

เสียง: เครื่องมือสู่สติและสมาธิ

Sound: A Tool to Consciousness and Concentration

ศุภร บุญญาลาภา* และวิไลพร สุจริตรรรมกุล**

Suporn BOONYALAPA and Wilaiporn SUCHARITTHAMMAKUL

* นักศึกษาวิจัย ศูนย์พุทธศาสตร์ศึกษา DCI

Research Student, DCI Center of Buddhist studies, Thailand

** คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Faculty of Humanities, Kasetsart University, Thailand

ตอบรับบทความ (Received) : 08 มี.ค. 2567

รับบทความตีพิมพ์ (Accepted) : 23 มิ.ย. 2567

เริ่มแก้ไขบทความ (Revised) : 18 พ.ค. 2567

เผยแพร่ออนไลน์ (Available Online) : 31 ก.ค. 2567

บทคัดย่อ

สติและสมาธิ คือ หนึ่งในเป้าหมายในการปฏิบัติธรรมที่ชาวพุทธคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี โดยส่วนใหญ่จะนำกรรมฐาน 40 จากคัมภีร์วิสุทธิมรรคมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ รวมถึงมีการนำมาอธิบายกันอยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยสังเกตว่า คำสอนเรื่องการปฏิบัติต่าง ๆ กลับไม่ค่อยพบเห็นการนำเสียงมาใช้เป็นแนวทางมากนัก แต่ในทางปฏิบัติแล้ว สามารถพบเห็นการใช้เสียงได้เสมอ เช่น การสวดมนต์ ผู้สวดจะต้องกล่าวคำสวดมนต์ไม่ว่าจะกล่าวออกเสียงหรือกล่าวในใจ การบริกรรมภาวนา ผู้เจริญภาวนาอาจมีการบริกรรมโดยนึกคำหนึ่ง ๆ ไว้ในใจ การกระทำเหล่านี้ย่อมใช้เสียงเป็นตัวชักจูงเหนี่ยวนำทั้งสิ้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่า เสียงสามารถเป็นเครื่องมือนำไปสู่สติและสมาธิได้หรือไม่ และถ้าสามารถสำเร็จผลเป็นสมาธิได้ จะได้ผลถึงขั้นใด ผลการวิจัยพบว่า คำตอบนั้นขึ้นอยู่กับประเภทของเสียงที่ผู้ปฏิบัตินำมาใช้ โดยเสียงที่ไม่ดี หรือที่พระพุทธเจ้ากล่าวว่าเป็นเสียงที่ไม่พึงเสพ ย่อมไม่เป็นไปเพื่อความสงบ จึงไม่สามารถทำให้เกิดสติหรือสมาธิได้ แต่หากเป็นเสียงที่ดีหรือเสียงที่พึงเสพแล้ว ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดสติหรือสมาธิได้ โดยขั้นสูงสุดที่สามารถทำได้นั้น หากวิเคราะห์ด้วยมุมมองขององค์ฌาน ผู้ปฏิบัติอาจได้ระดับสติหรือสมาธิขั้นปฐมฌาน แต่หากวิเคราะห์ด้วยมุมมองของนิมิต ผู้ปฏิบัติจะได้เพียงสติเท่านั้น ไม่ถึงสมาธิขั้นปฐมฌาน

คำสำคัญ: เสียง สติ สมาธิ

Abstract

Consciousness (Pali: Sati) and concentration (Pali: Samādhī) are two well-known aims for Buddhist practitioners. These two are taught mostly by following Kammaṭṭhāna 40 from Visuddhimagga. I, however, rarely find any instruction that describes sound as a tool to develop consciousness and concentration despite the fact that many spiritual ceremonies involve sound. For example, chanters, when chanting mantras, must pronounce words either out loud or in their minds. Another example is that, when meditating, meditators might utter some words repeatedly until they reach a level of concentration (Pali: jhāna). In these two scenarios, they both use sound as a tool to induce consciousness and concentration. Therefore, I would like to research whether or not sound can actually bring about consciousness and concentration in a meditator, and if so, to what level. The research result shows that the answer depends on what type of sound the practitioners apply. If it is a bad sound, it cannot bring calm and therefore cannot lead to consciousness nor concentration. On the other hand, a good sound can lead to consciousness and concentration. In addition, for the level of concentration, if considered by factor (Pali: aṅga) the highest level the sound can lead to could be either consciousness or first level of concentration (Pali: pathama jhāna), and if considered by sign (Pali: nimitta) the sound yields only consciousness and cannot reach even the first level of concentration.

Keywords: Sound, Consciousness, Concentration

1. บทนำ

ศาสนาต่าง ๆ ย่อมมีวิธีการปฏิบัติเพื่อน้อมนำให้ศาสนิกชนได้ระลึกถึงคุณความดีของพระศาสดาในศาสนาของตน เช่น ชาวคริสต์มีการร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า ชาวอิสลามมีการอ่านออกเสียงคัมภีร์อัลกุรอาน ในศาสนาพุทธเองก็เช่นเดียวกัน ชาวพุทธมีการสวดมนต์ไหว้พระ ชาวพุทธในจีนร้องเพลงสรรเสริญพระพุทธรูป หรือชาวเนวาร์ที่นับถือศาสนาพุทธจะร้องเพลงและเต้นรำไปด้วย ศาสนพิธีเหล่านี้ได้นำเสียง มาใช้เพื่อดีงให้จิตของผู้ปฏิบัติเกิดความสงบ

คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเองก็มีตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า เสียงสามารถถึงผู้ฟังให้จดจ่อกับเสียงนั้นได้ เช่น ในอัฐสาลินี ซึ่งเป็นอรรถกถาของพระอภิธรรมปิฎก มีเรื่องราวเล่าถึงเหตุการณ์ในอดีตชาติของภิกษุ 500 รูป ผู้สืบทอดอภิธรรมหลังจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแสดงอภิธรรมโปรดพุทธมารดาอีกทอดหนึ่งนั้น มีเนื้อความอยู่ว่า ในกาลแห่งพระทศพลพระนามว่ากัสสปะ ภิกษุ 500 รูปนี้ได้เกิดเป็นค่างควา ครั้นเมื่อได้ยินภิกษุผู้ทรงพระอภิธรรม 2 รูป สาธยายพระอภิธรรมอยู่ก็ถือเอานิมิตในเสียงนั้น แม้จะไม่ได้รู้ถึงความหมายแต่อย่างใด เมื่อตายจากชาตินี้แล้วได้ไปบังเกิดในเทวโลกและมีชีวิตอยู่ถึง 1 พุทธันตร¹ ในทำนองเดียวกัน อรรถกถาสมันตปาสาทิกา เล่าถึงอดีตชาติของมณฑุกเทพบุตร ซึ่งเคยเกิดเป็นกบอยู่ที่สระคัคครา เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงธรรมแก่ชาวนครจำปา ในบริเวณนั้น กบได้ถือเอานิมิตในพระสุรเสียง ขณะนั้นคนเลี้ยงโคที่นั้งอยู่ใกล้ ๆ จะลุกขึ้นยืน ได้ยินไม้เท้าตกลงที่ศีรษะกบนั้นจนถึงแก่ความตาย กบตัวนั้นได้มาบังเกิดในภพดาวดึงส์ ก็ด้วยการถือเอานิมิตในพระสุรเสียงของพระผู้มีพระภาคเจ้าเพียงเท่านั้น² จากเรื่องทีกล่าวมา ทั้งค่างควาและกบได้ถือเอาเสียงเป็นนิมิตแบบเดียวกัน

¹ อภ.สง.อ. 75/39 (ไทย.มมร)

² วิ.มหา.อ. 1/204 (ไทย.มมร)

อย่างไรก็ดี ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านพุทธโฆสะได้ให้นิยามหรืออารมณ์ในการเจริญภาวนาหรือฝึกจิตให้เกิดสมาธิไว้ 40 อย่าง ที่เรียกว่า กรรมฐาน 40 อันได้แก่ กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 อัปปมัญญา 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตวัญฐาน และอรุพ 4 นั้น แต่พบว่ามีคำอธิบายถึงการใช้เสียงเป็นเครื่องมือในการทำสมาธิไว้ไม่ชัดเจนมากนัก

จากการสำรวจงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพบผู้ศึกษาเรื่องการนำเสียงมาใช้ในการสวดมนต์และในด้านดนตรี โดยสามารถจัดกลุ่มแนวทางการศึกษาได้ดังนี้ (1) การสวดมนต์เป็นวิธีการหนึ่งในการฝึกฝนจิตใจและเรียนรู้หลักคำสอน³ (2) ในเชิงจิตวิทยา การสวดมนต์ทำให้ผู้สวดมีความสุขและสุขภาพจิตดีขึ้น รวมถึงส่งผลให้จิตใจอ่อนคลายและลดความเครียด⁴ และ (3) ในแง่ประยุกต์ มีการนำเสียงสวดมนต์มาผสมผสานกับเสียงดนตรีและเสียงธรรมชาติ เพื่อบำบัดผู้ป่วย⁵ แต่ทั้งนี้ ผู้วิจัยยังไม่พบผู้ศึกษาวิเคราะห์เรื่องเสียงในฐานะเป็นเครื่องมือการเจริญสติและสมาธิตามกรอบแนวคิดเชิงคัมภีร์ บทความนี้ผู้วิจัยจึงมีวัตถุประสงค์ที่จะ

³ เทพพร มังธานี. “ทฤษฎีการสวดมนต์,” วารสารคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ปีที่ 29, ฉบับที่ 3, (กันยายน - ธันวาคม 2555): 125-144.

