



**คู่มือทำวัตรเช้า-เย็น (แปลไทย)**

และ

**บททำวัตรพระกรรมฐานมัชฌิมาแบบลำดับ**

ตามแนวอุดมคติของพระสังฆราชญาณสังวรมหาเถร (สุก ไร่เถื่อน)

สำนักกรรมฐาน วัดราชสิทธิาราม ราชวรวิหาร (งลัป)

จัดทำโดยฝ่ายเผยแผ่ กรรมฐาน คณะ ๕ วัดราชสิทธิาราม กรุงเทพฯ

พระครูสังฆรักษ์วิระ ฐานธีโร

โทรศัพท์ ๐๘๔-๖๕๑-๗๐๒๓

# คำนำ

วัดราชสิทธิาราม เป็นวัดปฏิบัติกรรมฐาน มาแต่ต้นกรุงรัตนโกสินทร์ มีการเจริญจิตภาวนา มีการสวดมนต์ทำวัตรกรรมฐานทุกวัน อีกทั้งยังมีผู้ปฏิบัติ เข้ามาอบรมกรรมฐานเป็นหมู่ เป็นคณะ เป็นประจำทุกเดือน ตลอดปี ที่วัดราชสิทธิารามนี้ และได้ใช้บทสวดมนต์ทำวัตรกรรมฐาน อันเป็นของสืบเนื่องมาแต่สมเด็จพระสังฆราช สุก โภเกื้อน และได้คัดลอกบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า - ทำวัตรเย็น แปล ไว้เป็นคู่มือสำหรับผู้เข้ามาทำการอบรมกรรมฐานที่สำนักวัดราชสิทธิาราม เป็นหมู่ เป็นคณะ ใช้เป็นคู่มือในการทำวัตรสวดมนต์อีกด้วย

ต่อมาได้มีผู้มีกุศลจิตศรัทธา ขอเป็นเจ้าของภาพพิมพ์บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า - ทำวัตรเย็น แปล และบทกรวดน้ำอุทิศกุศล ต่อทำยบททำวัตรกรรมฐาน เพิ่มขึ้นมาอีก

ข้าพเจ้าจึงขออนุโมทนาบุญ ในส่วนกุศลจิต ของคุณวงศ์คุณสันติวารม และครอบครัว คุณพันธ์ทิพ อึ้งผาสุก ขอให้มีความสุข ความเจริญ ด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ธนสารสมบัติ จงทุกประการเทอญ

นางบุญศรี มิ่งมิตร ธรรมวีโร

พระครูสังฆรักษ์วีระ ฐานวีโร

เจ้าคณะ ๕ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง  
วัดราชสิทธิาราม

โทรศัพท์ ๐-๒๔๖๕-๒๕๕๒, ๐๘๔-๖๕๑-๗๐๒๓

E-mail weera2548@yahoo.co.th

www.somdechsuk.com

# สารบัญ



คำบูชาพระรัตนตรัย	๓	ทำวัตรเช้า-บูชาพระรัตนตรัย	
คำเจริญไตรสรณาคม	๓	ทำวัตรเช้า-เย็น	๒๐
บททำวัตรพระ	๔	ทำวัตรเช้าแปล	๒๒
คำขอขมา ก่อนอาราธนา นั่ง	๗	พุทธานุสสติ	๒๒
คำขอขมา (อีกแบบหนึ่ง)	๘	อัมมานุสสติ	๒๔
คำอาราธนาพระกรรมฐาน	๙	สังฆานุสสติ	๒๔
พระปิติธรรม ๕ ประการ	๑๐	รัตนัตถ์ยัปถนามคาถา	๒๖
พระยุกถธรรม ๖ ประการ	๑๐	สังเวคปริกิตตนปาฐะ	๒๗
พระสุขสมาธิ ๒ ประการ	๑๐	วันทาพระ	๓๐
เข้าลับ - เข้าคิบบ เข้าวัด - ออกวัด		สัพพัตติทานคาถา กรวดน้ำตอนเช้า	๓๑
ปิติ ๕ ยุกถ ๖ สุขสมาธิ ๒		เทวตาทิปัตติทานคาถา กรวดน้ำตอนเช้า	๓๓
เข้าปิติ ๕ เป็นอนุโลม เป็นปฏิโลม	๑๑	บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง	๓๕
ขั้นตอนการนั่งสุขสมาธิ เข้าสุขสมาธิ		บทแผ่เมตตาให้กับบุคคลทั่วไป	๓๕
เข้าอนุโลม เป็นปฏิโลม	๑๔	ทำวัตรเย็นแปล คำบูชาพระรัตนตรัย	๓๖
พระคาถาวาณี	๑๕	บุพพะภาคะนะมะการ	๓๗
พระคาถาพญาไก่เถื่อน	๑๖	พุทธานุสสติ	๓๘
คาถากรวดน้ำให้มารทั้ง ๕	๑๖	พุทธานุสสติ	๓๙
บทแผ่เมตตา เมื่อนั่งสมาธิเสร็จแล้ว	๑๗	อัมมานุสสติ	๔๑
บทกรวดน้ำยังกัญจิ	๑๘	อัมมานุสสติ	๔๑
คำอาราธนาศีล ๕	๑๘	สังฆานุสสติ	๔๓
คำถวายสังฆทาน (ก่อนเพล)	๑๙	สังฆานุสสติ	๔๔
คำถวายสังฆทาน (หลังเพล)	๑๙	นมัสการพระอรหันต์ ๔ ทิศ	๔๖
คำถวายสังฆทานอุทิศแก่ผู้ตาย	๒๐	อุททิสสนาธิฎฐานคาถา (กรวดน้ำตอนเย็น)	๔๖

## คำบูชาพระรัตนตรัย

โยโส ภาวะวา อระระหัง สัมมาสัมพุทโธ อิมเอหิ สักกาเรหิ ตัง ภาวะวัน  
ตัง อะภิปุชชะยามิฯ (หลายคนเปลี่ยน มิ เป็น มะ)

โยโส สะวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม อิมเอหิ สักกาเรหิ ตัง ธัมมัง อะ  
ภิปุชชะยามิ ฯ

โยโส สุปฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ อิมเอหิ สักกาเรหิ ตัง สังฆัง  
อะภิปุชชะยามิ ฯ

## คำเจริญไตรสรณาคม

อระระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ  
(กราบ)

สะวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ  
(กราบ)

สุปฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ  
(กราบ)

## บททำวัตรพระ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (ว่า ๓ ทน)  
พุทฺธัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ วิชชา จะระณะสัมปันโน  
สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา  
เทวะมะนุสสานัง พุทฺโธ ภะคะวาติ ฯ

เย จะ พุทธา อะตีตา จะ,	เย จะ พุทธา อะนาคะตา,
ปัจจุปปันนา จะ เย พุทธา,	อะหัง วันทามิ สัพพะทา,
พุทธานาหัสมิ ทาโสวะ	พุทธา เม สามิกิสสะรา,
พุทธานัญ จะ สิเร ปาทา,	มัยหัง ติฏฐันตุ สัพพะทาฯ
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง,	พุทฺโธ เม สะระณัง ะรัง,
เอเตนะ สัจจะ วชเชนะ,	โหตุ เม ชัยมังคะลัง ฯ
อุตตะมังเคนะ วันเทหัง,	ปาทปิงสูง ะรุตตะมัง,
พุทฺธะ โย ชะลิตะ โทโส,	พุทฺโธ ชะมะตุ ตัง มะมัง ฯ

(กราบแล้วหมอบลงว่า)

ข้าฯ จะขอยึดหน่วงเอาซึ่งพระพุทฺธเจ้า แลคุณพระพุทฺธเจ้า ในอดีต  
อนาคต ปัจจุบัน จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพาน แลข้าฯ จะขอ  
นมัสการกราบไหว้พระพุทฺธเจ้าอันเป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน สิ้นกาลนานทุกเมื่อ  
แลข้าฯ จะขอมอบตัวเป็นข้าแห่งพระพุทฺธเจ้า ขอพระพุทฺธเจ้าจงมาเป็นเจ้า เป็น  
ใหญ่แก่ข้าฯ ขอพระบาทบาทาของพระพุทฺธเจ้า จงมาประดิษฐานอยู่เหนือเศียร  
เกล้าแห่งข้าฯ สิ้นกาลนานทุกเมื่อ สิ่งอันอื่นจะได้เป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ หามิได้ ถ้าวัน

ไว้แต่พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ เทียงแท่นักหนา ข้าฯ ไหว้ละอองธุลีพระบาท  
ทั้งพระลายลักษณ์สุริยະฉาย ชัยมงคลทั้งหลาย จงมาบังเกิดมีแก่ข้าด้วยคำสัจ  
นี้เถิดฯ

อนึ่ง โทษอันใด ข้าฯ ได้ประมาทพลาดพลั้งไว้ในพระพุทธเจ้า อันเป็น  
อดีต อนาคต ปัจจุบัน ขอพระพุทธเจ้าจงมาอดโทษ ทั้งปวงนั้น ให้แก่ข้า  
พระพุทธเจ้านี้เถิด ฯ

(กราบ)

อัมมัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สะระณังคัจฉามิ ฯ

สะวากขาโต ภะคะวะตา อัมโม สันติภูจ्ฌิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะ  
นะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิตีฯ

เย จะ อัมมา อะตีตา จะ,

เย จะ อัมมา อะนาคะตา,

ปัจจุปปันนา จะ เย อัมมา,

อะหัง วันทามิ สัพพะทาฯ

อัมมานาหัสสมิ ทาโสวะ,

อัมมา เม สามิกิสสะรา,

สัพเพ อัมมาปิ ติฏฐันตุ,

มะมัง สีเรวะ สัพพะทาฯ

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง,

อัมโม เม สะระณัง ะรัง,

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ,

โทตุ เม ชัยมังคะลังฯ

อุตตะมังเคนะ วันเทหัง,

อัมมัญ จะ ทูริยัง ะรัง,

อัมเม โย ชะลิตโต โทโส,

อัมโม ชะมะตุ ตัง มะมังฯ

(กราบแล้วทอมอบลงว่า)

ข้าฯ จะขอยึดหน่วงเอาซึ่งพระปริยัติธรรมเจ้า แลคุณพระนวลโลกุตระ  
ธรรมเจ้า และคุณพระธรรมเจ้าในอดีต อนาคต ปัจจุบัน จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้า  
ตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพาน และข้าฯ จะขอนมัสการกราบไหว้พระธรรมเจ้าทั้ง  
มวล อันเป็นอดีต อนาคต ปัจจุบันสิ้นกาลนานทุกเมื่อ แลข้าฯ จะขอมอบตัวเป็น

