

ธรรมานุศาสน์

บทไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน

หลายท่านที่มีความศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัย ก่อนที่จะพักผ่อนหลับนอนประจำวัน นิยมสวดมนต์ก่อนนอนเป็นภารกิจสุดท้ายประจำวัน แต่มีบางท่านที่มีความศรัทธามั่นคงในพระพุทธศาสนา แต่ไม่รู้จะสวดมนต์ก่อนนอนบทไหนดี จึงจะทำให้ชีวิตมีความสุข นอนหลับสบาย หรือมีคาถาเสกหมอนบทไหนที่จะทำให้แคล้วคลาดปลอดภัยจากภัยอันตรายทั้งหลายได้ ครั้นวันนี้ รายการ ธรรมานุศาสน์ ฉบับปฐมฤกษ์ ขอนำทุกท่านไหว้พระสวดมนต์ เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตนเป็นมงคลแก่ชีวิตครับ ก่อนอื่นเตรียมเครื่องนมัสการพระรัตนตรัย จากนั้นโปรดว่าตาม(บทสวดมนต์)ครับ

- ที่บูชาเป็นหิ้งบูชาหรือโต๊ะหมู่บูชาก็ได้ ประกอบด้วย พระพุทธรูป แจกันดอกไม้ ๑ คู่ เชิงเทียน ๑ คู่ กระจกวางรูป ๑ ที่ ตั้งอยู่ในที่เหมาะสม หันพระพักตร์พระพุทธรูปไปทางทิศตะวันออกหรือ ทิศเหนือ
- เมื่อพร้อมแล้วจุดเครื่องสักการะพระรัตนตรัย คือ จุดเทียน ๒ เล่ม และจุดธูป ๓ ดอก ที่กระจกวางรูป

บทไหว้พระสวดมนต์

พนมมือกล่าวคำไหว้พระด้วยจิตเป็นสมาธิ ดังนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโร ภาวะวา, พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม, ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ)

สุปฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ, สังฆัง นมามิ (กราบ)

บทนมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภาวะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

บทสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย

อิติปิ โส ภาวะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทธโร, วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู, อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมนุสสานัง พุทโธ ภาวะวาติ

สวากขาโต ภาวะวะตา ธัมโม, สันติภูริโก อากาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก, ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ, สามิจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ , อัญญาปุริสปุคคะลา, เอสะ ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิณเยโย อัญชลิกะระณียโย, อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

บทแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากทุกข์
อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร
อะหัง อภัยาปชโล โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากการเบียดเบียน
อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อุตตานัง ปะริหะรามิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

บทแผ่เมตตาให้ผู้อื่น

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น
อเวรา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อภัยาปชณา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด
(กรณีมีเวลาและยังไม่ว่างนอน ถ้าท่านมีความประสงค์จะสวดพระพุทธรมณต์บทอื่นด้วยก็ได้)

- เมื่อกล่าวคำแผ่เมตตาจบแล้ว ฟังตั้งใจน้อมระลึกถึงพระคุณของบิดามารดาผู้บังเกิดเกล้า กล่าว คือ ท่านเป็นผู้ให้กำเนิดแก่เรา มา ท่านได้มีเมตตากรุณาอุปถัมภ์ค้ำชู เลี้ยงดูเรามา ท่านได้อุปถัมภ์บำรุงให้มีความสุขความเจริญรุ่งเรืองนานาประการ แล้วหมอบกราบพระคุณของบิดามารดาครั้งหนึ่ง ด้วยการกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์

- ต่อแต่นั้น ฟังระลึกถึงอุปการคุณของครูอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่เรา แล้วกราบครั้งหนึ่ง ด้วยการตั้งมือกราบ ไม่ต้องแบมือ

- ต่อแต่นั้น ฟังระลึกถึงบุคคลผู้ที่มีอุปการคุณแก่ตน โดยได้ช่วยเหลือเกื้อกูลให้ตนมีความสุขความเจริญ แล้วหมอบกราบอีกครั้งหนึ่ง โดยไม่ต้องแบมือเช่นเดียวกัน

จากนั้น นั่งคุกเข่ากราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้ง เป็นเสร็จพิธีไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอน

คาถาสกทมนก่อนนอน

บูรพาจารย์ได้สอนไว้ว่า ก่อนนอนเวลาค่ำคืนทุกครั้ง ให้สกทมนด้วยคาถาว่า

"อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากทุกข์
อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร
อะหัง อภัยาปชโล โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากการเบียดเบียน
อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อุตตานัง ปะริหะรามิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

แล้วใช้มือขวาตบหมอนเพียงเบา ๆ ๓ ครั้ง แล้วจึงนอน จะทำให้เกิดความรู้สึกตัวก่อนที่จะมีภัยอันตรายเกิดขึ้น เช่น จะรู้สึกตัวตื่นขึ้นก่อนขณะที่จะมีขโมยขึ้นบ้าน เป็นต้น

อ้างอิง

- ระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ. พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปนโน ป.ธ.๙). โรงพิมพ์การศาสนา. ๒๕๔๖.

- คู่มือปฏิบัติพิธีกรรม. กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ. สำนักพิมพ์สหธรรมิก. ๒๕๕๕.

หมายเหตุ ถ้าท่านมีความสงสัยเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาสามารถสอบถามหรือแลกเปลี่ยนความรู้ได้ทาง e-mail นี้