

## บทสวดมนต์หลัก



ก่อนสวดมนต์ ควรทำจิตใจให้สงบสำรวม ระลึกถึงคุณของพระพุทธ  
พระธรรม พระสงฆ์ เตรียมดอกไม้ ธูป เทียน จัดถวายบูชา (ถ้าไม่มีก็ให้  
น้ำอมจิตตั้งมั่นถึงพระรัตนตรัยก็ได้) กราบ ๓ ครั้งแล้วสวด ตามลำดับ

### คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทธัง ปุเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธเจ้าด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมัง ปุเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรมเจ้าด้วยเครื่องสักการะนี้

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง ปุเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระสังฆเจ้าด้วยเครื่องสักการะนี้

อันนี้คำบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อโน้มน้าวจิตใจ  
ของเราให้มีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

### บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์  
สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทฺธัง ภาวะะวันตัง อะภิวาเทมิ

ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบ ๑ ครั้ง)

สวากขาโต ภาวะะวะตา ธัมโม

พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ

ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม

(กราบ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาระกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

(กราบ ๑ ครั้ง)

ที่นี้มาสำรวมจิตให้แน่วแน่ต่อคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์  
แล้วกล่าว นะโม ๓ จบ

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า  
พระองค์นั้น

อะระหะโต ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

### บทพุทธคุณ

อิตปิโส ภาคะวา พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโธ เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชาจาจะระณะสัมปันโน เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสะทมมะสาระถิ เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษ ที่สมควรฝึก  
ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง เป็นครูผู้สอนของเทวดา และมนุษย์  
ทั้งหลาย

พุทโธ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม  
ภะคะวาติ เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรม  
สังสอนสัตว์  
(กราบ ๑ ครั้ง)

### บทธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม พระธรรมเป็นสิ่งที่พระผู้มี  
พระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว  
สันติภูริโก เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึง  
เห็นได้ด้วยตนเอง  
อะกาลิโก เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล  
เอหิภัสสิโก เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า  
ท่านจงมาดูเถิด  
โอปะนะยิโก เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว  
ปัตติจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ เป็นสิ่งที่ผู้รู้ ก็รู้ได้เฉพาะตน  
(กราบ ๑ ครั้ง)

### บทสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว  
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว  
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรม  
เป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว  
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ  
สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยະทิทัง

ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ

จัดตาริ ปุริสะยุดานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา

คู้แห่งบุรุษ ๔ คู้ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ

เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ

นัันแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักขิเนยโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลิกระณีโย

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรแก่การทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสาติ

เป็นเนืองนบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นใดยิ่งกว่า

(กราบ ๑ ครั้ง)

**บทแผ่เมตตาให้ตัวเอง**

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอเราจงเป็นผู้มีความสุขเกิด

นิททุกโข โหมิ ขอเราจงเป็นผู้ปราศจากทุกข์ทั้งปวงเกิด

อะเวโร โหมิ ขอเราจงเป็นผู้ปราศจากเวรทั้งปวงเกิด

อภัยปัชเณ โหมิ ขอเราจงเป็นผู้ปราศจากความเบียดเบียน

ทั้งปวงเกิด

อะนีโฆ โหมิ ขอเราจงเป็นผู้ปราศจากทุกข์กาย ทุกข์ใจ ทั้งสิ้นเกิด

สุทึ อุตตานิัง ปะริหะรามิ ขอเราจงเป็นผู้มีความสุขกาย สุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเกิด

## แม่เมตตาให้ผู้อื่นและสัตว์ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

สุขिता โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงอย่าได้เป็นผู้มีเวรแก่กันและกันเลย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อภัยาปัชฌา โหนตุ จงอย่าได้เป็นผู้เบียดเบียนแก่กันและกันเลย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อะนีมา โหนตุ จงอย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงเป็นผู้มีความสุขกาย สุขใจ รักษาตน  
ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

## บทกรรณา

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย  
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

สัพพะทุกขา ประมุจจันตุ จงเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

## บทมุทิตา

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย  
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

สัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ จงอย่าได้ปราศจากสมบัติ  
อันตนได้แล้วเถิด

## บทอุเบกขา

สัตเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย  
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

กัมมัสสะกา เป็นผู้มีกรรมเป็นของตน

กัมมะทายาทา มีกรรมเป็นผู้ให้ผล

กัมมะโยนิ มีกรรมเป็นแดนเกิด

กัมมะพันธู มีกรรมเป็นผู้ติดตาม

กัมมะประฏิสะระณา มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

ยัง กัมมัง ะริสสันติ จักทำกรรมอันใดไว้

กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ที่เป็นบุญ หรือเป็นบาป

ตัสสะ ทายาทา ะริสสันติ จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ

อันนี้เป็นยอดแห่งบทสวดมนต์ ให้ทุกคนพยายามท่องจำให้ได้แล้ว  
พยายามสวดทุกๆ วัน ทั้งเวลาเช้าเย็น ถ้ายึดบทสวดตามที่กล่าวมานี้อย่าง  
มั่นคง แล้วตั้งใจสวดอย่างต่อเนื่องกันทุกวันๆ ไม่ต้องไปสวดคาบหาบอื่น  
ก็ได้ ให้สวดเฉพาะเท่าที่กล่าวมานี้ ทำจิตใจให้มั่นคงต่อบทสวดนี้ อย่างแน่วแน่

ให้ทุกคนจำเอาไว้ บทสวดมนต์ที่วิเศษที่สุดก็คือ

พุทฺธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ

แล้วก็แผ่เมตตา

\* \* \* \* \*