



บาทสวดมนต์

เพื่อสุขภาพและอารมณ์ดีมีความสุข



สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีชีวิตไทย

บทสวดมนต์
เพื่อสุขภาพและอารมณ์ดีวิถีชีวิตสุข

ISBN 978-616-11-4978-9

เจ้าของลิขสิทธิ์และจัดพิมพ์โดย

สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย กระทรวงสาธารณสุข
มูลนิธิอุทัย สุขสุข

จำนวนหน้า ๗๒ หน้า

จำนวนเล่ม ๒,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๕

พิมพ์ที่

บริษัท เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด
๑๑๙/๑๓๘ หมู่ ๑๑ เดอะเทอร์เรส ซ.ติวานนท์ ๓
ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๐ ๒๕๒๕ ๑๑๒๑, ๐ ๒๕๒๕ ๔๖๗๐

คำนำ

กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดนโยบายสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) พ.ศ. ๒๕๖๔-๒๕๗๐ เมื่อวันที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้การพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนครอบคลุมอย่างกว้างขวาง ตามแนวทางการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ประกอบด้วย การส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมีสุขภาพดีวิถีใหม่ สามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้ด้วยการนำหลักธรรมของแต่ละศาสนามาปฏิบัติให้สอดคล้อง กับสังคมวิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง โดยบูรณาการกับหลักการแพทย์ การสาธารณสุข การแพทย์แผนปัจจุบันการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก การส่งเสริม สนับสนุน การพัฒนาสหวิทยาการ บุคลากร และระบบการบริหารจัดการ ให้สามารถสนับสนุนระบบสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียงของประชาชน และการส่งเสริมพัฒนาองค์กรและเครือข่ายความร่วมมือระหว่างองค์กรภาครัฐ เอกชน และประชาชน ในการขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพดี วิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง สู่การปฏิบัติในระบบสาธารณสุขทุกระดับ โดยมีเครื่องมือ ๓ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) ๓อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์-วิถีธรรม) ๑น. (นาฬิกาชีวิต-วิถีธรรม) ในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน ควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เน้นโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง และผลกระทบจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทยเช่นเดียวกับประเทศอื่นๆ ทั่วโลก

เครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. ดังกล่าวข้างต้น ได้พัฒนาจากองค์ความรู้ที่มีการศึกษา ทั้งโดยการพัฒนาและวิจัย (R๒R) และการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ปรากฏว่าการปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น. ในองค์กรจะมีประสิทธิผลทำให้ผู้มีภาวะเสี่ยงและผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กรณีโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงมีสภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้นยังมีผลการศึกษาวิจัยประสิทธิผลของการปฏิบัติสวดมนต์ และ/หรือ สมาธิ ในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน ควบคุม และรักษาโรคได้หลายประการ เนื่องจากการสวดมนต์ทำให้เกิดจิตสงบผ่อนคลาย เกิดสารสุขซีโรโทนิน ลดความเครียด นอนหลับดี ลดน้ำตาลในเลือด การปฏิบัติสมาธิทำให้เกิดจิตตั้งมั่นแน่วแน่ เกิดปัญญา เกิดสารสุขเมลาโทนิน จิตสงบ ลดความเครียด นอนหลับดี เพิ่มภูมิคุ้มกัน ป้องกันและรักษาโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เพิ่มเติมจากคุณประโยชน์ตามหลักการพระพุทธศาสนาที่ทำให้เกิดมีสุขภาพ การดำเนินชีวิต และบุญกุศล นานาประการอีกด้วย



การขับเคลื่อนนโยบายด้วยเครื่องมือ ๓ส.๓อ.๑น. นี้ ยึดถือหลักการสร้างพลังจิตตามหลักศาสนธรรมมาบูรณาการกับหลักจิตวิทยาในการเสริมพลังกายเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย ปรับอารมณ์ และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามหลักนาฬิกาชีวิต วิถีธรรม ให้ถูกต้องและเหมาะสม คณะผู้จัดทำจึงเห็นความจำเป็นในการจัดทำหนังสือสวดมนต์ เพื่อสุขภาพและอารมณ์ดี ซีวีสุขนี้ขึ้น เพื่อใช้ในการสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิ การปรับอารมณ์ ให้ถูกต้องและเหมาะสมกับบริบทต่างๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขอย่างต่อเนื่อง อย่างยั่งยืนต่อไป

คณะผู้จัดทำ ได้กำหนดให้มีภาค ๑ เรื่อง บทสวดมนต์ตามประเพณีนิยม ภาค ๒ เรื่อง บทสวดมนต์เพื่อสุขภาพและอารมณ์ดีซีวีสุข หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือสวดมนต์เพื่อสุขภาพและอารมณ์ดี ซีวีสุขเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านและถ้าหากมีข้อคิดเห็นประการใด คณะผู้จัดทำมีความยินดีรับความคิดเห็นเพื่อการปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป

คณะผู้จัดทำ

กันยายน ๒๕๖๕



๒. วิธีปฏิบัติการเจริญสมาธิ	๑๗
๒.๑ สถานที่เจริญสมาธิ	๑๗
๒.๒ ระยะเวลา	๑๗
๒.๓ จำนวนครั้งในการปฏิบัติต่อสัปดาห์	๑๗
๒.๔ วิธีปฏิบัติสมาธิแบบนิ่ง	๑๗
๒.๕ วิธีปฏิบัติสมาธิแบบเคลื่อนไหว	๑๗

การสนทนาธรรม

๑. คุณประโยชน์ของการสนทนาธรรม	๑๘
๒. วิธีปฏิบัติการสนทนาธรรม	๑๘

การแผ่เมตตาและการแผ่ส่วนกุศล

๑. การแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง	๑๙
๒. การแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์	๒๐
๓. การแผ่ส่วนกุศล	๒๐

การกล่าวคำปฏิญาณและการอธิษฐานรับบุญกุศล

๑. การกล่าวคำปฏิญาณ	๒๑
๒. การอธิษฐานรับบุญกุศล	๒๑

ภาคที่ ๒ บทสวดมนต์เพื่อสุขภาพและอารมณ์ดี ชีวิตมีสุข ความนำ

๑. ความหมายของอารมณ์	๒๓
๒. อารมณ์ด้านบวก อารมณ์ด้านลบ	๒๔

ผลกระทบของอารมณ์ต่อร่างกาย

๑. อารมณ์โกรธ	๒๕
๒. อารมณ์ซึมเศร้า	๒๖

การจัดการกับอารมณ์

๑. อารมณ์โกรธ	๒๖
๑.๑ ปฏิบัติ ๓ส.๓อ.๑น.	๒๖
๑.๒ ปฏิบัติศาสนธรรม	๒๖

บทสวดมนต์

๑. อารมณ์โกรธ	๒๗
๑.๑ บทสวดกรณียเมตตาสูตฺร	๒๗
๑.๒ อานิสงส์ของการสวดกรณียเมตตาสูตฺร	๒๙
๒. อารมณ์ซึมเศร้า จิตตก	๒๙
๒.๑ บทสวดโพชฌงคปริตฺร	๒๙
๒.๒ อานิสงส์ของการสวดโพชฌงคปริตฺร	๓๐



๓. อารมณ์เครียด	๓๑
๓.๑ บทสวดธรรมจักร	๓๑
๓.๒ อานิสงส์ของการสวดธรรมจักร	๔๒
๔. อารมณ์กลัวภัย ขาดที่พึ่ง หรือเสริมพลัง	๔๒
๔.๑ บทสวดรัตนสูตร	๔๒
๔.๒ อานิสงส์ของการสวดรัตนสูตร	๔๔
๕. อารมณ์มัวเมา ประมาท	๔๔
๕.๑ บทสวดอภิณหปัจจเวกขณ	๔๔
๕.๒ อานิสงส์ของการสวดอภิณหปัจจเวกขณ	๔๔
๖. อารมณ์ท้อแท้ ลึ้นหวัง เกิดความอึดเหนี่ยว เต็มพลังใจ	๔๕
๖.๑ บทสวดชัยมงคคคาถา (พาหุง)	๕๕
๖.๒ อานิสงส์ของการสวดชัยมงคคคาถา (พาหุง)	๔๕
๗. อารมณ์ลุ่มหลง เคลิ้ม	๔๗
๗.๑ บทสวดอาฏานาฏิยปริตร หรือ อาฏานาฏิยสูตร	๔๗
๗.๒ อานิสงส์ของการสวดอาฏานาฏิยปริตร หรือ อาฏานาฏิยสูตร	๕๒
๘. อารมณ์กลัววิตก	๕๓
๘.๑ บทสวดกราบพระรัตนตรัย	๕๓
๘.๒ อานิสงส์ของการสวดกราบพระรัตนตรัย	๕๓
๙. อารมณ์รุ่มร้อน หงิดหงิด	๕๔
๙.๑ บทสวดวัฏฏะกะปะริตตัง	๕๔
๙.๒ อานิสงส์ของการสวดวัฏฏะกะปะริตตัง	๕๔
๑๐. อารมณ์กลัวหรือวิตกกังวล	๕๕
๑๐.๑ บทสวดมนต์อะระหะยะปะริตตัง	๕๕
๑๐.๒ อานิสงส์ของการสวดอะระหะยะปะริตตัง	๕๕
๑๑. อารมณ์หลงลืม (หลงตนลืมตน)	๕๖
๑๑.๑ บทพิจารณาสังขาร	๕๖
๑๑.๒ อานิสงส์ของการสวดพิจารณาสังขาร	๕๖
๑๒. อารมณ์เสียความมั่นใจ เต็มพลังบวก	๕๗
๑๒.๑ พระคาถาชินปัญฺช	๕๗
๑๒.๒ อานิสงส์ของการสวดพระคาถาชินปัญฺช	๕๙
๑๓. อารมณ์อิจฉา ริษยา	๖๐
๑๓.๑ บทสวดพระไตรสรณคมน	๖๐
๑๓.๒ อานิสงส์ของการสวดพระไตรสรณคมน	๖๐



ภาคที่ ๑

ความนำ

การสวดมนต์เป็นการปฏิบัติตามประเพณีนิยมของพุทธศาสนิกชน เช่นเดียวกับผู้ที่นับถือศาสนาอื่นๆ สำหรับบทสวดมนต์ของพุทธศาสนาได้กำหนดเป็นบทสวดมนต์ในภาคที่ ๑ บทสวดมนต์ตามประเพณีนิยม โอกาสต่างๆ เช่น บทสวดมนต์ทำวัตรเช้า บทสวดมนต์ทำวัตรเย็น และบทสวดมนต์ในงานศาสนพิธีต่างๆ เพื่อสร้างเสริมบุญกุศล และความเป็นสิริมงคลของตนเอง ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ การสวดมนต์ และ/หรือ การปฏิบัติสมาธิ ยังมีการปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและรักษาโรคหลายประการด้วย ซึ่งการสวดมนต์และปฏิบัติสมาธิเป็นองค์ประกอบของเครื่องมือ ๓ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) ๓๐. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์-วิถีธรรม) ๑น. (นาฬิกาชีวิต-วิถีธรรม) อีกด้วย ในภาคที่ ๑ นี้ คณะผู้จัดทำจะได้อธิบายการสวดมนต์ตามบทสวดมนต์ที่เป็นประเพณีนิยม ดังต่อไปนี้

คุณประโยชน์

๑. คุณประโยชน์ตามหลักศาสนา

การสวดมนต์ไหว้พระ เป็นธรรมประจำชีวิต เป็นข้อคิดประจำชีวิต เกิดผลผลิตเพื่อความงอกงาม สร้างความดีให้แก่ตน ผลกำไรเป็นความดี เพื่อมอบให้เพื่อนร่วมชาติร่วมโลกได้อยู่ด้วยความโชคดี ทุกๆ ท่าน มีปัญญา มีความสุข ความเจริญยิ่งขึ้นไปในชีวิต

๒. คุณประโยชน์ต่อสุขภาพตามผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์

การสวดมนต์ที่ออกเสียงดังประมาณ ๒๕ เดซิเบล ซ้ำๆ สม่ำเสมอ เป็นเวลา ๑๕ นาที จะเกิดคลื่นเสียงกระตุ้นบริเวณก้านสมอง หลังสารสื่อประสาท ซีโรโทนิน (Serotonin) มีฤทธิ์ช่วยลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ลดอาการซึมเศร้า ช่วยนอนหลับ ลดระดับน้ำตาลในเลือด และโดพามีน (Dopamine) ลดความก้าวร้าว ลดอาการโรคพาร์กินสัน ช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันโลหิตลดลง ร่างกายผ่อนคลาย ไม่เครียด



การสวดมนต์

๑. คุณประโยชน์ของการสวดมนต์

๑.๑ คุณประโยชน์ตามหลักศาสนา

การสวดมนต์ไหว้พระเป็นธรรมประจำชีวิตเป็นข้อคิดประจำชีวิตเกิดผลผลิตเพื่อความงอกงาม สร้างความดีให้แก่ตน ผลกำไรเป็นความดี เพื่อมอบให้เพื่อนร่วมชาติร่วมโลก ได้อยู่ด้วยความโชคดีทุกๆ ท่าน มีปัญญา มีความสุข ความเจริญยิ่งขึ้นไปในชีวิต

๑.๒ คุณประโยชน์ต่อสุขภาพตามผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์

การสวดมนต์ที่ออกเสียงดังประมาณ ๒๕ เดซิเบล ซ้ำๆ สม่ำเสมอ เป็นเวลา ๑๕ นาที จะเกิดคลื่นเสียงกระตุ้นบริเวณก้านสมอง หลั่งสารสื่อประสาท ซีโรโทนิน (Serotonin) มีฤทธิ์ช่วยลดความเครียด ลดความวิตกกังวล ลดอาการซึมเศร้า ช่วยนอนหลับ ลดระดับน้ำตาลในเลือด และโดพามีน (Dopamine) ลดความก้าวร้าว ลดอาการโรคพาร์กินสัน ช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันโลหิตลดลง ร่างกายอ่อนคลาย ไม่เครียด

๒. วิธีปฏิบัติกรสวดมนต์

๒.๑ สถานที่สวดมนต์

จัดสถานที่สวดมนต์ตามความเหมาะสมกับพื้นที่ เช่น นั่งสวดมนต์บนเก้าอี้ ในสถานที่ทำงานของตน หรือจัดสถานที่สำหรับการสวดมนต์ตามความเหมาะสม หากสามารถดำเนินการได้

๒.๒ ระยะเวลา

ครั้งละ ๓ - ๕ นาที ก่อนการทำงาน เพื่อให้เกิดสมาธิในการทำงาน

๒.๓ จำนวนครั้งในการปฏิบัติต่อสัปดาห์

หากทำได้ทุกวัน จะเป็นการดี หรืออย่างน้อย ๓ วัน ต่อสัปดาห์ ก่อนการทำงาน

๓. บทสวดมนต์

นิยมสวดมนต์ตามลำดับ ตามแต่เวลาจะมี เช่น ๑๕ นาที ถึง ๓๐ นาที ดังนี้

๓.๑ คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทฺธัง อะภิปูชะยามิ ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธเจ้าด้วยเครื่อง
สักการะนี้

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมํ อะภิปูชะยามิ ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรมด้วยเครื่อง
สักการะนี้

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์ด้วยเครื่อง
สักการะนี้

๓.๒ คำกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภาวะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์,
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

พุทฺธัง ภาวะวันตัง อภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้
ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สะวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า,
ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมํ นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

๓.๓ บทนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,

อะระหะโต,

สัมมาสัมพุทธัสสะ.

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์
นั้น;

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

ตรัสรู้ชอบได้โดยด้วยพระองค์เอง.

(สวด ๓ จบ)

๓.๔ บทพระไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งสรวณะ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งสรวณะ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งสรวณะ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้า
เป็นที่สรวณะ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรม
เป็นที่พึ่งสรวณะ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์
เป็นที่พึ่งสรวณะ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้า
เป็นที่พึ่งสรวณะ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรม
เป็นที่พึ่งสรวณะ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์
เป็นที่พึ่งสรวณะ

๓.๕ บทโพชฌังคปริตร

โพชฌังโค สติสังขาโต
ธัมมานัง วิจะโย ตะธา
วิริยัมปีติปัสสัทธิ-
โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร
สะมาธูปะกขะโพชฌังคา
สัตเตเต สัพพะทัสสินา
มุณีนา สัมมะทักขาตา

ภาวิตา พะหุสีกะตา
สังวัตตันติ อะภิญญาเย
นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
เอกัสมิง สะมะเย นาโถ
โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง

คิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา
โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ
เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา

โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชน
โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
เอกะทา ธัมมะราชาปิ
เคลัญญูนาภิปิฬิต
ภะณาเปตฺวานะ สา
จุนทตเถระนะ ตัญญูวะระ

โพชฌังค์ ๗ ประการ
คือ สติสัมโพชฌังค์ ธรรมวิจยะสัมโพชฌังค์
วิริยสัมโพชฌังค์
ปีติสัมโพชฌังค์
สมาธิสัมโพชฌังค์ และอุเบกขาสัมโพชฌังค์
๗ ประการเหล่านี้
อันพระมุณีเจ้าผู้เห็นธรรมทั้งสิ้น
ตรัสไว้ชอบแล้ว

อันบุคคลมาเจริญทำให้มากแล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง
เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้
ด้วยความกล่าวสัตย์นี้
ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ
ในสมัยหนึ่งพระโลกนาถเจ้า
ทอดพระเนตร พระโมคคัลลานะ
และพระกัสสปะ

เป็นไข้ถึงทุกขเวทนาแล้ว
ทรงแสดงโพชฌังค์ ๗ ประการ
ท่านทั้งสองนั้น ชื่นชมยินดียิ่ง
ซึ่งโพชฌังคธรรม

โรคก็หายได้ในบัดดล
ด้วยความกล่าวสัตย์นี้
ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ
ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา
อันความประชวรเปียดเปียนแล้ว
กล่าวโพชฌังค์นั้นนั้นแลถวายโดยเคารพ
รับสั่งให้พระจุนทเถระ

ภะณาเปต้วานะ สาทะรัง
สัมโมทิต์วา จะ อาพาธา
ตัมหา วุฏฐาติ ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
โสถถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
ปะหีนา เต จะ อาพาธา
ติณณันนัมปิ มะเหลสินัง

มัคคาหะตะกิเลสา วะ
ปัตตานุปัตตติธัมมะตัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
โสถถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

แสดงโพชฌงค์นั้นโดยยินดี
ก็ทรงบังเฑิงพระเหตุภัย
หายความประชวรไปโดยฐานะ
ด้วยความกล่าวสัตย์นี้
ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ
ก็อาพาธทั้งหลายนั้น
ของพระผู้ทรงคุณอันยิ่งใหญ่ทั้ง ๓ องค์นั้น
หายแล้วไม่กลับเป็นอีก
ดุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว
ซึ่งถึงพร้อมด้วยความไม่เกิดอีก
เป็นธรรมดา
ด้วยความกล่าวสัตย์นี้
ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ.

๓.๖ พระคาถาชินบัญชร

(ก่อนสวดพระคาถานี้ ให้ตั้งนะโม ๓ จบก่อน)

๑. ชะยาสะนากะตา พุทธา
เซตวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง
เย ปิวิงสุ ณะราสะภา

๒. ตัณ्हังคะราทะโย พุทธา
อัญฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง
มัตถะเกเต มุนิสสะรา

พระพุทธเจ้าและพระนราสภาทั้งหลาย
ผู้ประทับนั่งแล้วบนชัยบัลลังก์ ทรงพิชิต
พระยามาราริธาขผู้พรั่งพร้อมด้วย
เสนาราชพาหนะแล้ว เสวยอมตรสคือ
อริยะสัจธรรมทั้งสี่ประการ เป็นผู้นำสรรพ
สัตว์ให้ข้ามพ้นจากกิเลสและกองทุกข์
มี ๒๘ พระองค์คือ พระผู้ทรงพระนามว่า
ตัณ्हังกรเป็นต้น พระพุทธเจ้าผู้จอมมุนี
ทั้งหมดนั้น

๓. สีเส ปะติภูฐิต มัยหัง
พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติภูฐิต มัยหัง
อุเร สัพพะคุณากะโร
๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ
สารีปุตโต จะทักขิณ
โกณฑัญญโณ ปิฏฐิภาคัสมิง
โมคคัลลานะ จะวามะเก
๕. ทักขิณ สะวะเน มัยหัง
อาสุง อานันทะ ราหุโล
กัสสะโป จะ มะหاناโม
อุภาสุง วามะโสตะเก
๖. เกสันเต ปิฏฐิภาคัสมิง
สุริโย วะ ปะภังกะโร
นิลีนโน สิริสัมปนโน
โสภิต
๗. กุมารกัสสะโป เถโร
มะหะสี จิตตะ วาตะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง
ปะติภูฐาสิตุณากะโร
๘. ปุณโณ อังคูลิมาโร จะ
อุปาลี นันทะ สีวะลี
เถรา ปัญจะ อิเม ซาตา
นะลาเต ติสสะกา มะมะ
๙. เสสาสีติ มะหาเถรา
วิชิตา ชินะสาวะกา
เอเตสีติ มะหาเถรา
ชิตะวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเตชนะ
อังกะมังคะสุ สันฐิตา

ข้าพระพุทธเจ้าขออัญเชิญมาประดิษฐาน
เหนือเศียรเกล้า องค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า ประดิษฐานอยู่บนศิรัษะ
พระธรรมอยู่ที่ดวงตาทั้งสอง พระสงฆ์
ผู้เป็นอากรบ่อเกิดแห่งสรรพคุณอยู่ที่อก
พระอนุรุทธะอยู่ที่ใจ
พระสารีบุตรอยู่เบื้องขวา
พระอัญญาโกณฑัญญะอยู่เบื้องหลัง
พระโมคคัลลาน์อยู่เบื้องซ้าย
พระอานนทกัณฑ์พระราหุลอยู่หุขวา
พระกัสสะปะกับพระมหานามะอยู่ที่หูซ้าย

มุณีปุณณะโฆมนีผู้ประเสริฐคือพระโสภิตะ
ผู้สมบุรณ์ด้วยสิริดังพระอาทิตย์ส่องแสง
อยู่ที่ทุกเส้นขน ตลอดร่างทั้งข้างหน้า
และข้างหลัง

พระกุมารกัสสะปะเถระผู้แสวงหาคุณ
อันยิ่งใหญ่ มีคำพูดอันวิจิตรไพเราะ
เป็นบ่อเกิดแห่งคุณธรรม ประดิษฐานอยู่
เป็นประจำ

พระปุณณะ พระอังคูลิมาล พระอุปาลี
พระนันทะ และพระสีวะลี พระเถระ
ทั้ง ๕ นี้ จงปรากฏเกิดเป็นกระแจะจุมเจิม
ที่หน้าผาก

ส่วนพระอสีติมหาเถระที่เหลือผู้มีชัยและ
เป็นพระโอรส เป็นพระสาวกของ
พระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย แต่ละองค์ล้วน
รุ่งเรืองไพโรจน์ด้วยเดชแห่งศีลให้ดำรงอยู่
ทั่วอวัยวะน้อยใหญ่

๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ
ทักษิณ เมตตะ สุตตะกัง
ระชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ
วาเม อังคูลิมาละกัง

๑๑. ชันธะโมระปะริตัตถุจะ
อาภานาภุยะ สุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาสิ
เสสา ปาการะสัณฐิตา

๑๒. ชินา นานาวัระระสังยุตตา
สัตตปปาการะ ลังกะตา
วาตะปิตตาหะสัณฐิตา
พาหิรัช ฆัตตูปัทวะวา

๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ
อะนันตะชินะ เตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ
สะทา สัมพุทธะปัญชะเร

๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ
วิหะรันตัง มะฮี ตะเล
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ
เต มะหาปุริสาสะภา

พระรัตนสูตรอยู่เบื้องหน้าพระเมตตาสสูตร
อยู่เบื้องขวา พระอังคูลิมาลปริตรอยู่
เบื้องซ้าย พระระชัคคะสูตรอยู่เบื้องหลัง

พระชันธปริตร พระโมรปริตร
และพระอาภานาภุยสูตร เป็นเครื่องกางกั้น
ดุจหลังคา อยู่บนนภากาศ

อนึ่งพระชินเจ้าทั้งหลาย นอกจากที่ได้
กล่าวมาแล้วนี้ ผู้ประกอบพร้อมด้วย
กำลังนานาชนิด มีศิวาทิคุณอันมั่นคง
สัตตะปราการเป็นอาภรณ์มาตั้งล้อมเป็น
กำแพงคุ้มครองเจ็ดชั้น

ด้วยเดชานุภาพแห่งพระอนันตชินเจ้าไม่ว่า
จะทำกิจการใดๆ เมื่อเข้าพระพุทธรเจ้า
เข้าอาศัยอยู่ในพระบัญชาเขตดวงกรงล้อม
แห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอโรคอุปัทวะ
ทุกข์ ทั้งภายนอกและภายใน อันเกิดแต่
โรคร้าย คือ โรคลมและโรคดีเป็นต้น เป็น
สมุฏฐานจงกำจัดให้พินาศไปอย่าได้เหลือ

ขอพระมหาบุรุษผู้ทรงพระคุณอันล้ำเลิศ
ทั้งปวงนั้น จงอภิบาลข้าพระพุทธรเจ้า
ผู้อยู่ในภาคพื้น ท่ามกลางพระชินบัญชา
ข้าพระพุทธรเจ้าได้รับการคุ้มครองปกปัก
รักษาภายในเป็นอันดีฉะนี้แล



๑๕. อัจเจวะมันโต
ชินานุภาเวนนะ
ธัมมานุภาเวนนะ
สังฆานุภาเวนนะ
สัทธัมมานุภาวะปาติโต
จะรามิ ชินะ ปัญชะเรติ

สุคฺคโต สุรักโข
ชิตฺตูปัททะโว
ชิตาริสังโฆ
ชิตันตะราโย

ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการอภิบาลด้วยคุณา
นุภาพแห่งสัทธรรม จึงชนะเสียได้ซึ่งอุปัท
อันตรายใดๆ ด้วยอานุภาพแห่งพระชินะ
พุทธเจ้า ชนะข้าศึกศัตรูด้วยอานุภาพ
แห่งพระธรรม ชนะอันตรายทั้งปวง
ด้วยอานุภาพ แห่งพระสงฆ์
ขอข้าพระพุทธเจ้าจงได้ปฏิบัติ และรักษา
ดำเนินไปโดยสวัสดิเป็นนิจันรินดรเทอญฯ

๓.๗ ถวายพรพระ (อิตฺติปิ โสฯ)

บทสรรเสริญ พระพุทธคุณ

อิตฺติปิ โส ณะคะวา,
อะระหัง,
สัมมาสัมพุทฺโธ,
วิชชาจะระณะสัมปันโน,
สุคคะโต,
โลกะวิทู,
อะนุตตะโร ปุริสะทมมะสาระถิ,
สัตถา เทวะมนุสสานัง
พุทฺโธ
ณะคะวาติ

เพราะเหตุอย่างนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น;
เป็นผู้ไกลจากกิเลส;
เป็นผู้ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง;
เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ;
เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี;
เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง;
เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้
อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า;
เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม
เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์
ดังนี้

บทสรรเสริญ พระธรรมคุณ

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ตรัสไว้ดีแล้ว

สันติภูริโก

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วย
ตนเอง

อะกาลิโก

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล;

เอหิปปัสสิโก

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า ท่านจงมา
ดูเถิด;

โอปะนะยิโก

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว;

ปัจจัดตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ พึงรู้ได้เฉพาะตน.

บทสรรเสริญ พระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด
ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด
ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะ
สังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด
ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์
แล้ว

สามีจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะ
สังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด
ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง,

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ :

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา;

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวได้ ๘ บุรุษ;

เอสะ ภาวะวะโต สภาวะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า:

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่จัดไว้ต้อนรับ;

ทักขิณเยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;

อัญชะลิกะระณิโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

เป็นเนืองนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า



๓.๘ ชัยมงคลคาถา (พาหุง)

พาหุงสหัสสมะภินิมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาภิรมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภियุขมิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ท้าวคคิจักกะมะสะนีวะ สุทาร์ถันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทาร์ถันตัง
ธาวันติโยชนะปะถังคูลิมาละวันตัง
อิทธิภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ได้ชนะพญามารผู้ निर्मितแขน
มากตั้งพัน ถืออาวุธครบมือ ชีคซสารครีเมขละ
พร้อมด้วยเสนามารโห้ร้องก้องกึก
ด้วยธรรมวิธีทานบารมี เป็นต้น
ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
แห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

พระจอมมุนี ได้ชนะอาฬวกยักษ์ ผู้มีจิต
กระด้าง ปราศจากความอดทน มีฤทธิ์พิลึก
ยิ่งกว่าพญามาร เข้ามาต่อสู้อย่างนักจนตลอด
รุ่งด้วยวิธีทรมานเป็นอันดี คือพระขันตี
ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
แห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

พระจอมมุนี ได้ชนะช้างตัวประเสริฐ
ชื่อนาฬาคิริ เป็นช้างเมายิ่งนักแสนที่จะ
ทาร์ถันตังไฟป่าและจักรอาวุธ และสายฟ้า
ด้วยวิธีรดลงด้วยน้ำ คือพระเมตตา
ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
แห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

พระจอมมุนี มีพระหฤทัยไปในที่ จะกระทำ
อิทธิปาฏิหาริย์ได้ชนะโจรชื้อองคูลิมาล
(ผู้มีพวงคือนิ้วมือมนุษย์) แสนร้ายกาจ
มีฝีมือ ถือดาบวิงไล่พระองค์ไปเส้นทาง
๓ โยชน์

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
แห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

กัตตะวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินิยา
จิณฺญาเย ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชฌเ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหาเย มะตีสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะตังอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิตะ ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

นันทะปะนันทะภูชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภูชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธิปะเทสะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

ทุดคาหะทิกุฏฐิภูชะเคนะ สุตัฏฐะหัตถัง
พรัหมัง** วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนีได้ชนะความกล้าร้ายของ
นางจิณฺญาณวิกา ทำอาการประหนึ่งว่า
มีครรรค์ เพราะทำไม่มีสัณฐานอันกลม
ให้เป็นประคุมมีท้อง ด้วยวิธีสมาธิอันงาม
คือความระงับพระหฤทัยในท่ามกลางหมู่ชน
ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
แห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

พระจอมมุนี รุ่งเรืองแล้วด้วยประทีป คือ
ปัญญา ได้ชนะสัจจกนิครนถ์ ผู้มีอชฌาสัย
ในที่สละเสียซึ่งความสัจย์ มีใจในที่จะยก
ถ้อยคำของตน ให้สูงดุจยถง เป็นผู้มิดมน
ยิ่งนัก ด้วยเทศนาญาณวิธี คือรู้อชฌาสัย
แล้วตรัสเทศนา

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
แห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

พระจอมมุนี โปรดให้พระโมคคัลลานเถระ
พุทธชินนรต นิรมิตกายเป็นนาคราช ไป
ทรมานพญานาคราช ชื่อนันทะปะนันทะ
ผู้มีความรู้ผิด มีฤทธิ์มาก ด้วยวิธีอันให้
อุปเท่ห์แห่งฤทธิ์แก่ พระเถระ

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
๙ แห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

พระจอมมุนี ได้ชนะพรหม ผู้มีนามว่า
ท้าวพกาผู้มีฤทธิ์ มีอันสำคัญตนว่าเป็น
ผู้รุ่งเรืองด้วยคุณอันบริสุทธิ์ มีมืออัน
ท้าวภุชงค์ คือทิกุฏฐิที่ตนถือผิด รัตรึงไว้
แน่นแน่นแล้ว ด้วยวิธีวางยาอันพิเศษ คือ
เทศนาญาณ

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านท่านด้วย
เดชแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น นรชนใด
มีปัญญา ไม่เกียจคร้าน สวดก็ดี ระลึกก็ดี

เอตปิ พุทธะชยะมังคะละอัฐฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทีเน สระระเต มะตันที
หิตวานะ เนกะวีวิธานิ จุปัทวะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิเมยยะ นะโร สะปัญโญ

๓.๙ บทชัยปริตร

มะหาการุณิก โนาโถ
หิตายะ สัพพะปาณินัง

ปุเรตะวา ปาละมี สัพพา
ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
โหตุ เม ชยะมังคะลัง
ชะยันโตโพธิยา มุเล
ลักกะยานัง นันทิ วัฑฒะโน
เอวัง อะหัง วิชโย โหมิ
ชะยามิ* ชยะมังคะเล

อะปะราชิตะ ปัลลังเก
สีเส ปะฐะโวปกะเร
อะภิสะเก สัพพะพุทธานัง
อัคคัปปัตโต ปะโมทะ ตี
สุนักขัตตัง สุมังคะลัง
สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุชะโณ สุมุหุตโต จะ
สุยิฏฐัง พรหมะ จาริสู
ปะทักขินัง กายะกัมมัง
วาจากัมมัง ปะทักขินัง
ปะทักขินัง มะโนกัมมัง
ปะณิธิเม ปะทักขินา

ซึ่งพระพุทธรูป ๘ คาถา แม่เหล่านี้
ทุกๆ วัน นรชนนั้นจะฟังละเอียด
อุปพันตรายทั้งหลาย มีประการต่างๆ เป็นอนเก
ถึงซึ่งวิโมกขสิวาลัย อันเป็นบรมสุขแล

พระโลกนาถผู้ทรงพระมหากรุณาธิคุณ
ทรงบำเพ็ญบารมีครบถ้วนเพื่อประโยชน์
แก่สรรพสัตว์

ทรงบรรลुพระสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยม
ด้วยสัจวาจา นี้ ขอข้าพเจ้ามีความสวัสดี
ทุกเมื่อ

ด้วยสัจวาจา นี้ ขอข้าพเจ้ามีความสวัสดี
ทุกเมื่อ

ขอข้าพเจ้าจงชนะ เหมือนพระพุทธเจ้า
ผู้เป็นที่รักของเจ้าศากยะทรงชนะ
ขอข้าพเจ้าจงชนะ ได้รับชัยมงคลเถิด

พระทัยอยู่บนบัลลังก์ที่มารไม่อาจจะผจญ
ได้เป็นจอมมหาปฐพี

เพิ่มพูนความดี แก่เหล่าประยูรญาติ
ศากยวงศ์

เวลาที่บุคคลและสัตว์ประพฤตดีประพฤต
ชอบ ชื่อว่า ฤกษ์ดี มงคลดี

ครุยามดี ชื่อว่าบุชาติแล้วในผู้ประพฤต
อย่างประเสริฐทั้งหลาย

กายกรรมอันเป็นมงคลสูงสุด วจีกรรม
อันเป็นมงคลสูงสุด

มโนกรรมอันเป็นมงคลสูงสุด ความปรารถนา
อันตั้งไว้ เพื่อสิ่งอันสูงสุดเป็นมงคล

ปะ ทักขินา นิ กัตตะวานะ
ละกันตัตเถ ปะทักขิณเ.

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
รักขันตุ สัพพะทเวตะตา

บุคคลและสัตว์ทั้งหลาย ทำกรรมอันเป็น
มงคลสูงสุด ย่อมได้ประโยชน์ทั้งหลายอัน
เป็นมงคลสูงสุดแล

ขอให้ทุกสิ่งอันเป็นมงคลทั้งปวง จงมีแก่
ท่าน ขอเทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงปกป้อง
รักษาท่าน,

***คำที่เป็นตัวหนาถ้าสวดให้ผู้อื่น เปลี่ยนเป็น ตวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ**

๓.๑๐ บทภาตฺตุ สัพพะมังคะลัง

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
รักขันตุ สัพพะทเวตะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ
สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
รักขันตุ สัพพะทเวตะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ
สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
รักขันตุ สัพพะทเวตะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะสะทา
โสตถิ ภะวันตุ เตฯ

ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน
ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาท่าน
ด้วยอานุภาพ แห่งพระพุทเจ้าทั้งปวง
ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน
ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาท่าน
ด้วยอานุภาพ แห่งพระธรรมทั้งปวง
ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ขอสรรพมงคล จงมีแก่ท่าน
ขอเหล่าเทวดาทั้งปวงจงรักษาท่าน
ด้วยอานุภาพ แห่งพระสงฆ์ทั้งปวง
ขอความสวัสดิ์ทั้งหลาย จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

๓.๑๑ บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สังขารา อนิจจา,

สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรมนามธรรม
ทั้งหมดทั้งสิ้น มันไม่เที่ยง
เกิดขึ้นแล้วดับไปมีแล้วหายไป

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปธรรมนามธรรม
ทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ทรมาน เพราะเกิดขึ้น
แล้ว แก่ เจ็บ ตายไป

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขาร แลมิใช่สังขาร
ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา
ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา.

อะธวััง ชีวิตัง

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

ธวััง มะระณัง

ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง

อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง

ชีวิตของเรา มีความตายเป็นที่สุตรอบ

ชีวิตัง เม อนิยะตัง

ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง

มะระณัง เม นิยะตัง

ความตายของเราเป็นของเที่ยง

วะตะ

ควรที่สังเวช

อะยัง กายโย

ร่างกายนี้

อะจิริง

มิได้ตั้งอยู่นาน

อะเปตะวิญญาโณ

ครั้นปราศจากวิญญาณ

ฉุทโท

อันเขาทิ้งเสียแล้ว

อะธิเสสสะติ

จักนอนทับ

ปะฐะวิง

ซึ่งแผ่นดิน;

กะลิงคะรัง อิวะ

ประดุจดั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน

นิรัตถัง

หาประโยชน์มิได้

อนิจจา วะตะ สังขารา

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ

อุปาทะวะยะธัมมิโน

มีความเกิดขึ้นแล้ว มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

อุปัชชิต์วา นิรุชฌันติ

ครั้นเกิดขึ้น แล้วย่อมดับไป

เตสัง วูปะสะโม สุโข

ความเข้าไปสงบระงับ สังขารทั้งหลาย เป็นสุขอย่างยิ่ง.

๓.๑๒ ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ

หันทะทานิ ภิกขเว อามันตะยามิ โว,

วะยะธัมมา สังขารา,

อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ,

อะยัง ตะถาคะตัสสะ ปัจฉิมา วาจา.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือน
ท่านทั้งหลาย ว่า

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็น
ธรรมดา

ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาทให้
ถึงพร้อมเถิด

นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้ายของพระ
ตถาคตเจ้า

การเจริญสมาธิ

๑. คุณประโยชน์ของการเจริญสมาธิ

๑.๑ คุณประโยชน์ตามหลักศาสนา

ทำให้ใจสบาย คลายทุกข์ หนักแน่น มั่นคง อารมณ์แจ่มใส ความจำดี ทำงานมี
ประสิทธิภาพ สุขภาพดี นอนหลับสบาย เรียนหนังสือเก่ง ที่สำคัญคือได้บุญ

๑.๒ คุณประโยชน์ต่อสุขภาพตามผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์

๑) การปฏิบัติสมาธิ ๔๐ นาที ระดับฮอร์โมนเครียด (คอร์ติซอล) หลังจก
ต่อมหมวกไตลดลง ทำให้คลายเครียดและสารเคมีต่างๆ ในร่างกาย เช่น น้ำตาลในเลือด
และอินซูลิน มีการเปลี่ยนแปลง ช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน

๒) การปฏิบัติสมาธิทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายเพิ่มขึ้น และฮอร์โมนเมลา
โทนิน ที่ผลิตจากต่อมไพเนียลในสมอง ที่ควบคุมการหลับการตื่น ทำให้มีผลต่อการป้องกัน
และการรักษาโรคไร้เชื้อเรื้อรังหลายประการ เช่น ความดันโลหิตสูง อาการหอบหืด
อาการภูมิแพ้ เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านทานในผู้ป่วยโรคเอดส์ เป็นต้น

๓) ผลของการปฏิบัติสมาธิต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การปฏิบัติสมาธิ
ทำให้ความเครียดลดลง และการทำงานของหัวใจ และจิตใจดีขึ้น และทำให้การสร้าง
ภูมิคุ้มกันดีขึ้น การปฏิบัติสมาธิ เป็นวิธีการหนึ่งในการรักษาความวิตกกังวล เพื่อให้กำกับ
ควบคุมตนเองได้ และเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและจิต และช่วยในการฟื้นฟูสุขภาพของ
ผู้ป่วยโรคหัวใจ ลดความเครียด ทำให้พฤติกรรมดีขึ้น โดยเฉพาะการปฏิบัติสมาธิ ที่มี
การออกกำลังกายร่วมด้วย เช่น เดินจงกรม โยคะ สมาธิแบบ SKT (ย่อมาจากชื่อของ
รองศาสตราจารย์ ดร. สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี ผู้คิดค้นสมาธิในแบบดังกล่าว)
เป็นต้น

๔) ผลการปฏิบัติสมาธิต่อสภาพร่างกายและสุขภาพของคนปกติ การปฏิบัติสมาธิ และวิธีการผ่อนคลายหลายรูปแบบได้มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการลดความเครียด และโรคที่เกี่ยวข้องกับความเครียด เนื่องจากเป็นวิธีที่ง่ายในการนำมาประยุกต์ใช้ และวิธีการถ่ายเทอดไม่ยุ่งยากซับซ้อน การปฏิบัติสมาธิโดยการสวดมนต์และการคิดในทางบวก เป็นวิธีที่ได้รับการยอมรับเพิ่มมากขึ้น เพื่อดูแลสุขภาพจิตวิญญาณของผู้ป่วยและครอบครัว

กล่าวโดยสรุปว่า ผลการศึกษาวิจัย เรื่อง ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการสวดมนต์และเจริญสมาธิ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อระบบจิตใจ ประสาท และสมอง และภูมิคุ้มกันโรค (Psycho neuro-immunology) ซึ่งมีผลทำให้จิตใจสงบ อารมณ์ดี คลายเครียด ระบบประสาทและสมองส่วนกลาง ระบบประสาทและสมองส่วนล่าง ระบบประสาทอัตโนมัติ ทำงานดีขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และระบบไหลเวียนโลหิตดี ทำให้สุขภาพสมบูรณ์ ป้องกัน รักษาฟื้นฟูสภาพผู้ป่วยโรคเรื้อรังได้หลายชนิด รวมทั้งทำให้การเรียนและการทำงานดี และเป็นคนที่มีคุณธรรม จริยธรรม

๒. วิธีปฏิบัติการเจริญสมาธิ

๒.๑ สถานที่เจริญสมาธิ

ใช้สถานที่เช่นเดียวกับการสวดมนต์

๒.๒ ระยะเวลา

ครั้งละ ๓-๕ นาที หลังการสวดมนต์ ก่อนการทำงาน เพื่อให้เกิดสมาธิในการทำงาน

๒.๓ จำนวนครั้งในการปฏิบัติต่อสัปดาห์

หากทำได้ทุกวัน จะเป็นการดี หรืออย่างน้อย ๓ วัน ต่อสัปดาห์ ก่อนการทำงาน

๒.๔ วิธีปฏิบัติสมาธิแบบนี้

ให้นั่งตัวตรงบนเก้าอี้ทำงานตามปกติ หรือนั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรงหลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพอง ยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พองหนอ ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบหนอ ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทันกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่ พอง ยุบ เท่านั้น กำหนดเช่นนี้ตลอดไปจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

๒.๕ วิธีปฏิบัติสมาธิแบบเคลื่อนไหว

ได้แก่ การเดินจงกรม โยคะ สมาธิแบบ SKT (ย่อมาจากชื่อของรองศาสตราจารย์ ดร. สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี ผู้คิดค้นสมาธิในแบบดังกล่าว) เป็นต้น

การสนทนาธรรม

เป็นวิธีการถ่ายทอดแลกเปลี่ยนเรียนรู้องค์ความรู้และประสบการณ์ การปฏิบัติเกี่ยวกับพุทธธรรม หรือธรรมตามความหมายที่กว้างมากขึ้น เช่น คุณธรรม ความดี ความประพฤติดชอบ ธรรมชาติความจริง รวมถึงหน้าที่ความรับผิดชอบ การดำเนินวิถีชีวิต เป็นต้น ที่เป็นการสื่อสารสองทางระหว่างผู้สนทนา ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ในการปฏิบัติกิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิและสนทนาธรรม ณ สถานที่ปฏิบัติงานนี้ผู้สนทนาได้แก่ พระอาจารย์วัดพุทธ และประธานการจัดสวดมนต์ได้แก่ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข อธิบดี ผู้อำนวยการกอง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด หรือผู้อำนวยการโรงพยาบาลแล้วแต่กรณี

๑. คุณประโยชน์ของการสนทนาธรรม

- ๑) พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผู้สอนและผู้เผยแพร่ธรรมและพุทธศาสนาได้บุญ ได้กุศล มาก
- ๒) ผู้ร่วมสนทนามีความรู้เรื่องพุทธธรรมมากขึ้น และเป็นการกระตุ้นให้นำธรรมนั้นๆ ไปปฏิบัติ
- ๓) เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเองมากขึ้น ระหว่างผู้ร่วมสนทนาธรรม ซึ่งจะนำไปสู่ การร่วมมือร่วมใจกันทำงานเพื่อส่วนรวมของวัดและชุมชนมากขึ้น
- ๔) ผู้ร่วมฟังการสนทนาธรรม ได้รับความรู้และแนวทางการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น
- ๕) ผู้ร่วมฟังการสนทนาธรรมสามารถสื่อสารความหมาย ชักถาม แลกเปลี่ยน ความรู้ ความจริง เกิดปัญญาเฉลียวฉลาด
- ๖) หัวข้อธรรมที่สนทนา มีความกว้างและความลึกตามความสนใจและต้องการ ของผู้ร่วมสนทนา เช่น เรื่องคุณธรรม สัจธรรม ธรรมชาติ ความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพการงาน

๒. วิธีการปฏิบัติการณ์สนทนาธรรม

- ๑) แบบไม่เป็นทางการ ขึ้นอยู่กับความสนใจของพระภิกษุหรือผู้ทรงคุณวุฒิ หรือ ผู้รู้ ว่าควรจะสนทนาธรรมเรื่องอะไรที่ตรงกับความสนใจหรือปัญหาของฝ่ายญาติโยม หรือของพระภิกษุ - สามเณรที่อาวุโสน้อยกว่าหรือประชาชนผู้สนใจอาจสนทนาที่วัด หรือบ้าน หรือสถานที่ทำงานของผู้ร่วมสนทนามก็ได้ สำหรับเวลาที่ใช้ก็ขึ้นอยู่กับมีโอกาส มากน้อยเพียงใด เรื่องที่สนทนาอาจรวมถึง เรื่องพุทธธรรม และธรรมตามความหมายที่ กว้างมากขึ้นดังกล่าวข้างต้น รวมถึงเรื่องสุขภาพ เรื่องการดำเนินชีวิต ข้อราชการงาน อาชีพต่างๆ เป็นต้น

๒) แบบเป็นทางการ ควรมีการวางแผนและเตรียมการให้พร้อม โดยคำนึงถึง
ขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

๓) ค้นหาและวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการและส่วนขาด ส่วนเกินของบุคคลที่
สนทนาด้วยหรือของกลุ่มผู้ร่วมฟังการสนทนา

๔) วิเคราะห์ และคัดเลือกหัวข้อธรรม (ธรรมวิจยะ) ที่หยิบยกขึ้นมาสนทนา

๕) จัดทำหลักสูตร (ถ้าจำเป็น) และแผนการสนทนาธรรม อาจใช้รูปแบบของ
แผนการเรียนการสอน ในการฝึกอบรมทั่วไปก็ได้

๖) จัดทำสื่อประกอบการสนทนาที่เหมาะสม เช่น เอกสารแจก แผ่นพับ Power
Point ในคอมพิวเตอร์ เป็น

๗) จัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ที่จำเป็น

๘) นัดหมายผู้ร่วมสัมมนาและผู้ฟัง

๙) ดำเนินการสนทนา

๑๐) ติดตามประเมินผล

๑๑) เผยแพร่ สารสำคัญของสนทนาธรรม

การแผ่เมตตาและการแผ่ส่วนกุศล

๑. การแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

นิททุกโข โหมิ ปราศจากทุกข์

อะเวโร โหมิ ปราศจากเวร

อภัยปัทธโม โหมิ ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

อะนีโฆ โหมิ ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ

สุขี อัตตานัง परिหะรามิ มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

๒. การแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่ เจ็บตาย ด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เถิด

๓. การแผ่ส่วนกุศล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ	ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า
สุขิตา โหนตุ มาตา ปิตะโร	ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้ามีความสุข
อิทัง เม ญาตินัง โหตุ	ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของ
สุขิตา โหนตุ ญาตะโย	ข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข
อิทัง เม ครูปัชฌายาจารย์านัง โหตุ	ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของ
สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจารย์า	ข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า มีความสุข
อิทัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ	ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง
สุขิตา โหนตุ สัพเพเทวา	ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข
อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ	ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง
สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา	ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข
อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ	ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวร
สุขิตา โหนตุ สัพเพ เเวรี	ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ทั้งปวงมีความสุข
อิทัง สัพพะสัตตตานัง โหตุ	ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา	ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้ากัน เทอญ.

การกล่าวคำปฏิญาณและการอธิษฐานรับบุญกุศล

๑. การกล่าวคำปฏิญาณ

ข้าพเจ้าจะเทิดทูนสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
ข้าพเจ้าจะทำงานด้วยความซื่อสัตย์ ยืนหยัดยึดมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง
ข้าพเจ้าจะอุทิศตน บริหารประชาชนด้วยไมตรีจิต
ข้าพเจ้าจะไม่เบียดบังนำเอาของหลวงมาเป็นของตน
ข้าพเจ้าจะดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

๒. การอธิษฐานรับบุญกุศล

“ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐานอ้างอิงเอาบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแล้วในวันนี้
จงเป็นปัจจัยเสริม เป็นอุปนิสัยตามส่งผลให้เกิดสติปัญญา ให้มีความสุข ปราศจากทุกข์
มีความสุขเจริญในหน้าที่การงาน และมีความสุขในครอบครัวด้วยเทอญ”





ภาคที่ ๒

บทสวดมนต์เพื่อสุขภาพและอารมณ์ดี ชีวิตมีสุข

ความนำ

ในภาคที่ ๑ ของหนังสือเล่มนี้ ได้อธิบายถึง ๓ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม) เกี่ยวกับบทสวดมนต์ตามประเพณีนิยม คุณประโยชน์ วิธีปฏิบัติการแผ่เมตตา การแผ่ส่วนกุศล และการกล่าวคำปฐิญาณและการอธิฐานรับบุญกุศล สำหรับในภาคที่ ๒ นี้ จะได้อธิบายถึงการสวดมนต์บทเฉพาะเพื่อให้มีสุขภาพและอารมณ์ดีเนื่องจากในปัจจุบันสังคมไทยมีปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพคุณภาพชีวิต รวมทั้งอันตรายต่อชีวิตเพิ่มมากขึ้น ปัญหาดังกล่าวนี้เกิดจากการไม่เรียนรู้ เข้าใจการจัดการกับอารมณ์ คณะผู้จัดทำจึงได้เพิ่มความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการสวดมนต์บทต่างๆ ที่มีผลแก่การป้องกันและจัดการปรับอารมณ์ให้เป็นปกติ โดยอธิบายให้เข้าใจสาเหตุและวิธีการจัดการอารมณ์ในทางหลักศาสนาธรรมและหลักจิตวิทยารวมทั้งการปฏิบัติในการสวดมนต์บทที่ผ่อนคลายและแก้ไขอารมณ์ได้ พอสังเขปดังนี้

๑. ความหมายของอารมณ์

๑.๑ สิ่งที่ยึดหน่วงจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น รูปเป็นอารมณ์ของตา เสียง เป็นอารมณ์ของหู เครื่องยึดถือเป็นจริงเป็นจัง เช่น เรื่องนี้อย่าเอามาเป็นอารมณ์เลย ความรู้สึกทางใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า เช่น อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์ดี อารมณ์

๒. อารมณ์มีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์

โดยเฉพาะเกี่ยวกับการปรับตัว ทำให้การดำเนินชีวิตมีความหมายแตกต่างไปจากเครื่องจักร เราใช้อารมณ์เป็นเครื่องบ่งชี้ความรู้สึกนึกคิดช่วยให้เราเรียนรู้ที่จะรู้จักตนเองและผู้อื่น เป็นแรงผลักดันหรือแรงจูงใจทำให้เกิดความกระตือรือร้นมีชีวิตชีวา ทำให้มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี ให้การช่วยเหลือผู้อื่น เป็นสัญญาณเตือนภัยให้รู้จักการต่อสู้ การเอาตัวรอด และการแสดงออกทางอารมณ์ยังสามารถบ่งบอกถึงสุขภาพจิตของบุคคลได้อีกด้วย

๓. นักจิตวิทยาได้จำแนกอารมณ์ เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ๆ

๑) อารมณ์สุข (พอใจ) คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความสบายใจ หรือ ได้รับความสมหวัง

๒) อารมณ์ทุกข์ (ไม่พอใจ) คือ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สบายใจ หรือ ได้รับความไม่สมหวัง

อารมณ์ด้านบวก



อารมณ์ด้านลบ



ผลกระทบของอารมณ์ต่อร่างกาย

๑. อารมณ์โกรธ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนในกลุ่มความเครียด (Stress Hormones) เช่น อะดรีนาลิน (Adrenalin) และคอร์ติซอล (Cortisol) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในระยะสั้นๆ โดยจะเร่งอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจให้เร็วขึ้น เกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ และความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้นเพื่อรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินเฉพาะหน้า ซึ่งเป็นกลไกในการป้องกันตัวของร่างกาย ความโกรธยังเพิ่มความเสี่ยงของโรคต่างๆ ดังนี้

๑.๑ โรคหัวใจและหลอดเลือด

การหลั่งฮอร์โมนในกลุ่มความเครียดเป็นปริมาณมากจะส่งผลกระทบต่อหัวใจและหลอดเลือด โดยกระตุ้นให้หัวใจบีบตัวเร็วและแรงขึ้น และมีการสะสมไขมันเพิ่มขึ้นในหลอดเลือด เพื่อเก็บเป็นพลังงาน ซึ่งอาจทำให้เส้นเลือดแข็งตัวกว่าปกติและตีบแคบลง เกิดลิ้มเลือดไปเกาะที่ผนังเส้นเลือดและเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหัวใจขาดเลือด และโรคอื่น เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง

๑.๒ การทำงานของภูมิคุ้มกันต่ำลง

ความโกรธทำให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายอ่อนแอลงและเจ็บป่วยง่ายขึ้น เนื่องจากฮอร์โมนความเครียดไปยับยั้งกลไกการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่าการคิดถึงแต่เรื่องในอดีตที่ทำให้รู้สึกโกรธ อาจส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันแย่ลง แม้ว่าจะเป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรง และคนที่ไม่โหยงอาจมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับทางระบบย่อยอาหาร และระบบทางเดินหายใจมากขึ้น

๑.๓ สุขภาพจิตแย่ลง

ความโกรธอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต โดยคนที่มีความเครียดเรื้อรังจะเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นโรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวลได้ ส่วนคนที่มีโรควิตกกังวลอยู่แล้ว อาจมีอาการแย่ลงกว่าเดิมเมื่อ รู้สึกโกรธ โดยเฉพาะคนที่เก็บความรู้สึกโกรธไว้ภายในจิตใจหากปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นเรื้อรัง อาจนำไปสู่อาการเจ็บป่วยอื่นๆ เช่น ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง ปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร และ โรคผิวหนังอักเสบ (Eczema) รวมถึงปัญหาด้านพฤติกรรม เช่น การทำร้ายร่างกายหรือจิตใจตนเอง หรือผู้อื่น และการใช้ความรุนแรงในรูปแบบต่างๆ

๑.๔ ผลกระทบต่อครอบครัว-ขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท แยกกันอยู่ หย่าร้าง

๑.๕ ผลกระทบต่อเพื่อนร่วมงาน-ไม่มีสมาธิในการทำงาน งานบกพร่อง ขาดงานบ่อย

๒. อารมณ์ซึมเศร้า

คืออารมณ์ทุกข์ รู้สึกเศร้า หดหู่ เชื่องช้า ซึม นอนไม่หลับ คิดอยากตาย
ซึมเศร้าทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคตามมามากมายดังนี้

๒.๑ โรคเบาหวาน

๒.๒ โรคหัวใจ

๒.๓ โรคอื่นๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ นอกจากนี้ ยังมีความเสี่ยงในการ
เกิดอุบัติเหตุได้มาก

๒.๔ ผลกระทบต่อสังคม อาชีพ ทำให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป

การจัดการกับอารมณ์

บางครั้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นอาจจะมี หลายๆ อารมณ์เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันจนแยก
ไม่ออกกว่าเป็นอารมณ์อะไรบ้าง ดังนั้นจึงต้องคอยสังเกตและทำความเข้าใจอารมณ์ของ
ตนเองเพื่อการแสดงออกทางอารมณ์ ที่เหมาะสม

๑. อารมณ์โกรธ

๑.๑ ปฏิบัติ ๓ส. ๓อ. ๑น.

๑.๑.๑ สวดมนต์ สมาธิ และสันทนาธรรม (๓ส.)

๑.๑.๒ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์-วิถีธรรม

๑.๑.๓ ใช้หลักนาฬิกาชีวิต (๑น.) เป็นนาฬิกาชีวิต ที่พัฒนามาจากนาฬิกาชีวิต
แบบเดิม โดยมการบูรณาการ หลักการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยและ
การแพทย์ทางเลือก เศรษฐกิจพอเพียงและศาสนธรรม ในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
ด้วยเครื่องมือ ๓ส.๓อ. และภาระงานตามหน้าที่ ความรับผิดชอบของแต่ละคน ในช่วง
เวลา ๒๔ ชั่วโมงของนาฬิกา สอดคล้องกับการทำงานของอวัยวะสำคัญของร่างกาย
แต่ละขณะที่มีประสิทธิภาพสูงอย่างต่อเนื่อง จนเกิดเป็นสุขนิสัยและวินัยของการดำเนิน
ชีวิต

๑.๒ ปฏิบัติศาสนธรรม เช่น

๑.๒.๑ ขันติ คือ ความอดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่พอใจ ความอดทน ความอดทนเพื่อ
ให้บรรลุเป้าหมายที่ดีงามและความไม่หวั่นไหว

๑.๒.๒ ทมะ คือ การรู้จักข่มใจหรือควบคุมจิตใจอยู่ในกุศลธรรมเพื่อให้ตน
ไม่ตกอยู่ในกิเลสทั้ง ๓ คือ การโกรธ การโลภ การหลง พร้อมกับฝึกฝนตนให้ตั้งมั่นอยู่ใน
ความดีนั้น รวมถึงยังความดีให้เจริญยิ่งขึ้นไป ประกอบด้วยธรรม ๒ ประการ คือ การ
ข่มใจ และ การฝึกตน

๑.๒.๓ พรหมวิหารธรรม

- เมตตา คือ ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่เมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

- กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

- มุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิงประกอบด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

- อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจดั่งน้ำนิ่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู

บทสวดมนต์

๑. อารมณโถร

๑.๑ บทสวดกรณียเมตตสูตร

กระระณียะมัดถะกุสะเลนะ ยันตัง สันตัง
ปะทัง อะภิสะเมจจะ

สักโก อุษุ จะ สุหุชฺช จะ
สุวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานี
สันตฺสสะโก จะ สุภะโร จะ
อัปปะกิจโจ จะ สัลลหะทุกะวุตติ
สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ
อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนะนุคิโท
นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิญฺจิ เยนะ
วิญญู ปะเร อุปะวะเทยยุง
สุชินโน วา เขมิโน โหนตุ สัพเพ สัตตา
ภะวันตุ สุขิตตตา
เย เกจิ ปาณะภุตฺตติ
ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา

กิจอันใด อันพระอริยะเจ้าบรรลุบท
อันกระทำแล้ว กิจอันนั้นกุลบุตรผู้ฉลาดใน
ประโยชน์พึงกระทำ
กุลบุตรนั้นพึงเป็นผู้อาจหาญ และซื่อตรงดี
เป็นผู้ว่าง่าย อ่อนโยน ไม่มีอติมานะ
เป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย
เป็นผู้มีธุรกิจน้อย ประพฤติเบากายจิต
มีอินทรีย์อันระงับแล้ว มีปัญญา
เป็นผู้ไม่คะนอง ไม่พัวพันในสกุลงทั้งหลาย
วิญญูชนติเตียนชนทั้งหลายอื่นด้วยกรรม
อันใด ไม่พึงประพฤติกกรรมอันนั้นเลย
ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้มีสุข มีความเกษม
มีตนถึงความสุขเถิด
สัตว์มีชีวิตทั้งหลายเหล่าใดเหล่าหนึ่งมีอยู่
ยังเป็นผู้สะดุ้ง คือมีตัณหา หรือเป็นผู้มั่นคง
ไม่มีตัณหา

ทีฆา วา เย มะหันตา วา มัชฌิมา
รัสสะกา อะณุกะถุลา
ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา
เย จะ พุเร วะสันติ อะวิพุเร
ภูตา วา สัมภะเวสี วา
สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตตตา

นะ ปะโร ปะรัง นิภพเพละ
นาติมัญญะถะ กัตถะจิ นัง กิญจิ
พยาโรสะนา ปะภุชชะสัจญา
นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ
มาตา ยะธา นิยัง ปุตตัง อายุสา
เอกะปุตตะมะนุรักเข
เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ มานะสัมภะวะเย
อะปะริมาณัง
เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง
มานะสัมภะวะเย อะปะริมาณัง
อุทัง อะโธ จะ ติริยัญจะ
อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง
ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา

สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ

เอตัง สะติง อะธิญญะยยะ
พรัหมะเมตัง วิหารัง อิระมาหุ

ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ สีสะวา
ทัสสะเนนะ สัมปันโน
กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง
นะ ทิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตติฯ

เหล่าใดยาวหรือใหญ่ หรือปานกลาง
หรือสั้นหรือพอม

เหล่าใดที่เราเห็นแล้ว หรือมิได้เห็น

เหล่าใดอยู่ในที่ไกลหรือที่ไม่ไกล

ที่เกิดแล้ว หรือแสวงหาภพก็ดี

ขอสัตว์ทั้งปวงเหล่านั้น

จงเป็นผู้มีตนถึงความสุขเถิด

สัตว์อื่นอย่างพึงข่มเหงสัตว์อื่น

อย่าพึงดูหมิ่นอะไรๆ เขา ในที่ใดๆ เลย

ไม่ควรปรารภนาทุกข์แก่กันและกัน

เพราะความกริ้วโกรธด้วยความคับแค้นใจ

มารดาถนอมลูกคนเดียว ผู้เกิดในตนด้วย

ยอมพร่าชีวิตได้ฉันท

พึงเจริญเมตตา มีในใจ ไม่มีประมาณในสัตว์

ฉันทนั้น

บุคคลพึงเจริญเมตตา มีในใจไม่มีประมาณ

ไปในโลกทั้งสิ้น

ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องเฉียง

เป็นธรรมอันไม่คับแคบ ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู

ผู้เจริญเมตตาจิตนั้น ยืนอยู่ก็ดี เดินไปก็ดี

นั่งแล้วก็ดี

นอนแล้วก็ดี เป็นผู้ปราศจากความง่วงนอน

เพียงใด

ก็ตั้งสติอันนั้นไว้เพียงนั้น

บัณฑิตทั้งหลาย กล่าวกิริยาอันนี้ว่า

เป็นพรหมวิหารในพระศาสนา

บุคคลที่มีเมตตา ไม่เข้าถึงทิฏฐิ เป็นผู้มีศีล

ถึงพร้อมแล้วด้วยทศนะ (คือโสดาปัตติมรรค)

นำความหมกมุ่นในกามทั้งหลายออก

ยอมไม่ถึงความนอน (เกิด) ในครรภ์อีก

โดยแท้ทีเดียว



๑.๒ อาณิสงส์ของการสวดกรณียเมตตสูตร

เนื่องจากบทสวดกรณียเมตตสูตร ค่อนข้างยาว ไม่มีแบบย่อ ผู้ที่จะสวดภาวนา จะต้องมึจิตใจที่แน่วแน่มั่นคง เมื่อสวดแล้วจะเป็นการเจริญสติสมาธิไปในตัว เชื่อว่าผู้ที่สวดเป็นประจำจะเป็นที่รักของเหล่าเทวดา ได้รับการดูแลคุ้มครองภัย ผู้คนรักใคร่ มีใบหน้าผ่องใส นอนหลับสนิท ไม่ฝันร้ายหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ชีวิตพบเจอแต่สิ่งที่เป็นมงคล เป็นที่รักของเทวดาและอมนุษย์ทั้งปวง

๒. อารมณ์ซิมเศร่า จิตตก

๒.๑ บทสวดโพชฌงคปริตร

โพชฌังโค สติสังขาโต ัมมานัง
วิจะโย ตะธา

วิริยัมปติปัสสทธิ-

โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร

สะมาธูปะกัชะโพชฌังคา

สัตเตเต สัพพะทัสสีนา

มุณินา สัมมะทักขาทา

ภาวิตา พะหุสีกะตา

สังวัตตันติ อะภิญญาเย

นิพพานายะ จะ โพธิยา

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

โสตถิ เต โหตุ สัพพะทา

เอกัสมิง สะมะเย นาโถ

โมคคัลลานัญจะ กัสสะปัง

คิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา

โพชฌังเค สัตตะ เทสะยิ

เต จะ ตัง อะภินันทิตฺวา

โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ

เอเตนะ สัจจะวัชเชน

โพชฌงค์ ๗ ประการ คือ

สติสัมโพชฌงค์

ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์

วิริยสัมโพชฌงค์

ปิตีสัมโพชฌงค์

ปัสสทธิสัมโพชฌงค์

สมาธิสัมโพชฌงค์

อุเบกขาสัมโพชฌงค์เหล่านี้ อันพระมุณีเจ้า

ผู้เห็นธรรมทั้งสิ้นตรัสไว้ชอบแล้ว

อันบุคคลมาเจริญทำให้มากแล้ว

ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้อยิ่ง

เพื่อนิพพาน และเพื่อความตรัสรู้

ด้วยความกล่าวสัตย์นี้

ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ

ในสมัยหนึ่งพระโลกนาถเจ้า

ทอดพระเนตร พระโมคคัลลานะและ

พระกัสสปะ เป็นไข้ถึงทุกขเวทนาแล้ว

ทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ประการ

ท่านทั้ง ๒ ก็เพลิดเพลिनภาชิตนั้น

หายโรคในขณะนั้น

ด้วยความกล่าวสัตย์นี้

โสถถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
เอกะทา รัมมะราชาปี
เคลัญญูนาภิปิโหโต
ภะณาเปตฺวานะ สฯ
จุนทตเถเรนะ ตัญญูญะ
ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา
ตัมहा วุฏฐาสี ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
โสถถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
ปะหีนา เต จะ อาพาธา
ติณณันนัมปิ มะเหลสีนัง
มัคคาหะตะกิเลสฯ วะ
ปัตตานุปปัตติธัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
โสถถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ
ครั้งหนึ่ง แม้พระธรรมราชา
อันความประชวรเบียดเบียนแล้ว

รับสั่งให้พระจุนทเถระ แสดงโพชฌงค์นั้น
โดยยินดี
ก็ทรงบันเทิงพระเหตุภัย หายความประชวร
ไปโดยฐานะ
ด้วยความกล่าวสัตย์นี้

ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ
ก็อาพาธทั้งหลายนั้น อันพระมหาฤษี
ทั้ง ๓ องค์ละได้แล้ว

ถึงความไม่บังเกิดเป็นธรรมดา
ตุจกิเลสอันมรรคกำจัดแล้ว
ด้วยความกล่าวสัตย์นี้

ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่านทุกเมื่อ.

๒.๒ อานิสงส์ของการสวดโพชฌงค์ปริตร มีอานุภาพรักษาและป้องกันโรคร้าย
ไข้เจ็บ



๓. อารมณฺ์เครียด

๓.๑ บทสวดธรรมจักร

เอวัมเม สุตัง เอกัง สมะยัง ภาคะวา
พาราณสียัง วิหะระติ อิติปะตะเน
มิคะทาเย

ตฺตระ โข ภาคะวา ปญฺจะวัคคิเย
ภิกขุ อามันเตสิ

เทวเม ภิกขเว อันตา ปัพพะชิตะนะ
นะ เสวิตัพพา

โย จายัง กามะสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค
คัมโม โปถุชชะนิโก อะนะริโย อะนัตตะ
สัณฺหิโต

โย จายัง อัตตะกิลมะมะถานุโยโค ทุกโข
อะนะริโย อะนัตตะสัณฺหิโต

ข้าพเจ้าได้ฟังจากพระผู้มีพระภาคเจ้า
อย่างนี้ว่า ในสมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า
เสด็จประทับยังอยู่ที่ป่าอิสิปตน
มฤคทายวันใกล้เมืองพาราณสี

ในกาลครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้า
ได้ตรัสเตือนสติเหล่าภิกษุปัญจวัคคีย์ให้
ตั้งใจฟัง และพิจารณาตามพระดำรัสของ
พระองค์อย่างนี้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บรรพชิตไม่ควรปฏิบัติ
ให้หนักไปในส่วนที่สุด ๒ อย่าง คือ

การประพฤติปฏิบัติตนเพื่อแสวงหาความสุข
อยู่ใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่ารัก
น่าปรารถนา ซึ่งเป็นธรรมอันเลว เป็นเหตุ
ให้ต้องมีบ้านเรือน เป็นธรรมของคน
ผู้ครองเรือนผู้หนาไปด้วยกิเลส ไม่ใช่ธรรม
อันจะนำจิตใจออกจากกิเลส ไม่เป็น
ประโยชน์ต่อการปฏิบัติเพื่อให้จิตหลุดพ้น
จากกิเลสเครื่องรัดรั้งใจทั้งหลาย นี้อย่างหนึ่ง

และอีกอย่างหนึ่ง คือ การประพฤติปฏิบัติ
ด้วยการทรมานร่างกายให้ได้รับความ
ลำบาก ซึ่งมีแต่ทำให้ใจเป็นทุกข์ทรมาน
อย่างเดียว ไม่เป็นทางนำจิตใจออกจาก
กิเลส และไม่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ
เพื่อให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องรัดรั้งใจ
ทั้งหลายฯ (หรืออีกนัยหนึ่งคือ เร่งหักโหม
ปฏิบัติธรรมจนเกินกำลัง เพื่อหวังจะได้
บรรลุมรรคผลเร็วๆ)

เอเต เต ภิกขเว อุโก อันเต อะนะปะคัมมะ
มัชฌิมา ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ
อะภิสัมพุทธา

จักขุกระระณี ญาณะกระระณี
อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพธายะ
นิพพานายะ สังวัตตะติ

กะตะมา จะ สา ภิกขเว มัชฌิมา
ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา
จักขุกระระณี ญาณะกระระณี
อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพธายะ
นิพพานายะ สังวัตตะติ

อะยะเมวะ อะริโย อัญจันคิโก มัคโค

สัมมาทิฏฐิ
สัมมาสังกัปป

สัมมากัมมันโต

สัมมาวาจาโม

สัมมาสะติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตถาคตได้รู้ข้อปฏิบัติ
อันเป็นทางสายกลาง โดยไม่เข้าไปใกล้
ส่วนที่สุด ๒ อย่างนั้นแล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง
ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางนั้น สามารถ
ทำดวงตา คือ ปัญญา ทำญาณเครื่องรู้
ให้เป็นไปเพื่อใจสงบระงับจาก กิเลส เพื่อ
ความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้ดี และเพื่อทำให้กิเลส
ดับไปจากจิตคือเข้าสู่พระนิพพาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอันเป็นทาง
สายกลาง ซึ่งสามารถทำดวงตา คือ ปัญญา
ทำญาณเครื่องรู้ ให้เป็นไปเพื่อใจสงบระงับ
จากกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้ดี และ
เพื่อให้กิเลสดับไปจากจิตคือเข้าสู่
พระนิพพาน ที่ตถาคตรู้แล้วด้วยปัญญา
อันยิ่งนั้น คือการปฏิบัติอย่างไร

ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางนี้ คือ ทาง
นำไปสู่ความไกลจากกิเลสเครื่องรัดรั้งใจ
ทั้งหลาย มี ๘ อย่างเสยยะถิทััง ข้อปฏิบัติ
เหล่านี้คือ

ปัญญาอันเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัง
ความดำริชอบ คิดจะออกจากกาม ไม่คิด
อาฆาตพยาบาท

การงานชอบ เว้นจากการทุจริต เช่น
โกงแรงงานเขาเป็นต้น การเลี้ยงชีวิตชอบ
หากินโดยไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีล
ไม่ผิดธรรม ไม่ผิดประเพณี

ความเพียรชอบ เพียรละชั่ว ประพฤติดี
เพื่อให้มีคุณธรรมประจำใจ

การระลึกชอบ ระลึกรู้ถึง อนุสสติ ๑๐
ประการ มีพระนิพพาน เป็นที่สุด และ
ระลึกในมหาสติปัฏฐาน ๔



สัมมาสมาธิ

อะยัง โข สา ภิกขเว มัชฌิมา
ปะฏิปะทา ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา
จักขุกะระณี ญาณะกะระณี
อุปะสะมาเย อะภิญญาเย สัมโพธายะ
นิพพานายะ สังวัตตะติ

อิทัง โข ปะนะ ภิกขเว ทุกขัง
อะริยะสัจจัง

ชาติปิ ทุกขา

ชะราปิ ทุกขา

มะระณัมปิ ทุกขัง

โสกะปริเทวะทุกขะโทมะนัสสุกขาสาปิ
ทุกขา

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข

ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข

ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ

สังขิตเตนะ ปัญญาทานักขันธา ทุกขา

อิทัง โข ปะนะ ภิกขเว ทุกขะสะมุทะโย
อะริยะสัจจัง ยายัง ตัณหา

การตั้งจิตไว้ชอบ การทำสมาธิให้อารมณ์
ตั้งมั่นในอนุสสติ ๑๐ ประการนั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางเหล่านี้แล คือ
ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง ซึ่งสามารถ
ทำดวงตา คือ ปัญญา ทำญาณเครื่องรู้
ให้เป็นไปเพื่อโจรสงบระงับจากกิเลส เพื่อ
ความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้ดี และเพื่อทำให้กิเลส
ดับไปจากจิตคือเข้าสู่พระนิพพาน
ที่ตถาคตรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สภาวะเหล่านี้แลเป็น
ตัวทุกข์อย่างแท้จริง คือ

ความเกิดก็เป็นทุกข์

เมื่อความแก่เข้ามาถึง ก็เป็นทุกข์

เมื่อความตายเข้ามาถึง ก็เป็นทุกข์

เมื่อความเศร้าโศก ความรำไรรำพัน
ความเสียใจ และความคับแค้นใจเกิดขึ้นมา
ก็เป็นทุกข์

เมื่อประสบพบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ ก็เป็นทุกข์

เมื่อพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจก็
เป็นทุกข์

ทุกข์และแม้คิดปรารถนาอยากได้สิ่งใด
แต่ไม่ได้สิ่งนั้นสมปรารถนา ก็เป็นทุกข์

กล่าวโดยย่อแล้วก็คือ การหลงคิดว่า
ร่างกายเป็นของเราของเขานั้นแล
เป็นตัวทำให้เกิดทุกข์อย่างแท้จริง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหาคือความอยาก
ไม่มีสิ้นสุดที่มีอยู่ในใจนี้แลเป็นต้นเหตุทำให้
ใจเกิดทุกข์อย่างแท้จริง



โปโนพะกะวิกา นันทิราคะสะหะคะตา
ตัตระ ตัตราภินันทินี เสยยะถิทัง
กามะตัตถา

ภะวะตัตถา

วิภะวะตัตถา

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธ
อะริยะสัจจัง โย ตัสสาเยวะ ตัตถายะ
อะเสสะวิราคะนิโรธ จาโคปะฏินิสสัคโค
มุตติ อะนาละโย

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี
ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง อะยะเมวะ
อะริโย อัญ्ञัญจิกโก มัคโค เสยยะถิทัง
สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปो สัมมาวาจา
สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว
สัมมาวายาโม สัมมาสะติ สัมมาสะมาธิ

อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว
ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ฐัมเมสุ จักขุ
อุทะปาติ ญาณัง อุทะปาปัญญา
อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก
อุทะปาติ

คือ มีความอยากเวียนว่ายตายเกิดอยู่ร่ำไป
และมีความกำหนดยินดีในรูป เสียง กลิ่น
รส สัมผัสที่น่าปรารถนา ก็เป็นเหตุให้ใจ
เกิดทุกข์

สิ่งใดที่ยังไม่มี ก็คิดอยากจะมีขึ้นมา
อย่างนี้ก็ทำให้ใจเกิดทุกข์

และเมื่อมีทุกอย่างสมปรารถนาแล้ว
ก็อยากจะให้ทุกอย่างคงทนอยู่ตลอดไป
เมื่อมันจะต้องสลายหายไป ก็ร้อนใจไม่
อยากให้เป็นเช่นนั้น อย่างนี้ก็ยังทำให้ใจ
เกิดทุกข์หนักขึ้นอีก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การดับตัตถาความ
อยากให้หมดไปจากใจด้วยการ ละ วาง
ปล่อย และไม่คิดยินดีพัวพันอยู่กับตัตถา
ความอยากนั้นอีกเด็ดขาด คือ การดับทุกข์
ให้หมดไปจากใจได้อย่างแท้จริง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติเพื่อนำกิเลส
ให้หมดไปจากใจนี้ มี ๘ อย่าง คือ ปัญญา
เห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ
การงานชอบ การเลี้ยงชีวิตชอบ
ความเพียรชอบ การระลึกรชอบ และการตั้ง
จิตไว้ชอบ คือ ข้อปฏิบัติเพื่อนำใจให้หมด
จากกิเลสและดับความทุกข์ได้อย่างแท้จริง

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ดวงตา คือ ปัญญา
เห็นธรรม และการกำหนดรู้ความหยั่งรู้
เหตุผล ตลอดถึงความรู้แจ้ง และความมีใจ
สว่าง ในธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยรู้มาก่อน
ได้เกิดขึ้นในปัญญาของเราอย่างนี้ว่า
ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความเศร้าโศก
ความร่ำไรร่ำพัน ความเสียใจ และความ
คับแค้นใจ เป็นตัวทุกข์อย่างแท้จริง



ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง
ปะริญญเอณันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ
อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ
ญานัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ
วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง
ปะริญญาตันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ
อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ
ญานัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ
วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ

อิทัง ทุกขะสมุทะโย อะริยะสัจจันติ
เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ
รัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญานัง
อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชชา
อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะสมุทะโย
อะริยะสัจจัง ปะหาตัพพันติ เม ภิกขะเว
ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ รัมเมสุ จักขุง
อุทะปาติ ญานัง อุทะปาติ ปัญญา
อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ อาโลโก
อุทะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ดวงตาคือปัญญาเห็น
ธรรมและการกำหนดรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล
ตลอดถึงความรู้แจ้ง และความมีใจสว่าง ใน
ธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยรู้มาก่อน ได้เกิดขึ้น
ในปัญญาของเราแล้วว่า “ความเกิด แก่
เจ็บ ตาย เหล่านี้เป็นต้น อันเป็นทั่วทุก
อย่างแท้จริงนั้นแล เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้
ตลอดเวลา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ดวงตาคือ ปัญญา
เห็นธรรม และการกำหนดรู้ ความหยั่งรู้
เหตุผล ตลอดถึงความรู้แจ้งและความมีใจ
สว่าง ในธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยรู้มาก่อน
ได้เกิดขึ้นในปัญญาของเราแล้วว่า ความ
เกิด แก่ เจ็บ ตาย เหล่านี้เป็นต้น อันเป็น
ทั่วทุกข้อย่างแท้จริงนั้นแล เราได้หยั่งรู้
ด้วยปัญญาโดยตลอดแล้ว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดวงตาคือปัญญาเห็น
ธรรม และการกำหนดรู้ความหยั่งรู้เหตุผล
ตลอดถึงความรู้แจ้ง และความมีใจสว่างใน
ธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยรู้มาก่อน ได้เกิดขึ้น
ในปัญญาของเราแล้วอย่างนี้ว่า ตัณหาคือ
ความอยากไม่มีสิ้นสุดที่มีอยู่ในใจนี้ เป็น
เหตุทำให้ใจเกิดทุกข์อย่างแท้จริง” ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ดวงตาคือปัญญาเห็น
ธรรมและการกำหนดรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล
ตลอดถึงความรู้แจ้ง และความมีใจสว่าง ใน
ธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยรู้มาก่อน ได้เกิดขึ้น
ในปัญญาของเราแล้วว่า ตัณหาคือความ
อยากไม่มีสิ้นสุดที่มีอยู่ในใจ อันเป็นเหตุ
ทำให้ใจเกิดทุกข์อย่างแท้จริงนั้นแล
เป็นสิ่งที่ต้องละให้ขาด

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะสมุททะโย
อะริยะสัจจัง ปะ*นันติ เม ภิกขะเว
ปุพเพ อะนะนุสสุเต สฺ ธัมเมสุ จักขุง
อุทะปาติ ญานัง อุทะปาติ ปัญญา
อุทะปาติ อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ
อาโลโก อุทะปาติ

อิทัง ทุกขะนิโรธะ อะริยะสัจจันติ เม
ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ
จักขุง อุทะปาติ ญานัง อุทะปาติ
ปัญญา อุทะปาติ วิชชา อุทะปาติ
อาโลโก อุทะปาติ

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะ อะริยะสัจจัง
สัจฉิกาตัพพันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ
อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ
ญานัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ
วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ

ตั้ง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะ อะริยะสัจจัง
สัจฉิกะตันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ
อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ
ญานัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ
วิชชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ดวงตาคือปัญญาเห็น
ธรรมและการกำหนดรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล
ตลอดถึงความรู้แจ้ง และความมีใจสว่าง ใน
ธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยรู้มาก่อน ได้เกิดขึ้น
ในปัญญาของเราแล้วว่า ตัณหาคือความ
อยากไม่มีสิ้นสุดที่มีอยู่ในใจ อันเป็นเหตุ
ทำให้ใจเกิดทุกข์อย่างแท้จริงนี้นั้นแล
เราได้ละขาดไปจากใจแล้ว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ดวงตาคือปัญญาเห็น
ธรรมและการกำหนดรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล
ตลอดถึงความรู้แจ้ง และความมีใจสว่าง ใน
ธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยรู้มาก่อน ได้เกิดขึ้น
ในปัญญาของเราแล้วอย่างนี้ว่า การดับ
ตัณหาคือความอยากไม่มีสิ้นสุดนี้ให้หมดไป
จากใจ คือ การดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ดวงตาคือปัญญาเห็น
ธรรมและการกำหนดรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล
ตลอดถึงความรู้แจ้ง และความมีใจสว่าง ใน
ธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยรู้มาก่อน ได้เกิดขึ้น
ในปัญญาของเราแล้วว่า การดับตัณหาคือ
ความอยากไม่มีสิ้นสุดนี้ให้หมดไปจากใจ
คือ การดับทุกข์ได้อย่างแท้จริงนี้นั้นแล
เป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้งในใจตลอดเวลา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ดวงตาคือปัญญาเห็น
ธรรมและการกำหนดรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล
ตลอดถึงความรู้แจ้ง และความมีใจสว่าง ใน
ธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยรู้มาก่อน ได้เกิดขึ้น
ในปัญญาของเราแล้วว่า การดับตัณหาคือ
ความอยากไม่มีสิ้นสุดนี้ให้หมดไปจากใจ
คือ การดับทุกข์ได้อย่างแท้จริงนี้นั้นแล
เราได้ทำให้แจ้งในใจอยู่ตลอดเวลาแล้ว

อิหัง ทุกขะนิโรธคามินี ปะฏิปะทา
อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว ปุพเพ
อะนะนุสสุเตสุ ัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ
ญานัง อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ
วิชา อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ

ตัง โข ปะนิหัง ทุกขะนิโรธคามินี
ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาเวตัพพันติ
เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ
ัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญานัง
อุทะปาติ ปัญญา อุทะปาติ วิชา
อุทะปาติ อาโลโก อุทะปาติ

ตัง โข ปะนิหัง ทุกขะนิโรธคามินี
ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาวิตันติ
เม ภิกขะเว ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ
ัมเมสุ จักขุง อุทะปาติ ญานัง อุทะปาติ
ปัญญา อุทะปาติ วิชา อุทะปาติ
อาโลโก อุทะปาติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ดวงตาคือปัญญาเห็น
ธรรมและการกำหนดรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล
ตลอดถึงความรู้แจ้ง และความมีใจสว่าง ใน
ธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยรู้มาก่อน
ได้เกิดขึ้นในปัญญาของเราแล้วอย่างนี้ว่า
มรรคคือทาง ๘ ประการ เป็นข้อปฏิบัติให้
ทุกข์ดับไปจากใจได้อย่างแท้จริง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ดวงตาคือปัญญาเห็น
ธรรมและการกำหนดรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล
ตลอดถึงความรู้แจ้ง และความมีใจสว่าง ใน
ธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยรู้มาก่อน
ได้เกิดขึ้นในปัญญาของเราแล้วอย่างนี้ว่า
มรรคคือทาง ๘ ประการ อันเป็นข้อปฏิบัติ
ให้ทุกข์ดับไปจากใจได้อย่างแท้จริงนั้นนั่นแล
เป็นธรรมที่ต้องทำให้มีในใจไว้ตลอดเวลา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ดวงตาคือปัญญาเห็น
ธรรมและการกำหนดรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล
ตลอดถึงความรู้แจ้ง และความมีใจสว่าง ใน
ธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยรู้มาก่อน
ได้เกิดขึ้นในปัญญาของเราแล้วอย่างนี้ว่า
มรรคคือทาง ๘ ประการ อันเป็นข้อปฏิบัติ
ให้ทุกข์ดับไปจากใจได้อย่างแท้จริงนั้นนั่นแล
เราได้ทำให้มีในใจไว้ตลอดเวลาแล้ว



ยาระกัฏฐะ เม ภิกขเว อิมสุ
จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ เอวันติปะริวัฏฐัง
ทวาหะสาการัง ยะถาภูตัง
ญานะทัสสะนัง นะ สุวิสุทธัง อะโหสิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความจริง ๔ อย่าง
อันทำให้ใจไกลจากกิเลสนี้ ถ้าหากเรายัง
ไม่รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยอาการ
หมุนเวียนแห่งปัญญาญาณ ครบ ๓ รอบ
ทั้ง ๔ อย่าง รวมเป็นอาการ ๑๒ รอบ
อาการ ๑๒ รอบนี้ เรียกว่า ญาณ ๓ คือ

๑. สัจจญาณ : การหยั่งรู้ให้ทราบชัด
ในความจริงแต่ละอย่างในความเกิด แก่
เจ็บ ตาย ว่าเป็นทุกข์แท้จริง, ตัณหาคือ
เหตุเกิดทุกข์แท้จริง, การดับตัณหาคือ
การดับทุกข์ได้แท้จริง, มรรคคือ ทาง
๘ ประการเป็นข้อปฏิบัติให้ทุกข์ดับไป
จากใจได้อย่างแท้จริง

๒. กิจจญาณ : การหยั่งรู้ให้ทราบ
ชัดว่า จะต้องทำอะไรกับความจริงแต่ละ
อย่างนั้น ว่า ตัวทุกข์ควรต้องกำหนดรู้
ตลอดเวลา, ตัณหาต้องละให้ขาด, การดับ
ตัณหาเป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้งในใจ
ตลอดเวลา, มรรค ๘ เป็นธรรมที่ต้องทำให้
มีในใจไว้ตลอดเวลา

๓. กตญาณ : การหยั่งรู้ว่าได้ทำ
หน้าที่ทุกอย่างในความจริงแต่ละอย่างนั้น
ได้โดยบริบูรณ์แล้ว คือ ทุกข์รู้ด้วยปัญญา
โดยตลอดแล้ว, ตัณหาได้ละขาดไปจากใจ
แล้ว, การดับตัณหาได้ทำให้แจ้งในใจตลอด
เวลาแล้ว, มรรค ๘ ได้ทำให้มีในใจไว้ตลอด
เวลาแล้ว

เนวะ ตาวาหัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก
สะมาระเก สะพรัหมะเก สัสสะมะณะ
พราหะณะนียา ปะชายะ สะเทวะมะนุสสา
ยะ อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัม
พุทโธ ปัจฉัญญาสิง

ยะโต จะ โข เม ภิกขเว อิเมสุ จะตุสุ
อะริยะสัจเจสุ เอวันติปะริวัฏฐัง
ทวาทสะการัง ยะถาภูตัง
ญาณะทัสสะนัง สุวิสุทัง อะโหสิ

อะถาหัง ภิกขเว สะเทวะเก โลเก
สะมาระเก สะพรัหมะเก
สัสสะมะณะพราหะณะนียา ปะชายะ
สะเทวะมะนุสสา ยะ อะนุตตะรัง
สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ
ปัจฉัญญาสิง

ญาณัญจะ ปะนะ เม ทัสสะนัง อุทะปาติ
อะกุปปา เม วิมุตติ อะยะมันติมา ชาติ
นัตถิทานิ ปุณฺณะโวติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล้าประกาศ
ยืนยันแก่มนุษยโลก ตลอดถึงเทวโลก
มารโลก พรหมโลก รวมทั้งหมู่สัตว์
พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดา
และมนุษย์ ให้ได้รู้เพียงนั้น ว่าเราได้ตรัสรู้
พร้อมยิ่งซึ่งปัญญาเครื่องตรัสรู้โดยชอบ
อันยอดเยี่ยม ซึ่งไม่มีความตรัสรู้อื่นในโลก
ใดๆ หรือ ของใครๆ จะเทียบได้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เมื่อใดแล ความจริง
๔ อย่าง อันทำให้ห่างไกลจากกิเลสนี้
เราได้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยอาการ
หมุนเวียนแห่งปัญญาญาณ ครบ ๓ รอบ
ทั้ง ๔ อย่าง รวมเป็นอาการ ๑๒ รอบ
ด้วยปัญญาอันบริสุทธิ์หมดจดแล้ว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อนั้น เราจึงกล้า
ประกาศยืนยันแก่มนุษยโลก ตลอดถึง
เทวโลก มารโลก พรหมโลก รวมทั้งหมู่สัตว์
พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดา
และมนุษย์ ให้ได้รู้เฉพาะว่า เราได้ตรัสรู้
พร้อมยิ่งซึ่งปัญญาเครื่องตรัสรู้โดยชอบอัน
ยอดเยี่ยม ซึ่งไม่มีความตรัสรู้อื่นในโลกใดๆ
หรือของใครๆ จะเทียบได้

ก็แล ปัญญาอันรู้เห็นได้เกิดขึ้นแก่เรา
แล้วว่า กิเลสเครื่องรัดรั้งใจทั้งหลาย
ไม่สามารถจะกำเรบขึ้นมาได้อีกแล้ว
จิตของเราได้หลุดพ้นจากกิเลสโดยวิเศษ
แล้ว ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของเราแล้ว
บัดนี้ไม่มีภพเป็นที่เกิดสำหรับเราอีกแล้ว



อิทมะโวจะ ภาคะวา

อิตตะมะนา ปัญจะวัคคิยา ภิกขุ
ภาคะวะโต ภาลิตัง อะภินันทุง

อิหมัสมิญจะ ปะนะ เวยยากะระณัสมิง
ภัญญะมาเน

อายัสมะโต โภณฑัญญัสสะ วิระชัง
วิตะมะลัง ธัมมะจักขุง อุทะปาที
ยังภิญจิสสะ มุทะยะธัมมัง สัพพันตัง
นิโรธะธัมมันติ

ปะวัตติเต จะ ภาคะวะตา ธัมมะจักเก

ภุมมา เทวา สัททะมะนุสสาเวสุง

เอตัมภาคะวะตา พาราณะสียัง
อิสิปตะเน มิคะทาเย อะนุตตรัง
ธัมมะจักกัง ปะวัตติตัง อัปปะภูวัตติยัง
สะมะเณนะ วา พราหมะเณนะ
วา เทเวนะ วา มาเรนะ วา พรหมุณา
วา เกนะจิ วา โลกัสมินติ

ภุมมานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
จาตุมะหาราชิกา เทวตา สัททะมะนุส
สาเวสุง

ครั้งเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงแสดง
ความจริง ๔ อย่างอันประเสริฐ อันทำให้จง
ไกลจากกิเลสอย่างนี้แล้ว

พระภิกษุปัจจวัคคีย์เหล่านั้น ก็มีความ
เพลิดเพลีนยินดีในธรรมที่พระพุทธองค์ทรง
ตรัสแล้วนั้น

ก็ในเมื่อขณะที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ทรงกล่าวแสดงความละเอียดพิสดารแห่ง
ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการอยู่นั้นแล
ดวงตา คือ ปัญญาอันเห็นธรรม
ซึ่งปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ได้เกิด
แล้วแก่ท่านโภณฑัญญะ ผู้มีอายุอย่างนี้ว่า
สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาแล้ว
สิ่งนั้นๆ ทั้งปวง ก็ต้องดับสลายไปเป็น
ธรรมดา

ก็เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงประกาศ
วงล้อแห่งธรรมให้เป็นที่ไปแล้วนั้นแล

ภุมิเทวตาทั้งหลาย ก็ส่งเสียงให้บันลือลั่น
ขึ้นว่า

นั่นคือ วงล้อแห่งธรรมอันยอดเยี่ยม ไม่มี
อะไรเทียบได้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าได้
ทรงประกาศให้เป็นที่ไปแล้ว ที่ป่าอิสิปต
นฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี ซึ่งวงล้อ
แห่งธรรมอย่างนี้ อันสมณพราหมณ์
ตลอดถึงเทวตา มาร พรหม และใครๆ
ในโลก ไม่สามารถให้เป็นที่ไปได้

เทพเจ้าเหล่าชั้นจาตุมาหาราช ได้ฟังเสียง
ของเทพเจ้าเหล่าภุมิเทวตาแล้ว ก็ส่งเสียง
ให้บันลือลั่นขึ้น

จาตุมหาราชิกานัง เทวานัง สัททัง
สุตวา ตาวะติงสา เทวา
สัททะมะนุสสาเวสูง

ตาวะติงสานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
ยามา เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง

ยามานัง เทวานัง สัททัง สุตวา ตุสิตา
เทวา สัททะมะนุสสาเวสูง

ตุลิตานัง เทวานัง สัททัง สุตวา
นิมมานะระตี เทวา
สัททะมะนุสสาเวสูง

นิมมานะระ*ง เทวานัง สัททัง สุตวา
ปะระนิมมิตะวะสะวัตตี เทวา
สัททะมะนุสสาเวสูง

ปะระนิมมิตะวะสะวัต*ง เทวานัง
สังทัง สุตวา พรหมะกายิกา เทวา
สัททะมะนุสสาเวสูง

เอตัมกะคะวะตา พาราณะสิยัง อิติปะ
ตะเน มิคะทาเย อะนุตตะรัง
ธัมมะจักกัง ปะวัตติตัง อัมปะภูวัตติยัง
สะมะเณนะ วา พรหมะเณนะ
วา เทเวนะ วา มาเรนะ วา พรหมุณา
วา เกนะจิ วา โลกัสมินติ

อิติหะ เตะนะ ขะเณนะ เตะนะ มุหุตตะนะ
ยาวะ พรหมะโลกา สัทโท อัมภุคคัจฉิ
อะยัญจะ ทะสะสะหัสสี โลกะธาตุ
สังกัมปิ สัมปะกัมปิ สัมปะเวริ

เทพเจ้าเหล่าชั้นดาวดึงส์ ได้ฟังเสียงของ
เทพเจ้าเหล่าชั้นจาตุมหาราชแล้ว ก็ส่งเสียง
ให้บันลือลั่นขึ้น

เทพเจ้าเหล่าชั้นยามา ได้ฟังเสียงของ
เทพเจ้าเหล่าชั้นดาวดึงส์แล้ว ก็ส่งเสียงให้
บันลือลั่นขึ้น

เทพเจ้าเหล่าชั้นดุสิตได้ฟังเสียงของเทพเจ้า
เหล่าชั้นยามาแล้ว ก็ส่งเสียงให้บันลือลั่นขึ้น

เทพเจ้าเหล่าชั้นนิมมานรดี ได้ฟังเสียงของ
เทพเจ้าเหล่าชั้นดุสิตแล้ว ก็ส่งเสียงให้
บันลือลั่นขึ้น

เทพเจ้าเหล่าชั้นปรนิมมิตวสวัตตี ได้ฟัง
เสียงของเทพเจ้าเหล่าชั้นนิมมานรดีแล้ว
ก็ส่งเสียงให้บันลือลั่น

เทพเจ้าเหล่าที่เกิดในหมู่พรหม ได้ฟังเสียง
ของเทพเจ้าเหล่าชั้นปรนิมมิตวสวัตตีแล้ว ก็
ส่งเสียงให้บันลือลั่นขึ้นว่า

นั่นคือ วงล้อแห่งธรรมอันยอดเยี่ยม ไม่มี
อะไรเทียบได้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าได้
ทรงประกาศให้เป็นไปแล้ว ที่ป่าอิสิปตน
มฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี ซึ่งวงล้อ
แห่งธรรมอย่างนี้ อันสมณพราหมณ์
ตลอดถึง เทวดา มาร พรหม และใครๆ
ในโลก ไม่สามารถให้เป็นไปได้

และโดยขณะเดียวเท่านั้น เสียงก็ดังขึ้นไป
ถึงพรหมโลกด้วยอาการอย่างนี้

และเสียงนี้ได้สะท้อนสะท้อนหวนไหว
ดังสนั่นไปตลอดทิศทั้ง ๔ ทิศทั้งหมื่น
โลกธาตุ

อัปปะมาโน จะ โหฬารโ อภาโส โลเก
ปาตุระโหสิ อะตักกัมเมวะ เทวานัง
เทวานุกาวัง

อะละ โข ภาคะวา อุทานัง อุทานสิ
อัญญาสิ วัตะ โภ โกณฑัญญโ
อัญญาสิ วัตะ โภ โกณฑัญญโ
อิตฺติหัง อายัสมะโต โกณฑัญญัสสะ
อัญญาโกณฑัญญโ เตววะ นามัง
อะโหสิตี

อีกทั้งแสงสว่างอันใหญ่ยิ่งไม่มีประมาณ
ได้ปรากฏแล้วในโลก ล่วงเทวานุกาพของ
เทวดาทิ้งหลายเสีย

ในลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรง
เปล่งอุทานขึ้นว่า โกณฑัญญะผู้เจริญได้รู้
แล้วหนอ โกณฑัญญะผู้เจริญได้รู้แล้วหนอ
เพราะเหตุที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงเปล่ง
อุทานขึ้นมาอย่างนี้แล นามว่า อัญญาโกณ
ฑัญญะ นี้นั้นแหละ ได้มีแล้วแก่ พระโกณ
ฑัญญะผู้มีอายุ ด้วยประการฉะนี้ แล

๓.๒ อานิสงส์ของการสวดธรรมจักร

เป็นบทพระธรรมเทศนาถ้อยคำแรกของพระพุทธเจ้าว่าด้วยข้อปฏิบัติที่นำไปสู่การ
พ้นทุกข์ และชี้ทางแห่งการพ้นทุกข์และเป็นการรักษาไข้ใจได้ดี

๔. อารมณกถาภย ขาดที่ฟัง หรือเสริมพลัง

๔.๑ บทสวดรัตนสูตร

ยานีระ ภูตานิ สะมาคะตานิ
ภุมมานิ วา ยานิวะ อันตะลิกเข
สัพเพ วัระ ภูตา สุมะนา ภาวันตุ
อะโถปิ สักกัจจะ สุนันตุ ภาสิตัง

ตัสมา หิ ภูตา นิสาเมละ สัพเพ

เมตตัง กะโรละ มานุสิยา ปะชายะ

ทิวา จะ รัตโต จะ หารันติ เย พะลิง

สมมา หิ เน รักขะละ อัปปะมัตตา ฯ

เหล่าภุตทั้งหลาย ทั้งที่อยู่ ณ ภาคพื้นก็ดี
ที่มาชุมนุมกันอยู่ ณ สถานที่นี้ก็ดี
ขอหมู่ภุตทั้งปวงนั้น จงเป็นผู้มีใจดีเกิด
และเชิดชูฟังคำสวดดีพระรัตนตรัย
อันข้าพเจ้า กล่าว โดยเคารพเกิด
ดูก่อนภุตทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล ท่าน
ทั้งหลายทั้งปวงจงฟังข้าพเจ้า
ขอท่านทั้งหลาย จงกระทำเมตตาจิต
ในประชาชาวมนุษย์เกิด
ซึ่งเขาทั้งหลาย ทำเทวดาพลีอยู่
ทั้งกลางวันกลางคืน
เพราะเหตุนั้นแล ท่านทั้งหลาย
จงเป็นผู้ไม่ประมาท ช่วยคุ้มครอง



ยังกัญจิ วิตตัง อิศะ วา หุรัง วา

คเคสุ วา ยัง ระตะนัง ปะณีตัง
นะ โน สะมัง อັถถิ ตะถาคะเตนะ

อิทัมปิ พุทธะ ระตะนัง ปะณีตัง

เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ๗
ชะยัง วิราคัง อะมะตัง ปะณีตัง

ยะทัชณะคา สักยะมุณี สะมาหิโต

นะ เตนะ ธัมเมนะ สะมัตถิ กัญจิ
อิทัมปิ ธัมเม ระตะนัง ปะณีตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ๗
ยัมพุทธะเสฏฐโฐ ปะริวัณณะยิ สัจจ

สะมาธิมานันตะริกัญญะมาหุ

สะมาธินา เตนะ สะโม นะ วิชชะต
อิทัมปิ ธัมเม ระตะนัง ปะณีตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ๗
เย ปุคคะลา อัญญะ สะตัง ปะสັถถา
จัตตาริ เอตานิ ยุกานิ โหนติ

เต ทักขิณะยยา สุคะตัสสะ สาวะกา

เอเตสุ ทันนานิ มะหัพพะลานิ

อิทัมปิ สัจเจ ระตะนัง ปะณีตัง
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ๗

ทรัพย์อย่างใดอย่างหนึ่งในโลกนี้
หรือในโลกอื่น

หรือรัตนะอันใดอันสูงค่า ในสรวงสวรรค์
ทรัพย์หรือรัตนะนั้นๆ ที่จะเสมอด้วย
พระตถาคตเจ้า ไม่มี

ข้อนี้ จัดเป็นรัตนะคุณอันสูงส่ง
ในพระพุทธรูปเจ้า

ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงบังเกิดมีเถิด
พระศากยมุนีเจ้า ทรงมีพระหฤทัยดำรงมั่น
ได้บรรลุนิพพานอันใด

เป็นที่สิ้นกิเลส เป็นที่สิ้นราคะ เป็นอมตะ
อย่างแท้จริง

สิ่งใดๆ ที่เสมอด้วยพระธรรมนั้น ย่อมไม่มี
ข้อนี้ จัดเป็นรัตนะคุณอันสูงส่ง ในพระธรรม
ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงบังเกิดมีเถิด
พระพุทธรูปเจ้าผู้ประเสริฐสุดทรงสรรเสริญ
สมาธิว่าเป็นธรรมอันสะอาด

บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่าสมาธิเป็นคุณธรรม
อันให้ผล โดยลำดับสม่าเสมอ

คุณธรรมอื่น ที่เสมอด้วยสมาธินั้น ย่อมไม่มี
ข้อนี้ จัดเป็นรัตนะคุณอันสูงส่ง ในพระธรรม
ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงบังเกิดมีเถิด
บุคคลเหล่าใด นับเรียงองค์ได้เป็น ๘
นับเป็นคู่ได้ ๔ คู่ อันสัตบุรุษทั้งหลาย
สรรเสริญแล้ว

บุคคลเหล่านั้น เป็นสาวกของพระสุคตเจ้า
เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

ท่านทั้งหลาย ที่บุคคลถวายในท่านเหล่านั้น
ย่อมมีผลเป็นอันมาก

ข้อนี้จัดเป็นรัตนะคุณอันสูงส่ง ในพระสงฆ์
ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ จงบังเกิดมีเถิด



๔.๒ อานิสงส์ของการสวดรัตนสูตร

มีอานุภาพขจัดปัดเป่าภัยโรคระบาดและภัยวิบัติทั้งหลาย เพื่อเป็นการขจัดภัย ทั้ง ๓ ประการตามที่ปรากฏในพระสูตรคือ ข้าวยากหมากแพง (ทุพภิกขภัย), ภูตผี ปีศาจทำอันตราย (อมนุสภัย), โรคภัยไข้เจ็บ ให้อันตรายหายไป

๕. อารมณ์มัวเมา ประมาท

๕.๑ บทสวดอภินิหารปัจจเวกขณ์

ชะราธัมโมมทิ ชะรัง อะนะตีโต

เรามีความแก่เป็นธรรมดา

จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้

พะยาธิธัมโมมทิ พยาธิง อะนะตีโต

เราความเจ็บไข้เป็นธรรมดา

จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้

มะระณะธัมโมมทิ มะระณัง อะนะตีโต

เราความตายเป็นธรรมดา

จะล่วงพ้น ความตายไปไม่ได้

สัพเพหิ เม ปิเยหิ มะนาเปหิ

เราจะเป็นไปต่างๆ คือจะต้องพลัดพราก

นानาภาโว วินาภาโว

จากของรัก ของเจริญใจทั้งสิ้นไป

กัมมัตตะโกมทิ กัมมะทายาโท

เราเป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด

กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ

กัมมะปะฏิสสะระโณ ยัง กัมมัง กะริสสามิ

เรามีกรรมเป็นของของตน

เราเป็นทายาทผู้รับผลแห่งกรรม

กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ

เรามีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เรามีกรรมเป็นที่พึง

ทายาโท ภาวิสสามิ

ที่อาศัย เราทำกรรมอันใดไว้เป็นบุญ

หรือบาป เราจะได้รับผลของกรรมนั้นสืบไป

๕.๒ อานิสงส์ของการสวดอภินิหารปัจจเวกขณ์

ข้อที่ ๑ มีประโยชน์ คือ จะได้แก้ความมัวเมา ในความเป็นเด็ก หรือในความเป็นหนุ่มเป็นสาวเห็นแก่ความสนุกเพลิดเพลินเสียได้จะได้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน และทำกิจที่ควรทำในขณะที่ยังไม่แก่

ข้อที่ ๒ มีประโยชน์ คือ เป็นอุบายกำจัดความมัวเมาในความไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ จะได้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน และทำกิจที่ควรทำในขณะที่ยังไม่เจ็บ และจะได้รู้จักป้องกันรักษาไว้

ข้อที่ ๓ มีประโยชน์ คือ เป็นอุบายบรรเทาความมัวเมาในชีวิตแล้วรีบเร่งทำกิจที่ควรทำให้สำเร็จ ก่อนที่ความตายจะมาถึง จะได้คิดทำการงาน ที่เป็นประโยชน์ทั้งตนและส่วนรวม

ข้อที่ ๔ มีประโยชน์ คือ เป็นอุบายบรรเทาความยึดมั่น ถ้อยมั่นว่าสิ่งนั้น คนนี้ เป็นที่รักของเราจักไม่ต้องเสียใจในเมื่อต้องพลัดพรากของรักของชอบใจ

ข้อที่ ๕ มีประโยชน์ คือ เป็นอุบายเพื่อบรรเทาความเห็นผิดว่า คนจะดีก็ดีเอง จะชั่วก็ชั่วเอง จะได้ทุกข์ก็ทุกข์เอง แล้วรีบเร่งทำแต่กรรมดี งดเว้นกรรมชั่ว เป็นเหตุให้ละสิ่งที่ชั่วประพฤติดแต่กรรมที่ดี และเป็นเหตุให้มั่นคงในความเพียร

๖. อารมณ์ท้อแท้ สิ้นหวัง เกิดความฮึกเหิม เต็มพลังใจ

๖.๑ บทชัยมงคลคาถา (พาหุง)

พาหุงสะหัสสมะณีมิหิตะสาวุธันตัง
ครีเมชะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาภิรมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภิชฺฉิมิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะมะถัถะยักขัง
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคีริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวักคิฉักกะมะสะนิวะ สุทธารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

พระจอมมุนี ได้ชนะพญามารผู้ निर्मितแขน
มากตั้งพัน ถืออาวุธครบมือ ชีคชสาร
ครีเมชะลพร้อมด้วยเสนามารให้ร้อง
ก้องกึก ด้วยธรรมวิธีทานบารมี เป็นต้น

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
แห่งพระพุทธรชัยมงคลนั้น

พระจอมมุนี ได้ชนะอาฬวกยักษ์ ผู้มีจิต
กระด้าง ปราศจากความอดทน มีฤทธิ์พิลึก
ยิ่งกว่าพญามาร เข้ามาต่อสู้อย่างนักจนตลอด
รุ่ง ด้วยวิธีทรมานเป็นอันดี คือ พระขันตี

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
แห่งพระพุทธรชัยมงคลนั้น

พระจอมมุนี ได้ชนะช้างตัวประเสริฐชื่อ
นาฬาคีรี เป็นช้างเมายิ่งนักแสนที่จะทารุณ
ประดุจไฟป่าและจักรอาวุธ และสายฟ้า
ด้วยวิธีรดลงด้วยน้ำ คือ พระเมตตา

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
แห่งพระพุทธรชัยมงคลนั้น

อกุชิตตะชัคคะมะติหัตถะสุทธารุณันตัง
ธาวันติโยชนะปะถังคฺลิมาละวันตัง
อิทธิภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท

พระจอมมุนี มีพระฤทธิ์ไปในที่จะกระทำ
อิทธิปาฏิหาริย์ได้ชนะโจรซึ่งองค์คฺลิมาล
(ผู้มีพวงคือนิ้วมือมนุษย์) แสนร้ายกาจ
มีฝีมือ ถือดาบวิงไล่พระองค์ไปเส้นทาง
๓ โยชน์

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ขะยะมังคะลานิ

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
แห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

กัตตะวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัภณินิยา
จิญจาเย ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัสสเม
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

พระจอมมุนีได้ชนะความกล่าวร้ายของ
นางจิญจมาณวิกา ทำอาการประหนึ่งว่า
มีครรรค์ เพราะทำไม่มีสัณฐานอันกลม
ให้เป็นประดุจมีท້อง ด้วยวิธีสมาธิอันงาม
คือ ความระงับพระฤทธิ์ในท่ามกลาง
หมู่ชน

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ขะยะมังคะลานิ

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
แห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

สัจจัง วิหาเย มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะต็อันระภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิตโต ชิตะวา มุนินโท

พระจอมมุนี รุ่งเรืองแล้วด้วยประทีป คือ
ปัญญา ได้ชนะสัจจกนิครนถ์ ผู้มีอชฌาสัย
ในที่จะสละเสียซึ่งความสัจย์ มีใจในที่จะยก
ถ้อยคำของตน ให้สูงดุจยกธง เป็นผู้มัตมน
ยิ่งนัก ด้วยเทศนาญาณวิธี คือ รู้อชฌาสัย
แล้วตรัสเทศนา

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ขะยะมังคะลานิ

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
แห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

นันทปะนันทะภูชะคัง วิพุธัง มะทิตถิง
ปุตเตนะ เถระภูชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธิปะเทสะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท

พระจอมมุนี โปรดให้พระโมคคัลลานเถระ
พุทธชินนรส นิรมิตกายเป็นนาคราช
ไปทรมานพญานาคราช ชื่อนันทปะนันทะ
ผู้มีความรู้ผิด มีฤทธิ์มาก ด้วยวิธีอันให้
อุปเท่ห์แห่งฤทธิแก่พระเถระ

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ขะยะมังคะลานิ

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
แห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น



ทศคาหะทีฏฐิภูชะเคนะ สุกฺกฐะหัตถัง
พฺรหฺมํ* วิสุทฺธิชฺชติมฺหิพะกาภิธานัง
ญานาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท

พระจอมมุนี ได้ชนะพรหม ผู้มีนามว่า
ท้าวพกาผู้มีฤทธิ์ มีอันสำคัญตนว่าเป็น
ผู้รุ่งเรืองด้วยคุณอันบริสุทธิ มีมืออัน
ท้าวภุชงค์ คือ ทีฏฐิที่ตนถือผิด รัตริงไว้
แน่นแน่นแล้ว ด้วยวิธีวางยาอันพิเศษ
คือ เทศนาญาณ

ตันเตชะสา ภาวะตุ เต* ชะยะมังคะลานิ

ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงมีแก่ท่านด้วยเดช
แห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น

เอตปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สระระเต มะตันที
หิตวานะ เนกะวิวิธานิ จุปฺททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิเมยยะ นะโร สะปิณฺณโย

นรชนใด มีปัญญา ไม่เกียจคร้าน สวดก็ดี
ระลึกก็ดี ซึ่งพระพุทธชัยมงคล ๘ คาถา
แม้เหล่านี้ทุกๆ วัน นรชนนั้นจะพึงละเอียด
อุปพันตรายทั้งหลาย มีประการต่างๆ เป็นอนง
ถึงซึ่งวิโมกขสิวลัย อันเป็นบรมสุขแล

๖.๒ อานิสงค์ของการสวดบทชัยมงคลคาถา (พาหุง) จะทำให้ผู้ที่สวดเป็นประจำ
เป็นผู้มีสติและสมาธิ จิตใจเข้มแข็ง ชีวิตราบรื่น ประสบความสำเร็จ มีชัยชนะเหนือ
อุปสรรคและผู้ปองร้าย ทำให้บางครั้งมีผู้เรียกบทสวดดังกล่าวว่า “บทสวดพาหุงชนะมาร”
ซึ่งเปรียบเสมือนคาถาแห่งชัยชนะ

๗. อารมณฺ์ลุ่มหลง เกลี้ย

๗.๑ บทสวดอาฏานาฎิยปริตร หรือ อาฏานาฎิยสูตร

วิปัสสิสสะ นะมัตถุ จักขุมนฺตัสสะ
สิริมะโต
สิขิสสะปิ นะมัตถุ สัพพะภูตานุกัมปิโน

ขอนอบน้อมพระวิปัสสิพุทธเจ้าผู้ทรง
พระจักขุ ทรงพระสิริ

ความนอบน้อมจงมี แต่พระสิขีสัมมา
สัมพุทธเจ้า ผู้ทรงมีพระทัยเอ็นดู
ต่อสัตว์ทั้งปวง

เวสสะภุสสะ นะมัตถุ นะหาตะกัสสะ
ตะปัสสิโน

ความนอบน้อมจงมี แต่พระเวสสภุสัมมา
สัมพุทธเจ้า ผู้ทรงมีกิเลสอัน ชำระแล้ว
ผู้ทรงมีตบะธรรม

นะมัตถุ กะกุสันธัสสะ
มาระเสนปปะมัททินโน

ความนอบน้อมจงมีแต่พระกกุสันธะ
สัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงย้ายเสียได้
ซึ่งมาร และเหล่าเสนาทั้งหลาย

โกนาคะมะนัสสะ นะมัตถุ
พราหฺมะณัสสะ วุสสีมะโต

กัสสะปัสสะ นะมัตถุ วิปปะมุตตัสสะ
สัพพะธิ

อังคีระสัสสะ นะมัตถุ สักกยะปุตตัสสะ
สิริมะโต

โย อิมัง ธัมมะมะเทเสถ
สัพพะทุกขาปะนุทะนัง
เย จาปี นิพพุตา โลเก ยะถาภูตัง
วิปัสสิสุง
เต ชะนา อะปิสุณา มะหันตา
วีตะสาระทา
หิตัง เทวะมะนสสานัง ยัง
นะมัสสันติ โคตะมัง

วิชชาจะระณะสัมปันนัง มะหันตัง
วีตะสาระทัง

วิชชาจะระณะสัมปันนัง พุทฺธัง
วันทามะ โคตะมันติ

นะโม เม สัพพะพุทธานัง
อุปปันนานัง มะเหลสินัง
ตณ्हังกะโร มะหาวิโร เมธังกะโร
มะหายะโส
สระณังกะโร โลกะหิตโต ทิปังกะโร
ชุตินธะโร
โกณตัญญู ชะนะปาโมกโข มังคะโล

ความนอบน้อมจงมี แต่พระโกนาคมนะ
สัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ลอบบาปเสียได้
ผู้ทรงอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว
ความนอบน้อมจงมี แต่พระกัสสปะ
สัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงพ้นแล้วจากกิเลส
ทั้งปวง

ความนอบน้อมจงมี แต่พระอังกิระสะ
สัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นโอรสแห่ง
ศากยราช ผู้ทรงไว้ซึ่งพระสิริ
ซึ่งได้ทรงแสดงธรรมนี้ไว้ อันเป็นเครื่อง
บรรเทาเสีย ซึ่งทุกข์ทั้งปวง
อนึ่ง แม้ชนเหล่าใดในโลก เห็นแจ้งธรรม
ตามความเป็นจริง ดับกิเลสได้แล้ว
ชนเหล่านั้น ไม่มีความส่อเสียด เป็นผู้ใหญ่
โดยคุณธรรมปราศจากความครั่นคร้ามแล้ว
พากันนอบน้อมอยู่ ซึ่งพระพุทฺธเจ้า
พระองค์ใด ผู้ทรงเป็นโคตมโคตร
ผู้ทรงเกื้อกูล แก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย
ผู้ทรงถึงพร้อมแล้ว ด้วยวิชาและจรณะ
ผู้ทรงถึงความเป็นใหญ่ ปราศจาก
ความครั่นคร้ามใดๆ แล้ว

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอนัสการพระพุทฺธเจ้า
พระองค์นั้นผู้เป็นโคตมโคตร ผู้ทรงถึงพร้อม
แล้วด้วยวิชาและจรณะ ดังนี้
ข้าพเจ้าขอนอบน้อม แต่พระพุทฺธเจ้าทั้งปวง
ผู้แสวงหาคุณอันใหญ่ ซึ่งทรงบังเกิดขึ้นแล้ว
คือพระตณ्हังกร ผู้ทรงกล้าหาญ
พระเม ธังกร ผู้ทรงมียศใหญ่
พระสรณังกร ผู้ทรงเกื้อกูลแก่โลก
พระทีปังกร ผู้ทรงไว้ซึ่งปัญญา
พระโกญตัญญู ผู้ทรงเป็นประมุขแห่งหมู่ชน



บุริสาสะโก
สุมะโน สุมะโน อีโร เรวะโต ระติวัฑฒะโน

โสภิตอ คุณะสัมปันโน อะโนมะทัสสี
ชนะนุตตะโม

ปะทุโม โลกะป็ชโชโต นาระโท
วะระสาระถี

ปะทุมุตตะโร สัตตะสาโร สุเมโธ
อัปปะฏิปุคคะโล

สุชาโต สัพพะโลกักโค ปิยะทัสสี
นะราสะโก

อัตถะทัสสี การุณิกอ รัมมะทัสสี
ตะโมนุโท

สิทธัตถอ อะสะโม โลกะ ทิสโส
จะ วะทะตัง วะโร

ปุสโส จะ วะระโท พุทโธ วิปัสสี
จะ อะนุปะโม

สิขี สัพพะทิตโต สัตถา เวสสะภู
สุขะทายะโก

กะกุสันโธ สัตถะวาโห โภณะคะมะโน
ระณัญชะโท

กัสสะโป ลิริสัมปันโน โคตะโม
สัถักะปะนุคคะโว

เอเต จัญญะ จะ สัมพุทธา
อะเนกะสะตะโกฏฐะโย

พระมังคะละ ผู้ทรงเป็นบุรุษประเสริฐ
พระสุมนะ ผู้ทรงเป็นปราชญ์ มีพระหฤทัย
จงงามพระเรวตะ ผู้ทรงเพิ่มพูนความยินดี
พระโสภิตะ ผู้ทรงสมบูรณ์ด้วยพระคุณ
พระอโนมะทัสสี ผู้ทรงอุดมในหมู่ชน
พระปะทุมะ ผู้ทรงทำโลกให้สว่าง
พระนาระทะ ผู้ทรงเป็นสารถิผู้ประเสริฐ
พระปะทุมุตตะระ ผู้ทรงเป็นที่พึ่งของหมู่สัตว์
พระสุเมธะ ผู้ทรงหาบุคคลเปรียบมิได้
พระสุชาตะ ผู้ทรงเลิศกว่าสัตว์โลกทั้งปวง
พระปิยะทัสสี ผู้ทรงเป็นนรชนประเสริฐ
พระอัตถะทัสสี ผู้ทรงมีพระกรุณา
พระธรรมะทัสสี ผู้ทรงบรรเทาความมืดคือ
อวิชชา

พระสิทธัตถะ ผู้ทรงหาบุคคลเสมอมิได้
ในโลก พระทิสสะ ผู้ทรงประเสริฐกว่า
นักปราชญ์ทั้งหลาย

พระปุสสะพุทเจ้า ผู้ทรงประธานธรรม
อันประเสริฐ พระวิปัสสี ผู้ทรงหาที่เปรียบ
มิได้

พระสิขี ผู้ทรงเป็นพระศาสดา เกื้อกูลแก่
สรรพสัตว์ทั้งหลาย

พระเวสสะภู ผู้ทรงประธานความสุข

พระกะกุสันธะ ผู้ทรงนำสัตว์ออกจากกันดาร
คือ กิเลส พระโภณะคะมะโน ผู้ทรงกำจัดเสีย
ซึ่งข้าศึก คือ กิเลส

พระกัสสะปะ ผู้ทรงสมบูรณ์ด้วยพระสิริ

พระโคตะมะ ผู้ทรงประเสริฐแห่งหมู่
ศากยราชทั้งหลาย

พระพุทเจ้าเหล่านี้ก็ดี เหล่าอื่นก็ดี

ซึ่งนับจำนวนได้หลายร้อยโกฏิ



สัพเพ พุทธา อะระหังมะสะมา
สัพเพ พุทธา มะหิทธิกา

สัพเพ ทะสะพะลุเปตา
เวสาร์ชเชหุปาคะตา
สัพเพ เต ปะฏิขานันติ

สีหะนาทัง นะทันเต เต ปะริสาสุ

พรัหมะจักกัง ปะวัตเตนติ โลก

อุเปตา พุทธะธัมเมหิ อัญญาระสะหิ
นายะกา
ทวัตติงสะลักขะณูเปตา
สีตยานุพยัญชนะนาระธา
พยาม์ปะภายะ สุปะภา
สัพเพ เต มุนิภุชชะธา

พุทธา สัพพัญญโน เอเต สัพเพ
ชินาสะวา ชินา
มะหัพปะภา มะหะเตชา
มะหาปัญญา มะหัพพะลา
มะหาการุณิกา อีธา สัพเพสานัง
สุขาวะหา
ทีปา นาธา ปะติฏฐา จะ ตาณา
เลณา จะ ปาณินัง

คะตี พันธู มะหัสสาสา สะระณา จะ
หิตะลิโน

พระพุทเจ้าเหล่านั้นทั้งหมด เป็นผู้ทรง
เสมอกันกับพระพุทเจ้า ผู้ทรงหาใครเสมอ
มิได้ พระพุทเจ้าทุกๆ พระองค์
ทรงมีมหิทธิฤทธิ์

ทุกๆ พระองค์ ทรงประกอบด้วยทศญาณ
ทรงประกอบด้วยเวสาร์ชชญาณ

ทุกๆ พระองค์ ทรงปฏิญญาพระองค์
ในฐานะผู้มีคุณธรรมอันสูงสุด

ทรงเป็นผู้องอาจ บันลือกระแสนรรมดุจ

สีหนาท ท่ามกลางพุทธบริษัท

ยังพรหมจักรให้เป็นไป ไม่มีใครคัดค้านได้
ในโลก

ทรงเป็นผู้นำหมู่ชน เพราะประกอบด้วย
พุทธธรรม ๑๘ ประการ

ทรงประกอบด้วยมหาบุรุษลักษณะ

๓๒ ประการ และอนุพยัญชนะ ๘๐ ประการ

ทรงมีพระรัศมีอันงดงาม แผล่ออกจาก

พระวรกายโดยรอบข้างละวาทุกๆ พระองค์

ทรงเป็นพระมุนีผู้ประเสริฐ

ทุกๆ พระองค์ ทรงเป็นพระสัพพัญญู

เป็นพระชินาสพ เป็นผู้ชนะซึ่งพญามาร

ทรงมีพระรัศมี และพระเดชมาก ทรงมี

พระปัญญา และพระกำลังมาก

ทรงมีพระมหากรุณา และทรงเป็นจอม

ปราชญ์ ทรงนำความสุขมาให้แก่สัตว์ทั้งปวง

ทรงเป็นดุจเกาะ เป็นดุจที่พึ่ง และเป็นดุจ

ที่พำนักอาศัยทรงเป็นจุดจุดที่ด้านทาน

ซึ่งภัยทั้งปวง เป็นดุจที่หลีกเร้นของสัตว์

ทั้งหลาย

ทรงเป็นที่สนใจถึง ทรงเป็นพวกพ้อง

ทรงเป็นที่อ่อนใจอย่างยิ่ง ทรงเป็นสรณะ

และเป็นผู้ทรงแสงสว่างเอื้อเกื้อกุล

สະเทวะกัถสสะ โลกัถสสะ สัฟเพ เอเต
ปะรายะนา

เตสาหัง สิริสะสา ปาเท วันทาหมิ
ปุริสุตตะเม

วะจะสา มะนะสา เจวะ วันทาเมเต
ตะถาคะเต

สยะเน อาสะเน ฐาเน คมะเน จาปิ
สัฟพะทา

สะทา สุเชนะ รักขันตุ พุทธา
สันติกะรา ตุวัง
เตหิ ตัวัง รักชิโต สันโต มุตโต

สัฟพะพะเยนะ จะ
สัฟพะโรคะวินิมุตโต
สัฟพะสันตาปะวัชชิโต
สัฟพะเวระมะติกกันโต นิพพุโต จะ
ตุวัง ภาวะ

เตสัง สัจเจนะ สีเลนะ
ขันติเมตตาพะเลนะ จะ
เตปิ ตุมहे อะนุรักขันตุ อาโรคะเยนะ
สุเชนะ จะ

ปุรัตถิมัสสิมิง ทิสากาเค สันติ ภูตา
มะหิทธิกา

เตปิ ตุมहे อะนุรักขันตุ อาโรคะเยนะ
สุเชนะ จะ

ทักขินัสสิมิง ทิสากาเค สันติ เทวา
มะหิทธิกา

เตปิ ตุมहे อะนุรักขันตุ อาโรคะเยนะ

ทุกๆ พระองค์ ทรงเป็นที่มุ่งหวังแม่ใน
เบื้องหน้า แก่ประชาชาวโลกพร้อมทั้ง
เทวดา

ข้าพระพุทธองค์ ขออภิวาทพระบาทบุคคล
ของพระพุทธเจ้าทั้งหลายเหล่านั้น
ด้วยเศียรเกล้า

และขออภิวาท ซึ่งพระตถาคตเจ้าทั้งหลาย
เหล่านั้นผู้ทรงเป็นอุดมบุรุษ พร้อมทั้งวาจา
และทางใจด้วย

ทั้งในที่นอน ในที่นั่ง ในที่ยืน แม่ในที่เดินด้วย
ในกาลทุกเมื่อ

ขอพระพุทธเจ้า ผู้ทรงสร้างสันติ จงรักษา
ท่านให้มีความสุข ตลอดกาลทุกเมื่อเถิด
ท่านเป็นผู้ที่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย
ทรงรักษาแล้ว จงเป็นผู้พ้นจากภัยทั้งปวง
พ้นจากโรคทั้งปวง หายจากความเดือดร้อน
ทั้งปวง

ล่วงเสียซึ่งเวรทั้งปวง และดับทุกข์ทั้งปวง
ได้เถิด

ด้วยสัจจะ ด้วยศีล และด้วยกำลังแห่งขันติ
และเมตตาของพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์

ขอพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ จงตามรักษา
ซึ่งท่านทั้งหลายให้เป็นผู้มีความสุข

ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน

เหล่าภุมตทั้งหลาย ผู้มีฤทธิ์มาก ที่สถิตอยู่ใน
ทิศบูรพา

แม่ภุมตเหล่านั้น จงตามรักษาซึ่งท่านทั้งหลาย
ให้เป็นผู้มีความสุข

เทวดาทั้งหลาย ผู้มีฤทธิ์มาก ที่สถิตอยู่ใน
ทิศทักษิณ

แม่เทวดาทั้งหลายเหล่านั้น จงตามรักษา

สุখনะ จะ

ปัจฉิมส์มิง ทิสภาเค สันติ นาคา
มะหิทธิกา

เตปิ ตุมเห อะนุรักขันตุ อาโรคะเยนะ
สุখনะ จะ

อุตตะรส์มิง ทิสภาเค สันติ ยักขา
มะหิทธิกา

เตปิ ตุมเห อะนุรักขันตุ อาโรคะเยนะ
สุখনะ จะ

ปุริมะทิสัง ณะตะรฎฐุ ทักขิณนะ
วิรุฬหะโก

ปัจฉิเมนะ วิรูปักโข กุเวโร อุตตะรัง ทิสัง

จัตตารุ เต มะหาราชา โลกะपालะ
ยะสัสสิโน

เตปิ ตุมเห อะนุรักขันตุ อาโรคะเยนะ
สุখনะ จะ

อากาศฎฐา จะ ภูมมฎฐา เทวา นาคา
มะหิทธิกา

เตปิ ตุมเห อะนุรักขันตุ อาโรคะเยนะ
สุখনะ จะ

ซึ่งท่านทั้งหลายให้เป็นผู้มีความสุข
ปราศจากโรคภัย เบียดเบียน
พญานาคทั้งหลาย ผู้มีฤทธิ์มาก ที่สถิตอยู่ใน
ทิศปัจฉิม

แม้พญานาคเหล่านั้น จงตามรักษา
ซึ่งท่านทั้งหลายให้เป็นผู้มีความสุข
ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน
ยักษ์ทั้งหลาย ผู้มีฤทธิ์มาก ที่สถิตอยู่ในทิศ

อุดร
แม้ยักษ์เหล่านั้น จงตามรักษาซึ่งท่าน
ทั้งหลายให้เป็นผู้มีความสุข ปราศจาก
โรคภัยเบียดเบียน

ท้าวธะตะรัฐ อยู่ประจำทิศบูรพา
ท้าววิรุฬหก อยู่ประจำทิศ ทักขิณ

ท้าววิรูปักข์ อยู่ประจำทิศปัจฉิม
ท้าวกุเวร อยู่ประจำทิศ อุดร

ท้าวมหาราชทั้ง ๔ นั้น เป็นผู้มียศ
คัมภีร์รักษาโลกอยู่

แม้ท้าวมหาราชทั้ง ๔ นั้น จงตามรักษา
ซึ่งท่านทั้งหลายให้เป็นผู้มีความสุข
ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน

เทวดาผู้ประเสริฐทั้งหลาย ผู้มีฤทธิ์มาก
ที่สถิตอยู่ในอากาศก็ดี สถิตอยู่บนภาคพื้น
ก็ดี

แม้เทวดาเหล่านั้น จงตามรักษาซึ่งท่าน
ทั้งหลายให้เป็นผู้มีความสุขปราศจาก
โรคภัยเบียดเบียน

๗.๒ อานิสงส์ของการสวดอาฏานาถียปริตร หรือ อาฏานาถียสูตร สามารถ
ป้องกันอุปัทวันตรายทั้งปวงได้ บางแห่งกล่าวไว้ว่า สามารถป้องกันภัยจากอมนุษย์ ทั้งยัง
ทำให้มีสุขภาพดีและมีความสุข

๘. อารมณีกถาวิตก

๘.๑ กราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะะวา,

พุทฺธัง ภาวะะวันตัง อภิวาเทมิ.

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์,
ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง,
ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;
ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้
ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สวากขาโต ภาวะะวะตา ธัมโม,

ธัมมัง นมะสฺสามิ.

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า,
ตรัสไว้ดีแล้ว;
ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สวาระกะสังโฆ,

สังฆัง นมะมามิ.

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า,
ปฏิบัติดีแล้ว;
ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

๘.๒ อานิสงส์ของการสวดกราบพระรัตนตรัย ด้วยอำนาจของการสวดสรรเสริญ
คุณของพระรัตนตรัยที่มีคุณไม่มีประมาณ จะช่วยขจัดทุกข์โศกโรคภัย สิ่งที่ไม่ดีต่างๆ
ที่มากับเราและมวลมนุษยชาติทั้งหลายให้ละลายหายสูญไป

๙. อารมณ์รุ่มร้อน หงิดหงิด

๙.๑ บทสวดวิญญูะกะปะริตตัง

อตัถิ โลกเ สึละถุโณ
สัจจัง โสเจยยะนุททะยา
เตนะ สัจเจนะ กาทามิ
สัจจะกิริยะมะนุตตะรัง
อาวัชชิตวารัมมะพะลัง
สะริตวา ปุพพะเก ชิเน
สัจจะพะละมะวัส สายะ
สัจจะกิริยะมะกาสะหัง
สันติ ปักขา อะปัตตะนา
สันติปาทา อะวัญจะนา
มาตา ปิตา จะ นิกขันตา
ชาตะ เวทะ ปะฎิกกะมะ
สะหะ สัจเจ กะเต มัยหัง
มะหาปัส ชะลิโต ลีซี
วัชเชลิ โสพะสะกะริธานี
อุทะกัง ปัตวา ยะถา ลีซี
สัจเจนะ เม สะโม นัตถิ
เอสา เม สัจจะปาระมีติ

ศีลคุณ ความสัตย์ พระสัพพัญญูพุทธเจ้า
ผู้ประกอบด้วยความสัตย์เอ็นดูกรุณาอยู่ในโลก
ด้วยความสัตย์นั้นเราจักกระทำ
สัจจกิริยาอันสูงสุด
เราคำนิ่งถึงกำลังพระธรรม
ระลึกถึงพระพุทธเจ้าผู้พิชิตมารทั้งหลายในปางก่อน
อาศัยกำลังความสัตย์
ได้กระทำสัจจกิริยาว่า
ปากของเรามีอยู่ แต่ไม่มีขน (บินไม่ได้)
เท้าของเรามีอยู่ แต่ยังเดินไม่ได้
มารดาบิดาก็พากันบินออกไปแล้ว
แฉะไฟ จงกลับไป (จงดับเสีย)
พร้อมกับเมื่อเรากระทำสัจจกิริยา (นี้)
ไฟที่ลุกรุ่งโรจน์ใหญ่หลวง
ได้หลีกไป ๑๖ กรีส
ไฟดับ ณ ที่นั่นเหมือนตกลงในน้ำ
สิ่งที่จะเสมอด้วยความสัตย์ของเราไม่มี
นี้เป็นสัจจบารมีของเรา ฉะนี้แล

๙.๒ อานิสงส์ของการสวดวิญญูะกะปะริตตัง มีอานุภาพ ป้องกันอัคคีภัย จิตใจไม่
รุ่มร้อน ใจสงบนิ่ง

๑๐. อารมณฺ์กัฬหรือวิตกัังวล

๑๐.๑ บทสวดมนต์อะระหะยะปะริตตัง

ยัันทุณฺ์นิมิตตัง อะระหะมังคะลัญญะ
โย จามะนาโป สะกุกฺขันสสะ สัทโท
ปาปคคะโห ทุสสุปิณัง อะกันตัง

พุทธานุภาเวนะ วินาสะเมนตุฯ

ยัันทุณฺ์นิมิตตัง อะระหะมังคะลัญญะ
โย จามะนาโป สะกุกฺขันสสะ สัทโท
ปาปคคะโห ทุสสุปิณัง อะกันตัง

ธัมมานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ

ยัันทุณฺ์นิมิตตัง อะระหะมังคะลัญญะ
โย จามะนาโป สะกุกฺขันสสะ สัทโท
ปาปคคะโห ทุสสุปิณัง อะกันตัง

สังฆานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ

นิมิตที่ชั่วร้ายก็ดี อวมงคลใดๆ ก็ดี
เสียงนกที่ไม่น่าชอบใจก็ดี

บาปเคราะห์ใดๆ ก็ดี ความฝันร้าย
ซึ่งไม่น่าปรารถนาที่ดี ที่มีอยู่

ขอสิ่งเหล่านี้จึงถึงความพินาศไป

ด้วยอำนาจพระพุทธเจ้า

นิมิตที่ชั่วร้ายก็ดี อวมงคลใดๆ ก็ดี
เสียงนกที่ไม่น่าชอบใจก็ดี

บาปเคราะห์ใดๆ ก็ดี ความฝันร้ายซึ่งไม่น่า
ปรารถนาที่ดี ที่มีอยู่

ขอสิ่งเหล่านี้จึงถึงความพินาศไป

ด้วยอำนาจพระธรรม

นิมิตที่ชั่วร้ายก็ดี อวมงคลใดๆ ก็ดี
เสียงนกที่ไม่น่าชอบใจก็ดี

บาปเคราะห์ใดๆ ก็ดี ความฝันร้ายซึ่งไม่น่า
ปรารถนาที่ดี ที่มีอยู่

ขอสิ่งเหล่านี้จึงถึงความพินาศไป

ด้วยอำนาจพระสงฆ์

๑๐.๒ อานิสงส์ของการสวดอะระหะยะปะริตตัง ขจัดเคราะห์ที่เกิดจากนิมิต หรือ
กลางร้ายให้กลายเป็นดี สวดก่อนเข้านอนจะหลับฝันดีไม่ฝันร้าย

๑๑. อารมณ์หลงลืม (หลงตนลืมตน)

๑๑.๑ บทพิจารณาสังขาร

สัพเพ สังขารา อะนิจจา,

สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรมนามธรรม
ทั้งหมดทั้งสิ้น, มันไม่เที่ยง, เกิดขึ้นแล้วดับ
ไปมีแล้วหายไป.

สัพเพ สังขารา ทุกขา

สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรมนามธรรม
ทั้งหมดทั้งสิ้น, มันเป็นทุกข์ทนยาก,
เพราะเกิดขึ้นแล้ว, แก่ เจ็บ ตายไป.

สัพเพ ธัมมา อนัตตา

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง, ทั้งที่เป็นสังขาร แลมิใช่สังขาร
ทั้งหมดทั้งสิ้น, ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน,
ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา.

อะธูวัง ชีวิตัง,

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน;

ธูวัง มะระณัง,

ความตายเป็นของยั่งยืน;

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง,

อันเราจะพึงตายเป็นแท้;

มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง,

ชีวิตของเรา มีความตาย เป็นที่สุทธอบ;

ชีวิตัง เม อะนियะตัง,

ชีวิตของเรา เป็นของไม่เที่ยง;

มะระณัง เม นียะตัง,

ความตายของเราเป็นของเที่ยง;

วะตะ,

ควรที่สังเวช;

อะยัง กาโย,

ร่างกายนี้;

อะจิริง,

มิได้ตั้งอยู่นาน;

อะเปตะวิญญาณ,

ครั้งปราศจากวิญญาณ;

ฉุขโธ,

อันเขาทิ้งเสียแล้ว;

อะธิเสสสะติ,

จักนอนทับ;

ปะฐะวิง,

ซึ่งแผ่นดิน;

กะลิงคะรัง อิวะ,

ประดุจดั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน;

นิรัตถัง,

หาประโยชน์มิได้;

อะนิจจา วะตะ สังขารา,

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ;

อุปาทะวะยะธัมมิโน,

มีความเกิดขึ้นแล้ว มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา;

อุปัชชิต์วา นิรุชฌันติ,

ครั้งเกิดขึ้น แล้วย่อมดับไป;

เตสัง วุปะสะโม สุโข,

ความเข้าไปสงบระงับสังขารทั้งหลาย
เป็นสุขอย่างยิ่ง.

๑๑.๒ อานิสงส์ของการสวดบทพิจารณาสังขาร นี้ใช้พิจารณาสังขารเพื่อให้เห็น
ความเป็นจริง ไม่ประมาท ในชีวิต



๑๒. อารมณ์เสียความมั่นใจ เต็มพลังบวก

๑๒.๑ พระคาถาชินบัญชร (ก่อนสวดพระคาถานี้ ให้ตั้งนะโม ๓ จบก่อน)

๑. ชะยาสะนากะตา พุทธา
เซตวา มารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง
เย ปิวิงสุ ณะราสะภา

๒. ตัณหังคะราหะโย พุทธา
อัญฐะวีสะติ นายะกา
สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง
มัตถะเกเต มุนิสสะรา

๓. สีเส ปะติฏฐิตโต มัยหัง
พุทโธ อัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิตโต มัยหัง
อุเร สัพพะคุณากะโร

๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ
สารีปุตโต จะทักขิณ
โกณฑัญญโณ ปิฏฐิภาคัสสิมิง
โมคคัลลานโณ จะวามะเก

๕. ทักขิณ สะวะเน มัยหัง
อาสุง อานันทะ ราหุโล
กัสสะโป จะ มะหามาโม
อุภาสุง วามะโสตะเก

๖. เกสันเต ปิฏฐิภาคัสสิมิง
สุริโย วะ ปะภังกะโร
นิสินโน สิริสัมปนโน
โสภิตโต มุนิปุคคะโวมุนี

พระพุทธเจ้าและพระนราสภาทิ้งหลาย
ผู้ประทับนั่งแล้วบนชัยบัลลังก์ ทรงพิชิต
พระยามาราธราชผู้พรั่งพร้อมด้วยเสนาราช
พาหะแล้ว เสวยอมตรสคือ อริยะสัจธรรม
ทั้งสี่ประการ เป็นผู้นำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้น
จากกิเลสและกองทุกข์

มี ๒๘ พระองค์คือ พระผู้ทรงพระนามว่า
ตัณหังกรเป็นต้น พระพุทธเจ้าผู้จอมมุนี
ทั้งหมดนั้น

ข้าพระพุทธเจ้าขออัญเชิญมาประดิษฐาน
เหนือเศียรเกล้า องค์สมเด็จพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า ประดิษฐานอยู่บนศิโรษะ
พระธรรมอยู่ที่ภคตาทั้งสอง พระสงฆ์ผู้เป็น
อากรบ่อเกิดแห่งสรรพคุณอยู่ที่อก

พระอนุรุทธะอยู่ที่ใจ
พระสารีบุตรอยู่เบื้องขวา
พระอัญญาโกณฑัญญะอยู่เบื้องหลัง
พระโมคคัลลานอยู่เบื้องซ้าย
พระอานนท์กับพระราหุลอยู่หุขวา
พระกัสสะปะกับพระมหานามะอยู่ที่หุซ้าย

ผู้ประเสริฐคือพระโสภิตะผู้สมบูรณ์ด้วยสิริ
ดังพระอาทิตย์ส่องแสง อยู่ที่ทุกเส้นขน
ตลอดร่างทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

๗. กุมารกัสสป เภโร
มะหีสี จิตตะ วาตะโก
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง
ปะติฏฐาสีคณากระโร
ปุณโณ อังคฺลิมาโร จะ
อุปาถี นันทะ สีวะถี

๘. ปุณโณ อังคฺลิมาโร จะ
อุปาถี นันทะ สีวะถี
เถรา ปญฺจะ อิเม ซาตา
นะลาเต ติละกา มะมะ

๙. เสสาสีติ มะหาเถรา
วิชิตา ชินะสาวะกา
เอเตสีติ มะหาเถรา
ชิตะวันโต ชิโนระสา
ชะลันตา สีละเตชนะ
อังคะมังคะสุ สัณฺฐิตา

๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาถี
ทักขิณ เมตตะ สุตตะกัง
ระชัคคัง ปัจฉะโต อาถี
วาเม อังคฺลิมาละกัง

๑๑. ชันธะโมระปะริตตัญจะ
อาฏานาฎิยะ สุตตะกัง
อากาเส ฉะทะนัง อาถี
เสสา ปาการะสัณฺฐิตา

๑๒. ชินา นานาวะระสังยุตฺตา
สัตตปปาการะ ลังกะตา
วาตะปิตตาทะสัณฺฆาตา
พาหิรัช ฌัตตูปัทวะวา

พระกุมารกัสสปเถระผู้แสวงหาคุณ
อันยิ่งใหญ่ มีคำพูดอันวิจิตรไพเราะ
เป็นบ่อเกิดแห่งคุณธรรม ประดิษฐาน
อยู่เป็นประจำ

พระปุณณะ พระอังคฺลิมาล พระอุปาถี
พระนันทะ และพระสีวะถี พระเถระ
ทั้ง ๕ นี้ จึงปรากฏเกิดเป็นกระแจะจุมเจิม
ที่หน้าผาก

ส่วนพระอสีติมหาเถระที่เหลือผู้มีชัยและ
เป็นพระโอรส เป็นพระสาวกของ
พระพุทธเจ้าผู้ทรงชัย แต่ละองค์ล้วน
รุ่งเรืองไพโรจน์ด้วยเดชแห่งศีลให้ดำรงอยู่
ทั่วอวิยะน้อยใหญ่

พระรัตนสูตรอยู่เบื้องหน้าพระเมตตาสูต
อยู่เบื้องขวา พระอังคฺลิมาลปริตรอยู่เบื้อง
ซ้าย พระธชัคคะสูตรอยู่เบื้องหลัง

พระชันธปริตร พระโมรปริตร
และพระอาฏานาฎิยสูตร เป็นเครื่องกางกั้น
ดุจหลังคาอยู่บนนภากาศ

อนึ่งพระชินเจ้าทั้งหลาย นอกจากที่ได้
กล่าวมาแล้วนี้ ผู้ประกอบพร้อมด้วยกำลัง
นานาชนิด มีศีลาทีคุณอันมั่นคง สัตตะ
ปรากฏเป็นอาภรณ์มาตั้งล้อมเป็นกำแพง
คุ้มครองเจ็ดชั้น



๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ
อนันตชะชินะ เตชะสา
วะสะโต เม สะกิจเจนะ
สะทา สัมพุทธะปัญชะเร

๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ
วิหะรันตัง มะฮี ตะเล
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ
เต มะหาปุริสาสะภา

๑๕. อิจเจวะมันโต สุกุตโต
สุรักโข ชินานุภาเวนะ
ชิตุปัททะโว
ธัมมานุภาเวนะ
ชิตาริสังโฆ
สังฆานุภาเวนะ
ชิตันตะราโย
สัทธัมมานุภาวะपालิโต
จะรามิ ชินะ ปัญชะเรติ

ด้วยเดชาภาพแห่งพระอนันตชินเจ้าไม่ว่า
จะทำกิจการใดๆ เมื่อข้าพระพุทธเจ้า
เข้าอาศัยอยู่ในพระบัญชารววดวงกรงล้อม
แห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอโรคอุปัทวะ
ทุกข์ทั้งภายนอกและภายใน อันเกิดแต่
โรคร้าย คือ โรคลมและโรคดีเป็นต้น
เป็นสมุฏฐานจงกำจัดให้พินาศไปอย่าได้
เหลือ

ขอพระมหาบุรุษผู้ทรงพระคุณอันล้ำเลิศ
ทั้งปวงนั้น จงอภิบาลข้าพระพุทธเจ้า
ผู้อยู่ในภาคพื้น ท่ามกลางพระชินบัญชร
ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการคุ้มครองปกป้อง
รักษาภายในเป็นอันดีฉะนี้แล

ข้าพระพุทธเจ้าได้รับการอภิบาลด้วย
คุณานุภาพแห่งสังฆธรรม จึงชนะเสียได้ซึ่ง
อุปัทวอันตรายใดๆ ด้วยอานุภาพแห่ง
พระชินะพุทธเจ้า ชนะข้าศึกศัตรูด้วย
อานุภาพแห่งพระธรรม ชนะอันตราย
ทั้งปวงด้วยอานุภาพ แห่งพระสงฆ์
ขอข้าพระพุทธเจ้าจงได้ปฏิบัติ และรักษา
ดำเนินไปโดยสวัสดิเป็นนิจันรันดรเทอญฯ

๑๒.๒ อานิสงส์ของการสวดพระคาถาชินบัญชร พระคาถาชินบัญชรนี้ศักดิ์สิทธิ์
มาก ผู้ใดสวดหรือภาวนาอยู่เป็นประจำ มีความเชื่อว่าไม่ว่าทำอะไร ก็จะมีอานุภาพเสริม
ในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น มีสติอยู่กับตัว และมีสมาธิสูง คลาดแคล้ว ปลอดภัยจาก
อันตราย ภูติผี และคุณไสยทั้งปวง มีเมตตามหาเสน่ห์ เสริมสิริมงคลกับตัวเอง

๑๓. อารมณฺ์อิจฉา ริษยา

๑๓.๑ บทสวดพระไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สาระณฺัง คัจฉามิ

ธัมมํ สาระณฺัง คัจฉามิ

สังฆํ สาระณฺัง คัจฉามิ

พุทฺธัสมฺปิ พุทฺธัง สาระณฺัง คัจฉามิ

พุทฺธัสมฺปิ ธัมมํ สาระณฺัง คัจฉามิ

พุทฺธัสมฺปิ สังฆํ สาระณฺัง คัจฉามิ

ตะตฺถัสมฺปิ พุทฺธัง สาระณฺัง คัจฉามิ

ตะตฺถัสมฺปิ ธัมมํ สาระณฺัง คัจฉามิ

ตะตฺถัสมฺปิ สังฆํ สาระณฺัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งสรวณะ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งสรวณะ

ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งสรวณะ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งสรวณะ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งสรวณะ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งสรวณะ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งสรวณะ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งสรวณะ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งสรวณะ

๑๓.๒ อานิสงส์ของการสวดพระไตรสรณคมน์ สร้างพลังบวก จัดการอารมณฺ์อิจฉา ริษยาให้ลดลง เกิดมุทิตาจิต

บรรณานุกรม

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. สวดมนต์และสมาธิบำบัดเพื่อ
การรักษาโรค. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ: ๒๕๕๖.
ดารารพร คงจา, อุทัย สุดสุข และชัยรัตน์ เวชพาณิชย์. การศึกษาเชิงปฏิบัติการพัฒนา
แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรมพัฒนาศัลยกรรมทางเดินปัสสาวะของผู้สูงอายุ
เพื่อสร้างสุขภาพ และป้องกันโรคเรื้อรัง วิถีพุทธ.วารสารยุพรัตน์., กรุงเทพฯ.
๒๕๕๙.๖(๔),๑๙-๓๓.

พระมหาทวี โพธิเมธี. คู่มืออุบาสกอุบาสิกา หนังสือทำวัตรแปล และบทสวดมนต์พิเศษ.
นนทบุรี: โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล: ๒๕๖๑.

พระธรรมสิงหบุราจารย์. อานิสงส์ของการสวดพระพุทธรูป พาทุง มหาภาฯ คาถา
มหาเมตตาใหญ่ กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เลี้ยงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์
พระพรหมดิลก. บทเจริญพระพุทธรูปมนต์, ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐ สืบสานพระราชปณิธาน
“ธรรม ราชนิ”. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย

สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี. การปฏิบัติสมาธิ เพื่อการเยียวยาสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๙,
กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก: ๒๕๕๒

สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และ
มูลนิธิอุทัย สุดสุข. แนวทางการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติ ๓ส.๓๐.๑น. เพื่อสร้าง
สุขภาพองค์รวม: ๒๕๕๙

สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และ
มูลนิธิอุทัย สุดสุข. แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยหลักวิถีธรรม วิถีไทย (๓ส.๓๐.
๑น.) ของ ๕ ศาสนา. ๒๕๕๘

สำนักงานเลขานุการ โครงการพัฒนากลไกสนับสนุนวิชาการและเครือข่ายขับเคลื่อน
นโยบายสุขภาพดีวิถีชีวิตใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง. คู่มือประกอบ
การอบรมพระวิทยากร เพื่อการสร้างเสริม สุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรค
ไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด-๑๙) กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์ นายทำถูก, ๒๕๖๕.

สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย และมูลนิธิอุทัยสุดสุข.คำแนะนำในการ
สวดมนต์ เจริญสมาธิและสันทนาธรรม ณ สถานที่ปฏิบัติงาน. พิมพ์ครั้งที่ ๑,
นนทบุรี: โรงพิมพ์ เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด: ๒๕๖๒



อุทัย สุตสุข.ประมวลประสิทธิภาพของการสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิและเครื่องมือ
๓ส.๓อ.๑น. ต่อการ ดูแลสุขภาพองค์รวม การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ
เรื้อรัง.พิมพ์ครั้งที่ ๑, นนทบุรี: โรงพิมพ์ เดอะ กราฟิโก ซิสเต็มส์ จำกัด: ๒๕๖๒
อุทัย สุตสุข. สาธารณสุขในพระไตรปิฎก: บูรณาการสู่สุขภาพดี ซีวีมีสุข. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพฯ: เทพประทานการพิมพ์: ๒๕๕๔

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

พระมหาสมพงษ์ สุนตจิตฺโต	รองผู้อำนวยการสถาบันภาษามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประธานธรรมสถานสวนธรรมอศรมนกุฎก
พระมหาทวี โปธิเมธี	เจ้าอาวาสวัดพุทธปัญญา
นายประสิทธิ์ชัย มั่งจิตร	ผู้อำนวยการสำนักบริหารยุทธศาสตร์ สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย
นายสมพร เนติรัฐกร	รักษาการนักวิเคราะห์นโยบายและแผนเชี่ยวชาญ

คณะผู้จัดทำ

สำนักบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| ๑) นายอุทัย สุตสุข | ประธานที่ปรึกษามูลนิธิอุทัยสุขสุด |
| ๒) นางนวลฉวี เนตรแสงทิพย์ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| ๓) นางสาววรรณวิภา อัมพันธ์ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ |
| ๔) นางสุดาฟ้า วงษ์หาริมาศย์ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ |



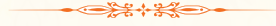
ບັນທຶກ



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



ပံ့ပိုးချက်



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.







3ส. 3อ. 1น.

กายฟิต จิตดี มีปัญญา พาชีวิตมีสุข