

A woman with dark hair in a bun, wearing a black long-sleeved top and dark pants, is sitting in a meditative pose (Padmasana) on a dark mat. Her eyes are closed, and her hands are resting on her knees in a mudra. The background is a soft-focus landscape with green foliage and a bright, glowing light source. Overlaid on the image is Thai text in red and white.

การขอขมากรรม

สิ่งที่สัมผัสได้
รู้ได้ด้วยตนเอง

คีตะธारा

คำนำ

กรรมคือสิ่งที่เรามองไม่เห็นแต่สัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ บางคนรู้สึกตัวว่า ทำไมหนอจึงทำอะไรติดขัดไปหมด เหมือนมีอะไรมาบังไว้ ไม่เปิดทางเลย มีแต่อุปสรรคพยายามไปสะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา ถวายสังฆทานก็แล้ว ดูเหมือนน่าจะดีแต่ก็ยังไม่ดี อันเนื่องมาจาก กรรม คือผลของการกระทำ ทั้ง กาย วาจา และใจ เป็นสิ่งที่เราทำขึ้นมาเอง จะให้คนอื่นมาแก้ไขให้เรานั้นไม่ได้ เพียงแค่เขาสามารถชี้แนวทางให้เราได้เท่านั้นเอง จากนั้นมันอยู่ที่ว่า เรายินดีที่จะแก้กรรมอันเนื่องมาจาก การกระทำของเราหรือไม่

หนังสือเล่มนี้ ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ชี้แนวให้ท่านได้ขอขมากรรม หรือแก้กรรมของท่าน อยู่ที่ว่าท่านยินดีและเต็มใจที่จะทำหรือไม่เท่านั้นเอง ไม่ได้ลงทุนด้วยเงินเพียงแต่ท่านต้องสละเวลาแล้วเตรียมตัว เตรียมใจให้พร้อม

ดูทุกข์ เห็นทุกข์ รู้ทันทุกข์ หมกทุกข์ได้

เริ่มต้นบทขอขมากรรม

ให้สวดวันละ ๕ - ๑๐๕ จบ หรือไม่ได้เลย ก็สวดมากกว่าอายุของท่าน ๑ จบ ทุกวัน (เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๓) สวดได้ ๓ เดือน หรือจะสวดต่อไปทุกวันก็ดี

บูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ.
(กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, ธัมมังนะมัสสามิ. (กราบ)

สุปะฏิปัณโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆัง นะมามิ. (กราบ)

นมัสการนอบน้อมบูชาพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (๓ จบ)

โพชฌังคะปริตตั้ง (แก้ความเจ็บป่วย)

โพชฌังโค สะติสังขาโต	ธัมมานัง วิจะโย ตะธา
วิริยัมปีติปัสสัทธา-	โพชฌังคา จะ ตะธาปะเร
สะมาธูปะกัชะ โพชฌังคา	สัจเจเต สัพพะทัสสีนา
มุณีนา สัมมะทักขาตา	ภาวิตา พะหุลีกะตา

สังวัตตันติ อะภิญญาเย	นิพพานายะ จะ โพธิยา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
เอกัสมิง สะมะเย นาโถ	โมกคัลลันณฺจะ กัสสะปัง
คิลานะ ทุกขิตะ ทิสฺวา	โพชฌังคะ สัตตะ เทสเย
เต จะ ตัง อะภินันท์ติว่า	โรคา มุจจิงสุ ตังขะณ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
เอกะทา ชัมมะราชาปี	เคลัญเณนาภิปิโธ
จุนท์ตเถเรนะ ตัญเณวะ	ภะณาเปตฺวานะ สาทะรัง
สัมโมทิตฺวา จะ อาพาธา	ตัมहा วุจฺจาสี ฐานะโส
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ
ปะหีนา เต จะ อาพาธา	คิณณันนัมปิ มะเหลสีนัง
มัคคาหะตะกิลสา วะ	ปัตตานุปัตตติชัมมะตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ	โสตถิ เต โหตุ สัพพะทาฯ

วิญญะกะปริตตัง (ป่องกันไฟ)

อตถิ โลกะ สีละคุโณ สัจจัง โสเจยยะนุททะยา
 เตะนะ สัจเจนะ กาทามิ สัจจะกิริยะมะนุตตะรัง
 อาวัชชิตวา ชัมมะพะลัง สะริตวา ปุพพะเก ชิเน
 สัจจะพะละมะวัตสายะ สัจจะกิริยะมะกาสะหัง

สันติ ปักขา อะปัตตนะนา สันติปาทา อะวิญจะนา
 มาตา ปิตา จะ นิกขันตา ชาตะเวทะ ปะฎีกกะมะ
 สะหะ สัจเจ กะเต มัยหัง มะหาปัพพะลิตโต สิจิ
 วัชเชสิ โสพะสะกะวีसानิ อุทะกัง ปิตวา ยะถา สิจิ
 สัจจะนะ เม สะโม นัตถิ เอสา เม สัจจะปาระมิตีฯ