ข้าแห่งพระธรรมเจ้า ขอพระธรรมเจ้าทั้งมวลนั้นจงมาเป็นเจ้า เป็นใหญ่แก่ข้าฯ  
 ข้าฯ ขออาราธนาพระธรรมเจ้าทั้งมวลนั้น จงมาประดิษฐานอยู่เหนือเศียรเกล้า  
 แห่งข้าฯ ลี้กกาลนานทุกเมื่อ สิ่งอันอื่นจะได้เป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ หามิได้ ถ้าเว้นไว้แต่  
 พระธรรมเจ้าทั้งมวลนั้น เป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ เทียงแท้นักหนา ชัยมงคลทั้งหลาย  
 จงมาบังเกิดมีแก่ข้าฯ ด้วยคำสัจนี้เกิด ข้าฯ ขอกราบไหว้พระธรรมเจ้าทั้งสอง  
 ประการอันประเสริฐ โทษอันใดข้าฯ ได้ประมาทพลาดพลั้งไว้ในพระธรรมเจ้า  
 ทั้งสองประการ ขอพระธรรมเจ้าทั้งสองประการ จงมาอดโทษทั้งปวงนั้นให้แก่ข้า  
 พระพุทธเจ้านี้เถิดฯ

(กราบ)

สังฆัง ชีวิตัตถัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ ฯ

สุปฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะ  
 กะสังโฆ, ญายะปฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามิจิปฏิปันโน ภาวะวะโต  
 สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัมมูระ ปุริสะปุคคะลา,  
 เอสะ ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลี  
 ภาวะณียโย อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

เย จะ สังฆา อะตีตา จะ

เย จะ สังฆา อะนาคะตา

ปัจจุปปันนา จะ เย สังฆา

อะหัง วันทามิ สัพพะทา ฯ

สังฆานาหัสสะมิ ทาโสวะ

สังฆา เม สามิกิสสะรา

เตสัง คุณาปิ ติญฺฐันตุ มะมัง

สิเรวะ สัพพะทา ฯ

นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง

สังโฆ เม สาระณัง วะรัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ,

โหตุ เม ชัยมังคะลังฯ

อุตตะมัง เคนะ วันเทหัง,

สังฆัญ จะ ทูวิโทตตะมัง,

สังฆะ โย ชะลีโต โทโส

สังโฆ ชะมะตุ ตัง มะมัง ฯ

(หมอบกราบแล้วว่า)

ข้าฯ ขอยึดหน่วงเอาซึ่งพระอริยะสงฆ์เจ้า แลคุณแห่งพระอริยะสงฆ์เจ้า  
ในอดีต อนาคต ปัจจุบัน จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ ตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพาน แล  
ข้าฯ จะขอมัสการกราบไหว้พระอริยะสงฆ์เจ้าอันเป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน สิ้น  
กาลนานทุกเมื่อ แลข้าฯ จะขอมอบตัวเป็นข้าฯ แห่งพระอริยะสงฆ์เจ้า ขอพระ  
อริยะสงฆ์เจ้าจงมาเป็นเจ้า เป็นใหญ่แก่ข้าฯ ข้าฯ ขออาราธนาคุณแห่งพระอริยะ  
สงฆ์เจ้า จงมาประดิษฐานอยู่เหนือเศียรเกล้าฯ แห่งข้าฯ สิ้นกาลนานทุกเมื่อ สิ่ง  
อันอื่นจะได้เป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ หามิได้ ถ้าเว้นไว้แต่พระอริยะสงฆ์เจ้าเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ  
เที่ยงแท้หนักหนา ชัยมงคลทั้งหลายจงมาบังเกิดมีแก่ข้าฯ ด้วยคำสัจนี้เกิด ข้าฯ  
ขอกราบไหว้พระอริยะสงฆ์เจ้าทั้งสองประการอันประเสริฐ โทษอันใดข้าฯ ได้  
ประมาทพลาดพลั้งไว้ในพระอริยะสงฆ์เจ้าทั้งสองประการ ขอพระอริยะสงฆ์เจ้า  
ทั้งสองประการ จงมาอดโทษทั้งปวงนั้นให้แก่ข้าพระพุทธเจ้านี้เถิดฯ

(กราบ)

## คำขอขมา ก่อนอาราธนาตั้ง

อุกาสะ วันทามิ กันเต, สัพพัง อะปะราธัง, ชะมะถะ เม กันเต, มะยา  
กะตัง ปุณฺณัง สามินา อนุโมทิตัพพัง สามินา กะตัง ปุณฺณัง มัยหัง ทาตัพพัง  
สาธุ สาธุ อนุโมทามิ สัพพัง อะปะราธัง ชะมะถะ เม กันเต,

ข้าฯ ขอกราบไหว้ ขอท่านจงอดโทษแก่ข้าฯ บุญที่ข้าฯ ทำแล้ว ขอท่าน  
พึงอนุโมทนาเถิด บุญที่ท่านทำ ท่านก็พึงให้แก่ข้าฯ ด้วย (กราบ ๑ ครั้ง)

สัพพัง อะปะราธัง ชะมะถะเม กันเต, อุกาสะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง  
สัพพัง อะปะราธัง ชะมะถะ เม กันเต, อุกาสะ ชะมามิ กันเต (กราบ ๑ ครั้ง)

ขอท่านจงอดโทษทั้งปวงให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ขอท่านจงอดโทษทั้งปวง  
ที่ข้าพเจ้าทำด้วยทวาร (กาย วาจา ใจ) ทั้ง ๓ แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ข้าพเจ้าก็  
อดโทษนั้นให้แก่ท่านด้วย

## คำขอขมา (อีกแบบหนึ่ง)

อุกาสะ อัจจะโย โน ภัันเต อัชณะคะมา ยะถาพาละ ยะถามูพิะเท ยะ  
ถาอะกุสะเล เย มะยัง อะกะริมา เอวัมภัันเต อัจจะโย โน ปะฏิคคัณหะถะ  
อายะติง สัังวเรยยามะ พุทโธ เม นาโถ อัมโม เม นาโถ สัังโฆ เม นาโถ สะมะ  
ถะกัมมัฏฐานัง เม นาถัง อาจะริโย เม นาโถ ทะสะ ปารมีโย เม นาถา

ข้าฯ ขอโอกาสที่ได้พลาดพลั้งด้วย กาย วาจา ใจ ในพระพุทธ พระ  
ธรรม พระสงฆ์ พระกรรมฐาน และพระอาจารย์ผู้บอกรธรรม ข้าฯ เป็นคนพาล  
ข้าฯ เป็นคนหลง ข้าฯ ทำบาปอกุศล อันว่าข้าฯ ทั้งหลายได้กระทำแล้วซึ่งโทษทั้ง  
หลาย ข้าฯ แต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงอดโทษทั้งปวงแก่ข้าฯ ทั้งหลาย ข้าฯ  
จะสำรวมระวัง (ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์) ในกาลต่อไป ขอพระพุทธเจ้า  
จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ นี้เถิด ขอพระธรรมเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ นี้เถิด ขอพระ  
สงฆ์เจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ นี้เถิด ขอพระกรรมฐานเจ้า จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ  
นี้เถิด ขอพระอาจารย์ผู้บอกรธรรม จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ นี้เถิด ขอพระบารมีสิบ  
ทิศ จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ นี้เถิด

## คำอาราธนาพระกรรมฐาน

ข้าฯ ขอภาวนาพระพุทธรูปคุณเจ้า เพื่อจะขอเอา**ยังพระลักษณะ** (พระรัศมี) **พระขุททกาทิปิณฑรธรรมเจ้า** นี้จึงได้ ขอพระพุทธรูปเจ้าจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ นี้เกิดฯ  
ขอพระธรรมเจ้าทั้งมวลจงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ นี้เกิดฯ ขอพระอริยะสงฆ์  
เจ้า ตั้งแต่แรกแต่ พระมหาอัญญาโกณฑัญญะเถระเจ้าโพนมา トラบเท่าถึงพระสงฆ์  
สมมุติในกาลบัดนี้ จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ นี้เกิดฯ

ขอพระอริยะสงฆ์องค์ต้น อันสอนพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวล จงมาเป็น  
ที่พึ่งแก่ข้าฯ นี้เกิดฯ ขอพระกรรมฐานเจ้าทั้งมวล จงมาเป็นที่พึ่งแก่ข้าฯ นี้เกิดฯ

อุกาสะ อุกาสะ ในที่นี้เล่า ข้าฯ จะขอปฏิบัติบูชาตามคำสั่งสอนของ  
พระสัมพันธัญญโคดมเจ้า เพื่อจะขอเอา**ยังพระลักษณะ** (พระรัศมี) **พระขุททกาทิปิ  
ณฑรธรรมเจ้า** นี้จึงได้ ขอจงเจ้ากฐมาปรากฏบังเกิดอยู่ในจักขุทวาร มโนทวาร กาย  
ทวาร แห่งข้าฯ ในขณะที่เมื่อข้าฯ นั่งภาวนาอยู่นี้เกิดฯ

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ

วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร

ปฐิสะทัมมะสารถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง

อะระหัง อะระหัง อะระหัง

องค์ภาวนา พุท-โธ.

