

ทำวัตรเช้า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้สิ้นเชิง

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทฺธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้า ขอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น.

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว,

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม.

สุปฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์.

ผู้เป็นหัวหน้ากล่าวว่า

ยะมัมหะ โข มะยัง ภาวะวันตัง

สระระณัง คะตา, (อุททิสสะปัพพาชิตา)

โย โน ภาวะวา สัตถา, ยัสสะ

จะมะยัง ภาวะวะโต ธัมมังโรเจมะ,

อิเมหิ สักกาเรหิ ตังภาวะวันตัง

สระธัมมัง สระสังฆัง อภิปุชะยามะ

เราเป็นผู้ถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์ใดเป็นสรณะ เป็นศาสดา

ของเรา เราย่อมขอบใจธรรมของ

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

เราตั้งใจบูชาซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า

พร้อมพระธรรมและพระสงฆ์

ด้วยการสักการะบูชา เหล่านี้

ปุพพะภาคะนะมะการะ

หันทะ มะยัง พุทฺธัสสะ ภาคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส ๗

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ ๗ (ว่า ๓ ครั้ง)

ขออนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์นั้น (ว่า
ครั้งเดียว)

พุทฺธาภิกฺขุติ

หันทะ มะยัง พุทฺธาภิกฺขุติง กะโรมะ เส ๗

โย โส ตะถาคะโต

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด

อระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทฺโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชฺชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสัทมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบุคคลสมควรฝึก

ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสฺसानัง

เป็นครูผู้สอน ของเทวดา

และมนุษย์ทั้งหลาย

พุทฺโธ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภาคะวา,

เป็นผู้จำแนกธรรม สั่งสอนสัตว์

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงทำ

สมะระกัง สะพุทฺฐะกัง,

ความดับทุกข์ ให้แจ้งด้วยพระปัญญา

สัสสะมะณะพุทฺธาหุมะณิงปะชัง

อันยิ่งเอง แล้วทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้ง

สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา
-ญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ,

โย ธัมมัง เทเสสิ

อาทิกัลยาณัง

มัชฌะกัลยาณัง

ปะริโยसानะกัลยาณัง,

สาตถัง สัพพัญญุชะนัง

เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง

พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,

ตะมะหัง ณะคะวันตัง

อะภิปุชะยามิ,

ตะมะหัง ณะคะวันตัง

สิระสา ณะมามิ.

เทวดา มาร พรหมหมู่สัตว์ทั้งหลาย

พร้อมทั้งสมณะพราหมณ์พร้อม

ทั้งเทวดา และ มนุษย์ให้รู้ตาม

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด

ทรงแสดงซึ่งธรรมแล้ว

ไพเราะในเบื้องต้น

ไพเราะในท่ามกลาง

ไพเราะในที่สุด

ทรงประกาศพรหมจรรย์คือแบบแห่งการ

ปฏิบัติอันประเสริฐบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง

พร้อมทั้งอรรถะ พร้อมทั้งพยัญชนะ

ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่ง

เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาค

เจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า

ธัมมาภิกุติ

หันทะ มะยัง ธัมมาภิกุติง กะโรมะ เส

โยโส สุวาखाโต

ณะคะวะตา ธัมโม,

สันทิฏฐิโก

อะกาลิโก

เอหิปปัสสิโก

พระธรรมใดอันพระผู้มีพระภาคเจ้า

ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

ผู้ศึกษาและปฏิบัติ ฟังเห็นได้ด้วยตนเอง

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้

ไม่จำกัดกาลเวลา

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า จงมาดูเถิด

โอปะนะยโก

ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,
ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชชะยามิ,
ตะมะหัง ธัมมัง สิริสะสา นะมามิ.

เป็นสิ่งที่พึงน้อมเข้ามาใส่ตัว
เป็นสิ่งที่พึงรู้ได้เฉพาะตน
ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระธรรมนั้น
ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น
ด้วยเศียรเกล้า.

สังฆาภิกุติ

หันทะ มะยัง สังฆาภิกุติง กะโรมะ เส.

