

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชุมชนบัวขาว

จังหวัดกาฬสินธุ์

THE DEVELOPMENT OF THE QUALITY OF LIFE WITH CHANTING IN BUAKHOA COMMUNITY KALASIN PROVINCE

พระศุภราชัย สุรสักโก (ล่วนศรี)¹,

โสวิทย์ บำรุงภักดี² และ พระมหาดาวสยาม วชิรปญโญ³

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2,3}

Phra Suparachai Surasukko (Luansri)¹ ,

Sowit Bamrungphak² and PhramahaDaosayam Wichirapunyo³

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Khon kaen Campas, Thailand^{1,2,3}

Corresponding Author; E-mail: phonginpra@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของชาวชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์ 2) ศึกษาการสวดมนต์ในพระพุทธศาสนา 3) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชาวชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ ตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัย พบว่า สภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของชาวชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์ มี 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย ส่วนมากสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง มีโรคประจำตัว ต้องพบแพทย์เป็นประจำ 2) ด้านจิตใจ สุขภาพจิตไม่ค่อยดีเท่าที่ควร คิดมากเรื่อง ภาระหนี้สิน ภาระดูแล

* ได้รับบทความ: 17 สิงหาคม 2563; แก้ไขบทความ: 29 ธันวาคม 2563; ตอรับตีพิมพ์: 30 ธันวาคม 2563

Received: August 17, 2020; Revised: December 29, 2020; Accepted: December 30, 2020

คนในครอบครัว 3) ด้านปัญญา ความจำเสื่อม 4) ด้านสังคม ไม่ค่อยได้เข้าสังคมเพราะวุ่นวาย ซึ่งการสวดมนต์จะช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวชุมชนบัวขาว ทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านร่างกาย ทำให้สุขภาพร่างกายของตนเองแข็งแรงขึ้น 2) ด้านจิตใจ ช่วยยกระดับจิตใจของผู้สวดมนต์ จิตสงบขึ้น มีความเมตตาต่อคนรอบข้างมากขึ้น 3) ด้านปัญญา ทำให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริง และเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า 4) ด้านสังคม ทำให้เกิดสังคมคุณธรรมมีความสามัคคีในสังคม

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต; การสวดมนต์; ชุมชนบัวขาวจังหวัดกาฬสินธุ์

Abstract

This research aimed 1) to study the quality of life problems of Buakhao communities, 2) to explore prayers in Buddhism and 3) to investigate the development of the quality of life through chanting of the Buakhao community, Kalasin province. This research is a qualitative research by using in-depth interview in order to obtain empirical data according to the qualitative research methodology.

The result shows that the problems of the quality of life among people in Buakhao community, Kalasin province, has 4 aspects which are 1) physical problem, most of people are not healthy and regularly see doctor because of congenital disease, 2) psychological problem, the reasons are overthinking about themselves, family and debt, 3) Intelligent problem and 4) society, they isolate from turbulent society. Consequently, chanting would develop the quality of life of Bua Khao community in 4 aspects significantly which are 1) physical development, strengthening their own physical health, 2) mental development, calming their minds and having sympathy for other, 3) Intelligent development, being aware of truth and realizing the principles of the Lord Buddha and 4) society development, leading a moral society and cohesion of society.

Keywords: Development of the Quality of Life; Prayer;
Buakhua Community Kalasin Province

บทนำ

สภาพสังคมไทยปัจจุบันที่มีความสลับซับซ้อนวุ่นวาย ด้วยปัญหาในด้านต่างๆ อาทิ เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง เป็นต้น ปัญหาทั้งหมดนี้ส่งผลกระทบมาจาก ปัญหาพื้นฐานคือปัญหาทางด้านครอบครัว เนื่องจากผู้ปกครองไม่มีเวลาดูแลลูกหลาน เพราะต่างก็ต้องมุ่งหน้าทำงานเพื่อเอาตัวรอด จึงขาดการอบรมศีลธรรม เจริญรอยตามค่านิยมที่ผิดๆ การแก้ไขปัญหาดังกล่าวต้องเริ่มจากการสร้างระบบครอบครัวที่เข้มแข็ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสวดมนต์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต พระพุทธศาสนามีการสวดสาธยายมนต์ เพื่อความทรงจำพระพุทธรวณะ ตลอดจนคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อสาธุชนได้ยินได้ฟังก็ต่างอนุโมทนากันถ้วนหน้า เมื่อได้ยินพระสงฆ์สวดมนต์ก็ถือว่าเป็นสิริมงคลแล้ว ในสมัยที่ยังไม่มีหนังสือสวดมนต์เป็นลายลักษณ์อักษร ก็ใช้วิธีการท่องจำด้วยวาจา จดจำหลักธรรม คำสั่งสอนที่เรียกว่า มุขปาฐะ คือ การสวดมนต์ท่องจำให้ขึ้นใจจนติดปาก (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546 : 189) เมื่อมีเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นพระสงฆ์ก็ใช้การสวดสาธยายพระพุทธรวณะนั้นตามสมควรแก่เหตุการณ์นั้นๆ เกี่ยวกับการสวดมนต์มีเรื่องในพระสูตรว่า เมื่อคราวเมืองเวสาลีเกิดโรคระบาดทำให้คนและสัตว์ตายไปเป็นจำนวนมาก พระอานนท์ ได้ไปยังสถานที่แห่งนั้นแล้วสวดรัตนสูตร โรคภัยนั้นก็ระงับไป (ขุ.ขุ. (ไทย) 25/1-18/9-14) และเมื่อครั้งพระผู้มีพระภาค ทรงประชวรก็โปรดให้พระจุนทเถระสวดโพชฌงค์ปริตรถวาย (ส.ม. (ไทย) 19/197/130/131) และต่อมาภิกษุทั้งหลายไปบำเพ็ญสมณธรรมในป่า ถูกพวกอมนุษย์รบกวน กลับมาเฝ้ากราบทูลพระผู้มีพระภาค พระองค์โปรดให้สวดกรณียเมตตสูตรแล้วอยู่ต่อไปภัยเหล่านั้นก็ไม่มี (ขุ.ขุ. (ไทย) 25/1-10/22)

ในฐานะที่พระพุทธศาสนาเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจของคนไทย สมควรอย่างยิ่งที่คนไทย ผู้นับถือพระพุทธศาสนาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสวดมนต์ โดยเฉพาะบทธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นพระสูตรที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประกาศพระสัมมาสัมโพธิญาณและเป็นพระสูตรที่เป็นแหล่งรวมของหลักธรรมสำคัญๆ ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นครั้งแรกแก่ปัญจวัคคีย์ พระสูตรนี้จึงได้สมญาว่า “ปฐมเทศนา” คือเป็นพระธรรมเทศนากัณฑ์แรกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่พระองค์ทรงตั้งพระทัยที่จะประกาศพระศาสนา เพื่อประทานพุทธธรรมแก่ชาวโลก ให้มีธรรมะเป็นหลักในการดำเนินชีวิต อันเป็นแนวทางให้เกิดสันติสุข และเป็นการประกาศความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงเป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทั้งยังเป็นผู้เปิดทางสายเอกสายเดียวที่จะนำพามหาชนไปสู่พระนิพพาน นอกจากปฐมเทศนาแล้ว ตลอดระยะเวลา 45 พรรษา ไม่เคยปรากฏว่าพระพุทธองค์ทรงเทศนาพระสูตรนี้ ณ ที่ใดอีกเลย ทั้งนี้การตรัสเทศนาในโอกาสต่อ ๆ มา ล้วนแต่ทรงแสดงธรรมกถาขยายความแห่งปฐมเทศนาในแต่ละหมวดโดยเอกเทศ

การที่บุคคลในครอบครัวได้สวดมนต์ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ย่อมเป็นประโยชน์มหาศาล โดยทำให้มีความเข้มแข็งในการต่อสู้ปัญหา มีพลังในการเอาชนะความชั่ว สร้างเกราะคุ้มครองตนเอง และสร้างสังคมสันติสุขให้เกิดขึ้น โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นโครงการที่มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนและได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง จากเหตุผลที่โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์ มีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจและมีประโยชน์ต่อสังคมดังกล่าว ผู้วิจัยจึงเห็นสมควร ว่าควรส่งเสริมการสวดมนต์ของชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์ ให้เป็นต้นแบบของการสวดมนต์ไปสู่ทุกครัวเรือน และขยายไปสู่ทุกชุมชน เพื่อที่จะให้ทุกครอบครัวทุกชุมชนมีจิตใจที่ใสสะอาด มีจิตเมตตาปรารถนาดีต่อกัน จะเป็นเหตุให้สังคมและประเทศชาติมีความสงบ และเจริญรุ่งเรือง ตลอดจนเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษาและวิจัยในเชิงลึกต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของชาวชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์
2. เพื่อศึกษาการสวดมนต์ในพระพุทธศาสนา
3. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชาวชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ภาคนาม โดยผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการวิจัยไว้ ดังนี้

1.1 การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Sources) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์

1.2 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ชุมชนบัวขาวในอำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

1.3 ข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงพรรณนา

2. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลด้านประชากรที่เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่สามารถให้ข้อมูลได้ ในอำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ (1) พระสงฆ์จำนวน 3 รูป (2) ผู้มาร่วมสวดมนต์ จำนวน 24 คน (3) ผู้นำชุมชน จำนวน 3 คน รวมผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งสิ้น จำนวน 30 รูป/คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้แบ่งแบบสัมภาษณ์เป็น 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 คือ ข้อคำถามข้อมูลทั่วไปให้ผู้ให้สัมภาษณ์ ส่วนที่ 2 คือ ข้อคำถามเกี่ยวกับสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของชาวชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 6 ข้อ ส่วนที่ 3 คือ ข้อคำถามด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชาวชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน 6 ข้อ

3.2 การสร้างเครื่องมือในการวิจัย สร้างแบบสัมภาษณ์ จากกรอบเนื้อหาของ วัตถุประสงค์ และนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัยเพื่อตอบโจทย์การวิจัย เสนอร่างแบบสัมภาษณ์ ต่ออาจารย์ที่ปรึกษา แล้วนำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำ และนำข้อมูลที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว เสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) เพื่อความถูกต้องของแบบสัมภาษณ์

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 รวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

4.2 รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ข้อมูลที่เป็นเอกสารงานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา หนังสือหรือตำรา เอกสารที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ งานวิจัย และเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

4.3 ผู้วิจัยติดต่อบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอหนังสือความร่วมมือในการทำวิจัย ไปยังกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 30 รูป/คน และนำแบบสัมภาษณ์ ไปสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 30 รูป/คน จำนวน 30 ฉบับ และรับคืนมาด้วยตนเองทั้งหมดแล้วตรวจสอบความถูกต้องแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย

4.4 การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรม และการแสดงออกของฝ่ายต่าง ๆ ที่จะทำควบคู่กับการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย ผู้ให้ข้อมูลหลักในอำเภอภูผินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ และการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวคิด สภาพปัจจุบัน และปัญหาคุณภาพชีวิตของชาวมุสลิมชาวมุขชาวมุข จังหวัดกาฬสินธุ์ เพื่อแสดงตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชาวมุสลิมชาวมุขชาวมุข จังหวัดกาฬสินธุ์

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาด้านทฤษฎี และภาคสนามโดยใช้วิธีอธิบายเชิงพรรณนา ตามวัตถุประสงค์ในประเด็นต่าง ๆ คือ สภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของชาวมุสลิมชาวมุขชาวมุข จังหวัดกาฬสินธุ์ การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนา และการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชาวมุสลิมชาวมุขชาวมุข จังหวัดกาฬสินธุ์

5.2 เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ในแต่ละประเด็นมาสรุป เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนของการเขียนรายงานการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของชาวมุสลิมชาวจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่ามีสภาพปัญหา 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านปัญญา และด้านสังคม

1) สภาพปัญหาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย โดยส่วนมาก สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง มีโรคประจำตัว เป็นความดัน ไขมันในเลือดสูง โรคเก๊าท์ โรคต่อกระดูก ปวดหลัง เดินเหินลำบาก เป็นลมบ่อยเหนื่อยง่าย ปวดขาทั้งสองข้าง กระดูกทับเส้นประสาท โรครูมาตอยด์ โรคภูมิแพ้ ปวดขา ปวดกระดูกตามร่างกาย ปวดตัว ร่างกายจะดื่มน้ำ โรคตา เป็นต้อลม ต้อกระจก มีไตข้างเดียวทำให้เหนื่อยง่าย มีนิ่วในถุงน้ำดี โรคเบาหวาน ต้องพบแพทย์เป็นประจำตามนัด โรคภูมิแพ้ พบแพทย์บ่อย เป็นส่วนน้อยที่สุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ (หนูพริก ถานสินเพิ่ม, 2562)

2) สภาพปัญหาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ โดยภาพรวม ส่วนมากสุขภาพจิตไม่ค่อยดีเท่าที่ควร คือ 1) ปัญหาจากสุขภาพร่างกาย ไม่สบายก็เลยทำให้จิตใจไม่สบายไปด้วย ไปไหนมาไหนลำบาก 2) ปัญหาด้านความคิด ชอบคิดฟุ้งซ่าน จิตตก ไร้สติ ขี้โมโห ไม่ค่อยมีสมาธิ จิตไม่ค่อยสงบ จิตใจชอบแปร่งแฉ่ง หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย 3) ปัญหาภาระหนี้สิน 4) ปัญหาจากลูกหลาน ต้องเลี้ยงหลานทำให้ไปไหนมาไหนไม่ได้ เลี้ยงคนพิการ ลูกหลานติดยาเสพติด 5) ปัญหาที่ต้องดูแลคนป่วย เช่น มารดาที่ชราภาพ สามปีป่วยด้วยโรคเก๊าท์เดินไม่ได้ เป็นโรคเบาหวาน ความดัน 6) ปัญหาทางด้านการครอบครัว เนื่องจากพ่อบ้านเสียชีวิตกะทันหัน จึงทำให้สภาพจิตใจบอบช้ำ ยังยอมรับไม่ได้ เหนงลูกหลานไม่อยู่ด้วยมีปัญหาครอบครัวและไม่ปลงกับชีวิตสักที 7) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ทำให้ขาดแคลนเรื่องเงิน อยู่ร้อนนอนทุกข์ใจตลอด 7) ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ภาวะซึมเศร้า จิตใจเศร้าซึมบ่อย ๆ ทุกข์ใจกลัวว่าจะอยู่ได้อีกไม่นานและทุกข์ใจกับปัญหาสุขภาพ สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง สุขภาพจิตไม่ค่อยมีความสุข ส่วนน้อย ที่มีความปกติด้านจิตใจ จิตใจดี จิตใจสงบ จิตใจสบาย เบิกบาน เป็นที่รักของเพื่อนฝูง (ศิริจันทร์ สายสมบูรณ์, 2562)

3) สภาพปัญหาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา โดยภาพรวม ส่วนมากจะมีความเป็นอยู่ตามอัตภาพ ความคิดช้าลง คิดไม่ค่อยออก ความจำไม่ค่อยดี ความจำเสื่อมจำอะไรไม่ค่อยได้ ทำงานผิดพลาดบ่อย ขี้หลงขี้ลืม ความจำไม่ ค่อยดี ความจำเริ่มเลอะเลือน บางคนอ่านหนังสือไม่ออกไม่กล้าเข้าวัด เชื่อเรื่องบุญเรื่องบาปเข้าวัดสร้างบุญมากขึ้น เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม บางคนก็คิดมากเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ ภาระหนี้สิน และมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา

เข้าวัดตามประเพณี มีความเข้าใจในเรื่องบุญเรื่องกุศล แต่ยังไม่สามารถปล่อยวางได้เป็นส่วนน้อยที่มีความจำใจ เมื่อได้พบหมู่คณะก็จะมีปัญหาคือขึ้น เพราะได้พบปะกับเพื่อนฝูงมีความคิดดีขึ้น (พระครูธรรมสโมธาน, 2562)

4) สภาพปัญหาคุณภาพชีวิตด้านสังคม โดยภาพรวม ส่วนมากไม่มีปัญหาคุณภาพชีวิตด้านสังคมเข้ากับผู้อื่นได้ดี ไม่มีปัญหาอะไร การทำบุญก็ได้รับความช่วยเหลือจากหมู่คณะดี อยู่กับเพื่อนที่สวมนต์แล้วมีความสุขได้รู้จักคนมากขึ้น ได้รู้จักผู้คนมากขึ้น หลากหลาย เป็นส่วนน้อยที่ชอบอยู่คนเดียวไม่ค่อยมีเพื่อน ไม่ชอบยุ่งกับคนอื่นเพราะทำให้วุ่นวาย ลำบากใจในการคบหาสมาคมกับเพื่อนบ้าน ไม่ค่อยได้เข้าสังคมเพราะต้องทำมาหากิน ดูแลสามีที่ป่วย มีปัญหาในครอบครัว ลูกหลานไม่เชื่อฟัง บางคนก็ค้าขายไม่ค่อยคล่องตัวไม่ค่อยมีเงินไปไหนก็ลำบากเพราะไม่มีใครดูแลคนป่วย (สุภรจิต สีหนาม, 2562)

2. การสวดมนต์ในพระพุทธศาสนา ในงานวิจัยนี้หมายถึงการสวดมนต์บทัมมจักกัปปวัตตนสูตร อัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือ พระธรรมเทศนาบทแรกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ประทานแก่ปัญจวัคคีย์ จนบังเกิดประจักษ์พยานแห่งการบรรลุธรรมเป็นพระอริยสาวกองค์แรกในพระพุทธศาสนา คือ พระอัญญาโกณฑัญญะ อัมมจักกัปปวัตตนสูตร เป็นพระธรรมเทศนาอันเป็นแม่บทแห่งธรรมทั้งปวง ชักงล้อแห่งธรรมให้เคลื่อนรุดหน้าไป เพื่อรู้สัตว์ชนสัตว์ทั้งหลายให้ข้ามพ้นวิถีสงสารไปสู่ดินแดนอันเกษมคือ พระนิพพาน หลักธรรมที่ปรากฏในอัมมจักกัปปวัตตนสูตรนี้ คือ การประกาศทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ไม่เียงไปทางกามสุขัลลิกานุโยค อันเป็นการประกอบตนแสวงหาความสุขจากกามคุณทั้ง 5 และไม่เียงไปทาง อัตตakilมณานุโยค อันเป็นการทรมานตนโดยหาประโยชน์มิได้ ซึ่งข้อปฏิบัติทางสายกลาง คือ มัชฌิมาปฏิปทานี้ เป็นข้อปฏิบัติอันกระทำเครื่องเห็น (ดวงตา) และเครื่องรู้ (ญาณ) ให้เป็นปกติ เป็นไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้พร้อม หรือรู้ดี เพื่อความดับตัณหา เพื่อพ้นไปจากข้าศึก คือ กิเลส เป็นทางของพระอริยเจ้าผู้ละจากสภาวะขมาราสอกบรรพชาในพระพุทธศาสนาแล้วพึงปฏิบัติตามหนทางสายกลางนี้เท่านั้น ซึ่งมัชฌิมาปฏิปทานี้ ประกอบด้วยองค์ 8 อริยมรรคมีองค์ 8 นี้แหละ คือ

1. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) 2. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) 3. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)
4. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) 5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) 6. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ)
7. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) 8. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) มัชฌิมาปฏิปทานี้ เป็นแนวปฏิบัติอันเป็นปัจจัยให้เจ้าชายสิทธัตถะบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัม

พุทธเจ้า และทำให้ประจักษ์แจ้งในอริยสัจ 4 อันประกอบด้วย 1. ทุกขอริยสัจ คือ ทุกข์อย่างแท้จริง 2. ทุกขสมุทัยอริยสัจ คือ เหตุให้เกิดทุกข์อย่างแท้จริง 3. ทุกขนิโรธอริยสัจ คือ ความดับทุกข์อย่างแท้จริง 4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์อย่างแท้จริง (ส.ม. (ไทย) 19/1081/592-596)

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชาวชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์ 4 ด้าน คือ

1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย การสวดมนต์จะช่วยพัฒนาคุณภาพทางร่างกายให้ดีขึ้น เช่น บรรเทาจากการเจ็บป่วย หรือโรคร้ายไม่เบียดเบียน โดยไม่ต้องพึ่งยา ช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย ทำให้ร่างกายของแข็งแรง การสัมผัสรับรู้ดีขึ้น ทางตา ทางจมูก ลิ้น ทำให้มีสติ เป็นภูมิคุ้มกันโรคไปในตัวซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ทำให้บุคคลมีการดูแลร่างกายให้แข็งแรง สะอาด แต่งกายเรียบร้อยถูกระเบียบ การดำรงชีวิตเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม (ประเวทย์ สะพานหล้า, 2562)

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ การสวดมนต์จะช่วยในการพัฒนาทางจิตใจ ช่วยยกระดับจิตใจของผู้สวดและผู้ฟังบทสวด ทำให้ความเครียดลดลง เนื่องจากการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ สามารถเบี่ยงเบนความสนใจของมนุษย์จากเดิมที่คิดถึงแต่ด้านลบ ให้หันมาสนใจกับการสวดมนต์หรือการฟังเสียงสวดมนต์แทน จึงลืมปัญหาต่าง ๆ จิตสงบขึ้น ทำให้อารมณ์เกิดความผ่อนคลาย ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น ()

3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา การสวดมนต์จะเกิดการพัฒนาทางปัญญา ทำให้เกิดปัญญาความฉลาดรู้ เท่าทันตามความเป็นจริง ความเข้าใจถูกต้องในพระรัตนตรัย และเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น อริยสัจ 4 ทางสายกลาง (มัชฌิมาปติปทา) อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ ได้แก่ 1. สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) 2. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) 3. สัมมาวาจา (วาจาชอบ) 4. สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) 5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีวิตชอบ) 6. สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) 7. สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) 8. สัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ) การรู้บาป-บุญ คุณ-โทษ แก้ไขปัญหาได้ด้วยสติปัญญา หากสวดมนต์แล้ว มีการเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็จะเป็นการพัฒนาจิตขั้นสูงสุด (พระอุทัย สิริจันท, 2562)

4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม การสวดมนต์จะช่วยในการพัฒนาทางสังคม ทำให้เกิดสังคมคุณธรรม ด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน คือ การให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

เสียสละ แบ่งปัน ปิยวาจา คือ เจริญอ่อนหวาน พูดคำที่สุภาพ อ่อนโยน อุตถจริยา คือ การบำเพ็ญตนให้เป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น และสมานัตตา คือ การปฏิบัติตนสม่ำเสมอ ไม่ถือตัว นับถือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และทำให้สังคมเจริญก้าวหน้ามีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าและทำให้เกิดความสามัคคีในสังคม (สนม โขติพงษ์, 2562)

อภิปรายผลการวิจัย

สภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของชาวชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์ ด้านร่างกาย โดยส่วนมาก สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง มีโรคประจำตัว เป็นความดัน ไขมันในเลือดสูง โรคเก๊าท์ โรคต่อกระดูก ปวดหลัง เดินเหินลำบาก เป็นลมบ่อยเหนื่อยง่าย ปวดขาทั้งสองข้าง กระดูกทับเส้นประสาท โรครูมาตอยด์ โรคภูมิแพ้ ปวดขา ปวดกระดูกตามร่างกาย ปวดตัว ร่างกายจะดื้อแล้ โรคตา เป็นต้อลม ต้อกระจก มีไตข้างเดียวทำให้เหนื่อยง่าย มีนิ่วในถุงน้ำดี โรคเบาหวาน ต้องพบแพทย์เป็นประจำตามนัด โรคภูมิแพ้ พบแพทย์บ่อย เป็นส่วนน้อยที่สุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ด้านจิตใจ โดยส่วนมากสุขภาพจิตไม่ค่อยดีเท่าที่ควร คือ (1) ปัญหาจากสุขภาพร่างกาย ไม่สบายก็เลยทำให้จิตใจไม่สบายไปด้วย ไปไหนมาไหนลำบาก (2) ปัญหาด้านความคิด ชอบคิดฟุ้งซ่าน จิตตก ไร้สติ ซึมเศร้า ไม่ค่อยมีสมาธิ จิตไม่ค่อยสงบ จิตใจชอบปรุงแต่ง หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย (3) ปัญหาภาระหนี้สิน (4) ปัญหาจากลูกหลาน ต้องเลี้ยงหลานทำให้ไปไหนมาไหนไม่ได้ เลี้ยงคนพิการ ลูกหลานติดยาเสพติด (5) ปัญหาที่ต้องดูแลคนป่วย เช่น มารดาที่ชราภาพ สามปีด้วยโรคเก๊าท์เดินไม่ได้ เป็นโรคเบาหวาน ความดัน (6) ปัญหาทางด้านการครอบครัว เนื่องจากพ่อบ้านเสียชีวิตกะทันหัน จึงทำให้สภาพจิตใจบอบช้ำ ยังยอมรับไม่ได้ เหนงลูกหลานไม่อยู่ด้วยมีปัญหาครอบครัวและไม่ปลงกับชีวิตสักที (7) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ทำให้ขาดแคลนเรื่องเงิน อยู่ร้อนนอนทุกข์ใจตลอด (8) ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ภาวะซึมเศร้า จิตใจเศร้าซึมบ่อย ๆ ทุกข์ใจกลัวว่าจะอยู่ได้อีกไม่นานและทุกข์ใจกับปัญหาสุขภาพ สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง สุขภาพจิตไม่ค่อยมีความสุขส่วนน้อย ที่มีความปกติด้านจิตใจ จิตใจดี จิตใจสงบ จิตใจสบาย เบิกบาน เป็นที่รักของเพื่อนฝูง ซึ่งสอดคล้องกับ (พระอริการไพศาล กิตติภทโท (บำรุงแคว้น), 2545 : 131) ได้ทำการศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตใจผู้ป่วย นักศึกษาปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สรุปความได้ว่า ร่างกายและ

จิตใจทั้งมีความสัมพันธ์กัน เมื่อมนุษย์ป่วยทางด้านร่างกายจิตใจก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย ในทำนองเดียวกันเมื่อมนุษย์ไม่สบายใจ ร่างกายก็พลอยกระทบกระเทือนไปด้วย การรักษาต้องดำเนินไปด้วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ บางคนป่วยใจมากกว่าป่วยกาย เมื่อจิตใจสำคัญกว่าร่างกาย พระพุทธศาสนาจึงเน้นเรื่องการดูแลจิตใจเป็นสำคัญ การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้ป่วยด้านจิตใจเป็นวิถีทางที่มรเหตุผลทางวิทยาศาสตร์รองรับ จากการศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการแพทย์และการเยียวยา 2 ด้าน คือ ด้านสังขธรรม อีกด้านคือ การดูแลรักษาชีวิตตามธรรมชาติ

ด้านปัญญา โดยส่วนมากจะมีความเป็นอยู่ตามอัตภาพ ความคิดซาลง คิดไม่ค่อยออก ความจำไม่ค่อยดี ความจำเสื่อมจำอะไรไม่ค่อยได้ ทำงานผิดพลาดบ่อย ซ้ำหลงซ้ำลิ้ม ความจำไม่ค่อยดี ความจำเริ่มเลอะเลือน บางคนอ่านหนังสือไม่ออกไม่กล้าเข้าวัด เชื้อเรื่องบุญเรื่องบาป เข้าวัดสร้างบุญมากขึ้น เชื้อเรื่องกฎแห่งกรรม บางคนก็คิดมากเรื่องโรคร้ายไข้เจ็บ ภาระหนี้สิน และมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา เข้าวัดตามประเพณี มีความเข้าใจในเรื่องบุญเรื่องกุศล แต่ยังไม่สามารถปล่อยวางได้ เป็นส่วนน้อยที่มีความจำดี เมื่อได้พบหมู่คณะก็จะมีปัญญาดีขึ้น เพราะได้พบปะกับเพื่อนฝูง มีความคิดดีขึ้น **ด้านสังคม** โดยภาพรวมส่วนมากไม่มีปัญหาคุณภาพชีวิตด้านสังคมเข้ากับผู้อื่นได้ดี ไม่มีปัญหาอะไร การทำบุญก็ได้รับความช่วยเหลือจากหมู่คณะดี อยู่กับเพื่อนที่สวตมन्दแล้วมีความสุขได้รู้จักคนมากขึ้น ได้รู้จักผู้คนมากหน้าหลายตา เป็นส่วนน้อยที่ชอบอยู่คนเดียวไม่ค่อยมีเพื่อน ไม่ชอบยุ่งกับคนอื่น เพราะทำให้วุ่นวาย ลำบากใจในการคบหาสมาคมกับเพื่อนบ้าน ไม่ค่อยได้เข้าสังคมเพราะต้องทำมาหากิน ดูแลสามีที่ป่วย มีปัญหาในครอบครัว ลูกหลานไม่เชื่อฟัง บางคนก็ค้าขายไม่ค่อยคล่องตัวไม่ค่อยมีเงินไปไหนก็ลำบากเพราะไม่มีใครดูแลคนป่วย ซึ่งสอดคล้องกับ (พราหมณ์มร โลสุวรรณ, 2556 : 82-83) ได้ทำศึกษาวิจัยเรื่อง “การสวดมนต์ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย : เพื่อศึกษาพุทธศาสนิกชน วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก” ผลการวิจัยพบว่า จากการศึกษาความเชื่อของการสวดมนต์ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ พุทธศาสนิกชน วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยรวมเป็นเรื่องที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากอาจเป็นเพราะว่าผู้ที่มาสวดมนต์มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาและได้รับการ ฝึกสอนมาอย่างดี อีกทั้งเข้าใจเกี่ยวกับอานุภาพมากยิ่งขึ้นรวมทั้งผลที่ได้รับจากการสวดมนต์มีผลที่ดีต่อการดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้องเป็นอย่างดีมากยิ่งขึ้นเมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า

พุทธศาสนิกชนมี ความเชื่อของการสวดมนต์โดยสรุปอยู่ในระดับมากที่สุด จากการศึกษาคุณค่าของการสวดมนต์ที่มีต่อพุทธศาสนิกชนวัดพระศรีรัตนมหาธาตุ วรมหาวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ทั้งนี้เนื่องจากอาจเป็นเพราะว่า ผู้ที่มาสวดมนต์มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาและได้รับการฝึกสอนมาอย่างดีเมื่อพิจารณาในรายละเอียดพบว่าพุทธศาสนิกชนเห็นคุณค่าของการสวดมนต์ โดยสรุปอยู่ในระดับดีมากที่สุด

การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชาวชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์ 4 ด้าน คือ 1) **การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย** การสวดมนต์จะช่วยพัฒนาคุณภาพทางร่างกายให้ดีขึ้น เช่น บรรเทาจากการเจ็บป่วย หรือโรคร้ายไม่เบียดเบียน โดยไม่ต้องพึ่งยา ช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย ทำให้ร่างกายของแข็งแรง การสัมผัสรับรู้ดีขึ้น ทางตา ทางจมูก ลิ้น ทำให้มีสติ เป็นภูมิคุ้มกันโรคไปในตัวซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวัน 2) **การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ** การสวดมนต์จะช่วยให้พัฒนาทางจิตใจ ช่วยยกระดับจิตใจของผู้สวดและผู้ฟังบทสวด ทำให้ความเครียดลดลง เนื่องจากการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ สามารถเบี่ยงเบนความสนใจของมนุษย์จากเดิมที่คิดถึงแต่ด้านลบ ให้หันมาสนใจกับการสวดมนต์หรือการฟังเสียงสวดมนต์แทน 3) **การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านปัญญา** การสวดมนต์จะเกิดการพัฒนาทางปัญญา ทำให้เกิดปัญญาความฉลาดรู้ เท่าทันตามความเป็นจริง ความเข้าใจถูกต้องในพระรัตนตรัย และเข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น อริยสัจ 4 ทางสายกลาง (มัชฌิมาปติปทา) หากสวดมนต์แล้ว มีการเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็จะเป็นการพัฒนาจิตขั้นสูงสุด 4) **การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม** การสวดมนต์จะช่วยให้พัฒนาทางสังคม ทำให้เกิดสังคมคุณธรรม ด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน คือ การให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เสียสละ แบ่งปัน ปิยวาจา คือ เจรจาอ่อนหวาน พูดคำที่สุภาพ อ่อนโยน อัตถจริยา คือ การบำเพ็ญตนให้เป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น และสมานัตตา คือ การปฏิบัติตนสม่ำเสมอ ไม่ถือตัว นับถือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และทำให้สังคมเจริญก้าวหน้ามีสุขภาพจิตดี รักความเจริญก้าวหน้า มีประสิทธิภาพในการทำงานสูงย่อมส่งผลให้สังคมเจริญก้าวหน้าและทำให้เกิดความสามัคคีในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ (พระครูศรีโสธรธรรมารักษ์, 2561 : 1) ได้ทำการศึกษาในวิทยานิพนธ์เรื่อง “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามโครงการสวดมนต์ข้ามปีของประชาชนในจังหวัดยโสธร” ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามโครงการสวดมนต์ข้ามปีของประชาชนในจังหวัดยโสธร รวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง พิจารณารายข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้าน

การสมาทานศีล รองลงมา คือ ด้านการฟังเทศน์ และค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ด้านการเจริญสมาธิ

2) ผลการเปรียบเทียบแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามโครงการสวดมนต์ข้ามปีของประชาชนในจังหวัดยโสธร ที่มีเพศ และการศึกษาไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอายุแตกต่างกัน โดยรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกัน คือ ด้านการสมาทานศีล ด้านการสวดมนต์อายุ 18-29 ปี แตกต่างกับอายุ 30-39 ปี และ อายุ 40-49 ปี และ อายุ 50 ปีขึ้นไป และอายุ 40-49 ปี ยังแตกต่างกับอายุ 50 ปี ขึ้นไป และด้านการเจริญสมาธิไม่แตกต่างกันและ

3) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามโครงการสวดมนต์ข้ามปี ด้านการสมาทานศีล ควรตั้งใจงดเว้นจากอบายมุขทุกอย่าง ตามขอบเขตของการตั้งใจ ควรประพฤติสิ่งดีงามให้ปรากฏในจิต ตลอดระยะเวลาเข้าร่วมโครงการ และควรนึกถึงอานิสงส์ของการรักษาศีลที่จะได้รับในปัจจุบัน และอนาคต ด้านการฟังเทศน์ ควรจัดให้มีการสนทนาธรรม และไต่ถามที่คารม คำคมธรรม ควรเน้นสาระเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดั่งตามหลักคำสอนพระพุทธศาสนา และควรมีการจัดประกวดการบรรยายธรรมเรื่อง ความไม่ประมาท ดำรงชีวิต ด้านการสวดมนต์ ควรมีการอธิบายความเป็นมาของบทสวดมนต์แต่ละบท ควรแสดงอานิสงส์บทสวดมนต์แต่ละบท และควรปลูกจิตสำนึกในการสวดมนต์บทพุทธคุณ บทธรรมคุณ และบทสังฆคุณ ด้านการเจริญสมาธิ ควรปลูกฝังการฝึกสมาธิ และวิธีการทำสมาธิเบื้องต้น ควรแสดงอานิสงส์ของการปฏิบัติสมาธิ และควรแสดงแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานแบบต่าง ๆ

องค์ความรู้ใหม่

ผลการศึกษาวิจัย ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ 4 ด้าน คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางกาย การสวดมนต์ ทำให้บรรเทาจากการเจ็บป่วย ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางจิตใจ การสวดมนต์ทำให้มีสมาธิตั้งมั่น จิตสงบขึ้น สุขุมเยือกเย็น มีเมตตา แก้ปัญหาหนี้สินได้ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางปัญญา การสวดมนต์ทำให้เกิดปัญญา ความเข้าใจถูกต้องในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หลักอริยสัจ 4 ทางสายกลาง และอริยมรรคมีองค์ 8 การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางสังคม การสวดมนต์ ทำให้เป็นผู้นำในการสวดมนต์ เป็นที่ยอมรับของสังคม สังคมมีความสามัคคี สังคมเกิดคุณธรรม ปรากฏตามแผนภาพ ดังนี้

**การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชุมชนบัวขาว
จังหวัดกาฬสินธุ์ ทั้ง 4 ด้าน**

พัฒนาด้านร่างกาย - บรรเทาจากการเจ็บป่วย - โรคภัยไม่เบียดเบียน - ช่วยปรับสมดุลร่างกาย - ทำให้ร่างกายแข็งแรง - หากป่วยก็แข็งแรงขึ้น - ไม่ต้องไปพบแพทย์ - ไม่ต้องพึ่งยารักษาโรค	พัฒนาด้านจิตใจ - มีสมาธิตั้งมั่น - จิตสงบขึ้น - สุขุมเยือกเย็น - คิดบวก - ครอบครัวยุติ - รู้จักปล่อยวาง - มีเมตตา - แก้ปัญหาหนี้สินได้	พัฒนาด้านปัญญา - ทำให้เกิดปัญญา - ความเข้าใจถูกต้องในพระรัตนตรัย - เข้าใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า - *อริยสัจ 4 - *ทางสายกลาง	พัฒนาด้านสังคม - ผู้นำในการสวดมนต์ - มีกัลยาณมิตร - เป็นที่ยอมรับของสังคม - สังคมมีความสามัคคี - สังคมเกิดคุณธรรม
---	--	--	--

สรุป

การศึกษาวิจัย การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชุมชนบัวขาว จังหวัดกาฬสินธุ์ ทั้ง 4 ด้าน คือ การพัฒนาด้านร่างกาย การสวดมนต์จะช่วยบรรเทาจากการเจ็บป่วยหรือโรคภัยไม่เบียดเบียน ช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย ทำให้ร่างกายของแข็งแรง โดยไม่ต้องพึ่งยา การสัมผัสรับรู้ดีขึ้น ทางตา จมูก ลิ้น ทำให้มีสติ เป็นภูมิคุ้มกันโรคไปในตัว การพัฒนาทางด้านจิตใจ การสวดมนต์จะช่วยยกระดับจิตใจของผู้สวดมนต์ ทำให้ความเครียดลดลง เนื่องจากการสวดมนต์และการฟังเสียงสวดมนต์ สามารถเบี่ยงเบนความสนใจของมนุษย์จากเดิมที่คิดถึงแต่ด้านลบ ให้หันมาสนใจกับการสวดมนต์หรือการฟังเสียงสวดมนต์แทน จึงลืมนปัญหาต่าง ๆ จิตสงบขึ้น ทำให้อารมณ์เกิดความผ่อนคลาย นอนหลับได้ดีขึ้น การพัฒนาทางด้านปัญญา การสวดมนต์จะทำให้เกิดปัญญาความฉลาดรู้ เท่าทันตามความเป็นจริง ความเข้าใจถูกต้องในพระรัตนตรัย รู้บาป-บุญ คุณ-โทษ แก้ไขปัญหาได้ด้วยสติปัญญา หากสวดมนต์แล้ว มีการเจริญวิปัสสนาภาวนา ก็จะเป็นการพัฒนาจิตขั้นสูงสุด การพัฒนาทางด้านสังคม การสวดมนต์จะช่วยทำให้เกิดสังคมคุณธรรม ด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 คือ ทาน คือ การให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปัน ปิยวาจา คือ เจรจาอ่อนหวาน พูดคำที่สุภาพ อ่อนโยน อติถจริยา คือ การบำเพ็ญตนให้เป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น และ

สมานัตตา คือ การปฏิบัติตนสม่ำเสมอ ไม่ถือตัว ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวย่อมส่งผลให้สังคมมีความสามัคคีและเจริญก้าวหน้าอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 สถาบันการศึกษา ควรปลูกฝังนักเรียน นิสิต นักศึกษา ให้สวดมนต์ก่อนเรียนเป็นประจำทุกวันๆ ละ 30 นาที โดยการสวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น สลับกันไปในแต่ละวัน เพื่อเป็นการเจริญอนุสติ เป็นพุทธานุสติ ธรรมานุสติ และสังฆานุสติ

1.2 ครูอาจารย์ ควรแนะนำให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา นำบทสวดมนต์ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ไปปฏิบัติที่บ้านทุกวันเช้า-เย็น พร้อมให้ความรู้แก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา ให้ทราบว่า การกราบไหว้ทุกเช้าเย็นต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นั้น เป็นการแสดงออกถึงความเคารพต่อพระรัตนตรัยอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย การสวดมนต์ เพื่อขจัดมลทินในจิตใจ เช่นเดียวกับการทำความสะอาดบ้านเรือนทุกวัน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษาวิจัยในแบบผสมวิธี (เชิงคุณภาพและปริมาณ) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ของชุมชนอื่น เกี่ยวกับคุณค่าของการสวดมนต์ที่มีต่อพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย โดยเน้นศึกษาเฉพาะพุทธศาสนิกชนที่มีบทบาทเด่นในระดับผู้นำองค์กรต่าง ๆ เพื่อจะได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทในเชิงลึก การพัฒนาศักยภาพ และทัศนคติของพุทธศาสนิกชน

2.2 ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสวดมนต์ของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทยปัจจุบัน เพื่อจะได้ทราบข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการสวดมนต์ของพุทธศาสนิกชน จะมีอิทธิพลและเกิดคุณค่าต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคมไทยได้มากน้อยเพียงใด

เอกสารอ้างอิง

- นางประเวทย์ สะพานหล้า. (2562). แม่บ้าน. ตำบลบัวขาว อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์. สัมภาษณ์. 25 ตุลาคม.
- นางศิริจันทร์ สายสมบูรณ์. (2562). รับราชการครู. ตำบลบัวขาว อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์. สัมภาษณ์. 17 ตุลาคม.

ปีที่ 7 ฉบับที่ 4 ประจำเดือนตุลาคม – ธันวาคม 2563

- นางสนม โชติพงษ์. (2562). แม่บ้าน. ตำบลบัวขาว อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์, สัมภาษณ์ 19 ตุลาคม.
- นางสุรจิต สีหานาม. (2562). รับราชการครู (ผู้นำชุมชน). ตำบลบัวขาว ตำบลนาขาม อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์. สัมภาษณ์. 17 ตุลาคม.
- นางหนูพริก ถานสินเพิ่ม. (2562). ทำนา. ตำบลบัวขาว อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์. สัมภาษณ์ 16 ตุลาคม.
- พระครูธรรมสโมธาน. (2562). เจ้าอาวาสวัดป่านาขาม. ตำบลบัวขาว อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์. สัมภาษณ์. 25 ตุลาคม.
- พระครูศิริโสธร คณารักษ์. (2561). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามโครงการสวดมนต์ข้ามปีของประชาชนในจังหวัดยโสธร. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พราหม์มร โล่สุวรรณ. (2556). การสวดมนต์ที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพุทธศาสนิกชนในสังคมไทย : เพื่อศึกษาพุทธศาสนิกชน วัดพระศรีรัตนมหาธาตุวรมหาวิหาร อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอุทัย สิริจันท. (2562). รองเจ้าอาวาสวัดบูรพา. ตำบลบัวขาว อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์. สัมภาษณ์. 25 ตุลาคม.
- พระอธิการไพศาล กิตติภทโท (บำรุงแคว้น). (2545). การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องการประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในการบำรุงรักษาจิตใจผู้ป่วยนักศึกษาปริญญาโท มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.