

สวดเป็นเห็นผลทันตา

วรลักษณ์ ผ่องสุขสวัสดิ์ และ พันตรี วิรัช นุโยค
เรื่อง

กระดุมผืน
ภาพ

สารบัญ

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้ (เสมือนคำนำสำนักพิมพ์) (๒)

คำนำผู้เขียน (๑๐)

บทที่ ๑ รู้จักการสวดมนต์ ๑

บทที่ ๒ ไหว้พระสวดมนต์อย่างไรให้ถูกต้อง ๗

บทที่ ๓ พุทธมนต์พื้นฐานที่ชาวพุทธควรรู้ ๒๐

บทที่ ๔ พุทธมนต์สำหรับการเริ่มต้นวันใหม่ ๔๑

บทที่ ๕ พุทธมนต์สำหรับชั่วโมงการทำงาน ๖๔

บทที่ ๖ พุทธมนต์สำหรับชั่วโมงร้ายๆ ๑๐๓

บทที่ ๗ พุทธมนต์สำหรับการท่องเที่ยวและเดินทางไกล ๑๑๕

บทที่ ๘ พุทธมนต์สำหรับผ่อนคลายในชั่วโมงสุดท้ายของวัน ๑๒๘

บทที่ ๙ พุทธมนต์สำหรับสร้างเสริมมงคล ๑๕๐

บทที่ ๑๐ พุทธมนต์สำหรับการกราบไหว้บูชาพระพุทธรูปต่างๆ ๑๙๙

บทสรุป ๒๔๑

เกี่ยวกับผู้เขียน ๒๔๔

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

(เสมือนคำนำสำนักพิมพ์)

เมื่อดูจากชื่อและข้อความบนหน้าปก ไม่บอกก็คงพอจะรู้ได้ว่าหนังสือสวดมนต์เล่มนี้ **“ไม่เหมือนเล่มอื่น”** ในฐานะคนทำหนังสือธรรมะรุ่นใหม่ที่เติบโตมาในยุคที่สื่อต่างๆ ในสังคมก้าวเร็วและกระโดดไกลจนทำให้สื่อทางธรรมแทบจะตามไม่ทัน เราจึงอยากจะใช้โอกาสในมือร่วมกันผลิตสื่อทางธรรมใหม่ๆ ขึ้น เพื่อช่วยให้พระพุทธศาสนาดูทันสมัยและกลมกลืนเข้ากับชีวิตของคนรุ่นใหม่มากขึ้นอีกนิด

หนังสือสวดมนต์เล่มนี้คือผลจากแนวความคิดนั้น

เราตั้งใจผลิตหนังสือสวดมนต์เล่มนี้ให้ต่างไปจากหนังสือสวดมนต์เล่มอื่นๆ ในท้องตลาดในหลายๆ ด้าน เพื่อให้ออกมาตรงใจและเข้ากับไลฟ์สไตล์ของชาวพุทธรุ่นใหม่ให้มากที่สุด หนังสือสวดมนต์เล่มนี้จึงอาจจะมีการจุดที่แปลกไปจากหนังสือสวดมนต์ที่หลายๆ คนเคยรู้จัก ดังนี้

• **เราเน้นที่ปัญญา** - นอกจากการรวบรวมบทสวดมนต์ต่างๆ เข้าไว้ด้วยกันแล้ว หนังสือเล่มนี้จะมีส่วนของเนื้อหาที่อธิบายที่มาและเหตุผลที่ต้องสวดมนต์บทเหล่านั้น รวมถึงบอกวิธีใช้บทสวดต่างๆ

และวิธี “ตั้งจิต” ให้เป็นกุศลตามบทสวดไว้อย่างละเอียด ทั้งนี้เพื่อให้คนอ่านได้เข้าใจและรู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ แล้วสวดมนต์ออกไปอย่างเป็นกุศลและเกิดประโยชน์ที่สุด ไม่ใช่มาถึงก็หยิบหนังสือขึ้นมาตั้งหน้าตั้งตาสวด โดยไม่รู้ที่มาที่ไปและไม่รู้ว่าสวดมนต์บทนั้นไปเพื่ออะไร

วิธีใช้ ในการอ่านรอบแรก เราขอแนะนำให้ลองสละเวลาสักเล็กน้อยเพื่ออ่านและทำความเข้าใจคำอธิบายเหล่านี้ก่อนสักหนึ่งรอบ ก่อนจะพลิกไปหาบทสวดที่ต้องการและลงมือสวดมนต์ แล้วคุณจะพบว่าบทสวดมนต์ในครั้งต่อไปนั้นได้ประโยชน์ขึ้นอีกมาก

เมื่ออ่านจบเล่มแล้วรอบหนึ่ง เราเชื่อว่าถึงตอนนั้นคุณก็ควรจะพอมีบทสวดโปรดในใจบ้างแล้ว ทีนี้ก็ขอแนะนำว่า คุณควรจะหาอะไรมาคั่นบทสวดเหล่านั้นไว้ เพื่อที่ต่อไปจะได้เข้าไปใช้บทสวดนั้นๆ ได้ทันทีที่ต้องการ หรือไมอย่างนั้นจะใช้วิธีทำเครื่องหมายบทสวดที่ชอบไว้ที่หน้าสารบัญ แล้วค่อยพลิกหา ก็ย่อมได้ เพราะเราได้ลิस्टรายการบทสวดทั้งหมดไว้ให้คุณแล้วอย่างครบถ้วนในหน้าสารบัญ

• **สั้น ๆ ดีกว่า** - บทสวดมนต์ต่างๆ ที่เราเลือกมารวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ จริงอยู่ว่าหลายบทอาจจะเป็นบทสวดที่คุ้นหู ดูธรรมดา ไม่ต่างจากหนังสือสวดมนต์เล่มอื่นๆ แต่สิ่งที่พิเศษไม่เหมือนใครก็คือ เรารู้ดีว่าการสวดมนต์ยาว ๆ หลาย ๆ บทนั้นแทบจะเป็นไปไม่ได้เลยในชีวิตประจำวันอันเร่งรีบของคุณ เราจึงได้เลือกสรรและตัดทอนมาเฉพาะบทที่มีเนื้อหาตรงประเด็นที่สุดสำหรับแต่ละสถานการณ์ เพื่อให้

คุณเลือกสวดได้สั้นๆ และทันเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่สุด เราเชื่อว่า แม้จะไม่ได้สวดเต็มบท แต่วิธีนี้น่าจะทำให้ชาวพุทธยุคใหม่ได้ประโยชน์จากการสวดมนต์ในชีวิตประจำวันมากกว่า นั่นก็คือ ได้มีโอกาสใช้การสวดมนต์เป็นกุศโลบายนำจิตไปสู่ความสุขความสงบที่แท้จริงบ้างในชีวิตประจำวัน

วิธีใช้ ๑. วางมือไหว้ก็สวด-ไม่ว่าจะนั่งรอ ต่อกวี หรือนั่งชิล หลังอาหาร ถ้าว่างเมื่อไหร่ก็ขอให้ลองหันมาสวดมนต์กันดู รับรองว่า ข้อความเพียงไม่กี่บรรทัดสั้นๆ จะทำให้วันทั้งวันของคุณสงบและสมดุลขึ้นได้มากทีเดียว

๒. สวดพลันทันทีที่เจอเรื่องหน้าสิ่วหน้าขวาน - ถ้าพบว่าตัวเองกำลังตกที่นั่งลำบาก หรือกำลังปรี๊ดใกล้จะปรอทแตกใส่ใครๆ แทนที่จะปล่อยให้สถานการณ์ไปกันใหญ่ ขอแนะนำให้หันหน้าเข้าหาหนังสือ แล้วเปิดบทสวดที่ค้นไว้ออกมาสวดทันที วิธีนี้น่าจะทำให้อะไรๆ ราบรื่นขึ้นได้แบบไม่เสียหายหลายแสน

วิธีใช้ หากคุณพบบทสวดที่ถูกใจใช้เลยสำหรับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันแล้วละก็ ขอให้คุณไม่ต้องลังเลใจที่จะนำหน้านั้นๆ ไปถ่ายทอดสารหรือสแกนแล้วพรีน့်ออกมาติดไว้ที่โต๊ะทำงาน กระเป๋าอั่งล้งหน้า หรือคอนโซลหน้ารถ ฯลฯ ได้เลย เพื่อให้คุณสวดมนต์ได้อย่างสะดวกและทันเหตุการณ์ที่สุดในชีวิตประจำวัน

• น้อยๆ แต่เน้นๆ เลือกมาเฉพาะที่จำเป็นสำหรับคุณ - นอกจากความสิ้นแล้ว หนังสือสวดมนต์เล่มนี้ยังมีดีที่ความน้อย คือ น้อยแบบเลือกมาให้คุณแล้วแบบ “เน้นๆ” เฉพาะบทที่จำเป็นสำหรับ ชีวิตประจำวันของคนยุคนี้เท่านั้น หนังสือเล่มนี้จึงเป็นหนังสือ สวดมนต์เล่มเดียวที่คุณจะพกไปไหนต่อไหนได้โดยไม่ต้องแบกกันหนักเกินจำเป็น แต่ก็มีครบเท่าที่ต้องการ

วิธีใช้ เราหวังว่าคุณจะพกหนังสือสวดมนต์เล่มนี้ไปทุกที่ และให้บทสวดต่างๆ ได้เป็นกัลยาณมิตรคอยช่วยเหลือคุณในทุกๆ สถานการณ์ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นวันนั้นจะเป็นวันดีหรือวันร้าย ขอให้คุณ จำไว้ว่าคุณไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว แต่ยังมี “สติ” และ “ปัญญา” เป็น เพื่อนคู่หูพร้อมจะช่วยเหลือคุณได้เสมอ เพียงแค่คุณเรียกมันออกมา ด้วยเสียงสวดมนต์เท่านั้น

ถึงตอนนี้ พร้อมจะเริ่มสวดมนต์กันแล้วหรือยังคะ

AMARIN
Dhamma

พฤตจิกายน ๒๕๖๑

คำนำผู้เขียน

แม้ว่าโลกปัจจุบันจะเข้าสู่ยุคดิจิทัลที่อะไรๆ ก็เชื่อมต่อถึงกันได้ง่ายขึ้น แต่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ หรือสมาร์ทโฟน เครื่องเดียว คลิกๆ จิ้มๆ แค่นี้ก็ครั้ง ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนในโลก จากที่ว่างไกลก็เหลือใกล้แค่นี้เดียว

“บทสวดมนต์” ก็เช่นกัน เดี่ยวนี้มีให้ฟังกันแบบออนไลน์ จะเลือกฟังบทไหน หรือจะค้นหบทไหน ก็ง่ายนิดเดียว ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องดี ๆ สำหรับชาวพุทธยุคนี้ ไม่ว่าจะอยากสวดมนต์ก่อนนอน สวดเพื่อผ่อนคลายจิตใจ สวดเพื่อสร้างกำลังใจ สวดเพื่อคลายทุกข์ แต่จะดีที่สุดในที่ใดถ้าเราสามารถสวดมนต์ทุกบทอย่างรู้ความหมายและใคร่ครวญตามเพื่อให้เกิดปัญญา

หนังสือ **สวดเป็นเห็นผลทันตา** เล่มนี้เขียนขึ้นด้วยความตั้งใจจับคู่บทสวดมนต์เข้ากับแต่ละสถานการณ์สำคัญๆ หรือสภาวะทางอารมณ์สำคัญๆ ที่เกิดขึ้นตลอด ๒๔ ชั่วโมง โดยเน้นคัดเลือกเฉพาะบทที่เป็นใจความสำคัญจริงๆ พร้อมทั้งคำแปล เพื่อให้ผู้อ่านสามารถนำไปใช้ได้จริงในสถานการณ์สำคัญๆ หรือสภาวะทางอารมณ์สำคัญๆ

นับตั้งแต่ตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๕ หนังสือสวดมนต์เล่มนี้ก็ได้รับเสียงตอบรับอย่างล้นหลามและได้รับการ

พิมพ์ซ้ำถึง ๗ ครั้งด้วยกัน

ในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ นี้ เป็นโอกาสอันดีที่ได้นำหนังสือ **สวดเป็น
เห็นผลทันตา** มาปรับปรุงใหม่ ทีมผู้เขียนได้ปรับปรุงเนื้อหาและ
เพิ่มเติมบทสวดมนต์อีกหลายบทเพื่อให้ตอบโจทย์ความต้องการและ
สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์คนในปัจจุบันมากยิ่งขึ้น เช่น บทที่ว่าด้วย
การหยุดเชื่อ หยุดแชร์ ให้มีสติหยุดคิดพิจารณา ก่อน บทที่ว่าด้วย
การหยุดมโน ให้มีสติอยู่กับความเป็นจริง บทที่ว่าด้วยการหยุดเมาท์
บทที่ว่าด้วยการดับอารมณ์ในชั่วโม่งร้ายๆ เช่น เครียด วิตกกังวล
จิตตก ซึมเศร้า โดนแทะ ออกหัก เบื่อหน่าย ฯลฯ

**ไม่ว่าช่วงไหนๆ ของชีวิต จะเป็นช่วงที่ดีที่สุด ช่วงกลางๆ
หรือช่วงที่แย่ที่สุด เชื่อว่าเราจะสามารถผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ขอแค่
มี “ที่พึ่งทางใจ” และพร้อมด้วย “สติปัญญา” เท่านั้น จะหนักแค่ไหน
ก็ไม่กลัว**

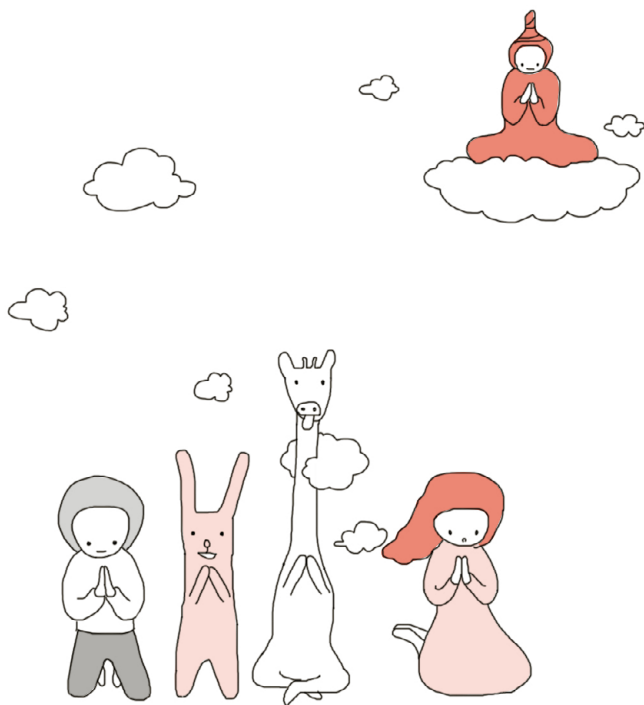
วรลักษณ์ ผ่องสุขสวัสดิ์ และ พันตรี วิรัช นุโยค

พฤศจิกายน ๒๕๖๑



บทที่ ๑

รู้จักการสวดมนต์



เมื่อเอ่ยถึงการสวดพระพุทธรูป หรือการสวดมนต์ สิ่งแรกที่คนส่วนใหญ่นึกถึงคือ “เสียงสวดมนต์ที่เป็นภาษาบาลี” ตามด้วยผู้สวด ไม่ว่าจะเป็นพระสงฆ์ สามเณร หรือผู้ถือศีลปฏิบัติธรรม

สาดเป็นเห็นผลทันตา

ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงแล้วการสวดมนต์ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในแวดวงนี้

ใครๆ ก็สามารถสวดมนต์ได้ เพียงแต่ขอให้รู้และเข้าใจว่า แท้จริงแล้ว “การสวดมนต์คืออะไร แต่ละบทสวดนั้นกล่าวถึงอะไร บ้าง ควรสวดเมื่อไหร่ และสวดอย่างไร” เพราะนอกจากการสวดมนต์จะส่งผลดีต่อจิตใจโดยตรงแล้ว ยังส่งผลดีทางร่างกายด้วยอย่างไม่น่าเชื่อ ชนิดที่วงการวิทยาศาสตร์ตื่นตะลึงกันมาแล้ว

“มนต์” คือท่วงทำนองสากล

การสวดมนต์ การสาธยายมนต์ หรือการรำยมนต์ เปรียบเสมือนการสื่อสารบางอย่างหนึ่งที่เกิดจากการโน้มนำความสงบทางกาย วาจา และใจของผู้สวดเข้าด้วยกันเป็นหนึ่งเดียว ก่อนจะเปล่งเสียงออกมาด้วยการท่องเป็นท่วงทำนองหรือจังหวะ ด้วยเหตุนี้เมื่อไหร่ก็ตามที่เราได้ยินเสียงสวดมนต์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากภิกษุ สามเณร ผู้อยู่ในศีลในธรรม เรามักจะสัมผัสได้ถึง “พลัง” ที่เดินทางมาพร้อมกับเสียงสวดนั้นเสมอ

สาเหตุที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะการสวดมนต์ไม่ใช่แค่การสื่อสารข้อความด้วยเสียงแบบทั่วไป หากแต่เป็นการสื่อสารที่ลึกลงไปถึงในระดับจิตใจหรือจิตวิญญาณเลยทีเดียว

แม้เราจะยังไม่พบหลักฐานยืนยันแน่ชัดว่าการสวดมนต์เกิดขึ้นครั้งแรกเมื่อไหร่ แต่จากหลักฐานทางโบราณคดีที่พบจากทั่วโลก

ต่างแสดงให้เห็นว่า **มีความเป็นไปได้สูงที่มนุษย์จะเริ่มสวดมนต์หรือสาธยายมนต์ ตั้งแต่ยังไม่มีศาสนาเกิดขึ้นในโลกอย่างเป็นแบบแผนด้วยซ้ำ** เห็นได้จากหลักฐานทางโบราณคดี เช่น ภาพเขียนสียุคก่อนประวัติศาสตร์ในหลายกลุ่มวัฒนธรรมที่นิยมสื่อความหมายถึงการประกอบพิธีกรรม บ้างก็มีภาพกลอง หรือเครื่องสร้างจังหวะรูปแบบต่างๆ ประกอบอยู่ด้วย ภาพเหล่านี้สอดคล้องกับการพบกลองมโหระทึก กระพรวน ระฆัง ฯลฯ ตามแหล่งโบราณคดีในวัฒนธรรมต่างๆ

หลักฐานเหล่านี้ทำให้เราแทบปฏิเสธไม่ได้เลยว่า กลุ่มชนโบราณมีการพูด ท่อง บริกรรม และใช้เครื่องดนตรีหรือเครื่องให้จังหวะในการสื่อสารกับสิ่งเหนือธรรมชาติตามคติความเชื่อของตนอย่างไม่ต้องสงสัย

เมื่อล่วงเข้าสู่ยุคประวัติศาสตร์ การสวดมนต์หรือการสาธยายมนต์ก็ค่อยๆ ทวีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นในศาสนาพราหมณ์ ฮินดู เช่น รวมทั้งพุทธศาสนา แต่ถึงอย่างนั้นจุดมุ่งหมายของการสวดมนต์หรือการสาธยายมนต์ก็ยังคงมีความหลากหลาย ดังปรากฏว่ามีการสวดมนต์เพื่อสรรเสริญบูชา วิงวอน ขอบขมาลาโทษ หรือแม้กระทั่งรักษาโรคก็ตาม

นอกจากนี้นักประวัติศาสตร์หลายท่านยังสันนิษฐานว่า การสวดมนต์น่าจะเกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนรูปแบบหนึ่งที่เรียกกันว่า **“มุขปาฐะ”**

สาวเป็นเห็นผลทันตา

ทั้งนี้การเรียนการสอนแบบมุขปาฐะนี่เองที่เชื่อกันว่า “เป็นรากฐานของการเกิดบทสวดมนต์ในพุทธศาสนา” เนื่องจากในสมัยพุทธกาลนั้นยังไม่มีกำกอบันทักคำสอนต่างๆ เป็นลายลักษณ์อักษร พระสงฆ์สาวกจึงนิยมถ่ายทอดพุทธพจน์หรือพระสูตรที่ได้ยินได้ฟังมาจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระเถระผู้ใหญ่กันแบบปากต่อปาก จากนั้นก็ใช้วิธีแบ่งสายกันท่องจำ พุทธพจน์หรือพระสูตรเพื่อรักษาไว้ไม่ให้สูญหาย ตัวอย่างเช่น สาวกสายพระอนันท์ท่องจำพระสูตร สาวกสายพระสารีบุตรท่องจำพระอภิธรรม สาวกสายพระอุบาลีท่องจำพระวินัย เมื่อจำบทนี้ได้แล้ว พระหัวหน้าสายก็จะมอบพุทธพจน์หรือพระสูตรบทใหม่ให้ท่องจำอีก สันนิษฐานว่าเพื่อให้ท่องจำคำสอนต่างๆ ร่วมกันเป็นหมู่คณะได้อย่างถูกต้องและพร้อมเพรียง จึงเริ่มท่องเป็นจังหวะ กระทั่งกลายเป็น “การสวดมนต์” ไปในที่สุด

จากข้อมูลทางประวัติศาสตร์จะเห็นได้ว่า การสวดมนต์ในพุทธศาสนานั้นเกิดขึ้นจากรากฐานแห่งการสืบต่อปัญญาคือเพื่อสั่งสอน ศึกษา และรักษาไว้ซึ่งคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้นการสวดมนต์ที่ถูกต้องสำหรับชาวพุทธจึงควรเป็นไปเพื่อการสร้างเสริมปัญญาให้เกิดมีขึ้นแก่ชีวิตและจิตใจเป็นหลัก มิได้เป็นไปเพื่อวัตถุประสงค์อื่นๆ

ภาษากับการสวดมนต์

“ภาษาบาลี” ซึ่งใช้ในการบันทึกหลักคำสอนของพุทธศาสนานิกายเถรวาทอันเป็นนิกายดั้งเดิมของพุทธศาสนานั้นเป็นภาษาเก่าแก่ที่มีต้นกำเนิดมาจากแคว้นมคธ แคว้นสำคัญในยุคอินเดียโบราณ

พระพุทธโฆษาจารย์ พระอรรถกถาจารย์ผู้มีชื่อเสียงในช่วงพุทธศตวรรษที่ ๑๐ ได้กล่าวถึงความสำคัญของภาษาบาลีไว้ว่า

ภาษาบาลี คือ สกานีรุตติ หมายถึง **ภาษาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้**

ด้วยเหตุนี้ บทสวดมนต์ หลักกรรมคำสอน และคาถาต่างๆ ในพุทธศาสนานิกายเถรวาทซึ่งชาวไทยเรานับถือกันนั้นจึงได้รับการบันทึกไว้เป็นภาษาบาลี แตกต่างจากคำสอนภาษาสันสกฤตในพุทธศาสนานิกายมหายานและวัชรยาน ซึ่งเกิดขึ้นในยุคหลังและได้รับอิทธิพลจากศาสนาฮินดูและศาสนาพราหมณ์

ภาษาบาลีประกอบด้วยเสียงสระ ๘ หน่วยเสียง ได้แก่ อะ อา อิ อี อุ ฦ เอ โอ และพยัญชนะ ๓๓ หน่วยเสียง ซึ่งหากเปล่งเสียงออกมามากๆ ให้ถูกต้องตามฐานกรณ์ (อวัยวะที่ทำให้เกิดเสียง) ของแต่ละหน่วยเสียง ก็จะสามารถกระตุ้นให้เกิด “พลังสั่นสะเทือน” (Vibration) ไปยังอวัยวะที่เป็นฐานเสียงนั้นได้ เช่น เสียง “โอ” จะไปกระตุ้นหัวใจ เสียง “อิ” กระตุ้นระบบขับถ่ายและกระเพาะอาหาร เป็นต้น

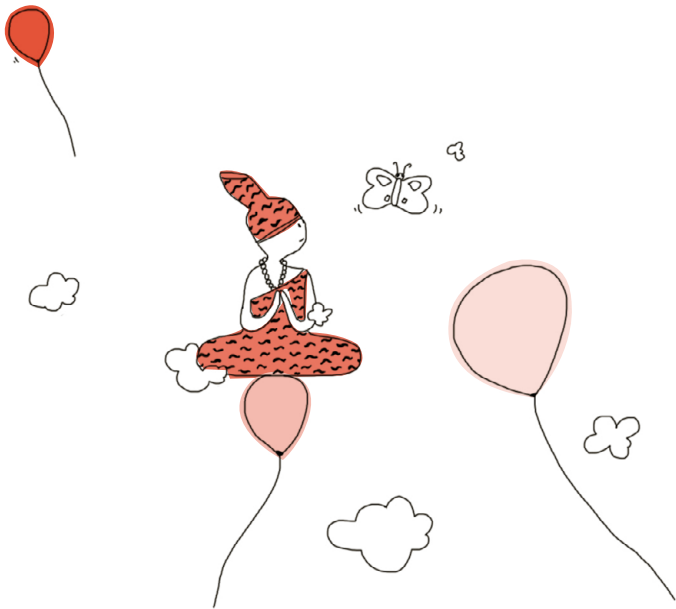
สวดเป็นเห็นผลทันตา

ในแง่ของศาสตร์แห่งโยคะเชื่อว่า การเปล่งเสียงภาษาบาลี จะทำให้เกิดพลังสั่นสะเทือนซึ่งสามารถกระตุ้น **จักระ** (Chakra) ทั้งเจ็ดจุดในร่างกายได้ เมื่อจักระเจ็ดจุดสำคัญซึ่งเรียงตัวจากบนลงล่างเป็นเส้นตรง คือตั้งแต่กลางกระหม่อมถึงก้นกบ (ระหว่างอวัยวะสืบพันธุ์กับทวารหนัก) ได้รับการกระตุ้น เชื่อกันว่าจะทำให้พลังงานในร่างกายมีศักยภาพสูงขึ้น อวัยวะต่างๆ ทำงานได้เป็นปกติ รวมทั้งปรับสมดุลของอารมณ์และจิตใจให้ดีขึ้น เช่น การกล่าวคำว่า “โอม” ด้วยเสียงสูงแล้วค่อยๆ ลดต่ำลง ผู้กล่าวจะสัมผัสได้ถึงพลังสั่นสะเทือนของเสียงที่เคลื่อนไปยังส่วนสำคัญของร่างกาย ตั้งแต่บริเวณก้นกบขึ้นไปยังช่องท้อง ผ่านอวัยวะต่างๆ ในระบบทางเดินอาหาร จนถึงช่องอกและลำคอ เลาะขึ้นไปเรื่อยจนถึงกลางกระหม่อม

ทุกครั้งที่เราสวดมนต์จึงเท่ากับว่าเรากำลังใช้ภาษาเก่าแก่ของโลก ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งโดยเฉพาะพุทธศาสนานิกายเถรวาท ยิ่งถ้าสามารถออกเสียงอักขระทุกตัวในบทสวดมนต์ได้อย่างถูกต้อง นอกจากจะได้ประโยชน์ทางจิตใจแล้ว ยังจะได้ประโยชน์ทางร่างกายเพิ่มขึ้นไปอีก

บทที่ ๒

ไหว้พระสวดมนต์อย่างไร ให้ถูกต้อง



แม้ว่าการสวดมนต์จะเป็นท่วงทำนองสากลที่ปรากฏทั้งในศาสนาพราหมณ์ ฮินดู เซน รวมถึงพุทธ แต่ถึงอย่างนั้น ความมุ่งหมายหรือจุดประสงค์ของการสวดมนต์ย่อมแตกต่างกันออกไป

สวดเป็นเห็นผลทันตา

ในทางพุทธศาสนา เราเรียกบทสวดต่างๆว่า “**พระพุทฺธมนต์**” หมายถึง **พระวจนะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสูตร พุทธสุภาษิต หรือ คาถา** ด้วยเหตุนี้เราจึงถือว่า พระพุทฺธมนต์เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ยิ่ง นอกจากจะเป็นเครื่องประสิทธิ์ประสาทปัญญาและความเจริญให้แก่ชีวิตแล้ว ยังสามารถปกป้องเราให้แคล้วคลาดปลอดภัยจากภัยอันตรายต่างๆด้วย

สวดมนต์อย่างไรให้เป็น “พุทฺธมนต์” ไม่ใช่ “มนตร์คาถา”

ชาวพุทธจำนวนไม่น้อยยังมีความเข้าใจแบบผิดๆว่า การสวดมนต์คือการสวดคาถาบทใดก็ได้ หรือหากต้องการมุ่งผลสัมฤทธิ์ในสิ่งใด ก็ให้เจาะจงสวดเฉพาะแต่คาถาบทนั้น ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วการสวดมนต์ที่ถูกต้องยังมีปัจจัยประกอบมากกว่านั้น

ท่านว.วชิรเมธีเคยกล่าวถึงเรื่องการสวดมนต์ไว้ในการปาฐกถาธรรมครั้งหนึ่งว่า “มนต์ คือ พุทธพจน์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ถ้าสวดมนต์แบบไม่มีปัญญาเรียกว่า **มนตร์คาถา** แต่ถ้าสวดอย่างมีปัญญา มีความเข้าใจในพุทธธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เราถึงจะเรียกว่า **พุทฺธมนต์**”

“ทุกวันนี้เราต้องตรองดูว่า กำลังสวดพุทฺธมนต์หรือมนตร์คาถา ถ้าการสวดมนต์ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ทำให้เข้าใจโลก เข้าใจชีวิต

เปลี่ยนความคิดให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ก็เรียกได้ว่าสวดมนต์อย่างถูกต้องถูกทาง”

การสวดมนต์อย่างมีปัญญานั้นเป็นโอกาสให้เราได้ระลึกถึงพระรัตนตรัย อันประกอบด้วยองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอน และพระสงฆ์สาวก จึงนับได้ว่าเป็นการกระทำที่เป็นกุศลยิ่ง ไม่เพียงเท่านั้น ยังเทียบเท่ากับการได้เข้าเฝ้าพระพุทธองค์และกำลังฟังธรรมจากพระองค์เลยทีเดียว



สวดเป็นเห็นผลทันตา

อย่างไรก็ดี การสวดมนต์ที่เป็นการกระทำซึ่งถึงพร้อมทั้งกาย วาจา และใจ อันนำไปสู่กุศลได้ จะประกอบด้วย การกระทำอันเป็น กุศล ดังนี้

๑. การไหว้-กราบ ด้วยกิริยาอันแสดงถึงความเคารพ สำนวณต่อสิ่งที่ควรเคารพ นุ่งด้วยท่าที่เหมาะสม ประนมมือ ในระดับอก ฯลฯ จัดว่าเป็น **การทำความดีทางกาย**

๒. การเปล่งเสียงสวดมนต์ เพื่อสรรเสริญพระพุทธานุ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ ด้วยน้ำเสียงชัดถ้อยชัดคำ ถูก อักษรวิธี จัดว่าเป็น **การทำความดีทางวาจา**

๓. การตั้งจิตเป็นสมาธิ เพื่อระลึกถึงคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรมคำสอน และคุณความดีของ พระสงฆ์สาวก จัดว่าเป็น **การทำความดีทางจิตใจ**

หากการสวดมนต์ครั้งใดประกอบขึ้นด้วยปัจจัยทั้ง ๓ อย่าง ครบถ้วน ย่อมบังเกิดกุศลแก่ผู้สวดอย่างไม่ต้องสงสัย

สวดมนต์ มีดีมากกว่าที่คิด

ย้อนกลับไปสมัยพุทธกาล เมื่อครั้งพระมหากัสสปะอาพาธ ทุภษ์ทรมานจากพิษไข้ พระพุทธองค์เสด็จไปเยี่ยมที่ถ้ำปิปผลิและ ทรงแสดงธรรมโพชฌงคปริตรโปรด ปรากฏว่าพระมหากัสสปะก็หาย จากอาพาธ อีกครั้งหนึ่งพระโมคคัลลานะอาพาธหนัก พระพุทธองค์ เสด็จไปเยี่ยมที่ภูเขาคิณณภูมิและทรงแสดงธรรมโพชฌงคปริตรโปรด

พระโมคคัลลานะก็หายจากอาพาธเช่นกัน

แม้แต่เมื่อครั้งพระพุทธองค์ประทับที่เวฬุวัน กรุงราชคฤห์ ทรงประชวรเป็นไข้หนัก พระองค์โปรดให้พระมหาจุนทะสวด โพชฌงคปริตรถวายเช่นกัน เมื่อพระมหาจุนทะสวดจบ พระพุทธองค์ ก็ทรงหายจากอาการประชวร

ไม่เพียงเท่านั้น ในพระไตรปิฎกยังมีบันทึกว่า อุบาสกในสมัย พุทธกาลนิยมนิมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์ให้ที่บ้านยามเจ็บไข้ได้ป่วย เช่นกัน ดังเช่น อนาถปิณฑิกเศรษฐี มานพินคนหบดี ธรรมิกอุบาสก

ด้วยเหตุนี้พุทธศาสนิกชนในรุ่นหลังจึงเชื่อกันว่า “การสวดมนต์ ช่วยให้อาหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้” โดยเฉพาะบทโพชฌงคปริตร ธรรมชั้นสูงที่มีเนื้อความว่าด้วยสังฆกรรมของการทำใจให้สะอาด ผ่องใส ซึ่งจิตใจที่สดชื่นย่อมเกื้อหนุนให้ร่างกายแข็งแรง ครั้น ต่อมานักวิชาการได้พบว่า มิใช่เพียงความหมายของบทสวดมนต์ เท่านั้นที่น้อมนำใจให้หายป่วยไข้ หากแต่สัมพันธ์กับ **“พลัง สั่นสะเทือนที่เกิดจากการสวดมนต์”**

นายแพทย์ริชาร์ด เกอร์เบอร์ (Richard Gerber) ผู้เชี่ยวชาญ เรื่องพลังเสียงบำบัด กล่าวไว้ในหนังสือ *Vibrational Medicine (การบำบัดด้วยแรงสั่นสะเทือน)* ว่า แม้โรคภัยบางโรคจะส่งผลกระทบต่ออวัยวะในร่างกายทำให้ทำงานผิดปกติไปจากเดิม แต่ หากอวัยวะส่วนนั้นได้รับพลังสั่นสะเทือนจากการสวดมนต์ด้วย

สวดเป็นเห็นผลทันตา

ระดับเสียงที่สม่ำเสมอและกระตุ้นติดต่อกันเป็นเวลานานๆ อวัยวะที่มีปัญหานั้นก็มีแนวโน้มที่จะเยียวยาตัวเองให้อาการดีขึ้นได้ แต่หากพลังสั่นสะเทือนหรือคลื่นเสียงที่มากระทบอวัยวะนั้นไม่มีความเป็นระเบียบ เดียวสูงเดียวต่ำ เดียวถี่เดียวห่าง ก็จะไม่เกิดประโยชน์ต่อกลไกการบำบัดดังกล่าวเลย

นายแพทย์แอนดรูว์ ไวล์ (Andrew Weil) ผู้เชี่ยวชาญด้านธรรมชาติบำบัด กล่าวไว้ในหนังสือ *Spontaneous Healing (พลังบำบัด : ร่างกายคุณรักษาตนเองได้)* ว่า ร่างกายมนุษย์สามารถเยียวยาตนเองได้โดยไม่ต้องใช้ยา แต่อาศัยการสร้างเหตุและปัจจัยที่เหมาะสมให้ร่างกายมีภูมิต้านทานที่ดีขึ้น เช่น การกินอาหารธรรมชาติที่มีกากใย การขจัดพิษออกจากร่างกาย การฝึกหายใจ การฝึกสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

สิ่งสำคัญของการเริ่มฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือการสวดมนต์ การสวดมนต์จึงมีผลดีต่อสุขภาพ คือ ทำให้จิตใจผ่อนคลาย จิตเป็นสมาธิ ส่งผลดีต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ลดระดับความดันโลหิต เสริมสร้างภูมิต้านทานให้แข็งแรงขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ลดความเครียด ความกังวล อาการซึมเศร้า ทำให้สมองปลอดโปร่งแจ่มใส ความจำดีขึ้น นอนหลับสนิทมากขึ้น รวมทั้งมีความสุข รู้สึกสดชื่นมากขึ้น

ทุกวันนี้การฝึกสมาธิและการสวดมนต์ยังเป็นที่ยอมรับในหลายๆวงการ รวมทั้งในทางการแพทย์แผนปัจจุบันว่า ให้ผลดีต่อ

ร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ไม่เพียงเท่านั้น แพทย์ชาวอเมริกันหลายท่านยังคิดเห็นตรงกันว่า *“โรคใดก็ตามที่รักษาด้วยวิธีแพทย์แผนปัจจุบันไม่หาย ให้ใช้วิธีสวดมนต์ภาวนารักษาโรคแทน”*

คราวนี้มาดูความเห็นของนักวิชาการไทยกันบ้าง

อาจารย์เสฐียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิตยสถานสาขาศาสนศาสตร์กล่าวไว้ในหนังสือ *สามมนต์คาถาศักดิ์สิทธิ์สำหรับครอบครัวยุคใหม่* ว่า การสวดมนต์นอกจากจะทำให้เกิดสมาธิได้อย่างดีแล้ว การสวดมนต์ยังมีผลดีต่อร่างกายด้วย แม้ไม่อาจจัดว่าเป็นยาบำรุงกำลัง แต่ก็มีหลักฐานยืนยันได้ว่า ผู้ที่สวดมนต์บ่อยๆ และเปล่งเสียงดังๆ อย่างถูกต้องตามฐานที่เกิดของเสียง (ฐานกรณ์) จะเกิดพลังการสั่นสะเทือนขึ้น เนื่องจากเสียงอักขระแต่ละตัวมีความหนัก-เบาไม่เท่ากัน บางตัวเกิดแรงสั่นสะเทือนมาก บางตัวเกิดแรงสั่นสะเทือนน้อย ทั้งนี้แรงสั่นสะเทือนเหล่านั้นจะทำให้ต่อมในร่างกายที่ฝ่อ หรือทำงานด้อยลงไปจากปกติได้รับการกระตุ้น หากได้รับการกระตุ้นด้วยแรงสั่นสะเทือนบ่อยครั้งเข้า ต่อมที่มีปัญหานั้นก็จะค่อยๆ ฟื้นคืนสภาพได้

ขณะเดียวกัน การสวดมนต์ยังเป็นการฝึกหายใจที่มีประสิทธิภาพยิ่ง ส่งผลให้ร่างกายสูบฉีดโลหิตได้ดี และขบถ่ายของเสียเป็นปกติ การสวดมนต์จึงนับเป็นการสร้างเสริมอวัยวะส่วนที่บกพร่องให้ทำงานได้ดีขึ้นด้วย

สาดเป็นเห็นผลทันตา

ที่ลําคัญที่สุดก็คือ พลังที่ได้จากการสวดมนต์นั้นไม่เหมือน พลังงานจากเชื้อเพลิงที่ใช้แล้วหมดไป แต่จะเป็น **พลังที่คงที่และคงอยู่กับเราอย่างถาวร**

ในงานวิจัยส่วนหนึ่งภายใต้หัวข้อ “การปฏิบัติสมาธิเพื่อการเยียวยาองค์รวม” (*Meditation for Holistic Self Healing and Cells Healing*) ของรองศาสตราจารย์ ดร.สมพร กันทรดุษฎีเตรียมชัยศรี นักวิทยาศาสตร์ผู้ทำการวิจัยเชิงลึกเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของสมองหลังจากได้รับการกระตุ้นด้วยคลื่นเสียงไว้ว่า เมื่อสมองได้รับการกระตุ้นด้วยคลื่นเสียงซ้ำๆ อย่างสม่ำเสมอประมาณ ๑๕ นาทีขึ้นไป จะทำให้เซลล์ประสาทสังเคราะห์สารสื่อประสาทหลายๆ ชนิดออกมา โดยเฉพาะบริเวณก้านสมองที่จะหลั่งสารสื่อประสาทชื่อ **เซโรโทนิน (serotonin)** ออกมามากขึ้น

สารเซโรโทนินนี้มีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดปริมาณของสารเคมีชนิดหนึ่งที่เป็นตัวกระตุ้นการทำงานของต่อมหมวกไต ส่งผลให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานน้อยลง ร่างกายจึงรู้สึกผ่อนคลาย ปลอดภัย ไม่เครียด และมีความสุข

นอกจากนี้เซโรโทนินยังเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทอื่นๆ ช่วยให้จดจำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น และช่วยขยายเส้นเลือดทำให้ความดันโลหิตลดลงด้วย

กล่าวโดยสรุป ผลดีต่างๆที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายจากการ
สวดมนต์นั้นล้วนเกี่ยวข้องกับความตั้งใจ ความเข้าใจ การปล่อยวาง
เรื่องอื่นๆ รวมทั้งการเปล่งเสียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปล่งเสียง
ให้ถูกต้องตามอักขรวิธีอย่างช้าๆ และเสียงดังชัดเจนทุกครั้ง เพื่อ
ให้ได้ยินเสียงสวดของตัวเองอย่างชัดเจน มิใช่แค่สวดในใจ สวด
แบบพิมพ์ๆ หรือสวดออกเสียงแบบรวดเร็วชนิดแทบไม่หายใจ
ทำนองว่าสวดให้ผ่านไปพอ เพราะหากทำเช่นนั้น การสวดมนต์
ครั้งนั้นย่อมมีประโยชน์ไม่มากไปกว่าแค่ให้ตัวเองนำไปอ้างได้ว่า
“ฉันได้สวดมนต์แล้ว” เท่านั้นเอง

พลังของเสียง

หนังสือขายดีระดับโลกชื่อ *The Hidden Messages in Water* จากงานวิจัยของ ดร.มะซารุ เอะโมะโตะ (Masaru Emoto) นักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่น ได้ทำให้คนทั่วโลกตื่นตะลึงกับ **พลังของเสียง**