⁴ เจตพล แสงกล้า และสรินทร์ เกรย์. “การสวดมนต์ กับความสุขและสุขภาพจิตของพุทธศาสนิกชนไทย,” วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, ปีที่ 16, ฉบับที่ 1, (มกราคม - มิถุนายน 2565): 24-39.; กิจจศรีณย์ จันทรีโป. “ผลของการสวดมนต์ตามแนวพุทธศาสนา และการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,” (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556).

⁵ จิตภา เกิดสุริวงษ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, พุทธชาติ แผนสมบุญ และจักรกริช กล้าผจญ. “ผลของโปรแกรมดนตรีพุทธบำบัดต่อการเพิ่มสมาธิต่อเนืองสำหรับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร,” วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ 8, ฉบับที่ 2, (กรกฎาคม - ธันวาคม 2565): 37-63.

ศึกษาวิเคราะห์ว่า เสียงที่ไม่จำกัดเพียงเสียงสวดมนต์หรือเสียงดนตรี สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดสติและสมาธิได้หรือไม่ ถ้าได้ ได้อย่างไร และผลจากการทำสมาธิโดยใช้เสียงเป็นอารมณ์นั้น สามารถบรรลุญาณได้ถึงขั้นใด

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะของเสียงที่นำมาใช้ในกรรมฐาน
2. เพื่อวิเคราะห์ความสามารถของเสียงในการนำไปสู่สติและสมาธิ

3. ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Method) และเป็นการวิจัยเชิงคัมภีร์ (Documentary Research) โดยรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิ ข้อมูลในชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์พิเศษ ส่วนข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาศึกษาและวิเคราะห์ตีความเนื้อหา เพื่อตอบคำถามงานวิจัยอันนำไปสู่ความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเสียงกับการเจริญสติและสมาธิ

4. ผลการวิจัย

เบื้องต้นจะนำเสนอความหมายของคำสำคัญของบทความนี้ตามความหมายในพระไตรปิฎก ดังนี้

เสียง (บาลี: สัททะ) เป็นสิ่งที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ได้แก่ เสียงกลอง เสียงตะโพน เสียงสังข์ เสียงบันฑฑะว่ เสียงขบร้อง เสียงประโคม เสียงกรับ เสียงปรบมือ เสียงร้องของสัตว์ เสียงกระทบกันแห่งธาตุ เสียงลม เสียงน้ำ

เสียงมนุษย์ เสียงอมมนุษย์ หรือเสียงอื่นใด ในแง่อายตนะ เสียง คือ อายตนะภายนอกที่ต้องใช้อายตนะภายใน คือ หู ในการฟังหรือได้ยิน⁶ อย่างไรก็ตาม ในธัมมสังคณีได้ขยายขอบเขตของเสียงครอบคลุมไปถึงเสียงทั้งที่เคยฟัง กำลังฟัง จักฟัง หรือฟังฟัง เสียงที่ปรารถนา เสียงที่เป็นอารมณ์ ทั้งนี้ อาจมีชื่อเรียกว่า สัททะบ้าง สัททหายตนะบ้าง สัททธาตุบ้าง⁷

นอกจากนี้ เสียงเป็นสิ่งที่สามารถกำหนดหมายรู้ หรือยึดเป็นอารมณ์ได้ เรียกว่า สัททสัทธัญญา⁸ เป็น 1 ในกามคุณ 5 เพราะเมื่อใคร่ครวญเสียงนั้นแล้ว อาจทำให้เกิดโสมนัสหรือโทมนัส นำมาซึ่งความปรารถนา ความพอใจ เกี่ยวข้องกามอันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด หรือเกิดอุเบกขาได้⁹ ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า เสียงหมายรวมทั้งเสียงที่ได้ยินทางหู และเสียงที่คิดหรือเกิดขึ้นในใจ เป็นสิ่งที่สามารถเหนี่ยวนำให้ยึดหรือใคร่ครวญได้

ส่วนคำว่าสติและสมาธินั้น ทั้ง 2 คำนี้เป็นหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด จึงมักปรากฏคู่กันอยู่เสมอ เช่นในโพธิปักขิยธรรม¹⁰ หมวดอินทรี 5 กล่าวถึงสตินทรี สมาธินทรี หมวดพละ 5 กล่าวถึงสติพละ สมาธิพละ หมวดโพชฌงค์ 7 มีสติสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และหมวดมรรคมีองค์ 8 มีสัมมาสติ สัมมาสมาธิ อย่างไรก็ตาม สติและสมาธิมีคุณลักษณะที่แตกต่างกัน ดังนี้

สติ ความหมายว่า ความระลึกได้ ความตามระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม¹¹ ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะจะมีความรู้สึกตัวในอริยาบถ

⁶ ที.ปา. 11/146/106 (ไทย.มจร)

⁷ อภิ.สง. 34/623/199 (ไทย.มจร)

⁸ ที.ปา. 11/323/317 (ไทย.มจร)

⁹ ที.ปา. 11/315/300, 324/320-321 (ไทย.มจร)

¹⁰ โพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ ธรรมที่เกี่ยวพันแก่อริยมรรค มี 37 ประการ คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรี 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรค 8

¹¹ ที.ปา. 11/304/225 (ไทย.มจร); อภิ.วิ. 35/524/393, 550/398 (ไทย.มจร)

ต่าง ๆ¹² และสติเป็นหนึ่งในองค์ธรรมที่สำคัญ ๆ เช่น สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์¹³ อีกทั้งมีการนำสติมาใช้เป็นบาทในกรรมฐานจำนวนมาก ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 อันประกอบด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม รวมถึงอนุสสติฐาน 6 อันประกอบด้วย พุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ และเทวตานุสสติ¹⁴ ดังนั้น สติ จึงหมายถึง ความระลึกได้ ความสามารถในการตามระลึกอยู่กับกิจที่กระทำอยู่ได้

สมาธิ ตามรากศัพท์นั้นมาจาก อุปสรรค ส-อา ธาตุ ธา และเติม อิ ปัจจัย แปลว่า “วางไว้ด้วยกัน” พระไตรปิฎกให้นิยามศัพท์คำนี้ว่า สมาธิ คือ ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง (จิตตสเสกคคตา หรือ จิตตสส เอกคคตา)¹⁵ เป็นเหตุให้ตั้งจิตมั่น¹⁶ จิตที่มีสมาธิ คือจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว เหมาะแก่การใช้งาน¹⁷ สมาธิจึงหมายถึง ความมีใจตั้งมั่นจดจ่อแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ

อย่างไรก็ดี เนื่องด้วยธรรมชาติของจิตที่มักจะฟุ้งซ่าน ชัดส่ายไปมา การที่จะทำให้บุคคลมีสติหรือสมาธิได้จึงต้องอาศัยเครื่องยึดเหนี่ยว เพื่อประคับประคองจิตให้สงบ หยุดนิ่ง ตั้งมั่น เครื่องมือนี้เรียกว่า นิमित

นิमित แปลว่า เครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ นิमितที่จะนำมาใช้เป็นอารมณ์ในกรรมฐานนั้น อาจเป็นภาพหรือสิ่งใด ๆ ก็ได้ แต่ควรเป็นนิमितที่เมื่อใส่ใจพิจารณาหรือทรงจำไว้แล้ว ช่วยให้ละวิตกอันเป็นบาปอกุศลได้ ทำให้กายสงบ จิตสงบตั้งมั่น เกิดปิติ และมีสมาธิเป็นหนึ่ง¹⁸ ดังนั้น นิमित คือ วัตถุหรือสิ่งใด ๆ สำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน

¹² ที.สี. 9/214/73 (ไทย.มจร)

¹³ ที.สี. 9/310/284 (ไทย.มจร)

¹⁴ ที.สี. 9/327/328 (ไทย.มจร)

¹⁵ ม.ม. 12/462/503 (ไทย.มจร)

¹⁶ ที.ปา. 11/40/29 (ไทย.มจร)

¹⁷ ม.ม. 12/210-212/221-222 (ไทย.มจร)

¹⁸ ม.ม. 12/221/231 (ไทย.มจร); ที.ปา. 11/322/314 (ไทย.มจร)

