

## ขอ อโหสิกรรม ๓ ภพ

ก่อนที่จะนั่งฝึกสมาธิ วิปัสสนา ผมก็แนะนำสวดบทนี้ครับ  
ตั้ง นโม 3 จบ (นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ)

ข้าแต่พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระธรรมทั้งปวง พระอรหันต์ พระอริยสงฆ์ทั้งหลายทั้งปวง บรรดาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายทั้งปวง ท่านปู่ ท่านย่าท่านแม่ศรี ท่านแม่จิต ลุงพุดท้าวเวสสุวรรณ มหาราชทั้งสี่ พรหมยมยักษ์ทั้งปวง เทวดา พญานาค พญาครุฑทั้งหลายทั้งปวง สิ่งที่มีคุ้มครองปกป้องรักษาข้าพเจ้า แม่พระธรณี แม่พระคงคา แม่พระพาย แม่พระเพลิง แม่พระโพสพ พระพิรุณ ครูบาอาจารย์ ผู้ที่มีพระคุณเคารพทั้งหลายทั้งปวง พ่อแม่ปู่ย่าตายายลุงป้าน้าอาเพื่อนพี่น้อง ลูกญาติวงศ์ ทั้งหลายทั้งปวง ที่มีชีวิตอยู่และที่ล่วงลับไปแล้ว ที่เป็นญาติที่ดีที่ไม่ใช่ญาติที่ดี ถึงเจ้ากรรมนายเวรที่ผูกจองเวรกันมาที่ฆ่ากันมา ที่ทำร้ายกันมาที่อาฆาตพยาบาทกัน ที่เบียดเบียนกันมาที่มีโทษกรรมกันมาเพื่อนร่วมงาน งานที่ทำบ้านที่อยู่อาศัยถึงสรรพสัตว์ ทั้งหลายทั้งปวง ที่เคยฆ่ากันมา ที่เคยทำร้ายกันในชาติศาสนา พระมหากษัตริย์ บรรดานายนิรยบาน สัมพะเวสี สัตว์นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน กรรมใดๆที่ทำกับผู้ใดหรือทำกับทรัพย์สินของสงฆ์หรือวัตถุต่างๆ ที่เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตที่เจตนาหรือที่มิได้เจตนา ถึงฟ้าคำสาบาน คำสาบแช่ง ทุกชาติทุกภพ สิ่งต่างๆที่ข้าพเจ้ากระทำความผิดที่ประมาท ล่วงเกินมาตั้งแต่ชาติปางก่อน มาจนถึงชาติปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการกระทำผิดทาง กายกรรม ทางวจีกรรม, ทางมโนกรรม ทั้งต่อหน้าก็ดีลับหลังก็ดี ข้าพเจ้ากราบขอ อโหสิกรรมอดโทษ อดเวรอดกรรม อดยาจองเวรกรรม อดว่าได้มีเวรมิกรรม ปลดหนี้กรรมเวร ขอลบล้างหนี้กรรมเวร พันจากทุกข์พ้นจากภัยพ้นจากโรคร้าย พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ขออโหสิกรรมด้วยเทอญ แม้แต่กรรมที่ใครๆทำแก่ข้าพเจ้าก็ตาม ข้าพเจ้าขอ อโหสิกรรมให้ทั้งหมดทั้งสิ้นเป็นการอภัยทานด้วยเดชเดชะพระบารมี ขององค์ สัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระธรรมทั้งปวง พระอรหันต์ พระอริยสงฆ์ทั้งหลายทั้งปวง ขอให้ข้าพเจ้ามีจิตที่บริสุทธิ์ สะอาดแจ่มใส ธรรมใดที่องค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ได้แล้ว ขอให้ข้าพเจ้ามีดวงตาเห็นธรรมได้รู้ ได้ปฏิบัติ ธรรมนั้นเข้าสู่พระนิพพาน ด้วยเทอญ