

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดพระพุทธมนต์

Improving the Quality of Life through Chanting Buddhist Scriptures

Received: January 31, 2024
Revised: September 13, 2024
Accepted: September 22, 2024

พระครูปลัดสุวัฒนบัณฑิตคุณ (ผล สมณะ)¹
Phrakrupaladsuwattanapanditkul (Phon Sommana)
(phonsommana@gmail.com)

บทคัดย่อ

พุทธจิตวิทยาเป็นสาขาหนึ่งของปัญญาทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจและพัฒนาจิตใจของมนุษย์ตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้มนุษย์ทำความเข้าใจถึงความทรงจำใจของสิ่งต่าง ๆ และเรียนรู้วิธีที่จะพัฒนาคุณภาพในการเติบโตและสร้างคุณธรรมในชีวิตประจำวัน พุทธจิตวิทยามุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจและเสริมสร้างความสงบและปัญญาและการพัฒนาการที่มีต่อสังคมทั่วไปของบุคคล การสวดมนต์เป็นกิจกรรมทางศาสนาที่มีบทบาทสำคัญในพุทธศาสนา สามารถช่วยให้คนที่ฝึกฝนมีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ให้ดีขึ้น เช่น บรรเทาจากการเจ็บป่วย หรือโรคร้ายไม่เบียดเบียน ทำให้ร่างกายของแข็งแรง ทำให้มีการพัฒนาจิตใจและความมีสติปัญญา ทำให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม ทำให้เกิดสังคมคุณธรรมด้วยหลักธรรมต่าง ๆ เช่น สังคหวัตถุ 4 มีการบำเพ็ญตนให้เป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่นและการสร้างความตั้งใจในทุก ๆ ช่วงเวลาของชีวิต มนุษย์สามารถใช้การสวดมนต์เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้และความสงบในใจ ซึ่งสามารถช่วยให้พัฒนาคุณภาพชีวิตได้ตลอดเวลา และยังสามารถเสริมสร้างความตระหนักรู้และเข้าใจด้านลึกของตัวเองและโลกที่เราอยู่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนาชีวิตในทิศทางบวก ด้วยทั้งสองนี้พุทธจิตวิทยาและการสวดมนต์มีศักยภาพในการช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างความสงบใจและความสุขในชีวิตของบุคคล

คำสำคัญ : พุทธจิตวิทยา, การพัฒนา, คุณภาพชีวิต, การสวดมนต์

¹ วัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร แขวงวัดกัลยาณ์ เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย
Wat Prayurawongsawat Worawihan, Wat Kanlaya Subdistrict, Thon Buri District, Bangkok, Thailand

Abstract

Buddhist psychology is a branch of religious wisdom focused on understanding and developing the human mind according to the teachings of the Buddha. Its goal is to help individuals comprehend the nature of mental states and learn how to enhance their potential for growth, fostering virtues in daily life. Buddhist psychology emphasizes the development of the mind, promoting calmness, wisdom, and social harmony. It encourages individuals to cultivate mindfulness and make beneficial contributions to society, following principles such as the Four Social Supports (Sangahavatthu) to lead a life of purpose. Chanting plays an important role in Buddhist practice, offering physical, mental, and social benefits. It helps alleviate physical suffering, strengthens the body, and promotes mental clarity and mindfulness. Furthermore, chanting supports the development of social ethics and fosters a moral society. By practicing mindfulness and cultivating a deeper understanding of oneself and the world, individuals can improve their quality of life. Both Buddhist psychology and chanting have the potential to enhance life quality, promote inner peace, and bring happiness.

Keywords: Buddhist Psychology, Development, Quality of Life, Chanting

บทนำ

ชาวพุทธมีประเพณี พิธีกรรมและมีการสวดบทสวดมนต์หรือคาถาประกอบการกระทำพิธี เป็นสิ่งที่มีมาตั้งแต่ครั้งบรรพกาลและนำมาสวดกันในระยะต่อมา (ชวนเพชรแก้ว, 2532) ธรรมเนียมการสวดมนต์จัดเป็นวัฒนธรรมทางความเชื่อที่มีมาคู่กับมนุษย์เป็นระยะเวลาช้านาน ในแง่ของประวัติศาสตร์ทางด้านศาสนา ศรัทธาเป็นพื้นฐานให้มนุษย์แสดงออกและยอมรับว่าธรรมชาติและความเป็นไปของธรรมชาติเกิดจากผู้มีอำนาจเหนือมนุษย์ ดังนั้น มนุษย์จึงจำเป็นที่ต้องทำการบวงสรวง อ้อนวอนต่อสิ่งที่ตนเองเชื่อ ซึ่งการสวด การอ้อนวอนเป็นวิธีการที่มนุษย์แสดงออกเพื่อให้เทพเจ้าพอใจและจะได้ให้การคุ้มครองตน ซึ่งพระพุทธศาสนาเองก็ยอมรับนับเช่นนั้นเหมือนกันว่า มนุษย์เมื่อถูกภัยคุกคาม (ความกลัว) ต่างพึ่งพาภูเข ป่าไม้ อาราม และรุกขเจดีย์เป็นสรณะ

โดยการยึดถือเอาสิ่งต่าง ๆ เป็นที่พึ่ง มีการสวดอ้อนวอนมีมาก่อนจะมีการอุบัติขึ้นของพระพุทธศาสนา การสวดอ้อนวอนที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมทางศาสนาและความเชื่อก็มีอยู่แล้ว แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะเป็นศาสนาแนวนุษยนิยม (Humanist Religion) หรือเป็นศาสนาประเภทอเทวนิยม (Atheism) ซึ่งไม่ยอมรับหรือเชื่อในอำนาจของพระเจ้า (God) และให้ความสำคัญกับศักยภาพและความสามารถของมนุษย์โดยเชื่อว่า มนุษย์สามารถที่จะเป็นผู้กำหนดโชคชะตาชีวิตของตนเองได้เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถแก้ไขได้ แม้กระนั้นในแง่ของรูปแบบและกระบวนการทางศาสนา พระพุทธองค์ก็ได้ทรงห้ามมิให้มีการสวดมนต์ หรือท่องบ่นสาธยาย เป็นแต่เพียงว่าทรงมีพุทธวิธีในการปรับเปลี่ยนวิธีการสวดจากการสวดแบบอ้อนวอน มาเป็นการสวดเพื่อท่องจำหลักคำสอนที่เรียกว่า มุขปาฐะ คือ การท่องจำให้ขึ้นใจจนติดปาก (พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540)

