

บทที่ ๓

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับพละ ๕ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

หลักธรรมที่มีอยู่มากในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทนี้ มาจากพระมหากรุณาธิคุณ พระปัญญาธิคุณและพระบริสุทธิคุณ แห่งองค์สัมมาสัมพุทธเจ้าพระนามโคดม อันเป็นหลักธรรมที่ทั้งอ่อนทั้งละเอียดในเบื้องต้น ในท่ามกลางและในที่สุดลงรอบ โดยหลักธรรมทั้งหมดแห่งพระตถาคตนี้ สามารถช่วยเหลือเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน หลักธรรมพละ ๕ ก็เป็นหลักธรรมหนึ่งในหลักธรรมทั้งปวงที่สนับสนุนหลักธรรมอื่น เช่นหลักธรรมสติปัฏฐาน ๔ หรือหลักธรรมอิทธิบาท ๔ เป็นต้น อันจะนำมาซึ่งประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ปฏิบัติหลักธรรม ในบทของหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับพละ ๕ นี้ผู้วิจัยจะนำเสนอขอบเขต และความหมายของหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและที่สนับสนุนพละ ๕ ซึ่งเรียกว่า “โพธิปักขิยธรรม” ได้แก่ธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดการรู้แจ้งหรือธรรมที่สนับสนุนอริยมรรค มี ๓๗ ประการดังนี้ คือ

- ๓.๑ ขอบเขตความหมายของหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับพละ ๕
- ๓.๒ หลักธรรมที่สนับสนุนต่อพละ ๕
- ๓.๓ อกุศลธรรมที่เป็นข้าศึกต่อพละ ๕
- ๓.๔ เหตุสนับสนุนให้เกิดพละ ๕
- ๓.๕ วิริยพละสนับสนุนให้เกิดขันติธรรม
- ๓.๖ สรุป

๓.๑ ขอบเขตความหมายของหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับพละ ๕

๓.๑.๑ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วยคำว่า สติ ที่มีความหมายว่า สติ, ความระลึกได้ และคำว่า ปุฏฐาน ที่มีความหมายว่า ที่ตั้ง, ฐาน มีรูปวิเคราะห์ว่า สติยา ปุฏฐานํ สติ จ สา ปุฏฐานญจาทิ สติปัฏฐาน^๑ หมายถึง ที่ตั้งของสติ คือ มีสติเป็นฐานเพื่อเข้าไปสู่อารมณ์ทั้งหลายมี ๔ ประการ คือ

^๑ ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

๑. กายานุปัสสนา การพิจารณาเห็นกายในกาย หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณา ส่วนประกอบต่างๆ ที่รวมกันเป็นร่างกาย โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงการรวมตัวของส่วนประกอบต่างๆ เหล่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน

การกำหนดอิริยาบถใหญ่ในด้านการเคลื่อนไหวทางกายเปรียบเทียบการเดินจงกรม ๖ ระยะ โดยท่านวิปัสสนาจารย์กำหนดแบ่งไว้ เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้^๒

- ๑) ระยะ กำหนด ขว้างงนอน – ซ้ายงนอน
- ๒) ระยะ กำหนด ยกนอน – เขยิบนอน
- ๓) ระยะ กำหนด ยกนอน – ย่างนอน – เขยิบนอน
- ๔) ระยะ กำหนด ยกส้นนอน – ยกนอน – ย่างนอน – เขยิบนอน
- ๕) ระยะ กำหนด ยกส้นนอน – ยกนอน – ย่างนอน – ลงนอน – ถูกนอน
- ๖) ระยะ กำหนด ยกส้นนอน – ยกนอน – ย่างนอน – ลงนอน – ถูกนอน – กัดนอน^๓

การกำหนดอิริยาบถย่อยเป็นหลักปฏิบัติ ซึ่งเนื่องอยู่กับอิริยาบถหลัก เช่นการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู เหลียวดู การคู้ การเหยียด การครองสังฆาฏิ บาตร จีวร การฉั่น การเคี้ยว การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น พระพุทธองค์ตรัสวิธีปฏิบัติทุกๆ อิริยาบถที่เคลื่อนไหวทางร่างกาย มีพุทธดำรัสว่า “ปุณ จปร ภิกขเว ภิกขุ อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปะชานการี โหติ”^๔ แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ^๕ ในอิริยาบถย่อย ๆ อื่น ก็มีพุทธดำรัสตรัสไว้ในลักษณะเดียวกันนี้ ในอรรถกถาได้กล่าวอธิบายไว้ว่า

ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้ตัวย่อเข้า เขยียดตัวย่อออกย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้หนึ่งอยู่^๖

^๒ พระพุทธโฆสาจารย์, **วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๓๙.

^๓ ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๘.

^๔ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^๖ ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒; ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๐๘ - ๖๐๙.

ในอรรถกถาอธิบายสัมปชัญญะ มี ๔ ประการ คือ

- ๑). ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาทถกสัมปชัญญะ
- ๒). ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสัปปายะ หรือไม่เป็นสัปปายะ เรียกว่า สัปปายสัมปชัญญะ
- ๓). ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง เรียกว่า โคจรสัมปชัญญะ
- ๔). ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะทำกิจนั้นๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ^๗

๒. เวทนานุปัสสนา การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉยๆ เมื่อคราวได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัส และด้วยการได้นึกถึงสิ่งต่างๆ ที่เคยสัมผัสมาแล้วทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงความรู้สึก ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน

พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนานุปัสสนาไว้ว่า อธิ ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนํ เวทฺธมาโน สุขํ เวทนํ เวทฺธามิติ ปชานาติ ทุกฺขํ วา เวทนํ เวทฺธมาโน ทุกฺขํ เวทนํ เวทฺธามิติ ปชานาติ อทุกขมสุขํ วา เวทนํ เวทฺธมาโน อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทฺธามิติ ปชานาติ^๘ ภิกษุในพระศาสนา^๙ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกข์เวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกข์เวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่^{๑๐} การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ^{๑๑}

- ๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา
- ๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ”

^๗ ที.สี.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๖๖ ; อภ.วิ.อ. (บาลี) ๕๒๓/๓๗๒ - ๓๗๓.

^๘ ดุรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

^๙ ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๑๐} ดุรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒ - ๓๐๓.

“เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนียวหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉย ๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ “เฉยหนอ” การพิจารณาเวทนาให้ละเอียด ออกอีก เป็น ๕ อย่างคือ

- (๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย
- (๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย
- (๓) โสมนัสเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ
- (๔) โทมนัสเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ
- (๕) อุเบกขาเวทนา คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์ รู้สึกเฉย ๆ

ในคัมภีร์พระอภิธรรมอธิบาย การพิจารณาเวทนา ๙ อย่าง คือ^{๑๑} เวทนาที่อิงกามคุณ (สามีสสุข) หมายถึง ความพอใจและไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนาเมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คืออาการปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณาจุดที่เจ็บปวดนั้น กำหนดในใจว่า “ปวดหนอ” หรือ “เจ็บหนอ” ตามสภาวะที่ปรากฏ การเกิดเวทนามีวิธีกำหนดรู้ดังต่อไปนี้

- (๑) ถ้ามีความสุข ก็ให้กำหนด คือใช้สติระลึกว่า “สุขหนอ”
- (๒) ถ้าเสวยทุกข์ หรือไม่สบาย ก็ใช้สติกำหนดว่า “ปวดหนอ” หรือ “ไม่สบายหนอ”
- (๓) ถ้าเฉย ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้ใช้สติกำหนดว่า “เฉยหนอ”
- (๔) ถ้าสุขเจือด้วยอามิส คือ รูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้องหรือสุขในทางใจอันเนื่องด้วยกามคุณทั้ง ๕ สุขทางใดทางหนึ่งก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ”
- (๕) นิรามิส วา สุข วา เมื่อเกิดความรู้สึกได้รับความสุขจากการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวที่ไม่เจือด้วยอามิส คือกามคุณก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ”
- (๖) สามิส วา ทุกข์ วา เมื่อรู้รสของทุกขเวทนาอันเนื่องมาจากกามคุณ มีรูป เสียง เป็นต้น ก็กำหนดว่า “ไม่สบายหนอ”
- (๗) นิรามิส วา ทุกข์ วา จิตที่รู้ชัดว่าบัดนี้เราทุกข์ทุกขเวทนา ไม่มีอามิสอันเกิดจากกิเลสที่มีอยู่ในใจหรืออกุศลธรรมที่เกิดกับใจก็ให้กำหนดว่า “ทุกข์หนอ”

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

(๘) สามีส ภา อทุกขมทุกข์ ภา เมื่อรู้ว่ไม่ทุกข์และไม่สุขในกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”

(๙) นีรามีส ภา ทุกขมสุข ภา เมื่อรู้รส ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่อิงกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”

การกำหนดรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ ก็ควรกำหนด เวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อย ๆ เพิ่มไปที่ละ ๑๐-๒๐-๓๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลาก็กลับมานั่งพยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอ กัน ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่า ๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้เน้นเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะวางใจอย่างไรในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามีระดับหรือไม่ระดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

วิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑). การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดถอยตายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่ออาการปวด จี๋ลงไปบริเวณที่ซึ่งกำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นทุกขลักษณะอย่างพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒). การกำหนดรู้แบบกองโจร คือ ตั้งใจกำหนดแบบจู่โจมในตอนแรก ๆ พอรู้สึกว่กำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้ง หนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวด แต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่น ๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

๓). การกำหนดรู้แบบถอยทัพหรือสังเกตการณ์ คือเมื่อรู้สึกว่ปวดหรือเจ็บมากก็ได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉย ๆ เช่นกำหนดว่ ปวดหนอ ๆ ๆ เจ็บหนอ ๆ ๆ เมื่อยหนอ ๆ ๆ ชาหนอ ๆ ๆ หรือรู้หนอ ๆ ๆ เป็นต้น ไม่นั่นหรือย่ำ อุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูง หรือหอสังเกตการณ์ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น^{๑๒}

^{๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวศ์. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๕๒.

๓. จิตตานุปัสสนา การพิจารณาเห็นจิตในจิต หมายถึง การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต คือ ความคิดต่างๆ เช่น พิจารณาเห็นว่าจิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงความคิดเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิขมา โทมนสฺส” มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ กาจัดอภิขมาและโทมนัสในโลกเสียได้^{๑๓} ซึ่งหมายถึง สติตั้งมั่นพิจารณาเรื่อยๆ ซึ่งจิตคือ วิญญาณขันธ์ มี ๑๖ ประการ ได้แก่

- (๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- (๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- (๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- (๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- (๗) เมื่อจิตหดหู่และท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่และท้อถอย
- (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- (๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- (๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สูตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- (๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาhitจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- (๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมahitจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- (๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- (๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๑๔}

^{๑๓} คุรยลละเยียดโน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓. และ ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๑๐.

^{๑๔} คุรยลละเยียดโน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ -๓๑๕.

จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน คือวิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้กำหนดสติว่า คิดหน่อๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งทีล่งมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่องๆ ดังนี้

การปฏิบัติในข้อนี้ก็จะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะรู้ก็กำหนดว่า “อยากจะรู้หน่อๆ” จิตอยากจะเดินก็กำหนดว่า “อยากจะเดินหน่อๆ” เป็นต้น ให้กำหนด ๓ ครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา

คำว่า “อยาก” ในที่นี้ได้สื่อความหมายที่เป็นค้นหาแต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป-นามเริ่มปรากฏชัด กล่าวคือสามารถแยกgrupแยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อโยคีมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้ การตามกำหนดรู้จิต ที่คิดโน้มไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ นักปฏิบัติควร เอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น ประกอบกับอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และอาการมินตึง ของศีรษะได้ด้วย อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติด้วยวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนการกำหนดนักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป

ฉะนั้น การกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความจริง หรือรู้เท่าทันความ

เป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ดูไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

๔. ัมมานุปัสสนา การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม หมายถึงการตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมคือนิ वर्ณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ โดยพิจารณาให้เห็นว่า คืออะไร เป็นอย่างไร มีอยู่ในตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์และดับไปได้อย่างไร พิจารณาตามความเป็นจริงของธรรมแต่ละอย่าง^{๑๕}

สติตั้งมั่นพิจารณาเนืองๆ ซึ่งธรรม ๕ หมวด คือนิ वर्ณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ^{๑๖} พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ธมเมสุ ฐมมานุปสสี วิหริติ อาตapi สมปะชาโน สติมา วินยโยโลก อภิชฌาโทมนสสุ” มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรม อยู่ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้^{๑๗}

๑) นิ वर्ณ ๕

นิ वर्ณธรรม ธรรมเป็นเครื่องกั้นหรือห้ามไม่ให้บรรลุคุณธรรม มีฌาน เป็นต้น ซึ่งมีสภาวะธรรมดังนี้

(๑) กามฉันทนิ वर्ณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุคุณธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์

(๒) พยาบาทนิ वर्ณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุคุณธรรม ได้แก่ การผูกพยาบาทจองล้างจองผลาญผู้อื่น

(๓) ถีนมิทธนิ वर्ณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุคุณธรรม มีอาการหดหู่และท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

(๔) อุทธัจจกุกกุกนิ वर्ณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุคุณธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

(๕) วิจิกิฉณนิ वर्ณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุคุณธรรม ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัยเป็นต้น)^{๑๘}

^{๑๕} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๔๗/๒๒๒, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๔๑.

^{๑๖} ดุราลยะเยียดโน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๓๐/๓๑๖-๓๓๘.

^{๑๗} ดุราลยะเยียดโน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓. และ ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๒/๑๑๐.

^{๑๘} ดุราลยะเยียดโน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑. และ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๔๑/๕๕๕.

วิธีการกำหนดนิรณ ๕ ประการ คือ

๑). วิธีการกำหนดกามฉันทะ ความทะยานอยากในกาม มีก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด จะเกิดหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ความยินดีพอใจในกาม ชอบใจ รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนุ่ม เป็นต้น ให้กำหนด เห็นหนอ ชอบหนอ จิตย่อมถูกกามฉันทะครอบงำ เหมือนสีที่ผสมอยู่ในน้ำ

๒). พยาบาท ความอาฆาต พยาบาทจองเวร คิดร้าย ถ้ามีก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิด ละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ชัด โกรธหนอ เคืองหนอ พยาบาทเหมือนน้ำดื่มที่เดือดพล่าน

๓). ถีนะมิทธะ ความโง่งมงาย หดหู่ ง่วงซึม มีอยู่ก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดง่วงหนอ ๆ เหมือนน้ำที่มีจอกแค้นปนกลุ่มอยู่

๔). อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ มีอยู่ก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดว่าคิดหนอ ๆ เหมือนน้ำที่ลมพัดเป็นละลอกคลื่น

๕). วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่ตกลงใจ มีอยู่ก็รู้ชัด ไม่มีก็รู้ชัด เกิดขึ้นหรือละด้วยเหตุใดก็รู้ ไม่เกิดก็รู้ กำหนดว่าสงสัยหนอ ๆ เหมือนน้ำในที่มีผสมด้วยโคลนตม^{๑๙}

ทุกๆ อารมณ์ของนิรณ ๕ ที่เกิดขึ้นหรือไม่ ก็รู้ชัดจะกำหนดชอบหนอ ๆ โกรธหนอ ๆ ง่วงหนอ ๆ คิดหนอ ๆ หรือ สงสัยหนอ ๆ กำหนดรู้ให้ต่อเนื่องนิรณต่าง ๆ จะไม่สามารถกางกัน จิตสมาธิได้ในวิปัสสนา แต่จะเป็นสภาวะธรรมที่เป็นกุศลฝ่ายดีบริสุทธิ์ผ่องใสแก่จิตเกิดขึ้น เมื่อเอาสติเข้าไปกำหนดนิรณอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็ควรละทิ้งนิรณนั้นเสีย แล้วเอาสติกลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้ก็จะกำจัดเสียซึ่งความมีตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล ความจริงแล้วมีแต่รูป มีแต่นามเท่านั้น

๒) อุปาทานขันธ ๕

คำว่า “ขันธ” แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ประชุม, กลุ่ม มี ๕ อย่าง ซึ่งเป็นอารมณ์ของอุปาทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปาทานขันธ ๕ คือ

(๑) รูปขันธ ได้แก่ รูป ๒๘

(๒) เวทนาขันธ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง

(๓) สัญญาขันธ ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง

(๔) สังขารขันธ ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง

(๕) วิญญาณขันธ ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๘๑.

วิธีกำหนดรู้ในขั้น ๕ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) รูปขั้น กอรูป คือรูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ แบ่งเป็น รูปที่เป็นใหญ่ ๔ ให้กำหนดเห็นหนอ ๆ (มหาภูตรูป) และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔ (อุปาทายรูป) ความเกิด ความดับแห่งรูป ขณะเห็นรูป

๒) เวทนาขั้น กอเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ความเกิดและดับแห่งเวทนาปรากฏขณะเห็นรูปรู้สึกดีใจ เสียใจ กำหนดดีใจหนอๆ เสียใจหนอ ๆ

๓) สัญญาขั้น กอสัญญา คือความจำได้หมายรู้ ความเกิด ความดับของสัญญา ย่อมปรากฏขณะรู้สิ่งที่เห็น กำหนดรู้หนอ

๔) สังขารขั้น กอสังขาร คือความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงแต่งใจให้ ดีบ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดีไม่ชั่ว ความเกิดแห่งสังขาร ความดับของสังขาร ปรากฏขณะสัมผัส ผัสสะ ขณะกระทบรูป

๕) วิญญาณขั้น กอวิญญาณ ได้แก่ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์อยู่เสมอ ความเกิดและดับแห่งวิญญาณปรากฏในขณะที่รู้เห็น เจตนาปรากฏ ตั้งใจ พอใจ กำหนดรู้ว่า รู้หนอ ๆ^{๒๐}

๓) อายุตนะมี ๑๒

อายุตนะ คือที่ต่อ ที่เชื่อมรูปนาม ได้แก่อายุตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายุตนะภายใน ๖ อายุตนะภายนอก ๖ คือ

- | | |
|--------------|----------------------------|
| ๑) จักขวยตนะ | ๑) รูปายตนะ |
| ๒) โสตายตนะ | ๒) สัททายตนะ |
| ๓) ฆานายตนะ | ๓) คันธายตนะ |
| ๔) ชิวหายตนะ | ๔) รสอายตนะ |
| ๕) กายายตนะ | ๕) โผฏฐัพพะอายตนะ |
| ๖) มนายตนะ | ๖) ธัมมายตนะ ^{๒๑} |

อายุตนะ ๑๒ ว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอายุตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ และอายุตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ สักแต่ว่าอายุตนะ เป็นที่ต่อของชีวิต (คือระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้น

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๒ – ๑๖๓.

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙.

ได้) และเป็นที่ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาัตถธรรม คือ ันธ์ อายตนะ ธาตุ สัจจะ เท่านั้น^{๒๒} โดยมีวิธีการกำหนดรู้ตามนี้

๑) รู้ซัดตา รู้ซัดรูป เครื่องร้อยรัดทั้งหลาย อาศัยตาและรูปเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะเห็นรูปกำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ

๒) รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยหูและเสียงเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะได้ยินกำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอ ๆ ๆ

๓) รู้ซัดจมูก รู้ซัดกลิ่น เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยจมูกและกลิ่นเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะรู้กลิ่นกำหนดรู้ว่า รู้หนอ ๆ ๆ

๔) รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยลิ้นและรสเกิดขึ้น รู้ซัดสังโยชน์นั้น การเกิด การละ ดับไม่มี รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะที่ลิ้นรส กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ

๕) รู้ซัดกาย รู้ซัดสัมผัส เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยกายและสัมผัสเกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะรู้สัมผัสกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ๆ ๆ

๖) รู้ซัดใจ รู้ซัดธรรมารมณ์ เครื่องร้อยรัด (สังโยชน์) อาศัยใจและธรรมารมณ์ เกิดขึ้น การเกิด การละ ดับไม่มี ก็รู้ซัดด้วยเหตุนี้ ขณะนึกคิด กำหนดว่าคิดหนอ ๆ ๆ

สติปัฏฐาน ๔ นี้ เป็นการใช้สติเป็นฐานเข้าไปสู่อารมณ์ทั้งหลาย โดยกำหนดอาการว่าไม่ งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และด้วยการทำกิจให้สำเร็จในการละความสำคัญว่างาม ว่า เที่ยง ว่า เป็นสุข ว่า มีอัตตาในกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยอิงอาศัยกาย เวทนา จิต และธรรม เป็นฐานรองรับ เมื่อผู้ฝึกตน ปฏิบัติดีแล้วจะส่งผลให้ถึงความบริสุทธิ์ทำให้หลุดพ้นจากความเศร้าโศกเสียใจ ความพิโรธรำพัน สามารถดับความทุกข์โศกได้ ให้บรรลุนิพพานได้ ดังพระพุทธพจน์ที่ทรงยกย่องสติปัฏฐาน ๔ ว่าเป็นทางสายเอกเพื่อบรรลุนิพพานว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความหมดจดของ สัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงโสกะ (ความเศร้าโศก) และปริเทวะ (พิโรธรำพัน) เพื่อดับทุกข์และโศก เพื่อบรรลุนิพพาน (ธรรมที่ถูกต้อง) เพื่อทำนิพพานให้แจ้งคือ สติปัฏฐาน ๔”^{๒๓}

สิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับ ปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนื่อง ๆ ดังนี้

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ หมายถึงที่ตั้งแห่งสติ คือมีสติ เป็นฐานเพื่อเข้าไปสู่อารมณ์ทั้งหลายโดยการกำหนดอาการทั้ง ๔ ประการคือ กายานุปัสสนาอย่าง

^{๒๒} คุรยละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔-๓๐๕/๒๕๕.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๕๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๑.

๑ การพิจารณาเห็นภายในกาย เวทนานุปัสสนาอย่าง๑ การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา จิตตานุปัสสนาอย่าง๑ การพิจารณาเห็นจิตในจิต ธัมมานุปัสสนาอย่าง๑ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นการใช้สติเป็นฐานเข้าไปกำหนดอาการทั้ง ๔ คือกาย เวทนา จิต ธรรม ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง

๓.๑.๒ สัมมปธาน ๔

สัมมปธาน ประกอบด้วยคำว่า สัมมา ที่มีความหมายว่า ถูกต้อง โดยชอบ และคำว่า ปธาน ที่มีความหมายว่าความเพียร มีรูปวิเคราะหว่า สมมา ปทหนติ เอเตนาคติ สมมปธาน^{๒๔} มีความหมายว่า ความเพียรที่ถูกต้อง หมายถึง ความเพียรในการละความชั่วและทำความดี ซึ่งสนับสนุนให้เกิดการบรรลุธรรม มี ๔ ประการ คือ^{๒๕}

๑. สังวรปธาน เพียรระงับยับยั้งบาปที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อไม่ให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

๒. ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. ภาวนาปธาน เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

๔. อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นมิให้เสื่อมและเจริญยิ่งขึ้นไปจะไพบูลย์ หมายถึง การทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปราบกความเพียร ประคองจิตตั้งมั่น เพื่อความตั้งมั่น เพื่อความไม่หลงลืม เพื่อความไพบูลย์ เพื่อความเจริญ เพื่อให้บริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว^{๒๖}

ผู้วิจัยมีความเห็นสรุปว่า สัมมปธาน ๔ มีสังวรปธานอย่าง๑ เพียรระงับยับยั้งบาปที่ยังไม่เกิดขึ้นไม่ให้เกิดขึ้น ปหานปธานอย่าง๑ เพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ภาวนาปธานอย่าง๑ เพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น อนุรักษนาปธานอย่าง๑ เพียรรักษากุศลธรรมที่

^{๒๔} พุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๓/๑๐๖.

^{๒๕} สีนชัย วงษ์จำนง, “การศึกษาคติภพของคฤหัสถ์ผู้เป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๒.

^{๒๖} อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๖๙/๘๔, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๙๖.

เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น มิให้เสื่อมและเจริญยิ่งขึ้นไปจนไฟบุญ ซึ่งที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นความเพียรในการละความชั่วและทำความดี เพื่อสนับสนุนให้เกิดการบรรลุธรรม

๓.๑.๓ อธิติบาท ๔

อธิติบาท ประกอบด้วยคำว่า อธิติ ที่มีความหมายว่า ฤทธิ์, ความสำเร็จ และคำว่า บาท ที่มีความหมายว่า หนทาง, การถึง มีรูปวิเคราะห์ว่า อธิติ เอว ปาโท อธิติปาโท หรือ อธิติยา ปาโท อธิติภูตฺวา ปาหนติ อธิติปาโท^{๒๗} มีความหมายว่าหนทางแห่งความสำเร็จ หมายถึงคุณธรรมที่สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสำเร็จได้ตามที่ปรารถนา มี ๔ ประการคือ

๑. ฉันทะ ความพอใจ หมายถึง ความต้องการที่จะทำ ไฟใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาที่จะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป

๒. วิริยะ ความเพียร หมายถึง ความขยันหมั่นประกอบสิ่งที่จะทำนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง

๓. จิตตะ ความมีจิตตั้งมั่น หมายถึง ความตั้งใจตรึบรู้อยู่ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตใจฝักใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย

๔. วิมังสา ความไตร่ตรอง หมายถึง การหมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผนวัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง^{๒๘}

อธิติบาท ๔ ประการนี้ เป็นคุณธรรมที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้กิจการงานที่ทำนั้นสำเร็จตามประสงค์ทุกประการ เพราะเมื่อคนเรามีฉันทะ ย่อมทำให้เกิดความต้องการ มนุษย์เมื่อมีการแนะนำย่อมทำให้เกิดความต้องการที่จะทำงาน มีใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอและปรารถนาจะให้ได้ดียิ่งขึ้นไป วิริยะทำให้คนเรามีความเข้มแข็ง อดทน และลงมือทำงานด้วยความพยายามอย่างต่อเนื่องไม่ทอดทิ้ง จิตตะทำให้จิตของผู้ลงมือทำมีความมั่นคง มุ่งมั่นในงานที่ทำไม่เลื่อนลอย ไม่ฟุ้งซ่าน วิมังสาทำให้เกิดความรอบรู้ รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง ใคร่ครวญ หาเหตุผลและวิธีการต่าง ๆ ในการทำงานเพื่อให้งานนั้นสำเร็จผลตามที่มุ่งหมาย^{๒๙}

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า อธิติบาท ๔ คือ ฉันทะ ความพอใจ วิริยะ ความเพียร จิตตะ ความมีจิตตั้งมั่น วิมังสา ความไตร่ตรองเป็นคุณธรรม ที่เป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้

^{๒๗} ที.ปา.อ. (บาลี) ๓/๓๐๖/๒๐๒., ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๓/๑๐๖.

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๕๕๓.

^{๒๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗., อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗๖/๓๙๑.

กิจการงานที่ทำนั้นสำเร็จตามประสงค์ทุกประการ และเป็นคุณธรรมที่สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความสำเร็จได้ตามปรารถนา

๓.๑.๔ อินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตนๆ โดยเป็นเจ้าการในการทำหน้าที่และเป็นหัวหน้านำสัมปยุตตธรรมในการกำจัดธรรมที่เป็นปฏิกัมภ์หรือความเป็นใหญ่ หมายถึงคุณธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำความคิดด้านมี ๕ ประการ^{๓๐} คือ

๑. สัทธา ความเชื่อ หมายถึงกิริยาที่เชื่อ ความเชื่อมั่นในกรรม ผลของกรรม และพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ความเชื่อมั่นว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง

๒. วิริยะ ความเพียร หมายถึงการปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความอุตสาหะก้าวไปอย่างไม่ท้อถอย

๓. สติ ความระลึกได้ หมายถึงกิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่ลืมสติ

๔. สมาธิ ความตั้งจิตมั่น หมายถึงความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ ความดำรงอยู่แห่งจิต

๕. ปัญญา ความรู้แจ้งชัดในเหตุผล หมายถึงความไม่หลง ความวิจย ความเลือกสรร กิริยาที่รู้ชัด เป็นต้น

อินทรีย์ ๕ นี้ สัทธาเป็นใหญ่ในการตัดสินใจเชื่อ วิริยะเป็นใหญ่ในการประคับประคองจิตให้ก้าวหน้า สติเป็นใหญ่ในการเกื้อหนุนจิตให้แจ่มชัดด้วยการพิจารณา สมาธิเป็นใหญ่ในการควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ปัญญาเป็นใหญ่ในการทำให้รู้ชัดในเหตุผล ในการปฏิบัติธรรมนั้นผู้บรรลุธรรมจะต้องมีการตัดสินใจเชื่อ มีความเพียร มีความระลึกถึงหลักปฏิบัติ มีการพิจารณาให้ชัดเจน มีจิตใฝ่มั่นคงไม่หวั่นไหว มีความเข้าใจชัดในเหตุผลของการปฏิบัติ^{๓๑}

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า อินทรีย์ คือธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตนมี ๕ ประการ คือ สัทธาคือความเชื่อเป็นใหญ่ในการตัดสินใจเชื่อ วิริยะคือความเพียรเป็นใหญ่ในการประคับประคองจิตให้ก้าวหน้า สติคือความระลึกได้เป็นใหญ่ในการเกื้อหนุนจิตให้แจ่มชัดด้วยการพิจารณา สมาธิคือความตั้งจิตมั่นเป็นใหญ่ในการควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ปัญญาคือความแจ้งรู้

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๕๕๔.

^{๓๑} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๔๗/๒๒๒, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๒.

ในเหตุผลเป็นใหญ่ในการทำให้รู้ชัดในเหตุผล ซึ่งเป็นคุณธรรมที่เป็นใหญ่ในการทำความดีทั้ง ๕ ประการ

๓.๑.๕ พละ ๕

พละ กำลัง หมายถึงคุณธรรมที่ทำให้จิตใจเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่างๆ มี ๕ ประการ^{๓๒} คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหมวดธรรมอย่างเดียวกับอินทรีย์ ๕ ที่เรียกว่า พละ เนื่องจากธรรมหมวดนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมมีจิตใจเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่างๆ คือความไม่เชื่อ ความเกียจคร้าน ความขาดสติ ความฟุ้งซ่าน ความไม่รู้ จากความหมายนี้ทำให้ทราบว่าผู้จะบรรลุธรรมได้ต้องมีธรรมหมวดนี้จนถึงขั้นกล้าแข็ง สามารถปิดกั้นอกุศลธรรมต่างๆ ได้^{๓๓}

พละ ๕ ประการนี้ เป็นคุณธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติดำเนินไปสู่พระนิพพานได้ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องผู้ปฏิบัติตามพละ ๕ ว่า ภิคุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาหลังไหลบ่าไปสู่ทิศประจันต์ใด ภิคุผู้เจริญพละ ๕ กระทำพละ ๕ ประการให้มาก ชื่อว่าเป็นผู้น้อมไป โอนไปสู่พระนิพพานได้ฉนั้น

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า พละ ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นคุณธรรมที่ทำให้จิตใจเข้มแข็งไม่หวั่นไหวในอกุศลธรรมต่างๆ นำผู้ปฏิบัติเป็นผู้น้อมไป โอนไปสู่พระนิพพาน

๓.๑.๖ โพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ หมายถึงองค์แห่งการรู้แจ้ง หมายถึงคุณธรรมที่เป็นองค์ประกอบให้เกิดการรู้แจ้ง ๗ ประการ^{๓๔} คือ

๑. สติ ความระลึกได้ หมายถึงการมีปัญญาระลึกถึงการกระทำหรือคำพูดที่พูดมานานแล้ว สติกำหนดพิจารณาธรรมในภายในและภายนอก เพื่อเป็นไปเพื่อการตรัสรู้

๒. ฌัมมวิจยะ ความสอดส่องธรรม หมายถึงความเลือกเฟ้นธรรม วิจัยเลือกสรรใคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญาเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๒๓๖.

^{๓๓} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๗๐๕ – ๗๑๖/๒๑๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕/๓๖๙.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๒๗๗.

๓. วิริยะ ความเพียร หมายถึงความเพียรทั้งทางกายและทางวาจา ความไม่ย่อหย่อน เลือกสรร ไคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน

๔. ปีติ ความอิ่มใจ หมายถึง ความอิ่มใจอันปราศจากอามิส ไม่มีวิตกวิจารณ์ วิตกวิจารณ์ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน

๕. ปัสสัทธิ ความสงบกายสงบใจ หมายถึง ความสงบระงับอันเป็นไป เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน

๖. สมาธิ ความมีจิตตั้งมั่น หมายถึง ความมีจิตแน่วแน่ในอารมณ์อันเป็นไป เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน

๗. อุเบกขา ความปล่อยวาง หมายถึง ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง วางเฉยในสังขารทั้งปวงอันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน^{๓๕}

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ มีหลักธรรมคล้ายกันกับโพธิปักขิยธรรมหมวดอื่นๆ มีเพิ่มเข้ามาใหม่เพียง ๓ ข้อเท่านั้น คือ ปีติ ปัสสัทธิ และอุเบกขา จึงแสดงให้เห็นว่าในการปฏิบัติธรรมนั้นผู้จะบรรลุธรรมต้องมีความอิ่มใจ มีความสงบทั้งกายทั้งใจ ในขณะเดียวกันนั้นก็ต้องมีความปล่อยวางไม่ยึดถือในธรรมทั้งปวง เพราะได้พิจารณาเห็นแจ้งตามสภาพความเป็นจริง

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า โพชฌงค์มี ๗ ประการที่กล่าวมาคือ สติ ความระลึกได้ อัมมวิจยะ คือความสอดส่องธรรม วิริยะ คือความเพียร ปีติ คือความอิ่มใจ ปัสสัทธิ คือความสงบกายสงบใจ สมาธิ คือความมีจิตตั้งมั่น อุเบกขา คือความปล่อยวาง เป็นคุณธรรมที่เป็นองค์ประกอบให้เกิดการรู้แจ้ง ตามสภาพความเป็นจริง

๓.๑.๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

มรรค แปลว่า หนทาง หมายถึงข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ เรียกเต็มว่า อริยอัฐังคิกมรรค แปลว่าทางมีองค์ ๘ ประการอันประเสริฐ^{๓๖} คือ

๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ หมายถึงความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ หมายถึงความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

^{๓๕} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๔๗/๒๒๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๔๓.

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, หน้า ๒๔๙.

๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายถึงความงดเว้นจากการพูดเท็จ ความงดเว้นจากการพูดส่อเสียด ความงดเว้นจากการพูดคำหยาบ ความงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ การงานชอบ หมายถึงความงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ความงดเว้นจากการลักทรัพย์ ความงดเว้นจากการประพฤติดินในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ หมายถึงการละมิจฉาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ

๖. สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ หมายถึงความเพียรพยายามประคองจิตไว้เพื่อป้องกันอกุศลธรรมไม่ให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น และเพื่อดำรงอยู่ความภิชฌา ความโง่งมแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๗. สัมมาสติ ความระลึกชอบ หมายถึงความพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรมอยู่เสมอ ๆ มีความเพียร สัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาโทมนัสได้

๘. สัมมาสมาธิ ความมีจิตตั้งมั่นชอบ หมายถึงความมีจิตใจตั้งมั่น สงัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย^{๓๗}

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นหนทางที่สามารถนำไปสู่การบรรลุธรรมและพระนิพพานได้ จัดว่าเป็นพรหมจรรย์ในพระพุทธศาสนา อันเป็นสาเหตุให้เกิดผลแห่งพรหมจรรย์และผลแห่งพรหมจรรย์คือ โสตาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตผล^{๓๘}

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เมื่อสงเคราะห์ลงในไตรสิกขา คือศีล สมาธิ และปัญญา สามารถสงเคราะห์ได้ดังนี้คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดลงในศีล สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จัดลงในสมาธิ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ จัดลงในปัญญา^{๓๙}

กล่าวโดยสรุป โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนี้ เป็นคุณธรรมที่ช่วยอุดหนุนกัน เป็นกระบวนการให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง โดยมีปัญญาเป็นตัวนำ จากการศึกษาพบว่าปัญญาเป็นธรรมที่เป็นตัวนำให้เกิดการบรรลุธรรม ในทุกหมวดของโพธิปักขิยธรรมล้วนแล้วแต่มีปัญญาอยู่ด้วยทั้งนั้น แต่มีชื่อเรียกแตกต่างกันไป ในสติปัฏฐาน ๔ เรียกว่าอนุปัสสนา อิทธิบาท ๔ เรียกว่าวิมังสา อินทริย์ ๕ และพละ ๕ เรียกว่าปัญญา โพชฌงค์ ๗ เรียกว่าธัมมวิจยะ ด้วยเหตุดังกล่าว

^{๓๗} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๔๗/๒๒๓, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๔๔.

^{๓๘} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๖/๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖/๙.

^{๓๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๓.

นี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องปัญญาหรือปัญญินทรีย์ว่าเป็นยอดกว่าธรรมข้ออื่น ๆ ในกลุ่มธรรมเหล่านี้ เพราะปัญญาเป็นตัวทำให้รู้แจ้งสภาวะธรรม^{๔๐}

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับพละ ๕ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม ที่เรียกว่า โพรธิปักขิยธรรม มีความสัมพันธ์กันดังนี้

หลักโพรธิปักขิยธรรมมี ๓๗ ประการ เป็นการรวมหัวข้อธรรมทั้งหมดที่สนับสนุนในการบรรลุธรรม โดยวิธีการนี้อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ว่า การปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมมีถึง ๓๗ ประการ แท้จริงแล้วการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม เพียงปฏิบัติตามหมวดธรรมใดธรรมหนึ่ง เป็นการปฏิบัติที่ครอบคลุมหลักการปฏิบัติแล้ว

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า โพรธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เป็นธรรมสามัคคี กล่าวคือโพรธิปักขิยธรรมแบ่งเป็น ๗ หมวด แต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ในการปฏิบัติครบถ้วน แม้ว่าจะอธิบายแยกกันแต่เมื่อปฏิบัติตามหมวดธรรมใดหมวดธรรมหนึ่ง เท่ากับปฏิบัติตามหมวดธรรมอื่น อีก ๖ หมวดด้วย การปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมเปรียบได้กับการเดินทางไปยังเป้าหมายที่เหมือนกัน ใครจะเดินทางไปตามเส้นทางใดเท่ากับกำลังเดินทางเข้าสู่เป้าหมายเดียวกัน ต่างกันแต่เพียงเส้นทาง แต่การปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุธรรมนั้น ในขณะที่กำลังปฏิบัติตามหมวดธรรมหนึ่งเท่ากับปฏิบัติตามหมวดธรรมอื่นไปในตัวด้วย นี่เป็นลักษณะพิเศษแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้า เห็นได้ชัดเจนที่มรรคมีองค์ ๘ คำอธิบายแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ เท่ากับรวมการปฏิบัติหมวดอื่นเข้าไว้ทั้งหมด ทั้งสติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ รวมอยู่ในมรรคมีองค์ ๘ โดยหลักธรรมต่างๆ สามารถสงเคราะห์ลงในมรรคมีองค์ ๘ ดังนี้คือ สติในอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และสติปัฏฐาน ๔ สงเคราะห์ลงในสัมมาสติ วิริยะในอิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และสัมมปธาน ๔ สงเคราะห์ลงในสัมมาวายามะ ปัญญาในอินทรีย์ ๕ พละ ๕ ัมมวิจยะในโพชฌงค์ ๗ และวิมังสาในอิทธิบาท ๔ สงเคราะห์ลงในสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ จิตตะในอิทธิบาท ๔ สมาธิในอินทรีย์ ๕ พละ ๕ ปีติ ปัสสัทธิ และสมาธิในโพชฌงค์ ๗ สงเคราะห์ลงในสัมมาสติ

หลักการปฏิบัติวิปัสสนามีจุดประสงค์อย่างเดียว คือการรู้แจ้งพระนิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะของการพ้นทุกข์คือการไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก มีความเข้าใจสภาวะธรรมต่างๆ จนจิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น การปฏิบัติตามหลักโพรธิปักขิยธรรมไม่ว่าจะเป็นหมวดธรรมใด ย่อมโน้มน้าวจิตใจของผู้ปฏิบัติไปสู่ความไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็นอันเดียวกันทั้งสิ้น เปรียบเหมือนน้ำจาก

^{๔๐} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๕๒๑/๒๐๐, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๑/๓๓๕.

