



မာဖျဏ်

อานิสงส์การสวดมนต์



๖๐ การสวดมนต์ เป็นกิจที่จำเป็นและสำคัญสำหรับพุทธ-
ศาสนิกชน เป็นประเพณีนิยมที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นเวลาช้านาน
เป็นหลักปฏิบัติเบื้องต้น อันจะนำไปสู่การเรียนรู้และปฏิบัติตามหลัก
คำสอนในระดับที่สูงขึ้นไป อย่างไรก็ดี การสวดมนต์มีอานิสงส์และ
มีคุณประโยชน์มาก ซึ่งพอจะสรุปได้ ดังนี้

๑. ชื่อว่าได้เข้าเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะขณะสวดมนต์
อยู่นั้น จิตรำลึกถึงพระคุณของพระพุทธรเจ้า พระธรรมคำสอน และ
คุณความดีของพระสงฆ์สาวก

๒. ขณะที่สวดมนต์อยู่นั้น จิตใจจะสงบ ปราศจากความโลภ
ความโกรธ ความหลง

๓. จิตเป็นสมาธิ เข้มแข็ง อดทน
๔. ได้ปัญญา รู้แจ้ง เห็นจริง ถึง สัจธรรม ในการดำเนินชีวิต
๕. การสวดมนต์ภาวนา เป็นการสั่งสมบุญบารมี จิตใจสงบ นอนหลับสบาย ไม่ฝันร้าย
๖. การสวดมนต์ เป็นการบริหารร่างกายอย่างหนึ่ง เช่น การยกมือ การประนมมือ การก้มกราบ การเปล่งออกเสียงทำให้ ปอดขยาย ระบบทางเดินหายใจดีขึ้น สร้างภูมิคุ้มกันโรคภัยแก่ร่างกาย
๗. การสวดมนต์เป็นหมู่คณะ ต้องมีความพร้อมเพรียงกัน เริ่มพิธีพร้อมกัน กราบพร้อมกัน สวดพร้อมกัน เลิกพร้อมกัน เป็นการสร้างระเบียบและความสามัคคีในหมู่คณะ

ประโยชน์ของการทำสมาธิ

ทางร่างกาย

๑. อัตราการหายใจลดลง และร่างกายใช้ออกซิเจนพร้อมกับ
ถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์น้อยลง เป็นผลดีต่อปอด
๒. อัตราการเต้นของหัวใจน้อยลง เป็นผลดีต่อหัวใจ
๓. ปริมาณแลคเตท (lactate) ในเลือดซึ่งเกี่ยวกับความคิด
วิตกกังวล จะลดลงเป็นลำดับ
๔. เลือดจะมีความเป็นกรดสูงขึ้นเล็กน้อย แสดงถึงสุขภาพดี
๕. คลื่นสมองของผู้นั่งสมาธิมีความราบเรียบ และทิ้งช่วงห่าง
มากกว่าผู้ที่นอนหลับ
๖. ความต้านทานของผิวหนังสูงขึ้นทันทีที่เริ่มมีสมาธิ

ทางจิตใจ

๑. ทำให้จิตใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียด
๒. ทำให้จิตใจผ่องใส เกิดความสงบเยือกเย็น
๓. ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียน
๔. เป็นผู้มีเมตตา กรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
๕. เป็นผู้มีสติไม่หลงลืม
๖. เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ คือ มีความรู้ตัวอยู่เสมอว่า กำลังทำอะไรอยู่
๗. เป็นผู้มีศีล คือ ประพฤติสุจริต ไม่ประพฤติทุจริต
๘. เป็นผู้มีสมาธิ คือ ความเป็นผู้มีจิตใจตั้งมั่น
๙. เป็นผู้มีปัญญา คือ ความรอบรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และโทษภัยต่าง ๆ
๑๐. เป็นกุศลนำไปสู่สุคติ



ระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ

ว่าด้วยการสวดมนต์ไหว้พระของนักเรียน พ.ศ. ๒๕๐๓

ด้วยกระทรวงศึกษาธิการ เห็นสมควรปรับปรุงระเบียบว่าด้วยการสวดมนต์ไหว้พระของนักเรียน เพื่อส่งเสริมศีลธรรมจรรยา มารยาท และฝึกรอบรมให้นักเรียนมีจิตใจและนิสัยอันดีงามประพฤติตนในทางที่ดีที่ชอบ จึงวางระเบียบไว้ดังต่อไปนี้

๑) ระเบียบนี้เรียกว่า “ระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการสวดมนต์ไหว้พระของนักเรียน พ.ศ. ๒๕๐๓”

๒) ตั้งแต่วันที่ใช้ระเบียบนี้ให้ยกเลิกระเบียบ ข้อบังคับ หรือคำสั่งที่ขัดหรือแย้งกับระเบียบนี้ หรือที่ระเบียบนี้กำหนดไว้แล้ว

๓) ใช้ระเบียบนี้ในโรงเรียน และสถานศึกษาในสังกัดและในความควบคุมของกระทรวงศึกษาธิการ

๔) ให้ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ หรือผู้อำนวยการ จัดให้นักเรียนสวดมนต์ไหว้พระเวลาเช้า แล้วยกภายหลังเจริญชชาติก่อนเข้าเรียนทุกวัน และตอนเลิกเรียนในวันสุดท้ายของสัปดาห์ทุกสัปดาห์ เฉพาะโรงเรียนที่มีนักเรียนอยู่ประจำจัดให้นักเรียนสวดมนต์ไหว้พระตอนก่อนที่จะเข้านอนเป็นประจำทุกคืนด้วย

- ๕) การสวดให้ใช้แบบสวดมนต์ไหว้พระทำยระเบียบนี้
- ๖) การสวดมนต์ไหว้พระทุกครั้งให้ครู อาจารย์ทุกคนเข้าร่วมสวดมนต์ไหว้พระโดยพร้อมเพรียงกัน
- ๗) ตอนเลิกเรียนในวันสุดท้ายของสัปดาห์ ภายหลังจากสวดมนต์ไหว้พระ ให้ครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่ ผู้อำนวยการ หรือผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นผู้ให้โอวาทแก่นักเรียนเสร็จแล้วให้ร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี
- ๘) ในกรณีที่มีนักเรียนที่มีได้นับถือศาสนาพุทธรวมอยู่ด้วย เวลาสวดมนต์นักเรียนนั้นไม่ต้องสวด แต่ถ้านักเรียนที่นับถือศาสนาอื่นมีจำนวนมากเมื่อทางโรงเรียนเห็นสมควรจะจัดให้มีการสวดตามแบบศาสนานั้น ๆ ด้วยก็ได้โดยแยกนักเรียนไว้ตามลัทธิศาสนา
- ๙) ให้ปลัดกระทรวงศึกษาธิการรักษาการให้เป็นไปตามระเบียบนี้
- ๑๐) ให้ใช้ระเบียบนี้ ตั้งแต่วันที่ ๒๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๐๓ เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๐๓

(ลงชื่อ) **ปิ่น มาลากุล**

(ม.ล.ปิ่น มาลากุล)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

คู่มือสวดมนต์

สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป



คำสั่งกรมการศาสนา

ที่ ๘/๒๕๔๗

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำหนังสือคู่มือสวดมนต์สำหรับนักเรียน
และประชาชนทั่วไป

ด้วยกรมการศาสนา มีความประสงค์จะจัดพิมพ์หนังสือคู่มือสวดมนต์ขึ้น เพื่อแจกจ่ายเผยแพร่ให้นักเรียน และประชาชนทั่วไป ใช้เป็นแบบในการสวดมนต์ให้พระองค์ถูกต้องเหมาะสม และแพร่หลายมากยิ่งขึ้น จึงแต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำหนังสือคู่มือสวดมนต์สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไปขึ้นตามรายชื่อดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------------------------|------------|
| ๑. นายปรีชา กันธิยะ | ที่ปรึกษา |
| อธิบดีกรมการศาสนา | |
| ๒. นางฉวีรัตน์ เกษตรสุนทร | ที่ปรึกษา |
| รองอธิบดีกรมการศาสนา | |
| ๓. นายमाणพ พลไพรินทร์ | ที่ปรึกษา |
| ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม | |
| ๔. นายปกรณ์ ต้นสกุล | ประธาน |
| ผู้อำนวยการกองศาสนูปถัมภ์ | คณะกรรมการ |
| ๕. นายเอนก ชำทอง | รองประธาน |
| | คณะกรรมการ |

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| ๖. นางธัญญลักษณ์ สายเสริมศักดิ์ | คณะทำงาน |
| ๗. นายพิสิฐ เจริญสุข | คณะทำงาน |
| ๘. นางศิริกาญจนา อิศรางกูร ณ อยุธยา | คณะทำงาน |
| ๙. นางวันดี จันทร์ประดิษฐ์ | คณะทำงาน |
| ๑๐. นายเกรียงศักดิ์ บุญประสิทธิ์ | คณะทำงาน |
| ๑๑. นายบุญมา นาเคน | คณะทำงาน |
| ๑๒. นายพิสิทธิ์ นีรัตติวงศกรณ์ | คณะทำงานและ
เลขานุการ |
| ๑๓. นายวิเชียร อนันตศิริรัตน์ | คณะทำงานและ
ผู้ช่วยเลขานุการ |
| ๑๔. นางรักชนก ชมาสิริ | คณะทำงานและ
ผู้ช่วยเลขานุการ |
- ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ตั้ง ณ วันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๗

(นายปรีชา กันธิยะ)
อธิบดีกรมการศาสนา

คู่มือสวดมนต์

สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป



๖๘

ขนต์ ธีรุตส ลงกาโร

ขนต์ ตโป ตปสฺสลิโน

ขนต์ พลว ยติโน

ขนต์ หิตสุขาวหา

ขนต์ (ความอดทน) เป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์
ขนต์ เป็นตบะของผู้พากเพียร ขนต์ เป็นกำลังของนักพรต
ขนต์ นำประโยชน์สุขมาให้

ศ.ม. ๒๒๒



กยิรา เจ กยิราเลนั
สิลิโล หิ ปริพพาโช

ทพุทเมนั ปรกุกเม
ภิกโย อากิรเต รชั

หากบุคคลพึงกระทำการงานชั่ว พึงบากบั่นทำการงานนั้น
อย่างจริงจัง เพราะว่าผู้ทำการงานที่ย่อหย่อนหละหลวม ยิ่งก่อให้เกิด
โทษโดยยิ่ง ดุจดั่งเกลี้ยธูลี

คู่มือสวดมนต์

สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป



๘๐

อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ โภ หิ นาโถ ปโร สฺยิยา
อตฺตนา หิ สฺทนฺเตน นาลํ ลภติ ทูลลภํ

ตนแล เป็นที่พึ่งของตน คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้
ก็บุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้โดยยาก

พ.ศ. ๒๕/๓๖



คู่มือสวดมนต์

สำหรับนักเรียนและประชาชนทั่วไป

สนใจหนังสือฉบับนี้ ติดต่อขอรับได้ที่

ฝ่ายศาสนสงเคราะห์และส่งเสริมกิจการพระพุทธศาสนา

กองศาสนูปถัมภ์ กรมการศาสนา

กระทรวงวัฒนธรรม

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กทม.

โทร. ๐ ๒๘๘๓ ๔๒๔๓, ๐ ๒๘๘๓ ๔๒๘๐