

วิเคราะห์การปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุลเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

Analyzing The Adjustment of the 5 Indriyas to Balance for The Practice of Vipassana Meditation

¹แม่ชิ่งดี พรเจริญวิโรจน์ และ ²วิโรจน์ คุ่มครอง
¹Maechee Jongdee Pornjarernwiroj and ²Viroj koomkrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand.
E-mail: ¹jongdi01@gmail.com, ²koom-krong9@hotmail.com

Received December 10, 2024; Revised February 12, 2025; Accepted February 14, 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาอินทรีย์ 5 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุลเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการวิจัยเชิงเอกสารโดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารต่างๆที่เกี่ยวข้อง สรุปวิเคราะห์เรียบเรียงบรรยายพรรณนา ผลการวิจัย พบว่า 1. อินทรีย์ 5 คือ ความเป็นใหญ่ หรือเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เกิดร่วมกันกับตนหรือเป็นใหญ่ในกิจการนั้น สามารถทำให้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับตนนั้นต้องเป็นไปตามอำนาจของตนมี 5 ประการ คือ 1) ศรัทธา 2) วิริยะ 3) สติ 4) สมาธิ และ 5) ปัญญาและทำหน้าที่เจริญในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 2. ปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุลเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การจำแนกแยกแยะการปรับอินทรีย์ 2 คู่ให้เสมอกันคือ ศรัทธาสมดุลกับปัญญา สมาธิสมดุลกับวิริยะ ส่วนสตินั้นควรมีไว้ให้มากเพื่อทำหน้าที่ดูแลจิตใจในการกำหนดรู้

คำสำคัญ: อินทรีย์ 5; วิปัสสนาภาวนา; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This article aims to 1) study the 5 Indriyas in Theravada Buddhist scriptures and 2) study how to balance the 5 Indriyas for the practice of vipassana meditation. This is documentary research by studying information from Theravada Buddhist scriptures and related documents, summarizing, analyzing, organizing, and describing. 1. The 5 Indriyas are the superior or the ruler of the natural conditions that arise together with oneself or are the superior in that activity. They can make the natural conditions that arise together with oneself to be in accordance with one's power. There are 5 types: 1. Faith, 2. Diligence, 3. Mindfulness, 4. Concentration, and 5. Wisdom, and perform the function of developing the practice of vipassana meditation. 2. Adjusting the 5 Indriyas to be balanced for the practice of vipassana meditation. Distinguishing and adjusting the 2 pairs of indriyas to be equal: faith in balance with wisdom, concentration in balance with diligence. As for mindfulness, it should be abundant to perform the function of taking care of the mind in determining knowledge.

Keywords: 5 Indriyas; Vipassana Meditation; Theravada Buddhism

บทนำ

พระพุทธศาสนามีเป้าหมายอันสูงส่ง นั่นคือให้เจริญยิ่งขึ้นไปโดยผู้ปฏิบัติหมั่นทำความเพียรกำหนดรู้ อารมณ์ที่ปัจจุบันคือ รูป นาม อย่างจดจ่อเนื่องอยู่เสมอ ๆ ทำให้เกิดมีมากยิ่งขึ้น จึงจะเกิดผลคือ การรู้ธรรมหรือ การบรรลุธรรมเร็วขึ้นตามมาว่าด้วย วรรค หมวดว่าด้วยอินทรีย์ล้วน พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย อินทรีย์ 5 ประการอะไรบ้างคือจากมากไปหรือน้อยไปก็ไม่ดี มีเพียงสติเท่านั้นที่ยิ่งมากยิ่งขึ้นดี โดยความสมดุลนั้นต้องจัดเป็นคู่ คือ ศรัทธากับปัญญา ต้องเหมาะสมกัน และปรับ วิริยะกับสมาธิ ให้เหมาะสมกัน หากศรัทธามากเกินไป แต่อ่อนปัญญาอินทรีย์ในทางพระพุทธศาสนามีหลายนัย แต่ที่สำคัญในการทำมาตานั้นจะต้องประกอบด้วย อินทรีย์ 5 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

ปัญหาที่เกิดจากความไม่สมดุล ของอินทรีย์ ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาบางครั้งอาจก่อให้เกิดความ ท้อถอย ตัวอย่างเช่นในสมัยพุทธกาลบุตรเศรษฐีแคว้นจัมปาชื่อว่าโสณโกฬวิริยะมีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา จึงออกบวชและพำนักอยู่ที่ป่าสีตะวันท่านมีความเพียรมากในการปฏิบัติธรรมเดินจงกรมอย่างไม่ย่อท้อจนกระทั่ง ฝ่าเท้าปริแตกเดินไม่ได้แต่ยังคุกเข่าเดินจนกระทั่งหัวเข่าแตกทั้งสองข้างเลือดนองสถานที่เดินจงกรมเกิดความย่อ ท้อในการปฏิบัติจึงคิดจะลาสิกขาพระพุทธองค์ทรงทราบวาระจิตขณะนั้นของพระโสณโกฬวิริยะจึงตรัสสอนโดยยก อุปมา เรื่องการตีตีพิณซึ่งพระโสณโกฬวิริยะมีความชำนาญในครั้งเมื่อยังครองฆราวาสกล่าว คือถ้าสายพิณที่ตีหรือ หย่อนเกินไปเสียงย่อมไม่เพราะฉันใด การปฏิบัติธรรมก็มีอุปมาฉันนั้นด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงตรัสย้ำอีกว่าการ ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน วิริยะกับสมาธิต้องสมดุลกับวิริยะที่มากเกินไปย่อมทำให้ฟุ้งซ่านเหมือนในขณะนี้ท่าน กำลังฟุ้งซ่านจนกระทั่งคิดจะลาสิกขาออกจากพระพุทธศาสนาไม่ยากปฏิบัติธรรมต่อไป ถ้ามีความเพียรน้อย เกินไปก็จะทำให้เกียจคร้านโง่งมงาย ฉะนั้นวิริยะจะต้องมีความพอดี สมดุลกับสมาธิ จะเห็นได้ว่าความแตกต่างแห่ง อินทรีย์ทำให้ความแตกต่างแห่งเหตุและผลของการปฏิบัติกล่าวคือบางคนปฏิบัติสวดกบางคนปฏิบัติลำบาก และ การปฏิบัติที่เกิดผลเร็วหรือช้าล้วนมีปัจจัยจากการปรับสมดุลของอินทรีย์ไม่เพียงเท่านั้นการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ที่เกิดผลล่าช้ายังอาจจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดความย่อท้อในการปฏิบัติ การทำอินทรีย์ 5 ให้สม่ำเสมอโดยหน้าที่ ชื่อว่าอินทรีย์คือศรัทธาของบุคคลที่มีกำลังมากอินทรีย์ 4 นอกนั้นก็กำลังน้อยแล้วไซ้เพราะเหตุนี้อินทรีย์คือวิริยะ ย่อมไม่สามารถเพื่อทำหน้าที่คือการประคองอินทรีย์ คือสติย่อมไม่สามารถเพื่อทำหน้าที่คือการปรากฏอินทรีย์คือ สมาธิย่อมไม่สามารถทำหน้าที่คือความไม่ ฟุ้งซ่านอินทรีย์คือปัญญาย่อมไม่สามารถทำหน้าที่คือการเห็นแจ้ง เพราะฉะนั้นต้องลดสติอินทรีย์ลงด้วยการพิจารณาถึงสภาวะธรรมคือสภาวะเป็นจริงของสัจธรรมอินทรีย์นั้น

การปรับอินทรีย์ที่ขาดความสมดุลย่อมมีผลกระทบหรือผลเสียต่อการปฏิบัติวิปัสสนากาวนากล่าวคือถ้า อินทรีย์อย่างหนึ่งอย่างใดแรงกล้าเกินไป และอินทรีย์อื่นอ่อนน้อยอินทรีย์อื่นเหล่านั้นก็จะเสียความสามารถในการ ทำหน้าที่ของตนเช่นถ้าศรัทธาแรงไปวิริยะก็ทำหน้าที่ยากจิตไม่ได้สติก็ไม่สามารถดูแลจิตสมาธิก็ไม่สามารถทำจิตให้ แน่ว ปัญญา ก็ไม่สามารถเห็นตามความเป็นจริงต้องลดศรัทธาเสียการใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะแห่งธรรมหรือ มนสิการในทางที่ไม่เป็นไปการเพิ่มกำลังให้แก่ศรัทธากล้าปัญญาอ่อนก็อาจเลื่อมใสในสิ่งที่ไม่น่าเลื่อมใส ถ้าปัญญา กล้าศรัทธาอ่อนก็จะเอียงไปข้างอวดดีเป็นคนแก่ไข่มไม่ได้เหมือนโรคเกิดจากยาเสียเอง ถ้าสมาธิกล้าวิริยะอ่อนโกสัช ะคือความเกียจคร้านก็เข้าครอบงำเพราะสมาธิ(พระคันธสารากวีวงศ์, 2549) เข้าพวกกันได้กับโกสัชชะแต่ถ้าวิริยะ แรงสมาธิอ่อนก็เกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะเพราะวิริยะเข้าพวกกันได้กับอุทธัจจะส่วนสติมากยิ่งขึ้นอันวยประโยชน์ แก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่จะให้บรรลุผลสำเร็จได้ดั่งนั้น

ผู้ปฏิบัติจะมีแนวทางที่ถูกต้องกล่าวคือต้องปฏิบัติไปตามลำดับขั้นตอนเพื่อเป็นการอบรมบ่มอินทรีย์ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ของตนให้แก่กล้าเมื่อผู้ปฏิบัติพยายามกำหนดเนื่องๆทำให้เกิดขึ้นทำให้มาก ขึ้นๆ ซึ่งสังขารุเปกขาญาณนั้น ศรัทธา คือความเชื่อความเลื่อมใสของผู้ปฏิบัติก็เกิดกล้าขึ้นความเพียรก็ได้รับ ประคับประคองขึ้น สติก็เข้ามาตั้งกำกับดีขึ้น จิตก็เป็นสมาธิดีขึ้น (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) สังขารุเปกขาญาณก็เกิด

เข้มแข็งยิ่งขึ้นแล้ว สังขารเปกขาญาณของผู้ปฏิบัติ นั้นก็กำหนดรู้ว่ามรรค (ญาณ) จักเกิดขึ้น ณ บัดนี้แล้วจึงสามารถเดินไปตามทางจนบรรลุจุดหมายปลายทางได้สำเร็จในการปรับอินทรีย์ 5 ให้มีความสมดุลกันนั้นเป็นกระบวนการหนึ่งในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ให้มีความเจริญก้าวหน้าไปตามลำดับเป็นสิ่งที่จำเป็น เมื่อพิจารณาจากหลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติ เพื่อมุ่งหวังการบรรลุธรรมโดยเฉพาะอย่างโพธิปักขิยธรรมแล้วเห็นว่าอินทรีย์ 5 พละ 5 มืองศ์ธรรมเหมือนกัน คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา จึงเป็นตัวแปรที่สำคัญ (พระคันทสสารากิวศ์, 2549)

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการปรับอินทรีย์ 5 มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และการปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุลเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่พระพุทธองค์และเหล่าพระอริยสาวกทั้งหลายคอยชี้แนะว่าสิ่งใดควรและไม่ควร ๆ เว้นอธิบายเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่ายอธิบายเรื่องที่ลึกให้เพื่อเข้าใจมากขึ้นตามยังปรากฏว่าเคยมีกรณีปัญหาการปรับสมดุลอินทรีย์ เกิดขึ้นดังกรณีของพระโสณโกฬวิสะ เป็นต้น จึงเห็นสมควรให้มีการศึกษาการปรับอินทรีย์ 5 ให้เกิดความสมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะเป็นประโยชน์และการ ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมตามลำดับรวดเร็วยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาอินทรีย์ 5 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อวิเคราะห์การปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุลเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การทบทวนวรรณกรรม

อินทรีย์ แปลว่า ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจ หมายถึง ธรรมที่เป็นเจ้าการในการครอบงำหรือกำราบ สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ในการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติทุกท่านก็ต้องอาศัยศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญาเป็นกำลัง การปรับอินทรีย์ 5 ให้สมน้ำเสมอกัน (พระมหาศุภวณฺ์ บุญทอง และ คณะ, 2565) หน้าที่ชื่อว่าอินทรีย์คือศรัทธาของบุคคลที่มีกำลังมากอินทรีย์ 5 นอกนี้กำลังน้อยแล้ว วิริยะยอมไม่สามารถทำหน้าที่คือการประคองอินทรีย์ สติยอมไม่สามารถทำหน้าที่คือการปรากฏ สมาธิยอมไม่สามารถทำหน้าที่คือความไม่ฟุ้งซ่าน ปัญญายอมไม่สามารถทำหน้าที่คือการเห็นแจ้งเพราะฉะนั้นต้องลดสัทธิอินทรีย์ลงด้วยการพิจารณาถึงสภาวะธรรมคือสภาวะเป็นจริงของสัทธิอินทรีย์นั้นเป็นการนำกุศลธรรมที่มีพลังสมรรถนะหลายประการที่อยู่ภายในภายในใจของเรามาปรับให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาอันสูงสุดในการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัญญา 4 นั้นกุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่เรียกว่าอินทรีย์ส่วนกุศลที่ก่อให้เกิดกำลังเรียกว่าพละซึ่งจำแนกไว้อย่างละ 5 เท่ากันคือ การปรับศรัทธา ให้เสมอกับปัญญาการปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิสติต้องเจริญให้มาก (พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารี, 2555)

ผลการสืบค้นพบว่า พระพุทธพจน์ได้แสดงปฏิบัติ 4 ว่าด้วยแนวทางการปฏิบัติธรรมของบุคคลที่แตกต่างกันไปเป็น 4 ประเภท คือ บางพวกปฏิบัติลำบากทั้งรู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติลำบากแต่รู้ได้เร็ว บางพวกปฏิบัติสะดวกแต่รู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติสะดวกทั้งรู้ได้เร็ว พระพุทธชี้แจงว่า ตัวการที่กำหนดให้รู้ช้า หรือรู้เร็วก็ คือ อินทรีย์ 5 กล่าวคือ ถ้าอินทรีย์ 5 อ่อนก็รู้ช้า ถ้าอินทรีย์ 5 แก่กล้าก็รู้ได้เร็ว (พระมหาสุวรณพงษ์ ศรีเมือง, 2556) ในพระสูตรที่วิธีการเจริญอินทรีย์มีเนื้อหากล่าวถึงอินทรีย์คือ 1) อินทรีย์ในอินทรีย์ ภาวนาสูตติศึกษาอารมณ์ที่มากกระทบทางอายตนะ 6 2) อินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยมีความศรัทธาเป็นตัวนำความเพียรและองค์ธรรมอื่น ๆ เป็นธรรมที่สนับสนุนกันและกันเพื่อให้การปฏิบัติธรรมบรรลุเป้าหมายคือความพ้นทุกข์ (ณัฐจิตเลาะห์วีระ, 2555)

การปฏิบัติวิปัสสนา มีประโยชน์ในการควบคุมสภาพจิตใจ ทำให้มีร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง เป็นสมาธิลดละพฤติกรรมต่างๆ ที่ผิดพลาดลงไปได้ และประโยชน์ของการฝึกฝนสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัส

แหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริง เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม (พระอรรถชาติเดชดำรง, 2566) เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปรียพร วิศาลบุรณ์ และ คณะ, 2566)

การปรับให้มีความสติระลึกตัวอยู่ตลอดเวลาที่กล่าวมาให้กำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยการจดจ่ออยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันแต่ละขณะ อย่างต่อเนื่องโดยมีกระบวนการฝึกด้วยการกำหนดรู้ ตามอิริยาบถใหญ่คืออิริยาบถยืน อิริยาบถเดินอิริยาบถนั่งอิริยาบถนอนตลอดถึงอิริยาบถย่อยต่าง อันเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อตนเอง การพัฒนาตัวเองให้มีความระลึก ไม่ประมาท การแสวงหาเพื่อหลีกเลี่ยงหนีออกจากทุกข์ เพื่อหนทางแห่งการดับทุกข์

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารทางด้านพระพุทธศาสนาเถรวาทในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส รวมทั้งเอกสารวิชาการและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องที่นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนาเถรวาทได้เรียบเรียงไว้ เกี่ยวกับเรื่องอินทรีย์ 5 และปรับอินทรีย์ให้สอดคล้องต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

2. เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

3. กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

4. วิเคราะห์ และสรุปคำตอบปัญหาการวิจัย ตามคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิ และคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง

5. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์

6. ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา และนำเสนอผลการวิจัย

ผลการวิจัย

อินทรีย์ 5 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัย พบว่า อินทรีย์ 5 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ความหมายของอินทรีย์กล่าวคืออินทรีย์ หมายถึง ผู้เป็นใหญ่ สิ่งที่เป็นใหญ่ คือ ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ตน หรือ มีหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องนั้น ได้แก่ ธรรมที่ทำให้ธรรมอื่นกระทำความเป็นใหญ่ ทั้งความหมายตามรูปศัพท์ ความหมายในพระไตรปิฎกและคัมภีร์รุ่นต่อมา ตลอดจนความหมายที่นักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน คุณธรรมคืออินทรีย์นี้เป็นธรรมสำหรับปกครองจิตใจ ทำให้จิตใจมีอำนาจเหนือกิเลสได้ ฉะนั้น จึงเรียกว่าอินทรีย์ คือ คุณธรรมที่มีอำนาจยิ่งใหญ่มี 5 ประการ

องค์ประกอบและลักษณะของอินทรีย์ 5 คือ สัทอินทรีย์ อินทรีย์ที่เป็นใหญ่ในความเชื่อ หรือ ความมีศรัทธา ความเลื่อมใส ความซาบซึ้ง ในพระพุทธศาสนาศรัทธาเป็นความเชื่ออันประกอบด้วยเหตุผล เชื่อในความดี ส่วนลักษณะของความเชื่อที่ไม่ได้แตกต่างกันมาก วิริยอินทรีย์ วิริยะที่จัดเป็นอินทรีย์เป็นความเพียรในการอบรมจิต ให้บริสุทธิ์จากกิเลส ความพยายาม ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ความกล้าหาญ มีความเด็ดเดี่ยวสามารถจัดความเกียจคร้านออกไปได้ ส่วนลักษณะของวิริยะคือ คำจุนไว้ และการประคองไว้ สตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในการระลึกได้ เป็นผู้มิสستیไม่หลงลืมพลั้งเผลอ เป็นเครื่องหมายของความมีสติ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้ว นึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม สมาธิอินทรีย์ อินทรีย์คือสมาธิ ธรรมอันเป็นใหญ่คือสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งโดยเฉพาะ สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น สามารถจัดความฟุ้งซ่านได้ ปัญญินทรีย์ ธรรมอันเป็นใหญ่คือ

ปัญญา มีลักษณะแห่งการรู้ การเห็น การรู้แจ้งแทงตลอดตามที่เป็นจริง เป็นแสงสว่างที่กำจัดความมืด มีความสามารถตัดปัญหาหรือดับทุกข์

ความสำคัญของอินทรีย์ 5 คือ สัทอินทรีย์ มีศรัทธามีความตั้งมั่นในพระรัตนตรัยแล้ว มีความปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบแล้วย่อมนำมาความสุขมาให้ วิริยอินทรีย์ ความเพียร เพื่อที่จะกำจัดกิเลส และดำรงอยู่โดยความไม่ประมาท ก็จะสามารถก้าวล่วงวิภวสัญญาได้ สตินทรีย์ สมาธิอันเป็นจิตที่ตั้งมั่นสมควรแก่การงานแล้วย่อมมีการพิจารณาธรรมอันประกอบด้วยสติย่อมสามารถกำจัดกิเลสทั้งปวงได้ สมาธิอินทรีย์เป็นฐานของวิปัสสนาให้เข้าถึงความเป็นวิโมกข์คือหลุดพ้น ได้รับประโยชน์สูงสุดในพระพุทธศาสนา ปัญญาอินทรีย์ ปัญญาบริสุทธิ์รู้เห็นตามความเป็นจริง ส่งผลให้การดำเนินชีวิต การคิด การพิจารณาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และทำกิจทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง

การปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุลเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

อินทรีย์อย่างหนึ่งอย่างใดแรงกล้าเกินไป และอินทรีย์อื่นยังอ่อนอยู่ อินทรีย์อื่นเหล่านี้ก็จะเสียความสามารถในการทำหน้าที่ของตน การปรับอินทรีย์ 5 ให้เสมอกันเป็นคู่ ๆ กล่าวคือ ศรัทธาเสมอกันกับปัญญา สมาธิเสมอกันกับวิริยะ สติจำปรารภในอินทรีย์ทั้ง 5 เช่น ถ้าศรัทธาแรงไป วิริยะก็ทำหน้าที่ยักจิดไม่ได้ สติก็ไม่สามารถดูแลจิต สมาธิก็ไม่สามารถทำจิตให้แน่วแน่ ปัญญา也不能เห็นตามความเป็นจริงต้องลดศรัทธาด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะแห่งธรรม หรือมนสิการในทางที่ไม่เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ศรัทธา ตามหลักทั่วไปในการปรับอินทรีย์มีหลักการปรับอินทรีย์ให้เสมอกันเป็นคู่ ๆ ปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และ ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ส่วนสตินั้นยังมีเท่าไรก็ยิ่งดีไม่มีคำว่าเกินเป็นตัวกลางประสานได้ทุกธรรม เมื่อมีการฝึกฝนอบรมอินทรีย์ทั้ง 5 ให้สมดุลสม่ำเสมอจะทำให้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก้าวหน้าและถึงจุดหมายปลายทางได้เป็นอย่างดี ได้รับประโยชน์สูงสุดในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ พระอรหันต์ และการที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ซึ่งถือได้ว่าเป็นบุคคลผู้ผ่านการอบรมอินทรีย์ที่ได้สมดุลครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว

อภิปรายผลการวิจัย

อินทรีย์ 5 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ตน หรือ มีหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องนั้น ฉะนั้น จึงเรียกว่าอินทรีย์ คือ คุณธรรมที่มีอำนาจยิ่งใหญ่มี 5 ประการ องค์ประกอบและลักษณะของอินทรีย์ 5 และ ความสำคัญของอินทรีย์ แตกต่างกัน จึงต้องปรับอินทรีย์ มาปรับให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาอันสูงสุดในการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน 4 นั้นคุณธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่เรียกว่าอินทรีย์ ส่วนคุณธรรมที่ก่อให้เกิดกำลังเรียกว่าพลังซึ่งจำแนกไว้อย่างละ 5 เท่ากันคือ การปรับศรัทธา ให้เสมอกับปัญญา การปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิสติต้องเจริญให้มาก(พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์, 2555) เพื่อในการก้าวหน้าและถึงจุดหมายปลายทางได้เป็นอย่างดี ได้รับประโยชน์สูงสุดในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ พระอรหันต์ และการที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ซึ่งถือได้ว่าเป็นบุคคลผู้ผ่านการอบรมอินทรีย์ที่ได้สมดุลครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

ผลจากการวิจัยทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ คือ ความสำคัญของการปรับอินทรีย์ คือ ถ้าอินทรีย์อย่างหนึ่งอย่างใดแรงกล้าเกินไป และอินทรีย์อื่นยังอ่อนอยู่ อินทรีย์อื่นเหล่านี้ก็จะเสียความสามารถในการทำหน้าที่ของตน การปรับอินทรีย์ 5 ให้เสมอกันเป็นคู่ ๆ การปรับอินทรีย์คือศรัทธากับอินทรีย์ปัญญาให้เสมอกันใน เป็นวิธีการปรับศรัทธาเสมอกันกับปัญญากล่าวคือ เป็นหลักการที่นักปราชญ์ทางด้านศาสนาชี้ให้เห็นออกมาโดยสอดคล้องกันทั้งหมด คือต้องทำให้ศรัทธากับปัญญาให้ได้สมดุลกัน เพราะศรัทธาที่ประกอบกับปัญญาจะสามารถดำเนินไป

