ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในอินทริยภาวนาสูตร

A STUDY OF THE DEVELOPMENT OF INDRIYA-S (FACULTIES) IN INDRIYABHĀVANĀ-SUTTA

นางสาวณัฏฐจิตต์ เลาห์วีระ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในอินทริยภาวนาสูตร

นางสาวณัฏฐจิตต์ เลาห์วีระ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

A STUDY OF THE DEVELOPMENT OF INDRIYA-S (FACULTIES)

IN INDRIYABHĀVANĀ-SUTTA

Miss. Nattajit Laoveera

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for the Degree of

Master of Arts

(Vipassanā Meditation)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidtayalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์.....ประธานกรรมการ

(พระมหาสุรชัย วราสโภ)

.....กรรมการ

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

.....กรรมการ

(พระราชสิทธิมุนี)

.....กรรมการ

(พระศรีธีรวงศ์)

.....กรรมการ

(ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	พระสุธีธรรมานุวัตร	ประธานกรรมการ
	พระราชสิทธิมุนี	กรรมการ
	ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล	กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในอินทริยภาวนาสูตร

ผู้วิจัย : นางสาวณัฏฐจิตต์ เลาห์วีระ

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระสุธีธรรมานุวัตร ผศ., ป.ธ.๙, M.A., Ph.D

: พระราชสิทธิมุนี ป.ธ.๙, อม., พธ.ด.

: ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล ป.ธ.๙, พธ.บ., ศษ.ม.

วันสำเร็จการศึกษา : ๑ เมษายน ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๒ ข้อ คือ (๑) เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในอินทริย-ภาวนาสูตร (๒) เพื่อศึกษาหลักการพัฒนาอินทรีย์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยด้านเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลในพระไตรปิฎกและหนังสือที่เกี่ยวกับคำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ตลอดถึงงานเขียนต่างๆ เรียบเรียงบรรยาย ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาศึกษาและอธิบายเพื่อให้ได้เนื้อหาสอดคล้องตามลำดับของงานวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า “อินทริยภาวนาสูตร” เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้า ตรัสถึงวิธีการเจริญอินทรีย์ มีเนื้อหากล่าวถึงอินทรีย์ คือ ก) อินทรีย์ในอินทริยภาวนาสูตรคือศึกษาอารมณ์ที่มากระทบทางอายตนะ ๖ ข) อินทรีย์ ๕ คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยมีความศรัทธาเป็นตัวนำความเพียรและองค์ธรรมอื่นๆ เป็นธรรมที่สนับสนุนกันและกัน เพื่อให้การปฏิบัติธรรมบรรลุเป้าหมาย คือความพ้นทุกข์ ค) การพัฒนาอินทรีย์มี ๔ขั้น คือ (๑) สติสังวรเอาสติระมัดระวังอินทรีย์ ๖ มิให้กิเลสได้ช่องไหลเข้าครอบงำจิตใจ (๒) ญาณสังวรเอาความรู้ทำการพิจารณาอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้รู้เท่าทัน (๓) ขันติสังวรเอาความอดทนเข้าข่มความรู้สึกที่เกิดจากอินทรีย์ ๖ นั้นจนดับไปเอง (๔) วิริยสังวร เอาความเพียรเปลี่ยนแปลงความรู้สึกไปตามความต้องการของตน โดยทำนองหนามยอกเอาหนามบ่ง ง) พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีอบรมอินทรีย์ที่ยังอ่อนอยู่ให้กล้าแข็งขึ้น มี ๕ ประการ คือ (๑) ได้มิตรดี (๒) เป็นคนมีศีล (๓) ได้ฟังกถาวัตถุเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง (๔) ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด (๕) เป็นผู้มีปัญญา จ) การฝึกอินทรีย์นี้ เปรียบเหมือนรถที่เทียมด้วยม้า มี ๒ คู่ คือ ทางซ้าย ๒ ตัว ทางขวา ๒ ตัว รวมเป็น ๔ ตัว ต้องมีกำลังสมบูรณ์ทั้งหมด จึงทำให้การลากรถนั้น เป็นไปได้โดยสะดวก ส่วนคนขับคือสตินั้นคอยบังคับม้าให้ไปสู่จุดหมายอย่างปลอดภัย สมกับชิโนรสบุตรพระบรมศาสดาที่นำมาเป็นกรณีศึกษามีพระนันทเถระเป็นต้น

Thesis Title : A Study of the Development of Indriya-s (Faculties) in Indriyabhāvanā-Sutta

Researcher : Miss Nattajit Laoveera

Degree : Master of Arts (Vipassanā Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Suthithammanuwat Pali IX., M.A., Ph.D.

: Phra Rachasithimunee Pali IX., M.A., Ph.D.

: Assist.Prof. Wet Bunnakornkul Pali IX., B.A. M.A.

Date of Graduation : 1 April 2012

Abstract

This thesis is of 2 objectives, namely:-1) to study the essence and the Doctrinal Principles in Indriyabhāvanāsutta 2) to study the principle of the development of the faculties in Theravāda Buddhist Scriptures.

In this thesis, the researcher makes the documentary research by studying the data in the Three Baskets and the books relating in Theravāda Buddhist Teaching including the different written works, composing, explaining and checking the data by the specialists and also brings them for studying and explaining in order to get the agreeable essence according to the level of the research works.

From the research, it is found that :- Indriyabhāvanā-Sutta is the discourse in which the Buddha said about the way of developing the Indriya. The Indriyabhābhavanā-Sutta is of the essence of 5 Indriyas (Faculties). That is to say:- A) Indriyas in Indriyabhābhavanā-Sutta are to study the temperaments which contact the 6 sense - objects and mind-object. B) The 5 faculties are the faith, the effort, the mindfulness, the concentration and the wisdom all of which have the faith as the leading doctrine. The effort and the other doctrines are supporting one and other to cause the Dhamma practiser to attain the target that is to go beyond the suffering. C) The development of the facultices is of 4 steps, namely:- (1) The restraint by mindfulness (Sati-saṁvara), to use mindfulness to care for the 6 faculties in order not to let the defilements to have a chance to cover one's mind (2) The restraint by knowledge (Ñāṇa-saṁvara) , to use the

knowledge to consider the temperaments and the feeling arising to know the present moment (3) The resitraint by patience (Khanti-saṁvara) , to use the patience to control the feeling arising from the 6 faculties until they extinguish by themselves. (4) The restraint by effort (Viriya-saṁvara), to use the effort to change the feeling according to one's desire. This is in the way of using the thorn to withdraw the thorn. D) The Buddha had the method of training the faculties which are still weak to be stronger. The Buddha had 5 methods of training the faculties, namely:- (1) To have a good friend. (2) To be a person of the precepts. (3) To be able to listen the Subjects of Discussion (Kathāvatthu) which is the high factor to delete the defilements. (4) To think of the effort to get rid of Akusaladhamma in order to cause the Kusaladhamma to arise. (5) To be the person of wisdom. E) To train the faculties is compared with the horse car with the 2 couples of horses,that is on the left hand side there are 2 horses and on the right hand side there are 2 horses, and thus, there are 4 horses all of which are of complete powers Thus, it causes the horse car to move easily. On the other hand, the driver who is as the same as the mindfulness. controls the horse to go to the destination safely. He is like the Buddha's son, Venerable Nanda Thera who is brought to be the case study.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี ศิษย์ได้รับความรักความเมตตาอนุเคราะห์จากหลายท่าน ที่กรุณาเสียสละเวลา ให้คำแนะนำสั่งสอน พร้อมมอบความรู้ต่าง ๆ ในการเขียน ผู้วิจัยจึงกราบนมัสการขอบพระคุณทุกๆ ท่านดังนี้

กราบนมัสการขอบพระคุณพระสุธีธรรมานุวัตร คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ประธานกรรมการและพระราชสิทธิมุนี กรรมการ คำชี้แนะแนวทางมีประโยชน์แก่วิทยานิพนธ์ของศิษย์เป็นอย่างยิ่ง กราบขอบพระคุณท่านพระครูใบฎีกามานิตย์ที่อ่านงานของศิษย์แล้วให้แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ

กราบนมัสการขอบพระคุณท่านอาจารย์ ดร.สุรชัย วราสโภ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ผู้ที่เป็นต้นกำเนิดให้ศิษย์มีโอกาสเรียนสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา เพื่อประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทุกแขนงให้และกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์พระสญฺโญโค สนฺตกาโย ที่ได้สละเวลาช่วยพิมพ์งานวิทยานิพนธ์เล่มนี้จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

กราบขอบพระคุณที่สุด คือท่านอาจารย์เวทย์ บรรณกรกุลที่เสียสละเวลาอันมีค่ามาอธิบายการทำวิทยานิพนธ์แก่ศิษย์รุ่น ๕ ทุกๆ รูป/คน

คุณงามความดีและประโยชน์อันที่จะเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายสักการะบูชาคุณแด่พระรัตนตรัย คุณบิดรมารดาผู้บังเกิดเกล้า บูชาคุณครูบาอาจารย์ทุกๆ ท่านที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้ และขอแผ่อานิสงส์แก่ผู้มีอุปการคุณทุกๆ ท่าน ตลอดจนสรรพสัตว์ทุกชีวิตในไตรภพให้เข้าถึงพระนิพพานโดยเร็วเทอญ

นางสาวณัฏฐจิตต์ เลาห์วีระ
วันที่ ๑ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้เฉพาะในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ	๘
บทที่ ๒ หลักธรรมในอินทริยภาวนาสูตร	
๒.๑ ความหมายของพระสูตร	๑๐
๒.๒ เหตุเกิดพระสูตร	๑๖
๒.๓ หลักธรรมในอินทริยภาวนาสูตร	๑๘
๒.๔ ผลของการแสดงอินทริยภาวนาสูตร	๒๑

บทที่ ๓ การพัฒนาอินทรีย์ในอินทริยภาวนาสูตร

๓.๑ ความหมายของการพัฒนาอินทรีย์ ๓๓

๓.๒ หลักการพัฒนาอินทรีย์ ๓๖

๓.๓ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอินทริยภาวนาสูตร ๔๔

๓.๔ หลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติวิปัสสนา ๔๙

บทที่ ๔ ศึกษาเฉพาะของพระเถระ- พระเถรีในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๔.๑ พระวักกลิเถระ ๖๓

๔.๒ พระนันทเถระ ๖๖

๔.๓ พระพาหิยเถระ ๖๙

๔.๔ พระปฏาจาราเถรี ๗๒

๔.๕ สรุปความเหมาะสมในการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ๗๖

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๙๗

๕.๒ ข้อเสนอแนะ ๑๐๐

บรรณานุกรม ๑๐๑

ภาคผนวก ๑๐๓

ประวัติผู้วิจัย ๑๑๓

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ อ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ม.อุ.(บาลี) ๑๔/๓๗๖/๒๖๑ หมายถึงสุตฺตนฺตปิฎก มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาสกปาลิ พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๒๖๑ ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๓๗๖/๓๐๕ หมายถึงสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๓๐๕

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก ทีฆนิกาย สีลกฺขนฺธวคฺคปาลิ (ภาษาบาลี)
ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค (ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก มชฺฌิมนิกาย อุปริปณฺณาสกปาลิ (ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
สำ.สฬา.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก สำยุตฺตนิกาย สฬายตนวคฺคปาลิ (ภาษาบาลี)
สำ.สฬา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค (ภาษาไทย)

สำ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค (ภาษาไทย)

องฺ.จตุกฺก. (บาลี) = สุตฺตนฺตปิฎก องฺคุตฺตรนิกาย จตุกฺกนิปาตปาลิ (ภาษาบาลี)

องฺ.จตุกฺก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)

องฺ.ฉกฺก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต (ภาษาไทย)

องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต (ภาษาไทย)

องฺ.ทสก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)

ขุ.ธ. (บาลี) = สุตฺตนฺตปิฎก ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทปาลิ (ภาษาบาลี)

ขุ.ธ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)

ขุ.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน (ภาษาไทย)

ขุ.อิติ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ (ภาษาไทย)

ขุ.เถร. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา (ภาษาไทย)

ขุ.จู. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จูฬนิเทส (ภาษาไทย)

ขุ.ป. (ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)

อภิ.สงฺ. (บาลี) = อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงฺคณีปาลิ (ภาษาบาลี)

อภิ.สงฺ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี (ภาษาไทย)

ข. คัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕ โดยใช้คำอ้างชื่อเต็ม เล่ม หน้า ไว้ท้ายเชิงอรรถ

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธเจ้าจะมาบังเกิดหรือไม่ก็ตาม ปรมัตถธรรม ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน ซึ่งเป็นความจริงระดับปรมัตถ์ก็มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่เมื่อพระบรมศาสดาได้อุบัติมาในโลกมนุษย์ ซึ่งใช้เวลาถึง ๔ อสงไขยกับอีก ๑ แสนกัปป์ สิ่งที่องค์สัพพัญญูทรงค้นพบก็คืออริยสัจ ๔ และทรงรู้แจ้งถึงพระนิพพาน ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง

ดังนั้น ไม่ว่าพระพุทธเจ้าในอดีต ในปัจจุบัน และพระพุทธเจ้าที่จะเสด็จอุบัติมาในอนาคต พระองค์ล้วนแล้วแต่จะต้องมาตรัสรู้ รู้แจ้งอริยสัจ ๔ ทั้งสิ้น และเป็นหน้าที่โดยตรงขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่จะต้องสั่งสอนเหล่าเวไนยสัตว์ให้รู้ซึ้งถึงอริยสัจ ๔ แต่ด้วยวิสัยของมนุษย์ซึ่งมีจริตไม่เหมือนกัน พระองค์จึงต้องสั่งสอนแตกต่างกัน เป็นขันธ์ ๕ บ้าง อายตนะ ๑๒ บ้าง ธาตุ ๑๘ บ้าง ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ บ้าง อริยสัจ ๔ บ้าง และอินทรีย์ ๕ บ้าง เพื่อให้เหมาะกับจริตและอัธยาศัยของแต่ละบุคคล

บ่อเกิดแห่งทุกข์ล้วนเกิดมาจากอินทรีย์ หรืออายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สามารถกล่าวได้ว่า ความทุกข์ทั้งหมดทั้งปวงล้วนเกิดมาจากอินทรีย์และพระนิพพานเป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นด้านปัญญา และสุดยอดของพระพุทธศาสนาก็คือวิปัสสนากรรมฐาน

พระบรมศาสดาตรัสว่า มนุษย์ล้วนมีสัตว์ร้ายอยู่ ๖ ชนิด คือ งู จระเข้ นก สุนัข สุนัขจิ้งจอก และลิง ซึ่งมนุษย์ที่ไม่ได้ฝึกจิต เมื่อเกิดมาแล้วจิตจะไหลไปตามกิเลสที่มากระทบกับอายตนะทั้ง ๖ เมื่อกระทบกับสิ่งใด สัตว์ร้ายประจำตำแหน่งนั้นก็จะเข้าขบกัดทำร้ายทันที ดังปรากฏในฉัปปาณโกปมสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุรุษมีร่างกายเต็มไปด้วยแผลพุพอง เข้าไปสู่ป่าหญ้าคา แม้ถ้าหน่อหญ้าคาตำเท้าของเขา ใบหญ้าคาบาดร่างกายที่พุพอง เมื่อเป็นเช่นนั้น บุรุษนั้นพึงเสวยทุกข์โทมนัสเหลือประมาณ เพราะเหตุนั้นแม้ฉันใด ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน จะไปสู่บ้านหรือจะไปสู่ป่าก็ตาม จะมีผู้ทักท้วงว่า “ท่านรูปนี้ทำอย่างนี้ มีความประพฤติอย่างนี้ เป็นผู้

ไม่สะอาด เป็นดุจหนามคอยทิ่มแทงชาวบ้าน” เธอทั้งหลายรู้ว่า “ภิกษุนั้นเป็นดุจหนาม” แล้วพึงทราบความสำรวมและความไม่สำรวมต่อไป[๑]

“ภิกษุเห็นรูปทางตา...ฟังเสียงทางหู...ดมกลิ่นทางจมูก...ลิ้มรสทางลิ้น...สัมผัสโผฏฐัพพะทางกาย...รู้ธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ยินดีอยู่ในอารมณ์ที่น่ารัก ยินร้ายในอารมณ์อันไม่น่ารัก เป็นผู้ไม่ตั้งมั่น มีจิตเลื่อนลอย และไม่รู้ชัดเจโตวิมุติ และปัญญาวิมุติตามความเป็นจริง อันเป็นที่ดับไปโดยไม่เหลือแห่งธรรมที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นที่เกิดขึ้นแล้วแก่เธอ[๒]

ต่อจากนี้ ก็ทรงแสดงภิกษุผู้สำรวมโดยนัยอันตรงกันข้ามและทรงเปรียบเหมือนสัตว์ ๖ ชนิด ถูกมัดรวมกันแล้ว นำไปผูกไว้กับเสาเขื่อน หรือเสาหลักอีกต่อหนึ่ง สัตว์ตัวใดดึงจนหมดกำลังแล้ว ก็นั่งเจ่าอยู่ข้างเสานั่นเอง เช่นเดียวกับอินทรีย์มีตาเป็นต้นนั้นๆ ถูกภิกษุผู้สำรวมจับมัดไว้กับหลัก เมื่อดิ้นรนจนหมดฤทธิ์แล้ว ก็ดับหายไป ฉะนั้น”[๓]

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะต้องกำหนดรู้อยู่ที่วิปัสสนาภูมิ โดยพระพุทธองค์ทรงแสดงนั้นมีอยู่ ๖ ภูมิ เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ เมื่อย่อลงแล้วเหลือเพียง ๒ อย่าง คือ รูปธรรมกับนามธรรม กล่าวสั้นๆ ว่า รูป-นาม

อินทรีย์จัดเป็นภูมิ ๑ ในวิปัสสนาภูมิ ๖ โดยจัดเป็นภูมิหนึ่งที่สามารถทำให้พ้นจากความทุกข์ และในพระพุทธศาสนาเองก็มีพระสูตรมากมายที่กล่าวถึงการเจริญอินทรีย์ เช่น ครั้งที่พระอานนท์ได้ทูลถามพระองค์เกี่ยวกับพระอริยสาวกที่เจริญอินทรีย์อย่างยอดเยี่ยม

อินทรีย์นั้นเป็นที่มาของความสุขและความทุกข์ คนจำนวนไม่น้อยใช้เรี่ยวแรงและเวลาของชีวิตตามหาความสุขจากการเสพบริโภควัตถุจนเหนื่อยอ่อน แล้วก็ผิดหวังเพราะไม่ได้ตามความปรารถนากลายเป็นความทุกข์ใจ หรือได้ตามความปรารถนาแล้วแต่ไม่พอใจ หรือไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็กลายเป็นความผิดหวัง ดังนั้น การสำรวมระวังป้องกันอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นที่เกิดของอารมณ์ภายนอกหรือสิ่งเร้าทั้ง ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ เพื่อควบคุมจิตหรืออารมณ์ไม่ให้เกิดอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในสังวรสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ก็สังวรย่อมมีในรูปทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยจักษุ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารักชักให้ใคร่ ชวนให้กำหนัด มีอยู่ ถ้าภิกษุไม่ยินดี ไม่กล่าวสรรเสริญ ไม่พัวพันรูปนั้น ข้อนั้น ภิกษุพึงทราบว่า เราย่อมไม่เสื่อมจากกุศลธรรมทั้งหลาย เหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าเป็นความไม่เสื่อม ฯลฯ เสียงทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยหู กลิ่นทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยจมูก รส

---

[๑] สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๔๗/๒๖๒.

[๒] สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๔๗/๒๖๒-๒๖๓.

[๓] สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๔๗/๒๖๓-๒๖๕.

ทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยลิ้น ธรรมารมณ์ทั้งหลายที่พึงรู้แจ้งด้วยใจ อันน่าปรารถนา ชวนให้กำหนัด มีอยู่ ถ้าภิกษุไม่ยินดี ไม่กล่าวสรรเสริญ ไม่พัวพันธรรมารมณ์นั้น สังวรย่อมมี ด้วยประการฉะนี้"[๔]

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น ต้องมีการสำรวมระวังป้องกันจิต เมื่อรูปกระทบตา เสียงกระทบหู กลิ่นกระทบจมูก รสกระทบลิ้น โผฏฐัพพะกระทบกาย และธรรมารมณ์กระทบใจ อันเป็นที่ปรารถนา ชวนให้กำหนัดยินดี รวมทั้งที่ไม่น่าปรารถนา ทำให้ยินร้าย กล่าวโดยรวมก็คืออิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตนั้นเอง อันภิกษุและชนทั้งหลายพึงทราบ ไม่ควรทำความยินดียินร้าย ไม่ควรเข้าไปพัวพันและกล่าวสรรเสริญในสิ่งเหล่านั้น "ซึ่งการสำรวมระวังป้องกันอินทรีย์ในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่า ห้ามไม่ให้มองรูป ห้ามไม่ให้ฟังเสียง ห้ามไม่ให้ดมกลิ่น ห้ามไม่ให้ลิ้นรส ห้ามไม่ให้ถูกต้องโผฏฐัพพะ และห้ามไม่ให้รู้ธรรมารมณ์แต่ประการใด" เพราะการห้ามอินทรีย์เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เว้นไว้แต่คนที่พิการ คือ ตาบอด หูหนวก ลิ้น เสียสติ วิกลจริตเท่านั้นที่สามารถทำได้ แต่บุคคลทั่วไปที่มีอินทรีย์ปกติครบถ้วนสมบูรณ์ ยังต้องการประโยชน์จากอินทรีย์อยู่มาก จึงต้องฝึกหัดควบคุมอินทรีย์โดยการใช้สติไปกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ เพื่อไม่ให้หลงใหลเพลิดเพลินไปกับอารมณ์ที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจ[๕]

อินทรีย์เป็นจุดเริ่มและเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของทางแยกระหว่างกุศลกับอกุศล คือ ทางสายหนึ่งนำไปสู่ความประมาทมัวเมา ความชั่ว การหมกติดอยู่ในโลก อีกสายหนึ่งนำไปสู่ความรู้เท่าทัน การประกอบกรรมดี และความหลุดพ้นจากทุกข์ ดังนั้น การเจริญอินทรีย์นั้น เพื่อมุ่งให้เกิดความรู้เท่าทันสภาพความจริงและประพฤติปฏิบัติด้วยการวางท่าทีที่ถูกต้อง ไม่ให้เกิดพิษภัยกับตนเองและคนอื่น อย่างน้อยก็มีหลักที่จะรู้ทางออกในการแก้ไขตัวเอง เป็นการฝึกการมีสติพร้อม เมื่อรับรู้อารมณ์มีรูปเป็นต้นด้วยอินทรีย์คือตาเป็นต้น ไม่ปล่อยใจไปตามวัตถุปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดความติดพัน ขุ่นเคือง ชอบใจ ไม่ชอบใจ และถูกอกุศลธรรมเข้าครอบงำจิต การปฏิบัติตามหลักนี้ช่วยได้ทั้งในด้านป้องกันความชั่วเสียหายป้องกันความทุกข์ และป้องกันการสร้างความรู้ความคิดที่บิดเบือนเอนเอียง หลักธรรมสำคัญที่ใช้ในการเจริญอินทรีย์ ก็คือสติ ซึ่งเป็นตัวควบคุมจิตไว้ให้อยู่กับหลัก เหมือนเชือกสำหรับดึงจิต สติที่ใช้ในขั้นระมัดระวังป้องกันเกี่ยวกับการรับอารมณ์ของอินทรีย์ตั้งแต่เบื้องต้นนี้ เรียกว่า อินทรียสังวร ซึ่งแปลว่า การสำรวมอินทรีย์ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการคุ้มครองทางทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย หมายถึง การมีสติพร้อมอยู่ สติจะตั้งมั่นเตรียมพร้อมอยู่เสมอได้นั้น ต้องมีการฝึกฝนอบรม อินทรียสังวร จำเป็นต้องมีการซ้อมหรือใช้อยู่เสมอ การฝึกฝนอบรมอินทรีย์ เรียกว่า อินทริยภาวนา (การเจริญอินทรีย์) ผู้ที่ฝึกฝนอบรมหรือเจริญอินทรีย์แล้ว ย่อม

---

[๔] สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๑๔๖/๘๑.

[๕] พระอัศเจรีย์ จนฺทวณฺโณ (พันธ์แก้ว), "การปฏิบัติต่ออารมณ์ในพุทธศาสนาเถรวาท" **วิทยานิพนธ์-ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๔๕), หน้า ๖๖-๖๗.

ปลอดภัยจากบาปอกุศลธรรม ความทุกข์ และความรู้ที่เอนเอียงบิดเบือนทั้งหลาย เพราะป้องกันไว้ได้ก่อนที่สิ่งเหล่านั้นจะเกิดขึ้นหรือแม้หากความชอบใจไม่ชอบใจจะหลุดรอดเกิดขึ้นมา ก็สามารถระงับ หรือสลัดทิ้งไปได้เร็วพลัน อินทรียสังวรนี้ จัดว่าเป็นหลักธรรมในขั้นศีล แต่หลักธรรมสำคัญที่เป็นแกนคือสตินั้นอยู่ในจำพวกสมาธิทำให้มีการใช้กำลังจิตและการควบคุมจิตอยู่เสมอ จึงเป็นการฝึกฝนอบรมสมาธิไปด้วยในตัว[๖]

เพราะฉะนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องอินทรีย์อันเป็นหลักปฏิบัติภูมิหนึ่งที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งสามารถพัฒนาให้ดำเนินไปสู่มรรค ผล นิพพานได้ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม เพราะผู้วิจัยเห็นว่า อินทรีย์นั้นสามารถทำให้เจริญขึ้นและพัฒนาอินทรีย์จนเต็มประสิทธิภาพจนที่สุดสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในอินทริยภาวนาสูตร

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักการพัฒนาอินทรีย์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยซึ่งการศึกษาครั้งนี้ เฉพาะกรณีศึกษาของพระเถระ-พระเถรีในคัมภีร์พระพุทธ-ศาสนาเถรวาท โดยศึกษาในส่วนที่เป็นการเผยแผ่ของพระพุทธเจ้าต่อพุทธบริษัทในสมัยพุทธกาลเท่านั้น ผู้วิจัยจะศึกษาวิเคราะห์จากเอกสาร ต่อไปนี้

๑.๓.๑ ศึกษาเนื้อหาในอินทริยภาวนาสูตร เฉพาะอินทรีย์ ๕ ที่ปรากฏในอินทริยภาวนาสูตร คือพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ พุทธศักราช ๒๕๐๐ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙

๑.๓.๒ การศึกษาวิเคราะห์เฉพาะอินทรีย์ ๕ กรณีศึกษาเฉพาะพระเถระ-พระเถรีในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ เนื้อหาและหลักธรรมในอินทริยภาวนาสูตร มีหลักการอย่างไร

๑.๔.๒ การพัฒนาอินทรีย์เฉพาะกรณีพระเถระ-พระเถรีมีหลักการอย่างไร

---

[๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๖๔-๖๕.

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้เฉพาะในการวิจัย

๑.๕.๑ อินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน อาจกล่าวได้ว่า อินทรีย์ เป็นชื่อเรียกของความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน แต่ละสภาวะเป็นใหญ่ในกิจของตน จึงเรียกว่า อินทรีย์

๑.๕.๒ การพัฒนา คือ การพัฒนาจิต ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นวิชาการทางด้านจิต ทุกคนสามารถพิสูจน์ได้โดยง่าย เมื่อทุกคนได้ศึกษาและทดลองฝึกปฏิบัติดู จะได้รับผลภายในวินาทีที่ลงมือฝึกปฏิบัติ คือ จะมีความเบาสบาย สงบ และจิตบริสุทธิ์ผ่องใส

๑.๕.๓ การพัฒนาอินทรีย์ คือ การปฏิบัติ ควบคุม ป้องกัน รวมถึงการฝึกฝนพัฒนาจิตเพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบทางอินทรีย์

๑.๕.๔ การอบรมอินทรีย์ คือ การมีสติพร้อมเมื่อรับอารมณ์มี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ด้วยอินทรีย์มีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยไม่ปล่อยใจไปตามนิมิตหมายต่างๆ ที่จะเป็นเหตุให้เกิดความติดพัน ชอบใจ ไม่ชอบใจ เมื่อรับรู้อารมณ์แล้วไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ

๑.๕.๕ การเสมอกันแห่งอินทรีย์ คือ การปรับศรัทธากับปัญญาให้สมดุลกันและปรับสมาธิกับวิริยะให้สมดุลกัน ส่วนสติเป็นตัวกลางพัฒนายิ่งมากยิ่งดี

๑.๕.๖ อริยวินัย คือ วินัยสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา และใจของปุถุชน เพื่อให้กิเลสลดลงจนกระทั่งบรรลุถึงความเป็นอริยะ และวินัยที่อริยสาวกยึดถือปฏิบัติกันเป็นปกติ

๑.๕.๗ พระเสขะ คือ พระอริยบุคคลที่ยังไม่บรรลุอรหัตผล มี พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอเสขะ คือ พระอริยบุคคลผู้บรรลุอรหัตผล เป็นพระอรหันต์

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารวิชาการ รวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑.๖.๑ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)[๗] แสดงหลักการของการปฏิบัติวิปัสสนาขั้นต้นในหนังสือ หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐานว่า ในขั้นแรก ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรูป-นาม ตามอารมณ์และอิริยาบถนั้น ข้อสำคัญต้องให้ได้ปัจจุบันอารมณ์มากที่สุด เพราะอารมณ์ปัจจุบันนั้น ทำลายสันตติของรูป-นามให้แยกออกจากกัน

---

[๗] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๖๗.

๑.๖.๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)[๕] ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐานไว้ในหนังสือพุทธธรรม พบว่า สติทำกิจสำคัญทั้งในสมถะและวิปัสสนา ในสมถะ สติกุมจิตไว้กับอารมณ์ หรือดึงอารมณ์ไว้กับจิต เพียงเพื่อให้จิตเพ่งแน่วแน่หรือจับแนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้น นิ่งสงบไม่ส่ายไม่ซ่านไปที่อื่น เมื่อจิตแน่วแน่แนบสนิทอยู่กับอารมณ์นั้นเป็นหนึ่งเดียวต่อเนื่องไปสม่ำเสมอ ก็เรียกว่าเป็นสมาธิ และเพียงแค่นั้น สมถะก็สำเร็จ ส่วนในวิปัสสนา สติกำหนดอารมณ์กุมไว้กับจิตหรือคุมจิตไว้กับอารมณ์เหมือนกัน แต่มุ่งใช้จิตเป็นที่วางอารมณ์เพื่อเอาอารมณ์นั้นเสนอให้ปัญญาตรวจสอบพิจารณา คือจับอารมณ์ไว้ให้ปัญญาตรวจดูและวิเคราะห์วินิจฉัยโดยใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นที่ทำงาน หากจะอุปมา ในกรณีของสมถะ เหมือนเอาเชือกผูกลูกวัวพยศไว้กับหลัก ลูกวัวจะออกไปไหนๆ ก็ไปไม่ได้ คงวนเวียนอยู่กับหลัก ในที่สุดเมื่อหายพยศก็หมอบนิ่งอยู่ที่หลักนั้นเอง จิตเปรียบเหมือนลูกวัวพยศ อารมณ์เหมือนหลัก สติเหมือนเชือก ส่วนในกรณีของวิปัสสนา เปรียบเหมือนเอาเชือกหรือเครื่องยึดอย่างหนึ่งผูกตรึงคน สัตว์ หรือวัตถุบางอย่างไว้กับแท่นหรือเตียง แล้วตรวจดูหรือทำกิจอื่น เช่น ผ่าตัดเป็นต้น ได้ถนัดชัดเจน เชือกหรือเครื่องยึดคือสติ คน สัตว์ หรือวัตถุที่เกี่ยวข้องคืออารมณ์ แท่นหรือเตียงคือจิตที่เป็นสมาธิ การตรวจหรือผ่าตัดเป็นต้นคือปัญญา

๑.๖.๓ พระอัศเจรีย์ จนฺทวณฺโณ (พันธ์แก้ว) [๖] ได้ศึกษาเรื่อง “การปฏิบัติต่ออารมณ์ในพุทธศาสนาเถรวาท” สรุปความว่า อินทรีย์ คือ อายตนะภายใน ๖ อย่าง คือ ตา หู จมูก เป็นต้น ที่เรียกว่า อินทรีย์ เพราะเป็นหลักในการทำหน้าที่การรับรู้อารมณ์ อันเปรียบเทียบได้กับบุรุษจับสัตว์ ๖ ชนิด ได้แก่ งู จระเข้ นก สุนัขบ้าน และสุนัขจิ้งจอก ผูกด้วยเชือกเหนียวขมวดมัดเป็นปมไว้ตรงกลางปล่อยทิ้งไว้ สัตว์เหล่านั้นจะต้องดิ้นรนเพื่อไปสู่ที่อยู่ที่หากินตามอุปนิสัยความเคยชินและสัญชาตญาณของตน ฯลฯ ตามหลักของอินทรีย์ มีประเด็นสำคัญ คือ ร่างกาย สติ และอินทรีย์ ซึ่งสามารถเปรียบเทียบให้เห็นได้ชัด เช่น ร่างกายเปรียบเหมือนเสาหลัก สติเปรียบเหมือนเชือก และอินทรีย์เปรียบเหมือนสัตว์ ๖ ชนิด โดยวิธีการควบคุมอินทรีย์ คือ การเอาสติผูกไว้กับอินทรีย์ ๖ ไว้กับหลัก คือ กาย ไม่ให้อินทรีย์เหล่านั้นฉุดบุคคลเข้าไปสู่อิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ ทำให้จิตของบุคคลลุ่มหลง มัวเมา และเพลิดเพลินอยู่กับอารมณ์เหล่านั้น

---

[๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๔๕. (กรุงเทพ- มหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๒๒.

[๖] พระอัศเจรีย์ จนฺทวณฺโณ (พันธ์แก้ว), “การปฏิบัติต่ออารมณ์ในพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๖๗-๖๘.

๑.๖.๔ พระมหาเสรีชน นริสฺสโร (พันธ์ประโคน)[๑๐] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์อัสเสนธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า การฝึกสำรวมอินทรีย์นั้น เพื่อมุ่งให้เกิดความรู้เท่าทันสภาพความจริงและประพฤติปฏิบัติด้วยการวางท่าทีถูกต้อง ไม่ให้เกิดพิษภัยแก่ตนเองและผู้อื่น อย่างน้อยก็มีหลักที่จะรู้ทางออกในการแก้ไขตัวเอง เป็นการฝึกการมีสติพร้อม เมื่อรับรู้อารมณ์มีรูปเป็นต้นด้วยอินทรีย์คือตาเป็นต้น ไม่ปล่อยใจไปตามวัตถุปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดความติดพัน ขุ่นเคือง ชอบใจ ไม่ชอบใจ แล้วถูกอกุศลธรรมเข้าครอบงำจิตใจ การปฏิบัติตามหลักนี้ช่วยได้ทั้งในด้านป้องกันความชั่วเสียหาย ป้องกันความทุกข์ และป้องกันการสร้างความรู้ความคิดที่บิดเบือนเอนเอียง การจะปฏิบัติในเรื่องพิจารณาแล้วเสพได้อย่างถูกสมบูรณ์นั้นใช่ว่าจะนำมาใช้เมื่อไรก็ได้ตามที่ปรารถนา อินทรีย์สังวรจำต้องมีการซ้อมหรือใช้อยู่เสมอ ผู้ที่ฝึกหรืออบรมอินทรีย์แล้ว ย่อมปลอดภัยจากบาป อกุศลธรรม ความทุกข์ อันเกิดจากวัตถุปัจจัยที่ใช้สอย เพราะมีการป้องกันไว้ได้ก่อนที่สิ่งเหล่านั้นจะเกิดขึ้น หรือถ้าความ ชอบใจไม่ชอบใจเกิดขึ้นมาได้ก็สามารถระงับหรือสลัดทิ้งไปได้อย่างเร็วพลัน อินทรีย์สังวรจึงเป็นธรรมที่ควรเจริญเพื่อให้มีการปฏิบัติต่อวัตถุปัจจัยอย่างถูกต้องไม่ให้เกิดโทษนั่นเอง

๑.๖.๕ พระแสนปราชญ์ ฐิตสทฺโธ (เสาศิริ) [๑๑] ได้ศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พบว่า พระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนานั้น เป็นการแสดงสติปัฏฐานทั้งสิ้น เพียงแต่ตั้งชื่อพระสูตรไปตามเหตุการณ์และบุคคลเท่านั้น หลักการสำคัญของสติปัฏฐานก็คือ การกำหนดสติไว้ที่ ๔ อย่าง

๑.๖.๖ นายสุภีร์ ทุมทอง[๑๒] ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า อินทรียสังวร หมายถึง การปิดกั้น การห้าม การป้องกัน การระมัดระวังไม่ให้จิตถูกฉุดดึงออกไปสนใจอารมณ์อันจะเป็นเหตุให้เกิดอกุศล และหมายถึงคุ้มครองรักษาจิตให้อยู่กับหลักอันมั่นคง ทำให้จิตรอดพ้นจากการถูกครอบงำด้วยกิเลสต่างๆ เมื่อมีการรับรู้อารมณ์

---

[๑๐] พระมหาเสรีชน นริสฺสโร (พันธ์ประโคน), “การศึกษาวิเคราะห์อัสเสนธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๖๑.

[๑๑] พระแสนปราชญ์ ฐิตสทฺโธ (เสาศิริ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), บทคัดย่อ.

[๑๒] นายสุภีร์ ทุมทอง, “ศึกษาการพัฒนาอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันและมีความสำคัญต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น เป็นเหตุทำให้สุจริต ๓ สมบูรณ์ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา จนถึงความสิ้นไปแห่งทุกข์ได้

๑.๖.๗ การเจริญวิปัสสนา คือการสังเกตความจริงที่เกิดขึ้นทุกขณะจิต ดังที่ เอส.เอ็น. โกเอ็นก้า (S.N. Goenka) ได้กล่าวไว้ว่า การสังเกตพิจารณาความจริง อาศัยลมหายใจ ผมกำลังสังเกตดูความเป็นจริงในระดับพื้นผิวหรือเปลือกนอก การทำเช่นนี้จะนำผมไปสู่ระดับที่ประณีตยิ่งๆ ขึ้นไป ภายในเวลา ๓ วัน จิตใจก็จะเฉียบแหลมว่องไวยิ่งขึ้น เนื่องจากเรากำลังสังเกตดูความเป็นจริงอยู่ นี่ไม่ใช่การจินตนาการ ไม่ใช่ปรัชญาหรือความคิด แต่เป็นสัจจะความจริง เป็นลมหายใจ เป็นสัจจะของลมหายใจ[๑๓]

สรุปความว่า งานวิชาการและงานวิจัย พบว่าเกี่ยวข้องกับเรื่องอินทรีย์ จึงได้นำงานทั้งหมดมาเพื่อศึกษาวิเคราะห์เพื่อประโยชน์ในงานวิจัย อันเป็นเหตุให้ทราบว่า อินทรีย์มีความจำเป็นทำให้ไม่หลงในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาอินทรีย์ เฉพาะที่ปรากฏในอินทริยภาวนาสูตรนั้น เป็นการศึกษาวิจัยโดยผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าจาก

๑.๗.๑ ศึกษาข้อมูลเอกสารจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเกี่ยวกับเรื่องอินทรีย์ที่ปรากฏในพระสูตรต่างๆ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา รวมทั้งเอกสารวิชาการและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ นำข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้ามาเรียบเรียงแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญ ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วนั้น มาปรับปรุงแก้ไขเรียบเรียงและบรรยายเชิงพรรณนาต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ทราบเนื้อหา หลักธรรมในอินทริยภาวนาสูตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทราบการพัฒนาอินทรีย์เฉพาะกรณีของพระเถระ-พระเถรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

---

[๑๓] Vipassana Research Institure, Dhamma Giri, Igatpuri 422 403, District Nasik, Maharashtra, india, นารายัน โกเอ็นกา, ธรรมบรรยาย, แปลโดย วิลเลียม อาร์ท, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐาน : มปท, ๒๕๓๗). หน้า ๓๔.

บทที่ ๒

หลักธรรมในอินทริยภาวนาสูตร

พระพุทธศาสนาเน้นเรื่องปัญญาเป็นตัวตัดสิน จึงถือว่าปัญญาเป็นคุณธรรมสำคัญ เป็นเอก ปัญญาในขั้นสูงสุดคือ ปัญญาในขั้นที่จะทำงานรู้เท่าทันสัจธรรม ที่จะตัดสังโยชน์เครื่องผูกมัดตัวไว้กับวัฏสงสาร ไว้กับความทุกข์ ได้แก่ ปัญญาที่มีชื่อเรียกเฉพาะว่า วิปัสสนา ที่ได้จากเจริญอินทรีย์ ๕

วิปัสสนาก็คือปัญญา เป็นข้อปฏิบัติจำเพาะในพระพุทธศาสนา ปัญญานี้ เป็นแกนกลางที่ร้อยประสานอยู่ในหลักพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในที่ต่างๆ อย่างเช่นหลักการทั่วไปที่ตรัสไว้ในคาถาว่า พหุ เว สรณ์ ยนฺติ ปพฺพตานิ วนานิ จ[๑] เป็นต้น คาถานี้มีใจความว่า คนทั้งหลายถูกภัย คือ ความกลัว คุกคามแล้ว ย่อมยึดถือสิ่งทั้งหลายมากมายเป็นสรณะ เช่น ยึดเอาเจ้าป่า เจ้าเขา ต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์เป็นที่พึ่ง แต่สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่สรณะอันเกษม คนยึดเอาสิ่งเหล่านั้นเป็นสรณะแล้วไม่สามารถพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ส่วนผู้ใด ถึงพระรัตนตรัย ยึดเอาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะแล้วมองเห็นอริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค โดยพิจารณาด้วยปัญญารู้เข้าใจสัจธรรม รู้จักทุกข์ รู้ตัวปัญหา รู้เหตุของปัญหา รู้จักจุดหมายของตนเองที่เป็นความดับทุกข์แล้วปฏิบัติตามมรรคาที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นทางสายกลาง ดับทุกข์ได้ นั้นจึงจะเป็นสรณะที่แท้จริงอันเกษม เมื่อยึดพระรัตนตรัยเป็นสรณะแล้ว สิ่งที่พุทธบริษัทจะต้องศึกษาในฐานะของสาวก คือหลักธรรมคำสอนที่พระองค์ได้ตรัสไว้ต่างบุคคลต่างสถานที่ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เมื่อรวมลงแล้วสามารถสงเคราะห์เข้าในอริยสัจ ๔ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้วนั่นเอง อันเป็นที่มาของพระสูตรทั้งหลาย

กล่าวอีกนัยหนึ่ง หลักธรรมคำสอน ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้นรวมลงมาแล้วก็คืออริยสัจ ๔ นั่นเอง ซึ่งมีแต่พระปัญญาขององค์พระศาสดาเท่านั้นที่จะทรงตรัสรู้แจ้งในทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงได้กำหนดประเด็นศึกษาไว้ดังนี้

๒.๑ ความหมายของพระสูตร

๒.๒ เหตุเกิดพระสูตร

๒.๓ หลักธรรมในอินทริยภาวนาสูตร

๒.๔ ผลของการแสดงอินทริยภาวนาสูตร

---

[๑] ขุ.ธ. (บาลี) ๒/๑๘๘/๕๐.

๒.๑ ความหมายของพระสูตร

การศึกษาหลักธรรมจึงเกื้อกูลต่อการปฏิบัติอย่างมาก อย่างน้อยควรมีความรู้ความเข้าใจศึกษาเรื่อง จิต เจตสิก รูป สติปัฏฐานสี่ มรรคมีองค์แปด วิปัสสนาภูมิ ๖ เพียงเท่านี้ก็พอที่จะดูแผนที่เป็น เดินถูกทาง

เรื่อง ขันธ์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท เป็นธรรมที่เรามักจะไม่ค่อยคุ้นเคย นักปฏิบัติบางท่านเห็นว่าเป็นเรื่องยาก หรือสนใจให้ทราบเพียงว่าธรรมแต่ละหมวดมีอะไรบ้าง แต่ที่สนใจศึกษาเพื่อนำมาปฏิบัตินั้นมีส่วนน้อย ทั้งๆ ที่เป็นอารมณ์กรรมฐานที่ตรง และเห็นได้เข้าใจได้จริง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขอนำเข้าสู่พระสูตรเกี่ยวกับหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ว่าด้วยอินทรีย์ อันเป็นวิปัสสนาภูมิกลุ่มหนึ่งในวิปัสสนาภูมิ ๖

อินทริยภาวนาสูตรนี้ เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสถึงหลักธรรมสำหรับสำรวมระวังอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ ด้วยการเจริญอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา รายละเอียดปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก มีความหมายตามหลักสัททนัยและอัตถนัย ดังนี้

๒.๑.๑ ความหมายตามหลักสัททนัย

อินทริยภาวนาสูตร เมื่อว่าโดยภาษาบาลีแล้ว คือ อินฺทฺริยภาวนาสุตฺตํ โดยแยกศัพท์ออกเป็น ๓ ศัพท์ คือ อินฺทฺริยํ + ภาวนา + สุตฺตํ

๑) อินฺทฺริยํ รูปศัพท์เดิมเป็น อินฺทฺริย ศัพท์ ลง อํ ทุติยาวิภัตติ ฝ่ายเอกวจนะ สำเร็จรูปเป็น อินฺทฺริยํ แปลว่า ยังอินทรีย์

การสำเร็จรูปของ อินฺทฺริย ศัพท์ มาจาก อินฺท + อิย ปัจจัย, สำเร็จรูปเป็น อินฺทฺริย ด้วยการแปลง ท เป็น ทฺร ตามหลักฐานในคัมภีร์อภิธานัปปทีปิกาสูจิว่า “อินฺทติ ปรมิสฺสริยํ กโรตีติ อินฺโท, อตฺตา; ตสฺส ลิงฺคํ อินฺทฺริยํ. อิโย... อินฺทสฺส ภาโว อินฺทิยนฺติ วิคฺคเห อินฺทยนฺติ ปทํ สกฺกตญฺเญว วทติ ตเทว ปทํ ทการสฺส ทฺรกาเร กเต จกฺขาทีนิเยว วทติ”[๒]

๒) ภาวนา รูปศัพท์เดิม เป็น ภาวน ศัพท์ เป็นนามกิตก์ ประกอบด้วย ภู ธาตุในความมี, ความเป็น, ลง ยุ ปัจจัย และลง เณ การิตปัจจัย, พฤทธิ์ อู เป็น โอ, โอ เป็น อาว, แปลง ยุ เป็น อน, ลบ ณ การิต และ เอ, สำเร็จรูปเป็น ภาวน นำไปแจกตามลิงค์ในนามศัพท์ ในที่นี้ ภาวน ลง อา การันต์ในอิตถีลิงค์ ลง สิ ปฐมาวิภัตติ เอกวจนะ ลบ สิ คง อา ไว้ สำเร็จรูปเป็น ภาวนา แปลว่า ให้มี, ให้เป็น, ให้เจริญ

---

[๒] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **อภิธานปฺปทีปิกาและอภิธานปฺปทีปิกาสูจิ**, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๘๓-๒๘๔.

๓) สุตฺตํ รูปศัพท์เดิมเป็น สุตฺต ศัพท์ ลง สิ ปฐมาวิภัตติ ฝ่ายเอกวจนะ เอา อ ที่สุดศัพท์แห่งการันต์ กับ สิ เป็น อำ สำเร็จรูปเป็น สุตฺตำ แปลว่า สูตร หรือพระสูตร[๓]

ดังนั้น อินทริยภาวนาสูตร มีความหมายตามหลักสัททนัยว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญอินทรีย์

๒.๑.๒ ความหมายตามหลักอัตถนัย

อินทริยภาวนาสูตร ตามหลักอรรถนัย คือ การเจริญอินทรีย์ หรือการสำรวมอินทรีย์ คำว่า อินทรีย์ คือสภาพธรรมที่เป็นใหญ่ ความเป็นใหญ่ของสภาพธรรม คือ เหนือการควบคุม เป็นสภาพธรรมที่เหนือบุคคล สัตว์ ตัวตน บุคคล เราเขา ทั้งปวง จึงชื่อว่า อินทริยธรรม

รวมความว่า อินทรียภาวนา มีความหมาย ๒ นัย คือ การสำรวมระวังป้องกันสิ่งไม่ดีอันตรายหรือกิเลสต่างๆ ที่เกิดการรับรู้อารมณ์ทางอินทรีย์ ๖ และการเจริญ พัฒนาอินทรีย์ ๕ เพื่อให้ทันกับปัจจุบันขณะ

คัมภีร์อภิธานสูจิ ได้วิเคราะห์ว่า **อินฺทติ ปรมอิสฺสริยํ กโรตีติ อินฺทฺริยํ**[๔] ธรรมใด เป็นผู้ปกครอง คือ ย่อมทำให้ตนเป็นอิสระยิ่ง ฉะนั้น ธรรมนั้น ชื่อว่า อินทรีย์ คำว่า อินทรีย์ นั้นมีความหมายว่า ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมที่เป็นเจ้าของในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง เช่น ตาเป็นใหญ่ในการเห็น หูเป็นใหญ่ในการฟังเป็นต้น คือธรรมชาติที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนๆ สิ่งอื่นๆ จะทำหน้าที่แทนไม่ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าอินทรีย์เป็นชื่อของความเป็นใหญ่ มีหน้าที่ต่างกันไปตามหน้าที่ของตนไม่แทรกแซงกันและกัน เช่น ตามีหน้าที่เห็น หูนั้นจะมาทำหน้าที่แทนตาไม่ได้เลย ในขณะเดียวกัน ตาก็จะมาทำหน้าที่ฟังไม่ได้ เรียกว่า เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน แต่ละสภาวะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน เขาจึงเรียกว่า อินทรีย์[๕]

คำว่า อินทรีย์ แปลว่าวัตถุหรือเพศพรรณ, เรื่องราวที่เป็นใหญ่, เป็นจอม, เป็นอิสระ ในคัมภีร์อภิธานสูจิ[๖] วิเคราะห์ว่า สภาพใดย่อมเป็นจอม คือย่อมกระทำซึ่งความเป็นอิสระอย่างยิ่งยวด สภาพนั่นชื่อว่าอินทะ ลิงค์คือเพศพรรณของอินทะนั้น ชื่ออินทริยะ อิย ปัจจัย เฉพาะในที่นี้ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวม ๖ อย่าง ส่วนความหมายอื่นๆ ได้แก่ สัทธาวิริยะเป็นต้นในอินทรีย์ ๕, เพศ

---

[๓] ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **บาลีไวยากรณ์ วจีวิภาค ภาคที่ ๒ นามและอัพยยศัพท์ หลักสูตรเปรียญธรรมตรี**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔/๒๔๘๓, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๔-๕๐.

[๔] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **อภิธานปฺปทีปิกาและอภิธานปฺปทีปิกาสูจิ**, หน้า ๒๘๓.

[๕] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๑๑๕.

[๖] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **อภิธานปฺปทีปิกาและอภิธานปฺปทีปิกาสูจิ**, หน้า ๒๘๓.

หญิง เพศชาย ความเป็นพระอรหันต์เป็นต้น ทั้งนี้มีหลักว่า วัตถุที่สำคัญเป็นจอมแห่งวัตถุพวกเดียวกัน หรือสำคัญในหน้าที่แผนกหนึ่งๆ ได้แล้ว ย่อมเรียกว่าอินทรีย์ได้ทั้งนั้น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เป็นอายตนะเหล่านี้ ส่วนหนึ่งๆ ล้วนเป็นอิสระเต็มที่แผนกหนึ่ง คือในการเห็นรูป ย่อมสิทธิ์ขาดอยู่ที่ตา การฟังเสียง อยู่ที่หูเป็นต้น จะเกิดผลดี หรือความเสียหายร้ายแรงขึ้นในแผนกนี้ ก็เพราะการกระทำของอวัยวะอันนี้ หรือจะกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า ทั้ง ๖ อย่างนี้ เป็นเสมือนคนสำคัญจะหาคนที่จะต้องควบคุมระวังแทนไม่ได้ เพราะถ้าไม่นำผลดีที่สุดมา ก็จะนำผลร้ายที่สุดมา ถ้าไม่เป็นพระอรหันต์ ก็จะเป็นจอมโจรที่ร้ายกาจ ดั่งนี้ได้ เพราะเป็นวัตถุสำคัญอันจะยกขึ้นเป็นเลิศได้ส่วนหนึ่งๆ อวัยวะเหล่านี้จึงจะได้ชื่อว่าอินทรีย์

ทวาร คือวัตถุของอวัยวะที่เรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั่นเอง แต่หมายเอาล้วนที่เป็นวัตถุ ซึ่งเรียกว่าส่วนรูปธรรมเป็นใหญ่, ไม่นับรวมวิญญาณที่ประจำอวัยวะนั้นที่เป็นส่วนนามธรรมเข้าด้วย คำว่า ทวาร แปลกันตามธรรมดาว่า ประตู เป็นที่รับเข้าหรือถ่ายออกของสิ่งต่างๆ ประตู คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เช่นเดียวกับประตูบ้านเรือน กายเปรียบเหมือนเรือน อารมณ์ต่างๆ เหมือนคนเข้าออก ใจแผนกหนึ่งเป็นเหมือนเจ้าบ้าน คำเปรียบของเรื่องนี้ อันจะพบได้ในปกรณ์บาลีต่างๆ มีว่า จอมปลวกมีช่องหกช่อง สำหรับพญาเหี้ยเข้าออก นี่คือกายนี้นั่นเอง[๗] เราจะระวังแต่ ๕ แห่งภายนอกคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย นั้นยังไม่พอ ต้องระวังทวารภายในคือใจด้วย ทวารหรือประตูจึงได้มีถึง ๖ ด้วยเหตุนี้ ในภาคบาลี คำว่า “ทวาร” นี้ แปลตามศัพท์ว่า สถานที่อันบุคคลพึงเฝ้า, พึงระวัง, พึงรักษา[๘] อธิบายว่า ที่ใดถ้าไม่มีการระวังรักษาแล้ว ย่อมเกิดอันตรายขึ้น ที่นั้นชื่อว่า ทวาร คือที่อันบุคคลพึงเฝ้ารักษา ประตูเรือนตามธรรมดาของมนุษย์ ต้องระวังรักษาฉันใด ประตู คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เป็นประตูของอัตภาพ หรือกายนคร ก็เป็นสิ่งที่ต้องระวังรักษา ฉันนั้น มิฉะนั้น จะได้รับอันตรายร้ายแรงยิ่งกว่าการเผลอต่อประตูเรือนธรรมดา นักปฏิบัติธรรมต้องรักษาประตูนี้ ซึ่งลึกซึ้งกว่าประตูเรือน เพื่อใจจะได้หลุดพ้นปลอดภัยจากโจรกล่าวคือกิเลสและอนุสัยทั้งหลาย

อินทรีย์หมายความว่าเป็นใหญ่, สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน, ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่งๆ เช่น ตาเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าการในการเห็น, หูเป็นใหญ่ในการได้ยิน ศรัทธาเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธาเป็นต้น แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม

๑. อินทรีย์ ๖ ได้แก่ อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒. อินทรีย์ ๕ ตรงกับ พละ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา

---

[๗] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๘-๑๒๐.

[๘] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **อภิธานปฺปทีปิกาและอภิธานปฺปทีปิกาสูจิ**, หน้า ๕๒๖.

