

ภาค ๑
คำทำวัตรเช้า

(คำบูชาพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์
ภะคะวา, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกสิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้

โดยพระองค์เอง;

พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ, ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้
ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน; (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ, ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม; (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
สวากะสังโฆ, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์. (กราบ)

(บุพพภาคนมการ)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต บุพพภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส)
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทธัสสะ. (ว่า ๓ ครั้ง)

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น, ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง. (ว่าครั้งเดียว)

(พุทธาภิกุติง)

(หันทะ มะยัง พุทธาภิกุติง กะโรมะ เส)

โย โส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด;
อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส;
สัมมาสัมพุทธโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
วิชชาจรณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ;
สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;
โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะसारะถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึกได้อย่าง
ไม่มีใครยิ่งกว่า;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย;
พุทโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;
ภะคะวา, เป็นผู้มีความจำเริญจำแนกธรรม สั่งสอนสัตว์;

โย อิมัง โลกัณเฑาะวะกัง พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด ได้ทรงทำ
สมาระกัง สะพริหะมะกัง ความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่ง
สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง เองแล้ว ทรงสอนโลกนี้ พร้อมทั้งเทวดา
สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา มาร พรหม และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณ-
สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ, พรหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ ให้รู้ตาม;

โย อัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงแสดง
ธรรมแล้ว;

อาทิกัลยานัง, ไพบราณะในเบื้องต้น;
มัชฌะกัลยานัง, ไพบราณะในท่ามกลาง;
ปะริโยสานะกัลยานัง, ไพบราณะในที่สุด,

สาตถัง สะพัญชนะนัง ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการ
เกาะละปะริปุณณัง ปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธิ์ บริบูรณสันเชิง
ปะริสุทธัง พรหะมะจริยัง ปกาเสสิ, พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้ง
พัญชนะ (หัวข้อ);

ตะมะหัง ภะคะวันตัง ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มี
อะภิญชะยามิ, พระภาคเจ้า พระองค์นั้น;

ตะมะหัง ภะคะวันตัง ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า
สิระสา นะมามิ, พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระพุทธคุณ)

(อัมมาภิกุติง)
(หันทะ มะยัง อัมมาภิกุติง กะโรมะ เส)

โย โส สวากขาโต ภาคะวะตา พระธรรมนั้นใด เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ธัมโม, ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;
สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;
อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล;
เอหิปปัสสะโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;
โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;
ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน;
ตะมะหัง ธัมมัง อภิปุชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น;
ตะมะหัง ธัมมัง สิริสะ นะ मामิ, ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระธรรมคุณ)

(สังฆาภิกุตติง)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกุตติง กะโรมะ เส)

โย โส สุปปฏิปันโน ภาคะวะโต สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่อิ
สวาระกะสังโฆ, ปฏิบัติดีแล้ว;
อุชุปปฏิปันโน ภาคะวะโต สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อิ
สวาระกะสังโฆ, ปฏิบัติตรงแล้ว;
ญายะปะปฏิปันโน ภาคะวะโต สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อิ
สวาระกะสังโฆ, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;
สามิจิปปฏิปันโน ภาคะวะโต สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อิ
สวาระกะสังโฆ, ปฏิบัติสมควรแล้ว;
ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ;

จัตตารี ปุริสะยุดานิ อัญญะ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่* นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ;
ปุริสะปุคคะลา, นั้นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;
เอสะ ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;
อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;
ปาหุเนยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;
ทักขิเนยโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;
อัญชะสิกะระณิโย, เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า;
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ, เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า;

ตะมะหัง สัมผัส อะภิปุชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมุนั้น;
ตะมะหัง สัมผัส สิระสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมุนั้น ด้วยเศียรเกล้า.
(กราบระลึกถึงพระสังฆคุณ)

(รัตนัตตยัปปณามคาถา)
(หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปะณามะคาถาโย เจวะ
สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภาณมะ เส.)

พุทธโธ สุตพุทธโธ ภาวะนามะหัตถะโว, พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณา ดุจ
ห้วงมหรรณพ,

โยนัจฉะสุทถัพพะระญาณะโลจะโน, พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐ
หมดจดถึงที่สุด,

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสชะมาตะโก, เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก,
วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดย
ใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน, พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรือง
เปรียบดวงประทีป,

โย มัคคะปากามะตะเกทะภินนะโก, จำแนกประเภทคือ มรรค ผล นิพพานส่วนใด,
โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน, ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ และส่วนใดที่ชี้แนว
แห่งโลกุตตระนั้น,

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,
สังโฆ สุขเขตตาทะยะติเขตตะสังญูโต, พระสงฆ์เป็นนาคบุญอันยิ่งใหญ่ กว่านาคบุญ
อันดีทั้งหลาย,

โย ทิฏฐะสันโต สุกะตานุโพทะโก, เป็นผู้เห็นพระนิพพานตรัสรู้ตามพระสุคตหมู่ใด,
โลลัปปะหิโน อะริโย สุมะระโส, เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า
มีปัญญาดี,

วันทามิ สัมผัส อะหะมาทะเรนะ ตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมุนั้นโดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ,

อิจเจวะเมกัันตะภิปุชะเนยยะกัง บุญใด ที่ข้าพเจ้า ผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม คือ
วัตถุตตะยัง วันทะยะตาทิสังชะตัง พระรัตนตรัยอันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว
ปัญญัญ มะยา ยัง มะมะ สัพพะ- ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้ ขอ
ปัทวา มา โหนตุ เว ตัสสะ อุปัทวะ (ความชั่ว) ทั้งหมด จงอย่ามี
ปะภาวะสิทธิยา, แก่ข้าพเจ้าเลย ด้วยอำนาจความสำเร็จ
อันเกิดจากบุญนั้น,

(สังเวคปริกิตตนปาฐะ)

อิธะ ตะถาคะโต โลกเ อูปันโน, พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้,
อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ, เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดย
พระองค์เอง,
ธัมโม จะ เทสิโต นียยานิโก, และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรม
เครื่องออกจากทุกข์,
อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก, เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อปรีติพพาน,
สัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิตโต, เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม เป็นธรรมที่
พระสุคตประกาศ,
มะยันตัง ธัมมัง สุตวา เอวัง ชะนามะ, พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า,
ชาติปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์,
ชะราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์,
มะระณัมปิ ทุกขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์,
โสกะปะริทเวชะทุกขะโทมะนัส แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย
สุยาสาปิ ทุกขา, ความไม่สบายใจ ความคับแค้น ใจก็เป็นทุกข์,
อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข, ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ
ก็เป็นทุกข์,
ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข, ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ
ก็เป็นทุกข์,
ยัมปิจันัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง, มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็
เป็นทุกข์,
สังขิตเตนะ ปัญญาทาหนักขันธา ทุกขา, ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้งห้าเป็นตัวทุกข์,
เสยยะถิทัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ,
รูปุปาทาหนักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือรูป,
เวทะนุปาทาหนักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือเวทนา,
สัจญญาทาหนักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสัญญา,
สังขารุปาทาหนักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือสังขาร,
วิญญาณุปาทาหนักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ,
เยสัง ปะริญญาเย, เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ

เหล่านี้เอง,
ธรรมาโน โส ภาวะวา, จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรง
พระชนม์อยู่,
เอวัง พะหลัง สาวะเก วิเนติ, ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็น
ส่วนมาก,

เอวังภาคา จะ ปะนัสสะ ภาวะวะโต อนึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
สาวะเกสุ อนุสาสะนี พะหลา- ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย ส่วนมาก มี
ปะวัตตะติ, ส่วนคือ การจำแนกอย่างนี้ว่า,