แม่น้ำทุกสายไม่ว่าระหว่างทางจะมีรสอย่างไร เมื่อลงสู่ทะเลย่อมมีรสเค็มรสเดียวกันหมด การปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม เช่นเดียวกันย่อมเป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์ทั้งสิ้น

โพธิปักขิยธรรม เป็นธรรมปฏิบัติเพื่อการตรัสรู้มรรคผล ผู้ปฏิบัติตามหลักโพธิปักขิยธรรมต้องมีสภาวะจิตโน้มเอียงไปเพื่อการตรัสรู้เท่านั้นคือ เมื่อปฏิบัติตามหลักนี้แล้วกิเลสต้องลดลง ๆ จนหมดไปในที่สุด ในทางกลับกันถ้าผู้ปฏิบัติ ๆ ไปแล้วกิเลสเพิ่มขึ้น มีความโลภ ความโกรธ ความหลงมากขึ้น แสดงว่าการปฏิบัตินั้นผิดหลักโพธิปักขิยธรรม กิเลสที่ลดลง เป็นเครื่องวัดการปฏิบัติ ถ้ากิเลสไม่ลดลงแสดงว่ากำลังปฏิบัติผิด ต้องทบทวนการปฏิบัติใหม่ว่าผิดพลาดจุดไหนให้รีบแก้ไข

การรู้แจ้งพระนิพพานเป็นผลของโพธิปักขิยธรรม โดยมีสัมมปธาน ๔ อธิบาธ ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ และโพชฌงค์ ๗ เป็นหลักการ มีสติปัฏฐาน ๔ และมรรคมืองค์ ๘ เป็นวิธีการองค์ประกอบอื่น ๆ ที่สนับสนุนให้บรรลุธรรม

๓.๒ หลักธรรมที่สนับสนุนต่อพละ๕

๓.๒.๑ อินทรีย์ ๕

อินทรีย์ แปลว่า ความเป็นใหญ่^{๔๑} เพราะเป็นใหญ่ในกิจของ อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ นั้นมืองค์ธรรมชุดเดียวกัน คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา^{๔๒}

สัทธาเป็นใหญ่ในการเชื่อ วิริยะเป็นใหญ่ในความพากเพียร สติเป็นใหญ่ในการระลึก สมาธิ เป็นใหญ่ในการตั้งจิตให้มั่น ปัญญาเป็นใหญ่ในการรอบรู้ เมื่อไม่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ต่างฝ่ายต่างก็ทำเฉพาะหน้าที่ของตน

ในธรรมเหล่านี้ซึ่งมีความเพียร (วิริยะ) เป็นองค์ที่สองนั้น เมื่อเข้าสู่กระบวนการขั้นปฏิบัติแล้ว ธรรมทั้ง ๕ มีศรัทธาเป็นต้นนั้น จะต้องทำกิจหน้าที่ร่วมกัน โดยความเพียรจะเป็นตัวเร่งองค์ธรรมต่าง ๆ คือ อุดหนุนศรัทธาให้มีกำลัง โดยความเพียรจะได้รับแรงสนับสนุนจากสติ เช่น มีความเชื่อว่าสิ่งนี้มีคุณค่าประโยชน์ โดยมีสติหนุนอีกว่าดีจริงควรทำควรใช้สอย ความเพียรก็จะทำหน้าที่แสวงหาเอามาเป็นปัจจัยบริโภคนึงเกิดแรงผลักดันให้เกิดความสุข หรือทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งมีปัญญาคอยควบคุม

^{๔๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๘๗.

^{๔๒} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๑๑.

ในส่วนของอินทรี ๕ นั้น มีรูปศัพท์ว่า วิริยอินทรี แปลว่า “เป็นใหญ่ ทำเบื้องต้น ให้บริสุทธิ์ ตั้งมั่น ครอบงำ ให้ตั้งอยู่”^{๔๓} ซึ่งความเพียรในที่นี้จะทำหน้าที่เป็นธรรมที่มีอำนาจยิ่งใหญ่ หมายถึงยิ่งใหญ่ในความเพียร เดช อำนาจ

ในพละ ๕ นี้ ความเพียร มีรูปศัพท์ว่า วิริยพละ ได้แก่ “ความไม่หวั่นไหวไปในความเกียจคร้าน เป็นอุปถัมภ์สหชาตธรรม ครอบงำกิเลส ทำให้คุณธรรมมีปฏิเวธเป็นต้นบริสุทธิ์ ตั้งจิตไว้อย่างมั่นคง เพราะทำจิตให้ผ่องใส เพราะเป็นเหตุให้ได้คุณวิเศษ เพราะเป็นเหตุทางตลอดซึ่งธรรมอันเยี่ยม เพราะรู้ของจริง และเพราะให้ตั้งอยู่ในนิโรธ”^{๔๔}

อนึ่ง ข้อแตกต่างระหว่างวิริยอินทรีกับวิริยพละ ว่าโดยหัวข้อธรรมก็เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีจำนวนเท่ากัน แต่เรียกชื่อหมวดธรรมแตกต่างกันคือ เรียกว่าอินทรี และ พละ ที่เรียกต่างกันนั้นก็เพราะธรรมเหล่านี้มีหน้าที่ต่างกัน กล่าวคือถ้าใช้ทำหน้าที่ในการปราบอกุศลธรรมที่เป็นปฏิกษัตถอกุศลธรรม หรือในการปราบอกุศลธรรมที่เป็นปฏิกษณีกถณ คือโกสัชชะ ความเกียจคร้าน ถ้าสำเร็จ ก็เรียกชื่อว่า วิริยอินทรีหรืออินทรี แปลว่าคุณธรรมที่มีอำนาจยิ่งใหญ่ คือความเพียร คือ ยิ่งใหญ่ในกิจของตน มีอำนาจต่อการกำจัดกิเลส แต่ถ้าใช้เป็นเครื่องต่อต้านเมื่อถูกอกุศลธรรมที่เป็นปฏิกษัตถอกุศลธรรมที่จะเกิดขึ้นครอบงำจิตใจ เป็นเสมือนป้อมปราการที่แข็งแกร่งและมั่นคง ป้องกันศัตรูมิให้เข้าสู่ตัวเมืองได้ ฉะนั้น จึงเรียกว่า พละหรือวิริยพละ แปลว่ากำลังความเพียร อันได้แก่กำลังภายใน ใช้สำหรับต่อต้านอกุศลธรรมกล่าวคือ คุณธรรมนี้เป็นกำลังภายในสำหรับคุ้มครองใจเพื่อเป็นกำลังต่อต้านอกุศลธรรม ที่เป็นปฏิกษณีกถณ คือโกสัชชะ

ในการใช้หลักธรรมคือ อินทรี ๕ และพละ ๕ ซึ่งทั้ง ๒ หลักธรรมนี้ ต่างก็มีการความเพียร ได้แก่วิริยอินทรี (อินทรีคือวิริยะ) และวิริยะ คือพละรวมอยู่ด้วย ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

เราได้ออกข้อปฏิบัติแก่สาวกทั้งหลาย สาวกทั้งหลายของเราผู้ปฏิบัติตามเจริญอินทรี ๕ ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- ๑). เจริญสัทธินทรี ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้
- ๒). เจริญวิริยอินทรี ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้
- ๓). เจริญสตินทรี ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้
- ๔). เจริญสมาธิทรี ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้

^{๔๓} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕/๙๕-๙๖.

^{๔๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๕. (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๐๑.

๕). เจริญปัญญาปณิธิที่ จะให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้ เพราะเจริญอินทรีย์ ๕ ประการนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่

อีกประการหนึ่ง เราได้บอกข้อปฏิบัติแก่สาวกทั้งหลาย สาวกทั้งหลายของเราผู้ปฏิบัติ ตามเจริญผล (ธรรมอันเป็นกำลัง) ๕ ประการ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- ๑). เจริญสัทธาพละ ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้
- ๒). เจริญวิริยพละ ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้
- ๓). เจริญสติพละ ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้
- ๔). เจริญสมาธิพละ ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้
- ๕). เจริญปัญญาพละ ที่ให้ถึงความสงบ ให้ถึงความตรัสรู้

เพราะเจริญผล ๕ ประการนั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุที่สุดแห่ง อภิญญาและอภิญญาบารมีอยู่^{๔๕}

จากข้อความที่นำเสนอมาแล้วนี้ ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า หลักธรรมคืออินทรีย์ ๕ และพละ ๕ มีความเกี่ยวเนื่องและสัมพันธ์กัน ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สนับสนุนกันเพื่อให้เกิดเป็นธรรมสามัคคีใน การทำลายกิเลส เป็นปัจจัยในการบรรลุที่สุดแห่งอภิญญาและอภิญญาบารมี

ในประเด็นของอินทรีย์ ๕ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกับพละ ๕ นี้เพื่อความชัดเจนผู้วิจัยจะได้นำเสนอข้อความที่ปรากฏในพระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค ที่ พระผู้มีพระภาคได้สนทนากับภิกษุทั้งหลายที่อาศัยพละ ๕ ประการ แล้วกลายเป็นอินทรีย์ ๕ ประการพร้อมกับข้อเปรียบเทียบให้เห็นอย่างแจ่มแจ้งดังต่อไปนี้

พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสถามว่า “ภิกษุทั้งหลาย เหตุที่อินทรีย์ ๕ ประการอาศัยแล้วกลายเป็นพละ ๕ ประการ และที่พละ ๕ ประการอาศัยแล้วกลายเป็น อินทรีย์ ๕ ประการมีอยู่หรือ ภิกษุทั้งหลายทูลตอบว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ธรรมของข้า พระองค์ทั้งหลายมีพระผู้มีพระภาคเป็นหลัก มีพระผู้มีพระภาคเป็นผู้นำ มีพระผู้มีพระภาค เป็นที่พึ่ง ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส เฉพาะพระผู้มีพระภาคเท่านั้นจะทรง อธิบายเนื้อความแห่งพระภาชิตนั้นให้แจ่มแจ้งได้ ภิกษุทั้งหลายฟังต่อจากพระผู้มีพระภาค แล้วจักทรงจำไว้” “ภิกษุทั้งหลาย เหตุที่อินทรีย์ ๕ ประการอาศัยแล้วกลายเป็นพละ ๕ ประการ และที่พละ ๕ ประการอาศัยแล้วกลายเป็นอินทรีย์ ๕ ประการมีอยู่ เหตุที่อินทรีย์ ๕ ประการอาศัยแล้วกลายเป็นพละ ๕ ประการ และที่พละ ๕ ประการอาศัยแล้วกลายเป็น

^{๔๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๔๒-๒๔๓.

อินทรีย์ ๕ ประการ เป็นอย่างไร คือ สิ่งใดเป็นสัทอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสัทธาพละ สิ่งใดเป็นสัทธาพละ สิ่งนั้นเป็นสัทอินทรีย์ สิ่งใดเป็นวิริยอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นวิริยพละ สิ่งใดเป็นวิริยพละ สิ่งนั้นเป็นวิริยอินทรีย์ สิ่งใดเป็นสตินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสติพละ สิ่งใดเป็นสติพละ สิ่งนั้นเป็นสตินทรีย์ สิ่งใดเป็นสมาธิอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสมาธิพละ สิ่งใดเป็นสมาธิพละ สิ่งนั้นเป็นสมาธิอินทรีย์ สิ่งใดเป็นปัญญินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นปัญญาพละ สิ่งใดเป็นปัญญาพละ สิ่งนั้นเป็นปัญญินทรีย์

ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำไหลไปสู่ทิศปราจีนบ้างไปสู่ทิศปราจีนหลากไปสู่ทิศปราจีน กลางแม่น้ำนั้นมีเกาะ เหตุที่จะให้รู้ว่าแม่น้ำนั้นมีกระแสเดียวมีอยู่ และเหตุที่จะให้รู้ว่าแม่น้ำนั้นมี ๒ กระแสนี้มีอยู่ เหตุที่จะให้รู้ว่าแม่น้ำนั้นมีกระแสเดียว เป็นอย่างไร คือ น้ำที่อยู่สุดทิศตะวันออกและสุดทิศตะวันตกของเกาะนั้น นี่แล คือเหตุที่ให้น้ำว่าแม่น้ำนั้นมีกระแสเดียว เหตุที่จะให้รู้ว่าแม่น้ำนั้นมี ๒ กระแสนั้นเป็นอย่างไร คือน้ำที่อยู่สุดทิศเหนือและสุดทิศใต้ของเกาะนั้นนี่แล คือเหตุที่ให้น้ำว่าแม่น้ำนั้นมี ๒ กระแสนั้นใด ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้ก็ฉะนั้นเหมือนกัน สิ่งใดเป็นสัทอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสัทธาพละ สิ่งใดเป็นสัทธาพละ สิ่งนั้นเป็นสัทอินทรีย์ สิ่งใดเป็นวิริยอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นวิริยพละ สิ่งใดเป็นวิริยพละ สิ่งนั้นเป็นวิริยอินทรีย์ สิ่งใดเป็นสตินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสติพละ สิ่งใดเป็นสติพละ สิ่งนั้นเป็นสตินทรีย์ สิ่งใดเป็นสมาธิอินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นสมาธิพละ สิ่งใดเป็นสมาธิพละ สิ่งนั้นเป็นสมาธิอินทรีย์ สิ่งใดเป็นปัญญินทรีย์ สิ่งนั้นเป็นปัญญาพละ สิ่งใดเป็นปัญญาพละ สิ่งนั้นเป็นปัญญินทรีย์ ภิกษุทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันหาอาสวะมิได้เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน เพราะอินทรีย์ ๕ ประการที่ภิกษุนั้นเจริญทำให้มากแล้ว^{๔๖}

จากพระพุทฺธพจน์ที่ยกมาในเบื้องต้นนั้น ผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า พละ ๕ กับอินทรีย์ ๕ เป็นธรรมที่เชื่อมโยงกันและสัมพันธ์กัน กล่าวคือเมื่อภิกษุเจริญทำให้มากซึ่งพละ ๕ ประการ คือ สัทธาพละ วิริยพละ สติพละ สมาธิพละ และปัญญาพละ จนเข้มแข็งแล้วย่อมกลายเป็น อินทรีย์ ๕ ประการ คือ สัทอินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิอินทรีย์ และปัญญินทรีย์ เพราะธรรมหมวดนี้ภิกษุทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

๓.๓ อกุลศรธรรมที่เป็นข้าศึกต่อพละ๕

^{๔๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๓/๓๒๕-๓๒๖.

สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการเกิดพละ คือการทำหน้าที่คอยขัดขวางไม่ให้ความเพียรมีกำลังทำให้ความเพียรอ่อนแอหมดสภาพไป ผู้ปฏิบัติจึงต้องคอยระวัง และตามที่ได้ศึกษาวิจัยตามลำดับที่มีความเข้าใจกันในเบื้องต้นนั้นว่า พละ คือ กำลัง ฉะนั้นนิ वर्ณธรรม ๕ ประการ คือ กามฉันทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉา พยาบาท ซึ่งเป็นข้าศึกของความเพียรทั้งสิ้น แต่ในที่นี้ผู้วิจัยจะขอกล่าวเฉพาะถีนมิทธะ คือความหดหู่และความเคลิบเคลิ้มซึ่งเป็นชื่อของความเกียจคร้าน และถ้าถามอีกว่าความเกียจคร้านคืออะไร เกิดจากสาเหตุอะไร และเป็นปฏิปักษ์ต่อความเพียรอย่างไร ดังนั้นการวิจัยต่อไปนี้อาจตอบปัญหาเหล่านี้ได้ว่า นั่นคืออาการอย่างหนึ่งอันแสดงออกมาจากธรรมดังต่อไปนี้

๓.๓.๑ ถีนมิทธะ ความหดหู่และความเคลิบเคลิ้ม

ตามที่กล่าวแล้วว่า สัมมาวายามะหรือความเพียรนั้นเป็นเจตสิกธรรม เกิดพร้อมกับจิต ทำให้จิตอาจหาญแข็งเกร่ง มีความพร้อมในการทำงาน สำหรับธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเจตสิกดวงนี้คือ อุกุศลธรรมเจตสิก ซึ่งมีถีนเจตสิก ความหดหู่ เป็นหัวหน้า เป็นประธาน มีจำนวน ๒ ดวง ดวงที่ ๑ เรียกถีนเจตสิก ความหดหู่ ดวงที่ ๒ เรียก มิทธเจตสิก ความง่วงเหงา

คำว่า ถีนมิทธะ แปลว่าความหดหู่และเคลิบเคลิ้ม ได้แก่ความง่วง ความมึนซึม ความคร้าน มีความอึดอาหาร คำว่า ถีนะนี้ เป็นชื่อของความเกียจคร้าน^{๔๗} กล่าวคือภาวะที่จิตไม่เหมาะสมไม่ควรแก่การงาน หย่อนยาน ท้อแท้ ความโง่งง ชื่อว่า มิทธะ^{๔๘} หมายความว่าความเกียจคร้านทางกาย ส่วนถีนะเป็นความเกียจคร้านทางใจ

ก. ถีนเจตสิก

คือ เจตสิกที่หดหู่ ทำให้ท้อถอยไร้สมรรถภาพ หมดอุตสาหะในการประกอบกุศล เป็นนิ वर्ณธรรม กันจิตไม่ให้บรรลุความดี ด้วยเหตุที่ถีนะมีความย่อท้อ อ่อนแอ ท้อแท้ เปื่อหน่ายเป็นปกติวิสัย ท่านจึงกล่าวว่าความที่จิตเกียจคร้านไม่คล่องแคล่วในการประกอบกุศล เป็นลักษณะของถีนะ

ถีนเจตสิก ประกอบด้วยอรรถ ๔ ประการ คือ

- | | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| ๑) อนุสาสลักษณะ | มีลักษณะ คือ ไม่อุตสาหะ (เกียจคร้าน) |
| ๒) วิริยวินนหรรส | มีรส คือ การทำลายความเพียรเป็นกิจ |
| ๓) สีสันทปัจจุภูฐานัง | มีปัจจุภูฐาน คือ ความท้อถอยเป็นผล |

^{๔๗} อจ.เอกก.อ. (ไทย) ๑๓/๔๒.

^{๔๘} อจ.เอกก.อ. (ไทย) ๑๓/๔๒.

๔) อโยนิโสมนสิการปทัฏฐาน^{๔๙} มีปทัฏฐาน คือ การไม่เอาใจใส่ต่ออารมณ์อันดี เป็นเหตุไกล คือ มี อโยนิโสมนสิการ คิดโดยอุบายไม่แยบคาย ในสภาวะมีความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน และความง่วงเหงาหาวนอนเป็นต้นเป็นปทัฏฐาน

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า เมื่อถึงเจตสิกเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีความคร้านใจหมดความอดสาเห ทำให้จิตไม่ควรแก่การทำงาน เป็นลักษณะของถีนะ มีหน้าที่ทำลายความเพียรให้ย่อหย่อนเป็นกิจ ยังผลให้ย่นท้อถอย เป็นจิตไม่เหมาะสมที่จะปฏิบัติการทำงาน

ข. มิตถเจตสิก

คือ เจตสิกที่ง่วงเหงา หาวนอนเคลิบเคลิ้ม พ้นเพื่อนอยู่เป็นนิจ ในอริยาบททั้ง ๔ ยังความเกียจคร้านให้เกิดขึ้น ไม่เหมาะไม่ควรแก่การทำงาน มิตถเจตสิกนี้จัดเป็นนิวรณ์ธรรม กั้นจิตไว้ไม่ให้บรรลุความดี เพราะมิตถะ มีความซบเซาง่วงงุนเป็นเจ้าเรือน ไม่รู้แจ้ง ในการประกอบกิจการงานที่เป็นความดี ท่านอุปมาเหมือนนักโทษที่ถูกพันธนาการแล้วคุมขังไว้ในเรือนจำ ย่อมหมดโอกาสที่จะประกอบกิจการต่าง ๆ ได้ตามประสงค์ ย่อมซบเซาอยู่ฉะนั้น

มิตถเจตสิก ประกอบด้วยอรรถ ๔ ประการ คือ

- ๑) อกัมมัญญตาลกขณัง มีการไม่ควรแก่การทำงาน เป็นลักษณะ
- ๒) โอนนรรสัง มีรส คือ การกั้นกำบังกุศลเป็นกิจ
- ๓) ลินตปัจจุပ္ปฏฐานัง มีปัจจุပ္ปฏฐาน คือ ความท้อถอยเป็นผล
- ๔) อโยนิโสมนสิการปทัฏฐาน^{๕๐} มีปทัฏฐาน คือ การไม่เอาใจใส่ต่ออารมณ์อันดีเป็นเหตุไกล

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า เมื่อมิตถะ คือความง่วงเหงาเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีลักษณะแห่งนามกายไม่ควรแก่การทำงาน มีกิจอันกั้นกำบังเสียซึ่งกุศลธรรม ยังผลให้เกิดความท้อถอย เพราะการไม่จับอารมณ์ คือไม่เอาใจใส่ในอารมณ์เป็นอันดีเป็นเหตุให้เกิดขึ้น

รวมความว่า อกุศลธรรมทั้ง ๒ นี้เรียกว่า ความคร้านใจ และความคร้านกาย ดังมีปรากฏอยู่ในจำพวกอกุศลธรรมห้ามจิตไม่ให้บรรลุความดี คือนิวรณ์ธรรม โดยมีสาเหตุโดยตรงมาจากการใช้ปัญญาความคิดไปในทางที่ผิด ซึ่งเรียกว่า อโยนิโสมนสิการ คือการทำมณสิการโดยอุบายไม่แยบคายจัดอยู่ในจำพวกธรรมที่ปิดกั้นห้ามจิตไม่ให้บรรลุความดี คือ ถีนมิตถะ ซึ่งจัดอยู่ในจำพวกนิวรณ์ธรรม และกสิตวัตถุ (ข้าศึกของปกติวิริยะ และของภวานาวิริยะ) มีดังนี้

^{๔๙} พระอาจารย์ประเดิม กมโลภิกขุ, อธิบายปรมัตถธรรม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดสร้อยทอง, ๒๕๐๐), หน้า ๑๐๙.

๑. โยนิโสมนสิการในถีนมิทรวัตถุ ๕

สาเหตุแห่งการเกิดขึ้นของถีนมิทระ หรืออาการของความเกียจคร้านนั้นนั้น ย่อมเกิดขึ้น เพราะอโยนิโสมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจโดยอุบายไม่แยบคาย ในอกุศลธรรมเหล่านี้ คือออรติ ตันที วิชัมภิกา ภัตตสัมมทะ จิตตสันตตะ กล่าวคือความเบื่อหน่าย ความไม่ชื่นชอบใจ เรียกชื่อว่า ออรติ (ความไม่ยินดี) ความเกียจคร้านทางกาย ความอืดอาดทางกายเรียกชื่อว่า ตันที (ความคร้าน) ความบิตขี้เกียจ ความบิตตัวไปมาเรียกชื่อว่า วิชัมภิกา (การบิตกาย) การเมาอาหารและความ กระวนกระวายความอึดอัดเพราะอาหารเรียกชื่อว่า ภัตตสัมมทะ ความท้อเหี่ยว ความหงอยเหงาม ของจิต เรียกชื่อว่า จิตตสันตตะ (ความหดหู่ใจ)^{๕๐} คือเมื่อทำอโยนิโสมนสิการในเรื่องเหล่านี้มากเข้า ถีนมิทระ ย่อมสามารถเกิดขึ้นได้ ดังพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ความไม่พอใจ ความคร้าน การบิตกาย ความเมาข้าว ความหดหู่ การทำ อโยนิโสมนสิการในสิ่งเหล่านั้นให้มากเข้า ข้อนี้ย่อมเป็นอาหารปัจจัยให้ถีนมิทระ ที่ยังไมเกิด ให้เกิดขึ้น หรือให้ถีนมิทระที่เกิดขึ้นแล้ว ได้มีมากขึ้นแพร่หลายยิ่งขึ้น^{๕๑}

ธรรมเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นในจิตแล้วย่อมเป็นอุปสรรคขัดขวางจิตไม่ให้กล้าหาญเกิดความ ท้อถอยในการทำสมาธิเพียร

ส่วนแนวทางกำจัดนั้น ถีนมิทระนั้นสามารถจะละได้ด้วยอโยนิโสมนสิการในธาตุ ทั้งหลาย คือในอารัพพธาตุ (ความเพียรเริ่มแรก) นิกกมธาตุ (ความเพียรที่ก้าวออกไป) ปรักกม ธาตุ (ความเพียรก้าวหน้า) กล่าวคือความเพียรเริ่มแรก ความเพียรเริ่มต้น เรียกว่า อารัพพธาตุ ความเพียรที่มีกำลังกล้าแข็งกว่านั้น เพราะก้าวออกไปจากความเกียจคร้านแล้ว เรียกว่า นิกกมธาตุ ความเพียรที่ยิ่งกว่านั้นขึ้นไปอีก เพราะก้าวไปสู่ฐานะเบื้องหน้าเรื่อยๆ เรียกว่า ปรักกมธาตุ เมื่อทำ อโยนิโสมนสิการ ในธาตุทั้ง ๓ นั้นมาก ๆ เข้า ก็ย่อมที่จะละถีนมิทระได้ ดังพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ธาตุคือความเพียรเริ่มแรก ธาตุคือความเพียรก้าวหน้า ธาตุคือความ เพียรก้าวหน้าอยู่ การทำอโยนิโสมนสิการในธาตุทั้ง ๓ นั้นให้มากเข้า ข้อนี้ย่อมเป็นอาหารปัจจัย ไม่ให้ถีนมิทระที่ยังไม่เกิดมาเกิดขึ้นได้ หรือให้ละถีนมิทระที่เกิดขึ้นแล้วได้^{๕๒}

อีกประการหนึ่ง ถีนมิทระนั้น ย่อมละได้ด้วยคุณธรรม ๖ ประการคือ^{๕๓}

^{๕๐} อภ.วิ.อ. (ไทย) ๗/๔๔๑.

^{๕๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๐/๙๕.

^{๕๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๗/๑๔๗.

^{๕๓} อภ.เอกก.อ. (ไทย) ๑๓/๖๕.

- | | |
|------------------------|---|
| ๑) อติโภชนะ มิมิตตคคาโ | คอยสังเกตนิมิตในการบริโภคเกินควร |
| ๒) อิริยาปถัมปรีวัตตนา | หมั่นสับเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เสมอ |
| ๓) อาโลกสัณณามนสิกาโร | มนสิการมันหมายความว่า เป็นแสงสว่าง |
| ๔) อัปโลกาสวาโส | อยู่ในที่แจ้ง (กลางแจ้ง) |
| ๕) กัลยาณมิตตตา | คบมิตรที่ดี |
| ๖) สปปายกถา | การกล่าวถ้อยคำอันเป็นที่สบายแก่การประกอบความเพียร |

เมื่อจิตปลอดจากอกุศลธรรมเหล่านั้น เพราะโยนิโสมนสิการแล้ว จึงสามารถเป็นจิตปลอดโปร่ง ควรแก่การทำความเพียร ซึ่งเป็นงานทางจิตอย่างแท้จริง (ข้าศึกของภาวนาวิริยะ)

ข้าศึกที่แสดงมานั้นหมายความว่า ถิ่นมิตระเป็นข้าศึกโดยตรงของภาวนาวิริยะ คือ เพียรชั้นสูง อันหมายถึงการเจริญวิปัสสนาทางจิต สำหรับข้าศึกของปกติวิริยะได้แก่ โภสัชชะ ซึ่งอาศัยการคิดในแนวทางที่ผิดแล้วแสดงอาการออกมา

อีกประการหนึ่ง อุบายสำหรับกำจัดความเกียจคร้านแม้ในปฏิบัติธรรม ในบางครั้งขณะทำไปเกิดเกียจคร้านขึ้นมา ท่านก็ให้แก้ไขโดยใช้แนวทางการทำความเพียรเหมือนพระมหาโมคคัลลานะ คือท่านอุปสมบทได้ ๗ วัน ยังไม่สามารถบรรลุอรหัตต์ ก็พยายามทำความเพียรอยู่ กลับถูกถีนมิตระครอบงำ เกิดความท้อถอยในความเพียร พระพุทธองค์ทรงทราบแล้วจึงตรัสบอกอุบายแก้ง่วงแก่ท่านเพื่อเป็นอุบายขจัดความง่วง ๘ ข้อ ดังนี้

๑). โมคคัลลานะ เมื่อท่านมีสัญญาใด ความง่วงนั้นย่อมครอบงำได้ ท่านควรทำในใจถึงสัญญาอย่างนั้นให้มาก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้ท่านละความง่วงนั้นได้

๒). ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นท่านควรตรีกตรองพิจารณาถึงธรรมที่ตนได้ฟังแล้วและได้เรียนแล้วอย่างไร ด้วยใจของตนข้อนี้จะเป็นเหตุให้ท่านละความง่วงนั้นได้

๓). ถ้ายังละไม่ได้ ท่านควรสาธยายธรรมที่ได้ฟังแล้วและได้เรียนแล้วอย่างไร โดยพิสดาร ข้อนี้จะเป็นเหตุให้ท่านละความง่วงนั้นได้

๔). ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นท่านควรยอนช่องหูทั้ง ๒ ข้างและลูบด้วยฝ่ามือ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้ท่านละความง่วงนั้นได้

๕). ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นท่านควรลุกขึ้นยืน แล้วลูบนัยน์ตาด้วยน้ำ เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตรฤกษ์ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้ท่านละความง่วงนั้นได้

๖). ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นท่านควรทำในใจถึงอาโลกสัญญา คือความสำคัญในแสงสว่าง ตั้งความสำคัญว่า กลางวันไว้ในจิตให้เหมือนกันทั้งกลางวันกลางคืน มีใจเปิดเผยฉะนี้ ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตอันมีแสงสว่างให้เกิดข้อนี้จะเป็นเหตุให้ท่านละความง่วงนั้นได้

๗). ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นท่านควรอธิฐานจงกรม กำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สรรวมอินทรีย์ มีจิตไม่คิดไปภายนอก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้ท่านละความง่วงนั้นได้

๘). ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั่นท่านควรสำเร็จสัททิสยาสน์ คือนอนตะแคงข้างเบื้องขวา ขอนเท้าเหลื่อมเท้ามีสติสัมปชัญญะ ทำความหมายในอันจะลุกขึ้นไว้ในใจ พอท่านตื่นแล้ว ควรรีบลุกขึ้นด้วยความตั้งใจว่า เราจะไม่ประกอบสุขในการนอนเราจักไม่ประกอบสุขในการเอนข้าง (เอนหลัง) เราจักไม่ประกอบสุขในการเคลิ้มหลับ โมคคัลลานะท่านควรสำเหนียกใจอย่างนี้แล^{๕๔}

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า สาเหตุแห่งการเกิดขึ้นของถีนมิทธะย่อมเกิดขึ้นเพราะการกระทำไว้ในใจโดยอุบายไม่แยบคายในอกุศลธรรมทั้งหลาย กล่าวคือความเบื่อหน่าย ความไม่ชื่นชอบใจ ความเกียจคร้านทางกาย ความอืดอาดทางกาย ความบิตขี้เกียจ ความบิตตัวไปมา การเมาอาหารและความกระวนกระวาย ความอึดอัดเพราะอาหาร ความห่อเหี่ยว ความหงอยเหงาของจิต เพื่อทำโยนิโสมนสิการ ถีนมิทธะย่อมสามารถเกิดขึ้นได้ ส่วนแนวทางกำจัดถีนมิทธะ นั้นย่อมสามารถละได้โดย การกระทำโยนิโสมนสิการในธาตุทั้งหลายมีอารัพพธาตุ นิกกมธาตุ และปรักกมธาตุ เมื่อจิตปลอดจากอกุศลธรรมเหล่านั้นเพราะโยนิโสมนสิการแล้ว จึงสามารถเป็นจิตปลอดโปร่งควรแก่การทำความเพียร ซึ่งเป็นงานทางจิตอย่างแท้จริง

๒. โยนิโสมนสิการในกุสितวัตถุ ๘

กุสितวัตถุ เป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความเพียรมี ๘ ประการ เรามักพุดกันมากกว่า สาเหตุของความเกียจคร้านเกิดจากธรรมเหล่านี้ โดยมีสาเหตุมาจากโยนิโสมนสิการ ปัญญา ความคิดที่ไม่สร้างสรรค์และอารมณ์เหล่านี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้หากมีแนวความคิด ดังนี้คือ

๑) ภิกษุในศาสนา นี้ มีภาระงานที่ต้องทำ เธอเกิดความคิดอย่างนี้ว่า เราจักต้องทำการงานแล แต่เมื่อเราทำการงานอยู่ จักลำบากกาย อย่างกระนั้นเลย เราจะนอนละ เธอก็นอนเสีย ไม่ปรารถนาความเพียร เพื่อถึงคุณที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุคุณที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งซึ่งคุณที่ยังมิได้ทำให้แจ้ง

^{๕๔} อัง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๕๘/๘๘.

๒) เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราได้ทำการงานแล้ว เมื่อเรากำลังทำการงานอยู่ จักลำบากกาย อย่างกระนั้นเลยเราจะนอนละ เธอก็นอนเสีย ไม่ปรารถนาความเพียร เพื่อถึงคุณที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุคุณที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งซึ่งคุณที่ยังมิได้ทำให้แจ้ง

๓) เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราจักต้องเดินทางแล แต่เมื่อเราเดินทางไป จักลำบากกาย อย่างกระนั้นเลยเราจะนอนละ เธอก็นอนเสีย ไม่ปรารถนาความเพียร เพื่อถึงคุณที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุคุณที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งซึ่งคุณที่ยังมิได้ทำให้แจ้ง

๔) เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราได้เดินทางแล้ว เมื่อเรากำลังเดินทางอยู่ จักลำบากกาย อย่างกระนั้นเลยเราจะนอนละ เธอก็นอนเสีย ไม่ปรารถนาความเพียร เพื่อถึงคุณที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุคุณที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งซึ่งคุณที่ยังมิได้ทำให้แจ้ง

๕) ภิกษุเที่ยวไปในบ้านหรือนิคมเพื่อบิณฑบาตไม่ได้โภชนะอันเส้าหมองหรือประณีตพอแก่ความต้องการ เธอคิดอย่างนี้ว่าเมื่อเราเที่ยวไปตามบ้านหรือนิคมก็ไม่ได้โภชนะอันเส้าหมองหรือประณีตพอแก่ความต้องการ กายของเรานั้นลำบากไม่ควรแก่การงาน อย่างกระนั้นเลยเราจะนอนละ เธอก็นอนเสีย ไม่ปรารถนาความเพียร เพื่อถึงคุณที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุคุณที่ยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งซึ่งคุณที่ยังมิได้ทำให้แจ้ง

๖) ภิกษุเที่ยวไปตามบ้านเรือนหรือนิคม เพื่อบิณฑบาต ได้โภชนะอันเส้าหมอง หรือประณีตพอแก่ความต้องการแล้ว เธอคิดอย่างนี้ว่า เมื่อเราเที่ยวไปตามบ้านหรือนิคมเพื่อบิณฑบาต ได้โภชนะอันเส้าหมองหรือประณีตพอแก่ความต้องการแล้ว กายของเรานั้นหนัก ไม่ควรแก่การงาน จะเป็นเหมือนถั่วหมัก อย่างกระนั้นเลย เราจะนอนละ เธอก็นอนเสีย

๗) ภิกษุเกิดอาพาธขึ้นเล็กน้อย เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า เราเกิดอาพาธขึ้นเล็กน้อย ความดำริเพื่อจะนอนมีอยู่ อย่างกระนั้นเลยเราจะนอนละ เธอก็นอนเสีย

๘) ภิกษุหายไข้แล้ว แต่ยังไม่หาย เธอคิดอย่างนี้ว่า เราหายได้แล้ว แต่ยังไม่หาย กายของเราอ่อนเพลีย ไม่ควรแก่การงาน อย่างกระนั้นเลยเราจะนอนละ เธอก็นอนเสีย ไม่ปรารถนาความเพียรเพื่อถึงคุณที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุคุณที่ยังไม่บรรลุเพื่อให้แจ้งซึ่งคุณที่ยังมิได้ทำให้แจ้ง^{๕๕}

เมื่อบุคคลมีความคิดผิดเพี้ยนไปตามกุสितัตถุ ๘ ประการ จิตก็ถูกความเกียจคร้านครอบงำและจิตที่ถูกครอบงำอย่างนั้นก็จะเกิดอาการท้อถอย ขาดความอาจหาญไป ขาด

^{๕๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๔/๓๔๑-๓๔๒.

ประสิทธิภาพในการทำงานทุกชนิด อันเป็นอาการของคนที่ย่อนแอท้อแท้แสดงออกมา เพื่อประกอบอธิบายท่านแสดงตำราดูคนเกียจคร้านไว้ดังนี้ว่า คนเกียจคร้านมีลักษณะ ๑๔ อย่าง คือ

- ๑) อ้างว่าหนาวนัก แล้วไม่ทำความเพียร
- ๒) อ้างว่าร้อนนัก แล้วไม่ทำความเพียร
- ๓) อ้างว่าหิวนัก แล้วไม่ทำความเพียร
- ๔) อ้างว่ากระหายนัก แล้วไม่ทำความเพียร
- ๕) อ้างว่ายังเช้ายู่ แล้วไม่ทำความเพียร
- ๖) อ้างว่าสายนัก แล้วไม่ทำความเพียร

๗) อ้างว่าเราจะต้องทำงานเมื่อทำแล้วต้องเหน็ดเหนื่อย เรานอนดีกว่า แล้วก็นอน ไม่ลุกขึ้นทำความเพียร หรือไม่เพียรลุกขึ้นทำการงาน

๘) อ้างว่าเราทำงานแล้ว ขณะที่เราทำงานอยู่ร่างกายลำบาก เราต้องนอนให้คุ้ม แล้วก็นอน ไม่ลุกขึ้นทำความเพียร หรือไม่เพียรลุกขึ้นทำการงาน

๙) อ้างว่าเราจะต้องเดินทาง การเดินทางลำบากมาก เราจะต้องนอนเอนกាំไร ก่อน แล้วก็นอน ไม่ลุกขึ้นทำความเพียร หรือไม่เพียรลุกขึ้นทำการงาน

๑๐) อ้างว่าเราเดินทางมาถึงแล้ว เวลาเดินทางลำบากตรากตรำมาก เราจะต้องนอนเอนกាំไรก่อนแล้วก็นอน ไม่ลุกขึ้นทำความเพียร หรือไม่เพียรลุกขึ้นทำการงาน

๑๑) อ้างว่าเราแสวงหาอาหารไม่ได้พอแก่ความต้องการ กายลำบาก เพราะขาดกำลัง เรานอนดีกว่า แล้วก็นอน ไม่ลุกขึ้นทำความเพียร หรือไม่เพียรลุกขึ้นทำการงาน

๑๒) อ้างว่าวันนี้อาหารดีรับประทานได้มาก เราต้องนอนให้สบายไปเลย แล้วก็นอน ไม่ลุกขึ้นทำความเพียร หรือไม่เพียรลุกขึ้นทำการงาน

๑๓) อ้างว่า วันนี้เราไม่สบาย เรานอนดีกว่า คืออาพาธนิดๆหน่อยๆก็เอามาอ้าง แล้วก็นอน ไม่ลุกขึ้นทำความเพียร หรือไม่เพียรลุกขึ้นทำการงาน

๑๔) อ้างว่าเราพึ่งพ้นจากไข้ ร่างกายกำลังอ่อนแอ เรานอนดีกว่า แล้วก็นอน ไม่ลุกขึ้นทำความเพียร หรือไม่เพียรลุกขึ้นทำการงาน

ทั้ง ๑๔ ข้อนี้ เป็นลักษณะของคนเกียจคร้าน คนเกียจคร้าน ย่อมจะได้รับโทษดังนี้คือ

๑) ไม่พ้นจากความยากจน

๒) ทำให้ตัวเอง และครอบครัว ได้รับความเดือดร้อน เพราะความยากจนเข็ญใจ ไร้ทรัพย์อัปปัญญาเบียดเบียน

๓) ทำให้ปราศจากสมบัติ ๓ ประการ คือ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และ นิพพานสมบัติ

จากที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่าธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อพละ หรือธรรมที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเกียจคร้านนั้นได้แก่ อโยนิโสมนสิการ ส่วนปัจจัยหรืออารมณ์ของอโยนิโสมนสิการนั้นคือถีนมิทรวัตถุ ๕ และกุสีตวัตถุ ๘

๓.๔ เหตุสนับสนุนให้เกิดพละ ๕

สำหรับสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดพละในพระพุทธศาสนานั้นย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัย ๒ ประการ คือ ปัจจัยภายใน ได้แก่ธาตุเพียรหรืออาร์พภวัตถุ และเกิดจากเหตุปัจจัยภายนอกที่เป็นกัลยาณมิตรอันได้แก่ คุณสมบัติของบุคคล สถานที่ กาลเวลา

๓.๔.๑ ปัจจัยภายใน

๓.๔.๑.๑ ธาตุเพียร

ธาตุเพียร หรือธาตุเพียร ๓ ประการที่เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดพละเกิดขึ้นได้แก่ ในประเด็นนี้ สิ่งที่เป็นเหตุปัจจัยที่จะกระทำให้อจิตใจอาจหาญในทางที่ถูกต้องตามหลักการของพระพุทธศาสนานั้นท่านเรียกว่า “ธาตุเพียร” โดยอาศัยปัญญาช่วยในการอบรมด้วย คืออโยนิโสมนสิการ ได้มีพระพุทธพจน์เกี่ยวกับ ธาตุเพียร (ปัจจัยเครื่องอุดหนุนให้ความเพียรเกิด) ดังนี้ “ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออาร์พธาตุ นิกกมธาตุ ปรักกมธาตุ มีอยู่ การทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในธาตุเหล่านั้น นี่เป็นอาหารเพื่อให้ วิริยสัมโพชฌงค์ ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือว่าย่อมเป็นไปพร้อมเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นของ วิริยสัมโพชฌงค์ ที่เกิดขึ้นแล้ว”

เพราะธาตุเพียรทั้ง ๓ อย่างนี้เป็นอาหาร คือเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ความเพียรที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญยิ่งขึ้น คือ

๑. อาร์พธาตุ คือความเพียรที่บุคคลเริ่มปรารภเป็นครั้งแรก อันถือว่าเป็นการเริ่มต้นของความเพียร เพราะถ้าขาดธาตุเพียรตัวนี้แล้วคนจะไม่ทำงาน เพราะขาดการเริ่มต้นอาร์พธาตุ หมายถึง ความเพียรริเริ่มในการทำความดี เป็นธรรมเครื่องป้องกันถีนมิทระ(ความหดหู่และเซื่องซึม)มิให้เกิดขึ้นและกำจัดถีนมิทระที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป

๒. นิกกมธาตุ คือความเพียรที่ออกไปจากความเกียจคร้าน เพราะเมื่อมีอาร์พธาตุข้อแรก คือเริ่มทำความเพียรแล้ว จิตก็จะออกจากความเกียจคร้าน ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ เป็นธาตุเพียรที่ทำหน้าที่ต่อจากอาร์พธาตุ

๓. ปรักกมธาตุ คือความเพียรที่แรงกล้าก้าวไปข้างหน้าไม่ถอยหลัง บากบันไม่หยุด เป็นความเพียรที่สืบต่อจากนิกมธาตุ เพราะถ้าไม่มีธาตุตัวนี้แล้ว คนเราก็อาจจะท้อถอยหยุดอยู่กับที่ได้ เมื่อเกิดความเกียจคร้าน ประสพอุปสรรคหรือไม่ประสบความสำเร็จในเบื้องต้น แม้จะมี อารัมภธาตุเป็นความเพียรเริ่มต้น และมีนิกมธาตุออกไปจากความเกียจคร้านแล้วก็ตาม เหมือนกับคนที่เริ่มออกจากบ้านไปทำงานแล้วก็อาจจะหยุดอยู่ไม่เดินก้าวหน้าต่อไป หรืออาจจะกลับเข้าบ้านไม่ยอมทำงานได้ ถ้าหากขาดปรักกมธาตุ ฉะนั้น ธาตุเพียรตัวนี้จึงมีความสำคัญมาก แต่ต้องอาศัยความริเริ่มและความขยันจากธาตุเพียร ๒ อย่างข้างต้นหนุนมากด้วย

ธาตุเพียรทั้ง ๓ ประการนี้ คือปัจจัยชั้นริเริ่มก้าวหน้าต่อไป บากมันม่งมัน มีวัตถุหรือปัจจัยที่สนับสนุน เรียกว่าอาร์พวัตถุ มี ๘ ประการ เป็นอารมณ์ดำเนินการต่อไป โดยอาศัย ปัญหาที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องสนับสนุนกระตุ้นเตือนให้เกิดความเพียรพยายาม

สำหรับวัตถุแห่งวิริยารัมภะ ชื่ออาร์พวัตถุ ๘ คือวัตถุแห่งการปรารภความเพียร ๘ ประการ ที่เป็นเหตุใกล้ให้เกิดความเพียรนั้น ได้มีแสดงไว้ในสังคิตีสูตรว่า

๑. ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้มึงานที่ต้องทำ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราจักต้องทำงาน เมื่อเราทำงาน การจะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายมิใช่ทำได้ง่าย อย่างกระนั้นเลย เรา จะริบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง” เธอจึงปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็นอาร์มภวัตถุประการที่ ๑

๒. ภิกษุทำงานแล้ว เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราได้ทำงานแล้ว เมื่อเราทำงานอยู่ ก็ไม่สามารถที่จะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายมิใช่ทำได้ง่าย อย่างกระนั้นเลยเราจะริบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้งเธอจึงปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้งนี้เป็นอาร์มภวัตถุประการที่ ๒

๓. ภิกษุต้องเดินทาง เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราจักต้องเดินทาง การที่เราเดินทางอยู่ จะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย มิใช่ทำได้ง่าย อย่างกระนั้นเลยเราจะริบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้งเธอจึงปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็นอาร์มภวัตถุประการที่ ๓

๔. ฝึกฝนเดินทางแล้ว เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราเดินทางแล้ว เมื่อเราเดินทางอยู่ ก็ไม่สามารถที่จะใส่ใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายได้ อย่างกระนั้นเลยเราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็นอริยมรรคานุภาพประการที่ ๔

๕. ฝึกฝนเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ไม่ได้โภชนะที่เส้าหมอง หรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ไม่ได้โภชนะเส้าหมอง หรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ ภายของเรานั้นเบา ควรแก่การทำงาน อย่างกระนั้นเลยเราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็นอริยมรรคานุภาพประการที่ ๕

๖. ฝึกฝนเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ได้โภชนะเส้าหมอง หรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการ เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราเที่ยวบิณฑบาตตามหมู่บ้านหรือนิคม ได้โภชนะเส้าหมอง หรือประณีตบริบูรณ์เพียงพอตามต้องการแล้ว ร่างกายของเรานั้นมีกำลังควรแก่การทำงาน อย่างกระนั้นเลยเราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็นอริยมรรคานุภาพประการที่ ๖

๗. ฝึกฝนเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อย เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราเกิดมีอาพาธขึ้นเล็กน้อยแล้ว เป็นไปได้ที่อาพาธของเราจะพึงรุนแรงขึ้น อย่างกระนั้นเลยเราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง เธอจึงปรารภความเพียรเพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็นอริยมรรคานุภาพประการที่ ๗

๘. ฝึกฝนหายอาพาธแล้ว แต่หายอาพาธยังไม่นาน เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า “เราหายอาพาธแล้ว แต่หายอาพาธยังไม่นาน เป็นไปได้ที่อาพาธของเราจะพึงกลับกำเริบขึ้น อย่างกระนั้นเลย เราจะรีบปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง” เธอจึงปรารภความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง นี่เป็นอริยมรรคานุภาพประการที่ ๘

การใช้โยนิโสมนสิการในอริยมรรคานุภาพ เพื่อให้เกิดธาตุเพียรเหล่านี้ท่านเรียกว่า “วิธีคิดแบบอุบายปลูกเร้าคุณธรรม คือ คิดแบบเร้ากุศลหรือคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดแบบแนวสกต

กันหรือบรรเทา และขัดเกลากิเลสตัณหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้นๆสำหรับส่งเสริมความเจริญของงามแห่งกุศลธรรม”

จากข้อความข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ธาตุเพียรทั้ง ๓ มีอรรพธาตุ นิคมธาตุ ปริกมธาตุ เป็นเหตุเป็นปัจจัย ให้ความเพียรที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นแล้วและที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น และเป็นปัจจัยขั้นริเริ่มก้าวหน้าต่อไป บากบั่นมุ่งมั่น มีปัจจัยหรือวัตถุที่สนับสนุนเรียกว่า อรรพวัตถุ มี ๘ ประการเป็นอารมณ์ ดำเนินต่อไปโดยอาศัยอารมณ์ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการ เป็นเครื่องสนับสนุนกระตุ้นเตือนให้เกิดความเพียรพยายาม

๓.๔.๑.๒ ธรรม ๑๑ ประการ

นอกจากธาตุเพียร ๓ ประการดังกล่าวแล้ว ในอรรถกถาพระอภิธรรมได้แสดงเหตุเกิดความเพียร ไว้อีกนัยหนึ่งว่าได้แก่ ธรรม ๑๑ ประการ คือ

- ๑). การพิจารณาเห็นภัยในอบาย
- ๒). ความเป็นผู้เห็นอานิสงส์ของความเพียร
- ๓). การพิจารณาวิถีเป็นที่ดำเนินไป
- ๔). การประพฤติดื้อเพื่อต่อบินชบาต
- ๕). การพิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งทายาท
- ๖). การพิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งพระศาสดา
- ๗). การพิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งชาติ
- ๘). การพิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งสพรหมจารี
- ๙). การเว้นบุคคลผู้เกียจคร้าน (คบคนมีความเพียร)
- ๑๐). การเสวนากับบุคคลผู้มีความเพียรอันเริ่มแล้ว
- ๑๑). ความน้อมจิตไปในวิริยะนั้น

จะเห็นได้ว่า เหตุเกิดของพละนั้นมีหลายประการด้วยกัน ซึ่งเป็นธรรมที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ดังมีอธิบายประกอบงานวิจัย ดังนี้

๑. การพิจารณาเห็นภัยในอบาย คือ ในขณะที่กำลังปฏิบัติธรรมอยู่ อาจจะเป็นภิกษุหรือมิใช่ก็ตาม เมื่อเกิดความท้อแท้ท้อถู่ ความฟุ้งซ่านรำคาญเกิดขึ้น หรือเกิดทุกขเวทนาต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่กำลังปฏิบัติธรรมหรือสมณธรรมอยู่ เมื่ออารมณ์ฝ่ายอกุศลเหล่านี้เกิดขึ้นย่อมเป็นอุปสรรคต่อการทำสมณธรรมเป็นอย่างยิ่ง ในวาระนี้ ท่านให้ใช้โยนิโสมนสิการคือ คิดพิจารณาเห็นถึงโทษภัยในอบายภูมิต่าง ๆ อันเป็นภพภูมิที่อันน่าสะพรึงกลัวเป็นอย่างยิ่ง เป็นภพภูมิที่มีแต่โทษ

ทุกข์นานาประการ คนที่ยังมีกิเลสอยู่ไม่บรรลุนะอะไร มัวประมาทอยู่ ย่อมสามารถจะไปเกิดในสถานที่เหล่านั้น ซึ่งต้องได้เสวยทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส

๒. ความพิจารณาเห็นอนิสงส์ของความเพียร หมายถึงให้สร้างความมั่นใจว่า ผู้ปฏิบัติธรรมหลักคำสอนนั้นย่อมสามารถบรรลุธรรมแน่นอน ได้รับผลตามลำดับมีมรรคผลนิพพานคือโลกุตระธรรม ๔ ซึ่งเป็นเหตุให้พ้นจากทุกข์ในวัฏฏสงสาร ซึ่งมีตัวอย่างให้เห็นเช่น พระพุทธเจ้า และเหล่าพระอรหันตสาวก ความเพียรก็คือ หลักคำสอนเมื่อทำความเพียรย่อมบรรลุผลที่หวังไว้ได้อย่างแน่นอน

ส่วนในด้านการประกอบอาชีพหรือการดำเนินชีวิตของบุคคลทุกๆ ไปนั้น ท่านก็ให้พิจารณาถึงผลงานที่สำคัญ ๆ ที่เป็นประโยชน์ที่บุคคลสำคัญต่างๆ ผู้ได้สร้างสรรค์จนประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ มีวิชาการทางแพทย์ วิศวกร วิทยาการด้านการศึกษา ว่าเป็นวิชาที่มีประโยชน์แก่ผู้คนผู้ทุกข์ยากอย่างแน่นอน ศึกษาแล้วชีวิตย่อมมีคุณค่ามีศักดิ์ศรี เป็นแนวทางหารายได้เงินทองอีกมากมาย ให้ดูถึงความรุ่งเรืองของท่านเหล่านั้นเช่น ชีวิตส่วนตัว สังคม การงาน อาชีพธุรกิจต่างๆ การศึกษาประวัติส่วนตัว ชื่นงานที่นำความสำเร็จมาสู่ท่านเหล่านั้น ก็ทำให้เกิดความมุ่งมั่นมีมานะบากบั่นต่อการที่จะเป็นเช่นนั้นบ้าง

๓. พิจารณาวິถีที่ดำเนินไป หมายถึงพิจารณาแนวทางของท่านผู้ได้บรรลุผลสำเร็จแล้ว อันหมายถึงอริยมรรคต่างๆ แม้การได้ตรัสรู้ธรรมก็ตาม ว่าจะเราจะเดินไปตามทางที่พระพุทธเจ้าทั้งหลาย เหล่าพระสาวกทั้งหลาย พระเจ้าจักรพรรดิ มหาเศรษฐี หรือบุคคลผู้ประสบความสำเร็จอื่นๆ ได้ดำเนินไปสู่จุดหมายและเดินไปแล้ว แต่ทางนั้นคนเกียจคร้านไม่อาจจะเดินไปได้

๔. การประพาสเพื่อต่อบิณฑบาต หรือรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร หมายถึงเหล่าภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมต้องอาศัยปัจจัย ๔ เช่น อาหารบิณฑบาตเป็นต้นจากชาวบ้านเลี้ยงชีพ จึงสามารถบำเพ็ญสมณธรรมเพื่อออกจากทุกข์ได้ เมื่อท่านเหล่านั้นเกิดความรำคาญฟุ้งซ่านขึ้นมา ควรคิดถึงอุปการคุณของชาวบ้านผู้มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาและวัตรปฏิบัติของตนแล้วให้การอุปการะตนด้วยบิณฑบาตเป็นต้น ซึ่งการที่เขานั่นได้ให้การสนับสนุนอย่างนี้นั้นก็เพราะพวกเขาต้องการที่จะทำบุญกุศลและสืบทอดหลักธรรมคำสอนให้เจริญวัฒนาต่อไป หรือเพื่อความสุขแก่สาธุชนรุ่นหลังๆ ต่อไป ดังนั้นการที่ให้เกิดเป็นบุญเป็นกุศลมากที่สุดแก่ชาวบ้านนั้นนั่นก็คือ การทำความเพียรเพื่อบรรลุผลสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ อรหัตผล ฉะนั้นการบริโภคใช้สอยปัจจัยเหล่านี้ แล้วยังมีมาเพละเลศเลศติดสุขพักผ่อนหลับนอนเป็นอาการไม่เหมาะสมกับสมณะผู้บำเพ็ญสมณธรรมเลยแม้แต่น้อยเลย การรู้จักอุปการคุณของบิณฑบาตเป็นสิ่งที่จำเป็นที่

เราเหล่าภิกษุควรตอบแทนด้วยการทำความเพียรเพื่อบรรลุนิพพาน อันจักนำประโยชน์และความสุขให้เหล่าชนผู้สนับสนุน

๕. พิจารณาการที่ตนจะได้เป็นทายาทของพระสัทธรรมคือ ก็เมื่อเกิดปัญหาอันติดขัดต่อการทำความเพียร การพิจารณาถึงความเป็นทายาทธรรมในฐานะที่เราเป็นพุทธบุตรก็เป็นเรื่องที่ต้องทำ เพราะถ้าเรามัวเฝ้าจรรณาก็ไม่อาจรักษามรดกที่ตกทอดจากบรรพบุรุษไว้ได้ หรือไม่อาจทำให้เจริญรุ่งเรืองได้ซึ่งตระกูลวงศ์ของเราคือ เหล่าสากยบุตรมีหน้าที่อันสำคัญในการทำความเพียรจนบรรลุผล ซึ่งความเพียรนี้ก็คือว่าเป็นมรดกธรรมชิ้นสำคัญข้อหนึ่งในพุทธศาสนา

๖. พิจารณาถึงพระศาสดาผู้ประเสริฐ ผู้ตรัสรู้ธรรม คือในคราวทำความเพียรบางครั้งทุกขเวทนาอันหนักแสนสาหัสต่างๆ เกิดขึ้นแล้วนำความลำบากมาให้นึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า และพระจริยาวัตรของพระองค์ ก็จะทำให้เกิดความเพียรเช่นกัน ถ้ามัวท้อแท้หดหู่อยู่เมื่อไรจะพ้นทุกข์เพราะพระพุทธองค์ทำความเพียรขั้นอุกฤษฏ์คือ เอาชีวิตเข้าแลกมาแล้ว ณ โคนต้นโพธิ์ไม่ตรัสรู้ เป็นตัวอย่างและได้บรรลุตามที่ประสงค์มาแล้ว

๗. พิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งชาติ หมายถึงท่านให้พิจารณาถึงการที่เราได้มีโอกาสได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาและได้ยอมรับนับถือไว้เป็นสรณะคือ เป็นที่พึ่งของชีวิต อีกทั้งมีโอกาสได้บรรพชาอุปสมบท และปฏิญาณตนเป็นพุทธบุตรตระกูลสากยวงศ์ การที่เราเกิดมาในตระกูลที่มีชื่อเสียงและฐานะถึงเพียงนี้ ภิกษุในพระพุทธศาสนา จัดว่าเป็นคนที่มีชาติตระกูลดีเป็นบัณฑิต คือ ตระกูลสากยวงศ์ ซึ่งวงศ์ของพระพุทธเจ้า ความประพฤติดีเป็นบัณฑิต ถึงแม้ก่อนบวชเกิดในชาติตระกูลอะไรก็แล้วแต่ ครั้นเมื่อเข้าสู่บรรพชิตในพุทธศาสนาแล้ว จัดว่าสากยบุตรตระกูลเดียวกันทั้งหมด โดยมีพระบิดาคนเดียวกันคือ พระสมณโคดม เราเป็นชาติกษัตริย์ต้องมีมานะอย่างกษัตริย์จะทำตัวดูคนชั้นวรรณะต่ำๆ ไม่ได้ กริยามารยาทต้องเรียบร้อย เราต้องมีชาติดิยมานะ เราเข้มแข็ง ชาติตระกูลของเรามีความยิ่งใหญ่กล้าหาญ ด้วยความเพียรพยายาม

๘. การพิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งสพรหมจรรย์ ผู้มีความเพียร เช่นนี้ ก็ทำให้เกิดความเพียรได้ การอาศัยสิ่งอื่นบุคคลอื่นเพื่อเป็นปัจจัยอื่นเพื่อเป็นเครื่องเทียบเคียงเพื่อให้เกิดความเพียรก็เป็นสิ่งที่ควรทำ เพราะบางกรณีการที่บุคคลจะมีกัลยาณมิตรเป็นผู้คอยช่วยเหลือแนะนำหรือเป็นแบบอย่างก็เป็นสิ่งที่ดี

๙. การเว้นบุคคลผู้เกียจคร้าน คือพิจารณาเห็นโทษของความเกียจคร้านต่าง ๆ เช่น นึกถึง คติธรรมต่าง ๆ เช่นว่า “ประโยชน์คือ ทรัพย์ ย่อมล่วงเลยบุคคลผู้มักอ้างว่า หนานัก ร้อนนัก เป็นต้น ละทิ้งการงาน” แล้วคบคนมีความเพียรซึ่งถือว่าเป็นกัลยาณมิตรที่ดียิ่ง ลักษณะของคน

เกียจคร้าน คือชอบมักมีข้ออ้างต่าง ๆ นานา ผัดวันประกันพรุ่ง ไม่ทำความเพียรทางใจ ไม่ขยันทำงานทางกาย จัดอยู่ในพวกที่คนที่หาความเจริญได้ยาก

๑๐. การเสวนากับบุคคลผู้มีความเพียรอันเริ่มแล้ว คือการเข้าไปใกล้มอบตัวเป็นศิษย์รับโอวาทตามท่านผู้เจริญด้วยคุณมี สัมปยุตธรรม มีครูอาจารย์ เป็นต้น เพื่อให้ได้รับการถ่ายทอดคุณธรรมที่เหมาะสมต่อสภาวะการณ์

๑๑. ความน้อมจิตไปในวิริยะนั้น คือเมื่อพิจารณาถึงคุณของความเพียรในลักษณะต่างๆเช่นนี้ถึงว่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้เป็นพระบรมครูได้ก็ด้วยความเพียร ด้วยคุณของความเพียรนั้น เราจึงมีโอกาสได้พบพระพุทธศาสนาและได้ศึกษาหลักธรรมคำสอน หรือพิจารณาว่าการที่เราได้มีวันนี้ได้ก็ด้วยเหตุที่เรามีความเพียร แล้วย่อมมองเห็นคุณค่าของความเพียร ฉะนั้นการทำให้มากทำบ่อยๆ ในความเพียรทั้งในทางตรงคือ ปฏิบัติตามทันทีและการใช้โยนิโสมนสิการคือ ใช้ปัญญาพิจารณา จนสามารถทำจิตใจให้มุ่งมั่นต่อความเพียร จนสามารถแสดงออกมาในอาการ ยืน เดิน นั่ง นอน อย่างผู้มีกล้าหาญในความเพียร

นอกจากนี้ในคัมภีร์ปกรณ์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงสาเหตุเกิดความเพียรไว้เพิ่มเติมจากคัมภีร์อรรถกถาไว้อีก ๒ ประการคือ

การบรรเทาถีนะและมีทธะด้วยการมนสิการถึง อาโลกสัญญาการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ และการอยู่ในที่โล่งแจ้ง

การพิจารณาถึงอานุภาพของความเพียรชอบ ๔ ประการ...

แนวทางการพิจารณาดังกล่าวนี้นี้ ย่อมสามารถกำจัดและบรรเทาถีนะและมีทธะด้วยธรรมดังกล่าวมีอาโลกสัญญา เป็นต้นลงได้ ตามที่กล่าวมานั้นถือว่าเป็นแนวทางให้เกิดความเพียรได้อีกเช่นกัน ส่วนการพิจารณาอานุภาพของความเพียรชอบทั้ง ๔ นั้นพบว่ามีหลายชั้นหลายระดับ เช่น สามารถทำคนธรรมดาให้กลายเป็นพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ได้ หรือทำคนไข้ให้เป็นเศรษฐีได้ ช่วยคนใกล้ตายให้รอดพ้นได้ เป็นต้น

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า นอกจากธาตุเพียรทั้ง ๓ ประการที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ยังมีเหตุเกิดที่มาจากธรรม ๑๑ ประการ อันเป็นปัจจัยภายในเป็นเหตุให้เกิดพละซึ่งเป็นธรรมที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า อันจะบรรเทาถีนะและมีทธะด้วยโยนิโสมนสิการ คือการทำไว้ในใจด้วยอุบายอันแยบคายถึงธรรม ๑๑ ประการ

๓.๔.๒ ปัจจัยภายนอก

ความเพียรนี้จะอำนวยผลให้มีประสิทธิภาพเต็มที่แก่บุคคลผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมได้อย่างเป็นงานเป็นการตามแนวทางที่ตรัสไว้แล้วนั้น จะต้องเกี่ยวข้องและอาศัยปัจจัยแวดล้อมภายนอกอื่นๆ อีกด้วย คือเป็นองค์ประกอบช่วยสนับสนุนความเพียร เช่น ปัจจัยแวดล้อมทางกาย ปัจจัยแวดล้อมทางธรรมชาติและสภาพทั่วไปทางสังคม พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญและกล่าวถึงปัจจัยแวดล้อมดังกล่าวนี้ อันมีผลทั้งต่อการสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีงามและการเข้าถึงจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

๓.๕ วิริยพละสนับสนุนให้เกิดขันติธรรม

ขันติตามที่ปรากฏในพุทธศาสนานั้นมี ๓ ประเภท คือ

๑) อธิปัตติขันติ คือความอดทนต่อการตรากตรำในการทำงาน การประกอบอาชีพหรือการเล่าเรียนศึกษา เป็นต้น

๒) อธิวาสนขันติ คืออดทนต่อความเจ็บไข้ได้ป่วย ทนต่อเวทนาต่าง ๆ

๓) ตีติกขาขันติ คืออดทนต่อความเจ็บใจ หรืออดทนต่อกำลังกิเลส

ขันติธรรมเหล่านี้ย่อมมีความสำคัญต่อการทำความเพียรทั้งนั้นกล่าวคือ พละ จะเป็นธรรมที่สนับสนุนความเพียรทางกายหรือทางใจจะเป็นความเพียรทางโลกหรือทางธรรม ย่อมสำคัญต่อการประกอบความเพียรเป็นอย่างยิ่ง การทำความเพียรถ้าขาดความกำลังและความอดทนอดกลั้นอดทนผลย่อมเป็นไปได้น้อยหรือขาดประสิทธิภาพ

ฉะนั้น ขันติธรรมจึงมีความเหมาะสมกับความเพียรทุกระดับ แต่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญตีกขาขันติว่า ในบรรดา ขันติธรรม ที่มนุษย์บำเพ็ญเพื่อแผดเผากิเลส นั้น ตีติกขาขันตินี้ดีเยี่ยมกว่า ขันติทุกชนิด ดังพุทธพจน์ว่า “ขันติ ปรมํ ตโป ตีติกขา” ดังนั้นการประกอบความเพียรถ้ามีขันติเป็นตัวหนุนแล้ว ย่อมทำให้การทำความเพียรประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดี แต่การทำความเพียรดังที่จะให้ผลดีและอันจะมีพื้นฐานอันยอดเยี่ยมนั้น ผู้ปฏิบัติสมควรที่จะกระทำความเพียรที่สนับสนุนให้เกิดขันติธรรมทั้ง ๓ ข้อดังที่กล่าวมาแล้ว เช่น อธิปัตติ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาการดำรงตน การดำเนินชีวิต หรือการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาชีวิตที่ดีงาม อธิวาสนขันติ เพื่อประโยชน์ในการพิจารณาสังขาร ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนที่ย่อมเกิดขึ้นได้ในทุกขณะ ส่วนตีติกขาขันติ เพื่อประโยชน์ในการทรงไว้ซึ่งธรรมอันเป็นพื้นฐานธรรมหนึ่ง ในการที่จะส่งผลดีต่อผู้ปฏิบัติต่อไป

๓.๖ สรุป

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาหลักธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องหรือเกี่ยวพันกับพละ ๕ ในคัมภีร์ พุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า ขอบเขตและความหมายของหลักธรรมที่เกี่ยวพันพละ ๕ โดยได้แสดง “โพธิปักขิยธรรม” มาโดยลำดับ ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรม ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

รวมทั้งได้แสดงธรรมอันเป็นข้าศึกของพละ ๕ โดยกล่าวถึงนิรวณ ๕ มีถิ่นมิทธะ เป็นต้น

พละ ๕ นี้ คือกำลังหรือพลัง ๕ ข้อ มีชื่อเช่นเดียวกันกับอินทรีย์ ๕ คือ ๑ สัทธาพละ ๒ วิริยะพละ ๓ สติพละ ๔ สมาธิพละ ๕ ปัญญาพละ และองค์ธรรมทั้ง ๒ มีความเกี่ยวโยงเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน อันบุคคลสามารถปฏิบัติองค์ธรรมทั้ง ๒ อันเป็นพื้นฐานเพื่อเป็นองค์ความรู้ในการปฏิบัติธรรมที่ละเอียดอ่อนยิ่งขึ้นต่อไป

สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา มีความหมายทางพระพุทธศาสนาว่า ความเชื่อมั่นและศรัทธา ความตรัสรู้ของพระตถาคตพุทธเจ้า เมื่อย่อความเชื่อความศรัทธาลงก็เป็น ๓ คือ พระปัญญาคุณ คุณคือความตรัสรู้จริง พระวิสุทธิคุณ คุณคือความบริสุทธิ์จริง พระกรุณาธิคุณ คุณคือพระกรุณาจริง เพราะมีข้อนี้ชาวโลกจึงได้รับประโยชน์จากความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ได้รู้องค์ธรรมที่ทรงสั่งสอน แล้วนำมาปฏิบัติให้ได้รับประโยชน์ตามที่ปรารถนา เป็นประโยชน์ปัจจุบันในโลกนี้บ้าง ประโยชน์ภายหน้าในโลกหน้าบ้าง หรือเป็นประโยชน์ในระหว่างโลกทั้งสองบ้าง อันเป็นฝ่ายโลกียะเกี่ยวกับโลกและเป็นประโยชน์อย่างยิ่งอันเรียกว่า ปรমัตถประโยชน์ ที่นำไปพ้นโลก พ้นกิเลส พ้นอาสวะ ย่อมได้พบกับความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ

วิริยะพละ กำลังคือความเพียร ก็ตรัสอธิบายไว้โดยมากกว่าเริ่มความเพียรเพื่อละอกุศลทั้งหลาย เพื่อทำกุศลทั้งหลายให้เกิดขึ้น มีกำลังไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย แต่ว่ามีอรรถคือเนื้อความถึงความเพียรเพื่อละอกุศลและเพื่อทำกุศลให้เกิดขึ้น หรือว่าความเพียรที่เป็นสัมมปปธาน ๔ ก็เช่นเดียวกัน

สติพละ กำลังคือสติ กล่าวได้ว่ามีสติประกอบด้วยสติอันเป็นเครื่องรักษาตน ระลึกรู้ได้ถึง การที่ทำความที่พูดมานานได้ ระบุมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ ก็มีความอย่างเดียวกัน

สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ กล่าวได้ว่าสมาธิคือการวางอารมณ์ สมาธิได้ จิตเตกัคคตา คือ ความที่จิตมียอดเป็นอันเดียว คือมีอารมณ์เป็นอันเดียว

ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา กล่าวถึงปัญญาในพระพุทธศาสนานั้น มุ่งถึงปัญญาที่รู้ถึงความเกิด ความดับแห่งสังขารทั้งหลายจึงเป็นปัญญาที่เจาะแทงลงไปเห็นความเกิดดับ เจาะแทงความหลง เจาะแทงอวิชชาความไม่รู้ เมื่อเจาะแทงโมหะอวิชชาได้ ปัญญาก็ได้เห็นความเกิดดับใน

สังขารทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงเป็นปัญญาที่ทำให้ถึงความสิ้นทุกข์ได้ เป็นปัญญาที่มุ่งหมายใน
พระพุทธศาสนา เป็นปัญญาเห็นในอริยสัจ ๔ คือกองทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับกองทุกข์
ในทางปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกองทุกข์