

# ประชากรสามกลุ่มวัยได้โ้โรจากการสวดมนต์

เจตพล แสงกล้า\* ภาณี วงษ์เอก\*\*

## บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอมุมมองทางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสวดมนต์ รูปแบบการสวดมนต์ การอธิษฐานขอพร และการนำประโยชน์จากการสวดมนต์ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยสัมภาษณ์เชิงลึกประชากรสามกลุ่มวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี (2557) และเป็นผู้ที่สวดมนต์ทุกวันหรือเกือบทุกวันในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา จำนวน 29 ราย (วัยรุ่น 8 ราย วัยแรงงาน 13 ราย และผู้สูงอายุ 8 ราย) ผลการศึกษาพบว่า บริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสวดมนต์ของประชากรทั้งสามวัยคล้ายคลึงกันใน 3 มิติ คือ การได้รับการปลูกฝังและถ่ายทอดจากครอบครัว เหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิตที่ทำให้สนใจการสวดมนต์ และการเรียนรู้หลักธรรมที่เริ่มจากความสนใจและตั้งใจศึกษาหลักธรรมด้วยตนเอง ทุกกลุ่มวัยเห็นว่า การสวดมนต์เป็นสิ่งที่ดี ต้องสวดด้วยความศรัทธา และเชื่อว่ามีคุณค่าทางด้านจิตใจที่จะเกิดผลดีต่อตนเอง ผู้สวดมนต์ส่วนใหญ่ขอพรให้ครอบครัวเป็นลำดับแรก ให้มีความสุข สุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนนาน วัยรุ่นและวัยแรงงานส่วนหนึ่งสะท้อนมุมมองในเรื่องการเรียนและการทำงานว่า การขอพรเพียงอย่างเดียวไม่ช่วยให้สำเร็จได้ หากต้องลงมือกระทำด้วย ผู้สวดมนต์ทั้งสามวัยเห็นว่า ประโยชน์สำคัญที่ได้รับจากการสวดมนต์ คือ การมีสติในขณะที่สวดมนต์ ทำให้จิตใจสงบและเป็นสุข และผู้สวดมนต์ทุกกลุ่มวัยนำประโยชน์จากการสวดมนต์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม การสวดมนต์จึงเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับทุกคนและทุกวัย

คำสำคัญ: การสวดมนต์ ประชากรสามกลุ่มวัย ประโยชน์ของการสวดมนต์

\* นักวิจัยโครงการ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

# How Do People of Three Generations Benefit from Buddhist Prayer?

*Jettapon Sangkla\**, *Panee Vong – Ek\*\**

## Abstract

This article aims to explore perspectives in the social and cultural context about Buddhist prayers, patterns, blessings, and applying the benefits to daily life. Data were collected using in – depth interviews with people from three generations (8 adolescents, 13 working – age and 8 older persons) who participated in the Buddhist prayer ceremony during the New Year’s Eve event of 2014 and prayed regularly in the previous year. Findings suggest that the social and cultural context regarding prayer of the three population groups is similar and can be classified into three dimensions: Family indoctrination regarding prayer from a young age, experiencing critical life events which led them to value prayer, and learning about the Buddha’s teachings which encourages their interest in and intention to practice by themselves. Every generation believes that prayer is good. However, practitioners should pray with faith and believe that prayer is valuable for their mind and heart. In their prayers, most ask for happiness and health of their family as a first priority. It is noticeable that some of the adolescent and working – age informants felt that prayer alone might not help them in their studies or work and, to be effective, prayer must be put into action. All three generations stated that the most common benefit they obtained from praying is mindfulness during prayer which brings them calmness and happiness. In addition, informants of all three generations felt that they are applying the benefits of prayer to their daily life properly, and feel that praying is appropriate for people of all generations.

*Keywords: Prayer, Three – generation population, Benefits of Buddhist prayer*

---

\* Project – based Researcher, Institute for Population and Social Research, Mahidol University

\*\* Assistant Professor, Institute for Population and Social Research, Mahidol University

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนา ถือได้ว่าเป็นประเพณีเพื่อสืบทอดอายุพระพุทธศาสนามาตั้งแต่ครั้งพุทธกาล สำหรับในประเทศไทย การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาเริ่มในสมัยสุโขทัย (สุภาพรรณ, 2529) เป็นธรรมเนียมประเพณีที่ชาวสุโขทัยพึงปฏิบัติกันทุกๆ วันพระ วันสำคัญทางศาสนา รวมถึงงานมงคลเฉลิมฉลองต่างๆ (ทัศน, 2552) ในสมัยอยุธยา การสวดมนต์มีความแตกต่างจากสมัยสุโขทัย โดยมีการผสมผสานคติความเชื่อและการปฏิบัติของศาสนาพราหมณ์กับพระพุทธศาสนาเข้าด้วยกัน โดยศาสนาพราหมณ์จะมีพิธีสวดที่ส่งเสริมอำนาจบารมีของกษัตริย์ให้ดูน่าเกรงขาม ควรเคารพยกย่อง เช่น พระราชพิธีราชาภิเษกและพระราชพิธีถือน้ำพิพัฒน์สัตยา ส่วนพระพุทธศาสนา มีการนำเอาพุทธมนต์ในพระไตรปิฎกมาสวด เพื่อปลุกใจและสร้างความกล้าหาญในการสู้รบศึกสงครามแก่ประชาชน บางครั้งปรากฏในรูปของการปลุกเสกมนต์คาถา มาถึงพิธีสวดมนต์ในสมัยกรุงธนบุรี และกรุงรัตนโกสินทร์ พบว่า มีความสอดคล้องกับคติความเชื่อกับพิธีสวดเช่นเดียวกับในสมัยอยุธยา ในรัชกาลที่ 2 มีการสังคายนาบทสวดมนต์ แปลพระปริตรทั้งหลายออกเป็นภาษาไทย ผลจากการแปลบทสวดเป็นภาษาไทย ทำให้ประชาชนรู้ความหมายบทสวดที่มีสาระและถูกต้องตามหลักพุทธธรรม การสังคายนานี้ก็ก่อให้เกิดประเพณีสวดมนต์แปลขึ้นเป็นครั้งแรก สวดทั้งคำบาลีและคำแปลเป็นภาษาไทย ซึ่งต่อมาเป็นธรรมเนียมนิยมและปฏิบัติต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน (ทัศน, 2552)

งานวิจัยเชิงปริมาณเกี่ยวกับการสวดมนต์ข้ามปี พ.ศ. 2556 – 2557 กรณีศึกษา 5 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร ฉะเชิงเทรา ขอนแก่น เพชรบูรณ์ และสงขลา ศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการสวดมนต์โดยทั่วไป และการเข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปีของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,741 ราย ในภาพรวม พบว่า ผู้เข้าร่วมสวดมนต์เกือบทุกคน (ร้อยละ 99.2) คิดว่าการสวดมนต์มีประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และเมื่อถามว่าการสวดมนต์มีประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างไร มีข้อค้นพบที่น่าสนใจ คือ การสวดมนต์ช่วยให้มีสติปัญญามากที่สุดถึงร้อยละ 72.9 ช่วยให้มีความตั้งใจมั่นเป็นสมาธิ ร้อยละ 69.4 มีความเป็นสิริมงคล ร้อยละ 54.9 จิตใจอ่อนโยนมีเมตตา ร้อยละ 48.7 และเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ร้อยละ 44 (รศรินทร์ ภาณี ญัฐจิรา และเจตพล, 2557) อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษานี้สะท้อนได้เพียงภาพรวมกว้างๆ ไม่สามารถตอบคำถามในเชิงลึก หรืออธิบายเหตุผลและนัยความหมายของการสวดมนต์ได้ งานวิจัยข้างต้นจึงได้ศึกษาเชิงคุณภาพเพิ่มเติมในประเด็นบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสวดมนต์ รูปแบบการสวดมนต์ การอธิษฐานขอพร ตลอดจนการนำประโยชน์และอานิสงส์จากการสวดมนต์ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเน้นเปรียบเทียบประชากรสามกลุ่มวัย (วัยรุ่น วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ) เฉพาะในจังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งเป็นหนึ่งในจังหวัดที่ทำการศึกษาเชิงปริมาณเกี่ยวกับการสวดมนต์ข้ามปี พ.ศ. 2556 – 2557