ให้ตั้งจิตคิด นึก รู้ อยู่ใต้น่าภี คือใต้สะดือ ๒ นิ้วมือ

## พระปีติธรรม ๕ ประการ

๑. พระขุทตะกาปีติธรรมเจ้า ปีติเล็กน้อย
๒. พระชะณิกาปีติธรรมเจ้า ปีติชั่วขณะ
๓. พระโอกันติกาปีติธรรมเจ้า ปีติเป็นพักๆ
๔. พระอุพเพงคาปีติธรรมเจ้า ปีติโลดโผน
๕. พระพะระณาปีติธรรมเจ้า ปีติซาบซ่าน

## พระยุกลธรรม ๖ ประการ

๑. พระกายปัสสัทธิ จิตปัสสัทธิ ธรรมเจ้า กายสงบ จิตสงบ
๒. พระกายลหุตา จิตลหุตา ธรรมเจ้า กายเบา จิตเบา
๓. พระกายมธุตา จิตมธุตา ธรรมเจ้า กายอ่อน จิตอ่อน
๔. พระกายกัมมัฏเฐตา-จิตกัมมัฏเฐตา ธรรมเจ้า  
กาย-จิต-ควรแก่การงาน
๕. พระกายปาคุญเฐตา จิตปาคุญเฐตา ธรรมเจ้า กาย-จิต-แคล้วคล่อง
๖. พระกายชุกคะตา จิตชุกคะตา ธรรมเจ้า กายตรง จิตตรง

## พระสุขสมาธิ ๒ ประการ

๑. พระกายสุข จิตสุข ธรรมเจ้า กายเป็นสุข จิตเป็นสุข
๒. พระอุปจารสมาธิ พุทธานุสสติธรรมเจ้า

เข้าสับ-เข้าคืบ เข้าวัด-ออกวัด  
ปีติ ๕ ยุค ๖ สุขสมาธิ ๒

เข้าพระปีติ ๕ เป็นอนุโลม เป็นปฏิโลม

๑. เข้าปีติ ๕ เป็นอนุโลม

รวมตั้งที่นาภี

๑. พระชุตตกาปีติ
๒. พระชณิกาปีติ
๓. พระโอกกันติกาปีติ
๔. พระอุพเพงคาปีติ
๕. พระพรณาปีติ

เข้าปีติ ๕ เป็นปฏิโลม

รวมตั้งที่นาภี

๑. พระพรณาปีติ
๒. พระอุพเพงคาปีติ
๓. พระโอกกันติกาปีติ
๔. พระชณิกาปีติ
๕. พระชุตตกาปีติ

เข้าสับพระปีติ ๕ เป็นอนุโลม เป็นปฏิโลม

๒. เข้าสับปีติ ๕ เป็นอนุโลม

รวมตั้งที่นาภี

๑. พระชุตตกาปีติ (ดิน)
๒. พระโอกกันติกาปีติ (น้ำ)
๓. พระชณิกาปีติ (ไฟ)
๔. พระอุพเพงคาปีติ (ลม)
๕. พระโอกกันติกาปีติ (น้ำ)
๖. พระพรณาปีติ (อากาศ)

เข้าสับปีติ ๕ เป็นปฏิโลม

รวมตั้งที่นาภี

๑. พระพรณาปีติ (อากาศ)
๒. พระโอกกันติกาปีติ (น้ำ)
๓. พระอุพเพงคาปีติ (ลม)
๔. พระชณิกาปีติ (ไฟ)
๕. พระโอกกันติกาปีติ (น้ำ)
๖. พระชุตตกาปีติ (ดิน)

เข้าคืบพระปีติ ๕ เป็นอนุโลม เป็นปฏิโลม

๓. เข้าคืบพระปีติ ๕ เป็นอนุโลม เข้าคืบพระปีติ ๕ เป็นปฏิโลม

**รวมตั้งที่นาภี**

- ๑. พระขุททกาปิตี (ดิน)
- ๒. พระโอกกันติกา (น้ำ)
- ๓. พระพรณาปิตี (อากาศ)
- ๔. พระขณิกาปิตี (ไฟ)
- ๕. พระอุพเพงคาปิตี (ลม)

**รวมตั้งที่นาภี**

- ๑. พระอุพเพงคาปิตี (ลม)
- ๒. พระขณิกาปิตี (ไฟ)
- ๓. พระพรณาปิตี (อากาศ)
- ๔. พระโอกกันติกาปิตี (น้ำ)
- ๕. พระขุททกาปิตี (ดิน)

การเข้าลับ-เข้าคืบ เข้าวัดพระปิตี ๕ เป็นอนุโลมปฏิโลม ทำให้จิตชำนาญ  
แคล่วคล่อง เป็นวสี ในเบื้องต้น

**เข้าวัด-ออกวัด เข้าสะกดปิตี ๕ เป็นอนุโลม เป็นปฏิโลม**

**๔. เข้าวัด เข้าสะกดปิตี ๕ เป็นอนุโลม ออกวัด เข้าสะกดปิตี ๕ เป็นปฏิโลม**

**เป็นอนุโลม**

- ๑. พระขุททกาปิตี (ดิน)
- ๒. พระขณิกาปิตี (ไฟ)
- ๓. พระโอกกันติกาปิตี (น้ำ)
- ๔. พระอุพเพงคาปิตี (ลม)
- ๕. พระพรณาปิตี (อากาศ)

**เป็นปฏิโลม**

- ๑. พระพรณาปิตี (อากาศ)
- ๒. พระอุพเพงคาปิตี (ลม)
- ๓. พระโอกกันติกาปิตี (น้ำ)
- ๔. พระขณิกาปิตี (ไฟ)
- ๕. พระขุททกาปิตี (ดิน)

การเข้าลับ-เข้าคืบ เข้าวัด-ออกวัด พระปิตี ๕ เป็นอนุโลม เป็นปฏิโลม  
ทำให้จิตชำนาญ แคล่วคล่อง เป็นวสี ในเบื้องต้น

**เข้าพระยுகลธรรม ๖ เป็นอนุโลม เป็นปฏิโลม**

**เข้ายุกล ๖ เป็นอนุโลม**

- ๑. พระกายปัสสัทธิ-จิตปัสสัทธิ
- ๒. พระกายลหุตา-จิตลหุตา
- ๓. พระกายมุทุตา-จิตมุทุตา

**เข้ายุกล ๖ เป็นปฏิโลม**

- ๑. พระกายชุกคะตา-จิตชุกคะตา
- ๒. พระกายปาคุญณะตา-จิตปาคุญณะตา
- ๓. พระกายกัมมัญณะตา-จิตกัมมัญณะตา

- |                                   |                               |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| ๔. พระกายกัมมัฏเฐตา-จิตกัมมัฏเฐตา | ๔. พระกายมุตตา-จิตมุตตา       |
| ๕. พระกายปาคุณเฐตา-จิตปาคุณเฐตา   | ๕. พระกายลหุตตา-จิตลหุตตา     |
| ๖. พระกายชุกคคะตา-จิตชุกคคะตา     | ๖. พระกายปัสสัทธิ-จิตปัสสัทธิ |

**เข้าสับพระยุดลธรรม ๖ เป็นอนุโลม เป็นปฏิโลม**

<b>เข้าสับพระยุดล ๖ เป็นอนุโลม</b>	<b>เข้าสับพระยุดล ๖ เป็นปฏิโลม</b>
<b>รวมลงที่นาถิ</b>	<b>รวมลงที่นาถิ</b>

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ๑. พระกายปัสสัทธิ-จิตปัสสัทธิ     | ๑. พระกายชุกคคะตา-จิตชุกคคะตา     |
| ๒. พระกายมุตตา-จิตมุตตา           | ๒. พระกายกัมมัฏเฐตา-จิตกัมมัฏเฐตา |
| ๓. พระกายลหุตตา-จิตลหุตตา         | ๓. พระกายปาคุณเฐตา-จิตปาคุณเฐตา   |
| ๔. พระกายกัมมัฏเฐตา-จิตกัมมัฏเฐตา | ๔. พระกายมุตตา-จิตมุตตา           |
| ๕. พระกายมุตตา-จิตมุตตา           | ๕. พระกายกัมมัฏเฐตา-จิตกัมมัฏเฐตา |
| ๖. พระกายปาคุณเฐตา-จิตปาคุณเฐตา   | ๖. พระกายลหุตตา-จิตลหุตตา         |
| ๗. พระกายกัมมัฏเฐตา-จิตกัมมัฏเฐตา | ๗. พระกายมุตตา-จิตมุตตา           |
| ๘. พระกายชุกคคะตา-จิตชุกคคะตา     | ๘. พระกายปัสสัทธิ-จิตปัสสัทธิ     |

**เข้าคิบบยุดลธรรม ๖ เป็นอนุโลม เป็นปฏิโลม**

<b>เข้าคิบบยุดล ๖ เป็นอนุโลม</b>	<b>เข้าคิบบยุดล ๖ เป็นปฏิโลม</b>
<b>รวมลงที่นาถิ</b>	<b>รวมลงที่นาถิ</b>

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ๑. พระกายปัสสัทธิ-จิตปัสสัทธิ     | ๑. พระกายชุกคคะตา-จิตชุกคคะตา     |
| ๒. พระกายมุตตา-จิตมุตตา           | ๒. พระกายกัมมัฏเฐตา-จิตกัมมัฏเฐตา |
| ๓. พระกายปาคุณเฐตา-จิตปาคุณเฐตา   | ๓. พระกายลหุตตา-จิตลหุตตา         |
| ๔. พระกายลหุตตา-จิตลหุตตา         | ๔. พระกายปาคุณเฐตา-จิตปาคุณเฐตา   |
| ๕. พระกายกัมมัฏเฐตา-จิตกัมมัฏเฐตา | ๕. พระกายมุตตา-จิตมุตตา           |
| ๖. พระกายชุกคคะตา-จิตชุกคคะตา     | ๖. พระกายปัสสัทธิ-จิตปัสสัทธิ     |

เข้าวัด-ออกวัด เข้าสะกดยุคละธรรม ๖ เป็นอนุโลม เป็นปฏิโลม

เข้าวัด-ออกวัด สะกดยุค ๖ เข้าวัด-ออกวัด สะกดยุค ๖

เป็นอนุโลม

เป็นปฏิโลม

- |                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ๑. พระกายปัสสัทธิ-จิตปัสสัทธิ   | ๑. พระกายชุกคะตา-จิตชุกคะตา     |
| ๒. พระกายลหุตา-จิตลหุตา         | ๒. พระกายปาคูญะตา-จิตปาคูญะตา   |
| ๓. พระกายมทุตา-จิตมทุตา         | ๓. พระกายกัมมัญะตา-จิตกัมมัญะตา |
| ๔. พระกายกัมมัญะตา-จิตกัมมัญะตา | ๔. พระกายมทุตา-จิตมทุตา         |
| ๕. พระกายปาคูญะตา-จิตปาคูญะตา   | ๕. พระกายลหุตา-จิตลหุตา         |
| ๖. พระกายชุกคะตา-จิตชุกคะตา     | ๖. พระกายปัสสัทธิ-จิตปัสสัทธิ   |

### ขั้นตอนการนั่งสุขสมาธิ

เข้าสุขสมาธิ เป็นอนุโลม เป็นปฏิโลม

เข้าพระสุขพระพุทธานุโลม

เข้าพระสุขพระพุทธานุปฏิโลม

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| ๑. พระกายสุข-จิตสุข          | ๑. พระอุچارสมาธิ พุทธานุสสติ |
| ๒. พระอุچارสมาธิ พุทธานุสสติ | ๒. พระกายสุข จิตสุข          |

เข้าวัด-ออกวัด สุขสมาธิเป็นอนุโลม เป็นปฏิโลม

เข้าวัด-ออกวัด เข้าสะกดยุคพระสุขพระพุทธานุโลม เข้าวัด-ออกวัด เข้าสะกดยุคพระสุขพระพุทธานุปฏิโลม

