



วารสาร นวัจนิตยสาร ปริทรรศน์



ปีที่ 1 ฉบับที่ 1

เดือน มกราคม - พฤษภาคม 2566

การสาธยายมนต์เพื่อให้เกิดสมาธินำสู่วิปัสสนาภาวนา

The Mantra Recitation in order to Meditation Cultivating Leading to Vipassana Practice

พระสมรรัตน์ รตนสโม (อุปคำ)

Phra Somrat Ratanasamo (Upakham)

E-mail : 6211105013@mcu.ac.th

Received: March 17, 2023 Revised: March 31, 2023 Accepted: April 28, 2023

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งวิเคราะห์การสาธยายมนต์เพื่อให้เกิดสมาธินำสู่วิปัสสนาภาวนา โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเรียบเรียงบรรยายเป็นเชิงพรรณนาเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ แล้วแก้ไขตามคำแนะนำ จากการวิจัยพบว่า การสาธยายมนต์หรือสวดมนต์ทำวัตรมีประโยชน์ต่อพุทธศาสนิกชนถือเป็นบุญกุศล กิจวัตรและการศึกษา การสาธยายหรือสวดมนต์นี้ไม่มีพุทธบัญญัติโดยเฉพาะ แต่เป็นสาวกจริยาพระอาจารย์หลายท่านได้รวบรวมเป็น “วัตร” บัญญัติรูปแบบเอาไว้ ถ้าทำได้อย่างก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง แต่ไม่ทำไม่สวดก็ไม่เป็นโทษทางวินัย แต่จะไม่ได้กุศลจากการสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย แต่มีโทษทางสังคมในหมู่สงฆ์ เพราะขาดกิจวัตร คือการร่วมสวดมนต์สามัคคีของหมู่คณะ ในอารามที่ตนอาศัย การทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็น เป็นการเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยปริยาย และได้ฟังธรรมะจากพระโอษฐ์ที่ตรัสไว้ในบทสวดมนต์นั้น โดยมีข้อปฏิบัติกิจวัตร 10 มีสาธยายหรือสวดมนต์ และแสดงธรรม เป็นต้น กล่าวได้ว่าความฉลาดของสาวกจริยาพระอาจารย์แต่เก่านั้นมีคุณูปการประมาณมิได้ การสาธยายมนต์ ถือว่าเป็นการกล่าวถึงพุทธวณะของพระพุทธเจ้า ที่ทรงใช้การเผยแผ่พระพุทธศาสนา ผู้สาธยาย หรือผู้ฟังทั้งมนุษย์โลก เทวโลก และพรหมโลก ต่างก็อนุโมทนาในการสาธยายที่มีพละภาพ ประมาณค่ามิได้ นอกจากนั้นการสาธยายมนต์ยังกล่าวถึง พระกรุณาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ พระปัญญาธิคุณอีก นับเป็นการเสริมบารมีให้แก่ชีวิต บรรเทากิเลส ตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า พระอริยะสงฆ์ และพระอรหันต์ เพื่อขัดเกลาจิตใจ ให้จิตตั้งมั่น ในอารมณกุศล เป็นอารมณมหัคคตาคจิต คือจิตมีความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ไม่สัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นภาวะที่จิต มีความสงบ จนจิตเป็นสมาธิ (สมถะ) สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรคแล้วใช้สติพิจารณาเป็นปัญญาตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 คือทางปฏิบัติมีชฌิมา



ด๑ว๑ส๑ม๑มา๑ท๑ฎ๑ฐ๑ ม๑ป๑ญ๑ญ๑ร๑ู๑เห็น๑ตาม๑ค๑ว๑ม๑เป๑น๑จ๑ริง๑ ร๑เ๑ย๑ก๑ว๑า๑ ส๑ม๑มา๑ท๑ฎ๑ฐ๑ เห็น๑ชอบ๑ ส๑ู๑การ๑เจ๑ริ๑ญ๑ว๑ี๑ส๑สน๑า๑ ภา๑ว๑นา๑ ด๑ว๑ย๑ป๑ญ๑ญา๑เห็น๑แจ๑ง๑ส๑ู๑การ๑ส๑ี๑น๑ส๑ุด๑แห๑ง๑ท๑ก๑ข๑ คือ๑ พระ๑น๑ิ๑พ๑พาน๑

ค๑ำ๑ส๑ำ๑ค๑ญ๑:๑ ส๑า๑ช๑ยา๑,๑ ส๑มา๑ธ๑,๑ ว๑ี๑ป๑ส๑สน๑า

Abstract

This academic article aims to analyze Mantra Recitation in order to Meditation Cultivating Leading to Vipassana Practice. The Buddha's words recitation or chanting is beneficial to Buddhists as merit. Even though routine exercises, studies, and recitation or chanting did not have a particular Buddha's order, but his disciples laid down as 'Vatta' later. If any Buddhist follows, it will bring about prosperity, but if not, there is no disciplinary actions, rather they will not get merit from Triple Gem refuge. At the present, there is a Sangh's penalty to the monks who did not follow because of routine breaking, that is, the unity of *Sangha* within their own monastery. Conducting morning and evening chanting has been seen as the Buddha attendant, and listening his teaching found in chanted discourses. Buddha's word chanting is one among 10 routine conducts of Buddhists. It can be said that the wise disciple in the past, has done great value to next generations. Recitation refers to the Buddha's words, used to spread of Buddhism, the reciter or listeners from human world, the gods, and the Brahma world, all appreciate to such powerful and ineffable recitation. In addition, the mantra recitation also mentions to the Buddha's grace of great compassion, purity and wisdom. It is considered as enhancing the dignity to life, relieving desires as taught by Buddha, Sangha and Arahant. It also sharpens the mind, setting the mind on wholesome states, united, strong, confident, not shaky, not distracted, being in still state or Samadhi which later leading to *Samādhindriya*, *Samādhibala*, *Sammāsamādhi*, *Samādhisambojjhanga*, which is the process of noble path. After that with mindfulness, the meditator observes all objects happening in present



moment, interring into Noble Eightfold Path, realizing everything as they really were, and finally attaining the liberation, Nibbana, which the end of suffering.

Keywords: recitation, meditation, vipassana

1. บทนำ

การสาธยายมนต์หรือสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ได้รับคามนิยม เป็นแนวทางในการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนิกชน ที่มุ่งปฏิบัติกิจด้วยดี โดยเน้นการนำไปใช้เผยแผ่ทางศาสนาให้ได้รับความมั่นคงยิ่งขึ้น และการสวดมนต์นี้ไม่มีพุทธบัญญัติโดยเฉพาะ แต่เป็นสาวกจริยา พระอาจารย์หลายท่านได้รวบรวมเป็น “วัตร” บัญญัติรูปแบบเอาไว้ ถ้าทำได้จะก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง แต่ไม่ทำไม่สาธยายก็ไม่มีโทษทางวินัย แต่จะไม่ได้กุศลจากการสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย แต่มีโทษทางสังคัมในหมู่สงฆ์ เพราะขาดกิจวัตรคือการร่วมสมัคสมานสามัคคีของหมู่คณะ ในอารามที่ตนอาศัย การสาธยายมนต์ในเวลาใดเวลาหนึ่ง ถือเป็น การเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าโดยปริยายก็จะได้ฟังธรรมะจากพระโอษฐ์ที่ตรัสไว้ในบทสาธยายหรือสวดมนต์นั้น โดยมีข้อปฏิบัติวัตร 10 ประการ เมื่อตรวจดูข้อวัตรปฏิบัติทั้ง 10 นั้น มีอย่างนี้ 1) ลงอุโบสถ¹ 2) บิณฑบาตเลี้ยงชีพ 3) สวดมนต์ไว้พระ² 4) กวาดอาวาสวิหารและลานพระเจดีย์ 5) รักษาผ้าครอง 6) อยู่ปริวาสกรรม 7) โคนผมปลงหนวดตัดเล็บ 8) ศึกษาสิกขาบทและปฏิบัติพระอาจารย์ 9) เทศนาบัติ 10) พิจารณาปัจจุเวกขณะทั้ง 4 เป็นกิจวัตรพื้นฐานของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ที่บรรพชนประพฤติมา ข้อวัตรปฏิบัติเหล่านี้ ล้วนเป็นแนวเผยแผ่พระพุทธศาสนาแล้วได้เห็นความฉลาดของครูบาอาจารย์แต่เก๋าก่อน นำมาสั่งสอนอนุชนที่เป็นศิษยานุศิษย์ ได้หยิบข้อวัตรปฏิบัติเหล่านี้มาจากคัมภีร์มหาขันธกะ ในวินัย มหาวรรคเล่มที่ 4 แทบทั้งหมด

อย่างไรก็ตามการสวดมนต์ทั้งหลายในชาวพุทธที่เกิดขึ้นในโลกนี้มีเพียงมนุษย์ที่สามารถเปล่งวาจาเป็นภาษาต่าง ๆ ที่สื่อสารกันได้และบทสวดมนต์สาธยายพุทธมนต์ก็เป็นภาษาบาลีภาษาหนึ่งที่มีมาหลายพันปีแล้ว ทั้งยังเป็นการสร้างบุญกุศลที่ทำได้ง่าย การสวดมนต์หรือการสาธยายมนต์หรือเจริญพระพุทธมนต์หรือพระปริตร คือวิธีนำพระพุทธวจนะ มาเปล่งเสียง 5 วิธีคือ 1) เปล่งเสียงสวดในใจ 2) สวดแบบรำยมนต์ (ทั้งสวดในใจและเปล่งเสียง) 3) สวดแบบมีเสียงแผ่วเบา ปากขมุขมิบ 4)

¹ วิ.ภิกขุณี. (ไทย) ๓/๑๐๖๐-๑๐๖๑/๒๘๕.

² ชู.ชา. (ไทย) ๒๘/๙๕๕-๙๕๙/๓๓๑.

สวดดังพอได้ยินไม่เกิน 10 เมตร 5) สวดเสียงดังได้ยินไม่น้อยกว่า 10 เมตร³ สาธยายที่ไหนก็ได้ ใช้ อิริยาบถใดก็ได้ เมื่อไหร่ก็ได้ ขอเพียงมีหนังสือสวดมนต์สาธยายพุทธมนต์หนึ่งเล่มก็สามารถ สร้างบุญ กุศล สงบจิตสงบใจให้เป็นสมาธิได้แล้ว เป้าหมายสำคัญของการสวดสาธยายพุทธมนต์ คือ สาธยาย อย่างมีความหมาย เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า บทนี้...บทนั้น...สาธยายเพื่ออะไร...หมายถึงอะไร...พระอรีย สงฆ์ได้แนะแนวทางการสร้างบารมีไว้อย่างหนึ่งว่า “เข้าใดไม่ได้ให้ทาน ก็อย่าเพิ่งกินข้าว วันใดไม่ได้ สมหาทานศีล ก็อย่าเพิ่งออกจากบ้าน คืนใดยังไม่ได้ สาธยายพุทธมนต์เจริญจิตภาวนา ก็อย่าเพิ่งนอน หลับ” เมื่อท่านมีศรัทธาตั้งท่าจะสวดสาธยายมนต์ เทวดาก็จะมายืนรออนุโมทนาแล้ว⁴

การสาธยายมนต์ จึงเป็นการสวดพระพุทธรวณะซึ่งเป็นภาษาที่พระพุทธเจ้า ทรงใช้ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ผู้ได้สวดก็ดี ผู้ได้ฟังก็ดี ใน 3 โลก คือ มนุษย์โลก เทวโลก และพรหมโลก ต่างก็อนุโมทนาในบทสวดที่มีพลาณาพอนันประมาณมิได้ เป็นการเสริมบารมี แก่ผู้สาธยาย สวดที่ไหน สวดเวลาใด ย่อมเป็นสิริมงคล เพราะการสาธยายมนต์เป็นการกล่าวถึงคุณงามความดีของพระพุทธเจ้า ว่าพระองค์ท่านมีคุณวิเศษอย่างไร พระธรรมคำสอนของพระองค์มีคุณอย่างไร พระสงฆ์ และพระ อรหันต์อริยะเจ้ามีคุณอย่างไร และการสวดด้วยความตั้งใจจนจิตเป็นสมาธิ แล้วใช้สติพิจารณาเป็น ปัญญาและความรู้ความเข้าใจ เห็นตามความเป็นจริง เรียกว่า สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ นำสู่การ เจริญวิปัสสนาภาวนา

2. การสาธยายมนต์ในคัมภีร์พุทธศาสนา

1) ความหมายของการสาธยายมนต์ คือ การท่อง,การสวด,การทบทวน เช่น สาธยายมนต์ (ปาก) การชี้แจงแสดงเรื่องเป็นต้น การสาธยายหรือการสวดมนต์ที่ถูกต้องคือการนำคำสอนของ พระพุทธเจ้ามาสวดทบทวนตอนไหนก็ได้และบทไหนก็ได้ โดยเริ่มตั้งแต่การสวดสรรเสริญแล้วค่อย ตามด้วยหลักธรรม พระพุทธเจ้าตรัสถึงการสาธยายธรรมโดยพิสดาร แต่ผู้สาธยายธรรมไม่รู้ถึง ความหมายอันยิ่งของธรรมนั้น ๆ ด้วยปัญญาพระองค์เรียกว่า ผู้มากด้วยการสวด (นักสวด) ยังมีใช้ ธรรมวิหารี (ผู้อยู่ด้วยธรรม) ไม่ใช่วันทั้งวันให้เปลืองไปด้วยการเรียนธรรมนั้น ๆ ไม่เร็ดร้างจากการ หลีกเร้น ประกอบตามซึ่งธรรมเป็นเครื่องสงบใจ ในภายในเนื่อง ๆ ภิกษุอย่างนี้แล ชื่อว่า “ธรรมวิ หารี” (ผู้อยู่ด้วยธรรม)⁵

³ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), “พระไตรปิฎกสิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้”, วารสาร Manusya: Journal Of Humanities สำนักกองทุนสนับสนุนการวิจัย และจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ฉบับพิเศษ ๔, (๒๕๕๕): ๙๓.

⁴ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๘/๒๕.

⁵ อ.จ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๙-๑๐๐/๗๓-๗๔.



หากจะใช้ “มนต์” เพื่อสื่อถึงความหมายแห่งถ้อยคำที่ขลังหรือศักดิ์สิทธิ์ได้ก็เพราะการนำหลักกรรมในบทสาธยายไปเป็นข้อประพฤติปฏิบัติจนเกิดผลที่ปรารถนาได้อย่างน่าอัศจรรย์ บทพระพุทธรูปมนต์ ในพระพุทธรูปศาสนา นิกายเถรวาทนั้นท่านใช้ภาษาบาลี ซึ่งถ้าแปลความหมายออกมา ก็จะพบว่าส่วนใหญ่แล้วเป็นคำสาธยายบูชาเพื่อระลึกถึงพระคุณของพระรัตนตรัย อันได้แก่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แทบทั้งสิ้น จึงนับเป็นอุบายในการเจริญสติอย่างหนึ่ง เรียก พุทธานุสติ ธรรมานุสติ และสังฆานุสติ⁶

ในการสาธยายมนต์ทุกครั้ง จะเริ่มด้วยคำบูชาพระบรมศาสดาว่า “นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ” ความว่า ขอนอบน้อม แต่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง”⁷ และตามด้วยพระพุทธรูปมนต์บทต่าง ๆ ตามแต่วาระและโอกาส ซึ่งเป็นกิจที่เรชาวพุทธทุกคนได้ประพฤติปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน

2) การสาธยายมนต์ ตั้งแต่สมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระพุทธรูปศาสนา บรรดาพุทธบริษัททั้งหลายต่างพากันเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ โดยแบ่งเวลาเข้าเฝ้าเป็น 2 เวลา คือ ในตอนเช้าเป็นการเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อฟังธรรม ในตอนเย็นเป็นการเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อฟังธรรม การฟังธรรมเป็นการชำระล้างจิตใจที่เศร้าหมองให้หมดไปเพื่อสำเร็จ สุ่มรรคผล นิพพาน การสาธยายมนต์จึงเป็นการดี ซึ่งประกอบด้วยองค์ทั้ง 3 คือ 1) กาย มีอาการสงบเรียบร้อยและสำรวม 2) วาจา เป็นการกล่าวถ้อยคำสรรเสริญถึงพระคุณอันประเสริฐ 3) ใจ มีความเคารพนบถนอบต่อคุณพระรัตนตรัย ในพระคุณทั้ง 3 พร้อมเป็นการขอขมาในความผิดพลาดหากมีและกล่าวสักการะเทิดทูนสิ่งสูงยิ่ง ซึ่งเราเรียกได้ว่าเป็นการสร้างกุศล ซึ่งเป็นมงคลอันสูงสุด⁸

3) การสาธยายมนต์หรือการสวดมนต์ คือ การสาธยายมนต์ ในสิ่งที่มีผลก่อให้เกิดสมาธิ โดยไม่ต้องสงสัย การการสาธยายมนต์หรือสวดพุทธรูปมนต์นอกจากจะก่อให้เกิดประโยชน์ทางพระศาสนาแล้ว เป็นการทำให้จิตเป็นสมาธิ ก่อเกิดเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพหลาย ๆ ประการ ดัง เช่น สมัยนั้นในปฐมคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระมหากัสสปเถระอาพาธ พระพุทธเจ้าเสด็จมาและพระองค์สาธยายโพชฌงค์ 7 หลังจากทรงสาธยายจบ พระมหากัสสปเถระก็หายอาพาธ⁹ ในขณะเดียวกันในทุติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค พระมหาโมคคัลลานะ มีอาการอาพาธ พระพุทธเจ้าทรงสาธยายโพชฌงค์ 7 เมื่อสาธยายจบ พระมหาโมคคัลลานะก็หายอาพาธ¹⁰ และใน

⁶ อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๕๖-๒๕๘/๓๗.

⁷ อ.จ.อ.อุจก. (ไทย) ๒๓/๑๒/๒๒๗.

⁸ ชู.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๗๐-๒๗๒/๕๖๓.

⁹ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๕๕/๑๒๘-๑๒๙.

¹⁰ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๕๖/๑๒๙-๑๓๐.

ตติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรคก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าทรงพระประชวร พระองค์ให้พระมหาจุนทะ สาธยายโพชฌงค์ 7 ให้พระองค์ฟัง เมื่อพระองค์ฟังจบ ก็ทำให้พระองค์หายขาดจากพระประชวร¹¹ เหตุที่ทำให้หายอาพาธ เพราะการสาธยายโพชฌงค์ 7 ในขณะที่รับฟังการสาธยายอย่างจดจ่อก็ทำให้เกิดมีสมาธิ เมื่อมีสมาธิพิจารณาตามเห็นความเกิดดับ ก็คลายอาพาธและในที่สุดก็หายขาดจากอาพาธ

4) การสวดมนต์หรือสาธยายพุทธมนต์ ยังสามารถทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ซึ่งในปัจจุบันมีนักวิจัยที่เกี่ยวกับสมาธิมากกว่า 200 ราย ได้วิจัยต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าผลดีของสมาธิสามารถทำให้จิตใจสงบ มีจิตตั้งมั่น ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ดัง เช่น การค้นพบของศาสตราจารย์เบนสัน ครั้งนี้ ทำให้แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่า จิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันจริง พร้อมกับเชื่อมั่นว่า การทำสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายอ่อนหลาย ไม่เครียด ในเวลาที่เรายุ่งเครียด ก็จะทำให้ความดันสูงขึ้น การหายใจจะเร็วขึ้น กล้ามเนื้อ จะตึงตัวมากขึ้น ในงานวิจัยดังกล่าวยังได้พบว่าการปฏิบัติสมาธิยังทำให้ร่างกายหลั่งสารบีตา แอนคอปินด์ ซึ่งเป็นสารประเภทฝิ่นออกมาในสมอง มีผลทำให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกสดชื่น อิมเอิบ และสุขสบาย

3. การสาธยายมนต์ในพุทธเถรวาท

1) การสาธยายพุทธานุสสติ เพื่อเป็นการน้อมระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า คือ พระพุทธคุณ 9 บท ด้วยการตามสาธยายว่า “อิตปิ โส ภควา อรหํ สมมาสมพุทโธ วิชชาจณสมปนโน สุคโต โลกวิทู อนุตตโร ปุริสทมมสารถิ สตถา เทวมนุสสานํ พุทโธ ภควา แม้เพราะเหตุนี้พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น จึงทรงเป็นพระอรหันต์ ทรงเป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง ทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ทรงเป็นผู้เสด็จไปดี ทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก ทรงเป็นผู้หักทำลายโทษทั้งหลาย¹² การสาธยายพุทธานุสตินี้ มิใช่การสวดสาธยายเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องรู้จักความหมายของพระพุทธคุณแต่ละบทด้วย จึงชื่อว่าเป็นพุทธานุสสติ วิธี เจริญ คือ ผู้เจริญไปสู่สถานที่สงบ รักษาจิตไว้ไม่ให้ถูกกวนไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งใจระลึกถึงพระพุทธคุณทั้งหมด

2) การสาธยายบทพุทธานุสสติอยู่เนือง ๆ จิตจะไม่ถูกราคะโทสะ โมหะ รบกวน มีจิตตรงดิ่งถึงพระตถาคตเจ้าเกิดเป็นองค์ฌาน คือ วิตก และวิจาร์ อันโน้มเอียงไปในพระพุทธคุณย่อมดำเนินไปเมื่อตรึกและพิจารณาถึงพระพุทธคุณอยู่ ปีติ ย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีใจประกอบด้วยปีติ ความกระวน

¹¹ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๙๗/๑๓๐/๑๓๑.

¹² ดูรายละเอียดใน พระอุทิศสเถระ, คัมภีร์วิมุตติมรรค, แปลโดย พระธรรมโกศาจารย์, (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเฮฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๗.



กระวายเป็น และใจย่อมสงบลงด้วยความสงบอันมีปิติเป็นปทัฏฐาน ความสุข ทางกายทางใจย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีความสุข จิตที่มีพระพุทธรูปเป็นอารมณ์ย่อมเป็น สมาธิ องค์ฌานทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นในขณะเดียวกันโดยลำดับการสาธยายมนต์พุทธรูปนี้สำเร็จเพียงอุปจารฌาน และฌานนี้ก็นับว่า พุทธานุสติฌาน เพราะเกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการระลึกถึงพระพุทธรูปนั่นเอง

3) การสาธยายมนต์ เป็นวิธีการอันหนึ่ง ในการทำจิตให้สงบ และเป็น การสาธยายบทมนต์อะไรก็ได้ เพื่อให้จิตสงบ คือ ด้วยการสาธยายแบบเป่า ๆ หรือสาธยายตั้งพอประมาณ สิ้นบทมนต์ไปบทหนึ่ง ๆ สาธยายซ้ำ ๆ จนจิตจดจ่ออยู่กับบทนั้น ไม่วอกแวกไปที่อื่น สวดจนเกิดสมาธิ จัดเป็นบริกรรมสมาธิ สมาธิ¹³ แปลตามบาลีว่า ความตั้งใจมั่น สมาธิในความหมายของพจนานุกรมแปลว่า ที่ตั้งมั่นแห่งจิต การทำสมาธิในทางพุทธศาสนาเรียกว่า “สมถะ” สมถะ คือความสงบ เรียกว่าสมาธิ เช่น “สมาธิ” ในพระอภิธรรมปิฎก¹⁴ ได้กล่าวไว้ว่า “สมาธิ” หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความตั้งมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต จิตไม่ส่ายไป ความสงบ (สมถะ) สมาธิในทฤษฎี สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ¹⁵

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า “สมาธิ” ภาวะที่จิตมีอารมณ์อันเดียวฝ่ายกุศลชื่อว่า สมาธิ เป็นความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะ ที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “เอกัคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป หรือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิตและไขความออกไปว่า หมายถึงการดำรงจิตและเจตสิก¹⁶ ไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียวอย่างเรียบสม่ำเสมอ และด้วยดี สิ่งที่เกิดมีสมาธิได้ ก็ด้วยอาศัยการเกิดจากการสาธยายมนต์หรือสวดมนต์

4. การสาธยายมนต์ทำให้เกิดสมาธิ

การสาธยายมนต์อย่างจดจ่อ เมื่อจิตจดจ่ออย่างมั่นคง ทำให้เกิดความสงบ จนเกิดสมาธิ คือ ปัญญาในการสำรวจกาย วาจา ใจ แล้วตั้งไว้ด้วยดี หากจิตเป็นฌานในขณะใดขณะหนึ่ง ในลมหายใจเข้าออกก็ดี ในคำภาวนาก็ดี ในนิมิตก็ดี ถ้าจิตจับเฉพาะอย่างนั้นเรียกว่า การเกิดสมาธิ หรือการเกิดญาณมี 5 อย่าง ดังนี้

¹³ วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๒-๑๓/๖.

¹⁴ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๘-๑๐๕๓.

¹⁵ ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๓/๓๒.

¹⁶ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๘-๑๐๕๓.



1) สมาธิ 1 ได้แก่ เอกัคคตาสมาธิ คือจิตที่มีสมาธิแน่วแน่ในอารมณ์เดียว และแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่เพ่ง เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เรียกว่า เอกัคคตามี 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 ขณิกสมาธิ ได้แก่การบริกรรมสมาธิ คือจิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ได้ชั่วขณะ หรือเป็นสมาธิ ขณะบริกรรมว่าพุทฺฐวิ ๆ เป็นต้น

ระดับที่ 2 อุปจารสมาธิคือ จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใกล้จะได้ฌาน

ระดับที่ 3 อัปปนาสมาธิคือ จิตตั้งมั่นหรือแน่วแน่อยู่ในอารมณ์ที่กำหนดไม่ซัดส่ายไปไหน กิเลสไม่สามารถรบกวนได้ และอัปปนาสมาธิก็คือฌานจิตที่เป็นอัปปนาเกิดขึ้นแล้ว

2) สมาธิ 2 ได้แก่ โลกียสมาธิ และโลกุตตรสมาธิ

3) สมาธิ 3 ได้แก่ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

4) สมาธิ 4 ได้แก่ ทิฏฐธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญะสมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ

5) สมาธิ 4 ได้แก่ สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิ อภาปุริสสมาธิ ได้แก่ สมาธิของมหาบุรุษ¹⁷

กล่าวโดยสรุป ในบรรดาสมาธิที่เกิดขึ้นได้ โดยเริ่มจากการสาธยายมณฑจันมีสมาธิ 5 ประเภทนี้ สมาธิ 1 ถึง สมาธิ 3 ข้างต้น เป็นสมาธิที่เกิดจากการเจริญสมถภาวนา เพราะการเจริญสมถะจะทำให้เกิดสมาธิ ขึ้นใดขั้นหนึ่งถึงอัปปนาสมาธิ ส่วนสมาธิ 4 ถึง สมาธิ 5 คือ สมาธิที่เกิดจากการเจริญ วิปัสสนา โดยการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์

5. คุณลักษณะของจิตมีสมาธิ

การสาธยายมณฑ คือการนั่ง การยืน สามารถทำได้ สาธยายได้ ขอให้สาธยายอย่างมั่นคง จดจ่อจนก่อเกิดเป็นจิตสงบแล้วทำให้มีสมาธิจะสำเร็จหรือไม่เกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานหรือ วิปัสสนากรรมฐาน การสวดมนต์ตามทฤษฎีอื่น ๆ ที่เป็นสมาธิฝ่ายกุศลที่เกื้อกูลการรักษาโรค ส่งเสริม ให้จิตมี คุณภาพ สมรรถภาพ คุณภาพจิตดี และเพิ่มพูนสติปัญญาในการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้ผ่านการ สาธยายมณฑฝึกมาดีแล้วย่อมมี คุณลักษณะของจิตที่มีสมาธิ 4 ประการ ดังนี้

1) สาธยายมณฑจันจิตแข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบได้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุม ให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพรักระจ่ายออกไป

2) สาธยายมณฑจันจิตราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัด ต้องไม่ มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

¹⁷ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๒๔-๘๒๕.



3) สาธยายมนต์จนจิตใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น ไม่วุ่นไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร้าร้อน ไม่กระวนกระวาย

4) สาธยายมนต์จนจิตนุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียดไม่ ไม่วุ่นไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร้าร้อน ไม่กระวนกระวาย กลายเป็นจิตที่มีพลังสมาธิสมบูรณ์ถึงขั้นฉานนี้ พระอรรถกถาจารย์ เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ 8 จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้เหมาะแก่การนำไปใช้งานดี ที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิต ให้เกิดอภิญญาสมบัติใด ๆ ก็ได้

พุทธทาสภิกขุได้อธิบายลักษณะจิตที่ปรากฏเป็นกัมมนิยะไว้ว่า จิตที่ควรแก่การงาน มีความสำคัญ หรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้จะเป็น สนามปฏิบัติทางปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่ใช่อยู่ในฉานสมาบัติ แข็งทื่อเหมือนตุ๊กตาหินทำอะไรไม่ได้ ภาวจิตที่อยู่ในฉานจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลยมีแต่จะติดอยู่ใน ฉานนั้นตลอดไป ผู้จะพิจารณาธรรม คือ เข้าสู่วิปัสสนาภาวนา ได้จะต้องออกจากฉานเสียก่อนแล้ว สามารถพิจารณาธรรมแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้เข้าสู่วิปัสสนาภาวนา จึงจะบรรลุ มรรคผล นิพพานเมื่อ จิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้วโดยเฉพาะในเรื่องของการเจริญสมาธิ จะมีความสงบเย็น มั่นคงไม่หวั่นไหว ไปกับอารมณ์ที่มากกระทบ ยิ่งเป็นสมาธิระดับอัปปนาสมาธิก็จะมี ความสงบ เย็นประณีตสูงขึ้นไป ตามลำดับ ลักษณะจิตที่มีสมาธิ โดยเฉพาะสมาธิระดับอัปปนาสมาธิ ซึ่งทั้งหมดเกิดจากการสาธยาย มนต์จนจิตเกิดสมาธิ ดังนี้

1. จิตตั้งมั่น (สมาหิตะ) คือ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่จิตกำหนด
2. จิตบริสุทธิ์ (ปรีสุทธะ) คือ หหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองจิต
3. จิตผ่องใส (ปรีโยธิตะ) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องทำให้ขุ่นมัว
4. จิตเรียบเสมอ (อนังคณะ) คือ ภาวะจิตที่ไม่ฟู ไม่แฟบ หรือขึ้น ๆ ลง ๆ
5. จิตปราศจากสิ่งที่จะทำให้มัวหมอง (วิคตูปกิเลส) คือ ไม่มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมา

6. จิตนุ่มนวล (มทุภูตะ) คือ มีความอ่อนโยนไม่หยาบกระด้าง
7. จิตควรแก่การงาน (กัมมนิยะ) คือเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานด้านพัฒนาปัญญา
8. จิตมั่นคง (ฐิตะ) คือ ดำรงมั่นเหมือนเสาเข็มไม่โยกโคลงหรือหวั่นไหวในลักษณะของ จิตที่เป็นสมาธิ¹⁸

¹⁸ พุทธทาสภิกขุ, การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๒.

6. การเจริญสมาธิสู่วิปัสสนาภาวนา

การเจริญธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาแบ่งเป็นหลักใหญ่ ๆ หรือที่เรียกว่า ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง¹⁹ มี 2 ประการ คือ 1) สมณะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) 2) วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง)²⁰ ดังปรากฏในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ว่า “วิจจะ ถ้าเช่นนั้น เธอจงเจริญธรรม 2 ประการนี้ให้ยิ่งขึ้นไปเถิด ซึ่งเธอเจริญให้ยิ่งขึ้นไปแล้ว จักเป็นไปเพื่อรู้แจ้งธรรมชาติหลายประการ²¹ เป็นต้น ดังมีรายละเอียดนี้

1) สมณะ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) สมณะที่เจริญแล้วย่อมยังจิตให้เจริญ จิตที่เจริญแล้วย่อมละระคาสะได้²² การเจริญสมณกรรมฐาน หมายถึง การพัฒนาจิตให้มีสมาธิที่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ อยู่ในฐานที่ตั้งของจิตหรือที่ผูกจิตไว้ อันเป็นการเจริญสมาธิตามแนวฉาน 4 ด้วยสัมมาสมาธิบนเส้นทางอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นสำคัญ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า การเจริญสมาธิแบบสมณภาวนามีแนวทาง 4 แบบ ได้แก่ (1) การเจริญสมาธิแบบธรรมชาติ (2) การเจริญสมาธิแบบอาศัยหลักอิทธิบาท (3) การเจริญสมาธิแบบใช้สติเป็นตัวนำ และ (4) การเจริญสมาธิแบบมีกฎเกณฑ์²³ จึงได้สรุปว่าแนวทางการเจริญสมาธิ หมายถึง การเจริญสมาธิที่ยังไม่ได้มีกำหนดกฎเกณฑ์หรือวิธีการต่าง ๆ เพียงแต่อาศัยการกระทำที่ตรงไปตรงมาอย่างหนึ่ง ก็สามารถทำให้เกิดสมาธิถึงขั้นฌานสมาบัติได้ หรือ การเจริญสมาธิแบบนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องดำเนินไปตามขั้นตอน และวิธีการต่าง ๆ ตามแหล่งฝึกปฏิบัติที่กำหนดไว้

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายลักษณะจิตที่มีสมาธิ กัมมนิยะ ว่า จิตที่ควรแก่การงาน มีความสำคัญ หรือเป็นจุดมุ่งหมายของสมาธิในพระพุทธศาสนา ลักษณะของจิตที่มีสมาธิเช่นนี้ว่าจะเป็นสนามปฏิบัติทางปัญญาเป็นตัวหนุนให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม ไม่ใช่อยู่นานสมาบัติแข็งที่เหมือนตุ๊กตาหินทำอะไรไม่ได้ ภาวนาจิตที่อยู่ในฌานจะพิจารณาธรรมไม่ได้เลยมีแต่จะติดอยู่ในฌานนั้นตลอดไป ผู้จะพิจารณาธรรมคือ เข้าสู่วิปัสสนาได้จะต้องออกจากฌานเสียก่อนแล้วพิจารณาธรรมหรือเข้าสู่วิปัสสนาจึงจะบรรลุ มรรคผล นิพพาน สามารถแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้²⁴

¹⁹ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๓๓/๔๙๓.

²⁰ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๖.

²¹ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๘/๒๓๕.

²² อง.ทุกก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

²³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๒๔-๘๒๕.

²⁴ พุทธทาสภิกขุ, การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิธีธรรมชาติ, หน้า ๒.



พระธรรมธีรราชฆาตมุนี ได้อธิบายไว้ในหนังสือหลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน ว่า การนำเอาอารมณ์เพียง 1 อย่างใน 40 อย่าง เช่น ปฐวีกสิณเป็นต้น ที่เห็นติดตาเรานั้น เรียกว่า อุกคหนิมิต (นิมิตติดตา) มีลักษณะผ่องใส เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต (นิมิตเทียบเคียง) เมื่อมีปฏิภาคนิมิต เกิดขึ้น ละนิวรณ์ 5 สงบลง ด้วยอำนาจของอุปจารสมาธิ จนเลื่อนขึ้นไปสู่อัปนาสมาธิอันนับได้ว่าเป็นปฐมฌาน เข้าสู่ฌานที่มีระดับสูงขึ้นไปจนกระทั่งได้บรรลุอรูปรูปาน²⁵ ก่อให้เกิดผลหรืออานิสงส์ 7 ประการได้แก่ (1) ทำให้ได้ฌนิกสมาธิ (ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (จนจะแนบแน่น) และอัปนาสมาธิ (แนบแน่น) (2) ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง 5 ได้แก่ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจจกุกุกุจะ และ วิจิกิจฉา

3. ทำให้ได้ฌานทั้ง 2 คือ รูปฌานและอรูปรูปาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม
4. ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน
5. ทำให้ได้อภิญญา 5
6. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้ (เฉพาะผู้บรรลุพระอนาคามี)
7. ทำให้เกิดวิปัสสนา โดยเป็นบาทของวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า สมถยานิก หมายถึงเอาสมณะมาเป็นยานพาหนะขึ้นไปหาวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญา ทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพหันทต่อไป²⁶

2) วิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง) วิปัสสนาที่เจริญแล้วย่อมยังปัญญาให้เจริญ ปัญญาที่เจริญแล้วย่อมละอวิชชาได้²⁷

1. การเจริญวิปัสสนาภาวนา ได้แก่การนำอุบายหรือวิธีการทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงตรงต่อสภาวะของมัน คือเข้าใจตามความเป็นจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิดได้ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตเสียใหม่ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ซึ่งเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างการเจริญนั้นเรียกว่า ญาณ (วิปัสสนาปัญญา) สุดท้ายญาณนี้ เรียกว่า วิชชา (ความรู้) ภาวะที่จิตมีความรู้แจ้ง เป็นภาวะที่สงบสุขผ่องใสและเป็นอิสระจากกิเลส ซึ่งเป็นภาวะตรงข้ามกับอวิชชา (ความไม่รู้) คือความหลงผิดไม่รู้แจ้ง²⁸ อันเป็นจุดหมายปลายทางของวิปัสสนาภาวนา

²⁵ พระธรรมธีรราชฆาตมุนี, **หลักปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๙๙.

²⁶ พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๗-๙๘.

²⁷ อัง.ทุกก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๗๖.

²⁸ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๐๖.

2. วิธีเจริญวิปัสสนาภาวนา คือการนำรูปและนามมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา โดยมีสติคอยกำหนดตามอิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เช่น ขณะยืนอยู่ให้กำหนดรูปร่างทั้งหมด ไม่ใช่ส่วนขา ส่วนหัว ส่วนตัว หรือส่วนแขนยืนอยู่ ให้ภาวนาว่า “ ยืนหนอ ๆ ” จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ อย่าปล่อยให้สติออกนอกกาย ให้สติจับอยู่ที่รูปและนาม เพื่อให้รูปและนามปรากฏชัด ซึ่งอาจใช้เวลาานพอสมควร แม้ในอิริยาบถอื่น เช่น เดิน นั่ง นอน ก็ต้องมีสติอยู่กับอิริยาบถนั้น ๆ เช่นเดียวกัน หากปล่อยเมื่อไรสติย่อมหลุดจากปัจจุบันอารมณ์ทันที²⁹ หากมีเวทนาไม่ว่าจะเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ ให้มีสติอยู่กับเวทนานั้น ๆ และเวทนาเหล่านี้จะปรากฏชัดในเวลาที่มีสมาธิมากเท่านั้น แต่ความรู้สึกร่างเฉยจะไม่ปรากฏชัดเมื่อแรกเริ่มเจริญวิปัสสนาภาวนา แต่จะปรากฏชัดหลังจากที่บรรลุถึงวิปัสสนาญาณขั้นที่ห้า คือ ว่างญาณแล้ว และมักเกิดในอิริยาบถนั่ง³⁰ เมื่อจิตมีราคะ โทสะ และโมหะเข้าครอบงำ พึงกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ มีโทสะ และมีโมหะ เช่น “ราคะหนอ ๆ” เป็นต้น ที่เราต้องมีสติกำหนดรู้ให้ทันตามความเป็นจริงเมื่อจิตมีสมาธิจะทำให้ผู้เจริญสามารถจับความรู้สึก (จิต) มีราคะนั้นได้และแล้วจิตมีราคะนั้นก็หายไปเอง หากจิตพึงกำหนดรู้อาการฟุ้งอย่างรวดเร็ว และทันช่วงที่ที่มีความฟุ้งเกิดขึ้น พร้อมกำหนดรู้จิตฟุ้งว่า “ฟุ้งหนอ ๆ” การกำหนดนี้จะช่วยให้รู้ตัวมากขึ้นจนสามารถรู้เท่าทันอาการฟุ้งได้อย่างทันที³¹ เมื่อเข้าใจรูปและนามเป็นอย่างดีแล้ว จะรู้สึกต่อรูปและนามว่าไม่มีเรา ไม่มีเขา ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่าเป็นการกำจัดสัทธิกายทิฏฐิได้แล้วไม่มีอัตตา ไม่มีตัวตน ไม่มีตัวเรา หรือไม่มีของเรา แล้วปัญญาจะประจักษ์ว่า “รูป” ที่เห็นและจิตที่ตามรู้ ว่า “เห็น” นั้นเป็นคนละส่วนกัน จากนั้นปัญญาจะรู้แจ้งการเกิด-ดับอย่างรวดเร็วของอาการเห็น (รูป) และจิต (นาม) ที่ตามรู้อาการเห็น ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ได้รับแจ้งพระไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาของสภาวะธรรมเหล่านั้น³²

3. การเจริญวิปัสสนาภาวนา มีปรมัตถ์รูปและนาม เป็นอารมณ์ มีเป้าหมายอยู่ที่ปัญญาความรู้แจ้ง ผู้เจริญต้องตั้งสติกำหนดรู้ทุกอารมณ์รูปและนาม อาการต่าง ๆ เช่น อาการเคลื่อนไหวของกาย ความเจ็บปวด ความสุขสบาย ความคิดนึก การเห็น การได้ยิน อารมณ์ใดปรากฏชัดก็ต้องตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น³³ โดยปล่อยให้จิตเป็นผู้เลือกที่จะอยู่กับอารมณ์ใด ๆ ก็ได้ ผู้ปฏิบัติจะกำหนดอารมณ์ที่จิตเลือกแล้วเท่านั้น คำว่า ปรมัตถ์ได้แก่ สภาวะธรรมที่มีลักษณะเฉพาะตน ไม่แปรปรวน ไม่

²⁹ พระธรรมธีรราชมหามุนี, **หลักปฏิบัติสมณะ - วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๑๒ - ๑๑๓.

³⁰ คณะศิษย์อาจารย์นิตยา เชนะกุล, **การเจริญสติปัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด พันนี้พับบลิชชิง, ๒๕๔๐), หน้า ๗๔-๗๖.

³¹ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖.

³² เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๙.

³³ ภัททันตอาสาภเถระ ธัมมาจริยะ, **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**, (กรุงเทพมหานคร: พี แอนด์ โฟ, ๒๕๒๖), หน้า ๒๔๗.



เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา สถานที่ หรือบุคคล (ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใด) สภาวะธรรมนี้ซึ่งกำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ได้เกิดขึ้นแล้วในอดีต และจะเกิดขึ้นในอนาคต ในเทวโลก หรือในพรหมโลก ก็มีลักษณะเฉพาะอยู่เช่นนี้ คือ ธาตุดินมีลักษณะแข็ง-อ่อน หนัก-เบา ธาตุน้ำมีลักษณะไหล - เกาะกุม ธาตุไฟมีลักษณะร้อน - เย็น ธาตุลมมีลักษณะหยาบ - ตึงเคลื่อนไหว ส่วนจิตมีลักษณะรับรู้อารมณ์ผ่านทางทวารทั้ง 6 ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะคงที่เฉพาะตัวไม่เปลี่ยนแปลง ดังเช่นไฟมีลักษณะร้อนไปอยู่แห่งหนตำบลใดก็เป็นที่ยอมรับกันว่า เป็นความร้อนของไฟ³⁴

4. การเจริญวิปัสสนาภาวนา เบื้องต้นเมื่อเรายืนก็ต้องตั้งสติกำหนดการยืน ยืนหนอ ยืนหนอ เมื่อเดินจงกรมก็ต้องตั้งสติกำหนดการเดิน ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อนั่งก็ต้องตั้งสติกำหนดอาการพอง-ยุบของท้อง คนส่วนมากจึงมีความสงสัยว่าการกำหนดอย่างนี้ก็คือการกำหนดบัญญัตินั่นเอง เมื่อกำหนดบัญญัติอยู่เช่นนี้จะได้ชื่อว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้อย่างไร? คำตอบในเรื่องนี้ คือ ในตอนต้นของการเจริญวิปัสสนาภาวนาผู้เจริญจะต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติไปก่อนทั้งนี้เพื่อให้จิตสงบเป็นขณิกสมาธิ (ต้องเป็นขณิกสมาธิเท่านั้น) ซึ่งเหมาะที่จะเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไปไม่เช่นนั้นแล้วจิตจะไม่มีที่กำหนดเพราะปรมาตถภาวะเป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก เมื่อภาวนาปัญญาแก่กล้าแล้ว อารมณ์บัญญัติจะหายไปเอง คงเหลือแต่ปรมาตถภาวะล้วน ๆ³⁵ หากบัญญัติยังไม่หายไปตรารบไต่ก็ยังเป็นการเจริญสมถภาวนาอยู่ตรารบนั้น หรือเรียกว่าการภาวนายังไม่พัฒนา

5. การเจริญวิปัสสนาภาวนา คือการเจริญด้วยมีเป้าหมายอยู่ที่การบรรลุปัญญาญาณ ดังนั้น จึงต้องใช้องค์ประกอบของการเจริญวิปัสสนาภาวนา 3 ประการ ได้แก่ อาตปปี คือความเพียรเพื่อเผากิเลส สติมา คือ ความระลึกได้ สัมปะชาโน คือ ความรู้ตัวทั่วพร้อม และใช้พละทั้ง 5 อย่าง คือ สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ มาเป็นเครื่องมือในการเจริญด้วย ในบรรดาพละทั้ง 5 นี้ สัทธาพละกับปัญญาพละ สมาธิพละกับวิริยะพละ ต้องมีพลังเสมอกัน ส่วนสติพละอย่างเดียวเท่านั้น ยังมีพลังมากยิ่งเป็นผลดีต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า ญาณ³⁶

วิปัสสนาภาวนา จึงเป็นการเจริญโดยมีรูปนาม เป็นปรมาตถธรรม มิใช่สมมุติบัญญัติมาเป็นอารมณ์ เพื่อให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ให้เห็นเป็นเพียงรูปและนามที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่ควรยึดติด แม้ในขณะที่ขณะหนึ่งก็ตามไม่มีเวลาใดที่พ้นไปจากรูปนามนี้ได้ นอกจากกำหนดรู้ด้วยสติเท่านั้น โดยกำหนดรู้อริยาบถการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ให้เห็นว่าจิตหรือนามเป็นผู้สั่งให้รูปนั้นเคลื่อนไหวไปตามอำนาจของจิตหรือนามนั้น ดังคำกล่าวที่ว่า จิตเป็นนาย กาย

³⁴ คณะศิษย์อาจารย์นิตยา เชนะกุล, การเจริญสติปัญญา, หน้า ๑๕-๑๖.

³⁵ ภัททันตอาสภเถระ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, หน้า ๒๘๑-๒๘๒.

³⁶ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๔.

เป็นบ่าว โดยไม่ได้ยึดมั่นเป็นตัวตน สัตว์บุคคล เรา เขา เป็นสักแต่เพียงรูปนามที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเท่านั้นสมถภาวนาจะให้ความสงบใจที่เป็นความสงบชั่วขณะที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ของวิปัสสนาภาวนาได้อย่างแม่นยำ ขณิกสมาธินี้ เป็นเสมือนเครื่องมือ สำหรับทำให้กระเจงกาสะอาด วิปัสสนาภาวนา เป็นเสมือนการได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ในตัวเรา เข้าใจตัวเองได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงฉนั้น ๆ

7. การประยุกต์ การสหายายมندیใช้เพื่อการดำเนินชีวิต

การประยุกต์การสหายายมندیใช้ เพื่อการดำเนินชีวิต คือ การนำไปพัฒนาในด้านต่าง ๆ อันเกี่ยวเนื่องกับชีวิตประจำวัน ได้แก่ การประยุกต์ใช้ ในการพัฒนาด้านจิตใจ ในการพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม ใช้ในการพัฒนาสมาธิ ปัญญา และในการพัฒนาสังคม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) การประยุกต์ใช้ เพื่อการพัฒนาด้านจิตใจ ซึ่งทำให้มีความสุข ปิติผ่อนคลาย จิตใจแจ่มใสและเบิกบาน ผู้ปฏิบัติสมาธิโดยส่วนมากมีความสุขมากขึ้น มีความรู้สึกในแง่บวกที่หลากหลาย เช่น รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย สบายใจ จิตใจผ่องใสขึ้น สนุกสนาน ไม่เบื่อหน่าย และมีความสุขลดลง สามารถนำการฝึกปฏิบัติมาใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้มีความสุขในปัจจุบันขณะได้มากขึ้น

2) การประยุกต์ใช้ เพื่อการพัฒนาด้านร่างกายและพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพทางกายซึ่งในช่วงหลายปีที่ผ่านมา มีความสนใจในเรื่อง การสหายายมندیและทำสมาธิกับการแพทย์ ได้ถูกผลักดันเข้าสู่ระบบการดูแลสุขภาพในเรื่องการลดความเครียด ความเจ็บปวด ลดภาวะการเผาผลาญพลังงาน การลดชีวเคมีในกระแสเลือดอันเนื่องมาจากความเครียด การลดอัตราการเต้นของหัวใจ และการลดความดันโลหิต การใช้ชีวิตที่อยู่กับธรรมชาติอากาศบริสุทธิ์ อาหารการกินที่เป็นมังสวิรัต สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นปัจจัยที่ทำให้ร่างกายของผู้สหายายมندیเกิดความสมดุล มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสดใส ผิวพรรณผ่องใส สมอ โปร่ง โล่ง เบา สบาย มีภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย

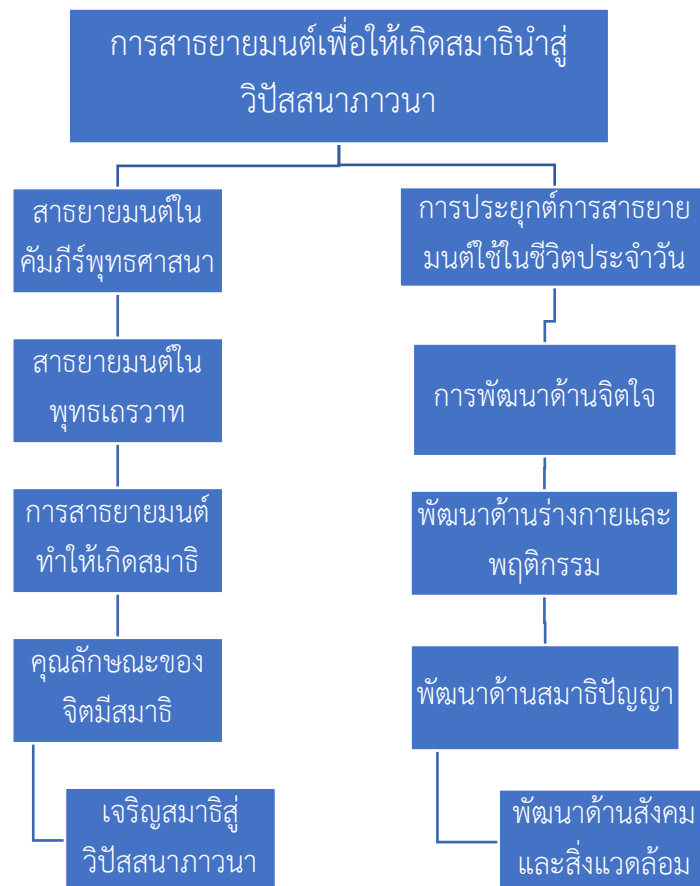
3) การประยุกต์ใช้ เพื่อการพัฒนาด้านปัญญา สามารถแปรเปลี่ยนปมหรือสังโยชน์บางอย่างในจิตใต้สำนึกได้ จิตใต้สำนึกของทุกชีวิตรักที่จะมีความสุขและรังเกียจสิ่งที่ทำให้ชีวิตเดือดร้อน แต่ความฝึใจและความเชื่อของแต่ละชีวิตไม่เหมือนกัน ใครมีความเชื่อ มีเงื่อนไขของความสุขอย่างไร ฝึใจสิ่งใดไว้ ก็จะแสดงออกไปตามสิ่งที่ตนเชื่อว่าถูกต้อง และดำเนินพฤติกรรมของผู้อื่นที่ไม่เหมือนของตน จากอดีตอย่างไม่มีใครคาดคิด

4) การประยุกต์ใช้ เพื่อการพัฒนาด้านสังคม ประโยชน์แก่สังคม ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยความรัก ความเมตตากรุณาอย่างแท้จริง มีประโยชน์เกื้อกูลแก่ชีวิตอย่างมากมาย ผู้ขาดสติหรือประมาทย่อมนำชีวิตไปสู่ความทุกข์และความล้มเหลว ฉนั้นใด ในทางตรงกันข้าม ผู้มีสติชอบหรือเป็นอยู่ด้วยสติ ย่อมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ฉนั้นใด ผู้ที่มีสติจึงเชื่อว่าเป็นผู้ที่รักษาทั้งตนเอง



ครอบครัวและสังคมนั้น ๆ ด้วย และผู้ที่มีสติจะทำ พูด คิดสิ่งใดก็จะประกอบไปด้วยปัญญาและเมตตาเสมอ

ดังนั้น การส่ายามนตฺก่อก่ให้เกิดสมาธิเกิดสติ มีคุณค่าของสติในการดูแลรักษาตนเอง จึงเชื่อมโยงเป็นดั่งกันและกันกับคนอื่นและสังคมด้วย ดังพระพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย พึงปฏิบัติสติปัญญาฐาน (มีสติไว้) ด้วยคิดว่า “จักรักษาตน” พึงปฏิบัติสติปัญญาฐาน (เหมือนกัน) ด้วยคิดว่า “จักรักษาผู้อื่น” บุคคล เมื่อรักษาตน ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น ก็ชื่อว่ารักษาตน...คือ เมื่อบุคคลรักษาตน ด้วยการปฏิบัติด้วยการเสพ ด้วยการทำให้มาก ชื่อว่ารักษาผู้อื่น...เมื่อบุคคลรักษาผู้อื่น ด้วยความอดทน ความไม่เบียดเบียนด้วยจิตที่ประกอบด้วยเมตตา ด้วยความเอ็นดู ชื่อว่ารักษาตน อย่างนี้แล³⁷ ดังมีแผ่นภูมิประกอบ ดังนี้



³⁷ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๘๕/๑๔๗, ส. ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๕/๒๔๒.

8. สรุป

บทความที่นำเสนอมาเป็นการสาธยายมนต์หรือสวดมนต์ ตามหลักของชาวพุทธซึ่งถือเป็นกิจวัตรปฏิบัติ และกิจกรรมหนึ่งที่ได้รับคามนิยมให้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนิกชน มาตลอด โดยมุ่งให้เกิดศรัทธา เกิดความสงบกาย สงบใจ เพราะในที่สาธยายหรือสวดมนต์นั้น ผู้สวดต้องมีความตั้งใจแน่วแน่ มีสติดี มีสมาธิได้เป็นอย่างดี ย่อมเป็นสิริมงคล และใช้สติพิจารณาเป็นปัญญาและความรู้ นำสู่การเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตามแบบชาวพุทธ ทั้งนี้โดยมีพระภิกษุ สามเณร ที่เป็นแบบอย่างเป็นผู้นำจิตวิญญาณ ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

การสาธยายมนต์หรือสวดมนต์ จึงเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะขัดเกลาจิตใจของมนุษย์เป็นการฝึกอบรมกาย วาจา ฝึกจิต ทำให้เกิดสมาธิ ได้สมถะเป็นผู้มีความสงบ มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมเป็นบาทฐานสู่วิปัสสนา ด้วยการเอาสมถะมาเป็นยานพาหนะขึ้นไปหาวิปัสสนาภาวนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลส ลีนอาสวะดับภพ ดับชาติได้

นอกจากนั้น การสาธยายมนต์หรือสวดมนต์สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี เช่น 1) ด้านจิตใจ ให้มีความสุข ปิติ จิตแจ่มใส และมีความทุกข์ลดลง 2) ด้านร่างกายและพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพทางกาย ลดความเครียดได้ 3) ด้านสมาธิปัญญา สามารถแปรเปลี่ยนปมในจิตได้สำนึกได้ 4) ด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ประโยชน์แก่สังคม ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยความรัก ความสามัคคี มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา อย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

คณะศิษย์อาจารย์นิศา เชนะกุล. **การเจริญสติปัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ฟันนี่พับ บลิซซิ่ง, 2540.

พระธรรมธีรราชมหามุนี. **หลักปฏิบัติสมถะ-วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2531.

_____. **วิปัสสนาญาณโสภณ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เครื่องอนันต์ การพิมพ์, 2546.

_____. **หลักปฏิบัติสมถะ-วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2531.

พระอุปติสสเถระ. **คัมภีร์วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, 2554.



พุทธทาสภิกขุ. การทำสมาธิและวิปัสสนาที่แท้สมาธิวิปัสสนาตามวิถีธรรมชาติ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, 2540.

ภัททันตอาสาภรณ์ อัมมาจริยะ. วิปัสสนาที่ปณีฎีกา กรุงเทพมหานคร: พี แอนด์ โฟ, 2526.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). “พระไตรปิฎกสิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้”. วารสาร Manusya: Journal Of Humanities สำนักกองทุนสนับสนุนการวิจัย และจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย. ฉบับพิเศษ 4. (2545): 93.

_____. พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552.