

# ทำวัตรเช้า

## คำบูชาพระรัตนตรัย

-อระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,  
พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้ โดย  
พระองค์เอง

พุทัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

-สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

-สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

## ปุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะ โต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,

อระหะโต,

สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง (ว่า ๓ จบ)

## ๑. พุทธาภิวาทิ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิวาทิง กะโรมะ เส)

โย โส ตะถาคะโต,	พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด
อะระหัง,	เป็นผู้ไกลจากกิเลส
สัมมาสัมพุทธโ,	เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
วิชาจะระณะสัมปันโน,	เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
สุคะโต,	เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี
โลกะวิทู,	เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,	เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
สัตถา เทวะมะนุสสานัง,	เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
พุทธโ,	เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
ภะคะวา,	เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง, สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง  
สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตะวา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่ง  
เองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์  
พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

โย ฐัมมัง เทเสสิ,	พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว
อาทิกัลยาณัง,	ไพเราะในเบื้องต้น
มัชฌะกัลยาณัง,	ไพเราะในท่ามกลาง
ปะริโยสานะกัลยาณัง,	ไพเราะในที่สุด

สาตถัง สะพัญญะชะนัง เภวะละปะริปุณณัง ปะริสุทัง พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ,

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธี บริบูรณ์  
สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถะ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ)

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปุชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า  
พระองค์นั้น

ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ, ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น  
ด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระพุทธรูป)

## ๒. ชัมมาภิกขุติ

(หันทะ มะยัง ชัมมาภิกขุติง กะโรมะ เส)

โยโส สวากขาโต ภะคะวะตา ชัมโม, พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า  
ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

ตะมะหัง ชัมมัง อะภิปุชยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง, เฉพาะพระธรรมนั้น

ตะมะหัง ชัมมัง สิระสา นะมามิ, ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

## ๓. สังฆาภิกขุติ

(หันทะ มะยัง สังฆาภิกขุติง กะโรมะ เส)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สวากขาตัง, โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สวากขาตัง,  
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สวากขาตัง, .

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สวากขาตัง, .

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติเพื่ออุทธรณ์เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามิจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สวากขาตัง, .

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา, คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ

เอสะ ภะคะวะโต สวากขาตัง, นั้นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก้สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ  
ทักษิณโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน  
อัญชวลีภะระณโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชวลี  
อะนุตตะรัง ปุณฺณุกเขตตัง โลกัสสะ, เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า  
ตะมะหัง สัจฉัง อะภิปุชยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง, เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น  
ตะมะหัง สัจฉัง สิริธสา นะมามิ, ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น ด้วยเศียรเกล้า  
(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

#### ๔. รตนัตตะยัปปณามคาถา

(หันทะ มะยััง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ  
สังเวคะปะริกิตตะนะ ปาฐัญจะ ภาณามะ เส.)

พุทฺโธ สุตฺตฺโธ กะรุณามะหัตถะโว,  
พระพุทฺธเจ้าผู้บริสุทฺธิ, มีพระกรุณาอุจห้วงมหรรณพ  
โยจันตะสุทฺธัพพะระญาณะโลจะโน,  
พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด  
โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะมาตะโก,  
เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก  
วันทามิ พุทฺธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,  
ข้าพเจ้าไหว้พระพุทฺธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ  
ธัมโม ปะทีโป วียะ ตัสสะ สัตถุโน,  
พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป  
โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก,  
จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน ส่วนใด  
โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตตะทีปะโน,  
ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น  
วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,  
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

สังโฆ สุเขตตาทภะยะติเขตตะสัจญญิต,  
พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพชะโก,  
เป็นผู้เห็นพระนิพพาน, ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่ใด

โลถัปะปะหิโน อะริโย สุเมชะโส,  
เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,  
ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

อิจจะวะเมกัณตะภิปุชะเนยยะกัง, วัตตุตตะยัง วันทะยะตาภิสังฆะตัง,  
บุญยัง มะยา ยัง มะมะ สัพพะพุทฺทชะวา, มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา  
บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตตุสาม, คือพระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว,  
ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้, ขออุปัทวะทั้งหลาย จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย,  
ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น.

### ๕. สังเวคปริกิตตนปาฐ

อิชะ ตะถาคะโต โลเก อุปันโน, พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้  
อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ, เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง  
สัมโม จะ เทลิตโต นียยานิโก, และพระธรรมที่ทรงแสดง, เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์  
อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก, เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อปรีนิพพาน  
สัมโพชะคามิ สุคะตัปะปะเวทิต, เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ  
มะยันตัง ชัมมัง สุตะวา เอวัง ชานามะ, พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า  
ชาติปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์  
ชะราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์  
มะระณัมปิ ทุกขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา, แม้ความโศก ความรำไรรำพัน  
ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์.

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข, ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์  
ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข, ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ยัมปิฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง, มีความปรารถนาสิ่งใด, ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์  
สังจิตเตนะ ปัญญาพานักขันธา ทุกขา, ว่าโดยย่อ อุปาทานชั้นทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์  
เสยยะถิทัง,

รูปุปาทานักขันโธ,  
เวทนาอุปาทานักขันโธ,  
สัญญาอุปาทานักขันโธ,  
สังขารุปาทานักขันโธ,  
วิญญาณุปาทานักขันโธ,  
เยสัง ปะริญญาเย,  
ธะระมานโ ส ณะกะวา,  
เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

เอวัง ภากา จะ ปะนัสสะ ณะกะวะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ,

รูปัง อะนิจัจัง,  
เวทนา อะนิจจา,  
สัญญา อะนิจจา,  
สังขารา อะนิจจา,  
วิญญาณัง อะนิจัจัง,  
รูปัง อะนัตตา,  
เวทนา อะนัตตา,  
สัญญา อะนัตตา,  
สังขารา อะนัตตา,  
วิญญาณัง อะนัตตา,  
สัพเพ สังขารา อะนิจจา,  
สัพเพ ฐัมมา อะนัตตาติ,  
เต (หญิงว่า ตา)\* มะยัง โอตินณามะหะ, พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกรอบงำแล้ว

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

ชั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป  
ชั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือ เวทนา  
ชั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา  
ชั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร  
ชั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ  
เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานชั้น เหล่านี้เอง  
จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่  
ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ย่อมเป็นไป  
ในสาวกทั้งหลาย ส่วนมาก มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า

รูป ไม่เที่ยง

เวทนา ไม่เที่ยง

สัญญา ไม่เที่ยง

สังขาร ไม่เที่ยง

วิญญาณ ไม่เที่ยง

รูปไม่ใช่ตัวตน

เวทนาไม่ใช่ตัวตน

สัญญาไม่ใช่ตัวตน

สังขารไม่ใช่ตัวตน

วิญญาณไม่ใช่ตัวตน

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง

ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้

ชาติยา, โดยความเกิด  
ชะรามะระณนะ, โดยความแก่ และความตาย  
โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ, โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน  
ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย  
ทุกโขติณณา, เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว  
ทุกขะปะเรตา, เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว  
อัปเปวะนามิมัสสะ เภวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาคิ.  
ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึงปรากฏชัดแก่เราได้.

(สำหรับภิกษุ- สามเณรสวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหังตัง สัมมาสัมพุทฺธัง,  
เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดย  
พระองค์เอง แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น  
สัทธา อะการัสมา อะนะการิยัง ปัพพะชิตา,  
เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว  
ตัสมิท ภะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ,  
ประพุดติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น  
ภิกขุณัง ลิกขาสาชีวะสะมาปันนา,  
ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ของภิกษุทั้งหลาย  
ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เภวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ,  
ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์  
ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

### กะระณียะเมตตะสูตตัง

กะระณียะมัตตะกุสะเลนนะ	ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
ลักโก อุชฺฐ จะ สุหุชฺฐ จะ	สุวะโจ จัสสะ มุฑฺฐ อะนะติมานี
สันตุสสะโก จะ สุภะโร จะ	อัปปะกิจโจ จะ สัตตะหุกะวุตติ
สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ	อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุกิทโธ

นะ จะ ขุททั้ง สะมาจะเร กิณฺจ  
สุจิโน วา เขมิโน โหนตุ  
เย เกจิ ปาณะภูตฺติ  
ทีฆา วา เย มะหันตา วา  
ทีฏฐา วา เย จะ อะทีฏฐา  
ภูตา วา สัมภะเวสี วา  
นะ ปะโร ปะรัง นิคุพเพละ  
พยาโรสะนา ปะฐิมะสฺสญฺญา  
มาตา ยะธา นิยัง ปุตตัง  
เอวํปี สัพพะภูเตสุ  
    เมตตฺตญฺจะ สัพพะโลกัสมิง  
อุทฺธัง อะโธ จะ ติริยฺญฺจะ  
ติฏฐฺญฺจะรัง นิสินโน วา  
เอตัง สะติง อะธิฏฺฐฺเยยะ  
ทีฏฐฺญฺจะ อะนุปะคัมมะ สีละวา  
กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง

เยนะ วิญญฺ ปะเร อุปะวะเทยฺยง  
สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตฺตตา  
ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา  
มัชฌิมา รัสสะกา อะณฺเฑกะณฺณา  
เย จะ ทูเร ะสันติ อะวิทูเร  
สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตฺตตา  
นาติมฺญฺญฺจะ กัตถะจิ นัง กิณฺจ  
นาญญฺจะมฺญฺญฺสสะ ทุกขะมิจเจยยะ  
อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข  
มานะสัมภะวะเย อะปะริมาณัง  
มานะสัมภะวะเย อะปะริมาณัง  
อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัดตัง  
สะยาโน วา ยาวะตฺสสะ วิคะตะมิทฺโธ  
พรัหมะเมตัง วิหารัง อិธะมาหุ  
ทฺสสะเนนะ สัมปันโน  
นะ หิ ชาตุ กัพะเสยยัง ปุณะเรตีติ ฯ