กระระณียะเมตตะสุตตัง (เทวดารักษา กุศมีไม่มารบกวน)

กระระณียะมัตตะกุสะเลนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
 สักโก อุกุ จะ สุหุชฺช จะ สุวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานี
 สันตุสสะโก จะ สุกะโร จะ อัมปะกัจโจ จะ สัตตะหุกะวุตติ
 สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ อัมปะกัปปโก กุเลสุ อะนะนุกิทธิ
 นะ จะ ชุททัง สะมาจะเร กิณฺณิ ยะนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยฺย
 สุชินโน วา เขมิโน โหตุ สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตัตตา
 เย เกจิ ปาณะภูตัตถิ ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา
 ทิฆมา วา เย มะหันตา วา มัชฌิยา รัสสะกา อะณฺณกะถุลา
 ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิทุเร
 ภูตา วา สัมภะเวสี วา สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตัตตา
 นะ ปะโร ปะรัง นิกุพเพถะ นาติมัญญะถะ กัตตะจิ นัง กิณฺณิ
 พยาโรสะนา ปะฎิฆะตัญญา นานญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจฺเจยยะ

มาตา ยะธา นิชัง ปุตตัง आयुสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
 เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
 เมตตัญจะ สัพพะโลกัสสิมิง มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
 อุทัง อะโห จะ ติริยัญจะ อะสัมพาซัง อะเวรัง อะสะปัตตัง
 ตัญญูจะรัง นิสินโน वा สะยาโน वा ยาวะตัสสะ วิคะตะมิตโ
 เอตัง สะติง อะธิญญะยะ พรหมะเมตัง วิหารัง อิชะมาหุ
 ทัญญูจะ อะนุปะคัมมะ สีตะวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน
 กามสุ วิเนยยะ เคซัง นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตตี ๑

ขันธปริตร (คาถาป้องกันสัตว์ร้าย)

วิรูปักเขหิ เม เมตตัง	เมตตัง เอรापะเถหิ เม
นัปปยาปุตเตหิ เม เมตตัง	เมตตัง กัณหาโคตะมะเกหิ จะ
อะปาทะเกหิ เม เมตตัง	เมตตัง ทิปาทะเกหิ เม
จะตุปปะเทหิ เม เมตตัง	เมตตัง พะหุปปะเทหิ เม
มา มัง อะปาทะโก หิงสิ	มา มัง หิงสิ ทิปาทะโก
มา มัง จะตุปปะโท หิงสิ	มา มัง หิงสิ พะหุปปะโท
สัพเพ สัตตา สัพเพ ปาณา	สัพเพ ภูตา จะ เกวะลา
สัพเพ ภัทธาณิ ปัสสันตุ	มา กิญจิ ปาปะมาคะมา

*อัมปะมาโณ พุทโธ อัมปะมาโณ ชัมโม อัมปะมาโณ สัมโณ ประ
 มาณะ วันตานิ สิริงสะปานิ อะหิ วิจฉิกา สะตะปะที อุณณานาถิ สะ
 ระพู มุสิกกา กะตา เม รักษา กะตา เม ประริตตะ ปฏิกกะมันตุ กุตา
 นิ โสหัง นะโม ะกะวะโต นะโม สัตตันนัง สัมมาสัมพุทธานังฯ

อภัยปริตร (เพื่อข้ชชะนัที่ข้งใหญ่ แก่ฝนร้าย)

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ
 โย จามะนาโป สกุนัสสะ สัทโท
 ปาปคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง
 พุทธานุภาเวนนะ วินาสะเมนตุฯ
 ยันทันนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ
 โย จามะนาโป สะกุนัสสะ สัทโท
 ปาปคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง
 ชัมมานุภาเวนนะ วินาสะเมนตุฯ
 ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ
 โย จามะนาโป สะกุนัสสะ สัทโท
 ปาปคคะโห ทุสสุปินัง อะกันตัง
 สัมมานุภาเวนนะ วินาสะเมนตุฯ

ขยปริตตัง(ย่อ)

ชะยันโต โภชยามูเล สักยานัง นันทิวัทตะโน
 เอวัง ตวัง วิชะโย โหมิ ชะยัสสุ ชะยะมัง คะเล
 อะปะราชิตะ ปัลลังกะ สีสะ ปะฐะวีโปกชะเร
 อะภิสะเก สัพพะ พุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทชะติฯ
 สุนักขัตตัง สุมังคละลัง สุปะภาตัง สุกุญฺจัตถัง
 สุกะโณ สุมุหุตโต จะ สุกุญฺจัน พรัหมะ จาริสู
 ปะทักขินัง กายะกัมมัง วาจา กัมมัง ปะทักขินัง
 ปะทักขินัง มะโนกัมมัง ปะณิธิเต ปะทักขินา
 ปะทักขินา นิ กัตวานะ ละกันตัตถะ ปะทักขินะฯ