โย โส สุปะฏิปันโน
กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
อุชุปะฏิปันโน
กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
ญายะปะฏิปันโน กะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ,
สามีจิปะฏิปันโน กะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ,
ยะทิทัง
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ
อัญจะ ปุริสะปุคคะลา,
เอสะกะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
อาหุเนยโย
ปาหุเนยโย
ทักขิณเยโย
อัญชะลิกะระณีโย,

สงฆ์สาวกของผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด
ปฏิบัติดีแล้ว,
สงฆ์สาวกของผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด
ปฏิบัติตรงแล้ว
สงฆ์สาวกของผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด
ปฏิบัติเพื่อธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว
สงฆ์สาวกของผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด
ปฏิบัติชอบ สมควรแล้ว
ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ
คู่แห่งบุคคลสี่คู่ นับเรียงตัวบุคคล
ได้แปดบุคคล นั้นแหละ
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา
เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ
เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน
เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะหตุตเตรัง ปุญญักเขตตัง

โลกัสสะ,

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชชะยามิ,

ตะมะหัง สังฆัง สิริระสา

หะมามิ.

เป็นเนื่อนาบุญของโลก

ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งซึ่งพระสงฆ์หมู่ นั้น,

ข้าพเจ้านอบน้อมซึ่งพระสงฆ์หมู่ นั้น

ด้วยเศียรเกล้า.

ระตนะตตะยัปปะณามะคาถา

หันทะ มะยััง ระตนะตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ

สังเวคะวัตถุ ปะริทีปะกะ ปาฐัญจะ ภาณามะ เส.

พุทโธ สุตฺตโธ กะรุณามะหิณณะโว,

โยจจันตะสุทฺธัพพะระญาณะโลจะโน,

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก,

วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะตัง.

ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน,

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก,

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตตะทีปะโน,

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง.

พระพุทฺธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณา

ดุจห้วงมหรรณพ

พระองค์ใด มีพระปัญญาญาณ

อันประเสริฐหมดจดถึงที่สุดแล้ว

ผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป อุปกิเลสของโลก

ข้าพเจ้าขอไหว้พระพุทฺธเจ้าพระองค์

นั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

พระธรรมของพระศาสดา สว่าง

รุ่งเรือง เปรียบดวงประทีป

จำแนกประเภท คือ

มรรค ผล นิพพาน ส่วนใด

เป็นโลกุตระธรรม และส่วนใดที่

ชี้แนวแห่งโลกุตระธรรมนั้น,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น

โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

สังฆโม สุขเขตตากะยะ ติเขตตะสังญญิต,

พระสงฆ์เป็นเหมือนนาบุญอันยิ่ง ใหญ่กว่า
นาบุญอันดีทั้งหลาย

โย ทิฏฐุระสันโต

เป็นผู้เห็นธรรมอันสงบแล้ว

สุคะตานุโพธะโก,

รู้ตามเสด็จพระสุคตเจ้า,

โลลัปปะหิโน

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเลได้แล้ว

อะริโย

เป็นพระอริยเจ้า

สุเมธะโส,

มีปัญญาดี

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่ นั้น

โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

อิจุเจวะเมกัันตะภิปุชชะเนยยะกัง,

อันข้าพเจ้าผู้ไหว้วัตถุสาม

วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง,

อันเป็นของพึงควรบูชาอย่างยิ่ง

ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพะปัตถะวา,

บุญใดกระทำแล้วอย่างยั้งนี้

ขอสรรพอุปัทวะทั้งหลาย จงอย่ามี

มาโหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา ฯ

ด้วยประสิทธิธานุภาพความ สำเร็จอัน

เกิดจากบุญนั้นแล.

สังเวคะวัตถุปะริทีปะกะ ปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อูปันโน

พระตถาคตเจ้าได้เกิดขึ้นแล้วในโลกนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้

โดยพระองค์เอง

ธัมโม จะ เทสิโต

และธรรมที่ทรงแสดง

นียยานิโก

เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์

อุปะสะมิโก

เป็นเครื่องสงบกิเลส

ปะรินิพพานิโก

เป็นไปเพื่อปรินิพพาน

สัมโพธะคามิ
สุคะตปุปะเวทิตโต,
มะยันตัง รัมมัง สุตฺวา
เอวัง ชานามะ,
ชาติปิ ทุกฺขา
ชะราปี ทุกฺขา
มะระณัมปิ ทุกฺขัง,
โสกะปะริเทวะทุกฺขะโทมะนัส-
สุปายาสาปี ทุกฺขา,

อัปปิเยหิ สัมปะโยโคทุกฺโข,
ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกฺโข,

ยัมปิจจัง นะ ละกะติ ตัมปิ ทุกฺขัง,

สังขิตฺเตนะ
ปัจจุปาทานักขันธา ทุกฺขา,
เสยฺยะถิทัง,
รูปฺปาทานักขันโธ,
เวทะนฺอุปาทานักขันโธ,
สัณฺณูปาทานักขันโธ,
สังขารฺปาทานักขันโธ,
วิญฺญาณฺอุปาทานักขันโธ,
เยสัง ปะริวิญฺญาเย,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม
เป็นธรรมอันพระสุคตทรงประกาศแล้ว
เราทั้งหลาย เมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว
จึงได้รู้ อย่างนี้ว่า
ความเกิดก็เป็นทุกข์
ความแก่ก็เป็นทุกข์
ความตายก็เป็นทุกข์
ความโศกาคความรำไรรำพันความไม่สบาย
กายไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ
ก็เป็นทุกข์
ประสพสิ่งไม่เป็นที่รัก ที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
พลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ
ก็เป็นทุกข์

ปรารธนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น
นั่นก็เป็นทุกข์

ว่าโดยย่อ

อุปาทานชั้น 5 เป็นตัวทุกข์
ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

ชั้นที่ ตั้งแห่งความยึดมั่นใน รูป
ชั้นที่ ตั้งแห่งความยึดมั่นใน เวทนา
ชั้นที่ ตั้งแห่งความยึดมั่นใน สัณฺญา
ชั้นที่ ตั้งแห่งความยึดมั่นใน สังขาร
ชั้นที่ ตั้งแห่งความยึดมั่นใน วิญฺญาณ
เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานชั้นเหล่านี้

ธรรมาโณ โส ภคควา,
เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

เอวัง ภาคา จะ ปะหัสสะ
ภคควะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนี,

พะหุลา ปะวัตตะติ,

รูปร่าง อะนิจัจัง,

เวทนา อะนิจจา,

สัญญา อะนิจจา,

สังขาร อะนิจจา,

วิญญาณัง อะนิจัจัง.

รูปร่าง อะหัตตา,

เวทนา อะหัตตา,

สัญญา อะหัตตา,

สังขาร อะหัตตา,

วิญญาณัง อะหัตตา,

สัพเพ สังขาร อะนิจจา,

สัพเพ รัมมา อะหัตตา ติ.

เต (ตา) มะยัง,

โอดีณณามะหะ ชาตียา ชะรา

มะระเณนะ,

โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกุเขหิ

โทมะหัสเสหิ อุปายาเสหิ,

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่
ย่อมแนะนำสาวกทั้งหลายเพื่อให้

กำหนดรู้อุปาทานชั้น 5 อย่างนี้โดยมาก,

ก็แลอนุสาสนีเป็นอันมากของพระผู้มี

พระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นไปใน

สาวกทั้งหลายส่วนมาก

มีส่วน คือการจำแนกอย่างนี้ว่า

รูปไม่เที่ยง

เวทนาไม่เที่ยง

สัญญา ไม่เที่ยง

สังขารไม่เที่ยง

วิญญาณไม่เที่ยง

รูปไม่ใช่ตัวตน,

เวทนาไม่ใช่ตัวตน,

สัญญาไม่ใช่ตัวตน,

สังขารไม่ใช่ตัวตน,

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ดังนี้.

พวกเราทั้งหลาย

เป็นผู้อันมีความเกิด ความแก่

ความตาย

ความโศก ความรำไรรำพัน ความทุกข์

ความเสียใจความคับแค้นใจครอบงำแล้ว

ทุกโขติณณา ทุกขะปะเรตา,
อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ
ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา
ปัญญาเยถาติ.

ชื่อว่ามีทุกข์ทั้งหลาย ครอบงำแล้ว
มีทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว,
ทำไฉน
การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
จะพึงปรากฏชัด แก่ใจเราได้.