### ขันธะปะริตตะกาธา

วิรูปักเขหิ เม เมตตัง  
ฉัพะยาปุตเตหิ เม เมตตัง  
อะปาทะเกหิ เม เมตตัง  
จะตุปะปะเทหิ เม เมตตัง  
มา มัง อะปาทะโก หิงสิ  
มา มัง จะตุปะปะโท หิงสิ  
สัพเพ สัตตา สัพเพ ปาณา  
สัพเพ ภัทรานิ ปัสสันตุ

เมตตัง เอรापะเถหิ เม  
เมตตัง กัณหาโคตะมะเกหิ จะ  
เมตตัง ทิปาทะเกหิ เม  
เมตตัง พะหุปะปะเทหิ เม  
มา มัง หิงสิ ทิปาทะโก  
มา มัง หิงสิ พะหุปะปะโท  
สัพเพ ภูตา จะ เกวะลา  
มา กิณฺจ ปาปะมาคะมา.



อัปปะมาโณ พุทโธ, อัปปะมาโณ ฐัมโม, อัปปะมาโณ สังโฆ,  
ปะมาณะวันตานิ สิริงสะปานิ, อะหิ วิจฉิกา สะตะปะที อุณณานาถี สะระพู มุสิกา,  
กะตา เม รักษา กะตา เม ปะริตตา, ปะฎีกกะมันตุ ภูตานิ, โสหัง นะโม ะกะวะโต,  
นะโม สัตตันนัง สัมมาสัมพุทธานัง ฯ

### คาถาเงินล้าน

สัมปะจิตฉามิ

นาสังสิโม

พรหมา จะ มหาเทวา สัพพะยักขา ประยัคขิ

พรหมา จะ มหาเทวา อภิลภา ะวันตุ เม

มหาปุณฺณิโย มหาลาโภ ะวันตุ เม

मितพาหุหะติ

พุทฺธะมะอะอุ นะโมพุทฺธายะ วิระทะโย วิระโคนายัง

วิระหิงสา วิระทาสี วิระทาสา วิระอิตถิโย

พุทฺธัสสะ มานีมามะ พุทฺธัสสะ สวาโหม

สัมปะติฉามิ

เพ็ง ๆ พา ๆ หา ๆ ฤา ๆ

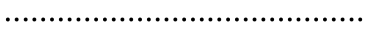
(สวด ๓ จบ)

### อาฏานาภियะปะริตตัง

นะโม เม สัพพะพุทฺธานัง	อุปันนानัง มะหะสิณัง
ตัมหังกะโร มะหาวิโร	เมธังกะโร มะหายะโส
สะระณังกะโร โลกะहित	ทีปังกะโร ชุตินธะโร
โกณฑัญญิโย ะนะปะปาโมกโข	มังคะโล ปุริสาสะโภ
สุมะโน สุมะโน ธีโร	เรวะโต ะระติวัฑฒะโน
โสภีโต คุณะสัมปันโน	อะโนมะทัสสี ะนะนุตตะโม

ปะทุโม โลกะปัชโชโต  
ปะทุมุตตะโร สัตตะสวโร  
สุชาโต สัพพะโลกัคโค  
อัตตะทัสสี การุณิโก  
ลิตถัตโต อะสะโม โลก  
ปุตฺโส จะ ะระโท พุทฺโธ  
ลิจิ สัพพะหิโต สัตตา  
กะกุสันโธ สัตตะวาโห  
กัสสะโป ลิริสัมปันโน

นาระโท ะระสวระถิ  
สุเมโธ อัมปะฏิปุคคะโล  
ปิยะทัสสี ะระสวโร  
ธัมมะทัสสี ตะโมนุโท  
ติสโส จะ ะวะตะตัง ะโว  
วิปัสสี จะ อะนุปะโม  
เวสสะภู สุชะทายะโก  
โกนาคะมะโน ะระณฺญชะโห  
โคตะโม สักกะยะปุงคะโว ฯ



วิปัสสิสสะ ะมะตฺถ  
ลิจิสสะปี ะมะตฺถ  
เวสสะภูสสะ ะมะตฺถ  
ะมะตฺถ กะกุสันธสสะ  
โกนาคะมะนัสสะ ะมะตฺถ  
กัสสะปัสสะ ะมะตฺถ  
อังกีระสัสสะ ะมะตฺถ  
โย อิมัง ธัมมะมะเทเสถ  
เย จาปี นิพพุตา โลก  
เต ชะนา อะปีสุณา  
หิตัง เทวะมะนุสสานัง  
วิชาจะระณะสัมปันนัง  
(วิชาจะระณะสัมปันนัง

จักขุมันตัสสะ ลิริมะโต  
สัพพะภูตานุกัมปิโน  
นะหาตะกัสสะ ตะปัสสิโน  
มาระเสนปปะมัททิน  
พราหะณะสสะ วุสีมะโต  
วิปะมุตตัสสะ สัพพะธิ  
สักกะยะปุตตัสสะ ลิริมะโต  
สัพพะทุกขาปะนุทะนัง  
ยะถาภูตัง วิปัสสิสุ  
มะหันตา วิตะสวระทา  
ยัง ะมะตฺถันติ โคตะมัง  
มะหันตัง วิตะสวระทัง ฯ  
พุทฺธัง วันทามะ โคตะมันติ)

พระอาจารย์นำผู้ขอขมากล่าวว่

“ระตะนัตตะเย, ปะมาเทนะ, ทะวารัตตะเยนะ กะตัง, สัพพะัง อะปะราชัง,  
ชะมะตุโน ภันเต.” (๓ จบ)

“ขอพระรัตนตรัยจงอดโทษทั้งปวง ที่พวกข้าพระพุทธเจ้าได้กระทำแล้ว ด้วยกาย วาจา ใจ

เพราะความประมาทในพระรัตนตรัย แก่พวกข้าพระพุทธเจ้าด้วยเถิด”.

