

บทสวด ฉบับรวมเล่ม



ไอ้ส้ม

สารบัญ

บทนำ สวดมนต์ยุคใหม่ในเวลาจำกัด	5
บทที่ 1 คำบูชาพระรัตนตรัย	7
บทที่ 2 บทกราบพระรัตนตรัย	12
บทที่ 3 บทนมัสการพระพุทธเจ้า ตั้งหลักใจด้วยนะโม	19
บทที่ 4 บทไตรสรณคมน์	26
บทที่ 5 คำอาราธนาศีล 5 แบบย่อ	32
บทที่ 6 บทสมათานศีล 5	38
บทที่ 7 บทพุทธคุณ	46
บทที่ 8 บทธรรมคุณและสังฆคุณ	53
บทที่ 9 หัวใจชินบัญชร	59
บทที่ 10 หัวใจโพชฌังคปริตร	65
บทที่ 11 บทแม่เมตตาให้ตนเอง เต็มเต็มความรักให้หัวใจ	72
บทที่ 12 บทแม่เมตตาให้สรรพสัตว์	79
บทที่ 13 บทกรวดน้ำแบบย่อ	86
บทที่ 14 คำขอขมาพระรัตนตรัยและเจ้ากรรมนายเวร	92
บทที่ 15 บทสวดตื่นนอนรับวันใหม่	98
บทที่ 16 บทสวดก่อนนอนฉบับคนง่วง	103
บทที่ 17 บทสวดก่อนเริ่มงาน	108
บทที่ 18 บทสวดเรียกสติยามวิกฤต	114
บทที่ 19 บทสวดมนต์ขณะเดินทาง	121
บทที่ 20 บทส่งท้าย สวดมนต์ให้เป็นนิสัย	127

ไอ้ส้ม



เกี่ยวกับผู้เขียน : แมวส้มตัวหนึ่ง

ผลงาน : ค้นจากชื่อ 'ไอ้ส้ม' ได้ใน
Online Book Store ที่ต่างๆ

ช่องทางติดต่อ : 9bearkung@gmail.com



บทนำ สวดมนต์ยุคใหม่ในเวลา จำกัด

เหนื่อยล้าจากการทำงานจนไม่มีเวลาสวดมนต์ใช้ใหม่ ค้นพบวิธี
สงบจิตใจที่ตอบโจทย์วิถีชีวิตคนยุคปัจจุบัน

ในแต่ละวันเราต้องเผชิญกับความวุ่นวายและภาระหน้าที่มากมาย เมื่อกลับถึงบ้าน ความเหนื่อยล้าก็ทำให้หลายคนละทิ้งการสวดมนต์ไปอย่างน่าเสียดาย หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาเพื่อคนยุคใหม่ที่ต้องการความสงบทางจิตใจแต่มีเวลาจำกัด คุณจะพบกับบทสวดที่คัดสรรมาอย่างดี สั้น กระชับ แต่คงไว้ซึ่งความหมายอันลึกซึ้ง และได้ผลลัพธ์ที่ทรงพลัง เพียงใช้เวลาแค่ไม่กี่นาทีในมุมโปรดของคุณ ก็สามารถชำระล้างใจและเริ่มต้นวันใหม่หรือจบวันได้อย่างสมบูรณ์แบบ

สวดสั้นแต่จิตนิ่ง

แนวทางการใช้หนังสือ

การสวดมนต์ไม่จำเป็นต้องใช้เวลานาน เพียงแค่มีเจตนาที่แน่วแน่และจิตที่จดจ่อ การสวดมนต์สั้นๆ ก็สามารถสร้างความสงบให้แก่สมองและจิตใจได้อย่างลึกซึ้ง หนังสือเล่มนี้ออกแบบมาให้คุณหยิบขึ้นมาใช้ได้ทุกวัน ไม่ว่าจะก่อนนอนหรือก่อนเริ่มวันใหม่ เพื่อเติมเต็มพลังบวกให้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและผ่อนคลาย

เตรียมกายใจใน 1 นาที

1. หายใจสงบ นั่งในท่าที่ผ่อนคลาย หลังตรงแต่ไม่เกร็ง
2. หลับตาลงเบาๆ สูดลมหายใจเข้าลึกๆ และผ่อนออกยาวๆ สามครั้ง
3. ปลดปล่อยความวุ่นวายทั้งหมด ทั้งความกังวลไว้เบื้องหลัง
4. ประนมมือขึ้นไว้ที่ระดับหน้าอก น้อมจิตระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยอันบริสุทธิ์ เพื่อเริ่มต้นการภาวนาด้วยใจที่ศรัทธา



บทที่ 1 คำบูชาพระรัตนตรัย

บทสวดเริ่มต้นเพื่อแสดงความนอบน้อมต่อพระพุทธ พระธรรม
และพระสงฆ์

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะคะฉวา พุทธัง ะคะฉวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สะวาภาขาโต ะคะฉวะตา ัมโม ัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ะคะฉวะโต สวาจะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

การสวดบูชาพระรัตนตรัยเป็นการตั้งจิตให้สงบและเป็นสิริมงคลก่อนเริ่มการสวดมนต์
บทอื่นๆ เพื่อเชื่อมโยงจิตใจเข้ากับความดีงามและแสงสว่างแห่งปัญญา

บทบูชาพระรัตนตรัย

การเตรียมน้อมจิตเข้าสู่ความสงบ เริ่มต้นด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย ผ่าน คำกล่าวบูชาสั้นๆ เพื่อชำระล้างความวุ่นวายและรวมใจให้เป็นหนึ่งเดียว

อิมีนา สักกาเรนะ พุทัง อะภิปูชะยามิ

อิมีนา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมีนา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

(ข้าพเจ้าขอบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ด้วยเครื่องสักการะนี้)

— • —
ประตูแห่งความสงบเปิดออกได้ด้วยคำกล่าว
เพียงไม่กี่คำ คุณพร้อมที่จะก้าวเข้าไป
หรือยัง
— • —

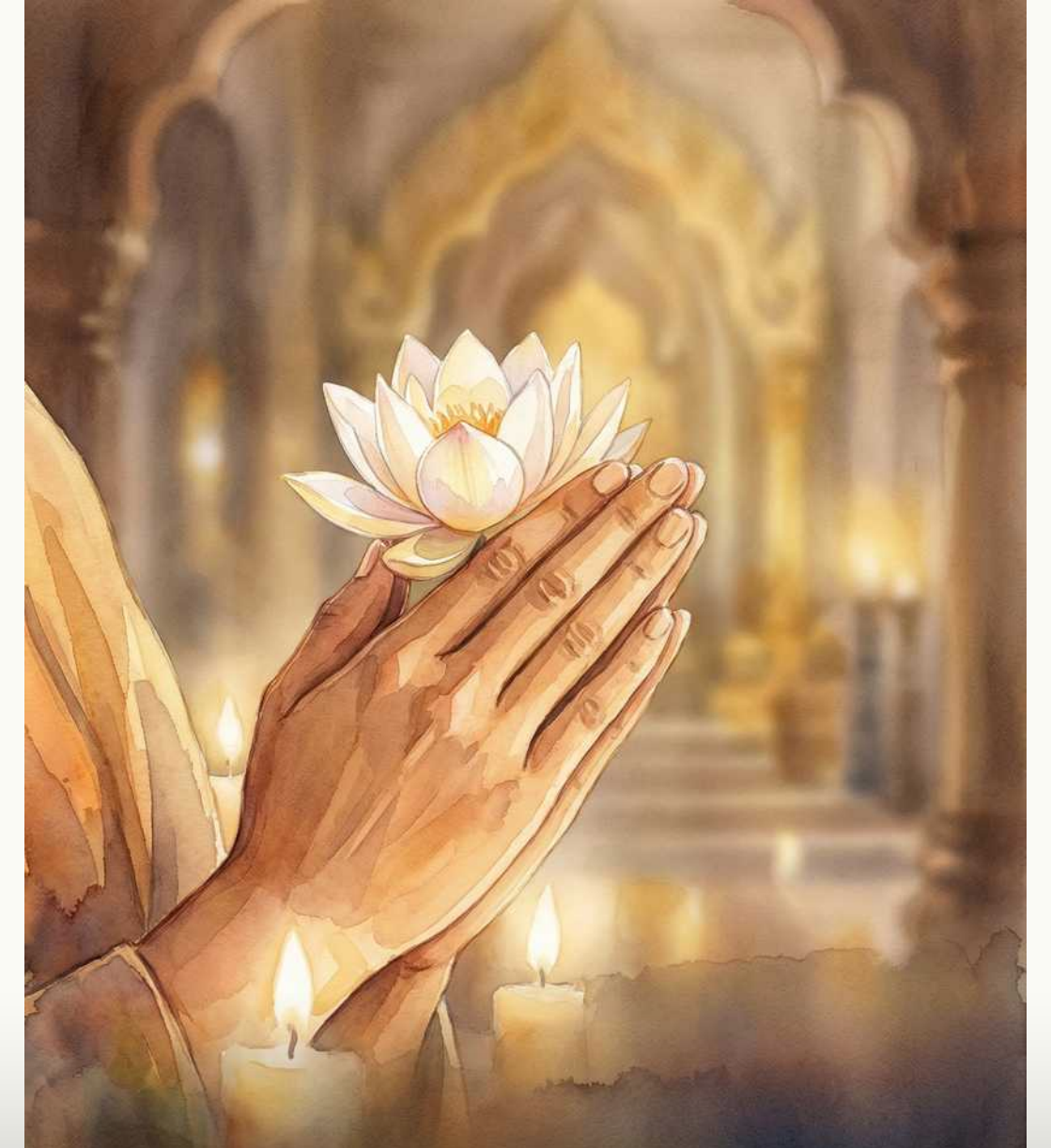
เมื่อเราเปล่งเสียงสวดด้วยความตั้งใจและมีสติจดจ่ออยู่กับทุกถ้อยคำ ความ สับสนวุ่นวายในชีวิตประจำวันจะค่อยๆ เลือนหายไป เหลือเพียงความสว่างไสว ในจิตใจ การสวดมนต์จึงไม่ใช่เพียงการท่องจำ แต่เป็นการกลับมาอยู่กับ ปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการภาวนาในลำดับ ต่อไป



ดอกมะลิ ตัวแทนแห่งความบริสุทธิ์และการน้อมรำลึกถึงพระรัตนตรัย

ความหมายที่ซ่อนอยู่และการเตรียมจิต

ภาษาบาลีในบทสวดมนต์ไม่ใช่เพียงเสียงที่เปล่งออกมาตามความเคยชิน แต่ละคำล้วนมีความหมายลึกซึ้งที่ซ่อนอยู่ การทำความเข้าใจความหมายเหล่านั้นจะช่วยให้เราซาบซึ้งและเชื่อมโยงกับหลักธรรมได้ดียิ่งขึ้น ก่อนที่จะเริ่มเปล่งเสียงสวดมนต์ สิ่งสำคัญที่สุดคือการจัดวางจิตใจให้เป็นสมาธิ ลองหลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าลึกๆ และผ่อนคลายยาวๆ ปลดปล่อยความวุ่นวายจากโลกภายนอกไว้ชั่วคราว จินตนาการถึงความบริสุทธิ์และผุดผ่อง ดุจดอกมะลิที่เบ่งบานกลางใจ เมื่อจิตสงบนิ่งและจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ เสียงสวดมนต์ที่เปล่งออกมาจะมีพลังและสะท้อนกลับมาสร้างความร่มเย็นให้แก่ตัวเราเอง การเตรียมความพร้อมเช่นนี้คือรากฐานสำคัญก่อนเริ่มน้อมรำลึกถึงพระพุทธรูป



น้อมกายและใจให้สงบ รำลึกถึงพระคุณอันประเสริฐของ
พระรัตนตรัย เพื่อเตรียมพร้อมสู่การสวดมนต์ด้วย
ความศรัทธา

จุดเริ่มต้นแห่งศรัทธา

การเริ่มต้นสวดมนต์ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง คือกุญแจสำคัญที่ช่วยเปิดประตูแห่งศรัทธาในใจเรา เมื่อเราตระหนักว่าบทสวดไม่ใช่เพียงถ้อยคำศักดิ์สิทธิ์ที่ต้องท่องจำ แต่เป็นเครื่องมือดึงสติและจัดระเบียบความคิดจิตใจของเราก็จะพร้อมเปิดรับพลังงานบวกได้อย่างเต็มที่

แม้เราจะใช้เวลาสวดมนต์เพียงไม่กี่วินาทีในแต่ละวัน แต่ความตั้งใจอันแน่วแน่ในช่วงเวลาสั้นๆ นั้น กลับสร้างแรงสั่นสะเทือนที่ยิ่งใหญ่ภายในจิตใจ ความสงบที่เกิดขึ้นจะค่อยๆ ซะล้างความว้าวุ่นและเติมเต็มความเบิกบานให้ชีวิต

เมื่อจิตใจได้รับการเตรียมจนพร้อมแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการแสดงความนอบน้อมอันเป็นพื้นฐานสำคัญของการภาวนา การลดทอนตัวตนและละทิ้งความยึดติด คือหนทางเดียวที่จะทำให้เราสัมผัสถึงความสงบที่แท้จริงได้ ลองถามตัวเองดูว่า เราพร้อมหรือยังที่จะโน้มตัวลงเพื่อยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้น และเปิดรับแสงสว่างแห่งปัญญาที่จะสอดส่องเข้ามาในชีวิต



SAMPLE VERSION

This is a sample version.

Only the first few pages are included.

Purchase the full version
to access all content.