ธรรม ๕ อย่างชุดเดียวกันนี้ เรียกชื่อต่างกันไป ๒ อย่าง ตามหน้าที่ที่ทำ คือ เรียกชื่อว่า พละ โดยความหมายว่า เป็นกำลังทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคง ซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ เรียกชื่อว่า อินทรีย์ โดยความหมายว่า เป็นเจ้าการในการครอบงำเสีย ซึ่งธรรมที่ตรงข้ามแต่ละอย่าง คือความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงงมงายตามลำดับ[๙]

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ได้อธิบายเกี่ยวกับอินทรีย์ ๕ คือ อินทรีย์สามารถแปลและมีความหมายได้ ๖ ประการ คือ

๑.อินทรีย์ แปลว่า ใหญ่ ความหมายว่า เป็นใหญ่ในกิจของตน เช่น สัทธินทรีย์ เป็นใหญ่ในทางเชื่อถือ เป็นต้น

๒.อินทรีย์ แปลว่า ทำเบื้องต้นให้บริสุทธิ์ หมายความว่า เป็นใหญ่ในทางทำศีลให้บริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นความงามในเบื้องต้นของพระศาสนาด้วย เป็นที่พึ่งในเบื้องต้นด้วย

๓.อินทรีย์ แปลว่า มีประมาณยิ่ง หมายความว่า มีประมาณมากในการทำให้เกิดฉันทะ คือ ความเต็มใจในการละความเร่าร้อน อันเกิดด้วยความไม่มีศรัทธา เกิดด้วยความประมาท เกิดด้วยความฟุ้งซ่าน เกิดด้วยอวิชชา และในการละกิเลสอันเป็นฝ่ายเดียวกับทิฏฐิ ในการละกิเลสอย่างหยาบอย่างกลาง และอย่างละเอียด มีประมาณยิ่งในการทำให้เกิดปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข แสงสว่าง ความสลดใจ ความตั้งใจมั่น ความประคองใจไว้ดี ความเพ่งดูใจที่ตั้งอยู่ดี ความหลุดพ้นจากกิเลสต่างๆ

๔.อินทรีย์ แปลว่า ตั้งมั่น หมายความว่า ตั้งมั่นในการละซึ่งความเร่าร้อน อันเกิดด้วยความไม่มีศรัทธา เกิดด้วยความเกียจคร้าน เกิดด้วยความประมาท เกิดด้วยความฟุ้งซ่าน เกิดด้วยอวิชชา

๕.อินทรีย์ แปลว่า ครอบงำ หมายความว่า ครอบงำความไม่เชื่อถือ ครอบงำความเกียจคร้าน ความประมาท ฟุ้งซ่าน อวิชชา ครอบงำกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ ตลอดถึงครอบงำกิเลสทั้งปวง

๖.อินทรีย์ แปลว่า ให้ตั้งอยู่ หมายความว่า ให้ตั้งอยู่ในความเชื่อ ในความประคองกำลังใจ ในความปรากฏขึ้นในใจ ในความไม่ฟุ้งซ่าน ในความเห็นถูก ในเนกขัมมะ ในอัพยาบาท ในอาโลกสัญญา

---

[๙] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ (บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๕๔-๕๕๕.

ในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสกะพระอานนท์ถึงการฝึกหัดสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เมื่อกระทบอารมณ์ภายนอกแล้ว ควรจะปฏิบัติอย่างไร มีใจความว่า “เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายได้ถูกต้องสัมผัส และใจได้กระทบอารมณ์เกิดขึ้นแล้ว เกิดความชอบใจ หรือไม่ชอบใจ ปรุงขึ้นในจิตแล้ว ยังหยาบอยู่ สิ่งที่ละเอียดคืออุเบกขา ความวางเฉยในอารมณ์เหล่านั้น มีอุเบกขาตั้งมั่นไม่ให้ความชอบหรือความชังเกิดขึ้นได้ เมื่อฝึกหัดได้เร็วฉับพลัน ก็จะตัดอารมณ์นั้นๆ ได้ เหมือนคนตาดีกระพริบตา ฉะนั้น นี่เป็นการเจริญอินทรีย์ ๖ ชนิดที่ไม่มีวิธีอื่นยิ่งกว่า ในวินัยของพระอริยะ

ในท้ายพระสูตร ทรงสอนให้ภิกษุปฏิบัติ เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ...แล้วเกิดความรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่ายในความชอบและความชัง ในอารมณ์นั้นๆ เกิดความเห็นเป็นความสวยงาม และความปฏิกูล แล้ววางเฉยเสียอย่างมีสติสัมปชัญญะ ท้ายสุดได้ตรัสว่า "อานนท์ นั่นโคนไม้ นั่นเรือนว่าง เธอทั้งหลายจงเพ่งฌานอย่าได้ประมาท อย่าได้เป็นผู้เดือดร้อนใจในภายหลังเลย นี้เป็นคำพร่ำสอนของเราแก่พวกเธอ"

ดังนั้น อินทรีย์จึงใช้กับอายตนะในขณะทำหน้าที่ในชีวิตจริง เช่น การสำรวมจักขุนทรีย์เป็นต้น ส่วนอายตนะนิยมใช้ในเวลาพูดถึงตัวสภาวะที่อยู่ในกระบวนธรรม เช่น อาศัยจักขุ อาศัยรูปเกิดจักขุวิญญาณ เป็นต้น และเมื่อพูดถึงสภาวลักษณะ เช่น จักขุไม่เที่ยง เป็นต้น

การสำรวมอินทรีย์ ไม่ได้หมายถึงการปิดตา ปิดหู ไม่ให้เห็น ไม่ให้ได้ยิน เป็นต้น แต่ลักษณะของผู้สำรวมอินทรีย์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ในธรรมวินัยนี้ ได้เห็นรูปด้วยตา, ได้ฟังเสียงด้วยหู, ได้ดมกลิ่นด้วยจมูก, ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น, ได้สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย, และได้รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ก็ไม่รวบถือเอาทั้งหมด (โดยนิมิต) และไม่แยกถือเอาเป็นส่วนๆ (โดยอนุพยัญชนะ), อกุศลธรรมอันเป็นบาป คือ อภิชฌาและโทมนัส มักไหลไปตามภิกษุผู้ไม่สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะการไม่สำรวมอินทรีย์เหล่าใดเป็นเหตุ เธอก็ปฏิบัติเพื่อปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้, เธอรักษาและถึงความสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ชื่อว่า เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย”[๑๐]

ขั้นต้น การสำรวมอินทรีย์ หมายถึงการควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึกได้ เมื่อเกิดความรับรู้ทางตา ทางหู เป็นต้น ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ

ขั้นสูง เมื่อกลายเป็นผู้เจริญอินทรีย์แล้ว มีความหมายถึงขั้นเป็นนายเหนือความรู้สึกต่างๆ ที่จะเกิดจากการรับรู้อารมณ์ทางตา ทางหู เป็นต้นเหล่านั้น สามารถบังคับให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ได้ตามต้องการ ทำให้เกิดภาวะทางจิตที่สำคัญอันเป็นพื้นฐาน คือ ความเป็นอิสระหรือเรียกว่าความหลุดพ้น ภาวะนี้เป็นผลสืบเนื่องจากปัญญา เมื่อเห็นตามเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงพ้น

---

[๑๐] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๕๐/๓๗.

จากอำนาจครอบงำของกิเลส ท่านมักกล่าวการเข้าถึงภาวะนี้ว่า “จิตที่ปัญญาบ่มงอมแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย”[๑๑] หรือ “เมื่อเธอรู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นแม้จากกามาสวะ จิตย่อมหลุดพ้นแม้จากภวาสวะ จิตย่อมหลุดพ้นแม้จากอวิชชาสวะ”[๑๒]ฯลฯ

ลักษณะด้านหนึ่งของความเป็นอิสระ เมื่อไม่ถูกกิเลสครอบงำ คือ การไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ที่เย้ายวน ที่เรียกว่า อารมณ์เป็นที่ตั้งของราคะ โทสะและโมหะ เพราะจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะแล้ว ยิ่งกว่านั้น ยังมีผลสืบเนื่องจากความปราศจากราคะ โทสะ โมหะต่อไปอีก คือ ทำให้ไม่มีความหวาดกลัว สะดุ้ง สะเทือน หวั่นไหว [๑๓] ฯลฯ สามารถเป็นนายของอารมณ์ ถึงขั้นที่เรียกว่า เป็นผู้อบรมอินทรีย์แล้ว คือ เมื่อรับรู้อารมณ์ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า น่าชอบใจ ไม่น่าชอบใจ หรือเป็นกลางๆ ก็ตาม ก็สามารถบังคับสัญญาของตนได้ ให้เห็นของปฏิกูล เป็นไม่ปฏิกูล เห็นของไม่ปฏิกูล เป็นปฏิกูลเป็นต้น ตลอดจนจะสลัดทิ้งสิ่งปฏิกูลและไม่ปฏิกูล วางใจเฉย เป็นกลางอยู่อย่างมีสติสัมปชัญญะก็ทำได้ตามต้องการ[๑๔]

มีข้อความของพระปาราปริยเถระ[๑๕]เกี่ยวกับอินทริยภาวนาสูตรว่า “ท่านได้บำเพ็ญบุญญาธิการไว้ในพระพุทธเจ้าแต่ปางก่อนทั้งหลาย ได้สั่งสมกุศลอันเป็นอุปนิสัยแห่งพระนิพพานไว้ในภพนั้นๆ ในพุทธุปบาทนี้ เกิดเป็นบุตรของพราหมณ์มหาศาลคนหนึ่ง ในกรุงสาวัตถี เมื่อเจริญวัย ได้มีชื่อว่าปาราปริยะ ท่านเรียนไตรเพทถึงความสำเร็จในศิลปะทั้งหลายของพราหมณ์ วันหนึ่งได้ฟังธรรมที่พระเชตวันมหาวิหาร

พระศาสดาทรงตรวจดูอัธยาศัยของเขาแล้วทรงแสดงอินทริยภาวนาสูตร เขาได้ฟังแล้วเกิดศรัทธาออกบวช เรียนเอาพระสูตรนั้นแล้ว คิดเนืองๆ ถึงเนื้อความแห่งพระสูตรนั้น ท่านเมื่อคิดค้นอยู่อย่างนั้น จึงเริ่มตั้งวิปัสสนาโดยเอาอายตนะเป็นประธาน ไม่นานนักก็ได้บรรลุพระอรหัต ต่อมา จึงได้กล่าวคาถาเป็นต้นว่า

อินทรีย์ทั้งหลาย ย่อมมีเพื่อประโยชน์และมิใช่ประโยชน์
แก่มนุษย์ทั้งหลาย อินทรีย์ที่ไม่รักษา ย่อมไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์
อินทรีย์ที่รักษาย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์
บุรุษผู้รักษาและคุ้มครองอินทรีย์นั่นแหละ จึงชื่อว่าเป็นผู้กระทำ
กิจของตน และชื่อว่าไม่เบียดเบียนใครๆ

---

[๑๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๖/๕๖;๘๘/๑๐๘;๑๑๑/๑๔๓.

[๑๒] วิ.มหา. (ไทย) ๑/๓/๕.

[๑๓] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๑๗/๑๖๑.

[๑๔] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๘๖๓/๕๔๖.

[๑๕] ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๔/๒๐-๓๕.

บุคคลผู้มีกำลัง เมื่อผ่าไม้ ย่อมตอกลิ่มด้วยลิ่มฉันใด ภิกษุผู้ฉลาดย่อมกำจัดอินทรีย์ด้วยอินทรีย์ฉันนั้น

บุคคลผู้อบรมศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา กำจัดอินทรีย์ ๕ ด้วยอินทรีย์ ๕ แล้ว เป็นพราหมณ์ผู้ไม่มีทุกข์ไป

บุคคลนั้นเป็นผู้รู้ในอรรถ ตั้งอยู่ในธรรม ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยประการทั้งปวง ย่อมได้รับความสุข

เมื่อมีการสำรวมระวังอินทรีย์และเจริญอินทรีย์แล้ว ผลคือทำให้อินทริยสังวรบริบูรณ์ ย่อมทำสีลสัมปทาให้บริบูรณ์, สีลสัมปทาบริบูรณ์ ย่อมทำสมาธิสัมปทาให้บริบูรณ์, สมาธิสัมปทาบริบูรณ์ ย่อมทำปัญญาสัมปทาให้บริบูรณ์ เพราะฉะนั้น การรักษาอินทรีย์ จึงเป็นมูลรากแห่งการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนโดยแท้

การปิดกั้นอินทรีย์ที่ท่านกล่าวไว้ว่า บุคคลที่สามารถทำการปิดกั้นอินทรีย์เหล่านั้นด้วยอุบาย ดุจช่างถากไม้ผู้มีกำลังกายและกำลังความรู้ ประสงค์จะเอาลิ่มที่ติดอยู่ในท่อนไม้ออก จึงตอกลิ่มที่แข็งกว่าลิ่มนั้น จึงจะนำออกจากท่อนไม้นั้นได้ ฉันใด ภิกษุผู้ฉลาดก็ฉันนั้น ประสงค์จะสกัดอินทรีย์มีจักษุเป็นต้นด้วยกำลังแห่งวิปัสสนา ก็ย่อมสกัดด้วยอินทรีย์นั่นเอง คือ ภิกษุเจริญอินทรีย์ ๕ อันเป็นเครื่องบ่มวิมุตติแม้นี้ คือ ศรัทธามีลักษณะน้อมใจเชื่อ, ความเพียรมีลักษณะประคองไว้, สมาธิมีลักษณะไม่ฟุ้งซ่าน, สติมีลักษณะปรากฏ, ปัญญามีลักษณะเห็น จึงกำจัดอินทรีย์มีจักษุเป็นต้นด้วยอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ โดยกำจัดความเป็นทวารแห่งการเกิดกิเลสมีความยินดีและความขัดเคืองเป็นต้น แล้วตัดได้เด็ดขาดซึ่งกิเลสทั้งหลายอันเป็นที่อาศัยแห่งอินทรีย์นั้นด้วยอริยมรรค ต่อแต่นั้นเป็นผู้หมดทุกข์ย่อมเข้าถึงอนุปาทิเสสปรินิพพานได้

ข้อความที่ได้นำมากล่าวไว้นี้ แสดงให้เห็นว่าการสำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม หลังจากนั้นจึงปิดกั้นอินทรีย์ทั้ง ๖ ด้วยการเจริญอินทรีย์ ๕ คือศรัทธา วิริยะ สมาธิ สติ ปัญญาให้แก่กล้า จึงกำจัดอินทรีย์มีตาเป็นต้นด้วยอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ โดยกำจัดทางเข้าออกการเกิดกิเลสมีความยินดีและความขัดเคืองเป็นต้น แล้วตัดกิเลสทั้งหลายอันเป็นที่อาศัยของอินทรีย์นั้นด้วยอริยมรรค

๒.๒ เหตุเกิดพระสูตร

พระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พุทธบริษัทตามสถานที่ต่างๆ มีเหตุที่ทำให้พระองค์ตรัสอยู่ ๔ อย่าง[๑๖] คือ

---

[๑๖] ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๕๖-๑๕๘.

๑.พระพุทธเจ้าทรงประสงค์จะตรัสเอง เป็นอัธยาศัยของพระองค์ ดังข้อความว่า พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสพระสูตร เพราะอัธยาศัยของพระองค์อย่างเดียว โดยไม่มีใครทูลถามเลย เช่น อากังเขยยสูตร วัตถสูตร มหาสติปัฏฐานสูตร มหาสฬายตนวิภังคสูตร อริยวังสสูตร วสลสูตร สัมมัปปธานสูตร อิทธิบาทสูตร อินทริยสูตร พลสูตร โพชฌังคสูตร และมัคคสูตรเป็นต้น พระสูตรเหล่านี้ ชื่อว่ามีอัธยาศัยของพระองค์เป็นเหตุเกิดพระสูตร

๒.พระพุทธเจ้าตรัสพระสูตร เพราะอัธยาศัยของผู้อื่น ดังข้อความว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพิจารณาอัธยาศัย ความอดทน ความพอใจ ความรู้ อภินิหารและความตรัสรู้ของคนอื่นอย่างนี้ว่า ธรรมทั้งหลายที่บ่มวิมุตติของราหุลแก่กล้าแล้ว ถ้ากระไร เราพึงแนะนำราหุลในธรรมเป็นที่สิ้นอาสวะให้ยิ่งๆ ขึ้น ดังนี้แล้ว ตรัสพระสูตรไว้ด้วยอัธยาศัยของผู้อื่น คือ จูฬราหุโลวาทสูตร มหาราหุโลวาทสูตร ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาสีวิโสปมสูตร และธาตุวิภังค-สูตร เป็นต้น พระสูตรเหล่านี้ ชื่อว่ามีอัธยาศัยของผู้อื่นเป็นเหตุเกิดพระสูตร

๓.พระพุทธเจ้าตรัสพระสูตร เพราะมีผู้มาทูลถาม ดังข้อความว่า เหล่าเทวดาและมนุษย์มีบริษัท ๔ วรรณะ ๔ นาค ครุฑ คนธรรพ์ อสูร ยักษ์ ท้าวจตุมหาราช เทวดาชั้นดาวดึงส์ เป็นต้น และท้าวมหาพรหมเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วทูลถามปัญหาเป็นต้นว่า พระเจ้าข้า ธรรมเหล่านี้ พระองค์ตรัสเรียกว่า โพชฌงค์ นีวารณะ อุปาทานขันธ์ ๕ หรือพระเจ้าข้า ในโลกนี้ อะไรเป็นทรัพย์เครื่องปลื้มใจ อันประเสริฐที่สุดของคนฯลฯ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสพระสูตรมีโพชฌังคสังยุตต์เป็นต้น หรือแม้สูตรอื่นมีเทวดาสังยุตต์ สักกปัญหสูตร จูฬเวทัลลสูตร มหาเวทัลลสูตร สามัญญผลสูตร อาฬวกสูตร สูจิโลมสูตร และขรโลมสูตรเป็นต้น พระสูตรเหล่านี้ ชื่อว่า มีเหตุเกิดพระสูตรเป็นไปด้วยอำนาจคำทูลถาม

๔.พระพุทธเจ้าตรัสพระสูตร เพราะมีเหตุเกิดขึ้น คือ มีเรื่องราวต่างๆ เกิดขึ้นก่อนแล้ว พระพุทธเจ้าทรงนำเรื่องนั้นมาเป็นเหตุตรัสเป็นคำสอน คือ ธัมมทายาทสูตร จันทูปมสูตร ปุตต มังสูปมสูตร ทารุกขันธูปมสูตร อัคคิขันธูปมสูตร เผณปิณฑูปมสูตร และปาริฉัตตกูปมสูตรเป็นต้น พระสูตรเหล่านี้ ชื่อว่ามีเหตุเกิดเพราะเกิดเรื่องขึ้น

สำหรับอินทริยภาวนาสูตรนี้ พระพุทธเจ้าตรัสเพราะทรงเห็นอัธยาศัยของอุตตรมาณพ ดังข้อความตอนหนึ่งว่า “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า ประทับอยู่ที่ป่าไผ่ ในกัชชังคลานิคม ครั้งนั้นแล อุตตรมาณพ ศิษย์ของปาราสิริยพราหมณ์ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ทูลสนทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้ว นั่ง ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสกับอุตตรมาณพศิษย์ของปาราสิริยพราหมณ์ว่า “อุตตระ ปาราสิริยพราหมณ์แสดงการเจริญอินทรีย์แก่สาวกหรือไม่” ฯ อุตตรมาณพกราบทูลว่า “แสดง ขอรับ” “แสดงอย่างไร” “พระโคดมผู้เจริญ ในเรื่องนี้ ท่านปาราสิริยพราหมณ์แสดงการเจริญอินทรีย์ แก่สาวกทั้งหลายอย่างนี้ว่า สาวกของเราอย่าดู

รูปทางตา อย่าฟังเสียงทางหู ดังนี้เป็นต้น ขอรับ” “อุตตระ เมื่อเป็นเช่นนี้ สาวกผู้เจริญอินทรีย์แล้วตามคำของปาราสิริยพราหมณ์ ก็จักเป็นคนตาบอด เป็นคนหูหนวกแน่นอน เพราะคนตาบอด ย่อมไม่เห็นรูปทางตา คนหูหนวก ย่อมไม่ได้ยินเสียงทางหู” เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอย่างนี้แล้ว อุตตรมาณพศิษย์ของปาราสิริยพราหมณ์ก็นั่งนิ่ง เก้อเขิน คอตก ก้มหน้า ซบเซา หมดปฏิภาณ ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเห็นว่า อุตตรมาณพศิษย์ของปาราสิริยพราหมณ์นั่งนิ่ง คอตก ก้มหน้า ซบเซา หมดปฏิภาณ จึงรับสั่งเรียกท่านพระอานนท์ตรัสว่า “อานนท์ ปาราสิริยพราหมณ์ ย่อมแสดงการเจริญอินทรีย์แก่สาวกทั้งหลายเป็นอย่างหนึ่ง แต่การเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัยเป็นอีกอย่างหนึ่ง” ดังนี้เป็นต้น จึงถือว่าพระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่พระองค์ทรงแสดงเพราะทรงเห็นอุปนิสัยของอุตตรมาณพ

๒.๓ หลักธรรมในอินทริยภาวนาสูตร

หลักธรรมสำคัญที่เป็นเนื้อหาโดยรวมในอินทริยภาวนาสูตรทั้งหมด แยกประเด็นได้ดังต่อไปนี้

๑.ความเข้าใจผิดของบางคนในเรื่องการอบรมอินทรีย์ บางคนเข้าใจว่า การไม่เห็นรูป ไม่ได้ยินเสียงเป็นต้น ถือว่าเป็นการอบรมอินทรีย์ เรื่องนี้เคยมีแล้วตั้งแต่สมัยพุทธกาล คือ ที่สวนไผ่ จังหวัดชังคละ อุตตรมาณพ ลูกศิษย์ของปาราสิริยพราหมณ์ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถูกพระองค์ตรัสถามว่า ปาราสิริยพราหมณ์ สอนการอบรมอินทรีย์แก่สาวกของตนเหมือนกันหรือ ถ้าสอน สอนอย่างไร “พระโคดม ปาราสิริยพราหมณ์สอนการอบรมอินทรีย์แก่สาวกของตนว่า บุคคลไม่เห็นรูปด้วยตา ไม่ฟังเสียงด้วยหู ดังนี้เป็นต้น” เขาทูลตอบ “อุตตระ ถ้าเช่นนั้น คนตาบอด ชื่อว่าผู้อบรมอินทรีย์ คนหูหนวกก็ชื่อว่าผู้อบรมอินทรีย์ ตามคำของปาราสิริยพราหมณ์ด้วยซิ เพราะคนตาบอดไม่เห็นรูปด้วยตา คนหูหนวกก็ไม่ได้ฟังเสียงด้วยหู” ทรงถามอีก ในที่สุด อุตตรมาณพ ก็ซบเซาก้มหน้า ไม่มีคำตอบ

๒.การสำรวมอินทรีย์ชนิดยอดเยี่ยมที่เป็นวินัยของพระอริยะ ในวินัยแห่งพระอริยเจ้าย่อมมีการเจริญอินทรีย์ให้สงบประณีตอย่างยิ่ง ดังพระพุทธภาษิตที่ตรัสแก่พระอานนท์ว่า “อานนท์ การเจริญอินทรีย์อย่างยอดเยี่ยมในวินัยแห่งพระอริยเจ้าเป็นอย่างไร? อานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะได้เห็นรูป ย่อมบังเกิดความชอบใจ ความไม่ชอบใจ และทั้งความชอบใจความไม่ชอบใจขึ้น เธอรู้ชัดว่า ความชอบใจเป็นต้นเหล่านี้ เป็นของที่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้นเสมอ ส่วนความวางใจเฉย เป็นของระงับ เป็นของประณีต เมื่อรู้ชัดดังนี้แล้ว ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแก่เธอ ย่อมดับไปโดยไม่เหลือ ความวางใจ

เฉยดำรงอยู่แทนที่ ความชอบใจเป็นต้นของเธอดับไป ความวางใจเฉยดำรงอยู่ โดยง่ายและเร็ว เหมือนกับหลับตาแล้วกลับลืมตาขึ้น

ภิกษุเมื่อได้ฟังเสียง อาจเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจขึ้น เธอรู้ชัดว่า ฯลฯ ความวางใจเฉยเป็นของระงับเป็นของประณีตกว่า เมื่อรู้ชัดดังนี้แล้ว ฯลฯ ความชอบใจเป็นต้นของเธอดับไป ความวางใจเฉยเกิดขึ้นแทนโดยเร็วและง่าย เหมือนการตบมือของคนมีเรี่ยวแรง

ภิกษุเมื่อได้ดมกลิ่น อาจเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจขึ้น เธอรู้ชัดว่า ฯลฯ ความวางใจเฉยเป็นของระงับ เป็นของประณีตกว่า เมื่อเธอรู้ชัดดังนี้แล้ว ฯลฯ ความชอบใจของเธอเป็นต้นดับไป ความวางใจเฉยเกิดขึ้นแทนโดยเร็วและง่าย เหมือนการตกของหยาดน้ำเมื่อใบบัวเอียงเพียงเล็กน้อย

ภิกษุเมื่อได้ลิ้มรส อาจเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจขึ้น เธอรู้ชัดว่า ฯลฯ ความวางใจเฉยเป็นของระงับ เป็นของประณีตกว่า เมื่อเธอรู้ชัดดังนี้แล้ว ฯลฯ ความชอบใจเป็นต้นของเธอดับไป ความวางใจเฉยเกิดขึ้นแทนโดยเร็วและง่าย เหมือนคนมีเรี่ยวแรงขยับรวมน้ำลายมาที่ปลายลิ้นได้ที่แล้วก็ถ่มเสีย

ภิกษุเมื่อได้รับสัมผัสทางกาย อาจเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจขึ้น เธอรู้ชัดว่า ฯลฯ ความวางใจเฉยเป็นของระงับ เป็นของประณีตกว่า เมื่อเธอรู้ชัดดังนี้แล้ว ฯลฯ ความชอบใจเป็นต้นของเธอก็ดับไป ความวางใจเฉยเกิดขึ้นแทนโดยเร็วและง่าย เหมือนคนมีเรี่ยวแรงคู้แขนเข้าแล้วเหยียดออก

ภิกษุเมื่อได้รู้ธรรมารมณ์ อาจเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจขึ้น เธอรู้ชัดว่า ฯลฯ ความวางใจเฉยเป็นของระงับเป็นของประณีต เมื่อเธอรู้ชัดดังนี้แล้ว ฯลฯ ความชอบใจเป็นต้นของเธอก็ดับไป ความวางใจเฉยเกิดขึ้นแทนโดยเร็วและง่าย เหมือนหยดน้ำสองสามหยดอันบุคคลหยอดลงไปในกะทะที่ร้อนจัดอยู่ตลอดวันได้เหือดแห้งไป

อานนท์ นี้แล เป็นการเจริญอินทรีย์อย่างยอดเยี่ยมในวินัยแห่งพระอริยเจ้า”

พระบาลีนี้แสดงให้เห็นว่า พระอริยเสขบุคคลผิดกับปุถุชนเป็นอย่างมาก ปัญญาของท่านเหล่านี้แหลมหรือคมกล้าพอที่จะทำลายความยินดียินร้ายให้หายไปโดยเร็วที่สุด ส่วนปุถุชนที่ยัง “มีกิเลสหนา” กว่าจะรู้สึกตัวก็ลุอำนาจแก่ความยินดียินร้ายนั้น แล้วทำความชั่วอย่างอื่นๆ อีกมากมาย ส่วนพระอรหันต์คือพระอริยเจ้าชนิดอเสขะนั้น ไม่มีความยินดียินร้าย หรือต้องทำการข่มอินทรีย์อีกเลย

๓.ปฏิปทาของพระเสขะ ปฏิปทาของพระเสขะ คือการรังเกียจต่อความชอบใจในรูปเป็นต้น ปฏิปทาทางใจตามปรกติของพระเสขะนั้น คือการสะอิดสะเอียนต่อความชอบใจหรือไม่ชอบใจอันเกิดขึ้นเพราะการเห็นรูปเป็นต้น ดังพระพุทธภาษิตในสูตรเดียวกันนี้ มีอยู่สืบไปว่า

“อานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะได้เห็นรูปด้วยตา หรือฟังเสียงด้วยหู ดมกลิ่นด้วยจมูก ลิ้มรสด้วยลิ้น รับสัมผัสทางกายด้วยกาย รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ย่อมเกิดความชอบใจความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจขึ้น เธอนั้นย่อมรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่าย เกลียดชังต่อความชอบใจเป็นต้น อันบังเกิดขึ้นแล้วนั้น

อานนท์ นี้แล เป็นปฏิปทาของพระเสขะ”

จะสังเกตได้จากพระบาลีนี้อีกว่า ตามปรกติของปุถุชนคนธรรมดา เมื่อเกิดความพอใจแล้วก็สบายใจ ไม่เคยคิดชังต่อความรู้สึกชอบใจในรูปเป็นต้นนั้นๆ แต่พระอริยเสขบุคคล จะรู้สึกสบายไม่อึดอัดใจก็ต่อเมื่อใจวางเฉย ซึ่งมิใช่ความชอบใจหรือไม่ชอบใจ เมื่อเห็นความแปลกกันอย่างชัดเจนดังนี้ ก็เป็นอันว่าเราท่านทั้งหลายผู้ปรารถนาความสงบสุข จึงควรฝึกใจให้มีธรรมดารักความวางเฉยสงบเงียบ ไม่ใช่รักความชอบใจเพลินใจในเมื่อได้สิ่งที่ตนอยากนั้น

๔.อินทรีย์ที่ฝึกจนอยู่ในอำนาจแล้ว มีลักษณะดังนี้ อินทรีย์มีตาหูเป็นต้น เมื่อฝึกอยู่ในอำนาจของผู้ฝึกแล้ว ย่อมอ่อนโยนตามความปรารถนาของบุคคลผู้เป็นเจ้าของทุกๆ อย่าง เมื่อเจ้าของให้เฉยก็เฉย เพื่อความเป็นสุขของเจ้าของ เมื่อเจ้าของต้องการให้รู้สึกไปอย่างอื่นในฝ่ายที่เป็นกุศล ก็เป็นไปตามปรารถนา เช่นจะให้รู้สึกในอาหารที่จืดชืดที่สุด ว่าอร่อยที่สุด เพื่อเกิดความสันโดษในอาหารนั้นก็ได้ จะให้เกิดความรู้สึกว่า จืดชืด ไม่เป็นรส เป็นของปฏิกูล ในอาหารที่อร่อยและเขาจัดมาอย่างประณีตก็ได้ ฯลฯ เห็นเสนาสนะกลางดิน เป็นเสนาสนะมีความสุขเท่าปราสาทชั้นเลิศก็ได้เหล่านี้ ถ้าเราสังเกตให้ดีแล้ว จะเห็นความสุขที่เกิดจากความสำรวมอินทรีย์ มนุษย์เราต้องทนทุกข์ทางใจ ก็เพราะบังคับอินทรีย์ไม่ได้ตามปรารถนา หรือแทนที่จะบังคับอินทรีย์ ก็กลับเป็นฝ่ายที่ถูกอินทรีย์บังคับไป เป็นบ่าวของอินทรีย์จนตลอดชีวิตของปุถุชน การบังคบได้นั่นแล เป็นเครื่องหมายแห่งการชนะอินทรีย์ พระองค์ตรัสลักษณะของอินทรีย์ที่ถูกอบรมแล้วไว้ดังนี้

“อานนท์ อินทรีย์ที่อบรมเจริญแล้วอย่างประเสริฐนั้นเป็นอย่างไร ? อานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ได้เห็นรูปด้วยตา ฯลฯ เป็นต้น ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจเกิดขึ้นแล้วแก่เธอ ถ้าเมื่อเธอปรารถนาจะให้ตนเองรู้สึกในสิ่งอันปฏิกูลว่าไม่ปฏิกูลก็ย่อมได้ จะให้รู้สึกในสิ่งอันปฏิกูลและสิ่งไม่ปฏิกูลว่าไม่ปฏิกูลก็ย่อมได้ จะให้รู้สึกในสิ่งอันไม่ปฏิกูลและสิ่งอันปฏิกูลว่าเป็นสิ่งปฏิกูลดังนี้ก็ย่อมได้ หากจะหวังสืบไปว่า เราพึงเว้นสิ่งปฏิกูลและไม่ปฏิกูลทั้งสองอย่างเสีย แล้วเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะเพ่งอยู่ดังนี้ก็ย่อมได้

อานนท์ นี้แล คือ อินทรีย์ที่อบรมเจริญแล้วอย่างประเสริฐ”

๕.ทรงแนะนำสถานที่เหมาะสำหรับปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ภิกษุสงฆ์อยู่โคนไม้ เรือนว่าง แล้วเพ่งฌาน อย่าได้ประมาท อย่าได้เป็นผู้เดือดร้อนในภายหลัง[๑๗]

---

[๑๗] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓-๔๖๓/ ๕๐๔-๕๑๐.

๒.๔ ผลของการแสดงอินทริยภาวนาสูตร

พระสูตรนี้ทำให้ทราบการเจริญอินทรีย์ในพระพุทธศาสนาและทราบการเจริญอินทรีย์ของลัทธิอื่นในสมัยนั้น มีบางลัทธิ เช่น ลัทธิของปาราสิริยพราหมณ์ สอนให้สำรวมอินทรีย์อย่างเคร่งครัด คือไม่ให้เห็นรูปด้วยจักษุ ไม่ให้ฟังเสียงด้วยโสต เป็นต้น ทั้งนี้ พวกพราหมณ์สอนการอบรมอินทรีย์ โดยไม่พยายามดู ไม่ฟัง ฯลฯ พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่ต่างอะไรกับคนตาบอด หูหนวก การอบรมอินทรีย์ที่ถูกต้อง ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ฯลฯ ให้มีสติรู้เท่าทัน เป็นวิธีการเจริญอินทรีย์ในพระพุทธศาสนที่แตกต่างโดยสิ้นเชิงจากลัทธิอื่น จึงทำให้เห็นความสำคัญของอินทรีย์และเป้าหมายของการเจริญอินทรีย์ในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง อันเป็นผลมาจากการแสดงพระสูตรนี้ ซึ่งอินทรีย์นั้น มีความสำคัญและเป้าหมาย ดังนี้

๒.๔.๑ ความสำคัญของอินทรีย์

อินทรีย์เมื่อสรุปแล้วคือรูปกับนามเท่านั้น เป็นพื้นภูมิของวิปัสสนา เพราะเป็นหลักธรรมสำคัญที่มีอยู่ สภาวธรรมต่างๆ ซึ่งมีอยู่ใน**ทุกขอริยสัจ** ดังมีข้อความว่า ลำดับต่อจากชาติ ทุกขอริยสัจ คือ ชราในทุกขอริยสัจ คือ ความแก่ ความชำรุด ฟันหัก ผมหงอก หนังเหี่ยว เสื่อมอายุ ความแก่ของอินทรีย์ทั้งหลายในหมู่สัตว์ทั้งหลาย เรียกว่า ชรา ต่อจากนั้นเป็นมรณะในทุกขอริยสัจ คือ การจุติ การเคลื่อน การหายไป ความตาย การทำกาละ การแตกสลายของขันธ์ การทอดทิ้งซากศพ การขาดแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์ทั้งหลาย ชื่อว่า มรณะ[๑๘]

อินทรีย์ในปัจจเวกขณญาณ คือ ปัญญาพิจารณาเห็นธรรมที่เข้าประชุมในขณะนั้นเป็นปัจจเวกขณญาณ คือ ในขณะแห่งโสดาปัตติมรรคญาณ ชื่อว่า**สัทธินทรีย์** เพราะน้อมใจเชื่อ, ชื่อว่า**วิริยินทรีย์** เพราะประคองไว้, ชื่อว่า**สตินทรีย์** เพราะไม่ฟุ้งซ่าน, ชื่อว่า**สมาธินทรีย์** เพราะตั้งมั่น และชื่อว่า**ปัญญินทรีย์** เพราะเห็น, อีกอย่างชื่อว่าพละเพราะไม่หวั่นไหว และชื่อว่านิพพานที่หยั่งลงในอมตะ เพราะเป็นที่สุดของธรรมเหล่านี้เข้าประชุมกันในขณะนั้น, พระโยคาวจรออกจากสมาบัติแล้วย่อมพิจารณาเห็นว่าธรรมเหล่านี้เข้ามาประชุมกันในขณะนั้น

อินทรีย์ในพระพุทธญาณ คือ ญาณในความยิ่งและหย่อนของอินทรีย์ ชื่อว่า **สมันตจักขุ** เพราะอินทรีย์ที่ปรากฏในพระพุทธญาณ ๑๔ คือ ญาณในทุกข์, ทุกขสมุทัย, ทุกขนิโรธ, ทุกขนิโรธ-คามินีปฏิปทา, ญาณในอรรถปฏิสัมภิทา, ธรรมปฏิสัมภิทา, นิรุตติปฏิสัมภิทา, ปฏิภาณปฏิสัมภิทา, ญาณในความยิ่งและหย่อนของอินทรีย์, ญาณในฉันทะเป็นที่มานอนและกิเลสที่นอนเนื่องของสัตว์ทั้งหลาย, ญาณในยมกปาฏิหาริย์, ญาณในมหากรุณาสมาบัติ, สัพพัญญุตญาณ และอนาวรณญาณ

---

[๑๘] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล**, เล่มที่ ๒๓, หน้า ๒๘.

บรรดาพระพุทธญาณ ๑๔ ประการนี้ พระญาณ ๘ ประการข้างต้น เป็นญาณทั่วไปแก่พระสาวก ส่วนพระญาณ ๖ ประการข้างท้ายเป็นพระญาณของพระพุทธเจ้า[๑๙]

อินทรีย์ที่เป็นเจโตปริยญาณ คือ พระโยคาวจรเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยสมาธิที่มากด้วยความพอใจและเป็นใหญ่ในนามรูป ย่อมรู้ว่า รูปนี้เกิดขึ้นด้วยโสมนัสสินทรีย์ รูปนี้เกิดขึ้นด้วยโทมนัสสินทรีย์ รูปนี้เกิดขึ้นด้วยอุเปกขินทรีย์ มีจิตอบรมแล้ว ย่อมบริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ย่อมน้อมจิตไปเพื่อเจโตปริยญาณ กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นด้วยใจของตนเอง ชื่อว่าญาณปัญญา เพราะรู้ชัดในธรรมนั้น เรียกว่า ปัญญาในการกำหนดจริยา คือ วิญญาณหลายอย่างหรืออย่างเดียว ด้วยความแผ่ไปของจิต ๓ ประเภท (กุศลจิต อกุศลจิต และอัพยากตจิต) และด้วยสามารถความผ่องใสของอินทรีย์ทั้งหลาย เป็นเจโตปริยญาณ[๒๐]

นอกจากความสำคัญของอินทรีย์ที่มีส่วนร่วมอยู่ในหลักธรรมอื่นตามที่กล่าวมาแล้ว พระพุทธเจ้ายังตรัสความสำคัญในระดับต่างๆ ของอินทรีย์ ในพระสูตรต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑) ทัฏฐัพพสูตร[๒๑] ว่าด้วยการเห็นอินทรีย์ ๕ ในธรรมต่างๆ

ว่า “อินทรีย์คือสัทธา พึงเห็นได้ในองค์ ๔ แห่งโสดาบัน (คือเชื่อในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในอริยตักกศีล) อินทรีย์คือวิริยะ พึงเห็นได้ในสัมมัปปธาน ๔ อินทรีย์คือสติ พึงเห็นได้ในสติปัฏฐาน ๔ อินทรีย์คือสมาธิ พึงเห็นได้ฌาน ๔ อินทรีย์คือปัญญา พึงเห็นได้ในอริยสัจ ๔”

๒) ปฐมวิภังคสูตร[๒๒] ว่าด้วยความหมายของอินทรีย์ ๕

ว่า “อริยสาวกเป็นผู้มีศรัทธา เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคต เรียกว่า สัทธินทรีย์, ปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อความสมบูรณ์ด้วยกุศลธรรม มีความบากบั่น มั่นคง ไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย เรียกว่า วิริยินทรีย์, เป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติเครื่องแยกแยะอย่างดีเยี่ยม ระลึกได้ จำกิจที่ได้กระทำนานแล้ว และคำพูดที่พูดไว้นานแล้วเรียกว่า สตินทรีย์, ทำการสละคืนให้เป็นอารมณ์ แล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต เรียกว่า สมาธินทรีย์, เป็นผู้มีปัญญาประกอบด้วยปัญญาเครื่องกำหนดความเกิด ความดับอันประเสริฐ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เรียกว่า ปัญญินทรีย์”

---

[๑๙] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล**, เล่มที่ ๒๓, หน้า ๑๐๖.

[๒๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๑.

[๒๑] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๘/๒๘๖.

[๒๒] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙/๒๘๗.

๓) ทุติยวิภังคสูตร[๒๓] ว่าด้วยหน้าที่ของอินทรีย์ ๕

ว่า "อริยสาวกเป็นผู้มีศรัทธา เชื่อพระปัญญาตรัสรู้ของพระตถาคตว่า แม้เพราะเหตุนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ เป็นผู้จำแนกธรรม เรียกว่า **สัทธินทรีย์,** ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อความถึงพร้อมแห่งกุศลธรรม มีกำลัง มีความบากบั่น มั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย ยังฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้มั่น เพื่อความไม่บังเกิดขึ้นแห่งอกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่บังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อความบังเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรมที่ยังไม่บังเกิดขึ้น เพื่อความถึงพร้อม เพื่อความไม่หลงลืม เพื่อเจริญยิ่งขึ้น เพื่อความไพบูลย์ เพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว เรียกว่า **วิริยินทรีย์,** เป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติเครื่องรักษาตัวอย่างยิ่ง ระลึกได้ ตามระลึกกิจที่ทำและคำพูดแม้นานได้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย เรียกว่า **สตินทรีย์,** ทำนิพพานให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจาร มีปีติและสุข เกิดแต่วิเวกอยู่ บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอก ผุดขึ้นไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร เพราะวิตกวิจารสงบไป มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่ เป็นสุข เธอบรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ และดับโทมนัสโสมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่เรียกว่า **สมาธินทรีย์,** เป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเครื่องกำหนดความเกิดความดับ อันประเสริฐ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ อริยสาวกนั้นย่อมรู้ตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกว่า **ปัญญินทรีย์**"

๔) ปฐมวิตถารสูตร[๒๔] ว่าด้วยความเป็นพระอริยบุคคลระดับต่างๆ

ว่า "บุคคลเป็นพระอรหันต์ เพราะอินทรีย์ ๕ ประการนี้เต็มบริบูรณ์ เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรินิพพายี เพราะอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนกว่าอินทรีย์ของพระอรหันต์ เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรินิพพายี เพราะอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนกว่าอินทรีย์ของพระอนาคามีประเภทอันตราปรินิพพายี เป็นพระอานาคามีประเภทอสังขารปรินิพพายี เพราะอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนกว่าอินทรีย์ของพระอนาคามีประเภทอุปหัจจปรินิพพายี เป็นพระอนาคามีประเภทสสังขารปรินิพพายี เพราะอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนกว่าอินทรีย์ของพระอนาคามีประเภทอสังขารปรินิพพายี เป็นพระอนาคามีประเภทอุทธังโสโตอก

---

[๒๓] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๐/๒๘๙.

[๒๔] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๕/๒๙๕.

นิฏฐคามี เพราะอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนกว่าอินทรีย์ของพระอนาคามีประเภทสสังขารปรินิพพายี เป็นพระสกทาคามี เพราะอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนกว่าอินทรีย์ของพระอนาคามีประเภทอุทธังโสโตอกนิฏฐคามี เป็นพระโสดาบัน เพราะอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนกว่าอินทรีย์ของพระสกทาคามี เป็นพระโสดาบันประเภทธัมมานุสารี เพราะอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนกว่าอินทรีย์ของพระโสดาบัน เป็นพระโสดาบันประเภทสัทธานุสารี เพราะอินทรีย์ ๕ ยังอ่อนกว่าของพระโสดาบันประเภทธัมมานุสารี

๕) อาปณสูตร[๒๕] ว่าด้วยธรรมเทศนาที่อาปณนิคม อินทรีย์ ๕ สนับสนุนกันและกัน

พระพุทธเจ้าตรัสถามท่านพระสารีบุตรเกี่ยวกับเรื่องอินทรีย์ ทั้ง ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ต่างเป็นกำลังสนับสนุนกันอย่างไร

พระสารีบุตรทูลตอบพระพุทธองค์ “ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อริยสาวกใดมีศรัทธามั่นเลื่อมใสยิ่งในพระตถาคต อริยสาวกนั้นไม่พึงเคลือบแคลงหรือสงสัยในพระตถาคตหรือในศาสนาของพระตถาคต... จักเป็นผู้ปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมสมบูรณ์ มีกำลัง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

“.....วิริยะของอริยสาวกนั้นเป็นวิริยินทรีย์..... อริยสาวกผู้มีศรัทธา ปรารภความเพียรแล้ว จักเป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง จักระลึกถึง จักจดจำกิจที่ทำและคำที่พูดแล้วแม้นานมาแล้วได้....“ความระลึกถึงได้ของอริยสาวกนั้นเป็นสตินทรีย์ ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธา ปรารภความเพียรแล้วมีสติตั้งมั่นแล้ว... จักยึดเหนี่ยวเอาความสลัดออกเป็นอารมณ์ ได้สมาธิ ได้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว

“.....สมาธิของอริยสาวกนั้นเป็นสมาธินทรีย์ ด้วยว่าอริยสาวกผู้มีศรัทธาปรารภความเพียร เข้าไปตั้งสติไว้ มีจิตตั้งมั่นอย่างถูกต้อง.... จักรู้ชัดอย่างนี้ว่าสงสารมีที่สุด และเบื้องต้นที่บุคคลรู้ไม่ได้ เบื้องต้นและที่สุดไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ผู้มีอวิชชาเป็นเครื่องกั้น มีตัณหาเป็นเครื่องผูกมัดไว้ แล่นไป ท่องเที่ยวไป ส่วนความดับเพราะสิ้นราคะโดยไม่มีส่วนเหลือ แห่งมวลความมืด คือ อวิชชาเป็นทางสงบ ทางประณีต คือ ทางสงบแห่งสังขารทั้งปวง ความสละอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ความสิ้นราคะ ความดับทุกข์ และนิพพาน

“....ปัญญาของอริยสาวกนั้นเป็นปัญญินทรีย์ อริยสาวกนั้นมีศรัทธา พยายามแล้ว พยายามเล่า ระลึกแล้วระลึกเล่า จิตตั้งมั่นแล้วตั้งมั่นเล่า รู้ชัดแล้วรู้ชัดเล่าอย่างนี้ ย่อมเชื่อมั่นว่า ธรรมเหล่านี้แลเมื่อก่อนเป็นแต่ธรรมที่เราได้ยินได้ฟังมา บัดนี้เราประสบธรรมนั้นด้วยนามกายแล้วดำรงอยู่ และแทงทะลุด้วยปัญญาเห็นแจ้งชัดอยู่.....”

---

[๒๕] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๐/๓๓๒.

๖) ปทสูตร[๒๖] ว่าด้วยปัญญินทรีย์เป็นยอดแห่งโพธิปักขิยธรรม

ตรัสปัญญินทรีย์เป็นยอดของโพธิปักขิยธรรมว่า “ ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ในกำเนิดดิรัจฉานเหล่าใดบรรดามี ราชสีห์ ราชาแห่งสัตว์โลก กล่าวว่าเป็นยอดของสัตว์เหล่านั้น เพราะมีพลัง มีความเร็ว และความกล้าหาญฉันใด บรรดาโพธิปักขิยธรรมทั้งปวง ปัญญินทรีย์ เรากล่าวว่าเป็นยอดแห่งโพธิปักขิยธรรมเหล่านั้น เพราะเป็นไปเพื่อความตรัสรู้”

จากข้อมูลที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าคำสอนเรื่องอบรมเจริญอินทรีย์นั้น มีความสำคัญอย่างมากในลำดับการปฏิบัติธรรม เป็นพื้นฐานสำคัญมากในการที่จะก้าวหน้าไปสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูง คือการฝึกฝนให้เกิดสมาธิและวิปัสสนา จนกระทั่งมีปัญญาละกิเลสได้ ถึงความหลุดพ้นในที่สุดดังพระพุทธพจน์ว่า “ในอมตธรรมนั้น ธรรมนี้คือ ความสำรวมอินทรีย์ ความสันโดษ และความสำรวมในปาติโมกข์ เป็นเบื้องต้นของภิกษุผู้มีปัญญา”[๒๗] การสำรวมอินทรีย์หมายถึง การมีสติพร้อมอยู่เมื่อรับอารมณ์มีรูปเป็นต้นด้วยอินทรีย์มีตาเป็นอาทิ คือไม่ปล่อยใจไปตามนิมิตหมายต่างๆ อันจะเป็นเหตุให้เกิดความติดพันขุ่นเคือง ชอบใจ ไม่ชอบใจ แล้วถูกอกุศลธรรมเข้าครอบงำจิตใจ การปฏิบัติตามหลักนี้ช่วยได้ทั้งด้านป้องกันความชั่วเสียหาย ป้องกันความทุกข์ และป้องกันการสร้างความรู้ความคิดที่บิดเบือนเอนเอียง อย่างไรก็ตาม การที่จะปฏิบัติให้ได้ผล มิใช่ว่าจะนำหลักมาใช้เมื่อไรก็ได้ตามปรารถนา เพราะสติจะตั้งมั่นเตรียมพร้อมอยู่เสมอจำต้องมีการฝึกฝนอบรมอินทรียสังวร จึงต้องมีการซ้อมหรือใช้อยู่เสมอ การฝึกอบรมอินทรีย์ มีชื่อว่า อินทรียภาวนา[๒๘]

๒.๔.๒ เป้าหมายการเจริญอินทรีย์

อินทรีย์ ๕ นั้นเป็นหมวดธรรมส่วนหนึ่งของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ไม่ปรากฏนอกพระพุทธศาสนา และมีจุดหมายหรือเป้าหมายในการเจริญอย่างชัดเจนตามที่ทรงแสดงไว้ในโพธิปักขิยวรรค อินทริยสังยุตว่า บุคคลผู้เจริญอินทรีย์ ๕ เพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอนอนุสัย เพื่อกำหนดอัทธานะ และเพื่อความสิ้นอาสวะ ดังนี้

---

[๒๖] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๔/๓๓๙.

[๒๗] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๕/๑๔๙.

[๒๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖๔-๖๕.

๑) สัญโญชนสูตร[๒๙] ว่าด้วยการเจริญอินทรีย์ ๕ เพื่อละสังโยชน์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ อินทรีย์ ๕ เป็นไฉน? คือ สัทธินทรีย์ ฯลฯ ปัญญินทรีย์ ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยช

๒) อนุสยสูตร[๓๐] ว่าด้วยการเจริญอินทรีย์ ๕ เพื่อถอนอนุสัย

ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถอนอนุสัย อินทรีย์ ๕ เป็นไฉน? คือ สัทธินทรีย์ ฯลฯ ปัญญินทรีย์ ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถอนอนุสัย”

๓) ปริญญาสูตร[๓๑] ว่าด้วยการเจริญอินทรีย์ ๕ เพื่อกำหนดรู้อัทธานะ

ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อกำหนดรู้อัทธานะ (ทางไกล) อินทรีย์ ๕ เป็นไฉน? คือ สัทธินทรีย์ ฯลฯ ปัญญินทรีย์ ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อกำหนดรู้อัทธานะ”

๔) อาสวักขยสูตร[๓๒] ว่าด้วยการเจริญอินทรีย์ ๕ เพื่อความสิ้นอาสวะ

ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ อินทรีย์ ๕ เป็นไฉน? คือ สัทธินทรีย์ ฯลฯ ปัญญินทรีย์ ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ

ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอนอนุสัย เพื่อกำหนดรู้อัทธานะ เพื่อความสิ้นอาสวะ อินทรีย์ ๕ เป็นไฉน? คือ สัทธินทรีย์ ฯลฯ ปัญญินทรีย์ ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ เหล่านี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอนอนุสัย เพื่อกำหนดรู้อัทธานะ เพื่อความสิ้นอาสวะ”

๒.๔.๓ หน้าที่หลักของนักปฏิบัติธรรม

การดำเนินชีวิตให้ถึงเป้าหมายดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น นักปฏิบัติธรรมต้องเจริญอินทรีย์ ๕ อันเป็นหน้าที่หลักที่สำคัญ คือ การพัฒนาความรู้เพื่อนำสู่การวิวัฒน์พัฒนายกระดับอินทรีย์คุณธรรมความดีงามสู่ความตื่นรู้ทางจิตเพื่อให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ พ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิด หากว่าไม่หลงลืมและได้ทำหน้าที่นี้ ก็เท่ากับเป็นการปฏิบัติธรรม เพราะธรรมะหมายถึงหน้าที่

---

[๒๙] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๑/๓๔๕.

[๓๐] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๒/๓๔๕.

[๓๑] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๓/๓๔๕.

[๓๒] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๔/๓๔๖.

