

การสวดมนต์ : คุณค่าเชิงจิตวิทยามากกว่าที่คุณคิด Prayer: Its Psychological Value is Greater than You Think

นิธิพัฒน์ เมฆขจร (Nitipat Mekkhachorn)*

บทคัดย่อ

การสวดมนต์ ในเชิงจิตวิทยานั้นถือได้ว่าเป็นการทำให้จิตใจเกิดความสงบ โดยใช้หลักการของคลื่นเสียงในการบำบัด เพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย ซึ่งมีผลการศึกษาวิจัยว่าการสวดมนต์สามารถใช้เพื่อการเยียวยาและกระตุ้นให้ร่างกายของบุคคลหายหรือทุเลาจากความป่วยไข้ได้ การสวดมนต์จึงมีคุณค่าทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ อานิสงส์ของการสวดมนต์นั้น นอกเหนือจากที่มีต่อตัวผู้ปฏิบัติเองแล้วยังมีอานิสงส์ที่สามารถแผ่ไปยังบุคคลรอบข้างได้ โดยบทสวดมนต์ของพุทธศาสนามีลักษณะที่สำคัญอยู่ 3 ลักษณะ คือ 1) สวดพระสูตร 2) สวดพระปริตร และ 3) สวดสังกิริยา สำหรับรูปแบบของบทสวดมนต์มีอยู่ 2 แบบ คือ (1) บทสวดเป็นบท ๆ เป็นคำ ๆ เรียกว่า แบบปทกถา และ (2) บทสวดแบบใช้เสียงตามทำนองของบทประพันธ์ ฉันทลักษณ์ต่างๆ เรียกว่า สรภกถา

คำสำคัญ : การสวดมนต์, คุณค่าเชิงจิตวิทยา

*รองศาสตราจารย์ ประจำแผนกวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
Associate Professor, Department of Guidance and Psychological Counseling,
School of Studies, Sukhothai Thammathirat Open University

1. ความเป็นมาและความสำคัญของการสวดมนต์

หากพูดถึงการสวดมนต์นั้น เมื่อศึกษาย้อนไปเราจะพบได้ว่าการสวดมนต์มีในหลายศาสนา หลายลัทธิ ความเชื่อ ซึ่งเป้าหมายก็แตกต่างกันออกไป อาทิ การใช้การสวดมนต์เพื่อการบูชาศาสนาของตน การใช้การสวดมนต์เพื่อการฝึกสมาธิภาวนา การสวดมนต์เพื่ออ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือแม้กระทั่งการใช้การสวดมนต์เพื่อบำบัดรักษาโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ

สำหรับศาสนาพุทธนั้น การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนามีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล เป็นการสวดสิ่งทีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้ โดยสรุปเอาประเด็นสำคัญมาสวดเพื่อกันลืม เพื่อทบทวน ที่บอกว่าเพื่อกันลืมก็เพราะในครั้งพุทธกาลไม่มีพระไตรปิฎกเป็นเล่ม ๆ อย่างนี้จึงต้องใช้วิธีท่องจำคำสอนของพระพุทธเจ้าแม้

หลังจากพุทธปรินิพพานมีการสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ 1 เรียบเรียงคำสอนทั้งหมดเป็นพระไตรปิฎกแล้วก็ตาม ก็ยังใช้การท่องจำสืบทอดต่อกันมาเป็นเวลา 400 กว่าปี ที่เรียกว่า “มุขปาฐะ” ภายหลังจึงเริ่มจารึกด้วยตัวอักษรเพราะฉะนั้นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหมดต้องอาศัยการท่องจำทั้งนั้น และมีการคัดเอาคำสอนที่สำคัญ ๆ มาสวดสาธยายอยู่เป็นเนืองนิตย์ เป็นบทสวดมนต์สืบทอดต่อกันมาทั้งนี้เพื่อตอกย้ำตัวเองเหมือนกับที่คนทางโลกท่องสโลแกนบางอย่าง นอกจากนี้เราจะเห็นว่าในครั้งพุทธกาล บางคราวที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอาพาธ ยังมีพระภิกษุมาสาธยายพุทธมนต์ให้ฟัง การใช้ บทโพชฌงค์ และด้วยอานุภาพแห่งบทโพชฌงค์ที่ฟังแล้วทำให้สบายใจ อาการอาพาธก็คลายและทุเลาลง แล้วเวลามีพระภิกษุอาพาธ พระพุทธเจ้าก็ทรงสาธยายพระพุทธรูปให้ฟังเหมือนกัน บทสวดมนต์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่าดูเบาและชาวพุทธเราก็สวดกันเรื่อยมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล ทั้งพระภิกษุ ทั้งญาติโยมเพื่อเป็นการทบทวนพุทธคุณและคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ดังนั้น หากพูดถึงการสวดมนต์แปล คำว่า มนต์ ตามหลักของพระพุทธศาสนา หมายถึง หลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ดังนั้นในบางกรณีเราจึงเรียกว่า “พุทธมนต์” การสวดมนต์แปลเป็นการนำบทสวดมนต์ต่าง ๆ ซึ่งคือหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าที่แปล จากภาษาบาลีเป็นภาษาไทยมาสวดสาธยาย เพื่อให้เกิดความสงบ ความเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง เกิดศรัทธาที่มั่นคงต่อพระรัตนตรัย และเกิดความรู้ความเข้าใจในหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นวิธีการหนึ่งในการเรียนรู้หลักธรรมในพระพุทธศาสนา (พระวงศ์ศรีสรสิทธิ์โร และคณะ, 2561, น. 85)

2. ความหมายของการสวดมนต์

มีผู้ให้ความหมายของการสวดมนต์ในเชิงจิตวิทยาไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี (อ้างถึงใน ณรงค์ ฤทธิวาจา, 2555) ได้กล่าวไว้ในเว็บไซต์ห้องหนังสือธรรมาภิรมย์ว่า การสวดมนต์ใช้หลักการของ Vibrational Therapy หรือ Vibrational Medicine คือการทำให้เกิดคลื่นเสียงสม่ำเสมอเข้าไปกระตุ้นการทำงานของตัวรับสัญญาณกวางที่อยู่ในบริเวณช่องปาก ทำให้เกิดการหลั่งสารเคมี สารไฟฟ้า รวมทั้งสารสื่อประสาทและโปรตีนบางตัวเพื่อช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย และส่งผลในการเยียวยาจิตใจได้ลึกซึ้งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ รัชชัย กมลธรรม (2560) ที่ระบุว่า หากฟังเสียงสวดมนต์ จะเกิดการผ่อนคลาย เพราะเป็นการรับสัญญาณผ่านทางหู แต่หากเราเปล่งเสียงสวดมนต์ด้วย เท่ากับเป็นการสวดมนต์บำบัด ซึ่งเป็นหลักการหนึ่งของ Vibrational Therapy คือการใช้คุณสมบัติของคลื่นเสียงมาบำบัดความเจ็บป่วย เมื่อเราได้รับคลื่นเสียงซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอจะช่วยกระตุ้นร่างกายให้เกิดการเยียวยา

โดยสรุปแล้ว การสวดมนต์ ในเชิงจิตวิทยานั้นเป็นการทำให้จิตใจเกิดความสงบ โดยใช้หลักการของคลื่นเสียงในการบำบัด เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายในลักษณะของ Vibrational Therapy ซึ่งสามารถใช้เพื่อการเยียวยาและกระตุ้นให้ร่างกายหายจากความป่วยไข้ได้อีกทางหนึ่ง

3. ประโยชน์ของการสวดมนต์หรือการฟังบทสวดมนต์

ประโยชน์ของการสวดมนต์นั้นมีหลายประการ ดังที่ ธวัชชัย กมลธรรม (2566, น. 22) ระบุว่า หากฟังเสียงสวดมนต์อย่างเดียวจะได้เพียงแค่ผ่อนคลาย เพราะเป็นการรับสัญญาณผ่านทางหู แต่หากเราเปล่งเสียงสวดมนต์ด้วย เท่ากับเป็นการสวดมนต์บำบัด ซึ่งเป็นหลักการหนึ่งของ Vibrational Therapy คือการใช้คุณสมบัติของคลื่นเสียงมาบำบัดความเจ็บป่วย เมื่อเราได้รับคลื่นเสียงซ้ำ ๆ อย่างสม่ำเสมอประมาณ 15 นาที ก็จะช่วยกระตุ้นร่างกายให้เกิดการเยียวยา

อย่างไรก็ดี ไม่ควรสวดมนต์หลังกินอาหารทันที แต่ควรทิ้งช่วงให้ร่างกายเริ่มผ่อนคลายก่อน เช่น ช่วงเวลาก่อนเข้านอน หาสถานที่ที่เงียบสงบ สวดบทสั้น ๆ 3-4 พยางค์ ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาทีขึ้นไป จะทำให้ร่างกายได้หลั่งสารเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่มีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด และเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทอื่น ๆ เช่น เมลาโทนิน ซึ่งเปรียบคล้ายกับยาอายุวัฒนะ เพราะจะช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ประสาท เซลล์ร่างกาย ให้ชีวิตเพิ่มภูมิคุ้มกัน ทำให้เซลล์สดชื่นขึ้นด้วย

นอกจากนี้ การสวดมนต์มีประโยชน์ในหลายประการ ดังนี้ (ทฐิ ปลูกปัญญา, 2564, ออนไลน์)

3.1 ด้านร่างกาย

กรมแพทย์แผนไทยเผยผลวิจัยการ สวดหรือการฟังบทสวดมนต์ช่วยบำบัดโรคได้ หลังการสวดหรือฟังบทสวดมนต์ร่วมทำสมาธิ 6 ปี ช่วยผู้ป่วยเบาหวานลดระดับน้ำตาล ความดันโลหิต เครียด นอนไม่หลับ ปวดหัว ไมเกรน สอดคล้องกับงานวิจัยต่างประเทศในเรื่องการทำสมาธิ และการสวดมนต์ที่อ่านออกเสียงหรือการฟังบทสวดมนต์เนื่องจากคลื่นเสียงจะไปกระตุ้นสารความสุข และกดสารความทุกข์ลงได้

3.2 คุณประโยชน์ด้านการปฏิบัติสมาธิ

3.3.1 ทางร่างกาย

- 1) อัตราการหายใจลดลง คาร์บอนไดออกไซด์น้อยลง เป็นผลดีต่อปอด
- 2) อัตราเต้นของหัวใจน้อยลงเป็นผลดีต่อหัวใจ
- 3) ปริมาณ กรด Lactate ในเลือด ซึ่งเกี่ยวกับความคิด ความวิตกกังวล จะลดลงเป็นลำดับ ทำให้คิดรอบคอบมากขึ้นก่อนที่จะทำอะไรลงไป
- 4) เลือดจะมีความเป็นกรดสูงขึ้นเล็กน้อย แสดงถึงสุขภาพที่ดี
- 5) คลื่นสมองของผู้นั่งสมาธิ จะมีความราบเรียบ และทิ้งช่วงห่างมากกว่าผู้ที่นอนหลับปกติ
- 6) ความต้านทานของผิวหนังสูงขึ้นทันทีที่เริ่มมีสมาธิ
- 7) อายุยืน

3.3.2 ทางจิตใจ

- 1) ทำให้ลดทิวาต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตนเอง
- 2) ทำให้จิตใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ผ่องใส เกิดความสงบเยือกเย็น
- 3) ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียนและในการทำงานต่าง ๆ
- 4) ทำให้เป็นผู้มีความเมตตากรุณา และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- 5) เป็นผู้มีสติ ไม่หลงลืม มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า กำลังทำอะไรอยู่
- 6) เป็นผู้มีศีล คือทำดี ไม่ทำชั่ว
- 7) ทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจมั่นคง
- 8) ทำให้เป็นผู้มีปัญญา คือ รอบรู้ในสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่เป็นประโยชน์และโทษภัยต่างๆ
- 9) เป็นกุศล นำไปสู่สุคติ ไม่ตกไปสู่อบาย

3.3 คุณสมบัติด้านอื่น ๆ ได้แก่

- 1) สามารถไล่ความขี้เกียจ เพราะขณะสวดมนต์หรือฟังบทสวดมนต์ อารมณ์เบื่อ เชื่องซึม ง่วงนอน เกียจคร้านจะหมดไป และเกิดความเข้มข้นกระฉับกระเฉงขึ้น
- 2) เป็นการตัดความเห็นแก่ตัว เพราะในขณะที่สวดมนต์จะไปห่วงอยู่ที่การสวดมนต์อย่างตั้งใจ ไม่ได้คิดถึงตัวเอง ความโลภ โกรธ หลง จึงมิได้เกิดขึ้นในจิตตน
- 3) เป็นการกระทำที่ได้ปัญญา ถ้าการสวดมนต์โดยรู้คำแปล รู้ความหมาย ก็ย่อมทำให้ผู้สวดได้ปัญญาความรู้ แทนที่จะสวดเหมือนนกแก้วนกขุนทองโดยไม่รู้อะไรเลย
- 4) มีจิตเป็นสมาธิ เพราะขณะนั้นผู้สวดต้องสำรวมใจแน่วแน่ มิฉะนั้นจะสวดผิดท่อนผิดทำนอง เมื่อจิตเป็นสมาธิ ความสงบเยือกเย็นในจิตจะเกิดขึ้น
- 5) เปรียบเสมือนการได้เฝ้าพระพุทธเจ้า เพราะขณะนั้นผู้สวดมี กาย วาจา ปกติ (มีศีล) มีใจแน่วแน่ (มีสมาธิ) มีความรู้สึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า (มีปัญญา) เท่ากับได้เฝ้าพระองค์ด้วยการปฏิบัติบูชา ครบไตรสิกขาอย่างแท้จริงและในวิมุตติสูตรได้กล่าวว่า การสวดมนต์คือเหตุหนึ่งในวิมุตติ ๕ ประการ (เหตุแห่งวิมุตติ ๕ ประการ คือ การฟังธรรม การเทศน์ การสวดมนต์สาธยาย และการคิดอย่างแยบคาย)

นอกจากนี้ โครงการมหาจุฬารัฐสุข (มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย: 2533) กล่าวถึง การทำกิจกรรมสวดมนต์หรือการฟังเกี่ยวกับบทสวดมนต์เป็นการฝึกสมาธิ ทำให้ใจมีความสงบ ตั้งมั่นอยู่กับคำสวดมนต์อย่างต่อเนื่อง ใจจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ ซึ่งเป็นการที่ทำให้เกิดความรู้สึกจดจ่อ และมีสมาธิอยู่กับบทสวดมนต์ ซึ่งจะยิ่งทำให้เรามีความสงบเยือกเย็นในจิตใจเพิ่มมากขึ้น และมีพลังในการคิดสร้างสรรค์ในสิ่งต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

