

คำพิจารณาอาหาร

อาหารที่จะรับประทานมื้อนี้, ได้มาด้วยหยาดเหงื่อแรงงาน, ความพากเพียร, อดทน, เหนื่อยยากลำบาก, ของเพื่อนมนุษย์เป็นจำนวนมาก, ข้าพเจ้ามีโอกาสดี, ที่ได้รับประทานอาหารครบทุกมื้อ, แต่เพื่อนมนุษย์, ของข้าพเจ้า, ในมุมต่างๆของโลก, ยังอดอยาก, หิวโหย, คลาดแคลน, น่าสงสารยิ่งนัก,

ข้าพเจ้าขอตั้งสัตยาธิฐานว่า, จะรับประทานอาหาร, ด้วยความระมัดระวัง, ตั้งใจ, สงบ, ไม่เหลือทิ้งขว้าง, เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่, เป็นที่รองรับความดีงามทั้งหลาย, อันจะยังประโยชน์ให้เกิดขึ้น, แก่ข้าพเจ้า, และผู้อื่นสืบไป...

คำขอบคุณอาหาร

ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้ง, ในคุณค่าของอาหาร, และผู้บันดาลให้เกิดอาหารยิ่งนัก, ขอขอบคุณผู้ผลิตอาหารทุกคน, ขอขอบคุณบิดามารดา, ครูอาจารย์, เพื่อนมนุษย์ผู้มีคุณธรรม, และผู้มีคุณูปการทุกท่าน,

ข้าพเจ้าจะใช้ชีวิตนี้, ให้มีคุณค่า, โดยทำตนให้พ่อแม่เอ็นใจ, ครูอาจารย์เอ็นใจ, เพื่อนๆเอ็นใจ, เพื่อจรรโลงแผ่นดินเกิด, และพระศาสนา, ให้เจริญรุดหน้าโดยธรรม, ตลอดกาลนาน เทอญ.