



สวดมนต์

ฉบับพุทธบริษัท ๔



กัลยาณมิตร

www.kalyanamitra.org



อสุชฌายมลา มนตา อนุชฌานมลา ฆรา
มลํ วรรณสุล โกลชชํ ปมาโท ธฤชโต มลํ ฯ

“มนต์ทั้งหลาย มีกาธไม้ท่อบ่นเป็นมลทิน
เขื่อน มีความไม่หมั่นเป็นมลทิน
ความเกียจคร้าน เป็นมลทินของฉิวพอรณ
ความประมาท เป็นมลทินของผู้ศึกษา”

พุทธพจน์



วัดพระธรรมกาย

อ่านหนังสือเพิ่มเติมที่ www.kalyanamitra.org



สวดมนต์

ฉบับพุทธบริษัท ๔

บทสวดมนต์ เป็นบทสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย
ซึ่งเป็นที่เคารพสักการะสูงสุด ฉะนั้น ขอท่านทั้งหลายที่นำไปสวดมนต์
โปรดอย่านำไปวางไว้ในที่ไม่สมควร ไม่ใช่พัสดุ โยน พับหนังสือ
ยัดใส่กระเป๋ากางเกง และอื่นๆ ที่เป็นการแสดงถึงความไม่เคารพ



สารบัญ

สารบัญ

สวดมนต์จนเห็นธรรม	๕
ระเบียบการกราบพระรัตนตรัย	๙
ทำวัตรเช้า	๑๗
ทำวัตรเย็น	๒๗
บทสวดสรรเสริญ	๓๗
บทสวดสรรเสริญพระพุทธรูปคุณ	๓๙
บทสวดสรรเสริญพระธรรมคุณ	๔๐
บทสวดสรรเสริญพระสังฆคุณ	๔๑
บทสวดธรรมกายานุสติกถา	๔๒
บทสวดสรรเสริญพระมหาสิริราชธาตุ	๔๔
มหาสุวรรณนินิตีสิริมังคลาธิษฐาน	๔๖
บทสวดสรรเสริญพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)	๔๘
บทสวดสรรเสริญคุณยายอาจารย์	
มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง	๕๐
คำแปล ทำวัตรเช้า	๕๓
คำแปล ทำวัตรเย็น	๖๑

วิธีบูชาพระรัตนตรัย	๗๑
คำอาราธนา และคำถวายต่างๆ	๗๗
บุญกิริยาวัตถุ ๓ (ทาน ศีล ภาวนา)	๘๗
วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น	๙๓
คำอธิษฐานประจำวัน	๑๐๕
การปฏิบัติตนก่อนไปวัด	๑๐๙
กฎระเบียบ และแผนที่ไปวัดพระธรรมกาย	๑๑๗
กฎระเบียบของวัดพระธรรมกาย	๑๑๙
แผนที่เส้นทางไปวัดพระธรรมกาย	๑๒๐





สวดมนต์ จนเห็นธรรม



สวดมนต์จนเห็นธรรม

ร่างกายมีความจำเป็นต้องได้รับการอาบน้ำชำระล้างเหงื่อไคลออกเป็นประจำฉันใด แม้จิตใจก็มีความจำเป็นต้องชำระให้ผ่องแผ้วอย่างน้อยวันละครั้งฉันนั้น แต่ความยุ่งยากอย่างยิ่งในการทำความสะอาดใจ คือ เราไม่สามารถจะใช้น้ำหรือสิ่งใดๆ ในโลกมาล้างใจให้สะอาดได้ ยกเว้น **พุทธธรรม** ที่เกิดขึ้นในใจของผู้นั่นเอง ทั้งนี้เพราะใจเป็นสิ่งที่เห็นได้โดยยาก ประการหนึ่ง

ประการที่สอง ใจไม่ค่อยยอมอยู่นิ่งๆ ชอบเที่ยว ชอบคิดตลอดเวลา

ประการที่สาม ใจมักจะหลงพอใจในอารมณ์ที่น่าชอบใจ จึงมักนำความเดือดเนื้อร้อนใจมาสู่ตัวเองเสมอ

วิธีสร้างพุทธธรรมให้เกิดขึ้นในดวงใจ มีวิธีต่างๆ และนิยมกันมาก ตั้งแต่สมัยพุทธกาลเป็นต้นมา คือการท่องหรือสวดหัวข้อธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ซึ่งเราเรียกว่า **สวดพุทธมนต์** หรือเรียกสั้นๆ ว่า **สวดมนต์** ดังนั้น นับตั้งแต่โบราณกาลชาวไทยจึงนิยมสวดมนต์ มีการทำวัตรเช้า-เย็นตลอดมา

ผลของการสวดมนต์เป็นประจำทุกเช้า-เย็น ทำให้บรรพบุรุษของชาวไทยเป็นผู้มีใจสูง รักใคร่ปรองดองกัน มีเมตตาอารีต่อเพื่อนบ้าน

และรังเกียจการรุกรานหรือความรุนแรงใดๆ อาจมีบ้างบางครั้งทีพลังเพลอ ปล่อยให้อารมณ์ฝ่ายต่ำเข้าครอบงำ ทำให้ชาวไทยถึงกับแตกสามัคคีและทำร้ายกันเอง แต่เมื่อได้ยินเสียงสวดมนต์ ก็ราวกับได้ยินเสียงพระพุทธเจ้ามาเตือนให้ได้สติ หันหน้ากลับมาปรองดองคืนดีกันดังเดิม สลัดความขุ่นข้องหมองใจทิ้งไปได้อย่างน่าอัศจรรย์

ขณะนี้ประเทศไทยกำลังอยู่ในระยะพัฒนา นอกจากจะต้องอาศัยกำลังความคิด สติปัญญา และวิชาการแผนใหม่ เข้าช่วยขจัดอุปสรรคนานาประการแล้ว ยังต้องอาศัยความสามัคคี และความเป็นผู้มีใจสูงของประชาชนทุกๆ ฝ่ายอีกด้วย การพัฒนาประเทศจึงจะสำเร็จลุล่วงด้วยดีได้

เมื่อเป็นเช่นนั้น การสวดมนต์ชำระใจเป็นประจำทุกเช้า-เย็น จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับประชาชนชาวไทย และนี่คือที่มาของหนังสือสวดมนต์เล่มนี้

การทำวัตรสวดมนต์ไหว้พระนั้น ถ้าปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว นับว่าเป็นการบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา อย่างเป็นระเบียบที่สุด ฉะนั้น ผู้ปรารถนาดวงตาเห็นธรรม จงอย่าละเลยการทำวัตรสวดมนต์เป็นอันขาด วิธีทำวัตรให้ได้ดวงตาเห็นธรรม ควรปฏิบัติดังนี้



ก่อนสวดมนต์ ให้พิจารณาพระพุทธรูปองค์ใดองค์หนึ่งที่เราศรัทธาเคารพมัน เมื่อจำได้แล้วก็หลับตาเบาๆ พอปิดสนิท นึกอาาราณาพระพุทธรูปองค์นั้นมาประดิษฐานอยู่ที่ศูนย์กลางกายของเรา ตรงช่องว่างกลางลำตัว เหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้วมือ ขณะที่ทำวัตรสวดมนต์ ต้องตั้งสตินึกถึงพระพุทธรูปควบคู่กันไปอยู่ที่ศูนย์กลางกายตรงนั้นทีเดียวอย่าให้เผลอสติ

เมื่อใจหยุดนิ่ง ความสว่างก็จะเกิดขึ้น ท่ามกลางความสว่างนั้น จะเห็นพระพุทธรูปที่ระลึกถึงปรากฏขึ้นอย่างชัดเจน ต่อจากนั้นจะมีพระพุทธรูปองค์ใหม่ปรากฏขึ้นแทนที่ แต่สวยงามกว่าเดิมยิ่งนัก เรียกว่า **ธรรมกาย** นี่เป็นการเห็นธรรมเบื้องต้น

หมั่นระลึกถึง**ธรรมกาย**นั้นทุกอิริยาบถจนกระทั่งชำนาญ รักษา**ธรรมกาย** นี้ไว้เท่าชีวิต เมื่อทำได้ดังนี้ **ธรรมกาย**ในตัวจะสอนท่านเองว่าควรทำอะไรต่อไป จึงจะเห็นธรรมเบื้องต้นสูงยิ่งขึ้น



ระเบียบการกราบ พระรัตนตรัย



ระเบียบการกราบพระรัตนตรัย

การกราบ นิยมกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ซึ่งประกอบด้วย องค์ ๕ คือ หัวเข่า ๒ ฝ่ามือ ๒ และหน้าผาก ๑ ให้จรดลงแนบกับพื้น และกราบ ๓ ครั้ง

เมื่อกรานั้น ควรกล่าวคำนมัสการให้จบเสียก่อน จึงค่อยน้อมตัวลงกราบ อย่างน้อมตัวลงในขณะที่กล่าวคำนมัสการยังไม่จบ มิฉะนั้น คำนมัสการจะขาดหายไป และเป็นกราบที่ไม่พร้อมเพรียงกันไม่น่าดู





ภาพการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์



ท่านชาย นั่งคุกเข่า



ท่านหญิง นั่งคุกเข่าราบ

การเตรียมกราบ



จังหวะที่ ๑ 'อัญชลี' ยกมือขึ้นประนมระหว่างอก





ท่านชาย ศีรษะตั้งตรง



ท่านหญิง ก้มศีรษะเล็กน้อย

จังหวะที่ ๒ ‘วันทา’ ยกมือประนมขึ้นจรดหน้าผาก หัวแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว



ท่านชาย ช้อนอกต่อกับหัวเข่า



ท่านหญิง ให้ช้อนอกทั้งสองชนขา

**จังหวะที่ ๓ ‘อภิวัต’ หมอบกราบลงให้หน้าผากจรดพื้น วางฝ่ามือแบราบท่างกันหนึ่งฝ่ามือ
ก้มศีรษะลงให้หน้าผากจรดพื้นในระหว่างฝ่ามือทั้งสอง**

ระเบียบการกราบพระรัตนตรัย



ทำวัตรเช้า



ทำวัตรเช้า

ทำวัตรเช้า

ขณะที่ประธานกำลังจุดเทียน รูป บุษบาพระรัตนตรัย ให้ทุกคน
สำรวมใจ นั่งคุกเข่าประนมมือขึ้นพร้อมกัน ครั้นประธานกล่าวคำ
นมัสการนำ ทุกคนก็ว่าตามโดยพร้อมเพรียงกันอย่างชัดเจน ไม่ค่อย
หรือดงเกินไป พร้อมทั้งกำหนดนึกถึงพระพุทธรูปตามวิธีที่กล่าวมาแล้ว
ควบคู่กันไปด้วย

๑. คำบูชาพระโดยพิสดาร

โย โส ภาวะวา อระหัง สัมมาสัมพุทธโ, สวากขาโต เยนะ
ภาวะวาตา ธัมโม, สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภาวะวาโต สภาวะสังโฆ,
ตัมมะยัง ภาวะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิเมหิ สักกาเรหิ
ยะถาระหัง อาโรปีเตหิ อะภิปุชเยยามะ, สาธุ โน ภันเต ภาวะวา
สุจิระปะรินิพพุโตปิ, ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา, อิเม สักกาเร
หุคคะตะปะณณาการะภูเต ปะภูคคัณหาตุ, อัมหากัง ทีฆะรัตตัง
หิตายะ สุขายะ.

๒. ถ่านมัสการ

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ ภาวะวา, พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.

(กราบครั้งที่หนึ่ง)

สวากขาโต ภาวะวาตา ธัมโม, ธัมมัง นมัสสามิ.

(กราบครั้งที่สอง)

สุปะฏิปันโน ภาวะวาโต สภาวะสังโฆ, สังฆัง นมามิ.

(กราบครั้งที่สาม)

๓. ปุพพะภาวะนะมะการะ

(กล่าวนำ - หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภาวะวาโต

ปุพพะภาวะนะมะการัง ภาวะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภาวะวาโต อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

(๓ ครั้ง)

๔. พุทธาภิลูติ

(กล่าวนำ - หันทะ มะยัง พุทธาภิลูติง ภาวะโรมะ เส.)

โย โส ตะภาวะโต อระหัง สัมมาสัมพุทธโ,
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู, อะนุตตะโร

^๑ ให้สวดหยุดเป็นตอนๆ ตามสัญลักษณ์ “ , ” หรือ “ . ”

ทำวัตรเช้า

๖. สังฆากิถุติ

(กล่าวนำ - หันตะ มะยัง สังฆากิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน
 ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ะคะวะโต
 สาวะกะสังโฆ, สามิจิปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง
 จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญจะ ปุริสะปุคคะลา, เอสะ ะคะวะโต
 สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย^๑ ปาหุเนยโย ทักขิณเวยโย
 อัญชะลีกะระณียो, อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ,
 ตะมะหัง สังฆัง ะกะปิชะยามิ, ตะมะหัง สังฆัง สิริสะ
 นะ मामิ ฯ

(กราบระลึกถึงพระสังฆคุณ)

๗. ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถา

ต่อไปนี้นั่งพับเพียบตามปกติ แล้วสวด

(กล่าวนำ - หันตะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ
 สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ะณามะ เส.)

พุทโธ สุสุทโธ ะกะรุณามะหัตถะณะโว,
 โยจันตะสุททัพพะระญาณะโลจะโน,

^๑ อ่านว่า อา - หุ - โน - โย (เย อ่านว่า โย ทุกแห่ง)

ปุริสะธัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ะคะวะวา, โย อิมัง
 โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง^๑, สัสสะมะณะพราหมะณิง
 ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง ะกะถัญญา สัจฉิกัตวา^๒ ปะเวเทสิ,
 โย ธัมมัง เทเสสิ อาทิกัลยาณัง มัจฉะกัลยาณัง ปะริโยसानะกัลยาณัง,
 สาดถัง สะพัยญะชะนัง เคะวะละปะริปุณณัง ปะริสุทัง
 พรัหมะจะริยัง^๓ ปะกาเสสิ,

ตะมะหัง ะคะวันตัง ะกะปิชะยามิ, ตะมะหัง ะคะวันตัง
 สิริสะ นะ मामิ ฯ

(กราบระลึกถึงพระพุทธคุณ)

๕. ธัมมาภิถุติ

(กล่าวนำ - หันตะ มะยัง ธัมมาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก ะกาลิโก
 เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,
 ตะมะหัง ธัมมัง ะกะปิชะยามิ, ตะมะหัง ธัมมัง สิริสะ
 นะ मामิ ฯ

(กราบระลึกถึงพระธรรมคุณ)

^๑ อ่านว่า สะ - พรั - มะ - กัง^๒ อ่านว่า สัต - ติ - กัต - ตะ - วา (เสียง อะ ครึ่งเสียง)^๓ อ่านว่า พรั - มะ - จะ - ริ - ยัง

ทำวัตรเช้า

โลกัสสะ ปาปุปะกิเลสะฆาตะโก,
 วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง.
 ธัมโม ปะทีโป วियะ ตัสสะ สัตถุโน,
 โย มัคคะปากามะตะเกพะภินนะโก,
 โลกุตตะโร โย จะ ตะทถะทีปะโน,
 วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง.
 สังโฆ สุเขตตาทะยะติเขตตะสัณฺญโต,
 โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพระโก,
 โลลัปปะทีโน^๑ อะริโย สุเมธะโส,
 วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง.
 อิจจะวะเมกัณตะภิปุชเณยยะกัง,
 วัตถุตตะยัง วันทะยะตาทิสังจะตัง,
 ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพบุตทะวา,
 มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.

๘. สังเวคะปริกิตตะนะปาฐะ

อิระ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ,
 ธัมโม จะ เทสิโต นียยานิโก^๒ อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก

สัมโพธะคามิ สุคะตูปะเวทิตโต, มะยัณตัง ธัมมัง สุตฺวา^๑ เอวัง
 ชานามะ, ชาตปิ ทุกขา ชะราปี ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง,
 โสกะปะริเทวะทุกจะโทมะนัสสุปายาสาปี ทุกขา, อับปิเยหิ
 สัมปะโยโค ทุกโข ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข, ยัมปิจัจัง นะ ละภะติ
 ตัมปิ ทุกขัง, สังจิตเตนะ ปัญญาปาทานักขันธา ทุกขา, เสยยะถี^๒,
 รูปุปาทานักขันโธ, เวทะนูปาทานักขันโธ, สัณฺญูปาทานักขันโธ,
 สังขารูปาทานักขันโธ, วิญญูญูปาทานักขันโธ, เยสัง ปะริญญาเย,
 ณะระมานิ โส ภะคะวา, เอวัง พะหุลัง สาวะเก วินิตติ, เอวัง ภาคา
 จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนี, พะหุลา ปะวัตตะติ,
 รูปัง อะนิจัจัง, เวทะนา อะนิจจา, สัณฺญา อะนิจจา, สังขาร
 อะนิจจา, วิญญูณัง อะนิจัจัง, รูปัง อะนัตตา, เวทะนา อะนัตตา,
 สัณฺญา อะนัตตา, สังขาร อะนัตตา, วิญญูณัง อะนัตตา, สัพเพ
 สังขาร อะนิจจา, สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ, เต มะยัง (ตา มะยัง)^๓,
 โอตินณมะทะ ชาตียา ชะรามะระณนะ, โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ
 โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ, ทุกโขติณณา ทุกจะปะเรตา,
 อับเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา
 ปัญญาเยถาคิ, จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คตะ,
 ธัมมัญจะ สังฆัญจะ, ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ

^๑ อ่านว่า โล - ลับ - ปะ - ฮี - โน

^๒ อ่านว่า นี - ยา - นิ - โก (นีย ออกเสียงเป็น นี)

^๑ อ่านว่า สุต - ตะ - วา (เสียง อะ ครึ่งเสียง)

^๒ อ่านว่า โส - ยะ - ถี - ทัง

^๓ ท่านชายว่า “ เต มะยัง ” , ท่านหญิงว่า “ ตา มะยัง ”

ทำวัตรเช้า

ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ, สาทา โส
 ปะฏิปัตติ, อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยาเย
 สังวัตตะตุ.

๑๑. ปัตติทานะคาถา

(กล่าวนำ - หันตะ มะยัง ปัตติทานะคาถาโย ภะณามะ เส.)

ยา เทวะตา สันติ วิหาระวาสินี,
 ญเป ฆะเร โพิชมะเร ตะหิง ตะหิง,
 ตา ธัมมะทานะนะ ะวันตุ ปุชิตา,
 โสตถิง ะโรนเตระ วิหาระมณทะเส,^๑
 เถรา จะ มัชฌา นะวะกา จะ ภิกกะโว,
 สาราเมกา ทานะปะตี อุปาสะกา,
 คามา จะ เทธา นิคะมา จะ อิสสะรา,
 สัปปาณะภูตา สุจิตา ะวันตุ เต,
 ชะลาพูชา เยปี จะ อังคะสัมภะวา,^๒
 สังเสทะชาตา อะถะโวปะปาติกา,
 นิยยานิกัง ธัมมะวะรัง ปะฏิจจะ เต,
 สัพเพปี ทุกขัสสะ ะโรนตุ สังจะยัง,

ฐาตุ จิรัง สะตัง ธัมโม ธัมมัทธะรา จะ ปุคคะลา,
 สังโฆ โหตุ สะมัคโค ะ อัตถายะ จะ หิตายะ จะ,
 อัมเห รักษะตุ สัทธัมโม สัพเพปี ธัมมะจาริโน,
 วุทถิง สัมปาปุณเณยยามะ ธัมเม อะริยัปะเวทิตะ.

(จบทำวัตรเช้า)

ทำวัตรเช้าเสร็จแล้ว ให้ทุกคนสำรวมใจนั่งคุกเข่าประนมมือขึ้น
 พร้อมกัน เพื่อสวดมนต์ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย ครั้นประธาน
 กล่าวนำ ทุกคนก็ว่าตามโดยพร้อมเพรียงกัน

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะวะวา, พุทเธัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

(กราบครั้งที่หนึ่ง กล่าววา)

พุทโธ เม นาโถ, พระพุทธรเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา.

สวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ.

(กราบครั้งที่สอง กล่าววา)

ธัมโม เม นาโถ, พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา.

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ.

(กราบครั้งที่สาม กล่าววา)

สังโฆ เม นาโถ, พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา.

การกล่าวเช่นนี้ เป็นการแสดงความเคารพอย่างแน่นแฟ้น และเป็นการทำจิตใจ
 ให้เลื่อมใสมั่นคงในพระรัตนตรัยยิ่งๆ ขึ้น อันจะเป็นบาทเบื้องต้นที่จะส่งผลให้เราเข้าถึง
 พระรัตนตรัยภายในได้โดยง่าย

^๑ อ่านว่า วิ - หา - ระ - มั่น - ตะ - เล (ท ทุกแห่งออกเป็นเสียง ด)

^๒ อ่านว่า อัน - ตะ - ลัม - พะ - วา



ทำวัตรเย็น

ทำวัตรเย็น

๑. คำบูชาพระโดยพิสดาร

โย โส ภาวะวา อระหัง สัมมาสัมพุทธโธ^๑, สวากขาโต เยนะ
 ภาวะวะตา ธัมโม, สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภาวะวะโต สภาวะสังโฆ,
 ตัมมะยัง ภาวะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิมหิ สักกาเรหิ
 ยะถาระหัง อาโรปีเตหิ อะภิปุชชะยามะ, สาธุ โน ภันเต ภาวะวา
 สุจิระปะรินิพพุโตปิ, ปัจฉิมาชชะเนตานุกัมปะมานะสา, อิมะ สักกาเร
 ทุคคะตะปะณณการะภูเต ปะภูคคัณหาตุ, อัมหากัง ทีฆะรัตตัง
 หิตายะ สุขายะ.

๒. คำนมัสการ

อระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา, พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.

(กราบครั้งที่หนึ่ง)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นมัสสามิ.

(กราบครั้งที่สอง)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ.

(กราบครั้งที่สาม)

๓. ปุ่พพะภาคะนะมะการะ

(กล่าวนำ - หันทะทานิ มะยังตัง ภาวะวันตัง วาจาเย อะภิกายิตุง,
 ปุ่พพะภาคะนะมะการัญเจะวะ พุทธานุสสะตินะยัญจะ ภาวะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

(๓ ครั้ง)

๔. พุทธานุสสะติ

ตัง โข ปะนะ ภาวะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท
 อัพภุคคะโต, อิติปิ โส ภาวะวา อระหัง สัมมาสัมพุทธโธ,
 วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู, อะนุตตะโร
 ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภาวะวาติ.

๕. พุทธาภิกีติ

(กล่าวนำ - หันทะ มะยัง พุทธาภิกีติตัง ภาวะโรมะ เส.)

พุทธราระหันตะวะระตาทีคุณาภियุตโต,
 สุทธาภิญญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,
 โพเธสิ โย สุชชะนะตัง กะมะลังวะ สุโร,
 วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง.

^๑ ให้สวดหยุดเป็นตอนๆ ตามสัญลักษณ์ “ , ” หรือ “ . ”

ทำวัตรเย็น

พุทธ โย สัพพะปาณีนัง ๑. สาระณัง เขมะมุตตะมัง,
 ประชฺฆมานุสสะติภูฏานัง ๒. วันทามิ ตัง สิเรนะหัง.
 พุทธัสสาหฺสมี^๑ ทาโส (ทาสี)^๒ วั พุทธ โเม สามิกิสสะโร,
 พุทธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ ๓. วิธาตา จะ หิตัสสะ เม.
 พุทธัสสาหฺง นียยาเทมิ ๔. สรรีรัญชีวัตฺถุจิทัง,
 วันทันโตหัง (วันทันตีหัง)^๓ จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง.
 นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง ๕. พุทธ โเม สาระณัง วัระรัง,
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ ๖. วัชฌเมยยัง^๔ สัตถุ สาสะเน.
 พุทฺธัง เม วันทะมานะนะ(วันทะมานายะ)^๕ ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,
 สัพเพปิ อันตะรายา เม, ๗. มาhesุง ตัสสะ เตชะสา.

(หมอบกราบว่า)

กาเยนะ วาจาเย วั จะเตสะ วา,
 พุทธะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
 พุทธ ๒. ปะฎีกคฺคณหะตุ อัจจะยันตัง
 กาลันตะเร สังวัระริตฺตุง วั พุทธะ.

^๑ อ่านว่า พุด - ทัด - สา - ทัด - สะ - มิ (เสียง อะ ครึ่งเสียง)^๒ ท่านชายว่า “ ทาโส ” , ท่านหญิงว่า “ ทาสี ”^๓ ท่านชายว่า “ วันทันโตหัง ” , ท่านหญิงว่า “ วันทันตีหัง ”^๔ อ่านว่า วัต - โท - ยัง (เย อ่านว่า โย ทุกแห่ง)^๕ ท่านชายว่า “ วันทะมานะนะ ” , ท่านหญิงว่า “ วันทะมานายะ ”

๖. ธรรมานุสสะติ

(กล่าวนำ - หันทะ มะยัง ธรรมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สวากขาโต กะคะวะตา ธรรมโม, สันทิฏฐิโก อะกาลิโก
 เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.^๑

๗. ธรรมากิสิติ

(กล่าวนำ - หันทะ มะยัง ธรรมากิสิติง กะโรมะ เส.)

สวากขาตะตาทิกุณะโยคะวะเสนะ เสยโย,
 โย มัคคะปะกะปะริยัตติวิโมกขะเกโท,
 ธรรมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธารี,
 วันทามะหัง ตะมะหะรัง วัระระธัมมะเมตัง.

ธรรม โย สัพพะปาณีนัง ๑. สาระณัง เขมะมุตตะมัง,
 ๒. พุติยานุสสะติภูฏานัง ๓. วันทามิ ตัง สิเรนะหัง.
 ๔. ธรรมัสสาหฺสมี ทาโส (ทาสี) วั ๕. ธรรม โเม สามิกิสสะโร,
 ๖. ธรรม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ ๗. วิธาตา จะ หิตัสสะ เม.
 ๘. ธรรมัสสาหฺง นียยาเทมิ ๙. สรรีรัญชีวัตฺถุจิทัง,
 ๑๐. วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) จะริสสามิ ๑๑. ธรรมัสเสวะ สุธัมมะตัง.
 ๑๒. นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง ๑๓. ธรรม โเม สาระณัง วัระรัง,

^๑ อ่านว่า วิน - ยู - ฮี - ตี

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชฌาณายัง^๑ สัตถุ สาสะเน.
ธัมมัง เม วันทะมานะ(วันทะมานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,
สัพเพปิ อันตะรายา เม, มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

(หมอบกราบว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
ธัมโม ปะภิกคัณหะตุ อัจจะยันตัง,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม.

๘. สังฆานุสสติ

(กล่าวนำ - หันหน้า มายัง สังฆานุสสติเนยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อชุปะฏิปันโน
กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน กะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ, สามิจิปะฏิปันโน กะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิหัง
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา, เอสะ กะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย^๒ ปาหุเนยโย ทักขิณเวยโย
อัญชะลีกะระณียโย, อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

^๑ อ่านว่า วัต - ไท - ยัง

^๒ อ่านว่า อา - หุ - โน - โย

ทำวัตรเย็น

๙. สังฆากิรติ

(กล่าวนำ - หันหน้า มายัง สังฆากิรติ กะโรมะ เส.)

สัทธัมมะโข สุปะฏิปัตติคุกุณาทียุดโต,
โยจฺฐัพพะโต อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺฐโฐ,
สีลาทีธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,
วันทามะหัง ตะมะรียานะคะณัง สุสุทัง.

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง	สระระณัง เขมมะตตะมัง,
ตะติยานุสสะติจฺญานัง	วันทามิ ตัง สีเรนะหัง.
สังฆัสสาหัสสมิ ทาโส (ทาสี) วะ	สังโฆ เม สามิกิสสะโร,
สังโฆ ทุกขัสสะ มาตา จะ	วิธาตา จะ หิตัสสะ เม.
สังฆัสสาหัง นียยาเทมิ	สระริรัชชีวัตถุจิทัง,
วันทันโตหัง (วันทันตีหัง) จะริสสามิ	สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง.
นัตถิ เม สระระณัง อัญญัง	สังโฆ เม สระระณัง วะรัง,
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	วัชฌาณายัง สัตถุ สาสะเน.
สังฆัง เม วันทะมานะ(วันทะมานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,	
สัพเพปิ อันตะรายา เม,	มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา.

(หมอบกราบว่า)

กาเยนะ วาจาเย วะ เจตะสา วา,
สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,



สังโฆ ปะภิกคัณหะตุ อัจจะยันตัง,
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเข.
(แล้วนั่งพับเพียบ)

๑๐. อุททิสสะนะคาถา

(กล่าวนำ - หันตะ มะยัง อุททิสสะนะคาถาโย ภาณามะ เส.)

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ	อุปัชฌายา คุณุตตะรา,
อาจะริยุปะการา จะ	มาตา ปิตา จะ ญาตะกา ปิยา มะมัง,
สุริโย จันทิมา ราชา	คุณะวันตา นะราปี จะ,
พรัหมะมารา จะ อินทา จะ	โลกะปาธา จะ เทวะตา,
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ	มัชฌัตตา เวกาปี จะ,
สัพเพ สัตตา สุชี โหนตุ	ปุญญานิ ปะกะตานิ เม,
สุขัง จะ ติวัง เทนตุ	จิปปัง ปาเปละ โวมะตัง ฯ,
อิมินา ปุญญะกัมเมนะ	อิมินา อุททิสสะนะ จะ,
จิปปาหัง สุลละเก เจวะ	คัณหุปาทานะเจทะนัง,
เย สันตानะ หินา ธัมมา	ยาวะ นิพพานะโต มะมัง,
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ	ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว,
อุชฺจิตตัง สะติปัญญา	สัลเลโข วีริยัมหิโน,
มารา ละกันตุ โนกาสัง	กาตุญจะ วีริเยสุ เม,
พุทโธ ทีปะวะโร นาโถ	ธัมโม นาโถ ะรุตตะโม,

ทำวัตรเย็น

นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง,
เตโสตะมานุภาเวนะ, มาโรกาสัง ละกันตุ มา ฯ

๑๑. อะภินะหะปัจจะเวกขะณะปาฐะ

(กล่าวนำ-หันตะ มะยัง อะภินะหะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภาณามะ เส.)

ชะราธัมโมมหิ^๑ ชะรัง อะนะตีโต,
เรามีความแก่เป็นธรรมดา ยังไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้,
พยาธัมโมมหิ^๑ พยาธัง อะนะตีโต,
เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ยังไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้,
มะระณะธัมโมมหิ^๑ มะระณัง อะนะตีโต,
เรามีความตายเป็นธรรมดา ยังไม่ล่วงพ้นความตายไปได้,
สัพเพ ปิเยหิ นานาภาโว วินาภาโว,
เราจักต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจด้วยกันหมดทั้งสิ้น,
ยัง กัมมัง ะริสสันติ,
ใครทำกรรมใดไว้,
กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา,
ดีหรือชั่วก็ตาม,
ตัสสะ ทายาทา ภาวิสสันติ,
ตนจักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น.

(จบทำวัตรเย็น)



ทำวัตรเย็นเสร็จแล้ว ให้ทุกคนสำรวมใจนั่งคุกเข่าประนมมือขึ้น
พร้อมกัน เพื่อสวดมนต์ระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย ครั้นประธาน
กล่าวนำ ทุกคนก็ว่าตามโดยพร้อมเพรียงกัน

**อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,
พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.**

(กราบครั้งที่หนึ่ง กล่าววา)

พุทฺโธ เม นาโถ, พระพุทฺธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา,

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ.

(กราบครั้งที่สอง กล่าววา)

ธัมโม เม นาโถ, พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา,

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ.

(กราบครั้งที่สาม กล่าววา)

สังโฆ เม นาโถ, พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา.

การกล่าวเช่นนี้ เป็นการแสดงความเคารพอย่างแน่นแฟ้น และ
เป็นการทำจิตใจให้เลื่อมใสมั่นคงในพระรัตนตรัยยิ่งๆ ขึ้น อันจะเป็น
บาทเบื้องต้นที่จะส่งผลให้เราเข้าถึงพระรัตนตรัยภายในได้โดยง่าย



^๑ ธัมโมเมหิ อ่านว่า ท้า - โหม - หิ

**บทสวด
สรรเสริญ**



บทสวดสรรเสริญ

บทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ

(สวดทำนองสรภัญญะ)



บทสวดสรรเสริญ

พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

(นำ) องค์ใดพระสัมพุทธ	(รับพร้อมกัน) สุวิสุทธสันดาน
ตัดมูลเกลสมาร	บ มีหม่นมีหมองมัว
หนึ่งในพระทัยท่าน	ก็เบิกบาน คือดอกบัว
ราศี บ พันธุ์	สุวคนธกำจร
องค์ใดประกอบด้วย	พระกรุณาตั้งสาคร
โปรดหมู่ประชากร	มละโสมกัณดาร
ชี้ทางบรรเทาทุกข์	และชี้สุขเกษมศานต์
ชี้ทางพระนฤพาน	อันพ้นโศกวิโยคภัย
พร้อมเบญจพิธจัก-	ษุ จรัสวิมลใส
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล	ก็เจนจบประจักษ์จริง
กำจัดน้ำใจหยาบ	สันดานบาปทั้งชายหญิง
สัตว์โลกได้พึ่งพิง	มละบาปบำเพ็ญบุญ
ข้าฯ ขอประณตนม	ศिरเกล้าบังคมคุณ
สัมพุทธการุญ-	ญ ภาพนั้นนิรันดร ฯ (กราบ)





บทสวดสรรเสริญ

บทสวดสรรเสริญพระธรรมคุณ

(สวดทำนองสรภัญญะ)

(นำ) ธรรมะคือคุณากร	(รับพร้อมกัน) ส่วนชอบสาทร
ดุจดวงประทีปชัชวาล	
แห่งองค์พระศาสดาจารย์	ส่องสว่างสันดาน
สว่างกระจ่างใจเมล	
ธรรมไฉนบโดยมรรคผล	เป็นแปดพึงยล
และแก้กับทั้งนฤพาน	
สมญาโลกอุดรพิสดาร	อันลึกโอฬาร
พิสุทธิ์พิเศษสุกใส	
อีกธรรมต้นทางครรไล	นามขนานขานไช
ปฏิบัติปริยัติเป็นสอง	
คือทางดำเนินดุจคลอง	ให้ล่องลุดอง
ยังโลกอุดรโดยตรง	
ข้าฯ ขอโอนอ่อนอุตมงค์	นบธรรมจ่านง
ด้วยจิตและกายวาจา ฯ (กราบ)	



บทสวดสรรเสริญพระสังฆคุณ

(สวดทำนองสรภัญญะ)

(นำ) สงฆ์ใดสาวกศาสดา	(รับพร้อมกัน) รัปปฏิบัติมา
แต่องค์สมเด็จพระโคกวันต์	
เห็นแจ้งจตุลัจเสรีจบรร-	ลุทางที่อัน
ระงับและดับทุกข์ภัย	
โดยเสด็จพระผู้ตรัสไตร	ปัญญาผ่องใส
สะอาดและปราศมัวหมอง	
เห็นห่างทางข้าศึกปอง	บ มีลำพอง
ด้วยกายและวาจาใจ	
เป็นเนื่อนาบุญอันไพ-	ศาลแดโลกัย
และเกิดพิบูลย์พูนผล	
สมญาเอารสทศพล	มีคุณอนนต์
อนึ่งจะนับเหลือตรา	
ข้าฯ ขอนบหมู่พระศรา-	พททรงคุณา-
นุคุณประดุจรำพัน	
ด้วยเดชบุญข้าอภิวันท์	พระไตรรัตนอัน
อุตมดิเรกนิวัติคัย	
จงช่วยขจัดโทษภัย	อันตรายใดใด
จงดับและกลับเสื่อมสูญ ฯ (กราบ)	





บทสวดธรรมกายานุสติกขา

(สวดทำนองสรภัญญะ)

ลัทธิ พัง ชิดัง เม
 นบรรรมกายใส
 อสงไขยหลายล้านโกฏิ
 เชื่อมกายพุทธญาณ
 กายธรรมงดงามนัก
 สรรพางค์สง่าสม

พละเดชะจอมไตร
 สถิตในนฤพาน
 รังสีโชตนาการ
 กลั่นแก้วโลกพันโคกตรม
 วรลักษโณดม
 มหาบุรุษทั้งกายา

บทสวดสรรเสริญ

เกตุบัวตูมใสเด่น
 รู้แจ้งทั้งโลกกา
 กลางกาย ณ ฐานเจ็ด
 หยุดใจในบัดดล
 กายธรรมผุดเป็นสาย
 อยู่แห่งทะเลบุญ
 กายธรรมเป็นธรรมชั้น
 เป็นอัคราแหล่งสราญ
 รวมแปดหมื่นสี่พัน
 จรณะพร้อมวิชา
 สมบัติพระเจ้าพรต
 มณีทิพย์ท่วมพิมาน
 เมื่อเทียบธรรมรส
 ดังธูลีในนขา
 ด้วยเดชะสรรเสริญ
 ขอพรพระธรรมกาย
 รู้แจ้งวิชาเลิศ
 ทิพย์ธรรมทั่วแดนดล
 โลภียอริยทรัพย์
 ดิดกลางดวงธรรมา
 เปี่ยมด้วยบุญฤทธิ์
 เป็นสมมุจเฉทประหาณ

กายตั้งเช่นเพชรโสภา
 สถิตอยู่ทุกผู้คน
 ทางสำเร็จอริยผล
 กลางกมลละไมละมุน
 แผ่ขยายพระพุทธคุณ
 ยากจะหาใดเปรียบปาน
 มิแปรผันนิรันดร์กาล
 ที่ระลึกและพึ่งพา
 ธรรมชั้นอภิญญา
 ปฏิสัมพันธ์ญาณ
 ไม่ถ้วนรัตนมหาศาล
 แดนสราญผองเทวา
 สุขทั้งหมดสามโลกา
 บ่ปานเทียบพระธรรมกาย
 สุขเจริญมิเสื่อมคลาย
 แผ่ขยายกลางใจชน
 ให้ประเสริฐด้วยมรรคผล
 ตามป้องปกตั้งแก้วตา
 คณานับทุกชีวา
 ประสบสุขทุกกัลป์กาล
 กลั่นพิชิตพญามาร
 บรรลุถึงที่สุดธรรม ฯ





บทสวดสรรเสริญ



บทสวดสรรเสริญพระมหาสิริราชธาตุ

(สวดทำนองสรภัญญะ)

ลิขณันตุ โสคติ	สิริมีสวัสดิ์ชัย
ดวงจิตประจักษ์ใส	สุวิสุทธิทุกวาร
สร้างองค์พระเจดีย์	คุณะมีมหาศาล
แกนกลางประดิษฐาน	ปฏิมาพระธรรมกาย
เกิดสันติสุขล้ำ	วรธรรมะกำจาย
บ้นทิตกัมากมาย	মনะมุ่งลุดความดี

ท้าวธรรมพระต้นธาตุ
 มอบองค์พระทรงศรี
 มีพญาเหล็กเพชรดำ
 ฤทธิเดชอนเณกนันต์
 คำแก้วมณีใส
 ดึงดูดกระแสสิน
 พร้อมลัทธิธาตุเสร็จ
 รวมเป็น “พระมหา-
 พิมพ์พาพญานาค
 แผ่คุ้มประชุมให้
 เปี่ยมบารมีเลิศ
 บุญฤทธิเดชดล
 รูปคุณธนาทรัพย์
 ทรงอายุผิวพรรณ
 ลั่นทุกข้มลายโคก
 กอปรกิจเจริญชัย
 หมั่นสวดและสรรเสริญ
 บุญทับทวีคุณ

พุทูปราษฎ์ภิเษมปรีดี
 สิริราชธาตุพลัน
 สิริล้ำประเสริฐสรรพ
 ชนะอุปสรรคกนัท
 นยนิยน์กระจำจันต์
 ธนจักรพรตมา
 พระเสด็จภิบุญญา
 สิริราชธาตุ” ชัย
 จตุภาคพิทักษ์ภัย
 หิตะเกื้อคุณานนท์
 สุประเสริฐประสิทธิ์ผล
 ชินะคุณพระครบครัน
 คณะนบอนันต์กัลป์
 ชุติโรจน์นภาลัย
 นิรโรควิโยคภัย
 สุขภาพพิบูลย์พูน
 จะเจริญพิสุทธิคุณ
 ประลุถึงพระธรรมกาย ฯ





บทสวดสรรเสริญ



มหาสุวรรณนิตินิรมังคลาธิษฐาน

(สวดทำนองสรภัญญะ)

กัมกราบนมัสการ	ชินะญาณพิสุทธิสรร
บูชา “มหาสุวรรณ-	นिति” พราวอร่ามพราย
ตั้งจิตอธิษฐาน	นิกาญจน์กระจำใจ
หล่อองค์พระธรรมกาย	จะสถิต ณ เจตีย์

สืบทอดพระศาสนา	จิระกว่าลุปันปี
แหล่งบุญญะบารมี	พหุชนพนมกร
ขอบุญกุศลล้ำ	วรธรรมประทานพร
ถึงธรรมพระชินวร	มนะเชี่ยวชาญชัย
ได้กายพิสุทธิครอง	ฉวีผ่องและอำไพ
ตั้งองค์พระจอมตรัย	สิริเลิศนิยมชม
พรั่งพร้อมคุณานัก	วรลักษโณดม
งดงามสง่าสม	มนะพร้อมพจิกาย
มีทรัพย์มหาศาล	บริวารก็มากมาย
ชื่อเสียงขจรฉาย	จิรโรจน์ระบือนาม
เปี่ยมบุญญะปัญญา	ปฏิบัติณะติดตาม
ส่งเสริมประสบความ	ชนะสิทธิสมใจ
ขอองค์พระไตรรัตน์	สิริวิดมน์สวัสดิ์ชัย
คุ้มภพและโลกให้	สุขะสันต์นิรันดรกาล
สิ้นทุกข์มลายโคก	วิปโยคและกันดาร
สู่แดนเกษมศานต์	จระถึงที่สุตธรรม ฯ





บทสวดสรรเสริญ



บทสวดสรรเสริญพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

(สวดทำนองสรภัญญะ)

กัมกราบมนัสน้อม
นบองค์พระทรงญาณ
เอกสงฆ์พระนาม “จัน-
ทวยเทพมุนุชย์พรหม
ท่านหวังวิมุตตีพื้น
มุ่งสุดนฤพาน

วรจอมวิชชาจารย์
ชินะบุตรชินอดม
ทสโร” วิสุทธิ์สม
อภิวันทนาการ
ชนะกลพญามาร
อธิญาณพระนำชัย

พลีชีพถวายศาสน์
หยุดนิ่งสนิทใน
ดวงธรรมสว่างล้ำ
เห็นสุดตลอดสาย
วิชาพระชาญเชี่ยวชาญ
ปราบสิ้นกิเลสราน
รู้แจ้งกระจ่างจินต์
หยุดนิ่งลุ่มรรคผล
ยอมตายมียอมแพ้
กว่าศึกทุกคืนวัน
ใจท่านมีหวั่นไหว
สร้างพระและคนดี
ด้วยเดชะสรรเสริญ
ขอพร “พระมงคล-
อวยชัยมลายโคก
สบสุขเกษมศานต์
รู้แจ้งพระธรรมมา
เปี่ยมบุญญบารมี

มุนินาท ฌ เพ็ญใส
หฤทัย ฌ กลางกาย
พุทธธรรมกายพราย
วรกายวิเศษศานต์
มนะเดี้ยวผจญมาร
อภิบาลมหาชน
พระถวิลจะรวมพล
อนุสนธิ์พระตันธรรม
มนะแนมิแปรผัน
สละปล้นอุทิสพลี
จะขยายพระศาสน์ศรี
คุณะมีตลอดชนม์
สุเจริญพิพัฒน์ผล
เทพมุนี” พิชิตมาร
นิรโรคลภัยพาล
ธนจักรพรรดิมี
ลูวิชชาพระชินสีห์
สุขะสันต์นิรันดรกาล ฯ





บทสวดสรรเสริญคุณยายอาจารย์ มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

(สวดทำนองสรภัญญะ)

น้อมจิตกราบบูชา	มหาอุบาสิกาจารย์
ก่องแก้วนฤพาน	ยอดทหารพระทศพล
สืบทอดธรรมธาตุ	มุ่งประกาศทางมรรคผล
ศิษย์เอก พระมวงคล-	เทพมุนี มิแปรผัน
เป็นหนึ่งในไม่มีสอง	นามเกริกก้องคุณยายจันทร์
ขนนกยูง ห่มชีวัน	ทำวิชาพิชิตชัย

บทสวดสรรเสริญ

อดทนและเข้มแข็ง	มนะแกร่งพิสุทธิใส
โกฏิเพชรในภพไตร	เพียงเศษห้วงของดวงมालย์
เป็นยอดกตัญญู	น้อมนบศรุตทุกวันวาร
เชื่อมวิชาพระนิพพาน	ผู้สร้างสาน ตะวันธรรม
รวมศิษย์พลิกผืนนา	สถาปนาให้เลิศล้ำ
วัดพระธรรมกายนำ	ธรรมขยายหทัยชน
ธารใดในโลกหล้า	รวมมหานทีดล
เทียบธารกรุณย์มน	แค่เศษเสี้ยวน้ำใจยาย
ยอดปฏิมากร	เอกบรรสมใจหมาย
หาเทียบสองมียาย	ผู้ปั้นกายแห่งธรรมา
ยายเป็นเช่นโพธิ์พฤษ์	ให้ระลึกและพึงพา
ศิษย์ตั้งสกุณา	ได้อาศัยใต้บาร์มี
กลางยายใสพิสุทธิ	เปรียบประดุจพระเจดีย์
กายธรรมทัບทวิ	อลงไชยอนเนกนันต์
ด้วยบุญกุศลล้ำ	วรธรรมคุณยายจันทร์
คุ้มศิษย์ทุกคืนวัน	สุขเกษมภิเษมปรีดี
ธรรมใดคุณยายซึ่ง	ขอศิษย์ถึงทุกชีวิ
ตามติดบ่มความดี	ทุกภพชาติพิฆาตมาร
เปี่ยมด้วยธรรมฤทธิ์	บุญศักดิ์สิทธิ์มหาศาล
สืบทอดอุดมการณ์	ปณิธานธาตุธรรมา
แผ่ขยายวิชาเลิศ	ให้บรรเจิดทั่วโลกา
ศิษย์มั่นคำสัตย์ญา	แทนมาลาบูชาคุณ ฯ





คำแปล ทำวัตรเช้า



คำแปลทำวัตรเช้า

๑. คำบูชาพระโดยพิสดาร

พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น พระองค์ใด พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคพระองค์ใดตรัสดีแล้ว พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคพระองค์ใด เป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ด้วยสักการะทั้งหลายเหล่านี้ ที่ยกขึ้นแล้วตามสมควร ข้าพเจ้าขอโอกาส ขอพระผู้มีพระภาคแม่เสด็จปริณิพพานเป็นเวลานานมาแล้ว โปรดมีพระทัยอนุเคราะห์ชุบชนผู้เกิดในภายหลัง รับเครื่องสักการะเหล่านี้ อันเป็นบรรณาการของคนยาก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ.

๒. คำนมัสการ

พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส ดับเพลิงทุกข์ โดยสิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ข้าพเจ้าขอภิกษา พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม.

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้าขอ

คำแปล ทำวัตรเช้า

นอบน้อมพระสงฆ์.

๓. ปูพพะภาคะนะมะการะ

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

๔. พุทธาภิลุติ

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด ๑.เป็นผู้ไกลจากกิเลส ๒.เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ๓.เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ๔.เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ๕.เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ๖.เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า ๗.เป็นครูสอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ๘.เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ๙.เป็นผู้มีความเจริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดา และมนุษย์ให้รู้ตาม

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงแสดงธรรมไพเราะในเบื้องต้น ไพเราะในท่ามกลาง ไพเราะในที่สุด ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธ์บริบูรณ์สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถ พร้อมทั้งพยัญชนะ



คำแปล ทำวัตรเช้า

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

๕. ชัมมาภิกขุติ

พระธรรมอันใด ที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ๑.ได้ตรัสไว้ดีแล้ว ๒.เป็น
สิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง ๓.เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และ
ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ๔.เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาเถิด
๕.เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ๖.เป็นสิ่งที่ผู้รู้จะพึงรู้ได้เฉพาะตน

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

๖. สังฆาภิกขุติ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด ๑.ปฏิบัติดีแล้ว
๒.ปฏิบัติตรงแล้ว ๓.ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว
๔.ปฏิบัติสมควรแล้ว ซึ่งได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับ
เรียงกันได้ ๘ บุรุษ นั้นแหละคือพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
เป็นผู้ที่ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้
ต้อนรับ ควรแก่การรับทักษิณาทาน เป็นผู้ทีบุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

บุรุษ ๔ คู่ ได้แก่ ๑.โสดาปัตติมรรค ๒.โสดาปัตติผล ๓.สกิทาคามีมรรค ๔.สกิทาคามีผล
๕.อนาคามีมรรค ๖.อนาคามีผล ๗.อรหัตตมรรค ๘.อรหัตตผล

และเป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่ นั้น

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่ นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

๗. ระตะนัตตะยัปะณามะกาลา

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจดั่งมหารณพ พระองค์ใด
มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด เป็นผู้ฆ่าบาปและอุปกิเลสของ
โลกได้แล้ว ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

พระธรรมของพระศาสดาพระองค์นั้น สว่างรุ่งเรืองเปรียบ
ดวงประทีป พระธรรมใดเป็นโลกุตตระ จำแนกประเภทเป็น มรรค
ผล นิพพาน และพระธรรมซึ่งแสดงเนื้อความแห่งโลกุตตระนั้น
ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้นโดยใจเคารพเอื้อเพื่อ

พระสงฆ์ใดเป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย
เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตามพระสุตเจ้า ละความโลเลได้แล้ว
เป็นพระอรหันต์ มีปัญญาดี ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่ นั้นโดยใจ
เคารพเอื้อเพื่อ

บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้วัตรทั้งสาม คือพระรัตนตรัย อันควร
บูชายิ่งโดยส่วนเดียว ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้ เพราะความ
ศักดิ์สิทธิ์แห่งอานุภาพของบุญนั้น ขออุปัทวะ (ความชั่ว) ทั้งปวง
จงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าเลย



๘. สังเวคะปริกิตตะนะปาฐะ

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลกนี้ เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง และพระธรรมที่ทรงแสดงเป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์ เป็นเครื่องสงบกิเลส เป็นไปเพื่อปรินิพพาน เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความรู้พร้อม เป็นธรรมที่พระสุคตเจ้าประกาศ พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า

แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

แม้ความตายก็เป็นทุกข์

แม้ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย

ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

ว่าโดยย่อแล้ว อุปาทานชั้นที่ ๕ นั้นเองเป็นตัวทุกข์

ชั้นที่ ๕ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ ๑.รูป

๒.เวทนา ๓.สัญญา ๔.สังขาร ๕.วิญญาณ เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานชั้นที่ ๕ เหล่านี้เอง ดังนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อยังทรงพระชนม์อยู่ ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลายเช่นนี้เป็นส่วนมาก

คำแปล ทำวัตรเช้า

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลายเป็นส่วนมาก โดยการจำแนกอย่างนี้ว่า รูปย่อมไม่เที่ยง เวทนา ย่อมไม่เที่ยง สัญญา ย่อมไม่เที่ยง สังขาร ย่อมไม่เที่ยง วิญญาณ ย่อมไม่เที่ยง รูปย่อมไม่ใช่ตัวตน เวทนา ย่อมไม่ใช่ตัวตน สัญญา ย่อมไม่ใช่ตัวตน สังขาร ย่อมไม่ใช่ตัวตน วิญญาณ ย่อมไม่ใช่ตัวตน สังขาร ทั้งปวง ย่อมไม่เที่ยง ธรรม ทั้งปวง ย่อมไม่ใช่ตัวตน ดังนี้

พวกเราทั้งหลายนั้น เป็นผู้ถูกรอบงำแล้วโดยความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจทั้งหลาย เป็นผู้หยั่งลงแล้วสู่ความทุกข์ เป็นผู้มีทุกข์เป็นเบื้องหน้าแล้ว ทำอย่างไรหนอ การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้จึงจะพึงปรากฏชัดแก่เราได้

พวกเราทั้งหลาย ผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก ย่อมใสใจ และปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง ขอให้การปฏิบัติดังนี้ๆ ของพวกเราทั้งหลาย จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

๙. ปัตติทานะกาลา

เทพยดาเหล่าใดมีปกติอาศัยอยู่ในวิหาร อาศัยที่พระสถูป ที่เรือนที่เรือนต้นโพธิ์ ในที่นั้นๆ เทพยดาเหล่านั้นจึงเป็นผู้อันพวกเราทั้งหลายบูชาแล้ว ด้วยธรรมทาน ฉะนั้น จึงทำความสวัสดีในบริเวณวิหารนี้เกิด

ขอภิกษุทั้งหลาย ทั้งที่เป็นพระเถระ พระมัชฌิมะ และพระนวกะ ตลอดจนจุนอุบาสกอุบาสิกาผู้เป็นเจ้าของทาน พร้อมด้วยผู้ที่อาศัยอยู่ในอาราม ชาวบ้าน ชาวเมือง ชาวนิคม ผู้เป็นใหญ่ทั้งหลาย สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายเหล่านั้น จึงมีความสุขเกิด

อนึ่งสัตว์เหล่าใด ที่เกิดในครรภ์ เกิดในไข่ เกิดในน้ำเน่า หรือลอยเกิดขึ้นแล้วโดดทันที ขอสัตว์เหล่านี้ทั้งหมด จงอาศัยธรรมอันประเสริฐ ซึ่งเป็นเครื่องนำสัตว์ออกไปจากทุกข์ แล้วกระทำความสิ้นทุกข์เกิด

ขอให้ธรรมของสัตบุรุษ จงดำรงอยู่ตลอดกาลนาน

ขอให้บุคคลผู้ทรงธรรม จงมีอายุยืนนาน

ขอให้พระสงฆ์จงเป็นผู้พร้อมเพรียงกัน เพื่อประโยชน์และเพื่อความเกื้อกูล

ขอให้พระลัทธธรรม จงรักษาพวกเราทั้งหลายทั้งปวง ผู้มีปกติประพฤติธรรม

ขอให้พวกเราจงถึงความเจริญงอกงามในพระธรรมอันพระอริยเจ้าประกาศไว้ดีแล้ว เทอญ.



คำแปล ทำวัตรเย็น



คำแปล ทำวัตรเย็น

คำแปลทำวัตรเย็น

๑. คำบูชาพระโดยพิสดาร ๒. คำนมัสการ
๓. ปุ่พพะภาคะณะมะการะ (เช่นเดียวกับทำวัตรเช้า)

๔. พุทธานุสสติ

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ได้ฟังไปแล้ว
อย่างนี้ว่า พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น แม้เพราะเหตุนี้ๆ พระองค์

๑. เป็นผู้ไกลจากกิเลส
๒. เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
๓. เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ
๔. เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี
๕. เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง
๖. เป็นผู้สามารถฝึกบรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า
๗. เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
๘. เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
๙. เป็นผู้มีความเจริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้

๕. พุทธาทิคีติ

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความเป็นอรหันต์ผู้ประเสริฐ เป็นต้น

มีพระองค์อันประกอบด้วยพระบริสุทธิ์คุณ พระปัญญาคุณ และพระกรุณาคุณ ยิ่งหมู่ชนที่ดีให้เบิกบาน ดุจพระอาทิตย์ยังดอกบัวให้บานฉ่ำนั้น

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น ผู้ไม่มีข้าศึก ผู้เป็นจอมชนะ ด้วยเศียรเกล้า

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นที่พึ่งอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึง ครั้งหนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นนายใหญ่ของข้าพเจ้า

พระพุทธเจ้าเป็นผู้กำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่อกุลแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า

ข้าพเจ้าไหว้อยู่ซึ่งความที่พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้โดยแท้ และจักประพฤติตาม ที่พึ่งอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอให้ข้าพเจ้าพึงเจริญในศาสนาของพระศาสดา บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้พระพุทธเจ้า ได้สร้างสมไว้แล้วในทันที ด้วยอำนาจแห่งกุศลผลบุญนั้น ขออันตรายแม่มุขอย่างอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าเลย

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจก็ดี

กรรมนำดีเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระพุทธเจ้า

ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

เพื่อความสำรวมระวังในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป

คำแปล ทำวัตรเย็น

๖. ชัมมานุสสะติ

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้วนั้น

๑. เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

๒. เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้โดยไม่จำกัดกาล

(เมื่อมรรคเกิด ผลก็เกิดทันที)

๓. เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด

๔. เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

๕. เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ดังนี้

๗. ชัมมาภีตีตี

พระธรรมใด เป็นสิ่งประเสริฐ เพราะประกอบด้วยคุณคือ ความที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น เป็นธรรมอันจำแนกเป็นมรรค ผล ปรียติ และนิพพาน เป็นธรรมกันไว้ซึ่งบุคคลผู้ทรงธรรมจากการตกไปสู่อุโลกที่ชั่ว ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด

พระธรรมใด เป็นที่พึ่งอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึงครั้งที่สอง ด้วยเศียรเกล้า

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม พระธรรมเป็นนายใหญ่ของข้าพเจ้า

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

คำแปล ทำวัตรเย็น

ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แต่พระธรรม

ข้าพเจ้าไหว้อยู่ซึ่งความที่พระธรรมเป็นธรรมดีแท้จริง จักประพฤติปฏิบัติตามที่ฟังอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระธรรมเป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอให้ข้าพเจ้าพึงเจริญในศาสนาของพระศาสดา บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้พระธรรม ได้สร้างสมไว้แล้วในที่นี้ ด้วยอำนาจแห่งกุศลผลบุญนั้น ขออันตรายแม้ทุกอย่าง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้าเลย

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาที่ดี ด้วยใจที่ดี

กรรมนำดีเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระธรรม

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

เพื่อความสำรวมระวังในพระธรรม ในกาลต่อไป

๘. สังฆานุสสติ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด

๑. ปฏิบัติดีแล้ว

๒. ปฏิบัติตรงแล้ว

๓. ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

๔. ปฏิบัติสมควรแล้ว

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงกันได้ ๘ บุรุษนั้นแหละคือพระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระสงฆ์เหล่านั้นนั้น

๑. เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

๒. เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

๓. เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

๔. เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

๕. เป็นนื่อนานบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

๙. สังฆากิฉิตติ

พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสังฆธรรม ประกอบด้วยคุณ มีการปฏิบัติดีเป็นต้น เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐแปดจำพวก มีอธยาศัยมีกายและจิตอันประเสริฐ เพราะอาศัยธรรมมีศีล เป็นต้น ข้าพเจ้าไหว้หมู่พระอริยสงฆ์นั้น ผู้มีความสะอาดหมดจดดี

พระสงฆ์ใดเป็นที่พึ่งอันเกษมสูงสุดของสัตว์ทั้งหลาย ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึงครั้งที่สาม ด้วยเศียรเกล้า

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์ พระสงฆ์เป็นนายใหญ่ของข้าพเจ้า พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แต่พระสงฆ์

ข้าพเจ้าไหว้อยู่ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์ จักประพฤติปฏิบัติตามที่ฟังอื่นของข้าพเจ้าไม่มี พระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันประเสริฐของข้าพเจ้า ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอให้ข้าพเจ้าพึงเจริญในศาสนาของ

พระศาสดา บุญใดที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้พระสงฆ์ ได้สร้างสมไว้แล้วในที่นี้ ด้วยอำนาจแห่งกุศลผลบุญนั้น ขออันตราয়แม่ทุกอย่าง อย่าได้มี แก่ข้าพเจ้าเลย

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

กรรมนาดีเตยนอนใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

เพื่อความสำรวมระวังในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป

๑๐. อุททิสสะนะคาถา

ด้วยผลบุญที่ข้าพเจ้ากระทำนี้ ขอพระอุปัชฌาย์ผู้มีพระคุณ อันยิ่งใหญ่ไพศาล อีกทั้งอาจารย์ผู้มีอุปการคุณ ทั้งมารดาบิดา และ คณาญาติ ผู้เป็นที่รัก ตลอดจนพระอาทิตย์ พระจันทร์ และพระเจ้าแผ่นดินผู้เป็นใหญ่ในเอกเทศแห่งเมฆนิตล และนรชนผู้มีคุณงามความดีทั้งหลายทุกถิ่นฐาน อีกทั้งวามหาพรหมกับหม่มมาร และ ท้าวหม่อมขุนเทวราช ทั้งเทพยเจ้าผู้รักษาโลกทั้งสี่ทิศ และพระยายมราช อีกทั้งมวมิตรสหาย ทั้งผู้ชวนชวายเป็นกลาง และผู้เป็น คศัตรูของข้าพเจ้าทุกๆ เหล่า จงมีความเกษมสุข นิราศภัย ขอบุญที่ ข้าพเจ้ากระทำไว้ด้วยไตรทวาร จงบันดาลให้สำเร็จไตรพิรุสข ถึงความเกษมปราศจากทุกข์ คือพระอมตะมหานฤพานโดยพลัน

คำแปล ทำวัตรเย็น

อีกโสดหนึ่งนั่น ด้วยบุญกรรมนี้และอุทิศเจตนา นี้ ขอให้ข้าพเจ้า บรรลุทันที่ซึ่งการตัดขาดตัดมหาอุปาทาน ธรรมอันชั่วในสันดานจงพินาศ ไปหมด จนตราบเท่าถึงนิพพานในกาลทุกเมื่อเทียว แม้ว่าข้าพเจ้ายัง จะต้องท่องเที่ยวไปเกิดในภพใดๆ ก็ขอให้มิจิตซึ่งตรง ดำรงสติปัญญา ไวชาญฉลาด ให้มีความเพียรกล้า สามารถขัดเกลากิเลสให้สูญหาย ขอหม่มมารเหล่าร้าย อย่าได้กล้ากรายสบโอกาสเพื่อทำให้ข้าพเจ้าพินาศ คลายเพียรได้

อนึ่งไซ้ พระพุทธเจ้าผู้เป็นที่พึ่งอันยิ่งอย่างประเสริฐ พระธรรม เป็นที่พึ่งอันล้ำเลิศยิ่งประมาณ พระปัจเจกพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอันไพศาล และพระสงฆ์เป็นที่พึ่งอันอุดมยิ่งประมาณของข้าพเจ้านี้ ด้วยอานุภาพ อันอุดมดีพิเศษสูงสุดของพระรัตนตรัยเหล่านั้น ขออย่าให้หม่มมาร ได้โอกาสทุกเมื่อไป เทอญ



วิธีบูชา พระรัตนตรัย

วิธีบูชาพระรัตนตรัย

กล่าวก่อนนั่งภาวนาทุกครั้ง

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง, ะคะวันตัง สะระณัง คะโต (คะตา)^๑, อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ะคะวันตัง อะภิปุชะยามิ.

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ตรัสรู้แล้วเอง โดยชอบ, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดทุกข์ได้จริง, ด้วยสักการะนี้.

ยะมะหัง สวากขาตัง, ะคะวะตา ธัมมัง สะระณัง คะโต (คะตา)^๑, อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อะภิปุชะยามิ.

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระธรรม, อันพระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสดีแล้ว, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดภัยได้จริง, ด้วยสักการะนี้.

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง, สังฆัง สะระณัง คะโต (คะตา)^๑, อิมินา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อะภิปุชะยามิ.

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดโรคได้จริง, ด้วยสักการะนี้.

^๑ ท่านชายว่า “คะโต” , ท่านหญิงว่า “คะตา”

วิธีบูชาพระรัตนตรัย

บูชาพระต่อไป

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ ภคะวา, พุทธัง ะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.
(กราบครั้งที่หนึ่ง)

สวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ.
(กราบครั้งที่สอง)

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สวอะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ.
(กราบครั้งที่สาม)

(กล่าวนำ - หันตะ มะยัง พุทธัสสะ ะคะวะโต
บุพพะภาคะนะมะการัง ะโรมะ เสฯ)

นะโม ตัสสะ ะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ทน)

คำขอขมาโทษ

อุกาสะ, อัจจะโย โน กันเต, อัจฉัคคะมา, ยะธาพาเล,
ยะถามุพพะเท, ยะถาอะกุสะเล, เย มะยัง ะรัมมา, เอวัง กันเต
มะยัง, อัจจะโย โน, ปะภูคคัณหะละ, อายะติง สังวะเรยามะ.

ข้าพระพุทธเจ้าขอวิโรกาส, ที่ได้พลั้งพลาดด้วยกาย วาจา ใจ,
ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์, เพียงไร, แต่ข้าพระพุทธเจ้า,
เป็นคนพาลคนหลง, อกุศลเข้าสิงจิต, ให้กระทำความผิด,
ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์, ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์,

วิธีบูชาพระรัตนตรัย

จงจดความผิดทั้งหลายเหล่านั้น, แก่ข้าพระพุทธเจ้า, จำเดิมแต่วันนี้ เป็นต้นไป, ข้าพระพุทธเจ้า, จักขอสำรวมระวัง, ซึ่งกาย วาจา ใจ, สืบต่อไปในเบื้องหน้า.

คำอาราธนา

อุกาสะ, ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา, สมเด็จพระพุทธเจ้า, ที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้ว, ในอดีตกาล, มากกว่าเม็ดทรายในท้อง พระมหาสมุทรทั้ง ๔, และสมเด็จพระพุทธเจ้า, อันจักได้ตรัสรู้, ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า, และสมเด็จพระพุทธเจ้า, ที่ได้ตรัสรู้, ในปัจจุบันนี้, ขอจงมาบังเกิด, ในจักขุทวาร โสตทวาร, ฆานทวาร ชิวหาทวาร, กายทวาร มโนทวาร, แห่งข้าพระพุทธเจ้า, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด.

อุกาสะ, ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา, พระนพโลกุตตรธรรมเจ้า, ๙ ประการ, ในอดีตกาลที่ล่วงลับไปแล้ว, จะนับจะประมาณมิได้, พระนพโลกุตตรธรรมเจ้า, ๙ ประการ, ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า, และพระนพโลกุตตรธรรมเจ้า, ๙ ประการ, ในปัจจุบันนี้, ขอจงมาบังเกิด, ในจักขุทวาร โสตทวาร, ฆานทวาร ชิวหาทวาร, กายทวาร มโนทวาร, แห่งข้าพระพุทธเจ้า, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด.

อุกาสะ, ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา, พระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์, ในอดีตกาลที่ล่วงลับไปแล้ว, จะนับจะประมาณมิได้, และ

พระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์, ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า, และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์, ในปัจจุบันนี้, ขอจงมาบังเกิด, ในจักขุทวาร โสตทวาร, ฆานทวาร ชิวหาทวาร, กายทวาร มโนทวาร, แห่งข้าพระพุทธเจ้า, ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด.

คำอธิษฐาน

ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า, คุณพระธรรมเจ้า, คุณพระสงฆ์เจ้า, อีกทั้งคุณมารดาบิดา, คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ (คุณครูบาอาจารย์)^๑, คุณทานบารมี ศีลบารมี, เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี, วิริยบารมี ขันติบารมี, สัจจบารมี อธิษฐานบารมี, เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี, ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา, นับตั้งแต่ร้อยชาติพันชาติ, หมื่นชาติแสนชาติก็ดี, ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา, ในปัจจุบันนี้, ตั้งแต่เล็กแต่น้อย, จะระลึกได้ก็ดี มิระลึกได้ก็ดี, ขอบุญบารมีทั้งหลายเหล่านั้น, จงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า, ขอให้ข้าพระพุทธเจ้า, ได้สำเร็จมรรคและผล, ในกาลปัจจุบันนี้ เทอญฯ

นิพพานะ ปัจจะโย โหตุฯ

^๑ ท่านชายว่า “คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์”, ท่านหญิงว่า “คุณครูบาอาจารย์”



คำอาราธนา และคำถวายต่างๆ



คำอาราธนา และคำถวายต่างๆ

คำอาราธนา และคำถวายต่างๆ

คำกล่าวนำก่อนอาราธนาศีล

บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า ศีลเป็นเบื้องต้น เป็นที่ตั้ง เป็นบ่อเกิดแห่งคุณความดีทั้งหลาย และเป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง บุคคลใด ชำระศีลให้บริสุทธิ์แล้ว จะเป็นเหตุให้เว้นจากความทุจริต จิตจะร่าเริงแจ่มใส และเป็นทำหยังลงมหาสมุทร คือนิพพาน

ดังนั้น ขอเรียนเชิญทุกท่าน ฟังตั้งใจ กล่าวคำอาราธนาศีล โดยพร้อมเพรียงกันนะครับ

คำอาราธนาศีล ๕

มะยัง^๑ กัณเฑ วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสระระณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ^๒

ทุติยัมปิ มะยัง กัณเฑ วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสระระณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะฯ

ตะติยัมปิ มะยัง กัณเฑ วิสุง วิสุง รักขะณัตถายะ, ติสระระณนะ สะหะ, ปัญจะ สีลานิ ยาจามะฯ

คำอาราธนาศีล ๘

มะยัง^๑ กัณเฑ, ติสระระณนะ สะหะ, อัญจจะ สีลานิ ยาจามะ^๒

ทุติยัมปิ มะยัง กัณเฑ, ติสระระณนะ สะหะ, อัญจจะ สีลานิ ยาจามะฯ

ตะติยัมปิ มะยัง กัณเฑ, ติสระระณนะ สะหะ, อัญจจะ สีลานิ ยาจามะฯ

คำอาราธนาอุโบสถศีล

มะยัง^๑ กัณเฑ, ติสระระณนะ สะหะ, อัญจจะสะมะนัณนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะ^๒

ทุติยัมปิ มะยัง กัณเฑ, ติสระระณนะ สะหะ, อัญจจะสะมะนัณนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะฯ

ตะติยัมปิ มะยัง กัณเฑ, ติสระระณนะ สะหะ, อัญจจะสะมะนัณนาคะตัง อุโปสะถัง ยาจามะฯ

ศีล ๕

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี, ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ

(ข้าพเจ้าขอสมาทานลิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และใช้คนอื่นให้ฆ่า)

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี, ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ

(ข้าพเจ้าขอสมาทานลิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการลักทรัพย์ด้วยตนเอง และใช้คนอื่นให้ลัก)

^๑ คำอาราธนาศีลเพื่อตนเองตามลำพัง ให้เปลี่ยน มะยัง เป็น อะหัง และ ยาจามะ เป็น ยาจามิ



คำอาราธนา และคำถวายต่างๆ

๓. กามเมสุมิจจาจารา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

(ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการประพฤตินอกใจ)

๔. มุสาวาทา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

(ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการพูดปด พูดล้อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพื่อเจ้า)

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

(ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการดื่มน้ำเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท)

ศีล ๘**๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทียามิ**

(ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และใช้คนอื่นให้ฆ่า)

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

(ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการลักทรัพย์ด้วยตนเอง และใช้คนอื่นให้ลัก)

๓. อะพรัหมะจะริยา^๑ เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

(ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์)

๔. มุสาวาทา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

(ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการพูดปด พูดล้อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพื่อเจ้า)

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

(ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการดื่มน้ำเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท)

๖. วิกาละโภชนะนา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

(ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการบริโภคโภชนะในเวลาวิกาล คือตั้งแต่เที่ยงแล้วจนอรุณขึ้นใหม่)

๗. ณะจจะตีตะวาทีตะวิสุกะทัสสะนะ, มาลาคันธะ วิเลปะนะ ธารณะ มัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

(ข้าพเจ้าขอสมათานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี ดูการละเล่นต่าง ๆ อันเป็นข้าศึกแก่กุศล ตลอดจนการลูบไล้ทัดทรงประดับตกแต่งร่างกายด้วยดอกไม้ ของหอม เครื่องย้อม เครื่องทา)

๘. อูจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทียามิ

^๑ อ่านว่า อะ - พร่า - มะ - ละ - ริ - ยา



(ข้าพเจ้าขอสมათานโลกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจาก
การนอนที่นอนอันสูงใหญ่ ภายในยัดด้วยนุ่นและสำลี)

คำอาราธนาพระปริต

วิบัติติปะภูพาหะ,	สัพพะสัมปัตติสัทธา,
สัพพะทุกขะวินาสายะ,	ปะริตตัง พรุถะ มังคะลังฯ,
วิบัติติปะภูพาหะ,	สัพพะสัมปัตติสัทธา,
สัพพะภะยะวินาสายะ,	ปะริตตัง พรุถะ มังคะลังฯ,
วิบัติติปะภูพาหะ,	สัพพะสัมปัตติสัทธา,
สัพพะโรคะวินาสายะ,	ปะริตตัง พรุถะ มังคะลังฯ,

คำอาราธนาธรรม

พรหมมา^๑ จะ โลกาธิปะตี สะหัมปะติ,
กัตถัญชะลี อะนะธิวะรัง อะยาจะณะ,
สันตีระ สัตตาปะระชกจะชาติกา,
เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชังฯ

คำกล่าวนำก่อนถวายสังฆทาน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า, สัพบุรุษย่อมให้ทาน, เช่นข้าว
และน้ำ, ที่สะอาด ประณีต, ตามกาลสมควรอยู่เป็นนิตย์,

^๑ อ่านว่า พฺร่า - มา

คำอาราธนา และคำถวายต่างๆ

แต่ผู้ประพฤติพรหมจรรย์, ซึ่งเป็นบุญเขตอันเยี่ยม,
สำหรับผู้ให้เครื่องบริโภคนั้น, ได้ชื่อว่า, ให้ฐานะห้าประการ,
แก่ปฎิคาหก, ดังต่อไปนี้คือ, ให้อายุ, ให้อวรรณะ, ให้สุขะ, ให้พละ,
และให้ปฏิภาณ, ผู้ให้ก็ย่อมได้รับฐานะห้าประการนั้นด้วย,
ท่านสาธุชนทั้งหลาย, บุญเท่านั้น, เป็นที่พึงของพวกเรา
ทั้งหลาย,
ดังนั้น, ขอเรียนเชิญทุกท่าน, ฟังตั้งใจ, กล่าวคำถวาย
ภัตตาหารเป็นสังฆทาน, โดยพร้อมเพรียงกันนะครับ

คำถวายสังฆทาน

อิมานิ มะยัง ภันเต, ภัตตานิ, สะปะริวารานิ, ภิกขุสงฆ์สสะ,
โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสงฆ์, อิมานิ, ภัตตานิ,
สะปะริวารานิ, ปะภุคคัณหาคู, อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง, หิตายะ,
สุขายะ, นิพพานายะ จะฯ

(คำแปล)

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย,
ภัตตาหาร, พร้อมด้วยบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แต่พระภิกษุสงฆ์,
ขอพระภิกษุสงฆ์, จงรับ, ภัตตาหาร, พร้อมด้วยบริวารทั้งหลาย
เหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์, เพื่อความสุข,
เพื่อมรรคผลนิพพาน, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ตลอดกาลนานเทอญ.



คำอาราธนา และคำถวายต่างๆ

คำถวายผ้าป่า

อิมาณี มะยัง ภันเต, ปังสุกฺกะจีวะราณี, สะปะริวารานี,
ภิกขุสังฆัสสะ, โอลฺโฆชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ,
อิมาณี, ปังสุกฺกะจีวะราณี, สะปะริวารานี, ปะภูคฺคัณหาคฺค, อัมหากัง,
ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ, นิพพานายะ จะฯ

(คำแปล)

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย,
ผ้าบังสุกุลจีวร, พร้อมด้วยบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แต่พระภิกษุสงฆ์,
ขอพระภิกษุสงฆ์, จงรับ, ผ้าบังสุกุลจีวร, พร้อมด้วยบริวารทั้งหลาย
เหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์, เพื่อความสุข,
เพื่อมรรคผลนิพพาน, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ตลอดกาลนานเทอญ.

คำถวายผ้าอาบน้ำฝน (วัสสิกสาฎก)

อิมาณี มะยัง ภันเต, วัสสิกสะสาฎกานี^๑, สะปะริวารานี,
ภิกขุสังฆัสสะ, โอลฺโฆชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, ภิกขุสังโฆ, อิมาณี,
วัสสิกสะสาฎกานี^๑, สะปะริวารานี, ปะภูคฺคัณหาคฺค, อัมหากัง,
ทีฆะรัตตัง, หิตายะ, สุขายะ, นิพพานายะ จะฯ

^๑ อ่านว่า วัต - ลี - กะ - สา - ตี - กา - นิ

(คำแปล)

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย,
ผ้าอาบน้ำฝน, พร้อมด้วยบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แต่พระภิกษุสงฆ์,
ขอพระภิกษุสงฆ์, จงรับ, ผ้าอาบน้ำฝน, พร้อมด้วยบริวารทั้งหลาย
เหล่านี้, ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, เพื่อประโยชน์, เพื่อความสุข,
เพื่อมรรคผลนิพพาน, แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ตลอดกาลนานเทอญ.

คำถวายผ้ากฐิน

อิมัง มะยัง ภันเต, สะปะริวารัง, กะฐินะจีวะระทุสสัง,
สังฆัสสะ, โอลฺโฆชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, สังโฆ, อิมัง สะปะริวารัง,
กะฐินะจีวะระทุสสัง, ปะภูคฺคัณหาคฺค, ปะภูคคะเหตฺวาจะ,
อิมีนา ทุสเสนะ, กะฐินัง, อัดถะระตฺตุ, อัมหากัง, ทีฆะรัตตัง,
หิตายะ, สุขายะ, นิพพานายะ จะฯ

(คำแปล)

ข้าแต่พระภิกษุสงฆ์ผู้เจริญ, ข้าพเจ้าทั้งหลาย, ขอน้อมถวาย,
ผ้ากฐิน, พร้อมด้วยบริวารทั้งหลายเหล่านี้, แต่พระภิกษุสงฆ์,
ขอพระภิกษุสงฆ์, จงรับผ้ากฐิน, พร้อมด้วยบริวารทั้งหลายเหล่านี้,
ของข้าพเจ้าทั้งหลาย, ครั้นรับแล้ว, จงกรานกฐิน, ด้วยผ้าผืนนี้,
เพื่อประโยชน์, เพื่อความสุข, เพื่อมรรคผลนิพพาน, แก่ข้าพเจ้า
ทั้งหลาย, ตลอดกาลนานเทอญ.



บุญกิริยาวัตถุ ๓ (ทาน ศีล ภาวนา)



บุญกิริยาวัตถุ ๓ (ทาน ศีล ภาวนา)

ทานคืออะไร

ทาน แปลว่า **การให้** คือการเสียสละสิ่งที่มีค่า มีประโยชน์ของตนให้แก่ผู้อื่น มีความมุ่งหมายเพื่อกำจัดความโลภ ความเห็นแก่ตัวเสีย ซึ่งเรานิยมเรียกว่า **ทำบุญ** เช่น ให้พระสงฆ์ หรือเพื่อสงเคราะห์ผู้รับ เช่น ให้สิ่งของแก่คนยากจน ซึ่งนิยมเรียกกันว่า **ทำทาน**

ทาน เมื่อทำแล้วย่อมได้บุญ เพราะ

๑. สามารถทำลายกิเลสตระกูลโลภะได้ โดยทำให้ผู้ให้ทานนั้นเกิดความรู้สึกว่าพอ แล้วคลายความตระหนี่ความเห็นแก่ตัวลง
๒. เกิดความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจ และความโอบอ้อมอารีขึ้นมาแทน

ทาน เป็นการให้สิ่งของที่ควรแก่ผู้ที่ควรให้ และ**ผลบุญของการให้ทานนี้จะมากได้ต่อเมื่อ**

๑. วัตถุ คือของที่จะให้ต้องเป็นของที่ดีมาได้มาโดยสุจริต
 ๒. เจตนา คือความตั้งใจในการบำเพ็ญทาน ต้องมุ่งเพื่อชำระกิเลส
 ๓. บุคคล คือตัวผู้ให้ต้องมีศีล และผู้รับก็ต้องเป็นคนมีศีลด้วย
- ทาน นอกจากทำลายความตระหนี่ ความโลภแล้ว ยังส่งผลดีแก่ผู้ให้ทาน ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตอีก คือ

๑. เป็นที่รักของคนหมู่มาก
๒. เป็นที่คบหาของคนดี
๓. มีชื่อเสียงดี
๔. แกล้วกล้าในท่ามกลางประชุมชน
๕. แม้ตายแล้วก็ไปเกิดในโลภสวรรค์

ทาน ที่ประชาชนร่วมใจกันเสียสละ ย่อมทำให้ประชาชนรักใคร่เห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นบ่อเกิดแห่งความสามัคคีของคนทั้งชาติ

ศีลคืออะไร

ศีล แปลว่า **ปรกติ** คือการปฏิบัติที่เป็นการควบคุมรักษากาย วาจาของตนไว้ ใหบริสุทธิ์หรือให้สงบ มีความมุ่งหมายเพื่อควบคุมโทษระ ความโหดร้ายหยาบคายทางกาย วาจา รักษาตนไว้ไม่ให้เสียหาย

ถ้าใครรักษาศีลไว้ได้ไม่ครบ หรือรักษาไม่ได้เลย ก็เรียกว่า ผิดปรกติของมนุษย์ เพราะปรกติของมนุษย์ จะต้องไม่เบียดเบียนกันด้วยกาย วาจา เยี่ยงสัตว์ทั้งหลาย โดยมีศีล ๕ ประจำใจเป็นอย่างน้อย

ศีล เมื่อรักษาไว้ได้ย่อมได้บุญ เพราะ

๑. ทำให้สามารถรักษานุญเก่าไว้ได้ คือ ไม่เปิดโอกาสให้กิเลส รุกคืบหน้าเข้ามาได้
๒. ทำให้ได้บุญใหม่ คือ ใจตั้งมั่นพร้อมที่จะรับความดีที่สูงขึ้นอีกต่อไป



บุญกิริยาวัตถุ ๓ (ทาน ศีล ภาวนา)

ศีล จะเกิดขึ้นได้เพราะมีความตั้งใจอยู่เป็นทุนเดิมว่า จะไม่ล่วงละเมิด ไม่ใช่เพราะไม่มีโอกาสจึงไม่ล่วงละเมิด ดังนั้นบุญจากการรักษาศีล จะมากหรือน้อยจึงขึ้นอยู่กับ **ความตั้งใจจริง** เป็นประการสำคัญ

ศีล นอกจากทำให้ผู้รักษาสมาถควมคุมโทษไว้ ไม่ให้กำเริบตัดเวร ตัดภัยต่างๆ ได้แล้ว ยังส่งผลดีแก่ผู้รักษาศีลทั้งในปัจจุบันและในอนาคตอีกคือ

- ๑. สามารถบริโภคใช้สอยทรัพย์ที่เกิดขึ้นได้เต็มอ้อม โดยไม่ต้องหวาดระแวงอะไร
 - ๒. เกียรติคุณพุ่งขจรไปว่าเป็นคนไว้ใจได้ มีอนาคตดี
 - ๓. แกล้วกล้าในท่ามกลางประชาชน
 - ๔. จะเป็นคนไม่หลงลืมสติ มีจังหวะชีวิตดี
 - ๕. เมื่อยังไม่บรรลुพระนิพพาน ตายแล้วก็ไม่บังเกิดในโลกสวรรค์
- ศีล ที่ประชาชนต่างช่วยกันรักษาไว้ ย่อมเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้ประชาชนแตกสามัคคี และหวาดระแวงกันเอง

ภาวนาคืออะไร

ภาวนา แปลว่า **การทำให้เจริญ** คือการทำให้สมรรถภาพของใจในการรับ จำ คิด รู้ พัฒนายิ่งขึ้นไป โดยน้อมเอาการรับ จำ คิด รู้ มารวมเป็นจุดเดียวกัน และหยุดนิ่งมั่นคงอยู่ภายในศูนย์กลางกาย ครั้นใจตั้งมั่นได้ถูกส่วนแล้ว ก็จะเข้าถึง **กายธรรม** (ซึ่งซ่อนอยู่ภายในกายที่ประกอบด้วยเลือดเนื้อนี้) แล้วอาศัยกายธรรมนี้พิจารณาสภาวธรรม

ตามที่เป็นจริง เพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป

ภาวนา มีความมุ่งหมายเพื่อกำจัดโมหะ (ความหลง) และอวิชชา (ความไม่รู้)ให้สิ้นไปตามลำดับจนกระทั่งใจเป็นอิสระจากกิเลสได้เด็ดขาด ภาวนา ทำให้มากแล้วย่อมจะได้บุญ เพราะ

- ๑. ในเบื้องต้น ทำให้กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ สงบลงได้
- ๒. ในเบื้องปลาย ทำให้กำจัดอวิชชา ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งกิเลสนั้นๆ ได้เด็ดขาด

ภาวนา นับว่าเป็นยอดของการทำความดีในชีวิตประจำวันเพราะ

- ๑. ทำให้ใจสงบระงับ เย็นกาย เย็นใจ ไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์
- ๒. มีความร่าเริงใจ พร้อมทั้งจะทำงานในชีวิตประจำวัน
- ๓. กำจัดความเป็นคนเห็นแก่ตัว เจ้าอารมณ์และไร้เหตุผลลงได้
- ๔. มีการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันถูกต้องตามทำนองคลองธรรม
- ๕. ทำให้เกิดความรู้ความเห็นบริสุทธิ์ หมดความสงสัยแคลงใจ

ในเรื่อง บาบ บุญ คุณ โทษ นรก สวรรค์ ชาตินี้ ชาติน้ำ เป็นต้น

ภาวนา ที่ประชาชนร่วมใจกันปฏิบัติให้มาก ย่อมทำให้ประชาชนรู้จักมองตัวเองเป็น คือ มองอดีต มองปัจจุบัน และอนาคต แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น จะทำให้การพัฒนาประเทศสำเร็จลงได้เอง





วิธีฝึกสมาธิ เบื้องต้น



วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

สมาธิ คือความสงบ สบาย และความรู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตทุกวันอย่างมีความสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังวิธีปฏิบัติที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้ดังนี้

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีลห้า หรือศีลแปด เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง (วิธีบูชาพระรัตนตรัย ดูหน้า ๓๑)

๒. คุณเข่าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระวังถึงความดีที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่าร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ

๓. นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ขวาจรดนิ้วหัวแม่มือซ้าย ตั้งกายตรง นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากจนเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตาหรือว่าขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่นวางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่า กำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

๔. นึกกำหนดนิมิตเป็น **“ดวงแก้วกลมใส”** ขนาดเท่าแก้วตาดำ

วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

ใสบริสุทธิ ปราศจากราคี หรือรอยตำหนิใดๆ ขาวใส เย็นตาเย็นใจ ตั้งประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้ เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** นึกสบายๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวลเป็นพุทธานุสติว่า “สัมมา อะระหัง” หรือค่อยๆ น้อมนึกดวงแก้วกลมใสให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวทาง โดยเริ่มต้นตั้งแต่วินาที ๑ เป็นต้นไป น้อมนึกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ไปพร้อมๆ กับคำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงแก้วกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่าดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นเกิดอันตรายหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียดายให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มีใช้ศูนย์กลางกาย ให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็กๆ อีกดวงหนึ่งซ้อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ดวงนี้เรียกว่า **“ดวงธรรม”** หรือ **“ดวงปฐมมรรค”** อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรคผลนิพพาน

การระลึคนึกถึงนิมิต สามารถทำได้ในทุกแห่ง ทุกที่ ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำภารกิจใดๆ



ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน



ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน





วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สมาธิเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่บังคับ ทำได้แค่นั้น ให้พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ “ดวงปฐมมรรค” ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ติดสนิทมั่นคงอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้หมั่นตรีกะระลึกนึกถึงอยู่เสมอ

อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จ และความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

ข้อควรระวัง

๑. อย่าใช้กำลัง คือไม่ใช่กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบบกล้ามเนื้อตา เพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็วๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนไหนของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

๒. อย่าอยากเห็น คือทำให้เป็นกลาง ประคองสติมิให้เผลอจากปริกรรมภาวนาและปริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้นอุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ ไม่อาจจะเร่งเวลาได้

๓. อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกสมาธิเจริญภาวนาเพื่อให้เข้าถึงธรรมกายอาศัยการกำหนด **ฮาโลกกลิน คือ**

กลินความสว่างเป็นบาทเบื้องต้น เมื่อฝึกสมาธิจนเข้าถึงดวงปฐมมรรคแล้วฝึกสมาธิต่อไป ผ่านกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายแล้ว จึงอาศัยพระธรรมกายเจริญวิปัสสนา ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด

๔. เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางกายที่เดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืนก็ดี เดินก็ดี นอนก็ดี หรือนั่งก็ดี อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนาพร้อมกับนึกถึงปริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

๕. นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด ถ้านิมิตที่เกิดขึ้นแล้วหายไปก็ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นใหม่อีก

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร เมื่อซักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอๆ ไม่ทอดทิ้งจนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่าได้ที่พึงของชีวิตที่ถูกต้องดั่งงาม ที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีความสุขความเจริญทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า



วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

๑. ผลต่อตนเอง

๑.๑ ด้านสุขภาพจิต

- ส่งเสริมให้คุณภาพของใจดีขึ้น คือทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดภัย โปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความจำ และสติปัญญาดีขึ้น

- ส่งเสริมสมรรถภาพทางใจ ทำให้คิดอะไรได้รวดเร็วถูกต้อง และเลือกคิดแต่ในสิ่งที่ดีเท่านั้น

๑.๒ ด้านพัฒนาบุคลิกภาพ

- จะเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความมองอาจ สง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส

- มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่น เยือกเย็น และเชื่อมั่นในตนเอง

- มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ เป็นผู้ มีเสน่ห์ เพราะไม่มักโกรธ มีความเมตตากรุณาต่อบุคคลทั่วไป

๑.๓ ด้านชีวิตประจำวัน

- ช่วยให้คลายเครียด เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน

- ช่วยเสริมให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะร่างกายกับจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว

๑.๔ ด้านศีลธรรมจรรยา

- ย่อมเป็นผู้มีสัมมาทิวาธิ เชื้อกฏแห่งกรรม สามารถคุมครองตนให้พ้นจากความชั่วทั้งหลายได้ เป็นผู้มีความประพฤติดี เนื่องจากจิตใจดี ทำให้ความประพฤติทางกายและวาจาดีตามไปด้วย

- ย่อมเป็นผู้มีความมักน้อย สันโดษ รักสงบและมีขันติเป็นเลิศ

- ย่อมเป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว ย่อมเป็นผู้มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อม ถ่อมตน

๒. ผลต่อครอบครัว

๒.๑ ทำให้ครอบครัวมีความสุข เพราะสมาชิกในครอบครัว เห็นประโยชน์ของการประพฤติธรรม ทุกคนตั้งมั่นอยู่ในศีล ปกครองกันด้วยธรรม เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

๒.๒ ทำให้ครอบครัวมีความสุขเจริญก้าวหน้า เพราะสมาชิกต่างก็ทำหน้าที่ของตนโดยไม่บกพร่อง เป็นผู้มีใจคอหนักแน่น เมื่อมีปัญหาครอบครัวหรือมีอุปสรรคใด ย่อมร่วมใจกันแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไปได้

๓. ผลต่อสังคมและประเทศชาติ

๓.๑ ทำให้สังคมสงบสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรมและปัญหาสังคมอื่นๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็น

ปัญหาการฆ่า การข่มขืน โจรผู้ร้าย การทุจริตคอร์รัปชั่น ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม เป็นผู้มีจิตใจอ่อนแอ หัวนโหวต่ออำนาจ ลังยั่ววนหรือกิเลสได้ง่าย ผู้ที่ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง ถ้าแต่ละคนในสังคม ต่างฝึกฝนอบรมใจของตนให้หนักแน่นมั่นคง ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ส่งผลให้สังคมสงบสุขได้

๓.๒ ทำให้เกิดความมีระเบียบวินัย และเกิดความประหยัด ผู้ที่ฝึกใจให้ตั้งมั่นด้วยการทำสมาธิอยู่เสมอ ย่อมเป็นผู้รักความมีระเบียบวินัย รักความสะอาด มีความเคารพกฎหมายของบ้านเมือง ดังนั้นบ้านเมืองเราก็จะสะอาด น่าอยู่ ไม่มีคนมกง่ายทิ้งขยะลงบนพื้นถนน จะข้ามถนน ก็เฉพาะตรงทางข้าม เป็นต้น เป็นเหตุให้ประเทศชาติไม่ต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ เวลา และกำลังเจ้าหน้าที่ ที่จะไปใช้สำหรับแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการไม่มีระเบียบวินัยของประชาชน

๓.๓ ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า เมื่อสมาชิกในสังคมมีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าตามไปด้วย และเมื่อมีกิจกรรมของส่วนรวม สมาชิกในสังคมก็ย่อมพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตน ให้ความร่วมมือกับส่วนรวมอย่างเต็มที่ และถ้ามีผู้ไม่ประสงค์ต่อสังคม จะมาขู่ข่มขู่ให้เกิดความแตกแยกก็จะไม่เป็นผลสำเร็จ เพราะสมาชิกในสังคมเป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น มีเหตุผลและเป็นผู้รักสงบ

วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

๔. ผลต่อศาสนา

๔.๑ ทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง และรู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา รวมทั้งรู้เห็นด้วยตัวเองว่า การฝึกสมาธิไม่ใช่เรื่องเหลวไหล หากแต่เป็นวิธีเดียวที่จะทำให้พ้นทุกข์ เข้าสู่นิพพานได้

๔.๒ ทำให้เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย พร้อมทั้งจะเป็นทนายแก้ต่างให้กับพระศาสนา อันจะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ให้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวาง

๔.๓ เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนา ให้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป เพราะตราบไต่ที่พุทธศาสนิกชนยังสนใจปฏิบัติธรรม เจริญภาวนาอยู่ พระพุทธศาสนาก็จะเจริญรุ่งเรืองอยู่ตราบนั่น

๔.๔ จะเป็นกำลังส่งเสริมทะนุบำรุงศาสนา โดยเมื่อเข้าใจซาบซึ้งถึงประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมด้วยตนเองแล้ว ย่อมจะชักชวนผู้อื่นให้ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาตามไปด้วย และเมื่อใดที่ทุกคนในสังคมตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เมื่อนั้นย่อมเป็นที่หวังได้ว่า สันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน.





คำอธิษฐาน ประจำวัน

คำอธิษฐานประจำวัน

คำอธิษฐานประจำวัน

บุญใด, ที่ข้าพเจ้าได้ทำในบัดนี้, เพราะบุญนั้น, และการอุทิศ
แผ่ส่วนบุญนั้น,

ขอให้ข้าพเจ้า, ทำให้แจ้ง, โลกุตตรธรรมเก่า, ในทันที, ข้าพเจ้า,
เป็นผู้อภัพอยู่, ยังต้องท่องเที่ยวไป, ในวัฏฏสงสาร,

ขอให้ข้าพเจ้า, เป็นเหมือนพระโพธิสัตว์, ผู้เที่ยงแท้, ได้รับ
พยากรณ์, แต่พระพุทธเจ้าแล้ว, ไม่ถึงฐานะ, แห่งความอภัพ,
๑๘ ประการ,

ขอให้ข้าพเจ้า, พึงเว้นจากเวรทั้งห้า, พึงยินดีในการรักษาศีล,
ไม่เกาะเกี่ยวในกามคุณทั้งห้า, พึงเว้นจากเปือกตมดั่งกล่าว, คือกามคุณ,

ขอให้ข้าพเจ้า, ไม่พึงประกอบด้วย, ทิฏฐิชั่ว, พึงประกอบด้วย,
ทิฏฐิที่ดีงาม, ไม่พึงคบมิตรชั่ว, พึงคบแต่บัณฑิตทุกเมื่อ,

ขอให้ข้าพเจ้า, เป็นบ่อที่เกิดแห่งคุณ, คือศรัทธา, สติ, หิริ,
โอตตปปะ, ความเพียรและขันติ, พึงเป็นผู้ที่, ศัตรูครอบงำไม่ได้,
ไม่เป็นคนเขลา, คนหลงมกมาย,

ขอให้ข้าพเจ้า, เป็นผู้ฉลาดในอุบาย, แห่งความเสื่อม, และความ-
เจริญ, เป็นผู้เฉียบแหลม, ในอรรถและธรรม, ขอให้ญาณของข้าพเจ้า,

เป็นไปไม่ข้องขัด, ในธรรมะที่ควรรู้, ประจุลมพัดไปในอากาศฉะนั้น,
ความปรารถนาใดๆ, ของข้าพเจ้า, ที่เป็นกุศล, ขอให้สำเร็จ, โดยง่าย
ทุกเมื่อ, คุณที่ข้าพเจ้ากล่าวมาแล้วทั้งปวงนี้, จงมีแก่ข้าพเจ้า, ทุกภพ
ทุกชาติ,

เมื่อใด, พระสัมมาสัมพุทธเจ้า, ผู้แสดงธรรมเครื่องพ้นทุกข์,
เกิดขึ้นแล้วในโลก, เมื่อนั้น, ขอให้ข้าพเจ้า, พ้นจากกรรมอันชั่วช้า
ทั้งหลาย, เป็นผู้ได้อิถาส, แห่งการบรรลุธรรม,

ขอให้ข้าพเจ้า, พึงได้ความเป็นมนุษย์, ได้เพศบริสุทธิ,
ได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว, เป็นคนรักศีล, มีศีล, ทรงไว้ซึ่งพระศาสนา,
ของพระบรมศาสดา,

ขอให้เป็นผู้มีการปฏิบัติธรรมได้, โดยสะดวก, ตรีสรู้ได้พลัน,
กระทำให้แจ้ง, ซึ่งอรรถเหตุผลอันเลิศ, อันประกอบด้วยธรรมะ, มีวิชา
เป็นต้น,

ถ้าหากพระพุทธเจ้า, ยังไม่บังเกิดขึ้น, แต่กุศลกรรมของข้าพเจ้า,
เต็มเปี่ยมแล้ว, เมื่อเป็นเช่นนี้, ขอให้ข้าพเจ้าพึงได้ญาณ,
เป็นเครื่องรู้เฉพาะตน, อันสูงสุด เทอญฯ





การปฏิบัติตน ก่อนไปวัด

การปฏิบัติตนก่อนไปวัด

วัด เป็นสถานที่สำคัญในการปลูกฝังพระธรรม คือ ทาน ศีล ภาวนา ให้แก่ประชาชนสำหรับไว้ต่อสู้ทำลายล้างกิเลส โดยมีพระภิกษุเป็นผู้แนะนำ ได้แก่ อบรมสั่งสอนชี้ทางถูก และ ผู้นำ ได้แก่ประพฤติดี ประพฤติชอบให้ดูเป็นตัวอย่าง

วัด นอกจากเป็นแหล่งอบรมปลูกฝังพระธรรมแล้ว ยังเป็นจุดรวมให้ประชาชนเข้ามา วัด คือสอบตัวเองว่าการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนาของตัวมีอยู่และถูกต้องหรือไม่ วัดกิริยามารยาท คุณสมบัติของผู้ดี คุณธรรมต่างๆ ฯลฯ ของแต่ละคนว่าจะมีหรือไม่ และมีมากหรือน้อยกว่ากันอย่างไร จะได้แก้ไขปรับปรุงให้มีและดียิ่งๆ ขึ้นไป

วัด เมื่อเป็นสถานที่ปลูกฝังพระธรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดของชีวิต จึงนับว่าเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด เมื่ออยู่วัดทุกคนต้องระมัดระวังตนให้ คิด พูด ทำ แต่ในสิ่งที่เหมาะสมคือช่วยกันรักษาความสงบ ความสะอาด ความเรียบร้อย ทั้งของตนเองและของวัดให้ดี ถ้าคนใดประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมาะสมภายในบริเวณวัด ก็จะเป็นความเสื่อมอย่างยิ่งทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น และพระพุทธศาสนา

การแต่งกายไปวัด

๑. เสื้อผ้า ควรใช้สีขาวหรือสีอ่อน ถ้ามีลายก็ลายเรียบๆ เย็นตา
๒. เนื้อผ้า ไม่โปร่งบาง ไม่ประณีตเกินไป ไม่ทรูหราเกินไป
๓. การตัดเย็บอย่าให้รัดรูป แต่หลวมพอสมควรเพื่อความสะดวกในการกราบไหว้พระ และนั่งสมาธิ สำหรับท่านหญิงไม่ควรนุ่งกระโปรงสั้น หรือชะเวิกชะวากผ่าหน้าผ่าหลัง แต่ควรนุ่งกระโปรงยาวพอสมควร หรือผ้าถุงสำเร็จ และนำผ้าคลุมเขามาด้วย เพื่อใช้ขณะนั่งพับเพียบ และนั่งสมาธิ
๔. ทรงผม ท่านชายตัดให้สั้น ถ้าไว้ยาวก็หวีให้เรียบ ท่านหญิงอย่าแต่งผมประณีตเกินงาม ผู้พบเห็นจะได้ไม่เกิดความคิดฟุ้งซ่าน
๕. น้ำมันใส่ผม ไม่ควรใช้ ถ้าจำเป็นต้องใช้ ควรเป็นชนิดกลิ่นอ่อนที่สุด จะได้ไม่รบกวนผู้อื่น
๖. น้ำหอม ควรเว้นเด็ดขาด
๗. การแต่งหน้า เขียนคิ้ว ทาปาก ทาเล็บ ฯลฯ จนเกินงาม ไม่ควรกระทำ
๘. เครื่องประดับราคาแพง เช่น แหวนเพชร นาฬิกาเรือนทอง หรือสร้อยทองคำเส้นโตๆ ฯลฯ ควรเว้นเด็ดขาด