บทสวดมนต์นี้ทางพระพุทธศาสนาถือว่า ถ้าไม่ท่องบ่นสาธยายประจำจะทำให้ลืมหรือหายไป (ขุ.ธ.25/59/27) จึงเห็นได้ว่า วัฒนธรรมด้านการสวดมนต์สาธยายนี้มีปรากฏอยู่ในพระพุทธศาสนายุคต้นเช่นเดียวกัน ในยุคก่อนการเกิดขึ้นของพระพุทธศาสนามีธรรมเนียมการสวดมนต์เพื่อป้องกันภัย คัมภีร์ของตนเองเรียกว่า ปริตร ซึ่งพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระภิกษุหรือภิกษุณีสามารถที่จะนำมาสวดเพื่อปกป้องคุ้มครองตนเองให้มีความสุขปลอดภัยจากภัยอันตรายต่าง ๆ ได้ ซึ่งพระปริตต์นี้ ถือว่า เป็นบทสวดมนต์หรือเป็นมนต์ที่มีมาก่อน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า ทรงไม่อนุญาตให้เรียนติรัจฉาน หรือคาถาประเภทเวทย์มนต์ต่าง ๆ หากแม้ว่า ใครเรียนก็ต้องถูกปรับโทษ แสดงให้เห็นว่า การเรียนคาถาหรือมนต์นั้น ทรงอนุญาตเฉพาะมนต์ประเภทการป้องกันภัยเท่านั้น อย่างไรก็ตาม นอกจากจะมีหลักฐานเกี่ยวกับพระปริตร ซึ่งพอที่จะอนุมานได้ว่า มีการสวดมนต์ในยุคต้นของพระพุทธศาสนาแล้ว การสวดมนต์ในความหมายทั่วไปที่ไม่เกี่ยวข้องด้วยการใช้เพื่อปกป้องตนเอง แต่เป็นบทสวดมนต์ที่พระสงฆ์หรืออุบาสกอุบาสิกาผู้มาวัดจะนำไปใช้หรือสวดกัน สันนิษฐานว่า น่าจะเป็นการนำเอาพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์ เช่น ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร และอาทิตตปริยายสูตร เป็นต้น ซึ่งพระอานนท์เป็นผู้ทรงจำไว้แล้วนำมาบอกต่อแก่พระภิกษุในสมัยนั้น ให้นำไปศึกษาเล่าเรียนปฏิบัติกันเชิงมุขปาฐะต่อไป ซึ่งการสวดมนต์และบทสวดมนต์ในยุคต้น ไม่มีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความขลัง หากต้องการให้เกิดความชำนาญ ในการท่องและสามารถนำเอาหลักธรรมในบทสวดมนต์นั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือเพื่อรักษาคำสอนนั้นไว้ไม่ให้เสื่อมสูญไปเท่านั้น

ต่อมา เมื่อพระพุทธองค์ได้ปรินิพพานแล้วก็มีการทำการสังคายนาร้อยกรองพระธรรมวินัย นับจากยุคหลังการสังคายนาครั้งที่ 1 เป็นต้นมา การทรงจำพระธรรมวินัยถือเป็นเป็นลักษณะของการสวดมนต์อย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไป พระพุทธศาสนาก็ได้มี

วิวัฒนาการและเผยแผ่ไปยังนานาประเทศตามกาลสมัย วัฒนธรรมด้านการสวดมนต์ก็ได้มีการสืบทอดเรื่อยมาควบคู่กับการธำรงรักษาคำสอนของพระพุทธองค์ไว้ โดยการสืบทอดกันในเชิงมุขปาฐะ และบางส่วนก็ได้กลายมาเป็นบทสวด ดังที่ ธนิต อยู่โพธิ์ (2537) ได้บันทึกเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับบทสวดมนต์ที่พระสงฆ์ อุบาสก อุบาสิกาในสมัยนั้นนิยมสวดสาธยาย บทสวดที่เรียกว่า พระปริตต์ เอาไว้ว่า ผู้สวดพระปริตต์ กล่าวผิธรธบ้าง ผิดบาลีบ้าง หรือว่าสวดไม่คล่องเสียเลย พระปริตต์ก็ไม่มีเดช ท่านผู้สวดได้คล่องแคล่วชำนาญเท่านั้น พระปริตต์จึงมีเดชถึงแม้ผู้เล่าเรียนพระปริตต์แล้วสวดเพราะเห็นแก่ลาภสักการะ พระปริตต์นั้นก็ไม่นำมาช่วยประโยชน์ ท่านผู้ที่ตั้งใจจะช่วยให้พ้นทุกข์ มีเมตตาจิตเป็นปุเรจาริก แล้วสวดนั้นและ พระปริตต์จึงจะอำนวยประโยชน์

ความหมายของการสวดมนต์

คำว่า “สวดมนต์” มี 2 หน่วยคำ คือ “สวด” กับ “มนต์” สวด เป็น คำกริยาแห่งการท่องบ่น หรือสาธยาย ที่เป็นจังหวะหรือทำนอง ทางพระพุทธศาสนา การสวดมีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ

1. สวดเพื่อทรงจำคำสอน สืบทอดคำสอน เป็นการรักษาพระศาสนา

2. สวดเพื่อการคุ้มครอง คือ การสวดพระปริตร (ปะริด, ปะหริด) เป็นการสวดเพื่อคุ้มครองป้องกันอันตราย มีการสวดเพื่อตัวเอง สวดเพื่อผู้อื่น สามารถทำได้ตามสมควร

ส่วนคำว่า “มนต์” ได้แก่ คำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำศักดิ์สิทธิ์ มีความเข้มขลังในตัวเองเป็นคำสวดเพื่อความเป็นสิริมงคล ต้องอาศัยการสวดหรือบริกรรมพร่ำบ่นจึงจะทำให้เกิดฤทธาณภาพ (สมเด็จพระญาณสังวรญาณมุนี, 2514)

นอกจากนี้ คำว่า “มนต์” หากแปลตามตัวอักษรหรือโดยพยัญชนะมี 3 ความหมาย ด้วยกัน คือ

1. มนต์แปลว่า ปัญญา มีคำวิเคราะห์ศัพท์ดังนี้ 1) “มนติขานาติมนตา” แปลว่า “ปัญญาที่รู้ชื่อว่า มนต์” (อภิธาน (ไทย), 153/205) 2) “มนติเอตยาติมนโต” แปลว่า “ปัญญาเครื่องรู้ชื่อว่า มนต์” (อภิธาน (ไทย), 352/449)

2. มนต์ แปลว่า พระเวท มีคำ วิเคราะห์ศัพท์ดังนี้ “ติกั เวเท มุนาติ ขานาติ ฌมม อเนนาติ มนโต” แปลว่า “วิชาที่ช่วยให้รู้ข้อปฏิบัติหมวด 3 ในคัมภีร์พระเวท ชื่อว่า มนต์” (อภิธาน (ไทย), 108/160) 3) มนต์แปลว่า อำนาจ มีคำวิเคราะห์ศัพท์ดังนี้ “มนตา วุจจติปัญญา, สา เอตสมี วิชชิตตยา นิปผา เทตพพตตติมนโต” แปลว่า “ปัญญา ท่านเรียกว่า มนต์ (อภิธาน (ไทย), 351/449) มนต์นั้นมีอยู่ เพราะเป็นอำนาจที่ช่วยให้ทำอะไรสำเร็จได้ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า มนต์”

กล่าวสรุปได้ว่า คำว่า “มนต์” หมายถึง คำศักดิ์สิทธิ์ที่มีอำนาจทำให้ผู้สวด ผู้ได้ฟังหรือผู้ที่เจาะจงถึง เกิดสมาธิจิตใจตั้งมั่น มีความสงบสุข เกิดปัญญา มีสุขภาพทางจิตที่พิเศษกว่าคนทั่วไป

