

อานิสงส์ของการสวดพระพุทธรุณ

และ

บทสวดมนต์ ถวายพรพระ

ของ

พระเทพสิงหบุราจารย์

(หลวงพ่อจรัญ จิตธมโม)

เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี

อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

สารบัญ

อานิสงส์ของการสวดพระพุทธรุคุณ	๕
เมื่ออาดมาได้พบกับสมเด็จพระพนรัตน์	๖
ชนะใจตนชนะคนทั้งโลก	๑๔
อานิสงส์ของการสวดพระพุทธรุคุณ	๓๒
วิธีสวดพระพุทธรุคุณเท่าอายุบวกด้วย ๑	๓๔
บูชาพระรัตนตรัย	๓๔
บทกราบพระ	๓๕
นมัสการพระรัตนตรัย	๓๕
ขอขมาพระรัตนตรัย	๓๖
ไตรสรณคมน์	๓๖
ถวายพรพระ (อิติปิโส)	๓๗
พุทธชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)	๓๙
ชัยปริตร (มหากา)	๔๒
อิติปิโสเท่าอายุ	๔๔
บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง	๔๔
บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์	๔๕
บทแผ่ส่วนกุศล	๔๖

อนุโมทนา

สวดมนต์ไหว้พระเป็นธรรมประจำชีวิต เป็น
ข้อคิดประจำชีวิต เกิดผลผลิเพื่องอกงามสร้าง
ความดีให้แก่ตน ผลกำไรเป็นความดีเพื่อบริจาค
แก่เพื่อนร่วมชาติร่วมโลกได้อยู่ด้วยความโชคดีทุก ๆ
ท่าน

ขอให้ท่านพร้อมสมาชิกในครอบครัวได้สวด
มนต์กันทุกคน ทุกครอบครัว เพื่อเป็นมงคลในชีวิต
จะเกิดฐานะดี มีปัญญา จะได้มีความสุขความ
เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปในชีวิต

ขอให้ท่านชวนลูกหลานทุก ๆ คนสวดมนต์
ก่อนนอน ถ้าท่านทั้งหลาย ตั้งใจ-ศรัทธา เชื่อมั่น
ลูกหลานได้สวดมนต์ตามหนังสือนี้แล้ว ผลที่ได้
รับจากการสวดมนต์นั้น

๑. ลูกหลานจะมีระเบียบวินัยที่ดี

๒. ลูกหลานจะไม่เถียง จะเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ เขาจะรู้ว่าเขาเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่จะวางตัวได้เหมาะสม

๓. เมื่อเจริญวัยเป็นหนุ่มสาว ก็จะเป็นลูกหลานที่ดีของพ่อ-แม่ เป็นพลเมืองที่ดีของสังคมและประเทศชาติ

๔. ผู้ที่สวดและปฏิบัติเป็นประจำจะเจริญรุ่งเรืองพัฒนาสภาพร จะรวย จะสวย จะดีมีปัญญาจะสมประสงค์ในสิ่งที่ตั้งใจ ตลอดไปทุกประการ

ขออำนาจพร

พระเทพสิงหบุราจารย์

พระเทพสิงหบุราจารย์

(หลวงพ่ोजรญฐิตมุนี)

วัดอัมพวัน อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

อานิสงส์ของการสวดพระพุทธรุคุณ

พระเทพสิงหนบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ วุฑฺฒโม)

พระพุทธรุคุณ อาตมาสังเกตมาว่า บางคน
เขาไปหาหมอดู เเคราะห์ร้ายก็ต้องสะเดาะเคราะห์
อาตมาก็มาดูเหตุการณ์ โชคลางไม่ดี ก็เป็นความ
จริงของหมอดู อาตมาก็ตั้งตำรา ขึ้นมาด้วยสติ
บอกว่า โยมไปสวดพระพุทธรุคุณเท่า อายุให้เกินกว่า ๑
ให้ได้ เพื่อให้สติดี เท่าที่ ใช้ได้ผลสวดตั้งแต่ นะโม
พุทัง ธัมมัง สังฆัง พุทธรุคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ
พาหุงมหากา จบแล้วย้อนกลับมาข้างต้นเอาพุทธรุคุณ
ห้องเดียว ห้องละ ๑ จบ ต่อ ๑ อายุ ๔๐ สวด ๔๑ อายุ
๓๕ สวด ๓๖ ก็ได้ผล

เมื่ออาตมาได้พบกับ สมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้ว

คืนวันหนึ่งอาตมานอนหลับแล้วฝันไปว่า
อาตมาได้เดินไปในสถานที่แห่งหนึ่ง พบกับพระ
สงฆ์รูปหนึ่งครองจีวรคร่ำ สมณสาธูปเรียบรื้อยหน้า
เลื่อมใส อาตมาเห็นว่าเป็นพระอาวโส ผู้รัตตัญญู
จึงน้อมนมัสการท่าน ท่านหยุดยืนตรงหน้าอาตมา
แล้วกล่าวกับอาตมาว่า

“ฉันคือสมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้ว แห่ง
กรุงศรีอยุธยา ฉันต้องการให้เธอได้ไปที่วัดใหญ่
ชัยมงคล เพื่อดูจารึกที่ฉันได้จารึกถวายพระ
เกียรติแก่สมเด็จพระนเรศวรมหาราชผู้เป็นเจ้า
เนื่องในวาระที่สร้างเจดีย์ฉลองชัยชนะเหนือพระ
มหาอุปราชาแห่งพม่าและประกาศความเป็นอิสระ

ของประเทศไทยจากหงสาวดีเป็นครั้งแรก เธอไปดู
ไว้แล้วจดจำมาเผยแพร่ออกไป **ถึงเวลาที่เธอจะได้
รับรู้แล้ว”**

ในฝันอาตมารับปากท่านท่านก็บอกตำแหน่งให้
แล้วก็ตกใจตื่นนอนตอนใกล้รุ่ง อาตมาก็ทบทวน
ความฝัน ก็นึกอยู่ในใจว่าเราเองนั้นกำหนดจิตด้วย
กรรมฐาน มีสติอยู่เสมอ เรื่องฝันฟังชานเป็นไม่มี
อาตมาก็ได้ข่าวในวันนั้นแหละว่า ทางกรมศิลปากร
ทำการบูรณะปฏิสังขรณ์พระเจดีย์ใหญ่ในวัดใหญ่ชัย-
มงคล และจะทำการบรรจุบวชยอดพระเจดีย์ อันเป็น
นิมิตหมายการสิ้นสุดการบูรณะ แล้วจะรื้อนั่งร้าน
ทั้งหมดออกเป็นการเสร็จสิ้น

อาตมาจึงได้ขอร้อง ดร.กึ่งแก้ว อรรถากร ให้
เลื่อนการปิดยอดบัวไปอีกวันหนึ่งเพื่อที่อาตมาจะได้
นำพระขั้มเสมาชัย ขั้มเสมาขอ ที่อาตมาได้สร้างขึ้น
ตามแบบดั้งเดิมที่พบในเจดีย์ใหญ่ใกล้กับวัดอัมพวัน

