

ที่อยู่ และแผนที่การเดินทางไปสถานที่ปฏิบัติธรรม

สารบัญ	หน้า
1. วัดธรรมมงคล	4
2. วัดอัมพวัน	5
3. ยุวพุทธิกสมาคม	6
4. สวนโมกขพลาราม	7
5. วัดป่าสุคันฺธวนาราม	9
6. วัดภูหลวง	10
7. วัดถ้ำขาม	11
8. วัดมเหยงคณ์	12
9. สำนักปฏิบัติธรรมแสงธรรมสองชีวิต	13
10. วัดสนามใน	14
11. วัดป่านานาชาติ	15
12. วัดปทุมวนาราม	16
13. วัดปากน้ำภาษีเจริญ	17
14. วัดมหาธาตุยุวราช ๑	18
15. วัดอินทรวิหาร	19
16. สำนักงานพุทธมณฑล	20
17. ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธ ๑ เฉลิมพระเกียรติ	21

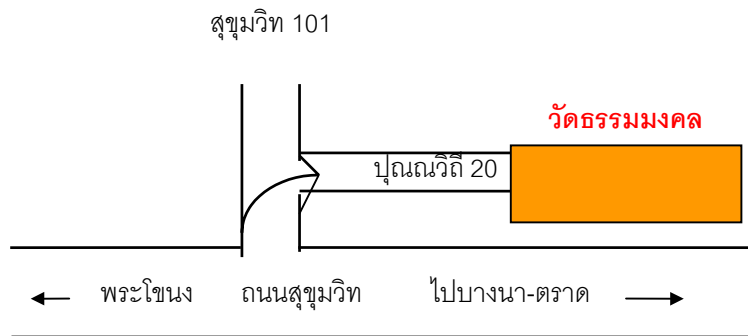
18.วัดอโศการาม	22
19.วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร	23
20.สำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม	24
21.วัดภักทันตะอาสาเถรวาท	25
22.วัดเขาสุกิม	27
23.วัดจันทาราม (วัดท่าซุง)	28
24.วัดถ้ำผาปล่อง	29
25.วัดป่าสาละวัน	30
26.วัดแสงธรรมเวฬุาราม (สมเด็จพระแดนสงบ)	31
27.วัดป่าวะภูแก้ว	32
28.วัดหนองป่าพง	33
29.ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน	34
30.วัดป่าวิเวกธรรม	35
31.วัดถ้ำผาบึง	36
32.วัดถ้ำกลองเพล	37
33.วัดป่าบ้านตาด	38
34.วัดหินหมากเป้ง	39
35.วัดเจติยาศีรีวิหาร (ภูทอก)	40
36.วัดดอยธรรมเจดีย์	41
37.วัดถ้ำอภัยดำรงธรรม	42
38.วัดป่าสุทธาวาส	43
39.วัดคำประมง	44
40.สำนักปฏิบัติธรรม ตีริธรรม (ถ้ำซี้)	45
41.วัดหลวงพ่อดธรรมกายาราม	46

42.วัดป่าอุดมสมพร	47
43.ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน “ ธรรมกมล ”	48
44.วัดสังฆทาน	49
45.วัดพระบาทถ้ำภูคา	50
46.สำนักสงฆ์เขายายแสง (บ้านสว่างใจ)	51
47.สำนักสงฆ์ธรรมสถานถ้ำเขาวง	52
48.วัดธรรมกาย	53
49.เสถียรธรรมสถาน	54
50.วัดป่าบ้านค้อ	55
51.วัดอนาลโย	56
คาถาในการอยู่ธุดงค์	57

1. วัดธรรมมงคล

ที่ตั้ง : ซอยปทุมณวิถี 20 ถ.สุขุมวิท 101 บางจาก พระโขนง กรุงเทพฯ ฯ

โทรศัพท์ 0-2741-7821-2, 0-2332-2826-7, 0-2311-3994

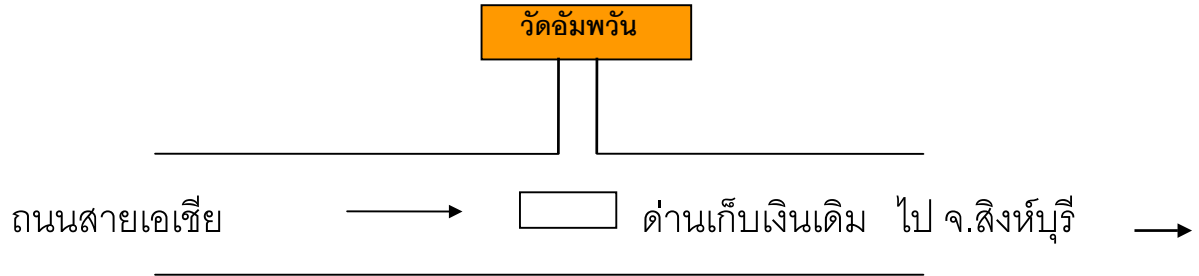


การเดินทาง : ใช้ถนนสุขุมวิทขาออกผ่านสะพานพระโขนง ถึงสุขุมวิทซอย 101 จะเห็นป้ายวัดขนาดใหญ่ด้านซ้ายมือให้ เลี้ยวซ้ายเข้าไป จนถึงซอยปทุมณวิถี 20 ก็จะมีป้ายวัดหน้าปากซอย ให้เลี้ยวขวาเข้าไปจนสุดซอยก็จะถึงวัด หากเดินทางโดยรถประจำทาง ให้ลงรถที่ปากซอยสุขุมวิท 101 ต่อรถสองแถวหรือมอเตอร์ไซด์รับจ้างเข้าไปก็ได้

2. วัดอัมพวัน

ที่ตั้ง 53 บ.อัมพวัน ถ.เอเชีย กม.130 หมู่ที่ 4 ต.พรหมบุรี อ.พรหมบุรี

จ. สิงห์บุรี โทรศัพท์ (036) 599-381, (036) 599-175



การเดินทาง จากกรุงเทพฯ ใช้ถนนสายเอเชียมุ่งขึ้นไปทางเหนือ ก่อนถึงตัวจังหวัดสิงห์บุรี ประมาณกิโลเมตรที่ 130 บริเวณด่านเก็บเงินเดิม จะเห็นป้ายวัดทางซ้ายมือ เลี้ยวเข้าไปประมาณ 1-2 กิโลเมตร เป็นถนนลาดยางอย่างดี หากเดินทางโดยรถประจำทาง จากกรุงเทพฯ ขึ้นรถที่ขนส่งสายเหนือหมอชิตใหม่ไปจังหวัดสิงห์บุรี วัดจะถึงก่อนตัวจังหวัด 14 กม. ต้องแจ้งคนขับว่าจะลงหน้าวัดอัมพวัน เมื่อรถไปถึงจะจอดให้ลง จะต่อมอเตอร์ไซด์รับจ้างหรือเดินเข้าไปก็ได้

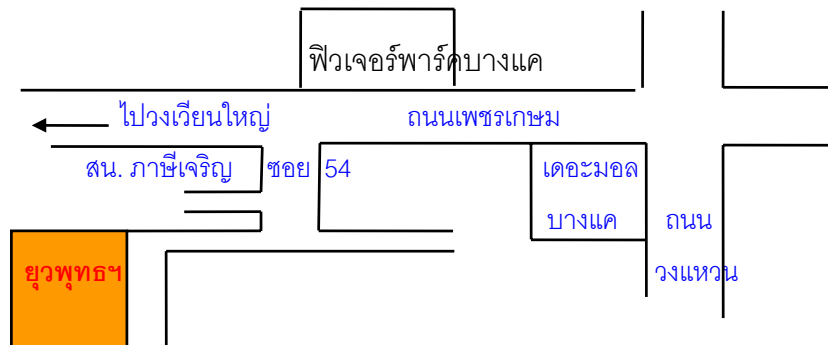
3. ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ที่ตั้ง : 58/8 ถ. เพชรเกษม 54 (ซอยเดียวกับสำนักงานเขตภาษีเจริญ และ

สถานีตำรวจนครบาลภาษีเจริญ) เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ๑ 10160

ปากซอยมีรถจักรยานยนต์รับจ้างเข้าศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน

โทรศัพท์ 0-2413-1706, 0-2805-0790-4 โทรสาร 0-2413-3131



4. สวนโมกขพลาราม

ที่ตั้ง 68 หมู่ 6 ต.เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี 84110



การเดินทาง สามารถไปได้สะดวกหลายวิธี โดยควรไปถึงสวนโมกข์ก่อนค่ำ

การเดินทางด้วยรถยนต์

จากกรุงเทพฯ ๙ ระยะทางประมาณ 600 กิโลเมตร ใช้ถนนพระรามที่สองหรือถนนเพชรเกษม มุ่งลงภาคใต้ ผ่านจังหวัดเพชรบุรี ใช้เส้นทางสายชะอำ-ปราณบุรี มุ่งหน้าสู่จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ชุมพร สุราษฎร์ธานี เมื่อเข้าผ่านทางแยกเข้าอำเภอไชยาไปประมาณ 4 กิโลเมตรจะพบอาคารพาณิชย์ 4 ชั้นอยู่ทางซ้ายมือสวนโมกข์จะอยู่ทางขวามือ โดยจะมีป้ายบอกทางบนทางหลวง ใช้เวลาเดินทางจากกรุงเทพฯ ประมาณ 7 ชั่วโมง

การเดินทางด้วยรถประจำทาง

มีรถประจำทางจากกรุงเทพฯถึงสุราษฎร์ธานี โดยแวะที่สวนโมกข์ ใช้เวลาเดินทางจากกรุงเทพฯประมาณ 8 ชั่วโมง ส่วนมากรถมักจะออกตอนค่ำถึงสวนโมกข์ตอนเช้ามีด สำหรับผู้ที่มาจากจังหวัดที่อยู่ใต้สุราษฎร์ธานี ให้ใช้รถที่มีปลายทางที่หลังสวนหรือชุมพร โดยผ่านตัวจังหวัดสุราษฎร์ธานี และเมื่อผ่านสนามบินสุราษฎร์ฯ ไปประมาณ 30 กิโลเมตร จะถึงสวนโมกข์ (ก่อนถึงทางเข้าอำเภอไชยาประมาณ 4 กิโลเมตร)

การเดินทางด้วยรถไฟ

เลือกรถไฟที่ไปถึงสวนโมกข์ก่อนค่ำ รถไฟใช้เวลาเดินทางจากกรุงเทพฯประมาณ 10 ชั่วโมง ถึงสถานีไชยา แล้วต่อรถสองแถวที่ติดป้ายสวนโมกข์ หรือเหมารถสองแถวเข้าสวนโมกข์ก็ได้ ระยะทางอีกประมาณ 6 กิโลเมตร

การเดินทางด้วยเครื่องบิน

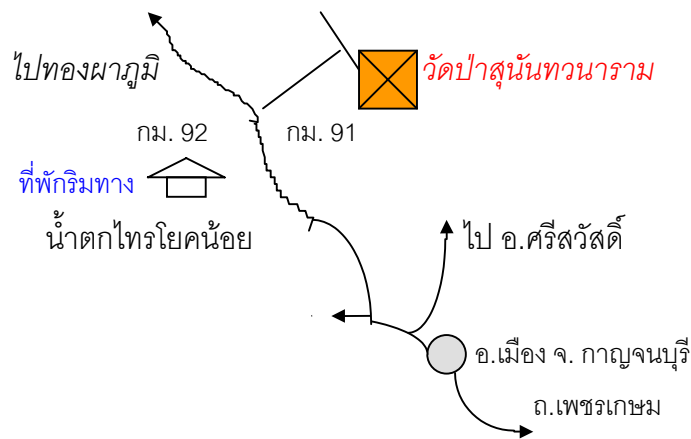
ลงเครื่องบินที่สนามบินสุราษฎร์ธานี นั่งรถตู้ประจำทางจากสนามบินเข้าตัวจังหวัดสุราษฎร์ฯ แล้วนั่งรถตู้จากสุราษฎร์ฯเข้าไชยา แวะลงที่สวนโมกข์ หรือจ้างรถจากสนามบินไปสวนโมกข์(ระยะทางประมาณ 30 กิโลเมตรแต่แพงมาก)

5. วัดป่าสุนันทวนาราม

ที่ตั้ง : บ้านลั่นถีน ต.ท่าเตียน อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี

ที่ติดต่อกันในกรุงเทพฯ ฯ มูลนิธิมาया โคตมี

โทรศัพท์ 02-676-3453, Fax 0-2286-8690

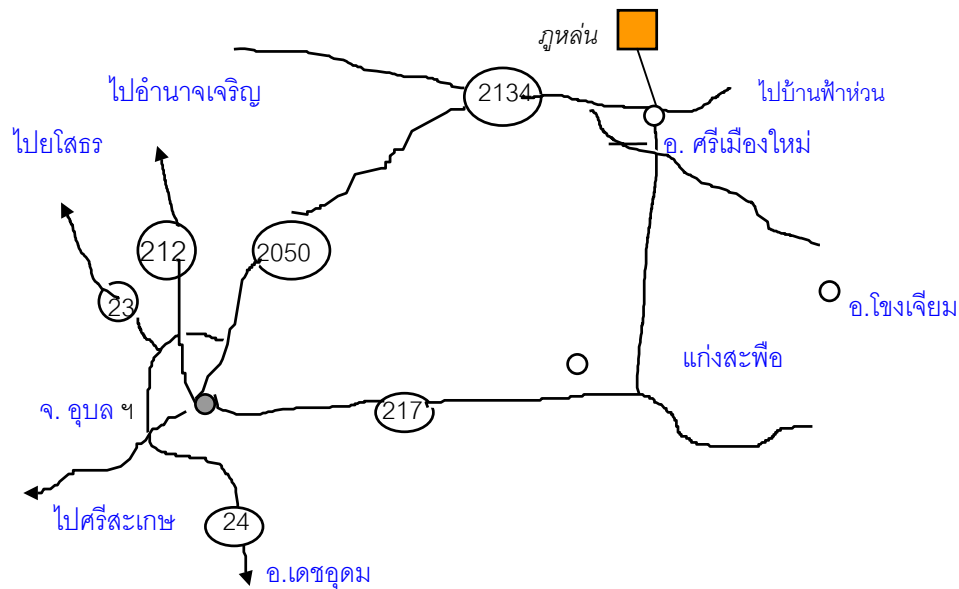


การเดินทาง เมื่อไปถึง จ.กาญจนบุรี ใช้เส้นทางไปสังขละบุรี จะผ่านไทรโยคน้อย ไทรโยคใหญ่ ตามทางหลวงหมายเลข 323 ถึงกม. 91 ทางขวามือจะมีป้ายเข้าวัด เลี้ยวเข้าไปอีก 4 กม.เป็นทางลาดยางทางเป็นเนินขึ้นๆ ลงๆ

6. วัดภูทอน

ปฐมวิปัสสนาหลวงปู่่มั่น ฯ (สถานที่หลวงปู่่มั่นออกธุดงค์ครั้งแรกกับ หลวงปู่เสาร์)

ที่ตั้ง : 9 ต. สงยาง อ.ศรีเมืองใหม่ จ. อุบลราชธานี



การเดินทาง จากวงเวียนที่อำเภอศรีเมืองใหม่ จะมีหลายเส้นทางที่ไปได้แต่ให้

เลือกเลี้ยวซ้ายไปทางบ้านฟ้าหวน เพราะเป็นทางลาดยางอย่างดี ระยะทาง

ประมาณ 7 กม. จะมีป้ายไปวัดภูทอนเลี้ยวเข้าไปอีก ประมาณ 8 กม.

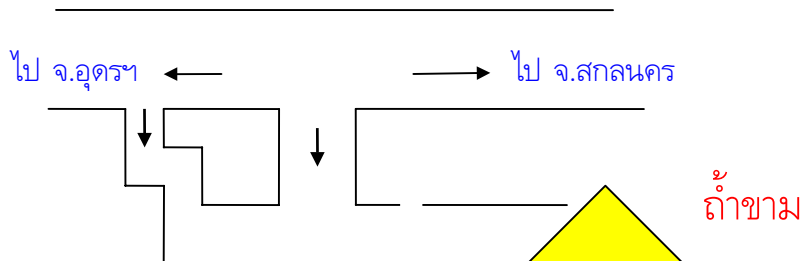
หากเดินทางโดยรถประจำทาง จากกรุงเทพฯ ขึ้นรถที่ขนส่งสายเหนือ ไปจังหวัด

อุบลราชธานี เนื่องจากทางค่อนข้างลึก เมื่อไปถึงอุบลฯแล้ว หากเช่ารถสองแถวไป

ก็จะสะดวก

7. วัดถ้ำขาม

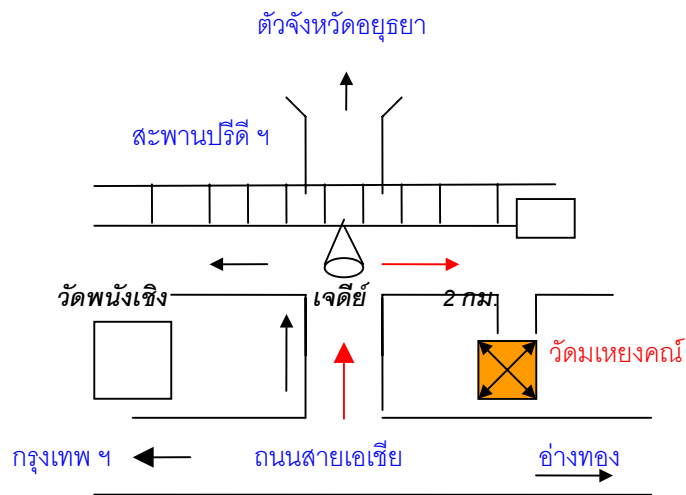
ที่ตั้ง : อยู่บ้านคำข่า หมู่ที่ 4 ตำบลไร่ อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร



การเดินทาง: จากจังหวัดสกลนครใช้ทางหลวงหมายเลข 22 ไปทางอุดรธานี ประมาณ 20 กิโลเมตรแยกซ้ายเข้าไป 10 กิโลเมตร จะมีป้ายแยกไปซ้ายมืออีก 6 กม หากมาจาก จ.อุดรฯ เมื่อเลยอำเภอพรรณานิคมมาเล็กน้อยจะมีป้ายเลี้ยวขวาเข้า ไปยังถ้ำขามระยะทางประมาณ 13 กม. จากทางเข้าทั้งสองทาง มีป้ายบอกโดยตลอด

8. สำนักปฏิบัติธรรมฐาน วัดมเหยงคณ์

ที่ตั้ง ต. หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

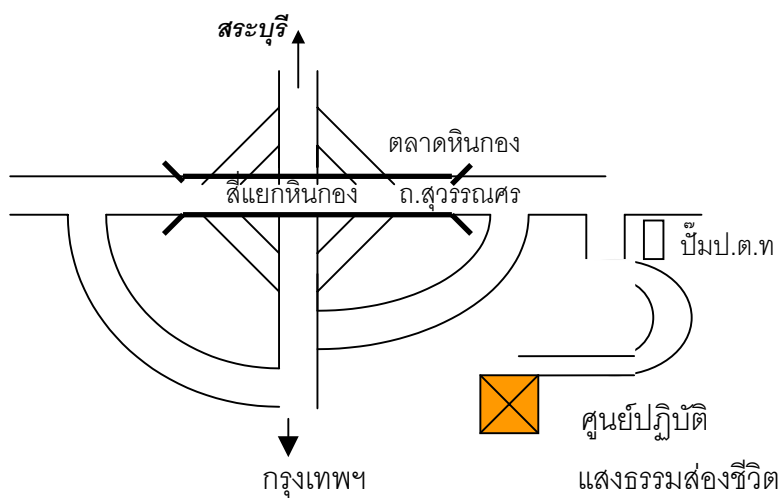


การเดินทาง: จากกรุงเทพฯขึ้นเหนือไปทางสายเอเชียถึงจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เลี้ยวซ้ายเข้าตัวจังหวัดก่อนเข้าตัวจังหวัดจะพบวงเวียนเจดีย์กลางถนน ให้เลี้ยวไปทางขวา 2 กม.มีป้ายวัดมเหยงคณ์ หากไปทางรถเมล์ให้ขึ้นรถ 2 แถวที่วงเวียนเจดีย์

9. สำนักปฏิบัติธรรมแสงธรรมสองชีวิต

ที่ตั้ง : ต.โคกแย้ อ.หนองแค จ.สระบุรี 18230

โทร. (036) 379-428, (036) 305-239



การเดินทาง จากกรุงเทพฯ ใช้ถนนพหลโยธินมุ่งไปทางจังหวัดสระบุรี ก่อนถึงสี่แยกหินกอง 1 กม. จะเห็นทางออกไปคูชานาน มีสะพานกลับรถไปทางนครนายก แล้วเลี้ยวขวาเข้าซอยก่อนถึงบึงน้ำมัน ปตท. สำนักปฏิบัติธรรมนี้ ตั้งอยู่บนเขาเทพพนมยงค์ เส้นทางไปนครนายก ห่างจากสี่แยกหินกองประมาณ 1 กม.

ในวันเสาร์-อาทิตย์ วัดจะมีรถรับส่งฟรีจากกรุงเทพฯ ฯ โดยออกเวลา 6.30 น.

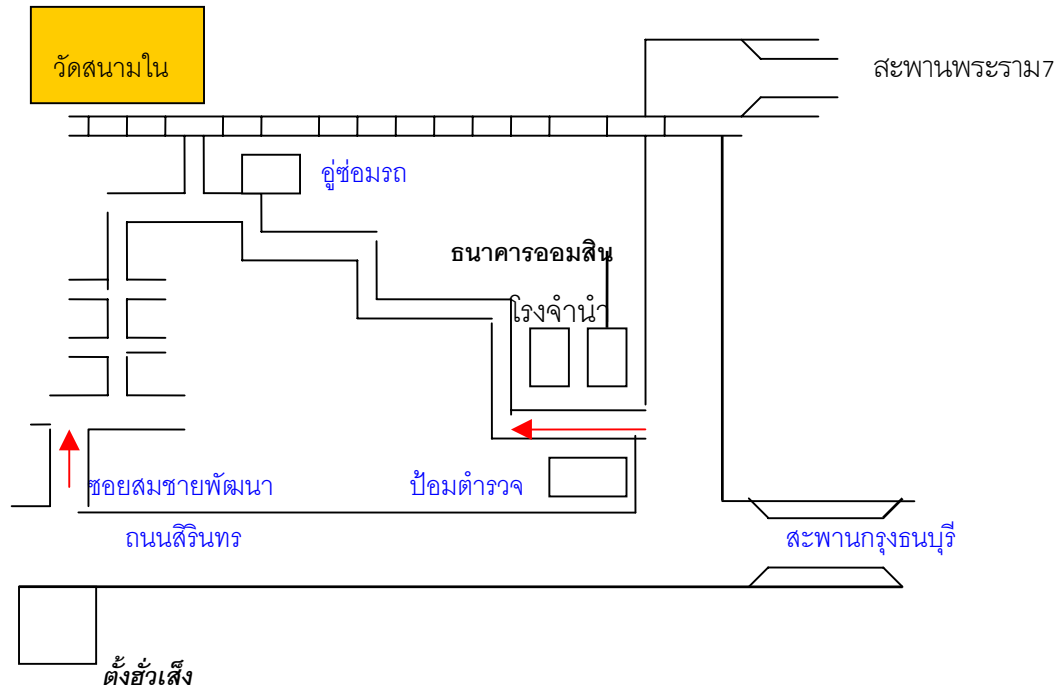
และกลับ เวลา 15.30 น. โดยมีรถจอดอยู่ 2 จุดคือ

- ใกล้โรงพยาบาลพระมงกุฎ ฯ หน้าร้านเซเว่นอีเลเว่น
- หน้ามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ด้านพหลโยธิน

10. วัดสนามใน

ที่ตั้ง : 27 ต. วัดชลอ อ. บางกรวย จ. นนทบุรี

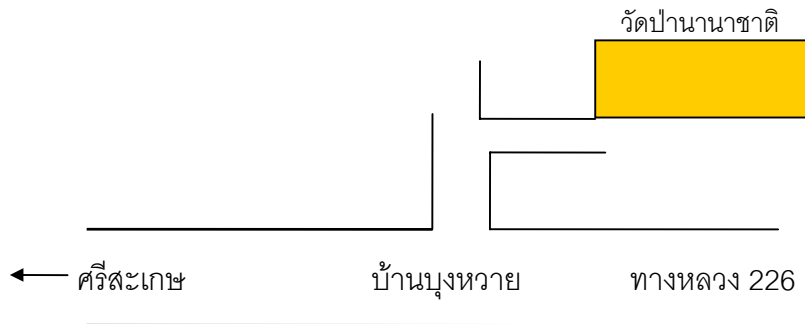
โทรศัพท์ 0-2429-2119, 0-2883-7251



การเดินทาง : ถ้ามาทางถนนสีรินทรจะเข้าชอยสมชายพัฒนา หรือจะเข้าที่ชอยแรก ฝั่งถนนจรัลสนิทวงศ์ก็ได้ จะมีแยกเล็ก ๆ น้อย ๆ อยู่บ้าง ให้เข้าไปตามแผนที่ จนถึงบริเวณริมทางรถไฟจะอุ้งรถเล็ก ๆ เป็นที่สังเกตุดู ต้องการที่จอดรถไว้ริมทาง เพราะไม่มีถนนเข้าถึงตัววัด ให้เดินข้ามทางรถไฟเข้าไป หากเดินทางโดยรถเมล์ ถึงปากชอยจะนั่งรถมอเตอร์ไซด์รับจ้างเข้าไปก็จะสะดวก