สาคเป็นเห็นผลทันตา

จากการรวบรวมข้อมูลมากกว่า ๑๗ ปี ดร.มะชะรุพบว่า เมื่อนำตัวอย่างน้ำที่เก็บจากสถานที่ตามธรรมชาติ เช่น น้ำตก น้ำพุร้อน ฯลฯ มาถ่ายภาพด้วยกล้องแบบไฮสปีดในอุณหภูมิต่ำ เมื่อน้ำเริ่มแข็งตัว ผลึกของน้ำจะก่อตัวอย่างสวยงาม แตกต่างจากตัวอย่างน้ำที่เก็บมาจากพื้นที่ที่มีมลพิษ ซึ่งแทบไม่มีการก่อตัวเป็นผลึกเลย

ที่น่าสนใจก็คือ เมื่อทดลองสวดมนต์ หรือเปิดเพลงที่ไพเราะ หรือกล่าวคำอวยพรและคำพูดดีๆ พร้อมกับส่งความรู้สึกเมตตา และปรารถนาดีผ่านลงไปใต้น้ำ พบว่าน้ำจะก่อตัวเป็นผลึกสวยงาม และมีสีสันสดใสมาก แต่หากพูดจาหยาบคาย กล่าวคำให้ร้าย ใส่อารมณ์โกรธหรือเกลียดลงไปใต้น้ำ ผลึกน้ำก็จะก่อตัวกันแบบแห้งเหี่ยว ไม่เป็นรูปร่าง และมีสีทึมทึบดูน่ากลัว

ดร.มะชะรุจึงได้ข้อสรุปว่า **จิตของมนุษย์และสภาพแวดล้อมถึงเสียงนั้นมีผลต่อการก่อตัวของผลึกน้ำ** นั่นอาจทำให้สามารถอธิบายต่อไปได้ว่า เหตุใดเราจึงเชื่อว่าน้ำมนต์หรือน้ำพระพุทธรูปที่พระทำขึ้นระหว่างสวดบทชัยมงคลคาถาเป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์

งานวิจัยนี้ทำให้เรายิ่งมั่นใจได้มากขึ้นว่า **พลังที่เกิดจากการสวดมนต์นั้นมีอยู่จริง และเป็นพลังทางบวกให้ร่างกายและจิตใจของผู้ฟังและผู้สวดได้อย่างไม่ต้องสงสัย**



สวดแบบนี้ดีแน่นอน

การจะสวดมนต์ให้ได้ผลดี เกิดอานุภาพในการป้องกันหรือ
ต้านทานสิ่งไม่เป็นมงคลได้นั้น ผู้สวดควรยึดหลักปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. มีความเชื่อมั่นและศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา
๒. ขณะสวดมนต์ ต้องปล่อยวางทั้งหมด ไม่คิดถึงเรื่องอื่นๆ
๓. ขณะสวดมนต์ จิตต้องอ่อนโยน มีเมตตา ไม่โลภเห็นแก่

लाभสักการะ

๔. ขณะสวดมนต์ จิตต้องเป็นสมาธิ มั่นคง แน่วแน่ และ
ตั้งใจ

สวดเป็นเห็นผลทันตา

๕. สวดมนต์ด้วยเสียงที่ดังพอให้ได้ยินเสียงตัวเอง

๖. สวดมนต์แบบ “รู้และเข้าใจ” ความหมายของบทสวด เพื่อให้ได้ปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาของบทสวดจริงๆ ไม่ใช่แค่สวดแบบนกแก้วนกขุนทอง

ถ้าทำได้ตามนี้ นอกจากการสวดมนต์จะเป็นการ **สร้างกุศลกรรมอันยิ่งใหญ่** แล้ว ยังจะเป็นการ **สร้างเสริมสุขภาพ บำบัดโรค** และ **ขับไล่ความเห็นแก่ตัว** ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

เมื่อไรที่ควรสวดมนต์

การสวดมนต์นั้นไม่มีหลักการตายตัวเกี่ยวกับเวลาและสถานที่ **เราจึงสามารถสวดมนต์ได้ทุกที่ ทุกเวลา** แม้ในขณะที่ขับรถทำงาน เจ็บป่วย ตีใจ หรือเสียใจก็ตาม เพราะการสวดมนต์ถือเป็นการทำกุศลอย่างหนึ่ง หากทำได้ครบด้วยกาย วาจา และใจแล้ว ย่อมถือว่าดีทั้งนั้น

รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี ได้แนะนำเรื่องการสวดมนต์ให้ได้ประโยชน์ในทางกำบัดเพิ่มเติมว่า

๑. เราควรหาสถานที่สงบๆ แล้วจึงเริ่มสวดมนต์

๒. ไม่ควรสวดมนต์ทันทีหลังกินอาหารเสร็จ เพราะร่างกายกำลังทำงานหนัก ควรเว้นระยะออกไปสัก ๓ - ๔ ชั่วโมงเพื่อให้ร่างกายเริ่มผ่อนคลาย อยู่ในขั้นตอนการซึมซับนำสารอาหารไปใช้

๓. เลือกสวดมนต์ในเวลาก่อนเข้านอนก็ได้ เพราะเป็นช่วงเวลาแห่งการผ่อนคลาย

นอกจากนี้ การฟังผู้อื่นสวดมนต์ก็ให้คุณประโยชน์แทบไม่แตกต่างกัน ถ้าหากว่าเสียงสวดมนต์นั้นมีความนุ่ม หุ้ม สม่่าเสมอ และออกมาจากจิตที่เปี่ยมล้นด้วยความบริสุทธิ์ใจ ความเมตตาและปรารถนาดี เชื่อไหมว่า แม้ผู้สวดกับผู้ฟังจะอยู่ห่างไกลกันคนละประเทศ ก็สามารถเหนี่ยวนำพลังงานบวกในลักษณะสัญญาณคลื่นไฟฟ้าออกไปเยียวยาร่างกายและจิตใจให้แก่ผู้ฟังได้เช่นกัน

คราวนี้เมื่อกายพร้อม วาจาพร้อม และใจพร้อม ก็เริ่มสวดมนต์กันได้เลย