การปฏิบัติตนก่อนไปวัด

๙. โประตระลึกเสมอว่า

วัด ไม่ใช่เวทีประกวดความงามหรือสถานที่พลอดรัก

วัด ไม่ใช่สถานที่อวดความมั่งมี

วัด เป็นสถานที่แสวงบุญ กิเลสใดที่พอกำจัดได้เอง กรุณา
กองทิ้งไว้นอกประตูวัด

การนำเด็กไปวัด

การนำเด็กเข้าวัดนั้นเป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดีแก่เด็ก เพราะทำให้
เด็กได้ใกล้ชิดพระศาสนาตั้งแต่วัยอันสมควร

ข้อควรระวัง

- อย่านำเด็กอ่อนไปวัดโดยไม่จำเป็น เพราะอาจก่อความรำคาญ
แก่ผู้อื่นได้
- เด็กที่ค่อนข้างซุกซนหรือรังแกเพื่อนๆ ถ้านำไปด้วย ควรดูแล
อย่างใกล้ชิด หรือนำไปฝากไว้ที่จุดรับดูแลเด็ก (ศูนย์เด็ก)

พนักงานขับรถและผู้รับใช้

ทั้งพนักงานขับรถและผู้รับใช้ที่ติดตามไปวัด ควรให้เขามีโอกาส
ร่วมการบุญการกุศลด้วย อย่ากีดกันเป็นอันขาด

ข้อควรระวัง

- ดูแลการแต่งกายของพนักงานขับรถ และผู้รับใช้ของท่าน ให้
เรียบร้อย

- การเปิดวิทยุฟังในรถ ขณะที่พระกำลังเทศน์ สวดมนต์ หรือ
ขณะที่ผู้อื่นกำลังประกอบศาสนกิจ เป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง

- อย่าใช้แตรรถ และเร่งเครื่องยนต์ในเขตวัด
- จอดรถให้เป็นระเบียบในบริเวณที่กำหนด

การเตรียมอาหารไปวัด

อาหารที่ควรแก่พระภิกษุสงฆ์ ได้แก่ อาหารที่เราใช้รับประทาน
โดยทั่วไป คือปรุงขึ้นจาก พืช ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ที่มีขายอยู่แล้ว
ในท้องตลาด ฯลฯ แต่ต้องไม่ใช่อาหารที่เป็นเดน

ข้อควรระวัง

- อย่าทำอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อต่อไปนถวายพระ เพราะเป็นอาหาร
ต้องห้าม ไม่สมควรแก่สมณะบริโภคขบฉัน

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ๑. เนื้อมนุษย์ | ๒. เนื้อช้าง |
| ๓. เนื้อม้า | ๔. เนื้อสุนัข |
| ๕. เนื้องู | ๖. เนื้อราชสีห์ |
| ๗. เนื้อเสือโคร่ง | ๘. เนื้อเสือเหลือง |
| ๙. เนื้อเสือดาว | ๑๐. เนื้อหมี |

- อย่านำอาหารที่ปรุงจากเนื้อดิบๆ เลือดดิบๆ ไปถวายพระ
เช่น ปลาดิบ กุ้งดิบ ไก่ดิบ ฯลฯ จนกว่าจะทำให้สุกแล้วด้วยไฟ

- อย่านำอาหารที่ปรุงด้วยสุรา จนมีสี มีกลิ่น หรือมีรสปรากฏ
ไปถวายพระ



การปฏิบัติตนก่อนไปวัด

- อย่าฆ่าสัตว์โดยจำเพาะเจาะจงว่า จะนำเนื้อนั้นไปทำอาหารถวายพระ

การเตรียมใจก่อนไปวัด

ความมุ่งหมายสำคัญของการไปวัด ก็คือ ไปเพื่อชดกิเลสออกทิ้งแต่กิเลสต่างๆ นั้นได้หมักดองใจมาเป็นเวลานานแล้ว ทำให้ชดเวลาไม่ค่อยออก หรือออกแล้วถ้าไม่ระวังให้ดีก็อาจกลับงอกใหม่ได้อีกงานชดกิเลสเป็นงานที่ต้องใช้สติปัญญาอย่างเต็มที่ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องมีกำลังใจ ดังนั้นการเตรียมใจให้พร้อมก่อนไปวัด จึงมีความจำเป็น เช่นเดียวกับทหารที่ต้องเตรียมพร้อมก่อนลงสนามรบ

การเตรียมใจก่อนไปวัด ทำดังนี้

- ก่อนเข้านอนคืนนี้ จัดการภารกิจที่จำเป็นให้เสร็จเรียบร้อย ถ้าไม่เรียบร้อยก็มอบหมายผู้ที่ไว้วางใจได้ทำแทน ขณะประกอบกรรมบุญ จึงจะไม่เป็นกังวล

- สำนวมนใจระลึกถึงการบุญกุศลที่เคยทำมาดีแล้วตลอดชีวิต เพื่อยังจิตให้แจ่มใส

- กราบบูชาพระรัตนตรัยหน้าทีบูชาพระ สวดมนต์ทำวัตรเย็น แล้วนั่งขัดสมาธิ เจริญภาวนา

- ให้หมั่นปฏิบัติเช่นนี้ต่อไปอย่าลดละ อย่างน้อย ๑๕-๒๐ นาที ก่อนนอนทุกๆ คืน

- เมื่อตื่นนอนตอนเช้า ก่อนอื่นกำหนดใจระลึกถึงพระธรรมกาย เพื่อทำให้บริสุทธิ์แล้ว เตรียมตัวไปวัดโดยกำหนดใจว่า วันนี้เราจะตักดวงบุญให้เต็มที่ ให้คุ้มกับความเสียสละที่ได้สู้กระทำ จะอาศัยบุญนี้ฆ่ากิเลสให้สิ้นซาก

ด้วยการให้ทาน เพื่อฆ่ากิเลสคือ โลภะ

รักษาศีลและแผ่เมตตา เพื่อฆ่ากิเลสคือ โทสะ

เจริญภาวนาให้เกิดปัญญา เพื่อฆ่ากิเลสคือ โมหะ

การเดินทางไปวัด

ขณะเดินทางไปวัด ไม่ควรสนทนากันในเรื่องที่ทำให้ใจขุ่นมัว เช่น เรื่องโจรผู้ร้าย ของแพง ไฟไหม้ น้ำท่วม ไข้หวัด การเมือง ฯลฯ แต่ควรกำหนดใจระลึกถึงเรื่องบุญกุศล เช่น ผลของการทำทานด้วยความเคารพ ผลของการถือศีล ๕ และศีล ๘ ตลอดชีวิต ผลของการแผ่เมตตา ผลของการเจริญภาวนาว่ามีอย่างไรบ้าง และตนได้สร้างบุญกุศลเหล่านั้นมากน้อยเพียงใด ฯลฯ

การปฏิบัติตนโดยทั่วไปภายในวัด

วัดเป็นที่รวมคนหลายประเภท ซึ่งแตกต่างกันมากทั้งอายุ ฐานะ ความเป็นอยู่ การศึกษา อาชีพ ตลอดจนนิสัยใจคอ โอกาสที่จะกระทบกระทั่งกันย่อมเกิดขึ้นได้โดยง่าย จำเป็นต้องระมัดระวังตน จึงจะได้บุญเต็มที่ ดังนั้นโปรดปฏิบัติดังนี้



- สํารวมกาย วาจา ให้สงบเรียบร้อย งดอาการคะนองด้วย
ประการทั้งปวง ทั้งนี้เพื่อให้ใจของเราเหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับ
ผลบุญที่จะบังเกิดขึ้น

- งดสูบบุหรี่และเคี้ยวหมากโดยเด็ดขาด

- เมื่อไปถึงสถานที่ที่จัดไว้ต้อนรับ ควรนั่งให้เป็นระเบียบ
ท่านชายนั่งแถบหนึ่ง ท่านหญิงนั่งอีกแถบหนึ่ง จึงจะเป็นการสมควร

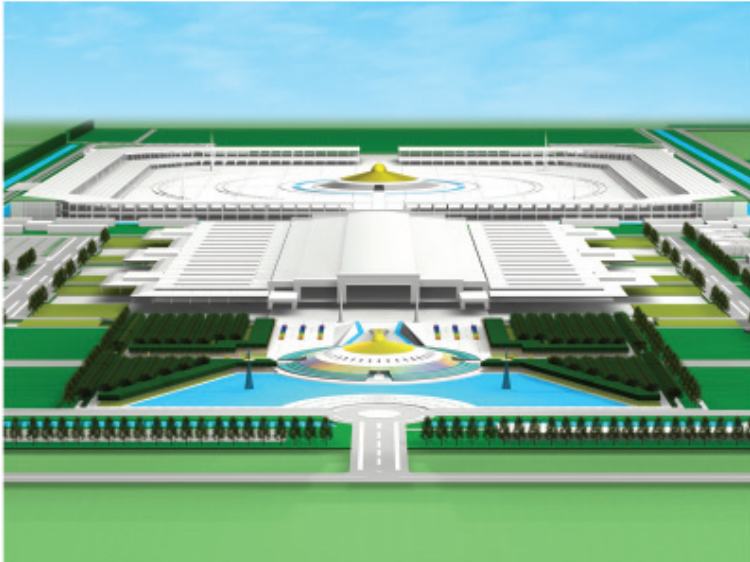
- ในการประกอบศาสนพิธี เช่น สวดมนต์ สมาทานศีล ถวาย
สังฆทาน ฯลฯ ควรเปล่งเสียงอย่างชัดเจนโดยพร้อมเพรียงกัน เพราะ
เป็นการแสดงความเคารพด้วยวาจา และก่อให้เกิดความปีติใจ

- สิ่งใดที่ทำให้ชุมชนหมองใจ เช่น อากาศร้อน หิวกระหาย กิริยา
อาการที่ไม่เหมาะสมของคนบางคน การไม่ได้รับความสะดวกใน
เรื่องต่างๆ ฯลฯ ขอจงพยายามอดทน เพื่อเพิ่มขันติบารมี และ
แผ่ความเมตตาให้ความเห็นอกเห็นใจทุกสิ่งทุกอย่าง อย่าให้เกิดโทสะ
ขึ้นได้

- ศึกษาระเบียบต่างๆ ภายในวัดจากเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์
เช่น การทำทาน ว่ามีการตั้งมูลนิธิอะไรบ้าง มีการเทศน์ในวันใด
เวลาใดบ้าง หรือมีกิจกรรมงานบุญอะไรบ้าง เป็นต้น



กฎระเบียบ และแผนที่ ไปวัดพระธรรมกาย



กฎระเบียบ และแผนที่ไปวัดพระธรรมกาย

กฎระเบียบของวัดพระธรรมกาย

วัดพระธรรมกาย เป็นบุญสถานของพุทธศาสนิกชนทุกท่าน เป็นสถานที่ที่ต้องการความสงบ ความสะอาด ความเรียบร้อย และสำรวม ดังนั้นโปรดให้ความเคารพต่อสถานที่ด้วยการปฏิบัติตามกฎระเบียบต่อไปนี้ อย่างเคร่งครัด

๑. ห้ามสูบบุหรี่ ตลอดจนไม่นำสิ่งเสพติดให้โทษเข้ามา
๒. ห้ามอ่านหรือนำ น.ส.พ.หรือสิ่งตีพิมพ์ที่นำมาซึ่งความรื่นเริง
๓. ห้ามนำสินค้าหรือสิ่งของใดๆ เข้ามาจำหน่าย
๔. ห้ามเปิดวิทยุ เครื่องกระจายเสียง และเทปบันทึกเสียงเพลง
๕. ห้ามนำสัตว์มาปล่อยในบริเวณวัด
๖. ห้ามโฆษณาชวนเชื่อหาเสียงใดๆ ทั้งสิ้น
๗. ห้ามร้องรำทำเพลง หรือแสดงการละเล่นทุกชนิด
๘. ห้ามทำนายทายทักโชคชะตา และคุยกันด้วยเรื่องการเมืองที่ทำให้รื่นเริง
๙. ห้ามเรียไร และแจกใบฎีกาทุกชนิด
๑๐. โปรดแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย

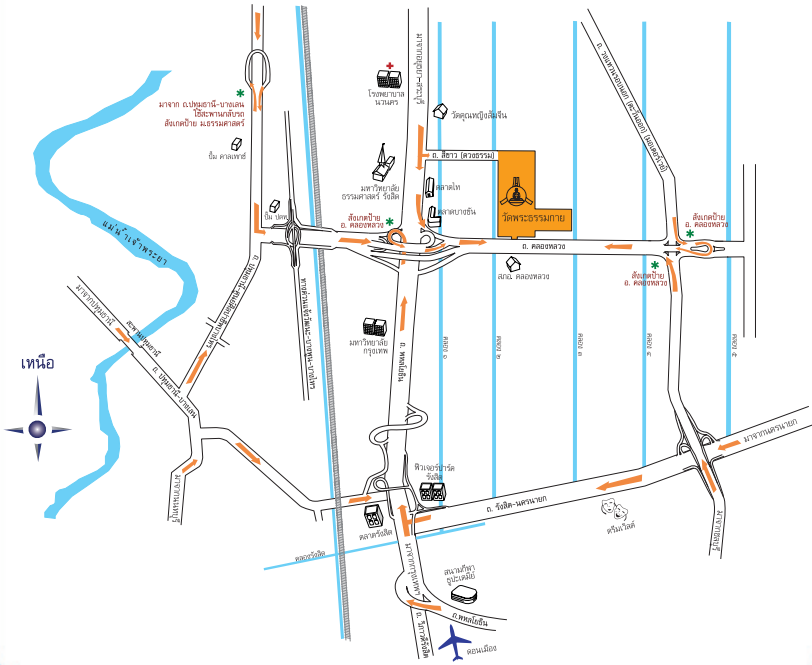
**“บัณฑิตย่อมรับรู้
และปฏิบัติตามระเบียบวินัย”**





สวดมนต์ ฌบับพุทธบริษัท ๔

แผนที่เส้นทางไปวัดพระธรรมกาย



สวดมนต์ ฌบับพุทธบริษัท ๔

- พิมพ์เมื่อ** ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๗
- จำนวน** ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม
- จัดทำโดย** วัดพระธรรมกาย โทร. (๐๒) ๕๒๔๐๒๕๗ - ๖๓
- ภาพ** พุทธศิลป์, ศูนย์ภาพนิ่ง
- พิมพ์ที่** บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด