

การสวดมนต์เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต CHANTING FOR QUALITY OF LIFE DEVELOPMENT

¹พระครูสังวรารักษ์, ²กาญจนพงศ์ สุวรรณและ ³สงวน หล้าโพนทัน

¹Phrakrusangwaraphirak, ²Kanchanaphong Suwan and ³Sanguan Lahphontan

^{1,2}มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

³มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ประเทศไทย

^{1,2}Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

³Mahamakut Buddhist University, Thailand.

¹sangwaraphirak@hotmail.com

Received January 23, 2019; Revised February 30, 2019; Accepted June 2, 2019

บทคัดย่อ

การสวดมนต์เป็นการสวดสรรเสริญพระพุทธรูป เมื่อสวดไปตามลำดับมีจิตใจที่มั่นคงและแน่วแน่ โดยมีความเชื่อในพระพุทธรูป พระธรรมคุณและพระสังฆคุณ การสวดมนต์มีความสำคัญ 3 ประการ 1) ศาสนา คือ คุณความดีของพระพุทธรูป พระธรรมและพระสงฆ์ 2) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ มีความเมตตาต่อกัน และ 3) ความเป็นผู้นำทางการเมือง คือ มีความมุ่งมั่นในการตัดสินใจ ความสำคัญการสวดมนต์ที่มุ่งหมายส่งเสริมความเจริญให้บุคคลได้ปฏิบัติบูชาพระรัตนตรัย คือ พระพุทธรูป พระธรรมและพระสงฆ์ เพราะมีอานิสงส์ของการสวด ได้แก่ ทำให้มีสมาธิมั่นคง จนสามารถนำมาปรับใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้บุคคลสามารถนำอานิสงส์ของการสวดมนต์มาใช้ ได้แก่ 1) บรรพชิต สามารถนำไปปรับใช้ในการศึกษาพระธรรมและ 2) คฤหัสถ์ สามารถนำไปปรับใช้ในการประกอบอาชีพ

คำสำคัญ : สวดมนต์, การพัฒนา, คุณภาพชีวิต

¹อาจารย์ ดร., หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา.

²อาจารย์ ดร., หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา.

³อาจารย์ ดร., สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด.

Abstract

Chanting is reciting the Words of Buddha. One who chronologically chants will have a secured and committed mind with the belief of Buddha's virtues, Dhamma's virtues and Sangha's virtues. Chanting includes 3 important aspects: 1) the religion i.e. the virtues of Buddha, Dhamma and Sangha; 2) the interpersonal relationship i.e. mutual loving kindness; and 3) political leadership i.e. commitment in decision making. The importance of chanting is to focus on enhancing personal growth through the practice with faith towards the Buddha, Dhamma and Sangha. The result of merit through chanting is the secured concentration that is applicable in developing quality of life in both physical and mental. Results of chanting can be applied by each person as follows. 1) Buddhist monks can apply the results of chanting in studying Dhamma; and 2) Laymen can apply the results of chanting for their income generation.

Keywords: Chanting, Development, Quality of Life

บทนำ

การสวดมนต์นั้นถือว่าการพัฒนาชีวิตอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอุบายทำให้ใจสงบเป็นสมถกรรมฐาน ยิ่งไปกว่านั้นถือว่าการอนุสติและสรรเสริญพระรัตนตรัย ซึ่งชาวพุทธมีประเพณีประกอบพิธีกรรม และมีการสวดบทสวดมนต์หรือคาถาประกอบการกระทำพิธีดังกล่าวนี้ ซึ่งการสวดนั้นทุกศาสนาธรรมนิยมการสวดนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่มีมาตั้งแต่ครั้งบรรพกาลและมีการนำมาสวดกันในระยะต่อมา (ชวน เพชรแก้ว, 2520 :70-71) ดังนั้นจึงอาจจะถือได้ว่าธรรมเนียมการสวดนั้นจัดเป็นวัฒนธรรมทางความเชื่อที่มีมาคู่กับมนุษย์มาเป็นระยะเวลาอันช้านานนอกจากนั้นในแง่ของประวัติศาสตร์ทางด้านศาสนา จะพบว่า ศรัทธาเป็นพื้นฐานให้มนุษย์แสดงออกการยอมรับว่า ธรรมชาติและความเป็นไปของธรรมชาติ เกิดจากผู้มีอำนาจเหนือมนุษย์ ดังนั้น มนุษย์จึงจำเป็นที่จะต้องทำการบวงสรวง อ้อนวอนต่อสิ่งที่ตนเองเชื่อนั้น โดยการอ้อนวอนบูชา (เสฐียร พันธงสี, 2534 :35-38) การสวดอ้อนวอนเป็น วิธีการที่มนุษย์แสดงออกเพื่อให้เทพเจ้าพอใจและจะได้ให้การคุ้มครองตน ซึ่งพระพุทธศาสนาเองก็ยอมรับนับเช่นกันเหมือนกันว่า มนุษย์เมื่อถูกภัยคุกคาม (ความกลัว) ต่างพึงภูเขปาไม้ อาราม และรุกขเจดีย์เป็นสรณะ (ขุ.ธ.(บาลี) 25/188/50. ขุ.ธ.(ไทย) 25/188/92) โดยการยึดถือเอาสิ่งต่างๆ เป็นที่พึ่ง มีการสวดอ้อนวอนเช่นเดียวกันนั้นก็แสดงว่าก่อนที่จะมีการอุบัติขึ้นของพระพุทธศาสนาการสวดอ้อนวอน ที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมทางศาสนาและความเชื่อก็มีอยู่แล้วในยุคก่อนการเกิดขึ้นของพระพุทธศาสนานั้นมีธรรมเนียมการสวดมนต์เพื่อ

ป้องกันภัยคุ้มครองตนเองเรียกว่าปริตรอยู่ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้พระภิกษุหรือภิกษุณีสามารถที่จะนำมาสวดเพื่อปกป้องคุ้มครองตนเองให้มีความสุขปลอดภัยจากภัยอันตรายต่างๆ ได้ซึ่งพระปริตรนั้นถือว่าเป็นบทสวดมนต์หรือเป็นมนต์ที่มีมาก่อน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าทรงไม่อนุญาตให้เรียนคัมภีร์จณหรือคาถาประเภทเวทย์มนต์ต่างๆ หากแม้ว่าใครเรียนก็จะต้องถูกปรับโทษ แสดงให้เห็นว่าการเรียนคาถาหรือมนต์นั้นทรงอนุญาตเฉพาะมนต์ประเภทการป้องกันภัยเท่านั้น ในสมัยนั้นนิยมสวดสาธยายบทสวดที่เรียกว่า พระปริตรเอาไว้ว่าด้วยว่าผู้สวดพระปริตต์ กล่าวคือธรรมาภิบาลบ้าง หรือว่าสวดไม้คล้องเสียเลย พระปริตรก็ไม่มีเดช ท่านผู้สวดได้คล้องแล้วชานชานาญเท่านั้น พระปริตต์จึงมีเดช ถึงแม้ผู้เล่าเรียนพระปริตต์แล้วสวดเพราะเห็นแก่ลาภสักการะ พระปริตต์นั้นก็หาอำนวยการประโยชน์ไม่ ท่านผู้ที่ตั้งใจจะช่วยให้พ้นทุกข์ มีเมตตาจิตเป็นปุระจาริก แล้วสวดนั้นแล พระปริตต์จึงจะอำนวยการประโยชน์ (ธนิต อยู่โพธิ์, 2537 :12)

จะเห็นว่าวัฒนธรรมของการสวดมนต์นั้นถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของพระสงฆ์และชาวพุทธโดยทั่วไปทั้งในแง่ของการรักษาพระธรรมคำสอนและการหวังพึ่งอำนาจของการสวดสาธยายนั้น เพื่อเป็นการเจริญเมตตาในขณะที่สวดและน้อมจิตบริสุทธิ์ มีสมาธิในการสวดด้วยความตั้งใจ เพื่อเป็นการพัฒนาสติสัมปชัญญะและเป็นการรักษาพุทธวจนะคำสอนตามแบบอย่างพุทธศาสนิกชน การสวดมนต์เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต ต่อจากนั้นก็เป็นการฝึกสติปัญญาให้รู้ตั้งแต่ต้นหรือต้นคิดอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย โดยให้รู้ควบคู่กับสิ่งใดที่ใช้เป็นเครื่องล่อจิตตลอดเวลา เช่น รู้ควบคู่กับคำสวดมนต์หรือบริกรรมหรือลมหายใจเข้าออกหรืออริยาบถของกายหรืองานที่กำลังทำอยู่ ก็ไม่ขาดสติพลอเล่ไปกับสิ่งใดให้ใจเป็นทุกข์ ย่อมเกิดอานิสงสามจิตใจที่สดชื่น แจ่มใสและสามารถมีความตั้งมั่นด้วยสติอันแก่กล้า

ความสำคัญของการสวดมนต์

การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนามีความสำคัญ 2 ประการคือ สวดธรรมเพื่อรักษาพระศาสนาและสวดพระปริตรเพื่อคุ้มครองป้องกันอันตราย การสวดธรรมเพื่อรักษาพระศาสนา มีจุดเริ่มมาจากที่พระผู้มีพระภาค ทรงอนุญาตให้ภิกษุสงฆ์ประชุมกันกล่าวธรรมในวันอุโบสถ โดยทรงอนุญาตให้นำเอาสิกขาบทบัญญัติมาสวด เรียกว่า ปาติโมกข์ (วิ.ม.(ไทย) 4/134/209) ลักษณะการสวดดังกล่าว เป็นการทบทวนพระบัญญัติหรือตรวจสอบข้อห้ามเพื่อความร่วมมือร่วมใจของภิกษุทั้งหลาย พร้อมกันนี้พระองค์ยังทรงแนะนำวิธีการฟังปาติโมกข์ ให้ฟังให้ตั้งใจใส่ใจในการฟัง ทรงอธิบายต่อไปอีกว่าให้มีจิตแน่วแน่ในการฟัง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ขาดสาย กล่าวได้ว่า เป็นวิธีการฟังการสวดที่ดีมีประโยชน์ เป็นจุดเริ่มต้นของลักษณะการฟังสวดมนต์ นอกจากนี้ พระผู้มีพระภาคยังทรง

ปรารภให้พระภิกษุทั้งหลายควรสวดธรรมเพื่อรักษาพระศาสนาไว้ให้เป็นประโยชน์แก่อกุลแก่คนหมู่มาก เพราะในขณะนั้นมีตัวอย่างความเสื่อมที่เกิดขึ้นในหมู่ของนิครนถ์ ที่เจ้าลัทธิชื่อนิครนถนาบุตร ลั่นชีพแล้ว สาวกเกิดความแตกแยกกัน จึงได้ตรัสแนะนำให้ร้อยกรองพระธรรมวินัยเพื่อจัดระเบียบ คำสอนทั้งโดยอรรถและพยัญชนะให้พรหมจรรย์นี้ตั้งมั่นยังยืนสืบไป ดังมีความปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก ปาสาทิกสูตร ที่ชนิกาย ปาฏิการวรรค ว่า

ธรรมทั้งหลาย เราแสดงไว้เพื่อความรู้ยิ่ง บริษัททั้งหมดคนนั้นแหละพึงพร้อมเพรียงกัน ประชุมสอบทานอรรถกับอรรถ พยัญชนะกับพยัญชนะแล้วพึงสังคายนากัน ไม่พึงวิวาทกัน เพื่อให้พรหมจรรย์ (ศาสนา) นี้ตั้งอยู่ได้นาน ชื่อนั้นพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่อกุลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อแก้อกุล เพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ธรรมเหล่านี้ คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 (ที.ปา. (ไทย) 11/276/219) ต่อมา หลังจากพุทธปรินิพพานแล้ว การทำสังคายนาพระธรรมวินัย เพื่อกำจัดความเสื่อมที่จะเกิดขึ้นในศาสนา ดังคำพระปรารภนั้นได้เกิดขึ้นหลายครั้ง โดยในเบื้องต้นพระสาวกที่เป็นกำลังสำคัญในการสังคายนามีอยู่ 4 รูปคือ พระอานนท์ เป็นผู้อยู่ใกล้ชิด พระพุทธเจ้าทรงจำพระพุทธรูปได้มาก พระอุบาลี เป็นผู้เชี่ยวชาญทางวินัย ในฐานะที่ทรงจำพระวินัยปิฎก พระโสณกุฎทิณเป็นผู้เคยท่องจำบางส่วนแห่งพระสูตรต้นตปิฎกและพระมหาภิกษุสละเป็นผู้เริ่มให้มีการสังคายนาจัดระเบียบพระพุทธรูปให้เป็นหมวดหมู่ ลักษณะการทำสังคายนา ดังกล่าวเป็นการสวดธรรมเพื่อรักษาพระศาสนาดังกล่าวมา ส่วนการสวดพระปริตร เพื่อป้องกันภัยอันตรายต่างๆ กล่าวได้ว่ามีปรากฏในยุคแรกเช่นกัน ดังปรากฏในพระวินัยปิฎกจุลวรรค และในอังคุตตรนิกายกล่าวถึงพิธีสวดมนต์ไว้ว่า “ภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัดมรณภาพและเมื่อเรื่องราวนี้ได้ทราบถึงพระศาสดาพระองค์ตรัสว่าเรื่องอันโศคร้ายนี้ไม่ควรเกิดขึ้นเลยหากว่าพระภิกษุรูปนั้นจะได้ฝึกฝนการแผ่เมตตาแก่ผู้ทั้งมวล” (วิ.จู. (ไทย) 7/215/14) รตนสูตร (ขุ.ขุ. (ไทย) 25/18/14) ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้สวดเพื่อรักษาเมืองเวสาลีจากภัย 3 ประการ คือ ความแห้งแล้ง พุทธานุภาพและโรคระบาดก็รวมเอาหลักธรรมเรื่องความเมตตาและสัจจะไว้เหมือนกันซึ่งพระสูตรนี้ได้ยกเอาคุณพิเศษของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์กล่าวไว้ว่า เป็นสัจจะอันประเสริฐที่สุดทำให้นามาสึงพรอันประเสริฐ ด้วยอำนาจของพระรัตนตรัยส่วนมหามังคลสูตร (ขุ.ชา. (ไทย) 27/155/348) ได้กล่าวถึงหลักธรรมสำหรับบริหารวาสนเพื่อการส่งเสริมวิถีชีวิตของชาวพุทธทั้งหลาย

พิธีสวดมนต์จึงค่อยๆ มีการยอมรับขึ้นมาโยอาศัยอยู่กับแนวคิดเรื่องการยืนยันความจริงหรือหลักสัจจะ โดยการชำระร่างกายด้วยการอาบน้ำหอมและใส่เสื้อผ้าชุดใหม่ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติในพิธีชำระร่างกายให้บริสุทธิ์เบื้องต้น เมื่อพิจารณาส่วนประกอบหลายส่วนของพิธีสวดมนต์ แสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์มีความสำคัญดังต่อไปนี้ 1. ศาสนา (คุณความดีของพระพุทธ พระธรรมและ

พระสงฆ์ ดังปรากฏใน รัตนสูตร) 2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (เมตตาที่แผ่ไปทั่วดังปรากฏใน เมตตาสูตร) และ 3. ความเป็นผู้นำทางการเมือง (อิทธิพลของความเป็นผู้นำดังปรากฏในมหาสังคโลสูตร) ดังนั้นความสำคัญการสวดมนต์ที่มุ่งหมายส่งเสริมความเจริญรุ่งเรืองทั้งระดับ สถาบัน องค์การ และบุคคลเป็นอย่างดี ซึ่งควรจะเน้นความสำคัญของแง่มุมสามประการนี้ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการดำเนินชีวิตที่ดีงาม สืบต่อไป

อานิสงส์และคุณค่าของการสวดมนต์

คำว่า“อานิสงส์”คือ ลาภ สักการะและความสรรเสริญ (ม. ม.(ไทย) 13/198/162) อีกอย่างหนึ่ง คำว่า“อานิสงส์” แปลว่า ผลแห่งกุศล, สิ่งที่น่าผลมาให้, ประโยชน์, ผลดี, ความดี (มานิต มานิตเจริญ, 2538 :1103) หมายถึง คุณที่ไหลออกมาจากบุญกุศลหรือความดีที่บุคคลได้กระทำ คุณค่าของการสวดมนต์ อยู่ที่การสำรวมกาย วาจา ซึ่งจัดเป็นศีล และจิตใจสงบผ่องแผ้วอยู่กับบทสวดจัดเป็นสมาธิ เข้าใจความหมายของบทสวด เพิ่มพูนความคิดอ่านให้แตกฉานลึกซึ้ง จัดเข้าในปัญญา รวมความว่า เมื่อสวดมนต์จะให้ได้ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา อย่าสวดให้ขาดทุน คือสวดแล้วเสียเวลาเปล่า ไม่ได้อะไร โดยต้องตั้งใจสวดด้วยความเคารพ ความเชื่อความเลื่อมใส นั้น จะมีผลดี พระพุทธเจ้าทรงตรัสอยู่เสมอว่า ในสมัยที่พระองค์ยังมีพระชนชีพอยู่ พระองค์ตรัสว่า “คนเรานั้น หากหวนพิชด้วยเมล็ดพีชชนิดใดลงไปแล้ว เขาย่อมได้รับผล ที่เกิดขึ้นแล้วจากเมล็ดพันธุ์พีชที่หวนไปนั้นแล้วทุกประการ จะได้ผลมาก ผลน้อย เกิดดี หรือไม่ดี ก็อยู่ที่เหตุและปัจจัย”(วสิน อินทสระ, <https://www.larndham.org> (ออนไลน์) เข้าถึงวันที่ 24 พฤษภาคม 2560) การสวดมนต์แต่ละครั้งจึงถือว่า ผู้สวดได้รับคุณประโยชน์นานับการ ทั้งแก่ตัวตัวเองและส่วนรวมด้วย หากสวดด้วยความตั้งใจจริง หมั่นพิจารณาเนื้อความจนเข้าใจและรู้ซึ้งถึงความหมายของบทสวดนั้นๆ แล้วย่อมได้รับอานิสงส์มากมาย ดังนี้

1. เป็นการสร้างศรัทธา คือ ความเชื่อมั่นในคุณของพระรัตนตรัย กล่าวถึงพระพุทธเจ้า ทรงตรัสรู้และเปิดเผยสัจธรรมแก่มวลมนุษย์ พระธรรมทำให้เราเข้าใจในสรรพสิ่งได้อย่างแท้จริง และพระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามคำสั่งสอนพระพุทธเจ้าแล้วนำคำสอนนั้นมาเผย แพร่แก่ประชาชน

2. เป็นการสร้างปัญญา คือ การสร้างสรรค์พลังทางปัญญา เพราะการที่เราท่องบ่นจดจำหลักธรรมที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ นั้น แล้วนำไปพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง โดยการพิจารณาความหมายของแต่ละสูตร ซึ่งในกระบวนการดังกล่าว เป็นการพัฒนาทางด้าน

ความคิดและสติปัญญาให้เกิดขึ้นและย่อมสามารถจัดปัญหาอุปสรรคได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมที่สุด

3. เป็นการไล่ความขี้เกียจ และตัดความเห็นแก่ตัว เพราะในขณะที่กำลังสวดมนต์นั้น ความเบื่อหน่าย ง่วงนอน และขี้เกียจจะหายไป กลับมีจิตใจเข้มแข็งอีกเหมือนอย่างน่าประหลาด นอกจากนี้ก็เป็นการตัดความเห็นแก่ตัวออกไปอีกด้วย เพราะในขณะที่เราสวดมนต์ อารมณ์จะจดจ่ออยู่ที่บทสวดมนต์ ไม่ทำให้คิดไปเรื่องอื่นที่เป็นเหตุให้เกิดความฟุ้งซ่าน และเป็นการกำจัดความโลภ โกรธ และความหลง

4. จิตสงบเป็นสมาธิ คือ ในขณะที่สวด ผู้สวดต้องสำรวมใจให้แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวคลอนแคลน มีใจจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ระมัดระวังอย่าให้สวดผิดอักขระ ขณะที่สวดอยู่จิตย่อมเป็นสมาธิ และเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วย่อมเกิดความสุขเยือกเย็น ทำให้มีพลังในการคิดสร้างสรรค์ในสิ่งต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น

5. ได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า กล่าวคือ ในขณะที่เรากำลังสวดมนต์อยู่นั้น เราย่อมเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ มีกาย วาจา เป็นปกติ (ศีล) มีใจที่แน่วแน่สงบ (สมาธิ) และมีความรู้ระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า (ปัญญา) ซึ่งเท่ากับว่าเป็นการได้เฝ้าพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติบูชา คือ การสวดมนต์ (พราหมณ์มร โลสุวรรณ, 2556 : 68) ดังนั้นสรุปได้ว่า อาานิสงส์และคุณค่าของการสวดมนต์มีประโยชน์แก่ตนเองและส่วนร่วมโดยเริ่มด้วยการสร้างศรัทธาอย่างเชื่อมั่นต่อพระรัตนตรัย เป็นการสร้างปัญญาโดยพิจารณาเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ขจัดความขี้เกียจ จิตเป็นสมาธิขณะที่สวด และได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติบูชาด้วยการสวดมนต์

แนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การจะพัฒนาฝึกปรือตนตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท มีความมุ่งหมายให้ผู้ฝึกฝนพัฒนานั้น ได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นในการลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่าความสามัคคีอินทรีย์ทั้งหลาย (ม.อ.ไทย) 14/453-463/504-510) มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น สำรวมกายและสำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติหรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญาออกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เนื่องจากความต้องการนั้น เข้าไปสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม ทั้งภายในและภายนอก มีดังต่อไปนี้

1. ความต้องการทางร่างกาย หมายถึง ความต้องการปัจจัย 4 คือ ความต้องการ ทางเศรษฐกิจ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค
2. ความต้องการทางสังคม หมายถึง ความปรารถนาสร้างหลักฐานทางครอบครัว หลักฐานในหมู่คณะในชาติ และกว้างออกไปถึงความต้องการผูกพันระหว่างชาติ เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันชาติ เป็นต้น
3. ความต้องการทางจิตใจหรือทางศาสนา หมายถึง ความจำเป็นต้องมีศีล คือ การละเว้นจากความชั่วและมีธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงาม อันเป็นรากฐานของกิจการทั้งปวง และต้องการให้หลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือพัฒนาคน เพื่อควบคุมคนให้มีความประพฤติที่ดีงาม แก่สังคมของตน ความกลัวเป็นพื้นฐาน เช่น ปรากฏการณ์ธรรมชาติบางอย่างที่อธิบาย ไม่ได้ก็ให้ ความสำคัญ เคารพนับถือ บูชา เช่น บขาคันไม้ ภูเขา เทพเจ้า ต่างๆ เป็นต้น ความต้องการรู้แจ้งเห็นจริง หมายถึง การใช้เหตุผลเพื่อเข้าใจชีวิต ความต้องการรักษามลประโยชน์ของหมู่คณะ สังคม ให้ปลอดภัย ความต้องการเสรีภาพในการดำเนินชีวิตไม่ตกเป็นเหยื่อของสิ่งใด และความต้องการให้ผู้มีความสามารถ ทำคุณประโยชน์แก่สังคม (พระมหาสมชาย เกิดแก้ว, 2537:30-35) วัตถุประสงค์หลักของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ก็เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ จากความอยู่รอดด้วยกิเลส มาสู่ความเป็นอยู่ด้วยปัญญา นอกจากเป็นหลักและเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองแล้ว ยังทำให้เกิดความกรุณาต่อผู้อื่นด้วย คือ ทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ คิดจะช่วยเหลือ ตลอดจนช่วยให้สามารถวางตนเป็นกัลยาณมิตร สามารถคิดหาวิธีช่วย แก้ไขปัญหา วัตถุประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี คือ เพื่อฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิตหรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข ให้รู้จักแก้ปัญหาชีวิตและหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิษภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม ให้รู้จักแสวงหา และ เสพความสุขทางวัตถุอย่างถูกต้อง ปราศจากโทษพิษภัย ไร้การเบียดเบียน และพร้อมที่จะใช้สิ่งอำนวยความสะดวกนั้นๆ ในทางที่เกื้อกูลแก่ ผู้อื่นและสังคม และให้พร้อมและมีความสามารถ บางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวยความสุขแก่ผู้อื่นและแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคม (พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), 2543) :131) ทั้งนี้วัตถุประสงค์แท้จริง ก็คือ เพื่อให้พึ่งตนเองได้ โดยไม่ต้องขึ้นต่อวัตถุภายนอกทุกอย่างไป จะพึ่งวัตถุภายนอกในกรณีที่เป็นต่อสุขภาพ อนามัย ความจำเป็นด้านปัจจัย 4 มีเครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค

บทสรุป

การสวดมนต์เป็นการสวดมนต์พุทธวจนะ เมื่อสวดไปตามลำดับมีจิตใจที่มั่นคงและแน่วแน่มั่น โดยมีความเชื่อในพระพุทธคุณ พระธรรมคุณและพระสงฆ์คุณ การสวดมนต์มีความสำคัญ 3

ประการ 1. ศาสนา คือ คุณความดีของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ มีความเมตตาต่อกัน และ 3. ความเป็นผู้นำทางการเมือง คือ มีความมุ่งมั่นในการตัดสินใจ ความสำคัญการสวดมนต์ที่มุ่งหมายส่งเสริมความเจริญให้บุคคลได้ปฏิบัติบูชาพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์ เพราะมีอานิสงส์ของการสวด ได้แก่ ทำให้มีสมาธิมั่นคง จนสามารถนำมาปรับใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้บุคคลสามารถนำอานิสงส์ของการสวดมนต์มาใช้ ได้แก่ 1.บรรพชิต สามารถนำไปปรับใช้ในการศึกษาพระธรรมและ 2.คฤหัสถ์ สามารถนำไปปรับใช้ในการประกอบอาชีพ

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ชวน เพชรแก้ว, (2520). *การศึกษาวรรณคดีไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์
- ปราณี สำเริงราชย์ (ผู้รวบรวม), (2539). *มิลินทปัญหา เล่ม 2*. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์
- ธนิต อยู่โพธิ์, (2537). *อานุภาพพระปริตร*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พลตรีหลวงวิจิตรวาทการ, (2507). *มหัศจรรย์ทางจิต*. กรุงเทพฯ : เสริมวิทย์บรรณาการ
- พระอัครวงศาจารย์, (2533). *สัททนต์ปิฎก*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ภูมิพล
- พระมหาสมปอง ปมุทิโต. *คัมภีร์อภิธานวรรณนา*. กรุงเทพฯ : ทิพย์วิสุทธิ, 2542.
- มานิต มานิตเจริญ. (2538), *พจนานุกรมไทยฉบับปรับปรุงใหม่*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา,.
- ศ.เสฐียร พันธงชัย. (2534). *ศาสนาโบราณ*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- พระมหาสมชาย เกิดแก้ว, (2537). “*พระพุทธศาสนาในสังคมที่เปลี่ยนแปลง : ศึกษาเปรียบเทียบการตักบาตรของพุทธศาสนิกชนในเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร และอำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี*” บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล
- พราหมณ์ โลสุวรรณ, (2556). “*การศึกษาเรื่องการสวดมนต์ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย : เพื่อศึกษาพุทธศาสนิกชนวัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก*”. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- วศิน อินทสระ, *สวดมนต์เพื่ออะไร*. <https://www.larndham.org> (ออนไลน์), วันที่ 24 พฤษภาคม 2560.