

๔

ศรัทธา และการสวดมนต์

วิธีสร้างสุขที่กำโรมหาศาล

สำหรับการบ้านที่ให้แต่ละครั้ง ต้องทำสะสมอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่เหมือนเรียนวิชาที่ทำแบบแยกส่วน แต่ละครั้ง ๆ เป็นเอกเทศจากกัน ทั้งหมดมีผลบูรณาการซึ่งกันและกัน

แม้พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญาล้วน ๆ แต่ก็ไม่ใช่**ศรัทธา** แต่เป็นศรัทธาที่เกิดจากปัญญา ไม่ใช่ศรัทธาแบบบังคับให้เชื่อ ต่อเมื่อเข้าใจ ปฏิบัติ และได้ผลจากการปฏิบัติแล้ว จะเกิดศรัทธาอย่างใหญ่หลวง ศรัทธาเลยกลายเป็นเครื่องนำสุขมาให้แบบเปิดปุ๊บติดปั๊บทันที หรือเกิดความสุขฉับพลัน (Instant happiness) เป็นกำโรอย่างมหาศาล ท่านจึงจัดศรัทธาเป็นองค์ที่ ๑ ในหมวดธรรมที่เรียกว่า **อินทรีย์ ๕ พละ ๕** อันได้แก่

ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

ถ้าเราศึกษามาตามลำดับตามที่กล่าวมาแล้ว ๓ ตอน จะซาบซึ้งคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือ พระรัตนตรัย

พระพุทธเจ้าทรงมีพระปัญญาที่ยิ่งใหญ่ ที่ทรงค้นพบความจริงตามธรรมชาติอันเข้าใจได้ยาก และนำมาเปิดเผย เผยแพร่ แนะนำ สั่งสอน ให้มนุษย์สามารถเข้าถึงความจริง อันทำให้ดับทุกข์ดับโศก สร้างสุข สงบเย็น ช่างทรงพระคุณอันประเสริฐจริง ๆ

พระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์เป็นปัญญาอันประเสริฐ ที่ช่วยให้มนุษย์พ้นทุกข์ได้

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ นำพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์มาปฏิบัติ ให้เป็นตัวอย่างที่คนทั้งหลายดูเป็นตัวอย่าง เรียนรู้ และเข้าถึงการพ้นทุกข์ได้

ทั้งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีจุดประสงค์อย่างเดียวกัน คือ นำมนุษย์ออกจากทุกข์ บรรลุความสงบเย็น จากการลดกิเลสตัดหาจากอึดตาตัวตนของตนเอง หรือการเข้าถึงความว่างจากกิเลสตัดหาจากอึดตาตัวตนของตนเอง

นึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือจะแทนพระรัตนตรัยด้วยคำว่า **พุทโธ** คำเดียวก็ได้

พุทโธ ๆ ก็หมายถึง ทั้งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นึกถึงหรือได้ยินคำว่าพุทโธเมื่อใด อตฺตา ตัวตนลดลง หรือคิดถึงความว่างจากตัวตน (สุญญตา หรือ ศูนย์ตา) หรือนิพพาน

ถือนิพพาน คือ ความว่างเป็นอารมณ์อยู่เป็นเนืองนิตย์

นึกถึงความว่างเมื่อใดก็มีสุขทันที

อาจปรกกรรมว่า **“นิพพานัง ปรมัง สุขญัง”** = นิพพาน เป็นความว่างอย่างยิ่ง

สุญญตา หรือ สุขญัง หมายถึงความเป็นศูนย์ หรือในภาษาสันสกฤตว่า “ศูนย์ตา” ก็ได้ หมายถึง ความเป็นศูนย์ หรือความว่าง จิตที่เข้าถึงความว่างก็จะเป็นสุขอย่างยิ่ง