รูปัง อะนิจจัง,	รูปไม่เที่ยง,
เวทนา อะนิจจา,	เวทนาไม่เที่ยง,
สัญญา อนิจจา,	สัญญาไม่เที่ยง,
สังขารา อนิจจา,	สังขารไม่เที่ยง,
วิญญานัง อนิจจัง,	วิญญานไม่เที่ยง,
รูปัง อะนัตตา,	รูปไม่ใช่ตัวตน,
เวทนา อะนัตตา,	เวทนาไม่ใช่ตัวตน,
สัญญา อะนัตตา,	สัญญาไม่ใช่ตัวตน,
สังขารา อะนัตตา,	สังขารไม่ใช่ตัวตน,
วิญญานัง อะนัตตา,	วิญญานไม่ใช่ตัวตน,

ลัพเพ สังขารา อะนิจจา, สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง,
ลัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ, ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ดังนี้,
เต (ตา) *มะยัง โอตินณามหะ, พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว,
ชาติยา, โดยความเกิด,
ชะรามะระณนะ, โดยความแก่ และความตาย,

โสเกหิ ปะริเทเวหิ โดยความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบาย
กาย
ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ, ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย,
ทุกโขติดินนา, เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว,
ทุกชะปะเรตา, เป็นผู้มี ความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว,
อัมปะเวณามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกข์ก- ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้

ชั้นธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ, จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้,

(สำหรับอุบาสก อุบาสิกาสวด)

จิระปะริณิพุตัมปี ตัง ภาคะวันตัง เราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้นเป็นสรณะ,

อัมมัญจะ สังขัญจะ, ถึงพระธรรมด้วย ถึงพระสงฆ์ด้วย,

ตัสสะ ภาคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ซึ่งคำสั่งสอน
ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิ- ของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ตามสติกำลัง,
ปีชชามะ,

(*ข้อความในวงเล็บสำหรับผู้หญิงว่า.)

สา สา โน ปะฏิปัตติ, ขอให้ความปฏิบัตินั้นๆ ของเราทั้งหลาย,

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกข์กชั้นธัสสะ จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุด แห่งกองทุกข์
อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ. ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(สำหรับภิกษุสามเณรสวด)

จิระปะนิพุตัมปี ตัง ภาคะวันตัง เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า
อุททิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทฺธัง, ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น,

สัทธา อากาโรสมา อะนะการิยัง เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยว
ปีพพะชิตา, ข้องด้วยเรือนแล้ว,

ตัสมิง ภาคะวะติ พรัหมะจะริยัง ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มี
จะรามะ, พระภาคเจ้า □ พระองค์นั้น □

ภิกขุณัง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา, ถึงพร้อมด้วยสิกขา และธรรมเป็นเครื่อง
เลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย,

ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น
เกวะลัสสะ ทุกข์กชั้นธัสสะ อันตะ- จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์
กิริยาเย สังวัตตะตุ. ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

พุทธะวาระหันตะวะระดาทิกุณาภียุตโต, พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความ
ประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น,

สุทธาภี ญาณะกะรุณาหิ มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ และ
สละมาคะตโต, พระกรุณาอันบริสุทธิ์,

โพเธสิ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร, พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน
ดุจอาทิตย์ทำบ่าวให้บาน,

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิริสะ ข้ำพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลส
ชินนัง, พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า,

พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอัน
เขม่มุตตะมัง, เกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง ข้ำพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น อันเป็นที่
สิเรนหัง, ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า,

พุทธานุสสาหัง ทาโส (ทาสี) วะ พุทโธ ข้ำพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า
เม สามิกิสสะโร, เป็นนาย มีอิสระเหนือข้ำพเจ้า,

พุทโธ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธาตา พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้
จะ หิตัสสะ เม, ซึ่งประโยชน์แก่ข้ำพเจ้า,

พุทธานุสสาหัง นิยยาเทมิ ข้ำพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้
สะวีริญชีวัตัญจิทัง, แต่พระพุทธเจ้า,

วันทันทโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ ข้ำพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพุดติดตามซึ่งความ
พุทธานุสเสวะสุโพธิตัง, ตริสรู้ดีของพระพุทธเจ้า,

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สรณะอื่นของข้ำพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้า
พุทโธ เม สะระณัง ะรัง, เป็นสรณะอันประเสริฐของข้ำพเจ้า,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชฌเมยยัง ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้ำพเจ้าพึงเจริญใน
สัตถุสสะเน, พระศาสนาของพระศาสดา,

พุทธานุ เม วันทะมานะ (มานายะ) ข้ำพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ, ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้,

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesุง อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้ำพเจ้า
ตัสสะ เตชะสะ. ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบลงแล้วว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสาวา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,

พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, กรรมนาตีเตยนอันใด ที่ข้ำพเจ้ากระทำแล้ว

ในพระพุทธเจ้า,
พุทธโธ ปะภุคคัณหะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตัง วะ พุทธะ. เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธเจ้า
ในกาลต่อไป.*

(อัมมานุสสติ)
(หันทะ มะยัง อัมมานุสสติเนยัง กะโรมะ เส)
สวากขาโต ภาคะวะตา อัมโม, พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ได้ตรัสไว้ดีแล้ว,
สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง,
อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล,
เอหิปปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด,
โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว,
ปัจัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ. เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้.

*บทขอให้งดโทษนี้ มิได้เป็นการล้างบาปเป็นเพียงการเปิดเผยตัวเองและ
คำว่าโทษในที่นี้มิได้หมายความถึงกรรม หมายถึงโทษเล็กน้อย
ซึ่งเป็นส่วนตัว*

(อัมมาภิกัสติ)
(หันทะ มะยัง อัมมาภิกัสติง กะโรมะ เส.)
สวากขาตตะตาทิกุณะโยคะวะเสนะเสยโย, พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐ เพราะ
ประกอบด้วยคุณ คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น,
โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท, เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปรียัติ
และนิพพาน,
อัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาธาธา, เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไป
สู่โลกที่ชั่ว,

อัมมะเมตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น
อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด,

อัมโม โย สัพพะปาณินัง สะระณัง พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด
ของสัตว์ทั้งหลาย,
ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่ง
สิเรนหัง, ความระลึกองค์ที่สอง ด้วยเศียรเกล้า,

ธัมมัสสาห์สมิ ทาโส (ทาสี) วะ ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม
ธัมโม เม สามิกิสสะโร, พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า,
ธัมโม ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธาดา พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้
จะ หิ ตัสสะ เม, ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,
ธัมมัสสาห์ นียยาเทมิ ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้
สะรีรัญชีวิตัญจิทัง, แต่พระธรรม,
วันทันทอหัง (ตีหัง) จะริสสามิ ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม
ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง, ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม,

นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง ธัมโม สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็น
เม สาระณัง ะริง, สรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชฌเมยยัง ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญ
สัตถุสสะเน, ในพระศาสนาของพระศาสดา,

ธัมมัง เม วันทะมานะนะ (มานายะ) ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ, ได้ชวนชวายนบุญใดในบัดนี้,
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesung อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า
ตัสสะ เตชะสา. ด้วยเดชแห่งบุญนั้น.

(หมอบกราบลงแล้วว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะย ยัง, กรรมน่าดีเตียนอันใดที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว
ในพระธรรม,
ธัมโม ปะภูกคัณหะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระธรรม จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม. เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรมในกาลต่อไป.

(สังฆานุสสติ)

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

สุปะภีปนโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว,
อุชุปะภีปนโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว,

ญาเยปะฏิป็นโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติเพื่ออุทธรณ์เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว,

สามิจิปะฏิป็นโน ภาคะวะโต สวากะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว,

ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ,

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะ- คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ,
ปุคคะลา,

เอสะ ภาคะวะโต สวากะสังโฆ, นั่นแหละสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา,

ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ,

ทักขิเนยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน,

อัญชะลิกระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ. เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่น
ยิ่งกว่า ดังนี้.