เป็นอนุโลม

เป็นปฏิโลม

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| ๑. พระกายสุข-จิตสุข          | ๑. พระอุچارสมาธิ พุทธานุสสติ |
| ๒. พระอุچارสมาธิ พุทธานุสสติ | ๒. พระกายสุข จิตสุข          |

## พระคาถาวาณี

พระคาถาเรียกกรรม

มรดกกรรมของสมเด็จพระสังฆราช ไก่เถื่อน

พระคาถากาวนาเสริมบารมีธรรม เวลาเข้าที่เจริญภาวนา

มุนินทะ วัชระ นัมพุชะ คัพพะ สัมภะวะ สุนทริ

ปาณีนัง สะระณัง วาณี มัยหัง ปิณะยะตัง มะนัง

ข้าพระพุทธเจ้า ขออาราธนานางฟ้า คือพระไตรปิฎก ผู้มีรูปอันงาม เกิดแต่ห้องปฐมชาติ คือพระโอฐ ของพระพุทธเจ้า ผู้เป็นใหญ่กว่านักปราชญ์ทั้งหลาย มะนัง ขอจงมาสู่มนต์ของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะปฏิบัติละเสียซึ่งอาสวะกิเลส ที่ต้องอยู่ในชั้นระส้นดานของข้าพเจ้า ทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด ให้สิ้นไป เสื่อมไป ข้าพเจ้าจะไม่ทำให้เป็น อัดตะกิละมัดตานุโยค ให้ลำบากแก่สังขารฯ

พุทังชีวิตัง ยาวนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมังชีวิตัง ยาวนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆังชีวิตัง ยาวนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขออาราธนา พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า จงมารับเครื่องสักการะของข้าพเจ้า ในกาลบัดนี้เถิด

พระคาถานี้สำหรับอาราธนาพระธรรมเข้าสู่ตน เพื่อจะนั่งทางธรรมจะได้สำเร็จตามความมุ่งหมาย หลังจากอาราธนาพระธรรมเข้าสู่ตนแล้ว ฟังประกอบกิจต่อไปตามมติของอาจารย์ ที่จะอบรมให้ปฏิบัติกรรมฐาน

## พระคาถาพญาไก่เถื่อน

มรดกกรรมของสมเด็จพระสังฆราช ไก่เถื่อน

ให้ว่า นะโม ๓ จบ แล้วว่า

พุทธัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณังคัจฉามิ ฯ

(แล้วสวดบทพระพุทธานุ ๑ จบ)

อิตปิโส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน

สุคะโต โลกะวิทู อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมนุสสานัง

พุทโธ ภาคะวาติฯ

แล้วจึงว่าพระคาถา พญาไก่เถื่อน ให้ว่า ๓ จบ, ๗ จบ, ๙ จบก็ได้

เว ทา สา ญ      ญ สา ทา เว

ทา ยะ สา ตะ      ตะ สา ยะ ทา

สา สา ทิ ญ      ญ ทิ สา สา

ญ ตะ ญ ญ      ญ ญ ตะ ญ

## คาถากรวดน้ำให้มารทั้ง ๕

มรดกกรรม สมเด็จพระสังฆราช ไก่เถื่อน ให้สวด ๓ จบ ๕ จบ ๗ จบ

ปัญจะมาระ ชินเนาโถ ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง จตุสัจจัง ปะกาเสติ มหา

วีรัง นะมามิหัง ปัญจะมาระ ปลายิงสุ ฯ

พระโลกนาถเจ้า ทรงชนะมาร พร้อมด้วยเสนามาร บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ อันสูงสุด ทรงประกาศลัทธิธรรม ๔ ประการ ข้าพระพุทธเจ้า ขอนอบน้อมพระพุทธเจ้า พระองค์นั้น ผู้มีความแก่กล้ายิ่ง พวกมารทั้ง ๕ จงหลีกไป แล้วให้อริขฐานว่า มารทั้ง ๕ และมานะทั้งปวง อย่าได้จําจองจويرแก่กันเลย จงรับเอาส่วนบุญนี้เถิดฯ

มารทั้ง ๕ คือ กิเลสมาร, มาร คือกิเลส ๑ ชั้นระมาร, มาร คือปัญญาจันทร์ ๑ อภิสังขารมาร, มาร คืออภิสังขารที่ปรุงแต่งกรรม ๑ เทวบุตรมาร, มาร คือเทวบุตร ๑ มัจจุมาร, มาร คือ ความตาย เมื่อท่องบ่นคาถานี้แล้วมารทั้ง ๕ จะได้ไม่มารบกวนเวลานั่งบำเพ็ญภาวนาพระกรรมฐาน

## บทแผ่เมตตา เมื่อนั่งสมาธิเสร็จแล้ว

อิมีนา ปุณฺณกะมฺเมนะ, อิมีนา อุทิสเสนะ,

ด้วยกุศลผลบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำไว้  
ขออุทิศส่งให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย  
ไม่เลือกหน้าตั้งแต่ฝ่ายบนจนถึงพรหมา  
ฝ่ายใต้ตั้งแต่เวจี ขึ้นมาถึงมนุษย์โลกนี้  
โดยรอบจักรวาล อนันตจักรวาล  
อันหาที่สุดมิได้ จงรับเอาบุญกุศลของข้าพเจ้านี้เทอญฯ

## บทกรวดน้ำยังกิณฺจ

ของพระเจ้าโลกวิชัย

ยัง กิณฺจ กุสะลิ่ง กัมมัง  
กาเยนะ วาจาเมนะสา  
เย สัตตา สัตฺตโน อตฺถิ  
กะตัง ปุณฺณะพะลัง มัยหัง  
เย ตัง กะตัง สุวิทิตัง  
เย จะ ตตฺถะ นะ ชานันฺติ  
สัพเพ โลกัสมฺหิ เย สัตตา  
มะนุญฺญัง โภชะนัง สัพเพ

ผู้เป็นพระบรมโพธิสัตว์

กัตตัพพัง กิริยัง มะมะ  
ติทะเส สุคะตัง กะตัง  
เย จะ สัตตา อะสัตฺตโน  
สัพเพ ภาคี ภาวันฺตุ เต  
ทินนัง ปุณฺณะพะลัง มะยา  
เทวา คันตะวา นิเวทะยุง  
ชีวันตา ระเหตุกา  
ละกันฺตุ มะมะ เจตะสาติฯ

กุศลกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นกิจที่ควรฝึกฝน ด้วยกาย วาจา ใจ เรา  
ทำแล้วเพื่อไปสวรรค์ สัตว์ใดมีสัญญา หรือไม่มีสัญญา ผลบุญที่ข้าฯ ทำนั้นทุกๆ  
สัตว์ จงมีส่วน สัตว์ใดรู้ก็เป็นอันว่าข้าฯ ให้ แล้วตามควร สัตว์ใดไม่รู้ถ้วน  
ขอเทพเจ้าจงไปบอกปวงสัตว์ในโลกีย์ มีชีวิตด้วยอาหาร จงได้โภชนะสำราญ ตาม  
เจตนา ของข้าฯ เทอญฯ

## คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ  
ติสสะระณนะ สะหะ ปญฺจะสีลานิยาจามะ  
ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุงรักขะณัตถายะ  
ติสสะระณนะ สะหะ ปญฺจะสีลานิ ยาจามะ  
ตติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ  
ติสสะระณนะ สะหะ ปญฺจะสีลานิ ยาจามะ

## คำถวายสังฆทาน (ก่อนเพล)

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆ์สสะ  
โธโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ ฯ  
อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง  
ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายภัตตาหาร  
กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับภัตตาหาร  
กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข  
แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ ฯ

## คำถวายสังฆทาน (หลังเพล)

อิมานิ มะยัง ภันเต สังฆทานานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆ์สสะ โธโณ  
ชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ ฯ

อิมานิ สังฆทานานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง  
หิตายะ สุขายะ ฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายสังฆทาน กับทั้ง  
บริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับสังฆทาน กับทั้ง  
บริวารทั้งหลายเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่  
ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ ฯ

## คำถวายสังฆทานอุทิศแก่ผู้ตาย

อิmani มะยัง ภันเต มะตะกะภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอ  
โณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆฯ

อิmani มะตะกะภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัญเจะ  
มาตาปิตุอาทินัญจะ ญาตะกานัง กาลกะตานิ ทิมะรัตตัง หิตายะ สุขายะฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายมตกภัตตาหาร กับ  
ทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับมตกภัตตาหาร  
กับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่  
ข้าพเจ้าทั้งหลายด้วย แก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลาย มีมารดาบิดาเป็นต้นด้วย ผู้  
ทำกาลล่วงลับไปแล้วด้วย สิ้นกาลนานเทอญฯ

## ทำวัตรเช้า บูชาพระรัตนตรัย ก่อนทำวัตรเช้า-เย็น

โย โส ภะคะวา อะระหัง

สัมมาสัมพุทธโ

สวากขาโต เยนะ

ภะคะวะตา อัมโม,

สุปะฏิบันโน ยัสสะ

ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น พระองค์ใด.

เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิง

ทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มี

พระภาคเจ้าพระองค์ใด, ตรัสไว้ดีแล้ว,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์ใด, ปฏิบัติดีแล้ว,

ตัมมะยัง ภาวะวันดัง  
สะธัมมัง สะสังขัง  
อิมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง  
อาโรปิเตหิ อะภิปุชชะยามะ,

สาธุ โน ภัณฑ ภาวะวา  
สุจิระปะรินิพพุโตปิ,

ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะ-  
มานะสา,

อิม สักกาเร ทุคคะตะปะณณา-  
การะภูเต ปะฐักคัณหาตุ,

อัมหากัง ทีฆะรัตตัง  
หิตายะ สุขายะ  
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ  
ภาวะวา,

พุทฺธัง ภาวะวันดัง  
อะภิวาเทมิ.

สวากขาโต ภาวะวะตา  
ธัมโม,

ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอบูชาอย่างยิ่ง  
ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น  
พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์เจ้า  
ทั้งหลาย, ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลาย  
เหล่านี้ อันยกขึ้นสมควรแล้วอย่างไร,  
ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระผู้มีพระภาคเจ้า  
แม้ปรินิพพานนานแล้ว ทรงสร้างคุณอัน  
สำเร็จประโยชน์ไว้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย,  
ทรงมีพระหฤทัยอนุเคราะห์ แก่พวก  
ข้าพเจ้าอันเป็นชนรุ่นหลัง.

ขอพระผู้มีพระภาคเจ้า จงรับเครื่อง  
สักการะอันเป็นบรรณาการของคนยาก  
ทั้งหลายเหล่านี้,

เพื่อประโยชน์ และความสุขแก่ข้าพเจ้า  
ทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ  
พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์  
ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิงตรัสรู้  
ชอบได้โดยพระองค์เอง,

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า,  
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า  
ตรัสไว้ดีแล้ว,

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม,

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

สภาวะกะสังโฆ,

ปฏิบัติดีแล้ว,

สังฆัง นะมามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

(กราบ)

## ทำวัตรเช้าแปล

### บุพพภาคคนมการ

หันตะ มะยัง พุทธัสสะ ภาวะวะโต บุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น,

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส,

สัมมาสัมพุทธัสสะ,

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง. (ว่า ๓ ครั้ง)

### พุทธาภิถุติ

(กล่าวนำ) หันตะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.

โย โส ตะถาคะโต,

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด;

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส ;

สัมมาสัมพุทธโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;

วิชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ;

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ;

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;

อนุดตะโร

ปฐิสะธัมมะสาระถิ,

ลัตถา เทวะมนุสสานัง,

พุกโธ,

ภะคะวา,

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง

สะมาระกัง สะพรหมะกัง

ลัสสะมะณะพราหมะณัง

ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง

สะยัง อะภิญญา

ลัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ,

โย ธัมมัง เทเสสิ,

อาทิกัลยาณัง,

มัชฌะกัลยาณัง,

ปะริโยสานะกัลยาณัง,

สาตถัง สะพัญญะชะนัง

เกาะละปะริปุณณัง

ปะริสุทถัง พรหมะจะริยัง

ปะกาเสสิ, (คำอธิบาย)

ตะมะหัง ภะคะวันตัง

อะภิญญาชะยามิ,

ตะมะหัง ภะคะวันตัง

สิระสา นะมามิ.

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้

อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า ;

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ;

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ;

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม สั่งสอนสัตว์,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้

ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระ

ปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้

พร้อมทั้งเทวดา, มาร, พรหม,

และหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณะพราหมณ์,

พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม ;

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด,

ทรงแสดงธรรมแล้ว ;

ไพเราะในเบื้องต้น ;

ไพเราะในท่ามกลาง ;

ไพเราะในที่สุด ;

ทรงประกาศพรหมจรรย์, คือแบบ

แห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ, บริสุทธิ

บริบูรณ์สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ

พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ);

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มี

พระภาคเจ้า พระองค์นั้น ;

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระองค์นั้น, ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระพุทธคุณ)

## ธัมมาภิกขุติ

(กล่าวนำ) หันทะ มะยัง ธัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส.

โย โส สวากขาโต*	พระธรรมนั้นใด. เป็นสิ่งที่พระผู้มี
ภะคะวาเต ธัมโม.	พระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว ;
สันทิฏฐิโก.	เป็นธรรมที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ ด้วยตนเอง ;
อะกาลิโก.	เป็นธรรมที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่ จำกัดกาล ;
เอหิปปัสสิโก.	เป็นธรรมที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจง มาดูเถิด ;
โอปะนะยิโก.	เป็นธรรมที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ;
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ.	เป็นธรรมที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน ;
ตะมะหัง ธัมมัง	ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระ
อะภิปุชชยามิ.	ธรรมนั้น ;
ตะมะหัง ธัมมัง	ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น. ด้วย
สิระสา นะมามิ.	เศียรเกล้า.

(กราบระลึกถึงพระธรรมคุณ)

## สังฆาภิกขุติ

(กล่าวนำ) หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส.

\* สวากขาโต อ่านว่า สะหวากขาโต แต่ สะ ต้องว่าให้เร็ว

โย โส สุปะฏิปันโน สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
 ภาวะโศ สภาวะกะสังโฆ, นั้นหมู่นี้, ปฏิบัติดีแล้ว ;  
 อุชุปะฏิปันโน ภาวะโศ สวงษ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
 สภาวะกะสังโฆ, หมู่นี้, ปฏิบัติตรงแล้ว ;  
 ญายะปะฏิปันโน ภาวะโศ สวงษ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
 สภาวะกะสังโฆ, หมู่นี้, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์  
 แล้ว ;  
 สามจีปะฏิปันโน สวงษ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่นี้,  
 ภาวะโศ สภาวะกะสังโฆ, ปฏิบัติสมควรแล้ว ;  
 ยะทีหัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ ;  
 จัตตารี ปุริสะยุดานี คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้  
 อัญญะ ปุริสะปุคคะลา, ๔ บุรุษ ;  
 เอสะ ภาวะโศ สวงษ์สาวกของพระผู้มี  
 สภาวะกะสังโฆ, พระภาคเจ้า ;  
 \*อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา ;  
 ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ ;  
 ทักขิเนยโย, เป็นสงฆ์ควรรับทักษิณาทาน,  
 อัญชะลีกระระณีโย, เป็นสงฆ์ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,  
 อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่น  
 โลกัสสะ, ยิ่งกว่า ;  
 ตะมะหัง สังฆัง อะภิปุชยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่นี้ ;  
 ตะมะหัง สังฆัง ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่นี้,  
 สิริสะ นะมามิ. ด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกถึงพระสังฆคุณ)

## รัตนัตตยัปปนามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตยัปปะณามะคาถาโย เจวะสังเวคะ  
ปะริกิตตะนะ ปาฐัญจะ ภาณามะ เส)

พุทธโธ สุตพุทธโธ	พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณา
กะรุณามะหัตถณะโว,	ดุจดั่งมหารณพ :
โยจจันตะสุทฐัพพะระญาณะ	พระองค์ใด มีตาคือ ญาณอันประเสริฐ
โลจะโน,	หมดจดถึงที่สุด :
โลกัสสะ ปาปุปะกิเสสะ	เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลส
ฆาตะโก,	ของโลก :
วันทามิ พุทธัง	ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้า พระองค์นั้น,
อะทะมาทะเรนะ ตัง	โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ :
ธัมโม ปะทีโป วियะ	พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรือง
ตัสสะ สัตถุโน,	เปรียบดวงประทีป :
โย มัคคะปากามะตะ	จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน
ภะทินทะโก,	ส่วนใด :
โลกุตตะโร โย จะ	ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระและส่วนใดที่ชี้แนว
ตะทัตถะทีปะโน,	แห่งโลกุตตระนั้น :
วันทามิ ธัมมัง	ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพ
อะทะมาทะเรนะ ตัง,	เอื้อเพื่อ :
สังโฆ สุขเขตตาภยะติเขตตะ	พระสงฆ์ เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่า
สัณญิตโต	นาบุญอันดีทั้งหลาย :
โย ทิฏฐิสันโต	เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตาม
สุคะตานุโพทะโก,	พระสุคต, หมูไต่ :

\*อ่านว่า อาหุโนโย

โลลัปะปะทีโน อะริโย  
สุเมธะโส,  
วันทามิ สังฆัง  
อะหะมาทะเรนะตัง,  
อิจเจวะเมกัันตะกิปุชะเนยยะ-  
กััง, วัตตุตตะยัง วันทะยะตา-  
กิสังชะตัง, ปุณฺณัง มะยา ยัง-  
มะมะ สัพพะปีททะวา  
มา โหนตุ เว ตัสสะ  
ปะภาวะสิทธิยา,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระ  
อริยเจ้า มีปัญญาดี  
ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมั่นนั้น โดยใจ  
เคารพเอื้อเพื่อ ;  
บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ ซึ่งวัดตุสาม,  
คือพระรัตนตรัยอันควรบูชาอย่างยิ่ง  
โดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็น  
อย่างยิ่งเช่นนี้, ขออุปัทวะทั้งหลาย  
จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลยด้วยอำนาจ  
ความสำเร็จอันเกิดจากบุญนั้น.

### สังเวคปริกิตตนาปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลก  
อุปปีนโน,  
อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,  
ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก,  
อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,  
สัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิตโต,  
มะยันตัง ธัมมัง สุตฺวา  
เอวัง ชานามะ :-  
ชาติปิ ทุกขา,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว  
ในโลกนี้,  
เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดย  
พระองค์เอง ;  
และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่อง  
ออกจากทุกข์ ;  
เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน ;  
เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรม  
ที่พระสุดประกาศ,  
พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึง  
ได้รู้ อย่างนี้ว่า :-  
แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ ;

ชะราปี ทุกขา,  
มะระณัมปี ทุกขัง,  
โสกะประริเทวะทุกขะ-  
โทมะนัสสุปายาสาปี  
ทุกขา,  
อัมปิเยหิ สัมปะโยโค  
ทุกโข,  
ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข,

ยัมปิจฉัง นะ ละกะติ  
ดัมปิ ทุกขัง,  
สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา  
ทุกขา,  
เสยยะถิทัง,  
รूपปาทานักขันโธ,  
เวทะนูปาทานักขันโธ,  
สัจญญาปาทานักขันโธ,  
สังขารูปาทานักขันโธ,  
วิญญาณูปาทานักขันโธ,  
เยสัง ปะริญญาเย,

ธะระมาโน โส ณะคะวา,  
เอวัง พะหุลัง สวาสะเก วิเนติ,

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ ;  
แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ;  
แม้ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน,  
ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ,  
ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ;  
ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ  
ก็เป็นทุกข์ ;  
ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ  
ก็เป็นทุกข์ ;

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น  
แม้ นั่นก็เป็นทุกข์ ;  
ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็น  
ตัวทุกข์ ;

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ ;  
ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ รูป;  
ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ เวทนา;  
ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สัจญา;  
ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ สังขาร;  
ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ วิญญาณ;  
เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ  
เหล่านี้เอง;

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรง  
พระชนม์อยู่;

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย, เช่นนี้

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ  
ภะคะวะโต สาวะเกสุ  
อะนุสาสะนี พะทูลา ปะวัตตะติ,  
รูปร่าง อะนิจจัง,  
เวทนา อะนิจจา,  
สัญญา อะนิจจา,  
สังขารา อะนิจจา,  
วิญญาณัง อะนิจจัง,  
รูปร่าง อะนัตตา,  
เวทนา อะนัตตา,  
สัญญา อะนัตตา,  
สังขารา อะนัตตา,  
วิญญาณัง อะนัตตา,  
สัพเพ สังขารา อะนิจจา,  
สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ,  
\*เต (ตา) มะยัง โอตินณามหะ,  
ชาติยา,  
ชะรามะระณะ,  
โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ  
โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,  
  
ทุกโข ตินณา,  
ทุกขะปะเรตา,

เป็นส่วนมาก ;  
อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
นั้น, ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย,  
ส่วนมาก มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า :-  
รูปไม่เที่ยง;  
เวทนาไม่เที่ยง;  
สัญญาไม่เที่ยง;  
สังขารไม่เที่ยง;  
วิญญาณไม่เที่ยง;  
รูปไม่ใช่ตัวตน;  
เวทนาไม่ใช่ตัวตน;  
สัญญาไม่ใช่ตัวตน;  
สังขารไม่ใช่ตัวตน;  
วิญญาณไม่ใช่ตัวตน;  
สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง;  
ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตนดังนี้;  
พวกเราทั้งหลายเป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว;  
โดยความเกิด;  
โดยความแก่ และความตาย;  
โดยความโศก ความร่ำไรร่ำพัน,  
ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ,  
ความคับแค้นใจทั้งหลาย;  
เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว,  
เป็นผู้มีความทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว;

\*อุบาลีกาสดว่า ตา มะยัง

อัปเปาะนามิมัสสะ เกาะลัสสะ  
ทุกข์กัชนัธัสสะ อันตะกิริยา  
ปัญญาเยถาคิ.

จระปะรินิพพุตัมปิ ตัง  
ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา,

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ,  
ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง  
ยะถาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิ  
กะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ,  
สา สา โน ปะฏิปัตติ,

อิมัสสะ เกาะลัสสะ ทุกข์กัชนัธัสสะ จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์

ทำไฉน การทำให้สุดแห่งกองทุกข์  
ทั้งสิ้นนี้, จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้.

เราทั้งหลาย, ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า,  
แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น  
เป็นสรณะ:

ถึงพระธรรมด้วย, ถึงพระภิกษุสงฆ์ด้วย,  
จักทำในใจอยู่, ปฏิบัติตามอยู่ซึ่งคำ  
สั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น  
ตามสติกำลัง;

ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย;

ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.....

อันตะกิริยาเยะ สังวัตตะตุ

## วันทาพระ

หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปาทะวะลัญชะนะมะการัง กะโรมะเสฯ

วันทามิ เจตียัง สัพพัง สัพพัญญาเน สุปะติฏฐิตัง

สารีริกกะธาตุ มะหาโพธิง พุทธะรูปัง สะกะลัง สะทาฯ

วันทามิ พุทธัง ภะวะปะระติณณัง

ตีโลกะเกตุง ติกะเวกะนาถัง

โย โลกะเสฏฐิโฐ สะกะลัง กิเลลลัง

เริ่มตั้งแต่ จระปะรินิพพุตัมปิ เป็นต้นไป สำหรับอุบาสกอุบาสิกาสวด

เจตวันนะ โพเธลิ ชะนัง อะนันตังฯ  
 ยัง นัมมะทายะ นะทียา ปุลิเน จะ ตีเร  
 ยัง สัจจะพันธะคิริเก สุมะนาจะลัคเค  
 ยัง ตัตถะ โยนะกะปุเร มุณีโน จะ ปาทัง  
 ตัง ปาทะลัญชะนะมะหัง สิริสะสา นะมามิฯ  
 สุวัณณะมาลิเก สุวัณณะปัพพะเต  
 สุมะนะญญ โยนะกะปุเร นัมมะทายะ นะทียา  
 ปัญจะปาทะวะรัง ฐานัง อะหัง วันทาமி ทูระโตฯ  
 อิจเจวะมัจจันตะนะมัสสะเนยยัง  
 นะมัสสะมาโน ระตะนัตตะยัง ยัง  
 ปุณฺณากิสันตัง วิปุลัง อะลัตถัง  
 ตัสสาณุกาเวนะ ทะตันตะราโยฯ  
 อามันตะยามิ โว ภิกขะเว ปะฏิเวทะยามิ โว ภิกขะเว  
 ชะยะวะยะธัมมา สังฆาร่า อัมปะมาเทนะ สัมปาเทถาติฯ

## สัพพัตติทานคาถา กรวดน้ำตอนเช้า

(หันทะ มะยัง สัพพะปัตติทานะคาถาโย ภะณามะ เส)

<p> <b>บุญญัสสีทานิ กะตัสสะ ยานัญญานิ</b>  <b>กะทานิ เม เตสญฺจะ ภาคิโน</b>  <b>โทนตุ สัตตานันตาปะมาณะกา,</b> </p>	<p> <b>สัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สิ้นสุดไม่มีประมาณ</b>  <b>จงมีส่วนแห่งบุญที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้,</b>  <b>และแห่งบุญอื่นที่ได้ทำไว้ก่อนแล้ว;</b> </p>
---	---

เย ปิยา คุณะวันตา จะ มัยหัง

มาตาปิตาทะโย,

ทิวฐา เม จาปะยะทิวฐา วา,

อัญญะ มัชฌัตตะเวรีโน,

สัตตา ติวฐันติ โลกัสสมิง เต ภูมมา

จะตุโยนิกา, ปัญเจกะจะตุโวการา

สังสะรันตา ภาวากะเว,

ญาดัง เย ปัตติทานัมเม อะนุโมทนต์

เต สะยัง,

เย จิมัง นัปปะชานันติ เทวา

เตสัง นิเวทะยุง,

มะยา ทินนานะ ปุญญานัง

อะนุโมทะนะเหตุนา,

สัพเพ สัตตา สะทา โทนต์ อะเวรา

สุชะชีวีโน,

เขมัมปะทัญจะ ปิปโปนต์

เตสาสา สิขมะตัง สุภา.

คือจะเป็นสัตว์เหล่าใด, ซึ่งเป็นที่รักใคร่  
และมีบุญคุณ

เช่นมารดาบิดาของข้าพเจ้าเป็นต้นก็ดี,  
ที่ข้าพเจ้าเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็นก็ดี  
สัตว์เหล่าอื่นที่เป็นกลาง ๆ หรือเป็น  
คู่เวรกัน ก็ดี;

สัตว์ทั้งหลายตั้งอยู่ในโลก; อยู่ในภูมิ  
ทั้งสาม; อยู่ในกำเนิดทั้งสี่; มีชั้นห้าชั้น  
มีชั้นชั้นเดียว มีชั้นสี่ชั้น; กำลัง  
ท่องเที่ยวอยู่ในภพน้อย ภพใหญ่ก็ดี;

สัตว์เหล่าใดรู้ส่วนบุญที่ข้าพเจ้าแผ่ให้  
แล้ว, สัตว์เหล่านั้นจงอนุโมทนาเองเถิด;  
ส่วนสัตว์เหล่าใด ยังไม่รู้ส่วนบุญนี้,  
ขอเทวดาทั้งหลายจงบอกสัตว์เหล่านั้น  
ให้รู้;

เพราะเหตุที่ได้อนุโมทนาส่วนบุญที่  
ข้าพเจ้าแผ่ให้แล้ว; สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง,  
จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่เป็นสุขทุกเมื่อ

จงถึงบพอันเกษม กล่าวคือพระนิพพาน;  
ความปรารถนาที่ติงามของสัตว์เหล่านั้น  
จงสำเร็จเถิด

## เทวดาที่ปิดตาทานคาถา กรวดน้ำตอนเช้า

(หันทะ มะยัง เทวะดาที่ปิดตาทานะคาถาโย ภาณามะ เส)

ยา เทวะดา สันติ วิหาระวาสิณี, เทพดาทั้งหลายเหล่าใด มีปกติอยู่ใน  
อุเบ โขระ โพธิมะระ ตะหิง ตะหิง; วิหารสิงสถิตที่เรือนพระสถูปที่เรือนโพธิ์  
ดา ธัมมะทานะนะ ภาวันตุ ปุชิตา, ในที่นั้นๆ ; เทพดาทั้งหลายเหล่านั้น  
เป็นผู้อันเราทั้งหลายบูชาแล้ว  
ด้วยธรรมทาน

โสโต ถึงกะโรนเดระ วิหาระมัณฑะเล; ขอจงทำซึ่งความเจริญในมณฑลวิหาร  
นี้;เถรา จะ มัชฌา นะวะกา จะ ภิกขะโว พระภิกษุทั้งหลาย ที่เป็นเถระกัถิ  
สารามิกา ทานะปะตี อุปาสะกา, ที่เป็นกลางกัถิ ที่ยังใหม่กัถิ อุบาสะก  
อุบาสิกาทั้งหลายที่เป็นทานบดีกัถิ,  
พร้อมด้วยอารามิกชนกัถิ,

คามา จะ เทสา นิคะมา ชนทั้งหลายเหล่าใด ที่เป็นชาวบ้านกัถิ  
จะ อัสสะระ, ที่เป็นชาวเมืองกัถิ ที่เป็นชาวนิคมกัถิ  
ที่เป็นอัสระกัถิ

สัปปาณะภูตา สุขิตา ภาวันตุ เต; ขอชนทั้งหลายเหล่านั้น จงเป็นผู้มี  
ความสุขทุกเมื่อเกิด ;

ชะลาพูชา เยปิ จะ อัมมะสัมภะวา สัตว์ทั้งหลายที่เกิดจากครรภ์กัถิที่เกิด  
สังเสทะชาตา อะละโวปะปาติกา ; จากฟองไข่กัถิ ที่เกิดในถ้ำโคลกัถิ  
ที่เกิด ชันโตที่เดียวกัถิ ;

นียยานิกัง ธัมมะวะรัง สัตว์ทั้งหลายแม้ทั้งปวงเหล่านั้นได้

ปะฎิจจะ เต, สัพเพปิ  
ทุกขัสสะ กะโรนตุ สังขะยัง;

ฐาตุ จิรัง สะตัง ธัมโม  
ธัมมัทธะรา จะ ปุคคะลา;

สังโฆ โฆตุ สะมัคโค วะ  
อัตถายะ จะ หิตายะ จะ;

อัมเห รักขะตุ สัทธัมโม  
สัพเพปิ ธัมมะจารีโน;

วุทฌิง สัมปาปุณเณยามะ  
ธัมเม อะริยัปปะเวทิตะ;

ปะสันนา โทนตุ สัพเพปิ  
ปาณีนุ พุทธะสาสะเน;  
สัมมา ธารัง ปะเวจฉันโต  
กาเล เทโว ปะวัสสะตุ ;  
วุทฌิ ภาวายะ สัตตานิัง  
สะมิทัง เนตุ เมทะนิง ;  
มาตา ปิตา จะ อัตถะรัง

อาศัยซึ่งธรรมอันประเสริฐเป็นนียา  
นิกธรรม, ประกอบในอันนำผู้ปฏิบัติให้  
ออกไปจากสังสารทุกข์จงกระทำซึ่ง  
ความสิ้นไปพร้อมแห่งทุกข์เกิด;

ขอธรรมของสัตบุรุษทั้งหลาย จงตั้ง  
อยู่นาน, ขอบุคคลทั้งหลายผู้ทรงไว้  
ซึ่งธรรม จงดำรงอยู่นาน,

ขอพระสงฆ์ จงมีความสามัคคี  
พร้อมเพรียงกัน ในอันทำซึ่งประโยชน์  
และสิ่งอันเกื้อกูลเกิด;

ขอพระสัทธรรมจงรักษาไว้ซึ่งเรา  
ทั้งหลาย, แล้วจงรักษาไว้ซึ่งบุคคลผู้  
ประพฤติซึ่งธรรมแม้ทั้งปวง;

ขอเราทั้งหลาย ฟังถึงพร้อมซึ่งความ  
เจริญในธรรม ที่พระอริยะเจ้าประกาศ  
ไว้แล้วเกิด;

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็น  
ผู้เลื่อมใสในพระพุทธานุศาสนะ;

ขอฝนทั้งหลายจงหลั่งลงตกต้องตาม  
ฤดูกาล;

ขอฝนจงนำความสำเร็จมาสู่พื้นปฐพี,  
เพื่อความเจริญแก่สัตว์ทั้งหลาย,

มารดาและบิดา ย่อมรักษาบุตรที่เกิดใน

นิจจัง รักขันติ ปุตตะกัง ;  
เอวัง รัมเมนะ ราชาโน  
ปะชัง รักขันตุ สัพพะทา,

ตนเป็นนิจ ฉันทะ:  
ขอพระราชจงดุครองประชาชนโดย  
ชอบธรรม ในกาลทุกเมื่อฉันนั้นตลอด  
การเทอญฯ

### บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง ดังต่อไปนี้

อะหัง สุขีโต โหมมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมมิ	ปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมมิ	ปราศจากเวร
อัพยาปัชโชโหมมิ	ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ โหมมิ	ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจาก ทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเกิด

### บทแผ่เมตตาให้กับบุคคลทั่วไป

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัพยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีมา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง परिหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เถิดฯ

### คำอธิษฐาน

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานด้วยอำนาจแห่งบุญกุศล และบุญญาบารมีที่  
ข้าพเจ้าทั้งหลายได้บำเพ็ญ มีการให้ทาน รักษาศีล สวามนดีไหว้พระ เจริญจิตต  
กรรมฐานภาวนาแล้วในวันนี้ ขอจงเป็นพลวะปัจจัย เป็นอุปนิสัยตามสงฆ์ให้เกิด  
ปัญญาญาณ บรรลุรู้แจ้งแห่งอริยะสัจจะธรรมทั้ง ๔ ประการ ขององค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งชาตินี้ และชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่ง จนถึงซึ่ง  
ความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพาน ในอนาคตกาลเบื้องหน้านั้นเทอญ

### ทำวัตรเย็นแปล คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมินา สักกาเรนะ พุทธัง ปูเชมะ

ข้าพเจ้าทั้งหลายขอบูชาพระพุทธเจ้า  
ด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมินา สักกาเรนะ ธัมมัง ปูเชมะ

ข้าพเจ้าทั้งหลายขอบูชาพระธรรม  
ด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมินา สักกาเรนะ สังฆัง ปูเชมะ

ข้าพเจ้าทั้งหลายขอบูชาพระสงฆ์  
ด้วยเครื่องสักการะนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา... พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์  
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้  
ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ... ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า  
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบลง ๑ ครั้ง)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม... พระธรรมเป็นธรรม ที่พระผู้มีพระ  
ภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นะมัสสามิ... ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

(กราบลง ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ... พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ... ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

(กราบลง ๑ ครั้ง)

## ปุพพะภาคะนะมะการ

หันตะ มะยัง พุทธัสสะ ภาวะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.  
นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า  
พระองค์นั้น;

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธัสสะ,

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

(ว่า ๓ ครั้ง)

## พุทธานุสสติ

หันตะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส

ตั้งโฮ ปะนะ ภาคะวันตัง

เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท

อัพภูคะโต,

อิติปิ โส ภาคะวา,

อะระหัง,

สัมมาสัมพุทธโธ,

วิชาจาจะระณะสัมปันโน,

สุคะโต,

โลกะวิฑู,

อะนุตตะโร

ปุริสสะทัมมะสาระถิ,

สัตถา เทวะมะนุสสาณัง,

พุทธโธ,

ภาคะวาติ,

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาค  
เจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า :-

เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาค  
เจ้านั้น:

เป็นผู้ไกลจากกิเลส,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชา และจรณะ

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;

เป็นผู้สามารถฝึกบรูษที่สมควรฝึกได้

อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์  
ทั้งหลาย;

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม;

เป็นผู้มีความจำเจริญ จำแนกธรรม

สั่งสอนสัตว์ ดังนี้

## พุทธาภิคีติ

(กล่าวนำ) หันตะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส

พุทธ<sup>๕</sup>วาระหันตะวะระดาภิ-  
คุณาภียุตโต.

สุทธาภิญาณะกะรุธาภิ  
สะมาคะตโตโต,

โพเธสิ โย สุขะนะตัง

กะมะลังวะ สฺวีโร,

วันทามะหัง ตะมะระณัง

สิระสา ชินนทัง

พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง

เขมะมุตตะมัง

ปะฐะมานุสสะตักฺกุฐานัง

วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

พุทฺธัสสาหฺสมิ ทาโส \* (ทาสี)

วะ พุทโธ เม สามิกิสสะโร,

พุทโธ ทุกขัสสะ ชาตา จะ

วิธาตา จะ ทิตฺตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ, มีความ  
ประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น:

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ,  
และพระกรุณาอันบริสุทธิ์;

พระองค์ใด, ทรงกระทำชนที่ดีให้  
เบิกบาน,

ดูจอาทิตย<sup>๖</sup>ทำบัวให้บาน,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์, ผู้ไม่มีกิเลส  
พระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า,

พระพุทธเจ้า พระองค์ใด, เป็นสรณะ  
อันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น,  
อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่ง  
ด้วยเศียรเกล้า;

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า,  
พระพุทธเจ้าเป็นนาย มีอิสระเหนือ  
ข้าพเจ้า;

พระพุทธเจ้าเป็นผู้กำจัดทุกข์, และทรง  
ไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;

\*ถ้าเป็นอุบาลิกาสดเปลี่ยนคำว่า ทาโส เป็น ทาสี.

พุทธัสสาทัง นิยยาเทมิ  
สระริรัณฺหิชีวิตฺตฺยจิหัง,  
วันทันโตหัง \*(ตีหัง) จะริสสามิ  
พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,  
นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง  
พุทธโร เม สระระณัง ะรัง,  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
วัตฺเตมยยัง สัตถุสาสะเน,  
พุทธัง เม วันทะมานะเน \*\* (มานายะ) ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า,  
ยัง ปุณฺณัง ปะสุตัง อិธะ,  
สัพเพปิ อันตะรายา เม  
มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่  
พระพุทธเจ้า;  
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ จักประพฤติตาม, ซึ่ง  
ความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า;  
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้า  
เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;  
ด้วยการกล่าวคำสัจนี้, ข้าพเจ้าพึง  
เจริญในพระศาสนาของพระศาสดา;  
ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้;  
อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า,  
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น;

(หมอบกราบลงกล่าวคำพร้อมกัน)

กาเยนะ วาจาเย ะ ะ เจตตะสา วา,  
พุทธเ กุกัมมัง ปะกะตัง  
มะยา ยัง,  
พุทธโร ปะภูคคัณหะตุ  
อัจจะยันตัง,  
กาลันตะเร สังวะริตุง  
ะ พุทธเ,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจที่ดี;  
กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้า  
กระทำแล้วในพระพุทธเจ้า;  
ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกิน  
อันนั้น;  
เพื่อการสำรวมระวังในพระพุทธเจ้า  
ในกาลต่อไป;

\*ตีหัง เป็น ตีหัง  
\*\*มานะ เป็น มานายะ

## ธัมมานุสสติ

(กล่าวนำ) หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.  
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มี  
พระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว;  
สันทิฏฐิโก, เป็นธรรมที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้  
ด้วยตนเอง;  
อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ได้ผล ไม่จำกัดกาล  
เอหิปัสสิโก, เป็นธรรมที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่าน  
จงมาดูเถิด;  
โอปะนะยิโก, เป็นธรรมที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;  
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ, เป็นธรรมที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้:

## ธัมมาภิกคิตติ

(กล่าวนำ) หันทะ มะยัง ธัมมาภิกคิตติง กะโรมะ เส.  
สวากขาตตะตาหิคุณะ- พระธรรมเป็นธรรมที่ประเสริฐ เพราะ  
โยคะวะเสนะ เสยโย, ประกอบด้วยคุณ คือ ความที่พระผู้มี  
พระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น;  
โย มัคคะปากะปะริยัตติ เป็นธรรมอันจำแนกเป็นมรรค ผล  
วิโมกขะภะโท, ปริยัตติ และนิพพาน;  
ธัมโม กุโลกะปะตะนา เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม, จากการ  
ตะทะธาริธาริ, ตกไปสู่โลกที่ชั่ว;  
วันทามะหัง ตะมะหะรัง ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น.

วะระธัมมะเมตัง,  
ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง  
สระระณัง เขมะมุตตะมัง,  
ทุตยานุสสะติฏฐานัง  
วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ธัมมัสสาทสมิ ทาโส (ทาสี)  
วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,  
ธัมโม ทุกขัสสะ ชาตา จะ  
วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,  
ธัมมัสสาทัง นิยยาเทมิ  
สระริรัญชีวัตถุจิทัง,  
วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ  
ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,  
นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง  
ธัมโม เม สระระณัง วะรัง,  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
วัตตะเมยยัง สัตถุสาสะเน,  
ธัมมัง เม วันทะมานะเน (นายะ)  
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,  
สัพเพปิ อันตะรายา เม  
มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา.

(หมอบกราบลงกล่าวคำพร้อมกันว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,  
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง

อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด:  
พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด  
ของสัตว์ทั้งหลาย;  
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น. อันเป็นที่  
ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่สองด้วย  
เศียรเกล้า.

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม,  
พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า,  
พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์และทรง  
ไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;  
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระธรรม

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ จักประพฤติตาม. ซึ่ง  
ความเป็นธรรมดีของพระธรรม:  
สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี. พระธรรม  
เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า;  
ด้วยการกล่าวคำสัจนี้. ข้าพเจ้าพึงเจริญ  
ในพระศาสนา ของพระศาสดา.  
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม.  
ได้ชวนชวายนุญใด ในบัดนี้;  
อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า.  
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น:

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี  
กรรมนำดีเตือนอันใด ที่ข้าพเจ้า

มะยา ยัง,  
ธัมโม ปะภิกคัณหะตุ  
อัจจะยันตัง,  
กาลันตะเร สังวะริตุง  
วะ ธัมเม.

