

การสวดมนต์ภาวนา

นายสุญา ศิริชัยกร
รองผู้อำนวยการกองวิชาการ

บทนำ

ในหลายปีที่ผ่านมา เมื่อบ้านเมืองเกิดความไม่สงบ รัฐก็จะมีการณ์มณฑลพระสงฆ์ที่เป็นพระเถระมาเจริญพระพุทธมนต์ให้กับประเทศ เพื่อให้เกิดความสงบสุขร่มเย็น ในยามที่ชาวบ้านเกิดความกลัว รู้สึกไม่ปลอดภัย ก็จะนึกถึงมนต์ เพื่อท่องภาวนา เพื่อให้ตนรู้สึกปลอดภัย ในยามที่ตนตกอยู่ในอันตราย ไม่ปลอดภัย เห็นภัยจะมาถึง ก็นึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ หรือองค์พระที่สวมคอบุ๊ช่วยคุ้มครอง ป้องกันภัย เพื่อให้ตนเองไม่มีอันตราย หรือยามที่ตนเอง รู้สึกไม่สบายใจ ฟุ้งซ่าน ก็จะนึกถึงคุณพระ หรือพระรัตนตรัย เพื่อให้มีที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยว โดยสวดคำภาวนาว่า นะโม ตัสสะ เป็นต้น หรือ นะโม พุทธายะ เพื่อให้จิตใจที่ฟุ้งซ่าน ไม่สงบ พอสวดภาวนาว่า เพียง นะโม ตัสสะ หรือ นะโม พุทธายะ หรือ สัมมาอะระหัง หรือ พุทโธ พุทโธ คำใดคำหนึ่ง พอสวดภาวนาไปเพียงระยะสั้น ๆ จิตใจที่ไม่ปลอดภัย ชุมนมัว เศร้าหมอง ก็จะแกล้งกล้า ผ่องใส เป็นจิตใจที่สบาย

ดังนั้น บรรพบุรุษของเรา ก็จะทำให้ลูกหลานที่บวชเป็นพระภิกษุสามเณรอยู่วัด อย่าขาดทำวัตรสวดมนต์ภาวนานะ และให้ยึดถือปฏิบัติให้ลงท้าววัตรเช้า-เย็น เป็นประจำ เพื่อกลุ่มเภาจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ สว่างใส ชื่น การสวดมนต์ภาวนาคำสอนทางพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่ดีแท้ เพราะมาจากจิตใจของพระพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบ ประกอบด้วยความเมตตาและกรุณา ใครก็ตาม ที่กล่าวถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า คำใดก็ตาม ใจของเขาผู้นั้น ย่อมได้รับ ทำให้จิตใจเกิดความสะอาด สว่าง สงบ เช่นกัน และคำสวดภาวนานี้ ใครทำด้วยศรัทธา จะเกิดพลังกลายเป็นคลื่นสั้นสะเทือนไป อักษรที่เอ่ยออกไปดุจคลื่นน้ำในสระใหญ่ ที่โยนก้อนหินแล้วเกิดคลื่นไปหาตลิ่ง ฉะนั้น และเมื่อสวดคล่องปากขึ้นใจเร็วขึ้น ๆ คำสวดบทนั้น จะกลายเป็นคำใหม่ได้ ตามภาวะจิตใจของผู้ที่เอ่ยกล่าว การกล่าวภาวนา เช่นกัน จะทำให้มีสติมีกำลังเพิ่มมากขึ้น ความกลัว ความหวาดกลัวจะหายไป ดังคำในตอนท้ายธชัคคสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี ฟังระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิด ความกลัวไม่พึงมีแก่เธอทั้งหลาย ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์อยู่ ความกลัวก็ดี ความหวาดสะดุ้งก็ดี ความขนพองสยองเกล้าก็ดี จักไม่มีเลย” อานิสงส์ท้ายพระสูตร แม้บทยาว การสวดมนต์นั้นไม่ว่าจะบทใดก็ตามล้วนเป็นสิ่งที่ดี ทำให้จิตใจสงบ แกล้งกล้า ดังนั้น เพื่อให้เกิดความรู้และซาบซึ้งในเรื่องคำสวดมนต์ภาวนา

ซึ่งในบทความนี้ จะเน้นกล่าวเพียงคำสวดภาวนาสั้น ๆ เป็นสำคัญ ซึ่งจะได้กล่าวเรื่องนี้ พร้อมยกตัวอย่างประกอบ ดังต่อไปนี้ :-

ประวัติของการสวดมนต์ภาวนา

การสวดมนต์ภาวนา หรือพิธีที่เรียกว่าการเจริญพระพุทธมนต์ มีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน ดังมีเรื่องราวปรากฏในสมัยพุทธกาลว่า เมื่อคราวที่บ้านเมืองเกิดโรคระบาดในเมืองไพสาลี แคว้นวัชชี พระอานนท์เถระ^๑ ได้รำลึกถึงพระพุทธคุณทั้งหลายของพระตถาคตเจ้าตั้งแต่ทรงปรารภนาพระโพธิญาณมา เป็นต้น แล้วสวดมนต์ บทที่ใช้สวด คือ รัตนสูตร และเมื่อสวดมนต์เสร็จแล้ว ก็เอาน้ำมนต์ประพรมทั่วเมือง ทำให้ฝนตกลงมาชำระล้างโรคภัยและสิ่งไม่เป็นมงคลให้หายหมดไป เกิดเป็นสถานที่สะอาด เป็นมงคล บ้านเมืองปลอดภัยไม่มีโรคภัยเบียดเบียน

รัตนสูตร^๒ ข้างต้นนั้น ก่อนที่จะสวดพระสูตรนี้ ในสมัยโบราณจะมีบทขัดด้วย ซึ่งปัจจุบันจะไม่นิยมสวดกัน นำเสียดายยิ่งนัก ซึ่งมีคำแปลว่า ขอเหล่าเทวดา จงรับคุ้มครองป้องกัน (ภัย) จากพระราชาโจร มนุษย์ อมนุษย์ ไฟ หรือจากน้ำ ปีศาจ หลักตอ ขวากหนาม นกษัตร (ร้าย) โรคในชนบท อัสถรรวมสิ่งที่ไม่มองเห็น อสัตบุรุษ หรือจากภัยต่าง ๆ (อันเกิด) ด้วยช้างดุ ม้าดุ เนื้อดุ วัวดุ สุนัขดุ งู แมงป่อง เสือเหลือง หมี เสือดาว หมู ควาย ยักษ์ รากษส เป็นต้น หรือจากโรคต่าง ๆ หรือจากอุปัทวต่าง ๆ

เราทั้งหลายจงตั้งจิตประกอบด้วยความกรุณาไว้ในสัตว์ทั้งหลาย แล้วสวดพระปริตต์นั้น เช่นเดียวกับที่ท่านพระอานนท์เถระได้รำลึกถึงพระพุทธคุณทั้งหลายของพระตถาคตเจ้าตั้งแต่ทรงปรารภนาพระโพธิญาณมา ดังนี้ คือ ได้ทรงบำเพ็ญพระบารมี ๑๐ พระอุปบารมี ๑๐ พระปรมัตถบารมี ๑๐ ให้บริบูรณ์ครบพระบารมี ๓๐ ทศ ทรงบำเพ็ญมหาบริจาค ๕ จริยา ๓ การเสด็จลงสู่พระกรรม์ในภพสุดท้าย ประสูติ การเสด็จมหาภิเนษกรรมณ์ การทรงบำเพ็ญความเพียร ทรงชนะมารและตรัสรู้ พระสัพพัญญุตญาณ ณ โพธิบัลลังก์ ทรงแสดงธรรมจักกัปปวัตตนสูตร และพระโลกุตตรธรรม ๙ แล้วทำพระปริตต์ทั้งคืนตลอด ๓ ยามในระหว่างกำแพง ๓ ชั้น ของนครเวสาลีขณะนั้น ดังคำว่าตอนหนึ่งว่า อานนท์ เธอจงเรียนรัตนสูตรนี้ ถี้อุปกรณ์แห่งพลีกรรมทั้งหลาย เทียวไปในระหว่างกำแพง ๓ ชั้น แห่งกรุงเวสาลี พร้อมกับกุมารของเจ้าลิจฉวีทั้งหลาย แล้วสวดพระปริตร์” แล้วได้ตรัสรัตนสูตร^๓ เทวดาทั้งหลายในแดนโกฏิจักรวาล ยอมรับอาณาของพระปริตต์ใด อนึ่ง พระปริตต์ใดระงับภัย ๓ ประการ อันเกิดจากโรค จากอมนุษย์ และจากข้าวแพง ในนครเวสาลีได้อย่างรวดเร็ว เราทั้งหลาย จงสวดพระปริตต์นั้นกันเถิด

^๑ ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๑/-/๒๓๔.

^๒ ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑-๑๘/๙-๑๔.

^๓ ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๑/-/๒๓๘.

ผู้สวดถึงรัตนสูตร ด้วยความเมตตากรุณาเพื่อหวังช่วยเหลือผู้อื่น ย่อมมีเหล่าเทวดาคุ้มครองรักษา
ทั้งประธานพรให้มีความสุขสวัสดิ มีชัยมงคลและพ้นจากอุปสรรคอันตรายต่าง ๆ

ยานีระ ภูตานิ สะมาคะตานิ
 ภูมมานิ วา ยานิวะ อันตะลิกเข
 สัพเพ วะ ภูตา สุขะนา ภาวันตุ
 อะโถปิ สักกัจจะ สุณันตุ ภาสิตัง
 ตัสมา หิ ภูตา นิสาเมถะ สัพเพ
 เมตตัง กะโรถะ มานุสียา ปะชาเย
 ทิวา จะ รัตโต จะ หะรันติ เย พะลิง
 ตัสมา หิ เน รักขะถะ อัมปะมัตตา ฯ
 ยังกิญจิ วิตตัง อีระ วา หุรัง วา
 สักเคสุ วา ยัง ระตะนัง ปะณีตัง
 นะ โน สะมัง อัตถิ ตะถาคะเตนะ
 อิทัมปิ พุทธะ ระตะนัง ปะณีตัง
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ฯ
 ฯล ฯ

ชีณัง ปุราณัง นะวัง นัตถิ สัมภะวัง
 วิรัตตะจิตตายะติเก ภาวัสสมิง
 เต ชีณะพีชา อะวิรุฬหิฉันทา
 นิพพันติ ธีรา ยะถายัมปะทีโป
 อิทัมปิ สังฆะ ระตะนัง ปะณีตัง
 เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

(ว่า ๓ จบ) ยานีระ ภูตานิ สะมาคะตานิ
 ภูมมานิ วา ยานิวะ อันตะลิกเข
 ตะถาคะตัง เทวะมะนุสสะปุชิตัง
 สังฆัง นะมัสสามะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

คำแปล พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภูตทั้งหลายผู้สิงสถิตอยู่บนภาคพื้น หรือผู้สิงสถิตอยู่ในอากาศ
ที่มาประชุมกันอยู่ ณ ที่นี้ ขอให้ภูตทั้งปวงจงเป็นผู้มีใจดี และจงพึงภาษิตโดยเคารพเถิด

เพราะฉะนั้นแล ภูตทั้งปวง ท่านจงใคร่ครวญ จงแผ่เมตตาต่อหมู่มนุษย์ด้วยเถิด มนุษย์เหล่านี้ นำเครื่องเช่นสรวงมาให้ ทั้งกลางวันและกลางคืน เพราะเหตุนี้ขอท่านทั้งหลายอย่าประมาท จงรักษามนุษย์เหล่านี้

ทรัพย์เครื่องปล้ำใจ หรือรัตนชาติที่ประณีตใด ๆ ที่มีในโลกนี้ ในโลกอื่น หรือในสวรรค์ ทรัพย์หรือรัตนชาตินั้น ๆ ที่เสมอด้วยตถาคต ไม่มี รัตนะคือพระพุทธรูปเจ้านี้ เป็นรัตนอันประณีตด้วยสังขะนี้ ขอให้มีความสวัสดี

พระศากยมุนีผู้มีพระทัยตั้งมั่น ทรงบรรลุธรรมได้อันเป็นที่สิ้นกิเลส ปราศจากราคะ เป็นอมตธรรมอันประณีต ไม่มีธรรมใด ๆ ที่เสมอด้วยธรรมนั้น รัตนะคือพระธรรมนี้เป็นรัตนอันประณีต ด้วยสังขะนี้ ขอให้มีความสวัสดี

พระพุทธรูปเจ้าผู้ประเสริฐ ตรัสสรรเสริญสมาธิได้ว่าเป็นธรรมสะอาดตรัสถึงสมาธิได้ว่าเป็นผลโดยลำดับ สมาธิอื่นที่เสมอด้วยสมาธินั้น ไม่มี รัตนะคือพระธรรมนี้เป็นรัตนอันประณีตด้วยสังขะนี้ ขอให้มีความสวัสดี

บุคคล ๑๐๘ จำพวกที่สัตบุรุษสรรเสริญซึ่งจัดเป็นบุคคล ๔ คู่ เป็นสาวกของพระสุต เป็นผู้ควรแก่ทักษิณา ทานที่เขาถวายในบุคคลเหล่านั้น มีผลมาก รัตนะคือพระสงฆ์นี้เป็นรัตนอันประณีตด้วยสังขะนี้ ขอให้มีความสวัสดี

บุคคลเหล่านี้ในศาสนาของพระโคตมพุทธเจ้าเป็นผู้ประกอบตนไว้ดี มีใจมั่นคง หมดความหวังใบบุคคลเหล่านั้นชื่อว่าบรรลอรหัตตผล หยั่งถึงอมตนิพพาน รับรสความดับสนิทแบบได้เปล่า รัตนะคือพระสงฆ์นี้เป็นรัตนอันประณีต ด้วยสังขะนี้ ขอให้มีความสวัสดี

สัตบุรุษใดพิจารณาเห็นแจ้งอริยสัจ เราเรียกสัตบุรุษนั้นว่า มีอุปมาเหมือนเสาเชือกที่ฝังลงดินอันไม่หวั่นไหวเพราะลมที่พัดมาจากทิศทั้งสี่ รัตนะคือพระสงฆ์นี้เป็นรัตนอันประณีต ด้วยสังขะนี้ขอให้มีความสวัสดี

พระโสดาบันเหล่านี้รู้แจ้งอริยสัจ ที่พระศาสดาผู้มีปัญญาลึกซึ้งแสดงแล้ว ถึงแม้ว่าพระโสดาบันเหล่านั้นจะประมาทไปบ้าง ท่านเหล่านั้นก็จะไม่ถ้อยกานเิดในภพที่ ๘ รัตนะคือพระสงฆ์นี้เป็นรัตนอันประณีต ด้วยสังขะนี้ ขอให้มีความสวัสดี

พระโสดาบันนั้นละกรรม ๓ ประการ คือสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส พร้อมกับการบรรลุโสดาปัตติมรรคได้แล้ว แม้จะมีกิเลสบางอย่างเหลืออยู่

พระโสดาบันนั้นพ้นแล้วจากอบายทั้งสี่ และจะไม่ทำอภิวาน ๖ รัตนะคือพระสงฆ์นี้เป็นรัตนอันประณีต ด้วยสังขะนี้ ขอให้มีความสวัสดี

ถึงแม้ว่า พระโศดาบนั้นจะทำบาปกรรม ทางกาย ทางวาจา หรือทางใจไปบ้าง ท่านก็ไม่ปกปิดบาปกรรมนั้นไว้ เรากล่าวว่าผู้เห็นบทแล้ว ไม่อาจทำอย่างนั้นได้ รัตนคือพระสงฆ์นี้เป็นรัตนอันประณีตด้วยสัจจะนี้ ขอให้มีความสุขสวัสดิ์

พุ่มไม้งามในป่า ซึ่งมียอดดอกดอกบานสะพรั่ง ในต้นเดือนห้าแห่งคิมหันตฤดู งามอย่างยิ่ง ฉันทิ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมอันประเสริฐ ที่ให้ถึงนิพพาน เพื่อประโยชน์อย่างยิ่ง ฉันทินั้น รัตนคือพระพุทธานี้เป็นรัตนอันประณีต ด้วยสัจจะนี้ ขอให้มีความสุขสวัสดิ์

พระพุทธานี้ผู้ประเสริฐ ทรงรู้ธรรมอันประเสริฐ ทรงประทานธรรมอันประเสริฐ ทรงนำทางอันประเสริฐมาให้ ทรงเป็นผู้ยอดเยี่ยมกว่าใคร ๆ ได้ทรงแสดงธรรมอันประเสริฐไว้ รัตนคือพระพุทธานี้เป็นรัตนอันประณีต ด้วยสัจจะนี้ ขอให้มีความสุขสวัสดิ์

พระชีลาสพเหล่าใดสิ้นสภาพเก่าแล้ว ไม่มีการเกิดใหม่ ทั้งมีจิตเปื้อนหน่ายในภพที่จะเกิดต่อไป ท่านเหล่านั้นชื่อว่า มีพิษสิ้นแล้ว ไม่มีฉันทะงอกขึ้น เป็นปราชญ์ ย่อมดับสนิทเหมือนประทีปดวงนี้ดับไป รัตนคือพระสงฆ์นี้เป็นรัตนอันประณีต ด้วยสัจจะนี้ ขอให้มีความสุขสวัสดิ์

(ทำวสัฏกจะจอมเทพกราบทูลเป็นคาถา ดังนี้)

ภูตทั้งหลายผู้สิงสถิตอยู่บนภาคพื้น หรือผู้สิงสถิตอยู่ในอากาศ ที่มาประชุมกันอยู่ ณ ที่นี้ ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลายขอนอบน้อมพระตถาคตพุทธานี้ ที่เทวดาและมนุษย์บูชาแล้ว ขอให้มีความสุขสวัสดิ์ (ว่า ๓ ครั้ง)

(พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่ภิกษุทั้งหลายดังนี้) ถ้าเห็นว่าจะได้สุขอันยิ่งใหญ่ ด้วยการเสียสละสุขอันเล็กน้อย นักปราชญ์พึงเสียสละสุขอันเล็กน้อย เพื่อเห็นแก่สุขอันยิ่งใหญ่

สวดมนต์ภาวนาได้ทุกที่

การสวดมนต์ภาวนานั้นไม่จำกัดสถานที่และเวลา ผู้สวดสามารถทำได้ทุกโอกาสที่ปรารถนา ดังมีเรื่องปรากฏเป็นอุทาหรณ์ไว้ในอรรถกถาว่า มีเด็กชายคนหนึ่ง ไม่ได้นับถือพุทธศาสนา แต่มีเพื่อนเล่นกันเป็นคนนับถือพระพุทธเจ้า เมื่อตอนเล่นกัน แข่งกัน เพื่อนเขาระลึกพุทธานุสสติ แล้วท่องคำภาวนาว่า นะโม พุทธัสสะ^๔ ทุกครั้ง ทำให้ชนะการแข่งขันทุกครั้งที่ต้อง ภายหลังแข่งอีก ก็ชนะอีกทุกครั้ง เขาจึงจำคำภาวนานั้นไว้ ภายหลัง เด็กชายคนนี้ได้เดินทางไปนอกเมือง กลับเข้าเมืองไม่ทัน จึงต้องนอนเมืองคนเดียว ทำให้รู้สึกกลัว เมื่อเกิดความกลัว ก็ไม่มีที่พึ่ง ชาติที่พึ่ง แร็บหนึ่ง ก็นึกถึงคำภาวนา

^๔ ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/-/๔๑๖ ; ดูประกอบใน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ธรรมบท ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๔๑๖.

ว่า นะโม พุทธัสสะ นะโม พุทธัสสะ ท่องเพื่อให้มีที่พึ่งทางจิตใจ พอท่องไปสักพักหนึ่ง จิตที่กลัว กลับกลัวน้อยลง ไม่กลัว นอนได้ หลับได้ แม้ในยามค่ำคืน จะมีภูตผีจะเข้ามาทำร้าย ก็ทำร้ายไม่ได้ หลับสบายจนถึงสว่าง นอกจากนี้ แม้คนที่ไม่ได้สวดมนต์เอง แต่ฟังพระภิกษุสวดมนต์ให้ฟังอย่างต่อเนื่อง ฟังอย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้ผู้นั้นมีอายุยืน เช่นกัน ดังเรื่องอายุวัฒนกุมาร^๕ เป็นตัวอย่าง ซึ่งเป็นที่มาคำให้ ของพระภิกษุในปัจจุบันที่ว่า “ธรรม ๔ ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ เจริญแก่บุคคลผู้กราบไหว้ เป็นปกติ ผู้อ่อนน้อมต่อท่านผู้เจริญเป็นนิตย์”

คำสวดภาวนาหาได้ง่าย

ในยุคปัจจุบันนี้ มีเทคโนโลยีเข้ามามีส่วนช่วยในการใช้ชีวิตมากขึ้น รวมถึงการค้นคว้าข้อมูลด้วย เพราะฉะนั้น คำสวดภาวนาต่าง ๆ จึงสามารถเปิดหาและค้นคว้ามาอ่านได้ง่ายขึ้น เพียงแต่เมื่อเปิดค้นหา บทสวดมนต์ใน Google หรือช่องทางออนไลน์อื่น ๆ ก็จะมีคำสวดมนต์ปรากฏอยู่อย่างมากมาย เป็นบทยาวบ้าง สั้นบ้าง ใครต้องการจะสวดบทมนต์บทใด ก็เลือกสวดมนต์บทนั้นได้เลย แต่มีข้อที่ ควรปฏิบัติ คือต้องทำเป็นประจำ ทำบ่อย ๆ จนคล่องปาก ขึ้นใจ จึงจะส่งผลดีต่อชีวิต โดยเฉพาะบทที่ เรามักคุ้นเคย คือ บทสวดมนต์ “อิติปิโส” ๙ บท หรือ “อิติปิโส” ๑๐๘ จบ ความยาว ๓ ชั่วโมง สวดเป็นประจำ ทำให้ชีวิตมีความสุข หรือพระคาถาชินบัญชร สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) เป็นบทสวดมนต์ก่อนนอน ชินบัญชร ๕๙ จบ พระคาถาชินบัญชร แคล้วคลาดปลอดภัย หรือบทสวด ชัยมงคลคาถา พาหุงมหากา ๙ จบ หรือจะเป็นคำบทสวดภาวนาสั้น ๆ ก็มีหลายบท เช่น พุทโธ พุทโธ หรือ นะมะพะทะ หรือ สัมมา อะระหัง ๆ ตรงคำว่า สวด สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง เช่น จะเห็น ภาพหลวงพ่อมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) หรือหลวงพ่อด วัดปากน้ำ ปรากฏพร้อมคำภาวนา “สัมมาอะระหัง” ๔๙๙ ครั้ง ๒๕ นาที เสริมสร้างเติมพลังชีวิตควรเร่งคิดเร่งทำ วันละนิด ดีกว่าคิดว่า จะทำคำภาวนา “สัมมาอะระหัง” ๕๐๐ ครั้ง พลิกชีวิตให้ดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ คำภาวนา “สัมมาอะระหัง” ๙๙๙ ครั้ง ภาวนา สัมมาอะระหัง เติมพลังให้ชีวิต ควรเร่งคิดเร่งทำ ทำวันละนิด ดีกว่าคิดว่าจะทำ ทำทุกวันดวงบุญโตทุกวัน บุญนำพา คำภาวนา “สัมมาอะระหัง” ๑,๐๐๐ ครั้ง เวลา ๕๔ นาที บทสวด สัมมาอะระหัง พลิกชีวิตให้รวยขึ้น พลิกชีวิตจากจนให้รวยขึ้น “สัมมาอะระหัง” ๕,๐๐๐ ครั้ง เสียงหลวงพ่อด วัดปากน้ำ เวลา ๒ ชั่วโมง สวดทุกวัน ชีวิตดีขึ้น ค่าขายดี สวด ๑๐,๐๐๐ ครั้ง จะมี อานิสงส์ สุขใจ ก้าวหน้า ร่ำรวย แข็งแรง หายป่วย สมปรารถนา หรือคำภาวนาที่หลวงพ่อมูย (พระครูสุวรรณวุฒาจารย์) วัดดอนไร่ จังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีคาถาให้ลูกศิษย์ภาวนาก่อนฉันข้าว่า

^๕ ดูประกอบใน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย ธรรมบท ภาค ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๖๒๔-๖๒๘.

