



คู่มือสร้างสุขให้ชีวิตสดใส และเบิกบาน

# สวด สร้าง สุข



คู่มือสวดมนต์ประจำวัน  
พร้อมวิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อก๊วย





## สวดสร้างสุข

คู่มือสวดมนต์ประจำวัน  
พร้อมวิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหว  
ตามแนวหลวงพ่อกีเขิน



คลิกสั่งซื้อได้ที่นี้



@booktime



สุขภาพใจ

## คำนำสำนักพิมพ์

การสวดมนต์ ถือว่าเป็นการสร้างบุญกุศลอย่างหนึ่งในพุทธศาสนา ชาวพุทธส่วนใหญ่จึงนิยมสวดกันอย่างแพร่หลาย กระจายไปทุกกลุ่มสาขาอาชีพ ไม่เฉพาะคนเฒ่าคนแก่หรือคนวัดเท่านั้น แม้กลุ่มวัยรุ่นในปัจจุบันก็หันมาสนใจสวดมนต์กันมากขึ้น เนื่องจากทำได้ง่าย (ทำได้ทุกที่ทุกเวลา) ไม่เฉพาะที่วัดหรือที่บ้านเท่านั้น แม้แต่ที่ทำงาน บนรถส่วนตัว บนรถประจำทาง ยามนั่งรอ ยืนรอ เดินทางไกลก็สวดมนต์ได้

ส่วนประโยชน์หรืออานิสงส์ของการสวดมนต์นั้นมีมากมาย ซึ่งนอกจากจะเป็นการสวดเพื่อระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณแล้ว ยังช่วยให้จิตใจสงบเวลาที่เรাজิตใจสับสนว้าวุ่น ต้องการขวัญกำลังใจ การสวดมนต์จะช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง ทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีสุขภาพจิตดี เกิดสมาธิในระหว่างการสวดมนต์ ทำให้ใจปลอดโปร่งจากเรื่องราวต่างๆ ได้ สรุปก็คือ การสวดมนต์ เป็นอีกหนทางหนึ่ง ที่จะช่วยเสริมสร้างให้ชีวิตของเราก้าวไปข้างหน้าอย่างมีความสุข

*สวดสร้างสุข คู่มือสวดมนต์ประจำวัน* เล่มนี้ สำนักพิมพ์สุขภาพใจ รวบรวมขึ้น เพื่อใช้เป็นคู่มือสวดมนต์สำหรับชาวพุทธ โดยเน้นบทที่นิยมสวด เช่น บทพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ บทพาหุง มหาคาฯ คาถาชินบัญชร ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก บทสวดประจำวันเกิด และที่สำคัญคือในท้ายเล่มของหนังสือนี้ได้้นำเอาวิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพี่เทียน จิตตสุโข พร้อมภาพประกอบ (การสร้างจิ้งหะ ๑๕ ท่า) มารวมไว้ด้วย ซึ่งจะเอื้อประโยชน์ให้ผู้สนใจวิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพี่เทียน นำไปใช้เป็นแนวทางปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

หวังว่า หนังสือ *สวดสร้างสุข* เล่มนี้ จะช่วยเปิดประตูใจให้ทุกท่านได้พบกับความสุขใจ พบความสะอาด สว่าง สงบในชีวิตด้วยกันทุกคน

สำนักพิมพ์สุขภาพใจ



## สารบัญ

คำบูชาพระรัตนตรัย _____	๕
บทกราบพระรัตนตรัย _____	๕
นมัสการพระรัตนตรัย _____	๖
ไตรสรณคมน์ _____	๖
บทสรรเสริญพระพุทธคุณ _____	๗
บทสรรเสริญพระธรรมคุณ _____	๗
บทสรรเสริญพระสังฆคุณ _____	๘
ชัยมงคลคาถา (พาหุง) _____	๘
ชัยปริตร (มหากาฯ) _____	๑๑
สัพพมงคลคาถา _____	๑๒
คาถาชินบัญชร _____	๑๒
ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก _____	๑๕
บทแผ่เมตตา _____	๒๓
คำอาราธนาและคำถวายต่างๆ _____	๒๕
บทสวดประจำวันเกิด _____	๓๐
การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน _____	๔๒
-วิธีเจริญสติเมื่อเราอยู่ที่บ้าน (การสร้างจังหวัด) _____	๔๓
-วิธีเจริญสติในชีวิตประจำวัน _____	๔๘

## คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทัง อภิปุชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมัง อภิปุชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อภิปุชะยามิ

## บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะวา

พุทัง ภาวะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)

สัวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม

ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะสังโฆ

สังฆัง นะมามิ (กราบ)



# นมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต

สัมมาสัมพุทธัสสะ

(สวด ๓ จบ)

## ไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ

ธัมมํ สรรณัง คัจฉามิ

สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

พุทฺธัสมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ

พุทฺธัสมปิ ธัมมํ สรรณัง คัจฉามิ

พุทฺธัสมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

ตตฺถัสมปิ พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ

ตตฺถัสมปิ ธัมมํ สรรณัง คัจฉามิ

ตตฺถัสมปิ สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ

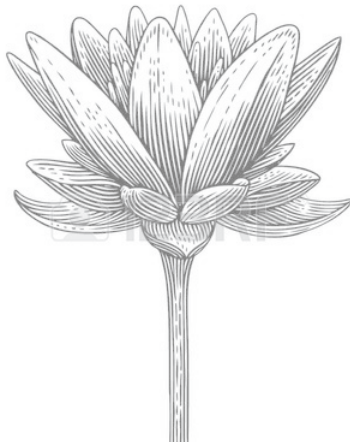


## บทสรรเสริญพระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโธ  
วิชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู  
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ  
สัสตถา เทวะมะนุสสาหนัง พุทธโธ ภะคะวาติ.

## บทสรรเสริญพระธรรมคุณ

สํวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก  
อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก  
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ. (อ่านว่า วิญญูฮิติ)



## บทสรรเสริญพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ  
อุชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ  
ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ  
สามีจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ  
ยะทีทัง จัตตารี ปุริสะยุดาณี อัญญะ ปุริสะปุคคะลา  
เอสะ ภาคะวะโต สภาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย  
ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญญะลีกะระณียो  
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.

## ชัยมงคลคาถา (พาหุง)

พาหุงสะหัสสะมะภินิมิตเตสาธุธันดัง  
คิริเมชะลัง อุทิตะโฆ ระสะเสนะมารัง  
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลาณี.

มาราติเรกะมะภियุชฌิตะสัพพะรัตติง  
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักคะมะถัทธะยักขัง  
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลาณี.



นาฬาคีริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง  
ทาวักคัจจกมะสะนีวะ สุทธารุณันตัง  
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

อุกขิตตะชัคคะมะติหัตถะสุทธารุณันตัง  
ธาวันติโยชะนะปะถัง คุณิมาละวันตัง  
อิทธิภิสังชะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

กัตวานะ กัมมฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา  
จิณฺญาเย ทุณฺฐะวะจะหนัง ชะนะกายะมัชฌเ  
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

สัจจัง วิหาเย มะตีสัจจะกะวาทะเกตุง  
วาทาภิโรปีตะมะหนัง อะติอันธะภูตัง  
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ.

นันทโศปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทถิง  
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยัันโต  
อิทธุปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุณินโ  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลาหิ.

ทคคาหะทิกุญ्ญิภุชะเคนะ สุทักุญฺจะหัตถัง  
พัรห์มัง วิสุทติ ชุติมิทติพะกาภิธานัง  
ญานาคะเทนะวิธินา ชิตะวา มุณินโ  
ตันเตชะสา ภาวะตุ เต ชะยะมังคะลาหิ.

เอตาปี พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา  
โย วาจะโน ทินะทีเน สระเต มะตันที  
หิต்வานะ เนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ  
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญญุ.



## ชัยปริตร (มหากาฯ)

มหากาธุณโก นาโถ  
ปุเรตฺวา ปาระมี สัพพา  
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ  
ชะยันโต โพธิยา มูเล  
เอวํ ตฺวํ วิชะโย โหหิ  
อะปะราชิตะปัลลังเก  
อะภิสเสก สัพพะพุทธานัง  
สฺนุกชัตตัง สุมังคะลัง  
สุชะโนนฺ สุมุหุตโต จะ  
ปะทักขินัง กายะกัมมัง  
ปะทักขินัง มะโนกัมมัง  
ปะทักขินานิ กัตวานะ

หิตายะ สัพพะปาณินัง  
ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง  
โหตุ เต ชะยะมังคะลัง ฯ  
สັกฺขยานัง นันทิวัทธมะโน  
ชะยฺสสุ ชะยะมังคะเล  
สีเส ปะฐะวีโปกชะเร  
อัคคฺปปัตโต ปะโมหะติ ฯ  
สุปะภาตัง สุกฺกุณฺฐิตัง  
สุยฺญัฐัง พรหมะจาริสู  
วากา กัมมัง ปะทักขินัง  
ปะณิธีเต ปะทักขินา  
ละภันตตเถ ปะทักขิणे ฯ



## ศัพท์มงคลคาถา

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาวนะ	สะทา โสตีถี ภะวันตุ เต ฯ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาวนะ	สะทา โสตีถี ภะวันตุ เต ฯ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง	รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาวนะ	สะทา โสตีถี ภะวันตุ เต ฯ

## คาถาชินบัญชร

พระคาถานี้เป็นคาถาศักดิ์สิทธิ์ตกทอดมาจากลังกา ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระเจ้า (โต พรหมรังสี) ค้นพบในคัมภีร์โบราณและได้ดัดแปลงแต่งเติมให้ดีขึ้นเป็นเอกลักษณ์พิเศษ ผู้ใดสวดภาวนาสม่ำเสมอ จะทำให้เกิดสิริมงคลแก่ตนเอง ศัตรูไม่กล้ากล้ำกราย มีเมตตามหานิยม ขจัดภัยตลอดจนคุณไสยต่างๆ เพื่อให้เกิดอานุภาพยิ่งขึ้น ก่อนเจริญภาวนาให้ตั้งนะโม ๓ จบ นึกถึงหลวงปู่โตแล้วตั้งอธิษฐานว่า

ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง ณะกะกาโม ละเภ ณะหัง อັถติ กาเย  
กายะญายะ เทวานัง ปิยะตัง สุตตะวา

อิติปิโส ภาคะวา ยะมะราชาโน ท้าวเวสสุวัณโณ มรณัง  
สุขัง อะระหัง สุคะโต นะโม พุทธายะ

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| ๑. ชะยาสะหา กะตา พุทธา       | เซตตะวา มารัง สะวาหะนัง |
| จะตุลัจจาสะภัง ระลัง         | เย ปิวิงสุ นะราชาสะภา   |
| ๒. ตัณหัง กะราทะโย พุทธา     | อัญญะวีระติ นายะกา      |
| ลัทธิเพ ปะติภุจฺจिता มัยหัง  | มัตตะเก เต มุณีสสะรา    |
| ๓. สีเส ปะติภุจฺจิตโต มัยหัง | พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน  |
| สังโข ปะติภุจฺจิตโต มัยหัง   | อุเร ลัทธิพะคุณากะโร    |
| ๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ       | สารีปุตโต จะ ทักขิणे    |
| โกณฑัญญโณ ปิภุจฺจิกาคัสสิมิง | โมคคัลลาโน จะ วามะเก    |
| ๕. ทักขิणे สะวะเน มัยหัง     | อาสูง อานันทะราหุโล     |
| กัสสะโป จะ มะหานาโม          | อุภาสูง วามะโสตะเก      |
| ๖. เกสะโต ปิภุจฺจิกาคัสสิมิง | สุริยวะ ปะภังกะโร       |
| นิสินโน สิริสัมปันโน         | โสภิตโต มุณีปุงคะโว     |
| ๗. กุมาระกัสสะโป เถโร        | มะเหสี จิตตะวาทะโก      |
| โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง      | ปะติภุจฺจาสี คุณากะโร   |

๘. ปุณฺณอํ อังคฺคฺลิมาโล จจะ

เถรา ปญฺจะ อิม ชาตา

๙. เสถาสีตี มหาเถรา

เอเตสียีตี มหาเถรา

ชะลันตา สีละเตเชนะ

๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ

ระชัคคัง ปัจจะโต อาสิ

๑๑. ชันระโมระปะริตตัญจะ

อากาเส ฉะทะนัง อาสิ

๑๒. ชินาณาเวระสังยุตตา

วาตะปิตตาทิสัญญาตา

๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ

วะสะโต เม สะกิจจะนะ

๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ

สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพ

๑๕. อิจจะวะมันโต สุกฺตโต สุรักโข

ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโค

สัทธัมมานุภาวะปาลีโต

อุปาลี นันทะสีวะลี

นะสาณฺเฑ ติสะกา มะมะ

วิชิตา ชินะสาวะกา

ชิตะวันโต ชิโนระสา

อังกะมังเคสุ สันนิจฺจิตา

ทักขิณ เมตตะสุตตะกัง

วาเม อังคฺคฺลิมาละกัง

อาณานาฎิยะสุตตะกัง

เสสา ปาการะสันนิจฺจิตา

สัตตูปาการะลังกะตา

พาหิรัชฌัตตูปาทะวา

อะนันตะชินะเตชะสา

สะทา สัมพุทเธปัญชะเร

วิหะรันตัง มะหีตะเล

(อ่านว่า มะฮีตะเล)

เต มหาปุริสาสะภา

ชินานุภาเวนะ ชิตูปาทะโว

สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย

จะรามิ ชินะปัญชะเรติ.

# ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

ประวัติกล่าวไว้ต้นฉบับเดิมว่า

หนังสือยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ มีคำกล่าวไว้ในหนังสือ นำว่าเป็นพุทธมนต์อันศักดิ์สิทธิ์ ถ้าผู้ใดได้สวดมนต์ภาวนาทุกเช้าค่ำแล้ว เป็นการบูชารำลึกพระพุทธรูป ผู้นั้นจะไม่ไปตกอบายภูมิ แม้ได้บูชาไว้กับบ้านเรือน ก็ป้องกันอันตรายต่างๆ ภาวนาพระคาถาอื่นๆ สัก ๑๐๐ ปี อาณิสสก็ยังไม่สูงเท่าภาวนาพระคาถานี้ครึ่งหนึ่ง ถึงแม้ว่า อินทร์ พรหม ยมยักษ์ ที่มีอิทธิฤทธิ์ จะเนรมิตแผ่นอิฐเป็นทองคำก็เป็นพระเจดีย์ ตั้งแต่มนุษย์โลก สูงขึ้นไปจนถึงพรหมโลก อาณิสสก็ยังไม่เท่าภาวนายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ และมีคำอธิบายคุณความดีไว้ในต้นฉบับเดิมนั้นอีก นานัปการฯ

ต้นฉบับเดิมเปิดกรุได้ที่เมืองสุวรรณโคโลก จารึกเป็นอักษรขอม ไว้ในใบลาน โบราณจารย์จึงได้แปลเป็นอักษรไทย หลวงธรรมาธิกรณ์ (พระภิกษุแสง) ได้มาแต่พระแท่นศิลาอาสน์ มณฑลพิษณุโลก

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎกนี้ ถ้าผู้ใดบริจาคทรัพย์สร้างถวายพระภิกษุสงฆ์ สามเณร ญาติ มิตรสหาย หรือสวดจนครบ ๗ วัน ครบอายุปัจจุบันของตน จะบังเกิดโชคลาภทำมาค้าขายเจริญรุ่งเรือง จะพ้นเคราะห์ ปราศจากทุกข์โรคภัยและภัยพิบัติทั้งปวงฯ

ผู้ตั้งจิตเจริญภาวนายอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก วันละ ๓ จบ ทำสิ่งใดจะได้สมความปรารถนา

๑.

อิติปิ โส ภาวะวา อะระหัง ะตะ โส ภาวะวา.

อิติปิ โส ภาวะวา สัมมาสัมพุทโธ ะตะ โส ภาวะวา.

อิติปิ โส ภาวะวา วิชาจะระณะสัมปันโน ะตะ โส ภาวะวา.

อิติปิ โส ภาวะวา สุคะโต ะตะ โส ภาวะวา.

อิติปิ โส ภาวะวา โลกะวิฑู ะตะ โส ภาวะวา.

อะระหังตัง ะระณัง คัจฉามิ.

อะระหังตัง สิริสะธา นะมามิ.

สัมมาสัมพุทัง ะระณัง คัจฉามิ.

สัมมาสัมพุทัง สิริสะธา นะมามิ.

วิชาจะระณะสัมปันนัง ะระณัง คัจฉามิ.

วิชาจะระณะสัมปันนัง สิริสะธา นะมามิ.

สุคะตัง ะระณัง คัจฉามิ.

สุคะตัง สิริสะธา นะมามิ.

โลกะวิทัง ะระณัง คัจฉามิ.

โลกะวิทัง สิริสะธา นะมามิ.

๒.

อิติปิ โส ภาวะวา อะนุตตะโร ะตะ โส ภาวะวา.

อิติปิ โส ภาวะวา ปุริสะทัมมะสาระถิ ะตะ โส ภาวะวา.

อิติปิ โส ภาวะวา สัตถา เทวะมะนุสสานัง ะตะ โส ภาวะวา.

อิติปิ โส ภาวะวา พุทโธ ะตะ โส ภาวะวา.



อะนุตตะรัง สรรณัง คัจฉามิ.

อะนุตตะรัง สิริสา นะมามิ.

ปฺริสัทฺทมมะสํวโร สรรณัง คัจฉามิ.

ปฺริสัทฺทมมะสํวโร สิริสา นะมามิ.

สັตถา เทวะมะนุสฺสํสํวโร สรรณัง คัจฉามิ.

สັตถา เทวะมะนุสฺสํสํวโร สิริสา นะมามิ.

พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ.

พุทฺธัง สิริสา นะมามิ. อิติปิ โส ภาคะวา.

๓.

อิติปิ โส ภาคะวา รูปะขันโธ อะนิจจะลักฺขณะปารมฺมี จะ สัมปັນโน.

อิติปิ โส ภาคะวา เวทนาขันโธ อะนิจจะลักฺขณะปารมฺมี จะ สัมปັນโน.

อิติปิ โส ภาคะวา สัญญาขันโธ อะนิจจะลักฺขณะปารมฺมี จะ สัมปັນโน.

อิติปิ โส ภาคะวา สังขาระขันโธ อะนิจจะลักฺขณะปารมฺมี จะ สัมปັນโน.

อิติปิ โส ภาคะวา วิญญาณะขันโธ อะนิจจะลักฺขณะปารมฺมี จะ สัมปັນโน.

๔.

อิติปิ โส ภาคะวา ปะฐะวีธาตุ สมะธาธิญาณะสัมปັນโน.

อิติปิ โส ภาคะวา อาโปธาตุ สมะธาธิญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา เตโชธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา วาโยธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา อากาสะธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา วิญญฺญาณะธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา จักกะวาพะธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

๕.

อิตติปิ โส ภะคะวา จาตุมมะหาราชิกาธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา ตาวะติงสาธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา ยามาธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา ตุสสีตาธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา นิมมานะระตีธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา ปะระนิมมิตะวะสะวัตตีธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะ  
สัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา กามาวะจะระธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา รูปาวะจะระธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา อะรูปาวะจะระธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา โลกุตตะระธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

๖.

อิตติปิ โส ภะคะวา ปะฐะฐะมะณานะธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา ทุติยะณานะธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภะคะวา ตะติยะณานะธาตฺ สมะธาธิญฺญาณะสัมปັນโน.

อิตติปิ โส ภาคะวา จะตตถะณานะธาตฺฐ สมะธาธิญญาณะสัหมันโน.

อิตติปิ โส ภาคะวา ปัญจะมะณานะธาตฺฐ สมะธาธิญญาณะสัหมันโน.

๗.

อิตติปิ โส ภาคะวา อากาสาณัญญาเยตะนะธาตฺฐ สมะธาธิญญาณะ  
สัหมันโน.

อิตติปิ โส ภาคะวา วิญญาณัญญาเยตะนะธาตฺฐ สมะธาธิญญาณะสัหมันโน.

อิตติปิ โส ภาคะวา อากิณฺญัจญญาเยตะนะธาตฺฐ สมะธาธิญญาณะสัหมันโน.

อิตติปิ โส ภาคะวา เหวะสัณฺญานาสาณัญญาเยตะนะธาตฺฐ สมะธาธิญญาณะ  
สัหมันโน.

๘.

อิตติปิ โส ภาคะวา โสตาปัตติมคฺคะธาตฺฐ สมะธาธิญญาณะสัหมันโน.

อิตติปิ โส ภาคะวา สะกิทาคามิมคฺคะธาตฺฐ สมะธาธิญญาณะสัหมันโน.

อิตติปิ โส ภาคะวา อะนาคามิมคฺคะธาตฺฐ สมะธาธิญญาณะสัหมันโน.

อิตติปิ โส ภาคะวา อะระหัตตะมคฺคะธาตฺฐ สมะธาธิญญาณะสัหมันโน.

อิตติปิ โส ภาคะวา โสตาปัตติพะละธาตฺฐ สมะธาธิญญาณะสัหมันโน.

อิตติปิ โส ภาคะวา สะกิทาคามิพะละธาตฺฐ สมะธาธิญญาณะสัหมันโน.

อิตติปิ โส ภาคะวา อะนาคามิพะละธาตฺฐ สมะธาธิญญาณะสัหมันโน.

อิตติปิ โส ภาคะวา อะระหัตตะพะละธาตฺฐ สมะธาธิญญาณะสัหมันโน.

๙.

กฺุสะลา ธัมมา อิตติปิ โส ภาคะวา อะอา ยาวะชีวัง พุทฺธัง  
สระระณัง คัจฉามิ ชัมภฺภูที่ปัญจะ อิสสระโร.

กุสะลา ธัมมา นะโม พุทธายะ นะโม ธัมมาเยะ นะโม สังฆายะ  
ปัญจะพุทธา นะมามิหัง อาปามะจุปะ ทีมะสังอังขุ สังวิธาปุกะยะปะ  
อุปะสะชะสะเห ปาสาเยโส.

โสโสสะสะ อะอะอะอะนิ เตชะสุเนมะภูจะนาวิเว อะสังวิสุโล  
ปุสะพุกะ อีสฺวาสุ, สุสฺวาอิ, กุสะลา ธัมมา จิตติ วิธตติ.

อิติปิโส ภาคะวา อะระหัง อะอา ยาวะซีวัง พุทธัง ธรรมณัง  
คัจฉามิ สาโพธิปัญจะ อิสสะโร ธัมมา.

กุสะลา ธัมมา นันทะวิวังโก อิติ สัมมาสัมพุทโธ สุคะลาโน  
ยาวะซีวัง พุทธัง ธรรมณัง คัจฉามิ.

๑๐.

จาตุมมะหาราชิกา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา อิติ วิชชา  
จะระณะสัมปันโน อุอุ ยาวะซีวัง พุทธัง ธรรมณัง คัจฉามิ.

ดาวะติงสา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา นันทะ ปัญจะ สุคะโต  
โลกะวิฑู มะหาเอโอ ยาวะซีวัง พุทธัง ธรรมณัง คัจฉามิ.

ยามา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา พริหัมะสัททะ ปัญจะสัตตะ  
สัตตาปาระมี อะนุตตะโร ยะมะกะชะ ยาวะซีวัง พุทธัง ธรรมณัง  
คัจฉามิ.

ตุลิตา อิสสะโร กุสะลา ธัมมา ปุยะปะกะ ปุริสะทัมมะสาระถิ  
ยาวะซีวัง พุทธัง ธรรมณัง คัจฉามิ.

นิมมานะระตี อิสสะโร กุสะลา ธัมมา เหตุโปวะ สัตถา  
เทวะมะนุสสานัง ตะธา ยาวะซีวัง พุทธัง ธรรมณัง คัจฉามิ.

ปะระนิมมิตะวะสะวัตตี อิสสะโร กุสะลา ธัมมา สังฆาระขันโธ

ทุกขัง อะนิจจัง อนัตตา รูปะขันโธ พุทธะปะณะ ยาวะซีวัง พุทธัง  
สระระณัง คัจฉามิ.

พรัหฺมา อิสสะโร กุสะลา อัมมา นัตติปัจจะยา วินะปัญจะ  
ภะคะวะตา ยาวะนิพพานัง สระระณัง คัจฉามิ.

๑๑.

นะโม พุทธัสสะ นะโม อัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ พุทธิลาโก  
กะลา กะระกะนา เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตติ โหนตุ หุตุ หุตุ สะวา  
หายะ.

นะโม พุทธัสสะ นะโม อัมมัสสะ นะโม สังฆัสสะ วิตติ วิตติ  
วิตติ มิตติ มิตติ มิตติ จิตติ จิตติ วัตติ วัตติ มะยะสุ สุวัตติ โหนตุ  
หุตุ หุตุ หุตุ สะวาหายะ.

อินทะสาวัง มะหาอินทะสาวัง พรัหฺมะสาวัง มะหาพรัหฺมะ  
สาวัง จักกะวัตติสาวัง มะหาจักกะวัตติสาวัง เทวาสาวัง มะหาเทวา  
สาวัง อีสีสาวัง มะหาอีสีสาวัง มุนีสาวัง มะหามุนีสาวัง สัปปุริสะ  
สาวัง มะหาสัปปุริสะสาวัง พุทธะสาวัง ปัจเจกะพุทธะสาวัง อระ  
หัตตะสาวัง สัพพะสิทธิวิชาธาระณังสาวัง สัพพะโลกาอิริยานังสาวัง  
เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตติ โหนตุ.

สาวัง คุณัง วัชชะ พะลัง เตชัง วิริยัง สิทธิ กัมมัง อัมมัง สัจจัง  
นิพพานัง โมกขัง คุยหะกัง ทาหนัง สีสัง ปัญญา นิกขัง ปุญญัง  
ภาคะยัง ยะลัง ตัปปัง สุขัง สิริ รุปัง จะตุวิสะติเทสะหนัง เอเตนะ  
สัจเจนะ สุวัตติ โหนตุ หุตุ หุตุ หุตุ สะวาหายะ.

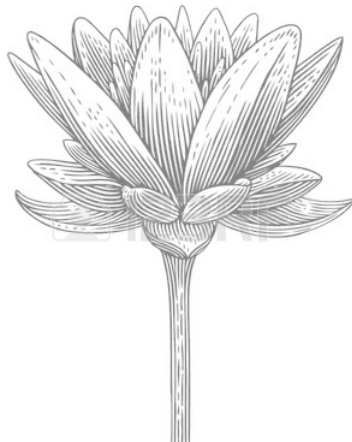
๑๒.

นะโม พุทธัสสะ ทุกข์ อเนจจัง อนัตตา รูปะขันโธ เวทะนา  
ขันโธ สัตถุญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม อิติปิ โส  
ภะคะวา.

นะโม อัมมัสสะ ทุกข์ อเนจจัง อนัตตา รูปะขันโธ เวทะนา  
ขันโธ สัตถุญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สิวากขาโต  
ภะคะวะตา อัมโม.

นะโม สังฆัสสะ ทุกข์ อเนจจัง อนัตตา รูปะขันโธ เวทะนา  
ขันโธ สัตถุญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สุปะฏิปันโน  
ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ วาหะปะริตตัง.

นะโม พุทธายะ มะอะอุ ทุกข์ อเนจจัง อนัตตา ยาวะตัสสะ  
หาโย โมนะ อุอะมะ ทุกข์ อเนจจัง อนัตตา อุอะมะอะ วันทา  
นะโม พุทธายะ นะอะกะติ นิสะระณะ อาระปะชุตัง มะอะอุ  
ทุกข์ อเนจจัง อนัตตา ฯ





คู่มือสวดมนต์ประจำวัน  
พร้อมวิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหว  
ตามแนวหลวงปู่เทียณ

# สวด สร้าง สุข

หนังสือสวดมนต์ที่จะช่วยสร้างสุขให้ชีวิตสำหรับทุกคน

- ❖ สร้างขวัญกำลังใจ ในเวลาที่เราล้มเหลว
- ❖ สร้างความเชื่อมั่นให้ตนเอง
- ❖ สร้างจิตใจให้เข้มแข็ง มีสุขภาพจิตดี
- ❖ ทำให้จิตสงบ เป็นสมาธิ
- ❖ ทำให้จิตใจปลอดโปร่งจากเรื่องราวต่างๆ

ด้วยบทสวดมนต์ประจำวัน ที่นิยมใช้บ่อย อาทิ

- ❖ บทพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ
- ❖ บทชัยมงคลคาถา
- ❖ คาถาชินบัญชร
- ❖ ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก
- ❖ พร้อมวิธีเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงปู่เทียณ ฯลฯ



สุภาพใจ

SukhapajaiPUB

AA 0029 ตามมาตรฐาน  
ISBN 978-616-14-0236-5



www.booktime.co.th