

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ที่ได้สนับสนุนงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2553 เป็นทุนอุดหนุนเพื่อการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณ อาจารย์พรทิพย์ตันตวิวงศ์ ผศ.รุ่งสรวรรค์ วรรณสุทธิ์ อาจารย์ศิริพันธ์ ศรีมงคลทิพย์ ซึ่งเป็นผู้ให้คำปรึกษา และคุณปิยพร ผลพิพัฒน์พงศ์ (สมาชิกสภาเทศบาลเมืองคูคต) คุณนฤมล แย้มไร่ชิง (หัวหน้าสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบ พระชนมพรรษาฯ) และขอกราบขอบพระคุณเจ้าอาวาสวัดประยูรธรรมาราม เป็นผู้ให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยในชุมชน ตลอดจนการดำเนินการวิจัย รวมทั้งอาจารย์ปาริชาติ แปลงไธสง และคุณณัฐสุภรณ์ โพธิ์โลหะกุล ที่กรุณาเป็นวิทยากรดำเนินการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ อาจารย์จำลอง ราชโยธาและดร.อนัญญา เดชะคำภู ที่ตรวจสอบแก้ไขจนการวิจัยสำเร็จอย่างสมบูรณ์

ท้ายสุดนี้ขอขอบคุณ สมาชิกในชุมชนวัดประยูรธรรมาราม เทศบาลตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ที่ให้ความร่วมมือในทุกๆ ด้าน ในการเป็นกลุ่มตัวอย่าง เป็นอย่างดี

คณะผู้วิจัย

ตุลาคม 2554

บรรณานุกรม

ประพจน์ เกตวาทาศ จิราพร ลิ้มปานานนท์และคณะ.การบูรณาการการแพทย์แผนไทยเข้าในระบบ

บริการ สาธารณสุขแผนปัจจุบัน กรุงเทพฯ : 2550

ประพจน์ เกตวาทาศ รัชณี จันทร์เกษและจุจิรา ทวีรัตน์.แผนยุทธศาสตร์ชาติการพัฒนาภูมิปัญญาไทย

สุขภาพวิถีไทย พ.ศ.2540-2554. กรุงเทพฯ : 2550

สุวิทย์ วิบูลผลประเสริฐ ประพจน์ เกตวาทาศและคณะ.(2549).การสร้างและการจัดการความรู้ภูมิ

ปัญญาไทยสุขภาพวิถีไทย.กรุงเทพฯ : อุษากกรพิมพ์.

มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม.(2532).อายุรเวท 32 .กรุงเทพฯ : หสน.สามเจริญพานิช.

จินตนา สุขจานนท์.(2549). การศึกษาและพัฒนาชุมชน.กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

ไชยรัตน์ ปรานี. (2545). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่องการศึกษาชุมชนเพื่อ

สืบค้นองค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตร

ระดับ สถานศึกษา.งานวิจัยได้รับทุนสนับสนุนจากคณะกรรมการวิจัยการศึกษา การศาสนา

และการวัฒนธรรม กระทรวงศึกษาธิการ.

ธวัชชัย กันทะวันนา.(2546).การพัฒนาแบบองค์รวมโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน กรณีศึกษาตำบล

เหมืองจี้ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน. งานวิจัยได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุน

สนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ประเวศ วสี.(2543). สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์.(พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : สำนักงานปฏิรูป

สุขภาพ

.เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. (2544).การแพทย์แผนไทยการแพทย์แบบองค์รวม. (พิมพ์ ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ

: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์(ร.ส.พ.)

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.(2548) เอกสารการสอนชุดวิชาธรรมมานามัย.พิมพ์ครั้งที่ 2.

กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด น้ำกั้งการพิมพ์.

สมพร พวงประทุม. (2543). การมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์สมุนไพรเพื่อความหลากหลายทางชีวภาพ
ของชาวบ้านในชุมชนท้องถิ่น: กรณีศึกษาชุมชนบ้านทุ่งยาว ตำบลศรีบัวบาน อำเภอ
เมือง จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สมสนิท แวงวรรณ และ ประไพพร สีสุข.(2543). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนขอนแก่น : ศูนย์
ส่งเสริมสุขภาพเขต 6 ขอนแก่น กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

สุภัค ปิติภากร และคณะ.(2547). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนใน
เขตเมือง : กรณีศึกษา ชุมชนบ้านสันโค้ง ตำบลรอบเวียง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย.
งานวิจัยได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

สุทธิพร มุลศาสตร์ และคณะ.(2549). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวในชุมชน
เมือง กรณีศึกษาชุมชนวัดประยูรธรรมาราม ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี .
งานวิจัยได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

พระครูพิศาลธรรมนุวัตร (จร.ชอ.). (2553). คู่มือชาวพุทธ บททำวัตรสวดมนต์แปล. ปทุมธานี : คณะ
การพิมพ์.

เศรษฐพงศ์ จำตา. (2548). การวางแผนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนบ้านท่า
ศาลา ตำบลท่าศาลา อำเภอัญจาคีรี จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ภาคผนวก

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นของท่าน

1. ท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน ในปีที่ผ่านมาหรือไม่

เคย (ถามข้อ 3 ต่อ) ไม่เคย (ถามข้อ 2)

2. สาเหตุใดบ้างที่ทำให้ท่านไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน ระบุสาเหตุ **เพราะ**

.....
.....

3. ท่านมีส่วนเกี่ยวข้องในด้านใดบ้างในกิจกรรมที่เข้าร่วม

เข้าร่วมประชุมเตรียมการ / วางแผน (ระบุชื่อกิจกรรม)

.....

เช่น ช่วยเสนอแนวคิด.....

.....

4. หน้าที่ที่ท่านได้รับมอบหมาย ในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน มีอะไรบ้าง

.....

5. หลักการของทำงานของเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรของรัฐ เช่น หน่วยงานองค์กรปกครองท้องถิ่น (เทศบาล, อบต. อบจ.ฯ) ท่านคิดว่ามีส่วนช่วยกระตุ้นให้ชุมชนแก้ไขปัญหาของชุมชนหรือไม่ อย่างไร

.....

6. หน่วยงานองค์กรปกครองท้องถิ่น (เทศบาล อบต. อบจ.ฯ) มีส่วนช่วยกระตุ้นให้ชุมชนพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องไปตลอดหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

7. ในปีที่ผ่านมา ท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมของกระทรวงสาธารณสุข, สถานีอนามัย บ้างหรือไม่

เคย (ถามข้อ 9 ต่อ) ไม่เคย (ถามข้อ 8)

8. สาเหตุใดบ้าง ที่ทำให้ท่านไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมของกระทรวงสาธารณสุข, สถานีอนามัย ระบุสาเหตุ
เพราะ

.....

9. ท่านมีส่วนเกี่ยวข้องในด้านใดบ้างในกิจกรรมที่เข้าร่วม

เข้าร่วมประชุมเตรียมการ / วางแผน (ระบุชื่อกิจกรรม)

.....

.....

เช่น ช่วยเสนอแนวคิด.....

.....

.....

10. หน้าที่ท่านได้รับมอบหมาย ในกิจกรรมของสถานีอนามัย มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

11. หลักการของทำงานของสถานีอนามัย มีส่วนช่วยกระตุ้นให้ชุมชนแก้ไขปัญหาของชุมชนหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

12. แล้วอนามัยมีส่วนช่วยกระตุ้นให้ชุมชนพัฒนาตนเองด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องไปตลอดหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

13. ปัญหาสุขภาพของท่านในตอนนี มีหรือไม่ (ถ้ามี ให้ระบุ)

.....

14. ท่านคิดว่าจะมีวิธีการใดบ้าง ที่จะช่วยแก้ปัญหา หรือป้องกันสุขภาพ ของท่าน ให้มีอายุยาวนานขึ้น

.....

15. ท่านคิดว่าการส่งเสริมสุขภาพด้วย การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและป้องกันโรค มีส่วนช่วย
ทำให้อายุของท่านยืนยาวหรือไม่ อย่างไร

.....

16. ท่านคิดว่าการส่งเสริมสุขภาพด้วย การออกกำลังกาย มีส่วนช่วยทำให้อายุของท่านยืนยาวหรือไม่
อย่างไร

.....

17. ท่านคิดว่าการส่งเสริมสุขภาพด้วย การสวดมนต์ นั่งสมาธิ มีส่วนช่วยทำให้อายุของท่านยืนยาว
หรือไม่ อย่างไร

.....

18. ถ้ามีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้วยหลักธรรมาณามัย ประกอบด้วย การรับประทานอาหารที่ถูก
สุขภาพลักษณะและป้องกันโรค, การออกกำลังกายให้เหมาะกับวัย และการสวดมนต์/นั่งสมาธิ ท่านคิดว่า
กิจกรรมนี้จะมีส่วนช่วยช่วยให้สุขภาพของท่านแข็งแรงมีอายุยืนยาวหรือไม่

.....
.....

19. ถ้ามีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย วันละ 40 นาที และการสวดมนต์ นั่งสมาธิ ใช้เวลา
1 ชั่วโมง (รวมเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง / วัน) เข้าร่วมกิจกรรม 3 เดือน (ช่วงเข้าพรรษา) ท่านยินดีที่
จะเข้าร่วมกิจกรรมนี้หรือไม่

ยินดีเข้าร่วม (ตอบข้อ 19 ต่อ) ไม่ยินดีเข้าร่วม

20. ก่อนมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย สวดมนต์ นั่งสมาธิ ผู้วิจัยจะจัดอบรมปฏิบัติการ ระยะเวลา 12
ชั่วโมง (จำนวน 2 วัน) ท่านสะดวกเข้าร่วมอบรม

วันจันทร์ – วันศุกร์ เวลา 08.30 – 16.30 น.

วันเสาร์ – อาทิตย์ เวลา 08.30 – 16.30 น.

อื่น ๆ (ระบุ)

.....
.....

แบบตอบรับการอบรมเชิงปฏิบัติการ
เรื่อง การมีส่วนร่วมของชุมชนในการบูรณาการหลักธรรมานามัย
มาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ
วันที่ 2 - 3 ตุลาคม 2553 เวลา 09.00-16.00 น.
ณ วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ชื่อ – สกุล : โทรศัพท์

สามารถเข้าร่วมอบรมได้

ไม่สะดวกเข้าร่วมอบรมในวันและเวลาดังกล่าว แต่สะดวกในวันที่

.....

ไม่สามารถเข้าร่วมอบรมได้ เนื่องจาก

.....

กรุณาส่งแบบสอบถามนี้กลับมาที่ คุณปิยพร ผลพิพัฒน์พงศ์ (คุณอ้อย)

หรือแจ้งทางโทรศัพท์ ที่เบอร์ 087-1108675 (คุณอ้อย), 081-5724709 (อ.เปิ้ล)

ภายในวันที่ 27 กันยายน 2553

หมายเหตุ : ติดต่อขอทราบรายละเอียดเพิ่มเติม โทรศัพท์ 081-5724709 (อ.เปิ้ล)

แบบสอบถามโครงการวิจัยฯ

คำชี้แจง ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีการดำเนินชีวิตตามข้อความ ดังต่อไปนี้หรือไม่อย่างไร

ขอให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้และตอบคำถามโดย กาเครื่องหมายถูก (✓)

ในช่องที่ตรงกับกรดำเนินปฏิบัติของท่านมากที่สุด คือ

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติตามข้อความนั้นทุกวัน ทุกสัปดาห์ หรือทุกปีอย่างสม่ำเสมอ

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ปฏิบัติตามข้อความนั้นไม่ทุกวันหรือเป็นบางสัปดาห์ที่ไม่สม่ำเสมอ

ไม่ได้ปฏิบัติเลย หมายถึง ไม่ได้หรือไม่เคยปฏิบัติตามข้อความนั้นเลย

| ข้อความ | ปฏิบัติ เป็นประจำ | ปฏิบัติ บางครั้ง | ไม่ได้ ปฏิบัติเลย |
|---|----------------------|---------------------|----------------------|
| ส่วนที่ 1 การส่งเสริมสุขภาพด้วยชีวิตตามวัย | | | |
| 1. ในแต่ละวันท่านรับประทานอาหารตรงกับธาตุเจ้าเรือนของธาตุ | | | |
| 2. ท่านรับประทานอาหารประเภทผัก และผลไม้ | | | |
| 3. ท่านรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ติดมัน หรืออาหารที่ปรุงโดยใช้น้ำมันมากๆ เช่น ชาหมู คอหมูย่าง อาหารทอด | | | |
| 4. ท่านรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด | | | |
| 5. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยกะทิ เครื่องในสัตว์ | | | |
| 6. ท่านรับประทานอาหารที่แคลเซียมสูง เช่น ดื่มนม ปลาตัวเล็กๆ | | | |
| 7. ท่านดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว | | | |
| 8. ท่านดื่มน้ำชา กาแฟ | | | |
| 9. ท่านมักจะเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ | | | |
| 10. ท่านจะดูแลสุขภาพตนเองเพื่อควบคุมน้ำหนัก | | | |

| ข้อความ | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติเลย |
|--|------------------|-----------------|------------------|
| ส่วนที่ 2 การส่งเสริมสุขภาพด้วยกายานามัย | | | |
| 11. ท่านจะบริหารร่างกายหรือออกกำลังกาย เช่น ทำท่าฤาษีตัดต้น รำให้แก๊ก เดิน แกว่งแขน วิ่ง เล่นกีฬา ว่ายน้ำ | | | |
| 12. ในแต่ละครั้งที่ท่านออกกำลังกาย ท่านออกนอกระยะกี่ครั้ง ชั่วโมงต่อครั้ง | | | |
| 13. ท่านไปออกกำลังกาย ที่สถานเอนามัย | | | |
| 14. เมื่อมีกิจกรรมในชุมชน ท่านเดินทางด้วยการเดินไปร่วมกิจกรรม | | | |
| 15. งานบ้าน งานครัว ท่านจะเป็นผู้ทำทั้งหมด | | | |
| 16. ถ้ามีเวลาว่างท่านมักจะ | | | |
| - ดูโทรทัศน์ | | | |
| - ฟังวิทยุ | | | |
| - ทำสวน ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ | | | |
| - ทำความสะอาดบ้าน | | | |
| 7. ท่านจะชวนเพื่อนๆ ในชุมชนไปออกกำลังกาย | | | |

กิจกรรมอื่นๆ ที่ท่านมีส่วนร่วมด้วยชุมชนในการออกกำลังกาย (ระบุ)

.....

.....

.....

| ข้อความ | ปฏิบัติเป็นประจำ | ปฏิบัติบางครั้ง | ไม่ได้ปฏิบัติเลย |
|---|----------------------|-----------------|------------------|
| ส่วนที่ 3 การส่งเสริมสุขภาพด้วยจิตตานามัย | | | |
| 18. ท่านชอบใส่บาตร ทำบุญ | | | |
| 19. ท่านจะสวดมนต์ | ทำวัตรเช้า (ตอนเช้า) | | |
| | ทำวัตรเย็น(ก่อนนอน) | | |
| 20. ในช่วงวันหยุดหลายวันท่านชอบไปปฏิบัติธรรม | | | |
| 21. ท่านจะไปถือศีลทุกวันพระในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา | | | |
| 22. ท่านมีเวลาในการทำสมาธิแต่ละครั้งมากกว่า 15 นาที | | | |

กิจกรรมทางศาสนา อื่น ๆ ที่ท่านมีส่วนร่วมับชุมชน (ระบุ)

.....

ท่านจะปฏิบัติตามแนวทางการบูรณาการหลักธรรมานามัยที่ท่านมีส่วนร่วมตลอดไปหรือไม่

.....

ขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

เอกสารประกอบการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

ท่าบริหารร่างกายด้วยกระบอง หรือ ท่อพีวีซี หรือ ไม้ไผ่

ขนาดและความยาวของกระบอง หรือ ท่อพีวีซี หรือ ไม้ไผ่

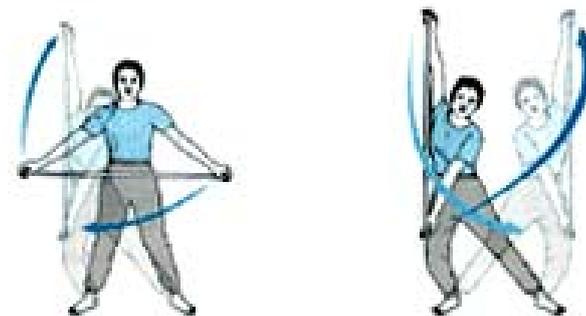
ขนาดและความยาวของไม้ที่ใช้ประกอบการบริหารร่างกาย จะแตกต่างกันตามสรีระช่วงมือและแขนของแต่ละบุคคล โดยวัดจากท่ากางแขนถือไม้เป็นหลัก โดยเฉลี่ยประมาณ 1.25 เมตร สำหรับผู้ที่ฝึกใหม่ๆ อาจนับจำนวนครั้งตามความเหมาะสม ท่าที่ทำอย่างถูกต้องจะไม่เกร็ง ทำอย่างสบายๆ เคลื่อนไหวให้นิ่มนวลต่อเนื่องเป็นธรรมชาติ

ท่าเตรียม เข่าเข้า



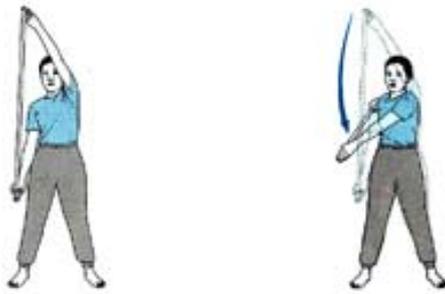
ใช้เท้าข้างใดข้างหนึ่งพาดโต๊ะหรือสิ่งที่รองรับน้ำหนักได้ สูงระดับเอว หลังตรง ใช้มือทั้งสองจับเข่าและเข่า ทำสลับอีกข้างเช่นเดียวกัน (โต๊ะสูงระดับเอวไม่ใช่เก้าอี้)

ท่าที่ 1 ท่าเหยียดขา



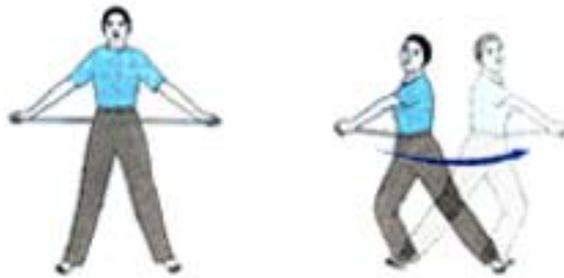
ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้งสองจับปลายไม้ เหวี่ยงมือยกขึ้นด้านข้างจนสุดแขน ย่อเข่าด้านที่เหวี่ยงเหวี่ยงไปด้านขวา เหวี่ยงไปซ้าย ทำสลับไปมา