“โอม ปุๆ ทะลุปัญญา ปัญญาเย็นะ นะ ตลอด โม ทะลุ พุท ปรุ ธา โปร่ง ยะ ไมให้วงยง อิติสกัถ”
 ท่องก่อนฉันข้าว จะทำให้มีปัญญาดี ทำทุก ๆ วัน จะเกิดปัญญา นอกจากนี้ ยังมีบทสวดมนต์ ที่สั้นบ้าง ยาวบ้าง เมื่อเปิด google แล้วค้นหา ก็จะพบคำสวดภาวนามากมาย พร้อมทั้งเสียง และภาพ สามารถ หาดู ฟัง และอ่านได้ทางอินเทอร์เน็ต ผ่านระบบออนไลน์

บทสวดมนต์ที่พระภิกษุสามเณรใช้บ่อย

การเจริญพุทธมนต์หรือสวดพระพุทธรูปในงานพิธีต่าง ๆ นั้น พระภิกษุและสามเณรมักจะมี บทสวดประจำเป็นชุด ๆ ที่เรียกว่า เจ็ดตำนานบ้าง สิบสองตำนานบ้าง ในทั้ง ๒ ชุดนี้จะมีบทสวดประจำ และบทสวดประยุกต์ คือสวดเต็มบ้าง ตัดบ้าง ตามแต่ความถนัดของพระภิกษุและสามเณรรูปนั้น ๆ และงานนั้น ๆ

คำว่า เจ็ดตำนาน (ตำนาน ก็เรียก) คือสิ่งที่ตำนาน คัมภีร์ ป้องกัน รักษา ๗ สูตร อันได้แก่

- | | |
|---|-------------------------------|
| ๑. มงคลสูตร | ๒. รตนสูตร |
| ๓. กรณียเมตตสูตร | ๔. ชันธสูตร (ควบ ฉัททันตสูตร) |
| ๕. โอมรสูตร | ๖. ธชัคคสูตร |
| ๗. อาฏานาฎิยะสูตร (บางที่ ใช้ อังคลิมาลสูตร แทนอาฏานาฎิยะหรือพระสูตรอื่นก็มี) | |

หากสวดสิบสองตำนาน ก็เพิ่มอีก ๕ พระสูตร อันได้แก่

- | | |
|----------------|-----------------|
| ๑. วิภูฏกสูตร | ๒. องคลิมาลสูตร |
| ๓. โพชฌังคสูตร | ๔. อภยสูตร |
| ๕. ชยสูตร | |

คำว่า ตำนาน สันนิษฐานว่า น่าจะมาจากศัพท์ว่า ตาณ ที่แปลว่าการป้องกัน, การต้านทาน โบราณแผลงเป็นคำศัพท์ว่า ตำนาน หรือ ดำนาน แต่ปัจจุบันใช้ว่า ตำนาน พระสูตรในเจ็ดตำนาน หรือสิบสองตำนานนี้ บางที่ ใช้คำว่า ปริตร (ปริตต์, ปริตตะ) แทน สูตร ดังนั้น ในหนังสือมนต์พิธี จึงปรากฏชื่อว่า ชันธปริตร โอมปริตร เป็นต้น ก็เนื่องจากพระโบราณาจารย์ได้เลือกจัดสรรพระสูตรบ้าง พระคาถาบ้าง และพระพุทธรูปบาง มารวมขึ้นแล้ว เรียกรวมเป็นคัมภีร์ปริตตะหรือคัมภีร์ปริตร ในปัจจุบัน

คำว่า ปริตร ศัพท์เดิม ปริตตะ หรือปริตตา (ปริ+ตา หรือ ตรา) แปลว่าคัมภีร์, ป้องกัน, รักษา หมายถึงคัมภีร์ป้องกันอันตรายภายนอก เช่น โจร ยักษ์ สัตว์ดิรัจฉาน และป้องกันอันตรายภายในคือ โรคภัยไข้เจ็บ หรืออีกนัยหนึ่ง น่าจะมาจากศัพท์ว่า ปริ+ตาณ เป็น ปริตตาณ แต่เรียกให้สั้นว่า ปริตต์

อีกอย่างหนึ่ง ในเจ็ดตำนานหรือสิบสองตำนาน มีบทขัดเฉพาะพระสูตรด้วยด้วย แต่ในปัจจุบัน มีใช้กันน้อยมาก บทขัดของแต่ละสูตร พระโบราณจารย์จะบอกเล่าถึงประวัติและบอกสรรพคุณ หรืออานิสงส์โดยย่อของพระสูตรไว้ (เว้นฉันทันตสูตร ไม่มีบทขัด) จุดมุ่งหมายของการสวดพุทธมนต์ หรือการสวดพระปริตต์

๑. เพื่อคุ้มครองป้องกันตนเอง
๒. เพื่อคุ้มครองป้องกันรักษาคนอื่น

อาจารย์ธนิธ อยู่วิทยา กล่าวถึงการสวดมนต์หรือการสวดปริตต์ว่า เป็นการสวดหรือปริกรรม รำบ่นภาวนาพระพุทธรูปด้วยมุ่งหมายเพื่อให้พระปริตต์เกิดประสิทธิภาพ มีอำนาจ มีเดช มีอานุภาพ ป้องกันอุปัทวันตรายภัยพิบัติ ให้ปราศจากโรคอาพาธ และคุ้มครองรักษาให้เกิดสุขสวัสดิ์มีชัยมงคล

ผู้หมั่นสวดพระปริตต์ จะได้รับอานิสงส์ต่าง ๆ เช่น ประสบความสวัสดิ์ มีความเจริญรุ่งเรือง ได้รับชัยชนะ แคล้วคลาดจากอุปสรรคอันตราย มีสุขภาพอนามัยดี และมีอายุยืน นอกจากนี้ การสวดมนต์ยังถือกันว่าการสวดพระปริตต์เป็นมงคล ดังคำอาราธนาพระปริตต์ว่า

| | |
|--------------------|-------------------------|
| วิปัติปะฏิพาหะ | สัพพะสัมปัตตีสัทธินา |
| สัพพะทุกขะวินาสาเย | ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง |

ขอท่านทั้งหลายจงสวดพระปริตต์ ซึ่งเป็นมงคล เพื่อป้องกันความวิบัติ เพื่อได้มาซึ่งสมบัติ ทุกอย่าง เพื่อขจัดทุกข์ทั้งปวงเถิด

| | |
|-------------------|-------------------------|
| วิปัติปะฏิพาหะ | สัพพะสัมปัตตีสัทธินา |
| สัพพะภะยะวินาสาเย | ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง |

ขอท่านทั้งหลายจงสวดพระปริตต์ ซึ่งเป็นมงคล เพื่อป้องกันความวิบัติ เพื่อได้มาซึ่งสมบัติ ทุกอย่าง เพื่อขจัดภัยทั้งปวงเถิด

| | |
|-------------------|-------------------------|
| วิปัติปะฏิพาหะ | สัพพะสัมปัตตีสัทธินา |
| สัพพะโรคะวินาสาเย | ปะริตตัง พุทธะ มังคะลัง |

ขอท่านทั้งหลายจงสวดพระปริตต์ ซึ่งเป็นมงคล เพื่อป้องกันความวิบัติ เพื่อได้มาซึ่งสมบัติ ทุกอย่าง เพื่อขจัดโรคทั้งปวงเถิด

นอกจากนี้ยังมีบทสวดกล่าวข้าย้ำความมุ่งหมายไว้ในตอนท้ายของปริตต์อีก ๓ ครั้งว่า

| | |
|----------------------|------------------------|
| นักขัตตะยักขะภูตานัง | ปาปคคะหะนิวาระณา |
| ปะริตตัสสาณูภาวะนะ | หันตวา เตสัง อุปัททะเว |

พระปริตต์เป็นเครื่องห้ามเสียซึ่งบาปเคราะห์ (อันเกิดด้วยอำนาจ) ของดาวนักษัตร ยักษ์ และ ภูตผีทั้งหลาย ด้วยอานุภาพแห่งพระปริตต์ ขอจงขจัดเสียซึ่งอุปัทวะทั้งหลายของดาวนักษัตร ยักษ์ และ ภูตผีทั้งหลายเหล่านั้นเถิด

เพราะฉะนั้น พระปริตต์ต่าง ๆ จึงถือว่าเป็นมนต์ (มนตร์) คือคำศักดิ์สิทธิ์ คำสำหรับสวด หรือ เป็นเวทมนต์ ซึ่งเป็นคำศักดิ์สิทธิ์ที่บริกรรมแล้วให้สำเร็จความประสงค์ ในบทขัดของชั้นปริตต์ เปรียบเทียบไว้ว่าเป็นดุจทิพยมนต์และทิพย์โอสถ ในบทขัดของโมระปริตต์เปรียบเทียบไว้ว่าเป็น พรหมมนต์ และในบทขัดของโพชฌังคปริตต์เปรียบเทียบไว้ว่าเป็นทั้งโอสถและมนต์

สิ่งที่ควรปฏิบัติก่อนการสวดมนต์

การสวดมนต์นั้น มีคำเรียกอยู่หลายอย่าง อาจจะเรียกว่า สวดพระพุทธมนต์บ้าง เจริญพระพุทธมนต์บ้าง แต่ในที่นี้ เรียกว่าสวดมนต์ **หลักการและความมุ่งหมายของพระปริตต์** ในพระพุทธศาสนา กล่าวโดยสรุปมี ๒ อย่าง คือ

๑. สัจจกิริยา คือ ทำสัจจะ ทำการกล่าวอ้างความจริง เช่น อ้างถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ ในลักษณะต่าง ๆ มาเป็นสัจจกิริยา แล้วกล่าวเป็นคำอวยพร ดังเช่น

