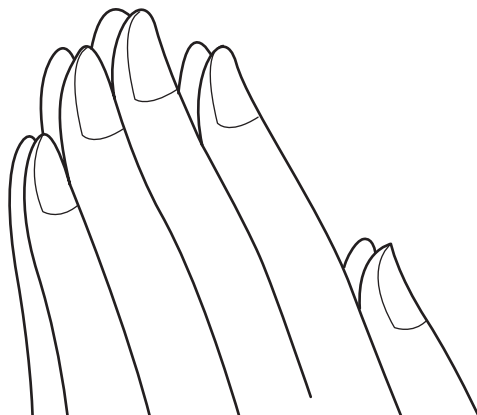


แค่
สวดมนต์
ก็พ้นได้

พระมหานงค์ สุ่มงคล

วันนี้คุณ**สวดมนต์**หรือยัง?



[www.satapornbooks.com]

จากใจผู้เขียน

ในบรรดาหนังสือแจกและมีผู้นิยมเป็นเจ้าของมากที่สุด คือ
"หนังสือสวดมนต์"

มีหลายครั้งที่ผู้เขียนถูกถามว่า บทสวดนี้แปลว่าอย่างไร ฟัง
ไม่เข้าใจ ไม่รู้เรื่อง พออธิบายให้เข้าใจ กลับมีความสงสัยเพิ่มอีก

พอมีคนถามบ่อยขึ้น ทำให้รู้สึกว่าจะต้องทำอะไรสักอย่างเพื่อ
แก้ปัญหา

การสวดมนต์จึงมีความสำคัญ เพราะเป็นการทำบุญที่ง่ายที่สุด
เพียงแค่นั่งอยู่ที่บ้านหรือที่สงบบๆ ไม่ต้องมีพระพุทธรูป เพียง
สวดตามหนังสือแล้วน้อมใจตาม ก็เกิดความสุขสงบและมีผลดีหลาย
ประการ

ยิ่งถ้าใครสวดได้โดยไม่เปิดหนังสือ แสดงว่าความจำเป็นเลิศ

เป็นวิธีทำบุญที่สะดวกที่สุดในยุคประหยัด

แต่พอจะสวดมนต์หลายคนก็เจอปัญหาแรก

คือสวดเป็นภาษาบาลี อ่านไม่ออก ไม่เข้าใจว่าสวดแล้วจะได้

อะไร

มนต์เป็นคำที่มีความคิ[่]อยู่ในตัว ยิ่งนำมาสวดด้วยใจที่บริสุทธิ์
เป็นสมาธิ จะเกิดพลังอย่างน่าอัศจรรย์

มนต์จะดี จะขลัง จะเกิดพลัง จะต้องสวดออกจากใจ

การสวดมนต์ เป็นหลักคำสอนของพุทธศาสนา เป็นเหตุให้
ผู้สวดได้ปัญญา เกิดความรู้ ได้ข้อคิด หากไม่สวด ไม่สาธยาย
ย่อมเป็นเหตุให้ถึงความเสื่อม ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **"อะสังฆา
ยะมะลา มันทา มนต์ทั้งหลายมีการไม่สวด ไม่สาธยายเป็นมลทิน"**
คือ ถ้าไม่สวดก็เสื่อม

เป็นวิธีการรักษาคำสอนจากยุคอดีตมาจนถึงปัจจุบัน

การสวดหรือสาธยายมนต์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **"มุขปาฐะ"**
หรือ **"ท่องจำ"** นั่นเอง

เมื่อเราจำได้ ก็จะเข้าใจและปฏิบัติตามคำสอนได้อย่างถูกต้อง
หากจำไม่ได้หรือเข้าใจคลาดเคลื่อน จะปฏิบัติให้ตรงคำสอนได้อย่างไร

หนังสือ แก่สวดมนต์ก็พ้นได้ เล่มนี้ ได้แบ่งเนื้อหาออกเป็น ๒
ตอน

ตอนที่ ๑ อธิบายถึงวิธีการสวดมนต์และอานิสงส์ของการ

สวดมนต์

ตอนที่ ๒ อธิบายคำนานาบทสวดมนต์ พร้อมสารธรรมจากบท
สวดมนต์

การสวดมนต์จึงถือว่าเป็นการรักษาธรรมเนียมของพุทธศาสนา
ชาวพุทธจึงฝึกต้อง**สวดมนต์ให้ได้ สวดให้เป็น และสวดเข้าใจความ-**
หมาย พร้อมกับการ**ทำความดีควบคู่กันไป** จึงจะเกิดประโยชน์และ
พ้นจากภัยอันตรายได้อย่างแท้จริง

เพราะโรคภัยที่กำลังระบาดก็ดี ความเจ็บป่วยที่หาสาเหตุไม่เจอ
ก็ดี ล้วนมีสาเหตุมาจากอดีตและส่งผลถึงปัจจุบัน

หากเราอยากแก้กรรม แต่ไม่อยากสร้างความดี แล้วชาตินี้จะ
พ้นบ่วงกรรมได้อย่างไร

เพียงแต่การสวดมนต์ จะทำให้เรารอดพ้นอย่างน่าอัศจรรย์
วันนี้ควรสวดมนต์หรือยัง?