(สังฆาภิกคิติ)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกคิติง กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคณาทียุตโต, พระสงฆ์ ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบ
ด้วยคุณ มีความปฏิบัติดีเป็นต้น,

โยภุสฺสัพพะโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏโฐ, เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ
แปดจำพวก,

สีลาทีธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต, มีกายและจิตอันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้น อันบวร,

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุตถัง, ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยะเจ้าเหล่านั้น
อันบริสุทธ์ด้วยดี,

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง พระสงฆ์ หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด
ของสัตว์ทั้งหลาย,

ตะตียานุสสะติภูฏานัง วันทามิ ตัง ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หม่นั้น อันเป็นที่ตั้ง
สิระนะหัง, แห่งความระลึกองค์ที่สามด้วยเศียรเกล้า,

สังฆัสสาห์สมิ ทาโส (ทาสี) วะ ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์ พระสงฆ์

สังโฆ เม สามิกิสสะโร, เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,

สังโฆ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธธา พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้
จะ หิตัสสะ เม, ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า,

สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สรรีรัญชีวิตัญจิทัง, ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์,
วันทันทโธหัง (ตีหัง) จะริสสามิ ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความ
สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง, ปฏิบัติดีของพระสงฆ์,

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง สรรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์
สังโฆ เม สระระณัง ะรัง, เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึง
วัทฒะยยัง สัตถุสาสะเน, เจริญในพระศาสนาของพระศาสนา,

สังฆัง เม วันทะมานะนะ (มานายะ) ข้าพเจ้าผู้ให้อยู่ซึ่งพระสงฆ์
ยัง ปญญัง ปะสุตัง อธิระ, ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้,
สัพเพปี อันตะรายา เม มาเฮสุง อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า
ตัสสะ เตชะสา, ด้วยเดชแห่งบุญนั้น,
(หมอบกราบลงแล้วว่า)

กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,
สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้า
กระทำแล้วในพระสงฆ์,

สังโฆ ปะภูคคัณหะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น,
กาลันตะเร สังวะริตุง ะ สังฆะ. เพื่อการสำรวมระวังในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป.
กรวดน้ำตอนเช้า-และบทแผ่เมตตา
(สัพพัตติทานคาถา)

ปญญัสสิทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ กะตานิ เม,
เตสญจะ ภาคิโน โหนตุ สัตตานันตาปปะมาณะกา,
สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้า
ได้ทำในบัดนี้ และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว,

เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง มาตาปิตาทะโย,
ทิฏฐา เม จาปะยะทิฏฐา วา อัญญะ มัชฌัตตะเวริโน
คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด ซึ่งเป็นที่รักใคร่และมีบุญคุณ เช่น มารดา บิดา
ของข้าพเจ้าเป็นต้นก็ดี ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้ว หรือไม่ได้เห็นก็ดี สัตว์เหล่าอื่น
ที่เป็นกลางๆ หรือเป็นคู่แ้วกันก็ดี,
สัตตา ติฏฐันติ โลกัสสมิง เต ภูมมา จะตุโยนิกา,

ปัญญาจะจตุโวหารา

สังสรรค์ตา ภาวภาเว,

สัตว์ทั้งหลาย ตั้งอยู่ในโลก อยู่ในภูมิทั้งสาม อยู่ในกำเนิดทั้งสี่ มีขันธุ์ห้าขันธุ์
มีขันธุ์ขันธุ์เดียว มีขันธุ์สี่ขันธุ์ กำลังท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อยภพใหญ่ก็ดี,

ญาตัง เย ปัตติทานัง เม

อะนุโมทนต์ุ เต สะยัง,

เย จิมัง นปปะชานันติ

เทวา เตสัง นิเวทะยุง,

สัตว์เหล่าใด รู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว สัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนา
เองเถิด ส่วนสัตว์เหล่าใดยังไม่รู้ส่วนบุญนี้ ขอเทวดาทั้งหลายจงบอก
สัตว์เหล่านั้นให้รู้□,

มะยา ทินนานะ ปุญญาณัง

อะนุโมทะนะเหตุนา,

สัพเพ สัตตา สะทา โหนตุ

อะเวรา สุขะชีวิโน,

เขมปปะทัญจะ ปโปปนตุ

เตสาสา สีชณะตัง สุภา.

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ จงถึงบทธันเกษม กล่าวคือพระนิพพาน
ความปรารถนาที่ติงามของสัตว์เหล่านั้น จงสำเร็จเถิด.

(บทกรวดน้ำยังกัญจิ)

ยังกัญจิ กุสะลัง กัมมัง

กุศลกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง

กัตตัพพัง กิริยัง มะมะ,

เป็นกิจซึ่งควรฝึกฝน,

กาเยนะ วาจา มะนะสา

ด้วยกาย วาจา ใจ

ดิทเธเส สุคะตัง กะตัง,

เราทำแล้วเพื่อไปสุคติ. (สวรรค์)

เย สัตตา สัตถุญโน อตถิ

สัตว์ใดมีสัตถุญา

เย จะ สัตตา อะสัตถุญโน,

หรือหาไม่ เป็นอสัตถุญ,

กะตัง ปุญญะพะลัง มัยหัง

ผลบุญข้าทำนั้น

สัพเพ ภาคี ภาวันตุ เต,

ทุกๆ สัตว์จงมีส่วน,

เย ตัง กะตัง สุวิทัง

สัตว์ใดรู้ก็เป็นอันว่า

กะตัง ปุญญะพะลัง มะยา,

ข้าให้แล้วตามควร,

เย จะ ตตถะ นะ ชานัน □

สัตว์ใดมีรู้ถ้วน

เทวา คันตะวา นิเวทะยุง,

ขอเทวดาจงเล่าขาน,

สัพเพ โลกัมหิ เย สัตตา

ปวงสัตว์ในโลกีย์

ชีวิตอาหาระเหตุกา, มีชีวิตด้วยอาหาร,
มะนุญญัง โภชะนัง สัพเพ จงได้โภชนสำราญ
ละกันตุ มะมะ เจตะสา. ตามเจตนาของข้าพเจ้าเทอญ.

บทกรวดน้ำตอนเย็น
(อุททิสสนาธิภูฐานคาถา)
(หันทะ มะย้ง อุททิสสะนาธิภูฐานะคาถาโย ภาณามะ เส)

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ, ด้วยบุญนี้ อุทิศให้,
อุปัชฌายา คุณุตตะรา, อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ,
อาจะริยุปะการา จะ, และอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน,
มาตา ปิตา จะ ญาตะกา, ทั้งพ่อแม่ และปวงญาติ,

สุริโย จันทิมา ราชา, สุรย์จันทร์ และราชา,
คุณะวันตา นะราปี จะ, ผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ,
พรหมะมารา จะ อินทา จะ, พรหมมาร และอินทราช,
โลกะปาลา จะ เทวะตา, ทั้งทวยเทพ และโลกบาล,
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ, ยมราช มนุษย์มิตร,
มัชฌัตตา เวกาปี จะ, ผู้เป็นกลาง ผู้จ้องผลาญ,

สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ, ขอให้เป็นสุขสำนดี ทุกถ้วนหน้าอย่าทุกข์ทน,
ปุญญาณี ปะกะตานิ เม, บุญพองที่ข้าทำ จงช่วยอำนวยศุภผล,
สุขัง จะ ติวริัง เทนตุ, ให้สุข สามอย่างสิ้น,
ชิปปัง ปาเปละ โวมะตัง, ให้ลุถึง นิพพานพลัน.*

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ, ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ,
อิมินา อุททิสสะนะ จะ, และอุทิศ ให้ปวงสัตว์,
ชิปปาหัง สุลละเก เจวะ, เราพลันได้ ซึ่งการตัด,
ตันหุปาทานะเฉทะนัง, ตัวตันทา อุปาทาน,
เย สันตานิ หินา อัมมา, สิ่งชั่ว ในดวงใจ,

(* ถ้าจะว่าเพียงเท่านั้น ไม่ว่าจะต่อไปอีกให้เปลี่ยน “นิพพานพลัน” เป็น นิพพานเทอญ”

ปาณาติปาตา เวระมะณี,	เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า,
อะทินนาทานา เวระมะณี,	เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว,
อะพรหมจะริยา เวระมะณี,	เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการกระทำอันมิใช่ พรหมจรรย์,
มุสาวาทา เวระมะณี,	เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง,
สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี,	เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการเสพของเมา มีสุราและเมรัยเป็นต้น อันเป็นที่ตั้งของ ความประมาท,
วิกาละโภชะนา เวระมะณี,	เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการบริโภคอาหาร ในเวลาวิกาล,
นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสุกะ ทัสสนา- มาลา คันธะ วิเลปะนะ ธาระณะ- มัตตะนะ วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี,	เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฟ้อนรำ การขับเพลง การดนตรี การดูการเล่น ชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล การตัดทรงสวมใส่ การประดับ การตกแต่งตนด้วยพวงมาลา ด้วยเครื่องกลั่นและเครื่องพัดทา,
อจจาสะยะนะ มหาสะยะนา เวระมะณี.	เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการนั่งนอนบน ที่นอนสูง และที่นอนใหญ่.