โดยสรุปแล้ว การสวดมนต์นั้นมีคุณประโยชน์หลายประการ ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ที่ช่วยในการบำบัดหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยต่างๆ อีกทั้งยังช่วยในเรื่องของการทำให้เป็นผู้มีจิตที่มั่นคง มองโลกในแง่ดี

เกิดความผ่อนคลายในอารมณ์ และประโยชน์ที่สำคัญอีกอย่างคือ การสร้างเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ให้กับบุคคลอีกด้วย

4. อานิสงส์การสวดมนต์หรือการฟังบทสวดมนต์และการทำสมาธิ

เมื่อกล่าวถึงการสวดมนต์แล้ว ผู้ปฏิบัติสามารถที่จะเลือกปฏิบัติได้ทั้งการเปล่งวาจาตามบทสวดมนต์หรือการฟังบทสวดมนต์ หรือทั้งสองอย่าง ซึ่งไม่ว่าจะสวดมนต์หรือฟังบทสวดมนต์ย่อมก่อให้เกิดสมาธิแก่ผู้ปฏิบัติด้วย โดยครูบาอาจารย์ได้อธิบายความถึงอานิสงส์ของการสวดมนต์หรือการฟังบทสวดมนต์ไว้ ดังนี้ (ทรู ปญญา, 2564, ออนไลน์)

1) อานิสงส์ที่เกิดกับสุขภาพร่างกาย ผู้ที่นิยมสวดมนต์/ฟังบทสวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิสม่ำเสมอจะก่อให้เกิดผลดีต่อจิตยิ่งจะมีความผ่องแผ้วสว่างบริสุทธิ์ จิตที่สว่างจะทำให้อารมณ์ผ่องใส ไม่โกรธง่ายไม่เครียด แม้ถ้าจะต้องใช้ความคิดก็จะคิดแบบมีเหตุมีผล

การที่จิตผ่องแผ้วถือเป็นโอสถิตีที่สำคัญต่อร่างกายที่เดียวส่งผลให้ร่างกายสร้างและหลั่งฮอร์โมนในร่างกายที่เป็นปกติ ทำให้ร่างกายสมดุลเมื่อร่างกายสมดุลบุคคลนั้นจะอายุยืน คนที่มีอารมณ์ดี ไม่เครียดจะอายุยืนยาวเช่นพระสงฆ์ที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นสรวงจะอายุยืนบางองค์เกินร้อยปีก็มีหรือคนโบราณที่ชอบสวดมนต์ไหว้พระจะอายุยืนยาวมากไม่มีต่ำกว่าแปดสิบปี ซึ่งต่างจากคนสมัยปัจจุบันที่แก่เร็วอายุสั้น เฉลี่ยแล้วไม่เกินหกสิบห้าหรืออย่างมากก็เจ็ดสิบปี ดังนั้น การมีจิตที่ผ่องใสเหมือนหนึ่งมีอายุวัฒนะนานเอกไว้ในตัวเอง ลักษณะนี้ ครูบาอาจารย์ท่านให้เรียกว่า “การนำปัจจัยภายในมาสร้างอายุวัฒนะ”

2) อานิสงส์ให้เกิดจิตที่แกร่ง หลังการสวดมนต์หรือการฟังแล้ว จะทำให้จิตมีกำลัง เป็นการบำรุงจิตจิตที่มีกำลังจะเข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวง่าย สติดี หนักแน่นการมีจิตเป็นสมาธิสติจะคงอยู่เสมอ จะก่อให้เกิดปัญญาตามมา

เมื่อกล่าวถึง “ปัญญา” ในที่นี้ หมายถึง ระบบการคิดที่มีสติคอยกำกับกับการคิดจึงอยู่บนพื้นฐานของเหตุและผลไม่มีอารมณ์เข้ามาเจือปนส่วนความคิดที่ขาดสติเราเรียกว่า “อารมณ์” คนสมัยใหม่ที่ไม่นิยมทำสมาธิส่งผลให้สติไม่มั่นคงโกรธง่าย โมโหง่าย ขี้หงุดหงิด ไม่อดทนต่อแรงกดดันทั้งปวงมีอารมณ์แปรปรวนไม่สม่ำเสมอ เหตุเพราะจิตมีอ่อนกำลังเราจึงพบว่าสถิติการฆ่าตัวตายของคนสมัยนี้ จึงมีอัตราที่สูงขึ้นเรื่อยๆ เป็นต้น รูปธรรมข้างต้นเหล่านี้คงจะพอแสดงให้เห็นถึงความต่างระหว่างจิตสองลักษณะคือจิตแกร่งกับจิตอ่อนได้เป็นอย่างดีให้เปรียบเทียบง่ายๆ ว่าการที่เราต้องรับประทานข้าวปลาอาหารเพราะอาหารเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับชีวิตฉันใดฉันนั้น สมาธิก็จะเป็นอาหารที่สำคัญของจิต เช่นกัน