.....

นั่งสมาธิอบรมจิตปฏิบัติบูชาคุณพระรัตนตรัย (จนได้สัญญาฌานบอกเลิก)

.....

### แม่เมตตา

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น,

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย,

สัพเพ สัตตา อัชฌาปัสสมา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความอาฆาต พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

สุจี อตตานัง ปะริหะรันตุ,

จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ด้วยกันทุกคนเทอญ.

.....

### ปัตติทานะคาถา(พระราชนิพนธ์ของ ร.๔)

( หันทะ มะย้ง ปัตติทานะ คาถา โย ภาณามะ เส ฯ )

ยา เทวะตา สันติ วิหาระวาสิณี,

อุเป ฆะเร โโพธิฆะเร ตะหิง ตะหิง,

ตา รัมมะทานะนะ ภาวันตุ ปุชิตา,

โสตถิง กะโรนเตระะ วิหาระมัณฑะเล,

เถรา จะ มัชฌา นะวะกา จะ ภิกขะโว,

สารามิกา ทานะปะตี อุปาสะกา,

คามา จะ เทสา นิคะมา จะ อิสสะรา,

สัปปาณะภูตา สุจิตา ภาวันตุ เต,

ชะลาพุชา เยปี จะ อัญทะสัมภะวา,

สังเสทชะตา อะละโวปะปาติกา,

นียนานิกัง ชัมมะวะรัง ปะภูจจะ เต,

สัพเพปี ทุกข์สสะ กะโรนตุ สังขะยัง ฯ

ฐาตุ จิรัง สะตัง ชัมโม	ชัมมัทธะรา จะ ปุคคะลา,
สังโฆ โหตุ สะมัคโค วะ	อิตถายะ จะ หิตายะ จะ.
อัมเห รักขะตุ สัทชัมโม	สัพเพปี ชัมมะจาริโน,
วุฑฺฒิง สัมปาปุณฺเณยามะ	ชัมเม อะริยัปปะเวทิตะ ฯ
ปะสันนา โหนตุ สัพเพปี	ปาณิโน พุทธะสาสะเน,
สัมมา ชารัง ปะเวจันโต	กาเล เทโว ปะวัสสะตุ.
วุฑฺฒิกาวายะ สัตตานิ	สะมิทัง เนตุ เมทะนิง,
มาตา ปิตา จะ อิตระชัง	นิจจัง รักขันติ ปุตตะกัง.
เอวัง ชัมเมนะ ราชาโน	ปะชัง รักขันตุ สัพพะทา ฯ

.....  
(จบคำทำวัตรเช้า)

.....  
**บทพิจารณาอาหาร**

อาหารบิณฑบาต ที่ได้มาในวันนี้

ได้มาด้วยอนุภาพ คุณแห่งพระพุทธเจ้า

ได้มาด้วยอนุภาพ คุณแห่งพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ได้มาด้วยอนุภาพ คุณแห่งพระอริยสงฆ์เจ้า ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมาก่อน

อาหารนี้ประกอบด้วยธาตุ๔ ดินน้ำไฟลม เป็นของปฏิกูล ไม่เที่ยง เกิดตามเหตุ  
ปัจจัย ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง

กายนี้ประกอบด้วยธาตุ๔ ดินน้ำไฟลม เป็นของไม่สวยงาม เกิดตามเหตุปัจจัย ต้อง  
แก่เจ็บตายไป ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา

การฉันอาหารนี้ เพียงแค่อาศัย เพื่อดับความหิว ล้วนแล้วแต่เรื่องเหตุปัจจัย เรื่อง  
ของธาตุ.

## ตั้งขะณิกะปัจจะเวกขะณะปาฐะ

( หันทะ มะยัง ตั้งขะณิกะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภาณามะ เส ฯ )

ปะภูสิ้งขา โยนิโส จีวะรัง ปะภูเสวามิ,

ยาระเทาะ สีตัสสะ ปะภูมาตายะ,

อุณหัสสะ ปะภูมาตายะ,

ทังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสตานัง ปะภูมาตายะ,

ยาระเทาะ หิริโกปิณะปะภูจฉาทะนัตถัง ฯ

ปะภูสิ้งขา โยนิโส ปิณฑะปาตัง ปะภูเสวามิ,

เนวะ ทวายะ นะ มะทายะ นะ มัตถะนายะ นะ วิภูสะนายะ,

ยาระเทาะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา

ยาปะนายะ วิหิงสุปะระตียา พรหมะจะรียานุคคะหายะ,

อิติ ปุราณัญจะ เวทะนัง ปะภูหังขามิ นะวัณจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ,

ยาตรา จะ เม ภาวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ภาสุวิหาโร จาติ ฯ

ปะภูสิ้งขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะภูเสวามิ,

ยาระเทาะ สีตัสสะ ปะภูมาตายะ,

อุณหัสสะ ปะภูมาตายะ,

ทังสะมะกะสะวาตาคะปะสิริงสะปะสัมผัสตานัง ปะภูมาตายะ,

ยาระเทาะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะภูสิลลานารามัตถัง ฯ

ปะภูสิ้งขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง ปะภูเสวามิ,

ยาระเทาะ อุปปันนานัง เวยาพาธิกานัง เวทะนานัง ปะภูมาตายะ,

อัปปยาปัจจะมะปะระมะตยาติ ฯ

.....

# ทำวัตรเย็น

## คำบูชาพระรัตนตรัย

โย โส ณะกะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ  
สวากขาโต เยนะ ณะกะวะตา ฐัมโม  
สุปะฏิปันโน ยัสสะ ณะกะวะโต สวอะกะสังโฆ  
ตั้มมะยัง ณะกะวันตัง สะฐัมมัง สะสังฆัง  
อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปีเตหิ อะภิปุชเยยามะ  
สาธุ โน ภันเต ณะกะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ  
ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา  
อิเม สักกาเร ทุคคะตะปัณณากะระภูเต ปะฐึกคัณหาตุ  
อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ณะกะวา,  
พุทัง ณะกะวันตัง อะภิวาเทมิ. (กราบ)  
สวากขาโต ณะกะวะตา ฐัมโม,  
ฐัมมัง นะมัสสามิ. (กราบ)  
สุปะฏิปันโน ณะกะวะโต สวอะกะสังโฆ,  
สังฆัง นะมามิ. (กราบ)

## ปฐปะภาคนมการ

( หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ณะกะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส ฯ )

นะโม ตัสสะ ณะกะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฐัสสะ  
นะโม ตัสสะ ณะกะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฐัสสะ  
นะโม ตัสสะ ณะกะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฐัสสะ.

## ๑. พุทธานุสสติ

( หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส. )

ตั้ง โข ปะนะ ณะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภูคคะโต,  
อิติปิ โส ณะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,  
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู,  
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมะนุสสานัง พุทโธ ณะคะวาติ ฯ

## ๒. พุทธาภิกษิ

( หั้นทะ มะยัง พุทธาภิกษิติง กะโรมะ เส ฯ )

พุททะวาระหั้นตะวะระตาทิกุณากิยุตโต  
สุทธาภิกษิณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต  
โพเชติ โย สุชนะตัง กะมะลังวะ สุโร  
วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง.

พุทโธ โย สัพพะปาณินัง	สะระณัง เขมะมุตตะมัง
ปะฐะมานุสสะติฎฐานัง	วันทามิ ตัง สิเรนะหัง
พุทฺธสทาหัสมิ ทาโส ะ (ทาสิ ะ)	พุทโธ เม สามิกิสสะโร
พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ	วิธาตา จะ หิตัสสะ เม
พุทฺธสทาหัง นิยยาเทมิ	สะริรัญชีวัตัญจิทัง
วันทันโตหัง(วันทันตีหัง) จะริสสามิ	พุทฺธสเสวะ สุโพธิตัง
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง	พุทโธ เม สะระณัง ะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	วัฑฒะยัง สัตถุ สาสะเน
พุทฺธัง เม วันทะมานะนะ(วันทะมานายะ)	ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ
สัพเพปิ อันตะรายา เม	มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

(หมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย ะ ะ เจตะสา วา  
พุทฺธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,  
พุทโธ ปะฐิกักคณะหะตุ อัจจะยันตัง  
กาลันตะเร สังวะริตุง ะ พุทฺธะ ฯ

### ๓. รัมมานุสสติ

( หันทะ มะยัง รัมมานุสสติดินะยัง กะโรมะ เส ฯ )

สวากขาโต ภะคะวะตา รัมโม,  
สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก,  
โอปะนะยิโก ปัจจัตถัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

### ๔. รัมมาภิกิตี

( หันทะ มะยัง รัมมาภิกิตีง กะโรมะ เส ฯ )

สวากขาตะตาทิกุณะโยคะวะเสนะ เสยโย  
โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเกโท  
รัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะชาริชาโร  
วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระรัมมะเมตัง.

รัมโม โย สัพพะปาณินัง	สระระณัง เขมะมุตะมัง
ทุดิยานุสสติดิฏฐานัง	วันทามิ ตัง สิเรนะหัง
รัมมัสสาหัสสิ ทาโส ะ(ทาสิ ะ)	รัมโม เม สามีกิสสะโร
รัมโม ทุกข์สสะ มาตา จะ	วิชาตา จะ หิตัสสะ เม
รัมมัสสาหัง นิยาเทมิ	สระริรัญชีวัตถุจิทัง
วันทันโตหัง(วันทันตีหัง) จะริสสามิ	รัมมัสเสวะ สุรัมมะตัง
นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง	รัมโม เม สระระณัง ะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	วัฑฒะยัง สัตถุ สาสะเน
รัมมัง เม วันทะมานะ(วันทะมานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิชะ	
สัพเพปิ อันตะรายา เม	มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

(หมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเย ะ เจตะสา วา  
รัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,  
รัมโม ปะฐิกัตถะหะตุ อัจจะ ยันตัง  
กาลันตะเร สังวะริตุง ะ รัมเม ฯ



## ๕.สังฆานุสสติ

( หันทะ มะยัง สังฆานุสสติเนยัง กะโรมะ เส ๑ )

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,  
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
อาหุเนยโน ปาหุเนยโย ทักขิณเวยโย อัญชะลิกะระณียो,  
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ๑

## ๖.สังฆากิิติ

( หันทะ มะยัง สังฆากิิติง กะโรมะ เส ๑ )

สัทธัมมะโข สุปะฏิปัตติคฺคณาทียุตโต  
โยภฺฐัพฺพิโข อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺฐโฐ  
สีลาทิสฺสมะปะวะราสะยะกายะจิตโต  
วันทามะหัง ตะมะรียานะ คณัง สุสุทฺธัง.

สังโฆ โย สัพพะปาณินัง	สระระณัง เขมะมุตตะมัง
ตะตฺยานุสสะติภฺฐานัง	วันทามิ ตัง สิเรนะหัง
สังฆัสสาหัสมิ ทาโส ะ(ทาสี ะ)	สังโฆ เม สามิกิสสะโร
สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ	วิฆาตา จะ หิตัสสะ เม
สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ	สระริรัญชีวัตฺตฺยจิทัง
วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) จะริสสามิ	สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง
นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง	สังโฆ เม สระระณัง ะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	วัทเตมยยัง สัตถุ สาสะเน
สังฆัง เม วันทะมานะนะ(วันทะมานายะ)	ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิระ
สัพเพปิ อันตะรายา เม	มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา ๑

(หมอบกราบลงว่า)

กาเยนะ วาจาเยนะ วะ เจตะสา วา  
สังฆเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง  
สังโฆ ปะฎีกคัณหะตุ อัจจะยันตัง  
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังฆเม ฯ

(สตรีสวดแปลกอย่างนี้ พุทธัสสาหัสมิ ทาสีวะฯ รัम्मัสสาหัสมิ ทาสีวะฯ สังฆัสสาหัส  
มิ ทาสีวะฯ วันทนต์หังฯ พุทฺธัง เม วันทมะมานายะฯ รัम्मัง เม วันทมะมานายะฯ สังฆัง  
เม วันทมะมานายะฯ ถ้าคฤหัสถ์ทั้งบุรุษสตรีสวดมีความรังเกียจด้วยอสงวาทะนิริติหนึ่งอยู่ บุรุษ  
จะสวดว่า วันทมะมาโน จะริสตามิ สตรีจะสวดว่า วันทมะมานา จะริสตามิ คังนี้พร้อมกันไป  
ดั่ง คะโต คะตา ฉะนั้นก็ควร ก็แปลว่าไหว้อยู่เหมือนกัน)

.....  
กระณะนิยะเมตตะสูตตัง

กระณะนิยะมัตตะกุสะเลนะ	ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
ลักโก อุชฺช จะ สุหุชฺช จะ	สุวะโจ จัสสะ มุฑฺฒ อะนะติมานี
สันตุสสะโก จะ สุภะโร จะ	อัปปะกิจโจ จะ สัตตะหุกะวุตติ
สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ	อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุกิโท
นะ จะ ชุททัง สะมาจะเร กิณฺณจิ	เยนะ วิณฺณญฺ ปะเร อุปะวะเทยยุง
สุชินโน วา เขมิโน โหนตุ	สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตัตตา
เย เกจิ ปาณะภูตัตติ	ตะสา วา ภาวะรา วา อะนะวะเสสา
ทีมา วา เย มะหันตา วา	มัชฌิมา รัสสะกา อะณฺเฏกะณฺเฏลา
ทีภูฐา วา เย จะ อะทีภูฐา	เย จะ พุเร วะสันติ อะวิพุเร
ภูตา วา สัมภะเวสี วา	สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตัตตา
นะ ปะโร ปะรัง นิกุพเพละ	นาติมัญญะถะ กัตตะจิ นัง กิณฺณจิ
พยาโรสะนา ปะฐิฆะสัณฺณู	นาณฺเฏวะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ
มาตา ยะธา นิยงฺ ปุตตัง	อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
เอวัมปี สัพพะภูเตสุ	มานะสัมภะวะเย อะปะริมาณัง
เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง	มานะสัมภะวะเย อะปะริมาณัง

อุทซัง อะโธ จะ ติริยัญจะ  
ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา  
เอตัง สะติง อะธิญญายะ  
ทิฏฐัญจะ อะนุปะกัมมะ สีละวา  
กาเมสุ วิเนยยะ เครััง

อะสัมพารัง อะเวรััง อะสะปัตตัง  
สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมัทโธ  
พรหมะเมตัง วิหารัง อิระมาหุ  
ทัสสะเนนะ สัมปันโน  
นะ หิ ชาตุ กัพะเสยยัง ปุณะเรตตี ๗

### ขันธะปะริตตะกาธา

วิรูปักเขหิ เม เมตตัง  
นัพะยาปุตเตหิ เม เมตตัง  
อะปาทะเกหิ เม เมตตัง  
จะตุปะปะเทหิ เม เมตตัง  
มา มัง อะปาทะโก หิงสิ  
มา มัง จะตุปะปะโท หิงสิ  
สัพเพ สัตตา สัพเพ ปาณา  
สัพเพ ภัทธาณิ ปัสสันตุ

เมตตัง เอรापะเถหิ เม  
เมตตัง กัณหาโคตะมะเกหิ จะ  
เมตตัง ทิปาทะเกหิ เม  
เมตตัง พะหุปะปะเทหิ เม  
มา มัง หิงสิ ทิปาทะโก  
มา มัง หิงสิ พะหุปะปะโท  
สัพเพ ภูตา จะ เกวะลา  
มา กิญจิ ปาปะมาคะมา.

อัปะมาโณ พุทโธ, อัปะมาโณ รัมโณ, อัปะมาโณ ลังโณ,  
ปะมาณะวันตานิ ลีริงสะปานิ, อะหิ วิจฉิกา สะตะปะที อุนณานาภี สะระพู มุลิกา,  
กะตา เม รักษา กะตา เม ปะริตตา, ปะฎีกะมันตุ ภูตานิ, โสหัง นะโม ะคะวะโต,  
นะโม สัตตันนัง สัมมาสัมพุทธานัง ๗

### อาฏานาฎิยะปะริตตัง

นะโม เม สัพพะพุทธานัง อุปันนानัง มะเหลนัง  
ตัน्हังกะโร มะหาวิโร เมรัังกะโร มะหายะโส  
สะระณังกะโร โลกะหิโต ทิปังกะโร ชุตินชะโร  
โกณฑัญญโณ ชะนะปาโมกโข มังคะโล ปุริสาสะโก  
สุมะโน สุมะโน ซีโร เรวะโต ระติวัฑฒะโน

โสภีโต คุณะสัมปັນโน  
ปะทุโม โลกะปัจโขโต  
ปะทุมุตตะโร สัตตะสาโร  
สุชาโต สัพพะโลกักโค  
อัตตะทัสสี การุณิก  
ลิตถัตโต อะสะโม โลก  
ปุสโส จะ วัระระโท พุทโธ  
ลิจิ สัพพะหิโต สัตถา  
กะกุสันโธ สัตตะวาโห  
กัสสะโป ลิริสัมปັນโน

อะโนมะทัสสี ฆะนุตตะโม  
นาระโท วัระระสาระถิ  
สุเมโธ อัมปะฏิปุคคะโล  
ปิยะทัสสี ณะราสะโก  
ธัมมะทัสสี ตะโมนุโท  
ติสโส จะ วัระทะตัง วัระโร  
วิปัสสี จะ อะนุปะโม  
เวสสะณู สุชะทายะโก  
โกนาคะมะโน รัณัญชะโห  
โคตะโม สักกะยะปุงคะโว ฯ

.....

วิปัสสิสสะ นะมัตถุ  
ลิจิสสะปี นะมัตถุ  
เวสสะณูสสะ นะมัตถุ  
นะมัตถุ กะกุสันธัสสะ  
โกนาคะมะนัสสะ นะมัตถุ  
กัสสะปัสสะ นะมัตถุ  
อังกีระสัสสะ นะมัตถุ  
โย อิมัง ธัมมะมะเทเสถ  
เย จาปี นิพพุตา โลก  
เต ฆะนา อะปีสุณา  
หิตัง เทวะมะนุสสานัง  
วิขาจะระณะสัมปันนัง  
(วิขาจะระณะสัมปันนัง

จักขุมันตัสสะ ลิริมะโต  
สัพพะภูตานุกัมปิโน  
นะหาตะกัสสะ ตะปัสสิโน  
มาระเสนัมปะมะททิน  
พราหมะณัสสะ วุสีมะโต  
วิปะมุตตัสสะ สัพพะธิ  
สักกะยะปุตตัสสะ ลิริมะโต  
สัพพะทุกขาปะนุทะนัง  
ยะถาภูตัง วิปัสสิสูง  
มะหันตา วิตะสาระทา  
ยัง นะมัสสันติ โคตะมัง  
มะหันตัง วิตะสาระทัง ฯ  
พุทธัง วันทามะ โคตะมันติ)

.....

## ระตะนะสุตตัง

ยังกัญจิ วิตตัง อิระ วา หุรัง วา  
ลักเคสุ วา ยัง ระตะนัง ปะณีตัง  
นะ โน สะมัง อตติ ตะถาคะเตนะ  
อิทัมปิ พุทเธ ระตะนัง ปะณีตัง  
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

จะยัง วิราคัง อะมะตัง ปะณีตัง  
ยะทังคะกา สักกะยะมุณี สะมาหิโต  
นะ เตะนะ รัมเมนะ สะมัตถิ กัญจิ  
อิทัมปิ รัมเม ระตะนัง ปะณีตัง  
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

ยัมพุทเธเสฏฐิ ปะริวัณณะยิ สุจิง  
สะมาธิมานันตะริกัญญะมาหุ  
สะมาธินา เตะนะ สะโม นะ วิชชะติ  
อิทัมปิ รัมเม ระตะนัง ปะณีตัง  
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

เย ปุคคะลา อัญฐะ สะตัง ปะสัฏฐา  
จัตตาริ เอตานิ ยุกานิ โหนติ  
เต ทักขิณียา สุคะตัสสะ สาวะกา  
เอเตสุ ทินนานิ มะหัพพะลานิ  
อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณีตัง  
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

เย สุปปะยุตตะ มะนะสา ทัพเพนะ  
นิกกามิโน โคตะมะสาสะนัมหิ  
เต ปัตติปัตตะ อะมะตัง วิคัยหะ  
ลัทธา มุธา นิพพุตติง ภูญชะมานา  
อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณีตัง

เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

จีณัง ปุราณัง นะวัง นัตถิ สัมภะวัง

วิรัตตะจิตตายะติเก ภาวัสสมิง

เต จีณะพีชา อะวิรุพหิฉันทา

นิพพันติ ธีรา ยะถายัมปะทีโป

อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณัตถัง

เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

.....

พระอาจารย์นำผู้ขอมากล่าวว่า

“ระตะนัตตะเย, ปะมาเทนะ, ทะวารัตตะเยนะ กะตัง, สัพพัง อะปะราชัง,  
ขะมะตุโน ภัณฑะ.” (๓ จบ)

“ขอพระรัตนตรัยจงอดโทษทั้งปวง ที่พวกข้าพระพุทธเจ้าได้กระทำแล้ว ด้วยกาย วาจา ใจ  
เพราะความประมาทในพระรัตนตรัย แก่พวกข้าพระพุทธเจ้าด้วยเถิด”.

.....

นั่งสมาธิอบรมจิตปฏิบัติบูชาคุณพระรัตนตรัย (จนได้สัญญาฌานบอกลึก)

.....

### คาถาเงินล้าน

(ตั้งนโม ๓ จบ)

สัมปะจิตตานิ

นาสังสิโม

พรหมา จะ มหาเทวา สัพเพยักขา ปรายันติ

พรหมา จะ มหาเทวา อภิลภา ภาวันตุ เม

มหาปุณฺญโณ มหาลาโภ ภาวันตุ เม

मितพาหุหะติ

พุททะมะอะอุ นะโมพุทฺธายะ วิระทะโย วิระโคนายัง

วิระหิงสา วิระทาสี วิระทาสา วิระอิตถิโย

พุทธัสสะ มานีมามะ พุทธัสสะ สวาโหม

สัมปะติจฉามิ

เพ็ง ๆ พา ๆ หา ๆ ฤา ๆ

(สวด ๓ จบ)

.....

แม่เมตตา

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น,

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย,

สัพเพ สัตตา อัชฌาปัสสา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความอาฆาต พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,

สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

สุขี อตตานัง ปะริหะรันตุ,

จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ด้วยกันทุกคนเทอญ.

.....

กรวดน้ำอิมินา

( หันทะ มะยัง อุททิสะนาธิฐฐานะคาถาโย ภาณามะ เส ฯ )

อิมินา ปุณฺณญะกัมเมนะ

อุปัชฌายา คุณุตตะรา

อาจะริยุปะการา จะ

มาตาปิตา จะ ญาตะกา (ปียา มะมัง)

สุริโย จันทิมา ราชา

คุณะวันตา ณะราปี จะ

พรัหมะมารา จะ อินทา จะ°

โลกะปาถา จะ เทวะตา

ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ

มัชฌัตตา เวกาปี จะ

สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ

ปุณฺณญาณี ปะกะตานี เม

สุขัง จะ ทิวัง เทนตุ

จิปปัง ปาเปละ โว มะตัง ฯ

อิมิณา ปุณฺณกะมฺเมนะ  
จิปฺปาหัง สุละเภ เจวะ  
เย สันตฺตานเ หินา ฐมฺมา  
นัสสันตฺตฺ สัพพะทา เยวะ  
อุชฺชิตตัง สะติปฺปญฺญา  
มารา ละภันตฺตฺ โนกาสัง  
พุทฺธาทีปะวะโร นาโถ  
นาโถ ปัจเจกะพุทฺโธ จะ  
เตโสตตะมานุภาเวนะ

อิมิณา อุทฺทิสฺเสนะ จะ  
ตฺถินฺนุปาทานะเจทะนัง  
ยาวะ นิพฺพานะโต มะมฺัง  
ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว  
สัลโลจฺ วิริยฺมฺหิณา  
กาตฺตฺตฺยจะ วิริเยสุ เม  
ฐมฺโม นาโถ ะรุตตะโม  
สังโฆ นาโถตตะโร มะมฺัง  
มาโรกาสัง ละภันตฺตฺ มา ฯ

๑. บางแห่งว่า จะตฺ

.....

(จบคำทำวัตรเย็น)

.....