คำว่า อิทัมปิ พุทธ ะตะนัง ปะณัตถัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ แปลว่า รัตนะคือพระพุทธเจ้า เป็นของประณีตแม้เช่นนี้ ด้วยสัจจะข้อนี้ ความความสวัสดีจึงมีเกิด หรืออ้างความจริงด้วยเหตุการณ์ และเรื่องราวในชีวิตของตนเอง เช่น นกค่อมรำลึกถึงผลของพระธรรมคุณแล้วทำสัจจกิริยา หรือ พระอังกุสิมาเถระอ้างว่าตั้งแต่ท่านเกิดมาในอริยชาติแล้ว ท่านไม่เคยฆ่าสัตว์ หรืออ้างเรื่องพระพุทธเจ้า ทรงพระประชวรเป็นต้น ครั้นได้ทรงสดับโพชฌังค ๗ แล้วหายพระประชวรนั้นมาทำเป็นสัจจกิริยา ให้เกิดความสวัสดีแก่ผู้อื่น ดังคำว่า เอเตนะ สัจเจนะ โสถถิ เต โหตุ สัพพะทา แปลว่า ด้วยการกล่าว สัจจะนี้ ขอความสวัสดีจึงมีแก่ท่านทุกเมื่อเกิด

๒. เมตตา คือความรักใคร่^๖ มีเมตริจิตมิตรภาพ แสดงความปรารถนาดีให้ศิลาให้พร ถึงแม้ ในศัตรูหมู่ผู้มีมิตรและญาติปีศาจ ก็ควรแผ่เมตตาให้ ดังปรากฏในชั้นปริตต์และเมตตปริตต์ ความว่า ภิกษุทั้งหลาย ถูกอสรพิษทำร้าย แต่พระพุทธเจ้าก็โปรดแนะนำให้แสดงความรักความมีเมตริจิตมิตรภาพ ต่ออสรพิษทั้งหลายโดยทั่วไป หรือในกรณีเมตตปริตต์ แม้พวกอมนุษย์ที่แสดงภาพและอารมณ์ หลอกหลอนพระภิกษุทั้งหลาย พระพุทธเจ้าก็โปรดแนะนำให้แสดงเมตตาต่อเขา และต้องทำด้วยความจริงใจ และยิ่งแผ่เมตตาไม่เฉพาะเจาะจง ยังมีอานุภาพมาก

หลักการสวดพุทธมนต์ พระพุทธโฆสจารย์ กล่าวไว้ว่า ผู้สวดพระปริตต์ กล่าวผิตรรถบ้าง ผิดบาลีบ้าง หรือสวดไม่คล่องเสียเลย พระปริตต์ไม่มีเดช ผู้ที่สวดได้คล่องแคล่วชำนาญ พระปริตต์ จึงมีเดช และหลักสำคัญ ก็คือผู้สวดพระปริตต์ ต้องมีเมตตาจิตเป็นเบื้องต้น แล้วสวดด้วยมุ่งหวังจะช่วย ขจัดปัดเป่าให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ตามความมุ่งหมายของพระปริตต์ ดังคำเชิญชวนให้สวดพระปริตต์ว่า

^๖ ที.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๘๒๑๖๐.

พระรัตนวาระ เมตตัง สะเมตตา ภาทันตา อะวิกขิตตะจิตตา ปะริตตัง ภาณันตุ แปลว่า ขอท่านผู้เจริญทั้งหลาย จงมี (๑) จิตเมตตา แผ่เมตตาไว้แล้ว (๒) อย่ามีจิตฟุ้งซ่าน สวดพระปริตต์กันเถิด

อนึ่ง การสวดมนต์มีเทคนิค คือต้องสวดด้วยน้ำเสียงพอดี น้ำเสียงที่เปล่งออกมาเป็นศักดิ์ศรี มีสง่า ไม่เบาไปไม่ดังไป ชัดถ้อยชัดคำ ไม่เนิบนาบ ไม่เร่งร้อน หากทำได้เช่นนี้ การสวดพุทธมนต์ จะมีเดชมียานุภาพ และก่อให้เกิดศรัทธานำมาซึ่งความเลื่อมใส

สำหรับผู้ฟังการสวด ในขณะที่ฟังนั้น ควรอยู่ในความสงบและตั้งใจฟังด้วยความเคารพ ควรนึกว่าผู้สวดกำลังนำพระพุทธรูปอันมีอานุภาพมาสวดอวยพรให้แก่เรา เพื่อให้อานุภาพของพระปริตต์จะให้ความคุ้มครองรักษาเราตามควร

อานุภาพของพระปริตต์นั้นสามารถช่วย **บำบัด**ทุกขโรคภัยไข้ป่วยและความร้อนรอน กระวนกระวายใจ **ขจัด**ภัยอันตราย ลางชั่วและฝันร้าย **ปิดเป่า**เสนียดจัญไรอุบาทว์ บาปเคราะห์ สิ่งอวมงคล ดาวนักษัตรที่เลวร้ายและเสียงที่ไม่น่าพอใจ **ป้องกัน**โจรภัย อัคคีภัย อสรพิษ อดมนุษย์ ภูตผี ยักษ์ และเทวดาที่เลวร้าย **คุ้มครองรักษา**ให้ปราศจากทุกขโรค ไร้โรคภัย ปลอดภัยจากอันตรายทุกประการ ไม่มีเวร เย็นใจ ไม่เดือดร้อน นอนหลับสบาย ไม่ฝันร้าย เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุข พละ ถ้าเป็นสตรีมีครรภ์ก็ช่วยให้คลอดง่าย ถ้าเป็นบุคคลที่มีผู้ปองร้าย ก็แคล้วคลาดปลอดภัย สุขกายสุขใจ มีอายุยืน เกษมสำราญ เกิดสวัสดิมีชัยมงคล และเจริญอกงามในพระพุทธศาสนา ตลอดเวลาทุกเมื่อ ทั้งคุ้มครองป้องกันรักษาตลอดถึงมวลหมู่ญาติและบริวาร

อนึ่ง สำหรับผู้ที่มีเวลาน้อยควรสวดพระปริตต์ที่สั้น แต่สำคัญที่สุด นั่นคือ เมตตปริตต์ ชันธปริตต์ โมรปริตต์ เพราะเน้นถึงการเจริญเมตตาภาวนา และการเจริญพระพุทธรูป ส่วนผู้ที่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์ ควรสวดโพชฌคปริตต์ นอกจากนี้ ควรสวดถึงสหพมวงคคาถา พระคาถาชินบัญชร และชัยมงคลคาถาด้วย

พิธีปฏิบัติในการสวดพระปริตต์ ผู้สวดควรมีศีล ๕ เป็นปกติ รักษาให้บริบูรณ์อยู่เสมอ ตั้งนะโมฯ เพื่อเป็นการนอบน้อมพระพุทธรูป สวดพระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เป็นการเจริญกรรมฐาน คือ พุทธานุสสติ ัมมานุสสติ และสังฆานุสสติ ผู้ที่หมั่นระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยจะเพิ่มพูนศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้นแล้วจึงค่อยสวดพระปริตต์และบทสวดอื่น ๆ

นอกจากนั้น ควรสวดธัมมจักกัปปวัตตนสูตรในทุกวันพระ เพราะจะช่วยป้องกันภัยอันตราย ทำให้ผู้สวดประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิต เพราะพระสูตรนี้เป็นพระธรรมเทศนาที่กัณฑ์แรกที่กล่าวถึง อริยสัจ ๔ เป็นบทที่เทวดาเคารพบูชาเป็นอย่างยิ่ง โบราณจารย์กล่าวกันต่อ ๆ มาว่า ผู้ที่สวดธรรมจักรนี้ ทุกวันพระ แล้วอธิษฐานให้ครอบครัวหรือญาติพี่น้องที่มีความสวัสดิ ปราศจากภัยอันตราย จะมีผลานิสงส์ ทำให้ผู้สวดและผู้ที่ยึดมั่นไปถึงมีความสวัสดิ แคล้วคลาดอุปสรรคและภัยอันตรายต่าง ๆ ได้และมีความเจริญรุ่งเรือง ประสบความสำเร็จในชีวิตแล

เกิดศรัทธาเลื่อมใสจึงสวดมนต์

สิ่งที่เราศรัทธาจะทำให้กระบวนการแห่งอินทรีย์เป็นไปอย่างครบวงจร กระบวนการที่เรียกว่าอินทรีย์ นั้น มี ๕ อย่าง คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา และเมื่อมีศรัทธา ย่อมมีปัญญากำกับ และเมื่อมีวิริยะ ย่อมมีสมาธิ เป็นของคู่ เมื่อทำอย่างต่อเนื่อง ทำได้บ่อย ๆ ทำเป็นประจำ ย่อมได้สมาธิสมาธินั้นเป็นของคู่กัน ไม่ต้องเรียกร้องให้เกิดสมาธิ สมาธิก็เกิดได้โดยอัตโนมัติ เพราะเป็นของคู่กัน เป็นแพ็คคู่ อีกอย่างหนึ่งมี อย่างหนึ่งก็มา ส่วนสติ ระลึกรู้ ตามรู้ ยิ่งทำได้อย่างต่อเนื่องค่อยเพิ่ม ค่อยเป็นค่อยไป ไม่นานเพียง ๑๐ วัน ก็เริ่มเห็นผลแล้ว เพียง ๒๐ วัน เริ่มเห็นผลชัด ๓๐ วัน เริ่มประจักษ์แก่ตนเอง ดังนั้น ท่านจงมาดูเถิด ขวนให้มาดูเถิด ทำเถิด ก็จะได้ด้วยตนเองแล

คนมีศรัทธา เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ มีเมตตา ทำด้วยความรัก ทั้งคำภาวนาที่สวดก็เป็นของจริง เป็นสิ่งที่จริง ดังนั้น เมื่อภาวนาไป ธรรมะย่อมรักษาผู้ปฏิบัติตาม ประพฤติตามธรรม ธรรมะเป็นสิ่งที่มียู่แล้ว พระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบเท่านั้น พระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม สิ่งที่เป็นธรรมชาติ ก็มีอยู่แล้ว ขอเพียงเกิดศรัทธาแล้วมุ่งมั่นทำอย่างต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ ชีวิตจะพลิกจากจนให้รวย จากไม่สงบ ให้สงบ จากร้ายกลายเป็นดีได้เลยทีเดียว

เมื่อจะสวดมนต์ในแต่ละครั้ง จิตใจเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจิตใจกับคำสวดมนต์ เป็นปัจจัยการถึงกัน จะเกื้อกูลกัน คำสวดมนต์ เป็นคำที่กล่าวอ้างถึงธรรมชาติ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งล้วนแต่เกิดจากความบริสุทธิ์ เพราะธรรมชาติ และหลักธรรม เป็นสิ่งเดียวกัน ธรรมะ เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ตรัสรู้ ธรรมะเป็นสิ่งที่อยู่มีอยู่แล้ว ไม่ว่าจะพระพุทธเจ้าจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม และคนที่กล่าวถึงธรรมะหรือธรรมชาติ ล้วนได้รับอานิสงส์แห่งธรรมะนั้น ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาตรัสสอน บอกแก่พุทธบริษัท เกิดจากจิตใจที่บริสุทธิ์ เปี่ยมด้วยพระมหากรุณาของพระพุทธเจ้า ดังนั้น ใครก็ตามเพียงกล่าวถึงบทธรรมะ หรือคำสอนพุทธเจ้าบอกไว้ ล้วนได้รับอานิสงส์ด้วยกันทั้งนั้น ขอให้สวดมนต์กันเป็นประจำ เพราะใครที่สวดมนต์ย่อมได้รับอานิสงส์ที่ตนเองจะรู้ได้ด้วยตนเอง สวดมนต์กันเถิด แล้วความสงบสุขจะมีแก่ท่านทุกคน เมื่อจะสวดมนต์จะต้องทำอะไร เพียงมีใจน้อมระลึกถึงด้วยความบริสุทธิ์ใจ แล้วกล่าวคำสวด ก็สำเร็จประโยชน์ทันที บรรพบุรุษของเรา เมื่อเห็นจุดดีตรงนี้ จึงพากันสวดมนต์ และให้ของดีไว้ที่วัด และชาวพุทธ เช่น พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา พากันสวดมนต์กัน การสวดมนต์ เพียงจะสวดคนเดียวก็เกิดประโยชน์ หรือจะสวดเป็นหมู่คณะก็มีประโยชน์ และการสวดเป็นหมู่ ทำให้เกิดความพร้อมกันอีกด้วย และเสียงที่สวดย่อมเป็นไปอย่างต่อเนื่อง แต่อย่างไรก็ตาม บทสวดมนต์จะเกิดประโยชน์มาก บทสวดมนต์ต้องคล้องปากขึ้นใจ การสวดมนต์อย่างถูกต้องด้วยอักษร และพยัญชนะทำให้เกิดผู้ฟังเกิดความศรัทธาเลื่อมใส และก่อให้เกิดความเสนาะโสตแก่ตนและคนทั้งหลาย เมื่อจะสวดมนต์ ควรทำมนต์บทนั้น ๆ ให้คล้องปากขึ้นใจ

ตัวอย่างบทสวดมนต์ทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา มีบทสวดอยู่มากมาย บางพระสูตรมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ตัวอย่างเช่น รัตนสูตร รัตนสูตรนี้มีความเป็นมาอย่างยาวนาน อยู่คู่กับพระพุทธศาสนา และนับเป็นพระสูตรที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก ก่อนที่จะสวดพระสูตรนี้ สมัยโบราณจะมีบทชัตด้วย ซึ่งในปัจจุบันไม่นิยมสวดกันแล้ว จึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง บทชัตนี้มีคำแปลว่า ขอเหล่าเทวดา จงรับคุ้มครองป้องกัน (ภัย) จากพระราชา โจร มนุษย์ อมนุษย์ ไฟ หรือจากน้ำ ปีศาจ หลีกตอ ขวากหนาม นกัษตร (ร้าย) โรคในชนบท อัสถรรณ สิ่งที่ไม่มองเห็น อสัตบุรุษ หรือจากภัยต่าง ๆ (อันเกิด) ด้วยข้างตุ ม้าตุ เนื้อดู วัวดู สุนัขดู งู แมงป่อง งูปิ่นแก้ว เสือเหลือง หมี เสือดาว หมู ควาย ยักษ์ รากษส เป็นต้น หรือจากโรคต่าง ๆ หรือจากอุปัทวต่าง ๆ

เราทั้งหลายจงตั้งจิตประกอบด้วยความกรุณาไว้ในสัตว์ทั้งหลาย แล้วสวดพระปริตต์นั้น เช่นเดียวกับที่ท่านพระอานนทเถระได้รำลึกถึงพระพุทธคุณทั้งหลายของพระตถาคตเจ้าตั้งแต่ทรงปรารภนา พระโพธิญาณมา ดังนี้ คือ ได้ทรงบำเพ็ญพระบารมี ๑๐ พระอุปบารมี ๑๐ พระปรมัตถบารมี ๑๐ ให้บริบูรณ์ครบพระบารมี ๓๐ ทศ ทรงบำเพ็ญมหาบริจาค ๕ จริยา ๓ การเสด็จลงสู่พระกรรมภ ในภพสุดท้าย ประสูติ การเสด็จมหาภิเนษกรรมณี การทรงบำเพ็ญความเพียร ทรงชนะมารและตรัสรู้ พระสัพพัญญุตญาณ ณ โพธิบัลลังก์ ทรงแสดงธรรมจักกัปปวัตตนสูตร และพระโลกุตตรธรรม ๙ แล้วทำพระปริตต์ทั้งคืนตลอด ๓ ยามในระหว่างกำแพง ๓ ชั้น ของนครเวสาลีณนั้น เทวดาทั้งหลายในแสน โภภิจักรวาล ยอมรับอาณาของพระปริตต์ใด อนึ่ง พระปริตต์ใดระงับภัย ๓ ประการ อันเกิดจากโรค จากอมนุษย์ และจากข้าวแพง ในนครเวสาลีได้อย่างรวดเร็ว เราทั้งหลาย จงสวดพระปริตต์นั้นกันเถิด

ผู้สวดถึงรัตนสูตร ด้วยความเมตตากรุณาเพื่อหวังช่วยเหลือผู้อื่น ย่อมมีเหล่าเทวดาคุ้มครองรักษา ทั้งประธานพรให้มีความสุข มีชัยมงคลและพ้นจากอุปสรรคอันตรายต่าง ๆ ดังคำของรัตนสูตร ที่กล่าวไว้ข้างต้น และในตอนท้ายของรัตนสูตร กล่าวถึงจอมเทพอีกด้วย ดังคำว่า “(ทำวสัฏกจะจอมเทพ กราบทูลเป็นคาถา ดังนี้) ภูตทั้งหลายผู้สิงสถิตอยู่บนภาคพื้น หรือผู้สิงสถิตอยู่ในอากาศ ที่มาประชุมกัน อยู่ ณ ที่นี้ ข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลายขอนอบน้อมพระตถาคตพุทธเจ้า ที่เทวดาและมนุษย์บูชาแล้ว ขอให้ มีความสวัสดิ (ท่อนนี้ ว่า ๓ ครั้ง) (พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่ภิกษุทั้งหลายดังนี้) ถ้าเห็นว่า จะได้สุขอันยิ่งใหญ่ ด้วยการเสียสละสุขอันเล็กน้อย นักปราชญ์พึงเสียสละสุขอันเล็กน้อยเพื่อเห็นแก่สุขอันยิ่งใหญ่

ธัชคคสูตร^๗

พระสูตรนี้มีบทชดก่อน มีคำแปลว่า “ผู้สวดถึงธัชคคสูตร น้อมระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และสังฆคุณเป็นอารมณ์ ขณะมีภัย หรืออยู่ในภาวะคับขัน มีความหวาดสะดุ้งกลัว ด้วยอาณูภาพ แห่งการน้อมระลึกเช่นนั้น จะทำให้ความหวาดสะดุ้งกลัวหายหมดไปได้แล และทำให้พ้นจาก อุปสรรคอันตรายและการตกจากที่สูง” ซึ่งผู้สวดจะต้องสวดก่อน เพื่อเป็นการระลึกถึงคุณอันสำคัญ ของพระสูตรนี้

ตั้งคำสวดในธัชคคสูตร ตอนหนึ่งว่า อิติปิ โส ณะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชาจะระณะ- สัมปันโน สุขะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสาณัง พุทโธ ณะคะวาติ มะมัง หิ โว ภิกขะเว อะนุสสะระระตัง ยัมภะวิสสะติ ณะยัง วา ฉัมภิตตตัง วา โลมะหังโส วา โส ปะหิยยิสสะติ โน เจ มัง อะนุสสะเรยยาละ อะละ ฉัมมัง อะนุสสะเรยยาละ

สวากขาโต ณะคะวะตา ฉัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฉัมมัง หิ โว ภิกขะเว อะนุสสะระระตัง ยัมภะวิสสะติ ณะยัง วา ฉัมภิตตตัง วา โลมะหังโส วา โส ปะหิยยิสสะติ โน เจ ฉัมมัง อะนุสสะเรยยาละ อะละ สังฆัง อะนุสสะเรยยาละ

สุปะฏิปันโน ณะคะวะโต สวาระกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ณะคะวะโต สวาระกะสังโฆ ญาเย- ปะฏิปันโน ณะคะวะโต สวาระกะสังโฆ สามิจิปะฏิปันโน ณะคะวะโต สวาระกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ณะคะวะโต สวาระกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเยโย อัญชะลีกะระณเยโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

สังฆัง หิ โว ภิกขะเว อะนุสสะระระตัง ยัมภะวิสสะติ ณะยัง วา ฉัมภิตตตัง วา โลมะหังโส วา โส ปะหิยยิสสะติ ตัง กิสสะ เหตุ ตะถาคะโต หิ ภิกขะเว อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วีตะราโค วีตะโทโส วีตะโมโห อะภิรุ อัจฉิมภิ อะนุตตราสี อะปะลาปีติ ฯ

ฯเปฯ

เอวัมพุทัง สรรันตานัง ฉัมมัง สังฆัญจะ ภิกขะโว

ณะยัง วา ฉัมภิตตตัง วา โลมะหังโส นะ เหสสะตีติ ฯ

คำแปล ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อาราม ของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

^๗ ดูประกอบใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๙/๒๖๓ : ส.ส. (บาลี) ๑/๒๔๙/๓๒๔-๓๒๕.

ภิกษุทั้งหลาย เรื่องเคยมีมาแล้ว สงครามระหว่างเทพกับอสูรประชิดกัน ครั้งนั้น ท้าวสักกะจอมเทพรับสั่งกับเทพชั้นดาวดึงส์ว่า ท่านผู้นิรทุกข์ทั้งหลาย ถ้าความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้า จะพึงเกิดขึ้นแก่พวกเทพผู้ไปในสงคราม สมัยนั้น พวกท่านพึงแลดูยอดธงของเรา เพราะว่า เมื่อพวกท่านแลดูยอดธงของเราอยู่ ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้า ที่จักเกิดขึ้นก็จักหายไป

ถ้าพวกท่านไม่แลดูยอดธงของเรา ที่นั่น พวกท่านพึงแลดูยอดธงของท้าวปชาบดีเทวราชเถิด เพราะว่า เมื่อพวกท่านแลดูยอดธงของท้าวปชาบดีเทวราชอยู่ ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้าที่จักเกิดขึ้นก็จักหายไป

ถ้าพวกท่านไม่แลดูยอดธงของท้าวปชาบดีเทวราช ที่นั่น พวกท่านก็พึงแลดูยอดธงของท้าววรุณเทวราชเถิด เพราะว่า เมื่อพวกท่านแลดูยอดธงของท้าววรุณเทวราชอยู่ ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้าที่จักเกิดขึ้นก็จักหายไป

ถ้าพวกท่านไม่แลดูยอดธงของท้าววรุณเทวราช ที่นั่น พวกท่านพึงแลดู ยอดธงของท้าวอิสานเทวราชเถิด เพราะว่า เมื่อพวกท่านแลดูยอดธงของท้าวอิสานเทวราชอยู่ ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้า ที่จักเกิดขึ้นก็จักหายไป

เมื่อพวกเทพแลดูยอดธงของท้าวสักกะจอมเทพก็ดี แลดูยอดธงของท้าวปชาบดีเทวราชก็ดี แลดูยอดธงของท้าววรุณเทวราชก็ดี แลดูยอดธงของท้าวอิสาน เทวราชก็ดี ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้า ที่จักเกิดขึ้น พึงหายไปบ้าง ไม่หายไปบ้าง

ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่า ท้าวสักกะจอมเทพยังไม่ปราศจากราคะ ไม่ปราศจากโทสะ ไม่ปราศจากโมหะ เป็นผู้มีความกลัว มีความหวาดสะดุ้ง หนีไปอยู่

ภิกษุทั้งหลาย ส่วนเรากล่าวอย่างนี้ว่า ภิกษุทั้งหลาย หากว่าความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้า พึงบังเกิดแก่พวกเธอผู้อยู่ในป่า อยู่ที่โคนไม้ หรืออยู่ในเรือนว่าง ที่นั่น พวกเธอพึงระลึกถึงเราเนื่อง ๆ เท่านั้นว่า

แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธรเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค ภิกษุทั้งหลาย เพราะว่า เมื่อพวกเธอระลึกถึงเราเนื่อง ๆ อยู่ ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้า ที่จักเกิดขึ้นก็จักหายไป

ถ้าพวกเธอไม่ระลึกถึงเราเนื่อง ๆ ที่นั่น พวกเธอพึงระลึกถึงพระธรรมเนื่อง ๆ ว่า พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู

ควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน ภิกษุทั้งหลาย เพราะว่า เมื่อพวกเขาระลึกถึงพระธรรม อยู่เนื่อง ๆ ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพองสยองเกล้าที่จักเกิดขึ้นก็จักหายไป

ถ้าพวกเขาไม่ระลึกถึงพระธรรมเนื่อง ๆ ที่นั่น พวกเขาพึงระลึกถึงพระสงฆ์เนื่อง ๆ ว่า พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิบัติสมควร ได้แก่ อริยบุคคล ๔ คู่ คือ ๘ บุคคล พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก เพราะว่า เมื่อพวกเขาระลึกถึงพระสงฆ์อยู่เนื่อง ๆ ความกลัว ความหวาดสะดุ้ง หรือความขนพอง สยองเกล้าที่จักเกิดขึ้นก็จักหายไป

ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่า พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผู้ปราศจากราคะ ปราศจากโทสะ ปราศจากโมหะ เป็นผู้ไม่มีความกลัว ไม่หวาดเสียว ไม่สะดุ้ง ไม่หนีไป

พระผู้มีพระภาคผู้สุคตศาสดาได้ตรัสเวทยากรณภาษิตนี้แล้ว จึงได้ตรัสคาถาประพันธ์ต่อไปอีกว่า
ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี พึงระลึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเถิด ความกลัวไม่พึงมีแก่เธอทั้งหลาย ถ้าเธอทั้งหลายไม่ระลึกถึงพระพุทธรูป ผู้เจริญที่สุด ในโลก ผู้่องอาจกว่านรชน ที่นั่น เธอทั้งหลายพึงระลึกถึงพระธรรม ซึ่งเป็นเหตุนำออกจากทุกข์ ที่พระพุทธรูปทรงแสดงไว้ดีแล้ว ถ้าเธอทั้งหลายไม่ระลึกถึงพระธรรมซึ่งเป็นเหตุนำออกจากทุกข์ ที่พระพุทธรูปทรงแสดงไว้ดีแล้ว ที่นั่น เธอทั้งหลายพึงระลึกถึงพระสงฆ์ผู้เป็นนาบุญ ไม่มีนาบุญอื่น ยิ่งกว่า ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายระลึกถึงพระพุทธรูป พระธรรม และพระสงฆ์อยู่ ความกลัวก็ดี ความหวาดสะดุ้งก็ดี ความขนพองสยองเกล้าก็ดี จักไม่มีเลย

อุณ्हิสสวียสูตร

พระสูตรนี้ เชื่อว่าจะส่งผลให้ผู้ภาวนาอยู่เป็นประจำมีอายุยืน ผู้ที่กำลังมีบาปเคราะห์ ดวงไม่ดี หม่นภาวนาเป็นประจำ จะส่งเสริมให้ดวงชะตาดีขึ้น แล้วจะแคล้วคลาดจากภัยพิบัติต่าง ๆ มีทำให้มี สวัสดิ์มงคล มีโชคลาภ

อัทถิ อุณ्हิสสะ วิชะโย

ธัมโม โลเก อะนุตตะโร

สัพพะสัตตตะหิตัตถายะ

ตั้ง ตวัง คัณหาหิ เทวะเต

ปะริวัชเช ราชะทัมเต

อะมะนุสเสหิ ปาวะเก

พะยัคเข นาเค วิเส ภูเต

อะกาละมะระณณะ วา

สัพพะสมา มะระณา มุตโต

ฐะเปตวา กาละมาริตัง

ตัสเสวะ อานุกาเวนะ

โหตุ เทโว สุชี สะทา

| | |
|-------------------------|-------------------------------------|
| สุทธะสีลิ่ง สะมาทายะ | อัมมัง สุจะริตัง จะเร |
| ตัสเสวะ อานุกาเวนะ | โหตุ เทโว สุชี สะทา |
| ลิกขิตัง จินติตัง ปุชัง | ธาระณัง วาจะนัง คะรุง |
| ปะเรสัง เทสะนัง สุตวา | ตัสสะ อายุ ปะวัฑฒะตีตี ^๕ |

คำแปล มีพระคาถาชื่อว่าอุณ्हิสสวิชัย ซึ่งเป็นธรรมอันล้ำเลิศในโลก ตูก่อนเทวดาของท่านจงเรียนอุณ्हิสสวิชัยคานานั้น เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งปวง ซึ่งจะปลอดภัยจากราชาอาชญา จากภัยของอมนุษย์ จากอค์คภัย จากเสือ ช้าง งูพิษ และภูตผี หรือจากความตายในกาลอันไม่ควร จะพ้นจากความตายทั้งปวง เว้นแต่กาลมรณะ ด้วยอานุภาพแห่งอุณ्हิสสวิชัยคานานั้นแล ขอเทวดาจงมีความสุขทุกเมื่อของท่านพึงสมาทานศีล อันบริสุทธิ์ ประพฤติธรรมให้สุจริต ด้วยอานุภาพแห่งศีลอันบริสุทธิ์ และธรรมอันเป็นสุจริตนั้นแล ขอเทวดาจงมีความสุขทุกเมื่อผู้ใดได้ศึกษา คิดนึก บูชา ทรงจำ บอกล่าว เป็นครู หรือฟังการแสดงอุณ्हิสสวิชัยคานานั้น อายุของผู้นั้น ย่อมเจริญนักแล

ตำนานอุณ्हิสสวิชัยคาถา

อุณ्हิสสวิชัยคาถา มีประวัติความเป็นมาที่เป็นตำนานอยู่ว่า พระผู้มีพระภาค ขณะประทับอยู่ ณ ปิณฑกัมพลสีลาอาสน์ ภายใตต้นปาริชาติ ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ได้ตรัสพระธรรมเทศนาพระอภิธรรม ๗ คัมภีร์ แก่เทวดาทั้งหลาย มีพระสิริมหามายาเทพบุตร พระพุทธรมาดาเป็นประธาน เพื่อให้บรรดุมรรคผลนิพพานนั้น มีเทพบุตรองค์หนึ่ง ชื่อว่า **สุปติภูจิจิตเทพบุตร** เป็นผู้มีอานุภาพเกรียงไกร ได้สวຍทิพยสมบัติ ในดาวดึงส์มาช้านานแล้ว เทพบุตรองค์นี้ ถึงกาลเวลาที่จะต้องไปสวຍกรรมในนรกเป็นเวลา ๑๐๐,๐๐๐ ปี จากนั้นก็จะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ๗ จำพวก จำพวกละ ๕๐๐ ขาติ แต่มีเทพบุตรองค์หนึ่ง ชื่อว่า **อากาศจณี** เป็นมิตรสหายเก่าแก่ของสุปติภูจิจิตเทพบุตรผู้เคยร่วมรักษาศีลภาวนาในอุโบสถเดียวกันแต่ปางก่อน เมื่อทราบว่ สหายของตนจะจตุติจากสวรรค์ลงสู่นรก อากาศจณีเทพบุตรจึงนำความมาแจ้งให้สหายของตนให้รู้ถึงการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ เมื่อสุปติภูจิจิตเทพบุตรได้ยินดังนั้น ก็ตกใจยิ่งนักจึงปรึกษาว่า เราจะต้องไปตกนรกในอีก ๗ วันข้างหน้า เพราะบาปที่เราก่อขึ้น เราจะทำอย่างไรดี สหาย จึงกล่าวแนะนำว่าควรจะไปเข้าเฝ้าท้าวสักกเทวราช เพราะพระองค์กำลังประทับอยู่บนดาวดึงส์เทวโลก

สุปติภูจิจิตเทพบุตรจึงไปเฝ้าท้าวสักกเทวราช ครั้นแล้วจึงถวายบังคม และกราบทูลเรื่องที่จะเกิดแก่ตนเองพร้อมกล่าวว่า ขอพระองค์โปรดได้ช่วยข้าพระองค์ด้วยเถิด ข้าพระองค์ยังไม่อยากที่จะจตุติ

^๕ คล้อย ทรงบัณฑิตย, **ประมวลหัวใจธรรมกถึก หรือคลังปริยัติ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเชียงใหม่.ป.ป.), หน้า ๔๑๑.

ข้าพระองค์ไม่อยากจะไปตกนรก ท้าวสักกะจึงตรัสว่า อันความตาย แม้ผู้เป็นใหญ่ในสวรรค์ก็ไม่สามารถจะห้ามได้ มนุษย์และเทวดาก็ย่อมจะตายด้วยกันทั้งนั้น ผิดกันแต่ว่าจะช้าหรือเร็วเท่านั้น เราเห็นมีทางอยู่ทางเดียว คือไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคทรงขอผ่อนผันในเรื่องนี้

สุปติภูริตเทพบุตรได้ฟังเทวบัญชาเช่นนั้น ก็จัดแจงเครื่องสักการบูชาเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า และกราบทูลเรื่องราวให้ทรงทราบอย่างละเอียด ท้าวสักกะได้ทรงทราบทูล และขอให้พระพุทธเจ้าทรงแสดงบุญกรรมของสุปติภูริตเทพบุตรให้ฟัง พระพุทธองค์จึงตรัสว่า เมื่อครั้งสุปติภูริตเทพบุตรเกิดเป็นมนุษย์ มีความผิด มีความประมาท ไม่รักษาศีล แต่ชอบฆ่าสัตว์ตัดชีวิต มีจิตใจกระด้างกระเดื่อง ไม่เคารพนับถือบิดามารดา ไม่เลื่อมใสและเคารพต่อสมณะหรือพราหมณ์ บริภาษตำหนิภิกษุสงฆ์ที่ไปมาหาสู่ เมื่อเห็นพระภิกษุไปบิณฑบาตยังหน้าบ้านก็ทำเป็นไม่เห็น ไม่ลุกขึ้นนิมนต์ให้นั่งบนอาสนะ ด้วยผลแห่งกรรมเหล่านี้ จึงทำให้สุปติภูริตเทพบุตรจักไปเกิดในนรก เสวยผลกรรมประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ ปี ครั้นพ้นจากนรกแล้วจะไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน ๗ จำพวก คือ แร้ง รุ้ง เต่า หมู หมา เป็นคนหูหนวก ตาบอด จำพวกละ ๕๐๐ชาติ ขอมหาบพิตรจงทราบอย่างนี้ ท้าวสักกะเทวราชทรงทราบเช่นนั้น ก็เมตตาสงสารสุปติภูริตเทพบุตรจึงทูลถามว่า อันการกระทำของสุปติภูริตเทพบุตรนั้น นับว่าอุกฤษฏ์อยู่ขอพระองค์ได้โปรดแสดงธรรมเทศนา เพื่อช่วยชีวิตของสุปติภูริตเทพบุตรไว้ไม่ให้ตายภายใน ๗ วัน

พระพุทธองค์จึงทรงแสดงอุณฺหิสสวิชัยคาถา ตามพระคาถาที่กล่าวแล้วข้างต้น เมื่อจบเทศนาแล้ว เทวดาทั้งหลายมีท้าวสักกะเทวราชเป็นประธาน ได้ซาบซึ้งในรสพระสัทธรรมและได้บรรลुพระธรรมพิเศษ คือมรรคและผล เป็นจำนวนมาก ส่วนสุปติภูริตเทพบุตรก็มีจิตเลื่อมใส และมีใจน้อมนับระลึกถึงพระพุทธเจ้า เลื่อมใสในพระธรรมของพระองค์ อนึ่ง ด้วยอานิสงส์แห่งการฟังอุณฺหิสสวิชัยคาถาครั้งนี้ นับเป็นบุญกุศลส่วนหนึ่ง อันเป็นเหตุปัจจัยทำให้สุปติภูริตเทพบุตรมีอายุยืนยาวต่อไป จนถึงสมัยที่พระศรีอริยมะตไถยพุทธเจ้าลงมาตรัสรู้ จึงจะจุติลงมาสู่มนุษย์โลก และได้เป็นพระอรหันต์ชีนาสปรูปหนึ่ง^๙

พระคาถาชินบัญญัติ

ชินบัญญัติ คือเกราะแก้วของพระชินเจ้า คาถาชินบัญชรนี้กล่าวอาราธนาพระพุทธเจ้า พระสาวก และพระปริตต์ ให้มาดำรงอยู่ในกายเพื่อพิทักษ์คุ้มครองให้มีความสุข สวัสดิ์ เหมือนเกราะแก้วป้องกันภัย มีหลักฐานปรากฏในประวัติศาสตร์พม่า คือเรื่องพุทธนามวินิจฉัย ในวินยสมุทวินิจฉัย กล่าวว่า แต่งที่เมืองเชียงใหม่ ในรัชสมัยพระเจ้าอโนรธา เจ้าผู้ครองนครเชียงใหม่รัชกาลที่ ๒๐ ระหว่าง พ.ศ. ๒๑๒๑-๒๑๕๐ เพราะในสมัยนั้น ชาวเมืองเชียงใหม่นิยมบูชาดาวนพเคราะห์ พระเจ้าอโนรธา จึงปรึกษากับ

^๙ ธนิต อยู่โพธิ์, *อานภาพพระปริตต์*, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๓๗), หน้า ๑๘๑-๑๘๓.

พระเถระในยุคนั้น แล้วรับสั่งให้ชาวเมืองสวดพระคาถาชินบัญชรและคาถาอื่น ๆ แทนการบูชาดาวนพเคราะห์ที่ไม่คล้อยตามคำสอนในพระพุทธศาสนา ฉะนั้น พระคาถาชินบัญชร จึงแต่งโดยพระเถระชาวไทยที่เมืองเชียงใหม่ พระคาถานี้ ยังแพร่หลายถึงประเทศพม่าและศรีลังกาอีกด้วย พระคาถาชินบัญชรฉบับที่แพร่หลายอยู่ในประเทศไทย คือฉบับของวัดระฆังโฆสิตาราม กรุงเทพมหานคร สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) วัดระฆังโฆสิตาราม

ว่า นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

ขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

| | |
|---------------------------|-------------------------|
| ปุตตะกาโม ละเภ ปุตตัง | ธนะกะโม ละเภ ธะนัง |
| อติกาเย กายญายะ | เทวานัง ปิยะตัง สุตตวา. |
| อิติปิ โส ภควา ยะมะราชาโน | ท้าวเวสสุวรรณโณ |
| มะระณัง สุขัง อะระหัง | สุคะโต นะโม พุทธายะ. |

หากเจริญภาวนาเป็นครั้งแรก ควรสวดภาวนาวันดี คือวันครู (วันพฤหัสบดี) เป็นวันปฐมฤกษ์ ตรีเตรียมดอกบัวสีขาว ๙ ดอก รูป ๙ ดอก และเทียนสีขาว ๒ เล่ม ควรใส่ชุดขาวจะทำให้จดจำอะไรได้ง่าย และจะจำขึ้นใจโดยอัศจรรย์ เพื่อบูชาคุณพระรัตนตรัย และดวงพระวิญญาณอันศักดิ์ของเจ้าพระคุณสมเด็จ จากนั้น ก็เริ่มสวดตามลำดับดังนี้

| | |
|----------------------|------------------------|
| ชะยาสะนากะตา พุทธา | เซตะวา มารัง สะวาหะนัง |
| จะตุสัจจาสะภัง ระสัง | เย ปิวิงสุ นะราสะภา |

ฯ ล ฯ

| | |
|-----------------------|----------------------|
| อิจเจวะมันโต | สุคตโต สุรักโข |
| ชินานุภาเวนะ | ชิตุปัททะโว |
| ธัมมานุภาเวนะ | ชิตาริสังโฆ |
| สังฆานุภาเวนะ | ชิตันตะราโย |
| สัทธัมมานุภาวะปาลิตโต | จะรามิ ชินปัญชะเรติ. |

อานิสงส์พระคาถาชินบัญชร

พระคาถานี้ เป็นพระคาถาศักดิ์สิทธิ์ยิ่งนัก สืบทอดมาจากลังกา โดยเจ้าพระคุณสมเด็จ ฯ ได้ค้นพบในคัมภีร์โบราณ แล้วดัดแปลงแก้ไขแต่งเติมให้สมบูรณ์ จึงทำให้เนื้อความสมบูรณ์ แผลออกมาแล้ว มีแต่สิ่งที่เป็นสิริมงคลแก่ผู้เจริญภาวนาทุกประการ พระคาถานี้ เป็นการอัญเชิญพระพุทธานุภาพแห่งพระศาสดา และพระปัจเจกพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้มาก่อนหน้านั้นแล้ว ทั้งได้อัญเชิญเอาพระสูตรต่าง ๆ

ที่เป็นพระพุทธรูปอันวิเศษแต่ละสูตรมารวมกันสอดคล้อง เป็นกำแพงแก้วคุ้มกัน ตั้งแต่กระหม่อมจอมขวัญของผู้ภาวนาลงมาจนล้อมรอบตัวจนกระทั่งหาช่องให้อันตรายแทรกเข้ามามีได้ ผู้ได้สวดเป็นประจำ จะทำให้เกิดความเป็นสิริมงคลสมบุญพูนผล ศัตรูหมู่พาลไม่กล้ากราย ไปทางไหนย่อมเกิดเมตตามหานิยม เกิดลาภผลพูนทวี ขจัดภัยจากภุตผีปีศาจ ตลอดจนคุณไสย์ต่าง ๆ ทำน้ำมนต์รดแก้วิกลจริต แก้สรรพโรคภัยต่าง ๆ ให้หมดสิ้นไป เป็นสิริมงคลแก่ชีวิต มีคุณานุภาพตามที่ปรารถนา หากสวด ๑๐ จบ หรือทุกคำเช้า และอธิษฐาน จะสัมฤทธิ์ผลได้ดังที่ใจปรารถนาทุกประการ

พระคาถาชินบัญชร

พระคาถาชินบัญชร ที่เริ่มสวดภาวนาว่า ชะยาสะนากะตา เป็นต้น จะไม่กล่าวในที่นี้ จะกล่าวถึงคำประพันธ์ที่ พระพิมลธรรม (ชอบ อนุจารีมหาเถร) กล่าวไว้ว่า

ข้าฯ ขอเชิญเสด็จ พระสรรเพชญ์ พระพุทธองค์

นรา สภาทรง พิชิตมารและเสนา

ยี่สิบ แปดพระองค์ นายกษัตริย์ ทรงสมญา

ตัมหังกร เป็นต้นมา ทรงตีแล้ว ซึ่งรศธรรม

จตุลัจ อันประเสริฐ ทรงคุณเลิศ ดิลกล้ำ

ยอดบุญ พระคุณนำ ยิ่งเทพไท ไตรวิชา

โปรดรับ ประทับทรง ณ ที่ตรง กระหม่อมข้า

พระพุทธ ฐเจ้าสา ฐประณม บังคมเชิญ

ฯลฯ

อานุภาพ พระสังฆะ ให้ชำนะ อันตราย

ไม่เห็น คนใจร้าย ไม่นั่นหมาย มาราวี

อานุภาพ พระสัทธรรม ทุกเข้าคำ รักษาศรี

จำรัส จำเริญดี ว่าพระศรี ชินบัญชรฯ

สำหรับคนที่สวดภาวนาคำสั้น ๆ ให้ภาวนาว่า ชินะปัญชะระปะริตตัง มัง รักชะตุ สัพพะทา คำแปลว่า ขอพระชินบัญชรปริตต์ จงคุ้มครองรักษาข้าพเจ้าทุกเมื่อเทอญ

คำสวดมนต์ภาวนาลำหรับชีวิต

คำสวดมนต์ภาวนานับว่าเป็นส่วนสำคัญสำหรับชีวิต ไม่ว่าจะอยู่ในภาวะใดก็ตาม คำสวดภาวนา หากทำให้เกิดขึ้นภายในจิตใจได้ และสวดภาวนาได้อย่างคล่องปากขึ้นใจแล้ว ย่อมเพิ่มพลังใจให้กับผู้ภาวนา ทรงฤทธิ์ ทรงเดช คำสวดมนต์มีมากมายในหนังสือ มนต์พิธี หรือบทสวดมนต์ที่เผยแพร่ทาง อินเทอร์เน็ต ผ่านระบบออนไลน์ ยกมาเป็นตัวอย่าง ๒ ตัวอย่าง เช่น คำสวดภาวนาว่า “พุทโธ” และ คำสวดภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง” ควรสร้างศรัทธาให้เกิด แล้วปฏิบัติตาม โดยปราศจากข้อสงสัยใด ๆ แม้ไม่เชื่อก็ควรทำไปก่อน เพราะย่อมส่งผลดีต่อชีวิตอย่างแน่นอน ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง โดยเฉพาะ ด้านจิตใจ ส่วนผลจะเป็นอย่างไร มากหรือน้อย ก็แล้วแต่ผู้ปฏิบัติว่ามีศรัทธาและปฏิบัติมากแค่ไหน เมื่อกล่าวตามหลักปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เมื่อเกิดศรัทธาเลื่อมใสแล้วเชื่อทำตาม ย่อมเกิดผลอย่างแน่นอน เพราะสิ่งที่เชื่อสอดคล้องกับกฎจักรวาลที่ว่า ทำอย่างไร ได้ผลอย่างนั้น หากเราเชื่อว่า การสวดมนต์ ภาวนา ย่อมทำให้จิตใจสะอาด สว่าง สงบ สิ่งที่เราเชื่ออย่างไม่มีข้อสงสัยใด ๆ แล้วทำตามนั้น ทำตาม อย่างต่อเนื่อง ทำเนื่อง ๆ ทำบ่อย ๆ ทำจนเกิดเป็นนิสัย อย่างคล่องปากขึ้นใจได้ ผลลัพธ์ที่ได้ย่อม ประจักษ์แจ้งแก่ตนเอง

เมื่อเชื่อว่าบทสวดภาวนาว่า พุทโธ พุทโธ ทำไปเรื่อย ๆ วางเมื่อไร เป็นต้องภาวนาว่า พุทโธ หากอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม สามารถออกเสียงได้ ก็ออกเสียงว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ ทำเรื่อย ๆ ไป หากอยู่ใน สถานที่ที่ไม่เหมาะที่จะออกเสียงได้ ก็ภาวนาในใจว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ ทำเรื่อย ๆ ไป ไม่หวังผลอะไร เมื่อไร ก็เมื่อนั้น คำภาวนาที่เปล่งออกไปอย่างเป็นจังหวะรיתึม (Rhythm) ซึ่งเป็นเสียวยาว ๆ สั้น ๆ หรือ เสียงหนัก ย่อมทำให้จิตใจที่ฟุ้งซ่าน หวาดกลัว เกิดความสงบ ได้เร็ว ดุจเสียงระฆังที่ตั้งกังวาน เป็นคลื่น กระจายออกไป ในทุกครั้งที่เปล่ง หากจิตใจรวมลงเป็นเอกัคคตารมณ์ มีอารมณ์เดียว ย่อมเป็นจิตที่ควร แก่การงาน ย่อมเป็นจิตตื่น จิตพุทธะ จิตรู้ ตื่น เบิกบาน การภาวนาอยากได้จะไม่ได้ ไม่อยากจึงได้ ควรยึดหลักที่ว่า ทำเพราะธรรม (หน้าที่) หน้าที่ภาวนา เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องทำ เพราะจิตใจที่ได้พบ จิตพุทธะแล้ว ชีวิตย่อมพลิก เปลี่ยนชีวิตได้

หรือคำภาวนาของหลวงพ่อด วัตปากน้ำ ที่หลวงพ่อดสอนทำให้เป็นตัวอย่าง ภาพหลวง พระมงคลเทพมุนี วัตปากน้ำ เปล่งเสียงสวดคำภาวนา “สัมมาอะระหัง” ภาวนาอย่างต่อเนื่อง ๔๙๙ ครั้ง ใช้เวลา ๒๕ นาที หากเราเชื่อตามที่หลวงพ่อดสอน แล้วลงมือทำตาม และทำเป็นประจำทุกวัน ย่อมเสริมสร้างเติมพลังชีวิตควรเร่งคิดเร่งทำ วันละนิดดีกว่าคิดว่าจะทำ

หรือสวดคำภาวนา “สัมมาอะระหัง” ภาวนาอย่างต่อเนื่อง ๕๐๐ ครั้ง ใช้เวลา ๒๕ นาที ทำเป็นประจำทุกวัน พลิกชีวิต ให้ดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ

หรือสวดคำภาวนา “สัมมาอะระหัง” ภาวนาอย่างต่อเนื่อง ๙๙๙ ครั้ง เวลา ๕๔ นาที ทำเป็นประจำทุกวัน ย่อมเต็มพลังให้ชีวิต ควรเร่งคิดเร่งทำ ทำวันละชนิดดีกว่าคิดว่าจะทำ ทำทุกวันดวงบุญโตทุกวัน เกิดเป็นบุญนำพา

หรือสวดคำภาวนา “สัมมาอะระหัง” ภาวนาอย่างต่อเนื่อง ๑,๐๐๐ ครั้ง ใช้เวลา ๕๔ นาที บทสวดสัมมาอะระหัง พลิกชีวิต ให้รวยขึ้น พลิกชีวิต จากจนให้รวยขึ้น

หรือสวดคำภาวนา “สัมมาอะระหัง” ภาวนาอย่างต่อเนื่อง ๕,๐๐๐ ครั้ง ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง สวดทุกวัน ชีวิตดีขึ้น ค่าขายดี

หรือคำภาวนา “สัมมาอะระหัง” ภาวนาอย่างต่อเนื่อง ๑๐,๐๐๐ ครั้ง ใช้เวลา ๔ ชั่วโมง จะมี อานิสงส์ สุขใจ ก้าวหน้า ร่ำรวย แข็งแรง หายป่วย สมปรารถนา

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ที่เขียนและตัวอย่างมานี้ เพื่อต้องการชี้ ๔ ประเด็น คือ (๑) วิริยะ (๒) จิตใจ (๓) เสียงที่เปล่ง (๔) อินทรีย์ ๕ เต็ม

๑) วิริยะของผู้สวด ทำให้ต่อเนื่อง มุ่งหมายแสดงให้เห็นว่า ทำอะไร ต้องใช้เวลา ภาวนาคำครั้งเดียว จิตใจยังไม่จดจำ ต้องทำเป็นประจำ ทำบ่อย ๆ ทำแล้วเห็นว่าดี ก็ทำให้นานขึ้น เพื่อการทำเป็นประจำ ทำบ่อย ๆ ทำวันละชนิด เพิ่มละชนิด เป็นการทำความอย่างค่อยเป็นค่อยไป

๒) จิตใจ ต้องมีความศรัทธา ปราศจากข้อสงสัยใด ๆ ในสิ่งที่ทำ หลวงพ่อสด วัดปากน้ำให้คิดข้อไว้ว่า “เต็มพลังให้ชีวิต ควรเร่งคิดเร่งทำ ทำวันละชนิดดีกว่าคิดว่าจะทำ”

๓) เสียงที่เปล่ง เสียงที่เปล่งออกนั้น ต้องมาจากจิตใจ ไม่ใช่สมอง ในขั้นแรก ต้องใช้สมองกัน แล้วจากนั้น ก็ใช้จากจิตใจ ก่อนทำอาจซ้อมเสียงก่อนว่า ลาม วาม ราม ยาม คาม ฮาม โอม ก็ได้ หรือฝึกหายใจเข้า-ออก ลึก ๆ ๓ ครั้ง ก็ได้

๔) อินทรีย์ ๕ เต็ม เมื่อผู้สวดเกิดศรัทธาปราศจากความสงสัย มีวิริยะทำอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุด ดุจกิ่งกำว้าง ทำบ่อย ๆ ทำดูจนดำข้าว ย่อมเกิดสมาธิ มีจิตใจ เมื่อทำบ่อย สวดภาวนาบ่อย ๆ ก็เกิดปัญญา นั่งสวดภาวนาเรื่อย ๆ ก็เห็นร่างกายเป็นคนทอง จิตวิญญานเป็นผู้ดู เมื่อเห็นร่างกายปากท่องอยู่ จิตเป็นผู้รู้ ผู้ดูได้ ก็เกิดสติขึ้น เห็นตนเองว่า เผลอไปเท่าไร เกิดสติเท่าไร ตอนแรก ๆ จะเห็นว่า ตนเองเผลอไปคิดตลอดเลย แต่พอทำไป เผลอเริ่มลดน้อยลง สติเริ่มมีพลังมากขึ้น ๆ

สุดท้าย ขออย่าให้ฟังว่า ต้นไม้ที่ปลูกวันนี้ เป็นต้นไม้ที่เติบโต ต้นไม้ยังไม่ได้ปลูก หาเป็นต้นไม้ที่เจริญเติบโตได้ไม่ ให้ลงมือทำเลย ทำตอนนี้ ได้ตอนนี้ ทำเดี๋ยวนี้ ได้เดี๋ยวนี้ ปฏิบัติเอง ได้ผลเอง ดูจกินข้าวก็ได้รับรสอาหารอร่อยเองแล ดังนั้น จะทำอะไร ขอให้ฝึกบ่อย ๆ จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้ ดังคำว่า “จิตดี ทนดี สุขาวดี” จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้แล

สรุป

การสวดมนต์ เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตของผู้สวดภาวนาดีขึ้นได้ โดยเป็นการเสริมสร้างกำลังใจ ทำให้จิตใจมีสมาธิ ส่งเสริมให้มีสติ ทำให้จิตใจบริสุทธิ์สะอาดสว่าง เมื่อใดก็ตาม เรามีจิตใจขุ่นมัว เศร้าหมองให้นึกถึงคำสวดมนต์ เมื่อนึกขึ้นได้ว่า ให้สวดมนต์แล้ว จิตใจจะเริ่มสงบ เมื่อนึกสวดมนต์ไปอย่างต่อเนื่อง จิตใจที่ขุ่นมัว ก็จะเริ่มบริสุทธิ์ สว่าง และสงบตามมา เมื่อนึกถึงการสวดมนต์แล้ว บทสวดมนต์ แต่ละคนอาจจะชอบบทไม่เหมือนกัน แตกต่างกันไป แต่อย่างไรก็ตาม บทสวดมนต์ไม่ว่าบทใด ย่อมเกิดประโยชน์แก่ผู้สวดและผู้ฟังทั้งนั้น เพราะบทสวดมนต์เป็นความบริสุทธิ์ คนที่ได้สัมผัสด้วยใจ ด้วยจิตวิญญาณ ล้วนได้รับความบริสุทธิ์ สว่าง สงบ คนที่ได้ชื่อว่าเป็นมนุษย์ ไม่ว่าจะศาสนาใด ก็ตาม เพียงการกล่าวคำสวดมนต์สั้น ๆ ก็ได้รับประโยชน์เช่นกัน เช่น เด็กเลี้ยงโค ลูกของศาสนาพราหมณ์ เกิดความกลัวยามค่ำคืน เมื่ออยู่คนเดียวกัน เพียงสวดมนต์ว่า นะโม พุทธัสสะ (ขอความนอบน้อมจงมีพระพุทธเจ้า) แล้วนอนหลับไป ตกกลางคืน มียักษ์จะมาทำร้าย แต่ก็ไม่ทำร้ายไม่ได้ เพราะเมื่อจับร่างกายก็เกิดความร้อน จึงจับกินไม่ได้ ปลอดภัย นี่แสดงให้เห็นว่า คนสวดมนต์เมื่อมีความศรัทธาเลื่อมใสในบทความมนต์ ย่อมเกิดความสุขกายสบายใจ

ดังนั้น เมื่อเกิดภัยอะไรก็ตาม สิ่งที่จะทำให้เกิดความสงบได้ ก็อาศัยเสียงสวดมนต์เป็นหลัก หยุดจิตใจที่ขุ่นมัวให้เป็นจิตใจที่บริสุทธิ์แล้ว และคนที่มิมีจิตใจที่บริสุทธิ์แล้ว ย่อมเห็นทางสว่าง จะรู้ด้วยตนเองว่า อะไรควร อะไรไม่ควร อะไรดี อะไรไม่ดี เพราะจิตใจที่บริสุทธิ์ เป็นกุศลธรรม สิ่งที่เป็นกุศลพลังแห่งกุศलय่อมย่อมไหลเข้ามาสู่จิตใจตน พลังแห่งกุศलय่อมไม่เกิด เพราะจิตใจที่ขุ่นมัว การที่มีจิตใจขุ่นมัว กุศलय่อมไม่เกิด จะดึงจิตใจให้เกิดความผ่องใสได้ การที่จะทำให้จิตใจสงบบริสุทธิ์สะอาดได้อย่างรวดเร็ว สิ่งนั้นคือการสวดมนต์ หาสถานที่เงียบ ๆ สงบ อยู่กับตนเอง แล้วสวดมนต์ เพียงแค่กล่าวคำว่า นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ขอความนอบน้อมจงมีแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบได้ด้วยตนเอง เพียงว่าแค่นี้ สั้น ๆ แต่ให้ว่าอย่างต่อเนื่อง จิตใจก็จะหยุดติดกับอารมณ์ของบทความสวดมนต์ เพียงเมื่อสวดมนต์ว่าคำสวดมนต์แล้ว ตนเป็นผู้มองดูได้ ก็จะมีเพียงร่างตน ปากขยับ ๆ สวดมนต์อยู่ หากเห็นเพียงเช่นนี้ได้ เยี่ยมที่สุดเลย เพราะจิตใจ เริ่มสงบเย็นแล้ว ถูกทางขอใหว่าต่อ ๆ เรื่อย ๆ ก็จะพบว่า จิตใจเริ่มผูกพันกับคำสวดมนต์แล้ว

บรรณานุกรม

คล้าย ทรงบัณฑิตย. **ประมวลหัวใจธรรมกถึก หรือคลังปริยัติ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ม.ป.ป.

ธนิธ อัญโพรธิ. **อานุภาพพระปริตต์**. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ., ๒๕๓๗.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ-
ราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **มหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ธรรมบท ภาค ๑ และภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๖.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ขุททกปาฐะ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.