สารบัญ

จากใจผู้เขียน	๕
เรื่องน่ารู้ก่อนสวดมนต์	๑๑
ทำไมต้องสวดมนต์และภาวนา	๑๒
สวดมนต์ภาวนา บำบัดรักษาโรคได้อย่างไร	๑๗
แค่สวดมนต์จะพ้นได้อย่างไร	๒๒
เริ่มจากธรรมเนียมสู่ทำวัตร	๒๗
ความศรัทธาเหตุนำมาซึ่งความเคารพ	๓๑
ความเป็นมาของการสวดมนต์	๓๖
ตำนานพระปริตร	๔๐
อานุภาพพระปริตร	๔๔
อานิสงส์การสวดมนต์	๔๕
เทคนิคการอ่านภาษาบาลี	๖๑
การเตรียมตัวก่อนสวดมนต์	๖๖

ตำ นาน บ ท ส ว ด ม น ต์	๗๑
บทชุมนุมเทวดา : แม้เทวดาก็ต้องการบุญ	๗๒
มงคลสูตร : ชีวิตที่ดีต้องมีเคล็ดลับ	๗๗
รัตนปริตร : ภัยพิบัติทั้งหลายย่อมพ่ายแพ้พุทธมนต์	๙๑
เมตตปริตร : ย่อมมีคนรักคนรู้ใจให้สวคบทนี้	๑๐๓
ขันธปริตร : บทสวดป้องกันอสรพิษร้าย	๑๑๒
โมรปริตร : แคล้วคลาดปลอดภัย สวดได้ทุกเช้าเย็น	๑๑๙
วิภูฏกปริตร : ป้องกันไฟไหม้ สวดได้ทุกเวลา	๑๓๓
ธชัคคสูตร : สะดุ้งกลัว ตกใจง่าย ต้องสวดบทนี้	๑๔๓
อาฏานาฏิยปริตร : บทสวดไล่ผีหรือปอบเจ้าสิง	๑๖๕
อังคุลิมาลปริตร : บทสวดช่วยให้คลอคลุ้งง่าย ปลอดภัย	๑๗๖
โพชฌณคปริตร : มหัตศจรรย์แห่งพุทธมนต์ ช่วยพ้นจากโรคภัย	๑๙๔
อภยปริตร : แม้ฝันร้าย ก็พ่ายแพ้พุทธมนต์	๒๐๓
พุทธชัยมงคลคาถา : ชัยชนะอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า	๒๑๐
ขยปริตร : เพิ่มความมั่นใจ มุ่งสู่ชัยชนะ	๒๒๕
คาถาชินบัญชร : บทสวดมนต์ที่มีอิทธิพลต่อทุกวงการ	๒๓๓
ส ว ด ม น ต์ อ ย่ า ง ไ ร ให้ ได้ ผล	๒๔๑
เกี ย ว กั บ ผู้ เชี ย น	๒๔๗



เรื่ อ ง น ำ ร ู้

ก่อน สวดมนต์



ทำไมต้อง
สวดมนต์และ
ภาวนา

การทำวัตรสวดมนต์เป็นพิธีกรรมอย่างหนึ่งที่
ชาวพุทธปฏิบัติกันมามีได้ขาด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
พระภิกษุสามเณรจะขาดทำวัตรสวดมนต์ไม่ได้เลย

ถือว่าเป็นกิจวัตรที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในกิจวัตร
๑๐ อย่าง

หากใครมีโอกาสเดินผ่านอุโบสถตามวัดต่างๆ
ทุกเช้าและเย็น ก็จะได้ยินเสียงทำวัตรสวดมนต์ของ
พระภิกษุสามเณรดังก้องกังวานอยู่เสมอ

ชาวพุทธส่วนใหญ่ก็นิยมสวดมนต์ทั้งที่บ้านและที่วัด

บางคนมีศรัทธาช่วยกันเป็นเจ้าของพิมพ์หนังสือสวดมนต์แจกตามที่แตกต่างกัน เพราะมีประสบการณ์พบปาฏิหาริย์ทางใจจากการสวดมนต์เป็นประจำ

จนกระทั่งว่า ในวัดหนึ่งๆ จะมีหนังสือสวดมนต์หลายสำนวนมากและไม่ค่อยตรงกัน

จนทำให้การสวดแต่ละครั้งต้องถือเอาฉบับเดียวกัน จะได้ไม่เกิดความสับสน

จึงมีคำกล่าวว่า "สวดมนต์เป็นยาทา ภาวนาเป็นยากิน"

คือสวดแล้วเกิดความสงบระงับชั่วคราว ขณะสวดมนต์ก็มีสมาธิกับบทสวด จิตเกิดความสงบ และฝึกทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง ให้ตั้งมั่นนาน ทำให้ใจสะอาดบริสุทธิ์ หยุคนึง

เพราะเมื่อใจสงบนิ่ง ก็เกิดการเห็นแจ้งและเข้าใจธรรมะได้อย่างลึกซึ้ง

จึงเปรียบเสมือน "ยากิน" ซึ่งสามารถแก้ปวดได้ดีกว่ายาทา

อย่างไรก็ตาม ทั้งการสวดมนต์และการเจริญภาวนา ก็ควรทำ

ทั้งสองอย่างและควรทำเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยก็ควรสวดมนต์ก่อนเข้านอน เพราะจะได้หลับไปด้วยใจอันสงบ ตื่นขึ้นมาก็จะรู้สึกสดชื่นสบายใจ

อนึ่ง การสวดมนต์ย่อมเป็นการฝึกพูดวาจาสุภาสิต คือคำพูดที่ดี มีประโยชน์ เมื่อเราสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ย่อมเป็นการพูดแต่ความดีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นการเลือกพูดแต่ความดีของคนอื่น

เพราะสิ่งไม่ดีเราจะไม่พูด ไม่คิด ไม่ทำ

หากใครได้เคยไปเที่ยวอินเดีย โดยเฉพาะที่พุทธคยาอันเป็นสถานที่ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า จะเห็นภาพของชาวพุทธทั้งชาวทิเบต อินเดีย ไทย จีน ญี่ปุ่น หรือแม้แต่ชาวตะวันตก พวกเขาสวดมนต์ด้วยภาษาของตนดังกึกก้องไปทั่วบริเวณ

แม้จะสวดคนละภาษาเสียงดังกังวานไปทั่ว แต่เชื่อหรือไม่ว่า ไม่มีใครบ่นว่ารำคาญหรือเกิดความไม่พอใจจากเสียงรบกวนกัน แต่ทุกคนเมื่อมาถึงก็สวดด้วยภาษาของตน

เสียงที่เปล่งออกมาจากพลังแห่งความศรัทธา เมื่อฟังย่อมทำให้เกิดปีติขนลุกโดยไม่รู้ตัว เกิดบรรยากาศอันอิมมูญและสุขใจอย่างบอก

ไม่ถูก หรือแม้ขณะกำลังนั่งรถเดินทางไปเที่ยวทั่วอินเดีย ชาวพุทธก็ยังนิยมสวดมนต์บนรถไปด้วย เพื่อเป็นพุทธานุสติในการได้ไปเยือนถิ่นอินเดียซึ่งเป็นดินแดนพุทธภูมิ

ที่สำคัญคือเพื่อความปลอดภัยในการเดินทางด้วย



สวดมนต์ภาวนา

บำบัดรักษาโรคได้อย่างไร

โรคหรือความเจ็บป่วยเป็นเรื่องธรรมชาติ

ไม่มีใครรอดพ้นจากความเจ็บ ความแก่ และ
ความตายไปได้

เพราะถ้ามีสิทธิ์ได้มาเกิด ออกซิเจนที่เหลืองก็ต้อง
รับไปด้วย

ดังบทสวดที่ว่า "พฺยาริธมฺโมมหิ พฺยาริง อณะติ
โต" แปลว่า "เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้น
ความเจ็บไข้ไปไม่ได้" ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้

ฉะนั้น เวลาที่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคร้ายแรง อย่าตกใจหรือกลัว
ตาย

ให้คิดว่า **"เป็นเรื่องธรรมดา"**

ทุกชีวิตเมื่อเกิดมาแล้ว ต้องรับผลกรรมที่ทำมา ขอให้ทำบุญ
มากมายแค่ไหน ถ้าเคยทำกรรมกับเจ้ากรรมนายเวรไว้มาก หาก
ถึงเวลาที่เขามาทวง

ทำอย่างไรก็หลีกเลี่ยงไม่พ้น

**มันแน่ตรงที่ว่า เราเองก็จำไม่ได้ว่าทำกรรมอะไรไว้บ้างในอดีต
ที่ผ่านมา**

เราเจ็บป่วยทนทุกข์ทรมาน เพราะเราเคยผิดศีลข้อหนึ่ง คือ
เคยเบียดเบียนทำร้ายชีวิตของคนอื่นให้ทุกข์ทรมาน เมื่อกรรมมีกำลัง
เต็มทีพร้อมให้ผล ประกอบกับเราเหินห่างจากบุญไปนานๆ เมื่อนั้นเรา
ต้องทนทุกข์เจ็บป่วยอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

แต่บุญกุศลที่เราเคยทำ จะช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบา

ป่วยแล้วเจอหมอดี มีการรักษาที่ถูกต้องทันเวลา

หรือคนเคยทุกข์เพราะเรื่องรัก โคนคนหลอกลวงหรือทำร้าย
จิตใจ ก็เพราะเคยทำผิดข้อสามมาก่อน ทั้งในชาตินี้และชาติที่แล้ว

เมื่อกรรมให้ผล อย่าไปคิดอาฆาตพยาบาทของเวรกัน

ให้หันมาสดมภ์ภาวนา ทำใจให้สบาย ให้อภัยกับศัตรูคู่เวร เพื่อสร้างบรรยากาศแห่งความสุขกับตัวเองและสังคมรอบข้าง เมื่อนั้น ปัญหาและอุปสรรคทั้งหลายย่อมพ่ายแพ้ไปเอง

นอกจากนี้ เสียงสวดภาษาบาลีที่มีจังหวะการสวดสูงต่ำบ้าง เสียงหนักเบาบ้าง ยังช่วยกระตุ้นอวัยวะต่างๆ ให้เกิดการสันสะเทือน ตามจังหวะเสียงสวด เมื่อค้อมที่ฝ่อถูกกระตุ้นบ่อยๆ เข้า ก็จะมีกลิ่น สู่สภาพเดิม อาการป่วยก็จะดีขึ้น จิตใจรู้สึกดีขึ้น

ในเรื่องนี้ รองศาสตราจารย์ ดร. สมพร กันทรคุชฎี เครียม-ชัยศรี หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุข-ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้อธิบายว่า

"สมองของเราเมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยคลื่นเสียงซ้ำๆ สม่ำเสมอ ประมาณ ๑๕ นาทีขึ้นไป จะทำให้เซลล์ประสาทของระบบประสาท สมองส่งกระแสสารสื่อประสาทหลายๆ ชนิด บริเวณก้านสมองจะ หลั่งสารสื่อประสาทชื่อ ซีโรโทนิน (Serotonin) เพิ่มขึ้น ซึ่งมีฤทธิ์ คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด และเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สารสื่อ

ประสาทอื่นๆ เช่น เมลาโทนิน ซึ่งเปรียบคล้ายกับยาอายุวัฒนะ เพราะจะช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ประสาทต่างๆ ในร่างกาย ทำให้ชีวิตยืนยาวขึ้น และยังมีคุณสมบัติช่วยให้นอนหลับ เพิ่ม ภูมิต้านทาน ทำให้เซลล์สดชื่นขึ้น ร่างกายจะรู้สึกผ่อนคลาย ปวดลด ไปร่ง และไม่เครียด มีภูมิต้านทานเพิ่มขึ้น"

ดังนั้น การสวดมนต์จึงต้องสวดออกเสียงดังๆ ให้ชัดเจน ให้ ตัวเองได้ยินและคนอื่นได้ยิน อย่าสวดในใจหรือบ่นพึมพำ เป็นการฝึก หายใจให้เป็นจังหวะ จึงจะสามารถหายจากโรคภัยได้

จึงเป็นที่มาของคำว่า **"สวดมนต์บำบัด"**

แต่ต้องเข้าใจด้วยว่า การสวดมนต์ภาวนาก็เพื่อให้จิตเป็นสมาธิ เป็นกุศล อยู่กับมนต์ที่สวด

เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิย่อมเกิดความสุข ย่อมเป็นการงดเว้นจาก ความชั่วโดยตรง บาปอกุศลทั้งหลายย่อมอ่อนกำลังลง เป็นการเปิด ช่องทางให้ความดีทั้งหลายได้เกิดขึ้น

เมื่อนั้น โรคและภัยทั้งหลายย่อมหายไปเองอย่างน่าอัศจรรย์