ท่าที่ 2 ท่าพายเรือ



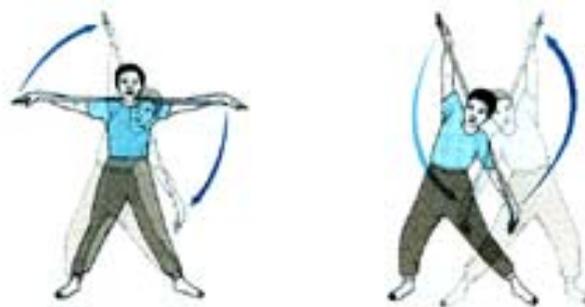
ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้งสองจับปลายไม้ ตั้งไม้ขึ้นด้านข้าง พายข้างใดให้เอามือด้านนั้นถือปลายไม้ด้านล่าง เหวี่ยงมือไปด้านหลังจนสุด ทำสลับแขนอีกข้าง

ท่าที่ 3 หมุนกาย หรือหมุนเอว



ยืนตรง แยกขา หน้าตรง มือทั้งสองข้างจับปลายไม้ เหวี่ยงมือไปทางด้านข้างจนสุดพร้อมกับย่อเข่า และหมุนกลับมาอีกด้านจนสุด เหวี่ยงไปขวา เหวี่ยงไปซ้าย

ท่าที่ 4 ตาซัง



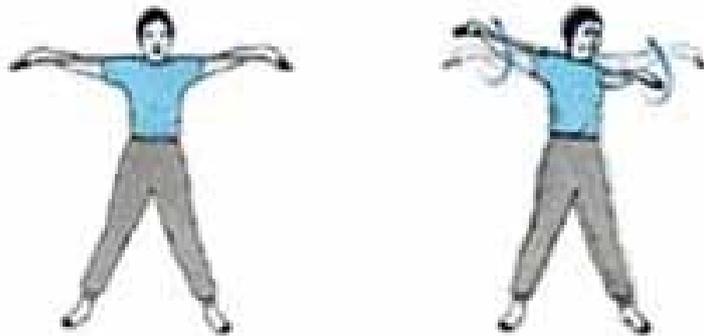
ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า มือพาดที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้าง เอียงตัวไปข้างใดก็ได้ให้ขาข้างนั้นตรง และขาอีกข้างให้ย่อเข่า สลับทำทั้งสองข้าง

ท่าที่ 5 ว่ายน้ำด้านหน้า (ฟรีสไตล์)



ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า มือพาดที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้าง ว่ายไปข้างหน้า ให้ได้หนึ่งรอบ

ท่าที่ 6 กรรเชียงถอยหลัง



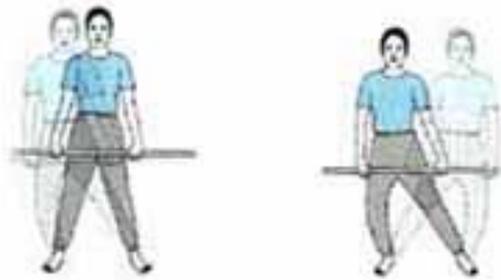
ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า มือพาดที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้าง กรรเชียงไปข้างหลัง ให้ได้หนึ่งรอบ

ท่าที่ 7 ท่านกบิน



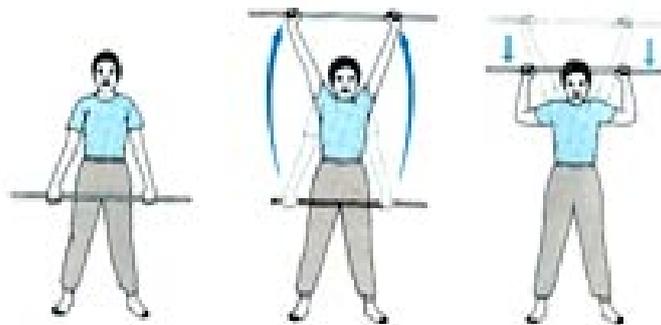
ยืนตรง แยกขา ไม้พาดบ่า มือพาดที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้าง หมุนตัวไปด้านข้างให้สุดพร้อมกับกำมือ และ หมุนกลับไปอีกข้างจนสุดพร้อมกับแบมือ เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงปลายนิ้วได้ดีขึ้น ตามองไปตาม ปลายไม้ที่หมุน เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อตาได้บริหารด้วย

ท่าที่ 8 ท่าทศกัณฐ์ หรือท่าโยกตัว



เป็นท่าโยกตัว โดยยืนตรง แยกขาทั้ง 2 ข้าง หน้าตรง มือจับไม้พุงต้วไว้ และใช้ข้อเข่าโยกซ้ายขวา ท่านี้ใช้เป็นท่าพักขณะเหนื่อย

ท่าที่ 9 ท่ายกน้ำหนัก หรือจับไม้ข้ามหัว



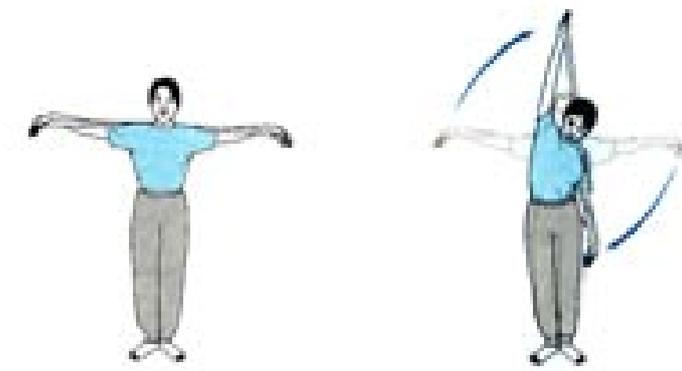
ยืนตรง แยกขา จับไม้ระดับลำตัว ยกขึ้นเหนือศีรษะ และดึงลงหลังศีรษะ แล้วหยุดทันทีคล้ายกับการกระแทกแต่ไม่โดนตัว ยกขึ้น กลับมาท่าเดิม

ท่าที่ 10 ท่าหวด



ยืนตรง แยกขา จับไม้ด้านหลัง มืออยู่ระดับลำตัว ใช้ไม้กวาดขึ้นลงด้านหลังตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ถ้านวดที่น่องให้ย่อเข่าลงนวดน่อง ส่วนไหนที่ปวดเมื่อยมากให้นวดส่วนนั้นจนพอใจ

ท่าที่ 11 ท่าดาวดิ่งษ์ (คิดค้นใหม่)



ยืนตรง ขาชิด ส้นเท้าชิด แยกปลายเท้า หน้าตรง ไม้พาดไหล่และลำคอ มือพาดที่ปลายไม้ทั้ง 2 ข้าง ใช้แขนซ้ายกดที่ปลายไม้ลงข้างลำตัวด้านซ้ายจนสุด พยายามให้หน้าและตัวตรงอยู่เสมอ แล้วสลับมาทำด้านขวา โดยทำสลับกันอย่างต่อเนื่อง ทำนี้แก้ปวดแขน คอ และไหล่

ข้อพึงระวังในการออกกำลังกายโดยใช้ไม้

1. ในระยะแรกสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อาจจะเริ่มต้นท่าละ 20 ครั้งเป็นต้นไป
2. ควรเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเองทั้งด้านนิสัยและจริต อย่าแข่งขันกับคนอื่น
3. หลีกเลียงท่าออกกำลังกายที่ทำให้เจ็บปวด ทำเท่าที่ทำได้ แล้วค่อยๆเพิ่มจนอยู่ตัว
4. สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว ที่คิดว่าออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ต้องห้ามในบางระยะ เช่น โรคหัวใจ โรคกระดูกทับเส้นประสาท และอื่นๆควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

บทสวดทำวัตรเย็น

เมื่อหัวหน้าจุด เทียน ฐูป ฟิ่งนั่งคุกเข่าประนมมือพร้อมกัน หัวหน้านำให้ว่าตาม
ทีละตอน

หมายเหตุ คำบาลีในวงเล็บใช้สำหรับผู้สวดภาวนาที่เป็นสตรี เริ่มด้วยการบูชาพระรัตนตรัยว่า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ(กราบ)

โย โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ

สวากขาโต เยนะ ภะคะวะตา ธัมโม สุปะฏิปันโน, ยัสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

ตัมมะยัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิมะหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง, อารโหปีเตหิ

อะภิปุชชยามะ, สาธุ โน ภันเต ภะคะวา, สุจิระปะรินิพพุโตปิ, ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะ

มานะสา, อิมะ สักกาเร ทุคคะตะปัจฉินาการะภูเต, ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง

หิตายะ สุขายะ ฯ

พุทธานุสสติ

ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง พุทธานุสสติดินะยัง กะโรมะ เส ฯ

(รับ) นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระโหโต สัมมาสัมพุททัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระโหโต สัมมาสัมพุททัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระโหโต สัมมาสัมพุททัสสะ

ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัลยาณो กิตติสัทโท อัพภูคคะโต

อิติปิโส ภะคะวา, อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, วิชชาจะระณะสัมปันโนสุคะโต โลกะวิฑู อะนุตตะโร

ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ.