วันทาน้อย

วันทามิ ภัณฑะ สัพพัง อะปะราชัง ชะมะละ เม ภัณฑะ มะยา
 กะตัง ปุญฺญัง สามินา อะนุโมทิตัพพัง สามินา กะตัง ปุญฺญัง มัยหัง
 ทาตัพพัง สาธุ สาธุ อะนุโมทามิฯ

แผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุขเถิด
 อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีเวร

อะหัง อภัยปชโณ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความ

พยาบาทเบียดเบียน

อะหัง อะนีโฆ โหมิ

ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์

กายทุกข์ใจ

สุจี อตตานัง ปะริหะรามิฯ

ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกายสุขใจ

รักษาดนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

ฯ

คำแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

จงเป็นสุขเป็นสุข เกิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อภัยปชมา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุข เกิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุข เกิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุจี อตตานัง ปะริหะรันตุฯ

จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นนี้เทอญฯ

กรวดน้ำ

อมินา ปุญญะกัมเมนะ อุปีชฌายา คุณุตตะรา
 อาจะริยูปะการา จะ มาตา ปิตา จะ ญาตะกา
 ปิยา มะมัง สุริโย จันทิมาราชา คุณะวันตา นะราปี จะ
 พรหมมะ มาราจะ อินทา จะ ทูโลกะปาตา จะ เทวะตา
 ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ มัชฌัตตา เวกาปี จะ
 สัพเพ สัตตา สุชี โหนตุ ปุญญานิ ปะกะทานิ เม
 สุขัง จะ ติวัง เทนตุ จิปปัง ปาเปละ โว มะตัง

อมินา ปุญญะกัมเมนะ อมินา อุททิเสนะ จะ
 จิปปาหัง สุละเภ เจวะ ตัณหุ ปาทานะเจทะนัง
 เย สันตानะ หินา รัมมา ยาวะ นิพพานะโต มะมัง
 นัสสันตุ สัพพะทา ยะวะ ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว
 อุชฺฐิตตัง สะติปัญญา สัลเลโข วิริยัมหิना
 มารา ละกัณฺตุ โนกาสัง กาคุญจะ วิริเยสุ เม
 พุทธาทิปะ ะโร นาโถ รัมโม นาโถ ะรุตตะโม
 นาโถ ปัจเจกะพุทฺโธ จะ สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
 เตโสตะมานุภาเวนนะ มาโรกาตัง ละกัณฺตุมา

เพียงเท่านี้ก็เป็นที่อันเสร็จสิ้นบทขอขมากรรมอย่างง่าย
ที่สำคัญ ให้พยายามตั้งจิตตั้งใจให้ผ่องใส ให้เกิดความปิติ
ทุกอย่างขึ้นอยู่กับจิตที่ สะอาดผ่องแผ้ว จิตไม่เศร้าหมอง ลดละความ
โกรธ ความ โลก ความหลงในทางที่ผิดศีล ผิดธรรม

อธิษฐานจิตตามความศรัทธาเชื่อมั่นของแต่ละคน หากจิตถึง
พร้อม เข้าสู่คุณธรรม จิตหลุดพ้น พ้นจากความหม่นหมอง มีความผ่อง
ใส เย็นกาย เย็นใจ อยู่ที่ใดก็เป็นสุข

หากทำได้เช่นนั้นก็ไม่จำเป็นต้องตระเวนไปศึกษาพระธรรม
หรือเลือกไปปฏิบัติธรรมตามวัดต่าง ๆ เพราะบางคนร่างกายไม่พร้อม
แม้ใจพร้อมแต่ก็ลำบาก ท่านสามารถปฏิบัติละวางสิ่งไม่จำเป็นได้ด้วย
ตนเองแล้วก็จะสบาย เพราะหนทางปฏิบัติของแต่ละวัดหรือแต่ละสำนัก
อาจแตกต่างกันออกไปก็จริง แต่มีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือความสงบ

ฟังเสียงทุกเสียงให้เป็นเหมือนเสียงพระพุทธรณ์
อยู่ต่อหน้าบุคคลอื่น เปรียบเสมือนบุคคลเหล่านั้นคือพระพุทธรเจ้า
อยู่ในสถานที่ทุกสถานเปรียบเสมือนเป็นแดนพระนิพพาน

ขออนุโมทนาบุญกับทุกท่าน แล้วขอแบ่งบุญที่ข้าพเจ้าได้สร้างมาให้แด่
ทุกท่าน และขออนุอริบบนุญจากทุกท่าน