อินทรีย์เป็นสิ่งที่ควรสร้างสมบ่มเพาะถ้าหากว่ามนุษย์นั้นต้องการที่จะพัฒนาในธรรม เป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญมากที่นักปฏิบัติธรรมผู้ต้องการจะพัฒนาตน ควรฝึกฝนเพาะบ่มให้ยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ ประกอบด้วย

สัทธินทรีย์ ความเชื่อความศรัทธาในพระพุทธศาสนา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มีความเชื่อในบาปบุญคุณโทษ ศรัทธาความเชื่อลักษณะดังกล่าวจะส่งผลออกมาทางปฏิบัติตนออกมาทางศีลสำรวมด้วย **ศีลสำรวม** คือ ความเป็นปกติ เกิดจากศรัทธาความดีงาม ศีลเป็นข้อปฏิบัติให้อยู่ร่วมกันในทุกสังคมอย่างสันติ ซึ่งแต่ละสังคมสิ่งแวดล้อมมีข้อระเบียบบัญญัติในความเป็นปกติไว้ตามสถานะ สังคมที่อยู่ร่วมกันได้อย่างปกติได้ เพราะสังคมนั้นผู้คนที่อยู่ร่วมกันมีระเบียบวินัย เมื่อบุคคลสนใจปฏิบัติในรายละเอียดที่ลึกลงไปของพระพุทธศาสนา คือสมาธิ มีทั้งสมถะและวิปัสสนา เขาจะศึกษาน้อมนำศีลกุศลกรรมบถ ๑๐ มาศึกษาปฏิบัติ เพราะบาทฐานของสมาธิ คือศีลซึ่งจะช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน บุญกุศลนี้จะนำไปสู่ความสุขสงบยิ่งขึ้นไปโดยลำดับ เหตุมาจากการเจริญทาน ศีล สมาธิ ปัญญา **ศีลสำรวมกุศลกรรมบถ** ๑๐ เกื้อหนุนสมาธิภาวนา เป็นการสำรวมกาย วาจา และจิตใจ ให้อยู่ในความประพฤติการกระทำที่ดีงาม เป็นความศรัทธาในความดีงาม ความถูกต้องสำนึกรู้ในบาปบุญคุณโทษ และกฎแห่งกรรม สิ่งที่ออกมาจากจิตใจ คือวาจา และการกระทำ จะไปในทิศทางเดียวกัน เป็นคนที่พูดจาตรงกับใจ และพูดอย่างไรก็จะมีเจตนาความพยายามทำอย่างนั้นตามที่ได้พูดไว้ ซึ่งทำได้หรือไม่ได้ขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัย ความดำริในการรักษาความดีงามกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ ศีลสงเคราะห์ลงในสัทธินทรีย์ หนึ่งในอินทรีย์ ๕ สัทธินทรีย์สงเคราะห์ลงในสัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ในองค์มรรค ๘

วิริยินทรีย์ ความเพียรในการดำรงรักษาจิตไปในทางกุศล หากมีอกุศลจิตเกิดขึ้นก็พยายามดับไป และเฝ้าดูแลสภาวธรรมที่ไหลออกมาจากจิต กุศลธรรมและกุศลจิตมีความหมายอย่างเดียวกัน เพราะธรรมทั้งหลายไหลออกมาจากจิต จิตเป็นสภาพรับรู้ อยู่ในสภาพกลางที่มีองค์ประกอบจิตหรือเจตสิก เป็นตัวเข้ามาปรุงแต่งจิต ไปทางกุศลหรืออกุศล การดูแลมิให้อกุศลธรรมเกิดขึ้นติดต่อเรียงกัน การเพียรดับอกุศลธรรม คือการพยายามเข้าไปดับเจตสิกขณะที่ปรุงแต่งไปด้วยอกุศลนั่นเอง วิริยินทรีย์ คือ สัมมาวายามะ หนึ่งในองค์มรรค ๘

สตินทรีย์ คือ สติปัฏฐาน ๔ ที่มีการระลึกเฝ้าตามดูในกาย สิ่งที่เกี่ยวข้องที่กำลังเกิดภายในกาย การระลึกรู้เฝ้าตามดูเวทนาหรือความรู้สึก การระลึกรู้เฝ้าตามดูจิต การระลึกรู้เฝ้าตามดูธรรม ทั้งหมดมี ๔ ฐานคือกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งฐานกายแยกออกเป็นการฝึกฝน ๖ วิธีตามความถนัด อุปนิสัย จริตแต่ละบุคคล ส่วนฐานเวทนา จิต และธรรม นั้นล้วนเป็นไปในทางเดียวกันทั้งสิ้น ซึ่งกำลังของสติ ความละเอียดคมชัดของสติที่เป็นปัจจุบันขณะ เกิดจากการฝึกฝนทั้ง ๔ ฐานดังที่กล่าวมาแล้ว สตินทรีย์ คือ สัมมาสติ หนึ่งในองค์มรรค ๘

สมาธินทรีย์ คือรูปฌานที่มี ๔ ลำดับ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน สมาธิมีทั้งสมถะและวิปัสสนา ซึ่งสองอย่างนี้อันใดมาก่อนมาทีหลังก็ขึ้นกับจริตอุปนิสัยแต่ละบุคคล รายละเอียดเกี่ยวกับการฝึกฝนสมาธิภาวนา การเจริญพรหมวิหาร ๔ ไว้อย่างสม่ำเสมอจะเกื้อกูลสมาธินทรีย์ สมาธินทรีย์ คือ สัมมาสมาธิ หนึ่งในองค์มรรค ๘

ปัญญินทรีย์ คือความรู้และการได้เรียนรู้จากประสบการณ์โดยตรง ที่เกิดขึ้นกับนักปฏิบัติเองในทุกข์, สาเหตุให้เกิดทุกข์, ความดับทุกข์, การศึกษาเรียนรู้ฝึกฝนในหนทางที่จะดับทุกข์ คือ มรรคมีองค์ ๘ ปัญญาที่ประกอบด้วยไตรลักษณ์ ปัญญินทรีย์ คือ สัมมาทิฏฐิ หนึ่งในองค์มรรค ๘

อินทรีย์ ๕ เป็นปัจจัยในการบำเพ็ญธรรมทางจิต หมายความว่า **ศรัทธา** มีความดำรงจิตที่มั่นใจแน่วแน่ในสภาวธรรมที่ดำเนินอยู่อย่างมีความเชื่อมั่นในวิถีทางที่ดำเนินไปอย่างไม่ติดข้อง ไม่เข้าไปตรึกวิตกลังเล ว่านั่นใช่ไหม? นี่อะไร? ความเชื่อมั่นวิถีทางจะช่วยให้ตัดผ่านความลังเลสงสัยในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ได้ตามความรอบรู้ของปัญญา เป็นความเชื่อมั่นในการดำรงจิตตน และความเชื่อมั่นสัทธินทรีย์เช่นนี้ทำให้เอาชนะวิจิกิจฉานิวรณ์-ความลังเลใจในสภาวธรรมต่างๆ ที่ประสบและกำลังดำเนินอยู่ ได้เกื้อกูลให้เอาชนะนิวรณ์ ๕ อย่าง ที่ขัดขวางสัมมาสมาธิ (สมาธินทรีย์) **วิริยะ** มีการรักษาความต่อเนื่องดำรงความจดจ่อ ไม่หวั่นไหวไปตามสภาวธรรมที่เกิดในจิต **สติ** นั้นคือเมื่อจิตเข้าไปแนบชิดสังขารธรรมใดๆ ภาวะระลึกรู้จะคอยตามไปอย่างใกล้ชิด และพาถอยห่างออกมาในระยะพอดีเป็นการเฝ้าตามดูจิตในจิต ธรรมในธรรม เฝ้าตามระลึกรู้นามรูปที่เกิดขึ้นและดับไปเป็นปัจจุบันภาวะ **สมาธิ** คือ ภาวะที่ดำรงจิตตั้งมั่นในองค์ภาวนาระลึกรู้เฝ้าตามดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก ที่ดำเนินไปจากลมหยาบไปสู่ลมละเอียดตามระลึกรู้ในบริกรรม ระยะลมหายใจยาวก็รู้ว่ายาว ลมหายใจสั้นก็รู้ว่าสั้น ใส่ใจจุดที่ลมหายใจตกกระทบโดยตลอด ดุจบุรุษผู้เลื่อยไม้ ใส่ใจตรงฟันของเลื่อยจุดที่สีกระทบกับเนื้อไม้ เฝ้าตามดูความรู้สึก เฝ้าตามดูอาการของจิต ที่ดำเนินไปในสภาวธรรมรูปฌานและภาวะที่ก่อนจะเข้าสู่รูปฌาน **ปัญญา** คือปัญญาที่เต็มรอบแต่ละหนจะอาศัยอินทรีย์เหล่าอื่นที่สมดุลเป็นบาทฐานเกื้อกูลเสมอ ปัญญินทรีย์เป็นภาวะตระหนักรู้เฝ้าพินิจสภาวธรรมผ่านแว่นส่องอริยสัจ ๔ คือความทุกข์ สาเหตุที่เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ ปัญญินทรีย์นี้เป็นของนักปฏิบัติโดยอาศัยการเรียนรู้ จากประสบการณ์ตรงของผู้นั้นจากการประสบความทุกข์ การเห็นสาเหตุจากทุกข์นั้น ความดับทุกข์ และหนทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ ทุกสิ่งเกิดขึ้นในจิต เมื่อมันจะดับลง มันก็ดับลงไปในจิต

ปัญญานี้อาศัยสัมปชัญญะและสติ เฝ้าตามดูพินิจสภาพธรรมตามความเป็นจริงปัจจุบันขณะความพินิจใส่ใจในสภาพธรรม ที่เกิดกับลมหายใจ เวทนา จิต ความเข้าใจและปล่อยวางสภาพธรรมตามสภาพความเป็นจริงที่มีความเกิด-ดับ ความเข้าใจชำนาญในช่องทางวิถีที่วางจิตให้เข้าสู่ภาวะสงบ ความใส่ใจเมื่อมีสภาวธรรมเกิดขึ้นดับไปที่เป็นการพลิกไปสู่วิปัสสนาสู่ความ เข้าใจกฎ

แห่งไตรลักษณ์ความไม่เที่ยงของสภาวธรรมทั้งหลายของนามและรูป ที่มีความแปรปรวนไม่สามารถบังคับบัญชาได้ ไม่ยึดภาวะปรุงแต่งนั้นๆ มาเป็นตัวตน รวมทั้งปัญญาญาณในการไม่ยึดถือสภาวธรรมต่างๆ มาปรุงแต่งว่า เป็นของตัวเราของเราทำให้เกิดภาวะที่พอกพูนตัวตนในการปฏิบัติธรรม การเจริญอินทรีย์ ๕ จะพอกพูนอย่างแก่กล้า สมบูรณ์และสมดุล ได้ด้วยอาการลักษณะดังกล่าวนี้

อินทรีย์ ๕ นี้ สามารถเริ่มต้นที่อินทรีย์อย่างใดก่อนก็ได้ และตัวต่อไปจะตามมาเองโดยธรรมชาติ เมื่อทำไปด้วยความตั้งใจจริง มุ่งมั่น และสร้างวินัยให้ตนเองในการปฏิบัติสมาธิภาวนาในช่วงเวลาที่ตรงกันในแต่ละวัน ค่อยๆ ศึกษาเรียนรู้ไปตามกำลัง เมื่อนักปฏิบัติได้ศึกษาเรียนรู้แนวทางและปฏิบัติโดยลำดับก็จะทราบว่าอินทรีย์ ๕มีความสำคัญอย่างไรเพียงใด แต่ละอินทรีย์นั้นเกื้อกูลกันเองภายในอย่างไรบ้าง และอินทรีย์ ๕ กับ พละ ๕ หมายถึงสิ่งเดียวกัน

อินทรีย์ ๕ สงเคราะห์ลงในมรรค ๘ หมายถึง เจริญมรรค ๘ (ศีล สมาธิ ปัญญา) อินทรีย์ ๕ จะแก่กล้าขึ้น เจริญอินทรีย์ ๕ มรรค ๘ ก็สมบูรณ์ขึ้นโดยลำดับ อุปมาเสมือนมีบุคคลต้องการที่จะเดินข้ามไปฝั่งโน้นที่มีคลองคูน้ำคั่นเส้นทางอยู่ เขาสร้างท่อนไม้ ๕ ท่อนเพื่อไว้เป็นเสาของสะพานพาดข้ามฝั่ง บุคคลผู้นี้ปักเสาลงไปในคูน้ำเรียง เป็นแนวและมีระดับความสูงสมดุลไม่เหลื่อมล้ำกัน แล้วจึงนำไม้กระดานพาดลงไปเพื่อเดินไปสู่ฝั่งโน้นอีกด้านหนึ่งสำเร็จ ข้อนี้ เสาไม้ ๕ ท่อนเปรียบได้กับอินทรีย์ทั้ง ๕ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ความที่ปักลงไปโดยได้ระดับที่สมดุลไม่เหลื่อมล้ำกัน คือภาวะสมดุลไม่เหลื่อมล้ำกันของอินทรีย์ ๕ เมื่ออินทรีย์สมดุลแก่กล้า มรรค ๘ ก็เต็มรอบรวมเป็นหนึ่ง "มัคคสมังคี" ไม้กระดานที่พาดลงไปบนเสาที่ปักไว้ เปรียบได้กับเส้นทางที่ทอดไปสู่ฝั่งโน้นอีกด้านหนึ่ง ฝั่งโน้นของสะพาน เปรียบได้ มรรค ผล นิพพาน โดยลำดับ กล่าวรวบยอด คือการเจริญอินทรีย์ ๕ ได้แก่การเจริญมรรค ๘ ให้มีความสมบูรณ์ เป็นลำดับการบำเพ็ญจิตภาวนาสู่ความสมบูรณ์พร้อมของ ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ

เมื่อนักปฏิบัติเจริญอินทรีย์ ๕ สมดุลแก่กล้า มรรค ๘ ก็สมบูรณ์พร้อมรวมเป็นหนึ่ง "มัคคสมังคี" รู้แจ้งพระนิพพาน หรือความดับทุกข์ได้

ลำดับมรรค ๔ ผล ๔ คือ โสดาปัตติมรรค-โสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรค-สกิทาคามิผล อนาคามิมรรค-อนาคามิผล อรหัตมรรค-อรหัตผล เกิดตามลำดับเรียงกันไป ลำดับมรรคเกิดขึ้นได้ต้องประกอบด้วย ๑) ขึ้นอยู่กับความแก่กล้าอินทรีย์ของนักปฏิบัติที่สั่งสมมาจากการเจริญอินทรีย์ ๕ หรือมรรคมีองค์ ๘ และ ๒) ขึ้นอยู่กับของเดิมที่เคยมีมาก่อน เพราะมรรคจิต-ผลจิต ไม่เกิดขึ้นซ้ำรอยเดิม ผลจิตธรรมที่ไหลออกจากจิตให้มองเห็นหนทางแห่งการดับสนิทของทุกข์ที่ละเอียดขึ้นมีการพัฒนาก้าวเดินไปข้างหน้า ไม่เดินซ้ำรอยเดิม อุปมาเหมือนบุคคลลอยคอแหวกว่ายเวียนวนไร้หนทางในมหาสมุทรแห่งสังสารวัฏอันมืดมิดด้วยอวิชชาทั้งกลางวันและกลางคืน เมื่อสายฟ้าแลบ

ปรากฏขึ้นบนท้องฟ้า เกิดแสงสว่างท่ามกลางความมืดมิด เขามองเห็นได้โดยรอบ มองเห็นฝั่งโน้นที่น้ำท่วมไม่ถึง เขาจึงหันทิศทางแหวกว่ายไปตามหนทางนั้น อย่างไม่สงสัยลังเลใจ เปรียบได้กับมรรคแห่งโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผลที่มีปฐมฌาน รูปฌาน ๑ เป็นบาทฐานพร้อมรายล้อมอินทรีย์เหล่าอื่นที่ได้สมดุลกัน ขณะว่ายไปเกิดฟ้าสว่างแวบขึ้นอีกหน ทำให้หนทางที่ว่ายไปหาฝั่งชัดเจนขึ้นอีกครั้ง เปรียบได้กับมรรคแห่งสกทาคามิมรรค สกทาคามิผล เมื่อเขาว่ายไปจนใกล้ชิดฝั่ง พอหยั่งถึงยืนขึ้นได้ เห็นได้สว่างอีกครั้งหนึ่งทั้งกลางวันกลางคืน เปรียบได้กับมรรคแห่งอนาคามิมรรค อนาคามิผล เมื่อเขาขึ้นไปยืนบนฝั่งที่มีความสว่างทั้งกลางวันกลางคืนไม่แตกต่างกันเป็นเวลาเดียวกันตลอด เปรียบได้กับอรหัตมรรค อรหัตผล ที่มีจตุตถฌาน รูปฌาน ๔ เป็นบาทฐานพร้อมรายล้อมอินทรีย์เหล่าอื่นที่ได้สมดุลกัน

ภาวะที่จิตเข้าสู่รูปฌานที่ไล่เรียงขึ้นไปได้ง่ายตามลำดับ เนื่องด้วยนิวรณ์ธรรมที่คอยขวางแทรกสู่รูปฌานนั้นดับไปโดยลำดับมรรคเป็นสมุจเฉท พระพุทธดำรัสตรัสไว้ในพระไตรปิฎกว่า "ผู้มีจิตดุจสายฟ้าแลบคือในเบื้องต้นแห่งลำดับมรรค ผู้มีจิตดุจสายฟ้าผ่าคือเบื้องสุดแห่งลำดับมรรค" ภาวะนิพพาน "มรรคจิต" ในแต่ละคราว เปรียบได้กับความสว่างทำให้มองเห็นทางไปยังฝั่งโน้นเบื้องสุด การว่ายน้ำไปหาฝั่งตามทิศทางที่เห็น เปรียบได้กับภาวะธรรมที่ไหลออกมาจาก "ผลจิต" ให้ดำเนินไปตามหนทางเฉพาะตนตามกำลังมรรค อวิชชา ๘ หรือสังโยชน์ ๑๐ เปรียบได้กับความมืดมิดท่ามกลางการเดินทางแหวกว่ายในท้องมหาสมุทรวัฏสงสาร สังโยชน์ คือ เถาวัลย์ เป็นเครื่องร้อยรัด สังโยชน์ ๑๐ ประการจะมัดผูกตรึงจิตไว้ การรับรู้จากอินทรีย์ ๖ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส รวมลงสู่การรับรู้อารมณ์ทางใจ สังโยชน์เป็นปัจจัยเชื่อมโยงกับตัณหา(สมุทัยสัจ) วิมุตติ ความหลุดพ้น เป็นความหลุดพ้นจากกิเลสที่ร้อยรัดพันธนาการ หลุดพ้นจากอุปาทาน หลุดพ้นจากเหตุแห่งทุกข์(สมุทัย) กำลังอินทรีย์นั่นเองจะกลายเป็นความหลุดพ้นของจิต นิโรธ ความดับทุกข์ หรือนิพพาน แปลว่า ความปราศจากสิ่งร้อยรัดทั้งปวง ที่พ้นไปจากนามรูป, ไม่มีการไป-ไม่มีการมา ดังพระพุทธดำรัสตรัสไว้ว่า ‘สิ่ง’ สิ่งหนึ่งอันบุคคลพึงรู้แจ้ง เป็นที่ไม่มีปรากฏการณ์ ไม่มีที่สุด มีทางปฏิบัติเข้ามาถึงได้โดยรอบ นั้นมีอยู่ ใน‘สิ่ง’นั้นแหละ ดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่หยั่งลงได้ ใน‘สิ่ง’นั้นแหละ ความยาว ความสั้น ความเล็ก ความใหญ่ ความงาม ความไม่งาม ไม่สามารถหยั่งลงได้ ในสิ่งนั้นแหละ นามรูป ดับสนิทไม่มีเหลือ นามรูปดับสนิทในสิ่งนี้ เพราะการดับสนิทของวิญญาณ ดังนี้แล"[๓๓]

"ภิกษุทั้งหลาย สิ่งนั้นมีอยู่ เป็นสิ่งซึ่งในนั้นไม่มีดิน ไม่มีน้ำ ไม่มีไฟ ไม่มีลม ไม่ใช่อากาสานัญจายตนะ ไม่ใช่วิญญานัญจายตนะ ไม่ใช่อากิญจัญญายตนะ ไม่ใช่เนวสัญญานาสัญญายตนะ ไม่ใช่โลกนี้ ไม่ใช่โลกอื่น ไม่ใช่ดวงจันทร์หรือดวงอาทิตย์ ภิกษุทั้งหลาย ในกรณีอันเดียวกับ

---

[๓๓] ที.สี. (ไทย) ๙/๔๙๘/๒๒๐.

‘สิ่ง’นั้น เราไม่กล่าวว่ามีการมา มีการไป ไม่กล่าวว่ามีการหยุด มีการจุติ ไม่กล่าวว่ามีการเกิดขึ้น สิ่งนั้นมิได้ตั้งอยู่ สิ่งนั้นมิได้ดับไป และสิ่งนั้นมิใช่อารมณ์ นั่นแหละคือที่สุดแห่งทุกข์"[๓๔]

วิมุตติญาณทัสสนะจะเป็นผล เป็นประโยชน์โดยตรงต่อนักปฏิบัตินั้น เพราะเป็นผลความรู้ในการดำเนินหนทางเพาะบ่มอินทรีย์ที่จะก้าวสู่ภาวะนิพพานเพื่อดับทุกข์โดยลำดับละเอียดขึ้นไป และเป็นประโยชน์โดยอ้อมในการบอกกล่าวแนะนำกัลยาณมิตรผู้คนรอบข้างตามแต่กำลังอินทรีย์เพื่อไม่ให้เสียเวลาเดินทางอ้อมจากการบอกวิธีต่างๆ จะช่วยลดระยะทางของกัลยาณมิตรให้สั้นลงได้บ้างตามเหตุปัจจัย

พระพุทธตรัสถึงความอัศจรรย์ ๔ อย่าง “ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุที่ตถาคต ผู้อรหันตสัมมาสัมพุทธะเกิดขึ้น จึงเกิดมี "ของอัศจรรย์ ๔ อย่างนี้" ปรากฏขึ้น คือ

๑. ภิกษุทั้งหลายประชาชนทั้งหลาย "พอใจในกามคุณ" ยินดีในกามคุณ บันเทิงอยู่ในกามคุณ ครั้นตถาคตแสดง "ธรรมที่ไม่เกี่ยวข้องกับกามคุณ" ประชาชนเหล่านั้นก็ฟัง เงี่ยหูฟัง ตั้งใจฟัง เพื่อให้เข้าใจทั่วถึง

๒. ภิกษุทั้งหลายประชาชนทั้งหลาย "พอใจในการถือตัว" ยินดีในการถือตัว บันเทิงอยู่ในการถือตัว ครั้นตถาคตแสดง "ธรรมที่กำจัดความถือตัว" ประชาชนเหล่านั้นก็ฟัง เงี่ยหูฟัง ตั้งใจฟัง เพื่อให้เข้าใจทั่วถึง

๓. ภิกษุทั้งหลายประชาชนทั้งหลาย "พอใจในความวุ่นวายไม่สงบ" ยินดีในความวุ่นวายไม่สงบ บันเทิงอยู่ความวุ่นวายไม่สงบ ครั้นตถาคตแสดง "ธรรมที่เป็นไปเพื่อความสงบ" ประชาชนเหล่านั้นก็ฟัง เงี่ยหูฟัง ตั้งใจฟัง เพื่อให้เข้าใจทั่วถึง

๔. ภิกษุทั้งหลายประชาชนทั้งหลาย "ประกอบอยู่ด้วยอวิชชา" เป็นคนมืดบอด ถูกความมืดครอบงำเอาแล้ว ครั้นตถาคตแสดง "ธรรมที่กำจัดอวิชชา"ประชาชนนั้นก็ฟัง เงี่ยหูฟัง ตั้งใจฟัง เพื่อให้เข้าใจทั่วถึง

ภิกษุทั้งหลาย " นี่คือของน่าอัศจรรย์ ที่ไม่เคยมี ก็มีขึ้นมา เพราะการบังเกิดขึ้นของตถาคตผู้เป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธะ"[๓๕]

การเจริญอินทรีย์ ๕ นั้น จุดหมายปลายทางเพื่อบรรลุพระนิพพาน หมายถึง การดับความร้อนกระวนกระวายเพราะกิเลส ไม่มีตัณหาเป็นเครื่องร้อยรัด หรือออกไปจากตัณหาที่เป็นเครื่องร้อยรัดติดไว้ในภพ นิพพานจึงแสดงถึงภาวะของจิตที่เย็นสดชื่น หายร้อนรนดังที่พระพุทธเจ้าทรงให้ความหมายของนิพพานว่า “ธรรมเป็นที่กำจัดราคะ โทสะ และโมหะ นี้เป็นชื่อของนิพพานธาตุ เพราะเหตุนั้น จึงเรียกว่า ธรรมเป็นที่สิ้นอาสวะ” นิพพานเป็นสภาวะที่ปรากฏอย่างชัดเจนแก่จิต

---

[๓๔] ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๗๑/๓๒๑-๓๒๒.

[๓๕] อ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๒๘/๑๘๖-๑๘๗.

ของพระอรหันต์ เพราะท่านได้กำจัดราคะ โทสะ โมหะหมดแล้ว ชีวิตของท่านจึงเป็นชีวิตที่สงบเย็น ไม่มีความกระวนกระวาย เพราะอำนาจแห่งอุปาทาน ตัณหา ทิฏฐิ กรรม อีกต่อไป และสิ่งเหล่านี้ ก็ไม่สามารถปรุงแต่งจิตของท่านได้เหมือนในครั้งที่ท่านยังไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนานั้นเปรียบเหมือนกับการเดินทางไกล ที่จะต้องใช้กำลังอินทรีย์ทั้ง ๕ และธรรมร่วมอื่นๆ ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ อย่างยิ่งยวด จึงจะสามารถถึงฝั่งแห่งเป้าหมาย คือ พระนิพพานได้ ในการเดินทางไกลนั้น คงไม่มีใครเลยที่จะสามารถรอดพ้นจากปัญหาอุปสรรคนานาประการที่เข้ามากล้ำกลายและย่ำยีจิตใจ นักปฏิบัติธรรมผู้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ล้วนแล้วแต่เคยเป็นปุถุชนมาแล้วด้วยกันทั้งสิ้น เคยผ่านสุขผ่านทุกข์มานับไม่ถ้วน แต่ท่านเหล่านั้นได้ใช้อินทรีย์ ๕ และธรรมร่วมอื่นๆ ในการประพฤติปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จนสามารถเอาชนะทุกข์ทั้งปวงได้บรรลุถึงจุดหมายคือพระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

บทที่ ๓

การพัฒนาอินทรีย์ในอินทริยภาวนาสูตร

ชีวิตของมนุษย์นั้น ต้องใช้อินทรีย์เพื่อรู้หรือศึกษาให้มาก ถ้าไม่พัฒนา จะกลายเป็นการใช้อินทรีย์เพื่อเสพเป็นส่วนมาก กุญแจสำคัญที่จะตัดสินว่ามนุษย์จะให้ชีวิตของตัวเองเป็นอย่างไร ต้องการพัฒนาหรือไม่ จะช่วยให้โลกหรือสังคมไปทางไหน อยู่ที่การใช้อินทรีย์นี้เป็นสำคัญ มนุษย์ที่ไม่พัฒนา จะใช้อินทรีย์เพื่อเสพสนองความรู้สึกอยู่กับความรู้สึกสบาย ไม่สบาย สุข ทุกข์ ชอบใจ ไม่ชอบใจ วนเวียนอยู่อย่างนั้น สุขทุกข์ของเขาอยู่ที่ความชอบใจ ไม่ชอบใจ แต่ถ้าใช้อินทรีย์เพื่อการเรียนรู้และพัฒนาไปเรื่อยๆ ปัญญาจะเกิด รู้ว่าอะไรเป็นอะไร มนุษย์ที่อยู่กับการใช้อินทรีย์เพื่อเสพความรู้สึก ความสุขของเขาจำกัดอยู่กับสิ่งที่ชอบใจ แต่มนุษย์ที่ใช้อินทรีย์เพื่อศึกษาจะพัฒนาความสุขให้ขยายขอบเขตกว้างขวางออกไป พร้อมกับแรงจูงใจที่เกิดขึ้นใหม่ อันเป็นสภาวธรรมที่เกิดจากการพัฒนาอินทรีย์ ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงได้กำหนดประเด็นศึกษาไว้ดังนี้

๓.๑ ความหมายของการพัฒนาอินทรีย์

๓.๒ หลักการพัฒนาอินทรีย์

๓.๓ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอินทริยภาวนาสูตร

๓.๔ หลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติวิปัสสนา

๓.๑ ความหมายของการพัฒนาอินทรีย์

มนุษย์เราดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้ ด้วยส่วนของร่างกายและจิตใจที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในการดำรงอยู่คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจที่เรียกว่าอินทรีย์ ฉะนั้น ในพระพุทธ-ศาสนาจึงเน้นการพัฒนาอินทรีย์ ในการสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายและจิต อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่น พัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น ฯลฯ ดังนั้น อินทรีย์จึงเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ดังที่ได้ตรัสไว้ในขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ภิกขุวรรค[๑] ว่า “สพฺพตฺถ สำวุโต ภิกฺขุ สพฺพทุกฺขา ปมุจฺจติ แปลความว่า ภิกษุผู้สำรวมระวังในอินทรีย์ทั้งหมด ย่อมพ้นทุกข์ได้”

มนุษย์เราจะเรียนรู้ และเชื่อมสัมพันธ์กับโลกและสภาพแวดล้อมได้ต้องดูที่เครื่องมือสื่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสภาพแวดล้อม ซึ่งมี ๒ ประเภท คือ

---

[๑] ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๖๑/๘๐.

๑. มนุษย์สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมด้วยสิ่งที่เรียกว่า อินทรีย์ หรือ อายตนะ ๖ อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อินทรีย์เหล่านี้เป็นทางหรือประตูเข้ามาของความรู้ข้อมูลต่างๆ ที่เรียกว่า อารมณ์ เพราะฉะนั้น อินทรีย์พวกนี้ทั้งหมดเรียกว่า ทวาร ๖ แปลว่าประตูหรือช่องทาง การที่เรียกว่า อายตนะ เพราะเป็นแดนต่อระหว่างชีวิตของเรากับโลก และที่เรียกว่า อินทรีย์ เพราะทำงานเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตัว เช่น ตาเป็นอินทรีย์ในการเห็น หูเป็นอินทรีย์ในการฟัง และชื่อว่าทวาร เพราะเป็นประตูหรือช่องทางเชื่อมต่อระหว่างชีวิตกับโลก เป็นช่องทางเข้ามาของข้อมูลต่างๆ เป็นทางสัมพันธ์ ซึ่งมี ๖ อย่าง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๒. มนุษย์เชื่อมสัมพันธ์กับโลกภายนอก ด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกทางประตูหรือทวาร ๓ คือ กาย วาจา ใจ มนุษย์สัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยกาย ติดต่อสัมพันธ์สื่อสารกับโลกมนุษย์ภายนอกด้วยวาจาคำพูด และมีเจตจำนงตั้งเจตนาด้วยใจว่าจะเอาอย่างไรกับสิ่งเหล่านี้

ดังนั้น การเกี่ยวข้องสัมพันธ์ของมนุษย์กับสภาพแวดล้อมในโลกทั้งหมดมีช่องทางติดต่อ คือ ทวาร ๒ อย่าง คือ

ทวารประเภทช่องทางที่จะรู้ ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ทวารประเภทช่องทางที่จะทำ ๓ ทาง คือ กาย วาจา ใจ

การเกี่ยวข้องกับโลกหรือสภาพแวดล้อมในด้านการกระทำนี้เรียกว่า กรรม แยกเป็นการกระทำทางกาย เรียกว่า กายกรรม การกระทำทางวาจา เรียกว่า วจีกรรม และการกระทำทางใจ เรียกว่า มโนกรรม เมื่อมนุษย์เข้าใจหลักสัมพันธ์ดังกล่าวนี้แล้วย่อมสามารถเข้าสู่กระบวนการพัฒนาที่จะต้องอาศัยประตูหรือทวารทั้ง ๙

เริ่มด้วยทวารชุด ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เรียกว่า อินทรีย์ หรืออายตนะ ๖ นั้น ใช้เพื่ออะไร ทำหน้าที่อะไร ถ้าไม่รู้หน้าที่หรือการทำงานของอินทรีย์เหล่านี้ มนุษย์ก็ใช้เรื่อยเปื่อยใช้ไม่เป็น ไม่มีประสิทธิภาพ ขาดการพัฒนา แต่ถ้ารู้เข้าใจและใช้ให้ถูกต้อง ก็จะพัฒนาได้อย่างดี

ดังนั้น หน้าที่ของอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แยกได้ ๒ อย่าง คือ

๑) หน้าที่รู้ คือรับรู้ข้อมูลข่าวสาร

๒) หน้าที่รู้สึก หรือ รับความรู้สึก

จะเห็นว่า อินทรีย์ หรือ อายตนะ หรือทวาร ๖ นี้ ทำหน้าที่ ๒ อย่างพร้อมกัน ทั้งรับรู้ข้อมูลด้วย และรับความรู้สึกด้วยพร้อมกัน การรับด้านรู้ข้อมูล เรียกว่า ด้านศึกษา การรับด้านความรู้สึก เรียกว่าด้านเสพ ดังนั้น อินทรีย์จึงทำหน้าที่ ๒ อย่าง คือ ศึกษา กับ เสพ

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้น ต้องใช้อินทรีย์เพื่อรู้ หรือศึกษาให้มากจึงจะเป็นการพัฒนา ส่วนมนุษย์ที่ไม่พัฒนาจะใช้อินทรีย์เพื่อเสพเป็นส่วนมาก แทบไม่ใช้เพื่อการศึกษาเลย เอาแต่หาเสพสิ่งชอบใจ ไม่ชอบใจ ถูกหู ถูกตา เอาสวยงาม สนุกสนานบันเทิงเข้าว่า

การพัฒนาอินทรีย์ในพระพุทธศาสนาย่อมเป็นไปตามลำดับ เรียกว่า อินทรียภาวนา มีหลายระดับขั้น ดังที่พระองค์ตรัสไว้ในอินทริยภาวนาสูตร และท่านพระอานนทเถระได้กราบทูลให้ทรงแสดงวิธีการพัฒนาอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันยอดเยี่ยมในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งได้กล่าวแล้วในบทที่ ๒ และองค์ธรรมสำคัญในการพัฒนาอินทรีย์ตามพระบาลีในอินทริยภาวนาสูตร คือ อินทรีย์ ๕ คือ การรู้ชัด อันเป็นลักษณะของปัญญาเห็นความจริง การที่จะมีปัญญาเห็นความจริงได้ต้องมีจิตที่พร้อม สงบ เบา อ่อนโยน ควรแก่การใช้งาน คล่องแคล่ว และตรง[๒] เพราะจิตที่มีความตั้งมั่นจะทำให้รู้ชัดตามความเป็นจริง[๓] จิตตั้งมั่นมีลักษณะบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสปราศจากความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว[๔] จิตตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิเป็นพัฒนาการที่มาจากการที่จิตมีความสุข[๕] การที่จะมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ต้องอาศัยการฝึกฝนที่เกิดจากความเพียร และความเพียรเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความศรัทธา เพราะการฝึกฝนนั้นทำให้จิตมีสติ คือความไม่ประมาทซึ่งเป็นธรรมมีอุปการะมากในกระบวนการปฏิบัติธรรม

ความไม่ประมาท คือ การไม่อยู่ปราศจากสติ มีสติอยู่เสมอในการกระทำสิ่งต่างๆ เห็นคุณค่าของเวลา ไม่ปล่อยชีวิตให้ล่องลอยไปอย่างไร้จุดหมายปลายทาง พยายามปรับปรุงแก้ไขสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น การระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลำไปในทางเสื่อม ไม่ยอมพลาดโอกาสแห่งความก้าวหน้า ตระหนักถึงสิ่งที่ต้องทำและต้องไม่ทำ ใส่ใจสำนึกในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย มีความสำนึกรับผิดชอบอยู่เสมอ สติเป็นสภาวธรรมที่เป็นเจตสิก เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รู้อารมณ์เดียวกันกับจิต สตินั้นเกิดกับจิตประเภทที่ดีงามเท่านั้น ไม่เกิดกับอกุศล สติเป็นความระลึกได้ที่เป็นไปในสิ่งที่เป็นกุศล เช่น การมีเจตนาในการเสียสละ การมีเจตนางดเว้นจากทุจริต การทำจิตใจให้สงบด้วยสมถกรรมฐาน หรือการอบรมเจริญปัญญาให้เข้าใจสภาวธรรมตามความเป็นจริงด้วยวิปัสสนากรรมฐาน[๖]

---

[๒] ดูรายละเอียดใน อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๑/๒๗.

[๓] สมาหิโต ภิกฺขเว ภิกฺขุ ยถาภูตๆ ปชานาติ., สำ.สฬา. (บาลี) ๑๘/๕๕/๗๖.

[๔] ที.สี. (บาลี) ๙/๒๓๔/๗๗.

[๕] ที.สี. (บาลี) ๙/๒๒๕/๗๔.

[๖] สุภีร์ ทุมทอง, **การพัฒนาอินทรียสังวร**, (กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่ บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗๐-๑๗๑.

ความเป็นจริง อินทรีย์ดังที่ได้กล่าวมาอันเป็นกระบวนการที่จะพัฒนามนุษย์นั้น โดยเนื้อแท้แล้วเป็นอย่างเดียวกันกับที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงโดยความเป็นขันธ์ ๕ โดยความเป็นอายตนะ ๑๒ โดยความเป็นธาตุ ๑๘ และโดยความเป็นอินทรีย์ ๕ เพื่อให้เป็นไปตามอัธยาศัยของบุคคล บางท่านฟังเรื่องอินทรีย์ ๕ แล้วมีความเข้าใจในเรื่องนี้ น้อมมาเพื่อปฏิบัติเจริญกรรมฐานในเรื่องอินทรีย์นี้เข้าใจได้ดี เหมาะสมกับจริตของตนเองอันเป็นประโยชน์ต่อผู้ฟัง แต่บางท่านฟังแล้วอาจไม่ซาบซึ้งในเรื่องของอินทรีย์ ไม่ถูกกับอัธยาศัยของตนเอง พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงไว้หลายๆ นัย เพื่อให้สอดคล้องรองรับกับจริตของแต่ละบุคคล สมกับทรงเป็นหมอที่เชี่ยวชาญด้านการรักษาโรคทางจิตที่สามารถประกอบยามารักษาคนไข้ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ดังข้อความในขุททกนิกาย อิติวุตตกะ[๗] ว่า “ภิกษุทั้งหลายเรานี้แลเป็นพราหมณ์ผู้ควรแก่การขอ มีฝ่ามืออันล้างแล้วทุกเมื่อ ทรงไว้ซึ่งอัตภาพสุดท้าย เป็นศัลยแพทย์ผู้ผ่าตัดกิเลสผู้เชี่ยวชาญ เธอทั้งหลายเป็นบุตร ผู้เนื่องในอกของเรา คือเกิดแต่ปาก เกิดแต่ธรรม อันธรรมสร้างสรรค์ไว้ จงเป็นธรรมทายาทเถิด อย่าเป็นอามิสทายาทเลย” พระพุทธเจ้าได้ตรัสตามความเป็นจริง ว่าพระองค์เป็นผู้ทรงไว้อัตภาพสุดท้าย หมายความว่าจะเกิดชาตินี้ชาติเดียวไม่เกิดอีกต่อไปแล้ว เป็นศัลยแพทย์คือเป็นหมอผู้ผ่าตัด ชำนาญในการผ่าตัด ทรงเป็นหมอใหญ่ที่รักษาคนป่วยเป็นโรคต่างๆ ทรงเป็นหมอผู้ยิ่งใหญ่ และผ่าตัดพุทธสาวกให้หายจากการเป็นโรค คือการไม่ต้องเกิดอีกต่อไป

๓.๒ หลักการพัฒนาอินทรีย์

หลักการพัฒนาอินทรีย์ในพระพุทธศาสนามีความแตกต่างจากวิธีการปฏิบัติของศาสนาอื่นๆ ซึ่งศาสนาอื่นนั้นมีแนวคำสอนเน้นไปในด้านกดข่มกิเลส หลีกหนีอารมณ์ ปฏิเสธชาวโลก เป็นการปฏิบัติสุดโต่งประเภทหนึ่งเรียกว่า อัตตกิลมถานุโยค เป็นการบังคับกายบังคับใจของตนให้เกิดความลำบาก เช่น ปาราสิริยพราหมณ์แสดงวิธีการพัฒนาอินทรีย์แก่สาวกทั้งหลายว่า อย่าดูรูปทางตา อย่าฟังเสียงทางหู[๘] บางกลุ่มยึดถือวิธีการปฏิบัติอย่างสุดโต่งเพื่อกดข่มกิเลส โดยการทำตัวเป็นพวกชีเปลือย กินหญ้าเป็นอาหาร ถอนผมและหนวดเป็นต้น ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงว่า คนเหล่านี้เป็นผู้ที่ชอบทำตนให้เดือดร้อน[๙]

---

[๗] ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐๐/๔๗๗.

[๘] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย ๑๔/๔๕๓/๕๐๔.

[๙] ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย ๑๓/๗/๗-๘.

๓.๒.๑ การพัฒนาอินทรีย์ในพระพุทธศาสนา

การพัฒนาอินทรีย์ไปตามลำดับ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอินทริยภาวนาสูตร คือทรงแสดงหลักการอบรมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่ยอดเยี่ยมในทางพระพุทธศาสนา โดยมีกำลังของอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นตัวสนับสนุน ในการพัฒนาอินทรีย์ขั้นต้นคือการฝึกฝนอบรมให้มีสตินทรีย์เพื่อคอยควบคุมจิต ควบคุมความรู้สึก ป้องกันไม่ให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น ในการพัฒนาอินทรีย์ขั้นสูง คือมีการพัฒนาอินทรีย์ให้ใช้การได้อย่างสมบูรณ์แล้ว สามารถควบคุมความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดจากการรับรู้เหล่านั้น เนื่องจากเกิดปัญญินทรีย์เห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน บุคคล เรา เขา และหมดความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ จนกระทั่งมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์เป็นพระอรหันต์ผู้อยู่เหนือโลก

การปฏิบัติเพื่อพัฒนาอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทำโดยการมีสตินทรีย์รู้เท่าทันปฏิกิริยาของจิตที่มีต่ออารมณ์ คือ รู้ถึงความชอบใจหรือไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันตามความเป็นจริงแล้ว จิตก็จะเป็นอุเบกขา เป็นกลางต่ออารมณ์ อภิชฌาและโทมนัสไม่สามารถครอบงำจิตได้ ตามปกติแล้ว เมื่อเห็นรูปทางตาแล้ว จะเกิดปฏิกิริยาทางจิตขึ้น ๓ แบบ คือ (๑) เกิดความชอบใจในสิ่งที่เห็น (๒) เกิดความไม่ชอบใจในสิ่งที่เห็น และ (๓) เกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจในสิ่งที่เห็น ข้อสำคัญในการปฏิบัติอยู่ที่การรู้ชัดปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในจิตทั้ง ๓ นั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้ชัดตามความเป็นจริงก็จะทราบว่าปฏิกิริยาของจิตทั้ง ๓ นั้น เป็นสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา ปัจจัยที่ปรุงแต่งนั้นมีทั้งตัวอารมณ์ จิตที่มองเห็น สัญญาความจำได้หมายรู้เก่าๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เห็นนั้น แต่เดิมไม่มีความรู้สึกเช่นนี้ แต่เมื่อมองเห็นรูปทางตา ก็เกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบขึ้น ความรู้สึกอย่างนั้นเป็นของหยาบ เพราะต้องขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่เห็น ถูกอารมณ์นั้นครอบงำจิตหลงใหลไปชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ความจริงแล้ว สิ่งที่มองเห็นก็เป็นอยู่อย่างนั้นตามธรรมดา ตามธรรมชาติของสิ่งนั้น แต่ผู้ที่เห็นกลับมีความชอบหรือไม่ชอบอันเป็นความหลงใหลไปตามกิเลสของตนเอง เรียกว่า ถูกอภิชฌาและโทมนัสครอบงำ

การรู้ชัด ก็คือการรู้ความจริงของสังขารธรรมทั้งหลายมีลักษณะความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อรู้ตามความเป็นจริงอย่างนี้ นักปฏิบัติจะเกิดความรู้ชัดว่า ความชอบใจหรือความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นนั้น เป็นความหลงใหลไปเอง สิ่งที่เห็นนั้น รวมทั้งสภาวธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นจากการมองเห็นเป็นเหตุ ล้วนแต่อยู่ไม่นาน เป็นของที่มีขึ้นเพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น จิตก็จะเป็นอุเบกขาคือการเป็นกลางในอารมณ์ที่มากระทบทั้งที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ยิ่งกระบวนการที่จิตเป็นอุเบกขาไว ก็ถือได้ว่าพัฒนาอินทรีย์ได้ดียิ่งขึ้น เปรียบเหมือนคนมีตาดีกะพริบตาได้ง่าย เหมือนคนมีกำลังเรี่ยวแรงดีจะดีดนิ้วมือก็ดีดได้ง่าย เหมือนหยาดน้ำที่กลิ้งบนใบบัวแม้เอียงนิดหน่อย ก็ไม่ติดอยู่

ในใบบัวนั้น และเหมือนคนมีกำลังเรี่ยวแรงดีตะล่อมก้อนน้ำลายไว้ที่ปลายลิ้น แล้วถ่มได้ง่าย นี่คือลักษณะเฉพาะของท่านที่ได้ฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์ได้อย่างสมบูรณ์แล้ว

การปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุธรรมเป็นพระอริยเจ้าไปตามลำดับนั้น มีวิธีการปฏิบัติแบบเดียวกันคือ การฝึกฝนให้จิตมีสติสัมปชัญญะ เมื่อมีสติ สติก็จะรักษาจิต ทำให้จิตมีศีล มีความสำรวม ระวัง ป้องกันอกุศลธรรมได้ จิตเป็นกุศล จิตที่มีศีลจะละกิเลสอย่างหยาบได้ เมื่อฝึกฝนสติสัมปชัญญะมากขึ้น จิตมีศีลมีความสำรวมระวังเพิ่มมากขึ้น ก็จะสงบ เบา อ่อน ปราศจากนิวรณ์ที่กลุ้มรุมจิต เป็นสัมมาสมาธิ สามารถละกิเลสอย่างกลางได้ จิตที่มีสัมมาสมาธินั้นเป็นจิตควรแก่การพิจารณาดูกายใจให้เห็นตามความเป็นจริง เกิดปัญญาไปตามลำดับ กิเลสที่ละเอียดสามารถละได้ด้วยปัญญา อันเป็นกระบวนการของอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้วกำหนดอารมณ์ได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้วจะเกิดปัญญามีความเข้าใจ มองเห็นถึงโทษของอวิชชา ตัณหาที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ มองเห็นคุณค่าของนิพพาน จนประพฤติปฏิบัติพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมบูรณ์พร้อมใช้งาน เพื่อบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

๓.๒.๒ อินทรีย์ ๕ ในฐานะที่เป็นเวทนา ๕

พระพุทธเจ้าได้ทรงอธิบายถึงอินทรีย์ที่เป็นเวทนาในสุทธิกสูตรว่า[๑๐]

"ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ สุขินทรีย์ ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ อุเบกขินทรีย์ อินทรีย์ ๕ ประการนี้แล"

จากนั้นพระองค์ได้ทรงอธิบายถึงลักษณะของอินทรีย์เหล่านี้ไว้ในปฐมวิภังคสูตร หรือพระสูตรที่ว่าด้วยการจำแนกอินทรีย์ว่า[๑๑]

"ภิกษุทั้งหลาย ก็สุขินทรีย์เป็นไฉน ความสุขทางกาย ความสำราญทางกาย เวทนาอันเป็นสุขสำราญเกิดแต่กายสัมผัสนี้ เรียกว่า สุขินทรีย์ ทุกขินทรีย์เป็นไฉน ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย เวทนาอันเป็นทุกข์ไม่สำราญ เกิดแต่กายสัมผัสนี้ เรียกว่า ทุกขินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์เป็นไฉน ความสุขทางใจ ความสำราญทางใจ เวทนาอันเป็นสุขสำราญเกิดแต่มโนสัมผัสนี้ เรียกว่า โสมนัสสินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์เป็นไฉน ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ เวทนาอันเป็นทุกข์ไม่สำราญ เกิดแต่มโนสัมผัสนี้ เรียกว่า โทมนัสสินทรีย์ อุเบกขินทรีย์เป็นไฉน เวทนาอันสำราญก็ไม่ใช่ ไม่ใช่ความสำราญ ก็ไม่ใช่ ทางกายหรือทางใจนี้ เรียกว่า อุเบกขินทรีย์"

---

[๑๐] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๑/๒๘๒.

[๑๑] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๐๖/๓๑๓.

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าทรงอธิบายถึงอินทรีย์ทั้ง ๕ ลักษณะนี้ว่า ย่อมมีทั้งเกิดและดับไป มีเนื้อหาคล้ายคลึงกับปฏิจจสมุปบาท ในกัฏโฐปมสูตรว่า[๑๒]

"ภิกษุทั้งหลาย สุขินทรีย์ย่อมอาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนาเกิดขึ้น ภิกษุนั้นสบายกาย ก็รู้ชัดว่าเราสบายกาย ย่อมรู้ชัดว่า เพราะผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนานั้นแลดับไป เวทนาซึ่งเกิดแต่ผัสสะนั้น คือ สุขินทรีย์ที่อาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนาเกิดขึ้นนั้น ย่อมดับไป สงบไป ทุกขินทรีย์ย่อมอาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนาเกิดขึ้น ภิกษุนั้นไม่สบายกาย ก็รู้ชัดว่าเราไม่สบายกาย ย่อมรู้ชัดว่า เพราะผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนานั้นแลดับไป เวทนาซึ่งเกิดแต่ผัสสะนั้น คือ ทุกขินทรีย์ที่อาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกขเวทนาเกิดขึ้นนั้น ย่อมดับไป สงบไป โสมนัสสินทรีย์ย่อมอาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งโสมนัสเวทนาเกิดขึ้น ภิกษุนั้นสบายใจ ก็รู้ชัดว่าเราสบายใจ ย่อมรู้ชัดว่า เพราะผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งโสมนัสเวทนานั้นแลดับไป เวทนาซึ่งเกิดแต่ผัสสะนั้นคือ โสมนัสสินทรีย์ที่อาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งโสมนัสเวทนาเกิดขึ้นนั้น ย่อมดับไป สงบไป โทมนัสสินทรีย์ย่อมอาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งโทมนัสเวทนาเกิดขึ้น ภิกษุไม่สบายใจ ก็รู้ชัดว่า เราไม่สบายใจย่อมรู้ชัดว่า เพราะผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งโทมนัสเวทนา นั้นแลดับไป เวทนาซึ่งเกิดแต่ผัสสะนั้นคือ โทมนัสสินทรีย์ที่อาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งโทมนัสเวทนาเกิดขึ้นนั้น ย่อมดับไป สงบไป อุเบกขินทรีย์อาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นภิกษุนั้นก็รู้สึกเฉยๆ ก็รู้ชัดว่า เรารู้สึกเฉยๆ ย่อมรู้ชัดว่า เพราะผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาเวทนานั้นแลดับไป เวทนาซึ่งเกิดแต่ผัสสะนั้น คือ อุเบกขินทรีย์ที่อาศัยผัสสะอันเป็นที่ตั้งแห่ง อุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นนั้น ย่อมดับไป สงบไป"

ธรรมดาสัตว์ทั้งหลายที่มีความรู้สึกสบาย ไม่สบายหรือว่าเฉยๆ อันเป็นสภาพของเวทนาเหล่านี้ จะปรากฏได้ก็จะต้องอาศัยการกระทบกันระหว่างอารมณ์, ทวารและจิต การกระทบกันระหว่างสภาพธรรม ๓ ประการนี้แลเรียกว่า ผัสสะ ถ้าไม่มี ผัสสะ คือ การกระทบของจิตกับอารมณ์ที่ทวารหรือว่าทางรับรู้อารมณ์นี้แล้ว ความรู้สึกต่างๆ จะปรากฏขึ้นไม่ได้ และเมื่อสัตว์ทั้งหลายขาดความรู้สึกไปเสียแล้ว ความโลภ พอใจติดใจในอารมณ์ต่างๆ ที่เป็นเหตุแห่งความเจริญเติบโตของสัตว์ทั้งหลายก็ไม่ได้เช่นเดียวกัน ฉะนั้น ผัสสะจึงได้ชื่อว่าเป็นผัสสาหาร เพราะการนำซึ่งเวทนาคือความรู้สึกในการเสวยอารมณ์ของสัตว์ทั้งหลายนั่นเอง

๓.๒.๓ อินทรีย์ ๕ ในฐานะที่เป็นพละ ๕

หากมองดูผิวเผินดูเหมือนว่าอินทรีย์จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการเสวยอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ที่ผ่านมาทางทวารทั้ง ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) แต่โดยความเป็นจริงแล้ว ได้มีแนวทางใน

---

[๑๒]สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๐๙/๓๑๗-๓๑๘.

การปฏิบัติเพื่อจะเปลี่ยนจากอินทรีย์ของปุถุชนธรรมดาเป็นอินทรีย์ของพระอริยเจ้า และแนวทางในการปฏิบัติที่เป็นดั่งสะพานที่เชื่อมต่อนี้ก็ได้แก่ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ และปัญญินทรีย์ ซึ่งอินทรีย์ทั้ง ๕ ประการนี้ตรงกับหมวดธรรมที่เรียกว่า พละ ๕ ซึ่งในที่นี้มีความหมายว่า ความไม่หวั่นไหว วจนัตถะว่า "พลียนฺติ อุปฺปนฺเน ปฏิปกฺขธมฺเม สหนฺติ มทฺทนฺตีติ พลานิ" แปลความว่า ธรรมเหล่าใด ย่อมมีกำลังให้อดทน ต่อสู้ ทำลายซึ่งปฏิปักขธรรม ฉะนั้น ธรรมเหล่านั้นชื่อว่า พละ[๑๓]

พละ ๕ นั้นประกอบด้วย สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา และพระพุทธเจ้า ได้ทรงอธิบายถึงสาเหตุที่พละ ๕ มีความเกี่ยวเนื่องกับอินทรีย์ไว้ในสาเกตสูตรว่า[๑๔]

“ภิกษุทั้งหลาย ปริยายที่อินทรีย์ ๕ อาศัยแล้วเป็นพละ ๕ ที่พละ ๕ อาศัยแล้ว เป็นอินทรีย์ ๕ มีอยู่ ปริยายที่อินทรีย์ ๕ อาศัยแล้ว เป็นพละ ๕ ที่พละ ๕ อาศัยแล้ว เป็นอินทรีย์ ๕ เป็นไฉน? สิ่งใดเป็นสัทธินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสัทธาพละ สิ่งใดเป็นสัทธาพละสิ่งนั้นเป็นสัทธินทรีย์ สิ่งใดเป็นวิริยินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นวิริยพละ สิ่งใดเป็นวิริยพละ สิ่งนั้นเป็นวิริยินทรีย์ สิ่งใดเป็นสตินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสติพละ สิ่งใดเป็นสติพละ สิ่งนั้นเป็นสตินทรีย์ สิ่งใดเป็นสมาธินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสมาธิพละ สิ่งใดเป็นสมาธิพละ สิ่งนั้นเป็นสมาธินทรีย์ สิ่งใดเป็นปัญญินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นปัญญาพละ สิ่งใดเป็นปัญญาพละ สิ่งนั้นเป็นปัญญินทรีย์ เปรียบเหมือนแม่น้ำ ซึ่งไหลไปทางทิศตะวันออก หลั่งไปทางทิศตะวันออก บ่าไปทางทิศตะวันออก ที่ตรงกลางแม่น้ำนั้นมีเกาะ ปริยายที่กระแสแห่งแม่น้ำนั้นอาศัยแล้ว ย่อมถึงซึ่งความนับว่ากระแสเดียวมีอยู่ อนึ่ง ปริยายที่กระแสแห่งแม่น้ำนั้นอาศัยแล้ว ย่อมถึงซึ่งความนับว่า สองกระแสมีอยู่ ก็ปริยายที่กระแสแห่งแม่น้ำนั้น อาศัยแล้ว ย่อมถึงซึ่งความนับว่ากระแสเดียวเป็นไฉน คือ น้ำในที่สุดด้านตะวันออกและในที่สุดด้านตะวันตกแห่งเกาะนั้น ปริยายนี้แล ที่กระแสแห่งแม่น้ำนั้นอาศัยแล้ว ย่อมถึงซึ่งความนับว่ากระแสเดียว ก็ปริยายที่กระแสแห่งแม่น้ำนั้น อาศัยแล้ว ย่อมถึงซึ่งความนับว่าสองกระแสเป็นไฉน คือ น้ำในที่สุดด้านเหนือแล้วในที่สุดด้านใต้แห่งเกาะนั้น ปริยายนี้แลที่กระแสแห่งแม่น้ำนั้น อาศัยแล้วย่อมถึงซึ่งความนับว่า สองกระแสฉันใด ฉันนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดเป็นสัทธินทรีย์สิ่งนั้นเป็นสัทธาพละ สิ่งใดเป็นสัทธาพละ สิ่งนั้นเป็นสัทธินทรีย์ สิ่งใดเป็นวิริยินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นวิริยพละ สิ่งใดเป็นวิริยพละ สิ่งนั้นเป็นวิริยินทรีย์ สิ่งใดเป็นสตินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสติพละ สิ่งใดเป็นสติพละ สิ่งนั้นเป็นสตินทรีย์ สิ่งใดเป็นสมาธินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสมาธิพละ สิ่งใดเป็นสมาธิพละ สิ่งนั้นเป็นสมาธินทรีย์ สิ่งใดเป็นปัญญินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นปัญญาพละ สิ่งใดเป็นปัญญาพละ สิ่งนั้นเป็นปัญญินทรีย์”

---

[๑๓] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), หน้า ๑๑๖.

[๑๔] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๓/๓๒๕-๓๒๖.