พุทธาภิคีติ

ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส ฯ

(รับ) พุทธะ วาระหันตะวะระตาทิกุณมาภียุตโต, สุทธาภิญญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,

โพเธสิ โย สุขะนะตังกะมะลังวะ สุโร, วันทามะหัง ตะมะระณัง สีระสา ชิเนนทัง

พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง, สละระณัง เขมะมุตตะมัง , ประสูระมานุสสติภูฐานัง,
วันทามิ ตัง สีเรนะหัง ,พุทธัสสาหัสสิ ทาโส(สี) วะ, พุทโธ เม สามิกิสสะ โร,
พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาทา จะ หิตัสสะ เม,
พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ, สละระณัง วิธิตถุจันตัง วันทันทอหัง (ตีหัง) จะริสสามิ,
พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง นัตถิ เม สละระณัง, อัญญัง พุทโธ เม สละระณัง ะรัง เอเตนะ,
สัจจะวัชเชนะ วัชเชยยัง สัตถุสาสะเน, พุทธัง เม วันทามาเนนะ (มานายะ) ยังปญญัง ปะ
สุตัง อิตตะ, สัพเพปิ อันทะระยา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา

(กราบหนึ่งครั้ง)

(กราบหมอบลงว่า) กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา,พุทเท กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,
พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะ ยันตัง, กาลันตะเว สังวะริตุง ะพุทเท ฯ

ธัมมานุสสติ

ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส ฯ

(รับ) สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิภูจฺฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอบะนะยิโก
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูยฺสีติ

ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง ธัมมาภิกคิตัง กะโรมะ เส ฯ

(รับ) สวากขาตตะตาทิกุณเอยะคะวะเสนะ เสยโย, โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,
ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธาริ

วันทามะหัง ตะมะหะรัง ะระธัมมะเมตัง, ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สละระณัง เขมะมุตตะมัง,
พุตฺติยานุสสติภูฐานัง วันทามิ ตัง, สีเรนะหัง ธัมมัสสาหัสสิ ทาโส(ทาสิ) วะ,
ธัมโม เม สามิกิสสะโร ธัมโม, ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาทา จะ หิตัสสะ เม,
ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สละระณัง วิธิตถุจันตัง, วันทันทอหัง (ตีหัง) จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ
สุธัมมะตัง, นัตถิ เม สละระณัง อัญญัง, ธัมโม เม สละระณัง ะรัง, เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ
วัชเชยยัง สัตถุ สาสะเน, ธัมมัง เมวันทามาเนนะ (มานายะ) ยัง ปญญัง ปะสุตัง อิตตะ,
สัพเพปิ อันทะระยา เม มาहेสุง ตัสสะ เตชะสา (กราบ)

(กราบหมอบลงว่า) กาเยนะ วาจาเย วะ เจตตะสา วา ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง กาลันตะเร สังวะริตฺตง วะ ธัมเม ฯ

ธัมมาภิคีติ

ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส ฯ

(รับ) สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ, อุกุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ,
ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ, สามีจีปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ,
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัมมัสสะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภาคะวะโต,
สวาระกะสังโฆ อายุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย, อัญชะลีกะระณียโย อะนุตตะรัง ปุญญัก
เขตตัง โลกัสสา ตี ฯ (กราบ)

สังฆานุสสติ

ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส ฯ

(รับ) สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ, อุกุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ,
ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต , สวาระกะสังโฆ สามีจีปะฏิปันโน ภาคะวะโต สวาระกะสังโฆ,
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัมมัสสะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภาคะวะโต ,
สวาระกะสังโฆ อายุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย,
อัญชะลีกะระณียโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสา ตี ฯ (กราบ)

สังฆาภิคีติ

ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส ฯ

(รับ) สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคฺคณาทียุตโต, โยภูจฺฐัพพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏฺฐโฐ
สีลาทีธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต

วันทามะหัง ตะมะรียานะคะถมัง สุขุทัง สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง
ตะตียานุสสะติภูฐานัง วันทามิ ตัง สีเรนะหัง สังฆัสสาหสมิ ทาโส (ทาสี) วะ สังโฆ
เม สามิกิสสะโร สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม สังฆัสสาหัง

นียยาเทมิ สระวีรภูชิวิตัญจิหัง วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ สังฆัสโสปฏิบัติป็นนะตัง นัตถิ
เม สระระณัง อัญญัง สังโฆ เม สระระณัง ะรัง เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัชฌเมยยัง
สัตถุ สาสะเน สังฆัง เม วันทะมานะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อិธะ สัพเพปิ
อันตะรายา เม มาเหตุสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

(กราบหมอบลงว่า) กาเยนะ วาจาเย เจตะสา วา สังฆะ กุกัมมัง ปะกะตัง มายา ยัง
สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง กาลันตะเร สังวะริตุง ะ สังฆะ ฯ

...จบบทสวดทำวัตรเย็น...

คาถามงคลจักรวาลแปดทิศ

อิหมัสมิงมงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ ประสิทธิ จงมาเป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น
มาป้องกันห้อมล้อมรอบ รอบทั่วอนันตตา, ราชะ เสมานา เขตเต, สะมันตา สะตะโย,
ชนะสะตะสะหัสสานิ, พุทธะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

อิหมัสมิงมงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ ประสิทธิ จงมาเป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น
มาป้องกันห้อมล้อมรอบ รอบทั่วอนันตตา, ราชะ เสมานา เขตเต, สะมันตา สะตะโย,
ชนะสะตะสะหัสสานิ, ัมมะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

อิหมัสมิงมงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ ประสิทธิ จงมาเป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น
มาป้องกันห้อมล้อมรอบ รอบทั่วอนันตตา, ราชะ เสมานา เขตเต, สะมันตา สะตะโย,
ชนะสะตะสะหัสสานิ, ปัจเจกะพุทธะชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ

อิหมัสมิงมงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ ประสิทธิ จงมาเป็นกำแพงแก้วทั้งเจ็ดชั้น
มาป้องกันห้อมล้อมรอบ รอบทั่วอนันตตา, ราชะ เสมานา เขตเต สะมันตา,
สะตะโย ชนะสะตะสะหัสสานิ, สังฆะชาละปะริก-เขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ฯ



อิสานรัสมิง พระพุทธะคุณัง บูระพารรัสมิง พระธัมเมตัง อีสานรัสมิง พระสังฆานัง
ทุกขะโรคะภะยัง วิวัณฐชัยเย สัพพะทุภุช สัพพะโสภ สัพพะโรค สัพพะภัย สัพพะเคราะห์
เสนียดัจฉุโร วิวัณฐชัยเย สัพพะธะนัง สัพพะลาภัง ภาวันตุ เม รักขันตุ สุรักขันตุ ๕



คาถาหว่านทราย

คาถาหว่านทรายนี้ ใช้สวดไล่ภูตผีปีศาจร้ายต่างๆ ถ้าสวดเป็นประจำทำให้เทวดารักษา
อยู่ก็เป็นสุข ไปก็เป็นสุข และเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ๕

อิหมัสมิง ราชะเสมานา เขตเต สะมันตา สะตะโยชะนะ
สะตะสะหัสสานิ **พุทธะ** ชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ๕

อิหมัสมิง ราชะเสมานา เขตเต สะมันตา สะตะโยชะนะ
สะตะสะหัสสานิ **ธัมมะ** ชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ๕

อิหมัสมิง ราชะเสมานา เขตเต สะมันตา สะตะโยชะนะ
สะตะสะหัสสานิ **ปัจเจกะพุทธะ** ชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ๕

อิหมัสมิง ราชะเสมานา เขตเต สะมันตา สะตะโยชะนะ
สะตะสะหัสสานิ **สังฆะ** ชาละปะริกเขตเต รักขันตุ สุรักขันตุ ๕



คำแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง

| | |
|---------------------------|---|
| อะหัง สุขีโต โหมิ | ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุขเถิด |
| อะหัง นิททุกโข โหมิ | ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์ |
| อะหัง อะเวโร โหมิ | ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีเวร |
| อะหัง อภัยาปัชฌ โหมิ | ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความพยาบาทเบียดเบียน |
| อะหัง อะนีโฆ โหมิ | ขอให้ข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ |
| สุขี อุตตานัง ประิหารามิฯ | ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจาก ทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญฯ |

คำแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์

| | |
|----------------------------|--|
| สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ | สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย |
| อภัยาปัชฌา โหนตุ | จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย |
| อะนีฆา โหนตุ | จงเป็นสุขๆ เถิดอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย |
| สุขี อุตตานัง ประิหารันตุฯ | จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งสิ้น นี้เทอญฯ . |

บทกรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

ผู้สวดนำเริ่มว่า หันตะ มะยัง อุติสสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภาณามะ เส.

(เมื่อเสร็จพิธีทำบุญและพระสงฆ์กล่าววรับแล้วให้กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรของเราโดยว่าดังนี้)

ข้าพเจ้าขออุทิศบุญกุศลจากการเจริญภาวนานี้ให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของข้าพเจ้า ที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินท่านไว้ ตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันชาติ ท่านจะอยู่ภพใดหรือภูมิใดก็ตาม ขอให้ท่านได้รับผลบุญนี้ แล้วโปรดอโหสิกรรม และอนุโมทนาบุญแก่ข้าพเจ้าด้วยอำนาจบุญนี้ด้วยเทอญ

| อิมินา ปุญญะกัมเมนะ | ด้วยบุญนี้ อุทิศให้ |
|------------------------|--|
| อุปัชฌายา คุณุตตะรา | อุปัชฌาย์ ผู้เลิศคุณ |
| อาจะริยูปะการา | จะแลอาจารย์ ผู้เกื้อหนุน |
| มาตา ปิตา จะ ญาติะกา | ทั้งพ่อแม่ แลปวงญาติ |
| สุริโย จันทิมา | ราชาสุริย์จันทร์ แลราชา |
| คุณะวันตา นะราปี | จะผู้ทรงคุณ หรือสูงชาติ |
| พรหมะมารา จะ อินทา | จะพรหมมาร และอินทราช |
| โลกะปาลา จะ เทวะตา | ทั้งทวยเทพ และโลกบาล |
| ยะโม มิตตา มะนุสสา | จะยมราช มนุษย์มิตร |
| มัชฌัตตา เวกาปิ | จะผู้เป็นกลาง ผู้จ้องผลาญ |
| สัตเพ สัตตา สุขี โหนตุ | ขอให้ เป็นสุขสานต์ทุกถ้วนหน้าอย่างทุกขันธ์ |
| ปุญญาณี ปะกะตานิ เม | บุญผอง ที่ข้าทำจงช่วยอำนาจ คุ้มครอง |
| สุขัง จะ ติวัง เทนตุ | ให้สุข สามอย่างล้น |
| ชิปปัง ปาเปละ โวมะตัง | ให้ลู่ถึง นิพพานพลัน |

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ
อิมินา อุกทิสเณ
ชิปปาหัง สุละภะ เจวะ
ตัณหุปาทานะเขตะนัง
เย สันตานิ หินา ธัมมา
ยาวะ นิพพานะโต มะมัง
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ
ยัตถะ ชาโต ภาเว ภาเว
อุชฺฐิตตัง สะติปัญญา
สัลเลโข วิริยัมหิณา,
มารา ละภันตุ โนกาสังโสภาส
กาตุญจะ วิริเยสุ เม
พุทธาติปะวะโร นาโถ
ธัมโม นาโถ วรรุตตะโม
นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ
สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
เตโสตตะมานุภาเวนะ
มาโรกาสัง ละภันตุ มา
ทะสะปุญญานุภาเวนะ
มาโรกาสัง ละภันตุ มา

ด้วยบุญนี้ ที่เราทำ
จะแลอุทิศ ให้ปวงสัตว์
เราพลันได้ ซึ่งการตัด
ตัวตัณหา อุปาทาน
สิ่งชั่ว ในดวงใจ
กว่าเราจะ ถึงนิพพาน
มลายสิ้น จากสันดาน
ทุก ๆ ภพที่เราเกิด
มีจิตตรง และสติทั้งปัญญาอันประเสริฐ
พร้อมทั้ง ความเพียรเลิศ เป็นเครื่องขุด กิเลสหาย
อย่าพึงมีแกห่มุมารสิ้นทั้งหลาย
เป็นช่อง ประทุษร้ายทำลายล้าง ความเพียรจม
พระพุทธรู้ บวรนาถ
พระธรรมที่ พึ่งอุดม
พระปัจเจก กะพุทธสมทบ
พระสงฆ์เป็นที่พึ่งผยอง
ด้วยเดชานุภาพนั้น
ขอห่มุมาร อย่าได้ช่อง
ด้วยเดชบุญ ทั้งสืบป้อง
อย่าเปิดโอกาสแก่มาร. (เทอญ)

คำไหว้พระจุฬามณี ฯ

อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ นะโม ข้าจะไหว้พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ เมื่อข้าดับจิตลง อย่าให้ไหลหลง ขอให้จิตจำนง ตรงทางพระนิพพาน ขอให้พบดวงแก้ว ขอให้แคล้ว หมู่มาร ขอให้ทันพระศรีอาริย์ ข้าจะไปนมัสการ พระเกษแก้ว พระจุฬามณี เจดีย์สถาน เป็นที่ไหว้ ที่สักการ กุศลสัมปันโน ฯ

อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ นะโมข้าจะไหว้พระธรรมเจ้า ของพระพุทธองค์ เมื่อข้าดับจิตลง อย่าให้ไหลหลง ขอให้จิตจำนง ตรงทางพระนิพพาน ขอให้พบดวงแก้ว ขอให้แคล้วหมู่มาร ขอให้ทันพระศรีอาริย์ ข้าจะไปนมัสการ พระเกษแก้ว พระจุฬามณี เจดีย์สถาน เป็นที่ไหว้ ที่สักการ กุศลสัมปันโน ฯ

อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ นะโม ข้าจะไหว้พระสังฆเจ้า ของพระพุทธ องค์เมื่อข้าดับจิตลง อย่าให้ไหลหลง ขอให้จิตจำนง ตรงทางพระนิพพาน ขอให้พบดวงแก้ว ขอให้แคล้วหมู่มาร ขอให้ทันพระศรีอาริย์ ข้าจะไปนมัสการ พระเกษแก้ว พระจุฬามณี เจดีย์สถาน เป็นที่ไหว้ ที่สักการ กุศลสัมปันโนติ ฯ

บทสวดถวายพรพระ

นมัสการพระรัตนตรัย นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ (ว่า 3 จบ)

พระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภาคะวา, อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, วิชชาจะระณะ
สัมปันโน, สุขะโต, โลกะวิทู, อะนุตตะโร บุริสะทัมมะสาระถิ,
สัตถาเทวะมะนุสสานัง, พุทโธ, ภาคะวาติ. ฯ

พระธรรมคุณ

สะวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก, อะกาลิโก,
เอหิภัสสิโก, โอบะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูฮีติฯ

พระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ชุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
ญายะปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามีจิปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ,
ยะทิทัง, จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญฐะปุริสะปุคคะลา, เอสะ ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย
,
ปาหุเนยโย, ทักขิเนยโย, อัญชะลิกะระณียะ, อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ.ฯ

บทสวดชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

| | |
|---|-------------------------------------|
| พาหุงสะหัสส สะมะภินิมิตตะสาวุธันตัง | ครีเมชะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง |
| ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท | ตันเตชะสา ภาวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ |
| มาราติเรกะมะภิชฺฉิมิตะสัพพะรัตติง | โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะมะถัทธะยักขัง |
| ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท | ตันเตชะสา ภาวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ |
| นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง | ทาวักคิจักกะมะสะเนีวะ สุทวารุณันตัง |
| เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท | ตันเตชะสา ภาวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ |
| อุกขิตตะชัคคะมะติหัตตะสุทวารุณันตัง | ธาวันติโยชะนะปะถังคฺคฺลิมาละวันตัง |
| อิทธิภิสังชะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท | ตันเตชะสา ภาวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ |
| กัตตะวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา จิญจาเย | ทฺฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฒ |
| สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท | ตันเตชะสา ภาวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ |
| สัจจัง วิหาเย มะติสัจจะกะวาทะเกตุง | วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง |
| ปัญญาประทีปะชะลิตโต ชิตะวา มุนินโท | ตันเตชะสา ภาวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ |

นันทโศภนันทะภูษะคัง วิพุลัง มะหิตทิง ปุตเตนะ เถระภูษะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทฐปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท ต้นเตชะสา ภาวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ
ทุกคาหะทิมุสิฏฐะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง พรหมัง วิสุททธิชุตติมิทธิพะกาภาธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท ต้นเตชะสา ภาวะตุ เม ชะยะมังคะลานิ
เอตาปี พุทธะชะยะมังคะละ อัญญะคาถาโย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ

คำไหว้พระเจ้าสิบชาติ

อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ

นะโม ข้าจะไหว้ พระเตมีย์ โพธิสัตว์ ,ภิกษุด้วยเนกขัมมบารมี,พระชินสีห์ อุบัติบังเกิดเลิศ
ล้ำเรืองรอง, รัศมีสีทอง ฉัพพรรณรังสี, พระเจ้าโปรดสัตว์ทั่วโลกโลกีย์ ข้ามพ้นทุกขี พ้นด้วย
บารมี, อเนกอนันต์, พระเจ้าได้ตรัสเห็นอรัตนบัลลังก์ พระเจ้าข้ามฝั่ง ข้ามด้วยสำเภาแก้ว
ข้ามด้วยสำเภาทอง, นำสัตว์ลอยล่องข้ามพ้นถึงฝั่ง, ข้ามด้วยพระอนิจจัง ข้ามด้วยพระทุกขัง
ข้ามด้วยพระอนัตตา, กุศลสัมปันโนฯ

อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ

นะโม ข้าจะไหว้ พระมหาชนก โพธิสัตว์, ภิกษุด้วยวิริยะบารมี,พระชินสีห์ อุบัติบังเกิดเลิศ
ล้ำเรืองรอง, รัศมีสีทอง ฉัพพรรณรังสี, พระเจ้าโปรดสัตว์ทั่วโลกโลกีย์ ข้ามพ้นทุกขี พ้นด้วย
บารมี, อเนกอนันต์, พระเจ้าได้ตรัสเห็นอรัตนบัลลังก์ พระเจ้าข้ามฝั่ง ข้ามด้วยสำเภาแก้ว
ข้ามด้วยสำเภาทอง, นำสัตว์ลอยล่องข้ามพ้นถึงฝั่ง, ข้ามด้วยพระอนิจจัง ข้ามด้วยพระทุกขัง
ข้ามด้วยพระอนัตตา, กุศลสัมปันโนฯ

อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ

นะโม ข้าจะไหว้ พระสุวรรณสาม โพธิสัตว์, ภิกษุด้วยเมตตาบารมี, พระชินสีห์ อุบัติบังเกิด
เลิศล้ำเรืองรอง, รัศมีสีทอง ฉัพพรรณรังสี, พระเจ้าโปรดสัตว์ทั่วโลกโลกีย์ ข้ามพ้นทุกขี พ้นด้วย
บารมี, อเนกอนันต์, พระเจ้าได้ตรัสเห็นอรัตนบัลลังก์ พระเจ้าข้ามฝั่ง ข้ามด้วยสำเภาแก้ว

ข้ามด้วยสำเภาทอง, นำสัตว์ลอยล่องข้ามพ้นถึงฝั่ง, ข้ามด้วยพระอนิรุจ ข้ามด้วยพระทุกขัง
ข้ามด้วยพระอนัตตา, กุศลสัมปันโนฯ

อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ

นะโม ข้าจะไหว้ พระเนมิราช โพธิสัตว์, ภิญญู ด้วยอธิษฐานบารมี, พระชินสีห์ อุบัติบังเกิด
เลิศล้ำเรื่องรอง รัศมีสีทอง ฉัพพรรณรังสี, พระเจ้าโปรดสัตว์ทั่วโลกโลกีย์ ข้ามพ้นทุกขี พ้นด้วย
บารมี, อเนกอนันต์, พระเจ้าได้ตรัสเหนือรัตนบัลลังก์ พระเจ้าข้ามฝั่ง ข้ามด้วยสำเภาแก้ว
ข้ามด้วยสำเภาทอง, นำสัตว์ลอยล่องข้ามพ้นถึงฝั่ง, ข้ามด้วยพระอนิรุจ ข้ามด้วยพระทุกขัง
ข้ามด้วยพระอนัตตา, กุศลสัมปันโนฯ

อิติปิ โสภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ

นะโม ข้าจะไหว้ พระมหิสท โพธิสัตว์, ภิญญู ด้วยปัญญาบารมี, พระชินสีห์ อุบัติบังเกิดเลิศล้ำ
เรื่องรอง, รัศมีสีทอง ฉัพพรรณรังสี, พระเจ้าโปรดสัตว์ทั่วโลกโลกีย์ ข้ามพ้นทุกขี พ้นด้วยบารมี,
อเนกอนันต์, พระเจ้าได้ตรัสเหนือรัตนบัลลังก์ พระเจ้าข้ามฝั่ง ข้ามด้วยสำเภาแก้ว ข้ามด้วย
สำเภาทอง, นำสัตว์ลอยล่องข้ามพ้นถึงฝั่ง, ข้ามด้วยพระอนิรุจ ข้ามด้วยพระทุกขัง ข้ามด้วย
พระอนัตตา, กุศลสัมปันโนฯ

อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ

นะโม ข้าจะไหว้ พระภูริทัตต์ โพธิสัตว์, ภิญญู ด้วยศีลบารมี, พระชินสีห์ อุบัติบังเกิดเลิศล้ำ
เรื่องรอง, รัศมีสีทอง ฉัพพรรณรังสี, พระเจ้าโปรดสัตว์ทั่วโลกโลกีย์ ข้ามพ้นทุกขี พ้นด้วยบารมี,
อเนกอนันต์,
พระเจ้าได้ตรัสเหนือรัตนบัลลังก์ พระเจ้าข้ามฝั่ง ข้ามด้วยสำเภาแก้ว ข้ามด้วยสำเภาทอง,
นำสัตว์ลอยล่องข้ามพ้นถึงฝั่ง, ข้ามด้วยพระอนิรุจ ข้ามด้วยพระทุกขัง ข้ามด้วยพระอนัตตา,
กุศลสัมปันโนฯ

อิติปิ โส ภาคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ

นะโม ข้าจะไหว้ พระจันทกุมาร โพธิสัตว์, ภิญญู ด้วยขันติบารมี, พระชินสีห์ อุบัติบังเกิดเลิศ
ล้ำเรื่องรอง, รัศมีสีทอง ฉัพพรรณรังสี, พระเจ้าโปรดสัตว์ทั่วโลกโลกีย์ ข้ามพ้นทุกขี พ้นด้วย

บารมี, อเนกอนันต์, พระเจ้าได้ตรัสเหนือรัตนบัลลังก์ พระเจ้าข้ามฝั่ง ข้ามด้วยสำเภาแก้ว ข้ามด้วยสำเภาทอง, นำสัตว์ลอยล่องข้ามพ้นถึงฝั่ง, ข้ามด้วยพระอนิเจจ้ง ข้ามด้วยพระทุกขัง ข้ามด้วยพระอนัตตา, กุศลสัมปันโนฯ

อิติปิ โส ภาวะวา อระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ

นะโม ข้าจะไหว้ พระพรหมนารถโพธิสัตว์, ภิญญู ด้วยอุเบกขาบารมี, พระชินสีห์ อุบัติบังเกิด เลิศล้ำเรืองรอง, รัศมีสีทอง ฉัพพรรณรังสี, พระเจ้าโปรดสัตว์ทั่วโลกโลกีย์ ข้ามพ้นทุกขี พ้นด้วยบารมี, อเนกอนันต์, พระเจ้าได้ตรัสเหนือรัตนบัลลังก์ พระเจ้าข้ามฝั่ง ข้ามด้วยสำเภาแก้ว ข้ามด้วยสำเภาทอง, นำสัตว์ลอยล่องข้ามพ้นถึงฝั่ง, ข้ามด้วยพระอนิเจจ้ง ข้ามด้วยพระทุกขัง ข้ามด้วยพระอนัตตา, กุศลสัมปันโนฯ

อิติปิ โส ภาวะวา อระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ

นะโม ข้าจะไหว้ พระวิฑูรย์บัณฑิต โพธิสัตว์, ภิญญู ด้วยสัจจะบารมี, พระชินสีห์ อุบัติบังเกิด เลิศล้ำเรืองรอง, รัศมีสีทอง ฉัพพรรณรังสี, พระเจ้าโปรดสัตว์ทั่วโลกโลกีย์ ข้ามพ้นทุกขี พ้นด้วยบารมี, อเนกอนันต์, พระเจ้าได้ตรัสเหนือรัตนบัลลังก์ พระเจ้าข้ามฝั่ง ข้ามด้วยสำเภาแก้ว ข้ามด้วยสำเภาทอง, นำสัตว์ลอยล่องข้ามพ้นถึงฝั่ง, ข้ามด้วยพระอนิเจจ้ง ข้ามด้วยพระทุกขัง ข้ามด้วยพระอนัตตา, กุศลสัมปันโนฯ

อิติปิโส ภาวะวา อระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ

นะโม ข้าจะไหว้ พระเวสสันดร โพธิสัตว์, ภิญญู ด้วยทานบารมี, พระชินสีห์ อุบัติบังเกิด เลิศล้ำเรืองรอง, รัศมีสีทอง ฉัพพรรณรังสี, พระเจ้าโปรดสัตว์ทั่วโลกโลกีย์ ข้ามพ้นทุกขี พ้นด้วยบารมี, อเนกอนันต์, พระเจ้าได้ตรัสเหนือรัตนบัลลังก์ พระเจ้าข้ามฝั่ง ข้ามด้วยสำเภาแก้ว ข้ามด้วยสำเภาทอง, นำสัตว์ลอยล่องข้ามพ้นถึงฝั่ง, ข้ามด้วยพระอนิเจจ้ง ข้ามด้วยพระทุกขัง ข้ามด้วยพระอนัตตา, กุศลสัมปันโนฯ

บทสวดนมัสการพระอรหันต์ 8 ทิศ

ผู้สวดนำเริ่มว่า หันทะ มะยัง สรรพะภัญญณะ พุทธะมังคะละคาถาโย ภาณามะ เส.

(รับ) สัมพุทโธ ทิปะทัง เสฏฐิโฐ นิสินโน เจวะ มัชฌิมา

โกณฑัญญโณ ปุพพะภาเค จะ อาคะเนยเย จะ กัสสะโป

สารีปุตโต จะ ทักขิณเณ หาระติเย อูปาสิ จะ ปัจฉิเมปิ จะ อานันโท พายัพเพ จะ คะรัมปะติ

โมคคัลลานะ จะ อุตตะเว อีสานะปิ จะ ภาหุโล อิมะ โข มังคะลา พุทธา สัพเพ อิติ ประติภูจฺจिता

วันทิตา เต จะ อัมเหหิ สักกาเรหิ จะ ปุชิตา เอเตสัง อานุกาเณนะ สัพพะโสติ ภาวันตุ โนฯ

อิจเจวะมัจฉัน ตะนะมัสสะเนยยัง นะมัสสะมาโน ระตะนัตตะยัง ยัง

ปญฺญาภิสสันทัง วิปุลัง อะลัตถัง ตัสसानุกาเว นะ หะตันตะราโย ฯ

เมตตานิสังสสุตตะปาโจ

เอวัมเม สุตัง ฯ เอกัง สะมะยัง ภาคะวา สาวัตถิยัง

วิหะระติ เขตตะวะเน อะนาถะปิณฑกัสสะ อาราเม ฯ ตัตตะระ โข

ภาคะวา ภิกขุ อามันเตสิ ภิกขะโวติ ฯ ภาทันเตติ เต ภิกขุ

ภาคะวะโต ปัจฉัสโสสูง ภาคะวา เอตะทะโวจะ

เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ

พะหุลิเกตายะ ยานีเกตายะ วัตถุเกตายะ อะนุญฺจิตายะ ประริจิตายะ

สุสะมารัทธายะ เอกาทะสานิสังสา ปาฏิกังขา ฯ กะตะเม เอกาทะสะ ฯ

สุขัง สุขปะติ สุขัง ประฏิพุชชะติ ฯ นะ ปาปะกัง สุขินัง ปัสสะติ ฯ

มะนุสสานัง ปิโย โหติ ฯ อะมะนุสสานัง ปิโย โหติ ฯ เทวะตารักขันติ ฯ

นาสสะ อัคคิ วา วิสััง วา สัตถัง วา กะมะติ ฯ ตูวะภูงฺจิตตัง สะมาธิยะติ ฯ

มุขะวัณโณ วิปปะสீทะติ ฯ อะสัมมุพฺโพ กาลังกะโรติ ฯ

อุตตะริง อัมปะฏิวิษณฺโณโต พรหมะโลกุปะโค โหติ ฯ

เมตตาทายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ

พะหลี่กะตายะ ยานีกะตายะ วัตถุกะตายะ อะนุญสิฏฐิตายะ ประจิตายะสุสะมารัทธายะ อิมเ เอกา
ทะสานิสังสา ปาฎีกังชาติ ฯ อิทะมะโวจะภะคะวา ฯ อัตตะมะนะ เต ภิกขุ ภะคะวะโต ภาสีตัง
อะภินันทุนติ ฯ