3) ได้อานิสงส์จากการได้โปรดดวงจิตวิญญาณ ผู้ที่สวดมนต์ไหว้พระทำสมาธิหรือฟังบทสวดมนต์ถึงขั้นเป็นผู้มีจิตใสสว่างนั้นเป็นที่โปรดปรานของพวกวิญญาณเร่ร่อนยิ่งนัก เพื่อปรารถนาจะขอส่วนบุญส่วนกุศลให้ตนได้ร่มเย็น หรือพ้นทุกข์ หรือแม้กระทั่งหลุดพ้นจากการถูกจองจำ ซึ่งอานิสงส์ที่เราสร้างบุญกุศลที่เราทำจะเปรียบเสมือนเราเทน้ำให้ไหลลงสู่เบื้องล่างผู้อยู่เบื้องล่างที่หิว กระหายก็จะร่ำอย่างชุ่มเย็น มีความปิติยินดี

4) ได้อานิสงส์จากโปรดสรรพสัตว์ทั้งหลาย นอกจากดวงจิตวิญญาณแล้วยังมีอีกกลุ่มหนึ่งที่ปรารถนาจะได้รับพลังเมตตาบารมี ซึ่งก็คือพวกสัตว์เล็ก สัตว์น้อยสรรพสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นนั้นแหละพลังแห่งการแผ่เมตตาบารมีนี้มีอานุภาพยิ่งใหญ่เป็นพลังแห่งพุทธานุภาพ เป็นพลังฝ่ายบุญกุศล การสวดมนต์ ไหว้พระหรือการฟังบทสวดมนต์ ทำสมาธิและแผ่เมตตาบ่อยๆ จะทำให้จิตมีความแข็งแกร่งพลังแห่งการแผ่เมตตาก็จะมีอานุภาพที่แรงครอบคลุมพื้นที่ได้กว้างขวางยิ่งขึ้นนั้นย่อมหมายถึงไปสู่สรรพสัตว์มากจำนวนยิ่งขึ้นตามเบื้องต้นสามารถพิสูจน์ได้จริงไม่ว่ามด ยุง แมลง ฯลฯ ล้วนต้องการ และแสวงหาพละทานุภาพแห่งเมตตาอย่างหิวโหยจริงเช่นผู้ปฏิบัติธรรมบางคนพบว่ามีมดขึ้นมาเกาะบนกลดขณะที่ท่านกำลังที่ภาวนาอยู่จำนวนมากหรือมียุงมากัดจำนวนมากขณะนั่งสมาธิ แต่เมื่อท่านกล่าวแผ่เมตตาให้แล้วพวกเขาเหล่านั้นก็จะจากไปของเขาเอง ไม่ทำร้ายไม่รบกวนเราอีกเหตุเพราะพวกเขาได้รับแล้วนั่นเองลักษณะเช่นนี้จะเป็นเรื่องเดียวกันกับที่ครูบาอาจารย์ที่กล่าวไว้ว่า พวกมด ยุง แมลงนั้นพวกเราสามารถพูดกับเขาได้นั่นเอง

เมื่อเราทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่ได้ทุกข์หลุดพ้นจากทุกข์ช่วยให้สรรพสัตว์ที่ได้สุข ให้ได้สุขยิ่งขึ้นไปเราก็ได้อานิสงส์แห่งการนี้ตอบคืนอันนิสงส์เช่นนี้ เป็นอันนิสงส์ที่ก่อให้เกิดบารมีที่ยิ่งใหญ่มากทีเดียว เราเรียกว่า “อานิสงส์ทางทิพย์”

5) ได้อานิสงส์จากพรเทวดาสังคตศีลสิทธิ์ เป็นการบอกกล่าวอัญเชิญเทวดาให้มาร่วมพิธี เทวดาเทพเทวารักษ์ทั้งหลายโปรดการฟังสวดมนต์มากเพราะถือเป็นพิธีกรรมแห่งพุทธที่มีมนต์ขลังมีความศักดิ์สิทธิ์ ดังที่ทราบแล้วว่าบทสวดทุกบทเป็นอักขระ มีพลังพละทานุภาพสูงใครได้ยินได้ฟังได้ซึมซับก็จะเกิดความสุขสว่างไสวเกิดพลังบารมีมนุษย์ที่สวดมนต์ไหว้พระประจำเทวดา จึงเป็นที่โปรดปรานของเทวดาไปที่ไหนมีเทวดาปกป้องคุ้มครอง ให้โชคให้ลาภให้ความมั่งมีสุข คนโบราณจึงเน้นย้ำให้ลูกหลานสวดมนต์ก่อนนอน นี่คือความหมายที่แท้จริงของการสวดมนต์ก่อนนอน เทวดาก็ต้องการสร้างบารมีของตนให้สูงขึ้นขึ้นไปเช่นกัน เมื่อเราสวดมนต์ไหว้พระแผ่เมตตา ทำให้เทวดาได้บารมีเพิ่ม ได้ความสุขเพิ่มเทวดาก็จะอำนวยการช่วยเหลือมาให้กับเรา เป็นการตอบแทนคุณเรา