การสวดมนต์ มีมาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล เพียงแต่การสวดมนต์ในสมัยนั้นไม่ได้เรียกว่า การสวดมนต์ ไม่ได้เป็นพิธีกรรมที่เป็นแบบอย่างในปัจจุบัน ในขั้นต้นเป็นการสวดสาธยายเพื่อความทรงจำพระพุทธรวจนะ หรือ ทบทวนหลักคำสอนสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในสถานที่ต่าง ๆ เป็นการสืบทอดคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ใช้วิธีเรียนรู้จากอาจารย์ ที่เรียกว่า มุขปาฐะ (พระธรรมกิตติวงศ์ ทองดี สุรเตโช, 2553, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต, 2551) และในบางครั้งพระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระสงฆ์สาวกสวดสาธยายมนต์ เพื่อให้เกิดความสงบและเป็นอุบายในการบรรลุนิพพาน เมื่อชาวบ้านได้ยินพระสงฆ์สวดสาธยายก็พากันอนุโมทนาและได้ถือกันว่าการได้ยินพระสงฆ์สวดสาธยายเป็นสิริมงคล ทำให้เกิดความสุข ไม่มีภัยเบียดเบียน ด้วยเหตุที่การสวดมนต์มีความสำคัญ เมื่อเกิดโรคระบาด หรือมีอาการเจ็บป่วยขึ้น พุทธศาสนิกชนจึงไปทูลขอให้พระพุทธเจ้าทรงช่วยเหลือ ดังมีเรื่องกล่าวไว้ในพระไตรปิฎก เช่น เมื่อคราวเมืองเวสาลีเกิดโรคระบาดทำให้คนและสัตว์ตายไปเป็นจำนวนมาก พระอานนท์ ได้เดินทางไปยังที่นั่นแล้วสวดรัตนสูตรตามที่ได้รับสั่งจากพระพุทธเจ้า โรคนั้นก็ระงับไป (ขุ.ขุ. (ไทย) 25/1-18/9-14, ขุ.สุ.อ. (ไทย) 1/6/7-79) หรือ สมัยที่ พระมหากัสสปะและพระมหาโมคคัลลานะอาพาธ พระพุทธเจ้าทรงประทานรับสั่งถึงโพชฌงค์ ท่านทั้งสองมีใจยินดีชื่นชมพระภาสิตของพระพุทธเจ้า หายขาดจากอาพาธนั้น หรือ เมื่อครั้งพระพุทธเจ้าทรงประจักษ์โปรดให้พระจุนทเถระสาธยายโพชฌงค์ถวาย เมื่อพระจุนทเถระสาธยายจบแล้ว พระพุทธเจ้าทรงชื่นชม พอพระทัย ทรงหายขาดจากพระประชวรนั้น (ส.ม. (ไทย) 19/195-197/128-131) หรือในกรณีที่พระภิกษุกลุ่มหนึ่งไปบำเพ็ญสมณธรรมในป่า ถูกพวกรุกขเทวดารบกวน กลับมาเฝ้ากราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์โปรดให้สวดเมตตสูตรและแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มารบกวน ภัยเหล่านั้นก็ไม่มี สามารถบำเพ็ญสมณธรรมได้อย่างสงบสุข (ขุ.ขุ. (ไทย) 25/1-10/20-22, ขุ.ขุ.อ. (ไทย) 1/1/330-357) พุทธศาสนิกชนจึงได้รับเอาสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นตัวอย่างในการสวดมนต์เพื่อให้เกิดความสงบสุข และเป็นแบบอย่างที่ดีงามต่อชนรุ่นหลังได้ปฏิบัติตามครั้นเมื่อเวลาผ่านไปพระพุทธศาสนาก็ได้มีวิวัฒนาการ และเผยแผ่ไปยังนานาประเทศตามกาลสมัย แต่วัฒนธรรมด้านการสวดมนต์เป็นธรรมเนียมนั้น ก็ได้มีการสืบทอดเรื่อยมาควบคู่ไปกับการธำรงรักษาคำสอนของพระพุทธองค์ได้โดยการสืบทอดกัน และบางส่วนก็ได้กลายมาเป็นบทสวดมนต์ที่มุ่งจะก่อให้เกิดอานุภาพตามที่ปฏิบัติมาในอดีต ซึ่งในอดีตจะเป็นการสวด

สาธยายเป็นภาษาบาลี แต่ในปัจจุบัน นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้แปลจากภาษาบาลีเป็นภาษาไทย เพื่อใช้ประกอบในการสวดมนต์ โดยมีการสวดเป็นภาษาบาลี พร้อมกับแปลเป็นภาษาไทย เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าใจความหมายที่แท้จริง และได้รับการแพร่หลายผู้เขียนจึงมีความสนใจที่ศึกษาถึงพัฒนาการของการสวดมนต์ในสังคมที่ได้รับเอาคติการสวดมนต์มาจากลังกา โดยจะศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ ความหมายของการสวดมนต์ ความเป็นมาของการสวดมนต์ในสังคมไทย ที่มาของบทสวดมนต์รูปแบบของการสวดมนต์ ทำนองการสวดมนต์ภาษาที่บันทึกบทสวดมนต์ และข้อควรระวังในการสวดมนต์ในสังคมไทย เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

ความเป็นมาของการสวดมนต์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

สามารถแบ่งเป็น 3 ช่วงสมัย คือ 1. การสวดมนต์สมัยก่อนพุทธกาล 2. การสวดมนต์ในสมัยพุทธกาล 3. การสวดมนต์ในสมัยหลังพุทธกาล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การสวดมนต์ก่อนพุทธกาล

ธรรมเนียมการสวดมนต์ หรือ การสาธยายมนต์ มีมาก่อนสมัยพุทธกาล โดยได้รับอิทธิพลความเชื่อในพระเวท (Vedism) หรือแบบลัทธิพราหมณ์ (Brahmanism) ที่เข้ามามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตและเป็นกฎหมายขนบธรรมเนียมประเพณีที่พึงปฏิบัติ ทั้งที่เป็นความเชื่อที่ได้ยินมาโดยตรงจากพระเจ้าและที่จดจำสืบต่อกันมา (ที่จำได้) (ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์, 2537) โดยอ้างว่า คำที่นำมาแต่นั้นได้มาจากการสั่งสอนหรือการอนุญาตของพระพรหมซึ่งเป็นพระเจ้าสูงสุดอยู่บนสรวงสวรรค์ ได้รับการยอมรับว่าพราหมณ์เป็นผู้ศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นเสมือนตัวแทนของพระผู้เป็นเจ้า เป็นผู้สวดบทสวดอันศักดิ์สิทธิ์สรรเสริญเทพเจ้า หรือเป็นกวีที่ได้รับการดลบันดาลจากเทพเจ้าให้แต่งบทสวดพระเวท แต่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกมีการระบุว่าฤๅษียุคโบราณเป็นผู้แต่งคัมภีร์พระเวท และเป็นปฐมาจารย์และบูรพาจารย์ผู้สอนคัมภีร์พระเวทให้แก่พราหมณ์

สรุปได้ว่า การสวดมนต์นั้นมีมาตั้งแต่สมัยก่อนพุทธกาล เมื่อพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นในโลก จึงรับเอาวัฒนธรรมการสวดสาธยายหรือการท่องบทเพื่อจดจำคำสอนของศาสดามาด้วย ดังจะเห็นได้จากพระอริยสาวกสมัยพุทธกาลหลายรูปก่อนจะหันมานับถือพระพุทธศาสนาเป็นพราหมณ์ผู้จบไตรเวท เมื่อเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาจึงมีทักษะใน ฤๅษีผู้เป็นบูรพาจารย์ของพวกพราหมณ์ คือ ฤๅษีอัฐกะ ฤๅษีวามกะ ฤๅษีวามเทพ ฤๅษีมัคคิ ฤๅษีเวสสคามิตตะ ฤๅษีอังคิระสะ ฤๅษีภราทวาชะ ฤๅษีวาเสฏฐะ ฤๅษีกัสสปะ ฤๅษีกุ เป็นผู้แต่งมนตร์ เป็นผู้บอกมนตร์ที่พราหมณ์ทั้งหลายในปัจจุบันนี้ขับตาม; ม.ม.

(ไทย)13/427/537. จึงกล่าวได้ว่า การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาน่าจะที่ได้รับอิทธิพลจากศาสนาพราหมณ์มาบ้าง ไม่มากก็น้อย ทั้งนี้ เพราะศาสนาพราหมณ์เป็นความเชื่อดั้งเดิมที่เกี่ยวข้องกับการบูชาเทพเจ้าต่าง ๆ โดยมีพราหมณ์เป็นผู้ทำหน้าที่ในการประกอบพิธีกรรมโดยอ้างคำสอนที่ได้รับการถ่ายทอดมาโบราณจารย์และปฏิบัติสืบต่อกันมาอย่างเคร่งครัด ห้ามมิให้ผู้ใดละเมิด

2. การสวดมนต์ในสมัยพุทธกาล

ความเป็นมาของการสวดมนต์เริ่มต้นมาจากการพยายามในการจดจำคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ของบรรดาพระอริยสาวกในครั้งพุทธกาล กล่าวคือ ทุกครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม พระสาวกแต่ละรูปจะช่วยกันจดจำพระธรรมคำสอนนั้นแล้วถ่ายทอดสู่ศิษยานุศิษย์ของตนโดยระบบจากครูสู่ศิษย์ กล่าวคือ ครูฟังมาจากพระพุทธเจ้านำมาเล่าให้ศิษย์ฟัง ศิษย์จำคำบอกเล่าของครูแล้วนำไปสวดสาธยายจนจดจำได้คล่องปากขึ้นใจ รักษาไว้แล้วจึงถ่ายทอดต่อให้คนอื่น ๆ ในสำนักในเวลาต่อมา เรียกกระบวนการทรงจำพระธรรมคำสั่งสอนแบบนี้ว่าเป็นระบบ“มุขปาฐะ” คือ ระบบจากปากสู่ปาก

ครั้นเวลาต่อมาจึงค่อย ๆ พัฒนาเป็นการแบ่งความรับผิดชอบกันทรงจำอย่างชัดเจน ในขั้นต้นนี้ ไม่มีประวัติเขียนเอาไว้ว่ามีการเขียนเป็นตัวอักษร มีแต่การทรงจำและบอกกล่าวถึงต่อกันมา และการทรงจำนั้นส่วนใหญ่ก็จะทรงจำกันโดยอรรถ คือ เนื้อความ ไม่ได้ทรงจำพยัญชนะหรือถ้อยคำไว้อย่างครบถ้วน โดยมีการประชุมสงฆ์ จัดระเบียบหมวดหมู่พระพุทธรวณะ แล้วรับทราบทั่วกันในที่ประชุม นั้น ว่าตกลงกันอย่างไร แล้วก็มีการท่องจำนำสืบต่อ ๆ กันมา

ในชั้นเดิมการสังคายนาปรารภเหตุความมั่นคงแห่งพระพุทธศาสนา จึงจัดระเบียบหมวดหมู่พระพุทธรวณะไว้ ในครั้งต่อมาปรากฏมีการถือผิด ตีความหมายผิด ก็มีการชำระวินัจฉัยที่ถือผิดความหมายผิดนั้น แล้วชี้ขาดว่าที่ถูกต้องควรเป็นอย่างไร แล้วทำการสังคายนาโดยการทบทวนระเบียบเดิมบ้าง จัดระเบียบใหม่ในบางข้อบ้าง ในชั้นหลังเพียงการจารึกลงในใบลาน การสอบทานข้อผิดในใบลานก็เรียกกันว่า “สังคายนา” ไม่จำเป็นต้องมีเหตุการณ์ แต่ความจริงเมื่อพิจารณารูปศัพท์แล้ว การสังคายนาที่เท่ากับการจัดระเบียบ ปิดกวาดให้สะอาด ทำขึ้นครั้งหนึ่งก็มีประโยชน์ครั้งหนึ่ง เหมือนการทำความสะอาดการจัดระเบียบที่อยู่อาศัย การสวดมนต์จึงเป็นเรื่องที่เนื่องมาจากการที่ได้สดับฟังคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงสั่งสอนด้วยพระโอษฐ์และก็มีผู้จดจำกันไว้ จำได้ก็มาสวดสั่งสอนกันและกันสังคายนา ในครั้งแรกก็ยังไม่จารึกเป็นตัวอักษร ก็มีการสวดขึ้นพร้อมกันในข้อพระธรรมข้อพระวินัยนั้น ๆ ซึ่งได้ประชุมรับรองกันแล้ว เพื่อให้มีความจำเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันติดต่อกัน ธรรมเนียมสวดมนต์จึงเป็นธรรมเนียมปฏิบัติสืบต่อกันมาและสามารถรักษาพระธรรมวินัยได้อย่างสมบูรณ์ด้วย

3. การสวดสวดมนต์ในสมัยหลังพุทธกาล

หลังจากพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว พระมหาเถระผู้เป็นหลักในการทำปฐมสังคายนา ก็พยายามรักษาความเป็นไปของพระพุทธศาสนาให้มีสภาพเหมือนกับครั้งที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาพระธรรมวินัย การสืบทอดคำสอน ศาสนพิธี หรือพิธีกรรมต่าง ๆ ก็ยังคงอยู่ในรูปแบบเดิม อย่างไรก็ตาม พบว่า พิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา หรือกิจกรรมเชิงพระพุทธศาสนาจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงบ้างเมื่อพระพุทธศาสนาได้เข้ามาเผยแผ่ในประเทศศรีลังกาเมื่อครั้งทำสังคายนาครั้งที่ 3 กิจกรรมของชาวพุทธที่ถูกกล่าวถึงมากคือ การเข้าวัดมาศึกษาปฏิบัติธรรม รักษาศีล ศึกษาธรรมและการไหว้พระสวดมนต์ที่วัด

นอกจากนี้ จากหลักฐานเป็นที่ทราบกันทั่วไปว่า ชาวพุทธศรีลังกา เป็นชาวพุทธโดยสายเลือด ไม่ได้เป็นชาวพุทธตามสำเนาทะเบียนบ้านแบบคนไทย จึงมีความรักความหวงแหนและความผูกพันในพระพุทธศาสนาสูง สาเหตุที่ชาวพุทธศรีลังกาหวงแหนพระพุทธศาสนา เพราะครั้งหนึ่งเคยถูกเบียดเบียนบีบคั้นจากศาสนาอื่น ดังกรณีนโยบายการเผยแผ่ศาสนาคริสต์ของโปรตุเกสด้วยวิธีการที่รุนแรง มีการทำลายวัดเจติยัมพนา ทำลายคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนาหรือแม้กระทั่งการทำลายพระสงฆ์ ซึ่งเมื่อหลุดพ้นจากอิทธิพลของต่างศาสนา จึงส่งให้ชาวพุทธในประเทศศรีลังการักและหวงแหนพระพุทธศาสนาสูง วิถีชีวิตชาวพุทธในลังกายังเป็นพุทธที่บริสุทธิ์ปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด สวดมนต์ไหว้พระอย่างสม่ำเสมอ

วัฒนธรรมการสวดมนต์ในสังคมไทย

วัฒนธรรมของการสวดมนต์ ถือว่า เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของพระสงฆ์และชาวพุทธโดยทั่วไป ทั้งในแง่ของการรักษาพระธรรมคำสอนและการหวังพึ่งอานุภาพของการสวดสาธยายในสังคมไทยทั้งพระสงฆ์และชาวบ้านพากันสวดทั้งในรูปแบบพิธีกรรมและส่วนบุคคล โดยศาสนพิธีหรือพิธีกรรมทางพระพุทธศาสนานิยมสวดสาธยายพระพุทธรูปมนต์ที่นำมาจากพระไตรปิฎกทั้งพระวินัยพระสูตรและพระอภิธรรม พร้อมทั้งบทสวดมนต์ต่าง ๆ ที่แต่งขึ้นในภายหลังโดยแบ่งเป็นประเภทบทสวดในงานมงคลต่าง ๆ ในบรรดาบทสวดมนต์ที่เป็นพระพุทธรูปมนต์และบทสวดมนต์ที่แต่งขึ้นในภายหลังนั้น บทสวดพุทธอัฐชัยมงคลคาถาถือได้ว่าเป็นสวดมนต์บทหนึ่งที่นิยมสวดในงานมงคลต่าง ๆ เป็นส่วนมาก

การสวดมนต์ในปัจจุบัน เป็นคาถาที่มีอิทธิพลต่อสังคมไทยทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ในแง่ของการเผยแผ่ศาสนาและการศึกษา มีการนำเอาบทสวดมนต์ไปแต่งเป็น

ภาษาไทยให้นักเรียนท่องบ่นกันเป็นประจำเป็นประเพณี โครงการสวดมนต์ข้ามปีถือเป็นเทศกาลที่เกี่ยวข้องกับประเพณีและวิถีชีวิตของคน

พระพุทธศาสนาเข้ามาสู่ดินแดนที่เป็นประเทศไทย เมื่อประมาณ พ.ศ. 236 สมัยเดียวกันกับประเทศศรีลังกา ด้วยการส่งพระสมณทูตไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศต่าง ๆ 9 สาย โดยการอุปถัมภ์ของพระเจ้าอโศกมหาราช สำหรับประวัติการเข้ามาของคตินิยมเรื่องการสวดมนต์ในสังคมไทยนั้น พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) เคยให้คำอธิบายว่า การสวดมนต์เข้ามาสู่สังคมไทยภายหลังจากได้รับอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนาเถรวาทตามคติของลังกาวงศ์ สังคมไทยกับความเชื่อเรื่องการสวดมนต์จะพบว่า แม้ว่าสังคมไทยทั้งในอดีตและปัจจุบันจะมีการเปลี่ยนแปลงมาก อย่างไรก็ตามความเชื่อที่มีต่อการสวดมนต์นั้น ก็ยังไม่เปลี่ยนแปลงและได้รับการสืบทอดกันจากรุ่นสู่รุ่นมาโดยตลอด

โดยภาพรวมของการสวดมนต์ในสังคมไทย ด้านความเชื่อต่อการสวดมนต์มีดังนี้

1. เชื่อว่าการสวดมนต์เป็นการรักษาคำสอน (มุขปาฐะ)
2. เชื่อการสวดมนต์ทำให้ได้บุญ มีสุคติเป็นที่หวัง
3. เชื่อว่าการสวดมนต์สามารถคุ้มครองตนเองให้ปลอดภัยได้
4. เชื่อว่าการสวดมนต์สามารถแก้ไขปัญหาสังคม เช่น โรคระบาดได้
5. เชื่อว่าการสวดมนต์ทำให้มีลาภสักการะได้

ความเชื่อต่าง ๆ ดังกล่าวทั้งหมดนี้ที่ยังคงทำให้สังคมไทยยังคงรักษาวินัยทางความเชื่อในรูปแบบการสวดมนต์ไว้ โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่มาของบทสวดมนต์ในสังคมไทยดังที่ได้กล่าวในเบื้องต้น

การสวดพระปริตรเกิดขึ้นครั้งแรกในประเทศลังกา ราว พ.ศ. 500 โดยชาวลังกาที่นับถือพุทธศาสนาในขณะนั้นประสงค์ให้พระสงฆ์ช่วยเหลือตนให้เกิดสิริมงคลและป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ ด้วยการสวดมนต์ ต่อมาพระเจ้าแผ่นดินประเทศลังกาได้รับสั่งให้คณะสงฆ์ปรับปรุงพระสูตรและคาถาที่ใช้สวดพระปริตรขึ้นใหม่ให้เหมาะสมเหตุการณ์ เพื่อใช้ในพระราชพิธีหลวงโดยได้เพิ่มพระสูตรและคาถาให้มากขึ้นและเรียกว่า “ราชปริตร” แปลว่า มนต์คุ้มครองพระเจ้าแผ่นดิน ต่อมาประชาชนต่างก็นิยมให้มีการสวดพระปริตรในพิธีของตนบ้าง จึงเกิดเป็นประเพณีสืบทอดกันมาจนปัจจุบัน

ต่อมาเมื่อพระพุทธศาสนาเข้ามาสู่ประเทศไทยจึงได้รับอิทธิพลการสวดมาจากลังกาดังต่อไปนี้

1. บทสวดที่เป็นพระสูตรขนาดกลางและสั้น บทสวดมนต์ที่เป็นพระดำรัสของพระพุทธเจ้า หมายถึง บทสวดมนต์ที่เป็นคำสอนผู้เขียนจะได้เสนอในรายละเอียดโดยสังเขปดังนี้

1) **มังคลปริตร** หรือ **มังคลสูตร** คือ พระสูตรที่กล่าวถึง สิ่งที่เป็นมงคลในพระพุทธศาสนา พระสูตรนี้พระพุทธองค์ตรัสแสดงแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายที่มาประชุมกันที่วัดเชตวัน กรุงสาวัตถี มังคลปริตรเป็นพุทธวจนะที่กล่าวถึงสิ่งที่เป็นมงคล นิยมสวดบูชาให้พ้นจากสิ่งอัปมงคลเนืองมนต์กล่าวถึงหลักปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมให้ชีวิตมีแต่สิริมงคล มีความสุขความเจริญสูงสุดถึง 38 ประการ นิยมสวดขึ้นต้นด้วยพระบาลีว่า “อะเสวณา จะ พาลานัง”

2) **รัตนปริตร** หรือ **รัตนสูตร** คือ พระสูตรที่ว่าด้วยพระรัตนตรัย การสาธยายรัตนปริตรจะทำให้ได้รับความสวัสดิ์ และพ้นจากอุปสรรคอันตรายทั้งหลาย นิยมสวดขึ้นต้นด้วยบทว่า “ยานีระ ภูตานิ สมะคะตานิ ภูมมานิ วา ยานีระ อันตะลิกเข สัพเพวะ ภูตาสุมะนา ภาวันตุ อะโปกัสสัถังจะ สุนันตุ ภาสิตัง”

3) **กรณียเมตตปริตร** หรือ **กรณียเมตตสูตร** หรือ **เมตตสูตร** คือ พระสูตรที่ว่าด้วยการเจริญเมตตา เป็นธรรมที่พระพุทธองค์สอนให้ภิกษุไปสวดสาธยายเพื่อให้เป็นที่เมตตารักใคร่ของเทวดาทั้งหลาย จึงนิยมสวดสาธยายพระปริตรบทนี้ เพื่อให้ได้รับความเมตตา รักใคร่จากเหล่าเทวดาอารักษ์ทั้งหลาย จะได้มาอารักขาให้ได้รับความปลอดภัยในการกระทำกิจต่าง ๆ

4) **ธชัคคปริตร** เป็นธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เห็นตัวอย่างของบุคคลผู้ไม่หวาดกลัว ไม่สะดุ้ง ไม่วิงหนี จึงนิยมสวดสาธยายพระปริตรนี้เพื่อปลุกปลอบใจไม่ให้หวาดกลัว สะดุ้งหรือวิงหนีศัตรู นิยมสวดขึ้นต้นด้วยบทว่า “ภูตะปุพพัง ภิกขะเว เทवासูระสังคาโม...อะโหสิฯ อะละโข ภิกขะเว สักโก เทวานะมินโท เทเว ตาเวตังเส อามันเตสิ”

5) **อังคุลิมาลปริตร** โดยพระองค์ตรัสให้หญิงตั้งครรภ์ฟังแล้วทำให้คลอดลูกง่าย ปลอดภัยทั้งแม่และลูก จึงนิยมสวดพระปริตรนี้เพื่อให้สตรีแต่งงานใหม่ หรือสตรีที่ใกล้ตั้งครรภ์ได้คลอดลูกง่าย ปลอดภัยทั้งแม่และลูกในครรภ์ นิยมสวดขึ้นต้นด้วยบทว่า “ยะโตหังกะคินิ อะริยาเย ชาติยา ชาโต นาภิขานามิ สญฺจิจะ ปาณัง ชีวิตา โวโรเปตา, เตนะ สัจจนะ โสตถิตะ โหตุโสตถิ คัพภัสสะฯ”

2. บทสวดมนต์ที่เป็นโพธิสัตตภาษิต พุทธมนต์ที่มาจากคำสอนของพระโพธิสัตว์ หมายถึง พุทธมนต์ที่เป็นคำสอนหรือบทสวดของพระโพธิสัตว์ในอดีตชาติ จำแนกเป็น 2 สถานภาพ คือ พระโพธิสัตว์เสวยชาติเป็นมนุษย์ และ พระโพธิสัตว์เสวยชาติเป็นสัตว์เดรัจฉาน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เกิดจากได้เห็นกลางร้าย ผันร้าย หรือนิมิตที่ไม่เป็นมงคล จึงนิยมสวดสาธยายพระปริตรนี้ เพื่อป้องกันและแก้ไขกลางร้าย ผันร้าย และนิมิตที่ไม่เป็นมงคลต่าง ๆ นิยมสวดขึ้นต้นด้วย พระบาลีว่า “ยันทุนนิมิตตัง...”

2) **ชัยปริตร** หรือ **ชัยมงคลคาถา** คือ ปริตรที่กล่าวถึงชัยชนะของ พระพุทธเจ้าแล้วอ้างสัจจาจากนั้นมาพิทักษ์คุ้มครองให้มีความสุขสวัสดิ์ ชัยปริตรนี้ ผู้แต่งได้ ประมวลเหตุการณ์ที่เกี่ยวกับชัยชนะของพระพุทธเจ้าครั้งสำคัญ 8 ครั้ง จึงนิยมสวด สาธยายเพื่อให้เกิดความสำเร็จตามความประสงค์ในกิจการต่าง ๆ นิยมสวดขึ้นต้นด้วย พระบาลีว่า “มหากาธุณิกโก นาโถ...ชยันโต โพธิยา มูเล...”

3) **พุทธชัยมงคลคาถา** แปลว่า คาถาอันเป็นมงคลที่เกี่ยวกับชัยชนะของ พระพุทธเจ้า มีจุดประสงค์หลัก คือ ใช้สวดสรรเสริญและระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ตลอดจนใช้สวดป้องกันภัยพิบัติต่าง ๆ และไม่ว่าจะเป็นงานพิธีอะไรก็ตาม ก่อนที่พระท่าน จะฉันภัตตาหาร ก็ต้องสวดพุทธชัยมงคลคาถาในชัยชนะ 8 ครั้งของพระพุทธเจ้านั้น พระ พุทธองค์ทรงใช้พระบารมีต่างกัน

4) **คาถาชินบัญชร** คือ เกราะแก้วของพระชินพุทธเจ้า โดยใจความคือ พระ คาถาชินบัญชรนี้กล่าวอาราธนาพระพุทธเจ้า พระสาวกและพระปริตรให้มาดำรงอยู่ใน กาย เพื่อพิทักษ์คุ้มครองให้มีความสุขสวัสดิ์ เหมือนเกราะแก้วป้องกันภัย ผู้แต่งและสถานที่ แต่งคาถานี้ ไม่มีหลักฐานกล่าวไว้ในประวัติศาสตร์ไทย พระคาถาชินบัญชรที่แพร่หลายอยู่ ในประเทศไทยมี 2 ฉบับ คือ ฉบับแรกเป็นของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) วัด ระฆังโฆสิตาราม กรุงเทพมหานคร ซึ่งได้รับการตรวจแก้ไขโดย พระภัทรมุณี (อิน) วัดทอง นพคุณ กรุงเทพมหานคร และฉบับที่ 2 เป็นฉบับที่ปรับปรุงแก้ไขใหม่โดย สมเด็จพระ ญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศ วิหารกรุงเทพมหานคร

5. **บทสวดมนต์ที่สืบทอดมาจากโบราณ** บทสวดมนต์ที่สืบทอดมาจากโบราณที่ ไม่สามารถระบุหรือค้นคว้าถึงที่มาของการสืบทอดถึงที่มาของต้นตอได้ แต่ก็ได้รับการนิยม อย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในวัดที่มีการประพฤติปฏิบัติที่มีศรัทธาของอุบาสก อุบาสิกา นิยมนำมาสวด ได้แก่

1) **บทสวดปลงสังขาร** เป็นการสวดแบบสรภัญญะ มีเนื้อหาเป็นภาษาไทย นิยมสวดกันอย่างแพร่หลาย นิยมสวดด้วยคำว่า “มนุษย์เราเอ๋ย เกิดมาทำไม นิพพานมีสุข อยู่โยมิไป...” ซึ่งบทสวดมนต์มนต์นี้จะได้รับการนิยมนำมาสวดอย่างแพร่หลายในกลุ่มผู้สูงอายุ และ ได้มีการพัฒนารูปแบบการนำเสนอไปในลักษณะที่แตกต่างกันในแต่ละภูมิภาค

2) **คาถาโพธิบาท** คาถาบทนี้ได้รับการนิยมนำมาสวดต่อจากการทำวัตรเช้า-เย็น ในสำนักที่มีการปฏิบัติธรรมบางสำนัก โดยเฉพาะสำนักที่มีการจัดปวีราส สำนักที่มีการจัดปฏิบัติธรรมประจำปี หรือสำนักที่มีการจัดบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน ซึ่งคาถาบทนี้ วชิร อินทสระ เคยได้นำเสนอพรรณนาไว้อย่างน่าสนใจว่า “คาถาบทนี้เป็นภาษาที่เพี้ยนประหลาด ไม่รู้ใครเป็นคนแต่ง เมื่อศึกษาแล้วจะพบว่าจะเป็นไปในลักษณะการสวดที่มีความโลภเป็นเบื้องหน้า เพราะปรารถนาอันอ่อนให้พ้นจากทุกข์โสโครกภัย และขอทรัพย์ขอลาภ” อย่างไรก็ตาม คาถาบทนี้ยังได้รับคติ หรืออิทธิพลจากศาสนาพราหมณ์ที่เข้ามามีส่วนในสังคม ผู้เขียนเห็นว่า ควรมีการจัดระเบียบการสวดมนต์เพื่อความเหมาะสมในสังคมไทยอย่างยั่งยืนต่อไป

คุณค่าและประโยชน์ของการสวดมนต์

1. เกิดคุณค่าภายในจิตใจ เป็นคุณค่าภายในเกิดความสุขใจที่เป็นปัจจัยตั้ง ผู้สวดจะรู้ได้เฉพาะตน บางครั้งการสวดมนต์ก็ไม่ได้หวังผลใด ๆ จากการสวด หากแต่เพียงอยากสวดหรือชื่นชอบในการสวด เมื่อได้สวดแล้วเกิดความสุขใจทุกครั้งที่ได้สวด หรือไม่ก็เกิดความสุขขึ้นภายในจิตใจ อันเนื่องมาจากจิตขณะสวดมนต์จดจ่ออยู่กับคำสวด สิ่งเร้าภายนอกไร้ช่องทางเข้าก่อวนจิต ความวิตกกังวลที่มีอยู่ก่อนมีกำลังอ่อนลง ถูกทอดทิ้งเสมือนหนึ่งไม่มีค่าใด ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาสุนทร สิริธมโม (เนเรียวะ) เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์กรณีเมตตสูตร” พบว่า เมื่อจิตมีสภาวะรวมเป็นหนึ่งเดียว จดจ่ออยู่แต่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จิตก็กลับมีพลังขึ้นมาเหนือความไม่ดีทั้งปวง ความสุขแห่งจิตก็ไหลฟุ้งขึ้นมาให้ปรากฏแก่ผู้ที่จิตอาศัยอยู่ เป็นความละเอียด อ่อนที่รู้ได้เฉพาะตน

2. จิตเป็นสมาธิง่าย การสวดมนต์เป็นพื้นฐานของการฝึกสมถกัมมัฏฐาน สอดคล้องกับงานเขียนของ พระมหาวุฒิชัย (ว.วชิรเมธี) 9 มนต์เพื่อความก้าวหน้า ระบุว่า การสวดมีประโยชน์คือ จิตเกิดสมาธิง่าย คนที่มีสมาธิสั้น ให้ฝึกสวดมนต์ก่อนที่จะให้ลงมือปฏิบัติสมาธิการสวดมนต์ยังส่งผลให้ผู้สวดใจเย็นลง มีสติการระลึกขันธ์นั้นคงมากขึ้น

3. ปอดแข็งแรง สุขภาพกายดีการสวดมนต์ที่ดีไม่ควรสวดในใจ ต้องสวดเปล่งเสียงออกมา จะทำให้ปอดแข็งแรง ช่วงเสริมสร้างให้สุขภาพกายดีไปด้วย สอดคล้องกับงานเขียนของพระมหาวุฒิชัย (ว.วชิรเมธี) 9 มนต์เพื่อความก้าวหน้า ระบุว่า การสวดมนต์อาจจะสวดในใจได้แต่ไม่ควรสวดในใจ เพราะการสวดเปล่งเสียง จะทำให้ปอดของผู้สวดแข็งแรง อันจะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกายได้

4. ทำให้เข้าใจความหมายของหลักธรรมในบทสวด หากสวดมนต์แปล จะทำให้ผู้สวดได้รู้ถึงความหมายของบทสวดและทำให้เข้าใจหลักธรรมในบทสวดนั้น ๆ ได้เรียนรู้ธรรมะหลักธรรมต่าง ๆ สอดคล้องกับ งานเขียนของพระมหาวุฒิชัย (ว.วชิรเมธี) 9 มนต์

เพื่อความก้าวหน้า ระบุว่า การสวดมนต์จะทำให้ผู้สวดเข้าใจหลักธรรมอย่างแจ่มกระจ่าง หลักธรรมใดที่ยังไม่รู้ไม่เข้าใจ ก็จะได้รู้และเข้าใจ ที่รู้แล้วเข้าใจแล้ว ก็จะทำให้รู้และเข้าใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป

5. มีโอกาสเข้าถึงธรรมได้ง่าย ผู้สวดเมื่อสวดบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ โอกาสที่จะทำให้น้อมนำคำสอนในบทสวดนั้นมาปฏิบัติก็มีตลอดเวลา โอกาสที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อเดินทางไปสู่ความดีอันสูงสุดคือพระนิพพาน ก็ใกล้เข้ามา

การสวดมนต์เป็นการขัดเกลาจากข้างนอกสู่ข้างใน กล่าวคือ ขัดเกลาพฤติกรรมภายนอก คือ ความประพฤติปฏิบัติดีสู่ภายในจิตใจคือ สงบ เยือกเย็น เป็นสมาธิอันจะนำไปสู่การเข้าถึงสัจธรรมในที่สุด ก็มีพื้นฐาน สอดคล้องกับงานเขียนของ พระมหาวุฒิชัย (ว.วชิรเมธี) 9 มนต์เพื่อความก้าวหน้า ระบุว่า การสวดมนต์เป็นเหตุแห่งการหลุดพ้นจากกิเลส

6. มีสภาพไร้โทษ ให้คุณตามสมควรแก่การปฏิบัติ บทสวดมนต์ในพระพุทธศาสนามีเนื้อหาที่ไม่ทำให้ทั้งตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน หากแต่เต็มไปด้วยความดีงามทั้งหลาย สอดคล้องกับงานเขียนของ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) เรื่อง อานุภาพของการเจริญหรือสวดปริตร ระบุว่า การสวดมนต์จะสามารถป้องกันหรือต้านทานภัยวิบัติทั้งปวงให้หายไป สามารถยังความสำเร็จของสมบัติทั้งหลายให้เกิดขึ้นได้ และสามารถกำจัดทุกข์ภัยและปลดปล่อยทั้งปวงได้ ซึ่งจะเห็นว่าไม่มีโทษใด ๆ เลย (

สรุปการสวดมนต์ตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการรักษาและสืบทอดคำสอนเชิงมุขปาฐะ การสวดมนต์ในลักษณะนี้ถือ ว่าเป็นการสวดเพื่อรักษาพระพุทธศาสนา ต่อมาได้นำสวดเพื่อคุ้มครองป้องกันภัยอันตรายทั้งหลายที่จะเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นแล้วจำกัดให้หมดไป พร้อมกันนั้น ก็เพื่อให้เกิดความเป็นสิริมงคลก่อให้เกิดความสำเร็จในสมบัติทั้งปวงที่ปรารถนา

พุทธจิตวิทยาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์

พระพุทธศาสนามีการสวดสาธยายมนต์ เพื่อความทรงจำพระพุทธรวณะ ตลอดจนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อสาธุชนได้ยินได้ฟังก็ต่างอนุโมทนากันถ้วนหน้า เมื่อได้ยินพระสงฆ์สวดมนต์ก็ถือว่า เป็นสิริมงคลแล้ว ในสมัยที่ยังไม่มีหนังสือสวดมนต์เป็นลายลักษณ์อักษร ก็ใช้วิธีการท่องจำด้วยวาจา จดจำหลักธรรมคำสั่งสอนที่เรียกว่า มุขปาฐะ คือ การสวดมนต์ท่องจำให้ขึ้นใจจนติดปาก (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540) เมื่อมีเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น พระสงฆ์ก็ใช้การสวดสาธยายพระพุทธรวณะตามสมควรแก่เหตุการณ์นั้น ๆ

เกี่ยวกับการสวดมนต์ มีเรื่องในพระสูตรว่า เมื่อคราวเมืองเวสาลีเกิดโรคระบาด ทำให้คนและสัตว์ตายไปเป็นจำนวนมาก พระอานนท์ ได้ไปยังสถานที่แห่งนั้นแล้วสวดรัตนสูตร โรคภัยนั้นก็ระงับไป และเมื่อครั้งพระผู้มีพระภาค ทรงประชวรก็โปรดให้พระจุนทเถระ สวดโพฆมคัมภีรถวาย (ส.ม.(ไทย) 19/197/130/131) และต่อมาภิกษุทั้งหลายไปบำเพ็ญสมณธรรมในป่า ถูกพวกอมนุษย์รบกวน กลับมาเฝ้ากราบทูลพระผู้มีพระภาค พระองค์โปรดให้สวดกรณียเมตตสูตรแล้วอยู่ต่อไป ภัยเหล่านั้นก็ไม่มี (ขุ.ข. (ไทย) 25/1-10/22)

ในฐานะที่พระพุทธศาสนาเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจของคนไทย สมควรอย่างยิ่งที่คนไทย ผู้นำถือพระพุทธศาสนาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสวดมนต์ โดยเฉพาะบทธรรมจกกับปวัตตนสูตร ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นพระสูตรที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประกาศพระสัมมาสัมโพธิญาณและเป็นพระสูตรที่เป็นแหล่งรวมของหลักธรรมสำคัญ ๆ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นครั้งแรกแก่ปัญจวัคคีย์ พระสูตรนี้จึงได้สมญาว่า “ปฐมเทศนา” คือเป็นพระธรรมเทศนาถันท์แรกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยการตั้งพระทัยที่จะประกาศพระศาสนา เพื่อประทานพุทธธรรมแก่ชาวโลก ให้มีธรรมะเป็นหลักในการดำเนินชีวิต อันเป็นแนวทางให้เกิดสันติสุขและเป็นการประกาศความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงเป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทั้งยังเป็นผู้เปิดทางสายเอกสายเดียวที่จะนำพามหาชนไปสู่พระนิพพาน นอกจากปฐมเทศนาแล้วตลอดระยะเวลา 45 พรรษา ไม่เคยปรากฏว่า พระพุทธองค์ทรงเทศนาพระสูตรนี้ ณ ที่ใดอีกเลย ทั้งนี้การตรัสเทศนาในโอกาสต่อ ๆ มา ล้วนแต่ทรงแสดงธรรมกถาขยายความแห่งปฐมเทศนาในแต่ละหมวดโดยเอกเทศการที่บุคคลในครอบครัวได้สวดมนต์ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ย่อมเป็นประโยชน์มหาศาลโดยทำให้มีความเข้มแข็งในการต่อสู้ปัญหา มีพลังในการเอาชนะความชั่ว สร้างเกราะคุ้มครองตนเอง และสร้างสังคมสันติสุขให้เกิดขึ้น โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ มีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจและมีประโยชน์ต่อสังคมควรส่งเสริมการสวดมนต์ เพื่อที่จะให้ทุกครอบครัวทุกชุมชนมีจิตใจที่ใสสะอาด มีจิตเมตตาปรารถนาดีต่อกัน จะเป็นเหตุให้สังคมและประเทศชาติมีความสงบ และเจริญรุ่งเรืองตลอดจนเพื่อประโยชน์ต่อไป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์สอดคล้องกับหลักพุทธจิตวิทยาในประเด็นสุภาวองค์รวมทั้ง 4 ด้าน คือ

