

๒๑๙ ๒๑๙ ๒๑๙



## อานิสงส์ของการสวดมนต์

เทศนาโดยท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) พรหมรังสี ดังปรากฏในงานของท่านเจ้าพระยาสรรเพชญ์ภักดี จางวางมหาดเล็กในรัชกาลที่ 4 ที่ได้นิมนต์เจ้าประคุณสมเด็จพระโตมาเทศน์ที่บ้าน ครั้นพลบค่ำ ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระโตพร้อมลูกศิษย์ได้เดินทางจากวัดระฆังมายังบ้านของท่านเจ้าพระยาสรรเพชญ์ภักดี ซึ่งในขณะนั้นมีอุบาสก อุบาสิกา นั่งพับเพียบเรียบร้อยกันเป็นจำนวนมาก ด้วยต้องการสดับรับฟังการเทศน์ของท่านเจ้าประคุณ สมเด็จพระโต ที่เรือนของท่านเจ้าพระยาเจ้าประคุณสมเด็จพระโต ได้ขึ้นนั่งบนธรรมาสน์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงกล่าววาทะพระรัตนตรัยเมื่อจบแล้ว ท่านจึงเทศน์ “เรื่อง อานิสงส์ของการสวดมนต์”

ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระโต ได้กล่าวว่ายังมีคนส่วนใหญ่เข้าใจว่า การสวดมนต์มีประโยชน์น้อยและเสียเวลามากหรือฟังไม่รู้เรื่อง ความจริงแล้วการสวดมนต์มีประโยชน์อย่างมาก เพราะการสวดมนต์เป็นการกล่าวถึงคุณงามความดี ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ว่าพระองค์ท่านมีคุณวิเศษอย่างไร พระธรรมคำสอนของพระองค์มีคุณอย่างไร และพระสงฆ์อรหันต์อริยะเจ้ามีคุณเช่นไร การสวดมนต์ด้วยความตั้งใจจนจิตเป็นสมาธิ แล้วใช้สติพิจารณาจนเกิดปัญญาและความรู้ความเข้าใจ ประโยชน์สูงสุดของการสวดมนต์นั้นคือ จะทำให้ท่านเป็นผลจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ที่อาตมากล่าวเช่นนี้ มีหลักฐานปรากฏในพระธรรมคำสอนที่กล่าวไว้ว่า โอกาสที่จะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์มี 5 โอกาสด้วยกันคือ

- เมื่อฟังธรรม
- เมื่อแสดงธรรม
- เมื่อสาธยายธรรม นั่นคือ การสวดมนต์
- เมื่อตรีกตรองธรรม หรือเพ่งธรรมอยู่ในขณะนั้น
- เมื่อเจริญวิปัสสนาญาณ

การสวดมนต์ในตอนเช้าและในตอนเย็นเป็นประเพณีที่ปฏิบัติกันมา ตั้งแต่สมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระพุทธศาสนาบรรดาพุทธบริษัททั้งหลาย ต่างพากันมาเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ โดยแบ่งเวลาเข้าเฝ้าเป็น 2 เวลา นั่นคือ ตอนเช้าเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า เพื่อฟังธรรม ตอนเย็นเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อฟังธรรม การฟังธรรมเป็นการชำระล้างจิตใจ ที่เศร้าหมองให้หมดไป เพื่อสำเร็จสู่มรรคผลพระนิพพาน การสวดมนต์นับเป็นการดีพร้อมซึ่งประกอบไปด้วยองค์ทั้ง 3 นั้น คือ



- กาย มีอาการสงบเรียบร้อยและสำรวม
- ใจ มีความเคารพนบถนอบต่อคุณพระรัตนตรัย

• วาจา เป็นการกล่าวถ้อยคำสรรเสริญถึงพระคุณอันประเสริฐ ในพระคุณทั้ง 3 พร้อมเป็นการขอขมา ในการผิดพลาดหามีและกล่าวสักการะเทิดทูนสิ่งสูงยิ่ง ซึ่งเราเรียกได้ว่าเป็น การสร้างกุศล ซึ่งเป็นมงคลอันสูงสุดทีเดียว

