

บทสวดอธิษฐานจิตแผ่เมตตาครอบจักรวาล บทสวดบรรเทากรรม บทสวดประจำวันภาษาไทย
(การสวดมนต์ทุกวันแบบเข้าใจความหมาย ส่งผลดีกว่าการสวดแบบม गया แปลไม่ออก)

พุทฺธัง อภิปุชยามิ กราบบูชาอย่างยิ่งแด่พระพุทธเจ้า (กราบ)
ธัมมํ อภิปุชยามิ กราบบูชาอย่างยิ่งแด่พระธรรม (กราบ)
สังฆัง อภิปุชยามิ กราบบูชาอย่างยิ่งแด่พระสงฆ์ (กราบ)
กราบบูชาบิดามารดา ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งปวง (กราบ)
กราบขอขมาในความผิดที่ทำไว้กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งปวง (กราบ)

**“ ขอนอบน้อมแด่องค์พระพุทธศาสนา
ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ” (3 ครั้ง)**

พระพุทธเจ้า พระบรมศาสดาผู้ประเสริฐยิ่ง อยู่เหนือพรหม เทวดา มนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ทรงเป็น
อรหันต์ ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง บริสุทธิหมดจดจากความเศร้าหมองทั้งปวง เปี่ยมด้วยพระ
มหาเมตตา บำเพ็ญบารมียาวนานหลายภพชาติ จนบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า
เป็นสัพพัญญูรอบรู้แตกฉานในทุกสรรพสิ่ง รู้ความจริงในธรรมชาติทั้งปวง เป็นครูผู้ประเสริฐแสดงธรรมสั่ง
สอนเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทรงชี้แนะพาเหล่าสัตว์ออกจากกองทุกข์ หลุดจากวงเวียนกรรมที่พาเวียน
ตายเกิดไม่จบสิ้น ทรงมีพระคุณยิ่งใหญ่ ไม่มีผู้ใดยิ่งกว่า ข้าพเจ้าขอกราบบูชาแต่คุณของพระพุทธเจ้าทั้งปวง
ทั้งหมดทั้งสิ้น (กราบ)

ด้วยกาย วาจา ใจ หากเคยทำกรรมน่าตึดยนแต่พระพุทธเจ้า กราบขอขมาด้วยใจสำนึกผิดที่เคยพลาดพลั้งใน
อดีต ขอโปรดลดหรืองดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด นับแต่นี้จนถึงนิพพาน ขอถวายชีวิตมอภกายใจนี้แด่
พระพุทธเจ้า ขอน้อมนำคำสั่งสอนมาประพฤติปฏิบัติ ที่ฟังอื่นนอกจากพระพุทธเจ้าไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นที่ฟัง
อันประเสริฐสูงสุดของข้าพเจ้า ด้วยเหตุนี้ ขออันตรายทั้งปวงอย่าได้ มีแก่ข้าพเจ้า ขอข้าพเจ้าเจริญในพระ
ศาสนาของพระศาสดา รู้ธรรมเห็นธรรมได้ชัดแจ้งในชาตินี้ มีความเจริญในกุศลยิ่งขึ้นไปด้วยเทอญ

พระธรรม คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ถูกต้องแล้ว เป็นความจริงแท้ประเสริฐ เทียงตรงต่อการพิสูจน์
เป็นสิ่งควรฟัง ท่องจำน้อมเข้าใจ เป็นข้อปฏิบัติทันยุคสมัย ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล ส่งผลดีกับคนทุกวัย
ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เฉพาะตน เป็นทางแห่งความหลุดพ้น ทางสู่ความพ้นทุกข์ ทางบรรลุสู่นิพพาน การศึกษาพระ
ธรรมที่ถูกต้อง เป็นทางเดียวที่สลัดทุกข์ได้ถาวร ไม่ต้องเวียนตายเกิดต่อไป พระธรรมมีคุณค่ายิ่งใหญ่ ไม่มี
ความรู้ใดยิ่งกว่า ข้าพเจ้าขอกราบบูชาคุณของพระธรรมทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้น (กราบ)

ด้วยกาย วาจา ใจ หากเคยทำกรรมน่าตึดยนแต่พระธรรม กราบขอขมาด้วยใจสำนึกผิดที่เคยพลาดพลั้งใน
อดีต ขอโปรดลดหรืองดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด นับแต่นี้จนถึงนิพพาน ข้าพเจ้าขอถวายชีวิตมอภกายใจนี้
แด่พระธรรม ขอบุชาน้อมนำพระธรรมมาประพฤติปฏิบัติ ที่ฟังอื่นนอกจากพระธรรมไม่มี พระธรรมเป็นที่ฟังอัน
ประเสริฐองค์ที่สองของข้าพเจ้า ด้วยเหตุนี้ ขออันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ขอข้าพเจ้าเจริญใน
พระศาสนาของพระศาสดา รู้ธรรมเห็นธรรมได้ชัดแจ้งในชาตินี้ มีความเจริญในกุศลยิ่งขึ้นไปด้วยเทอญ

พระสงฆ์ สาวกผู้ปฏิบัติถูกต้องตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ จนสำเร็จเป็นพระอริยะ ได้แก่ .. โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหัตต์ เป็นผู้เคร่งครัดในธรรมวินัย มีศีลบริสุทธิ์ เปี่ยมเมตตา มกน้อย สันโดษ เป็นผู้ควรกราบไหว้บูชา ควรถวายทาน เป็นเนื่อนาบุญยิ่งใหญ่ ไม่มีนาบุญอื่นใดยิ่งกว่า พระสงฆ์มีคุณยิ่งใหญ่ เป็นเสาหลักดำรงสืบทอดพระศาสนา เผยแผ่คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจนถึงปัจจุบัน ข้าพเจ้าขอกราบบูชาคุณของพระสงฆ์ทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้น (กราบ)

ด้วยกาย วาจา ใจ หากเคยทำกรรมน่าตึเตียนแต่พระสงฆ์ กราบขอขมาด้วยใจสำนึกผิดที่เคยพลาดพลั้งในอดีต ขอโปรดลดหรืองดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด นับแต่นี้จนถึงนิพพาน ข้าพเจ้าขอถวายชีวิตมอบายใจนี้แต่พระสงฆ์ ที่ฟังอื่นนอกจากพระสงฆ์ไม่มี พระสงฆ์เป็นที่ฟังอันประเสริฐองค์ที่สามของข้าพเจ้า ด้วยเหตุนี้ขออันตรายทั้งปวงอย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ขอข้าพเจ้าเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา รู้ธรรมเห็นธรรมได้ชัดแจ้งในชาตินี้ มีความเจริญในกุศลยิ่งขึ้นไปด้วยเทอญ

ขออาราธนาคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาสถิตในดวงจิตวิญญูณ เป็นพลังคุ้มครองปกป้องข้าพเจ้าและครอบครัวจากอันตรายทั้งปวง ทั้งจากสิ่งที่มองเห็นและมองไม่เห็น ขอให้มีโอกาสมีชีวิตอยู่ทำความดี สร้างกุศลได้เต็มที่ มีจิตตั้งมั่นอยู่ในเส้นทางแห่งกุศลตลอดชีวิตจนกว่าจะบรรลุนิพพานด้วยเทอญ

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตรักษาศีล จะไม่ฆ่า-รังแกคนและสัตว์ จะไม่ลักทรัพย์-เอาเปรียบผู้อื่น จะไม่ประพฤตึผิดในกาม-นอกใจคนรัก จะไม่โกหก นินทา ต่ำทอ พุดคำหยาบ-เพื่อเจ้าอ ไม่ดื่มเหล้าเสพยาเสพตึด ขอข้าพเจ้ามีจิตตั้งมั่นรักษาศีล 5 ในทุกภพชาติ ขอมีปัจจัยพร้อมทุกด้าน เพื่อรักษาศีลได้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไป เมื่อมีเหตุให้ต้งผิดศีล ขอให้มึอุปสรรคขัดขวางให้ข้าพเจ้าไม่สามารถกระทำสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเด็ดขาด

กราบขอโหสิกรรมที่เคยทำกรรมน่าตึเตียน แต่พ่อแม่ ครูอาจารย์ ผู้มีพระคุณ ผู้ทรงคุณธรรม สิ่งศักดิ์สิทธิ์และเทวดาทั้งหลาย ขอโปรดลดหรืองดโทษให้ข้าพเจ้าด้วยเถิด ข้าพเจ้าจะสำรวมระวัง และจะเพียรสร้างความดีถวายบูชา ขอทุกท่านได้โปรดเมตตา รับ และอนุโมนทนาในการกุศลทุกครั้งของข้าพเจ้าด้วยเทอญ (กราบ)

กราบขอโหสิกรรมแก่สัตว์ทุกภพภูมิ ที่ข้าพเจ้าเคยเบียดเบียน ทำร้ายด้วยกายวาจาใจ ขอภัยในความหลงผิดที่ผ่านมา บัดนี้ข้าพเจ้าสำนึกผิดแล้ว และเสียใจในสิ่งที่เคยทำ แต่ก็ยอมไปแก้ไขอะไรไม่ได้ หวังเพียงทุกท่านโปรดเมตตาให้อภัย ให้โอกาสทำคุณไถ่โทษ ด้วยบุญกุศลทั้งปวง ที่ข้าพเจ้าทำไว้แต่อดีตถึงปัจจุบัน และจะทำในอนาคต ขออุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรของข้าพเจ้าโดยเฉพาะเป็นพิเศษ ขอให้ได้รับทุกบุญก่อนผู้อื่นใด โดยเริ่มจากเจ้ากรรมนายเวรอันดับต้นๆ ไล่ลำดับลงมา ขอทุกท่านโปรดเมตตา รับและอนุโมนทนาด้วยเถิด เมื่อรับแล้ว ขอให้ไปเกิดในภพภูมิที่ดีทันที มีความสุขกายสุขใจ พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น แต่หากยังไม่ไปไหน ก็โปรดเมตตา ร่วมสร้างบารมีไปพร้อมกับข้าพเจ้า ร่วมสนับสนุนข้าพเจ้า ให้มีโอกาสทำดีไถ่โทษแก่พวกท่านให้ยิ่งขึ้นไปด้วยเทอญ (กราบ)

(บทปลงอุสสา / มรณานุสติ ควรนำมาท่องและพิจารณา หรือฟังบ่อยๆ)

ร่างกายมนุษย์เต็มไปด้วยของสกปรก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก น้ำเลือด น้ำเหลือง ขี้มูก ขี้หู ขี้ตา อุจจาระ ปัสสาวะ มนุษย์ไม่ต่างจากถุงหนังที่เต็มไปด้วยขี้ คนสวยคนหล่อไม่มีจริง มีแต่ถุงขี้เดินไปมา พร้อมจะปล่อยกลิ่นเหม็นคลุ้งได้ตลอดเวลา คนรักไม่ใช่ของแน่นอน หากศีลและบุญไม่เสมอกัน เกิดชาติใหม่ก็ต้องแยกย้ายกลายเป็นคู่ของคนอื่น ความทรمانจากการไม่สมหวังและต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจ ความเหน้อยยากลำบากใจทั้งหลายในโลกนี้ ยังเทียบไม่ได้กับความทุกข์ที่ต้องตายกลายเป็นผี ที่ไร้ซึ่งการสะสมบุญกุศลไว้มากพอ

ร่างกายมนุษย์เป็นรังแห่งโรค เป็นของเปราะบาง พร้อมจะป่วยและตายได้ทุกเมื่อ ไม่มีใครเลยสักคนที่จะพ้นความแก่ ความเจ็บ ความตายไปได้ ทุกครั้งที่เราหายใจเข้าออก จะมีคนพึ่งตายและกำลังจะตายอยู่ที่ใดที่หนึ่งในโลกนี้เสมอ คนตายในวันนี้ มักไม่เคยคิดว่าตัวเองจะต้องตาย ไม่มีใครกำหนดได้ว่าเราและคนที่เรารักจะตายเมื่อไหร่ ควรเร่งทำความดีกับคนที่เรารักและรักเราให้มากที่สุดก่อนที่จะหายไป ไม่ควรประมาทในชีวิต หมั่นสะสมบุญกุศลด้วยการรู้จักเสียสละ ให้ทานรักษาศีล สวดมนต์ฟังธรรม กตัญญูต่อผู้มีคุณ ขวนขวายช่วยเหลือผู้อื่น หมั่นสังเกตมองดูจิตภายใน ว่ากำลังรู้สึกอย่างไร หมั่นรู้สึกตัวทั่วร่างกาย ว่ากำลังขยับหรือตั้งอยู่ท่าไหน ฝึกให้อภัย ทำจิตผ่องใสให้ได้ตลอดทั้งวัน

บุญและจิตผ่องใสมีเมตตาจะนำไปสู่สุคติ ไปเกิดในภพภูมิที่ดีมีแต่ความสุข ความชั่วและจิตเศร้าหมอง โกรธแค้นเห็นแก่ตัวจะนำไปสู่ทุคติ ไปเกิดในภพภูมิที่ลำบากมีแต่ความทุกข์ ลาม ยศ สรรเสริญ ความรัก ความโกรธ ปัญหาชีวิตและความทุกข์ทั้งหลาย คือของชั่วคราว เป็นแค่ละครชีวิตปลอมๆ ฉากหนึ่ง เป็นเรื่องของโลกนี้ที่ไม่แน่นอนต่างคนก็ลืมกันหมดสิ้น นอกเหนือจากบุญกุศลแล้ว ทุกสิ่งที่เคยมี เคยเป็น เคยทำ ไม่มีประโยชน์สำหรับเราอีกเลยในหลายภพชาติข้างหน้า ที่เราต้องเผชิญกันอีกยาวไกล หากยังไม่บรรลุนิพพาน

โชคดีที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ ซึ่งเป็นภพภูมิเดียวที่ทำบุญได้มากและง่ายที่สุด วันนี้เรายังมีชีวิตอยู่ ยังสวดมนต์ ยังฟังธรรมะได้รู้เรื่อง ยังมีโอกาสอีกมากในการสะสมบุญกุศล เพื่อบรรเทาบาปที่เคยผิดพลาดมาในอดีต เพื่อเป็นความสุขความเจริญในโลกนี้และส่งต่อไปถึงโลกหน้า ซึ่งหลายคนไม่มีโอกาสดีแบบนี้อีกแล้ว เพราะเขาเหล่านั้นพึ่งหมดลมหายใจจากไป โดยไม่รู้ว่อีกนานแค่ไหนจะได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้มีโอกาสสะสมบุญได้ง่ายแบบพวกเรานี้

ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต สัตว์ทั้งหลายต้องตายหมดด้วยกันทั้งสิ้น
สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา
เกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไป ความสงบระงับดับไปแห่งสังขารนั้น เป็นสุข

(ทำสมาธิต่ออย่างน้อย 5-10 นาทีจะดีมาก เสร็จแล้วกราบลาพระก่อนเลิก 5 ครั้งเหมือนตอนเริ่มต้น)