11. วัดป่านานาชาติ

ที่ตั้ง : อยู่บ้านบึงหวาย หมู่ 7 ต.บึงหวาย อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

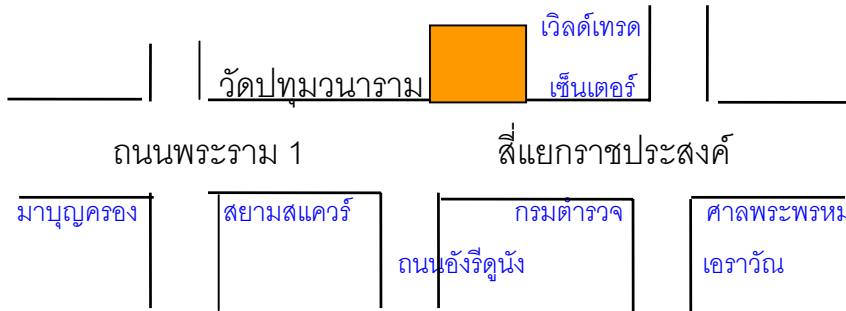


การเดินทาง วัดห่างจากตัวจังหวัดอุบลราชธานีในเส้นทางไปศรีสะเกษ ประมาณ 14 กิโลเมตร ตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 226

12. วัดปทุมวนารามราชวรวิหาร

ที่ตั้ง : ถนนพระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

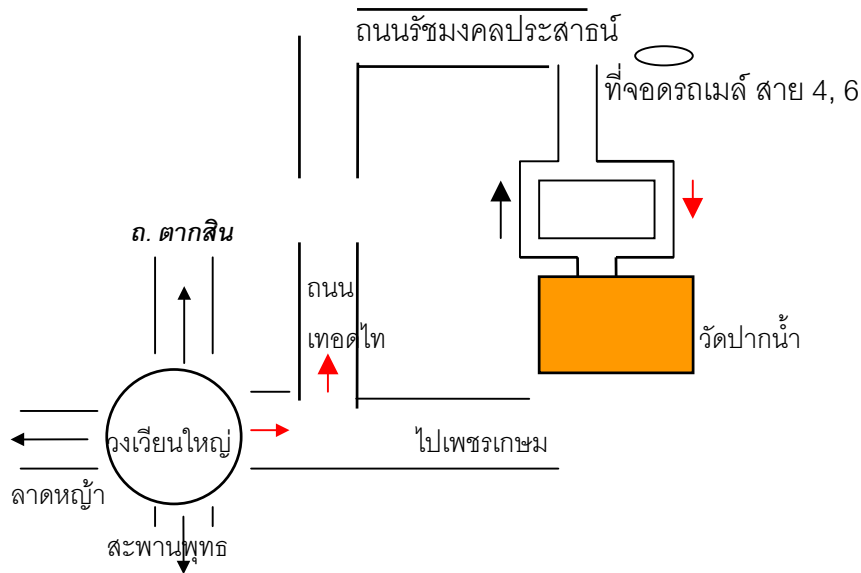
โทรศัพท์ 0-2251-2315, 0-2252-5465, 0-2253-8822



การเดินทาง : วัดตั้งอยู่ระหว่างสยามเซ็นเตอร์และเวสต์เทรตเซ็นเตอร์
การเดินทางสะดวก หากมารถเมล์ก็ลงรถที่ป้ายฯ หน้าวัดได้เลย หากมาโดย
รถยนต์ สามารถจอดรถในวัดได้

13. วัดปากน้ำภาษีเจริญ

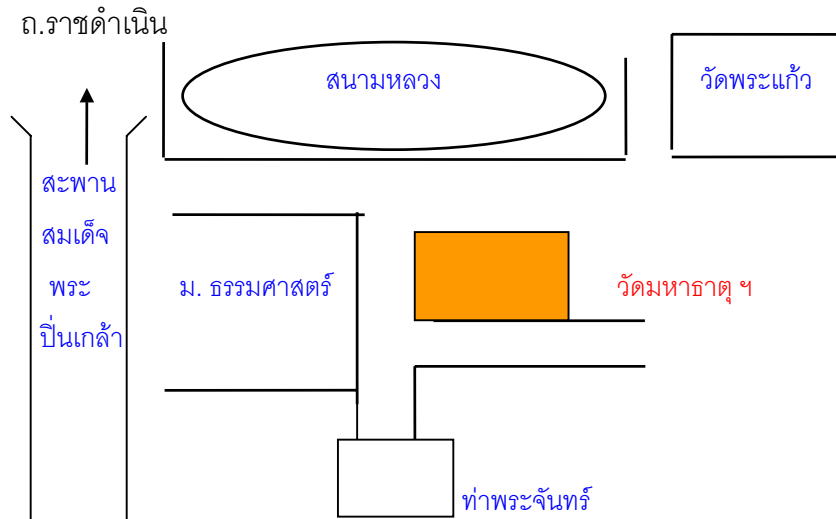
ที่ตั้ง : เลขที่ 8 แขวงปากคลองภาษีเจริญ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ



การเดินทาง : จากวงเวียนใหญ่ เลี้ยวไปทางถนนเพชรเกษม เลี้ยวซ้ายที่ถนนเทอดไท ตรงไปตามทางเรื่อย ๆ จนถึงถนนรัชมงคลประสาธน์ ให้เลี้ยวขวาไปตามทางผ่านที่จุดรถเมล์ตรงไปเรื่อย ๆ จนแยกซ้าย ข้ามสะพานเข้าตัววัด หากเดินทางโดยรถเมล์ จะมีรถเมล์สาย 4 และสาย 9 ที่มาสิ้นสุดใกล้ทางเข้าวัด

14. วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

ที่ตั้ง : เลขที่ 3 ท่าพระจันทร์ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพฯ

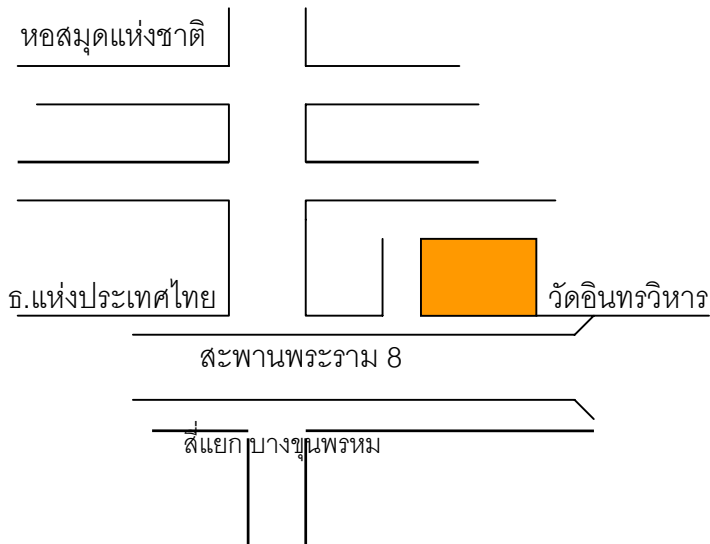


การเดินทาง : วัดอยู่ตรงข้ามสนามหลวงและธรรมศาสตร์ ทางการ มีรถเมล์ผ่านหลายสาย การนำรถยนต์มาก็พอมีที่จอดในวัดได้

15. วัดอินทรวิหาร

ที่ตั้ง อาคารปฏิบัติธรรม “เฉลิมพระเกียรติ” วัดอินทรวิหาร

บางขุนพรหม กรุงเทพฯ 10200 โทร. 0-2628-5550-2



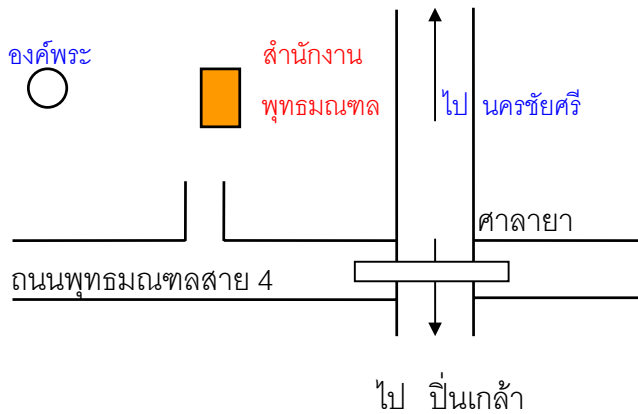
การเดินทาง :

วัดอินทรวิหารอยู่ใกล้ธนาคารแห่งประเทศไทย สี่แยกบางขุนพรหม และอยู่ใต้ทางขึ้นลงสะพานพระราม 8

16. สำนักงานพุทธมณฑล

ที่ตั้ง : พุทธมณฑล ถ.พุทธมณฑลสาย 4 ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล

จ. นครปฐม โทร.0-2441-9009, 0-2441-9012, 0-2441-9803-4



การเดินทาง หากใช้รถส่วนตัว ใช้เส้นทางปิ่นเกล้า-นครชัยศรี หรือเพชรเกษม

จะมีป้ายบอกทางให้เลี้ยวที่ ถ.พุทธมณฑลสาย 4 เมื่อเข้าไปในบริเวณพุทธมณฑล
ลจจรถที่หน้าหอประชุมใหญ่ หากไปรถโดยสารประจำทาง สายที่ผ่านมี 124,125
,ปอ.16, 84 และรถตู้ มีรายละเอียดดังนี้

สาย 124 ขึ้นจากพาต้าปิ่นเกล้า ลงหน้ามหาวิทยาลัยมหิดล หรือสุดสายที่ ศาลา
ยา ตอรถสองแถวลงหน้าพุทธมณฑล

สาย 125 ขึ้นจากสะพานกรุงธน (ซังฮี้) ลงหน้ามหาวิทยาลัย มหิดล หรือสุดสาย
ที่ศาลายา ตอรถสองแถวลงหน้าพุทธ มณฑล

ปอ. 16 ขึ้นจากอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิหรือสะพานกรุงธนฯ ลงหน้า มหาวิทยาลัย
มหิดล หรือลงสุดสายที่ศาลายา ตอรถสองแถวลงหน้าพุทธมณฑล

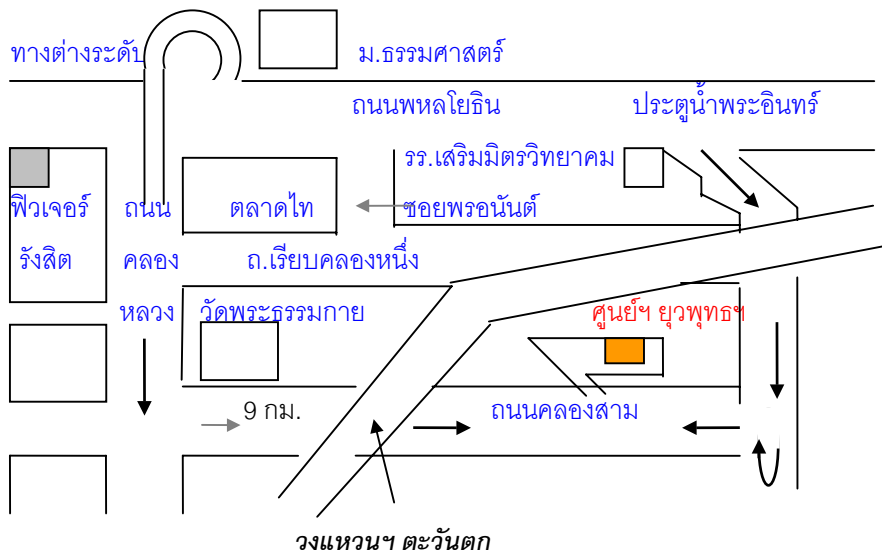
สาย 84 ขึ้นจากคลองสาน ลงปากทางถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตอรถ สองแถว
ลงหน้าพุทธมณฑล

รถตู้ ขึ้นจากพาต้าปิ่นเกล้า - หมูบ้านรวมแก้ว หรือ พาต้าปิ่นเกล้า-หมูบ้านสินสม
บูรณ์ ลงหน้าพุทธมณฑล

17. ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธ ฯ เจริญพระเกียรติ

ที่ตั้ง คลองสาม จ.ปทุมธานี

โทรศัพท์ 02-986-6404-5 โทรสาร:02-986-6403

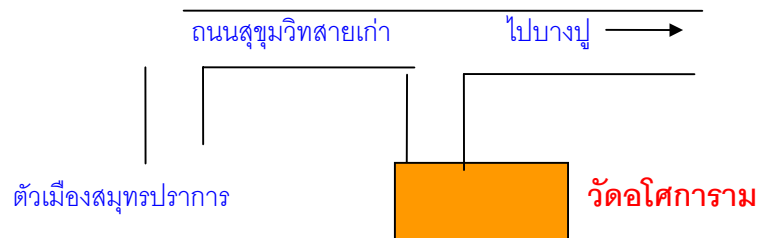


การเดินทาง เส้นทางที่ไปง่ายที่สุด คือ จากพหลโยธิน เลี้ยวเข้ามาทางถนนคลองหลวง-หนองเสือ เลี้ยวซ้ายที่ถนนคลองสาม ผ่านวัดธรรมกาย เข้าไป 3 กม. จะเป็นถนนลาดยาง 8 กม. ก่อนจะเข้าสู่ศูนย์ ฯ ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธ ฯ เจริญพระเกียรติ

18. วัดโศการาม

ที่ตั้ง 136 หมู่ 2 กม. 31 ถ. สุขุมวิท (สายเก่า) ต.ท้ายบ้าน อ. เมือง

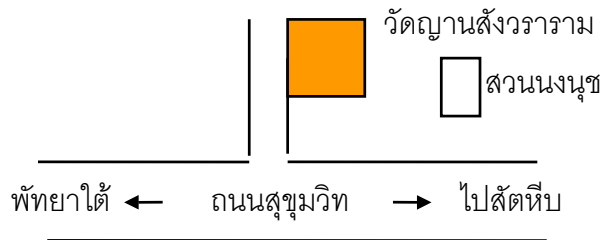
จ. สมุทรปราการ



การเดินทาง : ตั้งอยู่ริมถนนสุขุมวิทสายเก่า จะมีป้ายบอกทางไปวัด จากแยกตัวเมืองสมุทรปราการไปทางเดียวกับบางปูห่างจากเมืองประมาณ 8 กม. ผ่านเมืองโบราณ มีป้ายวัดชี้ไปทางขวาให้กลับรถแล้วเลี้ยวซ้ายเข้า วัดห่างจากถนนใหญ่ประมาณ 500 เมตร ติดกับสถานพักผ่อนสรวงคนิวาส

19. วัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร

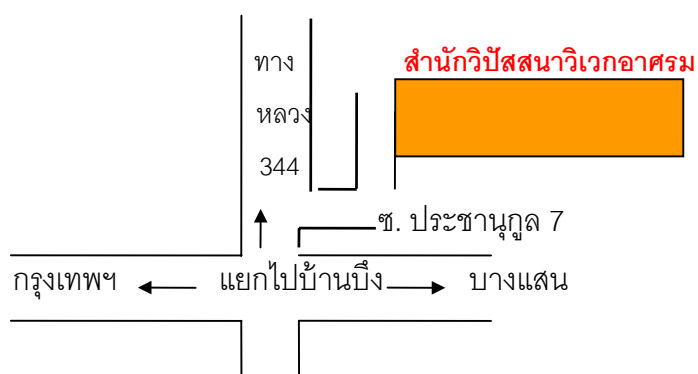
ที่ตั้ง : ต.ห้วยใหญ่ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี โทรศัพท์ (038)237-642



การเดินทาง เลี้ยวพญาไต้ไปตามถนนสุขุมวิท ถึง กม. ที่ 160 มีทางแยกซ้ายมือเข้าไป 6 กิโลเมตร ใกล้วิหารเซียน และ วัดเขาชีจรรย์

20. สำนักวิจัยสหสาขาวิชา

ที่ตั้ง : ซอยประชาชนกุล 7 ถ.ชลบุรี-บ้านบึง ต.บ้านสวน อ.เมือง จ.ชลบุรี
โทรศัพท์ (038) 283-766, (038) 277-482



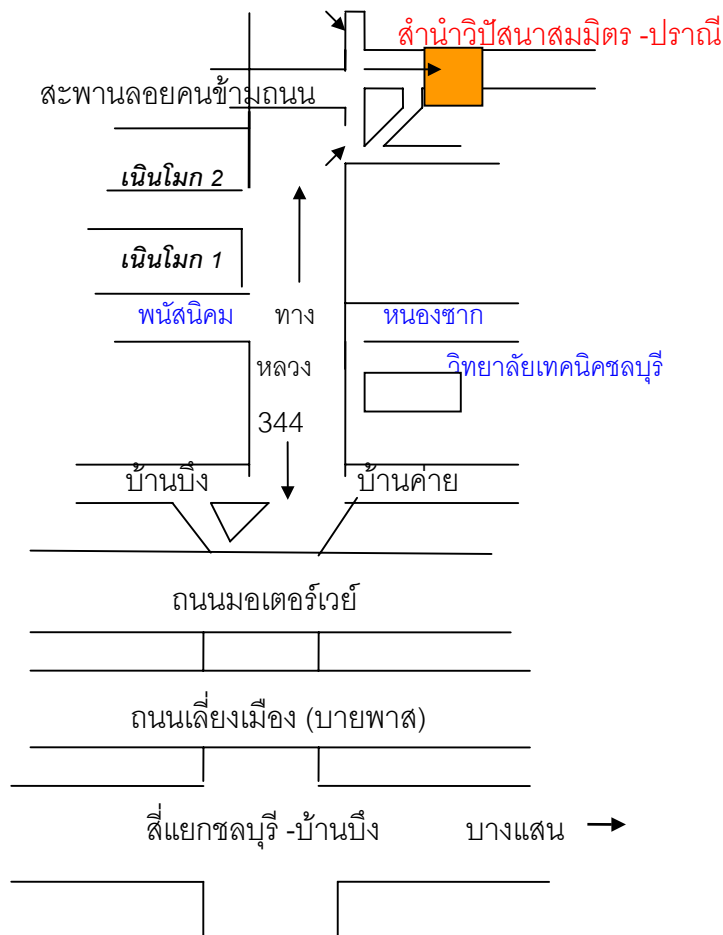
การเดินทาง: จากกรุงเทพฯ ไปทางชลบุรี ถึง สี่แยกบ้านบึง เลี้ยวซ้าย ประมาณ 500 เมตร เห็นป้ายวัดอยู่ขวามือ ให้ไปกลับรถ เลี้ยวเข้าไปไกลก็จะพบ เมื่อไปถึงให้ติดต่อเจ้าหน้าที่ที่ตึกแรก ซ้ายมือ

21. วัดภัททนต์อาสาสะเถรวาท (สำนักวิปัสสนาสมมติ - ปราณี)

ที่ตั้ง อ.พนัสนิคม จ. ชลบุรี

โทรศัพท์ พระอาจารย์ใหญ่ (01) 921-1101

สำนักวิปัสสนา (01) 455-2360



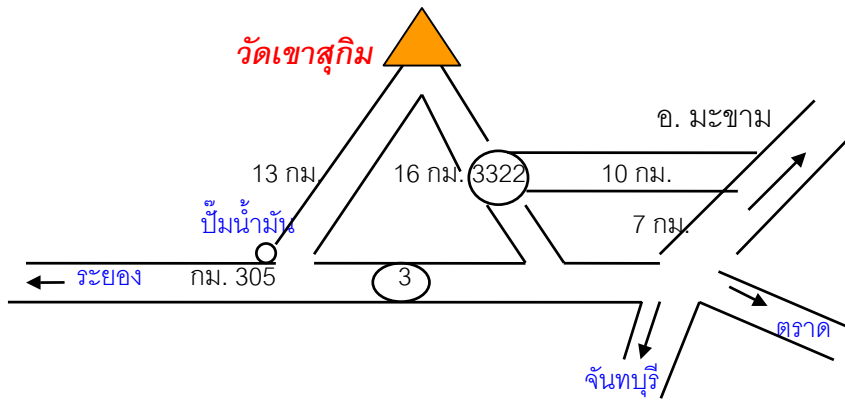
การเดินทาง

ระยะทางจากแยกชลบุรี-บ้านบึงถึงสำนักฯ ประมาณ 30 กิโลเมตร โดยใช้ทางหลวงหมายเลข 344 ไปเรื่อย ๆ จนเห็นสะพานลอย ที่น่าสังเกตก็คือ สะพานลอยคนข้ามถนนมีอยู่แห่งเดียว ตั้งแต่ออกจากบ้านบึง เมื่อถึงสามแยกเนินโมก 2 สามารถมองเห็นสะพานลอยคนข้ามถนน ให้ขับรถชิดขวา เพื่อเตรียมเลี้ยวขวาอีก

ประมาณ 100 เมตรข้างหน้า หากขับรถเลยสะพานลอยคนข้ามถนนไป ให้กลับรถ
แล้วใช้เส้นคูขนานเข้าไประยะประมาณ 1 กิโลเมตร เลี้ยวซ้ายไปตามลูกศร

22. วัดเขาสุกิม

ที่ตั้ง : ต. เขาบายศรี อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี

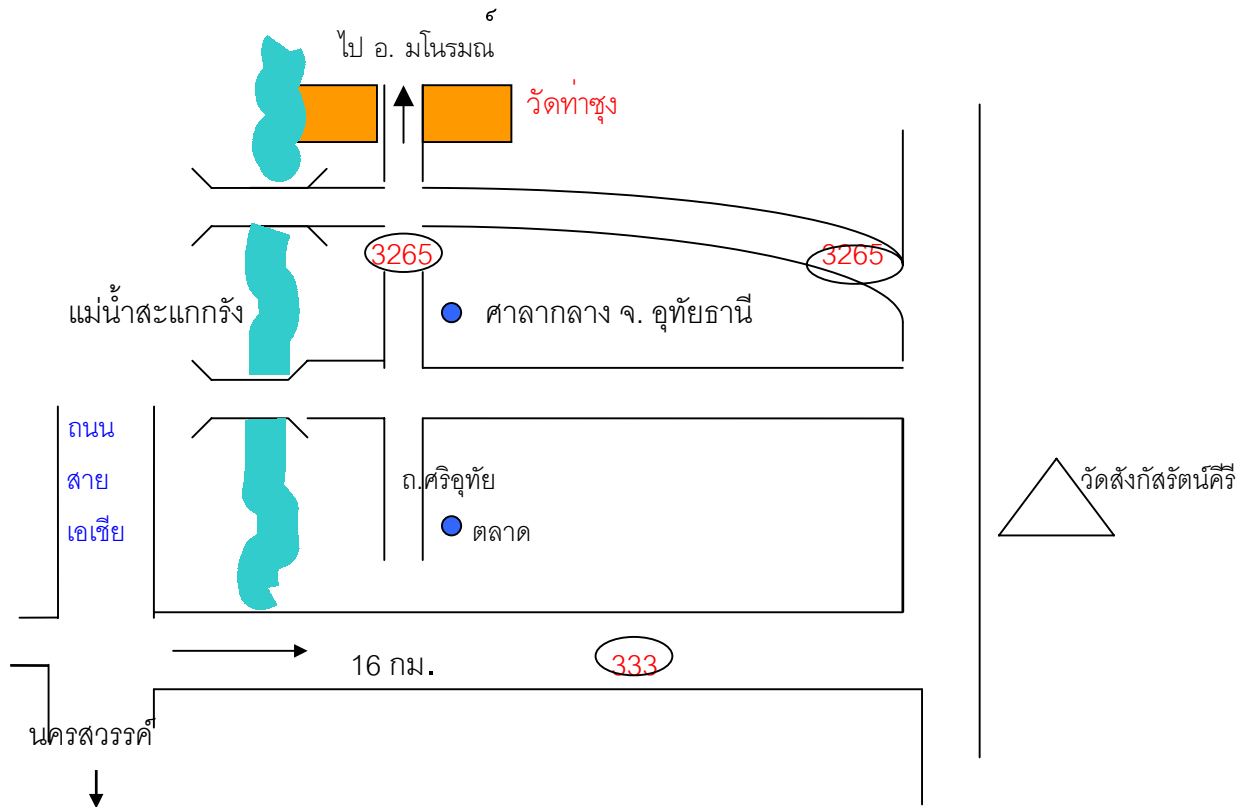


การเดินทาง

ไปได้ 2 ทาง คือใช้เส้นทาง กรุงเทพฯ - ชลบุรี - พัทยา - บ้านฉาง - ระยะอง - จันทบุรี ระยะทางประมาณ 291 กิโลเมตร เส้นทางที่ 2 ใช้ กรุงเทพฯ-ชลบุรี - บ้านบึง - แกลง - จันทบุรี ระยะทางประมาณ 245 กิโลเมตร เมื่อใกล้ถึง ใช้ทางหลวงหมายเลข 3 ก่อนถึงตัวเมือง 20 กิโลเมตร แยกซ้ายตรงกิโลเมตรที่ 305 เข้าไป 13 กิโลเมตร หรือจะใช้เส้นทางสายไปอุทยานแห่งชาติเขาคิชฌกูฏ ตรงกิโลเมตรที่ 7 เลี้ยวซ้ายไปอีก 10 กิโลเมตร เป็นทางลาดยางตลอดสาย

23. วัดจันทาราม (วัดท่าซุง)

ที่ตั้ง : 60 บ้านท่าซุง หมู่ 1 ต.น้ำซึม อ.เมือง จ.อุทัยธานี

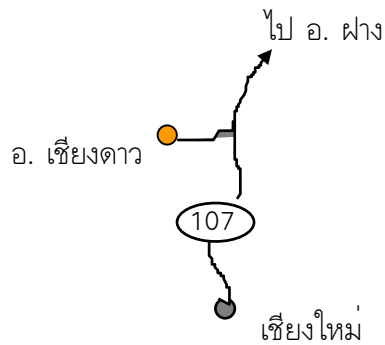


การเดินทาง จากกรุงเทพฯ ใช้ถนนสายเอเชียมุ่งขึ้นเหนือ จ.อุทัยธานี ห่างจาก กรุงเทพฯ ราว 219 กิโลเมตร เมื่อถึงทางแยกจะมีป้ายให้เลี้ยวซ้ายเข้าจังหวัดอุทัยธานี วัดตั้งอยู่ริมแม่น้ำสะแกกรัง มีถนนสายอุทัย-มโนรมย์ ตัดผ่านที่วัด ห่างจากตัวเมือง 5 กิโลเมตร ตามถนนหมายเลข 3265

หากไปโดยรถประจำทาง ขึ้นรถที่ขนส่งสายเหนือ-หมอชิตใหม่ ขึ้นรถไปจังหวัดอุทัยธานี เมื่อถึงนั่งรถสองแถวไปวัดได้ระยะทางไม่ไกลจากเมือง

24. สำนักสงฆ์ถ้ำผาปล่อง

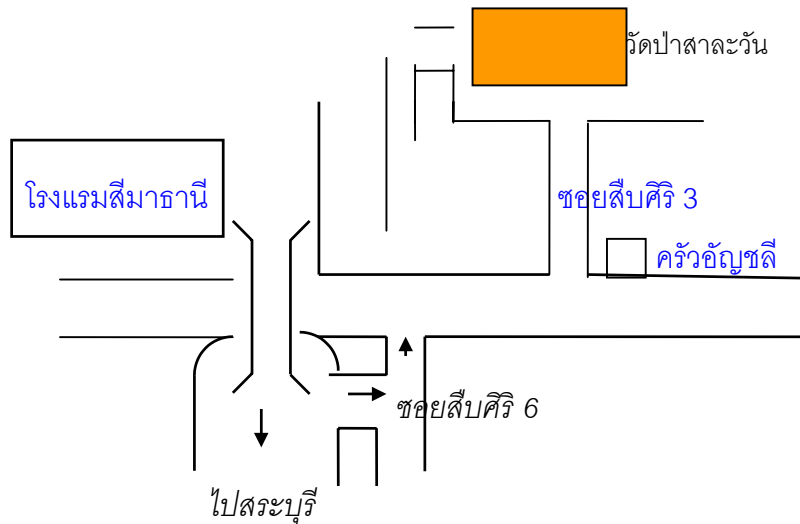
ที่ตั้ง : อ. เชียงดาว จ. เชียงใหม่



การเดินทาง จากเมืองเชียงใหม่ ใช้ทางหลวงหมายเลข 107 ไปทางเหนือ มุ่งไป อ. เชียงดาว ก่อนถึงถ้ำเชียงดาวจะเห็นป้ายแยกไปถ้ำผาปล่อง หากไม่ได้ใช้รถส่วนตัว ต้องเช่าเหมารถจากตัวเมืองเชียงใหม่ไปจึงจะสะดวก

25. วัดป่าสาละวัน

ที่ตั้ง : อ. เมือง จ. นครราชสีมา โทรศัพท์ (044) 254-402, (044) 243-411

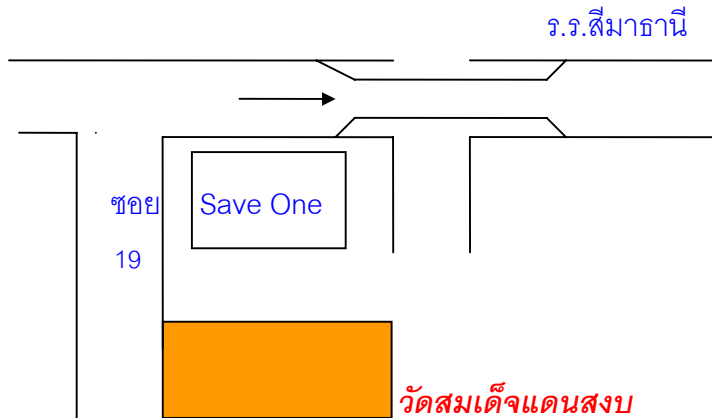


การเดินทาง : จากกรุงเทพฯ ผ่านจังหวัดสระบุรี ใช้ถนนมิตรภาพ เมื่อถึงจังหวัดนครราชสีมา ก่อนจะขึ้นสะพานลอยให้ออกทางขวาน กลับรถใต้สะพานเลี้ยวซ้ายเข้าซอย ออกซอยสี่ปศิริ 6 กลับรถอีกครั้ง วัดจะอยู่ซอยสี่ปศิริ 3 ฝั่งตรงข้าม

26. วัดสมเด็จพระแดนสงบ(แสงธรรมเวฬุาราม)

ที่ตั้ง: 99 ซอย 19 ถ.มิตรภาพ อ. เมือง จ. นครราชสีมา 30000

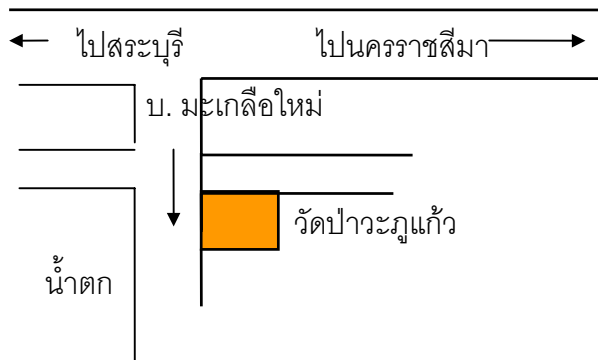
โทร. (044) 214-134, 214-869 ถึง 70



การเดินทาง: จากกรุงเทพฯ ใช้ถนนมิตรภาพ เลี้ยวสามแยกปักธงชัย ถึงซานเมือง
สังเกตชุบเปอร์มาเก็ตชื่อ SaveOne อยู่ด้านขวาให้กลับรถ ไปด้านSaveOne
ชิดซ้ายสุดเลนในคูขนาน เลี้ยว SaveOne2 ซอยคือซอย19 มีป้ายข้างถนนชี้ว่าวัด
สมเด็จแดนสงบ เข้าไปอีก 1 กม. จะสังเกตยอดพระอุโบสถสูงตระหง่านอยู่ใกล้
ทางเข้าวัด

27. วัดป่าระภูแก้ว

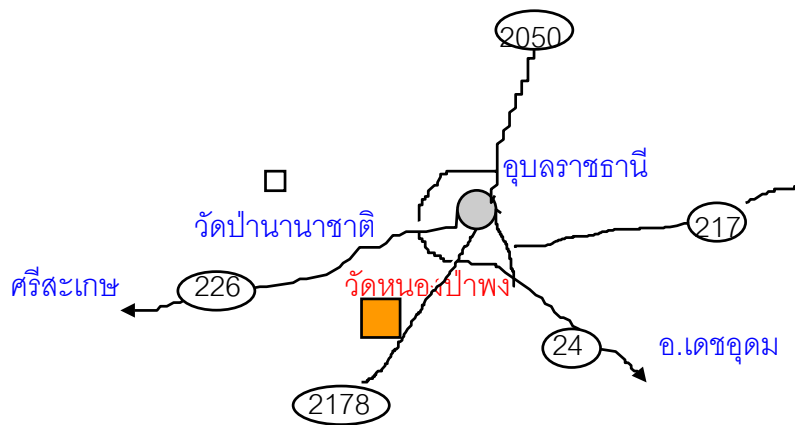
ที่ตั้ง ต. มะเกลือใหม่ อ. สูงเนิน จ. นครราชสีมา



การเดินทาง ไปจากกรุงเทพฯ ผ่าน จ.สระบุรีไปถึงอำเภอสูงเนิน จ. นครราชสีมา ก่อนถึงตัวเมืองจังหวัด ประมาณหลักกิโลเมตรที่ 215 ด้านซ้ายจะเห็นป้ายทางเข้า น้ำตกระภูแก้ว 13 กม. ซึ่งไปฝั่งตรงข้าม ให้กลับรถเลี้ยวเข้าไปบ้านมะเกลือใหม่ เป็นทางลาดยางอย่างดี วิิวสวย วัดถึงก่อนน้ำตกประมาณ 2 กิโลเมตร หากใช้รถโดยสารประจำทาง เมื่อไปถึงตัวจังหวัด ต้องเช่าเหมารถยนต์ออกจากตัวเมือง ทางเข้าน้ำตกค่อนข้างเปลี่ยวและไกลไม่ค่อยมีรถเช่าออก

28. วัดหนองป่าพง

ที่ตั้ง : 46 หมู่ 10 ต.โนนผึ้ง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี



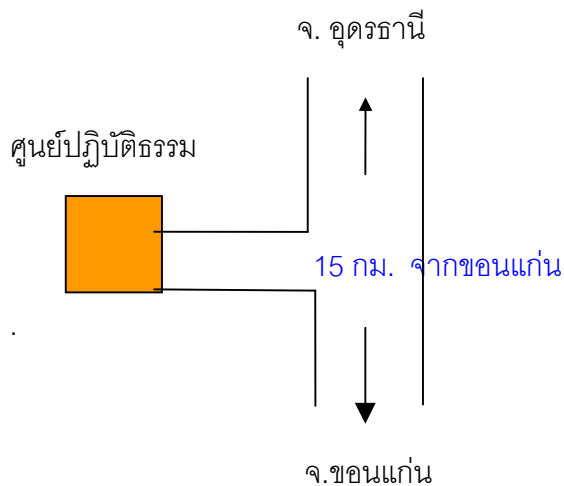
การเดินทาง :

วัดอยู่ในอำเภовารินชำราบบนทางหลวงหมายเลข 2178 ห่างจากตัวอำเภอไปประมาณ 6 กม. จะเห็นป้ายบอกทางเข้าวัดทางขวามือ

29. ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ที่อยู่ : บ้านเนินทาง ต. บ้านค้อ อ.เมือง จ. ขอนแก่น 40000

โทรศัพท์ (043) 237-786, 237-790, (01) 471-2013

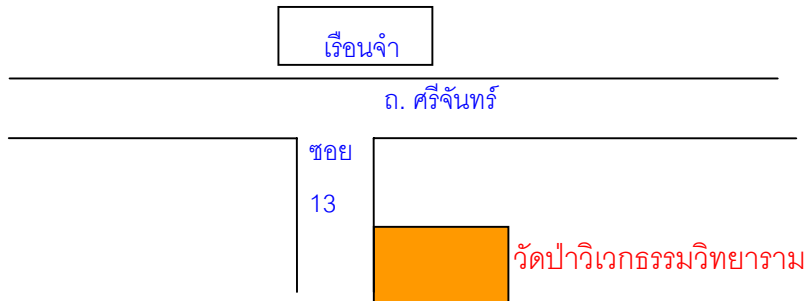


การเดินทาง : จากตัวเมืองขอนแก่นเดินทางไปอุดรธานี เส้นทางหลวงหมายเลข 2 ถนนมิตรภาพ ขอนแก่น-อุดรธานี กม.ที่ 15 เห็นป้ายทางเข้าศูนย์ปฏิบัติ ธรรม อยู่ซ้ายมือ เลี้ยวซ้ายไปบนทางลาดยาง 3 กม.จะถึงศูนย์ปฏิบัติธรรม

30. วัดป่าวิเวกธรรมวิทยาราม

ที่ตั้ง : ซอย ศรีจันทร์ 13 ถ.ศรีจันทร์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

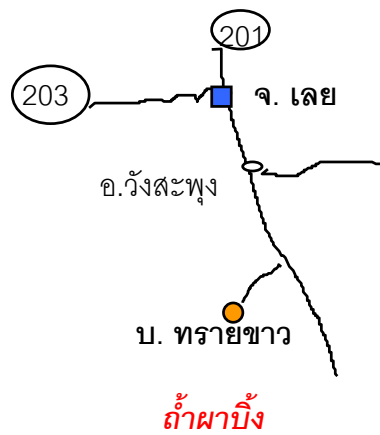
โทร. (043) 222-042



การเดินทาง จากเดิมที่เป็นวัดป่าแต่ปัจจุบันกลายเป็นวัดที่อยู่ในเมืองแล้ว อยู่ถนนศรีจันทร์ ทางเข้าวัดอยู่ตรงข้ามเรือนจำ จากกรุงเทพฯ สามารถเดินทางไปได้สะดวกทั้งทางรถยนต์ และรถไฟ ถึงตัวเมือง จ.ขอนแก่น

31. วัดถ้ำผาบิ้ง

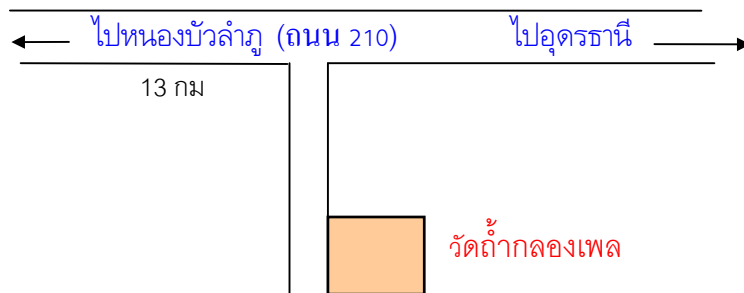
ที่ตั้ง : ต.ทรายขาว อ.วังสะพุง จ.เลย



การเดินทาง จากจังหวัดเลยใช้ทางหลวงหมายเลข 201 มุ่งใต้ไปทางบ้านทรายขาวจะเห็นป้ายวัด

32. วัดถ้ำกลองเพล

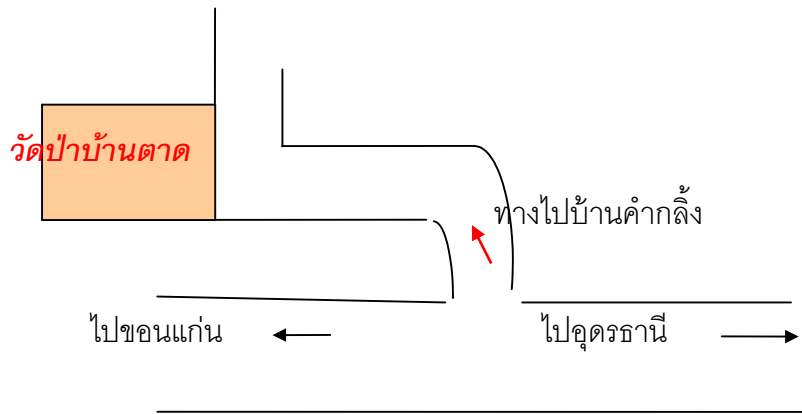
ที่ตั้ง ต.โนนทัน อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู 39000 โทร (042) 312-377



การเดินทาง วัดอยู่ในเขตอำเภอเมืองหนองบัวลำภู บนเส้นทางหมายเลข 210 เส้นทางหนองบัวลำภู-อุดรธานี ออกจากตัวเมืองไปทางอุดรธานีประมาณ 13 กิโลเมตร จะเห็นป้ายวัดเป็นหินขนาดใหญ่ เลี้ยวขวาเข้าไปอีก 2 กิโลเมตรบนทางลาดยาง

33. วัดป่าบ้านตาด

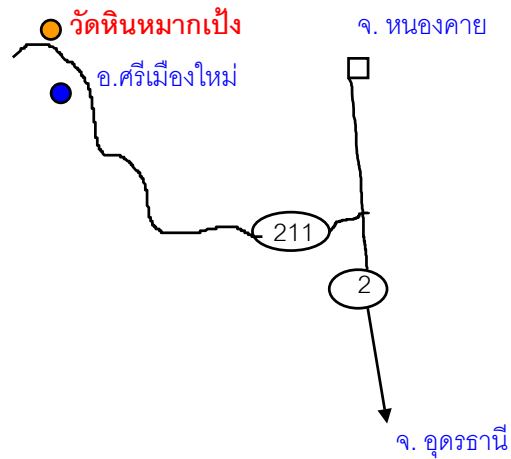
ที่ตั้ง : ต.บ้านตาด อ. เมือง จ. อุตรดิตถ์



การเดินทาง : ใช้เส้นทางจากจังหวัดขอนแก่นไปจังหวัดอุตรดิตถ์ ก่อนถึงตัวเมือง จะเห็นป้ายทางซ้ายมือ “บ้านคำกั้ง” เลี้ยวเข้าไปประมาณ 8 กม.

34. วัดหินหมากเป้ง

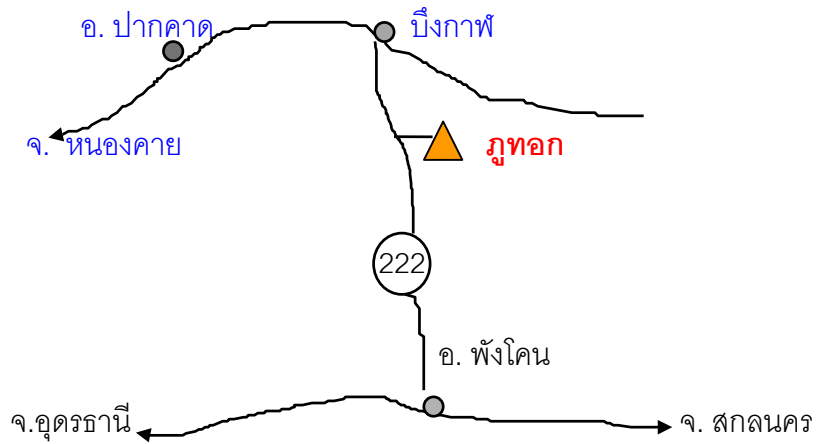
ที่ตั้ง : บ้านไทยเจริญ หมู่ 4 ต.พระพุทธรบาท อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย



การเดินทาง ใช้ทางหลวงหมายเลข 2 โดยเดินทางจากจังหวัดอุดรธานีหรือจังหวัดหนองคาย จะมีทางแยกเป็นทางหลวงหมายเลข 211 เพื่อไปอำเภอศรีเชียงใหม่ วัดจะอยู่เลยจากอำเภอไปอีก มีป้ายสังเกตได้ชัด

35. วัดเจติยาคีรีวิหาร (ภูทอก)

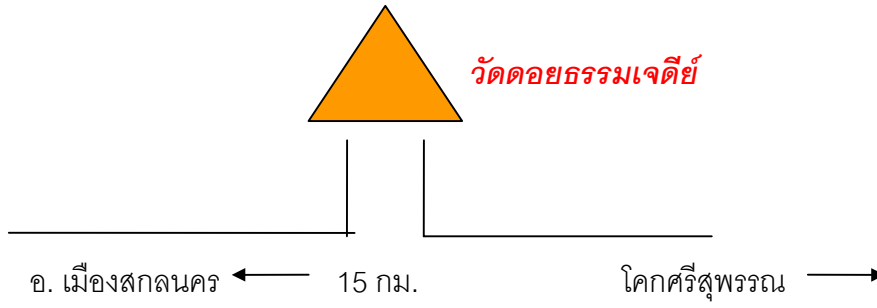
ที่ตั้ง : อ.บึงกาฬ จ.หนองคาย



การเดินทาง จากตัวเมืองจังหวัดหนองคายใช้เส้นทาง 212 ผ่านอำเภอโพธิ์ชัย อำเภอปากคาด อำเภอบึงกาฬ แล้วเลี้ยวขวาใช้เส้นทาง 222 ถึงอำเภอศรีวิไล จะมีป้ายบอกทางเข้า ก็เลี้ยวซ้ายเข้าไป 19 กิโลเมตร หากไปจากจังหวัดสกลนคร หรือจังหวัดอุดรธานี ให้ไปทางอำเภอพังโคน ไปตามทางหลวง 222 จะเห็นป้ายทางเข้าภูทอกจะอยู่ทางขวามือ

36. วัดดอยธรรมเจดีย์

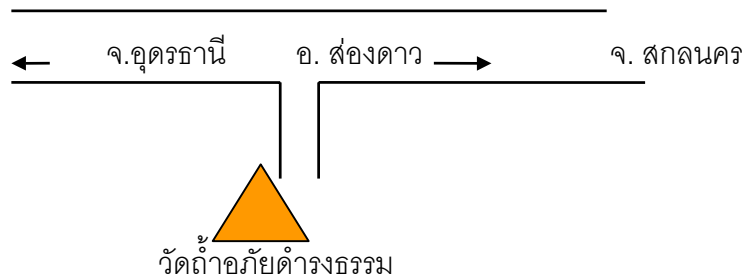
ที่ตั้ง บ้านทาสีนวน หมู่ 3 ต.ตองโขบ อ.ศรีสุพรรณ จ. สกลนคร



การเดินทาง ห่างจากอำเภอเมือง 15 กม. ไปทางโคกศรีสุพรรณแยกจากถนนเข้าวัดอีก 6 กม.

37. วัดถ้ำอภัยดำรงธรรม จ. สกลนคร

ที่ตั้ง : อยู่บนถนน รพช หมู่ 1 ต.ปทุมวาปี อ.สองดาว จ.สกลนคร



การเดินทาง วัดห่างจากจังหวัดสกลนครประมาณ 105 กิโลเมตร ตามเส้นทาง สกลนคร-อุดรธานี เมื่อถึงอำเภอสองดาวจะเห็นป้ายพิพิธภัณฑ์พระอาจารย์วัน ให้เลี้ยวซ้ายเข้าไป การคมนาคมสะดวก รถสามารถขึ้นถึงยอดเขาได้

38. วัดป่าสุทธาวาส

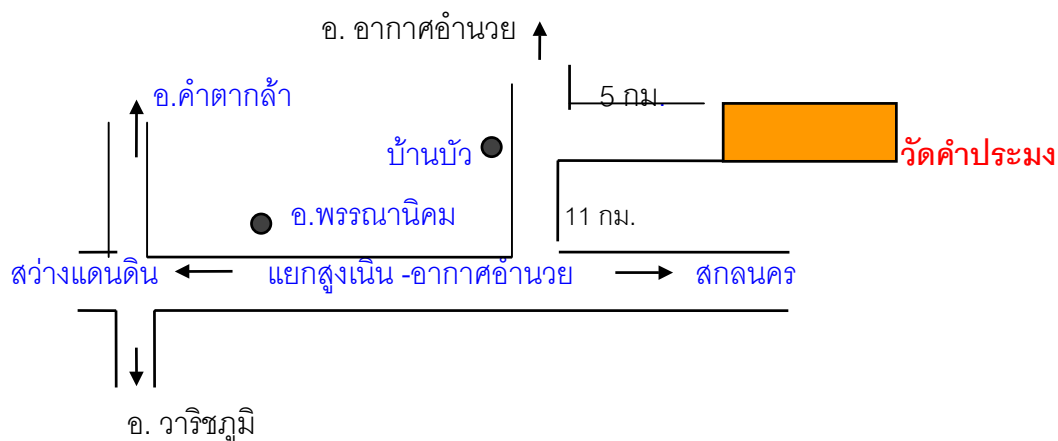
ที่ตั้ง : 1396 บ้านคำสะอาด หมู่ที่ 10 ต.ธาตุเชิงชุม อ. เมือง จ.สกลนคร



การเดินทาง ในตัวเมืองสกลนครด้านทิศใต้ตามถนนสุขเกษม ตรงข้ามศูนย์ราชการจังหวัดคือที่ตั้งวัดป่าสุทธาวาส ปัจจุบันอยู่ในตัวเมืองไม่มีสภาพเป็นป่าแล้ว

39. วัดคำประมง

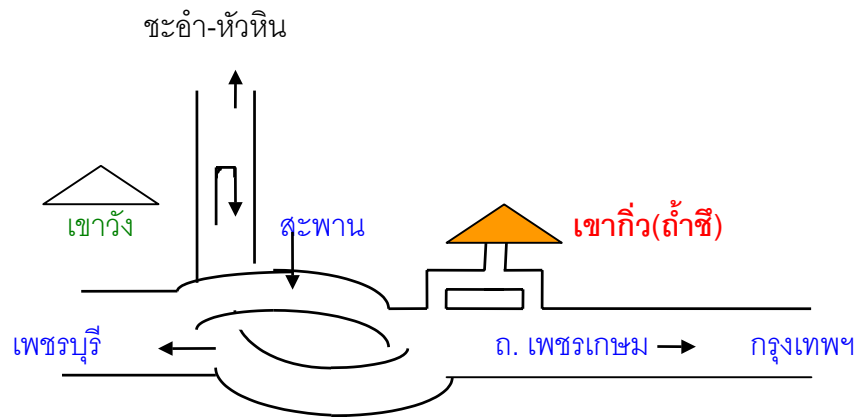
ที่ตั้ง : ตั้งอยู่ใกล้กับอ่างเก็บน้ำบ้านคำประมงอันเนื่องมาจากพระราชดำริ และลำน้ำอูน อยู่เลขที่ 20 หมู่ 4 บ้านคำประมง ตำบลสว่าง อำเภอพรหมนิคม จังหวัดสกลนคร 47130



การเดินทาง ไปตามทางหลวงสายอุดรธานี- สกลนคร จนถึงกิโลเมตร ที่ 23 จากจังหวัดสกลนคร แล้วเลี้ยวขวาที่บ้านสูงเนินไปทางบ้านพอกใหญ่ บ้านบัว ระยะทางอีก 16 กิโลเมตร

40. สำนักปฏิบัติธรรมศิริธรรม (ถ้ำซี)

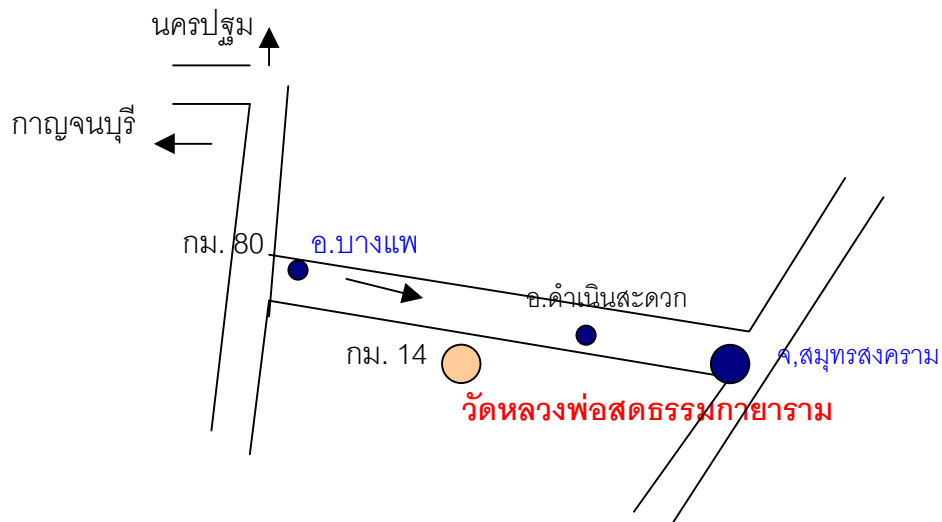
ที่ตั้ง บนเขากิว ต.ไร่มอ อ.เมือง จ. เพชรบุรี 76000 โทร.(032)428-522



การเดินทาง จากกรุงเทพฯ ใช้ถนนเพชรเกษมลงภาคใต้ ก่อนเข้าตัวเมืองจังหวัดเพชรบุรี จะเห็นเขาวัง และสะพานลอยข้ามแยก มีทางเลี้ยวขวาไปชะอำ-หัวหิน ให้เลี้ยวขวาไปกลับรถ ทางเข้าวัดอยู่ทางซ้ายอาจจะเข้าที่ซอยวัดเขากิว หรือจะเลยไปอีกหนึ่งซอยก็ได้โดยมีป้ายสำนักปฏิบัติธรรมอยู่ หากไปโดยรถประจำทาง กรุงเทพฯ-เพชรบุรี ให้แจ้งพนักงานขับรถว่าจะลงที่เขากิวเมื่อรถใกล้จะถึงเขาวัง หรือก่อนถึงที่สถานีจอดรถปลายทางประมาณ 1 กม.คนขับจะจอดให้ลงข้ามถนน และเดินเข้าไปไม่ไกลนัก

41 วัดหลวงพ่อสวดธรรมกายาราม

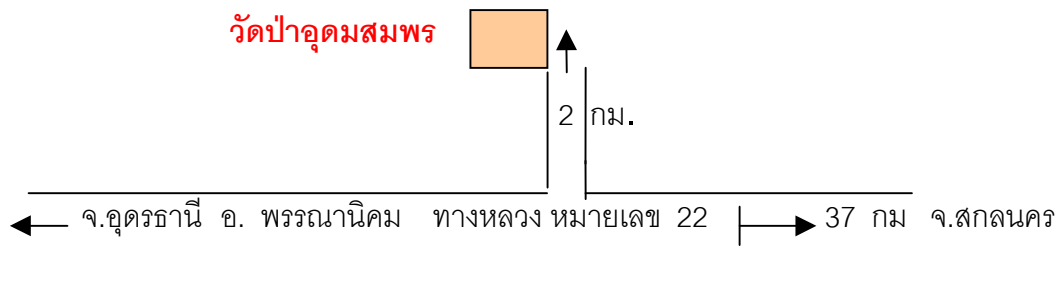
ที่ตั้ง: อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี 70130 โทร: (032) 253-352,254-650,
245-202-3 (ต่อ) 220



การเดินทาง จากกรุงเทพฯ ใช้ถนนพระราม2 (ธนบุรี-ปากท่อ) ผ่านจังหวัดสมุทรสาคร ถึงจังหวัดสมุทรสงคราม เลี้ยวไปยังอุทยาน ร.2 ผ่านอำเภออัมพวา ผ่านอำเภอดำเนินสะดวก ตรงกม. 14 ด้านซ้ายมือเป็นที่ตั้งของวัด

42 วัดป่าอุดมสมพร

ที่ตั้ง 56 บ้านนาหัวช้าง หมู่ 4 ต.พรรณา อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร



การเดินทาง ใช้ทางหลวงหมายเลข 22 (สกลนคร-อุดรธานี) พอکیلเมตรที่ 37 จะเห็นป้ายวัดป่าอุดมสมพร ทางไปโรงพยาบาลอาจาโร เลี้ยวขวาไปประมาณ 2 กิโลเมตรก็ถึงหน้าวัด

43 ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน “ธรรมกมล” ในพระสังฆราชูปถัมภ์

กรุงเทพ : 95/20 ซ.ประชาอุทิศ ถ. รัตนธิเบศร์ อ.เมือง นนทบุรี

โทร. 02-965-5510-5 แฟกซ์ 02-965-5519

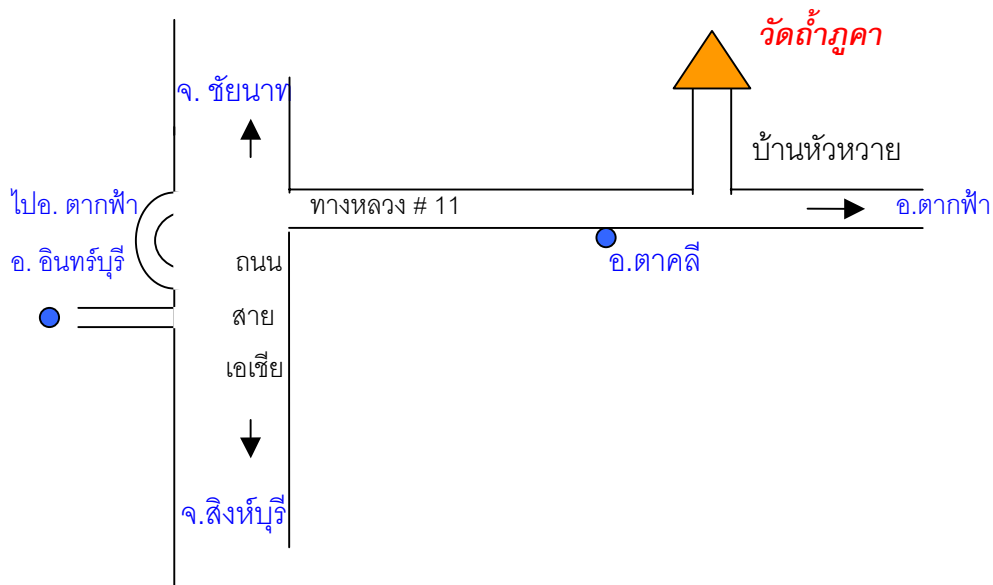
ปราจีนบุรี : 200 บ้านเนินผาสุข ตำบล ดงขี้เหล็ก อ.เมือง จ. ปราจีนบุรี

โทร. 037-403515

พิษณุโลก : ติดต่อศูนย์ กรุงเทพฯ

การเดินทาง: การไปปฏิบัติธรรมที่ จังหวัดปราจีนบุรี และ พิษณุโลก ขอให้ติดต่อผ่านสำนักงานกรุงเทพฯ เพราะทางศูนย์ไม่รับสมัครเข้าอบรมที่ศูนย์ปฏิบัติฯ เพราะจะไม่สะดวก และรบกวนผู้ปฏิบัติธรรม

45. วัดพระบาทถ้ำเขากูคา หมู่ที่ 2 ต.หัวหวาย อ.ตากาลี จ.นครสวรรค์ 60140



การเดินทาง: ต้องใช้รถส่วนตัว จากกรุงเทพฯ ใช้ทางสายเอเชียมุ่งสู่ชัยนาท เลี้ยวเข้าทางหลวงหมายเลขหนึ่ง ผ่านอำเภอตากาลี จะเห็นทางแยกไปยัง บ้านหัวหวาย จะเห็นป้ายชี้ทางไปวัดถ้ำกูคา วัดอยู่ทางขวามือแยกจากทางไปเล็กน้อย

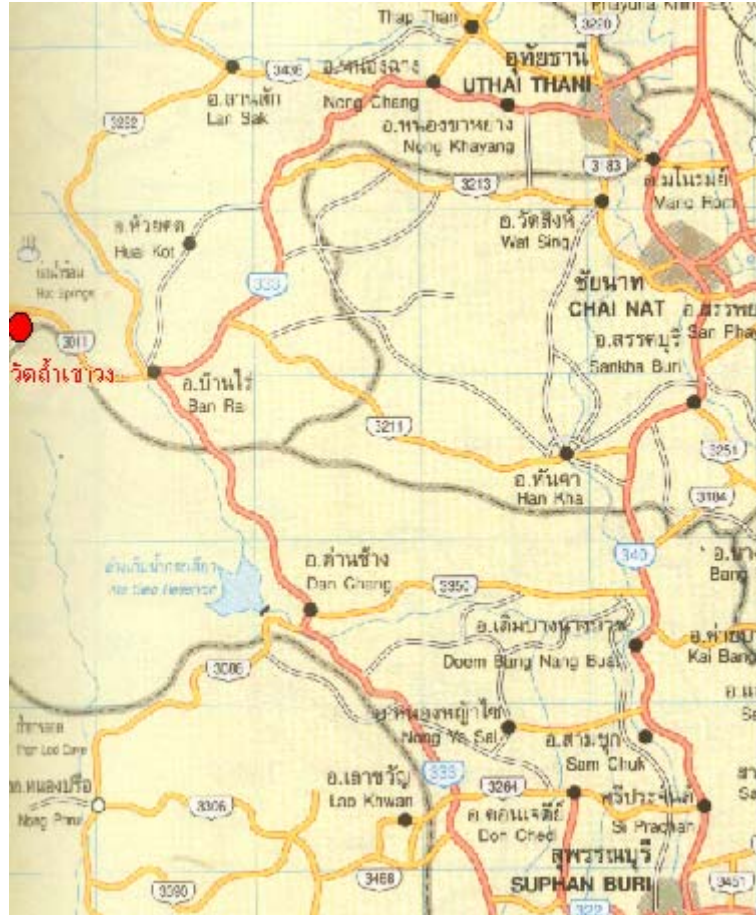
46. สำนักสงฆ์เขายายแสง(บ้านสว่างใจ) (สาขาที่ 35) ม.6 ต.หมูสี อ.ปากช่อง
จ. นครราชสีมา (044) 312-183



การเดินทาง :

จากกรุงเทพฯ ใช้ทางหลวง หมายเลข 1 จนถึงจังหวัดสระบุรี ขึ้นสะพานเลี้ยวขวาไปทางนครราชสีมาด้วยทางหลวงหมายเลข 2 จนถึงทางแยกไปเขาใหญ่ เลี้ยวซ้ายข้ามสะพาน โดยใช้ทางหลวงหมายเลข 2029 ก่อนถึงด่านเขาใหญ่ เลี้ยวซ้ายที่วัดเขาใหญ่ ขับรถไปเรื่อย ๆ จะเห็นป้ายบ้านสว่างใจอยู่ด้านซ้าย

