

คำทำวัตรเช้า คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น พระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์,

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**สวากขาโต เยนะ ภาคะวะตา ธัมโม อานวํ สะ-หฺวาก-ขา-โต (สะ
ออกเสียงแต่น้อยไม่เต็มคำ)**

พระธรรม เป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปฏิปันโน ยัสสะ ภาคะวะโต สวากะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ภาคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง

อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปุชชะยามะ

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
,พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์,

ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้, อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ภาคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ, พระผู้มีพระภาคเจ้าแม่ปรินิพพานนานแล้ว,

ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย.

ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา

ทรงมีพระเหตุยกอนุเคราะห์แก่พวกข้าพเจ้า อันเป็นชนรุ่นหลัง

อิเม สักกาเร ทุคคะตะปัณณาการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงรับเครื่องสักการะ อันเป็นบรรณาการของคน
ยากทั้งหลายเหล่านี้

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน เทอญฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทฺธัง ภาวะะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สัฎฐากขาโต ภาวะะวะตา ธัมโม อ่านว่า สะ-หฺวาก-ขา-โต (สะออกเสียง
แต่น้อยไม่เต็มคำ)

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สาระกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

ปุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโร
มะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความนอบน้อมอันเป็นส่วนเบื้องต้น แต่พระผู้มี
พระภาคเจ้าเถิด

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,

ขอนอบน้อมแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(กล่าว ๓ ครั้ง)

พุทธานิถุติ

(หันทะ มะยัง พุทธานิถุติง กะโรมะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระพุทธเจ้าเถิด

โย โส ตะถาคะโต

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโธ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชาจาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิท

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสัทมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้โดยไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทธโธ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวา

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหฺมะกัง, สัสสะ

มะณะพรัหฺมะณิง

ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตถวา ปะเวเทสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้ง ด้วย

พระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว,

ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณ
พราหมณ์,

พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

โย ธัมมัง เทเสสิ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงแสดงธรรมแล้ว

อาทิกัลยานัง

ไพบวาระในเบื้องต้น

มัชฌกัลยานัง

ไพบวาระในท่ามกลาง

ปะริโยสานะกัลยานัง

ไพบวาระในที่สุด

สาตถัง สะพัณฺฑชะนัง เกวะละปะริปุณฺณัง ปะริสุทฺถัง พรัหมะจะริ ยัง ปะกาเสสิ

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธี
บริบูรณ์ สิ้นเชิง,

พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ)

ตะมะหัง ภาคะวันตัง อะภิปุชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ตะมะหัง ภาคะวันตัง สิริสะ นะ मामิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระพุทฺธคุณ)

ธัมมาภิกขุติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส)

เชิญเกิด เราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระธรรมเกิด

โย โส สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิพัสสิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น

ตะมะหัง ธัมมัง สิริสะสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

สังฆาภิกุติ

หันทะ มะยัง สังฆาภิกุติง กะโรมะ เส

เชิญเกิด เราทั้งหลาย ทำความชมเชยเฉพาะพระสงฆ์เกิด

โย โส สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั่นหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่ออุ้งธรรมเป็นเครื่อง
ออกจากทุกข์แล้ว

สามีจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ*

* สี่คู่คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล,

อนาคามิมรรค อนาคามิผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล.

เอสะ ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักษิณเนยโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลิกะระณียโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุณฺณีกเขตตัง โลกัสสะ

เป็นเนืองนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น

ตะมะหัง สังฆัง สิริสะสา นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น ด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

รัตนัตถ์ปปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตถ์ปปะณามะคาถาโย เจวะ

สังเวคะวัตถุปะริกิตตะนะปาฐัญญะ ภาณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย กล่าวคำนอบน้อมพระรัตนตรัยและบาลีที่กำหนด

วัตถุเครื่องแสดงความสังเวชเถิด

พุทธโธ สุตพุทธโธ กะรุณามะหัตถณะโว

พระพุทธรเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาอุจห้วงมหรรณพ

โยจจันตะสุทถัพพะระญาณะโลจะโน

พระองค์ใด มีตา คือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาปและอุปกิเลสของโลก

วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธรเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

สังโฆ สุขเขตตาภยะติเขตตะสังญญโต

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย

โย ทิฏฐะสันโต สุขะตานุโพทะโก

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่ใด

โลลัปะปะหิโน อะริโย สุขเมธะโส

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเลเป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนนะ ตัง

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่ นั้นโดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

**อิจเจวะเมกัันตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตตุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะ
ตัง,**

**ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา,มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะ
ภาวะสิทธิยา**

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัดตุสาม, คือพระรัตนตรัยอันควรบูชายิ่ง
โดยส่วนเดียว,

ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้, ขออุปัทวะ(ความชั่ว)ทั้งหลาย,
จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น

สังเวคปริกิตตนาปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลกเก อุปันโน

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ

เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ธัมโม จะ เทสิโต นียยานิโก

และพระธรรมที่ทรงแสดงเป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน

สัมโพธะคามิ สุคะตปปะเวทิตโต

เป็นไปเพื่อความรู้อพร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ

มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา เอวัง ชานามะ

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า

ชาติปิ ทุกขา

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

ชะราปิ ทุกขา

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

มะระณัมปิ ทุกขัง

แม้ความตายก็เป็นทุกข์

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา

แม้ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข

ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง

มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั้นก็เป็นทุกข์

สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา

ว่าโดยย่อ อูปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์

เสยยะถิทัง

ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

รูปูปาทานักขันโธ

ขันธ อັນเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป

เวทะนูปาทานักขันโธ

ขันธ อັນเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา

สัญญูปาทานักขันโธ

ขันธ อັນเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา

สังขารูปาทานักขันโธ

ขันธ อັນเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร

วิญญาณูปาทานักขันโธ

ขันธ อັນเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ

เยสัง ปะริญญาเย

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธเหล่านี้เอง

ธะระมานโ สโ ภะคะวา

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่

เอวัง พะหุลัง สวะเก วิเนติ

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย, เช่นนี้เป็นส่วนมาก

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สวะเกสุ อนะสุสาสะนี พะหุ

ลา ปะวัตตะติ

อนึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย,

ส่วนมากมีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า

รูปัง อะนิจัจัง

รูปไม่เที่ยง

เวทนา อะนิจจา

เวทนาไม่เที่ยง

สัญญา อะนิจจา

สัญญาไม่เที่ยง

สังขารา อะนิจจา

สังขารไม่เที่ยง

วิญญาณัง อะนิจัจัง

วิญญาณไม่เที่ยง

รูปัง อะนัตตา

รูปไม่ใช่ตัวตน

เวทนา อะนัตตา

เวทนาไม่ใช่ตัวตน

สัญญา อะนัตตา

สัญญาไม่ใช่ตัวตน

สังขารา อะนัตตา

สังขารไม่ใช่ตัวตน

วิญญาณัง อะนัตตา

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน

สัพเพ สังขารา อะนิจจา

สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง

สัพเพ ธัมมา อนัตตตาติ

ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน, ดังนี้

เต (ตา) คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า มะยัง โอตินณามหะ

พวกเราทั้งหลายเป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว

ชาติยา

โดยความเกิด

ชระมะระณณะ

โดยความแก่และความตาย

โสเกหิ ประิเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อูปายาเสหิ

โดยความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย

ทุกโขติณณา

เป็นผู้ถูกความทุกข์หยังเอาแล้ว

ทุกขะปะเรตา

เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกชกขันธัสสะ

อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ

ทำไฉนการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้

สำหรับ พระภิกษุ - สามเณรสาวด

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง อุททิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทัง

เราทั้งหลาย อุทิสเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง, แม้ปรินิพพานนานแล้ว, พระองค์นั้น

สัทธา อะคาร์สมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องกับด้วยเรือนแล้ว

ตัสมิท ภาคะวะติ พหัมมะจะริยัง จะรามะ

ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

ภิกขุณัง สีกขาสาชีวะสะมาปันนา

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย

ตัง โน พหัมมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะ กิริยาเย สังวัตตะตุ

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น, จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกอง
ทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

สำหรับอุบาสก, อุบาสิกา

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภาคะวันตัง สาระณังคะตา

เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า,

แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น เป็นสรณะ

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ

ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย

ตัสสะ ภาคะวะโต สาสะนัง, ยะธาสะติ, ยะธาพะลัง

มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
ตามสติกำลัง

สา สา โน ปะฏิปัตติ

ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย

อิမ်สสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ

จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

(จบคำทำวัตรเช้า)

คำแผ่เมตตา

(หันทะ มะยัง เมตตาณะระณัง กะโรมะ เส)

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ถึงสุข

นิททุกโข โหมิ

จงเป็นผู้ไร้ทุกข์

อะเวโร โหมิ

จงเป็นผู้ไม่มีเวร

อัပ္ยาปัชฌิโหมิ (อ่านว่า อัป-พะ-ยา)

จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

อะนีโฆ โหมิ

จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สุขี อตตานัง ปะริหะรามิ

จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ถึงความสุข

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร

สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

สัพเพ สัตตา สุขี อตตานัง ปะริหะรันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์ทั้งหมด

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้พราจจากสมบัติอันตนได้แล้ว

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา

กัมมะโยนิ กัมมะพันธู กัมมะปะฏิสะระณา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของของตน, มีกรรมเป็นผู้ให้ผล,
มีกรรมเป็นแดนเกิด, มีกรรมเป็นผู้ติดตาม, มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย

ยัง กัมมัง กะรัสนันติ, กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา,

ตัสสะ ทายาทา ภาวิสนันติ

จักทำกรรมอันใดไว้, เป็นบุญหรือเป็นบาป,

จักต้องเป็นผู้ได้รับผลกรรมนั้นๆ สืบไป

ทวัตติงสาการปาฐะ

(หันทะ มะยัง ทวัตติงสาการะปาฐัง ภาณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าววคาถาแสดงอาการ ๓๒ ในร่างกายเถิด

อะยัง โข เม กาโย

กายของเรานี้แล

อุทัง ปาทะตะลา

เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา

อะโธ เกสะมัตตะกา

เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป

ตะจะปะริยันโต

มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ

ปุโรนัญปะปะการัสสะ อะสุจิโน

เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ

อตถิ อิมัสมิง กาเย	มีอยู่ในกายนี้
เกสา	คือผมทั้งหลาย
โลมา	คือขนทั้งหลาย
นะขา	คือเล็บทั้งหลาย
ทันตา	คือฟันทั้งหลาย
ตะโจ	หนัง
มังสัง	เนื้อ
นะหารู	เอ็นทั้งหลาย
อัญญี	กระดูกทั้งหลาย
อัญญิมิถุขัง	เยื่อในกระดูก
วักกัง	ไต
หะทะยัง	หัวใจ
ยะกะนัง	ตับ
กิโละมะกัง	พังพืด
ปีหะกัง	ม้าม
ปิปผาสัง	ปอด
อันตัง	ไส้ใหญ่
อันตะคุณัง	สายรัดไส้

อุทธรียัง	อาหารใหม่
กะรีสัง	อาหารเก่า
ปิดตัง	น้ำดี
เสมหัง	น้ำเสลด
บุพโพ	น้ำเหลือง
โลหิตัง	น้ำเลือด
เสโท	น้ำเหงื่อ
เมโท	น้ำมันชั้น
อัสสุ	น้ำตา
วะสา	น้ำมันเหลว
เขโพ	น้ำลาย
สิงฆาณิกา	น้ำมูก
ละสิกา	น้ำมันไขข้อ
มุตตัง	น้ำมูตร
มัตตะเกมัตตะลุงคัง	เยื่อในสมอง
เอวะมะยังเม กายโย	กายของเรานี้
อุทธังปาทะตะลา	เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
อะโธเกสะมัตตะกา	เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป
ตะจะปะริยันโต	มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ

ปุโรหานัปปะการัสสะ อะสุจิโน

เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ อย่างนี้แลฯ

อภิณหปัจเจกชนปาฐะ

(หันทะ มะยัง อภิณหปัจเจกชนปาฐัง ภาณามะ เส)

เชิญเกิดเราทั้งหลาย มาสวดอภิณหปัจเจกชนปาฐะกันเถิด

ชะราธัมโมมหิ ชะรัง อะนะตีโต (อะนะตีตา) คำในวงเล็บสำหรับ

ผู้หญิงว่า

เรามีความแก่เป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พฺยาริธัมโมมหิ พฺยาริง อะนะตีโต (อะนะตีตา) คำในวงเล็บสำหรับ

ผู้หญิงว่า

เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

มะระณะธัมโมมหิ มะระณัง อะนะตีโต (อะนะตีตา) คำในวงเล็บ

สำหรับผู้หญิงว่า

เรามีความตายเป็นธรรมดาจะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโว

เราจะละเว้นเป็นต่างๆ, คือว่าจะต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ

ทั้งหลายทั้งปวง

กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ

กัมมะพันธุ กัมมะประภัสสะระโณ (ณา) คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า

เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของๆตน, มีกรรมเป็นผู้ให้ผล,

มีกรรมเป็นแดนเกิด, มีกรรมเป็นผู้ติดตาม, มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย

ยัง กัมมัง กะริสสามิ, กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา,

ตัสสะ ทายาโท (ทา) คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า ภาวิสสาม

เราทำกรรมอันใดไว้, เป็นบุญหรือเป็นบาป,

เราจะเป็นทายาท, คือว่าเราจะต้องได้รับผลของกรรมนั้นๆ สืบไป

เอวัง อัมเหติ อะภินัน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง

เราทั้งหลายควรพิจารณาอย่างนี้ทุกวันๆ เกิด

บทพิจารณาสังขาร

(ทุกเวลาทำวัตรเช้าและเวลาเข้านอน)

(หันทะ มะยัง ธัมมะสังเวคะปัจจะเวกขณะปะลาฐัง ภาณามะ เส)

เชิญเกิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาพิจารณาธรรมสังเวชเกิด

สัพเพ สังขารา อะนิจจา

สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น,

มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้วดับไปมีแล้วหายไป

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น,
มันเป็นทุกข์ทรมานยาก, เพราะเกิดขึ้นแล้วแก่เจ็บตายไป

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่สังขารทั้งหมดทั้งสิ้น,
ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน, ไม่ควรถือว่าเราว่าของเราว่าตัวว่าตนของเรา

อะธฺวํ ชีวิตํ

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

ธฺวํ มรณะํ

ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสสํ มะยา มริตฺตํ

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มรณะปะริโยสานัง เม ชีวิตํ

ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุ่ครอบ

ชีวิตํ เม อนิยะตํ

ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มรณะํ เม นิยะตํ

ความตายของเราเป็นของเที่ยง

วตะ

ควรที่จะสังเวช

อะยัง กายิ อะจิริง

ร่างกายนี้มีได้ตั้งอยู่นาน

อะเปตะวิญญาโณ

ครั้งปราศจากวิญญาณ

จุกุทโท

อันเขาทิ้งเสียแล้ว

อติเสสสะติ

จักนอนทับ

ปะฐะวิง

ซึ่งแผ่นดิน

กะลิงคะรัง อิวะ

ประดุจดั่งว่าก่อนไม้และก่อนฟัน

นิรัตถัง

หาประโยชน์มิได้

อะนิจจา วะตะ สังขารา

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

อุปปาทะวะยะธัมมิโน

มีความเกิดขึ้นแล้วมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อุปปัชชิตฺวา นิรุชฌันติ

ครั้งเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป

เตสัง รูปะสะโม สุขโข

ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย, เป็นสุขอย่างยิ่ง, ดังนี้

สัพพัตติทานคาถา

(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส)

เชิญเกิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำแผ่ส่วนบุญให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย
เกิด

บุญญัสสีทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม,
เตสฺสึจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานันตาปปะมาณะกา
สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ, จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำ
ในบัดนี้,

และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว

เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย,
ทิฏฐฺฐา เม จาปยะทิฏฐฺฐา วา อัญญเณ มัชฌัตตะเวริโน

คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ,
เช่นมารดาบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้น ก็ดี ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็น
ก็ดี,

สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลางๆหรือเป็นคู่เวรกัน ก็ดี

สัตตา ติฏฐันติ โลกัสสมิง เตภุมมา จะตุโยนิกา,
ปัญฺเจกะจะตุโวการา สังสะรันตา ภาวามะเว

สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก, อยู่ในภูมิทั้งสาม, อยู่ในกำเนิดทั้งสิ้น,
มีชั้นห้าชั้น มีชั้นชั้นเดียว มีชั้นสี่ชั้น, กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพ
น้อยภพใหญ่ ก็ดี

ญาติัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทนต์ุ เต สะยัง,

เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา เตสัง นิเวทะยุง,

สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแม่ให้แล้ว, สัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนา
เองเถิด,

ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้, ขอเทวดาทั้งหลาย, จงบอกสัตว์
เหล่านั้นให้รู้

มะยา ทินนานะ ปุญญานัง อะนุโมทะนะเหตุนา,

สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ อะเวรา สุขะชีวิโน,

เขมัพปะทัญจะ ปัพโปนตุ เตสสา สิชณะตัง สุภา

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแม่ให้แล้ว,

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง, จงเป็นผู้ไม่มีเวร, อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ, จงถึงบทอัน
เกษม,

กล่าวคือพระนิพพาน, ความปรารถนาที่ดั่งงามของสัตว์เหล่านั้นจงสำเร็จ
เถิด

คำทำวัตรเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น พระองค์ใด, เป็นพระอรหันต์,

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

**สวากขาโต เยนะ ภาคะวะตา ธัมโม, อ่านว่า สะ-หฺวาก-ขา-โต (สะ
ออกเสียงแต่น้อยไม่เต็มคำ)**

พระธรรม เป็นธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ตรัสไว้ดีแล้ว

สุปฏิปันโน ยัสสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

ตัมมะยัง ภาคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง,

อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปุชชะยามะ,

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
,พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์,

ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้, อันยกขึ้นตามสมควรแล้วอย่างไร

สาธุ โน ภันเต ภาคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ,

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ, พระผู้มีพระภาคเจ้าแม่ปรินิพพานนานแล้ว,
ทรงสร้างคุณอันสำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย.

ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา,

ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์แก่ข้าพเจ้า อันเป็นชนรุ่นหลัง

อิเม สักกาเร ทุคคะตะปัณณาการะภูเต ปะฏิคคัณหาทุ,

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าจงรับเครื่องสักการะ อันเป็นบรรณาการของคน
ยากทั้งหลายเหล่านี้

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ,

เพื่อประโยชน์และความสุขแก่พวกข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนาน
เทอญฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทฺธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สฺวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม, อ่านว่า สะ-หฺวาก-ขา-โต (สะออกเสียง
แต่น้อยไม่เต็มคำ)

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

ปุพฺพภาคณมการ

(หันทะ มะยัง พุทฺธัสสะ ภาคะวะโต ปุพฺพะภาคะนะมะการัง กะโร
มะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความนอบน้อมอันเป็นส่วนเบื่องต้น แต่พระผู้มี
พระภาคเจ้าเถิด

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,

ขอนอบน้อมแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(กล่าว ๓ ครั้ง)

พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระพุทธรูปเจ้าเถิด

ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัลยาณ กิตติสัทโท อัပ္ภุคคะโต,

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า:-

อติปิ โส ภะคะวา,

เพราะเหตุอย่างนี้ๆ, พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสัทมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทธโธ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวา ติ.

เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์, ดังนี้

พุทธาภิคีติ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความขบคาถา พรรณนาเฉพาะพระพุทธเจ้า

เถิด

พุทธะวาระหันตะวะระตาทีคุณาภียุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ, มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น

สุทธาภิญญาณะกะรุณาหิ สมะคะตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ, และพระกรุณาอันบริสุทธิ์

โพเธสิ โย สุขะนะตัง กะมะลังวะ สุโร,

พระองค์ใดทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน, ดุจอาทิตย์ทำบ่าวให้บาน

วันทามะหัง ตะมะระณัง สีระสา ชิเนนทัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ผู้ไม่มีกิเลสพระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

พุทธโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่
หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า

พุทธัสสาห์สมิ ทาโสวะ (ทาสีวะ), คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า

พุทธโธ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือ
ข้าพเจ้า,

พุทธโธ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธาทา จะ หิตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

พุทธัสสาห์หัง นียยาเทมิ สะริรัญชีวัตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า

วันทนต์โทหัง (วันทนต์ตีหัง) คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า จะริสสามิ,

พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้เฒ่าอยู่จักประพฤตินี้ตาม, ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง, พุทโธ เม สรรณัง ะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของ

ข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัตตมยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

พุทธัง เม วันทะมานะนะ (วันทะมานายะ), คำในวงเล็บสำหรับ

ผู้หญิงว่า

ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้เฒ่าอยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า, ได้ชวนถวายบุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม, มาhesung ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบ)

กาเยนะ วาจาเยนะ ะ เจตตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าตีเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า

พุทธโธ ประวิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทธเจ้าจงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทธเอ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป.(๒)

บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการล้างบาป, เป็นเพียงการเปิดเผยตัวเอง;

และคำว่าโทษในที่นี้

มิได้หมายถึงกรรม : หมายถึงโทษเพียงเล็กน้อยซึ่งเป็น“ส่วนตัว”

ระหว่างกัน ที่พึงอโหสิกันได้.

การขอขมาชนิดนี้สำเร็จผลได้ ในเมื่อผู้ขอตั้งใจทำจริงๆ, และเป็นเพียง

ศีลธรรม และสิ่งที่ควรประพฤติ.

ธัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระธรรมเถิด

สัฎฐากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสนิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าววาทะผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ*ติ. *ศัพท์ที่มีคำว่า - หิ ทุกแห่งให้ออก

เสียงว่า - ฮี

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน, ดังนี้.

ธัมมาภิคีติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความซบคาถา พรรณนาเฉพาะพระธรรมเถิด

สวากขาตตะตาทีคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย,

พระธรรมเป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ, คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็นมรรคผลปริยัติและนิพพาน

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องจัดเสียซึ่งความมืด

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สาระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

ทุดิยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สองด้วย

เศียรเกล้า

ธัมมัสสาหสัมมิ ทาโสวะ (ทาสีวะ), คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า

ธัมโม เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาทา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สรรีรัญชีวิัตถุจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แต่พระธรรม

วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า จะริสสามิ,

ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม

นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง, ธัมโม เม สาระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของ

ข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ, วัตเตมยยัง สัตถุสาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

ธัมมัง เม วันทะมานะ (วันทะมานายะ), คำในวงเล็บสำหรับ

ผู้หญิงว่า

ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้เฒ่าอยู่ซึ่งพระธรรม, ได้ชวนชวายนุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตระยา เม, มาhesung ตัสสะ เตชะสา.

อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบ)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าตีเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม

ธัมโม ปะฏิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรมจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตฺตุง วะ ธัมเม.

เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรมในกาลต่อไป

สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความตามระลึกถึงพระสงฆ์เถิด

สุปะฏิปันโน ภาวะโศก สภาวะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภาวะโศก สภาวะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภาวะโศก สภาวะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด,

ปฏิบัติเพื่ออุ้งธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามีจิปะฏิปันโน ภาวะโศก สภาวะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ :-

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ*

* สี่คู่คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล,

อนาคามิมรรค อนาคามิผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล.

เอสะ ภาวะโศก สภาวะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักษิณโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชลีกระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตราชัง ปุณฺณุกเขตตัง โลกัสสา ติ.

เป็นเนืองนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

สังฆาภิคีติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย ทำความขบคาถา พรรณนาเฉพาะพระสงฆ์เถิด

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม, ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดีเป็น
ต้น

โยภุจฺจัพพะโต อริยะบุคคละสังฆะเสฏฺฐิ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐแปดจำพวก

สีลาธิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิตอันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้นอันบวร

วันทามะหัง ตะมะรียานะ คะณัง สุสุทัง,

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์หมู่ใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย

ตะตียนุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สาม ด้วย
เศียรเกล้า

สังฆัสสาหัมมิ ทาโสวะ (ทาสีวะ), คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า

สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์, พระสงฆ์เป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

สังโฆ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธาทา จะ หิตัสสะ เม,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์, และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะริรัญชีวิัตถุจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์

วันทันทโตหัง (วันทันทตีหัง) คำในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า จะริสสามิ,

สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม, ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง, สังโฆ เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ, วัตเตมยยัง สัตถุ สาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้, ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

สังฆัง เม วันทะมานะนะ (วันทะมานายะ), คำในวงเล็บสำหรับ

ผู้หญิงว่า

ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้เฒ่าอยู่ซึ่งพระสงฆ์, ได้ชวนชวายนุญใด ในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม, มาhesung ตัสสะ เตชะสา.

อันตรรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบ)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใดที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้วในพระสงฆ์

สังโฆ ปะฏิคคัณ्हะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆะ.

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ในกาลต่อไป

(จบคำทำวัตรเย็น)

สรณคมนปาฐะ

(หันทะ มะยัง ติสระณะคะมะนะปาฐัง ภาณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาเพื่อระลึกถึงพระรัตนตรัยเถิด

พุทัง สระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ธัมมัง สระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

สังฆัง สระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ทุติยัมปิ พุทัง สระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรมเป็นสรณะ

ทุติยัมปิ สังฆัง สระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์เป็นสรณะ

ตติยัมปิ พุทัง สระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ

ตติยัมปิ ธัมมัง สระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระธรรม เป็นสรณะ

ตติยัมปิ สังฆัง สระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะ

เขมาเขมสรณที่ปีกคาถา

(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสระณะที่ปีกคาถาโย ภาณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงสรณะอันเกษมและไม่เกษม

เถิด

พะหุง เว สระณัง ยันติ ปัพพะตานิ ะนานิ จะ,

อารามะรุกขะเจตยานิ มะนุสสา ภายะตัสชิตา

มนุษย์เป็นอันมาก, เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว ก็ถือเอาภูเขาบ้าง,

ป่าไม้บ้าง, อารามและรุกขเจตีย์บ้างเป็นสรณะ

เนตัง โข สระณัง เขมัง, เนตัง สระณะมุตตะมัง,

เนตัง สระณะมาคัมมะ สัพพะ ทุกขา ปะมุจจะติ

นั่น มีใช้สรณะอันเกษมเลย, นั่นมีใช้สรณะอันสูงสุด,

เขาอาศัยสรณะนั่นแล้ว, ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

โย จะ พุทธัญจะ ธัมมัญจะ สังฆัญจะ สระณัง คะโต,

จัตตาริ อริยะสัจจานิ สัมมปปัญญาเยะ ปัสสะติ

ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว,

เห็นอริยสัจคือความจริงอันประเสริฐสี่ด้วยปัญญาอันชอบ

ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง ทุกขัสสะ จะ อะติกกะมัง,

อะริยัญญัญจิกัง มัคคัง ทุกขุปะสะมะคามินัง

คือเห็นความทุกข์, เหตุให้เกิดทุกข์, ความกำวล่วงพ้นทุกข์เสียได้,

และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐเครื่องถึงความระงับทุกข์
เอตัง โข สระระณัง เขมมัง เอตัง สระระณะมุตตะมัง,
เอตัง สระระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ
 นั้นแหละเป็นสรวณะอันเกษม, นั้นเป็นสรวณะอันสูงสุด,
 เขาอาศัยสรวณะนั้นแล้ว, ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

อริยธรรมา

(หันทะ มะยัง อะริยะธะนะคาถาโย ภาณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาสรรเสริญพระอริยเจ้าเถิด.

ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติภูจฺจิตา

ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใดตั้งมั่นอย่างดีไม่หวั่นไหว

สีลัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อะริยะกันตัง ปะสังสิตัง

และศีลของผู้ใดงดงาม, เป็นที่สรรเสริญที่พอใจของพระอริยเจ้า

สังฆะ ปะสาโท ยัสสัสติ อุชฺฌัตถัญจะ ทัสสะนัง

ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์, และความเห็นของผู้ใดตรง

อะทะลิตฺติ ตัง อากุ อะโมฆันตัสสะ ชีวิตัง

บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่าคนไม่จน, ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน

ตัสมา สัทธัญจะ สีลัญจะ ปะสาทัง ธัมมะทัสสะนัง,

อะนุญญะเชถะ เมธาวิ สะรัง พุทธานะ สาสะนัง

เพราะฉะนั้น, เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่,
ผู้มีปัญญาควรสร้างศรัทธาศีล, ความเลื่อมใส, และความเห็นธรรมให้
เนื่องๆ

ติลักขณาทิกาถา

(หันทะ มะยัง ติลักขณาคาถาโย ภะณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงพระไตรลักษณ์เป็นเบื้องต้น
เถิด

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา

เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ สังขารา ทุกขาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ

เมื่อใดบุคคล เห็นด้วยปัญญาว่า, สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทฺธิยา

เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด

สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสະติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า, ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา

อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา

เมื่อนั้น ย่อมเห็นน้อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง,

นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพานอันเป็นธรรมหมดจด

อัปปะกา เต มนะุสเสสุ เย ชะนา ปาระคามิโน

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย, ผู้ที่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานมีน้อยนัก

อะถายัง อิตะรา ปะชา ตีระเมวานุธาวะติ

หมู่มนุษย์นอกนั้นย่อมวิ่งเลาะอยู่ตามฝั่งในนี้เอง

เย จะ โข สัมมะทักขาเต ธัมเม ธัมมานุวัตติโน

ก็ชนเหล่าใดประพฤติสมควรแก่ธรรมในธรรมที่ตรัสรู้ไว้ชอบแล้ว

เต ชะนา ปาระเมสสันติ มัจจุเจยยัง สุตุดตะรัง

ชนเหล่าใดจักถึงฝั่งแห่งพระนิพพาน, ข้ามพ้นบ่วงแห่งมัจจุราชที่ข้ามได้

ยากนัก

กัณ्हัง ธัมมัง วิปะหะยะ สุกัง ภาเวถะ ปัณชิโต

จงเป็นบัณฑิตละธรรมดำเสีย, แล้วเจริญธรรมขาว

โอกา อะโนกะมาคัมมะ วิเวเก ยัตถะ ทูระมัง,

ตัตถาริระติมิจเจยยะ หิตฺวา กาเม อะกิญจะโน

จงมาถึงที่ไม่มีน้ำ, จากที่มีน้ำ, จงละกามเสีย, เป็นผู้ไม่มีความกังวล,

จงยินดีเฉพาะต่อพระนิพพาน, อันเป็นที่สงัดซึ่งสัตว์ยินดีได้โดยยาก

ภารสูตตคาถา

(หันทะ มะยัง ภาระสูตตะคาถาโย ภาณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงภารสูตรเถิด

ภารา หะเว ปัญจักขันธา	ขันธุ์ทั้งห้า เป็นของหนักเนื้อ
ภาระหาโร จะ ปุคคะโล	บุคคลแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป
ภาราทานัง ทุกขัง โลก	การแบกถือของหนักเป็นความทุกข์ใน
โลก	
ภาระนิกเขปะนัง สุขัง	การสลัดของหนักทิ้งลงเสียเป็นความสุข
นิกขิปิตฺวา คะรุง ภารัง	พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว
อัญญัง ภารัง อะนาทียะ	ทั้งไม่หยาบฉวยเอาของหนักอันอื่น
ขึ้นมาอีก	
สะสมลัง ตัณ्हัง อัပ္พุຍ်หะ	เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้กระทั่งราก
นิจฉาโต ประนิพพุโต	เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนาดับสนิทไม่มีส่วน
เหลือ	

ภัทเทกัรตตคาถา

(หันทะ มะยัง ภัทเทกะรัตตะคาถาโย ภาณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงผู้มีราตรีเดียวเจริญเถิด

อะตัตถัง นาน์วาคะเมยยะ นัปปะฏีกังเข อะนาคะตัง

บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย, และไม่พึงพะวงถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง

ยะทะตัตถัมปะหีนันตัง อปัตตัญจะ อะนาคะตัง

สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว, สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา

ปัจจุปปันนัญจะ โย ธัมมัง ตตถะ ตตถะ วิปัสสะติ,

อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺรุธะเย

ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง, ไม่มัวนอนแง่นคลอนแคลน, เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้

อัสชวะระ กิจจะมาตฺปปัง โภ ชัญญา มะระณัง สุเว

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตายแม้พรุ่งนี้

นะ หิ โน สังคะรันเตนะ มะหาเสเนนะ มัจจุณา

เพราะการผิดเพี้ยนต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนามากย่อมไม่มีสำหรับเรา

เอวัง วิหาริมاتاปัง อะโหรัตตะมะตันทิตัง,

ตัง เว ภัทเทกะรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุนิ

มุนีผู้สงบย่อมนกล่าวเรียกผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น,

ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืนว่า, "ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม"

ธัมมคารวาทิกาถา

(หันทะ มะยัง ธัมมะการะวาทิกาถาโย ภาณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าววาทิกาถาแสดงความเคารพพระธรรมเถิด

เย จะ อะตีตา สัมพุทธา เย จะ พุทธา อะนาคะตา,

โย เจตะระหิ สัมพุทโธ พะหุณนัง โสกะนาสะโน

พระพุทเจ้าบรรดาที่ล่วงไปแล้วด้วย, ที่ยังไม่มาตรัสรู้ด้วย,

และพระพุทเจ้าผู้ขจัดโรคของมหาชนในกาลบัดนี้ด้วย

สัพเพ สัทธัมมะคะรุโน วิหะริงสุ วิหาติ จะ,

อะถาปิ วิหะริสสันติ เอสา พุทธานะ ธัมมะตา

พระพุทเจ้าทั้งปวงนั้นทุกพระองค์เคารพพระธรรม, ได้เป็นมาแล้วด้วย,

กำลังเป็นอยู่ด้วย, และจักเป็นด้วย, เพราะธรรมดาของพระพุทเจ้า

ทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง

ตัสมา हि อัตตะกาเมนะ มะหัตตะมะภิกังขะตา,

สัทธัมโม คะรุกาตัพโพ สะรัง พุทธานะ สาสะนัง

เพราะฉะนั้น, บุคคลผู้รักตน, หวังอยู่เฉพาะคุณเบื้องสูง,

เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทเจ้าอยู่, จงทำความเคารพพระ

ธรรม

นะ हि ธัมโม อะธัมโม จะ อุโภ สมะวิปากิโน

ธรรมและอธรรมจะมีผลเหมือนกันทั้งสองอย่างหามิได้

อะธัมโม นิระยัง เนติ ธัมโม ปาเปติ สุกะติง

อธรรมย่อมนำไปนรก, อธรรมย่อมนำให้ถึงสุคติ

ธัมโม หะเว รักษะติ ธัมมะจาริง

ธรรมแหละย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นนิตย์

ธัมโม สุจิณฺเณ สุขะมาวะหาติ

ธรรมที่ประพฤติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ตน

เอसानิสังโส ธัมเม สุจิณฺเณ

นี่เป็นอานิสงส์ในธรรมที่ตนประพฤติดีแล้ว

โอวาทปาฏิโมกขคาถา

(หันทะ มะยัง โอวาทะปาติโมกขะคาถาโย ภะณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาแสดงพระโอวาทปาติโมกข์เถิด

สัพพะปาปัสสะ อะกะระณัง

การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสะลัสสุปะสัมปะทา

การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สะจิตตะปะริโยทะปะนัง

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

เอตัง พุทธาณะ สาสะนัง

ธรรม ๓ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ขันติ ประระมัง ตะโป ตีติกขา

ขันติ คือความอดกลั้นเป็นธรรมเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

นิพพานัง ประมะมัง เวทนต์ิ พุทธา

ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวพระนิพพานว่าเป็นธรรมอันยิ่ง

นะ หิ ปัพพะชิตโต ประรูปะฆาตี

ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ไม่ชื่อว่า เป็นบรรพชิตเลย

สมะเณ โหติ ประรัง วิหฺฐะยฺนโต

ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ไม่ชื่อว่า เป็นสมณะเลย

อะนุปะวาโท อะนุปะฆาโต

การไม่พูดร้าย, การไม่ทำร้าย

ปาติโมกฺเข จะ สังวะโร

การสำรวมในปาติโมกข์

มัตตัญญุตฺตา จะ ภาตตัสฺมิํ

ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค

ปັນตัญจะ สะยะนาสะนัง

การนอนการนั่งในที่อันสงัด

อะธิจิตเต จะ อายโโค

ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง

เอตัง พุทธานะ สาสะนัง

ธรรม ๖ อย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

ปฐมพุทธภาสิตคาถา

(หันทะ มะยัง ประฐมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภาณมะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคาถาพุทธภาสิตครั้งแรกของ

พระพุทธเจ้าเถิด

อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง

เมื่อเรายังไม่พบญาณ, ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสารอันเป็นอนอกชาติ

คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺณ,

แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื่อน,

คือค้นหาผู้สร้างภพ, การเกิดทุกคราวเป็นทุกข์รำไป

คะหะการะกะ ทิฏฺฐิสฺสึ ปุณฺณะ เคหัง นะ กาทะสิ

นี่แน่ะ นายช่างปลุกเรื่อน, เรา รู้จักเจ้าเสียแล้ว,

เจ้าจะทำเรื่อนให้เราไม่ได้อีกต่อไป

สัพพา เต ผาสูกา ภาคคา คะหะกุกฺกัณฺโณ วิสังขะตัง,

โครงเรื่อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว, ยอดเรื่อนเราก็รื้อเสียแล้ว

วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณหานัง ขะยะมัชฌมะคา

จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป,

มันได้ถึงแล้วซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา (คือ ถึงนิพพาน)

ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ

(หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพุทโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงกล่าวคำแสดงพระโอวาทครั้งสุดท้ายของ
พระพุทเจ้าเถิด

หันทะทานิ ภิกขเว อามันตะยามิ โว

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย, บัดนี้เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า

วะยะธัมมา สังขารา

สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตะ

ท่านทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา

นี่เป็นพระวาจาดีที่สุดในครั้งสุดท้ายของพระตถาคตเจ้า

อุททิสสนาธิฏฐานคาถา

(หันทะ มะยัง อุททิสสะนาธิฏฐานะคาถาย ภาณามะ เส)

เชิญเถิด เราทั้งหลาย จงสวดคาถาอุทิสและอธิษฐานเถิด

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ

ด้วยบุญนี้อุทิสให้

อุปัชฌายา คุณุตตะรา

อุปัชฌาย์ผู้เลิศคุณ

อาจะริยูปะการา จะ

แลอาจารย์ผู้เกื้อหนุน

มาตา ปิตา จะ ญาตะกา

ทั้งพ่อแม่แลปวงญาติ

สุริโย จันติมา ราชา

สุรย์จันทร์และราชา

คุณะวันตา นะราปี จะ

ผู้ทรงคุณหรือสูงชาติ

พรัหมะมารา จะ อินทา จะ

พรหมมารและอินทราช

โลกะपालา จะ เทวะตา

ทั้งทวยเทพและโลกบาล

ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ

ยมราชมนุษย์มิตร

มัชฌัตตา เวกาปี จะ

ผู้เป็นกลางผู้จงผลาญ

สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ

ขอให้เป็สุขสานต์ทุกถ้วนหน้าอย่าทุกข์ทน

บุญญานิ ปะกะตานิ เม

บุญผองที่ข้าทำจงช่วยอำนาจศุภผล

สุขัง จะ ติวัง เทนตุ

ให้สุขสามอย่างสิ้น

ชิปปัง ปาเปละ โว มะตัง

ให้ลูถึงนิพพานพลัน

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ

ด้วยบุญนี้ที่เราทำ

อิมินา อุตทิสเณะ จะ

แลอุทิสให้ปวงสัตว์

ชิปปาหัง สุลละภะ เจวะ

เราพลันได้ซึ่งการตัด

ตัณหาปาทานะเจทะนัง

ตัวตัณหาอุปาทาน

เย สันตานิ หินา ธัมมา

สิ่งชั่วในดวงใจ

ยวาระ นิพพานะโต มะมัง

กว่าเราจะถึงนิพพาน

นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ

มลายสิ้นจากสันดาน

ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว

ทุกๆ ภาพที่เราเกิด

อุชฺฐจิตตัง สะติปัญญา

มีจิตตรงและสติทั้งปัญญาอันประเสริฐ

สัลলেখ วิริยัมหิना

พร้อมทั้งความเพียรเลิศเป็นเครื่องขุดกิเลสหาย

มารา ละภันตุ โนกาสัง

โอกาสอย่าพึงมีแก่หมู่มารสิ้นทั้งหลาย

กาตญจะ วิริเยสุ เม

เป็นช่องประทุษร้ายทำลายล้างความเพียรจม

พุทธาธิปะวะโร นาโถ

พระพุทธผู้บรรณาถ

ธัมโม นาโถ ะรุตตะโม

พระธรรมที่พึงอุดม

นาโถ ปัจเจกะพุทธโธ จะ

พระปัจเจกะพุทธสม

สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง

ทบพระสงฆ์ที่พึงผยอง

เตโสตะตมะนาฎภาเวนะ

ด้วยอานุกาพนั้น

มาโรกาสัง ละภันตุ มา

ขอหมู่มาร อย่าได้ช่อง

ทะสะปะญญาฎภาเวนะ

ด้วยเดชบุญทั้งสิบป็อง

มาโรกาสัง ละกันตุ มา

อย่าเปิดโอกาสแก่มาร เทอญ