

**บทสวดมนต์**  
**กิจกรรมสวดมนต์เจริญสมาธิ และสนทนาธรรม**  
**กรมควบคุมโรค**

ทุกวันศุกร์เว้นศุกร์ เวลา ๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ น.  
ณ ห้องพระ ชั้น ๔ อาคาร ๑  
กรมควบคุมโรค

## คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ ธรรมัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

## คำนมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะะวา,

พุทัง ภาวะะวันตัง อะภิวาเทมิ. (กราบ ๑ ครั้ง)

สวากขาโต ภาวะะวะตา ธรรมโ,

ธรรมัง นมัสสามิ. (กราบ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สวภาวะะสังโ,

สังฆัง นมามิ. (กราบ ๑ ครั้ง)

## คำนมัสการพระพุทธเจ้า

(หัวหน้ากล่าวนำ)

นะโม ตัสสะ ภาวะะวะโต

(รับพร้อมกัน)

อะระหะโต, สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภาวะะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภาวะะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทฺธัสสะ.

## บทสวดสดุดีพระรัตนตรัย

(หัวหน้ากล่าวนำ) อิติปิ โส ภาคะวา

(รับพร้อมกัน) อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

วิชชาจะระณะ-สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมะนุสสาณัง

พุทโธ ภาคะวาติ (พุทฺธคุณ) (กราบ ๑ ครั้ง)

(หัวหน้ากล่าวนำ) สวากขาโต

(รับพร้อมกัน) ภาคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก

เอหิปปัสสีโก โอปะนะยิโก

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูฮีติ (ธรรมคุณ) (กราบ ๑ ครั้ง)

(หัวหน้ากล่าวนำ) สุปะฏิปันโน

(รับพร้อมกัน) ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สามีจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

ยะทิหัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา,

เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อาหุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิณเณยโย,

อัญชะลีกะระณเณยโย,

อะนุตตะรัง ปุญญัญญัฆเตตัง โลกัสสาติ. (กราบ ๑ ครั้ง)

## บทชัยมงคลคาถา (พาหุง)

พาหุงสะหัส สมะภินิมิตตสาธูธันตัง ศรีเมชะลัง อุทิตะโฆ ระสะเสนะมารัง  
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

มาราติเร กะมะภियุสมิตะสัพพะรัตติง โฆรัมปะนาพะวะกะมักชะมะถัทธะยักขัง  
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทธารุณันตัง  
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทธารุณันตัง ธาวันติโยชะนะปะถังकुลิมาละวันตัง  
อิทธิภิสังชะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

กัตตะวานะ กัฏฐะมูทะรัง อิวะ คัพภินียา จิณฺจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะยะกา  
ยะมัจเฒสันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหาเย มะติสัจจะกาว่าทะเกตุง วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตังปัญญา  
ปะทีปะชะลิตโต ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

นันทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทติง ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต  
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

ทศคาหะทีฉฐิภุชเเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง พรัหมัง\*\* วิสุทธีชุตติมิทธิพะกาภิธานัง  
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ตันเตชะสา ภะวะตุ เต\* ชะยะมังคะลานิ

เอตานิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา โย วาจะโน ทินะทีเน สะระเต มะตันที  
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

## บทชัยปริตร (มหาการุณิก)

มหาการุณิก นาโถ	หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปุเรตวา ปาระมมี สัพพา	ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โหตุ เต* ชะยะมังคะลัง
ชะยันโต โพธิยา มูเล	สักยานัง นันทิวัทธมโน
เอวัง <u>ตวัง วิชะโย โหหิ***</u>	ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลิงเก	สีเส ปะฐะวีโปกชะเร
อะภิสะเก สัพพะพุทธานัง	อัคคัปปัตโต ปะโมหะติ
สุนักขัตตัง สุมังคะลัง	สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุชะโณ สุมุहुตโต จะ	สุยิฎฐัง พรหมะ** จาริสู
ปะทักขินัง กายะกัมมัง	วาจากัมมัง ปะทักขินัง
ปะทักขินัง มะโนกัมมัง	ปะณิธี เต* ปะทักขินา
ปะทักขินานิ กัตวานะ	ละภันตเต เต ปะทักขิเณ.

หมายเหตุ \* หากสวดให้ผู้อื่นใช้คำว่า "เต" (แปลว่า ท่าน)  
แต่หากสวดให้ตัวเองใช้คำว่า "เม" (แปลว่า ข้าพเจ้า)

\*\* อ่านว่า พรัมมะ

\*\*\* หากสวดให้ตัวเองให้เปลี่ยนจากคำว่า ตวัง วิชะโย โหหิ เป็น อะหัง วิชะโย โหมิ

## บทสัพพมงคลคาถา

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

สัพพะพุทธานุภาวนะ

สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต\*

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

สัพพะธัมมานุภาวนะ

สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต\*

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง

รักขันตุ สัพพะเทวะตา

สัพพะสังฆานุภาวนะ

สะทา โสตถิ ภะวันตุ เต.\*

# บทสัจจะตพุทโธ

## หันทะมะยัง สัจจะตพุทโธระปาฐัง ภาณามะเส

๑. สัจจะตพุทโธ...ดีเหลือเกินวันนี้, เรายังมีชีวิตอยู่, เราจะทำหน้าที่ของความเป็นมนุษย์ ให้ดีที่สุด,จนสุดความสามารถในทุก ๆ กรณี,แต่เราจะไม่หวังอะไร จากใคร ๆ ,โดยที่สุดแม้แต่คำว่า "ขอบใจ", เพราะอำนาจอยู่ที่พระธรรม (แก้โลภะ)

๒. สัจจะตพุทโธ...ชีวิตของเรานี้, ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แน่นอน,จะแก้แบบไหน จะเจ็บแบบไหน จะตายแบบไหน, เวลาไหน ตรงไหน มาเกิด, เราพร้อมแล้ว,ถึงอย่างไรเราจะไม่เป็นทุกข์, เพราะไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของพระธรรม (แก้โมหะ)

๓. สัจจะตพุทโธ...ญาติทั้งหลาย, มีมารดาบิดาเป็นต้น, ตลอดถึงทรัพย์สมบัติทั้งหมดทั้งสิ้น, ต้องพลัดพรากล้มหายตายจากกันไป อย่างแน่นอน, ไม่วันใดก็วันหนึ่ง, ถึงเป็นเช่นนั้น เราจะไม่เป็นทุกข์ เพราะไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของพระธรรม (แก้โมหะ)

๔. สัจจะตพุทโธ...ไม่ว่าเราจะทำอะไรลงไปก็ตาม, คนทั้งหลายต้องรู้สึกกับเรา อย่างน้อย ๓ ประเภท, คือ เขาว่าเราดีบ้าง, เขาว่าเราไม่ดีบ้าง, เขาไม่สนใจกับเราเลยบ้าง, เราจะไม่ค้ำใจ ไม่เถียง และไม่หวั่นไหว, โดยประการทั้งปวง, ถ้าเขาว่าเราดีก็ถูกของเขา, เขาว่าเราไม่ดีก็ถูกของเขา, เขาไม่สนใจเราเลยก็ถูกของเขา, อย่างนั้นเอง, เราจะไม่เป็นทุกข์, เพราะธรรมะใครทำใครได้ (แก้โลภะ โทสะ โมหะ)

๕. สัจจะตพุทโธ...ทั้งเนื้อทั้งตัว ทั้งผลงานที่ทำไปแล้วทั้งหมดทั้งสิ้น, เราขอยกให้พระธรรม ทั้งหมด, เราจะไม่หวังที่จะเอาอะไร, เราจะไม่หวังที่จะเป็นอะไร, ไม่ว่าในโลกนี้หรือโลกไหน ๆ โดยประการทั้งปวง, เพราะทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของพระธรรมสัจจะตพุทโธ (แก้โลภะ โทสะ โมหะ)

๖. สัจจะตพุทโธ...ทุก ๆ ชีวิตต่างก็มีความทุกข์อยู่แล้ว เราคนหนึ่งจะไม่เพิ่มทุกข์ เพิ่มโทษให้แก่ทุก ๆ ชีวิตเลย, ถึงแม้ว่าเขาจะด่า นินทา ใส่ร้าย ทูบตี, หรือโดยที่สุดฆ่าเราให้ตาย ก็เชิญเถิด, เราจะไม่ทำตอ, เพราะการทำตอแล้วสองเท่า, พระพุทธเจ้าตรัสไว้, บุญกุศลใด ๆ ที่ข้าพเจ้าได้กระทำให้เกิดมีขึ้นแล้ว, ขอบุญกุศลนั้น ๆ จงถึงแก่ทุก ๆ ชีวิต,ทั้งที่ตายไปแล้วด้วย, ทั้งที่มีชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้ด้วย,ขอให้มีความสุข,แล้วพ้นจากทุกข์ทั้งปวง,เข้าสู่พระนิพพานโดยเร็วพลันเทอญ (แก้โทสะ : ความโกรธ)



๗. สุนฺญตาพุทฺโธ...ต่อไปนึ้, ข้าพเจ้าต้องเชื่อฟัง ต้องขยั้น ต้องไม่ดื้อต่อพระธรรมอีกต่อไป(แก้ โลกะ โทสะ โมหะ)

๘. สุนฺญตาพุทฺโธ...สรุปว่า, เราไม่ได้เกิดมา, มีแต่ธรรมะเกิดมา, เพราะไม่มีเรา มีแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดดับถึยิบ ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีที่สุด. “อตัมมยตา” (ไม่เอาอีกต่อไปแล้วกับเรื่องสังขาร ดีใจ เสียใจ แก้โลกะ โทสะ โมหะ)

## บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัตว์แพ สัตตา,	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ,	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัชยาปัชฌา โหนตุ,	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ,	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
สุชี อตตานัง ปะริหะรันตุ.	จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

## บทแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์
อะหัง อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร
อะหัง อัชยาปัชฌา โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะหัง อะนีโฆ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุชี อตตานัง ปะริหะรามิ	จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ

## บทอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล

อิทัม เม มาตาปิตุนัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่มารดา บิดาของข้าพเจ้า

ขอให้มารดา บิดาของข้าพเจ้า มีความสุข

อิทัม เม ญาตีนัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้ามีความสุข

อิทัม เม คระบุชฌายาจริยานัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ คระบุชฌายาจะรียา

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ของข้าพเจ้า

ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า มีความสุข

อิทัม สัพพะเทวะตานัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ สัพเพเทวา

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่เทวดาทั้งหลาย

ขอให้เทวดาทั้งหลาย มีความสุข

อิทัม สัพพะเปตานัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่เปรตทั้งหลาย

ขอให้เปรตทั้งหลาย มีความสุข

อิทัม สัพพะเวรีนัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ สัพเพเวรี

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย

ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย มีความสุข

อิทัม สัพพะสัตตานัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่สัตว์ทั้งหลาย

ขอให้สัตว์ทั้งหลาย มีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ.