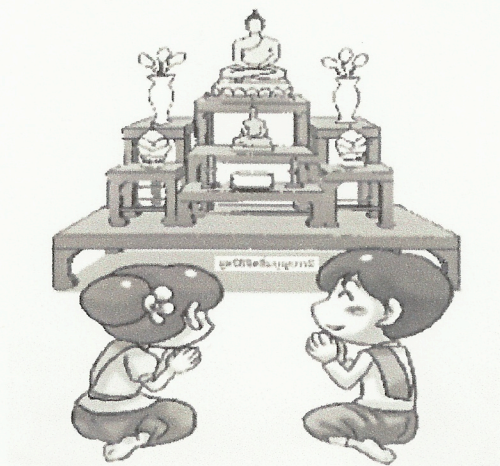


หนังสือสวดมนต์

คู่มือถือศีลก่อนนอน

รายนามผู้สร้าง

วัดสุธาราม เมลตัน เซ้าท์
Victoria Australia



สร้างอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร และญาติทั้งหลายที่ล่วงลับไปแล้ว

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลนี้แม่ไปให้ไพศาล
ถึงบิดามารดาครูอาจารย์ ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน
คนเคยร่วมทำงานการทั้งหลาย มีส่วนได้ในกุศลผลของฉัน
ทั้งเจ้ากรรมนายเวรและเทวัญ ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้เทอญ.

วิธีถือ คีล ก่อนนอน

โดยการตั้งใจ อธิฐาน จะถือคีล ๕ เป็นเวลา ๑ คืน

(ตั้งแต่เวลา ณ บัดนี้ ไปจนถึง เวลา เช้า [๐๖.๐๐น]นั้น)

การปฏิบัติ: ก่อนนอนของทุกวัน ทำกิจประจำวันเรียบร้อย อาบน้ำ
แน่นอนแล้วจะไม่ทำอะไรอีก นอกจากจะนอนเท่านั้น

เตรียมตัว: เปิดหนังสือสวดมนต์ ทำตามตั้งแต่หน้าแรกจนถึงหน้า
สุดท้าย แล้วจึงเข้านอน

เรื่องเวลา: ก็กำหนดเอาตามแต่ความเหมาะสมของแต่ละท่าน

อานิสงส์ : สร้างภพสวรรค์/มนุษย์ ให้กับตนเอง, ผู้ที่มีคีล ๕ เท่านั้นจึง
จะเกิดเป็นมนุษย์ได้ อย่างน้อย ๔ - ๖ ชั่วโมงเราได้มีคีลที่
บริสุทธิ์ ทุกๆ วันเป็นเดือน เป็นปี แล้วถ้าจิตกอบปรด้วย คีล
"ทิริ โอตตปฺป" อยู่ในใจเสมอ ภาพที่จะไปคือ สวรรค์ทั้ง ๖
แห่ง และมนุษย์ ๑ เท่านั้น

ขออานิสงส์ผลบุญนี้ จงสำเร็จแต่คุณโยมทุกท่านและ
ครอบครัว เจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสาร
สมบัติ ที่สุดขอให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ คือพระนิพพานเทอญ.

สัพพะทานัง อัมมะธานัง ชินาติ
“การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง”

วัดสุธาราม เมลตัน เซ้าท์

ออสเตรเลีย

email: watsudharam@gmail.com

22 Kurrajong Crescent, Melton South,

VIC. Australia. 3338

สารบัญ

บทบูชาพระรัตนตรัย	๒
บทกราบพระรัตนตรัย	๓
บทนอบน้อมพระพุทธเจ้า	๔
ไตรสรณคมน์	๕
คำสมาทานศีล ๕	๖
คำอธิษฐานอโหสิกรรม	๗
แผ่เมตตาให้ตัวเอง	๘
แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์	๘
เจริญพรหมวิหาร ๔	๙
คำแผ่ส่วนกุศล (กรวดน้ำอุทิศ).....	๑๐
วันทาพระ	๑๑
ขอขมาโทษพระรัตนตรัย	๑๑

** <:- เหวံ -> **

การบูชาพระรัตนตรัยที่นิยมปฏิบัติ คือ ใช้

ธูป ๓ ดอก เป็นเครื่องบูชาพระพุทธคุณ ๓ ประการ ได้แก่
พระบริสุทธิคุณ พระกรุณาคุณ พระปัญญาคุณ

เทียน ๒ เล่ม เป็นเครื่องบูชาพระธรรมและพระวินัย อันเป็น
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ดอกไม้ กล้วย เป็นเครื่องบูชาคุณของพระสงฆ์

บทบูชาพระรัตนตรัย

อิมิหา	สักกาเรนะ
พุทฺธัง	อะภิปุชเยยามิ
อิมิหา	สักกาเรนะ
ธัมมัง	อะภิปุชเยยามิ
อิมิหา	สักกาเรนะ
สังฆัง	อะภิปุชเยยามิ

(แปล)

ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่ง	ซึ่งพระพุทธเจ้า	ด้วยเครื่องสักการะนี้
ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่ง	ซึ่งพระธรรม	ด้วยเครื่องสักการะนี้
ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่ง	ซึ่งพระสงฆ์	ด้วยเครื่องสักการะนี้

บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภาวะะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
พุทฺธัง ภาวะะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้า อภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

สวากขาโต ภาวะะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว
ธัมมัง ณะมัสสามิ.

ข้าพเจ้า นมัสการพระธรรม (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาวะะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์ สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว
สังฆัง ณะ मामิ.

ข้าพเจ้า ขอนอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

บทนอบน้อมพระพุทธเจ้า

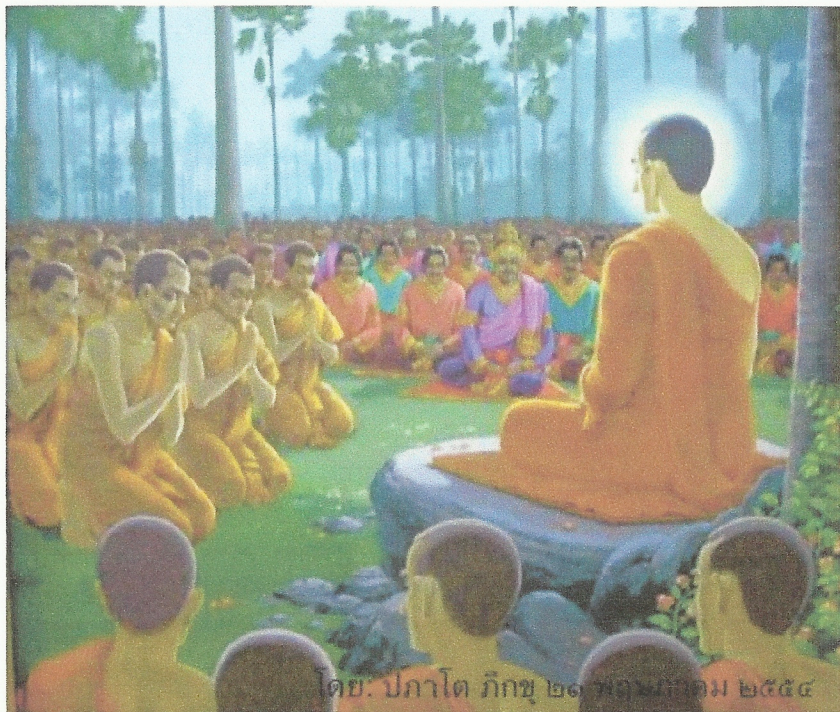
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.

(แปล)

ขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ผู้เป็นพระอรหันต์ห่างไกลจาก
กิเลส ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง



ไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ (ที่ฟัง ที่ระลึก)

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรม เป็นสรณะ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์ เป็นสรณะ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ (ที่ฟัง ที่ระลึก)

ทุติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรม เป็นสรณะ

ทุติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์ เป็นสรณะ

ตติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ (ที่ฟัง ที่ระลึก)

ตติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรม เป็นสรณะ

ตติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์ เป็นสรณะ

คำอาราธนาศีลนี้ ใช้ในกรณีที่ต้องการขอศีลต่อหน้าพระสงฆ์เท่านั้น
หากเราสมาทานศีลที่บ้านทุกเช้า ต่อหน้าพระพุทธรูป
ไม่ต้องกล่าวอาราธนาศีล ให้กล่าวสมาทานศีล ๕
หรือ กล่าวสมาทานศีล ๘ ได้เลย

การสมาทานศีล คือ ความตั้งใจที่จะรับศีลมาปฏิบัติให้ถึงพร้อม
• บุคคลที่รักษาศีลได้บริสุทธิ์ ศีลนั้นจะจัดสรรความผาสุกให้ •

คำสมาทานศีล ๕

- ๑) ปาณาติปาตา เวระมะณีสิกขาปะถัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้น
จากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง หรือใช้ผู้อื่นให้ฆ่า.
- ๒) อะทินนาทานา เวระมะณีสิกขาปะถัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้น
จากการลักทรัพย์ด้วยตนเอง หรือใช้ผู้อื่นให้ลัก.
- ๓) กามเมสุมิจฉาจารา เวระมะณีสิกขาปะถัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้น
จากการประพฤตินอกใจ.
- ๔) มุสาวาทา เวระมะณีสิกขาปะถัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้น
จากการพูดปด พูดบิดเบือนไปจากความเป็นจริง.
- ๕) สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา
เวระมะณีสิกขาปะถัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้น
จากการดื่มน้ำเมาอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท.

คำอธิษฐานอโหสิกรรม

กายะกัมมัง วะจีกัมมัง มะโนกัมมัง สัจฺจิจจะกัมมัง อสัจฺจิจจะกัมมัง ขะ
มันตุ เม อโหสิกัมมัง ภาวะตุ เม.

กรรมใดๆ ไม่ว่าจะป็นกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ที่ข้าพเจ้า
ได้ทำล่วงเกินแก่ผู้ใด ทั้งโดยตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี ในภพชาติใดก็ตาม
ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย จงโปรดยกโทษ ให้เป็นอโหสิกรรม
ให้แก่ข้าพเจ้า อย่าได้จองเวรจองกรรมต่อกันอีกเลย

แม้แต่กรรมใดที่ใครๆ ทำแก่ข้าพเจ้าก็ตาม ข้าพเจ้าขอ
อโหสิกรรมให้ทั้งสิ้น ยกถวายพระพุทธเจ้าเป็นอภัยทาน ขอจง دلใจให้
เขาเหล่านั้นกลับมีเมตตาจิต คิดเป็นมิตรกับข้าพเจ้า เพื่อจะได้ไม่มีเวร
กรรมต่อกันตลอดไป

ด้วยอานิสงส์แห่งอภัยทานนี้ ขอให้ข้าพเจ้า พร้อมทั้งครอบครัว
ตลอดจนวงศาคณาญาติ ผู้มีอุปการคุณของข้าพเจ้า พ้นจากความทุกข์
ยาก ลำบากเข็ญใจ ความทุกข์อย่างใดก็ได้ไกล ความเจ็บอย่างใดก็มี ขอให้
มีความสุขสวัสดิมีชัย เสนียดจัญไรและอุปัทวันตรายทั้งหลาย จงเสื่อมสิ้น
หายไป นึกคิดปรารถนาสิ่งใด ที่เป็นไปโดยชอบประกอบด้วยธรรมแล้ว
ขอให้สิ่งนั้น จงพลันสำเร็จ จงพลันสำเร็จ จงพลันสำเร็จเทอญ

นิพพานะ ปัจจะโย โหตุ.

แผ่เมตตาให้ตัวเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ	ปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมิ	ปราศจากเวร
อัปยาปัชฌโม โหมิ	ปราศจากอุปสรรคและอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ โหมิ	ปราศจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ ภัยทั้งสิ้นเถิด

แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพสัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย

อัปยาปัชฌมา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีมา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

เจริญกรุณา

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
สพฺพทุกฺขา ปมฺฤจฺจนฺตุ จงเป็นผู้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

เจริญมุติตา

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
ลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ จงอย่าได้ปราศจากสมบัติอันตนได้เกิดแล้วเถิด

เจริญอุเบกขา

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
กมฺมสฺสกา เป็นผู้มีการมเป็นของตน
กมฺมทายาทา มีการมเป็นผู้ให้ผล
กมฺมโยนี มีการมเป็นแดนเกิด
กมฺมพฺนฺธุ มีการมเป็นผู้ติดตาม
กมฺมปฏฺิสรณา มีการมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยํ กมฺมํ กริสุสฺนฺติ จักทำกรรมอันใดไว้
กลฺยณํ วา ปาปกํ วา จักทำกรรมที่เป็นบุญ หรือเป็นบาป
ตสฺส ทายาทา ภวิสุสฺนฺติ เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ

นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ
สุขอื่นจากความสงบ ย่อมไม่มี

คำแผ่ส่วนกุศล (กรวดน้ำอุทิศ)

อิหัง เม มาตาปิตุณัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร,
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า
ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า จงมีความสุข;

อิหัง เม ญาติันัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาติะโย,
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า
ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข;

อิหัง เม ครูปัจฉิมาจเรียนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ
ครูปัจฉิมาจรียา,

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของ
ข้าพเจ้า ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า จงมีความสุข;

อิหัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา,
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลาย ขอให้เทวดา
ทั้งหลาย จงมีความสุข;

อิหัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา,
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลาย ขอให้เปรต
ทั้งหลาย จงมีความสุข;

อิหัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวรี,
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย
ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย จงมีความสุข;

อิหัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา.
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลาย ขอให้สัตว์
ทั้งหลาย จงมีความสุข.

วันทาพระ

อุกาสะ วันทามิ ภัณฑะ, เจตียัง สัพพัง สัพพัญญู
ฐานะ สุปะติฏฐิตัง, สารีริกะธาตุ มะหาโพธิง พุทธะธรร
ปัง สะกะลัง สะทา, กายะสา วัจจะสา มะนะสา, เจวะ
วันทาเมเต ตะถาคะเต, สะยะเน อาสะเน ฐานะ คะมะ
เน, จาปี สัพพะทา,

วันทามิ ภัณฑะ, สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม
ภัณฑะ, มะยาอะตัง ปุญญัง สามินา อะนุโมติตัพพัง, ส
มินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง ทาตัพพัง, สาธุ, สาธุ, สาธุ,
อะนุโมทามิ. (กราบ ๓ ครั้ง)

คำขอขมาโทษพระรัตนตรัย

รัตตะนัตตะเย ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ
กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุ โน ภัณฑะ (ว่า ๓ ครั้ง)

(ถ้าขอผู้เดียว เปลี่ยน ขะมะตุ โน เป็น ขะมะถะ เม)

(กราบ ๓ ครั้ง)

นตฺถิ โทสสโม กถิ "โทษเสมอด้วยโทษะ ย่อมไม่มี"