ด้วยนิยามศัพท์ทั้งหมดนี้ แม้คำว่า เสียง จะเป็นคำที่ทราบความหมายและใช้กันโดยทั่วไปอยู่แล้ว แต่ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทต่าง ๆ ได้มีการจำแนกประเภทของเสียงออกไปอย่างกว้างขวาง ซึ่งจะได้ขยายความโดยละเอียดต่อไป

4.1 ประเภทของเสียง

จากความหมายของเสียงที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนา เสียงมีทั้งเสียงที่สามารถได้ยินทางหูและเสียงในความคิดหรือเกิดขึ้นในใจ ในหัวข้อนี้ จะได้นำเสนอการแยกประเภทของเสียงในส่วนของพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังนี้

4.1.1 ประเภทของเสียงในพระไตรปิฎก

ในสังกปัฏฐสูตร ท้าวสักกะได้ทูลถามปัญหาพระพุทธเจ้า ในเรื่องการปฏิบัติเพื่อความสำรวมในอินทรีย์ พระพุทธเจ้าได้ทรงตอบปัญหาธรรมดั่งมีใจความว่า รูปที่พึงรู้ทางตา เสียงที่พึงรู้ทางหู กลิ่นที่พึงรู้ทางจมูก รสที่พึงรู้ทางลิ้น โผฏฐัพพะที่พึงรู้ทางกาย และธรรมารมณ์ที่พึงรู้ทางใจ มี 2 อย่าง คือ ที่ควรเสพก็มี ที่ไม่ควรเสพก็มี สิ่งใดเมื่อบุคคลเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือธรรมใดแล้ว อกุศลธรรมเจริญขึ้น กุศลธรรมเสื่อมลง สิ่งนั้นไม่ควรเสพ สิ่งใดเมื่อบุคคลเสพรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือธรรมใดแล้ว อกุศลธรรมเสื่อมลง กุศลธรรมเจริญขึ้น สิ่งนั้นควรเสพ¹⁹ จึงกล่าวได้ว่า เสียงมี 2 ประเภท คือ (1) เสียงที่ไม่ควรเสพ เพราะเป็นไปเพื่ออกุศลธรรม และ (2) เสียงที่ควรเสพ เพราะเป็นไปเพื่อกุศลธรรม

4.1.2 ประเภทของเสียงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อรรถกถา อภิธัมมัตถสังคหะ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงเสียง 2 ประเภทในหลาย ๆ นัย นัยแรก คือ (1) เสียงในมนุษยโลก และ (2) เสียงในเทวโลกทิพย์ อันหมายถึงเสียงของเทวดา นัยที่ 2 คือ (1) เสียงที่อยู่ไกล โดยไม่มีกำหนดขอบเขต รวมถึงเสียงในจักรวาลอื่น และ (2) เสียงที่อยู่ใกล้ แม้แต่เสียงของหนอนที่อาศัยอยู่ในร่างกายของตน

¹⁹ ที.มหา. 10/365/292 (ไทย.มจร)

รวมถึงเสียงที่ได้ยินในตัวเองด้วย นัยที่ 3 คือ (1) เสียงหยาบ เป็นเสียงที่พอได้ยินตามปกติก่อนสมาธิจิตที่ทำการกรรม เช่น เสียงสัตว์ในป่า เสียงระฆัง เสียงกลอง เสียงสังข์ เสียงสวดของภิกษุสามเณร เสียงของคนพูดตามปกติ เสียงนก เสียงลม เสียงผีทำ เสียงน้ำเดือด เสียงใบตาลแห้งตากแดด เสียงมด เสียงปลวก และ (2) เสียงละเอียด เป็นเสียงบริกรรมของผู้ที่กำลังทำสมาธิ²⁰

ส่วนในอรรถกถา มีปรากฏข้อความว่า “สัททรูปอันแตกต่างกันหลายประเภท ด้วยอำนาจเสียงกลองเป็นต้น ด้วยสามารถความเป็นของหยาบและอ่อนเป็นต้น”²¹ ดังนั้น การจำแนกประเภทของเสียงในอรรถกถาจึงสอดคล้องกับการแบ่งประเภทของเสียงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวคือ แบ่งเสียงเป็นเสียงหยาบและเสียงละเอียด

ในทำนองเดียวกัน อภิธัมมัตถสังคหะแยกการรับรู้ด้วยผัสสะออกเป็น 2 ประเภท คือ (1) ทางปัญจทวารวิถี คือ การรับรู้ทางทวารทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เช่น การเห็นรูปร่างสีฐานและสีทางจักขุทวารหรือตา การรับรู้เสียงทางโสตทวารหรือหู เป็นต้น (2) ทางมโนทวารวิถี คือ การรับรู้ทางมโนทวารหรือมโนสัมผัส คือ การรู้ทางใจ รู้ธรรมารมณ์ สิ่งที่ใจรู้ หรือเรื่องในใจ²² นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ขยายความไว้ว่า เมื่อได้ยินคนพูด เป็นเพียงความรู้เสียง คือ ได้ยินเสียงเท่านั้น ไม่รวมไปถึงการรู้หรือเข้าใจความหมายของคำนั้น ๆ²³ ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า บุคคลหนึ่ง ๆ สามารถรับรู้เสียงได้จาก 2 ทาง ทางหนึ่ง คือ รับรู้ทางทวาร หรือได้ยินทางหู และอีกทางหนึ่ง คือ เสียงที่รับรู้ทางใจ หรือเกิดขึ้นในใจ

²⁰ พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาเพรสจำกัด, 2554), 695-696.

²¹ ชุ.เถร.อ. 53/410 (ไทย.มมร)

²² “ปริจเฉทที่ 4 วิถีสังคหวิภาค,” *พระอภิธรรมออนไลน์*, สืบค้นเมื่อ 17 พฤศจิกายน 2566, <http://abhidhamonline.org/aphi/p4/002.htm>.

²³ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ 55 (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2562), 53.

ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า เสียงแบ่งออกเป็นเสียงหยาบและเสียงละเอียด โดยเสียงหยาบ คือ เสียงที่ได้ยินทางหู รวมถึงเสียงที่อยู่ไกล หรือเสียงที่อยู่ใกล้แต่เป็นเสียงภายนอก และเสียงละเอียด คือ เสียงที่เกิดขึ้นในใจ เสียงที่เกิดขึ้นมาเอง หรือเสียงเหวตา ในบทความนี้จะนำการแบ่งลักษณะของเสียงดังกล่าวนี้มาใช้ในการวิเคราะห์ต่อไป

4.1.3 ประเภทของเสียงในบทความนี้

จากข้อมูลที่ได้สืบค้นมา ผู้เขียนขอจัดแบ่งเสียงออกเป็น 2 ประเภท คือ เสียงที่ควรเสพและเสียงที่ไม่ควรเสพ และใน 2 ลักษณะ คือ เสียงหยาบและเสียงละเอียด ดังนี้

เสียงที่ควรเสพ คือ เสียงที่ทำให้กุศลธรรมทั้งหลายเจริญขึ้น อกุศลธรรมทั้งหลายเสื่อมลง และเสียงที่ไม่ควรเสพนั่น ย่อมให้ผลในทางตรงกันข้าม อย่างไรก็ตาม เพื่อให้สามารถจำแนกประเภทของเสียงที่ควรเสพและไม่ควรเสพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จึงขอขยายความคำว่ากุศลธรรมและอกุศลธรรมเสียก่อน

คำว่า กุศลธรรม แปลว่า ธรรมที่ดี ธรรมฝ่ายดี อันมีกุศลมูล 3 ได้แก่ อโลกะ อโทสะ อโมหะ รวมถึงกุศลวิตก 3 ได้แก่ เนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก และหมายถึงโพธิปักขิยธรรม ซึ่งมีสัมมาสติ สัมมาสมาธิ เป็นหลักธรรมในนั้น²⁴ ส่วนคำว่า อกุศลธรรม แปลว่า ธรรมที่ชั่ว ธรรมฝ่ายชั่ว มีอกุศลมูล 3 ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ²⁵ อกุศลวิตก 3 ได้แก่ กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก²⁶ และรวมถึงมิจฉาสติ มิจฉาสมาธิ²⁷

ตัวอย่างหลักธรรมที่เป็นกุศลธรรมและอกุศลธรรมอื่น ๆ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ไว้ในหนังสือพุทธธรรมฉบับปรับขยายว่า กุศลธรรม ได้แก่ สติ เมตตา อโลภะ ปัญญา ปัสสัทธิ ฉันทะ มุทิตา ส่วนอกุศลธรรม ได้แก่

²⁴ วิมหา. 1/43/32 (ไทย.มจร); สัมมา. 19/22/25 (ไทย.มจร)

²⁵ ที.ปา. 11/393-394/291-292 (ไทย.มจร)

²⁶ อง.ฉก. 22/380/496 (ไทย.มจร)

²⁷ สัมมา. 19/22/24 (ไทย.มจร)

กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกัจะ วิจิกิจฉา โกรธ อีสสา มัจฉริยะ เป็นต้น²⁸

ด้วยขอบเขตของบทความนี้ จึงสามารถสรุปได้ว่า เสียงที่ควรเสพ คือ เสียงที่ทำให้เกิดสติและสมาธิ รวมถึงเสียงที่ทำให้ตั้งอยู่ในความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน ในทางตรงกันข้าม เสียงที่ไม่ควรเสพ คือ เสียงที่ไม่นำไปสู่สติและสมาธิ หรือทำให้เสื่อมจากสติและสมาธิ และยังเป็นไปเพื่อความโลภ โกรธ และหลง

ดังนั้น จากประเภทของเสียงในพระไตรปิฎก อันได้แก่ (1) เสียงที่ไม่ควรเสพ (2) เสียงที่ควรเสพ และลักษณะของเสียงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อันได้แก่ (1) เสียงหายาบ (2) เสียงละเอียด เมื่อนำมาจัดรวมเข้าด้วยกันจะสามารถแบ่งประเภทเสียงได้เป็นทั้งหมด 4 ประเภท คือ

1. เสียงหายาบที่ไม่ควรเสพ (เสียงหายาบที่ไม่นำไปสู่สติและสมาธิ)
2. เสียงหายาบที่ควรเสพ (เสียงหายาบที่นำไปสู่สติและสมาธิ)
3. เสียงละเอียดที่ไม่ควรเสพ (เสียงละเอียดที่ไม่นำไปสู่สติและสมาธิ)
4. เสียงละเอียดที่ควรเสพ (เสียงละเอียดที่นำไปสู่สติและสมาธิ)

เสียงทั้ง 4 ประเภทนี้ เป็นเสียงใดบ้าง เสียงหายาบหรือเสียงละเอียดจะนำไปสู่สติได้อย่างไร และเสียงละเอียดที่สามารถทำให้เกิดสติและสมาธิได้นั้น จะสามารถนำไปสู่สมาธิได้ถึงขั้นใด จะได้อธิบายต่อไป และนอกจากนี้ ในส่วนสุดท้ายจะกล่าวถึงเสียงกับสมาธิขั้นสูงและญาณอภิญญาเพิ่มเติม

4.2 เสียงหายาบกับสติ

เสียงหายาบในบางลักษณะเป็นเสียงที่ควรเสพเพราะสามารถก่อให้เกิดสติได้ แต่เสียงหายาบในบางลักษณะเป็นเสียงที่ไม่ควรเสพ เพราะไม่อาจก่อให้เกิดสติและสมาธิ

²⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, 260.

4.2.1 เสียงหยาบที่ไม่ควรเสพ

เสียงหยาบ ได้แก่ เสียงภายนอก หรือเสียงที่ได้ยินทางหู ไม่ว่าจะเป็นเสียงคนพูดคุยกัน เสียงร้องเพลง เสียงดนตรี เสียงรถ เสียงที่ไม่สบายหู²⁹ เสียงเหล่านี้พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้หลีกเลี่ยง ดังในพระสูตรที่กล่าวว่า ฟังอยู่ในสถานที่ที่เงียบเสียง ช่วงกลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนมีเสียงน้อย ไม่อึกทึก อยู่เป็นสุข³⁰ ห่างไกลจากเสียงที่เกิดจากการคลุกคลีด้วยหมู่คน เสียงสัญจรไปมา หรือฟังอยู่ในสถานที่ที่เรียกว่าเป็นที่สัปปายะ³¹

ดังนั้น เสียงหยาบ คือ เสียงกลุ่มคนพูดคุยกัน เสียงอึกทึกพลุกพล่าน เสียงสัญจรไปมาของรถ เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ห่างไกลจากเสียงเหล่านี้ จึงกล่าวได้ว่า เสียงเหล่านี้เป็นเสียงหยาบที่ไม่ควรเสพ เพราะเสียงเหล่านี้ทำให้อยู่ไม่เป็นสุข อีกประการหนึ่ง เพราะเสียงหยาบเหล่านี้เป็นข้าศึกบงกชกรรมฐาน จึงไม่เหมาะแก่การเจริญสติ และรบกวนการทำสมาธิ ดังที่พระสูตรกล่าวว่า ฌานมีเสียงเป็นปฏิปักษ์³²

4.2.2 เสียงหยาบที่ควรเสพ

เสียงหยาบที่ควรเสพ คือ เสียงที่เมื่อได้ฟังทางหูแล้วมีสติรู้เท่าทัน ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่กับเสียงนั้น รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจ³³ เช่น ในขณะสวดมนต์ ผู้สวดจะต้องนึกถึงบทสวดมนต์และมีสติจดจ่ออยู่กับการสวด จึงไม่คิดวอกแวกไปเรื่องอื่น ดังนั้น การที่บุคคลคนหนึ่ง เมื่อได้ยินเสียงแล้ว ไม่ว่าจะเสียงสวดมนต์ของตนเองหรือผู้อื่น เสียงน่านั่งสมาธิ เสียงเพลงบรรเลง เสียงกังสดาล หรือเสียงขันทิเบต เมื่อเสียงนั้นสามารถนำให้ผู้ที่ได้ยินเกิดมีสติหรือความระลึกได้ เสียงหยาบนั้นจัดเป็นเสียงที่ควรเสพ ดังเช่นที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้จัดสติหรือความระลึกได้นั้นไว้ในหมวดกุศลธรรม

²⁹ ม.อ. 22/76/112 (ไทย.มมร)

³⁰ อจ.ทสก. 24/11/19, 72/159 (ไทย.มจร)

³¹ อจ.สตตก. 23/61/118 (ไทย.มจร)

³² อจ.ทสก. 24/72/159 (ไทย.มจร)

³³ ที.ปา. 11/328/329 (ไทย.มจร)

4.3 เสียงละเอียดกับสติและสมาธิ

ในการทำนองเดียวกันกับเสียงหยาบ เสียงละเอียด อันได้แก่ เสียงปริกรรม หรือเสียงภายในใจนั้น หากเป็นเสียงที่ควรเสพ ย่อมทำให้เกิดสติและสมาธิ ส่วนเสียงละเอียดที่ไม่ควรเสพ ย่อมให้ผลตรงกันข้าม โดยเสียงละเอียดนั้นอาจเป็นเสียงจากความจำ (สัญญา) หรือเสียงจากการคิดปรุงแต่ง (สังขาร) ก็ได้ ดังมีข้อความในพระสูตรว่า “สัพพสัญญา (ความจำได้หมายรู้ในเสียง) นี้เรียกว่า สัญญา สัพพสัญญาเจตนา (ความจำนงเสียง) นี้เรียกว่า สังขาร”³⁴ หมายความว่า เริ่มแรกนั้นเสียงเป็นสัญญาหรือความจำได้หมายรู้ แต่เมื่อใดก็ตามที่มีความจำนงหรือเจตนาเข้ามาเกี่ยวข้องกับเสียงนั้น เช่นการตั้งใจนึกคิด เสียงนั้นจะจัดเป็นสังขาร นอกจากนี้ ตามที่ปรากฏในปฏิสัมภิทามรรค เสียงยังมี “สัพพวิตก (ความตรึกเกี่ยวกับเสียง) สัพพวิจาร (ความตรองเกี่ยวกับเสียง)”³⁵ เสียงเหล่านี้จัดเป็นเสียงละเอียดทั้งสิ้น ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า เสียงละเอียดทำหน้าที่ได้ทั้งสัญญาและสังขาร สามารถทำให้เกิดการตรึกหรือการตรอง จนนำไปสู่เสียงที่ควรเสพ และเสียงที่ไม่ควรเสพ

4.3.1 เสียงละเอียดที่ไม่ควรเสพ

เสียงละเอียดที่ไม่ควรเสพ ได้แก่ กามวิตก (การตรึกเกี่ยวกับกาม) พยาบาทวิตก (การตรึกเกี่ยวกับความขัดเคืองใจ) และวิหิงสาวิตก (การตรึกเกี่ยวกับความเบียดเบียน) เสียงเหล่านี้จัดเป็นอกุศลวิตก นอกจากนี้ กามสัญญา (ความจำได้เกี่ยวกับกาม) พยาบาทสัญญา (ความจำได้เกี่ยวกับความพยาบาท) วิหิงสาสัญญา (ความจำได้เกี่ยวกับความเบียดเบียน) จัดเป็นอกุศลสัญญาเช่นกัน ทั้งอกุศลวิตกและอกุศลสัญญา เมื่อคิดแล้วทำให้ใจฟุ้งซ่าน³⁶ จึงจัดเป็นเสียงที่ไม่ควรเสพ

³⁴ ส.ข. 17/56/84 (ไทย.มจร)

³⁵ ขุ.ป. 31/3/8-9 (ไทย.มจร)

³⁶ อภิ.วิ. 35/910/568-569 (ไทย.มจร); ขุ.อุ. 25/31/236 (ไทย.มจร)