อادمภาพ ขอรับรองแก่ท่านทั้งหลายว่า ถ้าหากบุคคลใดได้สวดมนต์เช้าและเย็นไม่ขาดแล้ว บุคคลนั้นย่อมเข้าสู่แดนพระอรหันต์อย่างแน่นอน การสวดมนต์นี้ ควรสวดมนต์ให้มีเสียงดังพอสมควร ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์แก่จิตตนและประโยชน์แก่จิตอื่น

\*ที่ว่าประโยชน์แก่จิตตน คือ เสียงในการสวดมนต์จะกลบเสียงภายนอกไม่ให้เข้ามารบกวนจิต ก็จะทำให้เกิดความสงบอยู่กับบทสวดมนต์นั้น ๆ ทำให้เกิดสมาธิและปัญญาเข้ามาในจิตใจของผู้สวด

\*ที่ว่าประโยชน์แก่จิตอื่น คือ ผู้ใดที่ได้ยินได้ฟังเสียงสวดมนต์จะพลอย ได้เกิดความรู้เกิดปัญญา มีจิตสงบลึกซึ้งตามไปด้วย ผู้สวดก็เกิดกุศลไปด้วยโดยการให้ทาน โดยทางเสียง เหล่าพรหมเทพที่ชอบฟังเสียงในการสวดมนต์ มีอยู่จำนวนมาก ก็จะมาชุมนุมฟังกันอย่างมากมาย เมื่อมีเหล่าพรหมเทพเข้ามาล้อมรอบตัวของผู้สวดอยู่เช่นนั้น ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่ไหนก็ไม่สามารถกล้ำกลายผู้สวดมนต์ได้ตลอดจนอาณาเขตและบริเวณบ้านของผู้ที่สวดมนต์ ย่อมมีเกราะแห่งพรหมเทพและเทวดา ทั้งหลายคุ้มครองภัยอันตราย ได้อย่างดีเยี่ยม

ดูก่อน.. ท่านเจ้าพระยาและอุบาสก อุบาสิกาในที่นี้ การสวดมนต์เป็นการระลึกถึงพระพุทธรูปคุณพระธรรมคุณ พระสังฆคุณเมื่อจิตมีที่พึ่งคือ คุณพระรัตนตรัย ความกลัวก็ดี ความสะดุ้งกลัวก็ดี และความขนพองสยองเกล้าก็ดี ภัยอันตรายใด ๆ ก็ดีจะไม่มีแก่ผู้สวดมนต์นั้นแล..

“...กรรมเก่าไม่มีใครลบล้างได้

กรรมปัจจุบันจะช่วยตัวเอง...”

(คำสอนของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี))



## วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ของหลวงพ่อจรัญ วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

### วิปัสสนากรรมฐาน คือ

วิ แปลว่า แจ่มแจ้ง แตกต่างจากและวิเศษกว่าการหยั่งรู้ โดยโลกวิธิ

ปัสนา แปลว่า การเห็น คือ การหยั่งรู้ด้วยปัญญา ซึ่งเกิดจากวิปัสสนาวิธิ

กรรม แปลว่า การกระทำ คือ การกระทำด้วยใจอัน ประกอบด้วยความเพียร สติ สัมปชัญญะ ตามวิธิ การ

ฐาน แปลว่า การงาน คือ สิ่งที่ตัวกระทำ ได้แก่ ใจเข้าไปกำหนดเพื่อความรู้อย่างแจ่มแจ้ง

วิปัสสนากรรมฐาน คือ การเพียรใช้สติ สัมปชัญญะ เข้าไปกำหนดสิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและ ใจเพื่อให้เกิดปัญญาหยั่งรู้อย่างแจ่มแจ้งซึ่งมิใช่จากสุตวิธิ

(คือการฟังผู้อื่นบอกเล่า) หรือ ตรรกวิธิ (การคิดตามด้วยเหตุผล) และแม่สมถวิธิ (การทำให้ใจความเกิดสงบ)

### วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑. การเดินจงกรม ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลังมือขวาจับข้อมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เหยงหน้า หลังตา ให้สติจับอยู่ที่ปลายผมกำหนดว่า ยืนหนอ ซ้ำๆ ๕ ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะลงมาปลายเท้า และจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะกลับขึ้นกลับลงจนครบ ๕ ครั้ง แต่ละครั้ง แบ่งเป็น ๒ ช่วง

ช่วงแรก คำว่า ยืน จิตวามโนภาพ ร่างกายจากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือลงไปปลายเท้า กำหนดขึ้น คำว่า ยืน, จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือขึ้นไปปลายผม กำหนด กลับไป, กลับมา จนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกนอกกาย เสร็จแล้ว ลืมตาขึ้นก้มหน้าทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก สติจับอยู่ที่เท้า การเดินกำหนดว่า ขว้างหนอ กำหนดในใจ คำว่า ขวา ต้องยกสันเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อมกันอย่าง ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้าที่สุดเท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า หนอ เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนด ซ้าย ย่างหนอคงปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ ขว้าง หนอ ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมากเพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น

เมื่อเดินสุดสถานที่ใช้แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน เหยงหน้าหลังตา กำหนด ยืน หนอ ซ้ำๆ อีก ๕ ครั้ง



เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้า ทำกลับ การกลับกำหนดว่ากลับหนอ ๔ ครั้ง คำว่า  
กลับหนอครั้งที่ ๑ ยกลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ๕๐ องศา ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้าย  
มาติดกับเท้าขวา ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑ ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒

ขณะนี้จะอยู่ในท่ากลับหลัง แล้วต่อไปกำหนด ยืนหนอ ซ้ายๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตาก้มหน้า แล้ว  
กำหนดเดินต่อไปกระทำเช่นนี้จนหมดเวลาที่ต้องการ

**๒.การนั่ง** กระทำต่อจากการเดินจงกรมอย่าให้ขาดตอนลง เมื่อเดินจงกรมถึงที่นั่ง ให้กำหนดยืน  
หนอ อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อนแล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า ปล่อยมือ  
หนอๆๆๆๆๆจนกว่าจะลงสุด เวลานั่งค่อยๆ ย่อตัวลงพร้อมกับกำหนด ตามอาการที่ทำไปจริงๆ  
เช่น ย่อตัวหนอๆๆๆ เท้าพื้นหนอๆๆๆ ลูกเข่าหนอๆๆๆ นั่งหนอๆๆๆ เป็นต้น

**หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบหนอ**

ใจนี้กับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกันข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่ พอง ยุบ เท่านั้น  
อย่าคลุมที่จมูกอย่าตะเบ็งท้องให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้าง  
หลัง อย่าให้เห็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่า  
จะถึงเวลาที่กำหนด

**เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอน จะต้องมีความ  
อดทน เพื่อเป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติ  
วิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว**

ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนา ความเจ็บปวด เมื่อย คันๆ เกิดขึ้นให้หยุดเดินหรือ  
หยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิดและกำหนดไปตามความเป็นจริงว่า ปวด  
หนอๆ เจ็บหนอๆ เมื่อยหนอๆ คันหนอๆ เป็นต้นให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป  
เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ก็ให้กำหนด นั่งหรือเดินต่อไปจิตเวลานั่งอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน  
คิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านต่างๆ นานา ก็เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่ พร้อมกับกำหนดว่า  
คิดหนอๆ

**วิธีนั่ง** ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้ายนั่งตัวตรง หลังตาเอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ  
เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พอง หนอ ใจนี้กับท้องที่พอง ต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อน  
หรือหลังกัน ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้อึดใจ เสียใจ หรือ โกรธ ก็กำหนดเช่นกันว่า ดีใจ  
หนอๆ เสียใจหนอๆ โกรธหนอๆ เป็นต้น



เวลานอน เวลานอนค่อยๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอๆ จนกว่า จะนอน  
เรียบร้อย ขณะนั้นให้อาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกายเมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้อา  
สติมาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า พอง หนอ ยุบ หนอ ต่อไปเรื่อยๆ ให้ออกสังเกตให้ดีว่า จะหลับไป  
ตอนพอง หรือตอนยุบ

อิริยาบถต่างๆ การเดินไปในที่ต่างๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และ  
การกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความ  
เป็นจริง คือ มีสติสัมปชัญญะเป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

หมายเหตุ การเดินจงกรมนี้ เราทำการเดินได้ถึง ๖ ระยะ

๑. ขวา...ย่าง...หนอ ซ้าย...ย่าง...หนอ

๒. ยก...หนอ เขยิบ...หนอ

๓. ยก...หนอ ย่าง...หนอ เขยิบ...หนอ

๔. ยกสั้น...หนอ ยก...หนอ ย่าง...หนอ เขยิบ...หนอ

๕. ยกสั้น...หนอ ยก...หนอ ย่าง...หนอ ลง...หนอ ถูก...หนอ

๖. ยกสั้น...หนอ ยก...หนอ ย่าง...หนอ ลง...หนอ ถูก...หนอ กด...หนอ

## ศีล๕

ศีลข้อ๑ ปาณาติปาตา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมทิยามิ (งดเว้นการฆ่าสัตว์)

ศีลข้อ๒ อะทินนาทานา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมทิยามิ

(งดเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของมิได้ให้)

ศีลข้อ๓ กามสุมิฉาจรา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมทิยามิ

(งดเว้นจากการประพฤติดิฉันในกาม)

ศีลข้อ๔ มุสาวาทา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมทิยามิ

(งดเว้นจากการกล่าวเท็จ พูดคำหยาบคำส่อเสียด เพื่อเจื้อ)

ศีลข้อ๕ สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมทิยามิ

(งดเว้นจากการดื่มสุราเมรัย และเครื่องคองของเมาทั้งปวง)



## "10 คำสอนของหลวงพ่ोजรัญ จูฑฒมโม"

1. ความดีเป็นศัตรูของชีวิต ความดีต้องมีอุปสรรค เขามาร้าย อย่าร้ายตอบ เขาไม่ดีมา จงใช้ความดีเข้าไปแก้ไข คนตระหนี่ ให้ของที่ต้องใจ คนพูดเหลวไหล เอาความจริงใจ ไปสนทนา
  2. จงอย่าหวั่นไหว จงทำใจให้ได้เมื่อมีทุกข์ คนที่ทำใจได้เพราะมีสติควบคุมใจได้ ถ้าผู้ใดเจริญสติ วิปัสสนากรรมฐาน จิตมั่นคง ต้องช่วยตัวเองได้ ทำใจได้ จะไม่เสียใจ ไม่น้อยใจต่อบุคคลใด คนทำใจได้นั้นแหละ จะได้รับผลดี มีสติเป็นอาวุธของตนตลอดไป
  3. คนโบราณท่านมีคติดี เวลาไปไหนมาไหนต้อง 1.นั่งได้ 2.ทนได้ 3.รอได้ 4.ช้าได้ 5.ดีได้ คนสมัยนี้ นั่งไม่ได้ ปากไม่ดี ทนไม่ได้ อยู่ไม่ได้ รอกี้ไม่ได้ ช้าก็ไม่ได้ จึงเอาดีกันไม่ค่อยจะได้ ในยุคสมัยใหม่ ปัจจุบันนี้ สิ่งเหล่านี้มีความหมายมาก แต่ทุกคนไม่เคยคิด
  4. ใครตั้งใจ "ทำดี" อย่าไปกังวลเรื่อง "ปากคน" เพราะต่อให้เรา "ดี" ขนาดไหน หากไม่ถูก "กิเลส" เขาเขาก็ไม่ชอบ ไม่เข้าใจ เขาก็ตำหนิ ดังนั้น ดี-ชั่ว ไม่ได้อยู่ที่เขาว่าเรา แต่อยู่ที่เราเองทั้งหมด เรารู้เราเองก็เพียงพอแล้ว
  5. ชาวพุทธแท้ๆ ควรจะได้ดีมีความสุขจากการนับถือศาสนาพุทธ โดยแก้ปัญหาที่เกิดด้วยอริยสัง 4 ทุกข์เกิดแล้วหาสาเหตุของทุกข์ด้วยการกำหนดทุกข์หนอ มันทุกข์ตรงไหนหนอ บำเพ็ญจิตภาวนา สมาธิ ปัญญาจะบอกทุกข์เกิดขึ้นตรงนั้น ต้องแก้ตรงนั้น อย่าไปแก้ผิดจุด อย่าไปให้ผีให้เจ้ามาแก้ หรือเอาหมอดูมาแก้ มันไม่ถูกเรื่อง
  6. ความอดทนเป็นสมบัติของนักต่อสู้ ความรู้เป็นสมบัติของนักปราชญ์ ความสามารถเป็นของนักประกอบกิจ ความสามารถทุกชนิดเป็นสมบัติของผู้ดี
  7. วันไหน โยมถูกค่ามากวันนั้นเป็นมงคล วันไหน โดยถูกป้อยอเขาจะล้วงไส้เราโดยไม่รู้ตัว หลงเชื่อเราจะประมาท จะเสียท่าเสียทีต่อมารร้าย และที่เขามาป้อยอกับเรา ระวังให้ดี เขาไม่ได้รักเราจริง
  8. สร้างบุญใช้สติ ไม่ต้องใช้สตางค์ พวกเราหาแต่สตางค์ ไม่หาสติกันเลย
  9. คนเราจะทำอะไรได้ก็ช่วงที่มีชีวิตอยู่เท่านั้นเมื่อตายแล้วไม่สามารถจะทำความดีหรือความชั่วได้เลย ฉะนั้นในช่วงที่มีชีวิตอยู่ควรที่จะทำความดีใช้ชีวิตให้เป็นสาระ จะต้องต่อสู้กับความไม่ดั่งใจทั้งหลาย ที่มีอยู่รอบตัวเรา
  10. จงพอใจในชีวิตของตัวเอง โดยมีต้องไปเปรียบเทียบชีวิตของผู้อื่น (ข้อความสุดท้ายใน ส.ค.ส. 2559 ที่หลวงพ่ोजรัญ เขียนไว้ก่อนละสังขาร)
- แม้วันนี้หลวงพ่ोजรัญจะละสังขารไปแล้วแต่ทุกคำสอนของท่านยังมีคุณค่าและเป็นจริงเสมอ



## บทบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทฺธัง อภิปุชชยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ ชัมมํ อภิปุชชยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆํ อภิปุชชยามิ

## บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภะคะวา พุทฺธังภะคะวันตัง อภิวาเทมิ

(กราบ)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ชัมโม ชัมมํ นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆํ นะมามิ (กราบ)

## นมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (สวด 3 จบ)

## ขอขมาพระรัตนตรัย

วันทามิ พุทฺธัง สัพพะเมโทสัง ขะมะถะเม ภันเต, วันทามิ ชัมมํ สัพพะ  
เมโทสัง ขะมะถะเม ภันเต, วันทามิ สังฆัง สัพพะเมโทสัง ขะมะถะเม ภันเต

ทานแก้ความโลภ ศีลธรรมแก้โทสะ

ภาวนาแก้ความหลง

(หลวงปู่ขาว อนาลโย)





## ไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ

ชัมมํ สรรณัง คัจฉามิ

สังฆํ สรรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ชัมมํ สรรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆํ สรรณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ ชัมมํ สรรณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ สังฆํ สรรณัง คัจฉามิ

## บทพระพุทฺธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ

วิชชาจรณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู

อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

สัจฺจตะเวนะนุสฺตํ อุตฺตมํ พุทฺโธ ภะคะวาติ.(กราบ)

ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๔๒ ปี ต้องสวด ๔๓ จบ

“เขามาร้าย อย่าร้ายตอบ เข้าไม่ดีมา จงใช้ความดี เข้าไปแก้ไข

คนตระหนี่ ให้ของที่ต่องใจ คนพูดเหลวไหล เอาความจริงใจไปสนทนา”

