



หลวงปู่ดาวโลกคุตร อมมปโก

คำขึ้นกรรมฐาน

(ก่อนนั่งกรรมฐาน)

พุทธโธเมนาโถ ธรรมโธเมนาโถ สังโฆเมนาโถ

คุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์

คุณบิดามารดา คุณอุปัชฌาย์อาจารย์ พระคุณอาจารย์เจ้า

ผู้ให้กรรมฐาน

ณ โอกาสนี้ ข้าพเจ้าจะได้เจริญวิปัสสนาเพ่งฌาน

กรรมฐานเพื่อให้แจ้งในทุกข์นี้ เพื่อตัดขาดจากระแสวังวน
แห่งทุกข์ ข้าพเจ้าจะเพ่งตั้งสติดูความคิด ดับความคิดทั้ง
อารมณ์ อยู่ด้วยความไม่ประมาท

ขอเดชะ ด้วยกุศลผลบุญ ที่ข้าพเจ้าได้เคยกระทำ
มาแล้ว ตั้งแต่อดีตชาติ จะเป็นแสนชาติก็ดี หมื่นชาติก็ดี
พันชาติก็ดี ร้อยชาติก็ดี สิบล้านชาติก็ดี ปัจจุบันชาติก็ดี จำได้ก็ดี
จำไม่ได้ก็ดี ขอมหากุศลส่วนนั้น จงรวมกันลงมา เป็นตบะ
เดชะ เป็นพลวะปัจจัย เป็นนิสัยตามส่ง

ขอให้ข้าพเจ้า จงบังเกิดมีปัญญาญาณ มีปรจิต
หยั่งรู้ เข้าสู่กระแสพระนิพพาน ณ กาลบัดนี้เทอญ.



○ คำแม่เมตตา ○

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บ
ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กัน
และกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียด
เบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความ
ทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อตตานัง परिหะรันตุ ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ
รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเทอญ.

กะตัง ปุญฺญะพะลัง มัยหัง สัพเพภาคิ ภาวันตุเต

ขอปวงสัตว์ทั้งหลาย สัตว์บก สัตว์น้ำก็ดี สัตว์มีปีก ไม่มี
ปีกก็ดี สัตว์ ๒ เท้า ๔ เท้าก็ดี สัตว์เท้ามาก เท้าน้อยก็ดี
สัตว์เลื้อยคลานก็ดี ผีไม่มีญาติ ภูตผีปีศาจ เปรต อสุรกาย
ผีกายทิพย์ กายหยาบ กายละเอียด โอปะปาติกะ
สัมภะเวสี ผีบังบด ผีลับแล พระแม่ธรณี พระแม่คงคา
ผีเจ้าที่เจ้าทาง เจ้าป่าเจ้าเขา เจ้าภูเจ้าผา เจ้าถ้ำเจ้าแหว
ภูมะเทวดา รุกขะเทวดา วิหาระเทวดา อากาศเทวดา
จอมปลวกเทวดา ปะฐะวีเทวดา เทพบุตรเทวดา
พระอินทร์ พระพรหม พระยายมบาล ท้าวโลกบาลทั้งสี่
เบื้องล่างตั้งแต่อเวจีมหานรก เบื้องบนถึงชั้นภะวัคคะ
พรหม ตลอดผู้มีพระคุณทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวร บิดา
มารดา ปู่ย่าตายาย พี่ป้าน้าอา ลูกหลานญาติมิตร ที่
ล่วงลับดับขันธไปแล้ว ทั้งที่มีชีวิตอยู่ก็ดี จงเป็นผู้มีส่วน
ได้เสวยผลบุญ ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาแล้วในวันนี้ หาก
ท่านตกทุกข์ ขอให้ท่านพ้นทุกข์ หากท่านมีความสุข
ขอให้สุขยิ่งขึ้นไป ตลอดเท่าถึงมรรคผลนิพพาน

ทุกๆ ท่านด้วยเทอญฯ

หลวงปู่ดาวกโลกอุดร ธมฺมปาโล



หลวงปู่ดาวกโลกอุดร อมมปาโล

หลวงปู่ท่านสอนว่า “ก็แผ่ให้ตัวเองบ้างซิ ให้ตนเองบ้าง
แผ่ให้แต่คนอื่น ป้อนข้าวแต่คนอื่น ก็ให้ตนเองกินบ้างซิ”

คำแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ

อะหัง นิททุกโข โหมิ

อะหัง อะเวโร โหมิ

อะหัง อภัยาปะชโณ โหมิ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร

ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรค

อันตรายทั้งปวง

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขกายสุข

ใจ รักษากายวาจาใจให้พ้นจาก

ความทุกข์ภัยทั้งปวง