(ธรรมทั้งหลายอยู่ที่ใจ)

มะโนปฺพพังคะมา อัมมา มะโนเสฏฐา มะโนมะยา,
 ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด สำเร็จแล้วที่ใจ,
 มะนะสา เจ ปะทุฏฐะเน ภาสะติ วา กะโรติ วา,
 ถ้าคนมีใจชั่วแล้ว พุดอยู่ที่ตาม ทำอยู่ที่ตาม,
 ตะโต นัง ทุกขะมะนะเวติ จักกังวะ วะหะโต ปะทัง,
 ความทุกข์ย่อมติดตามคนเหล่านั้น เหมือนล้อเกวียนหมุนตามรอยเท้าโค ฉะนั้น.

(เห็นพระพุทธเจ้าคือเห็นปฏิจจสมุปบาท)

โย ธัมมัง ปัสสະติ โส มัง ปัสสະติ, ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเราตถาคต,
โย มัง ปัสสະติ โส ธัมมัง ปัสสະติ, ผู้ใดเห็นเราตถาคต ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม,
โย ธัมมัง ปัสสະติ โส ปะฏิจะสะมุป- ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นปฏิจจสมุปปาท,
ปาทัง ปัสสະติ,
โย ปะฏิจะสะมุปปาทัง ปัสสະติ ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปปาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม.
โส ธัมมัง ปัสสະติ.

(ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก)

ตุมเหหิ กิจจัง อาตปป์ง อักขาตาโร ตะถาคะตา
ปะฏิป็นนา ปะโมกขันติ ฉายิโน มาระพันธะนา.
ท่านทั้งหลายต้องทำความเพียรด้วยตนเอง ตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก
ผู้มีปรกติเฟื่องพินิจ จักพ้นจากบ่วงแห่งมาร.

เขมาเขมสรณที่ปิกคาถา
(หันทะ มะยัง เขมาเขมะสระระณะที่ปิกคาถาโย ภาณามะ เส)

พะหุง เว สระระณัง ยันติ ปีพะพานิ ะวานานิ จะ,
อารามะรุกขะเจตะยานิ มะนุสสา ภายะตัสชิตา,
มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง
อารามและรุกขเจตีย์บ้าง เป็นสรณะ.
เนตัง โข สระระณัง เขมมัง เนตัง สระระณะมุตตะมัง,
เนตัง สระระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ,
นั่น มิใช่สรณะอันเกษมเลย นั่นมิใช่สรณะอันสูงสุด เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว
ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้,
โย จะ พุทธัญญะ ธัมมัญจะ สังขัญจะ สระระณัง คะโต,
จัตตาริ อะริยะสัจจานิ สัมมปปัญญาเย ปัสสະติ,
ส่วนผู้ใดถือเอาพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว เห็นอริยสัจ
คือความจริงอันประเสริฐสี่ ด้วยปัญญาอันชอบ,
ทุกขัง ทุกขะสะมุปปาทัง ทุกข์สสะ จะ อะตักกะมัง,
อะริยัญญัญญักัง มัคคัง ทุกขุปะสะมะคามินัง,
คือเห็นความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความกำวล่วงทุกข์เสียได้ และหนทาง
มีองค์แปดอันประเสริฐ เครื่องถึงความระงับทุกข์,
เอตัง โข สระระณัง เขมมัง เอตัง สระระณะมุตตะมัง,

เอตัง สระระณะมาคัมมะ สัพพะทุกขา ปะมุจจะติ.
 นั่นแหละเป็นสรณะอันเกษม นั่นเป็นสรณะอันสูงสุด
 เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้.

(อริยธรรมาคาถา)

 (หันทะ มะยัง อริยะธรรมาคาถาโย ภะณามะ เส)
ยัสสะ สัทธา ตะถาคะเต อะจะลา สุปะติฏฐิตา,
 ศรัทธาในพระตถาคตของผู้ใด ตั้งมั่นอย่างดี ไม่หวั่นไหว,
ลีสัญจะ ยัสสะ กัลยาณัง อริยะกัณตัง ปะสังลิตัง,
 และศีลของผู้ใดงดงาม เป็นที่สรรเสริญที่พอใจ ของพระอริยเจ้า,
สังฆะ ปะสาโท ยัสสัจฉิ อชุกัตถัญจะ ทัสสะนัง,
 ความเลื่อมใสของผู้ใดมีในพระสงฆ์ และความเห็นของผู้ใดตรง,
อะทปะทโทติ ตัง อาหุ อะโมฆันตัสสะ ชีวิตัง,
 บัณฑิตกล่าวเรียกเขาผู้นั้นว่า คนไม่จน ชีวิตของเขาไม่เป็นหมัน,
ตัสมา สัทธัญจะ ลีสัญจะ ปะสาทัง อัมมะทัสสะนัง,
 อเนญญะเชณะ เมธาวิ สะรัง พุทธานะสาสะนัง.

 เพราะฉะนั้น เมื่อระลึกได้ถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ ผู้มีปัญญา
 ควรก่อสร้างศรัทธา ศีล ความเลื่อมใส และความเห็นธรรมให้เนื่อง ๆ.

(ติลักขณาทิกาถา)

 (หันทะ มะยัง ติลักขณาทิกาถาโย ภะณามะ เส)

สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,
 เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง,
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,
 เมื่อนั้น ย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกที่ตนหลง นั่นแหละเป็นทางแห่ง
 พระนิพพาน อันเป็นธรรมหมดจด,
สัพเพ สังขารา ทุกชาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,
 เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์,
อะถะ นิพพินทะติ ทุกเข เอสะ มัคโค วิสุทธิยา,
 เมื่อนั้นย่อมเห็นอภัยในสิ่งที่เป็นทุกข์ ที่ตนหลง นั่นแหละ เป็นทางแห่ง
 พระนิพพาน อันเป็นทำหมดจด,
สัพเพ อัมมา อะนัตตาติ ยะทา ปัญญาเย ปัสสะติ,
 เมื่อใด บุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา,

(ภัทเทกรัตตคาถา)
(หันทะ มะย้ง ภัทเทกรัตตคาถาโย ภาณามะ เส)

อะตีตัง นานวาคะเมยยะ นัปปะฎีกังเข อะนาคะตัง,
บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วด้วยอาลัย และไม่พึงพะวงถึงสิ่ง
ที่ยังไม่มาถึง,
ยะทะตีตัมปะหีนันตัง อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง,
สิ่งเป็นอดีตก็ละไปแล้ว สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา,
ปัจจุปันนัญจะ โย ธัมมัง ตัตถะ ตัตถะ วิปัสสะติ,
อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา มะนุพฺรหะเย,
ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ อย่างแจ่มแจ้ง ไม่ง่อนแง่น
คลอนแคลน เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้,
อัชเชวะ กิจจะมาตปปัง โโก ชัญญา มะระณัง สุเว,
ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำวันนี้ ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้,
นะ หิโน สังคะรันเตนะ มะหาเสเนนะ มัจจนา,
เพราะการผลัดเพียรต่อมัจจราชา ซึ่งมีเสนามาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา,
เอวัง วิหาริมาทาปัง อะโหริตตะมะตันทิตัง,
ตั้ง เว ภัทเทกะรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุนิ.
มุนีผู้สงบ ย่อมกล่าวเรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น ไม่เกียจคร้าน
ทั้งกลางวันกลางคืนว่า “ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว” ก็น่าชม.”