หลวงพ่อจรัญ จิตถัมโม



## บทพระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

สันติภูจฺจโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ตี.(กราบ)

## บทพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฺฐะ ปุริสะปุคคะลา

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย

ปาหุเนยโย ทักขิณเยโย อัญฺชชะลีกะระณีโย

อนุตตะรัง ปุญฺญุกเขตตัง โลกัสสาติ.(กราบ)

“หากเราทำผิด

อย่าพยายามหาข้ออ้างมาแก้ตัว แต่จงหาวิธีแก้ไข

เพื่อที่จะได้ไม่ทำผิดเช่นนั้นอีก”

(หลวงพ่ोजรัญญู สฐิตธมฺโม)



## บทสวด โภชณังคะปริตตั้ง

โภชณังคะเป็นหลักกรรมหมวดหนึ่งที่อยู่ในบทสวดมน โภชณังคะปริต ถือว่าเป็นพุทธมนต์ที่ช่วยให้คนป่วยที่ได้สดับตรับฟังธรรมบทนี้แล้วสามารถหายจากโรคร้ายไข้เจ็บได้ ที่เชื่ออย่างนี้เพราะมีเรื่องในพระไตรปิฎกเล่าว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จไปเยี่ยมพระมหากัสสปะที่อาพาธ พระองค์ทรงแสดงสัมโภชณังคะแก่พระมหากัสสปะ พบว่าพระมหากัสสปะสามารถหายจากโรคได้

พุทธศาสนิกชนจึงพากันเชื่อว่า โโภชณังคะนั้น สวดแล้วช่วยให้หายโรค ซึ่งในพระไตรปิฎกกล่าวว่า ธรรมที่พระองค์ทรงแสดง เป็นธรรมเกี่ยวกับปัญญาเป็นธรรมชั้นสูง ซึ่งเป็นความจริงในเรื่องการทำใจให้สว่าง สะอาดผ่องใส ซึ่งสามารถช่วยรักษาใจ เพราะจิตใจมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับร่างกาย เนื่องจากกายกับใจเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน หลักของโภชณังคะเป็นหลักปฏิบัติทั่วไปซึ่งไม่จำกัดเฉพาะผู้ป่วยเท่านั้น เพราะโภชณังคะแปลว่าองค์แห่งโพธิหรือองค์แห่งโพธิญาณเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ซึ่งเป็นเรื่องของปัญญา

โภชณังโค สะตีสังขาโต ชัมมานัง วิจะโย ตะธา  
วิริยัมปีติปัสสัทธิ โโภชณังคะ จะ ตะธาปะเร  
สะมาธูปะกขะ โโภชณังคะ สัตเตเต สัพพะทัสสินา  
มุณีนา สัมมะทักขาทา ภาวิตา พะหุลีกะตา  
สังวัตตันติ อะภิญญาเย นิพพานายะ จะ โพธิยา  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา ฯ  
เอกัสมิง สะมะเย นาโถ โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง  
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสวา โโภชณังคะ สัตตะ เทสะยิ  
เต จะ ตัง อะภินันทิตวาโรคา มุจจิงสุ ตังขะณ  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา ฯ  
เอกะทา ชัมมะราชาปี เกลัญญะนาภีปีพีโต  
จุนทัตถะเรนะ ตัญญะวะ ภาณปะตังวานะ สาทะรัง  
สัมโมทิต์วา จะ อาพาธา ตัมहा วุฏฐาสิ ฐานะโส  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา ฯ  
ปะหีนา เต จะ อาพาธา ตินณันนัมปิ มะเหลสินัง  
มัคคาหะตะกิลเสสา วะ ปัตตานุปปัตติชัมมะตัง  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา ฯ



## พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

พาหุง สะหัสสมะภินิมิตตัสภาวรัณตัง, ครีเมฆะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง  
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท, ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

มาราติเรกะมะภियุทธิตะสัพพะรัตติง, โฆรัมปะนาพะวะกะมักกะมะถัทธะยัก  
ขังขันตีสุทนต์ตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท, ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

นาพาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง, ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุทาทูณัน  
ตั้งเมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท, ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

อุกขิตตะขัคกะมะติหัตตะสุทาทูณันตัง, ธาวันติโย ชะนะปะถังคฤติมาละวันตัง  
อิทธิภิสังวะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท, ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

กัตตวานะ กัฏฐะมูทะรัง อิวะ คัพภินียา, จิญจาเย ทูฏฐะวะจะนัง ชะนะกา  
ยะมัจฉะ สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท, ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

สัจจัง วิหาเย มะติสัจจะกะวาทะเกตุง, วาทาภิโรปิตะมะนัง อะตีอันธะภูตัง  
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท, ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

นันทะปะนันทะภุชะคัง วิพุชัง มะหิทธิง, ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะ  
ยันโต อิทธิปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท, ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

ทุกคาหะ ทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง, พรัหมัง วิสุททธิชุตติมิทธิพะ  
กาภิธานัง ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท, ตันเตชะสา ภะวะตุ เต

ชะยะมังคะลานิ ฯ

เอตปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา

โย วาจะโน ทินะทิเน สาระเต มะตันที

หิต์วานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ

โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ.

\*\*\* ถ้าหากสวดให้ผู้อื่นให้เปลี่ยนจาก ‘ผม’ เป็น ‘เขา’ และให้ตั้งใจนึกถึงคนที่เราต้องการสวดให้\*\*\*



## ชัยปริตร (มหากาฯ)

มะหาการุณิ โกนาโถ หิตายะ

สัพพะปาณีนัง ปุเรตวา ปาระมี

สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม\* ชะยะมังคะลังฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง

นันทิวัฑฒะโน เอวัง อะหัง วิชะโย โหมิ\*\*\*

ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะราชิตะ ปัลลังเก

สีเส ปะฐะวี โปกกะเร อะภิสเส

สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติฯ

สุณักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง

สุหุณฺฐิตัง สุชะ โณ สุมุหุตโต จะ สุยิณฺฐัง พรหมะ\*\*\*\*

จาริสุ ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจา กัมมัง

ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง

ปะณิธิเต ปะทักขิณา ปะทักขิณา นิ

กัตวานะ ละภันตัตถะ ปะทักขิणेฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทะเวตา

สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภาวันตุเมฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทะเวตา

สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภาวันตุเมฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทะเวตา

สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภาวันตุเมฯ

ถ้าสวดให้คนอื่นให้เปลี่ยนจากคำว่า เมา เป็นเต \*\*อ่านว่า พรัมมัง

\*\*\* ถ้าสวดให้คนอื่นให้เปลี่ยนจากคำว่า อะหัง วิชะโย โหมิ เป็น ตวัง วิชะโย โหหิ \*\*\*\*อ่านว่า พรัมมะ



# พระคาถาชินบัญชร

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

พระคาถานี้เป็นการอัญเชิญพระพุทธานุภาพแห่งพระบรมศาสดาสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้โดย  
มาตรัสรู้ก่อนนั้น จากนั้นเป็นการอัญเชิญพระอรหันต์จีณาสพอันสำเร็จคุณธรรมวิเศษแต่ละองค์ไม่  
เหมือนกัน เป็นพระพุทธรูปอันวิเศษแต่ละสูตรมารวมกันสอดคล้องเป็นกำแพงแก้วคุ้มกัน ตั้งแต่กระหม่อม  
จอมขวัญของผู้ภาวนาพระคาถาลงมา จงล้อมรอบตัวจนกระทั่งหาช่องโหว่ให้อันตรายสอดแทรกเข้ามามิได้

ตั้งนะโม ๓ จบ

ปุตตะกาโมละเภปุตตัง ณะนะกาโมละเภชะนัง

อติถิกายกะญะยะ เทวานังปิยะตังสุตตะวา

อิติปิโสภะคะวา ะมะราชาโน ท้าวเวสสุวัณโณ

มรณังสุขัง ะระหังสุคะโต นะโมพุทฺธาเย

(แล้วจึงเจริญภาวนาพระคาถาชินบัญชร ดังนี้)

1.ชะยาสะนากะตา พุทฺธา เขตวา มารัง สะวาหะนัง

จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เยปิวิงสุ ณะราสะภา.

2.ตัมหังกะราทะโย พุทฺธา อัญฺฐะวีสะติ นายะกา

สัพเพ ปะติภฺนฺนิตา มัยหัง มัตตะเกเต มุณิสสะรา.

3.สีเส ปะติภฺนฺนิตโต มัยหัง พุทฺโธ ฐัมโม ทะวิโลจะเน

สังโฆ ปะติภฺนฺนิตโต มัยหัง อูเร สัพพะคุณากะโร.

4.หะทะเยเม อะนุรุทฺโธ สารีปุตโต จะทักขิณ

โกณทัณฺเฑ โย ปิภฺนฺนิตา คัสสิมิง โมคคัลลทาโน จะ วามะเก.

5.ทักขิณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะ ราหุ โล

กัสสะโป จะ มะหاناโม อุกาสุง วามะโสตะเก.

6.กถันเต ปิภฺนฺนิตา คัสสิมิง สุริโย ะปะภังกะโร

นิสินโน สิริสัมปันโน โสภิตโต มุณีปุงคะโว



7.กุมาระกัสสโปเถโร	มะเหสี จิตตะ วาพะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง	ปะติฏฐาสีคุณากะโร.
8.ปฺณ โณ อังคฺลิมาโร จะ	อุปาตี นันทะ สีวะลี
เถรา ปญฺจะ อิเม ชาตา	นะลาเต ตีละกา มะมะ.
9.เสสาสี่ติ มะหาเถรา	วิจิตา ชินะสาวะกา
เอเตสี่ติ มะหาเถรา	จิตะวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเตชนะ	อังคะมังคะสุ สันฐิตา.
10.ระตะนัง ปุระโต อาสิ	ทักขิณเมตตะ สุตตะกัง
ชะชัคคัง ปังคะโต อาสิ	วามะ อังคฺลิมาละกัง
11.ขันธะ โมระปะริตคฺถุจะ	อาภูนาภูยิชะ สุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ	เสสา ปาการะสันฐิตา
12.จินา นานาจะระสังยุตฺตา	สตัดฺปปาการะ ลังคะตา
วาทะปีตคาทะสฺถุชาตา	พาหิรัช ฉัตตูปัททะวา.
13.อะเสสา วินะยังฺ ยันตุ	อะนันตะชินะ เตชะสา
วะสะโต เม สะกิงฺเจนะ	สะทา สัมพุทฺทชะปญฺจะเร.
14.ชินะปญฺจะระมัชฌัมหิ	วิหะรันตัง มะฮี ตะเถ
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ	เต มะหาปุริสาสะภา.
15.อิจจะมะมันโต	สุคฺคโต สุรักโข
ชินานุภาเวนะ	จิตูปัททะโว
ธัมมานุภาเวนะ	จิตาริสังโข
สังฆานุภาเวนะ	จิตันตะรายโ
สัทธัมมานุภาวะปาติโต	จะรามิ ชินะ ปญฺจะเรติ.



## บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

นิททุกโข โหมิ

ขอให้ปราศจากความทุกข์

อะเวโร โหมิ

ขอให้ปราศจากเวร

อัพยาปัชฌ โหมิ

ขอให้ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

อะนีโฆ โหมิ

ขอให้ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุชี อุตตนาัง ปะริหะรามิ ขอให้มีความสุขกายสุขใจรักษาดนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

## แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุชี อุตตนาัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจรักษาดนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิดฯ

## บทกรวดน้ำแบบสั้น

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าเถิด ขอญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุข สุขใจเถิดฯ

## คำอุทิศส่วนกุศล

ขอเดชะตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลแผ่ไปให้ไฟศาล

ถึงบิดามารดาครูอาจารย์ ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน

ทั้งคนรักคนชังแต่ครั้งไหน ขอให้ ได้ส่วนกุศลผลของฉัน

ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัญ ขอให้ท่าน ได้กุศลผลนี้เทอญ