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย การสวดมนต์จะช่วยพัฒนาคุณภาพทางร่างกายให้ดีขึ้น เช่น บรรเทาจากการเจ็บป่วย หรือโรคภัยไม่เบียดเบียน โดยไม่ต้องพึ่งยาช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย ทำให้ร่างกายของแข็งแรง การสัมผัสรับรู้ดีขึ้น ทางตา

ทางจุมก ล้วนทำให้มีสติ เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ทำให้บุคคลมีการดูแลร่างกายให้แข็งแรง สะอาด แต่งกายเรียบร้อยถูกระเบียบ การดำรงชีวิตเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (พระศุภราชชัย สุรสกโก, 2563)

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ การสวดมนต์จะช่วยในการพัฒนาทางจิตใจช่วยยกระดับจิตใจของผู้สวดและผู้ฟังบทสวด ทำให้ความเครียดลดลง เนื่องจากการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ สามารถเบี่ยงเบนความสนใจของมนุษย์จากเดิมที่คิดถึงแต่ด้านลบให้หันมาสนใจกับการสวดมนต์ หรือการฟังเสียงสวดมนต์แทน จึงลืมนปัญหาต่าง ๆ จิตสงบขึ้น ทำให้อารมณ์เกิดความผ่อนคลาย ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา การสวดมนต์จะเกิดการพัฒนาทางปัญญาทำให้เกิดปัญญาความฉลาดรู้ เท่าทันตามความเป็นจริง ความเข้าใจถูกต้องในพระรัตนตรัยและเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น อริยสัจ 4 ทางสายกลาง (มัชฌิมาปติปทา) อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ ได้แก่ 1. สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) 2. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) 3. สัมมาวาจา (วาจาชอบ) 4. สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) 5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีวิตชอบ) 6. สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) 7. สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) 8. สัมมาสมาธิ (ความตั้งจิตมั่นชอบ) การรู้บาป-บุญ คุณ-โทษ แก้ไขปัญหาได้ด้วยสติปัญญา หากสวดมนต์แล้ว มีการเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็จะเป็นการพัฒนาจิตขั้นสูงสุด

4. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม การสวดมนต์จะช่วยในการพัฒนาทางสังคมทำให้เกิดสังคมคุณธรรม ด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน คือ การให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ปิยวาจา คือ เจรจาอ่อนหวาน พูดคำที่สุภาพ อ่อนโยน อตถจริยา คือ การบำเพ็ญตนให้เป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่นและสมานัตตา คือ การปฏิบัติตนสม่ำเสมอ ไม่ถือตัว นับถือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และทำให้สังคมเจริญก้าวหน้ามีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าและทำให้เกิดความสามัคคีในสังคม

สรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ ทั้ง 4 ด้าน คือ การพัฒนาด้านร่างกาย การสวดมนต์จะช่วยบรรเทาจากการเจ็บป่วยหรือโรคร้ายไม่เบียดเบียน ช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย ทำให้อารมณ์ของแข็งแรง โดยไม่ต้องพึ่งยา การสัมผัสรับรู้ดีขึ้น ทางตา จมูก ลิ้น ทำให้มีสติ เป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัวการพัฒนาทางด้านจิตใจ การสวดมนต์จะช่วย

ยกระดับจิตใจของผู้สวดมนต์ ทำให้ความเครียดลดลง เนื่องจากการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ สามารถเบี่ยงเบนความสนใจของมนุษย์จากเดิมที่คิดถึงแต่ด้านลบ ให้หันมาสนใจกับการสวดมนต์หรือการฟังเสียงสวดมนต์แทน จึงลบล้างปัญหาต่าง ๆ จิตสงบขึ้น ทำให้อารมณ์เกิดความผ่อนคลาย นอนหลับได้ดีขึ้น รวมถึง การสวดมนต์จะทำให้เกิดปัญญาความฉลาดรู้ เท่าทันตามความเป็นจริง ความเข้าใจถูกต้องในพระรัตนตรัย รู้บาปบุญ คุณ-โทษ แก้ไขปัญหาได้ด้วยสติปัญญา หากสวดมนต์แล้ว มีการเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยก็จะเป็นการพัฒนาจิตขั้นสูงสุด นอกจากนี้ การสวดมนต์จะช่วยทำให้เกิดสังคมคุณธรรม ด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 คือ ทาน คือ การให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปัน ปิยาจา คือ เจริญอ่อนหวานพูดคำที่สุภาพ อ่อนโยน อตถจริยา คือ การบำเพ็ญตนให้เป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น และการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ ทั้ง 4 ด้าน

พัฒนาด้านร่างกาย บรรเทาจากการเจ็บป่วย โรคภัยไม่เบียดเบียน ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง หากป่วยก็แข็งแรงขึ้นไม่ต้องไปพบแพทย์ไม่ต้องพึ่งยารักษาโรคพัฒนาด้านจิตใจ มีสมาธิตั้งมั่น จิตสงบขึ้น สุขุมเยือกเย็น คิดบวก ครอบคลุมนิสัย รู้จักปล่อยวาง มีเมตตา แก้ปัญหาหนี้สินได้พัฒนาด้านปัญญา ทำให้เกิดปัญญาความเข้าใจถูกต้องในพระรัตนตรัย เข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าอรุณรังสี 4 ทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) พัฒนาด้านสังคม ผู้นำในการสวดมนต์ มีกัลยาณมิตรเป็นที่ยอมรับของสังคม สังคมมีความสามัคคี สังคมเกิดคุณธรรม สมานัตตตา คือ การปฏิบัติตนสม่ำเสมอ ไม่ถือตัว ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวส่งผลให้สังคมมีความสามัคคีและเจริญก้าวหน้าอีกด้วย

รายการอ้างอิง

- ชวน เพชรแก้ว. (2532). *การศึกษาวรรณคดีไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์.
- ธนิต อยู่โพธิ์. (2537). *อนุภาพพระปริตร*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- พระครูศรีโสธรคณารักษ์. (2561). *แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามโครงการสวดมนต์ข้ามปีของประชาชนในจังหวัดยโสธร* (วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา). มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. นครปฐม.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2553). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

- พระธรรมปิฎก (ปอ.ปยุตโต). (2540). *พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ธรรมสภา.
- พระมหาอุทัย (ว.วชิรเมธี). (2553). *9 มนต์เพื่อความก้าวหน้า*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิมุตตยาลัย.
- พระมหาสุนทร สิริธมโม (เนเรียวะ). (2545). *การศึกษาวิเคราะห์กรณีเมตตสูตร* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- พระศุภราชัย สุรสกโก (ล้วนศรี). (2563). การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชุมชนบัวขาวจังหวัดกาฬสินธุ์. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 7(4), 444-459.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. เล่มที่ 3, 4, 6, 7, 11, 19, 21, 25, 39*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศรีสุรางค์ พูลทรัพย์. (2537). *อารยธรรมตะวันออก* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.