

ภาคผนวก ก

- แบบสอบถามคณะสงฆ์เรื่องความรู้อุโบสถศีล
พฤติกรรมผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีล และเจตคติ
การปฏิบัติอุโบสถศีล
- แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนาผู้นำการปฏิบัติ
อุโบสถศีล
- แบบสังเกตพฤติกรรมของคณะสงฆ์
- โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาผู้นำ
การปฏิบัติอุโบสถศีลของคณะสงฆ์
- รูปแบบการปฏิบัติอุโบสถศีล

แบบสอบถาม

การพัฒนาผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีลของคณะสงฆ์ตำบลบ้านโป่ง อำเภอหนองโดน จังหวัดสระบุรี

คำชี้แจง : ในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการพัฒนาผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีลของคณะสงฆ์ตำบลบ้านโป่ง อำเภอหนองโดน จังหวัดสระบุรี โดยคำตอบของพระสงฆ์จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีลของคณะสงฆ์ตำบลบ้านโป่ง ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางของคณะสงฆ์ที่อื่นๆต่อไป

2. แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านความรู้ เรื่องอุโบสถศีล คือ บุญกิริยาวัตถุ 3 เรื่องทานมัย ศีลมัย ภวานามัย

ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านเจตคติของคณะสงฆ์ผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีล

ตอนที่ 4 ข้อมูลด้านพฤติกรรมของคณะสงฆ์ผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีล

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ตามสภาพความเป็นจริง

1. พรรษา

1. พรรษา 1 - 10

2. พรรษา 11 - 20

3. พรรษา 21 - 30

4. พรรษา 40 ขึ้นไป

2. ท่านดำรงตำแหน่งการปกครองคณะสงฆ์

1. พระลูกวัด

2. เจ้าอาวาส
3. รักษาการแทนเจ้าอาวาส
4. เลขานุการเจ้าคณะตำบล
5. เจ้าคณะตำบล

3. ระดับการศึกษาศึกษาทางธรรม

1. นักธรรมชั้นตรี
2. นักธรรมชั้นโท
3. นักธรรมชั้นเอก

อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านความรู้เรื่องอุโบสถศีล คือ บุญกิริยาวัตถุ 3 เรื่องทานมัย ศีลมัย ภาวนามัย

คำชี้แจง : ให้ท่านพิจารณาแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่คิดว่าถูกต้องที่สุด

คำถาม : ท่านมีความรู้เรื่องอุโบสถศีล ตามหัวข้อต่อไปนี้อย่างไรบ้าง โดยตอบ ใช่ ไม่ใช่

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
ข้อความเรื่องอุโบสถศีล		
ทานมัย		
1. ทาน หมายถึง การให้, การแบ่งปัน, การเสียสละ, การเอื้อเฟื้อ		
2. การให้ทานที่จะได้บุญมากต้องมีด้วยเจตนาที่บริสุทธิ์ 3 กาล คือ เจตนาก่อนให้ เจตนาขณะให้ และเจตนาหลังจากที่ให้แล้ว		
3. การให้ทานที่ไม่เจาะจงพระรูปใดรูปหนึ่ง เรียกว่า สังฆทาน		
4. สาเหตุการให้ทาน คือ ให้เพราะหวังได้ เช่น ถูกหวยรวยเบอร์		
5. ประเภทของทาน ได้แก่ อามิสทาน ธรรมทาน และอภัยทาน		

<p style="text-align: center;">ข้อคำถาม</p> <p style="text-align: center;">ความรู้เรื่องอุโบสถศีล</p>	ใช่	ไม่ใช่
6. ทานที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นเลิศกว่าทานทั้งปวง ได้แก่ ธรรมทาน คือ การให้ความรู้เป็นทาน		
7. องค์ประกอบของทาน ได้แก่ มีเจตนาก่อนให้ทาน มีเจตนาขณะกำลังให้ทาน และมีเจตนาภายหลังที่ให้ทานแล้ว		
8. การประเคน คือ วิธีการถวายของให้พระภิกษุหรือสามเณรรับถึงมือ		
9. การประเคนของนั้นต้องเป็นของที่ไมใหญ่จนเกินไปขนาดที่ตนสามารถถือได้เท่านั้น		
10. การประเคนของแด่พระภิกษุและสามเณรโดยวิธีอื่นก็ได้		
11. การประเคนของแด่พระสงฆ์ต้องใช้มือทั้งสองมือ		
12. สามารถสวมรองเท้าตัดกบาตรได้		
13. การให้ทานที่ได้บุญมาก คือการให้ทานโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน		
14. อาณิสสการให้ทาน คือ เป็นที่รักของคนทั่วไป “ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก”		
ศีลมัย		
15. ศีล หมายถึง สิ่งที่ไม่ควรประพฤติปฏิบัติ สิ่งไม่ควรงดเว้น		
16. อุโบสถศีล หมายถึง ระเบียบข้อวัตรที่ต้องปฏิบัติในการเข้าอยู่จำในวันพระ		
17. ประเภทของอุโบสถศีล ได้แก่ อุโบสถนอกพระพุทธศาสนา และอุโบสถในพระพุทธศาสนา		
18. อุโบสถในพระพุทธศาสนา 2 ประเภท ได้แก่ อุโบสถของพระสงฆ์ และอุโบสถของอุบาสกอุบาสิกา		
19. อุโบสถศีลของอุบาสกอุบาสิกา คือ อัฐฐังคิกอุโบสถ		
20. ปกติอุโบสถ คือ อุโบสถที่อุบาสกอุบาสิกาเข้ารักษากันตามปกติเฉพาะวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง		
21. การรักษาอุโบสถศีล ต้องรักษาเฉพาะเข้าพรรษา และในวันพระเท่านั้น		
22. การอาราธนาอุโบสถศีล คือ การเชิญพระภิกษุหรือสามเณรให้บอกลสิกขาบท 8 ประการ		

ข้อคำถาม ความรู้เรื่องอุโบสถศีล	ใช่	ไม่ใช่
23. การสมาทานอุโบสถศีลไม่ต้องขอกับพระภิกษุหรือสามเณรก็ได้		
24. การสมาทานอุโบสถศีลนั้น ท่านให้สมาทานทั้ง 2 แบบ คือ การสมาทานด้วยปัจเจกสมาทานก่อน คือสมาทานโดยแยกเป็นข้อๆ แล้วจึงสมาทานด้วยเอกัฒสมาทาน คือ การสมาทานโดยรวมกันไม่แยกข้อ		
25. การรับอุโบสถศีลจากพระภิกษุหรือสามเณรเสร็จแล้ว ถือว่าเราเป็นผู้มีศีลแล้ว		
26. อุโบสถศีลทั้ง 8 ข้อ ข้อ 5 คือ สุราเมรัย เป็นข้อที่สำคัญนำไปสู่ความวิบัติเสียหายต่างๆ		
27. ศีล 5 ข้อที่ 3 และอุโบสถศีล ข้อที่ 3 มีความหมายเหมือนกันแต่การปฏิบัติต่างกัน		
28. ศีลแต่ละข้อจะขาดได้อยู่ที่เราจงใจหรือเจตนาล่วงละเมิด		
29. ศีลอุโบสถแต่ละข้อจะขาดนั้น ท่านกำหนดเจตนาในการล่วงละเมิดไว้ 2 ทาง คือ ทางกายและวาจา		
ภาวนามัย		
30. ภาวนา หมายถึง การทำจิตใจให้สงบและทำปัญญาให้เกิดขึ้น		
31. ภาวนามีความสำคัญ คือ ประสบความเป็นอิสระ หลุดพ้นจากความบีบคั้น เข้าถึงความจริงและเกิดความสุขอันประณีต		
32. จุดมุ่งหมายของการภาวนา คือ ต้องการให้เราเจริญสติเพื่ออบรมจิตให้เกิดปัญญา		
33. การทำวัตร เป็นการสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย		
34. การสวดมนต์ เป็นอุบายทำให้จิตใจสงบไม่คิดฟุ้งซ่าน		
35. การสวดมนต์ ต้องสวดในใจเท่านั้น เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ		
36. การฟังพระธรรมเทศนา ควรประนมมือฟังด้วยทุกครั้ง เพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย		
37. ขณะกรวดน้ำ ต้องใช้นิ้วชี้แตะที่ปากภาชนะกรวดน้ำ		
38. หลักการนั่งสมาธิที่พระพุทธองค์ทรงสอน คือการนั่งขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย		
39. การเดินจงกรมมีทั้งหมด 6 ระยะ		

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
40. การเดินจงกรมระยะที่ 3 คือ ยกหนอ อย่างหนอ เขยิบหนอ		
41. การแผ่เมตตา เป็นการอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว เท่านั้น		
42. อานิสงส์ของการเจริญภาวนา คือ เป็นคนมีเมตตากรุณา จิตใจสงบร่มเย็น		

ตอนที่ 3 ข้อมูลด้านพฤติกรรมของคณะสงฆ์ผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีล คือ บุญกิริยาวัตถุ 3 ได้แก่ 1) ทานมัย 2) ศีลมัย 3) ภาวนามัย

คำชี้แจง : ให้ท่านพิจารณาแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่คิดว่าถูกที่สุด

พฤติกรรมของพระสงฆ์ผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีล ตามหัวข้อต่อไปนี้อย่างไรบ้าง
เป็นประจำและบ่อยครั้ง หมายถึง การปฏิบัติ 3 - 4 ครั้งต่อเดือน
นาน ๆ ครั้ง หมายถึง การปฏิบัติ 1 - 2 ครั้งต่อเดือน
ไม่เคยทำ หมายถึง การปฏิบัติ ไม่เคยปฏิบัติเลย

หมายเหตุ : การปฏิบัติในช่วงเข้าพรรษาเท่านั้น

ข้อความ พฤติกรรมของผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีล	ระดับการปฏิบัติ		
	เป็นประจำ และบ่อยครั้ง(3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ทำ(1)
ทานมัย 1. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่องความหมาย ของการให้ทาน			
2. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่องประเภท ของท่าน ได้แก่ อามิสทาน ธรรมทาน และ อภัยทาน			
3. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่องทานที่พระ พุทธองค์ทรงยกย่องว่าเป็นเลิศกว่าทานทั้ง ปวง ได้แก่ ธรรมทานคือ การให้ความรู้เป็นทาน			

ข้อคำถาม พฤติกรรมของผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีล	ระดับการปฏิบัติ		
	เป็นประจำ และบ่อยครั้ง(3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคย ทำ(1)
4. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่ององค์ประกอบ ของท่าน ได้แก่ มีเจตนาก่อนให้ท่าน มีเจตนา ขณะกำลังให้ท่าน และมีเจตนาภายหลังที่ให้ ท่านแล้ว			
5. ท่านได้เทศน์สั่งสอนเรื่องการถวาย การประเคนสิ่งของแด่พระสงฆ์			
6. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่องวัตถุการให้ ทานที่สมควรมาถวายพระ			
7. ท่านได้เทศน์สั่งสอน ว่าด้วยเรื่องการ ให้ทานแบบเจาะจง ได้อานิสงส์น้อยกว่า สังฆทาน คือ ทานที่ไม่เจาะจง			
8. ท่านได้เทศน์สั่งสอนว่าด้วยเรื่อง ทาน ที่ประกอบด้วยเจตนาบริสุทธิ์ มีอานิสงส์ มากกว่าทานที่ประกอบด้วยจิต			
9. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่องการให้ ธรรมะคือความรู้เป็นทาน ย่อมชนะการให้ ทั้งปวง			
10. ท่านได้เทศน์สั่ง เรื่อง การให้ที่ไม่ต้อง ลงทุน คือ การให้อภัย			
11. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่องการให้ ทานต้องประกอบด้วยเจตนา คือ ก่อนให้ ขณะ ให้ และหลังจากให้			
ศีลมัย 12. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่อง ความหมาย องค์ประกอบของศีล ความสำคัญของศีล			
13. พระสงฆ์ได้เทศน์สั่งสอน เรื่อง หลักการปฏิบัติอุโบสถศีล			

ข้อความถาม พฤติกรรมของผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีล	ระดับการปฏิบัติ		
	เป็นประจำ และบ่อยครั้ง (3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคยทำ (1)
14. พระสงฆ์ได้เทศน์สั่งสอน เรื่องการ รักษาอุโบสถศีลสำคัญที่สุดอยู่ที่เจตนา ถ้าไม่ เจตนาก็ไม่ผิด			
15. พระสงฆ์ได้เทศน์สั่งสอน เรื่อง ประเภทของอุโบสถศีล ได้แก่ อุโบสถนอก พระพุทธรศาสนาและอุโบสถในพระพุทธรศาสนา			
16. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่องหลักการ สมาทานอุโบสถศีลที่ถูกต้อง			
17. ท่านได้เทศน์สั่งสอนเรื่องการสมาทาน อุโบสถศีล ทั้ง 2 แบบ คือ การสมาทานด้วย ปัจเจกสมาทานก่อน คือสมาทานโดยแยก เป็นข้อๆ แล้วจึงสมาทานด้วยเอกัชฌสมาทาน คือ การสมาทานโดยรวมกันไม่แยกข้อ			
18. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่อง อุโบสถศีล ทั้ง 8 ข้อ ข้อ 5 คือ สุราเมรัย เป็นข้อที่ สำคัญนำไปสู่ความวิบัติเสียหายต่างๆ			
19. ท่านได้สั่งสอน เรื่อง ศีล 5 ข้อที่ 3 และ อุโบสถศีล ข้อที่ 3 มีความหมายเหมือนกัน แต่การปฏิบัติต่างกัน			
20. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่อง ศีลแต่ละข้อ จะขาดได้อยู่ที่เรารังใจหรือเจตนาล่วงละเมิด			
21. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่องศีลอุโบสถ แต่ละข้อจะขาดนั้น ท่านกำหนดเจตนาในการ ล่วงละเมิดไว้ 2 ทาง คือ ทางกายและวาจา			
ภาวนามัย			
22. พระสงฆ์ได้เทศน์สั่งสอน เรื่อง ความหมาย ความสำคัญของภาวนามัย			
23. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่อง จุดมุ่งหมายของการภาวนา คือ ต้องการให้			