หากเราสังเกตให้ดีเราจะพบว่า ทุกพิธีกรรมทางพุทธศาสนาตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบันจะต้องเกี่ยวข้องกับเทวดาเสมอ ก่อนเริ่มพิธีกรรมจึงต้องมีการสวดบวงสรวงอัญเชิญทวยเทพเทวดาสังคตศีลสิทธิ์มาร่วมพิธีก่อนเสมอ พุทธองค์ทรงสำเร็จมรรคผลด้วยทวยเทพเทวดาช่วยเหลือ ชี้แนะ ในทางกลับกันเทวดาก็พึ่งพาธรรมจากพุทธองค์ หรือพุทธสาวกเพื่อสร้างบารมี ชี้ทางสว่างเสมือนน้ำพึ่งเรือเสือพึ่งป่าองค์ทวยเทพเทวดากับพุทธศาสนาจึงแยกกันไม่ออก เป็นของคู่กัน

6) สามารถแผ่เมตตาช่วยคนเจ็บป่วยได้ อานิสงส์การแผ่เมตตานี้ นอกจากสรรพสัตว์และดวงวิญญาณทั้งหลายแล้วมนุษย์ทั่วไปที่นอนเจ็บป่วยทนทุกข์ทรมานก็สามารถรับอานิสงส์ของการแผ่เมตตาได้โดยให้เรากล่าวว่า ดังนี้ “ อานิสงส์ของการสวดหรือการฟังบทสวดมนต์ ไหว้พระทำสมาธิ ของข้าพเจ้าในวันนี้ ขอ

ส่งให้ (ชื่อ-สกุล ผู้ป่วย)”เพียงเท่านี้เองก็จะก่อให้เกิดผลดีต่อผู้ป่วยมหาศาลโดยเฉพาะผู้แม่เมตตาเป็นผู้บุญ
บารมีมากยิ่งก่อให้เกิดผลเร็วขึ้นโดยมาตรฐานที่จะให้เกิดผลสมบูรณ์ ให้ทำติดต่อกัน 33 วันสภาพร่างกายและ
อำนาจจิตของผู้ป่วยก็จะดีขึ้นอย่างชัดเจนแม้บางรายสังขารจะไม่ดีก็ตาม ความทุกข์ทรมานจะลดลงจิตจะดี
คนเราเมื่อจิตดีก็มีความสุข

กล่าวโดยสรุปแล้ว อานิสงส์การสวดมนต์หรือการฟังบทสวดมนต์และการทำสมาธิ จะเป็นส่วนช่วยให้
บุคคลเกิดพลังกายและพลังจิตในแง่มุมต่างๆ โดยจะส่งผลต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตโดยรวมของผู้ปฏิบัติ ซึ่ง
นอกเหนือจากอานิสงส์ที่มีต่อตัวผู้ปฏิบัติเองแล้ว อานิสงส์นี้ยังสามารถแผ่ไปยังบุคคลรอบข้างทั้งที่เป็นสิ่งที่
มีชีวิตในธรรมชาติและสิ่งที่ย่อยนอกเหนือธรรมชาติได้อีกด้วย

5. ลักษณะของบทสวดมนต์

ในบทความนี้ขออ้างอิงเพียงบทสวดมนต์ของพุทธศาสนา ซึ่งในพระพุทธศาสนามีบทสวดมนต์อยู่ 3
ลักษณะ คือ

- 1) สวดพระสูตร เช่น บทธรรมจักรกับปวัตตสูตร มงคลสูตร เป็นต้น
- 2) สวดพระปริตร เช่น บทโมรปริตร ชันธปริตร เป็นต้น

3) สวดสัจจกิริยา เช่น บทมงคลจักรวาลใหญ่ มงคลจักรวาลน้อย หรือบทที่ลงท้ายด้วยคำว่า “อานุภา
เวน” เป็นการตั้งสัตยาธิษฐานให้เกิดประโยชน์ ถึงอย่างไรก็ตามการสวดมนต์หรือการฟังบทสวดมนต์ก็เป็นส่วน
ให้เกิดสมาธิ พลังจิตและเสริมมงคลแก่ผู้สวดและผู้ฟัง

รูปแบบของบทสวดมนต์มีอยู่ 2 แบบ คือ (1) บทสวดเป็นบท ๆ เป็นคำ ๆ ไป เรียกว่าแบบบทภาชนะ
นี้อย่างหนึ่ง เช่น อย่างที่พระสงฆ์สวดกันอยู่ทั่วไปในวัดหรือในงานพิธีต่างๆ และ (2) บทสวดแบบใช้เสียงตาม
ทำนองของบทประพันธ์ ฉันทลักษณ์ต่าง ๆ เรียกว่า สรภาณะอย่างหนึ่ง เช่น บทสวดที่พระสงฆ์สวดในงานพิธี
รับเทศน์หรือในเทศกาลพิเศษ เช่น ในคราวเทศน์ในวันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา เป็นต้น วิธีการสวดแบบสร
ภาณะนี้เอง เรียกอย่างหนึ่งว่า “สรภัญญะ” (อ่านว่า สะระภัญญะ) และต่อมาได้วิวัฒนาการให้พระสงฆ์เทศน์
เป็นทำนองแหล่ขึ้นในบททำนองร่ายยาว เช่น ในเรื่องพระเวสสันดรชาดกจนถึงปัจจุบัน (พระวงศ์ศรีสิทธิ์ รติ
โรและคณะ, 2561, น. 85)