(นักบวชทั้งหลายพึง สวดตามนี้)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภาวะวันตัง
อุททิสสะอะระหันตัง สัมมาสัมพุทฺธัง,
สัทธา อะคารัสมา
อะนะคาริยัง ปัพพะชิตา,
ตัสฺมิงภาวะะเวติ พุรัหฺมะจะริยัง
จะรามะ,
ภิกขุหนัง สีกขา สาชีวะสะมาปฺนหา,
ตัง โน พุรัหฺมะจะริยัง,
อิมัสสะ เกวะลัสสะทุกขักขันธัสสะ
อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มี
พระภาคเจ้าแม่ปรินิพพานนานแล้ว
พระองค์นั้น, มีศรัทธาออกบวช
จากเรือน ไม่ข้องด้วยเรือนแล้ว,
ประพฤติพรหมจรรย์ในพระผู้มี
พระภาคเจ้าพระองค์นั้น,
ถึงพร้อมด้วย สีกขาสาชีพเครื่อง
เลี้ยงชีวิตของภิกขุทั้งหลาย,
ขอพรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น,
จงเป็นไปเพื่อ การทำทำที่สุด
แห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้เทอญ.

(ผู้ที่ยังไม่บวช สวดแบบนี้)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง
ภาวะวันตังสระระณัง คะตา,
ธัมมัญจะ ภิกขุ สังฆัญจะ,
ตัสสะ ภาวะะเวโต สาสะหนัง

เราถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์
นั้น แม่ปรินิพพานนานแล้วเป็นสรณะ,
ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย,
จักกระทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่

ยะถาสะติ ยะถาพะลัง
มะนะสิกะโรมะ,
อะหุปะฏิปัชชามะ,
สา สา โห ปะฏิปัตติ,
อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขัน-
-ธัสสะอันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.

ซึ่งคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น ตามสติ ตามกำลัง,
ขอให้การปฏิบัตินั้นๆ
ของเราทั้งหลาย
จงเป็นไปเพื่อ อันกระทำที่สุด
แห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้เทอญ.

ตั้งขะณิกะปัจจะเวกขะณะปาฐะ

หันทะ มะยัง ตั้งขะณิกะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภาณามะ เส ๗

ปะฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ,
ปะฏิเสวามิ
ยาวะเทวะ สัตัสสะ ปะฏิมาตายะ,
อุณหัสสะ ปะฏิมาตายะ,
ทั้งสะมะกะสะวาตตะปะสิริง-
สะปะ สัมผัสสาหนัง ปะฏิมาตายะ,
ยาวะเทวะหิริโกปีนะ.
ปะฏิจณาทะหนัตถัง
ปฎิสังขา โยนิโส -
-ปิณฑะปาตัง ปฎิเสวามิ,
เหวะ ทะวายะ นะ มะทายะ นะ
มันทะนายะ นะ วิภูสะนายะ,
ยาวะเทวะอิมัสสะ กายัสสะ
จุตติยา ยาปะนายะ

เราพิจารณาโดยแยกกายแล้ว
เรื่องการบริโภคจีวร
เพียงเพื่อบำบัดหนาว
เพื่อบำบัดร้อน
เพื่อบำบัดสัมผัสเหลือบยุงลมแดด
และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย
เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะ
ที่น่าละอายเสีย
เราพิจารณาโดยแยกกายแล้ว
เรื่องการบริโภคบิณฑบาต
ไม่เพื่อเล่น ไม่เพื่อมัวเมา
ไม่เพื่อสดใส ไม่เพื่อเปล่งปลั่ง
เพียงเพื่อตั้งอยู่แห่งกายนี้
เพื่อให้ชีวิตเป็นไป

วิหิงสุประระติยา

พรัหมะจะริยา นุคคะหาเย,

อิติปฺรภาณฺญจะ เวทะนัง

ปะฏิหังขามิ นะวัณฺญจะเวทะนังนะ-

- อุปะปาเทศสามิ,

ยาตรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะ

วัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ.

ปฏิสังขา โยนิโส

เสนาสะนัง ปฏิสเววามิ,

ยาวะเทวะ สิตฺตัสสะ ปะฏิมาตายะ,

อุณฺ्हัสสะ ปะฏิมาตายะ,

ทังสะมะกะสะวาตาทะปะสิริง -

- สะปะ สัมผัสสาณัง ปะฏิมาตายะ,

ยาวะเทวะ อุตุปะริสสะยะวิโน-

-ทะนังปะฏิสัลลานารามัตถัง.

ปฏิสังขา โยนิโส คิลานะปัจจะ-

-ยะเภสัชชะปะริกขารัง ปฏิสเววามิ,

ยาวะเทวะอุปฺปันนาณัง เวยาพา-

-ธิกานังเวทะนาณัง ปะฏิมาตายะ,

อัพฺยาปัจจะ ประมะตายาติ.

เพื่อระงับความลำบาก

และเพื่อประพฤติพรมจรรย์

ด้วยคิดว่าเราจะระงับเวทนาเก่า

เสียด้วย, จักไม่ยังเวทนาใหม่

ให้เกิดขึ้นได้ด้วย

ความเป็นไปความหาโทษมิได้

และความอยู่ผาสุขของเรา

จักมีด้วยเพราะเหตุอย่างนี้

เราพิจารณาโดยแยบคายแล้ว

การบริโภคนาสนา

เพียงเพื่อบำบัดหนาว

เพื่อบำบัดร้อน

เพื่อบำบัดสัมผัสเหลือบยุงลมแดด

และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

เพียงเพื่อหลีกเลี่ยงภัยอันเกิดแต่ฤดู

เสีย, และเพื่อความสะดวก

ในการหลีกเลี่ยงภัย

เราพิจารณาโดยแยบคายแล้ว

ในการบริโภคนาสนาสำหรับคนไข้

เพียงเพื่อบำบัดเวทนามีอาพาธ

ต่าง ๆ เป็นมูล อันเกิดขึ้นแล้ว

เพื่อความเป็นผู้หาความลำบากมิได้

เป็นอย่างยิ่ง ดังนี้แล.

กายะคะตาสะติภาวะนาปาฐะ

หันทะ มะยัง กายะคะตาสะติภาวะนาปาฐัง ภาณามะ เส ๙

อะยัง โข เม กาโย,
อุทัง ปาทะตะลา,
อะโร เกสะมัตถะกา,
ตะจะปริยันโต,
ปุโร นาน्हปะการัสสะ
อะสุจิโน,
อตัถิ อิมัสสิมิง กาเย,
กายของเรานี้แล
เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป
มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ
เต็มไปด้วยของไม่สะอาด
มีประการต่างๆ
มีอยู่ในกายนี้,

เกสา	คือผมทั้งหลาย,	โลมา	คือขนทั้งหลาย,
นะชา	คือเล็บทั้งหลาย,	ทันตา	คือฟันทั้งหลาย
ตะโจ	คือหนัง,	มังสัง	คือเนื้อ,
นะหารู	คือเอ็นทั้งหลาย,	อัญฺจิ	คือกระดูกทั้งหลาย,
อัญฺจิมิญฺชัง	เยื่อในกระดูก,	วักกัง	ม้าม,
หะทะยัง	หัวใจ,	ยะกะนัง	ตับ,
กิโลมะกัง	ผังผืด,	ปีหะกัง	ไต,
ปัปผาสัง	ปอด,	อันตัง	ไส้ใหญ่,
อันตะคุณัง	ไส้น้อย,	อุทะริยัง	อาหารใหม่
กะรีสัง	อาหารเก่า,		
มัตถะเก	มัตถะลุงคัง		เยื่อในสมองศีรษะ,
ปีตตัง	น้ำดี,	เสมหัง	น้ำเสลด,
ปุพโพ	น้ำเหลือง,	โลหิตัง	น้ำเลือด

เสโท น้ำเหงื่อ,
อัสสุ น้ำตา,
เขโฬ น้ำลาย,
ละสิกา น้ำไขข้อ,

เมโท น้ำมันขี้,
วะสา น้ำมันเหลว,
สิงฆาณิกา น้ำมันูก,
มุตตัง น้ำมันูตร,

เอวะมะยัง เมกาโย
อุทธัง ปาทะตะลา
อะโร เกสสะมัดตะกา
ตะจะปะริยันโต
ปุโร นาน्हปปะการัสสะ
อะสุจิโน

กายของเราเป็นอย่างนี้
เบื่องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
เบื่องต่ำแต่ปลายผมลงไป
มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ
เต็มไปด้วยของไม่สะอาด
มีประการต่างๆ อย่างนี้แล.

อะภิญหะปัจจะเวกุชะณะปาฐะ

หั้นทะ มะยัง อะภิญหะปัจจะเวกุชะณะปาฐัง ภาณามะ เส.

ชะรา ธัมโมมหิ
ชะรัง อะนะตีโต,
พยาธิ ธัมโมมหิ
พยาธิง อะนะตีโต,
มะระณะ ธัมโมมหิ
มะระณัง อะนะตีโต,
สัพเพปิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ
นानาภาโว วินาภาโว
กัมมัสสะโกมหิ กัมมะทายาโท

เรามีความแก่เป็นธรรมดา
จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้,
เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้,
เรามีความตายเป็นธรรมดา
จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้,
เราจะละเว้นเป็นต่างๆ
คือว่า จะต้องพลัดพรากจากของรัก
ของเจริญใจทั้งสิ้นไป,
เรามีกรรมเป็นของๆ ตน,

กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ
กัมมะประภูติสะระโณ,
ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลยาณัง
วา ปาปะกัง วา ตัสสะทายาทโ
กะวิสสามิ,

เอวัง อัมเหติ อะภิน्हัง
ปัจจะเวกขิตตัพพัง.

มีกรรมเป็นผู้ให้ผลมีกรรมเป็นแดนเกิด,
มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย
เราจักทำกรรมอันใดไว้
เป็นบุญหรือเป็นบาป เราจัก
เป็นทายาท คือว่าจะต้องได้รับผล
ของกรรมนั้นสืบไป
เราทั้งหลายควรพิจารณาอย่างนี้
ทุกวัน ๆ เทอญ

อนึ่ง มีบท-ลงท้าย แผ่ส่วนกุศล ๒ บท ให้เลือกเอง ดังนี้

พรัหมะวิหาระณะระณาปาฐะ

หันทะ มะยัง พรัหมะวิหาระณะระณาปาฐัง ภาณามะ เส ๙

อะหัง สุขิโต โหมิ,
นิตทุกโข โหมิ,
อะเวโร โหมิ,
อัพยาปัชฌโหม โหมิ,
อะนีโฆ โหมิ,
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ,
สัพเพ สัตตา ,
สุขिता โหนตุ
สัพเพ สัตตา
อะเวรา โหนตุ,
สัพเพ สัตตา

ขอข้าพเจ้าจงมีความสุข
ขอข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์
ขอข้าพเจ้าจงปราศจากเวร
ขอข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก
ขอข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรคขัดข้อง
รักษาตนให้มีความสุขเถิด
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
จงเป็นผู้มีความสุขเถิด
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
จงเป็นผู้ไม่มีเวรเถิด
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

อัพยาปัชฌาโหนด,
สัพเพ สัตตา
อะนีฆา โหนด,
สัพเพ สัตตา
สุขี อตตานิ ปะริหะรันต,
สัพเพ สัตตา
สัพพะทุกขา ปะมุจันต,
สัพเพ สัตตา
ลัทธะสัมปัตติโต
มา วิคัจฉันต,
สัพเพ สัตตา
กัมมัสสะกา
กัมมะทายาทา
กัมมะโยนี
กัมมะพันธู
กัมมะปะฏิสะระณา,
ยัง กัมมัง กะริสสันติ
กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา
ตัสสะทายาทา ภาวิสสันติ.

จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกันเกิด
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเกิด
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
จงเป็นผู้มีความสุขรักษาตนเกิด
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
จงพ้นจากความทุกข์เกิด.
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
จงอย่าไปปราศจากสมบัติ
อันตนได้แล้วเกิด.
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
เป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน
เป็นผู้รับผลของกรรม
เป็นผู้มีกรรมเป็นเป็นกำเนิด
เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์,
เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
จักทำกรรมอันใดไว้
ดีหรือชั่ว
จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น.

สังเขปะปัตติทานะคาถา

สัพเพ สัตตา สะทา โหนด
อะเวรา สุขะชีวิโน,

ขอให้สัตว์ทั้งหลาย อย่าได้มีเวร
แก่กันและกันเลย จงเป็นผู้ดำรงชีพ
อยู่เป็นสุขทุกเมื่อเกิด.

กะตัง ปุญญัง มะลััง มัยหัง
สัพเพ ภาคี ภาวันตุ เต.

ขอให้สัตว์ทั้งหลาย, จงได้เสวยผล
บุญที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญด้วย กาย
วาจา ใจ แล้วนั้น เทอญ.

ติโลกวิชะยะราชปัตติทานะคาถา

ยังกิญจิ กุสะลััง กัมมัง,
กัตตัพพัง กิริยััง มะมะ,
กาเยนะ วาจาเย มะนะสา,
ติทเส สุขตัง กะตัง,
เย สัตตา สัญญิโน อตถิ,
เย จะ สัตตา อสัญญิโน,
กะตัง ปุญญะมะลััง มัยหัง,
สัพเพ ภาคี ภาวันตุ เต,
เย ตัง กะตัง สุวิทัง
ทิน्हัง ปุญญะมะลััง มะยา,
เย จะ ตัตถะ นะชานาติ,
เทวา คันตะวา นิเวทะยุง,
สัพเพ โลกัมहि เย สัตตา,
ชีวันตาทาระเหตุกาล,
มะหุญญัง โภชะนัง สัพเพ,
ละภันตุ มะมะ เจตะสา.

กุศลกรรม อย่างใดอย่างหนึ่ง
เป็นกิจซึ่งควรฝึกฝนทำ
ด้วยกาย วาจา ใจ
เราทำแล้ว เพื่อไปสุคติภูมิ
สัตว์ใด ที่มีสัญญา
หรือที่ไม่มี เป็นอสังขยัตถ์
ผลบุญ ที่ข้า ฯ ทำแล้วนั้น
ทุก ๆ สัตว์ จงมีส่วนได้รับ
สัตว์ใดรู้ ก็เป็นอัน
ว่าข้าอุทิศให้ผลบุญแล้ว ตามควร
สัตว์ใด มิรู้ถ้วน
ขอเทพเทวาเจ้า จงเล่าขาน
ขอสัตว์ในโลกต่าง ๆ ทั้งปวง
มีชีวิต อยู่ด้วยอาหาร
จงได้ โภชน์สำราญ.
อันพึงใจด้วยอำนาจเจตนาอุทิศ
ของข้าพเจ้านี้เถิด.

บทสวด แบบภาษาไทย

สวดมนต์เย็น

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโร ภาวะวา, พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ (กราบ)

(ปูปพะภาคะนะมะการะ)

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธุสสะ ฯ (๓จบ)

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธุสสะ ฯ

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธุสสะ ฯ

บทพระพุทธรคุณ

อิติปิโส ภาวะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโร, วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โล
กะวิฑู, อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ , สัตถา เทวะมะนุสสาหนัง พุทธโร ภาวะ
วา ตี.

สวดทำนองสรภัญญะ

องค์ใดพระสัมพุทธ

สุวิสุทธสันดาน

ตัดมูลกิเลสमार

บ มีหม่นมิหมองมัว

หนึ่งในพระทัยท่าน

ก็เบิกบานคือดอกบัว

ราศี บ พันพัว

สุวะคนระกำจร

องค์ใดประกอบด้วย

พระกรุณาดังสาคร

โปรดหมู่ประชากร

มละโอฆะกัณดาร

ชี้ทางบรรเทาทุกข์	และชี้สุขเกษมศานต์
ชี้ทางพระนฤพาน	อันพ้นไตรภววิโยคภัย
พร้อมเบญจพิธจัก-	-ชุจรัสวิมลใส
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล	ก็เจนนอบประจักษ์จริง
กำจัดน้ำใจหยาบ	สันดานบาปแห่งชายหญิง
สัตว์โลกได้ฟังฟัง	มละบาปบำเพ็ญบุญ
ข้าขอประณตหม่อม	ศิระเกล้าบังคมคุณ
สัมพุทธะการุญ-	-ญะภาพนั้น นිරันดร ฯ

(กราบ)

บทพระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก, โอปะ
 นะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ตี.

สวดทำนองสรภัญญะ

ธรรมะคือคุณากร	ส่วนชอบสาธ	ดุจดวงประทีปชัชวาล
แห่งองค์พระศาสดาจารย์	ส่องสัตว์สันดาน	สว่างกระจ่างใจมนต์
ธรรมใดนับโดยมรรคผล	เป็นแปดพึงยล	และแก้กับทั้งนฤพาน
สมญาโลกอุดรพิศดาร	อันลึกโอฬาร	พิสุทธิ์ พิเศษสุกใส
อีกธรรมต้นทางครรไล	นามขนานขานไช	ปฏิบัติ ปรียัติเป็นสอง
คือทางดำเนินดุจคลอง	ให้ลุล่วงปอง	ยังโลกอุดรโดยตรง
ข้าขอโอนอ่อนอุตมงค์	นบธรรมจำนง	ด้วยจิตและกายวาจา ฯ

(กราบ)

บทพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต
สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามิจิปะฏิปันโน
ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,
เอสะ ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย,
อัญชะลีกระณีโย, อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติ

สวดทำนองสรภัญญะ

สงฆ์ใดสาวกศาสดา	รับปฏิบัติมา	แต่องค์สมเด็จพระอมรินทร์
เห็นแจ้งจตุสัจเสด็จบรร-	ลูทางที่อัน	ระงับและดับทุกข์ภัย
โดยเสด็จพระผู้ตรัสไตร	ปัญญาผ่องใส	สะอาทและปราศมัวหมอง
เหินห่างข้าศึกปอง	บ มิลำพอง	ด้วยกายและวาจาใจ
เป็นเหนือหาบุญอันไพ-	-ศาลแด่โลกัย	และเกิดพิบูลย์พูนผล
สมญาเอารสทศพล	มีคุณอนันต์	อเนกจะนับเหลือตรา
ข้าขอนบหมู่พระศรา-	พกทรงคุณา-	หุคุณประดุจรำพัน
ด้วยเดชบุญข้าอภิวันท์	พระไตรรัตนอัน	อุดมดิเรกนิรัตติย
จงช่วยขจัดโพลภัย	อันตรายใดใด	จงดับและกลับเสื่อมสุญ ๗

(กราบ)

คำไหว้ครู - สวดทำนองสรภัญญะ

(นำ) ปาเราจะรียา โหนติ	(รับพร้อมกัน)	คุณุตตรานุสาสะกา
(นำ) ข้าขอประณตน์อ้อมสักการ	(รับ) บูรพาคณาจารย์	
ผู้ก่อปรประโยชน์ศึกษา	ทั้งท่านผู้ประสาทวิชา	
อบรมจะรียา	แก่ข้าในกาลปัจจุบัน	

ข้าขอเคารพอะภิวันท์	ระลึกคุณอะนันต์
ด้วยใจนิมมบูชา	ขอเดชกะตะเวทิตา
อีกวิริยะพา	ปัญญาให้เกิดแตกฉาน
ศึกษาสำเร็จทุกประการ	อายุยืนนาน
อยู่ในศีลธรรมอันดี	ให้ได้เป็นเกียรติเป็นศรี
ประโยชน์ทวี	แก่ชาติและประเทศไทย เทอญ ฯ

(นำสรุป) ปัญญาวุฑฒิ กะเร เตเต ทินโน วาเท นะมามิหัง

วัดจะดี มีศรี สง่าฟุ้ง บรรพชิตมุ่ง ปฏิบัติ กรรมฐาน
บ้านจะดี เพราะมีธรรม ในสันดาน เป็นชาวบ้าน เร่งรุด ถือพุทธจริง
วัดจะดี มีหลักฐาน เพราะบ้านช่วย บ้านจะสวย เพราะมีวัด ดัดนิสัย
บ้านกับวัด ผลัดกันช่วย อำนวยชัยถ้าขัดกัน ก็บรลัย ทั้งสองทาง

.....