## วัตถุประสงค์ในการศึกษา

อาศัยข้อมูลจากโครงการวิจัยข้างต้น บทความนี้ต้องการนำเสนอมุมมองบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสวดมนต์ รูปแบบการสวดมนต์ การอธิษฐานขอพร ตลอดจนการนำประโยชน์และอานิสงส์จากการสวดมนต์ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ของประชากรสามกลุ่มวัย คือ วัยรุ่น วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ

## บททวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการสวดมนต์

การสวดมนต์เป็นการนำพระธรรมคำสอน สาระ หรือแก่น หรือหลักของพระพุทธศาสนามาสวดเพื่อก่อให้เกิดสติปัญญา สู่การปฏิบัติเพื่อมุ่งหวังผลอันสูงสุดคือการดับทุกข์ตามคติความเชื่อ (พินิจ, 2548) ดังนั้น การที่ผู้สวดมนต์จะได้รับประโยชน์หรืออานิสงส์จำเป็นต้องเข้าใจความหมายของเนื้อหาคำสอนที่อยู่ในบทสวดหรือข้อธรรมนั้นๆ เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม อัครเดช ญาณเตโช (ม.ป.ป.) มีความเห็นว่า การสวดภาษาบาลีโดยไม่รู้ความหมายไม่ได้หมายความว่า จะไร้ผลแต่ช่วยให้ผู้สวดมนต์มีจิตใจที่สงบเย็นขึ้นมาได้ และหากสวดโดยรู้ความหมายและสาระสำคัญของบทที่สวดจะยิ่งทำให้ผู้สวดมนต์เกิดความศรัทธาเชื่อมั่นในบทสวดมากขึ้น ย่อมส่งผลให้ได้รับอานิสงส์จากการสวดมนต์ 2 ด้านพร้อมๆ กัน คือความสงบของจิตใจ และแสงสว่างทางปัญญา สามารถนำหลักธรรมในบทสวดมนต์ไปปฏิบัติตามได้

จากการทบทวนวรรณกรรม ประโยชน์หรืออานิสงส์ของการสวดมนต์ แบ่งเป็น 2 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) การปรับใช้การสวดมนต์ตามความเชื่อและความศรัทธาทางศาสนา 2) การปรับใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพโดยสวดมนต์เพื่อบำบัดความเจ็บป่วย ดังนี้

## การปรับใช้การสวดมนต์ตามความเชื่อและความศรัทธาทางศาสนา

ประโยชน์หรืออานิสงส์ที่เกิดจากการสวดมนต์ อาจแบ่งได้เป็น 2 ประการ (สมเด็จพระพุทธมาจารย์ พรหมรังสี, ม.ป.ป.) ประการแรก คือประโยชน์ที่เกิดกับจิตของผู้สวดมนต์เอง ประการที่สอง คือประโยชน์ที่เกิดในจิตของผู้อื่นที่ได้ยินเสียงสวดมนต์

1) ประโยชน์ที่เกิดกับจิตของผู้สวดมนต์เอง เสียงในการสวดมนต์ของผู้สวดจะกลบเสียงภายนอกไม่ให้เห็นมารบกวนจิต ซึ่งจะทำให้ผู้สวดเกิดความสงบอยู่กับบทสวดมนต์นั้นๆ โดยผู้สวดต้องสวดเสียงดังให้หูได้ยินเสียงตัวเอง และจิตใจต้องจดจ่ออยู่กับเสียงสวด เมื่อใจไม่ฟุ้งไปที่อื่นใจอยู่กับเสียงสวดมนต์ จะทำให้เกิดสมาธิ เพราะขณะที่สวดมนต์ต้องใช้ความอดทนอย่างสูง เพื่อเอาชนะความปวดเมื่อยที่เกิดขึ้นกับร่างกาย รวมทั้งอารมณ์ฝ่ายต่ำที่จะเข้ามากระทบจิตใจ ทำให้เกิดความเกียจคร้าน ยิ่งสวดบ่อยๆ ความอดทนก็จะเพิ่มมากยิ่งขึ้น (สุภาพ, 2554) เมื่อจิตเป็นสมาธิความสงบเยือกเย็นในจิตจะเกิดขึ้นและเกิดปัญญาเข้ามาในจิตใจของผู้สวด ถ้าผู้สวดมนต์รู้คำแปลและความหมายจะทำให้มีความเลื่อมใสศรัทธา เพราะบทสวดของทุกศาสนาเป็นเรื่องของความดีงามจิตใจจะบริสุทธิ์ขึ้น อ่อนโยนมีเมตตา เป็นการยกระดับจิตใจของผู้สวด และยอมทำให้ผู้สวดได้ความรู้และปัญญา (จุฑาทิพย์, 2552)

2) ประโยชน์ในจิตของผู้อื่นที่ได้ยินเสียงสวดมนต์ ผู้ใดที่ได้ยินได้ฟังเสียงสวดมนต์จะพลอยได้ความรู้เกิดปัญญามีจิตสงบลึกซึ้งตามไปด้วย ผู้สวดก็เกิดกุศลไปด้วยการให้ทาน (สมเด็จพระพุทธมาจารย์ พรหมรังสี, 2557) ยิ่งกว่านั้น การสวดมนต์ยังเป็นการสร้างความสุข และเกิดความสามัคคีในครอบครัว หากครอบครัวใดที่สวดมนต์เป็นประจำจะมีความสงบสุข เกิดสิริมงคลกับครอบครัว (สุภาพ, 2554)

### การปรับใช้การสวดมนต์ในการสร้างเสริมสุขภาพ

นอกจากประโยชน์หรืออานิสงส์ดังกล่าวแล้ว ปัจจุบันยังมีผู้ศึกษาและวิจัยที่เกี่ยวกับประโยชน์ของการสวดมนต์ โดยใช้การสวดมนต์บำบัดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ เพราะการสวดมนต์ทำให้มีสุขภาพจิตดีอันส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีของผู้สวดมนต์ (พินิจ, 2548)

นอกจากนี้ จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์หรืออานิสงส์ของการสวดมนต์ พบว่า มีการนำประโยชน์หรืออานิสงส์ของการสวดมนต์มาใช้ในการบำบัดรักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ดังรายละเอียดผลการศึกษาต่อไปนี้

ผลการวิจัยกึ่งทดลองการสวดมนต์เพื่อบำบัดความวิตกกังวลและความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม โดยการติดตามผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะรับการรักษา จำนวน 10 ราย พบว่า คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของผู้ป่วยก่อนสวดมนต์เท่ากับ 61.3 คะแนน (SD = 2.79) สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยหลังสวดมนต์ซึ่งเท่ากับ 53 คะแนน (SD = 3.43) และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่า การสวดมนต์มีผลในการช่วยลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ส่วนคะแนนเฉลี่ยความผาสุกทางจิตวิญญาณหลังสวดมนต์เท่ากับ 53.4 คะแนน (SD = 0.84) สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนสวดมนต์ ซึ่งเท่ากับ 51.3 คะแนน (SD = 2.58) และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์ช่วยให้เกิดการผ่อนคลายทำให้รู้สึกเป็นสุขสงบ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการสวดมนต์ช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมได้ (พรทิพย์ และ ทิตยา, 2555)

จากผลการวิจัยกึ่งทดลองโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์ช่วยลดอาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายจำนวน 60 ราย โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง (ผู้ป่วยที่ได้รับโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์) และกลุ่มควบคุม (ผู้ป่วยที่ไม่ได้รับโปรแกรมการจัดการอาการ) พบว่า ค่าเฉลี่ยอาการปวดภายหลังการทดลองของทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยอาการปวดภายหลังการทดลอง 4 วัน และ 7 วัน ของกลุ่มทดลอง น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยิ่งกว่านั้น อาการปวดของกลุ่มทดลองภายหลัง 4 วันและ 7 วัน พบว่าลดลงจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์ช่วยลดอาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายได้ (เบญมาศ และ สุรีพร, 2555)

### ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้ ใช้ข้อมูลจากโครงการ “การศึกษาสถานการณ์การสวดมนต์ในประเทศไทย: กรณีศึกษากิจกรรมการสวดมนต์ข้ามปี” ในส่วนของการศึกษาเชิงคุณภาพ ซึ่งใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) กลุ่มตัวอย่างจำนวนหนึ่งจากบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี 2556 – 2557 จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย

1) เป็นผู้ที่สวดมนต์ทุกวันหรือเกือบทุกวันในช่วง 1 ปี ที่ผ่านมา (นับย้อนหลังจากวันที่ 31 ธันวาคม 2556) เพื่อให้ได้ข้อมูลและรูปแบบเกี่ยวกับการสวดมนต์ที่ชัดเจนกว่าผู้ที่สวดมนต์นานๆ ครั้ง หรือสวดมนต์เฉพาะวันสำคัญทางศาสนา/วันพระ

2) มีอายุ 15 ปีขึ้นไป และเข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี พ.ศ. 2556–2557 ในพื้นที่จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 29 ราย โดยกระจายตามเพศ (ชาย 12 ราย และหญิง 17 ราย) และช่วงวัย ได้แก่ 1) กลุ่มวัยรุ่น อายุ 15–24 ปี จำนวน 8 ราย 2) กลุ่มวัยแรงงานอายุ 25–59 ปี จำนวน 13 ราย และ 3) กลุ่มวัยสูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 8 ราย

### **เครื่องมือในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ**

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ คือแนวคำถามเจาะลึก ซึ่งทีมวิจัยได้นำข้อเสนอแนะ ที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญในการเสวนาให้คำปรึกษา “ความหมาย คุณค่า และวิธีการสื่อสารของการสวดมนต์ เพื่อเชื่อมโยงสู่การพัฒนาจิต” (Consultative meeting) มาพัฒนาเป็นแนวคำถามเฉพาะประเด็นที่ต้องการเจาะลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลุ่มลึก ซึ่งสามารถอธิบายเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังความสนใจ ประโยชน์และอานิสงส์ของการสวดมนต์ได้อย่างครบถ้วนและสมบูรณ์

### **การเก็บข้อมูลภาคสนามเชิงคุณภาพ**

การศึกษานี้มีการเก็บข้อมูลจำนวน 3 ครั้ง ในระหว่างช่วงเดือนเมษายน ถึงสิงหาคม พ.ศ. 2557 ซึ่งการนัดหมายเก็บข้อมูลจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดำเนินการในวันหยุดสุดสัปดาห์ และนอกเวลาราชการ โดยติดต่อผ่านทางโทรศัพท์ก่อนเพื่อนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ที่สะดวกให้สัมภาษณ์ เนื่องจากกลุ่มเป้าหมายมีภารกิจในการประกอบอาชีพ เช่น เป็นข้าราชการ พนักงานเอกชน และบางส่วนเป็นนักเรียน/นักศึกษา

นักวิจัยหลักและนักวิจัยร่วม เป็นผู้เก็บข้อมูลภาคสนามด้วยตนเอง โดยมีผู้ช่วยนักวิจัยร่วมในกระบวนการเก็บข้อมูลทุกขั้นตอน และนักวิจัยได้ใช้การสังเกตบริบทของครอบครัวและชุมชนในขณะสัมภาษณ์ด้วย และสามารถถามซัก (Probe) ในประเด็นที่สนใจที่ถูกหยิบยกมากล่าวโดยผู้ให้ข้อมูลได้

อนึ่ง ชื่อที่ปรากฏอยู่ในบทความนี้เป็นเพียงนามสมมุติ เพื่อให้เป็นไปตามหลักการจริยธรรมในการทำวิจัยในคน ที่ทีมวิจัยจะไม่เปิดเผย ชื่อ – นามสกุลจริงของผู้ให้ข้อมูล

## **ผลการศึกษา**

จากผลการศึกษาเชิงคุณภาพครั้งนี้ พบว่า มุมมองของผู้สวดมนต์ทั้งสามกลุ่มวัยในเรื่องบริบททางสังคมและวัฒนธรรมและรูปแบบการสวดมนต์มีความคล้ายคลึงกัน ส่วนการอธิษฐานขอพร รวมถึงการนำประโยชน์และอานิสงส์จากการสวดมนต์ไปปรับใช้ในชีวิตของประชากรสามกลุ่มวัย พบว่ามีความแตกต่างระหว่างสามช่วงวัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

### **ลักษณะบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่เป็นจุดเริ่มต้นสู่การสวดมนต์**

มิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสวดมนต์ของประชากรทั้งสามกลุ่มวัยมีความเชื่อมโยงกัน กล่าวคือ การสวดมนต์ได้รับการปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก และได้ปฏิบัติมากขึ้นตามประสบการณ์ชีวิต จำแนกได้เป็น

3 มิติ คือ 1) การได้รับการปลุกฝังและถ่ายทอดจากครอบครัว 2) เหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิต และ 3) การเรียนรู้หลักธรรมโดยเริ่มจากความสนใจ และตั้งใจศึกษาหลักธรรมด้วยตนเอง

**1) การได้รับการปลุกฝังและถ่ายทอดจากครอบครัว** ทั้งสามช่วงวัยมีพื้นฐานการสวดมนต์ โดยได้รับการปลุกฝังและถ่ายทอดจากครอบครัวตั้งแต่วัยเด็ก ผ่านกระบวนการเรียนรู้ และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางศาสนาตามความเชื่อและความศรัทธาจากคนในครอบครัวที่อาศัยอยู่ด้วยเป็นหลัก และจากการมีพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย หรือญาติพี่น้องพาเข้าวัดทำบุญ ตักบาตร สวดมนต์อยู่เป็นประจำ

“สวดค่ะ ก่อนนอน แต่ก่อนนอนกับยาย ยายจะพาสวดก่อนนอน...ยายก็สวดยาว คำก็ให้อยู่กับเค้า นั่งสวดด้วยกัน...และก็นั่งพนมมืออยู่ข้างๆ อันไหนได้เราก็ตูตาม...ยายสอนบอกว่าให้แผ่เมตตาด้วย เวลาสวดมนต์”

(น้องดี เพศหญิง อายุ 22 ปี, กำลังเรียนหนังสือ)

“ที่บ้านก็จะเคร่งเรื่องการสวดมนต์ ทำวัตร...เค้าจะให้สวดมนต์ตลอด พอถึงวันพระเค้าจะให้สวดมนต์...” “สวดก่อนนอนทุกวัน ทำมาตั้งแต่เด็ก คล้ายๆ กับว่าพ่อแม่สอนมาแบบนี้”

(น้องบอย เพศชาย อายุ 20 ปี, ทำงานแล้ว)

**2) เหตุการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในช่วงชีวิต** ซึ่งทำให้หันมาสนใจในเรื่องการสวดมนต์ พบว่า วัยแรงงานและวัยสูงอายุจะสะท้อนภาพดังกล่าวได้ชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยแรงงานเป็นวัยที่มีการก่อร่างสร้างตัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเริ่มเข้าสู่การทำงาน หรือการเริ่มสร้างครอบครัว ซึ่งต้องมีการปรับตัว กระบวนการต่างๆ เหล่านี้ทำให้มีโอกาสพบเจอเหตุการณ์สำคัญ หรือปัญหาที่เป็นวิกฤติของชีวิต เช่น ปัญหาในการทำงาน ความทุกข์จากชีวิตครอบครัว การสูญเสียบุคคลที่รัก เป็นต้น ทำให้คนเหล่านี้หันมาใช้วิธีการสวดมนต์เป็นที่พึ่งทางใจ เพื่อคลายความทุกข์

“ตอนที่สวดมนต์น่าจะเป็นช่วงเสียน้องชาย ประมาณ 10 ปีที่แล้ว คิดทำสิ่งที่ดีๆ ให้เกิดกับเค้า โดยการนั่งปฏิบัติธรรม ทำบุญใส่บาตร นึกถึงเค้าทุกครั้งที่เราใส่บาตร แล้วการสวดมนต์เป็นการทำดี โดยที่ไม่ต้องลงทุนสูง นั่งอยู่ในห้องก็ได้ไม่จำเป็นต้องมาที่วัด สวดมนต์ที่บ้านก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นวันพระใหญ่”

(พี่แ้ว เพศหญิง อายุ 49 ปี, ข้าราชการ)

“ตั้งแต่พ่อแม่แยกทางกัน คือหนูก็เริ่มแบบว่าความทุกข์เริ่มเข้ามาเยอะ ต้องทำให้หนูรับผิดชอบอะไรเยอะขึ้น ต้องเป็นตัวแทนของน้อง และเป็นลูกคนโตด้วย จะทำอะไรให้เรารู้สึกดีขึ้น ไม่อยากให้เราเครียด หนูต้องดำเนินชีวิตต่อไป ...ก็เลยเลือกใช้วิธีการสวดมนต์”

(น้องฟาง เพศหญิง อายุ 22 ปี, กำลังเรียนหนังสือ)

นอกจากนี้ การหมดภาระจากหน้าที่การงาน หรือหมดความกังวลเกี่ยวกับลูก เพราะลูกมีอาชีพการงานที่มั่นคง หรือมีครอบครัว ยังเป็นอีกหนึ่งการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของกลุ่มวัยสูงอายุที่ทำให้เริ่มสวดมนต์ หรือเลือกไปทำบุญ และถือศีลที่วัดอย่างสม่ำเสมอในวันพระมากขึ้น

“รู้สึกท้อว่าสวดมนต์จริงจัง ตั้งแต่เราออกจากข้าราชการครูมา ...อายุมากขึ้น เราก็มาเอาทางพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ช่วย”

(ป้าแดง เพศหญิง อายุ 70 ปี, ข้าราชการบำนาญ)

3) การเรียนรู้หลักธรรมจากความสนใจและตั้งใจศึกษาหลักธรรมด้วยตนเอง เห็นความสำคัญของการสวดมนต์ที่สามารถนำมาปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้

“โดยส่วนตัว ผมศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าในเรื่องของหลักธรรม เราไม่ได้รู้ทั้งหมดหรอก เรารู้แต่ส่วนที่จำเป็นที่เป็นแก่นจริงๆ ...การสวดมนต์จะเป็นสิ่งที่ตามมาหลังจากนั้น เพราะว่าเหมือนกับเป็นกิจกรรม หรือว่าเป็นจารีตประเพณีที่เรามีความศรัทธา มีความเคารพแล้วเราก็ต้องมีการเคารพบูชาประมาณนี้มากกว่า”

(พี่บอล เพศชาย อายุ 27 ปี, พนักงานของรัฐ)

“ตั้งใจสวด คือ สวดก็คิดว่าทำแล้วก็ดี ไม่ได้คิดอะไรมากไปกว่าชีวิต สวดก่อนนอนทุกคืน น่าจะเป็นผลดี...ไปทำบุญที่วัดเห็นพระเฝ้าพูดว่าให้สวดมนต์ก่อนนอน ตอนทำใหม่ๆ ไม่ได้คิดอะไร สวดบ้าง เว้นบ้าง ถ้าสวดได้ก็สวดไป มันก็ดี เป็นอะไรที่เราคิดของเราเอง”

(พี่อ้น เพศหญิง อายุ 52 ปี, ธุรกิจส่วนตัว)

จากข้อมูลดังกล่าว พบว่า มิติเรื่องการเรียนรู้หลักธรรมด้วยตนเอง พบเฉพาะในวัยแรงงานเท่านั้นที่ได้สะท้อนข้อมูลดังกล่าวนี้ แต่นับว่าเป็นข้อมูลที่มีความสำคัญที่ควรนำมากล่าวถึง เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลนี้ ได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเด็กเช่นกัน แต่เมื่อเติบโตขึ้นสนใจศึกษาจากพระอาจารย์ หรือศึกษาเพิ่มเติมด้วยการอ่านหนังสือเพื่อศึกษาหลักธรรมด้วยตัวเอง ทำให้มีความศรัทธาในหลักธรรมของศาสนา ถือว่าเป็นการต่อยอดจากการที่ได้รับการปลูกฝังและถ่ายทอดจากครอบครัว ซึ่งอาจเกิดขึ้นในช่วงวัยใดก็ได้ หากคนๆ นั้นสนใจศึกษาด้วยตนเอง

### การสวดมนต์ต้องเริ่มต้นด้วยความศรัทธา

รูปแบบการสวดมนต์ของทั้งสามกลุ่มวัยมีความคล้ายคลึงกัน คือ เห็นว่าการสวดมนต์เป็นสิ่งที่ดี ต้องสวดด้วยความศรัทธาและเชื่อว่ามีคุณค่าทางด้านจิตใจจึงจะเกิดผลดีต่อตนเอง

“การสวดมนต์ ต้องมีจิตใจที่ตั้งมั่น คือ น้อมจิตระลึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ต้องมีสมาธิในทุกขั้นตอนในการปฏิบัติ การมีสมาธิในการปฏิบัติหรือทุกขั้นตอนของการสวดจะช่วยให้เรามีสมาธิขึ้น”

(พี่จี เพศชาย อายุ 43 ปี, ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว)

“การสวดมนต์มันเหมือนว่าถ้าหากว่าเราไม่ศรัทธา เราสวดไปก็ไม่สบายใจ...เราต้องศรัทธาตลอด การสวดมนต์ คือเราจะต้องเชื่อที่เราสวดไปเราต้องได้...เชื่อที่เราทำต้องเชื่อว่ามันเป็นสิ่งที่ดี เพราะว่าถ้าเราไม่เชื่อ เราสวดไปก็ไม่มีประโยชน์”

(น้องแก้ว เพศชาย อายุ 16 ปี, กำลังเรียนหนังสือ)

การสวดมนต์ถือเป็นกิจวัตรประจำวันที่ทำเป็นประจำ จนเกิดความเคยชิน ส่วนใหญ่จะสวดช่วงก่อนนอน ในเวลากลางคืน เพราะเห็นว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะ ถ้าหากไม่ได้สวดมนต์จะเกิดความรู้สึกกังวลในจิตใจหรือบางคน ทำให้นอนไม่หลับ

“เรานึกในใจว่าวันนี้เมื่อยตัวเหลือเกิน จะนอนแต่วัน พอปุ๊บที่นอนเสร็จล้มหัวถึงหมอน คือไม่สวดมนต์ไม่ได้แล้ว เหมือนที่เราเคยทำแล้วจะไม่ทำไม่ได้ ก็เหมือนเป็นกิจวัตร...” “ถ้าหากว่าวันไหนเราไม่สวด ก็เหมือนจะนอนไม่หลับ แต่ถ้าเกิดว่าวันไหนที่เราสวดมนต์จะนอนหลับ”

(ป้าแดง เพศหญิง อายุ 70 ปี, ชำราชากรบ้านนาญ)

ส่วนใหญ่จะสวดเสียงดังในระดับที่ตนเองได้ยิน เพื่อให้จิตใจไม่ออกแวก อยู่กับบทสวดมนต์ที่กำลังสวดตลอดเวลา

“สวดมนต์ออกเสียงทุกครั้ง จะไม่พยายามพูดในใจเลย ถ้าเกิดพูดในใจปั๊บ มันทำให้หนูไม่มีสติ ถ้าหนูพูดในใจมีสิทธิ์คิดเรื่องอื่น แต่ถ้าหนูพูดออกมาเลย คือสติจะอยู่กับเสียง สติจะอยู่กับปาก...” “คือบทสวดมนต์เค้าบอกว่าถ้าเรายังจดจ่อ แล้วก็ท่องบทนั้น ก็ยิ่งเพิ่มยกระดับ เพิ่มความศรัทธา ความเลื่อมใส ก็เหมือนข้อสอบ ถ้าเรายังท่อง ยิ่งจำหลายๆ รอบก็ยิ่งทำให้เราจำได้”

(น้องฟาง เพศหญิง อายุ 22 ปี, กำลังเรียนหนังสือ)

ผู้สูงอายุที่อ่านหนังสือไม่ออกจะใช้วิธีสวดแบบท่องจำ และสวดตามผู้นำสวดมนต์หากสวดตามไม่ทันหรือจำบทสวดไม่ได้

“อันไหนสวดไม่ได้ก็จะนั่งเจียบ แต่จะไม่หลับ คือเราตั้งใจฟัง พระพูดอะไรใจเราก็ไปกับเค้า... เราสวดไม่ได้ก็ตามเค้าในใจ... ก็จำได้เป็นบางที หัวท้ายจะได้เลย... แต่ก็เออหัวท้ายก็ช่างมันเถอะ”

(ป้าสาม เพศหญิง อายุ 60 ปี, รั้งจางทั่วไป)

ภาษาที่สวดเป็นภาษาบาลีอย่างเดียวไม่มีบทแปล และทั้งสามช่วงวัยเห็นว่า การสวดมนต์จำเป็นต้องรู้ และเข้าใจความหมายของแต่ละบทที่สวด เพราะบทสวดแต่ละบทมีคำสอนและหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

“ถ้าพูดถึงรู้คำแปลก็ดีนะ เพราะคำแปลทำให้เรารู้หมดเลยว่าพระพุทธเจ้าทำอะไร ทำเหมือนเป็ยบ... ก็ยังบอกกับแฟนว่าพระพุทธเจ้าสวดมนต์กับคำแปลเหมือนกันเลยในชีวิตของคนเรา ท่านสอนดีมาก”

(ป้าน้อย เพศหญิง อายุ 69 ปี, ค้าขาย)

“โดยส่วนตัวผมคิดว่า ถ้าเราเข้าใจความหมายอยู่แล้วในขณะที่เราสวด บางครั้งเราไม่ต้องแปลก็ได้ แต่เราจะระลึก เรารู้ที่อยู่ในใจอยู่แล้วว่า โอเคเราสวดอะไรอยู่ ความหมายคืออะไร เราสวดเพื่ออะไร”

(พี่บอล เพศชาย อายุ 27 ปี, พนักงานของรัฐ)

“หนูว่าคำแปลมีส่วนสำคัญ สวดไปรู้แต่ว่า อะระหัง ลัมมา ลัมพุทโธ ภควา แต่ไม่รู้เลยว่ามันคืออะไร แล้วสวดไปเหมือนกับนกแก้ว นกขุนทอง โดยที่ไม่รู้เลยว่าสวดไปได้อะไร...ถ้าเราได้รับความหมาย และทำให้เราสามารถ focus ได้ว่าเราอยากได้อะไร เราก็คง focus บทสวดนั้น”

(พี่แฉ้ว เพศหญิง อายุ 49 ปี, ข้าราชการ)

ส่วนระยะเวลาของการสวดมนต์ พบว่า แต่ละคนใช้เวลาไม่เท่ากัน ซึ่งขึ้นอยู่กับบทสวดมนต์ เป็นบทสวดแบบสั้นหรือยาว และความเหนื่อยล้าหลังจากการทำกิจกรรมในแต่ละวัน

“วันไหนเราทำงานล้าๆ ก็บอกว่าวันนี้จะไม่สวดมนต์ พอหัวถึงหมอน ไม่ได้ต้องลุกขึ้นมาสวดก็ไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร แต่ว่าคือเราก็คงสวดแบบง่ายๆ ไม่ต้องยาวมาก”

(ป้าแดง เพศหญิง อายุ 60 ปี, รับจ้างทั่วไป)

นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้สวดมนต์ทั้งสามช่วงวัย ในบางรายมีการแม่เมตตาให้แก่ตนเอง ครอบครัว เจ้ากรรมนายเวร และญาติที่ล่วงลับหลังสวดมนต์เสร็จ

“เวลาก่อนที่จะสวดจบ พระก็พาแม่เมตตาให้คนโน้น คนนี้ แค่นี้ก็สบายใจแล้ว...ชอบๆ กลัวว่าคนที่ตายไปแล้ว กลัวจะไม่ได้ ก็ชอบตรงนี้”

(ป้าสาม เพศหญิง อายุ 60 ปี, รับจ้างทั่วไป)

“ถ้าหากว่าสวดมนต์เสร็จ ถ้าหนูนั่งสมาธิเสร็จก็คือจะอธิษฐาน ต่อด้วยแม่เมตตาให้ญาติ พ่อแม่...ยายบอกว่าแม่เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรเราด้วย คนที่คิดไม่ดีกับเรา ก็จะเลิกร้ายต่อกันไป”

(น้องดี เพศหญิง อายุ 17 ปี, กำลังเรียนหนังสือ)

### การอธิษฐานขอพรหลังการสวดมนต์

การอธิษฐานขอพรหลังจากการสวดมนต์ พบว่า ส่วนใหญ่ทุกกลุ่มวัยจะอธิษฐานขอพร โดยให้ความสำคัญกับครอบครัว หรือบุคคลในครอบครัวเป็นลำดับแรก จากข้อค้นพบสะท้อนให้เห็นว่า สถาบันครอบครัวนั้น มีความสำคัญสำหรับคนในทุกช่วงวัย เป็นสถาบันที่สร้างความผูกพันระหว่างคนในครอบครัวให้ใกล้ชิดกัน ส่วนใหญ่เป็นการอธิษฐานขอให้คนในครอบครัวมีความสุข สุขภาพแข็งแรง อายุยืนนาน ส่วนการขอพรให้ตนเอง จะขอให้มีความสุขแข็งแรง การเรียนและการทำงานราบรื่น มีความก้าวหน้าและประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจ

“เวลาที่สวดเสร็จได้มีการอธิษฐานทุกวัน ...ก็จะอธิษฐานให้คุณพ่อคุณแม่ก่อน ให้มีความสุขร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วย แล้วก็อธิษฐานให้ตัวเองมีความสุขที่ดี”

(น้องเจ เพศหญิง อายุ 22 ปี, กำลังเรียนหนังสือ)

“ก็ใจนี้ก็อยากสวด อยากให้ลูกสบาย...ตัวเองด้วย และครอบครัว...ยังงี้ก็ต้องให้ลูกก่อน...ก็อยากให้ลูกดี ขอให้ลูกดีอย่างเดียว”

(ป้าน้อย เพศหญิง อายุ 69 ปี, คำชาย)

การขอพรของกลุ่มวัยรุ่นและวัยแรงงานในเรื่องการเรียนและทำงานนั้น เป็นที่น่าสังเกตว่า กลุ่มนี้ตระหนักดีว่า ต้องไม่ขอพรเพียงอย่างเดียว แต่ต้องลงมือกระทำด้วยจึงจะประสบผลสำเร็จได้จริง รวมถึงการขอพรให้ตนเอง อยู่รอดปลอดภัย ไม่มีอันตราย ก็เห็นว่าต้องอยู่ที่การกระทำของตนเองด้วย

“เรื่องการเรียนขอให้เราเรียนให้ดีขึ้น แต่ก็ต้องปฏิบัติตัวให้ดีขึ้นกว่าเดิม ...เราก็อ่านด้วย ไม่ใช่ว่าอาศัยแต่เรื่องอย่างนี้อย่างเดียว ถ้าเราไม่อ่านหนังสือก็สอบไม่ได้”

(น้องเจ เพศหญิง อายุ 22 ปี, กำลังเรียนหนังสือ)

“ขอให้พระคุ้มครอง ใช้พระคุ้มครอง แต่ท่านจะคุ้มครองตอนที่เราประพฤติตนเป็นคนดี ถ้าเราประพฤติไม่ดี ท่านไม่คุ้มครอง เพราะพุทธศาสนาของเรา คือ อตตาทิ อตตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ตนต้องช่วยเหลือตนเองด้วย”

(พี่จี เพศชาย อายุ 43 ปี, คำชาย/ธุรกิจส่วนตัว)

นอกจากนี้ยังพบว่า วัยสูงอายุบางคนไม่ได้อธิษฐานหรือขอพร เพราะได้ศึกษาหลักธรรม และมีความเชื่อมั่นว่า ทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง เห็นว่าศาสนาพุทธไม่ได้เป็นศาสนาแห่งการร้องขอ

“ศาสนาพุทธไม่ได้เป็นศาสนาแห่งการร้องขอ ไม่ใช่สวดมนต์แล้วขอให้ไดโนนได้นี้...เมื่อเราคิดดี พูดดี ทำดี ผมว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้น และถ้าอยากให้ชีวิตมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นควรจะเริ่มจากการสวดมนต์”...  
“การอธิษฐานถ้าตามศาสนาพุทธจริงๆ คำก็บอกว่าไม่ได้เท่าไร แต่ก็รู้ว่าเราไปแอนตี้หรือเปล่า อย่างหลวงพ่อบัญญา นันทภิกขุ บอกว่าในศาสนาพุทธไม่มีจงดลบันดาล ขออำนาจบารมีที่หลวงพ่อโสธร หรือว่าใครๆ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ท่านเคารพนับถือจงดลบันดาลให้..ไม่มีในศาสนา”

(ลุงลี เป็นผู้สูงอายุ เพศชาย, ข้าราชการบำนาญ)

อย่างไรก็ตาม พบว่า คนที่ไม่ได้ขอพรหรืออธิษฐานดังข้างต้น แต่กลับมีมุมมองน่าสนใจ เช่น ในการสวดมนต์ หรือทำกิจกรรมทางศาสนาอื่นๆ ในแต่ละครั้ง จะคำนึงถึงหลักความเป็นจริงว่าทำไปเพื่ออะไร มีประโยชน์อย่างไร ทำให้เห็นเป็นรูปธรรมมากขึ้น เช่น นึกถึงการสวดมนต์ เป็นการสวดเพื่อเผยแพร่และสืบทอดพระพุทธศาสนา ซึ่งมุมมองนี้สะท้อนให้เห็นว่า คุณค่าของการสวดมนต์หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ทางศาสนา ไม่ได้ถูกจำกัดเพียงเรื่องของการขอพร หรืออธิษฐานให้เป็นไปตามที่ใจมุ่งหวังเท่านั้น

“ไม่ได้ขอเหมือนอย่างที่คุณอื่นเค้าขอ ...เพราะเราจะนึกถึง อย่างเวลาที่เราสวดมนต์ ใส่บาตร ทำบุญ เราทำเพื่ออะไร เช่น ผมนึกว่าใส่บาตร เราก็กินให้พระภิกษุสงฆ์ในพุทธศาสนาได้ดำรงชีพอยู่ เพื่อปฏิบัติธรรม เพื่อเผยแพร่พระพุทธศาสนา และพุทธศาสนาที่ท่านรักษาไว้ก็เป็นพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า”

(พี่บอล เพศชาย อายุ 27 ปี, พนักงานของรัฐ)

## ประโยชน์หรืออานิสงส์จากการสวดมนต์

ทุกกลุ่มวัยได้สะท้อนให้เห็นว่า การสวดมนต์ทำให้ได้รับประโยชน์หรืออานิสงส์สำคัญที่เหมือนกัน คือ การมีสติในขณะที่สวด

“การสวดมนต์ ทำให้เรามีสติ มีความระลึกรู้ทัน คือเราทุกคนผมเข้าใจว่าก็ต้องมีจิตคิดชั่วกันบ้าง ทุกคน วันหนึ่งอาจจะกี่ครั้ง หรือว่านับไม่ถ้วนก็มีบ้าง แต่ว่าก็ทำให้เรามีสติ...ถ้าเราทำกรรมไม่ดี กรรมที่ไม่ดีก็จะส่งผลให้กับเรา”

(ทีบอล เพศชาย อายุ 27 ปี, พนักงานของรัฐ)

ภายหลังจากการสวดมนต์จะทำให้เกิดความสบายใจ มีจิตใจสงบ และเกิดความสุข

“สวดแล้วมีความรู้สึกที่สบายใจ รู้สึกว่าเราทำทุกวันก็ดีกับตัวเอง จิตใจผ่องใส”

(น้องแก้ว เพศชาย อายุ 16 ปี, กำลังเรียนหนังสือ)

นอกจากนี้ การสวดมนต์ยังเป็นการพัฒนาจิต ทำให้มีสมาธิ และเกิดปัญญา

“การสวดมนต์เป็นการสร้างสมาธิ เมื่อเกิดสมาธิแล้ว ปัญญาจะเกิดขึ้นตามมาเอง”

(พีจี เพศชาย อายุ 43 ปี, ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว)

ผู้ให้ข้อมูลแต่ละกลุ่มวัยได้นำอานิสงส์จากการสวดมนต์ดังกล่าว มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ภายใต้อารมณ์ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย กล่าวคือ กลุ่มวัยรุ่นได้นำประโยชน์จากการสวดมนต์ไปปรับใช้ในการเรียน เช่น การทำสมาธิก่อนสอบ เพื่อช่วยให้มีสติและใจจดจ่อในขณะที่สอบ

“สามารถทำให้เราคิดถึงการมีสติ มีสมาธิ และมีใจจดจ่ออยู่ที่ข้อสอบนั้น และสามารถนึกถึงบทเรียน หรือที่อาจารย์สอนมาได้แฉ่วแฉ่ว ใจจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น”

(น้องแอล เพศหญิง อายุ 22 ปี, กำลังเรียนหนังสือ)

ส่วนวัยแรงงานได้นำประโยชน์จากการสวดมนต์มาปรับใช้ในการทำงาน และการใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเห็นได้ชัด เช่น การใช้สติพิจารณาใคร่ครวญ สิ่งที่ได้กระทำมาอย่างมีเหตุผลและเป็นรูปธรรม ทำให้เกิดความมั่นใจในงานที่ตนเองได้ทำ

“มันต้องสัมผัสและทำด้วยตัวเอง ถึงผมบอกไปก็ไม่เข้าใจอยู่ดีว่า ความรู้สึกเป็นยังไง เพราะการสวดมนต์ช่วยในเรื่องที่ทำให้เรามีสติมากขึ้น เวลาทำงานเราก็เอาประสบการณ์จากการสวดมนต์มาใช้ในการทำงาน คือ รู้ว่าเราทำอะไรอยู่ เหมือนกับเป็นการเชื่อมโยงกัน อย่างเช่นเราสวดมนต์เราก็ต้องจดจ่อกับคำสวด มันก็เริ่มมาจากตรงนี้ เหมือนกับการทำงาน เราก็รู้ว่าเราทำตรงนี้อยู่ นะ ไม่ใช่เราดูตรงนี้อยู่แต่ใจลอยไปที่อื่น”

(น้องเอ เพศชาย อายุ 23 ปี, ทำงานแล้ว)

รวมถึงการใช้สติในการควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการทำงาน

“การสวดมนต์ช่วยในการทำงานได้ค่ะ ช่วยได้เยอะเลย... ด้วยนิสัยของตัวเองเป็นคนใจร้อน เป็นคนพูดจาไม่ได้คิด แต่พอสวดมนต์ก็ทำให้เราใจเย็นลง ทำอะไรก็มีสติ ทำให้คิดก่อนทำ”

(พี่หนึ่ง เพศหญิง อายุ 26 ปี, พนักงานบริษัทเอกชน)

ผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญกับการสวดมนต์ในฐานะเป็นสิ่งยึดเหนี่ยว และมีคุณค่าทางด้านจิตใจ เพื่อให้เกิดความสบายใจและความสุขในช่วงบั้นปลายของชีวิต เนื่องจากผู้สูงอายุได้ผ่านประสบการณ์ต่างๆ ในชีวิตทั้งทางด้านบวกและด้านลบมาตลอดช่วงชีวิต จากข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประโยชน์หรืออานิสงส์ที่ได้กล่าวมาข้างต้น มีความสอดคล้องกับอานิสงส์ของการสวดมนต์ตามความเชื่อและความศรัทธาทางศาสนา ซึ่งเกิดกับจิตของผู้สวดมนต์เอง (สมเด็จพระพุทธาจารย์ พรหมรังสี, ม.ป.ป.) เพราะขณะสวดมนต์จิตใจจะจดจ่อกับบทสวด สมองจะปลอดโปร่งไม่คิดในเรื่องที่ทำให้เครียด จึงทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย (สุภาพ, 2554) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุทำให้มองโลกในแง่ดี และปล่อยวาง

“คือเราก็ก่อนไปเอง แล้วก็จากประสบการณ์ของตัวเองด้วย คือเมื่อก่อนลำบากมาก แต่เราก็ไม่ได้มองคนอื่นว่าทำไมเค้าถึงรวย ทำอย่างไรเค้าถึงรวย มันก็บุญวาสนาของเรา ถ้าไม่มีวาสนาก็ลำบากอยู่อย่างนั้น ทำจนตายก็ไม่รวย”

(ป้าสาม เพศหญิง อายุ 60 ปี, รับจ้างทั่วไป)

“สวดแล้วสบายใจ ...ก็ทำงานไป ดีไป ไม่เหนื่อยไม่ล้า ...มันมีกำลังใจ อะไรที่เราทำไว้มันก็ดี ไม่เห็นมันก็ดี อะไรๆ ก็ทำดีไว้ ก็บอกให้ทำดี ทำชั่วก็ได้ชั่ว ทำดีก็ได้ดี”

(ลุงยิ้ม เพศชาย อายุ 68 ปี, ธุรกิจส่วนตัว)

และเป็นข้อน่าสังเกตว่า ผู้สูงอายุได้สะท้อนให้เห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของการสวดมนต์ทางด้านจิตใจ ช่วยยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความสุข ความสบายใจในช่วงบั้นปลายของชีวิต มากกว่าการนำไปปรับใช้ในเรื่องของการทำงานหรือเรื่องอื่นๆ อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในแต่ละช่วงวัย ทั้งทางด้านบวกและด้านลบมาแล้วมากมาย จนถึงช่วงชีวิตในปัจจุบัน

ถึงแม้การสวดมนต์จะมีประโยชน์และอานิสงส์ดังได้กล่าวข้างต้น แต่การสวดมนต์ควรกระทำอยู่เสมอ จึงจะได้รับประโยชน์ที่เป็นมงคลแก่ตนเองอย่างต่อเนื่องและยาวนาน ไม่ใช่สวดมนต์เพียงบางครั้งบางคราวเท่านั้น

“ไม่ใช่สวดมนต์แค่วันนี้ แต่ในชีวิตประจำวันไม่ได้ทำ หรือว่ายังประพடுத்தันที่ไม่ดีอยู่ ถึงทำไปก็ไม่มีประโยชน์ในความคิดของผม มงคลอาจจะเกิดกับตัว แต่จะเกิดบางครั้งบางคราวเท่านั้น แต่ถ้าอยากจะให้มงคลเกิดกับตัวเองต่อเนื่อง ต้องทำบ่อยๆ”

(พี่จี้ เพศชาย อายุ 43 ปี, ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว)

## บทสรุปและอภิปรายผล

บริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับการสวดมนต์ของประชากรทั้งสามวัย เปรียบเสมือน การก้าวเดินตามบันไดแห่งชีวิต เริ่มตั้งแต่การได้รับการปลูกฝังและถ่ายทอดการสวดมนต์จากครอบครัวตั้งแต่วัยเด็ก เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางศาสนาตามความเชื่อ ความศรัทธาจากคนในครอบครัวที่อาศัย อยู่เมื่อเวลาผ่านไปแต่ละช่วงวัย ได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ชีวิตที่เพิ่มขึ้น เป็นที่น่าสังเกตว่าวัยแรงงานจะสะท้อน ภาพดังกล่าวได้ชัดเจน เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องรับผิดชอบตัวเอง มีการก่อร่างสร้างตัว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเริ่ม เข้าสู่การทำงาน การเริ่มสร้างครอบครัว ซึ่งต้องมีการปรับตัว ทำให้มีโอกาสพบเจอเหตุการณ์สำคัญ หรือปัญหา ที่เป็นวิกฤติของชีวิต ทำให้คนเหล่านี้หันมาใช้เลือกวิธีการสวดมนต์ เพื่อเป็นที่พึ่งทางใจ อย่างไรก็ตาม ยังมีวัยแรงงาน ส่วนหนึ่งที่สนใจในเรื่องการสวดมนต์ เพราะเห็นความสำคัญของการสวดมนต์ที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ได้จริง ในขณะที่วัยสูงอายุเป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์ในการใช้ชีวิตและได้ซึมซับเรื่องราวทางสังคมและวัฒนธรรม มากมาย ตั้งแต่วัยเด็ก วัยทำงาน จนถึงช่วงบั้นปลายชีวิต หมดภาระครอบครัว ต้องการปล่อยวางจากเรื่องต่างๆ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา โดยเฉพาะการสวดมนต์ จึงเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้เป็นี่พึ่งและยึดเหนี่ยว ทางจิตใจ

ประชากรทั้งสามกลุ่มวัยมีความเห็นที่สอดคล้องกันว่า การสวดมนต์เป็นสิ่งที่ดี ต้องสวดด้วยความศรัทธา และเชื่อว่ามีคุณค่าทางด้านจิตใจจึงจะเกิดประโยชน์ การสวดมนต์ถือเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันที่ทำเป็นประจำ ถ้าหากไม่ได้สวดมนต์จะเกิดความรู้สึกกังวลในจิตใจ หรือบางคนทำให้อนอนไม่หลับ ส่วนใหญ่จะสวดช่วงก่อนนอน เพราะเป็นช่วงเวลาที่เงียบ และจะสวดเสียงดังในระดับที่ตนเองได้ยิน เพื่อให้จิตใจจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสุภาพ หอมจิตร (2554) ที่กล่าวว่า การสวดมนต์จะเกิดประโยชน์แก่จิตของผู้สวดมนต์เอง เสียงในการสวดมนต์ของผู้สวดจะกลบเสียงภายนอกไม่ให้เข้ามาบกรบกวนจิต ซึ่งจะทำให้ผู้สวดเกิดความสงบ อยู่กับบทสวดมนต์นั้นๆ และผู้สวดต้องสวดเสียงดังให้ได้ยินในหูของตนเอง เพื่อให้จิตใจจดจ่ออยู่กับเสียงสวดมนต์ จึงทำให้เกิดสมาธิ (สมเด็จพระพุฒาจารย์ พรหมรังสี, ม.ป.ป.) ทั้งสามช่วงวัยเห็นว่า การสวดมนต์จำเป็นต้องรู้และเข้าใจ ความหมายของแต่ละบทที่สวด เพราะบทสวดแต่ละบทมีคำสอนและหลักธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งหากรู้และเข้าใจ อย่างถูกต้อง ก็จะสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง สอดคล้องกับข้อมูลจากนักวิชาการด้านพุทธศาสนา ที่ชี้ว่า หากผู้สวดรู้คำแปลจะยิ่งทำให้ผู้สวดมนต์เกิดศรัทธาเชื่อมั่นในบทสวดมากขึ้น ส่งผลให้ได้รับความสงบในจิตใจ และแสงสว่างทางปัญญา สามารถนำหลักธรรมในบทสวดมนต์ไปปฏิบัติตามได้ (อัครเดช, ม.ป.ป.)

