

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ Improving Quality of Life through Prayer

¹พระอนุวัต อภิวัฒน์ (สมัคศิริกิจ)
วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
อีเมล: anuwutpopone@gmail.com

วันรับบทความ: 22 มกราคม 2567 | วันแก้ไขบทความ: 3 กุมภาพันธ์ 2568 | ตอรับบทความ: 15 กุมภาพันธ์ 2568

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ ผลการศึกษาพบว่าการสวดมนต์ก่อนนอน ทุกวันอย่างน้อย 1 เดือนขึ้นไป บทสวดมนต์ที่นิยมสวดคือบท อิติปิโส กับบท พระคาถาชินบัญชร ติดต่อกัน และมีสมาธิบ้าง ผลที่ได้คือช่วยให้คลายเครียด นอนหลับได้สนิทมากกว่าเดิม ทำให้เห็นแนวทางให้การแก้ไขปัญหาหรือมีสิ่งศักดิ์มาช่วยให้เรื่องราวต่าง ๆ คลี่คลายลงไปได้ การสวดมนต์อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 1 เดือนเป็นอย่างน้อยและสวดมนต์อย่างน้อย 1 บทขึ้นไป จะช่วยให้ปัญหาในชีวิตคลี่คลายลงไปแล้วทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ด้านกาย ทำให้สุขภาพร่างกายเป็นปกติ ระบบต่าง ๆ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทางจิตใจ ช่วยให้จิตใจสงบ เกิดบุญกุศล เกิดปัญญามองเห็นแนวทางการแก้ไขปัญหา ด้านสังคม มีจิตอาสา สามัคคีในชุมชน ดังนั้น การสวดมนต์นั้น ส่งผลดีต่อจิตใจ เพราะทำให้จิตใจสงบ มีความร่มเย็น มีสมาธิ จิตใจมีเมตตา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น คิดแต่จะทำความดี และส่งผลดีต่อร่างกาย จิตใจ ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ระบบในร่างกายทำงานอย่างปกติ ทำให้ร่างกายภายนอกสดใส หน้าตามีรอยยิ้ม มีออร่า หน้ามอง มีผลต่ออารมณ์ก็ดี ไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลง เกิดปัญญาให้การแก้ไขปัญหา ทำให้ชีวิตมีความสุข

คำสำคัญ: พัฒนา ; คุณภาพชีวิต ; การสวดมนต์

Abstract

This article aims to analyze the improvement of quality of life through chanting. The study found that chanting before bedtime for at least one month had positive effects. The most commonly recited chants were “Itipiso” and “Jinapañjara Gāthā”, often performed consecutively, sometimes accompanied by meditation. The results showed that consistent chanting helped alleviate stress, improve sleep quality, and provide guidance in solving life’s challenges. Some participants also believed that sacred forces contributed to resolving their difficulties. Chanting continuously for at least one month, with a minimum of one chant per session, was found to improve overall quality of life. Physically, it promoted better health and enhanced bodily functions. Mentally, it fostered inner peace, generated merit, and enhanced wisdom in problem-solving. Socially, it encouraged volunteerism and strengthened community unity. Therefore, chanting has significant benefits for the mind, helping to cultivate peace, compassion, and a focus on doing good. It also positively impacts the body by improving health, maintaining balanced bodily functions, and enhancing one’s physical radiance. Moreover, it contributes to emotional well-being by reducing anger, greed, and delusion while fostering wisdom for problem-solving, ultimately leading to a happier life.

Keywords: Develop, quality of life, prayer

บทนำ

ทุกวันนี้ คนจำนวนมากประสบกับปัญหาในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องครอบครัว ปัญหาเรื่องการเงินบรรดา มีว่าตามหลักพระพุทธศาสนา เรียกว่า ทุกข์ ตามหลักการที่พระพุทธเจ้าตรัสในอริยสัจข้อที่ 1 ว่า ทุกขริยสัจ มีลักษณะว่า “ความเกิด ความแก่ ความตาย ความเหงา ความพิโรธรำพัน ความไม่สบายกาย ความเสียใจ ความคับแค้นใจ ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ปราณาสสิ่งใดไม่ได้สมหวัง แต่ละอย่าง ๆ ล้วนเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง 5 เป็นทุกข์ อันนี้เรียกว่า ความทุกข์” (ม.ม. 12/115/65)

นอกจากทุกข์ข้างต้นแล้ว ยังมีทุกข์อื่น ๆ อีกมากมายที่สัมพันธ์หรือเป็นบริบทของคำว่าทุกข์ มีความวิตกกังวลเรื่องภัยอันตรายต่างๆ แม้เรื่องหนี้สิน ก็ถือว่าเป็นทุกข์ระดับโลก ดังพุทธพจน์ว่า อินาทาน ทุกข์ โลก “การเป็นหนี้เป็นทุกข์ในโลก” (อง.ฉก. 22/45/509) จึงไม่แปลกอะไรกับชีวิตประจำวันของเราทุกวันนี้เต็มไปด้วยทุกข์ บางคนประสบความทุกข์แล้วหาทางออกกันไม่ได้จึงไปพึ่งสิ่งเสพติดหรือดื่มน้ำเมาเพราะคิดว่า จะทำให้หายคลายทุกข์ได้ แต่แล้วกลับสร้างปัญหาเพิ่มอีก จึงมีข้อคิดเห็นว่า “สุราเมรัยมีพิษมาทำภูฐานา เวรมณี เจตนาเป็นเครื่องตเว้นจากการดื่มน้ำเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท” (ที.ปา. 11/287/196) ทั้งนี้เพราะสุราเป็นบ่อเกิดของความประมาท มิใช่หนทางออกจากความทุกข์ ปัญหาทุกปัญหามีทางออกเสมอแต่ต้องแก้ปัญหาก็ถูกทาง พระพุทธศาสนาได้วางแนวทางการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ไว้หมดแล้ว คือ การแก้ไขปัญหาคือ ปัญญา ปัญญาจะเกิดได้ก็ต่อเมื่อทำจิตใจให้สงบแล้วจะเห็นแสงสว่างออกจากทุกข์ ดังที่ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก” (ส.ส. 15/218/56) และคำอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับปัญญา เช่น สติเป็นธรรมเครื่องตั้งอยู่ในโลก ผูกโคเป็นสหายในการงานของผู้เป็นอยู่ด้วยการงาน ไถเป็นเครื่องต่อชีวิตของเขา ฝนย่อมเลี้ยงบุคคลผู้เกียจคร้านบ้างไม่เกียจคร้านบ้าง เหมือนมารดาเลี้ยงบุตร เหล่าสัตว์มีชีวิตที่อาศัยแผ่นดิน อาศัยฝนเลี้ยงชีวิต

การแก้ทุกข์ทุกชนิด ตามหลักพระพุทธศาสนา วิธีหนึ่งคือ การทำจิตใจให้สงบ ซึ่งทำได้หลายวิธีตามที่ทฤษฎีจิตบำบัดที่ว่า “การสวดมนต์เป็นการทำจิตใจให้ การสวดมนต์ มี ๒ แบบคือ สวดมนต์ช้า สวดมนต์เร็ว การสวดมนต์ช้า ๆ เบา ๆ เป็นการบำบัด การสวดเสียงเบาๆ แผ่ว ๆ ช้า ๆ แบบฟังคนเดียว ในลำคอ คลื่นเสียงจะเกิดการสั่นสะเทือน เสียงจะเข้า สู่หูส่วนกลาง แก้วในหู ช่วยการทรงตัวได้ดีส่วนการสวดมนต์ที่เป็นวิทยาศาสตร์ อย่างเสียงสวดทุ้มๆ แผ่วๆ ช้าๆ จะส่งสัญญาณ สู่ระบบสมอง ส่วนที่กรองสัญญาณ ต่อม Thalamus กันชัก กันสับสน ได้สารสงบ สารเยียวยา บาดแผลในร่างกาย สารที่ Thalamus นี้ จะหลั่งออกมา เป็นพรวนความสั่นสะเทือนของเสียง ที่ต่ำกว่า 25Hz มีผลต่อThalamus ช่วยสกัดโกรธ ลดกังวลเยียวยาจิตใจจาก Thalamus สู่ Pituitary สู่ Hypothalamus และ Pineal ย้อนมาที่สมองส่วนหน้าอันมีผลต่อนาฬิกาชีวิตของเรา” (Vibrational Therapy,2562)

การสวดมนต์ที่เร็วและเปล่งเสียงดัง เป็นการที่เสียงสวดเข้าสู่สมองซีกซ้าย มีสารแห่งความอึดใจ ปีติ หลั่งออกมา ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย แต่ยังไม่เข้าสู่ ระดับการเยียวยา การสวดหลับตา จะได้สารต้านอนุมูลอิสระ การเยียวยา บำบัดที่ดีมาจากการกดสั่นสะเทือน ตะเนิด ๆ ส่วนการฟังเสียงคนอื่นสวด ได้แค่ผ่อนคลาย ที่สมองเท่านั้น ฉะนั้น การสวดเองจะได้รับ ความสั่นสะเทือนภายในเสียงสวดมนต์เป็นคลื่นเสียงส่วนตัวซึ่งทำแทนกันไม่ได้ผลงานวิจัย : สวดมนต์ 12-15 นาที เสียงเบาแผ่ว 25Hz ช้า ใช้บทสั้นๆ หลับตาสวดจะดีต่อร่างกาย ช่วยเยียวยาโรคภัยได้

ความสงบ จะเกี่ยวข้องกับปัญญา เป็นวิธีที่ใช้กันยาวนานแล้วตั้งแต่ก่อนพุทธกาลแต่ไม่ได้เรียกว่าการสวดมนต์เป็นการสวด อ่อนน้อม ขอพรจากเทพเจ้าบ้าง เพื่อให้มีความมั่นใจว่ามีเทพเจ้าคุ้มครองตัวเองอยู่

เพื่อให้มีความเป็นอยู่ที่ดีและมีความสุข ในสมัยพุทธกาล การสวดมนต์นั้นไม่ได้เรียกว่า การสวดมนต์ แต่เรียกกันว่า การสวดมนต์เพื่อทบทวนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า การของชาวพุทธเราทุกวันนี้ก็เป็นที่ยอมรับไม่ว่าจะสวดในงานแต่ง งานขึ้นบ้านใหม่ งานมงคลต่าง แต่ว่าการสวดมนต์มีทุกศาสนาตามที่ คุณ ชวน เพชรแก้ว กล่าวว่า “ชาวพุทธหรือศาสนิกชนของศาสนาอื่นมีประเพณีประกอบพิธีกรรมและมีการสวด บทสวดมนต์หรือคาถาประกอบการกระทำพิธี ซึ่งการสวดนั้นทุกศาสนาถือว่าเป็นสิ่งที่มีมาตั้งแต่บรรพกาลและมีการนำมาสวดกันในระยะต่อมา” (ชวน เพชรแก้ว, 2520, หน้า 70) นอกจากการสวดมนต์แล้ววิธีทำจิตใจให้สงบนั้นก็ยังมีอีกวิธีด้วยคือการนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิคือการรู้สึกตัว เอาสติมาอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นเวลานานจิตใจก็จะสงบ ชาวพุทธนิยมทำสมาธิด้วยการดูลมหายใจเข้าออก ดูลมหายใจออกดังที่กล่าวในวินัย มหาวรรค “ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธิ อันภิกษุอบรมแล้วอย่างนี้แล ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล จึงเป็นคุณสมบัติ เยือกเย็น อยู่เป็นสุข และยังบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๆ ให้อันตรายสงบไปได้โดยฉับพลัน” (วิมพา. 1/198/291) นั่นคือ เมื่อจิตใจสงบแล้วก็ย่อมคลายความทุกข์ความวิตกกังวลต่างลงทำให้ชีวิตมีความสุขเป็นต้น

ด้วยเหตุดังกล่าวมา การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์นั่งสมาธิ ผู้วิจัยถือว่ามีความสำคัญอย่างมาก เพราะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หากเข้าใจการสวดมนต์ นั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธีจะดับหายคลายทุกข์ได้ระดับหนึ่ง อย่างน้อยก็บรรเทาความทุกข์ได้มาก ปัญหาโรคซึมเศร้าที่สังคมนิยมเป็นกันมากในปัจจุบันนี้ จะทำให้ชาวพุทธในชุมชนวัดนางพญามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีสติปัญญาประกอบกับศรัทธา เป็นสัมมาปฏิบัติ เป็นประโยชน์ในชีวิตอย่างมีคุณค่า ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการสวดมนต์นั่งสมาธินี้ ซึ่งจะมีผลให้รู้ถึงคุณค่า ความเชื่อ อานิสงส์ของการสวดมนต์นั่งสมาธิ จนมีผลต่อการเสริมสร้างจิตใจของชีวิต ส่งผลไปถึงสุขภาพกายสุขภาพใจของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย

วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อศึกษาผลของการสวดมนต์ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน
- 2.2 เพื่อเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้การสวดมนต์พัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน

สมมติฐานของการวิจัย

ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานว่า การสวดมนต์นั้นเป็นวิธีเจริญกรรมฐานอย่างหนึ่งที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกาย เวทนา จิต ธรรม เพราะผู้วิจัยเชื่อว่า ศีลสำหรับพัฒนากาย และวาจา สมาธิ สำหรับพัฒนาจิตใจ และปัญญา สำหรับพัฒนาสู่ความพ้นทุกข์ ซึ่งการเจริญสติปัญญาฐานก็อยู่ในการควบคุมของศีล สมาธิ และปัญญานี้ นอกจากนี้แนวทางพระพุทธศาสนาย่อมสอนให้เรามีศรัทธา มีความเชื่อในด้านต่างๆ ด้วยสัมมาทิฐิ ขึ้นอยู่กับว่า จะนำเอาการสวดมนต์นั่งสมาธิจะแก้ไขปัญหามานะชีวิตได้มากน้อยเพียงใดแล้วจะส่งผลถึงการทำให้ชีวิตรุ่งเรืองขึ้นและมีสิ่งดีดีเข้ามาในชีวิต ที่แน่นอนคือ เชื่อว่าการสวดมนต์นั่งสมาธินั้นจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาการสวดมนต์ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน” ผู้วิจัยกำหนดแผนการวิจัยตามวัตถุประสงค์ เป็นการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ แนวคิดเรื่องการสวดมนต์ ความมุ่งหมายของการสวดมนต์ รวมไปถึง ประวัติและพัฒนาการของการสวดมนต์ความสำคัญของการสวดมนต์ อานิสงส์การสวดมนต์ องค์ประกอบในการสวดมนต์ เนื้อหาของบทสวดมนต์ เพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน

ผลการศึกษา

ความหมายของคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิตนั้น มีหลายคนให้ความหมายที่แตกต่างกัน ดังที่ ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ ได้นิยามคุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม และระดับความพึงพอใจ ในความต้องการ ส่วนหนึ่งของมนุษย์ ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นระดับของการมีชีวิตที่ดี มีความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม (ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ, 2555) จากการศึกษาแนวคิดของ ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ ที่ได้นิยามคุณภาพชีวิตไว้ ผู้วิจัยคิดว่า การดำรงชีวิต ของคนในสังคม มีความต้องการ ที่อยู่อาศัยที่ดีและมีสังคมที่ดี เช่นสังคมเล็ก ๆ คือคนในครอบครัวที่อบอุ่น ให้กำลังใจกันและกัน นั่นคือสังคมภายในบ้านที่ดี สิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น บรรยากาศที่สบายใจ เกิดขึ้นจากปัจจัย ภายในบ้าน เช่น ความรักความเอาใจใส่ของคนให้ครอบครัว ปักจยรอบ ๆ บ้านเช่น สิ่งแวดล้อม ต้นไม้ที่เขียวจะมองแล้วสบายตา รู้สึกสบายและผ่อนคลาย อากาศที่เย็นส่งผลให้จิตใจเย็นไปด้วย สิ่งเหล่านี้ คือคุณภาพชีวิตทางสังคมที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ

ทิพย์วัลย์ เรื่องขจร ให้ความหมายว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้หรือความเข้าใจของปัจเจกบุคคลที่มีต่อสภาพชีวิตของตนเองตามบริบทของวัฒนธรรมและค่านิยมที่ใช้ชีวิตอยู่และสัมพันธ์กับเป้าประสงค์ ความคาดหวัง มาตรฐานและความกังวลสนใจที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ คุณภาพชีวิตเป็นนิมิตที่มีขอบเขตกว้างขวางครอบคลุมเรื่องต่าง ๆ ที่สลับซับซ้อน ได้แก่ สุขภาพทางกาย สภาวะทางจิต ระดับความเป็นตัวของตัวเอง ความสัมพันธ์ต่าง ๆ ทางสังคม ความเชื่อส่วนบุคคล และสัมพันธภาพที่มีต่อสิ่งแวดล้อม(ทิพย์วัลย์ เรื่องขจร, 2554) จากการศึกษาแนวคิดของ ทิพย์วัลย์ เรื่องขจร ให้ความหมายว่าคุณภาพชีวิต ซึ่งให้ความหมายของคุณภาพชีวิต ไว้ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า การใช้ชีวิต ในปัจจุบันนั้นต้องมีความเข้าใจต่าง ๆ ใช้ สภาพการใช้ชีวิตในสังคม วัฒนธรรม การแต่งการในปัจจุบันว่ามีความ เปลี่ยนแปลงไปมากมีอิสรภาพทางความคิดมากขึ้น มีความหลากหลายมากขึ้นมีการคิดอะไรใหม่ๆอยู่ตลอดเวลา มีการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น มีความกังวลในเรื่องต่าง ๆ เยอะขึ้น เช่น เรื่องงานเรื่องเงิน สุขภาพ และความไม่แน่นอนในชีวิตมากขึ้น แต่คนในสังคมปัจจุบันต้องปรับตัวและยอมรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงให้ได้ชีวิตจึงจะมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งสอดคล้องกับ

รัตนาวดี จูตะยานนท์ ได้กล่าวถึง คุณภาพชีวิตว่าเป็นการรับรู้ความพึงพอใจในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงได้ตามภาวะสุขภาพ โดยวัดจากความสามารถในการทำงานที่ต่าง ๆ ของร่างกาย ทัศนคติของตนเองต่อสุขภาพ ความพอใจในชีวิต และความรู้สึกว่าตนเองได้รับการช่วยเหลือจากสังคม ซึ่งคำว่าคุณภาพชีวิตนั้นเป็นชื่อใหม่ของความดั้งเดิม (Old Notion) ซึ่งเรียกกว้างๆ ว่าการเป็นอยู่ที่ดี (Well-being) คือการเป็นอยู่ที่ดีของตนเองและสิ่งแวดล้อมตามสภาพทั่วไป ในด้านส่วนบุคคล คุณภาพชีวิตจะแสดงออกในรูปของความต้องการ (Want) เมื่อได้รับการตอบสนองแล้วทำให้บุคคลนั้น ๆ มีความสุขหรือความพึงพอใจ แต่ในทางสังคมและสภาพแวดล้อมการมีชีวิตอย่างมีคุณภาพต้องไม่เป็นภาระหรือก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม (รัตนาวดี จูตะยานนท์, 2545)

จักรี สว่างไพร ได้อธิบายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพแทนคุณภาพชีวิต โดยกล่าวว่า คนที่แตกต่างกันทางวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม ย่อมให้ความหมายคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน ไม่มีวิธีการตายตัวใด ๆ ที่จะวัดคุณภาพชีวิตของบุคคล Nicholus Bennet จึงได้แบ่งชีวิตที่มีคุณภาพออกเป็น ๒ ระดับ

1. ระยะแรก เกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความจำเป็นพื้นฐาน อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม สุขภาพ มีความมั่นคง และอิสระจากความไม่ถูกต้อง

2. ระดับสอง เกี่ยวข้องกับความต้องการซึ่งเป็นที่พอใจของแต่ละบุคคลเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 มีค่านิยมที่เหมาะสมกลมกลืนกับสังคม วัฒนธรรม การเมือง และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ เป็นสิ่งที่ซึ่งแต่ละบุคคลสามารถใช้เป็นรากฐานการตัดสินใจอันสำคัญของชีวิต

2.2 มีความสมดุลระหว่างความปรารถนาและความเป็นไปได้ที่จะบรรลุถึงความปรารถนา

2.3 การมีจุดหมายหมายในชีวิต

คุณภาพชีวิตเป็นความคิดรวบยอดที่ซับซ้อน เป็นทั้งความพึงพอใจ อันเกิดจากการได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ และด้านสังคมในระดับจุลภาพและมหภาค (จักรี สว่างไพร, 2525)

กล่าวโดยสรุปความหมายของคุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้ถึงความพึงพอใจในการดำรงชีวิตการมีชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดีในด้านต่าง ๆ ที่สามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อการดำรงชีวิตและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในทิศทางที่ดี ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และการมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นจะต้อง ไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและสังคม

ความสำคัญของคุณภาพชีวิต

วราพรธณ ลิ้มล้น ได้กล่าวถึง ความสำคัญของคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิตที่ดีนับเป็นสิ่งสำคัญและเป็นจุดหมายปลายทางของบุคคล ชุมชนและประเทศชาติโดยส่วนรวม ประเทศใดหากประชากรในชาติโดยส่วนรวมด้อยคุณภาพ แม้ว่าประเทศนั้นจะมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์เพียงใดก็ไม่อาจทำให้ประเทศชาตินั้นเจริญและพัฒนาให้เท่าทันหรือเท่าเทียมกับประเทศที่มีประชากรที่มีคุณภาพได้ คุณภาพของประชากรจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญและชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ของประเทศใดจะเจริญก้าวหน้ากว่าอีกประเทศ ดังเช่น ประเทศญี่ปุ่น หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 สภาพบ้านเมืองได้รับผลของสงคราม แต่ด้วยการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพของประชากรญี่ปุ่นทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา จึงทำให้ประเทศญี่ปุ่นยกฐานะเป็นประเทศมหาอำนาจทางเศรษฐกิจสังคม และวัฒนธรรมได้อย่างรวดเร็วรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 (เลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, 2554) ที่ประกาศใช้ตั้งแต่วันที่ 24 สิงหาคม 2550 มีสาระสำคัญในมาตรา 73, 79 และ 80 ที่กำหนดให้รัฐต้องสนับสนุนการนำหลักธรรมของศาสนามาใช้เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและพัฒนาคุณภาพชีวิต (มาตรา 73) ตลอดจนควบคุมและกำจัดการละเมิดสิทธิที่มีต่อสุขภาพอนามัยสวัสดิภาพ และคุณภาพชีวิตของประชาชน (มาตรา 79) และรัฐต้องสงเคราะห์คนชรา ผู้ยากไร้ ผู้พิการ หรือทุพพลภาพและผู้ด้อยโอกาสให้มีคุณภาพชีวิตและพึ่งตนเองได้(มาตรา 80) พระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ. 2550 (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2554) มาตรา 11 (3) และมาตรา 19 ที่ให้มีการช่วยเหลือ ส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน รวมทั้งให้การช่วยเหลือทางวิชาการในการวิจัยและพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชน ดังนั้น หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข หรือกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รวมถึงหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ให้ความสำคัญและสนใจในเรื่องนี้มากยิ่งขึ้น (วราพรธณ ลิ้มล้น, 2551)

พัชรี หล้าแหล่ง กล่าวถึง ความสำคัญของคุณภาพชีวิต ไว้ดังนี้

1. ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับตนเองและครอบครัว คือ การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยที่ดี ไม่เจ็บป่วย ทำให้สามารถลดค่าใช้จ่ายส่วนตน และสามารถประกอบอาชีพการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่นไร้ซึ่งปัญหา

2. ความสำคัญของคุณภาพชีวิตระดับสังคมและประเทศชาติ เมื่อประชากรในสังคมมีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมทำให้คุณภาพชีวิตในสังคมและประเทศชาติดีขึ้นไปด้วย แต่ทั้งนี้รัฐบาลจะต้องมีนโยบายที่จะเอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร เช่น สภาพแวดล้อม การศึกษาการประกอบอาชีพ และรายได้ของประชากร เป็นต้น (พัชรีย์ หล้าแหล่ง, 2556)

ภทราภา สุขสง่า และ พรธนาทิพา ศักดิ์ทอง องค์กรอนามัยโลก ในฐานะเป็นองค์กรหลักที่ดูแลด้านสุขภาพอนามัย มองเห็นว่า "ร่างกายจิตใจ สังคมที่ดีและการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเป็นสภาวะของความสมบูรณ์ที่ดี" ถึงแม้ว่าข้อกำหนดนี้จะไม่เกิดขึ้นจริง อย่างไรก็ตามในระยะแรกผลสัมฤทธิ์ของแนวคิดที่ว่านี้เกิดกับกลุ่มประชาชนในวัยทำงานในโลกตะวันตกซึ่งหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะการให้คำแนะนำในเรื่องสุขภาพภายนอกร่างกาย และมีการชักชวนให้มีการดูแลสุขภาพ ซึ่งทำให้เชื่อมโยงไปสู่ความสัมพันธ์เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนเรา ซึ่งในช่วงนั้นสุขภาพ (Health) ถูกให้ความหมายว่า เป็นสภาวะของความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจและความเป็นอยู่ที่ดีในสังคม มิใช่หมายถึงเพียงปราศจากโรคและความอ่อนแอเท่านั้น แต่การดำเนินการพัฒนาด้านการสาธารณสุขกับการพัฒนาด้านการคิดค้นความรู้และเทคโนโลยีใหม่ๆ ด้านการรักษาสุขภาพที่เกิดจากการเจ็บป่วยด้านเดียว ขณะที่การเจ็บป่วยด้านอื่น ๆ กลับไม่ได้รับการดูแล ในเดือนพฤษภาคม ๑๙๙๘ ที่ประชุมสมัชชาองค์การอนามัยโลก (World Health Organization Assembly) เพิ่มคำว่า "Spiritual Well-being" หรือ "สภาวะทางจิตวิญญาณ" เข้าไปในคำนิยามเดิม ดังนั้น ความหมายของคำว่า "สุขภาพ" หลังจากนั้นจึงรวมความหมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ หรือสภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ ซึ่งความหมายในแต่ละด้าน คือ

1. สภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

2. สภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

3. สภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชนในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึง การมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

4. สภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึง พระนิพพานหรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน สภาวะทางจิตวิญญาณ จึงหมายถึง มิติทางคุณค่าที่สูงสุดเหนือไปจากโลกหรือภาพภูมิทางวัตถุ การมีศรัทธาและการเข้าถึงคุณค่าที่สูงส่ง ทำให้เกิดความสุขอันประณีตลึกซึ้ง ความหมายของสภาวะทั้ง 4 ด้าน สภาวะทางกายและสภาวะทางจิตเป็นสภาวะที่ทำความเข้าใจได้ง่าย เป็นการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ตลอดเวลา สภาวะทางสังคมเป็นการแสดงออกรวมกันของสังคม ซึ่งต้องทำความเข้าใจและยอมรับรวมกันของทั้งสังคม และสภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) เป็นสภาวะที่ทำความเข้าใจได้ยากและเป็นขั้นสูงสุดของสภาวะองค์รวมก่อนหน้านี้ในปี ค.ศ. 1986 การประชุมนานาชาติที่กรุงออตตาวา เมืองหลวงของแคนาดา ในเรื่องคุณภาพชีวิต (Quality of Life) นั้นได้ให้ความสำคัญในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion) เป็นครั้งแรกซึ่งเกิดขึ้นโดย ได้ถูกบันทึกไว้ว่า "ความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจและสังคม ปัจเจกบุคคลหรือลักษณะเฉพาะของกลุ่มและความปรารถนาที่เกิดขึ้นจริง ความต้องการการเปลี่ยนแปลง หรือการจัดการกับสภาพแวดล้อม" ในอนาคตไม่มีจุดสิ้นสุดแต่สามารถประยุกต์แนวคิดได้ในแต่ละบุคคลกลุ่ม ชุมชน หรือประชาชน สำหรับหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพนี้เป็นแนวคิดที่เน้นการปฏิบัติใหม่ขึ้นมาทั้งหมด โดยยึดเป็น

หลักการพื้นฐานสำคัญของการทำงานด้านส่งเสริมสุขภาพ โดยกฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter) และสิ่งที่เพิ่มเข้ามาในโครงสร้างของคุณภาพชีวิต มี 5 ประเด็น ที่ผ่านมาก็คือ ระดับทักษะของแต่ละคน ผ่านการกระทำทางชุมชนและการให้บริการสาธารณสุข ครอบคลุมถึงสภาพแวดล้อม นโยบาย และเกี่ยวข้องกับระบบนิเวศในที่นี้ การส่งเสริมสุขภาพ แสดงให้เห็นถึงส่วนประกอบสองอย่าง ได้แก่ สิ่งสำคัญในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพเป็นการสร้างสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไปสภาพทั่วไปของสิ่งแวดล้อม ซึ่งการดำเนินการทางสังคมและทางด้านวัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของสุขภาพ จะนำไปสู่การพิจารณา การวางแผนออกแบบโครงสร้างสภาพแวดล้อมใหม่และการแลกเปลี่ยนเหตุผลของแต่ละคน ซึ่งผลที่ตามมาที่คาดหวังในการส่งเสริมสุขภาพกับผลสะท้อนที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายใต้ประเด็นหลักนี้จึงสัมพันธ์กับคำว่า "สุขภาพที่แท้จริงเป็นเรื่องของคุณภาพชีวิต" (ภัทรภา สุขสง่า และ พรรณทิพา ศักดิ์ทอง, 2557)

กล่าวโดยสรุปความสำคัญของคุณภาพชีวิต คือ คุณภาพชีวิตที่ดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลไม่เฉพาะแต่เพียงตัวบุคคล หากแต่ยังส่งผลไปถึงประเทศชาติ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เมื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้สังคมและประเทศชาติดีขึ้นไปด้วย

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

ทรงศักดิ์ ทองพันธ์ กล่าวเกี่ยวกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง นั้นประกอบทั้งหลายที่ให้ความพึงพอใจ (Satisfaction) แก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกาย (Physical) และจิตใจ (Psychological) ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง (ทรงศักดิ์ ทองพันธ์, 2555)

พัชรี หล้าแหล่ง ได้สรุปถึง องค์ประกอบคุณภาพชีวิตไว้ 4 ด้าน คือ

1. ความผาสุกด้านร่างกาย (Physical Well-being) เป็นความสุขของบุคคลในการควบคุมหรือบรรเทาความเจ็บป่วยและคงไว้ซึ่งการทำงานหน้าที่ของร่างกาย
2. ความผาสุกด้านจิตใจ (Psychological Well-being) เป็นการเผชิญต่อความรู้สึกเจ็บป่วยของบุคคล เช่น ความเครียด ความรู้สึกกลัว ความวิตกกังวล
3. ความผาสุกด้านวิญญาณ (Spiritual Well-being) ได้แก่ ความหวัง และความเชื่อในด้านศาสนา
4. ความผาสุกด้านสังคม (Social Well-being) เป็นความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมและบทบาทในสังคมชน

องค์ประกอบของคุณภาพเกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคลโดยบุคคล สามารถรู้และประเมินได้ด้วยตนเองซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) เป็นการรับรู้ในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ได้แก่ความพึงพอใจในสภาพความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อม และการดำเนินชีวิต
2. ด้านอัตมโนทัศน์ (Self Concept) เป็นความรู้สึกหรือความคิดเห็นที่มีต่อตนเอง การยอมรับและการรับรู้ถึงคุณค่าของตนเอง รวมถึงภาพลักษณ์ของตน
3. ด้านสุขภาพและการทำงานของร่างกาย (Health and Functioning) เป็นการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถด้านร่างกาย สุขภาพ และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน
4. ด้านสังคมและเศรษฐกิจ (Socioeconomic) เป็นการรับรู้ถึงความพึงพอใจ ในด้านสังคมทั่วไปรวมถึง รายได้อาชีพ และการศึกษา (พัชรี หล้าแหล่ง, 2556)

ธนิดา ชีรัตน์ ได้เสนอว่าองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต มีทั้งหมด 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านกายภาพ ประกอบด้วย ปัจจัยด้านมลภาวะ ความหนาแน่นของประชากรและสภาพที่อยู่อาศัย

2. ด้านสังคม ประกอบด้วย ปัจจัยด้านการศึกษา สุขภาพอนามัย และความมั่นคงของครอบครัว

3. ด้านจิตวิทยา ประกอบด้วย ปัจจัยด้านความพึงพอใจ ความสำเร็จ ความผิดหวังและความคับข้องในชีวิต (ธนิดา ชีรัตน์, 2554)

กล่าวโดยสรุปจากการศึกษาองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต สามารถจำแนกเป็น 2 ด้าน คือ ประกอบด้วย ข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบภาวะวิสัย และอัตวิสัย มีองค์ประกอบได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพกาย การรับรู้สภาพทางร่างกาย 2) ด้านจิตใจ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น 4) ด้านสิ่งแวดล้อม การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

ความหมายและความสำคัญการสวดมนต์

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีพระรัตนตรัย แปลว่าแก้วอันประเสริฐ ประกอบด้วยพระพุทธรัตน พระธรรมรัตน และพระสงฆ์รัตน จัดอยู่ในกลุ่มศาสนาอเทวนิยมโดยไม่ถือว่าพระเจ้าผู้สร้างความคิด ความชั่ว สร้างโลก หรือสร้างสรรพสิ่งให้แก่มนุษย์ แต่ถือว่า ทุกอย่างเป็นผลการกระทำของมนุษย์เท่านั้น นับว่าเป็นมนุษยนิยม ที่ถือว่า ความคิด ความชั่ว เป็นผลมาจากการกระทำของมนุษย์เอง ไม่ใช่เทพให้มาดลใจหรือบรรดาอะไรให้ง่าย โดยที่ตนเองไม่ได้ทำ แม้แต่ชาติวรรณะนั้นเองก็ไม่ใช้ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสในวาสุเดทสูตรว่า “บุคคลจะชื่อว่า เป็นพราหมณ์เพราะชาติกำเนิดก็หาไม่ได้ จะชื่อว่ามิใช่พราหมณ์เพราะชาติกำเนิดก็หาไม่ได้ แต่ชื่อว่า เป็นพราหมณ์เพราะกรรม ชื่อว่ามีใช่พราหมณ์เพราะกรรม” (ขุ.สุ. 25/656/654)

พระพุทธศาสนามีมา 2500 กว่าปีมาแล้ว ยังอยู่คู่ชีวิตชาวไทยต่อไป นับแต่ก่อนสมัยสุโขทัยถึงอยุธยา และจนถึงปัจจุบัน ประเพณีต่างของประเทศไทยก็มาจากศาสนาพุทธเป็นส่วนใหญ่ เช่น ประเพณี สงกรานต์ลอยกระทง เป็นต้นตั้งแต่ได้ลืมหามาตุโลกก็เป็นแต่วัดที่สร้างไว้อย่างสวยงามตระการตา บงบอกถึงความเจริญรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนา ว่ามีความเจริญรุ่งเรืองมากเป็นประเทศไทย ถึงศาสนาพุทธจะเป็นศาสนาประเภทอเทวนิยม หมายถึงนับถือเทพเจ้าเป็นใหญ่ แต่ก็ยังมีความเชื่อเรื่องเทพเจ้าอยู่มาก แต่ส่วนใหญ่ศาสนาพุทธจะเน้นไปที่ พระพุทธคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นหลัก แต่การประกอบพิธีก็ยังมีความเชื่อของเทพอยู่บ้างเล็กน้อยเป็นต้น พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีความสอนของพระพุทธเจ้าอย่างมีระบบระเบียบจึงไม่ได้ยอมรับเรื่องเทพเจ้าเป็นกับศาสนาเทวนิยมและไม่ยอมรับเรื่องคัมภีร์พระเวทตามหลักศาสนาเทวนิยม เช่น ศาสนา พราหมณ์ เป็นต้น อย่างไรก็ตามพระพุทธศาสนานั้นเป็นศาสนาที่ผสมผสานระหว่างพุทธและพราหมณ์ เพราะว่าสมัยนี้มีพิธีกรรมหลากหลายประเภท ที่ต้องอาศัยพราหมณ์มาประกอบพิธีจึงต้องผสมผสานเข้าด้วยกัน ต่างอย่างก็ทำตามพระพุทธศาสนาก็ยังเน้นหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ตามเดิม (อดิศักดิ์ ทองบุญ, 2546)

หากจะมีคำถามว่าทำไมพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีไตรสรณคม 3 คือ มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นศาสนาอเทวนิยม ที่ไม่เชื่อเรื่องเทวดาว่ามีอำนาจสูงสุดเหมือนกับศาสนาเทวนิยมแล้วทำไมต้องไปมีบทบาทหรือส่วนร่วมกับ พิธีกรรมการสวดมนต์ เพราะว่าส่วนใหญ่ศาสนาเทวนิยมจะมีการสวดอ้อนวอนเทวดาให้มาปกป้องรักษาในชีวิตและทรัพย์สินของตนเองหรือก็สวดขอลูกขอความโชคดี เป็นต้น แต่เท่าที่ได้ศึกษามาในสมัยครั้งพุทธกาลนานมาแล้ว ตอนที่พระพุทธเจ้ายังมีชีวิตอยู่ ได้มีการจดจำพระธรรมคำสั่งสอนไว้ด้วยการท่องจำหรือเรียกอย่างว่ามุขปาฐะ เป็นลักษณะการสวดเพื่อจดจำพระธรรมที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ ให้ครบถ้วน และชัดเจนเพราะสมัยพุทธกาลไม่ได้มีกระดาษไว้จดบันทึกหรือว่า เครื่องบันทึกเหมือนสมัยนี้ เลยจำกันมาปากต่อ

ปาก จึงถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้นของการสวดมนต์นับตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา จึงทำให้พุทธศาสนามีการเกี่ยวพันกับการประกอบพิธีกรรมการสวดมนต์มาจนถึงปัจจุบัน เราจึงจะต้องมาทำความเข้าใจถึงลักษณะของมนต์และบทสวดมนต์ในพระคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาให้ละเอียดต่อไป

พระคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเห็นว่า การสวดมนต์คือคำสอนของพระพุทธองค์นั้นเป็นการสืบทอดพระพุทธศาสนาอย่างหนึ่งตาม แนวทางของการศึกษาในเชิงมุขปาฐะ ความเห็นเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ในการสวดมนต์หรือสาธยายมนต์เป็นการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาอย่างหนึ่งเพราะถึงไม่มีการสืบทอดหรือจดบันทึกเป็นรูปแบบหรือมีความเป็นระเบียบเรียบร้อยแล้วและก็ตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นจะสูญสลายไปที่ศาสนาที่มีความมั่นคงมาจนถึงทุกวันนี้ก็เพราะมีการสืบทอดอย่างเป็นระบบ ซึ่งได้แยกเป็นหมวดหมู่ไว้อย่างชัดเจนในสมัยพุทธกาลนั้นเป็นการสืบทอดกันปากต่อปากหรือเรียกอีกอย่างว่ามุขปาฐะ เป็นสวดพระธรรม พระวินัย และพระอภิธรรม สวดต่อ ๆ กันมาแล้ว จากนั้นก็บันทึกลงในใบลาน และจารึกลงในหิน เป็นต้นตามลำดับไป ด้วยที่ว่าการสวดมนต์จึงมีบทบาทอย่างมากในการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา

ดังที่กล่าวมาเบื้องต้นนี้จะเห็นได้ชัดเจนเลยว่า การสวดมนต์นั้น เป็นการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา และยังมีนัยยะสำคัญอีกคือ การสวดมนต์ของศาสนาพุทธนั้นสวดเพื่อคุ้มครองภัยอันตราย ดังเช่นการสวดพระปริตรเพื่อคุ้มครองป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ ดังที่ “พระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้เหล่าภิกษุสามเณรที่จะสวดสาธยายพระปริตรเพื่อป้องกันอันตรายได้” (วิ. ภิกขุณี. 3/1015/263) ดังนั้น เราจึงกล่าวได้ว่าศาสนาพุทธนั้นถือว่าการแสดงพุทธมนต์หากไม่ได้เป็นไปเพื่อการสวดอ่อนน้อมเทพเจ้าหรือไม่ได้เป็นไปเพื่อการสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่นในลักษณะของใช้เวทมนต์เพื่อทำร้ายผู้อื่นการไหว้พระสวดมนต์นั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องชอบด้วยธรรมเพราะการไหว้พระสวดมนต์นอกจากจะเป็นการรักษาไว้ซึ่งพระศาสนาแล้วยังก่อให้เกิดประโยชน์กับชีวิตของผู้สาธยายด้วย (สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ, 2511)

ตามที่ว่ามานี้การไหว้พระสวดมนต์จึงเป็นสิ่งที่มีความหมายถูกต้องชอบธรรมและมีค่าสำหรับพระพุทธศาสนาโดยตรงเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วเราจะพบว่าการไหว้พระสวดมนต์จำแนกได้เป็น 3 ประการคือ

1. การไหว้พระสวดมนต์เพื่อการสรรเสริญแสดงคุณความดีของพระพุทธองค์ดังปรากฏในรัตนสูตร ที่พระพุทธเจ้าโปรดให้
2. การไหว้พระสวดมนต์นี้แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อบุคคลเช่นกรณีเมตตสูตรที่มุ่งอธิบายถึงการแผ่เมตตาให้กับผู้อื่น
3. การไหว้พระสวดมนต์นั้นกล่าวถึงความดีของเหล่าเทวดาที่เลื่อมใสในศาสนาพุทธจึงพึงรักษาพระพุทธศาสนาเช่นในเทวตายุโยชนคาถา

การไหว้พระสวดมนต์นี้ เป็นการกล่าวถึงอำนาจของพระปริตรที่สามารถห้าม, ป้องกันหรือต้านทานความชั่วร้ายต่าง ๆ ได้เช่นโมรปริตรขันธปริตร ซึ่งลักษณะของการไหว้พระสวดมนต์แบบนี้เป็นสิ่งที่มิประโยชน์ไม่มีโทษสามารถสร้างความผาสุกให้เกิดขึ้นกับตนเองและสังคมได้รวมทั้งเป็นการรักษาศาสนาพุทธและรักษาจารีตที่พึงปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดการสืบทอดทางศาสนาพุทธได้ การสวดมนต์ไหว้พระ ได้นิยมมาแล้วตั้งแต่โบราณกาล แม้ในศาสนาพราหมณ์ ก็ได้นิยมสวดดังที่เรียกกันว่า สาธยายมนต์ ร่ายมนต์ เพื่อความทรงจำพระเวทบ้าง เพื่อสิริมงคลบ้าง ในพระพุทธศาสนาก็มีการสวดสาธยายเช่นเดียวกัน ในขั้นต้นเพ่งเพียงสวดสาธยายเพื่อความทรงจำเป็นหลักคำสอนที่เป็นพระพุทธวจนะเท่านั้น เมื่อชาวบ้านได้ยินพระสงฆ์สวดสาธยายก็พากันอนุโมทนา และได้ถือกันว่าได้ยินได้ฟังพระสงฆ์สวดสาธยายเช่นนั้นเป็นสิริมงคล ในสมัยนั้นยังไม่มีตำราที่จดจารึกไว้ จึงต้องท่องจำให้ได้ด้วยวาจา

สำหรับเป็นบทนมัสการพระพุทธเจ้า ตั้งแต่นั้นมาจนทุกวันนี้ ใจความของนะโมนั้นมีว่า “ขอนอบน้อมแด่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น” เพียงเท่านี้ก็เพียงพอประกาศพระคุณของพระพุทธเจ้า อย่างรวบยอดโดยสิ้นเชิง พระคุณของพระพุทธเจ้าอย่างรวบยอดมี ๓ ประการคือ

1. ทรงตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เองเรียกว่า พระปัญญาคุณ
2. ทรงบริสุทธิ์สิ้นเชิง เรียกว่า พระวิสุทธิคุณ
3. สอนผู้อื่นให้รู้ยังตามความเป็นจริง เรียกว่า พระกรุณาคุณ

การสวดมนต์ไหว้พระเป็นหน้าที่ของชาวพุทธมานานแล้ว ทั้งสวดด้วยตนเองและฟังพระสวด การสวดด้วยตนเอง ได้กล่าวว่าเป็นกิจวัตรสำหรับตน ซึ่งจะต้องทำเสมอ ๆ เพื่อให้เกิดสวัสดิ์มงคลแก่ตน และเป็นเครื่องปลอบใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน โดยนึกถึงคุณพระเป็นอารมณ์เพื่อหวังเหนี่ยวจิตใจให้แช่มชื่นอยู่ในพระคุณของท่าน แม้เวลาอันตรายถึงแก่ชีวิต เมื่อนึกถึงคุณพระก็บรรเทาความหวาดสะดุ้งไปได้ชั่วขณะในโลกนี้

พระธรรมโกศาจารย์ (ชอบ อุญฺจารี) ได้เขียนตำนานสวดมนต์ซึ่งเป็นหนังสือที่มีคุณค่าสมควรแก่การศึกษาและเผยแพร่อย่างยิ่งเล่มหนึ่งที่กล่าวถึงตำนานสวดมนต์ที่เป็นมนต์ของพระพุทธเจ้าและสาวกในเนื้อหาหนังสือเล่มนี้ได้มีความหมายสาระที่ควรแก่การศึกษาถึงงานวิจัยครั้งนี้อย่างมากเช่นกันผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญจึงนำมาประกอบในการทำวิจัยในครั้งนี้ด้วย (พระธรรม โกศาจารย์, 2516)

สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ ได้ทรงนิพนธ์ไว้ในผลงานเรื่องประชุมพระนิพนธ์เกี่ยวกับตำนานทางพระพุทธศาสนา : ตำนานพระปริตรซึ่งมีเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบทสวดต่าง ๆ ที่พระสงฆ์สวดกันในงานบุญตามประเพณีเช่นบทสวดเจ็ดตำนานสิบสองตำนานทั้งให้แง่คิดเชิงวรรณกรรมและวัฒนธรรมทางพระพุทธศาสนาในสังคมไทยซึ่งถือเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการงานวิจัยด้านประเพณีทางพระพุทธศาสนาโดยทรงอธิบายถึงวิธีการทำบุญเลี้ยงพระซึ่งจะต้องมีบทสวดถวายพรพระและบทสวดต่าง ๆ ร่วมด้วยผู้วิจัยเห็นว่างานพระราชนิพนธ์นี้มีเนื้อหาที่มีประโยชน์ต่องานวิจัยโดยเฉพาะในแง่ของระเบียบวิธีการต่าง ๆ (สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ, 2543)

พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ เขียนถึงความหมายพระพุทธรูปว่า เมื่อว่ากันตามตัวอักษรก็หมายถึงพระพุทธรูปก็คือคำสอนของพระพุทธองค์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเมื่อนำมาใช้สวดก็เพื่อที่จะให้ตนมีสติปัญญาแล้วสามารถนำเอาคำสอนที่ปรากฏในบทสวดดังกล่าวมาปฏิบัติเพื่อมุ่งหวังผลอันสูงสุดคือการดับทุกข์ของตนเองและสังคมซึ่งการสาธยายดังกล่าวเรียกว่าพุทธรูปซึ่งแม้พระพุทธองค์ผู้ซึ่งปฏิบัติตามความเชื่อของมนุษย์ไม่ให้เชื่อเรื่องผีสารพัดเทพให้เชื่อเรื่องธรรมและผลของกรรมก็ยังทรงนำเอามนต์ (พุทธรูป) มาใช้เพื่อการแก้ไขทุกข์ให้กับบรรดาเหล่าสาวกอยู่ซึ่งพุทธรูปนี้ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์หรืออนุภาพแก่ผู้นำไปใช้ซึ่งพุทธรูปนี้ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์หรืออนุภาพแก่ผู้นำไปใช้ อนึ่งพุทธรูปนั้นยังหมายถึงลักษณะของหลักการคำสอนของพระพุทธศาสนาที่สาวกได้นำไปกล่าวเพื่อยืนยันหรือโต้ตอบกับลัทธิอื่น ๆ ดังปรากฏในสมันตปสาทิกาว่ามีมาณพคนหนึ่งได้อวดอ้างตนเองว่าเป็นผู้เรียนจบไตรเพทเมื่อเจอใครก็จะถามถึงมนต์เพื่อจะข่มต่อมาได้มาถามพระสิทธคระพระเถระจึงนำเอาพุทธรูปบทหนึ่งมากล่าวว่าจิตของผู้ใดกำลังเกิดไม่ใช่กำลังดับจิตของผู้นั้นก็จักดับไม่ใช่จักเกิดใช่ไหมก็หรือว่าจิตของผู้ใดจักดับไม่ใช่จักเกิดจิตของผู้นั้นก็กำลังเกิดไม่ใช่จักดับใช่ไหม ทำให้มาณพคนนั้นประหลาดใจและถามว่าเป็นมนต์อะไรพระเถระจึงตอบว่ามนต์นี้ชื่อว่าพุทธรูปทำให้มาณพนั้นเกิดความเลื่อมใสจึงขอเรียนมนต์ในสำนักพระเถระและที่สุดก็ได้บวชในพระพุทธศาสนา (พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ, 2512)

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้เขียนถึงอานุภาพของการเจริญหรือสวดปริตรว่า เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันหรือมีส่วนทำให้สิ่งที่เลวร้ายเกิดขึ้นแล้วหรือกำลังจะเกิดให้คลี่คลายไปในทางที่ดี

เพราะอานุภาพของการเจริญหรือสวดปริตรนั่นเอง อย่างไรก็ตามโดยสรุปก็จะพบว่าพระปริตรนี้มีอานุภาพตามที่ปรากฏในบทอาารธนาให้พระสงฆ์แสดงสวดพระปริตรอยู่ 3 ประการคือ

1. สามารถป้องกันหรือต้านทานภัยวิบัติทั้งปวงให้หายไปเช่นภัยจากธรรมชาติภัยจากโจรภัยจากพระราชภัยจากมนุษย์

2. สามารถยังความสำเร็จของสมบัติทั้งหลายให้เกิดขึ้นได้เช่น ความมีเกียรติ มีศรัทธาหรือความสวัสดีต่าง ๆ

3. สามารถกำจัดทุกข์ภัยและปรอดภัยทั้งปวงได้ซึ่งอานุภาพทั้ง ๓ ประการนี้ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่พึงหวังหรือจะพึงเกิดขึ้นเมื่อมีการกล่าวหรือสวดพระปริตรอันเป็นมงคลของพระพุทธศาสนาซึ่งหากผู้สวดสามารถที่จะบริกรรมหรือพรำบ่นให้ขึ้นใจเป็นปัจจุบันหรือกระทำบ่อย ๆ ผลที่พึงหวังดังกล่าวก็จะเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

การสวดพระปริตรในความเข้าใจของคนทั่วไป คือการสวดมนต์ธรรมดา ๆ นี่เอง แต่การสวดมนต์ดังที่ปรากฏในหนังสือสวดมนต์ฉบับหลวงนั้น มีความหมายสองนัย ความหมายแรกคือ พระภิกษุ สามเณรทำวัตรสวดมนต์ เข้า – เย็น มีลักษณะสืบเนื่องมาจากประเพณีรักษาพระศาสนาตั้งแต่สมัยที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานพระพุทธองค์ได้มอบธรรมวินัยให้เป็นศาสดาตัวแทนพระองค์

พระปริตร หรือคำในบาลีว่า ปริตต มีความหมายตามรูปศัพท์ว่า การป้องกัน รักษาคุ้มครอง พระสงฆ์เลือกสวดบทที่เป็นการป้องกันรักษาและคุ้มครองผู้ฟังนำมาสวดพร้อม ๆ กันการสวดในลักษณะนี้เรียกว่า “การสวดมนต์” วัตถุประสงค์หลักของการสวดมนต์พระปริตร จึงมี 3 ประการ คือ

ประการที่ 1 เพื่อป้องกันภัยวิบัติทั้งหลาย

ประการที่ 2 เพื่อความสำเร็จแห่งสมบัติทั้งปวง

ประการที่ 3 เพื่อกำจัดทุกข์ภัยและโรคทั้งปวง

รวมความว่า วัตถุประสงค์ในการอาราธนาให้พระสงฆ์สวดพระปริตรก็คือป้องกันรักษาและกำจัดป้องกันภัยพิบัติที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น กำจัดสิ่งไม่ดีที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ว่าจะเป็ทุกขโศกโรคภัยให้หนีราศปราคาไป และกล่าวในทางบวกก็คือให้ได้ในสิ่งที่ปรารถนาทั้งปวง ถ้าได้มาแล้วก็เก็บรักษาไว้ให้ได้ (พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2549)

พระมหาภูติชัย (ว.วชิรเมธี) เขียนเรื่องเกี่ยวกับอานุภาพของการสวดมนต์มีประโยชน์นับอเนกประการ สรุปได้ 7 ข้อ ดังนี้

1. เข้าใจพระธรรมคำสอนอย่างแจ่มกระจ่าง

2. รื่นเริงเบิกบานใจ

3. อิ่มเอิบใจ

4. กายสงบระงับ

5. มีความสุข

6. จิตเป็นสมาธิ

7. เป็นเหตุแห่งความหลุดพ้นจากกิเลส

การสวดมนต์นั้นมี 2 แบบคือสวดมนต์เฉพาะบทบาลี และสวดมนต์บทบาลีและมีคำแปลการสวดมนต์ทั้งสองแบบนี้มีความแตกต่างกันตรงที่หากสวดมนต์ในวันธรรมดานิยมสวดเฉพาะบทภาษาบาลีแต่หากเป็นวันธัมมัสสวนะหรือวันพระนิยมสวดโดยมีคำแปลกำกับด้วยข้อดีของการสวดมนต์แปลก็คือทำให้เข้าใจเนื้อหาของบทสวดซึ่งก่อให้เกิดทั้งบุญ (อิ่มใจ/สุขใจ) ทั้งปัญญา (ความเข้าใจเนื้อหาสาระนำมาปรับใช้ในชีวิตได้จริง) และในการสวดนั้นจะสวดในใจหรือสวดแบบเปล่งเสียงก็ได้ทั้งสิ้นรวมทั้งจะสวดแบบมีคำแปลเป็นภาษาไทยหรือแบบที่มี

คำแปลเป็นทำนองสรภัญญะก็ได้อีกเช่นกันทั้งนี้ให้พิจารณาตามกาลเทศะเป็นสำคัญ (พระมหาจุฬารัตน (ว.วชิรเมธี), 2553)

กล่าวโดยสรุปว่า การสวดมนต์มีแนวคิดมาจากคำว่า สังคีติ แปลว่า การสวด หรือสาธยายตรงกับคำว่า ปริตร พัฒนาการมาจากสูตรหนึ่งในพระไตรปิฎกชื่อว่าสังคีติสูตร มีความมุ่งหมายให้จิตใจสงบ เป็นเบื้องต้นที่สวดก่อนปฏิบัติกรรมฐาน มีผลให้เกิดอนุสติในพระรัตนตรัย มีอานุภาพเสริมมงคลให้แก่ชีวิตและป้องกันภัยอันตราย มีความสำคัญต่อการเจริญสติกรรมฐาน สร้างกายสามัคคีในการทำวัตรสวดมนต์ เข้า-เย็น เสริมพลังจิตให้มีสุขภาพอนามัยดี เป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย มีบทสำคัญ

อานิสงค์การสวดมนต์

พระพุทธศาสนา มองความสุข ว่า สุขกาย สุขใจ และสุขสังคม สุขทางกาย คือไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ สุขทางใจ คือใจสงบ ปราศจากกิเลส มีสมาธิ มีสติ มีปัญญา สุขทางสังคม คือมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความสุขในการอยู่ร่วมกันในสังคม

นัยแห่งความสุขทางกาย คือความไม่มีโรค พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อโรคยปรมา ลาภา” (ขุ. ธ. 25/205/46) แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ประเด็นนี้ ปรากฏในคาถาธรรมบท เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลแห่งแคว้นโกศล ประเทศอินเดีย แสดงให้เห็นว่า สุขภาพที่ดีเป็นเลิศกว่าลาภใด ๆ และเป็นยอดปรารถนาของทุกคน เมื่อสุขภาพดีแล้ว ไม่ใช่แต่จะเป็นลาภที่ตนได้เท่านั้น หากแต่จะเป็นความสุขที่แท้จริงที่เรา สุขภาพที่ดีนี้มีผลให้อ่อนแอต่อการประกอบกิจอาชีพใด ๆ ก็ได้ และมีโอกาสประสบความสำเร็จแล้วครั้งหนึ่ง แท้จริงไม่ใช่แต่การประกอบอาชีพเท่านั้น แม้แต่การปฏิบัติธรรม การปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน การบำเพ็ญกุศล ทำบุญทำทานใด ๆ ก็ต้องอาศัยสุขภาพที่ดีทั้งนั้น ระดับสูงสุดมีผลให้บรรลุผลสำเร็จในระดับพระอรหันต์ได้ แต่ถ้ามองกลับกันแล้ว ถ้าสุขภาพไม่ดี จะประกอบกิจการใด ๆ น้อยหรือใหญ่ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จได้ อย่าว่าแต่จะทำมาหาเลี้ยงชีพไม่ได้เลย แม้ชีวิตร่างกายของตนเองยังจะพุงให้ลูกให้หนังไม่ไหวแล้ว จะกล่าวไปถึงการปฏิบัติให้บรรลุธรรมเล่า แม้แต่จะปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ก็ทำไม่ได้ เพราะมีแต่เหนื่อยอ่อนเกินไป ดังคนหมดสภาพชีวิตไปทำนองนั้น

แนวคิดข้างต้นนี้ เป็นที่นาสังเกตว่า ความยิ่งใหญ่ที่สุด (ปรมา) คือ ความไม่มีโรค ทำไมจึงยิ่งใหญ่ที่สุดเล่า นั่นคือ ถ้าสุขภาพดี ก็เป็นยอดปรารถนาของทุกคน ซึ่งคำว่าสุขภาพนี้รวมไปถึงการมีอุปนิสัยที่ดีทั้งระยะยาว คือการมีบุคลิกภาพดี มีรูปร่างหน้าตาที่สมส่วน รูปร่างดี มีความชัดเจนทางร่างกายที่เป็นชายและเป็นหญิง ตามหลักสรีระของมนุษย์ ไม่มีลักษณะวิกล วิจารณ์ แข้งขาไม่เก้ ตาไม่เหล่ ปากไม่เบี้ยว หูไม่แหว่ง เป็นต้น ในระยะสั้น คือ ความไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ทั้งโรคประจำตัว หรือโรคจรมา

พระพุทธศาสนาไม่ได้ให้ความสำคัญด้านกายหรือใจที่มากน้อยไปกว่ากัน หากแต่ให้ความสำคัญเท่ากัน แต่ยกให้ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว เพราะกายคิดอ่านไม่ได้ ต้องตามใจไปอย่างเดียว แต่ก็เถอะ ถ้าร่างกายมีบาดแผล ทำงานไม่ได้ เช่นแขน ขาหัก มีแต่ใจจะทำอะไรไม่ได้เหมือนกัน

ดังนั้น กายกับใจก็มีความสำคัญเท่ากัน การให้ความสำคัญทั้งกายและใจสำคัญนี้ถือว่าเป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือเป็นกลางระหว่างการปฏิบัติแบบสุดโต่งสองแนว ซึ่งแนวที่หนึ่ง คือ “กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตทิลกมณานุโยค” (ส.ม. 19/108/92) หรือการยึดติดถือมั่นในวัตถุภายนอก อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นของต่ำ เป็นของชาวบ้าน เป็นของหยาบ ไม่ประเสริฐ และไม่ประกอบด้วยประโยชน์ แนวที่

สอง คือ การยึดติดถ้อยมั่นในการทรมานตนให้เหนียวแน่น โดยมุ่งแต่จะให้สำเร็จผลทางจิต ไม่สนใจในกายภาพ แม้จะอดอาหาร กลั้นลมหายใจ นอนบนหนาม นอนแช่น้ำแข็ง อันจะนำมาซึ่งทุกข์ทรมาน ไม่มีความประเสริฐ และไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ดังนั้น สำหรับคนที่มักพูดว่า สุขภาพกายไม่สำคัญ สุขภาพใจสำคัญกว่า คำนี้มักพูดขณะโรคร้ายยังไม่มาถึง แต่ถ้ามาถึงแล้ว จะรู้สึกรู้ว่า ทุกข์ทรมาน หวาดกลัวถึงขั้นกลัวตาย ยอมควักเงินที่ประหยัดไว้จ่ายค่ารักษาโดยไม่เสียดายเลย ผู้วิจัยจึงพูดได้เต็มปากว่า สุขภาพกาย-ใจสำคัญเท่ากัน ก็เพราะว่า กายกับใจมาคู่กันและต้องอาศัยกัน สุขภาพใจจะดีไม่ได้เลย ถ้ากายยังเจ็บปวด มีทุกขเวทนาไม่เคยขาดระยะ แม้จะอยากจะทำบุญกุศลสักปานใด ก็ไม่สำเร็จ ด้วยความเข้าใจในคตินี้ เราจะถือปฏิบัติแบบสุดโต่งด้านใดด้านหนึ่งไม่ได้ ต้องให้ความสำคัญเท่า ๆ กันพระพุทธศาสนาจัดความสุขไว้ เรียกว่า ความสุขในภคิวิภาค ๔ หรือ คิหิสุข ได้แก่

1. อัตติสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์
2. โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์
3. อานันยสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้
4. อนวัชสุข สุขเกิดจากความประพฤติกไม่มีโทษ

คำว่า “ความสุข” เป็นคำที่อ้อมความหมายที่ใหญ่โตไว้ เป็นจุดหมายที่ทุกชีวิตต้องการ ถือความสุขเป็นสิ่งที่เลิศที่สุดสำหรับมนุษย์ ถ้าจะมีสิ่งอื่นที่พอจะเรียกได้ว่าดี นั่นก็เป็นเพียงพาหะพาไปหาความสุขเท่านั้น ลองตั้งคำถามกับตนเองดูก็ได้ว่า การที่เราต้องทำอะไรต่อมิอะไรอยู่ทุกวันนี้เพื่ออะไรกัน ถ้าถามนักศึกษาว่า ทำไมเราต้องเรียน คำตอบที่อยู่ใกล้ ๆ คือก็เพื่อรู้ ทำไมต้องเรียนสูง ก็เพื่อรู้มาก แล้วทำไมต้องรู้มาก ก็เพื่อมีเงินเดือนมาก ๆ ทำไมต้องมีเงินเดือนมาก ก็เพื่อมีเงินซื้ออาหารได้มาก ทำไมต้องให้มาก ก็เพื่อให้รอดพ้นจากการขาดอาหารและความทุกข์ทรมานจากความหิว

ถามว่า ทำไมต้องกิน ก็เพราะปากท้องมันหิว ถามต่อไปว่า ทำไมต้องกลัวความหิว เพราะความหิวทำให้ชีวิตไม่เป็นสุข ในที่สุดคำตอบที่เรียงรายไล่ไปก็มาจนตรอกเอาที่ความสุข จากคำถามของนักจิตวิทยาชื่อฟรอยด์ ที่ว่า

“ในการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมของมนุษย์นั้นเขามีจุดหมายหรือความตั้งใจอะไรในชีวิต อะไรคือสิ่งซึ่งชีวิตต้องการและปรารถนาที่จะบรรลุถึง คำตอบไม่มีอะไรน่าสงสัย มนุษย์แสวงหาความสุข เขาต้องการได้รับความสุขและอารมณ์ไว้ การแสวงหานี้มี 2 ด้าน คือด้านลบกับด้านบวก ด้านหนึ่งมนุษย์แสวงหาสิ่งปรารถนาจากความเจ็บปวดและความทุกข์ อีกด้านหนึ่ง แสวงหาจากความรู้สึกละสบาย” (S. Freud, 1962)

พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายด้วยการสวดมนต์ การสวดมนต์นั้นก็ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเพราะกายสวดมนต์เป็นการออกกำลังกายแบบหายใจ ซึ่งตอนนี้เป็นที่นิยมมากในสมัยนี้ “การฝึกกลั้นหายใจเข้าและลมหายใจออกให้ลึกยาว เมื่อหายใจเข้า ร่างกายได้รับออกซิเจนและเมื่อเปล่งเสียงหรือหายใจออก ร่างกายได้ขจัดคาร์บอนไดออกไซด์ เพราะฉะนั้นยิ่งได้สวดมนต์ ยิ่งได้บริสุทธิ์กับร่างกายยิ่งได้ขจัดมลพิษหรือร่างกายยิ่งได้สะอาด” ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องออกไปเข้าโรงยิมหรือ เล่นกีฬา เพราะการฝึกหายใจหรือการสวดมนต์นั้นก็เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง

การสวดมนต์เบา ๆ มีประโยชน์มาก และสามารถอธิบายได้ “ทางวิทยาศาสตร์การสวดมนต์บำบัด Vibrational Therapy ซึ่งเป็นการสวดมนต์ ด้วยเสียงเบา ๆ แผ่ว ๆ ซ้ำ ๆ กระตุ้นการทำงาน ในร่างกาย ให้ผลิตสารสื่อประสาท ปรับสมดุลซึ่งสามารถอธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ ได้ว่าเสียงสวดมนต์กับสมองนั้นมีความหมายสัมพันธ์กัน” ดังนี้

1. การสวดเร็วและดัง คือ การที่เสียงสวดเข้าสู่สมองซีกซ้าย มีสารแห่งความอิมใจ ปิดหลังออกมา ช่วยให้ผู้รู้สึกผ่อนคลาย แต่ยังไม่เข้าสู่ ระดับการเยียวยา

2. การสวดเสียงเบาๆ แผ่ว ๆ ซ้ำ ๆ แบบฟังคนเดียว ในลำคอ : คลื่นเสียง จะเกิดการสั่นสะเทือน เสียงจะเข้าสู่หูส่วนกลาง แก้วกลมในหู ช่วยการทรงตัวได้ดีส่วนการสวดมนต์ที่เป็น วิทยาศาสตร์ อย่างเสียงสวดทุ้มๆ แผ่ว ๆ ซ้ำ ๆ จะส่งสัญญาณ สู่ระบบสมอง ส่วนที่กรองสัญญาณต่อม Thalamus กันชัก กันสับสน ได้สารส่งสารเยียวยา บาดแผล ในร่างกาย สารที่ Thalamus นี้ จะหลั่งออกมา เป็นพรวน ความสั่นสะเทือนของเสียง ที่ต่ำกว่า 25Hz มีผลต่อThalamus ช่วยสกัดโกรธ ลดกังวลเยียวยาจิตใจจาก Thalamus สู่ Pituitary สู่ Hypothalamus และ Pinealย้อนมาที่สมองส่วนหน้าอันมีผลต่อนาฬิกาชีวิตของคนเรา การสวดมนต์หลับตาจะได้สารต้านอนุมูลอิสระ

และจะส่งผลในการนอนหลับให้สนิทมากขึ้นเพราะเท่าที่ได้สัมภาษณ์มานั้นคนที่มีความเครียดจากปัญหาต่างมักมีอาการที่ตามมาคือแน่นหน้าอกและหายใจไม่ค่อยออก นั่นคืออาการที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างมาก และยังส่งผลไปถึงระบบการนอนหลับอีกด้วยความเครียดจะส่งไปที่สมองและทำให้เก็บไปคิดจนเกิดเป็นความฝันทำให้นอนหลับไม่สนิทการสวดมนต์นั้นจะทำให้นอนหลับแบบไม่ฝันและสุขภาพดีเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้ายกาย

พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายด้วยการสวดมนต์ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้สัมภาษณ์พบว่า การสวดมนต์นั้นทำให้จิตใจของผู้สวดมนต์ใหม่ ๆ นั้นจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์เพราะว่าผู้ที่เริ่มสวดมนต์นั้น ยังอ่านบทสวดมนต์ไม่ค่อยคล่องหรือไม่ค่อยได้ จึงทำให้จดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ทำให้จิตใจไม่ได้คิดไปกับสิ่งที่มีปัญหาและอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ถึงแม้จะเป็นผู้ที่สวดมนต์ประจำ จำบทสวดมนต์ได้ก็ตามก็ต้องจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ไม้นั้นจะทำให้ลืมสวดมนต์หรือสวดมนต์ผิดพลาดได้ทำให้เกิดสมาธิ

และเกิดอานิสงค์คือ เกิดปัญญา สามารถอ่านสวดมนต์ที่ไม่เคยสวดมนต์ได้ และได้บุญทำให้จิตใจ สงบ ร่มเย็น สว่างและมีความสุข มีปัญญาแก้ไขปัญหา หรือปล่อยวางได้ในที่สุด

พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมด้วยการสวดมนต์ “ครอบครัวนั้นสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะว่าผู้ที่เป็นบิดามารดานั้นควรที่จะเป็นตัวอย่างให้กับลูกได้เห็นว่า สิ่งไหนดีสิ่งไหนไม่ดีบางครั้งคำพูดก็ไม่รู้ทำให้ดู ในกรณีที่ ได้สัมภาษณ์มาผู้วิจัยรู้สึกดีมาก”(ชาญชัย อินทรประวัติ, 2547) ที่ได้ฟังเรื่องที่ บิดา มารดานั้นสวดมนต์เป็นตัวอย่างให้ลูกแล้ววันหนึ่งลูกก็ประสบปัญหา จึงถึงนึกภาพของ บิดา มารดา กำลังนั้นสวดมนต์เขาก็เลยสวดมนต์ตามพ่อแม่ สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ควรให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ครอบครัวสำคัญมากสำหรับทุกชีวิต สิ่งที่บิดามารดาทำนั้นจะทำให้ลูกจดจำได้ดูไม่ว่าจะด้านดี หรือไม่ดี บิดามารดาควรจะเป็นตัวอย่างให้การนำลูกสวดมนต์

การประยุกต์การสวดมนต์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน พบว่า การสวดมนต์นั้น ส่งผลดีจิตใจ เพราะทำให้จิตใจสงบ มีความร่มเย็น มีสมาธิ จิตใจมีเมตตา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น คิดแต่จะทำความดี และส่งผลดีต่อร่างกายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงระบบในกายร่างกายทำงานอย่างปกติ ทำให้ร่างกายภายนอกสดใสหน้าตามีราศี มีออร่า หน้ามอง ส่งผลไปจากอารมณ์ดี ไมโกรธ ไมโลภ ไม่หลง เกิดปัญญาให้การแก้ไขปัญหา ทำให้ชีวิตมีความสุข มีหลักการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ มีศรัทธา มีวิริยะ มีขันติ มีปัญญา เกิดองค์ความรู้ คือ ป้องกันสัตว์มีพิษ ขจัดความหวาดกลัว มีจิตสงบ เป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ ไม่ฝันร้าย เสริมสิริมงคลต่อชาติ

องค์ความรู้

พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายด้วยการสวดมนต์ การสวดมนต์นั้นก็ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงเพราะกายสวดมนต์เป็นการออกกำลังกายแบบหายใจ ซึ่งตอนนี้เป็นที่นิยมมากในสมัยนี้ “การฝึกลมหายใจเข้าและลมหายใจออกให้ลึกยาว เมื่อหายใจเข้า ร่างกายได้รับออกซิเจนและเมื่อเปล่งเสียงหรือหายใจออก ร่างกายได้ขจัดคาร์บอนไดออกไซด์ เพราะฉะนั้นยังได้สวดมนต์ ใจยังได้บริสุทธิ์กับร่างกายยังได้ขจัดมลพิษหรือร่างกายยังได้สะอาด” ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องออกไปเข้าโรงยิมหรือ เล่นกีฬา เพราะการฝึกหายใจหรือการสวดมนต์นั้นก็เป็นออกกำลังกายอย่างหนึ่ง

การสวดมนต์เบา ๆ มีประโยชน์มาก และสามารถอธิบายได้ “ทางวิทยาศาสตร์การสวดมนต์บำบัด Vibrational Therapy ซึ่งเป็นการสวดมนต์ ด้วยเสียงเบาๆ แผ่ว ๆ ซ้ำ ๆ กระตุ้นการทำงาน ในร่างกาย ให้ผลิตสารสื่อประสาท ปรับสมดุลซึ่งสามารถอธิบายให้เข้าใจง่าย ๆ ได้ว่าเสียงสวดมนต์กับสมองนั้นมีความหมายสัมพันธ์กัน” ดังนี้

1. การสวดเร็วและดัง คือ การที่เสียงสวดเข้าสู่สมองซีกซ้าย มีสารแห่งความอึดใจ ปีติหลั่งออกมา ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย แต่ยังไม่เข้าสู่ ระดับการเยียวยา

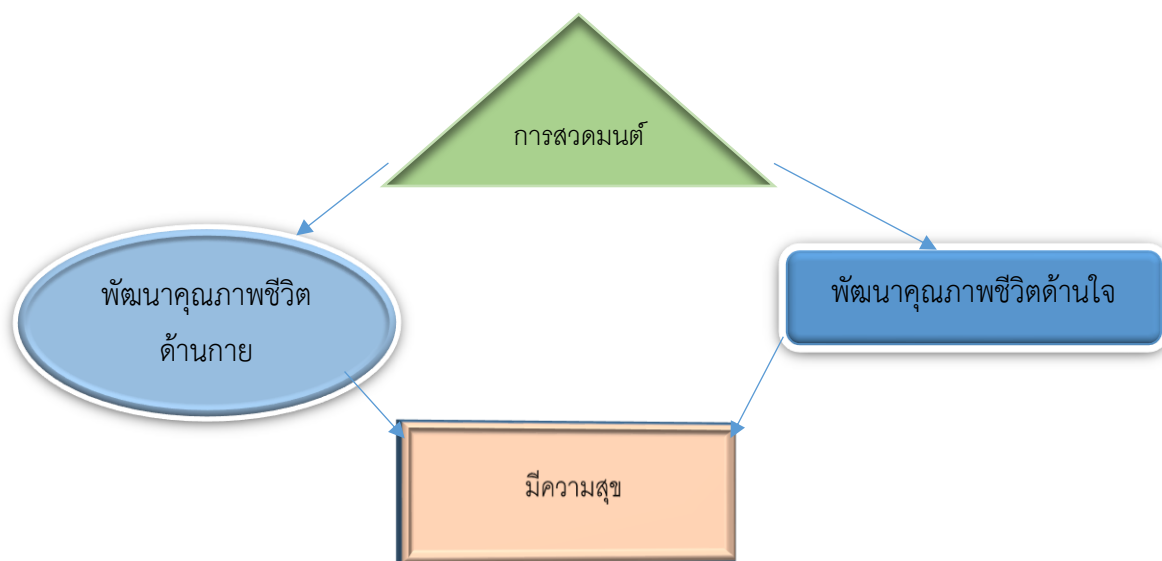
2. การสวดเสียงเบาๆ แผ่วๆซ้ำ ๆ แบบฟังคนเดียว ในลำคอ : คลื่นเสียง จะเกิดการสั่นสะเทือน เสียงจะเข้า สู่หูส่วนกลาง แก้วในหู ช่วยการทรงตัวได้มีส่วนการสวดมนต์ที่เป็น วิทยาศาสตร์ อย่างเสียงสวดทึมๆ แผ่วๆ ซ้ำ ๆ จะส่งสัญญาณ สู่ระบบสมอง ส่วนที่กรองสัญญาณต่อม Thalamus กันชัก กันสับสน ได้สารสงบ สารเยียวยา บาดแผล ในร่างกาย สารที่ Thalamus นี้ จะหลั่งออกมา เป็นพรวน ความสั่นสะเทือนของเสียง ที่ต่ำกว่า 25Hz มีผลต่อ Thalamus ช่วยสกัดโกรธ ลดกังวลเยียวยาจิตใจจาก Thalamus สู่ Pituitary สู่ Hypothalamus และ Pineal ย้อนมาที่สมองส่วนหน้าอันมีผลต่ออนาคตชีวิตของเรา การสวดมนต์หลับตาจะ ได้สารต้านอนุมูลอิสระ

และจะส่งผลในการนอนหลับให้สนิทมากขึ้นเพราะเท่าที่ได้สัมภาษณ์มานั้นคนที่มีความเครียดจากปัญหาต่างมักมีอาการที่ตามมาคือแน่นหน้าอกและหายใจไม่ออก นั่นคืออาการที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างมาก และยังส่งผลไปถึงระบบการนอนหลับอีกด้วยความเครียดจะส่งไปที่สมองและทำให้เก็บไปคิดจนเกิดเป็นความฝันทำให้นอนหลับไม่สนิทการสวดมนต์นั้นจะทำให้ให้นอนหลับแบบไม่ฝันและสุขภาพดีเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยกาย

พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกายด้วยการสวดมนต์ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้สัมภาษณ์พบว่า การสวดมนต์นั้นทำให้จิตใจของผู้สวดมนต์ใหม่ ๆ นั้นจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์เพราะว่าผู้ที่เริ่มสวดมนต์นั้น ยังอ่านบทสวดมนต์ไม่ค่อยคล่องหรือไม่ค่อยได้ จึงทำให้จดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ทำให้จิตใจไม่ได้คิดไปกับสิ่งที่มีปัญหาและอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ถึงแม้จะเป็นผู้ที่สวดมนต์ประจำ จำบทสวดมนต์ได้ก็ตามก็ต้องจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ไมั้นจะทำให้ลืมสวดมนต์หรือสวดมนต์ผิดพลาดได้ทำให้เกิดสมาธิ

และเกิดอานิสงค์คือ เกิดปัญญา สามารถอ่านสวดมนต์ที่ไม่เคยสวดมนต์ได้ และได้บุญทำให้ใจจิต สงบ ร่มเย็น สว่างและมีความสุข มีปัญญาแก้ไขปัญหา หรือปล่อยวางได้ในที่สุด

พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคมด้วยการสวดมนต์ “ครอบครัวนั้นสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะว่าผู้ที่เป็นบิดามารดานั้นควรที่จะเป็นตัวอย่างให้กับลูกได้เห็นว่า สิ่งไหนดีสิ่งไหนไม่ดีบางครั้งคำพูดก็ไม่รู้ทำให้ดู ในกรณีที่ได้สัมภาษณ์มาผู้วิจัยรู้สึกดีมาก”(ชาญชัย อินทรประวัติ, 2547) ที่ได้ฟังเรื่องที่ บิดา มารดานั้นสวดมนต์เป็นตัวอย่างให้ลูกแล้ววันหนึ่งลูกก็ประสบปัญหา จึงถึงนึกภาพของ บิดา มารดา กำลังนั้นสวดมนต์เขาก็เลยสวดมนต์ตามพ่อแม่ สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ควรให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ครอบครัวสำคัญมากสำหรับทุกชีวิต สิ่งที่บิดามารดาทำนั้นจะทำให้ลูกจดจำได้ดูไม่ว่าจะด้านดี หรือไม่ดี บิดามารดาควรจะเป็นตัวอย่างให้การนำลูกสวดมนต์



สรุป

การสวดมนต์ พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านกาย เพราะการสวดมนต์นั้นต้องให้ลมหายใจในการออกเสียง เป็นการออกกำลังกายแบบหายใจ และ พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านใจนั้นการสวดมนต์ทำให้จิตใจอยู่กับบทสวดมนต์ ทำให้เกิดสมาธิทำให้จิตใจสงบ เกิดปัญญาให้การแก้ไขปัญหา ทำให้มีความสุขการสวดมนต์นั้น ส่งผลดีจิตใจ เพราะทำให้จิตใจสงบ มีความรุ่มเย็น มีสมาธิ จิตใจมีเมตตา เห็นอกเห็นใจผู้อื่น คิดแต่จะทำความดี และส่งผลดีต่อร่างกายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงระบบในร่างกายทำงานอย่างปกติ ทำให้ร่างกายภายนอกสดใส หน้าตามีราศี มีออร่า หน้ามอง ส่งผลไปจากอารมณ์ดี ไมโกรธ ไมโลภ ไม่หลง เกิดปัญญาให้การแก้ไขปัญหา ทำให้ชีวิตมีความสุข มีหลักการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ มีศรัทธา มีวิริยะ มีขันติ มีปัญญา เกิดองค์ความรู้ คือ ป้องกันสัตว์มีพิษ ขจัดความหวาดกลัว มีจิตสงบ เป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ ไม่ฝันร้าย เสริมสิริมงคลต่อชาติ

เอกสารอ้างอิง

- จักรี สว่างไพร. (2525) การศึกษาคุณภาพชีวิตการทำงานครูโรงเรียนแห่งหนึ่งในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาในจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. คณะรัฐศาสตร์และนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. หน้า 6.
- ชาญชัย อินทรประวัตติ. (2545) การพัฒนาคุณภาพชีวิต. นครราชสีมา. โรงพิมพ์ เอเชียสาส์น. หน้า 7.
- ชุมพร ฉ่ำแสง และคณะ. (2555) ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดนครนายก. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะแพทยศาสตร์. หน้า 4.
- ทรงศักดิ์ ทองพันธ์. (2555) คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการตำรวจสถานีตำรวจภูธรบ้านตาขุน จังหวัดสุราษฎร์ธานี. ภาคนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. วิทยาลัยการจัดการเพื่อการพัฒนา (TSU-MDC). สาขาวิชาการบริหารงานตำรวจและกระบวนการยุติธรรม มหาวิทยาลัยทักษิณ. หน้า 9.
- ทิพย์วัลย์ เรืองขจร. (2554) วิทยาศาสตร์เพื่อคุณภาพชีวิต. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. หน้า 15.

- พระธรรมโกศาจารย์ (ชอบ อนุจารี). (2516) ตำนานการสวดมนต์. กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์กรมสารบรรณทหารเรือ. หน้า 1.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549) อานุภาพพระปริตร กรุงเทพมหานคร. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. หน้า 4.
- พลตรี หลวงวิจิตรวาทการ. (2512) มนต์คาถาและการทำจิตให้สงบ. พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพนางทองใบนิมมล ๕ มีนาคม ๒๕๑๒. กรุงเทพมหานคร. อาหารการพิมพ์. หน้า 27.
- พัชรี หล้าแหล่ง. (2556) การศึกษาคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของเกษตรกรชาวสวนปาล์มน้ำมันในพื้นที่ภาคใต้. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดชุมพร. หน้า 8-9.
- ภัทราภา สุขสง่า, และ พรณทิพา ศักดิ์ทอง. (2557) การทดสอบเบื้องต้นแบบประเมินผลลัพธ์ด้านการใช้จ่ายที่ได้จากการรายงานของผู้ป่วยสำหรับคุณภาพชีวิตด้านยาโดยไม่ใช้วิธีเชิงผสมผสาน. วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ. หน้า 204.
- รัตนาวดี จูตะยานนท์. (2545) คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเบาหวาน กรณีศึกษาโรงพยาบาลนครชัยศรี. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. หน้า 10.
- วราพรรณ ลิ้น. (2515) คุณภาพชีวิตของชาวนาในพื้นที่ ตำบลกระแซง อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ. ปัญหาพิเศษบัณฑิต. สาขาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา. หน้า 11.
- สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ. (2543) ตำนานพระปริตร. กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์กรมศาสนา. หน้า 2.
- สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ. (2511) ตำนานพระปริตร. อนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพนางทรีหลวงกำธลธาร (เกิดชาตะนาวัน) 30.ต.ค.2511. กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. หน้า 207.
- อดิศักดิ์ ทองบุญ. (2546) ปรัชญาอินเดีย. กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. หน้า 13-14.
- พระมหาภูติชัย (ว.วชิรเมธี). (2553) ๙ มนต์เพื่อความก้าวหน้า. กรุงเทพมหานคร สถาบันวิมุตตยาลัย. หน้า 1-12.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539) พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- S. Freud, (1962) Civilization and Its Discontent. New York W.W.Norton and Co.