

บทที่ ๔

การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น โดยหลักสำคัญ ประกอบด้วย ความเพียร สติ สัมปชัญญะระลึกอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ของรูปนามอยู่เสมอ ๆ จนกระทั่งอินทรีย์ทั้ง ๕ แก่กล้าสมดุลพร้อม เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง จนรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ สู่การบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคล มี ๔ ประเภท คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ถือว่าเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติเพื่อจะนำตนไปสู่ความพ้นทุกข์ อันเป็นบรมสุข กล่าวคือ มรรค ผล นิพพาน ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการศึกษาไว้ดังต่อไปนี้

- ๔.๑ ความหมายของการพัฒนาอินทรีย์ ๕
- ๔.๒ องค์ประกอบของการพัฒนาอินทรีย์ ๕
- ๔.๓ หลักการพัฒนาอินทรีย์ ๕
- ๔.๔ การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ด้วยอาหารของวิชาและวิมุตติ
- ๔.๕ การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ด้วยอาการ ๙
- ๔.๖ อานิสงส์ของการพัฒนาอินทรีย์ ๕
- ๔.๗ พระอรหันต์กับการพัฒนาอินทรีย์ ๕
- ๔.๘ สรุปท้ายบท

๔.๑ ความหมายของการพัฒนาอินทรีย์ ๕

คำว่า อินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่, สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน, ธรรมที่เป็นเจ้า การในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง ๆ^๑ หรือแปลว่า ความเป็นใหญ่ หรือการกระทำของผู้เป็นใหญ่^๒

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๕๕.

^๒ ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภิรมย์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๔.

อีกความหมาย คือ เป็นอธิปัตติ (ความเป็นใหญ่) กล่าวคือ การครอบงำ เพราะครอบงำเสียซึ่งอัสสัทธิยะ ความไม่เชื่อ โกสัชชะ ความเกียจคร้าน ปมาทะ ความประมาท วิกเขปะ ความฟุ้งซ่าน และสัมโมหะ ความหลง^๓

คำว่า การพัฒนา คือ การเจริญ หรือภาวนา^๔ เป็นการฝึกให้เป็น การทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ทำให้เติบโต และเจริญเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการฝึกฝนอบรมตามข้อปฏิบัติของมรรค หรือการลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์^๕

การพัฒนาอินทรีย์ ๕ คือ การปฏิบัติที่มีหลักการพัฒนาเป็นไปตามลำดับ โดยการฝึกให้เป็น การทำให้เกิดมีขึ้นบ่อย ๆ ในอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิอินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์ โดยผู้ปฏิบัติต้องรู้วิธีการทำอินทรีย์ ๕ ให้เจริญขึ้น คำว่า เจริญ อธิบายว่า ภาวนา การเจริญ มี ๔ อย่าง^๖ คือ

๑. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่า ธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน
๒. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่า อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน
๓. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่า นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป
๔. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่า ปฏิบัติเนื่อง ๆ

๑. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่า ธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน คือ ทำให้สมดุลโดยวิธีการต่าง ๆ เช่นการปรับความสมดุล^๗ ในหลักธรรมทั้ง ๕ คือ สัทธินทรีย์ ควรมีความสมดุลกับปัญญาอินทรีย์ วิริยอินทรีย์ควรมีความสมดุลกับสมาธิอินทรีย์ สตินทรีย์เป็นเครื่องกำหนดรู้ไม่หลงลืม สตินั้นควรมีไว้มากเป็นการดีเพื่อทำหน้าที่ในการกำหนดรู้ว่า สัทธินทรีย์กับปัญญาอินทรีย์มีความสมดุลกันหรือไม่ วิริยอินทรีย์กับสมาธิอินทรีย์ มีความสมดุลกันหรือไม่

๒. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่า อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน ในขณะปฏิบัติ เรียกว่า เอกรสภาวนา มีความหมายว่า การภาวนามีรสเป็นอย่างเดียวกัน คือ เมื่อนักปฏิบัติเจริญสัทธินทรีย์ อินทรีย์ที่เหลือ ๔ อย่าง มีกิจเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจสัทธินทรีย์ ชื่อว่า ภาวนา

^๓ พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๑๐.

^๔ พระมหาไสว ญาณวีโร, **คู่มือวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ**, หน้า ๙๐๒.

^๖ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๑ - ๔๕.

^๗ ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/๑๔๔/๗๖๐.

อินทรีย์ทั้งหลายมีกิจเป็นอย่างเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นวิริยอินทรีย์ สตินอินทรีย์ สมาธิอินทรีย์ หรือปัญญาอินทรีย์ คือ เมื่อมีศรัทธาแล้ว ธรรมอีก ๔ ประการที่เหลือ คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ก็จะเป็นองค์ประกอบที่มีส่วนร่วมในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ กล่าวคือ วิริยะทำให้หนักปฏิบัติจดจ่อในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและใจ สติเป็นเครื่องระลึกตามกำหนดรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง สมาธิทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรมที่กำหนดรู้ด้วยสติ จัดว่าเป็นวิปัสสนาขณิกสมาธิ ปัญญาทำให้ยังเห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจนว่า มีเพียงรูปนาม ไม่ใช่ตัวตนบุคคล เรา เขา เป็นบุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ธรรม ๕ ประการนี้เป็นเหมือนกล้องจุลทัศน์ที่ช่วยให้เหล่าสัตว์รู้เห็นธรรมหรือรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง

๓. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่า นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป คือ ความเพียรที่จัดว่า ที่สมควรแก่ธรรม นั้นเป็นความเพียรในการอบรมจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลส หรือความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมเข้าถึงกุศลธรรม เมื่อเกิดกุศลธรรมขึ้นมา ความเพียรก็คอยอุปถัมภ์ คือ ค้ำจุนหรือประคองจิตไว้ มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือเพื่อรักษาไม่ให้เลือนหาย เจริญไพบูลย์ เจริญเต็มแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว^๘ อาศัยความเพียรนั้นเข้าไป ชื่อว่าภาวนา

๔. ชื่อว่าภาวนา เพราะมีความหมายว่า ปฏิบัติเนื่อง ๆ คือ พระโยคาวจรเมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งเนกขัมมะหรือเมื่อละพยาบาทแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งอพยาบาท ฯลฯ เมื่อละกิเลสทั้งปวง ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งอรหัตตมรรค^๙ การพัฒนาอินทรีย์ ๕ คือ การฝึกให้เป็น การทำให้เกิดมีขึ้น เนื่อง ๆ ในอินทรีย์ทั้ง ๕ นั้น การละกิเลสทั้งปวง ด้วยอรหัตตมรรค ชื่อว่าภาวนา

๔.๒ องค์ประกอบของการพัฒนาอินทรีย์

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องต่อการพัฒนาอินทรีย์ ๕ มีหลักธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ ธรรมอันเป็นเครื่องเกื้อหนุนนอริยมรรค คือ โพธิปักขิยธรรม^{๑๐} ๓๗ ประการ มีสติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อธิวิปาสน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมองค์ ๘ เพราะเป็นธรรมหลักที่เป็นไปเพื่อการรู้แจ้งอริยสัจ เมื่อธรรมเหล่านี้ครบบริบูรณ์ รวมลงในจิตใจของบุคคลใด บุคคลนั้นก็จะตรัสรู้หรืออริยสัจ ดังนี้

๑. สติปัฏฐาน ๔

^๘ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖๕๑ - ๖๖๒/๓๖๐.

^๙ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๕.

^{๑๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๔๒๑ - ๔๒๓/๑๖๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๒๑ - ๔๒๓/๓๖๖ - ๓๖๗.

สติปัญญา คือ ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามสิ่ง ๆ นั้น มันเป็นของมันเอง^{๑๑} เป็นหลักธรรมที่เป็นตัวปฏิบัติแท้ ๆ ด้วยการเอาสติเป็นหลักเป็นประธาน คือ มีสติดำรงอยู่ ตั้งสติระลึกรู้ มีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาทุกขณะในเวลา ที่คิด พูด ทำ เมื่อทำได้แบบนี้แล้วสติจะเป็นตัวกั้นกระแสอาสวกิเลสทั้งปวงมิให้เกิดขึ้น และเมื่อประกอบด้วยสติ (ความระลึกได้) สัมปชาโน (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) อาตปปี (ความเพียรเผากิเลส) พิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยความไม่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อมในธรรมทั้งหลาย ทั้งภายใน และภายนอกในบุคคลอื่น โดยมีสติตั้งมั่นอยู่ว่า กาย, เวทนา, จิต, ธรรม มีอยู่เพียงแต่สักว่าความรู้ สักว่าอาศัยระลึก ไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก อย่างนี้ชื่อว่า การเจริญสติปัญญา ๔ ประการ^{๑๒} คือ

๑) พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่อนคลาย โดยชอบในกายานุปัสสนานั้น ภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่อนคลายโดยชอบในกายานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในกายอื่นภายนอก

หมวดกายนี้ เป็นการให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาความจริงของร่างกายนี้ว่า มีธรรมชาติเป็นอย่างไร มีความแปรปรวนอย่างไร เมื่อเข้าใจความจริงอย่างนี้แล้ว จะทำให้หมดความยึดมั่นในกาย ความสำคัญผิดว่ากายนี้ คือ ตัวตนที่ต้องคอยยึดถือ ครอบครอง และหวงแหน เมื่อเข้าใจความจริงของกายแล้วก็เกิดการปล่อยวาง ละสละคืนไม่พัวพันอยู่แต่กายนี้อีกต่อไป

๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่อนคลายโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้น ภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่อนคลายโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในเวทนาอื่นภายนอก

การมีสติเข้าไปรู้เวทนาต่าง ๆ เหล่านั้นทำให้เกิดความเข้าใจในชีวิตว่า ล้วนมีทุกข์ มีสุขปะปนกัน และทุกข์สุขนั้นก็เกิดเพราะมีเหตุปัจจัย มิใช่เกิดขึ้นลอย ๆ ความเข้าใจอย่างนี้ทำให้เกิดการยอมรับธรรมชาติของชีวิตที่จะต้องเป็นอย่างนี้ เมื่อคราวมีสุขจะได้ไม่หลงระเริงกับความสุขจนเกิดความประมาทมัวเมา คราวมีทุกข์ก็ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง คิดว่าสักวันความทุกข์จะต้องหมดไป เพราะเข้าใจเหตุปัจจัยของทุกข์และสุขเช่นนี้ ทำให้รู้จักสร้างเหตุปัจจัยให้เหมาะสมกับสิ่งที่ต้องการความสุขก็สร้างเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข ต้องการพ้นทุกข์ก็ไม่สร้างเหตุปัจจัยที่จะ

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๘๒.

^{๑๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๙/๒๖๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๒ - ๒๒๔.

ทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์จึงไม่เกิดขึ้น

๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในจิตตามุปัสสนานั้น ภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในจิตตามุปัสสนา นั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในจิตอื่นภายนอก

การตั้งสติพิจารณาอาการในจิตใจ โดยให้พิจารณาจิตในขณะนั้น ๆ ว่าประกอบไปด้วยองค์ประกอบอะไร เช่น จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ เข้าไปกำหนดรู้อย่างนี้พร้อมกับกำหนดรู้เหตุที่ทำให้จิตเป็นไปอย่างนั้น ๆ ด้วย เมื่อมีสติเข้าไประลึกรู้อย่างนี้แล้ว สติจะช่วยกันไม่ให้เกิดกิเลสต่าง ๆ หรือเป็นการรู้เท่าทันกิเลส ทำให้ไม่ตกไปในอำนาจของกิเลสต่าง ๆ ได้

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุหนึ่งเมื่อพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่องใสโดยชอบในธัมมานุปัสสนานั้น ภิกษุหนึ่งตั้งจิตมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในธัมมานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะในธรรมอื่นภายนอก

การตั้งสติพิจารณาธรรมต่าง ๆ เช่น นิรวณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และ อริยสัจ ๔ เป็นหมวดธรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิต และการพิจารณาธรรม ๓ ประการแรก คือ นิรวณ ชั้น และ आयตนะ เป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเกี่ยวข้องอยู่กับโลก และสังคมโดยมีร่างกายเป็นศูนย์กลางได้แก่ ชั้น ๕ ที่ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มีสื่อกลาง คือ आयตนะภายใน และภายนอก เป็นตัวเชื่อมประสาน ทำให้เกิดนิรวณธรรมต่าง ๆ ขึ้น การเข้าไปรู้เท่าทันสภาวะธรรมต่าง ๆ เท่ากับการรู้ความจริงของชีวิตและโลก จนเกิดความปล่อยวาง หรือรู้วิธีการในการที่จะปฏิบัติอย่างไรกับสิ่งเหล่านั้น ส่วนธรรม ๒ ประการหลัง คือ โพชฌงค์ และ อริยสัจ เป็นการดำเนินไปของจิตที่เมื่อเข้าใจความจริงของชีวิตและโลกแล้ว ก็จะดำเนินไปสู่มรรค ผล อันเป็นส่วนนำไปสู่การบรรลุมรรคในที่สุด

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนา คือ ทำให้จิตสงบจนเกิดฌานสมาธิ และในโอกาสเดียวกันก็เป็นการพิจารณาความเกิดดับของรูปนาม ไปตามสภาวะธรรมจนเข้าใจตาม เหตุตามปัจจัย ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจในสภาวะธรรม จนเกิดวิปัสสนาญาณ เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ถึงขั้นสามารถดับทุกข์ โทมนัส บริเวหา อุปายาส ได้ในที่สุด

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหมวดธรรมที่กล่าวถึงหลักการปฏิบัติไว้อย่างสมบูรณ์ที่สุด เป็นทาง

สายเอกที่ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็ว มุ่งตรงสู่นิพพานอย่างแน่นอน การบรรลุธรรมอาจปฏิบัติได้หลายวิธี มีความยากง่ายต่างกัน แต่ทางที่สะดวกรวดเร็ว ที่พระพุทธเจ้าก็ทรงรับรองว่าทางนี้เป็นทางสายเอก ดังที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๓} ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโสมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๑๔} และธรรมหมวดอินทรีย์ต้องประพฤติปฏิบัติให้สอดคล้องกับสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นธรรมหลัก ทำให้โพธิปักขิยธรรมนั้นสมบูรณ์ จึงจะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติ และเป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์อย่างแท้จริง^{๑๕}

๒. สัมมปธาน ๔

สัมมปธาน ๔^{๑๖} หรือ ปธาน ๔ คือ ความเพียรชอบ ๔ ประการ ได้แก่ (๑) สังวรปธาน เพียรระวังบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น (๒) ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (๓) ภาวนาปธาน เพียรเจริญกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นมีขึ้น (๔) อนรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไป

เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจในหลักการแล้วก็สามารถปฏิบัติให้เป็นไปตามหลักการที่วางไว้ ไม่ออกนอกหลักการ ทำไปอย่างถูกต้องก็จะบรรลุจุดประสงค์ คือ การบรรลุธรรมได้

สัมมปธาน ๔ ยังเป็นหมวดธรรมหนึ่งที่อยู่ในมรรคมองค์ ๘ เป็นความเพียรที่ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ความเพียรเป็นตบะที่คอยแผดเผากิเลสให้เหือดแห้งไป เปรียบเหมือนไฟที่สามารถทำลายได้ทุกสิ่ง แม้กระทั่งน้ำก็ถูกไฟเผาให้เหือดแห้งไปได้ ซึ่งสัมมปธานจะต่อยอดความสำเร็จให้แก่ผู้ประกอบความเพียร เพราะทำด้วยกำลังกายและกำลังจิต จัดเป็นยอดแห่งความเพียร ที่ต่อสู้กับกิเลส และทำปญญาให้เกิดขึ้น เป็นรากฐานรองรับกุศลธรรมขั้นสูงต่อไป เมื่อเจริญถึงที่สุดแล้วจะเป็นสัมมาวายามะในอริยมรรคมองค์ ๘

๓. อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔ คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย คำว่า “อิทธิ” ได้แก่ ความสำเร็จ ความได้ ความถึง ความถูกต้อง ความกระทำให้แจ้ง ความ

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒ - ๔๐๕/๓๐๑ - ๓๔๐.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๖๗/๒๑๐.

^{๑๕} สุภีร์ ทุมทอง, “ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์สังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๒๗ - ๒๓๑.

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๗.

เข้าถึง ซึ่งธรรมเหล่านั้น^{๑๗}

อิทธิบาท ๔^{๑๘} มี (๑) ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาที่จะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป (๒) วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง (๓) จิตตะ ความเอาใจฝักใฝ่ คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝักใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน เลื่อนลอยไป (๔) วิมังสา ความไตร่ตรอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจตราหาเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ คัดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุงเป็นต้น

บุคคลใดที่ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต ต้องใช้คุณธรรมข้อนี้ในการดำเนินชีวิต ตั้งแต่เรื่องเล็ก ๆ ไปจนถึงเรื่องใหญ่โต แม้การบรรลุผลก็ต้องใช้คุณธรรมข้อนี้เช่นเดียวกัน อิทธิบาท ๔ ที่มุ่งสู่การบรรลุธรรมนั้น ต้องดำเนินไปตามแนวทางการใช้อิทธิบาท ๔ ประกอบเข้ากับสัมมปธาน ๔^{๑๙} เป็นการใช้อิทธิบาทในการละกิเลสและทำกุศลให้ถึงพร้อมเพื่อเจริญญาณ

๔. พละ ๕

ธรรมอันเป็นกำลัง ทำให้เกิดความมั่นคง สิ่งอื่นไม่อาจเข้าครอบงำได้ คือ พละ ๕ อันได้แก่ (๑) สัทธาพละ กำลัง คือ ความเชื่อ (๒) วิริยพละ กำลัง คือ ความเพียร (๓) สติพละ กำลัง คือ ความระลึกได้ (๔) สมาธิพละ กำลัง คือ จิตตั้งมั่น (๕) ปัญญาพละ กำลัง คือ ความรู้ทั่วชัด

พละ ๕ กับอินทรีย์ ๕ เป็นหมวดธรรมที่มีองค์ธรรมเหมือนกัน และเกี่ยวเนื่องกัน มีความสัมพันธ์ไปด้วยกัน แตต่างกันที่คุณสมบัติ หรือมีหน้าที่ต่างกัน คือ อินทรีย์ ๕ มีความเป็นใหญ่ย่อมครอบงำสิ่งอื่น ๆ ไปได้ เป็นอิสระไม่ขึ้นกับใคร ส่วนพละ ๕ มีกำลังหรือพลังในการปฏิบัติ ที่พัฒนามาจากอินทรีย์ ๕ ซึ่งเปรียบเทียบเหมือนกองทัพที่มีความยิ่งใหญ่ (อินทรีย์) ก็สามารถเอาชนะศัตรูได้ด้วยกำลัง (พละ) เหมือนการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อชนะกิเลสทั้งมวล คือ อินทรีย์ ๕ ทำหน้าที่ฝ่ายรุก เข้าไปกำจัดอกุศลธรรม ส่วนพละ ๕ ทำหน้าที่ฝ่ายรับ ต้านทานอกุศลธรรมไม่ให้บุกเข้ามาทำลายได้ เป็นเหตุให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้าตามกำลังบารมีของแต่ละบุคคลที่สั่งสมมา ถ้าไม่อาจแทงตลอดในชาติปัจจุบัน ก็จะสามารถเป็นปัจจัยให้บรรลุผล นิพพาน ในชาติต่อไป

๕. โพชฌงค์ ๗

^{๑๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๕๖/๒๖๙.

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๑๓.

^{๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๗/๒๑๘.

ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ โพชฌงค์ ๗^{๒๐} ได้แก่ (๑) สติ ความระลึกได้ คือ ระลึกถึงการกระทำหรือคำพูดที่พูดมานานแล้ว สติกำหนดพิจารณาธรรมในภายในและในภายนอก เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (๒) ธัมมวิจยะ ความเพียรธรรม วิจัยใคร่ครวญธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (๓) วิริยะ ความเพียร ความไม่ย่อหย่อน ใคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญาเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (๔) ปีติ ความอิ่มใจ อันปราศจากอามิส ไม่มีวิตก วิจารณ์ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (๕) ปัสสัทธิ ความสงบระงับสงบใจ อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (๖) สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์ อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน (๗) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง วางเฉยในสังขารทั้งปวง อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

โพชฌงค์ ๗ เป็นองค์ธรรมเพื่อการตรัสรู้ ผู้จะบรรลุธรรมจำต้องมืองค์ธรรมทั้ง ๗ ประการนี้ โดยเมื่อมีสติมากขึ้น ธัมมวิจยะก็เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดความเพียรในการปฏิบัติยิ่งขึ้น ความปีติใจจากการปฏิบัติก็มากขึ้น ๆ จนกายจิตเกิดความสงบระงับ จิตตั้งมั่นแน่วแน่ สามารถวางเฉยเป็นกลางในสังขารธรรมทั้งหลายเพราะเท่าทันสภาวธรรมทั้งปวง สู่ความเต็มเปี่ยมบริบูรณ์เต็มที่ ตรัสรู้ธรรม คือ อริยสัจ ๔ บรรลุโลกุตระธรรม ๙ คือ มรรค ๔ ผล ๕ นิพพาน ๑

๖. มรรคมืองค์ ๘

มรรคมืองค์ ๘ หรืออริยมรรคมืองค์ ๘ เรียกเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐ ได้แก่ (๑) สัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) คือ เห็นชอบในอริยสัจ ๔ คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์) (๒) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยายาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน (๓) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ (๔) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติดินในกาม (๕) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้วสำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ (๖) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) คือ (ก) เพียรเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น (ข) เพียรเพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว (ค) เพียรเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น (ง) เพียรเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบุลย์ เจริญเต็มที่ แห่ง

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑ - ๓๒๓.

กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (๗) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (๘) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) คือ (ก) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ (ข) เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ (ค) เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข” (ง) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่^{๒๑}

มรรคมืองค์ ๘ ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดปัญหา ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลมณานุโยค^{๒๒}

หลักธรรมอันเกี่ยวกับอินทรีย์ ๕ เรียกว่า โภธิปักขิยธรรม แต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ในการปฏิบัติครบถ้วนแม้ว่าจะอธิบายแยกกัน แต่เมื่อปฏิบัติตามหลักธรรมใดหลักธรรมหนึ่ง ก็เท่ากับปฏิบัติตามหลักธรรมอื่นอีก ๖ หมวดไปด้วย ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เห็นได้ชัดเจนที่มรรคมืองค์ ๘ คำอธิบายแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ เท่ากับรวมการปฏิบัติหมวดอื่นเข้าไว้ทั้งหมด ทั้งสติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ รวมอยู่ในมรรคมืองค์ ๘ แม้สติปัฏฐาน ๔ ถ้าพิจารณาให้ดีจะเห็นว่ารวมเอาองค์ธรรมในหมวดอื่น ๆ ไว้ทั้งหมดเช่นกัน การปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมเปรียบได้กับการเดินทางไปยังเป้าหมายที่เหมือนกันใครจะเดินเส้นทางไหนก็เท่ากับกำลังเดินสู่เป้าหมายเดียวกันต่างกันแต่เพียงเส้นทางเท่านั้น

สรุปว่า อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ หรือความเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เป็นฝ่ายดี เฉพาะฝ่ายดีที่จะให้รู้ให้ถึงซึ่งญาณ และอริยสัจ ซึ่งมี ๕ ประการ ดังนี้ (๑) สัทธินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในความศรัทธาปสาทะในอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี องค์ธรรมได้แก่ สัทธาเจตสิก มี ๒ อย่าง คือ ปกติสัทธา และภาวนาสัทธา (๒) วิริยินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการยังความเพียรพยายามอย่างยั่งยืน องค์ธรรมได้แก่ วิริยเจตสิก (๓) สตินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการระลึกอารมณ์อันเกิดมาจากสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก (๔) สมานินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการทำจิตให้เป็นสมาธิ

^{๒๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕ – ๓๓๗.

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๓.

ตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน องค์ธรรมได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก (๕) ปัญฺณินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในการให้รู้เห็นรูปนาม ชันธ์ อายตนะ ธาตุว่า เต็มไปด้วยทุกขโทษภัย เป็นวิภูษะทุกข องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก

๔.๒.๑ อกุศลธรรมที่เป็นข้าศึกต่ออินทรีย์ ๕

คัมภีร์ปฏิสัมมกัทธมรรค^{๒๓} แสดงอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามที่อินทรีย์ ๕ จะกำจัดเป็นคู่ ๆ จะยกมากล่าวไว้พร้อมทั้งหน้าที่หรือกิจของอินทรีย์เหล่านั้น ดังนี้

๑. ศรัทธา เป็นใหญ่ในหน้าที่น้อมใจตั้งหรือมุ่งไปเด็ดเดี่ยว กำจัดอกุศล คือ ความไม่เชื่อถือ
๒. วิริยะ เป็นใหญ่ในหน้าที่ประคองหรือคอยยกจิตไว้ กำจัดอกุศล คือ ความเกียจคร้าน
๓. สติ เป็นใหญ่ในหน้าที่คอยคุ้มหรือดูแลจิต กำจัดอกุศล คือ ความประมาท
๔. สมาธิ เป็นใหญ่ในหน้าที่ทำจิตไม่ให้ซ่านส่าย กำจัดอกุศล คือ อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน
๕. ปัญญา เป็นใหญ่ในหน้าที่ดูเห็นตามสภาวะ กำจัดอกุศล คือ อวิชชา

โดยเหตุที่ธรรมทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศลเหล่านี้เป็นเรื่องเกิดกับจิตใจ กุศลเป็นธรรมที่ต้องกระตุ้นและเพาะให้เกิดภายในตน ส่วนอกุศลเป็นธรรมที่ต้องละภายในตน

ขณะใดกำลังเจริญฝ่ายกุศล ขณะนั้นอกุศลจะถูกละด้วย ในการพัฒนาอินทรีย์ ๕ นี้ จะต้องพัฒนาให้สม่ำเสมอสมดุลพร้อม มิให้ส่วนใดส่วนหนึ่งยิ่งหย่อนกว่ากัน เช่น มีศรัทธาเสมอกับปัญญาคู่หนึ่ง และวิริยะเสมอกับสมาธิคู่หนึ่ง หากศรัทธามากกว่าปัญญาก็จะเชื่อมงายไร้เหตุผล ถ้าใช้แต่ปัญญาหาเหตุผลเรื่อยไป ก็จะเป็นคนเชื่องยากทำให้ขาดศรัทธา ถ้าความเพียรมากจะทำให้ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นอุปการะแก่สมาธิ ถ้าบำเพ็ญแต่สมาธิก็จะเชื่องซึมขาดความเพียร ส่วนสติเป็นธรรมที่ยิ่งเจริญมากยิ่งขึ้น เพราะเป็นธรรมที่จำปรารภในกิจทั้งปวง

ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จะมีอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามที่อินทรีย์ ๕ จะกำจัดเป็นคู่ ๆ การเจริญอินทรีย์ ๕ เป็นอินทรีย์อันบุคคลเจริญแล้ว อบรมแล้วด้วยอาการ ๑๐ ดังนี้ บุคคลเมื่อละความเป็นผู้ไม่มีศรัทธา ชื่อว่าเจริญสัทธินทรีย์ เมื่อเจริญสัทธินทรีย์ ชื่อว่าละความไม่มีศรัทธา เมื่อละความเป็นผู้เกียจคร้าน ชื่อว่าเจริญวิริยอินทรีย์ เมื่อเจริญวิริยอินทรีย์ ชื่อว่าละความเกียจคร้าน เมื่อละความประมาท ชื่อว่าเจริญสติอินทรีย์ เมื่อเจริญสติอินทรีย์ ชื่อว่าละความประมาท เมื่อละอุทธัจจะ ชื่อว่าเจริญสมาธิอินทรีย์ เมื่อเจริญสมาธิอินทรีย์ ชื่อว่าละอุทธัจจะ เมื่อละอวิชชา ชื่อว่าเจริญปัญญินทรีย์ เมื่อเจริญปัญญินทรีย์ ชื่อว่าละอวิชชา บุคคลย่อมเจริญอินทรีย์ ๕ ด้วยอาการ ๑๐ เหล่านี้ การเจริญ

^{๒๓} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๕ - ๑๘๖/๒๙๐ - ๒๙๓.

อินทรีย์ ๕ ย่อมมีด้วยอาการ ๑๐ เหล่านี้^{๒๔}

สรุปว่า หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับอินทรีย์ ๕ มีลักษณะของปัญญาเห็นความจริง การที่มีปัญญาเห็นความจริงได้ก็ต้องมีจิตที่ตั้งมั่นพร้อม สงบ เบา อ่อนโยน ควรแก่การใช้งาน เพราะจิตที่มีความตั้งมั่นจะทำให้รู้ชัดตามความเป็นจริง ไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง การที่จะมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ ก็ต้องอาศัยการฝึกฝนให้จิตมีสติอันเป็นอุปมาทธรรม ซึ่งความไม่ประมาทนี้เป็นธรรมที่มีอุปการะมากในกระบวนการปฏิบัติ

หลักธรรมที่เป็นเครื่องเกื้อหนุนนอริยมรรค คือ โภธิปักขิยธรรม ได้แก่ (๑) สติปัฏฐาน ๔ คือ ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ตามสิ่งนั้น ๆ เป็น (๒) สัมมปปธาน ๔ คือ ความเพียรชอบ ๔ ประการ ได้แก่ (๑) สังวรปธาน เพียรระวังบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น (๒) ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (๓) ภวานาปธาน เพียรเจริญกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้นมีขึ้น (๔) อนรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไป (๓) อิทธิบาท ๔ คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย ได้แก่ (๑) ฉันทะ ความพอใจ (๒) วิริยะ ความเพียร (๓) จิตตะ ความเอาใจฝักใฝ่ (๔) วิมังสา ความไตร่ตรอง (๔) พละ ๕ คือ ธรรมอันเป็นกำลัง ทำให้เกิดความมั่นคงสิ่งอื่นไม่อาจเข้าครอบงำได้ ได้แก่ (๑) สัทธาพละ กำลัง คือ ความเชื่อ (๒) วิริยพละ กำลัง คือ ความเพียร (๓) สติพละ กำลัง คือ สติ ระลึกได้ (๔) สมาธิพละ กำลัง คือ สมาธิ ตั้งจิตมั่น (๕) ปัญญาพละ กำลัง คือ ปัญญา รู้ทั่วชัด (๕) โพชฌงค์ ๗ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ได้แก่ (๑) สติ ความระลึกได้ คือ ระลึกถึงการกระทำหรือคำพูดที่พูดมานานแล้วหรือระลึกอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน (๒) ธัมมวิจยะ ความเห็นธรรม (๓) วิริยะ ความเพียร ความไม่ย่อหย่อน (๔) ปีติ ความอิ่มใจ (๕) ปัสสัทธิ ความสงบกาย สงบใจ ความสงบระงับ (๖) สมาธิ ความตั้งใจมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์ (๗) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง วางเฉยในสังขารทั้งปวง (๖) มรรคมองค์ ๘ คือ ทางมีองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐ ได้แก่ (๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ (๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ (๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ (๔) สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ (๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ (๖) สัมมาวายามะ พยายามชอบ (๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ (๘) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ โดยหลักธรรมแต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ในการปฏิบัติครบถ้วนแม้ว่าจะอธิบายแยกกัน แต่เมื่อปฏิบัติตามหลักธรรมใดหลักธรรมหนึ่ง ก็เท่ากับปฏิบัติตามหลักธรรมอื่นอีก ๖ หมวดไปด้วย ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ส่วนอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามกับอินทรีย์ ๕ จะกำจัดเป็นคู่ ๆ ได้แก่ (๑) สัทธิณทรีย์ เป็น

^{๒๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๕/๒๕๑.

ใหญ่ในหน้าที่น้อมใจตั้งหรือมุ่งไปแต่เดี๋ยวกำจัดอกุศล คือ ความไม่เชื่อถือ (๒) วิริยอินทรีย์ เป็นใหญ่ในหน้าที่ประคองหรือคอยยกจิตไว้ กำจัดอกุศล คือ ความเกียจคร้าน (๓) สตินทรีย์ เป็นใหญ่ในหน้าที่คอยคุ้มหรือดูแลจิต กำจัดอกุศล คือ ความประมาท (๔) สมาธิอินทรีย์ เป็นใหญ่ในหน้าที่ทำจิตไม่ให้ซัดส่าย กำจัดอกุศล คือ อุทธัจจะ (๕) ปัญญินทรีย์ เป็นใหญ่ในหน้าที่ดูเห็นตามสภาวะ กำจัดอกุศล คือ อวิชชา ซึ่งอกุศลทั้งหลายนั้นเป็นธรรมที่ต้องละภายในตน

๔.๓ หลักการพัฒนาอินทรีย์ ๕

การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ต้องมีองค์ประกอบเหมือนกันกับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพราะมีความเกี่ยวเนื่องกัน ด้วยองค์คุณ คือ (๑) อาตปปี มีความเพียรในการกำหนดรูปนาม (๒) สัมปชาโน มีความรู้ทั่วทั่วพร้อม คือ รู้ชัดว่าในปัจจุบันขณะนั้นกำลังทำอะไร เป็นต้น (๓) สติมา มีสติระลึกได้ก่อนกำหนด^{๒๕}

โดยหลักสำคัญ ประกอบด้วยความเพียร สติสัมปชัญญะระลึกอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ของรูปนามอยู่เสมอ ๆ จนกระทั่งอินทรีย์ทั้ง ๕ แก่กล้าสมดุลงามพร้อม เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ สู่การบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลมี ๔ ประเภท คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

การปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลไปตามลำดับนั้น มีวิธีการปฏิบัติ คือ การฝึกฝนให้จิตมีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ รักษาจิตให้สงบตั้งมั่น ทำให้จิตเกิดปัญญาหนึ่มนำให้กายจิตมีศีล มีความสำรวมระวัง ป้องกันอกุศลธรรมได้ จิตเป็นกุศล จิตที่มีศีลจะละกิเลสอย่างหายาบได้ เมื่อฝึกฝนจิตด้วยความเพียร สติ สัมปชัญญะมากขึ้น จิตมีศีลมีความสำรวมระวังเพิ่มมากขึ้นก็จะสงบ เบา พร้อม ปราศจากนิวรณ์ที่กั้ลุ่มรุมจิต ส่งหนึ่มนให้เกิดเป็นสัมมาสมาธิ สามารถละกิเลสอย่างกลางได้ จิตที่มีสัมมาสมาธิ นั้น เป็นจิตควรแก่การงาน คือ พิจารณาดูกายใจให้เห็นตามความเป็นจริง เกิดปัญญาไปตามลำดับ กิเลสที่ละเอียดสามารถละได้ด้วยปัญญา อันเป็นกระบวนการของอินทรีย์ ๕ คือ มีศรัทธาทำให้เกิดความเพียร มีความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้วกำหนดอารมณ์ได้อย่างจดจ่อต่อเนื่องตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้วจะเกิดปัญญา คือ มีความเข้าใจมองเห็นถึงโทษของอวิชชา ตัณหาที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ มองเห็นคุณค่าของนิพพานจนพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุลงามพร้อม เพื่อบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

^{๒๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

ในการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น นอกจากประกอบด้วยองค์คุณของการพัฒนาอินทรีย์อันสำคัญแล้ว ต้องมีหลักสำคัญดังต่อไปนี้ คือ

๑) กำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม คือ คำที่กำหนดและจิตที่รู้ว่าการต้องให้พร้อมกันไม่ก่อนหรือหลังกัน (กำหนดรู้อาการ)

๒) กำหนดสติระลึกรู้ให้ต่อเนื่อง คือ ให้กำหนดรู้ตั้งแต่ต้นจนกระทั่งถึงเวลาหลับ ไม่มีเวลารว่างเว้นจากการกำหนด ๑ ให้ติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ เหมือนสายน้ำ

๓) ต้องสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการกำหนดรู้ตลอดเวลาอย่าเผลอ เพราะกิเลสจะเข้าได้ การสำรวมอินทรีย์ ๖ ถือว่าจำเป็น และเป็นข้อปฏิบัติหลักที่นักปฏิบัติจะต้องปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้อยู่กับการอบรมและฝึกหัดกาย วาจา และใจ ไม่ให้เกิดความยินดี และยินร้าย เมื่อกระทบกับอายตนะทั้ง ๖ พร้อมทั้งพิจารณาจนเกิดความเบื่อหน่าย และปล่อยวางเสียได้ ด้วยการมีสติและสัมปชัญญะกำกับ

พระอนุรุธเถระ ท่านได้กล่าวว่า “ผู้บำเพ็ญเพื่อความพ้นทุกข์ พึงทำการกำหนดสติอันสูงสุดให้เป็นเหมือนตาข่าย ที่ทวารทั้ง ๖ แล้วฆ่าบรรดาภิเลสอันเข้าไปติดที่ตาข่ายนั้นเสีย”

พระมหากัสสปเถระ ท่านกล่าวว่า “ภิกษุที่ยังมีจิตฟุ้งซ่าน กลับกลอก ถึงจะห่มผ้าบังสุกุล ก็ย่อมไม่งดงามด้วยผ้าบังสุกุลนั้น เหมือนนารที่คลุมด้วยหนังราชสีห์ ไม่งดงาม ส่วนภิกษุผู้มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กลับกลอก มีปัญญารักษาตนรอด สำรวมอินทรีย์ ย่อมงดงามด้วยผ้าบังสุกุล เหมือนราชสีห์ ที่ชอกภูเขา ฉะนั้น”^{๒๖}

พระอัญญาโกณฑัญญเถระ ท่านกล่าวว่า “ภิกษุที่ยังมีจิตฟุ้งซ่าน กลับกลอก คบหาแต่มิตรชั่ว ถูกความผูกโกรธขัดไป จมในห้วงน้ำใหญ่ คือ สงสาร ส่วนภิกษุที่มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กลับกลอก มีปัญญา รักษาตน สำรวมอินทรีย์ คบหาแต่มิตรดี เป็นนักปราชญ์ พึงทำความสิ้นทุกข์ได้”^{๒๗}

๔) ทำซ้ำ ๆ คือ จะทำอะไรในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหว ส่วนใด ๆ ของร่างกาย ให้ทำซ้ำ ๆ ทำตัวเหมือนคนป่วยไข้ ทำอะไรค่อย ๆ ซ้ำ ๆ แต่มีสติกำหนดตามอาการเกิดดับของรูปนาม

พระมหากัจจายนเถระ ท่านได้กล่าวว่า “ผู้เป็นปราชญ์นั้นถึงมีตาดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนตาบอด ถึงมีหูดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนหูหนวก ถึงมีปัญญา ก็พึงทำเป็นเหมือนคนโง่ ถึงมีกำลัง ก็พึงทำเป็นเหมือนคนอ่อนแอ ครั้นเมื่อประโยชน์เกิดขึ้นแล้ว ถึงจะนอนในเวลาใกล้จะ

^{๒๖} ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๘๓ - ๑๐๘๔/๕๑๕ - ๕๑๖.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๘๑ - ๖๘๒/๔๕๖.

ตาย ก็ยังทำประโยชน์ให้สำเร็จได้”^{๒๘}

๕) ปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ ส่วนสติมีมากเข้าไว้ ไม่เป็นโทษใด ๆ ทั้งสิ้น

การปรับอินทรีย์ให้สมดุลนั้น ท่านกล่าวว่า ทำศรัทธากับปัญญาให้สมดุล ทำวิริยะกับสมาธิให้สมดุล ส่วนสติเป็นตัวกลางตัวประสานได้ทุกธรรม เข้าได้ทุกที่ ศรัทธากับปัญญา บางคนมีแต่ความเชื่อ แต่ขาดปัญญา เรียกว่างมงาย ปัญญามากไปไม่มีศรัทธา ก็ฟุ้งซ่าน ไม่ได้ปฏิบัติสักที คนมีแต่ปัญญา ปฏิบัติไม่ลง ไม่เชื่อไปหมด วิจัยธรรมมากเกินไป มีศรัทธาน้อยไป ปฏิบัติไป ๆ ก็ฟุ้งซ่าน ไม่มีความสมดุล มีศรัทธากับปัญญาสมดุลกัน เชื่อโดยมีปัญญา ความเพียรกับสมาธิให้สมดุลกัน คือ ถ้าเพียรมาก แต่สมาธิน้อยก็จะเคร่งเครียด เกิดความฟุ้งซ่าน บางทีลำบากกายเปล่า เดินจงกรม นั่งกรรมฐาน ทำมากทั้งวันทั้งคืนแต่สมาธิไม่เจริญ แต่ถ้าหากสมาธิมาก ความเพียรน้อยกว่า ไม่เห็นธรรม ไม่เห็นสภาวะ เพราะจะขี้เกียจยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานน้อย ก็จะไม่เกิดความรู้เห็นสภาวะของความเกิดดับ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาตามความเป็นจริง ต้องสร้างความเพียรให้ทัน คือ เพียรระลึกเพียรพยายามที่จะให้เกิดการรู้เท่าทันขึ้น มีความสมดุลขึ้น ถ้าหากว่าบุคคลมีอินทรีย์ ๕ ที่สมดุลกัน การปฏิบัติจะได้รับผลดีขึ้น

๖) กินพอดี พุดพอดี นอนพอดี และปฏิบัติให้มาก (พอดี)

๗) กำหนดด้วยจิตที่จดจ่อ คือ สนใจการกำหนดเป็นพิเศษ อย่ากำหนดเหมือนท่องหนังสือ แต่ให้กำหนดและรู้อาการ คำบริกรรมไม่สำคัญเท่ากับการรู้อาการ

๘) รู้หน้าที่ว่ามาทำอะไร คือ มาดูตัวเอง ไม่ใช่ดูคนอื่น หรือทำกิจอย่างอื่นนอกจากการกำหนดอารมณ์ให้ได้ปัจจุบันเท่านั้น

๙) สง่อารมณ์ คือ การเล่าประสบการณ์หรือวิธีการปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติผู้ปฏิบัติมา ว่ากำหนดอะไรมาบ้าง ได้พบได้เห็น ได้รู้อะไรบ้าง เพื่อพระวิปัสสนาจารย์จะได้แนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และจะได้รับข้อปฏิบัติที่ละเอียดยิ่งขึ้น

๔.๓.๑ หลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

ธรรมที่เกื้อหนุนต่อการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก็คือ สติปัฏฐาน ๔

^{๒๘} ชู.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๑/๔๒๕.

พระพุทธองค์ทรงสอนพุทธบริษัทเกี่ยวกับเรื่องอินทรีย์ไว้มากมาย เกี่ยวเนื่องกับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติในอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกแล้ว ตั้งสติกำหนดในอริยาบถทั้ง ๔ ให้มีความรู้ทั่วในอาการเดิน ยืน นั่ง นอน ที่เป็นอริยาบถใหญ่ และในอาการต่าง ๆ ที่ปลีกย่อยออกไป คือ ในกิริยาที่ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง ในกิริยาที่แลเหลียว ในกิริยาที่คู้แขนคู้ขาเข้ามา และเหยียดแขนเหยียดขาออกไป ในกิริยาที่นุ่งห่ม ในกิริยาที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในกิริยาที่ถ่ายหนักถ่ายเบา ในกิริยาที่เดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด นิ่ง เป็นต้น ให้พิจารณาไปพร้อมกับกิริยาผลัดเปลี่ยนอริยาบถเหล่านี้ว่า ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา คือ ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นผู้เดิน ยืน นั่ง นอน ผลัดเปลี่ยนอาการอริยาบถทั้งหลาย แต่เป็นขันธ आयตนะ ธาตุ อินทรีย์ อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท ผลัดเปลี่ยนอริยาบถเหล่านี้ พิจารณาให้รู้ดังนี้ จึงชื่อว่ารู้ทั่วถึงในอริยาบถทั้งปวง และตรัสสอนให้ตั้งสติมีสัมปชัญญะ โดยการทำความรู้ทั่วในอาการต่าง ๆ ที่ปลีกย่อยออกไป และที่สรุปเข้ามาทั้งหมด คือ ในอาการก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง ในอาการแลเหลียว ในอาการคู้แขนคู้ขาเข้ามา และเหยียดแขนเหยียดขาออกไป ในอาการนุ่งห่ม หรือสำหรับภิกษุ เช่นในอาการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร จีวร ในอาการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในอาการถ่ายหนัก ถ่ายเบา ในอาการเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด นิ่ง ให้มีสัมปชัญญะ ความรู้ทั่ว หมายถึงให้มีทั้งสติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความรู้ทั่วอยู่แม้ในอริยาบถต่าง ๆ เหล่านี้ แต่เรียกแยกเป็นข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะ

การฝึกหัดด้วยสติ มีสัมปชัญญะ ความระลึกได้ ความรู้ทั่วทั่วพร้อมในอริยาบถทั้ง ๔ ที่เรียกว่าข้ออริยาบถปัพพะ และว่าด้วยข้อสัมปชัญญะปัพพะ เป็นข้อที่จะทำให้เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรอบคอบในเรื่องของอริยาบถใหญ่และย่อยทั้งหลาย

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา”^{๒๙} แสดงว่า พระพุทธเจ้า คือ พระธรรม และพระธรรม ก็คือ พระพุทธเจ้า ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้นเป็นสิ่งที่มิอยู่ประจำโลก ไม่สูญหายเหมือนกับน้ำที่มีอยู่ในพื้นแผ่นดิน ผู้ขุดบ่อลงไปให้ถึงน้ำ ก็เห็นน้ำไม่ใช่ว่าผู้นั้นไปทำให้น้ำมีขึ้น เมื่อบุรุษนั้นขุดบ่อให้ลึกลงไปให้ถึงน้ำ น้ำนั้นก็มิอยู่แล้ว

เปรียบได้กับ พระพุทธองค์ทรงสอนหลักปฏิบัติไว้หมดแล้ว ทั้งเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา ทุกประการนักปฏิบัติธรรมไม่ต้องไปคิดบัญญัติอะไรอีกแล้ว เพียงให้ทำตามในสิ่งที่พระองค์ทรงสอนไว้เท่านั้น นับว่าเป็นผู้มีโชคอย่างยิ่ง คล้ายกับว่าพระพุทธเจ้าทรงสร้างสวนผลไม้ที่อุดมสมบูรณ์ไว้ให้พร้อมแล้ว ได้เชิญให้นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายไปกินผลไม้ในสวนนั้น เช่นเดียวกับคำสอนในทางธรรมที่เป็นไปเพื่อวิมุตติ คือ ความพ้นทุกข์ พระองค์ทรงสอนไว้หมดแล้ว ยังขาดแต่บุคคลที่จะมีศรัทธาเข้าไปประพฤติปฏิบัติเท่านั้น แล้วมีเหตุอย่างไรจึงมีศรัทธาปฏิบัติเพื่อวิมุตตินั้น ดังจะพรรณนาต่อไป

^{๒๙} ชุ.อป.อ. (ไทย) ๙/๒๑๘ - ๒๒๙.

๔.๔ การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ด้วยอาหารของวิชาและวิมุตติ

การพัฒนาอินทรีย์ ๕ มีเป้าหมายที่ความพ้นทุกข์ คือ วิชาและวิมุตติ จึงต้องพัฒนาอินทรีย์ ๕ ด้วยการทำอาหารของวิชาให้เกิดขึ้น เพื่อเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดสติ และปัญญาในการพัฒนาตน อันเป็นเหตุให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ มีที่มาจากพระสูตร ที่ชื่อว่า อวิชาสูตร

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสอธิบายหลักธรรมที่เป็นอาหารของวิชาและวิมุตติ ไว้ในอวิชาสูตร แต่เป็นส่วนที่ว่าด้วยวิชาและวิมุตติไว้ว่า^{๓๐}

“ภิกษุทั้งหลาย แม้วิชาและวิมุตติ^{๓๑} เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหารอะไรเล่าเป็นอาหารของวิชาและวิมุตติ ควรตอบว่า “โพชฌงค์ ๗”

แม้โพชฌงค์ ๗ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของโพชฌงค์ ๗ ควรตอบว่า “สติปัฏฐาน ๔”

แม้สติปัฏฐาน ๔ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของสติปัฏฐาน ๔ ควรตอบว่า “สุจริต ๓”

แม้สุจริต ๓ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของสุจริต ๓ ควรตอบว่า “ความสำรวมอินทรีย์”

แม้ความสำรวมอินทรีย์ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของความสำรวมอินทรีย์ ควรตอบว่า “สติสัมปชัญญะ”

แม้สติสัมปชัญญะ เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของสติสัมปชัญญะ ควรตอบว่า “การมนสิการโดยแยบคาย”

แม้การมนสิการโดยแยบคาย เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหารอะไรเล่าเป็นอาหารของการมนสิการโดยแยบคาย ควรตอบว่า “ศรัทธา”

แม้ศรัทธา เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของศรัทธา ควรตอบว่า “การฟังสัทธรรม”

แม้การฟังสัทธรรม เราก็ก้าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของการฟังสัทธรรม ควรตอบว่า “การคบสัตบุรุษ”

การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์ การ

^{๓๐} อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖ - ๑๓๗.

^{๓๑} วิชาและวิมุตติ หมายถึง ผลญาณ และสัมปยุตตธรรมที่เหลือ, อภ.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๖๑ - ๖๒/๓๕๒.

มนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์
 ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์ ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓
 บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้
 โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์ ... โพชฌงค์ ๗ ที่
 บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ วิชาและวิมุตตินี้ มีอาหารอย่างนี้และบริบูรณ์อย่างนี้”

อินทรีย์ ๕ นั้นเริ่มต้นจากการมีศรัทธา จึงจะเป็นกระบวนการพัฒนาที่ตามมาจนเกิดปัญญา
 เพื่อบรรลุนิพพาน แล้วการจะมีศรัทธานั้นเกิดจากอะไร ในพระสูตรที่ว่าด้วยอาหารวิชาและ
 วิมุตตินี้ มีความชัดเจนว่า เริ่มจากการคบสัตบุรุษ แล้วได้ฟังสัทธรรม ทำให้เกิดศรัทธา มีมนสิการ
 โดยแยบคาย มีสติสัมปชัญญะ มีความสำรวมอินทรีย์ มีสุจริต ๓ มีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เมื่อ
 เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้บริบูรณ์ ทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

๔.๔.๑ การคบสัตบุรุษย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์^{๓๒}

สัตบุรุษ คือ บุคคลผู้มีสัมมาทิฐิ มีสัมมาสังกัปปะ มีสัมมาวาจา มีสัมมากัมมันตะ
 มีสัมมาอาชีวะ มีสัมมาวายามะ มีสัมมาสติ มีสัมมาสมาธิ^{๓๓}

สัตบุรุษ คือ บุคคลผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ฯลฯ เป็นผู้ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของเขา เป็น
 ผู้มีจิตไม่พยาบาท เป็นสัมมาทิฐิ บุคคลนี้เรียกว่า สัตบุรุษ^{๓๔}

สัตบุรุษที่ยิ่งกว่าสัตบุรุษ คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ ตนเองเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ และ
 ชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาทิฐิ ตนเองเป็นผู้มีสัมมาสังกัปปะ และชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาสังกัปปะ
 ตนเองเป็นผู้มีสัมมาวาจา และชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาวาจา ตนเองเป็นผู้มีสัมมากัมมันตะและ
 ชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมากัมมันตะ ตนเองเป็นผู้มีสัมมาอาชีวะ และชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาอาชีวะ ตนเอง
 เป็นผู้ที่มีสัมมาวายามะ และชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาวายามะ ตนเองเป็นผู้มีสัมมาสติ และชักชวนผู้อื่น
 ให้มีสัมมาสติ ตนเองเป็นผู้มีสัมมาสมาธิ และชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาสมาธิ บุคคลนี้เรียกว่า สัตบุรุษ
 ที่ยิ่งกว่าสัตบุรุษ^{๓๕}

^{๓๒} ดูใน พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), เอกสารประกอบการสอน รายวิชา
 สติปัฏฐานภาวนา, หน้า ๙๕.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๒๕/๒๗.

^{๓๔} อ.จ.ตฤก. (ไทย) ๒๑/๒๐๔/๓๒๔.

^{๓๕} อ.จ.ตฤก. (ไทย) ๒๑/๒๐๕/๓๒๖.

พระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย และสาวกของพระตถาคตทั้งหลาย บัณฑิตพึงทราบว่ สัตบุรุษ เพราะพระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลาย และสาวกของพระตถาคตทั้งหลายเหล่านั้น ชื่อว่าเป็น บุรุษผู้งดงาม เพราะประกอบด้วยคุณอันเป็นโลกุตระ เหตุนั้น จึงชื่อว่าสัตบุรุษ

อีกนัยหนึ่ง สัตบุรุษเหล่านั้นทั้งหมด ท่านกล่าวแยกเป็น ๒ จำพวก แท้จริง พระพุทธเจ้า ทั้งหลายก็ดี พระปัจเจกพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายก็ดี เป็นทั้งพระอริยะ เป็นทั้งสัตบุรุษ เหมือน ที่ท่านกล่าวไว้ว่า

บุคคลใดแล เป็นคนกตัญญูกตเวที เป็นปราชญ์ มีกัลยาณมิตร
และมีความรักดีมั่นคง ช่วยกระทำกิจของมิตรที่ตกยากด้วยความเต็มใจ
บัณฑิตเรียกคนเช่นนั้นว่า สัตบุรุษ^{๓๖}

สัตบุรุษประกอบด้วยคุณอันเป็นโลกุตระ คำสอนของท่านเหล่านั้นล้วนแล้วแต่เป็นแนวทาง เพื่อให้สัตว์ทั้งหลายได้เข้าถึงความพ้นทุกข์ ให้พิจารณาเห็นความจริงของสังขารว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อพิจารณาเห็นโทษของสังขาร ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย คลายความยินดีในสังขาร จิตใจก็จะนุ่มไปในธรรม อันเป็นที่ดับขันธ์ คือ นิพพาน คำสอนของสัตบุรุษ

๔.๔.๒ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์

การฟังสัทธรรมนั้น ก็ย่อมก่อให้เกิดอานิสงส์หรือผลที่จะได้รับอยู่ ๕ ประการ ดังนี้

- ๑) ย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยได้ฟังมาก่อน (อสสุตฺ สฺมาติ)
- ๒) ย่อมเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นในสิ่งที่ได้ฟังแล้ว (สฺตํ ปริโยทเปติ)
- ๓) ย่อมบรรเทาความสงสัยในเรื่องต่าง ๆ ได้ (กังขํ วิหนติ)
- ๔) ย่อมทำความเข้าใจให้ตรง (ถูกต้อง) ได้ (ทิฏฺฐิ อฺชฺชโรติ)
- ๕) จิตของผู้ฟังย่อมเลื่อมใส (จิตตสฺส ปสฺสิทิ)^{๓๗}

สัทธรรม หมายถึง ธรรมอันดีหรือศาสนา มี ๓ ประการ คือ^{๓๘}

- ๑) ปริยัติสัทธรรม ได้แก่หลักธรรมคำสอนอันเป็นสาระด้านเนื้อหาของพุทธปรัชญา เถรวาทที่พระพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้เป็นแบบแผนอย่างบริสุทธิบริบูรณ์ เปรียบได้กับแผนที่
- ๒) ปฏิบัติสัทธรรม คือ การที่นำเอาหลักธรรมที่ได้เล่าเรียนแล้วนั้นมาฝึกหัดปฏิบัติ

^{๓๖} ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๗๘/๖๐๘.

^{๓๗} อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒ / ๒๐๒ / ๒๗๖.

^{๓๘} วิ.อ. (บาลี) ๒/๔๓๘/๔๒๕.

เกลากาย วาจา และใจ ให้เกิดความดีงาม ความสงบเยือกเย็นในระดับต่าง ๆ ให้เข้าถึงชีวิตที่ประเสริฐ ทางเดินที่ถูกต้อง ก็คือ การอบรมกาย วาจา และใจ

๓) อธิคมสัทธรรมหรือปฏิวาสัทธรรม คือ ผลสัมฤทธิ์ที่พึงได้รับจากการศึกษา และปฏิบัติธรรมนั้น ๆ ตามสมควรแก่เหตุปัจจัย ^{๓๙}

ปัญญาเกิดขึ้นจากการฟังจากผู้อื่น ที่เรียกว่า “สุตมยปัญญา” ซึ่งอาจรวมไปถึงการศึกษาเล่าเรียน จนได้กัมมัสสกตาญาณ หรือสัจจानุโลมิกญาณ อันหมายถึง ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจทั้ง ๔ ดังที่กล่าวมาแล้วในข้อที่หนึ่งนั้น ปัญญาเช่นนี้เรียกว่า ปัญญาที่เกิดขึ้นเพราะการฟัง ในการฟังเพื่อให้เกิดความรู้ หรือปัญญานั้น ผู้ฟังต้องปฏิบัติด้วยดีจึงจะเกิดปัญญาได้ ต้องรักษามารยาทในการฟัง คือ มีความตั้งใจสนใจฟังอย่างมีสติ เอาใจใส่จดจ่ออยู่กับเรื่องที่ฟังตั้งแต่ต้นจนจบเรื่อง โดยต้องพิจารณาใคร่ครวญตามเรื่องราวที่ตนได้ฟังนั้นอย่างละเอียดรอบคอบ

เมื่อได้ฟังคำสอนของ สัตบุรุษแล้ว ก็เป็นเหตุให้เกิดโยนิโสมนสิการ คือ การกระทำไว้ในใจโดยอุบายที่ถูกต้อง คือ ให้ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง ในสังขารทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

๔.๔.๓ ศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์^{๔๐}

คำว่า “ศรัทธา” แปลว่า “ทรงไว้พร้อม” หมายความว่า ความเชื่อมั่นในประโยชน์ของตนที่กระทำอยู่ เมื่อกระทำอะไรก็ตามต้องมีความเชื่อมั่นเป็นปัจจัยสำคัญ ถ้าเรามีศรัทธา และมีความเข้าใจในงานที่ทำ มีความเชื่อมั่นในคุณค่าของงานนั้น งานที่เรากระทำก็就会有ความก้าวหน้า

ศรัทธา เป็นหลักสำคัญประการแรกในคำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้ที่จะปฏิบัติวิปัสสนาจนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ จะต้องปฏิบัติให้ก้าวหน้าในวิปัสสนาญาณแต่ละระดับ วิธีที่ช่วยให้มีความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนา ก็คือ การปรับอินทรีย์ให้แก่กล้า และสมดุลขึ้นไปเรื่อย ๆ เมื่อศรัทธาอินทรีย์ตั้งมั่นอย่างแก่กล้าแล้วก็จะส่งผลหนุนเนื่องให้อินทรีย์อื่นๆ ตั้งมั่นและแก่กล้าขึ้นตามไปด้วย เพราะอินทรีย์ทั้ง ๕ นี้ส่งผลเป็นปัจจัยต่อกัน กล่าวคือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้ว กำหนดอารมณ์ก็จะได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้วก็จะเกิดความเข้าใจมองเห็นซึ่งถึงโทษของอวิชชาต้นเหตุที่เป็นเหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิด มองเห็นคุณค่าของนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะปราศจากความมืดแห่งอวิชชาและความทรมานแห่งตัณหา สงบประณีตดี

^{๓๙} คณะกรรมการแผนกตำรา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, สมณตปาสาทิภา นาม วินยฎฐกถา ปฐโม ภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๒๖๔.

^{๔๐} ดูใน พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัฏฐานภาวนา, หน้า ๙๗.

เยี่ยม ครั้นเมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว ก็จะมีศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่งหรือยิ่งกว่าศรัทธา หมุนเวียนกลับเป็นสัทธินทรีย์อีก^{๔๑}

พระพุทธศาสนาปลูกฝังให้มีความเชื่อที่มีเหตุผล โดยให้เชื่อในสิ่งเหล่านี้ คือ

๑) ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มั่นใจในองค์พระตถาคตว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ทรงพระคุณทั้ง ๔ ประการ ตรัสธรรมบัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์เราทุกวันนี้หากฝึกตนด้วยดีก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิหลุดพ้นได้ดังที่พระองค์ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง

๒) กัมมสัทธา เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือเชื่อว่าทำอะไรโดยมีเจตนา คือ จงใจทำทั้งรู้ หรือไม่รู้ ย่อมเป็นกรรม ความชั่วหรือความดีที่ทำแล้วต้องมีผล และผลดีผลชั่วต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว ที่มีขึ้นในตน เป็นเหตุเป็นปัจจัยก่อให้เกิดผลดีร้ายสืบเนื่องต่อไป การกระทำไม่ว่าแง่บวก และเชื่อว่าที่ใดต้องการจะสำเร็จได้โดยการกระทำ มิได้ด้วยการอ้อนวอนหรืออนาคยโชค เป็นต้น

๓) วิปากสัทธา เชื่อวิปาก เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วต้องมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว

๔) กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของ จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน

๔.๔.๔ การมนสิการโดยแยกกายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยอุกอุบาย โดยอุกทาง^{๔๒} โยนิโสมนสิการ เป็นธรรมอย่างเอก ที่เป็นเหตุให้ธรรมต่างๆ อันเป็นกุศล ที่ยังไม่เกิดขึ้นได้เกิดขึ้น และทำให้ละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “โยนิโสมนสิการ เป็นธรรมอย่างเอก”^{๔๓} ไว้ในที่หลายแห่ง เช่น

- โยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอก ที่กั้นวิกิจจณาไม่ให้เกิดขึ้นและละวิกิจจณาที่เกิดขึ้น
- โยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอก ที่เป็นเหตุทำให้เกิดกุศลธรรมและละอกุศลธรรม
- โยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอก ที่เป็นเหตุทำให้โพชฌงค์เกิดขึ้นและเจริญบริบูรณ์
- โยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอก ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างใหญ่

^{๔๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๐/๓๓๓.

^{๔๒} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๕/๗๑.

^{๔๓} อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๗ - ๖๘/๑๒.

- โยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอก ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสัทธรรม

โยนิโสมนสิการนี้ เป็นปัจจัยภายในที่สำคัญในกระบวนการพัฒนาปัญญา ในระดับขั้นลึกซึ่ง ยิ่งขึ้นไปในภายในจิตใจ ช่วยส่งเสริมทำให้เกิดสัมมาทิฐิ และปัญญาระดับโลกุตตระซึ่งเรียกว่า ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ความเห็นชอบของบุคคลผู้มีจิตไกลจากข้าศึก คือ กิเลส มีจิตหาอาสวะมิได้ ถึงพร้อมด้วยอริยมรรค ปฏิบัติตามอริยมรรคอยู่ และโยนิโสมนสิการนี้อยู่

๔.๔.๕ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์

สติ แปลว่า ความระลึกได้หมายรู้ในสิ่งนั้น ๆ หรือในธรรมนั้น ๆ โดยจิตเป็นเครื่องกำหนด ระลึกได้ทั้งในเรื่องที่เป็นอดีตที่ผ่านมา ทั้งในเหตุการณ์ปัจจุบันที่กำลังคิดอยู่ พุดอยู่ในเรื่องนั้น ๆ และสติยังเป็นเครื่องคอยเตือนใจอยู่เสมอเมื่ออารมณ์ต่าง ๆ เข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ ใจก็ระลึกได้ อยู่ตลอด

สัมปชัญญะ แปลว่า ความรู้สึกรู้ตัว เช่น ในขณะที่คิด พุด และการกระทำที่มีความรู้สึกรู้ตัว ทั่วพร้อมอยู่เสมอโดยไม่ปล่อยใจไปที่อื่น

สติสัมปชัญญะเป็นหลักธรรมที่มีอุปการะมากที่จะส่งผลให้บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติธรรม ได้รู้แจ้งแทงตลอดซึ่งมรรคผลได้ง่าย การที่บุคคลเจริญสติสัมปชัญญะให้มีในตนอยู่ตลอดนั้นคุณธรรม อื่น ๆ เช่น หิริ และโอตตัปปะที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นตามลำดับ และเพื่อเป็นปทัฏฐานในการพัฒนาจิต ได้สูงขึ้นตามลำดับจนถึงการสำรอกราคะออกไปได้ และสามารถทำลายอาสวะกิเลสให้หมดไปได้^{๔๔}

๔.๔.๖ ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์

ความสำรวม คือ ความมีสติระวัง การปิดกั้นอกุศลไม่ให้เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖^{๔๕}

อินทรีย์สังวร หรือคุ้มครองทวารอินทรีย์ หมายถึง การสำรวมอินทรีย์ คือ ระวังไม่ให้บาป อกุศลธรรมครอบงำจิตใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทรีย์ ๖ ในขั้นนี้เป็นการควบคุมการรับรู้เมื่อติดต่อกับเกี่ยวข้องกับโลกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นการควบคุมตามกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานภายนอก การควบคุมที่วุ่นวายโดยสสารแล้วเป็นการระมัดระวังในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้สัมผัส และจิตใจคิดสิ่งต่าง ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือพร้อมกันหลาย ๆ อย่างก็ได้ โดยระมัดระวังไม่ให้หมายรู้หรือยึดถือเป็นสสาร ไม่ว่าโดยการตีความเอาจากลักษณะทั่วไป หรือ ลักษณะเฉพาะ เพราะถ้าไม่ระมัดระวังแล้ว ถ้าหมายรู้เอาว่าเป็นตัวตน ก็จะเผลอใจไปตามความชอบ ความชัง ก็จะทำให้ความดีใจ เสียใจครอบงำจิตใจเอาได้ การระมัดระวังนี้ทำได้โดยตั้งสติกำหนดรู้

^{๔๔} อก.ทสก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๕ - ๔๐๖.

^{๔๕} อก.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๕๘/๑๓๙.

อารมณ์ หลักการสำคัญคือ ไม่ถือินมิต ไม่ถืออนุพยัญชนะ^{๔๖}

๔.๔.๗ สุจริต ๓ ที่ปริบูรณ์ยอมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์^{๔๗}

๑) กายสุจริต ๓ คือ การประพฤติดีทางกาย ได้แก่

๑.๑ ปาณาติปาตา เวรมณี เจตนาเว้นจากการฆ่าสัตว์ การบีบคั้นเบียดเบียน มีเมตตากรุณาช่วยเหลือเกื้อกูลสงเคราะห์กัน

๑.๒ อทินนาทานา เวรมณี เจตนาเว้นจากการลักทรัพย์ และการเอารัดเอาเปรียบ เคารพสิทธิในทรัพย์สินของกันและกัน

๑.๓ กาเมสุ มิจฉาราวา เวรมณี เจตนาเว้นจากการล่วงละเมิดในของรักของหวงของผู้อื่น ไม่ข่มเหงจิตใจทำลายลบลู่เกียรติและวงศ์ตระกูลของกันและกัน

๒) วจีสุจริต ๔ คือ การประพฤติทางวาจา ได้แก่

๒.๑ มุสาวาทา เวรมณี เจตนาเว้นจากการพูดเท็จโกหกหลอกลวง กล่าวแต่คำสัตย์ ไม่จงใจจะพูดให้ผิดจากความจริงเพราะเห็นแก่ประโยชน์ใด ๆ

๒.๒ ปิสฺสวาทายะ เวรมณี เจตนาเว้นจากการพูดส่อเสียดหรือยุยงให้แตกแยก, พูดแต่คำที่สมานส่งเสริมสามัคคี

๒.๓ ผรุสฺวาทายะ เวรมณี เจตนาเว้นจากการพูดคำหยาบคายสกปรกเสียหาย พูดแต่คำสุภาพนุ่มนวลชวนฟัง

๒.๔ สัมผัปปลาปะ เวรมณี เจตนาเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล พูดแต่คำจริงมีเหตุมีผลมีสาระประโยชน์และถูกกาลเทศะ

๓) มโนสุจริต ๓ คือ การประพฤติดีทางใจ ได้แก่

๓.๑ อนภิชชา ไม่คิดโลภอยากได้ของผู้อื่นมาเป็นของตน ไม่เพ่งเล็งคิดหาทางเอาแต่จะได้ คิดให้ คิดเสียสละทำจิตใจให้ผ่องแผ้วกว้างขวาง

๓.๒ อพยาบาทะ ไม่คิดพยาบาทปองร้ายเบียดเบียนผู้อื่น หรือเพ่งเล็งมองในแง่ที่จะทำลาย ตั้งความปรารถนาดีแผ่เมตตา มุ่งให้เกิดประโยชน์สุขแก่กัน

๓.๓ สัมมาทิฏฐิ เห็นถูกต้องตามคลองธรรม เข้าใจในหลักกรรมว่าทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว รู้เท่าทันความเป็นไปธรรมดาของโลกและชีวิตตามเหตุปัจจัย

๔.๔.๘ เจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำโพชฌงค์ ๗ วิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์^{๔๘}

^{๔๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๗.

^{๔๗} ที.ปา.อ. (บาลี) ๑/๒๐๓/๑๑๒.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ทรงละนิวรรณ์ ๕ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองใจทอนกำลังปัญญา มีพระทัยมั่นคงในสติปัฏฐาน ๔ ทรงเจริญสัมโพธิคุณ ๗ จึงตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ^{๔๙} ดังนั้น จะบรรลุธรรมได้ต้องเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญาญาณ มัคคปัญญา ผลปัญญา ซึ่งเป็นอริปัญญา^{๕๐} เพราะว่าเห็นความเป็นไปแห่งสังขารเป็นไตรลักษณ์ ด้วยวิปัสสนาญาณ เห็นสังขารทั้งสี่ด้วยมรรคปัญญา^{๕๑} วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้ต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔

คำว่า “สติปัฏฐาน” หมายถึง สติที่เข้าไปตั้งมั่น^{๕๒} โดยแยกไปตามอารมณ์ มี ๔ ฐาน คือ สติเข้าไปตั้งมั่นในฐาน กาย เวทนา จิต และธรรม^{๕๓} ได้แก่

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง สติที่กำหนดพิจารณาเห็นกาย มี ๑๔ วิธี คำว่า “กาย” มีลมหายใจลมหายใจเข้าออกเป็นต้น^{๕๔} ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่า “กาย” ที่มีอยู่ในรูปกาย^{๕๕} ซึ่งเป็นที่รวมอวัยวะน้อยใหญ่ เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทางกาย พระพุทธองค์ทรงสอนให้มีสติอยู่กับกาย ตามดูกายทั้งหมดนั้นในร่างกายนี้ กำหนดดูเป็นของไม่สวยงาม ละความสำคัญผิดว่า สวยงาม เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นต้นทางจิต และสมถยานิกมีปัญญาน้อย^{๕๖}

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง สติที่กำหนดพิจารณาเห็นเวทนา มี ๙ วิธี คำว่า “เวทนา” ก็คือ การเสวยรสของอารมณ์^{๕๗} ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา เป็นต้น^{๕๘} เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทางใจที่รับรู้ส่วยอารมณ์ ทรงสอนให้มีสติกำหนดรู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีสุขเวทนา เป็นต้น กำหนดดูว่าทั้งหมดนั้นเป็นทุกข์ละความสำคัญผิดว่า

^{๔๘} ดูใน พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัฏฐานภาวนา, หน้า ๕๔๕.

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๑๔๓/๘๖ - ๘๗, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๓/๑๐๔ - ๑๐๕.

^{๕๐} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๗๗๐/๔๔๑ - ๔๔๓.

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๑/๓๖.

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๘.

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๙, วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕/๕๙๗.

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/ ๓๐๒.

^{๕๕} กุจฉิตาน์ เกสาทิน์ อาโยติ กาโย. แปลว่า ที่ชื่อว่า กาย เพราะอรรถว่า เป็นที่เกิดเส้นผม เป็นต้น ที่น่าเกลียด ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๓๕๕/๒๓๔.

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๘.

^{๕๗} อารมมณสส รส เวทยนติ อนุภวนตติ เวทนา. แปลว่า ชื่อว่าเวทนา เพราะอรรถว่า ย่อมรู้ คือ ย่อมเสวยรสของอารมณ์ ดูรายละเอียดใน อภิ.ส.อ. (บาลี) ๒/๘๙.

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๕๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓ - ๓๑๔.

สุข เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นต้นทางจิต และสมณยานิกมีปัญญามาก^{๕๙}

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง สติที่กำหนดพิจารณาเห็นจิตมี ๑๖ วิธี คำว่า “จิต” ก็คือ ผู้รู้อารมณ์^{๖๐} เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทางใจ ทรงสอนให้มีสติดำหนดรู้จิตย่อย เช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ เป็นต้น^{๖๑} ในจิตใหญ่ที่เป็นผู้รู้อารมณ์ในร่างกายนี้ กำหนดดูว่าจิตทั้งหมดนั้นไม่เพียงมีการเกิดดับ ๆ ละความสำคัญผิดว่าเที่ยงเห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นทวิภูมิจิต และวิปัสสนายานิกมีปัญญาน้อย^{๖๒}

๔) ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง สติที่กำหนดพิจารณาเห็นสภาวะธรรม มี ๕ วิธี จัดเป็น ๑ กัมมัญฐาน คำว่า “ธรรม” หมายถึง สภาวะธรรมที่ทรงสภาพของตนไว้^{๖๓} คือเป็นอยู่อย่างไรรู้ก็เป็นอย่างนั้น เช่น นิรวณ ๕ ชั้นธ ๕ เป็นต้น^{๖๔} เป็นสภาวะธรรมปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต ทรงสอนให้มีสติดำหนดรู้สภาวะธรรมในสภาวะธรรมทั้งหมดนั้นว่างเปล่าเป็นอนัตตา ละความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตนเห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นทวิภูมิจิต และวิปัสสนายานิกมีปัญญามาก^{๖๕}

สติปัฏฐาน ๔ เป็นฐานแห่งการทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในคัมภีร์มัชฌิมนิกายว่า “สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”^{๖๖}

สรุปว่า การคบสัทบุรุษ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ มีส่วนสำคัญกับการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ ซึ่งกระบวนการของอินทรีย์ ๕ นั้นคือ เมื่อมีศรัทธาทำให้เกิดความเพียร เมื่อมีความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้วกำหนดอารมณ์ได้อย่างจดจ่อต่อ

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๖๐} อารมณฺณ จินเตตฺติ จิตฺตํ, วิชาเนตฺติ อตฺถเ. ที่ชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่า ย่อมคิด อธิบายว่า ย่อมรู้ อารมณฺณ ดูรายละเอียดใน อภิ.ส.อ. (บาลี) ๑/๑๑๐.

^{๖๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

^{๖๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๖๓} อตฺตโน ปน สภาวํ ธาเรนตฺติ ธมฺมา. ธาเรนตฺติ วา ปจฺเจยฺหิ ธาเรนตฺติ วา ยถาสภาวโตตฺติ ธมฺมา. แปลว่า ที่ชื่อว่าธรรม เพราะอรรถว่า ย่อมทรงสภาพของตนไว้. อีกอย่างหนึ่ง ที่ชื่อว่าธรรม เพราะว่า อันปัจจัยทั้งหลายย่อมทรงไว้ หรือว่า อันปัจจัยทั้งหลายย่อมทรงไว้ตามสภาพ ดูรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๘๖.

^{๖๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๒ - ๔๐๓/๒๕๕ - ๒๖๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒ - ๔๐๓/๓๑๖ - ๓๓๘.

^{๖๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗ - ๑๔๘/๑๘๗ - ๑๘๘.

เนื่องตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้วจะเกิดปัญญา คือ มีความรู้เห็นถึงความจริงอันประเสริฐ ๔ ถือได้ว่าอินทรีย์ทั้ง ๕ ได้พัฒนาสมบูรณ์พร้อม ก็บรรลุมรรค ผล นิพพานเป็นที่สุด

๔.๕ การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ด้วยอาการ ๙

การพัฒนาอินทรีย์ ๕ นอกจากที่มาจากพระสูตรแล้วการพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้า ใน การเจริญสติปัฏฐานให้ก้าวหน้าเกิดญาณในส่วนวิปัสสนาญาณที่เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยวิปัสสนาญาณ (คือ เกิดอุทยพยุภูญาณ) ยังสามารถพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้าได้ด้วยอาการ ๙ อย่าง ซึ่งมีที่มาจากคัมภีร์ วิสุทธิมรรค ได้อีกด้วย คือ

- ๑) เห็นแต่ความด้อยอย่างเดียวของสังขารทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว เกิดขึ้นแล้ว
- ๒) และในเห็นความด้อยนั้น ผู้ปฏิบัติจะทำวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมด้วยการทำ ด้วยความมีสติ
- ๓) ทำวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมด้วยการทำให้ต่อเนื่องกันไป
- ๔) ทำวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมด้วยการทำ (ในการเสพ) สัมปายะ
- ๕) ทำวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมด้วยการกำหนดนิมิตของสมาธิ
- ๖) ทำวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมด้วยการดำเนินไปโดยความเหมาะสมของโพชฌงค์ ๗
- ๗) ทำความไม่อาลัยในร่างกายและชีวิตให้เกิดขึ้น
- ๘) ในการไม่อาลัยในร่างกายและชีวิตนั้น ผู้ปฏิบัติจะทำให้เกิดวิปัสสนาภาวนาด้วยการ ช่มไว้ ซึ่งทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ๆ แล้วผ่านพ้น ทุกขเวทนานั้น ๆ ออกไป และ
- ๙) ด้วยการไม่ละเลิก หรือหยุดพัก เสียในระหว่าง^{๖๗}

มีรายละเอียดเพิ่มเติมในวิธีปฏิบัติอินทรีย์ ๙ ประการ หรือจะทำได้อินทรีย์ ๕ แก่กล้าได้ ด้วยเหตุ ๙ ประการ ในวิปัสสนาญาณ เล่ม ๒ อธิบายโดยพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). ว่า

“นวหากาเรหิ อินทริยา ติกฺขานิ ภวนติ. (๑) อุปปนฺนุปปนฺนํ สงฺขารานํ ขยเมว ปสฺสตี. (๒) ตตฺถ จ สกฺกจฺจกิริยาย^{๖๘} สมฺปาเทตี (๓) สาทจฺจกิริยาย สมฺปาเทตี. (๔) สปปายกิริยาย

^{๖๗} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสะเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๒๔, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๔๘.

^{๖๘} คำว่า สกุกจกิริยาย แปลตามศัพท์ว่า “ด้วยการกระทำโดยเอื้อเฟื้อ” หมายถึง การปฏิบัติด้วยความจดจ่อตนเอง เพราะการจดจ่อเป็นการเพิ่มความเพียรทางใจ ที่เรียกว่า วิริยเจตสิก

สมปาเทติ (๕) สมาธิสส จ นิमितตคคาเหน. (๖) โพชฌงคานญจ อนุปวตตณตาย. (๗) กาเย จ ชีวีเต จ อนเปกขตํ อุปภูจจาเปติ (๘) ตตถ จ อภิกุญญ เนกขมเมณ. (๙) อนตร จ อพโยสานเนาติ.”^{๖๙}

แปลว่า อินทรีย์ ๕ แก่กล้าได้ด้วยเหตุ ๙ ประการ คือ

๑) พยายามกำหนดให้รู้ชัดถึงความดับไปของสังขารทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว (แม้ความดับของสังขาร คือ รูปนามยังไม่ปรากฏชัดในเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม ผู้ปรารถนาความเพียรก็ควรเข้าใจว่าสังขารมีสภาพดับไปเป็นธรรมดา อย่าดำริว่าเป็นสิ่งที่ถาวรไม่ดับไป และเมื่อความดับของสังขาร ปรากฏแล้วก็ควรเข้าใจตามที่รู้เห็น อย่าหาเหตุผลคัดค้านเพื่อให้เห็นว่าไม่ดับไป)

๒) ในขณะที่เห็นความดับไปนั้น ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏด้วยความจดจ่อ (ความจดจ่อเป็นการเพิ่มวิริยะทางใจ เหมือนการยิงธนูด้วยกำลังแรงให้พุ่งเข้าไปสู่เป้า ส่งผลให้รู้เห็นความดับของสังขารได้อย่างรวดเร็ว)

๓) ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง (ความต่อเนื่องในการกำหนดตั้งแต่ต้นจนถึงหลัก ทำให้สติต่อเนื่องไม่ขาดช่วง ส่งผลให้สมาธิมีกำลังและปัญญาแก่กล้าจนสามารถรู้เห็นความดับของสังขารได้)

๔) ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏด้วยการปฏิบัติอย่างเหมาะสม (การเสพที่อยู่ หมูบ้านบิณฑบาต ถ้อยคำ บุคคล อาหาร ฤดูกาล และอิริยาบถที่เหมาะสม ย่อมทำให้วิปัสสนาญาณที่ยังไม่เกิดสามารถเกิดขึ้น และทำให้วิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นแล้วพัฒนาได้เร็ว)

๕) ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏด้วยการกำหนดอารมณ์อันเป็นเหตุเกิดของสมาธิ (เมื่อกำหนดรู้อารมณ์ใดแล้วทำให้สมาธิเกิดง่าย ควรกำหนดอารมณ์นั้นเป็นหลักในขณะนั้น ๆ เช่น เมื่อเดินจงกรมแล้วเกิดสมาธิดี ก็ควรเดินจงกรมอย่างต่อเนื่องจนถึงเวลาอันควร ไม่ควรเปลี่ยนเป็นอิริยาบถนั่งในขณะนั้น)

๖) ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏด้วยการเจริญโพชฌงค์ (เมื่อภาวนาจิตมีกำลังน้อย ทำให้เบื่อหน่าย ควรเจริญโพชฌงค์ ๓ คือ ปิติ วิริยะ และธรรมวิจยะ เมื่อฟังชานเพราะวิริยะมากกว่าสมาธิ ควรเจริญโพชฌงค์ ๓ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา)

๗) พยายามไม่อาลัยในร่างกายและชีวิต (มีความมุ่งมั่นเพื่อบรรลุธรรมโดยไม่เสียดายร่างกาย และชีวิตของตน)

^{๖๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๘๐ - ๒๘๑.

๘) ในการไม่อาลัยในร่างกายและชีวิตนั้น ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏโดยข่มทุกข์ที่เกิดขึ้นด้วยวิปัสสนาวิริยะที่พ้นไปจากความเกียจคร้าน (ควรข่มทุกข์กายและทุกข์ใจทั้งหมดที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมด้วยความเพียรที่ไม่ห่อถอย)

๙) ควรยังวิปัสสนาญาณให้ปรากฏโดยไม่ละเลิกก่อนจะบรรลุมรรคผล (ไม่ล้มเลิกการปฏิบัติเมื่อยังมีได้บรรลุมรรคผลตามที่ได้ตั้งใจไว้ แต่เพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะบรรลุธรรม)

ผู้ปฏิบัติธรรมควรอบรมวิธีปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ประการนี้ ตามสมควรเพื่อให้วิปัสสนาญาณที่ยังไม่ก้าวหน้าได้ก้าวหน้าขึ้นและทำให้วิปัสสนาญาณที่ก้าวหน้าแล้วมีความก้าวหน้าขึ้นกว่าเดิม”^{๗๐} (เพื่อเป้าหมาย คือ ความพ้นทุกข์)

ในหนังสือรู้แจ้งในชาตินี้^{๗๑} โดยพระกัมมัญฐานาจารย์ อุ บัณฑิตาภิวงสะ ได้อธิบายไว้ละเอียดชัดเจนในบทที่ ๒ รู้แจ้งปรมาตมธรรมด้วยการอบรมอินทรีย์ให้แก่กล้า ว่า

“การเจริญวิปัสสนา (สติปัฏฐาน) เป็นการพัฒนาเจตสิก (ธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด) ฝ่ายกุศล ให้กล้าแข็งจนกระทั่งสามารถคุ้มครองจิตได้อย่างต่อเนื่อง องค์ธรรมเหล่านี้ คือ อินทรีย์ ๕ อันได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในการปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็งมั่นคง มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มีสมาธิยังลึกลง มีสติ รู้รอบ เป็นผลให้ปัญญาดำเนินขึ้นตามลำดับ ผลแห่งการปฏิบัติ อันได้แก่ ญาณทัสสนะ หรือปัญญา จะเป็นพลังจิตที่สามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงอันสูงสุดจนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นไปพร้อม ๆ กับทุกข์ อุปาทาน และโทมนัสทั้งปวงที่เป็นผลจากอวิชชานั้น

พัฒนาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการสร้างเหตุที่เหมาะสม ๙ ประการที่ทำให้อินทรีย์แก่กล้า คือ (๑) การใส่ใจสังเกตดูความเป็นอนิจจังของอารมณ์^{๗๒} (ความรู้สึก, เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต, สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ของจิต ในที่นี้ คือ รูปนาม หรือกายและใจ) ทุก ๆ ขณะ (๒) ขณะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเคารพ และเอาใจใส่ (๓) การมีสติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (๔) ที่เป็นสัปปายะต่อการปฏิบัติ (๕) กำหนดเหตุของวิปัสสนาสมาธิที่มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีในอดีต เพื่อที่รักษา หรือเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เผชิญกับความยากลำบาก (๖) เจริญโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้ถูกต้อง (๗) กล้าสละทั้งกายและชีวิต

^{๗๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, หน้า ๑๖๓ – ๑๖๕.

^{๗๑} พระกัมมัญฐานาจารย์ อุ บัณฑิตาภิวงสะ, In This Very Life รู้แจ้งในชาตินี้, หน้า ๓๓ – ๓๗.

^{๗๒} ดูใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๔๙.

(๘) มีความอดทนและบากบั่นเมื่อเผชิญกับความเจ็บปวด หรืออุปสรรคอื่นใด (๙) มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติไปจนกว่า จะบรรลุถึงจุดหมายของการปฏิบัติ อันได้แก่ความพ้นทุกข์

ผู้ปฏิบัติจะก้าวหน้าไปได้ไกล แม้เพียงการเจริญเหตุที่เหมาะสมเพียง ๓ ประการแรก กล่าวคือ จิตใจของผู้ปฏิบัติจะเริ่มมี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หากผู้ปฏิบัติเฝ้าดูสภาวะธรรมทางกาย และทางจิตอย่างพิถีพิถัน ด้วยความเคารพ และอย่างจดจ่อต่อเนื่องไม่ขาดสาย ในสภาวะเช่นนี้ นิสัยต่าง ๆ จะถูกกำจัดไปอย่างรวดเร็ว อินทรีย์ทั้ง ๕ จะทำให้จิตใจเข้าสู่ความสงบ ปราศจากสิ่งรบกวน การปฏิบัติมาถึงขั้นนี้จะพบกับความสงบเยือกเย็นอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน จนรู้สึกอัศจรรย์ใจว่า “ความจริง ทั้งความสันติสุขและสงบเยือกเย็นนั้น สามารถประสบได้ด้วยตัวเองจริง ๆ” การปฏิบัติดังกล่าวนี้ก็จะช่วยสนับสนุนให้ศรัทธา ซึ่งเป็นอินทรีย์ประการแรกเริ่มเกิดขึ้น

ศรัทธาชนิดนี้เรียกว่า “ศรัทธาเบื้องต้นที่เกิดจากการประจักษ์แจ้งความจริงด้วยตนเอง” กล่าวคือ ประสบการณ์ดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกว่า ผลการปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไปอาจปรากฏแก่ตนเองได้จริง เมื่อมีศรัทธา ก็ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ และทำให้จิตมีพลังมากขึ้น เมื่อมีพลังใจ ก็มีความพากเพียรบากบั่นตามมา

วิริยะ คือ ความพยายามที่ได้รับกำลังเสริม จะทำให้จิตสามารถกำหนดอารมณ์อันเป็นเป้าหมายในการระลึกรู้ได้ติดต่อกันทุกขณะ สติก็จะแนบแน่นขึ้น และหยั่งลึกยิ่งขึ้นตามลำดับ

สติเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ กล่าวคือ จิตที่รวมเป็นหนึ่งได้ เมื่อสติกำหนดรู้อารมณ์ในแต่ละขณะจิตก็จะมีคามมั่นคง ไม่วอกแวก

สมาธิก็จะรวมลงและตั้งมั่นขึ้น ดังนั้นยิ่งสติมีกำลังมากขึ้นเท่าใดสมาธิก็มีความมั่นคงมากขึ้นเท่านั้น

ปัญญาซึ่งเป็นอินทรีย์ประการที่ ๕ ย่อมจะเกิดขึ้นเอง เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ และสมาธิ มีอยู่พร้อมกัน トラบเท่าที่อินทรีย์ทั้งสี่ประการแรกปรากฏอยู่ ปัญญาหรือญาณก็จะเกิดขึ้นเอง ผู้ปฏิบัติจะเริ่มตระหนักแก่ใจตนเองอย่างชัดเจนว่า รูปกับนามเป็นคนละสิ่งกัน และเริ่มเห็นว่ารูปกับนามเป็นปัจจัยในการเกิดขึ้นของกันและกัน เมื่อญาณปัญญาก้าวหน้าขึ้น ความศรัทธาอันเกิดจากการเข้าไปประจักษ์ความจริงด้วยตนเอง ก็จะกล้าแข็งขึ้น

ผู้ปฏิบัติที่หยั่งรู้การเกิดดับของอารมณ์ในทุกขณะจะพบปิติอย่างสูง “เป็นประสบการณ์ที่ประเสริฐยิ่งนัก ที่เห็นสภาวะธรรมเหล่านี้ปรากฏต่อเนื่องกันขณะแล้วขณะเล่า โดยปราศจากตัวตน ไม่มีใคร ไม่มีอะไรอยู่เบื้องหลังเลย” การค้นพบนี้จะก่อให้เกิดความโล่งอกสบายใจ เกิดญาณทัสสนะต่อ ๆ มาที่หยั่งรู้อันจาง ทุกขัง และอนัตตา ก็จะยิ่งเสริมสร้างศรัทธาให้มีกำลังมากยิ่งขึ้น และจะทำ

ให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นหนักแน่นว่า ธรรมะที่ได้ยินได้ฟังมานั้นเป็นของจริงแท้

การปฏิบัติธรรม ต้องอาศัยความพิถีพิถันในการปฏิบัติ มีสติที่ต่อเนื่องกัน หากความพิถีพิถันและความต่อเนื่องคงอยู่ในจิตจะมีความเฉียบแหลม เพียงพอที่จะหยั่งลงสู่สัจธรรมได้

๑. ใส่ใจสังเกตความเป็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวง^{๗๓}

ปัจจัยแรกในการทำให้อินทรีย์แก่กล้า คือ การเฝ้าสังเกตว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนแต่เสื่อมสลายและดับสิ้นไป การปฏิบัติธรรมนั้น ผู้ปฏิบัติจะเฝ้าดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้งหก โดยระลึกไว้ในใจว่า การตามรู้อารมณ์นี้จะทำให้เห็นว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ในที่สุดก็จะดับไป

๒. ปฏิบัติด้วยความพิถีพิถันเคารพและเอาใจใส่^{๗๔}

ปัจจัยต่อมาที่ทำให้อินทรีย์แก่กล้า ได้แก่ การปฏิบัติกรรมฐานด้วยจิตใจที่ระมัดระวังเอาใจใส่ โดยความเคารพ และความพิถีพิถันอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติต้องคิดถึงประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้อง มีสติระลึกกาย ใจ และอารมณ์ จิตจะมีความบริสุทธิ์ สามารถเอาชนะ ความเศร้าโศก การร้องไห้รำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจโดยสิ้นเชิง และเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด พระพุทธองค์ทรงเจริญสติโดยใช้ฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอารมณ์

การระลึกถึงสิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจในการกำหนดสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้งหกอย่างระมัดระวังและเอาใจใส่ ผู้ปฏิบัติควรจะเคลื่อนไหวให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยระลึกว่าสติของตนยังอ่อนมาก การทำสิ่งต่าง ๆ ช้าลง เปิดโอกาสให้สติทันการเคลื่อนไหวของร่างกาย สามารถกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งได้อย่างละเอียด

เปรียบการข้ามแม่น้ำบนสะพานแคบ ๆ ที่ไม่มีราวจับ มีแม่น้ำไหลเชี่ยว อยู่เบื้องล่าง จะต้องก้าวอย่างระมัดระวังไปที่ละก้าว หรือนักปฏิบัติยังเปรียบได้กับบุคคลที่กำลังถือบาตรที่มีน้ำมัน อยู่เต็มเปี่ยม ความระมัดระวังที่เขาใช้เพื่อมิให้น้ำมันหก ระดับของสติเช่นนี้เองที่ควรมีอยู่ในการปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจสถานการณ์ และพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอบรมกรรมฐานหรือในภาวะปกติ การมีความเกรงใจ และเคลื่อนไหวตามปกติ ย่อมเป็นสิ่งสมควร ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจ เป้าหมายหลักของการปฏิบัติ คือการเจริญสติ ดังนั้น เมื่ออยู่คนเดียวก็ควรทำอะไร ๆ ช้าลง เช่น การรับประทานอาหารช้า ๆ ล้างหน้า แปรงฟัน และอาบน้ำด้วยสติอย่างถี่ถ้วน โดยความเคารพ และความพิถีพิถันในการเจริญสติ

^{๗๓} พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิวงสะ, **In This Very Life รู้แจ้งในชาตินี้**, หน้า ๓๗ – ๔๓.

^{๗๔} ดูใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๔๘.

๓. มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

ปัจจัยการทำอินทรีให้แก่กล้าที่สำคัญประการที่สาม คือ ความต่อเนื่องไม่ขาดสายของสติ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามที่จะอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ทุก ๆ ขณะ โดยไม่ขาดตอน ด้วยวิธีนี้ สติก็จะเริ่มก่อตัวและเจริญขึ้นได้ การเจริญสติเป็นการป้องกันมิให้กิเลสที่ก่อให้เกิดความทุกข์ความเศร้าหมอง ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง แทรกซึมเข้ามาบ่อนทำลาย และนำเราไปสู่ความมือบอดได้ トラบใดที่สติยังกล้าแข็งอยู่ กิเลสไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และเมื่อจิตใจปราศจากกิเลส จิตก็จะเป็นอิสระ โปร่งเบา และเป็นสุข

ดังนั้น จงทำทุกวิถีทางที่จะรักษาความต่อเนื่องของสติ เมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถ จงแยกความเคลื่อนไหวเป็นส่วนย่อย ๆ และกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละส่วนอย่างระมัดระวังยิ่ง เช่น เมื่อจะลุกจากที่นั่ง ให้กำหนดความตั้งใจที่จะล้มตา แล้วกำหนดความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเปลือกตาเริ่มเคลื่อนไหว กำหนดความรู้สึกที่เกิดขึ้น กำหนดการยกมือออกจากหน้าตัก การขยับขาและอื่น ๆ ตลอดทั้งวัน จงมีสติระลึกรู้แม้ในอิริยาบถย่อยที่ละเอียดที่สุด การหลับตา การหันหน้า การหมุนลูกบิดประตู ฯลฯ ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับ ผู้ปฏิบัติควรจะรักษาสติไว้ตลอดระยะเวลา ความต่อเนื่องควรจะมีสติถึงขนาดที่ผู้ปฏิบัติไม่มีเวลาในการคิดทบทวน ลังเล วิเคราะห์หาเหตุผลเปรียบเทียบ ประสพการณ์กับตำราที่เคยอ่านใด ๆ ทั้งสิ้น จะมีสติตามรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์เท่านั้น

อุปมาการปฏิบัติธรรมเหมือนกับการจุดไฟ ในสมัยเมื่อยังไม่มีไม้ขีดไฟหรือแว่นขยายนั้น การจุดไฟต้องอาศัยวิธีโบราณโดยนำวัตถุมาเสียดสีกัน อุปกรณ์ประกอบด้วยคันธนู ซึ่งมีสายธนูพันอยู่กับไม้อีกท่อนหนึ่ง โดยปลายไม้นี้นำไปเสียบไว้ในหลุมเล็ก ๆ บนแผ่นกระดานที่มีเศษและใบไม้กองอยู่ เมื่อชักคันธนูไปมาท่อนไม้ก็จะหมุนขัดสีกับแผ่นกระดาน ก่อให้เกิดความร้อนพอที่จะทำให้ใบไม้และกิ่งไม้ลุกไหม้ได้ อีกวิธีหนึ่งก็คือ ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างหมุนท่อนไม้โดยตรงทั้งสองวิธีนี้ ผู้จุดไฟจะต้องถูท่อนไม้นั้นกลับไปกลับมาจนกว่าจะเกิดแรงเสียดทานที่เพียงพอใจทำให้ไฟลุกขึ้นได้ คราวนี้ลองสมมุติดูว่า จะเกิดอะไรขึ้น หากบุคคลผู้นั้นสีไม้ได้ ๑๐ วินาที แล้วพัก ๕ วินาทีลองพิจารณาดูไฟจะติดขึ้นได้อย่างไร ในทำนองเดียวกัน ความพยายามมีสติที่ต่อเนื่อง เป็นสิ่งที่จำเป็นในการจุดไฟแห่งปัญญาให้เกิดขึ้นได้

๔. สิ่งที่เป็นสปปายะต่อการปฏิบัติ^{๗๕}

ปัจจัยประการที่ ๔ ในการทำให้อินทรีแก่กล้า คือ การมีปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติ และปัญญา (สปปายะ) ๗ ประการ คือ

^{๗๕} พระกัมมัญฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิวงสะ, *In This Very Life รู้แจ้งในชาตินี้*, หน้า ๔๓ – ๕๓.

๑) สถานที่ที่เหมาะสม คือ บริเวณสถานที่ปฏิบัติธรรมควรมีเครื่องอำนวยความสะดวกเหมาะสม และเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรม

๒) อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม หมายถึงการออกบิณฑบาตของพระสงฆ์ คือ สถานที่ปฏิบัติธรรมควรอยู่ไกลจากหมู่บ้านเพื่อหลีกเลี่ยงการรบกวน แต่ก็ใกล้ชิดชุมชนพอที่จะออกบิณฑบาตได้โดยไม่ยาก ส่วนฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีความสะดวกในเรื่องอาหารพอควร แต่ไม่ถึงกับเป็นเครื่องล่อใจ และผู้ปฏิบัติพึงหลีกเลี่ยงสถานที่ที่รบกวนทำลายสมาธิ เช่นบริเวณที่มีคนพลุกพล่าน เพราะความสงบระดับหนึ่งเป็นสิ่งจำเป็น แต่ต้องไม่หนีจากความเจริญจนไม่สามารถแสวงหาปัจจัยที่จำเป็นในการเป็นอยู่ได้

๓) วาจาเหมาะสม ในระหว่างการปฏิบัติธรรม ความจำเป็นในการพูดจามีน้อยมาก พระอรรถกถาจารย์กำหนดให้เพียงการฟังธรรมเทศนาเท่านั้น แต่เราอาจจะเพิ่มการสนทนาธรรมกับพระอาจารย์ในระหว่างการสอนธรรมเข้าใจด้วย บางครั้งการสนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะเมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความสับสน หรือไม่แน่ใจว่าจะทำอย่างไรต่อไป

๔) บุคคลเหมาะสม โดยเฉพาะวิปัสสนาจารย์ หากคำสอนของท่านช่วยให้ผู้ปฏิบัติก้าวหน้า มีสมาธิที่ดั่งมั่นมากขึ้น หรือยังสมาธิที่ไม่เกิดให้เกิดขึ้น กล่าวได้ว่า วิปัสสนาจารย์ท่านนั้นเหมาะสม นอกจากนี้ ยังมีบุคคลที่เหมาะสมอีก ๒ ประเภท คือ (๑) ชุมชนที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม และ (๒) ตัวผู้ปฏิบัติเองก็จะสามารถทำตนเป็นบุคคลที่เหมาะสมสำหรับผู้ปฏิบัติอื่นได้เช่นกัน

๕) อาหารเหมาะสม อาหารที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติ ก็มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้

๖) ภูมิอากาศเหมาะสม มนุษย์นั้นมีความสามารถในการปรับตัวในสภาพอากาศต่าง ๆ ได้อย่างยอดเยี่ยม ไม่ว่าอากาศจะร้อนหรือหนาวเพียงไร มนุษย์จะหาทางปรับตัวให้สามารถอยู่อย่างสุขสบายได้ แต่หาวิธีการเหล่านี้มีข้อจำกัด หรือไม่มีหนทางที่จะปรับตัวได้ ก็อาจเป็นผลเสียต่อการปฏิบัติ หากกระทำได้ก็ควรย้ายไปปฏิบัติธรรมในสถานที่ที่มีภูมิอากาศเหมาะสม

๗) อิริยาบถเหมาะสม ในที่นี้หมายถึงการยืน เดิน นั่ง และนอน อิริยาบถนั่งเหมาะสมสำหรับสมถภาวนาที่เน้นความสงบ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะใช้อิริยาบถนั่ง และเดินเป็นพื้นฐาน แต่ไม่ว่าการปฏิบัติแบบใด เมื่อสติมีความต่อเนื่องดั่งมั่นดีแล้ว อิริยาบถใด ๆ ก็นับว่าเหมาะสมทั้งสิ้น

ผู้ปฏิบัติใหม่ ควรหลีกเลี่ยงอิริยาบถนอน และยืน เพราะการยืนก่อให้เกิดความเจ็บปวดได้ในระยะเวลาอันสั้น ความตึงและน้ำหนักที่กดลงสู่ขา อาจรบกวนการปฏิบัติได้ ท่านอนมีปัญหาเพราะทำให้เกิดความง่วง เนื่องจากความเพียรต่ำ และเป็นที่ยึดสบายเกินไป

จึงตรวจสอบสถานการณ์ของตนเองเพื่อดูว่าปัจจัยสนับสนุนทั้งเจ็ดมีครบหรือไม่ หาก

ไม่ครบ ก็ควรหาทางทำให้ปัจจัยดังกล่าวเกิดขึ้น เพื่อช่วยให้การปฏิบัติของตนเองมีความก้าวหน้าต่อไป และหากการกระทำนั้นมุ่งส่งเสริมความเจริญในธรรมปฏิบัติอย่างแท้จริงแล้ว ก็ย่อมมิใช่การกระทำที่เห็นแก่ตัว

๕. กำหนดเหตุของวิปัสสนาสมาธิ^{๗๖}

วิธีที่ ๕ ในการทำให้อินทรีย์แก่กล้า ด้วยการอาศัยสิ่งที่เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิในอดีต ซึ่งหมายถึงจดจำสถานการณ์ที่ช่วยให้การปฏิบัติเป็นไปด้วยดีในอดีต ทั้งทางด้านสติและสมาธิ ดังที่ผู้ปฏิบัติทุกคนรู้ดี การปฏิบัติมีขึ้นมีลง บางครั้งเรารู้สึกเบิกบานสุขสงบในสมาธิ แต่บางครั้งเราอาจรู้สึกหดหู่ ถูกกิเลสเล่นงาน ไม่สามารถกำหนดอะไรได้เลย การใช้ “สมาธิสัญญา” ก็คือ เวลาที่ผู้ปฏิบัติกำลังมีสมาธิแนบแน่น สติตั้งมั่น ให้ผู้ปฏิบัติสังเกตว่าสถานการณ์แบบไหนมีส่วนช่วยให้การปฏิบัติของตนเป็นไปเช่นนั้น เราจัดการกับจิตใจของตนเองอย่างไร มีสภาวะอะไรเกิดอยู่ในขณะที่การปฏิบัติที่ดีนั้นกำลังดำเนินอยู่ เมื่อประสบกับปัญหาในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะได้ระลึกถึงปัจจัยที่ดีเหล่านั้น และสามารถสร้างให้เกิดขึ้นอีกได้

๖. เจริญโพชฌงค์เจ็ดให้ถูกต้อง^{๗๗}

วิธีที่ ๖ ในการทำให้อินทรีย์แก่กล้า ด้วยการปลูกฝังโพชฌงค์เจ็ด องค์แห่งการตรัสรู้ให้เกิดขึ้น ได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา ธรรมเหล่านี้ คือ สาเหตุของการตรัสรู้ธรรม เมื่อมีโพชฌงค์ในใจก็เท่ากับผู้ปฏิบัติสร้างเหตุแห่งการตรัสรู้ธรรมและกำลังก้าวใกล้พระนิพพานมากขึ้นทุกขณะ ในทางพุทธศาสนา การตรัสรู้ หมายถึง ปัญญาหยั่งรู้ที่เกิดขึ้นในขณะที่แห่งการบรรลุมรรคผล อันเป็นปรากฏการณ์ทางจิตที่มีคุณลักษณะพิเศษ มรรคญาณ ผลญาณ คือ สภาวะจิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่องและประกอบกันเป็นประสบการณ์แห่งการตรัสรู้ธรรม มรรคญาณ ผลญาณ คือ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเมื่อจิตหลุดพ้นจากการเกาะเกี่ยวกับสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลาย แล้วรับเอาพระนิพพานอันเป็นสภาพที่ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่งมาเป็นอารมณ์ ผลของการเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้กิเลสบางส่วนถูกกำจัดออกไป ทำให้จิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง

ในระหว่างการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดมรรคผลนี้ ผู้ปฏิบัติที่เข้าใจโพชฌงค์เจ็ด ก็อาจใช้รักษาสมดุลในการปฏิบัติของตนได้ เช่น วิริยะ ปิติ และธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ช่วยระงับจิตเมื่อจิตหดหู่ ท้อถอย ในขณะที่ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขาจะทำจิตให้สงบลง เมื่อฟุ้งซ่านเกิดขึ้น หลาย

^{๗๖} พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิวังสะ, *In This Very Life รู้แจ้งในชาตินี้*, หน้า ๕๓, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๔๘.

^{๗๗} พระกัมมัฏฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิวังสะ, *In This Very Life รู้แจ้งในชาตินี้*, หน้า ๕๓ – ๕๗.

