

คำนำ

เหตุปัจจัยสวดมนต์

ไม่มีความบังเอิญในพระพุทธศาสนา ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมเกิดจากเหตุและปัจจัย “พอใจในผล ขวนขวายในเหตุ” พึงควรริบเร่งทำเหตุปัจจัยให้ดีที่สุด อย่าปล่อยให้เวลาผ่านไป ทรงตรัสเตือนไว้ให้ระลึกถึงเสมอๆว่า วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

หลายอย่างที่ทำให้เราสวดมนต์ เช่น สวดด้วยความเคยชิน(ที่ดี) สวดเพื่ออิทธิฤทธิ์คุ้มครอง สวดให้หายโรค สวดเพื่ออ่อนนวลเหล่าเทวา สวดเพื่อความสามัคคีทำร่วมกัน สวดเพราะเป็นกฎระเบียบของวัด เป็นหน้าที่ของผู้เข้ามาบวช สวดสรรเสริญพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ สวดเพื่อทบทวนคำสอนของพระบรมศาสดา สวดเพื่อทบทวนศีล สวดเพื่อฝึกสติสัมปชัญญะ (แก่ชราแล้วไม่หลง) สวดเพื่อทำความดีแล้วแผ่ส่วนกุศล สวดพิธีวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา, สวดมนต์ขออนุญาตนอน, สวดเพื่อเตรียมใจนั่งสมาธิ หรือสวดด้วยความไม่เต็มใจเพราะถูกกฎเกณฑ์บังคับให้สวด สวดเพราะใช้เสียงเป็นเพื่อน (ระงับความกลัวโดยเปลี่ยนฐานของใจ) เพราะใจอยากฟังความไพเราะของเสียงขับร้อง สวดอวดคนอื่นว่าฉันเก่งหรือให้คนอื่นฟังเพื่อขอคำชม

สุสุสัง ละครเต ปัญญา

ฟังให้ดี จะเกิดปัญญา

(ไม่เพียงแคหู แต่ฟังด้วยใจ ให้ถึงใจ-เข้าใจ)

จึงควรตั้งสติเตรียมใจพร้อมที่จะฟัง มิใช่สวดหรือแบบขอไปที เราหวังจะได้เกิดปัญญา อันนี้เป็นความอยากที่ไม่จัดว่าเป็นความโลภ มิใช่สวดด้วยความหลง หรือมิใช่โกรธแล้วเราจึงสวดระงับความโกรธ (โกรธใครแล้วมานั่งสวดมนต์ อารมณ์โกรธก็ลดลงเพราะใจฟังที่อารมณ์ แต่ไม่ได้ฟังคนที่ทำให้เกิดอารมณ์) การสวดมนต์ในคำสอนของพระพุทธเจ้าจัดอยู่ในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ จึงเป็นหน้าที่ของนักบวชกายหรือนักบวชใจ

สวดไปคิดตามไป จึงต้องรู้จักคำแปลไว้บ้าง คือแปลให้เข้ากับปัญหาใจที่ยึด-ติด ใจที่ข้องในตนและของๆ ตน เรียกว่า โอปนยิโก เมื่อสะกิดใจตรงไหนก็หยุดตรงนั้น แล้วยกเอามาขบคิดพิจารณา หรือนั่งภาวนาต่อเพื่อสอนใจ หรืออาจลุกขึ้นออกไปเดินจงกรมพิจารณา คิดหาหลักฐานจากความจริงที่เคยเกิดกับเรา “เป็นปัจจุบันในชาตินี้” หรือกับผู้อื่นที่เราเคยรู้เคยเห็นมา (หลวงพ่อกุศลสอน) จับให้ลงหลักไตรลักษณ์ จนเห็นทุกข์โทษภัย เมื่ออิมทุกข์เมื่อโทษเมื่อภัยพอแล้ว ใจก็จะ

ปฏิเสธ ไม่ทำเหตุแห่งทุกข์นั้นอีก คือ การละที่เหตุของมันเสีย ผลก็ดับ ดังพระอัสสชิท่านกล่าวย่อ-
หัวใจของอริยสัจสี่ว่า

เย ธมฺมา เหตุปฺปะภาวา เตสัง เหตุ ตะถาคะโต
เตสฺสญจะ โย นิโรโธ จะ เอวัง วาที มะหาสะมะเณ (ทีฆ. มหา. ปฐม)
ธรรมเหล่าใด มีเหตุเป็นแดนเกิด พระตถาคตทรงตรัสเหตุแห่งธรรมนั้น
และตรัสความดับแห่งธรรมนั้น พระมหาสมณะ ทรงปกติตรัสอย่างนี้

สิ่งทั้งหลายทั้งปวง หรือธรรมทั้งหลายย่อมเกิดจากเหตุ หรือมีเหตุเป็นแดนเกิด ไม่ใช่
เกิดขึ้นเพราะความบังเอิญ (There is no accident in Buddhism) เพื่อการพิจารณาธรรม ก็ไม่
จำเป็นต้องสวดต่อจนจบ เพราะเมื่ออารมณ์แห่งธรรมเกิดขึ้นแล้ว จงฉวยโอกาส จะพิจารณาอะไร
ให้ได้ผล หลวงพ่อทูล ท่านบอกว่า “จงทำใจให้เป็นไปตามที่คิด” (เพราะถ้าใจไม่อยู่ฟังด้วย แล้วเรา
จะสอนใคร) แต่จำเป็นที่รู้ว่า เราสวดอะไร จึงควรรู้จักคำแปล

คำแปลจึงสำคัญมาก ไม่ใช่แปลตามแค่ตัวอักษร- หรือตามตัวอักษรพระพยัญชนะ ไม่ใช่แปล
ให้ได้ความหมายตามใจผู้แปล แต่แปลให้ได้บุญกุศล ได้ประโยชน์ เพื่อความพ้นทุกข์

ภาษาก็ยังตกอยู่ที่ใต้กฏอนิจจัง ตัวอย่างเช่นภาษาไทยของเรา เพียงไม่กี่ร้อยปีผ่านไปในยุค
รัตนโกสินทร์ ภาษาไทยปัจจุบันการพูดก็เปลี่ยนไปแล้ว ดังนั้นภาษาบาลีตั้ง ๒๕๐๐ กว่าปีแม้จัดว่า
เป็นภาษาที่ตายแล้ว คือเป็นคำดั้งเดิมอยู่ แต่ก็เปลี่ยนไปเพราะคำแปล

อนึ่ง ตำราบาลีฉบับดั้งเดิมของพระพุทธศาสนาได้ถูกทำลายไปในอินเดีย พระเถระเจ้าจึง
ต้องเดินทางไปศรีลังกาเพื่อแปลกลับจากภาษาสิงหล เอาย้อนกลับไปประเทศอินเดีย เผยแพร่ไป
ประเทศทิเบต จีน ฯลฯ จากประเทศไทยก็นำเอากลับไปเกาะศรีลังกาในนามของสยามวงศ์ แม้ไทย
เองก็แปลหลายต่อ เช่นนี้ คำแปลซึ่งเป็นอนิจจังก็เปลี่ยนไปไม่มากนักน้อย ดังนั้นแม้ภาษาไทย เรา
อ่านแล้วควรพิจารณาว่า ส่วนไหนเป็นของแท้ดั้งเดิม อะไรเป็นคำใหม่ที่ผู้แปลท่านเสริมความเห็น
ของท่านเองเข้าไปด้วย ควรจะพิจารณาก่อนเชื่อตามหลักแห่งกาลามสูตร

จะเอาอะไรเป็นหลักเกณฑ์เล่า ทรงวางหลักธรรมไว้ให้สำหรับเปรียบเทียบได้อยู่ เช่น ไม่
ขัดกับพระโอวาทปาฏิโมกข์ ไม่ขัดกับมรรค ๘ เช่นแปลอย่างสัมมาทิฐิ หรือสูตรที่ทรงประทานแด่
พระนางมหาปชาบดีโคตมี กัลยาณมิตรได้ยื่นย่อเพื่อจำง่ายว่า คำสอนของพระพุทธศาสดา ฟัง
เป็นไปเพื่อ ละ ลต ถอด ปล่อย วางอุปาทานในตัวตนและของๆ ตน ไม่ยึดในธาตุ ๔ ชั้น ๕ ปล่อย
วางในรูปและนามแต่ปล่อยวางที่ใจ วางภาระแต่ไม่วางหน้าที่ ส่วนกายนั้นเป็นไปแสดงตาม

บทบาทหน้าที่ของตนที่สมมุติ-บัญญัติไว้ในสังคมวัฒนธรรมประเพณี จึงเป็นสิ่งที่อาจเข้าใจยาก เพราะโลกกับธรรมมันซ้อนๆ กันอยู่ จึงขึ้นอยู่กับว่า ธรรมนั้นอยู่ที่จิตใคร ใครคนนั้นมีสัมมาทิฏฐิหรือไม่ ใจเป็นธรรมหรือไม่ เป็นธัมมาธิปไตยหรือเปล่า หลวงปู่มั่นท่านจึงกล่าวมีบันทึกพิมพ์ไว้ในหนังสือ “มุตโตทัย” ว่า

“สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ธรรมของพระตถาคต เมื่อเข้าไปประดิษฐานในสันดานของปุถุชนแล้ว ย่อมกลายเป็นของปลอม (สัทธรรมปฏิรูป) แต่ถ้าเข้าไปประดิษฐานในจิตสันดานของพระอรียเจ้าแล้วไซ้ร้ ย่อมเป็นของบริสุทธิ์แท้จริง และเป็นของไม่ลบลือนด้วย เพราะฉะนั้นเมื่อยังเพียรแต่เรียน พระปริยัติถ้ายเดียว จึงยังใช้การไม่ได้ดี ต่อเมื่อมาฝึกหัดปฏิบัติจิตใจกำจัดเหล่ากะปอมเก่า คือ อุกิเลสแล้วนั้นแหละ จึงจะยังประโยชน์ให้สำเร็จเต็มที่ และทำให้พระสัทธรรมบริสุทธิ์ ไม่วิปลาสคลาดเคลื่อนจากหลักเดิมด้วย”

เพราะเหตุนี้ เมื่อเราสวดมนต์ เราจะแปลคำสอนของพระบรมศาสดาอย่างไร จึงจะให้ความ “รู้สึก” เข้ามาในใจเรา โอปนยิโก มาสะกิดใจเรา มาเตือนใจเรา “สอนใจ” เราได้ ฟังสวดให้ใจฟัง ให้รู้สึกเหมือนดังกับว่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสเฉพาะหน้า ตรัสสอนเฉพาะเราแต่ละคนๆ เหมือนดังสำนวนของการสวดปาฏิโมกข์ในทุกกึ่งเดือน ซึ่งแปลว่า

“ก็การสวดประกาศให้ได้ยินมีกำหนด ๓ ครั้ง ในบริษัทเห็นมากปานนี้ อย่างนี้ ให้เป็นเหมือนถูกถามตอบเฉพาะรูป เฉพาะรูป ก็สงฆ์ใดเมื่อสวดประกาศจบ ครั้งที่ ๓ ระลึกถึงอาบัติได้อยู่ แต่ไม่เปิดเผยอาบัติซึ่งมีอยู่ อาบัติชื่อว่าสัมปชาน มุสาวาททุกกฎ ย่อมมีแก่เธอนั้น ท่านทั้งหลาย ก็สัมปชานมุสาวาทแล พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า เป็นธรรมทำอันตราย เพราะฉะนั้น เมื่อเธอต้องอาบัติแล้วระลึกได้ แล้ว ถ้ายังหวังความบริสุทธิ์ ฟังเปิดเผยอาบัติซึ่งตนมีอยู่ เพราะเมื่อเปิดเผยอาบัติแล้ว ความสบายย่อมจักมีแก่เธอ”

ดังนั้น เราอาจจะต้องดัดแปลงคำแปลบ้าง แปลให้เข้ากับตัวเรา (โอปนยิโก) คนอื่นๆ ไม่เกี่ยว “ตัวใครตัวเรา” คือให้เจาะใจเรา สำนวนที่ท่านแปลมีมาแล้วในตำรา มันก็ถูกต้องของท่าน แต่อาจ “ไม่ต้อง” ใจเรา อาจจะเปลี่ยนคำพูดใหม่ ให้เป็นบัญญัติเฉพาะตัว ให้ไปในทำนองแนวเดียวกัน แต่ให้เจาะจงต่อใจเจ้าของผู้ฟัง เพื่อทำให้เกิดสัมมาทิฏฐิหรือลตมิจฉาทิฏฐิ

มรรค ๘ ท่านทรงวางทางสายกลางไว้ให้ มิใช่มีไว้สำหรับคนอื่นแต่เฉพาะใจเรา เพราะเราเปลี่ยนคนอื่นไม่ได้ เปลี่ยนได้แค่คนเดียว ดังนั้น สัมมาทิฏฐิต้องทำให้เกิดกับจิตใจของเรา

ถ้าสอนผู้อื่นฉันใด ฟังทำตนฉันนั้น ผู้ฝึกตนดีแล้วจึงฝึกผู้อื่น ได้ยินว่า ตนแล ฝึกได้ยาก (ขุททกนิกาย ฌมมปทคาถา)

อย่าไปคิดสอนคนอื่น เพราะคนในโลกนี้เราสอนได้ ฟังเราได้แน่นอนอยู่เพียงคนเดียว คือตัวเราเอง เราจะเปลี่ยนใครในโลกนี้ไม่ได้นอกจากเปลี่ยนได้แต่ตัวเราเอง “ตัวใคร-ตัวเรา” เหมือนตั้งคำสวดในพระธรรมคุณว่า

ธัมมาภิกุติ

โยโส สุวากขาโต

ภะคะวะตา ธัมโม,

สันทิฏฐิโก

อะกาลิโก

เอหิภัสสิโก

โอปะนะยิโก

ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ,

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปุชชยามิ,

ตะมะหัง ธัมมัง สิริสะสา นะมามิ.

พระธรรมใดอันพระผู้มีพระภาคเจ้าได้จำแนกแจกแจง

บัญญัติไว้ดีแล้ว ได้ทรงตรัสไว้ชอบ ดีแล้ว

ผู้ศึกษาและปฏิบัติ ฟังเห็นได้ด้วยตนเอง

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาลเวลา

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวแก่ผู้อื่นว่า จงมาดูเถิด

เป็นสิ่งที่พึงน้อมเข้ามาใส่ตัว (แก้ปัญหาของตัวเอง)

เป็นสิ่งที่พึงรู้ได้เฉพาะตน

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง ซึ่งพระธรรมนั้น

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

สังฆาภิกุติ

โย โส สุปะฏิปันโน

ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

อุชุปะฏิปันโน

ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต

สาวะกะสังโฆ,

หมู่สาวกของผู้มีพระภาคเจ้าจะประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดี

แล้ว (ต่อตนและผู้อื่น หรือสิ่งไม่ดี สิ่งเลวๆ ก็จะไม่ทำ)

หมู่สาวกของผู้มีพระภาคเจ้าประพฤติปฏิบัติตนใน

สิ่งที่ตรง ถูกต้องแล้ว (ทางธรรมแต่ไม่ขัดขวางโลก)

หมู่สาวกของผู้มีพระภาคเจ้าประพฤติปฏิบัติเมื่อรอบรู้

แล้ว (คือสิ่งในโลกนี้ย่อมมีสองด้าน คือถ้ามีคุณก็ย่อมมีโทษ

มีภัย สิ่งมีโทษก็อาจจะมิคุณ (คือพิจารณาให้รู้รอบก่อน
ถ้ารู้ว่า ถ้ามีผลเป็นความเดือดร้อนในภายหลัง ก็จัดว่าทำชั่ว
ถ้าทำแล้วไม่เดือดร้อนในภายหลังก็จัดว่าเป็นการทำดี
(ตั้งในคำแปล ตายโนคาถาที่สวดทุกวันลงปาฏิโมกข์)
เมื่อเห็นโทษภัยแล้ว จึงหาความพอดี

สามิจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต
สภาวะกะสังโฆ,

หมู่สาวกของผู้มีพระภาคเจ้าประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่สมควร
แล้ว คือสมควรแก่กาลเวลา สมควรแก่ฐานะ สมควรแก่หน้าที่
หรือถ้าเป็นไปตามหลักสัปปริสธรรม ๗ ก็สมควรทำ ทำไป
ตามความจำเป็น มิใช่ทำไปตามความอยาก

ว่าโดยย่อก็คือ หมู่สาวกของพระพุทธเจ้า ได้พิจารณา ๔ ชั้น
๑. สิ่งที่จะพูด-จะทำ-จะคิด ดีหรือไม่ดี ถ้าดี ก็ ๒. พิจารณาว่า
ถูกต้องหรือไม่ถูก ตรงหรือไม่ตรง ถ้าดีและถูกต้อง ก็
๓. พิจารณาว่ามันย่อมมี ๒ ด้าน ด้านคุณและด้านทุกข์โทษ
ภัย ถ้าไม่มี “โทษ-ภัย” ก็ ๔. พิจารณาว่า สมควรหรือยังไม่
สมควรทำ ถ้าควรทำ จะทำแค่ไหน เมื่อไหร่ กับใคร ที่ไหน
และก็พิจารณาว่า จำเป็นหรือไม่จำเป็นต้องทำ ถ้าจำเป็น ก็
ยังดูต่อไปว่า ทำเพื่อกายหรือทำเพื่อใจ (เพื่อกิเลส เสริม
ตัณหา ทำตามอารมณ์ที่ไม่ใช่อารมณ์แห่งธรรม อารมณ์แห่ง
ธรรม ก็คือ อารมณ์ในพรหมวิหารสี่) และจะอย่างไร ให้มี
ความพอดีพอควร ไม่ขาดหรือน้อยและไม่มากเกินไป
นั่นคือ การกระทำที่ประกอบด้วยปัญญา จัดเป็นการปฏิบัติ
ธรรม-วิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ใช้สอบอารมณ์ตนเอง
นำมาใช้ได้ในขณะที่ปัจจุบันกาล ไม่ล่ากาลสมัย
(มีตัวอย่างผู้ที่ได้พิจารณา-ทำอย่างนี้)
ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ
คุณแห่งบุคคลสี่คุณ นับ ได้แปดประเภทบุคคล

ยะทิทั้ง

จัตตารี ปุริสสะยูกาหิ
อัญญะ ปุริสสะปุคคะลา,

เอสะกะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อย่างนี้แหละ จึงเรียกว่าเป็นหมู่สงฆ์สาวกของ
พระผู้มีพระภาคเจ้า

.....

ขอน้อมกราบถวายความเคารพแด่พระเถรานุเถระ พ่อแม่ครูบูรพาจารย์ที่ท่านได้แปลไทย
ได้เรียบเรียงไว้ เช่นจากหนังสือของสวนโมกข์, วัดสัมพันธวงศ, วัดมกุฏกษัตริยาราม, วัดเคลเลอร์
เท็กซัส, สำนักสงฆ์สายหลวงพ่อบุญ, วัดโพธิคุณแม่สอด ตาก, วัดท่าซุงอุทัยธานี, วัดป่าพุทธ
ยานันทาราม ลาสเวกัส และวัดป่าบ้านค้อ อุตรธานี.

จึงกลายเป็นหนังสือสวดมนต์ที่แปลรวมๆ มีความไม่เหมือนกันในทางรูปธรรม ดังที่เห็นๆ
กันอยู่ แต่ทางนามธรรมนั้นไปในทางเดียวกัน หรือที่กัลยาณมิตรท่านหนึ่งได้ยืนยันไว้ว่า
“ต่างกันในรูปแบบ เหมือนกันในนาม” ตามกฎแห่งไตรลักษณ์นั่นเอง

ไม่ใช่เป็นหนังสือที่คิดเขียนขึ้นมาเอง แต่อาศัย-ฟังจากตำราจากที่ต่างๆ บุคคลผู้คัดลอก
มาก็ยังพร่องอยู่ เหมือนดังบทสวดที่ว่า “อุโณ โลก -โลกยังพร่องอยู่” ดังนั้น จึงออกมาเป็นหนังสือ
สวดมนต์ที่ไม่สมบูรณ์ครบถ้วน ความพร่องที่ท่านพบเห็นในหนังสือเล่มนี้ ขอให้ท่านแก้ไขได้ตาม
อัธยาศัย จะเตือนมาก็ยินดีรับ เพื่อยังสัมมาสังกัปปไปและสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้นทั้งชั้นกามาวจรและ
ชั้นโยคาวจร ให้สมบูรณ์ในชีวิตประจำวันของพวกเขาๆ เป็นเบื้องต้น ส่วนประโยชน์เบื้องปลายก็
เพื่อความสิ้นแห่งอุปาทานตัณหา เพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่นในตนและในของๆตน

ขอปรารถนาให้ทุกท่าน ได้ประโยชน์จากการสวดมนต์คำแปล สวดเพื่อให้เห็นจริงตาม
ความเป็นจริง ตามอริยสัจสี่ ทั้งทางโลกและทางธรรม จนที่สุดถึงความพ้นทุกข์เทอญ ๗

.....

คำนำ ในการพิมพ์ครั้งแรก

ในโพชฌงค์ ๗ ข้อที่ ๑. สติ ข้อที่ ๒. ธัมมวิจยะ ทั้ง ๒ ข้อนี้ อาจหาได้จากการสวดมนต์ ผู้
มีปัญญาควรรู้จักเลือกเฟ้น เลือกบทสวดที่สะกิดใจ-สอนใจของเจ้าของ เหมือนคนที่ป่วยเป็นไข้
ต้องเลือกยาให้ถูกต้องกับโรคของตนฉะนั้น

2. ทำให้ได้บุญเมื่อใจเกิดความปีติปราโมทย์ในคุณพระรัตนตรัย
3. ป้องกันภัย อันตรายทั้งมวล ไม่ให้กลัวกลัวได้
4. เทวดาย่อมอภิบาลรักษา
5. ทำให้สมองปลอดโปร่ง ฝึกความจำดี
6. ทำให้มีอุตสาหกรรมในการทำความดี โดยมีพระพุทธรูปทรงเป็นตัวอย่าง
7. เมื่อสวดเป็นประจำทุก ๆ วัน จะทำให้เป็นคนน่าเชื่อถือได้
8. เมื่อสวดบ่อยๆ จะทำให้มีจิตใจเยือกเย็น ใจอยู่ในองค์สมาธิ
9. จะทำกิจการสิ่งใด ๆ เพราะมีฐานความเห็น ความคิด ที่มีเป็นธรรม เป็นหลัก-เกณฑ์
10. คำแปลบทสวด ชวนให้นำมาคิดพิจารณา จะเกิดปัญญา

โทษในการกล่าวธรรมด้วยเสียงขับอันยาวไพเราะ ๕ ประการ

1. ตนเองก็ติดในเสียงนั้น
2. ผู้อื่นก็ติดใจ ยินดีในเสียงนั้น
3. คฤหบดีทั้งหลายจะยกโทษว่า ศิษย์ของตถาคตเหล่านี้ขับร้องเล่นเสียงเหมือนพวกตน.
4. เมื่อติดใจการทอดออกเสียง กามฉันทะก็เพิ่ม สัมมาสมาธิก็ลดลง
5. ประชุขชน หรือ ผู้ปฏิบัติธรรมภายหลัง จะคิดว่าไพเราะดีแล้วและถือเอาเป็นแบบฉบับ

โทษอื่น ๆ ในการสวดมนต์มากบท มีน้อย

ถ้าใจไม่ยึดมั่น ไม่ติดเสียงสวดมนต์ หรือต้องหยุดกลางคันในระหว่างพิจารณาธรรม หรือหยุดเดินจงกรม เพื่อจะต้องมาสวดมนต์กับหมู่เพื่อนในเวลาที่กำหนดไว้ทุก ๆ วัน. ถ้าธาตุ ๔ ชั้น ๕ เอื้ออำนวย ไม่มีทุกขเวทนาอื่น ๆ หรือมีความสามารถพิเศษ สามารถดับเวทนาธาตุชั้นนี้ได้แล้ว ความจำยังไม่เสื่อมและฝึกปัญญามาพอตัวแล้ว การท่องบทสวดมนต์การสวดมนต์ ถือเป็น การฝึกสมาธิไปในตัว หรือแสดงปฏิบัติเป็นตัวอย่างแก่ผู้อื่นด้วย การสวดมากทุก ๆ วัน และนานๆ จึงมีประโยชน์ช่วยในการฝึกสติสมาธิ. ความจำจะดี ไม่หลงลืม เมื่อวัยชรา แต่ผู้มีปัญญาย่อมรู้จักใช้เวลาและความสามารถที่ตนยังเหลืออยู่ ให้เป็นประโยชน์แก่ใจตน เพื่อเร่งสอนตนให้เร็วที่สุด สะสมอริยะทรัพย์ให้มากที่สุด เปรียบเสมือนการเลือกทำงานที่ ได้ค่าตอบแทนเป็นเงินแพงกว่างานสะเปะสะปะทั่วๆ ไป ฉะนั้น