กระทำแล้วในพระธรรม,  
ขอพระธรรมจงดซึ่งโทษล่วงเกิน  
อันนั้น;  
เพื่อการสำรวมระวังในพระธรรม  
ในกาลต่อไป

## สังฆานุสสติ

(กล่าวนำ) หันทะ มะยัง สังฆานุสสะติ นะยัง กะโรมะ เส  
สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
สภาวะกะสังโฆ, หมูไต่, ปฏิบัติดีแล้ว;  
อุชุปะฏิปันโน ะคะวะโต สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
สภาวะกะสังโฆ, หมูไต่, ปฏิบัติตรงแล้ว;  
ญายะปะฏิปันโน ะคะวะโต สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
สภาวะกะสังโฆ, หมูไต่, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่อง  
ออกจากทุกข์แล้ว;  
สามิจิปะฏิปันโน ะคะวะโต สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า  
สภาวะกะสังโฆ, หมูไต่, ปฏิบัติสมควรแล้ว;  
ยะทิหัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ;  
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘  
ปุริสะปุคคะลา, บุรุษ  
เอสะ ะคะวะโต สภาวะกะสังโฆ, นั้นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มี  
พระภาคเจ้า;  
อาหุเนยโย เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะ ที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย,

ทักขิณเยโย,

อัญชะลีกระระณโย,

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง

โลกัสสาติ.

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้

ต้อนรับ

เป็นสงฆ์ควรรับทักขิณาทาน:

เป็นสงฆ์ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี,

เป็นเนื่อนานุญของโลก ไม่มีนาบุญ

อื่นยิ่งกว่า ดังนี้.

## สังฆากิคีติ

(กล่าวนำ) หันทะ มะยัง สังฆากิคีติง กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโข สุปะฏิปัตติ-

คณาทียุดโต,

โยภูจฺฐัพพีโธ อะริยะปุคคะละ-

สังฆะเสฏฺฐโฐ,

สีลาทีธัมมะปะวะรา-

ละยะกายะจิตโต,

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง

สุสุทฺธัง,

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง

สละระณัง เขมะมุตตะมัง,

ตะตียานุสสะติฏฺฐานัง

วันทามิ ดัง สิเรนะหัง,

สังฆัสสาทฺสัสมิ ทาโส (ทาสี)

วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม,

ประกอบด้วยคุณ มีความปฏิบัติดี เป็นต้น,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอัน

ประเสริฐ แปรจำพวก;

มีกายและจิตอันอาศัยธรรมมีศีล

เป็นต้นอันบวร;

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้า

เหล่านั้น, อันบริสุทธิ์ด้วยดี;

พระสงฆ์หมู่ใด, เป็นสรณะอันเกษม

สูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย;

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น, อันเป็น

ที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สามด้วย

เศียรเกล้า;

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์ พระสงฆ์

เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า;

สังฆโม ทุกข์สละ ฆาตา จะ  
วิธาดา จะ หิตัสสะ เม,  
สังฆัสสาหัง นิยาเทมิ  
สระริณฺหิวิตฺถุจฺหัง,  
วันทฺนโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ  
สังฆัสโสปะฏิปฺนนะตัง,  
นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง  
สังฆโม เม สระระณัง ะรัง,  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ,  
วิทฺเตยยัง สัตถุสาสะเน,  
สังฆัง เม วันทะมานะ (มานายะ) ข่าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ได้ชวนชวายนุญใด ในบัดนี้;  
ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อีระ,  
สัพเพปิ อันตะรายา เม  
มาhesุง ตัสสะ เตชะสา,

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรง  
ไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า;  
ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แต่พระสงฆ์  
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติดตาม  
ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์;  
สละอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์  
เป็นสละอันประเสริฐของข้าพเจ้า,  
ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึง  
เจริญในพระศาสนาของพระศาสดา,  
ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ได้ชวนชวายนุญใด ในบัดนี้;  
อันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า  
ด้วยเดชแห่งบุญนั้น;

(หมอบกราบลงกล่าวคำพร้อมกันว่า)

กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี,  
สังฆเอ กุกัมมัง ปะกะตัง  
มะยา ยัง,  
สังฆโม ปะฎิคคฺคหะตุ  
อัจจะยันตัง,  
กาลันตะเร สังวะริตฺตุง ะ  
สังฆเอ.

กรรมน่าตึเตยน อันใดที่ข้าพเจ้า  
กระทำแล้วในพระสงฆ์;  
ขอพระสงฆ์จงงดซึ่งโทษล่วงเกิน  
อันนั้น;  
เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์  
ในกาลต่อไป.

## นมัสการพระอรหันต์ ๘ ทิศ

(หันทะ มะยัง สระระกัญญะนะ พุทธะมังคะละคาถาโย ภะณามะ เส)

สัมพุทโธ ทิปะทัง เสฏฐโฐ	นิสินโน เจวะ มัชฌิเม
โกณฑัญโญ ปุพพะภาเค จะ	อาคะณเยเย จะ กัสสะโป
สารีปุตโต จะ ทักขิณ	หะระติเย อุปาสี จะ
ปัจฉิเมปิ จะ อานันโท	พายัพเพ จะ คะวัมปะติ
โมคคัลลานโน จะ อุตตะเร	อิสานะปิ จะ ราชุโล
อิม โข มังคะลา พุทธา	สัพเพ อีระ ปะติฏฐิตา
วันทิตา เต จะ อัมเหติ	ลักกาเรติ จะ ปุชิตา
เอเตสัง อานุกาเวนะ	สัพพะโสตถิ ภะวันตุ โนฯ

อิจเจวะมัจจันตะนะมัสสะเนยยัง  
นะมัสสะมาโน ระตะนัตตะยัง ยัง  
ปัญญากิสันตัง วิบุลลัง อะลัตถัง  
ตัสसानุกาเวนะ หะตันตะราโยฯ

## อุททิสสนาธิฎฐานคาถา

(กรวดน้ำตอนเย็น)

หันทะ มะยัง อุททิสสะนาธิฎฐานะคาถาโย ภะณามะ เส.

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ,

ด้วยบุญนี้ อุทิศให้,

อุปัชฌายา คุณุตตะรา,

อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ.

อาจารย์ผู้ประกาศา จะ,  
มาตา ปิตา จะ ญาตะกา,  
สุริโย จันตีมา ราชา,  
คุณะวันตา นะราปี จะ,  
พีรหิมะมารา จะ อินทา จะ,  
โลกะปาลา จะ เทวะตา,  
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ,  
มัชฌัตตา เวริกาปี จะ,  
สัพเพ สัตตา สุขี โทนตุ,

บุญญานิ ปะกะตานิ เม,  
สุขัง จะ ติวัง เทนตุ,  
ชิปปัง ปาเปถะ โวมะตัง,  
อิมินา บุญญะกัมเมนะ,  
อิมินา อุททิสเณะ จะ,  
ชิปปาหัง สุละเภ เจวะ,  
ตัมहुปาทานะเอเทะนัง,  
เย สันตานะ ทินา ธัมมา,  
ยาวะ นิพพานะโต มะมัง,  
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ,  
ยัตตะ ชาโต ภาเว ภาเว,  
อุชฺฐิตตัง สะติปัญญา,  
สัลเลโข วิริยัมหิชา

มารา ละกันตุ โนกาสัง,

แลอาจารย์ผู้เกื้อหนุน,  
ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ,  
สุริย์จันทร์ แลราชา,  
ผู้ทรงคุณหรือสูงชาติ,  
พรหมมาร และอินทราช,  
ทั้งทวยเทพและโลกบาล,  
ยมราช มนุษย์มิตร,  
ผู้เป็นกลาง ผู้จงพลาญ,  
ขอให้เป็นสุขศานต์ดี ทุกถ้วนหน้าอย่า

ทุกข์ทน  
บุญผ่องที่ข้าทำ จงช่วยอำนวยศุภผล,  
ให้สุขสามอย่างสิ้น,  
ให้ถึงนิพพานพลัน,  
ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ,  
แลอุทิศ ให้ปวงสัตว์,  
เราพลันได้ ซึ่งการตัด,  
ตัวตัณหา อุปาทาน,  
สิ่งชั่ว ในดวงใจ,  
กว่าเราจะ ถึงนิพพาน,  
มลายสิ้น จากสันดาน,  
ทุกข์ ภัย ที่เราเกิด,  
มีจิตตรง และสติ ทั้งปัญญาอันประเสริฐ,  
พร้อมทั้งความเพียรเลิศ  
เป็นเครื่องชูดกิเลสหาย,  
โอกาสอย่าพึงมี แก่หมู่มารสิ้นทั้งหลาย,

กาตัญจะ วิริเยสุ เม,

พุทธาติปะวะโร นาโถ,  
ธัมโม นาโถ วรรุตตะโม,  
นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ,  
สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง,  
เตโสตะมานุกาเวนะ,  
มาโรกาสัง ละกันตุ มา,  
ทะสะปญญานุกาเวนะ,  
มาโรกาสัง ละกันตุ มา,

เป็นช่องประทุษร้าย ทำลายล้าง  
ความเพียรจม,

พระพุทธรูปบรรณาถ,  
พระธรรมที่พึง อุดม,  
พระปัจเจกะพุทธรสม,  
ทบพระสงฆ์ ที่พึงผยอง,  
ด้วยอานุภาพนั้น,  
ขอหม่อมมาร อย่าได้ช่อง  
ด้วยเดชบุญ ทั้งสืบป้อง,  
อย่าเปิดโอกาสแก่มารเทอญ ฯ

## จิตตํ ทนฺตํ สุชาวหํ

จิตที่ฝึกแล้ว นำสุขมาให้ (ขุ.ธ. ๒๕/๑๙)

พระครูสังฆรักษ์วีระ ฐานวีโร

เจ้าคณะ ๕ วัดราชสิทธิาราม ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง

โทรศัพท์ ๐-๒๔๖๕-๒๕๕๒, ๐๘๔-๖๕๑-๗๐๒๓

E-mail weera2548@yahoo.co.th www.somdechuk.com



จัดพิมพ์โดย :- สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ

โทรศัพท์ ๐-๒๕๒๗-๘๐๘๘, ๐๘๓-๗๗๘-๘๖๖๓, ๐๘๖-๓๘๑-๕๔๕๓