

## ทำไมต้องสวด...มนต์

ในยุคของอินเทอร์เน็ต และมีมือถือที่ทำได้ทุกอย่าง (ยกเว้นทำกับข้าวกับซักผ้า) ชีวิตของมนุษย์มีความเร่งรีบมากขึ้น... รีบเรียน...รีบทำงาน...รีบไปหมด...เทคโนโลยีอาจช่วยให้เราทำอะไรๆ เร็วขึ้นได้ แต่สิ่งที่เหมือนเดิมสำหรับมนุษย์ทุกคน คือ ความทุกข์ หรือ ความเครียด ทั้งเครียดเรื่องเรียน เรื่องรัก เรื่องเงิน เรื่อง เพื่อน เรื่องสุขภาพ ฯลฯ

แต่จะมีใครรู้บ้างว่าเรื่องทุกข์ เรื่องเครียดทั้งหลายมีทางแก้... คนที่อยากมีสุขภาพดี ต้องรับประทาน อาหารที่ดีและ ออกกำลังกายควบคู่กันไป คนที่อยาก ทุกข์ หรือเครียด น้อยลง อยากรวย อยากสวย อยากสุขภาพดีขึ้น ก็มียา 2 ขนาน ที่รักษาได้...คือ สวดมนต์ กับปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระธรรมสิงหบุราจารย์ หรือหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม แห่งวัดอัมพวัน ท่านกล่าวเสมอว่า สวดมนต์ เป็นยาทา วิปัสสนาเป็นยากิน เราต้องทั้งกินทั้งทาจึงจะหาย...นอกจากหายแล้วชีวิตจะดีขึ้นด้วย

หากเราทุกคนสามารถสร้างบุญ (ด้วยความจริงใจและด้วยจิตที่ศรัทธา) ได้ครบวงจร คือ

1. ทาน (การบริจาคสิ่งของต่างๆ วิทยาทาน ธรรมทาน อภัยทาน เป็นต้น)

2. รักษาศีล (ศีล 5 สำหรับคนทั่วไป)

3. ภาวนา (สวดมนต์ ปฏิบัติกรรม)

ชีวิตเราจะดีขึ้น มีความสุข (อย่างเห็นได้ชัด... ถ้าไม่เชื่อ ต้องลองพิสูจน์)

หลาย ๆ คนอ่านมาถึงตรงนี้ ก็คงจะคิดว่าเคย ได้ยินมาเหมือนกันว่า สวดมนต์แล้วดี ไปปฏิบัติกรรม ก็เหมือนกัน แต่ที่ทำไม่ได้ เพราะไม่มีเวลา ซึ่งเป็นเรื่อง ที่ตกลงมาก ตกตรงที่ว่าทุกคนก็มีหน้าที่ มีธุระต้องทำกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะคุณ เป็นนักเรียนที่กำลังสอบ เป็นหมอ เป็นนางพยาบาล เป็นนักธุรกิจ เป็นแม่บ้านต้องเลี้ยงลูก ฯลฯ ในเมื่อสิ่งที่ทุกคน

ใช้เวลาไป หรือต้องขะมักเขม้น เพื่อให้ได้มาซึ่งเกรดที่ดี ผลงาน เงินที่มากขึ้น หรือการเลี้ยงลูกให้เป็นคนดีนั้น สามารถทำให้ดีขึ้นได้ ถ้าคุณฉลาดเรียน ฉลาดทำงาน ฉลาดคิด ฉลาดใช้ชีวิต (ที่ว่าฉลาดนั้นไม่ได้หมายความว่าถึงไอคิว แต่หมายความว่าถึงกระบวนการคิด วิเคราะห์หรือแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันที่เก่งขึ้น) ซึ่งคุณจะสามารถขึ้นได้ด้วยการสวดมนต์ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

หากคุณมีเวลาไปเที่ยว ดูหนัง ซ้อปปีง มีเวลาเมาท์ ถ้าจะแบ่งเวลา ไปสวดมนต์กับปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพียง 10-15 นาทีต่อวันละและถ้ามีคนบอกว่า ถ้าทำสองอย่าง นี้แล้วจะเรียนดี จะรวย จะสวยหรือหล่อ จะรุ่ง จะมีเสน่ห์ หรือค้าขายดี คุณจะเชื่อไหม... เป็นไปได้หรือ จริงหรือ... ขอตอบว่าลองพิสูจน์ดู ผู้เขียนลองแล้ว เพื่อนๆหรือคนรอบข้างก็ลองมาแล้วเหมือนกัน มากบ้างน้อยบ้างแต่เห็นผลกับตัวเองมาแล้ว (ระยะเวลาของการแสดงผลของแต่ละคนต่างกัน แต่ถ้าตั้งใจและพยายามชีวิตมีแต่ดีขึ้นแน่ ๆ )

หนังสือเล่มนี้ถูกตั้งชื่อว่าพุทธคาถาบำบัด เพราะการสวดมนต์เป็นการรักษาความทุกข์ความเครียดทางหนึ่ง หลาย ๆ

คาถาในหนังสือเล่มนี้ ก็มีอยู่ในหนังสือสวดมนต์เล่มอื่นๆ แต่คาถาที่ผู้เขียนและเพื่อนๆ สวดแล้ว มีประสบการณ์แปลก ๆ (ในทางที่ดี) คือ คาถาธารณปริตร ที่อยู่หน้า 13 ซึ่งสำหรับคนไม่มีเวลา สวดคาถานี้เพียงคาถาเดียวก็น่าดี

ส่วนท้ายของหนังสือเล่มนี้ กล่าวถึงการไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วได้อะไร เป็นภาษาง่ายๆ อ่านแล้วรับรองไม่ง ผู้สนใจอยากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถติดต่อสถานหรือศูนย์ปฏิบัติธรรม ได้ตามที่อยู่ด้านหลัง

ขอให้ทุกท่านมีความสุขสมหวัง และพบกับสิ่งที่ตามหาอยู่ในชีวิตนี้

ด้วยความจริงใจ

คณะจัดทำ

---

อภินา สักกาเรนะ พุทฺธัง ปุเชมิ

อภินา สักกาเรนะ ธรรมัง ปุเชมิ

อภินา สักกาเรนะ สังฆัง ปุเชมิ

# นมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต

อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

(สวด ๓ จบ)

## บูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักการณะตังพุทฺธัง อภิปุชชะยามะ (กราบ)

อิมิณา สักการณะตังธัมมัง อภิปุชชะยามะ (กราบ)

อิมิณา สักการณะตังสังฆัง อภิปุชชะยามะ (กราบ)

## บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภะคะวา พุทฺธัง ภะคะ

วันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมังนะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สังฆังนะมามิ (กราบ)

# คำขอขมาพระรัตนตรัย

ตั้งนะโม ๓ จบ

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะเม ภันเต

อุกาสะ ทวา รัตตะเยนะ กะตัง

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะเม ภันเต

อุกาสะ ขะมามิ ภันเตฯ

ข้าพเจ้าขอขมาต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่ได้  
ลบหลู่หรือล่วงเกิน ทั้งที่ตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจก็ตาม หากข้า-  
พเจ้าหรือบริวารของข้าพเจ้า ได้กระทำลงไป ข้าพเจ้าขอโหสิ-  
กรรมในวันนี้ ขออย่าให้ติดตัวข้าพเจ้าไปเลย ข้าพเจ้าขอพร  
บารมีจากท่านจงแคลงบันดาล ให้ข้าพเจ้าและครอบครัวมี  
ความสุข ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนาทุกประการ  
เทอญ

## บทชุมนุมเทวดา

สระรัชชัง สะเสนัง สะพันธุง นะรินทัง

ปริตตานุกาโว สะทา รักขะตุติ

ผะริตวานะ เมตตัง สะเมตตา ภาทันตา

อะวิกขิตตะจิตตา ประริตตัง ภาณันตุ

สัคเค กามะ จะ รูเป คิริติชระระตะเณ จันตะลิกเข วิมาน

ทีเป รัฎฐเ จะ กามะ ตะรุวะนะกะหะเน เกหะวัตถุมหิ

เขตเต

ภุมมา จายันตุ เทวา ชะละละละวิสะเม ยักกะกัน

ธัพพะนาคา

ติฏฐันตา สันติเก ยัง มุนิวะระวะจะนัง สาชะโว เม

สุณันตุฯ

ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา ธัมมัสสะ

วะนะกาโล

อะยัมภะทันตา ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตาฯ

## คำแปล (บทชุมนุมเทวดา)

ขอเชิญท่านผู้เจริญทั้งหลายผู้มีเมตตาจิต จงแผ่เมตตา  
(ด้วยอธิษฐานขออานุภาพพระปริตรจงรักษา สมเด็จพระม-  
หามิตร พระราชสมภารเจ้ากับทั้งพระสิริราชสมบัติและเหล่า  
เสนามาตย์ อีกทั้งพระประยูรญาติราชตระกูลทุกเมื่อเถิด)  
ดังนี้แล้วอย่าได้มีจิตฟุ้งซ่าน จงสวดพระปริตรเทอญ

ขอเชิญบรรดาเทพเจ้า ซึ่งสถิตในสรวงสวรรค์ชั้นกามภพ  
รูปภพ และเทพเจ้าผู้สถิตเหนือยอดเขา และหุบเขาและใน  
วิมานอันอยู่ในอากาศ ทั้งที่สถิตในเกาะ ในแวนแคว้น  
ในแดนบ้าน ในต้นไม้ ในป่าโปร่ง และป่าทึบ ในเรือน  
ในเรือกสวน ในไร่นา ทั้งบรรดายักษ์ คนธรรพ์ และนาคา  
ผู้เป็นสาธุชนอัน สถิตอยู่ในถ้ำ บนบก ที่ลุ่ม ที่ดอนก็ดี  
ของมาประชุมกันในที่นี้ ฟังคำของพระมุนีอันประเสริฐ  
ซึ่งข้าพเจ้าจะได้สวด ต่อไป ณ บัดนี้

ท่านผู้เจริญทั้งหลายกาลนี้เป็นกาลฟังธรรม (๑ บท)

## ไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะต๋ยมปี พุทซัง สระระนัง คัจฉามิ

ตะต๋ยมปี รัมมัง สระระนัง คัจฉามิ

ตะต๋ยมปี สั้งนัง สระระนัง คัจฉามิ

## ถวายเป็นพระ

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชา  
จะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะ ทม  
มะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ  
(พุทธคุณ)

สวากขาโต ภะคะวะตา รัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก  
เอหิปปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ  
(ธรรมคุณ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน  
ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต  
สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะปุริสะปุคคะลา เอสะ  
ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย  
ทักขิ เณยโย อัญชลิ กะระณียโย อะนุตตะรัง ปุญญัก  
เขตตัง โลกัสสาติ (สังฆคุณ)

## พาหุงพุทธชัยมงคลคาถา

พาหุง สะหัสสะมะภินิมิตตะสาวุชฌันตัง ศรีเมฆะลัง  
อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง ทานาทิซัมมะวิธินา ชิตะวา มุนิน  
โท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภियุชฌิตะสัพพะรัตติง โฆรัมปะนา  
พะวะกะมັกขะมะถัทธะยักขัง ชันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา  
มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

นาพาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภุตัง ทาวักคิฉักกะ  
มะสะนีวะ สุทธารุณันตัง เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะ ชัคคะมะติหัตถะสุทธารุณันตัง ธาวันติ  
โยชะนะปะถังคฺฤติมาละวันตัง อิทธีภิสังขะตะมะโน  
ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

กัตตะวานะ กัฏฐะมูทะรัง อิวะ คัพภินียา จิญจาเย  
ทฺฐฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเณ สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา  
มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหาเย มะตีสัจจะกะวาทะเกตุง วาทาภิโรปีตะ  
มะนัง อะติอันธะภูตัง ปญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา

มุนินโท ต้นเตชะสา ภะวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

นันทโทปะนันทะภุชะคัง วิพุชัง มะหิททิง ปุตเตนะ  
เถระ ภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต อิทฐุปะเทสะวิธินา ชิตะวา  
มุนินโท ต้นเตชะสา ภะวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

ทุกคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง พรหม  
มัง\*\* วิสุททธิชุตติมิตทิพะกาภินันัง ญาณาคะเทนะ วิธินา  
ชิตะวา มุนินโท ต้นเตชะสา ภะวะตุ เม\* ชะยะมังคะลานิ

เอตาปี พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐกาถาโย วาจะโน  
ทินะทีเน สะระเต มะตันที หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะ  
วานิ โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

## ชัยปริตร (มหากาฯ)

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง ปุเรตวา  
ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง เอเตนะ สัจจะ  
วัชเชนะ โหตุ เม\* ชะยะมังคะลังฯ

ชะยันโตโพธิยา มุเล สักยานัง นันทิวัทธะโน เอวัง  
อะหัง วิชะโย โหมิ\*\*\*ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะรา  
ชิตะปัลลังกะ สีสะ ปะฐะวิโปกขะเร อะภิสเสเก สัพพะ

พุทธานัง อัครปปีตโต ปะโมทะติ สุนักขัตตัง สุมังคะลัง  
สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง  
พรัหมะ\*\*\*\*จาริสฺส ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง  
ปะทังขิณัง ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธีเต ปะทักขิณา  
ปะทักขิณานิ กัตวานะ ละภันตเตเต ปะทักขิเณฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะทเวตะตา  
สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวะตุ เม\*ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะ ทเวตะตา  
สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวะตุ เม\*ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะ ทเวตะตา  
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ภะวะตุ เม\*ฯ

\* ถ้าสวดให้คนอื่นให้เปลี่ยนจากคำว่า เม เป็น เต

\*\* อ่านว่า พรัम्मัง

\*\*\* ถ้าสวดให้คนอื่นให้เปลี่ยนจากคำว่า อะหัง

วิชะโย โหมิ เป็น ตวัง วิชะโย โหติ

\*\*\*\* อ่านว่า พรัम्मะ

## พระคาถาธารณปริตร

น้อมรำลึกถึงพระปัญญาคุณ พระเมตตาทิคุณ พระ-  
มหากรรุณาธิคุณ แห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ  
พระองค์ โดยกล่าวคำนอบน้อมนมัสการ คือ นะโมตัสสะ  
ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ๓ จบ

๑. พุทธานัง ชิวิตตัสสะ นะ สักกา เกนะจิ อันตะราโย  
กาตุง ตถา เม โหตุ

อตีตัง เส พุทธัสสะ ภะคะวะโต อปฺปฎิหะตะญานัง

อนาคตัง เส พุทธัสสะ ภะคะวะโต อปฺปฎิหะตะญานัง

ปัจจุปันนัง เส พุทธัสสะ ภะคะวะโต อปฺปฎิหะตะญานัง

๒. อิมะหิ ตีหิ รัมเมหิ สะมันนาคะตัสสะ พุทธัสสะ  
ภะคะวะโต

สัพพัง กายะกัมมัง ญาณะปุพพังคะมัง ญาณานุปริวัตตัง

สัพพัง วจิกัมมัง ญาณะปุพพังคะมัง ญาณานุปริวัตตัง

สัพพัง มะโนกัมมัง ญาณะปุพพังคะมัง ญาณานุปริวัตตัง

๓. อิมะหิ นะหิ รัมเมหิ สะมันนาคะตัสสะ พุทธัสสะ  
ภะคะวะโต

นัตถิ ฉันทัสสะ หานิ

นัตถิ ชัมมะเทสนายะ หานิ

นัตถิ วิริยัสสะ หานิ

นัตถิ วิปัสสะนายะ หานิ

นัตถิ สมาธิชัสสะ หานิ

นัตถิ วิมุตติยา หานิ

๔. อิเมหิ ทะวาทะสะหิ ชัมเมหิ สะมันนาคะตัสสะ

พุทฺธัสสะ ภาคะวะโต

นัตถิ ทะวา

นัตถิ ระวา

นัตถิ อัมพุญฺญัง

นัตถิ เวคายิตฺตัง

นัตถิ พะยาระฎะมะโน

นัตถิ อัมปปฏิสังขารุเปกขา

๕. อิเมหิ อัญฺญาระสะหิ ชัมเมหิ สะมันนาคะตัสสะ

พุทฺธัสสะ ภาคะวะโต นะโม สัตตัมมัง

สัมมาสัมพุทฺธานัง

นัตถิ ตะถาคะตัสสะ กายะทุจฺริตฺตัง

นัตถิ ตะถาคะตัสสะ วจีทุจฺริตฺตัง

นัตถิ ตะถาคะตัสสะ มะโนทฺจฺจิตตัง

นัตถิ อตีตัง เส พุทฺธัสสะ ภะคะวะโต ปะฏิหะตะ ญาณัง

นัตถิ อนาคตัง เส พุทฺธัสสะ ภะคะวะโต ปะฏิหะตะ ญาณัง

นัตถิ ปัจจุปฺปนํ เส พุทฺธัสสะ ภะคะวะโต ปะฏิ

หะตะญาณัง

นัตถิ สัพฺพัง กายะกัมมํ ญาณานุปฺพุพฺพัง คะมํ ญาณัง

นानุปรีวตตัง

นัตถิ สัพฺพัง วจีกัมมํ ญาณานุปฺพุพฺพัง คะมํ ญาณัง

นानุปรีวตตัง

นัตถิ สัพฺพัง มะโนกัมมํ ญาณานุปฺพุพฺพัง คะมํ ญาณัง

นानุปรีวตตัง

อิมํ ธาระณัง อะมิตัง อะสะมํ สัพฺพะสัตตานัง  
ตาณังเถณัง สังสาระ ภะยะภีตานัง อัคคัง มหาเตชัง