กล่าวโดยสรุป การสวดมนต์หรือฟังบทสวดมนต์แม้จะไม่รู้ความหมายก็มีประโยชน์รู้โดยรวมว่าเป็น
การสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย สวดเพื่อตอกย้ำความเลื่อมใสศรัทธาในพระรัตนตรัย ซึ่งเป็นประโยชน์มาก
การมีศรัทธาในพระรัตนตรัยจะทำให้เรามีโอกาสสร้างบุญกุศลอื่นๆ ด้วย เหมือนดังในอดีตมีพระภิกษุท่าน
สาธยายพุทธมนต์ มีคางคกฟังอยู่แต่คางคกไม่รู้เรื่องราวพระสวดอะไร แต่ฟังภาษาบาลีฟังแล้วสบายใจเลื่อมใส
ในเสียงสวดมนต์ที่มันรู้แม้แต่น้อย จดจ่อกับเสียงสวดมนต์เมื่อตายได้ไปเกิดเป็นเทวดา เพราะฉะนั้นแค่การฟัง
เสียงสวดมนต์โดยไม่รู้ความหมายแท้จริงแต่รู้ว่ากำลังสรรเสริญพระรัตนตรัยอยู่ไวยากรณ์จากบทสวดมนต์จะทำ

ให้มีสมาธิ (Meditation) สิ่งที่ได้จากการสวดมนต์หรือ ฟังบทสวดมนต์ จะช่วยทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย ไม่โกรธง่าย ไม่เครียด เมื่อเกิดปัญหาที่จะต้องใช้ความคิดก็จะคิดแบบมีเหตุมีผลและประโยชน์ที่สำคัญต่อร่างกายคือการส่งผลให้ร่างกายสร้างและหลั่งฮอร์โมนในร่างกายที่เป็นปกติ ทำให้ร่างกายสมดุลเมื่อร่างกายสมดุลบุคคลนั้นจะอายุยืน เป็นคนที่มีอารมณ์ดี ไม่เครียด

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่าประโยชน์ของการสวดมนต์มีมากกว่าการใช้เพื่อการสรรเสริญบูชา หรือการทำสมาธิภาวนา ซึ่งที่ผ่านมาได้มีการศึกษาถึงผลของการสวดมนต์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ในรูปแบบของการวิจัยที่ได้ผลอย่างเป็นรูปธรรมหลายงาน อาทิ

พรทิพย์ ปุกหุต และคณะ (2555) ได้ทำการศึกษาผลของการสวดมนต์บำบัดต่อความวิตกกังวลและความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะรับการรักษา ณ หน่วยปทุมรักษ์ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จำนวน 10 ราย ทำการสวดมนต์ครั้งละ 15-20 นาทีทุกวัน วันละ 1 ครั้งติดต่อกันทั้งหมด 6 สัปดาห์ โดยใช้แบบประเมินความวิตกกังวล และแบบประเมินความผาสุกทางจิตวิญญาณก่อนและหลังการทดลอง ผลการทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลหลังทดลองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณหลังทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เบญมาศ ตระกูลงามเด่น และคณะ (2555) ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์ต่ออาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ ผู้ป่วยมะเร็งที่เข้ารับบริการที่ศูนย์ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย อโรคยศาล วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร จำนวน 60 ราย โดยกลุ่มควบคุมได้รับการพยาบาลตามปกติ ในขณะที่กลุ่มทดลองได้รับการพยาบาลตามปกติร่วมกับโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) การประเมินความต้องการและประสบการณ์การรับรู้เกี่ยวกับอาการปวดของผู้ป่วย 2) การให้ความรู้ในการจัดการอาการปวด 3) การฝึกทักษะการจัดการอาการปวดและการสวดมนต์ 4) การประเมินผล ผลการวิจัยสรุปได้ว่า 1) อาการปวดภายหลังการทดลอง 4 วันและ 7 วันของกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) อาการปวดภายหลังการทดลอง 4 วันและ 7 วันของกลุ่มทดลอง น้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของพัสนันท์ คุ่มทวีพร และคณะ (2557) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ต่อความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ผลการศึกษาพบว่าทั้งการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ลดความเครียดและเพิ่มคุณภาพการนอนหลับ

เบญญาภา กุลศิริไชย (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2555) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การลดภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยประสาธน์พิบัติด้วยการรับฟังบทสวดโพชฌังคปริตรเข้าจิตได้สำนึก ในกลุ่มผู้ประสาธน์พิบัติจากเหตุการณ์อุทกภัยในประเทศไทยปี พ.ศ.2554 ที่อพยพไปอาศัยอยู่ที่ศูนย์พักพิงจังหวัดนครปฐม โดย

แบ่งคนที่มีภาวะซึมเศร้าออกเป็น 3 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ให้ฟังเสียงเพลงธรรมชาติที่ซ่อนบทสวดโพชฌังคปริตร และคำแปล กลุ่มที่ 2 ฟังเสียงเพลงธรรมชาติเท่านั้น และกลุ่มที่ 3 ไม่ได้ฟังทั้งสองอย่าง ตลอด 7 วัน ผลการทดลองพบว่ากลุ่มที่ 1 มีสภาวะซึมเศร้ามลดลงและเพิ่มความรู้สึกสุขภาวะทางจิตได้ อีกทั้งยังส่งผลต่อเนื่องในระยะยาวนาน ส่วนกลุ่มที่ 2 มีสภาวะซึมเศร้ามลดลงและเพิ่มความรู้สึกสุขภาวะทางจิตได้ แต่ไม่ส่งผลต่อเนื่องเหมือนกลุ่มที่ 1 ส่วนกลุ่มที่ 3 มีภาวะคงที่ไม่เปลี่ยนแปลงอะไร

วีรกร พงษ์วันและคณะ (2559, น. 96) ศึกษาผลของการฟังบทสวดมนต์ทำสมาธิต่อการผ่อนคลาย ผ่านการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของกิจกรรมทางประสาทด้วยเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง EEG จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ขณะที่ฟังการฟังบทสวดมนต์ทำสมาธิ ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความเปลี่ยนแปลงของคลื่นอัลฟาเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับค่าพื้นฐานแบบลิมิตา แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคลื่นอัลฟาขณะฟังบทสวดมนต์ทำสมาธิ เมื่อเทียบกับค่าพื้นฐานการหลับตา

สรุป

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การสวดมนต์นั้น ไม่ว่าจะเป็นการสวดมนต์ในหลักศาสนาหรือลัทธิใด หรือจะเป็นการสวดมนต์ในรูปแบบใดๆ ก็ตาม ล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณค่าในเชิงจิตวิทยา ที่สามารถช่วยให้ผู้สวดมนต์เป็นผู้ที่มีจิตใจมั่นคง ช่วยทำให้จิตใจได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ผ่อนใส เกิดความสงบเยือกเย็น เป็นผู้ที่มีสติ ไม่หลงลืม มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรอยู่ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพในการศึกษาเล่าเรียนและในการทำงานต่างๆ โดยคุณค่าเชิงจิตวิทยาทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ย่อมจะส่งผลดีต่อไปยังสุขภาพกายและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ปฏิบัติด้วย

เอกสารอ้างอิง

- ณรงค์ ฤทธิวาจา. (2555). **สาระความรู้ใกล้ตัว: ผู้สูงวัย**. จาก <http://vgi-intra.vgi.co.th/vgi-intra/LinkWebpage/มูลนิธิมีสาระ/Information/020512/K77-HB.pdf>
- ทฐ ปลูกปัญญา. (2564). **คุณประโยชน์ของการสวดมนต์ ไหว้พระทำสมาธิ**. จาก <https://www.truelookpanya.com/knowledge>
- ธวัชชัย กมลธรรม. (2560). **สวดมนต์บำบัดแบบไทย รักษาใจ ไม่ต้องใช้ยา**. จาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=231365>
- _____. (2566). **คู่มือกิจกรรมสวดมนต์ เจริญสมาธิ และสันทนาธรรม**. กรมควบคุมโรค
- เบญมาศ ตระกูลงามเด่น, และสุรียพร ชนศิลป์. (2555). ผลของโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์ต่ออาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย. **วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก**, 5(2), 30-42.

- เบญญาภา กุลศิริไชย. (2556). "การลดภาวะซึมเศร้าในผู้ประสบภัยพิบัติด้วยการรับทสวดโพชฌังคปริตรเข้าจิตได้สำนึก", **วารสารบัณฑิตปริทรรศน์**, ปีที่ 9 ฉบับ 3 (กันยายน-ธันวาคม 2556): 138-149.
- พรทิพย์ ปุกหุด, และทิตยา พุฒิกามิน. (2555). ผลของการสวดมนต์บำบัดต่อความวิตกกังวลและความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะรับการรักษา. **วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**, 30(2), 122-130.
- พระวงศ์สรสิทธิ์ รติโกโร. (2561). คุณค่าของการสวดมนต์ที่มีต่อพุทธศาสนิกชนไทย: กรณีศึกษาสำนักปู้สวรค์. **วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ**, 3(2), 89.
- พัสมณห์ คุ่มทวีพร, พุทธวรรณ ชูเชิด, สุจิตรา สุทธิพงศ์. (2557). การเปรียบเทียบผลการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ต่อความเครียดและคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม. **วารสารพยาบาลทหารบก**, 15(2), 386-394.
- วีรกร พงษ์วัน, ศรีสุภา ดวงลา. (2559). ผลของการฟังบทสวดมนต์ทำสมาธิต่อการผ่อนคลายผ่านการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของ กิจกรรมทางประสาทด้วยเครื่องตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง EEG. **โครงการงานทางจิตวิทยาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.**