เราหัดทำเช่นนี้ไว้เสมอ ๆ เสมือนเป็นการสร้างเครื่องรับ (Receptor) ไว้ในตัว เครื่องรับ สัญญาณ เมื่อมีสัญญาณ พุทโธ ธัมโม สังโฆ หรือ นิพพานัง ปรมัง สุขญัง หรืออะไรก็ตามที่ทำให้นึกถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สัญญาณก็จะไปกระตุ้น “ต่อมความสุข” ทำให้เกิดความสุข ชื่นชานไปทั่วตัว ทำบ่อย ๆ เครื่องรับก็จะมีควมไวขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งเมื่อนึกถึงก็เกิดความสุขทันที และจะรู้สึกเป็นบุญยิ่งนักที่เรามีเครื่องรับอย่างนี้อยู่ในตัว ในประเทศไทยเต็มไปด้วยสัญลักษณ์ทาง พระพุทธศาสนา เช่น วัตถุอาราม โบสถ์วิหาร พระเจดีย์ พระพุทธรูป พระสงฆ์ทรงจีวรสีเหลือง ถ้ามีเครื่องรับอยู่ในตัว สัญลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาเหล่านี้ก็จะส่งสัญญาณมาเข้าเครื่องรับในตัวเรา ส่งกระแสความสุขชื่นชานไปทั่วตัว

“ศรัทธา” จึงเปรียบเหมือนเครื่องรับในตัวเรา เมื่อเรามีศรัทธามั่นก็จะไปกระตุ้นต่อมความสุข ทำให้ความสุขแผ่ชานไปทั้งเนื้อทั้งตัว

การสวดมนต์ด้วยศรัทธาทำให้เกิดความสุข

ถ้าเข้าใจ การสวดมนต์ทำให้เกิดความสุขอย่างง่าย ๆ กำไรอย่างงาม

การสวดมนต์ทำหน้าที่อย่างน้อย ๔ อย่าง ดังนี้

- (๑) เพิ่มพูนศรัทธา
- (๒) เป็นการเจริญสติอยู่กับคำสวด
- (๓) ทำให้จิตนิ่งเป็นสมาธิ มีการทดลองสมัยใหม่ที่แสดงว่า ถ้าตารับรูปอะไรอย่างเดียวยาวนาน ๆ หรือได้ยินอะไรซ้ำ ๆ อยู่ มันจะหยุดรับ ทำให้จิตนิ่งเป็นสมาธิ มนุษย์รู้ในภาคปฏิบัติมาแต่โบราณว่า

ถ้าฟังอะไรอยู่นาน ๆ จะเกิดสมาธิ เช่น ฟังเพลงเทียน หรือฟังรูป เขาเรียกว่า ฟังกลิ่น การ
บริการอะไรซ้ำ ๆ จึงเกิดสมาธิ ทุกศาสนาจึงมีการบริการหรือสวดมนต์เพื่อให้จิตสงบ
เกิดสมาธิ คนแก่จึงชอบสวดมนต์เพราะทำให้เกิดความสุข ไม่ต้องแก่ก็สวดได้

- (๔) เกิดปัญญาเพราะมนต์ต่าง ๆ มักบ่งบอกความจริงของชีวิตไปด้วย ถ้าเข้าใจตามที่กล่าวมาแล้ว ๓
ตอน ก็จะเข้าใจว่าทำไมการสวดมนต์จึงเป็นการเจริญปัญญาไปด้วย การสวดมนต์จึงเป็นวิธีง่าย ๆ
ที่ทำให้เกิดศรัทธา สติ สมาธิ ปัญญา ควรหัดสวดไว้อย่างน้อย ๆ เวลาที่ดี คือ ก่อนนอน และหลังตื่น
นอน พระท่านทำวัตร คือ สวดมนต์พร้อมกันในโบสถ์เช้าเย็น คนมุสลิมทำละหมาด วันหนึ่งตั้ง ๕
ครั้ง เพราะฉะนั้นจะสวดมนต์เมื่อใดก็ได้ เช่น ขณะนั่งรถ ขณะนั่งรอ แทนที่จะรออะไรด้วยความ
กระวนกระวาย ถือโอกาสสวดมนต์เสียเลย การสวดมีทั้งออกเสียง และการสวดในใจ สุดแต่กาละ
และเทศะ การออกเสียงทำให้ได้ยินช่วยผูกสติและสมาธิอีกทางหนึ่ง อีกประการหนึ่งทำให้เกิด
กระแสคลื่นแผ่ไปในทรงอก ลองทดลองดู

ออกเสียง “โอม” หรือ พุทัง ัมมัง สังฆัง จะรู้สึกมีคลื่นแผ่ไปในทรงอก เหมือนมี
กระแสธรรมแผ่ไปในเนื้อในตัว

มีหนังสือสวดมนต์ที่ใช้กันทั่ว ๆ ไป หรือ จะเลือกมนต์บทใดที่ชอบมาสวดก็ได้

มนต์ที่ผมสวดเป็นประจำจนคุ้นเคยมี ๑๑ บท คือ

๑. **อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา ...**

สวากขาโต ภคฺวตา ัมโม ...

สุปฏิปันโน ภคฺวโต สวากะสังโฆ ...



อย่างี่สวดกันทั่ว ๆ ไป

๒. **นะโมตัสสะ** ๓ รอบ

อย่างี่สวดกันทั่ว ๆ ไป

๓. **บทพุทัง สรรณัง คัจฉามิ** แต่เป็นชนิดยาวกว่าธรรมดาเล็กน้อย คือ

พุทัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สรรณัง คัจฉามิ

ัมมัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สรรณัง คัจฉามิ

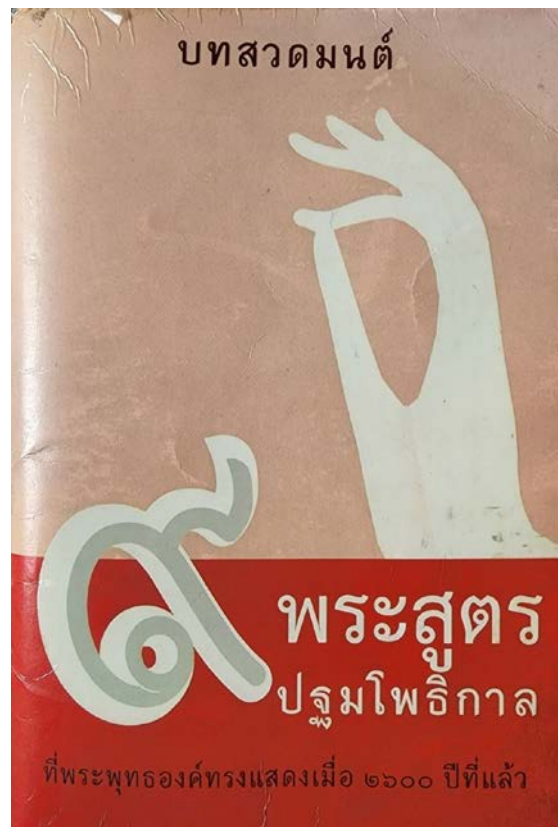
สังฆัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สรรณัง คัจฉามิ

(๓ จบ)

ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง = ตลอดชีวิตจนถึงพระนิพพาน

คัจฉามิอย่างยาวนี้ ผมเอามาจากหนังสือสวดมนต์ชื่อ **“คิริมานนทสูตร”** ของ
สำนักพิมพ์เลี้ยงเตียง

อีกเล่มหนึ่งของสำนักพิมพ์นี้ คือ “โพณังคปริตร”



รูปที่ ๔ หนังสือสวดมนต์

ลงรูปหน้าปกหนังสือสวดมนต์ไว้ให้ดู ๓ เล่ม ก็ลองหามาดูว่าจะถูกจริตหรือไม่

ที่ผมชอบบทคัมภีร์ที่ยาวขึ้น เพราะมีคำว่า **นิพพานัง** เวลาสวดแล้วทำให้นึกถึง
สภาวะนิพพาน หรือ ความสงบเย็นที่ปราศจากตัวตน

๔. อิติปิ โส ภะคะวา ...

สวากขาโต ภคฺวตา ธัมโม ...

สุปฏิปันโน ภคฺวโต สวากสฺสโม ...



(อย่างที่สวยงามกันทั่ว ๆ ไป)

๕. บทปฐิจจสมุปบาท ดังนี้

อวิชชา ปัจจยา สังขาร ...	(ความไม่รู้)	เป็นปัจจัยให้เกิด	สังขาร)
สังขาระ ปัจจยา วิญญูณัง ...	(สังขาร)	เป็นปัจจัยให้เกิด	วิญญูณ)
วิญญูณะ ปัจจยา นามะรูปัง...	(วิญญูณ)	เป็นปัจจัยให้เกิด	นามรูป)
นามะรูปะ ปัจจยา สฬายะตะนัง	(นามรูป)	เป็นปัจจัยให้เกิด	อายตนะหก)
สฬายะตะนะ ปัจจยา ผัสสโส	(อายะตะนะหก)	เป็นปัจจัยให้เกิด	ผัสสะ)
ผัสสะ ปัจจยา เวทนา	(ผัสสะ)	เป็นปัจจัยให้เกิด	เวทนา)
เวทนา ปัจจยา ตัณหา	(เวทนา)	เป็นปัจจัยให้เกิด	ตัณหา)
ตัณหา ปัจจยา อุปาทานัง	(ตัณหา)	เป็นปัจจัยให้เกิด	อุปาทาน)
อุปาทานะ ปัจจยา ภโว	(อุปาทาน)	เป็นปัจจัยให้เกิด	ภพ)
ภวะ ปัจจยา ชาติ	(ภพ)	เป็นปัจจัยให้เกิด	ชาติ)
ชาติ ปัจจยา ชรามรณัง	(ชาติ)	เป็นปัจจัยให้เกิด	ชรามรณะ)

โสกะ ปริเทวะ ทุกข โทมนัส สุปายาสา สัมภวันติ

(ความโศกคร่ำครวญ ทุกข์กายทุกข์ใจ คับแค้นใจ จึงเกิดขึ้นพร้อม)

นี่คือเหตุปัจจัยต่อเนื่อง ที่ทำให้เกิดทุกข์ ๑๑ ขั้นตอน

เวลาเห็นหรือได้ยินอะไร แวบเกิดทุกข์ทันที พระพุทธองค์ทรงจับได้ว่า มันมีเหตุผลักดัน
กันต่อ ๆ ถึง ๑๑ ขั้นตอน เวลาประทับอยู่ตามลำพัง บางทีพระองค์ก็ทรงแบ่งปันปัจจุสมุปบาท ๑๑
ขั้นตอนนี้ ทั้งเดินหน้าและถอยหลัง เหมือนคนฮัมเพลง

ผมเลยนำมาสวดด้วยบทหนึ่ง เพื่อให้เห็นขั้นตอนต่าง ๆ ของการเกิดทุกข์ และมันจะ
เข้าใจในตัวเองจะต้องจัดการ ณ จุดใด กระแสปัจจัยแห่งทุกข์จะถูกระงับ ถ้ายังไม่เข้าถึงทั้ง ๑๑
ขั้นตอน ก็ไม่เป็นไร

๖. สังขิตเตนะ ปัญฺจุปาทานักขันธา ทุกขา

(โดยสรุป อุปทานชั้น ๕ เป็นทุกข์)

ประโยชน์ผมเอามาจากคทาธัมมจักร หรือปฐมเทศนา

๗. อนิจจะสัญญา จากคิริมานนทสูตร

รูปัง อนิจจัง

เวทนา อนิจจา

สัญญา อนิจจา

สังขาราน อนิจจา

วิญญาณัง อนิจจา

๘. อนัตตะสัญญา จากคิริมานนทสูตร

รูปัง อนัตตา

เวทนา อนัตตา

สัญญา อนัตตา

สังขาราน อนัตตา

วิญญาณัง อนัตตา

เนตัง มมะ (นั่นไม่ใช่ของเรา)

เมโส หมัสมิ (เราไม่เป็นนั่น)

นเมโส อตฺตาทิ (นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา)

๙. **วิราคะสัญญา** จากคิริมานนทสูตร

เอตัง สันตัง (นี้สงบ)

เอตัง ปณีตัง (นี้จะเอียดปราณีต)

ยทินัง สัพพะสังขาระ สมะโถ (นั่นคือ สังขารทั้งหลาย สงบระงับ)

สัพพะปริ ปฏินิสสัคโค (อุปธิทั้งปวง สลัดคืน)

ตณ्हักขโย (ตณหาสิ้นไป)

วิราโค (ราคะจางคลาย)

นิพพานันติ (ถึงภาวะนิพพาน)

๑๐. **นิโรธะสัญญา** จากคิริมานนทสูตร

เอตัง สันตัง

เอตัง ปณีตัง

ยทิทัง สัพพะสังขาระ สมะโถ

สัพพูปาทิ ปฏินิสสัคโค

ตณ्हักขโย

นิโรโธ

นิพพานันติ

๑๑. **นิพพานัง** ปรมัง สุขญญัง (นิพพาน ว่างจากตัวตน)

ๆ ๆ ๆ

จะสวดโดยไม่เข้าใจคำแปลก็ได้ แต่ถ้าเข้าใจก็ซึมซาบพระธรรมไปด้วย

ดังบทสวดที่ ๖ นั้น ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เมื่อตรัสถึงอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เมื่อตรัสถึงว่าทุกข์คืออะไร ๆ แล้วลงท้ายว่า

สังขิตเตนะ = โดยสังเขป หรือสรุป

ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา = อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์

นี่คือการสรุปหัวใจของทุกข์ทางพุทธศาสนา ว่าเกิดจากอุปาทานหรือความยึดมั่นในชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวตนของตน ซึ่งไม่จริง ความจริง คือ ไม่มีตัวตน ตามด้วยบทสวดที่ ๗ ว่าชั้น ๕ ไม่เที่ยงหรือเป็นอนิจจา ไม่ใช่อะไรที่เที่ยงคงที่จับต้องได้ว่าเป็นเราและของเรา เป็นสิ่งที่เกิดดับไปตามเหตุปัจจัย

และบทที่ ๘ ว่าชั้น ๕ ทุกชั้น เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน บทที่ ๙ และ ๑๐ นำเข้าสู่สภาวะนิพพาน คำสวดนั้นล้วนหมายถึง สภาวะนิพพาน

เอตัง สันตัง	= นั่นสงบ	= นิพพาน
เอตัง ปณีตัง	= นั่นประณีต	= นิพพาน
ยะทิทัง สัพพะ สังขาระ สมะโส	= สังขารทั้งหลายสงบ	= นิพพาน
สัพพุปปิ ปฏินิสสัคโค	= การสลัดคืนอุปาทานทั้งปวง	= นิพพาน
อุปติ	= ของหนัก	= เบญจขันธ์ และกิเลส
ตณ्हักขโย	= การสิ้นไปของตัณหา	= นิพพาน
วิราโค	= การจางคลายจากราคะ	= นิพพาน
นิโรโธ	= การสงบระงับ	= นิพพาน
นิพพานันติ	= การเข้าถึงนิพพาน	

เหมือนกับพูดว่า นิพพาน ๆ ๆ ๆ

ตบท้ายด้วยบทที่ ๑๑ ว่า **นิพพานัง ปรมัง สุขญญัง** = นิพพานเป็นความว่างอย่างยิ่ง แล้วก็สวดซ้ำ ๆ ว่า นิพพานัง ปรมัง สุขญญัง จนกลายเป็นบริกรรมไปเลย ตามความพอใจ ถ้าสวดมานาน ๆ จนเกิดฉันทะ ก็จะกลายเป็นความสุข ประดุจบรรลุนิพพานไปเลย

การสวดมนต์แรก ๆ แม้แต่ปากสวด แต่จิตเตลิดไปคิดอะไรต่ออะไรเสียตั้งนานโดยไม่รู้สีกตัว ก็อย่าไปโกรธมันมันเป็นเช่นนั้นเอง เพราะจิตเหมือนลูกลิงไม่หยุดนิ่ง ก็ต้องพยายามด้วยวิธีต่าง ๆ ให้**จิตจดจ่ออยู่กับคำสวด** หรือมีสติเป็นการฝึกสติ ท่านจึงเรียกรสวดที่อ้างถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็น พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ

การสวดอย่างมีคุณภาพ คือ ให้จิตอยู่ในคำสวดทุก ๆ คำ เช่น

อะ ระ หัง สัม มา สัม พุท โธ ภา คะ วา ... เรื่อยไปทุกคำ ถ้าสติดีจิตก็จะอยู่กับทุกคำ ตั้งแต่ต้นไปจนคำสุดท้าย

ถ้าได้อย่างนั้น การสวดก็จะมีคุณภาพมาก

อีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้จิตอยู่กับคำสวดได้ ก็คือ

วิริยะ

วิริยะ มีบทบาทสำคัญมากในการปฏิบัติธรรม ปรากฏอยู่ในหมวดธรรมหลายหมวด เช่น

อิทธิบาท ๔ = ฉันทะ **วิริยะ** จิตตะ วิมังสา

อินทรีย์ ๕ พละ ๕ = ศรัทธา **วิริยะ** สติ สมาธิ ปัญญา

โพชฌงค์ ๗ = สติ ธัมมะวิจยะ **วิริยะ** ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

วิริยะ กับ วีระ มาจากรากศัพท์เดียวกัน หมายถึง ความกล้าหาญ แก่กล้า เอาจริงเอาจัง เข้มแข็ง ความเพียร ไม่ท้อถอย หรือความเข้มแข็งทางจิตใจ

ถ้าเรียนแต่ทฤษฎีไม่ได้ลงมือปฏิบัติ จะไม่เข้าใจคุณค่าของวิริยะ แต่ในการปฏิบัติจริงจะรู้ความสำคัญยิ่งของวิริยะ เพราะถ้าจิตใจอ่อนแอไม่เอาจริงเอาจัง จิตจะเตลิดไปได้ง่ายไม่สามารถจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ฉะนั้น ถ้าในการสวดมนต์ก็ดี หรือในการเจริญอานาปานสติที่กล่าวในตอน ๓ ก็ดี ถ้าพบว่าจิตไม่สามารถจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน คอยเตลิดไปคิดโน่นคิดนี่ ต้องใช้องค์ธรรมข้อวิริยะ คือ ฉันทะ เอาจริงเอาจัง แก่กล้า เข้มแข็ง ทำให้ได้ สติสมาธิก็จะเกิดง่ายขึ้น ทำให้เข้าใจว่าทำไมศรัทธาและวิริยะจึงมีบทบาทใหญ่ในการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา

ตรงนี้จะเข้าใจว่า สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงนำมาสั่งสอนนั้นเป็นปัญญาที่ได้มาจากการปฏิบัติจริง ไม่ใช่คิดเอาโดยตรรกะ

ท่านจึงแบ่งปัญญาไว้ เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. สุตะ มยะ ปัญญา สุตะ = ฟัง มยะ = โดยทาง แปลว่า ปัญญาที่เกิดจากการฟัง หรือการรับรู้ข้อมูล ความรู้ต่อ ๆ นี้ เป็นปัญญาขั้นต้น
๒. จินตา มยะ ปัญญา จินตา = คิดด้วยความเป็นเหตุเป็นผล คือ รับรู้หรือได้รับข้อมูลอะไรมาก็เอามาคิดด้วยตรรกะ หรือความเป็นเหตุเป็นผล ทำให้ได้ความรู้หรือทางทฤษฎีทฤษฎีต่าง ๆ เช่น ความรู้ในตำราทั้งหลาย
๓. ภาวนา มยะ ปัญญา ภาวนาหมายถึงปฏิบัติหรือพัฒนา (Development) เป็นปฏิบัติปัญญา ปัญญาที่เกิดจากประสบการณ์จริง เกิดขึ้นในเนื้อในตัวจริง ๆ ไม่ใช่เป็นความรู้นอกตัว เหมือนสุตะมยะปัญญา และ จินตามยะปัญญา

การศึกษาโดยท่องวิชา จึงเป็นเพียงความรู้ขั้นแรก

วิทยาศาสตร์อย่างที่เราจักกัน เป็นความรู้ขั้นที่ ๒

ปฏิบัติปัญญาเป็นปัญญาขั้นที่สาม

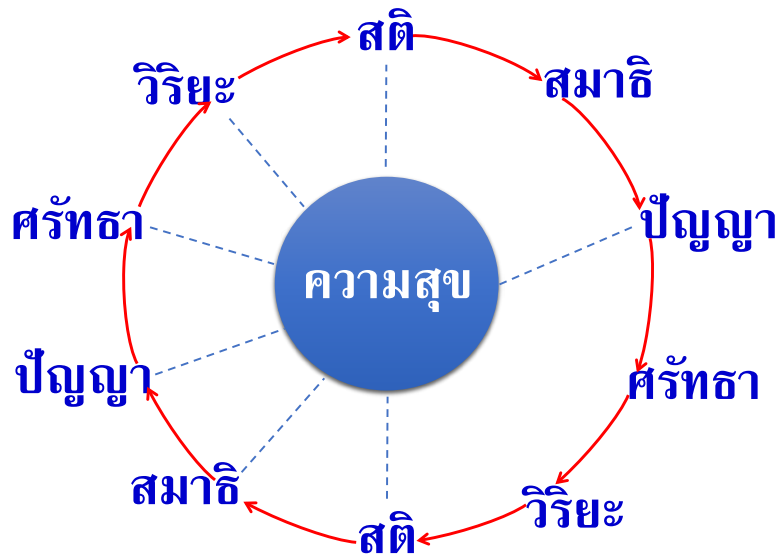
การเรียนรู้ธรรมะโดยทฤษฎีโดยไม่ได้ปฏิบัติ จะไม่เข้าใจหลายอย่างที่พระพุทธองค์นำมาสั่งสอน เพราะพระองค์ได้มาจากปฏิบัติปัญญา คิดเอาโดยตรรกะก็ไม่ออก หรือคิดเอาโดยตรรกะก็ไม่ใช้ ตรงนี้จะทำให้เข้าใจว่า ที่พระพุทธองค์ตรัสใน**กาลามสูตร**ว่า อย่าปลงใจเชื่อแม้สอดคล้องกับการคิดด้วยตรรกะ ต่อเมื่อปฏิบัติแล้วได้ผลดีจริง จึงควรเชื่อ

เพราะฉะนั้น วิธีหนึ่งที่จะเอาชนะการที่จิตไม่จดจ่ออยู่กับคำสวด หรือลมหายใจในการเจริญอานาปานสติ ที่กล่าวถึงในตอน ๓ คือ การฮึดสู้ ตั้งใจ เอาจริงเอาจัง หรือ วิริยะ

การสวดมนต์อาจสวดหลายเที่ยว หรือสวดบ่อย ๆ ก็ได้ เมื่อทำบ่อย ๆ จนเกิดฉันทะ และศรัทธา พอเริ่มสวดก็จะเกิดความปิติสุขแผ่ซ่านไปในตัว รู้สึกว่าเรามีบุญที่สวดมนต์เป็น

เมื่อสวดไป ๆ จิตสงบจะหดสั้นเป็น**คำบริกรรม** เช่น พุทโธ พุทโธ ๆ ๆ ๆ โดยคำว่าพุทโธ เป็นตัวแทนของมนต์ทั้งหมด หรือธรรมทั้งหมด

หัดสวดมนต์และบริกรรมจนเป็นนิสัย ก็จะมีความสุขเป็นวิสัย และก็จะเข้าใจซึมซาบว่า ทำไมพระพุทธองค์ทรงใช้คำว่าอินทรีย์ ๕ พละ ๕ อันหมายถึง **ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** ซึ่งหนุนเนื่องกันเป็นวง ดังรูปที่ ๕ คือ ศรัทธาหนุนวิริยะ หนุนสติ หนุนสมาธิ หนุนปัญญา ปัญญาทำให้ศรัทธาเพิ่มขึ้น ... เป็นวัฏฏะที่มีกำลังเพิ่มขึ้น ๆ โดยศรัทธาก็ทำให้เกิดสุข วิริยะก็ทำให้เกิดสุข สติก็ทำให้เกิดสุข สมาธิก็ทำให้เกิดสุข ปัญญาก็ทำให้เกิดสุข ร่วมกันทั้ง ๕ ก็ยิ่งทำให้เกิดสุข



รูปที่ ๕ วัฏฏะของอินทรีย์ ๕ พละ ๕

สุขที่ว่านี้ไม่เกิดโดยทฤษฎี แต่ถ้าปฏิบัติก็จะรู้สได้ด้วยตนเอง การรู้สได้ด้วยตนเอง เรียกว่า “สันติภูมิจิโก”

(ยังมีต่อ)