ข้อคำถาม พฤติกรรมของพระสงฆ์ต่อการนำปฏิบัติ อุโบสถศีล	ระดับการปฏิบัติ		
	เป็นประจำ และบ่อยครั้ง(3)	นาน ๆ ครั้ง (2)	ไม่เคยทำ (1)
24. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่องการทำวัตร เป็นการสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย เรา เจริญสติ เพื่ออบรมจิตให้เกิดปัญญา			
25. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่องการสวด มนต์ เป็นอุบายทำให้จิตใจสงบไม่คิดฟุ้งซ่าน			
26. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่องการสวด มนต์ ต้องสวดในใจเท่านั้น เพื่อให้จิตเป็น สมาธิ			
27. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่อง การฟัง พระธรรมเทศนา ควรประนมมือฟังด้วยทุก ครั้ง เพื่อเป็นการแสดงความเคารพต่อพระ รัตนตรัย			
28. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่องขณะ กรวดน้ำ ต้องใช้น้ำชี้แตะที่ปากภาชนะ กรวดน้ำ			
29. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่องหลักการนั่ง สมาธิ การเดินจงกรม การฟังธรรม การแผ่ เมตตา			
30. ท่านได้เทศน์สั่งสอน เรื่องอานิสงส์ของ การเจริญภาวนา ได้แก่ การฟังธรรม การนั่ง สมาธิ การเดินจงกรม การทำวัตรสวดมนต์ และการแผ่เมตตา			

ตอนที่ 4 ข้อมูลด้านเจตคติของคณะสงฆ์ผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีล คือ บุญกิริยาวัตถุ 3 ได้แก่ 1) ทานมัย 2) ศีลมัย 3) ภวานามัย

คำชี้แจง : ให้ท่านพิจารณาแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่คิดว่าถูกที่สุด

คำถาม : ท่านมีเจตคติต่อคณะสงฆ์ผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีล ตามหัวข้อต่อไปนี้อย่างไรบ้าง โดยตอบ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย หรือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อคำถาม เจตคติต่อผู้นำการปฏิบัติ อุโบสถศีล	ระดับความเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย (4)	ไม่แน่ใจ (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
ทานมัย					
1. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอนเรื่องความหมาย ประเภท และองค์ประกอบของการให้ทาน					
2. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอนเรื่องวัตถุการให้ทานที่เหมาะสม					
3. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอนเรื่องการให้ทานต้องประกอบด้วยเจตนา ที่บริสุทธิ์ 3 กาล					
4. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอนการให้ทานต้องถูกบุคคล ถูกเวลา มีเจตนาที่ดียอมได้รับอาณิสน์มาก					
5. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอนเรื่องประเภทของทาน ได้แก่ อามิสทาน ธรรมทาน และอภัยทาน					
6. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอนเรื่องการประเคน การถวายของ แต่พระสงฆ์ที่ถูกต้อง					
7. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอนเรื่องการใส่บาตรที่ถูกต้อง					

ข้อคำถาม เจตคติต่อผู้นำการปฏิบัติ อุโบสถศีล	ระดับความเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย (4)	ไม่แน่ใจ (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
8. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน เรื่อง อานิสงส์ของการให้ทาน					
ศีลมัย 9. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอนเรื่อง ความหมาย ประเภท และ องค์ประกอบของการรักษาอุโบสถศีล					
10. พระสงฆ์ควรเทศนาสั่งสอน เรื่องอุโบสถในพระพุทธศาสนา 2 ประเภท ได้แก่ อุโบสถของพระสงฆ์ และอุโบสถของอุบาสกอุบาสิกา					
11. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน เรื่องระเบียบวิธีปฏิบัติการรักษา อุโบสถศีล					
12. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน อุโบสถศีลทั้ง 8 ข้อ อย่างละเอียด					
13. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน เรื่องอุโบสถในพระพุทธศาสนา 2 ประเภท ได้แก่ อุโบสถของพระสงฆ์ และอุโบสถของอุบาสกอุบาสิกา					
14. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน เรื่อง การสมาทานอุโบสถศีล ท่านให้ สมาทานทั้ง 2 แบบ คือ การสมาทาน ด้วยปัจเจกสมาทานก่อน คือสมาทาน โดยแยกเป็นข้อๆแล้วจึงสมาทานด้วย เอกัฒสมาทาน คือ การสมาทาน โดยรวมกันไม่แยกข้อ					

ข้อคำถาม เจตคติต่อผู้นำการปฏิบัติ อุโบสถศีล	ระดับความเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย (4)	ไม่แน่ใจ (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
ศีลมัย (ต่อ)					
15. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน เรื่องศีล 5 ข้อที่ 3 และอุโบสถศีล ข้อ ที่ 3 มีความหมายเหมือนกันแต่การ ปฏิบัติต่างกัน					
16. ศีลอุโบสถแต่ละข้อจะขาดนั้น ท่านกำหนดเจตนาในการล่วงละเมิด ไว้ 2 ทาง คือ ทางกายและวาจา					
17. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน เรื่องศีลแต่ละข้อจะขาดได้อยู่ที่เรา จงใจหรือเจตนาล่วงละเมิด					
18. พระสงฆ์ควรเป็นแบบอย่างที่ดี ในการรักษาศีล					
ภาวนามัย					
19. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน เรื่อง ความหมาย ประเภทของการเจริญ ภาวนา					
20. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน และเป็นผู้นำปฏิบัติการเดินจงกรม					
21. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน และ เป็นผู้นำการสวดมนต์ไหว้พระ					
22. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน และ เป็นผู้นำปฏิบัตินั่งสมาธิ					
23. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน และ เป็นผู้นำการแผ่เมตตา					
24. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน เรื่องการกรวดน้ำที่ถูกต้อง					

ข้อคำถาม เจตคติต่อผู้นำการปฏิบัติ อุโบสถศีล	ระดับความเห็น				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)	เห็นด้วย (4)	ไม่แน่ใจ (3)	ไม่เห็น ด้วย (2)	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)
ภาวนามัย (ต่อ) 25. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน เรื่องการเดินจงกรมทั้ง 6 ระยะเวลา					
26. พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอน เรื่องอาหิสงส์การเจริญภาวนา ได้แก่ การฟังธรรม การนั่งสมาธิ การเดิน จงกรม การสวดมนต์ไหว้พระ และ การแผ่เมตตา					
27. พระสงฆ์มีการแสดงพระธรรม เทศนาในรูปแบบใหม่ๆ ที่น่าสนใจ					
28. พระสงฆ์ต้องมีความมั่นใจ ในการแสดงพระธรรมเทศนา					

ขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

พระเกษสยาม บุญยงค์ / ผู้วิจัย

แบบสัมภาษณ์

(สำหรับคณะสงฆ์และอุบาสก-อุบาสิกา)

การพัฒนาผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีลของคณะสงฆ์ตำบลบ้านโปร่ง อำเภอหนองโดน จังหวัดสระบุรี

คำชี้แจง : ในการตอบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการพัฒนาผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีลของคณะสงฆ์ตำบลบ้านโปร่ง อำเภอหนองโดน จังหวัดสระบุรี โดยคำตอบของคณะสงฆ์และอุบาสกอุบาสิกาจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีลของคณะสงฆ์ตำบลบ้านโปร่ง ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางของคณะสงฆ์ที่อื่นๆ ต่อไป โดยมีข้อคำถาม ดังนี้

สภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการการพัฒนา

1. ด้านสถานที่

สถานที่ปฏิบัติอุโบสถศีลในปัจจุบันเป็นอย่างไร ประสบปัญหาอะไรบ้าง และท่านมีความต้องการพัฒนาด้านสถานที่อย่างไร

2. ด้านวัสดุอุปกรณ์

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติอุโบสถศีลในปัจจุบันเป็นอย่างไร ประสบปัญหาอะไรบ้าง และท่านมีความต้องการพัฒนาในด้านใด

3. ด้านบุคลากร

บุคลากรที่สามารถเป็นผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีลมีกี่รูป เจ้าอาวาสได้ให้การสนับสนุนการปฏิบัติอุโบสถศีลในด้านใดบ้าง และมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร ประสบปัญหาอะไรบ้าง และในการปฏิบัติอุโบสถศีลมีคณะผู้นำชุมชน ชาวบ้านให้การสนับสนุนอะไรบ้าง นอกจากนี้ท่านต้องการพัฒนาบุคลากรอย่างไร

4. ด้านกิจกรรมการรักษาอุโบสถศีล

กิจกรรมการรักษาอุโบสถศีลที่วัดของท่านปัจจุบันเป็นอย่างไร ประสบปัญหาอะไรบ้าง และท่านมีความต้องการพัฒนาในด้านใด

แบบสังเกต
(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

คำชี้แจง : ให้ผู้เชี่ยวชาญทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ถูกต้อง และไม่ถูกต้อง
ตามพฤติกรรมของคณะสงฆ์

ข้อความการสังเกตด้านพฤติกรรมผู้นำการปฏิบัติ อุโบสถศีลของคณะสงฆ์ตำบลบ้านโป่ง	พฤติกรรมผู้นำการปฏิบัติ ถูกต้อง / ไม่ถูกต้อง	
เรื่องทานมัย		
1. หลักการให้ทาน		
2. หลักการกล่าวคำถวายสังฆทาน		
3. หลักการประเคนของแด่พระสงฆ์		
4. หลักการแสดงธรรม		
5. หลักการกรวดน้ำ		
เรื่องศีลมัย		
6. หลักการกราบเบญจางคประดิษฐ์		
7. หลักการสมาทานศีล		
เรื่องภาวนามัย		
8. หลักการจตุรุปเทียมนุชาพระรัตนตรัย		
9. หลักการสวดมนต์		
10. หลักการเดินจงกรม		
11. หลักการนั่งสมาธิ		
12. หลักการฟังธรรม		
13. หลักการแผ่เมตตา		

ขอขอบคุณ
พระเกษสยาม บุญยงค์

โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีล ของคณะสงฆ์ตำบลบ้านโป่ง อำเภอหนองโดน จังหวัดสระบุรี

รายละเอียดของโครงการฝึกอบรม ดังนี้

1. หลักการและเหตุผล

อุโบสถเป็นเรื่องของกุศลกรรมที่สำคัญประการหนึ่งของคฤหัสถ์ แปลว่า การเข้าจำเพื่อหยุดการงานของฆราวาส เช่น ทำนา ทำไร่เป็นต้นไว้ชั่วคราวแล้ว มาทำกิจกรรมทางศาสนา เป็นการขัดเกลากิเลสอย่างหยาบให้เบาบาง และเป็นทางแห่งความสงบระงับอันเป็นความสุขสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้น พุทธศาสนิกชนผู้เป็นฆราวาสจึงนิยมเอาใจใส่หาโอกาสประพฤติปฏิบัติตามสมควร

พระสงฆ์ซึ่งมีส่วนสำคัญในการชักนำสั่งสอนอบรมและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่อุบาสกอุบาสิกา ที่เข้ามาปฏิบัติอุโบสถศีลในวัดได้อย่างถูกต้อง และส่งผลให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น จากการทำงานศึกษาวิจัยสำรวจตามแบบสอบถาม และการสัมภาษณ์ ผู้นำปฏิบัติอุโบสถศีลได้แก่คณะสงฆ์ตำบลบ้านโป่ง จำนวน 5 วัด รวม 16 รูป และอุบาสกอุบาสิกาที่ปฏิบัติอุโบสถศีล รวม 10 คน ซึ่งแบบสอบถามระดับความรู้พฤติกรรม และเจตคติของผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีล พบว่า ด้านความรู้เรื่องอุโบสถศีลของพระสงฆ์โดยภาพรวมมีความรู้ระดับปานกลาง ส่วนความรู้ในระดับน้อยได้แก่ การประเคนสิ่งของแด่พระภิกษุและสามเณรที่ถูกต้อง ความหมายของศีล อุโบสถศีล ประเภทของอุโบสถศีล การรักษากุโบสถศีล การสมาทานอุโบสถศีล และการปฏิบัติศีลอุโบสถข้อที่ 3 กับศีล 5 ข้อที่ 3 ด้านพฤติกรรมการนำปฏิบัติของพระสงฆ์โดยภาพรวมเคยปฏิบัติมานานๆ ครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลยได้แก่ พระสงฆ์ได้เทศน์สั่งสอนเรื่องประเภทของอุโบสถศีล การสวดมนต์ การกรวดน้ำ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การฟังธรรม และการแผ่เมตตา นอกจากนี้ในด้านเจตคติของผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีลโดยภาพรวมเห็นด้วย และเห็นด้วยอย่างยิ่ง ได้แก่ พระสงฆ์ควรเทศน์สั่งสอนพร้อมเป็นผู้นำปฏิบัตินั่งสมาธิ และพระสงฆ์ต้องมีความมั่นใจในการแสดงธรรม

ดังนั้น การจัดทำโครงการอบรมจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีลของคณะสงฆ์ตำบลบ้านโป่ง อำเภอหนองโดน จังหวัดสระบุรี ให้มีความรู้ และเกิดทักษะการปฏิบัติอย่างถูกต้อง

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อการพัฒนาผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีลของคณะสงฆ์ตำบลบ้านโป่ง อำเภอหนองโดน จังหวัดสระบุรี

2.2 เพื่อให้ผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีลของของคณะสงฆ์ตำบลบ้านโป่ง มีความรู้ และเกิดทักษะในด้านการปฏิบัติอุโบสถศีลตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง

3. เป้าหมาย

ผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีล คือ ผู้มีส่วนสำคัญ ได้แก่ คณะสงฆ์ตำบลบ้านโป่ง 10 รูป และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้แก่ อุบาสิกา 10 คน วิทยากร/ ผู้เชี่ยวชาญ 3 รูป/คน รวมทั้งสิ้น 23 รูป/คน

4. สถานที่ดำเนินการ

ศาลาการเปรียญวัดโป่งหัวถนน ตำบลบ้านโป่ง อำเภอหนองโดน จังหวัดสระบุรี

5. ระยะเวลาดำเนินการ

วันศุกร์ ที่ 28 เดือนมกราคม พ.ศ. 2554

6. วิธีดำเนินการ

6.1 ติดต่อประสานงานกับพระวิทยากร และคณะสงฆ์กลุ่มเป้าหมาย

6.2 ดำเนินตามกิจกรรมที่กำหนดดังนี้

6.2.1 กิจกรรมภาควิชาการ (เช้า เวลา 09.00 น. ถึง เวลา 11.00 น.)