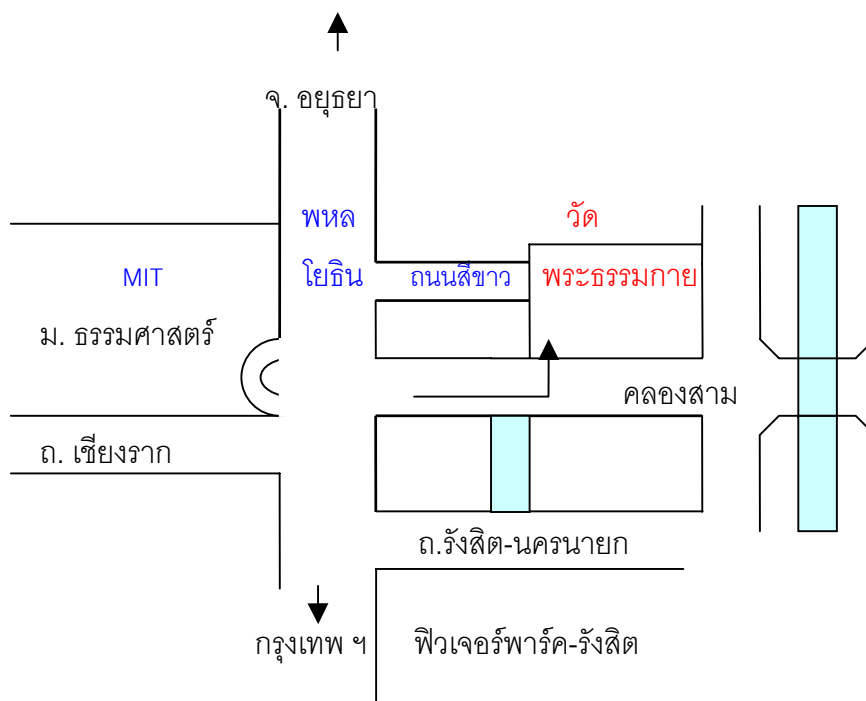
47. สำนักสงฆ์ธรรมสถานถ้ำเขาวง ต.บ้านไร่ อ.บ้านไร่ จ.อุทัยธานี 61140



การเดินทาง จากกรุงเทพฯใช้ทางหลวง 340 เลี้ยวซ้ายเข้าจังหวัดสุพรรณบุรีใช้ทางหลวง 333 มุ่งไปทางอำเภอด่านซ้าย และอำเภอบ้านไร่ เลี้ยวซ้ายที่ทางหลวง 3011 จะเห็นป้ายบอกทางไปสำนักสงฆ์วัดเขาวงค์

48. วัดธรรมกาย

ที่ตั้ง: ต. คลองสาม อ. คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี โทร. 524-0257-63



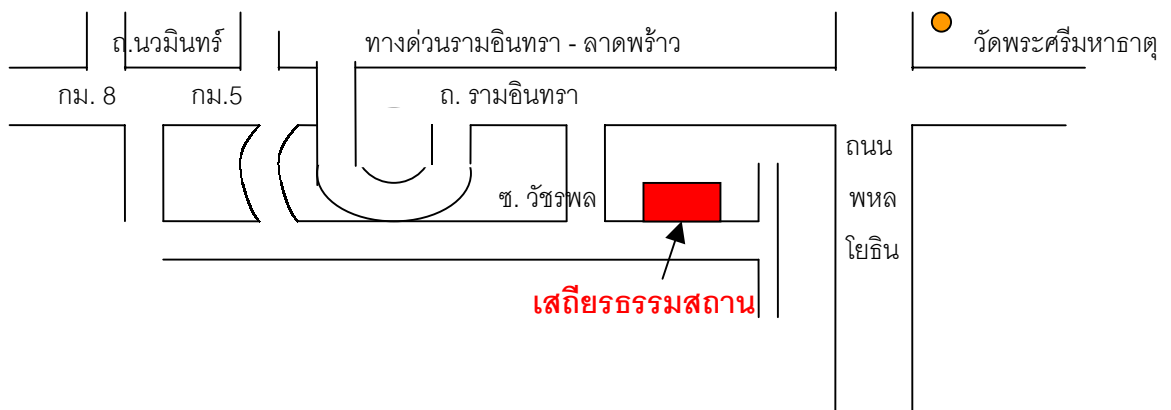
การเดินทาง จากกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางพหลโยธิน ผ่านรังสิต เห็นป้ายมหาวิทยาลัย วิทยาลัยวิศวกรรมศาสตร์ ขีดซ้ายผ่านฉะเชิงรากรมีสะพานยกระดับเลี้ยวไปทางคลองสามตรงไปจะเห็นป้ายวัดอยู่ซ้ายมือ

49. เสถียรธรรมสถาน

ที่อยู่ : 24/5 ซ.วัชรพล ถ.รามอินทรา 55 แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน

กรุงเทพ10230 โทร. 02-509-0085 02-5092237 02-510-4758 02-510-6697

โทรสาร 02-519-4633



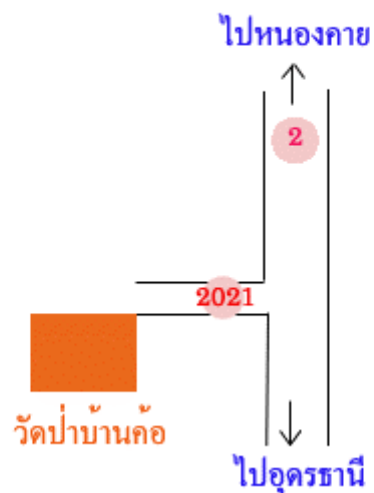
การเดินทาง จากดินแดงไปทางถนนวิภาวดี พอเลยแยกหลักสี่ขึ้นสะพานกลับรถเข้าไปทางแยกหลักสี่ ผ่านวัดพระศรีมหาธาตุ ตรงข้ามวงเวียนหลักสี่ไปทางถ.รามอินทรา พอถึง ซ.วัชรพล เข้าซอยถึงสามแยกเลี้ยวซ้ายอีกทีก็จะถึง สถานปฏิบัติธรรม

โดยรถประจำทาง รถประจำทางที่ผ่าน สาย ปอ 26 150ปอ. 21ปอ พ2 ปอ.พ8

50. วัดป่าบ้านค้อ

ที่ตั้ง: ต. เขื่อน้ำ อ. บ้านฝ้อ จ. อุตรธานี โทร. (042) 245-488

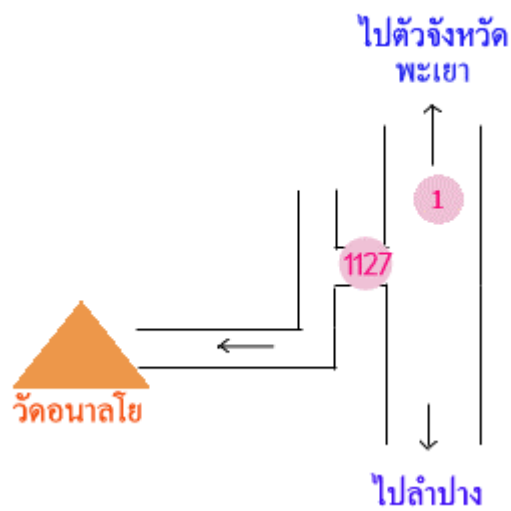
การเดินทาง : จากอุตรมุงไปจังหวัดหนองคายบนถนนทางหลวงหมายเลข 2 พอถึงทางแยกซ้ายมือ ถนนหมายเลข 2021 จะมีป้ายวัดป่าบ้านค้อ ให้เลี้ยวไปตามป้ายจะถึงตัววัด



51.วัดอนาลโยทิพยาราม (ดอยบุษราคัม)

ที่ตั้ง: อ.เมือง จ.พะเยา

การเดินทาง : หากไปจากทางลำปางตามทางหลวงหมายเลข 1 (พะเยา-เชียงใหม่) วัดจะถึงก่อนตัวจังหวัดประมาณ 20 กิโลเมตร จะเห็นทางแยกซ้ายมือเป็นทางหลวงหมายเลข 1127 ให้เลี้ยวซ้ายไปจะมีป้ายทางไปวัดอนาลโยเป็นระยะจนถึงวัด ระยะทางประมาณ 16 กิโลเมตร



คาถาในการอยู่ธุดงค์

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (3 จบ)

กัระระณียะเมตตะสุตตัง

ผูกมิตรกับเทวดา ภูตผีปีศาจหรืออมนุษย์

กัระระณียะมัตตะกุสะเลนนะ, ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ, สักโก อุกุ จะ สุ
หุชฺฐ จะ, สุวะใจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานี, สันตุสสะโก จะ สุภะโร จะ, อัมปะปะกัจใจ
จะ สัลละหุกะวุตติ, สันตินทริโย จะนิ ปะโก จะ, อัมปะปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุคิห
โธ, นะ จะ ชุททัง สะมาจะเร กิณฺณจิ, เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะ เทยยุง, สุขิโน
วา เขมิโน โหนตุ, สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา, เย เกจิ ปาณะภูตัตถิ, ตะสา
วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา, ทีฆา วาเย มะหันตา วา, มัชฌิมา รัสสะกา อะณ
กะถุลา, ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา, เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิทูเร, ภูตา วา สัมภะ
เวสี วา, สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตัตตา, นะ ปะโร ปะรัง นิกุพ เพละ, นาติมัญ
ญะถะ กัตถะจิ นัง กิณฺณจิ, พญาโรสะนา ปะฐิมะสัณฺญา, นาญญะมัญญัสสะ
ทุกขะมิจเฉยยะ, มาตา ยะธา นิยัง ปุตตัง, อายุสา เอกะปุตตะมะรักเข, เอวัมปิ
สัพพะภูเตสุ, มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง, เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง,
มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง, อุตถัง อะโธ จะ ติริยัญจะ, อะสัมพาธัง อะเว
รัง อะสะปัดตัง, ตัญญูญจะรัง นิสินโน วา, สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมิท
โธ, เอตัง สะติง อะธิฏฐะยยะ,
พรัหมมะเมตัง วิหารัง อิตตะมาหุ, ทิฏฐิญจะ อะนุปะคัมมะ สีละวา, ทัสสะเนนะ
สัมปันโน, กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง, นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตีติ ฯ

ชั้นระประริดตะคาถา

ผูกมิตรกับพญานาค ๙ สัตว์เลื้อยคลาน สัตว์หลายเท้า

วิรูปักเขหิ เม เมตตัง, เมตตัง เอราปะเถหิ เม, จัฟ ยาปุตเตหิ เม เมตตัง, เมต
ตัง กัณหา โคตะมะเกหิ หิ จะ, อะปาทะเกหิ เม เมตตัง, เมตตัง ทิปาทะเกหิ เม,
จะตุปปะเทหิ เม เมตตัง, เมตตัง พระหุปปะเทหิ เม, มา มังอะปาทะโก หิงสิ, มา
มังหิงสิ ทิปาทะโก, มา มังจะตุปปะโท หิงสิ, มา มังหิงสิ พระหุปปะโท, สัพเพ
สัตตทา สัพเพ ปาณา, สัพเพ ภูตา จะ เกวะลา, สัพเพ ภัทรานิ ปัสสันตุ, มา กิณฺฉิ
ปาปะมาคะมา, อัมปะมาโณ พุทฺโธ อัมปะมาโณ อัมมิ อัมปะมาโณ สังโฆ ปะ
มาณะวันตานิ สิริงสะปานิ อะหิ วิจฉิกา สะตะปะที อุนณานาภี, สะระพฺมุ สฺสิ
กา กะตา เม รักษา กะตา เม ประริดตา ประฎีกะมันตุ, ภูตานิ โสหัง นะโม ภาคะ
วะโต นะโม สัตตันนัง สัมมาสัมพุทฺธานัง ฯ

คาถापักกลด

ท่องนโม 3 จบ สวดกรณียะเมตตา และวิรูปักเข แล้วอธิฐานปักกลดว่า
อิมัง ปุสฺสฺวิง อะธิฐฺฐามิ, ทฺติยัมปิ อิมังปุสฺสฺวิง อธิฐฺฐามิ, ตะติยัมปิ อิมัง ปุสฺสฺวิง อะ
ธิฐฺฐามิ

อาจจะสวดอิมัสมิง มงคลจักรวาลทั้งแปดทิศ และบทอื่น ๆ เพิ่มเติมก็ได้

คาถาเพื่อถอนกลด

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต, อะระหะโต, สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (3 จบ)

อิมัง ปุสฺสฺวิง ปัจจฺตฺตฺรามิ

ทฺติยัมปิ อิมัง ปุสฺสฺวิง ปัจจฺตฺตฺรามิ

ตะติยัมปิ อิมัง ปุสฺสฺวิง ปัจจฺตฺตฺรามิ

แล้วถอนกลด แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ แล้วเก็บกลดได้เลย

บทแผ่เมตตาเจริญพรหมวิหาร

บทเมตตาตน

อะหัง สุขีโต โหมิ นิททุกโข โหมิ
อะเวโร โหมิ อัพยาปัชฌเณ โหมิ
อะนีโฆ โหมิ สุขี อุตตานัง ปะริหะรามิ

บทแผ่เมตตาสัตว์

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ
สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ
สัพเพ สัตตา อัพยาปัชฌมา โหนตุ
สัพเพ สัตตา อะนีฆา โหนตุ
สัพเพ สัตตา สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ

บทกรุณา

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุจจันตุ

บทสวดมุทิตา

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉัน ตู

บทสวดอุเบกขา

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิส
สละระณา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ภา
วิสสันติ