ซึ่งพังลงน้ำที่กังเหล้งเป็นคนรวบรวมเอามาให้อาตมา
ตั้งแต่เมื่อเริ่มพัฒนาวัดใหม่ ๆ แต่แตกหักผุพังทั้งนั้น
หลายสิบปี อาตมาได้ป็นเอามาผสมสร้างเป็นองค์
พระใหม่ไปร่วมบรรจุไว้ที่ยอดพระเจดีย์บ้าง

วันนั้นอาตมาเดินทางไปถึงก็ได้เดินขึ้นไปบน
เจดีย์ตอนที่สุดบันไดแล้ว มองเห็นโพรงที่ทางเขาทำ
ไว้สำหรับลงไปด้านล่างมีร้านไม้พอไต่ลงไปภายใน
ตั้งใจเด็ดเดี่ยวว่าลงไปคราวนี้ ถ้าพลาดตกลงไปจาก
นั่งร้านม้าย่อมตาย คนที่ร่วมเดินทางมาด้วยเขามัว
แต่ไปบนลานชั้นบน อาตมาก็ดิ้งลงไปชั้นล่าง มีไฟ
ฉายดวงหนึ่ง เวลานั้นประมาณ ๐๙.๐๐ น. อาตมา
ลงไปภายในแล้วก็พบนิมิตดังที่สมเด็จพระพนรัตน์
ได้บอกไว้จริง ๆ

อาตมาจึงได้พบว่าแท้ที่จริงแล้วสิ่งที่สมเด็จพระ
พนรัตน์ วัดป่าแก้ว ท่านได้จารึกถวายพระพรก็
คือบทสวดที่เรียกว่า “พาหุง มหาการุณิกो”

ท้ายของนิมิตนั้นระบุว่า “เราสมเด็จพระพน-
รัตน์ วัดป่าแก้ว ศรีอโยธเยศ คือผู้จาริกนิมิต รจนา
เอาไว้ถวายพระพรแด่มหาบพิตรเจ้าสมเด็จพระ
นเรศวรมหาราช”

พาหุงมหากา ก็คือบทสวดสรรเสริญพระพุทธ-
คุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ แล้วก็พรพาหุงอัน
เริ่มด้วย พาหุงสหัส ไปจนถึง ทุคคาหทิฏฐิ แล้วเรื่อย
ไปจนถึง มหาการุณโก นาโถ หิตายะ และจบลงด้วย
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง สัพพะพุทธา สัพพะธัมมา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต อาตมา
เรียกรวมกันว่า พาหุงมหากา

อาตมาจึงเข้าใจในบัดนั้นเองว่าบทพาหุงนี้คือ
บทสวดมนต์ที่สมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้ว ได้
ถวายให้พระบาทสมเด็จพระนเรศวรมหาราชไว้สวด
เป็นประจำเวลาอยู่กับพระมหाराชวังและในระหว่าง
ศึกสงคราม จึงปรากฏว่าพระบาทสมเด็จพระนเรศวร

มหาราชเจ้าทรงรบ ณ ที่ใด ทรงมีชัยชนะอยู่ตลอด
มามีได้ทรงเพลิงพล้าเลย แม้จะเพียงลำพังสอง
พระองค์กับสมเด็จพระอนุชาธิราชเจ้า ท่ามกลาง
กองทัพพม่าจำนวนนับแสนคน ก็ทรงมีชัยชนะ
เหนือกองทัพพม่าด้วยการกระทำยุทธหัตถีมี
ชัยชนะเหนือพระมหาอุปราช ณ ดอนเจดีย์ปุชนิย-
สถาน แม้ข้าศึกจะยิงปืนไฟเข้าไปใส่พระองค์ ในตอนที่
เข้ากันพระศพของพระมหาอุปราชา ออกไปราว
กับท่าฝนกิมิปาน แต่ก็มีได้ต้องพระองค์ ด้วยเดชะ
พาหุมหากาที่ทรงเจริญอยู่เป็นประจำนั่นเอง

อาตมาพบนิมิตแล้ว ก็ไต่ขึ้นมาด้วยความ
สบายใจ ถึงปากปล่องที่ลงไปใช้เวลาเกือบสามชั่วโมง
เนื้อตัวมีแต่หยากไย่ เดินลงมาแม้ซีเหินเข้ายังร้องว่า
“หลวงพ่อก้าวเข้าไปในโพรงนั้นมาหรือ” แต่อาตมา
ไม่ตอบ

ตั้งแต่นั้นมา อาตมาจึงสอนการสวดพาหุงมหากา ให้แก่ญาติโยมเป็นต้นมา เพราะอะไร เพราะพาหุง มหากานั้นเป็นบทสวดมนต์ที่มีค่าที่สุด มีผลดีที่สุด เพราะเป็นชัยชนะอย่างสูงสุดของพระบรมศาสดา จากพญาวสวัตตีมาร จากอาฬวกะยักษ์ จากช้าง นาฬาคีรี จากองคุลีมาล จากนางจิณฺฆมานวิกา จาก ลัจจะกะนิครนถ์ จากพญานันโทปนันทนาคราช และ ทานท้าวผกาพรหม เป็นชัยชนะที่พระพุทธรองค์ ทรงได้มาด้วยอิทธิปาฏิหาริย์และด้วยอำนาจแห่ง บารมีธรรมโดยแท้ ผู้ใดได้สวดไว้เป็นประจำทุกวัน จะมีชัยชนะ มีความเจริญรุ่งเรืองตลอดกาลนาน มีสติระลึกได้ จะตายก็ไปสู่สุคติภูมิ

ขอให้ญาติโยมสวดพาหุงมหากากันให้ทั่วหน้า นอกจากจะคุ้มตัวแล้ว ยังคุ้มครองครอบครัว ได้สวด มาก ๆ เข้า สวดกันทั้งประเทศ ก็ทำให้ประเทศมีแต่

ความรุ่งเรือง พวกคนพาลสันดานหยาบก็แพ้ยัยไป
อย่างถ้วนหน้า

ไม่ใช่แต่พระบาทสมเด็จพระนเรศวรมหาราช
เท่านั้นที่พบความมหัศจรรย์ของบทพาหุงมหากา
แม้พระบาทสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชก็ทรงพบ
เช่นกัน โดยมีบันทึกโบราณบอกไว้ว่าดังนี้

“เมื่อพระเจ้าตากสินมหาราชตีเมืองจันทบุรี
ได้แล้ว ก็ทรงเห็นว่าสงครามก่อกำเนิดต่อจากนี้ไปจะต้อง
หนักหนาและยืดยาว จึงทรงโปรดเกล้าฯ ให้สร้าง
พระยอดธงแบบศรีอยุธยาขึ้นแล้วนิมนต์พระเถระ
ทั้งหลายมาสวดบทพาหุงมหากาบรรจุไว้ในองค์พระ
และพระองค์ก็ทรงเจริญรอยตามพระบาทสมเด็จพระ
พระนเรศวรมหาราชด้วย การเจริญพาหุงมหากา
จึงบันดาลให้ทรงก่อกำเนิด สำเร็จ”

สวดพาหุงมหากากันให้ได้ทุกบ้าน สวดให้ได้

มาก ๆ จะมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง สวดพาหุงมหากา
นั้นแหละมงคลในชีวิต

พระเทพสิงหบุราจารย์

พระเทพสิงหบุราจารย์

(หลวงพ่ोजรัญ จิตธมฺโม)

เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน

อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

วันเกิดของเรา คือ วันตายของแม่
วันเกิด ต้องเลี้ยงแม่ให้อิ่ม ไปกราบแม่ ขอรพรแม่

การสอนลูก ตั้งแต่อยู่ในท้อง
คือ ผู้เป็นแม่ต้องหมั่นสวดมนต์เป็นประจำ

ชนะใจตนชนะคนทั้งโลก

พระเทพสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจัญญ์ จิตฺตมโ)

เราทุกคนทราบและเข้าใจแล้วว่า การมาปฏิบัติธรรมของอุบาสกอุบาสิกานั้นยาก คำที่ว่า มายาก คือต้องเสียสละงานของท่านมาช่วงจังหวะวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ ทั้งที่บางท่านก็ทำงานตลอด ไม่มีวันหยุด บางท่านก็หยุดวันอาทิตย์วันเดียว ก็น่าเห็นใจ ถึงกระนั้นก็ตาม ท่านยังอุตส่าห์เสียสละเวลามาสร้างความดีมีประโยชน์ต่อการทำงานในระหว่างงานหรือกิจส่วนตัวนั้น การสละเวลามาสร้างความดีเช่นนี้หาได้ยากมาก แต่พวกที่จะเสียสละและตัดปليโพธกังวลได้นั้นต้องเป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าของชีวิต เมื่อเรามีชีวิตแบบลุ่มๆ ดอนๆ เดี่ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวมีดี เดี่ยวสว่าง เดี่ยวก็สบายใจ เดี่ยวก็ไม่สบายใจ มีแต่ความทุกข์ความยากตลอดไป การที่จะให้มีความสุขทุกคนนั้นแสนจะยาก

เราเกิดมาในความทุกข์ หาความสุขที่จะเสมอ

ต้นเสมอปลายนั้นแสนยาก ที่ท่านเสียสละมากนั้น
ท่านคิดถูกต้องแล้ว มาสร้างชีวิตในเวลาจำกัด ถ้า
เวลาที่จำกัดนั้นเราทำด้วยความตั้งใจ มีศรัทธา มีจิตมั่น
ยึดเหนี่ยวในคุณพระศรีรัตนตรัยแล้ว ก็จะปฏิบัติธรรม
ได้ประโยชน์ ไม่มากนักน้อย แต่จะเอา ๑๐๐% ก็ยากอยู่
เพราะเวลาเรามันจำกัด ต้องเสียสละการงานและ
หน้าที่มา ถึงหากว่าเราจะหยุดวันเสาร์ อาทิตย์ ก็ต้องมี
งานบ้านงานส่วนตัวด้วยกันทุกคนไม่มีใครที่จะอยู่ว่างๆ
เฉยๆ คนที่เสียสละได้เพราะมองเห็นการณ์ไกล ก็
พยายามสละเวลาตัดปลิโพธกังวลมาเพื่อปฏิบัติธรรม
ปฏิบัติได้บ้าง พอรู้แนวทางของการปฏิบัติธรรมว่าจะ
อยู่ตรงไหน ตั้งสติไว้อย่างไร ได้เจริญกุศลภาวนา
ประการใดก็พอมีความเข้าใจได้บ้าง เป็นนิสัยปัจจัยต้นๆ
มีโอกาสมาก็อีกได้

บางคนปฏิบัติแล้วกลับไปไม่มาอีก ความดีก็จะ
ไม่เสมอต้นเสมอปลาย เราไม่สามารถจะใช้ให้จิตใจ มี

โอกาสสร้างความดีได้ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น ก็ไม่ใช่ของง่าย ทำได้ยากมาก แต่เรารู้แนวทางปฏิบัติก็ทำไปโดยต่อเนื่องทำซ้ำไปและก็ทำไปเรื่อยๆเป็นประจำก็สามารถจะกำหนดจิตใช้สติเราได้ดี แต่ถ้าเรามีสติดีได้แล้วมันจะชนะจิต จิตนี้มันจะคิดอะไรต่ออะไรบ้างเราก็ไม่ทราบ เราไม่เข้าใจ ถ้าเรากำหนดจิตอยู่ตลอดเวลาที่จะเปลี่ยนอิริยาบถ และกำหนดจิตได้ถูกอิริยาบถแล้ว เราก็จะสามารถชนะจิตเราได้ จิตที่เราชนะมันไม่ได้ก็ปล่อยไปตามอารมณ์ เวลาเสียใจไม่สบายใจก็ปล่อย ไม่รู้จักแก้ไข ขาดสติเมื่อใดใจก็จะเลเพลาตพาดไปอย่างนั้น

เรามาเจริญพระกรรมฐานปฏิบัติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ใช่ของยากอะไรนักหนา แต่ของที่ยากที่สุดนั้นก็คือ จิตของเราไม่ได้สนใจ ขาดสติตกไป ไม่สามารถจะชนะใจเราได้ จิตมันก็แพ้ว จิตใจเหลวแหลก แตกลาญเหมือนคนติดยาเสพติด บอกเลิกแล้วก็ไม่เลิก

เล็กไม่ได้ก็แพ้อยู่ตลอดชนะไม่ได้ ถ้าเรามีสติอยู่ในสมาธิ
ตั้งอยู่ตลอดรายการแล้วก็สามารถชนะเข้าสักวันหนึ่ง
ในเมื่อเราชนะจิตใจของเราได้ ก็จะสามารถชนะคนอื่นได้
โดยไม่ยากนัก แต่เรากียังแพ่ตัวเองอยู่ไม่สามารถจะ
ชนะใจตนได้ คนเราจึงขยันไม่เท่ากัน ชี๊เกียจไม่เท่ากัน
เนื่องจากว่าไม่มีการชนะจิต ไม่อยากเอางานเอาการ
แต่ประการใด คนประเภทนี้ควรแพ่ แพ่แปลว่ามันแย่
ลง แย่ลงไปแล้วก็ไม่มีอะไรดีขึ้นอีก ไม่สามารถแก้ไข
ปัญหาที่มันเกิดขึ้นในชีวิตของตนเลย นำความหายนะ
เข้ามาสู่จิตก็เนื่องจากเราขาดสติไปนั่นเอง ถ้าเรามีสติ
กำหนดได้ เช่นยกตัวอย่างว่า ยืนหนอ ๕ ครั้ง เรากียัง
ทำกันไม่ได้ ถ้าทำได้แล้วจะรู้ซึ่งถึงจิตว่าจะชนะมันตรง
ไหน เรามีสติควบคุมไว้ได้

เวลาพูดนั้นมันมีสัจจะความจริงที่ขณะพูด แต่
พูดแล้วไม่ทำเพราะเหตุใด คนพูดแล้วไม่ทำ คือคนแพ่
แพ่แล้วมันก็ต้องแย่ แย่แล้วมันก็ต้องทรุด ไม่ได้วิมุตติ

ไม่สามารถจะสำเร็จมรรคผลแต่ประการใด ไม่สามารถ
สำเร็จแน่นอนทั้งทางโลกและทางธรรม ทำอะไรก็จับจด
เหมือนคนไปเข้างานบริษัท เข้าแล้วก็ออก มันเบื่องาน
ไปเข้างานโน้นก็ออกงานนี้ มันจับจดตลอดเวลา นี่
แปลว่าผู้พ่ายแพ้ไม่มีการชนะจิตใจได้เลย ก็จะมีแต่
ความทุกข์ความเพ้อฝันไปต่างๆ นานาประการ มี
ความทุกข์แล้วก็ดิ้นรนไปตามเรื่องกุศลอกุศลกรรม
ไปหาผีเจ้าเข้าทรง ไปหาที่พึ่ง แต่แล้วขาดที่พึ่งของตน
การเจริญกรรมฐานต้องการจะพึ่งตนให้ได้ ต้องตั้งสติ
ให้มันปลงตก ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์

คนที่พูดแล้วไม่ทำ พ่ายแพ้ทั้งคำพูด พ่ายแพ้ทั้ง
อารมณ์อารมณ์ก็ข่มให้อยู่ที่ไม่ได้ธรรมะไม่มีอะไรข่มใจ
ธรรมะตัวนี้แหละแปลว่า ข่ม แปลว่าให้จิตอยู่ที่ คือสติ
ตัวเอง สตินี้มันทำให้ข่มได้หลายอย่างทำให้สบายก็ได้
แต่ขาดสติเมื่อใด เราจะเสียใจเมื่อนั้น จะทำอะไรก็ได้
ได้ผลมีแต่ความเกียจคร้าน เกียจคร้านต่อหน้าที่การงาน

ไม่เอางานเอาการ การงานก็เสียไปเองเป็นการทำร้ายตัวเองคือพวกพ่ายแพ้ เป็นการทำลายตัวเอง คนที่สร้างตัวเอง ส่งเสริมตัวเองให้ดีนั้นก็เป็นผู้ชนะจิต โดยมีสติควบคุมเอาไว้ได้ ถ้าเราควบคุมไว้ไม่อยู่ จิตใจจะออกไปข้างนอก ไม่สามารถจะตามไปดุ่มันได้ จิตใจก็เลพลาดพาไปตามสภาวะของเขาเหล่านั้นไม่สามารถจะอยู่คงที่คงวางคงคอกได้เลย ก็กลายเป็นคนที่เหลวแหลก ทำอะไรก็จับจด ทำอะไรก็ขาดความจริงใจขาดเหตุผลข้อนี้ไป

การเจริญสติปฏิบัติธรรม ถ้าทำโดยต่อเนื่องไปจะเป็นคนมีธรรมะประจำใจจะเป็นคนเรียบร้อยอริยาบถก็จะเปลี่ยนเป็นเรียบร้อยสวยงาม น่ารัก น่าชม จะรับประทานอาหารก็เรียบร้อยไม่มูมมาม ไม่เกะกะจะเรียบร้อยทุกอย่าง นี่การปฏิบัติธรรมเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่สำรวมขาดความสังวรขาดสติไม่ระวัง มันก็มักพลาดเกิดเป็นความประมาทขึ้นกับตัวท่านเอง ตัวท่านเองจะ

ทำอะไรไม่ได้ดี ทำนองนี้เป็นต้น

การยืนหนอ ๕ ครั้ง เราต้องตามวัด วัดตั้งแต่
ศีระลงปลายเท้า วัดจากเท้าขึ้นมาบนศีรษะ ให้มันมี
สติอยู่ด้วย ท่านทำได้ท่านก็จะชนะ เมื่อท่านชนะใจตัว
เองได้แล้วเหตุใดเล่าจะชนะคนอื่นเขาไม่ได้ ท่านจะ
แพ้ตัวเองอยู่เสมอ มันก็มักแพ้คนอื่นด้วย พระพุทธ-
เจ้าท่านยกตรงนี้มาสอนชัดเจนมาก ถ้าชนะตัวเราได้
ชนะจิตใจได้เมื่อไร ก็เปรียบประดุจว่าชนะคนทั้งโลกได้

โลกมนุษย์จะเป็นโลกที่แจ่มใส ไม่มีอนาถรร้อน
จิตได้ก็ต่อเมื่อเราชนะตนเองได้ ชนะโลกก็หมายถึงทำ
โลกให้สว่าง ให้มันสว่างไสวเหมือนแสงสว่างในปัญญา
ของตน ถึงจะได้กุศล ทำอะไรก็ไม่จับจด ทำอะไรก็
เรียบร้อยเช่นหายใจเข้าออกบางคนก็ยังกำหนดกันไม่ได้
มันไม่ค่อยได้จังหวะ อารมณ์ของตนเองก็จะร้อนบ้าง
เย็นบ้าง หายใจเข้าออกไม่เสมอดันเสมอปลาย ขาด
เป็นช่วงๆ ความชัดเจนของการมองท้องฟองยุบมันก็

ไม่ขัด เพราะเราขาดสติ สติเราไม่พอนั่นเอง

การเดินจงกรม พยายามเดินให้ช้าเข้าไว้ เดินไว
มันขาดสติ ทำอะไรรวดเร็วมากเกินไปมักขาดสติ ขาด
สติเมื่อใดจิตมันจะเป็นทาส มันจะขาดความคิดอ่าน
ขาดความรู้ ขาดความตั้งใจ และมันขาดประสบการณ์
ที่มันเคยประสบมา ท่านทั้งหลายมีอุดมการณ์ในชีวิต
ของท่าน ท่านจะมีสติ ยกตัวอย่างให้เห็น เกิดมาตั้งแต่
เล็ก ๆ ไร้พ่อไร้แม่ ต้องพึ่งตัวเองตลอด ในการเหนื่อย
ยากลำบากลำบากต้องทนตลอดรายการ

คนมีสติมีอุดมการณ์จะอดทนต่อการทำงาน และ
หน้าที่ตั้งแต่เล็ก อยู่ในกองเงินกองทอง อยู่ในบ้าน
เศรษฐกิจแต่เอาดีไม่ได้ เพราะเหตุใด เพราะไม่มีความ
อดทน พอแยกครอบครัวไปแล้วโดนเข้าหมดทุกราย
เพราะไม่เคยทนทุกข์ทรมาน ลำบากมาก่อน คนที่ไม่
เคยลำบากมาก่อนไปทำอะไรโดนยากลำบากเข้า จิตก็
หลุดออกไปนอกประเด็นขาดขันติความอดทน ขาด

ขันติธรรม แล้วจะมีประโยชน์อันใดหรือ บางคนชนะใจตนเองไม่ได้ ตั้งใจทำ ๓ วัน ทำ ๓ วัน บ้าง ๗ วันบ้าง แต่ยังไม่ครบกำหนดที่ตั้งใจไว้ก็ลาไปแล้ว บอกหนูทำไม่ได้ นี่แหละมันเป็นอย่างนี้หนอของง่าย ๆ ก็ทำไม่ได้แล้ว แล้วของยากจะทำได้ได้อย่างไร

การเจริญกรรมฐานไม่ใช่ของยาก แต่ปัญหาอยู่ที่ความตั้งใจทำ เรามีศรัทธาหรือเปล่า ไม่มีศรัทธาสร้างที่ดีมีแต่ศรัทธาสร้างความชั่วไม่มีความอดทน ไม่มีการต่อสู้ที่จะสร้างที่ดี ชีวิตก็จะเลพลาดพาด ทั้งชีวิตพลาดจากการงาน การงานที่เป็นหน้าที่ของตนก็ทำไม่ได้ เช่น กิจวัตรสวดมนต์ไหว้พระก็ไม่สนใจ ไม่อยากสวด อวดใครเขาไม่ได้ คนเราจะอวดใคร ต้องเอาความดีของตนเข้าไปอวด ไม่ใช่เอาความชั่วไปอวดเขา คนเราไม่ใช่ว่าจะอวดดีกว่าคนอื่นเขา แต่มีความดีให้เขาเห็น ให้เขาได้เป็นพยานหลักฐานบ้างจะดีกว่า

การสร้างความชั่วนี้มันสร้างออกไปง่าย ๆ แต่ทำ

ความดีมันยากลำบากใจเสียเหลือเกิน ก็ไม่อยากจะ
สร้างกัน การมาเจริญกรรมฐานจึงไม่ชอบประกอบ
ความดีกัน ชอบไปประกอบความชั่ว เอาตัวเลวร้ายใน
สังคม เป็นที่ฟังของใครก็ได้ ทำไม่ถึงเป็นที่ฟังใคร
ไม่ได้ เพราะตอบคำเดียว เพราะฟังตัวเองไม่ได้นั่นเอง
ช่วยเหลือตัวเองยังไม่ได้แล้วใครจะมาช่วยเรา หรือจะ
มาฟังเราได้เล่า เห็นไหมมันออกมาในรูปแบบที่
ชัดเจนมาก

ท่านเอาชนะจิตใจท่านได้ ท่านจะมีความสุขมาก
ถ้าท่านแพ้อยู่ตลอด ท่านก็จะไม่สามารถชนะกิเลส
ความชั่วต่างๆ ภายในตัวท่านได้เลย เช่นความโกรธ
ท่านก็ไม่สามารถจะชนะความโกรธของท่านได้ ท่านจะ
มีแต่ความโกรธ ชี้โมโห ชี้หึง ชี้หวง หนักหน่วงในหัวใจ
ทำอะไรจะไม่มีแบบแผน

ท่านทั้งหลายเอ๋ย ถ้าเรามาเจริญกรรมฐานเพิ่ม
พลังจิต ให้เกิดรักตัวเองให้มาก ก่อนที่จะไปรักคนอื่น

เขาท่านจะยอมรักคนอื่นมากกว่ายอมรักตนเองมีที่ไหน
ท่านอุบาสกอุบาสิกาทั้งหลาย ถ้าท่านเจริญกรรมฐาน
ได้ผล ท่านจะสงสารตัวเองว่า เมื่อก่อนเราสร้างความ
ชั่วไว้มากมายก็จริง ยิงนกตกปลาฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมา
มากมายก็จริง แต่เอาละตอนนี้ข้าพเจ้าจะขอตั้งใจ ต่อ
ไปในชีวิตของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะขอตั้งสัจจะไว้ จะไม่
ขอกระทำชั่วเช่นนี้อีกต่อไป จะสร้างแต่เมตตา จะ
ช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป

การเจริญกรรมฐานทำให้ช่วยเหลือตัวเองได้ทุก
กระเป๋าดินนี้ เราสอนตัวเองได้เมื่อใดแล้ว เราก็จะ
สอนคนอื่นได้ ถ้ายังสอนตัวเองไม่ได้ไม่ต้องไปสอน
คนอื่นเขา เช่น ครูโรงเรียน คุณครูมักสอนว่า “นักเรียน
เอ๋ย เจ้าต้องทำอย่างที่เราสอน แต่อย่าเอาเยี่ยงอย่างที่เรา
ทำ” เพราะครูกำลังจะไปกินเหล้า เดี่ยวครูจะไป
เล่นการพนันแล้วนักเรียนเอ๋ย นี่มันเป็นอย่างนี้แล้ว
ใช้ไหมครูบาอาจารย์สมัยนี้ กรุณาเป็นแบบอย่างที่ดีให้

กับนักเรียนน้อย

บางทีครูอาจารย์สอนกรรมฐานก็สอนนั่งสอนเดิน
จงกรม แต่แล้วครูอาจารย์ก็แอบไปนอนซะแล้ว แล้ว
มันจะขลังไหม มันจะไม่ขลัง แต่จะเกิดความคลั่งในจิตใจ

คนเราแค่ตัวเองก็ยังเอาตัวเองยังไม่รอด แล้วจะ
ไปช่วยเหลือคนอื่นได้อย่างไร ก็นึกไม่พอปากพอกท้อง
แล้วไหนเลยจะไปมีผิวมีเมียบ จะไปเลี้ยงลูกเลี้ยงเต้าได้
อย่างไรแค่ตัวเองก็เอาไม่รอดแล้ว อย่าเพิ่งไปมี
ครอบครัวเมื่อยังไม่พร้อม คนประเภทนี้จะไปไม่รอดนะ
กินไม่พอกปากไม่พอกท้องแล้วยังจะไปเอาคนอื่นเข้ามา
ลำบากเป็นครอบครัวสร้างตัวก็ไม่ได้เช่นนี้

ท่านทั้งหลายที่มาเจริญกรรมฐานขอให้ท่านตั้งใจ
ถ้าไม่ตั้งใจแล้ว ท่านจะสำนึกเสียใจภายหลังว่า เรานะ
เราเกิดมาทั้งที่เอาดีกับเขาบ้างไม่ได้เลยหรือ บางคนก็
ช่วยตัวเองไม่ได้ บางบ้านก็เป็นเศรษฐีมั่งมีศรีสุข ก็ยัง
ช่วยตัวเองไม่ได้มีมากหลายประการคนประเภทนี้มัก

เป็นคนมักง่ายเห็นแก่ตัว เห็นแต่ประโยชน์ส่วนตน คนประเภทนี้ถ้าได้เจริญกรรมฐาน ทำได้ จะกลับเป็นคนที่ไม่เสียสละ มีเมตตา รักตัวก่อน ในเมื่อสงสารรักตัวเองแล้ว ก็จะไปสงสารคนอื่น

คนที่รักตัวเองจริงจะไม่กลัวตาย รักตัวอย่างกลัวตาย คนที่ไม่รักตัวกลัวตายนั่นเป็นคนไร้สาระแล้วก็จะได้ตายไวๆ คนที่รักตัวจริงแล้วทุกสิ่งเขาก็จะไม่ตาย อดทนตลอดไป จะทำอะไรก็มีขันติธรรม มีอะไรมากระทบกระเทือนจิตใจก็สามารถอดทนได้ มีสติที่มั่นคงแล้วทุกสิ่งทำอะไรจะไม่ประมาทพลาดพลั้งไปได้เลย

เพราะฉะนั้น การเจริญกรรมฐานจึงมีประโยชน์สำหรับผู้ทำติดต่อกันไป และเวลาไม่สบายใจ ก็ควรจะเจริญกรรมฐาน ตั้งสติเอาไว้พิจารณาทุกข์ เราแก้ทุกข์ถึงเวลาทุกข์แล้วก็เอาสุขมาอย่างไร ถึงเวลาที่มีความทุกข์ความยากต้องรีบแก้ทันที อย่ารอรีแต่ประการใด ตั้งสติยึดมั่นได้จะได้แก้ปัญหาก็ทุกข์ทุกข์เรื่องครอบครั

ทุกข์เรื่องงานทุกข์เรื่องกิจการงานต่างๆ เรารีบแก้
ตอนนั้นทันที อดทนสู้ด้วยสติสัมปชัญญะจากการ
เจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการต่อสู้ที่ดีที่สุด ต่อสู้อย่าง
เข้มแข็ง กำลังกายก็เข้มแข็ง กำลังจิตก็อดทน บริหาร
งานได้อย่างมีประโยชน์ต่อชีวิต ชีวิตท่านก็จะแจ่มใส
นั้นแหละจึงแก้ปัญหาได้ มิฉะนั้นท่านจะแก้ปัญหาไม่ได้
มานั่งจิ้มๆ จำๆ แล้วจะให้ไถ่ญาณได้อย่างไร มา ๑๐ วัน
๗ วัน ไถ่ญาณ ๑๖ เดินไปถึงระยะ ๖ อธิบายญาณกัน
เป็นแถวไปหมด ได้อะไร แค่ว่าพองหนอยุบหนออีกทำไม
ได้กันแล้ว ขว้าง ข้างข้าง ก็ยังไม่ได้จิงหะ ยืนหนอ
ก็ไม่ได้ผล แล้วท่านจะได้ญาณตรงไหน

ขอให้ท่านผู้ปฏิบัติธรรมตั้งใจกำหนดตั้งสติทุก
อิริยาบถ กำหนดจิตทุกกลมหายใจเข้าออก อย่าหายใจ
ทิ้งปล่อยอารมณ์ไปเปล่าๆ ไม่มีสติเสียไปเปล่าๆ
เหมือนเปิดน้ำประปาทิ้งไม่มีประโยชน์ เราจะเดินไป
ทางไหนก็ต้องเดินอย่างมีสติ จะพูดก็พูดแบบมีสติ จะ

ทำงานใดก็มีสติกำหนดไว้

คนเราถ้าโกรธง่ายจะแก่เกินวัยบางคนอายุแค่ ๔๐ เหมือนคนอายุ ๗๐ บางคนอายุ ๙๐ กลับเหมือนคนอายุแค่ ๖๐ นั้นแหละเพราะเขาไม่โกรธเขาไม่ลงโทษใคร เขาสร้างอารมณ์คือกรรมฐานตลอดรายการ เขาจึงไม่แก่เกินวัย ถ้าคนไหนโกรธบ่อยๆ โรคมันมักจะแทรกซ้อน มันจะตายไว้นะ

ท่านยิดพระรัตนตรัยเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ท่านตลอดชีวิต ท่านจะทำอะไรก็จะมีพละ มีหลักฐาน จิตก็ชุ่มชื้นเบิกบานใจ ท่านจะต้องไม่สนใจกันคนที่แพ้อยู่ตลอดรายการ ไม่เอาไหน ไม่เอางานเอาการ วันๆ มัวแต่นั่งคิดแต่ไม่ทำ ไม่ได้เรื่องไม่ได้ราว ท้อแท้ต่ออุปสรรคตลอด

คนเราไม่ควรปล่อยอารมณ์ตามใจตนตามใจตัว เอาดีไม่ได้แน่นอนที่สุด แม้จะเอาพระมาเทศน์ หรืออ่านหนังสือธรรมะสัก ๑๐๐ เล่ม ก็เอาดีไม่ได้ปฏิบัติ

กรรมฐานทั้งทีก็มาทำจิ้มๆ จ้ำๆ บวชชีพราหมณ์วัดนี้
เสร็จ ไปบวชชีพราหมณ์วัดโน้นต่อ วัดโน้นดัง วัดนี้ดัง
ดังไปทั่วประเทศเดี๋ยวฝึกพุทธโธบ้างเดี๋ยวสัสมาอะระหัง
บ้างเดี๋ยวพองหนอยุบหนอบ้างเลยไม่ได้หลักที่แน่นอน
ไม่ได้เกณฑ์พิธีการ เสียความเป็นมนุษย์ เป็นบุรุษ
โคมลอยแว้งคว้างอายุมากแล้วยังเอาดีไม่ได้น่าเสียดาย
ต้องอับอายขายหน้าเพื่อนในสังคม เค้าได้ดีกันหมด
แต่เรายังเอาดีไม่ได้ เรามีมือมีเท้าเหมือนเขา แต่ทำไม
ทำดีไม่ได้เท่าเขา

อาตมามาได้ธรรมะเมื่อตอนเลี้ยงเปิด ขอฟากไว้
ด้วยตอนเลี้ยงเปิด ต้องไปหาหอยโข่ง จะมาทุบให้เปิด
กิน จับได้หอยโข่งตัวใหญ่ตัวหนึ่ง ก็เกิดนึกสนุกตาม
ประสาเด็ก เลยเขียนชื่อ นามสกุล และวันที่เอาไว้
เสร็จแล้วก็เหวี่ยงลงน้ำไป หนองมันแห้ง เรียกว่า
หนองวัดมะปราง ภายหลังต้องไล่เปิดไปเลี้ยงเลยวัด
ศรีสาครไป อยู่หลังบ้านแม่ใหญ่ สมัยนั้นแม่ใหญ่ยัง

เป็นสาวอยู่ เราก็ไปเลี้ยงที่นั่น เรียกว่าหนองหม้อแกง
ไปหาหอยโข่งมาให้เปิดกิน โยมแม่ของอาตมาเลี้ยง
เปิดไว้เป็นพัน พอโรงเรียนปิดก็จะมาช่วยแม่เลี้ยง ที่นี้
พอหาหอยโข่งไปหาหอยโข่งมาก็พอดีไปเจอหอยโข่ง
ตัวเดิม มีชื่อเราที่เขียนติด เราเลยไปหาลุงทรัพย์ ลุง
ทรัพย์ไม่ใช่คนอื่นไกลก็คือคุณพ่อของแม่ใหญ่นั้นเอง
ตอนนั้นลุงทรัพย์กำลังช่วยเขาสร้างโบสถ์ที่วัดศรีสาคร
อาตมาก็ไปถามลุงทรัพย์ว่า “ลุงทรัพย์ครับหอยโข่ง
ตัวนี้มาได้อย่างไร ผมทิ้งมันไว้ที่วัดมะปราง หอยมัน
เดินมาที่นี้ได้ได้อย่างไร” ลุงทรัพย์ก็ตอบอาตมาว่า
“หลานเอ๋ยหอยมันเอาปากเดินมาเวลาหนองมันแห้ง
มันก็ขุดรูอยู่ใต้ดิน พอฝนตกเข้าแล้วดินมันอ่อนแล้ว
มันก็เอาปากเดินตามน้ำแล้วมันก็เอาปากเดินมาเรื่อยๆ
มันรู้ด้วยว่าหนองอยู่ตรงไหน มันเดินมาตามน้ำ พอ
น้ำไหลไปที่ไหนมันมักเอาปากเดินไปได้ระยะถึง ๒ กิโลเมตร
ถึงได้ถึงหนองน้ำบ้านแม่ใหญ่ได้”

พี่น้องที่รัก อาตมาได้ธรรมะเลยในตอนเป็นเด็ก
นั้น อพิไธ่ อนิจจัง อนิจจาเอ๋ย เรามีมือมีเท้าแท้ๆ ไม่
รู้จักจะเดิน ขี้เกียจ แต่หอยมันไม่มีมือไม่มีเท้าแต่มัน
ใช้ปากเดินได้ตั้งสองกิโล

ท่านทั้งหลายเอ๋ย ท่านจะคิดว่าท่านไม่ตายหรือ
ถึงได้สร้างความชั่วกันนัก หากนึกถึงความตายจะมา
ถึงเมื่อไรก็ไม่ทราบ รีบสร้างความดีตั้งแต่วินาทีนี้
เป็นต้นไป เวลาเป็นใหญ่เท่ากันหมด เวลาจะมีค่ามาก
กว่ากันไม่มี

สุดท้ายนี้ขอให้ท่านบัณฑิตทั้งหลาย จงมีความ
เจริญรุ่งเรืองต่อไป ขอความสวัสดิ์จงมีแก่ท่านทั้งหลาย
ขอทุกท่านจงเจริญไปด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ
ปฏิกุณณธนสารสมบัติ นึกคิดสิ่งใดสมความมุ่งมาด
ปรารถนาทุกรูปทุกนาม ณ โอกาสบัดนี้เทอญ.

อานิสงส์การสวดพุทธคุณ

ดิฉัน นางหทัยา ยกยิ่ง อายุ ๓๔ ปี สิ่งที่ดิฉันจะเขียนต่อไปนี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นด้วยผลบุญ หรือการปฏิบัติธรรมตามคำสอนของหลวงพ่อดิฉันมีปัญหาเรื่องแก้วหูทะลุ คือเป็นหนองดิฉันไปหาคุณหมอรักษาที่โรงพยาบาลวิภาวดีอยู่ ๑ ปี ปะแก้วหูอยู่ ๓ ครั้งก็ไม่ดีขึ้น คือ จะไม่ได้ยินอะไรเลยปวดในหูตลอดเวลา น้ำหนองไหลออกจากหูทุกคืน ตื่นเช้าขึ้นมาต้องมาล้างผมที่เปื้อนน้ำหนองออก จนคุณหมอแนะนำว่าควรจะต้องผ่าตัด เพราะแก้วหูทะลุถึงขั้นเป็นอันตราย ค่าใช้จ่ายในการรักษา ประมาณ ๓๐,๐๐๐ บาทดิฉันจึงตัดสินใจมาผ่าตัดที่โรงพยาบาลรามาริบัติ ค่ารักษาคงไม่มากนัก ดิฉันไปตรวจช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ปี ๒๕๓๙ คุณหมอที่โรงพยาบาลเขาบอกว่าต้องผ่าตัด ให้ไปจองนัดใบคิวผ่าตัดได้เลย อีกหนึ่งอาทิตย์ค่อยมาฟังผลว่าจะผ่าวันไหน วันนั้น คุณทิพวรรณ พยัพ ได้มาหาดิฉันที่บ้าน เอาหนังสือสวดมนต์เล่มเล็กๆ มาให้หนึ่งเล่ม บอกว่า “พี่รู้จักหลวงพ่ोजรัญ วัดอัมพวัน ไหม ท่านเก่งมากมีคนศรัทธาไปปฏิบัติธรรมกันมาก คนที่มีปัญหาเรื่องหูอย่างพี่ก็เคยหาย

มาแล้วดีมาก ๆ เลยนะพี่” ดิฉันไม่รู้จักหลวงพ่อดีแต่หน้าหนังสือมาปฏิบัติ ตั้งนะโม ๓ จบ สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ สวดพาหุงมหากา แล้วสวดพุทธคุณเท่าอายุเกินหนึ่ง สวดอยู่ประมาณ ๒ สัปดาห์ ก็ไปหาคุณหมอที่โรงพยาบาลรามาริบัติ วันพฤหัสบดีที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๙ คุณหมอบอกว่าคุณไม่ต้องผ่าตัดแล้ว แก้วหูคุณปิดแล้ว ตอนนั้นลงไปหมดแทบไม่อยากจะเชื่อที่คุณหมอบอก พูดตั้งแต่นั้นมาดิฉันก็สวดมนต์มาตลอดเจอใครที่เจ็บป่วยด้วยอะไรก็ตาม หรือมีปัญหาในครอบครัว ดิฉันก็แนะนำให้เขาสวดมนต์ทำสมาธิ ทุกวันนี้ดิฉันอาบน้ำ ดำน้ำ หรือ สระผม โดยไม่ต้องใช้จุกยางมาปิดที่หูอีกแล้วได้ยินอะไรชัดเจนขึ้นกว่าเก่าอีก ทุกครั้งที่ดิฉันผ่านเส้นทางไปพิษณุโลก (บ้านสามโก้) ดิฉันจะไปนมัสการหลวงพ่อตลอด ดิฉันอยากจะเชิญชวนทุกท่านสวดมนต์กันมากๆ ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ผลแห่งการกระทำดีจะบังเกิดขึ้นแน่นอน

ขอกราบนมัสการ ด้วยความเคารพเลื่อมใส ศรัทธา
ที่มอบชีวิตใหม่มาให้ ด้วยความเคารพยิ่ง

(นางหทัยา ยกยิ่ง) โทร. ๙๕๗-๐๑๖๒

๒๒๙/๓๑๐ ม.๑ ต.ลำผักกูด อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี ๑๒๑๑๐

วิธีสวด

ให้เริ่มสวดตั้งแต่บทบูชาพระรัตนตรัย (หน้า ๓๔, ๓๕, ๓๖, ๓๗, ๓๘, ๓๙, ๔๐, ๔๑, ๔๒, ๔๓) เพียง ๑ จบ จากนั้นให้สวดบทอิติปิโส (หน้า ๔๔) เท่าอายุ บวกด้วย ๑ เสร็จแล้วให้แผ่เมตตา (หน้า ๔๔, ๔๕) จบแล้วให้แผ่ส่วนกุศล (หน้า ๔๖, ๔๗) เสร็จแล้วจึงอธิษฐานตามสิ่งที่ปรารถนา

บูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทัง อะภิปูชะยามิ
อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ
อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะ
สังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

นมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต
สัมมาสัมพุทโธสสะ (สวด ๓ จบ)

ขอขมาพระรัตนตรัย

วันทามิ พุทธัง, สัพพัง เมโทสัง,
ขมะมะเถเม ภันเต, วันทามิ อัมมัง, สัพ
พัง เมโทสัง, ขมะมะเถเม ภันเต, วันทามิ
สังฆัง, สัพพัง เมโทสัง, ขมะมะเถเม ภันเต

ไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ

อัมมํ สรรณัง คัจฉามิ

สังฆํ สรรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ อัมมํ สรรณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆํ สรรณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ อัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ถวายเป็นพระ (อิติปิ โสฯ)

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง
สัมมาสัมพุทโธ วิชาจะระณะสัมปันโน
สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริ
สะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง
พุทโธ ภะคะวาติ (พุทฺธคุณ)

สวากขาโต ภะคะวะตา อัมโม
สันติฏฐิโก อากาลิโก เอहिปัสสีโก โอ
ปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ
(อ่านว่าวิญญูฮิติ) (ธรรมคุณ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะ
สังโฆ อุตตะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะ
กะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต
สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะ
โต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะ
ยุดานิ อัมมฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะ
วะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุ
เนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ
(สังฆคุณ)

ชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

พาหุงสหัสสมะณีมิमितะสาวุธันตัง
ครีเมชะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาภิรมมะวินิชา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ
มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะมะถัฏฐะยักขัง
ขันตีสุทนต์ะวินิชา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ
นาฬาคีริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุทาร์ธุนันตัง
เมตตัมพุเสกะวินิชา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะชัคคะมะติหัตถะ สุทธารุณันตัง
 ธาวันติโยชะนะปะถังคฺคิมาละวันตัง
 อิทธิภิสังชะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ
 กัตตะวานะ กัฏฐะมูทะรังอิวะ คัพภินียา
 จิญจาเยทฺฐฐะวะจะนัง ชะนะกายะมच्चฌ
 สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ
 สัจจัง วิหาเย มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
 วาทาภิโรปีตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
 ปิณฺญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ

นั้นโทปะนั้นทะภูชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
 ปุตเตนะ เถระภูชะเคนะ ทะมาปะยัณโต
 อิทฐุปะเทสะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ
 ทุคคาหะทีฏฐิภูชะเคนะ สุตัฏฐะหัตถัง
 พรหมัง** วิสุทฺธิชุตฺติมิตฺติพะกาภิธานัง
 ญานาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
 ตันเตชะสา ภะวะตุ เม* ชะยะมังคะลานิ
 เอตาปี พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถาโย
 วาจะโน ทินะทีเน สะระเต มะตฺนํที
 หิตวานะ เนกะวิวิธานิ จุปฺปทะวานิ
 โมกขังสุขัง อะธิกะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

ชัยปริตร (มหากาฯ)

มหาการุณโก นาโถ หิตายะ
สัพพะปาณินัง ปุเรตวา ปาละมี สัพพา
ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง เอเตนะ สัจจะ
วัชเชนะ โหดุ เม* ชะยะมังคะลังฯ

ชยันโตโพธิยา มูเล สักยานัง นันทิ
วัฑฒะโน เอวัง อะหัง วิชะโย โหมิ***
ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะราชิตะ
ปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกชะเร อะภิสะเก
สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะ
ติฯ สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง
สุหุญฺฐิตัง สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุขิณฺฐัง
พรหมะ**** จาริสู ปะทักขิณัง กายะ
กัมมัง วาจา กัมมัง ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง

มะโนกัมมัง ปะณิธีเต ปะทักขินา
ปะทักขินานิ กัตวานะ ละภันตัตเถ ปะ
ทักขิणे ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ
สัพพะเทวะตา สัพพะพุทธานุภาวนะ
สทา สโตถิ ภะวันตุ เม* ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ
สัพพะเทวะตา สัพพะธัมมานุภาวนะ
สทา สโตถิ ภะวันตุ เม* ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ
สัพพะเทวะตา สัพพะสังฆานุภาวนะ
สทา สโตถิ ภะวันตุ เม* ฯ

* ถ้าวัดให้คนอื่น ให้เปลี่ยนจากคำว่า เม เป็น เต

** อ่านว่า พรัมมัง

*** ถ้าวัดให้คนอื่น ให้เปลี่ยนจากคำว่า อะหัง วิชะโย โหมิ เป็น
ตะวัง วิชะโย โหทิ

**** อ่านว่า พรัมมะ

อิติปิ โส เท้าอายุ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัม
พุทโธ วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต
โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัตถาเทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๔๒ ปี ต้องสวด ๔๓ จบ

บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

นิททุกโข โหมิ ปราศจากความทุกข์

อะเวโร โหมิ ปราศจากเวร

อภัยปัชฌา โหมิ ปราศจากอุปสรรคอันตราย
ทั้งปวง

อะนีโฆ โหมิ ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ มีความสุขกายสุข
ใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์
เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มี
เวรแก่กันและกันเลย

อัปปะยาปิชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มี
ความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกาย
สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

บทแผ่ส่วนกุศล

อิหัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา
โหนตุ มาตาปิตะโร ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่
มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้มารดาบิดาของ
ข้าพเจ้ามีความสุข

อิหัง เม ญาติีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ
ญาติะโย ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลาย
ของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามี
ความสุข

อิหัง เม ครูปัชฌายาจารย์นัง โหตุ
สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจารย์ ขอส่วน
บุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า
ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้ามีความสุข

อิหัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา

โหนดุ สัพเพ เทวา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่
เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมี
ความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหนดุ สุขิตา
โหนดุ สัพเพ เปตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่
เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง
มีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหนดุ สุขิตา โหนดุ
สัพเพ เวรี ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรม
นายเวรทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวร
ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหนดุ สุขิตา
โหนดุ สัพเพ สัตตา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมี
ความสุขทั่วหน้ากันเทอญ.

ควรน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศลจากการเจริญภาวนานี้ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ท่านจะอยู่ภพใดหรือภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้ แล้วโปรดอโหสิกรรม และอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้าด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ.

วิธีะ 010

พิมพ์ที่ วิริยะพัฒนาโรงพิมพ์

๕๘/๒๕ ถ.รามอินทรา กม. ๑๑ เขตคันนายาว กทม. ๑๐๒๓๐

โทร. ๕๑๗-๗๔๔๕, ๕๑๘-๐๑๕๒-๓

แฟ็กซ์ ๕๑๘-๐๑๕๓