

ทำวัตรค่ำ

อระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์

ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์ได้สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้า ขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น.

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว,

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม.

สุปฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์.

ปุพพะภาคะนะมะการะ

หันทะทานิ มะยันตัง ภาวะวันตัง วาจาเย อะภิกายิตุง

ปุพพะภาคะนะมะการัญเจะวะ พุทธานุสสะตินะยัญเจะ กะโรมะ เส.

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ, (๓ ครั้ง)

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น.

พุทธานุสสะติ

ตั้งไข ประนะภาวะวันตัง

ก็แลเกิดดิศพ์อันงามของพระผู้มี-

เอวังกัลยาโณ กิตติสัทโท

-พระภาคเจ้าได้เฟื่องฟูไปแล้ว

อัปภาคคะโต,
อิติปิ โส ภาคะวา
อะระหัง
สัมมาสัมพุทธโร,
วิชชาจะระณะสัมปันโน
สุคะโต
โลกะวิทู,
อะนุตตะโร ปุริสัทมมะสาระถิ

สัตถา เทวะมะนุสสาหนัง
พุทธโร
ภาคะวาติ.

อย่างนี้ว่า
เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้า-
- นั้นเป็นผู้ไกลจากกิเลส
เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี
เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
เป็นผู้สามารถฝึกบุคคลสมควรฝึกได้
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
เป็นครูสอนเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
เป็นผู้จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้.

พุทธาภิศิตติ

หันทะ มะยัง พุทธาภิศิตติง กะโรมะ เส.

พุทธะวาระ หันตะวะระระตา
ทิกุณากิยุตโต,
สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ
สะมาคะตัตโต,
โพเธสิ โย สุขะนะตัง
กะมะลังวะ สุโร,
วันทามะหัง ตะมะระระณัง
สิระสา ชินะหนัง,

พระพุทธเจ้าประกอบแล้วด้วยพระคุณ
มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น
มีองค์ประกอบด้วยพระญาณและ
พระกรุณาธิคุณอันบริสุทธิ์
พระองค์ใดทรงกระทำหน้าที่ดีให้เบิกบาน
ดูจพระอาทิตย์ยังดอกบัวให้บานฉ่ำนั้น,
ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ผู้ไม่มีกิเลส
พระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

พุทธโธ โย สัพพะปาณีนัง
สระระณัง เขมะมุตตะมัง,
ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง
วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,
เกล้า

พุทธัสสาหัสมิ ทาโส (ทาสี) วะ
พุทธโธ เม สามี กิสสะโร,
พุทธโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ
วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,
พุทธัสสาหัง นียยาเทมิ
สระริรัญชีวัตถุจิทัง,
วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ
พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,
หัตถิ เม สระระณัง อัญญัง
พุทธโธ เม สระระณัง ะรัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
วัตถะเมยยัง สัตถุสาสะเน,
พุทธัง เม วันทะมาเนนะ (นายะ)
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,
สัพเพปิ อันตะรายา เม
มาhesุง ตัสสะ เตชะสา.

(หมอบกราบลงแล้วกล่าวพร้อมกันว่า)

กาเยนะวาจายะวะเจตะสวา,
พุทธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยายัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษม
สูงสุดของสรรพสัตว์ทั้งหลาย,
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น
อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกที่๑ ด้วยเศียร

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าเป็นเจ้านายเหนือข้าพเจ้า
พระพุทธเจ้าเป็นผู้กำจัดทุกข์ และทรงไว้
ซึ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่ข้าพเจ้า,
ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้
แต่พระพุทธเจ้า,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม
ซึ่งความดีรสดีของพระพุทธเจ้า
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้า
เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอข้าพเจ้าพึง
เจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,
ข้าพเจ้าไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า
ได้ขณขวายบุญใดไว้ในบัดนี้
อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

ด้วยกายวาจาใจซึ่งกรรมอันน่าติเตียน
อันใด ที่ข้าพเจ้าทำแล้วในพระธรรม

พุทธโธ ปะฏิคัณหะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระธรรมจงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
กาลันตะเร สังวะริตุง วะพุทธเถ. เพื่อสำรวมระวังต่อไปในพระธรรมต่อไป.

ธัมมานุสสะติ

หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

สุวากขาโต	พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ภะคะวะตา ธัมโม,	ได้ตรัสไว้ดีแล้ว
สันทิฏฐิโก	เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ
	พึงเห็นได้ด้วยตนเอง
อะกาลิโก	เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้
	ไม่จำกัดกาลเวลา
เอหิปปัสสิโก,	เป็นสิ่งที่ควรกล่าวชวนผู้อื่นว่า จงมาดูเถิด
โอปะนะยิโก	เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.	เป็นสิ่งที่ผู้รู้พึงรู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

ธัมมาภิคีติ

หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส.

สุวากขาตะตาทีคุณะโยคะ-	พระธรรมเป็นสิ่งประเสริฐประกอบด้วยคุณ
-วะเสนะ เสยโย,	คือความที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น
โย มัคคะปากะปะริยัตติ-	เป็นธรรมจำแนกเป็น มรรค ผล ปรียัติ
วิโมกขะภะโท,	และวิโมกข์ (นิพพาน),
ธัมโม กุโลกะปะตะนา	เป็นธรรมที่ทรงไว้ซึ่งผู้ประพฤดิธรรม
ตะทะธาธาธา,	พ้นจากการตกลงไปสู่โลกที่ชั่ว,

วันทามะหัง ตะมะหะรัง
วะระธัมมะเมตัง,
ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง
สระระณัง เขมะมุตตะมัง,
ทุดิยานุสสะติฏฐานัง
วันทามิ ตัง สีเรนหะหัง,
ธัมมัสสาหัสุมิ ทาโส(ทาสี วะ
ธัมโม เม สามีกิสสะโร,
ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ
วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,
ธัมมัสสาหัง นียยาเทมิ
สระริรัญชีวัตัญจิทัง,
วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ-
-ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,
นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง
ธัมโม เม สระระณัง วะรัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
วัตตะเมยยัง สัตถุสาสะเน,
ธัมมัง เมวันทะมาเนนะ(นายะ)
--ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,
สัพเพปิ อันตะรายา เม
มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา.

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐ
อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืดนั้น
พระธรรมใดเป็นสรณะอันเกษมสูงสุด
ของหมู่สัตว์ทั้งหลาย,
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้ง
แห่งอนุสสติที่ ๒ ด้วยเศียรเกล้า
ข้าพเจ้าขอเป็นทาส ของพระธรรม
พระธรรมเป็นเจ้านายเหนือข้าพเจ้า
พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์
และทรงไว้ซึ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่ข้าพเจ้า
ข้าพเจ้าขอมอบถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม,
ข้าพเจ้าไหว้อยู่ จักประพฤติตาม
ซึ่งความเป็นพระธรรมดีทีเดียว
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็น
สรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้
ขอข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา
ของพระศาสดา,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม
ได้ชวนขวายนุญใดไว้ในบัดนี้,
อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบลง กล่าวพร้อมกันว่า)

กาเยนะวาจายะวะเจตเสสาวา,
เตียน

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยายัง,
ธัมโม ปะฏิคัณหะตุ อัจจะยันตัง,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.

กระทำด้วยกายวาจาใจซึ่งกรรมอันน่าดี

อันใด ที่ข้าพเจ้าทำแล้วในพระธรรม
ขอพระธรรมจงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
เพื่อสำรวมระวังต่อไปในพระธรรมต่อไป.

สังฆมานุสสะติ

หันทะ มะยัง สังฆมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส ๙

สุปะฏิปันโน

ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อุชุปะฏิปันโน

ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต

สาวะกะสังโฆ,

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต

สาวะกะสังโฆ,

ยะทิทัง

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ

อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,

เอสะภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อาหุเนยโย

ปาหุเนยโย

ทักขิเนยโย

อัญชะลีกระณีโย,

พระสงฆ์สาวกของผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด

ปฏิบัติดีแล้ว,

พระสงฆ์สาวกของผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด

ปฏิบัติตรงแล้ว

พระสงฆ์สาวกของผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด

ปฏิบัติเพื่ออุทรธรรมอันเป็นเครื่องพันทุกข์แล้ว

พระสงฆ์สาวกของผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด

ปฏิบัติชอบ สมควรแล้ว

ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ

คู่แห่งบุคคลสี่คู่

นับเรียงตัวบุคคล ได้แปดบุคคล

นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง
โลกัสสา ติ,

เป็นเนื่อนาบุญของโลก
ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้,

สังฆาภิกคิตติ

หันทะ มะยัง สังฆาภิกคิตติง กะโรมะ เส.

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติ -
-คุณาทิยุตโต,
โยภุจฺจัพพิโร อะริยะปุคคะละ -
-สังฆะเสฏฺฐโฐ,
สีลาทิธัมมะ ปะวะรา-
-สะยะกายะ จิตโต,
วันทามะหัง ตะมะรียานะ
คะณัง สุขุทัง,
สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง
สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
ตะติยานุสสะติฏฺฐานัง
วันทามิ ตัง สีเรนะหัง,
สังฆัสสาหัสสิ ทาสี(ทาสี) ะ
สังโฆ เม สามิกิสสะโร,
สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ
วิชาตา จะ หิตัสสะเม,
สังฆัสสาหัง นียยาเทมิ
สะวีรัญ ชีวัตฺถุจิทัง,
วันทันโตหัง(ตีหัง) ะริสสามิ

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรมประกอบ
ด้วยคุณมีความปฏิบัติดี เป็นต้น
เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคล
อันประเสริฐ ๘ จำพวก,
มีกายและจิตอาศัยธรรมอันประเสริฐ
มีศีล เป็นต้น
ข้าพเจ้าไหว้อยู่ซึ่งพระอริยะสงฆ์หมู่นั้น
อันบริสุทธิ์แล้วด้วยดี
พระสงฆ์หมู่ใด เป็นสรวณะอันเกษมสูงสุด
ของสรรพสัตว์ทั้งหลาย,
ข้าพเจ้าไหว้พระอริยะสงฆ์หมู่นี้ ผู้เป็นที่ตั้ง
แห่งความระลึกองค์ที่ ๓ ด้วยเศียรเกล้า
ข้าพเจ้าเป็นทาส (ทาสี) ของพระสงฆ์
พระอริยะสงฆ์เป็นเจ้านายเหนือข้าพเจ้า
พระสงฆ์ เป็นผู้กำจัดทุกข์และทรงไว้
ซึ่งประโยชน์เกื้อกูลแก่ข้าพเจ้า
ข้าพเจ้ามอบถวายชีวิตอันนี้
แต่พระอริยะสงฆ์,
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ จักประพฤติตาม

สังฆัสโสปะฏิป็นหนะตัง,
หนัตถิ เม สระระณัง อัญญัง
สังโฆ เม สระระณัง ะรัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
วัตตะเมยยัง สัตถุ สาสะเน,
สังฆัส เมวันทะมาเนนะ(นายะ)
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,
สัพเพปิ อันตะรายา เม
มาhesung ตัสสะ เตชะสา,

ซึ่งความประพฤติดีของพระสงฆ์
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี,
พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า
ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอข้าพเจ้าพึง
เจริญ ในพระศาสนาของพระศาสดา,
ข้าพเจ้าผู้เฝ้าอยู่ซึ่งพระสงฆ์
ได้ขณขวายบุญใดไว้ในบัดนี้
อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบลงแล้วกล่าวว่า)

กาเยนะวาจาเย ะ เจตะสาวา,
สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตังมะยายัง
สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,
กาลันตะเร สังวะริตุง ะ สังฆะ.

ด้วยกายวาจาใจ ซึ่งกรรมอันน่าติเตียน
อันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์,
ขอพระสงฆ์จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
เพื่อสำรวมเพื่อระวังต่อไปในพระสงฆ์.

อะตีตะปัจจะเวกขณะปาฐะ

หันทะ มะยัง อะตีตะปัจจะเวกขณะปาฐัง ภาณามะ เส.

อัสชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา
ยัง จีวะรัง ปะริกุตตัง,
ตัง ยาวะเทวะ สีตัสสะ
ปะฏิฆาตายะ,
อุณหัสสะ ปะฏิฆาตายะ,
ทั้งสะมะกะสะวาตาตะปะสิริง-
สะปะสัมผัสสาหนัง ปะฏิฆาตายะ,

จิรวไต อันเราไม่ทันพิจารณา
นุ่งห่มแล้ว ในวันนี้
จิวนั้น เรานุ่งห่มแล้ว
เพียงเพื่อบำบัดหนาว
เพื่อบำบัดร้อน
เพื่อบำบัดสัมผัส เหลือบยุง ลม
แดด, และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยวาทะ หิริโกปีนะปะภูจาทะ
ทนต์ถัง.

อชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา
โย ปิณฑปาโต ประริฎตโต,
โส เหวะ ทวายะ นะมะทายะ,
นะ มัณฑะนายะ นะ

วิภูสะนายะ,

ยวาทะ อิมัสสะ กายัสสะ

ฐิตียา ยาปะนายะ

วิหิงสุปะระติยา

พรัหมะจะรียานุกะหายะ,

อิตติ ปุราณัญจะ เวทะหนังปะภูหังขามิ

นะวัญจะเวทะหนังนะ อุกปาเทสสามิ,

ยัตตรา จะ เม ภาวิสสะติ

อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโรจาทิ

อชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา

ยัง เสนาสะหนัง ประริฎตตัง,

ตัง ยวาทะ สัตัสสะ

ปะภูจาทายะ,

อุณหัสสะ ปะภูจาทายะ,

ทังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริง-

สะปะสัมผัสสาหนัง ปะภูจาทายะ,

เพียงเพื่อปกปิดอวัยวะที่น่าละอาย.

บิณฑบาตใด อันเราไม่ทันพิจารณา
บริโภคแล้วในวันนี้

บิณฑบาตนั้นเราบริโภคแล้ว

ไม่เพื่อเล่น ไม่เพื่อมัวเมา ไม่เพื่อ

สดใส ไม่เพื่อเปล่งปลั่ง

เพียงเพื่อตั้งอยู่แห่งกายนี้

เพื่อให้ชีวิตเป็นไป

เพื่อระงับความลำบาก

และเพื่อประพฤติพรหมจรรย์

ด้วยคิดว่าเราจะระงับเวทนาเก่า

เสียด้วย จักไม่ยังเวทนาใหม่ให้

เกิดขึ้นได้ด้วย

ความเป็นไป ความหาโทษมิได้,

ความอยู่ผาสุกของเราจักมีด้วย

เพราะเหตุอย่างนี้

เสนาสนะใด อันเราไม่ได้พิจารณา

แล้วใช้สอย ในวันนี้

เสนาสนะนั้นเราได้ใช้สอยแล้ว

เพียงเพื่อบำบัดหนาว

เพื่อบำบัดร้อน

เพื่อบำบัดสัมผัส เหลือบุง ลม

แดดและสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย

ยวาทะ อุดุประริสสะยะวิโนทะหนัง
ประฏิสัลลานารามัตถัง.

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา
โย คิลานะปัจจะยะเภสัชชะ
ปะริชาโร ปะริภุตโต,
โส ยวาทะ ทเวอุปันหานัง
เวยยาพาธิกานัง เวทะหานัง
ประฏิมาตายะ,

อัพยาปัชณะปะระมะตยาติ.

เพียงเพื่อหลีกเลี่ยงภัยอันเกิด
แต่ฤดูเสีย และเพื่อความ
สะดวกในการหลีกเลี่ยงอยู่.

คิลานะเภสัชใด อันเราไม่ได้
พิจารณาแล้วบริโภคนั้น.

คิลานะเภสัชนั้นเราบริโภคนั้นแล้ว
เพียงเพื่อบำบัดเวทนามีอาหารต่าง ๆ
เป็นมูลอันเกิด ขึ้นแล้ว
เพื่อเป็นผู้หาความ
ลำบากมิได้เป็นอย่างยิ่ง ดังนี้แล.

ทะสะธัมมะสุตตัง

ทะสะ ยิเม ภิกขะเว ธัมมา , ปัพพะชิตนะ อะภินทังปัจจะเวกขิตัพพัง,
ดูก่อนผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสาร ทั้งหลาย,
ธรรม ๑๐ ประการ นี้, บรรพชิตควรพิจารณาเนื่องๆ,
กะตะมะ ทะสะ, ๑๐ ประการในนบั้ง

เยวณณิ ยัมหิ อัชฌุปะคะโตตตีติ, ปัพพะชิตนะ อะภินทังปัจจะเวกขิตัพพัง
บรรพชิตควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า บัดนี้เรามีเพศ ต่างจากคฤหัสถ์แล้ว
อาการกิริยาใด ๆ ของสมณะ เราจะต้องทำอาการกิริยานั้น ๆ.

ปะระปะฏิพัทธา เม ชีวิกาติ, ปัพพะชิตนะ อะภินทังปัจจะเวกขิตัพพัง,
บรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า ความเลี้ยงชีวิตของเราเนื่องด้วยผู้อื่น,

เราควรทำตัวให้เขาเลี้ยงง่าย.

อัญญา เม อากัปปโย กระณี โยติ,

ปัพพะชิตนะ อะภินัน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง,

บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่า อากาโร กายวาจาอย่างอื่น,
ที่เราจะทำให้ดีขึ้น ไปกว่านี้ ยังมีอยู่อีก, มิใช่เพียงเท่านั้น

กัจจิ นุโข เม อตตะ สีละโต นะ อุปะวะทันตีติ,

ปัพพะชิตนะ อะภินัน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง.

บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่า,
ตัวของ เราเองติเตียนตัวเราเองโดยศีลได้หรือไม่,

กัจจิ นุโข มัง อหุวัจจะ วิญญู สะพรัหมะจารี สีละโต นะ อุปะวะทันตีติ,

ปัพพะชิตนะ อะภินัน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง.

บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่าสะพรัหมะจารีผู้รู้ใคร่ครวญแล้ว
ติเตียนเราโดยศีลได้หรือไม่

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ นานาภาโว วินาภาโวติ,

ปัพพะชิตนะ อะภินัน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง.

บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เราจะละเว้นเป็นต่างๆ คือว่า
เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจทั้งสิ้นไป

กัมมัสสะโกมฺหิ กัมมะทายาโท กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะ ปฏิสสะระโณ

, ยัง กัมมัง กะริสสามิ กัลยาณังวา ปาปะกังวา ตัสสะทายาโท

ภะวิสสามีติ, ปัพพะชิตนะ อะภินัน्हังปัจจะเวกขิตัพพัง

บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของ ๆ ตน,
มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม

มีกรรมเป็นที่พึงอาศัย เราจักทำกรรมอันใดไว้ เป็นบุญหรือเป็นบาป
เราจักเป็นทายาท คือว่า จะต้องได้รับผลของกรรมนั้นสืบไป

**กะถัมภุ ตัสสะ เม รัตตินทิวา วิติปะตันตีติ,
ปัพพะชิตนะอะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง.**

บรรพชิตควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่,

**กัจฉิ นุ โขหัง สุญญาคาเร อะภิระมามีติ,
ปัพพะชิตนะอะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า เรายินดี ในที่สงัดหรือไม่

**อตถิ นุ โข เม อุตตะริมุสสะ รัมมา อะละมะ รियะ ญาณะทัสสะนะ
วิเสโส อะธิคะโต, โสหัง ปัจฉิเม กालะ สะพรัหมะจारीหิ ปุญฺโฐ นะ มังกุ
ภะวิสสามีติ, ปัพพะชิตนะ อะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพัง**

บรรพชิตควรพิจารณาเนื่องๆ ว่า คุณวิเศษของเรามีอยู่หรือไม่ ที่จักทำ
ให้เราเป็นผู้ไม่เก้อเขิน, ในเวลาเพื่อนบรรพชิตถามในกาลภายหลัง,

อิเมโข ภิกขเว ทะสะ รัมมา, ปัพพะชิตนะอะภิน्हัง ปัจจะเวกขิตัพพาทิ
ดูก่อนผู้เห็นภัยทั้งหลาย ธรรม ๑๐ ประการนี้แล,
บรรพชิตควรพิจารณาเนื่องๆ ฉะนี้.

จบทำวัตรคำ แล้วสวด ๗ ตำนานย่อ ๆ ไม่แปล ในที่นี้
ณ ที่นี้ เอาเฉพาะที่ควรจะขออนุญาตนอน พักผ่อน - นอน ในป่า
(ไม่แปลที่นี้ แต่คำแปล มีอยู่บทหลัง อยู่ในหัวข้อ ๗ ตำนาน)

กะระณียะ เมตตะสุตัง

กะระณียะ มัตถะ กุสะเลนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง อภิสเมจจะ

สักโก อุษุ จะ สุหุชฺช จะ
สันตฺตฺสสะโก จะ สุภะโร จะ
สันตฺน ทริโย จะ นิปะโก จะ
นะ จะ ชุททัง สะมาจะเร กิณฺณจึ
สุขินฺโห วา เขมิ โน โหนตฺตุ
เย เกจิ ปาณะภูตฺตถึ
ทีฆา วา เย มหันทา วามัชฌิมา
ทีฏฺฐา วา เย จะ อทีฏฺฐา
ภูตา วา สัมภะเวสี วา
นะ ปโร ปริงฺ นิภุพเพณะหาติ
พยา โรสะหา ปฏฺฐิมะสัณฺญา
มาตา ยถา นิชัง ปุตตัง
เอวัมปิ สัพพะ ภูเตสุ
เมตตัญจะ สัพพะโลกัสสะมิง
อุทัง อะโธ จะ ติริยัญจะ
ติฏฺฐัญจะรังฺ นิสินฺโห วา
เอตัง สะติง อธิฏฺฐุญฺจะ
ทีฏฺฐิณฺจะ อหุปะคัมมะ
กาเมสุ วิเนยยะ เคฉัง

สุวะโจ จัสสะ มุฑุ อะนะติมานิ
อัปปะกัจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ
อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะหุคิทโธ
เยนะวิณฺณฺญุ ปะเร อุปะวะเทยยุง
สัพเพ สัตตา ภะวันตฺตุ สุขิตตฺตา
ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา
รัสสะกา อะณฺกะถุลา
เย จ ทูเร ะสันติ อวิทูเร
สัพเพ สัตตา ภะวันตฺตุ สุขิตตฺตา
มัณฺเณถะ กัตถะจิ นัง กิณฺณจึ
หาณฺเณถะ มัณฺเณสสะ ทุกขะมิจเจยยะ
อายุสา เอกะ ปุตตะมะ หุรัักเข
มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
มานะสัมภาวะเย อปริมาณัง
อะสัมพารัง อะเวรัง อะสะปัตตัง
สยาโนวา ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ
พรัหมะเมตัง วิหารัง อิตฺตะมาหุ
สีละวา ทัสสะเนนะ สัมปັນโน
นะหิ ชาตฺตุ คัพพะเสยยัง, ปุณะเรตตีติ

ขันธะปะริตตังคาถา

วิรูปักเข หิ เม เมตตัง
ฉัพพยาปุตเตหิ เม เมตตัง
อะปาทะเก หิ เม เมตตัง

เมตตัง เอราปะเถ หิ เม
เมตตัง กัณหาโคตะมะ เกหิจะ
เมตตัง ที ปาทะเก หิ เม

จะตูป ปะเทหิ เม เมตตัง
มา มัง อะปาทะโก หิงสิ
มา มัง จะตูปปะโท หิงสิ

สัพเพ สัตตา สัพเพ ปาณา
สัพเพ ภัทธาณิ ปัสสันตุ
อัปปะมาโณ พุทโธ
อัปปะมาโณ สังโฆ
อะหิ วิจฉิกา สะตะปะที
กะตา เม รักษา กตา เม ประริตตา,
โสหัง นะโม กะคะวะโต,

เมตตัง พาหุป ปะเท หิ เม
มา มัง หิงสิ ทิปาทะโก
มา มัง หิงสิ พาหุปปะโท

สัพเพ ภูตา จะ เกวะลา
มา กิญจิจิ ปาปะมาคะมา
อัปปะมาโณ ธัมโม
ปะमाणะวันตานิ สิริงสะปานิ
อุณณา นาภี สะระพู มุสิกา
ปฏิกกะมันตุ ภูตานิ
นะโม สัตตานัง สัมมาสัมพุทธานัง

วัฏฏะกะปริตตัง

อตถิ โลเก สีละคุโณ
เตนะ สัจเจนะ กาหามิ
อาวัชชิตฺวา ธัมมะพะลัง
สัจจะ พะละ มะ วัสสาเย
สันติ ปักขา อะปัตตะนา
มาตาปีตา จะ นิกขันตา
สะหะ สัจเจ กะเต มัยหัง
วัชเชสิ โสพะสะ กะวีसानิ
สัจเจนะ เม สะโม นตถิ

สัจจัง โสเจยยะนุททะยา
สัจจะกิริยะมะนุตตะรัง
สะริตฺวา ปุพพะเก ชินะ
สัจจะกิริยะ มะกา สะหัง
สันติ ปาธา อะวัญจะนา
ชาตะเวทะ ปฏิกกะมะ
มะหา ปัจชะลิตโต สีขี
อุทะกัง ปัตฺวา ยะธา สีขี
เอสา เม สัจจะปาระมีติ ฯ

โมระปะริตตัง

อะเปตะยัญญัจจขุมา เอกะราชา,

หะริสสะวัณโณ ปะฐะวีปปะภาโส

ตั้ง ตั้ง นะมัสสามิ

हरिसखिण्णं पञ्चविपण्णसि

ตะยัชชะ คุณตา วิหะเรมุ รัตติง

เย พราหมะณา เวทะคุ สัพพะธัมเม,

เต เม นะโม เต จะ มัง ปาละยันตุ

นะมัตถุ พุทธาหัง นะมัตถุ โพธิยา

นะโม วิมุตตานัง นะโมวิมุตตยา

อิมัง โส ประริตตัง กัตวา, โมโร วาสะมะ กัปปะยิตติ.

ปะกัณณะกะคาถา (ธัมมุตเทศ ๔)

หันทะ มะยัง ปะกัณณะกะคาถาโย ภาณามะ เส.

อุปะนียะติ โลกโก,

อัทธุ โว

อะตาโณ โลกโก

อะนะภิสสะโร

อัสสะโก โลกโก

สัพพัง ปะหาเย คะมะนียัง,

อุโณ โลกโก

อะติตโต

ตักหา ทาโส.

โลกคือหมู่สัตว์อันชราต่อนไปอยู่,

เป็นผู้ไม่ยั่งยืน

โลกไม่มีผู้ต่อต้าน

ไม่มีผู้เป็นยิ่งใหญ่

โลกไม่มีสิ่งเป็นของ ๆ ตน

จำจะละทิ้งสิ่งทั้งสิ้น แล้วต้องไป

โลกยังพรวงอยู่

เป็นผู้ยังไม่อิม ไม่เปื้อ,

จึงต้องเป็นทาสแห่งตักหา.

(ภาระสุตตะคาถา)

ภารา หะเว ปัญจักขันธา,

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล,

ภาระทานัง ทุกขัง โลเก.

ปัญจขันธ์ทั้งหลาย เป็นภาระจริง ๆ

แต่บุคคลก็ยังยึดถือภาระไว้

แท้จริงการยึดถือภาระในโลก-

เป็นความทุกข์

ภาระ นิกเขปะนัง สุขัง,
นิกขิปิตวา คะรุง ภารัง,
อัญญัง ภารัง อะนาทียะ
สะมุลลัง ตัณหัง อัပ္ภุยกะ,
นิจจาโต ประรินิพพุโตติ.

การปล่อยวางภาระเสียได้เป็นความสุข
ครั้งปล่อยวางภาระอย่างหนักได้แล้ว
ไม่ยึดถือซึ่งภาระอย่างอื่นไว้
เป็นผู้รื้อถอนตัณหาอันเป็นมูลราก
ได้แล้ว เป็นผู้หมดอยาก,
ดับเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ ได้แล.

สัพพัตติทานะคาถา

หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส ๕

ปญฺญัสสีทานิ กะตัสสะ
ยานัญญาณี กะตานิ เม,
เตสฺสญจะ ภาคิโน โหนตุ
สัตตานันตาทปะมาณะกา,
เย ปิยา คุณะวันตา จะ
มัยหัง มาตาปีตา ทะโย,
ทิกฺกุฐา เม จาปะยะทิกฺกุฐา วา,
อัญญเญ มัชฌัตตะเวรีโน,
สัตตา ติกฺกุฐันติ โลกัสสมิง,
เต ภูมมา จะตุโยนิกา,
ปัฏเจะกะ จะตุโวการา,
สังสะรันตาท ภาวาทะเว
ญาตัง เย ปัตติทานัมเม,
อนุโมทันตุ เต สะยัง,

ขอสัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ
จงเป็นผู้มีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำ
ในบัดนี้, แลแห่งบุญทั้งหลายอื่นที่
ข้าพเจ้าได้ทำแล้ว,
คือชนเหล่าใดเป็นที่รัก ผู้มีคุณ,
มีมารดาและบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้น
ที่ข้าพเจ้าได้เห็นหรือแม้ไม่ได้เห็น,
แลสัตว์ทั้งหลายอื่นที่เป็นกลาง
แลมีเวรกันตั้งอยู่ในโลก,
เกิดในภุม 3 เกิดในกำแหนิต 4,
มีชั้น 5 แลชั้น 1 แลชั้น 4,
ท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยแลภพใหญ่,
สัตว์เหล่าใดทราบการให้ส่วนบุญ
ของข้าพเจ้าแล้ว
ขอสัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด

เย จิมัง หนีปะชานันติ,

เทวา เตสัง นิเวทะยุง,

มะยา ทินหานะ ปุญญาหนัง

อะนุโมทะนะเหตุหา,

สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ

อะเวรา สุขะชีวิโน

เขมัพปะทัญจะ ปัพโปนตุ

เตสาสา สิขมะตัง สุภา.

ก็สัตว์เหล่าใดยอมไม่ทราบการให้

ส่วนบุญของข้าพเจ้านี้

ขอเทพทั้งหลายพึงแจ้งแก่สัตว์เหล่านั้น,

เพราะเหตุคืออนุโมทนาบุญ

ทั้งหลายที่ข้าพเจ้าให้แล้ว,

ขอสัตว์ทั้งปวงจงอย่ามีเวร

อยู่เป็นสุขเสมอเถิด,

แลจงถึงทางอันเกษมเถิด,

ขอความหวังอันดีของสัตว์เหล่านั้น

จงสำเร็จเทอญ.

อนึ่ง มีสวดบท อิมินา เผื่อไว้เป็นทางเลือกในการแผ่เมตตาให้ตัวเองและผู้อื่น

อุททิสสนาธิฎฐานคาถา-กรวดน้ำอิมินา

หันทะ มะยัง อุททิสสะนาธิฎฐานะคาถาโย ภาณามะ เส ๙

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ

อุปัชฌายา คุณุตตะรา

อาจารย์ ประการาจะ

มาตาปิตา จะ ญาตะกา (ปียา มะมัง) ทั้งพ่อแม่และปวงญาติ

สุริโย จันทิมาราช

คุณะวันตา หนะราปี จะ

พรหมมารา จะ อินทา จะ

(จะตุ) โลกะपालา จะ เทวตา

ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ

ด้วยผลบุญนี้ ขออุทิศให้

พระอุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ

แลอาจารย์ทั้งหลายผู้เกี่ยวพัน

(ปัจจุบันและอดีตชาติ)

สุรย์จันท์แลราชา

ผู้ทรงคุณหรือผู้สูงชาติ

พรหมมาร และอินทราช

ทั้งทวยเทพ และโลกบาล

พญายมราช มนุษย์มิตร

มัจฉัตตา เวริกาปี จะ
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ

ปัญญาหิ ปะกะตานิ เม,
สุขัง จะ ติวัง เทนตุ
ชิปปัง ปาเปละ โว มะตัง,
อิมินา ปัญญะกัมเมนะ
อิมินา อุกทิสะนะ จะ
ชิปปาหัง สุขะเก เจวะ
ตัญหุปาทานะเจทะนัง
เย สันตานิ หินา ธัมมา
ยาวะ นิพพานะโต มะมัง
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ
ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว
อุชฺจิตตัง สะติปัญญา
สัลเลโข วิริยัมหิชา

มารา ละภันตุ โนกาสัง
กาคุญจะ วิริเยสุ เม
พุทฺธาติปะวะโร นาโถ
ธัมโม นาโถ ะรุตตะโม
นาโถ ปัจเจกะพุทฺโธ จะ
สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง,
เต โสตตะมานุภาเวนะ

ผู้เป็นกลาง ผู้จงผลาญ
ขอให้เป็นสุขสานดี
ทั่วทุกหน้า อย่าทุกข์ทน
บุญทั้งผองที่ข้าทำ จงอำนวยศุภผล
ให้สุขสามอย่างสิ้น
ให้บรรลุปันทุกข์พลัน
ด้วยบุญนี้ที่เราทำ
แลอุทิศให้ปวงสัตว์
ทั้งเราพลันได้ซึ่งการตัด
ตัวตัณหา แลอุปาทาน
สิ่งชั่วในดวงใจ จงพิณาศไปหมด
กว่าเราจะถึงพระนิพพาน
มลายสิ้นจากสันดาน
ในทุกๆ ภาพใดๆ ที่เราเกิด
มีจิตซื่อตรง ทั้งปัญญาอันประเสริฐ
พร้อมทั้งความเพียรเลิศ
เป็นเครื่องขุดกิเลสให้หาย
โอกาสอย่าพึงมีแก่หมู่มารทั้งหลาย
เป็นช่องประทุษร้ายคลายความเพียรได้
พระพุทฺธเจ้าผู้เป็น บวรนารถ
พระธรรมเป็นที่ พึ่งอุดม
พระปัจเจก-กะพุทฺธ สม -
-ทบพระสงฆ์ เป็นที่พึ่งไม่มีประมาณ
ด้วยเดชะอานุภาพนั้น

มาโรกาสัง ละภันตุ มา
ทสะปุญญาอนุภาเวนะ
มาโรกาสัง ละภันตุ มา

ขอหม่อมมาร อย่าได้ช่อง
ด้วยเดชบุญทั้งสิบป้อม
อย่าเปิดโอกาสแก่มาร เทอญ

บทแถม ขอโทษขอขมา

เย เกจิ ขุทตะกา ปาณา
มะหันตปิ มะยา หะตา
เย จาเนเก ปะมาเทนะ
กายะ วาจา มะเน ทิวา
ปุญญัง เม อะนุโมทันตุ
คุณหันตุ มะละ มุตตะมัง
เวรา โน เจ ประมุญจันตุ
สัพพะ โทสัง ขะมันตุ เม

สัตว์เล็ก ทั้งหลายใด
ทั้งสัตว์ใหญ่ เราเคยทำหั้น
มิใช่น้อย ด้วยความประมาทไม่รู้
ด้วยกาย ด้วยวาจา และทางใจ
ขออนุโมทนาด้วยบุญกุศล
ถือเอาบุญผล อันอุกฤษฏ์
ถ้ามีเวรต่อกัน จงเปลื้องปลิด
ขออดโทษซ้ำๆ อย่าผูกไว้ เทอญ

คำจำกัดความของ “ทำชั่วหรือทำดี” ทำนวัตกันที่ผล แล้วไปย้อนกลับมาหาเหตุ ไม่ใช่ตามเหตุผล เพราะเวลาพูด พูดเหตุกับผลพร้อมกัน แต่จริงแล้วผลตามมาทีหลัง

อะกะตัง ทุกุกะภูง์ เสยโย บัจฉา ตัปะปะติ ทุกุกะภูง์
กะตัญจะ สุกะตัง เสยโย ยัง กัตวา นานุตัปะปะติ

อันความชั่ว อย่าทำเสียเลยดีกว่า เพราะทำแล้วย่อมเดือดร้อนในภายหลัง
ฝ่ายว่าความดีนั้น ทำไว้ดีกว่า เพราะว่า ทำแล้วไม่เดือดร้อนในภายหลัง