(ธัมมคารวาทิคาถา)
(หันทะ มะย้ง ธัมมะการะวาทิคาถาโย ภาณามะ เส)

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

นิพพานัง ประมั่ง ะทันตี พุทธา, ผู้รู้ทั้งหลาย กล่าวพระนิพพาน
ว่าเป็นธรรมอันยิ่ง,
นะ หิ ปัพพะชิตโต ประรูปะฆาตี ผู้กำจัดสัตว์อื่นอยู่ ไม่เชื่อว่าเป็น
บรรพชิตเลย,
สะมะโณ โหติ ประรัง วิหะญันโต, ผู้ทำสัตว์อื่นให้ลำบากอยู่ ไม่เชื่อ
ว่าเป็นสมณะเลย,
อะนุปะวาโท อะนุปะฆาโต, การไม่พูดร้าย การไม่ทำร้าย,
ปาติโมกเข จะ สังวะโร, การสำรวมในปาติโมกข์,
มัตตัญญูตา จะ ภัตตัสมิง, ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค,
ปันตัญจะ สะยะนาสะนัง, การนอน การนั่ง ในที่อันสงัด,
อะริจิตเต จะ อาโยโค, ความหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง,
เอตัง พุทธานะสาสะนัง, ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้าทั้งหลาย.

(ปฐมพุทธภาสิตคาถา)
(หันตะ มะยัง ประจุมะพุทธะภาสิตะคาถาโย ภาณามะ เส.)

อะเนกะชาติสังสารัง สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง,
เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสังสาร เป็นอนกชาติ,
คะหะการัง คะเวสันโต ทุกขา ชาติ ปุณฺณัง,
แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน คือค้นหาผู้สร้างภพ การเกิดทุกคราว
เป็นทุกร้าไป,
คะหะการะกะ ทิฏฺฐิสฺส ปุณฺเ คเหัง นะ กาทะลิสฺส,
นี่แน่ นายช่างปลุกเรื้อน เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรื้อนให้เราไม่ได้
อีกต่อไป,
ลัพพา เต ฬาสฺสา ภัคคา คะหะกุฏฺัง วิสังขะตัง,
โครงเรื้อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว ยอดเรื้อนเราก็รื้อเสียแล้ว,
วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตัณหานัง ขะยะมัชฌมะคา,
จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป มันได้ถึงแล้ว
ซึ่งความสิ้นไปแห่งตัณหา. (คือถึงนิพพาน)

(ปัจฉิมพุทธโธวาทปาฐะ)
(หันตะ มะยัง ปัจฉิมะพุทธโธวาทะปาฐัง ภาณามะ เส.)

หันทะทานิ ภิกขเว อามันตะยามิ โว, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือน
ท่านทั้งหลายว่า,
วะยะธัมมา สังขารา, สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา,
อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ, ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้
ถึงพร้อมเกิด,
อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมาวาจา. นี่เป็นพระวาจาที่มีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคต
เจ้า,
(บทพิจารณาสังขาร)*

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,

สังขาร คือร่างกายจิตใจ และรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น มันไม่เที่ยง
เกิดขึ้นแล้ว ดับไป มีแล้วหายไป,

สัพเพ สังขารา ทุกขา,

สังขาร คือร่างกายจิตใจ และรูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์
ทนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่ เจ็บ ตายไป,

สัพเพ ธัมมา อะนัตตา,

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขาร และมีใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัว
ไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา,

อะธวัง ชีวิตัง,

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน,

ธวัง มะระณัง,

ความตายเป็นของยั่งยืน,

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง,

อันเราจะพึงตายเป็นแท้,

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง,

ชีวิตของเรา มีความตาย เป็นที่สุตรอบ,

ชีวิตัง เม อะนิจะตัง,

ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง,

มะระณัง เม นียตัง,

ความตายของเรา เป็นของเที่ยง,

วะตะ,

ควรที่จะสังเวช,

อะยัง กาโย,

ร่างกายนี้,

อะจิริง,

มิได้ตั้งอยู่นาน,

อะเปตะวิญญาโณ,

ครั้นปราศจากวิญญาณ,

นุชโท,

อันเขาทิ้งเสียแล้ว,

อะธิเสสสะติ,

จักนอนทับ,

(* บทพิจารณานี้เป็นของเก่า แต่ได้แก้ไขคำแปลให้ถูกต้องและเป็นไปได้ตามเป็นจริงตามที่ปรากฏนี้)

ประจุวิง,	ซึ่งแผ่นดิน,
กะลิงคะรัง อิวะ,	ประจูดั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน,
นิรัตถัง.	หาประโยชน์มิได้.

อัมมุตเทส ๔

อุปะนิยะติ โลโก,	โลกคือหมูสัตว์อันชราต่อนไปอยู่,
อัทธโว,	ไม่มีความยั่งยืน,
อะตาโณ โลโก,	ไร้ผู้ต่อต้าน,
อะณะกิสสะโร,	ไม่มีใครเป็นผู้ยิ่งใหญ่,
อัสสะโก โลโก,	ไม่มีอะไรเป็นของ ๆ ตน,
ลัพพัง ปะหาเย คมะเนียง,	จำต้องละทิ้งสิ่งทั้งปวงแล้วต้องไป,
อุโน โลโก,	โลกคือจิตนี้ พร่องอยู่เป็นนิจ,
อะติตโต,	ไม่รู้จักอ้อม ไม่รู้จักเบื้อ,
ตัณฑา ทาโส,	จึงต้องตกเป็นทาสของตัณฑา.

(ตายนคาถา)

(หันทะ มะยัง ตายะนคาถาโย ภาณามะ เส.)

ฉินทะ โสตัง ปะรักกัมมะ กามะ ปะนุทะ พราหะณะ,
ท่านจงพยายามตัดตัณฑาเพียงดั่งกระแสน้ำเสีย จงถ้ายถอนกามทั้งหลาย
เสียเถิดนะพราหมณ์,
นัปปะหาเย มุณี กามะ เนกัตตะมปะปัชชะติ,
เพราะพระมุณี ไม่ละกามทั้งหลายแล้ว จะเข้าถึงความเป็นผู้เดียวไม่ได้,
กะยิรา เจ กะริยาเถนัง ทัพพะเมนัง ปะรักกะเม,
ถ้าจะทำ ก็พึงทำกิจนั้นเถิด แต่พึงบากบั่นทำกิจนั้นให้จริง,
สิทธิโล หิปะริพพาโช ภียโย อากิระเต ระชัง,
เพราะสมณธรรมที่ประพฤตียอหย่อน ยิ่งไปรอยโทษดุจจุลี,
อะกะตัง ทุกกะภูง์ เสยโย ปัจฉา ตัปปะติ ทุกกะภูง์,
ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า เพราะทำแล้ว ย่อมเดือดร้อนในภายหลัง,
กะตัญจะ สุกะตัง เสยโส ยัง กัตวา นานุตัปปะติ,

ทำความดีนั้นแหละดีกว่า เพราะทำแล้วย่อมไม่เดือดร้อนในภายหลัง,
กุโส ยะธา ทูคคะหิโต หัตถะเมวานุกันตะติ,
หญ้าคาที่บุคคลจับไม่ดี ย่อมบาดมือตนเองฉันใด,
สามัญญัง ทูปะระรามัญญัง นิระยาญุปะกัฑณะติ,
ความเป็นสมณะ อันบรรพชิตรักษาไม่ดี ย่อมจุดไปนรกฉันนั้น,

ยังกัญจิ สติลัง กัมมัง สังกิลัญญจะ ยัง ะตั้ง สังกัสสะรัง พรหมะจะริยัง นะ ตั้ง
โหติ มะหัพพะลันติ.

