

วิธีอบรมอินทรีย์ห้า ๙ ประการ

หลักสูตรปกาสณียัตถวิปัสสนาภาวนา มจร.

อินทรีย์ คือ สภาวะที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน เหมือนพระราช ๕ พระองค์ร่วมกันปกครองประเทศ

พละ คือ สภาวะที่มีกำลังกำจัดธรรมที่ตรงกันข้าม เหมือนนายพล ๕ นายที่ร่วมกันกำจัดศัตรู มี ๕ อย่าง ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

สทฺธาย ตรติ โสฬสํ, วิริเยน ทุกขมจฺเจติ, สติญฺจ ขวาทํ ภิกฺขเว สพฺพตฺถิกิํ วทามิ, สมาธิ ภิกฺขเว ภาเวถ, สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ ปสฺสติ, ปญฺญาย ปริสุชฺฌติ.

กตถ ภิกฺขเว สทฺธิโนทฺริยํ ทฏฺฐพฺพํ จตุสสุ โสตาปตฺตियงฺเคสฺส เอตถ สทฺธิโนทฺริยํ ทฏฺฐพฺพํ.
(ส.ม. ๑๙/๔๗๘/๑๗๒)

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงวิธีอบรมอินทรีย์ ๙ ประการ ดังนี้ (วิสุทธิ. ๒/๖๙๙/๒๘๐-๑)

นวกาการเหอิ อินฺทฺริยานิ ติกฺขานิ ภาวนติ-

“อินทรีย์ย่อมแก่กล้าด้วยลักษณะ ๙ ประการ คือ

๑. อุปฺปนฺนูปฺปนฺนํ สงฺขารํ ขยเมว ปสฺสติ. (ผู้ปฏิบัติย่อมรู้เห็นว่าสังขารธรรมที่เกิดขึ้นทุกอย่างมีสภาพดับไปเป็นธรรมดา) คือ ต้องมีความรู้ขั้นพื้นฐานว่า สังขารทั้งหมดนั้นเกิดขึ้นแล้วดับไป มีสภาวะไม่เที่ยงอยู่เสมอ ไม่ใช่อัตตาตัวตน ไม่ใช่สมมุติบัญญัติ

ในมัชฌิมนิกาย สักกปัญหสูตร มีข้อความว่า

อิธ เทวานมินฺท ภิกฺขุโน สุตํ โหติ “สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย. (ม.ม. ๑๒/๓๙๐/๓๔๘)

“จอมเทพ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ได้สดับว่า สภาวธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น”

โส สพฺพํ ธมฺมํ อภิชานาติ. สพฺพํ ธมฺมํ อภิญฺญาย สพฺพํ ธมฺมํ ปริชานาติ. (ม.ม. ๑๒/๓๙๐/๓๔๘)

“เธอรู้เฉพาะสภาวธรรมทั้งปวง เมื่อเธอรู้เฉพาะสภาวธรรมทั้งปวงแล้ว ย่อมจำแนกรู้สภาวธรรมทั้งปวง”

๒. ตตฺถ จ สกฺกจฺจกิริยาย สมฺปาเทติ. (อนึ่ง ในการรู้เห็นนั้น เขาย่อมอบรมอินทรีย์

ด้วยการปฏิบัติโดยเคารพ) คือ ต้องจัดจ่อให้รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ (ปัจจุบัน ๓ คือ อัทธา ปัจจุบัน ขณปัจจุบัน และสันตติปัจจุบัน)

๓. สาทจุกิริยาย สมุปาเทติ. (เขาย่อมอบรมอินทรีย์ด้วยการปฏิบัติต่อเนื่อง) คือ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับสนิท เหมือนนกอินทรีย์หรือเหยี่ยวที่บินพุ่งไปโฉบเหยื่อ

จกขุมาสุส ยถา อนุโร

โสตวา พธิโร ยถา

ปญญวาสส ยถา มุโค

พลวา ทุพฺพโลริว.

“แม้จะมีดวงตา ก็ต้องทำเหมือนเป็นคนตาบอด แม้จะมีหู ก็ต้องทำเป็นคนหูหนวก แม้จะมีปัญญา ก็ต้องทำเป็นคนโง่ แม้จะมีกำลัง ก็ต้องทำเป็นคนไร้กำลัง”

๔. สปปายกิริยาย สมุปาเทติ. (เขาย่อมอบรมอินทรีย์ด้วยการปฏิบัติอย่างเหมาะสม) คือ ต้องปฏิบัติให้เหมาะสมกับสปปายะ ๗ คือ อาวาสสปปายะ (สถานที่ปฏิบัติธรรมที่เหมาะสม) โคจรสปปายะ (หมู่บ้านบิณฑบาตที่เหมาะสม) ภัตตสปปายะ (คำพูดที่เหมาะสม) บุคคลสปปายะ (บุคคลที่เหมาะสม) โภชนสปปายะ (อาหารที่เหมาะสม) อุตฺตสปปายะ (ภูมิอากาศที่เหมาะสม) และอิริยาปถสปปายะ (อิริยาบถที่เหมาะสม)

อาวาโส โคจรโร ภัตตํ

บุคฺคโล โภชนํ อุตฺตํ

อิริยาปถํ สตฺเตเต

อสปปายะ วิวชฺชเย. (วิสุทฺธิ. ๑/๕๙/๑๓๘)

๕. สมาธิสุส จ นิमितตคฺคาเห. (เขาย่อมอบรมอินทรีย์ด้วยการสังเกตรู้เหตุให้เกิดสมาธิ) คือ ต้องสังเกตรู้เหตุให้เกิดสมาธิว่า เมื่อก่อนปฏิบัติอย่างไรจึงเกิดสมาธิ และพยายามปฏิบัติตามนั้น

๖. โพชฌณฺคานญจ อนุปวตฺตนาตาย. (เขาย่อมอบรมอินทรีย์ด้วยการเจริญโพชฌงค์) คือ ต้องเจริญโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการ

๗. กาเย จ ชีวีเต จ อนเปกฺขตํ อูภฺนฺญาเปติ. (เขาไม่มีความกังวลห่วงใยในร่างกายและชีวิต) คือ ยอมสละร่างกายและชีวิตของตนเพื่อให้บรรลุธรรมตามที่ได้ตั้งใจไว้

๘. ตตฺถ จ อภิภูยฺเย เนกฺขมฺเมน. (เขาย่อมอบรมอินทรีย์โดยครอบงำความทุกข์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นด้วยความเพียร) คือ ต้องอดทนต่อทุกขเวทนาในขณะปฏิบัติธรรม

๙. อนฺตรํ จ อพฺุโยสาเนน. (เขาย่อมอบรมอินทรีย์ด้วยการไม่ทอดทิ้งในระหว่าง) คือ ต้องไม่หยุดยั้งการปฏิบัติก่อนที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยพยายามปฏิบัติให้ต่อ

เนื่องสมำเสมอ (อาร์มธาดู นิกกมธาดู ปรักกมธาดู)

กามํ ตโจ จ นุหารุ จ

อฏฐิ จ อวสิสฺสตุ

อุปฺสฺสตุ นิสฺเสสํ

สรีเร มํสโลหิตํ.

(ขุ.สุ.อ. ๑/๔๔-๖/๒๑๒, ขุ.อป.อ. ๑/๒/๙๑)

“หน้ง เอ็น และกระดูก จงเหลืออยู่ เนื้อและเลือดทั้งสิ้นในสรีระของเรา จงเหือดแห้ง
ไปก็ตามที”