1) พิธีเปิดโครงการฯ

2) จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย

3) ผู้วิจัยดำเนินการกล่าวรายงานให้ประธานรับทราบ

4) ประธานพระวิทยากรกล่าวเปิดโครงการฯ

5) ผู้วิจัยกล่าวแนะนำพระวิทยากร

6) บรรยายถวายเป็นความรู้เรื่องอุโบสถศีล ได้แก่ การประเคนของแด่พระภิกษุและสามเณรที่ถูกต้อง ความหมายของศีล อุโบสถศีล ประเภทของอุโบสถศีล การรักษาอุโบสถศีล การสมาทานอุโบสถศีล และการปฏิบัติศีลอุโบสถข้อที่ 3 กับศีล 5 ข้อที่ 3

7) สรุปการดำเนินการอบรมกิจกรรมภาควิชาการ

6.2.2 กิจกรรมภาคปฏิบัติ (บ่าย เวลา 12.30 น. ถึง เวลา 16.00 น.)

1) บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ การเป็นผู้นำของพระสงฆ์ต่อการนำปฏิบัติอุโบสถศีล เรื่องการสวดมนต์ การกรวดน้ำ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การฟังธรรม และการแผ่เมตตา

2) สรุปการบรรยายดำเนินการอบรมกิจกรรมภาคปฏิบัติ

7. กิจกรรมการเรียนรู้

7.1 บรรยาย

7.2 อภิปราย / ซักถาม

7.3 สาธิต

7.4 ฝึกปฏิบัติจริง

8. สื่อการเรียนการสอน

8.1 เอกสารประกอบการฝึกอบรม

8.2 โปรเจคเตอร์ พร้อมจอ

8.3 คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กส์

8.4 วัสดุอุปกรณ์ต่างๆ

9. หน่วยงานและผู้รับผิดชอบโครงการฯ

วัดโปรงหัวถนน และพระเกษสยาม บุญยงค์ (ผู้วิจัย)

10. งบประมาณ

ค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการฯ เพื่อการพัฒนาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เป็นผู้จัดการ
รับผิดชอบและได้รับการสนับสนุนจากชาวบ้าน รายละเอียดดังนี้

10.1 ค่าอาหาร / เครื่องดื่ม จำนวน 3,000 บาท

10.2 ค่าวัสดุอุปกรณ์ จำนวน 1,000 บาท

10.3 ถวายวิทยากร จำนวน 6,000 บาท

10.4 ค่าพาหนะ จำนวน 4,000 บาท

10.5 อื่นๆ จำนวน 1,000 บาท

รวมจำนวนเงินทั้งสิ้น 16,000 บาท

11. การวัดและประเมินผล

11.1 การประเมินความรู้ ก่อนและหลังอบรม

11.2 การประเมินผลหลังการพัฒนาตามโครงการอบรม โดยวิธีการสังเกตทักษะ
การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

คณะสงฆ์ตำบลบ้านโปรง มีความรู้ เกิดทักษะการปฏิบัติและมีเจตคติที่ดี
สามารถเป็นผู้นำการปฏิบัติอุโบสถศีลได้อย่างถูกต้องตามหลัก ทานมัย ศีลมัย ภาวนามัย

รูปแบบการปฏิบัติอุโบสถศีล

หลักการสมาทานอุโบสถศีล

คำอาราธนาอุโบสถศีล

มะยัง ภันเต ทิสระระณ นะสะหะ อัญฺจันตะสะมันนาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจา มะ
 ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต ทิสระระณ นะสะหะ อัญฺจันตะสะมันนาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจา มะ
 ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต ทิสระระณ นะสะหะ อัญฺจันตะสะมันนาคะตัง, อุโปสะถัง ยาจา มะ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออาราธนาอุโบสถศีล อันประกอบด้วยองค์ 8
 พร้อมด้วยไตรสรณะ

แม้ครั้งที่ 2 ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออาราธนาอุโบสถศีล อัน
 ประกอบด้วยองค์ 2 พร้อมด้วยไตรสรณะ

แม้ครั้งที่ 3 ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขออาราธนาอุโบสถศีล อัน
 ประกอบด้วยองค์ 8 พร้อมด้วยไตรสรณะ

(คำอาราธนานี้ใช้สำหรับการสมาทานศีลพร้อมกันหลาย ๆ คน ถ้าคนเดียวเปลี่ยนคำว่า
 “มะยัง” เป็น “อะหัง” และ “ยาจา มะ” เป็น “ยาจา มิ”)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

อะระหะโต

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ

ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง

(ว่า 3 ครั้ง ตามพระสงฆ์)

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทฺธเจ้า ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรม ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทฺธเจ้า ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

ทุติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรม ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

ทุติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้า ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

ตะติยัมปิ ฐัมมัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรม ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

ตะติยัมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก

1. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเจตนา เว้นจากการฆ่าด้วยตนเอง และใช้ให้ผู้อื่นฆ่า

2. อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้แล้ว
ด้วยตัวเอง และใช้ให้ผู้อื่นฉ้อฉล

3. อพรัหมจะรียา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเว้นจากการประพฤติกรรมอันเป็นข้าศึกแก่
พรหมจรรย์

4. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเว้นจากการพูดเท็จ คำล่อลวงผู้อื่น

5. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเว้นจากการ ดื่มน้ำเมา สุราและเมรัย อันเป็นที่ตั้งของ
ความประมาท

6. วิกาละโภชะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล (ตั้งแต่เที่ยง
จนถึงรุ่งอรุณของวันใหม่)

7. นัจจะคิตะวาทิตะ วิสุกะทัสสะนา มาลาคันธะวิเลปะนะ ธาระณะ มัณฑะนะ วิภู

สะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเว้นจากการฟ้อนรำขับร้องและประโคมเครื่องดนตรี
ต่างๆ และดูการละเล่นชนิดเป็นข้าศึกต่อกุศล และลูบทาที่ตรวจประดับตกแต่งร่างกายด้วย
ดอกไม้และของหอม อันเป็นที่ตั้งแห่งความยินดี

8. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือเว้นจากการนั่งนอนบนเตียงตั้งมีเท้าสูงเกินประมาณ และที่นอนสูงใหญ่ภายในมีนุ่นและสำลี และเครื่องปลาทอดอันวิจิตรงดงามต่างๆ

พระสงฆ์จะกล่าว "อัมปมาเทนะ สัมปาเทนะ" เรากล่าวรับ "อามะภันเต" หรือ พระสงฆ์จะกล่าว "มายาทาสิกขาปะทานิ" หรือ อิมานิ อัมมูระ สิกขาปะทานิ ทั้งหมดนี้คือหัวข้อที่จะต้องศึกษาและปฏิบัติ ๘ ประการ

(บางครั้งพระสงฆ์กล่าวว่า "อิมานิ อัมมูระ สิกขาปะทานิ สะมาทียามิ" แล้วเราว่าตาม ๓ ครั้ง)

พระสงฆ์จะกล่าวต่อว่า

สีเลนะ สุคะตัง ยันติ

ศีลเป็นปัจจัยให้มีความสุข

สีเลนะ โภคะสัมปะทา

ศีลเป็นปัจจัยให้มีโภคสมบัติ

สีเลนะ นิพพุตัง ยันติ

ศีลเป็นปัจจัยให้เข้าถึงพระนิพพาน

ตัสมา สีสัง วิโสธะเยฯ

เพราะฉะนั้น จึงทำจิตให้สะอาดหมดจดด้วยศีลตลอดกาลทุกเมื่อเถิดฯ

เรากล่าวรับ "สาธุ ภันเต"

(สำหรับอุโบสถศีล กล่าวต่อตามข้างล่าง)

เมื่อจบสิกขาบทดังกล่าวแล้ว ผู้รับศีลพึงกล่าวคำสมาทานอีกดังนี้

อิมัง อัมมูระจะสะมันนาคะตัง พุทธะปัญญุตตัง อุโปสะถัง อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง สัมมะเทวะ อะภิรัชิตุง สะมาทียามิ

ข้าพเจ้าสมาทานอุโบสถศีลที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติ ประกอบไปด้วยองค์ ๘ ประการนี้ เพื่อจะรักษาไว้ไม่ให้ขาด ไม่ให้ทำลาย ตลอดเวลา วันหนึ่ง คืนหนึ่ง ณ เวลานั้น จากนั้นพระสงฆ์กล่าวสรุปอุโบสถศีลดังนี้

อิมานิ อัมมูระ สิกขาปะทานิ, อัมมูระ รัตติง เอวัง อุโปสะถะสีละวะเสนะ, สาธุกัง กัตวา อัมปมาเทนะ รักขิตัพพานิ

ขอท่านทั้งหลายจงรักษาสิกขาบททั้งแปดข้อนี้ไว้ให้ดี อย่าประมาท ต่ออำนาจศีลอุโบสถตลอดราตรีหนึ่ง

ผู้รับศีลพึงตอบรับว่า "สาธุ ภันเต"

คำประกาศองค์อุโบสถ

อชช โภจนโต ปกขสส อุภูมิติวโส เอวรूप โข โภจนโต ทิวโส, พุกุเชน ภควตา ปญญุตตสส ฌมมสฺสวนสฺส เจว, ตทตถาย อุปาสกอุปาสกานํ อุโปสถสฺส จ กาลโ โลติ, หนุท มย โภจนโต สพุเพ อธิ สมาคตา, ตสฺส ภควโต ฌมฺมานุฌมฺมปฏิปัตติยา ปุชนตถาย, อิมยณฺจ รตฺติ อิมยณฺจ ทิวสํ อุฏฺฐจฺจสฺมนนาคตํ อุโปสถํ อุปวสิสฺสามาติ, กาลปริจฺเจทํ กตฺวา ตํ ตํ เวรมณิ อารมฺมณิ กริตฺวา, อวิกฺขิตฺตจิตฺตา หุตฺวา สกฺกจฺจํ อุโปสถํ สมาทึเยยฺยาม, อีทิสํ ทิ อุโปสถํ สมฺปตฺตานํ อมฺหากํ ซีวิตํ มานิรตฺถกํ โหตุ.

คำแปล

ขอประกาศเริ่มเรื่องความที่จะสมทานรักษาอุโบสถอันพร้อมไปด้วยองค์แปดประการ ให้สาธุชนที่ได้ตั้งจิตทราบทั่วกันก่อน แต่สมทาน ณ บัดนี้ ด้วยวันนี้ เป็นวันอัฐมิมิตินิที่แปด แห่งปักข์มาถึงแล้ว ก็แหละวันเช่นนี้เป็นวันที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติแต่งตั้งไว้ให้ ประชุมกันฟังธรรม และเป็นวันที่จะรักษาอุโบสถของอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลายเพื่อประโยชน์แก่ การฟังธรรมนั้นด้วย เชิญเถิด เราทั้งหลายทั้งปวงที่ได้มาประชุมพร้อมกัน ณ ที่นี้ ฟังกำหนด กาลว่าจะรักษาอุโบสถตลอดวันหนึ่งกับคืนหนึ่งนี้ แล้วพึงทำความเว้นโทษนั้นๆ เป็นอารมณฺ์ (คือ เว้นจากการฆ่า 1 เว้นจากลักขโมยสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ให้ 1 เว้นจากประพฤติกกรรมที่เป็น ข้ำศึกแก่พรหมจรรย์ 1 เว้นจากเจรจาคำเท็จล่อลวงผู้อื่น 1 เว้นจากการดื่มกินสุราเมรัอันเป็น เหตุที่ตั้งแห่งความประมาท 1 เว้นจากการบริโภคอาหารตั้งแต่เวลาที่พระอาทิตย์เที่ยงแล้วไป จนถึงเวลาอรุณขึ้นใหม่ 1 เว้นจากฟ้อนรำขับร้องและประโคมเครื่องดนตรีต่างๆ แต่บรรดาที่เป็น ข้ำศึกแห่งบุญกุศลทั้งสิ้น และตัดทรงประดับตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ของหอม เครื่องประดับเครื่องทาเครื่องย้อม ผัดผิวร่างกายให้วิจิตรงดงามต่างๆ อันเป็นเหตุที่ตั้งแห่งความ กำหนดยินดี 1 เว้นจากการนั่งนอนเหนือเตียงตั้งมุ้งที่มีเท้าสูงเกินประมาณ และที่นั่งที่นอน ใหญ่ ภายในมีนุ่นและสำลีเครื่องปูลาดที่วิจิตรด้วยเงินและทองต่างๆ 1) อย่าให้มีจิตฟุ้งซ่าน สงไปอื่นพึงสมทานเอาองค์อุโบสถทั้งแปดประการโดยเคารพ เพื่อจะบูชาสมเด็จพระผู้มี พระภาคเจ้านั้นด้วยธรรมานุธรรมปฏิบัติ อนึ่ง ซึ่งของเราทั้งหลายที่ได้เป็นอยู่รอดมาถึงวัน อุโบสถเช่นนี้จงอย่าได้ล่วงไปเสียเปล่าจากประโยชน์เลย

หมายเหตุ: คำประกาศนี้สำหรับวันพระ 8 คำทั้งข้างขึ้นและข้างแรม ถ้าเป็นวันพระ 15 คำ ทั้งข้างขึ้นและข้างแรม ถ้าเป็นวันพระ 15 คำ เปลี่ยนบาลีเฉพาะคำที่ขีดเส้นใต้ ว่า ปณฺณรสีทิวโส และเปลี่ยนคำไทยที่ขีดเส้นใต้เป็นว่า “วันปณฺณรสีตติที่สิบห้า” ถ้าเป็นวันพระ 14 คำ เปลี่ยนบาลีตรงนั้นว่า จาตุทฺทสีทิวโส และเปลี่ยนคำ ไทยแห่งเดียวกันว่า “วันจาตุทฺทสีตติที่สิบสี่” สำหรับคำไทยในวงเล็บ จะว่าด้วยก็ได้ ไม่ว่าด้วยก็ได้

