



อิทธิพลการสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาที่มีต่อการดำเนินชีวิต ในมุมมองวิทยาศาสตร์

The Influence of Chanting in Buddhism on Daily Life from a Scientific Perspective

พระเชษฐ คันธพนิต Phra Chate Kantapanit

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: 6701101025@mcu.ac.th

Received April 1, 2026; Revised April 24, 2026; Accepted: April 30, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลการสวดมนต์ที่มีต่อการดำเนินชีวิตในมุมมองวิทยาศาสตร์ ด้วยการศึกษจากเอกสาร หนังสือวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษพบว่า การสวดมนต์ได้ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต สามารถจำแนกเป็นประเด็นดังนี้ (1) ด้านกลไกพลังงานและจิตใต้สำนึก การสวดมนต์ก่อให้เกิดพลังสั่นสะเทือนที่ช่วยปรับสมดุลร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังเป็นกระบวนการสื่อสารเชิงบวกกับจิตใต้สำนึกซึ่งช่วยบรรเทาภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล (2) ด้านกลไกทางประสาทและสรีรวิทยา การสวดมนต์สัมพันธ์กับการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบลิมฟิก โดยช่วยลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก กระตุ้นการหลั่งเอ็นโดรฟิน และสารต้านอนุมูลอิสระ ส่งผลให้เกิดความผ่อนคลายและลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (3) ด้านการบำบัดและการควบคุมอารมณ์ การสวดมนต์บำบัดช่วยลดความฟุ้งซ่าน ความก้าวร้าว และเสริมการควบคุมอารมณ์ โดยมีเทคนิคการสวดที่เหมาะสม เช่น การสวดซ้ำ เบา และเป็นจังหวะ ซึ่งช่วยกระตุ้นสมองซีกขวาให้เกิดความสงบทางจิตใจ (4) ด้านคุณภาพชีวิตและมิติทางสังคม การสวดมนต์ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ไม่ว่าจะเป็นศีล สมาธิ และปัญญา อีกทั้งยังเสริมสร้างความเชื่อ ความศรัทธา และความผูกพันทางศาสนาในระดับชุมชน

คำสำคัญ: การสวดมนต์; การดำเนินชีวิต; วิทยาศาสตร์

Abstract

This article aims to investigate the influence of chanting on daily life from a scientific perspective, utilizing a methodology based on the review of academic literature, scholarly texts, and relevant research. The findings reveal that chanting exerts a direct impact on health and quality of life, which can be categorized into the following dimensions: (1) Energy Mechanisms and the Subconscious: Chanting

generates vibrational energy that harmonizes the body and mind. Furthermore, it serves as a positive communication process with the subconscious, effectively alleviating symptoms of depression and anxiety. (2) Neurophysiological Mechanisms: Chanting is correlated with the functioning of the autonomic nervous system, the immune system, and the limbic system. It reduces sympathetic nervous system activity while stimulating the release of endorphins and antioxidants, thereby inducing relaxation and efficiently mitigating stress. (3) Therapeutic Applications and Emotional Regulation: Chanting therapy diminishes mental distraction and aggression while enhancing emotional regulation. Optimal chanting techniques—characterized by a slow, soft, and rhythmic pace—stimulate the right hemisphere of the brain, fostering psychological tranquility. (4) Quality of Life and Social Dimensions: Chanting tangibly improves the practitioner's quality of life through the development of morality (Sila), concentration (Samadhi), and wisdom (Panna). Additionally, it strengthens belief, faith, and religious cohesion within the community.

Keywords: Chanting; Daily Life; Science

บทนำ

การสวดมนต์เป็นปฏิบัติการทางจิตวิญญาณที่ปรากฏในหลายศาสนา โดยเฉพาะในพระพุทธศาสนาซึ่งถือเป็นวิถีแห่งการพัฒนาจิตใจและคุณภาพชีวิต จะพบว่า การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการรักษาพุทธพจน์ผ่านการสาธยาย ซึ่งมีต้นกำเนิดจากการท่องจำและถ่ายทอดคำสอนของพระพุทธเจ้าในยุคแรก ที่ยังไม่มีระบบการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร พระภิกษุสงฆ์จึงใช้การสวดพร้อมกันเป็นหมู่คณะ เพื่อรักษาความถูกต้องและความครบถ้วนของพระธรรมคำสอน วิธีการสวดแบบพร้อมเพรียงนี้ทำให้สามารถตรวจสอบความถูกต้องได้โดยอัตโนมัติ หากผู้ใดออกเสียงผิด ตกหล่น หรือเกินไปเพียงเล็กน้อย ก็จะขัดแย้งกับเสียงของผู้อื่นทันที ส่งผลให้เกิดการแก้ไขและรักษาความแม่นยำของพระพุทธวจนะไว้ได้ การสวดซ้ำ ๆ เป็นจังหวะเช่นนี้ยังช่วยเสริมสร้างการจดจำ ทำให้คำสอนถูกถ่ายทอดสืบต่อกันมาอย่างถูกต้องและแม่นยำยิ่งกว่าการบันทึกด้วยตัวอักษรเพียงอย่างเดียว (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2559)

จากข้อมูลการสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาในยุคต้นนั้นเป็นการรักษาคำสอนในพระพุทธศาสนา และเหตุแห่งการณบรรลุนิพพาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 26 หน้า 32, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แต่พอในยุคต่อมาได้มีการเพิ่มเติมเรื่องบทสวดมนต์ที่เกิดผลแก่ผู้สวดมนต์ เช่น บทรัตนสูตรที่ช่วยให้พ้นจากภัยพิบัติ บทสวดโพชฌงค์ในการรักษาอาการเจ็บป่วย จึงกลายเป็นที่มาของการสวดมนต์เพื่อป้องกันและรักษา ทำให้การสวดมนต์มิได้เป็นเพียงการบูชาเชิงพิธีกรรมเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบภูมิคุ้มกัน และกลไกการควบคุมอารมณ์ของมนุษย์ งานวิจัยเชิงประจักษ์ในปัจจุบันได้ยืนยันว่าการสวดมนต์และการฝึกสติสามารถลดความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า อีกทั้งยังช่วยปรับสมดุลทางสรีรวิทยาและส่งเสริมสุขภาพโดยรวม (Tang et al., 2015; Wachholtz & Pargament, 2005) บทความนี้จึงมุ่ง



นำเสนอการวิเคราะห์อิทธิพลของการสวดมนต์ต่อสุขภาวะทางกายและจิตในมุมมองวิทยาศาสตร์ พร้อมทั้งสะท้อนข้อเสนอเชิงวิชาการเพื่อนำไปสู่แนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม

ในปัจจุบันสังคมไทยและสังคมโลกกำลังเผชิญกับปัญหาความเครียดเรื้อรัง ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้นอันเป็นผลจากวิถีชีวิตที่ซับซ้อนและการแข่งขันสูง การใช้การสวดมนต์เป็นแนวทางบำบัดเสริม (Complementary Therapy) ได้รับความสนใจมากขึ้น เนื่องจากเป็นวิธีการที่ทำได้ง่าย ไม่สิ้นเปลือง และเข้าถึงผู้คนได้ทุกระดับ ทั้งยังมีหลักฐานสนับสนุนจากงานวิจัยด้านประสาทวิทยาและจิตวิทยาสุขภาพว่าการสวดมนต์ช่วยปรับสมดุลจิตใจและร่างกายอย่างเป็นรูปธรรม (Newberg & Waldman, 2010; สมพร กันทรดุษฎี, 2562) การสวดมนต์ส่งผลต่อหลายด้าน ทางด้านแนวคิดเชิงประสาทวิทยา (Neuroscience Perspective) การสวดมนต์ส่งผลต่อสมองส่วนลิมบิกและสมองกลีบหน้า ซึ่งควบคุมอารมณ์ สมาธิ และการตัดสินใจ ทำให้เกิดความสงบและสมดุลทางอารมณ์ (Newberg et al., 2003) ทางด้านการจัดการความเครียด (Stress Management Theory) การสวดมนต์ช่วยลดการทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติกและกระตุ้นระบบพาราซิมพาเทติก ส่งผลให้ลดความดันโลหิตและอัตราการเต้นของหัวใจ (Bernardi et al., 2001) นอกจากนี้ ยังส่งผลต่อการบำบัดแบบผสมผสาน (Integrative Therapy) การผสมผสานการสวดมนต์เข้ากับการบำบัดที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ เช่น Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา (Hofmann et al., 2010)

บทความนี้จึงต้องการหาเหตุผลในการศึกษาให้เห็นมุมมองต่อการสวดมนต์ว่ามีใช้เพียงกิจกรรมทางศาสนา แต่ยังเป็นเครื่องมือที่มีศักยภาพเชิงสุขภาพ การศึกษานี้คาดหวังว่าจะนำไปสู่การบูรณาการระหว่างจิตวิญญาณและวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อพัฒนาแนวทางบำบัดที่ครอบคลุมมากขึ้น และสามารถนำไปใช้ได้จริงทั้งในเชิงการแพทย์ จิตวิทยา และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคม

แนวคิดเรื่องการสวดมนต์ในพระพุทธศาสนา

การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้ถูกพิจารณาว่ามาจากการใช้เสียงหรือ voiceful tradition ที่ต้องการทำให้เกิดเสียง ในที่นี้การสวดมนต์คือวิธีการที่จะช่วยทำให้เข้าใจรูปแบบพิธีกรรมและผลที่ตามมา ดังนี้

1. การสวดมนต์เพื่อสืบทอดคำสอน การใช้บทสวดมนต์ที่ใช้ในปัจจุบันสามารถแบ่งได้เป็น ๓ ประเภทหลัก ได้แก่ บทสวดที่สืบทอดมาตั้งแต่ยุคแรก ซึ่งเป็นพระพุทธพจน์และคำสอนที่เดิมถ่ายทอดด้วยการสวดปากเปล่า ก่อนจะถูกรวบรวมและจัดเป็นหมวดหมู่ เช่น มงคลสูตร รตนสูตร กรณียเมตตสูตร รวมถึง บทสวดมนต์เจ็ดตำนาน สิบสองตำนาน และฉบับหลวง; บทสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย ที่เรียบเรียงจากพระไตรปิฎกเพื่อยกย่องคุณของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เช่น อิติปิ โส... และบทท้าวไตรเข้า-คำ ซึ่งช่วยปลูกศรัทธาและเป็นอารมณ์แห่งสมาธิ; และบทสวดอวยชัยให้พรหรือการแผ่เมตตา ที่มุ่งแสดงความปรารถนาดีและอวยพรให้เกิดความสุขความเจริญ เช่น ภาวตุ สัพพมงคล... โดยบทสวดประเภทนี้ส่วนใหญ่แต่งขึ้นในภายหลัง แม้มิได้อยู่ในพระไตรปิฎกโดยตรง แต่ก็ได้รับความนิยมในพิธีมงคลและการประกอบศาสนกิจทั่วไป (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), 2559)

การสวดมนต์นอกจากจะเป็นวิธีแห่งการสืบทอดพระพุทธรูปและคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ยังมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างศรัทธา พัฒนาสติ สมาธิ และความสงบในจิตใจ อีกทั้งยังเป็นเครื่องมือในการแสดงเมตตาและความปรารถนาดีต่อผู้อื่น การสาธยายธรรมถือเป็นประเพณีที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน แม้ว่าปัจจุบันบทบาทด้านการรักษาคำสอนอาจลดลง แต่การสวดมนต์ยังคงมีคุณค่าในหลายมิติ ทั้งในฐานะการสำรวมจิต การระลึกถึงหลักธรรม การโน้มนำจิตใจให้สงบเพื่อลดความฟุ้งซ่านและก่อให้เกิดสมาธิ ตลอดจนเป็นสื่อแห่งศรัทธาที่กระตุ้นความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา และช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความร่มเย็นอย่างยั่งยืน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2559)

การสวดมนต์มีหลายบทสวด มีบทสวดมนต์สำหรับการน้อมนอบนุชาพระพุทธเจ้า บทสวดพุทธานุสสติ บทสวดสรรเสริญพระพุทธรูปคุณทำนองสรภัญญะ บทสวดขอขมาพระรัตนตรัยและบทสวดแผ่เมตตาในพุทธศาสนาเถรวาท บทสวดมักอยู่ในภาษาดั้งเดิม เช่น ภาษาบาลีหรือภาษาทิเบตโบราณ บทสวดที่นิยมในพระพุทธศาสนามักมีลักษณะเป็นถ้อยคำสั้น ๆ ที่สามารถเชื่อมโยงและสวดซ้ำได้ ตัวอย่างเช่น ในพระพุทธศาสนาเถรวาทมักใช้บท “นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ” ซึ่งหมายถึง “ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระอรหันต์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า” ส่วนในพระพุทธศาสนา นิกายทิเบตก็มีบทสวดสำคัญอย่าง “โอม มณี ปัทเม หูม” ที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง (Harvey, 2013) เป็นการสวดมนตรา ส่วนการสวดมนต์แผ่เมตตานี้ในพระพุทธศาสนาเถรวาทจะมีบทสวดเมตตาใหญ่และการสวดบทแผ่เมตตาให้ตนเองและผู้อื่นพร้อมกับน้อมจิตแผ่เมตตาไปตามบทสวด (พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), 2555) กล่าวว่า ควรเจริญเมตตาภาวนาไปพร้อมกับการสวด

2. การสวดมนต์เพื่อการบรรลุเป้าหมาย เป็นการสวดมนต์ที่สร้างอานิสงส์หรือผลต่อบทสวดมนต์นั้น ดังข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ได้แสดงข้อความถึง เหตุแห่งการณบรรลุธรรมมี 5 ประการคือ

- 1) บรรลุธรรมขณะฟังธรรม
- 2) บรรลุธรรมขณะแสดงธรรม
- 3) บรรลุธรรมขณะสาธยายธรรม
- 4) บรรลุธรรมขณะพิจารณาธรรม

5) บรรลุธรรมเพราะเจริญสมาธินิมิต (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 26 หน้า 32, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ในพระไตรปิฎกมีเรื่องเล่าหลายกรณี เช่น เมื่อพระมหากัสสปเถระอาพาธ พระพุทธเจ้าทรงเสด็จมาและทรงสวดโพชฌงค์ 7 พอทรงสวดจบ พระมหากัสสปก็หายอาพาธ (ปฐมคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) ในทำนองเดียวกัน พระโมคคัลลาน์ก็หายอาพาธเมื่อพระพุทธเจ้าทรงสวดโพชฌงค์ 7 ให้ฟัง (ทุติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) และแม้แต่พระพุทธเจ้าเองเมื่ออาพาธก็ทรงโปรดให้พระมหาจุนทะสวดโพชฌงค์ 7 ถวาย เมื่อสวดจบ พระองค์ก็หายจากอาการประชวร (ตติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค)

โพชฌงค์ปริตรจัดอยู่ในกลุ่มบทสวดประเภทสังคีรียา หรือสังจาธิฐาน หมายถึงการอธิฐานภายในด้วยการอ้างอิงความสัตย์ความจริง ซึ่งสะท้อนให้เห็นชัดเจนในถ้อยคำตอนท้ายของบท



สวดที่ว่า “เอเตนะสัจจวัชเชนะ โสติเต (เม) โหตุ สัพพะทา” การปฏิบัติสัจกิริยามีสาระสำคัญอยู่ที่ การยืนยันความจริงสองประการ ได้แก่ (1) ความจริงแห่งบทสวด ซึ่งตั้งอยู่บนความเชื่อว่า พระพุทธเจ้าทรงใช้บทโพชฌังคปริตรเพื่อบำบัดอาพาธของพระมหากัสสปะและพระมหาโมคคัลลานะ จนหายเป็นปกติ และ (2) ความจริงแห่งบุญกุศลของผู้ปฏิบัติ ซึ่งเกิดจากคุณความดีที่ได้สั่งสมไว้ เมื่อผู้ สวดตั้งจิตระลึกถึงสัจจะดังกล่าวด้วยความบริสุทธิ์ใจ ย่อมก่อให้เกิดปิติ ความอัมเอบทางจิตใจ และ เมื่อผสานกับพลังแห่งพระรัตนตรัยแล้ว จึงก่อให้เกิดพลังพุทธมนต์ที่มีศักยภาพในการบรรเทาความ เจ็บป่วยและส่งเสริมการเยียวยาได้ (เกษม สีดาภูต, 2023)

บทสวดรัตนสูตรก็เช่นกัน จะมีคำที่ว่า “เอเตนะ สัจเจนะ สุวตถิ โหตุ ฯ” ซึ่งแปลได้ว่า ด้วย คำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์ จงบังเกิดมีเถิด รัตนสูตรเป็นพระสูตรที่พระอานนท์เถระได้รับการถ่ายทอด โดยตรงจากพระพุทธองค์ เพื่อนำมาใช้ในการสวดเพื่อบรรเทาและปิดเป่าภัยพิบัติร้ายแรงที่เกิดขึ้นใน กรุงเวสาลี อันได้แก่ โรคระบาด ภัยจากภูตผีปีศาจ ตลอดจนความอดอยากและความตายจำนวนมาก พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้พระอานนท์เถระอาศัยการระลึกถึงคุณแห่งพระรัตน 3 ประการ ได้แก่ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ และสังฆรัตนะ พร้อมทั้งประกอบสัจกิริยาและประพรมน้ำพระพุทธมนต์ เพื่อ ความสุขสวัสดิ์และความสงบเรียบร้อยของชาวกรุงเวสาลี ด้วยอานุภาพแห่งพระรัตนสูตรนี้ ปรากฏว่า ภัยพิบัติต่าง ๆ ได้สงบระงับลงอย่างฉับพลัน ในกาลต่อมา รัตนสูตรจึงได้รับการสืบทอดและนิยมสวด ในพิธีทำน้ำพระพุทธมนต์ ทั้งยังมีความเชื่อว่ามีอานุภาพในการป้องกันภัยจากโจรผู้ร้าย อำนาจของ ผู้ปกครอง อาวุธ เคาระห์กรรม ภัยจากสัตว์ร้าย รวมถึงภัยธรรมชาติต่าง ๆ อีกด้วย (ธรรมะไทย, 2068)

นอกจากนี้ในบทสวดอังคุลิมาลปริตรมีที่มาจากเหตุการณ์ภายหลังการอุปสมบทของพระ อนุสิสส เมื่อครั้งที่ท่านออกบิณฑบาต ชาวบ้านต่างจดจำอดีตของท่านได้ จึงเกิดความหวาดกลัว และไม่มีใครถวายอาหาร วันหนึ่งพระอนุสิสสได้พบสตรีมีครรภ์ใกล้คลอดที่ตั้งใจจะถวายภัตตาหาร แต่เมื่อเห็นท่านก็ตกใจคลานหนีเข้าช่องรั้ว ทำให้ท้องติดอยู่และประสบปัญหาในการคลอดบุตร พระ อนุสิสสได้นำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์จึงทรงแนะนำให้พระอนุสิสสกลับไปตั้งสัจ กิริยา กล่าวคือ การอ้างความจริงด้วยความสัตย์ในความเปลี่ยนแปลงของตนจากอดีตสู่ความเป็น สมณะปัจจุบัน เมื่อสตรีนั่นได้รับสัจกิริยา ก็สามารถคลอดบุตรได้อย่างง่ายดาย “ประหนึ่งการเทน้ำ ออกจากธมกรก” ดังนั้น อังคุลิมาลปริตรจึงถือได้ว่าเป็นบทสวดที่เกิดขึ้นจากคำสัตย์จริง (สัจกิริยา) ของพระอนุสิสสเอง และได้กลายเป็นพุทธมนต์ที่มีอานุภาพในการปกป้อง คัมภีร์ และบรรเทา ความทุกข์ยาก โดยเฉพาะในการคลอดบุตร ซึ่งสืบทอดเป็นประเพณีมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งบทสวดนี้จะมี คำว่า ยะโตหัง ภะคินี อะริยาเย ชาติยา ชาโต นาภิขานามิ สัญจิจจะ ปาณัง ชีวิตา โวโร เปตา เตะนะ สัจเจนะ โสติเต เต โหตุ โสติเต คัพภัสสะ ซึ่งแปลว่า ดูก่อนน้องหญิง ตั้งแต่เราเกิดแล้ว ในอริยชาติ มิได้เคยคิดที่จะแก่งแย่งสัตว์ตัดชีวิตเลย ด้วยคำสัตย์นี้ ขอความสวัสดิ์จึงมีแก่เธอ ขอความ สวัสดิ์จึงมีแก่ครรภ์ของเธอ (ชมรมธรรมธารา, (2568) ซึ่งทั้ง 3 บทสวดได้กล่าวมาข้างต้นนี้มีคำ อธิษฐานคล้ายกันทั้งสิ้น

ในสมัยพุทธกาล อุบาสกและคหบดีมักนิมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์ที่บ้านเมื่อเจ็บป่วย เช่น ธรรมิกอุบาสกเมื่อใกล้ถึงวาระสุดท้ายของชีวิต นิมนต์พระสงฆ์สวดสติปัฏฐานสูตร หรือมานพินคหบดี และท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีเมื่อไม่สบายก็ให้พระสงฆ์สวดมนต์ เมื่อสวดเสร็จ ความเจ็บป่วยมัก

บรรเทาหรือหายไป การสวดมนต์ในกรณีเหล่านี้ทำให้ผู้ฟังได้ฟังธรรม พิจารณาข้อธรรมด้วยปัญญา เกิดความปิติ โสมนัส ชุ่มชื่นใจ และจิตใจมีพลัง ซึ่งส่งผลให้ความเจ็บป่วยทางกายบรรเทาหรือหายไป ดังนั้น การสวดมนต์จึงสามารถบำบัดโรคได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในข้อธรรมที่สวด เคยปฏิบัติธรรมมาก่อน มีใจน้อมไปทางธรรม และชอบสวดมนต์เป็นประจำ

อิทธิพลสวดมนต์ที่มีต่อการดำเนินชีวิตในมุมมองวิทยาศาสตร์

จากการศึกษาของบทสวดมนต์ในทางพระพุทธศาสนาเกรวาททำให้เกิดการเข้าใจว่า การสวดมนต์ในแต่ละบทนั้นนำมาซึ่งอานิสงส์ที่ต่างกันทั้งในส่วนคำสอน และในส่วนของการดำเนินชีวิต ถ้ามองจากมุมมองของความเข้าใจในหลักธรรมที่ปรากฏในบทสวดมนต์อาจจะสร้างผลให้เกิดขึ้นแก่ผู้สวดมนต์ได้ทันที ขณะเดียวกันการที่ผู้สวดไม่ได้มีความเข้าใจต่อหลักธรรมเหล่านั้น หรือไม่ได้รับผลอย่างการบรรลุธรรมตามคำสอนที่ปรากฏในคำสวดนั้น ก็ควรจะมีการพิจารณาด้วยท่าทีทางวิทยาศาสตร์ถึงผลที่เกิดขึ้นว่าอาจจะเปลี่ยนแปลงบุคลิกลักษณะหรือสภาพจิตใจในแบบอย่างต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางกาย เป็นการศึกษาของริชาร์ด เกอร์เบอร์ อธิบายว่าพลังสันตะทือนที่เกิดจากการสวดมนต์สามารถทำหน้าที่เสมือนยารักษาโรค โดยคลื่นพลังงานจากการสวดมนต์ช่วยปรับสมดุลและเยียวยาส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ได้รับผลกระทบให้ฟื้นคืนสู่ภาวะที่ดีขึ้นได้อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องการใช้บทสวด โพชฌังคปริตร เพื่อบรรเทาภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยสภักดิ์ โดยอธิบายว่าการสวดบทนี้ทำหน้าที่เสมือนการส่งสารเชิงบวกเข้าสู่จิตใต้สำนึกผ่านกระบวนการ Subliminal Messages ซึ่งเป็นการสื่อสารที่จิตใจไม่สามารถต้านทานได้ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล หากฟังบทสวดโพชฌังคปริตรอย่างสม่ำเสมอ จะมีจิตใจที่สงบขึ้น ความเครียดลดลง เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดี มีอารมณ์ร่าเริง ผ่อนคลาย เป็นมิตร และมีสมาธิมากขึ้น (ประภาพร นิกรเพสย์, 2556)

เทคนิคการสวดมนต์เพื่อการบำบัดเน้นการสวดอย่างช้า ๆ เบา ๆ และมีจังหวะที่เหมาะสม ซึ่งช่วยกระตุ้นสมองซีกขวา ส่งผลต่อการเยียวยาจิตใจ ในขณะที่การสวดเร็วจะกระตุ้นสมองซีกซ้าย แม้จะไม่ได้ฟื้นฟูจิตใจโดยตรง แต่ช่วยสร้างความปิติและความรู้สึกดี ระยะเวลาที่แนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการเสริมสร้างสุขภาพจิตทั่วไปคือวันละ 1 รอบ (12-15 นาที) ส่วนผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์หรือจิตใจ ควรสวดวันละ 2 รอบ

นอกจากนี้การสวดมนต์ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนได้ (Kladsumnaing & Rattanangam, 2023) ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การสวดมนต์มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนในจังหวัดสมุทรสาครอยู่ในระดับมาก และเมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์การทำงาน และสถานภาพ (โสดหรือสมรส) พบว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย ได้แก่ (1) การเข้าใจความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของการสวดมนต์ และเชื่อว่าการสวดมนต์เป็นสิริมงคลแก่ตนเอง (2) เชื่อว่าการสวดมนต์เป็นการบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และ (3) การสวดมนต์ช่วยให้เกิดศีล (การสำรวมกายและวาจา) สมาธิ (ใจตั้งมั่น) และปัญญา พร้อมทั้งเป็นเครื่องมือในการอบรมจิตใจ ส่งผลให้สุขภาพจิตดีและคุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้น



ผลการวิจัยเชิงคุณภาพของโครงการ “การศึกษาสถานการณ์การสวดมนต์ในประเทศไทย: กรณีศึกษากิจกรรมการสวดมนต์ข้ามปี 2556-2557” ดำเนินการโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อนำเสนอ มุมมองของผู้สวดมนต์ตามบริบททางสังคมและวัฒนธรรม ประโยชน์ และอานิสงส์จากการสวดมนต์ ในกลุ่มวัยรุ่น (15-24 ปี) วัยแรงงาน (25-59 ปี) และวัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) ทั้งชายและหญิง รวม 29 ราย ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมสวดมนต์ข้ามปี พ.ศ. 2556-2557 ที่สวดมนต์เป็นประจำในพื้นที่จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า ความหมายและคุณค่าของการสวดมนต์มีอยู่ในชีวิตของผู้คนในสามช่วงวัย คือ วัยรุ่น วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ ในช่วงวัยเด็ก หลายคนเริ่มต้นเรียนรู้การสวดมนต์จากครอบครัว ผ่านการปลูกฝังและถ่ายทอดความเชื่อจากพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย รวมถึงการพาไปวัดทำบุญ การสวดมนต์จึงกลายเป็นกิจวัตรที่ฝังลึกในจิตใจและดำเนินต่อเนื่องมาจนโต ความเชื่อและศรัทธาที่ได้รับจากครอบครัวทำให้การสวดมนต์กลายเป็นสิ่งที่คุ้นเคยและเป็นสิ่งที่พึงทางใจในทุกช่วงชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยแรงงานและวัยสูงอายุที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์สำคัญและปัญหาชีวิต เช่น ความสูญเสียหรือความเครียดจากการทำงาน การสวดมนต์จึงกลายเป็นเครื่องมือช่วยให้ใจสงบและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต รูปแบบการสวดมนต์ของแต่ละช่วงวัยมีความคล้ายคลึงกัน โดยเน้นการสวดด้วยความศรัทธาและตั้งใจ เพื่อให้จิตใจสงบและเกิดสมาธิ หลายคนเลือกสวดในช่วงเวลา กลางคืนก่อนนอน หรือในช่วงเช้ามีดที่เจียบสงบ เสียงสวดที่ได้ยินในหูตนเองช่วยให้จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน และจดจ่อกับบทสวดมนต์ได้ดี ผู้สูงอายุที่อ่านหนังสือไม่ออกจะท่องจำหรือสวดตามผู้นำสวดมนต์อย่างตั้งใจ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2558)

นอกจากนี้ ความเข้าใจในความหมายของบทสวดมนต์ยังเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างศรัทธาและความเชื่อมั่นในคุณค่าของการปฏิบัติ หลังการสวดมนต์ หลายคนจะอธิษฐานขอพรให้แก่ครอบครัวก่อนเป็นอันดับแรก ขอให้สมาชิกทุกคนมีสุขภาพแข็งแรงและมีความสุข ส่วนการขอพรแก่ตนเองนั้นขึ้นอยู่กับช่วงวัย วัยรุ่นและวัยแรงงานมักขอพรเกี่ยวกับการเรียนและการทำงาน พร้อมกับตระหนักถึงความสำคัญของการลงมือทำควบคู่กับการขอพร ขณะที่บางคนในวัยแรงงานมีความเชื่อว่าการสวดมนต์เป็นการปฏิบัติและทำความดีมากกว่าการขอพรเพียงอย่างเดียว ประโยชน์ที่ผู้สวดมนต์ได้รับจากการปฏิบัตินี้ไม่เพียงแต่เป็นความสงบทางจิตใจ แต่ยังช่วยให้เกิดสติ สมาธิ และปัญญา วัยรุ่นนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างสมาธิก่อนสอบ วัยแรงงานใช้สวดมนต์ในการควบคุมอารมณ์และเพิ่มความมั่นใจในการทำงาน ส่วนผู้สูงอายุใช้การสวดมนต์เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ เพื่อให้มีความสุขและความสงบในบั้นปลายชีวิต สะท้อนถึงการยอมรับและปล่อยวางตามประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาของพวกเขา อย่างไรก็ตาม การสวดมนต์ควรทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดผลดีต่อจิตใจและชีวิตอย่างยั่งยืน ไม่ใช่เพียงทำในบางครั้งบางคราว การสวดมนต์จึงเป็นมากกว่ากิจกรรมทางศาสนา แต่เป็นกระบวนการทางจิตใจที่ช่วยส่งเสริมความสงบสุข ความมีสติ และความเข้าใจในหลักธรรม ซึ่งนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและความหมายในทุกช่วงวัย จากการศึกษาครั้งนี้จึงเห็นได้ว่า การสวดมนต์เป็นกิจกรรมที่ผูกพันกับชีวิตผู้คนในสังคมไทยอย่างลึกซึ้ง ทั้งในแง่ของความเชื่อ ศรัทธา และการดำเนินชีวิตจริงที่สอดคล้องกันอย่างเป็นองค์รวม เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและความสุขในชีวิตของผู้สวดมนต์ทุกช่วงวัยอย่างแท้จริง (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2558)

2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ การสวดมนต์เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการทำงานประสานกันของร่างกายและจิตใจ โดยส่งผลต่อทั้งระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System) ระบบภูมิคุ้มกัน (Immune System) และระบบประสาท (Nervous System) การสวดมนต์อย่างมีสมาธิและความตั้งใจต่อเนื่องอย่างน้อย 15 นาที ช่วยเสริมสร้างสติ (Mindfulness) ลดความฟุ้งซ่าน และทำให้จิตใจสงบ กระบวนการนี้ยังช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ที่ทำให้รู้สึกสุขและผ่อนคลาย อีกทั้งช่วยลดการหลั่งสารสื่อประสาทบางชนิดที่กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น นอร์อิพิเนพริน (Norepinephrine), ซีโรโทนิน (Serotonin) และกาบา (Gamma Amino Butyric Acid: GABA) ส่งผลให้การทำงานของระบบประสาทซิมพาเทติก (Sympathetic Nervous System) ลดลง ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันมีประสิทธิภาพมากขึ้น พร้อมทั้งปรับสมดุลของระบบลิมบิก (Limbic System) ซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์และความรู้สึก นำไปสู่ความสงบเยือกเย็น สมดุลทั้งทางกายและจิตใจ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ และลดความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สวดมนต์บำบัดช่วยป้องกันอาการก้าวร้าวได้ การสวดมนต์บำบัดช่วยปรับสมดุลจิตใจ ทำให้รู้สึกสงบและผ่อนคลาย ลดความเครียด ความวิตกกังวล และความฟุ้งซ่าน ป้องกันอารมณ์ก้าวร้าว และช่วยควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังส่งเสริมสุขภาพสมองและระบบประสาท หากหลับตาขณะสวดมนต์จะช่วยกระตุ้นการหลั่งสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การสวดมนต์จึงเป็นวิธีบำบัดที่ง่าย ทำได้ทุกวัน ช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียด และป้องกันอารมณ์ร้อนที่อาจนำไปสู่ปัญหาในชีวิตประจำวัน

การสวดมนต์เป็นกระบวนการที่ส่งผลทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถลดความเครียด ปรับอารมณ์ให้สมดุล และเสริมสร้างสมาธิผ่านการกระตุ้นระบบประสาทและภูมิคุ้มกัน การสวดซ้ำ เบา และมีจังหวะเหมาะสมช่วยฟื้นฟูจิตใจ ป้องกันอารมณ์ก้าวร้าว และสร้างสุขภาวะโดยรวม การสวดอย่างสม่ำเสมอส่งเสริมศีล สมาธิ และปัญญา ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างเป็นระบบ การสวดมนต์เป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงแนวคิด ทฤษฎี และการปฏิบัติอย่างเป็นระบบ สามารถฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ ลดความเครียด วิตกกังวล และอารมณ์ก้าวร้าว โดยกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบประสาทส่วนกลาง การสวดซ้ำ เบา และมีจังหวะเหมาะสมเป็นเวลา 12-15 นาที ต่อรอบ พร้อมการฝึกสติ (Mindfulness) ช่วยปรับสมดุลอารมณ์ เพิ่มสมาธิ และส่งเสริมสุขภาพสมอง การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอส่งเสริมศีล สมาธิ และปัญญา ทำให้คุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตดีขึ้น แนวทางปฏิบัติสามารถปรับตามเป้าหมาย เช่น เพิ่มรอบสำหรับผู้มีปัญหาทางอารมณ์ หรือใช้จังหวะเร็วเพื่อสร้างความปิติและความรู้สึกดี ชี้ให้เห็นว่าการสวดมนต์เป็นชุดแนวคิดและขั้นตอนปฏิบัติที่สามารถแก้ไขปัญา ปรับพฤติกรรม และพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างชัดเจน

จากงานศึกษาวิจัยเรื่องสวดมนต์โดยสวดภาวนาชื่อของ พระอมิตาภพุทธะ โดยใช้เป็นวัตถุของสมาธิ พร้อมกับพัฒนากระบวนการทางจิตสองด้านที่มีความสำคัญเท่าเทียมกัน ได้แก่ สมถะ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเจริญสมาธิและวิปัสสนาซึ่งเกี่ยวข้องกับการเจริญสติ ในระหว่างการสวดภาวนาพระนามของพระอมิตาภะพุทธะ ผู้ปฏิบัติจะพิจารณาถึงพระมหาปณิธานและพระกรุณาของพระพุทธเจ้า ซึ่งถือเป็นการฝึก วิปัสสนา การพิจารณานี้มีจุดประสงค์เพื่อกระตุ้นอารมณ์ที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถมีสมาธิจดจ่อกับวัตถุของสมาธิ (การฝึกสมถะ) ได้อย่างต่อเนื่อง (Gao et al., 2017; Luk, 2001)



การสวดมนต์ที่เน้นท่วงทำนองเป็นการผ่อนคลายและการใช้เสียงในการบำบัด กล่าวคือ กลไกทางระบบประสาทและสรีรวิทยาที่อยู่เบื้องหลังผลดีของการสวดมนต์ทางศาสนา ซึ่งมีการกล่าวอ้างว่าเกิดขึ้นนั้น ยังขาดหลักฐานที่ชัดเจน เพื่อเติมเต็มช่องว่างทางการวิจัยนี้ งานวิจัยปัจจุบันได้ใช้วิธีการตรวจวัดทางไฟฟ้าสมองและการถ่ายภาพสมองหลายรูปแบบที่ล้ำสมัยเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ทางระบบประสาทของการสวดมนต์บทสวดพระนามพระอมิตาภะพุทธะ การสวดนี้จะเน้นไปที่การใช้เสียงที่เป็นจังหวะตามท่วงทำนอง อันเป็นการกำหนดไปที่เสียงเบา ซ้ำ และต่อเนื่องภายในกรอบแนวคิด “การบำบัดด้วยคลื่นเสียง” (Vibrational Therapy) เป็นแนวทางที่อธิบายว่าคลื่นเสียงจากการสวดมนต์ส่งผลโดยตรงต่อสมอง ระบบประสาท และสารสื่อประสาทในร่างกาย การสวดมนต์จึงมิได้เป็นเพียงพิธีกรรมทางศาสนา แต่มีมิติทางชีวประสาทที่สามารถบำบัด ฟันฟูและปรับสมดุลกายใจได้ งานศึกษาชี้ว่า การสวดมนต์ในจังหวะเร็วและเปล่งเสียงดัง จะกระตุ้นสมองซีกซ้าย ส่งผลให้หลังสารปิตี ความอึดใจและความผ่อนคลาย แต่ยังไม่ถึงระดับที่ส่งผลต่อการเยียวยาหลัก ในขณะที่การสวดมนต์เสียงเบา แผ่ว และซ้ำ โดยใช้เสียงจากลำคอ จะทำให้คลื่นเสียงเดินทางสู่หูชั้นกลาง ช่วยปรับสมดุลระบบหูและการทรงตัว อีกทั้งเสียงที่มีความถี่ต่ำกว่า 25 เฮิร์ตซ์ยังส่งผลต่อ Thalamus ซึ่งทำหน้าที่กรองสัญญาณประสาท ลดความสับสน ความโกรธ และความกังวล จากนั้นสัญญาณจะถูกส่งต่อไปยัง Pituitary, Hypothalamus และ Pineal ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับระบบนาฬิกาชีวิต การนอนหลับ และการผลิตสารต้านอนุมูลอิสระ ข้อมูลภาคสนามระบุว่า ผู้ที่เผชิญความเครียดมักเกิดอาการแน่นหน้าอก หายใจติดขัด และนอนหลับไม่สนิท รวมทั้งฝันบ่อย การสวดมนต์สามารถช่วยให้หลับลึก ลดภาวะฟุ้งซ่าน และลดผลกระทบจากภาวะเครียดสะสม นอกจากนี้การสวดมนต์ยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติอยู่กับปัจจุบัน เนื่องจากผู้เริ่มสวดมนต์ต้องใช้สมาธิจดจ่อกับบทสวด ทำให้จิตไม่คิดซัดกับปัญหาต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดสมาธิ ความสงบ และปัญญาในการจัดการอารมณ์ (อนุวัต อภิวัฒน์, 2567)

นอกจากนี้ การใช้บทสวดโพชฌังคปริตร เพื่อลดภาวะซึมเศร้าในผู้ประสบภัยพิบัติ โดยใช้บทสวดนี้ในการส่งข้อมูลเชิงบวกเข้าสู่จิตใต้สำนึกผ่านกระบวนการ Subliminal Messages ซึ่งเป็นการส่งสารเข้าสู่จิตใจในลักษณะที่ไม่สามารถต่อต้านได้ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล หากฟังบทสวดโพชฌังคปริตรเป็นประจำ จะช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียด มีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น มีจิตใจร่าเริง ผ่อนคลาย เป็นมิตร และมีสมาธิมากขึ้น (เบญญาภา กุลศิริไชย, 2555)

การสวดมนต์ทำให้เกิดการเพิ่มขึ้นของพลังคลื่นสมองในช่วงเดลตา (delta-band) ระหว่างการปฏิบัติ อย่างไรก็ตาม งานวิจัย EEG ก่อนหน้านี้ที่เปรียบเทียบการทำสมาธิแบบเมตตาภาวนา (Loving-Kindness Meditation: LKM) ในพระพุทธศาสนากับการสวดภาวนาในศาสนาคริสต์ พบว่าการปฏิบัติ LKM เชื่อมโยงกับการเพิ่มขึ้นของคลื่นเดลตา อัลฟา และเบตา ในขณะที่การสวดภาวนาทางศาสนาคริสต์เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของคลื่นอัลฟาและแกมมา ดังนั้น ความสัมพันธ์ทางระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มขึ้นของพลังคลื่นเดลตาใน posterior cingulate cortex (PCC) อาจเป็นลักษณะร่วมกันของการสวดมนต์ทางศาสนาทั้งหมด (เช่น การสวดมนต์แบบไบแซนไทน์) หรืออาจเป็นลักษณะเฉพาะของมนต์ที่เน้นเมตตาในพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ ยังมีความสำคัญที่จะต้องศึกษาว่าการปฏิบัติที่เฉพาะเจาะจง (เช่น การสวดมนต์ การสวดภาวนา หรือการทำสมาธิ) สามารถข้ามผ่านความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนาเฉพาะได้มากน้อยเพียงใด (Gao et al., 2019)

นอกจากนี้ มีงานศึกษายืนยันหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่า ความสัมพันธ์ทางระบบประสาทของการสวดมนต์ทางศาสนา มีความแตกต่างจากการทำสมาธิแบบมีสติ (Mindfulness Meditation) ที่ได้รับการศึกษากันอย่างแพร่หลาย โดยพบว่าการทำสมาธิแบบมีสติช่วยเพิ่มพลังคลื่นสมองในช่วงอัลฟา (alpha) และธีตา (theta) ในการศึกษา EEG ก่อนหน้านี้นี้เกี่ยวกับการลดความเครียดด้วยการฝึกสติ (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) พบว่าพลังคลื่นอัลฟาเพิ่มขึ้น ในขณะที่พลังคลื่นเดลตาลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับสภาวะพักผ่อน (Gao et al., 2016)

องค์ความรู้ใหม่



ภาพประกอบ 1 อิทธิพลการสวดมนต์ที่มีต่อการดำเนินชีวิตในมุมมองวิทยาศาสตร์

จากภาพนี้มีคำอธิบายว่า

ขั้นที่ 1 สภาวะตั้งต้น (The Initial State) ความเครียด ฟุ้งซ่าน ภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวล

ขั้นที่ 2 การแทรกแซงด้วยการสวดมนต์ (The Intervention: Chanting)

ขั้นที่ 3 การสวดมนต์ 3 ช่วงวัย: กลุ่มวัยรุ่น วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ

ทั้ง 3 วัย พบว่าการสวดมนต์ทำให้เกิดความสงบทางจิตใจ เกิดสติ สมาธิ และปัญญา วัยรุ่นนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างสมาธิก่อนสอบ วัยแรงงานใช้สวดมนต์ในการควบคุมอารมณ์และเพิ่มความมั่นใจในการทำงาน ส่วนผู้สูงอายุใช้การสวดมนต์เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจ เพื่อให้มีความสุขและความสงบในบั้นปลายชีวิต สะท้อนถึงการยอมรับและปล่อยวางตามประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาของพวกเขา

ขั้นที่ 4 ผลลัพธ์เชิงพัฒนาการ (The Developmental Outcome)

เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่สุขภาพองค์รวมใหม่ ได้แก่ 1. การเปลี่ยนแปลงทางกาย คือ การเพิ่มขึ้นของพลังคลื่นสมองในช่วงเดลตา (delta-band) ระบบภูมิคุ้มกัน (Immune System) และระบบประสาท (Nervous System) ปรับสมดุลระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบนาฬิกาชีวิต การนอนหลับ และการผลิตสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น และ 2. การเปลี่ยนแปลงอารมณ์และจิตใจ



คือ ช่วยให้จิตใจสงบ ลดความเครียด ความฟุ้งซ่านและวิตกกังวล ลดการหลั่งสารสื่อประสาทที่กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติทำให้ระบบภูมิคุ้มกันมีประสิทธิภาพมากขึ้น ปรับสมดุลของระบบลิมบิก (Limbic System) ศูนย์ควบคุมอารมณ์และความรู้สึก นำไปสู่ความสงบเยือกเย็น สมดุลทั้งทางกายและจิตใจ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ และลดความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระตุ้นการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ที่ทำให้รู้สึกสุขและผ่อนคลาย มีจิตใจร่าเริง ผ่อนคลายเป็นมิตร และมีสมาธิมากขึ้นและคุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้น

สรุป

การสวดมนต์และการฝึกสมาธิในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ได้เป็นเพียงกิจกรรมเชิงศาสนาหรือพิธีกรรมเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าทางวิทยาศาสตร์และสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรม การสวดมนต์ช่วยปรับสมดุลร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสงบ ผ่อนคลาย ลดความเครียด และส่งเสริมสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและทางใจ อีกทั้งยังสามารถบูรณาการร่วมกับแนวทางการบำบัดสมัยใหม่เพื่อเพิ่มประสิทธิผลในการรักษาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างเป็นรูปธรรม คุณค่าของการสวดมนต์จึงอยู่ที่การเป็นเครื่องมือที่เข้าถึงง่าย ปลอดภัย และสามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่จำกัดเงื่อนไขการเผยแพร่และสนับสนุนการนำแนวทางนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือบูรณาการในระบบบริการสุขภาพ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสังคมร่วมสมัย นอกจากนี้ ยังมีความจำเป็นต่อการศึกษาวิจัยเชิงลึกในอนาคตเพื่อขยายความเข้าใจทางกลไกและเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ ที่สามารถนำไปพัฒนาแนวทางการดูแลสุขภาพทั้งเชิงป้องกันและเชิงบำบัดได้อย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- ชมรมธรรมธารา. (2568). *อังคฺลิมาลปริตร-โพชฌคปริตร (บาลีวันละคำ 920)*. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2568, จาก <https://dhamtara.com/?p=6337>
- ธรรมะไทย. (2568). ly9o (รัตนสูตร) รตนปริตร. สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2568, จาก <https://www.dhammathai.org/pray/dbview.php?No=21>
- เกษม สีดาภูต. (2566). การสวดโพชฌคปริตรกับการบำบัดโรคในปัจจุบัน. *วารสารพุทธนวัตกรรมการปริทรรศน์*, 4(1), 27-39.
- ประภาพร นิกรเพสย์. (2556). รูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ. *วารสาร มจร การพัฒนาลัทธิ*, 8(2), 192-193.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2555). *พรหมวิหาร (Brahmavihāra)* (พระคันธสารากวีวงศ์, ผู้แปล). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์.
- ภาณี วงษ์เอก และคณะ. (2558). *ประชากร 3 กลุ่มวัยได้อะไรจากการสวดมนต์ (Buddhist prayer benefits among three-generation population)*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2559). *ตามพระใหม่ไปเรียนธรรม (ธรรมบรรยายแก่พระนวกะ รุ่นพรรษา 2539) ภาค 1-3 (ตอน 1-21 ใน 60 ตอน)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- สมพร กันทรดุษฎี. (2562). *การสวดมนต์กับสุขภาพจิต: มุมมองทางการแพทย์และการบำบัดเสริม*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนุวัต อภิวัฒน์ (สมัคศิริกิจ). (2567). การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ (Improving quality of life through prayer). *วารสาร มจร ภาษาและวัฒนธรรม*, 4(2), 21-22.
- เบญญาภา กุลศิริไชย. (2555). การลดภาวะซึมเศร้าในผู้ประสบภัยพิบัติด้วยการรับบทสวดโพชฌงค์ปริตรเข้าจิตได้สำนึก. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Bernardi, L., Sleight, P., Bandinelli, G., Cencetti, S., Fattorini, L., Wdowczyc-Szulc, J., & Lagi, A. (2001). Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: Comparative study. *BMJ*, 323(7327).
- Gao, J. L., Leung, H. K., Wu, B. W. Y., Skouras, S., & Sik, H. H. (2019). The neurophysiological correlates of religious chanting. *Scientific Reports*. Retrieved [2021, February 13], <https://doi.org/10.1038/s41598-019-40200-w>
- Gao, J. L., Leung, H. K., Wu, B. W. Y., Skouras, S., & Sik, H. H. (2017). Repetitive religious chanting modulates the late-stage brain response to fear and stress-provoking pictures. *Frontiers in Psychology*, 7. Retrieved [2021, February 13], <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02055>
- Gao, J., et al. (2016). Entrainment of chaotic activities in brain and heart during MBSR mindfulness training. *Neuroscience Letters*, 616, 218–223.
- Harvey, P. (2013). *An introduction to Buddhism: Teachings, history and practices* (2nd ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2).
- Kladsumnang, P., & Rattanangam, S. (2023). Chanting resulting in the quality of life development of Buddhists in Samut Sakhon Province. *The Journal of Institute of Trainer Monk Development*, 6(3), 24–34.
- Newberg, A., & Waldman, M. R. (2010). *How God changes your brain: Breakthrough findings from a leading neuroscientist*. New York: Ballantine Books.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.

Wachholtz, A. B., & Pargament, K. I. (2005). Is spirituality a critical ingredient of meditation? Comparative study of spiritual meditation, secular meditation, and relaxation. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(4), 369–384.

