



ศึกษาพลัง ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔
A STUDY OF THE FIVE STRENGTHS IN VIPASSANA MEDITATION
PRACTICE FROM THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

แม่ชีวรนุช พงศ์ชนะชัย

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๖๐



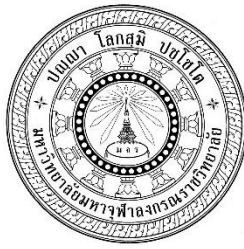
ศึกษาพละ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

แม่ชีวรนุช พงศ์ชนะชัย

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of the five strengths in vipassana meditation
practice from the four foundation of mindfulness**

Maechee Warnuch Pongchanachai

A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับสารนิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาผล ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔” เป็นส่วนหนึ่งของ การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ดร.)

..... กรรมการ
(รศ.ดร.มานพ นักการเรียน)

..... กรรมการ
(ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง

ชื่อผู้วิจัย

.....
(แม่ชีรณช พงศ์ชนะชัย)

ชื่อสารนิพนธ์	: ศึกษาผล ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔
ผู้วิจัย	: แม่ชีวรนุช พงศ์ชนะชัย
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์	: ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง ป.ธ.๙, พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
วันเสร็จสมบูรณ์	: ๑๙ มกราคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาผล ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาผล ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกาและคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เรียบเรียงบรรยาย ตรวจสอบ โดยอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้เชี่ยวชาญ จากการศึกษาพบว่า

คำว่าผล ๕ หมายถึง ธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งเป็นกำลังในการปฏิบัติ และเป็นกำลังในการประหารอกุศล ต่าง ๆ และนำสู่การรู้แจ้งสภาวะธรรม มี ๕ ประการคือ ๑) สัทธา กำลังความเชื่อ ๒) วิริยะ กำลังความเพียร ๓) สติ ความระลึกได้ ๔) สมาธิ ความตั้งจิตมั่น ๕) ปัญญา ความรู้ทั่วชัด องค์ธรรมเหล่านี้เป็นกำลังซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ในสัมปยุตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรคปฏิบัติ จัดอยู่ในจำพวกโกธิปกขियธรรม คือ ธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดการรู้แจ้ง หรือธรรมที่สนับสนุนอริยมรรคมี ๓๗ ประการ ได้แก่สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทริย ๕ ผละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมเต็มบริบูรณ์ได้ ตามฐานะบุคคลที่ปฏิบัติธรรมนั้นๆ

ผล ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะให้สมบูรณ์และบรรลุนิพพานได้นั้น ผล ๕ ทำหน้าที่สำคัญในการปฏิบัติคือ สัทธาผลทำให้จิตมีความไม่หวั่นไหวในความไม่มีศรัทธา วิริยะผลทำให้จิตไม่หวั่นไหวในความไม่เกียจคร้าน สติผลทำให้จิตมีความไม่หวั่นไหวในความไม่ประมาท สมาธิผลทำให้จิตมีความไม่หวั่นไหวเพราะความฟุ้งซ่าน ปัญญาผลทำให้จิตมีความไม่หวั่นไหวในความไม่รู้ ผล ๕ และอินทริย ๕ เหมือนกันโดยองค์ธรรมแต่อธิบายคนละนัย คือ อินทริยบ่งความเป็นใหญ่ส่วนผลบ่งความไม่หวั่นไหวแก่จิตของผู้เจริญวิปัสสนา ที่สำคัญผลช่วยนำองค์ธรรมทั้ง ๕ เพื่อเกื้อหนุนให้การปฏิบัติมีกำลังแข็งแกร่งยิ่งขึ้นและเป็นบาทฐานของการสั่งสมบารมีไว้เพื่อช่วยให้การปฏิบัติในแต่ละฐานของสติปัฏฐาน ๔ เจริญก้าวหน้าไม่หยุด จิตสามารถกำหนดรู้ทันสภาวะธรรมต่างๆ แล้วนำมาพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการได้ชัดเจน ยิ่งขึ้น จิตเกิดความสงบ เป็นสมาธิตั้งมั่น มีปัญญาเห็นความจริงของสังขารตามหลักไตรลักษณ์ เข้าสู่ลำดับญาณรู้แจ้งตามความเป็นจริงซึ่งเรียกว่า วิปัสสนาญาณ จิตของผู้ปฏิบัติย่อมเข้าสู่กระแสธรรมแห่งอริยมรรค อริยผล และพระนิพพาน หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายได้ในที่สุด

Research Paper Title : A Study of the Five Strengths in Vipassana Meditation Practice
from the Four Foundations of Mindfulness

Researcher : Maechee Warnuch Pongchanachai

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Research Paper Supervisor

: Asst.Prof.Dr.Viroj Koomkrong, Pali IX, M.A. (Buddhist Studies),
Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Completion : January 19, 2018.

Abstract

This research paper aims at 2 objectives;1) to study of the principle of 5 powers in Theravada Buddhist scriptures,2) to study the principle of 5 powers for Vipassana meditation practice based on Four Foundations of Mindfulness.The research data had been collected from original sources of Theravada Buddhist texts and concerned documents, then compiled in descriptive style, finally examined by experts.

The research findings were that Pala or power means force,energy,strengthening the mind for insight practice.In deep meaning,it refers to unmovable powers which destroy all unwholesomeness and leading to realization.These five Pala or powers compose of;1) Saddhāpala or Power of confidence,2) Viriyapala or powers of efforts,3) Satipala or powers of mindfulness,4) Samādhipala or power of concentration, and 5) Paññāpala or power of wisdom.These powers cause the mental strength and firmly settlement in wholesomeness to mind generating an endless effort to reinforce the insight practitioners to achieve the realization.They are grouped in 37 Qualities Contributing to Enlightenment;4 Foundations of Mindfulness,5 Great Efforts,5 Faculties,4 Powers,7 Factors of Enlightenment and 8 Noble Paths.These virtues will be completed by practical skills of each person.

To apply these 5 powers for practice of Vipassana meditation based on the four foundations in the Buddhist scriptures consist of mindfulness of body contemplation, mindfulness of feeling contemplation, mindfulness of mentality contemplation and mindfulness of mental objects contemplation.In insight practical aspects,Saddhāpala will generate unmovable confidence in no-confidence,Viriyapala generates endless effort in no-effort,Satipala generates unmovable mindfulness in heedlessness,Samādhipala encourages unmovable peace in all distractions,Paññāpala generates unmovable wisdom in ignorance. 5 powers and 5 faculties are similar by topic but different in contents, faculty indicates to dominance while power signifies immovability of insight meditation.The significance is that these 5 powers will support and strengthen the mind as the base and accumulated qualities of mind in observing all states of mentality.With perfect powers,practitioners' mind becomes calmful,firmly concentrated and realizing everything as they really are through three common characteristics and finally leading to the higher state of insight called as Vipassanāpaññā,eventually entering into noble path,fruits and Nibbana liberating from all influxes or defilements.

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูงยิ่ง ที่ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น ส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลายไปทั่วประเทศ ดังเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน

ขอกราบนมัสการขอบพระคุณ หลวงพ่อภัททันตะवासวมหาเถระ มหาสีโสภา ทาจริยสยาตอ ผู้เป็นประธานวิปัสสนาจารย์และสออบอารมณ์ ในการปฏิบัติวิปัสสนา สำนักมหาสีสาสนเย็กต้า กรุงย่างกุ้ง สหภาพเมียนมาร์ รวมทั้งวิปัสสนาจารย์อีก ๒ ท่าน คือ พระอาจารย์ภัททันตะ อินทาสักกะ และพระอาจารย์ภัททันตะธัมมรักขิตตะเป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณพระวิปัสสนาจารย์ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา โดยมีพระภิกษุวิปัสสนาจารย์ วิ. เป็นประธานพระวิปัสสนาจารย์ และพระวิปัสสนาจารย์ทุกรูป เมื่อครั้งปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

สารนิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตาจาก พระมหาสุศักดิ์ ปัจจนตเสโน,ดร. ประธานกรรมการตรวจสอบ รศ.ดร.มานพ นักการเรียน กรรมการตรวจสอบภายนอก และอาจารย์ ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง อาจารย์ที่ปรึกษา,กรรมการตรวจสอบภายใน ที่ได้ให้ความรู้ในการทำสารนิพนธ์และคำแนะนำในการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของการทำสารนิพนธ์เล่มนี้

ขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านและเจ้าหน้าที่ส่วนงานอื่น ๆ ของวิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ทุกท่านที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการทำสารนิพนธ์

ขอกราบนมัสการและขอบพระคุณ พระครูภวนาวราวุธวิเศษ,วิ,ดร. เจ้าอาวาสวัดราชบุรุษ บำรุงหนองลี พระครูปริยัติพรหมคุณ วัดกลางพรหมนคร จังหวัดสิงห์บุรี พระครูวรธรรมานุกิจ วัดเมืองใหม่ จังหวัดลพบุรีและพระครูสุวรรณกิจสุนทร สุขมนต์ วัดทองเลื่อน จังหวัดอ่างทองและพันเอก วิบูลย์พงศ์ พันธุนนท์ พร้อมกัลยาณมิตร ป.โท รุ่นที่ ๑๑ ทุกรูปท่าน ที่ได้เมตตาให้กำลังใจและให้คำแนะนำในการทำสารนิพนธ์แก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมาและญาติพี่น้องพร้อมญาติธรรมทุกท่าน ที่ได้ช่วยเหลือสนับสนุนปัจจัย ๔ เป็นทุนในการศึกษา ขออานิสงส์แห่งบุญกุศลในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตลอดทั้งคุณประโยชน์แห่งสารนิพนธ์เล่มนี้ ขอน้อมนำสักการะต่อคุณพระรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌายาจารย์ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอบุญกุศลนี้จงเป็นปัจจัยแห่งมรรค ผล นิพพาน ด้วยกันทุกท่าน ทุกคนเทอญ ฯ

แม่ชีวรนุช พงศ์ชนะชัย
วันที่ ๑๙ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๑.

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๘
บทที่ ๒ พละ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๙
๒.๑ ความหมายของพละ ๕	๙
๒.๒ องค์ธรรมในพละ ๕	๑๐
๒.๒.๑ ประเภทขององค์ธรรม	๑๐
๒.๒.๒ ความหมายแต่ละองค์ธรรม	๑๒
๒.๓ ลักษณะขององค์ธรรมในพละ ๕	๒๐
๒.๓.๑ ลักษณะของสัทธาพละ	๒๐
๒.๓.๒ ลักษณะของวิริยพละ	๒๓
๒.๓.๓ ลักษณะของสติพละ	๒๔
๒.๓.๔ ลักษณะของสมาธิพละ	๒๕
๒.๓.๕ ลักษณะของปัญญาพละ	๒๗
๒.๔ ความสำคัญของพละ ๕	๒๘
๒.๕ พละ ๕ ในคัมภีร์พระพุทธานุสสาวาท	๒๙

๒.๕.๑	สัทธาพละ	๓๐
๒.๕.๒	วิริยพละ	๓๗
๒.๕.๓	สติพละ	๔๐
๒.๕.๔	สมาธิพละ	๔๔
๒.๕.๕	ปัญญาพละ	๔๕
๒.๖	ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับพละ ๕	๔๖
๒.๖.๑	ความไม่เชื่อ (อสังฺกิชฺช)	๔๖
๒.๖.๒	ความเกียจคร้าน (โกสฺสชฺช)	๔๗
๒.๖.๓	ความหลงลืมสติ (สติสฺมโมสา)	๔๘
๒.๖.๔	ความฟุ้งซ่านของจิต (จิตตวิกเขปะ)	๔๙
๒.๖.๕	อวิชชาความไม่รู้ (หุปัญญา)	๕๐
๒.๗	สรุปท้ายบท	๕๑
บทที่ ๓	พละ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔	๕๖
๓.๑	พละ ๕ ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๘
๓.๑.๑	สัทธาพละ ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๖
๓.๑.๒	วิริยพละ ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๘
๓.๑.๓	สติพละ ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๖๙
๓.๑.๔	สมาธิพละ ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๐
๓.๑.๕	ปัญญาพละ ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๒
๓.๒	พละ ๕ ในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๔
๓.๒.๑	สัทธาพละ ในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๖
๓.๒.๒	วิริยพละ ในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๗
๓.๒.๓	สติพละ ในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๙
๓.๒.๔	สมาธิพละ ในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๐
๓.๒.๕	ปัญญาพละ ในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๐
๓.๓	พละ ๕ ในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๑
๓.๓.๑	สัทธาพละ ในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๓
๓.๓.๒	วิริยพละ ในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๔
๓.๓.๓	สติพละ ในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๕
๓.๓.๔	สมาธิพละ ในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๕
๓.๓.๕	ปัญญาพละ ในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๖
๓.๔	พละ ๕ ในการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๗
๓.๔.๑	สัทธาพละ ในการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๘

๓.๔.๒	วิริยพละ	ในการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๙
๓.๔.๓	สติพละ	ในการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๐
๓.๔.๔	สมาธิพละ	ในการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๐
๓.๔.๕	ปัญญาพละ	ในการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙๑
๓.๕	สรุปลท้ายบท		๙๘
บทที่ ๔	สรุปลผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ		๑๐๐
๔.๑	สรุปลผลการวิจัย		๑๐๐
๔.๒	ข้อเสนอแนะ		๑๐๖
๔.๒.๑	ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย		๑๐๖
๔.๒.๒	ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป		๑๐๖
บรรณานุกรม			๑๐๘
ประวัติผู้วิจัย			๑๑๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

สารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยใช้คัมภีร์พระไตรปิฎกทั้งภาษาบาลีและภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยใช้ชุด “พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐” ที่พิมพ์เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๕ และใช้ชุด “พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” ที่พิมพ์เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๙ โดยกำหนดการใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎกเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- ที.ม. (บาลี) ๑๐/๙๐/๔๓. หมายถึง ทีฆนิกาย มหาเวคคปาลี พระไตรปิฎกภาษาบาลี เล่ม ๑๐ ข้อ ๙๐ หน้า ๔๓ ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐

- ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐. หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๑๐ ข้อ ๙๐ หน้า ๕๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

ผู้วิจัยจะอธิบายสัญลักษณ์คำย่อเฉพาะคัมภีร์ที่นำมาใช้อ้างอิงในวิทยานิพนธ์นี้เท่านั้น ไม่ได้ทำอักษรย่อไว้ครบทุกคัมภีร์ มีรายละเอียดสัญลักษณ์และคำย่อ ดังนี้

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑	วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
๔	วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑๐	ที.ม. (บาลี) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาเวคคปาลี (ภาษาบาลี)
	ที.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
๑๕	สั.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
๑๖	สั.นิ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค (ภาษาไทย)
๑๗	สั.ข. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)
๑๘	สั.สพ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สหยตวรรค (ภาษาไทย)
๑๙	สั.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๒๐	อง.เอกก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ติก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก. (บาลี) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิปาตปาลี (ภาษาบาลี)
	อง.จตุกก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก. (บาลี) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต (ภาษาบาลี)
	อง.ปญจก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ฉก.ก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉกกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตตก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)
	ขุ.สุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
	ขุ.อิติ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ (ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศ (ภาษาไทย)
๓๐	ขุ.จ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จุฬนิตเทศ (ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๓๔	อภิ.สง. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

ปกรณ์วิเสส

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิสุทฺธิ. (ไทย) = วิสุทฺธิมรรคปกรณ์		(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์

สารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยใช้คัมภีร์อรรถกถาแปลภาษาไทยฉบับของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยที่อยู่ในชุด “พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม” ที่พิมพ์เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๒๗ โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยลำดับ เล่มที่/เล่ม/ภาค (ถ้ามี)/ตอน (ถ้ามี)/หน้า ตามลำดับ เช่น

- ที.ม.อ. (ไทย) ๑๒/๑/๘/-/๒๓๕. หมายถึง สุมังคลวิลาสินี สีขันธ์วรรคอรรถกถาภาษาไทย เล่ม ๑๒ เล่ม ๑ ภาค ๘ ตอน - หน้า ๒๓๕ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๒๗

ผู้วิจัยจะทำการอธิบายสัญลักษณ์คำย่อเฉพาะคัมภีร์ที่นำมาใช้อ้างอิงในสารนิพนธ์นี้เท่านั้น
ไม่ได้ทำอักษรย่อไว้ครบทุกคัมภีร์ มีรายละเอียดสัญลักษณ์และคำย่อ ดังนี้

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา	
๑๒	๑	๒	-	ที.ม.อ. (ไทย)	สุมังคลวิลาสินี	สีขันธ์วรรคอรรถกถา
๑๗	๑	๑	-	ม.ม.อ. (ไทย)	ปัญจสุทนี	มูลปัญญาสกอรรถกถา
๓๒	๑	๑	-	อง.เอกก.อ. (ไทย)	มโนรตปุรณี	เอกกนิบาตอรรถกถา
๓๓	๑	๒	-	อง.เอกก.อ. (ไทย)	มโนรตปุรณี	เอกกนิบาตอรรถกถา
				อง.ทุก.อ. (ไทย)	มโนรตปุรณี	ทุกนิบาตอรรถกถา
๖๘	๗	๑	-	ช.ป.อ. (ไทย)	สัทธัมมปชโชติกา	ปฐีสัมภิตามรรคอรรถกถา

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา	
๗๗	๒	๑	๑	อภิ.ว.อ. (ไทย)	วิภังค์	สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา คือ โอวาทปาติโมกข์ ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ การไม่ทำชั่ว ทั้งปวง การทำความดีให้เพรียกพร้อม และการชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ผ่องใส^๑ จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน การไปสู่นิพพานได้นั้นบุคคลจะต้องเข้าถึงโดยประจักษ์แก่ตนเอง^๒ ด้วยการศึกษาลักษณะคำสอนของพระพุทธองค์ แล้วนำไปปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์โดยอาศัยปัญญาเป็นเครื่องนำทาง ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ปัญญาเป็นแสงสว่างในโลก”^๓ หรือ “แสงสว่างเสมอด้วยปัญญาไม่มี”^๔ ทรงชี้ให้เห็นถึงแนวทางในการดับทุกข์ ทรงชี้ให้เห็นถึงความสิ้นชาติดับทุกข์ทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูลแก่เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย และวิธีการต่างๆ ที่จะให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ทรงใช้เวลาค้นหาความจริงอันประเสริฐ จนกระทั่งพบทางแห่งความหลุดพ้นอันแท้จริงถึง ๖ ปี นั่นก็คือการเดินทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ด้วยการเจริญให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญานั้นก็คือ การเจริญสติปัฏฐาน^๕

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระสูตรตันติปิฎก ที่ขนิกาย มหาสติปัฏฐานสูตร ว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมตฺถิกมาย, ทุกฺขโทมนสฺसानํ อตฺถงฺคมาย, ฌายสฺส อธิคมาย, นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย, ยทฺทํ จตฺตารโ สติปัฏฺฐานา”

แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ เพื่อความดับทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลुरुยิมรรค เพื่อรู้แจ้งนิพพาน”^๖

การเจริญสติปัฏฐานทำให้บรรลุนาคามีผลที่ส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส หรือทำให้บรรลอรหัตผลที่ขจัดกิเลสได้โดยสิ้นเชิงโดยมิได้ตรัสถึงวิปัสสนาญาณและผลญาณสองประการแรก การที่พระองค์ตรัสอย่างนี้มีประโยชน์เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมเกิดศรัทธาปสาทะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างจริงจังว่าเป็นทางหลุดพ้นอย่างแท้จริง เพราะเข้าใจว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอาจส่งผลให้บรรลุนาคามีผลหรืออรหัตผลภายใน ๗ วันเป็นอย่างเร็วจึงทำให้เกิดศรัทธา อัน

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

^๒ พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตโต) , พระพุทธศาสนากับการศึกษาในอดีต, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๘.

^๓ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๐/๘๕.

^๔ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๓/๑๓.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๑/๓๗๒-๓๗๓.

^๖ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

เป็นเหตุให้พากเพียรปฏิบัติธรรมตามแนวทางแห่งสติปัฏฐาน ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยมีหลักธรรมคือพละ ๕

พละ คือ พลัง หรือกำลัง เป็นธรรมที่เป็นกำลังภายในตน ซึ่งเป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ คือเมื่อใดธรรมที่เป็นกำลังภายในเกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นอกุศลธรรมฝ่ายปรปักษ์จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้อีกเพราะธรรมที่เป็นกำลังนี้จะต่อต้านหรือต้านทานไว้เพื่อป้องกันไว้อย่างมั่นคงและแข็งแรงไม่ไหวหวั่นไหวมิให้ออกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ครอบงำ ผู้ใดมีพระธรรมทั้ง ๕ ประการนี้เป็นกำลังภายในตน ผู้นั้นย่อมมีกำลังใจเข้มแข็งไม่อ่อนแอ ไม่ยอมให้ความไม่ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความโง่ความหลงครอบงำย่ำยีจิตใจได้ ผู้ที่ประกอบด้วยหลักธรรม ๕ ประการนี้จะมีความสามารถในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

พละ ๕ เป็นสภาวะที่มีกำลังหนักแน่น มั่นคง สภาวะที่ทำให้ไม่หวั่นไหวไปในเรื่องตรงกันข้ามไม่เอนเอียงหรือไม่ให้น้ำหนักไปทางฝ่ายตรงข้าม เหมือนคนมีกำลังดีก็ไม่ล้ม ไม่เอนเอียงไปทางฝ่ายศัตรู ศัตรูหรือฝ่ายตรงข้ามก็เป็นเรื่องเล็กน้อยไม่อาจทำให้หวั่นไหวได้ พละมีองค์ธรรม ๕ ประการ ได้แก่ (๑) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา ก็ไม่หวั่นไหวในสภาวะที่ไม่น่าศรัทธา ไม่หวั่นไหวในเรื่องที่ตรงกันข้ามกับศรัทธา พระพุทธศาสนาเห็นว่าศรัทธาเป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญเป็นอันดับแรกแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่โดดเด่น และเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนในเรื่องศรัทธา (๒) วิริยะพละ ความเพียรที่มีกำลังไม่หวั่นไหวไปในความขี้เกียจมีความเพียรที่พอดี ไม่ตั้งไม่หย่อนเกินไป และปรับอินทรีย์ให้สมดุลกันจึงจะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา (๓) สติพละ การมีสติระลึกในปัจจุบันอารมณ์ มีความไม่หวั่นไหว ในความไม่ประมาท (๔) สมาธิพละ เป็นความตั้งมั่นและแน่วแน่ในอารมณ์นั้นๆ สมาธิทำให้จิตใจผ่องใสประกอบกิจการงานได้ราบรื่นและคิดอะไรก็รวดเร็วทะลุปรุโปร่ง เพราะวาระดับจิตใจได้ถูกฝึกมาให้มีความนิ่งจากการเป็นสมาธิ ย่อมมีพลังกว่าระดับจิตใจที่ไม่มีสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิจะคิดทำอะไร ย่อมทำได้ดี และได้เร็วกว่าปกติ ตามหลักการในพระพุทธศาสนา (๕) ปัญญาพละ ก็ไม่หวั่นไหวไปในทางอวิชชาที่คอยปิดบังความจริงของอารมณ์ ปัญญานั้นมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากในการพิจารณาเพื่อความรู้อย่างแท้จริงตามความจริง^๗

พละเป็นหลักธรรมที่ปรากฏอยู่ในโพธิปักขิยธรรม อันเป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิบาธ ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และ อริยมรรคมีองค์ ๘ แต่ละหมวดธรรม มีความสมบูรณ์อยู่ในตัว ผู้ปฏิบัติจะถือหลักธรรมใดก็สามารถบรรลุธรรมได้เช่นเดียวกัน โพธิปักขิยธรรม เป็นธรรมอันประเสริฐเพื่อการตรัสรู้ เป็นหลักธรรมที่ทำให้บุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอนอนุสัย เพื่อกำหนดรู้สังสารวัฏอันยืดยาว เพื่อความสิ้นอาสวะและหวังผล คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความถึอมั่นเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี^๘ แต่การที่จะบรรลุเป้าหมายที่สำคัญ คือ นิพพาน นั้น จะต้องปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเท่านั้น

^๗ สุภีร์ ทุมทอง, อินทรีย์ ๕ พละ ๕, (นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๕๗-๑๖๑.

^๘ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๕/๓๔๗.

ผู้วิจัยมีความประสงค์จะศึกษาผล ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในประเด็นต่างๆ เช่น ทำไมจึงตรัสสติปัฏฐาน ๔ ก่อนผล ๕ ในโพธิปักขิยธรรม สติปัฏฐาน ๔ เป็นฐานของผล ๕ หรือผลเป็นฐานของสติปัฏฐาน หรือผลกับสติปัฏฐานสัมพันธ์กันอย่างไรในขณะปฏิบัติ ให้ความกระจ่างอันจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและเกิดศรัทธาเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธองค์ผู้เป็นสัพพัญญูอันจะนำไปสู่ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและเป็นองค์ความรู้สำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่จะนำไปให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่ธรรมอันเป็นกำลังที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ ผล ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ ผล ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ เพื่อศึกษาผล ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๓.๒ เพื่อศึกษาผล ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมุ่งศึกษากระบวนการแสวงหาความรู้ในทางพระพุทธศาสนา โดยการสืบค้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากเอกสารเป็นหลัก โดยผู้วิจัยได้วางขอบเขตของการศึกษาผล ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสส เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น อีกทั้งยังค้นคว้าจากเอกสาร ตำรา หนังสือวิชาการทางพระพุทธศาสนา และงานวิจัยที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้อง

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ ผล ๕ หมายถึง ธรรมอันเป็นกำลัง คือความไม่หวั่นไหว ที่ผลักดันอกุศลธรรมให้พินาศไปและทำให้ตรัสรู้มรรค ผล นิพพาน ให้เกิดขึ้น

๑.๕.๒ วิปัสสนาภาวนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันทำให้อุดดอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝีกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายที่มันเป็น

๑.๕.๓ สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธานคือวิธีพัฒนาสติของมนุษย์เป็นหลักในการพัฒนาจิตของมนุษย์เพื่อให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์ในระดับต้นจนถึงพ้นจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ ดังนี้

๑) พระวินัยปิฎก เล่มที่ ๔ มหาวิภังค์ อธิบายไว้ในบทภาษนียว่า สติปฏิฐาน ๔ กับ พละ ๕ เป็นมรรคภาวนา^๙

๒) พระวินัยปิฎก เล่มที่ ๔ จุลวรรค อธิบายว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อที่ธรรมวินัยนี้มีรัตนะมาก คือ สติปฏิฐาน ๔ สัมมัมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นความอัศจรรย์ในพระธรรมวินัย”

๓) พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๐ ทีฆนิกาย มหาวรรค อธิบายว่า “ภิกษุทั้งหลาย พละ ๕ คือธรรมที่เราแสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง เธอทั้งหลายพึงเรียนเสพ เจริญทำให้มากด้วยดีโดยวิธีที่พรหมจรรย์นี้จะพึงตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน ข้อนั้นพึงเป็นไปเพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มากเพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อสุขแก่เทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย”^{๑๐}

๔) พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๐ ทีฆนิกาย มหาวรรค อธิบายว่า “ภิกษุทั้งหลาย สติปฏิฐาน ๔ ประการ ได้แก่ การพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ เห็นเวทนาในเวทนาอยู่ เห็นจิตในจิตอยู่ และเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุเหล่านั้นเมื่อพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ เห็นเวทนาในเวทนาอยู่ เห็นจิตในจิตอยู่ และเห็นธรรมในธรรมอยู่ ย่อมตั้งจิตมั่นโดยชอบ ย่อมผ่อนคลายโดยชอบในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาและธรรมานุปัสสนานั้นแล้ว ก็ย่อมบังเกิดมีญาณทัสสนะ ในกายอื่นภายนอก ในเวทนาอื่นภายนอก ในจิตอื่นภายนอกและในธรรมอื่นภายนอก สติปฏิฐาน ๔ ประการนี้เป็นไปเพื่อการบรรลุธรรม”^{๑๑}

๕) พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๓ มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ อธิบายว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้ เพราะเจริญพละ ๕ ประการนี้ อริยสาวกเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมี”^{๑๒}

๖) พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๘ สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค อธิบายว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้พึงเจริญสัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ ทางนี้เรียกว่า ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม”^{๑๓}

๗) พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๙ สังยุตตนิกาย มหาวรรค อธิบายว่า “ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน หลากไปสู่ทิศปราจีนฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

^๙ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๙๙/๑๘๕.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๑.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๒-๒๒๔.

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๕-๓๓๗/๒๕๑.

^{๑๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๗/๔๕๘.

เมื่อเจริญพละ ๕ ประการ ทำพละ ๕ ประการให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่
นิพพาน”^{๑๔}

๘) พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒๒ อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายว่า “ภิกษุทั้งหลาย
บุคคลควรเจริญธรรม คือ พละ ๕ ประการ เพื่อรู้ยิ่งราคะ เพื่อกำหนดรู้ราคะ เพื่อความสิ้นราคะ เพื่อละราคะ
เพื่อความสิ้นไปแห่งราคะ เพื่อความเสื่อมไปแห่งราคะ เพื่อความคลายไปแห่งราคะ เพื่อความดับไปแห่งราคะ
เพื่อความสละราคะ”^{๑๕}

๑.๖.๒ หนังสือทั่วไป

๑) สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) นิพนธ์ว่า ในทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติ
ธรรมเจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่ากับเจริญโพธิปักขิยธรรมไปพร้อมกันกล่าวคือผู้ที่เจริญพละ ๕ โภชมงค์ ๗
ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เพราะหลักธรรมที่ปรากฏในโพธิปักขิยธรรมก็ดำเนินไปสู่การตรัสรู้ใน
ลักษณะอย่างเดียวกันด้วยโดยลักษณะนำหมู่สัตว์ออกจากสังสารวัฏ ธรรมนั้นย่อมถึงความบริบูรณ์
ด้วยภาวนา เพราะมีลักษณะเดียวกัน^{๑๖}

๒) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า พละ แปลว่า กำลัง พละ ๕ คือ ธรรมอัน
เป็นกำลังซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ได้ในสัปปัตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว อัน
ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์จะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรคจัดอยู่ในโพธิปักขิยธรรม มี ๕
ประการ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา^{๑๗}

๓) พระ ดร.วัลโปละราหุละ กล่าวว่า การเจริญจิตตภาวนา (พัฒนาจิต) ซึ่งเป็นรูปแบบที่
สำคัญได้ผลจริงและเป็นประโยชน์อย่างมาก คือการมีสติรู้เท่าทันในกิจใดๆ ก็ตามที่กำลังทำอยู่ ไม่ว่าจะ
เป็นทางกายหรือทางวาจา ระหว่างการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัว เรื่อง
สาธารณะหรือในด้านอาชีพ ไม่ว่าจะขณะเดิน ยืน นั่ง นอน เหยียดหรือคู้แขน หรือแม้กระทั่งกำลัง
ตอบสนองการเรียกร้องทางธรรมชาติ (ขับถ่าย) ในกิจกรรมเหล่านี้และอื่นๆ ควรมีสติรู้เท่าทันอย่าง
เต็มเปี่ยม^{๑๘}

๔) รตนปญโญภิกขุ กล่าวว่า พละ ๕ เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถปฏิบัติได้อย่างดียิ่ง
ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย จิตเบิกบาน สามารถเห็นการเกิดดับของรูปนามได้อย่างแจ่มชัด บางคนอาจสงสัยว่าเป็น

^{๑๔} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙.

^{๑๕} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๐๘/๔๐๘.

^{๑๖} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) นิพนธ์, อริยวังสปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร:
หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๕.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑,
(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๖๓.

^{๑๘} พระ ดร.วัลโปละ ราหุละ, What the Buddha Taught (พระพุทธองค์สอนอะไร), แปลโดย ดร.สุนทร
พลามินทร์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๙๖.

อะไร ทำไมจึงสามารถปฏิบัติได้ถึงขนาดนี้ และมีความสุขสงบในขณะที่กำหนดสังขารอารมณ์ต่างๆ โดยไม่ต้องออกแรงเหมือนแต่ก่อนๆ^{๑๙}

๕) พระภิกษุทันตะอาสาสมหาเถระอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ กล่าวถึงหลักการปฏิบัติ วิปัสสนาว่า หลักในการเจริญวิปัสสนานั้นเริ่มตั้งแต่สิ่งที่เห็นได้ง่ายและชัดต่อรูปในอารมณ์ที่กำหนดนั้น นามเป็นอารมณ์ที่ละเอียด ประณีต เห็นได้ยาก ยิ่งกว่าเห็นรูป ดังนั้น ในระยะเริ่มแรกของวิปัสสนา ยานิกบุคคลพึงให้กำหนดรู้ที่รูปก่อน^{๒๐}

๖) นาวาเอก (พิเศษ) ปรีชา นันทาภิวัฒน์ ร.น. กล่าวว่า พละ ๕ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ๕ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ที่เรียกว่า อินทรีย์ เพราะความหมายว่า เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างๆ ของตน คือเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่านและความหลงตามลำดับที่เรียกว่า พละ เพราะหมายความว่าเป็นพลัง ทำให้เกิดความมั่นคงซึ่งความไร้ศรัทธาเป็นต้น แต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ พละจึงเป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถือความหลุดพ้นโดยตรง^{๒๑}

๗) สุภีร์ ทุมทอง กล่าวว่า พละ ๕ เหมือนกับอินทรีย์ ๕ ได้แก่ สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ องค์ธรรมหรือตัวสภาวะก็เหมือนกัน เพียงแต่มีกำลังเพิ่มขึ้นกว่าอินทรีย์ อินทรีย์มีลักษณะทำหน้าที่ที่ทำงานชนิดนั้น เป็นใหญ่ในเรื่องนั้น สามารถครอบงำผู้อื่น ทำหน้าที่ของตัวเองได้ ส่วนพละมีลักษณะที่มีกำลังมั่นคง ไม่หวั่นไหวเอนเอียง เมื่อเจอฝ่ายตรงข้าม ถ้าคนไม่มีพละ ก็จะไหวไปตามคนโน้นคนนี้ ไหวไปตามสิ่งโน้นสิ่งนี้ มีกิเลสเกิดขึ้นก็หวั่นไหวไปตามกิเลส มีความประมาท มัวเมากับเรื่องนั้นเรื่องนี้ เกิดขึ้นก็ขาดสติไปยาวเพราะไม่มีสติพละ อินทรีย์และพละเป็นสภาวะเดียวกันและอิงอาศัยเชื่อมโยงกัน^{๒๒}

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระครูพิศิษฐ์ชัยโชติ (สำรวย โชติวโร) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิริยะในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา” พบว่า วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ ได้แก่ สัมมปปธาน ๔ เป็นเครื่องประกอบในการกำหนดสติพิจารณาในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ เป็นการเห็นด้วยอตตปัจจกขญาณ คือรู้ประจักษ์ตามความเป็นจริงจากการปฏิบัติของตนเอง การกำหนดสติพิจารณานั้นจะต้องประกอบด้วยองค์แห่ง

^{๑๙} รตนปญโญภิกขุ, โภธิปักขิยธรรม ธรรมะภาคปฏิบัติสู่ความรู้แจ้ง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: อาทิสถการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๓๓.

^{๒๐} พระ ดร.ภิกษุทันตะ อาสมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาที่ป็นปฏิภาณบัพพิมพ์รวมเล่ม ๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓๑.

^{๒๑} ปรีชา นันทาภิวัฒน์ ร.น., นาวาเอก (พิเศษ), พจนานุกรมหลักธรรมพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๘๘.

^{๒๒} สุภีร์ ทุมทอง, อินทรีย์ ๕ พละ ๕, หน้า ๑๖๓.

วิปัสสนา คือ (๑) อาตาศิปิ ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส (๒) สัมปะชาโน มีปัญญาหยั่งเห็น (๓) สติมา มีสติอยู่ทุกขณะแห่งการกำหนดรู้อันจะทำให้กำจัดเสียได้ซึ่งอภิชฌาและโทมนัส ^{๒๓}

๒) พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ) ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา” พบว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นคำสอนแนวปฏิบัติทางด้านจิต เพราะร่างกายของมนุษย์เรามีใจเป็นใหญ่ใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จจากใจ เมื่อบุคคลตั้งใจไว้ดีแล้ว ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นชนชาติใด อยู่ในประเทศใด ใช้ภาษาใด เป็นคนมีฐานะร่ำรวยหรือเป็นคนยากจนเมื่อปรารถนาความสุขความสงบที่แท้จริงแล้วไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่นใด ค้นหาได้ภายในจิตใจของเราเอง เพราะความทุกข์หรือความสุขเกิดขึ้นจากใจทั้งนั้น ^{๒๔}

๓) พระชัยพร จนทวีส (จันทวงษ์) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔” พบว่า ความสำคัญของศรัทธา คือการพัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์ ได้แก่เป็นพระอริยะบุคคลระดับพระโสดาบัน ตัวอย่างเช่น ศรัทธาอนุสารีบุคคล ผู้เล่นไปตามศรัทธา และศรัทธาวิมุตติ ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา เพราะเข้าใจอริยะสังขได้ถูกต้อง จึงเห็นว่าศรัทธาทั้งหมดล้วนมีปัญหาคอยประคับประคอง เอาไว้เพื่อไม่ให้หลุดออกไปนอกรอบของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะศรัทธาใน พระรัตนตรัย ^{๒๕}

๔) แมชีเพชรลักษณ์ วงศ์สุวรรณ ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาพละ ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า พละ ๕ เป็นเครื่องชี้วัดลักษณะการปฏิบัติในปฏิปทา ๔ คือผู้มีพละ ๕ อ่อนจะทำให้ (๑) การปฏิบัติลำบาก สำเร็จยาก (๒) การปฏิบัติลำบาก สำเร็จง่าย (๓) การปฏิบัติสะดวก สำเร็จยาก (๔) การปฏิบัติสะดวก สำเร็จง่าย พละ ๕ ในโพธิปักขิยธรรมบอกถึงฐานะพละ ๕ ว่าเป็นธรรมฝึกฝนแห่งการตรัสรู้ อีกทั้งองค์ประกอบของพละ ๕ แต่ละองค์ประกอบล้วนเป็นองค์ธรรมที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ได้ด้วยเหตุนี้พละ ๕ จึงเป็นหลักปฏิบัติและเป็นข้อธรรมที่สำคัญอันจะเป็นหนทางนำไปสู่ความดับทุกข์ได้ ^{๒๖}

๕) เจริญ ช่วงขิต ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่าสมาธิ หมายถึง การมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวในทางกุศล มีปัญญารู้ เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เป็นสมาธิที่ควรคู่แก่การใช้งาน สมาธิมี ๓ ระดับ คือ ขณิกสมาธิ เป็นสมาธิขั้นต้นที่คนทั่วไป อุปะจารสมาธิ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ๕ และอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิระดับสูงสุด สำหรับหลักการเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๒ แบบ คือ (๑) สมถกรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ (๒) วิปัสสนากรรมฐาน เป็นข้อปฏิบัติ ในการฝึกฝนอบรมเจริญปัญญาให้เกิด

^{๒๓} พระครูพิศิษฐ์ชัยโชติ (สำรว ย โขติวโร), “ศึกษาวิจัยในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๒๔} พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ), “วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), บทคัดย่อ.

^{๒๕} พระชัยพร จนทวีส (จันทวงษ์), “ศึกษาศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๒๖} แมชีเพชรลักษณ์ วงศ์สุวรรณ, “การศึกษาพละ ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

ความรู้แจ้งในรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ การปฏิบัติสมาธิจึงเป็นวิธีการที่จะขัดเกลาจิตใจของ มนุษย์ให้ได้^{๒๗}

๖) พยุ่ง พุ่มพวง ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาปัญญาเจตสิกกับการพัฒนาสัมปชัญญะในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา” พบว่า ปัญญาทางพระพุทธศาสนาเป็นปัญญาขั้นสูงสุด คือ ปัญญาระดับภาวนามย ปัญญา เป็นปัญญาที่เข้าไปรู้ทุกข์หรือการกำหนดรู้ทุกข์ การไม่รู้ทุกข์จัดเป็นอวิชชาเพราะอวิชชา คือ ความไม่รู้ธรรมตามความเป็นจริงและทุกข์ตามพุทธประสงค์ ได้แก่ ทุกขสัจ หรือทุกขอริยสัจการกำหนด รู้ทุกข์ เพื่อละสมุทัยทำนิโรธให้แจ้ง ทำมรรคให้เกิดขึ้น และบรรลุอริยสัจแจ้งพระนิพพานในที่สุด^{๒๘}

สรุปว่า จากผลการศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎก หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า พละ ๕ เป็นการศึกษาระดมอันเป็นกำลังซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ได้ในสัพยัตตธรรมทั้งหลาย อย่าง ไม่หวั่นไหว อันธรรมที่เป็นปฏิปักษ์จะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่จัด อยู่ในโพธิปักขิยธรรม มี ๕ ประการ คือ ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละซึ่ง องค์ประกอบในหลักธรรมทั้ง ๕ ประการนี้จะไปช่วยเกื้อหนุนหรือสนับสนุนให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พัฒนาไปสู่กระแสแห่งความหลุดพ้นได้

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเอกสาร โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับพละ ๕ ที่ปรากฏใน คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาพละ ๕ ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทจากพระไตรปิฎก ฉบับมหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ และพระไตรปิฎกอรธกถาแปล ฉบับมหามงกุฎราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๗ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาพละ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ รวมทั้งหนังสือ ตำรา เอกสาร ผลงานทางวิชาการ และงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ นำข้อมูลที่ได้ศึกษามาเรียบเรียง เขียนบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบความถูกต้องโดยอาจารย์ที่ปรึกษา

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบและแนะนำแล้ว นำมาตรวจสอบข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง เพื่อทำการปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้อง พร้อมทั้งนำมาเรียบเรียง และเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบถึงพละ ๕ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบถึงพละ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

^{๒๗} เจริญ ช่วงชิต, “การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

^{๒๘} พยุ่ง พุ่มพวง “ศึกษาปัญญาเจตสิกกับการพัฒนาสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

บทที่ ๒

พละ ๕ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ความเชื่อถือของการประพฤติปฏิบัติและกิจการทั้งหมดของหมู่ชนผู้กล่าวว่าตนนับถือพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นวาทะของพระเถระนับตั้งแต่การปฐมสังคายนาโดยได้รวบรวมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้ามาวางไว้เป็นแบบแผนเพื่อประโยชน์ในการศึกษาและการประพฤติปฏิบัติ^๑ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็คงบันทึกไว้ในพระไตรปิฎกนี้เช่นกัน พละ ๕ เป็นหลักธรรมที่มีปรากฏอยู่ในโศภิตกขัยธรรมซึ่งเป็นหลักธรรมที่ช่วยเกื้อหนุนให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเข้าสู่ธรรมอันเป็นกำลังที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค การศึกษาในบทนี้ผู้วิจัยกำหนดประเด็นไว้ ดังนี้

- ๒.๑ ความหมายของพละ ๕
- ๒.๒ องค์ธรรมในพละ ๕
- ๒.๓ ลักษณะขององค์ธรรม
- ๒.๔ ความสำคัญของพละ ๕
- ๒.๕ พละ ๕ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๖ ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อพละ ๕
- ๒.๗ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความหมายของพละ ๕

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อธิบายว่า พละจัดอยู่ในมรรคภาวนา พละ หมายถึง กำลัง ธรรมอันเป็นกำลัง^๒ คือความไม่หวั่นไหว อันเป็นกำลังที่ผลักดันอกุศลธรรมให้พินาศไปและรู้แจ้งเห็นตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาที่เรียกว่าวิปัสสนาปัญญาหรือวิปัสสนาญาณ จิตย่อมหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายจิตเข้าสู่กระแสธรรมะแห่งมรรค ผล นิพพาน ในที่สุด

ในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ อธิบายว่า พละ แปลว่า ธรรมอันเป็นกำลัง หมายถึงคุณธรรมที่ทำให้จิตเข้มแข็งไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่างๆ^๓

^๑ พระสร้างชาติสิริ จารุณโณ (สุวรรณพุทธ), “การศึกษาเปรียบเทียบหลักการเชื่อในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับศาสนาคริสต์ตามคติของนักบุญออกัสติน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๕.

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๔๓.

^๓ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๔/๕๑๓.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส อธิบายว่า พละ คือ ธรรมเป็นกำลัง มี ๕ อย่าง คือ สัทธา (ความเชื่อ) วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่น) ปัญญา (ความรู้) เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ เพราะเป็นใหญ่ในกิจการของตน^๔

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า พละ คือ กำลัง หรือธรรมอันเป็นกำลัง ซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์จะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค จัดอยู่ในโพธิปักขิยธรรม มี ๕ อย่าง ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา^๕

รัตนปญฺโญภิกขุ กล่าวว่า พละ ๕ แปลว่า ธรรมอันมีกำลัง คือความไม่หวั่นไหวอันเป็นกำลังที่ผลักดันอกุศลธรรมให้พินาศไปและยังความตรัสรู้มรรค ผล นิพพานให้เกิดขึ้น^๖

นาวาเอก (พิเศษ) ปรีชา นันทาภิวัดน์ ร.น. อธิบายว่า พละ หมายถึง เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงซึ่งความไร้ศรัทธา เป็นต้น แต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ พละจึงเป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถือความหลุดพ้นโดยตรง^๗

อณิวัชร เพชรนรรัตน์ ศึกษาวิจัย เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” พบว่า พละ ๕ หมายถึง กำลังและผลที่ได้รับในเรื่องศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หลังจากการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน^๘

สรุปว่า พละ หมายถึง กำลัง หรือพลัง หรือธรรมอันเป็นกำลัง คือความไม่หวั่นไหวอันเป็นกำลังที่ผลักดันอกุศลธรรมให้พินาศไปและยังความตรัสรู้มรรค ผล นิพพาน เป็นความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว ธรรมเป็นที่เป็นปฏิปักษ์จะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค

๒.๒ องค์ธรรมในพละ ๕

๒.๒.๑ ประเภทขององค์ธรรม

องค์ธรรมในพละ ๕ มีหลายประเภท มีทั้ง ๔ ประเภท มี ๕ ประเภท มี ๗ ประเภท ดังนี้

^๔ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (พระนคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๔), หน้า ๔๕.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๖๓.

^๖ รัตนปญฺโญภิกขุ, โพธิปักขิยธรรม ธรรมะภาคปฏิบัติสู่ความรู้แจ้ง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: อาทิสถ์การพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๓๓.

^๗ ปรีชา นันทาภิวัดน์ ร.น., นาวาเอก (พิเศษ), พจนานุกรมหลักธรรมพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๘๘.

^๘ อณิวัชร เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖.

พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค จำแนกไว้มี ๔ ประเภท ได้แก่ วิริยะพละ (กำลังคือวิริยะ) สติพละ (กำลังคือสติ) สมาธิพละ (กำลังคือสมาธิ) และ ปัญญาพละ (กำลังคือปัญญา)^๙

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ จำแนกไว้มี ๕ ประเภท ได้แก่ สัทธาพละ (ธรรมอันเป็นกำลังคือศรัทธา) วิริยะพละ (ธรรมอันเป็นกำลังคือวิริยะ) สติพละ (ธรรมอันเป็นกำลังคือสติ) สมาธิพละ (ธรรมอันเป็นกำลังคือสมาธิ) และ ปัญญาพละ (ธรรมอันเป็นกำลังคือปัญญา)^{๑๐}

พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค จำแนกไว้มี ๗ ประเภท ได้แก่ สัทธาพละ (กำลังคือศรัทธา) วิริยะพละ (กำลังคือวิริยะ) หิริพละ (กำลังคือหิริ) โอตตปปะพละ (กำลังคือโอตตปปะ) สติพละ (กำลังคือสติ) สมาธิพละ (กำลังคือสมาธิ) และ ปัญญาพละ (กำลังคือปัญญา)^{๑๑}

พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ จำแนกไว้มี ๕ อย่าง คือ สัทธาพละ (พละคือศรัทธา) วิริยพละ (พละคือวิริยะ) สติพละ (พละคือสติ) สมาธิพละ (พละคือสมาธิ) และปัญญาพละ (พละคือปัญญา)^{๑๒}

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่ พระพรหมคุณาภรณ์ อธิบายว่า พละ ๕ จัดอยู่ในโพธิปักขิยธรรม (ธรรมแห่งการตรัสรู้) มี ๕ ประการ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา^{๑๓}

นาวาเอก (พิเศษ) ปรีชา นันทาภิวัฒน์ ร.น. อธิบายว่า พละ ๕ คือ ธรรมอันเป็นกำลัง ได้แก่ สัทธา (ความเชื่อ) วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งใจมั่น) และ ปัญญา (ความรู้ทั่วชัด) ธรรม ๕ อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ๕ (ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน)^{๑๔}

สุภีร์ ทุมทอง อธิบายว่า พละมี ๕ เช่นเดียวกับอินทรีย์ ได้แก่ สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และ ปัญญาพละ^{๑๕}

ชุตติพงศ์ พงศ์โลกา ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาพละ ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า พละเป็นกำลัง หรือแรง หรือความเข้มแข็งที่ทำให้เข้มข้มจัดได้แม้แต่กำลังแห่งมาร ทำให้ดำเนินชีวิตที่ดั่งามปลอดโปร่งเป็นสุข เป็นกำลังภายในตนซึ่งเป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ มีองค์ธรรม ๕ ได้แก่ สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ^{๑๖}

^๙ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๙๐.

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

^{๑๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๓๓๕.

^{๑๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๔/๕๑๓-๕๑๔.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๖๓.

^{๑๔} ปรีชา นันทาภิวัฒน์ ร.น., นาวาเอก (พิเศษ), **พจนานุกรมหลักธรรมพระพุทธศาสนา**, หน้า ๘๘.

^{๑๕} สุภีร์ ทุมทอง, **อินทรีย์ ๕ พละ ๕**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๖๓.

^{๑๖} ชุตติพงศ์ ไตรโลกา, “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาพละ ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๑.

แม่ชีเพชรลักษณ์ วงศ์สุวรรณ ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาพละ ๕ ในพระพุทธศาสนา เถรวาท” พบว่า พละ หมายถึง พลัง หรือกำลัง ๕ อย่าง ได้แก่ ศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ เพื่อปราบปรามความไม่มีศรัทธา ความเกียจคร้าน ความหลงลืม ความฟุ้งซ่าน ความหลง^{๑๗}

สรุปว่า พละ คือ กำลัง หรือพลัง หรือธรรมอันเป็นกำลัง เป็นหลักธรรมที่ทำให้จิตมีความเข้มแข็งไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่างๆ พละมีปรากฏอยู่ในโพธิปักขิยธรรมที่เป็นธรรมฝ่ายของการตรัสรู้ มีองค์ธรรมที่เป็นกำลังแห่งการบรรลุมรรค ผล นิพพาน พละมี ๕ ประการ ได้แก่ ศรัทธาพละ (กำลังคือศรัทธา) วิริยพละ (กำลังคือวิริยะ) สติพละ (กำลังคือสติ) สมาธิพละ (กำลังคือสมาธิ) และปัญญาพละ(กำลังคือปัญญา) พละ ๕ นี้ยังเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ๕ (ผู้เป็นใหญ่)

๒.๒.๒ ความหมายแต่ละองค์ธรรม

พละ คือ กำลัง หรือพลัง หรือธรรมอันเป็นกำลัง หรือแรง หรือความเข้มแข็ง มี ๕ ประการ คือ ศรัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ ทั้ง ๕ นั้นมีความหมาย ดังนี้

๑) ศรัทธาพละ

ศรัทธา เป็นอิตถิลิงค์ แปลว่า ความเชื่อ มีความหมายเฉพาะคำ คือที่ชื่อว่าศรัทธา เพราะเป็นธรรมชาติตั้งมั่น ที่ชื่อว่าศรัทธา เพราะเป็นเหตุให้บุคคลตั้งจิตชอบ^{๑๘} สามารถแยกศัพท์ได้ดังนี้ สบทหน้า ธา ธาตุ เป็นไปในความทรงไว้ เชื่อมมั่น ตั้งมั่น อ ปัจจัยในนามกิตก์ ตั้งรูปวิเคราะห์ศัพท์เป็นภาษาบาลีได้ ๒ ประการ คือ (๑) สททหติ เอตยาติ สทธา แปลว่า บุคคลย่อมเชื่อมั่น ด้วยธรรมชาตินี้ เพราะเหตุนี้ธรรมชาตินี้จึงชื่อว่า ศรัทธา^{๑๙} (๒) สททหนมตตเมว วา เอสาติ สทธา แปลว่า ธรรมชาติ นั้นเป็นเพียงความเชื่อเท่านั้น เหตุนี้ธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่า ศรัทธา (ความเชื่อ)^{๒๐} โดยทั่วไปเรามักจะพบคำว่า “ศรัทธา” เป็นคำภาษาสันสกฤต ตรงกับภาษาบาลีว่า “สัทธา”^{๒๑}

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ อธิบายว่า ศรัทธา คือ ความเชื่อ หมายถึง กิริยาที่เชื่อ ความเชื่อมั่นในกรรม ผลของกรรม และพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ความเชื่อมั่นว่า สัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง^{๒๒}

พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี อธิบายว่า ศรัทธาพละ คือ ความเชื่อ กิริยาที่เชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความเลื่อมใสยิ่ง ศรัทธา สัทธินทรีย์ นี้ชื่อว่าศรัทธาพละที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๒๓}

^{๑๗} แม่ชีเพชรลักษณ์ วงศ์สุวรรณ “การศึกษาพละ ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

^{๑๘} มูลนิธิภูมิพล, สททนีติมาลาปกรณ์ สุตตมาลา (ฉบับภูมิพล), (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิภูมิพล, ๒๕๒๕), หน้า ๔๐๔.

^{๑๙} มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธานนปทีปิกาและอภิธานนปทีปิกสุจิ, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๘๔๗.

^{๒๐} วิสุทฺธิ. (ไทย) ๓/๓๘.

^{๒๑} มูลนิธิภูมิพล, สททนีติมาลาปกรณ์ สุตตมาลา (ฉบับภูมิพล), หน้า ๔๐๔.

^{๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๒.

^{๒๓} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕/๓๑.

พระราชวรมุณี อธิบายว่า ศรัทธา คือ ศรัทธาในตถาคตโพธิหรือตถาคตโพธิสัทธา นั่นเอง กิจหรือหน้าที่ของศรัทธา คือ ความน้อมใจตั้ง หรือเด็ดเดี่ยว หมายความว่าความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจ ในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ^{๒๔}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่าศรัทธา หมายถึง ความเชื่อ ความเลื่อมใสในธรรม คือ เชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ เชื่อด้วยเหตุด้วยผล เชื่อมั่นในคุณงามความดี มีความเชื่อความเลื่อมใสในความจริง เพื่อที่จะไม่ให้บุคคลลุ่มหลงไปตามสิ่งที่ยั่ววนและลักษณะอาการที่เป็นไปในภายนอก^{๒๕}

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตโน) อธิบายว่า ศรัทธาเป็นใหญ่ในความเชื่อ คือ เมื่อพูด ในด้านความเชื่อกันแล้ว ไม่มีธรรมข้อใดที่จะเป็นใหญ่เหนือศรัทธาไปได้ ฉะนั้น ศรัทธาจึงเป็นใหญ่ใน หน้าที่ของตน ในขอบเขตของตน คือ ความเชื่อไม่มีหน้าที่ในความขยันหมั่นเพียร และไม่มีหน้าที่ใน การระลึกรู้ เป็นต้น^{๒๖}

พระคันธสาราภิงค์ อธิบายว่า ศรัทธาที่เป็นใหญ่ในความเชื่อ มีรูปวิเคราะห์ว่า สททหตี ติสทธา (สภาวะที่ดำรงไว้ซึ่งคุณธรรมของพระพุทธเจ้า เป็นต้น ชื่อว่า ศรัทธา)^{๒๗}

พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ ระบุว่า สัทธาหรือ ศรัทธา เป็นความเชื่อมั่นที่เกิดจากปัญญา^{๒๘}

พระครูใบฎีกาเสมอ ธมฺมวฑฺฒโน (เป่ากระโทก) ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีการประยุกต์หลัก พละ ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการตำรวจ” พบว่า พละ ๕ คือ ธรรมอันเป็นกำลังในการประพฤติปฏิบัติหน้าที่ของตนประกอบด้วยหลักศรัทธาพละ ความเชื่อ เป็นกำลังควบคุมความสงสัย หลักวิริยะ ความเพียรเป็นกำลังควบคุมความเกียจคร้าน หลักสติ ความ ระลึกได้เป็นกำลังควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ไร้สติ หลักสมาธิ ความตั้งใจมั่นเป็นกำลังในการ ควบคุมความฟุ้งซ่านและหลักปัญญา ความรอบรู้เป็นกำลังควบคุมความเพิกเฉยไม่สนใจ หลงมกมาย^{๒๙}

^{๒๔} พระราชวรมุณี, **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๒๙), หน้า ๘๗๕.

^{๒๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๒๓.

^{๒๖} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตโน), **การพัฒนาจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๓-๑๖๔.

^{๒๗} พระคันธสาราภิงค์, **โพธิปักขิยธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๗๙.

^{๒๘} พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, **จตตาริ สติปฏฐานา**, หน้า ๘.

^{๒๙} พระครูใบฎีกาเสมอ ธมฺมวฑฺฒโน (เป่ากระโทก), “วิธีการประยุกต์หลักพละ ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการตำรวจ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

วรรณสิทธิ ไททยะเสวี อธิบายว่า สัทธาเป็นเจตสิกที่เรียกว่า สัทธาเจตสิก คือ ความเชื่อ และเลื่อมใสในสิ่งที่ควรเชื่อ ได้แก่ ความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เชื่อเหตุผลในเรื่องกรรมและผลของกรรมตามความเป็นจริง^{๓๐}

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ นิยามความหมายคำว่า สัทธาว่า สัทธาเป็นคำนาม แปลว่า ความเชื่อ ความเลื่อมใส สัทธาจริต มีความเชื่อเป็นเจ้าเรือน มีนิสัยเชื่อง่าย เช่น เขาเป็นคนสัทธาจริตเชื่ออะไรง่าย..สัทธาธิกะ ผู้ยิ่งใหญ่ด้วยศรัทธา. สัทธาอินทรีย์ ความมีใจเชื่อ ความเลื่อมใส^{๓๑}

สรุปว่า สัทธาพละ หมายถึงกำลังที่ทำให้เกิดความเชื่อ ความเลื่อมใส ในทางพระพุทธศาสนา ศรัทธาเป็นความเชื่อและเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระสงฆ์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เรื่องของกรรม เรื่องผลของกรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ศรัทธาเป็นเครื่องนำทางเป็นเครื่องชักนำให้บุคคลเข้าไปหา ให้สนทนา ให้ตั้งใจฟัง ให้จดจำ ให้นำไปพิจารณาให้บุคคลได้บรรลุจุดหมายอันสูงสุดแห่งชีวิต

๒) วิริยพละ

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต อธิบายว่า วิริยะ คือ ความเพียร เป็นความเพียรชอบที่ควรประกอบให้มีในตน คือ ปธาน ๔ เรียกอีกอย่างว่า สัมมปธาน ๔ หมายถึง ความเพียรชอบ ความเพียรใหญ่^{๓๒}

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิกาย อธิบายว่า วิริยะ ในรูปศัพท์วิระ เป็นชื่อพระผู้มีพระภาค อธิบายว่า พระผู้มีพระภาคผู้วิระ มีพระวิริยะ ชื่อว่า วิระ ทรงองอาจ จึงชื่อว่าวิระ ทรงให้ผู้อื่นพากเพียร จึงชื่อว่าวิระ ทรงสามารถ จึงชื่อว่าวิระ ทรงหมดความขมพองสยองเกล้า จึงชื่อว่าวิระ พระผู้มีพระภาคทรงเว้นขาดจากบาปกรรมทั้งปวงในโลกนี้ ก้าวล่วงทุกข์ในนรก ทรงอยู่ด้วยความเพียร ทรงมีความเพียร มีความมุ่งมั่นแก่ล้าวกล้า มั่นคง เรียกได้ว่าทรงเป็นอย่างนั้น^{๓๓}

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ อธิบายว่า ความเพียร หมายถึง ความเพียรทั้งทางกายและทางวาจา ความไม่ย่อหย่อน เลือกลงสรว ใครครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน^{๓๔}

พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี อธิบายว่า การปรารภความเพียรทางใจเพื่อละอกุศลธรรม และทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม ความขะมักเขม้น ความแข็งแรง ความบากบั่น ความชวนชวย ความเพียรพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรม ความเอาใจใส่ธุระในกุศลธรรม ความมั่นคง หน้าที่

^{๓๐} วรรณสิทธิ ไททยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมถลสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (นครปฐม: มูลนิธิแนวมหานิราชนนท์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๔.

^{๓๑} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, หน้า ๑๑๖๕.

^{๓๒} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓-๑๔-๖๙/๑๙-๒๐-๙๖.

^{๓๓} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๗๑/๒๖๑-๒๖๒.

^{๓๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๒.

ของวิริยะ คือ การยกจิตไว้ หมายความว่า ความเพียรพยายาม มีกำลังใจ ก้าวหน้าไม่ท้อถอยนี้ ชื่อว่า วิริยะพละ วิริยินทรีย์ สัมมาวายามะ^{๓๕}

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ระบุว่า วิริยะ หมายถึง ความเพียร ที่ยิ่งใหญ่ ชื่อคำบาลีว่า ปธาน^{๓๖} มี ๔ อย่าง คือ (๑) สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปใหม่เกิดขึ้นในจิตของตน (๒) ปหานปธาน เพียรละบาปเก่าที่มีอยู่ในจิตของตน (๓) ภาวนापธาน เพียรเจริญให้กุศลเกิดขึ้นในจิตของตน (๔) อนุรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อม

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ) พระนิพนธ์ ว่า วิริยะหรือความเพียร ตามศัพท์ว่าความเป็นวีระคือคนกล้า หมายความว่า ความกล้าจะทำชั่วก็ได้ ทำดีก็ได้ยังเป็นคำกลางๆ อุปการะทางชั่วก็ได้ ในทางดีก็ได้ (จะสำเร็จ) ต้องอาศัย ความเพียร แต่ในพระพุทธศาสนาสอนให้เพียรแต่ในทางดี^{๓๗}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ระบุว่า วิริยะ แปลว่า ความเพียร หมายความว่า ความบากบั่น ความขยัน ความไม่ท้อถอย ความไม่ท้อถุระ และความเป็นผู้เอาการเอางาน^{๓๘}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต) อธิบายว่า วิริยะ แปลว่า ความเพียร ความพยายาม ความกล้าที่จะลงมือทำ ภาวะของผู้กล้า เป็นแนวทางให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์^{๓๙}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) พจนานุกรมพุทธศาสน์ อธิบายว่า วิริยะ หมายถึง ความเพียร ความบากบั่น ความเพียรเพื่อจะละความชั่ว ประพฤติความดี ความพยายามทำกิจไม่ท้อถอย^{๔๐}

มูลนิธิภูมิพลโลกิยกุ พจนานุกรมบาลี - ไทย อธิบายว่า วิริยะ หมายถึง สถานะแห่งบุรุษที่แข็งแกร่งวิริยะอุตสาหะ ความเพียร และ ความพยายาม^{๔๑}

พระครูพิศิษฐ์อรรถวิชัย (สำราญ โชติวโร) ศึกษาวิจัย เรื่อง “ศึกษาวิริยะในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา” พบว่า วิริยะ หมายถึง ความเพียร ๔ อย่าง ตรงกับบาลีว่า ปธาน หรือ เรียกว่า

^{๓๕} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๖-๕๒/๓๒-๓๖.

^{๓๖} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **นวโกวาท (ฉบับประชาชน)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕-๑๖.

^{๓๗} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ), **ธรรมภาณพจนานุกรม คำสอนพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ม.ป.ป.), หน้า ๔๗๑.

^{๓๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ระบุว่า, **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวรงค์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๙๐.

^{๓๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓), หน้า ๙๒๔.

^{๔๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๓๖.

^{๔๑} มูลนิธิภูมิพลโลกิยกุ, **พจนานุกรมบาลี-ไทย ฉบับภูมิพลโลกิยกุ พ.ศ. ๒๕๓๕**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภูมิพลโลกิยกุ, ๒๕๓๕), หน้า ๒๘๑.

สัมมัมปธาน ๔ คือ สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปใหม่เกิดขึ้น ปหานปธาน เพียรละบาปเก่า ภาวนาปธาน เพียรเจริญให้กุศลเกิดขึ้น และอนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว^{๔๒}

สรุปว่า วิริยพละ หมายถึง กำลังที่ทำให้เกิดความเพียรพยายามในการทำงานให้สำเร็จที่ประกอบด้วย ความเพียรชอบ ความพยายาม ความบากบั่น ความกล้าหาญ ความแก้แค้น ความมั่นคงในการทำกิจทั้งปวงให้สำเร็จ ความเพียรเป็นความเพียรพยายามทางกาย วาจา ใจไม่ย่อหย่อน เลือกลง ไตร่ตรองพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เพื่อละความชั่วประพடுத்தดี ความเพียรมีปรากฏในสัมมัมปธาน ๔ ได้แก่ เพียรระวังไม่ให้บาปใหม่เกิดขึ้น ปหานปธาน เพียรละบาปเก่า ภาวนาปธาน เพียรเจริญให้กุศลเกิดขึ้น และอนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

๓) สติพละ

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ อธิบายว่า สติ คือ ความระลึกได้หมายถึง การมีปัญญาระลึกถึงการกระทำหรือคำพูดที่พูดมานานแล้ว สติกำหนดพิจารณาธรรมในภายในและภายนอก เพื่อเป็นไปเพื่อการตรัสรู้^{๔๓}

พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค อธิบายว่า สติ คือ การรู้สึกสภาวะธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริง โดยรับรู้สภาวะธรรมอย่างแท้จริง^{๔๔}

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส อธิบายว่า สติ คือ ความตามระลึกถึง ความระลึกได้เฉพาะหน้า ความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลือนลหาย ความไม่หลงลืม สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ เอกายนมรรค ทางเอกที่ต้องละความคลุกคลีด้วยหมู่คณะต้องอยู่คนเดียว จากสังสารวัฏไปสู่นิพพาน^{๔๕}

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิตเทส อธิบายว่า สติ คือ ความรู้ทั่ว กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกเฟ้น ความสอดส่องธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ^{๔๖}

พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี อธิบายว่า สติ คือ การตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลหาย ความไม่หลงลืม คือสติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสตินี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๔๗}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายว่า สติ หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง (กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน) จำการที่ทำและ

^{๔๒} พระครูพิศิษฐ์อรรถวิจิตร (สำราญ โชติวโร), “ศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๔๕} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๙/๖๑๔.

^{๔๖} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.

^{๔๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๗-๕๒/๓๒-๓๖.

คำที่พูดแล้วแม่นยำได้^{๔๘} นอกจากนี้ยังหมายถึง ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อม อยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร^{๔๙}

พุทธทาสภิกขุ อธิบายว่า สติ แปลว่า เล่น การเล่น เป็นการเล่นมาของความรู้ เล่นมา แห่งความทรงจำ สติเป็นเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามากหรือความจำมาก แต่เล่นมาไม่ทันกับเวลา ที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้นนั้นคือไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น^{๕๐}

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท) อธิบายว่า สติ คือ ความระมัดระวังรู้ที่อยู่ เตี้ยวนี่เราทำอะไรอยู่ สติสัมปะชัญญะ คือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ระวังได้ถึงความรู้สึกที่เกิดในจิต ระวังได้ว่าเรากำลังพูด หรือกำลังทำอะไร และต้องประกอบด้วยปัญญา หรือมีปัญญาเกิดร่วมด้วยเสมอ^{๕๑}

พระญาณโปกนิเถระ อธิบายว่า สติ มีความหมายดั้งเดิมมาจากคำว่า “ความทรงจำ ความ ระลึกได้” (สันสกฤต : สมฤติ) บางครั้งในคัมภีร์บาลีเดิมก็ใช้ในความหมายว่าการจำเหตุการณ์ที่ผ่านมา ได้ แต่ที่ใช้กันมากมีความหมายเป็นปัจจุบัน หมายถึง ความใส่ใจหรือความตื่นตัว จำกัดลงไปหมายเอา เฉพาะความใส่ใจที่ดี ที่ฉลาดหรือที่เป็นกุศล^{๕๒}

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ อธิบายว่า สติ แปลว่า ความระลึก ธรรมชาติเป็นเครื่อง ระลึก สติเป็นประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายแล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายมี กาย เป็นต้น จึงชื่อว่า สติปฏิฐาน สติปฏิฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๕๓}

พระทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิพา) ศึกษาวิจัย เรื่อง “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ตามแนวทางของ ดิช นัท ฮันท์” พบว่า สติ หมายถึง ความระลึกถึงในปัจจุบันขณะ การนึกได้หมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้ การกำหนดรู้ หรือการตื่นรู้กับกาย ที่เคลื่อนไหวกับใจที่นึกคิด กับจิตและธรรมที่ปรากฏในขณะปัจจุบันนั้นๆ^{๕๔}

พระครูนิวาสธรรมขันธ์ (ทองดำ ยโสธโร) ศึกษาวิจัย เรื่อง “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลัก กายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า สติเป็นหลักธรรมสำคัญในการเจริญปัญญา คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาแจ่มใสพระนาม พระไตรลักษณ์ สติมักจะเกิดร่วมกับวิริยะ สมาธิ และปัญญา

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๙๕.

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๐๔.

^{๕๐} พุทธทาสภิกขุ, **สติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์), ๒๕๒๘, หน้า ๒๐ - ๒๑.

^{๕๑} พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท), **อุปถัมภ์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๗๘.

^{๕๒} พระญาณโปกนิเถระ, **หัวใจธรรมฐาน**, แปลโดย พลตรี นายแพทย์ ชาญ สุวรรณวิภาช, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๒.

^{๕๓} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๓๐.

^{๕๔} พระทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิพา), “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิช นัท ฮันท์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสดมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒.

เรียกว่า สัมปยุตตธรรม^{๕๕} มีแนวทางในการพัฒนาสติตามที่ปรากฏในกายคตาสติสูตร (คืออานาปานสติ) และปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร (คืออริยาบถ สัมปชัญญะ ปฏิกุลมณสิการ ธาตุมนสิการ และนวสีวิภา)^{๕๖}

สรุปว่า สติพละ หมายถึง กำลังที่ทำให้เกิดความระลึกรู้ได้ในปัจจุบันขณะ การนึกได้ ความไม่ปลั่งเปลอ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม การหมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้ การกำหนดรู้ หรือการตื่นรู้กับกายที่เคลื่อนไหวกับใจที่นึกคิดกับจิตและธรรมที่ปรากฏในขณะปัจจุบันที่เกิดขึ้นในจิตที่นึกคิด การระมัดระวังรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่

๔) สมာธิพละ

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิคาย มัชฌิมปณณาสก อธิบายว่า สมาธิ ความมีจิตตั้งมั่น หมายถึง ความมีจิตแน่วแน่ในอารมณ์อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน^{๕๗}

พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อธิบายว่า สมาธิ คือ ดุมล้อหรือเพลที่เป็นตัวยึดล้อให้อยู่ได้ด้วยความตั้งมั่นของจิต (ปัญญาญาณ)^{๕๘}

พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี อธิบายว่า สมาธิ คือ สมาธิในฉาน ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมานิทธิย สมာธิพละ สัมมาสมาธิในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าสมာธิพละที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น กล่าวคือเป็นการทำภาวะปล่อยให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาแห่งจิต หน้าที่ของสมาธิคือการทำให้จิตไม่ให้ส่าย หมายความว่า ความมีใจตั้งมั่นแน่วแน่ในกิจ ในสิ่งที่กำหนด^{๕๙}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายว่า สมาธิหมายถึงความมีใจตั้งมั่นความตั้งมั่นแห่งจิตการทำให้ใจสงบแน่วแน่ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตตั้งเรียบแน่วอยู่ในอารมณ์คือสิ่งอันหนึ่งอันเดียว^{๖๐}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต) อธิบายว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น ภาวะที่จิตมั่นคงแน่วแน่ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ภายนอกด้วยอำนาจ สติที่กำหนดจับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไว้มั่นคง สมาธิเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อธิจิตตสิกขา จะเกิดได้ด้วยการบำเพ็ญสมถกรรมฐาน^{๖๑}

^{๕๕} สัมปยุตตธรรม หมายถึง ธรรมที่ประกอบอยู่ด้วย ธรรมที่ประกอบกัน สภาวะธรรมที่เกิดร่วมกัน หรือ พ่วงมาด้วยกัน, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๓.

^{๕๖} พระครูนิวาสธรรมรัฐ (ทองดำ โสโร), “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทนำ.

^{๕๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๕๓.

^{๕๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๕.

^{๕๙} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๘-๓๙/๓๒-๔๑.

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๐๑.

^{๖๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, หน้า ๑๐๑๑.

นาวาเอก (พิเศษ) ปรีชา นันทาภิวัดน์ ร.น. อธิบายว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งอยู่ที่อารมณ์เดียว หมายถึง สมาธิในวิปัสสนาหรือตัววิปัสสนา แยกประเภทตาม ลักษณะการกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ได้ ๓ อย่าง คือ สุธมฺมุตสมาธิ (สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง) อนิมิตตสมาธิ (สมาธิอันพิจารณาธรรมไม่มีนิมิต) และ อัปปณฺหิตสมาธิ (สมาธิอันพิจารณาธรรม ไม่มีความตั้งปรารภณา)^{๖๒}

สรุป สมาธิพละ หมายถึง กำลังที่ทำให้เกิดความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น ภาวะที่จิต มั่นคง ภาวะที่จิตสงบนิ่งอยู่ที่อารมณ์เดียว แน่วแน่มั่นไหว จิตที่ไม่ซัดส่าย จิตที่ไม่ฟุ้งซ่านไปใน อารมณ์ต่างๆ ภายนอกด้วยอำนาจ เป็นเอกัคคตาแห่งจิต ความมีจิตแน่วแน่มั่นในอารมณ์อันเป็นไปเพื่อ ความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๕) ปัญญาพละ

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิกาย อธิบายว่า ปัญญาจุจกแผ่นดิน ปัญญาเครื่อง ทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาจุจกปลัก ปัญญา ปัญญาอินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาจุจกศีลตรา ปัญญาจุจกปราสาท ความสว่างคือปัญญา ปัญญาจุจกดวงประทีป ปัญญา จุจกดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ^{๖๓}

พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี อธิบายว่า ปัญญา แปลว่า กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความ เลือกรสร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือน แผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนปลัก ปัญญา ปัญญาอินทรีย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศีลตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิใน สมัยนั้นนี้ชื่อว่าปัญญาพละที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๖๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า ปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่วไป ปรีชาหยั่งรู้ เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้เข้าใจหยั่งรู้แยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว เป็นต้น และรู้จักแจ้ง จัดสรร จัดการ ดำเนินการให้ลุผล ล่วงพ้นปัญหา ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามความเป็นจริง^{๖๕}

พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ระบุว่า ปัญญา แปลว่า ความรู้ชัด ได้แก่ รู้ปัจจุบัน รู้พระไตรลักษณ์ รู้ริยสัจ ๔ เป็นพลังไม่หวั่นไหวต่ออวิชชา^{๖๖}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต) อธิบายว่า ปัญญา แปลว่า ความรู้ ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรม

^{๖๒} ปรีชา นันทาภิวัดน์ นาวาเอก (พิเศษ), พจนานุกรมหลักธรรมพุทธศาสนา, หน้า ๑๓๙.

^{๖๓} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.

^{๖๔} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๙/๓๒.

^{๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๑.

^{๖๖} พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐๑.

ที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อเชื่อประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงาย ปัญญาทำให้เกิดขึ้นได้ ๓ วิธี คือ โดยการฟัง (สุตมยปัญญา) โดยการคิดค้น การตรึกตรอง (จินตามยปัญญา) และ โดยการอบรมจิต การเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา)^{๖๗}

พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานจรรย์ อธิบายว่า ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ในอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดในปัจจุบัน^{๖๘}

พระมหาวิฑูร เทวธมโม (เกิดศร) ศึกษาวิจัย เรื่อง “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอินทรีย์ ๕ กับพลัง ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า ปัญญา คือ ความรู้ชัด รู้ตามความเป็นจริง เป็นปัญญาที่สามารถกำจัดอวิชชา ที่เป็นสาเหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้^{๖๙}

สรุปว่า ปัญญาพละ หมายถึง กำลังความรู้ที่ชัดซึ่งเป็นพลัง ทำให้เกิดความมั่นคง เป็นเครื่องต่อต้านความหลง เป็นแสงสว่างที่ขจัดความมืด เป็นความรู้ชัด เป็นกิริยาที่รู้ชัด โดยปกติแล้วเรามักคิดว่าปัญญา หมายถึง การศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน ซึ่งเป็นการศึกษาทางโลก ปัญญาเหล่านี้อยู่ในระดับสุตมยปัญญา หรือจินตามยปัญญา ไม่จัดเป็นปัญญาที่มีกำลังเพราะถูกรอบงำโดยธรรมที่ตรงกันข้ามคือ อวิชชาความหลงไม่รู้จริง

๒.๓ ลักษณะขององค์ธรรมในพลัง ๕

ลักษณะ คือ คุณภาพ หรือเครื่องแสดงหรือสภาพโดยเฉพาะที่มีประจำสำหรับธรรมนั้นๆ^{๗๐} มี ๒ ลักษณะ คือ สามัญญลักษณะ มี ๓ อย่าง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่เราเรียกว่า ไตรลักษณ์ และ วิเสสลักษณะ มี ๔ ประการ คือ ลักษณะ (คุณภาพหรือสิ่งที่แสดงออก) รส (หน้าที่ หรือกิจการงาน) ปัจจุบันฐาน (ผลของรส หรืออาการที่ปรากฏ ที่เกิดจากธรรมนั้นๆ ได้กระทำกิจการงานนั้นตามหน้าที่ของตน) และ ปทัชฐาน (เหตุใกล้ที่ทำให้ธรรมนั้นๆ เกิดขึ้น)^{๗๑} วิเสสลักษณะ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ลักษณะกิจตุกะ^{๗๒} พละจึงเป็นความอดทนที่ไม่หวั่นไหวและย่ำยัธรรมที่เป็นข้าศึกโดยมีลักษณะ ดังนี้

๒.๓.๑ ลักษณะของสัทธาพละ

สัทธา เป็นความเชื่อถือ ความเลื่อมใส เป็นกำลังทำให้อดทนไม่หวั่นไหว และย่ำยัต้นหาอันเป็นข้าศึก ปกติแล้วความเป็นสัทธายังปะปนกับตัณหา หรือเป็นสัทธาที่อยู่ใต้อำนาจของตัณหาจึง

^{๖๗} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์*, หน้า ๕๗๔.

^{๖๘} พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานจรรย์, *จตุตถาโร สติปัญญา*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๙.

^{๖๙} พระมหาวิฑูร เทวธมโม (เกิดศร), “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอินทรีย์ ๕ กับพลัง ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๗๐.

^{๗๐} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), *ลักษณะกิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๕๑), หน้า ๔.

^{๗๑} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), *ลักษณะกิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม*, หน้า ๔-๕.

^{๗๒} ลักษณะกิจตุกะ เป็นการแสดงสภาวะประจำตัวโดยเฉพาะแห่งปรมัตถธรรมแต่ละอย่างนั้นด้วยแล้วก็จะทำให้มีความเข้าใจซึ่งถึงสภาพแห่งปรมัตถธรรมนั้นๆ

ยากที่จะอดทนได้ ส่วนมากมักจะอ่อนไหวไปตามต้นหาได้โดยง่าย อย่างที่ว่าสัทธาถากล้ำก็ต้นหาแก่ องค์ธรรม ได้แก่ สัทธาเจตสิก^{๗๓}

พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) รจนาลักษณะของศรัทธา ว่า

(๑) ศรัทธา เป็นการเชื่อในพระปัญญาของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ ถึงพร้อมด้วยวิริยาและจรณะ เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก เป็นนายสารถีฝีกบुरुษสตรี้ได้อย่างยอดเยี่ยมเป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นผู้ทรงจำแนกแจกพระสัทธรรม

(๒) ศรัทธา เป็นธรรมเพื่อละอกุศล เจริญกุศล

(๓) ศรัทธา เป็นหลักธรรมเพื่อละกรรมที่มีโทษ เจริญกรรมที่ไม่มีโทษ

(๔) ศรัทธา เป็นเครื่องรักษาตนให้บริสุทธิ์^{๗๔}

พระคันธสาราภิงค์ อธิบายลักษณะของศรัทธาว่า ศรัทธาเป็นความเชื่อมั่นในฐานะ ๕ ประการ คือ

(๑) เชื่อมั่นคุณของพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ไกลจากกิเลสตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง

(๒) เชื่อมั่นคุณของพระธรรมว่า พระธรรมเป็นทางแห่งการหลุดพ้นจากสังสารวัฏ

(๓) เชื่อมั่นคุณของพระสงฆ์ว่า พระอริยสงฆ์เป็นผู้ตรัสรู้ธรรมในพระพุทธศาสนา

(๔) เชื่อมั่นว่ากรรมมีจริง

(๕) เชื่อมั่นว่าผลกรรมมีจริง^{๗๕}

สัทธาเป็นเจตสิก คือ ความเชื่อและเลื่อมใสในสิ่งที่ควร ได้แก่ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย เชื่อเหตุผลในเรื่องกรรมและผลของกรรมตามความเป็นจริง^{๗๖}

สัทธาเป็นเจตสิก มีลักษณะที่จตุกะ ๒ ลักษณะ คือ

ลักษณะที่หนึ่ง คือ

(๑) สทฺทหน ลกขณา	มีความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ	เป็นลักษณะ
------------------	------------------------------	------------

(๒) ปสาทน รสา	มีการยังสัมปยุตตธรรม ^{๗๗} ให้ผ่องใส	เป็นกิจ
---------------	--	---------

(๓) อกาหุสสิยา ปจจุปฏุจานา	มีความไม่ขุ่นมัว	เป็นผล
----------------------------	------------------	--------

(๔) สทฺเญยวตถุ ปทฏุจานา	มีวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งความเชื่อ	เป็นเหตุใกล้
-------------------------	------------------------------------	--------------

และลักษณะที่สอง คือ

(๑) โอกปปน ลกขณา	มีความปลงใจเชื่อด้วยปัญญา	เป็นลักษณะ
------------------	---------------------------	------------

(๒) ปกฺขนทน รสา	มีความแล่นไป	เป็นกิจ
-----------------	--------------	---------

^{๗๓} ขุนสรพรกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จตุกะแห่งปริมตธรรม, หน้า ๒๐.

^{๗๔} พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, หน้า ๙๖.

^{๗๕} พระคันธสาราภิงค์, โพธิปักขิยธรรม, หน้า ๗๙.

^{๗๖} วรรณสิทธิ ไทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๕๔.

^{๗๗} สัมปยุตตธรรม ในที่นี้หมายถึง จิตและเจตสิกที่เกิดพร้อมกับหลักธรรม.

- (๓) อธิมุติ ปรากฏฐานา มีความน้อมใจเชื่อ เป็นผล
 (๔) สัทธมมสวนาทิ โสตาปัตตียงค ปฏฐฐานา มืองค์แห่งโสภาปัตติมรรค เป็นเหตุใกล้

สัทธานี้จัดเป็นธรรมเบื้องต้นในอันที่จะทำให้บุคคลได้ประกอบคุณงามความดีเป็นบุญกุศลขึ้นมา และสัทธาที่จะเกิดขึ้นได้นั้นย่อมต้องอาศัยวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งความเชื่อ ได้แก่ พระรัตนตรัย ธรรม และผลของกรรม เป็นต้น

ลักษณะที่จตุกะดังกล่าวจะเห็นได้ว่าธรรมที่เป็นเหตุใกล้ของสัทธา ได้แก่ องค์คุณเครื่องบรรลุโสภาบัน หรือเรียกว่า โสตาปัตตียังคะ มี ๔ ประการ ได้แก่

- ๑) สปัริสสังเสวะ คือ การเสวนาสัตบุรุษ การคบหาท่านผู้ทรงธรรมทรงปัญญาเป็นกัลยาณมิตร
- ๒) สัทธัมมัสสวนะ คือ สดับสัทธรรม ใส่ใจเล่าเรียน ฟัง อ่าน หาความรู้ให้ได้ธรรมที่แท้
- ๓) โยนิโสมนสิการ คือ ทำในใจโดยแยบคาย รู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผลโดยถูกวิธี
- ๔) ธัมมานุธัมมปฏิบัติ คือ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติธรรมถูกหลัก

สัทธา จำแนกออกไปเป็น ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กัมมสัทธา ความเชื่อกรรม (เชื่อเหตุ) (๒) วิปากสัทธา เชื่อผลของกรรม (เชื่อผล) (๓) กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน (เชื่อทั้งเหตุและผล) (๔) ตถาคตสัทธา เชื่อในการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า^{๗๘} โดยมีเหตุอันเป็นที่ตั้งแห่งสัทธา ๔ ประการ คือ

- | | |
|------------------|--|
| (๑) รูปปมาณสัทธา | เชื่อเพราะเห็นรูปสมบัติสวยงาม |
| (๒) ลูขปมาณสัทธา | เชื่อเพราะเห็นความประพุดติเคร่งครัด |
| (๓) โฆสปมาณสัทธา | เชื่อเพราะได้ฟังเสียงลือว่าชื่อเสียงดีต่างๆ |
| (๔) ธมมปมาณสัทธา | เชื่อเหตุผลเพราะได้ฟังธรรมของผู้ที่ฉลาดในการแสดง |

สัทธาในพละ ๕ มีลักษณะเช่นเดียวกับสัทธินทรีย์ในอินทรีย์ ๕ สัทธาเกิดขึ้นขณะใดย่อมมีอันทำให้สัมปยุตธรรมผ่องใสประดุจสารส้ม ที่ทำน้ำที่ขุ่นให้ใสขึ้น ฉะนั้น^{๗๙}

สรุปว่า ศรัทธามีลักษณะเป็นความเชื่อที่ชาวพุทธควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง คือเชื่อมั่นในพระศาสดา เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เชื่อว่าทำดีย่อมได้รับผลดี ทำไม่ดีย่อมได้รับผลไม่ดี เป็นไปตามผลของกรรมที่ได้ทำ เป็นไปตามวิบากกรรมทั้งหลายที่ได้กระทำมาแล้วในอดีตด้วยเหตุและผลดังกล่าว พุทธศาสนิกชนจึงควรปฏิบัติตามพระโอวาทของพระองค์ คือ ทำความดี ละความชั่ว และทำจิตใจให้ผ่องใส สัทธาในพละ ๕ (สัทธาพละ) มีลักษณะเหมือนกับศรัทธาในอินทรีย์ ๕ (สัทธินทรีย์) สัทธามีลักษณะเป็นความเชื่อในสิ่งควรที่เชื่อด้วยปัญญา เป็นลักษณะ มีการยังสัมปยุตธรรมให้ผ่องใสมีความแล่นไป เป็นกิจ มีความไม่ขุ่นมัว มีความน้อมใจเชื่อ เป็นผล และมีวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งความเชื่อ มืองค์แห่งโสภาปัตตผล เป็นเหตุใกล้

^{๗๘} วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมถาสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๕๔.

^{๗๙} วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมถาสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๕๔.

๒.๓.๒ ลักษณะของวิริยพละ

วิริยะ เป็นความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด เป็นกำลังทำให้อดทน ไม่หวั่นไหวและอย่าีความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก (โกสัชชะ) องค์ธรรม ได้แก่ วิริยเจตสิก^{๘๐} ความเพียรอย่างปกติ ตามธรรมดาของสามัญชนยังปะปนกับโกสัชชะอยู่ ชยันบ้าง เฉื่อยๆ ไปบ้างจนถึงกับเกียจคร้านไปเลย แต่ถ้าความเพียรอย่างยิ่งยวด แม้เนื้อจะเหือดเลือดจะแห้งก็ไม่ยอมท้อถอยแล้ว ย่อมจะอดทนไม่หวั่นไหวไปจนกว่าจะเป็นผลสำเร็จและอย่าีความเกียจคร้านได้แน่นอน

ลักษณะของวิริยะ คือ การอุปถัมภ์ คือค้ำจุนไว้และการประคองไว้ อุปมาว่าเรือนเก่าที่ย่อมตั้งอยู่ได้ด้วยเสาอื่นนำมาค้ำจุนไว้ ฉันท พระโยคาวจรก็เหมือนกันนั่นแหละ เป็นผู้ได้อุปถัมภ์แล้วด้วยความอุปถัมภ์ของความเพียร กุศลธรรมทั้งปวงจึงไม่เสื่อมสูญไป^{๘๑}

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เธอสร้างฉันทะ พยายามปรารถนาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภัยโยธยา ไพบุลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า วิริยอินทรีย์”^{๘๒}

วิริยะในพละ ๕ มีลักษณะเช่นเดียวกับวิริยอินทรีย์ในอินทรีย์ ๕ กล่าวคือมีความเพียร ได้แก่ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรม เป็นผู้มีความบากบั่นอันมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย^{๘๓}

วิริยะเป็นเจตสิก มีลักษณะที่จตุกะ ๔ ประการ คือ

(๑) อุตสาหนลกฺขณิ	มีความอุตสาหะ	เป็นลักษณะ
(๒) สหชาตานิ อุปตถมฺภนรสี	มีการอดทนค้ำชูสหชาตธรรม	เป็นกิจ
(๓) อสสีทนปจฺจุปฺภูจฺจํ	มีการไม่ย่อท้อถอย	เป็นผล
(๔) สวีคปทฺฐจฺจํ	มีความสดสังเวช	เป็นเหตุใกล้ ^{๘๔}

ความสดสังเวชเกิดขึ้นจากการเข้าไปกำหนดรู้ในทุกข์อันได้แก่ เกิด แก่ เจ็บ และตายเป็นทุกข์ ทุกข์ในอภาย ทุกข์ในวิภูฏมูล และทุกข์ในการแสวงหาอาหาร

วิริยเจตสิก เป็นธรรมชาติเพียรพยายามต่ออารมณ์ คือ อดทนต่อสู้กับความยากลำบากที่เกี่ยวข้องกับการงานต่างๆ และไม่ว่างานนั้นจะยากลำบากมากน้อยสักเพียงใดก็ตาม ถ้าไม่ประกอบด้วย

^{๘๐} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะที่จตุกะแห่งปริมตธรรม**, หน้า ๑๔.

^{๘๑} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๓**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๔๘.

^{๘๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙-๔๘๐/๒๘๙-๒๙๐.

^{๘๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **โพธิปักขิยธรรม ๓๗** ประการ, หน้า ๙๗.

^{๘๔} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะที่จตุกะแห่งปริมตธรรม**, หน้า ๑๔.

วิริยะแล้วย่อมสำเร็จไม่ได้ วิริยะจึงชื่อว่าความเพียร ได้แก่ ความอุตสาหะ ซึ่งมีความหมายว่าสามารถอดทนต่อความยากลำบากที่กำลังได้รับอยู่^{๘๕}

สรุปว่า วิริยะ เป็นความเพียรในการกระทำต่างๆ เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมเป็นผู้มีกำลัง มีความบากบั่นอันมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย วิริยะเป็นเจตสิกที่เรียกว่า วิริยะเจตสิก วิริยะในพละ ๕ (วิริยะพละ) มีลักษณะเหมือนกับวิริยะในอินทรีย์ ๕ (วิริยอินทรีย์) วิริยะมีลักษณะ กระทำกิจอย่างไม่ย่อท้อ ถดถอย โดยมีความอุตสาหะ เป็นลักษณะ การอดทนคุณค่าชูธรรมต่างๆ เป็นหน้าที่ มีความไม่ย่อท้อเป็นผลให้เกิดขึ้นและเกิดความสดสังเวชในการเข้าไปกำหนดรู้เป็นเหตุให้เกิดขึ้น

๒.๓.๓ ลักษณะของสติพละ

สติ เป็นความระลึกได้ เป็นความรู้สึกรู้ตัว เป็นธรรมชาติผู้ระลึก ธรรมชาติเป็นเครื่องระลึก สติ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรจะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอเผลล ถูกคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท^{๘๖} องค์ธรรม ได้แก่ สติเจตสิก^{๘๗} คือ ธรรมชาติที่มีความระลึกได้ในอารมณ์และให้สังวรอยู่กับกุศลธรรมเป็นลักษณะ

สติในพละ ๕ มีลักษณะเช่นเดียวกับสติในอินทรีย์ ๕ ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สตินทรีย์ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกรู้ถึงสิ่งที่ทำคำที่ได้พูดไว้นานบ้าง เป็นผู้มึจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน มีใจไม่ซัดส่าย^{๘๘} อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสติ เธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี้เรียกว่า สตินทรีย์”^{๘๙}

สติเป็นเจตสิก มีลักษณะทิจตุกะ ๔ ประการ คือ

- | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------|
| (๑) อปิลานลกขณา | มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ | เป็นลักษณะ |
| (๒) อสมโมหรรสา | มีความไม่หลงลืม | เป็นกิจ |
| (๓) วิสยาภิมุขภาวปจจุปฏฐานา | มีความจดจ่อต่ออารมณ์ | เป็นผล |
| (๔) ธิรสณญา ปทฐานา (วา) | มีความจำอันมั่นคง | เป็นเหตุใกล้ |

(หรือ) กายาทีสติปฐาน ปทฐานา มีสติปฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเหตุใกล้^{๙๐}

^{๘๕} พระครูพิศิษฐ์อรรถวิจิตร (สำรวย โชติวโร), “ศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๓.

^{๘๖} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙., ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, หน้า ๙๘๐.

^{๘๗} วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ประเภทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๕๕.

^{๘๘} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๗/๕๗๗.

^{๘๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๐/๒๙๐.

^{๙๐} วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ประเภทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๕๕.

พุทธทาสภิกขุ อธิบายว่า สติ มีลักษณะ ๓ อย่าง คือ (๑) แห่งเจตสิกธรรม เครื่องประกอบจิต (๒) แห่งผู้เฝ้า ผู้ระวัง ผู้รักษา ผู้คุ้มครอง (๓) แห่งความตื่น ไม่หลับ ไม่เผลอ^{๙๑}

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า ลักษณะการทำงานทั่วไปของสตินั้น คือการไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้นึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ แต่คอยเฝ้าระวังเหมือนจับตาดูอารมณ์ที่ผ่านมาแต่ละอย่าง มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้นๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้วก็ต้องจับตาดูติดๆ ไป ไม่ยอมให้ขาดหาย คือ นึกถึง หรือระลึกไว้เสมอไม่ยอมให้หลงลืม^{๙๒}

จำลอง ดิษยวิณิช อธิบายลักษณะของสติว่า สติมีลักษณะสำคัญ ๓ ประการ คือ

(๑) สติมีลักษณะตักเตือน คือ เตือนให้นึกได้ หรือระลึกได้ คือการนึกได้ หรือระลึกได้ใน กุศลธรรมที่ไม่มีโทษ หรือกุศลธรรมที่มีโทษ

(๒) สติมีลักษณะถือเอาไว้ คือ การเลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์และอุปการะ สิ่งใดที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่มีอุปการะ ก็จะไม่ถือเอาไว้หรือตัดออก

(๓) สติมีลักษณะแนบชิด คือ ช่วยจิตแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะไม่ลอยฟุ้ง จิตจะจ้องและจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ รูป กับ นาม^{๙๓}

สรุปว่า สติ เป็นความระลึกรู้ ระลึกได้ ไม่หลงลืม ไม่ผลั้งเผลอ เฝ้าระวัง มีการรักษาอารมณ์จัดเป็นเจตสิกที่เป็นธรรมชาติในการระลึกได้ในอารมณ์นั้นๆ สติในพละ ๕ (สติพละ) มีลักษณะเหมือนกับสติในอินทรีย์ ๕ (สติอินทรีย์) โดยมีความระลึกได้ในอารมณ์เป็นลักษณะ เป็นการระลึกได้มีความไม่หลงลืม เป็นหน้าที่ มีการจดจ่อต่ออารมณ์นั้น เป็นผลที่เกิดขึ้น และมีความจำอันมั่นคง เป็นเหตุที่ทำให้เกิดขึ้น มีการเฝ้าระวัง มีการรักษาอารมณ์ไม่ให้หลงลืมอารมณ์ซัดส่าย ซึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สติยังหมายถึง สติปัญญา ๔ คือ การพิจารณาภายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต และพิจารณาธรรมในธรรม

๒.๓.๔ ลักษณะของสมาธิพละ

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น ความตั้งมั่นด้วยดีแห่งจิตในอารมณ์เดียว ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เป็นความตั้งใจจับอารมณ์ของจิตโดยจับที่ละอารมณ์ ความไม่หวั่นไหวต่อความฟุ้งซ่าน^{๙๔}

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย อธิบายว่า สมาธิอินทรีย์ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ทำนิพพานให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “เธอสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ มีปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใส

^{๙๑} พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมโฆษณอรรถาณุกรม**, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ภาพพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๒๒๒.

^{๙๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒) หน้า ๘๐๙.

^{๙๓} จำลอง ดิษยวิณิช, **วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์**, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์ แสงศิลป์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๔-๑๓๘.

^{๙๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ**, หน้า ๑๐๐.

ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางหายไป เธอมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตถิยฌานที่พระอรียทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน แล้วเธอบรรลุจุดตถฌานที่ไม่มีทุกข์และไม่มีสุขมีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่นี้เรียกว่า สมาธิในทริย^{๙๕}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า ลักษณะของสมาธิ คือ ภาวะจิตที่มีคุณภาพ และมีสมรรถภาพดีที่สุด จิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูง มีลักษณะสำคัญ ดังนี้

๑) แข็งแรงมีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกล่อยให้ไหลพรักระจ่ายออกไป

๒) ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระ หรือบึงใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓) ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และที่มีฝุ่นละอองตกตะกอนนอนก้นหมด

๔) นุ่มนวล ครอบงำงาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิด้วยก็คือ ความควรแก่การงาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน งานที่ถูกต้องตามหลัก พุทธศาสนาก็คือ งานทางปัญญา^{๙๖}

สมาธิโดยลักษณะ คือ มีลักษณะแสดงถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต ความตั้งมั่นของจิตและความควรแก่การงานของจิต^{๙๗} ความบริสุทธิ์และลักษณะของความตั้งมั่นของจิตนี้

สมาธิในพละ ๕ มีลักษณะเหมือนกับสมาธิในทริยในอินทริย ๕ คือ ความเป็นใหญ่ในสมาธิ โดยการตั้งใจมั่น เป็นธรรมเอกที่ผุดขึ้น^{๙๘} โดยมีองค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก (เป็นธรรมชาติที่สงบและทำให้สัมปยุตธรรมตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว) สมาธิเป็นเจตสิก มีลักษณะ ๔ ลักษณะ คือมีการไม่ฟุ้งซ่าน เป็นลักษณะ มีการรวบรวมสหชาตธรรม เป็นกิจ มีความสงบ เป็นผล และมีสุขเวทนา เป็นเหตุใกล้^{๙๙}

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “เอกัคคตารมณ เป็นความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธิในทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิเป็นสภาวะธรรมที่ทำให้เกิดฌาน ๕”^{๑๐๐}

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติพึงเข้าไปกำหนดรู้ด้วยสติ (ระลึกรู้) อย่างจดจ่อต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวในท่าทางต่างๆ การเข้าไปกำหนดรู้สิ่งปฏิภูล (ความไม่สวยงาม) ด้วยการใช้คาบบริกรรม

^{๙๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๙-๔๙๐/๒๘๙-๒๙๑.

^{๙๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, หน้า ๘๓๐-๘๓๑.

^{๙๗} พุทธทาสภิกขุ, ธรรมโฆษณอรรถาณุกรม, หน้า ๒๒๙.

^{๙๘} ช.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๗/๕๗๗.

^{๙๙} วรรณสิทธิ ไทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๒๒.

^{๑๐๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๘๘/๔๓.

