ทำให้ได้

จะตั้งจิต ปฏิญาณ ไว้ให้มั่น ข้าวในจาน จะทานหมด ไม่ให้เหลือ
น้ำในแก้ว ไม่เหลือทิ้ง ไว้เป็นเบือ เพื่อจะเผื่อ แผ่ไป ให้คนจน
น้ำอัดลม และน้ำเมา จะไม่ดื่ม ตั้งจิตลืม แม้ซื้อได้ ไม่ขัดสน
อาหารขยะ จะไม่นำ มาใกล้ตน เพื่อจะพ้น กิเลสสิ้น จนสิ้นลม

บทพิจารณาอาหาร (เฉพาะมื้อเช้า)

ปะฏิสังขาโย นิโส ปิณฑะปาตัง ปะติเสวามิ, เราย่อมพิจารณาโดยแยบคายแล้ว บริโภคอาหาร,
เนวะ ทะวายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน,
นะ มะทายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อความเมามันเกิดกำลังพลังทางกาย,
นะ มัณฑะนายะ, ไม่ให้เป็นไปเพื่อประดับ,
นะ วิภูสะนายะ, ไม่เป็นไปเพื่อตกแต่ง,
ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา, แต่ให้เป็นไปเพียงเพื่อความตั้งอยู่ได้แห่งกายนี้,
ยาปะนายะ, เพื่อความเป็นไปได้ของอัตภาพ,
วิหุงสุปะระติยา, เพื่อความสิ้นไปแห่งความลำบากทางกาย,
พ์รห์มะจะริยานุคคะหายะ, เพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์,
อิติ ปุรานัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ, ด้วยการทำอย่างนี้, เราย่อมระงับเสียได้ซึ่งทุกขเวทนาเก่าคือ ความหิว,
นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ, และไม่ทำทุกขเวทนาใหม่ให้เกิดขึ้น,
ยาต์รา จะ เม ภะวิสสะติ, อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จา-ติ. อนึ่ง, ความเป็นไปโดยสะดวกแห่งอัตภาพนี้ด้วย, ความเป็นผู้หาโทษมิได้ด้วย, และความเป็นอยู่โดยผาสุกด้วย, จักมีแก่เรา, ดังนี้

"องค์ภาวนา" ในการกราบเบญจางคประดิษฐ์

ยกหนอ.....มาหนอ.....พนมหนอ ยกหนอ.....ถึงหนอ ลงหนอ.....ถึงหนอ กัมหนอ.....กราบ.....เงย..หนอ
(3 ครั้ง) เมื่อกราบครบ 3ครั้งแล้ว (กรณีมีสวดมนต์ต่อ)
ยกหนอ.....มาหนอ.....พนมหนอ ยกหนอ.....ถึงหนอ ลงหนอ.....มาหนอ.....พนมหนอ
เมื่อกราบครบ 3ครั้งแล้ว (กรณีเสร็จกิจเป็นที่เรียบร้อยแล้ว)
ยกหนอ.....มาหนอ.....พนมหนอ ยกหนอ.....ถึงหนอ ลงหนอ.....มาหนอ...งพนมหนอ ลงหนอ...วางหนอ

คำแผ่เมตตาสรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา : สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้พยาบาท เบียดเบียน ซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหตุ : จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปริหะรันตุ : จงมีความสุขกายสุขใจ
รักษาตนให้รอดพ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เทอญฯ

บทกรวดน้ำ

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ ผลกุศลที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และกุศลศีลทานทั้งหลายทั้งสิ้น ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญเพียรก่อกอปรมา จาก อดีตถึงปัจจุบันวันนี้ ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนกุศลไปยัง มารดา บิดา ปู่ย่า ตายาย ครูบาอาจารย์ ญาติกาทั้งหลาย และสัตว์ทั้งหลาย ทั้งปวงทั่ว ทั้งจักรวาล พระอินทร์ พระพรหม พระยม พระกาฬ ท้าวจตุโลกบาล ทั้งสี่ พระภูมิเจ้าที่ แม่ธรณี แม่คงคา แม่โพสพ ทั้งเจ้ากรรมนายเวร ขอ จงได้รับส่วนกุศลนี้ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดถ้าท่านทั้งหลายทั้งปวง และ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ไปทนทุกข์อยู่ในที่หนึ่งที่ใด ก็ขอให้กุศลนี้ไปช่วย