การงานอันใดอันหนึ่งที่ย่อหย่อนด้วย ความประพฤตอันใดที่เศร้าหมองแล้วด้วย
และพรหมจรรย์อันใดที่ตนระลึกด้วยความรังเกียจด้วย กิจสามอย่างนั้น
ย่อมเป็นของไม่มีผลมาก ดังนี้.

(สัททเทสปาโล)
(หันทะ มะยัง สัททเทสะปาฐัง ภาณามะ เส.)

ภาสิตะมิทัง เตะนะ ภาคะวะตะตา ชานะตะตา ปัสสะตะตา อะระหะตะตา สัมมาสัมพุทเธนะ,
พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ผู้เห็น ผู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น
ได้ทรงภาษิตไว้ดังนี้ว่า,
สัมปันนะสีลา ภิกขะเว วิหะระเถ สัมปันนะ ปาฏิโมกขา,
ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล มีปาฏิโมกข์ถึงพร้อมแล้วอยู่เถิด,
ปาฏิโมกขะสังวะระสังวุตะตา วิหะระเถ อัจจาระโคจะระสัมปันนา,
ท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้สำรวมแล้ว ด้วยความสำรวมในพระปาฏิโมกข์
มีอาจารย์คือมารยาทและโคจรคือที่เกี่ยวไปถึงพร้อมแล้วอยู่เถิด,
อะณุมัตเตสุ วัชเชสุ ภาเยทัสสาวิ สะมาทายะ ลิกขะเถ ลิกขาปะเทสุติ,
พวกท่าน จงเป็นผู้มีปรกติเห็นภัยในโทษทั้งหลาย มาตรฐานว่าเล็กน้อย สมาทาน
ศึกษาในสิกขาบททั้งหลายเถิด,

ตัสมะติหัมเหหิ ลิกขิตัพพัง,
เพราะฉะนั้น อันเราทั้งหลายควรสำเหนียกดังนี้ว่า,
สัมปันนะสีลา วิหะริสสามะ สัมปันนะปาฏิโมกขา,
เราทั้งหลาย จักเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลอยู่,
ปาฏิโมกขะสังวะระสังวุตะตา วิหะริสสามะ อัจจาระโคจะระสัมปันนา,
เราทั้งหลาย จักเป็นผู้สำรวมแล้ว ด้วยความสำรวมในพระปาฏิโมกข์
มีอาจารย์คือ มารยาท และโคจรคือที่เกี่ยวไปถึงพร้อมแล้วอยู่,

อะณฺมัตเตสฺ วัชเชสฺ ภาวะะทสฺสาวี สะมาทายะ ลิกขิสสามะ ลิกขาปะเทสุติ,
เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีปรกติเห็นภัยในโทษทั้งหลาย มาตราว่าเล็กน้อย
สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย ดังนี้,

เอวัญฺหิ โน ลิกขิตัพฺปัง.

อันเราทั้งหลาย ควรสำเหนียกอย่างนี้แล.

(สังฆะราสังฆวรรคาถา)

(หันทะ มะยัง สังฆะราสังฆวรรคาถาโย ภาณามะ เส)

สุภานุปัสสีง วิหะรันตัง อินทะริเยสุ มารยอม่รังควานคนที่ตามเห็นอารมณ์ว่า
อะสังวุตัง โภชะนัมหิ อะมัตตัญญุง งาม ไม่สำรวมแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่
กุสิดัง หีนะวีริยัง ตัง เว ปะสะหะติ รู้ประมาณในการบริโภค เกียจคร้านแล้ว
มาโร, มีความเพียรอันเวลานั้นแล,

วาโต รุกขังวะ ทุพพะลัง, เหมือนลมรังควานต้นไม้ที่ทุพพลภาพได้ ฉะนั้น,
อะสุภานุปัสสีง วิหะรันตัง อินทะริเยสุ มารยอม่รังควานคนที่ตามเห็นอารมณ์
สุสังวุตัง โภชะนัมหิ จะ มัตตัญญุง ว่าไม่งาม สำรวมดีแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย
สัทธัง อารัทธะวีริยัง ตัง เว รู้จักประมาณในการบริโภค มีศรัทธาและ
นัปปะสะหะติ มาโร, ความเพียรอันปรารภแล้ว นั้นแล,

สาธุ สัพฺพัตถะ สังฆะโร, ความสำรวมในทวาร ดา หู จมูก ลิ้น กาย
และใจ เป็นคุณเครื่องให้สำเร็จประโยชน์,

สัพฺพัตถะ สังฆะโร ภิภขุ ภิกษุ ผู้สำรวมดีแล้ว ในทวารทั้งหลาย
สัพฺพะทุกขา ปะมุจจะตตี. ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ดังนี้แล.

(พุทฺธอุทานคาถา)

(หันทะ มะยัง พุทฺธอุทานะคาถาโย ภาณามะเส.)

ยะทา หะเว ปาตุภะวันติ อัมมา เมื่อใด ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์
อาตาศิปิน ฌายะโต พราหมะณัสสะ, ผู้มีสติปัญญาเพียรเพ่งอยู่,
อะถัสสะ กังขา วะปะยันติ สัพฺพา, เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์
นั้นยอมสิ้นไป,

ยะโต ปะชานาติ สะเหตุอัมมัง. เพราะรู้แจ้งชัดว่า ธรรมทั้งหลายเกิดแต่เหตุ.
ยะทา หะเว ปาตุภะวันติ อัมมา เมื่อใด ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์
อาตาศิปิน ฌายะโต พราหมะณัสสะ, ผู้มีสติปัญญาเพียรเพ่งอยู่,

อะถัสสะ กังขา วัชระยันติ สัพพา, เมื่อนั้นความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์
นั้นย่อมสิ้นไป,
ยะโต ขะยัง ปัจจะยานัง อะเวทิตฺถิ, เพราะได้รู้ความสิ้นไปแห่งปัจจัยทั้งหลาย,
ยะทา หะเว ปาตุกะวันติ ธัมมา เมื่อใด ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์
อาตาศิปินิ ฌายะโต พราหมณะถัสสะ, ผู้มีสติปัญญาเพียรเพ่งอยู่,
วิธูปะยังฺ ติฏฐะติ มาระเสนัง, พราหมณ์นั้น ย่อมกำจัดการและเสนามาร
ดำรงอยู่ได้,
สุโรระ โอบาสะยะมันตะลิกขันติ. ดุจอาทิตย์กำจัดการความมืด ส่องสว่างอยู่ ฉะนั้น.
(ขันติกถา)

โย ปะนะ ภิกขุ, ภิกษุรูปใด,
ธัมมานธัมมะปะฏิปันโน วิหะระติ, เป็นผู้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมอยู่,
สามิจิปะฏิปันโน อะนุธัมมะจารี, เป็นผู้ปฏิบัติชอบ เป็นผู้ปฏิบัติตามธรรม
เป็นปรกติ,

โส ตะถาคะตัง สักกะโรติ คะรุกะโรติ ผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่า ได้สักการะบูชาในพระ
มานะติ ปุเชติ, ตถาคตเจ้า,
ปะระมาเย ปุชายะ ปะฏิปัตติบุชายะ, ด้วยการปฏิบัติบูชา อันเป็นการบูชาอย่างสูงสุด,
สีละสมาธิคุณานัง ขันติ ปะธานะการะณัง, ความอดทน เป็นที่ตั้งแห่งศีลและสมาธิ,

สัพเพปิ กุสะลา ธัมมา ขันตะยาเยวะ กุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมเจริญเพราะความ
วัชตมันติเต, อดทนโดยแท้,
เกวะลานังปิ ปาปานัง ขันติ มุลัง ความอดทนย่อมตัดเสียได้ซึ่งรากเหง้า
นิกันตะติ, แห่งอกุศลธรรมทั้งหลาย,
คะระหะกะละหาทีนัง มุลัง ขะนะติ ผู้อดทนย่อมตัดเสียได้ซึ่งหายนะเหตุทั้ง
ขันติโก, หลาย มีการติเตียนการทะเลาะกัน เป็นต้น,

ขันติ ธีรสสะ ลังกาโร, ความอดทนเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์,
ขันติ ตะโป ตะปัสสิโน, ความอดทน เป็นตบะของนักปฏิบัติ,
ขันติ พะลัง วัช ยะตีนัง, ความอดทน เป็นกำลังของผู้บำเพ็ญพรต
ทั้งหลาย,

ขันติ หิตะ สุขาวะหา, ความอดทน นำประโยชน์และความสุขมาให้,
ขันติโก เมตะวา ลากิ ยะสัสสิ ผู้อดทน ชื่อว่าเป็นผู้มีมิตร มีลาภ มียศ
สุชะสีละวา, มีความสุขเป็นปรกติ,

ปิโย เทวะมะนุสสานัง มะนาโป โหติ ผู้อดทน ชื่อว่าเป็นที่รักที่เจริญใจของเทวดา

ขันติโก, และมนุษย์ทั้งหลาย,
อัตตะโนปิ ปะเรสฺสญจะ อตถาวะโห วะ ผู้อดทนเชื่อว่าเป็นผู้นำประโยชน์มาให้ตน
ขันติโก, และชนเหล่าอื่นด้วย,
สัคคะโมกขะคะมัง มัคคัง อารุฬโห ผู้อดทนเชื่อว่าเป็นผู้เข้าสู่เส้นทางที่ไปสวรรค์
โหติ ขันติโก, และพระนิพพาน,

สัทถุโน วะจะโนวาทัง กะโรติเยวะ ผู้อดทนเชื่อว่าเป็นผู้ทำตามโอวาทของพระ
ขันติโก, ศาสดานั้นทีเดียว,

ปะระมายะ จะ ปุชายะ ชินัง ปุเชติ ผู้อดทนเชื่อว่าได้บูชาพระชินเจ้า ด้วยการ
ขันติโก, บูชารายอย่างสูงสุด,

สุขา สังฆัสสะ สามัคคี, ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะ ย่อมนำ
ความสุขมาให้,

สะมัคคานัง ตะโป สุโข, ความเพียรของผู้พร้อมเพรียงกัน ย่อมนำ
ความสุขมาให้,

สุโข วิเวโก ตถุจฺจัสสะ สุตตะมมัสสะ ความสงบของผู้ยินดีในธรรมที่เห็นปรากฏ
ปัสสะโต, แล้ว ย่อมนำความสุขมาให้,

อภัยปัชฌัง สุขัง โลเก ปาณะภูเตสุ ความไม่เบียดเบียน ความสำรวมในสัตว์
สังญะโม, ทั้งหมด ย่อมอยู่เป็นสุขในโลก,

สุขา วิราคะตา โลเก กามานัง ความปราศจากกำหนด ความก้าวล่วงกาม
สะมะติกกะโม, ทั้งหมดในโลกเสียได้ ย่อมอยู่เป็นสุข,

อัสสมิมานัสสะ วินะโย เอตัง เว การนำอัสมิมานะออกหมดเสียได้ เป็นสุข
ปะระมัง สุขัง, อย่างยิ่ง,

กิจโณ มะนุสสะปะฎิลาโก, การได้อัตภาพเป็นมนุษย์ เป็นของยาก,
กิจฉัง มัจจานะ ชีวัตัง, การดำรงชีวิตอยู่อย่างสะดวกสบาย เป็นของยาก,
กิจฉัง สัทธัมมัสสะวะนัง, การได้ฟังพระสัทธรรมเป็นสิ่งที่หาได้ยาก,
กิจโณ พุทธานะมุปาโท, ความเกิดขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าทั้งหลาย
เป็นการยาก,

อัมปะมาโท อะมะตัง ปะทัง, ความไม่ประมาท เป็นทางไม่ตาย,
ปะมาโท มัจจุโน ปะทัง, ความประมาท เป็นทางแห่งความตาย,
อัมปะมัตตา นะ มียันติ, ผู้ไม่ประมาท เชื่อว่ายังไม่ตาย,
เย ปะมัตตา ยะถา มะตา, ผู้ประมาทแล้ว เชื่อว่าตายแล้ว,

เอตัง วิเสสะโต ญัตวา อัมปะมาทัมหิ บันชิตทังหลาย ทราบความข้อนี้โดยทั่ว
ป็นชิตา, กันแล้ว ย่อมตั้งอยู่ในความไม่ประมาท,
อัมปะมาเท ปะโมทนต์ อิริยานัง ย่อมบันเทิงในความไม่ประมาท ยินดีแล้ว
โคจะเร ระดา, ในธรรมอันเป็นที่ไปของพระอริยเจ้าทั้งหลาย.

(ปราวาสุตตาปาฐะ)
(หันทะ มะยัง ปะราคะวะสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส.)

สุริชาโน ภาวัง โหติ, ผู้รู้ดีเป็นผู้เจริญ,
ทุริชาโน ปะราคะโว, ผู้รู้ชั่วเป็นผู้เสื่อม,
อัมมะกาโม ภาวัง โหติ, ผู้ใคร่ธรรมเป็นผู้เจริญ,
อัมมะเทสสี ปะราคะโว, ผู้เกลียดชังธรรมเป็นผู้เสื่อม,

อะสันตัสสะ ปิยา โหนติ นะ สันเต ฏุเต ปิยัง,
อะสะตัง อัมมัง โรเจติ ตั้ง ปะราคะวะโต มุขัง,
ผู้ใดทำความรักในคนพาล ไม่ทำความรักในบัณฑิต เขาชอบใจธรรมของ
คนพาล ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

นิททาสีสะ สะภาสาลี อะนุฐฐาตา จะ โย นะโร
อะละโส โภระปัญญาโน ตั้ง ปะราคะวะโต มุขัง,
ผู้ใดเป็นผู้ชอบนอนหลับ ชอบพูดคุย ไม่ขยันมักเกียดคร้านการงาน และ
เป็นคนมักโกรธ ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

โย มาตะรัง ปิตะรัง วา ชินณะกัง คะตะโยพะพะนัง
ปะหุสันโต นะ ภาระติ ตั้ง ปะราคะวะโต มุขัง,
ผู้ใดมีความสามารถอยู่ ไม่เลี้ยงดูมารดาบิดา ผู้เฒ่าแก่ชราแล้ว ข้อนั้น
เป็นทางแห่งความเสื่อม,

โย พราหมะณัง สะมะณัง วา อัญญัง วา ปิ วัณนิพะพะกัง
มุสาวาเทนะ วัณเจติ ตั้ง ปะราคะวะโต มุขัง,
ผู้ใดหลอกลวงสมณะพราหมณ์ หลอกแม่ วัณนิพก คนขอทานอื่นใด ด้วย
มุสาวาจา ข้อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

ปะหุตะวิตโต ปุริโส สะหิริญญุ สะโกชะโน
เอโก ภูยชะติ สาธุนิ ตั้ง ปะราคะวะโต มุขัง,
ผู้ใดมีทรัพย์สิ้นเงินทอง มีของเหลือกินเหลือใช้ เขาบริโภคของที่ดีๆ นั้น

แต่ผู้เดียว ชื่อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

ชาติถัทโธ ณะนะถัทโธ โคตตะถัทโธ จะ โย นะโร
สัญญาติมะติมัญญูติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง,
ผู้ใดหยิ่งเพราะชาติกำเนิด หยิ่งเพราะทรัพย์ หยิ่งเพราะโคตร แล้วดูหมิ่น
ซึ่งญาติของตน ชื่อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

อิตถิธุตโต สุราธุตโต อักขะธุตโต จะ โย นะโร
ลัทธัง ลัทธัง วินาสติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง,
ผู้ใดเป็นนักเลงหญิง นักเลงสุรา และนักเลงการพนัน เขาได้ทำลายทรัพย์
ที่หามาได้ ให้พินาศเสียหายไป ชื่อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

เสหิ ทาเรหิ อะสันตฎุโฐ เวลियाสุ ปะทุสสะติ
ทุสสะติ ปะระทาเรสุ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง,
ผู้ใดไม่พอใจรักใคร่ในภรรยาตน กลับไปเที่ยวชุกชุกกับหญิงแพศยา และ
ลอบทำชู้กับภรรยาของผู้อื่น ชื่อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

อะตีตะโยพะพะโน โปโส อาเนติ ติมพะรุตตะนิง
ตัสสา อิสสา นะ สุปปะติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง,
ชายใดผู้ถึงวัยเฉาแล้ว ได้นำหญิงสาวแรกรุ่งมาเป็นภรรยา เขาอนอนไม่หลับ
เพราะความหึงหวงและห่วงอาลัยในหญิงนั้น ชื่อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

อิตถิง โสณทิง วิภิริณิง ปุริสัง วาปี ตาทิสัง
อิสสระียัสสมิง ฐะเปติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง,
ชายใดตั้งหญิงนักเลงใช้จ่ายสุรย์สุร่ามาเป็นแม่เรือน และหรือหญิงใด ตั้ง
ชายนักเลงใช้จ่ายสุรย์สุร่ามาเป็นพ่อเรือน ชื่อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

อัปปะโกโค มะหาตถโน ชัตติเย ซายะเต กุเล
โส จะ รัชชัง ปัตตะยะติ ตัง ปะรากะวะโต มุขัง,
ผู้ใดเกิดในตระกูลษัตริย์ มีโภคะน้อย แต่มีความอยากใหญ่ ปรารถนา
ราชสมบัติ ชื่อนั้นเป็นทางแห่งความเสื่อม,

เอเต ปะรากะเว โลเก ปันทิตโต สะมะเวกขิยะ
อะริโย ทัสสะนะสัมปันโน สะ โลเก กะชะเต สิวัง,
ผู้เป็นบัณฑิตสมบูรณ์ด้วยความเห็นอันประเสริฐ ได้เห็นเหตุแห่งความ
เสื่อมทั้งหลายเหล่านั้นชัดแล้ว ท่านย่อมเว้นสิ่งเหล่านั้นเสีย เมื่อเป็นเช่นนั้น

ท่านจึงคบและเสพแต่โลกซึ่งมีแต่ความเจริญฝ่ายเดียว,
อิตติ. ด้วยประการฉะนี้แล.

(ปรมกัลยาณมิตรคาถา)
(เห็นทะ มะยัง ประมะกัลยาณะมิตรตะคาถาโย ภาณามะ เส.)

อานันโท ภาคะวันตัง เอตะทะโวจะ, พระอานนทได้กล่าวคำนี้กับพระผู้มี
พระภาคเจ้าว่า,

อุปัชฌะมิทัง ภันเต พรหมะจะริยัสสะ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี
ยะทิทัง กัลยาณะมิตรตะตา กัลยาณะ- มีสหายดี มีเพื่อนผู้แวดล้อมดี นี่เป็นครึ่ง
สะหายะตา กัลยาณะสัมปะวังกะตาติ, หนึ่งในพรหมจรรย์,

เอวัง วุตตาหัง เอตะทะโวจะ, เมื่อพระอานนทกล่าวอย่างนี้แล้ว พระผู้มี
พระภาคเจ้า ได้ตรัสกับพระอานนทว่า,
มา เหวัง อานันทะ, ดูก่อนอานนท เธออย่ากล่าวอย่างนั้น,

สะกะละเมวะ หิทัง อานันทะ พรหมะ- ดูก่อนอานนท ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหาย
จะริยัง ยะทิทัง กัลยาณะมิตรตะตา กัลยา- ดี มีเพื่อนผู้แวดล้อมดี นี่เป็นทั้งหมดของ
ณะสะหายะตา กัลยาณะสัมปะวังกะตาติ, พรหมจรรย์ทีเดียว,

เอวัง โข อานันทะ ภิกขุ กัลยาณะมิตรโต ดูก่อนอานนท ภิกขุ (พุทธบริษัท) ผู้มีมิตรดี
กัลยาณะสะหาโย กัลปียาณะสัมปะวังโก มีสหายดี มีเพื่อนผู้แวดล้อมดี ย่อมเจริญ
อะริยัง อัญญังคิกัง มัคคัง ภาเวติ, อริยมรรคมีองค์แปดให้มากได้อย่างนี้แล,

มะมัญญิ อานันทะ กัลยาณะมิตรตัง ดูก่อนอานนท สัตว์ทั้งหลายเหล่าใดได้อาศัย
อาคัมมะ, เรา (คือพระพุทธเจ้า) เป็นกัลยาณมิตรแล้ว,
ชาติธัมมา สัตตา ชาติยา ปะมุจจันติ, สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ผู้มีความเกิดเป็น
ธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความเกิดได้,
ชะราธัมมา สัตตา ชะรายะ ปะมุจจันติ, สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อม

หลุดพ้นจากความแก่ได้,

พะยารีธัมมา สัตตา พะยารีโต สัตว์ทั้งหลายผู้มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา
ปะมุจจันติ, ย่อมหลุดพ้นจากความเจ็บไข้ได้,

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสะธัมมา สัตตา โสกะปะริเทวะทุกขะ
โทมะนัสสุปายาเสหิ ปะมุจจันตีติ,

สัตว์ทั้งหลาย ผู้มีความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่
สบายใจ ความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ย่อมหลุดพ้นจากความโศก ความ
ร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจได้ ดังนี้,
อิติ. ด้วยอาการอย่างนี้แล,

(เทวทูตสุดตปาฐะ)

(หันทะ มะยัง เทวะทูตะสุดตปาฐัง โย ภาณามะ เส.)

โจทิตา เทวะทูเตหิ เย ปะมัจจันติ มาณะวา
เต ทีฆะรัตตัง โสจันติ หิณะกายุปะคา นะรา,
บุคคลเหล่าใด ถูกเทวทูตทั้งหลายตักเตือนแล้ว ยังประมาทอยู่ บุคคลเหล่านั้น
จะเข้าถึงกำเนิดชั้นแล้ว เกิดในนรกประสพทุกข์โศกอยู่สิ้นกาลนาน,
เย จะโข เทวะทูเตหิ สันโต สัปปริสา อิธะ
โจทิตา นัปปะมัจจันติ อะริยะธัมเม กุทาจะนัง,
ส่วนบุคคลเหล่าใด เป็นสัตบุรุษผู้สงบ ถูกเทวทูตทั้งหลายตักเตือนแล้ว
ย่อมไม่ประมาทในอริยธรรม กำหนดรู้อยู่เป็นนิจ,
อุปาทาเน ภายัง ทิสวา ชาติมะระณะสัมภะเว
อะนุปาทา วิมุจจันติ ชาติมะระณะสังขะเย,

บุคคลเหล่านี้ เห็นภัยในความยึดมั่นถือมั่น อันเป็นปัจจัยก่อให้เกิดชาติ
ชรา มรณะ บุคคลเหล่านั้น ย่อมหลุดพ้นจากอุปาทานเพราะความพยายาม
กระทำให้สิ้นซึ่ง ชาติ ชรา มรณะนั้น.

เต เวมะปัตตา สุชีโน ทิฏฐะธัมมาภินิพพตา
สัพพะเวระภะยาตีตา สัพพะทุกขัง อุปัจจะคุนตี.

บุคคลเหล่านั้นชื่อว่า “เป็นผู้มีความเกษมสุข เป็นผู้บรรลุพระนิพพาน
ในปัจจุบันชาตินี้ เป็นผู้ไม่มีเวรไม่มีภัย เป็นผู้ล่วงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”
ดังนี้แล.