๖. อิมํ อานันทะ ธาระณะปริตตัง ชาเรหิ วาเรหิ  
ปฺริปฺจจาหิ

ตัสสะ กาเย วิสัํ นะ กะเมยยะ อุทะเกนะ ลักเคยยะ  
อัครีนะ ทะเหยยะ นานาภะยะวิโก นะ เอกาหาระโก นะ  
ทะวิหาระโก นะ ตีหาระโก นะ จะตุหาระโก นะ อุมมัตตะกัํ

นะ มุพะหะกัง มนุสเสหิ อะมนุสเสหิ นะ หิงสะกา

๗. ตัง ชาระณัง ปริตตัง ยถา กะตะเม

ชาโล มหาชาโล ชาลิตเต มหาชาลิตเต ปุคเค มหา  
ปุคเค สัมปัตเต มหาสัมปัตเต ภูตัง คมะหิ ตะมังคะลัง

๘. อิมัง โข ปะน่านันทะ ชาระณะปริตตัง สัตตัง  
สะเตหิ สัมมาสัมพุทโธโกฎ्हิ ภาสีตัง

วัตเต อะวัตเต กัณชะเว อะกัณชะเว โนเม อะโนเม  
เสเว อะเสเว กาเย อะกาเย ชาระणे อะชาระणे

อิลลิตถิ มิลลิตถิ ติลลิตถิ มิลลิตถิ โยรุกเข มหาโยรุกเข ภูตัง  
คมะหิ ตะมังคะลัง

๙. อิมัง โข ปะน่านันทะ ชาระณะปริตตัง นะวะ นะ  
วุตติยา สัมมาสัมพุทโธโกฎ्हิ ภาสีตัง

ทิกฺขุฉิตฺตา ทัณฺฑิตฺตา มัณฺฑิตฺตา โรคิตฺตา ขะระละตา ทุพฺพิลา  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

## คำแปลพระคาถาธารณปริตร

๑. อันชีวิตแห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลาย  
อันใคร ๆ ไม่อาจกระทำอันตรายได้ฉันใด ขอชีวิตความเป็น  
อยู่แห่งข้าพเจ้าจงเป็นเหมือนเช่นนั้น อันว่า ญาณที่ไม่มีเครื่อง  
กระทบของพระพุทธเจ้าผู้มีบุญย่อมมีในอดีต ในอนาคต  
ในปัจจุบัน

๒. อันว่ากายกรรมทั้งปวงของสมเด็จพระสัมมาสัม-  
พุทธเจ้า ผู้ประกอบแล้วด้วยคุณธรรมทั้งหลายสามเหล่านี้  
มีญาณเป็นประธานเป็นไปตามญาณ อันว่าวจีกรรมทั้งปวง  
ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ประกอบแล้วด้วย คุณ-  
ธรรม ทั้งหลายสามเหล่านี้ มีญาณเป็นประธานเป็นไปตาม  
ญาณ อันว่ามโนกรรมทั้งปวงของสมเด็จพระสัมมาสัม-  
พุทธเจ้าผู้ประกอบ แล้วด้วยคุณธรรมทั้งหลายสามเหล่านี้  
มีญาณเป็น ประธานเป็นไปตามญาณ

๓. อันว่าความเสื่อมถอยน้อยลงของประโยชน์ที่ประสงค  
ย่อมไม่มีแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้มีบุญ  
ผู้ประกอบแล้วด้วยคุณธรรม ๖ ประการเหล่านี้

อันว่าความเสื่อมถอยน้อยลงแห่งการแสดงธรรมย่อม

ไม่มีแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อันว่าความเสื่อมถอยน้อยลงของความเพียร ย่อมไม่มี  
แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อันว่าความเสื่อมถอยน้อยลงของวิปัสสนาญาณ ย่อม  
ไม่มีแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อันว่าความเสื่อมถอยน้อยลงแห่งกามาจรและรูปาจร  
วิมุตติ ย่อมไม่มีแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๔. อันว่าการพูดเล่น ย่อมไม่มีแต่องค์สมเด็จพระ-  
สัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีบุญ ผู้ประกอบด้วยคุณธรรมทั้ง หลาย  
๑๒ ประการเหล่านี้

อันว่าการพูดพลั้งพลอ โดยขาดสติย่อมไม่มีแต่องค์  
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อันว่าความไม่แพร่หลายในญะยะธรรม ๕ ย่อมไม่มีแต่  
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อันว่าการกระทำใดๆ อย่างผลุนผลันโดยไม่มีการพิจารณา  
เสียก่อน ย่อมไม่มีแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อันว่าความมีใจวุ่นวายด้วยกิเลส ย่อมไม่มีแต่องค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้า

อันว่าการกระทำที่ไม่มีอุเบกขาในเตภูมิสังขาร ย่อมไม่มี  
แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๕. อันว่าความเคารพนอบน้อม ของงมีแต่องค์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้มีบุญ ผู้ประกอบแล้ว ด้วยคุณธรรม  
๑๘ ประการเหล่านี้ ทั้ง ๗ พระองค์

อันว่ากายทุจริต ย่อมไม่มีแค่พระตถาคต

อันว่าวจีทุจริต ย่อมไม่มีแค่พระตถาคต

อันว่ามโนทุจริต ย่อมไม่มีแค่พระตถาคต

อันว่าญาณ อันมีเครื่องกระทบของสมเด็จพระสัมมา  
สัมพุทธเจ้า ผู้มีบุญ ย่อมไม่มีในอดีต

อันว่าญาณ อันมีเครื่องกระทบของสมเด็จพระสัมมา  
สัมพุทธเจ้า ผู้มีบุญ ย่อมไม่มีในปัจจุบัน

อันว่าญาณ อันมีเครื่องกระทบของสมเด็จพระสัมมา  
สัมพุทธเจ้า ผู้มีบุญ ย่อมไม่มีในอนาคต

อันว่ากายกรรมทั้งปวง ไม่มีญาณเป็นประธานไม่เป็นไป  
ตามญาณ ย่อมไม่มีแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อันว่าวจีกรรมทั้งปวง ไม่มีญาณเป็นประธานไม่เป็นไป  
ตามญาณ ย่อมไม่มีแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อันว่าโนกรรมทั้งปวง ไม่มีญาณเป็นประธานไม่เป็นไปตาม  
ตามญาณย่อมไม่มีแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

อันว่าธารณปริตรนี้ ไม่มีเครื่องเทียบ ไม่มีเครื่องเสมอ  
เหมือน เป็นที่ต่อต้าน เป็นที่หลบซ่อนของสัตว์

ผู้กลัวภัยในสังสารวัฏทั้งหลาย อักคัง ประเสริฐ มหาเดช  
มีเดชมาก

๖. ดูกรอานนท์ ท่านจงท่องจดจำสอบถาม ซึ่งธารณ-  
ปริตรนี้

อันว่ากายของผู้ที่ท่องบทสวดมนต์ธารณปริตรนี้ ไม่พึงตาย  
ด้วยพิษงู พิษนาค ไม่พึงตายในน้ำ

อันว่าไฟไม่พึงไหม้เป็นผู้พันภัยพิบัติต่าง ๆ ใครคิด  
ทำร้ายในวันเดียวก็ไม่สำเร็จ ใครคิดร้ายทำลาย ในสองวัน  
สามวัน สี่วัน... ก็ไม่สำเร็จ ไม่พึงเป็นโรคหลงลืม ไม่พึง  
เป็นบ้าใบ้ อันมนุษย์ทั้งหลาย และอมมนุษย์ทั้งหลายไม่  
สามารถเบียดเบียนได้

๗. อันว่าธารณปริตรนี้ มีความศักดิ์สิทธิ์ คือ

ชาโล มีอานุภาพเหมือนพระอาทิตย์ประชุมกัน ๗ ดวง  
ที่ขึ้นมาในเวลาโลกาพินาศ

มหาชาโล มีอานุภาพเหมือนมุ้งเหล็ก ที่สามารถป้องกัน  
ภัยจากเทวดา อินทร์ นาค ครุฑ ยักษ์ เป็นต้น

ชาลิตเต มีอานุภาพประหารศัตรูทั้งหลาย

มหาชาลิตเต มีอานุภาพให้พ้นจากภัยทั้ง ๓ คือ โรคนันทร-  
กัป สัตถันทรกัป และทุฬิกขันทรกัป

มีอานุภาพให้พ้นจากโรคต่างๆ ในเวลาปฏิสนธิ คือ  
การเป็นใบ้ เป็นคนพิการ เป็นคนหูหนวก อีกทั้งไม่พึงตก  
ต้นไม้ ตกเหว ตกเขาตาย สามารถได้สมบัติที่ยังไม่ได้ ทรัพย์  
สมบัติที่ได้มาแล้ว ก็เจริญขึ้นโดยความเป็นจริง สามารถ  
ประหารความมืด แล้วได้ความสว่าง

๘. ดูกรอานนท์ อันธารณปริตร ซึ่งองค์สมเด็จพระ-  
สัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายทรงตรัสไว้ ฟังสมาคมคนดี  
ไม่ฟังสมาคมคนชั่ว ฟังนำมาซึ่งกลิ่นและรสอันเป็นธรรม  
ฟังน้อมนำมาซึ่งน้ำใจดี ไม่ฟังน้อมนำมาซึ่งน้ำใจร้ายฟังทำกาย  
ให้เป็นกายดี ฟังนำมาแต่สิ่งอันเป็นกุศล ไม่ฟังนำมาซึ่ง  
สิ่งอันเป็นอกุศล ฟังฟังแต่สิ่งที่ดี ไม่ฟังฟังสิ่งที่ไม่ดี ฟังเห็น  
แต่นิมิตดี ไม่ฟังเห็นนิมิตร้าย

โยรุกเข ต้นไม้ที่ตายแล้วสามารถฟื้นคืนมาได้

มหาโยรุกเข ต้นไม้ที่ยังเป็นอยู่ ก็ทำให้เจริญงอกงาม  
โดยความเป็นจริง

สามารถประหารความมืด แล้วได้ความสว่าง

๕. ดุกรอนนท์ อันธารณปริตริ์ สามารถรู้ความ  
คิดร้ายของผู้อื่น อาวุธต่างๆ มีเครื่องประหาร เช่น มีด หอก  
ปืน ไฟ เป็นต้น ไม่สามารถทำอันตรายได้

มันติลา สามารถทำมนต์คาถา ให้มีความศักดิ์สิทธิ์ขึ้น  
สามารถประหารโรคต่างๆ ได้ และโรคร้ายแรงต่างๆ ไม่อาจ  
ทำอันตรายได้

ทุพพิลา สามารถหลุดพ้นจากเครื่องผูกมัด

ด้วยอำนาจแห่งสัจจะวาจา นี้ ขอความสวัสดิมีชัย จงมีแก่  
ข้าพเจ้าในกาลทุกเมื่อเถิด

## ความเป็นมาของพระคาถาธารณปริตริ์

เมื่อครั้งออกพรรษาปี ๒๕๒๖ พระป่ากรรมฐาน รูปหนึ่ง  
ได้มีโอกาสออกวิเวก เจริญรุกขมูลรุดงค์ทางภาคเหนือ  
และชายแดนฝั่งพม่าเขตติดต่อพรมแดน ในแควดวงหมู่บ้าน

ชาวเขาเผ่าต่างๆ นานเกือบ ๓ เดือน ขณะปักกลดพักที่คอย  
พระพุทธรูปห้วยต้ม อ.ลี้ จ.ลำพูน ได้พบและปรึกษา  
ธรรมเนียมปฏิบัติและอื่นๆ กับ พระอาจารย์รังสรรค์ โชติปาโล  
ซึ่งเพิ่งจะรุดงค์เดินป่ามาจากประเทศพม่า และได้จดจำเอา  
“พระคาถาธารณปริตร” จากวัดอรัญตะยา ในมณฑล  
ประเทศพม่า มาด้วย

เนื่องจากเห็นว่าเป็นบทสวดสรรเสริญพุทธคุณที่ใน  
ประเทศไทยเรายังไม่คุ้นเคยหรือมีปรากฏมาก่อน จะด้วย  
สาเหตุใดก็ตามที เมื่อพระป่ามาพบกันหลายองค์ที่จังหวัด  
ลำพูน ก็ได้้นำพระคาถาธารณปริตรบทนี้ ทำวัตรเย็นร่วม  
กันติดต่อกันอยู่ ๕ วัน ก่อนทำเพียรภาวนาทุกคำคืนได้  
ปรากฏเห็นหมู่เทวอารักษ์ในนิมิต มาชุมนุมและร้องชมเชย  
สรรเสริญ ชื่นบาน ร่าเริงมาก ที่ได้ยินพระป่ากรรมฐาน  
เจริญพระคาถาธารณปริตรอันทรงคุณเป็นเลิศนี้

พระภิกษุกรรมฐานทั้ง ๕-๖ รูป ครั้นเจริญพระปริตร  
นี้ที่ห้วยต้ม อ.ลี้ จ.ลำพูน ต่างได้เห็นนิมิต เทวอารักษ์ชื่นชม  
ตรงกันทั้งสิ้น แม้จะน้อมนำทำน้ำพระพุทธรูปมนต์โปรดหมู่  
ญาติโยมในที่ต่าง ๆ ก็ศักดิ์สิทธิ์เหลือประมาณ จึงได้พิจารณา

เห็นว่าพระพุทธานุภาพของพระปริตรบทนี้ทรงคุณเหลือ  
ประมาณ สมควรที่พุทธศาสนิกชนทุกท่านจะได้นำไปสาธยาย  
บูชาต่อไป

อนึ่ง ข้าพเจ้าได้ทราบจากหลวงปู่ทวด วัดช้างให้ว่าผู้ที่  
สาธยายมนต์พระปริตรบทนี้ทุกๆ วันอย่าง น้อยวันละ ๑ ครั้ง  
พร้อมกับเร่งบริจาคทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาจะ  
สามารถรอดพ้นจากวิภวตมหาวุบัติภัยโลกที่จะบังเกิด

## กาลากันโรคภัยไข้เจ็บ

พระคาถาบทนี้เป็นพระคาถาที่พระพุทธเจ้าทรงประทาน  
ให้เทพบุตรอุณห์หิสวิชัย ซึ่งตระหนักถึงเวลาที่ต้องลงมาจุติ  
ในโลกมนุษย์ แต่ไม่อยากลงมา ใคร่อยู่ในเทวโลกต่อไป  
และกราบทูลขอต่อพระพุทธเจ้าซึ่งพระองค์ก็ทรงเมตตา  
ประทานพระคาถายี้ดอายุให้ เทพอุณห์หิสวิชัยได้ทอ้งพระ  
คาถาบทนี้ จึงมีอายุอยู่ในสวรรค์ต่อไปอีก พระคาถาบทนี้  
ส่วนมากมีค้อยทราบกัน ไปสวดแต่บทอาณิสยก็กันเสียหมด  
ผู้ใด หมั่นสวดพระคาถานี้จะระงับโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งอายุก็  
จะยืนยาว ใช้เสกยากินแก้โรคได้ และถ้าหากผู้ใดสวดเจริญ

อยู่เป็นนิจ นอกจากจะปราศจากโรคภัยแล้ว ยังแคล้วคลาด  
จากภัยต่างๆ อีกด้วย

ลักกัตวา พุทธระระตะนัง	โอสะถัง อุตตะมัง ะรัง
หิตัง เทวะมะนุสสานัง	พุทธะเตเชนะ โสตถิณา
นัสสันตุปัททวา สัพเพ	ทุกขา วุปะสะเมนตุ เมฯ
ลักกัตวา ัมมะระตะนัง	โอสะถัง อุตตะมัง ะรัง
ปะริพาหุปะสะมะนัง	ัมมะเตเชนะ โสตถิณา
นัสสันตุปัททวา สัพเพ	ภะยา วุปะสะเมนตุ เมฯ
ลักกัตวา สังฆะระตะนัง	โอสะถัง อุตตะมัง ะรัง
อาหุเนยยัง ปาหุเนยยัง	สังฆะเตเชนะ โสตถิณา
นัสสันตุปัททวา สัพเพ	โรคา วุปะสะเมนตุ เมฯ

## คาถาอิติปิโสถอยหลัง

ติวาคะภะ โธพุทธ นังसानุสมะ ะเท ถาสัตถิ ระสา  
มะทัมสะริปุ โรตะนุตะอะ ทูวิกะโล โตะกะสุ โนป็นสัม ณะระจะ  
ชาวิช โธพุทธสัมมาสัม หังระอะ วาคะภะ โสปีติอิฯ

พระคาถาบทนี้ใช้ภาวนา ๑ ครั้งก่อนออกเดินทาง จะ

คลาดแคล้วปราศจากศัตรู เป็นที่รักใคร่พอใจของคนทั่วไป

## พระคาถาชินบัญชร

การเริ่มต้นสวดภาวนาให้หาวันดีคือ วันพฤหัสบดี  
เป็นวันเริ่มต้น โดยน้อมนำดอกไม้ รูป เทียน ถวาย  
บูชาคุณพระรัตนตรัย และดวงพระวิญญูญาณอันศักดิ์สิทธิ์  
ของเจ้าประคุณสมเด็จพระ

ถ้าไปวัดระฆังได้ก็ยิ่งดี ถ้าไปไม่ได้ให้ระลึกถึงท่าน  
และหันหน้าไปทางวัดระฆังก็ใช้ได้ เมื่อบูชาพระรัตนตรัย  
และดวงวิญญูญาณของเจ้าประคุณสมเด็จพระ แล้ว จึงเริ่มต้น  
สวด โดยอ่านตามบทให้ได้ ๑ จบ ก็เป็นอันเสร็จพิธีเริ่มต้น

ก่อนที่เจริญภาวนาให้ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วระลึก ถึง  
และบูชาเจ้าประคุณสมเด็จพระ ด้วยคำว่า

ปุกตะกาโมละเภปุตตัง ฐะนะกาโมละเภชะนัง อัตถิกา  
เยกายะญาชะ เทวานังปิยะตังสุตตะวา อิติปิโส ภะคะวา  
ยะมะราชาโน ท้าวเวสสุวรรณโณ มรณังสุขัง อะระหังสุคะโต  
นะโมพุทธายะ

## พระคาถาชินบัญชร

ชะยาสะนาคะตา พุทธา	เชตะวามารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง	เยปิวิงสุ นระสาสะภา
ตัมหังกระราทะโยพุทธา	อัญฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติภูฐิตามัยหัง	มัตตะเกเตมุณิสสะรา
สีเส ปะติภูฐิตอมัยหัง	พุทโธ ชัมโม ทะวิโล จะเน
สังโฆ ปะติภูฐิตอมัยหัง	อุเร สัพพะ คุณากะโร
หะทะเยเม อะนุรุตโธ	สารีปุตโต จะ ทักขิณ
โกณัพญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง	โมคคัลลาโน จะ วามะเก
ทักขิณ สะวะเน มัยหัง	อาสุง <u>อานันทะราหุลา</u> <sup>๑</sup>
กัสสะโป จะ มะหานาโม	อุภาสุง วามะโสตะเก
เกสันเต ปิฏฐิภาคัสมิง	สุริโย วะ ปะภังกะโร
นินิโน สิริสัมปโน	โสภิตอุมุณี ปุ่จะโว
กุมาระกัสสะโปเถโร	มะหะสี จิตตะวาทะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจัจ	ปะติภูฐาสี คุณากะโร
บุณ โณ อังकुลิมาโล จะ	อุปาตี นันทะ สีวะสี
เถราปญจะ อิมชาตา	นะลาเต ติละกา มะมะ
เสสาสี่ติ มะหาเถรา	วิชิตา ชินะสาสะภา
<sup>๒</sup> เอตาสีติมะหาเถรา	จิตะวันโต ชิโนระสา

ชะลันตา สีละเตชนะ	อังกะมังเกสุ สัณฐิตา
ระตะนังปุระโตอาลี	ทักขิณเมตตะสุตตะกัง
ระชัคคังปัจฉิมโตอาลี	วามอังกุลิมาละกัง
ขันชะโมระปริตัตถุจะ	อาภูนาภูยิสุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนังอาลี	เสสาปาการะสัณฐิตา
<u>ชีนา-ณา</u> <sup>๗</sup> วะระสังยุตตา	สัตตะปาการะลังกะตา
วตะปิตตาทิสัญชาตา	พาหิรัชฉัตตูปัททะวา
อะเสสวาวิเนยังยันตุ	อะนันตะชินะเตชะสา
วะสะโตเม สะกัจจนะ	สะทา สัมพุทชะปัณฺชะเร
ชินะปัณฺชะระมัชฌัมหิ	วิหะรันตังมะหิตะเล
สะทาปาเลนตุมังสัพเพ	เตมะหาปฺริสาสะภา
อิจจะวะมันโตสุกฺกโตสุรักโข	ชินานุกาเวนะชิตฺ ปัททะโว
ธัมมานุกาเวนะชิตาริสังโฆ	สังฆานุกาเวนะชิตันตะราโย
สัทธัมมานุกาเวปาลีโต	จะรามิชินะปัณฺชะเรติฯ

(ชินะปัณฺชะระกาลา นิฏฐิตา)

**หมายเหตุ ๑.** อาสูงเป็นพหูพจน์ อานันทะราหุลา จึงต้องเป็นพหูพจน์ตาม ส่วนมากพิมพ์เป็น อาสูง อานันทะลาหุโล ซึ่งผิดไวยากรณ์

**หมายเหตุ ๒.** เอตาสีติ = เอเต + อะสีติ เป็น โลบสระสนธิ คือ ลบ เอ ที่ ๓ ออก คงเป็น เอตะ แล้วนำไปเชื่อมกับ อะสีติ รัส สะ สระ ๒ ตัวรวมกัน

ต้อง ทิฆม คือ ทำให้มีเสียงยาว จึงเป็น เอกาสีติ ดังกล่าว แปลว่า  
“พระมหาเถระ ๘๐ เหล่านั้น”

หมายเหตุ๓. ชินะ บวกอาณเท่ากับ ชินฉณและ อาณแปลว่า“อำนาจ”  
ส่วนมากพิมพ์เกินเป็น ชินฉนฉน ซึ่งไม่รู้แปลว่าอะไร?

## คาถามงกุฎพระพุทธเจ้า

อิติปิโส

วิเสเสอิ

อิเสเส

พุทธานเมอิ

อิเมนา

พุทเธตังโสอิ

อิโสตัง

พุทเธปิติอิ

## คาถาพระโมคคัลลาน์ต่อกระดูก

เถโร โมคคัลลาโน อ้นตะระชายิตวา ภูมิสุขุมัง  
ปะระมาโน กะคะวะโต อิทธิยา อัตตะโน สะวีเร มังสัง  
โลหิตัง

คาถาบทนี้ใช้ภาวนาได้ทุกๆ วัน วันละ ๑๐๘ คาบ  
กันสารพัดอันตรายทั้งปวง ใช้เสกปูนทาเป่าฟันสารพัด  
ถ้าจะกัดเลือดให้ภาวนา ๗ ครั้ง กัดเลือดหยุดไหลแล

## คาถาหลวงปู่ทวดเหยียบน้ำทะเลจืด

ใช้บูชาท่านด้วย รูปแขก ๕ ดอก มะลิขาว ๕ ดอก ตั้ง  
นะโม ๓ จบ แล้วระลึกถึงท่านขอขบารมีต่างๆ ที่ต้องการ  
แล้วสวดพระคาถาดังนี้

นะโม โปธิสัตโต อากันติมายะ อิติภะควา (๓ จบ)

## คาถาบูชาพระแก้วมรกต

วาละลุกัง สัจจาทังวา (๓ จบ)

## คาถาบูชาพระพุทธรชินราช

อิเมหิ นานา สักการะเห อะภิปูชิโตหิ ทีฆายุโก โหมิ  
อะโรโค สุขิโต สัทธิกิจจัง สัทธิกัมมัง ปิยังมะมะ  
ปะสัทธิตาโก ชะโย โหตุ สัพพะทา พุทธะชินะราชา  
อภิปาเลตุมัง นะโมพุทฺธายะ

# คาถาบูชาหลวงพ่อโสธร

อิติ อิติ อิติ โสตะโร

## คาถาบูชาหลวงพ่อบ้านแหลม

สะทา วัชรระสมุททะวะระวิหารี ปติภูฐิตัง นะระเท  
เวหิ ปุชิตัง ปัตตะหัตถัง พุทธะรูปร่าง อะหัง วันทามิ ทูระโต

## คาถาอยู่เย็น

หลวงพ่อโสภาสี วัดสวนบางมด ธนบุรี

อิติสุคะโต อะระหัง พุทโธ นะโมพุทธายะ ประฐะวีคังคา  
พระภุมมะเทวะ ขะมามีหัง

ภาวนาทุกครั้งที่นี่จนมาได้ อย่างน้อยควร ๒ ครั้ง คือ  
เมื่อตื่นนอนเช้า และหลังสวดมนต์ก่อนนอน ครอบครั  
อยู่เย็นเป็นสุข

# คาถาเสริมทรัพย์

## (คาถาพระปัจเจกโพธิสัตว์)

ตั้งนะโม ๓ จบ

พุทฺธะ มะอะอุ นะโม พุทธายะ (ว่า ๑ จบ)

วิระทะโย วิระโคนายัง วิระหิงสา วิระทาสี วิระทาสา

วิระอิตฺติโย พุทฺธัสสะ มาณีมามะ พุทฺธัสสะ สะวาโหม

ใช้สวดภาวนาก่อนนอน ๓ จบ ตื่นนอนเช้า ๓ จบ เวลา  
ใส่บาตร จบขันข้าว ๑ จบ แล้วให้ระลึกถึงพระรัตนตรัย และ  
พระปัจเจกโพธิ์อย่าได้เว้น นอกนั้นว่างเมื่อไรท่องเมื่อนั้น  
จะบังเกิดโภคทรัพย์มากมาย

## คาถาอารณาพระเครื่อง

พุทฺธัง อาราชนานัง ชัมมัง อาราชนานัง สังฆัง  
อาราชนานัง

พุทฺธัง ประสิทธิ เม ชัมมัง ประสิทธิ เม สังฆัง  
ประสิทธิ เม

(ใช้สวดภาวนากับพระเครื่องก่อนออกจากบ้าน พระ  
จะคุ้มครองเป็นสิริมงคลกับตัวเอง)

## คาถามหาลาภ

นะมามีมา มะหาลาภา อิติพุทฐัสสะ สุวัณณัง วา  
ระชะตัง วา มะณี วา ระนัง วา พิชัง วา อัดถัง วา ปัตถัง  
วา เอหิ เอหิ อัจฉเยยะ อิติมีมา นะมามีหัง

ใช้สวดภาวนาก่อนนอน ๓ จบ และตื่นนอนเช้า ๓ จบ  
เป็นการเรียกทรัพย์เรียกลาภ

## คาถาเมตตามหานิยม

นะ เมตตา, โม กรุณา, พุท ปราณิ, ธา ยินดี, ยะ เอ็นดู,  
สารพัตศัตรุ วินาสสันตุ อิติปิ โส ณะคะวา เห็นหน้าวาจา  
เอ็นดูด้วย นะโม พุทธายะ

## อิติปิโส ทำอายุ

อิติปิ โส ณะคะวา อระระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชา  
จะระณะสัมปโนโน สุคะโต โลกะวิฑู อะนุตตะโร ปุริสสะ  
ทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ณะคะวาติ

(ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๔๒ ปี ต้องสวด ๔๓ ปี)

## คาถากำแพงแก้ว ๗ ชั้น

พุทฺธัง สัตตะระตะนะมะหาปะการัง สะระณัง คัจฉามิ  
ธัมมัง สัตตะระตะนะมะหาปะการัง สะระณัง คัจฉามิ  
สังฆัง สัตตะระตะนะมะหาปะการัง สะระณัง คัจฉามิ

สำหรับสวดภาวนา เสมือนมีกำแพงแก้วล้อมห้อมคุ้มกัน  
แม้อยู่ในถิ่นอันตรายศัตรูและสัตว์ร้าย ก็มีอาจทำร้ายได้  
กลางคืนให้สวด ๗ จบ แล้วเอาจิต (นึกเห็น) วงรอบบ้าน  
จากขวาไปซ้ายเป็นทักษิณาวัตร ป้องกันสรรพภัยวิเศษนักแล

## คาถาหนุนดวงชะตา

แนะนำให้สวด ๑ จบก่อนนอน มีประสบการณ์ มหัศจรรย์  
ในเรื่องการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ โดยคุณ น.นที ได้เขียน  
ประสบการณ์จริงลงในหนังสือ Spirit (art & antique)  
ฉบับที่ ๘ หลังจากที่ทำการสวดอยู่ ๑ เดือน พอสวดจบ  
ก็อธิษฐานขอबारมีความศักดิ์สิทธิ์ของพระคาถา ให้รักษา  
โรคบางชนิดจนหายขาดอย่างน่าอัศจรรย์

พระคาถาบทนี้ส่วนมากพระสงฆ์จะใช้สวดในพิธี  
สะเดาะเคราะห์ให้กับญาติโยม ถ้าเชื่อมั่นจริงๆ จะพบความ

อัสจรรย์ของคานานี้แน่นอน

(นะโม ๓ จบ)

นะโม เม สัพพะเทวานัง สัพพะ คระระหะ จะ เทวานัง  
สุริยัญ จะ ปะมุญจะณะ สะสิग्ฆโม จะ เทวานัง

วุโธลาภัง ภาะวิสสะติชีโว สุกะโร จะ มหาลาภัง โสโร ราชู  
เกตุ จะ มหาลาภัง สัพพะ ภาะยัง วินาสสันติ

สัพพะ ทุกขัง วินาสสันติ สัพพะ โรคัง วินาสสันติ  
ลักขณา อะหัง วันทามิ สัพพะทา สัพพะ เทวานัง ปาละยันตุ

สัพพะทา เอเตนะ มังคะละเตเชนะ สัพพะ โสตถิ  
ภาะวันตุเม\*

(\*ถ้าสวดให้กับผู้อื่น ให้ลงด้วย ภาะวันตุเต)

## คาถาบูชาพระปิยมหาราช

พระสยามมินโธ ะโรอิติ พุทธะสังมิ อิติอรหัง  
สะหัสสะกายัง ะรังพุทโธ นะโมพุททาเย

## พระคาถายันทุน เก้าชั้น

๑. ยันทุนนิมิตตั้ง อะวะมังคะลัญจะโย **“อาทิตย”**  
ทะสะโร ราชุจันโท ราชูรา ลักขณา ปาปคคะโฮ ทุสสุปิ้ง  
ปีนัง อะกันตัง พุทธานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ

๒. ยันทุนนิมิตตั้ง อะวะมังคะลัญจะโย **“จันทร์”**  
ทะสะโร ราชุจันโท ราชูรา ลักขณา ปาปคคะโฮ ทุสสุปิ้ง  
อะกันตัง รัम्मานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ

๓. ยันทุนนิมิตตั้ง อะวะมังคะลัญจะโย **“อังคาร”**  
ทะสะโร ราชุจันโท ราชูรา ลักขณา ปาปคคะโฮ ทุสสุปิ้ง  
อะกันตัง สังฆานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ

๔. ยันทุนนิมิตตั้ง อะวะมังคะลัญจะโย **“พุธ”**  
ทะสะโร ราชุจันโท ราชูรา ลักขณา ปาปคคะโฮ ทุสสุปิ้ง  
อะกันตัง พุทธานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ

๕. ยันทุนนิมิตตั้ง อะวะมังคะลัญจะโย **“เสาร์”**  
ทะสะโร ราชุจันโท ราชูรา ลักขณา ปาปคคะโฮ ทุสสุปิ้ง  
อะกันตัง รัम्मานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ

๖. ยันทุนนิมิตตั้ง อะวะมังคะลัญจะโย **“พฤหัสบดี”**  
ทะสะโร ราชุจันโท ราชูรา ลักขณา ปาปคคะโฮ ทุสสุปิ้ง

อะกันตัง สังฆานุภาวณะ วินาสะเมนตุ

๗. ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะโย **“ราหู”** ทะสะโร  
ราหูจันโท ราหุรา ลักขณา ปาปคคะโห ทุสสุปิ๊ง อะกันตัง  
พุทธานุภาวณะ วินาสะเมนตุ

๘. ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะโย **“ศุกร์”**  
ทะสะโร ราหูจันโท ราหุรา ลักขณา ปาปคคะโห ทุสสุปิ๊ง  
อะกันตัง ัมมานุภาวณะ วินาสะเมนตุ

๙. ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะโย **“เกตุ”**  
ทะสะโร ราหูจันโท ราหุรา ลักขณา ปาปคคะโห ทุสสุปิ๊ง  
อะกันตัง สังฆานุภาวณะ วินาสะเมนตุ

.....

อานุภาพดาวนพเคราะห์นั้น สามารถคุ้มครองเราให้  
พ้น จากการเคราะห์ร้ายกลายเป็นดี หรือหนักกลายเป็นเบา  
ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร ทำให้คนที่เกลียดชังเรากลายเป็น  
รักใคร่ หรือเมื่อพระราหูดวงร้ายเสวยอายุ ดาวอื่นๆอีก  
เจ็ดแปดดวงที่เป็นมิตรกับเราอยู่นั้น ก็จะช่วยป้องกันมิให้  
ราหูทำอันตรายแก่เราได้ ชีวิตของมนุษย์ทุกคนในโลกนี้  
ย่อมเกี่ยวสัมพันธ์อยู่ในอำนาจของดวงดาวทั้งเก้าดวง ถ้าเรา

สวคมนต์จำเริญพระคุณนพเคราะห์เป็นประจำแล้วเราจะประสบ  
โชคดี และมีความเจริญก้าวหน้า มีอายุยืนยาวนานปราศจาก  
โรคาพาธอุปัทวันตรายต่าง ๆ พร้อมทั้งเจริญ ด้วย ลาภ ยศ  
สรรเสริญ ตลอดกาลนาน

## บทสรรเสริญพระคุณ

“นำโม กวนสี่อิม ผ่อสัก”

นำโม ไต่ซื่อ ไต่ปุย กิวโค่ว กิวหลัง กวงไต่เหล่งก้า  
กวนสี่อิมผ่อสัก (กราบ)

นำโม ไต่ซื่อ ไต่ปุย กิวโค่ว กิวหลัง กวงไต่เหล่งก้า  
กวนสี่อิมผ่อสัก (กราบ)

นำโม ไต่ซื่อ ไต่ปุย กิวโค่ว กิวหลัง กวงไต่เหล่งก้า  
กวนสี่อิมผ่อสัก (กราบ)

นำโมสุก นำโมหวบ นำโมเจ็ง นำโมกิวโค่ว กิวหลัง  
กวนสี่อิมผ่อสัก ถังจี้ตอ โอม เกียล้อฮวดตอ เกียล้อ  
ฮวดตอ เกียค้อฮวดตอ หล่อเกียฮวดตอ หล่อเกียฮวด-  
ตอ ซาผ่อออ เทียงหล่อซิ่ง ตี้หล่อซิ่ง นั้งหลี่หลั่ง  
หลั่งหลี่ซิง เจ็กเฉียกใจเอียงห่วยอู่ยตั้ง นำมอ หม่อ  
ออปกเขีย ปอหล่อบัก (กราบ)

# มหากรรณาธารณีสูตร (ไต่ปุยจิว)

โหย ชิว โหย งั่ง บ่อ ไหง ไต่ ปุย ชิม ทอ ถอ นี จิว (๓ จบ)

ปึง ซื่อ ออ นี ทอ ยู ไล้ (๓ จบ)

นำมอ ฮอ ลาตัน นอ ตอ ลาเหย่เย ● นำมอ ออ ลีเย ●  
ผ่อ ลู กิด ตี ซอ ปอ ลาเย ● ผู้ที่ สัต ตอ พอเย ● หม่อ ฮอ  
สัต ตอ พอเย ● หม่อ ฮอ เกีย ลู นี เกียเย ● งัน ● สัต พัน  
ลา ฮัวอี ● ชูตัน นอ ตันเซ ● นำมอ สิด กิด ลี ตออี หม่ง  
ออ ลีเย ● ผ่อ ลู กิด ตี สิด ฮูลา เลง ถ่อ พอ ● นำมอ นอ  
ลา กิน ซี ● ซี ลี หม่อ ฮอ พัน ตอ ซาเม ● สะ พอ ออ ทอ  
เตา ซี พง ● ออ ซี เย็น ● สะ พอ สะ ตอ นอ มอ พอ สะ ตอ  
นอ มอ พอ เค ● มอ ฮัว เตอเตา ● ตัน จิต ทอ ● งัน ออ  
พอ ลู ซี ● ลู เกีย ตี ● เกีย ถอ ตี ● อี ซี ลี ● หม่อ ฮอ  
ผู้ที่ สัต ตอ ● สัต พอ สัต พอ ● มอ ลามอ ลา ● มอ ซี  
มอ ซี ลี ทอ ยิน ● กิ ลู กิ ลู กิด มง ● ตู ลู ตู ลู ฟา เซ เย ตี  
หม่อ ฮอ ฮัว เซ เย ตี ● ทอ ลา ทอ ลา ● ตี ลี นี ● สิด  
ฮูลาเย ● เจ ลา เจ ลา ● มอ มอ ฮัว มอ ลา ● หมก ตี  
ลี ● อี ซี อี ซี ● สิด นอ สิด นอ ● ออ ลา ชัน ฮูลาเซ

ลี ● ฮัว ซอ ฮัว ซัน ● ฮูลาเซเย ● ฮูลูฮูลูมอลา ●  
ฮูลูฮูลูซีลี ● ซอลาซอลา ● ลิดลีลิดลี ● ฮูลูฮูลู  
ลู ● ผู้ถึเยผู้ถึเย ● ผู้ถ่อเยผู้ถ่อเย ● มีตีลีเย ●  
นอลากินซี ● ตีลีลิดนีนอ ● พ่อเยมोनอ ● ซอ  
พ่อฮอ ● ลิดถ่อเย ● ซอพ่อฮอ ● หม่อฮอลิดถ่อเย  
● ซอพ่อฮอ ● ลิดทอयीอี ● ลิดพันลาเย ● ซอพ่อ  
ฮอ ● นอลากินซี ● ซอพ่อฮอ ● มอลานอลา ● ซอ  
พ่อฮอ ● ลิดลาเซงออหมกเคเย ● ซอพ่อฮอ ● ซอ  
พ่อหม่อฮออลิดถ่อเย ● ซอพ่อฮอ ● เจกิดลาอลิด  
ถ่อเย ● ซอพ่อฮอ ● ปอทอมอกิดลิดถ่อเย ● ซอ  
พ่อฮอ ● นอลากินซีพันเคลาเย ● ซอพ่อฮอ ● มอ  
พอลีเซงกิดลาเย ● ซอพ่อฮอ ● นำมอห่อลาตันนอ  
คอลาเยเย ● นำมออลีเย ● พ่อลูกิตตี ● ซอพัน  
ลาเย ● ซอพ่อฮอ ● ัจนลิดตินตุ ● มั่นคอลา ● ปัด  
ถ่อเย ● ซอพ่อฮอ

# ผลานิสงส์ของการสวดมหากรุณาธารณีสูตร

๑. มีความสุขความเจริญ
๒. ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ
๓. มีอายุยืนยาว
๔. อุดมด้วยสมบัติพิสดาน
๕. ตัดวิบากกรรมทั้งในอดีตและปัจจุบัน
๖. ปราศจากอุปสรรคนานาประการ
๗. เป็นการเสริมสร้างบารมี
๘. เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม
๙. แคล้วคลาดจากอันตรายต่าง ๆ
๑๐. เมื่อสิ้นอายุขัย จะได้เฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ณ แดนสุขาวดี พิมพ์ถวายองค์พระแม่กวนอิม

## คำบูชาดวงตราพญาราหู

### ราชันดำ ท่านพ่อจตุคามรามเทพ

(วัดพุทธไสสวรรคย์ อยุธยา)

ตั้งนะโม 3 จบ

ระลึกถึงพระคุณแม่ธรณี

ข้าฯ ขอน้อมถวายสักการะ สุริยัน จันทรา จันทรภาณุ  
ดวงตราสองแผ่นดิน ศรีวิชัย สุวรรณภูมิ  
พญาศรีธรรมโศกราช 12 นักยัตร์ ดวงตราพญาราหู  
ศรีมหาราชพังพกาฬ

องค์ราชันคำ ท่านพ่อจตุคามรามเทพ

(วัดคอกหงษ์ หาดใหญ่)

ตั้งนะโม 3 จบ

องค์พ่อจตุคาม

เหนือฟ้าบาดาล

เหนือกรุงสองทะเล

พ่อองค์สถิตหล้า

เจ้ากรุงธรรมโศก

รามเทพเกรียงไกร

อยู่คู่ฟ้าไทย

อมตะนิรันดร์กาล

จตุรนาครา

รามเทพเทพไทย

บารมีปกเกล้า

เหนือฟ้าเหนือดิน

สาธุรามา (3 จบ)

ขอบารมีท่านพ่อจตุคามรามเทพ โปรด..... (แล้วแต่จะ

อธิษฐาน)

## องค์พ่อจตุคามรามเทพ

องค์พ่อจตุคามรามเทพ คือ เทวดารักษาพระบรมธาตุ ที่จังหวัดนครศรีธรรมราช ท่านสถิตอยู่ที่บ้านประตูทางขึ้น พระบรมธาตุ

ในปี พ.ศ. 2530 เมื่อมีการตั้งดวงเมืองนครศรีธรรมราชขึ้นใหม่ และสร้างศาลหลักเมืองของจังหวัด จึงมีการทำพิธีอัญเชิญองค์พ่อฯ ไปสถิตที่ศาลหลักเมืองตั้งแต่นั้นมา

ก่อนจะมาเป็นเทวดารักษาพระบรมธาตุนั้น องค์พ่อจตุคามรามเทพเป็น พระมหากษัตริย์ในสมัยศรีวิชัย ซึ่งมีชื่อเป็นทางการว่า พระเจ้าจันทราภาณุ และในอีกชาติภพหนึ่งองค์พ่อฯ เป็นกษัตริย์ที่มีนามว่า พญาศรีธรรมโศกราช การที่องค์พ่อฯ ถูกขนานนามว่า ราชันดำแห่งทะเลใต้ เพราะอาณาจักรศรีวิชัยอยู่ติดทะเลชวา และพระวรกายของพระองค์มีสีเข้ม

นอกจากจะเป็นกษัตริย์แล้ว ในอีกชาติภพหนึ่ง องค์พ่อฯ

ยังเป็นนักรบที่แกร่งกล้าสามารถ รบไม่เคยแพ้ผู้ใด นามว่า พังภาพ

องค์พ่อฯ ทรงบำเพ็ญตน สร้างบารมี เป็นพระโพธิสัตว์ เพื่อบรรเทาทุกข์แก่มวลมนุษย์

สุริยัน จันทรา นั้นเป็นตัวแทนขององค์พ่อฯ ส่วน ดวงตราพญาราหู ดวงตราสองแผ่นดินศรีวิชัย สุวรรณภูมิ และ 12 นักษัตร เป็นรูปแบบของดวงตราอันศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นเอกลักษณ์ของจตุคามศาสตร์ ซึ่งทรงฤทธิ์ธำภูภาพในทุกๆ ด้าน

การอธิษฐานจิตขอบารมี จากองค์พ่อจตุคามรามเทพทุกท่านสามารถอธิษฐานจิตขอพรบารมีจากองค์พ่อจตุคามรามเทพได้ หากท่าน 1. อธิษฐานขอในสิ่งที่เป็นไปได้และไม่ขัดต่อศีลธรรม 2. เมื่อท่านได้รับสิ่งที่หวังแล้วต้องรักษาสัจจะที่ได้ให้ไว้กับองค์พ่อจตุคามรามเทพ และ 3. ควรจะสร้างกุศลกรรมถวาย แก่องค์พ่อจตุคามรามเทพ

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) ได้แสดงธรรม  
ความตอนหนึ่งว่า

...จงจำไว้นะ เมื่อยังไม่ถึงเวลา เทพเจ้าองค์ใดจะคิด  
ช่วยเจ้าไม่ได้...

ครั้นถึงเวลา..ทั่วฟ้าจบดินก็ต้านเจ้าไม่อยู่ จงอย่าไปเร่ง  
เทวดาฟ้าดิน

เมื่อบุญเราไม่เคยสร้างไว้เลย จะมีใครที่ไหนมาช่วยเจ้า...

ส่วนท่านเจ้าคุณนรฯ วัดเทพศิรินทร์ เคยกล่าวเสมอว่า  
ทำดี ดีกว่าขอพร

วัตถุมงคลไม่ว่ารุ่นใด ช่วยเราได้ในขอบข่ายของกรรม  
(ดี และไม่ดี) ที่เราทำ

ขอให้ทุกท่านอย่าเพียงพึ่งแต่บารมีขององค์พ่อฯ เท่านั้น  
ควรสร้างกุศลกรรมให้แก่ตนเองให้ครบทุกด้าน

คือ ให้ทาน (เช่น สังฆทาน บริจาคมูลนิธิต่าง ๆ )

รักษาศีล (ศีล 5) และ

บำเพ็ญภาวนา (สวคมนต์ และปฏิบัติกรรมฐาน)

และขอโหสิกรรมต่อเจ้ากรรมนายเวรของท่านเอง  
และแผ่กุศลกรรมที่ท่านทำนั้นให้แก่ มารดาบิดา ญาติกา  
ทั้งหลาย ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ เพื่อนมนุษย์ เทวดาทั้งหลาย  
ทั้งปวง เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง และเปรตทั้งหลาย  
ทั้งปวงด้วย

แล้วชีวิตท่านจักบังเกิดความเจริญ

## คำอธิษฐานอโหสิกรรม

ข้าพเจ้าขอโหสิกรรม กรรมใดที่ทำแก่ผู้ใด ในชาติใด ๆ  
ก็ตาม ขอให้เจ้ากรรมนายเวรจง อโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า  
อย่าได้จองเวรจองกรรมต่อไปเลย

แม้แต่กรรมที่ใคร ๆ ทำแก่ข้าพเจ้าก็ตาม ข้าพเจ้าขอ  
อโหสิกรรมให้ทั้งสิ้น ยกถวายพระพุทธเจ้าเป็นอภัยทาน เพื่อ  
จะได้ไม่มีเวรกรรมต่อไป ด้วยอานิสงส์แห่งอภัยทานนี้

ขอให้ข้าพเจ้า ครอบครัว บุตรหลาน ตลอดจนวงศา-

คณาญาติ และผู้อุปการคุณของข้าพเจ้า มีความสุข ความ  
เจริญ ปฏิบัติแต่สิ่งที่ดี และสิ่งที่ชอบด้วยเทอญฯ

## บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

นิททุกโข โหมิ ปราศจากความทุกข์

อะเวโร โหมิ ปราศจากเวร

อภัยปัทโธ โหมิ ปราศจากอุปสรรคอันตราย ทั้งปวง

อะนีโฆ โหมิ ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ มีความสุขกาย สุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

## บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวร  
แก่กันและกันเลย

อัพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้  
เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีมา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์  
กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง परिहरันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ  
รักษาตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิดฯ

## บทแผ่ส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตา ปิตะโร  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า ขอให้  
มารดาบิดาของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ญาติานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาติะโย  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้

ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัง เม ครูปัชฌายาจริยานัง โหนตุ สุขिता โหนตุ  
ครูปัชฌายาจริยา ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ ครูอุปัชฌาย์  
อาจารย์ของข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า  
มีความสุข

อิทัง สัพพะเทวะตานัง โหนตุ สุขिता โหนตุ สัพเพ เทวา  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง ขอให้  
เทวดาทั้ง หลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหนตุ สุขिता โหนตุ สัพเพเปตา  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เปรต  
ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหนตุ สุขिता โหนตุ สัพเพเวรี  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง  
ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหนตุ สุขिता โหนตุ สัพเพสัตตา  
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้สัตว์  
ทั้งหลายทั้งปวง มีความสุขทั่วหน้า กันเทอญ

## กรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศลจากการเจริญภาวนานี้ ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ท่านจะอยู่ภพใดหรือภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้ แล้วโปรดอโหสิกรรม และอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้า ด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ

## วิธีแก้กรรม

เวลาที่ทำบุญหรือทำความดีทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็ การทำทาน เช่น การบริจาคให้องค์กรต่างๆ การทำสังฆทาน การให้ความรู้ การให้อภัย หรือการรักษาศีล การสวดมนต์ หรือปฏิบัติธรรม การพูดคุยเรื่องธรรมะ การช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็เด็ก คนป่วยหรือคนชรา การทำความสะอาดห้องพระ การถวายน้ำเปล่าเพียง 1 แก้วให้กับหิ้งพระ การร่วมอนุโมทนาในการทำ ความดี ของผู้อื่น การมีจิตใจดี สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็การสร้างบุญ สร้างกุศลทั้งสิ้น

ก่อนแก้กรรมใส่บาตร ให้จุดธูป ๓ ดอกกลางแจ้ง

ให้ตั้งนะโม ๓ จบทุกครั้ง ซึ่งเจ้ากรรมนายเวร ไม่ว่าจะอยู่ในภพภูมิใด ก็จะอโหสิกรรมให้ แล้วให้กรวดน้ำลงดินทุกครั้ง เพื่อให้พระแม่ธรณี พระแม่คงคาเป็นทิพย์พยาน จากนั้นจึงกล่าววาทว่า “ข้าพเจ้าได้ทำความดี (ให้ระบู้ เช่น ทำบุญใส่บาตร สวดมนต์ภาวนา) ขอถวายบุญกุศลนี้แด่พระพุทธเจ้าทั้ง ๕ พระองค์ ขอให้ทุกพระองค์นำส่งบุญให้ข้าพเจ้ามีเดชะ ปัญญา โภกทรัพย์ ขอให้สมปรารถนาในทุก ๆ เรื่องที่ดี เพื่อจะได้อุทิศ ให้เจ้ากรรมนายเวร ศัตรูหมู่มารทุกภพทุกชาติ รวมทั้ง บริวาร ญาติ มิตร สามี ภรรยา บุตรธิดา ทุกภพทุกชาติ (ถ้าเอ่ยชื่อได้ยิ่งดี) ขอให้รับกุศลกรรมนี้ เมื่อได้รับแล้ว ก็ขอให้อโหสิในหนี้กรรมให้ขาดจากกัน ณ บัดนี้ ขอให้ข้าพเจ้ามีบุญบารมีสูงยิ่งๆ ขึ้นไป เกิดสภาวะธรรมตามบุญวาสนาที่ได้ทำมาจากทุกภพทุกชาติ”

ถ้าทำได้ดังนี้ ชีวิตจะประสบแต่ความสำเร็จ ความเจริญ และยังสามารถช่วยเหลือคนในครอบครัวและผู้อื่น ได้อีกด้วย ควรถวายพระพุทธรูปปางมารวิชัย ขนาด ๓ นิ้ว หรือ ๕ นิ้ว เพื่อเป็นการต่อชะตาชีวิตในภพภูมิที่ดวงตมมาก ควรภาวนาโดยการสวดมนต์ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะมี

สามารถแก้กรรมได้ ควรสวดมนต์ให้เท่าอายุหรือเกินอายุ และขออโหสิกรรม และแผ่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวร และตนเองมากๆ และควรกรวดน้ำลงดินทุกวัน ทำบ่อย ๆ เจ้ากรรมนายเวรจะอโหสิกรรมให้

## บูชา ๑๒ ราศี

อิติปิ โส ฤษะคะวา มือข้าทั้งสิบนิ้ว ยกขึ้นหว่างคิ้ว ขอ ถวายต่างรูปเทียนทอง จักษุข้าพเจ้าทั้งสอง อันวาวแวว ขอถวายต่างดวงประทีปแก้ว ดอกประทุมชาติ มาบูชาฝ่า พระบาท องค์พระพุทธรเจ้าอันงามยิ่งนัก มีวงศ์จักร์ทั้ง ร้อยแปดประการ พระองค์ได้ตรัสรู้ ทรงเสด็จไปแล้ว พระทูล กระหม่อมแก้ว เข้าสู่พระนิพพาน พระองค์ทรงญาณ เห็นไป ทั่วแดนไกล พระองค์ทรงรับสั่งไว้แก่หมู่เวไนยให้เร่งปฏิบัติ ไป ในการภาวนา มะอะอุทุทุกขัง มะอะอุอะนิจจัง มะอะ อุอะนัตตา พระอะระระหัง พุทโธ อิติปิโส ฤษะคะวา ทุกข์ ภัยมีมา แก้ได้ทุกประการ พระทรงพรหมวิหาร ตั้งมั่นใน อุเบกขา โปรคสัตว์ทั่วทิศ พระองค์ทรงฤทธิ์แก่ลี้วกล้า ทรง พระกรุณา ดับทุกข์ดับเข็ญ พระทรงเล็งเห็นทุกทั่วตัวสัตว์

จงมาช่วยกำจัด คุ้มโพยกันภัย ขอให้ได้รับความสุขไปทุก  
ทิวราตรี เดชะบารมีดี ทั้งสามสิบทิศ พุทโธกำจัด คุ้มโม  
ก่ำกาย สังกโหมสูญหาย ศัตรูทั้งหลาย สูญหาย ณ บัดนี้  
ด้วยอำนาจบารมีทั้งสองขั้ว กำไรแสนกัป ด้วยพระมาก  
กัณฑ์ มาช่วยคุ้มครอง ช่วยป้องกัน เทวดาบนสวรรค์  
มาช่วยกันรักษาพระเสื่อเมืองทรงเมืองอันเรืองฤทธา  
ทั่วโลกโลกา มาช่วยข้า ณ บัดนี้ ทั้งอารักขเทวา บรรดาเทพา  
ทั้งสิบหกราศี ขออย่าให้มีมาร อย่างเป็นทางการนี้ คนชั่วไม่ดี อย่า  
เข้ามาปะปน คนใจร้ายอกุศล ขอให้พ้นไปไกล พระอาทิตย์  
หกองค์ ลงมาประชุม คุ้มเสียดจัญไร พระจันโทสิบห้า  
มารักษาภายใน พระอังคารแปดพระองค์ส่งศีลมาให้ พระ  
พุทสิบเจ็ด เสด็จมาปกป้อง พระเสาร์เข้าครอง กำลังสิบ  
ทิศมาช่วยกำจัด มหาอุบาทว์ ที่เป็นมรราช ร้ายกาจหนักหนา  
ศัตรูมีมา มอดม้วยบรรลัย ศัตรูที่ไหน บรรลัยที่นั่น พระ  
พฤษ์สิบเก้า เข้ามาโดยพลัน เป็นครูช่วยกัน จัดสรรให้งาม  
พระราหูสิบสอง ช่วยป้องกันตาม ปัดเป่าให้งาม อย่าได้เด็ด  
ฉันท พระสุกัรเทวัน มาช่วยกันรักษา ยี่สิบเอ็ดโดยมี พระ  
เกตุมาลี รักษาเก้าพระองค์ พระคาถานี้มีใจจ้านงค์ กำหนด

โดยตรง สิบสองราศี เทวดาทាំងนี้ มาช่วยขัดสีเสียดจัญไร  
มรรคญาณผลคะญาณ พระประธานมาให้เทวดาองค์ใด  
ที่รักภักดิ์ที่จามาช่วยคุ้มครอง ช่วยป้องกัน เทวดาบนสวรรค์  
ทั้ง สิบสองราศี ปฏิสนธิบันดาล มรณะบันดาล เข้าสู่นิพพาน  
นับล้านโกฏิปี พระองค์ทรงโปรด ท้าวทั้งธรณี ได้บวชได้เรียน  
ได้เขียนบาลี โภยภัยอย่ามี จงกำจัดไปไกล พระธรรมแปล  
หมื่น ขึ้นอกขึ้นใจ พระธรรมมาเป็นมิตร สุจริตพิศมัย คุณ  
มนตรีคุณทน ทนอยู่ไม่ได้ ศัตรูภายนอก ขอให้ออกไปไกล ศัตรู  
ภายในบรรลัยสิ้นสุด เฉชะพระพุทธรูป มาหยุดอยู่เบื้องหน้า  
พระธรรมมาสถิตเบื้องหลัง พระสังฆรักษา พระอิสวรเจ้าฟ้า  
เสด็จมารักษาทั่วกาย องค์พระนารายณ์มาอยู่เบื้องซ้ายขวา  
พระพรหมเทวา อยู่เบื้องสวรรค์ เสด็จลงมารักษาเข้าทุกวัน  
เทวดาบนสวรรค์ มาช่วยกันรักษา พระกาฬตัวกล้า มาช่วย  
ผลาญศัตรู ท้าวทั้งชมพู ขออย่ามีอันตราย พุทโธแคล้วคลาด  
ธัมโมกันอุบาทว์เสียดจัญไร สังโฆพระสงฆ์ มาดำรงจักรชัย  
อยู่ ณ แห่งใดให้ได้รับความสุข พันทุกข์ พันโศก หมด  
โรคหมดภัย หมดอุบาทว์ จัญไร ใจสร้างกุศล ที่ตกที่หล่น  
ขอให้ได้เพิ่มพูล ขออย่าให้สูญ เพิ่มพูลบารมี แก่ข้าพเจ้านี้

จนถึงพระนิพพานไปภายในภาคหน้า พุทธชรัรักษา รัมม้งรักษา  
สังฆังรักษา อะหังวันทามิพุระโต อะหังวันทามิชาตุโย  
อะหังวันทามิ สัพพาโส สละลิเมนาโถ อิติปิโสภะคะวา  
พุทโธมีกำลัง สละลิเมนาโถ อิติปิโสภะคะวา รัมโม่มีกำลัง  
สละลิเมนาโถ อิติปิโสภะคะวา สังโม่มีกำลัง อะระหังพุทโธ  
นะโม่พุทธาเย นะมะกันเต

การภาวนาบทบูชา ๑๒ ราศี คนในสมัยโบราณ จะสวด  
ภาวนาอยู่เป็นประจำ ครูบาอาจารย์คนเก่า ได้กล่าวแนะนำไว้  
หากผู้ใดภาวนาอยู่เป็นประจำ จะเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง  
และครอบครัว

## คาถาบูชาดวงประจำวันเกิดทั้ง ๗ วัน

๑. คาถาคนเกิดวันอาทิตย์ อะ วิช สุ นุส สวา นุต ตี  
ชื่อคาถาพระนารายณ์แปลงรูป ใช้ทางเมตตามหานิยม ก็ได้  
สวดวันละ ๖ จบ

๒. คาถาคนเกิดวันจันทร์ อี ระ ชา คะ ตะ ระ สวา  
ชื่อคาถากระพุ่มเจ็ดแบก ใช้ทางคงกระพัน สวดวันละ ๑๕ จบ

๓. คาถาคนเกิดวันอังคาร ตี หัง จะ โต โธ ธิ นัง

ชื่อคาถาฝนเสน่หา ใช้ทางเมตตามหานิยม สวดวันละ ๘ จบ

๔. คาถาคนเกิดวันพุธกลางวัน ปี สัม ระ โล ปุ สัต พุท  
ชื่อคาถาพระนารายณ์เกลื่อนสมุทร ใช้เสกปูนสุญฟี สวด  
วันละ ๑๗ จบ

๕. คาถาคนเกิดวันพุธกลางคืน คะ พุท ปั้น ทู รัม วะ คะ  
ชื่อคาถาพระนารายณ์พลิกแผ่นดิน ใช้แก้ความผิดต่างๆ  
สวดวันละ ๑๒ จบ

๖. คาถาคนเกิดวันพฤหัสบดี ภาะ สัม สัม วิ สะ เท ภาะ  
ชื่อคาถาพระนารายณ์ตรีงไตรภพ ใช้ทางเมตตามหานิยม  
สวดวันละ ๑๕ จบ

๗. คาถาคนเกิดวันศุกร์ วา โห โน อะ มะ มะ วา  
ชื่อคาถาพระพุทธรเจ้าवादหิมพานต์ ใช้ทางมหานิยม สวด  
วันละ ๒๑ จบ

๘. คาถาคนเกิดวันเสาร์ โส มา ณะ กะ ริ ธา โห  
ชื่อคาถาพระนารายณ์ถอดจักร ใช้ทางถอดคุณไสยศาสตร์  
สวดวันละ ๑๐ จบ

## คาถาบูชาหลวงพ่ोजิน (วัดบางกลาน)

อะกะอะธิ อะธิอะกะ ธิอะกะอะ วันทามิ อาจารย์  
ปัญจะ หิริญญะ นามะ กังถิรัง สิทธิกันตัง มะหาเตชัง  
สิทธิมันตัง วะ สะทาร์งฯ

## คาถาหลวงปู่ศุข (วัดมะขามเฒ่า)

สัตธา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะกะวาติ มะอะอุ  
ชีนรตลงเรือ ขึ้นเครื่องบิน ท่องเสมอ ป้องกันภัยพิบัติฯ

## จักรวาลโองการพระเจ้า ๕ พระองค์

นะโมสุคะโต อาตีตาจะ นะโมสุคะโต ปันจุ ปันนา  
อะนาคะตา ปัญจะพุทธา มहेสินัง อิหัง มหาปัฐวิง ปัญจะ  
พุทธา สัพพัญญูตะญา นะปะติเวทัง นะวะโรกุสะละ  
ธัมเมหิ สิสิ พุทธา มहेสินัง กุกุสันโธ อุดตะมังเสดถัง  
โกนาคะมะนัง ปะวะรัง กัสสะปะ พุทธสุคะตะหิตัง  
โคตะมัง หิตะ สัมปันนัง เมตตัยยะ อะนาคะตัง ปัญจะ  
พุทธา ธาตุปัฐวิง มาตุคัปปัง ปัฐวิงสัพเพตัง อัถธานิสถา  
มะหาอะโหสิ มาตุ คัปปานิสา นิตะวา มาตุคัปปัง

ปิตติคิตติตั้งวา ติปิตติ สนธิยังวา จะตุโลกะ ปะลาถูกะ  
มหาอัคชิริยัง สักกะยะ มหา ปิตตะเวียวะอะพัสรา พรัม  
มะนาคะ ยักขาลา อะคัปปาคะยัง เอกะโกละหารัง ชาตังคัง  
คัยยะสะละนัคติ สัมมุทธะคำภีรัง ปะทุมูปปะละสากะยะ  
กะมุทธะชาตัง ลักขันธะ ปิตตะสาขา ปะทุมมา โอรัมพา  
วะตะเวทัง ะรังโท อะปะธุมุบ ปะระชาตะนะวะทังวะรัง  
ปะทุมมาปุพพชาตา สัก กัลรัง มะหาปะชาริยัง ปิตตะรัง  
ปะทุมมุบ สาละชาตัง อากาสาวิตะรัง วิตานิ ปะทุมมาสัน  
ชะนัง สัตตะสัตตะเต สาละภูปะระมะ สัตถายุพันชะรัง  
ลักกะระ ปะตะริยัง ปะวัตตะนา อากาสา สามะวุตถา  
ลักกะระ มหาปัสสูวี พาลู กาสีลา อุทธะกา สัพพะสุวันนะ  
รัตตัตตา ชาตาสูวันนะ รัตตัตตา ปุราณัง พระสุนทะรา  
จะระวิ จะระติ ปุพพังพะละ มะตุระเหสุง สัพพะปัสสูวี  
อิชะชา ทะระกัปปา ปารุกขา ชาตาทิพ อู๋ยานัง ชายนโธ  
มุคะโพ อะเหสุง อิทะยุตังโพคัง สัพพะพุทธาปุราณัง  
สัพพะปัญญะตะยา นะปะติเวทัง ปะวะรัง อังคะรักษานัง  
สัพพันนะ รังสียา สาสันนะโลกะ นิรังโลกะ อะมิต-  
ตะชาตัง ทิสัตตะ โลกะหิตัง สัตตะโลกัง พิชะปะนะโลกัง

เสกหังไพยะ สัมปตติสาเทวี ปุคชิสุ พุทธา อะทิตานัง  
สัจจะหัง สิทธิพุทฺธา อาหังบุชา อาหังวันทา อาหัง  
ปิตตะนา อาหังโทมะนาคะหา สัพพะโสคติ ภาวันตุเม  
สามหาปฐวีพุเต สัจเจ ปญฺจะพุทฺธา อุปปีนนาสัจจ  
อติ ปญฺจะพุทฺธา ทาสาปะรักขะนา อาหังคะหะตะ  
วาทะเสมิ สุวันนะรัตตะชา ชัมมะตะ อะทิปปะ ปาตุละโหตุ  
สัพพะพิชชะ โลमितตัง โลพะติถาริโน ปุระขันทะโน  
อาหังคันตัง ทัสสะวา อากุณฺณัง โอวาทัง ปะตุระโหสิ  
สุวันนะรัตตะชาตา พิชชา ปะตุระโหตุ ทักสาเยปะทะรักขานัง  
พุทฺธวันทามิ ปิตฺตสาเยกัํ

เจวะชัคคา ยะมันตัง สีจี พุทฺธา อานุภาเวนะ

สุวันนะ ระชาตัง อุปปีนนัง กุกุสันธัง สัมพุทฺธา  
อานุภาเวนะ

สุวันนะ รัตตัตตัง อุปปีนนัง โกนาคะมะนัง สัมพุทฺธา  
อานุภาเวนะ

สุวันนะ รัตตัตตัง อุปปีนนัง กัสสะปัง สัมพุทฺธา  
อานุภาเวนะ

สุวันนะ รัตตัตตัง อุปปีนนัง โคะตะโม สัมพุทฺธา

อานุกาเวนนะ

สุวันนะ รัตชัคตัง อุปปันนัง เมตตัยยะ ทิราอานุกาเวนนะ

สุวันนะ รัตชัคตัง อุปปันนัง อระหังตา สาวิกา สัม

พุทธาอานุกาเวนนะ

สุวันนะ รัตชัคตัง อุปปันนัง สัพพะพิชะกัง สัพพะ

สาวะติลาโก ภาวันตุเม

สัพพะเทวายักขา ภูตา ปะริตตา ปะเวอิตตะเน สัพ

เพราชา เมทियะ มะนุสสา สัพเพ โคหา วินาสัตถุ ทิสะวัตัน

จะปิยะตัง ปุคโตสิเนโห สัพพะชะนา ปะชายะ มหาโก

โค มหาโสพะยะศัตถุ วินาสันติฯ

จักรารุชโองการพระเจ้าห้าพระองค์ เดิมเรียกว่า “โองการมหาปทุม” เป็นพระคาถาโบราณ มีมาแต่ครั้งสมัยกรุงศรีอยุธยา ปรากฏในตำราพิชัยสงครามหลายฉบับเป็นยอด

พระคาถาที่กล่าวถึงการบำเพ็ญบารมีของพระพุทธเจ้าทั้งห้าพระองค์ในภัทรกัลป์นี้ คือ พระกกุสันโธสัมมาสัมพุทธเจ้า พระโกนาคมนสัมมาสัมพุทธเจ้า พระกัสสปะสัมมา

สัมพุทธเจ้า พระโคตมะสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระศรีอริยะเมตตรัยสัมมาสัมพุทธเจ้า โองการบทนี้ถือเป็นยอดของ

โองการทำนํ้ามนต์ ที่นับถือกันในหมู่โบราณจารย์ เหล่า  
ราชครูปุโรหิตต่างต้องสวดสาธยาย หากใครทอ้งบ่นพระ  
คาถานี้เป็นประจำ จะเกิดสิริมงคลอย่างสูง อานุภาพของ  
พระคาถานี้มีพลาณภาพกำจัดเสียซึ่งอุปัทวันอันตรายทั้งปวง  
กำราบอวมงคลต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี มีอุปเท่ห์ที่เรียกได้ว่า  
ผอยท่อมหลังช้าง

สิทธิการิยะ จะกล่าวถึงอุปเท่ห์พระโองการนี้ เสมือน  
หนึ่ง ได้พบพระพุทธเจ้าทั้ง ๕ พระองค์ ถ้าผู้ใดสวดพระ  
โองการนี้ เทพยดาอย่ามรักษาผู้นั้นแล แม้กระทำการใดๆ  
ก็ดีจะเกิดสวัสดิมงคล ผิดว่าแห่งใดมีภูตผีปิศาจร้ายแรง  
หลอกหลอน แปลงรูปร่างสารพัดสัตว์นานา ให้สวดพระ  
โองการนี้ ผู้นั้นจะอยู่มิได้เลย จะกลับมาเป็นมิตรแก่เราแล  
ถ้าจะทำนาไร่ให้เสกนํ้า ๕ คาบ เอาไปประพรมที่ไร่นานั้น  
จะทำมาหากินเกิดผลแล อนึ่งท่านให้เอาดอกบัว ๕ ดอก  
จารึกพระนามพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ คือ นะ โม พุท ธา ยะ  
องค์ละดอก เทียนสีผึ้ง ๕ เล่ม หนักเล่มละบาท จุดตามถวาย  
พระพุทธเจ้า เอาดอกบัวลอยใส่ขันนํ้ามนต์ ให้สวดพระพุทธร-  
คุณ ๕๖ จบ สวดพระธรรมคุณ ๓๘ จบ สวดพระสังฆคุณ

๑๔ จบ แล้วให้สวดพระโองการนี้ ๕ จบ เอน้ำมนต์นั้น  
รดแก้สารพัดเคราะห์ โศกโรครภัยทั้งปวง แก้กระทำร้าย  
คุณไสยหายสิ้นเมื่อรดน้ำมนต์นั้น ให้เอาดอกบัวอธิษฐาน  
บูชาพระขออำนาจคุณพระพุทธรเจ้าทั้ง ๕ พระองค์มาช่วย  
บำบัดทุกข์ โศกโรครภัยทั้งปวง แม้เป็นถ้อยร้อยความต้องการ  
จงจำก็ดี จะรอดพ้นอันตรายทั้งหลาย หรือเอน้ำมนต์  
พระโองการนี้ไปพรหมสินค้า ก็จะซื้อง่ายขายคล่อง มีกำไร  
ยิ่งแล

## ไปแล้วได้อะไร

กับ

๗ วัน กับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
(ไปเที่ยว หรือนอนอยู่บ้านไม่ดีกว่าหรือ)

สำหรับคนทั่วไปการได้ไปเที่ยวก็ต้องคืออยู่แล้ว หรือ  
ได้พักผ่อน/ทำกิจกรรมอะไรๆ ที่เราชอบนอนอยู่บ้านก็ดี  
อีกเหมือนกัน บางคนชอบฟังเพลง บางคนชอบอ่านนิยาย

(ผู้เขียนเองก็ติดนิยายจอมแวม) บ้างก็ชอบนอนตีฟูกกลิ้ง  
อยู่บ้านได้ทั้งวัน

แล้วไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อะไร

(คนส่วนใหญ่เรียกว่า ไปนั่งสมาธิ แต่จริงๆ นั่งสมาธิ  
แค่ ๑/๓ หรือ ๑/๒ ของกิจกรรมที่ทำเท่านั้น บางคนก็เรียก  
บวชชีพราหมณ์ ซึ่งก็ไม่ถูกอีก เพราะไม่ใช่ทั้งชี แล้วก็ไม่ใช่  
พราหมณ์)

จากการสอบถามคนที่เขาไปมาแล้ว (รวมทั้งประสบการณ์  
การณของผู้เขียนและคนรอบข้าง) พอสรุปได้ว่า

๑. ได้เด็ก (ไม่ได้พูดถึงกิกณะ)
๒. ได้เสน่ห์ (แบบไม่ต้องพึ่งน้ำมันพราย)
๓. ได้สุขภาพดีขึ้น
๔. ได้ทรัพย์
๕. ได้บุญ
๖. ถอนคุณไสย (เกี่ยวอย่างไรต้องอ่านต่อ) และเป็น  
วิธีแก้เคราะห์กรรมที่ดีที่สุด (คนคุณดวงควรรู้) และจะรู้ว่า  
กรรมฐานแก้กรรม หมายความว่าอย่างไร

๑. ได้เด็ก

คือ ได้ความเป็นเด็กหรือความเข่าว้วยของใบหน้า คนที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานส่วนใหญ่ จะหน้าเด็กกว่าวัย (เป็นประเภทแก่ (แล้ว) แต่หน้ายังเด็ก หรือ ถ้ายังเด็กอยู่ก็ แก่ยาก ผิวดีขึ้น ไม่ต้องพึ่งเลเซอร์หมอ) เพราะอะไรหรือ ยกตัวอย่างง่าย ๆ ละกัน

อย่างเวลาเราเสียใจ (อกหัก ผิดหวัง อะไรก็แล้วแต่) แล้วก็ร้องไห้... ก่อนการไปปฏิบัติฯ อาจจะร้องไห้สัก ๒๐ นาทีต่อครั้ง แต่พอได้ไปปฏิบัติฯ แล้วนำวิชาที่ไปเรียนมา มาใช้กับชีวิตประจำวัน จะทำให้เวลาในการร้องไห้ลดลง บางครั้งแค่ ๒-๓ นาทีเอง ทีนี้หน้าคนเราที่ต้องยับยู่เพราะร้องไห้เป็นเวลานานหลายๆ สิบนาที เมื่อลดลงเหลือแค่ไม่ถึง ๕ นาที หน้าก็ต้องเด็กขึ้น เพราะปริมาณเวลาที่หน้ายับมันน้อยลง เวลาเครียดก็เหมือนกัน คิวผูกโบว์ถึง ๓-๔ ชั้น ถ้าไปปฏิบัติก็จะลดเวลาของการที่คิวผูกโบว์...เหมือนในโฆษณาครีมบำรุงผิวนั้นแหละ ที่ว่าหน้าคนเราทั้งร้องไห้ หัวเราะ โกรธ ฯลฯ มากมาย หน้าก็ต้องย่นสิ ทีนี้การมาปฏิบัติฯ ก็จะทำให้หน้าเราเด็กขึ้น เพราะเวลาที่หน้าเรายับน้อยลง (แต่ไม่ใช่ว่ามาปฏิบัติแล้วจะกลายเป็นคนไม่โกรธ

ไม่รัก ไม่หลง ไม่เสียใจ แต่มันเป็น น้อยลง)

## ๒. ได้เสน่ห์

คนที่ปฏิบัติฯ เขาจะหน้าตาดีขึ้น เพราะนอกจากหน้าเด็กแล้ว หน้ายังผ่องใสอีกด้วย เมื่อหน้าคนเรา ดูเด็กกว่าวัย แกรมหน้าผ่อง ก็ต้องหน้าตาโดยรวมดีขึ้น เป็นธรรมดา

นักปฏิบัติจะยิ้มง่ายขึ้น โกรธยากขึ้น แต่หายโกรธไวขึ้น จี๋บ่นน้อยลง ใจเย็นขึ้นทั้งหมดนี้คือทำให้สัมภรณ์ของคนที่อยู่ใกล้ซิคคนที่ผ่านการปฏิบัติมา คนเราถ้ายิ้มง่ายใจเย็น ไม่พุดมาก รู้ว่าอะไรควร ไม่ควรพูด และเวลาไหนก็ต้องเป็นคนที่มีเสน่ห์ขึ้น (ซัวร์!)

## ๓. ได้สุขภาพที่ดีขึ้น

ข้อนี้ชัดเจนมากในคนที่เป็นภูมิแพ้ต่างๆ คนที่เป็นภูมิแพ้อากาศ ภูมิแพ้ในเลือด โรครูมาทอยด์ หลังปฏิบัติเป็นประจำ ก็ไม่ต้องพึ่งยาหมอ (จนหมอยังงงว่าดีขึ้น ได้อย่างไร)

คนที่เป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค เช่น แบคทีเรีย หรือไวรัส เมื่อมาปฏิบัติแล้วอาการจะดีขึ้น (ผู้เขียนเป็นภูมิแพ้อากาศ แพ้ขนสัตว์ต่างๆ เมื่อก่อนแต่ละปีทานยาแก้แพ้เป็นยามไปเลย แต่เดี๋ยวนี้อเล็กแล้ว แม้ไม่หายขาด แต่

อาการก็ดีขึ้นมาก) ส่วนคนที่เป็็น โรคร้ายอย่างมะเร็งบางคน ปฏิบัติมากจนมะเร็งไม่ขยายตัว และขนาดเล็กลงจนตัดทิ้งไปได้ บางคนหายเลยก็มี

นอกจากคนที่มิโรคประจำตัวแล้ว คนทั่วไปสุขภาพจะดีขึ้น น้ำหนักลดลง (เพราะสิ่งที่ได้จาก การปฏิบัติฯ ทำให้เปลี่ยนพฤติกรรมหลายๆ อย่าง รวมทั้งพฤติกรรมการกินด้วย...ต้องพิสูจน์โดยการลองไปปฏิบัติดู)

ส่วนคนที่นอนหลับยาก ก็จะทำให้ฟังกยานอนหลับน้อยลง มนุษย์เราตอนเป็นทารกเป็นเด็ก ไม่เห็นมีปัญหา นอนไม่หลับ ที่นอนไม่หลับตอนเป็นผู้ใหญ่ก็เพราะความวิตกกังวลต่างๆ หรือไม่อีกทีก็ ออกหักรักรุด การไปปฏิบัติฯ จะช่วยในเรื่องการนอนไม่หลับ และเยียวยาแผลใจได้ดีด้วย

#### ๔. ได้ทรัพย์

ตัวอย่างที่ชัดที่สุดน่าจะเป็นเรื่องราวของคุณฐิตินาถ พัทลุง (คุณอ้อย) ผู้เขียนหนังสือเข้มทิศชีวิต ชีวิตของเธอเจอกรรมสม เมื่อสามีเสียชีวิต ขณะที่เธอเพิ่งเริ่มชีวิตคู่ และมีลูกน้อย และเศรษฐกิจจืดจาง จากการที่ฟองสบู่แตก เงินบาทลอยตัว ธุรกิจสามีมีหนี้มากแม้ในงานศพสามี

พวกเจ้าหนี้ยี่ก็มาทวงหนี้ยี่ แต่จากการที่เธอมาปฏิบัติฯ และได้วิชาไปสู้รบปรบมือกับปัญหาชีวิต เธอสามารถคืนเงินกู้หลักร้อยล้าน ได้ในเวลาเพียง ๒ ปี แถมธุรกิจของเธอในตอนนั้นก็ขยายตัว ทั้งๆ ที่เศรษฐกิจของประเทศไทย โดยรวมแล้วยังไม่ฟื้นขึ้นเลย

คนที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นประจำ จะมีทรัพย์มากขึ้น เพราะการปฏิบัติจะทำให้เราใช้เงินเป็น ทำงานได้ดีขึ้น แก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีกว่าเดิม (โบนัสที่ดีก็น่าจะตามมา หรือถ้าเป็นกิจการส่วนตัว ก็จะบริหารงานได้ดีขึ้น หรือค้าขายดี) ส่วนผู้ที่ยังอยู่ในวัยเรียน ยังไม่ถึงเวลาหาทรัพย์ หากปฏิบัติฯ เป็นประจำ ก็จะเรียนได้ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

## ๕. ใ้บุญ

ใ้บุญอย่างไร หลายคนอาจง งว่าการไปปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน หรือที่เข้าใจทั่วๆ ไปว่าไปปฏิบัติธรรมเป็นบุญตรงไหน

ที่จริงการบริจาคเงินใ้มูลนิธิหรือวัด ไม่ใช่เป็นวิธีเดียวที่จะใ้บุญ มีการกระทำต่างๆ ที่เรียกว่าเป็นบุญ (โดยไม่ต้องใ้เงินเลย) อีกหลายอย่าง

## บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ มีดังต่อไปนี้

๑. บุญที่ได้จากการทำทาน (ข้อนี้ใช้เงิน) คือ การบริจาค  
ให้วัด มูลนิธิ องค์กรต่างๆ

๒. บุญที่ได้จากการรักษาศีล (คนทั่วไปก็ศีล ๕ พระก็ศีล  
๒๒๗ ข้อ)

๓. บุญที่ได้จากการภาวนา (สวดมนต์ ปฏิบัติวิปัสสนา-  
กรรมฐาน)

๔. บุญที่ได้จากความอ่อนน้อม ถ่อมตนต่อผู้ใหญ่ผู้มี  
พระคุณ ครูบาอาจารย์ พระสงฆ์ พระมหากษัตริย์

๕. บุญที่ได้จากการทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม

๖. บุญที่ได้จากการเชิญชวน เปิดโอกาสให้คนอื่นได้  
ทำบุญ

๗. บุญที่ได้จากการยินดีกับความดีหรือการทำบุญของผู้อื่น

๘. บุญที่ได้จากการฟังธรรม

๙. บุญที่ได้จากการให้ธรรม

๑๐. บุญที่ได้จากการทำความเข้าใจในเรื่องที่เป็นสาระ  
เรื่องบาปบุญคุณโทษ

สรุปว่าการปฏิบัติฯ เป็นบุญ (ตกอยู่ในข้อ ๓) ในหนังสือ  
ของสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช เรื่องวิธีการ

สร้างบุญบารมี ท่านเขียน ไว้ว่า

อานิสงส์ของสมาธินั้น มีมากกว่าการรักษาศีลอย่างเทียบกันไม่ได้ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “แม้จะได้อุปสมบท เป็นภิกษุรักษาศีล ๒๒๗ ข้อไม่เคยขาด ไม่ต่างพร้อยมานานถึง ๑๐๐ ปีก็ยิ่งบุญกุศลน้อยกว่าผู้ที่ทำสมาธิเพียงให้จิตสงบนานเพียงชั่วไก่อกระพือปีก ช้างกระดิกหู คำว่า “จิตสงบ” ในที่นี้หมายถึง จิตที่เป็นอารมณ์เดียวเพียงชั่ววูบ... การทำสมาธิเป็นการสร้างบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ ลงทุน น้อยที่สุด เพราะไม่ได้เสียเงิน เสียทอง ไม่ได้เหนื่อยยากต้องแบกหามแต่อย่างใด...”

ถ้าพูดกันแบบง่าย ๆ ที่ได้บุญมากก็เพราะคำว่า ฝืน  
ใจ...ฝืน...

อย่างเวลาทำทาน มีคนเอาของผ้าป่ามาให้เราเรา ใส่ของซัก ๒๐, ๕๐ หรือ ๑๐๐ นิง ก็ไม่เป็นเรื่องยาก แต่รักษาศีลให้ครบ ๕ ข้อ ฝืนกว่าทำทานอีกจริงไหม ยิ่งข้อ ๕ ห้ามดื่มสุรา สำหรับบางคนนะ (โคตร) ฝืนเลย

และที่ฝืนกว่าทานกับศีลก็น่าจะเป็นข้อ ๓ ...การภavana

นี้แหละ การจะต้องไปปฏิบัติธรรมตั้ง ๗ วัน เป็นที่สุดของ  
การ ฝืนแล้ว ที่บุญมากก็เพราะฝืนมาก ครูบาอาจารย์เขาบอก  
อยู่แล้วว่า ทำดีต้องฝืน (แต่พอได้ฝืนแล้ว ตัวเรานั้นแหละ  
ได้ดีได้บุญสุด ๆ )

## ๖. ถอนคุณไสย+แก้/สะเดาะเคราะห์

ข้อนี้ไม่ใช่หลักใหญ่จากการปฏิบัติฯ แต่ในเมื่อเดี๋ยวนี้  
หนังสือ คุณไสย กลับมาฮิตฮิตก็เลย ต้องเขียน เกี่ยวกับ  
เรื่องที่น่าตื่นเต้นนี้บ้าง

เรื่องของการกระทำคุณไสย ผู้เขียนเชื่อว่ามิจริง (ผู้  
อ่านไม่เชื่อไม่เป็นไรนะ ฟังหูไว้หู) เพราะถ้าไม่มีจริง พระเกจิ-  
อาจารย์ทั้งในอดีตและปัจจุบัน คงไม่ต้องเสียเวลาเรียน  
วิธีแก้หรือ (เรียนไปทำไมถ้าไม่ได้ใช้) และเพื่อนสนิท  
ของผู้เขียนเองก็โดนมาแล้วกับตัว (เจตตะปุเคลื่อนอยู่ใต้  
ผิวหนังและในที่สุดตะปุก็โผล่ ออกมาจากผิวหนังที่หลัง  
โดยให้ผู้รู้ซึ่งเป็นหมอจีนใช้วิธีแก้ออกมา) โดยปกติคนถูก  
กระทำมักต้องไปหาทางแก้จากหมอ (ผี) ก็ดี หรือจากพระ  
เกจิก็ดี หายบ้าง ไม่หายบ้าง แต่ที่แน่ๆ มนต์มีคุณไสย  
ไม่ว่าจะของพี่ไทยหรือเขมรเป็นอันหลุดหมด หากผู้ถูก

กระทำไปเข้า ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๗ วัน (ผู้อ่านท่านใดคิดว่า โคนของอยู่ ทดลองเล่นนะว่า “ของ” จะออกมัย) และเพราะมีเพื่อนเป็นหมอดู ทำให้เรารู้ว่าการปฏิบัติฯ เป็นวิธีสะเดาะเคราะห์กรรมที่ดีที่สุด (และเป็นการเสริมการสะเดาะเคราะห์วิธีอื่นๆ เช่น การทำทานต่าง ๆ )

คนที่มาหาหมอดู ก็มักมีหัวข้อถามอยู่ใน ๔-๕ ข้อ ต่อไปนี้

๑. เรื่องงาน (หรือเรื่องเรียน)

๒. เรื่องคู่/ความรัก

๓. เรื่องเงิน

๔. เรื่องสุขภาพ

อยากจะบอกว่าสิ่งที่ทุกคนจะได้เรียนจากการไปปฏิบัติฯ จะช่วยได้ในเรื่องทั้ง ๔ เรื่องนี้

**กรรมฐานแก้กรรม (หมายถึงอะไรละ!??)**

จำได้ว่าเห็นประโยชน์บนหนังสือเล่มหนึ่ง ซึ่งมีรูปหลวงพ่ोजรัญ (วัดอัมพวัน) อยู่บนปก อ่านประโยชน์ แล้วดีใจ... ดีใจตรงที่ว่าเป็นความหวัง ให้เราเปลี่ยนโชคชะตาของตัวเองเราเองได้ ก่อนที่จะมีเพื่อนสนิท เป็นหมอดูผู้เขียนเอง

เคยเรียนการดูไฟทาโร่ด้วยตนเอง (โดยการสั่งซื้อหนังสือประมาณ ๔-๕ เล่ม ทางอินเทอร์เน็ต จำได้ว่าซื้อจาก [www.amazon.com](http://www.amazon.com)) สิ่งที่ไม่เคยลืมจากความรู้ทางไฟทาโร่ คือ เขาบอกว่า ถ้าคุณไม่ชอบไฟที่คุณเปิดขึ้นมา คุณสามารถเปลี่ยนชะตาของคุณได้ แต่ต้องใช้ความพยายามหรือฝืน (และเรื่องฝืนเราได้พูดกันแล้วในหัวข้อ ๕) หมอดูบางท่านเรียกความพยายามนี้ว่า หักดวง กรรมฐานแก้กรรมได้ ก็มาเกี่ยวข้องตรงนี้แหละ

กรรม คือ การกระทำ (ทั้งการกระทำที่ดี และ ไม่ดี) ฐานก็ตามความหมาย เมื่อฐานของการกระทำ ในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงแน่นอนอนาคตก็ต้องเปลี่ยน และถือเป็นการหักดวงหรือเปลี่ยนดวงด้วย แต่ต้องใช้ความพยายาม (ปัจจุบันนี้ผู้เขียนยกสำรับไฟทาโร่ทั้งหมดให้เพื่อนสนิทคนนั้นแล้ว เพราะเขาแน่นกว่า และเป็นมืออาชีพ ส่วนผู้เขียนไม่ได้มีอาชีพทางนี้)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้อะไรๆ ดีๆ มากมาย ผู้ปฏิบัติจะได้ทั้ง สติ สมาธิ ปัญญา ก่อนที่ผู้เขียน จะไปปฏิบัติฯ เคยนึกว่าตัวเองมีครบ ก็คิดว่าตัวเองก็เป็นคน

มีสติ (ก็ไม่ได้บ้า และก็เป็นคนมีเหตุผล) มีสมาธิ (ชอบเล่น กีฬา และถ้าเล่นกีฬาได้ดี ก็น่าจะแปลว่าสมาธิดี) มีปัญญา (เป็นคนเรียนดี) แต่พอไปปฏิบัติฯ มาแล้ว เลยรู้ว่าที่ความ- หมายของคำว่า สติ สมาธิ ปัญญา ที่คิดว่ารู้แล้ว มันไม่ ถูกต้อง

คำว่า สติ หมายถึง ระลึกรู้ หรือรู้ตัว ถ้าคุณเคย ถามตัวเองว่าล้อครดล้อคประตูหรือยัง (ต้องเดินไปดูใหม่) หรือวางของไว้ตรงไหนจำไม่ได้ หรือหลุดปากพูดอะไร ออกไปโดยไม่ตั้งใจ แล้วทำให้เพื่อน หรือคนที่เป็นที่รักเสียใจ ถ้าทำอย่างที่ว่ามาแล้ว แปลว่าคุณไม่มีสติ เพราะขณะทำ สิ่งนั้นๆ อยู่ คนเรามักคิดและทำอะไรหลายๆ อย่างพร้อมๆ กัน ทำให้ลืมนั่นลืมนี่ พูดโพล่งออกไปบ้าง

ส่วนคำว่า สมาธิ ก็ไม่ต่างจากความหมายที่เราู้ กัน คือ มีใจจดจ่อต่อสิ่งที่ทำอยู่ แต่ปัญญานี้สิมีหลายแบบผู้เขียน เรียนดี เพราะปัญญาทางโลกดี แล้วมีปัญญา ทางอื่นอีกหรือ

มี... ปัญญาทางธรรม... ซึ่งผู้เขียนมีน้อย (ไปปฏิบัติฯ แล้วดีขึ้นหน่อย) เมื่อก่อนเจอเรื่องผิดหวังก็แป๊ก (เล่นมิวสิค ประจำ) เพื่อนๆ ชอบทักว่าเป็นคนจริงจังกับชีวิตมากเกินไป

ไป แถมยังเป็นคนขวานผ่าซาก พูดไม่คิด ตอนนี้เป็นเวอร์ชันใหม่แล้ว ซีเรียสน้อยลง มีมุขบ้าง (บางทีมุขก็แป้ก) แล้วก็ไม่ดู (ยังกับหมาแล้ว มีคนเคยว่าไว้ว่าเป็นคนดูมาก) จะพูดอะไรก็มีโพลงบ้าง แต่ไม่บ่อยเหมือนเมื่อก่อน

อยากให้ทุกคนที่ได้อ่านไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกัน จะได้พิสูจน์ว่าสิ่งที่เขียนมาจริงหรือไม่ ชีวิตจะดีขึ้นจริงไหมต้องลองดู

น้องสาวผู้เขียนซึ่งเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง บอกกับผู้เขียนหลังจากการไปปฏิบัติฯว่า ๑-๒ วันแรกๆที่ไป นึกสาปแช่งพี่สาวว่าให้มาทำอะไร แต่หลังจากผ่านไป ๓-๔ วัน จนจบการปฏิบัติ เขาบอก ว่าสิ่งที่ได้จากการไปปฏิบัติ ๗ วันนั้น มากกว่าที่ได้จาก การมีปริญญาโท ๒ ใบเสียอีก

ลองไปกันดูนะ! แล้วคุณก็จะบอกกับตัวเองว่า รู้แบบนี้ไปตั้งนานแล้ว!!

สถานที่ปฏิบัติธรรม

๑. ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย โทร. ๐๒-๘๐๕-

๐๗๕๐-๓ [www.ybat.org](http://www.ybat.org)

๒. วัตถุประสงค์ บางขุนพรหม โทร. ๐๒-๖๒๘-๕๕๕๐

๓. วัตถุประสงค์ (๐๓๖) ๕๕๕-๓๘๑

## วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

(จากคู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต ของหลวงปู่ จรัญ  
วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี)

๑. การเดินจงกรม ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือ  
ขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เหยงหน้า  
หลังตา ให้สติจับอยู่ที่ ปลายผม กำหนดว่า ยืน หนอ ซ้าย  
๕ ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาจนปลายเท้าและจากปลายเท้า  
ขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลง จนครบ ๕ ครั้งแต่ละครั้ง  
แบ่งออกเป็นสองช่วง ช่วงแรก คำว่า ยืน จิตวามโนภาพ  
ร่างกาย จากศีรษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือ  
ลงไปปลายเท้า กำหนดขึ้นคำว่า ยืน จากปลายเท้ามาหยุดที่  
สะดือ คำว่า หนอ จากสะดือขึ้นไปปลายผมกำหนดกลับไป  
กลับมาจนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้นให้สติอยู่ที่ร่างกายอย่าให้  
ออกนอกกายเสร็จแล้วล้มตาขึ้น ก้มหน้าทอดสายตาไป  
ข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก สติ จับอยู่ที่เท้า การเดิน กำหนดว่า

ขวา ย่าง หนอ กำหนดในใจ คำว่าขวาต้องยกสั้นเท้าขวา ขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท่ากับใจนึกต้องให้พร้อมกัน ย่าง ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ช้าที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่าหนอ เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลายกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า ซ้าย ย่าง หนอ คงปฏิบัติเช่น เดียวกันกับ ขวา ย่าง หนอ ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบเป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้นเมื่อเดินสุด สถานที่แล้ว ให้นำเท้า มาเคียงกัน เหยงหน้าหลังตา กำหนด ยืน หนอ ช้าๆ อีก ๕ ครั้ง เหมือนกับที่ได้อธิบายมาแล้ว ลืมตา ก้มหน้า **ท่ากลับ** การกำหนดว่ากลับหนอ ๔ ครั้ง คำว่ากลับหนอ ครั้งที่หนึ่ง ยกปลายเท้าขวาใช้สั้นเท้าขวา หมุนตัว ไปทางขวา ๙๐ องศา ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ ขณะนี้ จะอยู่ในท่ากลับหลังแล้ว ต่อไปกำหนด ยืน หนอ ช้าๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตาก็มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้ จนหมดเวลาที่ต้องการ

๒. **การนั่ง** กระทำต่อจากการเดินจงกรมอย่าให้ขาดตอนลง เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด ยืน หนอ อีก

๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่าปล่อยมือหนอๆๆๆ ซ้ำๆ จนกว่าจะลงสุดเวลานั่งค่อยๆ ย่อตัวลง พร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริงๆ เช่น ย่อตัวหนอๆๆๆ เท้าพื้นหนอๆๆๆ คุกเข่าหนอๆๆๆ นั่งหนอๆๆๆ เป็นต้น

วิธีนี้ ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรงหลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พอง หนอ ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดคำว่า ยุบ หนอ ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่พอง ยุบ เท่านั้น อย่าคลุมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้างหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไป จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแน่นอน จะต้องมีความอดทน เพื่อเป็นการ

สร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นั้นก็ล้มเหลว

ในขณะที่นั่งหรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บปวด เมื่อย คันๆ เกิดขึ้น ให้หยุดเดินหรือหยุดกำหนดพองยุบ ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไปตามความเป็นจริงว่าปวดหนอๆๆๆ เจ็บหนอๆๆๆ เมื่อยหนอๆๆๆ คันหนอๆๆๆ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อยๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไป แล้วก็ให้กำหนดนั่งหรือเดินต่อไป

จิต เวลานั้นอยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านต่างๆนานา ก็ให้เอาสติปักลงที่ลิ้นปี่ พร้อมกับกำหนดว่า คิดหนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นกันว่า ดีใจหนอๆๆๆ เสียใจหนอๆๆๆ โกรธหนอๆๆๆ เป็นต้น

เวลานอน เวลานอนค่อยๆ เอนตัวนอน พร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอๆๆๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย

เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับที่ท้อง แล้วกำหนดว่า พอง หนอ ยุบ หนอ ต่อ ไปเรื่อยๆ ให้คอยสังเกตให้ดีว่าจะกลับไปตอนพอง หรือตอนยุบ

อิริยาบถต่างๆ การเดินไปในที่ต่างๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหาร และการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะ ในอาการเหล่านี้ตามความเป็นจริง คือมีสติสัมปะชัญญะเป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

หมายเหตุ การเดินจงกรมนั้น เราทำการเดินได้ถึง ๖ ระยะเวลา แต่ในที่นี้อธิบายไว้เพียงระยะเดียว การเดินระยะต่อไปนั้น จะต้องเดินระยะที่ ๑ ให้ถูกต้อง คือ ได้ปัจจุบันธรรมจริง ๆ จึงจะเพิ่มระยะต่อไปให้ตามผลของการปฏิบัติแต่ละบุคคล

### สรุปการกำหนดต่างๆ พอสังเขป ดังนี้

๑. **ตาเห็นรูป** จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาอยู่ก็กำหนด ไปจนกว่าภาพนั้น

จะหายไป

๒. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียง  
หนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็นเสียงก็สักแต่ว่า  
เสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๓. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่น  
หนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็นกลิ่นก็สักแต่ว่า  
กลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๔. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอๆๆๆ  
ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าเป็นรสก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจ  
และความไม่พอใจออกเสียได้

๕. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนด  
ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและไม่พอใจ  
ออกเสียได้

๖. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี กำหนดว่า  
คิดหนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

๗. อาการบางอย่างเกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน หรือกำหนด  
ไม่ถูกว่าจะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี กำหนดว่า  
รู้หนอๆๆๆ ไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการนั้นจะหาย

การที่เรากำหนดจิต และตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุ  
ว่าจิตของเราอยู่ใต้บังคับของความโลภ ความโกรธ ความ  
หลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจเป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ  
ขาดสติไม่ได้กำหนดเป็นโมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้  
กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัส ก็เช่นเดียวกัน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้ง  
กำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้วก็จะ  
เข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่างๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้  
คือว่าเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่า  
ได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจ  
หรือความไม่พอใจในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและได้ยินนั้น  
รูปและเสียงที่ได้เห็นและได้ยินนั้น ก็จะดับไป เกิดและดับ  
อยู่ที่นั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายในอกุศลธรรม ความทุกข์  
ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูป เสียง และอายตนะภายนอก  
อื่นๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น  
นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อน  
ใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่ รูปนาม เมื่อ

เพ่งเล็ง อยู่ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของรูปนาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่างๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของรูปนามนั้น จะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัว ตนของสังขารหรือ อัตภาพอย่าง แจ่มแจ้ง

## ประวัติหลวงปู่ทวดเหยียบน้ำทะเลจืด

สมเด็จพระเจ้าพะโคะหรือหลวงพ่อทวด เป็นที่รู้จักของคนไทยทั้งประเทศ ท่านเป็นพระที่ศักดิ์สิทธิ์มีอิทธิปาฏิหาริย์และอภิญญาแก่กล้า ประสบการณ์และความน่าอัศจรรย์ของท่านเป็นที่กล่าวขานแม้ในกระทั้งประเทศเพื่อนบ้านเช่น มาเลเซีย และสิงคโปร์

จากหนังสืออ้างอิงหลายๆ เล่ม ทั้งที่เป็นตำนาน หลักฐานทางประวัติศาสตร์ หนังสือและเอกสารต่าง ๆ ทำให้สรุปได้ว่า ท่านมีตัวตนอยู่จริง โดยเมื่อประมาณ สี่ร้อยปีมาแล้ว ในตอนปลายรัชสมัยของพระมหาธรรมราชาแห่งกรุงศรี-

อยุธยา ณ หมู่บ้านสวนจันทร์ ตำบลชุมพล เมืองจะทิ้งพระ  
ตรงกับวันศุกร์ เดือนสี่ ปีมะโรง พุทธศักราช 2125 ได้มี  
ทารกเพศชายได้ถือกำเนิดจากครอบครัวเล็กๆ ฐานะ  
ยากจน แต่มีจิตเป็นกุศล ชอบทำบุญยึดมั่นในศีลธรรม  
อันดี ไม่เบียดเบียนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ทารกน้อยผู้นี้  
มีนามว่า “ปู” ป็นบุตรของนายหู นางจันทร์ และเรื่องราวที่  
สร้าง ความอัศจรรย์เป็นที่เล่าขานคือ วันหนึ่งมีงูตระกูล  
สลาตัวใหญ่มาขดพันอยู่รอบเปลขณะทีทารกน้อยนอน  
หลับอยู่ และงูใหญ่ตัวนั้นไม่ยอมให้ใครเข้ามาใกล้เปลนั้น  
เลย จนบิดามารดาของเด็กเกิดความสงสัยว่า พญางูตัวนั้น  
น่าจะเป็นเทวดาแปลงมา เพื่อให้เห็นเป็นอัศจรรย์ในบารมี  
ของลูกตน จึงรีบหาข้าวตอกดอกไม้และรูปเทียนมาบูชา  
สักการะ งูใหญ่จึงคลายตัวออกจากเปลเลื้อยหายไป หลัง  
จากนั้นบิดามารดาและญาติต่างพากันมาที่เปลด้วยความ  
ห่วงใย ก็ปรากฏว่าเด็กชายปูยังคงนอนหลับอยู่เป็นปกติ  
แต่กลับพบดวงแก้วดวงหนึ่งมีแสงรุ่งเรืองเป็นรัศมีหลาก

สีเหนื่อทรงอกของทารก บิดามารดาจึงเก็บรักษาไว้ นับแต่นั้นทั้งสองก็มีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นเป็นลำดับ

เมื่อเด็กชายปู่อายุได้เจ็ดขวบ บิดาได้นำไปฝากสมภารจวง วัดกุฎีหลวง (วัดคีหลวง) เพื่อให้เรียนหนังสือ เด็กชายปู่เฉลียวฉลาดมาก สามารถเรียนหนังสือขอมและไทยได้อย่างรวดเร็ว ครั้นอายุได้ 15 ปี ก็บรรพชาเป็นสามเณรและบิดาได้มอบแก้ววิเศษไว้เป็นของประจำตัว ต่อมาสามเณรปู่ได้ไปศึกษาต่อกับสมเด็จพระชินเสน ที่วัดสี่หยัง (สี่คูยง) เมื่ออายุครบอุปสมบทจึงได้เดินทางไปศึกษาต่อที่นครศรีธรรมราช ณ สำนักพระมหาเถระปิยทัสสี ได้ทำการอุปสมบท มีฉายาว่า “ราโม ฐมฺมิโก” แต่คนทั่วไปเรียกท่านว่า “เจ้าสามีราม” หรือ “เจ้าสามีราโม” เจ้าสามีรามได้ศึกษาอยู่ที่วัดท่าแพ วัดสี่มาเมือง และวัดอื่นๆ อีกหลายวัด เมื่อเห็นว่าการศึกษาที่นครศรีธรรมราชเพียงพอแล้วจึงขอโดยสารเรือสำเภาเดินทางไปกรุงศรีอยุธยา ขณะเดินทางถึงเมืองชุมพรเกิดคลื่นทะเลปั่นป่วนเรือไม่สามารถแล่นฝ่าคลื่นลม

ไปได้ต้องทอดสมอยู่ถึงเจ็ดวันทำให้เสบียงอาหารและ  
น้ำหมด บรรดาลูกเรือตั้งข้อสงสัยว่าเหตุที่เกิดเหตุอาเพศ  
ในครั้งนี้เป็นเพราะเจ้าสามมีราม จึงตกลงใจให้ส่งเจ้าสามมีราม  
ขึ้นเกาะและได้นิมนต์ให้เจ้าสามมีรามลงเรือเล็ก ขณะที่นั่ง  
อยู่ในเรือเล็กท่านได้ห้อยเท้าแช่ลงไปในทะเลก็บังเกิด  
อัศจรรย์น้ำทะเลบริเวณนั้นเป็นประกายแวววาวโชติช่วง เจ้า  
สามมีรามจึงบอกให้ลูกเรือตักน้ำขึ้นมาดื่มก็รู้สึกว่าเป็นน้ำจืด  
จึงช่วยกันตักไว้จนเพียงพอ นายสำเภาจึงนิมนต์ให้ท่านขึ้น  
สำเภาอีกและตั้งแต่นั้นมาเจ้าสามมีรามก็เป็นชีตัน หรืออาจารย์  
ลีบมา

เมื่อถึงกรุงศรีอยุธยา ท่านได้ไปพำนักอยู่ที่วัดแค ศึกษา  
ธรรมะที่ วัดลุมพลินาวาส ต่อมาได้ไปพำนักอยู่ที่วัดของ  
สมเด็จพระสังฆราช ได้ศึกษาธรรมและภาษาบาลี ณ ที่นั้น  
จนเชี่ยวชาญจึงทูลลาสมเด็จพระสังฆราชไปจำพรรษาที่วัด  
ราชานุวาส เมื่อประมาณ พ.ศ. 2149 ตรงกับรัชสมัยของ  
สมเด็จพระเอกาทศรถ

ในขณะนั้น พระเจ้าวิภูฏะคามินี แห่งประเทศลังกา ซึ่งเคยเป็นเมืองขึ้นของอาณาจักรแหลมทองทางภาคใต้ คิดแก้มือด้วยการทำพนันแปลธรรมะเพื่อต้องการจะแผ่ พระบรมเชษานุภาพมาทางแหลมทองและต้องการจะได้ กรุงศรีอยุธยาเป็นประเทศราช แต่พระองค์ไม่ปรารถนา ให้เกิดศึกสงครามเสียชีวิตแก่ประชาชนทั้งสองฝ่าย จึง ทรงวางแผนการเมืองด้วยสันติวิธี คิดหาทางเอากรุงศรี อยุธยาเป็นเมืองขึ้นด้วยสติปัญญาเป็นสำคัญ โดยพระเจ้า กรุงลังกามีพระบรมราชโองการสั่งให้พนักงานท่อมพระ คลังเบิกจ่ายทองคำบริสุทธิ แล้วให้ช่างทองประจำราช สำนักไปหล่อทองคำเหล่านั้นให้เป็นตัวอักษรบาฬีเล็กเท่า ไบมะขาม ตามพระอภิธรรมทั้งเจ็ดคัมภีร์ จำนวน 84,000 ตัว จากนั้นก็ทรงรับสั่งให้พราหมณ์ผู้เฒ่าอันมีฐานะเทียบเท่า ปุโรหิตจำนวนเจ็ดท่านคุมเรือสำเภাজัดลำบรรทุกเสื้อผ้า แพรพรรณและของมีค่าออกเดินทางมายังกรุงศรีอยุธยา พร้อมกับปริศนาธรรมของพระองค์ เมื่อพราหมณ์ทั้งเจ็ด

เดิน ทางมาถึงกรุงสยามแล้วก็เข้าเฝ้าถวายพระราชสาส์น  
ของกษัตริย์ตนแก่พระเจ้าเอกาทศรถ มีใจความในพระราช-  
สาส์นว่า

พระเจ้ากรุงลังกาขอทำให้พระเจ้ากรุงสยามทรงแปล  
และเรียบเรียงเมล็ดทองคำตามลำดับให้เสร็จภายในกำหนด  
เจ็ดวันนับแต่วันที่ได้รับพระราชสาส์นนี้เป็นต้นไป ถ้าทรง  
กระทำไม่สำเร็จตามสัญญา ก็จะยึดกรุงศรีอยุธยาให้อยู่ได้  
พระบรมเดชานุภาพของพระองค์และทางกรุงสยามจะต้อง  
ส่งดอกไม้เงินดอกไม้ทองอีกทั้งเครื่องราชบรรณาการแก่  
กรุงลังกาตลอดไปทุกๆ ปีเยี่ยงประเทศราชทั้งหลาย

เมื่อพระเอกาทศรถทรงทราบความดังนั้น จึงมีพระบรม-  
ราชโองการให้สั่งหมกริเขียนประกาศนิมนต์พระราชา-  
คณะและพระเถระทั่วพระมหานครให้ทำหน้าที่เรียบเรียง  
และแปลตัวอักษรทองคำในครั้งนี้ แต่ก็ไม่มีท่านผู้ใด  
สามารถเรียบเรียงและแปลอักษรทองคำในครั้งนี้ได้จน  
กาลเวลาลุล่วงผ่านไปได้หกวันยังความปริวิตกแก่พระองค์

และไพร่ฟ้าประชาชนต่างพากัน โยษขานถึงเรื่องนี้ให้ผู้อื่น  
ไปหมด

ครั้งนราทรีกาลยามหนึ่งที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เข้าพระบรรทมทรงสุบินว่า ได้มีพระยาช้างเผือกลักษณะ  
บริบูรณ์แจกเช่นพระยาคชสารเชือกหนึ่ง ผายผันมาจากทาง  
ทิศตะวันตก เยื้องย่างเข้ามาในพระราชนิเวศน์แล้วก้าวเข้า  
ไปยืนผางดตระหง่านบนพระแท่น พलगเปล่งเสียงโกญจนาท  
กึกก้องไปทั่วทั้งสี่ทิศ เสียงที่โกญจนาทด้วยอำนาจของพระยา  
คชสารเชือกนั้นยังให้พระองค์ทรงสะดุ้งตื่นจากพระบรรทม

รุ่งเช้าเมื่อพระองค์เสด็จออกว่าราชการ ได้ทรงรับสั่งถึง  
พระสุบินนิมิตประหลาดให้โหรหลวงฟังและได้รับการกราบ  
ถวายบังคมทูลว่าเรื่องนี้หมายถึงชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ของพระ-  
องค์และพระบรมเดชานุภาพจะแผ่ไพศาลไปทั่วสารทิศ เป็นที่  
เกรงขามแก่อริราชทั้งปวง ทั้งจะมีพระภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งจาก  
ทางทิศตะวันตก มาช่วยขันอาสาแปลและเรียบเรียงตัวอักษร  
ทองคำปริศนาได้สำเร็จ พระเจ้าอยู่หัวได้ฟังดังนั้น จึงค่อย

เบาพระทัย และรับสั่งให้ข้าราชการบริพารทั้งมวลออกตามหา  
พระภิกษุรูปนั้นทันที

สังฆการีได้พยายามเสาะแสวงหาจนไปพบ “เจ้าสามิ  
ราม” ที่วัดราชานูวาสและเมื่อได้ไต่ถามได้ความว่าท่านมา  
จากเมืองตะลุง (พัทลุงในปัจจุบัน) เพื่อศึกษาพระธรรมวินัย  
สังฆการีจึงเล่าความตามเป็นจริงให้เจ้าสามิรามฟัง ทั้งได้อ้าง  
ตอนท้ายว่า “เห็นจะมีท่านองค์เดียวที่ตรงกับพระสุบินของ  
พระเจ้าอยู่หัวจึงใคร่ขอนิมนต์ให้ไปช่วยแก้ไขในเรื่องร้าย  
ดังกล่าวให้กลายเป็นดี ณ โอกาสนี้” ครั้นแล้วเจ้าสามิราม  
ก็ตามสังฆการีไปยังที่ประชุมสงฆ์ ณ ท้องพระโรง พระเจ้า  
อยู่หัวทรงมีรับสั่งให้พนักงานปุพรมให้ท่านนั่งในที่อันควร  
พราหมณ์ทั้งเจ็ดคนได้ประเคนอักษรทองคำใส่ในบาตรแก่  
เจ้าสามิราม เมื่อท่านรับประเคนมาจากมือพราหมณ์แล้ว  
นั่งสงบจิตอธิษฐานว่า “ขออำนาจคุณบิดามารดา ครูบาอา  
จารย์และอำนาจผลบุญกุศลที่ได้สร้างมาแต่ปางก่อนและ  
อำนาจเทพดาที่รักษาพระนครตลอดถึงเทวดาอารักษ์ศักดิ์-

สิทธิ์ทั้งหลาย ครั้งนี้อาตมาจะแปลพระธรรมช่วยภูบ้านภูเมืองขอให้ช่วยคลบ้นดาลจิตใจให้สว่างแจ้งจักอุปสรรคที่จะมาขัดขวางขอให้แปลพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าสำเร็จสมปรารถนาเถิด” ครั้นแล้วท่านก็คว้าบาตรเทอักษรทองคำ เริ่มแปลปริศนาธรรมทันทีด้วยอำนาจบุญญาบารมีกฤษดาภินิหารของท่านที่ได้จุติลงมาเป็นพระโพธิสัตว์โปรดสัตว์ในพระพุทธศาสนา กอปรกับโชคชะตาของประเทศชาติที่จะไม่เสื่อมเสียอธิปไตย เฉชะบุญญาบารมีในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เทพยาคาทั้งหลายจึงคลบ้นดาลให้ ท่านเรียบเรียงและแปลอักษรจากเมล็ดทองคำ 84,000 ตัวเป็นลำดับ โดยสะดวกไม่ติดขัดประการใดเลย

ขณะที่ท่านเรียบเรียงและแปลอักษรไปได้มากแล้วปรากฏว่าเมล็ดทองคำตัวอักษรขาดหายไปเจ็ดตัวคือ ตัวสัง วิ ฐา ปุ กะ ยะ ปะ ท่านจึงทวงถามเอาที่พราหมณ์ทั้งเจ็ด พราหมณ์ทั้งเจ็ดก็ยอมจำนน จึงประเคนเมล็ดทองคำที่ตนซ่อนไว้นั้นให้ท่านแต่โดยดี ปรากฏว่าท่านแปลพระไตร

ปีฎกจากเมล็ดทองคำสำเร็จบริบูรณ์เป็นการชนะพราหมณ์  
ในเวลาเย็นของวันนั้น

สมเด็จพระเอกาทศรถทรงพระโสมนัสยินดีเป็นที่ยิ่ง  
ทรงมีรับสั่งถวายราชสมบัติให้แก่เจ้าสามีรามให้ครอง 7 วัน  
แต่ท่านก็มีได้รับ โดยให้เหตุผลว่าท่านเป็นสมณะ พระองค์  
ก็จนพระทัยแต่พระประสงค์อันแรงกล้าที่จะสนองคุณความ  
ดีความชอบอันใหญ่ยิ่งให้แก่ท่านในครั้งนี้ จึงพระราชทาน  
สมณศักดิ์ให้เจ้าสามีรามเป็น “พระราชมุนีสามีรามคณู  
ปมาจารย์” ในเวลานั้นพระราชมุนีสามีรามคณูปมาจารย์ หรือ  
หลวงพ่อดุสิตได้ไปจำพรรษาอยู่ ณ วัดราชานุวาสศึกษาและ  
ปฏิบัติธรรมอยู่เป็นเวลาหลายปี ด้วยความสงบร่มเย็นเป็น  
สุขตลอดมา

ครั้นกาลเวลาล่วงไปหลายปี สมเด็จพระเจ้าฯ ได้เข้าเฝ้าถวาย  
พระพรทูลลาจะกลับภูมิลำเนาเดิม พระองค์ทรงอาลัยมาก  
ไม่กล้าทัดทานเพียงแต่ตรัสว่า “สมเด็จพระยาละทิ้งโยม” แล้ว  
เสด็จมาส่งสมเด็จพระเจ้าฯ จนสิ้นเขตพระนครศรีอยุธยา

ขณะที่ท่านรุกขมูลธุดงค์ สมเด็จพระเจ้าฯ ได้เผยแผ่ธรรมะ  
ไปด้วยตามเส้นทาง ผ่านที่ไหนมีผู้เจ็บป่วยก็ทำการรักษาให้  
ตามแนวทางที่ท่านเดินพักแรมที่ใดนั้น ที่นั่นก็เกิดเป็น  
สถานศักดิ์สิทธิ์ ประชาชนในถิ่นนั้นได้ทำการเคารพสักการ  
บูชามาถึงบัดนี้ ได้แก่ที่บ้านโกฏฐิ อำเภอบางแพ่ง ที่หัวลำภู  
ใหญ่ อำเภอบางไพร และอีกหลายแห่ง

ต่อจากนั้น ท่านก็ได้ธุดงค์ไปจนถึงวัดพัทธสิงห์บรรพต  
พะโคะ อันเป็นจุดหมายปลายทาง ประชาชนต่างซึ่งชื่นชม  
ยินดีต้อนรับท่านเป็นการใหญ่ และได้พร้อมกันถวายนาม  
ท่านว่า “สมเด็จพระเจ้าพะโคะ” และเรียกชื่อวัดพัทธสิงห์บรรพต  
พะโคะว่า “วัดพะโคะ” มาจนบัดนี้ สมเด็จพระเจ้าฯ เห็นวัด  
พะโคะเสื่อมโทรมมาก มีสภาพเหมือนวัดร้าง สมเด็จพระเจ้าฯ  
กับท่านอาจารย์จวง คิดจะบูรณปฏิสังขรณ์วัดพะโคะ พระบาท  
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงทราบ ยินดีและอนุโมทนาเป็น  
อย่างยิ่ง โปรดให้นายช่างผู้ชำนาญ 500 คน และทรงพระ-  
ราชทานสิ่งของต่าง ๆ และเงินตราเพื่อการนี้ เป็นจำนวนมาก

ใช้เวลาประมาณ 3 ปี จึงแล้วเสร็จ

สมเด็จพระเจ้าพะโคะ หรือหลวงพ่อดวงครองสมณเพศ และจำพรรษาอยู่ที่วัดพะโคะ เป็นที่พึ่งของประชาราษฎร์ มีความร่มเย็นเป็นสุข ได้ช่วยการเจ็บไข้ได้ทุกข์ บำรุงสุข เทศนาสั่งสอนธรรมของพระพุทธองค์ ประคองร่มโพธิ์ร่มไทร ของปวงพุทธศาสนิกชนตลอดมา

หลังจากนั้นหลายพรรษา สมเด็จพระเจ้าฯ หายไปจากวัด พะโคะเที่ยวจาริกเผยแผ่ธรรมะไปหลายแห่ง จากหลักฐาน ทราบว่าท่านได้ไปพำนักที่เมืองไทรบุรี ชาวบ้านเรียกท่านว่า “ท่านลังกา” และได้ไปพำนักที่วัดช้างให้ ชาวบ้านเรียกท่านว่า “ท่านช้างให้” ดังนี้ ท่านได้สั่งแก่ศิษย์ว่า หากท่านมรณ- ภาพเมื่อใด ขอให้ช่วยกันจัดการหามศพไปทำการฌาปนกิจ ณ วัดช้างให้ด้วย ขณะหามศพพักแรมนั้น ณ ที่โคนน้ำเหลือง ไหลลงสู่พื้นดิน ที่ตรงนั้นให้อาเสาะไม้แก่นปักหมายไว้ ต่อ ไปข้างหน้าจะเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ต่อมาท่านก็ได้มรณ- ภาพ ลงด้วยโรคชราและพระศพของท่านถูกนำมาไว้ที่วัด

ข้างให้ อำเภอกอโกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

ประสบการณ์และความอัจฉริยะเกี่ยวกับหลวงพ่อทวด  
เหยียบน้ำทะเลจืดนั้นยังมีต่อเนื่องมาในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็น  
เรื่องแคล้วคลาดจากอุบัติเหตุภัยพิบัติต่างๆ หรือแม้กระทั่ง  
เรื่องโชคลาภก็มีปรากฏเช่นเดียวกัน ทำให้หลวงพ่อทวดเป็นที่  
ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของคนไทยเสมอมา

## บทอธิษฐานจิต

นะโม ประทุมัสสะ สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน)

พุทฺธัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ.

ธัมมัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ.

สังฆัง ชีวิตัง ยาวะนิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ.

ข้าพเจ้ามีสิ่งใด ล่วงเกินพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
ผู้มีพระคุณ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ตลอดจนถึงสรรพสัตว์  
ทั้งปวง ท่านผู้ใดผู้หนึ่ง ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
ผู้มีพระคุณ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ตลอดถึงสรรพสัตว์  
ทั้งปวง จงดลโศภให้แก่ข้าพเจ้าเพื่อความบริสุทธิ์ของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าจะขอสำรวมระวัง ซึ่งกาย วาจา ใจ สืบต่อไปในเบื้องหน้า ในอดีต สิ่งใดที่ข้าพเจ้า อธิษฐานมาไม่เป็นประโยชน์ ขัดขวาง และเป็นมลทินแก่ข้าพเจ้าที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานในปัจจุบันนี้ ข้าพเจ้าขอถอนสิ่งนั้นทุกๆ ประการ จึงไม่เป็นมลทินแก่ข้าพเจ้าสืบไป จนกว่าสู่พระนิพพาน

บัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมათานศีลห้าประการ เพื่อนิพพาน สมบัติ

ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้ เพื่อเป็นพุทธานุชา ธรรมานุชา สังฆานุชา ข้าพเจ้าจะขอปฏิบัติธรรม (พระกัมมัฏฐาน) เพื่อบรรลुซึ่งสันติสุขสู่พระนิพพาน ขออาราธนา พุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ จงประมวลกับบารมี สิทธิที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาทุกภพ ทุกชาติ ตั้งแต่พุทธ สมัยองค์ปฐมสัมมาสัมพุทธะจนถึงปัจจุบันนี้ จงเชื่อมมาอยู่ในดวงจิตดวงธรรมของข้าพเจ้าทุกๆ วาระจิต เกื้อกูลข้าพเจ้า บรรลุลोकุตตรธรรมโดยฉับพลัน อภิบาลคุ้มครองรักษา ข้าพเจ้าตลอดกาลทุกเมื่อจนกว่าจะสู่พระนิพพาน

กายกรรม วชิกรรม มโนกรรม ในฝ่ายกุศลที่สะอาด บริสุทธิ์ ขอน้อมถวายเป็นพุทธานุชา ธรรมานุชา สังฆานุชา

อานิสงส์นี้จึงส่งผลให้เพิ่มทวีคูณ ด้วยรัศมีธรรมทุกๆ วาระ  
จิตโดยไม่ขาดสาย พันจากอุปสรรคทั้งปวง ส่งผลให้การ  
บำเพ็ญสัมมาปฏิบัติให้เจริญยิ่งขึ้น เป็นผู้ไม่หลงไหล  
ในโลกธรรม ๘ เป็นผู้ไม่ประมาท แดกฉานในพระธรรม  
คำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า รอบรู้ในกองสังขาร  
ทั้งปวง เป็นผู้ตื่น ผู้เบิกบาน บังเกิดทิพยจักขุ รัชมจักขุ  
ปัญญาจักขุ บรรลุโลกุตตรธรรม อุดมสมบูรณ์พูนสุข  
ตลอดกาลจนกว่าจะสู่นิพพาน

ส่งผลเป็นกุศลนิमितเกื้อกูลสรรพสัตว์ทุกชีวิต มุ่งบำเพ็ญ  
สัมมาปฏิบัติ เกื้อกูลพระสัทธรรมซึ่งกันและกัน อุดมสมบูรณ์  
พูนสุขตลอดกาล จนกว่าสู่พระนิพพาน

**นิพพานะปัจจะโย โหตุ.**

พิมพ์ที่ : บริษัท จินดาสาส์นการพิมพ์ จำกัด  
โทร. 0-2880-0260  
แฟกซ์. 0-2433-1095