บททำวัตรเช้า – เย็น

ทำวัตรเช้า

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,
พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
พุทฺธัง ภควันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
(กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,
พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว
ธัมมัง นะนัสสามิ.
ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว
สังฆัง นะมามิ.
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

ปุพพภาคนมการ

(หันหน้า มะยัง พุทฺธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

อะระหะโต

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง (3 ครั้ง)

พุทธานิถุติ

(หันหน้า มะยัง พุทฺธานิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด

อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
 วิชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
 สุขะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี
 โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
 อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
 สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
 พุทโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
 ภาวะวา, เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์
 โย อิมัง โลกัณเฑชะกะกัง สะมาระกัง สะพรหะกัง, สัสสะมะณะพราหะณิง ปะชัง สะเท
 วะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรง
 ทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้ พร้อมทั้งเทวดา, มารพรหม
 และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม
 โย ฐัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว
 อาทิกัลยาณัง, ไพเราะในเบื้องต้น
 มัชฌะกัลยาณัง, ไพเราะในท่ามกลาง
 ปะริโยสานะกัลยาณัง, ไพเราะในที่สุด
 สาทถัง สะพัญญะชะนัง เภชะละปริปัญณัง ปะริสุทัง พรหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,
 ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธี บริบูรณ์ สิ้นเชิง, พร้อม
 ทั้งอรรถะ(คำอธิบาย) พร้อมทั้งพัญญะชะนะ(หัวข้อ)
 ตะมะหัง ภาวะวันตัง อะภิญญาชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
 ตะมะหัง ภาวะวันตัง สิริสะสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วย
 ศีลเยรเกล้า

(กราบรำลึกพระพุทธรูป)

ธัมมาภิกุติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิกุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สวากขาโต ภาวะวะตา ฐัมโม,
 พระธรรมนั้นใด, เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว
 สันทิกุสิโก, เป็นธรรมที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง
 อะกาลิกะ, เป็นธรรมที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล
 เอหิปัสสิโก, เป็นธรรมที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด
 โอบะนะยิกะ, เป็นธรรมที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
 ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นธรรมที่ผู้รู้ก็ได้เฉพาะตน

ตะมะหัง ฐัมมัง อะภิปุชชยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น
 ตะมะหัง ฐัมมัง สิระสา นะมามิ, ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า
 (กราบรำลึกพระธรรมคุณ)

สังฆาภิกฤติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกฤติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภาวะะโตะ สภาวะะสังโฆ,
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นหมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว
 อุกุปะฏิปันโน ภาวะะโตะ สภาวะะสังโฆ,
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว
 ญาเยปะฏิปันโน ภาวะะโตะ สภาวะะสังโฆ,
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่ออุทฺธมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว
 สามิจิปะฏิปันโน ภาวะะโตะ สภาวะะสังโฆ,
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว
 ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ
 จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา, คู่แห่งบุรุษ 4 คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ 8 บุรุษ
 เอสะ ภาวะะโตะ สภาวะะสังโฆ, นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
 อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา
 ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ
 ทักขิเนยโย, เป็นสงฆ์ควรรับทักษิณาทาน
 อัญชะลิกระณีโย, เป็นสงฆ์ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี
 อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ, เป็นเหนือนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า
 ตะมะหัง ฐัมมัง อะภิปุชชยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่นั้น

ตะมะหัง ฐัมมัง สิระสา นะมามิ, ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเศียรเกล้า
 (กราบรำลึกพระสงฆ์คุณ)

รตหนักตยัปปณามคาถา

(หันทะ มะยัง ระตะหนักตยัปปะณามะคาถาโย เจวะสังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญญะ
 ภาณามะ เส.)

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัตถะโว,
 พระพุทเจ้าทรงเป็นผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจดั่งมหารัตนพ

โยจันตะสุทฐัพพะระญาณะโลจะโน, พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด
 โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสชาตะโก, เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก
 วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ
 รัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน, พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป
 โย มัคคะปากามะภะทะภินนะโก, จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด
 โลกุตตระ โย จะ ตะทถะทีปะโน, ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น
 วันทามิ รัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ
 สังฆะ สุเขตตาทภะติเขตตะสังฆุญโตะ, พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย
 โย ทิฏฐะสันโตะ สุคะตานุโพทะโก, เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่อิต
 โลลัปปะทีโน อะริโย สุเมระโส, เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี
 วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง, ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ
 อิจเจวะเมกัณตะภิปุชชะเนยยะกัง, วัตถุตดยัง วันทะยะตาทิกังชะตัง, ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพ
 พุพฺพาทะวา, มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.
 บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่าง
 ยิ่งเช่นนี้, ขออุปัทวะ (ความชั่ว) ทั้งปวง, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยความสำเร็จ อันเกิดจาก
 บุญนั้น.

สังเวคปริกิตตนาปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปันโน, พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้
 อระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ, เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
 รัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก, และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์
 อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก, เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน
 สัมโพทะคามิ สุคะตูปะเวทิตโต, เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็น ธรรมที่พระสุคตประกาศ
 มะยันตัง รัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ, พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า
 ชาตปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์
 ชะราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์
 มะระณัมปิ ทุกขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์
 โสกะปะริทเวทะทุกขะโทมะนัสสุปปายาสาปิ ทุกขา, แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่
 สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์
 อับปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข, ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
 ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข, ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
 ยัมปิจัจัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง, มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์
 สังขิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา, ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง 5 เป็นตัวทุกข์

เสยยะถิทัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ
 รูปูปาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป
 เวทะนูปาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา
 สัญญาูปาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา
 สังขารูปาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร
 วิญญาณูปาทานักขันโธ, ขันธ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ
 เยสัง ปะริญญาเย, เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้รูปูปาทานักขันโธเหล่านี้เอง
 ธรรมะมาโน โส ภาคะวา, พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่
 เอวัง พะหุลัง สวาเกเก วิเนติ, ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก
 เอวังภาคา จะ ปะนัสสะ ภาคะวะโต สวาเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ,
 อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ส่วนมากย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลาย, มีการ
 จำแนกอย่างนี้ว่า

รูปัง อะนิจจัง, รูปไม่เที่ยง

เวทนา อะนิจจา, เวทนาไม่เที่ยง

สัญญา อะนิจจา, สัญญาไม่เที่ยง

สังขารา อะนิจจา, สังขารไม่เที่ยง

วิญญาณัง อะนิจจัง, วิญญาณไม่เที่ยง

รูปัง อะนัตตา, รูปไม่ใช่ตัวตน

เวทนา อะนัตตา, เวทนาไม่ใช่ตัวตน

สัญญาอะนัตตา, สัญญาไม่ใช่ตัวตน

สังขาราอะนัตตา, สังขารไม่ใช่ตัวตน

วิญญาณัง อะนัตตา, วิญญาณไม่ใช่ตัวตน

สัพเพ สังขารา อะนิจจา, สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง

สัพเพ ฐัมมา อะนัตตาติ, ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้

เต (ตา) มะยัง โอตินณามหะ, พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว

ชาติยา, โดยความเกิด

ชะรามะระณณะ, โดยความแก่และความตาย

โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปยาเสหิ,

โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย

ทุกโขติณณา, เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว

ทุกขะปะเรตา, เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว

อปปะวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขันขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ.

ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้.

(สำหรับอุบาสก - อุบาสิกาสด)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สาระณัง คะตา,
 เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ
 ชัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ, ถึงพระธรรมด้วย, ถึงพระภิกษุสงฆ์ด้วย ;
 ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ,
 จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง
 สา สา โน ปะฏิปัตติ, ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย
 อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุ.
 จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

(สำหรับภิกษุสามเณรสด)

จิระประรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทฺธัง
 เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง แม้
 ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น
 สัทธา อะคารัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา,
 เป็นผู้มีศรัทธาออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้อด้วยเรือนแล้ว
 ตัสมิง ภะคะวะติ พุรัหมะจะริยัง จะรามะ,
 ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น
 ภิกขุหนึ่ง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา,
 ถึงพร้อมด้วยสิกขา และธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของภิกษุทั้งหลาย
 ตัง โน พุรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย สังวัตตะตุฯ
 ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น จงเป็นไปเพื่อการทำให้สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

บททำวัตรเย็น

คำนมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
พุทฺธัง ภคฺวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว ;

ธัมมัง นะนัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว ;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

ปุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทฺธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

อะระหะโต

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง (3 ครั้ง)

พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทฺธานุสสติเนยัง กะโรมะ เส.)

ตั้ง ไช ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภุคคะโต,

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟังไปแล้วอย่างนี้ว่า

อติปิ โส ภาคะวา, เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น
 อระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส
 สัมมาสัมพุทธโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
 วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
 สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี
 โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
 อเนตตะโร บุริสสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบวชที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
 สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
 พุทธโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
 ภาคะวา ตี. เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ดังนี้

พุทธาภิศิติง

(หันทะ มะยัง พุทธาภิศิติง กะโรมะ เส.)

พุทธะวาระหันตะวะระตาทิกุณากิยุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณเป็นต้น

สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธิ์

โพเธสิ โย สุชชะนะตัง กะมะลังวะ สุโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน ดุจอาทิตย์ทำบ่าวให้บาน

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า

พุทธโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย

ปะจฺจะมานุสสะติภูฏานัง วันทามิ ตัง สิระนะหัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า

พุทธัสสาหัสุมิ ทาโส*(ทาสี) วะ พุทธโธ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทเจ้า, พระพุทเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

พุทธโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิชิตา จะ หิตัสสะ เม.

พระพุทเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะริรัญชิวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระพุทเจ้า

วันทันโตหัง*(ตีหัง) จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติดตาม ซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทเจ้า

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง พุทโธ เม สระระณัง ะรัง,
 สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑฒะยัง สัตถุสาสะเน,
 ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา
 พุทฺธัง เม วันทะมาเนนะ*(นายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,
 ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า ได้ชวนชวายบุญใด ในบัดนี้
 สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesุ ตัสสะ เตชะสา.
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบลงกล่าวคำพร้อมกัน)

กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา, ะด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจก็ดี
 พุทฺเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, กรรมนำดีเต็มอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า
 พุทฺโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
 กาลันตะเร สังวะริตุง ะ พุทฺเธ . เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป

ธัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สุวักขาโต ะคะวะตา ธัมโม, พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว
 สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง
 อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล
 เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด
 โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว
 ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ติ. เป็นสิ่งที่ผู้รู้รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

ธัมมาภิคีติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส.)

สุวักขาตะตาทิกุณะโยคะวะเสนะ เสยโย,
 พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐ เพราะประกอบด้วยคุณ คือ ความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้
 ดีแล้ว เป็นต้น
 โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท, เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปรียัติ และนิพพาน
 ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ, เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว
 วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง,
 ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด

รัมโม โย สัพพะปาณีนัง สระระณัง เขมะมุตตะมัง,
 พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย
 ทุดิยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนหัง,
 ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สองด้วยเศียรเกล้า
 รัมมัสสาหัสุมิ ทาโส*(ทาสี) วะ รัมโม เม สามิกิสสะโร,
 ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม พระธรรมเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า
 รัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,
 พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า
 รัมมัสสาหัง นียยาเทมิ สรรีรัญชีวิตัญจิทัง, ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระธรรม
 วันทันโตหัง*(ตีหัง) จะริสสามิ รัมมัสเสวะ สุรัมมะตัง,
 ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม
 นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง รัมโม เม สระระณัง วะรัง,
 สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑฒะยัง สัตถุสสาสะเน,
 ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา
 รัมมัง เม วันทะมานะนะ*(นายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,
 ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้
 สัพเพปิ อันตะรายา เม มาhesu ตัสสะ เตชะสา.
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบลงกล่าวคำพร้อมกัน)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี
 รัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, กรรมนาติเตยนันโต ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม
 รัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
 กาลันตะเร สังวะริตุจ วะ รัมเม. เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป

สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อุต, ปฏิบัติดีแล้ว
 อุกุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อุต, ปฏิบัติตรงแล้ว
 ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่อุต, ปฏิบัติเพื่ออุทธรณ์เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามิจิปะภูปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,
 สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่โต, ปฏิบัติสมควรแล้ว
 ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ
 จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา, คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ
 เอสะ ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ, นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
 อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา
 ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ
 ทักขิเนยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน
 อัญชะลิกระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี
 อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ติ. เป็นเนื่อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

สังฆาภิกคิ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกคิติง กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคฺคณาทียุตโต,

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดี เป็นต้น

โยภูฏัพพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺโฐ,

เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปรจำพวก

ศีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,

มีกายและจิต อันอาศัยธรรม มีศีลเป็นต้น อันบวร

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทฺธัง.

ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระสงฆ์หมู่โต เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย

ตะติยานุสสะติฏฺฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง.

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สามด้วยเศียรเกล้า

สังฆัสสาหฺสมิ ทาโส*(ทาสี) วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์ พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

สังโฆ ทุกข์สสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตฺสสะ เม.