การอธิษฐานขอพรหลังจากการสวดมนต์ เป็นที่น่าสนใจว่าผู้สวดมนต์ในกลุ่มวัยรุ่น และวัยแรงงานส่วนหนึ่ง สะท้อนมุมมองในเรื่องการเรียนและทำงานให้เห็นว่า การขอพรเพียงอย่างเดียวไม่ช่วยให้สำเร็จได้ หากแต่ต้องลงมือ กระทำด้วยจึงจะประสบผลสำเร็จได้จริง ผู้สวดมนต์ทั้งสามกลุ่มวัยส่วนใหญ่จะอธิษฐานขอพรให้กับครอบครัว หรือบุคคลในครอบครัวเป็นลำดับแรก โดยส่วนใหญ่ขอให้คนในครอบครัวมีความสุข สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีอายุยืนนาน ข้อมูลเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าในสังคมไทย สถาบันครอบครัวยังมีความสำคัญสำหรับคน ในทุกช่วงวัย นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ผู้สวดมนต์ทั้งสามวัยมีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันว่าประโยชน์หรืออานิสงส์สำคัญที่ได้รับจากการสวดมนต์คือการมีสติในขณะที่สวดมนต์ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่จิตใจจะสงบและเกิดความสุข สอดคล้องกับแนวคิดของสมเด็จพระพุฒาจารย์ พรหมรังสี (ม.ป.ป.) ที่กล่าวว่าผู้สวดมนต์จะซึมซับการสวดมนต์จากการฟังเสียง ทำให้มีสติและเกิดความรู้สึกสบายใจ ได้ความรู้ เกิดปัญญาที่มีจิตสงบลึกซึ้งตามไปด้วย นอกจากนี้ ผู้สวดมนต์แต่ละกลุ่มวัยได้สะท้อนข้อมูลสำคัญในการนำประโยชน์จากการสวดมนต์ดังกล่าว มาปรับใช้ในวิถีชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม ภายใต้บริบทที่มีความแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย โดยกลุ่มวัยรุ่นส่วนใหญ่อยู่ในวัยเรียน ได้นำประโยชน์จากการสวดมนต์ไปปรับใช้ในการทำสมาธิก่อนสอบ และมีสติขณะสอบ สอดคล้องกับผลการศึกษาของจิตวิ แก้วพรสวรรค์ และคณะ (2555) เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นผู้มีสติของวัยรุ่นไทย เพื่อวัดลักษณะความเป็นผู้มีสติในกลุ่มนักเรียนหญิงและชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 658 ราย ซึ่งพบว่าส่วนใหญ่ที่สวดมนต์ที่บ้านทุกวัน หรือเกือบทุกวันจะเห็นประโยชน์ของการมีสติ สูงถึงร้อยละ 90.8 และมีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกสติถึงร้อยละ 60.1 จากข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นชัดว่า การสวดมนต์มีส่วนในการสร้างสติและสมาธิได้เป็นอย่างดี ส่วนวัยแรงงานได้นำประโยชน์จากการมีสติมาปรับใช้ในการควบคุมอารมณ์ในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน และผู้สูงอายุจะให้ความสำคัญกับการสวดมนต์ ในฐานะเป็นสิ่งที่คอยยึดเหนี่ยวและมีคุณค่าทางจิตใจ เพื่อให้เกิดความสบายใจและความสุข ในช่วงบั้นปลายของชีวิต สอดคล้องกับผลการศึกษาของวรรณวิสาข์ ไชโย (2555) ที่ศึกษาพรรณนาเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์ พบว่า ก่อนนอนผู้สูงอายุมักจะสวดมนต์ ไหว้พระทุกคืน เพราะเมื่อปฏิบัติแล้วทำให้เกิดความสุขและความสงบภายในจิตใจ

จากข้อค้นพบดังกล่าว การสวดมนต์อาจถือเป็นกิจกรรมทางเลือกที่สามารถทำได้ที่บ้าน โดยไม่มีค่าใช้จ่าย เหมาะสำหรับทุกกลุ่มวัย และเหมาะสำหรับทั้งผู้มีปัญหา และไม่มีปัญหาในการดำรงชีวิต ซึ่งผู้ที่สนใจอาจทดลองนำการสวดมนต์ไปใช้ในวิถีประจำวัน อาจเกิดประโยชน์หรืออานิสงส์เช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม การศึกษาครั้งนี้ศึกษาเฉพาะผู้สวดมนต์ที่สวดเป็นประจำหรือบ่อยครั้งเท่านั้น ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริม หรือเป็นอุปสรรคในการสวดมนต์ โดยศึกษาทั้งกลุ่มคนที่สวดและไม่ได้สวดมนต์ ทั้งนี้ เพื่อให้ทราบปัญหาและอุปสรรคของการสวดมนต์ เพื่อให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการศึกษาไปใช้ในการวางแผนเผยแพร่กิจกรรมการสวดมนต์ต่อไป

## กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้ใช้ข้อมูลจากโครงการ “การศึกษาศาสนาการสวดมนต์ในประเทศไทย: กรณีศึกษากิจกรรมการสวดมนต์ข้ามปี” ดำเนินการโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

## เอกสารอ้างอิง

- จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี. (2552). *ตำนานบพทสวดมนต์*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสาร.
- ฐิติวี แก้วพรสวรรค์, กมลพร แก้วสวรรค์, และฉัตรพร ตั้งจิตติพร. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อความเป็นผู้มีสติของวัยรุ่นไทย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 57(4): 403 – 412.
- ณรงค์ ฤทธิวาจา. (2555). *สาระความรู้ใกล้ตัว: ผู้สูงวัย*. สืบค้นเมื่อ 13 ตุลาคม 2557, จาก <http://vgi-intra.vgi.co.th/vgi-intra/LinkWebpage/มุมมองนี้มีสาระ/Information/020512/K77-HB.pdf>
- ทัศนาศ จีระสิริธรรม. (2552). *ศึกษาการสวดมนต์แปลเพื่อการบรรเทาทุกข์ทางใจ: กรณีศึกษาผู้เข้าร่วมโครงการอยู่เย็นเป็นสุขพันทุกข์ร่วมกัน ณ เสถียรธรรมสถาน [วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต]*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เบญจมาศ ตระกูลงามเด่น และสุริพร ธนศิลป์. (2555). ผลของโปรแกรมการจัดการอาการที่เน้นการสวดมนต์ต่ออาการปวดของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย. *วารสารสำนักการแพทย์ทางเลือก*. 5(2): 30 – 42.
- พรทิพย์ ปุกหุด และทิตยา พุฒิกามิน. (2555). ผลของการสวดมนต์บำบัดต่อความวิตกกังวลและความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะรับการรักษา. *วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. 30(2): 122 – 130.
- พินิจ รัตนกุล. (2548). *สวดมนต์ สมบัติ วิปัสสนา รักษาโรคได้*. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- รศรินทร์ เกรย์, ภาณี วงษ์เอก, ณัฐจิรา ทองเจริญพงศ์ และเจตพล แสงกล้า. (2557). รายงานผลการศึกษาเชิงปริมาณการสวดมนต์ข้ามปี 2556 – 2557: กรณีศึกษา 4 ภาค. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วรรณวิสาข์ ไชยโย. (2555). *พรรณนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์*. *มนุษยศาสตร์สาร*. 13(1): 16 – 30.
- สมเด็จพระพุฒาจารย์ พรหมรังสี. (ม.ป.ป.). *อมตะธรรม: ประวัติการสวดมนต์*. สืบค้นเมื่อ 13 ตุลาคม 2557, จาก <http://www.kanlayantam.com/sara/sara/64.htm>
- สุภาพ หอมจิตร. (2554). *สวดมนต์อานิสงค์ครอบจักรวาล*. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.
- สุภาพรณ ณ บางช้าง. (2529). *วิวัฒนาการงานเขียนภาษาบาลีในประเทศไทย: จารึก ตำนาน พงศาวดารสาส์น ประกาศ*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัครเดช ญาณเตโช. (ม.ป.ป.). *ประโยชน์ของการสวดมนต์*. สืบค้นเมื่อ 13 ตุลาคม 2557, จาก <http://www.stou.ac.th/study/sumrit/1-56%28500%29/page1-1-56%28500%29.html>