ในทางที่ถูกต้องได้ การปรับอินทรีย์คือสมาธิกับอินทรีย์คือวิริยะให้เสมอกัน เป็นวิธีการปรับสมาธิกับวิริยะให้เสมอกัน และเป็นการปรับอินทรีย์ทั้งสองให้เสมอกัน เพราะถ้าความเพียรมากเกินไปเป็นเหตุให้สมาธิมีน้อยบังเกิดความฟุ้งซ่านได้ สมาธิก็ไม่เกิดการตั้งมั่น ถ้าสมาธิมากเกินไปทำให้เกิดความเพียรมีน้อยทำให้ความเกียจคร้านเข้าครอบงำเป็นเหตุให้เกิดความง่วงได้ง่าย ดังนั้นต้องทำให้วิริยะกับสมาธิให้สมดุลกัน เพราะความเพียรกับสมาธิที่ได้สมดุลทำให้เกิดสมาธิถึงขั้นอัปนาสมาธิสามารถประสบความสำเร็จในการปฏิบัติได้ อินทรีย์คือสติจำต้องปรารภณาในอินทรีย์ทั้ง 5 เป็นการปรับอินทรีย์ให้สมดุล คือ เป็นการปรับอินทรีย์เสมอกันเป็นคู่ ๆ กล่าวคือ ปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ และปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้นยังมีเท่าไรก็ยิ่งดีไม่มีคำว่าเกินเป็นตัวกลางประสานได้ทุกธรรม เมื่อมีการฝึกฝนอบรมอินทรีย์ทั้ง 5 ให้สมดุลสม่ำเสมอจะทำให้ปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้าและถึงจุดหมายปลายทางได้เป็นอย่างดี ได้รับประโยชน์สูงสุดในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ พระอรหันต์ และการที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ซึ่งถือได้ว่าเป็นบุคคลผู้ผ่านการอบรมบ่มอินทรีย์ที่ได้สมดุลครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว

สรุป

อินทรีย์ 5 ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ตน องค์ประกอบและลักษณะของอินทรีย์ 5 และ ความสำคัญของอินทรีย์ แตกต่างกัน จึงต้องปรับอินทรีย์ มาปรับให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาอันสูงสุดในการปฏิบัติวิปัสสนาและเป็นคนบุคคลผู้ผ่านการอบรมบ่มอินทรีย์ที่ได้สมดุลครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว เพื่อบรรลุเป้าหมายคือความพ้นทุกข์

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาอินทรีย์ 5 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สามารถนำไปประยุกต์ปฏิบัติ สั่งสอน อบรม เพื่อเกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อวิเคราะห์การปรับอินทรีย์ 5 ให้สมดุลเพื่อการปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้า สามารถนำไปประยุกต์ปฏิบัติในโครงการอบรมทั้งระยะสั้นและระยะยาว

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของหลักธรรมในแง่มุมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ครบในทุก ๆ ด้าน ดังนี้

1. วิเคราะห์สัทอินทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้า
2. วิเคราะห์วิริยอินทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้า
2. วิเคราะห์สติอินทรีย์ในการปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้า

เอกสารอ้างอิง

ณัฐจิต เล่าหิระะ. (2555). *ศึกษาการพัฒนาอินทรีย์ในอินทรีย์ภาวนาสูตฺร*(วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ปรียพร วิศาลบุรณ, สุรภมา รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทร์เดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จิตบำบัดตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 6(1), 120-140.

พระคันธสาราภิวังศ์. (2549). *การเจริญสติปัฏฐาน*. กรุงเทพฯ: วิบูลย์.

พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *วิสุทธิมรรค*. สมเด็จพระพุทธมาจารย์ อัจจ อาสภมหาเถร แปลและเรียบเรียง. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.

พระมหาศุภวัดน์ บุญทอง, กฤติยา ถ้ำทอง และ ชำนาญ เกิดช่อ. (2565). การปรับสมดุลอินทรีย์ 5 ตามธาตุทั้ง 4 ในทางพระพุทธศาสนา. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(2), 760-775.

พระมหาสุวรรณพงษ์ ศรีเมือง. (2556). *ศึกษาอินทรีย์ 5 และการปรับอินทรีย์ 5 ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระอรรถชาติ เดชดำรง. (2566). การแบ่งช่วงชั้นทางสังคม : มุมมองของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และพระพุทธศาสนา. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย*, 5(2), 481-492.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures*, 5(2), 126–135.