ระลึกถึงคุณพระศรีรัตนตรัย

| | | |
|----------------------------|-------------------------|-------------------------|
| อิมินา สักกาเรนะ | ข้าขอน้อมสักการะบูชา | องค์สมเด็จพระศาสดา |
| ผู้ทรงปัญญาและบารมี | ทรงส่งไปด้วยราศี | ประเสริฐเลิศดีมีพระคุณ |
| ทรงมีพระเมตตาการุณ | แผ่บุญค้ำจุนให้พ้นภัย | ท่านเป็นพระที่โปรดสงดใส |
| ให้กำเนิดพระรัตนตรัยดวงงาม | องค์แห่งรัตนมีสาม | ระป้อนามไปทั่วธานี |
| องค์พระพุทธรชินสีห์ | ตรัสรู้ชอบดีซึ่งพระธรรม | ชาวพุทธทุกคนจงจดจำ |
| ช่วยกันแนะนำให้แพร่ไป | ทุกคนจะเกิดเลื่อมใส | พระธรรมนำสุขใจสถาพร |
| ผู้แนะนำซึ่งคำสั่งสอน | ศิษย์พระชินวรทุกองค์ | มवलหมู่พระภิกษุสงฆ์ |
| ได้ดำรงพระศาสนามา | ลูกขอแก้วกราบวันทา | พุทธศาสนา จงยืนนานฯ |

บพระระลึกถึงคุณบิดามารดา

ผู้สวดนำเริ่มว่า **หันทะ มะยัง มาตาปิตุคฺฉัง กะโรมะ เส.**

| | | |
|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| (รับ) อิมินา สักกาเรนะ | ข้าขอกราบสักการบูชา | คุณพระบิดามารดา |
| ผู้ข้าขอน้อมระลึกถึงคุณ | ท่านมีเมตตาและกาารุณ | มีพระคุณต่อบุตรธิดา |
| ได้ให้กำเนิดลูกมา | ทั้งการศึกษาและอบรม | ถึงแม้ลำบากขึ้นขม |
| ทุกขระทมสักเพียงไร | ท่านไม่เคยหวั่นไหว | ต่อสิ่งใดที่ได้เลี้ยงมา |
| พระคุณท่านล้นฟ้า | ยิ่งกว่าธรรมาและแผ่นดิน | ลูกขอบูชาเป็นอาจิณ |
| ตราบจนสิ้นดวงชีวา | ขอปวงเทพให้จงรักษา | พระบิดามารดาของข้าเทอญ ฯ |

บทพระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์

ผู้สวดนำเริ่มว่า หันตะ มะยัง อาจะริยะคุณัง กะโรมะ เส.

(รับ) อิมินา สักกาเรนะ ข้าขอน้อมคารวบูชา คุณพระอุปัชฌายาจารย์
ผู้ให้การศึกษและอบรม เริ่มต้นจากวัยประถม ให้วิทยาคมเสมอมา
เพิ่มพูนสติปัญญา อภิวิชาศีลธรรมประจำใจ ท่านชี้ทางสว่างสดใส
ทั้งระเบียบวินัยประจำตน ศิษย์ที่ดีต้องหมั่นฝึกฝน ให้ประพฤติตนตลอดไป
จงสังวรสำรวมเอาไว้ ทั้งกายและใจให้มั่นคง ตั้งจิตไว้ให้เที่ยงตรง
เพื่อจรรโลงในพระคุณ ขอผลบุญโปรดจงเกื้อหนุน อาจารย์ผู้มีพระคุณทุกท่านเทอญ...

บทปลงสังขาร

มนุษย์เราเคย เกิดมาทำไม นิพพานมีสุข อยู่ใยมิไป ตัณหาหนองหนัก
หนองชักหนองไว้ ฉันทไปมิได้ ตัณหาผูกพัน ห่วงนั้นพันผูก ห่วงลูกห่วงหลาน
ห่วงทรัพย์สินศฤงคาร จงสละเสียเถิด จะได้ไปนิพพาน ข้ามพ้นภพสาม ยามหนุ่มสาวน้อย
หน้าตาแหลมซ้อย งามแล้วทุกประการ แก่เฒ่าหนึ่งยาน แต่ล้วนเครื่องเหม็น
เอ็นใหญ่เก้าร้อย เอ็นน้อยเก้าพัน มันมาทำเข็ญใจ ให้ร้อนให้เย็น เมื่อยขบทั้งตัว
ขนคิ้วก็ขาว นัยน์ตาก็มัว เส้นผมบนหัว ดำแล้วกลับหงอก หน้าตาแว่วอก ดูหน้าบัดสี
จะลูกก็โอย จะนั่งก็โอย เหมือนดอกไม้โรย ไม่มีเกสร

จะเข้าที่นอน ฟังสอนภาวนา พระอนิจจัง พระอนัตตา เราท่านเกิดมา
รังแต่จะตาย ผู้ดีเข็ญใจ ก็ตายเหมือนกัน เงินทองทั้งนั้น มิติตตัวเรา ตายไปเป็นผี
ลูกเมียผัวรัก เขาชักหน้าหนี เขาเหม็นซากผี เปื่อยเน่าพุงพอง หมู่ญาติพี่น้อง
เขาหามเอาไป เขาวางลงไว้ เขานั่งร้องไห้ แล้วกลับคืนมา อยู่แต่ผู้เดียว ปาไม้ชายเขี้ยว
เหลียวไม่เห็นใคร เห็นแต่ฝูงแร้ง เห็นแต่ฝูงกา เห็นแต่ฝูงหมา ยื้อแย่งกันกิน
ดูน่าสมเพช กระดูกุกุเอ๋ย เร็ยรายแผ่นดิน แร้งกาหมากิน เอาเป็นอาหาร
เที่ยงคืนส่งด ตื่นขึ้นมึนนาน ไม่เห็นลูกหลาน พี่น้องเฝ้าพันธุ เห็นแต่นกเค้า

จับเจ้าเรียงกัน เห็นแต่นกแสด ร้องแรกแหกขั้วญ เห็นแต่ฝูงผี ร้องให้หากัน

มนุษย์เราเอ๋ย อย่าหลงกันเลย ไม่มีแก่นสาร อุตส่าห์ทำบุญ คำจุนเอาไว้
จะได้ไปสวรรค์ จะได้ทันพระเจ้า จะได้เข้าพระนิพพาน อะหัง วันทามิ สัพพะโส อะหัง
วันทามิ นิพพานะ ปัจจะโย โหตุ ฯ

บทปลงสังขาร (เกศามมหอก)

| เกศามมหอก | บอกว่าตัวเฒ่า | พินฟางผมเฝ้า | | |
|--------------------|---------------------|---------------------|-------------------|------------|
| แก่แล้วทุกประการ | ตามืดหูหนวก | ร้ายนักสาธารณ์ | บ่มีเป็นแก่น | |
| สาร ไซ้ตัวตนของเรา | แผ่พื้นเปื่อยเน่า | เครื่องประดับกายเรา | โสโครกทั้งตัว | |
| แข่งขามือสั้น | เส้นสายพันตัว | เห็นน่าเกลียดกลัว | อยู่ในตัวของเรา | |
| ให้มันให้เมื่อ | ให้เจ็บให้เหนียว | ไปทั่วเส้นขน | แก่แล้วโรค | เข้ามาหาตน |
| ได้ความทุกข์ทน | โศกาอาวรณ์ | จะนั่งก็โอย | จะลุกก็โอย | |
| เหมือนดอกไม้โรย | ไม่มีเกสร | แก่แล้วโรค | เข้ามาวิงวอน | |
| ได้ความทุกข์ร้อน | ทั่วกายอินทรีย์ | ครันลั่นลมปาก | กลับกลายหายจาก | |
| เรียกกันว่าผี | ลูกเมียผัวรัก | เขาชักหน้าหนี | เขาว่าซากผี | |
| เปื่อยเน่าพุงพอง | เขาเสียไม่ได้ | เขาไปเยียมมอง | เขาบ่ได้ต้อง | |
| เกลียดกลัวนักหนา | เขาผูกเขารัด | มือเท้าเขามัด | รัดรั้งตรึงตรา | |
| เขาหามเอาไป | ทิ้งไว้ป่าช้า | เขากลับคืนมา | สู่เหย้าเรือนพลัน | |
| ตนอยู่เอกา | อยู่กับหมูหมา | ยื้อคร่าพัลวัน | ทรัพย์สินของตน | |
| ชนมาป็นกัน | ข้าวของทั้งนั้น | ไม่ใช่ของเรา | เมื่อตนยังอยู่ | |
| เรียกว่าของกู | เดี๋ยวนี้เป็นของเขา | แต่เงินใส่ปก | เขายังควักล้วงเอา | |
| ไปแต่ตัวเปล่า | เนาทั่วสารพวงค์กาย | อยู่ในป่ารก | ได้ยินเสียงนก | |
| กีก้องดงยาง | ได้ยินหมาใน | ร้องให้ครวญคราง | จิตใจอ้างว้าง | |
| วิเวกวังเวง | มีหมู่นกแซวก | บินมาร้องแวก | แหกขั้วญของตน | |
| เหลือยไม่เห็นใคร | อกใจวังเวง | ให้อยู่ครันเครง | รำพึงถึงตัว | |

| | | | |
|-----------------|-----------------------|-------------------|--------------------|
| ตายไปเป็นผี | เขาไม่ไยดี | ทิ้งไว้หน้ากลัว | ยิ่งคิดยิ่งพลัน |
| กายสิ้นระรัว | รำพึงถึงตัว | อยู่ในป่าช้า | ผิวมิ่งสินทรัพย์ |
| ยิ่งแลยิ่งลับ | ไม่เห็นตามมา | เห็นแต่ศีลทาน | เมตตาทภาวนา |
| ตามเลี้ยงรักษา | อุ้นเนื้ออุ้นใจ | ศีลทานมาช่วย | ได้เป็นเพื่อนม้วย |
| เมื่อตนตายไป | ตบแต่งสมบัติ | นพรัตน์โพยภัย | เลิศล้ำอำไพ |
| อึดตะกิลเสมากมี | ศีลพาไปเกิด | ได้วิมานเลิศ | ประเสริฐโฉมศรี |
| นางฟ้าแห่ล้อม | ห้อมล้อมมากมี | ขับกล่อมดีดสี | ฟังเสียงบรรเลง |
| บรรเลงสมบัติ | แก้วเก้าเนาวรัตน์ | นับน้อยไปหรือ | คุณพระทศพล |
| ที่ตนนับถือ | พระธรรมนั้นหรือ | สั่งสอนทุกวัน | พระสงฆ์องค์อารีนัก |
| มาเป็นปิ่นปัก | พระกัมมัฏฐาน | เอออวยสมบัติ | นพรัตน์โอฬาร |
| ดีกว่าลูกหลาน | ประเสริฐเลิศเพรา | ลูกแก้วที่รัก | บ่มีเป็นตำหนัก |
| รักเขาเสียเปล่า | เขามิตามช่วย | เพื่อนม้วยด้วยเรา | ไปหลงรักเขา |
| เห็นไม่เป็นการ | รักตนดีกว่า | จำศีลภาวนา | บำเพ็ญศีลทาน |
| จะได้ช่วยตน | ให้พ้นสงสาร | ลูถึงสถาน | ได้วิมานทอง |
| ผู้ใดใจพาล | หลงรักลูกหลาน | จะต้องจำจอง | เป็นห่วงตัณหา |
| เข้ามารับรอง | ตายไปจะต้องตกจตุรบาย. | | |

บทปลงสังขาร (สังขารร่างกาย)

สังขารร่างกายต้องตายเป็นผี อยู่ในโลกลี้ไม่มีแก่นสาร ทรัพย์สินเงินทองเป็นของสาธารณะ ไม่ใช่ของท่านลูกหลานต้องลา อย่ามัวประมาทโอกาสยังมี อย่าหลงโลกีย์จะมีปัญหา โลกนี้แท้จริงเป็นสิ่งมายา เป็นสิ่งลวงตาใช่ที่จริง สังขารร่างกายอยู่ไม่กี่ปี ก็ตายเป็นผีไม่มีความหวัง เกิดแก่เจ็บตายร่างกายผุพัง ทุกวันเดินทางสู่ยังกองฟอน จะห้ามไม่ฟังจะรังไม่อยู่ เป็นสิ่งสมมติตามพุทธะสอน อำนาจใดๆอย่าไปวิงวอน ให้ช่วยเราตอนที่วันสิ้นใจ สังขารเราเป็นสิ่งที่สังเวช มันเป็นสาเหตุสังเกตเอาไว้ เตี่ยวร้อนเดียวหนาวปวดร้าวอาลัย หิวอึดกินไปก็อยู่ไม่นาน หนาวก็จะตายร้อนไปก็แยะ

ลำบากแก่ๆนี้แลสังขาร ต้องกินต้องถ่ายทนนไปทุกวัน ดูน่าสงสารคิดกันให้ดี
สังขารร่างกายทั่วไปเน่าเหม็น มีของกากเดนมองเห็นทุกที่ ไหลเข้าไหลออกย่อยออกมามี
ล้วนเป็นสิ่งที่มืออยู่ทั่วกัน น้ำเลือดน้ำหนองล้วนของปฏิกูล ไหลมาเป็นมูลพอกพูนหลายชั้น
ข้างนอกเน่าเหม็นมองเห็นทุกวัน อีกข้างในนั้นล้วนชั้นไม่งาม สังขารร่างกายไม่ใช่ตัวตน
เกิดมาเป็นคนไม่พ้นโดนห้าม ต้องนอนเปลือยกายให้ไฟลุกลาม เมื่อเจ้าโดนหามสู้เชิงตะกอน
ผู้ดีเข็ญใจก็ตายเหมือนกัน อย่าหลงสังขารปลงกันไว้อ่อน ลูกหลานหญิงชายส่งได้แน่นอน
ก็แค่กองฟอนแล้วย้อนกลับมา สังขารร่างกายล้วนตายเป็นศพ ถูกแผ่นดินกลบอยู่ในป่าช้า
หมู่นอนนอนไสตามใต้กายา เป็นเหยื่อนกกาหมูหมาในดง กระจุกเกลื่อนกลาดเรียกราด
ทั่วไป เอ็นเล็กเอ็นใหญ่ไร้จุดประสงค์ ต้องถูกทอดทิ้งนอนกลิ้งในดง เป็นป่ารกพงเฝ้าดง
กันดาร กระทำให้แจ้งเจาะแทงตลอด ให้จิตนี้ปลอดหลุดตลอดสังขาร หยุดความกระหายมุ่งไป
นิพพาน ไม่หลงสังขารทั่วกันด้วยเถิด จะได้หยุดเกิดมันไม่ประเสริฐ トラบไต่ยังเกิดอยู่
ในสงสาร รีบภาวนาเพื่อละอิตตา ข้ามพ้นมายาทั่วหน้ากันเทอญ.



บทสวดคาถาชินบัญชร

ปุตตะกาโมละเภปุตตัง ณะนกะกาโมละเภณะนัง อตติกาเยกายะญายะ เทวานังปิยะตัง
สุตตะวา

อิติปิโสภะคะวา ยะมะราชาโน ท้าวเวสสุวัณโณ มรณัง สุขัง อระหังสุคะโต นะโม
พุทธายะ

ชะยาสะนาคะตา พุทธา เซตะวามารัง สะวาหะนัง
จะตุสัจจาสะภัง ระสัง เย ปิวิงสุ นระสาสะภา

ตันหังคะราหะโย พุทธาอัฏฐะวีสะติ นายะกา สัพเพ
ปะติฏฐิตา มัยหัง มัตถะเก เต มุนิสสะวา

สีเส ปะติฏฐิต มัยหัง พุทธโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน
สังโฆ ปะติฏฐิต มัยหัง อูเรสัพพะคุณากะโร

หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิณ
โกณฑัญญโณ ปิฏฐิภาคัสสะมิง โมคคัลลาโน จะ วามะเก

ทักขิณ สะวะเน มัยหัง อาสุง อานันทะราหุลา,
กัสสะโป จะ มะหา นาโม อุกาสุง วามะโสตะเก

เกสะโต ปิฏฐิภาคัสสะมิง สุริโยวะ ปะภังกะโร นิสินโน
สิริสัมปันโน โสภิต มุณีปุงคะโว กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี
จิตตะวาหะโก โส มัยหัง วะทะเน นิจัจัง ปะติฏฐาสี คุณากะโร

ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ อุปาลีนัน ทะสีวะลี เถรา ปัญจะ
อิเม ชาตา นะลาเต ติลกะภา มะมะ , เสสาสีติ มะหาเถรา วิชิตา ชินะ สาวะกา,
เอเตสีติ มะหาเถรา ชิตะวันโต ชินะระสา ชะลันตา, สีละเตเชนะ อังคะมังคะสุ สันฐิตา

ระตะนัง ปุระโต อาสิ ทักขิณ เมตตะสุตตะกัง,
ระชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ วาเม อังคุลิมาละกัง

ขันธะโมระปะริตัญจะ อาฎานาฎิยะ สุตตะกัง อากาเส, ณะทะนัง อาสิ เสสา
ปาการะสันฐิตา

ชินาณาวะระสังยุตตา สัตตปปา การะลังกะตา, วาตะปิตตาทิสัญชาตา พาหิรัชฌัต
ตูปัททะวา

อะเสสวีนะยัง ยันตุ อะนันตะชินะ เตชะสา, วะสะโต เม สะกิจเจนะ สะทา
สัมพุทธะปัญชะเว

ชินะปัญชะระมัชฌัมมิ วิหะรันตัง มะหีตะเล, สะทา ปาเลนตุ มัง สัพเพเต
มะหานุริสาสะภา

อิจเจวะมันโต สุกุตโต สุรักโข, ชินานุภาเวนะ ชิตุปัททะโว, ธัมมานุภาเวนะ
ชิตา วิสังโฆ

สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย สัทธัมมานุภาวะपालิตो จะรามิ ชินะ ปัญชะเวติ ฯ



ประมวลาภาพกิจกรรมการดำเนินงาน



ภาพการประชุมแกนนำหมู่บ้าน ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย กลุ่ม อสม. และผู้มีอายุ 30 ปีขึ้นไป



ภาพการอบรมเชิงปฏิบัติการ ระหว่างวันที่ 2 – 3 ตุลาคม 2553



ภาพการอบรมเชิงปฏิบัติการ ระหว่างวันที่ 2 – 3 ตุลาคม 2553



ภาพการปฏิบัติตน ด้านการส่งเสริมสุขภาพด้วยจิตตานามัย



ภาพการประชุมเพื่อวางแผนการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการบูรณาการหลักธรรมานามัย