



การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการสวดมนต์พระคาถมหัจจกรพรรดิ

แพรวภัทรา เขียวชะอุ่ม

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

praepattra@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการสวดมนต์พระคาถามหัจจกรพรรดิ ศึกษาด้วยวิธีสังเคราะห์งานวิจัยและวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า

1. การสวดมนต์ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ดังนี้ 1. อายุยืน 2. แก่ช้า 3. โรคน้อย 4. ตายตามอายุขัย 5. รวย 6. ไปเกิดใหม่ตามใจ ดังนั้น ควรสนับสนุนการประชาสัมพันธ์การสวดมนต์พระคาถามหัจจกรพรรดิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเพราะเป็นบทสวดสั้นๆ มีอาณูภาพมาก จำง่าย สวดได้ง่ายและสวดมนต์วนไปเรื่อยๆ ผู้สูงอายุสามารถสวดมนต์ได้ทุกที่ทุกเวลาตามความสะดวก ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนั่งหรือนอนเพื่อสวดมนต์ได้ตามความต้องการจึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ

2. แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการสวดมนต์พระคาถามหัจจกรพรรดิ ได้แก่ 1. สร้างกระแส ก่อเกิดศรัทธา 2. เสริมความรู้ ก่อเกิดปัญญา 3. สานเครือข่าย ก่อเกิดพลังทางสังคม 4. ใช้สื่อสมัยใหม่ ก่อเกิดประสิทธิภาพ

3. หน่วยงานราชการตามการปกครองส่วนท้องถิ่น อาทิเช่น องค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์การบริหารส่วนตำบล และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลควรจัดกิจกรรมสวดมนต์บทพระคาถามหัจจกรพรรดิ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการสวดมนต์

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ การสวดมนต์ คาถามหัจจกรพรรดิ

Health promotion among the elderly by chanting the incantation for the emperor

Praepattra Kiaochoaum

Faculty of Humanities and Social Sciences, Nakhonpathom Rajabhat University
praepattra@gmail.com

Abstract

This academic article aims to study Health promotion of the elderly by chanting the incantation for the emperor. study by means of research synthesis and content analysis

The results of the study found that

1. Chanting helps promote the health of the elderly as follows: 1. Longevity 2. Slow aging 3. Less disease 4. Die according to age 5. Rich 6. Be reborn as you wish. Supporting the public relations of chanting the incantations for the emperor to promote the health of the elderly because it is a short chant, very powerful, easy to remember, easy to chant and repeat continuously. Elders can pray anytime and anywhere as per their convenience. In which the elderly can sit or lie down to pray as needed, so it is suitable for the elderly.

2. Guidelines for Health promotion of the elderly by chanting the incantation for the emperor incantation, including 1. Generating currents, generating faith 2. Enhance knowledge, generating wisdom 3. Building networks, generating social power 4. Using modern media create efficiency.

3. Government agencies according to local government such as provincial administrative organizations Subdistrict Administrative Organizations and Subdistrict Health Promotion Hospitals should organize chanting activities to health promotion of the elderly by chanting.

Keywords: health promotion, the elderly, chanting, the emperor's spell

บทนำ

รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565 พบว่า ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หลังจากเมื่อสามปีก่อนนับเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงวัยอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี โดยประชากรผู้สูงอายุในปี 2565 นั้นมีมากถึง 12,116,199 คน คิดเป็น 18.3% ของประชากรทั้งหมด เพิ่มขึ้นจากปีที่แล้ว 0.5% แบ่งเป็น “ผู้สูงอายุวัยต้น” ช่วงอายุ 60-69 ปี จำนวน 6,843,300 คน คิดเป็น 56.5% ของผู้สูงอายุทั้งหมด “ผู้สูงอายุวัยกลาง” ช่วงอายุ 70-79 ปี มีจำนวน 3,522,778 คน คิดเป็น 29.1% และ “ผู้สูงอายุวัยปลาย” อายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 1,750,121 คน คิดเป็น 14.4% [1] ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับปัญหาต่างๆ มากมาย ทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญหาทางด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ปัญหาที่อยู่อาศัย เป็นต้น ปัญหา



ดังกล่าวนอกจากกระทบต่อผู้สูงอายุโดยตรงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสังคมและสังคม ในภาพรวมที่ต้องให้การดูแลและให้สวัสดิการผู้สูงอายุในด้านต่างๆ

การที่ผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น สิ่งที่เราควรคำนึงถึงคือผู้สูงอายุควรมีวิธีการดำเนินชีวิตอย่างไร ทั้งนี้เพราะสูงวัยขึ้นพัฒนาการทางด้านร่างกายโดยทั่วไปจะมีลักษณะเสื่อมถอย ทั้งที่เห็นได้ชัดเจนและไม่ค่อยชัดเจน คุณภาพการทำงานของสมองก็จะเสื่อมลง จดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ยากขึ้น การดูแลสุขภาพสูงอายุนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ผู้สูงอายุควรได้รับ พร้อมกันนี้พระพุทธศาสนามีแนวคิดที่สอดคล้องกับแนวทางการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุแบบองค์รวมได้อย่างเหมาะสม ซึ่งในระยะหลังบรรดาโรคภัยไข้เจ็บจำนวนร้อยแปดพันเก้าที่ดูเหมือนว่าจะเพิ่มประเภทของโรคเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น ยิ่งอายุมากขึ้นโรคก็จะเพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว เพราะคนสูงอายุนั้น เมื่อร่างกายเสื่อมลงความต้านทานโรครักลดน้อยลงตามไปด้วย โรคหรือความเจ็บป่วยที่เกิดกับอวัยวะต่างๆของร่างกายก็จะรุนแรงมากขึ้น การซ่อมแซมหรือฟื้นฟูหรือจะเปลี่ยนอวัยวะต่างๆทำได้ยากขึ้นและค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาที่แพงขึ้นตามเทคโนโลยีที่ทันสมัย [2]

ปัจจุบันปัญหาด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมไทย สรุปได้ 4 ด้าน คือ 1.ด้านกาย ผู้สูงอายุมีการหกล้มนอนไม่หลับ การเคลื่อนไหวลำบาก โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไม่รู้วิธีการออกกำลังกาย 2.ด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุ มีอาการวิตกกังวล เป็นห่วงลูกหลาน ภาวะซึมเศร้า มีความเครียด คิดมาก น้อยใจ รู้สึกเหงา 3.ด้านสังคม ผู้สูงอายุเก็บตัว ไม่ชอบเข้าสังคม พบปะเพื่อนน้อยลง เดินทางไปไหนไกลไม่ได้ อยู่บ้านคนเดียว ตนเองไม่มีประโยชน์ หมดคุณค่า 4.ด้านปัญญา ผู้สูงอายุ มีความจำเสื่อม หลงลืม ไม่มีโอกาสได้รับความรู้ ไม่มีการวางแผนอนาคตของชีวิตหลังเกษียณ [3]

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญา สุขภาวะทางกาย เป็นการพัฒนาร่างกาย และการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูล ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด สุขภาวะทางสังคมผู้สูงอายุ เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อันได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงานและเพื่อนบ้าน ทั้งนี้มีการแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนของสังคม มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกาย สามารถฟื้นตัวจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็วขึ้น สุขภาวะทางอารมณ์ เป็นสภาวะทางด้านจิตใจของบุคคล ซึ่งมีผลมาจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และวิธีการตอบสนองของบุคคลนั้น ต่อปัจจัยดังกล่าว รวมทั้งความสามารถ และโอกาสในการใช้เวลาส่วนตัว เพื่อความเพลิดเพลินและผ่อนคลาย ความเครียดและสุขภาพทางปัญญา เป็นความเชื่อความรู้ความเห็นความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงสามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข [4]

การสวดมนต์ในภาษาอังกฤษตรงกับคำว่า chanting หมายถึง การเปล่งเสียงในพิธีกรรมทางศาสนาเพื่อบูชาหรือสรรเสริญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เวลาที่เราสวดมนต์จะรู้สึกผ่อนคลาย สงบ มีสมาธิ เพราะใจจดจ่ออยู่กับบทสวดซึ่งมักจะเป็นคำที่มีความหมายดี ๆ เป็นคำสอนที่ให้ข้อคิดกับชีวิตหรือก่อให้เกิดความศรัทธาในศาสนา เป็นการน้อมนำจิตใจให้ยึดเหนี่ยวกับสิ่งที่เป็นมงคล การสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์ เพราะเป็นวิธีการทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ซึ่งการท่องจำบทสวดมนต์ และการฟังบทสวดมนต์นั้น เป็นกุศโลบายในการทำให้จิตใจเกิดสมาธิและมีสติ คือมีที่ตั้ง มีที่ยึดเกาะ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่อง ใจจะหยุดนิ่งแน่วแน่ ไม่ซัดส่ายไปมา เป็นอาการที่ใจสงบรวมกันเป็นหนึ่ง และเมื่อทำบ่อยๆ สม่ำเสมอ จะมีผลทำให้จิตใจเกิดความสงบและสามารถผ่อนคลาย ความวิตกกังวลลงได้ [5] การสวดมนต์เป็นพิธีกรรมที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการป้องกันรักษาให้บุคคลพ้นจากภัยอันตรายและให้ประสบความสำเร็จ มีความดีงามในชีวิต [6] ดังนั้น การสวดมนต์จึงมักจะถูกนำมาใช้ในการเยียวยาผู้ป่วยด้วย ไม่ว่าจะให้ผู้ป่วยสวดมนต์เอง หรือจะสวดให้ผู้ป่วยฟัง ซึ่งส่วนใหญ่มักจะสวดออกเสียงดังๆ ให้ได้ยินกันชัดๆ เพื่อช่วยให้เกิดสมาธิได้ดี เมื่อมีสมาธิจิตใจก็สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ลดความกลัว ความวิตกกังวลต่างๆ ช่วยให้มีความตั้งใจที่จะต่อสู้กับโรคร้ายที่รุมเร้าได้หรือแม้แต่ผู้ป่วยระยะสุดท้าย การได้ยินเสียงสวดมนต์ในขณะที่กำลังจะสิ้นใจ อาจช่วยให้ตายสงบและนำจิตไปสู่ภพภูมิที่ดีได้ [7]

ศูนย์การแพทย์ผสมผสานและการแพทย์ทางเลือกแห่งชาติของสหรัฐอเมริกาได้ทำการสำรวจในประชากร 31,000 คน พบว่า ร้อยละ 36 มีการใช้วิธีการทางการแพทย์ผสมผสานและการแพทย์ทางเลือกในการดูแลสุขภาพของตนเอง และร้อยละ 62 ใช้การสวดมนต์บำบัดและในจำนวนนี้ ร้อยละ 43 สวดมนต์เพื่อสุขภาพของตนเองร้อยละ 24 สวดมนต์ให้ผู้อื่น ร้อยละ 10 สวดมนต์เป็นกลุ่มเพื่อให้บุคคลที่ตนมุ่งหวังให้หายจากโรคที่ประสบอยู่ เช่นเดียวกับการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า หนึ่งในสามของผู้ป่วยใช้การสวดมนต์ร่วมกับการรักษาความเจ็บป่วยของแพทย์ในจำนวนนี้ ร้อยละ 15 สวดมนต์เพื่อให้หายจากโรค ร้อยละ 74 ใช้การสวดมนต์เพื่อให้มีสุขภาพดี ร้อยละ 22 สวดมนต์เพื่อให้เกิดผลจำเพาะเจาะจงในโรคกลุ่มนั้นๆ และในจำนวนผู้ใช้การสวดมนต์นี้ร้อยละ 70 กล่าวว่า การสวดมนต์มีประโยชน์ในการบำบัดได้มาก [8]

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเป็นกระบวนการเพิ่มความสามารถของผู้สูงอายุในการควบคุมดูแล และพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น ส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และจากข้อมูลเกี่ยวกับการสวดมนต์ที่เป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งสามารถสร้างเสริมสุขภาพได้ เพราะทำให้ผู้สวดมีจิตใจที่สงบ เป็นการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ อีกทั้งส่งเสริมด้านคุณธรรมจริยธรรมอันเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนได้ด้วย ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการสวดมนต์พระคาถา महाจักรพรรดิ ซึ่งการสวดมนต์พระคาถามหาจักรพรรดินั้นเป็นแนวทางหนึ่งที่ได้รับการยอมรับในปัจจุบัน การศึกษาในครั้งนี้จึงมุ่งค้นหาทั้งในมิติความเชื่อความศรัทธาและคุณค่าเชิงลึกของการสวดมนต์ รวมทั้งแนวทางส่งเสริมการสวดพระคาถามหาจักรพรรดิเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเน้นคุณค่าที่หลากหลาย เช่น ช่วยลดความวิตกกังวล ช่วยลดความเครียดลดภาวะซึมเศร้า เสริมสร้างสติ สร้างความสุข ความสบายใจ และส่งเสริมสังคมสันติสุข อันจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการและการวางแผนในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยการใช้แนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นส่วนสำคัญ โดยเฉพาะการหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ อันจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุขตามศักยภาพอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ที่สำคัญองค์ความรู้ที่ได้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมและโครงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน รวมทั้งจัดทำนโยบาย ยุทธศาสตร์ การวางแผนเพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุไทยที่ยั่งยืนต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการสวดมนต์

การสวดมนต์ เพื่อการรักษาสุขภาพนั้นมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล ดังจะเห็นได้จากหลักฐานปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกา ซึ่งเริ่มเมื่อผู้ป่วยได้เจริญพระพุทธรูปหรือได้ฟังเสียงสวดมนต์แล้ว ทำให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น ร่างกายฟื้นฟูและแข็งแรงขึ้น เพราะเสียงที่เกิดจากการสวดมนต์ส่งผลต่อสภาพจิตใจผู้ป่วยในทางบวก และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบงานวิจัยที่น่าสนใจ ดังนี้

งานวิจัยที่ 1 การศึกษาอานุภาพของการสวดมนต์ที่มีผลต่อการเสริมสร้างความสุขแก่ชีวิต

งานวิจัยที่ 2 การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร

งานวิจัยที่ 3 กระบวนการเตรียมความพร้อมของวัดในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม

งานวิจัยที่ 4 การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา

งานวิจัยที่ 5 ศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอกาบัง จังหวัดเชียงราย

Phrakrū Sukhetpacharakuṇ Guṇakarō (Mingkuān) [9] ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาอานุภาพของการสวดมนต์ที่มีผลต่อการเสริมสร้างความสุขแก่ชีวิต ผลการวิจัยพบว่า เรื่องราวของพุทธรูป 12 บท เป็นบทที่มีอานุภาพ มีความลึกซึ้งศักดิ์สิทธิ์ มีชัย ไร้อันตราย อุบัติเหตุรอดพ้นจากปีศาจมารร้าย กล่าวคือบทเมตตปริตร มนต์ที่ทำให้หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์และอมมนุษย์ทั้งหลาย ชันชปริตร มนต์ที่ป้องกันภัยจากอสรพิษ และสัตว์มีพิษร้ายอื่นๆ บทมังคลปริตร มนต์ที่ทำให้เกิดสิริมงคล มีกัลยาณมิตรและปราศจากอันตราย บทรัตนปริตร มนต์ที่ทำให้ได้รับความสวัสดิ์ ห่างไกลจาก



ปีศาจ มารร้ายและพ้นจากอุปสรรคอันตราย การสวดมนต์จะเสริมสร้างสุขให้แก่ชีวิต เพราะทำให้จิตสงบ ทำกายให้สามัคคี ทำให้ปราศจากโรคภัย มีสุขภาพดีจากการบริหารชีวิตโดยองค์รวม คือ บริหารกายด้วยศีล บริหารจิตด้วยสมาธิ บริหารปัญญาด้วยการเรียนรู้ธรรม บริหารสังคมด้วยการทำสังคมาสงเคราะห์ มนต์มีอานุภาพต่อตนเองและผู้อื่น ชาวพุทธควรสวดประจำวัน โดยถือว่าเป็นการอัญพระพุทธรูปให้มันคงถาวรได้ทางหนึ่ง เพราะว่าการสวดมนต์ เป็นการพรรณนาและปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หลังจากการสวดมนต์จะมีอานุภาพทำให้เกิดความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวงได้ มีสิริมงคลเป็นที่รักยิ่งของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

Phra Decha Silatejo (Sripunga) [2] ทำการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตร ผลการวิจัยพบว่า วิธีการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุมีความต้องการอยากที่จะเข้าร่วมกิจกรรมกับลูกหลาน เพื่อที่จะทำให้สุขภาพทางจิตใจดีขึ้น และสุขภาพร่างกายดีขึ้นตามได้ก็เพราะจิตใจที่ดีขึ้นนั่นเอง นอกจากนี้ผู้ให้บริการในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ต้องมีบทบาทในการให้ความรู้ข่าวสารด้านสุขภาพ การตรวจคัดกรองสุขภาพ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุด้วย และการนำการสวดมนต์บทต่างๆ ในการประกอบพิธีกรรมสวดพระปริตรทำให้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยพุทธปริตรนั้น พุทธปริตร นอกจากจะเป็นพิธีสร้างขวัญกำลังใจ และทำให้คนได้สำนึกอยู่ในความไม่ประมาทแล้วการสวดพระปริตร ยังถือได้ว่าเป็นผลหรือประโยชน์ในทางการรักษาภาวะด้านจิตใจและโรคทางกายเรื้อรังที่ต้องใช้เวลาในการรักษาที่ยาวนานโรคที่ต้องอาศัยการฟื้นฟู ทำให้จิตใจเข้มแข็ง มีกำลังใจพร้อมที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ เพื่อการมีชีวิตรอดจนสามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายของตนเองสู่สภาพปกติได้

Phrakhruwibunchetiyaphirom (Tawee Meesuk) [10] ทำการวิจัยเรื่อง กระบวนการเตรียมความพร้อมของวัด ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม ผลการวิจัย มีการเตรียมความพร้อมสุขภาพ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพทางกาย มีการออกกำลังกาย การป้องกันและรักษาสุขภาพ การตรวจเช็คสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ด้านสุขภาพทางจิตใจ มีการปรับเปลี่ยนสภาพจิตใจให้มีการยอมรับ มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง เปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มองโลกในแง่ดี และมีความหวัง ด้านสุขภาพทางสังคม ให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีประโยชน์และคุณค่า เป็นที่ต้องการและยอมรับของสังคม มีการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นได้ และแบ่งปันสิ่งของหรือความรู้ที่ได้รับให้แก่ผู้อื่นเสมอ และด้านสุขภาพทางปัญญา มี “ปัญญาบำบัด” เป็นการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน เสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา มีการให้ทานรักษาศีล การเจริญสติภาวนา การแผ่เมตตา และการสวดมนต์

Phrabidika Kittipong Silasuddho (Niemrod) [3] ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยองค์ประกอบสำคัญเพื่อการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธจิตวิทยา ใช้ปัจจัย 3 อย่าง คือ การบริการ การเรียนรู้ การส่งเสริม โดยมีองค์ประกอบส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 4 ด้าน 1.ด้านกาย ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยการเดินทำความสะอาดบ้านเห็นคุณค่าการนอนหลับ เพื่อสุขภาพแข็งแรง เดินลูกและนั่งได้อย่างคล่องตัว 2.ด้านสังคม ผู้สูงอายุไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และเห็นคุณค่าความเป็นมิตรของเพื่อนบ้าน 3.ด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุ คิดบวก ปล่อยวาง สวดมนต์ ไหว้พระ นั่งสมาธิ ฟังเทศน์เป็นประจำ ช่วยให้สุขภาพจิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน อารมณ์ดี 4.ด้านปัญญา ผู้สูงอายุสวดมนต์ ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ ช่วยให้เกิดปัญญา มีสติ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตประจำวัน

Phrakru Chaipattananukun (Thananopparut Jayanto) [4] ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของวัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอบางแพ จังหวัดเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย ทางสังคม ทางอารมณ์ และทางสติปัญญา สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุข แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ อาศัยการดำเนินงานกิจกรรม/โครงการที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นด้านหลัก เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ตามคติความเชื่อของพระพุทธศาสนา รวมทั้งการดำเนินการตามวัฒนธรรมท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาเป็นกลไกในการขับเคลื่อน เพื่อให้สอดคล้องกับความเชื่อและวิถีชีวิตของชุมชน

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น สรุปได้ว่า การสวดมนต์เป็นกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่ส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดี ช่วยเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ การสวดมนต์เป็นการบำบัดโรค โดยไม่ต้องใช้ยา การสวดมนต์บำบัดนับเป็นทางออกอย่างหนึ่งที่ปัจจุบันนิยมนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรค ทั้งบำบัดโรคทางใจและบำบัดโรคทางกายได้ผลดีด้วย การสวดมนต์เป็นการเจริญภาวนาแบบหนึ่ง นอกจากจะสร้างความเจริญทางโลกและทางธรรมให้แก่ผู้สวดมนต์แล้วยังมีการศึกษาวิจัยอีกมากที่แสดงถึงผลดีที่มีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อาทิเช่น ช่วยพัฒนาสุขภาพจิตและบุคลิกภาพ ช่วยลดความเครียดความวิตกกังวล ช่วยให้ผ่อนคลายสบายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงหายจากโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง เป็นต้น ผู้ป่วยสามารถลดการใช้ยาหรือสามารถหยุดยาได้อีกทั้งยังสามารถใช้ดูแลสุขภาพทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุในสังคมไทยได้เป็นอย่างดี [11]

ในบริบทของสังคมไทยซึ่งเป็นสังคมพุทธ ผู้สูงอายุส่วนมากก็มีความคุ้นเคยกับวิถีชีวิตที่ผูกพันกับพระพุทธศาสนา ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุควรได้รับ การนำแนวคิดทางพระพุทธศาสนา มาส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางที่ไปด้วยกันได้ ที่สำคัญแนวคิดทางพระพุทธศาสนาสามารถเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมได้เป็นอย่างดี หลักธรรมสำคัญที่สอดคล้องกับการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมนั้น คือ หลักกาวนา 4

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักกาวนา 4

หลักกาวนา 4 เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงการพัฒนาของมนุษย์ แบ่งเป็น 4 ประการ ได้แก่ กาย ภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา ในทางพระพุทธศาสนากล่าวถึง คุณสมบัติของบุคคลที่ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้วย่อมเป็นผู้ควรค่าแก่การยกย่องสรรเสริญ ผลของการฝึกตนตามแนวทางกาวนา 4 นั้น คือ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การพัฒนาความประพฤติให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยการเกื้อกูลแก่กันการฝึกอบรมจิตให้สดชื่นแจ่มใสมีความสุขการเจริญปัญญาให้รู้เท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะที่เป็นจริงให้มีสุขภาพทางกาย ทางใจ ทางสังคม ทางจิต วิญญาณ กล่าวได้ว่าแนวคิดกาวนา 4 เป็นหลักการพัฒนาตนเอง 4 ด้านตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งถือว่าเป็นศาสนาที่มีพัฒนาการควบคู่กับสังคมไทยมาช้านาน โดยเน้นทั้งการพัฒนาทางด้านกายภาพ สังคม จิตและปัญญา เพื่อให้ถึงเป้าหมายสูงสุด การนำหลักพุทธธรรมดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ [3] จึงสามารถสรุปได้ตามตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักกาวนา 4

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักกาวนา 4	หลักการ	ประยุกต์
1) ด้านกาย	มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกันกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง”	1) การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง 2) มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อม 3) ทางกายภาพ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง”
2) ด้านจิตใจ	การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรม มีความดีงามสมบูรณ์สมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ	1) การฝึกการหายใจ 2) การใช้ดนตรีช่วยบำบัด 3) การใช้ศิลปะบำบัด 4) การจินตนาการบำบัด 5) การสะกดจิตบำบัด



ตารางที่ 1 การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 (ต่อ)

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักภavana 4	หลักการ	ประยุกต์
3) ด้านสังคม	เราใช้กลุ่มบำบัดการอยู่ในหมู่ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงที่มีมิตรจิตต่อกัน	1) มีมิตรจิตต่อกัน เอื้ออาทร 2) มีกัลยาณมิตรผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน 3) ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน 4) มีเมตตาต่อกัน ให้อภัยต่อกัน
4) ด้านปัญญา	การเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ความจริง รู้เห็นเท่าทันโลกชีวิตตามจริง	1) การสวดมนต์ 2) การแผ่เมตตา 3) การฝึกสมาธิ 4) การวิปัสสนากรรมฐาน

ที่มา: พระใบฎีกากิตติพงษ์ สีลสุโท (เนียมรอด) (2562: 76)

จากตารางข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าการสวดมนต์เป็นแนวทางที่จะส่งเสริมสุขภาพด้านปัญญาโดยตรง แต่ในขณะเดียวกัน ก็ยังส่งเสริมด้านร่างกาย จิต และสังคมควบคู่กันไปได้ด้วย สอดคล้องกับข้อมูลจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่ง พบว่า เหตุผลที่ผู้สูงอายุเข้ามาสถานปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจมาทำบุญและปฏิบัติธรรม เพราะเชื่อมั่นว่าความดีแห่งวิสุทธิพุทธธรรมจะนำตนไปสู่ชีวิตที่ดีงาม ทั้งสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจในบั้นปลายแห่งชีวิต ส่วนในด้านการประยุกต์ใช้หลักภavana 4 ที่สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านศีลหรือสังคม 3) ด้านจิตใจ 4) ด้านปัญญา ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นและมีเป้าหมายสูงสุด ในการดำรงชีวิตตามหลักพุทธธรรม คือการมุ่งกำจัดโรคทางใจ อันหมายถึง การละกิเลสในใจตน ให้เบาบางตลอดชีวิต ดังนั้น ผู้สูงอายุที่นำหลักภavana 4 ไปปฏิบัติตลอดชีวิต ย่อมส่งผลให้มีความสุข ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมวิสุทธิพุทธที่ยั่งยืน [12] แต่เมื่อจะต้องนำวิธีการสวดมนต์มาเป็นหลักปฏิบัติตนอย่างหนึ่งเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมนั้น ผู้ปฏิบัติก็จำเป็นต้องเข้าใจวิธีการและเป้าหมายของการสวดมนต์ โดยประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลควบคู่กันไปด้วย

รูปแบบและคุณค่าของการสวดมนต์

จากการศึกษางานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสวดมนต์ สามารถจำแนกวิธีการสวดมนต์และคุณค่าของการสวดมนต์ได้ดังนี้

1. การสวดมนต์ด้วยตนเอง เป็นวิธีการที่ดีที่สุด เป็นการเหนี่ยวนำตนเองที่สะท้อนถึงการมีความปรารถนาดีต่อตนเอง และการสวดมนต์ด้วยตนเองจะทำให้เกิดพลังการสันเสที่ื่อนที่จะช่วยรักษาความเจ็บป่วยได้ [13]
2. การฟังผู้อื่นสวดมนต์ เป็นการเหนี่ยวนำโดยการใช้น้ำเสียงจากผู้อื่น เช่นการฟังเสียงพระสวดมนต์ เสียงผู้นำสวดในศาสนาต่างๆ หากผู้สวดมีสมาธิดี เสียงสวดมนต์นั้นจะนุ่ม ทุ่ม ทำให้เกิดคลื่นที่ช่วยเยียวยาแก่ผู้ฟัง [14] รวมถึงการฟังบทสวดมนต์จากสื่อเสียง ปัจจุบันได้มีการพัฒนาสื่อเสียงที่เป็นการผสมผสานระหว่างบทสวดมนต์และดนตรีเป็นเพลงธรรมะใช้ในการเผยแพร่แก่ประชาชนกันอย่างกว้างขวาง [15]
3. การสวดมนต์ให้ผู้อื่น เป็นการสวดมนต์เพื่ออ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การขอพรให้กับผู้อื่น โดยผู้รับการสวดมนต์ไม่จำเป็นต้องได้ยินเสียงสวดมนต์ แต่จะได้รับโดยอาศัยคลื่นเสียงสวดมนต์เป็นคลื่นบวก เพราะเกิดจากจิตใจที่ถึงงาน ปรารถนาดีต่อผู้อื่นและเมื่อใดก็ตามที่เราคิด เมื่อนั้นตอนที่เราคิดจะส่งสัญญาณนี้ออกไปสู่ที่ไกล ๆ [16] สัญญาณนี้จะเดินทางไปในรูปแบบของ

คลื่นไฟฟ้า ซึ่งมนุษย์มีเซลล์สมองที่สามารถส่งสัญญาณคลื่นไฟฟ้าและสารเคมีได้ถึง สิบยกกำลังสิบ คลื่นนี้จึงเดินทางไปได้ไกลๆ [17]

4. การสวดมนต์เป็นกลุ่ม เป็นการเข้าร่วมกลุ่มสวดมนต์ตามความสนใจของบุคคลนั้นๆ อาทิเช่น การร่วมกันสวดมนต์ตามโครงการหรือกิจกรรมต่างๆ งานพิธีต่างๆ สถานที่สำคัญๆ ทางศาสนา เช่น วัด สถานที่ปฏิบัติธรรม หอประชุมหรือโรงแรมต่างๆ เป็นต้น

การสวดมนต์นอกจากจะทำให้จิตเป็นสมาธิแล้วยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก ทั้งนี้ ในส่วนคุณค่าของการสวดมนต์นั้น อาจพิจารณาจากผลของการสวดมนต์ที่มีต่อชีวิตหรือต่อผู้สวดมนต์ จากการศึกษางานวิจัยของ อารี นุ้ยบ้านด่าน [18] ศึกษาผลของการสวดมนต์ต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลองในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลปีที่ 2 พบว่า ระดับความเครียดก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน และหลังการทดลองสวดมนต์พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) โดยพบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองระดับสมาธิสูงขึ้น ซึ่งให้เห็นว่าผลการวิจัยนี้สามารถช่วยลดความเครียดในนักศึกษาพยาบาลได้ สอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับการสวดมนต์บำบัด ศึกษาผลของการสวดมนต์บำบัดต่อความวิตกกังวลและความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะรับการรักษาของพรทิพย์ และทิตยา [19] โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งเต้านมระยะรับการรักษาของหน่วยรักษัฟุทุม โรงพยาบาลศรีนครินทร์จำนวน 10 ราย ผลการวิจัยพบว่า การสวดมนต์ช่วยลดความวิตกกังวลและเพิ่มความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม

Thomas & Rao [20] ได้อธิบายว่า การฟังบทสวดมนต์เป็นการฟังวลีหรือบทสวดมนต์ซ้ำๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการปล่อยวาง และบทสวดมนต์ที่นำมาใช้ก็มักจะเกี่ยวข้องในเรื่องของศาสนาซึ่งบทสวดมนต์ดังกล่าวคือมีลักษณะน้ำเสียงค่อนข้างเรียบ ไม่เสียงดัง หรือเบาเกินไป เพื่อดึงความสนใจมาอย่างขณะปัจจุบัน นอกจากนั้นงานวิจัยของ Agency for Healthcare Research and Quality กล่าวว่า การฟังบทสวดมนต์เป็นการฝึกสมาธิโดยใช้บทสวดมนต์เป็นหลักและได้นำเทคนิคต่างๆ มาใช้ร่วมด้วย การฟังบทสวดมนต์หรือคำสวด เพื่อช่วยสร้างความใส่ใจและการผ่อนคลายให้เกิดขึ้นระหว่างการซึมซับความหมายจากเสียงบทสวดมนต์ [21] สอดคล้องกับ ค่าเฉลี่ยความเครียดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านมกลุ่มฟังเสียงสวดมนต์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.59, p < .05$) [22] ทั้งนี้ การสวดมนต์เป็นภาษาบาลี มีฐานเสียงที่แตกต่างกัน การออกเสียงแต่ละคำจะสร้างความสะท้อนไม่เท่ากันตามฐานที่เกิดของเสียงหรือตามวิธีเปล่งเสียง ส่งผลไปกระตุ้นอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ทำให้เกิดพลังสันสะท้อน เพื่อเข้าไปกระตุ้นร่างกายให้เกิดการเยียวยา หากสวดมนต์ด้วยความสำรวมจิตใจให้สงบ มีสติจดจ่ออยู่กับบทสวดนั้นอย่างต่อเนื่อง ผลทางสรีระที่เกิดขึ้นก็คือ กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่เป็นกลไกสำคัญในการหายใจและการเปล่งเสียงแข็งแรงขึ้น เพราะผู้สวดออกแรงเปล่งเสียงออกมาสารอาหารที่ร่างกายสะสมไว้ถูกเผาผลาญ และหากสวดจนเกิดสมาธิจิตใจก็สงบลง เมื่อจิตสงบสารเคมีที่ร่างกายสร้างขึ้นและเป็นคุณต่อสุขภาพก็หลั่งออกมามาก ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดีขึ้น กลไกการกำจัดโรคทำงานได้ดี สุขภาพก็ดีขึ้น [23]

นอกจากนี้ Somporn Kantharadusdee Triamchaisri [24] อดีตหัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ยังได้กล่าวว่า การสวดมนต์ช่วยบำบัดสภาวะจิตใจได้ เป็นการบำบัดด้วยคลื่นเสียงแผ่วเบา ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง โดยการผลิตสารเคมี สารไฟฟ้า สารสื่อประสาท และโปรตีนบางตัว ช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกาย หลักการทำงานคือ เมื่อคลื่นเสียงเข้าไปในส่วนของสมองกรองสัญญาณที่เรียกว่า “ทาลามัส” ช่วยสร้างสารสื่อประสาทกันไม่ให้สมองซีก กันไม่ให้คนก้าวร้าว กันไม่ให้คนคิดโน้นคิดนี้ หรือไม่ให้สมองวุ่นวายสับสน ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจดี และระบบทางเดินอาหารดีด้วย ซึ่งมีผลต่อการทำงานของสมอง แนะนำให้สวดซ้ำ ๆ เบาๆ เป็นจังหวะที่เหมาะสม ซึ่งจะเข้าสู่สมองซีกขวา ช่วยเยียวยาจิตใจ แต่ถ้าสวดเร็วจะเข้าสู่สมองซีกซ้ายที่ไม่ถึงกับเยียวยา แต่จะได้เพียงสารปีติเท่านั้น แนะนำสวดรอบละ 12-15 นาที ในคนปกติที่ต้องการเสริมสร้างสุขภาพ วันละ 1 รอบแต่ถ้าในคนป่วยแนะนำวันละ 2 รอบ ผลสรุปของการสวดมนต์บำบัด จะช่วยบำบัดจิตใจให้เกิดความสบายใจ แก้ปัญหาความสับสนวุ่นวาย ลดความกังวลใจ และลด



ความก้าวร้าวทางอารมณ์ได้ นอกจากนี้หากต้องการสารต้านอนุมูลอิสระแนะนำให้หลับตาขณะสวด จะได้สารตัวนี้ออกมาอีกด้วย การสวดมนต์ นับเป็นวิธีหนึ่งของการปฏิบัติสมาธิ ที่ได้เป็นการปฏิบัติสมาธิโดยการใช้เสียงที่ได้กระตุ้นการทำงานของตัวรับสัญญาณของร่างกายให้ผลิตสารเคมี สารไฟฟ้า สารสื่อประสาทและโปรตีนบางตัวที่การสั่นสะเทือนของเสียงที่ได้เป็นจังหวะที่ดีได้ควบคุมใจกับร่างกายให้สมดุล

จะเห็นได้ว่า การสวดมนต์และการฟังบทสวดมนต์ เป็นการกระทำสิ่งที่ดี ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจของผู้สวดมนต์ แต่ต้องสวดหรือฟังด้วยความศรัทธา[25] ที่สำคัญถ้าผู้สวดมนต์ สวดมนต์อย่างมีเป้าหมายที่ถูกต้องบนพื้นฐานความเชื่อมั่นว่าการสวดมนต์มีคุณค่าทางด้านจิตใจจะเกิดเป็นผลที่ดีต่อชีวิต ผู้สวดก็ต้องมีจิตใจที่ตั้งมั่น มุ่งมั่นในการสวดมนต์แบบมีเป้าหมายให้เกิดคุณค่าต่อชีวิต เช่น ต้องเชื่อมั่นว่าเสียงสวดมนต์เป็นคลื่นเสียงแห่งบุญ แห่งความดี คือแสงสว่าง คือคลื่นแห่งการเยียวยา ทำให้เกิดคลื่นเสียงที่มีความสม่ำเสมอ เข้าไปกระตุ้นร่างกายให้เกิดการเยียวยา เมื่อหูของเราได้ยินเสียงบทสวด ก็จะส่งสัญญาณต่อไปยังศูนย์การได้ยินที่อยู่บริเวณสมองกลีบขมับ ก่อนส่งไปบริเวณก้านสมอง ซึ่งเมื่อได้รับคลื่นเสียงช้า ๆ สม่ำเสมอประมาณ 15 นาที ก็จะหลั่งสารสื่อประสาทที่มีประโยชน์มากมาย อีกทั้งการได้ฟังบทสวดมนต์ ฟังช้า ๆ ฟังบ่อย ๆ ก็เป็นการเจริญสมาธิ เจริญภาวนา เจริญปัญญา เจริญศรัทธาไปในทางที่ตั้งม ก่อเกิดบุญกุศล เกิดการพัฒนาภูมิธรรมให้สูงขึ้น นอกจากนี้ตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า การสวดมนต์มีคุณค่าที่สูงขึ้นไปอีก กล่าวคือ ผู้สวดมนต์สามารถยกระดับภพภูมิได้ในชาติปัจจุบัน ได้เรียนรู้ในสิ่งที่เคยไม่รู้ ได้ฟังสิ่งอันเป็นประโยชน์กับชีวิต เกิดแสงสว่างแห่งปัญญาญาณ และเป็นปัจจัยสู่พระนิพพานในที่สุด

การสวดพระคาถมหาจักรพรรดิ

อย่างไรก็ตามในการสวดมนต์นั้น ผู้สวดอาจมีบทสวดมนต์ที่ใช้หลากหลายกันไปตามบริบททางสังคมและความเชื่อ รวมทั้งตามแนวทางของวัดหรือสำนักต่างๆ ที่มีแนวปฏิบัติที่อาจแตกต่างกันออกไป แต่สำหรับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาบทสวดมนต์ที่เรียกว่า “พระคาถมหาจักรพรรดิ” ซึ่งเป็นบทสวดหนึ่งที่ได้รับคามนิยมในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก พระคาถมหาจักรพรรดิหรือคาถมหาจักรพรรดิ เป็นคาถาที่หลวงปู่ พรหมปัญโญ พระเกจิอาจารย์แห่งวัดสะแก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นผู้รจนาขึ้นเพื่อสวดรวบรวมบุญและบารมี สำหรับอุทิศส่วนกุศลและแผ่เมตตาให้แก่สัตว์โลกทั้ง 3 ภพภูมิ ได้แก่ โลกมนุษย์ สวรรค์ และนรก ตามคติความเชื่อทางพระพุทธศาสนา เพื่อช่วยเหลือภพภูมิทั้งหลายทั่วสามแดนโลกธาตุ คาถาบทนี้ได้แรงบันดาลใจมาจากบทสวดชมพุดีสูตร ซึ่งเป็นการสรรเสริญเรื่องราวเมื่อครั้งที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเนรมิตพระองค์เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ เพื่อกำราบทิวทัศน์ของพญาชมพุดี พระมหากษัตริย์ผู้มากด้วยอิทธิฤทธิ์อันเป็นที่มาของพระพุทธรูปปางทรงเครื่องกษัตริย์ หลวงปู่ดูใช้คาถาพระมหาจักรพรรดิในการอธิษฐานจิตปลุกเสกพระเครื่องทุกชนิดของท่านที่สำคัญ หลวงปู่ดู ได้ถ่ายทอดความรู้ทั้งหลายของท่าน รวมทั้งพระคาถมหาจักรพรรดินี้ ไว้ให้แก่ลูกศิษย์ในรุ่นหลังได้สืบทอดต่อไป ลูกศิษย์ที่สำคัญของท่านในปัจจุบันก็คือ พระอาจารย์วงศ์ วิริยโรหรือหลวงตาม้า วัดถ้ำเมืองนะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ได้กำหนดให้สวดพระคาถมหาจักรพรรดิ ภายใน 1 ชั่วโมง ตามรอบสวดมนต์ซึ่งหลวงตาม้า ได้กำหนดเวลาการสวดวันละ 6 รอบ [26] ดังนี้

รอบที่ 1 เวลา 06.00-07.00 น.

รอบที่ 2 เวลา 10.00-11.00 น.

รอบที่ 3 เวลา 13.00-14.00 น.

รอบที่ 4 เวลา 15.30-16.30 น.

รอบที่ 5 เวลา 18.00-19.00 น.

รอบที่ 6 เวลา 19.20-21.00 น.

ในรอบที่ 6 จะมีการฟังธรรมเทศนาจากหลวงตาม้า มีการถ่ายทอดสดการสวดมนต์ทุกวันทางสื่อ facebook เพจเพจ วัดถ้ำเมืองนะ -หลวงปู่ดู่ หลวงตาม้า และเริ่มสวดในเวลา 20.30- 21.00 น. โดยสวดมนต์ 21 จบ ทุกวัน

ผู้ที่สนใจสามารถเข้ามาร่วมสวดมนต์พร้อมกันได้ทาง facebook เพจวัดถ้ำเมืองนะ เพจสถานปฏิบัติธรรมพุทธพรหมปัญญาและเพจตามรอยวิริยโร หลวงตาม้า เพราะมีการถ่ายทอดสดการสวดมนต์ทุกวัน ทุกรอบเวลา เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพได้มีโอกาสสวดมนต์พร้อมกันมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงไม่ต้องเดินทางไปไกลให้เหนื่อยและเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทาง หรือผู้สูงอายุที่สามารถร่วมเดินทางไปสวดมนต์ในสถานปฏิบัติธรรมพุทธพรหมปัญญาที่หลวงตาม้า และคณะลูกศิษย์ได้สร้างไว้ หรือร่วมสวดมนต์ตามสถานที่ในจังหวัดต่างๆที่ใกล้บ้านได้ คณะลูกศิษย์หลวงตาม้าได้จัดกิจกรรมสวดมนต์และหล่อพระตลอดทุกเดือน ซึ่งจะประกาศงานต่างๆไว้ใน เพจตามรอยวิริยโร หลวงตาม้า [27] เพื่อส่งเสริมให้สวดมนต์ในทุกที่ทุกเวลาให้ผู้สวดมนต์นั้นมากขึ้นได้ เพื่อให้จิตของผู้สวดมนต์คุ้นชินกับการสวดมนต์ ผลลัพธ์ของการสวดมนต์เป็นประจำจะส่งผลต่อผู้สูงอายุที่สวดมนต์ให้มีสุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยการสวดคาถามหาจักรพรรดินั้น ใช้บทสวดหลักเพียงบทสั้น ๆ ดังนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ (กราบ 3 ครั้ง)

นะโมพุทฺธายะ พระพุทฺธะ ไตรรัตนญาณ

มณีนพรัตน์ สีสะหัสสะ สุธรรมา

พุทฺโธ อัมโม สังฆะ ยะธาพุทโมนะ

พุทฺธะบูชา อัมมะบูชา สังฆะบูชา

อัครีทานัง วะรังคันธัง สีวลี จะมहाเถรัง

อะหัง วันทาமி พุทฺธะโต อะหัง วันทาไม ธาตุโย

อะหัง วันทาไม สัพพะโส

พุทฺธะ อัมมะ สังฆะ ปุเชมิ

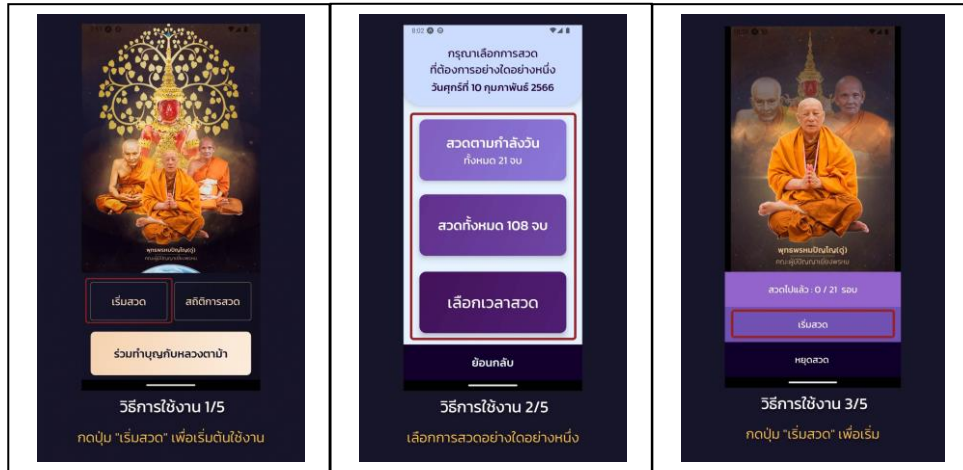
นอกจากนี้ ในปัจจุบันเครือข่ายกลุ่มลูกศิษย์หลวงปู่ดู่ หลวงตาม้า กลุ่มสวดจักรพรรดิได้สนับสนุนให้มีการสวดมนต์โดยการสร้างแอปพลิเคชันเพื่อส่งเสริมการสวดมนต์พระคาถามหาจักรพรรดิ โดยใช้เทคโนโลยีปัจจุบัน ทำให้ผู้สนใจสามารถเข้าถึงการสวดมนต์คาถามหาจักรพรรดิและปฏิบัติตามแนวทางหลวงปู่ดู่และหลวงตาม้าได้อย่างง่ายดายและสะดวกมากยิ่งขึ้น

แอปพลิเคชันสำหรับสวดมนต์พระคาถามหาจักรพรรดิ

จากการศึกษาแอปพลิเคชันต่างๆ เพื่อใช้สวดมนต์พระคาถามหาจักรพรรดิ พบว่า แอปพลิเคชันสวดมนต์พระคาถามหาจักรพรรดิ จัดทำโดยคณะผู้มีปัญญาเยี่ยมพรหม น่าสนใจมาก เพิ่มความสะดวกสบายในการสวดมนต์และมีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้จัดทำให้ผู้สนใจสวดมนต์ได้ดาวน์โหลดแอปพลิเคชันฟรี ไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ เมื่อติดตั้งแล้วสามารถใช้ได้โดยไม่ต้องใช้อินเทอร์เน็ต ไม่มีโฆษณารบกวน ผู้สวดสามารถเลือกจำนวนการสวดหรือเวลาการสวดได้ตามความต้องการ โดยมีการนับจำนวนการให้อัตโนมติ เมื่อสวดจบทุกๆ 1 จบ สามารถกดพักหรือปิดหน้าจอแล้วสามารถเล่นต่อได้ นับจำนวนให้ต่อได้ แอปพลิเคชันมีการบันทึกบุญทุกครั้ง บันทึกสถิติการสวดมนต์ หลังจากสวดเสร็จแต่ละครั้ง แต่ทางผู้จัดทำไม่ได้ทำการเก็บสำรองข้อมูลของผู้ใช้งาน เพื่อที่จะไม่ต้องใช้อินเทอร์เน็ตในการเก็บข้อมูลข้อมูลจะหายไปก็ต่อเมื่อมีการลบแอปพลิเคชันหรือเปลี่ยนอุปกรณ์เท่านั้น [28] แอปพลิเคชันสวดมนต์พระคาถามหาจักรพรรดิ มีลักษณะดังภาพ

จากการศึกษาแอปพลิเคชันต่างๆ เพื่อใช้สวดมนต์พระคาถามหาจักรพรรดิ พบว่า แอปพลิเคชันสวดมนต์พระคาถามหาจักรพรรดิ จัดทำโดยคณะผู้มีปัญญาเยี่ยมพรหม น่าสนใจมาก เพิ่มความสะดวกสบายในการสวดมนต์และมีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้จัดทำให้ผู้สนใจสวดมนต์ได้ดาวน์โหลดแอปพลิเคชันฟรี ไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ เมื่อติดตั้งแล้วสามารถใช้ได้

โดยไม่ต้องใช้อินเทอร์เน็ต ไม่มีโฆษณาบงกน ผู้สวดสามารถเลือกจำนวนการสวดหรือเวลาการสวดได้ตามความต้องการ โดยมี การนับจำนวนการให้อัตโนมติ เมื่อสวดจบทุกๆ 1 จบ สามารถกดพักหรือปิดหน้าจอแล้วสามารถเล่นต่อได้ นับจำนวนให้ต่อได้ แอปพลิเคชันมีการบันทึกบุญทุกครั้ง บันทึกสถิติการสวดมนต์ หลังจากสวดเสร็จแต่ละครั้ง แต่ทางผู้จัดทำไม่ได้ทำการเก็บ สำรองข้อมูลของผู้ใช้งาน เพื่อที่จะไม่ต้องใช้อินเทอร์เน็ตในการเก็บข้อมูลข้อมูลจะหายไปก็ต่อเมื่อมีการลบแอปพลิเคชันหรือ เปลี่ยนอุปกรณ์เท่านั้น [28] แอปพลิเคชันสวดมนต์พระคาถมหาจักรพรรดิ มีลักษณะดังภาพ



ภาพที่ 1 แอปพลิเคชันสวดมนต์พระคาถมหาจักรพรรดิ (คณะผู้มีปัญญาเยี่ยมพรหม, 2566)

นับได้ว่า การใช้แอปพลิเคชันเพื่อส่งเสริมการสวดมนต์นี้ เป็นนวัตกรรมทางศาสนาที่ปรับเปลี่ยนรูปแบบการส่งเสริม การปฏิบัติทางศาสนาอย่างเท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของยุคสมัย ซึ่งจะส่งผลให้สาระสำคัญของการปฏิบัติโดยเฉพาะการสวด มนต์ยังคงดำรงคงอยู่ แม้วิธีการเข้าถึงการปฏิบัติจะเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา แต่ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้ผู้คนสนใจการสวด มนต์คาถาพระมหาจักรพรรดิ นอกจากพื้นฐานที่ศรัทธาในพระพุทธศาสนา นับถือนั่นคงในพระรัตนตรัยแล้วก็คือ แรงศรัทธาที่ มีต่อพระเถระทั้งสามรูป ได้แก่ หลวงปู่ทวด หลวงปู่ดูและหลวงตาม้า ซึ่งทำให้มีกลุ่มติดตามการสวดมนต์และการฟังธรรม บรรยายทั้งในสถานที่ปฏิบัติธรรมและผ่านสื่อออนไลน์อย่างมากและทวีเพิ่มขึ้นเรื่อยมาด้วยเชื่อมั่นในอานิสงส์ของการสวดมนต์ ตามที่ได้รับการอบรมสั่งสอนจากหลวงตาม้า

ประโยชน์ของการสวดมนต์ด้วยพระคาถมหาจักรพรรดิสำหรับผู้สูงอายุ

จากการศึกษาธรรมเทศนาและธรรมบรรยายของพระวรวงศ์ วิริยะธโร (หลวงตาม้า) จากเพจตามรอยวิริยะธโร หลวง ตาม้า [27] ระหว่างปี พ.ศ. 2565-2566 สรุปได้ว่า อานิสงส์หรือผลลัพธ์ของการสวดมนต์เป็นประจำส่งผลดีต่อผู้สวดมนต์ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุนั้น การสวดมนต์จะส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ผู้สวดมนต์มีสุขภาพแข็งแรงทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนี้

1. **อายุยืน** หมายถึง คลื่นพลังงานของบทสวดจะไปปรับสมดุลธาตุในร่างกาย ช่วยขับล้างพลังงานที่ไม่ดีออกจาก ร่างกาย ทำให้คลื่นที่ไม่ดีไม่สามารถส่งผลเต็มร้อย ทำให้ผู้สวดมนต์เจ็บป่วยน้อยลง ผิวพรรณผ่องใส มีสังาราศีขึ้น นอกจากนี้ มีความเชื่อว่า เจ้ากรรมนายเวรโอหสิกรรมให้เพราะผู้สวดมนต์แผ่บุญไปให้ทุกครั้งที่สวดมนต์
2. **แก่ช้า** หมายถึง คลื่นพลังงานของบทสวดจะไปปรับธาตุ ขับล้างพลังงานที่ไม่ดีออกจากร่างกาย คลื่นที่ไม่ดีไม่ สามารถส่งผลเต็มร้อย ทำให้ผู้สวดมนต์เจ็บป่วยน้อยลง ผิวพรรณผ่องใส มีสังาราศีขึ้น

3. **โรคน้อย** หมายถึง คลื่นพลังงานของบทสวดจะไปปรับธาตุต่างๆในร่างกายให้มีความสมดุล ช่วยขับล้างพลังงานที่ไม่ดีออกจากร่างกาย คลื่นที่ไม่ดีจึงไม่สามารถส่งผลต่อร่างกาย ทำให้ผู้สวดมนต์เจ็บป่วยน้อยลง ผิดพรรณผ่องใส มีสง่าราศีขึ้น

4. **ตายตามอายุขัย** หมายถึง คลื่นพลังงานที่ไม่ดีหรือกรรมที่ไม่ดีไม่สามารถมาตัดรอนทำร้ายผู้สวดมนต์ได้ เพราะพุทธมนต์รักษา บุญรักษา กฎมิตต่างๆรักษาคุ้มครองจนกว่าผู้สวดมนต์จะหมดอายุขัยในภพภูมิมนุษย์

5. **รวย** หมายถึง คลื่นพลังงานของบทสวดจะไปดึงผลบุญแห่งการที่ผู้สวดมนต์เคยทำบุญ ทำทานมาในอดีตให้เกิดโชคลาภในปัจจุบัน และช่วยไปดึงคนที่เกี่ยวข้องกับผู้สวดมนต์มาซื้อสินค้าและบริการของผู้สวดมนต์ ทำให้ธุรกิจการค้าของผู้สวดมนต์ ขายของดี เห็นผลกำไร ที่สำคัญบทสวดจะทำให้ผู้สวดมนต์คิดออกมา ทำอย่างไรให้ผู้สวดมนต์มีรายได้มากขึ้นและค้าขายดีขึ้น มีโชคลาภมากขึ้น เป็นต้น

6. **ไปเกิดใหม่ตามใจ** หมายถึง จิตสุดท้ายของผู้สวดมนต์ก่อนตายอยู่กับคำสวดมนต์ เมื่อตายแล้วจิตก็จะออกจากร่างไปตามคลื่นพุทธมนต์ไปเกิดเป็นมนุษย์ เทวดาหรือพรหมหรือเรียกว่า “เวียนบน” สามารถเลือกเกิดได้หรือเรียกว่า “ไปตามใจ ไม่ได้ไปตามกรรม” ช่วยให้รอดจากการเป็นวิญญาณสัมภเวสี เป็นวิญญาณที่เวียนว่ายทุกข์ทวนบนโลกมนุษย์อีกหลายร้อย หลายพันปี

หัวใจสำคัญในการสวดมนต์ให้เกิดพลังสุขภาพในการรักษาสุขภาพหรือทำให้เกิดสุขภาพที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามี 5 ประการเรียกว่า พละ 5 คือ (1) ผู้สวดต้องมีความศรัทธา มีความเชื่อมั่นในอานุภาพของบทสวด เชื่อมั่นว่าการสวดมนต์เป็นการทำความดี และความดีจักคุ้มครองตนให้ปลอดภัย (2) วิริยะ มีความเพียรสวดมนต์อย่างต่อเนื่อง โดยเป็นเวลายาวนานน้อย 15 นาที ทำให้ผู้สวดเกิดความสงบ ผ่อนคลายจากความเครียดและความวิตกกังวล เมื่อจิตใจสงบผ่อนคลายจะส่งผลให้สมองมีการสังเคราะห์สารเอ็นดอร์ฟิน (endorphin) ซึ่งจะลดการสร้างสารสื่อประสาทที่มีผลกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกให้ทำงานน้อยลง มีผลต่อความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง (3) สติ ขณะสวดมนต์ผู้สวดต้องสำรวมกาย สำรวมใจ ให้มีสติจดจ่ออยู่กับสวด ไม่ปล่อยใจลอยคิดฟุ้งซ่าน ทำให้จิตเป็นอิสระจากความเจ็บป่วย (4) สมาธิ หากผู้สวดสามารถรักษาสติให้จดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์ได้อย่างต่อเนื่อง ไม่วอกแวกออกไปคิดเรื่องอื่นเป็นการเจริญสติจนเกิดสมาธิ เกิดความรู้สึกลึกซึ้ง เบาสบาย และ (5) ปัญญา ในภาวะที่จิตเป็นสมาธิจะทำให้บุคคลรู้ตัวตามความเป็นจริง หยุดคิดหรือจินตนาการเรื่องความเจ็บป่วยในเชิงลบ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์และความวิตกกังวลและหากผู้สวดมีการพิจารณาหลักคำสอนให้เข้าใจหลักธรรม จะทำให้ผู้ป่วยเข้าใจชีวิตตามสภาพความเป็นจริง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและการแสวงหาวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเองได้ดี [29]

จากการศึกษาอานุภาพของการสวดมนต์ในงานวิจัยต่างๆพบว่า ผลจากการสวดมนต์สอดคล้องกับเป้าหมายและผลของการสวดมนต์ตามแนวคิดหรือองค์ความรู้ทางวิชาการด้านสาธารณสุข รวมถึงด้านการแพทย์ที่ได้กล่าวไว้แล้วในตอนต้น ซึ่งถือได้ว่าเป็นเครื่องช่วยในการรับรองความเชื่อเรื่องการสวดมนต์ด้วยองค์ความรู้ทางวิชาการและวิทยาศาสตร์ อันจะส่งเสริมศรัทธาหรือความเชื่อมั่นในการปฏิบัติและส่งผลดีต่อการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์แนวทางการสวดมนต์เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับกลุ่มผู้สูงอายุในประเทศไทยให้แพร่กระจายไปสู่สังคมมากยิ่งขึ้นต่อไป

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการสวดมนต์พระคาถมหาจักรพรรดิ

การสวดมนต์ด้วยพระคาถมหาจักรพรรดิกำลังเป็นที่นิยมในสังคมไทยในปัจจุบัน การส่งเสริมการสวดมนต์จึงเป็นทางเลือกหนึ่งในสังคมไทยเพื่อบูรณาการกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมในสังคมไทย ทั้งนี้ หากจะมีการต่อยอดหรือขยายผลแนวทางปฏิบัตินี้สู่สังคมมากยิ่งขึ้น จำเป็นจะต้องอาศัยวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมต่าง ๆ มาช่วยกันส่งเสริมต่อไป ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า หลายวัดในประเทศไทยมีการเตรียมความพร้อมและส่งเสริมสุขภาพครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพทางกาย มีการออกกำลังกาย การป้องกันและรักษาสุขภาพ การตรวจเช็คสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ด้านสุขภาพทางจิตใจ มีการปรับเปลี่ยน



สภาพจิตใจให้มีการยอมรับ มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง เปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มองโลกในแง่ดี และมีความหวัง ด้านสุขภาพทางสังคม ให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังมีประโยชน์และคุณค่า เป็นที่ต้องการและยอมรับของสังคม มีการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นได้ และแบ่งปันสิ่งของหรือความรู้ที่ได้รับให้แก่ผู้อื่นเสมอ และด้านสุขภาพทางปัญญา มี “ปัญญาบำบัด” เป็นการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน เสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา มีการให้ทาน รักษาศีล การเจริญสติภาวนา การแผ่เมตตา และการสวดมนต์ ผู้เขียนขอเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการสวดมนต์พระคาถมหาจักรพรรดิ ดังนี้

1. **สร้างกระแส ก่อเกิดศรัทธา** ประชาสัมพันธ์องค์ความรู้เกี่ยวกับคุณค่าของการสวดมนต์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพสุขภาพ เช่น การประชาสัมพันธ์เพจตามรอยวิริยธโร หลวงตาม้าและเพจวัดถ้ำเมืองนะ หลวงปู่ดู่ หลวงตาม้า เพื่อรับรู้คุณค่าของการสวดมนต์

2. **เสริมความรู้ ก่อเกิดปัญญา** สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการสวดมนต์พระคาถมหาจักรพรรดิ ได้แก่ การฟังธรรมเทศนาและธรรมบรรยายของหลวงตาม้า จากเพจตามรอยวิริยธโร หลวงตาม้า เพื่อเพิ่มความรู้วิธีการสวดมนต์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพสุขภาพ

3. **สานเครือข่าย ก่อเกิดพลังทางสังคม** สร้างเครือข่ายองค์กรหรือหน่วยงานเพื่อส่งเสริมการสวดมนต์พระคาถมหาจักรพรรดิสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ กลุ่มสถานปฏิบัติธรรมพุทธพรหมปัญญา กลุ่มศิษย์มีครู กลุ่มชีวิตนี้มีประโยชน์ กลุ่มสวดจักรพรรดิ เป็นต้น

4. **ใช้สื่อสมัยใหม่ ก่อเกิดประสิทธิภาพ** การใช้สื่อสมัยใหม่เพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพในการเข้าถึงการมีส่วนร่วมในการสวดมนต์ให้แพร่กระจายในวงกว้างมากยิ่งขึ้น ได้แก่ การใช้แอปพลิเคชันสวดมนต์พระคาถมหาจักรพรรดิ เป็นต้น

บทสรุป

การสวดมนต์เป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างดี ผลจากการศึกษางานวิจัยต่าง ๆ พบว่า ผู้ที่นิยมสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิสม่ำเสมอจะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตยิ่งขึ้น จิตจะมีความผ่องแผ้วสว่างบริสุทธิ์ จิตที่สว่างจะทำให้อารมณ์ผ่องใส อารมณ์ดี ไม่โกรธง่าย ไม่เครียดลดความวิตกกังวล การที่จิตผ่องแผ้วถือเป็นยารักษาที่สำคัญต่อร่างกายเพราะส่งผลให้ร่างกายสร้างและหลั่งฮอร์โมนในร่างกายอย่างปกติ ช่วยส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสวดมนต์บทพระคาถมหาจักรพรรดิ เปรียบดังเป็นการสร้างกำแพงแก้วคุ้มกันตัว ด้วยความเชื่อที่ว่าบารมีแห่งพระรัตนตรัย พระมหาจักรพรรดิทุกพระองค์ตั้งแต่อดีต ปัจจุบันและอนาคต บารมีของหลวงปู่ดู่และครูบาอาจารย์ที่มีการอัญเชิญบุญบารมีน้อมเข้าตัวผู้สวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตให้แข็งแรง จะช่วยป้องกันภัยอันตรายและสร้างมหาโชคมหาลาภ รวมทั้งสุขภาพที่ดีให้กับผู้สวดมนต์ได้เป็นอย่างดี เมื่อมีความเชื่อหรือศรัทธาเช่นนี้ ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเพียรที่จะทำอย่างต่อเนื่อง เมื่อทำต่อเนื่องก็ส่งผลต่อพลังแห่งสติ สมาธิและปัญญา (สอดคล้องกับหลักพระ 5) ผลแห่งการปฏิบัตินี้ สอดคล้องกับแนวคิดทางสาธารณสุขในด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จึงควรมีการส่งเสริมให้มีการสวดมนต์คาถาพระมหาจักรพรรดิให้มากยิ่งขึ้นในสังคมต่อไป

ผู้ศึกษาขอเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการสวดมนต์พระคาถมหาจักรพรรดิดังนี้

1. สนับสนุนการประชาสัมพันธ์การสวดมนต์พระคาถมหาจักรพรรดิ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเพราะเป็นบทสวดสั้นๆ มีอานุภาพมาก จำง่าย สวดได้ง่ายและสวดมนต์วนไปเรื่อยๆ ที่สำคัญหลวงตาม้าท่านแนะนำให้ผู้สูงอายุสวดมนต์ด้วยพระคาถมหาจักรพรรดิเพราะมีประโยชน์มาก ผู้สูงอายุสามารถสวดมนต์ได้ทุกที่ ทุกเวลา ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนั่งหรือนอนเพื่อสวดมนต์ได้ตามความต้องการจึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุ

2. หน่วยงานราชการตามการปกครองส่วนท้องถิ่น อาทิเช่น องค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์การบริหารส่วนตำบล และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลควรจัดกิจกรรมสวดมนต์บทธระคาถามหาจักรพรรดิ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการสวดมนต์

3. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพและวิจัยเชิงปริมาณเกี่ยวกับผลของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการสวดมนต์พระคาถามหาจักรพรรดิ ได้แก่ การรักษาความเครียด การรักษาโรคซึมเศร้า การรักษาโรคต่างๆ เช่น ความดัน เบาหวาน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- [1] Marketeer Team. (2022). *Statistics of the Thai elderly in 2012. The number of elderly people continues to increase. But the birth rate is low.* Retrieved from <https://marketeeronline.co/archives/272771>
- [2] Phra Decha Sīlatejo (Sripunga). (2018). *The Promotion of Elderly's Health by Using Buddha Paritta.* Doctor of Philosophy Thesis, Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (In Thai)
- [3] Phrabidika Kittipong Silasuddho (Niemrod). (2019). *Development of the Program to Promote the Health of the Elderly Through Buddhist Psychology.* Master's Degree Thesis, Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (In Thai)
- [4] Phrakru Chaipattananukun (Thananoppharut Jayanto). (2017). *A Study of Well-Being Promotion Model for the Elderly according to Buddhism: A Case of Wat Hua Fai, Sanklang Sub-District, Phan District, Chiang Rai.* Master's Degree Thesis, Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (In Thai)
- [5] Phrabhavanaviriyakhun (Phat Thatcheewo). (2002). *True Phra.* (5th edition). Bangkok: Dhammakaya Foundation.
- [6] Liang Xiang Publishing House. (2008). *Praying, chanting, translating.* Bangkok: Liang Siang Pian Publishing House for the Buddha.
- [7] Mae Chee Kanokwan Preeprem. (2019). *Effect of Buddhist Chanting and Listening to Buddhist Chanting on Test Anxiety of Mathayom Suksa 4 Students With Different.* Doctor of Philosophy Thesis, Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (In Thai)
- [8] Mano Mettanantho Laowanich, Patpong Woraphongpichet and Somporn Kantharadusdee Triamchaisri. (2019). *Chanting and meditation therapy for the treatment of disease.* Nonthaburi: Department of Thai Traditional and Alternative Medicine Development Ministry of Public Health.
- [9] Phrakrū Sukhetpacharakun Guṇakaro (Mingkuan). (2019). *A Study of the Power of Chanting Resulting in the Enhancement of Happiness in Life.* Master's Degree Thesis, Buddhist Studies, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (In Thai)
- [10] Phrakhruiwibunchetiyaphirom (Tawee Meesuk). (2018). *The Process of Readiness Preparation of Temples in Promoting Elderly's Well-being in Nakhonpathom Province.* Doctor of Philosophy Thesis, Social Development, Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (In Thai)
- [11] Prapatsorn Jiambunsri. (2015). *Praying and meditation therapy for the treatment of disease.* Bangkok: V Indy Design Co., Ltd.



- [12] Supaporn Kanyatip. (2017). *The Buddhist Doctrine and Elderly health Promotion: A Case Study in The Buddhist Meditation Center*. Master of Public Health, Health Promotion Management, Thammasat University. (In Thai)
- [13] Sineenart Tipmusik. (2003). *The effects of brief counseling and pray meditation on preoperation anxiety of patients*. Master of Science Thesis, Counseling Psychology, Burapha University. (In Thai)
- [14] Boelens, P. A., Reeves, R. R., Replogle, W. H., & Koeng, H. G. (2009). *A randomized trial of the effective of prayer on depression and anxiety*. Internal Journal Psychiatry Medicine, 39 (4) (2009): 377 – 392.
- [15] Nantawan Mayacheal. (2009). *The effect of listening to dharma music on sleep quality among hospitalized elderly patients*. Master of Nursing Thesis. Adult Nursing Program, Prince of Songkla University. (In Thai)
- [16] Aviles, J. M., Whelan, S. E., Hernke, D. A., Williams, B. A., Kenny, K. E., O'Fallon, W.M., & Kopecky, S. J., (2001). *Intercessory prayer and cardiovascular disease progression in a coronary care unit population: A randomized controlled trial*. Maya foundation for Medical Education and Research, 76 (2001): 1192 – 1198.
- [17] Somporn Katradusadee – Triamchaisri. (2009). *The practice of meditation for healing health*. 9th edition. Bangkok: Office of the Veteran Welfare Organization.
- [18] Aree Nuibandan et al. (2009). *The effect of prayer on stress among nursing students at Prince of Songkla University*. Songkhla: Prince of Songkhla University. (In Thai)
- [19] Pornthip Pukahuta and Thittaya Phutthikhamin (2012). *The Effects of Therapeutic Prayer on Anxiety and Spiritual Well-being in Breast Cancer Patients in Diagnostic Phase*. Journal of Nursing and Health Care, 30 (2) (2012): 122-130.
- [20] Thomas, S., & Rao, S. L. (2016). *Effect of Gayatri mantra meditation on meditation naive subjects: an EEG and fMRI pilot study*. The international journal of indian psychology, 3(2) (2016): 14 – 18.
- [21] Brown, R. P. (2003). *Measuring individual differences in the tendency to forgive: construct validity and links with depression*. Personality & social psychology bulletin, 29(6) (2003): 759.
- [22] Passamon Khumtaweepon, Puttawan Chucherd, Suchitra Sutthipong. (2014). *Comparison Between Praying and Listening to the Pray on Stress and Quality of Sleep in Breast Cancer Patients*. Journal of The Royal Thai Army Nurses, 15 (12) (2014): 386 – 394.
- [23] Wisit Sriphiboon. (2010). *Law of Vibration*. 5th printing. Bangkok: Banana Sweet Publishing House.
- [24] Somporn Kantharadusdee Triamchaisri (2016). *Let's pray and heal. Prevent aggression*. A list of Dr. Rama's encounters. Retrieved from <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/สวดมนต์บำบัด>
- [25] Panee Wongek. (2015). *What did the three age groups gain from prayer?* Bangkok: October Printing Company Limited.
- [26] Wat Tham Mueang page - Luang Pu Du Luang Ta Ma. (2566). *Dharma Sermons and lectures of Luang Ta Ma*. Retrieved from <https://www.facebook.com/Luangtama.Luangpudu.watthummuangna>



- [27] Following Wiriyatharo Luang Ta Ma Page. (2566). *Dharma Sermons and lectures of Luang Ta Ma*. Retrieved from <https://www.facebook.com/wiriyataro>
- [28] Faculty of wisdom like Brahma. (2023). *An application to chant a spell for the emperor*. Retrieved from <https://apkgk.com/com.donusdev.prayjakgrapat>
- [29] Kritsada Ramansri. (2015). *Pray every day, good every day*. Bangkok: Thitiporn Printing.