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

สังฆัสสาหฺง นียยาเทมิ สะริรัญชีวิตฺตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แต่พระสงฆ์

วันทันโตหฺง*(ตีหฺง) จะริสสามิ สังฆัสโสปะภูปันนะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติดตาม ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์

นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง สังโฆ เม สระระณัง ะรัง,
 สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชฌเมยยัง สัตถุสาสะเน,
 ด้วยการกล่าวคำสัจจน์ ข้าพเจ้าพึงเจริญในศาสนา ของพระศาสดา
 สังฆัง เม วันทะมาเนนะ*(นายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ,
 ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ชวนชวายนบุญใด ในบัดนี้
 สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.
 อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

(หมอบกราบลงกล่าวคำพร้อมกัน)

กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา, ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจก็ดี
 สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง, กรรมนาติตีเยนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์
 สังโฆ ปะฎีกคณหะตุ อัจจะยันตัง, ขอพระสงฆ์ จงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น
 กาลันตะเร สังวะริตุง ะ สังฆะ. เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป

บทสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย

บทสรรเสริญ พระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา (เพราะเหตุอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น) อะระหัง (เป็นผู้ไกล
 จากกิเลส) สัมมาสัมพุทโธ (เป็นผู้ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง) วิชชาจะระณะสัมปันโน (เป็น
 ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ) สุคะโต (เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี) โลกะวิทู (เป็นผู้รู้โลกอย่าง
 แจ่มแจ้ง) อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ (เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ อย่างไม่มี
 ใครยิ่งกว่า) สัตถา เทวะมนุสสานัง (เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย) พุทโธ
 (เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม) ภะคะวาติ. (เป็นผู้มี ความเจริญจำแก่กรรมสั่งสอนสัตว์
 ดังนี้)

บทสรรเสริญ พระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม (พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว)
 สันทิฎฐิโก (เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง) อะกาลิโก (เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้
 และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล) เอหิปัสสิโก (เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด) โอปะ
 นะยิโก (เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว) ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ. (เป็นสิ่งที่ผู้รู้ พึงรู้ได้
 เฉพาะตน ดังนี้ ฯ)

บทสรรเสริญ พระสังฆคณ

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใดปฏิบัติดีแล้ว) อุฑุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใดปฏิบัติตรงแล้ว) ญายะปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใดปฏิบัติเพื่ออุรุธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว) สามิจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ (สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใดปฏิบัติสมควรแล้ว) ยะทิทัง (ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ) จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา (คู่แห่งบุรุษสี่คู่ นับเรียงตัวได้แปดบุรุษ) เอสะ ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ (นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า) อาหุเนยโย (เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา) ปาหุเนยโย (เป็นผู้ควรแก่สักการะที่จัดไว้ต้อนรับ) ทักขิเนยโย (เป็นผู้ควรรับทักษิณา อัญชะลีกระณีโย (เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี) อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ. (เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่าดังนี้)

พระคาถาชินบัญชร

- | | |
|--|---|
| 1. ชะยาสะนากะตา พุทธา
จะตุสัจจาสะกัง รัสัง | เซตวา มารัง สะวาหะนัง
เย ปิวังสุ ณะราสะภา. |
| 2. ตัณ्हังกระทาทยะ พุทธา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง | อัญญะวีสะติ นายะกา
มัตตะเกเต มุนิสสะรา. |
| 3. สีเส ปะติฏฐิตโต มัยหัง
สังโฆ ปะติฏฐิตโต มัยหัง | พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
อุเร สัพพะคุณากะโร. |
| 4. หะทะเย เม อะนุรุทโธ
โกณฑัญญโณ ปิฎฐิภาคัสมิง | สารีปุตโต จะทักขิเน
โมคคัลลานโ จะ วามะเก. |
| 5. ทักขิเน สะวะเน มัยหัง
กัสสะโป จะ มะหานาโม | อาสุง อานันทะ ราหุโล
อุภาสุง วามะโสตะเก. |
| 6. เกสันเต ปิฎฐิภาคัสมิง
นิสินโน สิริสัมปันโน | สุริโย วะ ปะกังกะโร
โสภิตโต มุนิปุณณะโว |

- | | |
|--|--|
| 7. กุมาระกัสสโป เถโร
โส มัย्हัง วะทะเน นิจจัง | มะเหสี จิตตะ วาทะโก
ปะติฏฐาสสิคฺคณากระโร. |
| 8. ปุณโณ อังคฺลิมาโร จะ
เถรา ปญฺจะ อิเม ชาตา | อุปาลี นันทะ สีวะลี
นะลาเต ติลกะกา มะมะ. |
| 9. เสสาสีติ มหาเถรา
เอเตสีติ มหาเถรา
ชะลันตา สีละเตเชนะ | วิชิตา ชินะสาวะกา
ชิตะวันโต ชิโนระสา
อังกะมังเคสุ สันฐิตา. |
| 10. ระตะนัง ปุระโต อาสิ
ชะชัคคัง ปัจจะโต อาสิ | ทักขิณ เมตตะ สุตตะกัง
วาเม อังคฺลิมาละกัง |
| 11. ชันธะโมระปะริตตัญจะ
อาภาเส ฉะทะนัง อาสิ | อาภานาญิยะ สุตตะกัง
เสสา ปาการะสันฐิตา |
| 12. ชินา นานาวะระสังยุตตา
วาตะปิตตาหะสฺญชาตา | สัดตปปาการะ ลังกะตา
พาหิรัช ฌัตตูปัททะวา. |
| 13. อะเสสา วินะยัง ยันตุ
วะสะโต เม สะกิจเจนะ | อะนันตะชินะ เตชะสา
สะทา สัมพุททะปัญฺชะเร. |
| 14. ชินะปัญฺชะระมัชฌัมหิ
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ | วิหะรันตัง มะฮี ตะเล
เต มะหาปุริสาสะภา. |
| 15. อิจเจวะมันโต
ชินานุภาเวนะ
ธัมมานุภาเวนะ
สังฆานุภาเวนะ
สัทธัมมานุภาวะปาลีโต | สุคฺคโต สุรักโข
ชิตูปัททะโว
ชิตาริสังโฆ
ชิตันตะราโย
จะรามิ ชินะ ปญฺชะเรติ. |

คำแปล

1. พระพุทธเจ้าและพระนราสภาทันหลาย ผู้ประทับนั่งแล้วบนชัชบัลลังก์ ทรงพิชิตพระยามาราธิราชผู้รุกรังพร้อมด้วยเสนาราชพาหณะ แล้วเสวยอมตรสคือ อริยะะสัจธรรมทั้งสี่ประการ เป็นผู้นำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นจากกิเลสและกองทุกข์

2. มี 28 พระองค์คือ พระผู้ทรงพระนามว่า ตัณฑังกรเป็นต้น พระพุทธเจ้าผู้จอมมุนีทั้งหมดนั้น
3. ข้าพระพุทธเจ้าขออัญเชิญมาประดิษฐานเหนือเศียรเกล้า องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประดิษฐานอยู่บนศีรษะพระธรรมอยู่ที่ดวงตาทั้งสอง พระสงฆ์ผู้เป็นอากรบ่อเกิดแห่งสรรพคุณอยู่ที่อก
4. พระอนุรุทธะอยู่ที่ใจพระสารีบุตรอยู่เบื้องขวา พระโมคคัลลาน์อยู่เบื้องซ้าย พระอัญญาโกณฑัญญะอยู่เบื้องหลัง
5. พระอานนท์กับพระราหุลอยู่หุขวา พระกัศปะปะกับพระมหานามะอยู่ที่หุซ้าย
6. มุนีผู้ประเสริฐคือพระโสภิตะผู้สมบูรณ์ด้วยสิริ ดังพระอาทิตย์ส่องแสงอยู่ที่ทุกเส้นขน ตลอดร่างทั้งข้างหน้าและข้างหลัง
7. พระเถระกุมาระกัศปะปะผู้แสวงบุญทรงคุณอันวิเศษ มีวาเทอันวิจิตรไพเราะอยู่ปากเป็นประจำ
8. พระปุณณะ พระอังคลิมาล พระอุบาลี พระนันทะ และพระสีวะลี พระเถระทั้ง 5 นี้จงปรากฏเกิดเป็นกระแจะจุมเจิมที่หน้าผาก
9. ส่วนพระอสีติมหาเถระที่เหลือผู้มีชัย และเป็นพระโอรสเป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย แต่ละองค์ล้วน รุ่งเรืองไฟโรจน์ด้วยเดชแห่งศีลให้ดำรงอยู่ทั่วอวัยวะน้อยใหญ่
10. พระรัตนสูตรอยู่เบื้องหน้าพระเมตตาสสูตรอยู่เบื้องขวา พระอังคลิมาลปริตรอยู่เบื้องซ้าย พระธชัคคะสูตรอยู่เบื้องหลัง
11. พระขันธปริตร พระโมรปริตร และพระอาฎานาฎียสูตร เป็นเครื่องกางกั้นดุจหลังคาอยู่บนนภากาศ
12. อนึ่งพระชินเจ้าทั้งหลาย นอกจากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ผู้ประกอบพร้อมด้วยกำลังนานาชนิด มีศีลาทีคุณอันมั่นคงสัตตะปรากฏเป็นอาภรณ์มาตั้งล้อมเป็นกำแพงคุ้มครองเจ็ดชั้น
13. ด้วยเดชานุภาพแห่งพระอนันตชินเจ้าไม่ว่าจะทำกิจการใดๆ เมื่อข้าพระพุทธเจ้าเข้าอาศัยอยู่ในพระบิณฑูรเวดวงทรงล้อม แห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอโรคอุปัทวะทุกข์ทั้ง

ภายนอกและภายใน อันเกิดแต่โรคร้าย คือ โรคลมและโรคตีเป็นต้น เป็นสมุฏฐานจงกำจัดให้พินาศไปอย่าได้เหลือ

14. ขอพระมหาบุรุษผู้ทรงพระคุณอันล้ำเลิศทั้งปวงนั้น จงอภิบาลข้าพระพุทธเจ้าผู้อยู่ในภาคพื้น ท่ามกลางพระชินบัญชร ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการคุ้มครองปกป้องรักษาภายในเป็นอันดีฉะนี้แล

15. ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการอภิบาลด้วยคุณานุภาพแห่งสัทธรรม จึงชนะเสียได้ซึ่งอุปัทวันตรายใดๆ ด้วยอานุภาพแห่งพระชินะพุทธเจ้า ชนะข้าศึกศัตรูด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ชนะอันตรายทั้งปวงด้วยอานุภาพ แห่งพระสงฆ์ ขอข้าพระพุทธเจ้าจงได้ปฏิบัติและรักษาดำเนินไปโดยสวัสดิเป็นนิจันรัตนเทอญ

คาถาโพธิบาท (บูรพารัสมีง)

บูรพารัสมีง พระพุทธะคุณัง บูรพารัสมีง พระธัมเมตัง บูรพารัสมีง พระสังฆานัง
ทุกขะโรคะภะยัง วิวิญชัยเย สัพพะทุกข์ สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย สัพพะเคราะห์
เสนียดัจญไโร วิวิญชัยเย สัพพะทานัง สัพพะลาภัง ภาวันตุเม รักษันตุ สุรักษันตุ

หมายเหตุ เกี่ยวต่อไปเปลี่ยนจาก บูรพารัสมีง เป็น อาคะเนยรัสมีง - ทักษิณรัสมีง -
หริตรัสมีง - ปัจจิมีรัสมีง - พายัรัสมีง - อุดรรัสมีง - อิศาณรัสมีง - ปฐวีรัสมีง - อากาศรัสมีง
นอกนั้นเหมือนกันหมด

บทสวดมงคลจักรวาล 8 ทิศ

อิมัสมีงมงคลจักรวาททั้งแปดทิศ ประสิทธิ จงมาเป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกัน
ห้อมล้อมรอบ รอบทั่วหน้าตา ราชะ เสมานาเขตเต สมนันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสสานิ
พุทธะชาละปะริก-เขตเต รักษันตุ สุรักษันตุ ฯ

อิมัสมีงมงคลจักรวาททั้งแปดทิศ ประสิทธิ จงมาเป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกัน
ห้อมล้อมรอบ รอบทั่วหน้าตา ราชะ เสมานา เขตเต สมนันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสสานิ
ธัมมะชาละปะริก-เขตเต รักษันตุ สุรักษันตุ ฯ

อิมัสมีงมงคลจักรวาททั้งแปดทิศ ประสิทธิ จงมาเป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกัน
ห้อมล้อมรอบ รอบทั่วหน้าตา ราชะ เสมานาเขตเต สมนันตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสสานิ
ปัจเจกะพุทธะชาละปะริก-เขตเต รักษันตุ สุรักษันตุ ฯ

อิมัสมีงมงคลจักรวาททั้งแปดทิศ ประสิทธิ จงมาเป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น มาป้องกัน

ห้อมล้อมรอบ รอบท้าวอนัตตา ราชะ เสมอณาเขตเต เตมะนตา สะตะโยชะนะสะตะสะหัสธานี
สังฆะชาละปะริก-เขตเต รักษันตุ สุรักษันตุ ฯ

บทสวดบารมี 30 ทศ

ทานะ ปาระมี สัมปันโน , ทานะ อุปะปารมี สัมปันโน , ทานะ ประระมัตตะปารมี
สัมปันโน เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน , อิติปิ โส ภาคะวา
สีละ ปาระมี สัมปันโน , สีละ อุปะปารมี สัมปันโน , สีละ ประระมัตตะปารมี สัมปันโน
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน , อิติปิ โส ภาคะวา
เนกขัมมะ ปาระมี สัมปันโน , เนกขัมมะ อุปะปารมี สัมปันโน , เนกขัมมะ ประระมัต
ตะปารมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน , อิติปิ โส ภาคะวา
ปัญญา ปาระมี สัมปันโน , ปัญญา อุปะปารมี สัมปันโน , ปัญญา ประระมัตตะปารมี
สัมปันโน เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน , อิติปิ โส ภาคะวา
วิริยะ ปาระมี สัมปันโน , วิริยะ อุปะปารมี สัมปันโน , วิริยะ ประระมัตตะปารมี
สัมปันโน เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน , อิติปิ โส ภาคะวา
ขันตี ปาระมี สัมปันโน , ขันตี อุปะปารมี สัมปันโน , ขันตี ประระมัตตะปารมี สัมปันโน
เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน , อิติปิ โส ภาคะวา
สัจจะ ปาระมี สัมปันโน , สัจจะ อุปะปารมี สัมปันโน , สัจจะ ประระมัตตะปารมี
สัมปันโน เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน , อิติปิ โส ภาคะวา
อะธิฏฐาณะ ปาระมี สัมปันโน , อะธิฏฐาณะ อุปะปารมี สัมปันโน , อะธิฏฐาณะ ประระมัต
ตะปารมี สัมปันโน เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน , อิติปิ โส ภาคะวา
เมตตา ปาระมี สัมปันโน , เมตตา อุปะปารมี สัมปันโน , เมตตา ประระมัตตะปารมี
สัมปันโน เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน , อิติปิ โส ภาคะวา
อุเปกขา ปาระมี สัมปันโน , อุเปกขา อุปะปารมี สัมปันโน , อุเปกขา ประระมัตตะปารมี
สัมปันโน เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน , อิติปิ โส ภาคะวา
ทะสะ ปาระมี สัมปันโน , ทะสะ อุปะปารมี สัมปันโน , ทะสะ ประระมัตตะปารมี
สัมปันโน เมตตา ไมตรี กะรุณา มุทิตา อุเปกขา ปาระมีสัมปันโน , อิติปิ โส ภาคะวา
พุทฺธัง สาระถนัง คัจฉามิ นะมามิหัง

คำแปล

พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้นแล ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่ง บารมีคือทาน ทรงถึง
พร้อมแล้ว ซึ่งการเกิดขึ้นแห่งทานบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งบารมีคือทานอันมีประโยชน์สูงสุด
อย่างยิ่ง ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระเมตตาบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระไมตรีบารมี
ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระกรุณาบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระมุทิตาบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่ง

พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้นแล ทรงถึงพร้อมแล้ว ซึ่ง บารมีคือเมตตาทรงถึงพร้อมแล้ว ซึ่งการเกิดขึ้นแห่งเมตตาบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งบารมีคือเมตตาอันมีประโยชน์สูงสุดอย่างยิ่งทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระเมตตาบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระไมตรีบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระกรุณาบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระมุกตาบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระอุเบกขาบารมี

พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้นแล ทรงถึงพร้อมแล้ว ซึ่ง บารมีคืออุเบกขา ทรงถึงพร้อมแล้ว ซึ่งการเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งบารมีคืออุเบกขาอันมีประโยชน์สูงสุดอย่างยิ่ง ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระเมตตาบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระไมตรีบารมี ทรงถึงพร้อมแล้ว ซึ่ง พระกรุณาบารมี ทรงถึงพร้อมแล้ว ซึ่งพระมุกตาบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระอุเบกขาบารมี

พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้นแล ทรงถึงพร้อมแล้ว ซึ่ง บารมีคือทสบบารมี ทรงถึงพร้อมแล้ว ซึ่งการเกิดขึ้นแห่งทสบบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งบารมี คือทสบบารมี อันมีประโยชน์สูงสุดอย่างยิ่ง ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระเมตตาบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระไมตรีบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระกรุณาบารมีทรงถึงพร้อมแล้ว ซึ่ง พระมุกตาบารมี ทรงถึงพร้อมแล้วซึ่งพระอุเบกขาบารมี

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระพุทธเจ้า ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก ข้าพเจ้าขอนอบน้อม

บทสวดธัมมะจักร

ภุมมานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

จาตุมมะหาราชิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง จาตุมมะหาราชิกานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

ดาวะติงสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง ดาวะติงसानัง เทวานัง สัททัง สุตวา

ยามา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง ยามานัง เทวานัง

ตุลิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง ตูลิตานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

นิมมานะระตี เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง นิมมานะระตีนัง เทวานัง สัททัง สุตวา

ปะระนิมิตะวะสะวัตตี เทวา สัททะ มะนุสสาเวสูง ปะระนิมิตะวะสะวัตตีนัง เทวานัง สัททัง สุตวา

พรหมะกายิกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง พรหมะกายิกานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

พรหมะปารีสัชชา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง พรหมะปารีสัชชานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

พรหมะปุโรหิตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง พรหมะปุโร หิตานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

มะหาพรหมา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง มะหาพรหมานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

ปะริตตาภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง ปะริตตาทานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

อัปปะมาณภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง อัปปะมาณาทานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

อาภัสสะระ เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง อาภัสสะรานัง เทวานัง สัททัง สุตวา

ประริตตะสุภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง ประริตตะสุภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
 อัมปะมาณะสุภา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง อัมปะมาณะสุภานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
 สุภะภินทะกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง สุภะภินทะกานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
 อัสัญญะสัตตา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง อัสัญญะสัตตานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
 เวหิปะลา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง เวหิปะลานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
 อะวิหา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง อะวิหานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
 อะตัมปา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง อะตัมปานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
 สุทิสสา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง สุทิสสานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
 สุทิสสี เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง สุทิสสินัง เทวานัง สัททัง สุตวา
 อะกะนิฏฐะกา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง
 เอตัมภะคะวะตา พาราณะสียัง อิติปะตะเน มิคะทาเย อะนุตตะรัง รัมมะจักกััง ปะวัตติตัง
 อัมปะภิวัตติยัง สะมะเณนะ วา พราหะเณนะ วา เทเวนะ วา มาเรนะ วา พรหมุณา วา เกนะจิ
 วา โลกัสสะมินติ

รัมมะจักรนี้ถ้าท่านใดได้สวดจะทำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรือง ไม่ว่าจะ เป็นกิจการงานแขนง
 ไหนที่ทำอยู่จะมีความเจริญก้าวหน้า เพราะว่ารัมมะจักรเป็นพระธรรมเทศนาภักดิ์แรก
 ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงโปรดนักบวชปัญจวคีย์ และยังเป็นวงล้อที่หมุนเป็นครั้งแรก
 ของพระพุทธศาสนา จึงนับว่าเป็นการลำบากที่ผู้คนทั้งหลายจะได้สวด และยังจะเป็นการเปลื้อง
 ทุกข์ภัยต่างๆ นานาได้อีกด้วย สิ่งร้ายจะกลายเป็นดีและยังทำให้มีอายุยืน มีความสุขกาย สุขใจ
 ปราศจากทุกข์โศกโรคภัย

บทสวดกรณียเมตตสูตร

ภาระณียะมัตตะกุสะเลนนะ
 ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
 สักโก อุกุ จะ สุขุ จะ สุวะใจ
 จัสสะ มุทุ อะนะติมานี,
 สันตุสสะโก จะ สุภะโร จะ
 อัมปะกัจใจ จะ สัลละหุกะวุตติ
 สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ
 อัมปะคัพโป กุเลสฺ อะนะนุคิโท
 นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิญจ
 เยนะ วิญญู ปะเร อุปวะเทยยง,
 สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ

สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา,
 เย เกจิ ปาณะภุตฺตติ ทะสา
 วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา
 ทีฆา วา เย มะหันตา วา
 มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะถุลา
 ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา เย
 จะ ทูเร วะสันติ อะวิทูเร
 ภุตา วา สัมภะเวสี วา สัพเพ
 สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา,
 นะ ปะโร ปะรัง นิกุพะเพละ
 นาติมัญญะถะ กัตตะจิ นัง กิญจิ,
 พยาโรสะนา ปะฏิฆะสัณฺญา
 นาญญะมัญญัสสะ กัตตะจิ นัง กิญจิ,
 มาตา ยะถา นียัง ปุตตัง
 อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข,
 เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ
 มานะสัมภาวะเย อะปะริมาถัง,
 เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง
 มานะสัมภาวะเย อะปะริมาถัง,
 อุทรัง อะโธ จะ ติริยัญจะ
 อะสัมพารัง อะเวรัง อะสะปตตัง,
 ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา สะยาโน
 วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมัทโธ,
 เอตัง สะติง อะธิฏฐะเยยยะ
 พรหมะเมตัง วิหารัง อิระมาหุ,
 ทิฏฐัญจะ อะนุปะคัมมะ
 สีสะวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน,
 กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง นะ หิ
 ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตติ ฯ

กรณียเมตตสูตร(แปล)

กุลบุตรผู้ฉลาด ฟังกระทำกิจที่พระอริยเจ้าผู้บรรลุแล้วซึ่งพระนิพพานอันเป็นที่สงบ
 ระงับได้กระทำแล้ว,

กุลบุตรหนึ่งฟังเป็นผู้องอาจ ซื่อตรงและประพฤติตรงดี เป็นผู้ที่ว่าง่ายสอนง่าย อ่อนโยน

ไม่มีมานะอันยิ่ง,

เป็นผู้สันโดษยินดีในสิ่งที่ตนมีอยู่ เป็นผู้เลี้ยงง่าย เป็นผู้มีกิจธุระน้อย เป็นผู้ประพฤติ
ทำให้กายและจิตเบา,

มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันสงบนิ่ง มีปัญญาฆ่ากิเลส เป็นผู้ไม่คะนอง กาย วาจา ใจ
และไม่พัวพันในสกุลงทั้งหลาย,

ไม่พึงกระทำการที่ท่านผู้รู้ทั้งหลายติเตียนผู้อื่นว่าทำแล้วไม่ดี,

พึงแผ่เมตตาจิตว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้มีสุข มีจิตเกาะพระนิพพาน
แดนอันพ้นจากภัยทั้งหลาย และจงเป็นผู้ทำตนให้ถึงความสุขทุกเมื่อเกิด,

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงทั้งหมดโดยไม่มีเหลือ ทั้งที่มีตัณหาเครื่องทำใจให้สะดุ้งอยู่
และผู้มีนาคคือไม่มีตัณหาแล้ว ทั้งที่มีกายยาว ใหญ่ปานกลาง หรือกายสั้น หรือผอม อ้วน

เป็นผู้ที่เราเห็นแล้วก็ดี ไม่ได้เห็นก็ดี อยู่ในที่ไกลหรือในที่ไม่ไกล

ทั้งที่เกิดมาในโลกนี้แล้ว และที่ยังกำลังแสวงหาภพเป็นที่เกิดอยู่ดี

จงเป็นเป็นผู้ทำตนให้ถึงความสุขเกิด,

สัตว์อื่นอย่าพึงรังแกข่มเหงสัตว์อื่น อย่าพึงดูหมิ่นใครในที่ใด ๆ เลย,

ไม่ควรปรารถนาให้กันและกันมีความทุกข์ เพราะความกริ้วโกรธ และเพราะความ
เคียดแค้นกันเลย,

มารดาย่อมตามรักษาบุตรคนเดียวผู้เกิดในตน ด้วยชีวิต จันใจ,

กุลบุตรพึงเจริญเมตตาจิตในใจไม่มีประมาณ ในสัตว์ทั้งปวงทั้งหลาย แม้ฉนั้น,

บุคคลพึงเจริญเมตตาให้มีในใจไม่มีประมาณ ไปในโลกทั้งสิ้น,

ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง การเจริญเมตตาจิตนี้เป็นธรรมอันไม่แคบ ไม่มีเวร

ไม่มีศัตรู,

ผู้เจริญเมตตาจิตนั้น จะยืนอยู่ก็ดี เดินไปก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี เป็นผู้ปราศจาก
ความง่วงเพียงใด,

ก็สามารถตั้งสติไว้ได้เพียงนั้น บัณฑิตทั้งหลายกล่าวถึงกิริยาอย่างนี้ว่า เป็นการเจริญ
พรหมวิหารในศาสนานี้,

บุคคลผู้มีเมตตา ไม่เข้าถึงความเห็นผิด เป็นผู้มีศีล ถึงพร้อมแล้วด้วยความเห็นคือ
ปัญญา,

นำความหมกมุ่นในกามทั้งหลายออกได้แล้ว ย่อมไม่เข้าถึงความเข้าไปนอนในครรภ์
เพื่อเกิดอีกโดยแท้แล ฯ

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,
 พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
 พุทฺธัง ภควันตัง อะภิวาเทมิ. ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน. (กราบ)
 สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว
 ธัมมัง นะนัสสามิ. ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม. (กราบ)
 สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว
 สังฆัง นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์. (กราบ)

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระणेณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจาเม
 ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระणेณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจาเม
 ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระणेณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจาเม
 (ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอศีล 5 ข้อพร้อมทั้งพระรัตนตรัยเพื่อประโยชน์แก่การ
 จะรักษาต่าง ๆ กัน)

คำอาราธนาธรรม

พรัมมา จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ กัตถัญชะลี อั้นธิวะรัง อะยาจะละ สันธิชะ
 สัตตาปะระชักกะชาตिका เทเสตุธัมมัง อะนุกัมปิมังปะชัง

คำแปล

ท้าวสหัมบดีพรหมผู้เป็นอธิบดีของโลก กราบทูลวิงวอน สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า
 ผู้ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลายที่มีรูป คือ กิเลสในดวงตาเบาบางยังมีอยู่ในโลกนี้ ขอพระองค์
 ทรงแสดงธรรมอนุเคราะห์หมู่สัตว์นี้เถิด

คำอาราธนาพระปริต

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะทุกขะวินาสาเย ปริตตัง พรุถะ มังคะ
 ลัง
 วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะภะยะวินาสาเย ปริตตัง พรุถะ มังคะลัง
 วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะโรคะวินาสาเย ปริตตัง พรุถะ มังคะลัง
 (ขอพระสงฆ์ทั้งหลายจงสวดพระปริตรอันเป็นมงคลเพื่อป้องกันความวิบัติ เพื่อความ
 สำเร็จในสมบัติทั้งปวง และเพื่อให้ทุกข์ทั้งปวงพินาศไป เพื่อให้ภัยทั้งปวงพินาศไป เพื่อให้โรค

ทั้งปวงพินาศไป)

คำถวายพระพุทธรูป

อิมัง มะยัง ภันเต พุทธะรูปัง ภิกขุสังฆัสสะ โอนโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ
อิมัง พุทธรูปัง ปะฏิคคัณหาคู อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

(ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย พระพุทธรูปแต่พระภิกษุสงฆ์
ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับซึ่งพระพุทธรูปนี้ เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาล
นานเทอญ)

คำถวายข้าวพระพุทธรูป

อิมัง สุปะพัญญะชะนะสัมปันนัง สาลินัง โภชะนัง อุทะกัง ะรัง พุทธัสสะ ปุเชมิ
(ข้าพเจ้าขอบูชาด้วยโภชนะข้าวสาลี พร้อมด้วยแกงกับและน้ำอันประเสริฐนี้แต่พระพุทธรูปเจ้า)

คำลาข้าวพระพุทธรูป

เสสัง มังคะลัง ยาจามิฯ

(ข้าพเจ้าขอคืนเศษอันเป็นมงคลนี้ ข้าพเจ้าขอภักดิ์ที่เหลือที่เป็นมงคลด้วยเถิด)

คำถวายดอกไม้ ฐูปเทียนเพื่อบูชาพระ

อิมานิ มะยัง ภันเต ทีปะฐูปะปุผะวะรานิ

ระตะนัตตะยัสสะวะ อะภิปุเชมะ

อัมหากัง ระตะนัตตะยัสสะ ปุชา ทีฆะรัตตัง

หิตะสุขาเวหา โหตุ อาสะวัคชะยัปปัตติยา

(ข้าแต่พระคุณเจ้าผู้เจริญทั้งหลาย ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชารูปเทียนและดอกไม้
อันประเสริฐเหล่านี้ แก่พระรัตนตรัย ขอจงเป็นผลนำมาซึ่งประโยชน์สุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
สิ้นกาลนาน เพื่อให้ถึงซึ่งนิพพานที่ซึ่งสิ้นอาสวะกิเลสเทอญ)

คำจบทาน

อิทัง เม ทานัง อาสะวัคชะยาระหัง โหตุ

(ขอทานนี้จงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้าได้สิ้นอาสวะกิเลส)

อิทัง เม ทานัง นิพพานัสสะ ปัจจะโย โหตุ

(ขอทานนี้จงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้าได้ถึงพระนิพพานในปัจจุบันชาตินี้ ขอให้ได้มนุษย์
สมบัติ ขอให้ได้สวรรค์สมบัติ ขอให้ได้นิพพานสมบัติ จะนี้ก็ประสงค์สิ่งใด ขอจงสมความ

ปรารถนา ทุกประการ อันว่าโรคภัยไข้เจ็บ ความยากจนคั่นแค้น และคำว่า "ไม่มี" ขออย่าให้
ข้าพเจ้าประสบพบเลย)

คำกรวดน้ำ

อิหัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตาโหตุ ญาตโย
(ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายจงมีความสุข
สุขกาย สุขใจเถิด)

คำจบเงินทำบุญ

ทรัพย์ของข้าพเจ้านี้ได้มาโดยบริสุทธิ์ ขอบูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยจิต
จำนงค์ ตรงต่อพระนิพพาน ขอให้ถึงเมืองแก้ว ขอให้แคล้วบ่วงมาร ขอให้พบพระศรีอารย์
ในอนาคตกาลเทอญ

คำถวายของใส่บาตร

อิหัง ทานัง สีละวันตานัง ภิกขุณัง นียาเทมิ
สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวัชชะยาวะหัง
นิพพานะ ปัจจะโย โหตุ ฯ

ข้าพเจ้าขอน้อมถวายทานอันนี้แด่พระสงฆ์ผู้มีศีลทั้งหลาย ทานที่ข้าพเจ้าถวายดีแล้วนี้
จงเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพานด้วยเทอญ.

หรืออาจกล่าวเป็นภาษาไทยเวลาจบขันข้าวใส่บาตรดังนี้ ข้าวของข้าพเจ้า ขาวดั่ง
ดอกบัว ยกขึ้นเหนือหัว ถวายแด่พระสงฆ์ จิตใจจำนงค์ ตรงต่อพระนิพพาน ขอให้พบดวงแก้ว
ขอให้แคล้วบ่วงมาร ขอให้เกิดทันพระศรีอารย์ ในอนาคตกาลโน้นเทอญ.

คำถวายสังฆทาน

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอนชะยามะ สาธุโน ภันเต
ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ที่ชะรัตตัง หิตายะ สุขายะ
(ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ซึ่งภัตตาหาร กับของที่เป็น
บริวารทั้งหลายเหล่านี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับ ซึ่งภัตตาหารกับของที่เป็นบริวารทั้งหลาย
เหล่านี้ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ)

คำถวายผ้ากฐิน

อิมัง ภันเต สะปะริวารัง กะฐินะจีวะระทุสสัง สังฆัสสะ โอนเชยามะ สาธุโน ภันเต
 สังโฆ อิมัง สะปะริวารัง กะฐินะ ทุสสัง ปะฏิคคัณหาคู ปะฏิคคะหะเตวา จะ อิมินา ทุสเสนะ
 กะฐินัง อัตถะระตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ
 ทุติยัมปิ ...(อารธนาศีลห้า)
 ตะติยัมปิ ...

(ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายผ้ากฐินจีวรกับทั้งบริวารนี้ แต่
 พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับ ผ้ากฐินกับทั้งบริวารนี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย และเมื่อรับแล้ว ขอจง
 กรานใช้กฐินด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์ และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญ)

คำถวายผ้าป่า

อิมานิ มะยัง ภันเต ปังสุกุละจีวะรานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอนเชยามะ สาธุ
 โน ภันเต ภิกขุสังโฆ
 อิมานิ ปังสุกุละจีวะรานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาคู อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ
 สุขายะ

(ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายผ้าบังสุกุล จีวร กับทั้งบริวาร
 เหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับผ้าบังสุกุล จีวร กับทั้งบริวารเหล่านี้ของข้าพเจ้า
 ทั้งหมด เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ)

คำถวายผ้าอาบน้ำฝน

อิมานิ มะยัง ภันเต วัสสิกะสาฎิกานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอนเชยามะ
 สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ
 อิมานิ วัสสิกะสาฎิกานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาคู อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ
 สุขายะ

(ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวายผ้าอาบน้ำฝนกับบริวารทั้งหลาย
 เหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับผ้าอาบน้ำฝนกับทั้งบริวารทั้งหลายเหล่านี้ ของ
 ข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดสิ้นกาลนานเทอญ)

คำถวายผ้าไตร

อิมานิ มะยัง ภันเต ติจีวะรานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอนเชยามะ สาธุ โน
 ภันเต ภิกขุสังโฆ

อิมานี ติจีวะรานี สะปะริวารานี ปะฏิคคัณหาคู อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ
 (ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าไตรจีวรกับทั้งบริวารเหล่านี้
 แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ผ้าไตรจีวรกับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย
 เพื่อประโยชน์สุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญ)

คำถวายหนังสือธรรมะ

อิมานี มะยัง ภันเต ฐัมมะโปตถะกานี สะปะริวารานี ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ
 โน ภันเต ภิกขุสังโฆ

อิมานี ฐัมมะโปตถะกานี สะปะริวารานี ปฏิกคัณหาคู อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ
 นิพพานายะจะ

(ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายหนังสือธรรมะกับทั้งของ
 บริวารเหล่านี้ แต่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ หนังสือธรรมะ กับทั้งของบริวารเหล่านี้
 ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข เพื่อมรรคผล นิพพาน แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย
 และขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย จงเป็นผู้มีปัญญาเฉลียวฉลาด เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ
 ปฏิภาณธนสารสมบัติ สิ้นกาลนานเทอญ)

คำถวายข้าวสาร

อิมานี มะยัง ภันเต ตัณฑุลานี สะปะริวารานี ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน
 ภันเต ภิกขุสังโฆ

อิมานี ตัณฑุลานี สะปะริวารานี ปะฏิคคัณหาคู อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

(ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ข้าวสารกับทั้งบริวารเหล่านี้
 แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ ข้าวสารกับทั้งบริวารเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อ
 ประโยชน์สุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ)

คำถวายยาพระสงฆ์

อิมานี มะยัง ภันเต คิลานะเภสัชชานี สะปะริวารานี สังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ
 โน ภันเต สังโฆ

อิมานี คิลานะเภสัชชานี สะปะริวารานี ปะฏิคคัณหาคู อัมหากัญจะ มาตาปิตุ อาที
 หนัญจะ ญาตะกานัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

(ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวาย ยาบำบัดความป่วยไข้ กับทั้ง
 เวชภัณฑ์ทั้งหลายเหล่านี้ แก่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับ ยาบำบัดความป่วยไข้ และเวชภัณฑ์
 ทั้งหมดเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์สุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ญาติทั้งหลาย

มีมารดาและบิดาเป็นต้นด้วย สิ้นกาลนานเทอญ)

คำถวายเสนาสนะ สร้างกุฏิ วิหารให้สงฆ์

อิมาหิ มะยัง ภันเต เสนาสนานิ อาคะตนาคะตัสสะ จาตุททิสัสสะ ภิกขุสังฆัสสะ
โธโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ

อิมาหิ เสนาสนานิ ปะฏิคคัณหาคู อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

(ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายเสนาสนะเหล่านี้ แก่พระภิกษุ
สงฆ์ ผู้มีในทิศทั้ง ที่มาแล้วก็ดี ยังไม่มาก็ดี ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับ เสนาสนะเหล่านี้ ของข้าพเจ้า
ทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ)

คำสมาทานกรรมฐาน

อิมาหัง ภาคะวา, อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะขามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิต, ต่อคุณพระ
รัตนตรัย คือ คุณพระพุทฺธ คุณพระธรรม และคุณพระสงฆ์

อิมาหัง อาจะริยะ, อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะขามิ

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อครูบาอาจารย์ เพื่อเจริญ
วิปัสสนากรรมฐาน

นิพพานัสสะ เม ภันเต, สัจฉิกะระณัตถายะ, กัมมัฏฐานัง เทหิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้า ณ โอกาสนี้ เพื่อให้แจ้ง
ซึ่งมรรค ผล นิพพาน ในอนาคตกาลต่อไป

อัทธวััง เม ชีวิตัง

ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน วันหนึ่งเราจะต้องตายแน่ เป็นโชค
อันดีเป็นลาภอันประเสริฐ ที่เราได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสนี้ ไม่เสียชาติ ไม่
เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์, พบพระพุทฺธศาสนา

เย-เนวะ ยันติ นิพพานัง

พระพุทฺธเจ้าและเหล่าพระสาวกทั้งหลาย ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพาน อันเป็นหนทาง
สิ้นทุกข์ ได้ประสบความสำเร็จด้วยความสันติสุข ด้วยหนทางเส้นนี้ ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ข้าพเจ้าจะ
ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ ต่อไป จนกว่าจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

อิมายะ รัมมานุรัมมะ, ปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันสมควรแก่มรรค ผล
นิพพานนี้ ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอเทพบุตรเทพธิดาทั้งหลาย อมนุษย์ทั้งหลาย
เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย มารทั้งหลาย จงอย่าเป็นอุปสรรคขัดข้อง ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรม
ของข้าพเจ้า ขอจงได้อนุโมทนาสาธุการ รับเอาส่วนกุศลจากข้าพเจ้า ที่จะพึงปฏิบัติและอุทิศให้

ท่านนี้ข้าพเจ้าขออาราธนาพระธรรมพิเศษทั้งหลายทั้งสิ้น พระขณิกสมาธิ พระอุปจารสมาธิ พระอปัณนาสมาธิ พระธรรมปิติทั้งห้า และพระวิปัสสนาญาณทั้งโสฬสญาณ จงมาบังเกิดในชั้นสันดานของข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรค ผล นิพพานโดยเร็ว...เทอญ

บทอธิษฐานจิต

ผลบุญที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, และกุศลศีลทานทั้งหลายทั้งสิ้นที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญเพียรกรอกปรก้อมา จากอดีตถึงปัจจุบันวันนี้ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะปรารถนาจงเป็นปัจจัยส่งให้ข้าพเจ้า, บรรลุถึงซึ่งพระนิพพานโดยเร็ว ถ้าข้าพเจ้ายังไม่ถึงพระนิพพานยังเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารตราบใด ข้าพเจ้าจะไปเกิดอยู่ในสารทศใด ขอให้ได้เกิดในตระกูลอันดี มีสัมมาทิฏฐิ มีร่างกายบริสุทธิ์ผ่องใสงดงาม ปราศจากโรคภัยอันตรายทั้งปวง ปราศจากศัตรูและสรรพภัยทั้งปวง ปราศจากความยากจนเข็ญใจอนาถา ขออย่าได้มาแผ้วพานข้าพเจ้าเลย ขอให้ข้าพเจ้าได้อยู่ในมุนษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ ทั้งชาตินี้และชาติหน้า ทุกๆชาติจนกว่าข้าพเจ้าจะบรรลุถึงซึ่งพระนิพพาน สาธุ นิพพานะปัจจะโย โหตุ

บทกรวดน้ำแบบยาว พร้อมคำแปล

อิมิณา ปุญญะกัมเมนะ อุปัชฌายา คุณุตตะรา
 ด้วยบุญนี้ อุททิศให้ อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ
 อาจะริยุปะการาจะ มาตาปิตา จะ ญาตะกา (ปิยา มะมัง)
 และอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน ทั้งพ่อแม่ และปวงญาติ
 สุริโย จันทิมมา ราชา คุณะวันตา ณะราปี จะ
 สุริยจันทร์ และราชา ผู้ทรงคุณหรือสูงชาติ
 พรหมะมารา จะ อินทา จะ โลกะปาลา จะ เทวะตา
 พรหม มาร และอินทราช ทั้งทวยเทพ และโลกบาล
 ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ มัชฌัตตา เวริกาปี จะ
 ยมราช มนุษย์มิตร ผู้เป็นกลาง ผู้จงผลาญ
 สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ ปุญญาณี ปะกะตานิ เม
 ขอให้สุขสานต์์ทุกทั่วหน้า ออย่าทุกข์ทน บุญผ่องที่ข้าทำจงอำนวยผล
 สุขัง จะ ติวริัง เทนตุ ชิปปัง ปาเปละ โว มะตัง
 ให้สุขสามอย่างล้วน ให้ลุถึงนิพพานพลัน
 อิมิณา ปุญญะกัมเมนะ อิมิณา อุททิสเณะ จะ
 ด้วยบุญนี้ที่เราทำ และอุททิศให้ปวงสัตว์
 ชิปปังหัง สุละเภ เจวะ ตัณหุปาทานะ เนทะนัง

เราพลันได้ ซึ่งการตัด ตั้วต้นหา อุปาทาน

เย สันตाने हिना च्छिमा यावे निपपानेโต मम्मं

สิ่งชั่วในดวงใจ กว่าเราจะถึงนิพพาน

นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว

มลายสิ้นจากสันดาน ทุกๆ ภพ ที่เราเกิด

อุชฺจิตตัง สะติปัญญา สัลเลโข วิริยัมहिना

มีจิตตรง และสติปัญญาอันประเสริฐ พร้อมทั้งความเพียรเลิศเป็นเครื่องขุดกิเลสหาย

มารา ละภันตะ โนกาสัง กาคฺคฺญจะ วิริเยสุ เม

โอกาส อย่าพึงมี แก่หมุมารทั้งสิ้นทั้งหลาย เป็นช่อง ประทุษร้ายทำลายล้างความเพียรจม

พฺุทธาภิปะวะโร นาโถธัมโม นาโถ ะรุตตะโม

พระพุทธผู้บรรพต พระธรรมที่พึงอุดม

นาโถ ปัจเจกะพฺุทฺโธ จะ สังโฆ นาโถตตะโร มम्मं

พระปัจเจกพระพุทธสมทบ พระสงฆ์ ที่พึงพยอม

เตโสตะตมานุภาเวนะ มาโรกาสัง ละภันตุ มา

ด้วยอานุภาพนั้น อย่าเปิดโอกาสให้แก่มาร (เทอญ)

กรวดน้ำแบบย่อ

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโยฯ

ขอผลบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของ ข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุข
ใจเถิดฯ

คำอุทิศส่วนกุศล

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล

ถึงบิดา มารดา ครู อาจารย์

คนเคยร่วมทำงานการทั้งหลาย

ทั้งเจ้ากรรม นายเวร และเทวัญ

บุญกุศลนี้แผ่ไปให้ไพศาล

ทั้งลูกหลาน ญาติมิตรสนิทกัน

ขอให้ได้ส่วนกุศลผลของฉัน

ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เทอญฯ

คำแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุขเถิด

อะหัง นิททุกโข โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์

อะหัง อเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีเวร

อะหัง อภัยาปชโหม โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความพยายาบาทเบียดเบียน

อะหัง อะนีโฆ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุชี อตตานัง ปะริหะรามิฯ

ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญฯ

คำแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นจงเป็นสุขๆ

เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัญญาปชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้พยายาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุชี อตตานัง ปะริหะรันตุงฯ

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นนี้เทอญฯ

บทปลงสังขาร

มนุษย์เราเอ๋ย เกิดมาทำไม นิพพานมีสุข อยู่โยมิไป ตัณหาหน่วงหนัก หน่วงชก หน่วงไว้ จันไปมิได้ ตัณหาผูกพัน ห่วงนั้นพันผูก ห่วงลูกห่วงหลาน ห่วงทรัพย์สินศฤงคาร จงสละเสียเถิด จะได้ไปนิพพาน ข้ามพ้นภพสาม ยามหนุ่มสาวน้อย หน้าตาเข้มช้อย งามแล้วทุกประการ แก่เฒ่าหนังยาน แต่ล้วนเครื่องเหม็น เอ็นใหญ่เก้าร้อย เอ็นน้อยเก้าพัน มันมาทำให้เข็ญใจ ให้ร้อนให้เย็น เมื่อยขบทั้งตัว ขนคิ้วก็ขาว นัยน์ตาก็มัว เส้นผมบนหัว ดำแล้วกลับหงอก หน้าตาเว้าวอก ดูหน้าบดสี จะลูกก็โอย จะนึ่งก็โอย เหมือนดอกไม้โรย ไม่มีเกสร จะเข้าที่นอน ฟุ้งสอนภาวณา พระอนิจจัง พระอนัตตา เราท่านเกิดมา รังแต่ จะตาย ผู้ดีเข็ญใจ ก็ตายเหมือนกัน เงินทองทั้งนั้น มิติตตัวไป ตายไปเป็นผี ลูกเมียผัวรัก เขาซักหน้าหนี เขาเหม็นซากผี เบื่อเย่น่าพุงพอง หมูญาติพี่น้อง เขาหามเอาไป เขาวางลงไว้ เขานั่งร้องไห้ แล้วกลับคืนมา อยู่แต่ผู้เดียว ป่าไม้ซาเขียว เหลียวไม่เห็นใคร เห็นแต่ฝูงแร้ง เห็นแต่ฝูงกา เห็นแต่ฝูงหมา ยื้อแย่งกันกิน ดูนาสมเพช กระตูกูเอง เร็ยรายแผ่นดิน แร้งกา หมากิน เอาเป็นอาหาร เทียงคินสงัด ตื่นขึ้นมึนนาน ไม่เห็นลูกหลาน พี่น้องเผ่าพันธุ์ เห็นแต่นกเค้า จับเจ้าเรียงกัน เห็นแต่นกแสก ร้องแวกแหกขวัญ เห็นแต่ฝูงผี ร้องไห้หากัน

มนุษย์เราเอ๊ย อย่าหลงนักเลย ไม่มีแก่นสาร อุตสาหกรรมทำบุญ คำจูนเอาไว้ จะได้ไปสวรรค์
จะได้ทันพระพุทธเจ้า จะได้เข้านิพพาน อะหัง วันทามิ สัพพะโส อะหัง วันทามิ
นิพพานะปัจจะโย โหตุฯ

การบริหารจิตและเจริญปัญญา

การเดินจงกรม

ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง
เงยหน้า หลับตา ให้สติจับอยู่ที่ปลายผม กำหนดว่า “ยืนหนอ” ซ้ำ ๆ 5 ครั้ง เริ่มจากศีรษะ
ลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ 5 ครั้ง แต่ละครั้ง
แบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรก คำว่า “ยืน” จิตวาดมโนภาพร่างกาย จากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ
คำว่า “หนอ” จากสะดือลงไปปลายเท้า กำหนดคำว่า “ยืน” จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า
“หนอ” จากสะดือขึ้นไปปลายผม กำหนดกลับไปกลับมา จนครบ 5 ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่
ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกร่างกาย เสร็จแล้ว ลืมตาขึ้น ก้มหน้าทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ
1 ศอก สติจับอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” กำหนดในใจ คำว่า
“ขวา” ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว เท้ากับใจนี้ก็ต้องให้พร้อมกัน “ย่าง” ต้อง
ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าซ้าที่สุดเท่า ยังไม่เหยียบพื้น คำว่า “หนอ” เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลา
ยกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า “ซ้าย...” “ย่าง...” “หนอ...” คงปฏิบัติ เช่นเดียวกันกับ “ขวา...”
“ย่าง...” “หนอ...” ระยะก้าวในการเดิน ห่างกันประมาณ 1 คืบ เป็นอย่างมากเพื่อการทรงตัว
ขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เงยหน้าหลับตา กำหนด
“ยืนหนอ” ซ้ำ ๆ อีก 5 ครั้ง ทำความรู้สึกโดยจิต สติ รู้ยู่ตั้งแต่กลางกระหม่อม แล้วกำหนด “ยืน
หนอ” 5 ครั้ง เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงปลายเท้า เบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมา “ยืน
หนอ” 5 ครั้ง แล้วหลับตา ตั้งตรง ๆ เอาจิตปักไว้ที่กระหม่อม เอาสติตาม ดังนี้ “ยืน.....”
(ถึงสะดือ) “หนอ.....” (ถึงปลายเท้า) หลับตาอย่าลืมตา นึกมโนภาพ เอาจิตมอง ไม่ใช่
มองเห็นด้วยสายตา “ยืน.....” (จากปลายเท้าถึงสะดือ หยุด) แล้วก็ “หนอ.....” ถึงปลายผม
คนละครั้ง พอทำได้แล้ว ภาวนา “ยืน....หนอ....” จากปลายผม ถึงปลายเท้าได้ทันที ไม่ต้องไป
หยุดที่สะดือ แล้วคล่องแคล่วว่องไว ถูกต้องเป็นธรรมชาติ ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกายอย่าให้
ออกไปนอกร่างกาย เสร็จแล้วลืมตาขึ้น ก้มหน้า ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ 1 ศอก สติจับ
อยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า “ขวา...” “ย่าง...” “หนอ...” กำหนดในใจ คำว่า “ขวา” ต้องยกส้น
เท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ 2 นิ้ว เท้ากับใจนี้ก็ต้องให้พร้อมคำว่า “ย่าง” ก้าวเท้าขวาไป
ข้างหน้าให้ซ้าที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้นคำว่า “หนอ” เท้าเหยียบพื้นเต็มฝ่าเท้า อย่าให้ส้นเท้า
หลังเปิดเวลาก้าวเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดคำว่า “ซ้าย...” “ย่าง...” “หนอ...” คงปฏิบัติ

เช่นเดียวกับ “ขวา...” “ข้าง...” “หนอ...” ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ 1 คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้เดินแล้ว พยายามใช้เท้าขวาเป็นหลักคือ “ขวา...” “ข้าง...” “หนอ...” แล้วตามด้วยเท้า “ซ้าย...” “ข้าง...” “หนอ...” จะประกบกันพอดีแล้วกำหนดว่า “หยุด... หนอ...” จากนั้นเงยหน้า หลับตา กำหนด “ยื่น... หนอ...” ซ้ำ ๆ อีก 5 ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้า ทำกลับ การกลับกำหนดว่า “กลับหนอ” 4 ครั้ง คำว่า “กลับหนอ”

- ครั้งที่หนึ่ง ยกปลายเท้าขวา ใช้สันเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา 90 องศา
- ครั้งที่ 2 ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา
- ครั้งที่ 3 ทำเหมือนครั้งที่ 1
- ครั้งที่ 4 ทำเหมือนครั้งที่ 2

หากฝึกจนชำนาญแล้วเราสามารถกำหนดให้ละเอียดขึ้น โดยการหมุนตัวจาก 90 องศา เป็น 45 องศา จะเป็นการกลับหนอทั้งหมด 8 ครั้ง เมื่ออยู่ในท่ากลับหลังแล้วต่อไปกำหนด “ยื่น... หนอ...” ซ้ำ ๆ อีก 5 ครั้ง ลืมตา ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

การนั่ง

กระทำต่อจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอนลง เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด “ยื่น... หนอ...” อีก 5 ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า “ปล่อยมือหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ” ซ้ำ ๆ จนกว่าจะลงสุดเวลานั่งค่อย ๆ ย่อตัวลงพร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริง ๆ เช่น “ย่อตัวหนอ ๆ ๆ ๆ” “เท้าพื้นหนอ ๆ ๆ” “คุกเข่าหนอ ๆ ๆ” “นั่งหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า “พอง หนอ” ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า “ยุบ หนอ” ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

ข้อสำคัญ ให้สติจับอยู่ที่พอง ยุบ เท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้องให้มีความรู้สึกตามความ เป็นจริงว่าท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่าท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอน จะต้องมีความอดทน เป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บปวดเมื่อย คั้น ๆ เกิดขึ้น ให้หยุดเดิน หรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ” “เจ็บหนอ ๆ ๆ” “คั้นหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น

ให้กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป จิต เวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สินหรือคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานา ก็ให้เอาสติปักลงที่ลึ้นปีพร้อมกับกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แมตใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนด เช่นเดียวกันว่า “ดีใจหนอ ๆ ๆ ๆ” “เสียใจหนอ ๆ ๆ ๆ” “โกรธหนอ ๆ ๆ ๆ” เป็นต้น

เวลานอน

เวลานอนค่อย ๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า “นอนหนอ ๆ ๆ ๆ” จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับ อยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาสติมาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า “พอง หนอ” “ยุบ หนอ” ต่อไปเรื่อย ๆ ให้คอยสังเกตให้ตีว่า จะหลับไปตอนพอง หรือตอนยุบ

อิริยาบถต่าง ๆ การเดินไปในที่ต่าง ๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ตามความเป็นจริง คือ มีสติ สัมผัสัญญะ เป็นปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลาหมายเหตุ การเดินจงกรมนั้น กระทบการเดินได้ถึง 6 ระยะ แต่ในที่นี้อธิบายไว้เพียงระยะเดียว การเดินระยะต่อไปนั้นจะต้องเดินระยะที่ 1 ให้ถูกต้อง คือ ได้ปัจจุบันธรรมจริง จึงจะเพิ่มระยะต่อไปตามผลการปฏิบัติของแต่ละบุคคล

สรุปการกำหนดต่าง ๆ พอสังเขป ดังนี้

1. ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป
2. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียงหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็นก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
3. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ากลิ่น ก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
4. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่ารส ก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
5. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้
6. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลึ้นปี กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

7. อาการบางอย่างเกิดขึ้น กำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกว่า จะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลึนปี กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป การที่เรา กำหนดจิต และตั้งสติไว้เช่นนี้เพราะเหตุว่า จิตของเราอยู่ได้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจ เป็นโลภะ ไม่ชอบใจ เป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้กำหนดเป็น โมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัสก็เช่นเดียวกันการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตาม อายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่าง ๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้ คือว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่ง ให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจ ในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและได้ยินนั้น รูปและเสียง ที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิด และดับ อยู่ที่นั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูป เสียง และอายตนะภายนอกอื่น ๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรม และความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่ รูปนาม เมื่อเพ่งเล็งอยู่ก็ย่อม เห็นความเกิดดับของ รูปนาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่าง ๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการ เกิดดับของรูปนามนั้น จะนำไปสู่การเห็น พระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และ ความไม่มีตัวตนของสังขาร หรือ อตภาพอย่างแจ่มแจ้ง