หรือไม่ใช้คำบริกรรมก็ตาม จิตต้องมีสติจนเกิดเป็นสมาธิ ซึ่งสมาธิดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเห็นสภาพกาย (รูป) เป็นไปตามความเป็นจริงว่า สักแต่เป็นกายของเรา กายของผู้อื่น ไม่มีความคงทน แปรเปลี่ยนไปทุกขณะ เกิดขึ้นมาแล้วการดับ เสื่อมสลายไปเป็นธรรมดาไม่ว่าเราหรือเขาก็ตาม ผู้ปฏิบัติพึงคายความกำหนัดนี้เสีย ละแล้ววาง จิตก็จะตั้งมั่นหลุดพ้น เมื่อจิตตั้งมั่นหลุดพ้นแล้วก็เกิดเป็นสมาธิ เป็นกำลังหรือพลังในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อบรรลุปฐมฌานต่อไปได้

สรุปว่า สมาธิพละ เป็นกำลังในความตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น ความตั้งมั่นด้วยดีแห่งจิตในอารมณ์เดียว เป็นเอกัคคตารมณ์ ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่นเป็นความตั้งใจจับอารมณ์ของจิต โดยจับที่ละอารมณ์ ความไม่หวั่นไหวต่อความฟุ้งซ่าน สมาธิในพละ ๕ มีลักษณะเหมือนกับสมาธิในอินทรีย์ ๕ เป็นเอกัคคตาคาจิตที่เป็นธรรมชาติที่สงบและทำให้สัมปยุตธรรมตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว

๒.๓.๕ ลักษณะของปัญญาพละ

ปัญญาพละ คือ ปัญญาที่มีกำลัง เป็นความรอบรู้เหตุผลตามความเป็นจริง เป็นกำลังทำให้อุดหนุนไม่หวั่นไหวและย่ำยี ความมีตมทลงงมยอันเป็นข้าศึก (สัมโมหะ) องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก หรือปัญญินทรีย์^{๑๐๑}

ปัญญาโดยลักษณะ คือ มีลักษณะแห่งการรู้ การเห็น การรู้แจ้งแทงตลอดตามที่เป็นจริง เป็นแสงสว่างที่กำจัดความมืด มีความสามารถตัดปัญหาหรือดับทุกข์^{๑๐๒} ปัญญานี้มีการส่องแสงเป็นลักษณะและมีการรู้ทั่ว เป็นลักษณะ เหมือนอย่างว่าเมื่อบุคคลจุดประทีปให้สว่างในเวลากลางคืนในบ้านที่มีฝา ๔ ด้าน ความมืดย่อมหมดไป แสงสว่างย่อมปรากฏ ฉันทปัญญา มีการส่องแสงสว่าง ฉันทปัญญาในพระพุทธศาสนา จำแนกได้ ๓ ประการ ได้แก่

๑) สุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) หมายถึง ปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียน ปัญญาสืบแต่ปรโตโฆสะ

๒) จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการคิด) หมายถึง ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาปัญญาสืบแต่โยนิโสมนสิการ ที่ตั้งขึ้นในตนเอง

๓) ภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการอบรม) หมายถึง ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญ ปัญญาสืบแต่ปัญญาสองอย่างแรกนั้นแล้วหมั่นมนสิการในสภาวะธรรม^{๑๐๓}

ปัญญาเป็นการรู้ชัด รู้ทั่วถึง รู้ตามเป็นจริง รู้แจ่มแจ้ง จำแนกเป็น ๓ ประเภท คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ปัญญาในพละ ๕ มีลักษณะเช่นเดียวกับปัญญินทรีย์ในอินทรีย์ ๕ โดยมีองค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก

^{๑๐๑} วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภา, หน้า ๗๑.

^{๑๐๒} พุทธศาสนิกชน, ธรรมโฆษณ์อรรถานุกรม, หน้า ๑๒๙.

^{๑๐๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๙๖

ปัญญาเป็นเจตสิก มีลักษณะทิจตุกะ ๒ ลักษณะ คือ

ลักษณะหนึ่ง คือ

๑) ธมมสภาวปฏิเวธลกขณา	มีการรู้แจ้งซึ่งสภาวธรรม	เป็นลักษณะ
๒) โมหนธการวิทธ สนรสา	มีการกำจัดความมืด	เป็นกิจ
๓) อสมโมหปจจุปฏฐานา	มีความไม่หลง	เป็นผล
๔) สมาริปปฏฐานา	มีสมาธิ	เป็นเหตุใกล้

และลักษณะสอง คือ

๑) ยถากุตปฏิเวธลกขณา	มีการรู้แจ้งตามความเป็นจริง	เป็นลักษณะ
๒) วิสโยภาสนรสา	มีการกระทำอารมณ์ให้แจ่มแจ้ง	เป็นกิจ
๓) อสมโมหปจจุปฏฐานา	มีความไม่หลงในอารมณ์	เป็นอาการปรากฏ
๔) โยนิโสมนสิการปฏฐานา	มีความใสเป็นอันดีในอารมณ์นั้น	เป็นเหตุใกล้
(วา) อินทริยปริปากตาปฏฐานา (หรือ) มีวินัยที่บริบูรณ์ด้วยปัญญา		เป็นเหตุใกล้
(วา) กิเลสทริภาวปฏฐานา (หรือ) มีความห่างจากกิเลสทั้งหลาย		เป็นเหตุใกล้
(วา) ตีเหตุกปฏิสนธิกตาปฏฐานา (หรือ) มีปฏิสนธิจิตเป็นไตรเหตุ		เป็นเหตุใกล้ ^{๑๐๔}

พญาง พุ่มพวง ศึกษาวิจัย เรื่อง “ศึกษาปัญญาเจตสิกกับการพัฒนาสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า ลักษณะของปัญญาเจตสิกโดย “ลักษณะทิจตุกะ” และเป็นการรู้ถึงสภาวธรรมของปัญญาเจตสิกที่ปรากฏเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาและรู้ชัดเจนไปได้ว่าสภาวธรรมของปัญญาเจตสิกได้ปรากฏเกิดขึ้นแล้วด้วยเหตุว่าปัญญาเจตสิกมีสภาวะเป็นนามธรรม ไม่สามารถรับรู้ได้ด้วยทางรูปธรรมมีทางตา เป็นต้น ดังนั้นท่านจึงแสดงโดยลักษณะ คือลักษณะเฉพาะตน รส คือหน้าที่ หรือปัจจุปฏฐาน คือผลหรืออาการปรากฏ ปฏฐาน คือเหตุที่ใกล้ชิดเพราะสภาวะเหล่านี้สามารถรับรู้ด้วยใจเท่านั้น และการปฏิบัติวิปัสสนาให้รู้สภาวะรูปนามที่แท้จริงได้นั้นจะต้องอาศัยการเรียนรู้ขั้นทิวฏฐิตวิสุทธิ จึงจะรู้เห็นรูปนามตามสภาวะที่เป็นจริงได้^{๑๐๕}

สรุปว่า ปัญญาพละ เป็นกำลังที่ทำให้เกิดความรู้ชัด เกิดความรู้แจ้งในความเป็นจริง โดยมีองค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก หรือปัญญินทริยเจตสิก ปัญญาในพละ ๕ (ปัญญาพละ) มีลักษณะเช่นเดียวกับปัญญาในอินทริย ๕ (ปัญญินทริย) โดยมีความรู้แจ้งในสภาวธรรมตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ มีการกำจัดความมืด การกระทำให้อารมณ์ที่แจ่มแจ้ง เป็นหน้าที่ มีความไม่หลงในอารมณ์เป็นผลที่เกิดขึ้น และมีการพิจารณาอย่างไตร่ตรองให้ห่างไกลจากกิเลส เป็นเหตุใกล้

๒.๔ ความสำคัญของพละ ๕

ในทางพระพุทธศาสนาพระผู้มีพระภาคทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนพัฒนาตนเองด้วยการพัฒนาจิตใจ โดยการยกจิตของตนขึ้นสู่ระดับสูงเหนืออำนาจของกิเลสทั้งปวง หรือเป็นการฝึกฝน

^{๑๐๔} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), *ลักษณะทิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม*, หน้า ๒๖.

^{๑๐๕} พญาง พุ่มพวง, “ศึกษาปัญญาเจตสิกกับการพัฒนาสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๔-๒๕.

ตนเอง การอบรมตนเอง การทำตนเองให้เจริญขึ้น ให้ประเสริฐขึ้นด้วยการเจริญกรรมฐานโดยอาศัย พละ ๕ ซึ่งเป็นหลักธรรมสำคัญ เพื่อนำไปสู่จุดมุ่งหมายขั้นต่างๆ ของชีวิต เพื่อพัฒนาให้เกิดมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของธรรมชาติเป็นพื้นฐาน เป็นไปเพื่อบรรลุประโยชน์และอำนวยให้เกิด สภาพชีวิตและสังคมที่เกื้อกูลแก่การบรรลุจุดหมายเช่นนั้น^{๑๐๖}

พระพุทธศาสนาเน้นความสำคัญของการพัฒนาตนเองเป็นอย่างมากพระผู้มีพระภาค ยกย่องผู้ที่พัฒนาตนว่าเป็นบุคคลสูงสุด พระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญผู้ปฏิบัติว่าถึงแม้จะประสบทุกข์ จากการภวณา แต่ก็ประเสริฐกว่าบุคคลที่เสวยสุขจากเกียรติยศชื่อเสียงและเงินทอง^{๑๐๗} และทรง เปรียบเทียบบุคคล ๒ จำพวกที่มีกิเลสเบาบางเหมือนกันแต่ต่างกัน คือบุคคลใดที่รู้ว่าตนเองมีกิเลส เบาบาง แต่พระองค์ทรงสรรเสริญว่าเป็นผู้ประเสริฐ ส่วนบุคคลใดที่ไม่รู้แม้ว่าตนเองจะมีกิเลสเบาบาง แล้วก็ตาม ทรงตำหนิว่าผู้ต่ำทรามที่ขาดความเพียรในการละกิเลส เป็นผู้มึนระคะ โทสะ โมหะ มีจิต เศร้าหมองในขณะที่ใกล้จะตาย โดยนัยนี้ผู้ที่ประเสริฐได้นั้นจะต้องผ่านการฝึกปฏิบัติแล้วเท่านั้น ดังพุทธ พจน์ว่า “ผู้ฝึกตนดีแล้ว เป็นผู้ประเสริฐในหมู่มนุษย์”^{๑๐๘}

การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องทางนั้นจะต้องนำเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์แก่ ชีวิตจริง ถ้าไม่นำเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตจริงก็อาจจะผิดพลาด หรืออาจจะไขว่เขวหลงไปใน ทิศทางที่ทำให้เกิดความเสื่อมและความพินาศได้

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงทรัพย์ว่า “พระองค์ทรงมีทรัพย์เหล่านี้ คือ ทรัพย์คือศรัทธา ทรัพย์คือศีล ทรัพย์คือหิริ ทรัพย์คือโอตตปปะ ทรัพย์คือสุตะ ทรัพย์คือจาคะ ทรัพย์คือปัญญา ทรัพย์คือ สติปัญญา ทรัพย์คือสัมมปปธาน ทรัพย์คืออิทธิบาท ทรัพย์คืออินทริย์ ทรัพย์คือพละ ทรัพย์คือโพชฌงค์ ทรัพย์คือมรรค ทรัพย์คือผล ทรัพย์คือนิพพาน พระผู้มีพระภาคทรงมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีทรัพย์ด้วยทรัพย์ ที่เป็นรัตนะหลายอย่างเหล่านี้”^{๑๐๙}

สรุปว่า พละ ๕ เป็นกำลัง เป็นพลัง เป็นทรัพย์ที่สำคัญที่จะผลักดันให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้โดย เริ่มตั้งแต่ความศรัทธา ความเชื่อถือและความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย มีความเพียร อดทนฟันฝ่า อุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดจิตที่มุ่งมั่นและมั่นคงในพระพุทธศาสนา พละ ๕ เป็นกำลังให้ การพัฒนา หรือยกจิตให้สูงขึ้นด้วยการปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคเพื่อเป็น กระแสนำไปสู่การบรรลุมรรค ผล และนิพพาน

๒.๕ พละ ๕ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พละ ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง พลังหรือกำลัง ๕ อย่าง ได้แก่ ศรัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ เพื่อปราบปรามความไม่มีศรัทธา ความเกียจคร้าน ความ

^{๑๐๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*, (โรงพิมพ์มหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๐๐.

^{๑๐๗} อัง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๗๒/๑๕๘-๑๖๕.

^{๑๐๘} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๑/๑๓๓.

^{๑๐๙} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕๙/๒๓๐.

หลงลืม ความฟุ้งซ่าน ความหลง พละ ๕ เป็นหลักธรรมจัดอยู่ในโพธิปักขิยธรรมอันเป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิวิเวก ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘ พละ ๕ จึงมีความสำคัญในฐานะที่เป็นองค์ธรรมหนึ่งที่จะช่วยเกื้อกูลให้ตรัสรู้เป็นหนทางนำไปสู่ความดับทุกข์

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) นิพนธ์ว่า ในทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่ากับเจริญโพธิปักขิยธรรมไปพร้อมกัน กล่าวคือผู้ที่เจริญพละ ๕ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เพราะหลักธรรมที่ปรากฏในโพธิปักขิยธรรมก็ดำเนินไปสู่การตรัสรู้ในลักษณะอย่างเดียวกันด้วย โดยลักษณะนำหมู่สัตว์ออกจากสังสารวัฏ ธรรมนั้นย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เพราะมีลักษณะเดียวกัน^{๑๑๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า พละ แปลว่า กำลัง พละ ๕ คือ ธรรมอันเป็นกำลังซึ่งทำให้เกิดความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ในสัปปยัตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว ธรรมที่เป็นปฏิบัติก็จะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรคจัดอยู่ในโพธิปักขิยธรรม พละมี ๕ ประการ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา^{๑๑๑} องค์ธรรมต่างๆ จำแนกได้ ดังนี้

๒.๕.๑ สัทธาพละ

ศรัทธา เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ มีกิจหน้าที่ น้อมใจตั้ง หรือเด็ดเดี่ยว ศรัทธาจะพัฒนาให้มีความกล้าเป็นศรัทธาพละได้ก็ต่อเมื่อไม่หวั่นไหวในความไม่มีศรัทธา คือ มีศรัทธาที่เป็นพลังต้านทานมิให้ความไม่เชื่อเกิดขึ้นได้เพราะถ้าไม่เชื่อว่าพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ตรัสรู้จริง ไม่เชื่อหรือสงสัยแล้วว่าหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาสามารถพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้นทุกข์ได้ในที่สุด จิตใจก็จะขาดความเชื่อมั่นไม่มีพลัง เมื่อศรัทธาไม่มีพลังการพัฒนาจิตก็เป็นไปไม่ได้ยาก^{๑๑๒}

ในทางพระพุทธศาสนา ศรัทธาจำแนกประเภทใหญ่ได้ ๒ ประการ คือ ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อปัญญาเครื่องตรัสรู้ของพระตถาคต และ กัมมผลสัทธา เชื่อในกรรมและผลของกรรม แต่อย่างไรก็ตามสัทธายังแบ่งย่อยออกเป็น ๔ ประการ^{๑๑๓} ได้แก่

๑) ตถาคตโพธิสัทธา

เป็นความเชื่อในปัญญาการตรัสรู้ของพระตถาคต คือ เชื่อว่าพระผู้มีพระภาคได้ตรัสรู้จริงทรงพระคุณทั้ง ๙ ประการ ประกอบด้วย พระปัญญาธิคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณจริง ความเชื่อประการแรกนี้สำคัญและมีเป็นจำนวนมาก เพราะพระผู้มีพระภาคทรงเป็นผู้ให้กำเนิด

^{๑๑๐} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) นิพนธ์, *อริยวังสปฏิบัติพา*, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๕.

^{๑๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๒๖๓.

^{๑๑๒} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฺตโน), *การพัฒนาจิต*, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๕.

^{๑๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๐-๑๔๑.

ศาสนาและพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นเพราะการตรัสรู้ของพระองค์ ถ้าไม่เชื่อว่าพระผู้มีพระภาคตรัสรู้จริงแล้วก็เท่ากับไม่เชื่อในพระศาสนาทั้งหมด

การเชื่อว่าพระผู้มีพระภาคตรัสรู้จริงดังกล่าว เป็นความเชื่อที่สำคัญต่อการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะผู้ปฏิบัติกรรมฐานถ้าไม่เชื่อว่าพระผู้มีพระภาคตรัสรู้จริงก็ดี ไม่เชื่อว่าหลักปฏิบัติกรรมฐานที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่นี้เป็นไปเพื่อพัฒนาจิตและเพื่อความพ้นทุกข์ในที่สุดก็ดี ไม่มีความเชื่อว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางสายตรงก็ดี เมื่อไม่เชื่อหรือมีความลังเลสงสัยแล้วจิตก็ขาดการเชื่อมั่นตัวศรัทธาก็ไม่มีพลังเมื่อศรัทธาไม่มีพลังจิตก็ไม่สงบ เมื่อจิตไม่สงบแล้วการพัฒนา ก็ไป不得ยากเพราะฉะนั้นต้องสร้างศรัทธาให้มีพลังที่เราเรียกว่า สัทธาพละ โดยมีความเชื่อมั่นว่าพระผู้มีพระภาคตรัสรู้จริง อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางนำไปสู่ความดับทุกข์จริง ถ้าเดินสายนี้ด้วยศรัทธา ทำให้ศรัทธามีพลัง สัทธาพละพร้อมที่จะใช้ในการสนับสนุนการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

๒) กัมมสัทธา

มีความเชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่าการกระทำโดยเจตนาย่อมเป็นกรรม ความชั่ว หรือความดีที่ทำแล้วย่อมมีผล ผลดีผลชั่วย่อมมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี (กรรมขาว) ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว (กรรมดำ) และเชื่อว่าสิ่งที่ปรารถนาสำเร็จได้โดยการทำเหตุที่ถูกต้อง มิใช่ได้มาด้วยการอ้อนวอนขอจากพระเจ้าและไม่เชื่ออำนาจของดวงดาวว่าจะมาดลบันดาลให้ชีวิตเป็นไปอย่างนั้น เป็นอย่างนี้

๓) วิปากสัทธา

มีความเชื่อว่าผลของกรรมนั้นมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่บุคคลทำลงไปแล้วต้องมีผล และผลทุกอย่างย่อมมาจากเหตุ ไม่มีผู้สร้าง ผู้ดลบันดาล ไม่ว่าดีหรือชั่ว ใครทำดีย่อมได้ดี ใครทำชั่วย่อมได้ชั่ว ดังพุทธภาษิตว่า “หว่านพืชเช่นไร ย่อมได้ผลเช่นนั้น ทำกรรมดีได้ผลดี ทำกรรมชั่วได้ผลชั่ว”^{๑๑๔} ทำกรรมอย่างใดไว้ จะต้องได้รับผลของกรรมอย่างนั้น ตัววิปากของกรรมนั้นเริ่มต้นทำงานตั้งแต่ขณะที่บุคคลมีเจตนาและใช้เจตนาทำกรรมเป็นต้นไป คือกระบวนการก่อวิปากได้เริ่มดำเนินและบุคคลจะเริ่มได้รับผลของกรรมตั้งแต่บัดนั้นไป

๔) กัมมัสสกตาสัทธา

มีความเชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน หมายถึง ทั้งเหตุและทั้งผล คือ เชื่อว่าผลที่เราได้รับอยู่ในปัจจุบันนี้ทุกอย่าง เป็นผลจากการกระทำของเราเอง บางอย่างอาจเป็นผลของกรรมในชาตินี้ แต่บางอย่างอาจเป็นผลของกรรมในอดีตชาติ การเชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของของตน จะช่วยให้คนรู้จักรับผิดชอบในตนเอง ไม่โยนความรับผิดชอบไปให้อำนาจภายนอก เช่น ภูตผี เทวดา ฟ้าดินหรือโชคชะตา เป็นต้น แต่ละคนจะต้องเสวยวิบากกรรมเป็นไปตามการกระทำของตน^{๑๑๕}

ศรัทธาจะสำเร็จบริบูรณ์ได้ก็ด้วยการฟังพระสัทธรรม (ธรรมเครื่องคายกำหนดยินดี) มี ๓ ประการ^{๑๑๖} ได้แก่

๑) ปริยัติสัทธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า อันเนื้อหาที่ทรงวางไว้เป็นแบบแผนอย่างบริบูรณ์ นำไปปฏิบัติให้เกิดผลได้จริง

^{๑๑๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๖/๓๗๔.

^{๑๑๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๒/๔๔๓.

^{๑๑๖} อง.เอกก.อ. (ไทย) ๓๒/๑/๑/-/๑๖๗.

๒) ปฏิบัติศีลธรรม การเจริญกรรมฐาน (สมณะและวิปัสสนา) ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ ศีล สมาธิ และปัญญาให้บริบูรณ์ โดยการฝึกหัดปฏิบัติขัดเกลา

๓) ปฏิเวธศีลธรรม ผลจากการปฏิบัติให้สมบูรณ์ในไตรสิกขานั้นๆ ตามสมควรแก่เหตุ จนถึงมรรค ผล นิพพาน

หลักความเชื่อเกี่ยวกับศรัทธาในทางพระพุทธศาสนานั้น พระผู้มีพระภาคตรัสไว้แก่ชาว กาลามะที่แคว้นโกศล ถึงความเชื่อที่อาจทำให้เกิดข้อผิดพลาดได้ มีอยู่ ๑๐ ประการดังปรากฏใน “กาลามสูตร”^{๑๑๗} ซึ่งเป็นพระสูตรที่ทรงแสดงพุทธพจน์เกี่ยวกับการตัดสินใจเชื่อ ใช้ปัญญาพิจารณา ดังนี้

๑) อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมา (มา อนุสสเวน)

บางคนเมื่อฟังตามกันมากก็เกิดความเชื่อ เมื่อคนนั้นว่าอย่างนั้น คนนี้ว่าอย่างนี้ ก็เชื่อตาม กันไป โดยบอกว่า “เขาว่า” ปัจจุบันนี้การเชื่อตามเขาวงนี้ ถ้าไปเป็นพยานในศาลจะไม่ใช่ที่ยอมรับ เพราะการที่ “เขาว่า” นั้นมันไม่แน่ การฟังตามกันมากก็เชื่อตามกันมาแต่ให้ฟังไว้ก่อน ชาวพุทธจะ ไม่ปฏิเสธการที่เขาวง แต่จะฟังไว้ก่อนโดยยังไม่เชื่อทีเดียว บางทีก็ฟังตามกันมาตั้งแต่โบราณ เช่น สมมุติว่า ฝนแล้งก็ต้องแห่หางแมวแล้วฝนจะตก เราจะเชื่อได้อย่างไรว่าแห่หางแมวแล้วฝนจะตก บ้างก็ว่าเป็น เรื่องที่เขาเล่ากันมาอย่างนี้ คือเชื่อตามเขาวงซึ่งก็อาจจะไม่เป็นจริงตามเขาวงก็ได้ ดังนั้น เราต้องเชื่อ ตามเหตุผลอย่าเชื่อตามเขาวง

๒) อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบๆ กันมา (มา ปรมปร)

บางคนบอกว่าเป็นของเก่า เป็นความเชื่อตั้งแต่สมัยโบราณ เราควรจะเชื่อเพราะเป็นของ เก่า ถ้าไม่เชื่อเขาก็กลัวจะทำลายของเก่า บางคนเห็นผีพุ่งไต้ก็บอกว่านั้นแหละวิญญาณจะลงมาเกิด อย่าวไปทัก เพราะเป็นความเชื่อกันมาตั้งแต่โบราณ เมื่อมีแผ่นดินไหวคนโบราณจะพูดว่าปลาอานนท์ พลิกตัว หรือเวลามีฟ้าผ่าก็บอกว่ารามสูรขว้างขวานฟ้าแลบ ก็คือนางเมขลาถ่อแก้วเข้าตารามสูร รามสูรโกรธจึงขว้างขวานลงมาเป็นฟ้าผ่า ความเชื่อเช่นดังกล่าวมานี้ เป็นความเชื่อของคน ในสมัย โบราณซึ่งไม่ได้ตั้งอยู่บนหลักของเหตุผล ดังนั้น ความเชื่อของคนโบราณนั้นไม่ใช่ว่าจะถูกต้องเสมอไป แต่เป็นความเชื่อปรัมปราเราจึงไม่ควรจะเชื่อ ถ้ายังไม่แน่ใจถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องน่าสืบๆ กันมา

๓) อย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ (มา อิติกราย)

เรื่องข่าวนั้นมีมากนั้ ไม่ว่าจะเป็นข่าวทันโลก ข่าวช่วงเช้า ข่าวช่วงเย็น ข่าวเขาวงที่มีอยู่มากมาย ถ้าเราไปเชื่อตามข่าวเราก็อาจจะเป็นคนงั้ได้ เช่น บางคนอ่านข่าวจากหน้าหนังสือพิมพ์ก็คิดว่าเป็นเรื่องจริง แต่ข่าวจากหนังสือพิมพ์นั้นบางทีลงข่าวตรงกันข้ามจากข่าวจริงๆ ก็มี หรือมีจริงอยู่ บ้างเพียงบางส่วนก็มี เราจึงควรพิจารณาให้ถี่เสัยก่อน เพราะข่าวบางข่าวนั้น หนังสือพิมพ์ฉบับนั้นก็ ต้องลงขอขมากันภายหลังที่ลงข่าวผิดๆ ไปแล้วก็มี ดังนั้น ข่าวลือจึงมีมาก เช่น ลือว่าจะมีการปฏิวัติ ลือว่าจะมีการปรับคณะรัฐมนตรี ซึ่งบางทีก็จริง บางทีก็ไม่จริง หรือลือกันว่าคนเกิดวันนั้นวันนี้ จะตาย ในปีหน้าต้องรับทำบุญเสัยก็เลยพากันเสมาทำบุญกัน นี้ก็เพราะฟังเขาลือกันมา บางคนก็ลือกันแบบ กระต่ายตื่นตูมเป็นข่าวเขาวงไม่ใช่ข่าวเราว่า เพราะฉะนั้นก็อย่าฟังเชื่อข่าวนั้น

^{๑๑๗} อัง.ตัก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๗.

๔) อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ (มา ปิฎกสมปทาเนน)

ถ้าใครเอาตำรามาอ้างให้เราฟังเราก็อย่าเพิ่งเชื่อ เพราะตำราที่อาจจะผิดได้ บางคนอาจจะค้านว่า “ที่เราพูดถึงกาลามสูตรนี้ ไม่ใช่ตำราหรือคัมภีร์” จริงอยู่ เราก็อ้างกาลามสูตรซึ่งเป็นตำราเหมือนกัน แต่ท่านว่าอย่าเพิ่งเชื่อ เพราะอาจจะผิดได้ ดังนั้น ไม่ว่าใครจะเอาตำราอะไรก็ตามมาอ้างเราก็ต้องอย่าเพิ่งเชื่อ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ให้พิจารณาดูก่อน บางคนกล่าวยืนยันว่าตนเองอ้างตามตำรา ซึ่งแท้จริงแล้วเขาไม่ได้อ่านตำรานั้นเลย แต่ว่าเอามาอ้างขึ้นเอง บางคนก็ต้องการ โดยการอ้างตำรานั้นจะเขียนถูกแต่ถ้าหากว่าไม่มีเหตุผลเราก็ไม่ควรเชื่อ

๕) อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ (มา ตกกเหตุ)

ท่านใช้คำว่า “ตักกเหตุ” คือ การตรึกหรือการคิด ตรรกวิทยาเป็นวิชา แสดงเรื่องความคิดเห็น อ้างหาเหตุผล แต่พระผู้มีพระภาคทรงกล้าค้านตรรกวิทยาได้ว่า การอ้างหาเหตุผลโดยการคาดคะเนนั้นอาจจะผิดก็ได้ การอ้างหาเหตุผลนั้นไม่ใช่ว่าจะถูกไปเสียทุกอย่าง การนึกคาดคะเนหรือการเดาเอาของคนเรานั้นผิดได้ เช่น หลักตรรกวิทยากล่าวว่า ที่ใดมีควันที่นั่นมีไฟ ซึ่งก็ไม่แน่นอนเสมอไป เตี้ยวันนี้ที่ใดมีควันที่นั่นอาจจะไม่มีไฟก็ได้ เช่น เขาฉีตสารเคมี พ่นยาฆ่าแมลง ก็มองดูว่าเป็นควันออกมา แต่หาไฟไฟไม่ หรือบางคนก็คิดเดาเอาเองว่าคงจะเป็นอย่างนั้นคงจะเป็นอย่างนี้ คำว่าคงจะเป็นอย่างนั้นเอง มันไม่แน่ เพราะฉะนั้นเราก็อย่าเพิ่งตัดสินว่าเรื่องนี้ถูกแน่นอนแล้ว คำว่าคงจะเป็นการนึกเดาเอา

๖) อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุมาน (มา นยเหตุ)

คือ เห็นอาการที่ปรากฏแล้วก็คิดว่าใช่แน่นอน เช่น เห็นคนท้องโตก็คิดว่าเขาจะมีลูกซึ่งก็ไม่แน่ บางคนแต่งตัวภูมิฐานก็คิดว่าคนนี้เป็นคนใหญ่โตร่ำรวย ซึ่งก็ไม่แน่ อีกบางทีก็เป็นขโมย แต่งตัวเรียบร้อยมาหาเรา บางคนทำตัวเหมือนเป็นคนบ้ำคนบ้ำมานั่งใกล้ๆพระ คนก็ไม่สนใจนึกว่าเป็นคนบ้ำ แต่พอพระผลอกข์ขโมยของของพระไป ดังนั้น เราจะดูอาการที่ปรากฏก็ไม่ได้ บางคนปวดหัว ก็คิดว่าเป็นโรคอะไรที่หัว แต่ก็ไม่แน่สาเหตุอาจจะเป็นที่อื่นแล้วทำให้เราปวดหัวก็ได้ เช่น ท้องผูก เป็นต้น

๗) อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรงตามแนวเหตุผล (มา อากาการปริวิตกเกน)

คือ เข้ากับความเชื่อของตน เพราะตนเชื่ออย่างนี้อยู่แล้ว เมื่อใครพูดอย่างนี้ให้ฟังก็ยอมรับว่าใช่และถูกต้อง ซึ่งก็ไม่แน่นอนเสมอไป เพราะสิ่งที่เราเชื่อมาก่อนนั้นอาจผิดก็มี บางทีคนอื่นก็มาหลอกเรา เพราะเห็นว่าเราเชื่ออยู่ก่อนแล้ว จึงอาศัยความเชื่อของเราเป็นเหตุ มันจึงไม่แน่นอนเสมอไปบางคน เมื่อมีใครมาพูดตรงกับความคิดเห็นของตนก็เชื่อแล้ว เช่น เราไม่ชอบใครอยู่สักคนหนึ่งพอใครมาบอกเราว่า คนๆ นั้นไม่ดีก็เชื่อว่าเป็นคนชั่วแน่ เพราะตนเองก็ไม่ชอบหน้าเขาอยู่แล้ว เรื่องอย่างนี้ก็ไม่แน่นอนเสมอไป เพราะคนที่เราไม่ชอบ อาจจะเป็นคนดีก็ได้ แต่ว่ามีคนอื่นมาพูดยงให้เราเข้าใจไปอย่างนั้น เราจึงมองผิดไปได้

๘) อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีที่พินิจแล้ว (มา ทิฎฐินิขมาณกชนตียา)

คือ เห็นว่าความคิดของตนเองนั้นถูกต้อง เมื่อนำไปเทียบกับทฤษฎีหรือหลักการต่างๆ แล้ว เห็นว่าหลักการนั้นตรงกับที่เราคิดตรงกับที่เรานึก หรือพิจารณาไว้แล้ว การเชื่อเช่นนี้เป็นความคิด และเชื่อที่ไม่ถูกต้อง หากทฤษฎีที่คิดไว้ผิดพลาดถูกต้องด้วยแล้ว ย่อมยังผลให้เกิดขึ้นที่ผิดๆ ถ้าถูกต้องก็ดีไป อย่าปลงใจเชื่อนัก จึงควรพิจารณาไตร่ตรองให้เห็นตามความเป็นจริงเสียก่อนอย่าเพิ่งหลงเชื่อ

๙) อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณ์ว่าน่าเป็นไปได้ (มา ภาพุรูปตาย)

คือ เห็นว่าคนที่เป็นคนใหญ่คนโตนั้น พุดจาควรเชื่อถือได้ เช่น เป็นถึงชั้นเจ้า หรือ ตำแหน่งสูง เราก็ควรจะเชื่อคำพูดของเขา แต่มันก็ไม่แน่ แม้แต่พระสงฆ์ก็ไม่แน่ เราจึงต้องฟังดูให้ดี เสียก่อน แม้แต่คณะรัฐมนตรีเองก็ไม่แน่ อย่าเพิ่งไปเชื่อคำพูดของท่านเหล่านั้นทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ได้ว่าผู้พูด มียศมีตำแหน่งอย่างนี้แล้วจะพูดเรื่องน่าเชื่อถือได้เสมอไป เราควรจะฟังหูไว้หู ฟังให้ดี เสียก่อนมิฉะนั้นแล้วจะถูกหลอกได้ง่าย

๑๐) อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือที่ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา (มา สมโณ โน ครูติ)

ข้อนี้สำคัญมาก คือ แม้แต่ครูของตนก็ไม่ให้เชื่อ ทั้งนี้ เพราะครูของเราก็อาจจะพูดผิด หรือ ทำผิดได้ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องฟังให้ดี ไม่มีศาสนาใดสอนเราไม่ให้เชื่อครูของตน แท้จริงแล้ว พระผู้มีพระภาคมิได้ทรงสอนว่าไม่ให้เชื่อ แต่ทรงสอนว่าอย่าเพิ่งเชื่อ ต้องพิจารณาดูเสียก่อนแล้วจึง ค่อยเชื่อ

หลักการเชื่อ ๑๐ ประการนี้ เป็นสิ่งที่กระตุ้นเตือนว่า ยังไม่ควรด่วนเชื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่า เป็นจริง จนกว่าจะได้พิสูจน์ด้วยประสบการณ์ของตนเอง และในตอนที่พระสูตรนี้พระพุทธองค์ ทรงเน้นว่าควรทำกรรมดีและเชื่อกฎแห่งกรรม จะทำให้ได้รับประโยชน์ในโลกนี้และโลกหน้า^{๑๑๘}

แต่อย่างไรก็ตาม บุคคลที่จะมีการเชื่อ คือ ศรัทธา อันประกอบด้วยปัญญาดำรงตนอยู่ด้วย เหตุผล การที่จะใช้ปัญญาได้ดีนั้นต้องอาศัยสิ่งที่เป็นมูลเหตุ ๕ ประการ คือ

- ๑) เป็นคนไม่มีความเห็นผิดเป็นอหยาศัย
- ๒) เป็นคนไม่คบหาสมาคมกับด้วยบุคคลผู้เป็นมิจฉาทิฎฐิ
- ๓) ไม่เป็นคนหันหลังให้พระสัทธรรม
- ๔) เป็นคนไม่มีมิจฉาวิตก
- ๕) เป็นคนที่จมลงอยู่ในอารมณ์โดยอุบายอันแยบคาย^{๑๑๙}

บุคคลที่ได้ฟังพระสัทธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้า นอกจากจะเกิดศรัทธาแล้ว ย่อมเกิด อานิสส ๕ ประการ ได้แก่

- (๑) ย่อมได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยได้ฟังมาก่อน
- (๒) ย่อมเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นในสิ่งที่ได้ฟังแล้ว
- (๓) ย่อมบรรเทาความสงสัยในเรื่องต่างๆ ได้
- (๔) ย่อมทำความเห็นให้ตรง (ถูกต้อง) ได้
- (๕) จิตของผู้ฟังย่อมเลื่อมใส^{๑๒๐}

เมื่อได้ฟังคำสอนของสัทบุรุษแล้วก็เกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้วย่อมทำให้เกิดความ เข้าใจในเหตุและผลของทุกข์ที่เกิดขึ้น และเข้าใจแนวทางที่ถูกต้องในการออกไปจากทุกข์นั้นๆ ได้ อย่างถูกต้อง แม้จะยังไม่ถึงขั้นดับทุกข์ได้ก็ตาม แต่ก็เกิดศรัทธาเชื่อมั่นและพร้อมที่จะปฏิบัติใน แนวทางที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์

^{๑๑๘} อง.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๖๒.

^{๑๑๙} มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย, **ปรมัตถธรรม ๔**, (พระนคร: เลียงเชียงเจริญ, ๒๕๑๒), หน้า ๒๗.

^{๑๒๐} อง.ป.ญก. (บาลี) ๒๒/๒๐๒/๒๗๖.

ในคัมภีร์มิลินทปัญหา อธิบายว่า ศรัทธา มีลักษณะ ๒ ประการ คือ

๑) สัมปสาทลักษณ์ศรัทธา

เป็นศรัทธาที่มีลักษณะทำจิตให้เลื่อมใส ผ่องใส จิตใจที่ปราศจากนิรวณย์ย่อมมีความผ่องใส ไม่มีความขุ่นมัวด้วยกิเลส เมื่อจะให้ทานก็ดี รักษาศีลก็ดี ฟังธรรมก็ดี เจริญเมตตาภาวนาก็ดี จิตย่อมมีสภาวะผ่องใสนั่นเอง

๒) สัมปักษ์ขันธ์ลักษณ์ศรัทธา

เป็นศรัทธาที่มีลักษณะจงใจ ได้แก่ จงใจของพระโยคาวจร ผู้หยั่งลงสู่ความเพียร ผู้เจริญภาวนา ผู้กำลังปฏิบัติกรรมฐานอยู่ ให้เป็นผู้ผ่องใสเบิกบาน ให้ได้เข้าถึงคุณธรรมพิเศษที่เป็นทางสายกลาง ที่จะนำพระโยคาวจรไปสู่เป็นโสดาปัตติมรรคและสกทาคามีมรรคตามลำดับ เพื่อจะได้เป็นแนวทางนำจิตให้แล่นไปสู่การบรรลุวิมุตติธรรมชั้นสูง คือ พระอรหัตผลเป็นที่สุด^{๑๑๑}

นอกจากนี้ในคัมภีร์พระอภิธรรมมีการกล่าวถึงเรื่ององค์ประกอบของหลักศรัทธาในลักษณะที่เป็นเจตสิก คือ สิ่งที่เกิดดับพร้อมกับจิตอยู่คู่กับจิตอย่างอิงอาศัยกัน ศรัทธาเจตสิก คือ ความเชื่อความเลื่อมใส ในสิ่งที่ควรเชื่อ ได้แก่ ความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เชื่อเหตุผลในเรื่องกรรมและผลของกรรมตามความเป็นจริง ศรัทธาในฐานะเจตสิกมีอรรถ ๔ ประการ คือ

๑) สทธาน ลกขณา มีความเชื่อศรัทธาในสิ่งที่ควรเชื่อเป็นลักษณะ

๒) ปสาทรสา มีการยังสัมปยุตธรรมให้ผ่องใสเป็นกิจ

๓) อกาพุสเสฐียา ปจจุปฏฐานา มีความไม่ขุ่นมัวเป็นผล

๔) สทเจยยวตถุ ปทฐฐานา มีวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งความเชื่อเป็นเหตุใกล้^{๑๑๒}

ศรัทธาพละ จึงมีความสำคัญในฐานะตัวปฏิบัติการเพื่อเป้าหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ดังปรากฏในโสดาปัตตียังคะ ๔

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ อธิบาย โสดาปัตตียังคะว่า เป็นองค์คุณเครื่องบรรลุโสดาบัน หรือองค์ประกอบของการบรรลุโสดา หรือคุณสมบัติที่ทำให้เป็นพระโสดาบัน หรือประกอบด้วยองค์คุณ ๔ ประการ ได้แก่

๑) สัปปุริสสังเสวะ คือ การเสวนาสัตบุรุษหรือคบหาท่านผู้ทรงธรรมทรงปัญญาเป็นกัลยาณมิตร

๒) สัทธัมมัสสวนะ คือ การที่ได้สดับพระสัทธรรม หรือใส่ใจเล่าเรียน ฟัง อ่านหาความรู้ให้ได้ธรรมที่แท้

๓) โยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาหลักธรรมนั้นๆ ด้วยการทำในใจโดยแยบคาย หรือรู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผลโดยถูกวิธี

๔) ธัมมานุธัมมปฏิบัติ คือ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หรือปฏิบัติธรรมถูกหลักให้ธรรมย่อคล้ายแก่ธรรมใหญ่ สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของธรรมทั้งหลายที่สัมพันธ์กัน หรือปฏิบัติ

^{๑๑๑} กรมศิลปากร, **มิลินทปัญหา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์, ๒๕๑๖), หน้า ๑๑๔-๑๑๕.

^{๑๑๒} วรรณสิทธิ์ วัชระเสวี, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค**, หน้า ๕๔.

ธรรมนั้นๆ ให้สอดคล้องพอดีตามขอบเขตความหมายและวัตถุประสงค์กับธรรมข้ออื่นๆ กลมกลืนกัน
ในหลักใหญ่ที่เป็นระบบทั้งหมดและดำเนินชีวิตถูกต้องตามธรรม^{๑๒๓}

การที่เข้าไปเสวนากับสัตบุรุษ ก็คือการได้มีกัลยาณมิตร ศรัทธาระดับแรกเกิดขึ้นเนื่องจากการที่ได้พบเห็นและเลื่อมใสตัวบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตรนั้น เช่น พระสาวกทั้งหลายได้พบเห็นในพระพุทธรูปเจ้า เป็นต้น เมื่อเกิดความเลื่อมใสแล้ว ได้ฟังธรรมคำสั่งสอนในหลักธรรม หรือวิชาการต่างๆ แล้ว ความศรัทธาย่อมเกิดขึ้น มีความเลื่อมใสมากขึ้นด้วยหลักธรรมอันลึกซึ้ง ละเอียด ลุ่มลึก ก็นำไปสู่ความศรัทธาเพิ่มขึ้นอีก เมื่อครั้งได้ฟังด้วยโยนิโสมนสิการในหลักคำสอนที่ฟังมาแล้ว นำไปพิจารณาเห็นความจริงและรู้อรรถตามคำแนะนำสั่งสอนนั้นว่าถูกต้อง ดีงาม เกิดประโยชน์จริง ก็ยิ่งทำให้เชื่อมั่นใจเกิดศรัทธามากยิ่งขึ้นจนมีสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) ในตถาคตโพธิศรัทธา เหนียวนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อไปสู่จุดหมาย

จึงกล่าวได้ว่า ศรัทธา เป็นปัจจัยให้เกิดโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการก็กลับเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดความศรัทธาให้มีกำลังมากขึ้น มุ่งมั่นในการทำความเพียร มุ่งมั่นในการเจริญสติเพื่อให้เกิดสมาธิจนเกิดปัญญาขั้นรู้จักและรู้อรรถเห็นจริง เมื่อรู้อรรถเห็นจริงอย่างนี้แล้ว ก็ยังผลให้ความศรัทธานั้นมีกำลัง หรือพลังเพิ่มมากขึ้นจนไม่หวั่นไหว

โสดาปัตตียังคะ ๔ หมวดนี้ ตรงกับหลักที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติธรรม ๔ หรือวิมุตติธรรม ๔ ซึ่งธรรม ๔ ประการนี้ มิใช่เพียงเป็นโสดาปัตตียังคะที่จะให้บรรลุโสดาปัตติผล คือเป็นพระโสดาบันเท่านั้น พระพุทธรูปเจ้าตรัสว่า ธรรม ๔ ประการนี้ เมื่อเจริญให้มาก ปฏิบัติให้มาก ทำให้มาก ย่อมเป็นไปเพื่อการบรรลุอริยมผลได้ทุกขั้นจนถึงอรหัตตผล^{๑๒๔}

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ว่า การที่จะเห็นสัทธาพละได้นั้นจะเห็นได้จากโสดาปัตตียังคะ^{๑๒๕} ซึ่งในคัมภีร์อังคุตตรนิกายได้อธิบายอานิสงส์ศรัทธาไว้ มี ๕ ประการ ได้แก่

- ๑) สัตบุรุษทั้งหลายผู้สงบบนโลก เมื่อจะอนุเคราะห์ยอมอนุเคราะห์ผู้มีศรัทธาก่อนไม่อนุเคราะห์ผู้ไม่มีศรัทธาก่อน
- ๒) สัตบุรุษทั้งหลายผู้สงบบนโลก เมื่อจะเข้าไปหายอมเข้าไปหาผู้มีศรัทธาก่อน ไม่เข้าไปหาผู้ไม่มีศรัทธาก่อน
- ๓) สัตบุรุษทั้งหลายผู้สงบบนโลก เมื่อจะต้อนรับยอมต้อนรับผู้มีศรัทธาก่อน ไม่ต้อนรับผู้ไม่มีศรัทธาก่อน
- ๔) สัตบุรุษทั้งหลายผู้สงบบนโลก เมื่อจะแสดงธรรม ย่อมแสดงธรรมแก่ผู้มีศรัทธาก่อนไม่แสดงธรรมแก่ผู้ไม่มีศรัทธาก่อน
- ๕) สัตบุรุษทั้งหลายผู้สงบบนโลกกัลบุตรผู้มีศรัทธา หลังจากตายแล้วย่อมเกิดในสุคติโลก

^{๑๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๔๗-๒๔๘.

^{๑๒๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๑๓/๕๑๖-๕๑๗.

^{๑๒๕} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๑๙.

อานิสงส์แห่งศรัทธา ๕ ประการนี้ เปรียบเหมือนต้นไทรใหญ่ที่ทางใหญ่สี่แพร่ง มีพื้นราบเรียบ
 ย่อมเป็นที่พึ่งของหมู่คนโดยรอบ ฉันทใด กุลบุตรผู้มีศรัทธาก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อมเป็นที่พึ่งของคน

พระผู้มีพระภาคทรงคาถาประพันธ์ไว้ ดังนี้

ต้นไม้ใหญ่ มีกิ่ง ใบ และผล
 มีลำต้นแข็งแรง มีรากมั่นคง สมบูรณ์ด้วยผล
 ย่อมเป็นที่พึ่งของนกทั้งหลาย
 ผู้นกย่อมอาศัยต้นไม้นั้นซึ่งเป็นที่รื่นรมย์ใจ ให้เกิดสุข
 ผู้ต้องการความร่มเย็น ย่อมเข้าไปอาศัยร่มเงา
 ผู้ต้องการผล ย่อมบริโภคน้ำผลไม้ ฉันทใด
 ท่านผู้ปราศจากราคะ ปราศจากโทสะ
 ปราศจากโมหะ ไม่มีอาสวะ เป็นบุญเขตในโลก
 ย่อมคบหาบุคคลผู้มีศรัทธาซึ่งสมบูรณ์ด้วยศีล
 ประพฤติดีงามตน ไม่กระด้าง สุภาพ น่าชื่นชม
 อ่อนโยน มั่นคง ฉันทนั้น
 ท่านเหล่านั้น ย่อมแสดงธรรม
 เครื่องบรรเทาทุกข์ทั้งปวงแก่เขา
 เขารู้ชัดธรรมนั้นแล้ว
 เป็นผู้ไม่มีอาสวะ ปรินิพพานในโลกนี้^{๑๒๖}

สรุปว่า ศรัทธาพละ คือ ความเชื่อ ความเลื่อมใสในสิ่งที่ควรเชื่อ หมายถึง การเชื่อมั่นใน
 พระรัตนตรัย เชื่อเหตุผลในเรื่องกรรมและผลของกรรมตามความเป็นจริง สิ่งต่างๆ ดำเนินไปตามหลัก
 เหตุปัจจัย ไม่มีอำนาจเหนือธรรมชาติมาบังการ นอกเสียจากกฎแห่งกรรมเท่านั้น ศรัทธาที่ปรากฏนั้นจะ
 เห็นว่าศรัทธาเป็นบ่อเกิดแห่งคุณงามความดีทั้งหลาย เป็นเกราะกันภัยในอนาคต เป็นกำลัง เป็นพลัง เป็น
 ความยิ่งใหญ่ เป็นความกล้า เป็นทรัพย์ภายใน เป็นใหญ่ในธรรมที่เป็นฝ่ายตรัสรู้ ล้วนมีศรัทธา
 ประกอบและจะมาพร้อมกับปัญญาเสมอ เพราะเมื่อมีศรัทธาอย่างเดียวก็นำมาเกิดปัญญาพิจารณาเหตุผล
 แต่ถ้ามีปัญญาอย่างเดียวก็นำมาปฏิบัติ ด้วยเหตุนี้เองศรัทธาจึงมาคู่กับปัญญา เพราะเกื้อหนุนกันให้
 ประสบผลสำเร็จ ในทางพระพุทธศาสนา คือ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเหตุผลดังกล่าว ศรัทธานำมาซึ่งคุณ
 งามความดี แต่อย่าเชื่อโดยเด็ดขาดถ้ายังไม่ได้ลงมือปฏิบัติและเกิดปัญญาญาณที่แท้จริง

๒.๕.๒ วิริยพละ

วิริยพละ คือ การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวย
 ความพยายาม ความอดุทธาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดย
 ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยอินทรีย์ สัมมาวายามะ^{๑๒๗}

^{๑๒๖} อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๓๘/๖๐.

^{๑๒๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๑-๒๕/๓๑-๓๒.

วิริยะเป็นความเพียรพยายาม มีกำลังใจก้าวหน้า ไม่ท้อถอย มีหน้าที่ยกจิตไว้ ความเพียรจะพัฒนามีกำลังเป็นวิริยพละได้ต้องไม่หวั่นไหวในความเกียจคร้าน คือ มีความเพียรที่เป็นพลังต้านทานไม่ให้ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติ ทำความเพียรติดต่อกันทุกวัน ทุกขณะจิตไม่หยุดหย่อน เมื่อทำได้มากความเพียรก็จะเกิดพลังเพิ่มขึ้น^{๑๒๘}

วิริยะเป็นค่ากลางๆ สามารถนำไปใช้สนับสนุนในการกระทำให้เกิดสุขก็ได้ เช่น เพียรปฏิบัติกรรมฐาน หรือทำให้เกิดทุกข์ก็ได้ เช่น ความเพียรของพจนานุกรม^{๑๒๙} ทั้งทางดีและทางชั่วก็ได้ เพราะการจะทำอะไรให้ประสบความสำเร็จก็ต้องอาศัยความเพียรด้วยกันทั้งดีและชั่ว แต่ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้มีสัมมาทิฐิ ใช้ความเพียรแต่ในทางที่ดี (สัมมาวายามะ) เพราะนี่คือเหตุความเจริญและความสงบสุขที่ยั่งยืน

พระอรรถกถาจารย์แสดงธรรมที่เป็นเหตุเกิดวิริยะสัมโพชฌงค์ ในอรรถกถาอาหารสูตรมี ๑๑ ประการ^{๑๓๐} ดังนี้

๑) การพิจารณาเห็นภัยในอบาย หมายถึง การพิจารณาถึงความเสื่อม มองเห็นสภาพที่ปราศจากความเจริญ ความแร้นแค้น ความยากไร้เชื่องช้า และความตกทุกข์ได้ยาก ทำให้เกิดความหวาดกลัว ไม่อยากตกอยู่ในสภาพเช่นนั้น เป็นเหตุกระตุ้นให้เกิดความพากเพียรพยายามบำเพ็ญเพียรทางด้านจิตใจ พิจารณาเห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง แล้วเกิดสังเวชสลดใจ ก็เป็นเหตุให้เกิดวิริยะได้

๒) การพิจารณาเห็นอนิสงส์ของความเพียร คือ พิจารณาเห็นว่าความเพียรจะทำให้ประสบความสำเร็จในโลกุตตรธรรม ๙ ได้ เช่น เพียรปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อละกิเลสและทำให้พ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง เมื่อพิจารณาแล้วก็เตือนตนให้เร่งทำความเพียร ไม่ท้อถอย ไม่เกียจคร้าน วิริยะ คือ ความเพียรที่เกิดขึ้นมาได้ด้วยเหตุนี้

๓) การพิจารณาเห็นทางดำเนิน คือ พิจารณาเห็นว่าวิถีทางดำเนินของบุคคลผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิต ในอดีตที่ผ่านมาล้วนแต่อาศัยวิริยะอุตสาหะต่อสู้อุตทนมาแล้วทั้งสิ้น เช่น พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยสาวกทุกพระองค์ ล้วนผ่านอุปสรรคความยากลำบากมาได้ด้วยความเพียรพยายาม ไม่ท้อถอย ไม่ล้มเลิกความพยายาม ไม่เกียจคร้านจึงบรรลุมรรค ผล นิพพานได้

๔) การเคารพยำเกรงในการเที่ยวบิณฑบาต^{๑๓๑} หมายถึง ภิกษุได้ปัจจัย ๔ มีอาหารบิณฑบาตเป็นต้น ที่ประชาชนถวายเพื่อดำรงชีพ ต้องให้ความสำคัญต่อบิณฑบาต เช่น พระมหามิตตเถระแสดงการเคารพในบิณฑบาต^{๑๓๒} ประรภคความเพียรแล้วบรรลุอรหัตผลก่อนออกบิณฑบาต

๕) การพิจารณาความเป็นใหญ่แห่งมรดกเป็นใหญ่ คือ อริยทรัพย์ ๗ ประการเป็นทรัพย์มรดกอันยิ่งใหญ่ของพระศาสดา คนเกียจคร้านไม่อาจรับได้ เหมือนมารดาบิดาไม่รับรองบุตรผู้ปฏิบัติ

^{๑๒๘} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณโณ), การพัฒนาจิต, หน้า ๑๖๕.

^{๑๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๙/๑๘๒.

^{๑๓๐} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๒/๑/๓๓๖-๓๔๒, อภ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๒/๒/๑๓๘-๑๔๓.

^{๑๓๑} การเคารพในบิณฑบาต หมายถึง การที่ภิกษุบูชาบิณฑบาต คือ อาหารของทนายผู้ถวายด้วยสัมมาปฏิบัติของตน ซึ่งจะทำให้การถวายบิณฑบาตมีผลมาก

^{๑๓๒} นางสาวสุวรรณีย์ เลื่องยศสือชากุล, “การศึกษาความเพียรของพระโสณเถรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๘.

ผิดว่าผู้นี้ไม่ใช่บุตรของเรา เมื่อมารดาบิดาล่วงลับไปเขาย่อมไม่ได้รับมรดก ฉะนั้น ผู้เกียจคร้านย่อมไม่ได้รับมรดก คือ อริยทรัพย์ นี้ฉนั้น

๖) การพิจารณาความมีพระศาสดาเป็นใหญ่ ข้อนี้มีความสำคัญมาก ผู้นับถือพุทธศาสนาจะต้องถือเอาพระพุทธรูปเจ้าเป็นตัวอย่าง เป็นธงชัยของผู้มีความเพียรของผู้ประสบความสำเร็จในการตรัสรู้ธรรม เพราะพระพุทธรูปเจ้าตรัสรู้ธรรมด้วยความเพียรอย่างยิ่ง

๗) การพิจารณาความมีชาติเป็นใหญ่ หมายถึง การพิจารณาถึงฐานะอันยิ่งใหญ่ของตนที่ได้เกิดในยุคสมัยของพระพุทธศาสนา โดยมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดาเมื่อตระหนักถึงฐานะของตนและพระศาสดาที่ผ่านการสั่งสมบารมีมานานนับอสงไขยก็บังเกิดวิริยะความเพียรพยายามให้สมกับที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๘) การพิจารณาความมีพรหมจรรย์เป็นใหญ่ คือ ในท่ามกลางกัลยาณมิตรที่ดำเนินชีวิตด้วยการอุทิศตนต่อจุดหมายสูงสุดของชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ในสังคมสงฆ์ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการชำระวัฏซึ่งพระธรรมวินัยโดยตรงเป็นชุมชนของผู้มีคุณธรรมหรือประพฤติปฏิบัติความดีไว้ได้มากที่สุด จึงนับว่าได้กัลยาณมิตรที่ชักนำให้เกิดความเพียรพยายามตามไปด้วย

๙) การงดเว้นบุคคลผู้เกียจคร้าน เมื่อจะทำความเพียรเพื่อจุดหมายอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น ควรหลีกเลี่ยงจากบุคคลผู้เกียจคร้านมีบุคคลจำนวนมากที่ไม่เคยสนใจการพัฒนาจิตไม่เคยพยายามชำระจิตให้บริสุทธิ์ เอาแต่กินนอนและหาความสุขตามใจปรารถนา บุคคลเหล่านี้เปรียบเหมือนงูเหลือมที่กลืนกินเหยื่อเต็มท้องแล้วก็หยุดนอนนิ่งอยู่กับที่เป็นเวลานานจึงควรเว้นการคบหากับบุคคลผู้เกียจคร้าน

๑๐) การคบหาบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร เมื่อเว้นบุคคลผู้เกียจคร้านแล้วคบหาสมาคมกับบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร เป็นผู้สละความเพียรทางกายและทางใจ จะเป็นเหตุให้ถูกชักนำไปสู่ความเจริญงอกงามของชีวิตได้ เพราะได้แบบอย่างที่ดีในการสืบทอดพฤติกรรมของกันและกันเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ ความเพียรพยายามในการทำกิจ ทำหน้าที่ให้บรรลุถึงความสำเร็จได้

๑๑) ความน้อมใจไปในวิริยะความเพียร การคบหาบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร ผู้อุทิศตนมุ่งปฏิบัติธรรมและมีจิตน้อมน้อมโอนไปเพื่อให้ความเพียรเกิดขึ้นในอริยาบถทั้งหลาย มียืน เดิน นั่ง นอนอย่างต่อเนื่องวิริยะย่อมเกิดได้ เมื่อรู้ชัดว่าวิริยะนั้นที่เกิดแล้วด้วยอาการอย่างนี้ย่อมเจริญบริบูรณ์ด้วยอรหัตตมรรค

การพิจารณาเหตุเกิดของวิริยะทั้ง ๑๑ ประการนี้ เป็นอุบายวิธีที่จะทำให้จิตใจอาจหาญร่าเริงเริ่มตั้งความเพียร และสืบทอดความเพียรนั้นโดยความบากบั่นมั่นคง แต่ละข้อมีความสัมพันธ์กับวิริยะในฐานะเป็นเหตุเกิด ดังที่ได้กล่าวในอาหารสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสถึงการเกิดขึ้นของความเพียรจากจุดเริ่มต้นไปจนถึงท่ามกลางและที่สุดตามลำดับ ได้แก่ ๑) อารภธาตุ ธาตุคือความริเริ่มความเพียร ๒) นิกภธาตุ ธาตุคือความพากเพียรเพื่อออกไปจากความเกียจคร้าน ๓) ปรักกมธาตุ ธาตุคือความบากบั่นที่ก้าวไปข้างหน้าไม่ถอยหลัง^{๑๓๓}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องมนสิการความเพียรในธาตุทั้ง ๓ นี้ให้สม่ำเสมอให้เหมือนกับอาหารและลมหายใจที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพื่ออุดหนุนธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นและเพื่อความไพบูลย์ของวิริยะ ด้วยเหตุนี้ความเพียรในมัชฌิมาปฏิปทา หรือสัมมาวายามะซึ่งตรงกับหลักในการสร้าง ความ

^{๑๓๓} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๒/๑/๒/-/๓๓๖.

เพียร คือ สัมมปปธาน ๔ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในคัมภีร์อังคุตตรนิกายว่า การที่จะเห็นวิริยผลได้นั้น จะเห็นได้จากสัมมปปธาน ๔^{๓๓๔} ความเพียรยังปรากฏในหลักโพธิปักขิยธรรม ได้แก่ ในอิทธิบาท ๔ ชื่อว่า วิริยอิทธิบาท^{๓๓๕} ในสติปัฏฐาน ๔ ชื่อว่า อาตปปี^{๓๓๖} ในอินทรีย์ ๕ ชื่อว่า วิริยอินทรีย์ ในพละ ๕ ชื่อว่า วิริยพละ^{๓๓๗} ในโพชฌงค์ ๗ ชื่อว่า วิริยสัมโพชฌงค์^{๓๓๘} และในอริยมรรคมีองค์ ๘ ชื่อว่า สัมมาวายามะ^{๓๓๙}

พระครูพิศิษฐ์ชัยโชติ (สำรวย โชติวโร) ศึกษาวิจัย เรื่อง “ศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า วิริยะ คือ ความพยายาม ความเพียร ความอดสาหัส ความบากบั่น ความพยายามที่ ทำกายและจิตไม่ให้เร่าร้อนอยู่เสมอ ความพยายามยกจิตที่เร้าร้อนให้ขึ้นมา ความพยายาม ที่เป็นไปทุกเมื่อเหมือนลม ความเพียรชวนชวย พยายามในการทำในสิ่งที่ดีที่ช่วยให้ไปสู่ผลที่ดีที่สูงขึ้น ความเพียรนี้ เป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นองค์แห่งสัมมาวายามะ เป็นองค์มรรคที่คอย ช่วยหนุนองค์มรรคข้ออื่นๆ ทุกข้อเสมอไปในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อ บรรเทาทุกข์ทางกายและทางใจที่เกิดขึ้นให้ลดน้อยลงหรือจนกระทั่งหมดไป^{๓๔๐}

สรุปว่า วิริยผละ เป็นความเพียร ความบากบั่น ความอดสาหัส ความพยายามทำให้กายและ จิตให้หลักเร้น เพื่อให้เกิดผลกำลังในความเพียรพยายามให้พ้นไปจากอบายต่างๆ เป็นพลัง ช่วยให้ การเจริญกรรมฐาน ทำให้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานบรรลุมรรค ผล นิพพาน ความเพียรมีปรากฏใน สัมมปปธาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ จึง ถือว่าวิริยะผละเป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งในทางพระพุทธศาสนา เป็นกำลังหรือพลังในการที่ ผู้ ปฏิบัติกรรมฐานนำไปปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม

๒.๕.๓ สติพละ

สติพละ คือ สติ ความติดตามระลึก ความหวนระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลหาย ความไม่หลงลืม สตินทรีย์ สัมมาสติ กล่าวคือ เป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติ เป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดแม่นยำได้

สติ เป็นความระลึกได้ กำกับใจไว้กับกิจที่ทำคำที่พูดได้ แม้ระยะเวลาจะล่วงผ่านมานานแล้ว การทำหน้าที่ของสติ คือ การดูแลหรือคอยกำกับจิต^{๓๔๑} สติจะทำหน้าที่ในการพัฒนา การจะมีกำลัง เป็นสติพละได้นั้นจะต้องไม่หวั่นไหวในความประมาท คือ มีความระลึกได้ที่เป็นพลังต้านทานมิให้ ความประมาท ความเลือนลหายเกิดขึ้นได้ เพราะถ้าประมาทไม่พยายามให้รู้ตัวอยู่เสมอในขณะที่ทำพูด

^{๓๓๔} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๑๙.

^{๓๓๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๔๘/๓๔๙.

^{๓๓๖} ชู.อิติ. (ไทย) ๒๕/๓๔/๓๘๑.

^{๓๓๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐-๓๓๑/๓๑๐-๓๓๕.

^{๓๓๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๙/๘๖.

^{๓๓๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

^{๓๔๐} พระครูพิศิษฐ์ชัยโชติ (สำรวย โชติวโร), “ศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖.

^{๓๔๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๗๕.

คิด สติจะไม่เกิดเป็นสติพละ เมื่อไม่มีพลังก็ยากจะหยั่งรู้สภาวะธรรม หรือยากที่จะข่มกิเลสได้ ฉะนั้นจึงต้องฝึกสติในทุกอิริยาบถอย่างถูกวิธี สติจึงจะเกิดพลังขึ้นมาได้

การเจริญสติเป็นแนวทางการพัฒนาจิตเพื่อไปสู่สภาวะแห่งความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ในพระไตรปิฎกแสดงแนวทางการเจริญสติไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก มีแนวทาง คือการดำรงสติพิจารณาในกาย เวทนา จิต และธรรม โดยอาศัยสติเป็นหลักในการทำจิตให้สงบจนกระทั่งถึงขั้นที่จะนำจิตสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวง (วิปัสสนา) ซึ่งเป็นไปตามขบวนการของหลักไตรสิกขา^{๑๔๒} ได้แก่

๑) ศีล คือ การมีสติในชีวิตประจำวัน เพื่อฝึกปฏิบัติอบรมกาย วาจา เกิดความสงบผ่องใส ผ่อนคลาย ให้เป็นไปในทางที่สุจริต มีสติ ใสใจในทุกสิ่งที่คิด ทุกกิจที่ทำ ทุกคำที่พูด ให้เป็นไปอย่างถูกต้องและดีงาม

๒) สมาธิ คือ การมีสติที่ต่อเนื่อง เพื่อฝึกอบรมจิตใจ ให้จิตใจสงบ ผ่องใส หนักแน่น ตั้งมั่น เหมาะแก่การใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งจนถึงที่สุดต่อไป

๓) ปัญญา คือ สมาธิที่ต่อเนื่องที่ถูกประคับประคองด้วยสติจนกลายเป็นมหาสติ สติที่มีพลังอย่างยิ่งและปรากฏเป็นปัญญาญาณเกิดความรู้แจ้งเป็นวิปัสสนาญาณเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

ผู้มีสติก่อให้เกิดประโยชน์และคุณค่า ๔ ด้าน ได้แก่ ๑) ทางด้านร่างกายและพฤติกรรม ๒) ทางด้านจิตใจ ๓) ทางด้านปัญญา และ ๔) ทางด้านสังคม^{๑๔๓}

๑) ทางด้านร่างกายและพฤติกรรม

(๑) ช่วยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง เยือกเย็น นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระจ่างเปร่ง เบิกบาน สง่างามอดทนต่อการทำงาน และการบำเพ็ญเพียรภาวนา

(๒) ช่วยทำให้ร่างกายสงบ ระวัง ผ่อนคลาย เบา สบาย สมองโปร่ง โล่ง ไม่หนัก ไม่ปวด แก่ช้ำ มีอายุยืนยาว ไม่ค่อยมีโรคภัยเบียดเบียน หรือช่วยทำให้บรรเทาจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ แม้แต่โรคร้ายแรงชนิดต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง และโรคเอดส์ เป็นต้น

(๓) ช่วยทำให้การกระทำหรือแสดงออกทางกายและทางวาจาเป็นไปอย่างสุจริต ถูกต้อง เรียบร้อย นุ่มนวล และงดงาม (สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวาจา) ไม่เป็นไปเพื่อการเบียดเบียนทำร้ายตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถตัดกิเลสอย่างหยาบ คือ ลต ละ เลิกอบายมุขและสิ่งเสพติดทั้งหลายได้ด้วย^{๑๔๔}

^{๑๔๒} พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา), “การศึกษาวีธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิซ นัท ฮันท์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๖๒.

^{๑๔๓} อ.ป.ญจก (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๔๔-๑๔๖.

^{๑๔๔} พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิฬา), “การศึกษาวีธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิซ นัท ฮันท์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๑-๖๒.

๒) ทางด้านจิตใจ

(๑) ทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ ทำให้จิตมีความสงบสุข มีความสะอาด สว่าง สงบ บริสุทธิ์และสติใสจนถึงที่สุด คือ ไม่มีอาสวะกิเลสเจือปนอีกต่อไปซึ่งเป็นลักษณะแห่งจิตที่บรรลุธรรมขั้นสูงสุดคือนิพพาน เพราะเหตุแห่งการอบรมบ่มเพาะด้วยวิปัสสนาปัญญาญาณอันสูงสุดเช่นเดียวกัน พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “สติเป็นเครื่องกั้นกระแส”^{๑๔๕} กล่าวคือสติเป็นเครื่องป้องกันนิวรณ์ หรือ กิเลสตัณหาทั้งหลาย ไม่ให้มาครอบงำจิตใจได้ และจิตที่ฝึกดีแล้วนำ สุขมาให้^{๑๔๖}

(๒) ทำให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพจิตดี คือเป็นผู้ที่มีจิตใจดีงาม สูงส่งประณีต มีคุณธรรม มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมีหิริโอตตปัสสะ^{๑๔๗} มีความกตัญญูกตเวที มีความรักความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น รู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง เป็นลักษณะของจิตพร้อมที่จะเสียสละเพื่อคนอื่นเสมอ เป็นจิตที่พร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ ให้เจริญงอกงามสืบต่อไป^{๑๔๘}

(๓) ทำให้เป็นผู้ที่มีศักยภาพจิตดี เป็นจิตแห่งความสำเร็จ คือทำให้เป็นผู้มีจิตที่หนักแน่น มั่นคงแน่วแน่เด็ดเดี่ยว เป็นจิตที่มีความอดทนมุ่งมั่นพยายาม มีสติพร้อมไม่วอกแวกไม่สัลดาย เหมาะสมแก่การงาน ทั้งการทำงานในชีวิตประจำวันและงานพัฒนาปัญญาเพื่อการดับทุกข์อย่างแท้จริง กล่าวคือ เป็นลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิเพื่อปัญญาหรือเพื่อเป็นบาทฐานให้แก่วิปัสสนา ซึ่งจะนำไปสู่วิเศษ และวิมุตติในที่สุด ส่วนประโยชน์รองลงมาก็คือการได้บรรลุภาวะหลุดพ้นชั่วคราวด้วยกำลังของฌาน พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะกิเลสทั้งหลาย”^{๑๔๙}

๓) ทางด้านปัญญา

(๑) ปัญญาขั้นต้น เป็นปัญญาที่เกิดจากฝึกเจริญสติ สมาธิ อย่างต่อเนื่องในระดับหนึ่ง จนจิตเกิดความสงบ ระวัง ผ่านคลาย ส่งผลให้สมอง โปร่ง โล่ง เบา สบายและทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผู้มี ความฉลาดทางเชาว์ปัญญา จะศึกษาเล่าเรียนหรือจะทำพุดคิดในกิจอันใดก็เป็นไปอย่างถูกต้อง ชัดเจนและแม่นยำ อีกทั้งยังช่วยให้มีความสามารถในการรับฟังและคิดไตร่ตรองในสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่าง ลึกซึ้ง ถูกต้อง รวดเร็ว และชัดเจนยิ่งขึ้น^{๑๕๐}

(๒) ปัญญาขั้นกลาง เป็นปัญญาที่เกิดจากการฝึกสมาธิจิต คือช่วยทำให้เกิดความสามารถ พิเศษที่เรียกว่าได้อภิญญา ๕ ได้แก่ การใช้สมาธิระดับฌานเป็นฐานทำให้เกิดฤทธิ์และอภิญญาขั้น โลภีย์ต่างๆ เช่น มีหูทิพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ หายใจคนออก ในวิถีของทางโลกจัดว่าเป็นปัญญาที่

^{๑๔๕} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๒/๗๔๖.

^{๑๔๖} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

^{๑๔๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖), หน้า ๗๙-๘๐.

^{๑๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๓๔.

^{๑๔๙} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^{๑๕๐} พระทรัพย์ชู มหาวิโร (บุญพิพา), “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิชนัท ยันท์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๕๖-๕๘.

พิเศษอย่างยิ่ง เพราะเหนือวิสัยความสามารถที่มนุษย์โดยทั่วไปจะทำได้ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ญาณทัสสนะ”^{๑๕๑}

(๓) ปัญญาขั้นสูงสุด คือ ปัญญาญาณที่เกิดจากการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เป็นพลังแห่งสติ หรือมหาสติจนเกิดปัญญาญาณหรือวิปัสสนาญาณประจักษ์แจ้งจากภายใน สามารถหยั่งรู้หรือรู้แจ้งแห่งตลอดในรูปนามตามความเป็นจริง จนลบล้างกิเลสตัณหา อุปาทาน อวิชชาทั้งหลายให้หมดสิ้นไป ส่งผลให้จิตบริสุทธิ์จากกิเลสอย่างสิ้นเชิงบรรลุพระนิพพานหรือเข้าถึงบรมสุขอย่างแท้จริงและยั่งยืน ดังพุทธพจน์ว่า “การเจริญสติปัญฐาน ๔ ย่อมเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรมเพื่อทำให้แจ้งนิพพาน”^{๑๕๒}

๔) ทางด้านสังคม

(๑) ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ด้วยความรัก ความเมตตากรุณาอย่างแท้จริง การฝึกเจริญสติมีประโยชน์เกื้อกูลแก่ชีวิตอย่างมากมาย ผู้ขาดสติหรือประมาทย่อมนำชีวิตไปสู่ความทุกข์และความล้มเหลว ฉันทใด ในทางตรงกันข้ามผู้มีสติชอบหรือเป็นอยู่ด้วยสติย่อมนำชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองฉันทนั้น ผู้ที่มีสติจึงถือว่าเป็นผู้ที่รักษาทั้งตนเอง ครอบครัวและสังคมนั้นๆ ด้วย และผู้ที่มีสติจะทำพุดคิดสิ่งใดก็จะประกอบไปด้วยปัญญาและเมตตาเสมอ คุณค่าของสติในการดูแลรักษาตนเองจึงเชื่อมโยงกันและกันกับคนอื่นและสังคมด้วย

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายพึงปฏิบัติสติปัญฐาน (มีสติ) ด้วยคิดว่าจักรักษาตนพึงปฏิบัติสติปัญฐาน ด้วยคิดว่าจักรักษาผู้อื่น บุคคลเมื่อรักษาทนชื่อว่ารักษารักษาผู้อื่น เมื่อรักษารักษาผู้อื่นก็ชื่อว่ารักษาทน คือเมื่อบุคคลรักษาทนด้วยการปฏิบัติ ด้วยการเสพ ด้วยการทำให้มากชื่อว่ารักษารักษาผู้อื่นด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียนด้วยจิตที่ประกอบด้วยเมตตาด้วยความเอ็นดูชื่อว่ารักษาทนอย่างนี้แล”^{๑๕๓}

(๒) สติเป็นรากฐานที่แท้จริงในการแก้ปัญหาความขัดแย้งในทุกระดับ เช่น ผู้ที่มีสติจะไม่โกรธตอบคนที่กำลังโกรธนั้น ย่อมเป็นการระงับการทะเลาะวิวาทและยังเป็นการป้องกันไม่ให้คนพาลได้ใช้โอกาสของความโกรธที่มีในใจตนเป็นเหตุทำร้ายทำลายผู้อื่นได้อีกด้วย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ผู้ใดรู้ว่าคนอื่นโกรธ เป็นผู้มีสติ สงบใจไว้ได้ เราเห็นว่าการสงบใจไว้ได้ของผู้นั้นเป็นการกีดกันพวกคนพาลไว้ได้”^{๑๕๔}

(๓) ช่วยทำให้มนุษย์สร้างสรรค์ประโยชน์สุขที่แท้ให้แก่สังคมได้มากขึ้น ผู้ที่เจริญสติจนบรรลุถึงขั้นสูงสุดได้ชื่อว่าเป็นผู้บรรลุถึงประโยชน์แห่งตนแล้ว ไม่มีกิจอื่นที่จะต้องทำเพียงเพื่อตนเอง เพราะตัณหาหรือความอยากอีกต่อไป ความโลภโกรธหลงถูกทำลายจนหมดสิ้นคงเหลือแต่ปัญญาอันบริสุทธิ์และความเมตตากรุณาต่อสรรพชีวิตอย่างแท้จริง

^{๑๕๑} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^{๑๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๕๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๕/๒๔๒.

^{๑๕๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๐-๒๕๑/๓๖๖-๓๖๗.

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่พึงเรียน เสพ เจริญ ทำให้มาก เพื่อความตั้งอยู่ได้ ดำรงอยู่ได้นานแห่งพรหมจรรย์ เพื่อเกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย คือ สติปัฏฐาน ๔”^{๑๕๕}

สรุปว่า สติพละ เป็นกำลัง หรือพลังที่ช่วยให้ผู้เจริญสติบรรลุธรรมขั้นสูงสุดด้วยการสติที่ตั้งมั่น มั่นคง และไม่หวั่นไหวต่อกิเลสทั้งหลาย เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้เกิดปัญญาทำให้จิตใจได้มีเครื่องยึดเหนี่ยวยึดมั่นและมั่นคงต่อสภาวะอารมณ์ที่มากระทบต่อการปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนาแล้ว สติถือว่าเป็นหลักธรรมที่จะนำไปสู่ปัญญาญาณ ด้วยความพากเพียรในการกำหนดรู้ เพื่อจะนำไปสู่การบรรลุธรรม คือ มรรค ผล นิพพาน

๒.๕.๔ สมาธิพละ

สมาธิพละ คือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธิในทรีย์ ได้แก่ ผู้สั่งจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุฌาน ๔

สมาธิเป็นความมีใจตั้งมั่น แน่วแน่ในกิจในสิ่งที่กำหนด บางครั้งยังหมายถึงตัวฌาน ๔ หรือให้ความหมายอย่างง่ายได้ว่าการทำภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้สภาวะจิตเป็นอารมณ์เดียว การทำหน้าที่ของสมาธิ คือการทำจิตไม่ให้ส่าย สมาธิจะพัฒนามีกำลังเป็นสมาธิพละได้ ต้องไม่หวั่นไหวในอุทธัจจะ^{๑๕๖} คือ มีสมาธิที่เป็นพลังต้านทานมิให้ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นได้ เป็นการฝึกจิตให้รวมตัวเข้าสู่อารมณ์เดียวจนจิตไม่มีอาการฟุ้งซ่าน มีอาการสงบ แสดงว่าสมาธิมีพละขึ้น

สมาธิในพระพุทธศาสนา คือ เพื่อความหลุดพ้น หรือเป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง มิใช่หวังผลในทางฤทธิ์ ถ้าเจริญสมาธิถูกทางบาปและอกุศลธรรมก็ไม่อาจครอบงำได้ จะสั่งจากกามทั้งหลาย สั่งออกจากอกุศลธรรมทั้งหลายจนจิตมีความผ่อนคลายในและมีความสงบเป็นสุขอยู่ในสมาธินั้น ลักษณะเด่นของจิตที่เป็นสมาธิเหมาะแก่การทำงานหรือเหมาะแก่การใช้งานตามหลักพระพุทธศาสนา คือการใช้จิตที่พร้อมดีนั้นเป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาในการพิจารณา สภาวธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง และโดยนัยนี้สมาธิที่ถูกต้องไม่ใช่อาการที่จิตหมดความรู้สึกละเลยตัวตนเข้าร่วมหายไปไม่ว่าเป็นภาวะที่ใจสว่างโล่งโปร่งเบิกบานพร้อมที่จะใช้ปัญญา^{๑๕๗} พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “การที่จะเห็นสมาธิพละได้นั้น จะเห็นได้จากฌาน ๔”^{๑๕๘}

สรุปว่า สมาธิพละเป็นกำลังและพลังที่เกิดขึ้นต่อจากสติพละ เป็นกำลังให้เกิดความตั้งมั่นแห่งสติและนำไปสู่ปัญญาที่จะเกิดขึ้น ให้เห็นความชัดเจนแห่งความเป็นจริงต่อสภาวธรรม นั้นๆ เพื่อความเป็นอริยบุคคล

^{๑๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๔/๑๓๑.

^{๑๕๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๕๑๔.

^{๑๕๗} ชุตติพงษ์ ไตรโลก, “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาพละ ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒.

^{๑๕๘} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๒๐.

๒.๕.๕ ปัญญาพละ

ปัญญาพละ คือ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ เป็นเครื่องทำลายกิเลส เป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาในทริย เปรียบเหมือนศัสตรา ความสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่มงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ^{๑๕๙} ได้แก่ ผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสอันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ^{๑๖๐}

ผู้วิจยเห็นว่า ปัญญาเป็นความรู้เข้าใจตามเป็นจริง รู้สิ่งที่ทำที่ปฏิบัติ หยั่งรู้หรือรู้เท่าทันสภาวะ หน้าที่ของปัญญา คือ การเห็นความจริง ปัญญาจะพัฒนามีกำลังเป็นปัญญาพละได้นั้นจะต้องไม่หวั่นไหวในอริชาคือมีปัญญาเป็นกำลังต้านทานมิให้ความหลงและความไม่รู้เกิดขึ้นได้ ให้มีความรอบรู้เข้าใจสภาพธรรมที่เราปฏิบัติอยู่ เช่น เมื่อมีสมาก็รู้ว่าอะไรทำให้เกิดสมานะ อะไรเป็นตัวทำให้สมานะเสื่อมและอะไรเป็นตัวทำให้จิตฟุ้งซ่าน ท้อถอย ให้ใช้ปัญญาพิจารณาเหตุปัจจัย ซึ่งเป็นปัญญาในขั้นที่ให้จิตมั่นสงบเป็นสมานะ เมื่อปัญญาพัฒนาไปโดยลำดับจนมีพลังเป็นปัญญาพละ สามารถรอบรู้ในกองแห่งสังขาร (นามและรูป) ว่าตกอยู่ในสภาพธรรมตาที่มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และไม่ใช่อัตตณ เป็นเพียงสิ่งสมมติเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

ปัญญาพละ ในทางพระพุทธศาสนาเป็นปัญญาที่เฉพาะเจาะจง คือต้องเป็นปัญญาที่สามารถช่วยให้พ้นทุกข์ทางจิตใจได้ ในที่นี้หมายถึงภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาที่ช่วยฝึกจิตให้เกิดการรู้ การเข้าใจเห็นความเป็นจริงในสิ่งทั้งหลายว่ามีความไม่เที่ยง สิ่งนั้นเกิดขึ้นแล้วมีความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนให้ยึดถือ เมื่อเห็นประจักษ์แจ้งตามความเป็นจริงมากขึ้น ความขัดแย้งในจิตใจก็จะลดน้อยลง สามารถวางใจเป็นกลาง รักษาความสมดุลของจิตให้อยู่ในท่ามกลางกุศลธรรมและอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแก่จิตได้^{๑๖๑} เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติย่อมจะเห็นตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เป็นปัญญาที่จะนำไปสู่มรรค ผล และนิพพาน

ธรรม ๕ อย่างนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ๕ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ที่เรียกว่าอินทรีย์เพราะมีความหมายว่าเป็นใหญ่ในการทำหน้าที่แต่ละอย่างๆ ของตน คือ เป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงตามลำดับที่เรียกว่า พละ เพราะความหมายว่าเป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความไร้ศรัทธา เป็นต้น แต่ละ

^{๑๕๙} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๑-๒๕/๓๑.

^{๑๖๐} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗-๑๘.

^{๑๖๑} ชุตติพงษ์ ไตรโลก, “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาพละ ๕ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒-๒๓.

อย่างไรจะเข้าครอบงำได้ พละนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง^{๑๖๒} พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “การที่จะเห็นปัญญาพละได้นั้นจะเห็นได้จากอริยสัจ ๔”^{๑๖๓}

สรุปว่า ปัญญาพละ เป็นความรู้ทั่วชัดต่อต้านความไม่รู้และความหลง เป็นผู้มีปัญญาพิจารณา เห็นถึงความเกิดขึ้นและเสื่อมสิ้นไปของสรรพสิ่งว่ามีความไม่เที่ยง ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่นได้เลย จะเห็นได้จากอริยสัจ ๔

๒.๖ ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับพละ ๕

หลักธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาเน้นให้ทำความดี ละการทำความชั่ว และทำจิตให้ผ่องใส เป็นหลักคำสั่งสอนในโอวาทปาฏิโมกข์ คำสอนนี้เน้นไปที่การพัฒนาหรือยกจิตให้สูงขึ้นเป็นอริยบุคคล การที่จะยกจิตหรือพัฒนาจิตให้สูงขึ้นนั้นก็ด้วยการปฏิบัติกรรมฐานเท่านั้น การปฏิบัติกรรมฐานนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องมีพลังหรือกำลังที่แข็งแกร่ง อดทนต่อกิเลสที่จะเข้ามาครอบงำได้ กำลังหรือพลังเราเรียกว่า พละ^{๑๖๔} พละเป็นสภาวะที่ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ทั้งปวง เช่น ต้องมีความเชื่อในพระพุทธเจ้า เชื่อในหลักคำสั่งสอน มีความเพียรในการปฏิบัติตามหลักคำสั่งสอน มีความไม่ประมาทด้วยการใช้สติ เป็นต้น

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “พละเป็นสภาวะที่ไม่หวั่นไหว เพราะความไม่มีศรัทธาแห่งศรัทธาพละควรรู้อย่าง สภาวะที่ไม่หวั่นไหว เพราะความเกียจคร้านแห่งวิริยพละ สภาวะที่ไม่หวั่นไหวเพราะความประมาทแห่งสติพละ สภาวะที่ไม่หวั่นไหว เพราะอุทัจจะแห่งสมาธิพละ สภาวะที่ไม่หวั่นไหวเพราะอวิชชาแห่งปัญญาพละควรรู้อย่าง”^{๑๖๕}

ธรรมทั้ง ๕ เหล่านี้ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ชื่อว่า พลังภายในใจ คือเป็นกำลังใจ เมื่อเกิดมีในบุคคลใด บุคคลนั้นสามารถต่อต้านข้าศึกภายในได้ แต่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ด้วยกำลังหรือพลังอันแรงกล้านี้ก็ด้วยข้าศึกที่เกิดขึ้นจากภายใน ได้แก่ ธรรมอันเป็นส่วนที่ชั่วหรือไม่ดีที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกำลังหรือพลังภายใน มี ๕ ประการ ได้แก่ ความไม่เชื่อหรือไม่ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความหลงลืมสติ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต และความรู้ชั่วหรืออวิชชาความไม่รู้ในธรรม เป็นต้น

๒.๖.๑ ความไม่เชื่อ (อสังกัทธิยะ)

ความไม่เชื่อ เป็นคำที่ตรงข้ามกับศรัทธา คือ ความไม่เชื่อ ไม่เลื่อมใส และไม่ศรัทธาในสิ่งต่างๆ เช่น ความดีงาม ความสงสย เป็นต้น ในทางพระพุทธศาสนา ความไม่เชื่อหรือความลังเลสงสัยเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นการยับยั้งในการกระทำในความดี ในทางปฏิบัติกรรมฐานถือว่าเป็นการยับยั้งหรือการไม่พัฒนาให้การปฏิบัติบรรลุผล และนิพพาน

^{๑๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔๗.

^{๑๖๓} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๒๐.

^{๑๖๔} วิ.มทา. (ไทย) ๑/๑๙๙/๑๘๕.

^{๑๖๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๒/๒๒.

การที่จะเชื่ออะไรก็ตาม ควรเชื่ออย่างมีเหตุผล เช่น เชื่อในองค์พระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้ตรัสรู้ เห็นสังขารธรรมความจริงแล้วนำมาสอนให้มนุษย์โลก ปฏิบัติตามจนเกิดผลจริง ๆ เป็นต้น การพิจารณา และคิดตรึกตรองกระทำด้วยปัญญาเสียก่อนจึงจะเชื่อถือและลงมือปฏิบัติตามอย่าหลงงมงายโดยขาด ปัญญาพิจารณาให้เห็นความจริงถึงคุณและโทษหรือดีชั่วก่อน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การใช้โยนิโสมนสิการพิจารณาเรื่องนั้นๆ อย่างแยบคลายเสียก่อน

ในทางพระพุทธศาสนาความเชื่อศรัทธานั้นประกอบด้วย การเชื่อในพระรัตนตรัย เชื่อในกฎแห่งกรรม เป็นต้น การที่ไม่เชื่อในทางพระพุทธศาสนา พระผู้มีพระภาคมีหลักคำสอนว่า การไม่เชื่อในพระรัตนตรัย การไม่เชื่อในกฎแห่งกรรม เรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา บุคคลไม่เข้าใจไม่เชื่อในหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วย่อมจะนำไปให้เกิดความทุกข์ เพราะบุคคลนั้น ย่อมหลง ไม่รู้ในความจริงที่เกิดขึ้น

การที่เราเป็นชาวพุทธ ผู้ที่เชื่อในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นสิ่งดี แต่การไม่เชื่อในพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นผู้กระทำที่ผิดพลาด เสียที่ที่ เกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา การเชื่อและไม่เชื่อนั้นจะต้องพิจารณาอย่างแยบคลาย พิจารณาด้วยปัญญาของตนเอง ในทางพระพุทธศาสนาไม่ให้เชื่อแบบหลงงมงาย ให้เชื่อด้วยปัญญาพิจารณาอย่างมีเหตุมีผล ผู้ที่ไม่เชื่อในหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าถือว่าเป็นการคิดผิด

สรุปว่า ความไม่เชื่อเป็นปฏิปักษ์ต่อศรัทธา ในทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายให้รู้ว่าการที่จะเชื่อหรือไม่เชื่อนั้นให้พิจารณาให้ดีเสียก่อนแล้วจึงค่อยเชื่ออย่าเชื่อโดยฟังตามกันมาแม้แต่พระคัมภีร์ ก็อย่าเพิ่งเชื่อ ให้พิจารณาดูเสียก่อน ถ้าทำได้อย่างนี้ถือว่าสมกับการเป็นชาวพุทธ ไม่เชื่ออะไรอย่างไรเหตุผล โดยไม่พิจารณาว่าควรเชื่อหรือไม่เพียงไร ผู้ที่ได้นับถือพระพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาที่เป็นเหตุเป็นผลสอดคล้องกับวิทยาศาสตร์ ในโลกปัจจุบันไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น แต่เป็นไปเพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่น และเป็นไปเพื่อความสันทุกขในที่สุด แม้ทุกข์ยังไม่หมดแต่ก็มีความสุขในชีวิตเพิ่มขึ้น เมื่อเราได้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามพุทธธรรมไม่เสียที่ที่ เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ความไม่เชื่อไม่ศรัทธาพระพุทธศาสนาด้วยแล้วย่อมทำให้เกิดทุกข์

๒.๖.๒ ความเกียจคร้าน (โกลีขชะ)

ความเจริญไม่ได้มาจากความเกียจคร้าน ความสำเร็จไม่ได้มาจากคนขี้เกียจ ความเกียจคร้านเป็นภัยร้ายแรงในคราบมิตร คนขี้เกียจพบภัยร้ายในคราบความสบาย ความเกียจคร้านเป็นเหมือนมิตรตอนแรกแต่เป็นศัตรูตลอดกาล คนขี้เกียจเหมือนสบายตอนแรกแต่จะลำบากตลอดไป การคิดค้นสิ่งดีๆ ในโลกมาจากความขยันหมั่นเพียร ผลงานสร้างสรรค์โลกมาจากคนขยันๆ เท่านั้นที่จะสร้างอนาคต คนประกอบความเพียรเท่านั้นที่สรรค์สร้างโลก คนทำความเพียร คือ คนทำความสำเร็จ คนมีความเพียร คือ คนมีอนาคต ความเพียรสำคัญที่สุดที่มนุษย์ไม่ควรละเลย คือ ความเพียรที่มุ่งไปสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้น เป็นความเพียรทางจิตด้วยการเจริญสมาธิภาวนา เป็นความเพียรที่ทำให้มนุษย์ไม่กลับมาแพ้ ชีวิตจะร่มเย็นปลอดภัยและเป็นสุขอย่างแท้จริง

ความเกียจคร้านเป็นอกุศล คือขณะที่เกียจคร้านจิตเป็นอกุศล ในสังคาลกสูตรทรงแสดงว่า ความเกียจคร้านในการทำงานเป็นอบายมุข คือผู้ที่เกียจคร้านในการทำการงานย่อมเสื่อมจาก

โภคทรัพย์ที่ควรจะได้ ย่อมไม่เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม ในทางธรรมพระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญความอดทน ความเพียร และความพยายาม

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ความเกียจคร้านเป็นการปล่อยจิต การเพิ่มพูนความปล่อยจิตไปในกายทุจริต วาจทุจริต มโนทุจริตหรือในกามคุณ ๕ การทำโดยไม่เคารพ การทำโดยไม่ติดต่อ การทำโดยไม่มั่นคง ความประพฤติย่อหย่อน ความทอดทิ้งฉันทะ ความทอดทิ้งฐานะ ความไม่เสพ ความไม่ทำให้เจริญ ความไม่ทำให้มาก ความไม่ตั้งใจมั่น ความไม่หมั่นประกอบ ความประมาทในการเจริญสภาวะธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลนี้ เรียกว่า โกลัซชะ”^{๑๖๖}

ในคัมภีร์อรรถกถา อธิบายไว้ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่ปรารถนาความเพียรในธรรมวินัยที่กล่าวไว้แล้ว ย่อมอยู่เป็นทุกข์ ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะธรรมท่านกล่าวไว้แล้ว”

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้เกียจคร้านในธรรมวินัยที่กล่าวไว้ดี ย่อมอยู่เป็นทุกข์ ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะธรรมท่านกล่าวไว้ดีแล้ว”

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่เกียจคร้านในธรรมวินัยที่กล่าวไว้แล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะธรรมท่านกล่าวไว้แล้ว”

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ปรารถนาความเพียรในธรรมวินัยที่กล่าวไว้ดี ย่อมอยู่เป็นสุข ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะธรรมท่านกล่าวไว้ดีแล้ว”^{๑๖๗}

ในเรื่องความเกียจคร้านนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “บุคคลยังละธรรม ๓ ประการ คือ ความไม่เอื้อเฟื้อ ความเป็นผู้ว่ายาก และความเป็นผู้มีบาปมิตรนี้ไม่ได้ ก็ไม่อาจละความเกียจคร้านได้”^{๑๖๘} คนที่เกียจคร้านถือว่าเป็นผู้เสพเมถุนธรรม^{๑๖๙}

สรุป ความเกียจคร้านเป็นภัยอย่างร้ายแรงต่อความสำเร็จทั้งในทางโลกและทางธรรม ความเกียจคร้าน เป็นปฏิปักษ์ ต่อความเพียร เป็นปฏิปักษ์ต่อกุศลธรรม ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน พึงเห็นการปรารถนาความเพียรว่าเป็นความปลอดภัย แล้วปรารถนาความเพียรเพื่อความเจริญก้าวหน้าในกิจธุระการงานทั้งหลาย

๒.๖.๓ ความหลงลืมสติ (สติสัมโมสา)

สติสัมโมสา คือ อาการที่จะต้องอาบัตินด้วยลืมสติ ความหลงลืม แปลว่า ความเผลอ ลืมตัว เผลอสติไปชั่วขณะ ผิดพลาดเพราะหลงลืมไปชั่วขณะ^{๑๗๐} เป็นต้น

^{๑๖๖} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๒๘/๕๘๑.

^{๑๖๗} อง.เอกก.อ. (ไทย) ๓๓๓/๑/๒/๑๙๙-๒๐๒/๑๙๓.

^{๑๖๘} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๖/๑๗๒.

^{๑๖๙} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๖๑/๔๕๑.

^{๑๗๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๕.

สติเป็นธรรมฝ่ายดี เพราะฉะนั้นจะไม่เกิดกับอกุศลจิต ในขณะที่อกุศลจิตเกิดก็จะมีสติเกิดร่วมด้วย สติไม่ได้หมายความถึงสติที่เป็นสติปัญญาอย่างเดียว ขณะที่จิตเป็นกุศลสติจะเกิดร่วมด้วยการไม่หลงลืม บุคคลใดถ้าจิตเป็นกุศลหรือเป็นจิตฝ่ายดีก็มีสติเกิดร่วมด้วย กุศลทุกระดับมีสติเกิดร่วมด้วยเสมอ แต่กุศลที่เกิดขึ้นจากชั้นทาน ศีล และภาวนา เกิดขึ้นจากปัญญารู้ตามความเป็นจริง

ผู้วิจัยเห็นว่า ขณะที่เกิดสติทำให้เกิดสมาธิและสมาธิทำให้เกิดปัญญา เกิดรู้ความจริง ขณะนั้นผู้วิจัยก็ย่อมเห็นความแตกต่างระหว่างขณะที่มีสติกับการขาดสติเพราะการขาดสติจะไม่เกิดปัญญารู้แจ้งตามความจริง แต่ตราบโศกที่ปุณฺณคนทั่วไปยังไม่ถึงพระอรหันต์แล้ว ปุณฺณคนทั่วไปก็ยังเป็นผู้หลงลืมสติเพราะอกุศลจิตย่อมเข้าครอบงำ แต่ถ้าเมื่อใดจิตเกิดกุศลจิตของผู้นั้นก็จะเป็นผู้ไม่หลงลืมสติ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานหากหลงลืม หรือขาดสติในการเข้าไปกำหนดรู้ต่อสภาวะธรรมที่มากกระทบแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมจะไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมได้เลย ผลการปฏิบัติจะพัฒนาไปได้ช้า เปรียบเหมือนบุรุษพึงหยาดน้ำลง ๒-๓ หยดให้ตกลงในกระทะเหล็กที่ร้อนจัดตลอดวัน หยดน้ำที่ตกลงในกระทะอย่างช้าๆ ก็จะระเหยเหือดแห้งไปอย่างรวดเร็ว แม้ฉันทกัณฺณนั้นเหมือนกัน

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ว่า “ภิกษุผู้ประพฤติธรรมอยู่อย่างนี้ ธรรมที่เป็นบาปอกุศล มีความดำริชานไปเกื้อกูลแก่สังโยชน์ย่อมเกิดขึ้น เพราะความหลงลืมสติในบางครั้ง เมื่อสติเกิดเข้าไปในขณะนั้น เธอพึงละบรรเทาบาปอกุศล การหลงลืมสติที่เกิดขึ้น ขณะนั้นเธอย่อมละบรรเทาธรรมที่เป็นบาปอกุศลนั้น ทำให้หมด สิ้นไป ให้ถึงความไม่มีอีกพลันทีเดียว”^{๑๗๑}

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลยังละความหลงลืมสติไม่ได้ ก็ไม่อาจละการมนสิการโดยแยบคายไม่ได้ การเดินทางผิดและความหุดหู่แห่งจิต” และ “บุคคลยังละธรรม ๓ ประการ คือ (๑) ความเป็นผู้ไม่ต้องการจะเห็นพระอรียะ (๒) ความเป็นผู้ไม่ต้องการจะฟังธรรมของพระอรียะ (๓) ความเป็นผู้มีจิตคิดแข่งดีนี้ไม่ได้ ก็ไม่อาจละความหลงลืมสติ”^{๑๗๒}

สรุปว่า ผู้หลงลืมสติในทางโลกย่อมจะทำให้การทำการงานธุระต่างๆ กระทำได้อย่างล่าช้าหรือไม่สำเร็จลุล่วงได้ทันเวลา สำหรับในทางธรรมแล้ว ผู้หลงลืมสติย่อมทำให้การปฏิบัติกรรมฐานบรรลุอริยมรรคไม่ได้ จึงถือว่าการหลงลืมสติเป็นปฏิปักษ์ต่อสติ

๒.๖.๔ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต (จิตตวิกเขปะ)

ความฟุ้งซ่าน เป็นสภาวะที่จิตสัดส่ายไปหาความสงบตั้งมั่นไม่ได้ ความไม่สงบแห่งจิต ความวุ่นวายใจ ความที่จิตพล่านไป เรียกว่าหนึ่ง อุทธัจจะ จัดเป็นกิเลสที่อยู่ในนิรวณ ๕ ได้แก่ กามฉันทนิรวณ พยาบาทนิรวณ ถีนมิตถนิรวณ อุจจัจจกุกกจนนิรวณ และ วิจิกิจฉานนิรวณ^{๑๗๓}

ความฟุ้งซ่าน เป็นอุปสรรคต่อความสงบ ต่อความตั้งมั่นแห่งจิต โดยเฉพาะในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน เพราะการปฏิบัติสมถกรรมฐานจะต้องอาศัยจิตที่สงบ เป็นเอกัคคตารมณ คือ อารมณเดียวเป็นหนึ่ง เมื่อจิตไม่สงบเกิดความฟุ้งซ่านมากขึ้น โดยอาจจะเกิดจากการคิดนึกถึงเรื่องที่เกิดขึ้นมา

^{๑๗๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๔/๒๕๓.

^{๑๗๒} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๖/๑๗๐-๑๗๑.

^{๑๗๓} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๕๘-๑๒๔๓/๒๙๖-๓๑๕.

ในอดีต เรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เป็นต้น แต่ไม่ว่าอารมณ์ใดๆ ก็ตามความฟุ้งซ่านนี้ย่อมเป็นปัญหา ให้จิตของผู้ปฏิบัติขาดจากการมีสมาธิ ดังนั้น การที่จะกำจัดความฟุ้งซ่านแห่งจิต (อุทธัจจะ) ได้ด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุควรเจริญสมถะ (ความสงบแห่งจิต) เพื่อละอุทธัจจะ”^{๑๗๔}

ความฟุ้งซ่านแห่งจิตหรืออุทธัจจะ จึงเป็นปฏิปักษ์ต่อสมาธิ เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา กรรมฐานให้เข้าสู่กระแสสมรรค ผล นิพพาน หรือพระอรียะได้ เพราะสมาธิเป็นหลักธรรมที่จะทำให้ผู้ ปฏิบัติกรรมฐานเข้าสู่มรรคญาณและผลญาณ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลยัง ละ ธรรม ๓ ประการ คือ ความฟุ้งซ่าน ความไม่สำรวม ความเป็นผู้ทุศีล นี้ไม่ได้ ก็ไม่อาจละความเป็นผู้ไม่ ต้องการจะเห็นพระอรียะ ความเป็นผู้ไม่ต้องการจะฟังธรรมของพระอรียะ และความเป็นผู้มีจิตคิดแข่ง ได้”^{๑๗๕}

สรุปว่า ความฟุ้งซ่านแห่งจิตเป็นเครื่องรบกวนการทำให้จิตไม่เกิดสมาธิ เพราะการเจริญ กรรมฐานนั้นจะต้องอาศัยสติและสมาธินั้นจะเป็นไม่ว่าขณิกสมาธิหรืออัปปนาสมาธิก็ตาม สมาธิเป็น ประการด่านสำคัญที่จะนำจิตเข้าสู่กระแสแห่งมรรคญาณและผลญาณ แต่การที่ไม่สามารถเข้าสู่มรรค ญาณและผลญาณได้นั้นก็ด้วยความฟุ้งซ่านแห่งจิตเป็นสำคัญ

๒.๖.๕ อวิชชาความไม่รู้ (ทัญญูญา)

อวิชชา คือ ความไม่รู้จริง ความหลงอันเป็นเหตุไม่รู้จริง คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ คือไม่รู้ ทุกข์ ไม่รู้เหตุเกิดแห่งทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ และไม่รู้ทางให้ถึงความดับทุกข์^{๑๗๖} ในการปฏิบัติ กรรมฐานถือเป็นความไม่รู้สีกตัวทั่วพร้อมโดยสมบูรณ์ในความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ ในขณะที่กำลัง เผชิญหน้ากับมัน กล่าวคือไม่รู้กายในกาย ไม่รู้เวทนาในเวทนา ไม่รู้จิตในจิต และไม่รู้ธรรมในธรรมก็ คือไม่มีสติปัญญา ๔ ที่บริบูรณ์นั่นเอง คือ อวิชชา เป็นการขาดปัญญา^{๑๗๗} ในการเข้าไปกำหนดรู้ใน สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น

อวิชชา ยังหมายถึงความไม่รู้ คือความไม่รู้ตัวว่าโดนเผาอยู่ โดนกินอยู่ ไม่รู้ว่าตัวเองเป็น อะไร ไฟที่เห็นเปลว ไฟที่เห็นควันยังพอจะป้องกันได้อยู่ ไฟที่ไม่เห็นเปลวไม่เห็นควันนั้นเป็นอันตราย กว่า ป้องกันได้ยากกว่า แต่ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ นั้นมันเผาอยู่ มันป้องกันได้ยาก เราไม่ รู้ตัวเพราะมันไม่เห็นเปลว ไม่เห็นควัน เวลาถูกกามตัณหาเคี้ยวกินจิตใจเราไม่รู้ตัวเพราะตัณหาทำให้ ไม่รู้ตัว

เมื่ออวิชชายิ่งเจริญขึ้นๆ ตัณหามันก็ยิ่งพอกพูนขึ้นๆ มันก็ยิ่งรัดรีงเราแน่นขึ้นๆ ยิ่งดึงเรา ลงต่ำมากขึ้นจนไปถึงนรกกำเนิดเดรัจฉานเปรตวิสัย เพราะตัณหามันจึงดึงเราลงต่ำ ตัณหาพอกพูน ขึ้นได้เพราะอวิชชามันบังอยู่ ครอบงำอยู่ อวิชชามีอาหารของมัน คือ นิรวณ อาหารของนิรวณ คือการ พุดไม่ดี คิดไม่ดี ทำไม่ดี จิตใจขมุกขมัว เศร้าหมอง ตัณหา ยิ่งมากขึ้นชีวิตยิ่งต่ำลง ยิ่งทำชั่วมากขึ้น ไม่มี

^{๑๗๔} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๑๖/๖๓๗.

^{๑๗๕} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๗๖/๑๗๑.

^{๑๗๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๑๙.

^{๑๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๑.

การสำรวมอินทรีย์ ทุจจริต ๓ อย่างมันก็ยิ่งเจริญมากขึ้น นิวรรณก็โตมากขึ้นอวิชชาก็มากขึ้น ตัณหามากขึ้น ยิ่งลงต่ำ ไม่คบหาสัตบุรุษ ไม่มีศรัทธา ไม่มีการทำในใจโดยแยบคาย

อวิชชาบังบังสังสารวัฏ ในคัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า อวิชชาเป็นมลทินอย่างยิ่ง วิธีจะทำให้วิชชาหมดไป คือต้องทำวิชชาให้เกิดขึ้น ให้อวิชชาอ่อนกำลังลงไป เช่น มันมีดก็เปิดไฟทำแสงสว่างให้เกิดขึ้น เป็นต้น ทำอาหารให้วิชชาคือความรู้ คือรู้สึกตัวว่าเราถูกราคะ โทสะ โมหะ เผลออยู่ รู้สึกตัว คือรู้สึกตัวตื่นขึ้นได้แล้ว เป็นผู้ประกอบความเพียรอันเป็นเครื่องตื่นๆ ด้วยสติความรู้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “อวิชชาเปรียบเหมือนกระเปาะไข”^{๑๗๘}

วิชชา คือ ความรู้แจ้ง ในที่นี้หมายถึง ปัญญาในมรรคทั้ง ๔^{๑๗๙} ทำหน้าที่รู้แจ้งแทงตลอด อริยสัจ^{๑๘๐} กล่าวคือเป็นความรู้เรื่องราวทั้งหมดว่าอะไรเป็นอะไร ความรู้ในวิชชา คือรู้ในอริยสัจ ๔ มีความรู้ในมรรค เป็นสิ่งที่ต้องทำให้มาก ทำให้เจริญจะทำให้วิชชา คือความแจ่มแจ้งให้ปรากฏขึ้นได้ เพื่อดับอวิชชาต้องมีโพชฌงค์ ๗ สติปัฏฐาน ๔ สุจริต ๓ อย่าง สำรวมอินทรีย์ มีสติสัมปชัญญะ การทำในใจโดยแยบคาย ต้องมีศรัทธา การได้ฟังธรรม การคบบัณฑิต ถ้าเรามีความรู้สึกตัว รู้เรื่องราว รู้ในอริยสัจ ๔ แล้วมันก็จะปลง มันก็สบายใจ มันตื่นด้วยความรู้แจ้งตื่นด้วยความรู้จริงเพราะมีวิชาแล้ว

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ความมืดมิดคืออวิชชา เรากำจัดได้แล้ว แสงสว่างคือวิชชาได้เกิดขึ้นแก่เรา เปรียบเหมือนแสงสว่างเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ”^{๑๘๑} และ “เมื่อเขาได้เห็นอย่างนี้ ย่อมละอวิชชาได้ วิชชาย่อมเกิดขึ้น เพราะอวิชชาดับลง เพราะวิชชาเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น โสมนัสยิ่งกว่าสุขย่อมเกิดขึ้น ความปราโมทย์เกิดจากความเบิกบานใจ”^{๑๘๒}

อวิชชา คือ ความไม่รู้ ความหลงในทางที่ผิด ความหลงในกิเลสทั้งหลาย เป็นความมืดมิด อวิชชาทำให้การปฏิบัติกรรมฐานซงักซาลงที่สำคัญคือการปฏิบัติกรรมฐาน เพราะขาดปัญญาหรือวิชา ปัญญาหรือวิชาเป็นการเข้าไปรับรู้หรือรู้สึกตัวด้วยสติสัมปชัญญะ อวิชชา (ความไม่รู้) เป็นปฏิปักษ์กับปัญญา (ความรู้)

สรุปว่า อวิชชาความไม่รู้จริง หลงในทางที่ผิด ความหลงในกิเลสทั้งหลาย เป็นความมืดมิด เป็นการขาดปัญญาในการเข้าไปกำหนดรู้ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ขาดปัญญาเข้าไปรู้จริงในสิ่งทั้งปวง และขาดการเข้าไปพิจารณากำหนดรู้อย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ในสภาวะนั้นนั่นเอง จึงไม่เจริญก้าวหน้า

๒.๗ สรุปท้ายบท

ความหมายพลละ กำลั้ง หรือพลั้ง หรือธรรมอันเป็นกำลั้ง คือความไม่หวั่นไหวอันเป็นกำลั้ง ที่ผลักดันอกุศลธรรมให้พินาศไปและยังความตรัสรู้มรรค ผล นิพพาน เป็นความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่

^{๑๗๘} วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๑๔/๘.

^{๑๗๙} อ.ท.ก.อ. (ไทย) ๓๓/๑/๒/-/๒๗๔.

^{๑๘๐} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๗/๑/-/๗๘๐.

^{๑๘๑} วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๑๒/๖.

^{๑๘๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๘/๒๒๒.

ได้ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว อันธ์ธรรมเป็นที่ เป็นปฏิปกษจะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค

ประเภทขององค์ธรรม พละ คือ กำล้าง หรือพลัง หรือธรรมอันเป็นกำลัง เป็นหลักธรรมที่ทำให้จิตมีความเข้มแข็งไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่างๆ พละมีปรากฏอยู่ในโพธิปักขิยธรรมที่เป็นธรรมฝ่ายของการ ตรัสรู้ มีองค์ธรรมที่เป็นกำลังแห่งการบรรลุมรรค ผล นิพพาน พละมี ๕ ประการ ได้แก่ สัทธาพละ (กำลังคือศรัทธา) วิริยพละ (กำลังคือวิริยะ) สติพละ (กำลังคือสติ) สมาธิพละ (กำลังคือสมาธิ) และ ปัญญาพละ (กำลังคือปัญญา) พละ ๕ นี้ยังเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ๕ (ผู้เป็นใหญ่)

ความหมายแต่ละองค์ธรรม

สัทธาพละ หมายถึงกำลังที่ทำให้เกิดความเชื่อ ความเลื่อมใส ในทางพระพุทธศาสนา ศรัทธาเป็นความเชื่อและเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระสงฆ์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เรื่องของกรรม เรื่องผลของกรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ศรัทธาเป็นเครื่องนำทาง เป็นเครื่องชักนำให้บุคคลเข้าไปหา ให้สนทนา ให้ตั้งใจฟัง ให้จดจำ ให้นำไปพิจารณาให้บุคคลได้บรรลุจุดหมายอันสูงสุดแห่งชีวิต

วิริยพละ หมายถึง กำลังที่ทำให้เกิดความเพียรพยายามในการทำงานให้สำเร็จที่ประกอบด้วย ความเพียรชอบ ความพยายาม ความบากบั่น ความกล้าหาญ ความแก้แค้น ความมั่นคงในการทำกิจทั้งปวงให้สำเร็จ ความเพียรเป็นความเพียรพยายามทางกาย วาจา ใจไม่ย่อหย่อน เลือกลง ไตร่ตรองพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เพื่อละความชั่วประพหุติดี ความเพียรมีปรากฏในสัมมปธาน ๔ ได้แก่ เพียรระวังไม่ให้บาปใหม่เกิดขึ้น ปหานปธาน เพียรละบาปเก่า ภาวนापธาน เพียรเจริญให้กุศลเกิดขึ้น และอนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

สติพละ หมายถึง กำลังที่ทำให้เกิดความระลึกรู้ได้ในปัจจุบันขณะ การนึกได้ ความไม่พลั้งเผลอ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม การหมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้ การกำหนดรู้ หรือการตื่นรู้กับกายที่เคลื่อนไหวกับใจที่นึกคิดกับจิตและธรรมที่ปรากฏในขณะปัจจุบันที่เกิดขึ้นในจิตที่นึกคิด การระมัดระวังรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่

สมาธิพละ หมายถึง กำลังที่ทำให้เกิดความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น ภาวะที่จิตตั้งมั่น ภาวะที่จิตสงบนิ่งอยู่ที่อารมณ์เดียว แน่วแน่มั่นไม่หวั่นไหว จิตที่ไม่ซัดส่าย จิตที่ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ภายนอกด้วยอำนาจ เป็นเอกัคคตาแห่งจิต ความมีจิตแน่วแน่มั่นในอารมณ์อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ปัญญาพละ หมายถึง กำลังความรู้ทั่วชัดที่เป็นพลัง ทำให้เกิดความมั่นคง เป็นเครื่องต่อต้านความหลง เป็นแสงสว่างที่ขจัดความมืด เป็นความรู้ชัด เป็นกิริยาที่รู้ชัด โดยปกติแล้วเรามักคิดว่าปัญญา หมายถึง การศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน ซึ่งเป็นการศึกษาทางโลก ปัญญาเหล่านี้อยู่ในระดับสุดมยปัญญา หรือจินตามยปัญญา ไม่จัดเป็นปัญญาที่มีกำลังเพราะถูกครอบงำโดยธรรมที่ตรงกันข้ามคือ อวิชชาความหลงไม่รู้จริง

ลักษณะขององค์ธรรมในพละ ๕

ศรัทธามีลักษณะเป็นความเชื่อที่ชาวพุทธควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง คือเชื่อมั่นใน พระศาสดา เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เชื่อว่าทำดีย่อมได้รับผลดี ทำไม่ดีย่อมได้รับผลไม่ดี เป็นไปตามผลของกรรมที่ได้ทำ เป็นไปตามวิบากกรรมทั้งหลายที่ได้กระทำมาแล้วในอดีตด้วยเหตุและผลดังกล่าว พุทธศาสนิกชน จึงควรปฏิบัติตามพระโอวาทของพระองค์ คือ ทำความดี ละความชั่ว และทำจิตใจให้ผ่องใส ศรัทธาใน พละ ๕ (สัทธาพละ) มีลักษณะเหมือนกับศรัทธาในอินทรี ๕ (สัทธินทรี) ศรัทธามีลักษณะเป็นความ เชื่อในสิ่งควรที่เชื่อด้วยปัญญา เป็นลักษณะ มีการยังสัมปยุตธรรมให้ผ่องใสมีความแล่นไป เป็นกิจ มีความไม่ขุ่นมัว มีความน้อมใจเชื่อ เป็นผล และมีวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งความเชื่อ มีองค์แห่งโศคาปัตตผล เป็นเหตุใกล้

วิริยะ เป็นความเพียรในการกระทำต่างๆ เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรม เป็นผู้มีความกำลัง มีความบากบั่นอันมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย วิริยะเป็นเจตสิกที่เรียกว่า วิริยเจตสิก วิริยะในพละ ๕ (วิริยพละ) มีลักษณะเหมือนกับวิริยะในอินทรี ๕ (วิริยอินทรี) วิริยะมีลักษณะ กระทำกิจอย่างไม่ย่อท้อ ถดถอย โดยมีความอดุสาหะ เป็นลักษณะ การอดทนคุณค่าชูธรรมต่างๆ เป็นหน้าที่ มีความไม่ย่อท้อเป็นผลให้เกิดขึ้นและเกิดความสดสังเวชในการเข้าไปกำหนดรู้เป็นเหตุให้เกิดขึ้น

สติ เป็นความระลึกรู้ ระลึกได้ ไม่หลงลืม ไม่ผลั้งผลอ เผ่าระวัง มีการรักษาอารมณ์ จัดเป็นเจตสิกที่เป็นธรรมชาติในการระลึกได้ในอารมณ์นั้นๆ สติในพละ ๕ (สติพละ) มีลักษณะ เหมือนกับสติในอินทรี ๕ (สติอินทรี) โดยมีความระลึกได้ในอารมณ์เป็นลักษณะ เป็นการระลึกได้มีความไม่หลงลืม เป็นหน้าที่ มีการจดจ่อต่ออารมณ์นั้น เป็นผลที่เกิดขึ้น และมีความจำอันมั่นคง เป็นเหตุที่ทำให้เกิดขึ้น มีการเผ่าระวัง มีการรักษาอารมณ์ไม่ให้หลงลืมอารมณ์ซัดสาย ซึ่งในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา สติยังหมายถึง สติปัญญา ๔ คือ การพิจารณาภายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต และพิจารณาธรรมในธรรม

สมาธิพละ เป็นกำลังในความตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น ความตั้งมั่น ด้วยดีแห่งจิตในอารมณ์เดียว เป็นเอกัคคตารมณ์ ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่เป็นความตั้งใจจับอารมณ์ของจิต โดยจับที่ละอารมณ์ ความไม่หวั่นไหวต่อความ พุ่งซ่าน สมาธิในพละ ๕ มีลักษณะเหมือนกับสมาธิในอินทรี ๕ เป็นเอกัคคตาคิจิตที่เป็น ธรรมชาติที่สงบและทำให้สัมปยุตธรรมตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว

ปัญญาพละ เป็นกำลังที่ทำให้เกิดความรู้ชัด เกิดความรู้แจ้งในความเป็นจริง โดยมีองค์ ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก หรือปัญญินทรีเจตสิก ปัญญาในพละ ๕ (ปัญญาพละ) มีลักษณะ เช่นเดียวกับปัญญาในอินทรี ๕ (ปัญญินทรี) โดยมีความรู้แจ้งในสภาวธรรมตามความเป็นจริงเป็น ลักษณะ มีการกำจัดความมืด การกระทำให้มีอารมณ์ที่แจ่มแจ้ง เป็นหน้าที่ มีความไม่หลงในอารมณ์ เป็นผลที่เกิดขึ้น และมีการพิจารณาอย่างไตร่ตรองให้ห่างไกลจากกิเลส เป็นเหตุใกล้

ความสำคัญของพละ ๕ เป็นกำลัง เป็นพลัง เป็นทรัพย์ที่สำคัญที่จะผลักดันให้ผู้ปฏิบัติ ธรรมได้โดยเริ่มตั้งแต่ความศรัทธา ความเชื่อถือและความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย มีความเพียร อดทน

พื้นฝ่าอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดจิตที่มุ่งมั่นและมั่นคงในพระพุทธศาสนา พละ ๕ เป็นกำลังให้การพัฒนา หรือยกจิตให้สูงขึ้นด้วยการปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคเพื่อเป็นกระแสนำไปสู่การบรรลุมรรค ผล และนิพพาน

พละ ๕ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ศรัทธาพละ คือ ความเชื่อ ความเลื่อมใสในสิ่งที่ควรเชื่อ หมายถึง การเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อเหตุผลในเรื่องกรรมและผลของกรรมตามความเป็นจริง สิ่งต่างๆ ดำเนินไปตามหลักเหตุปัจจัย ไม่มีอำนาจเหนือธรรมชาติมาบังการ นอกเสียจากกฎแห่งกรรมเท่านั้น ศรัทธาที่ปรากฏนั้น จะเห็นว่าศรัทธาเป็นบ่อเกิดแห่งคุณงามความดีทั้งหลาย เป็นเกราะกันภัยในอนาคต เป็นกำลัง เป็นพลัง เป็นความยิ่งใหญ่ เป็นความกล้า เป็นทรัพย์ภายใน เป็นใหญ่ในธรรมที่เป็นฝ่ายตรัสรู้ ล้วนมีศรัทธาประกอบและจะมาพร้อมกับปัญญาเสมอ เพราะเมื่อมีศรัทธาอย่างเดียวกันก็ไม่เกิดปัญญาพิจารณาเหตุผล แต่ถ้ามีปัญญาอย่างเดียวกันก็ไม่สนใจปฏิบัติ ด้วยเหตุนี้เองศรัทธาจึงมากคู่กับปัญญา เพราะเกื้อหนุนกันให้ประสบผลสำเร็จ ในทางพระพุทธศาสนา คือ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเหตุผลดังกล่าว ศรัทธานำมาซึ่งคุณงามความดี แต่อย่าเชื่อโดยเด็ดขาดถ้ายังไม่ได้ลงมือปฏิบัติและเกิดปัญญาญาณที่แท้จริง

วิริยพละ เป็นความเพียร ความบากบั่น ความอดุสาหะ ความพยายามทำให้กาย และจิตให้ลึกรึ้น เพื่อให้เกิดพละกำลังในความเพียรพยายามให้พ้นไปจากอบายต่างๆ เป็นพลัง ช่วยให้การเจริญกรรมฐาน ทำให้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานบรรลุมรรค ผล นิพพาน ความเพียรมีปรากฏในสัมมัปปธาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ อธิเบทา ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ จึงถือว่าวิริยะพละเป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งในทางพระพุทธศาสนา เป็นกำลังหรือพลังในการที่ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานนำไปสู่ปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม

สติพละ เป็นกำลัง หรือพลังที่ช่วยให้ผู้เจริญสติบรรลุดูธรรมขั้นสูงสุดด้วยการสติที่ตั้งมั่นมั่นคง และไม่หวั่นไหวต่อกิเลสทั้งหลาย เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้เกิดปัญญาทำให้จิตใจได้มีเครื่องยึดเหนี่ยวยึดมั่นและมั่นคงต่อสภาวะอารมณ์ที่มากกระทบต่อการปฏิบัติกรรมฐาน ในทางพระพุทธศาสนาแล้ว สติถือว่าเป็นหลักธรรมที่จะนำไปสู่ปัญญาญาณ ด้วยความพากเพียรในการกำหนดรู้ เพื่อจะนำไปสู่การบรรลุธรรม คือ มรรค ผล นิพพาน

สมาธิพละเป็นกำลังและพลังที่เกิดขึ้นต่อจากสติพละ เป็นกำลังให้เกิดความตั้งมั่นแห่งสติและนำไปสู่ปัญญาที่จะเกิดขึ้น ให้เห็นความชัดเจนแห่งความเป็นจริงต่อสภาวะธรรม นั้นๆ เพื่อความเป็นอริยบุคคล

ปัญญาพละ เป็นความรู้ทั่วชัดต่อต้านความไม่รู้และความหลง เป็นผู้ที่มีปัญญาพิจารณาเห็นถึงความเกิดขึ้นและเสื่อมสิ้นไปของสรรพสิ่งว่ามีความไม่เที่ยง ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่นได้เลย จะเห็นได้จากอริยสัจ ๔

ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับพละ ๕

ความไม่เชื่อ (อสัทธิตะ) ความไม่เชื่อเป็นปฏิปักษ์ต่อศรัทธา ในทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายให้รู้ว่าการที่จะเชื่อหรือไม่เชื่อนั้นให้พิจารณาให้ดีเสียก่อนแล้วจึงค่อยเชื่ออย่าเชื่อโดยฟังตาม

กันมาแม้แต่ พระคัมภีร์ ก็อย่าเพิ่งเชื่อ ให้พิจารณาดูเสียก่อน ถ้าทำได้อย่างนี้ถือว่าสมกับการเป็นชาวพุทธ ไม่เชื่ออะไรอย่างไรเหตุผล โดยไม่พิจารณาว่าควรเชื่อหรือไม่เพียงไร ผู้ที่ได้นับถือพระพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาที่เป็นเหตุเป็นผลสอดคล้องกับวิทยาศาสตร์ ในโลกปัจจุบันไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น แต่เป็นไปเพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่น และเป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์ในที่สุด แม้ทุกข์ยังไม่หมดแต่ก็มีความสุขในชีวิตเพิ่มขึ้น เมื่อเราได้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามพุทธธรรมไม่เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ความไม่เชื่อไม่ศรัทธาพระพุทธศาสนาด้วยแล้วย่อมทำให้เกิดทุกข์

ความเกียจคร้าน (โกลีชชะ) ความเกียจคร้านเป็นภัยอย่างร้ายแรงต่อความสำเร็จทั้งในทางโลกและทางธรรม ความเกียจคร้าน เป็นปฏิปักษ์ ต่อความเพียร เป็นปฏิปักษ์ต่อกุศลธรรม ผู้ปฏิบัติกรรมฐาน พึงเห็นการปรารถนาความเพียรว่าเป็นความปลอดภัย แล้วปรารถนาความเพียรเพื่อความเจริญก้าวหน้าในกิจธุระการงานทั้งหลาย

ความหลงลืมสติ (สติสัมโมสา) ผู้หลงลืมสติในทางโลกย่อมจะทำให้การทำกิจการงานธุระต่างๆ กระทำได้อย่างล่าช้าหรือไม่สำเร็จลุ่ลวงได้ทันเวลา สำหรับในทางธรรมแล้ว ผู้หลงลืมสติย่อมทำให้การปฏิบัติกรรมฐานบรรลุอริยมรรคไม่ได้ จึงถือว่าการหลงลืมสติเป็นปฏิปักษ์ต่อสติ

ความฟุ้งซ่านแห่งจิต (จิตตวิกเขปะ) ความฟุ้งซ่านแห่งจิตเป็นเครื่องรบกวนการทำให้จิตไม่เกิดสมาธิ เพราะการเจริญกรรมฐานนั้นจะต้องอาศัยสมาธิ ไม่ว่าสมาธินั้นจะเป็นขณิกสมาธิหรืออัปปนาสมาธิก็ตาม สมาธิเป็นประการด่านสำคัญที่จะนำจิตเข้าสู่กระแสแห่งมรรคญาณและผลญาณ แต่การที่ไม่สามารถเข้าสู่มรรคญาณและผลญาณได้นั้นก็ด้วยความฟุ้งซ่านแห่งจิตเป็นสำคัญ

อวิชาความไม่รู้ (ทุปัญญา) อวิชาความไม่รู้จริง หลงในทางที่ผิด ความหลงในกิเลสทั้งหลาย เป็นความมืดมิด เป็นการขาดปัญญาในการเข้าไปกำหนดรู้ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ขาดปัญญาเข้าไปรู้จริงในสิ่งทั้งปวง และขาดการเข้าไปพิจารณากำหนดรู้อย่างแยกคลาย (โยนิโสมนสิการ) ในสภาวะนั้นนั่นเอง จึงไม่เจริญก้าวหน้า

ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับพละ ๕ เสียซึ่งความไร้ศรัทธา หรือความไม่เชื่อ ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่านและความหลงในสภาวะเหล่านั้น จึงทำให้พละ ๕ ไม่เจริญก้าวหน้า ดังนั้นพละ ๕ จึงเป็นกำลังหรือพลังทำให้เกิดความมั่นคง ทำให้กิเลสแต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ พละ ๕ จึงเป็นหลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม ช่วยให้ผู้ปฏิบัติถึงซึ่งความหลุดพ้น ดังจะกล่าวในบทที่ ๓ ต่อไป

บทที่ ๓

พละ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

พละ ๕ เป็นกำลัง หมายถึง สภาวะที่มีกำลัง ที่หนักแน่น มั่นคง สภาวะที่ทำให้ไม่หวั่นไหว ไม่เอนเอียงหรือไม่มีน้ำหนักไปในทางตรงกันข้าม เหมือนคนมีกำลังดีก็ไม่ล้มไม่เอนเอียงไปในทางฝ่าย ศัตรู ประกอบด้วย สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ ในบทนี้ผู้วิจัยกำหนด ประเด็นในการศึกษาพละ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

- ๓.๑ พละ ๕ ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๓.๒ พละ ๕ ในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๓.๓ พละ ๕ ในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๓.๔ พละ ๕ ในการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- ๓.๕ สรุปท้ายบท

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ถือว่าเป็นการพัฒนาองค์ประกอบของ จิตหรือเจตสิกฝ่ายที่เป็นกุศลให้มีความเข้มแข็งจนกระทั่งสามารถคุ้มครองจิตได้อย่างต่อเนื่องและ มั่นคงโดยหลักธรรมที่เรียกว่า พละ ๕

ในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ การปฏิบัติที่ถูกต้องและช่วยให้มี การพัฒนาความศรัทธาให้เกิดความเข้มแข็ง มั่นคง มีความพากเพียรอย่างแรงกล้า มีสติรอบรู้ที่จะเป็น ผลให้เกิดมีสมาธิหยั่งลึกและปัญญาสูงขึ้นตามลำดับได้ ผลแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน ได้แก่ ญาณทัศนะ^๑ หรือปัญญา จะเป็นหลังจิตที่สามารถช่วยให้เกิดการหยั่งรู้ในความเป็นจริงอันสูงสุดจนสามารถสลัดหรือ ละหรือกำจัดอวิชชาให้หมดสิ้นไปพร้อมกับทุกข์ อุปาทานและโทมนัสทั้งปวงได้

การพัฒนาพละ ๕ ดังกล่าว จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการสร้างเหตุที่จะนำไปสู่ความเจริญของพละ ๕ ให้เหมาะสม มี ๙ ประการ คือ

- ๑) การใส่ใจสังเกตดูความเป็นอนิจจังของอารมณ์ในขณะกระทบอายตนะทั้ง ๖
- ๒) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยความเคารพ เอาใจใส่ และละเอียดอ่อน
- ๓) การมีสติปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย
- ๔) อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติ

^๑ ญาณทัศนะ หมายถึง การเห็น การหยั่งรู้ การเห็นที่เป็นญาณหรือเห็นด้วยญาณ อย่างต่ำสุด หมายถึง วิปัสสนาญาณ, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๙๑.

๕) พยายามจดจำสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่มีส่วนช่วยให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดีในอดีต เพื่อที่จะรักษาหรือเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้ให้เกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาเผชิญกับความยากลำบาก

๖) ปลุกฝังโพชฌงค์ทั้ง ๗

๗) มีความตั้งใจที่จะปฏิบัติอย่างเด็ดเดี่ยว

๘) มีความอดทนและบากบั่นเมื่อเผชิญกับความเจ็บปวดหรืออุปสรรคอื่นใด

๙) มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติไปจนกว่าจะบรรลุถึงจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ ได้แก่ ความพ้นทุกข์^๒

การปฏิบัติของผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะสามารถก้าวหน้าไปได้ไกล แม้เพียงการเจริญเหตุที่เหมาะสมเพียง ๓ ประการแรก คือ จิตของผู้ปฏิบัติเริ่มมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา หากผู้ปฏิบัติเฝ้าดูสิ่งที่ปรากฏทางกายและทางใจอย่างพิถีพิถันด้วยความเคารพและอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายในสภาวะเช่นนี้ นิสัยต่างๆ จะถูกกำจัดไปอย่างรวดเร็ว พละทั้ง ๕ จะทำให้จิตใจเข้าสู่ความสงบ ปราศจากสิ่งรบกวน ผู้ปฏิบัติที่ปฏิบัติมาถึงในขั้นนี้แล้วจะพบกับความสงบเยือกเย็นอย่างไม่เคยพบเห็นมาก่อน จนบางคนอาจรู้สึกอัศจรรย์ใจในว่าสิ่งที่ครูอาจารย์อธิบายทั้งความสุขและความสงบเยือกเย็นนั้นเราสามารถประสบได้ด้วยตัวเองจริงๆ การปฏิบัติดังกล่าวนี้จะช่วยสนับสนุนให้ศรัทธาซึ่งเป็นผลประการแรกเริ่มเกิดขึ้น

ศรัทธาเริ่มแรกที่เกิดขึ้นจากการประจักษ์แจ้งความเป็นจริงด้วยตนเอง คือเป็นประสบการณ์ที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึก เมื่อมีศรัทธาก็ทำให้แรงบันดาลใจและทำให้จิตมีพลังมากขึ้น เมื่อมีพลังใจก็มีความพากเพียร บากบั่นตามมา ความพยายามที่ได้รับการเสริมสร้างขั้นอีกเช่นนี้จะช่วยให้จิตสามารถกำหนดอารมณ์อันเป็นเป้าหมายในการกำหนดได้ทุกขณะ สติก็จะแนบแน่นขึ้นและหยั่งลึกลงยิ่งขึ้นตามลำดับ

สติเป็นปัจจัยให้เกิดสมาธิ คือจิตที่รวมเป็นหนึ่งได้เมื่อสติกำหนดรู้อารมณ์ในแต่ละขณะจิต ก็จะมีคามเข้มแข็งและมั่นคง ไม่วอกแวก และมีปัดอยู่ในการกำหนดรู้นั้นๆ ในสภาพธรรมชาติเช่นนี้สมาธิก็จะรวมลงและตั้งมั่นขึ้น ดังนั้นสติมีกำลังมากขึ้นเท่าใดสมาธิก็มีความมั่นคงมากขึ้นเท่านั้น

เมื่อศรัทธา วิริยะ สติและสมาธิ มีอยู่พร้อมกัน ปัญญาซึ่งเป็นผลประการที่ ๕ ย่อมจะเกิดขึ้นเอง トラบเท่าที่พละทั้ง ๔ ประการแรกปรากฏอยู่ ปัญญาหรือญาณก็จะเกิดขึ้นของกันและกัน เมื่อญาณปัญญาก้าวหน้าขึ้นความศรัทธาอันเกิดจากการเข้าไปประจักษ์ความจริงด้วยตนเองก็จะเข้มแข็งขึ้น

ผู้ปฏิบัติที่หยั่งรู้การเกิดของอารมณ์ในทุกขณะจะพบปัดอย่างสูง ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ประเสริฐยิ่งนัก ที่เห็นปรากฏการณ์เหล่านี้ผ่านไปเป็นขณะๆ โดยปราศจากตัวตน ไม่มีใคร ไม่อะไรเลย การเข้าไปกำหนดและเห็นสภาวะดังกล่าวจะทำให้เกิดความโล่งใจและสบายใจมากขึ้น ญาณทัศนะต่อมาที่หยั่งรู้ความเป็นไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง (ความเป็นของไม่เที่ยง ความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา) ทุกขัง (ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้)

^๒ พระกัมมัฏฐานาจารย์ อุ บัณฑิตาภิวงษะ, **รู้แจ้งปรมัตถธรรมด้วยการเจริญพละ ๕**, (สมุทรปราการ: สำนักพิมพ์ก่อนเมฆ, ๒๕๕๕), หน้า ๔-๕.

และอนัตตา (ความเป็นของมิใช่ตัวตน ความปราศจากอัตตา)^๓ จะยิ่งเสริมสร้างความศรัทธายิ่งขึ้นและจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นหนักแน่นว่าธรรมที่ได้ยินได้ฟังมานั้นเป็นของจริงแท้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เปรียบได้กับการลับมีดด้วยหินลับมีด ผู้ลับต้องวางมีดให้อยู่ในมุมที่เหมาะสม ไม่สูงเกินไปหรือไม่ต่ำเกินไป กดลงด้วยน้ำหนักที่พอดี ผู้ลับจะต้องเคลื่อนใบมีดไปอย่างสม่ำเสมอบนหินลับมีด จนกระทั่งมีดข้างหนึ่งเริ่มเกิดขึ้น เสร็จแล้วจึงกลับใบมีดไปอีกข้างหนึ่ง กดลงด้วยน้ำหนักเท่าๆ กัน ในมุมเดียวกัน^๔ ความเที่ยงตรงของมุมเปรียบได้กับความพิถีพิถันในการปฏิบัติ ส่วนแรงกดและการเคลื่อนไหวเปรียบเหมือนสติที่ต่อเนื่องกัน หากความพิถีพิถันและความต่อเนื่องคงอยู่ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติก็จะมีคามมั่นใจได้ว่าในระยะเวลาไม่นาน จิตก็จะมีคามเฉียบแหลมเพียงพอที่จะหยั่งงูสสู่สัจธรรมของชีวิตได้

๓.๑ พละ ๕ ในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง ฐานที่ตั้งแห่งการกำหนดสติ พิจารณาระลึกที่กาย ให้ความรู้เห็นเท่าทันตามสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เพื่อเป็นการเจริญทั้งสติและกรรมฐาน นั่นก็คือการตั้งสติเข้าไปพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในที่สุดก็กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้^๕

ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^๖

หลักปฏิบัติว่าด้วยการพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือ เอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถต่างๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎกมีพระบาลีรับรองว่า “กาเย กายานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา”^๗ แปลว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ”

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นเรื่องของจิตที่จะพิจารณาอารมณ์แบบหยาบๆ เพื่อบรรลุสู่หนทางอันหมดจด กล่าวคือสะอาดปราศจากสิ่งสกปรก คือกิเลส ๓ ได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ ดังนั้นจึงเหมาะแก่เวไนยสัตว์ผู้มีต้นหาจริตหยาบ สมถยานิก^๘ และผู้มีปัญญาน้อย อีกทั้งยังเป็นการปฏิบัติเพื่อฝึกสติและการเจริญสติ คือให้สติเกิดขึ้นเริ่มมาทันกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่กำลังประจักษ์เฉพาะหน้าในปัจจุบันเพราะว่าสตินี้จำเป็นและสำคัญที่สุดในการปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมณะและวิปัสสนา

^๓ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม), หน้า ๒๗๒.

^๔ พระกัมมัญฐานาจารย์ อู บัณฑิตาภิวงสะ, รู้แจ้งปรมัตถธรรมด้วยการเจริญพละ ๕, หน้า ๘.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^๗ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๐๕/๒๔๗., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๓.

^๘ สมถยานิก หมายถึง ผู้มีสมณะเป็นยาน หมายถึงผู้เจริญสมถกรรมฐานจนได้ฌานก่อนและจึงเจริญวิปัสสนาต่อ, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๘.

และยังเป็นการละลายสุภวิปัสสาส^๙ คือเกิดความหลงผิดเห็นคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง กล่าวคือ เห็นรูปนามชั้น ๕ ที่ไม่สวยงามเป็นสวยงาม นั้นเสียเป็นประการสำคัญ^{๑๐}

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณากาย มี ๖ หมวด ได้แก่ การพิจารณาลมหายใจ เข้าออก อิริยาบถใหญ่ (ยืน เดิน นั่ง นอน) อิริยาบถย่อย (การเหยียด การคู้ เหยียด เคลื่อนไหว เป็นต้น) สิ่งปฏิภูล ธาตุ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) และ ชากศพ^{๑๑} ดังนี้

๑) หมวดลมหายใจเข้าออก

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปอยู่ในป่า ไปอยู่ที่โคนไม้ หรือที่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้ายาว’ เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกยาว’ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจเข้าสั้น’ เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราหายใจออกสั้น’ สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’ สำเนียงกว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’ สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร (ผ่อนคลายลมหายใจ) หายใจเข้า’ สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’

ภิกษุทั้งหลายช่างกลิ้งหรือลูกมือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญเมื่อชักเชือกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกยาว’ เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘เราชักเชือกสั้น’ แม้ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณา (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมี สติปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”^{๑๒}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนาว่า การเจริญสติตามรู้ลมหายใจเข้าออกที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ในเวลาปฏิบัติควรตามรู้ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบนตามปกติ อย่าหายใจเร็วๆ แรงๆ เพื่อให้ลมหายใจปรากฏชัดเจน อย่าปรุงแต่ง เร่งรัดหรือคาดหมายให้ลมหายใจยาวหรือสั้นบางคนหายใจสั้น บางคนหายใจยาว โดยคล้อยตามกายภาพและความเคยชิน ขอให้ตั้งสติระลึกสำนึกว่าลมหายใจเป็นเพียงกองรูปร่างหนึ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ประกอบด้วยความเป็นไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ส่วนสติที่ประกอบกับจิตเป็นผู้นำกำหนดรู้

^๙ วิปัสสาส หมายถึง กิริยาที่ถือโดยอาการวิปริตผิดจากความเป็นจริง หรือความเห็น หรือความเข้าใจผิดคลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๗๓.

^{๑๐} หลวงพ่อจรัส จีรวโส, **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ชินอักษรการพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๓๗-๓๘.

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗-๑๑๓/๑๐๒-๑๐๙.

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒-๑๐๔.

กล่าวคือผู้ที่เจริญสติตามรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องโดยปริกรรมว่า “เข้าหนอ” “ออกหนอ” เมื่อสมาธิมีกำลังเพิ่มขึ้น ผู้ปฏิบัติย่อมรับรู้ว่ายหายใจเข้าและหายใจออกหรือหายใจเข้าและหายใจออกสั้น ในเวลาต่อมาจะรับรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของกองลมอย่างชัดเจนและในที่สุด ย่อมรู้ถึงการผ่อนกองลมหายใจให้เหลือเพียงกองลมละเอียดอย่างต่อเนื่อง^{๑๓}

๒) หมวดอิริยาบถ

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’ ภิกษุนั้นเมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”^{๑๔}

อิริยาบถสี่ประการ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลัก ๔ ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอนมี พระพุทธดำรัสตรัสวิธีปฏิบัติไว้ว่า “ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ คจฺจนฺโต วา คจฺจามตี ปชานาตี แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน”^{๑๕} แม้ในอิริยาบถ คือ ยืน นั่ง และนอน ก็มีพระดำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้

ในคัมภีร์อรรถกถาแสดงวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลักไว้ว่าการเดิน ความว่าเดินไปโดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต วาโยธาตุเกิดจากจิต เพราะฉะนั้นภิกษุนี้จึงรู้ชัด (อิริยาบถ) อย่างนี้ว่า จิต (ความคิด) เกิดขึ้นว่าเราจักเดิน จิตนั้นจะให้วาโยเกิด จะให้การไหววาโยเกิดการเคลื่อนไหวทั้งหมดไปข้างหน้า โดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุอันเกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การเดิน^{๑๖}

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การเดินจงกรมจะใช้สติพิจารณารู้อาการที่ปรากฏทางกายเป็น ๖ ระยะดังนี้

- (๑) ระยะที่ ๑ กำหนด ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ
- (๒) ระยะที่ ๒ กำหนด ยกหนอ-เหยียบหนอ
- (๓) ระยะที่ ๓ กำหนด ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
- (๔) ระยะที่ ๔ กำหนด ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ
- (๕) ระยะที่ ๕ กำหนด ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ
- (๖) ระยะที่ ๖ กำหนด ยกสั้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กตหนอ^{๑๗}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนาว่า ผู้ปฏิบัติพึงเป็นผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะ ย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือเขารับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อน

^{๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ พระคันธसारากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๕.

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๑๖} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑/๑/-/๑๓๔/๖๘๕.

^{๑๗} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิคม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘.

โดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงในระยะที่ยก ย่าง และเหยียบ ไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะยังเห็นความเกิดดับรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด ผู้ปฏิบัติจะเห็นการเกิดดับนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาให้เป็นไปตามที่เราต้องการไม่ได้^{๑๘}

๓) หมวดสัมปชัญญะ

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”^{๑๙}

สัมปชัญญะปัพพะ เป็นหลักการปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถย่อย ซึ่งเนื่องอยู่กับอิริยาบถหลัก เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหยียดดู การคู้ การเหยียด การครองผ้าสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉัน การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

พระพุทธองค์ตรัสวิธีปฏิบัติทุกๆ อิริยาบถที่เคลื่อนไหวทางร่างกายว่า “ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ อภิกกนเต ปฏิกนเต สมปะชานการี โหติ” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ” ในอิริยาบถย่อยๆ อื่น ก็มีพุทธดำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้ในอรรถกถา ได้อธิบายไว้ว่า ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้าและถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการแลไปข้างหน้า แลเหยียดซ้าย ขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้เอวเข้า เหยียดเอวออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการกิน ดื่ม เคี้ยวและลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด และความเป็นผู้นิ่งอยู่^{๒๐}

ในอรรถกถาอธิบายสัมปชัญญะว่ามี ๔ ประการ คือ

- (๑) ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่ามีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ
- (๒) ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่าเป็นสัปายะหรือไม่เป็นสัปายะเรียกว่า สัปายะสัมปชัญญะ
- (๓) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่าอารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้องเรียกว่า โคจรสัมปชัญญะ
- (๔) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่ารู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้นๆ เรียกว่า

อสัมโมหสัมปชัญญะ^{๒๑}

^{๑๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๔๕.

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

^{๒๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/๑/-/๑๓๕/๖๐๘-๖๐๙.

^{๒๑} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๗/๒/๑/๕๒๓/๓๗๒-๓๗๓.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ระบุว่าความหมายของสัมปชัญญะว่า มีความหมาย ๕ ประการ คือ

(๑) ความรู้ชอบโดยประการต่างๆ คือความรู้อย่างถูกต้องโดยสภาวะลักษณะ คือลักษณะพิเศษ หมายถึง ลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง เช่น ปฐวีธาตุมีลักษณะแข็งอ่อน เป็นต้น ลักษณะดังกล่าวเป็นสามัญลักษณะโดยรวม เพราะการหยั่งเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ก็จัดว่าเป็นการรู้ชัดความไม่เที่ยงนั่นเอง

(๒) ความรู้ชอบโดยพิเศษ คือ ความรู้อย่างถูกต้องโดยลักษณะทั้งสามอย่างนั้น ซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติของคนทั่วไป

(๓) ความรู้ชอบโดยปริบูรณ์โดยประการต่างๆ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วไม่ขาดไม่เกินโดยลักษณะทั้งสามนั้น

(๔) ความรู้เองโดยประการต่างๆ คือ ความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง ไม่ใช่ความรู้จาก การฟังผู้อื่นหรือนึกคิดใคร่ครวญ

(๕) ความรู้ชอบโดยปริบูรณ์โดยพิเศษ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติ^{๒๒}

บุคคลผู้รู้โดยประการต่างๆ โดยชอบอย่างปริบูรณ์ด้วยตนเองชื่อว่า สัมปชัญญะ หมายความว่า ผู้รู้โดยประการต่างๆ โดยชอบ คือไม่ผิด โดยไม่มีการเห็นสภาวะธรรมอื่นในการกำหนดรู้ไม่ระคนและรู้โดยประการต่างๆ อย่างปริบูรณ์ โดยการรู้ชัดอาการทั้งหมดและรู้โดยประการต่างๆ ด้วยตนเอง ด้วยการดำเนินไปโดยนำมาซึ่งคุณวิเศษยิ่งๆ ขึ้นไป

ความรู้ดังที่กล่าวมาแล้วในข้างต้นจะเห็นได้ว่าเป็นความรู้ที่ปริบูรณ์โดยประการต่างๆ หรือโดยพิเศษอย่างยิ่งที่เราเรียกว่า สัมปชัญญะ คือปัญญาที่ดำเนินไปอย่างนั้น ซึ่งปัญญาดังกล่าวเป็นปัญญาที่รู้ไตรลักษณ์ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยประการต่างๆ โดยชอบชื่อว่า สัมปชัญญะ

๔) หมวดสิ่งปฏิญญ

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไป เบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ‘ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูล’

ภิกษุทั้งหลาย ถูมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่างๆ คือข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถูงยวามันออก พิจารณาเห็นว่า ‘นี้เป็นข้าวสาลี นี้เป็นข้าวเปลือก นี้เป็นถั่วเขียว นี้เป็นถั่วเหลือง นี้เป็นเมล็ดงา นี้เป็นข้าวสาร แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไป เบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่ง

^{๒๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๑๐.

ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ‘ในกายนี้ มีผม ขน ฯลฯ ไช้ข้อ มูลฺ’ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”^{๒๓}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนาหลักการปฏิบัติของสิ่งปฏิกุศลตามลำดับ ดังนี้

(๑) กำหนดตามลำดับก่อนหลัง ตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟันหนัง เป็นต้น โดยไม่ข้ามขั้นตอน เพื่อไม่ให้จิตเหนื่อยและซัดสาย

(๒) กำหนดไม่เร็วจนเกินไป เพราะการสาธยายเร็วจะทำให้สับสนกับคำบริกรรม

(๓) กำหนดโดยไม่ช้าเกินไป เพราะการสาธยายช้าทำให้จิตไม่ตั้งมั่น

(๔) กำหนดโดยห้ามข้ามความฟุ้งซ่าน คือ ผู้ปฏิบัติควรตั้งจิตไว้ในร่างกายของตนเองด้วยอาการ ๓๒ เหมือนลิงกระโดดไปมาอยู่ตามต้นตาล ๓๒ ต้น ไม่ควรปล่อยให้จิตเพเลิดเพลินกับอารมณ์ภายนอก ถ้าคิดฟุ้งซ่านไปก็ให้ตั้งจิตกลับมาไว้ในอารมณ์กรรมฐานเหมือนเดิม

(๕) กำหนดโดยล่วงพ้นบัญญัติ คือ ไม่ควรเพ่งบัญญัติ คือ รูปร่างของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ตามคำบริกรรม แต่ควรใส่ใจในความปฏิกุศลของผม เป็นต้น โดยสี่ สณฐาน กลิ่น ที่อาศัย เช่น ผมเกิดจากน้ำที่ไหลซึมจากน้ำเหลือง เลือด น้ำ อูจจาระ ปัสสาวะ น้ำดี เสดล และที่ตั้ง เช่น ผมเกิดบนกองอาการ ๓๑ ที่ไม่สะอาด เหมือนผักที่เกิดขึ้นกลางกองขยะ

(๖) กำหนดโดยปล่อยลำดับ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติสาธยายอาการ ๓๒ นี้ไปตามลำดับโดยอนุโลมเป็นต้นแล้ว อาการบางอย่างย่อมปรากฏอย่างชัด บางอย่างย่อมไม่ปรากฏชัด ในขณะนั้นพึงละอาการที่ไม่ปรากฏชัด แล้วกำหนดเฉพาะอาการที่ปรากฏชัดที่สุดเพียงอย่างเดียว จนกระทั่งบรรลุฌานเหมือนนายพรานตามจับลิงที่อยู่ในป่าตาลมีต้นตาล ๓๒ ต้น

(๗) กำหนดโดยอัปนา คือ ผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจว่าอาการ ๓๒ ทั้งหมดเป็นอารมณ์แห่งการบรรลุอัปนาสมาธิ คือ สมาธิแนบแน่น

(๘) กำหนดตามอธิจิตตสูตร คือ ผู้ปฏิบัติพึงเจริญสมาธิ วิริยะและอุเบกขาควบคู่กันไป ถ้าเจริญสมาธิอย่างเดียวอาจทำให้ง่วง เพราะสมาธิที่มากกว่าวิริยะย่อมก่อให้เกิดความง่วง ถ้าเจริญวิริยะอย่างเดียวอาจทำให้เครียดในการปฏิบัติและส่งผลให้เกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าเจริญอุเบกขาอย่างเดียว ก็จะไม่บรรลุสมาธิระดับสูงเพื่อความสิ้นอาสวะ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติควรเจริญสมาธิ วิริยะ และอุเบกขาควบคู่กันไป

(๙) กำหนดตามสีภาวสูตร คือ พึงเจริญธรรม ๖ ประการ เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน ได้แก่

(๙.๑) การข่มจิตในเวลาที่เหมาะสม คือ ข่มจิตที่ฟุ้งซ่านโดยรักษาไว้ในอารมณ์กรรมฐาน

(๙.๒) การประคองจิตในเวลาที่เหมาะสม คือ ประคองจิตที่หลุดด้วยวิริยะที่

พากเพียรจดจ่อ

(๙.๓) การทำจิตให้ร่าเริงในเวลาที่เหมาะสม คือ ยังจิตที่เป็นไปโดยสมมาเสมอ ให้ร่าเริงด้วยปัญญา

(๙.๔) การวางเฉยในเวลาที่เหมาะสม คือ วางเฉยจิตที่ไม่หลุดและไม่ฟุ้งซ่านโดยไม่ข่ม ประคอง หรือทำให้ร่าเริง เหมือนนายสารถิวางเฉยต่อรถม้าที่แล่นไปโดยสมมาเสมอ

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๕-๑๐๖.

(๙.๕) การนึกน้อมจิตไปในธรรมอันประณีต คือ น้อมจิตไปเพื่อการบรรลุมรรคผลอันประณีต

(๙.๖) ความยินดียิ่งในพระนิพพาน

(๑๐) กำหนดด้วยความฉลาดในโพชฌงค์ คือ เจริญโพชฌงค์ ๗ ตามสมควร

๕) หมวดธาตุ

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’

ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม่นั่นใด ภิกษุก็ฉนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่’ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ฯลฯ ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล”^{๒๔}

ธาตุมนสิการปัพพะ เป็นหลักปฏิบัติว่าด้วยวิธีกำหนดพิจารณาเกี่ยวกับธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ดังมีพระพุทธรังษีว่า “ปุณ จปร ภิกษเว ภิกษุ อิมเมว กาย ยถาฐิตยถาปณฺหิต ธาตุ โส ปจจเวกฺขติ อตถิ อิมสมิ กายเ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ”^{๒๕} แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุ พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน ว่าธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือรูปใหญ่โตปรากฏชัด แปลว่ารูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ซึ่งมีลักษณะเฉพาะตนเองเด่นชัดกล่าว คือ

- (๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน
- (๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม
- (๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน
- (๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง^{๒๖}

๖) หมวดป่าช้า ๙ หมวด

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย

(๑) ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วันเป็นศพขึ้นอืดศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเฝิ้ม แม่นั่นใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นฉนั้นนั่นเหมือนกันว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้น

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^{๒๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๘/๓๒๖., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๒๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิงศ์, หน้า ๑๘๘.

(๙) ภาวเห็นชากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดุกฝุ่เป็นชั้นเล็กชั้นน้อย แม้นันใด ภาวเห็นนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นฉนั้นเหมือนกันว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะ อย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’^{๒๗}

ด้วยวิธีนี้ ภาวพิจารณาเห็นภายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณา เห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าภาวเห็นนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภาวจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกายอยู่ อย่างนี้แล

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนาวีธีการปฏิบัติการพิจารณาชากศพด้วยการเพ่งดู ชากศพแล้วบริกรรมว่า “ศพพองอืดๆ” เป็นต้น ตามลักษณะของชากศพทั้ง ๙ ที่ได้พบเห็นโดย บริกรรมไปเรื่อยๆ ร้อยหนหรือพันหน ผู้ที่มีบารมีมาก่อนย่อมจะเกิดอุคคหนิมิต คือ นิมิตติดตา หมายความว่าแม้จะหลับตาก็ยังเห็นชากศพอย่างชัดเจน ในระยะนี้ นิมิตปรากฏเป็นอารมณ์นำกลัว ต่อมาเมื่อสมาธิตั้งมั่นขึ้น ย่อมปรากฏปฏิภาคนิมิต คือ อารมณ์ใหม่ที่ปรากฏทางใจอันเหมือนอารมณ์ เดิมในระยะนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกกลัวสิ่งที่พบเห็นทางใจเข้าจัดว่าได้บรรลุอุปนาสมาธิ (สมาธิแนบแน่น) สมาธิในฉนั้น ผู้ที่บรรลุอุปนาสมาธิจะสามารถละนิรวรณ ๕ ได้^{๒๘}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวาทที่ต้องการบรรลุธรรมต้องมีพละ ๕ ในการปฏิบัติ ดังนี้

๓.๑.๑ สัทธาพละในการปฏิบัติภาวนาวิปัสสนาสติปัฏฐาน

สัทธา หรือ ศรัทธา เป็นความเชื่อถือ ความเลื่อมใส เป็นกำลังทำให้อุดทนไม่หวั่นไหว และ ย้ายัดทนทานเป็นข้าศึก ปกติแล้วความเป็นสัทธายังปะปนกับตัณหา หรือเป็นสัทธาที่อยู่ใต้อำนาจของ ตัณหาจึงยากที่จะอดทนได้ ส่วนมากมักจะอ่อนไหวไปตามตัณหาได้โดยง่าย อย่างที่ว่าสัทธาถากถ้างก็ ตัณหา องค์ธรรม ได้แก่ สัทธาเจตสิก^{๒๙} ซึ่งสัทธาเป็นเจตสิก คือ ความเชื่อและเลื่อมใสในสิ่งที่ควร ได้แก่ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย เชื่อเหตุผลในเรื่องกรรมและผลของกรรมตามความเป็นจริง^{๓๐} โดยศรัทธา มีลักษณะ ดังนี้

(๑) ศรัทธา เป็นการเชื่อในพระปัญญาของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็น พระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก เป็นนาย สาราธิฝักบุรุษสตรีได้อย่างยอดเยี่ยมเป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นผู้ทรงจำแนกแจก พระ สัทธรรม

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๗-๑๐๙.

^{๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ สารากิวงศ, หน้า ๒๑๘.

^{๒๙} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะาทิจตุกะแห่งปริมตถธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐.

^{๓๐} วรณสิทธิ ไททยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, นครปฐม: มูลนิธิแนบมหานีรานน, ๒๕๕๓, หน้า ๕๔.

- (๒) ศรัทธา เป็นธรรมเพื่อละอกุศล เจริญกุศล
 (๓) ศรัทธา เป็นหลักธรรมเพื่อละกรรมที่มีโทษ เจริญกรรมที่ไม่มีโทษ
 (๔) ศรัทธา เป็นเครื่องรักษาตนให้บริสุทธิ์^{๓๑}

จากลักษณะดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ในการเจริญสติด้วยการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาค เพราะพระองค์ทรงค้นพบแล้วนำมาสั่งสอนสาวกทั้งหลายให้รู้ เห็นความเป็นจริงของร่างกายมนุษย์ว่ามีเพียงรูปกับนามเท่านั้นด้วยการปฏิบัติจริงๆ ด้วยการเจริญสติ กำหนดรู้ว่าเป็นรูป อากาโรที่เข้าไปรู้เป็นนาม รูปก็คือ สภาพที่เสื่อมสลาย เปลี่ยนแปลงไป หรือ สิ่งที่ต้องสลายเปลี่ยนไปเพราะปัจจัยต่างๆ อันขัดแย้ง^{๓๒} เช่น คนเราต้องหายใจเข้าและหายใจออก มีการเหยียดเข้าและออกของแขนขา เป็นต้น

ผู้วิจัยเห็นว่า พึงคอยเฝ้าดูสิ่งที่ปรากฏทางกายในอาการ ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย สิ่งปฏิกุศล และ ธาตุ เป็นต้น ที่ปรากฏแก่สายตาหรือสภาวะแห่งการรับรู้ ในอารมณ์ด้วยความพิถีพิถัน ด้วยความเคารพ ด้วยสติสัมปชัญญะอยู่ในอิริยาบถต่างๆ จากสิ่งปฏิกุศล ต่างๆ เป็นต้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายในสภาวะนั้นๆ สภาวะดังกล่าวที่เกิดขึ้น จนเห็นว่าสภาวะเหล่านั้นมีการเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา เราจะบังคับไม่เกิดไม่ให้เกิดไปตั้งใจเราก็ไม่ได้ การกำหนดรู้เช่นนี้จะช่วยให้นิวรณ์ถูกกำจัดไปได้อย่างรวดเร็ว ในร่างกายของมนุษย์มีเพียงเท่านี้เองไม่มีอะไร มากไปกว่านี้แล้วผู้วิจัยจึงต้องเชื่อและมีความศรัทธาในลักษณะกายของมนุษย์ทุกๆ คน เมื่อผู้วิจัยมีความ ศรัทธาเชื่อในเบื้องต้นที่เกิดจากการประจักษ์แจ้งความจริงที่เกิดด้วยตนเองก็จะเกิดพลังกำลังในการตั้งใจ และมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติกรรมฐาน

กล่าวคือประสบการณ์ในการปฏิบัติดังกล่าวช่วยให้ผู้วิจัยเกิดความรู้สึกว่าผลการปฏิบัติมีการพัฒนา แกร่งกล้าในการปฏิบัติซึ่งอาการดังกล่าวนี้เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้วิจัยเอง ไม่ วุ่นวาย ช่วยให้เกิดความสงบ จิตเกิดความตั้งมั่นได้อย่างรวดเร็วเพราะความเชื่อมั่นและศรัทธาใน พระพุทธเจ้าว่าสิ่งที่พระองค์ค้นพบแล้วนำมาสั่งสอนเรานี้เป็นจริง

จากการปฏิบัติดังกล่าว ผู้วิจัยเห็นว่า พิจารณาความจริงของร่างกายว่ามีธรรมชาติเป็น อย่างไร มีความแปรปรวนอย่างไร เมื่อเข้าใจความจริงอย่างนี้แล้วจะทำให้หมดความยึดมั่นในกาย ความสำคัญผิดว่ากายนี้ คือ ตัวตนที่ต้องคอยยึดถือ ครอบครอง และหวงแหน เมื่อเข้าใจความจริงของ กายแล้วก็เกิดการปล่อยวาง ละสละคืนไม่พัวพันอยู่แต่กายนี้อีกต่อไป ซึ่งผู้วิจัยจะได้เห็นผลจริง และ ศรัทธาพละนี้ยังช่วยเป็นพลัง หรือกำลังที่เกิดจากกาย ใจที่จะคอยนำผลการปฏิบัติสามารถฟันฝ่า อุปสรรคในระหว่างการปฏิบัติกรรมฐานได้เป็นอย่างดี เนื่องจากจิตของผู้วิจัยเกิดความสงบไม่ฟุ้งซ่าน ต่ออารมณ์หรือนิวรณ์ที่มากระทบ ผู้วิจัยสามารถผ่านขั้นตอนเหล่านี้ไปได้ก็สามารถพัฒนาการปฏิบัติ จนเข้าถึงปฐมฌานได้ในที่สุด และยังเป็นการสร้างบาทฐาน สังฆสมบารมีในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อีกด้วย

^{๓๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), โปธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๔๙), หน้า ๙๖.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๔๒-๓๔๓.

ตั้งที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสัทธาพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้แล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๓๓}

๓.๑.๒ วิริยพละในการปฏิบัติกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิริยะ เป็นความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด เป็นกำลังทำให้อดทน ไม่หวั่นไหวและอย่าเฝ้าความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก (โกสัชชะ) องค์ธรรม ได้แก่ วิริยเจตสิก^{๓๔} ความเพียรอย่างปกติ ตามธรรมดาของสามัญชนยังปะปนกับโกสัชชะอยู่ ชยันบ้าง เฉื่อยๆ ไปบ้างจนถึงกับเกียจคร้านไปเลย แต่ถ้าถ้าความเพียรอย่างยิ่งยวด แม้เนื้อจะเหือดเลือดจะแห้งก็ไม่ยอมท้อถอยแล้ว ย่อมจะอดทนไม่หวั่นไหวไปจนกว่าจะเป็นผลสำเร็จและอย่าเฝ้าความเกียจคร้านได้แน่นอน

ลักษณะของวิริยะ คือ การอุปถัมภ์ คือ คำจุนไว้และการประคองไว้ อุปมาว่าเรือนเก่าซ่อมตั้งอยู่ได้ด้วยเสาอื่นนำมาค้ำจุนไว้ ฉันทิ พระโยคาวจรก็เหมือนกันนั่นแหละ เป็นผู้ได้อุปถัมภ์แล้วด้วยความอุปถัมภ์ของความเพียร กุศลธรรมทั้งปวงจึงไม่เสื่อมสูญไป^{๓๕}

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เธอสร้างฉันทะ พยายามปรารถนาความเพียรประคองจิตมุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภัยโยธูป ภัยโยธูป เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นี้เรียกว่า วิริยอินทรีย์”^{๓๖}

วิริยะในพละ ๕ มีลักษณะเช่นเดียวกับวิริยอินทรีย์ในอินทรีย์ ๕ กล่าวคือมีความเพียร ได้แก่ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรม เป็นผู้มีความบากบั่นอันมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย^{๓๗} โดยมีความอดสาหะ เป็นลักษณะ มีการอดทนคำขุสหาชชธรรม เป็นกิจมีการไม่ย่อท้อถอย เป็นผล และมีความสดสังเวช เป็นเหตุใกล้^{๓๘}

ผู้วิจัยพึงมีความเพียรในการกำหนดรู้ในการเคลื่อนไหวกายตั้งแต่ลมหายใจเข้า หายใจออก กายที่เคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ ด้วยความชยันและอดทน ไม่เกียจคร้านในการกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ที่เคลื่อนไหวของรูปร่าง ผู้วิจัยต้องเร่งทำกิจทุกขณะไม่ว่าจะยืน เดิน นั่งและนอนต้องกำหนดรู้ เช่นเวลาเดินก็ต้องเพียรกำหนดในอาการเดิน นั่งสมาธิก็ตามเพียรกำหนดรู้ในอาการท้องพองยุบของท้อง เป็นต้น นอกเหนือจากการพิจารณาในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยแล้ว ยังมีการพิจารณาในสิ่งปฏิภูลในความไม่สวดยไม่งามที่เกิดขึ้นจากกาย (รูป) ต่างๆ อีกมากมาย ผู้วิจัยพึงมีความเพียรพยายามในการ

^{๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๔๓.

^{๓๔} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะที่จุดกะแห่งปรมัตถธรรม**, หน้า ๑๔.

^{๓๕} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมภาคปฏิบัติ ๓**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๔๘.

^{๓๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙-๔๘๐/๒๘๙-๒๙๐.

^{๓๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ**, หน้า ๙๗.

^{๓๘} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะที่จุดกะแห่งปรมัตถธรรม**, หน้า ๑๔.

เข้าไปกำหนดรู้ในสภาวะที่เกิดขึ้นกับภายในกาย (ของตนเอง) และภายนอกกาย (ของผู้อื่น) ว่าเป็นสิ่งสกปรก ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในกาย (รูป) นี้ ไม่ใช่ของเรา มีความไม่เที่ยง เข้าไปยึดไว้ถือไว้ก็เป็นทุกข์ กำหนดรู้เช่นนี้จนจิตกายกำหนด คลายความพึงพอใจ จิตจะค่อยๆ มีสติสัมปชัญญะที่คอยกำกับดูแลจนเกิดความตั้งมั่นเป็นสมาธิ สามารถกำจัดนิวรณ์ต่างๆ ได้ ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงปฐมฌานได้ในที่สุด ซึ่งวิริยพละหรือความเพียรเหล่านี้จะเป็นกำลัง เป็นบาทฐานและการสั่งสมบารมีเพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้ต่อไป

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญวิริยพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๓๙}

๓.๑.๓ สติพละในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติ เป็นความระลึกได้ เป็นความรู้สึกรู้ตัว เป็นธรรมชาติผู้ระลึก ธรรมชาติเป็นเครื่องระลึก สติ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรจะพูดได้ นึกถึงสิ่งที่ทำ คำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่ผลอผลผล ถูกคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท^{๔๐} องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก^{๔๑} คือ ธรรมชาติที่มีความระลึกได้ในอารมณ์และให้สังวรอยู่กับกุศลธรรมเป็นลักษณะ

สติในพละ ๕ มีลักษณะเช่นเดียวกับสตินทรีย์ในอินทรีย์ ๕ ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สตินทรีย์ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีสติ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกรู้ถึงสิ่งที่ทำคำที่ได้พูดไว้นานบ้าง เป็นผู้มีจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน มีใจไม่ซัดส่าย^{๔๒} อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีสติ เธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ นี้เรียกว่า สตินทรีย์”^{๔๓}

สติเป็นเจตสิก มีลักษณะ ๔ ประการ คือ มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่องๆ เป็นลักษณะ มีความไม่หลงลืมเป็นกิจ มีความจดจ่อต่ออารมณ์เป็นผล มีความจำอันมั่นคงเป็นเหตุใกล้^{๔๔} นอกจากนี้แล้ว สติยังคอยตักเตือนคือเตือนให้นึกได้หรือระลึกได้ คือการนึกได้หรือระลึกได้ในกุศลธรรมที่ไม่มีโทษหรือกุศลธรรมที่มีโทษ สติมีลักษณะถือเอาไว้คือการเลือกเอาแต่ธรรมที่เป็นประโยชน์และอุปการะ สิ่งใดที่ไม่เป็นประโยชน์และไม่มีการกระทำจะไม่ถือเอาไว้หรือตัดออก สติมีลักษณะแนบชิดคือช่วยจิตแนบ

^{๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

^{๔๐} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙., ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา, หน้า ๙๘๐.

^{๔๑} วรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ประเภทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๕๕.

^{๔๒} ข.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๗/๕๗๗.

^{๔๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๐/๒๙๐.

^{๔๔} วรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ประเภทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๕๕.

แน่นอยู่กับอารมณ์อันใดอันหนึ่ง จิตจะไม่ลอยฟุ้ง จิตจะจ้องและจับแน่นอยู่กับอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ รูปกับนาม^{๔๕}

ผู้วิจยพึงมีสติระลึกรู้ในอาการของกาย (รูป) ที่เคลื่อนไหวไปมา ไม่ว่าจะคู้ จะเหยียด จะหยิบ หรือจะจับสิ่งใดๆ ก็ตาม ผู้วิจยต้องกำหนดรู้หรือระลึกด้วยจิตอย่างจ่อต่อเนื่องไม่ให้เกิดขาดหาย เช่น กำหนดว่า “คู้หนอ” “เหยียดหนอ” เป็นต้น หากผู้วิจยหลงลืมในการกำหนดเมื่อใดเมื่อนั้นแสดงว่าผู้วิจยขาดสติ ผู้วิจยอาจจะใช้คำบริกรรมก็ได้หรือไม่ใช้คำบริกรรมก็ได้ไม่มีปัญหาแต่ประการใด ประการสำคัญของผู้วิจยก็คือต้องมีสติ สตินั้นจึงเป็นตัวคอยควบคุมไม่ให้จิตส่งออกนอก หรือหลงลืมในการกำหนดรู้ เมื่อกำหนดรู้มากๆ ขึ้น สติเหล่านี้ก็จะตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่ส่งออกนอก จิตเกิดความสงบ ตั้งมั่น สติก็จะเกิดเป็นกำลังหรือพลังจิตนำไปสู่สมาธิช่วยสั่งสมบารมีในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้เป็นอย่างดี

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสติพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๔๖}

๓.๑.๔ สมาธิพละในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น ความตั้งมั่นด้วยดีแห่งจิตในอารมณ์เดียว ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เป็นความตั้งใจจับอารมณ์ของจิตโดยจับที่ละอารมณ์ ความไม่หวั่นไหวต่อความฟุ้งซ่าน^{๔๗}

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย อธิบายว่า สมาธิในทฤษฎี คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ทำนิพพานให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้เอกัคคตาจิต

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “เธอสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ มีปิติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไป เธอมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วเธอบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกขและไม่มีความสุขมีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่นี้เรียกว่า สมาธิในทฤษฎี”^{๔๘}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) อธิบายว่า ลักษณะของสมาธิ คือ ภาวะจิตที่มีคุณภาพ และมีสมรรถภาพดีที่สุด จิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูง มีลักษณะสำคัญ ดังนี้

๑) แข็งแรงมีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่า เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกละเลยให้ไหลพรักระจ่ายออกไป

^{๔๕} จำลอง ดิษยวินิช, วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์ แสงศิลป์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๔-๑๓๘.

^{๔๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๕๓.

^{๔๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), โพรธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, หน้า ๑๐๐.

^{๔๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๙-๔๙๐/๒๕๙-๒๕๑.

๒) ราบเรียบสงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้ กระเพื่อมไหว

๓) ไส้กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และที่มีฝุ่นละออง ตกตะกอนนอนก้นหมด

๔) นุ่มนวลควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมาย ของสมาธิด้วยก็คือ ความควรแก่การงาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน งานที่ถูกต้องตามหลัก พุทธศาสนาก็คือ งานทางปัญญา^{๔๙}

สมาธิโดยลักษณะ คือ มีลักษณะแสดงถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต ความตั้งมั่นของจิตและความ ควรแก่การงานของจิต^{๕๐} ความบริสุทธิ์และลักษณะของความตั้งมั่นของจิตนี้

สมาธิในพละ ๕ มีลักษณะเหมือนกับสมาธิในอินทรีย์ ๕ คือ ความเป็นใหญ่ในสมาธิ โดยการตั้งใจมั่น เป็นธรรมเอกที่ผุดขึ้น^{๕๑} โดยมีองค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก (เป็นธรรมชาติที่สงบ และทำให้สัมปยุตธรรมตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว)

สมาธิเป็นเจตสิก มีลักษณะ ๔ ลักษณะ คือมีการไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ มีการรวบรวม สหชาตธรรมเป็นกิจ มีความสงบเป็นผล และมีสุขเวทนาเป็นเหตุใกล้^{๕๒}

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “เอกัคคตารมณ์ เป็นความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิเป็นสภาวะธรรม ที่ทำให้เกิดฌาน ๕”^{๕๓}

ผู้วิจัยพึงเข้าไปกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับกาย (รูป) เริ่มตั้งแต่อริยาบถใหญ่ อริยาบถ ย่อยว่าเมื่อมีการเคลื่อนไหวแล้วก็หยุดนิ่ง มีการแปรเปลี่ยนไปเช่นนี้ก็เพราะเป็นธรรมชาติของกายที่ จะต้องมีการเคลื่อนไหวในการการงาน ในการทำหน้าที่ของตนเอง ในทำนองเดียวกันในรูปกายของ เรา เช่น ลมหายใจก็ต้องหายใจเข้าและหายใจออก เป็นต้น ถ้าหายใจเข้าแล้วไม่ออกเราก็ต้องตาย นี่ เป็นการแสดงให้เห็นว่ากายของเรามีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา เราไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นใดๆ แม้แต่ร่างกายของเรา อวัยวะภายในร่างกายของเรา เช่น ตับ ไต ไส้ พุง เป็นต้น ก็เสื่อมสลาย แม้แต่ กระดูกที่คอยพยุงร่างกายเราไว้ให้เดินวิ่งได้ ก็ต้องมีการเสื่อมสลายพกร้อนไปตามกาลเวลาเช่นเดียวกัน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีสติกำหนดรู้ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์และบังคับไม่ได้ในกายของเราและของ คนอื่นก็เช่นเดียวกัน สติจึงกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลาในการเคลื่อนไหว คู้ เหยียด เป็นต้น จนจิตเกิดความ ตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมาธิก็จะเพ่งกำลังให้เกิดสมาธิที่เรียกว่า สมาธิพละ ซึ่งเป็นพลังที่เกิดจากการกำหนดรู้

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ**, หน้า ๘๓๐-๘๓๑.

^{๕๐} พุทธทาสภิกขุ, **ธรรมโฆษณัรรัตนุกรม**, หน้า ๒๒๙.

^{๕๑} ข.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๗/๕๗๗.

^{๕๒} วรรณสิทธิ ไทยะเสวี, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค**, หน้า ๒๒.

^{๕๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๘๘/๔๓.

ที่ต่อเนื่องจากสติ หรืออาจจะกล่าวได้ว่าผู้มีสติในการกำหนดรู้ที่มั่นคง ย่อมนำไปสู่สมาธิที่ตั้งมั่น เมื่อสมาธิตั้งมั่น มั่นคงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือเป็นเอกัคคตารมณ์^{๕๔} แล้ว ย่อมจะเกิดพลังจิตที่จะสั่งสมบารมีในการเจริญวิปัสสนาภาวนาและจะนำไปสู่ปัญญาในความรู้แจ้งในสภาวะธรรมทางกายและทางใจเพื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไป

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสมาธิพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญาและอภิญาบารมีอยู่”^{๕๕}

๓.๑.๕ ปัญญาพละในการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ปัญญาพละ คือ ปัญญาที่มีกำลัง เป็นความรอบรู้เหตุผลตามความเป็นจริง เป็นกำลังทำให้อดทนไม่หวั่นไหวและย้าย ความมีตมทนหลงงมงายอันเป็นข้าศึก (สัมโมหะ) องค์กรธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก หรือปัญญินทรีย์^{๕๖}

ปัญญาโดยลักษณะ คือ มีลักษณะแห่งการรู้ การเห็น การรู้แจ้งแทงตลอดตามที่เป็นจริง เป็นแสงสว่างที่กำจัดความมืด มีความสามารถตัดปัญหาหรือดับทุกข์^{๕๗} ปัญญานี้มีการส่องแสงเป็นลักษณะและมีการรู้ทั่ว เป็นลักษณะ เหมือนอย่างว่าเมื่อบุคคลจุดประทีปให้สว่างในเวลากลางคืนในบ้านที่มีฝา ๔ ด้าน ความมืดย่อมหมดไป แสงสว่างย่อมปรากฏ ฉนั้นใด ปัญญามีการส่องแสงสว่าง ฉนั้นนั่นเหมือนกัน ปัญญาในพระพุทธศาสนา จำแนกได้ ๓ ประการ^{๕๘} ได้แก่

๑) สุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) หมายถึง ปัญญาเกิดจากการสดับเล่าเรียน ปัญญาสืบแต่ปรโตโฆสะ^{๕๙}

๒) จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการคิด) หมายถึง ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา ปัญญาสืบแต่โยนิโสมนสิการ ที่ตั้งขึ้นในตนเอง

๓) ภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการอบรม) หมายถึง ปัญญาเกิดจากการปฏิบัติบำเพ็ญปัญญาสืบแต่ปัญญาสองอย่างแรกนั้นแล้วหมั่นมนสิการในสภาวะธรรม^{๖๐}

ปัญญาเป็นการรู้ชัด รู้ทั่วถึง รู้ตามเป็นจริง รู้แจ่มแจ้ง จำแนกเป็น ๓ ประเภท คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ปัญญาในพละ ๕ มีลักษณะเช่นเดียวกับปัญญินทรีย์ในอินทรีย์ ๕ โดยมีองค์กรธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก

^{๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๗๔.

^{๕๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

^{๕๖} วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมถสสังคหะ ประเภทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภา, หน้า ๗๑.

^{๕๗} พุทธทาสภิกขุ, ธรรมโฆษณอรรถาณุกรม, หน้า ๑๒๙.

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๓๖.

^{๕๙} ปรโตโฆสะ หมายถึง เสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นจากภายนอก เช่น การสั่งสอน แนะนำ ถ้ายทอด คือ การเรียนรู้จากผู้อื่น หมายเอาเฉพาะส่วนที่ติงามถูกต้อง

^{๖๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๙๖.

ปัญญาเป็นเจตสิก มีลักษณะ ๔ ประการ คือ มีการรู้แจ้งซึ่งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เป็นลักษณะ มีการกำจัดความมืดและกระทำอารมณ์ให้แจ่มแจ้งเป็นกิจ มีความไม่หลงในอารมณ์เป็นผล และมีสมาธิ มีความใสเป็นอันดีในอารมณ์นั้นเป็นเหตุใกล้

ลักษณะของปัญญาดังกล่าวเป็นการรู้ถึงสภาวะธรรมของปัญญาเจตสิกที่ปรากฏเกิดขึ้น ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาและรู้ชัดลงไปได้ว่าสภาวะธรรมของปัญญาเจตสิกได้ปรากฏเกิดขึ้นแล้วด้วยเหตุว่าปัญญาเจตสิกมีสภาวะเป็นนามธรรม ไม่สามารถรับรู้ได้ด้วยทางรูปธรรมมีทางตา เป็นต้น ดังนั้น ท่านจึงแสดงโดยลักษณะ คือลักษณะเฉพาะตน รสคือหน้าที่ หรือปัจจุภูมิตฐาน คือ ผลหรืออาการปรากฏ ปทัชฐาน คือเหตุที่ใกล้ชิดเพราะสภาวะเหล่านี้สามารถรับรู้ด้วยใจเท่านั้น และการปฏิบัติวิปัสสนาให้รู้สภาวะรูปนามที่แท้จริงได้นั้นจะต้องอาศัยการเรียนรู้ขั้นทวิภูมิตฐานจึงจะรู้เห็นรูปนามตามสภาวะที่เป็นจริงได้^{๖๑}

ปัญญาพละ เป็นความรู้แจ้งในการกำหนดรู้ที่กาย เป็นผลที่เกิดมาจากสติเข้าไปประลึกรู้ใน กายที่เคลื่อนไหวโดยเฉพาะในอิริยาบถนั่งสมาธิ กำหนดรู้ทั่วทั้งที่พองขึ้น ที่ยุบลงเป็นแต่เพียงรูปที่เคลื่อนไหวเพราะธาตุลมบีบบังคับให้เคลื่อนไหวเท่านั้น รูปที่เคลื่อนไหวไม่มีตัวตน มีอาการที่เกิดขึ้น และดับไปเท่านั้น ไม่มีตัวตน บุคคล เรา เขา เป็นเพียงสักแต่ว่ารู้เท่านั้น พลังแห่งปัญญาที่เข้าไป กำหนดรู้อย่างนี้ เป็นพลังจิตที่ทำให้เกิดปัญญาญาณในการรู้แจ้งแห่งวิปัสสนาปัญญา

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอัน เป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญปัญญาพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้ แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๖๒}

การเจริญกรรมฐานด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุ พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้ง ภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกาย อยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัมหาและทวิภูมิตฐาน) อยู่ไม่ ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”^{๖๓}

สรุปว่า การเจริญกรรมฐานด้วยวิธีกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นกายใน กาย (ของตนเอง) และเห็นกายนอกกาย (ของผู้อื่น) เป็นเพียงการพิจารณากำหนดรู้ในสภาวะนั้น ๆ เป็นการเจริญสมถะและวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ และปัญญา ครอบบริบูรณ์ในระหว่าง การปฏิบัติ นั่นก็คือเป็นการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ครบถ้วน และเมื่อได้มีการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ครอบบริบูรณ์ก็แปลว่ากิจของอริยสัจ ๔ ได้รับการปฏิบัติครบถ้วนสมบูรณ์แล้วนั่นเอง

^{๖๑} พยุง พุ่มพวง, “ศึกษาปัญญาเจตสิกกับการพัฒนาสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนากฎาน”, **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒๔-๒๕.

^{๖๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

^{๖๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๒/๑๐๙.

๓.๒ พละ ๕ ในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายความว่า ฐานที่ตั้งแห่งการกำหนดสติพิจารณาอะไรก็ตามที่เวทนา ให้รู้เห็นเท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เพื่อเป็นการเจริญทั้งสติและกรรมฐาน นั่นก็คือ การตั้งสติเข้าไปพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเรื่อยๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในที่สุดก็จะสามารถกำจัดความยินดี (อภิขณา) และความยินร้าย (โทมนัส) ในเบญจขันธ์ (โลก) นี้เสียได้^{๖๔}

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นเรื่องของจิตที่จะพึงพิจารณาอารมณ์แบบละเอียดเพื่อ บรรลุสู่หนทางอันหมดจด คือสะอาดปราศจากสิ่งอันสกปรกคือกิเลส ดังนั้น จึงเหมาะแก่เวไนยสัตว์ผู้มี ทัศนหาจิตละเอียด วิปัสสนายานิก (ปัญญานำหน้า)^{๖๕}

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติเพื่อจะละสุขวิปลาส^{๖๖} (คือเกิดจากความหลง ผิดเห็นคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงกล่าวคือเห็นรูปนามขันธ์ ๕ ที่เป็นทุกข์กลับเป็นสุข) นั้นเสียเป็น ประการสำคัญ ซึ่งเป็นการปฏิบัติแบบอรูปกรรมฐาน โดยการเข้าไปกำหนดรู้ในเวทนานั้นๆ ด้วยการใช้ ความเพียร ใช้สติสัมปชัญญะเพื่อกำจัดความยินดียินร้ายในขันธ์ที่ปรากฏแก่ตัวเราและของผู้อื่น

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็น เวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิขณาและโทมนัสในโลกได้”^{๖๗} เวทนา หมายความว่า การเสวยอารมณ์ หรือพูดให้เข้าใจง่ายขึ้นว่า “ความรู้สึก” นั่นเอง คำนี้ในภาษาไทย อาจสื่อความหมายว่า “เจ็บปวด” หรือ “สงสาร” แต่ตามหลักธรรมเป็นความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ อาจเป็นสุข (ความสบาย) หรือทุกข์ (ความไม่สบาย) หรือรู้สึกเฉยๆ (ไม่ทุกข์ ไม่สุข)^{๖๘}

ในคัมภีร์ที่ขนิทาย ปาฎิกวรรค พระผู้มีพระภาคทรงจำแนกเวทนาตามลักษณะที่รู้สึกของ อารมณ์ไว้ ๓ ประการ คือ ความสุข ทุกข์ หรือวางเฉย^{๖๙} ไม่มีลักษณะอื่นจากนี้แล้ว เวทนาทั้ง ๓ ประการนี้ อันปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ยังอาจประกอบร่วมกับอามิส คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และ สัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลกแบบหยาบ หรืออาจไม่มีอามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม ดังนั้นใน มหาสติปัฏฐานสูตรนี้จึงตรัสเวทนาไว้ ๙ ประการ^{๗๐}

การพิจารณาเวทนานี้ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกั ว่า “ภิกษุ ทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

^{๖๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๒.

^{๖๕} วิปัสสนายานิก หมายถึง ผู้มีวิปัสสนาเป็นฐานคือผู้เจริญวิปัสสนาโดยยังไม่ได้ฌานสมาบัติมาก่อน, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗๔-๓๗๕.

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗๓.

^{๖๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๖๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ สาราภิวังศ์, หน้า ๒๓๒.

^{๖๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

^{๗๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ สาราภิวังศ์, หน้า ๒๓๒.

- ๑) เมื่อเสวยสุขเวทนา (ความรู้สึกสุข) ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’
- ๒) เมื่อเสวยทุกขเวทนา (ความรู้สึกทุกข์) ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’
- ๓) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา (ความรู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข) ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยไม่สุขเวทนาและไม่ทุกขเวทนา’
- ๔) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส’
- ๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’
- ๖) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส’
- ๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส’
- ๘) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส’
- ๙) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส’

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘เวทนามีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างนี้แล^{๗๑}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนาวีธีการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานว่าในเวทนาทั้งสามมักจะกำหนดรู้ทุกขเวทนาคือความเจ็บปวดทางกายก่อนในเมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานาน การกำหนดรู้เวทนานี้เพื่อการรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกขเวทนา คือสภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา ไม่อยากให้เจ็บปวด เป็นต้น ไม่อยากให้เกิดขึ้น ต้องการให้หายปวด จึงเกิดความโกรธ ผู้ปฏิบัติไม่ต้องเกร็งร่างกายหรือเคร่งเครียดกับการกำหนดพึงจดจ่อที่อาการปวดนั้นเกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น หรือกระดูก ไม่ควรสักแต่บริกรรมเท่านั้น เมื่อรู้สึกปวดทั้งขาแต่เมื่อสมาธิเพิ่มมากขึ้นก็จะรู้ว่าปวดเป็นจุดๆ สองจุด สามจุด เป็นต้น^{๗๒}

ผู้ที่กำหนดรู้สมาธิในระดับหนึ่งได้แล้วสามารถรอบงำทุกขเวทนาได้ โดยรู้เห็นว่าทุกขเวทนาเป็นเพียงสภาวะทนได้ยาก ส่วนจิตที่กำหนดรู้เป็นนามธรรมอีกส่วนหนึ่ง ก็จะเจ็บกายแต่ใจไม่เจ็บ เพราะในขณะนั้นไม่รู้สึกว่ามีตัวตนที่เจ็บอยู่ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความเจ็บทางกายแต่ใจไม่เจ็บ ความเจ็บปวดดังกล่าวเป็นเพียงความรู้สึกเท่านั้น เกิดแล้วก็ดับมันจึงไม่เที่ยง^{๗๓}

การหยั่งเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นและดับไปนี้ ไม่ใช่เพียงจินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา แต่เป็นการรู้แจ้งประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วหายไป การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นความรู้ในความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของเวทนา ผู้ปฏิบัติจะหยั่งเห็นเวทนาว่าเกิดขึ้นและ

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๐๙-๑๑๐.

^{๗๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์, หน้า ๒๔๘.

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๗.

ดับไปอย่างรวดเร็วเหมือนจุกๆ หรืออณูเล็กๆ ที่เกิดดับถึยบ การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดดับของเวทนาอย่างแท้จริง^{๗๔}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพึงต้องการบรรลุธรรมต้องมีพละ ๕ ในการปฏิบัติ ดังนี้

๓.๒.๑ สัทธาพละในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สัทธาพละ หรือศรัทธาพละ คือ ความเชื่อ กิริยาที่เชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความเลื่อมใสยิ่ง ศรัทธา สัทธินทรีย์ นี้ชื่อว่าสัทธาพละที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น^{๗๕} ศรัทธาเป็นใหญ่ในความเชื่อ คือเมื่อพูดในด้านความเชื่อกันแล้ว ไม่มีธรรมข้อใดที่จะเป็นใหญ่เหนือศรัทธาไปได้ ฉะนั้น ศรัทธาจึงเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ในขอบเขตของตน คือ ความเชื่อไม่มีหน้าที่ในความขยันหมั่นเพียรและไม่มีหน้าที่ในการระลึกรู้ เป็นต้น^{๗๖}

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายสัทธาพละว่า สัทธาพละ คืออริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศรัทธาคือเชื่อปัญญาเครื่องตรัสรู้ของตถาคตว่าแม้เพราะเหตุนี้พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปตีรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย^{๗๗}

เวทนาเกิดขึ้นจากการเสวยอารมณ์ของใจซึ่งในวันหนึ่งๆ จะเกิดขึ้นได้หลายอย่าง เช่น บางทีก็สุขบ้าง บางทีก็ทุกข์บ้างคละเค้ากันไปสลับสับเปลี่ยนกันเป็นช่วงๆ เป็นระยะๆ ไป เราจะเห็นได้ว่า เวทนานี้เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปที่เป็นไปอย่างช้าๆ นอกจากนี้แล้วยังเวทนาที่เกิดขึ้นจากการที่ได้กระทบสัมผัสทางอารมณ์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เกิดขึ้นครั้งหนึ่งแล้วก็ดับไปครั้งหนึ่ง แล้วก็เกิดใหม่อีกและก็ดับไปอีก กระทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ เกิดดับของเวทนานั้นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ซึ่งในเรื่องดังกล่าวเป็นไปตามธรรมชาติของสภาวธรรมที่เกิดขึ้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้พุทธศาสนิกชนได้ให้ความสนใจในเรื่อง สอนให้เห็นสังขธรรมตามความเป็นจริง เห็นในไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)^{๗๘} กระทำเพื่อตนเองได้ความพ้นทุกข์ แต่การที่จะพ้นทุกข์ได้นั้นจะต้องเข้าใจและรู้ในสภาวะที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น

ผู้วิจัยพึงคอยเฝ้าดูความรู้สึกหรือการเสวยอารมณ์ที่มากระทบทางกายในอาการ เช่น เจ็บปวด เมื่อยล้า หรือชา เป็นต้น เวทนาเหล่านี้เป็นสภาวะอารมณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ แต่บางครั้งก็ทำให้เกิดความสุข เพราะการพอใจที่ได้เสวยอารมณ์ในเวทนานั้นๆ เป็นต้น ผู้วิจัยพึงกำหนดรู้ในทวารทั้ง ๖ เนื่องจากอาการที่มากระทบทำให้เกิดความรู้สึกนั้นเพื่อนำไปสู่เวทนาในการเสวยอารมณ์นั้นอย่างพิถีพิถัน ด้วยความเคารพ และอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายในสภาวะนั้นๆ อารมณ์ที่มีกระทบในตัว

^{๗๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสารากวีวงศ์, หน้า ๒๕๙.

^{๗๕} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕/๓๑.

^{๗๖} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๖๓-๑๖๔.

^{๗๗} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗.

^{๗๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑๙.

มนุษย์เป็นเพียงเสวยอารมณ์เพียง ๒ ประการ คือ สุขกับทุกข์ เท่านั้น สำหรับไม่สุขไม่ทุกข์ก็เป็นเพียงอารมณ์ที่วางเป็นกลางๆ มีเอนเอียงไปทางหนึ่งทางใดเท่านั้น อารมณ์ความรู้สึกนี้เป็นเพียงนามที่จิตเข้าไปรับรู้หรือเสวยอารมณ์เท่านั้น ไม่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ผู้วิจัยพึงเชื่อและมีความศรัทธาในลักษณะของความรู้สึกรับรู้ในอารมณ์ที่เกิดจากใจเท่านั้น เมื่อผู้วิจัยมีความศรัทธาเชื่อในเบื้องต้นที่เกิดจากการประจักษ์แจ้งความจริงที่เกิดด้วยตนเอง กล่าวคือประสบการณ์ดังกล่าวช่วยให้ ผู้วิจัยเกิดความรู้อีกว่าผลการปฏิบัติขั้นสูงไปอาจปรากฏแก่ตนเองได้จริง และยังเป็นการสร้างบาทฐานและสั่งสมบารมีในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญผล (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสัทธาผละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญผละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๗๙}

๓.๒.๒ วิริยะผละในการปฏิบัติเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

วิริยะผละ คือ ความเพียร เป็นพลังกำลังในการใช้ความเพียรชอบที่ควรประกอบให้มีในตน คือ ปธาน ๔ เรียกอีกอย่างว่า สัมมปธาน ๔ หมายถึง ความเพียรชอบ ความเพียรใหญ่^{๘๐} ความเพียรทั้งทางกายและทางวาจา ความไม่ย่อหย่อน เลือกรสโร โครครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่งเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน^{๘๑} การปรารภความเพียรทางใจเพื่อละอกุศลธรรมและทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม ความขมก้มขมั้น ความแข็งแรง ความบากบั่น ความชวนชวาย ความเพียรพยายาม ความอดุทธาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรม ความเอาใจใส่ธุระในกุศลธรรม ความมั่นคงหน้าที่ของวิริยะคือการยกจิตไว้ หมายความว่า ความเพียรพยายาม มีกำลังใจก้าวหน้าไม่ท้อถอยนี้ชื่อว่า วิริยะผละ วิริยินทรีย์ สัมมาวายามะ^{๘๒}

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายวิริยะผละว่า วิริยะผละ คืออริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่น มั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ นี้เรียกว่า วิริยะผละ^{๘๓}

ผู้วิจัยพึงมีความเพียรในการกำหนดรู้ในการสภาวะอารมณ์ที่เข้ามากระทบทางทวารทั้ง ๖ แล้วส่งผลให้จิตหรือใจเข้าไปรับรู้แล้วจึงส่งผลให้เกิดเวทนาขึ้น เช่น เจ็บปวด ทนทุกข์ทรมาน เป็นต้น ความเจ็บปวดหรือชาเหล่านี้เป็นแต่เพียงอาการหรือสภาวะที่มีกระทบกับกายเท่านั้น แต่ใจที่เข้าไปรับรู้ในเวทนาที่เป็นนามธรรม ทำให้ผู้วิจัยเข้าไปรับรู้ ผู้วิจัยพึงกำหนดรู้ในเวทนานั้นๆ เท่านั้น เช่น ปวดก็กำหนดรู้ว่าปวดหนอยๆ เมื่อยก็กำหนดรู้ว่าเมื่อยหนอยๆ เป็นต้น จนกายที่ได้เสวยเวทนานั้นเริ่มมีอาการจางคลายไป เมื่อกายที่ปวดหรือเสวยอารมณ์แห่งเวทนานั้นได้จางคลายลงแล้วจิตก็จะค่อยๆ บรรเทาในอาการที่ได้เสวยอารมณ์นั้นจนหายปวดไปได้ หากผู้วิจัยสังเกตให้ดีในอาการปวด เมื่อย หรือเวทนาที่เกิดขึ้นนั้นเป็น

^{๗๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

^{๘๐} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓-๑๔-๖๙/๑๙-๒๐-๙๖.

^{๘๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๒.

^{๘๒} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๖-๕๒/๓๒-๓๖.

^{๘๓} อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๘.

เพียงอาการที่เกิดขึ้นทางกายเท่านั้น เพียงแต่ใจนั้นเข้าไปรับรู้ หากเรารู้เช่นนั้นแล้วผู้วิจยสามารถแยกกายกับใจหรือรูปกับนามได้แล้วผู้วิจยก็จะสามารถเข้าใจในสัจธรรมความจริงที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาญาณ

ในขณะที่เดินจงกรมผู้วิจยพึงเข้าไปกำหนดรู้ด้วยสติว่าขณะที่ยก ย่างเหยียบลงไป มีสภาวะอาการเป็นอย่างไร เท่าที่กระทบสัมผัสพื้น ความรู้สึกเสวยอารมณ์เป็นอย่างไรบ้าง พอใจหรือไม่พอใจ ชอบหรือไม่ชอบอย่างไร สภาวะเหล่านี้จะถึงส่งไปยังจิตที่เข้าไปรับรู้ จะเห็นได้ว่าอาการที่ยก ย่างเหยียบนี้เป็นการดำเนินการทางกายหรือทางรูปธรรม ส่วนจิตที่เข้าไปรับรู้ในการเสวยอารมณ์ (เวทนา) นั้นเป็นนามธรรม หรือนั่งสมาธิก็ตามจะเห็นท้องป่องท้องยุบ อาการพองอาการยุบต่างก็เป็นการกระทำทางกายทั้งสิ้น ส่วนจิตที่เข้าไปรับรู้ว่ามีอาการพองยุบเป็นจิต ทั้งกายและจิตเป็นเพียงแต่สภาวะรูปนามที่มาประชุมรวมกันเป็นเหตุเป็นปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขาแต่อย่างใด

ถึงแม้ว่าการนั่งสมาธิจะทำให้ผู้วิจยพบกับทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัสเพียงใด ผู้วิจยก็ต้องอดทนฟันฝ่าไปให้ได้ วิธีการอดทนต่อทุกขเวทนามี ๓ อย่าง คือ

๑) สู้แบบเผชิญหน้า คือ จดจ่อที่อาการปวด จีกลงไปในสถานที่ซึ่งปวดมากที่สุด เหมือนการสู้แบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตจดจ่อมาก แต่ก็มิประโยชน์ในการหยั่งเห็นลักษณะของเวทนาได้เร็ว

๒) สู้แบบกองโจร คือ กำหนดเวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการสู้แบบกองโจรในกรณีที่ข้าศึกเข้มแข็งกว่า วิธีนี้ใช้ในกรณีที่เวทนามันแรง ยากที่จะกำหนดได้ จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่น เช่น สภาวะพองยุบ เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดเวทนาเป็นครั้งคราว เปรียบดังเดินทางกลางแดดที่เหน็ดเหนื่อยได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ชั่วคราว

๓) สู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ตามรู้เวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อ โดยคำบริกรรมเข้ากำกับ เหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำ โดยไม่ใช้กล้ามเนื้อ เมื่อทนต่อเวทนาไม่ได้ ก็พึงเปลี่ยนอริยาบถลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น สามารถต่อสู้อเวทนาได้ในโอกาสต่อไป^{๘๔}

ผู้วิจยพึงต้องมีความขยันและอดทน ไม่เกียจคร้านต่อการเข้าไปกำหนดรู้สภาวะอารมณ์ที่รู้สึกเวทนานั้นๆ ด้วยสติสัมปชัญญะ ความเพียรเหล่านี้จะเป็นกำลังในการทำให้สติเกิดความแข็งแกร่งกล้าหาญต่ออุปสรรคที่จะเข้ามากระทบสัมผัสได้ จนจิตนั้นเกิดความตั้งมั่นที่จะช่วยส่งเสริมให้จิตเป็นสมาธิและเกิดปัญญาในการพิจารณาเวทนาว่า เวทนาที่สักแต่ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา จิตในขณะที่เกิดเป็นความว่างเปล่า เห็นความไม่เที่ยงเกิดขึ้น ซึ่งเวทนาเหล่านี้เป็นสภาวะธรรมที่แสดงให้ผู้วิจยได้เห็นอาการเกิดดับอย่างแท้จริงและเป็นไปตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ปัญญาเหล่านี้เองจะช่วยเป็นพลังกำลังคอยผลักดันสนับสนุนให้ผู้วิจยสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ที่เวทนาเกิดขึ้นกับผู้วิจย อีกทั้งยังพลังกำลังเหล่านี้ยังจะช่วยให้ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด เพราะฉะนั้นผู้วิจยจึงต้องมีความอดทนเป็นปรากฏการณ์แรกเพื่อให้เกิด

^{๘๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๒๕๒.

พละกำลัง เป็นการสั่งสมบารมีในการเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไป ความอดทนนี้จึงถือได้ว่าเป็นกุญแจไขประตูสู่พระนิพพาน^{๘๕}

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญวิริยพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๘๖}

๓.๒.๓ สติพละในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติพละ คือ ความระลึกได้หมายถึงการมีปัญญาระลึกถึงการกระทำ หรือคำพูดที่พูดมานานแล้ว สติกำหนดพิจารณาธรรมในภายในและภายนอก เป็นกำลังเพื่อการตรัสรู้^{๘๗} การรู้สึกสภาพธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริง โดยรับรู้สภาพธรรมอย่างแท้จริง^{๘๘} ความตามระลึกถึง ความระลึกได้เฉพาะหน้า ความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ เอกายนมรรคเป็นทางเอกที่ต้องละความคลุกคลีด้วยหมู่คณะต้องอยู่คนเดียวจากสังสารวัฏไปสู่นิพพาน^{๘๙}

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายสติพละว่า สติพละ คืออริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีสติ คือประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดมานานได้นี้เรียกว่า สติพละ^{๙๐}

ผู้วิจยพึงมีสติระลึกไว้ในสภาวะอารมณ์ของเวทนา ไม่ว่าจะปวด จะเมื่อย หรือชาก็ตามในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อากาเวทนาเหล่านี้เป็นตัวขัดขวางการเจริญสติ เพราะฉะนั้นผู้วิจยพึงมีสติอย่างแน่วแน่และมั่นคงต่อการกำหนดรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องในการเสวยเวทนานั้น หากผู้วิจยหลงลืมในการกำหนดเมื่อใดเมื่อนั้นแสดงว่าผู้วิจยขาดสติ ผู้วิจยพึงใช้สตินี้เป็นตัวคอยควบคุมไม่ให้จิตส่งออกนอก หรือหลงลืมในการกำหนด เมื่อกำหนดมากๆ ก็จะเกิดพลังจิตก็จะนำไปสู่สมาธิ

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสติพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๙๑}

๓.๒.๔ สมาธิพละในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ได้อธิบายถึงสมาธิพละว่า สมาธิพละ คืออริยสาวกในธรรมวินัยนี้สังัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็น

^{๘๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๒๕๓.

^{๘๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

^{๘๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

^{๘๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๘๙} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๙/๖๑๔.

^{๙๐} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๘.

^{๙๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

หนึ่งผู้ตื่น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตถิยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สมาธิพละ^{๔๒}

สมาธิพละ เป็นพลังที่เกิดจากการกำหนดรู้เวทนาที่ต่อเนื่องจากสติ หรืออาจจะกล่าวได้ เลยว่าผู้มีสติในการกำหนดรู้ที่มั่นคงในเวทนา ทนต่อการเสวยอารมณ์แห่งเวทนานั้น ย่อมช่วยนำไปสู่สมาธิที่ตั้งมั่น เมื่อสมาธิตั้งมั่น มั่นคงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหรือเป็นเอกัคคตาแล้ว เวทนานั้นจะทำให้เกิดพลังอันกล้าแกร่ง จิตที่แข็งแกร่งสู้อทนฟันฝ่าต่อเวทนาอันแรงกล้า สมาธินั้นจะนำไปสู่ปัญญาในความรู้แจ้งในสภาวะธรรมทางกายและทางใจได้

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสมาธิพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๔๓}

๓.๒.๕ ปัญญาพละในการปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายถึงปัญญาพละว่า ปัญญาพละ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีปัญญาคือ ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ นี้เรียกว่า ปัญญาพละ^{๔๔}

ปัญญาพละ เป็นความรู้แจ้งในการกำหนดรู้ที่เวทนา เป็นผลที่เกิดจากสติเข้าไปประลึกรู้ในเวทนาที่เสวยอารมณ์ของจิต ไม่ว่าจะป็นอริยาบถใดๆ ก็ตาม โดยเฉพาะกำหนดรู้เวทนาที่เท่าในขณะเดินมาอาการปวดเมื่อย กำหนดรู้เวทนาที่น่องในขณะนั่งบ้าง เวทนาเหล่านี้เป็นแต่เพียงสภาวะอารมณ์ให้จิตของผู้วิจยเข้าไปรับรู้เท่านั้น หากผู้วิจยมีความขยันและอดทนต่อการกำหนดจนเวทนานั้นจางคลาย จิตก็ไม่เกิดอาการกระวนกระวาย ผู้วิจยก็จะเกิดปัญญารู้ว่าความปวดเมื่อย ความเจ็บปวดเหล่านี้ก็เป็นเพียงสภาวะอารมณ์ที่จิตเข้าไปรับรู้เท่านั้น เวทนาไม่มีตัวตน เราเขา เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปมันเป็นเพียงเท่านั้น เห็นในความเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง พลังแห่งปัญญาที่เข้าไปกำหนดรู้อย่างนี้ เป็นพลังจิตที่ทำให้เกิดปัญญาญาณในการรู้แจ้งแห่งวิปัสสนาปัญญา อีกทั้งยังเป็นบาทฐานและเป็นการสั่งสมบารมี เพื่อการเจริญวิปัสสนากวามาต่อไป

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญปัญญาพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๔๕}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือ

^{๔๒} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๘.

^{๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๕๓.

^{๔๔} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๘.

^{๔๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๕๓.

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘เวทนามีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่”^{๘๖}

สรุปว่า การเจริญกรรมฐานด้วยวิธีเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (ของตนเอง) และเห็นเวทนานอกเวทนา (ของผู้อื่น) เป็นเพียงการพิจารณากำหนดรู้ในสภาวะนั้นๆ เป็นการเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ และปัญญา ครบบริบูรณ์ในระหว่างปฏิบัติ นั่นก็คือเป็นการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ครบถ้วน และเมื่อได้มีการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ครบบริบูรณ์ก็แปลว่ากิจของอริยสัจ ๔ นี้สามารถดับทุกข์หรือพ้นทุกข์ได้ เพราะฉะนั้นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้แท้จริงแล้วก็ถือเป็นวิธีการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ วิธีหนึ่งนั่นเอง

๓.๓ พละ ๕ ในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง ฐานที่ตั้งแห่งการกำหนดสติพิจารณาระลึกที่จิต ให้รู้เห็นเท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริง นั่นก็คือการตั้งสติเข้าไปพิจารณาจิตในจิตเนื่องๆ อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในที่สุดก็จะสามารถกำจัดความยินดี (อภิขณา) และความยินร้าย (โทมนัส) ในเบญจขันธ์ (โลก) นี้ได้^{๘๗}

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรเกี่ยวกับจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิขณาและโทมนัสในโลกได้”^{๘๘}

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นเรื่องของจิตที่จะพิจารณาอารมณ์แบบหยาบๆ ที่ไม่แยกออกจากกันมากนัก เพื่อบรรลุสู่หนทางอันหมดจด คือ จิตนี้สะอาดปราศจากสิ่งสกปรกคือกิเลส ดังนั้นจึงเหมาะแก่เวไนยสัตว์ผู้มีทิฏฐิจรিতอ่อน สมถนายนิก (สมาธินำหน้า) และปัญญาน้อย^{๘๙} และยังเป็นการละนิจวิปัสสนา คือ ความหลงผิดเห็นคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง กล่าวคือเห็นรูปนามขันธ์ ๕ ที่ไม่เที่ยงกลับว่าเที่ยง นั้นเสีย เป็นประการสำคัญ

จิตมีลักษณะที่เป็นสภาวะรู้สิ่งต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ โดยผ่านทางทวารหรือประตูทั้ง ๖ บาน เหมือนคนอยู่ในบ้านมองดูสิ่งที่อยู่นอกบ้านผ่านประตู การรู้สีผ่านทางตา การรู้เสียงผ่านทางหู การรู้กลิ่นผ่านทางจมูก การรู้รสผ่านทางลิ้น การรู้สัมผัสผ่านทางกาย และการรับรู้ทางใจ เป็นการนึกคิด ปกติแล้วจิตของคนเราประภัสสร คือ ผุดผ่องเหมือนน้ำใสสะอาดเพราะเป็นสภาวะเห็นได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่งหรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่ แต่จิต

^{๘๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

^{๘๗} หลวงพ่อจรัส จีรวโส, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๑๕๓.

^{๘๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๒.

^{๘๙} หลวงพ่อจรัส จีรวโส, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๑๕๓.

นั้นประกอบร่วมกับนามธรรมอีกอย่างหนึ่งเสมอ ที่เรียกว่า เจตสิก คือธรรมที่ประกอบกับจิต^{๑๐๐} ที่เป็นสภาวะปรุงแต่งจิต ดังนั้นจิตจึงเศร้าหมองไปด้วยอำนาจของเจตสิกฝ่ายดำ คือ โลภะ โทสะ และ โมหะ เป็นต้น เหมือนน้ำใสสะอาดที่ขุ่นมัวด้วยโคลนตม^{๑๐๑}

การพิจารณาจิตตามปัสสนาสติปัฏฐานนั้น พระผู้มีพระภาคสอนให้พุทธศาสนิกชนพึงพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เรื่อยๆ โดยพิจารณาจิตในส่วนย่อยของจิตในส่วนใหญ่หรือส่วนรวม หรืออีกนัยหนึ่งก็คือการพิจารณาให้เห็นสิ่งอันเนื่องด้วยจิตนั่นเอง แต่อย่างไรก็ตามเรื่องการพิจารณาจิตนั้นก็เพื่อเป็นการฝึกสติให้มาเร็ว มาทันกับจิตทั้งหลายที่กำลังปรากฏประจักษ์ต่อหน้าในปัจจุบันและให้มีความเข้มแข็งขึ้นเรื่อยๆ และขณะเดียวกันก็เป็นการปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมณะและวิปัสสนาไปในตัวด้วย จนกระทั่งสามารถเกิดสติปัญญารู้และเห็นสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีแต่เพียงรูปรูปนามเท่านั้น หาใช้สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขาไม่ และความเป็นไปของรูปรูปนามเหล่านั้นรวมลงไปสู่ไตรลักษณ์ คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ทั้งหมดทั้งสิ้น

การพิจารณาธาตุในจิต มี ๑๖ อย่าง ได้แก่ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหตฺหุ จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นนมหัคคตะ จิตไม่เป็นนมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นแล้ว และจิตไม่หลุดพ้น^{๑๐๒}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายวิธีปฏิบัติจิตตามปัสสนาสติปัฏฐานว่า การฝึกปฏิบัติกรรมฐานหลักของผู้ปฏิบัติ คือ การพิจารณาของรูปเพราะเด่นชัดกว่าทุกสิ่ง แต่ในบางขณะที่เวทนาเด่นชัด ก็ควรกำหนดรู้เวทนา นอกจากนี้ในบางขณะที่เกิดความฟุ้งซ่านโดยประกอบด้วย ความชอบ ความคิดฟุ้งซ่านดังกล่าวจัดว่าเป็นจิตที่ประกอบด้วยราคะ ผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดรู้จิตดังกล่าว เพราะในขณะนั้นได้ขาดสติระลึกทรงรูปหรือเวทนาแล้ว แต่ไปคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่นำพอใจซึ่งตนได้รับมาก่อนหรือคาดหวังไว้ แม้การคิดถึงสิ่งที่ตนไม่พอใจก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยโทสะดังนี้ เป็นต้น^{๑๐๓}

ผู้ปฏิบัติพึงเข้าไปรู้ในกองรูปเพราะเป็นสภาวะที่เด่นชัดกว่าสิ่งอื่นๆ แต่ในบางขณะที่เราเด่นชัดปรากฏ ก็ควรกำหนดรู้เวทนานั้น นอกจากนี้แล้วบางขณะที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านขึ้น ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้ในความฟุ้งซ่านนั้นเพราะในขณะนั้นได้ขาดสติในการเข้าไปกำหนดรู้กองรูปหรือเวทนาแล้ว แต่ไปคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่นำพอใจบ้าง ไม่นำพอใจบ้างซึ่งตนเองเป็นผู้รับมาก่อนหรือคาดหวังไว้

ผู้ปฏิบัติพึงรู้ว่าเป็นเพียงสภาวะอาการที่เกิดขึ้นในขณะที่เจริญกรรมฐานเท่านั้น ไม่ใช่เป็นส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนั้น ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสักกายทิฐิเพราะรู้ว่ามิเพียง

^{๑๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๗๓.

^{๑๐๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๒๖๕.

^{๑๐๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^{๑๐๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๒๖๕.

อาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้อยู่ ไม่มีอึดตายตัวตนใดๆ หลังจากนั้นเขาย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งความดับอย่างรวดเร็วของอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นได้ยังเห็นความไม่เที่ยงของความฟุ้งซ่าน ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานชั้นร์ เขาไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพชาติ ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนานี้^{๑๐๕}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพึงต้องการบรรลุธรรมต้องมีผละ ๕ ในการปฏิบัติ ดังนี้

๓.๓.๑ สัทธาพละในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายสัทธาพละว่า สัทธาพละ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศรัทธา คือ เชื่อปัญญาเครื่องตรัสรู้ของตถาคตว่าแม้เพราะเหตุนี้พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดีรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย^{๑๐๕}

ผู้วิจยพึงคอยเฝ้าดูจิตที่ถูกการกระทบหรือสัมผัสแล้วมีความรู้สึกเป็นอย่างไร เช่น มีความกำหนด มีความโกรธ มีความหลง เป็นต้น อารมณ์ที่เกิดจากทวารทั้ง ๖ ที่มีกระทบนี้ทำให้จิตมีความรู้สึก ผู้วิจยเป็นเพียงกำหนดรู้ชัดในจิตที่ถูกกระทบสัมผัสเท่านั้นอย่างพิถีพิถัน ด้วยความเคารพ และอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายในสภาวะนั้นๆ อารมณ์ที่มีกระทบทำให้เกิดความรู้สึกนี้เป็นเพียงนามที่จิตเข้าไปกำหนดรู้ในสภาวะเท่านั้น ไม่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ผู้วิจยพึงเชื่อและมีความศรัทธาในลักษณะของจิตที่เกิดจากใจเท่านั้น เมื่อผู้วิจยมีความศรัทธาเชื่อในเบื้องต้นที่เกิดขึ้นจากการประจักษ์แจ้งตามความจริงที่เกิดด้วยตนเองจนจิตของผู้วิจยนั้นเกิดความสงบ ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง สัทธาพละนี้จึงเป็นพลังที่จะช่วยให้ผู้วิจยเอาชนะข้าศึก คือ กิเลสและนิวรณ์^{๑๐๖} ได้ จิตของผู้วิจยสงบเป็นสมาธิเข้าสู่ปฐมฌาน และจิตที่สงบดีแล้วนี้ยังเป็นบาทฐานและเป็นบารมีสั่งสมเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญผละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสัทธาพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญผละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๑๐๗}

๓.๓.๒ วิริยพละในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายวิริยพละว่า วิริยพละ คืออริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคงไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่นี้เรียกว่า วิริยพละ^{๑๐๘}

^{๑๐๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๕.

^{๑๐๕} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗.

^{๑๐๖} นิวรณ์ หมายถึง ธรรมที่กั้นความดี ประกอบด้วย กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๖๙.

^{๑๐๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

^{๑๐๘} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๘.

ผู้วิจัยพึงเป็นผู้มีความเพียร บากบั่น เข้มแข็งและมั่นคงต่อการกำหนดรู้ในการสภาวะอารมณ์ที่เข้ามากระทบทางทวารทั้ง ๖ แล้วส่งผลให้จิตเข้าถึงรับรู้แล้วจึงส่งผลให้เกิดอารมณ์ เช่น จิตมีราคะ จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ เป็นต้น ความรู้สึกเหล่านี้เป็นแต่เพียงอาการหรือสภาวะที่มีกระทบกายเท่านั้น อาการดังกล่าวจะส่งผลให้จิตได้รับรู้แล้วทำการสนองตอบหรือตอบโต้ทันที ผู้วิจัยพึงกำหนดรู้ในจิตที่รับรู้ในสภาวะอาการที่รับรู้เท่านั้น เพื่อตัดวิปาก เช่น จิตมีโทสะ ก็กำหนดรู้ว่าโกรธหนอ จิตมีโมหะ ก็กำหนดรู้ว่ากำลังหลงอยู่ เป็นต้น ในขณะที่จิตเข้าไปกำหนดรู้อารมณ์นี้ จิตก็จะตัดอารมณ์ของกิเลสที่เข้ามากระทบนั้นทันที จึงไม่เกิดวิปากทำกรรมต่อไป จนจิตของผู้วิจัยคายกำหนด ตัดอารมณ์ที่มากกระทบ ผู้วิจัยกำหนดไปๆ จิตก็จะเริ่มค่อยๆ งามคลายตัว จิตก็จะค่อยๆ บรรเทาเบาคลายในอารมณ์นั้น ผู้วิจัยพึงเป็นผู้ที่มีความขยันและอดทน ไม่เกียจคร้านต่อการกำหนดรู้สภาวะอารมณ์ที่รู้สึกที่มากกระทบนั้น ทั้งของตนเองและของผู้อื่นที่ส่งผลกระทบ สภาวะอาการดังกล่าวต่างก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา จะบังคับไม่ให้เกิดก็ได้ ความเป็นไตรลักษณ์เกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงเห็นด้วยปัญญาญาณตามความเป็นจริง จิตก็สงบนิ่งและตั้งมั่น ความเพียรเหล่านี้จะเป็นผลกำลัง เป็นบาทฐานและสังสมบารมีเพื่อการเจริญวิปัสสนากาวนาต่อไปจนสามารถบรรลุธรรมได้ในที่สุด

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญผล (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญวิริยผละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญผละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๑๐๙}

๓.๓.๓ สติพละในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัญญา

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายสติพละว่า สติพละ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีสติ คือ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำค้ำที่พูดมานานได้นั้นเรียกว่า สติพละ^{๑๑๐}

ผู้วิจัยพึงมีสติระลึกไว้ในสภาวะอารมณ์ของจิตที่ส่งผลกระทบ ไม่ว่าจะเป็ความกำหนด ความโกรธ ความโลภ เป็นต้น ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา สภาวะอารมณ์ที่มากกระทบจิตแล้วส่งผลให้จิตได้เข้าไปรับรู้เหล่านี้เป็นตัวขัดขวางการเจริญสติ เพราะฉะนั้นผู้วิจัยพึงมีสติอย่างแน่วแน่และมั่นคงต่อการกำหนดรู้ชัดในจิตที่สนองตอบอารมณ์นั้นอย่างจดจ่อต่อเนื่อง หากผู้วิจัยหลงลืมในการกำหนดเมื่อใด เมื่อนั้นแสดงว่าผู้วิจัยขาดสติ ผู้วิจัยพึงใช้สตินั้นเป็นตัวคอยควบคุมไม่ให้จิตส่งออกนอก หรือหลงลืมในการกำหนดรู้ เมื่อกำหนดรู้มากๆ เข้า จิตก็จะเกิดพลัง จิตก็จะสงบ ตั้งมั่น มั่นคง จนนำไปสู่สมาธิปัญญาญาณ เป็นบาทฐานและการสังสมบารมีนำไปสู่การพัฒนาการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ต่อไป

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญผล (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสติพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญผละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๑๑๑}

^{๑๐๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

^{๑๑๐} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๘.

^{๑๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

๓.๓.๔ สมานิพละในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาภาวนา

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายสมานิพละว่า สมานิพละ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์มีแต่ปีติและสุขเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป เป็นผู้ที่มีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สมานิพละ^{๑๑๒}

สมานิพละ เป็นพลังที่เกิดจากการกำหนดรู้อารมณ์ของจิตที่ต่อเนื่องจากสติ หรืออาจจะกล่าวได้เลยว่าผู้มีสติในการกำหนดรู้ที่มั่นคงในอารมณ์ ทนต่ออารมณ์ที่มากระทบและตอบสนองนั้น ย่อมช่วยนำไปสู่สมาธิที่ตั้งมั่น เมื่อสมาธิตั้งมั่น มั่นคงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหรือเป็นเอกัคคตาแล้ว จิตนั้นจะทำให้เกิดพลังอันกล้าแกร่ง จิตที่แข็งแกร่ง ล้อดทนฟันฝ่าต่ออารมณ์ที่มากระทบอย่างแรงกล้า จิตก็จะสงบนิ่งจนเกิดเป็นสมาธิ สมาธินั้นจะนำไปสู่ปัญญาในความรู้แจ้งในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นทางกายและทางใจได้ จนทำให้เกิดปัญญาญาณจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาด้วยการใช้พลังกำลังจากสมาธินี้จะเป็นบาทฐานและการสั่งสมบารมีในการเจริญวิปัสสนาภาวนาจนนำไปสู่การบรรลุธรรมได้

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญผล (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสมานิพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญผลนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๑๑๓}

๓.๓.๕ ปัญญาพละในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาภาวนา

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายปัญญาพละว่า ปัญญาพละ คืออริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีปัญญา คือประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบนี้เรียกว่า ปัญญาพละ^{๑๑๔}

ปัญญาพละ เป็นความรู้ชัดแจ้งในการกำหนดรู้อารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อจิต เป็นผลที่เกิดมาจากสติเข้าไปประสิทธิ์รู้ในอารมณ์ของจิต ไม่ว่าจะป็นอารมณ์จะส่งผลอย่างไรก็ตาม จิตของผู้วิจยพิจารณาเข้าไปรับรู้หรือกำหนดรู้ชัดเท่านั้น หากผู้วิจยอดทน ขยันกำหนด จนอารมณ์เหล่านั้นจางคลายทำให้จิตไม่กระวนกระวาย กระสับกระส่าย ผู้วิจยก็จะเกิดปัญญารู้ว่าอารมณ์ที่แปรเปลี่ยนไปเป็นเพียงสภาวะอารมณ์ที่จิตเข้าไปรับรู้เท่านั้น อารมณ์นั้นไม่มีตัวตน เราเขา เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปมันเป็นเพียงเท่านั้น เห็นในความเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง พลังแห่งปัญญาที่เข้าไปกำหนดรู้อย่างนี้ เป็นพลังจิตที่ทำให้เกิดปัญญาญาณในการรู้แจ้งแห่งวิปัสสนาปัญญาและยังเป็นบาทฐาน สร้างบารมีในการเจริญวิปัสสนาภาวนาให้แก่วัยกล้าต่อไปได้

^{๑๑๒} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๘.

^{๑๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๕๓.

^{๑๑๔} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๘.

ตั้งที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญปัญญาพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้แล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๑๑๕}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่”^{๑๑๖}

สรุปว่า การเจริญกรรมฐานด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิต (ของตนเอง) และเห็นจิตนอกจิต (ของผู้อื่น) เป็นเพียงการพิจารณากำหนดรู้ในสภาวะนั้นๆ เป็นการเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดศีล สมาธิและปัญญา ครอบบริบูรณ์ในระหว่างการปฏิบัติ นั่นก็คือเป็นการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ครบถ้วน และเมื่อได้มีการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ครอบบริบูรณ์ก็แปลว่ากิจของอริยสัจ ๔ ได้รับการปฏิบัติครบถ้วนสมบูรณ์แล้วนั่นเอง เพราะฉะนั้นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ ที่จริงแล้วก็คือเป็นวิธีการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ วิธีหนึ่งนั่นเอง

๓.๔ พละ ๕ ในการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง ฐานที่ตั้งแห่งการกำหนดสติ พิจารณาระลึกรู้ที่ธรรมให้รู้เห็นทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเพื่อเป็นการเจริญสติและกรรมฐาน นั่นก็คือการตั้งสติเข้าไปพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติในที่สุดที่จะกำจัดอกิขณา คือ ความยินดี และโทมนัส คือ ความยินร้ายในโลกนี้ คือ เบญจขันธ์นี้เสียได้^{๑๑๗}

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้”^{๑๑๘} การพิจารณาธรรมในธรรม มี ๕ หมวด หรือบรรพ ได้แก่ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และ สัจจะ ๔^{๑๑๙}

๑) นีวรณบรรพ คือ ข้อกำหนดที่ว่าด้วยเครื่องกั้นจิตมิให้กระทำความดีหรือเกิดปัญญาเห็นอรรถเห็นธรรม ๕ ประการ ได้แก่ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา^{๑๒๐}

๒) ชั้นธบรรพ คือ ข้อกำหนดที่ว่าด้วยขันธ์อันเป็นส่วนที่จิตหลงเข้าไปยึดมั่น ถือมั่นและทำให้เกิดเป็นทุกข์ ๕ ประการ ได้แก่ รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์^{๑๒๑}

^{๑๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

^{๑๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^{๑๑๗} หลวงพ่อจรัส จิววิโส, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๑๗๕.

^{๑๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๒.

^{๑๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕-๑๓๖/๑๑๒-๑๒๘.

^{๑๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๖๘-๑๖๙.

^{๑๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๒.

๓) आयตनบรรพ คือ ข้อกำหนดที่ว่าด้วยเครื่องต่อภายในและภายนอกอันเป็นแหล่งที่เกิดสังโยชน์เครื่องร้อยรัดสัตว์โลกให้ติดอยู่กับสังสารวัฏฏ์ อย่างละ ๖ รวม ๑๒ ประการ ได้แก่ आयตนะภายใน ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ) และ आयตนะภายนอก ๖ (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์)^{๑๒๒}

๔) โภชณกบรพ คือ ข้อกำหนดที่ว่าด้วยองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้สู่ความพ้นทุกข์ ๗ ประการ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมာธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์^{๑๒๓}

๕) สัจจบรพ คือ ข้อกำหนดที่ว่าด้วยอริยสัจจ์ คือของจริงอันประเสริฐในเรื่องที่เกี่ยวกับทุกข์และการดับทุกข์ ๔ ประการ ได้แก่ ทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะ นิโรธสัจจะ และมัคคสัจจะ^{๑๒๔}

อัมมานุสสนาสติปฏิฐาน เป็นเรื่องของจิตที่จะพิจารณาอารมณ์แบบแยกออกจากกันมาก เพื่อบรรลุสู่หนทางอันหมดจด (สะอาดจากกิเลส) ดังนั้นจึงเหมาะกับเวไนยสัตว์ผู้มีทิฐิฉิวิตถล้า มีวิปัสสนยานิก (ปัญญาหน้าหน้า) และปัญญาคล้า^{๑๒๕} อีกทั้งเป็นการเจริญกรรมฐานเพื่อจะละคลายวิปลาส คือเกิดความหลงผิด เห็นคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง

กล่าวคือเห็นรูปนามขั้น ๕ ว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา หรือสักกายทิฐิ^{๑๒๖} การปฏิบัติในอัมมานุสสนาสติปฏิฐานนี้มีหลักธรรมบางอย่างเป็นการปฏิบัติตามรูปกรรมฐาน และหลักธรรมบางอย่างปฏิบัติตามอรุกรรมฐาน

หลักการปฏิบัติที่สำคัญในการพิจารณาอัมมานุสสนาสติปฏิฐานนั้นก็คือ จะต้องให้เกิดปัญญารู้และเห็นธรรมชาติของรูปธรรมและนามธรรมนั้นตามความเป็นจริงต่อไปอีกว่า ทั้งรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายทั้งปวงนั้น จะรวมลงสู่ไตรลักษณ์^{๑๒๗} คือ ลักษณะที่เสมอเหมือนกันทั้งหมดทั้งสิ้น กล่าวคือความเป็นอนิจจัง คือ ความไม่เที่ยงมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป ทุกขัง คือ เป็นทุกข์ เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ หรือทนได้ยากอยู่ตลอดเวลา และอนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตนของใครๆ เพราะใครๆ ก็ไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการของใครๆ ได้

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนาเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติอัมมานุสสนาสติปฏิฐานว่า อัมมานุสสนา คือ การตามรู้สภาวะธรรม เป็นการกำหนดรู้กายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอกที่ล้วนเป็นสภาวะธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีภาวะบุคคล ความเป็นเราเขา โดยมองเห็นว่ากายเป็นที่ประชุมของธาตุเป็นภาวะคิดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิดอ่าน หากมีเพียงสภาวะธรรม

^{๑๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔๕-๕๔๖.

^{๑๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๗.

^{๑๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑๗.

^{๑๒๕} หลวงพ่อจรัส จิววิไล, มหาสติปฏิฐานสูตร, หน้า ๑๗๕.

^{๑๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๑๐.

^{๑๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๙.

ทางกายและใจที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย ในหมวดของอัมมานุปัสสนานี้พระผู้มีพระภาคแสดงสภาวะธรรมที่เป็นรูปและนามทั้งหมด โดยเน้นความเป็นนิรณมและความเป็นขันธ คือ กองรูปนาม เป็นต้น^{๑๒๘}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพึงต้องการบรรลุธรรมต้องมีพละ ๕ ในการปฏิบัติ ดังนี้

๓.๔.๑ สัทธาพละในการปฏิบัติอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายสัทธาพละว่า สัทธาพละ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีศรัทธา คือ เชื่อปัญญาเครื่องตรัสรู้ของตถาคตว่าแม้เพราะเหตุนี้พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดีรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย^{๑๒๙}

ผู้วิจัยพึงกำหนดรู้สภาวะหรืออาการของธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ความรู้สึกกำหนดในอารมณ์ ความโกรธ ความง่วงในระหว่างปฏิบัติ เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้เป็นนิรณม^{๑๓๐} เป็นตัวขัดขวางพัฒนาการปฏิบัติธรรมไปสู่มรรค ผล และนิพพาน สภาวะอารมณ์ดังกล่าวเป็นเพียงรูปนามขันธ ๕ เท่านั้น ผู้วิจัยเป็นแต่เพียงเข้าไปกำหนดรู้เท่านั้น กำหนดอย่างพิถีพิถันด้วยความเคารพ กำหนดด้วยสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายในสภาวะนั้นๆ สภาวะอารมณ์ที่มีกระทบทำให้เกิดความรู้สึกนี้เป็นเพียงนามที่จิตเข้าไปเท่านั้น ไม่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ไม่เข้าไปยึดมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน เห็นสัจจะความจริงในสัจจะธรรม ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ผู้วิจัยพึงเชื่อและมีความศรัทธาในสภาวะและอาการแห่งการรับรู้ เมื่อผู้วิจัยมีความศรัทธา ความเชื่อในเบื้องต้นที่เกิดจากการประจักษ์แจ้งความจริงที่เกิดด้วยตนเอง กล่าวคือประสบการณ์ดังกล่าวช่วยให้ผู้วิจัยเกิดความรู้สึกว่า ผลการปฏิบัติขั้นสูงไปอาจปรากฏแก่ตนเองได้จริง จากผลการปฏิบัติดังกล่าวจะทำให้สติสัมปชัญญะมีความตั้งมั่นมั่นคงและแข็งแกร่งกล้าหาญในการเผชิญต่ออารมณ์ที่เป็นข้าศึกต่อการเจริญกรรมฐาน เมื่อสติและสัมปชัญญะแก่กล้าแล้วก็จะพลังในการทำให้เกิดสมาธิที่สงบเข้าปฐมฌาน ในการพิจารณาใช้ปัญญาญาณให้เห็นในความเป็นจริงที่เกิดขึ้นว่าสักเป็นอารมณ์ที่มีกระทบเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปในที่สุด ไม่คงอยู่กับเราได้นาน ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา แต่อย่างไร เป็นบาทฐานแลการสั่งสมบารมีเพื่อการเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไป จนนำไปสู่กระแสแห่งนิพพานในที่สุด

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสัทธาพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๑๓๑}

๓.๔.๒ วิริยพละในการปฏิบัติอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๑๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตฺตนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๒๘๐.

^{๑๒๙} อง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗.

^{๑๓๐} นิรณม แปลว่า เครื่องกั้น หมายถึงธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้นหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี ไม่เปิดโอกาสให้ทำความดี และเป็นเครื่องกั้นความดีไว้ไม่ให้เข้าถึงจิต, พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, หน้า ๔๒๕.

^{๑๓๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายวิริยพละว่า วิริยพละ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิดมีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคงไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่นี้ เรียกว่า วิริยพละ^{๑๓๒}

ผู้วิจยพึงมีความเพียร มีความมุ่งมั่น บากบั่นในการกำหนดรู้ในการสภาวะอารมณ์ที่เข้ามากระทบทางทวารทั้ง ๖ ด้วยอายตนะ เช่น นิวรณ์ ๕ เป็นต้น สภาวะอารมณ์ดังกล่าวเป็นอารมณ์ของอกุศลธรรมทั้งสิ้น อารมณ์เหล่านั้นจะส่งผลให้จิตเข้าไปรับรู้ในนิวรณ์เหล่านั้น เช่น เกิดความง่วง ซึมเซา หรือความโกรธ คิดฟุ้งซ่าน เป็นต้น ความรู้สึกเหล่านี้เป็นแต่เพียงอาการหรือสภาวะที่มีกระทบจิตใจแล้วส่งผลให้จิตได้รับรู้ ผู้วิจยพึงระคับระคองอารมณ์ที่เป็นอกุศลธรรมไว้ให้มากจนอารมณ์ที่เป็นอกุศลธรรมนั้นไม่สามารถเข้ามาแทรกในระหว่างการปฏิบัติได้

ผู้วิจยพึงกำหนดรู้ เช่น ขณะปฏิบัติเกิดความง่วง ก็กำหนดรู้ในความง่วงนั้น ถ้าจิตมีโทษะ ก็กำหนดรู้ความโกรธนั้น เป็นต้น สัก ๒-๓ จนจิตค่อยๆ คลายตัวลง เบาลง จิตของผู้วิจยเริ่มจางหายไป ผู้วิจยพึงต้องมีความขยันและอดทน ไม่เกียจคร้านต่อการกำหนดรู้สภาวะอารมณ์ที่รู้สึกนั้นๆ วางอารมณ์ให้เป็นกลางๆ ทั้งอารมณ์ของตนเองและอารมณ์ของผู้อื่นที่ส่งผลกระทบให้กับตนเอง อารมณ์เหล่านั้นเป็นเพียงสภาวะอารมณ์ที่มากระทบเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นปล่อยวางให้เด็ดขาดกำหนดรู้ด้วยสติสัมปชัญญะจนจิตนั้นสงบนิ่ง จิตสงบนิ่งเกิดเป็นสมาธิ มีปัญหาในการเข้าไปพิจารณาในสภาวะธรรมนั้น ปัญญาญาณเข้าไปเห็นความจริงที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และก่ดับไป เห็นวิปัสสนาญาณ ความเพียรเหล่านี้จะเป็นกำลัง เป็นบาทฐานและเป็นการสั่งสมบารมี เพื่อใช้ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไป

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญวิริยพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๑๓๓}

๓.๔.๓ สติพละในการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายสติพละว่า สติพละ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสติ คือ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกลึถึงสิ่งที่ทำคำที่พูดแม่นยำได้นี้ เรียกว่า สติพละ^{๑๓๔}

ผู้วิจยพึงมีสติระลึกรู้ในสภาวะอารมณ์ที่เป็นอกุศลธรรมที่คอยขัดขวางจิตที่ส่งผลกระทบไม่ว่าจะเป็นความกำหนัด ความโกรธ ความโลภ เป็นต้น ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สภาวะอารมณ์ที่มากระทบจิตแล้วส่งผลให้จิตได้เข้าไปรับรู้เหล่านี้เป็นตัวขัดขวางการเจริญสติ เพราะฉะนั้นผู้วิจยพึงมีสติอย่างแน่วแน่และมั่นคงต่อการกำหนดรู้ชัดในจิตด้วยสติสัมปชัญญะที่สนองตอบอารมณ์นั้นอย่างจดจ่อต่อเนื่อง หากผู้วิจยหลงลืมในการกำหนดเมื่อใด เมื่อนั้นแสดงว่าผู้วิจยขาดสติ ผู้วิจยพึงใช้สติในสติสัมโพชฌงค์เป็นตัวคอยควบคุมไม่ให้จิตส่งออกนอก หรือหลงลืมในการกำหนด เมื่อกำหนด

^{๑๓๒} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๘.

^{๑๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๕๓.

^{๑๓๔} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๘.

มากขึ้นๆ ก็จะเกิดพลังจิตนำไปสู่สมาธิ เพื่อนำไปสู่ปัญญาที่เข้าไปกำหนดรู้เห็นสภาพของความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐาน ปัญญาญาณที่ได้จากการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นปัญญาญาณที่สำคัญที่จะนำไปสู่กระแสแห่งธรรม คือ มรรค ผล นิพพาน จึงถือว่าสติพละเป็นกำลังสำคัญที่ผู้วิปัสนากรรมฐานจะขาดเสียมิได้ สติพละจึงเป็นหลักธรรม เป็นบาทฐานและการสั่งสมบารมีเพื่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานและบรรลุนิพพานต่อไป

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสติพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๑๓๕}

๓.๔.๔ สมาธิพละในการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายสมาธิพละว่า สมาธิพละ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติ และสุข ที่เกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป เป็นผู้มึนอุเบกขามีสติและสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกขีได้ เพราะโสมนัสโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกขี ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สมาธิพละ^{๑๓๖}

สมาธิพละ เป็นพลังที่เกิดจากการกำหนดรู้อารมณ์ของจิตที่ต่อเนื่องจากสติ หรืออาจจะกล่าวได้ว่าผู้มีสติในการกำหนดรู้ที่มั่นคงในอารมณ์ ทนต่ออารมณ์ที่มากกระทบ มีการวางเฉยต่ออารมณ์ที่เข้ามากระทบนั้น และการตอบสนองต่ออารมณ์นั้นอย่างสงบนิ่ง ความสงบนิ่งเหล่านี้จะช่วยนำไปสู่สมาธิที่ตั้งมั่น เมื่อสมาธิตั้งมั่น มั่นคงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหรือเป็นเอกัคคตาแล้ว จิตนั้นจะเป็นพลังอันกล้าแกร่ง จิตที่แข็งแกร่งสู้อุตหนพินฝ่าต่ออารมณ์ที่มากกระทบอย่างแรงกล้า สติในสติสัมโพชฌงค์ที่เป็นไปเพื่อสมาธินั้นจะนำไปสู่ปัญญาในความรู้แจ้งในสภาวะธรรมทางกายและทางใจได้ สมาธิพละจึงมีความสำคัญยิ่งเช่นเดียวกับสติพละ เพราะเป็นหลักธรรม เป็นบาทฐานและการสั่งสมบารมีเพื่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้พัฒนาก้าวหน้าสู่กระแสแห่งการบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสมาธิพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๑๓๗}

^{๑๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๕๓.

^{๑๓๖} อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๘.

^{๑๓๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๕๓.

๓.๔.๕ ปัญญาพละในการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อธิบายปัญญาพละว่า ปัญญาพละ คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบนี้เรียกว่า ปัญญาพละ^{๑๓๘}

ปัญญาพละ เป็นความรู้ชัดแจ้งในการกำหนดรู้อารมณ์ที่ส่งผลกระทบต่อจิต เป็นผลที่เกิดจากสติเข้าไปประสิทธิ์ในอารมณ์ของจิต ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะส่งผลอย่างไรก็ตาม จิตของผู้วิจยพึงเข้าไปรับรู้หรือกำหนดรู้ชัดเท่านั้น หากผู้วิจยอดทน ขยันกำหนด จนอารมณ์เหล่านั้นจางคลายทำให้จิตไม่กระวนกระวาย กระสับกระส่าย ผู้วิจยก็จะมีสติ ผู้วิจยพึงใช้สติในสติสัมโพชฌงค์ในการกำหนดรู้ เมื่อมีสติก็มาทำธรรมวิจยในโพชฌงค์ ร่างกายและจิตใจก็จะเป็นธรรมะลงในรูปนามเห็นกายเป็นกาย เห็นใจเป็นใจ ในสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นกุศลและอกุศล ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะอารมณ์นั้น อารมณ์ที่ปรากฏนั้นไม่มีตัวตน สัตว์ บุคคล เราเขา เกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไปมันเป็นเพียงเท่านั้น เห็นในความเป็นไตรลักษณ์นั่นเอง พลังแห่งปัญญาที่เข้าไปกำหนดรู้อย่างนี้ เป็นพลังจิตที่ทำให้เกิดปัญญาญาณในการรู้แจ้งแห่งวิปัสสนาปัญญา อีกทั้งยังเป็นบาทฐานและเป็นการสั่งสมบารมีในการเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไปด้วย

ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “สาวกทั้งหลายของเรา ผู้ปฏิบัติตามเจริญพละ (ธรรมอันเป็นกำลัง) คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญปัญญาพละที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงตรัสรู้ เพราะเจริญพละนี้แลสาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่”^{๑๓๙}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานด้วยธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘ธรรมมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย”^{๑๔๐}

สรุปว่า การเจริญกรรมฐานด้วยธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เป็นการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (ของตนเอง) และเห็นธรรมนอกธรรม (ของผู้อื่น) เป็นเพียงการพิจารณากำหนดรู้ในสภาวะนั้นๆ เป็นการเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ และปัญญา ครอบบริบูรณ์ในระหว่างปฏิบัติ นั่นก็คือเป็นการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ครบถ้วน และเมื่อได้มีการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ครอบบริบูรณ์ก็แปลว่ากิจของอริยสัจ ๔ ได้รับการปฏิบัติครบถ้วนสมบูรณ์แล้วนั่นเอง เพราะฉะนั้นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ที่จริงแล้วก็เป็นวิธีการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ วิธีหนึ่งนั่นเอง

^{๑๓๘} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๘.

^{๑๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

^{๑๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๖/๑๒๘.

จากหลักคำสอนดังกล่าวจะเห็นได้ว่าพละ ๕ มีประโยชน์และสำคัญยิ่งต่อการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน พละ ๕ จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาการปฏิบัติของตนเองได้ด้วยหลักการต่างๆ ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ทิฎฐิพสูตร^{๑๔๑} พระผู้มีพระภาคตรัสถึงหลักการพัฒนาพละ ๕ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย พละ ๕ ประการ คือ สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ”

“ภิกษุทั้งหลาย พึงเห็นสัทธาพละได้ที่ไหน พึงเห็นได้ในโสตาปัตตียังคะ พึงเห็นวิริยะพละ ได้ที่ไหน พึงเห็นได้ในสัมมปปธาน ๔ พึงเห็นสติพละได้ที่ไหน พึงเห็นได้ในสติปัฏฐาน ๔ พึงเห็นสมาธิพละได้ที่ไหน พึงเห็นได้ในฌาน ๔ พึงเห็นปัญญาพละได้ที่ไหน พึงเห็นได้ในอริยสัจ ๔ ภิกษุทั้งหลาย พละ ๕ ประการนี้แล”^{๑๔๒}

จากพุทธพจน์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการที่จะเจริญกรรมฐานด้วยความแกร่งกล้า มีการพัฒนา การปฏิบัติให้ก้าวหน้าได้นั้นก็ด้วยพละหรือกำลังทั้ง ๕ ได้แก่ สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ แต่การที่จะทำให้เกิดพละ ๕ ดังกล่าวนี้นี้มีเรื่องง่ายๆ เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติพึงเห็นจากหลักธรรมที่ช่วยสนับสนุนให้มีการพัฒนาพละ ๕ ด้วยรูปแบบ ดังนี้

๑) ศรัทธาพละในโสตาปัตตียังคะ ๔

โสตาปัตตียังคะ ๔ เป็นองค์คุณของพระโสตาบัน ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ปัญญาวุฒิธรรม แปลว่า ธรรมที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา มี ๔ ประการด้วยกัน คือ

- (๑) สัมปยุตสังเสวะ การเสวนาสัตบุรุษ (กัลยาณมิตร)
- (๒) สัทธรรมสวนะ การสดับธรรม การฟังหรือเรียนรู้ธรรมที่ถูก
- (๓) โยนิโสมนสิการ การทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดถูกวิธี
- (๔) ธรรมานุธรรมปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม (การปฏิบัติธรรมย่อยคล้อยแก่ธรรมใหญ่)^{๑๔๓}

การเสวนาสัตบุรุษ คือ การมีกัลยาณมิตร^{๑๔๔} นั่นเอง ศรัทธาระดับแรกเกิดขึ้นเนื่องจากมีความเลื่อมใสในตัวบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตรนั้น เมื่อศรัทธาเลื่อมใสในท่านผู้รู้ก็ยอมเปิดใจรับฟังและเรียนรู้ เมื่อได้ฟังธรรมที่ลึกซึ้ง ละเอียด ล้ำลึก ก็ทำให้เกิดศรัทธาเพิ่มขึ้นอีก ครั้นได้โยนิโสมนสิการ^{๑๔๕} ต่อพระธรรมหรือตามธรรมที่ได้ฟังมา พิจารณาเห็นความจริงและรู้ว่าคำแนะนำสั่งสอนนี้ถูกต้อง ดีงาม เป็นประโยชน์จริง ก็ยิ่งมั่นใจเกิดศรัทธามากขึ้น จนมีสัมมาทิฐิ (ตลาคตโพธิศรัทธา) เหนียวแน่นเข้าสู่การปฏิบัติเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมาย กล่าวคือปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิซึ่งได้แก่ ปรัตโฆสะ และโยนิโสมนสิการ^{๑๔๖}

^{๑๔๑} อภ.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๑๙-๒๐.

^{๑๔๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๓/๕๘๔.

^{๑๔๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๕๑/๕๗๖-๕๗๗.

^{๑๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๕.

^{๑๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๖.

^{๑๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฉลิธิมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๕๖๓.

ถึงตรงนี้อาจกล่าวได้ว่าศรัทธาเป็นปัจจัยให้เกิดโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการก็กลับเป็นปัจจัยส่งเสริมศรัทธาให้มีกำลังเพื่อเพียรมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักตามความมุ่งหมาย ให้ธรรมย่อคล้อยแก่ธรรมใหญ่ด้วยการเจริญสติอย่างมีสมาธิจนเกิดปัญญาขั้นรู้จริงเห็นจริง เมื่อรู้จริงเห็นจริงก็ทำให้ศรัทธานั้นมีกำลังถึงขั้นไม่หวั่นไหวในการเพียรปฏิบัติต่อไป ฉะนั้น เมื่อเกิดปัญญารู้แจ้งแต่ละครั้งก็ยิ่งผลให้ศรัทธานั้นมีกำลังเพิ่มขึ้นในทุกๆ ครั้งไป

๒) วิริยะในสัมมัตถปธาน ๔

สัมมัตถปธาน คือ ความเพียรกล้าแข็งโดยชอบ เป็นความเพียรขั้นเด็ดเดี่ยวแน่วแน่เพื่อให้สัมฤทธิ์ผล มี ๔ ประการ คือ

- (๑) สังวรปธาน เพียรป้องกัน หรือเพียรระวังอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น
- (๒) ปหานปธาน เพียรละ หรือเพียรกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
- (๓) ภาวนापธาน เพียรเจริญ หรือเพียรสร้างกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้น
- (๔) อนรัทธานาปธาน เพียรอนุรักษ์ หรือเพียรรักษาอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น^{๑๔๗}

ผู้ประกอบความเพียรนั้นต้องเป็นผู้ไม่สันโดษในธรรมที่เป็นกุศล เป็นผู้ไม่ทอดทิ้งในความเพียร คือ เป็นผู้ระดมความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลให้ถึงพร้อม มีความเข้มแข็ง บากบั่น มั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย^{๑๔๘} คือ ไม่ยี่นดีพอใจในกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วหยุดทำความเพียร เพราะจะทำให้ตกอยู่ในความประมาท เป็นหนทางนำไปสู่ความเสื่อมแห่งกุศลธรรม^{๑๔๙}

ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เราไม่สรรเสริญแม้แต่ความตั้งอยู่ได้คงที่ในกุศลธรรมทั้งหลาย เรายกย่องสรรเสริญอย่างเดียวแต่ความก้าวหน้าต่อไปในกุศลธรรมทั้งหลาย”^{๑๕๐} “เราขอเตือนว่า สังฆารทั้งหลาย มีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”^{๑๕๑}

พระผู้มีพระภาคตรัสยกตัวอย่างความเพียรไว้ในพระไตรปิฎกว่า “ภิกษุไม่พึงหลับมาก พึงแบ่งกลางคืนและกลางวันออกเป็น ๖ ส่วน ตื่น ๕ ส่วน นอนหลับ ๑ ส่วน มีความเพียรเครื่องเผือกเลิศ พึงประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่ คือ ชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ด้วยการเดินจงกรมและนั่งตลอดวัน สำเร็จการนอนอย่างราชสีห์ (สีห์ไสยาสน์) โดยตะแคงด้านขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดเวลาตื่นไว้ในใจปรารภความเพียร วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ อันเป็นไปทางใจ”^{๑๕๒}

จากการที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงตัวอย่างความเพียร จะเห็นได้ว่าการพัฒนาความเพียรให้มีกำลังนั้น ต้องระดมความพยายาม มีความอดทนในการปฏิบัติตลอดวัน เพื่อให้กำลังของความเพียรพัฒนาไปตามระดับจนถึงระดับวิริยพละและสัมมาวายามะ ผู้ปฏิบัติพึงระวังในการทำ ความเพียรไม่ใช่เพียรด้วยการใช้กำลังกายอย่างเดียว ซึ่งอาจกลายเป็นการทรมานตนเอง ทำให้เกิดผลเสียได้ ความ

^{๑๔๗} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓-๑๔/๒๓-๒๖.

^{๑๔๘} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๔๐/๒๕.

^{๑๔๙} วจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๘/๑๐.

^{๑๕๐} วจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๓/๑๑๓.

^{๑๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

^{๑๕๒} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๖๑/๔๕๐-๔๕๑.

เพียรต้องสอดคล้องกลมกลืนกันไปกับธรรมข้ออื่นๆ โดยเฉพาะสติและสัมปชัญญะ ใช้ปัญญาพิจารณาความเพียรให้พอเหมาะ คือ ไม่ตั้งและไม่หย่อนเกินไป^{๑๕๓} ประคองความเพียรไปเรื่อยๆ จนสังเกตได้ว่าอาการอดทนฝืนปฏิบัติจนหายไป เกิดอาการอิมใจ (ปีติ)^{๑๕๔} เป็นเครื่องวัดผลว่าความเพียรมีกำลังเพิ่มขึ้น เมื่อเพียรต่อไปก็จะเกิดอาการเบากาย เบาใจ จิตมีความสงบเย็น (ปัสสัทธิ)^{๑๕๕} ไม่ฟุ้งซ่าน (สมาธิ) จิตมีสมาธิ เมื่อจิตยังมีสมาธิมากขึ้น (วางเฉยในอารมณ์ ไม่เกิดความชอบความชัง) ก็เป็นอันว่ากำลังของความเพียรก็ยังมีมากขึ้นด้วย^{๑๕๖}

๓) สติพละในสติปัฏฐาน ๔

ลักษณะการทำงานของสติโดยทั่วไปนั้น คือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านไปเรื่อยเปื่อย หรือไม่ปล่อยให้เกิดความฟุ้งซ่านไปกับอารมณ์ต่างๆ แต่คอยเฝ้าระวังเหมือนจับตามดูอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาแต่ละอย่าง มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้นๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้วก็เข้าจับดูติดๆ ไปไม่ให้ขาดหาย คือ นึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม^{๑๕๗} สติจะปรากฏพบอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งประกอบด้วย

- (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณากาย การตามดูรู้ทันกาย จัดเป็นรูปธรรม)
- (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาเวทนา การตามดูรู้ทันเวทนา จัดเป็นนามธรรม)
- (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาจิต การตามดูรู้ทันจิต จัดเป็นนามธรรม)
- (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การพิจารณาธรรม การพิจารณาธรรมต่างๆ การตามดูรู้ทันธรรม จัดเป็นรูปธรรมและนามธรรม)^{๑๕๘}

โดยสาระของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าว จึงพบได้ว่าหลักธรรมดังกล่าวเป็นไปเพื่อให้จิตมีสติระลึกถึงรูปนามที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ)^{๑๕๙} มีลักษณะระลึกอยู่กับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็นไปอยู่ด้วยกำลังที่รับรู้ หรือกำลังกระทำในปัจจุบันทุกๆ ขณะ ซึ่งมีข้อที่จะต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับคำว่าปัจจุบันขณะในทางธรรมว่า หมายถึง ขณะเดียวที่มีสิ่งที่เกี่ยวข้องเกิดขึ้นในขณะนั้นๆ โดยมีสติตามทันสิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้อง มิใช่เพ่งที่เหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้น อยู่ในโลกภายนอก ไม่ใช่คิดเลื่อนลอย ฟุ้งเพื่อฝันไปกับอารมณ์ที่ชอบหรือไม่ชอบ หรือฟุ้งซ่านผ่านไปอย่างไร้จุดหมาย ถ้าจิตรับรู้สิ่งใดแล้วเกิดความชอบหรือไม่ชอบใจขึ้น ติดข้องวนเวียนอยู่กับภาพของสิ่งนั้นที่สร้างซ้อนขึ้นในใจ ก็เป็นอันตกอยู่ในอดีต ตามไม่ทัน หลุดหลงไปจากขณะปัจจุบันแล้ว หรือจิตหลุดออกจากขณะปัจจุบันไปเกาะเกี่ยวกับภาพสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ก็เป็นอันฟุ้งไปในอนาคต^{๑๖๐}

^{๑๕๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๐๑.

^{๑๕๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๔๓.

^{๑๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๕.

^{๑๕๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๔-๒๖.

^{๑๕๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๐๙.

^{๑๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

^{๑๕๙} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๓/๔๑.

^{๑๖๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๐๒-๗๐๔.

ฉะนั้น ถ้าสติตามรู้ไม่ทันอารมณ์หรือสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ก็เป็นอันว่าสติยังไม่มีกำลัง แต่เมื่อฝึกเจริญสติปัฏฐานจนรู้จักตัวสติแล้ว ให้สังเกตดูที่อาการของจิตว่ามีอาการฟุ้ง เผลอ หลุดลอยไปกับอารมณ์นั้นๆ หรือไม่ ถ้าสติตามรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิต ยิ่งมากครั้งหรือบ่อยครั้งใน แต่ละวันก็เป็นอันว่าสติก็ยังมีกำลังมากขึ้นๆ

๔) สมာธิพละในฌาน ๔

ฌาน คือ ภาวะจิตที่มีสมาธินั่นเอง แต่สมาธินั้นมีความประณีตชัดเจนผ่องใสและมีกำลัง มากน้อยต่างๆ กัน แยกได้เป็นหลายระดับตามคุณสมบัติของจิต ได้แก่

วิตก (การจรตจิตลงในอารมณ์)^{๑๖๑} วิจารณ์ (การที่จิตเคล้าอยู่กับอารมณ์)^{๑๖๒} ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง)^{๑๖๓} และเอกัคคตา (ภาวะที่จิตมีอารมณ์แน่วแน่เป็นอันเดียว)

ฌาน แบ่งออกเป็น ๔ ระดับ คือ

(๑) บรรลุปฐมฌาน สกัดจากกามทั้งหลาย สกัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย มีองค์ ๕ ได้แก่ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และ เอกัคคตา

(๒) บรรลุตติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน มีภาวะใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มี วิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป มีแต่องค์ ๓ ได้แก่ ปีติ สุข และ เอกัคคตา

(๓) บรรลุตติยฌาน มีปีติจางไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ อยู่เป็นสุข มีองค์ ๒ ได้แก่ สุข และ เอกัคคตา

(๔) บรรลุตตตฌาน เพราะมีสุขและทุกข์ดับหายไป มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ มีองค์ ๒ ได้แก่ อุเบกขา และ เอกัคคตา^{๑๖๔}

สมาธิในองค์ฌานก็เป็นไปเพื่อให้จิตของผู้ปฏิบัติมีความสงบเกื้อกูลและเป็นสุข^{๑๖๕} จนเข้าสู่ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว^{๑๖๖} ในฌานทั้งสิ้นนั้น ฌานยิ่งขั้นสูงขึ้นองค์ธรรมต่างๆ ที่เป็น คุณสมบัติของจิตก็ยิ่งลดน้อยลง เมื่อคุณสมบัติของจิตยิ่งลดน้อยลงก็เป็นอันว่าสมาธิยิ่งมีกำลังมากขึ้น ระดับสูงสุดคือการวางเฉยในอารมณ์ ไม่ให้เกิดความชอบ ความชังในขณะเจริญสติปัฏฐาน ๔ บนฐาน ไตรฐานหนึ่งได้อย่างต่อเนื่อง ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามวรรค ว่า “บรรลุตตตฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”^{๑๖๗}

^{๑๖๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, หน้า ๘๙๕.

^{๑๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘๗.

^{๑๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๘๙.

^{๑๖๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๓-๖๒๔/๔๑๓-๔๑๔.

^{๑๖๕} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๖๘-๖๙.

^{๑๖๖} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๖๐/๔๕๖.

^{๑๖๗} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๖.

๕) ปัญญาพละในอริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ที่ทำให้คนเป็นพระอริยะ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค^{๑๖๘}

(๑) ทุกข์ หรือทุกข์สัจจะ คือ การรู้สภาวะที่เป็นทุกข์ ซึ่งจะต้องกำหนดรู้ตามสภาพที่แท้จริงของมันไม่รู้ตามที่เรายากให้มันเป็นหรือตามที่เรากลียดชังมัน

(๒) สมุทัย หรือสมุทัยสัจจะ คือ รู้สิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งจะต้องกำจัดเสีย

(๓) นิโรธ หรือนิโรธสัจจะ คือ รู้ภาวะดับทุกข์ ซึ่งจะต้องกระทำให้ประจักษ์แจ้ง

(๔) มรรค หรือมรรคสัจจะ คือ รู้มรรคา หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งจะต้องฝึกฝน ปฏิบัติการพัฒนากำล้างของปัญญาไปตามระดับนั้น สามารถแบ่งเป็นขั้นกว้างๆ ได้ ๓ ขั้น คือ

(๑) ขั้นญาติปริญา คือ รู้จักสภาวะ

นามรูปปริจเฉทญาณ (ญาณ ๑) หมายถึง ความรู้เข้าใจมองเห็นรูปรนามตามสภาวะที่เป็นจริง ความรู้จักรูปและนามว่าสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ มีแต่รูปกับนามเท่านั้น และกำหนดรู้ได้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม (กำหนดทุกข์สัจจ)

ปัจจัยปริคคหญาณ (ญาณ ๒) หมายถึง ญาณ (ปัญญา) ที่กำหนดรู้ปัจจัยของนามรูปตามแนวทางของปฏิจจสมุบาทกัตาม หรือตามกระบวนการรับรู้กัตาม หรือตามแนวทางกฎแห่งกรรมกัตาม ว่านามรูปล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยและเป็นปัจจัยแก่กันและกัน (กำหนดสมุทัยสัจจ)

(๒) ขั้นตรณปริญา คือ รู้สามัญลักษณ์ะ หรือหยั่งรู้ไตรลักษณ์

สัมมสนญาณ (ญาณ ๓) หมายถึง ญาณที่พิจารณาหรือตรวจตรา (นามรูปตามแนวทางแห่งไตรลักษณ์) เมื่อพิจารณาไปจนญาณแก่กล้าขึ้น เริ่มมองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไปของสิ่งทั้งหลาย มองเห็นความแปรปรวนของปัจจุบันว่า ธรรมเหล่านี้ไม่มี แล้วก็มิขึ้น มีขึ้นแล้วก็ดับไป มองเห็นการเกิดและดับสลายทั้งโดยปัจจัยและเป็นขณะๆ ไป และในช่วงนี้จะเกิดสิ่งที่เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ขึ้นมา ขวนให้หลงผิดว่าบรรลุมรรคผลแล้วหรือหลงยึดเอาวิปัสสนูปกิเลสนั้นว่าเป็นทางที่ถูก ถ้าหลงไปตามนั้นก็เป็อันพลาดจากทาง ถ้ารู้เท่าทันผ่านพ้นไปได้ก็จะรู้ว่าอะไรเป็นทาง อะไรไม่ใช่ทางแห่งมรรคสัจจ

(๓) ขั้นปหานปริญา คือ รู้ถึงขั้นและความหลงผิด

อุทยัพพญาณ (ญาณ ๔) คือ ญาณอันตามเห็นความเกิดดับ คือพิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนเห็นปัจจุบันธรรมที่กำลังเกิดขึ้นและดับสลายไปอย่างชัดเจน เข้าใจภาวะที่เป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ ไม่อยู่ในบังคับบัญชาตามความอยากของใคร หยั่งรู้ว่สิ่งทั้งหลายล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด เป็นความรู้เห็นชัดที่แก่กล้า ทำให้ละความสำคัญมั่นหมายในนิจสัญญา สุขสัญญา และอัตตสัญญา ได้

ภังคานุปัสสนาญาณ (ญาณ ๕) หมายถึง ญาณอันตามเห็นความสลาย คือ เมื่อเห็นความเกิดดับเช่นนั้นชัดจนถ้เข้า ก็จะไม่เห็นเด่นชัดในส่วนความดับที่เป็นจุดจบสิ้น มองเห็นแต่อาการที่สิ่งทั้งหลายดับไปๆ เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนจะต้องดับสลายไปทั้งหมด

^{๑๖๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๑๗.

ยกยู่ปฏิฐานญาณ (ญาณ ๖) หมายถึง ญาณอันมองเห็นสังขารที่ปรากฏเป็นของน่ากลัวคือ เมื่อพิจารณาเห็นแต่ความแตกสลายอันมีแก่สิ่งทั้งปวงหมดทุกอย่างเช่นนั้นแล้ว สังขารทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นไปในภพใดคติใดก็ปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนแต่จะต้องแตกสลายไป ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น

อาทีนวานุปัสสนาญาณ (ญาณ ๗) หมายถึง ญาณอันคำนึงเห็นโทษ คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงล้วนต้องแตกสลายไป เป็นของน่ากลัว ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้นแล้ว ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษ เป็นสิ่งที่มีความบกพร่องจะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์

นิพพิทานุปัสสนาญาณ (ญาณที่ ๘) หมายถึง ญาณอันคำนึงเห็นความความหน่าย คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่าย ไม่เพิลิตเพิลินติดใจ

มุญจิตุกัมยตาญาณ (ญาณ ๙) หมายถึง ญาณหยั่งรู้ที่ทำให้ต้องการจะพ้นไปเสีย คือ เบื่อหน่ายจากสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ (ญาณ ๑๐) หมายถึง ญาณอันพิจารณาทบทวนเพื่อให้เห็นทางคือ เมื่อต้องการจะพ้นไปเสีย จึงหันกลับไปยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดเปลื้องออกไป

สังขารูเพกขาญาณ (ญาณ ๑๑) หมายถึง ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือ เมื่อพิจารณาสังขารทั้งหลายต่อไป ย่อมเกิดความรู้สึกเห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง มันก็เป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางทำเฉยได้ ไม่ยินดียินร้าย ไม่ขัดใจติดใจในสังขารทั้งหลาย ญาณนี้จัดว่าเป็นวิปัสสนาที่ถึงจุดสุดยอดที่เชื่อมถึงมรรคอันเป็นที่ออกจากสิ่งที่ยึด

สัจจานุโลมมิกญาณ (ญาณ ๑๒) หมายถึง ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ อริยสัจจ์ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ญาณอันต่อการตรัสรู้ อริยสัจจ์ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป

โคตรภูญาณ (ญาณ ๑๓) หมายถึง ญาณที่เป็นรอยต่อระหว่างภาวะปุถุชนกับอริยบุคคล

มรรคญาณ (ญาณ ๑๔) หมายถึง ความรู้ในอริยมรรค ๘ เกิดถัดจากโคตรภูญาณ เมื่อมรรคญาณเกิดแล้ว ผลญาณ (ญาณ ๑๕)^{๑๖๙} ก็เกิดขึ้นในลำดับถัดไปจากมรรคญาณนั้นๆ ตามลำดับของแต่ละขั้นของความเป็นอริยบุคคล ความเป็นอริยบุคคลย่อมเกิดขึ้นโดยญาณนี้

ถัดจากบรรลุมรรคผลด้วยมรรคญาณและผลญาณแล้วก็จะเกิดญาณอีกอย่างหนึ่งขึ้น พิจารณามรรค ผล พิจารณาภิเลสทีละแล้ว ก็เลสที่ยังเหลืออยู่ และพิจารณานิพพาน (เว้นพระอรหันต์ไม่มีการพิจารณาภิเลสที่ยังเหลืออยู่) เรียกชื่อว่า ปัจจเวกขณญาณ (ญาณ ๑๖) เป็นอันจบกระบวนการบรรลุมรรค ผล นิพพานขั้นหนึ่งๆ^{๑๗๐}

^{๑๖๙} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒/๒.

^{๑๗๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๙๐๒.

๓.๕ สรุปท้ายบท

พละ ๕ ในแต่ละหมวดธรรมนั้น เป็นเพียงหลักการที่แสดงให้เห็นกระบวนการพัฒนาของแต่ละพละธรรมที่มีพลังกำลังเพิ่มขึ้นตามลำดับ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในการรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรง ซึ่งเป็นทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาให้พละทั้ง ๕ มีกำลังสนับสนุนได้นั้นมิใช่การเจริญองค์ธรรมแต่ละองค์ธรรมแบบแยกส่วนกันเอง แต่ละองค์ธรรมก็ต่างทำหน้าที่ประสานกันเองตามธรรมชาติของสภาวะธรรมและเป็นปัจจัยที่แต่ละองค์ธรรมอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อเห็นชัดตามคำสอนที่ว่า สรรพสิ่งล้วนอยู่ในสภาวะของไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ยิ่งเกิดความศรัทธามั่นคงมีพลังกำลังหนักแน่นขึ้นอีก ความเพียรก็มีความสม่ำเสมอ หนักแน่น สติ สมาธิและปัญญาก็หมุนเป็นรอบสนับสนุนกันและกันให้มั่นคงมีพลังกำลังเพิ่มขึ้นตามลำดับ

พละ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สรุปได้ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย (ของตนเอง) และเห็นภายนอกกาย (ของคนอื่น) เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นต้น ซึ่งสภาวะดังกล่าวเป็นเพียงการพิจารณากำหนดรู้ในสภาวะนั้นด้วยพลังกำลังแห่งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (ของตนเอง) และเป็นเวทนานอกเวทนา (ของผู้อื่น) เช่น การเข้าไปเสพคุณในสุข ทุกข์ และการวางเฉย ซึ่งสภาวะดังกล่าวเป็นเพียงการพิจารณากำหนดรู้ในสภาวะนั้นด้วยพลังกำลังแห่งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิต (ของตนเอง) และเป็นจิตนอกจิต (ของผู้อื่น) เช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ เป็นต้น ซึ่งสภาวะดังกล่าวเป็นเพียงการพิจารณากำหนดรู้ในสภาวะนั้นด้วยพลังกำลังแห่งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา

๔. ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (ของตนเอง) และเป็นธรรมนอกธรรม (ของผู้อื่น) เช่น นิเวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ เป็นต้น ซึ่งสภาวะดังกล่าวเป็นเพียงการการพิจารณากำหนดรู้ในสภาวะนั้นด้วยพลังกำลังแห่งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา

พละ ๕ มีประโยชน์และสำคัญยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาการปฏิบัติของตนเองได้ด้วยหลักการต่างๆ การที่จะพัฒนาพละ ๕ ได้นั้นเราจะรู้ว่าพละทั้ง ๕ มีปรากฏอยู่ที่ไหนเสียก่อน พละ ๕ มีปรากฏดังนี้

๑. สัทธาพละ มีปรากฏในโสตปาตติยังคะ (องค์คุณของพระโสตาบัน)
๒. วิริยะพละ มีปรากฏในสัมมปปธาน ๔ (ความเพียรกล้าแข็งโดยชอบ)
๓. สติพละ มีปรากฏในสติปัฏฐาน ๔ (หลักการปฏิบัติหรือเจริญวิปัสสนาภาวนา)
๔. สมาธิพละ มีปรากฏในฌาน ๔ (ภาวะจิตที่มีสมาธิ)
๕. ปัญญาพละ มีปรากฏในอริยสัจ ๔ (ความจริงอันประเสริฐ)

พละ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์ช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้ใช้กระบวนการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่หลักการแห่งไตรสิกขา คือการเข้าไปรู้ใน ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ประกอบอยู่ในหลักของไตรสิกขา เมื่อไตรสิกขาครบบริบูรณ์ในระหว่างการปฏิบัติแล้วนั้นก็คือผู้ปฏิบัติได้ดำเนินตามแนวทางแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ครบถ้วน และเมื่อได้มีการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ครบบริบูรณ์ ก็แปลว่ากิจของอริยสัจ ๔ ได้รับการปฏิบัติครบถ้วนสมบูรณ์แล้วเช่นกัน เพราะฉะนั้นการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ที่จริงก็คือเป็นวิธีการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ วิธีหนึ่งนั่นเอง

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ศึกษาผล ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาผล ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาผล ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกทั้งภาษาบาลีและภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พร้อมทั้งอรรถกถาและฎีกา หนังสือ เอกสาร ตำราและงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนาการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ได้ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ ดังนี้

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

๑. จากการศึกษาค้นคว้าในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ความหมายผล กาลัง หรือพลัง หรือธรรมอันเป็นกำลัง คือความไม่หวั่นไหวอันเป็นกำลังที่ผลักดันอกุศลธรรมให้พินาศไปและยังความตรัสรู้มรรค ผล นิพพาน เป็นความเข้มแข็งมั่นคงดำรงอยู่ได้ในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายอย่างไม่หวั่นไหว อันธรรมเป็นที่ประจักษ์จะเข้าครอบงำไม่ได้ เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค

ประเภทขององค์ธรรม ผล คือ กาลัง หรือพลัง หรือธรรมอันเป็นกำลัง เป็นหลักธรรมที่ทำให้จิตมีความเข้มแข็งไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่างๆ ผลนี้มีปรากฏอยู่ในโพธิปักขิยธรรมที่เป็นธรรมฝ่ายของการ ตรัสรู้ มีองค์ธรรมที่เป็นกำลังแห่งการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ๕ ประการ ได้แก่ สัทธา ผล (กำลังคือศรัทธา) วิริยผล (กำลังคือวิริยะ) สติผล (กำลังคือสติ) สมาธิผล (กำลังคือสมาธิ) และ ปัญญาผล (กำลังคือปัญญา) ผล ๕ นี้ยังเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรี ๕ (ผู้เป็นใหญ่)

ความหมายแต่ละองค์ธรรม

สัทธาผล หมายถึงกำลังที่ทำให้เกิดความเชื่อ ความเลื่อมใส ในทางพระพุทธศาสนา ศรัทธาเป็นความเชื่อและเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระสงฆ์ที่ปฏิบัติปฏิบัติชอบ เรื่องของกรรม เรื่องผลของกรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ศรัทธาเป็นเครื่องนำทาง เป็นเครื่องชักนำให้บุคคลเข้าไปหา ให้สนทนา ให้ตั้งใจฟัง ให้จดจำ ให้นำไปพิจารณาให้บุคคลได้บรรลุจุดหมายอันสูงสุดแห่งชีวิต

วิริยผล หมายถึง กำลังที่ทำให้เกิดความเพียรพยายามในการทำงานให้สำเร็จที่ประกอบด้วย ความเพียรชอบ ความพยายาม ความบากบั่น ความกล้าหาญ ความแก้แค้น ความมั่นคงในการทำกิจทั้งปวงให้สำเร็จ ความเพียรเป็นความเพียรพยายามทางกาย วาจา ใจไม่ย่อหย่อน

เลือกสรร ไตร่ตรองพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เพื่อละความชั่วประพฤติดี ความเพียรมีปรากฏในสัมมปธาน ๔ ได้แก่ เพียรระวังไม่ให้บาปใหม่เกิดขึ้น ปธาน ปธาน เพียรละบาปเก่า ภาวนาปธาน เพียรเจริญให้กุศลเกิดขึ้น และอนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

สติพละ หมายถึง กำลังที่ทำให้เกิดความระลึกรู้ได้ในปัจจุบันขณะ การนึกได้ ความไม่พลั้งเผลอ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม การหมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้ การกำหนดรู้ หรือการตื่นรู้กับกายที่เคลื่อนไหวกับใจที่นึกคิดกับจิตและธรรมที่ปรากฏในขณะปัจจุบันที่เกิดขึ้นในจิตที่นึกคิด การระมัดระวังรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่

สมาธิพละ หมายถึง กำลังที่ทำให้เกิดความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น ภาวะที่จิตตั้งมั่นคง ภาวะที่จิตสงบนิ่งอยู่ที่อารมณ์เดียว แน่วแน่มั่นไหว จิตที่ไม่ซัดส่าย จิตที่ไม่ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอกด้วยอำนาจ เป็นเอกัคคตาแห่งจิต ความมีจิตแน่วแน่มั่นในอารมณ์อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ปัญญาพละ หมายถึง กำลังความรู้ทั่วชัดที่เป็นพลัง ทำให้เกิดความมั่นคง เป็นเครื่องต่อต้านความหลง เป็นแสงสว่างที่ขจัดความมืด เป็นความรู้ชัด เป็นกิริยาที่รู้ชัด โดยปกติแล้วเรามักคิดว่าปัญญา หมายถึง การศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน ซึ่งเป็นการศึกษาทางโลก ปัญญาเหล่านี้อยู่ในระดับสุดมยปัญญา หรือจินตามยปัญญา ไม่จัดเป็นปัญญาที่มีกำลังเพราะถูกครอบงำโดยธรรมที่ตรงกันข้ามคือ อวิชชาความหลงไม่รู้จริง

ลักษณะขององค์ธรรมในพละ ๕

ศรัทธามีลักษณะเป็นความเชื่อที่ชาวพุทธควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง คือเชื่อมั่นใน พระศาสดา เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เชื่อว่าทำดีย่อมได้รับผลดี ทำไม่ดีย่อมได้รับผลไม่ดี เป็นไปตามผลของกรรมที่ได้ทำ เป็นไปตามวิบากกรรมทั้งหลายที่ได้กระทำมาแล้วในอดีตด้วยเหตุและผลดังกล่าว พุทธศาสนิกชนจึงควรปฏิบัติตามพระโอวาทของพระองค์ คือ ทำความดี ละความชั่ว และทำจิตใจให้ผ่องใส สัทธาในพละ ๕ (สัทธาพละ) มีลักษณะเหมือนกับศรัทธาในอินทรี ๕ (สัทธินทรี) สัทธามีลักษณะเป็นความเชื่อในสิ่งควรที่เชื่อด้วยปัญญา เป็นลักษณะ มีการยังสัมปยุตธรรมให้ผ่องใสมีความแล่นไป เป็นกิจ มีความไม่ขุ่นมัว มีความน้อมใจเชื่อ เป็นผล และมีวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งความเชื่อ มีองค์แห่งโศดาปัตตผล เป็นเหตุไถ่

วิริยะ เป็นความเพียรในการกระทำต่าง ๆ เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรม เป็นผู้มีความบากบั่นอันมั่นคง ไม่ท้อถอยระในกุศลธรรมทั้งหลาย วิริยะเป็นเจตสิกที่เรียกว่า วิริยเจตสิก วิริยะในพละ ๕ (วิริยพละ) มีลักษณะเหมือนกับวิริยะในอินทรี ๕ (วิริยอินทรี) วิริยะมีลักษณะ กระทำกิจอย่างไม่ย่อท้อ ถดถอย โดยมีความอดุสาหะ เป็นลักษณะ การอดทนคุณค่าธรรมต่างๆ เป็นหน้าที่ มีความไม่ย่อท้อเป็นผลให้เกิดขึ้นและเกิดความสดสังเวชในการเข้าไปกำหนดรู้เป็นเหตุให้เกิดขึ้น

สติพละ เป็นความระลึกรู้ ระลึกได้ ไม่หลงลืม ไม่พลั้งเผลอ ฝึกระวัง มีการรักษาอารมณ์จัดเป็นเจตสิกที่เป็นธรรมชาติในการระลึกได้ในอารมณ์นั้นๆ สติในพละ ๕ (สติพละ) มีลักษณะ

เหมือนกับสติในอินทรี ๕ (สติอินทรี) โดยมีความระลึกได้ในอารมณ์เป็นลักษณะ เป็นการระลึกได้มีความไม่หลงลืม เป็นหน้าที่ มีการจดจ่อต่ออารมณ์นั้น เป็นผลที่เกิดขึ้น และมีความจำอันมั่นคง เป็นเหตุที่ทำให้เกิดขึ้น มีการเฝ้าระวัง มีการรักษาอารมณ์ไม่ให้หลงลืมอารมณ์ซัดส่าย ซึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สติยังหมายถึง สติปัญญา ๔ คือ การพิจารณาภายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา พิจารณาจิตในจิต และพิจารณาธรรมในธรรม

สมาธิพละ เป็นกำลังในความตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น ความตั้งมั่นด้วยดีแห่งจิตในอารมณ์เดียว เป็นเอกัคคตารมณ์ ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่เป็นความตั้งใจจับอารมณ์ของจิต โดยจับทีละอารมณ์ ความไม่หวั่นไหวต่อความฟุ้งซ่าน สมาธิในพละ ๕ มีลักษณะเหมือนกับสมาธิอินทรีในอินทรี ๕ เป็นเอกัคคตาคิจิตที่เป็นธรรมชาติที่สงบและทำให้สัมปยุตธรรมตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว

ปัญญาพละ เป็นกำลังที่ทำให้เกิดความรู้ชัด เกิดความรู้แจ้งในความเป็นจริง โดยมีองค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก หรือปัญญินทรีเจตสิก ปัญญาในพละ ๕ (ปัญญาพละ) มีลักษณะเช่นเดียวกับปัญญาในอินทรี ๕ (ปัญญินทรี) โดยมีความรู้แจ้งในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เป็นลักษณะ มีการกำจัดความมืด การกระทำให้มีอารมณ์ที่แจ่มแจ้ง เป็นหน้าที่ มีความไม่หลงในอารมณ์ เป็นผลที่เกิดขึ้น และมีการพิจารณาอย่างไตร่ตรองให้ห่างไกลจากกิเลส เป็นเหตุไถ่

ความสำคัญของพละ ๕ เป็นกำลัง เป็นพลัง เป็นทรัพย์ที่สำคัญที่จะผลักดันให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้โดยเริ่มตั้งแต่ความศรัทธา ความเชื่อถือและความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย มีความเพียร อดทน พินิจอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดจิตที่มุ่งมั่นและมั่นคงในพระพุทธศาสนา พละ ๕ เป็นกำลังให้การพัฒนา หรือยกจิตให้สูงขึ้นด้วยการปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคเพื่อเป็นกระแสนำไปสู่การบรรลุมรรค ผล และนิพพาน

พละ ๕ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ศรัทธาพละ คือ ความเชื่อ ความเลื่อมใสในสิ่งที่ควรเชื่อ หมายถึง การเชื่อมั่นใน พระรัตนตรัย เชื่อเหตุผลในเรื่องกรรมและผลของกรรมตามความเป็นจริง สิ่งต่างๆ ดำเนินไปตามหลักเหตุปัจจัย ไม่มีอำนาจเหนือธรรมชาติมาบังการ นอกเสียจากกฎแห่งกรรมเท่านั้น ศรัทธาที่ปรากฏนั้นจะเห็นว่าศรัทธาเป็นบ่อเกิดแห่งคุณงามความดีทั้งหลาย เป็นเกราะกันภัยในอนาคต เป็นกำลัง เป็นพลัง เป็นความยิ่งใหญ่ เป็นความกล้า เป็นทรัพย์ภายใน เป็นใหญ่ในธรรมที่เป็นฝ่ายตรัสรู้ ล้วนมีศรัทธาประกอบและจะมาพร้อมกับปัญญาเสมอ เพราะเมื่อมีศรัทธาอย่างเดียวก็น่าจะเกิดปัญญาพิจารณาเหตุผล แต่ถ้ามีปัญญาอย่างเดียวก็น่าจะไม่สนใจปฏิบัติ ด้วยเหตุนี้เองศรัทธาจึงมาคู่กับปัญญา เพราะเกื้อหนุนกันให้ประสบผลสำเร็จ ในทางพระพุทธศาสนา คือ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเหตุผลดังกล่าว ศรัทธานำมาซึ่งคุณงามความดี แต่อย่าเชื่อโดยเด็ดขาดถ้ายังไม่ได้ลงมือปฏิบัติและเกิดปัญญาญาณที่แท้จริง

วิริยพละ เป็นความเพียร ความบากบั่น ความอดสาหัส ความพยายามทำให้กาย และจิตให้หลีกเร้น เพื่อให้เกิดพละกำลังในความเพียรพยายามให้พ้นไปจากอบายต่างๆ เป็นพลัง ช่วยให้การเจริญกรรมฐาน ทำให้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานบรรลุมรรค ผล นิพพาน ความเพียรมีปรากฏในสัมมปปธาน

๔ สติปัญญา ๔ อธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โภชนงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ จึงถือว่าวิริยะ พละเป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งในทางพระพุทธศาสนา เป็นกำลังหรือพลังในการที่ ผู้ปฏิบัติ ธรรมฐานนำไปสู่ปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม

สติพละ เป็นกำลัง หรือพลังที่ช่วยให้ผู้เจริญสติบรรลุธรรมขั้นสูงสุดด้วยการสติ ที่ตั้งมั่น มั่นคง และไม่หวั่นไหวต่อกิเลสทั้งหลาย เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้เกิดปัญญาทำให้จิตใจได้มี เครื่องยึดเหนี่ยวยึดมั่นและมั่นคงต่อสภาวะอารมณ์ที่มากระทบต่อการปฏิบัติธรรมฐาน ในทาง พระพุทธศาสนาแล้ว สติถือว่าเป็นหลักธรรมที่จะนำไปสู่ปัญญาญาณ ด้วยความพากเพียรในการ กำหนดรู้ เพื่อจะนำไปสู่การบรรลุธรรม คือ มรรค ผล นิพพาน

สมาธิพละเป็นกำลังและพลังที่เกิดขึ้นต่อจากสติพละ เป็นกำลังให้เกิดความตั้งมั่นแห่งสติ และนำไปสู่ปัญญาที่จะเกิดขึ้น ให้ความชัดเจนแห่งความเป็นจริงต่อสภาวะธรรม นั้นๆ เพื่อความ เป็นอริยบุคคล

ปัญญาพละ เป็นความรู้ทั่วชัดต่อต้านความไม่รู้และความหลง เป็นผู้มีความปัญญาพิจารณา เห็นถึงความเกิดขึ้นและเสื่อมสิ้นไปของสรรพสิ่งว่ามีความไม่เที่ยง ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่นได้เลย จะเห็นได้จากอริยสัจ ๔

ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับพละ ๕

ความไม่เชื่อ (อัสถิยะ) ความไม่เชื่อเป็นปฏิปักษ์ต่อศรัทธา ในทางพระพุทธศาสนาได้ อธิบายให้รู้ว่าการที่จะเชื่อหรือไม่เชื่อนั้นให้พิจารณาให้ถี่เสียก่อนแล้วจึงค่อยเชื่ออย่าเชื่อโดยฟังตาม กันมาแม้แต่พระคัมภีร์ ก็อย่าเพิ่งเชื่อ ให้พิจารณาดูเสียก่อน ถ้าทำได้อย่างนี้ถือว่าสมกับการเป็นชาว พุทธ ไม่เชื่ออะไรอย่างไรเหตุผล โดยไม่พิจารณาว่าควรเชื่อหรือไม่เพียงไร ผู้ที่ได้นับถือ พระพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาที่เป็นเหตุเป็นผลสอดคล้องกับวิทยาศาสตร์ ในโลกปัจจุบันไม่เป็นไป เพื่อเบียดเบียนตนและผู้อื่น แต่เป็นไปเพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่น และเป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์ในที่สุด แม้ทุกข์ยังไม่หมดแต่ก็มีความสุขในชีวิตเพิ่มขึ้น เมื่อเราได้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามพุทธธรรมไม่เสียที่ ที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ความไม่เชื่อไม่ศรัทธาพระพุทธศาสนาแล้วยอมทำให้เกิดทุกข์

ความเกียจคร้าน (โกสัชชะ) ความเกียจคร้านเป็นภัยอย่างร้ายแรงต่อความสำเร็จทั้ง ในทางโลกและทางธรรม ความเกียจคร้าน เป็นปฏิปักษ์ ต่อความเพียร เป็นปฏิปักษ์ต่อกุศลธรรม ผู้ ปฏิบัติธรรมฐาน ฟังเห็นการปรารถนาความเพียรว่าเป็นความปลอดภัย แล้วปรารถนาความเพียรเพื่อความ เจริญก้าวหน้าในกิจธุระการงานทั้งหลาย

ความหลงลืมสติ (สติสัมโมสา) ผู้หลงลืมสติในทางโลกยอมจะทำให้การทำกิจการงานธุระ ต่างๆ กระทำได้อย่างล่าช้าหรือไม่สำเร็จลุล่วงได้ทันเวลา สำหรับในทางธรรมแล้ว ผู้หลงลืมสติยอมทำ ให้การปฏิบัติธรรมฐานบรรลุอริยมรรคไม่ได้ จึงถือว่าการหลงลืมสติเป็นปฏิปักษ์ต่อสติ

ความฟุ้งซ่านแห่งจิต (จิตตวิกเขปะ) ความฟุ้งซ่านแห่งจิตเป็นเครื่องรบกวนการทำให้จิตไม่ เกิดสมาธิ เพราะการเจริญกรรมฐานนั้นจะต้องอาศัยสมาธิ ไม่ว่าสมาธินั้นจะเป็นฌณิกสมาธิหรืออัปป

นาสมาธิก็ตาม สมาธิเป็นประการด่านสำคัญที่จะนำจิตเข้าสู่กระแสแห่งมรรคญาณและผลญาณ แต่การที่ไม่สามารถเข้าสู่มรรคญาณและผลญาณได้นั้นก็ด้วยความฟุ้งซ่านแห่งจิตเป็นสำคัญ

อวิชชาความไม่รู้ (ทุปัญญา) อวิชชาความไม่รู้จริง หลงในทางที่ผิด ความหลงในกิเลสทั้งหลาย เป็นความมืดมิด เป็นการขาดปัญญาในการเข้าไปกำหนดรู้ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ขาดปัญญาเข้าไปรู้จริงในสิ่งทั้งปวง และขาดการเข้าไปพิจารณากำหนดรู้อย่างแยกคลาย (โยนิโสมนสิการ) ในสภาวะนั้นนั่นเอง จึงไม่เจริญก้าวหน้า

พละ ๕ ประกอบด้วย ธรรม ๕ ประการ ได้แก่ สัทธาพละ เป็นความเชื่อที่เป็นพลังทำให้เกิดความไม่หวั่นไหว เป็นเครื่องต่อต้านความไร้ศรัทธา เป็นความเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งจะเห็นได้จากความเป็นพระโสดาบัน วิริยพละ เป็นความเพียรที่เป็นพลังทำให้เกิดความไม่หวั่นไหวและต่อต้านความเกียจคร้าน เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด ซึ่งจะเห็นได้จากสัมมปปธาน ๔ สติพละ เป็นความระลึกได้ เป็นพลังในการต่อต้านความประมาท เป็นผู้มิสติครองตัวที่ยวดยิ่ง สามารถระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำคำที่พูดได้ แม้ระยะเวลาจะล่วงผ่านมานานแล้ว จะเห็นได้จากการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ สมาธิพละ เป็นความตั้งจิตมั่น ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบจากกามและอกุศลธรรมแล้วตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว จะเห็นได้จาก ฌาน ๔ และปัญญาพละ เป็นความรู้ทั่วชัดต่อต้านความไม่รู้และความหลง เป็นผู้มียุปัญญาพิจารณา เห็นถึงความเกิดขึ้นและเสื่อมสิ้นไปของสรรพสิ่งว่ามีความไม่เที่ยง ทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่นได้เลย พละ ๕ จึงเป็นหลักธรรมสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต ฐานธรรม เมื่อกำหนดรู้ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นไปเรื่อยๆ จะเห็นไตรลักษณ์ และอริยสัจ ๔ จนถึงญาณปัญญา จึงทำให้ผู้ปฏิบัติถึงซึ่งความหลุดพ้น

๒. จากการศึกษาพละ ๕ ในปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

พละ ๕ ในแต่ละหมวดธรรมนั้น เป็นเพียงหลักการที่แสดงให้เห็นกระบวนการพัฒนาของแต่ละพละธรรมที่มีพลังกำลังเพิ่มขึ้นตามลำดับ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในการรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรง ซึ่งเป็นทางในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาให้พละทั้ง ๕ มีกำลังสนับสนุนได้นั้นมิใช่การเจริญองค์ธรรมแต่ละองค์แบบแยกส่วนกันเอง แต่ละองค์ธรรมก็ต่างทำหน้าที่ประสานกันเองตามธรรมชาติของสภาวะธรรมและเป็นปัจจัยที่แต่ละองค์ธรรมอาศัยซึ่งกันและกัน เมื่อเห็นชัดตามคำสอนที่ว่า สรรพสิ่งล้วนอยู่ในสภาวะของไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาก็ยังเกิดความศรัทธามั่นคงมีพลังกำลังหนักแน่นขึ้นอีก ความเพียรก็มีความสม่ำเสมอ หนักแน่น สติ สมาธิ และปัญญาก็หมุนเป็นรอบสนับสนุนกันและกันให้มั่นคงมีพลังกำลังขึ้นตามลำดับ

พละ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สรุปได้ดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย (ของตนเอง) และเห็นกายนอกกาย (ของคนอื่น) เช่น ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เป็นต้น ซึ่งสภาวะดังกล่าวเป็นเพียงการพิจารณากำหนดรู้ในสภาวะนั้นด้วยพลังกำลังแห่งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา (ของตนเอง และเป็นเวทนา นอกเวทนา (ของผู้อื่น) เช่น การเข้าไปเสพคุ่นในสุข ทุกข์ และการวางเฉย ซึ่งสภาวะดังกล่าวเป็นเพียงการ พิจารณากำหนดรู้ในสภาวะนั้นด้วยพลังกำลังแห่งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เป็นการเจริญวิปัสสนา ภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิต (ของตนเอง) และเป็นจิตนอกจิต (ของผู้อื่น) เช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ เป็นต้น ซึ่งสภาวะดังกล่าวเป็นเพียงการพิจารณา กำหนดรู้ใน สภาวะนั้นด้วยพลังกำลังแห่งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนว สติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา

๔. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาเห็นธรรมในธรรม (ของตนเอง) และเป็นธรรมนอก ธรรม (ของผู้อื่น) เช่น นิรวณฺ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ เป็นต้น ซึ่งสภาวะดังกล่าวเป็นเพียงการพิจารณา กำหนดรู้ในสภาวะนั้นด้วยพลังกำลังแห่งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา

พละ ๕ มีประโยชน์และสำคัญยิ่งต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่จะช่วย ให้ผู้ปฏิบัติสามารถพัฒนาการปฏิบัติของตนเองได้ด้วยหลักการต่างๆ การที่จะพัฒนาพละ ๕ ได้นั้นเราจะต้องรู้ ว่า พละทั้ง ๕ มีปรากฏอยู่ที่ไหนเสียก่อน พละ ๕ มีปรากฏดังนี้

๑. สัทธาพละ มีปรากฏในโศดาปัตตียังคะ (องค์คุณของพระโศดาบัน)
๒. วิริยะพละ มีปรากฏในสัมมปปธาน ๔ (ความเพียรกล้าแข็งโดยชอบ)
๓. สติพละ มีปรากฏในสติปัฏฐาน ๔ (หลักการปฏิบัติหรือเจริญวิปัสสนาภาวนา)
๔. สมาธิพละ มีปรากฏในฌาน ๔ (ภาวะจิตที่มีสมาธิ)
๕. ปัญญาพละ มีปรากฏในอริยสัจ ๔ (ความจริงอันประเสริฐ)

พละ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นเครื่องมือหรืออุปกรณ์ช่วยให้ ผู้ปฏิบัติได้ใช้กระบวนการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่หลักการแห่งไตรสิกขา คือการเข้าไปรู้ใน ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ ประกอบอยู่ในหลักของไตรสิกขา เมื่อไตรสิกขาครบบริบูรณ์ในระหว่างการปฏิบัติแล้วนั่นก็คือผู้ปฏิบัติได้ ดำเนินตามแนวทางแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ครบถ้วน และเมื่อได้มีการปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ ครบบริบูรณ์ ก็แปลว่ากิจของอริยสัจ ๔ ได้รับการปฏิบัติครบถ้วนสมบูรณ์แล้วเช่นกัน เพราะฉะนั้นการเจริญวิปัสสนา ภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ที่จริงก็คือเป็นวิธีการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ วิธีหนึ่งนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม พละ ๕ เป็นหลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการบรรลุธรรม เป็นหลักธรรมหนึ่งในโพธิปักขิย ธรรม ๓๗ ประการ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะต้องใช้พละ ๕ เป็นหลักการสนับสนุนการ ปฏิบัติ โดยเริ่มตั้งแต่การปลุกศรัทธา เชื่อมตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เชื้อในบุคคลที่ถ่ายทอดความรู้ ให้ เริ่มลงมือปฏิบัติตามหลักคำสอนตามคำแนะนำของครูอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรที่ถ่ายทอด ด้วยความขยัน อดทน ด้วยสติที่มั่นคง ด้วยโยนิโสมนสิการ จนมีพลังกำลังที่แก่กล้าเป็นสมาธิ จิตเป็นหนึ่งเดียว เมื่อจิตเป็น หนึ่งเดียวเกิดสมาธิขึ้นจิตก็จะเกิดการเข้าไปพิจารณาธรรม เห็นความจริงที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาปัญญาหรือวิปัสสนาญาณ จิตของผู้ปฏิบัติย่อมเข้าสู่กระแสธรรมแห่งอริยมรรค อริยผล และพระ นิพพาน หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายได้ในที่สุด

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสารที่เกี่ยวข้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และหนังสือ ตำรา งานวิจัยของนักวิชาการที่เกี่ยวข้องกับพละ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาภาวนาตามแนว สติปัฏฐาน ๔ เมื่อค้นคว้าแล้วทำให้ผู้วิจัยเข้าใจในหลักธรรมชัดเจนมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะทั่วไปเกี่ยวกับงานวิจัยในครั้งนี้ ดังนี้

๑) การวิจัยในครั้งนี้ พละ ๕ ไปใช้เป็นคู่มือหรือแนวทางในการบริหารงานในองค์กรและหน่วยงานได้เป็นอย่างดี ด้วยการพิจารณาใช้หลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสสอนไว้ใน โภชิกขยธรรม ๓๗ ประการ เช่น สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น จะพบว่าสติเป็นการระลึกรู้ ซึ่งการกระทำ แต่ละครั้งไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม หากคิดหรือระลึกรู้ก่อนที่จะทำ คำที่จะพูดออกไป (สั่งงาน) เป็นไปด้วยสติ (ไม่ประมาท) ผลที่ได้รับย่อมตอบสนองในทางที่ดีอย่างแน่นอน เพราะมนุษย์ทุกคนต้องการคำพูดที่ไพเราะ คำพูดที่อ่อนหวาน ผู้ที่รับคำสั่ง (ลูกน้อง) ก็ทำงานด้วยความตั้งใจ ผลงานที่ได้ก็ไม่เกิดความผิดพลาด ประสบความสำเร็จสัมฤทธิ์ผลอย่างเห็นได้ชัดเจนในการทำงานเดียวกัน ถ้าผู้สั่งงาน (เจ้านาย) สั่งงานให้กับลูกน้องด้วยการขาดสติ (ความประมาท) ด้วยแล้ว คนที่ปฏิบัติก็ไม่พอใจผลงานที่ออกมา ก็อาจจะไม่สำเร็จตามที่องค์กรหรือหน่วยงานต้องการก็ได้ เพราะฉะนั้นหลักธรรมที่ยกตัวอย่างมานี้ถือว่ามีความสำคัญเป็นอย่าง หากองค์กรหรือหน่วยงานได้นำหลักธรรมดังกล่าวนี้ไปประยุกต์ใช้ด้วยแล้ว บุคลากรในองค์กรหรือหน่วยงานจะทำงานด้วยความสบายใจ รักในองค์กรหรือหน่วยงานแล้ว ผลงานที่ออกมาย่อมสัมฤทธิ์ผลตรงตามเป้าหมายอย่างแน่นอน

๒) การวิจัยในครั้งนี้ พุทธศาสนิกชนสามารถนำ พละ ๕ ไปใช้เป็นเครื่องมือหรือเป็นแนวทางในการตรวจสอบการปฏิบัติธรรมโดยทั่วไปตามหลักสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน แม้จะไม่ได้ครบทุกเรื่อง ครบทุกประเด็นและสมบูรณ์ก็ตาม แต่ทำให้เห็นว่าในประเด็นหลักธรรมที่ให้ความชัดเจนในเรื่องของการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นเพราะเป็นแหล่งรวมหลักคำสอนเกี่ยวกับโพชฌังค ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และ อริยมรรค มีองค์ ๘ ซึ่งถือว่าเป็นทางแห่งการตรัสรู้ที่พุทธศาสนิกชนเจริญรอยตามบาทของพระผู้มีพระภาคเจ้า

๓) การวิจัยในครั้งนี้ บุคคลทั่วไปสามารถนำ พละ ๕ นี้ไปใช้ได้ด้วยการเข้าใจหรือสัมผัสหลักธรรมที่จะทำให้มนุษย์ได้เข้าไปในหลักธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสสอนไว้ เช่น สติสัมปชัญญะ ที่อยู่ในสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ได้แก่ สัมมาทิฐิ เป็นต้นไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง กายที่ทำจิตเข้าไปรับรู้ในอารมณ์ สิ่งที่มากระทบชอบไม่ชอบ และสิ่งยั่วชวนต่างๆ อันเป็นกิเลสตัณหาให้มนุษย์หลงผิดทำกรรมต่างๆ นานา หากได้ศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสอนแล้วย่อมสามารถหลุดพ้นได้อย่างแน่นอน

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่า การวิจัยเรื่อง “พละ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาภาวนาตามแนว สติปัฏฐาน ๔” ในครั้งนี้เป็นการค้นคว้าจากหลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ในพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ เอกสาร ตำรา งานวิจัยของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง อาจจะไม่ครบทุกเรื่อง

หรืออาจจะไม่ตรงประเด็นในทุกเรื่อง เพื่อเป็นการต่อยอดความรู้ให้เพิ่มมากขึ้นและจะได้เข้าใจในรูปแบบวิธีการอธิบายหลักธรรมแห่งความหลุดพ้นนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะเชิงวิชาการเกี่ยวกับประเด็น ที่น่าศึกษาไว้ ๓ ประเด็น ดังนี้

- ๑) ศึกษาวิธีการนำศรัทธาไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๒) ศึกษาวิธีการนำวิริยะไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓) ศึกษาวิธีการนำสมาธิไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยใช้ชุด พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.
ที่พิมพ์เมื่อปีพุทธศักราช, ๒๕๓๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) คัมภีร์:

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย และอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร:
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

พระพุทธโฆสเถระ. วิสุทธิมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๖.
กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

(๒) หนังสือ:

กรมศิลปากร. มลีนทัญญา. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์, ๒๕๑๖.

ขุนสรพกิจ โกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ลักษณะที่จิตตะแห่งปริมัตถธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๕๑.

_____คู่มือการฟังพระอภิธรรม เล่ม ๓ ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๔๒.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมภาคปฏิบัติ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและเขาว์อารมณ์. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๓. ปรีชา
นันทาภิวัดน์ (ร.น.) นาวาเอก (พิเศษ). พจนานุกรมหลักธรรมพระพุทธศาสนา.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.

พระคันธสาราภิวังศ์. โพธิปักขิยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด,
๒๕๕๐.

หลวงพ่ोजารัส จิรวโส. มหาสติปัฏฐานสูตร. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ชินอักษรการพิมพ์,
๒๕๕๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรม พุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรม พุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒.
- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอเอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.
- _____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช, ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่ พระธรรมปิฎก). **พจนานุกรม พุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙) รจนา. **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สหธรรมิก, ๒๕๔๖.
- _____ . **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. นนทบุรี: สำนักพิมพ์สัมปชัญญะ, ๒๕๔๙
- _____ . **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้งจำกัด, ๒๕๕๐.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ ภิกขุ, ป.ธ.๙). **วิปัสสนาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- _____ . **การพัฒนาจิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์, ๒๕๔๙.
- พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท). **อุปถัมภ์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๕๓.
- มูลนิธิภูมิพล. **สหุณีติมาลาปกรณ์ สุตตมาลา (ฉบับภูมิพล)**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิภูมิพล, ๒๕๒๕.
- มูลนิธิมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อภิธานนปทีปิกาและอภิธานนปทีปิกสูจิ**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- มูลนิธิภูมิพลโลกิกขุ. **พจนานุกรมบาลี-ไทย ฉบับภูมิพลโลกิกขุ พ.ศ. ๒๕๓๕**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภูมิพลโลกิกขุ, ๒๕๓๕.
- มูลนิธิอิทธิธรรมมหาธาตุวิทยาลัย. **ปรมัตถธรรม ๔**. พระนคร: เลียงเชียงเจริญ, ๒๕๑๒.
- พระราชวรมุนี. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธาการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๒๙.
- พุทธทาสภิกขุ. **สติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๘.
- _____ . **ธรรมโฆษณอรรถาณุกรม**. กรุงเทพมหานคร: หจก.ภาพพิมพ์, ๒๕๓๓.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ). **ธรรมาภิธานพจนานุกรม คำสอนพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ม.ป.ป.
- _____ . **นวโกวาท**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. พระนคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๔.
- _____ . **นวโกวาท (ฉบับประชาชน)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. พระนคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

- สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) นิพนธ์. **อริยวงศ์ปฏิปทา**. กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๒**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คพับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๖.
- รตนปญโญภิกขุ. **โพธิปักขิยธรรม ธรรมะภาคปฏิบัติสู่ความรู้แจ้ง**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: อาทิสถการพิมพ์, ๒๕๕๖.
- วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค**. นครปฐม: มูลนิธิแนบมหาปธานนท์, ๒๕๕๓.
- สุภีร์ ทุมทอง. **อินทรีย์ ๕ พละ ๕**. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙.

(๒) หนังสือแปล:

- พระกัมมัญฐานาจารย์ อุ บัณฑิตาภิวงสะ. **รู้แจ้งปรมาตมธรรมด้วยการเจริญพละ ๕**. สมุทรปราการ: สำนักพิมพ์ก้อนเมฆ, ๒๕๕๕.
- พระญาณโปกนิเถระ. **หัวใจกรรมฐาน**. แปลโดย พลตรี นายแพทย์ ชาญ สุวรรณวิภาช. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๘.
- รตนปญโญภิกขุ. **โพธิปักขิยธรรม ธรรมะภาคปฏิบัติสู่ความรู้แจ้ง**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: อาทิสถการพิมพ์, ๒๕๕๖.
- พระ ดร.วัลโปละ ราหุลละ. **What the Buddha Taught (พระพุทธองค์สอนอะไร)**. แปลโดย ดร.สุนทร พลามินทร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจารย์. **ปรมาตมโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และ ปริเฉทที่ ๗**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๕๐.
- พระ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุ. **วิปัสสนาที่ป็นฎีกาฉบับพิมพ์รวมเล่ม ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุ**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๔.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ พระคันธสาราภิวงค์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

(๓) วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

- เจริญ ช่างซิด. “การศึกษาสมาธิในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- ชุตติพงศ์ ไตรโลกา. “ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาพละ ๕ ในพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- พยุ่ง พุ่มพวง. “ศึกษาปัญญาเจตสิกกับการพัฒนาสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

แม่ชีเพชรลักษณ์ วงศ์สุวรรณ. “การศึกษาพละ ๕ ในพระพุทธานุศาสนานาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระชัยพร จันทวิไล (จันทวงษ์). “ศึกษาศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิฬา). “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของติช นัท ฮันห์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระสร้างชาติสิริ จารุณโณ (สุวรรณพุทธ). “การศึกษาเปรียบเทียบหลักการเชื่อในพระพุทธานุศาสนานาเถรวาทกับศาสนาคริสต์ตามคตินของนักบุญออกเกสติน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระครูนิวริฐสาธิต (ทองล้ำ ยโสธโร). “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธานุศาสนานาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระครูใบฎีกาเสมอ ธมมวฑฒโน (เป่ากระโทก). “วิธีการประยุกต์หลักพละ ๕ ในพระพุทธานุศาสนานาเถรวาท เพื่อใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการตำรวจ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระครูพิศิษฐ์ชัยโชติ (สำรวย โชติวิโร). “ศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาวิฑูร เทวธมโม (เกิดสร). “ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอินทรีย์ ๕ กับพละ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลขอบ). “วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธานุศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

นางสาวสุวรรณณี เลื่องยศสีอชากุล. “การศึกษาความเพียรของพระโสณเถรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

อณิวัชร เพชรนรรัตน์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ** : แม่ชีวรนุช พงศ์ชนะชัย
- ว/ด/ป เกิด** : วันอังคารที่ ๒๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๐๓
- สถานที่เกิด** : บ้านบางตาโฉม เลขที่ ๘๙ หมู่ที่ ๘ ตำบลท่างาม อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี
- การศึกษา** : ธรรมศึกษาชั้นเอก พ.ศ.๒๕๕๒
พุทธศาสตรบัณฑิต (พระพุทธศาสนา) รุ่นที่ ๑๑ พ.ศ. ๒๕๕๘
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา) รุ่นที่ ๑๑ พ.ศ. ๒๕๖๑
- ประสบการณ์การปฏิบัติ** : ปฏิบัติธรรมยุเตอู สหภาพเมียนมา เป็นเวลา ๘ เดือน ๑๖ วัน
ปฏิบัติธรรมศูนย์ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา เป็นเวลา ๕ เดือน,
ปฏิบัติธรรมสำนักศาสนแยกต้า อย่างกุ้ง สหภาพเมียนมา เป็นเวลา ๒ เดือน
- หน้าที่การงาน** : ทำงานด้านเอกสาร ทำบัญชีวัดและช่วยแนะนำนักปฏิบัติธรรมเบื้องต้น
ของสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี แห่งที่ ๑๔
วัดราษฎร์บำรุงหนองลี จังหวัดสิงห์บุรี
จัดรายการธรรมะ สบาย สบาย สบาย สไตล์ธรรมะ ทุกวันเสาร์
เวลา ๑๙.๐๐ น. ถึง ๒๒.๐๐ น. FM. ๙๘ จังหวัดสิงห์บุรี
จัดรายการธรรมะ แสงทองแห่งธรรม ทุกวัน
เวลา ๐๕.๐๐ น. ถึง ๐๖.๐๐ น. FM.๑๐๗.๗๕ จังหวัดอ่างทอง
- ปีที่เข้าศึกษา** : พุทธศักราช ๒๕๕๘
- ปีที่สำเร็จการศึกษา** : พุทธศักราช ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสิงห์บุรี แห่งที่ ๑๔ วัดราษฎร์บำรุงหนองลี
ตำบลโพทะเล อำเภอด่านช้างจังหวัดจันทบุรี ๑๖๑๕๐
- หมายเลขโทรศัพท์** : ๐๓๖-๘๑๖-๖๘๕, ๐๘-๙๙๐๓-๐๖๐๔, ๐๘-๙๒๒๗-๙๒๗๗
- Email** : watnonglee@yahoo.com, watnonglee@gmail.com,
Vil1.5811405038@gmail.com
Warnuch51@hotmail.com