ในการทำงานเดียวกันกับเสียงที่เกิดด้วยนิรวณ เช่น เสียงที่เกิดเพราะความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจุกุจจะ) ความร้อนใจ (พยาบาท) ความล่งเลสงสัยในพระพุท พระธรรม พระสงฆ์ (วิจิกิจฉา) หรือเสียงอันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนด (กามฉันทะ) ทำให้จิตเศร้าหมอง เป็นไปในฝ่ายเสื่อม³⁷ ก็จัดเป็นเสียงที่ไม่ควรเสพ

ดังนั้น สัททวิตกและสัททสัญญาที่เป็นอกุศลวิตก อกุศลสัญญา รวมถึงนิรวณ 4 อย่างข้างต้น จัดเป็นเสียงละเอียดที่ไม่ควรเสพ พระพุทธเจ้าจึงทรงชี้แนะให้มีความสำรวมระวัง มีสติรู้เท่าทันอยู่เสมอ เมื่อมีสติรู้เท่าทันว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นแก่จิตแล้ว ให้ละนิรวณเหล่านี้เสีย และนำเสียงละเอียดที่ควรเสพมาแทนที่

4.3.2 เสียงละเอียดที่ควรเสพ

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวยืนยันถึงการนำสัญญาและสังขารมาเป็นเครื่องมือในการเจริญสติ ดังในพระสูตรที่ว่า ในการเจริญสตินั้น ระลึกรู้ว่า “สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญสติเท่านั้น”³⁸

เมื่อเสียงเป็นสิ่งที่เราสามารถจำและหมายรู้ได้ และสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยการตั้งใจนึกคิด เสียงจึงนับว่าเป็นสัญญา (สัททสัญญา) และสังขาร (สัททสังขาร) ได้ ดังนั้น เมื่อผู้ฝึกสติจดจำหรือคิดพิจารณาเสียงใด ๆ เพื่อให้มีสติ เสียงละเอียดดังกล่าวย่อมเป็นเครื่องมือของการเจริญสติได้

นอกจากเสียงละเอียดที่ควรเสพจะทำให้เกิดสติแล้ว ยังสามารถนำไปสู่การเจริญสมาธิได้อีกด้วย แต่ทั้งนี้ในการทำสมาธิจะต้องอาศัยสติตั้งต้นและมีสติกำกับไว้อยู่ตลอด ดังจะเห็นได้จากในหลายพระสูตรที่ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พักอยู่ ณ เสนาสนะเจียบสงัด นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า มีสติสัมปชัญญะอยู่ เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ภายใน ละนิรวณ 5 อันเป็น

³⁷ ที.ปา. 11/355/380 (ไทย.มจร); ขุ.มहा.อ. 65/189 (ไทย.มจร)

³⁸ ม.มู. 12/118/115 (ไทย.มจร)

เครื่องเคร้าหมองแห่งจิต บรรลุปฐมฌาน”³⁹ และผู้ทำสมาธิจะดำรงสติเรื่อยไป จนกระทั่งถึงจุดตถฌาน กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ในทุก ๆ ฌานจะต้องใช้สติ⁴⁰ คัมภีร์ วิสุทธิมรรคได้ยืนยันในเรื่องนี้ว่า สติและสัมปชัญญะมีมาแต่ในฌานต้น ๆ⁴¹ และไม่หายไปตลอดเวลาที่เข้าฌาน

ในพระสูตรได้มีการเปรียบเทียบการกำหนดลมหายใจเข้าออกกับการ ถือเอาานิมิตจากเสียงเคาะระฆัง ดังข้อความว่า “เหมือนเมื่อบุคคลเคาะกังสดาล เสียงดังก่อเป็นไปก่อน เพราะกำหนด ใส่ใจ จดจำนิมิตแห่งเสียงดังได้ดีแล้ว เมื่อ เสียงดังก่อลง ต่อมาภายหลัง เสียงดังก่อเป็นไป เพราะกำหนด ใส่ใจ จดจำ นิमितแห่งเสียงดังได้ดีแล้ว เมื่อเสียงดังก่อเบาอีก ต่อมาภายหลัง จิตจึงเป็นไปได้ แม้เพราะนิมิตแห่งเสียงดังก่อเป็นอารมณ์ ลมหายใจเข้าหายใจออกที่หายาบ ก็ฉนั้น เหมือนกัน”⁴²

อรรถกถาในพระสูตรนี้ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า เมื่อบุคคลตีระฆัง เสียง ดังก่อเกิดขึ้นก่อน แล้วผู้ทำสมาธิกำหนดนิมิตแห่งเสียงนั้นไว้ในใจด้วยดี เรียกว่า วิตก คือ การไปรับรู้อารมณ์ครั้งแรกของใจ เมื่อเสียงระฆังดับไปแล้ว ต่อมาเสียง ครวญดังก่อขึ้นในภายหลัง แล้วใช้นิมิตแห่งเสียงครวญเป็นอารมณ์ จิตตาม ผูกพันติดต่อ เรียกว่า วิจาร⁴³ และในวิสุทธิมรรคได้อธิบายคำว่า วิตก และ วิจาร ไว้ในทำนองเดียวกันว่า วิตกเป็นสภาวะที่จิตกระทบอารมณ์ก่อนเหมือนเสียงเคาะ ระฆัง และเกิดขึ้นก่อนวิจาร ส่วนวิจารเป็นสภาวะตามผูกจิตไว้เสมอในอารมณ์ เป็นสภาพเคล้าคลึงอารมณ์⁴⁴

³⁹ ที.สี. 9/216/73 (ไทย.มจร)

⁴⁰ ส.สคา. 15/95/102 (ไทย.มจร)

⁴¹ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, 288.

⁴² ชุ.ป. 31/171/268 (ไทย.มจร)

⁴³ วิ.มหา.อ. 1/252 (ไทย.มจร); วิ.มหา.อ. 2/349 (ไทย.มจร)

⁴⁴ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, 92.

จากอรรถาธิบายข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า เสียงนำไปสู่สัททวิตก คือ การนำเสียงมาใช้ในการตรึก และสัททวิจาร คือ การภาวนาเสียงนั้นให้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ดังนั้น เสียงละเอียดจึงสามารถนำไปสู่การทำสมาธิได้ แต่สมาธิดังกล่าวนี้นับว่าเป็นสมาธิขั้นใด จะขอนำเสนอการพิจารณาแยกเป็น 2 ทาง คือ (1) ในรูปของนิमित และ (2) ในรูปขององค์ฌาน

4.3.2.1 เสียงละเอียดในรูปของนิमित

คัมภีร์วิสุทธิมรรคแบ่งนิमितเป็น 3 แบบ คือ บริกรรมนิमित อุคคหนิमित และปฐกนิमित ซึ่งเป็นการเรียงลำดับตามความประณีตและบริสุทธิ์ของนิमितจากน้อยไปมาก ผู้ทำสมาธิอาจเริ่มต้นจากการใช้บริกรรมนิमित คือ กำหนดคำใดคำหนึ่งให้เป็นอารมณ์กรรมฐาน หรือที่เรียกว่า นิमित แล้วนึกถึงคำนั้นซ้ำ ๆ อยู่ในใจ ในพระสูตรมีตัวอย่างการใช้คำบริกรรมว่า “อากาศไม่มีที่สุด”, “วิญญานไม่มีที่สุด”, “อะไร ๆ สักน้อยหนึ่งก็ไม่มี”⁴⁵ หรืออย่างกรณีที่พระจุฬปนถกเถาะบริกรรมด้วยคาถาว่า “รโฆหรณ รโฆหรณ” (แปลว่า ผ้าเปื้อนฝุ่น) พร้อมกับใช้มือลูบคลำผ้าไปด้วย⁴⁶

เมื่อจิตสงบ จะเกิดนิमितลำดับถัดมา คือ อุคคหนิमित หมายถึง เครื่องหมายที่ยึดได้ กำหนดสิ่งนั้นในจิตไว้ได้ และเมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้ว จะเกิดปฐกนิमित ซึ่งเป็นนิमितที่มีความประณีตและบริสุทธิ์ที่สุด จนปราศจากสิ่งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วน ให้ใหญ่หรือเล็กได้ตามความปรารถนา ปฐกนิमितจะเกิดพร้อมกับอุปจารสมาธิ เมื่อรักษาปฐกนิमितนั้นไว้ได้อย่างสม่ำเสมอ ก็จะสำเร็จเป็นอัปปนาสมาธิต่อไป⁴⁷

⁴⁵ อภ.วิ. 35/508/386 (ไทย.มจร)

⁴⁶ ชุ.ธ.อ. 40/330 (ไทย.มจร)

⁴⁷ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, 219.

