คุณะวันตา นะราปิ จะ,
ผู้ทรงคุณหรือสูงชาติ,
พรัหมะมารา จะ อินทา จะ,
พรหม มาร และอินทราช,
โลกะปาลา จะ เทวะตา,
ทั้งทวยเทพและโลกบาล,
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ,
ยมราชมนุษย์มิตร,

มัชฌัตตา เวริกาปิ จะ,
ผู้เป็นกลางผู้จ้องผลาญ,
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ,
ขอให้เป็นสุขศานต์ทุกทั่วหน้าอย่าทุกข์ทน,
ปุญญานิ ปะกะตานิ เม,
บุญผองที่ข้าทำจงช่วยอำนวยศุภผล,
สุขัง จะ ติวิธัง เทนตุ,
ให้สุขสามอย่างล้น,
ขิปปัง ปาเปถะ โว มะตัง,
ให้ลุถึงนิพพานพลัน,
อิมินา ปุญญะกัมเมนะ,
ด้วยบุญนี้ที่เราทำ,
อิมินา อุททิเสนะ จะ,
แลอุทิศให้ปวงสัตว์,
ขิปปาหัง สุละเภ เจวะ,
เราพลันได้ซึ่งการตัด,
ตัณหุปาทานะเฉทะนัง,
ตัวตัณหาอุปาทาน,
เย สันตาเน หินา ธัมมา,
สิ่งชั่วในดวงใจ,

ยาวะ นิพพานะโต มะมัง,

กว่าเราจะถึงนิพพาน,

นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ,

มลายสิ้นจากสันดาน,

ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว,

ทุก ๆ ภพที่เราเกิด

อุชุจิตตัง สะติปัญญา,

มีจิตตรงและสติ ทั้งปัญญาอันประเสริฐ,

สัลเลโข วิริยัมหินา,

พร้อมทั้งความเพียรเลิศ เป็นเครื่องขูดกิเลสหาย,

มารา ละภันตุ โนกาสัง,

โอกาสอย่าพึงมีแก่หมู่มารสิ้นทั้งหลาย,

กาตุญจะ วิริเยสุ เม,

เป็นช่องประทุษร้ายทำลายล้างความเพียรจม,

พุทธาธิปะ วะโร นาโถ,

พระพุทธผู้บวรนาถ,

ธัมโม นาโถ วะรุตตะโม,

พระธรรมที่พึ่งอุดม,

นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ,

พระปัจเจกะพุทธสม,

สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง,
ทบพระสงฆ์ที่พึ่งผยอง,
เตโสตตะมานุภาเวนะ,
ด้วยอานุภาพนั้น,
มาโรกาสัง ละภันตุ มา,
ขอหมู่มารอย่าได้ช่อง,
ทะสะปุญญานุภาเวนะ,
ด้วยเดชบุญทั้งสิบป้อง,
มาโรกาสัง ละภันตุ มา.
อย่าเปิดโอกาสแก่มารเทอญ.