ในการบรรลุธรรมที่มีข้อปฏิบัติและผลต่างกัน ก็เพราะอินทรีย์ ๕ นี้เป็นตัวกำหนด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้วิตถารสูตรว่า[๑๕]

ปฏิปทา ๔ คือ

ทุกฺขา ปฏิปทา ทนฺธาภิญฺญา ปฏิบัติลำบาก บรรลุช้า

ทุกฺขา ปฏิปทา ขิปฺปาภิญฺญา ปฏิบัติลำบาก บรรลุเร็ว

สุขา ปฏิปทา ทนฺธาภิญฺญา ปฏิบัติสะดวก บรรลุช้า

สุขา ปฏิปทา ขิปปาภิญฺญา ปฏิบัติสะดวก บรรลุเร็ว

๑. ปฏิบัติลำบาก บรรลุช้า คือ นักปฏิบัติธรรม มีความเพียรอยู่ แต่เพราะว่าตนมีราคะ โทสะ โมหะกล้า ได้รับความลำบากทุกขโทมนัสอันเกิดจากกิเลสเป็นประจำ เวลาปฏิบัติธรรม จิตจึงสงบช้า ทำให้ปฏิบัติลำบาก เพราะคอยต่อสู้กับกิเลสที่เกิดอยู่เป็นประจำ อีกอย่างหนึ่ง อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งการรู้ธรรมยังอ่อน จึงทำให้บรรลุคุณวิเศษสิ้นอาสวะได้ช้า เปรียบเหมือนคนป่วยที่มีกำลังน้อย ไม่สบาย เวลาเดินก็เดินลำบาก ทั้งกำลังก็น้อย ทำให้ถึงที่หมายช้า

ในกรณีนี้ ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นความไม่งามในกาย มีสัญญาว่าปฏิกูลในอาหาร มีสัญญาในโลกทั้งปวงโดยเป็นของไม่น่ายินดี เป็นผู้มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง มรณสัญญาก็เป็นสิ่งที่เขาตั้งไว้ดีแล้วในภายใน ภิกษุนั้น เข้าไปอาศัยธรรมเป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตัปปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ แต่อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเธอนั้น ปรากฏว่าอ่อน คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เพราะเหตุที่อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ ยังอ่อน ภิกษุนั้นจึงบรรลุอนันตริยคุณ เพื่อความสิ้นอาสวะช้า ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าปฏิบัติลำบาก รู้ได้ช้า

๒. ปฏิบัติลำบาก บรรลุเร็ว คือ นักปฏิบัติธรรม มีความเพียรเผากิเลส ตนเองมีราคะ โทสะ โมหะกล้า ทำให้ได้รับทุกขโทมนัสอันเกิดจากกิเลสเป็นประจำ เวลาปฏิบัติธรรม จึงจึงสงบช้า ทำให้ปฏิบัติธรรมลำบาก เพราะคอยต่อสู้กับกิเลสที่เกิดอยู่เป็นประจำ แต่อินทรีย์ทั้ง ๕ ของเขา คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งการรู้ธรรมแก่กล้า จึงทำให้บรรลุคุณวิเศษสิ้นอาสวะได้เร็ว เปรียบเหมือนคนป่วย ไม่สบาย เดินลำบาก แต่ตนเองมีกำลังมาก หนทางที่เดิน ก็เดินได้ไกลแล้ว พอเดินไปอีกระยะหนึ่งก็ถึง ทำให้ถึงที่หมายเร็ว

ในกรณีนี้ ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นความไม่งามในกาย มีสัญญาว่าปฏิกูลในอาหาร มีสัญญาในโลกทั้งปวงโดยเป็นของไม่น่ายินดี เป็นผู้มีปกติตามเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง มรณสัญญาก็เป็นสิ่งที่เขาตั้งไว้ดีแล้วในภายใน

---

[๑๕]องฺ.จตุกฺก. (บาลี) ๒๑/๑๖๒/๑๗๐, องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๖๒/๒๒๖.

ภิกษุนั้น เข้าไปอาศัยธรรมเป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตัปปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ แต่อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเธอนั้น ปรากฏว่ามีประมาณยิ่ง (แก่กล้า) คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เพราะเหตุที่อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ มีประมาณยิ่ง ภิกษุนั้นจึงบรรลุอนันตริยคุณ เพื่อความสิ้นอาสวะได้เร็ว ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าปฏิบัติลำบาก รู้ได้เร็ว

๓. ปฏิบัติสะดวก บรรลุช้า คือ นักปฏิบัติธรรม บางคนมีราคะ โทสะ โมหะเบาบาง ทำให้ปฏิบัติได้ง่าย เพราะไม่ได้รับทุกขโทมนัสอันเกิดจากกิเลสเป็นประจำ เวลาปฏิบัติธรรม จิตจึงสงบเร็ว แต่อินทรีย์ทั้ง ๕ ของเขา คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งการรู้ธรรมยังอ่อน เวลาจะบรรลุธรรม จึงทำให้บรรลุคุณวิเศษ สิ้นอาสวะได้ช้า เปรียบเหมือนคนปกติ ไม่ได้เจ็บป่วยทำให้เดินได้สะดวก แต่ตนเองเพิ่งจะเดินทาง หนทางที่เดินยังอีกไกลมากทำให้ต้องเดินอีกไกลมาก จึงทำให้ถึงที่หมายได้ช้า

ในกรณีนี้ ภิกษุ เพราะสงัดจากกามและสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย จึงบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานแล้วแลอยู่

ภิกษุนั้น เข้าไปอาศัยธรรมเป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตัปปะพละ วิริยพละ ปัญญาพละ แต่อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเธอนั้น ปรากฏว่าอ่อน คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เพราะเหตุที่อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ยังอ่อน ภิกษุนั้นจึงบรรลุอนันตริยคุณ เพื่อความสิ้นอาสวะช้า ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าปฏิบัติสบาย รู้ได้ช้า

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

ในกรณีนี้ ภิกษุ เพราะสงัดจากกามและสงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย จึงบรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌานแล้วแลอยู่

ภิกษุนั้น เข้าไปอาศัยธรรมเป็นกำลังของพระเสขะ ๕ ประการเหล่านี้อยู่ คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตัปปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ แต่อินทรีย์ ๕ ประการเหล่านี้ของเธอนั้น ปรากฏว่ามีประมาณยิ่ง (แก่กล้า) คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ เพราะเหตุที่

อินทรีย์ ๕ เหล่านี้ มีประมาณยิ่ง ภิกษุนั้นจึงบรรลุอนันตริยคุณ เพื่อความสิ้นอาสวะได้เร็ว ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าปฏิบัติสบาย รู้ได้เร็ว

ปฏิปทาทั้ง ๔ อย่างนี้ เป็นแนวทางการปฏิบัติของนักปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมจะง่ายหรือยาก และรู้ได้เร็ว หรือรู้ได้ช้าก็ขึ้นอยู่กับกิเลสและอินทรีย์ของเขานั้นเองว่า จะมากหรือน้อยต่างกันอย่างไร แม้ในสมัยพุทธกาล ท่านผู้ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ก็เป็นผู้ปฏิบัติอยู่ในปฏิปทานี้เหมือนกัน ดังเช่น

พระมหาโมคคัลลานเถระได้บอกไว้ว่า ท่านเป็นบุคคลผู้บรรลุอรหัตผล ประเภททุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา[๑๖] การที่ท่านได้บอกไว้อย่างนั้น อาจเป็นเพราะว่า ท่านไปปฏิบัติธรรม ที่หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม แล้วเกิดความง่วงนอน ปฏิบัติธรรมด้วยความลำบาก ต่อมาพระพุทธเจ้าทรงบอกอุบายแก้ง่วง ท่านได้ทำตามอุบายนั้น ทำให้บรรลุธรรมได้ง่าย

ส่วนท่านพระสารีบุตรเถระ ได้บอกไว้ว่า ท่านเป็นบุคคลผู้บรรลุอรหัตผล ประเภท สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา[๑๗] การที่ท่านได้บอกอย่างนั้น อาจเป็นเพราะว่า ท่านมีความสะดวกในการปฏิบัติธรรม และรู้ได้ง่าย เพราะว่าเพียงแต่ฟังพระพุทธเจ้าแสดงธรรมโปรดทีฆนขอัคคิเวสนโคตรเท่านั้น พอท่านได้ฟังพระธรรมเทศนา และพิจารณาตามกระแสพระดำรัส ก็บรรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ทั้งๆ ที่พระพุทธเจ้าไม่ได้แสดงธรรมให้ท่านฟังโดยตรง

อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา เป็นเครื่องวัดความพร้อม เพราะศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้วกำหนดอารมณ์ก็ได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้วก็จะเกิดความเข้าใจมองเห็นซึ้งถึงโทษของอวิชชา ตัณหาที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ มองเห็นคุณค่าของนิพพานก็จะเกิดมีศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่ง

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๑๘] แสดงอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามที่อินทรีย์ ๕ จะกำจัดเป็นคู่ๆ จะยกมากล่าวไว้พร้อมทั้งหน้าที่หรือกิจของอินทรีย์เหล่านั้น ดังนี้

๑. ศรัทธา เป็นใหญ่ในหน้าที่น้อมใจดิ่งหรือมุ่งไปเด็ดเดี่ยว กำจัดอกุศลคือความไม่เชื่อถือ

๒. วิริยะ เป็นใหญ่ในหน้าที่ประคองหรือคอยยกจิตไว้ กำจัดอกุศลคือความเกียจคร้าน

๓. สติ เป็นใหญ่ในหน้าที่คอยคุ้มหรือดูแลจิต กำจัดอกุศลคือความประมาท

๔. สมาธิ เป็นใหญ่ในหน้าที่ทำจิตไม่ให้ซ่านส่าย กำจัดอกุศลคืออุทธัจจะ

๕. ปัญญา เป็นใหญ่ในหน้าที่ดูเห็นตามสภาวะ กำจัดอกุศลคืออวิชชา

---

[๑๖] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๖๗/๒๓๔.

[๑๗] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๖๘/๒๓๕.

[๑๘] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๕-๑๘๖/๒๙๐-๒๙๓.

คัมภีร์วิสุทธิมรรค[๑๙] กล่าวถึงความสำคัญของการปรับอินทรีย์ทั้งหลายให้เสมอกัน โดยย้ำว่าถ้าอินทรีย์อย่างหนึ่งอย่างใดแรงกล้าเกินไป และอินทรีย์อื่นอ่อนอยู่ อินทรีย์อื่นเหล่านั้นก็จะเสียความสามารถในการทำหน้าที่ของตน เช่น ถ้าศรัทธาแรงไป วิริยะจะทำหน้าที่ยกจิตไม่ได้ สติก็ไม่สามารถดูแลจิต สมาธิก็ไม่สามารถทำจิตให้แน่ว ปัญญาก็ไม่สามารถเห็นตามเป็นจริง ต้องลดศรัทธาเสีย ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะแห่งธรรม หรือมนสิการในทางที่ไม่เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ศรัทธา ตามหลักทั่วไปท่านให้ปรับอินทรีย์เสมอกันเป็นคู่ๆ คือให้ศรัทธาสมหรือเสมอปัญญา และให้สมาธิสมหรือเสมอกับวิริยะ ถ้าศรัทธากล้า ปัญญาอ่อน จะเลื่อมใสในสิ่งที่ไม่น่าเลื่อมใส ถ้าปัญญากล้าศรัทธาอ่อน จะเอียงไปข้างอวดดีเป็นคนแก้ไขไม่ได้เหมือนโรคเกิดจากยาเสียเอง ถ้าสมาธิกล้าวิริยะอ่อน โกสัชชะคือความเกียจคร้านจะเข้าครอบงำเพราะสมาธิเข้าพวกกันได้กับโกสัชชะ แต่ถ้าวิริยะแรง สมาธิอ่อน จะเกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ เพราะวิริยะเข้าพวกกันได้กับอุทธัจจะ เมื่ออินทรีย์ ๒ คู่นี้เสมอกันดี การปฏิบัติธรรมก็เดินหน้าได้ผลดี หลักนี้ท่านให้นำมาใช้กับการเจริญสมาธิด้วย อย่างไรก็ตาม ท่านว่าถ้าเจริญแต่สมาธิอย่างเดียวล้วน คือ บำเพ็ญสมถะ ถึงศรัทธาจะแรงกล้า ก็ได้ผลเกิดอัปปนาสมาธิได้หรือสมาธิแก่กล้า ก็เหมาะแก่การเจริญสมาธิอยู่ดี ตรงข้ามกับในการเจริญวิปัสสนา ถึงปัญญาจะแรงไปก็ไม่เป็นไร เพราะกลับจะเกิดความรู้แจ้งดีด้วยซ้ำ นี้เป็นกรณีพิเศษ แต่ถ้าปฏิบัติตามหลักทั่วไปคือให้อินทรีย์ ๒ คู่เสมอกัน ก็ได้ผลดี เช่น ให้เกิดอัปปนาสมาธิได้อยู่นั่นเอง ส่วนสติเป็นข้อยกเว้น ท่านว่ายิ่งสติมีกำลังก็ยิ่งดี มีแต่จะช่วยองค์ธรรมข้ออื่นๆ ได้ดียิ่งขึ้น ช่วยรักษาจิตไม่ให้ตกไปทั้งข้างอุทธัจจะและข้างโกสัชชะ การยกจิตข่มจิตต้องอาศัยสติทั้งนั้น ทั้งนี้ท่านอ้างพุทธพจน์ที่ว่า สติมีประโยชน์ต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี และสติเป็นที่พึ่งที่อาศัยของใจเมื่ออินทรีย์บางอย่างแรงไป บางอย่างอ่อนไป ตามปกติต้องแก้ด้วยการเจริญโพชฌงค์ ข้อที่ตรงเรื่องกัน เช่น วิริยะ แรงไป แก้ให้ลดลงด้วยการเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นต้น[๒๐]

๓.๓ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอินทริยภาวนาสูตร

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยประกอบการฝึกฝนอินทรีย์มีมากมาย เพราะคนมีจริตอัธยาศัยต่างกัน วิธีที่เหมาะสมและได้ผลกับแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ซึ่งผู้ที่มีความสามารถรู้จริตอัธยาศัยที่สะสมมาของผู้ฝึกฝน รู้ความแก่ความอ่อนของอินทรีย์ และบอกสอนได้ตรงมากที่สุด ก็คือ

---

[๑๙] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๖๔-๑๖๕. วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๒/๑๐๕-๑๐๘.

[๒๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ (บริษัท สกธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๗๖-๘๗๗.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเทคนิควิธีการในยุคหลังๆ ก็มีมากมาย ซึ่งครูบาอาจารย์ได้คิดค้นเพื่อฝึกลูกศิษย์ จึงขอรวบรวมเทคนิคการฝึกฝนอินทรีย์จากพระพุทธพจน์และคัมภีร์ต่างๆ มาแสดงพอเป็นแนวทาง ดังนี้

๓.๓.๑ ขั้นตอนการปฏิบัติกรรมฐานมีอินทรีย์เป็นอารมณ์

ขั้นตอนการปฏิบัติกรรมฐานที่อินทรีย์เป็นอารมณ์นั้น ที่พระบรมศาสดาทรงสั่งสอนมาแล้วในอินทริยภาวนาสูตร ขอนำมาจัดเป็นข้อและอธิบายขยายความให้แจ่มชัดขึ้นอีกขั้นหนึ่ง ดังนี้ คือ

เห็นรูปด้วยจักษุ ฟังด้วยโสตะ สูดกลิ่นด้วยฆานะ ลิ้มรสด้วยชิวหา สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย รู้ธรรมด้วยใจแล้ว ไม่ยึดติดยึดถืออารมณ์โดยนิมิต คือรวมหมด หรือแยกส่วนออก ซึ่งจะเป็นช่องทางให้อกุศล หรือบาปมาครอบงำ ปฏิบัติปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้ วิธีนี้เป็นขั้นที่เรียกว่า **สติสังวร-ระวังด้วยสติ**

เห็นรูปด้วยตา ฟังด้วยหู สูดกลิ่นด้วยจมูก รู้รสด้วยลิ้น สัมผัสด้วยกาย รู้ธรรมด้วยใจ ความพอใจไม่พอใจ ความรู้สึกกลางๆ ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่อาศัยปัญญารู้เท่าทัน มันเป็นสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยสิ่งหยาบเกิดขึ้น อุเบกขาเป็นกรรมสงบประณีตกว่า เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้ ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ก็จะหายไป ใจเป็นอุเบกขาดำรงอยู่เช่นนี้เป็นการอบรมอินทรีย์ด้วยปัญญา ละความพอใจไม่พอใจ ความรู้สึกกลางๆ นั้นด้วยอำนาจปัญญา เป็นขั้นปฏิบัติที่เรียกว่า **ญาณสังวร-ระวังด้วยญาณ**

ขั้นต่อมา คือการใช้ความอดทนต่อสู้กับอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นเพราะเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้สัมผัสถูกต้องโผฏฐัพพะ และรู้ธรรมด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ ย่อมอึดอัด ไม่พอใจรับเอาไว้ในจิตใจ ไม่นานก็เปลี่ยนไปตามสภาพของตัวมันเอง วิธีนี้เป็นการข่มความรู้สึกฝ่ายชั่วด้วยอำนาจความอดทน เป็นขั้นปราบอกุศลให้ตกไปจากใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **ขันติสังวร-ระวังบาปด้วยความอดทน**

และขั้นสุดท้ายในการฝึกอินทรีย์ ด้วยการใช้วิธีเปลี่ยนความรู้สึกในสิ่งที่ได้ประสบด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ นั้นให้เป็นไปตามต้องการ คือให้รู้จักเกลียดก็ได้ ไม่เกลียดก็ได้ทั้งในสิ่งน่าเกลียดและไม่น่าเกลียด รวมทั้งเว้นความรู้สึกทั้งสองนั้นเสีย ให้มีความรู้สึกกลางๆ มีสติสัมปชัญญะกำกับตนอยู่เท่านั้นก็ได้ ขั้นนี้เป็นการใช้ความพากเพียรเอากำลังใจที่มีอยู่กดดันความรู้สึกอันเกิดขึ้นนั้นเสีย เปลี่ยนความรู้สึกตามต้องการ เป็นวิธีขับไล่อกุศลบาปกรรมให้ออกไปจากจิตใจที่เรียกว่า **วิริยสังวร-ระวังบาปด้วยอำนาจความเพียร**

เป็นขั้นตอนที่พระอริยเจ้าใช้อบรมอินทรีย์มาแล้วเป็นผลดี ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้วิธีนี้อีกวิธีหนึ่ง

เมื่อว่าโดยสรุปการปฏิบัติกรรมฐานมีอินทรีย์เป็นอารมณ์นั้นจะได้ขั้นตอนในการอบรมหรือฝึกอินทรีย์ ๔ ประการ คือ

๑. สติสังวร เอาสติระมัดระวังอินทรีย์ซึ่งเป็นช่องทางไหลเข้าของอกุศลบาปกรรม มิให้ได้ช่องไหลเข้าครอบงำจิตใจ

๒. ญาณสังวร เอาความรู้ทำการพิจารณาอารมณ์ และความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้รู้เท่าทัน คิดเอาแต่อุเบกขาคือความเป็นกลางในใจเฉยๆ อยู่นั้นไว้ ปล่อยให้ความรู้สึกดีร้ายตกไปจากใจ

๓. ขันติสังวร เอาความอดทนเข้าข่มความรู้สึกอันเกิดจากอินทรีย์ ๖ นั้นจนดับไปเอง

๔. วิริยสังวร เอาความพากเพียรเข้าแก้ไขเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ไปตามความต้องการของตน โดยทำนองหนามยอกเอาหนามบ่ง จนสามารถทำความรู้สึกในอารมณ์ทั้งดีร้ายได้อย่างดี

ขั้นตอนทั้ง ๔ ที่ประเสริฐเยี่ยมในการอบรมอินทรีย์ เป็นอริยวินัยในพระพุทธศาสนา ที่ผู้มุ่งหวังความเจริญก้าวหน้าทางจิตใจควรยึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติเพื่อฝึกให้จิตใจมีอำนาจสามารถบังคับอารมณ์ในใจตนได้ จัดเป็นบุคคลที่น่าอัศจรรย์โดยแท้

๓.๓.๒ อุบายในการปฏิบัติกรรมฐานมีอินทรีย์เป็นอารมณ์

อุบายในการปฏิบัติกรรมฐาน เพื่อพัฒนาอินทรีย์นั้น มีหลากหลายตามจริตอัธยาศัยของแต่ละบุคคล ประกอบด้วย

๑. ไม่ถือโดยนิมิตและอนุพยัญชนะ เป็นวิธีที่ถือเอาตามหลักปฏิบัติอินทรียสังวรในพระบาลีที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “น นิมิตฺตคฺคาหี, นานุพฺยญฺชนคฺคาหี แปลว่า ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ หากไม่มีการยึดถืออารมณ์ต่างๆ โดยนิมิตและโดยอนุพยัญชนะ อารมณ์ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็จะเป็นเพียงสักว่าอารมณ์ที่ถูกรับรู้เท่านั้น แต่ถ้าหลงลืมสติไปใส่ใจในนิมิตและอนุพยัญชนะเข้า ก็จะมีการเสวยอารมณ์ความรู้สึก เป็นเหตุให้เกิดความยินดียินร้าย เกิดกิเลสติดตามมา ดังพระพุทธพจน์ว่า

> เพราะเห็นรูปจึงหลงลืมสติ เมื่อใส่ใจนิมิตที่น่ารัก
> ก็มีจิตกำหนดเสวยอารมณ์นั้น ทั้งติดใจอารมณ์นั้นอยู่
> เวทนาที่เกิดจากรูปจำนวนมากก็เจริญแก่เขา
> และจิตของเขาก็ถูกอภิชฌาและวิหิงสาเข้าไปกระทบ
> เมื่อเขาสะสมทุกข์อยู่อย่างนี้ บัณฑิตกล่าวว่า ยังห่างไกลนิพพาน[๒๑]

---

[๒๑] สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๙๕/๑๐๑.

๒. เลือกอารมณ์ เป็นวิธีหนึ่งที่ต้องเลือกปฏิบัติ เพราะคุณธรรมทั้งหลายรวมทั้งการพัฒนาอินทรีย์ด้วยเป็นสภาวธรรมอย่างหนึ่ง ที่อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือเป็นสิ่งที่ดำรงอยู่เพียงชั่วคราว เกิดเพราะเหตุปัจจัย เมื่อหมดเหตุปัจจัยก็ดับไป ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เกิดตามความต้องการได้ การเลือกอารมณ์ก็เป็นเหตุอย่างหนึ่งที่จะทำให้การพัฒนาอินทรีย์ประสบความสำเร็จ อารมณ์ใดที่รับรู้แล้วทำให้เกิดอกุศลมากขึ้นกว่าเดิม ไม่ควรเข้าไปเสพอารมณ์นั้น ส่วนอารมณ์ใดที่รับรู้แล้วทำให้เกิดกุศลมากขึ้น ควรจะเสพอารมณ์นั้น

๓. หลบหลีกอารมณ์ เป็นวิธีการกันไว้ดีกว่าแก้ เป็นการปฏิบัติด้วยความไม่ประมาท ความไม่ประมาทระวังป้องกันไว้ก่อน จะทำให้การปฏิบัติประสบผลสำเร็จได้ เพราะหากประมาทเลินเล่อ ผิดพลาดเพียงครั้งเดียวอาจจะทำให้ต้องเสียใจในภายหลัง ด้วยว่าความประมาทเป็นเหตุแห่งความตาย[๒๒]

๔. เผชิญหน้าอย่างมีสติ สติมีความสำคัญในการกระทำทุกอย่าง ทำให้โอกาสที่จะเกิดความผิดพลาดลดลงได้ เมื่อมีความจำเป็นต้องเผชิญหน้ากับอารมณ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ควรตั้งสติไว้ในแง่มุมที่ถูกต้อง เพื่อเป็นการป้องกันกิเลส

๕. เผชิญหน้าเอาชนะอารมณ์ การเอาชนะอารมณ์ไม่ได้มุ่งหมายจัดการที่ตัวอารมณ์ เพราะตัวอารมณ์ที่รับรู้นั้นเป็นสิ่งภายนอก ส่วนการปฏิบัติธรรมมุ่งการขัดเกลา ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงสภาวะจิตใจซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ภายใน การเอาชนะอารมณ์ในที่นี้ จึงหมายถึงการที่ประสบกับอารมณ์แล้วสามารถที่จะวางจิตได้อย่างถูกต้องต่ออารมณ์นั้น

๖. ปฏิบัติตามวินัยโดยเคร่งครัด วินัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติไว้นั้น เป็นการวางกฎเกณฑ์อย่างเหมาะสมกับการที่จะทำให้จิตใจก้าวหน้าไปในคุณธรรมเบื้องสูงได้โดยง่าย

๗. โยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยถูกต้อง ถูกตามหลักการ ถูกกับเหตุผล ถูกอุบาย ถูกวิธีการ ถูกตรงตามที่มันเป็นจริง ถูกตามหลักการที่พระพุทธเจ้าสอนเอาไว้

๘. ปิดทวาร ในการฝึกตอนต้นนั้น การปล่อยให้มีการเห็น การได้ยินเป็นต้น หรือให้จิตเที่ยวไปรับรู้อารมณ์ต่างๆ ไปตามปกติ อาจจะทำให้การฝึกไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร เนื่องจากมีความเคยชินของกิเลสอยู่มาก จึงควรปิดกั้นทวารเอาไว้บ้าง

๙. สักแต่ว่ารู้ ในขั้นการปฏิบัติพัฒนาอินทรีย์ที่สูงยิ่งขึ้นไป ผู้มีสติปัญญามาก สามารถที่จะเป็นเพียงแต่สักว่ารู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารต่างๆ โดยไม่ใส่ความคิดเห็น ทัศนคติ การตัดสินใจดีชั่ว ความจำได้หมายรู้สิ่งที่รับรู้นั้น ทำให้ไม่หลงเข้าไปยึดติด[๒๓]

---

[๒๒] ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๑/๑๙.

[๒๓] สุภีร์ ทุมทอง, **การพัฒนาอินทรียสังวร**, (กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่ บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๘-๒๐๓.

๓.๓.๓ หลักสำคัญในการปฏิบัติกรรมฐานมีอินทรีย์เป็นอารมณ์

หลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นักปฏิบัติควรปฏิบัติในการเจริญอินทรีย์นั้น ประกอบด้วย

๑) การกำหนด ประกอบด้วยองค์คุณ คือ (๑) อาตาปี มีความเพียรในการกำหนดรูปนาม (๒) สติมา มีสติระลึกได้ก่อนกำหนด (๓) สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมคือรู้ชัดว่าในปัจจุบันขณะนั้นกำลังทำอะไร

๒) กำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม คือ คำที่กำหนดและจิตที่รู้อาการต้องให้พร้อมกันไม่ก่อนหรือหลังกัน (กำหนด-รู้อาการ)

๓) กำหนดสติระลึกรู้ให้ต่อเนื่อง คือ ให้กำหนดรู้ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งถึงเวลาหลับไม่มีเวลาว่างเว้นจากการกำหนดๆ ให้ติดต่อเหมือนลูกโซ่ เหมือนสายน้ำ

๔) ต้องสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการกำหนดรู้ตลอดเวลา อย่าเผลอเพราะกิเลสจะเข้าได้

การสำรวมอินทรีย์ ๖ ถือว่าจำเป็น และเป็นข้อปฏิบัติหลักที่นักปฏิบัติจะต้องปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้อยู่กับการอบรมและฝึกหัดกาย วาจา และใจ ไม่ให้เกิดความยินดีและยินร้าย เมื่อกระทบกับอายตนะทั้ง ๖ พร้อมทั้งพิจารณาจนเกิดความเบื่อหน่าย และปล่อยวางเสียได้ ด้วยการมีสติและสัมปชัญญะกำกับ

๕) ทำช้าๆ คือจะทำอะไรในอิริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกายให้ทำช้าๆ ทำตัวเหมือนคนป่วยไข้ ทำอะไรค่อยๆ ช้าๆ แต่มีสติกำหนดตามอาการเกิดดับของรูปนาม

๖) ปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ ส่วนสติมีมากเข้าไว้

การปรับอินทรีย์ให้สมดุลนั้น ท่านกล่าวไว้ว่า ทำศรัทธากับปัญญาให้สมดุล ทำวิริยะกับสมาธิให้สมดุล ส่วนสติเป็นตัวกลางตัวประสานได้ทุกธรรม เข้าได้ทุกที่ ศรัทธากับปัญญา บางคนมีแต่ความเชื่อ แต่ขาดปัญญา เขาเรียกว่างมงาย ปัญญามากไปไม่มีศรัทธา ก็ฟุ้งซ่าน ไม่ได้ปฏิบัติสักที คนมีแต่ปัญญา ปฏิบัติไม่ลง ไม่เชื่อไปหมด วิจัยธรรมมากเกินไป ไม่ศรัทธาไปหมด ปฏิบัติไปๆ ก็ฟุ้งซ่าน ไม่มีความสมดุล มีศรัทธามีปัญญาสมดุลกัน เชื่อด้วย มีปัญญาด้วย ความเพียรกับสมาธิให้สมดุลกัน คือถ้าเพียรมาก แต่ขาดสมาธิก็ไม่เคร่งเครียด บางทีเครียดหมด ไม่มีสมาธิ บางทีลำบากกายเปล่า เดินจงกรม นั่งกรรมฐาน ทำมากทั้งวันทั้งคืนแต่สมาธิไม่เจริญ แต่ถ้าหากสมาธิมาก

ความเพียรน้อยกว่า ไม่เห็นธรรมไม่เห็นสภาวะ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานน้อย ที่จะให้เกิดความรู้เห็นสภาวะของความเกิดดับ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาตามความเป็นจริง ต้องสร้างความเพียรให้ทัน คือ เพียรระลึก เพียรพยายามที่จะให้เกิดการรู้เท่าทันขึ้น มีความสมดุลขึ้น ถ้าหากว่าบุคคลมีอินทรีย์ ๕ ที่สมดุลกัน การปฏิบัติจะได้รับผลขึ้น

๗) กินน้อย พูดน้อย นอนน้อย แต่ปฏิบัติให้มาก

๘) กำหนดด้วยจิตที่จดจ่อ คือสนใจการกำหนดเป็นพิเศษ อย่ากำหนดเหมือนท่องหนังสือ แต่ให้กำหนดและรู้อาการ

๙) รู้หน้าที่ว่ามาทำอะไร คือมาดูตัวเอง ไม่ใช่ดูคนอื่น หรือทำกิจอย่างอื่นนอกจากการกำหนดอารมณ์ให้ได้ปัจจุบันเท่านั้น

๑๐) ส่งอารมณ์ คือ การเล่าประสบการณ์หรือวิธีการปฏิบัติที่โยคีผู้ปฏิบัติมาตลอด ๒๔ ชั่วโมง ว่ากำหนดอะไรมาบ้าง ได้พบได้เห็น ได้รู้อะไรบ้าง เพื่อพระวิปัสสนาจารย์จะได้แนะนำแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ และจะได้บทปฏิบัติที่ละเอียดยิ่งขึ้น

๓.๔ หลักธรรมที่เกื้อหนุนต่อการปฏิบัติวิปัสสนา

พระพุทธเจ้าทรงสอนพุทธบริษัทเกี่ยวกับเรื่องอินทรีย์ไว้มากมาย แม้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติในอานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออกแล้ว ตั้งสติกำหนดในอิริยาบถทั้ง ๔ ให้มีความรู้ทั่วในอาการเดิน ยืน นั่ง นอน ที่เป็นอิริยาบถใหญ่ และในอาการต่างๆ ที่ปลีกย่อยออกไป คือในกิริยาที่ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง ในกิริยาที่แลเหลียว ในกิริยาที่คู้เข้ามา คู้แขนคู้ขาเข้ามา และเหยียดแขนเหยียดขาออกไป ในกิริยาที่นุ่งห่ม ในกิริยาที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในกิริยาที่ถ่ายหนักถ่ายเบา ในกิริยาที่เดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พูด นิ่ง เป็นต้น หัดปฏิบัติพิจารณาไปพร้อมกับกิริยาผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเหล่านี้ว่า ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา คือไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เป็นผู้เดิน ยืน นั่ง นอน ผลัดเปลี่ยนอาการอิริยาบถทั้งหลาย แต่เป็นขันธ์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถเหล่านี้ ให้หัดพิจารณาให้รู้ดังนี้ จึงชื่อว่ารู้ทั่วถึงในอิริยาบถทั้งปวง และตรัสสอนให้ตั้งสติซึ่งใช้คำว่าสัมปชัญญะให้ทำความรู้ตัวในอาการต่างๆ ที่ปลีกย่อยออกไป และที่สรุปเข้ามาทั้งหมด คือในกิริยาที่ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง ในกิริยาที่แลเหลียว ในกิริยาที่คู้เข้ามา คู้แขนคู้ขาเข้ามา และเหยียดแขนเหยียดขาออกไป ในกิริยาที่นุ่งห่ม หรือสำหรับภิกษุก็เช่นในกิริยาที่ทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร จีวร ในกิริยาที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในกิริยาที่ถ่ายหนัก ถ่ายเบา ในกิริยาที่เดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พูด นิ่ง ให้มีสัมปชัญญะคือความรู้ตัว หมายถึงให้มีทั้งสติความระลึกได้ และสัมปชัญญะความรู้ตัวอยู่แม้ในอิริยาบถต่างๆ เหล่านี้ แต่เรียกแยกว่าเป็นข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญะ

การฝึกหัดทำสติ ทำสัมปชัญญะ ความระลึกได้ความรู้ตัวในอิริยาบถทั้งปวง ที่เรียกว่าข้ออิริยาปถปัพพะ และข้อที่ว่าด้วยสัมปชัญญปัพพะ เป็นข้อที่นักปฏิบัติธรรมต้องฝึกหัดปฏิบัติด้วย เพราะจะทำให้เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรอบคอบในเรื่องของกายทั้งหลาย

พระองค์ตรัสว่า "ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา"[๒๔] แสดงว่าพระพุทธเจ้าคือพระธรรม และพระธรรมก็คือพระพุทธเจ้า ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้นเป็นธรรมะที่มีอยู่ประจำโลก ไม่สูญหาย เหมือนกับน้ำที่มีอยู่ในพื้นแผ่นดิน ผู้ขุดบ่อลงไปให้ถึงน้ำก็จะเห็นน้ำไม่ใช่ว่าผู้นั้นไปแต่งไปทำให้น้ำมีขึ้น บุรุษนั้นลงกำลังขุดบ่อเท่านั้น ให้ลึกลงไปให้ถึงน้ำ น้ำก็มีอยู่แล้ว

ในการปฏิบัติธรรมนั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อยู่ในที่สงบ สำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต นี้เป็นหลักไว้ เพราะสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นที่ตรงนี้ ไม่เกิดที่อื่น ความดีทั้งหลายเกิดขึ้นที่นี่ ความชั่วทั้งหลายเกิดขึ้นที่นี่ จึงทรงให้สำรวมระวังให้รู้จักเหตุที่มันเกิดขึ้น

การสำรวมอินทรีย์นั้น เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกได้สอนให้ทุกคนถือปฏิบัติ เพราะเป็นหลักปฏิบัติที่สามารถกั้นกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นเป็นด่านแรก ดังจะเห็นได้จากการที่พระมหาสาวกท่านได้สอนเรื่องการสำรวมอินทรีย์ แสดงถึงคุณของการสำรวมอินทรีย์ เช่น

พระอนุรุทธเถระ ท่านได้กล่าวว่า “ผู้บำเพ็ญเพื่อความพ้นทุกข์ พึงทำการกำหนดสติอันสูงสุดให้เป็นเหมือนตาข่าย ที่ทวารทั้ง ๖ แล้วฆ่าบรรดากิเลสอันเข้าไปติดที่ตาข่ายนั้นเสีย”

พระมหากัจจายนเถระ ท่านได้กล่าวว่า “ผู้เป็นปราชญ์นั้นถึงมีตาดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนตาบอด ถึงมีหูดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนหูหนวก ถึงมีปัญญา ก็พึงทำเป็นเหมือนคนใบ้ ถึงมีกำลัง ก็พึงทำเป็นเหมือนคนอ่อนแอ ครั้นเมื่อประโยชน์เกิดขึ้นแล้ว ถึงจะนอนในเวลาใกล้จะตาย ก็ยังทำประโยชน์ให้สำเร็จได้”[๒๕]

พระอัญญาโกณฑัญญเถระ ท่านกล่าวว่า “ภิกษุที่ยังมีจิตฟุ้งซ่าน กลับกลอก คบหาแต่มิตรชั่ว ถูกคลื่น (คือความผูกโกรธ) ซัดไป จมในห้วงน้ำใหญ่คือสงสาร ส่วนภิกษุที่มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กลับกลอก มีปัญญา รักษาตน สำรวมอินทรีย์ คบหาแต่มิตรดี เป็นนักปราชญ์ พึงทำความสิ้นทุกข์ได้”[๒๖]

พระมหากัสสปเถระ ท่านกล่าวว่า “ภิกษุที่ยังมีจิตฟุ้งซ่าน กลับกลอก ถึงจะห่มผ้าบังสุกุล ก็ย่อมไม่งดงามด้วยผ้าบังสุกุลนั้น เหมือนวานรที่คลุมด้วยหนังราชสีห์ ไม่งดงาม ส่วนภิกษุ

---

[๒๔] มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย อปทาน เล่มที่ ๙**, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๑๘-๒๒๙.

[๒๕] ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๑/๔๒๕.

[๒๖] ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๘๑-๖๘๒/๔๕๖.

ผู้มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กลับกลอก มีปัญญารักษาตนรอด สำรวมอินทรีย์ ย่อมงดงามด้วยผ้าบังสุกุล เหมือนราชสีห์ ที่ซอกภูเขา ฉะนั้น”[๒๗]

ความจริง พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้หมดทุกอย่างแล้ว เรื่องทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ตลอดจนข้อประพฤติปฏิบัติทุกประการก็ทรงพร่ำสอนไว้หมดทุกอย่าง นักปฏิบัติธรรมไม่ต้องไปคิดบัญญัติอะไรอีกแล้วเพียงให้ทำตามในสิ่งที่พระองค์ทรงสอนไว้เท่านั้น นับว่าเป็นผู้มีบุญ มีโชคอย่างยิ่ง ที่ได้มาพบหนทางที่พระองค์ทรงแนะทรงบอกไว้แล้ว คล้ายกับว่าพระพุทธเจ้าทรงสร้างสวนผลไม้ที่อุดมสมบูรณ์พร้อมไว้ให้นักปฏิบัติธรรม แล้วก็เชิญให้นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายไปกินผลไม้ในสวนนั้น โดยที่ไม่ต้องออกแรงทำอะไรในสวนนั้นเลย เช่นเดียวกับคำสอนในทางธรรม ที่พระองค์ทรงสอนหมดแล้ว ยังขาดแต่บุคคลที่จะมีศรัทธาเข้าไปประพฤติปฏิบัติเท่านั้น

ด้วยเหตุนี้ มนุษย์ทั้งหลายจึงไม่ควรทำตัวให้เป็นมนุษย์ที่อาภัพ คือไม่มีข้อปฏิบัติ อย่าให้เป็นคนอาภัพ คือ คนหมดหวังจากมรรค ผล นิพพาน หมดหวังจากคุณงามความดี อย่าไปคิดว่าเราหมดหวังเสียแล้ว ถ้าคิดอย่างนั้น จะเป็นคนอาภัพเหมือนสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย คือไม่อยู่ในข่ายของพระพุทธเจ้า

ฉะนั้น เมื่อมนุษย์เป็นผู้มีบุญวาสนาบารมีเช่นนี้แล้ว จึงควรที่จะปรับปรุงความรู้ ความเข้าใจ ความเห็นของตนให้อยู่ในธรรม จะได้รู้ธรรม เห็นธรรม ในชาติกำเนิดที่เป็นมนุษย์นี้ ให้สมกับที่เกิดมาเป็นสัตว์ที่ควรตรัสรู้ธรรมได้ เพื่อเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดสติและปัญญาในการพัฒนาตน อันเป็นเหตุให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ดังที่ตรัสไว้ใน**ตัณหาสูตร**ว่า[๒๘] “ภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยแยบคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสุจริต ๓ ให้บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์” แล้วตรัสเรื่องอาหารของการหลุดพ้นที่เป็นสายสัมพันธ์เชื่อมต่อกันใน**อวิชชาสูตร**ว่า[๒๙] “ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าววิชชาและวิมุตติว่ามีอาหาร คือ โพชฌงค์ ๗ แม้โพชฌงค์ ๗ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร คือ สติปัฏฐาน ๔ แม้สติปัฏฐาน ๔ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร คือ สุจริต ๓ แม้สุจริต ๓ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร คือ การสำรวมอินทรีย์ แม้การสำรวมอินทรีย์ เราก็กล่าวว่ามีอาหาร คือ สติสัมปชัญญะ แม้สติสัมปชัญญะเราก็กล่าวว่ามีอาหาร คือ การทำไว้ในใจโดยแยบคาย แม้การทำไว้ในใจโดยแยบ

---

[๒๗] ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๘๓-๑๐๘๔/๕๑๖.

[๒๘] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๒/๑๓๗-๑๔๐.

[๒๙] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๔-๑๓๖.

คาย เราก็กล่าวว่ามีอาหาร คือ ศรัทธา แม้ศรัทธาเราก็กล่าวว่ามีอาหาร คือ การฟังสัทธรรม แม้การฟังสัทธรรม เราก็กล่าวว่ามีอาหาร คือ การคบสัปบุรุษ ภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดังนี้ การคบสัปบุรุษที่บริบูรณ์ย่อมยังการฟังสัทธรรมให้บริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมยังการทำไว้ในใจโดยแยบคายให้บริบูรณ์ การทำไว้ในใจโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติสัมปชัญญะให้บริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ย่อมยังสุจริต ๓ ให้บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังสติ-ปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ วิชชาและวิมุตตินี้มีอาหารและบริบูรณ์อย่างนี้ ฯ”

ธรรมหมวดอินทรีย์นั้น เป็นหลักธรรมในภาคปฏิบัติ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้รวมอยู่กับหมวดธรรมอื่นๆ มีความเกี่ยวข้องกับหลักธรรมหมวดอื่นหลายหมวด โดยเฉพาะในการปฏิบัติธรรมทั้งหมดมีหมวดธรรมที่เป็นผู้ทำงาน อาจเรียกว่าเป็นคณะทำงานในการปฏิบัติธรรมก็ได้ เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ แปลว่า ธรรมที่อยู่ในฝ่ายของโพธิ คือเกื้อหนุนการตรัสรู้ หรือช่วยสนับสนุนอริยมรรคจัดเป็น ๗ หมวด แต่จะข้อแสดงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องเฉพาะสติปัฏฐานกับธรรมหมวดอินทรีย์เท่านั้น ดังต่อไปนี้

๓.๔.๑. ธรรมหมวดอินทรีย์กับสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ หลักสติปัฏฐานนี้ เป็นการเอาสติมาเป็นตัวนำ เป็นตัวเด่น เป็นตัวทำงาน โดยกำกับจิตตั้งต้นแต่การรับรู้ให้อยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไปอยู่จริง ในขณะนั้นๆ ที่เรียกว่า อยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่เลื่อนไหลล่องลอยไปในอดีตและอนาคต ที่เป็นเรื่องของการคิดปรุงแต่ง และให้สตินั้นเป็นตัวสร้างโอกาสแก่ปัญญาโดยจับสิ่งที่ได้เห็นได้ยินในขณะนั้นๆ ให้ปัญญารู้เข้าใจตรงไปตรงมาตามความเป็นจริง

สติปัฏฐานทำงานกับทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เกิดขึ้นเป็นไปในชีวิตของเราตลอดเวลานี้เอง ท่านจึงจัดแยกสติปัฏฐานออกตามประเภทของสิ่งที่ชีวิตของเราเกี่ยวข้องโดยแบ่งเป็น ๔ ข้อ[๓๐] คือ

๑) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพทางร่างกาย

๒) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือไม่สุข ไม่ทุกข์ที่เกิดขึ้น

๓) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันสภาพจิตใจ

๔) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน ใช้สติตามดูโดยมีปัญญารู้เท่าทันเรื่องราวทั้งหลายที่รู้ที่คิดที่เกิดขึ้นในใจ

---

[๓๐] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๔๘.

การเจริญสติปัฏฐาน เป็นข้อปฏิบัติสำหรับการฝึกกรรมฐานข้อแรก นักปฏิบัติธรรมเมื่อจะปฏิบัติกรรมฐานบทใดบทหนึ่งแล้ว ย่อมไม่พ้นจากการเจริญสติปัฏฐานนี้ไปได้ แม้จะเจริญสมถกรรมฐาน ๔๐ ข้ออย่างใดอย่างหนึ่ง แต่เมื่อจะปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว นักปฏิบัติต้องผ่านการฝึกในสติปัฏฐาน ๔ นี้เสมอ สติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นแม่แบบที่ทำให้เกิดองค์ธรรมอื่นต่อไป และจะสมบูรณ์ที่สุด เมื่อเป็นอริยมรรคในชื่อสัมมาสตินั้นเอง สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวเป็นทางสายเอกที่นักปฏิบัติธรรมจะดำเนินไปดังพระดำรัสสรรเสริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”[๓๑]

หลักของสติปัฏฐานกับธรรมหมวดอินทรีย์ มีความเกี่ยวข้องกันโดยแยกเป็นข้อๆ ดังนี้

๑) องค์ธรรมหลักคือสติเช่นเดียวกัน คำว่า สติปัฏฐาน หมายถึงตัวสติที่มีลักษณะระลึกได้ไม่หลงลืมในกุศลธรรมทั้งหลาย สติปัฏฐานคือสติอย่างเดียว แต่ที่ทรงแสดงแยกออกเป็น ๔ ประเภท คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เพราะอารมณ์ที่ทำให้เกิดสตินั้นมีหลากหลาย และทรงแสดงให้เหมาะสำหรับบุคคลที่มีจริตต่างกัน[๓๒] ธรรมหมวดอินทรีย์เป็นการแสดงการพัฒนาอินทรีย์โดยวิธีการปิดกั้น คุ้มครอง รักษาทวาร เมื่อมีการรับรู้อารมณ์ ซึ่งธรรมที่เป็นดุจนายประตูคอยคุ้มครองป้องกันรักษาทวารคือสตินทรีย์ องค์ธรรมหลักที่ใช้ในการสำรวมก็คือสติ เมื่อมีสติ อกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นไม่ได้ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ถูกละไป กุศลธรรมทั้งหลายที่ไม่เคยมีก็มีขึ้น ที่เคยมีแล้วก็เจริญงอกงามไพบูลย์ไปตามลำดับ

๒) เป็นลำดับการปฏิบัติถัดจากปาติโมกขสังวรเช่นเดียวกัน ผู้จะปฏิบัติสติปัฏฐานให้ประสบผลสำเร็จ มีความเจริญก้าวหน้าไปในกุศลธรรมทั้งหลายนั้น ต้องเป็นผู้มีศีล รักษาศีลให้จิตเป็นกุศล แล้วอาศัยจิตที่มีศีลนั้นเจริญสติปัฏฐาน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย คือ การมีศีล สำรวมระวังในปาติโมกข์ สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เมื่อดำรงอยู่ในศีลแล้ว ก็พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ[๓๓]

๓) สติเป็นเหตุให้มีธรรมหมวดอินทรีย์ครบ พระพุทธเจ้าทรงแสดงลำดับพัฒนาการของการปฏิบัติธรรม เริ่มจากการปฏิบัติสติสัมปชัญญะ เมื่อมีสติสัมปชัญญะ ก็จะเป็นเหตุให้ธรรมฝ่ายดีอย่างอื่นเกิดขึ้นตามลำดับ คือ หิริโอตตัปปะ อินทรียสังวร ศีล สัมมาสมาธิ ยถาภูตญาณ-ทัสสนะ นิพพิทา วิราคะ และวิมุตติญาณทัสสนะ พัฒนาการของธรรมเช่นนี้ แสดงให้เห็นถึงการดำเนินไปของจิตที่ธรรมะทั้งหลายย่อมไหลคล้อยไปตามกันดุจกระแสน้ำไหลลาดไปสู่ที่ลุ่ม นัก

---

[๓๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

[๓๒] ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/๖๕๖-๖๕๘.

[๓๓] ดูรายละเอียดใน สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๒/๒๖๙-๒๗๐.

ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่ฝึกฝนให้จิตมีสติสัมปชัญญะ เมื่อมีสติสัมปชัญญะก็จะมีธรรมอื่นๆ เกิดขึ้นตามสมควรแก่เหตุซึ่งรวมทั้งธรรมหมวดอินทรีย์ด้วย การพัฒนาอินทรีย์จึงเป็นผลมาจากการมีสติ ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อสติสัมปชัญญะมี หิริและโอตตัปปะของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์ เมื่อหิริและโอตตัปปะมี อินทรียสังวรของบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยหิริและโอตตัปปะ ชื่อว่ามีเหตุสมบูรณ์”[๓๔]

๔) เน้นการละอภิชฌาและโทมนัสเช่นเดียวกัน ในหลักการปฏิบัติพัฒนาธรรมหมวดอินทรีย์นั้น ท่านไม่ให้ยึดถือในนิมิตและอนุพยัญชนะ เพราะหากยึดถือแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดอภิชฌาและโทมนัส อกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นท่านเน้นกิเลสคืออภิชฌาและโทมนัสเป็นประธาน หากละได้ ใจเป็นอุเบกขา เรียกได้ว่าเป็นผู้มีการพัฒนาอินทรีย์ ในการปฏิบัติสติปัฏฐานการตามรู้กายในกาย การตามรู้เวทนาในเวทนา การตามรู้จิตในจิต การตามรู้ธรรมในธรรม การปฏิบัติเช่นนี้ จะสามารถละอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “พิจารณากายเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”[๓๕]

๕) ปฏิบัติธรรมน้อยคล้อยตามธรรมหลัก เป็นหลักที่อธิบายตามคำว่า ธมฺมานุธมฺม-ปฏิปตฺติ คำว่า ธมฺม หมายถึง ธรรมที่เป็นหลักใหญ่ ได้แก่ มรรค ผล นิพพาน คำว่า อนุธมฺม หมายถึงธรรมย่อยที่มีส่วนเสริมในการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงธรรมะใหญ่นั้น ดังนั้น ธรรมานุธรรมปฏิบัติ จึงหมายถึงการปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องตามหลักการ ตามความมุ่งหมาย คือ หลักย่อยคล้อยตามหลักใหญ่ หลักเบื้องต้นเป็นไปเพื่อหลักเบื้องปลาย เช่น ปฏิบัติศีลถูกหลัก เป็นไปเพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน มิใช่ปฏิบัติโดยงมงาย ไร้หลักการหรือทำให้เขวไปด้วยตัณหาและทิฏฐิ ท่านได้แยกแยะแสดงไว้ในขุททกนิกาย จูฬนิเทสว่า ธรรม ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เพราะเป็นธรรมหลักที่เป็นไปเพื่อการรู้แจ้งอริยสัจ เมื่อธรรมเหล่านี้ครบบริบูรณ์ รวมลงในจิตใจของบุคคลใด บุคคลนั้นก็จะตรัสรู้อริยสัจ ส่วนอนุธรรม ได้แก่ ข้อปฏิบัติที่สมควรแก่การที่จะบรรลุธรรม มีการรักษาศีล การสำรวมอินทรีย์เป็นต้น[๓๖]

ธรรมหมวดอินทรีย์นี้เป็นธรรมย่อย ที่ต้องประพฤติปฏิบัติให้สอดคล้องกับสติปัฏฐานซึ่งเป็นธรรมหลัก ทำให้โพธิปักขิยธรรมนั้นสมบูรณ์ จึงจะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติและเป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์อย่างแท้จริง[๓๗]

๓.๔.๒ ธรรมหมวดอินทรีย์ในหมวดธรรมอื่นๆ

---

[๓๔] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๘๑/๔๐๖.

[๓๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

[๓๖] ดูรายละเอียดใน ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๑๕๕/๔๘๐.

[๓๗] สุภีร์ ทุมทอง, **การพัฒนาอินทรียสังวร**, หน้า ๒๒๗-๒๓๑.

นอกจากที่ได้กล่าวมาแล้ว การพัฒนาอินทรีย์ยังเกี่ยวข้องในธรรมหมวดอื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก ดังต่อไปนี้

๑.สัมมัปปธาน ๔[๓๘] คือ การทำความเพียรเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกิเลสขึ้นทางทวาร ๖ อันเป็นความเพียรที่สำคัญและเป็นหลัก คือความตั้งใจหรือการประกอบความเพียรได้แก่ ๑) สังวรปธาน ความเพียรที่จะระวัง หรือปิดกั้นอกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดก็ไม่ให้เกิดขึ้น ใช้สำหรับสำรวมระวังทางอินทรีย์ ๖ คือการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดความยินดี ยินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ และรู้ธรรมารมณ์ ๒) ปหานปธาน ความเพียรในการละ เลิก กำจัดอกุศลธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดสิ้นหายไป หมายความว่า ความเพียรขั้นนี้เป็นความเพียรขั้นละกิเลสในขั้นกลาง ที่เกิดขึ้นกับจิตใจ นักปฏิบัติต้องใช้หลักธรรมข้อใดข้อหนึ่งที่ตรงกันข้ามกับกิเลสที่เกิดขึ้น เพื่อละกิเลสตัวนั้น เช่น พยาบาทเกิด ก็ใช้หลักเมตตาธรรมแก้ วิหิงสาวิตกเกิด ก็ใช้อวิหิงสาวิตกแก้ ๓) ภาวนาปธาน ความเพียรในการฝึกอบรมทำกุศลธรรม หรือธรรมที่ดี ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หมายถึง การบำเพ็ญเพียรภาวนา เพื่อให้คุณธรรมเกิดขึ้นในตน ต่อจากการสำรวมอินทรีย์และการบรรเทาอกุศลวิตก ในขั้นภาวนาปธานนี้ เป็นการบำเพ็ญคุณงามความดีให้เกิดมีขึ้นเพื่อเป็นพื้นฐานแห่งการตรัสรู้ต่อไป ได้แก่ การเจริญโพชฌงค์ ๔) อนุรักขนาปธาน ความเพียรในการรักษาส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ทำให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์ คือ การทำให้คุณธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น โดยสร้างความพอใจขวนขวาย ปฏิบัติในคุณธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้นอาศัยการปรารภความเพียรเพื่อให้คุณธรรม คือ โพชฌงค์ มีความกล้าแข็งมากขึ้น และต้องประคับประคองจิตไม่ให้เกิดความท้อแท้ในการปฏิบัติธรรม แต่มีจิตมุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดมีขึ้น

สัมมัปปธาน คือสิ่งที่ต่อยอดความสำเร็จให้แก่ผู้ประกอบความเพียร เพราะทำด้วยกำลังกายและกำลังจิต จัดเป็นยอดแห่งความเพียร ที่ต่อสู้กับกิเลส และทำปัญญาให้เกิดขึ้น เป็นรากฐานรองรับกุศลธรรมชั้นสูงต่อไป เมื่อเจริญถึงที่สุดแล้วจะเป็นสัมมาวายามะในอริยมรรคมีองค์ ๘

๒.อิทธิบาท ๔[๓๙] คือหลักธรรมที่ทำให้ประสบความสำเร็จ ต้องนำมาใช้ในการปฏิบัติด้วย อิทธิบาท ๔ นี้เป็นตัวการสำคัญที่จะทำให้เกิดสมาธิ กล่าวคือ ๑) ฉันทะ (ความพอใจ ; มีใจรัก) = ถ้าเราชอบหรือพอใจในสิ่งใดแล้ว เมื่อทำสิ่งนั้นก็จะเกิดสมาธิได้ง่าย ๒) วิริยะ (ความพากเพียร ; พากเพียรทำ) = ถ้าเราเห็นสิ่งใดเป็นสิ่งที่ท้าทายมีใจสู้ เมื่อทำสิ่งนั้นก็จะเกิดสมาธิได้ง่าย ๓) จิตตะ (ความใฝ่ใจ ; เอาจิตฝักใฝ่) = ถ้าเรารู้สึกว่าสิ่งใดสำคัญเราจะต้องรับผิดชอบเอาใจจดจ่ออยู่ เมื่อทำสิ่งนั้นก็จะเกิดสมาธิได้ง่าย ๔) วิมังสา (ความใคร่ครวญ ; ใช้ปัญญาสอบสวน) = ถ้าเราต้องการทดลองอะไรใจชอบตรวจสอบมันอยู่ เมื่อทำสิ่งนั้นก็เกิดสมาธิได้ง่าย

---

[๓๘] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔.

[๓๙] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๕๕.

อิทธิบาท ๔ เป็นหลักธรรมที่มีความหมายกว้าง จะใช้ประกอบสิ่งใดก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นการงานทางโลกและทางธรรม สามารถประยุกต์ใช้ได้เสมอ นักปฏิบัติธรรม เมื่อจะปฏิบัติกรรมฐานต้องประกอบด้วยอิทธิบาทนี้เสมอ เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้จิตใจ เพราะว่าอิทธิบาท ๔ เป็นทางให้อริยมรรคเจริญยิ่งขึ้น ทำให้ออกไปจากทุกข์ได้ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด อิทธิบาทจึงถือว่า เป็นคุณธรรมที่ช่วยให้เกิดคามสำเร็จในการปฏิบัติธรรม

๓.พละ ๕[๔๐] ธรรมที่เป็นกำลังในการต้านทานไม่ให้อกุศลธรรมเข้าครอบงำ ก็ได้แก่ อินทรีย์ ๕ นั่นเอง แต่มาทำหน้าที่เป็นฝ่ายรับ เรียกว่า พละ ๕ หมายความว่า ธรรม ๕ อย่างนี้เมื่อทำหน้าที่เป็นฝ่ายรุก ไปแก้ไขกำจัดอกุศลธรรมเรียกว่าอินทรีย์ ๕ แต่ถ้าทำหน้าที่ฝ่ายรับต้านทานอกุศลธรรมไม่ให้บุกเข้ามาทำลายได้ เรียกว่า เป็นพละ ๕ พละทั้ง ๕ ประการนี้ ทำหน้าที่เป็นกำลัง เพื่อให้การเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาก้าวหน้า จึงได้ชื่อว่าเป็นกำลัง เพราะเหมือนกับทหารที่กำลังพลมากย่อมสามารถขับไล่ข้าศึกที่มีกำลังน้อยได้ การที่บุคคลจะทำสิ่งใด ต้องมีพละคือกำลังเสมอ จึงจะทำสิ่งนั้นสำเร็จได้ เช่นเดียวกับการปฏิบัติธรรม ต้องมีกำลังธรรม ๕ ประการนี้ จึงสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานได้ เพราะศรัทธาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความไม่เชื่อได้ วิริยะที่มีกำลังย่อมกำจัดความเกียจคร้านได้ สติที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความประมาทได้ สมาธิที่มีกำลัง ย่อมกำจัดความฟุ้งซ่านได้ และปัญญาที่มีกำลัง ย่อมกำจัดอภิชฌาได้

๔.โพชฌงค์ คือ องค์ประกอบของการตรัสรู้ เป็นกลุ่มธรรมสำคัญในการทำงานให้เกิดปัญญาตรัสรู้ ทำให้ทั้งรู้ ทั้งตื่นและทั้งเบิกบาน มี ๗ อย่าง[๔๑] ได้แก่ ๑) สติ ความระลึกได้เป็นตัวที่จับไว้หรือรวบรวมเอาสิ่งที่ควรรู้เข้าใจมานำเสนอให้ปัญญาตริตรองพิจารณาอย่างถนัดชัดเจน ๒) ธรรมวิจัย ความเฟ้นธรรม หมายถึง การใช้ปัญญาสอบสวนพิจารณาสิ่งที่สติกำหนดไว้ หรือนำเสนอนั้น ให้รู้เข้าใจเห็นสาระความจริง ๓) วิริยะ ความเพียร คือ ความแกล้วกล้า กระตือรือร้น รุดหน้าต่อไปในการทำงาน ให้จิตใจไม่หดหู่ ถดถอย หรือท้อแท้ ๔) ปีติ ความอิ่มใจ คือ ปลาบปลื้ม ดื่มด่ำซาบซึ้ง ฟูใจ ที่เป็นไปพร้อมกับการทำงานก้าวรุดหน้าต่อไป ๕) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ เป็นความเรียบเย็น ไม่เครียด ไม่กระสับกระส่าย เบาสบายซึ่งสืบเนื่องจากปีติ และเป็นองค์ธรรมสำคัญในการรักษาสุขภาพจิต ความเพียรพยายามทำงานการที่พ่วงมาด้วยปัสสัทธิ จะไม่ทำให้คนเป็นโรคจิตอย่างที่เป็นกันมากในหมู่คนทำงานในยุคปัจจุบัน ๖) สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น คือ จิตใจแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำหนดเป็นหนึ่งเดียว อยู่กับกิจ อยู่กับเรื่องที่พิจารณา ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน ๗) อุเบกขา ความวางทีเฉยดู หมายถึง ความมีใจเป็นกลาง จิตใจเรียบสม่ำเสมอ ในขณะที่จิตปัญญาทำงานก้าวหน้าไปเรียบรื่นตามกระบวนการของมัน โพชฌงค์เป็นหลักธรรมฝ่ายโพธิ เป็นธรรมที่

---

[๔๐] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕/๓๖๙.

[๔๑] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๑/๑๑๒.

สนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ ซึ่งจะอยู่ตรงกันข้ามกับนิวรณ์ ที่ปิดกั้นการตรัสรู้ ทั้งสองฝ่าย มีลักษณะที่เหมือนกัน คือมีอาหารเครื่องสนับสนุนให้เกิดกำลังอยู่เสมอ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับจิตว่า ถ้าจิตถูกฝ่ายโพธิสนับสนุนอยู่มาก โพชฌงค์ก็เกิด ทำให้ตรัสรู้ เข้าถึงนิพพาน แต่ถ้าจิตถูกนิวรณ์ครอบงำอยู่มาก ก็จะทำให้อยู่กับกิเลส ถูกกิเลสพาท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ ไม่มีที่สิ้นสุด

๕.มรรคมีองค์ ๘[๔๒] อันได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เมื่อนักปฏิบัติธรรมประกอบความเพียร เจริญสมถะและวิปัสสนาเต็มที่แล้ว อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมเกิดขึ้น และอริยมรรคทั้ง ๘ นี้ มีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า แต่ในขณะที่ทำหน้าที่ตัดกิเลสนั้นอริยมรรคทั้ง ๗ องค์ ย่อมเป็นเครื่องหนุนให้แก่สมาธิ ทำให้เกิดองค์ธรรมอีก ๒ คือ สัมมาญาณะ (การหยั่งรู้ชอบ) และสัมมาวิมุตติ (การหลุดพ้นชอบ) ตามมา

การที่องค์มรรคทั้ง ๘ ทำหน้าที่พร้อมๆ กัน เช่นนี้ เรียกว่า มรรค เพราะขณะที่องค์ประกอบทั้งหมดครบเป็นมรรคจริงๆ เมื่อทำหน้าที่ของมรรคแล้ว จะมีภาวะที่เป็นผลตามมาคือความรู้ความเข้าใจในสัจธรรม และความหลุดพ้นจากกิเลส เรียกว่า ผล[๔๓] การทำหน้าที่ของมรรคในลักษณะนี้ บางครั้งดำเนินไปตามขั้นๆ บางครั้งก็ทำหน้าที่จนครบทั้ง ๔ ขั้น เรียกว่า มรรค ๔ และภาวะที่เป็นผลก็มี ๔ เช่นเดียวกัน ได้แก่ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตมรรค อรหัตผล[๔๔] ขณะที่มรรคแต่ละขั้นเกิดขึ้นย่อมตัดกิเลสไปคราวหนึ่ง แต่ว่าตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วเป็นผลไป

โพธิปักขิยธรรมก็ขยายจากมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง หลักสุดท้ายนี้จึงเป็นตัวรวม แต่ขยายออกไปเพื่อให้เห็นประชาชนซึ่งทำหน้าที่ต่างๆ กัน เป็นข้าราชการ เป็นตำรวจ เป็นทหาร เป็นแพทย์ เป็นครู อาจารย์ เป็นพระ ฯลฯ มากมาย เมื่อพูดถึงโพธิปักขิยธรรมแล้ว ก็เรียกว่าจบเพราะโพธิปักขิยธรรมเป็นตัวการปฏิบัติ หรือเป็นคณะทำงาน เมื่อคณะทำงานในการปฏิบัติธรรมมาถึงแล้ว ก็ยกให้เป็นหน้าที่ของคณะทำงานนั้น ทำหน้าที่ของเขาต่อไป

ธรรมหมวดอินทรีย์นี้ มีความเกื้อหนุนสนับสนุนกัน คือ มีหน้าที่เป็นอย่างเดียวกันในขณะปฏิบัติ เรียกว่า เอกรสาภาวนา มีความว่า เมื่อนักปฏิบัติเจริญสัทธินทรีย์ อินทรีย์ที่เหลือ ๔ อย่าง มีกิจเป็นอย่างเดียวกันด้วยอำนาจสัทธินทรีย์ ชื่อว่า ภาวนา อินทรีย์ทั้งหลายมีกิจเป็นอย่าง

---

[๔๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๗.

[๔๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, ๘๘๖.

[๔๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๐๗/๓๓๘.

เดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นวิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ หรือปัญญินทรีย์[๔๕] คือเมื่อมีศรัทธาแล้ว ธรรมอีก ๔ ประการที่เหลือ คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ก็จะเป็นองค์ประกอบที่มีส่วนร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวคือ วิริยะทำให้นักปฏิบัติจดจ่อในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและใจ สติเป็นเครื่องระลึกรู้ตามกำหนดรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง สมาธิทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวธรรมที่กำหนดรู้ด้วยสติ จัดว่าเป็นวิปัสสนาขณิกสมาธิ ปัญญาทำให้หยั่งเห็นลักษณะพิเศษของสภาวธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจนว่ามีเพียงรูปนามที่ไม่ใช่ตัวตนบุคคล เรา เขา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ธรรม ๕ ประการนี้เป็นเหมือนกล้องจุลทัศน์ที่ช่วยให้เหล่าสัตว์รู้เห็นตามความเป็นจริง

ตามหลักทั่วไปนั้น บุคคลต้องฝึกอบรมอินทรีย์ครบทั้ง ๕ จึงจะปฏิบัติธรรมก้าวหน้าไปได้ อย่างไรก็ตาม ยังมีกรณียกเว้น ซึ่งไม่ฝึกอบรมอินทรีย์ครบทั้งหมด จะฝึกอบรมเฉพาะอินทรีย์ที่จำเป็นหรือจำเป็นที่สุด กรณีเช่นนี้เป็นไปได้ ดังมีพุทธพจน์ยืนยันอยู่ เฉพาะอย่างยิ่งในการปฏิบัติเพื่อรู้สัจธรรมอันเป็นจุดหมายสูงสุด การฝึกอบรมอินทรีย์เพียง ๔ อย่างเป็นไปได้ และในกรณีนั้นศรัทธาเป็นอินทรีย์ที่อาจเว้นเสีย ไม่ฝึกอบรมขึ้นมาอีกก็ได้ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะอินทรีย์ ๔ ประการที่ภิกษุขีณาสพเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมพยากรณ์อรหัตผลได้ อินทรีย์ ๔ ประการ คือ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ และปัญญินทรีย์”[๔๖]

อินทรีย์ข้อต่อไปที่อาจขาดได้ในการฝึกอบรมคือ วิริยะ และ สติ ดังข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะอินทรีย์ ๓ ประการนี้ ที่ภิกษุชื่อปิณโฑลภารทวาชะเจริญ ทำให้มากแล้ว พยากรณ์อรหัตผลได้ อินทรีย์ ๓ ประการ คือ สัทธินทรีย์ สมาธินทรีย์ และปัญญินทรีย์”[๔๗]

ถ้าต้องลดลงอีก เหลือเพียง ๒ อย่าง ข้อที่ลดหายไปคือ ศรัทธา วิริยะ สติ ดังมีข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะอินทรีย์ ๒ ประการที่ภิกษุขีณาสพเจริญ ทำให้มากแล้ว พยากรณ์อรหัตผลได้ อินทรีย์ ๒ ประการ คือ ปัญญาที่เป็นอริยะ และวิมุตติที่เป็นอริยะ ปัญญาที่เป็นอริยะของภิกษุนั้นนั่นแล เป็นปัญญินทรีย์ของเธอ วิมุตติที่เป็นอริยะของภิกษุนั้นนั่นแล เป็นสมาธินทรีย์ของเธอ”[๔๘]

ข้อสุดท้าย อินทรีย์ที่จำเป็นที่สุด ซึ่งไม่อาจเว้นการฝึกอบรมได้เลย และแม้มีอย่างเดียว แต่ถ้ามีคุณภาพพอก็ให้บรรลุผลสูงสุดได้ อินทรีย์นี้คือ ปัญญา ดังข้อความว่า “ภิกษุทั้งหลาย เพราะ

---

[๔๕] มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค เล่ม ๑**, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๖๔.

[๔๖] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๗/๓๒๙-๓๓๐.

[๔๗] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๙/๓๓๑.

[๔๘] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๖/๓๒๘-๓๒๙.

อินทรีย์อย่างหนึ่งที่ขีณาสพเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมพยากรณ์อรหัตผลได้ อินทรีย์อย่างหนึ่ง คือ ปัญญินทรีย์”[๔๙]

การฝึกอบรมอินทรีย์เฉพาะที่จำเป็นนั้น มิได้หมายความว่าไม่ต้องมีอินทรีย์ที่ไม่มีชื่ออยู่ด้วย ความจริงก็ยังมีและใช้อินทรีย์ครบทั้งหมด แต่อินทรีย์เหล่านั้นเป็นเพียงตัวแอบอิง พลอยเกิดตาม เจริญตามอินทรีย์ตัวยืนที่จำเป็น และมีอยู่พอเท่าที่จะต้องใช้ประโยชน์ ไม่ต้องตั้งใจฝึกอบรมให้เด่นขึ้นมา ดังที่ตรัสถึงปัญญาว่า “ภิกษุทั้งหลาย สำหรับอริยสาวกผู้มีปัญญา ศรัทธาอันเป็นของคล้อยตามปัญญานั้น ย่อมตั้งมั่นได้ วิริยะ สติ สมาธิ อันเป็นของคล้อยตามปัญญานั้น ย่อมตั้งมั่นได้”[๕๐]

มีพระดำรัสที่แสดงถึงความสำคัญของปัญญินทรีย์ เพื่อย้ำฐานะของปัญญาในพระพุทธศาสนาว่า “ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ดิรัจฉานเหล่าหนึ่งเหล่าใดก็ตามบรรดามี พญาสีหมฤคราชชาวโลกกล่าวว่าเป็นยอดแห่งสัตว์เหล่านั้น โดยความแข็งแรง โดยความรวดเร็ว โดยความกล้าหาญฉันใด โพธิปักขิยธรรม เหล่าหนึ่งเหล่าใดบรรดามี ปัญญินทรีย์ก็เรียกว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้นในข้อที่เป็นไปเพื่อความตรัสรู้ ฉันนั้น”[๕๑] “ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนกูฏาคาร เมื่อเขายังมิได้ยกยอดขึ้นเพียงใด กลอนเรือนก็ยังไม่ตั้งได้ที่ ยังไม่มั่นลงได้เพียงนั้น เมื่อใดเขายกยอดขึ้นแล้ว เมื่อนั้นกลอนเรือนจึงจะตั้งได้ที่ จึงจะมั่นลงได้ ฉันใด อริยญาณยังไม่เกิดขึ้นแก่อริยสาวกเพียงใด อินทรีย์ ๔ ก็ยังไม่ตั้งได้ที่ ยังไม่มั่นลงได้เพียงนั้น เมื่อใดอริยญาณเกิดขึ้นแล้วแก่อริยสาวก เมื่อนั้น อินทรีย์ ๔ จึงจะตั้งได้ที่ จึงจะมั่นลงได้ ฉันนั้นเหมือนกัน อินทรีย์ ๔ คือ สัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ และสมาธินทรีย์ สำหรับอริยสาวกผู้มีปัญญา ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ซึ่งเป็นของคล้อยตามปัญญานั้น ย่อมตั้งมั่นได้”[๕๒]

พระพุทธภาษิตบทหนึ่งที่ทรงแสดงว่า

> บุคคลผู้มีปัญญา พึงสร้างเกาะที่พึ่ง ที่ห้วงน้ำจะทำการท่วม
> ทำลายไม่ได้ ด้วยคุณธรรม ๔ ประการ คือ ความขยัน ความไม่
> ประมาท ความสำรวมในศีล และความฝึกอบรมอินทรีย์[๕๓]

---

[๔๙] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๕/๓๒๗-๓๒๘.

[๕๐] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๕/๓๒๗-๓๒๘.

[๕๑] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๔/๓๓๙.

[๕๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑ (บริษัท สกธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๗๗-๘๗๙.

[๕๓] มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท เล่ม ๑ ภาคที่ ๒ ตอนที่ ๑**, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔๓.

นักปฏิบัติธรรมฝึกอบรมตนให้มีที่พึ่งได้ ต้องเน้นประเด็นไปที่ปัญญาว่าสามารถทำให้กิเลสไม่ท่วมทับจิตของตนนั้น ต้องอาศัยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา การอบรมให้อินทรีย์ทั้ง ๕ บังเกิดขึ้น เป็นการอบรมอินทรีย์ เป็นการสำรวมอินทรีย์ ๕ แล้วก็ระวังอินทรีย์ ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้บังเกิดความยินดียินร้าย ทำให้อินทรีย์ ๕ เกิดขึ้นครบบริบูรณ์ อันนี้เป็นพระบาลีที่ได้หยิบยกขึ้นมาให้พิจารณากันว่า การที่นักปฏิบัติฝึกหัด เจริญสติ อบรมปัญญานั้น เป็นการยังความไม่ประมาทให้เกิดขึ้น ทำให้ได้ที่พึ่งและที่พึ่งนั้นเองจะเป็นเกาะเป็นกำแพงเครื่องป้องกันไม่ให้กิเลสท่วมทับใจของเราได้

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้กล่าวเตือนสติเกี่ยวกับลิง ๓ ตัว ไว้ว่า "... ได้เตือนให้สมาชิกสำรวมระวังทวารทั้ง ๓ คือ ตา หู และปาก เพราะเป็นทวารที่เป็นเหตุให้ดี และให้ร้ายอย่างสำคัญที่สุด คนเราจะดีเพราะสำรวมระวังทวารทั้ง ๓ นี้ได้เป็นอย่างดี ที่เป็นคนเลวไปก็เพราะไม่ได้สำรวมระวังทวารทั้ง ๓ นี้ จึงเป็นเหตุเกิดกิเลส เครื่องเศร้าหมองใจมีประการต่างๆ ด้วยเหตุนั้น นักปราชญ์ญี่ปุ่นสมัยโบราณเพื่อจะสอนอนุชนให้สำรวมทวารทั้ง ๓ นั้นเป็นอันดี ด้วยข้ออุปมาจึงได้ทำรูปลิงภาษาไว้ ๓ ตัว คือตัวหนึ่ง เอามือปิดตา ตัวที่สองปิดหู ตัวที่สามปิดปาก ซึ่งคนญี่ปุ่นผู้หนักในกตัญญูรู้กันอยู่ทั่วไป เป็นอุปมาภาษิตที่มีความหมายอย่างลึกซึ้งและเตือนสติได้ดีที่สุดอย่างหนึ่ง แล้วได้อธิบายถึงวิธีสำรวมทวาร ซึ่งมิได้หมายความให้เอามือปิดหูปิดตาและปิดปากจริงอย่างอุปมานั้น แต่ให้ใช้สติเป็นเครื่องปิด"[๕๔]

คำเตือนสตินักปฏิบัติธรรมที่สมเด็จพระพุฒาจารย์ได้ฝากไว้นับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ถ้ารู้จักปิดหู ปิดตา และปิดปาก รู้จักทำใจให้เฉย เราจะไม่เหนื่อยอกเหนื่อยใจกัน ที่เหนื่อยกันเพราะไม่ทำใจให้เฉย ชอบไปวุ่นกับเหตุการณ์ต่างๆ เลยเหนื่อย แต่ถ้าทำใจให้เฉย เหมือนดูละคร ก็จะไม่เหนื่อย ถ้าดูละครแต่ไม่ทำใจให้เฉยก็เหนื่อยได้เหมือนกัน ปัญหาของมนุษย์เราอยู่ที่ใจไม่นิ่งกัน ใจอ่อนไหวไปกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ใจไปสัมผัสรับรู้ทางตาหูจมูกลิ้นกาย ใจไม่นิ่งเพราะไม่มีกำลังทำให้ใจนิ่ง เหมือนม้าไม่มีบังเหียน เราจึงต้องสร้างกำลังใจกัน คุณธรรมที่ทำให้ใจมีกำลังก็คือ **อินทรีย์ ๕** ถ้าได้รับการพัฒนาก็จะเป็นพละ ๕ มนุษย์มีอินทรีย์ ๕ ที่มีกำลังพอสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ไม่มีกำลังที่จะหยุดจิต ไม่ให้ว้าวุ่นขุ่นมัวไปกับเหตุการณ์ต่างๆ จึงต้องพัฒนาอินทรีย์ ๕ ให้เป็นพละ ๕ ต้องพัฒนา**ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** ให้มีพลังไว้ควบคุมใจให้สักแต่ว่ารู้ ไม่ให้ไปมีอารมณ์กับเหตุการณ์ต่างๆ ให้ปล่อยวาง รู้แล้วก็ปล่อยวาง ไม่ไปจุ้นจ้านกับเขา เขาจะดีจะชั่วจะสุขจะทุกข์ ก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่องของเราก็คือ ให้สักแต่ว่ารู้เท่านั้น ถ้ามีอินทรีย์ ๕ ก็จะทำใจได้ อินทรีย์ ๕ ที่สำคัญคือ **สติ สมาธิ ปัญญา** ที่มีศรัทธาและวิริยะ

---

[๕๔] คณะพระวิปัสสนาจารย์, **สมเด็จพระพุฒาจารย์กับการวิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๑๐.

เป็นผู้สนับสนุนให้เจริญเติบโตขึ้นมาจนสามารถสร้างที่พึ่งเป็นเกาะเป็นกำแพงป้องกันน้ำคือกิเลส ไม่ให้ท่วมทับใจในที่สุดได้

บทที่ ๔

ศึกษาเฉพาะของพระเถระ-พระเถรีในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การปฏิบัตินั้นจะได้รับผลมากน้อยเพียงใดย่อมขึ้นอยู่กับพลังของอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ของนักปฏิบัติแต่ละคน แม้ว่าจะไม่ได้รับผลขั้นสูงก็ย่อมจะได้รับผลตามส่วนตามลำดับกัน นักปฏิบัติจะตระหนักได้เองจากการเปรียบเทียบดูจิตใจของเขาในระหว่างสองวาระ คือจิตใจก่อนหน้าการปฏิบัติและจิตใจหลังการปฏิบัติ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นเรื่องของการวิจารณ์ตัวเอง วิเคราะห์ตัวเอง สำรวจดูบาปอกุศลในตัวเองด้วยการเพ่งพินิจอันแน่วแน่ลึกซึ้ง เป็นการค้นดูผงในดวงตาของตน หยุดการแส่ไปเที่ยวติเตียนผงในดวงตาของผู้อื่น ในขณะที่ไม้ทั้งท่อนปรากฏอยู่ในดวงตาของเรา คุณธรรมใดที่จะพึงบรรลุได้จากการปฏิบัติย่อมเป็นไปในทางเป็นข้าศึกต่อมานะ คือความถือตัวทะนงตัว และจะยังนักปฏิบัติให้ตั้งมั่นอยู่ในความสงบเสงี่ยม การผ่านการปฏิบัติไปแล้วในชั่วระยะเวลาอันสั้นระยะหนึ่ง นักปฏิบัติแต่ละคนย่อมทราบได้เองว่า เขาได้เขี่ยผงออกจากดวงตาของเขาไปได้มากน้อยเพียงใด และเขาควรจะวางมือเสียจากการพยายามเขี่ยผงในดวงตาต่อไปหรือไม่ ความระคายเคืองและความสบายตาของเขาจะเป็นผู้บอกกับเขาเอง ซึ่งเป็นกิจที่ควรจะดำเนินสืบต่อกันไปด้วยความเอาใจใส่ และด้วยความไม่ประมาทจนตลอดชีวิต หากเรายังบอกตัวเองอย่างซื่อตรงได้ว่า ยังมีผงติดอยู่ในดวงตาของเรา ดังกรณีศึกษาพระเถระ-พระเถรีที่สามารถเขี่ยผงในดวงตาให้หมดไปได้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพัฒนาอินทรีย์ ๕ ให้แก่กล้าพร้อมที่จะกำจัดกิเลสให้หมดไป

อินทรีย์เป็นธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ประกอบด้วย ศรัทธา ความเชื่อ วิริยะ ความเพียร สติ ความระลึกได้ สมาธิ ความตั้งใจมั่น และปัญญา ความรู้ทั่วชัด[๑] เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้บรรลุธรรม เพราะถ้าอินทรีย์ทั้ง ๕ นี้ ยังอ่อนอยู่ตราบใด การบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลแม้ขั้นต้น คือพระโสดาบันก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ เพราะอินทรีย์ทั้ง ๕ นี้เป็นบ่อเกิดของคุณธรรมเบื้องต้นก่อนที่จะขยายไปสู่การมีคุณธรรมข้ออื่น หลักธรรมหมวดอินทรีย์ถือว่ามีความสำคัญในฐานะที่บ่งบอกถึงอุปนิสัยที่อ่อนและแก่กล้าของนักปฏิบัติธรรม ในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึง “อินทรีย์อ่อน อินทรีย์แก่กล้า”[๒] มีปรากฏในที่ทั่วไป

---

[๑] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพฯ : สื่อตะวัน, ๒๕๔๕), หน้า ๑๘๗.

[๒] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๔๘/๑๔๕.

อินทรีย์อ่อน หมายถึง นักปฏิบัติธรรมใดก็ตามที่มีอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ ยังไม่มาก ยังไม่ส้องเสพให้มาก ยังไม่เจริญ ยังไม่ได้ทำให้มาก ไม่ทำให้เพิ่มพูนขึ้นแล้ว นักปฏิบัติธรรมนั้นชื่อว่าเป็นผู้มีอินทรีย์อ่อน[๓] ส่วนอินทรีย์แก่กล้า หมายถึง นักปฏิบัติธรรมใดก็ตามที่มีอินทรีย์ ๕ เหล่านี้มาก ส้องเสพ เจริญ ทำให้มาก เพิ่มพูนขึ้นแล้ว นักปฏิบัติธรรมนั้นชื่อว่าเป็นผู้มีอินทรีย์แก่กล้า[๔] นักปฏิบัติธรรมจึงควรอบรมอินทรีย์ทั้ง ๕ ที่ยังอ่อนอยู่ให้กล้าแข็ง เพราะเมื่ออินทรีย์อ่อนอยู่ตราบใด การบรรลุธรรมย่อมเกิดขึ้นได้ยาก เปรียบเหมือนผลไม้ที่ยังอ่อนอยู่ ยังไม่แก่ ย่อมห่างไกลจากการสุกตามธรรมชาติ แต่ถ้าว่าเมื่อใดนักปฏิบัติธรรม ได้อบรมอินทรีย์ของตนให้กล้าแข็ง การบรรลุธรรมย่อมเป็นไปโดยสะดวก เปรียบเหมือนผลไม้ที่แก่ มีการเจริญเติบโตเต็มที่ ย่อมใกล้ต่อการสุก สามารถนำมาบ่มให้สุกได้ง่าย

พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีอบรมเพื่อทำให้อินทรีย์ที่ยังอ่อนอยู่ให้กล้าแข็งขึ้น ดังมีเรื่องที่ปรากฏในเมฆิยสูตร[๕] ว่า พระองค์ได้ทรงแนะนำให้พระเมฆิยเถระ[๖] ได้ถือปฏิบัติในวิธีที่ทรงแนะนำ เพราะพระเมฆิยเถระปรารถนาจะไปปฏิบัติธรรม เพื่อให้หลุดพ้นจากกิเลส ที่สวนมะม่วงอันสงบเงียบ เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม แม้พระองค์จะทรงห้ามไม่ให้ท่านไป แต่ก็ไม่เชื่อฟัง เพราะเหตุว่าท่านมีอินทรีย์ยังอ่อนอยู่ เมื่อไปปฏิบัติธรรม แทนที่จิตจะสงบ แต่กลับเกิดอกุศลวิตก ๓ อย่าง คือ กามวิตก (ความตรึกในกาม) พยาบาทวิตก (ความตรึกในทางพยาบาท) วิหิงสาวิตก (ความตรึกในทางเบียดเบียน) ทำให้เกิดความแปลกใจว่า ท่านได้ออกบวชด้วยศรัทธา แต่ทำไมกิเลสยังเกิดขึ้นอีก จึงไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงให้พระเถระอบรมอินทรีย์ที่อ่อนอยู่ให้แก่กล้าขึ้น หรือในบาลีเรียกว่า “เจโตวิมุตติ ที่ยังไม่แก่กล้า” มี ๕ ประการ คือ

๑) การได้มิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี คอยแนะนำ

๒) การเป็นคนมีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจร มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

---

[๓] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๑/๕๒๘.

[๔] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๒/๕๒๘.

[๕] ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๑.

[๖] ท่านเป็นพระอุปัฏฐากรูปหนึ่งของพระพุทธเจ้า ในต้นพุทธกาล (ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๓๑/๒๓๐)

๓) การได้ฟังกถาวัตถุ ๑๐ ประการ[๗] เป็นเครื่องขัดเกลาอย่างยิ่ง ที่เป็นสัปปายะแห่งความเป็นไปของจิต เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างเดียว เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน ตามความปรารถนาได้โดยไม่ยากลำบาก

๔) การเป็นผู้ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

๕) การเป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

เมื่อตั้งอยู่ในธรรม ๔ ประการนี้แล้ว ทรงแนะนำให้เจริญกรรมฐานอีก ๔ ประการคือ

๑) พึงเจริญอสุภกรรมฐาน เพื่อละราคะ

๒) พึงเจริญเมตตา เพื่อละความพยาบาท

๓) พึงเจริญอานาปานสติ เพื่อตัดวิตก[๘]

๔) พึงเจริญอนิจจสัญญา เพื่อถอนอัสมิมานะ

นักปฏิบัติธรรมที่ได้ฝึกอินทรีย์ทั้ง ๕ ของตนด้วยวิธีการฝึกอบรมตามหลักปฏิบัติ ๕ อย่างและเจริญกรรมฐานทั้ง ๔ ประการตามที่ทรงแนะนำแล้ว ย่อมทำให้อินทรีย์มีความแก่กล้า สามารถบรรลุธรรมได้ เพราะมีความพร้อมแห่งอุปนิสัยจากการแก่กล้าของอินทรีย์นั้น พระองค์ตรัสว่า ต้องปรับให้มีความเสมอกัน[๙] ไม่ให้อินทรีย์ใดอินทรีย์หนึ่งมากกว่ากัน คือ ศรัทธาต้องเสมอกับปัญญา สมาธิต้องเสมอกับวิริยะ แต่สตินั้นยิ่งมากยิ่งดี

การฝึกอินทรีย์นี้ เปรียบเหมือนรถที่เทียมด้วยม้า ม้าที่ใช้ลากรถนั้น มี ๒ คู่ คือ ทางซ้าย ๒ ตัว ทางขวา ๒ ตัว รวมเป็น ๔ ตัว ทั้ง ๔ ตัวนั้น ต้องมีกำลังสมบูรณ์ทั้งหมด ใหญ่เท่ากัน ไม่เป็นโรค จึงทำให้การลากรถนั้น เป็นไปได้โดยสะดวก และถึงจุดหมายโดยเร็ว แต่ถ้าม้าบางตัว เป็นโรค มีร่างกายเล็กไม่เท่ากับตัวอื่น ก็จะทำให้การลากรถเป็นไปได้ลำบาก ทำให้ม้ามีกำลังลากรถไปไม่

---

[๗] คือ การได้ฟังอัปปิจฉกถา (เรื่องความมักน้อย) สันตุฏฐิกถา (เรื่องความสันโดษ) ปวิเวกกถา (เรื่องความสงัด) อสังสัคคกถา (เรื่องความไม่คลุกคลี) วิริยารัมภกถา (เรื่องการปรารภความเพียร) สีลกถา (เรื่องศีล) สมาธิกถา (เรื่องสมาธิ) ปัญญากถา (เรื่องปัญญา) วิมุตติกถา (เรื่องวิมุตติ) วิมุตติญาณทัสสนกถา (เรื่องความรู้ความเห็นในวิมุตติ) (องฺ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๙/๑๕๒).

[๘] วิตกมี ๒ อย่าง คือ วิตกที่หยาบ ได้แก่ กามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตก, วิตกที่ละเอียด ได้แก่ ญาติวิตก (ความตรึกถึงญาติ) ชนปทวิตก (ความตรึกถึงชนบท) อมราวิตก (ความตรึกถึงเทพเจ้า). (ขุ.อุ.อ.(ไทย) ๓๑/๒๕๒) ในอรรถกถาบางแห่งได้เพิ่มมาอีก ๓ อย่างคือ ๑.ปรานุททยตาปฏิสังยุตตวิตก ความตรึกเรื่องอนุเคราะห์ผู้อื่น ๒. ลาภสักการสิโลกปฏิสังยุตตวิตก ความตรึกถึงลาภสักการะและสรรเสริญ ๓.อนวิญญัตติปฏิสังยุตตวิตก ความตรึกเรื่องเกรงผู้อื่นจะดูหมิ่น (ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๒๖/๕๐)

[๙] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๕.

เท่ากัน เพราะว่าม้าใหญ่ไม่เท่ากัน ส่วนคนขับคือสตินั้น คอยบังคับม้า จึงต้องมีความฉลาดในการบังคับม้า คอยหลีกทางที่ไม่ดี ไปในทางที่ดี ยิ่งฉลาดมากจึงยิ่งดี ช่วยดูทางให้ม้าวิ่งไปได้อย่างถูกต้อง สมกับชิโนรสบุตรพระบรมศาสดาที่นำมาเป็นกรณีศึกษา ในข้อต่อไปนี้

๔.๑ พระวักกลิเถระ

๔.๒ พระนันทเถระ

๔.๓ พระพาหิยเถระ

๔.๔ พระนางปฏาจาราเถรี

๔.๕ เหตุที่เหมาะสมในการพัฒนาอินทรีย์ ๕

๔.๑ พระวักกลิเถระ[๓๐]

๔.๑.๑ ประวัติพระวักกลิเถระ

พระเถระองค์นี้ ท่านเกิดในสกุลเศรษฐี ในพระนครสาวัตถี มารดาบิดาได้ตั้งชื่อ วักกลิ เมื่อเจริญวัยแล้ว ได้เล่าเรียนไตรเพทจนจบในศิลปศาสตร์ของพวกพราหมณ์ทั้งหมด วันหนึ่ง ท่านเห็นพระพุทธเจ้าแวดล้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ เสด็จจาริกอยู่ในกรุงสาวัตถี เกิดความหลงในพระรูปของพระพุทธองค์ จึงคิดออกบวชด้วยประสงค์จะเห็นพระรูปของพระพุทธองค์อยู่ตลอดเวลา

วันหนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงโอวาทว่า “ไม่มีประโยชน์อะไรกับการที่ต้องมาดูร่างกายอันเปื่อยเน่านี้ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม”

พระวักกลิแม้จะได้ฟังพระพุทธโอวาทจากพระศาสดาอย่างนั้น ก็ไม่สามารถที่จะละการดูพระศาสดาไปทำกิจอย่างอื่นได้เลย

พอถึงวันเข้าพรรษา พระพุทธเจ้าจึงทรงขับไล่พระเถระให้ออกไป ท่านถูกพระศาสดาทรงขับไล่ จึงไม่อาจจะอยู่ในที่พร้อมพระพักตร์ได้ เป็นสาเหตุให้ท่านกลับมาตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมและปรารภความเพียรทั้งกลางวันกลางคืน

๔.๑.๒ การบรรลุธรรมของพระวักกลิเถระ

การปรารภความเพียรที่พระวักกลิได้ทำตลอดทั้งกลางวันและกลางคืนมาก่อนแล้วพร้อมกันนี้ ท่านยังได้พิจารณาตามพระโอวาทที่พระพุทธเจ้าประทานให้ และได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ และโพชฌงค์ ๗ มาตามลำดับ ท่านเองเป็นผู้เลิศด้านสัทธาธิมุตอันเป็นคุณสมบัติข้อหนึ่งของนักปฏิบัติผู้ปรารภความเพียรสามารถประสบผลสำเร็จได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตอบโพธิราชกุมารถึงคุณสมบัติของสาวกที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติต้องประกอบด้วยคุณธรรมเหล่านี้

---

[๓๐] มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย อปทาน เล่มที่ ๙**, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๑๘-๒๒๙.

คือ มีศรัทธา มีโรคน้อย ไม่โอ้อวด ปรารภความเพียร และมีปัญญา จึงสามารถสำเร็จมรรค ผล นิพพานได้[๑๑] ขอกล่าวเพียงข้อมีศรัทธาซึ่งเกี่ยวข้องกับพระวักกลิผู้เลิศในด้านหลุดพ้นด้วยศรัทธา คือ

ความศรัทธา หมายถึง ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล[๑๒] จึงจะทำให้การปฏิบัติธรรมสำเร็จผลได้ พระวักกลิท่านมีศรัทธาเป็นข้อแรกเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความแช่มชื่น เป็นเครื่องจูงจิตใจให้มีกำลังในการปฏิบัติ หากปราศจากศรัทธาเสียแล้ว การปฏิบัติธรรมย่อมไม่อาจสำเร็จได้ ข้อว่านักปฏิบัติธรรม ควรมีศรัทธาอย่างไรจึงจะถูกต้องนั้น ในข้อนี้ พระพุทธเจ้าทรงให้นักปฏิบัติธรรมมีศรัทธาในการตรัสรู้ของพระองค์เอง เรียกว่า ตถาคตโพธิสัทธา[๑๓] โดยเชื่อว่า การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านี้ เป็นสิ่งที่ถูกต้องแน่นอน พระองค์ทรงมีพระปัญญาตรัสรู้ธรรมะ ซึ่งเป็นความจริง ให้มีความมั่นใจในองค์พระตถาคตว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ทรงเป็นผู้นำทาง ชี้ทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์หากฝึกฝนอบรมตนดีแล้ว สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิ์หลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์ทรงหลุดพ้นเข้าถึงพระนิพพานเป็นแบบอย่างมาแล้ว

การเชื่อในพระปัญญาที่ตรัสรู้นี้ นอกจากเป็นการเชื่อในพระพุทธเจ้าแล้ว ยังเป็นการเชื่อในพระธรรมด้วย โดยเชื่อว่า พระธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้วนี้ ย่อมนำออกจากทุกข์ได้จริง[๑๔] เชื่อในพระสงฆ์ โดยเชื่อว่า พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ย่อมสามารถออกจากทุกข์ได้จริง ท่านได้บรรลุพระอรหันต์ เป็นพยานในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามาแล้วเป็นจำนวนมาก

เมื่อมีศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ ย่อมทำให้ศีลบริสุทธิ์ ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านกล่าวไว้ว่า ศรัทธาเป็นเหตุให้รักษาปาติโมกขสังวรศีลสำเร็จ เพราะว่าการรักษาศีลให้บริสุทธิ์นั้น ต้องทำด้วยศรัทธา ถ้าไม่มีศรัทธาในการรักษาศีล ศีลย่อมไม่สามารถดำรงอยู่ได้[๑๕] การมีศรัทธาในพระรัตนตรัยและมีศีลบริสุทธิ์อย่างนี้ จัดว่าดำรงอยู่ในธรรมที่ทำให้เป็นพระโสดาบัน[๑๖] เพราะพระโสดาบันย่อมมีศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัยและมีศีลบริสุทธิ์

---

[๑๑] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๔/๔๑๗.

[๑๒] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๓๙.

[๑๓] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๙.

[๑๔] การเชื่อว่าพระธรรมเป็นข้อปฏิบัติที่สามารถนำออกจากทุกข์ได้จริงนี้ ถือว่าเป็นเวสารัชชญาณ ข้อ ๔ (ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๕๐/๑๔๙.

[๑๕] สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ :ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๕๒.

[๑๖] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๔๘.

ความศรัทธาในพระรัตนตรัย เป็นคุณสมบัติข้อแรกที่จำเป็นอย่างยิ่งของพุทธบริษัทคือ ความเชื่อมั่นในพระพุทธเจ้าในฐานะที่เป็นต้นแบบหรือเป็นผู้นำในด้านที่มีสมรรถภาพวิสัยที่มนุษย์ทั้งหลายด้วยกันยอมรับว่า เป็นเลิศในด้านการหยั่งรู้สัจธรรมถึงความดีงามสูงสุดได้ ด้วยสติปัญญาและความเพียรพยายามฝึกฝนพัฒนาตนเอง ดังคำอุปมาที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกพระองค์เองว่า ทรงเป็นลูกไก่ตัวพี่ที่เจาะทำลายเปลือกไข่คือ อวิชชาออกมาได้ หรือทรงเป็นผู้ค้นพบทางเก่าและทรงชี้นำทางนั้นแก่หมูชน ทางนั้นคือ อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่คนเราสามารถดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ด้วยความเพียรพยายาม ความอดทน ความสำรวมอินทรีย์ การเจริญปัญญาให้ถูกวิธี ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่า พระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นมนุษย์คนแรกที่ไม่ทรงอาศัยอานุภาพหรือแรงบันดาลของเทพหรืออำนาจสูงสุดใดๆ จึงทรงเป็นเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์แห่งความเชื่อมั่นตนเองของมนุษย์ทั้งหลายในทางการปฏิบัติ

จากข้อความข้างบนนี้ เป็นเครื่องยืนยันและสนับสนุนให้ผู้ที่ยังไม่เกิดศรัทธาในพระรัตนตรัยได้พิจารณาเพื่อปลูกศรัทธาให้เกิดขึ้นกับตนและผู้อื่น และสำหรับผู้ที่มีศรัทธาต่อพระรัตนตรัยอยู่แล้วก็จะได้มีความมั่นใจและเจริญศรัทธาในพระรัตนตรัยยิ่งขึ้นเพื่อประโยชน์สุขในการดำเนินชีวิต ที่ไม่ไร้ที่พึ่งในทางจิต

พระวักกลิเองได้อาศัยคุณธรรมข้อมีศรัทธาต่อพระพุทธเจ้าเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ตามที่พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า “ภิกษุผู้มากไปด้วยความปราโมทย์ เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา จะพึงบรรลุบทอันสงบอันเข้าไประงับสังขารเป็นสุขได้” และท่านเองก็ได้กราบทูลพระพุทธเจ้าตอนหนึ่งว่า “เมื่อข้าพระองค์ระลึกถึงพระพุทธเจ้า ผู้มีพระองค์อันฝึกแล้ว มีพระหฤทัยตั้งมั่น จึงเป็นผู้ไม่เกียจคร้านตลอดทั้งกลางคืนและกลางวัน”

พระวักกลิท่านมีจิตที่ตั้งมั่นเป็นจิตที่เหมาะสำหรับการเจริญวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนานั้นใช้จิตที่มีสัมมาสมาธิ จึงทำให้เกิดการรู้เห็นตามเป็นจริงได้ โดยส่วนใหญ่ปฏิบัติไปแล้วชอบความสงบกัน ชอบมีความสุขแบบเฉยๆ ไม่ทุกข์ไม่ร้อน แต่ความจริงการเจริญวิปัสสนาต้องการให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัว เพื่อเห็นว่าทุกอย่างเป็นของไม่เที่ยง ไม่ได้ต้องการให้สุขแล้วเฉยๆ อันลักษณะการเกิดของจิตที่ตั้งมั่น ท่านเรียงลำดับเอาไว้ว่า ตสฺสิเม ปญฺจ นีวรเณ ปหีเน อตฺตนิ สมนุปสฺสโต เมื่อบุคคลนั้นพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ประการเหล่านี้ ในตนที่ละได้แล้ว ปาโมชฺชํ ชายติ ปราโมทย์ย่อมเกิด ปมุทิตสฺส ปีติ ชายติ ปีติย่อมเกิดแก่ผู้มีจิตปราโมทย์ ปีติมนสฺสกาโย ปสฺสมฺภติ กายของบุคคลผู้มีใจปีติย่อมสงบระงับ ปสฺสทฺธกาโย สุขํ ปฏิสำเวเทติ บุคคลมีกายที่สงบระงับแล้วย่อมเสวยสุข สุขิโน จิตฺตํ สมาธิยติ จิตของบุคคลผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่น[๑๗]

---

[๑๗] ที.สี. (บาลี) ๙/๒๒๕/๗๔. ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๕/๗๕.

นี่คือลักษณะของจิตที่เหมาะสม สำหรับการนำมาเจริญวิปัสสนาให้เห็นความจริงของกายและใจ เริ่มต้นจากการฝึกสติสัมปชัญญะให้มีอินทรียสังวร สันโดษถึงพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ ละนิวรณ์ ๕ ประการได้ จนเกิดปราโมทย์ ปีติ มีความสุข จิตที่มีความสุขก็จะตั้งมั่น ทำให้เกิดสัมมาสมาธิ

ลักษณะของจิตที่มีสติสัมปชัญญะเป็นสัมมาสมาธินั้น เป็นจิตที่เหมาะสมสำหรับการเจริญวิปัสสนา และสามารถนำมาทำให้เกิดความสามารถพิเศษทางจิตที่เป็นโลกิยอภิญญาได้อีกด้วย ลักษณะของจิตที่มีสัมมาสมาธิ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในทีฆนิกาย สีลขันธวรรค สามัญญผลสูตร[๑๘] ว่า

โส เอวํ สมาหิเต จิตฺเต ปริสุทฺเธ ปริโยทาเต อนงฺคเณ วิคตูปกฺกิเลเส มุทุภูเต กมฺมนิเย ฐิเต อาเนญฺชปฺปตฺเต ญาณทสฺสนาย จิตฺตํ อภินีหรติ อภินินฺนาเมติ. เอวํ สมาหิเต จิตฺเต เมื่อจิตตั้งมั่นแล้วอย่างนี้ ปริสุทฺเธ–บริสุทธิ์ ปริโยทาเต–ผุดผ่อง อนงฺคเณ–ไม่มีกิเลส วิคตูปกฺกิเลเส–มีอุปกิเลสหมดไปแล้ว มุทุภูเต–มีความอ่อนโยน กมฺมนิเย–ควรแก่การนำมาใช้งาน ฐิเต–ตั้งมั่น อาเนญฺชปฺปตฺเต –ไม่หวั่นไหว โส ญาณทสฺสนาย จิตฺตํ อภินีหรติ อภินินฺนาเมติ–ภิกษุนั้นย่อมน้อมนำจิตไปเพื่อให้เกิดญาณทัสสนะฯ เมื่อพระวักกลิได้ปฏิบัติตามขั้นตอนดังที่ได้กล่าวมาแล้วผลสุดท้ายทำให้ท่านได้บรรลุพระอรหันต์

๔.๒ พระนันทเถระ[๑๙]

๔.๒.๑ ประวัติพระนันทเถระ

พระนันทเถระพุทธอนุชา ท่านได้เกิดในพระครรภ์ของพระนางมหาปชาบดีโคตมี ผู้ทรงเป็นพระกนิษฐภคินีของพระนางสิริมหามายา เป็นพระโอรสของพระเจ้าสุทโธทนมหาราช ในพระนครกบิลพัสดุ์ ทรงมีพระน้องนางพระนามว่าเจ้าหญิงนันทา ในวันขนานพระนามพระกุมารพระประยูรญาติได้ขนานพระนามว่า นันทะ เพราะทรงทำให้หมู่พระญาติเกิดความยินดีเมื่อทรงมีพระประสูติกาล เพราะท่านประกอบด้วยลักษณะของพระเจ้าจักรพรรดิ ครั้นเมื่อเติบใหญ่ขึ้นทรงเป็นกุลบุตรที่มีพระรูปงาม แข็งแรง สมบูรณ์ด้วยกำลัง เป็นผู้มากด้วยราคะจริต

ในวันที่นันทกุมารจะอภิเษกกับนางชนบทกัลยาณี พระบรมศาสดาได้ทรงพานันทกุมารออกผนวชทั้งๆ ที่นันทกุมารนั้นไม่อยากผนวชแต่เพราะทรงเคารพในพระบรมศาสดายิ่งนัก จึงไม่กล้าปฏิเสธ

---

[๑๘] ที.สี. (บาลี) ๙/๒๓๔-๒๓๕/๗๗. ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔-๒๓๕/๗๗-๗๘.

[๑๙] มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท เล่มที่ ๑ ภาค ๒ ตอน ๑**, หน้า ๑๕๕-๑๖๙.

หลังจากที่พระพุทธองค์ทรงโปรดให้ผนวชนันทกุมารแล้ว ต่อมาก็ทรงโปรดให้ผนวชพระราหุล ผู้เป็นพระโอรส และแสดงธรรมโปรดพระบิดาให้ดำรงอยู่ในอนาคามิผล แล้วเสด็จกลับกรุงราชคฤห์ จากนั้นเสด็จไปจำพรรษาในพระเชตวันมหาวิหาร กรุงสาวัตถี ที่อนาถบิณฑิกเศรษฐีสร้างถวาย

ฝ่ายพระนันทเถระ ครั้นต้องจำพระทัยบวชแล้ว ก็มิได้เอาพระทัยใส่ในวัตรปฏิบัติมากนัก ด้วยความที่มีพระทัยมุ่งไปทางราคจริต จึงทรงเอาพระทัยใส่อยู่ในการแต่งพระองค์ โดยไม่ระมัดระวัง จนทำให้เกิดเสียงตำหนิในเรื่องวัตรปฏิบัติของท่าน ทำให้พระบรมศาสดาทรงเรียกพระนันทะมาตักเตือนว่า “ข้อที่เธอห่มจีวรที่ทุบและกลับทุบแล้ว หยอดนัยน์ตา และถือบาตรมีสีใส ไม่สมควรแก่เธอผู้เป็นกุลบุตรออกบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธา ข้อที่เธออยู่ป่าเป็นวัตร ถือบิณฑบาตเป็นวัตร ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร และไม่พึงเป็นผู้เพ่งเล็งในกามทั้งหลายอยู่อย่างนี้ จึงสมควรแก่เธอผู้เป็นกุลบุตรออกบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธา ฯ”

๔.๒.๒ การบรรลุธรรมของพระนันทเถระ

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า เมื่อไร เราจะพึงได้เห็นนันทะ อยู่ป่าเป็นวัตร ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร ยังอัตภาพให้เป็นไปด้วยโภชนะที่เจือปนกัน ผู้ไม่อาลัยในกามทั้งหลาย ดังนี้ ฯ

ตั้งแต่วันที่ตรัสพระสูตรนี้ พระเถระเพียรพยายามอยู่ประมาณ ๒๓ วันเท่านั้น ก็ดำรงอยู่ในพระอรหัตผล เป็นทักขิไณยบุคคลผู้เลิศในโลกพร้อมทั้งเทวโลก แต่ก่อนที่ท่านจะบรรลุพระอรหัตผลนั้น พระบรมศาสดาก็ทรงต้องใช้อุบายในฝึกฝนอบรมพระนันทะให้ละจากกาม ดังมีข้อความตอนหนึ่งว่า

พระศาสดาทรงดำริว่า นันทะอยู่อย่างประมาทเหลือเกิน ไม่อาจระงับความกระสันสึกได้ ควรทำการดับความร้อนจิตของเธอเสีย จึงทรงพาพระนันทะไปดูนางอัปสร ๕๐๐ แล้วทรงรับรองว่า ถ้าพระนันทะตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม จะทรงรับรองเพื่อให้นางอัปสรทั้ง ๕๐๐ แก่ท่าน เป็นเหตุให้พระนันทะตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม

หลังจากทรงรับรองกับพระนันทะแล้ว พระศาสดาก็ตรัสเรียกพระอสีติมหาสาวกทั้งหลายมีพระธรรมเสนาบดีเป็นต้นมา แล้วตรัสว่า นันทะน้องชายของเรา ได้ยึดเราเป็นผู้รับรองเพราะเรื่องนางอัปสรทั้ง ๕๐๐ เหล่าพระอสีติมหาสาวกมีสารีบุตรเป็นต้นเข้าไปหาพระนันทะกล่าวว่า ท่านบำเพ็ญสมณธรรม เพระอยากได้นางเทพอัปสร ทำเช่นนี้ไม่ต่างอะไรกับกรรมกรผู้รับจ้างทำงานเพื่อต้องการสตรีเลย

พระนันทะละอายด้วยวาทะเหล่านั้น จึงหลีกออกไปปฏิบัติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว แล้วไม่ประมาท มีความเพียร ซึ่งลักษณะความเพียรที่ควรปฏิบัตินั้น นักปฏิบัติธรรมจะต้องมีความเพียรทั้ง ๔ ประการ คือ สังวรปธาน (เพียรระวัง) ปหานปธาน (เพียรละ) ภาวนาปธาน (เพียรเจริญ) และอนุ

รักขนาปธาน (เพียรรักษา)[๒๐] เพื่อเป็นการปิดกั้นกิเลสที่มาจากทุกทิศทุกทาง เพราะความเพียรมิใช่เพียงการเดินจงกรม และนั่งสมาธิอย่างเดียว แต่ต้องมีความเพียรอย่างอื่นด้วย ดังนั้น เพื่อให้เกิดความครอบคลุมควรปฏิบัติให้ครบทุกทาง หรือทำคุณธรรมให้มีขึ้น เหมือนคนเป็นไข้ บางครั้งต้องกินยา บางครั้งต้องออกกำลังกาย บางครั้งต้องงดอาหารที่แสลง บางครั้งต้องมีกำลังใจ โรคจึงจะหายได้ ไม่ใช่กินยาอย่างเดียว พระพุทธเจ้าตรัสลักษณะความเพียรของนักปฏิบัติธรรมไว้ ๔ อย่างตามที่กล่าวมาแล้ว แต่จะขอกล่าวเพียงข้อแรกเนื่องจากเกี่ยวข้องกับพระนันทะผู้เป็นเลิศด้านสำรวมระวังในอินทรีย์ทั้งหลาย คือ สังวรปธาน แปลว่า ความเพียรระวัง ความเพียรข้อนี้ ใช้สำหรับสำรวมระวังทางอินทรีย์ ๖ คือการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้เกิดความยินดี ยินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ และรู้ธรรมารมณ์

วิธีปฏิบัติ คือ เมื่อได้รู้แจ้งทางอินทรีย์แล้ว ไม่ให้รวบถือ[๒๑] ไม่แยกถือ[๒๒] เพราะถ้าไม่สำรวมอินทรีย์แล้ว กิเลสย่อมเกิดขึ้นทางอินทรีย์นั้นเอง ทำให้เกิดความยินดียินร้ายตามอารมณ์ ที่เข้ามาทางอินทรีย์ทั้ง ๖ ดังท่านพระนันทะที่เห็นเทพอัปสรทั้ง ๕๐๐ องค์ แล้วเปรียบเทียบกับลิงลุ่นตัวหนึ่ง การสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรียสังวร[๒๓] เพราะเหตุว่าอวัยวะทั้ง ๖ มีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน

พระนันทะได้สำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ จัดเป็นสังวรปธานเป็นการทำความเพียรในอันดับแรก เพื่อทำการป้องกันกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นด้วยการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ประการให้คอยมีสติกำหนดอารมณ์พิจารณาถึงสิ่งที่เข้ามากระทบทางทวารหรือประตูแห่งการกระทบอารมณ์สักแต่ว่ารู้แจ้งทางอารมณ์เท่านั้น เมื่อรู้แจ้งแล้วก็ปล่อยวางอารมณ์เหล่านั้นเสียไม่ให้เกิดความยินดียินร้ายในอารมณ์ที่กระทบ โดยพิจารณาถึงความไม่เที่ยงแห่งอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปว่างจากตัวตนที่ควรยึดมั่น ทำให้ราคะ โทสะ โมหะไม่เกิด ได้ชื่อว่าเป็นการพิจารณาไตรลักษณ์ในแนวทางการทำความเพียรแบบสำรวมระวังอินทรีย์ แล้วปฏิบัติธรรมจนได้บรรลุพระอรหัตผล ครั้นบรรลุธรรมอันวิเศษแล้วจึงได้กล่าวคาถาว่า

เรามัวแต่ประกอบการประดับตกแต่ง เพราะไม่มีโยนิโสมนสิการ

---

[๒๐] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔.

[๒๑] คือ การภาพด้านเดียว มองภาพรวมทั้งหมด เช่น เมื่อเห็นหญิงหรือชาย ก็เห็นว่าเป็นคนสวยคนหล่อทั้งสัดส่วนร่างกายทั้งหมด เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่ม ด้วยอำนาจฉันทราคะ (อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๓๕๒/๔๕๖-๔๕๗)

[๒๒] คือ มองภาพ ๒ ด้าน มองแยกแยะเป็นส่วนๆ ด้วยอำนาจกิเลส เช่น เห็นมือ เท้า ปาก จมูก ว่าสวยหรือไม่สวย เห็นอาการยิ้มแย้ม หัวเราะ การพูด การเหลียวซ้ายแลขวา ว่าน่ารักหรือไม่น่ารัก ถ้าเห็นว่าสวยน่ารักก็เกิดเป็นอิฏฐารมณ์ ถ้าเห็นว่าไม่สวยไม่น่ารักก็เกิดเป็นอนิฏฐารมณ์ (อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๓๕๒/๔๕๖-๔๕๗)

[๒๓] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๒๕๑.

มีใจฟุ้งซ่าน กลับกลอก ถูกกามราคะเบียดเบียน เราได้ปฏิบัติโดยอุบาย
ที่ชอบ ตามที่พระพุทธเจ้าผู้เป็นเผ่าพันธุ์พระอาทิตย์ ฉลาดในอุบาย
ได้ทรงสั่งสอนแนะนำ แล้วถอนจิตที่จมลงในภพขึ้นได้ ดังนี้

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่า

"เปือกตมคือกามอันผู้ใดข้ามได้แล้ว
หนามคือกามอันผู้ใดย่ำยีได้แล้ว
ผู้นั้น บรรลุความสิ้นไปแห่งโมหะ
ย่อมไม่หวั่นไหวในเพราะสุขและทุกข์"

พระนันทะมีชื่อว่า เป็นผู้เลิศในการสำรวมอินทรีย์ รักษา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจได้อย่างดี จะดูมองไปทางทิศไหนๆ ก็แลดูโดยไม่ปล่อยสติสัมปชัญญะมีความระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ

๔.๓ พระพาหิยเถระ[๒๔]

๔.๓.๑ ประวัติพระพาหิยเถระ

พระพาหิยะเกิดในวรรณะแพศย์ ตระกูลกุฎุมพีแคว้นพาหิยะเมื่อเจริญวัยแล้วได้ประกอบอาชีพค้าขายตามบรรพบุรุษ เนื่องจากมีถิ่นฐานอยู่แถบชายฝั่งทะเล จึงอาศัยเรือเดินทะเลบรรทุกสินค้าไปขายตามเมืองต่างๆ สถานที่ท่านติดต่อค้าขายเป็นประจำคือแถบสุวรรณภูมิ ตั้งอยู่ในแคว้นกัมโพชะอินเดียตอนเหนือ ท่านจอดเรือรับส่งขนถ่ายสินค้าที่ท่าเรือสุปปารกะ ในอปรันต-ชนบท

การเดินเรือค้าขายเป็นไปตามปกติตลอดมา แต่วันหนึ่งขณะที่เรือกำลังแล่นอยู่ในทะเลใกล้จะถึงท่าสุปปารกะ ได้มีลมพายุเกิดคลื่นใหญ่ซัดเรืออับปางลง ลูกเรือตายทั้งหมด พาหิยะคนเดียวเท่านั้นที่อาศัยเกาะแผ่นกระดานสามารถพยุงกายมิให้จมน้ำตายในทะเล พยายามกระเสือกกระสนประคองกายเข้ามาถึงฝั่งที่ท่าสุปปารกะได้ แต่พาหิยะก็มาถึงแต่ตัวเท่านั้น เสื้อผ้าที่สวมใส่หลุดหายไปในทะเล เหลือแต่ตัวที่เปลือยเปล่า ณ บริเวณท่าเรือสุปปารกะนั้น มีพ่อค้าประชาชนหนาแน่น เพราะเป็นศูนย์กลางการขนถ่ายสินค้าและการค้าขาย พาหิยะนอนหมดแรงอยู่ที่ริมชายฝั่งทั้งหิวทั้งเพลีย นอนคิดหาหนทางเพื่อเอาชีวิตรอดต่อไป แต่ก็ให้รู้สึกเขินอายที่ร่างกายเปลือยเปล่าไม่มีสิ่งใดปกปิดบังร่างกายเลย จึงได้ใช้เปลือกไม้ใบไม้เท่าที่จะหาได้มาทำเป็นเครื่องปิดบังร่างกาย

---

[๒๔] มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย อปทาน เล่มที่ ๕**, หน้า ๒๘๑-๒๙๑.

แทนเครื่องนุ่มห่ม และได้เข้าไปอาศัยร่มเงาที่ศาลเทพารักษ์แห่งหนึ่งใกล้ๆ บริเวณท่าเรือสุปปารกะนั้น พอความเหนื่อยเพลียบรรเทาลงแล้ว จึงถือแผ่นกระเบื้องเที่ยวขออาหารจากชาวบ้าน

สมัยนั้น คำว่า “พระอรหันต์” เป็นคำที่ประชาชนกล่าวขานกันทั่วไปว่า มีอยู่ที่โน้นบ้างที่นี่บ้าง แต่ก็ยังไม่มีผู้ใดได้เคยพบเห็นพระอรหันต์จริงๆ พอได้เห็นพาหิยะผู้นุ่งเปลือกไม้ มีร่างกายผ่ายผอม ถือแผ่นกระเบื้องเดินมาในลักษณะอย่างนั้น ต่างพากันเข้าใจว่า “นี่แหละ คือพระอรหันต์” ดังนั้น จึงพากันให้อาหารบริโภคอย่างสมบูรณ์ พร้อมทั้งเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ทำให้พาหิยะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น แต่พาหิยะก็ปฏิเสธ ไม่ยอมรับเสื้อผ้ามาสวมใส่เพราะเกิดความคิดว่า “ถ้าเราสวมใส่เสื้อผ้าแล้ว จะทำให้เสื่อมจากลาภสักการะ” อีกทั้งเข้าใจผิดว่าตนเองเป็นพระอรหันต์จริงๆ จึงดำรงชีวิตและปฏิบัติตนไปตามนั้น ใบไม้และเปลือกไม้ที่แห้งไปก็เปลี่ยนใหม่ ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงได้นามต่อท้ายชื่อท่านว่า “ทารุจิริยะ” และเรียกชื่อท่านเต็มๆ ว่า “พาหิยะทารุจิริยะ” ซึ่งแปลว่า พาหิยะผู้มีเปลือกไม้เป็นเครื่องนุ่งห่ม และท่านได้ดำเนินชีวิตโดยทำนองนี้เรื่อยมาเป็นเวลานาน

วันหนึ่ง ได้มีพรหมผู้เคยเป็นสหายเก่าที่เคยปฏิบัติธรรมร่วมกันในอดีตชาติกับพาหิยะ และได้บรรลุธรรมชั้นอนาคามิผล เมื่อตายแล้วไปเกิดในพรหมชั้นสุทธาวาส ได้ติดตามดูพฤติกรรมของพาหิยะมาตลอด เห็นสหายกำลังปฏิบัติผิดทาง ดำเนินชีวิตด้วยการลวงโลก จะทำให้เขาไปเกิดในทุคติอบายภูมิ จึงลงมาเตือนให้สติว่า “พาหิยะ ท่านไม่ใช่พระอรหันต์ พระอรหันต์ที่แท้จริงเกิดขึ้นแล้วในโลก ขณะนี้ พระองค์ประทับอยู่ ณ พระเชตวันมหาวิหาร เมืองสาวัตถี แคว้นโกศล”

๔.๓.๒ การบรรลุธรรมของพระพาหิยเถระ

ท่านพาหิยะ ได้ฟังคำเตือนของพรหมผู้เป็นสหายเก่าแล้วเกิดความสลดใจในการกระทำของตนเอง รู้สึกสำนึกผิดเลิกละการกระทำนั้น และเกิดความปีติยินดีที่ทราบว่า พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นแล้วในโลก จึงรีบออกเดินทางจากท่าเรือสุปปารกะ มุ่งสู่เมืองสาวัตถี ซึ่งมีระยะทางถึง ๑๒๐ โยชน์ ท่านเดินทางทั้งวันทั้งคืนอย่างรีบร้อน เพื่อเข้าเฝ้าพระบรมศาสดาให้เร็วที่สุด เพราะไม่รู้แน่ว่าความตายจะมาถึงเมื่อใด ท่านเดินทางมาถึงเมืองสาวัตถี ในเวลารุ่งเช้าแล้ว รีบตรงไปยังพระเชตวันมหาวิหาร เมื่อได้ทราบว่า ขณะนี้ พระบรมศาสดา เสด็จเข้าไปบิณฑบาตอยู่ในเมือง จึงรีบติดตามไปในเมืองและได้พบพระผู้มีพระภาคเจ้ากำลังเสด็จบิณฑบาตอยู่ ด้วยความปีติยินดีอย่างที่สุด ท่านได้เข้าไปกราบแทบพระบาทแล้ว กราบทูลขอให้ทรงแสดงธรรมให้ฟัง พระพุทธองค์ตรัสห้ามว่า “พาหิยะ เวลานี้ มิใช่เวลาแสดงธรรม”

ท่านพาหิยะ ได้พยายามกราบทูลอ้อนวอนถึง ๓ ครั้ง พระบรมศาสดา จึงทรงแสดงพระธรรมเทศนาให้ฟัง โดยตรัสสอนให้สำรวมอินทรีย์ คือ เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ลิ้มรสก็สักแต่ว่าลิ้มรส และสัมผัสก็สักแต่ว่าสัมผัสเท่านั้น อย่ายินดียินร้ายในสิ่งเหล่านั้น และหมั่นสำเหนียกศึกษาในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่เป็นนิตย์

ท่านพาหิยะ ส่งกระแสจิตไปตามกระแสพระธรรมเทศนานั้น ท่านได้บรรลุอรหัตผลในทันที จึงกราบทูลขออุปสมบท พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถามว่า “พาหิยะ บาตรและผ้าไตรจีวรของเธอมีพร้อมแล้วหรือ” ท่านพาหิยะกราบทูลว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ทรงประสริฐ บาตรและผ้าไตรจีวรของข้าพระองค์ยังมีไม่ครบ พระเจ้าข้า ” ตรัสบอกว่า “เธอจงแสวงหาบาตรและผ้าไตรจีวรเสียให้พร้อมก่อน” หลังจากนั้นพระองค์ก็เสด็จจาริกบิณฑบาตต่อไป

เหตุผลที่พระผู้มีพระภาคเจ้าไม่ประทานการบรรพชาด้วยเอหิภิกขุอุปสัมปทาแก่ท่านพาหิยะ เพราะพระองค์ทรงทราบด้วยพระญาณว่าในอดีตชาติ ท่านพาหิยะไม่เคยทำบุญสงเคราะห์ภิกษุสามเณรด้วยบาตรและไตรจีวร เมื่อบวชแล้วบาตรและจีวรที่เกิดด้วยบุญฤทธิ์ก็จะไม่มี ถ้าหากท่านพาหิยะไม่ได้บวช เพศคฤหัสถ์ของบุคคลที่สำเร็จพระอรหันต์แล้ว จะรองรับความเป็นพระอรหันต์นั้นอยู่ได้เพียงเจ็ดวัน แล้วจะต้องดับเบญจขันธ์เข้าสู่พระนิพพาน ด้วยเพศคฤหัสถ์ไม่เหมาะที่จะทรงความเป็นพระอรหันต์ไว้ เพราะจะทำให้เกิดบาปแก่ผู้ไม่รู้มาดูหมิ่นหรือกระทำล่วงเกินได้ง่าย ฉะนั้น ท่านจึงต้องแสวงหาบาตรและผ้าไตรจีวรตามสถานที่ต่างๆ และที่กองขยะเป็นต้น และในขณะที่ท่านกำลังแสวงหาบาตรและจีวรอยู่นั้น ได้ถูกอมนุษย์ผู้เคยเป็นศัตรูเก่ากันมาแต่อดีตชาติเข้าสิงร่างแม่โคลูกอ่อนวิ่งเข้าขวิดท่านตาย จึงถือว่าท่านนิพพานตั้งแต่ยังไม่ได้บวชเป็นพระภิกษุ

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมอย่างสั้นๆ ว่า “พาหิยะ เธอจงสำเหนียกอยู่เสมอว่าเมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น” พระพุทธองค์ได้ทรงเปรียบร่างกายที่มีอวัยวะครบทั้ง ๖ อย่าง คือ อินทรีย์ ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ เหมือนกับจอมปลวก[๒๕] สำหรับพญาเหี้ยเข้าออก นักปฏิบัติธรรมต้องปิดรูทั้ง ๕ ที่พญาเหี้ยเข้าออกแล้วเปิดรูหนึ่ง เพื่อคอยจับเหี้ย หมายถึง การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ให้ยินดียินร้ายในอารมณ์ที่เข้ามากระทบ แต่มีสติคอยกำหนดใจอยู่ เพื่อคอยกำหนดดูเวลาที่ธัมมารมณ์ปรุงแต่งกับจิต แล้วกำหนดรู้ เมื่อกำหนดรู้แล้วสามารถทำให้จิตวางเฉยได้

การปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับอินทรีย์ ๖ นั้น ต้องไม่ทำลายอวัยวะเหล่านี้ให้เสื่อมไปในการรับรู้อารมณ์ แต่ให้นักปฏิบัติคอยกำหนดรู้ว่า จิตมีอาการเป็นอย่างไร มีความยินดีในอิฏฐารมณ์หรือยินร้ายในอนิฏฐารมณ์หรือไม่ เมื่อรู้แล้วพยายามนำความยินดี ยินร้ายออกเสีย ให้สักแต่ว่ากำหนดรู้อารมณ์เท่านั้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนท่านพาหิยะถึงวิธีกำหนดรู้เกี่ยวกับอารมณ์ที่มากระทบอินทรีย์ ๖ ในพาหิยสูตรว่า "พาหิยะ เพราะเหตุนั้นแล เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อทราบก็สักแต่ว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง พาหิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล พาหิยะ ในกาลใดแล เมื่อเธอเห็นก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อทราบก็สักแต่ว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง ในกาลนั้น เธอก็จะไม่มี ในกาลใด เธอไม่มี ในกาลนั้น เธอจัก

---

[๒๕] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๐.

ไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกหน้า ไม่มีระหว่างโลกทั้งสอง นี้แลเป็นที่สุดแห่งทุกข์"[๒๖] เพียงคำตรัสสั้นๆ เท่านี้เอง ท่านพาหิยะก็ได้บรรลุพระอรหัตผลในทันที

๔.๔ พระปฏาจาราเถรี[๒๗]

๔.๔.๑ ประวัติพระปฏาจาราเถรี

ปฏาจารานั้นได้เป็นธิดาของมหาเศรษฐีผู้มีสมบัติถึง ๘๐ โกฏิ ในกรุงสาวัตถีมีรูปงามในเวลาที่มีอายุได้ ๑๖ ปี มารดาบิดาต้องการจะรักษาเธอไว้ในที่ๆ ปลอดภัย จึงให้อยู่บนปราสาท ๗ ชั้น เมื่อบิดามารดารักษาถึงขนาดนั้น นางก็ยังสมคบคือรักใคร่กับคนใช้คนหนึ่งที่ใกล้ชิด มีรูปร่างหน้าตาดี เป็นคนท่าทางอ่อนน้อม กริยาวาจาไพเราะอ่อนหวาน นางก็เกิดรักคนใช้คนนั้นขึ้นมา

ในเวลาต่อมา ปรากฏว่ามารดาบิดาของนางได้ตกลงกับท่านเฒ่าแก่ของชายคนหนึ่งซึ่งมีชาติตระกูลเสมอกัน ยกให้เขาโดยที่ผู้ใหญ่เห็นสมควร แล้วกำหนดวันแต่งงาน

เมื่อวันวิวาห์ใกล้เข้ามา ได้พูดกับคนรับใช้นั้นว่า ฉันได้ยินข่าวว่า มารดากับบิดาของฉันยกฉันให้แก่คนในตระกูลโน้น ในเวลาที่ไม่ช้านี้ฉันก็จะต้องแต่งงาน เมื่อแต่งงานแล้วฉันก็ไปอยู่ในบ้านผัวของฉัน ตัวท่านเองในระหว่างเราสองคนจะมีความรักกันมากสักเพียงใดก็ตามที ถึงแม้ท่านจะไปหาฉัน ถือของกำนัลคือเครื่องบรรณาการไปเพื่อฉัน ท่านก็ไม่มีโอกาสที่จะเข้าใกล้ฉันได้ ถ้าหากว่าเธอมีความรักฉันจริงๆ ก็จงพาฉันหนีไปเสียในทางใดทางหนึ่งในเวลานี้ก็แล้วกัน ถ้าเวลานี้ไม่จัดการก็เป็นอันว่าโอกาสของเราจะหมดไป ในวันหน้าไม่มีโอกาส

คนรับใช้คนนั้น จึงได้รับปากแล้วไปตามที่นัดหมายกัน เมื่อพากันไปแล้วเข้าไปในป่าปลูกกระท่อมเล็กๆ อยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ไถนาในป่านั้น และก็นำฟืนบ้างนำผักบ้างเอาไปขายฝ่ายลูกมหาเศรษฐีก็ถือหม้อน้ำมาแล้วก็ทำกิจ มีการตำข้าว หุงข้าว เป็นต้น ความจริงรักกันเสียอย่างเดียว เรื่องฐานะไม่มีความสำคัญ เธอไม่เคยทำงานด้วยตนเอง อยู่บ้านก็มีคนรับใช้ แต่เมื่อมาอยู่กันตามลำพัง เธอก็ทำงานทุกอย่างได้ แต่ใจของเธอมีความสุขเพราะได้อยู่กับคนที่เธอรัก ได้อยู่กินกันฉันสามีภรรยา ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่ง

ต่อมานางตั้งครรภ์ขึ้น และเมื่อเวลาที่มีครรภ์แก่ นางจึงได้อ้อนวอนสามีว่า ที่หมู่บ้านนี้ใครๆ ที่จะอุปการะ เราก็ไม่มีญาติไม่มีพี่น้องที่ไหน ตามธรรมดามารดาบิดานี้จะเป็นคนใจอ่อนโยนในบุตรทั้งหลาย ฉันจะไปคลอดบุตรที่บ้านแม่บ้านพ่อ แต่สามีก็ไม่ยอม เมื่อนางไม่ได้รับความ

---

[๒๖] มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, **พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน**, หน้า ๑๑๓-๑๑๖.

[๒๗] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๔๘๙.

ยินยอมจากสามี ในเวลาที่สามีไปป่า เธอจึงเรียกบุคคลผู้คุ้นเคยคือบ้านใกล้ๆ มา แล้วก็สั่งว่า ถ้าสามีของฉันกลับมาจากป่า ถามว่าฉันไปไหน ขอพวกท่านจงบอกว่า ฉันจะกลับไปบ้าน

เมื่อนางสั่งคนข้างบ้านแล้ว จึงได้ปิดประตูเรือนจนเรียบร้อยแล้วหลีกไปจากบ้าน ออกเดินทางไป ฝ่ายสามีกลับมาจากป่าไม่เห็นภรรยา จึงได้ถามคนบ้านใกล้เรือนเคียงผู้คุ้นเคยกัน เมื่อทราบว่า เวลานี้ภรรยาตั้งใจจะไปบ้าน จึงได้ติดตามไป ต่อมานางได้คลอดลูกออกมา เมื่อเด็กคลอดออกมาแล้ว เขาทั้งสองจึงหารือกันว่า การจะกลับไปบ้านบิดามารดาไม่มีประโยชน์ เพราะว่าการจะไปที่นั้นก็มีความประสงค์อย่างเดียวจะไปคลอดบุตรที่นั่น เวลานี้บุตรก็คลอดแล้ว จึงได้ตกลงกลับมาบ้านกับสามี อยู่ด้วยกันต่อไป นางก็ตั้งครรภ์อีกเป็นวาระที่สอง นางก็ได้อ้อนวอนสามีเหมือนกับครั้งที่แล้ว แต่ว่าสามีไม่ยอมตามเดิม นางจึงต้องแอบออกไปในเวลาที่สามีออกไปจากบ้านแล้ว และคลอดลูกในป่าเหมือนลูกคนแรก แต่ครั้งนี้มีฝนพายุหนักทำให้เกิดเหตุการณ์อันเศร้าสลดกับนางเป็นอย่างมากนั่นคือ ทั้งสามี และลูกทั้งสอง กระทั้งพ่อแม่และพี่ชายก็มาตายกันหมด เหลือนางเพียงคนเดียว

ความเสียใจจากบุตรทั้งสองตายไปต่อหน้าต่อตา และสามีอันเป็นที่รักของเธอก็ต้องมาตาย เพราะถูกงูกัดตาย ความทุกข์หนักปรากฏกับนางอยู่แล้ว และเมื่อนางได้รับฟังว่า บิดามารดาและพี่ชายตาย ทรัพย์สมบัติทั้งหลายต้องถูกถล่มทลายไปด้วยลมและฝน ความเดือดร้อนก็เกิดขึ้น ความเสียใจก็เกิดขึ้นในขณะนั้น ยับยั้งไม่อยู่ เดินเพ้อไปเรื่อยเปื่อย

เวลานั้น พุทธบริษัททั้งหลายเห็นเธอเข้ามีความเข้าใจว่าเป็นหญิงบ้า จึงได้พากันเอาไม้ท่อนฟืน ก้อนหิน ไล่ตีนางขับออกไป ไม่ให้นางเข้ามาในมหาวิหาร สมเด็จพระพิชิตมารจึงได้ตรัสว่า ขอพวกท่านจงหลีกไป อย่าห้ามเธอ ปล่อยให้เธอเข้ามาให้ใกล้ มาถึงเราตรงนี้

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า น้องหญิง ขอเธอจงเป็นผู้มีสติมาเถิด เมื่อพระพุทธองค์ตรัสอย่างนั้น นางก็กลับได้สติแล้วตั้งใจฟังพระธรรมเทศนา

พระบรมศาสดาทรงโอวาทว่า “ปฏาจารา เจ้าอย่าได้วิตกไปเลย เจ้ามาหาเรา ซึ่งสามารถเป็นที่พึ่งของเจ้าได้แท้จริงเช่นนั้น บัดนี้เจ้าหลั่งน้ำตาเพราะความพลัดพราก อันมีความตายเป็นต้นเหตุ ในวัฏสงสารนี้ น้ำตาที่หลั่งเพราะความตายอันเป็นต้นเหตุของสัตว์โลก ผู้วนเวียนผู้อยู่ในวัฏสงสารนี้ ยังมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้งสี่มารวมกันเสียอีก เมื่อเจ้ารู้แล้ว จะพึงหลั่งน้ำตาเพื่อความตายต่อไปอีกหรือ” เมื่อนางได้ฟังธรรม ความเศร้าโศกของนางก็บรรเทาลง พระองค์จึงเทศนาต่อไปอีกว่า “ปฏาจารา ขึ้นชื่อว่าปิยชน มีบุตรเป็นต้น ไม่อาจจะช่วยซ่อนเร้นหรือเป็นที่พึ่งของคนที่กำลังไปสู่ปรโลกได้ ดังนั้นปิยชนเหล่านั้นแม้จะยังมีชีวิตอยู่ ก็ชื่อได้ว่าไม่มีเช่นกัน บัณฑิตพึงชำระศีลของตน แล้วทำทางที่จะถึงพระนิพพานให้สำเร็จเถิด”

๔.๔.๒ การบรรลุธรรมของพระปฏาจาราเถรี

จบพระธรรมเทศนา เธอก็ตั้งอยู่ในพระโสดาปัตติผล จึงทูลขอบรรพชา มีนามตามเหตุแห่งการถึงพระธรรมวินัยนี้ว่า “ปฏาจารา” นับแต่นั้นมา เมื่อบรรพชาแล้วก็พากเพียรทำกรณียกิจเจริญ “สมถะวิปัสสนากรรมฐาน” เพื่อบรรลุมรรคผลในเบื้องสูงต่อไป วันหนึ่งในเวลาย่ำค่ำ พระภิกษุณีปฏาจาราเถรีจะกลับขึ้นกุฏิ ได้เอาน้ำมาล้างเท้า เมื่อเทไปครั้งแรก เห็นน้ำที่รดสู่พื้นดินไหลไปได้หน่อยหนึ่งก็แห้งเหือดไป พอเทครั้งที่สอง เห็นน้ำไหลไปได้มากกว่าครั้งแรกอีกหน่อยหนึ่งแล้วก็หายไป พอเทครั้งที่สาม ก็เห็นน้ำไหลไปได้มากกว่าครั้งที่สองอีกหน่อยหนึ่งแล้วก็แห้งหายไป

อารมณ์ญาณทัสสนะที่เห็นการดับของชีวิตสรรพสัตว์ จับเอาอาการไหลของน้ำทั้งสามครั้งมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน จึงเข้ากุฏินั่งลงเจริญวิปัสสนาญาณไปตามอารมณ์นั้น โดยกำหนดเอาทางน้ำที่ไหลไปนั้นเป็นอายุแห่งวัยของสัตว์โลกว่าสัตว์เหล่าหนึ่งเกิดมาแล้วก็ตายแต่ปฐมวัยบ้าง เหมือนดังทางน้ำครั้งแรก สัตว์เหล่าหนึ่งเกิดมาแล้วก็ตายแต่มัชฌิมวัยบ้าง เหมือนดังทางน้ำครั้งที่สอง สัตว์เหล่าหนึ่งเกิดมาแล้วก็ตายแต่ปัจฉิมวัยบ้าง เหมือนดังทางน้ำครั้งที่สาม ปัญญาญาณก็เห็นแต่ความดับล้วนแต่ตั้งอยู่ในโลกทั้งสิ้น จะมีสิ่งใดดำรงคงอยู่ชั่วนิจนิรันดร์ก็หาไม่ ใจจึงคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นในสรรพสิ่งทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ตั้งเป็นกลางอยู่แต่ในปัจจุบัน

หลักธรรมสำคัญที่ควรพิจารณาศึกษาในเรื่องของพระปฏาจาราเถรีคือเรื่องไตรลักษณ์ เมื่อพระเถรีได้ปฏิบัติธรรมตามแนววิปัสสนา ปัญญาเกิดขึ้นก็จะเห็นไตรลักษณ์ เช่นพิจารณาขันธ์ ๕ ไป ก็จะเห็นไตรลักษณ์ ตลอดจนถึงข้อสุดท้ายพิจารณาในหลักปฏิจจสมุปบาท ก็จะเห็นไตรลักษณ์เช่นเดียวกัน เพราะปฏิจจสมุปบาทนั้นคือหลักแห่งความเป็นไปตามเหตุปัจจัย และสิ่งที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย ก็คือขันธ์ ๕ นั่นเอง แม้แต่หลักธรรมอื่นๆ เช่น อินทรีย์ ๖ ก็เป็นแง่ด้านต่างๆ ของเรื่องเดียวกันนี้เอง อยู่ในกระบวนการของความเป็นเหตุปัจจัยนี้ หรือไม่บางอย่างก็เป็นเรื่องของการแก้ปัญหาในกระบวนการความเป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้น ก็ปรากฏเป็นการเปลี่ยนแปลง ทำให้มองเห็นการที่องค์ประกอบทั้งหลายมารวมกันเข้าประชุมกันเข้าเป็นองค์รวมอย่างใดอย่างหนึ่งที่สมมติเรียกว่า เป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ละส่วนนั้นไม่เที่ยง เกิดดับอยู่ตลอดเวลา คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่าไตรลักษณ์ ถ้าเข้าใจชัดเจน เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ ก็จะรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง เกิดความสว่างไสว สงบ ปลอดโปร่ง ผ่องใส เบาสบาย หายยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย มีจิตใจที่หลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นสุขอย่างแท้จริง การเป็นอยู่ ท่าทีต่อโลกและชีวิต และการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลาย จะเป็นไปด้วยปัญญา ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจครอบงำและแรงผลักดันของอวิชชาและตัณหาอุปาทานอีกต่อไป เรียกว่า บรรลุผลที่หมายของวิปัสสนา ซึ่งก็คือ จุดหมายของการปฏิบัติธรรมขั้นสุดท้ายนั่นเอง ดังพระเถรีที่เห็นการดับของชีวิตสรรพสัตว์ โดยจับเอาอาการไหลของน้ำทั้งสามครั้งมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน ทำให้ได้บรรลุพระอรหัตผลในที่สุด

จากกรณีศึกษาพระเถระ-พระเถรีที่ได้กล่าวมาข้างต้นล้วนมีข้อวัตรปฏิบัติที่สรุปมาจากพระพุทธพจน์ได้ ๓ ข้อ

๑) รักษาศีล ตามเพศของตน ถ้าเป็นฆราวาสสมาทานรักษาสิกขาบท ๕ สมาทานรักษาศีล ๘ สามเณรรักษาสิกขาบท ๑๐ พระภิกษุรักษาสิกขาบท ๒๒๗

๒) ฝึกให้จิตมีสติสัมปชัญญะ คือ การฝึกสติปัฏฐาน หัดมีความรู้สึกตัวให้บ่อยๆ แรกๆ จะฝึกตามรูปแบบ แต่ต้องเอามาปรับปรุงให้สามารถฝึกฝนในชีวิตประจำวันด้วย

๓) นำจิตที่มีสติสัมปชัญญะมาเจริญวิปัสสนา เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว จะมีความตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ มาดูกายดูใจเกิดปัญญา

ลำดับการปฏิบัติที่กล่าวมานี้ สรุปมาจากลำดับการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ในคณกโมคคัลลานสูตร มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์[๒๘] ดังบาลีว่า

เอวเมว โข พฺราหฺมณ ตถาคโต ปุริสทมฺมํ ลภิตฺวา ปฐมํ เอวํ วิเนติ "เอหิ ตฺวํ ภิกฺขุ สีลวา โหหิ, ปาติโมกฺขสංวรสංวุโต วิหราหิ อาจารโคจรสมฺปนฺโน, อณุมตฺเตสุ วชฺเชสุ ภยทสฺสาวี สมาทาย สิกฺขสฺสุ สิกฺขาปเทสู" ติ พราหมณ์ ฉันนั้นเหมือนกันแล ตถาคตได้บุคคลที่ควรฝึกมาแล้ว ลำดับแรกก็แนะนำอย่างนี้ว่า ภิกษุ เธอจงมา จงเป็นผู้มีศีลเถิด คือเธอจงเป็นผู้สำรวมระวังดีแล้วในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยอาจาระและโคจรอยู่เถิด มีปกติมองเห็นภัยในโทษแม้มีประมาณเล็กน้อย จงสมาทานปฏิบัติในสิกขาบททั้งหลาย

ลำดับการปฏิบัติขั้นแรกนั้น พระองค์บอกให้เป็นคนมีศีลก่อน คือฝึกฝนตนเองให้มีความระมัดระวัง ไม่ประพฤติผิดทางกายวาจา อันเป็นศีลปาติโมกข์ขั้นพื้นฐาน มีความประพฤติเรียบร้อย มีโคจรที่ดี มองเห็นภัยในความผิดเล็กๆ น้อยๆ โดยเฉพาะอกุศลที่เกิดในจิตใจของเรา ให้สมาทานปฏิบัติตามสิกขาบท

ยโต โข พฺราหฺมณ ภิกฺขุ สีลวา โหติ ... สิกฺขาปเทสุ ตเมนํ ตถาคโต อุตฺตรึ วิเนติ "เอหิ ตฺวํ ภิกฺขุ อินฺทฺริเยสุ คุตฺตทฺวาโร โหหิ ...พราหมณ์ เมื่อภิกษุเป็นผู้มีศีล ... สมาทานปฏิบัติในสิกขาบททั้งหลาย เราก็จะแนะนำภิกษุนั้นให้ยิ่งขึ้นไปอีกว่า ภิกษุ เธอจงมา จงเป็นผู้ที่มีทวารอันคุ้มครองแล้วในอินทรีย์ทั้งหลาย ...

ในขั้นต่อมา หลังจากมีศีลแล้ว ก็มีสติสัมปชัญญะระดับหนึ่ง สามารถควบคุมตนเองไม่ให้ทำอะไรที่ผิดพลาดทางกายวาจาได้ ทรงแนะนำให้มาฝึกสติรู้เท่าทันความยินดียินร้ายที่เข้ามาทางอินทรีย์ทั้ง ๖ เมื่อตาเห็นรูปแล้วก็ให้มีสติรู้เท่าทัน ไม่หลงจนเกิดความยินดียินร้าย หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัสทางกาย ใจคิดนึกรู้สึกก็มีสติรู้เท่าทัน ไม่หลงจนเกิดความยินดียินร้าย

---

[๒๘] ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๗๔-๗๘/๕๓-๕๘, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๔-๗๘/๗๘-๘๔.

ขั้นตอนนี้เป็นการเน้นการฝึกสติให้รู้เท่าทันจิตใจของตนเอง รับรู้อารมณ์ไปตามปกติ แต่ให้มีสติรู้เท่าทัน เป็นการฝึกปฏิบัติสำคัญที่จะทำให้เกิดสติสัมปชัญญะจนมีสัมมาสมาธิและเกิดปัญญาในลำดับต่อไป ในพระสูตรนี้พระพุทธเจ้าได้แสดงลักษณะของจิตที่มีสติสัมปชัญญะเพิ่มขึ้นอีก โดยแสดงลำดับต่อไปเป็นความเป็นผู้รู้ประมาณในโภชนะ การประกอบความเพียรตื่นอยู่เสมอ การมีสติสัมปชัญญะละนิวรณ์ได้

หากปฏิบัติภาวนามาโดยถูกต้องตามลำดับ มีสติสัมปชัญญะ มีสัมมาสมาธิ ดูนามดูรูปตามที่เป็นจริง จะเกิดปัญญา เกิดปริญญา ๓ อย่าง[๒๕] คือ

๑) ญาตปริญญา คือ การกำหนดรู้ยิ่ง ขั้นรู้จักว่ามีลักษณะอาการอย่างไร จากสภาวลักษณะของสิ่งที่เรากำหนด เป็นการรู้ขั้นแรก จำเพาะตัวของสิ่งนั้น พูดตามธรรมดาคือ รู้จักหน้าตาว่าเป็นอย่างไร เช่นรู้ว่า นี้คือเวทนา มีลักษณะเสวยอารมณ์ นี้คือสัญญา มีลักษณะกำหนดหมายรู้ได้

๒) ตีรณปริญญา คือ กำหนดรู้ขั้นพิจารณา ขั้นนี้ เป็นการรู้ด้วยปัญญา มีความลึกซึ้งมองเห็นสามัญลักษณะ ได้แก่ การรู้ว่าสิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น เห็นลักษณะแห่งความไม่เที่ยงของขันธ์ ๕ เป็นต้น

๓) ปหานปริญญา คือ กำหนดรู้ขั้นละได้ เป็นการรู้ถึงขั้นถอนความยึดมั่น ถือมั่นได้ เป็นอิสระ ไม่หลงใหลในสิ่งที่ตนเคยหลงอีกต่อไป เพราะมีปัญญาเห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวง มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ยึดถือไม่ได้ ทำให้สามารถวางใจเป็นอุเบกขาได้ เป็นความรู้ที่ทำให้จิตเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในสังขารทั้งหลาย ทั้งดีและไม่ดี เพราะเห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง ฯลฯ เหมือนกันหมด หากนักปฏิบัติได้ปฏิบัติธรรมโดยถูกต้อง ปัญญาก็จะดำเนินไปอย่างนั้น ท้ายที่สุดก็จะรู้แจ้งอริยสัจ บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ไปตามลำดับ พ้นทุกข์เพราะรู้โดยชอบ หมดความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวางขันธ์ทั้งหลายได้

๔.๕ สรุปความเหมาะสมในการพัฒนาอินทรีย์ ๕

การเจริญวิปัสสนาดังที่กล่าวมานั้นเป็นการพัฒนาองค์ประกอบของจิต (เจตสิก) ฝ่ายกุศล ให้เข้มแข็งจนกระทั่งสามารถคุ้มครองจิตได้อย่างต่อเนื่อง องค์ธรรมเหล่านี้มีชื่อเรียกว่า “อินทรีย์” ซึ่งมี ๕ ประการ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในการฝึกฝนอบรมวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง มั่นคง มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มีสมาธิหยั่งลึก มีสติรู้รอบเป็นผลให้ปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ ผลแห่งการปฏิบัติเช่นนี้ อันได้แก่ ญาณทัสสนะ หรือปัญญา จะเป็นพลังจิตที่สามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงสูงสุด จนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นไปพร้อมๆ กับทุกข์ อุปาทาน และโทมนัสทั้งปวง

---

[๒๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๓๖๐.

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อาจเปรียบได้กับการลับมีดด้วยหินลับมีด ผู้ลับต้องวางมีดให้อยู่ในมุมที่เหมาะสม ไม่สูงเกินไปหรือไม่ต่ำเกินไป กดลงด้วยน้ำหนักที่พอดี ผู้ลับจะเคลื่อนใบมีดไปอย่างสม่ำเสมอบนหินลับมีดจนกระทั่งมีดข้างหนึ่งเริ่มเกิดขึ้น เสร็จแล้วจึงกลับใบมีดไปอีกข้างหนึ่ง กดลงด้วยน้ำหนักเท่าๆ กัน ในมุมเดียวกัน ตัวอย่างนี้แสดงอยู่ในพระไตรปิฎก ความเที่ยงตรงของมุมเปรียบได้กับความพิถีพิถันในการปฏิบัติ ส่วนแรงกดและการเคลื่อนไหวเปรียบเสมือนสติที่ต่อเนื่องกัน หากความพิถีพิถันและความต่อเนื่องคงอยู่ในการปฏิบัติ นักปฏิบัติก็มั่นใจได้ว่าในระยะเวลาไม่นาน จิตจะมีความเฉียบแหลม เพียงพอที่จะหยั่งลงสู่สัจธรรมของชีวิตได้ พัฒนาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการสร้างเหตุที่เหมาะสม ๕ ประการที่จะนำไปสู่ความเจริญของอินทรีย์ คือ

๑.การใส่ใจสังเกตความเป็นอนิจจังของสิ่งทั้งปวง

ปัจจัยสนับสนุนประการแรกในการพัฒนาอินทรีย์ คือ การเฝ้าสังเกตว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ล้วนแต่จะต้องเสื่อมสลายและดับสิ้นไป ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนา นักปฏิบัติจะเฝ้าดูอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามอายตนะทั้งหก ในการนี้ นักปฏิบัติควรจะตั้งเจตนาในการกำหนดว่า การกำหนดนี้เพื่อให้เห็นว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในที่สุดก็จะดับไปดังที่นักปฏิบัติทราบดี ปรากฏการณ์นี้จะเห็นจริงได้ ก็ด้วยประสบการณ์จากการปฏิบัติจริงๆ เท่านั้น

การวางท่าทีจิตใจเช่นนี้สำคัญมากในการเตรียมตัวเพื่อการปฏิบัติ การยอมรับตั้งแต่ต้นว่าสิ่งต่างๆ เป็นอนิจจัง และจะต้องเปลี่ยนแปรไปเป็นการป้องกันปฏิกิริยา (อันไม่พึงปรารถนา) ที่อาจเกิดขึ้น เมื่อนักปฏิบัติเผชิญหน้ากับความจริงดังกล่าวในภายหลัง ซึ่งบางครั้งเป็นความจริงที่เจ็บปวด หากปราศจากการยอมรับนี้ นักปฏิบัติอาจจะต้องเสียเวลาไปมาก จากความเข้าใจที่ตรงข้ามว่าสิ่งต่างๆ ในโลกนี้เป็นนิจจัง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาของญาณ ทั้งนี้ ในเบื้องต้นนักปฏิบัติอาจยอมรับอนิจจังด้วยศรัทธาไปก่อน แต่เมื่อการปฏิบัติก้าวหน้าไป ความศรัทธานี้จะได้รับการพิสูจน์ด้วยประสบการณ์ของแต่ละบุคคลเอง

๒.ความพิถีพิถันเอาใจใส่ด้วยความเคารพ

ปัจจัยพื้นฐานประการที่สองในการเสริมสร้างอินทรีย์ ได้แก่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยท่าทีจิตใจที่ระมัดระวัง มีความเคารพและความพิถีพิถันยิ่ง การจะสร้างทัศนคติเช่นนี้นักปฏิบัติอาจจะคิดถึงประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องแล้ว การระลึกรู้กาย ความรู้สึก จิต และอารมณ์ จะทำให้จิตมีความบริสุทธิ์ เอาชนะความทุกข์และความโศกเศร้าพิไรรำพัน ทำลายความเจ็บปวดและความเครียดโดยสิ้นเชิง และเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด

พระพุทธเจ้าทรงเรียกการปฏิบัตินี้ว่าสติปัฏฐาน ๔ หมายถึงการเจริญสติบนฐานทั้ง ๔ ซึ่งเป็นสิ่งหาค่ามิได้โดยแท้จริง

การระลึกถึงสิ่งเหล่านี้ จะทำให้นักปฏิบัติมีกำลังใจในการกำหนดปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่อายตนะทั้งหกอย่างระมัดระวังและเอาใจใส่ ในระหว่างการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน นักปฏิบัติควรจะเคลื่อนไหวให้ช้าที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยระลึกว่าสติของตนยังอ่อนมาก การทำสิ่งต่างๆ ช้าลง เปิดโอกาสให้สติติดตามความเคลื่อนไหวของร่างกายได้ทัน สามารถกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งได้อย่างละเอียด

ท่านเปรียบเทียบความเอาใจใส่ระมัดระวังและพิถีพิถันนี้กับภาพของคนๆ หนึ่ง กำลังข้ามแม่น้ำบนสะพานแคบๆ ไม่มีราวจับ มีแม่น้ำไหลเชี่ยวอยู่เบื้องล่าง แน่นอนว่าบุคคลผู้นั้นจะไม่สามารถกระโดดเร็วๆ หรือวิ่งข้ามสะพานได้ เขาจะต้องก้าวอย่างระมัดระวังไปทีละก้าว

นักปฏิบัติยังอาจเปรียบได้กับบุคคลที่กำลังถือบาตรที่มีน้ำมันอยู่เต็มเปี่ยม เราคงพอคาดเดาได้ถึงระดับความระมัดระวังที่เขาใช้เพื่อมิให้น้ำมันหก ระดับของสติเช่นนี้เองที่ควรมีอยู่ในการปฏิบัติธรรม

ตัวอย่างทั้งสองนี้มาจากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้า เนื่องจากในสมัยหนึ่งมีพระสงฆ์กลุ่มหนึ่งดูทีว่าจะปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า แต่พระสงฆ์เหล่านั้นปฏิบัติอย่างไม่สำรวม เช่นหลังจากการนั่งสมาธิ จะผุดลุกขึ้นอย่างขาดสติ เดินจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งโดยไม่สำรวม มองนกบนต้นไม้และเมฆในท้องฟ้าอย่างปราศจากความระมัดระวังสำรวมใจ จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่าการปฏิบัติของพวกท่านจะไม่คืบหน้าเลย เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบ ก็ทรงสำรวจดูและพบว่าความบกพร่องของพระสงฆ์เหล่านี้คือการขาดความเคารพในความจริงของสิ่งทั้งปวง ในพระธรรมคำสั่งสอนและการปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์จึงเสด็จไปหาพระสงฆ์เหล่านั้นและตรัสเทศน์ถึงภาพของคนถือบาตรน้ำมันข้างต้น พระธรรมเทศนาดังกล่าวเป็นแรงบันดาลใจให้พระสงฆ์เหล่านั้นตั้งปณิธานว่าจะพิถีพิถันและระมัดระวังในทุกอิริยาบถ จนสามารถบรรลุธรรมได้ในเวลาไม่นาน

นักปฏิบัติสามารถพิสูจน์สิ่งนี้ได้ด้วยตนเองในการเข้าอบรมพระกรรมฐาน โดยการเคลื่อนไหวให้ช้าลง มีความเอาใจใส่ระมัดระวังยิ่งและปฏิบัติด้วยความเคารพยิ่ง นักปฏิบัติเคลื่อนไหวช้าลงเท่าไร ก็จะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติเร็วขึ้นเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม เมื่ออยู่ในโลกนี้ บุคคลย่อมต้องปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ บางครั้งเราต้องทำอะไรเร็วๆ เช่นคนที่ขับรถช้าๆ บนทางด่วนก็อาจประสบอุบัติเหตุหรือปฏิบัติผิดกฎจราจรได้ ในทางกลับกัน การดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาล ก็ต้องกระทำอย่างทะนุถนอมทำอย่างช้าๆ ถ้าหากแพทย์หรือพยาบาลเร่งรีบจนเกินไปเพียงเพื่อทำงานให้เสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้ป่วยอาจต้องทนทุกข์ทรมานหรือเสียชีวิตได้

นักปฏิบัติต้องเข้าใจสถานการณ์ของตนเองว่าเป็นอย่างไร และพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้นไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอบรมพระกรรมฐาน หรือในภาวะปรกติ การมีความเกรงใจและเคลื่อนไหวในระดับปรกติย่อมเป็นสิ่งสมควรหากมีผู้รออยู่ อย่างไรก็ตาม หากนักปฏิบัติเข้าใจว่า เป้าหมายหลักของการปฏิบัตินั้นคือการเจริญสติ ดังนั้น เมื่ออยู่คนเดียวก็ควรกลับไปทำอะไรๆ ช้าลง เช่น การรับประทานอาหารช้าๆ ล้างหน้า แปรงฟัน และอาบน้ำด้วยสติอย่างถี่ถ้วน

๓.มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

ความต่อเนื่องไม่ขาดสายของสติเป็นปัจจัยที่สำคัญประการที่สาม ในการพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ นักปฏิบัติต้องพยายามที่จะอยู่กับปัจจุบันให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทุกๆ ขณะโดยไม่ขาดตอน ด้วยวิธีนี้ สติก็จะเริ่มก่อตัวและเจริญขึ้นได้ การเจริญสติเป็นการป้องกันมิให้กิเลส ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเศร้าหมอง ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง แทรกซึมเข้ามาบ่อนทำลาย และนำเราไปสู่ความมืดบอดได้ ตราบใดที่สติยังเข้มแข็งอยู่ กิเลสจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และเมื่อจิตใจปราศจากกิเลส จิตก็จะเป็นอิสระ โปร่งเบา และเป็นสุข

ฉะนั้น จงพยายามทุกวิถีทางที่จะรักษาความต่อเนื่องของสติ เมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถ จงแยกความเคลื่อนไหวเป็นส่วนๆ และกำหนดการเคลื่อนไหวแต่ละส่วนอย่างระมัดระวังยิ่ง เช่น เมื่อจะลุกจากท่านั่ง ให้กำหนดความตั้งใจที่จะลืมตา แล้วกำหนดความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเปลือกตาเริ่มเคลื่อนไหว กำหนดการยกมือออกจากหน้าตัก การขยับขา และอื่นๆ ตลอดทั้งวัน จงมีสติระลึกแม้ในอิริยาบถย่อยที่ละเอียดที่สุด นอกเหนือจากการยืน เดิน นั่ง และนอน เช่น การหลับตา การหันหน้า การหมุนลูกบิดประตู ฯลฯ

นอกจากในเวลาที่หลับไปแล้ว นักปฏิบัติควรจะรักษาสติไว้ตลอดระยะเวลาการปฏิบัติ ความต่อเนื่องควรจะมีความถี่ถึงขนาดที่นักปฏิบัติไม่มีเวลาในการคิดทบทวน ลังเล วิเคราะห์ หาเหตุผลเปรียบเทียบประสบการณ์กับตำราที่เคยอ่านใดๆ ทั้งสิ้น จะมีเวลาพอสำหรับการมีสติตามรู้ปัจจุบันอารมณ์เท่านั้น

ท่านเปรียบเทียบการปฏิบัติธรรมเหมือนกับการจุดไฟ ในสมัยก่อนเมื่อยังไม่มีไม้ขีดไฟหรือแว่นขยายนั้น การจุดไฟต้องอาศัยวิธีโบราณที่นำวัตถุมาเสียดสีกัน อุปกรณ์ประกอบด้วยคันธนูที่เอาสายธนูไปพันกับไม้อีกท่อนหนึ่ง โดยปลายไม้นี้นำไปเสียบไว้ในหลุมเล็กๆ บนแผ่นกระดาษที่มีเศษไม้และใบไม้กองอยู่ เมื่อคนไสคันธนูไปมา ท่อนไม้ก็จะหมุนขัดสีกับแผ่นกระดานก่อให้เกิดความร้อนพอที่จะทำให้ใบไม้และกิ่งไม้ลุกไหม้ได้ อีกวิธีหนึ่งคือใช้มือหมุนท่อนไม้โดยตรง ทั้งสองวิธีนี้คนจะต้องถูท่อนไม้นั้นกลับไปกลับมาจนกว่าจะเกิดแรงเสียดทาน ที่เพียงพอจะทำให้ไฟลุกขึ้นได้ คราวนี้ลองสมมุติดูว่าจะเกิดอะไรขึ้น หากบุคคลผู้นั้นเสียดสีไม้เป็นเวลา ๑๐ วินาที แล้วพัก ๕

วินาที เพื่อพิจารณาดู ไฟจะติดขึ้นได้อย่างไร ในทำนองเดียวกัน ความพยายามที่ต่อเนื่องเป็นสิ่งจำเป็นในการจุดไฟแห่งปัญญาให้เกิดขึ้น

พฤติกรรมของกิ้งก่าก็เป็นตัวอย่างที่ดีอีกอย่างหนึ่งของการปฏิบัติธรรม ท่านใช้กิ้งก่าเป็นอุทาหรณ์สำหรับการปฏิบัติที่ขาดความต่อเนื่อง กล่าวคือ เวลากิ้งก่ามองเห็นอาหารหรือกิ้งก่าตัวเมีย มันจะวิ่งไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แต่จะไม่จู่โจมเข้าสู่เป้าหมายในทันที มันจะโผไปสั้นๆ แล้วหยุด มองดูท้องฟ้า เอียงคอไปมา เสร็จแล้วก็ทะยานไปอีกหน่อยหนึ่ง ก่อนจะหยุดลงอีกเพื่อมองโน่นมองนี่ต่อไป มันจะไม่เคยถึงเป้าหมายในคราวเดียวเลย

นักปฏิบัติที่ปฏิบัติแบบลักปิดลักเปิด มีสติชั่วครู่ชั่วยามแล้วหยุดเพื่อคิดโน่นคิดนี่ เป็นนักปฏิบัติกิ้งก่า ถึงแม้ว่ากิ้งก่าจะเอาชีวิตรอดได้ด้วยพฤติกรรมแบบนี้ แต่การปฏิบัติของนักปฏิบัติอาจไม่รอด นักปฏิบัติบางคนรู้สึกว่าจำเป็นต้องหยุดคิดทุกครั้งที่มีประสบการณ์ใหม่ๆ เฝ้าสงสัยว่าเขาถึงญาณขั้นไหนแล้ว ในขณะที่บางคนอาจไม่นึกถึงสิ่งใหม่ แต่คอยคิดกังวลถึงเรื่องเดิมๆ ที่คุ้นเคย

บางคนอาจบ่นว่า “เหนื่อยเหลือเกินวันนี้ สงสัยเมื่อคืนจะนอนไม่พอ หรือทานมากไป น่าจะงีบสักพักหนึ่ง หรือเท้าเจ็บเหลือเกิน ไม่รู้เป็นแผลหรือเปล่า ถ้าเป็นเดี๋ยวการปฏิบัติจะแย่ ขอลืมตาดูหน่อยดีกว่า” เหล่านี้คือความลังเลของกิ้งก่า

๔.สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

องค์ประกอบประการที่ ๔ ในการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ได้แก่การมีปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการเจริญสติและปัญญา ๗ ประการ คือ

๑) **สถานที่ที่เหมาะสม** บริเวณสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนาควรจะมีเครื่องอำนวยความสะดวกพอสมควร และเอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติธรรม

๒) **อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม** หมายถึงการออกบิณฑบาต เป็นกิจวัตรประจำวันของพระสงฆ์ สถานที่ปฏิบัติธรรมควรอยู่ไกลพอควรจากหมู่บ้านเพื่อหลีกเลี่ยงการรบกวน แต่ต้องใกล้ชุมชนพอที่จะออกบิณฑบาตได้ สำหรับฆราวาสผู้ปฏิบัติธรรม ต้องมีความสะดวกในเรื่องอาหาร พอควรแต่ไม่ถึงกับเป็นเครื่องล่อใจหรือรบกวนต่อการปฏิบัติธรรม และผู้ปฏิบัติพึงหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ทำลายสมาธิ เช่น บริเวณที่มีคนพลุกพล่าน โดยย่อ ความสงบระดับหนึ่งเป็นสิ่งจำเป็น แต่ก็ต้องไม่หนีจากความเจริญ จนไม่สามารถแสวงหาปัจจัยที่จำเป็นในการประทังชีวิตได้

๓) **วาจาที่เหมาะสม** ในระหว่างการปฏิบัติธรรม ความจำเป็นในการพูดจามีน้อยมาก อรรถกถากำหนดให้เพียงการฟังธรรมเทศนาเท่านั้น แต่เราอาจจะเพิ่มการสนทนาธรรมกับพระอาจารย์ (การสอบอารมณ์) เข้าไว้ด้วยได้ บางครั้งการสนทนาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะเมื่อนักปฏิบัติเกิดความสับสน หรือไม่แน่ใจว่าจะต้องทำอย่างไรต่อไป

๔) บุคคลที่เหมาะสม โดยเฉพาะวิปัสสนาจารย์ หากคำสอนของท่านช่วยให้นักปฏิบัติก้าวหน้า มีสมาธิตั้งมั่นมากขึ้น หรือทำสมาธิที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ก็อาจกล่าวได้ว่า วิปัสสนาจารย์ท่านนั้นเหมาะสม นอกจากนี้ บุคคลที่เหมาะสมยังมีอีก ๒ ลักษณะ คือ (๑) ชุมชนที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม และ (๒) ความสัมพันธ์ระหว่างนักปฏิบัติกับคนในชุมชนนั้นๆ ในระหว่างการอบรมเข้มงวด นักปฏิบัติจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างมากในหลาย ๆ ด้าน ในการพัฒนาสติและสมาธิ นักปฏิบัติต้องละทิ้งกิจกรรมทางโลก จึงต้องพึ่งพาอุปัฏฐากที่สามารถทำงานบางอย่างแทน เช่น การจ่ายตลาดและทำอาหาร ซ่อมแซมที่พักและอื่น ๆ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติเป็นกลุ่ม ก็คงต้องคำนึงถึงผลกระทบของนักปฏิบัติต่อสังคมด้วย ความเกรงอกเกรงใจเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งสำคัญ การกระทำอะไรเร็วๆ หรือเสียงดังก็อาจกระทบกระเทือนต่อผู้อื่นได้มาก ด้วยการพิจารณาเช่นนี้ นักปฏิบัติก็จะกลายเป็นบุคคลที่เหมาะสมสำหรับนักปฏิบัติอื่น

๕) อาหาร กล่าวคือ อาหารที่เหมาะสมกับนักปฏิบัติ ก็มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้ อย่างไรก็ตาม นักปฏิบัติต้องระลึกอยู่เสมอว่า จะให้ได้อย่างใจทุกประการ คงเป็นไปไม่ได้ การปฏิบัติเป็นกลุ่ม อาจมีคนจำนวนมากและอาหารก็ต้องทำทีละมากๆ สำหรับทุกคน ในกรณีเช่นนี้ ย่อมดีที่สุดที่จะทำใจให้ยอมรับอาหารใดๆ ก็ตามที่ผู้จัดหามาให้ แต่หากการปฏิบัติถูกกระทบเพราะเกิดความรู้สึกอดอยาก หรือรังเกียจอาหารแล้ว ก็ควรแก้ไขเท่าที่จะทำได้

เรื่องของนางมาติกมาตา

ครั้งหนึ่งมีพระสงฆ์ ๖๐ รูป ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า โดยมีนางมาติกมาตาเป็นโยมอุปัฏฐาก นางมีความศรัทธามาก พยายามเลือกสรรอาหารที่คิดว่าพระสงฆ์จะชอบและปรุงอาหารให้มีปริมาณเพียงพอ สำหรับพระทุกรูปทุกๆ วัน วันหนึ่ง นางมาติกมาตาเข้าไปกราบเรียนถามพระสงฆ์ว่า ฆราวาสจะปฏิบัติธรรมอย่างพวกท่านบ้างได้หรือไม่ “ได้สิ” พระสงฆ์ตอบ แล้วสอนวิธีการให้นาง นางเพียรพยายามปฏิบัติแม้ในขณะปรุงอาหาร และทำงานบ้านอื่นๆ จนในที่สุดนางก็บรรลุเป็นพระอนาคามีและด้วยบุญที่สั่งสมมาในอดีต นางจึงมีอภิญญา เช่นตาทิพย์ หูทิพย์ กล่าวคือสามารถมองเห็นและได้ยินในที่ไกลๆ และมีเจโตปริยญาณ คือสามารถหยั่งรู้ใจคนอื่น

นางมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่รู้ว่าตนได้บรรลุธรรมวิเศษ และคิดว่าเนื่องจากตนมีงานมาก ต้องดูแลครัวเรือนและทำอาหารถวายพระสงฆ์ทุกวัน เหล่าพระสงฆ์จึงน่าจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติกว่านางมาก ด้วยญาณวิเศษ นางจึงตรวจดูความคืบหน้าของพระสงฆ์ทั้ง ๖๐ รูป และต้องตกใจเมื่อพบว่ายังไม่มีพระสงฆ์รูปใดเลยที่ได้บรรลุ แม้เพียงวิปัสสนาญาณขั้นต้น

“เกิดอะไรขึ้น” นางสงสัยแล้วตรวจดูสภาวะของพระแต่ละรูปด้วยอภิญญาเพื่อหาสาเหตุของอุปสรรคในการปฏิบัติ สถานที่ก็ไม่มีปัญหา การอยู่ร่วมกันก็มิใช่ปัญหา อาหารนี้แหละที่เป็นอุปสรรค เนื่องจากพระบางรูปชอบเปรี้ยว บางรูปชอบเค็ม บางรูปชอบเผ็ด บางรูปชอบขนม

หวาน และบางรูปชอบผัก ด้วยความสำนึกในพระคุณที่พระสงฆ์สั่งสอนกรรมฐานให้จนนางได้บรรลุธรรมะอันยิ่งใหญ่ นางมาติกมาตาเริ่มทำอาหารแบบที่พระแต่ละรูปชอบ ในไม่ช้า พระทุกรูปก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์

การบรรลุธรรมอย่างรวดเร็วและลึกซึ้งของนางประกอบกับความเฉลียวฉลาดและความเสียสละเพื่อผู้อื่นเป็นตัวอย่างที่ดี สำหรับพ่อแม่ และผู้ที่ดูแลผู้อื่น ซึ่งแม้จะช่วยผู้อื่นอยู่ ก็มิใช่ว่าจะสิ้นความหวังในการบรรลุสัจธรรมอันลึกซึ้ง

๖) ภูมิอากาศเหมาะสม มนุษย์นั้นมีความสามารถในการปรับตัวในสภาพอากาศต่างๆ ได้อย่างยอดเยี่ยม ไม่ว่าอากาศจะร้อนหรือหนาวเพียงไร มนุษย์จะหาทางปรับตัวให้สามารถอยู่อย่างสุขสบายได้ แต่หากวิธีการเหล่านี้มีข้อจำกัด หรือไม่มีหนทางที่จะปรับตัวได้ ก็อาจเป็นผลเสียต่อการปฏิบัติ ในกรณีดังกล่าว หากกระทำได้ ก็ควรย้ายไปปฏิบัติธรรมในสถานที่ที่มีภูมิอากาศเหมาะสม

๗) อิริยาบถที่เหมาะสม หมายถึง การยืน เดิน นั่ง และนอน การนั่งเป็นอิริยาบถที่เหมาะสำหรับสมถภาวนาที่เน้นความสงบ วิปัสสนากรรมฐานจะใช้อิริยาบถนั่งและเดินเป็นพื้นฐาน แต่ไม่ว่าการปฏิบัติแบบใด เมื่อสติมีความต่อเนื่องตั้งมั่นดีแล้ว อิริยาบถใดก็นับว่าเหมาะสมทั้งสิ้น นักปฏิบัติที่เพิ่งเริ่มปฏิบัติ ควรหลีกเลี่ยงอิริยาบถนอนและยืน เพราะการยืนก่อให้เกิดความเจ็บปวดได้ในระยะเวลาอันสั้น ความตึงและน้ำหนักที่กดลงสู่ขา อาจรบกวนการปฏิบัติได้ ท่านอนมีปัญหาเพราะทำให้เกิดความง่วงเนื่องจากความเพียรต่ำ และเป็นท่าที่สบายเกินไป

จงตรวจสอบสถานการณ์ของตนเองเพื่อดูว่า ปัจจัยสนับสนุนทั้งเจ็ดมีครบหรือไม่ หากไม่ครบ ก็ควรหาทางทำให้ปัจจัยดังกล่าวเกิดขึ้น เพื่อช่วยให้การปฏิบัติของตนเองมีความก้าวหน้าต่อไป และหากการกระทำนั้นมุ่งส่งเสริมความเจริญในธรรมปฏิบัติอย่างแท้จริงแล้ว ก็ย่อมมิใช่การกระทำที่เห็นแก่ตัว

๕.จดจำสภาวะที่เอื้ออำนวยในอดีต

วิธีที่ ๕ ในการเจริญอินทรีย์ ๕ คือการอาศัยสิ่งที่เป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิในอดีต ซึ่งหมายถึง จดจำสถานการณ์ที่ช่วยให้การปฏิบัติเป็นไปด้วยดีในอดีต ทั้งทางด้านสติและสมาธิ ดังที่นักปฏิบัติทุกคนรู้ดี หากปฏิบัติมีขึ้นมีลงบางครั้งเรารู้สึกเบิกบานสุขสงบในดินแดนแห่งสมาธิ แต่บางครั้งเราอาจรู้สึกหดหู่ ถูกกิเลสเล่นงาน ไม่สามารถกำหนดอะไรได้เลย การใช้ “สมาธิปัญญา” ก็คือ เวลาที่นักปฏิบัติกำลังมีสมาธิแนบแน่น สติตั้งมั่น ให้นักปฏิบัติสังเกตว่า สถานการณ์แบบไหนมีส่วนช่วยทำให้การปฏิบัติของตนเป็นไปเช่นนั้น เราจัดการกับจิตใจของตนเองอย่างไร มีสภาวะอะไรเกิดอยู่ในขณะที่การปฏิบัติที่ดีนั้นกำลังดำเนินอยู่ เมื่อประสบกับปัญหาในการปฏิบัติ นักปฏิบัติจะได้ระลึกถึงปัจจัยที่ดีเหล่านั้น และสามารถสร้างให้เกิดขึ้นอีกได้

๖.ปลูกฝังโพชฌงค์ ๗

วิธีที่ ๖ ในการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ให้คมกล้า คือการปลูกฝังโพชฌงค์ ๗ หรือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ให้เกิดขึ้นได้แก่ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา คุณสมบัติของจิตเหล่านี้คือสาเหตุของการตรัสรู้ธรรม เมื่อมีโพชฌงค์ในใจก็เท่ากับนักปฏิบัติสร้างเหตุแห่งการตรัสรู้ธรรม และกำลังก้าวเข้าใกล้พระนิพพานมากขึ้นทุกขณะ นอกจากนี้ โพชฌงค์ ๗ ก็ยังเป็นส่วนหนึ่งของการระลึกรู้มรรคผล (มัคคญาณผลญาณ) ในทางพุทธศาสนา เมื่อกล่าวถึงการระลึกรู้ต่าง ๆ หมายถึงความระลึกรู้ที่เจาะจงชั่วขณะ อันเป็นปรากฏการณ์ทางจิตที่มีลักษณะพิเศษที่สามารถระลึกรู้ได้ มัคคญาณผลญาณคือสภาวะจิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่องและประกอบกันเป็นประสบการณ์แห่งการตรัสรู้ธรรม มัคคญาณผลญาณคือสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อสภาวะจิตเปลี่ยนจากการระลึกรู้อยู่ในสมมุติบัญญัติเข้าสู่พระนิพพาน ผลของการเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้กิเลสถูกกำจัดออกไป ทำให้จิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง

ในระหว่างการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดมรรคผลนี้ นักปฏิบัติที่เข้าใจโพชฌงค์ ๗ ก็อาจใช้องค์ธรรมเหล่านี้ในการรักษาสมดุลในการปฏิบัติของตนได้ วิริยะ ปีติ และธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ช่วยยกระดับจิตเมื่อจิตหดหู่เศร้าหมอง ในขณะที่ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา ทำจิตให้สงบลง เมื่อจิตโลดโผนโจนทะยานเกินไป หลายครั้งนักปฏิบัติอาจรู้สึกหดหู่ ท้อถอย ขาดสติ และคิดว่าการปฏิบัติของตนแย่ลง ไม่ก้าวหน้า สติไม่สามารถกำหนดสิ่งต่างๆ ได้อย่างเคย ในเวลาเช่นนี้ นักปฏิบัติต้องพยายามกระตุ้นจิตใจของตนให้หลุดพ้นจากภาวะดังกล่าว ทำให้จิตใจสดใสขึ้น นักปฏิบัติควรหาวิธีสร้างกำลังใจหรือแรงบันดาลใจ เช่น การฟังธรรมเทศนาที่จับใจ ที่จะทำให้เกิดปีติ บันดาลใจให้เกิดความพากเพียรยิ่งขึ้น หรือทำให้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เจริญขึ้นโดยการให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ องค์ธรรมทั้ง ๓ นี้ กล่าวคือ ปีติ วิริยะ และธัมมวิจยะ มีประโยชน์มากเมื่อเผชิญกับความหดหู่และท้อถอย

เมื่อธรรมบรรยายก่อให้เกิด ปีติ วิริยะ หรือธัมมวิจยะแล้ว นักปฏิบัติควรใช้ประโยชน์จากสภาวะเช่นนี้ในการพยายามปรับจิตของตนให้กำหนดสิ่งต่างๆ ให้ได้แม่นยำ และชัดเจนมากขึ้นจนกระทั่งสามารถระลึกรู้อารมณ์ต่างๆ ได้อย่างแจ่มแจ้ง

ในบางขณะ นักปฏิบัติอาจมีประสบการณ์แปลกๆ หรือด้วยเหตุผลบางอย่าง นักปฏิบัติอาจพบว่า ตนเองกำลังมีจิตใจที่ชื่นบาน มีปีติ และความสุขอย่างท่วมท้นพลุ่งพล่าน ในระหว่างการปฏิบัติ จะเห็นนักปฏิบัติเหล่านี้มีใบหน้าที่เบิกบาน มีอาการเดินตัวลอย เนื่องจากจิตมีพลังมากเกินไป สติจึงพลาดพลั้ง ไม่สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะได้ และแม้นักปฏิบัติเหล่านี้จะกำหนดอารมณ์กรรมฐานได้บ้างก็จะเป็นการกำหนดแบบเฉียดๆ ผ่านเลยไป ไม่ตรงปัจจุบัน

หากนักปฏิบัติพบว่าตัวเองมีจิตใจฟูฟ่องเกินไป ก็อาจปรับให้สมดุลได้โดยโพชฌงค์ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา โดยอาจเริ่มจากการยอมรับว่าจิตตนเองมีพลังมากเกินไปจริงๆ แล้วระลึกว่า “ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน พระธรรมจะปรากฏให้เห็นเอง เราควรที่จะนั่งดูอย่างสงบเยือกเย็นและรับรู้อารมณ์ต่างๆ ด้วยสติอันสุขุมอ่อนโยน” ความคิดเช่นนี้จะช่วยให้ความสงบเกิดขึ้น และเมื่อพลังจิตส่วนเกินอ่อนตัวลง นักปฏิบัติจะสามารถเริ่มตั้งสมาธิได้อีก วิธีการนี้เป็นการทำให้การปฏิบัติแคบเข้ามา แทนที่จะพยายามกำหนดหลายๆ สิ่ง ก็ให้ลดสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ให้น้อยลง และตั้งใจกำหนดอย่างเต็มที่มากขึ้น จิตจะเริ่มช้าลง และกลับสู่สภาวะปกติในไม่ช้า ประการสุดท้าย นักปฏิบัติอาจเลือกใช้อุเบกขาตะล่อมจิตด้วยความคิดที่ว่า “นักปฏิบัติไม่ควรเลือกที่รักมักที่ชัง ไม่จำเป็นต้องรีบร้อน สิ่งที่สำคัญที่สุดเพียงประการเดียวก็คือ ต้องเฝ้าดูทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น ไม่ว่าดีหรือเลว”

หากนักปฏิบัติสามารถรักษาความสมดุลในจิตเอาไว้ได้ ลดความตื่นเต้น และทำจิตที่หดหู่ให้ผ่องใส ก็แน่ใจได้ว่าปัญญาญาณจะเกิดขึ้นในไม่ช้า

ความจริง ผู้ที่จะทำหน้าที่ปรับความสมดุลในการปฏิบัติได้ดีที่สุดคือ วิปัสสนาจารย์ที่มีความสามารถ หากวิปัสสนาจารย์ติดตามการปฏิบัติของลูกศิษย์อย่างต่อเนื่อง โดยการสอบอารมณ์ วิปัสสนาจารย์จะสามารถเห็นและแก้ไขปัญหาความไม่สมดุลในการปฏิบัติต่างๆ เหล่านี้ให้แก่นักปฏิบัติธรรมได้

๗.พยายามอย่างกล้าหาญ

วิธีที่ ๗ ในการสร้างเสริมอินทรีย์ทั้ง ๕ คือการปฏิบัติธรรมด้วยความกล้าหาญ ถึงขนาดที่นักปฏิบัติพร้อมที่จะสละร่างกายและชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องได้ หมายถึง การให้ความสำคัญแก่ร่างกายน้อยลงกว่าปกติแทนที่จะเสียเวลาในการตกแต่งร่างกาย หรือดูแลความสะดวกสบายของตนเอง นักปฏิบัติจะทุ่มเทพลังให้มากที่สุดให้แก่การเจริญกรรมฐาน

ถึงแม้ว่าร่างกายเราอาจจะยังแข็งแรงในขณะนี้ แต่ร่างกายจะเป็นสิ่งไร้ประโยชน์อย่างสิ้นเชิงเมื่อเราตายเราจะใช้ประโยชน์อะไรได้จากซากศพ ร่างกายเปรียบเหมือนภาชนะที่บอบบาง มันจะยังใช้งานได้ตราบเท่าที่ยังไม่แตกสลาย ทันทีที่มันหมดลมล้มลง มันจะไม่มีประโยชน์กับเราอีกต่อไป

เมื่อเรายังมีชีวิตและมีสุขภาพดีพอควร นับว่าเรายังโชคดีที่มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรมได้ เราควรที่จะเร่งดึงเอาสาระอันประเสริฐออกมาจากร่างกายของเรา ก่อนที่จะสายเกินไป ก่อนที่ร่างกายเราจะกลายเป็นซากศพ แน่นอนว่าเราจะไม่จงใจทำให้เราอายุสั้นลง แต่จะปฏิบัติอย่างสมเหตุสมผล โดยรักษาสุขภาพเพียงเพื่อให้มีโอกาสปฏิบัติธรรมต่อไปได้เท่านั้น

อาจมีผู้ถามว่า เราจะเอาสาระอะไรจากร่างกายนี้ ครั้งหนึ่งมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์เพื่อประเมินราคาของธาตุที่ประกอบกันเป็นร่างกายมนุษย์ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม เป็นต้น ร่างกาย

ของคนเรา คงมีราคาไม่ถึงหนึ่งดอลลาร์สหรัฐฯ ค่าใช้จ่ายในการแยกส่วนประกอบเหล่านี้คงสูงกว่าราคาของร่างกายทั้งหมดหลายเท่า หากปราศจากวิธีแยกสารดังกล่าวแล้ว ซากศพก็เป็นสิ่งไร้ค่า นอกเสียจากเอาไปทำปุ๋ย ยกเว้นกรณีที่เอาอวัยวะของผู้ตายไปผ่าตัดให้กับผู้ป่วยอีกผู้หนึ่ง ในกรณีนี้ ก็เป็นเพียงการยืดระยะเวลากลายเป็นซากศพเท่านั้น

ร่างกายอาจเปรียบได้กับกองขยะ น่าขยะแขยงเต็มไปด้วยสิ่งสกปรกโสโครก คนทั่ว ๆ ไป ไม่เห็นประโยชน์อะไรจากกองขยะ แต่คนที่ฉลาดก็อาจนำเอาสิ่งของบางอย่างกลับมาใช้ประโยชน์ได้ โดยเอาของสกปรกบางชิ้น นำมาล้างแล้วนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้อีก มีคนจำนวนมากร่ำรวยจากการทำธุรกิจนำของเก่ามาใช้ใหม่เช่นนี้

จากกองขยะที่เรียกว่าร่างกายของเรานี้ เราก็อาจสกัดเอาทองคำออกมาได้ด้วยการปฏิบัติธรรม ทองคำแท่งหนึ่งก็คือ ศีล ความบริสุทธิ์ทางความประพฤติ เป็นความสามารถในการฝึกฝนและพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ให้ถึงความเป็นอารยชน เมื่อสกัดคุณลักษณะที่ดีงามต่อไปอีกก็จะได้ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เหล่านี้คืออัญมณีที่หาค่ามิได้ ที่เราสามารถสกัดจากร่างกายได้ด้วยการเจริญกรรมฐาน เมื่ออินทรีย์เจริญเต็มที่แล้ว จิตจะสามารถเอาชนะความโลภ ความโกรธและความหลงได้ เมื่อจิตปราศจากกิเลสเหล่านี้ ก็จะพบกับความสันติสุขที่มิอาจซื้อหาได้ บุคคลผู้นั้นจะมีแต่ความสงบเยือกเย็นและอ่อนหวาน จนทำให้ผู้พบเห็นมีจิตใจสูงขึ้นไปด้วย ความเป็นอิสระภายในนี้ ไม่ขึ้นกับสถานการณ์หรือเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น และจะเกิดได้จากการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจังเท่านั้น

ใครๆ ก็รู้ว่าความทุกข์ใจไม่อาจถูกทำลายได้ด้วยความปรารถนาจะพ้นทุกข์แต่เพียงอย่างเดียว ใครบ้างไม่เคยต่อสู้กับความต้องการที่จะทำอะไรบางอย่าง ซึ่งตนเองรู้ว่าหากทำไปแล้วจะสะเทือนใจผู้อื่น มีใครบ้างที่ไม่เคยหงุดหงิดหัวเสีย ทั้งที่ใจจริงอยากจะรู้สึกพอใจและเป็นสุขมากกว่า ใครบ้างที่ไม่เคยรู้จักว่าความสับสนเป็นความทรมานเพียงใด เราสามารถกำจัดความเจ็บปวดและความไม่น่าพอใจเหล่านี้ได้แม้จะไม่ง่ายนัก สำหรับคนส่วนใหญ่ การฝึกจิตนั้นอาศัยความทุ่งเทมากพอๆ กับรางวัลที่จะได้รับ แต่เราก็ไม่ควรท้อถอย เป้าหมายและผลของวิปัสสนาก็คือความหลุดพ้นทุกประเภท ทุกรูปแบบ และทุกระดับ จากความทุกข์ทางกายและจิตใจ หากปรารถนาความหลุดพ้นเช่นนี้ นักปฏิบัติก็ควรจะยินดีกับโอกาสที่จะได้ปฏิบัติธรรม

เวลาที่เหมาะสมที่สุดก็คือเดี๋ยวนี้ เมื่อร่างกายยังแข็งแรง ก็นับเป็นโชคที่เรายังมีพละกำลังในการปฏิบัติ เมื่ออายุมากขึ้น กำลังกายก็จะถดถอยลง อย่างไรก็ตามบางครั้งอายุก็ช่วยให้มีปัญญามากขึ้น เช่นอาจช่วยให้เข้าใจความแปรปรวนของชีวิตได้ดีขึ้น

“ความจำเป็นเร่งด่วนทำให้ต้องปฏิบัติธรรม”

ในสมัยพุทธกาล มีพระภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งมีชื่อว่ารัฐบาล มาจากครอบครัวที่ร่ำรวย เนื่องจากยังหนุ่มแน่นและแข็งแรง จึงได้ใช้ชีวิตหาความสำราญมาเกือบทุกประเภทก่อนบวช แม้จะร่ำรวย มีเพื่อนฝูง ญาติพี่น้องมาก และสามารถใช้ทรัพย์สมบัติแสวงหาความสุขในรูปแบบต่างๆ จนนับไม่ถ้วน แต่ในที่สุดท่านก็สละสิ่งเหล่านี้ออกแสวงหาความหลุดพ้น

วันหนึ่ง เมื่อพระเจ้าโกรัพยะเสด็จประพาสป่าก็มาพบพระภิกษุรูปนี้เข้าโดยบังเอิญ พระราชาจึงตรัสถามว่า “ ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ท่านยังหนุ่มและแข็งแรงกำลังอยู่ในวัยฉกรรจ์ ท่านทิ้งครอบครัวที่ร่ำรวย และโอกาสแสวงหาความสุขต่างๆ ละญาติพี่น้อง มานุ่งห่มผ้ากาสาวพัสตร์ อยู่อย่างโดดเดี่ยวเพื่ออะไร ไม่รู้สึกเหงาบ้างหรือ ไม่เบื่อบ้างหรือ”

พระรัฐบาลจึงตอบว่า “มหาบพิตร เมื่ออาตมาได้สดับพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า ก็ทำให้อาตมารู้สึกถึงความจำเป็นเร่งด่วนยิ่งนักที่จะต้องปฏิบัติธรรม อาตมาประสงค์จะแสวงหาประโยชน์สูงสุดจากร่างกายนี้ก่อนที่จะตายไป ดังนั้น อาตมาจึงละทิ้งชีวิตทางโลก และเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์นี้”

หากผู้ปฏิบัติยังไม่ตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องเร่งรีบปฏิบัติ โดยไม่ผูกพันกับร่างกายหรือชีวิต บางทีพระพุทธพจน์ต่อไปนี้อาจช่วยได้

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราควรที่จะระลึกว่า โลกนี้มิได้ประกอบด้วยอะไรเลย นอกจากรูปกับนาม ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป รูปกับนามมิได้หยุดนิ่งอยู่กับที่แม้ขณะเดียว แต่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเรามาอาศัยร่างกายและจิตใจนี้ เราก็ไม่อาจหยุดยั้งความชราได้

เมื่อเรายังเด็ก เราก็ยินดีที่จะเติบโต แต่เมื่อเราแก่ตัวลง เราก็พบว่าเราตกอยู่ในวังวนของความเสื่อมอย่างไม่มีวันกลับคืน

เราพอใจที่จะมีสุขภาพดี แต่ก็ไม่มีใครรับประกันได้ว่าเราจะสมปรารถนา เราถูกรบกวนด้วยความเจ็บป่วยไม่สบายอยู่เนื่องๆ ตลอดชั่วชีวิต ความเป็นอมตะไม่มี ทุกคนต้องตาย ไม่มีใครอยากตาย แต่ก็ไม่มีใครเลี่ยงได้ คำถามอยู่ที่ช้าหรือเร็วเท่านั้น

ไม่มีใครเลยในโลก ที่จะรับประกันได้ว่าความปรารถนาของเราที่จะเจริญเติบโต มีสุขภาพดี และไม่ตาย จะเป็นจริงได้ แต่คนก็ปฏิเสธที่จะยอมรับความจริงข้อนี้ คนแก่ก็พยายามแต่งตัวให้ดูหนุ่มสาว นักวิทยาศาสตร์คิดหาวิธีรักษา และวิธีการต่างๆ ที่จะชะลอความชรา และพยายามแม้แต่จะให้คนตายฟื้นขึ้นมา เมื่อเราป่วยเราก็ทานยาเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น แต่เราก็จะต้องป่วยอีกที่สุดแล้วเราไม่สามารถเอาชนะธรรมชาติได้ เราไม่อาจหลีกเลี่ยงความแก่และความตายได้

นี่คือจุดอ่อนของชีวิต ชีวิตนี้ไร้ความมั่นคง ไม่มีที่ปลอดภัยให้หลบซ่อนจากความแก่ ความเจ็บ และความตาย ไม่ว่าสิ่งมีชีวิตใดๆ ทั้งสัตว์ มนุษย์ และที่สำคัญที่สุดคือตัวนักปฏิบัติเอง

หากนักปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง ข้อเท็จจริงเหล่านี้จะไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่ หากนักปฏิบัติมีญาณเห็นปรากฏการณ์ทางกาย ทางจิต เกิดขึ้นและดับไปทุกๆ ขณะ นักปฏิบัติจะสามารถรู้ได้เองว่าไม่มีที่หลบภัยใดๆ ไม่มีสิ่งใดที่มั่นคง แต่หากปัญญาญาณยังไม่ถึงขั้นนี้ การคิดคำนึงถึงความเปราะบางไร้สาระของชีวิต ก็อาจช่วยกระตุ้นให้เรารู้สึกถึงความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องปฏิบัติธรรมขึ้นมาได้ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยให้รอดพ้นจากสิ่งน่ากลัวเหล่านี้ได้

สิ่งมีชีวิตยังมีจุดอ่อนอีกอย่างหนึ่งคือ การไร้สมบัติที่แท้จริง การกล่าวดังนี้อาจฟังดูแปลก เมื่อเราเกิดมา เราก็เริ่มสะสมความรู้ในทันที เราได้รับ ลาภ ยศ ตามควรแก่ฐานะ ส่วนใหญ่ก็ทำงานนำเงินเดือนที่ได้มาซื้อสิ่งต่างๆ เราเรียกสิ่งเหล่านี้ว่าทรัพย์สมบัติ และในทางหนึ่งมันก็เป็นทรัพย์สมบัติจริงๆ แต่หากทรัพย์สมบัตินี้เป็นของเราจริงๆ เราจะต้องไม่มีวันพรากจากมัน แต่เมื่อมันแตกหัก หรือสูญหาย หรือถูกขโมยไป จะกล่าวว่าเรายังเป็นเจ้าของมันอย่างแท้จริงได้อยู่หรือ เมื่อเราตายไม่มีอะไรเลยที่เราเอาไปด้วยได้ ทุกอย่างได้มา สะสมแล้วก็ทิ้งไว้เบื้องหลัง จึงอาจกล่าวได้ว่า ชีวิตไร้สมบัติที่แท้จริง

สมบัติของเราทุกชิ้น ต้องทิ้งไว้เบื้องหลังทันทีที่เราตาย ทั้งนี้สมบัติอาจแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ ๑. อสังหาริมทรัพย์ เช่น อาคาร ที่ดิน ฯลฯ โดยปกติสิ่งเหล่านี้เป็นของเรา แต่ก็ต้องทิ้งไว้เมื่อเสียชีวิต ๒. สังหาริมทรัพย์ เช่น เก้าอี้ แปรงสีฟัน เสื้อผ้า และอื่นๆ ที่เรานำติดตัวไปเวลาเดินทางไปในที่ต่างๆ บนโลกในชั่วชีวิตหนึ่ง ๓. ความรู้ ศิลปะ และวิทยาการ ความชำนาญ ที่เราใช้เลี้ยงชีวิตของเราและคนอื่นๆ ตราบเท่าที่เรายังมีร่างกายที่ทำงานเป็นปกติ วิทยสมบัตินี้เป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็ไม่มีหลักประกันว่าเราจะไม่สูญเสียสมบัตินี้เช่นเดียวกัน เราอาจลืม หรือถูกห้ามมิให้ใช้ความรู้นั้น โดยรัฐบาลหรือโดยความโชคร้ายอื่นๆ เช่น หากศัลยแพทย์ต้องสูญเสียแขน หรือประสบกับสิ่งที่ทำลายชีวิตอันเป็นปกติสุข ศัลยแพทย์ผู้นั้นอาจได้รับความสะเทือนใจจนไม่สามารถประกอบอาชีพได้

ไม่มีสมบัติใดเลยที่จะสร้างความมั่นคงให้แก่ชีวิตในโลกนี้ ได้ อย่าว่าแต่โลกหน้า หากเราสามารถมองเห็นได้ว่า เราไม่มีอะไรเลย และชีวิตนี้เป็นสิ่งชั่วคราวยิ่งนัก เราก็จะมีความสงบมากขึ้น เมื่อพบกับสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ทั้งหลายข้างต้น

เอกสมบัติที่แท้จริงของมนุษย์

อย่างไรก็ตาม มีสมบัติบางอย่างที่ติดตามเราไปหลังความตายได้ สิ่งนี้ก็คือ กรรม หรือผลของการกระทำของเราเอง กรรมดีและกรรมชั่วจะติดตามเราไป และเราก็จะไม่อาจหลีกหนีมันได้ด้วย

ความเชื่อว่ากรรมเป็นเอกสมบัติที่แท้จริง ก่อให้เกิดความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติธรรมอย่างบากบั่น และถี่ถ้วน ความเข้าใจว่า กรรมดี เป็นการลงทุนให้เกิดความสุขในอนาคต

กรรมชั่วจะตามกลับมาสนองผู้กระทำนั้น จะทำให้เรากระทำสิ่งต่างๆ ด้วยการระลึกถึงความดี มีความเผื่อแผ่ ใจกว้าง และเมตตา เราจะพยายามบริจาคเงินให้แก่โรงพยาบาล และผู้ประสบภัยต่างๆ เราจะช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส เพื่อนฝูง และคนอื่นๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือ เราอาจจะปรารถนาที่จะสร้างสังคมให้ดีขึ้น โดยการระวังรักษา กิริยา วาจา และการกระทำต่างๆ ของตัวเราเอง เราจะช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่สงบสุขเมื่อเราพยายามที่จะปฏิบัติธรรม และเอาชนะกิเลสที่เกิดขึ้นและหมักหมมอยู่ในจิตใจ การกระทำดังกล่าวจะนำพาให้เรามีปัญญาญาณที่สูงขึ้น จนถึงเป้าหมายสูงสุด ผลของกุศลกรรมจากทาน ศีล และภาวนา โดยการพัฒนาจิตหรือเจริญกรรมฐาน จะติดตามเราไปในภพหน้า ราวกับเงาตามตัวฉะนั้น จงอย่าได้หยุดยั้งในการสร้างกุศลกรรมเหล่านี้

เราทุกคนล้วนเป็นทาสของตัณหา แม้จะเป็นเรื่องน่าละอายแต่ก็เป็นเรื่องจริง ตัณหานั้นไม่มีที่สิ้นสุด ทันทีที่เราได้รับอะไรบางอย่าง เราจะพบว่ามันไม่ดีอย่างที่คาดหวังไว้ และเราก็จะพยายามหาอย่างอื่นต่อไป นี้คือธรรมชาติของชีวิต คล้ายกับการพยายามตักน้ำด้วยตะข่ายจับแมลง ชีวิตไม่มีวันเต็ม ด้วยการตามใจตนเองหรือไล่ตะครุบสิ่งต่างๆ มาเป็นของตน ตัณหาไม่อาจสนองตัณหาได้ หากเราเข้าใจความจริงข้อนี้ เราก็จะมุ่งแสวงหาความพอใจในลักษณะเช่นนี้ ดังนั้น พระพุทธองค์ จึงตรัสไว้ว่า ความสันโดษเป็นทรัพย์ที่ยิ่งใหญ่

มีเรื่องเกี่ยวกับชายคนหนึ่ง มีอาชีพสานตะกร้าขาย เขาเป็นคนง่ายๆ มีความสุขอยู่กับการสานตะกร้า เขาจะผิวปาก ร้องเพลง และใช้เวลาอย่างมีความสุข ในเวลากลางคืน เขาก็จะนอนในกระท่อมเล็กๆ และหลับอย่างมีความสุข วันหนึ่ง มีเศรษฐีผ่านมา และเห็นชายสานตะกร้าที่ยากจนผู้นี้ แล้วเกิดความสงสาร จึงให้เงินแก่ชายคนนี้ ๑,๐๐๐ เหรียญ “โปรดรับเงินไว้” เขากล่าว “และนำไปหาความสุข”

ชายสานตะกร้ารับเงินมาด้วยความขอบคุณ เนื่องจากเขาไม่เคยมีเงินถึง ๑,๐๐๐ เหรียญมาก่อนในชีวิต เขานำมันกลับไปที่กระท่อมของตน และเริ่มกังวลว่าจะเก็บไว้ที่ไหนดี เขารู้สึกว่ากระท่อมไม่ปลอดภัยพอ เขาจึงนอนไม่หลับทั้งคืน ด้วยความวิตกว่า โจรหรือแม้แต่หนูอาจมาขโมยหรือกัดแทะเงินก้อนนี้

วันรุ่งขึ้น เขาก็เอาเงิน ๑,๐๐๐ เหรียญ ไปทำงานด้วย แต่เขาก็ไม่อาจร้องเพลงหรือผิวปากได้ เพราะมัวแต่วิตกกังวลเรื่องเงินนั้น อีกคืนหนึ่ง เขาก็ไม่อาจหลับตาลงได้ ในวันรุ่งขึ้น เขาจึงนำเงินไปคืนเศรษฐีผู้นั้น โดยกล่าวว่า “เอาความสุขของผมคืนมา”

นักปฏิบัติอาจคิดว่า พระพุทธศาสนาไม่ส่งเสริมให้คนแสวงหาความรู้ หรือเกียรติยศ หรือทำงานหนักเพื่อหาเงินมาสนับสนุนครอบครัวตนเอง และเพื่อนฝูง ตลอดจนบริจาคให้แก่กิจกรรม และสถาบันที่ทำคุณประโยชน์ มิใช่เลย ศาสนาพุทธสนับสนุนให้คนใช้ประโยชน์จากชีวิต

ความรู้และสติปัญญาอย่างเต็มที่ ตราบเท่าที่เขาแสวงหาสิ่งเหล่านี้มาอย่างถูกกฎหมาย และซื่อสัตย์ ประเด็นก็คือ ให้พอใจในสิ่งที่ตนมี อย่าเป็นทาสของตัณหา ให้หมั่นคำนึงถึงจุดอ่อนของชีวิต เพื่อที่เราจะได้สร้างคุณประโยชน์จากร่างกายและชีวิต ก่อนที่เราจะล้มป่วย หรือแก่เกินไปที่จะปฏิบัติ และทิ้งร่างอันเป็นซากศพที่ไร้ค่านี้ไป

๘.อดทนและบากบั่น

หากนักปฏิบัติธรรมได้ปฏิบัติอย่างอาจหาญ ไม่คำนึงถึงร่างกายหรือชีวิต ก็จะสามารถพัฒนาพลังที่จะผลักดันตัวเราขึ้นสู่การปฏิบัติขั้นสูงเพื่อความหลุดพ้น ทัศนคติที่กล้าหาญเช่นนี้ นอกจากจะเป็นปัจจัยที่สนับสนุนที่ ๗ ของการเจริญอินทรีย์ ๕ ดังกล่าวแล้ว ยังก่อให้เกิดปัจจัยที่ ๘ ซึ่งหมายถึงความอดทนและบากบั่นอีกปัจจัยหนึ่ง โดยเฉพาะเวลาต้องสู้กับความเจ็บปวดในร่างกาย

นักปฏิบัติทุกคนเคยประสบกับทุกขเวทนาในการนั่งวิปัสสนามาแล้ว จากการที่จิตต้องเป็นทุกข์ เพราะความเจ็บปวดเหล่านี้ และการที่จิตดิ้นรนจากการถูกควบคุมในระหว่างการปฏิบัติ

การจะนั่งให้ได้สักหนึ่งชั่วโมง ต้องอาศัยความพยายามอย่างสูง เบื้องต้นเราจะต้องพยายามรักษาใจให้อยู่กับเป้าหมายหลักในการกำหนดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ การยับยั้งและควบคุมนี้อาจทำให้จิตถูกบีบคั้นได้มาก เนื่องจากจิตคุ้นเคยกับการโลดแล่นไปในที่ต่างๆ การพยายามรักษาสมาธิ ทำให้เกิดความเครียดอันเกิดจากการดิ้นรนของจิตนี้ เป็นความทุกข์อีกประเภทหนึ่ง

เมื่อจิตดิ้นรนมากเข้า ร่างกายก็จะเริ่มมีอาการตามไปด้วย ความเครียดจะเกิดขึ้น ความทุกข์จากการดิ้นรนของจิต รวมกับเวทนาทางกายก็นับว่าเป็นงานที่หนักเอาการอยู่ จิตใจที่บีบคั้นและร่างกายที่เคร่งตึง อาจทำให้นักปฏิบัติไม่สามารถเฝ้าดูความเจ็บปวดตรงๆ ได้ จิตใจจะเริ่มหวั่นไหวด้วยความรู้สึกผลักไสและความโกรธ คราวนี้ความทุกข์กลายเป็นสามเส้าคือ จิตที่ดิ้นรนในตอนแรก ความเจ็บปวดทางกาย และความทุกข์ใจที่เกิดจากทุกข์ทางกาย

นี่เป็นโอกาสที่จะนำหลักธรรมข้อที่ ๘ ในการพัฒนาอินทรีย์ ๕ มาใช้ คือความอดทนและบากบั่น ให้นักปฏิบัติพยายามจับตาดูความเจ็บปวดโดยตรง หากนักปฏิบัติไม่พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความเจ็บปวดอยู่ “โอฉันเกลียดความปวดจริงๆ อยากให้สบายเหมือนเมื่อสัก ๕ นาทีที่ผ่านมาจัง” เมื่อเผชิญหน้ากับความโกรธและความโลภ หากปราศจากความอดทน จิตก็จะสับสนและตกเป็นเหยื่อของโมหะ ไม่สามารถกำหนดอะไรได้ชัดเจน ไม่อาจมองเห็นลักษณะของความปวดที่แท้จริงได้

ในกรณีเช่นนี้ นักปฏิบัติอาจคิดว่าเวทนาเป็นเสี้ยนหนาม เป็นอุปสรรคของการปฏิบัติ นักปฏิบัติอาจจะอยากขยับตัวเพื่อ “ให้สมาธิดีขึ้น” แต่หากขยับตัวจนเป็นนิสัย การปฏิบัติก็จะไม่ก้าวหน้า ความสงบและสมาธิของจิตมีพื้นฐานมาจากกายที่สงบนิ่ง

อันที่จริง การเคลื่อนไหวอยู่เสมอเป็นวิธีที่ดีในการปิดบังลักษณะที่แท้จริงของความเจ็บปวด ความปวดอาจปรากฏอยู่ตรงหน้านักปฏิบัติอย่างเด่นชัดที่สุด ในประสบการณ์ทั้งหลาย แต่นักปฏิบัติกลับเคลื่อนไหวเพื่อจะได้ไม่ต้องมองเห็นความปวดนั้น นักปฏิบัติจะเสียโอกาสสำคัญในการเข้าใจว่า จริงๆ แล้วความเจ็บปวดคืออะไร

ความจริง เราก็อยู่กับความเจ็บปวดมาตั้งแต่เกิด มันอยู่ใกล้ชิดกับชีวิตของเรา แล้วจะวิ่งหนีมันไปทำไม ถ้าหากความเจ็บปวดเกิดขึ้น จงเฝ้าดูมันราวกับโอกาสที่มีค่าที่จะเข้าใจบางอย่างที่คุ้นเคยให้ถ่องแท้และในแง่มุมที่ลึกซึ้งขึ้น

ในขณะที่มิได้ปฏิบัติอยู่ บ่อยครั้งเราก็สามารถฝึกความอดทนต่อความรู้สึกเจ็บได้ โดยเฉพาะเมื่อกำลังทุ่มเทความสนใจให้กับอะไรบางอย่างที่เราชอบ เช่นคนที่ชอบเล่นหมากรุก ก็อาจนั่งจ้องมองกระดานหมากรุกขณะที่ฝ่ายตรงข้ามกำลังรุกฆาต บุคคลนั้นอาจนั่งมาแล้ว ๒ ชั่วโมง แต่ก็ไม่รู้สึกถึงตะคริวที่เกิดขึ้น เนื่องจากกำลังคิดหาทางออกจากสถานการณ์อันจนแต้มนั้น จิตใจจะจับจ้องอยู่ที่ความคิดนั้น และหากมีความเจ็บปวดอยู่บ้าง ก็อาจไม่ใส่ใจจนกว่าจะบรรลุถึงจุดหมาย

ในการปฏิบัติธรรมนั้น ความอดทนยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นไปอีก เพราะเป็นการพัฒนาปัญญาที่สูงส่งยิ่งกว่าการเล่นหมากรุก และทำให้เราพ้นจากความหายนะอย่างแท้จริง

กลยุทธ์ในการต่อสู้ความเจ็บปวด

ความสามารถในการหยั่งรู้ธรรมชาติอันแท้จริงของสรรพสิ่ง ขึ้นอยู่กับระดับสติและสมาธิที่นักปฏิบัติสามารถพัฒนาขึ้นได้ ยิ่งจิตสามารถรวมเป็นหนึ่งได้มากเท่าใด จิตก็จะมีความสามารถในการหยั่งรู้ และทำความเข้าใจสัจธรรมได้มากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเรากำลังเผชิญอยู่กับความเจ็บปวด หากสมาธิอ่อนแอ เราก็ไม่อาจรับรู้ได้ถึงความรู้สึกไม่สบายอันปรากฏที่ร่างกายของเราอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีสมาธิดีขึ้น แม้แต่ความเจ็บปวดเล็กน้อย ก็มีความชัดเจนราวกับผ่านแว่นขยายจนเกินจริง มนุษย์ส่วนใหญ่ “มีสายตาสั้น” ในเรื่องนี้ หากปราศจากแว่นขยายคือ สมาธิ โลกก็จะดูมัวๆ เบลอๆ และไม่ชัดเจน แต่เมื่อเราสวมแว่น (มีสมาธิ) สิ่งต่างๆ ก็สว่างไสวและชัดเจน ทั้งที่วัตถุนั้นมิได้เปลี่ยนแปลงแต่อย่างไร สิ่งที่เปลี่ยนคือความคมชัดของสายตาเรานั่นเอง

เมื่อเรามองดูหยดน้ำด้วยตาเปล่า เราก็ไม่เห็นอะไรมากนัก แต่ถ้านำหยดน้ำไปส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ เราก็จะเห็นหลายสิ่งหลายอย่าง บางอย่างกำลังเคลื่อนไหวเต้นไปมาอย่างน่าสนใจ ถ้าหากเราสามารถสวมแว่นแห่งสมาธิในระหว่างการปฏิบัติธรรม เราจะประหลาดใจกับความเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่าง ที่เกิดขึ้นในจุดที่เจ็บปวด ที่ดูเหมือนแน่นิ่งและไม่น่าสนใจ ยิ่งสมาธิหยั่งลึกลง ความเข้าใจในความเจ็บปวดก็จะยิ่งสูงขึ้น นักปฏิบัติจะรู้สึกตื่นใจที่พบว่า ความจริงแล้วความเจ็บปวดนี้มีการแปรปรวนตลอดเวลา จากความรู้สึกแบบหนึ่งไปเป็นอีกแบบหนึ่ง เปลี่ยนแปลงไป ลดลง เพิ่มขึ้น ผกผัน และเคลื่อนย้ายไปมาได้ สมาธิและสติจะยิ่งหยั่งลึกลง และมีความ

เฉียบคมมากขึ้น และเมื่ออาการเหล่านี้ถึงจุดน่าสนใจที่สุดแล้ว ทันใดนั้น ความรู้สึกก็จะขาดหายไป ราวกับม่านเวทีการแสดงได้ปิดลง และความปวดก็หายไปอย่างอัศจรรย์

นักปฏิบัติที่ขาดความกล้า หรือความเพียรที่จะเฝ้าดูความเจ็บปวด จะไม่มีวันเข้าใจความจริงที่ซ่อนเร้นอยู่ในความเจ็บปวด เราจึงต้องสร้างความกล้าในจิตใจ มีความพยายามอย่างเด็ดเดี่ยว ที่จะเฝ้าดูความเจ็บปวด เราต้องเรียนรู้ที่จะไม่วิ่งหนีความเจ็บปวด แต่มุ่งหน้าเข้าหามันตรงๆ

เมื่อความเจ็บปวดเกิดขึ้น กลยุทธ์แรกคือให้กำหนดจิตมุ่งไปที่ความเจ็บปวดโดยตรง และเข้าไปยังศูนย์กลางของความเจ็บปวดนั้น นักปฏิบัติจะพยายามหยั่งให้ถึงรากของมัน ดูความเจ็บปวดอย่างที่มันเป็น กำหนดอย่างต่อเนื่อง พยายามหยั่งลึกเข้าไปในความเจ็บปวด โดยไม่ต้องมีปฏิกิริยาตอบโต้ใดๆ

บางครั้ง เมื่อนักปฏิบัติพยายามมากๆ ก็อาจเหนื่อยล้า ความเจ็บปวดอาจทำให้หมดแรงได้ เช่นเดียวกัน หากนักปฏิบัติไม่สามารถรักษาระดับความเพียร สติ และสมาธิไว้ในระดับที่เหมาะสมได้ ก็ถึงเวลาที่จะถอนจิตออกมา

กลยุทธ์ที่สอง ในการจัดการกับความเจ็บปวดก็โดยการเล่นกับมัน นักปฏิบัติจะเข้าไปหาความเจ็บปวดแล้วผ่อนคลายจิตลง เอาจิตจับที่ความเจ็บปวด แต่ลดความเข้มข้นของสติและสมาธิลงเบาๆ วิธีนี้ทำให้จิตได้พักผ่อน เสร็จแล้วก็กลับเข้าไปดูความเจ็บปวดอย่างใกล้ชิดอีกครั้ง และหากยังไม่ประสบความสำเร็จ ก็ถอยออกมาอีกเข้าไปกำหนดแล้วถอยออกมาเช่นนี้ ๒-๓ ครั้ง

หากความเจ็บปวดรุนแรงมาก และพบว่าจิตตึงเครียด รู้สึกบีบคั้น แม้ว่าจะได้ใช้กลยุทธ์ต่างๆ แล้ว ก็ถึงเวลาที่จะหยุดพัก แต่มิได้หมายถึงการเคลื่อนไหวกายในทันที แต่ให้ปรับสิ่งที่สติเข้าไปรับรู้ก่อน โดยไม่สนใจความเจ็บปวด ให้หันไปกำหนดพองยุบ หรือเป้าหมายอื่นๆ ที่ใช้กำหนดอยู่ พยายามทำให้สมาธิตั้งมั่นให้มากที่สุดจนไม่รู้สึกถึงความเจ็บปวดนั้น

การรักษาโรคทางร่างกายและจิตใจ

นักปฏิบัติต้องพยายามเอาชนะความอ่อนแอของจิตใจทุกรูปแบบ ด้วยความเข้มแข็งกล้าหาญราวกับวีรบุรุษเท่านั้น นักปฏิบัติจึงจะสามารถเอาชนะความเจ็บปวดและเข้าใจมันอย่างที่มันเป็นจริงๆ ความรู้สึกที่ทนได้ยากอาจเกิดขึ้นได้เสมอระหว่างการปฏิบัติ นักปฏิบัติเกือบทุกคนจะเห็นความทุกข์ทางกายของตนซึ่งมีอยู่ตลอดชีวิตได้อย่างชัดเจน โดยได้รับการขยายด้วยพลังของสมาธิในระหว่างการปฏิบัติเข้ม ความเจ็บปวดจากแผลเก่าเคราะห์กรรมสมัยเด็ก หรือความเจ็บปวดในอดีต ก็อาจหวนกลับคืนมาได้ การเจ็บป่วยในขณะนั้น หรือก่อนหน้านั้นไม่นาน อาจเลวลงอย่างกะทันหัน หาก ๒ ประการหลังนี้เกิดขึ้น นักปฏิบัติควรคิดว่าเป็นโชคของตน กล่าวคือ นักปฏิบัติมีโอกาสที่จะรักษาความเจ็บป่วย หรืออาการเรื้อรังได้ด้วยความพากเพียรอันแรงกล้าของตนเอง โดย

ไม่ต้องอาศัยยาแต่อย่างไร นักปฏิบัติหลายคนสามารถเอาชนะปัญหาสุขภาพของตน ด้วยการปฏิบัติกรรมฐานแต่เพียงอย่างเดียว

นักปฏิบัติไม่ควรท้อถอยจากอาการเจ็บปวด แต่ควรมีศรัทธาและความอดทนบากบั่นจนกว่าจะเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของตนเอง

๙.ปฏิปทาที่ไม่หวั่นไหว

ปัจจัยที่ ๙ ที่จะนำไปสู่ความเจริญของอินทรีย์ ๕ ก็คือจิตใจที่จะทำให้เรามุ่งเดินหน้าอย่างไม่วอกแวก หรือยอมพ่ายแพ้ จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย

อะไรคือเป้าหมายของการปฏิบัติ เรามาศึกษา ศีล สมาธิ ปัญญา ทำไม การเข้าใจจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติเป็นเรื่องสำคัญ แต่ที่สำคัญกว่านั้น เราต้องซื่อสัตย์กับตนเอง เพื่อที่เราจะได้รู้ปฏิปทาของตนเอง ในการบรรลุเป้าหมายที่ว่านั้น มีมากน้อยเพียงไร

กุศลกรรมและศักยภาพของมนุษย์

เราลองมาพิจารณาศีลดู การได้มีโอกาสอันประเสริฐที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และเข้าใจว่าโอกาสนี้มาจากกุศลกรรมแล้ว เราควรที่จะพยายามใช้ชีวิตให้เต็มศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ ความหมายอันเป็นนัยที่ดีงามของคำว่า “มนุษย์” ก็คือ ความเมตตาและความกรุณาอันสูงส่ง มนุษย์ทุกคนก็ควรที่จะพยายามรักษาคุณสมบัติข้อนี้ให้สมบูรณ์มิใช่หรือ หากเราสามารถปลูกฝังความเมตตากรุณาขึ้นในจิตใจ เราก็จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างกลมเกลียว และมีความสุข คุณธรรมเกิดจากการคำนึงถึงความรู้สึกของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ทั้งผู้อื่นและตนเอง การที่คนเรามีศีลธรรม ไม่เพียงแต่ไม่เบียดเบียนผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังปกป้องตนเองจากความทุกข์ในอนาคต เราทั้งหลายควรที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำที่มีผลเสีย และประกอบแต่กุศลกรรมซึ่งจะช่วยให้เราพ้นทุกข์อย่างถาวร

กรรมเป็นทรัพย์สมบัติที่แท้จริงของเราเพียงอย่างเดียว จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งหากเรายึดแนวคิดเช่นนี้ เป็นหลักของความประพฤติ การปฏิบัติธรรม และเป็นหลักของชีวิต ไม่ว่ากรรมดีหรือกรรมชั่ว กรรมจะติดตามเราไปทุกหนทุกแห่งในชาตินี้และชาติหน้า นักปราชญ์ย่อมสรรเสริญและเมตตาเรา และเราจะมุ่งหวังความสุขได้ทั้งชาตินี้และชาติต่อๆ ไป จนกว่าจะถึงพระนิพพาน

การประกอบอกุศลกรรม ทำให้เสื่อมเกียรติ และเสียชื่อเสียงแม้ในชาตินี้ นักปราชญ์จะตำหนิ ดูหมิ่นเราและเราก็ไม่อาจหลีกพ้นผลของกรรมนั้นในอนาคต

เนื่องจากกรรม อาจก่อให้เกิดทั้งผลดีและผลเสีย กรรมจึงอาจเปรียบได้กับอาหาร อาหารบางชนิดมีความเหมาะสม และช่วยบำรุงสุขภาพ ในขณะที่อาหารบางประเภทเป็นพิษต่อร่างกาย หากเรารู้ว่าอาหารชนิดใดมีคุณค่า และรับประทานอาหารนั้นในเวลาและปริมาณที่เหมาะสม เราก็จะมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข ในทางกลับกัน หากเราไม่อาจอดกลั้นความยั่วยวน

ของอาหารที่ทำลายสุขภาพและเป็นพิษ เราก็ต้องรับผล เราอาจเจ็บป่วย และทุกข์ทรมาน และอาจตายได้

กัลยาณกิจ

การให้ทาน หรือความใจกว้างจะช่วยลดความโลภในจิตใจ ศีลห้าช่วยควบคุมอารมณ์และกิเลสอย่างหยาบในส่วนของความโลภและความโกรธได้ ด้วยการรักษาศีลนี้ จิตใจจะได้รับการควบคุมในระดับที่ไม่ให้เกิดผลทางกาย หรือแม้แต่ทางวาจาได้

ผู้ที่รักษาศีลอย่างเคร่งครัด ก็จะเป็นผู้น่าเคารพแม้ว่าจิตใจอาจเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานจากความร้อนใจ ความโกรธ ความโลภ และเล่ห์เพทุบายต่างๆ ที่ยังมีกำลังมาก ดังนั้น ในขั้นต่อไปจึงต้องมีการภาวนา ซึ่งเป็นภาษาบาลี หมายถึงการพัฒนาจิตใจให้ดีงาม โดยส่วนแรกของการภาวนาคือการป้องกันอกุศลจิตมิให้เกิดขึ้นและส่วนที่สอง คือทำให้เกิดปัญญาในขณะที่จิตปราศจากอกุศลแล้ว

ความสุขจากสมาธิและวิปัสสนูกิเลส

สมถภาวนา หรือการเจริญสมาธิ มีพลังที่จะทำให้จิตสงบ วิเวก และห่างไกลจากกิเลส โดยกดข่มกิเลสไว้ ไม่ให้ส่งผลร้าย สมถภาวนามิได้มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา แต่มีในศาสนาอื่นด้วย เช่นศาสนาฮินดู สมาธิเป็นการปฏิบัติอันน่าชมเชย โดยนำปฏิบัติสามารถทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ ในระหว่างที่จิตจดจ่ออยู่กับเป้าหมายของการทำสมาธิ นักปฏิบัติจะสามารถบรรลุถึง ปีติ ความสุข และความสงบอย่างลึกซึ้ง บางครั้งพลังจิตที่พิเศษก็อาจเกิดขึ้นได้ด้วยวิธีนี้ ทว่าความสำเร็จของสมถภาวนา มิได้ทำให้เกิดปัญญาญาณเห็นสัจธรรมของรูปและนามต่างๆ กิเลสจะถูกกดข่มไว้แต่มิได้ถอนราก จิตใจยังมิได้หยั่งลงสู่สภาวะความเป็นจริง ดังนั้น นักปฏิบัติจึงยังมิได้พ้นจากสังสารวัฏ และอาจกลับลงสู่อบายภูมิได้ในอนาคต แม้ว่าเราอาจได้รับผลดีมากมายจากสมาธิ แต่ก็อาจกลับเป็นผู้ที่ล้มเหลวในที่สุดได้

หลังจากพระพุทธองค์ตรัสรู้พระอนุตตระสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว พระองค์ทรงใช้เวลา ๔๙ วัน อยู่ที่พุทธคยา เสวยวิมุติสุข แล้วทรงพิจารณาว่า โลกถูกทับถมด้วยกิเลส และคนยังจมอยู่ในความมืดมนอนธกาลยิ่งนัก ทำให้พระองค์ทรงเล็งเห็นความยากลำบากอย่างยิ่งในการจะสั่งสอนเวไนยสัตว์แล้ว พระองค์ทรงระลึกถึงบุคคลสองคน ซึ่งอาจรองรับธรรมะของพระองค์ได้ เนื่องจากมีจิตที่สะอาดและมีกิเลสเบาบางอยู่แล้ว ทั้งสองท่านได้แก่ อดีตพระอาจารย์ของพระองค์คือ อาฬารดาบส และอุทกดาบส แต่ละท่านมีลูกศิษย์มากมาย เนื่องจากท่านได้บรรลุสมาธิขั้นสูง ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสามารถปฏิบัติตามคำสอนของพระอาจารย์ทั้งสองอย่างเชี่ยวชาญแล้ว แต่ทรงตระหนักว่าพระองค์ทรงต้องการบรรลุสิ่งที่สูงส่งกว่าคำสอนเหล่านั้น

อย่างไรก็ตาม จิตใจของดาบสทั้งสองมีความบริสุทธิ์มาก โดยพระอาฬารดาบสสำเร็จฌาน ๗ และพระอุทกดาบสได้ฌาน ๘ ซึ่งเป็นระดับสูงสุดแล้ว กิเลสห่างไกลจากท่านทั้งสอง แม้ในระหว่างที่ท่านมิได้เข้าสมาธิ พระพุทธองค์ทรงแน่พระทัยว่าท่านทั้งสองจะบรรลุธรรมได้ด้วยการเทศนาสั้นๆ เท่านั้น

ในขณะที่พระพุทธองค์ทรงพิจารณาอยู่ดังนี้ ก็ทรงทราบว่า พระดาบสทั้งสองเสียชีวิตแล้ว โดยอาฬารดาบสตายไปเมื่อ ๗ วันก่อน ส่วนอุทกดาบสเพิ่งตายไปเมื่อคืนก่อน ทั้งสองได้ไปเกิดเป็นอรูปพรหม ที่มีจิตแต่ไม่มีรูป พรหมพระดาบสทั้งสองไม่มีหูหรือตาที่จะรับทราบพระธรรมจากพระพุทธองค์ พระดาบสจึงหมดโอกาสที่จะบรรลุธรรม

เนื่องจากการได้พบครูอาจารย์และได้ฟังธรรมะ เป็นสองหนทางเท่านั้นที่จะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างถูกทาง พระดาบสทั้งสองจึงพลาดโอกาสที่จะตรัสรู้ธรรมได้

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ดาบสทั้งสอง ฉิบหายเสียแล้ว”

ปัญญาในการหลุดพ้น

อะไรเล่าที่ขาดหายไปในการเจริญสมถกรรมฐาน ตอบง่ายๆ ก็คือ สมถภาวนาไม่สามารถก่อให้เกิดความเข้าใจในสัจธรรมได้ ความเข้าใจนี้จะเกิดขึ้นได้จากวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น มีเพียงปัญญาญาณที่เห็นลักษณะของรูปและนามที่แท้จริงเท่านั้น จึงจะทำลายความคิดเรื่องอัตตา ความเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา ได้ หากปราศจากความเห็นแจ้ง ซึ่งเกิดจากการระลึกรู้ด้วยความปล่อยวางแล้ว เราจะไม่อาจหลุดพ้นจากความคิดเรื่องอัตตาได้เลย

มีเพียงปัญญาที่รู้แจ้งที่จะเข้าใจ หลักของเหตุและผล ซึ่งหมายถึงการเห็นความเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันของรูปและนาม ปัญญานี้จะทำให้ละทิ้งอุปาทานว่า สิ่งต่างๆ สามารถเกิดขึ้นได้โดยปราศจากเหตุ มีเพียงการเห็นแจ้งปรากฏการณ์ของรูปและนามที่เกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็วเท่านั้น ที่จะทำให้นักปฏิบัติสามารถหลุดพ้นจากความวิปลาสที่ว่า สิ่งต่างๆ มีความเที่ยง คงทน และต่อเนื่องไม่สิ้นสุด ด้วยการรู้แจ้งด้วยตนเองถึงธรรมชาติอันแท้จริงของความทุกข์เท่านั้น ที่จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในวัฏสงสาร ด้วยการรู้แจ้งว่าปรากฏการณ์ทางกาย ทางจิต ดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติ โดยปราศจากผู้ใดหรือสิ่งใดบังคับควบคุมเท่านั้น จึงจะทำให้บุคคลคลายจากความยึดมั่นในอัตตาได้

นอกเหนือจากการพัฒนาปัญญาไปตามลำดับขั้นจนถึงพระนิพพานแล้ว เราจะไม่อาจเข้าใจความสุขที่แท้จริงได้ ด้วยพระนิพพานเป็นเป้าหมาย นักปฏิบัติจึงควรทุ่มเท ความเพียร บากบั่นไม่ท้อถอย มุ่งมั่นจนกว่าจะถึงจุดหมาย ประการแรก นักปฏิบัติต้องมีความเพียรเมื่อจะเริ่มปฏิบัติโดยเอาจิตจับอยู่ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง และเฝ้าดูอย่างต่อเนื่อง อาจมีการจัดช่วงเวลาการเดินและการนั่งอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ เรียกว่าเป็น “ความเพียรเริ่มแรก” ที่จะนำนักปฏิบัติเข้าสู่หนทางแห่ง

สติปัฏฐานและคืบหน้าต่อไป แม้จะเกิดมีอุปสรรค นักปฏิบัติก็จะยังคงประพฤติปฏิบัติต่อไป และเอาชนะอุปสรรคด้วยความอดทน หากเบื่อหรือง่วง ให้รวบรวมพลังขึ้นต่อสู้ หากรู้สึกเจ็บปวด ให้พยายามเอาชนะจิตใจที่อ่อนแอ ซึ่งคอยจะล่าถอยและไม่ต้องการเผชิญหน้ากับความเจ็บปวด ความเพียรระดับนี้เรียกว่า “ความเพียรที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง” ซึ่งจะทำให้นักปฏิบัติหลุดพ้นจากความเกียจคร้าน โดยมีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย จนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย หลังจากนั้น เมื่อนักปฏิบัติสามารถเอาชนะความยากลำบากเหล่านี้ และเริ่มพบกับความสงบแล้ว นักปฏิบัติต้องไม่ปล่อยใจตามสบาย แต่จะยังคงเร่งความเพียรให้เกิดปัญญาสูงยิ่งๆ ขึ้น เรียกว่า “ความเพียรอย่างแรงกล้าเพื่อไปให้ถึงความหลุดพ้น”

ดังนั้น ปัจจัยที่ ๘ ข้างต้น ซึ่งเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ แท้จริงแล้วหมายถึงการใช้ความเพียรในระดับต่างๆ เป็นขั้นๆ โดยไม่หยุดยั้ง ลังเล ยอมแพ้ หรือล่าถอยจนกว่าจะถึงจุดหมาย เมื่อเราดำเนินไปตามแนวทางนี้ ใช้ประโยชน์จากปัจจัยทั้งเก้าประการ อินทรีย์ทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาก็จะเฉียบแหลม และหยั่งลึกมากขึ้นๆ จนสามารถนำจิตไปสู่ความหลุดพ้นได้ดังพระเถระ-พระเถรีที่นำมาเป็นกรณีศึกษานี้

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในอินทริยภาวนาสูตร” นี้ มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาเนื้อหาและหลักธรรมในอินทริยภาวนาสูตรในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาหลักการพัฒนาอินทรีย์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยวิธีการเก็บข้อมูลจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มีพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง นำมาเรียบเรียงบรรยายตรวจสอบความถูกต้องเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ

จากการศึกษาสรุปเป็นผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ เนื้อหาและหลักธรรมในอินทริยภาวนาสูตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์พุทธธรรมและคัมภีร์อื่นๆ พบว่า

๑) อินทริยภาวนาสูตรนี้ พระพุทธเจ้าตรัสถึงการพัฒนาสติด้วยการสำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ และเจริญอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เมื่อกระทบอารมณ์ภายนอกแล้ว ควรควบคุมจิตใจ ควบคุมความรู้สึกได้ เมื่อเกิดความรับรู้ทางตา ทางหู เป็นต้น ไม่ให้ถูกชักจูงไปในทางที่ถูกกิเลสครอบงำ เมื่อเจริญอินทรีย์สมบูรณ์แล้ว บรรลุถึงขั้นเป็นนายเหนือความรู้สึกต่างๆ ที่จะเกิดจากการรับรู้อารมณ์ทางตา ทางหู เป็นต้นเหล่านั้น สามารถบังคับให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ได้ตามต้องการ ทำให้เกิดภาวะทางจิตที่สำคัญอันเป็นพื้นฐาน คือ ความเป็นอิสระหรือเรียกว่าความหลุดพ้น ภาวะนี้เป็นผลสืบเนื่องจากปัญญา เมื่อเห็นตามเป็นจริง รู้เท่าทันสังขารแล้ว จิตจึงพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส

๒) อินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติบำเพ็ญภาวนาพัฒนาจิต มี **ศรัทธา** คือ ความดำรงจิตที่มั่นใจแน่วแน่ในสภาวธรรมที่ดำเนินอยู่ ความเชื่อมั่นสัทธินทรีย์เช่นนี้ ทำให้เอาชนะวิจิกิจฉานิวรณ์-ความลังเลใจในสภาวธรรมต่างๆ ได้ **วิริยะ** การรักษาภาวะต่อเนื่องดำรงความจดจ่อ ไม่หวั่นไหวไปตามกับธรรมใดๆ ที่เกิดในจิต **สติ** เมื่อจิตเข้าไปแนบชิดสังขารธรรมใดๆ ภาวะระลึกรู้จะคอยตามไปอย่างใกล้ชิด และเฝ้าตามดูจิตในจิต ธรรมในธรรม เฝ้าตามระลึกรู้นามรูปที่เกิดขึ้นและดับไปเป็นปัจจุบันภาวะ **สมาธิ** คือ ภาวะที่ดำรงจิตตั้งมั่นในองค์ภาวนาระลึกรู้เฝ้าตามดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ที่ดำเนินไปจากลมหยาบไปสู่ลมละเอียด **ปัญญา** ปัญญาที่เต็มรอบแต่ละ

หนจะอาศัยอินทรีย์เหล่าอื่นที่สมดุลเป็นบาทฐานเกื้อกูลเสมอ เฝ้าพินิจสภาวธรรมผ่านแว่นส่องอริยสัจ ๔ คือความทุกข์ สาเหตุที่เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ สรุปคือตัวศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการเจริญอินทรีย์ ๕ การปฏิบัติตามหนทางที่ดีงามถูกต้องและพอดี ไม่ขาดไม่เกิน เป็นเหตุให้วิมุตติ วิมุตติญาณทัสสนะ เกิดเป็นผลตามมา

๓) พระพุทธเจ้าทรงมีวิธีอบรมอินทรีย์ที่ยังอ่อนอยู่ให้กล้าแข็งขึ้น มี ๕ ประการ คือ (๑) การได้มิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี คอยแนะนำ (๒) การเป็นคนมีศีล สำรวมระวังในปาติโมกข์เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจร มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย (๓) การได้ฟังกถาวัตถุ ๑๐ ประการ เป็นเครื่องขัดเกลาอย่างยิ่ง ที่เป็นสัปปายะแห่งความเป็นไปของจิต เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างเดียว เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน ตามความปรารถนาได้โดยไม่ยากลำบาก (๔) การเป็นผู้ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย (๕) การเป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เมื่อตั้งอยู่ในธรรม ๔ ประการนี้แล้ว ทรงแนะนำให้เจริญกรรมฐานอีก ๔ ประการคือ (๑) พึงเจริญอสุภกรรมฐาน เพื่อละราคะ (๒) พึงเจริญเมตตา เพื่อละความพยาบาท (๓) พึงเจริญอานาปานสติ เพื่อตัดวิตก (๔) พึงเจริญอนิจจสัญญา เพื่อถอนอัสมิมานะ

๔) การเจริญวิปัสสนากล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนาองค์ประกอบของจิต (เจตสิก) ฝ่ายกุศล ให้เข้มแข็งจนกระทั่งสามารถคุ้มครองจิตได้อย่างต่อเนื่อง องค์ธรรมเหล่านี้มีชื่อเรียกว่า “อินทรีย์” ซึ่งมี ๕ ประการ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ในการเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานการปฏิบัติที่ถูกต้องจะช่วยพัฒนาศรัทธาให้เข้มแข็ง มั่นคง มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มีสมาธิหยั่งลึก มีสติรู้รอบเป็นผลให้ปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ ผลแห่งการปฏิบัติ อันได้แก่ ญาณ-ทัสสนะ หรือปัญญา จะเป็นพลังจิตที่สามารถหยั่งรู้ความเป็นจริงอันสูงสุด จนสามารถกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นไปพร้อมๆ กับทุกข์ อุปาทาน และโทมนัสทั้งปวง พัฒนาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการสร้างเหตุที่เหมาะสม ๘ ประการที่จะนำไปสู่ความเจริญของอินทรีย์ คือ (๑) การใส่ใจสังเกตดูความเป็นอนิจจังของอารมณ์ในขณะกระทบอายตนะทั้งหก (๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเคารพ เอาใส่ใจและละเอียดอ่อน (๓) การมีสติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย (๔) อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ (๕) พยายามจดจำสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีในอดีต เพื่อที่จะรักษาหรือเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เผชิญกับความยากลำบาก (๖) ปลูกฝังโพชฌงค์ทั้ง ๗ (๗) มีความตั้งใจที่จะ

ปฏิบัติอย่างเด็ดเดี่ยว (๘) มีความอดทนและบากบั่นเมื่อเผชิญกับความเจ็บปวดหรืออุปสรรคอื่นใด (๙) มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติไปจนกว่าจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ อันได้แก่ความพ้นทุกข์

๕.๑.๒ ขั้นตอนการพัฒนาอินทรีย์ที่ปรากฏในอินทริยภาวนาสูตร คือ

(๑) เห็นรูปด้วยจักษุ ฟังด้วยโสตะ สูดกลิ่นด้วยฆานะ ลิ้มรสด้วยชิวหา สัมผัสโผฏฐัพพะด้วยกาย รู้ธรรมด้วยใจแล้ว ไม่ยึดติดยึดถืออารมณ์โดยนิมิต คือรวมหมด หรือแยกส่วนออก ซึ่งจะเป็นช่องทางให้อกุศล หรือบาปมาครอบงำ ปฏิบัติปิดกั้นอินทรีย์นั้นไว้ วิธีนี้เป็นขั้นที่เรียกว่า **สติสังวร-ระวังด้วยสติ**

(๒) เห็นรูปด้วยตา ฟังด้วยหู สูดกลิ่นด้วยจมูก รู้รสด้วยลิ้น สัมผัสด้วยกาย รู้ธรรมด้วยใจ ความพอใจไม่พอใจ ความรู้สึกกลางๆ ย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่อาศัยปัญญารู้เท่าทันมันเป็นสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยสิ่งหยาบเกิดขึ้น อุเบกขาเป็นกรรมสงบประณีตกว่า เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้ ความรู้สึกพอใจ ไม่พอใจ ก็จะหายไป ใจเป็นอุเบกขาดำรงอยู่เช่นนี้เป็นการอบรมอินทรีย์ด้วยปัญญา ละความพอใจไม่พอใจ ความรู้สึกกลางๆ นั้นด้วยอำนาจปัญญา เป็นขั้นปฏิบัติที่เรียกว่า **ญาณสังวร-ระวังด้วยญาณ**

(๓) ขั้นต่อมา คือการใช้ความอดทนต่อสู้กับอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นเพราะเห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้สัมผัสถูกต้องโผฏฐัพพะ และรู้ธรรมด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ ย่อมอึดอัด ไม่พอใจรับเอาไว้ในจิตใจ ไม่นานก็เปลี่ยนไปตามสภาพของตัวมันเอง วิธีนี้เป็นการข่มความรู้สึกฝ่ายชั่วด้วยอำนาจความอดทน เป็นขั้นปราบอกุศลให้ตกไปจากใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **ขันติสังวร-ระวังบาปด้วยความอดทน**

(๔) ขั้นสุดท้ายในการฝึกอินทรีย์ ด้วยการใช้วิธีเปลี่ยนความรู้สึกในสิ่งที่ได้ประสบด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ นั้นให้เป็นไปตามต้องการ คือให้รู้จักเกลียดก็ได้ ไม่เกลียดก็ได้ทั้งในสิ่งน่าเกลียดและไม่น่าเกลียด รวมทั้งเว้นความรู้สึกทั้งสองนั้นเสีย ให้มีความรู้สึกกลางๆ มีสติสัมปชัญญะกำกับตนอยู่เท่านั้นก็ได้ ขั้นนี้เป็นการใช้ความพากเพียรเอากำลังใจที่มีอยู่กดดันความรู้สึกอันเกิดขึ้นนั้นเสีย เปลี่ยนความรู้สึกตามต้องการ เป็นวิธีขับไล่อกุศลบาปกรรมให้ออกไปจากจิตใจที่เรียกว่า **วิริยสังวร-ระวังบาปด้วยอำนาจความเพียร**

๕.๑.๓ หลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นักปฏิบัติควรปฏิบัติในการเจริญอินทรีย์นั้น ประกอบด้วย

(๑) การกำหนด ประกอบด้วยองค์คุณ คือ ๑) อาตาปี มีความเพียรในการกำหนดรูปนาม ๒) สติมา มีสติระลึกได้ก่อนกำหนด ๓) สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมคือรู้ชัดว่าในปัจจุบันขณะนั้นกำลังทำอะไร

(๒) กำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม คือ คำที่กำหนดและจิตที่รู้อาการต้องให้พร้อมกันไม่ก่อนหรือหลังกัน (กำหนด-รู้อาการ)

(๓) กำหนดสติระลึกรู้ให้ต่อเนื่อง คือ ให้กำหนดรู้ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งถึงเวลาหลับ ไม่มีเวลาว่างเว้นจากการกำหนดๆ ให้ติดต่อเหมือนลูกโซ่ เหมือนสายน้ำ

(๔) ต้องสำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยการกำหนดรู้ตลอดเวลา อย่าเผลอ เพราะกิเลสจะเข้าได้

(๕) ทำช้าๆ คือจะทำอะไรในอิริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกายให้ทำช้าๆ ทำตัวเหมือนคนป่วยไข้ ทำอะไรค่อยๆ ช้าๆ แต่มีสติกำหนดตามอาการเกิดดับของรูปนาม

(๖) ปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ ส่วนสติมีมากเข้าไว้

(๗) กินน้อย พูดน้อย นอนน้อย แต่ปฏิบัติให้มาก

(๘) กำหนดด้วยจิตที่จดจ่อ คือสนใจการกำหนดเป็นพิเศษ อย่ากำหนดเหมือนท่องหนังสือ แต่ให้กำหนดและรู้อาการ

(๙) รู้หน้าที่ว่าเรามาทำอะไร คือเรามาดูตัวเอง ไม่ใช่ดูคนอื่น หรือทำกิจอย่างอื่นนอกจากการกำหนดอารมณ์ให้ได้ปัจจุบันเท่านั้น

(๑๐) ส่งอารมณ์ คือ การเล่าประสบการณ์หรือวิธีการปฏิบัติที่โยคีผู้ปฏิบัติมาตลอด ๒๔ ชั่วโมง ว่ากำหนดอะไรมาบ้าง ได้พบได้เห็น ได้รู้อะไรบ้าง เพื่อพระวิปัสสนาจารย์จะได้แนะนำ แก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ และจะได้บทปฏิบัติที่ละเอียดยิ่งขึ้น

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

งานวิจัยเรื่องนี้ มุ่งเน้นที่จะศึกษาหลักธรรมเฉพาะที่ปรากฏในอินทริยภาวนาสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพุทธบริษัท ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่เป็นคำตอบเป็นที่มั่นใจ มีความเข้าใจค่อนข้างชัดเจน ในคำว่า อินทรีย์ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา โดยเฉพาะแนวทางการพัฒนาอินทรีย์ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนภิกษุทั้งหลายในพระพุทธศาสนาให้ปฏิบัติเนืองๆ เพื่อพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้กล้าแข็ง พร้อมที่จะตัดตัณหา มานะ ทิฏฐิ กิเลสต่างๆ ให้หมดสิ้นไป

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

หากมีการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ ผู้ศึกษาควรจะศึกษาในประเด็นต่อไปนี้

๑) หลักธรรมในอินทริยภาวนาสูตรกับการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

๒) ศึกษาวิเคราะห์องค์ฌานที่ปรากฏในปฐมฌานเมื่อมีอินทรีย์สังวร

บรรณานุกรม

ภาษาบาลี-ไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก, ๒๕๐๐.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____.**พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย.ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

๑. หนังสือ

คณะพระวิปัสสนาจารย์. **สมเด็จพระพุฒาจารย์กับการวิปัสสนาธุระ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช, ๒๕๓๓.

นารายัน โกเอ็นกา. **ธรรมบรรยาย**. แปลโดย วิลเลียม อาร์ท. มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐาน : ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์และโรงพิมพ์, ๒๕๓๗.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ). **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพ-มหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๒.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.

พระมหาวิรัต นายโก. **บรรลุธรรมได้ด้วยความเพียร** ๑. Animate Print And Design Co.,Ltd. กรุงเทพฯ : ไม่ปรากฏโรงพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____.**บรรลุธรรมได้ด้วยความเพียร ๒**. Animate Print And Design Co.,Ltd. กรุงเทพฯ : ไม่ปรากฏโรงพิมพ์, ๒๕๕๓.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **อภิธานปฺปทีปิกาและอภิธานปฺปทีปิกาสูจิ**. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

สุภีร์ ทุมทอง. **การพัฒนาอินทรียสังวร**. กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่ บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น จำกัด, ๒๕๕๔.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพฯ : ประยูรวงศ์พริ้นติ้ง, ๒๕๔๗.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **บาลีไวยากรณ์ วจีวิภาค ภาคที่ ๒ นามและอัพยยศัพท์ หลักสูตรเปรียญธรรมตรี**. นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

๒. วิทยานิพนธ์ :

พระมหาเสรีชน นริสฺสโร (พันธ์ประโคน). “การศึกษาวิเคราะห์อัปสเสนธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระแสนปราชญ์ จิตสทฺโธ (เสาศิริ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัฏฐานกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระอัศเจรีย์ จนฺทวณฺโณ (พันธ์แก้ว). “การปฏิบัติต่ออารมณ์ในพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์-ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

สุภีร์ ทุมทอง. “ศึกษาการพัฒนาอินทรียสังวรในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธ-ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ภาคผนวก

อินฺทฺริยภาวนาสุตฺตํ*

[๔๕๓] เอวมฺเม สุตํ:- เอกํ สมยํ ภควา กชฺชงฺคลายํ วิหรติ เวฬุวเน. อถ โข อุตฺตโร มาณโว ปาราสิริยนฺเตวาสี เยน ภควา เตนุปสงฺกมิ, อุปสงฺกมิตฺวา ภควตา สทฺธึ สมฺโมทิ, สมฺโมทนียํ กถํ สาราณียํ วีติสาเรตฺวา เอกมนฺตํ นิสีทิ. เอกมนฺตํ นิสินฺนํ โข อุตฺตรํ มาณวํ ปาราสิริยนฺเตวาสึ ภควา เอตทโวจ “เทเสติ อุตฺตร ปาราสิริโย พฺราหฺมโณ สาวกานํ อินฺทฺริย ภาวนนฺ”ติ. “เทเสติ โภ โคตม ปาราสิริโย พฺราหฺมโณ สาวกานํ อินฺทฺริยภาวนนฺ”ติ. “ยถากถํ ปน อุตฺตร เทเสติ ปาราสิริโย พฺราหฺมโณ สาวกานํ อินฺทฺริยภาวนนฺ”ติ. “อิธ โภ โคตม จกฺขุนา รูปึ น ปสฺสติ, โสเตน สทฺทํ น สุณาตี”ติ. เอวํ โข โภ โคตม เทเสติ ปาราสิริโย พฺราหฺมโณ สาวกานํ อินฺทฺริยภาวนนฺติ. เอวํ สนฺเต โข อุตฺตร อนฺโธ ภาวิตินฺทฺริโย ภวิสฺสติ, พธิโร ภาวิตินฺทฺริโย ภวิสฺสติ, ยถา ปาราสิริยสฺส พฺราหฺมณสฺส วจนํ, อนฺโธ หิ อุตฺตร จกฺขุนา รูปึ น ปสฺสติ, พธิโร โสเตน สทฺทํ น สุณาตีติ. เอวํ วุตฺเต อุตฺตโร มาณโว ปาราสิริยนฺเตวาสี ตุณฺหีภูโต มงฺกุภูโต ปตฺตกฺขนฺโธ อโธมุโข ปชฺฌายนฺโต อปฺปฏิภาโณ นิสีทิ.

อถ โข ภควา อุตฺตรํ มาณวํ ปาราสิริยนฺเตวาสึ ตุณฺหีภูตํ มงฺกุภูตํ ปตฺตกฺขนฺธํ อโธมุขํ ปชฺฌายนฺตํ อปฺปฏิภาณํ วิทิตฺวา อายสฺมนฺตํ อานนฺทํ อามนฺเตสิ “อญฺญถา โข อานนฺท เทเสติ ปาราสิริโย พฺราหฺมโณ จ สาวกานํ อินฺทฺริยภาวนํ, อญฺญถา จ ปน อริยสฺส วินเย อนุตฺตรา อินฺทฺริยภาวนา โหตี”ติ. เอตสฺส ภควา กาโล, เอตสฺส สุคต กาโล, ยํ ภควา อริยสฺส วินเย อนุตฺตรํ อินฺทฺริยภาวนํ เทเสยฺย, ภควโต สุตฺวา ภิกฺขู ธาเรสฺสนฺตีติ. เตนหานนฺท สุณาหิ สาธุกํ มนสิกโรหิ, ภาสิสฺสามีติ. “เอวมฺภนฺเต”ติ โข อายสฺมา อานนฺโท ภควโต ปจฺจสฺโสสิ. ภควา เอตทโวจ:

[๔๕๔] กถญฺจ อานนฺท อริยสฺส วินเย อนุตฺตรา อินฺทฺริยภาวนา โหติ ? อิธานนฺท ภิกฺขุโน จกฺขุนา รูปึ ทิสฺวา อุปฺปชฺชติ มนาปึ อุปฺปชฺชติ อมนาปึ อุปฺปชฺชติ มนาปามนาปึ, โส เอวํ ปชานาติ “อุปฺปนฺนํ โข เม อิทํ มนาปึ อุปฺปนฺนํ อมนาปึ อุปฺปนฺนํ มนาปามนาปึ, ตญฺจ โข สงฺขตํ โอพาริกํ ปฏิจฺจสมุปฺปนฺนํ, เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณีตํ ยทิทํ อุเปกฺขา”ติ. ตสฺส ตํ อุปฺปนฺนํ มนาปึ อุปฺปนฺนํ อมนาปึ อุปฺปนฺนํ มนาปามนาปึ นิรุชฺฌติ, อุเปกฺขา สณฺฐาติ.

---

* ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๔๕๓/๖๕๗.

เสยฺยถาปิ อานนฺท จกฺขุมา ปุริโส อุมฺมิเลตฺวา วา นิมฺมิเลยฺย นิมฺมิเลตฺวา วา อุมฺมิเลยฺย. เอวเมว โข อานนฺท ยสฺส กสฺสจิ เอวํ สีฆํ เอวํ ตุวฏฺฏ เอวํ อปฺปกสิเรน อุปฺปนฺนํ มนาปี อุปฺปนฺนํ อม นาปี อุปฺปนฺนํ มนาปามนาปี นิรุชฺฌติ, อุเปกฺขา สณฺฐาติ. อยํ วุจฺจตานนฺท อริยสฺส วินเย อนุตฺตรา อินฺทฺริยภาวนา จกฺขุวิญฺเญยฺเยสุ รูเปสุ.

[๔๕๕] ปุน จปรํ อานนฺท ภิกฺขุโน โสเตน สทฺทํ สุตฺวา อุปชฺชติ มนาปี อุปฺปชฺชติ อมนาปี อุปฺปชฺชติ มนาปามนาปี, โส เอวํ ปชานาติ “อุปฺปนฺนํ โข เม อิทํ มนาปี อุปฺปนฺนํ อมนาปี อุปฺปนฺนํ มนาปามนาปี, ตญฺจ โข สงฺขตํ โอฬาริกํ ปฏิจฺจ สมุปฺปนฺนํ, เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณีตํ ยทิทํ อุเปกฺขา”ติ. ตสฺส ตํ อุปฺปนฺนํ มนาปี อุปฺปนฺนํ อมนาปี อุปฺปนฺนํ มนาปามนาปี นิรุชฺฌติ, อุเปกฺขา สณฺฐาติ. เสยฺยถาปิ อานนฺท พลวา ปุริโส อปฺปกสิเรน อจฺฉริกํ ปหเรยฺย. เอวเมว โข อานนฺท ยสฺส กสฺสจิ เอวํสีฆ เอวํตุวฏฺ เอวํอปฺปกสิเรน อุปฺปนฺนํ มนาปี อุปฺปนฺนํ อมนาปี อุปฺปนฺนํ มนาปามนาปี นิรุชฺฌติ, อุเปกฺขา สณฺฐาติ. อยํ วุจฺจตานนฺท อริยสฺส วินเย อนุตฺตรา อินฺทฺริยภาวนา โสตวิญฺเญยฺเยสุ สทฺเทสุ.

[๔๕๖] ปุน จปรํ อานนฺท ภิกฺขุโน ฆาเนน คนฺธํ ฆายิตฺวา อุปฺปชฺชติ มนาปี อุปฺปชฺชติ อมนาปี อุปฺปชฺชติ มนาปามนาปี, โส เอวํ ปชานาติ “อุปฺปนฺนํ โข เม อิทํ มนาปี อุปฺปนฺนํ อมนาปี อุปฺปนฺนํ นนาปามนาปี, ตญฺจ โข สงฺขตํ โอฬาริกํ ปฏิจฺจ สมุปฺปนฺนํ, เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณีตํ ยทิทํ อุเปกฺขา”ติ. ตสฺส ตํ อุปฺปนฺนํ มนาปี อุปฺปนฺนํ อมนาปี อุปฺปนฺนํ มนาปามนาปี นิรุชฺฌติ, อุเปกฺขา สณฺฐาติ. เสยฺยถาปิ อานนฺท อีสกโปเณ ปทุมินิปตฺเต อุทกผุสิตานิ ปวตฺตนฺติ น สณฺฐนฺติ. เอวเมว โข อานนฺท ยสฺส กสฺสจิ เอวํสีฆ เอวํตุวฏฺ เอวํอปฺปกสิเรน อุปฺปนฺนํ มนาปี อุปฺปนฺนํ อมนาปี อุปฺปนฺนํ มนาปามนาปี นิรุชฺฌติ, อุเปกฺขา สณฺฐาติ. อยํ วุจฺจตานนฺท อริยสฺส วินเย อนุตฺตรา อินฺทฺริยภาวนา ฆานวิญฺเญยฺเยสุ คนฺเธสุ.

[๔๕๗] ปุน จปรํ อานนฺท ภิกฺขุโน ชิวฺหาย รสํ สายิตฺวา อุปฺปชฺชติ มนาปี อุปฺปชฺชติ อมนาปี อุปฺปชฺชติ มนาปามนาปี, โส เอวํ ปชานาติ “อุปฺปนฺนํ โข เม อิทํ มนาปี อุปฺปนฺนํ อมนาปี อุปฺปนฺนํ มนาปามนาปี, ตญฺจ โข สงฺขตํ โอฬาริกํ ปฏิจฺจสมุปฺปนฺนํ เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณีตํ ยทิทํ อุเปกฺขา”ติ. ตสฺส ตํ อุปฺปนฺนํ มนาปี อุปฺปนฺนํ อมนาปี อุปฺปนฺนํ มนาปามนาปี นิรุชฺฌติ, อุเปกฺขา สณฺฐาติ, เสยฺยถาปิ อานนฺท พลวา ปุริโส ชิวฺหคฺเค เขฬปิณฺฑํ สํยูหิตฺวา อปฺปกสิเรน วมฺเมยฺย. เอวเมว โข อานนฺท ยสฺส กสฺสจิ เอวํสีฆ เอวํตุวฏฺ เอวํอปฺปก-สิเรน อุปฺปนฺนํ มนาปี อุปฺปนฺนํ อมนาปี อุปฺปนฺนํ มนาปามนาปี นิรุชฺฌติ, อุเปกฺขา สณฺฐาติ. อยํ วุจฺจตานนฺท อริยสฺส วินเย อนุตฺตรา อินฺทฺริยภาวนา ชิวฺหาวิญฺเญยฺเยสุ รเสสุ ฯ

[๔๕๘] ปุน จปรํ อานนฺท ภิกฺขุโน กาเยน โผฏฺ ฐพฺพำ ผุสิตฺวา อุปฺปชฺชติ มนาปำ อุปฺปชฺชติ อมนาปำ อุปฺปชฺชติ มนาปามนาปำ, โส เอวำ ปชานาติ “อุปฺปนฺนำ โข เม อิทำ มนาปำ อุปฺปนฺนำ อมนาปำ อุปฺปนฺนำ มนาปามนาปำ, ตญฺจ โข สงฺขตำ โอพาริกำ ปฏิจฺจสมุปฺปนฺนำ, เอตำ สนฺตำ เอตำ ปณีตำ ยทิทำ อุเปกฺขา”ติ. ตสฺส ตำ อุปฺปนฺนำ มนาปำ อุปฺปนฺนำ อมนาปำ อุปฺปนฺนำ มนาปามนาปำ นิรุชฺฌติ, อุเปกฺขา สณฺ ฐาติ. เสยฺยถาปิ อานนฺท พลวา ปุริโส สมฺมิญฺชิตำ วา พาหำ ปสาเรยฺย, ปสาริตำ วา พาหำ สมฺมิญฺเชยฺย. เอวเมว โข อานนฺท ยสฺส กสฺสจิ เอวำสีฆำ เอวำตฺวฏฺ เอวำอปฺปกสิเรน อุปฺปนฺนำ มนาปำ อุปฺปนฺนำ อมนาปำ อุปฺปนฺนำ มนาปามนาปำ นิรุชฺฌติ, อุเปกฺขา สณฺ ฐาติ. อยำ วุจฺจตานนฺท อริยสฺส วินเย อนุตฺตรา อินฺทฺริยภาวนา กายวิญฺเญยฺเยสุ โผฏฺ ฐพฺเพสุ.

[๔๕๙] ปุน จปรำ อานนฺท ภิกฺขุโน มนสา ธมฺมำ วิญฺญาย อุปฺปชฺชติ มนาปำ อุปฺปชฺชติ อมนาปำ อุปฺปชฺชติ มนาปามนาปำ, โส เอวำ ปชานาติ “อุปฺปนฺนำ โข เม อิทำ มนาปำ อุปฺปนฺนำ อมนาปำ อุปฺปนฺนำ มนาปามนาปำ, ตญฺจ โข สงฺขตำ โอพาริกำ ปฏิจฺจสมุปฺปนฺนำ เอตำ สนฺตำ เอตำ ปณีตำ ยทิทำ อุเปกฺขา”ติ. ตสฺส ตำ อุปฺปนฺนำ มนาปำ อุปฺปนฺนำ อมนาปำ อุปฺปนฺนำ มนาปามนาปำ นิรุชฺฌติ, อุเปกฺขา สณฺ ฐาติ. เสยฺยถาปิ อานนฺท พลวา ปุริโส ทิวสำ สนฺตฺเต อโยกฏาเห เฑฺว วา ตีณิ วา อุทกผุสิตานิ นิปาเตยฺย, ทนฺโธ อานนฺท อุทกผุสิตานำ นิปาโต, อถ โข ตำ ขิปฺปเมว ปริกฺขยำ ปริยาทานำ คจฺเฉยฺย. เอวเมว โข อานนฺท ยสฺส กสฺสจิ เอวำสีฆำ เอวำตฺวฏฺ เอวำอปฺปกสิเรน อุปฺปนฺนำ มนาปำ อุปฺปนฺนำ อมนาปำ อุปฺปนฺนำ มนาปามนาปำ นิรุชฺฌติ, อุเปกฺขา สณฺ ฐาติ. อยำ วุจฺจตานนฺท อริยสฺส วินเย อนุตฺตรา อินฺทฺริยภาวนา มโนวิญฺเญยฺเยสุ ธมฺเมสุ. เอวำ โข อานนฺท อริยสฺส วินเย อนุตฺตรา อินฺทฺริยภาวนา โหติ.

[๔๖๐] กถญฺจานนฺท เสโข โหติ ปาฏิปโท? อิธานนฺท ภิกฺขุโน จกฺขุนา รูปำ ทิสฺวา อุปฺปชฺชติ มนาปำ อุปฺปชฺชติ อมนาปำ อุปฺปชฺชติ มนาปามนาปำ, โส เตน อุปฺปนฺเนน มนาเปน อุปฺปนฺเนน อมนาเปน อุปฺปนฺเนน มนาปามนาเปน อฏฺ ฏิยติ หรายติ ชิคุจฺฉติ. โสเตน สทฺทำ สุตฺวา ... ฆาเนน คนฺธำ ฆายิตฺวา ... ชิวฺหาย รสำ สายิตฺวา ... กาเยน โผฏฺ ฐพฺพำ ผุสิตฺวา ... มนสา ธมฺมำ วิญฺญาย อุปฺปชฺชติ มนาปำ อุปฺปชฺชติ อมนาปำ อุปฺปชฺชติ มนาปามนาปำ, โส เตน อุปฺปนฺเนน มนาเปน อุปฺปนฺเนน อมนาเปน อุปฺปนฺเนน มนาปามนาเปน อฏฺ ฏิยติ หรายติ ชิคุจฺฉติ. เอวำ โข อานนฺท เสโข โหติ ปาฏิปโท.

[๔๖๑] กถญฺจานนฺท อริโย โหติ ภาวิตินฺทฺริโย? อิธานนฺท ภิกฺขุโน จกฺขุนา รูปำ ทิสฺวา อุปฺปชฺชติ มนาปำ อุปฺปชฺชติ อมนาปำ อุปฺปชฺชติ มนาปามนาปำ, โส สเจ อากงฺขติ “ปฏิกฺกูเล อปฺปฏิกฺกูลสญฺญี วิหเรยฺยนฺ”ติ, อปฺปฏิกฺกูลสญฺญี ตตฺถ วิหรติ. สเจ อากงฺขติ “อปฺปฏิกฺกูเล ปฏิกฺกูลสญฺญี วิหเรยฺยนฺ”ติ. ปฏิกฺกูลสญฺญี ตตฺถ วิหรติ. สเจ อากงฺขติ “ปฏิกฺกูเล จ อปฺปฏิกฺกูเล จ อปฺปฏิกฺกูลสญฺญี วิหเรยฺยนฺ”ติ, อปฺปฏิกฺกูลสญฺญี ตตฺถ วิหรติ. สเจ อากงฺขติ “อปฺปฏิกฺกูเล จ

ปฏิกฺกูเล จ ปฏิกฺกูลสญฺญี วิหเรยฺยนฺ”ติ, ปฏิกฺกูลสญฺญี ตตฺถ วิหรติ. สเจ อากงฺขติ “ปฏิกฺกูลญฺจ อปฺปฏิกฺกูลญฺจ ตทุภยํ อภินิวชฺเชตฺวา อุเปกฺขโก วิหเรยฺยํ สโต สมฺปชาโน”ติ, อุเปกฺขโก ตตฺถ วิหรติ สโต สมฺปชาโน.

[๔๖๒] ปุน จปรํ อานนฺท ภิกฺขุโน โสเตน สทฺทํ สุตฺวา ... ฆาเนน คนฺธํ ฆายิตฺวา ... ชิวฺหาย รสํ สายิตฺวา ... กาเยน โผฏฺฐพฺพํ ผุสิตฺวา ... มนสา ธมฺมํ วิญฺญาย อุปฺปชฺชติ มนาปี อุปฺปชฺชติ อมนาปี อุปฺปชฺชติ มนาปามนาปี. โส สเจ อากงฺขติ “ปฏิกฺกูเล อปฺปฏิกฺกูลสญฺญี วิหเรยฺยนฺ”ติ, อปฺปฏิกฺกูลสญฺญี ตตฺถ วิหรติ. สเจ อากงฺขติ “อปฺปฏิกฺกูเล ปฏิกฺกูลสญฺญี วิหเรยฺยนฺ”ติ, ปฏิกฺกูลสญฺญี ตตฺถ วิหรติ. สเจ อากงฺขติ “ปฏิกฺกูเล จ อปฺปฏิกฺกูเล จ อปฺปฏิกฺกูลสญฺญี วิหเรยฺยนฺ”ติ, อปฺปฏิกฺกูลสญฺญี ตตฺถ วิหรติ. สเจ อากงฺขติ “อปฺปฏิกฺกูเล จ ปฏิกฺกูเล จ ปฏิกฺกูลสญฺญี วิหเรยฺยนฺ”ติ, ปฏิกฺกูลสญฺญี ตตฺถ วิหรติ. สเจ อากงฺขติ “ปฏิกฺกูลญฺจ อปฺปฏิกฺกูลญฺจ ตทุภยมฺปี อภินิวชฺเชตฺวา อุเปกฺขโก วิหเรยฺยํ สโต สมฺปชาโน”ติ, อุเปกฺขโก ตตฺถ วิหรติ สโต สมฺปชาโน. เอวํ โข อานนฺท อริโย โหติ ภาวิตินฺทฺริโย.

[๔๖๓] อิติ โข อานนฺท เทสิตา มยา อริยสฺส วินเย อนุตฺตรา อินฺทฺริยภาวนา, เทสิโต เสโข ปาฏิปโท, เทสิโต อริโย ภาวิตินฺทฺริโย. ยํ โข อานนฺท สตฺถารา กรณียํ สาวกานํ หิเตสินา อนุกมฺปเกน อนุกมฺปึ อุปาทาย, กตํ โว ตํ มยา. เอตานิ อานนฺท รุกฺขมูลานิ เอตานิ สุญฺญาคารานิ. ฌายถานนฺท, มา ปมาทตฺถ, มา ปจฺฉา วิปฺปฏิสาริโน อหุวตฺถ, อยํ โว อมฺหากํ อนุสาสนีติ.

อิทมโวจ ภควา. อตฺตมโน อายสฺมา อานนฺโท ภควโต ภาสิตํ อภินนฺทีติ.

อินฺทฺริยภาวนาสุตฺตํ นิฏฺฐิตํ ทสมํ ฯ

อินทริยภาวนาสูตร[๒]

[๔๕๓] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ เวฬุวัน กัชชังคลานิคม ครั้งนั้นแล อุตตรมาณพ ศิษย์ของปาราสิริยพราหมณ์ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ทูลสนทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจ พอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้วนั่ง ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับอุตตรมาณพ ศิษย์ของปาราสิริยพราหมณ์ว่า

"อุตตระ ปาราสิริยพราหมณ์แสดงการเจริญอินทรีย์แก่สาวกหรือไม่"

อุตตรมาณพกราบทูลว่า "แสดง ขอรับ"

"แสดงอย่างไร"

"พระโคดมผู้เจริญ ในเรื่องนี้ ท่านปาราสิริยพราหมณ์แสดงการเจริญอินทรีย์ แก่สาวกทั้งหลายอย่างนี้ว่า 'สาวกของเราอย่าดูรูปทางตา อย่าฟังเสียงทางหู' ดังนี้เป็นต้น ขอรับ"

"อุตตระ เมื่อเป็นเช่นนี้ สาวกผู้เจริญอินทรีย์แล้วตามคำของปาราสิริยพราหมณ์ ก็จักเป็นคนตาบอด เป็นคนหูหนวกแน่นอน เพราะคนตาบอดย่อมไม่เห็นรูปทางตา คนหูหนวกย่อมไม่ได้ยินเสียงทางหู"

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสแล้วอย่างนี้ อุตตรมาณพศิษย์ปาราสิริยพราหมณ์ ก็นั่งนิ่ง เก้อเขิน คอตก ก้มหน้า ซบเซา หมดปฏิภาณ

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงเห็นว่า อุตตรมาณพศิษย์ปาราสิริยพราหมณ์ นั่งนิ่ง เก้อเขิน คอตก ก้มหน้า ซบเซา หมดปฏิภาณ จึงรับสั่งเรียกท่านพระอานนท์มาตรัสว่า "อานนท์ ปาราสิริยพราหมณ์ย่อมแสดงการเจริญอินทรีย์แก่สาวกทั้งหลายเป็นอย่างหนึ่ง แต่การเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัยเป็นอย่างหนึ่ง"

ท่านพระอานนท์กราบทูลว่า "ข้าแต่พระผู้มีพระภาค บัดนี้เป็นการสมควรแล้ว ข้าแต่พระสุคต บัดนี้เป็นการสมควรแล้ว ที่พระผู้มีพระภาคพึงแสดงการเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยม ในอริยวินัย ภิกษุทั้งหลายได้ฟังจากพระผู้มีพระภาคแล้ว จักทรงจำไว้"

"อานนท์ ถ้าเช่นนั้น เธอจงฟัง จงใส่ใจให้ดี เราจักกล่าว"

ท่านพระอานนท์ทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรื่องนี้ว่า

[๔๕๔] "การเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัย เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปทางตาแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า 'เราเกิดความชอบใจ เกิดความไม่

---

[๒] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๕๓/๕๐๔.

ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจนี้แล้ว ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่งเป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต คือ อุเบกขา' ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้นจึงดับไป อุเบกขา ย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีตาดีกระพริบตา แม้ฉันใด ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมดับไปอย่างเร็วพลันทันที โดยไม่ยากอย่างนี้ อุเบกขาย่อมดำรงมั่น

อานนท์ นี้เราเรียกว่า การเจริญอินทรีย์ในรูปที่พึงรู้แจ้งทางตาอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย

[๔๕๕] อานนท์ อีกประการหนึ่ง ภิกษุได้ยินเสียงทางหูแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า 'เราเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจนี้แล้ว ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต คือ อุเบกขา' ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้นจึงดับไป อุเบกขา ย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลังดีดนิ้วมือได้โดยไม่ยาก แม้ฉันใด ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมดับไปอย่างเร็วพลันทันที โดยไม่ยากอย่างนี้ อุเบกขาย่อมดำรงมั่น

อานนท์ นี้เราเรียกว่า การเจริญอินทรีย์ในเสียงที่พึงรู้แจ้งทางหูอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย

[๔๕๖] อีกประการหนึ่ง ภิกษุดมกลิ่นทางจมูกแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า 'เราเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจนี้แล้ว ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต คือ อุเบกขา' ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้นจึงดับไป อุเบกขา ย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนหยาดน้ำกลิ้งไปบนใบบัวที่เอียงนิดหน่อย ย่อมไม่ติดอยู่ แม้ฉันใด ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมดับไปอย่างเร็วพลันทันที โดยไม่ยากอย่างนี้ อุเบกขาย่อมดำรงมั่น

อานนท์ นี้เราเรียกว่า การเจริญอินทรีย์ในกลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูกอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย

[๔๕๗] อีกประการหนึ่ง ภิกษุลิ้มรสทางลิ้นแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า 'เราเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจนี้แล้ว ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่งเป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต คือ อุเบกขา' ความชอบใจ ความ

ไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้นจึงดับไป อุเบกขา ย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลังตะล่อมก้อนเขฬะไว้ที่ปลายลิ้น แล้วถ่มไปโดยไม่ยาก แม้ฉันใด ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมดับไปอย่างเร็วพลันทันที โดยไม่ยากอย่างนี้ อุเบกขาย่อมดำรงมั่น

อานนท์ นี้เราเรียกว่า การเจริญอินทรีย์ในรสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้นอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย

[๔๕๘] อีกประการหนึ่ง ภิกษุถูกต้องโผฏฐัพพะทางกายแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘เราเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจนี้แล้ว ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต คือ อุเบกขา’ ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้นจึงดับไป อุเบกขา ย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า แม้ฉันใด ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมดับไปอย่างเร็วพลันทันที โดยไม่ยากอย่างนี้ อุเบกขาย่อมดำรงมั่น

อานนท์ นี้เราเรียกว่า การเจริญอินทรีย์ในโผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกายอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย

[๔๕๙] อานนท์ อีกประการหนึ่ง ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ ภิกษุนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘เราเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจนี้แล้ว ความชอบใจเป็นต้นนั้นถูกปัจจัยปรุงแต่ง เป็นของหยาบ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต คือ อุเบกขา’ ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจนั้น ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุนั้นจึงดับไป อุเบกขา ย่อมดำรงมั่น เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลังเอาหยดน้ำ ๒ หยด หรือ ๓ หยดใส่ลงในกะทะเหล็กที่ร้อนจัดตลอดวัน น้ำที่หยดลงยังช้าไป ที่แท้หยดน้ำนั้นจะระเหยแห้งไปเร็วพลันทันที แม้ฉันใด ความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมดับไปอย่างเร็วพลันทันที โดยไม่ยากอย่างนี้ อุเบกขาย่อมดำรงมั่น

อานนท์ นี้เราเรียกว่า การเจริญอินทรีย์ในธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งทางใจอันยอดเยี่ยมในอริยวินัย

[๔๖๐] พระเสขะผู้กำลังปฏิบัติ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ เพราะความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ภิกษุนั้นจึงอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจ

ฟังเสียงทางหูแล้ว ...

ดมกลิ่นทางจมูกแล้ว ...

ลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ...

ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกายแล้ว ...

รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ เพราะความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ความชอบใจและความไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ภิกษุนั้นจึงอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจ

อานนท์ พระเสขะผู้กำลังปฏิบัติ เป็นอย่างนี้แล

[๔๖๑] พระอริยะผู้เจริญอินทรีย์แล้ว เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจ ถ้าเธอหวังว่า ‘เราพึงมีความหมายรู้ในสิ่งที่ปฏิกูลว่าเป็นสิ่งที่ไม่ปฏิกูลอยู่’ ก็มีความหมายรู้ในสิ่งที่ปฏิกูลนั้นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ปฏิกูลอยู่

ถ้าหวังว่า ‘เราพึงมีความหมายรู้ในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลว่าเป็นสิ่งที่ปฏิกูลอยู่’ ก็มีความหมายรู้ในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลนั้นว่าเป็นสิ่งที่ปฏิกูลนั้น’

ถ้าหวังว่า ‘เราพึงมีความหมายรู้ในสิ่งที่ปฏิกูลและในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลว่าเป็นสิ่งที่ไม่ปฏิกูลอยู่’ ก็มีความหมายรู้ในสิ่งที่ปฏิกูลและในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลนั้นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ปฏิกูลอยู่

ถ้าหวังว่า ‘เราพึงมีความหมายรู้ในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลและในสิ่งที่ปฏิกูลว่าเป็นสิ่งที่ปฏิกูลอยู่’ ก็มีความหมายรู้ในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลและในสิ่งที่ปฏิกูลนั้นว่าเป็นสิ่งที่ปฏิกูลอยู่

ถ้าหวังว่า ‘เราพึงเว้นสิ่งที่ปฏิกูลและสิ่งที่ไม่ปฏิกูลทั้งสองนั้น แล้วมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ’ ก็เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะในสิ่งที่ปฏิกูลและในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลนั้นอยู่

[๔๖๒] อีกประการหนึ่ง ภิกษุฟังเสียงทางหูแล้ว ...

ภิกษุดมกลิ่นทางจมูกแล้ว ...

ภิกษุลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ...

ภิกษุถูกต้องโผฏฐัพพะทางกายแล้ว ...

ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว จึงเกิดความชอบใจ เกิดความไม่ชอบใจ และเกิดทั้งความ ชอบใจและความไม่ชอบใจ ถ้าเธอหวังว่า ‘เราพึงมีความหมายรู้ในสิ่งที่ปฏิกูลว่าเป็นสิ่งที่ไม่ปฏิกูลอยู่’ ก็มีความหมายรู้ในสิ่งที่ปฏิกูลนั้นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ปฏิกูลอยู่

ถ้าหวังว่า ‘เราพึงมีความหมายรู้ในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลว่าเป็นสิ่งที่ปฏิกูลอยู่’ ก็มีความหมายรู้ในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลนั้นว่าเป็นสิ่งที่ปฏิกูล

ถ้าหวังว่า ‘เราพึงมีความหมายรู้ในสิ่งที่ปฏิกูลและในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลว่าเป็นสิ่งที่ไม่ปฏิกูลอยู่’ ก็มีความหมายรู้ในสิ่งที่ปฏิกูลและในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลนั้นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ปฏิกูลอยู่

ถ้าหวังว่า ‘เราพึงมีความหมายรู้ในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลและในสิ่งที่ปฏิกูลว่าเป็นสิ่งที่ปฏิกูลอยู่’ ก็มีความหมายรู้ในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลและในสิ่งที่ปฏิกูลนั้นว่าเป็นสิ่งที่ปฏิกูลอยู่

ถ้าหวังว่า ‘เราพึงเว้นสิ่งที่ปฏิกูลและสิ่งที่ไม่ปฏิกูลทั้งสองนั้น แล้วมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ’ ก็เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะในสิ่งที่ปฏิกูลและในสิ่งที่ไม่ปฏิกูลนั้นอยู่

อานนท์ พระอริยะผู้เจริญอินทรีย์แล้ว เป็นอย่างนี้แล

[๔๖๓] อานนท์ เราแสดงการเจริญอินทรีย์อันยอดเยี่ยมในอริยวินัยไว้แล้ว แสดงพระเสขะผู้กำลังปฏิบัติไว้แล้ว แสดงพระอริยะผู้เจริญอินทรีย์ไว้แล้ว ด้วยประการอย่างนี้ กิจที่ศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ผู้อนุเคราะห์ อาศัยความอนุเคราะห์แล้วพึงทำแก่สาวกทั้งหลายได้ เราก็ได้ทำแก่เธอทั้งหลายแล้ว

อานนท์ นั่นโคนไม้ นั่นเรือนว่าง เธอทั้งหลาย จงเพ่งฌาน อย่าได้ประมาท อย่าได้เป็นผู้เดือดร้อนในภายหลัง นี้เป็นคำพร่ำสอนของเราสำหรับเธอทั้งหลาย”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภาษิตนี้แล้ว ท่านพระอานนท์มีใจยินดีชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล

อินทริยภาวนาสูตร ที่ ๑๐ จบ

โปรดอย่าลืมฉัน (Forget me not)

โปรด	ประคอง ‘สติ’ อินทรีย์ห้า	ดุลปัญญาอย่าให้เพลี่ยงจะระกำ
อย่า	อยากเห็นอยากเด่นจะชีช้ำ	จะติดกรรม-กิเลส-วิบากไป
ลืม	กำหนด ‘พอง-ยุบ’ อีก ’บถย่อย	คงจะถอย ‘โสดา’ ไว้แสนไกล
ฉัน	ก็คือ ‘รูปและนาม’ ปรุงแต่งใจ	จะเป็น ‘ไท’ ก็เมื่อลุนิพพานนา
หลง	รูปนามยึดอัตตาว่ายืนยง	แน่แล้วคง ‘วิปลาส’ ทางปัญญา
ก็	รัก-โลภ-โกรธ-หลง-เสน่หา	กิเลสาเป็นตัวพาทั้งใจกาย
จะ	ต้องอยู่ปัจจุบันขณะจิต	เพื่อพิชิตความเท่าทันก่อนจางหาย
แย่	แน่แน่ไม่บรรลุ ‘ตายก่อนตาย’	ชีวาวายคงเสียใจน่าดูเอย.

ลุ	=	บรรลุ
’บถย่อย	=	อิริยาบถย่อย
วิปลาส	=	ความหลงผิดว่าร่างกายของเรา เป็นของเรา มีความเที่ยง เป็นต้น
ตายก่อนตาย	=	ท่านพุทธทาสใช้คำนี้หมายเอาให้ตายจากกิเลสก่อนที่กายเนื้อของเราจะตายไป

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : นางสาวณัฏฐจิตต์ เลาห์วีระ

เกิด : ๒๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๓

สถานที่เกิด : จังหวัดพิจิตร

การศึกษา : ปริญญาตรี คณะเศรษฐศาสตร์จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย

ปัจจุบัน : กำลังศึกษาอยู่ ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬี ศึกษาพุทธโฆส สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

ประสบการณ์ : ผ่านการปฏิบัติธรรมที่มูลนิธิพร รัตนสุวรรณ

การปฏิบัติธรรม ผ่านการปฏิบัติธรรมที่วัดภัททันตะ

ผ่านการปฏิบัติธรรมที่วัดดอน ยานนาวา

ผ่านการอบรมวิปัสสนาภาวนา เป็นเวลา ๗ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

ปีที่เข้ารับการศึกษา : ปี พ.ศ. ๒๕๕๒

ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปี พ.ศ. ๒๕๕๕

ที่อยู่ปัจจุบัน : บ้านเลขที่ ๗๘๑/๑ ถ. อิสรภาพ ๓๓ แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