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบขั้นของนิมิต และผลที่ได้เป็นสติหรือสมาธิ ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค

นิมิต	สติ / สมาธิ
บริกรรมนิมิต	สติ
อุคคหนิมิต	สติ
ปฏิภาคนิมิต	สติ + อุปจารสมาธิ
	สติ + อัปปนาสมาธิ

จากตารางข้างต้นจะเห็นว่า เมื่อยังมีการบริกรรมคำภาวนาอยู่ ย่อมยังให้เกิดสติเป็นที่แน่นอน แต่จะนำไปสู่สมาธิขั้นไหนนั้น ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานว่าไปไม่ถึงปฏิภาคนิมิต ด้วยว่าปฏิภาคนิมิตไม่มีสี สามารถขยายได้ หดได้ ในขณะที่เสียงไม่มีคุณสมบัติเหล่านั้น จึงอาจอนุมานได้ว่า การบริกรรมด้วยเสียงจึงทำได้เพียงขั้นอุคคหนิมิต คือ ได้แค่ระดับสติ

4.3.2.2 เสียงละเอียดในรูปขององค์ฌาน

รูปฌานตามเนื้อความในพระสูตรมี 4 ขั้น คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน และมีการกล่าวถึงองค์ฌานในฌานขั้นต่าง ๆ ด้วยข้อความอย่างเดียวกันว่า

ปฐมฌาน	สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวก
ทุตติยฌาน	วิตก วิจารณ์สงบระงับไป มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ
ตติยฌาน	ปิติจางคลาย มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย
จตุตถฌาน	ละสุขและทุกข์ โสมนัสและโทมนัสดับไป มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่ ⁴⁸

⁴⁸ ที.ส. 9/95-96/37-38 (ไทย.มจร)

อย่างไรก็ดี องค์ฌานในพระอภิธรรมและในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีความแตกต่างไปจากองค์ฌานในพระสูตรเล็กน้อย กล่าวคือ ในทุกฌาน ตั้งแต่ปฐมฌานถึงจตุตถฌาน จะมีเอกัคคตาเพิ่มเข้ามาเป็นองค์ฌานอีกอย่างหนึ่ง นอกจากนี้ คัมภีร์วิสุทธิมรรคยังได้ขยายความไว้ว่า ฌานย่อมเกิดร่วมกับวิตก ร่วมกับวิจาร์⁴⁹ ส่วนในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ มีข้อความอธิบายว่า องค์ฌานทั้ง 5 ที่ประกอบด้วยวิตก วิจาร์ ปีติ สุข และเอกัคคตาที่เกิดขึ้นในปฐมฌานนั้น เป็นเครื่องทำลาย ประหาร เผา ข่ม นิรณทั้ง 5 ประการไปพร้อมกันในขณะเดียวกัน⁵⁰ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า วิตกและวิจาร์จัดเป็นองค์ฌานของปฐมฌาน

จากที่ได้ทราบแล้วว่า จิตที่กำหนดเสียงละเอียดไว้ในใจและจำได้แล้วเรียกว่า วิตก จิตที่ตามผูกพันติดต่อและใช้เสียงละเอียดเป็นอารมณ์ เรียกว่า วิจาร์ เท่ากับผู้ปฏิบัติเริ่มเข้าสู่ชั้นปฐมฌาน หากผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตเป็นเอกัคคตาได้ ก็นับว่าเป็นสมาธิในชั้นปฐมฌานอย่างสมบูรณ์ สิ่งที่น่าสังเกต คือ เมื่อเข้าถึงทุติยฌาน วิตก วิจาร์ จะสงบระงับไป หรืออาจกล่าวได้ว่า สัททวิตกและสัททวิจาร์ระงับไปนับตั้งแต่ทุติยฌานนั่นเอง ดังนั้น เมื่อวิเคราะห์เสียงละเอียดในรูปขององค์ฌาน จึงอาจเป็นไปได้ว่าสามารถทำสมาธิได้ถึงชั้นปฐมฌาน และการที่นิรณ 5 สงบระงับไปหมายความว่า เสียงละเอียดที่เป็นสัททสังขารย่อมหมดไปในชั้นทุติยฌานนี้

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบองค์ฌาน และผลที่ได้เป็นสติหรือสมาธิในรูปฌาน 4
ตามพระไตรปิฎก

องค์ฌาน	สติ / สมาธิ (รูปฌาน 4)
สัททวิตก สัททวิจาร์	สติ
สัททวิตก สัททวิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา	ปฐมฌาน

⁴⁹ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, 251.

⁵⁰ “ปริจเฉทที่ 1 ชื่อจิตตสังคหวิภาค,” พระอภิธรรมออนไลน์, สืบค้นเมื่อ 24 ตุลาคม 2566, <http://abhidhamonline.org/aphi/p1/059.html>.

จากที่ผู้วิจัยตั้งข้อสงสัยไว้ว่า เสียงมีส่วนเกี่ยวข้องกับกรรมฐานอย่างไร จากข้อมูลข้างต้น อาจพอทราบได้ว่า เสียงมีส่วนสำคัญในการเจริญสติและนำไปสู่สมาธิ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังพบข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งแบ่งลักษณะกรรมฐาน 40 ออกเป็นประเภทต่าง ๆ โดยการถือเอาไว้เป็น 3 ประเภท คือ (1) ถือเอาจากการเห็น เช่น กสิณกรรมฐาน ถือเอาได้ด้วยสิ่งที่ได้เห็น (2) ถือเอาจากการสัมผัส เช่น อานาปานสติกรรมฐาน และ (3) ถือเอาจากการได้ยิน มี 19 กรรมฐาน ได้แก่ อนุสสติ 8 อัปมัณญา 4 อาหารปฏิกุศลสัญญา จตุธาตุววัฏฐาน อรูป 4 และกายคตาสติ⁵¹ ข้อมูลตรงนี้ อาจช่วยแสดงให้เห็นว่า ความจริงแล้ว ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็มีการกล่าวถึงเสียงเป็นกรรมฐาน เพียงแต่ไม่ได้นำเสียงมาอธิบายหรือยกเป็นตัวอย่างในแง่ของนิมิตหรือในหัวข้อของฌาน

นอกเหนือจากรายละเอียดของเสียงทั้ง 4 ประเภทตามที่ได้แสดงมาแล้วนี้ ในพระไตรปิฎกยังกล่าวถึงเสียงกับสมาธิในแง่มุมอื่น ๆ คือ สมาธิที่บริสุทธิ์จะไม่ได้ยินเสียงหยาบ และเสียงสามารถนำมาใช้ให้เกิดอภิญญาได้

4.4 เสียงกับสมาธิขั้นสูง

การทำสมาธิแล้วยังได้ยินเสียงภายนอกหรือเสียงหยาบนั้น ถือเป็นสมาธิที่ไม่บริสุทธิ์ ตามที่พระพุทธเจ้าได้กล่าวว่า การที่พระโมคคัลลนะเข้าอาเนญชสมาธิ (อรูปฌาน) อยู่ และยังได้ยินเสียงโหลงข้างลงน้ำแล้วขึ้นจากน้ำส่งเสียงดังเหมือนนกกระเรียน สมานินั้นมีอยู่จริง แต่ยังไม่บริสุทธิ์⁵² ส่วนสมาธิที่บริสุทธิ์นั้น ย่อมไม่ได้ยินเสียงภายนอกหรือเสียงหยาบแล้ว ดังเช่นในมหาปริณิพพานสูตร มีใจความว่า อาฬารดาบส กาลามโคตรไม่ได้ยินเสียงเกวียนประมาณ 500 เล่มที่ผ่านไป⁵³ และอีกเรื่องหนึ่ง คือ คราวหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ เมืองอาตุมา มีฝนตกหนักมาก ฟาคะนอง เสียงฟ้าผ่า ครื้นครั่นสนั่นไหว ขาวนาสองพี่น้อง และโคสีตัว ถูกสายฟ้าฟาดสิ้นชีวิต ไกลที่ประทับพักอยู่นั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงอยู่

⁵¹ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, 190.

⁵² วิ.มहा. 1/232/246 (ไทย.มจร)

⁵³ ที.มहा. 10/192/141 (ไทย.มจร)

ด้วยวิหารธรรมอันสงบ ไม่ทรงได้ยินเสียงทั้งหมดนั้นเลย⁵⁴

นอกจากนี้ ในแง่ของความสามารถในการรับรู้เสียงหยาบและเสียงละเอียด ผู้ที่เจริญสติอย่างได้ยินทั้งเสียงหยาบและเสียงละเอียด ผู้ที่เข้าฌานแล้วยังอาจได้ยินเสียงหยาบอยู่ในคัมภีร์วิมุตติมรรคกล่าวว่า การหยุดเสียงมีตามลำดับ กล่าวคือ บุคคลเมื่อเข้าฌาน ย่อมได้ยินเสียงแต่ไม่สามารถหยุดได้ เพราะความสามารถในการได้ยินและความสามารถในการพูดเป็นคนละอย่างกัน ผู้เข้ารูปฌานยังมีเสียงรบกวน⁵⁵ และจากบทวิเคราะห์ข้างต้น ฌานขั้นที่ 2 ไม่มีวิตกวิจารณ์ จึงไม่มีทั้งเสียงละเอียดที่เป็นทั้งสังขารและสัญญา อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนไม่พบหลักฐานเกี่ยวกับการได้ยินเสียงในฌาน 2 ถึงฌาน 4 ในพระไตรปิฎก แต่พบในสารนิพนธ์ของพระสหชาติ อธิปถุโณ (กำขามา) และบทความของพระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี, กาญจนนา หาญศรีวรพงศ์ โดยผู้วิจัยทั้ง 3 ท่านมีข้อค้นพบสอดคล้องไปในทางเดียวกันว่า แม้เสียงภายนอกจะดังเพียงใดก็ตาม ผู้บรรลุนิพพานจะได้ยินเสียงนั้นเบาลงกว่าเดิมและไม่สะดุ้งหวั่นไหวไปกับเสียงนั้น ส่วนผู้บรรลุนิพพานยังไม่ได้ยินเสียงใด ๆ เลย⁵⁶ ดังนั้น จึงสามารถแจกแจงการรับรู้เสียงหยาบและเสียงละเอียดในขั้นสติและสมาธิขั้นต่าง ๆ ดังนี้

⁵⁴ ที.มหา. 10/120-121/152-153 (ไทย.มจร)

⁵⁵ พระอุปัชฌาย์, คัมภีร์วิมุตติมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560), 158-159.

⁵⁶ พระสหชาติ อธิปถุโณ (กำขามา), “ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในฌานสูตร,” (สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561), 17-18.; พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี และกาญจนนา หาญศรีวรพงศ์, “วิธีการเข้าฌานในพระพุทธศาสนา,” วารสารร้อยแก่นสาร, ปีที่ 8, ฉบับที่ 5 (พฤษภาคม 2566): 603, 605.

ตารางที่ 3 การได้ยินเสียงหยาบและเสียงละเอียดในขณะเจริญสติและสมาธิในแต่ละขั้น

ผล	ขั้นของสมาธิ	สติ	เสียงหยาบ	เสียงละเอียด (สังขาร)	เสียงละเอียด (สัญญา)
สติ	-	มี	ได้ยิน	มี	มี
สมาธิ	ฌาน 1	มี	ได้ยิน แต่ไม่รำคาญ ในเสียง	ลดน้อยลง	มี
	ฌาน 2	มี	ไม่พบหลักฐานในพระไตรปิฎก		
	ฌาน 3	มี			
	ฌาน 4	มี			

ยิ่งไปกว่านั้น เสียงยังเป็นเครื่องมือให้ได้มาซึ่งญาณและอภิญญา อันได้แก่ โสตธาตุวิสุทธิญาณ หรือญาณทิพพโสตรอีกด้วย กล่าวคือ เมื่อบุคคลเจริญสมาธิแล้ว ใส่ใจในสัททณิมิตทั้งหลาย ในที่ไกลบ้าง ที่ใกล้บ้าง หยาบบ้าง ละเอียดบ้าง เสียงทางทิศต่าง ๆ จนถึงทิศเบื้องต่ำ และทิศเบื้องบน น้อมนำจิตไปเพื่อโสตธาตุวิสุทธิญาณ ย่อมได้ยินเสียง 2 ชนิด คือ เสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและใกล้ ด้วยหุทธิยอันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ญาณนี้ชื่อว่าโสตธาตุวิสุทธิญาณ⁵⁷

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายการได้ทิพพโสตรไว้ดังนี้ ให้ภิกษุนั้นเข้าฌานและออกจากฌาน เมื่อออกจากฌานแล้วให้นึกถึงเสียงสัตว์ในป่าอันเป็นเสียงหยาบก่อน แล้วระลึกถึงเสียงที่ละเอียดขึ้น ๆ ตามลำดับ กำหนดเสียงทั้งหลายในทิศต่าง ๆ ไว้ในใจ แล้วทำเสียงอย่างใดอย่างหนึ่งให้เป็นอารมณ์เกิดขึ้นว่า “ทิพพโสตรธาตุจักเกิดขึ้นในบัดนี้” ญาณทิพพโสตรก็จะเกิดขึ้น นอกจากนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ผู้ที่ฝึกทิพพโสตรหรือคนที่มึบวิกรมสมาธินี้ จะได้ยินเสียงดังชัดเจนกว่าคนปกติทั่วไปได้ยินเป็นอันมาก⁵⁸

⁵⁷ ชุ.ป. 31/103/161 (ไทย.มจร)

⁵⁸ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, 817.

การใช้เสียงเป็นนิมิตเพื่อเกิดโสตธาตุวิสุทธิญาณและทิพพโสตนี้เป็นเครื่องยืนยันว่า สามารถนำเสียงมาใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งในการปฏิบัติได้

5. วิเคราะห์และอภิปราย

การศึกษาเรื่องเสียงจากพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์วิสุทธิมรรค และอภิธัมมัตถสังคหะนั้น ทำให้ทราบว่า เสียงมีการแบ่งประเภทต่าง ๆ ดังนี้ (1) เสียงหยาบ คือ เสียงภายนอกที่ได้ยินทางหู (2) เสียงละเอียด คือ เสียงภายในใจ ไม่ว่าจะเป็นวิตก วิจารณ์ ซึ่งอาจจัดเป็นสังขาร (การปรุงแต่ง) หรือสัญญา (การจำได้หมายรู้) (3) เสียงที่ไม่ควรเสพ คือ เสียงที่ไม่ทำให้เกิดสติหรือสมาธิได้เลย (4) เสียงที่ควรเสพ คือ เสียงที่นำไปสู่สติและสมาธิ และสามารถจัดเสียงลักษณะต่าง ๆ ลงในเสียงแต่ละประเภทได้ตามตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ 4 ลักษณะเสียง 4 ประเภท (ควรเสพและไม่ควรเสพ เสียงหยาบและละเอียด)
และตัวอย่างของเสียงในแต่ละประเภท

ลักษณะของเสียง	เสียงหยาบ (เสียงภายนอก)	เสียงละเอียด (เสียงภายในใจ)
เสียงที่ไม่ควรเสพ	เสียงรบกวน เสียงพูดคุยกัน เสียงอึกทึก เสียงในที่พลุกพล่าน	เสียงความล่งเลสงสัย เสียงฟุ้งซ่านรำคาญใจ (นิวรณ์)
เสียงที่ควรเสพ	เสียงที่นำมาเป็นนิมิตได้ เช่น เสียงสวดมนต์ เสียงน่านั่งสมาธิ เสียงเพลงบรรเลง เสียงเคาะระฆัง เสียงขันทิเบต	เสียงภาวนา (สัททสัญญา)

เมื่อวิเคราะห์ถึงเสียงในฐานะเครื่องมือเจริญสติและสมาธินั้น เสียงหยาบที่ควรเสกนำไปสู่สติ เพราะทำให้ผู้ที่ได้ยินจดจ่ออยู่กับเสียงนั้น โดยไม่วกแวกหรือคิดฟุ้งซ่านไปกับสิ่งอื่น เช่น เสียงสวดมนต์ เสียงเพลงบรรเลง เสียงระฆัง และเนื่องจากการทำสมาธิย่อมต้องมีสติกำกับอยู่เสมอ เสียงละเอียดที่ควรเสกจึงนำไปสู่ทั้งสติและสมาธิ ดังที่นักปฏิบัติชาวพุทธได้ใช้เสียงปริกรรมเป็นปกติ เช่น เสียงภาวนาว่า “พุทโธ” “สัมมาอะระหัง” หรือ “ยุบหนอ-พองหนอ”

ลำดับขั้นของสมาธิที่เสียงสามารถนำไปถึงนั้น ถ้าวิเคราะห์ในแง่มิติอย่างคำปริกรรม เนื่องจากไม่มีหลักฐานชี้ชัดได้มากพอ จึงเพียงอนุมานได้ว่าเสียงช่วยให้เกิดสติเท่านั้น แต่ถ้าวิเคราะห์ในแง่องค์ฌาน จากที่ค้นพบว่า เสียงหยาบจากภายนอกที่ได้ยินทางหู ใช้เป็นนิมิตหรือเครื่องมือในการให้จำเรียกว่า สัททสัณญา ส่วนเสียงละเอียดที่จำได้หรือกำหนดไว้ในใจแล้วเรียกว่า วิตก เมื่อภาวนาต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ จิตตามผูกพันติดต่อ เรียกว่า วิจารณ์ เมื่อจิตเป็นเอกัคคตา ย่อมนับว่าเป็นสมาธิในขั้นปฐมฌาน แต่ไม่สามารถไปถึงทุติยฌาน เนื่องจากฌานในขั้นนี้ วิตก วิจารณ์ จะระงับไป ดังนั้น เสียงละเอียดจึงเป็นเครื่องมือในการเจริญสติ และสมาธิได้มากที่สุดเพียงขั้นปฐมฌาน ส่วนผลที่เกิดจากเสียงทั้ง 4 ประเภทนั้น สามารถสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบประเภทของเสียงที่ควรเสพและไม่ควรเสพ เสียงหยาบและ
ละเอียด กับผลของสติและสมาธิ

ประเภทของเสียง	การส่งผลของเสียงหยาบ (เสียงภายนอก)	การส่งผลของเสียงละเอียด (เสียงภายในใจ)
เสียงที่ไม่ควรเสพ	เกิดกุศลธรรม ไม่เกิดสติและสมาธิ	เกิดกุศลธรรม ไม่เกิดสติและสมาธิ
เสียงที่ควรเสพ	เกิดกุศลธรรม ได้แก่ 1. สติ	เกิดกุศลธรรม ได้แก่ 1. สติ ในการบริกรรม 2. วิตก วิचार ในอุปัชฌายสมาธิ 3. วิตก วิचार ในอัปปนาสมาธิ หรือปฐมฌาน

ทั้งนี้ จากหลักฐานวิธีฝึกการทำอภิญญาหรือทิพพโสต สามารถทำได้โดยการใช้เสียงทั้งหยาบและละเอียดเป็นเครื่องมือ สิ่งนี้เป็นหลักฐานช่วยยืนยันว่าเสียงสามารถนำมาใช้ให้เกิดสติและสมาธิได้จริง และสามารถยังให้เกิดสมาธิได้สูงสุดถึงขั้นปฐมฌาน รวมถึงการได้ทิพพโสต

ประการสุดท้าย เหตุผลที่คัมภีร์วิสุทธิมรรคไม่ได้นำเสียงมาอธิบายในเรื่องกรรมฐานไว้อย่างชัดเจน ในฐานะผู้วิจัยมีความเห็นว่า แม้จะมีการนำเสียงมาใช้บริกรรม แต่เนื่องจากเสียงไม่มีรูปร่าง จึงไม่สามารถเทียบเคียงกับปฏิภาคนิมิต ที่อธิษฐานให้ย่อหรือขยายได้ เมื่อไม่เกิดปฏิภาคนิมิต จึงยากที่จะจัดเป็นขั้นสมาธิ อย่างไรก็ตาม ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า เสียงสามารถนำมาใช้ได้ ในกรรมฐาน 19 วิธี ดังนั้น เสียงจึงมีบทบาทสำคัญในการทำกรรมฐาน เพียงแต่ไม่ได้ถูกกล่าวไว้อย่างชัดเจน ซึ่งอาจทำให้เข้าใจผิดว่ากรรมฐาน 40 ไม่ได้ใช้เสียง แต่ความจริงแล้วเสียงเป็นส่วนหนึ่งในการทำกรรมฐาน และเป็นประโยชน์ในการเจริญสติและสมาธิ

5. สรุป

การศึกษาวิเคราะห์เรื่องเสียงในฐานะเป็นเครื่องมือเจริญสติและสมาธิพบว่า คัมภีร์ทางพุทธศาสนาได้มีการอธิบายความหมายของเสียงไว้อย่างละเอียดลึกซึ้ง เสียงมิใช่เป็นเพียงแค่เครื่องมือในการติดต่อสื่อสาร แต่การแจกแจงรายละเอียดของเสียงเป็นประเภทต่าง ๆ อันได้แก่ เสียงหยาบและเสียงละเอียด เสียงที่ควรเสพและเสียงที่ไม่ควรเสพนั่น ทำให้ตระหนักว่า ไม่ว่าเสียงนั้นจะเป็นเสียงหยาบหรือเสียงละเอียดก็ตาม ผู้ปฏิบัติพึงเลือกฟังเสียงที่เป็นไปเพื่อกุศลธรรมที่ก่อให้เกิดการเจริญสติและสมาธิ และพึงหลีกเลี่ยงเสียงอกุศลธรรมที่ไม่ก่อให้เกิดสติและสมาธิ

เสียงที่ควรเสพ คือ เสียงหยาบที่นำไปสู่สติ ทำให้ผู้ที่ได้ยินมีใจจดจ่ออยู่กับเสียงนั้น ดังจะเห็นได้จากการใช้เสียงในการสวดมนต์ เสียงละเอียดที่ควรเสพย่อมนำไปสู่การมีสติและสมาธิ โดยมีเสียงบริกรรมเป็นจุดเริ่มต้นในการเจริญสติ ซึ่งผู้ปฏิบัติย่อมต้องมีใจจดจ่ออยู่กับการบริกรรมเช่นกัน เมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมยังให้ผู้ปฏิบัติสำเร็จผลถึงขั้นปฐมฌานได้ และยิ่งไปกว่านั้น เสียงยังเป็นเครื่องมือที่นำไปสู่การทำอภิญญาหรือทิพพโสตได้

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังสอดคล้องกับเรื่องราวบุพกรรมของพระอรหันต์ 500 รูป ครั้นเมื่อเกิดเป็นค่างควา และของมัจฉาทูกเทพบุตร ที่ถือเอา นิมิตในเสียง แม้ไม่ได้เข้าใจความหมายที่จะสามารถพิจารณาหลักธรรมไปตามที่ได้ยินได้ เพียงแต่มีจิตที่สงบเป็นหนึ่งย่อมเกิดเป็นสติและสมาธิได้ อันเป็นจิตที่เป็นกุศลธรรมและมีผลทำให้ได้ไปบังเกิดในสวรรค์ และการศึกษาค้นคว้านี้ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการเจริญสติและสมาธิด้วยวิธีการอีกแบบหนึ่ง คือ การใช้เสียง ซึ่งแม้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคจะไม่ได้แสดงรายละเอียดไว้อย่างชัดเจน แต่ได้มีการกล่าวถึงกรรมฐาน 19 วิธีที่สามารถถือเอาได้โดยการได้ยินเสียง ดังนี้ เสียงจึงมีประโยชน์ในฐานะที่เป็นเครื่องมือเจริญสติและสมาธิได้จริง โดยควรเลือก

ใช้เสียงที่เกื้อหนุนต่อกุศลธรรม ตามแนวทางปฏิบัติทางพุทธศาสนาในโอวาทปาฏิโมกข์ 3 ที่ว่า ไม่ทำบาปทั้งปวงด้วยการละเสียงที่ไม่ควรเสพ ทำกุศลให้ถึงพร้อมด้วยการเจริญเสียงที่ควรเสพ และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ด้วยการใช้เสียงในการเจริญสติและสมาธินั่นเอง

บรรณานุกรม

• ภาษาไทย

1. คัมภีร์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2554.

พระอุปัชฌาย์. คัมภีร์วิมุตติมรรค. แปลและเรียบเรียงโดย พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2560.

2. หนังสือ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรมฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ 55. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2562.

3. บทความ

จิตาภา เกิดสุริวงษ์, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง, พุทธชาติ แผนสมบุญ และจักรกริช กล้าผจญ. “ผลของโปรแกรมดนตรีพุทธบำบัดต่อการเพิ่มสมาธิต่อเนื้อสำหรับนักเรียนที่มีความต้องการพิเศษระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิบูลประชาสรรค์ กรุงเทพมหานคร.” วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ 8, ฉบับที่ 2, (กรกฎาคม - ธันวาคม 2565): 37-63.

เจตพล แสงกล้า และรศรินทร์ เกรย์. “การสวดมนต์ กับความสุขและสุขภาพจิตของพุทธศาสนิกชนไทย.” *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*, ปีที่ 16, ฉบับที่ 1, (มกราคม - มิถุนายน 2565): 24-39.

เทพพร มั่งธานี. “ทฤษฎีการสวดมนต์.” *วารสารคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, ปีที่ 29, ฉบับที่ 3, (กันยายน - ธันวาคม 2555): 125-144.

พระมหาภิรัฐภรณ์ อัสมาลี และกาญจนา หาญศรีวรพงศ์. “วิธีการเข้าฌานในพระพุทธศาสนา.” *วารสารร้อยแก่นสาร*, ปีที่ 8, ฉบับที่ 5, (พฤษภาคม 2566): 591-607.

4. วิทยานิพนธ์

กิจจศรีณย์ จันทรีโป. “ผลของการสวดมนต์ตามแนวพุทธศาสนา และการทำสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2556.

พระสหชาติ อธิปัญญา (กำขามา). “ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในฌานสูตร.” สารนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2561.

5. ข้อมูลจากเว็บไซต์

พระอธิธรรมออนไลน์. “ปริจเฉทที่ 1 ชื่อจิตตสังคหวิภาค.” สืบค้นเมื่อ 24 ตุลาคม 2566. <http://abhidhamonline.org/aphi/p1/059.html>.

_____. “ปริจเฉทที่ 4 วิถีสังคหวิภาค.” สืบค้นเมื่อ 17 พฤศจิกายน 2566. <http://abhidhamonline.org/aphi/p4/002.htm>.