

## บูชาพระรัตนตรัย

อะระหังสัมมา สัมพุทโธ ภาคะวา พุทธังภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ )

สะวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

## อาราธนาศีล ๕

มะยังกันเเต วิสุงวิสุง รักษะนัตถายะ ติสระระเนนะ สะหะปัญจะ สีลานิยาจามะ  
 ทุดิยัมปิ มะยังกันเเต วิสุงวิสุง รักษะนัตถายะ ติสระระเนนะ สะหะปัญจะ สีลานิยาจามะ  
 ตะติยัมปิ มะยังกันเเต วิสุงวิสุง รักษะนัตถายะ ติสระระเนนะ สะหะปัญจะ สีลานิยาจามะ  
 นะโมตัสสะ ภาคะวะโต อาระหะโต สัมมาสัมพุทโธสสะ (3 จบ)

## ไตรสรณาคม

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมํ สะระณัง คัมฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ  
 ทุดิยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ ทุดิยัมปิ ธัมมํ สะระณัง คัจฉามิ ทุดิยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ  
 ตะติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ ธัมมํ สะระณัง คัจฉามิ ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

## ศีล ๕

ปานาติปาตาเวระมณี สีขาปะทังสมาธิยามิ  
 อะทินนาทานา เวระมณีสีขาปะทังสมาธิยามิ  
 กาเมสุมิจฉาจาร่า เวระมณีสีขาปะทังสมาธิยามิ  
 มุสาวาทา เวระมณีสีขาปะทังสมาธิยามิ  
 สุราเมระยะมัจชะปะมาทัฏฐานา เวระมณีสีขาปะทังสมาธิยามิ  
 อิมานิปัญจะสิกขาปะทานิ สมาธิยามิ (3 จบ)  
 สีเลนะสุคะตังยันติ สีเลนะโกคะสัมปะทา สีเลนะนิพพุตตังยันติ ตัสสะมาสีลังวิโสทะเย

จากนั้นให้สวดบทสวดมนต์ที่ตนเองถนัด บทไหนก็ได้ที่สวดแล้วสบายใจ อาจจะทำวัตรเช้า หรือ วัตรเย็น  
 แล้วจึงสวดบทอื่นๆ ต่อไป เช่น ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก, พาหุง-มหากา, คาถาพระชินบัญชร,  
 ธรรมจักร (ให้ขึ้นที่กุ่มมานั่งเลย) ฯลฯ เป็นต้น แล้วแต่กำลังที่ยอยากสวด และสวดบทไหนก็ได้  
 ที่ใจอยากทำ เพื่อให้เกิดความสบายที่ใจก่อน เมื่อนั่งสมาธิ ทุกอย่างจะได้นิ่งเร็วขึ้น  
 แต่เมื่อจะสวดพระชินบัญชรนั้น ให้ตั้งใจมั่น ถึงเจ้าของพระคาถา คือ สมเด็จพระพุฒาจารย์โต พรหมรังสี  
 ขอบารมีเจ้าของพระคาถาคุ่มครองตนและครอบครั้ว ขอบารมีให้น่าในเรื่องปฏิบัติ เพียงแต่ได้สวดมนต์  
 ภาวนา (นั่งสมาธิเพียงแค่ 5 นาทีก่อนก็ได้) ก็ขึ้นชื่อว่า ได้ปฏิบัติ เพื่อเป็นพุทธานุชา ธรรมบุชา สังฆบุชาแล้ว  
 แต่อย่าอยากเห็น อยากรู้ ทำจิตให้ว่างมากที่สุด แล้วจะได้รับอันสงฆ์แห่งการปฏิบัตินั้น  
 ด้วยตนเอง เมื่อเห็นสิ่งใดในสมาธิ ก็แค่เห็นแล้วให้ผ่านไป อย่าไปตามสิ่งนั้น เพราะจะไม่ไปไหน เมื่อใดนั่ง  
 ก็เห็นเพียงแค่นั้นอยู่รำไป และที่สำคัญที่สุด ศีล 5 นั้นแหละ ถ้าเรารักษาให้บริสุทธิ์ได้  
 ปัจจุบัน (สัมผัสที่เกิดกับเรา สิ่งที่คุณอื่นมองไม่เห็น) ก็จะเกิดกับเราเอง สุดท้าย อธิษฐานจิตขอ นำพาทุกคน  
 ในครอบครัว ได้เข้าสู่พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อบารมีมาแล้วก็จะได้นำด้วยตนเอง