ครั้งผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกหดหู่ ท้อถอย ขาดสติ และคิดว่าการปฏิบัติของตนแย่ง ไม่ก้าวหน้า สติไม่อาจกำหนดสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเคย ตอนนี้ ผู้ปฏิบัติต้องพยายามกระตุ้นจิตใจของตนให้หลุดพ้นจากภาวะดังกล่าวทำให้สติสูงขึ้น ด้วยการหาวิธีสร้างกำลังใจหรือแรงบันดาลใจ เช่น การฟังธรรมที่จับใจที่จะทำให้ใจให้เกิดปีติ บันดาลใจให้เกิดความพากเพียรยิ่งขึ้น หรือทำให้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เจริญขึ้น โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ ธรรมทั้งสาม คือ ปีติ วิริยะ และธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มีประโยชน์มากเมื่อเผชิญกับความหดหู่ ท้อถอย

เมื่อฟังธรรมบรรยายก่อให้เกิด ปีติ วิริยะ หรือธัมมวิจยแล้ว ผู้ปฏิบัติควรใช้ประโยชน์จากสถานะเช่นนี้ ในการพยายามกำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ ให้ได้แม่นยำ และชัดเจนมากขึ้น จนกระทั่งสามารถตามรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้อย่างแจ่มแจ้ง ในบางขณะ ผู้ปฏิบัติอาจมีประสบการณ์แปลก ๆ หรือด้วยเหตุผลบางอย่าง ผู้ปฏิบัติอาจพบว่าตนเองกำลังมีจิตใจที่ขึ้นบาน มีปีติ และความสุขอย่างท่วมท้น ในระหว่างการปฏิบัติ มีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีอาการเดินตัวลอยเนื่องจากจิตมีพลังมากเกินไป สติจึงพลาดพลั้งไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้ และแม้ผู้ปฏิบัติเหล่านี้จะกำหนดอารมณ์ได้บ้าง ก็จะเป็นการกำหนดแบบเฉียด ๆ ผ่านเลยไปไม่ตรงปัจจุบัน

หากผู้ปฏิบัติพบว่าตัวเองมีจิตใจฟุ้งพลุ่งเกินไปก็อาจปรับให้สมดุลได้ด้วย ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ โดยอาจเริ่มจากการยอมรับว่าจิตตนเองมีพลังมากเกินไปจริง ๆ แล้วระลึกว่า “ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน สภาวธรรมจะปรากฏให้เห็นเองเราควรที่จะนั่งดูอย่างสงบ เยือกเย็น และรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ด้วยสติอันสุขุมอ่อนโยน” ความคิดเช่นนี้จะช่วยให้ความสงบเกิดขึ้น และเมื่อพลังจิตส่วนเกินอ่อนตัวลง ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถเริ่มมีสมาธิได้อีก อุบายที่ใช้ได้ผล คือ จำกัดการกำหนดอารมณ์กรรมฐานให้แคบเข้ามา กล่าวคือ แทนที่จะพยายามกำหนดหลาย ๆ สิ่งก็ให้ลดสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ให้น้อยลง และตั้งใจกำหนดอย่างเต็มที่มากขึ้น จิตจะเริ่มสงบลง และกลับสู่สภาวะปกติในไม่ช้า ประการสุดท้าย ผู้ปฏิบัติอาจเลือกใช้อุเบกขาตะล่อมจิตด้วยความคิดที่ว่า “ผู้ปฏิบัติไม่ควรเลือกที่รักมักที่ชัง ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน สิ่งที่สำคัญที่สุดเพียงประการเดียว ก็คือ ต้องเฝ้าดูทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ไม่ว่าดีหรือเลว” หากผู้ปฏิบัติสามารถรักษาความสมดุลในจิตเอาไว้ได้ ลดความตื่นเต้นและทำจิตที่หดหู่ให้ผ่อนคลาย ก็แน่ใจได้ว่าปัญญาญาณจะเกิดขึ้นในไม่ช้า

ความจริง ผู้ทำหน้าที่ปรับความสมดุลในการปฏิบัติได้ดีที่สุด ก็คือ วิปัสสนาจารย์ที่มีความสามารถ หากวิปัสสนาจารย์ติดตามการปฏิบัติของลูกศิษย์อย่างต่อเนื่อง โดยการสอบอารมณ์ วิปัสสนาจารย์จะสามารถเห็นและแก้ไขปัญหาความไม่สมดุลในการปฏิบัติต่าง ๆ เหล่านี้ให้แก่ผู้ปฏิบัติได้

๗. กล้าสละทั้งกายและชีวิต

วิธีที่ ๗ ในการทำให้อินทรีย์แก่กล้า ด้วยการปฏิบัติธรรมด้วยความกล้าหาญ ถึงขนาดที่จะสละร่างกายและชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องได้ หมายถึง การให้ความสำคัญแก่ร่างกาย น้อยลงกว่าปกติ แทนที่จะเสียเวลาในการร่างกาย แทนที่จะเสียเวลาในการตกแต่งร่างกาย หรือดูแลความสะอาดสบายของตนเอง ผู้ปฏิบัติจะทุ่มเทพลังทั้งหมดให้แก่การปฏิบัติ

ศาสนาพุทธสนับสนุนให้คนใช้ประโยชน์จากชีวิต ความรู้ และสติปัญญาอย่างเต็มที่ อย่าเป็นทาสของตัณหาให้มันค้ำใจถึงข้อบกพร่องของชีวิต เพื่อที่เราจะได้สร้างคุณประโยชน์จากร่างกายและชีวิต ก่อนที่จะล้มป่วยหรือแก่เกินไปที่จะปฏิบัติ และทิ้งร่างอันเป็นซากศพที่ไร้ค่านี้ไป

๘. อดทนต่ออุปสรรคและความเจ็บปวด^{๗๘}

หากเราปฏิบัติอย่างอาจหาญ ไม่คำนึงถึงร่างกายหรือชีวิต เราจะสามารถพัฒนาพลังที่จะผลักดันเราขึ้นสู่การปฏิบัติขั้นสูงเพื่อความหลุดพ้น ทศนคติที่กล้าหาญเช่นนี้ นอกจากจะเป็นปัจจัยสนับสนุนที่ ๗ ของการทำให้อินทรีย์แก่กล้าดังกล่าวแล้ว ยังก่อให้เกิดปัจจัยที่ ๘ อันได้แก่ความอดทน บากบั่นอีกปัจจัยหนึ่ง โดยเฉพาะเวลาต้องสู้กับความเจ็บปวดในร่างกาย

ผู้ปฏิบัติทุกคนเคยประสบกับทุกขเวทนาในการนั่งวิปัสสนามาแล้ว จากการที่จิตต้องเป็นทุกข์เพราะความเจ็บปวดเหล่านี้ และการที่จิตดิ้นรนจากการถูกควบคุมในระหว่างการปฏิบัติ การจะนั่งให้ได้สักหนึ่งชั่วโมง ต้องอาศัยความพยายามอย่างสูง เบื้องต้นเราจะต้องพยายามรักษาใจให้อยู่กับปัจจุบันอารมณ์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การยับยั้งและควบคุมนี้อาจทำให้จิตถูกบีบคั้นได้มาก เนื่องจากจิตคุ้นเคยกับการโลดแล่นไปในที่ต่าง ๆ การพยายามรักษาสมาธิทำให้เกิดความเครียดอันเกิดจากการดิ้นรนของจิตนี้ เป็นความทุกข์อีกประเภทหนึ่ง

เมื่อจิตดิ้นรนมากเข้า ร่างกายก็จะเริ่มมีอาการตามไปด้วย ความเครียดจะเกิดขึ้น ความทุกข์จากการดิ้นรนของจิต รวมกับเวทนาทางกายก็นับว่าเป็นงานที่หนักเอาการอยู่ จิตใจที่บีบคั้น และร่างกายที่เคร่งตึง อาจทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเฝ้าดูความเจ็บปวดตรง ๆ ได้ จิตใจจะเริ่มหวั่นไหว ด้วยความรู้สึกสับสนและความโกรธ คราวนี้ ความทุกข์กลายเป็นสามเส้า คือ จิตที่ดิ้นรนในตอนแรก ความเจ็บปวดทางกาย และความทุกข์ใจที่เกิดจากทุกข์ทางกาย

นี่เป็นโอกาสที่จะนำหลักธรรมข้อที่ ๘ ในการอบรมอินทรีย์มาใช้ คือ ความอดทนและบากบั่น ให้ผู้ปฏิบัติพยายามจับตามดูความเจ็บปวดโดยตรง หากผู้ปฏิบัติไม่พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดอย่างอดทนแล้ว ก็เท่ากับยังเปิดประตูรับกิเลส คือ ความโลภและความโกรธอยู่ “โอ ฉันเกลียดความปวดจริง ๆ อยากให้สบายเหมือนเมื่อสัก ๕ นาทีที่ผ่านมาจัง” เมื่อเผชิญกับความ

^{๗๘} พระกัมมัญฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิวงสะ, *In This Very Life รู้แจ้งในชาตินี้*, หน้า ๖๗ - ๗๕.

โกรธและความโลภหากปราศจากความอดทน จิตก็จะสับสนและตกเป็นเหยื่อของโมหะ ไม่สามารถกำหนดอะไรได้ชัดเจน ไม่อาจมองเห็นลักษณะอาการของความปวดที่แท้จริงได้

ในกรณีเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติอาจคิดว่าทุกขเวทนาเป็นเส้นหนาม เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติอาจจะอยากขยับตัวเพื่อ “ให้สมาธิดีขึ้น” แต่หากขยับตัวจนเป็นนิสัย การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้า ความสงบและสมาธิของจิตมีพื้นฐานมาจากกายที่สงบนิ่ง อันที่จริง การเคลื่อนไหวอยู่เสมอเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เรามองไม่เห็นลักษณะที่แท้จริงของความปวด ความปวดอาจเป็นความรู้สึกที่เด่นชัดที่สุดในขณะนั้น แต่ผู้ปฏิบัติกลับเคลื่อนไหวเพื่อจะได้ไม่ต้องมองเห็นความปวดนั้น ผู้ปฏิบัติจะเสียโอกาสสำคัญในการเข้าใจว่า จริง ๆ แล้วความเจ็บปวด คือ อะไร

ความจริง เราก็อยู่กับความเจ็บปวดมาตั้งแต่เกิด มันอยู่ใกล้ชิดกับชีวิตของเรา แล้วจะวิ่งหนีมันไปทำไม ถ้าหากความเจ็บปวดเกิดขึ้น จงเฝ้าดูมันราวกับว่าได้รับโอกาสที่มีค่าที่จะเข้าใจสิ่งบางอย่างที่คุ้นเคยให้ถ่องแท้และในแง่มุมที่ลึกซึ้งขึ้น

ในขณะที่มีได้ปฏิบัติอยู่ บ่อยครั้งเราก็สามารถฝึกความอดทนต่อความรู้สึกเจ็บปวดได้ โดยเฉพาะเมื่อกำลังทุ่มเทความสนใจให้กับอะไรบางอย่างที่เราชอบ เช่นคนที่ชอบเล่นหมากรุก ก็อาจนั่งจ้องมองกระดานหมากรุก ขณะที่ฝ่ายตรงข้ามกำลังรุกรบบุคคลนั้นอาจนั่งมาแล้ว ๒ ชั่วโมง แต่ก็ไม่รู้สึกลึถึงตะคริวที่เกิดขึ้น เนื่องจากกำลังคิดหาทางออกจากสถานการณ์อันจวนเจียนนั้น จิตใจจะจับจ้องอยู่ที่ความคิดนั้นและหากมีความเจ็บปวดอยู่บ้าง ก็อาจไม่ใส่ใจจนกว่าการเล่นจะยุติ

ในการปฏิบัติธรรมนั้น ความอดทนยังมีความสำคัญมากขึ้นไปอีก เพราะเป็นการพัฒนาปัญญาที่สูงส่งยิ่งกว่าการเล่นหมากรุก และทำให้เราพ้นจากความหายนะอย่างแท้จริง

ในการหยั่งรู้ธรรมชาติอันแท้จริงของสรรพสิ่ง ขึ้นอยู่กับระดับสติและสมาธิที่ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาขึ้นได้ ยิ่งจิตสามารถรวมเป็นหนึ่งได้มากเท่าใด จิตก็จะมีความสามารถในการหยั่งรู้และทำความเข้าใจสัจธรรมได้มากขึ้นโดยเฉพาะเมื่อกำลังเผชิญอยู่กับความเจ็บปวดหากสมาธิมีกำลังอ่อน เราก็ไม่อาจรับรู้ได้ถึงความรู้สึกไม่สบายอันปรากฏที่ร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา เมื่อสมาธิขึ้น แม้แต่ความเจ็บปวดเล็กน้อยก็มีความชัดเจนราวกับผ่านแว่นขยายจนเกินจริง มนุษย์ส่วนใหญ่ “มีสายตาสั้น” ในเรื่องนี้ หากปราศจากแว่นสายตา คือ สมาธิ โลกก็จะดูมัว ๆ เลือน ๆ และไม่ชัดเจน เมื่อเราสวมแว่น (มีสมาธิ) สิ่งต่าง ๆ ก็สว่างไสวและชัดเจน ทั้งที่วัตถุนั้นมิได้เปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด สิ่งที่เปลี่ยน คือ ความคมชัดของสายตาเรานั้นเอง

เมื่อเรามองดูหยดน้ำด้วยตาเปล่า เราก็ไม่เห็นอะไรมากนัก แต่ถ้านำหยดน้ำไปส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ เราก็จะเห็นหลายสิ่งหลายอย่าง บางอย่างกำลังเคลื่อนไหวเด่นไปมาอย่างน่าสนใจ

ถ้าหากเราสามารถสวมแว่นแห่งสมาธิในระหว่างการปฏิบัติธรรม เราจะประหลาดใจกับความเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้นในจุดที่เจ็บปวด ที่ดูเหมือนแน่นิ่งและไม่น่าสนใจ ยิ่งสมาธิยังลึกลง ความเข้าใจในความเจ็บปวดก็จะยิ่งสูงขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกตื่นใจที่พบว่า ความจริงแล้ว ความเจ็บปวดนี้มีการแปรปรวนตลอดเวลา จากความรู้สึกแบบหนึ่งไปเป็นอีกแบบหนึ่งไปเป็นอีกแบบหนึ่ง เปลี่ยนแปลงไปลดลง เพิ่มขึ้นผกผัน และเคลื่อนย้ายไปมาได้ สมาธิและสติจะยิ่งหยั่งลึกลง และมีความเฉียบคมมากขึ้น และเมื่ออาการเหล่านี้ถึงจุดน่าสนใจที่สุดแล้ว ทันใดนั้นความรู้สึกก็จะขาดหายไปราวกับม่านเวทีการแสดงได้ปิดลง และความปวดก็หายไปอย่างอัศจรรย์

ผู้ปฏิบัติที่ขาดความกล้า หรือความเพียรที่จะเฝ้าดูความเจ็บปวด จะไม่มีวันเข้าใจความจริงที่ซ่อนเร้นอยู่ในความเจ็บปวด เราจึงต้องสร้างความกล้าในจิตใจ มีความพยายามอย่างเด็ดเดี่ยวที่จะเฝ้าดูความเจ็บปวด เราต้องเรียนรู้ที่จะไม่วิ่งหนีความเจ็บปวด แต่มุ่งหน้าเข้าหาความเจ็บปวดนั้นตรง ๆ เมื่อความเจ็บปวดเกิดขึ้น กลยุทธ์แรก คือ ให้กำหนดจิตมุ่งไปที่ความเจ็บปวดโดยตรง และเข้าไปยังศูนย์กลางของความเจ็บปวดนั้น ผู้ปฏิบัติจะพยายามหยั่งให้ถึงรากของความเจ็บปวดนั้น ผู้ปฏิบัติจะพยายามหยั่งลึกเข้าไปในความเจ็บปวดโดยไม่ต้องมีปฏิกิริยาตอบโต้ใด ๆ บางครั้ง เมื่อผู้ปฏิบัติพยายามมาก ๆ ก็อาจเหนื่อยล้า ความเจ็บปวดอาจทำให้หมดแรงได้เช่นเดียวกัน หากผู้ปฏิบัติไม่สามารถรักษาความเพียรสติและสมาธิไว้ในระดับที่เหมาะสมได้ ก็ถึงเวลาที่จะถอนจิตออกมา

กลยุทธ์ ในการจัดการกับความเจ็บปวดก็โดยการเล่นกับความเจ็บปวดนั้น ผู้ปฏิบัติจะเข้าไปกำหนดรู้ความเจ็บปวดแล้วผ่อนคลายจิตลงเฝ้าจิตจับที่ความเจ็บปวดแต่ลดความเข้มข้นของสติและสมาธิลงเบา ๆ วิธีนี้ทำให้จิตได้พักผ่อนคลาย เสร็จแล้วก็กลับเข้าไปดูความเจ็บปวดอย่างใกล้ชิดอีกครั้งและหากยังไม่ประสบความสำเร็จ ก็ถอยออกมาอีกเข้าไปกำหนดดูแล้วถอยออกมาเช่นนี้ ๒-๓ ครั้ง

หากความเจ็บปวดยังรุนแรงมาก และพบว่าจิตตึงเครียด รู้สึกบีบคั้น แม้ว่าจะได้ใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ แล้ว ก็ถึงเวลาที่จะหยุดพัก แต่มิได้หมายถึงการขยับในทันที แต่ให้สติเข้าไปรับรู้อารมณ์อื่นก่อนโดยไม่สนใจความเจ็บปวด ให้หันไปกำหนดพองยุบหรืออารมณ์หลักอย่างอื่นที่กำหนดดูอยู่ก่อนพยายามทำให้สมาธิตั้งมั่นให้มากที่สุดจนไม่รู้สึกถึงความเจ็บปวดนั้น

ผู้ปฏิบัติต้องพยายามเอาชนะความอ่อนแอของจิตใจทุกรูปแบบด้วยความเข้มแข็งกล้าหาญราววีรบุรุษเท่านั้น ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถเอาชนะความเจ็บปวด และเข้าใจลักษณะอาการของความเจ็บปวดตามความเป็นจริง ความรู้สึกที่ทนได้ยากอาจเกิดขึ้นได้เสมอระหว่างการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติเกือบทุกคนจะเห็นความทุกข์ทางกายของตนซึ่งมีอยู่ตลอดเวลาได้อย่างชัดเจน โดยเป็นอาการที่ปรากฏชัดด้วยพลังของสมาธิ ในระหว่างการปฏิบัติอย่างเข้มข้นความเจ็บปวดจากแผลเก่า เศราห์กรรมสมัยเด็กหรือความเจ็บป่วยในอดีต ก็อาจหวนกลับมาคืนมาได้การเจ็บป่วยในขณะนั้น หรือก่อนหน้านั้นไม่นานอาจ

เลวลงอย่างกะทันหัน หาก ๒ ประการหลังนี้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติควรคิดว่าเป็นโชคของตน กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติมีโอกาสที่จะรักษาความเจ็บป่วย หรืออาการเรื้อรังได้ด้วยความพากเพียรอันแรงกล้าของตนเอง โดยไม่ต้องอาศัยยาแต่อย่างใด ผู้ปฏิบัติหลายคนสามารถเอาชนะปัญหาสุขภาพของตนด้วยการปฏิบัติกรรมฐานแต่เพียงอย่างเดียว ผู้ปฏิบัติไม่ควรทอดทิ้งจากอาการเจ็บปวดแต่ควรมีศรัทธา และความอดทนบากบั่นจนกว่าจะเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงนั้น

๙. ปฏิบัติที่ไม่หวั่นไหว^{๗๙}

ปัจจัยที่ ๙ ในการทำอินทรีย์ให้แก่กล้า ก็คือ จิตใจที่มุ่งมั่นเดินหน้าอย่างไม่หวั่นไหว จนกว่าจะบรรลุเป้าหมายของการปฏิบัติ เรามอบรม ศีล สมาธิ ปัญญา ทำไม การเข้าใจจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติเป็นเรื่องสำคัญ แต่ที่สำคัญกว่านั้น เราต้องซื่อสัตย์กับตนเอง เพื่อที่เราจะได้รู้ปฏิภาณในการบรรลุเป้าหมาย คือ ความสุขได้ทั้งในชาตินี้และชาติต่อ ๆ ไป จนกว่าจะถึงพระนิพพาน

การให้ทาน หรือการบริจาคจะช่วยลดความโลภในจิตใจ ศีลห้าช่วยควบคุมกิริยามารยาท และละความโลภและความโกรธอย่างหยาบได้ชั่วคราวด้วยการรักษาศีลนี้ จิตใจจะได้รับการควบคุม ไม่ให้เกิดทุจริตทางกาย หรือแม้แต่ทางวาจาได้

การรักษาศีลอย่างเคร่งครัด ก็จะเป็นผู้นำเราพร แม้ในจิตใจอาจได้รับความทุกข์ทรมานจากความร้อใจ ความโกรธ ความโลภ และเล่ห์เพทุบายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมาเป็นครั้งคราว ดังนั้น ในขั้นต่อไปจึงต้องมีการภาวนา ซึ่งเป็นภาษาบาลีหมายถึงการพัฒนาจิตให้ตั้งงาม โดยในเบื้องต้น การภาวนาจะป้องกันอกุศลจิตมิให้เกิดขึ้น และภายหลังจะทำให้ปัญญาเจริญขึ้นในขณะที่จิตปราศจากอกุศลแล้ว

สมถภาวนา หรือการเจริญสมาธิ มีพลังที่จะทำให้จิตสงบ วิเวก และห่างไกลจากกิเลส โดยข่มกิเลสไว้ไม่ให้เกิดขึ้นชั่วคราว สมถภาวนามีได้มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา แต่มีในศาสนาอื่นด้วยเช่น ศาสนาฮินดู การฝึกสมาธิเป็นการปฏิบัติอันประเสริฐ โดยผู้ปฏิบัติสามารถทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ในระหว่างที่จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐาน ผู้ปฏิบัติจะสามารถบรรลุถึง ปิติ สุข และ ความสงบอย่างลึกซึ้ง บางครั้งพลังจิตที่พิเศษก็อาจเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีนี้ ทว่าความสำเร็จของสมถภาวนา มิได้ทำให้เกิดปัญญาญาณเห็นสัจธรรมของรูปและนามต่าง ๆ กิเลสจะถูกข่มไว้แต่ไม่ได้ถอนราก ยังอยู่ในชั้นธันดาน จิตใจยังมีได้ยังหลงสู่สภาวะธรรมตามความเป็นจริง ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงยังมิได้พ้นจากสังสารวัฏ อาจลงสู่อบายภูมิได้ในอนาคต ดังนั้นแม้ว่าเราอาจได้รับผลดีมากมายจากสมาธิ แต่ก็อาจกลับเป็นผู้ที่ลุ่มหลงในที่สุดได้

แค่สมถภาวนาไม่อาจก่อให้เกิดความเข้าใจในสัจธรรมได้ ความเข้าใจนี้จะเกิดขึ้นได้จาก

^{๗๙} พระกัมมัญฐานาจริยะ อุ บัณฑิตาภิวงสะ, *In This Very Life รู้แจ้งในชาตินี้*, หน้า ๗๕ - ๘๒.

วิปัสสนาภาวนาเท่านั้น มีเพียงปัญญาญาณที่เห็นลักษณะของรูปนามที่แท้จริงเท่านั้น จึงจะทำลายความคิดเรื่องอัตตา ความเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา ได้ มีเพียงปัญญาที่รู้แจ้งที่จะเข้าใจหลักของเหตุผล ซึ่งหมายถึงการเห็นความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน ของรูปและนาม ปัญญานี้จะทำให้ละทิ้งความเห็นผิดว่าสิ่งต่าง ๆ สามารถเกิดขึ้นได้โดยปราศจากเหตุ มีเพียงการเห็นแจ้งสภาวะธรรมของรูปและนามที่เกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็วเท่านั้น ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถหลุดพ้นจากความวิปลาสที่ว่า สิ่งต่าง ๆ มีความเที่ยง ไม่เปลี่ยนแปลงและต่อเนื่องไม่สิ้นสุด ด้วยการรู้แจ้งด้วยตนเอง ถึงธรรมชาติอันแท้จริงของความทุกข์เท่านั้นที่จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในวัฏสงสาร ด้วยการรู้แจ้งว่า สภาวะธรรมทางกาย ทางจิต ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ โดยปราศจากผู้ใดหรือสิ่งใดบังคับควบคุมเท่านั้น จึงจะทำให้บุคคลคลายจากความยึดมั่นในอัตตาตัวตนได้ นอกเหนือจากการพัฒนาปัญญาไปตามลำดับขั้นจนบรรลุพระนิพพานแล้ว ผู้ปฏิบัติจึงควรทบทวนความเพียร บากบั่น ไม่ท้อถอย มุ่งมั่นจนกว่าจะบรรลุพระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม

ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียรในการปฏิบัติ โดยเอาจิตอยู่ที่ปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏเด่นชัดที่สุดทุกขณะ และเฝ้าดูอย่างต่อเนื่องอาจมีการจัดช่วงเวลาการเดินจงกรม และการนั่งปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ เรียกว่าเป็น “ความเพียรเริ่มแรก” ที่จะนำผู้ปฏิบัติเข้าสู่หนทางแห่งสติปัญญา และก้าวหน้าต่อไป แม้มีอุปสรรค ผู้ปฏิบัติก็จะยังคงประพฤติปฏิบัติต่อไป และเอาชนะอุปสรรคด้วยความอดทน หากเบื่อหรือวังง ให้รวบรวมพลังขึ้นต่อสู้หาความรู้สึกเจ็บปวด ให้พยายามเอาชนะจิตใจที่อ่อนแอซึ่งคอยจะล่าถอยและไม่ต้องการเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด ความเพียรระดับนี้เรียกว่า “ความเพียรที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง” ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากความเกียจคร้าน โดยมีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอยจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย หลังจากที่ผู้ปฏิบัติสามารถเอาชนะความยากลำบากเหล่านี้ และเริ่มพบกับความสงบแล้ว ผู้ปฏิบัติต้องไม่ปล่อยใจตามสบาย แต่จะยังคงเร่งความเพียรให้เกิดปัญญาสูงขึ้น เรียกว่า “ความเพียรอย่างแรงกล้าเพื่อไปถึงความหลุดพ้น”

ดังนั้น ปัจจัยที่ ๔ ข้างต้น ซึ่งเอื้ออำนวยต่อการทำให้อินทรีย์แก่กล้า แท้จริงแล้วหมายถึงการใช้ความเพียรในระดับต่าง ๆ เป็นขั้น ๆ โดยไม่หยุดยั้งลงเล ยอมแพ้ หรือล่าถอยจนกว่าจะถึงจุดหมาย เมื่อเราดำเนินไปตามแนวทางนี้ ใช้ประโยชน์จากปัจจัยทั้งเก้าประการ อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาก็จะแก่กล้าเฉียบแหลมและหยั่งลึกมากขึ้น ๆ จนสามารถนำจิตไปสู่ความหลุดพ้นได้

อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เกี่ยวเนื่องกันด้วยความเป็นเหตุเป็นผลของกันและกัน กล่าวคือ ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ เพราะผู้มีศรัทธาในการปฏิบัติธรรม จึงเกิดความเพียรทางกายและใจได้ วิริยะก่อให้เกิดสติตามรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน สติที่ต่อเนื่องย่อมก่อให้เกิดสมาธิตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน

และความตั้งมั่นย่อมเป็นเหตุเกิดของปัญญาที่ยังรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง อนึ่ง ปัญญาดังกล่าวย่อมเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาที่มั่นคงในการปฏิบัติธรรม ซึ่งก่อให้เกิดวิริยะขึ้นมากกว่าเดิม ดังนี้เป็นต้น^{๘๐}

จิตที่มีคุณภาพถูกพัฒนาด้วยฌณิกสมาธิที่มีกำลัง เมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิเช่นนี้แล้วก็จะเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยการหยั่งรู้ไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การรับรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงอย่างนี้เป็นปัญญินทรีย์ ซึ่งปัญญาดังกล่าวเกิดจากสมาธิที่มีสติเป็นหลักในการปฏิบัติธรรม เรียกว่าภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาเกิดจากการฝึกอบรมจิต

ในการปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ๔^{๘๑} คือ การระลึกรู้สึกสภาวะธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริง โดยรับรู้สภาวะธรรมอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงท่องคำบริกรรม เช่น ท่องคำว่า “พองหนอ” ในเวลานั่ง หรือท่องคำว่า “ยก” “ย่าง” “เหยียบ” ในเวลาเดิน หรือท่องคำบริกรรมว่า “คิดหนอ” ในเวลาคิดฟุ้งซ่าน การท่องคำบริกรรมอย่างนี้ไม่ถูกต้อง เพราะจิตรับเอาบัญญัติ คือ คำบริกรรมในอารมณ์ ควรถือว่าคำบริกรรมเป็นฉากหลังของการปฏิบัติ เวลาที่กินเกลือ เรารู้สึกเค็มที่ลิ้น แล้วกำหนดว่า “เค็มหนอ” โดยรับรู้ความรู้สึกเค็ม การรับรู้สภาวะของอาการพองยุบ การเดินก็เหมือนกัน นักปฏิบัติต้องรับรู้สภาวะตั้งหย่อน หนัก เบา ผลักดัน ตามสมควร จึงจะเป็นการเจริญสติรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้อย่างแท้จริง คำบริกรรมทำให้เราจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มความเพียรทางใจให้แก่ นักปฏิบัติ เพราะฉะนั้น จึงควรรับรู้สภาวะพร้อมกับบริกรรมสั้น ๆ เมื่อเริ่มเกิดสภาวะนั้น จงรับรู้สภาวะธรรมอย่างแท้จริง เหมือนลิ้นที่รับรู้รสเค็มของเกลือ^{๘๒}

องค์ธรรมสำคัญในการพัฒนาอินทรีย์ตามพระบาลีในอินทริยภาวนาสสูตร คือ อินทรีย์ ๕ คือ การรู้ชัด อันเป็นลักษณะของปัญญาเห็นความจริง การที่จะมีปัญญาเห็นความจริงได้ต้องมีจิตที่พร้อม สงบ เบา อ่อนโยน ควรแก่การใช้งาน คล่องแคล่ว และตรง^{๘๓} เพราะจิตที่มีความตั้งมั่นจะทำให้รู้ชัดตามความเป็นจริง^{๘๔} จิตตั้งมั่นมีลักษณะบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว^{๘๕} จิตตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ เป็นพัฒนาการที่มาจากการที่จิตมีความสุข^{๘๖} การที่จะมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ต้องอาศัยการฝึกฝนที่เกิดจากความเพียร รวมทั้งสติ และความเพียรจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยศรัทธาความเชื่อมั่น ว่าเพราะการฝึกฝนนั้น

^{๘๐} พระคันธसारภังค์, โพธิปักขิยธรรม, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐๗.

^{๘๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๑.

^{๘๒} พระคันธसारภังค์, โพธิปักขิยธรรม, หน้า ๑๐๒.

^{๘๓} ดูรายละเอียดใน อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑/๒๗.

^{๘๔} สมมติโต ภิกขเว ภิกขุ ยถาภูตํ ปชานาติ, ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๙๙/๗๖.

^{๘๕} ที.สี. (บาลี) ๙/๒๓๔/๗๗.

^{๘๖} ที.สี. (บาลี) ๙/๒๒๕/๗๔.

ทำให้จิตมีสติ คือ ความไม่ประมาทซึ่งเป็นธรรมมีอุปการะมากในกระบวนการปฏิบัติธรรม

ความไม่ประมาท คือ การไม่อยู่ปราศจากสติ มีสติอยู่เสมอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เห็นคุณค่าของเวลา ไม่ปล่อยชีวิตให้ล่องลอยไปอย่างไร้จุดหมายปลายทาง พยายามปรับปรุงแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น การระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลำไปในทางเสื่อม ไม่ยอมพลาดโอกาสแห่งความก้าวหน้า ตระหนักถึงสิ่งที่ต้องทำและต้องไม่ทำ ใส่ใจสำนึกในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย มีความสำนึกรับผิดชอบอยู่เสมอ สติเป็นสภาวะธรรมที่เป็นเจตสิก เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รู้อารมณ์เดียวกันกับจิต สตินั้นเกิดกับจิตประเภทที่ติงามเท่านั้น ไม่เกิดกับอกุศล สติเป็นความระลึกได้ที่เป็นกุศล เช่น การมีเจตนาในการเสียสละ การมีเจตนางดเว้นจากทุจริต การทำจิตใจให้สงบด้วยสมถกรรมฐาน หรือการอบรมเจริญปัญญาให้เข้าใจ รู้ชัดสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยวิปัสสนากรรมฐาน^{๘๗}

การรู้ชัด ก็คือ การรู้ความจริงของสังขารธรรมทั้งหลายมีลักษณะความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อรู้ตามความเป็นจริงอย่างนี้ นักปฏิบัติจะเกิดความรู้ชัดว่า ความชอบใจหรือความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นนั้น หรือ สิ่งที่เกิดขึ้นนั้น รวมทั้งสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นจากการมองเห็นเป็นเหตุ ล้วนแต่อยู่ไม่นาน เป็นของที่มีขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้น จิตก็จะเป็นอุเบกขา คือ การเป็นกลางในอารมณ์ที่มากระทบทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ยิ่งกระบวนการที่จิตเป็นอุเบกขาได้ไว ก็ถือได้ว่าพัฒนาอินทรีย์ได้ดียิ่งขึ้น เปรียบเหมือนคนมีตาดีก็จะพริบตาได้ง่าย เหมือนคนมีกำลังเรียวแรงดีจะตีดนิ้วมือก็ตีดได้ง่าย เหมือนหยาดน้ำที่กลิ้งบนใบบัวแม้เอียงนิดหน่อย ก็ไม่ติดอยู่ในใบบัวนั้น และเหมือนคนมีกำลังเรียวแรงดีจะล่อมก้อนน้ำลายไว้ที่ปลายลิ้น แล้วล่อมได้ง่าย นี่คือ ลักษณะเฉพาะของท่านที่ได้ฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์ได้อย่างสมบูรณ์แล้ว

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการพัฒนาอินทรีย์ซึ่งเป็นกุศลธรรมให้แก่กล้าสามารถคุ้มจิตได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งมี ๕ ประการ และ“อินทรีย์ ๕ สามารถประกอบเข้าในสติปัฏฐาน ๔ ประการได้อย่างกลมกลืน แสดงว่า ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั้น หลักสำคัญที่ต้องมี คือ การปลูกสร้าง ความเชื่อความเลื่อมใสในการปฏิบัติให้เกิดขึ้นก่อนเป็นอันดับแรก ที่เรียกว่า ศรัทธา เพราะเมื่อเกิดศรัทธา แล้วความเพียรก็ตามมา”^{๘๘} และการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้อง จะช่วยพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง มั่นคง ยังผลให้มีวิริยะ เป็นความพากเพียรบากบั่นที่ไม่ท้อถอย มีสติระลึกอย่างต่อเนื่อง มีจิตตั้งมั่น เป็นสมาธิ เป็นผลให้ปัญญารู้ชัดอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง แล้วเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาเพิ่มขึ้นเป็น

^{๘๗} สุภีร์ ทุมทอง, การพัฒนาอินทรีย์สังวร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พรีน จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗๐ - ๑๗๑.

^{๘๘} พระสมบุรณ์ ปญญาจุโธ (อุทา), “ศึกษาอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๓๒.

ใหญ่มีกำลัง แล้วศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ (ความเพียร) วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา^{๘๘} ที่เป็นใหญ่มีกำลัง สูงขึ้นตามลำดับ เกิดญาณทัสสนะ จิตสามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงอันสูงสุด จนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นไป ดับทุกข์ อุปาทาน และโทมนัสทั้งปวงได้ บรรลุธรรมถึงที่สุดจิตหลุดพ้นเป็นอิสระโดยสิ้นเชิง

ในการบรรลุธรรมมีข้อปฏิบัติและผลต่างกัน ก็เพราะอินทรีย์ ๕ นี้เป็นตัวกำหนด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในวิถิตถาสสูตรว่า ปฏิปทา ๔ คือ

ทุกขา ปฏิปทา ทนธาภิญญา ปฏิบัติลำบาก บรรลุช้า

ทุกขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา ปฏิบัติลำบาก บรรลุเร็ว

สุขา ปฏิปทา ทนธาภิญญา ปฏิบัติสะดวก บรรลุช้า

สุขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา ปฏิบัติสะดวก บรรลุเร็ว

๑. ปฏิบัติลำบาก บรรลุช้า คือ นักปฏิบัติธรรม มีความเพียรอยู่ แต่เพราะว่าตนมีราคะ โทสะ โมหะกล้า ได้รับความลำบากทุกข์โทมนัสอันเกิดจากกิเลสเป็นประจำ เวลาปฏิบัติธรรมจิตจึงสงบช้า ทำให้ปฏิบัติลำบาก เพราะคอยต่อสู้กับกิเลสที่เกิดขึ้นเป็นประจำ อีกอย่างหนึ่งอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งการรู้ธรรมยังอ่อน จึงทำให้บรรลุคุณวิเศษสิ้นอาสวะได้ช้า เปรียบเหมือนคนป่วยที่มีกำลังน้อย ไม่สบาย เวลาเดินก็เดินลำบาก ทั้งกำลังก็น้อย ทำให้ถึงที่หมายช้า

ในกรณีนี้ ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นความไม่งามในกาย มีสัญญาว่าปฏิภูลในอาหาร มีสัญญาในโลกทั้งปวงโดยเป็นของไม่น่ายินดี เป็นผู้มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง มรณสัญญาก็เป็นสิ่งที่เขาตั้งไว้ดีแล้วในภายใน ภิกษุนั้น เข้าไปอาศัยธรรมเป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตปปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ แต่อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเขานั้น ปรากฏว่าอ่อน คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมานินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เพราะเหตุที่อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ ยังอ่อน ภิกษุนั้นจึงบรรลุอนันตริยคุณเพื่อความสิ้นอาสวะช้า ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าปฏิบัติลำบาก รู้ได้ช้า

๒. ปฏิบัติลำบาก บรรลุเร็ว คือ นักปฏิบัติธรรม มีความเพียรเผากิเลส ตนเองมีราคะ โทสะ โมหะกล้า ทำให้ได้รับทุกข์โทมนัสอันเกิดจากกิเลสเป็นประจำ เวลาปฏิบัติธรรม จิตจึงสงบช้า ทำให้ปฏิบัติธรรมลำบาก เพราะคอยต่อสู้กับกิเลสที่เกิดขึ้นเป็นประจำ แต่อินทรีย์ทั้ง ๕ ของเขา คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งการรู้ธรรมแก่กล้า จึงทำให้บรรลุคุณวิเศษ สิ้นอาสวะได้เร็ว เปรียบเหมือนคนป่วย ไม่สบาย เดินลำบาก แต่ตนเองมีกำลังมาก

^{๘๘} พระโสภณเถระ (มหาสิสยาตอ) ปรินายก, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๓๓๓.

หนทางที่เดิน ก็เดินได้ไกลแล้ว พอเดินไปอีกระยะหนึ่งก็ถึง ทำให้ถึงที่หมายเร็ว

ในกรณีนี้ ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นความไม่งามในกาย มีสัญญาว่าปฏิกุศลในอาหาร มีสัญญาในโลกทั้งปวงโดยเป็นของไม่น่ายินดี เป็นผู้มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง มรณสัญญาก็เป็นสิ่งที่เขาตั้งไว้ดีแล้วในภายใน ภิกษุนั้น เข้าไปอาศัยธรรมเป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตปปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ แต่อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเขานั้น ปรากฏว่ามีประมาณยิ่ง คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เพราะเหตุที่อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ มีประมาณยิ่ง ภิกษุนั้นจึงบรรลุนันตริยคุณ เพื่อความสิ้นอาสวะได้เร็ว ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าปฏิบัติลำบาก รู้ได้เร็ว

๓. ปฏิบัติสะดวก บรรลู่ช้า คือ นักปฏิบัติธรรม บางคนมีราคะ โทสะ โมหะเบาบาง ทำให้ปฏิบัติได้ง่าย เพราะไม่ได้รับทุกขโทมนัสอันเกิดจากกิเลสเป็นประจำ เวลาปฏิบัติธรรม จิตจึงสงบเร็ว แต่อินทรีย์ทั้ง ๕ ของเขา คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งการรู้ธรรมยังอ่อน เวลาจะบรรลู่ธรรม จึงทำให้บรรลู่คุณวิเศษ สิ้นอาสวะได้ช้า เปรียบเหมือนคนปกติ ไม่ได้เจ็บป่วยทำให้เดินได้สะดวก แต่ตนเองเพิ่งจะเดินทาง หนทางที่เดินยังอีกไกลมาก ทำให้ต้องเดินอีกไกลมาก จึงทำให้ถึงที่หมายได้ช้า ในกรณีนี้ ภิกษุ เพราะสงัดจากกามและสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย จึงบรรลู่ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานแล้วแลอยู่

ภิกษุนั้น เข้าไปอาศัยธรรมเป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตปปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ แต่อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเขานั้น ปรากฏว่าอ่อน คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เพราะเหตุที่อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ ยังอ่อน ภิกษุนั้นจึงบรรลุนันตริยคุณ เพื่อความสิ้นอาสวะช้า ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าปฏิบัติสบาย รู้ได้ช้า

๔. ปฏิบัติสะดวก บรรลู่เร็ว นักปฏิบัติธรรมมีราคะ โทสะ โมหะ เบาบางทำให้ปฏิบัติได้ง่าย เพราะไม่ได้รับทุกขโทมนัส อันเกิดจากกิเลสเป็นประจำ เวลาปฏิบัติธรรม จิตจึงสงบเร็ว ทั้งอินทรีย์ทั้ง ๕ ของเขา คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งการรู้ธรรมก็แก่กล้า เวลาบรรลู่ธรรม ก็บรรลู่คุณวิเศษ สิ้นอาสวะได้เร็ว เปรียบเหมือนคนปกติ ไม่ได้เจ็บป่วย เวลาเดินทาง สามารถเดินได้สะดวก ทั้งตนเองก็เดินทางมาได้ไกลแล้ว พอเดินอีกสักระยะหนึ่งก็ถึง ทำให้เขาถึงที่หมายได้เร็ว

ในกรณีนี้ ภิกษุ เพราะสงัดจากกามและสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย จึงบรรลู่ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานแล้วแลอยู่

ภิกษุ นั้น เข้าไปอาศัยธรรมเป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตปปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ แต่อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเธอนั้น ปรากฏว่ามีประมาณยิ่ง (แก่กล้า) คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เพราะเหตุที่อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ มีประมาณยิ่ง ภิกษุ นั้นจึงบรรลุอนันตริยคุณ เพื่อความสิ้นอาสวะได้เร็วภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าปฏิบัติสบาย รู้ได้เร็ว^{๙๐}

ปฏิบัติทั้ง ๔ อย่างนี้ เป็นแนวทางการปฏิบัติของนักปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมจะง่ายหรือยาก และรู้ได้เร็ว หรือรู้ได้ช้าก็ขึ้นอยู่กับกิเลสและอินทรีย์ของเขานั้นเองว่า จะมากหรือน้อยต่างกันอย่างไร แม้ในสมัยพุทธกาล ท่านผู้ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ก็เป็นผู้ปฏิบัติอยู่ในปฏิปทานี้เหมือนกัน ดังเช่น

พระมหาโมคคัลลานเถระได้แสดงทัศนะไว้ว่า ท่านเป็นบุคคลผู้บรรลุอรหัตผล ประเภทยุคขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา^{๙๑} การที่เป็นเช่นนั้น อาจเป็นเพราะว่า ท่านไปปฏิบัติธรรม ที่หมู่บ้านกัลลาลมุตตคาม แล้วเกิดความง่วงนอน ปฏิบัติธรรมด้วยความลำบาก ต่อมาพระพุทธเจ้าทรงบอกอุบายแก้ง่วง ท่านได้ทำตามอุบายนั้น ทำให้บรรลุธรรมได้ง่าย

ส่วนท่านพระสารีบุตรเถระ ได้แสดงทัศนะไว้ว่า ท่านเป็นบุคคลผู้บรรลุอรหัตผล ประเภทยุคขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา^{๙๒} การที่เป็นเช่นนั้น อาจเป็นเพราะว่า ท่านมีความสะดวกในการปฏิบัติธรรม และรู้ได้ง่าย เพราะหาเพียงแต่ฟังพระพุทธเจ้าแสดงธรรมโปรดที่ฆนชัคคิเวสนโคตรเท่านั้น พอท่านได้ฟังพระธรรมเทศนา และพิจารณาตามกระแสพระดำรัส ก็บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา เป็นเครื่องวัดความพร้อม เพราะศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้วกำหนดอารมณ์ก็ได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้วก็จะเกิดความเข้าใจมองเห็นซึ่งถึงโทษของอวิชชา ตัณหาที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏมองเห็นคุณค่าของนิพพานก็จะเกิดมีศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่ง

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๙๓} กล่าวถึงความสำคัญของการปรับอินทรีย์ทั้งหลายให้เสมอกัน โดยย้ำว่าถ้าอินทรีย์อย่างหนึ่งอย่างใดแรงกล้าเกินไป และอินทรีย์อื่นอ่อนอยู่ อินทรีย์อื่นเหล่านั้นก็จะเสียความสามารถในการทำหน้าที่ของตน เช่น ถ้าศรัทธาแรงไป วิริยะจะทำหน้าที่ยากจิตไม่ได้ สติก็ไม่สามารถดูแลจิต สมาธิก็ไม่สามารถทำจิตให้แน่ว ปัญญาที่ไม่สามารถเห็นตามเป็นจริง ต้องลดศรัทธาเสีย

^{๙๐} วจ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๖๒/๑๗๐, วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๒/๒๒๖.

^{๙๑} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๗/๒๓๔.

^{๙๒} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๘/๒๓๕.

^{๙๓} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๖๔ - ๑๖๕, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒/๑๐๕ - ๑๐๘.

ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาภาวะแห่งธรรม หรือมนสิการในทางที่ไม่เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ศรัทธาตามหลักทั่วไปท่านให้ปรับอินทรีย์เสมอกันเป็นคู่ ๆ คือ ให้ศรัทธาเสมอปัญญา และให้สมาธิเสมอกับวิริยะ ถ้าศรัทธากล้า ปัญญาอ่อน จะเลื่อมใสในสิ่งที่ไม่น่าเลื่อมใส ถ้าปัญญากล้าศรัทธาอ่อน จะเอียงไปข้างอวดดีเป็นคนแก้ไขไม่ได้เหมือนโรคเกิดจากยาเสียเอง ถ้าสมาธิกล้าวิริยะอ่อน โสรัชชะคือ ความเกียจคร้านจะเข้าครอบงำเพราะสมาธิเข้าพวกกันได้กับโสรัชชะ แต่ถ้าวิริยะแรง สมาธิอ่อน จะเกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ เพราะวิริยะเข้าพวกกันได้กับอุทธัจจะ เมื่ออินทรีย์ ๒ คู่นี้เสมอกันดี การปฏิบัติธรรมก็เดินหน้าได้ผลดี หลักนี้ท่านให้นำมาใช้ในการเจริญสมาธิด้วย อย่างไรก็ตาม ท่านว่าถ้าเจริญแต่สมาธิอย่างเดียวล้วน คือ บำเพ็ญสมณะ ถึงศรัทธาจะแรงกล้า ก็ได้ผลเกิดอุปนาสมาธิได้ หรือสมาธิแก่กล้า ก็เหมาะแก่การเจริญสมาธิอยู่ดี ตรงข้ามกับในการเจริญวิปัสสนา ถึงปัญญาจะแรงไปก็ไม่เป็นไร เพราะกลับจะเกิดความรู้แจ้งดีด้วยซ้ำ นี่เป็นกรณีพิเศษ แต่ถ้าปฏิบัติตามหลักทั่วไป คือ ให้อินทรีย์ ๒ คู่เสมอกัน ก็ได้ผลดี เช่น ให้เกิดอุปนาสมาธิได้อยู่แน่นอน ส่วนสติเป็นข้อยกเว้น ท่านว่ายิ่งสติกำลังก็ยิ่งดี มีแต่จะช่วยองค์ธรรมข้ออื่น ๆ ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยรักษาจิตไม่ให้ตกไปทั้งข้างอุทธัจจะและข้างโสรัชชะ การยกจิตข่มจิตต้องอาศัยสติทั้งนั้น ทั้งนี้ท่านอ้างพระพุทฺธพจน์ที่ว่า สติมีประโยชน์ต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี และสติเป็นที่พึ่งที่อาศัยของใจเมื่ออินทรีย์บางอย่างแรงไป บางอย่างอ่อนไป ตามปกติต้องแก้ด้วยการเจริญโพชฌงค์ ข้อที่ตรงเรื่องกัน เช่น วิริยะ แรงไป แก้ให้ลดลงด้วยการเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นต้น^{๙๔}

การปรับอินทรีย์เป็นขั้นตอนที่พระอริยเจ้าใช้อบรมอินทรีย์มาแล้วเป็นผลดี ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้วิธีนี้อีกวิธีหนึ่ง

โพธิปักขิยธรรมก็ขยายจากมรรคมองค์ ๘ นั้นเอง หลักสุดท้ายนี้จึงเป็นตัวรวม แต่ขยายออกไปเพื่อให้เห็นประชาชนซึ่งทำหน้าที่ต่าง ๆ กัน เป็นข้าราชการ เป็นตำรวจ เป็นทหาร เป็นแพทย์ เป็นครู อาจารย์ เป็นพระ ฯลฯ เมื่อพูดถึงโพธิปักขิยธรรมแล้ว ก็เรียกว่าจบ เพราะโพธิปักขิยธรรมเป็นตัวการปฏิบัติ หรือเป็นคณะทำงาน เมื่อคณะทำงานในการปฏิบัติธรรมมาถึงแล้ว ก็ยกให้เป็นหน้าที่ของคณะทำงานนั้น ทำหน้าที่ของเขาต่อไป

อินทรีย์ที่จำเป็นที่สุดไม่อาจเว้นการฝึกอบรมได้เลย และแม้มีอย่างเดียว แต่ถ้ามีคุณภาพพอก็ให้บรรลุผลสูงสุดได้ อินทรีย์นี้ คือ ปัญญา ดังข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะอินทรีย์อย่างหนึ่งที่พิจารณาเสวยรู้ ทำให้มากแล้ว ย่อมพยากรณ์หรือหัดผลได้ อินทรีย์อย่างหนึ่ง คือ ปัญญาอินทรีย์”^{๙๕}

^{๙๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๗๖ - ๘๗๗.

^{๙๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๕/๓๒๗ - ๓๒๘.

การพัฒนาอินทรีย์ ใช้อินทรีย์ครบทั้งหมด แต่อินทรีย์เหล่านั้นเป็นเพียงตัวพลอยเกิดตามเจริญตามอินทรีย์ตัวอื่นที่จำเป็น และมีอยู่พอเท่าที่จะต้องใช้ประโยชน์ ไม่ต้องตั้งใจฝึกรวมให้เด่นขึ้นมา ดังที่ตรัสถึงปัญญาว่า “ภิกษุทั้งหลาย สำหรับอริยสาวกผู้มีปัญญา ศรัทธาอันเป็นของคล้อยตามปัญญานั้น ย่อมตั้งมั่นได้ วิริยะ สติ สมาธิ อันเป็นของคล้อยตามปัญญานั้น ย่อมตั้งมั่นได้”^{๙๖}

มีพระดำรัสที่แสดงถึงสำคัญของปัญญินทรีย์ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ดิรัจฉานเหล่าหนึ่งเหล่าใดก็ตามบรรดามี พญาสีหมฤคราช ชาวโลก กล่าวว่าเป็นยอดแห่งสัตว์เหล่านั้น โดยความแข็งแรง โดยความรวดเร็ว โดยความกล้าหาญฉันท ไพร่ปกิยธรรม เหล่าหนึ่งเหล่าใดบรรดามี ปัญญินทรีย์ ก็เรียกว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น ในข้อที่เป็นไปเพื่อความตรัสรู้ ฉะนั้น”^{๙๗}

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนภูฏาคาร เมื่อเขายังมิได้ยกยอดขึ้นเพียงใด กลอนเรือนก็ยังไม่ตั้งได้ ที่ยังไม่มั่นคงได้เพียงนั้น เมื่อใดเขายกยอดขึ้นแล้ว เมื่อนั้น กลอนเรือนจึงจะตั้งได้ ที่จึงจะมั่นคงได้ ฉันท อริยญาณยังไม่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกเพียงใด อินทรีย์ ๔ ก็ยังไม่ตั้งได้ ที่ยังไม่มั่นคงได้เพียงนั้น เมื่อใดอริยญาณเกิดขึ้นแล้วแก่อริยสาวก เมื่อนั้นอินทรีย์ ๔ จึงจะตั้งได้ ที่จึงจะมั่นคงได้ ฉะนั้นเหมือนกัน อินทรีย์ ๔ คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ และสมาธิินทรีย์ สำหรับอริยสาวกผู้มีปัญญา ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ซึ่งเป็นของคล้อยตามปัญญานั้น ย่อมตั้งมั่นได้^{๙๘}

นักปฏิบัติธรรมฝึกอบรมตนให้มีที่พึ่งได้ ต้องเน้นประเด็นไปที่ปัญญาว่าสามารถทำให้กิเลสไม่ท่วมทับจิตของตนนั้นต้องอาศัยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาการอบรมให้อินทรีย์ทั้ง ๕ บังเกิดขึ้น เป็นการอบรมพัฒนาอินทรีย์ ๕ แล้วก็จะวังอินทรีย์ ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้บังเกิดความยินดียินร้าย ทำให้อินทรีย์ ๕ เกิดขึ้นครบบริบูรณ์ อันนี้เป็นพระบาลีที่ได้หยิบยกขึ้นมาให้ทราบว่าการปฏิบัติฝึกเจริญสติ อบรมปัญญานั้น เป็นการยังความไม่ประมาทให้เกิดขึ้น ทำให้ได้ที่พึ่งและที่พึ่งนั้นเองจะเป็นเกาะเป็นกำแพงเครื่องป้องกันไม่ให้กิเลสท่วมทับใจของเราได้

คุณธรรมที่ทำให้ใจมีกำลัง ก็คือ อินทรีย์ ๕ ถ้าได้รับการพัฒนาก็จะเป็นพละ ๕ มนุษย์มีอินทรีย์ ๕ ที่มีกำลังพอสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ไม่มีกำลังที่จะหยุดจิต ไม่ให้วุ่นวุ่นมัวไปกับเหตุการณ์ต่าง ๆ จึงต้องพัฒนาอินทรีย์ ๕ ให้เป็นพละ ๕ ต้องพัฒนาศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อินทรีย์ ๕ ที่สำคัญ คือ สติ สมาธิ ปัญญา ที่มีศรัทธาและวิริยะเป็นผู้สนับสนุนให้เจริญ

^{๙๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๕/๓๒๗ - ๓๒๘.

^{๙๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๔/๓๓๙.

^{๙๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๗๗ - ๘๗๘.

ขึ้นมาจนสามารถสร้างที่พึ่งเป็นเกาะเป็นกำแพงป้องกันน้ำ คือ กิเลสไม่ให้ท่วมทับใจในที่สุดได้

๔.๖ อานิสงส์ของการพัฒนาอินทรีย์ ๕

อานิสงส์การพัฒนาอินทรีย์ ๕ คือ ความสิ้นอาสวะ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสในอาสวกัณยสูตร^{๙๙} ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ อินทรีย์ ๕ เป็นไฉน คือ สัทธินทรีย์ ฯลฯ ปัญญินทรีย์ ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ”^{๑๐๐} และยังตรัสอีกว่า “อินทรีย์ ๕ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอนอนุสัย เพื่อกำหนดรู้อรรถาณะ เพื่อความสิ้นอาสวะ” ในคัมภีรปาเตยาลวรรค^{๑๐๑} ว่าด้วยอานิสงส์แห่งการเจริญอินทรีย์ ๕ ในปาจิณาทีสูตร ว่าด้วยอุปมาด้วยแม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีนเป็นต้น พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงอานิสงส์ของการเจริญอินทรีย์ ๕ ว่าเมื่อภิกษุเจริญอินทรีย์ ๕ ประการ ย่อมโน้มไป โน้มไป โอนไปสู่निพพานได้ โดยตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน หลากไปสู่ทิศปราจีน แม่น้ำใด ภิกษุก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน เมื่อเจริญอินทรีย์ ๕ ประการ ทำอินทรีย์ ๕ ประการ ให้มาก ย่อมโน้มไปสู่निพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน”

ภิกษุเมื่อเจริญอินทรีย์ ๕ ประการ ทำอินทรีย์ ๕ ประการให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เจริญสัทธินทรีย์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ (การสละ)

๒. เจริญวิริยอินทรีย์ ฯลฯ

๓. เจริญอุตินทรีย์ ฯลฯ

๔. เจริญสมาธิอินทรีย์ ฯลฯ

๕. เจริญปัญญินทรีย์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ

ภิกษุเมื่อเจริญอินทรีย์ ๕ ประการ ทำอินทรีย์ ๕ ประการให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน อย่างนี้แล”

โดยทรงอธิบายว่า ถ้าภิกษุทั้งหลาย เจริญอินทรีย์ ๕ อันเป็นไปเพื่อรู้อย่าง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อความสิ้นไป เพื่อละซึ่งสังโยชน์อันเป็นส่วนเบื่องบน ๕ (รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ

^{๙๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๔/๓๔๖.

^{๑๐๐} ดูใน ฌฎฐจิตต์ เล่าห์วีระ, “ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในอินทริยภาวนาสูต”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๖.

^{๑๐๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๔๑ - ๕๕๒/๓๕๒.

อวิชา) ได้ โดย “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสัทธินทรีย์ มีอันกำจัดราคะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโมหะเป็นที่สุด ฯลฯ ย่อมเจริญปัญญินทรีย์ มีอันกำจัดราคะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโทสะเป็นที่สุด มีอันกำจัดโมหะเป็นที่สุด ดูกุรภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ อันภิกษุพึงเจริญเพื่อยิ่ง เพื่อกำหนดรู้ เพื่อกวามสิ้นไป เพื่อบรรเทาซึ่งสังโยชน์อันเป็นส่วนเบียดบัง ๕”

มีนัยอื่นอีก คือ ในปฐมผลสูตร ว่าด้วยผลแห่งการเจริญอินทรีย์ พระพุทธองค์ตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะอินทรีย์ ๕ ประการนี้ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว พึงหวังผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นพระอนาคามี” และทุติยผลสูตร ว่าจะได้านิสงส์ ๗ ประการ โดยตรัสว่า “อินทรีย์ ๕ อันบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว พึงหวังผลานิสงส์ ๗ ประการ คือ จะได้ชมอรรถผลในปัจจุบันก่อน ถ้าไม่ได้ชมอรรถผลในปัจจุบันก่อน จะได้ชมเวลาใกล้ตาย ถ้าปัจจุบันก็ไม่ได้ชม ในเวลาใกล้ตายก็ไม่ได้ชมไซ้ ที่นั่นจะได้เป็นพระอนาคามี... เพราะสังโยชน์อันเป็นส่วนเบียดบัง ๕ สิ้นไป”^{๑๐๒}

๔.๗ พระอรหันต์กับการพัฒนาอินทรีย์ ๕

ผลานิสงส์ความเป็นพระอรหันต์ เพราะอินทรีย์ ๕ ประการเต็มบริบูรณ์ ในปฏิปันนสูตร มีพระพุทธพจน์ทรงรับรองว่า บุคคลเป็นพระอรหันต์เพราะอินทรีย์ ๕ ประการเต็มบริบูรณ์^{๑๐๓} การพัฒนาอินทรีย์ ๕ จึงมีผลเมื่อเต็มบริบูรณ์ จากการศึกษาพบว่า ความเป็นพระอรหันต์มีความเกี่ยวข้องกับการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ดังมีรายละเอียดดังนี้

๔.๗.๑ เกี่ยวกับสัทธินทรีย์

พระวัคคิเถระเป็นยอดของเหล่าภิกษุผู้น้อมใจไปด้วยศรัทธา มีศรัทธาแรงมาก สำหรับศรัทธาของบุคคลอื่น ๆ มีแต่ทำให้เจริญ ส่วนของพระวัคคิเถระต้องลดลง ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า เป็นยอดของเหล่าภิกษุผู้น้อมใจไปด้วยศรัทธา^{๑๐๔}

พระวัคคิเถระกำเนิดในตระกูลพราหมณ์กรุงสาวัตถี ท่านเรียนไตรเพท ครั้นเมื่อเจริญวัยเห็นพระพุทธเจ้าทรงงดงามด้วยมหาบุริสลักษณะ ๓๒ ประการ และพระอนุพยัญชนะ ๘๐ ประการ

^{๑๐๒} ส.ม. (ไทย). ๑๙/๕๓๕ – ๕๓๖/๓๔๗.

^{๑๐๓} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๘/๒๙๙.

^{๑๐๔} อญ.เอกก.อ. (ไทย) ๓๒/๑๔๗/๓๘๙.

พร้อมทั้งมีภิกษุสงฆ์แวดล้อมเสด็จจาริกในกรุงสาวัตถี ท่านได้ศรัทธาแล้วคิดว่า เราอยู่ครองเรือนไม่ได้ เห็นพระทศพลเป็นนิตย จึงทูลขอบรรพชา บวชแล้วในสำนักของพระพุทธเจ้าตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เว้นแต่เวลากระทำอาหาร ในเวลาที่เหลือยืนอยู่ในที่ที่ยืนเห็นพระทศพล จึงละโยนิโสมนสิการเสีย พระพุทธเจ้าทรงรอให้ญาณของท่านสุกเสียก่อน เมื่อท่านเที่ยวไปดูรูปในที่นั้น ๆ เป็นเวลายาวนาน ก็ไม่ตรัสอะไร ทรงทราบว่า บัดนี้ญาณของท่านแก่กล้าแล้ว ท่านจะตรัสรู้ได้ จึงตรัสอย่างนี้ว่า วักกลี ท่านจะมีประโยชน์อะไรด้วยมองรูปกายอันเปื่อยเน่านี้ที่ท่านเห็น วักกลีผู้ใดแลเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่า เห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่า เห็นธรรม วักกลีเห็นธรรมจึงจะชื่อว่า เห็นเรา แม้พระพุทธเจ้าทรง โอวาทอยู่อย่างนี้ พระวักกลีเถระก็ไม่อาจละการดูพระทศพลแล้วไปในที่อื่น แต่นั้นพระศาสดาทรง ดำริว่า ภิกษุนี้ไม่ได้ความสังเวชจักไม่ตรัสรู้เมื่อใกล้เข้าพรรษา ทรงประกาศขับไล่พระวักกลีเถระจก หลีกไป ธรรมดาพระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงมีพระดำรัสที่พึงยึดถือเพราะฉะนั้น พระเถระจึงไม่ยินได้ตอบ พระศาสดา ไม่อาจมาเฉพาะพระพักตร์พระทศพล คิดว่า บัดนี้เราจะทำอย่างไรได้ เราถูกพระตถาคต ประณามเสียแล้ว เราก็ไม่ได้อยู่ต่อหน้าพระองค์ ประโยชน์อะไรด้วยชีวิตของเรา จึงขึ้นสู่ที่เขาชิลมกุฎ พระพุทธเจ้าทรงทราบว่า พระเถระนั้นมีความลำบาก ทรงดำริว่า ภิกษุนี้เมื่อไม่ได้ความปลอบใจจากเรา ก็จะทำลายอุปนิสัยแห่งมรรคผลเสียจึงทรงเปล่งรัศมีไปแสดงพระองค์ ครั้นนั้น พระวักกลีเห็นพระศาสดา ก็ละความโมโหศัลย์อย่างยิ่ง ด้วยประการฉะนี้ พระศาสดาเพื่อจะให้พระวักกลีเกิดปีติโสมนัสขึ้น เหมือนหลังกระแสน้ำลงในสระที่แห้ง^{๑๐๕} จึงตรัสพระคาถาในพระธรรมบทว่า

ปาโมชชพฺพโล ภิกฺขุ ปสนฺโน พุทฺธสาสนे อธิคฺฉเน ปทํ สนตํ สงฺขารูปสมํ สุขนติ.

ภิกษุผู้มากด้วยความปราโมทย์ เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา จะพึงบรรลุปหอันสงบที่ระงับ สังขาร เป็นความสุขดังนี้.

พระศาสดาทรงเหยียบพระหัตถ์ประทานแก่พระวักกลีว่า “มาเถิดวักกลี” ท่านบังเกิดปีติ อย่างแรงว่า เราเห็นพระทศพลแล้ว ได้รับพระดำรัสตรัสเรียกว่า มาเถิดวักกลี ทั้งไม่รู้การไปของตน ว่าจะไปทางไหน จึงโลดแล่นไปในอากาศต่อพระพักตร์พระทศพล แล้วทั้งทำแรกเหยียบบนภูกา นึกถึงพระดำรัสที่พระศาสดาตรัสแล้ว ข่มปีติในอากาศนั้นเอง บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ลงมาถวายบังคมพระตถาคต ภายหลังพระศาสดาประทับนั่งท่ามกลางหมู่พระอริยะ ทรงสถาปนา พระเถระไว้ในตำแหน่งเป็นยอดของเหล่าภิกษุผู้น้อมใจไปด้วยศรัทธา^{๑๐๖}

^{๑๐๕} อัง.เอกก.อ. (ไทย) ๓๒/๑/๑๔๗/๓๙๐ – ๓๙๑.

^{๑๐๖} อัง.เอกก.อ. (ไทย) ๓๒/๑/๑๔๗/๓๙๑ – ๓๙๒.

ดังนั้น พระวัคคิเถระมีศรัทธาในพระพุทธเจ้ามากเกินไปทำให้ขาดปัญญาในการพิจารณา ท่านจึงไม่สำเร็จพระอรหันต์ แต่ครั้งพอพระพุทธเจ้าทรงปรับความสมดุลในสัทธินทรีย์กับปัญญินทรีย์ ท่านจึงได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

๔.๗.๒ เกี่ยวกับวิริยินทรีย์

ในการปฏิบัติธรรมหากว่าสมาธิมีพลังมาก แต่วิริยะหย่อน โสฬชชะ (ความเกียจคร้าน) จะครอบงำ เพราะสมาธิเป็นฝักฝ่ายแห่งโสฬชชะ ถ้าวิริยะมีพลังมาก แต่สมาธิหย่อน อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) จะครอบงำ เพราะวิริยะเป็นฝ่ายอุทธัจจะ ก็สมาธิที่ประกอบไปด้วยวิริยะ จะไม่มีตกไปในโสฬชชะ ความเกียจคร้าน วิริยะที่ประกอบไปด้วยสมาธิจะไม่มีตกไปในอุทธัจจะ ฉะนั้น ควรทำสมาธิและวิริยะทั้งคู่ให้เสมอกัน^{๑๐๗} ดังเรื่องพระโสณโกฬิวิสเถระ^{๑๐๘}

พระโสณโกฬิวิสเถระท่านมีวิริยะมากจึงไม่อาจบรรลุธรรมได้ คือ เมื่อท่านบรรพชาอุปสมบทแล้ว อยู่ในกรุงราชคฤห์ หมู่ญาติและเพื่อนต่างนำสักการะมาถวาย กล่าวสรรเสริญความสำเร็จแห่งรูป แม้คนเหล่านี้ก็พากันมาดู พระเถระ คิดว่า คนเป็นอันมากทำให้ไม่สามารถปฏิบัติวิปัสสนาได้ จึงเรียนกัมมัญฐานในสำนักของพระศาสดาแล้วไปสุสานสี่วัน บำเพ็ญสมณธรรม เพราะคนเป็นอันมากเกลียดสุสานสี่วันนั้นจักไม่ไป เมื่อเป็นอย่างนี้ กิจของเราจักถึงที่สุดได้ จึงรับกัมมัญฐานในสำนักของพระศาสดาแล้วไปยังสี่วัน

ท่านเริ่มบำเพ็ญสมณธรรม ด้วยคิดว่า สรีระของเราละเอียดอย่างยิ่ง แต่ไม่อาจจะให้ถึงความสุขโดยความสะดวก แม้ถึงจะลำบากกายก็ควรบำเพ็ญสมณธรรม แต่นั่นจึงอธิษฐานการยืน การเดินจงกรมมีแต่โลหิตอย่างเดียว เมื่อเท้าเดินไม่ได้ ก็พยายามเดินจงกรมด้วยเข่าบ้าง ด้วยมือบ้าง แม้ถึงกระทำความเพียรอย่างมั่นคงถึงเพียงนี้ก็ไม่อาจทำคุณแม้เพียงโอภาสให้บังเกิด จึงคิดว่า แม้หากว่าคนอื่น พึงปรารภความเพียรพึงเป็นเช่นกับเราไซ้ แต่เราพยายามอยู่อย่างนี้ ก็ไม่อาจทำมรรคผลให้เกิดขึ้นได้ เราไม่ใช่อุคฆฏิตัญญบุคคล หรือไม่ใช่วิปจิตัญญบุคคล ไม่ใช่เนยบุคคล เราพึงเป็นปทปรมบุคคลแน่แท้ เราจะมีประโยชน์อะไรด้วยบรรพชา เราจะสีกออกไปบริโภคโภคะและกระทำบุญดีกว่า

สมัยนั้น พระพุทธเจ้าทรงทราบความปริวิตกของท่าน เวลาเย็นทรงมีหมู่ภิกษุแวดล้อมไปในสุสานสี่วันนั้น ทอดพระเนตรเห็นที่จงกรมเปื้อนเลือด ทรงให้อโวกาทเปรียบเทียบดังพิณ ตรัสบอกกัมมัญฐานแก่ท่านเพื่อให้ประกอบความเพียรเพล่า ๆ ลงบ้าง แล้วเสด็จไปยังภูเขาคิณณภูฏ เมื่อท่าน

^{๑๐๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/๑๔๔/๗๖๓.

^{๑๐๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/๑๔๔/๗๖๒.

ได้รับพระโอวาทของพระทศพล ไม่นานนักก็ตั้งอยู่ในพระอรหัตตผล ต่อมาพระพุทธเจ้าทรงสถาปนาพระเถระไว้ในตำแหน่งเป็นยอดของเหล่าภิกษุผู้ปรารถนาความเพียร^{๑๐๙}

วิธีการปรับสมดุลในความเพียร

ท่านพระอานนท์คิดว่า วันพรุ่งนี้เป็นวันประชุมทำสังคายนา การที่เรายังเป็นพระเสขะอยู่ จะเข้าประชุมด้วยนั้น ไม่สมควรแก่เราเลย คิดแล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนาด้วยกายคตาสติตลอดราตรี เมื่อไม่อาจให้คุณวิเศษเกิดขึ้นได้ ก็คิดว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสกะเราไว้มิใช่หรือว่า ดูก่อนอานนท์ เธอได้สร้างบุญไว้แล้ว จงหมั่นบำเพ็ญเพียรเถิด ไม่ช้าก็จะเป็นพระอรหันต์ดังนี้ ธรรมดาพระพุทธเจ้าทั้งหลายย่อมไม่ตรัสผิดพลาด แต่เพราะเรามีความเพียรมากเกินไป จิตของเราจึงฟุ้งซ่าน ที่นี้เราจะประกอบความเพียรพอดี ๆ คิดดังนี้แล้ว ลงจากที่จงกรม ยืนในที่ล้างเท้า ล้างเท้า เข้าวิหาร นั่งบนเตียงคิดว่า จักพักผ่อนสักหน่อยแล้วเอนกายบนเตียง เท้าทั้งสองพ้นจากพื้น ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอนในระหว่างนี้ จิตพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ไม่ถือนั่นด้วยอุปาทานเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์^{๑๑๐}

พระโสณโกฬิวิสเถระ^{๑๑๑} และพระอานนท์ท่านใช้ความเพียรมากไปจึงไม่สามารถบรรลุธรรมได้ พระโสณโกฬิวิสเถระ ได้พระพุทธเจ้าทรงปรับอินทรีย์ให้ แต่สำหรับพระอานนท์ท่านใช้ความเป็นพหูสูตรปรับอินทรีย์ของตนเอง จึงได้บรรลุธรรม เพราะความเพียรกล้า ต้องทำให้ลดลงด้วยเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เมื่อความกล้าแห่งอินทรีย์อันหนึ่งมีอยู่ อินทรีย์อื่นก็จะไม่สามารถในกิจของตน ๆ ได้โดยเฉพาะในอินทรีย์ ๕ นี้ บัณฑิตทั้งหลาย สรรเสริญอยู่ซึ่งความเสมอกันแห่งสมาธิกับวิริยะ เพราะโกสัชชะ (ความเกียจคร้าน) ย่อมครอบงำคนมีสมาธิกล้า แต่มีวิริยะอ่อน เพราะสมาธิเป็นฝ่ายโกสัชชะ อุทัจจะย่อมครอบงำคนมีวิริยะกล้า แต่มีสมาธิอ่อน เพราะวิริยะเป็นฝ่ายอุทัจจะ แต่สมาธิที่มีวิริยะประกอบเข้าด้วยกันแล้ว จะไม่ตกไปในโกสัชชะ วิริยะที่มีสมาธิประกอบพร้อมกันแล้วจะไม่ตกไปในอุทัจจะ เพราะฉะนั้น อินทรีย์ทั้ง ๒ นั้น ต้องทำให้เสมอกัน ด้วยว่า อับปนาจะมีได้ ก็เพราะความเสมอกันแห่งอินทรีย์ทั้ง ๒^{๑๑๒}

๔.๗.๓ เกี่ยวกับสติอินทรีย์

ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ กับการพัฒนาอินทรีย์ ๕ อรรถกถาจารย์ท่านกล่าวว่า สติอย่างเดียวนั้นที่มีมากยิ่งดีเพราะเป็นหลักในการปฏิบัติ สตินั้น จึงจำเป็นดุจเกลือสะดุ้งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาในกับข้าวทั้งปวง และดุจสรรพภักมิกอำมาตย์ (ผู้รอบรู้ในงานทั้งปวง) เป็นผู้พึงปรารถนา

^{๑๐๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๕ - ๘, วิ.ม.อ. (ไทย) ๗/๒/๒/๕ - ๘.

^{๑๑๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๑/๑/๙๐/๘๑ - ๘๒.

^{๑๑๑} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๒ - ๒๔๔/๑ - ๑๓, วิ.ม.อ. (ไทย) ๗/๒/๑ - ๓/๑ - ๑๒.

^{๑๑๒} ส.ม.อ. (ไทย) ๓๐/๑/๕๒๕ - ๕๒๖/๒๗๓ - ๒๗๔.

ในสรรพราชกิจฉะนั้น พระพุทธเจ้าตรัส สติ ว่า เป็นคุณชาติจำปรารถนาในที่ทั้งปวง เพราะจิตมีสติ เป็นที่พึ่งอาศัย และสติมีการรักษาเอาไว้เป็นเครื่องปรากฏ การยกและข่มจิตจะเว้นจากสติไม่ได้^{๑๓๓} ผู้วิจัยจึงยกท่านอรรถกถาจารย์ ที่ได้กล่าวถึงในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวอินทรีย์ ๕ ดังนี้ คือ

การทำอินทรีย์ทั้งหลายมีศรัทธาเป็นต้นให้เสมอกัน ชื่อว่า การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน เพราะว่า ถ้าสัทธินทรีย์ของเธอแก่กล้า อินทรีย์นอกนี้อ่อน ที่นั่น วิริยอินทรีย์ จะไม่อาจทำปศุคคกิจ (กิจ คือ การยกจิตไว้) สตินทรีย์จะไม่อาจทำอุปฐานกิจ (กิจ คือ การอุปการะจิต) สมาอินทรีย์จะไม่อาจทำวิกเขปกิจ (กิจ คือ ทำจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน) ปัญญินทรีย์จะไม่อาจทำทสสนกิจ (กิจ คือ การเห็นตามเป็นจริง) เพราะฉะนั้น สัทธินทรีย์อันกล้านั้นต้องทำให้ลดลง ด้วยพิจารณาภาวะแห่งธรรม ด้วยไม่ทำไว้ในใจ เหมือนเมื่อเขามนสิการสัทธินทรีย์ที่มีกำลังนั้น^{๑๓๔} ก็ในข้อนี้มีเรื่องพระวักกิละระเป็นตัวอย่าง

แต่ถ้าวิริยอินทรีย์กล้า ที่นั่น สัทธินทรีย์ ก็จะไม่อาจทำอิโมกขกิจได้ (กิจ คือ การน้อมใจ เชื่อ) อินทรีย์นอกนี้ ก็จะไม่อาจทำกิจแต่ละข้อได้ เพราะฉะนั้น วิริยอินทรีย์อันกล้านั้น ต้องทำให้ลดลง ด้วยเจริญปัสสัทธิเป็นต้น ดังเรื่องพระโสณเถระ ความที่เมื่อความกล้าแห่งอินทรีย์อันหนึ่งมีอยู่ อินทรีย์นอกนี้ จะไม่สามารถในกิจของตน ๆ ได้ พึงทราบในอินทรีย์ที่เหลืออย่างนี้

ในอินทรีย์ ๕ นี้ บัณฑิตทั้งหลาย สรรเสริญอยู่ซึ่งความเสมอกันแห่งสัทธากับปัญญาและสมาธิกับวิริยะ เพราะคนมีสัทธาแก่กล้าแต่ปัญญาอ่อน จะเป็นคนเชื่อง่าย ส่วนคนมีปัญญากล้า แต่สัทธาอ่อน จะตกไปข้างอวดดี จะเป็นคนแก้ไขไม่ได้ เหมือนโรคเกิดแต่ยา รักษาไม่ได้ฉะนั้น วังพลาณไปด้วยคิดว่า จิตเป็นกุศลเท่านั้นก็พอ ดังนี้แล้ว ไม่ทำบุญมีทานเป็นต้น ต่อเมื่อธรรมทั้ง ๒ เสมอกัน บุคคลจึงจะเลื่อมใสในวัตถุแท้ โกสัชชะย่อมครอบงำคนมีสมาธิกล้าแต่วิริยะอ่อน เพราะสมาธิเป็นฝ่ายโกสัชชะ อุทัจจะย่อมครอบงำคนมีวิริยะกล้า แต่สมาธิอ่อน เพราะวิริยะเป็นฝ่ายอุทัจจะ แต่สมาธิที่มีวิริยะประกอบเข้าด้วยกันแล้ว จะไม่ตกไปในโกสัชชะ วิริยะที่มีสมาธิประกอบพร้อมกันแล้ว จะไม่ตกไปในอุทัจจะ เพราะฉะนั้น อินทรีย์ทั้ง ๒ นั้น ต้องทำให้เสมอกัน

อีกอย่างหนึ่ง ศรัทธาแม้มีกำลัง ก็ควรสำหรับสมาธิกัมมิกะ (ผู้บำเพ็ญสมถกัมมัฏฐาน) เธอเมื่อสัทธามีกำลังอย่างนี้ เชื่อดิ่งลงไปจักบรรลุอุปนาได้ ในสมาธิและปัญญาเล่า เอกัคคตา (สมาธิ) มีกำลังก็ควร สำหรับสมาธิกัมมิกะ^{๑๓๕} ด้วยเมื่อเอกัคคตามีกำลังอย่างนั้น เธอจะบรรลุอุปนาได้ ปัญญา มีกำลัง ย่อมควรสำหรับวิปัสสนากัมมิกะ (ผู้บำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐาน) ด้วยเมื่อปัญญามีกำลังอย่างนั้น

^{๑๓๓} ส.ม.อ. (ไทย) ๓๐/๑/๕๕๐/๒๗๗.

^{๑๓๔} ส.ม.อ. (ไทย) ๓๐/๑/๕๒๕ - ๕๒๖, ๕๓๐/๒๗๓ - ๒๗๕.

^{๑๓๕} ส.ม.อ. (ไทย) ๓๐/๑/๕๒๗, ๕๓๙/๒๗๔, ๒๗๗.

เธอย่อมจะบรรลุลักษณะปฏิเวธ (เห็นแจ้งไตรลักษณ์) ได้ เพราะสมาธิปัญญาทั้ง ๒ เสมอกัน อปัณนา ก็คงมีได้ และสภาวะอินทรีย์ให้มีความเสมอกัน คือ ทำศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และวิริยะให้เสมอกับสมาธินั้น เรียกว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ส่วนสตินั้นควรเจริญให้มากนักเรียกว่า วิปัสสนา

จากการที่ผู้วิจัยได้ยกพระอรรถกถาจารย์มาทั้งหมดนี้ท่านได้กล่าวถึงการปรับอินทรีย์ ๔ คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์ เพื่อให้เกิดความสมดุล ในส่วนของสตินทรีย์ พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวว่า

สตินั้น มีกำลังมากในที่ทั้งปวง จึงจะเป็นการควร เพราะสติรักษาจิตไว้แต่ความตกไปในอุทัจจะ เพราะอำนาจแห่งศรัทธา วิริยะ และปัญญาอันเป็นฝ่ายอุทัจจะและรักษาจิตไว้แต่ความตกไปในโกสัชชะ เพราะสมาธิเป็นฝ่ายโกสัชชะ

เพราะฉะนั้น สตินั้น จึงจำเป็นในอินทรีย์ทั้งปวง ดุจเกลือสะอาดเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาในกับข้าวทั้งปวง และดุจสรรพกัมมิกอำมาตย์ ผู้รอบรู้ในการงานทั้งปวง เป็นผู้พึงปรารถนาในสรรพราชกิจฉะนั้น เพราะฉะนั้น สติ เป็นคุณสมบัติจำปรารถนาในที่ทั้งปวง เพราะจิตมีสติเป็นที่พึ่งอาศัย และสติมีการรักษาเอาไว้เป็นเครื่องปรากฏ การยกและข่มจิตจะเว้นจาก สติ เสียไม่ได้^{๑๑๖} ดังนั้นในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวอินทรีย์ ๕ จึงควรเจริญสติให้มาก เพราะสตินั้นหากมีมาก เมื่อปรารถนาจะบรรลุธรรมย่อมสำเร็จได้ในทันที ดังเช่น เรื่องพระมหาสังฆรักขิตเถระ^{๑๑๗} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ปรากฏว่า พระมหาสังฆรักขิตเถระมีพรรษา ๖๐ กว่าพรรษา ไกล่จะมรณภาพภิกษุสงฆ์ได้มาประชุมกัน และกราบเรียนถามถึงการบรรลุธรรมของท่าน ท่านตอบว่า โลกุตตรธรรม^{๑๑๘} ของฉันไม่มี พระอุปัฏฐากได้ยินดั่งนั้นจึงกราบเรียนกับท่านว่า พระอาจารย์ขอรับพุทธรักษาบูชาประชุมตั้ง ๑๒ โยชน์ด้วยสำคัญว่าท่านจะนิพพาน หากว่าพระอาจารย์ถึงแก่มรณภาพยังเป็นปุถุชนอยู่ ความเดือดร้อนแก่พุทธรักษาที่มาชุมนุมกันในวันนี้ ขอให้พระอาจารย์รักษาความสัทธาของพุทธรักษาไว้ด้วยขอรับ

พระมหาเถระพูดว่า ตั้งแต่บวชมาฉันไม่ได้ทำวิปัสสนาเลยด้วยคิดว่า จะรอฟังธรรม พระพุทธรักษาหรือริยเมตไตย^{๑๑๙} ถ้าเป็นเช่นนั้นเธอช่วยพยุงฉันนั่ง จะเริ่มทำวิปัสสนา พระอุปัฏฐากนั้น พยุงพระมหาเถระแล้วก็ออกไปข้างนอก ในเวลาที่พระอุปัฏฐากเปิดประตูออกไปข้างนอกพอดี

^{๑๑๖} ส.ม.อ. (ไทย) ๓๐/๑/๕๕๐/๒๗๗.

^{๑๑๗} พระพุทโธสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๗.

^{๑๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๕๔.

^{๑๑๙} ขุ.จ.อ. (ไทย) ๖๗/๘๒๑/๗๔๐.

พระมหาเถระ ได้ให้สัญญาด้วยการดีดนิ้วมีื่อว่าท่านบรรลุพระอรหัตแล้วภิกษุสงฆ์ในที่ประชุมกราบเรียนถามว่า ท่านทำให้โลกุตตรธรรมบังเกิดในเวลาอันใกล้จะมรณภาพเห็นปานนี้ชื่อว่า ท่านได้กระทำในสิ่งที่กระทำไดยากยิ่ง

พระมหาเถระตอบว่า ท่านอาวุโสทั้งหลาย นี่ไม่ใช่สิ่งที่กระทำไดยากหรือ ฉันจะบอกแก่เธอทั้งหลายว่า นับตั้งแต่เวลาที่ฉันบวชมาฉันฉันระลึกไม่ได้เลยว่า มีกรรมที่ฉันกระทำไปด้วยความไม่รู้ โดยไม่มีสติ เพราะฉะนั้น สติจึงเป็นสิ่งที่สำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาในอินทรีย์ ๕ ดุจเกลือเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาในกับข้าวทั้งปวง และดุจสรรพกัมมิกอำมาตย์ ผู้รอบรู้ในการทำงานทั้งปวงเป็นผู้พึงปรารถนาในสรรพราชกิจ ฉะนั้น เพราะฉะนั้น สติเป็นคุณสมบัติจำปรารถนาในที่ทั้งปวง^{๑๒๐}

๔.๗.๔ เกี่ยวกับสมาธิอินทรีย์

การปรับสมดุลของสมาธิอินทรีย์ มีลักษณะดังนี้ คือ โสฬชชะ^{๑๒๑} (ความเกียจคร้าน) ย่อมครอบงำคนมีสมาธิกล้า แต่มีวิริยะอ่อน เพราะสมาธิเป็นฝ่ายโสฬชชะอุทธัจจะย่อมครอบงำคนมีวิริยะกล้า แต่สมาธิอ่อน เพราะวิริยะเป็นฝ่ายอุทธัจจะ^{๑๒๒} (ความฟุ้งซ่าน) แต่สมาธิที่มีวิริยะประกอบเข้าด้วยกันแล้ว จะไม่ตกไปในโสฬชชะ (ความเกียจคร้าน) วิริยะที่มีสมาธิประกอบพร้อมกันแล้วจะไม่ตกไปในอุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) เพราะฉะนั้น อินทรีย์ทั้ง ๒ นั้น ต้องทำให้เสมอกัน^{๑๒๓} ดังใน จปลายมานสูตร คือ

พระมหาโมคคัลลანะขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาเพราะอินทรีย์ ๕ ของท่านไม่สมดุลกัน คือ มีสมาธิกล้า โสฬชชะจึงครอบงำได้ พระพุทธเจ้าทรงทอดพระเนตรเห็นกำลังนั่งง่วงอยู่ด้วยตาทิพย์ อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ แล้วได้ทรงหายไปปรากฏต่อหน้าท่านพระมหาโมคคัลลันะเหมือนบุรุษมีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า

พระพุทธเจ้า ได้ตรัสกับท่านพระมหาโมคคัลลันะว่า ควรปรับอินทรีย์ ๕ ให้สมดุล โดยการทำให้วิริยะให้มาก คือ การทำความเพียรตามลำดับดังนี้

- ๑) เมื่อมีสัญญาอยู่อย่างใด ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ อย่าได้มนสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่ออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

^{๑๒๐} ส.ม.อ. (ไทย) ๓๐/๑/๕๕๐/๒๗๗.

^{๑๒๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๗/๕๔๐.

^{๑๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๑/๑๐๖, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๑๔, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๐/๔๖๐.

^{๑๒๓} อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๖.

๒) ถ้าอยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ พึงตรีกตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา เป็นไปได้ที่เมื่ออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๓) ถ้าอยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ พึงส่ายยธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา โดยพิสดาร เป็นไปได้ที่เมื่ออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๔) ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงยอนช่องหูทั้ง ๒ ข้างใช้มือบีบนิ้วตัว เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๕) ถ้าอยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ พึงลุกขึ้นยืน ใช้น้ำลูบตาเหลียวดูทิศทั้งหลาย เหนงดูดาวนักษัตร เป็นไปได้ที่เมื่ออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๖) ถ้าอยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ พึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมาย แสงสว่าง) ตั้งสัญญาว่าเป็นกลางวันไว้ คือ กลางวันอย่างไร กลางคืนก็อย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันก็อย่างนั้น มีใจเปิดเผยไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตให้โปร่งใส เป็นไปได้ที่เมื่ออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๗) ถ้าอยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ พึงอธิฐานจงกรมกำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ภายใน มีใจไม่คิดไปภายนอกเป็นไปได้ที่เมื่ออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

ถ้าอยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ ก็พึงสำเร็จสี่หุสยาส (การนอนดูราชสีห์) โดยตะแคง ข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำอุทฐานสัญญา (กำหนดหมายว่าจะลุกขึ้น) ไว้ ในใจ พอตื่น ก็รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน^{๑๒๔}

ดังนั้นในการปฏิบัติจึงควรปรับอินทรีย์ ๕ ให้มีความสมดุลกับวิริยะซึ่งหากสมาธิมีมากเกินไปก็จะทำให้ โสฬชชะจึงครอบงำได้ ดังที่พระมหาโมคคัลลานะได้ปฏิบัติตลอด ๗ วัน จึงเกิดอาการง่วงขึ้น ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัส อูบายของการที่มีสมาธิมากไว้ให้ปฏิบัติตาม ๘ ข้อ ดังที่กล่าวมาแล้ว แต่หากท่านใดมีวิริยะมาก ก็เกิดอาการดังพระโสณโกฬิวิสเถระ^{๑๒๕} และพระอานนท์^{๑๒๖} ท่านใช้ความเพียรมากจึงไม่สามารถบรรลุธรรมได้เช่นเดียวกัน แต่หลังจากที่พระพุทธเจ้าปรับอินทรีย์ ๕ ให้พระมหาโมคคัลลานะจึงได้บรรลุธรรม^{๑๒๗}

๔.๗.๕ เกี่ยวกับปัญญินทรีย์

^{๑๒๔} อัง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๖ - ๑๑๗.

^{๑๒๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๒ - ๒๔๔/๑ - ๑๓, วิ.ม.อ. (ไทย) ๗/๒/๑ - ๓/๑ - ๑๒.

^{๑๒๖} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๑/๑/๙๐/๘๒.

^{๑๒๗} อัง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๖ - ๑๑๗.

ปัญญินทรีย์ในอินทรีย์ ๕ บุคคลใดที่มีปัญญากล้า แต่ศรัทธาอ่อน จะตกไปข้างอวดดี จะเป็นคนแก้ไขไม่ได้ เหมือนโรคมราเกิดแต่ยา รักษาไม่ได้ฉะนั้น วังพล่านไปด้วยคิดว่า จิตเป็นกุศล เท่านั้นก็พอ ดังนี้แล้ว ไม่ทำบุญมีทาน เป็นต้น ย่อมเกิดในนรก แต่เมื่อสัทธินทรีย์กับ ปัญญินทรีย์ เสมอกันจึงสำเร็จผลประโยชน์ บุคคลที่มีปัญญามากแต่ไม่มีศรัทธาก็ไม่สามารถบรรลุธรรมได้^{๑๒๘} ดังเช่น สัจจกะนิครนถบุตร ซึ่งถือว่าตนเองมีปัญญามาก ไม่มีความศรัทธาในพระรัตนตรัย จึงไม่ได้บรรลุธรรมใด ๆ ในพระพุทธศาสนา เรื่องมีอยู่ว่า

สัจจกะนิครนถบุตร หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า สัจจกนิครนถ อาศัยอยู่ในกรุงเวสาลี ถือตัว เป็นปราชญ์ ได้ประกาศในที่ชุมนุมว่าสมณะหรือพราหมณ์ ผู้เป็นเจ้าหมู่ เจ้าคณะ เป็นคณาจารย์หรือ เป็นครูของหมู่คณะ หรือแม้แต่ผู้ที่ประกาศตนว่าเป็นพระอรหันต์ ผู้ปราศจากกิเลสทั้งหลาย ผู้ตรัสรู้ เองโดยชอบก็ตาม เมื่อมาโต้วาทะกับเราแล้ว ไม่ประหม่าตัวสั่นหวั่นไหว ไม่มีเหงื่อไหลไทรยสออกมา จากรักแร้เรายังไม่เห็นเลยสักคนเดียว^{๑๒๙} อายวว่าแต่คนเลย แม้สิ่งไร้วิญญาณ เช่น เสาก็กังหวั่นไหว ต่อวาทะของเรา เข้าวันหนึ่ง สัจจกนิครนถเห็นท่านพระอัสสชิ กำลังเดินเข้าไปบิณฑบาตในกรุงเวสาลี จึงเข้าไปหา ขอสันทนาด้วย และได้ถามพระเถระว่า พระสมณโคดมแนะนำสาวกว่าอย่างไร คำสอน ส่วนใหญ่ว่าด้วยเรื่องอะไร พระเถระตอบว่า ทรงสอนว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่เที่ยง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่ใช่ชัฏตา สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ชัฏตา ธรรมทั้งปวง ไม่ใช่ชัฏตา พระผู้มีพระภาคตรัสสอนเรื่องนี้เป็นส่วนใหญ่ สัจจกนิครนถกล่าวว่า พระสมณโคดมเห็นผิด เห็นชั่ว ถ้าตนมีโอกาสเข้าเฝ้า จะโต้วาทะทำให้ถ้อยถอนความเห็นผิด เห็นชัฏนี้ให้ได้

จากนั้นสัจจกนิครนถได้เข้าเฝ้าพวkJเจ้าลิจฉวีจำนวน ๕๐๐ องค์ที่กำลังประชุมปรึกษา ขอราชกิจอยู่ในหอประชุม ทูลเล่าเรื่องที่ตนได้กล่าวกับท่านพระอัสสชิให้ทรงทราบ และทูลเชิญให้ เสด็จไปฟังการโต้วาทะระหว่างตนกับพระสมณโคดม ที่ป่ามหาวัน (เขตกรุงเวสาลี) ในวันนั้น จะได้ เห็นตนฉุดลากวาทะของพระสมณโคดมออกมาด้วยวาทะของตน เหมือนบุรุษมีกำลังจับขนกะแล้ว ฉุดลากออกมาเล่นเป็นต้น กล่าวแล้วก็ออกเดินทางมุ่งหน้าไปยังกุฎาคารศาลาในป่ามหาวัน โดยมี พวkJเจ้าลิจฉวีจำนวน ๕๐๐ องค์ เสด็จตามไปเป็นขบวน เมื่อไปถึงก็ทูลขออนุญาตถามปัญหา พอ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต ก็ทูลถามอย่างทีถามท่านพระอัสสชิ พระพุทธเจ้าก็ตรัสตอบอย่างที่ท่าน พระอัสสชิตอบทุกประการ สัจจกนิครนถแย้งโดยใช้อุปมาโวหารว่าพืชพันธุ์ไม้จำต้องอาศัยแผ่นดิน จึงเจริญงอกงามไพบูลย์ได้ฉันใด หรือคนจำต้องอาศัยแผ่นดินเป็นที่ทำมาหากิน จึงเจริญก้าวหน้าได้

^{๑๒๘} ติรยาสะเลียดใน ส.ม.อ. (ไทย) ๓๑/๒/๘๕๐ - ๘๕๙/๕ - ๑๑.

^{๑๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๓/๓๘๙.

ฉันทิ ชนธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็ต้องมีอยู่ในฐานะเป็นตัวตน ดุจแผ่นดิน คนเราต้องอาศัยชั้นนี้ จึงได้เสวยผลบุญผลบาปได้ฉันทิ^{๑๓๐}

พระพุทธเจ้า ทรงอุปมาเปรียบเทียบชั้น ๕ เป็นเหมือนประชาชนที่อยู่ในการปกครองของ พระราชามหากษัตริย์ ว่า พระราชามหากษัตริย์สามารถมีอำนาจสิทธิขาดในการบริหารการ เนรเทศ หรือการฆ่าคนในพระราชอาณาจักรของพระองค์ได้ ซึ่งบุคคลใดที่อยู่ในเขตราชอาณาจักร ของพระองค์ไม่สามารถที่จะขัดขึ้นคำสั่งของพระราชามหากษัตริย์นั้นได้ ซึ่งเป็นเปรียบเสมือนกับ ชั้น ๕ ส่วนพระราชามหากษัตริย์นั้น เปรียบเสมือน ความไม่เที่ยง ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ดังนี้ หลังจากนั้นพระพุทธเจ้า ทรงย้อนถามว่า ท่านกล่าวว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอิตตาของท่าน ท่านมีอำนาจในรูปนั้นว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ จงเป็นอย่าง นั้นเถิด อย่าได้แก่ อย่าได้เจ็บ อย่าได้เป็นไข้ อย่าได้ตายได้หรือไม่

ในที่สุดสัจจนิครนถ์ก็จำต้องยอมรับว่าตนไม่มีอำนาจบังคับบัญชาให้รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ให้เป็นไปตามที่ตนต้องการได้ เป็นความจริงดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ครั้นเมื่อ สัจจนิครนถ์ยอมในหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้ว จึงทูลขอนิมนต์พระผู้มีพระภาคพร้อม ด้วยภิกษุสงฆ์ไปฉันภัตตาหารในบ้านของตนในวันรุ่งขึ้น^{๑๓๑}

สัจจนิครนถ์ นอกจากเรียนวาทะจนชำนาญทั้ง ๑,๐๐๐ วาทะแล้ว ยังเรียนหลักคำสอน ในลัทธินิครนถ์ และลัทธิอื่น ๆ อีกหลายลัทธิ จนได้รับยกย่องจากมหาชนว่าเป็นนักปราชญ์ และ ได้รับแต่งตั้งให้เป็นพระอาจารย์ของพระราชาภุมมราชลิขณวิฑูตหลายในกรุงเวสาลี เมื่อมหาชนเคารพ นับถือมากขึ้น ๆ สัจจนิครนถ์เองก็หลงตัวเองว่ามีปัญญามากขึ้น ๆ จนเกรงว่าท้องจะแตก จึงใช้ แผ่นเหล็กคาดท้องไว้

หลังจากนั้นสัจจนิครนถ์ได้เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคอีกครั้งหนึ่ง ณ ที่เดิม คราวนี้เตรียม วาทะมาอย่างดี ประเด็นแรก ต้องการโจมตีพระสงฆ์สาวกของพระองค์เรื่องไม่อบรมกายมีแต่อบรม จิต ซึ่งจะเกิดผลร้ายต่าง ๆ แต่ถูกโต้ตอบกลับอย่างมีเหตุผลจนยอมจำนน ประเด็นต่อมา คือ กล่าว โจมตีพระผู้มีพระภาคหลายเรื่อง ในที่สุดก็ถูกโต้ตอบกลับจนต้องยอมจำนนอีก

สัจจนิครนถ์ได้ฟังพระธรรมเทศนาถึง ๓ คราว แต่ไม่ได้บรรลุผลอะไร ไม่ได้ขอ บรรพชา ไม่ได้ประกาศตนเป็นอุบาสกผู้ถึงพระรัตนตรัย ถามว่า พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมแก่ เขาทำไม ตอบว่า ทรงแสดงเพื่อผลในอนาคตกาล คือทรงเห็นว่า ในชาตินี้ เขาไม่มีอุปนิสัยพอจะรู้

^{๑๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๔/๓๙๐.

^{๑๓๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๖๒/๔๐๐.

แจ้งธรรม แต่หลังจากพุทธปรินิพพานแล้ว ๒๐๐ ปี พระพุทธศาสนาจะไป^{๑๓๒} เจริญในลังกา สัจจนิกนรณจะไปเกิดที่นั่นจะได้บรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนา และจะบรรลุอรหัตผลเป็นพระชีนาสพมีชื่อว่า กาสพุทธรักชิตตะ^{๑๓๓}

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า สัจจนิกนรณเป็นผู้มีปัญญามีพลัง (แต่) มีศรัทธาหย่อน ย่อมจะกระโดดไปทางข้างเกราแก่ไขยาก เหมือนโรคมราตือยา จึงไม่สามารถบรรลุธรรมได้เพราะไม่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา คือ สัทธินทรีย์กับปัญญินทรีย์ของท่านไม่มีความสมดุล การปฏิบัติธรรมของท่านจึงไม่สำเร็จผลทั้ง ๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาถึง ๓ ภาณวาร นี้เรียกว่า อินทรีย์ ๕ ไม่สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนา^{๑๓๔} แต่หากว่าศรัทธาและปัญญาทั้งคู่เสมอกัน สัจจนิกนรณจะเลื่อมใสในพระรัตนตรัย^{๑๓๕} ทันทีพร้อมทั้งบรรลุธรรมในชาตินั้น โดยไม่ต้องมาบรรลุธรรมหลังจากพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว ๒๐๐ ปี^{๑๓๖}

๔.๘ สรุปท้ายบท

จากการศึกษาวิจัยการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยได้ศึกษา และได้เข้าใจในประเด็นต่อไปนี้ คือ รู้ความหมายของการพัฒนาอินทรีย์ ๕ องค์ประกอบของการพัฒนาหลักของการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ด้วยอาหารของวิชาและวิมุตติ และด้วยอาการ ๙ มีอานิสงส์ของการพัฒนาอินทรีย์ ๕ โดยมีพระอรหันต์เป็นตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

ความหมายของการพัฒนาอินทรีย์ ๕ คำว่า การพัฒนา คือ การเจริญ หรือ ภาวนา อีกความหมาย ซึ่งหมายถึง “การฝึกให้เป็น การทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ทำให้เติบโตและเจริญเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการฝึกฝนอบรมตามข้อปฏิบัติของมรรค หรือการลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ ดังนั้นการพัฒนาอินทรีย์ ๕ คือ การปฏิบัติที่มีหลักการพัฒนาเป็นไปตามลำดับ โดยการฝึกให้เป็น การทำให้เกิดมีขึ้นบ่อย ๆ ในอินทรีย์ ๕ คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิอินทรีย์ ปัญญินทรีย์ โดยผู้ปฏิบัติต้องรู้วิธีการทำอินทรีย์ ๕ ให้เจริญขึ้น

มีองค์ประกอบของการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ด้วยหลักธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ ธรรมอันเป็นเครื่องเกื้อหนุนนอริยมรรค คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ

^{๑๓๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๓/๔๐๔/๙๐.

^{๑๓๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๓/๔๓๒/๑๔๓ - ๑๔๔.

^{๑๓๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/๑๔๔/๗๖๒.

^{๑๓๕} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/๑๔๔/๗๖๓.

^{๑๓๖} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๙/๓/๔๓๒/๑๔๓ - ๑๔๔.

เพราะเป็นธรรมหลักที่เป็นไปเพื่อการรู้แจ้งอริยสัจ เมื่อธรรมเหล่านี้ครบบริบูรณ์ รวมลงในจิตใจของบุคคลใด บุคคลนั้นก็จะตรัสรู้อริยสัจ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปชาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมรรค ๘

หลักสำคัญในการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ประกอบด้วยความเพียร สติสัมปชัญญะระลึกอยู่ กับปัจจุบันอารมณ์ของรูปนามอยู่เสมอ ๆ จนกระทั่งอินทรีย์ทั้ง ๕ แก่กล้าสมดุพร้อม เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง จนรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ สู่การบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคล มี ๔ ประเภท คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ด้วยอาหารของวิชาและวิมุตติ โดยการทำปัจจัยให้เกิดสติและปัญญาในการพัฒนาตน อันเป็นเหตุให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ เริ่มจากการมีศรัทธา และพัฒนาจนเกิดปัญญา เพื่อบรรลุนิพพาน การจะมีศรัทธานั้นเกิดจากการคบสัตบุรุษ แล้วได้ฟังสัทธรรม ทำให้เกิดศรัทธา มีมโนการโดยแยบคาย มีสติสัมปชัญญะ มีความสำรวมอินทรีย์ แล้วมีสุจริต ๓ จะมีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้บริบูรณ์ ทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ด้วยอาหาร ๙ การพัฒนาอินทรีย์ ๕ นอกจากมีที่มาจากพระสูตรแล้ว การพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้า ในการเจริญสติปัฏฐานให้ก้าวหน้าเกิดญาณปัญญาในส่วนวิปัสสนาญาณที่เรียกว่า ถึงพร้อมด้วยวิปัสสนาญาณ (คือ เกิดอุทยพยุฌาณ) ยังสามารถพัฒนาอินทรีย์ให้แก่กล้าได้ด้วยอาหาร ๙ อย่าง ด้วยการสร้างเหตุที่เหมาะสม ๙ ประการที่ทำให้อินทรีย์แก่กล้า คือ (๑) การใส่ใจสังเกตดูความเป็นอนิจจังของอารมณ์ทุก ๆ ขณะ (๒) ขณะการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเคารพและเอาใจใส่ (๓) การมีสติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (๔) ทำแต่สิ่งที่เป็นสปปายะต่อการปฏิบัติ (๕) กำหนดเหตุของวิปัสสนาสมาธิที่มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีในอดีต เพื่อที่รักษา หรือเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เผชิญกับความยากลำบาก (๖) เจริญโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้ถูกต้อง (๗) กล้าสละทั้งกายและชีวิต (๘) มีความอดทนบากบั่นเมื่อเผชิญกับความเจ็บปวด หรืออุปสรรคอื่นใด (๙) มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติไปจนกว่าจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ อันได้แก่ ความพ้นทุกข์ คือ นิพพาน อันเป็นอันสงส์

อานิสงส์ของการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ในปาจิณาทีสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงอานิสงส์ของการเจริญอินทรีย์ ๕ ว่าเมื่อภิกษุเจริญอินทรีย์ ๕ ประการ ย่อมโน้มไป โน้มไป โอนไปสู่นิพพานได้ โดยตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน หลากไปสู่ทิศปราจีน แม่น้ำใด ภิกษุก็ฉันทันเหมือนกัน เมื่อเจริญอินทรีย์ ๕ ประการ ทำอินทรีย์ ๕ ประการให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน

ในผลสูตร พระพุทธองค์ตรัสว่า อินทรีย์ ๕ อันบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว พึงหวัง

ผลานิสงส์ ๗ ประการ คือ จะได้ชมอรรถผลในปัจจุบันก่อน ถ้าไม่ได้ชมอรรถผลในปัจจุบันก่อน
จะได้ชมเวลาใกล้ตาย ถ้าปัจจุบันไม่ได้ชมในเวลาใกล้ตายก็ได้เป็นพระอนาคามี เพราะสังโยชน์
อันเป็นส่วนเบื้องต้น ๕ สิ้นไป เป็นพระอรหันต์ เพราะอินทรีย์ ๕ ประการเต็มบริบูรณ์ ในปฏิปันนสูตร
มีพระพุทธพจน์รับรองว่า บุคคลเป็นพระอรหันต์เพราะอินทรีย์ ๕ ประการเต็มบริบูรณ์ การพัฒนา
อินทรีย์ ๕ จึงมีผลเมื่อเต็มบริบูรณ์