

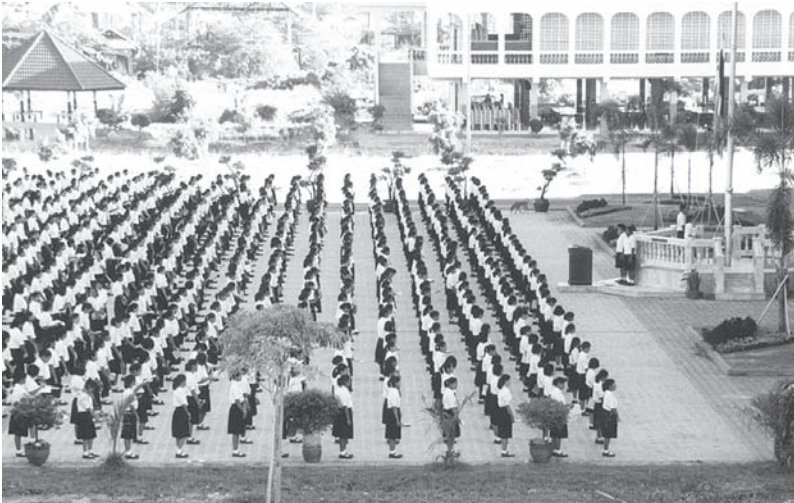


บทสวดมนต์ไหว้พระ

สำหรับนักเรียน



## บทสวดมนต์ไหว้พระประจำวันตอนเช้า หลังจากการพรองชาติ



(๑)

คำนมัสการพระรัตนตรัย

(หัวหน้าสวดนำ ให้ผู้อื่นสวดตาม)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า

เป็นพระอรหันต์

ดับเพลิงกิเลส

เพลิงทุกข์สิ้นเชิง,

ตรัสรู้ชอบได้โดย

พระองค์เอง,

พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าขอภิกษา

พระผู้มีพระภาคเจ้า

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ ๑ ครั้ง)\*

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมอันพระ

ผู้มีพระภาคเจ้า

ตรัสไว้ดีแล้ว,

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้าขอนมัสการ

พระธรรม.

(กราบ ๑ ครั้ง)\*

สุปะภูปีนโน ณะคะวะโต สภาวะกะสังโฆ, พระสงฆ์สาวก  
ของพระผู้มี  
พระภาคเจ้า  
ปฏิบัติดีแล้ว,  
ข้าพเจ้า  
ขอนอบน้อม  
พระสงฆ์.

(กราบ ๑ ครั้ง)\*



---

\* ถ้ายืนให้น้อมศีรษะนมัสการ

(๓)

## บทแผ่เมตตา\*\*

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลาย, ที่เป็นเพื่อนทุกข์,  
เกิดแก่เจ็บตาย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,  
อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปิชฌา,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,  
อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน  
ซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,  
อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตฺ,

จงมีความสุขกายสุขใจ,  
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย  
ทั้งสิ้น เถิด.



\*\* ให้นักเรียนกล่าวคำแผ่เมตตาหลังจากสวดมนต์ โดยหัวหน้ากลุ่มนำที่ละวรรค (หยุดตามเครื่องหมาย ,)

## บทสวดมนต์ไหว้พระวันสุดท้ายของสัปดาห์ ตอนเลิกเรียน



(๑)

คำณัมสการพระรัตนตรัย

(หัวหน้าสวดนำ ให้ผู้อื่นสวดตาม)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา,  
พุทฺธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.

(กราบ ๑ ครั้ง)\*

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม,  
ธัมมัง นะมัสสามิ.

(กราบ ๑ ครั้ง)\*

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะสังโฆ,  
สังฆัง นะมามิ.

(กราบ ๑ ครั้ง)\*



\* ถ้ายืนให้หน้าอมศีรขณะนมัสการ



(๒)

## คำนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า

(หัวหน้ากล่าวนำ)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต

(รับพร้อมกัน)

อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.



(๓)

## บทสวดสดุดีพระพุทธรเจ้า (unwสว:พุทฺธคุณ)

(หัวหน้ากล่าวนำ)

อิติปิ โส ภะคะวา

(รับพร้อมกัน)

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ,

วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู,

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

สัจฺจตา เทวะมะนุสฺสานัง, พุทฺโธ ภะคะวาติ.

(สวดทำนองสรภัญญะ)

(หัวหน้ากล่าวนำ)

องค์ใดพระสัมพุทธ

(รับพร้อมกัน)

ตัตมุลเกลศมาร

หนึ่งในพระทัยท่าน

ราศี บ พันพัว

องค์ใดประกอบด้วย

โปรดหมู่ประชากร

ชี้ทางบรรเทาทุกข์

ชี้ทางพระนฤพาน

พร้อมเบญจพิธจัก-

เห็นเหตุที่ใกล้ไกล

กำจัดน้ำใจหยาบ

สัตว์โลกได้พึงพิง

ข้าขอประณตนม

สัมพุทธการัญญ-

สุวิสุทธสันดาน

บ มิหม่นมิหมองมัว

ก็เบิกบานคือดอกบัว

สุวคนธกำจร

พระกรุณาตั้งสาคร

มละโอฆกัณดาร

และซึ่สุขเกษมสถานต์

อันพันโคกวิโยคภัย

มุจรตีวมลไธ

ก็เจนจบประจักษ์จริง

สันดานบาปแห่งชายหญิง

มละบาปบำเพ็ญบุญ

ศิระเกล้าบังคมคุณ

ณภาพนั้นนิรันดรฯ

(กราบ ๑ ครั้ง)



(๔)

บทสวดสดุดีพระธรรม (บทพระธรรมคุณ)

(หัวหน้ากล่าวนำ)

สวากขาโต

(รับพร้อมกัน)

ภะคะวะตา ชัมโม,  
สันทิฏฐิโก, อะกาลิโก,  
เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก,  
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.



(สวดทำนองสรภัญญะ)

(หัวหน้ากล่าวนำ)

ธรรมะคือคุณากร

(รับพร้อมกัน)

ส่วนชอบสาทร

ดุจดวงประทีปชีवाल

แห่งองค์พระศาสดาจารย์

ส่องสัตว์สันดาน

สว่างกระจ่างใจมล

ธรรมไฉนดับโดยมรรคผล

เป็นแปดพึงยล

และแก้กับทั้งนฤพาน

สมญาโลกอุดรพิสดาร

อันลึกโอบาร

พิสุทธิพิเศษสุกใส

อีกธรรมต้นทางครรไล

นามขนานขานไซ

ปฏิบัติปรีดิ์เป็นสอง

คือทางดำเนินดุจคลอง

ให้ลวงลุปอง

ยังโลกอุดรโดยตรง

ข้าขอโอนอ่อนอุตมงค์

นบธรรมจ้านง

ด้วยจิตและกายวาจาฯ

(กราบ ๑ ครั้ง)



(๕)

บทสวดสวดดีพระสงฆ์ (บทพระสังฆคุณ)

(หัวหน้ากล่าวนำ)

สุปะฏิปันโน

(รับพร้อมกัน)

ภะคะวะโต สภาวะกะสังโฆ,  
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สภาวะกะสังโฆ,  
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สภาวะกะสังโฆ,  
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สภาวะกะสังโฆ,  
ยะทิหัง จัตตารี ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,  
เอสะ ภะคะวะโต สภาวะกะสังโฆ,  
อาหุเนยโย,  
ปาหุเนยโย,  
ทักขิณเวยโย,  
อัญชะลีกะระณีโย,  
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

(สวดทำนองสรภัญญะ)

(หัวหน้ากล่าวนำ)

สงฆ์ใดสาวกศาสดา (รับพร้อมกัน)	รับปฏิบัติมา
แต่องค์สมเด็จพระวันต์	
เห็นแจ้งจตุตถเสรีจรร-	ลูทางที่อัน
ระงับและดับทุกขภัย	
โดยเสด็จพระผู้ตรัสไตร	ปัญญาผ่องใส
สะอาดและปราศมัวหมอง	
เห็นห่างทางเข้าศึกปอง	บ มิลำพอง
ด้วยกายและวาจาใจ	
เป็นเนื่อนาบุญอันไพ-	ศาลแด่โลกภัย
และเกิดพิบูลย์พูนผล	
สมญาเอารสทศพล	มีคุณอนนต์
อนกจะนับเหลือตรา	
ข้าขอนบหมู่พระศรา-	พกทรงคุณา-
นุคุณประดุจรำพัน	
ด้วยเดชบุญข้าอภิวันท์	พระไตรรัตนอัน
อุดมดิเรกนิรัตติย	
จงช่วยขจัดโทษภัย	อันตรายใดใด
จงดับและกลับเลื่อมสุญ	

(กราบ ๑ ครั้ง)



(๖)

## บทสวดเคารพคุณมารดาบิดา

(หัวหน้ากล่าวนำ)

อะนันทะคุณะสัมปันนา

(รับพร้อมกัน)

มัยหัง มาตาปิตุนังวะ

ชะเนตติชะนะกา อุโก

ปาเท วันทาமி สาทะรัง.

(สวดทำนองสรภัญญะ)

(หัวหน้ากล่าวนำ)

ข้าขอนบชนกคุณ

(รับพร้อมกัน)

ผู้กอบนุกุลพูน

พุ่มพื้กทะนุถนอม

แสนยากเท่าไรไร

ตรากทนระคนทุกซ์

ปกป้องซึ่งอันตราย

เปรียบหนักชนกคุณ

ใหญ่พื้นพสุณธรา

เหลือที่จะแทนทด

แท้นุชไนยอัน

ชนนี้เป็นเค้ามูล

ผดุงจวบเจริญวัย

บ บำราศนิราไกล

บ คิดยากลำบากกาย

ถนอมเลี้ยง ฤ รุ้วาย

จนได้รอดเป็นกายา

ชนนี้คือกุฎา

ก็ บ เทียบ บ เทียมทัน

จะสนองคุณานันต์

อุดมเลิศอันประเสริฐคุณฯ

(กราบ ๑ ครั้ง)



(๓๗)

## บทสวดเฝ้าครูอาจารย์

(หัวหน้ากล่าวนำ) ปาเอราจะรียา โหนติ  
(รับพร้อมกัน) คุณุตตะรานุสาสะกา  
ปัญญาวุฑฒิกะเร เต เต  
ทินโนวาเท นะมามิหัง.

(สวดทำนองสรภัญญะ)

(หัวหน้ากล่าวนำ)

อนึ่งข้าค้ำับน้อม

(รับพร้อมกัน)

โอบเอื้อและเจือจุน

ยัง บ ทราบ ก็ได้ทราบ

ชี้แจงและแบ่งปัน

จิตมากด้วยเมตตา

เหมือนท่านมาแกล้งเกณฑ์

ขจัดเขลาบรรเทาโม-

กังขา ณ อารมณั์

คุณส่วนนี้ควรนับ

ควรนึกและตรึกใน

ต่อพระครูผู้การุญ

อนุศาสน์ทุกสิ่งสรรพ

ทั้งบุญบาปทุกสิ่งอัน

ขยายอรรถให้ชัดเจน

และกรุณา บ เอียงเอน

ให้ฉลาดและแหลมคม

หะจิตมีดีที่งุนงม

ก็สว่างกระจ่างใจ

ถือว่าเลิศ ณ แดนไตร

จิตน้อมนิยมชมฯ

(กราบ ๑ ครั้ง)





(๘)

## เขยลัทธัรคาคค

(หวัหน้ากกล่าวนำ)

(รับพร้อมกัน)

พาคหุง

สละห้สสะมะภินิมมิตะสาธุชัันตัง

ครีเมอะลััง อุกุทิตะโฆระสะเสนะมารััง

ทานาทัทธัมมะวฤษัณา ชิตะวา มุณินโท

ตันเตอะสะสา ภะวะตุ เต อะยะลัทธั นัจจััง.



(สวดทำนองสรภัญญะ)

(หัวหน้ากล่าวนำ)

ปางเมื่อพระองค์ประมะพุทธ-

(รับพร้อมกัน)

ตรัสรู้หลุดตระระสะมา-

ขุนมารสหัสสะพหุพา-

ชีคีรีเมฆละประทั่ง

แสร้างเสกสะราวุระประดิษฐ์

รุมพลพหลพยุหะปาน

หวังเพื่อผลญวระระมุณี-

พระปราบพหลพยุหะมา-

ด้วยเดชองค์พระทศพล

ทานาทิธรรมะวิธิกุล

ด้วยเดชะสังจะวะจะนา

ของงนิกรพละสยาม

ถึงแม้จะมีอริวิเศษ

ขอไทยผลญพิชิตะผลาญ

ธะวิสุทธะศาสดา

ธิ ฌ โปธิบัลลังก์

หุ วิชาวิชิตคลัง

คชะเหี้ยมกระเหิมหาญ

กละคิดจะรอนราญ

พระสมุททะนองมา

ทะลุชินราชา

ระ มเลื่องมลายสุญ

สุวิมลไพบูลย์

ชนะน้อมมะโนตาม

และนนามีองค์สาม

ชยะสิทธิทุกวาร

พละเดชเที้ยมมาร

อริ मैंนมนินทรฯ

(กราบ ๓ ครั้ง)



(๙)

## บทสรรเสริญพระบารมี

(หัวหน้าร้องนำ)      ข้าวรพุทธเจ้า  
(รับพร้อมกัน)      เอมโนและศิระกราน  
                                 นบพระภูมิบาล  
                                 บุญญดิเรก  
                                 เอกบรมจักริน  
                                 พระสยามมินทร์  
                                 พระยศยิ่งยง  
                                 เย็นศิระเพราะพระบริบาล  
                                 ผลพระคุณ ฐ รักษา  
                                 ปวงประชาเป็นสุขสานต์  
                                 ขอบันดาล ฐ ประสงค์ใด  
                                 จงสฤษดิ์ตั้ง หวังวรหฤทัย  
                                 ดุจถวายชัย ชโยฯ





## บทสวดมนต์สำหรับนักเรียนก่อนนอน



(๑)

## คำนมัสการพระรัตนตรัย

(หัวหน้าสวดนำ ให้ผู้อื่นสวดตาม)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา,  
พุทฺธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.

(กราบ ๑ ครั้ง)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม,  
ธัมมัง นะมัสสามิ.

(กราบ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
สังฆัง นะมามิ.

(กราบ ๑ ครั้ง)



(๒)

## คำนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า

(หัวหน้ากล่าวนำ)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต

(รับพร้อมกัน)

อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.



(๓)

## บทสวดสดุดีพระรัตนตรัย

(หัวหน้ากล่าวนำ)

อิติปิ โส ภะคะวา

(รับพร้อมกัน)

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ,

วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู,

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

สัจฺจตา เทวะมะนุสฺสตาณัง, พุทฺโธ ภะคะวาติ.

(กราบ ๑ ครั้ง)

## คู่มือสวดมนต์

สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป

(หัวหน้ากล่าวนำ) สวากขาโต  
(รับพร้อมกัน) ณะคะวะตา ชัมโม, สันทิฏฐิโก, อะกาลิโก,  
เอหิปัสสโก, โอปะนะยิโก,  
ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.

(กราบ ๑ ครั้ง)

(หัวหน้ากล่าวนำ) สุปะฏิปันโน  
(รับพร้อมกัน) ณะคะวะโต สวาระกะสังโฆ,  
อุชุปะฏิปันโน ณะคะวะโต สวาระกะสังโฆ,  
ญายะปะฏิปันโน ณะคะวะโต สวาระกะสังโฆ,  
สามีจีปะฏิปันโน ณะคะวะโต สวาระกะสังโฆ,  
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญจະ  
ปุริสะปุคคะลา,  
เอสะ ณะคะวะโต สวาระกะสังโฆ,  
อาหุเนยโย,  
ปาหุเนยโย,  
ทักขิเณยโย,  
อัญชะลีกะระณีโย,  
อะนุตตะรัง ปุญญัญญัฆะตัง โลกัสสาติ.

(กราบ ๑ ครั้ง)



(หัวหน้ากล่าวนำ)  
(รับพร้อมกัน)

พาหุง  
สหัสสสมะภินิมิตะสาวุธันตัง  
ครีเมชะลึง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง  
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะสิทธิ นิฉัง.

(กราบ ๓ ครั้ง)



---

บทสวดมนต์ก่อนนอนนี้ สำหรับนักเรียนที่อยู่โรงเรียนประจำใช้สวดเป็นหมู่คณะซึ่งมีหัวหน้า  
กล่าวนำ ส่วนนักเรียนทั่วไปใช้สวดที่บ้านเพียงลำพังคนเดียว ไม่ต้องมีผู้กล่าวนำ





# บทสวดมนต์ไหว้พระ

สำหรับประชาชนทั่วไป



## บทสวดมนต์ตอนเช้า



(๑)

## คำนมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะะวา,  
พุทัง ภาวะะวันตัง อะภิวาเทมิ.

(กราบ ๑ ครั้ง)

สวากขาโต ภาวะะวะตา ัมโม,  
ัมมัง นมัสสามิ.

(กราบ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สภาวะะสังโฆ,  
สังฆัง นมามิ.

(กราบ ๑ ครั้ง)



(๒)

## พุทธชัยมงคลคาถา (ถวายพรพระ)\*

นะโม ตัสสะ ภาวะะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธานุสสะ.  
นะโม ตัสสะ ภาวะะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธานุสสะ.  
นะโม ตัสสะ ภาวะะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธานุสสะ.

\* บทถวายพรพระ เป็นบทกล่าวสรรเสริญชยันของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าครั้งสำคัญ  
ผู้ที่ภาวนาอยู่เป็นนิจจะเกิดสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัว ประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ปรารถนา ฯลฯ

พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ  
 รัम्मมัง สระระณัง คัจฉามิ  
 สั้งฆัง สระระณัง คัจฉามิ  
 ทุติยัมปิ พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ  
 ทุติยัมปิ รัम्मมัง สระระณัง คัจฉามิ  
 ทุติยัมปิ สั้งฆัง สระระณัง คัจฉามิ  
 ตะติยัมปิ พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ  
 ตะติยัมปิ รัम्मมัง สระระณัง คัจฉามิ  
 ตะติยัมปิ สั้งฆัง สระระณัง คัจฉามิ

อิติปิ โส ภะคะวา, อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ,  
 วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู,  
 อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,  
 สัตถา เทวะมะนุสสานัง, พุทฺโธ ภะคะวาติ.

สวากขาโต ภะคะวะตา รัम्मโม, สันทิฎฐิโก,  
 อะกาลิโก, เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก,  
 ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
 อุกุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
 ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
 สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

## คู่มือสวดมนต์

สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป

ยะทิพัง จัตตารี ปุริสะยุคานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา,  
เอสะ ณะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
อาหุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิณเยโย, อัญฐะลีกะระณียะ,  
อะนุตตะรัง ปุญญัญญัชเชตตัง โลกัสสาติ.

พาหุง สะหัสสะมะภินิมิตตะสาธุธันตัง  
ครีเมชะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง  
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ณะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

มาราติเรกะมะภियุชฌิตะสัพพะรัตติง  
โฆรัมปะนาพะวะกะมักขะมะถัพพะยักขัง  
ขันตี สุทันทะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ณะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

นาพาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภุตัง  
ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุทาทุณันตัง  
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ณะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

อุกขิตตะชัคคะมะติหัตถะสุทาทุณันตัง  
ธาวันติโยชะนะปะถังคูลิมาละวันตัง  
อิทธิกิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ณะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.



กัถวานะ กัฏฐะมฺหะรัง อิวะ คัพฺภินียา  
 จิณฺญาเย ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกาเยมฺหฺฉเณ  
 สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

สัจจัง วิหาเย มะตีสัจจะกะวาทะเกตุง  
 วาทากิโรปีตะมะนัง อะตออันธะภูตัง  
 ปัญญาปะทีปะชะลิตโต ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

นินโทปะนันทะภูชะคัง วิพฺฐัง มะหิทฺธิง  
 ปุตเตนะ เถระภูชะเคนะ ทะมาปะยฺนโต  
 อิทฺฐปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

ทุคคาหะทีฏฺฐิภูชะเคนะ สุกัฏฐะหัตถัง  
 พรหมัง วิสุทฺธิชุตฺติมทฺธิพะกาภิธานัง  
 ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท  
 ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

เอตาปี พุทฺธะชะยะมังคะละอัฐฐะกาลา  
 โย วาจะโน ทินะทีเน สระเต มะตันที  
 หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปฺปทะวานิ  
 โมกขัง สฺขัง อะริคะเมยยะ นะโร สะปฺปญฺโญ.

## คู่มือสวดมนต์

สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป

มะหากะรุณโก นาโถ  
ปุเรตวา ปาระมี สัพพา  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
ชะยันโต โพธิยา มูเล  
เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ  
อะปะราชิตะปัลลังเก  
อะภิสเสเก สัพพะพุทธานัง  
สุนักขัตตัง สุมังคะลัง  
สุกขะโณ สุมุหุตโต จะ  
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง  
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง  
ปะทักขิณานิ กัตวานะ  
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง  
สัพพะพุทธานุภาเวนะ  
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง  
สัพพะธัมมานุภาเวนะ  
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง  
สัพพะสังฆานุภาเวนะ

หิตายะ สัพพะปาณินัง  
ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง  
โหตุ เต ชะยะมังคะลัง.  
สักยานัง นันทิวฑฒะโน  
ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล  
สีเส ปะฐะวิโปกชะเร  
อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ.  
สุปะภาตัง สุหุณฺฐิตัง  
สุยฺยัญ्ञัง พรหมะจาริสู  
วาจากัมมัง ปะทักขิณัง  
ปะณิธี เต ปะทักขิณา  
ละกัณตัตเถ ปะทักขิเณ.  
รักขันตุ สัพพะเทวะตา  
สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต.  
รักขันตุ สัพพะเทวะตา  
สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต.  
รักขันตุ สัพพะเทวะตา  
สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต.



(๓)

## บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา,  
อະเวรา,  
อัพะยาปิชฌา,  
อะนึชฌา,  
สุชี อัตตานัง ปะริหะรันตฺ,  
สัตว์ทั้งหลาย, ที่เป็นเพื่อนทุกข์,  
เกิดแก่เจ็บตาย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น  
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,  
อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย  
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,  
อย่าได้พยายาตเบียดเบียน  
ซึ่งกันและกันเลย  
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,  
อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย  
จงมีความสุขกายสุขใจ,  
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย  
ทั้งสิ้น เถิด.

(กราบ ๓ ครั้ง)





## บทสวดมนต์ก่อนนอน



(๑)

## คำนมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,  
พุทฺธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

(กราบ ๑ ครั้ง)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,  
ธัมมัง นะมัสสามิ.

(กราบ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
สังฆัง นะมามิ.

(กราบ ๑ ครั้ง)



(๒)

## คำนมัสการพระผู้มีพระภาคเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.  
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.  
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.



(๓)

## บทสวดสดุดีพระพุทธรเจ้า (unwส:พุทธรคุณ)

อิติปิ โส ภะคะวา, อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,  
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู,  
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,  
สัตถา เทวะมะนุสสานัง, พุทโธ ภะคะวาติ.

(กราบ ๑ ครั้ง)



(๔)

บทสวดสดุดีพระธรรม (บทพระธรรมคุณ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ชัมโม,  
สันทิฏฐิโก, อะกาลิโก,  
เอหิปัตถิโก, โอปะนะยิโก,  
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ.

(กราบ ๑ ครั้ง)





(๕)

บทสวดสดุดีพระสงฆ์ (บทพระสังฆคุณ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
ยะทิหัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะ ปุริสะปุคคะลา,  
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,  
อาหุเนยโย,  
ปาหุเนยโย,  
ทักขิณเยโย,  
อัญชะลีกะระณีโย,  
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

(กราบ ๑ ครั้ง)



(๖)

บทสวดพระภาคินับพัน

ของ สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (โต พรหมรังสี)

ชะยาสะนากะตา พุทธา  
จะตุสัจจาสะกัง รัสสัง  
ตัณหังกะราทะโย พุทธา  
สัพเพ ปะติภูจฺจิทา มัยหัง  
สีเส ปะติภูจฺจิทอ มัยหัง  
สังโฆ ปะติภูจฺจิทอ มัยหัง  
หะทะเย เม อะนุรุทโธ  
โกณฑัญญโณ ปิฎฺฐิภาคัสสิมิง  
ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง  
กัสสะโป จะ มะหามาโม  
เกสะโต ปิฎฺฐิภาคัสสิมิง  
นิลินโน สิริสัณปันโน  
กุมาระกัสสะโป เถโร  
โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง  
ปฺจนโณ อังคฺคิมาโล จะ  
เถรา ปัญฺจจะ อิเม ชาตา  
เสสาสี่ตี มะหาเถรา  
เอเตสี่ตี มะหาเถรา

เซตตะวา มารัง สะวาหะนัง  
เย ปิวิงสุ นระวาระภา  
อัญฺฐะวีระติ นายะกา  
มัตตะเก เต มุณิสสะรา  
พุทฺโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน  
อุเร สัพพะคุณากะโร  
สาริปุตโต จะ ทักขิเณ  
โมคคัลลาโน จะ วามะเก  
อาสูง อานันทะราหุโล  
อุภาสูง วามะโสตะเก  
สุริโยวะ ปะกังกะโร  
โสภีโต มุณีปฺจนะโว  
มะเหลสี จิตตะวาทะโก  
ปะติภูจฺจาสี คุณากะโร  
อุปาตี นันทะสี่วะลี  
นะลาญฺเฏ ติละกะมา มะมะ  
วิชิตา ชินะสาวะกา  
ชิตะวันโต ชิโนระสา

ชะลันตา สีละเตชนะ  
ระตะนัง ปุโรโต อาสิ  
ระชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ  
ขันธะโมระปะริตตัณฺจะ  
อากาเส ฉะตะนัง อาสิ  
ชิเนา นา วัระระสังยุตตา  
วาทะปีตตาทิสัญชาตา  
อะเสตา วินะยัง ยันตุ  
วะสะโต เม สะกิจเจนะ  
ชินะปัญฺชะระมัชฌัมหิ  
สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ  
อิจเจวะมันโต  
ชินานุภาเวนะ  
ธัมมานุภาเวนะ  
สังฆานุภาเวนะ  
สัพพธัมมานุภาวะปาลีโต

อังกะมังเคสุ สัณฺฐิตา  
ทักขิณเ เมตตะสุตตะกัง  
วาเม อังคฺติมาละกัง  
อาภูวานาภูยิสฺสุตตะกัง  
เสตา ปากาละสัณฺฐิตา  
สัตตปปากาละลังกะตา  
พาหิรัชฌัตตูปาทะวา  
อะนันตะชินะเตชะสา  
สะทา สัมพุทฺธะปัญฺชะเร  
วิหะรันตัง มะหิตะเล  
เต มะหาปุริสาสะภา  
สุคฺคโต สุรักโข  
ชิตฺตูปาทะโว  
ชิตาริสังโฆ  
ชิตันตะราโย  
จะรามิ ชินะปัญฺชะเรติ.



(๓๗)

## บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลาย, ที่เป็นเพื่อนทุกข์,  
เกิดแก่เจ็บตาย, ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,  
อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปิชฌา,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,  
อย่าได้พยายาบทเบียดเบียน  
ซึ่งกันและกันเลย

อนิฆา,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด,  
อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ,

จงมีความสุขกายสุขใจ,  
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย  
ทั้งสิ้น เถิด.



(๘)

## บทกรวดน้ำ\*

อิมิณา ปุณฺณชกัมเมนะ	อุปัชฌายา คุณุตตะรา
อาจะริยูปะการา จะ	มาตาปิตา จะ ญาตะกา
สุริโย จันทิมา ราชา	คุณะวันตา นะราปี จะ
พรัหมะมารา จะ อินทา จะ	โลกะपालา จะ เทวะตา
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ	มัชฌัตตา เวกาปิ จะ
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ	ปุณฺณญาณี ปะกะตานิ เม
สุขัง จะ ติวริัง เทนตุ	ชิปปัง ปาเปละ โว มะตัง.
อิมิณา ปุณฺณชกัมเมนะ	อิมิณา อุททิสเสนะ จะ
ชิปปาหัง สุละเภ เจวะ	ตัมहुปาทานะเจทะนัง
เย สันตานิ หินา ฐัมมา	ยาระ นิพพานะโต มะมัง
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ	ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว
อุชฺชิตตัง สะติปัญฺญา	สัลเลโข วิริยัมหิณา
มารา ละภันตุ โนกาสัง	กาตุญจะ วิริเยสุ เม
พุทฺธาติปะวะโร นาโถ	ฐัมโม นาโถ ะรุตตะโม
นาโถ ปัจเจกะพุทฺโธ จะ	สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
เตโสตะมะนาฎาเวนะ	มาโรกาสัง ละภันตุ มา.

(กราบ ๓ ครั้ง)

\* บทกรวดน้ำ เป็นบทสวดเพื่ออุทิศส่วนบุญกุศลให้แก่บุรพชน และปวงชนทั้งหลาย ใช้สวดเป็นบทสุดท้ายของการสวดมนต์ในแต่ละวัน ไม่ต้องใช้น้ำ เพียงแต่สำรวมจิตเพื่ออุทิศส่วนกุศลก็พอ หากใช้ในโอกาสอื่น เช่น ทำบุญ ตักบาตร หรือในงานพิธีต่าง ๆ นิยมเทน้ำจากที่กรวดน้ำ หรือแก้วน้ำ เพื่อเป็นเครื่องหมายในการอุทิศส่วนบุญกุศล



## การปฏิบัติสมาธิอย่างง่าย



## ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมาธิ

### ความหมายของสมาธิ

สมาธิ หมายถึง ภาวะของจิตที่ตั้งมั่น กำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ไม่ฟุ้งซ่านไปหาสิ่งอื่นหรือเรื่องอื่น จากสิ่งที่กำหนด ได้แก่ ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือมีอารมณ์เดียว และจิตที่ตั้งมั่นนั้น จะต้องเป็นกุศล ลักษณะของสมาธิ คือ จิตจะเกิดความสงบ เยือกเย็น สบายใจ มีความผ่อนคลาย เอิบอímใจ ปลอดโปร่ง และมีความสุข

### อุบายที่จะให้เกิดสมาธิ

การปฏิบัติที่จะให้เกิดสมาธิ จะต้องม่วีธีการหรือหลักการที่เหมาะสม ได้แก่ กัมมัฏฐาน ซึ่งแปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน (ทางใจ) แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

**สมถกัมมัฏฐาน** หมายถึง การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรเพื่อทำให้สงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ การบำเพ็ญกัมมัฏฐานข้อนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องบังคับใจให้อยู่กับสิ่งที่กำหนดให้ได้ โดยอาศัยหลักการบริกรรม



**วิปัสสนากัมมัฏฐาน** หมายถึง การปฏิบัติบำเพ็ญเพียร เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง โดยอาศัยหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

กัมมัฏฐานทั้งสองประเภทนี้จะแตกต่างกัน แต่ในหลัก การปฏิบัติจะเป็นปัจจัยสนับสนุนซึ่งกันและกัน คือ สมถะ สนับสนุน ให้เกิดวิปัสสนา และวิปัสสนาก็จะสนับสนุนให้เกิด สมถะ จะเริ่มปฏิบัติ สิ่งใดก่อนก็ได้ หรือปฏิบัติควบคู่กันไปเลยก็ได้

ในที่นี้จะกล่าวถึง การปฏิบัติสมาธิโดยวิธีเจริญสมถะ คือ การควบคุมใจให้สงบ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก หรือ แบบอานาปานสติ เนื่องจากเป็นวิธีที่ง่ายสำหรับผู้เริ่มฝึกสมาธิ

## ขั้นตอนการปฏิบัติ

### การเตรียมการ

ผู้ที่ปฏิบัติสมาธิจะต้องเตรียมการในเบื้องต้นให้พร้อม คือ เตรียมทั้งกาย เตรียมทั้งใจ สถานที่ และเวลา

การเตรียมกาย เช่น ก่อนจะปฏิบัติจะต้องอาบน้ำชำระร่างกาย ให้สะอาด ไม่ให้เกิดความเหนอะหนะรบกวน เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ควรเลือกเสื้อผ้าที่สวมใส่แล้วสบายตัว ไม่หลวมรุ่มร่าม หรือคับแน่นเกินไป ไม่ควรใช้สีฉูดฉาด ไม่ควรใส่เครื่องประดับร่างกาย น้ำหอม หรือเครื่องประทีนผิวต่าง ๆ ก็ไม่ควรใช้ ยกเว้นใช้เพื่อป้องกันยุง แมลงรบกวน หรือป้องกันการแพ้ฝุ่น แพ้อากาศ รับประทานอาหารที่พอเหมาะไม่ให้เกิดอาการหิว หรืออิมเกินไปจนอึดอัด ควรเว้นอาหารที่อาจจะทำให้เกิดอาการท้องเสีย เป็นต้น

**การเตรียมใจ** คือ ตัดความวิตกกังวลที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น เรื่องครอบครัว หน้าที่การงาน หากมีงานสำคัญที่คั่งค้าง ควรจะทำให้สำเร็จเสียก่อน หรือมอบหมายผู้อื่นทำแทน ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ ได้แก่ การสมาทานศีล ถึงแม้ไม่ได้สมาทานกับพระสงฆ์ ก็สมาทานด้วยตนเอง โดยการกำหนดภายในใจก็ได้

**สถานที่** ผู้เริ่มปฏิบัติ ควรเลือกสถานที่ที่สงบสงัด ปราศจากเสียง กลิ่น เหลือบ ยุง หรือแมลงรบกวน อากาศพอเหมาะไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป จัดเตรียมอาสนะสำหรับนั่งไว้ให้พร้อม

**เวลา** ที่ปฏิบัติ ควรเป็นเวลาเสร็จสิ้นจากภารกิจประจำวัน เวลาที่เหมาะสมคือ หลังจากไหว้พระสวดมนต์ในตอนเช้าและตอนเย็นหรือก่อนนอน

## คู่มือสวดมนต์

สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป

### การนั่งสมาธิ

อิริยาบถที่นิยมและได้ผลดีที่สุดคือ การนั่งในท่าขัดสมาธิ คือท่าขาทับเท้าซ้าย วางมือไว้บนตักชิดท้องน้อย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกัน นั่งให้ตัวตรง เนื่องจากจะทำให้หนังเนื้อ และเอ็นไม่หด ลมหายใจเดินสะดวก เป็นท่าที่มั่นคง หากไม่ถนัด จะนั่งพับเพียบ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ หากมีอาการเกร็ง หรือเครียด แสดงว่ายังปฏิบัติไม่ถูก ให้แก้ไขท่านั่งให้เรียบร้อย

เมื่อนั่งเข้าที่ดีแล้ว ให้หายใจยาวลึก ๆ และช้า ๆ เต็มปอด ๒-๓ ครั้ง พร้อมกับตั้งความรู้สึกให้ตัวโล่ง และให้สมองโปร่งสบาย แล้วจึงหายใจโดยกำหนดนับตามวิธีการต่อไป

## ขั้นปฏิบัติ

๑. การนับ (คณนา) เริ่มกำหนดลมหายใจ โดยการใช้วิธีการนับ ดังนี้

**ช่วงแรก** ให้นับซ้ำ ๆ เรียงไปตามลำดับ ไม่ให้ขาดหรือข้ามลำดับ เป็นคู่ ๆ คือ ลมหายใจออกว่า ๑ ลมหายใจเข้าว่า ๑, ลมหายใจออกว่า ๒ ลมหายใจเข้าว่า ๒ เรื่อยไป จนถึงคู่ที่ ๕ แล้วตั้งต้น ๑ ใหม่ จนถึง ๖ แล้วตั้งต้น ๑ ใหม่ เพิ่มขึ้นทีละคู่ ไปจนครบ ๑๐ แล้วย้อนกลับเริ่มใหม่เหมือนครั้งแรก ซึ่งพอจะแสดงให้ดู ดังนี้

๑ ๑, ๒ ๒, ๓ ๓, ๔ ๔, ๕ ๕,

๑ ๑, ๒ ๒, ๓ ๓, ๔ ๔, ๕ ๕, ๖ ๖,

๑ ๑, ๒ ๒, ๓ ๓, ๔ ๔, ๕ ๕, ๖ ๖, ๗ ๗,

๑ ๑, ๒ ๒, ๓ ๓, ๔ ๔, ๕ ๕, ๖ ๖, ๗ ๗, ๘ ๘,

๑ ๑, ๒ ๒, ๓ ๓, ๔ ๔, ๕ ๕, ๖ ๖, ๗ ๗, ๘ ๘, ๙ ๙,

๑ ๑, ๒ ๒, ๓ ๓, ๔ ๔, ๕ ๕, ๖ ๖, ๗ ๗, ๘ ๘, ๙ ๙, ๑๐ ๑๐,

๑ ๑, ๒ ๒, ๓ ๓, ๔ ๔, ๕ ๕,

๑ ๑, ๒ ๒, ๓ ๓, ๔ ๔, ๕ ๕, ๖ ๖,

## คู่มือสวดมนต์

สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป

การเริ่มนับจะตั้งต้นที่ลมหายใจเข้า หรือออกก่อนก็ได้ ตามความถนัด การนับอาจจะเปลี่ยนเป็นการภาวนาว่า พุทโธ เช่น หายใจเข้าว่าพุท หายใจออกว่าโธ หรือเปลี่ยนเป็นคำอื่นก็ได้ สาระสำคัญอยู่ที่การตรึงจิตให้สงบเท่านั้น

**ช่วงที่ ๒** ให้นับเร็ว เมื่อลมเข้าออกปรากฏชัดดีแล้ว จิตอยู่กับลมหายใจดีแล้ว ให้เปลี่ยนวิธีนับ คือให้นับเร็วโดยไม่คำนึงถึงลมว่าเข้าหรือออก กำหนดแต่ลมที่มากระทบช่องจมูก นับเร็ว ๆ จาก ๑ ถึง ๕ แล้วขึ้นใหม่ ๑ ถึง ๖ เพิ่มทีละ ๑ เรื่อยไปจนถึง ๑๐ แล้วเริ่ม ๑ ถึง ๕ ใหม่อีก จิตจะแน่วแน่ด้วยการนับ ธรรมเนียมจะปรากฏต่อเนื่องเหมือนไม่มีช่องว่าง นับเร็ว ๆ อย่างนั้นไปเรื่อย ๆ เอาสติกำหนด ณ ที่จุดลมกระทบ คือ ที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน แห่งใดแห่งหนึ่งที่อยู่ลึกซึ้งเท่านั้น จะแสดงวิธีนับให้ดู ดังนี้

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

ฯลฯ

**๒. การติดตาม (อนุพันธนา)** เมื่อจิตอยู่กับลมหายใจโดย ไม่ต้องนับแล้ว ก็ให้หยุดนับ แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ คือ ให้ใช้สติติดตามลมหายใจที่จุดลมกระทบ ไม่ใช่ติดตามลมที่เคลื่อนไหวเข้าออก ท่านเปรียบเสมือนการเลื่อยไม้ ให้ดูเฉพาะ ตรงที่ฟันเลื่อยกระทบไม้เท่านั้น ไม่ใช่ดูฟันเลื่อยที่เคลื่อนไป-มา เมื่อสติตั้งไว้ที่จุดลมกระทบไม่ส่ายใจไปตามลม ก็จะมีรู้ตระหนักรู้ถึง ลมหายใจที่มาหรือไปนั้นได้ การปฏิบัติโดยวิธีนี้ถือว่าสำเร็จ

ในช่วงนี้ ผู้ปฏิบัติบางท่านจะเกิดนิมิต หรือสำเร็จสมาธิ ในขั้นสูงขึ้นไปอีก (คือ อัปปนาสมาธิ) ลมหายใจจะละเอียดยิ่งขึ้น ร่างกายผ่อนคลาย สงบเต็มที่ ทั้งกายและใจรู้สึกเบา เหมือนตัวลอย อยู่ในอากาศ เมื่อลมหายใจหายหมดไป จิตของผู้ปฏิบัติจะยังมีนิมิต คือลมหายใจที่ละเอียดเป็นอารมณ์อยู่ แม้ลมหายใจจะหมดไป ก็ยังมี นิมิตที่ละเอียดกว่านั้นอยู่ในใจต่อไปอีก ยิ่งเจริญไป ลมหายใจ ยิ่งละเอียดขึ้น ๆ จนไม่รู้รู้สึก เหมือนกับไม่มีลมหายใจ ซึ่งความจริง ลมหายใจยังมีอยู่ แต่ละเอียดมาก ท่านแนะนำให้เอาลมกลับมาใหม่ คือ ให้ตั้งจิตไว้ ณ จุดลมกระทบตามปกติ และกำหนดนึกว่า ลมหายใจ กระพือที่ตรงนี้ ไม่ช้าลมก็จะปรากฏ แล้วกำหนดไปเรื่อย ๆ ไม่นาน นิมิต (ลมหายใจ) ก็จะปรากฏชัด คอยตั้งจิตไว้ในนิมิตนั้นเรื่อย ๆ ก็จะเกิดสมาธิในขั้นที่สูงขึ้นต่อ ๆ ไป ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติสมาธิในขั้นที่ สูงกว่านี้ ควรจะปฏิบัติโดยคำแนะนำของอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน ทั้งนี้ เพื่ออาจารย์จะได้แนะนำ และตรวจสอบอารมณ์ให้ เป็นการป้องกันการ เข้าใจผิดในการปฏิบัติสมาธิ

## คู่มือสวดมนต์

สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป

ส่วนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะประกอบด้วย

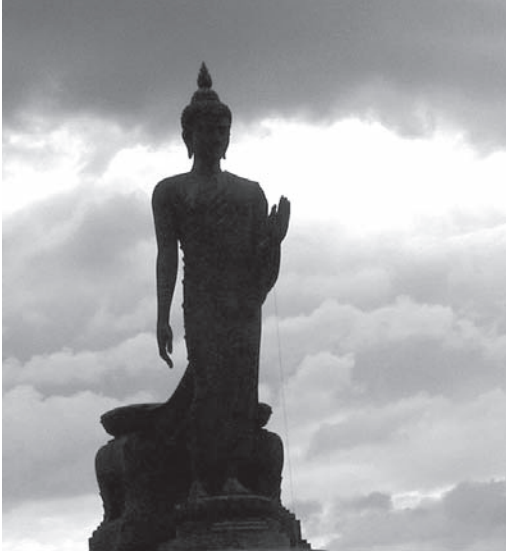
๑. มีสติกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
๒. มีความเพียรที่จะใช้สติกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์นั้น ๆ อยู่ตลอดเวลา
๓. อารมณ์ที่มากกระทบนั้น ต้องเป็นปัจจุบันเท่านั้น
๔. ต้องมีความรู้สึกเป็นกลาง คือไม่รู้สึกรัก หรือชัง ในขณะที่กำหนดอารมณ์นั้น ๆ

การปฏิบัติกรรมฐานประเภทนี้ ไม่บังคับจิตใจให้อยู่กับอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่ง เหมือนกับประเภทแรก แต่เป็นการกำหนดอารมณ์ที่มากกระทบ ขึ้นอยู่กับสติจะกำหนดทันทีที่อารมณ์ไหน ก็ให้กำหนดที่อารมณ์นั้นเท่านั้น

ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะเป็นผู้มีสติว่องไวต่ออารมณ์ที่มากกระทบ ผลที่ได้รับ คือ จะเห็นอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นตามความเป็นจริง คือไม่เที่ยง เปลี่ยนแปรไป เป็นทุกข์ คือ ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพนั้นได้ และไม่มีตัวตน คือ กำหนดไม่ได้ว่าใครเป็นเจ้าของ เมื่อเป็นเช่นนี้ กิเลสต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็น โลกะ โทสะ โมหะ ไม่สามารถจะครอบงำจิตใจได้ ทำให้ฉลาด รู้เท่าทันอารมณ์และกิเลสทั้งปวง







## ปาฏิหาริย์แห่งสติ

เรามักต้องการความช่วยเหลือจากวัตถุ  
โดยเชื่อว่ามันมีปาฏิหาริย์ ทำให้เราไม่เห็น  
...ความจริง...ที่ว่าพลังที่แท้จริงนั้น  
มาจาก “สติ” ของเราเอง

## บรรณานุกรม

๑. การศาสนา, กรม. **บทสวดมนต์โครงการบรรพชาอุปสมบท  
พระภิกษุ สามเณร ภาคฤดูร้อน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์  
การศาสนา, พ.ศ. ๒๕๕๖
๒. \_\_\_\_\_. **ระเบียบวิธีสวดมนต์ไหว้พระสำหรับโรงเรียน**. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์การศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, พ.ศ. ๒๕๕๕.
๓. เจริญ กนุดธมโม, พระมหา. **สวดมนต์ทำวัตรแปล**. กรุงเทพฯ :  
จ.เจริญการพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๔๑.
๔. พิธิฐ์ เจริญสุข. **คู่มือการอบรมสมาธิ**. (กรมการศาสนา จัดพิมพ์)  
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, พ.ศ. ๒๕๔๒.
๕. ราชวรมุณี, พระ. (ประยุทธ์ ปยุตโต). **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและ  
ขยายความ จัดพิมพ์โดย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)**.  
กรุงเทพฯ : ตำนสุทธาการพิมพ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, พ.ศ. ๒๕๒๙.