

พละ ๕ ประการ

ดร.เสฐียร ทังทองมะดัน
ป.ธ.๙, พธ.บ., ศศ.ม., พธ.ด.



ความหมายและลักษณะของพละ ๕

พละ ๕ ธรรมอันเป็นกำลัง — power) คือเป็นกำลังในการปฏิบัติ และเป็นกำลังในการประหารอกุศลต่าง ๆ มี ๕ ประการคือ

๑. สัทธา ความเชื่อ
๒. วิริยะ ความเพียร
๓. สติ ความระลึกได้
๔. สมาธิ ความตั้งจิตมั่น
๕. ปัญญา ความรู้ทั่วชัด

ธรรม ๕ อย่างนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ๕ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ที่เรียกว่า อินทรีย์ เพราะความหมายว่า เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างๆ ของตน คือเป็นเจ้าการ ในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงตามลำดับ ที่เรียกว่า พละ เพราะความหมายว่า เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความไร้ศรัทธาเป็นต้น แต่ละอย่าง จะเข้าครอบงำไม่ได้ พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ ให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง

พละ ๕ มีลักษณะสำคัญดังนี้

- สัทธาพละ มีความไม่หวั่นไหว ในความไม่มีศรัทธา
- วิริยะพละ มีความไม่หวั่นไหว ในความไม่เกียจคร้าน
- สติพละ มีความไม่หวั่นไหว ในความไม่ประมาท
- สมาธิพละ มีความไม่หวั่นไหวไป เพราะความฟุ้งซ่าน
- ปัญญาพละ มีความไม่หวั่นไหวไป ในความไม่รู้

พละ ๕ และ อินทรีย์ ๕ เหมือนกันโดยองค์ธรรม เพียงแต่อธิบายคนละนัย คือ ความเป็นใหญ่และความไม่หวั่นไหว เปรียบเหมือน แม่น้ำ มีเกาะอยู่ตรงกลาง ฟังทราบว่ามีน้ำสองสาย ที่แบ่งโดยเกาะตรงกลาง ก็เป็นสายน้ำเดียวกันและก็ย่อมบรรจบกัน ดังเช่น อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ครั้น ประการที่สำคัญ ที่ลืมไม่ได้ คือ อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ก็คือการอบรมเจริญปัญญาเพื่อบรรลุมรรคผล ในขณะที่อบรมสติปัญญา ก็ชื่อว่าอบรมอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ด้วย

หลักการทั่วไปเกี่ยวกับพละ ๕

พลธรรมทั้ง ๕ เป็นกำลังพลังแห่งธรรมขั้นเริ่มต้น พลธรรม คือ กำลังสำหรับบุคคลที่จะต้องปฏิบัติ จะต้อง มี พลธรรม ๕ ประการ คือ

๑. ศรัทธาพละ องค์ธรรมได้แก่ ศรัทธาเจตสิก คือความเลื่อมใสอย่างแรงกล้า ไม่มีความย่อท้อหรือทอดทิ้งในการปฏิบัติ มุ่งหน้าที่จะปฏิบัติบำเพ็ญวิปัสสนาธุระเพื่อให้ได้มาซึ่งมรรคผลนิพพาน ปหานอนุสัยเสียได้ นี่คือ ศรัทธาพละ ปฏิบัติมามากกว่า ๑๐ ครั้ง ตามไม่ทัน ฟุ้งเอาไปกิน เปื้อนมาก หงุดหงิดง่าย รู้สึกว่ามันไม่ค่อยเจริญขึ้นเท่าไร ก็ห้ามหมิ่นประมาทว่า ทางนี้คงไม่ใช่ ห้ามคิดเด็ดขาด เพราะเป็นการตัดพลธรรมเลย ตัดศรัทธา ให้นึกอยู่เสมอว่า ขณะที่เรากำลังปฏิบัตินี้เหมือนต้นไม้นอกฤดูหนาว ทำตนเองเหมือนต้นไม้นอกฤดูหนาวไม่ถึงเวลายังไม่ออกดอก แต่รักษาสภาพความเป็นต้นไว้ให้ดี อย่าแปลงเป็นหลักไม้เลื้อย ฉะนั้น สติปัญญาอันยอมเป็นเสาหลัก กาย เวทนา จิต ธรรม อย่าดูหมิ่นพระวิปัสสนากรรมฐานเด็ดขาด ห้ามเลย เพราะเป็นการตัดรอนพลธรรมข้อที่ ๑ นี้โดยตรง ด้วย จะได้นามรูปปริจเฉทญาณ หรือยังไม่ได้ หรืออีก ๓-๔ ขาดิ จะได้ ก็จงมั่นใจเลยว่าทางนี้ทางเดียว เอกายนมรรค ที่เราไม่ได้ก็เพราะเหตุเรายังสร้างไม่พอ เช่น ต้นทุเรียนต้องมีลูกแน่ แต่ยังไม่ถึงเวลา เหตุปัจจัยมันยังไม่พร้อม เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมผลย่อมพร้อมตัวเอง ทำตนให้เป็นเหมือนไม้ยืนต้นอย่าเป็นเหมือนไม้ล้มลุก ท่านกล่าวไว้อย่างนี้

พลธรรมองค์ศรัทธานี้ ถ้าเมื่อมีแล้วจะทำหน้าที่ประหาร อสัทธิยะ แปลว่า ประหารความไม่เชื่อ ต้องเชื่อว่าไปดูเถอะรูปต้องเห็นลวดลายของรูป เช่น ไปเขาดินจะดูเสีย ลองไปยืนดูเถอะมันอาจจะหลบอยู่ในถ้ำก็ได้ แต่ไปดูให้ถูกกรงก็แล้วกัน ยืนเฝ้าอยู่นั้นแหละ อย่างไรเสียเสียมันก็ต้องออกมาให้เห็น พอเสียมันออกมาให้เห็นแล้วมันต้องเห็นลวดลายของเสียแน่นอนว่าเป็นเสือด่าหรือ เสือดาว มันจะชัดขึ้น มันต้องค่อย ๆ ไปทีละชั้นตอน ยืนหน้าถ้ำเสีย หมื่อออกมาไม่ได้ ในท้องคนมีลูกหมาไหม? ไม่มีฉันทใด ปฏิบัติตรงอย่างนั้นก็ต้องได้เหตุผลตรงนั้น ต้องมั่นใจ แปลว่าทำลายอสัทธิยะ ความไม่เชื่อออกไป

๒. วิริยะพละ องค์ธรรมได้แก่ วิริยะเจตสิก คือความองอาจกล้าหาญ มีความองอาจกล้าหาญอย่างแรงกล้าพากเพียรที่จะปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น โดยไม่มีความย่อท้อถอย สะดุ้งกลัวหวาดเกรงอะไรเกิดขึ้นเพื่อที่จะได้มาซึ่งมรรคผลนิพพาน วิริยะนี้ทำลายโกสัชชะคือความเกียจคร้าน มีความเพียร ถึงเวลาพัก เหนื่อยก็พักหนักก็วาง แต่อย่าห่างจากความเพียร

๓. สติพละ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก คือความระลึกได้อย่างถูกต้องและแรงกล้าด้วย เป็นไปกับนามรูปไม่ขาดสาย ติดกันไปเป็นปัจจุบันธรรมทุกขณะ จนกระทั่งปรากฏเด่นชัดเป็นพิเศษ ความพิเศษนี้เพื่อกำจัดกิเลสร้าย เพื่อจะได้ถึงซึ่งมรรคผลนิพพาน อำนาจของสติพละนี้ประหารปมาทะ คือความประมาท แล้วก็ได้โดยเฉพาะสตินี้ ท่านบอกว่าให้ปฏิบัติพละ โดยเฉพาะสติพละนี้ยิ่งเพิ่มพูนมากเท่าไรยิ่งจะให้ผลดีต่อผู้ปฏิบัติเท่านั้น ฉะนั้น ฝึกสติอยู่เสมอ

๔. สมาธิพละ องค์ธรรม ได้แก่ เอกัคคตาเจตสิก คือความสงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวอย่างแรงกล้าต่อวิปัสสนากรรมฐานเพื่อมิให้หวั่นไหวโยกคลอน ท้อถอย เจตนาเพื่อให้ได้มาซึ่งมรรค ผล นิพพาน อำนาจของสมาธิพละประหาร ๒ ตัว คือ วิหะระ ความซัดส่าย ไม่หยุดนิ่งแห่งจิต และอุทัจจะ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต

๕. ปัญญาพละ องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก คือ การกำหนดรู้แจ้งสอดส่องในธรรมปฏิบัติอย่างแรงกล้าเป็นพิเศษเพื่อจะทำลาย กิเลสอันเป็นอริร้ายโดยไม่มีความย่อท้อเบื่อหน่ายหรือสะดุ้งกลัวหวั่นไหว เพื่อเจตนาให้สมนึกคือมรรคผลนิพพาน อำนาจของธรรมจะเป็นหัวประหารกิเลส จำไว้อย่าให้กิเลสมากดหัวธรรมชีวิตจะลำบาก แต่อย่าลืมกิเลสนั้นก็มีความศักดิ์สิทธิ์เหมือนกัน

พละ ๕ ประการในฐานะเป็นกำลัง

เมื่อกล่าวถึงกำลัง จะเห็นว่ากำลังมี ๒ อย่างคือ กำลังกายเราบำรุงให้เจริญแข็งแรงได้ด้วยบำรุงสุขภาพพลานามัยดี ส่วนกำลังใจเป็นของมองเห็นได้ยาก มันต้องมีสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นกำลังที่เรียกว่า “พละ๕” สำหรับบำรุงใจ พละ ๕ นั้นมิใช่เป็นตัวกำลังทีเดียว มันเป็นเครื่องทำให้ใจมีกำลัง บำรุงด้วยพละ คือ “ศรัทธาพละ” ความเชื่อ เป็นกำลังใหญ่โต “วิริยพละ” ความเพียร ก็เป็นกำลังอันหนึ่ง “สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ” ก็เป็นกำลังของใจแต่ละอย่าง ธรรมทั้ง ๕ อย่างนี้ประกอบกันเข้าแล้วทำให้ใจมีพลังแก่กล้า สามารถที่จะทำให้มรรคผลนิพพานลุล่วงไปได้เหมือนกัน ถ้าหากว่ามีครบบริบูรณ์แล้ว เชื่อได้เลยว่าเป็นอันสำเร็จประโยชน์ตามที่ต้องการ

๑) ศรัทธาพละ ความเชื่อ เชื่อแน่วแน่ในคุณงามความดีว่าทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ไม่มีใครคนอื่นรับแทนได้ ตนทำตนต้องได้รับผลนั้นแน่นอน มีพลังเต็มที่ สามารถที่จะสละสิ่งของของตนที่มีอยู่ให้ “จาคะ” บริจาคไปได้ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นของมากของน้อยยอมสละได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว จงบำรุงรักษาให้เจริญงอกงาม ยินดีพอใจกับการทำทานนั้นให้แก่กล้าเสียก่อน ให้มันกำลังเต็มที่เสียก่อน เราจะเอาศรัทธานั้นไปใช้ในทางอื่นอีกต่อไป คนประมาทถูกศรัทธาเลยไม่กล้าทำความดีต่อไป ทีหลังศรัทธาที่จะเกิดในศีล สมาธิ ปัญญา ก็เลยหมดไป ครั้นศรัทธาในการที่จาคะบริจาคไม่มีแล้ว บุญอันนั้นก็หมดไปเหมือนกัน

ศรัทธาในการรักษาศีลก็ให้แน่วแน่ เต็มที่ในการรักษาไม่ว่าจะเป็นศีล ๕ ศีล ๘ กรรมบถ ๑๐ อะไรต่าง ๆ อย่ายไปหวังศีล ๒๒๗ อย่างพระภิกษุเลย ถึงศีล ๒๒๗ ก็ตามเถิด ถ้าศรัทธาไม่แน่วแน่เต็มที่แล้ว ก็ไม่มีประโยชน์อะไร สมาธิก็เหมือนกัน ถ้าหากได้สมาธิ ขณิกะ อุปจาระ อะไรต่าง ๆ นิด ๆ หน่อย ๆ ก็ไม่ยินดีพอใจก็เลยทำสมาธิไม่ได้ทีหลัง เมื่อสมาธิมีเล็กน้อยก็พอใจยินดีกับสมาธินั้นแหละ ตั้งใจขยันหมั่นเพียรในสมาธินั้นให้เต็มที่มันจึงค่อยเลื่อนไหลขึ้นไปเอง ปัญญา ก็เหมือนกัน ถ้าหากว่าเราเกิดอุปายปัญญาอะไรขึ้นมา นิด ๆ หน่อย ๆ ถ้าไม่ตั้งใจพิจารณาอันนั้น ไม่ประกอบศรัทธาอันนั้นให้แก่กล้า มันก็ไม่มีประโยชน์อีกเหมือนกัน

การทำอะไรหละหลวมก็เพราะเหตุไม่มีศรัทธา และทำอะไรไม่แน่วแน่เต็มที่ก็เพราะไม่มีศรัทธาเหมือนกันเรา พลัง ๆ ผลอ ๆ หลง ๆ ลืม ๆ นั่นคือศรัทธาของเราไม่เต็มที่ ศรัทธามั่นขาดตรงนี้แหละ เหตุนี้จึงพากันบำรุงศรัทธาให้แก่กล้าเป็นขั้นตอน ให้ศรัทธาออกงามเสียก่อน เจริญเต็มที่เสียก่อน เมื่อศรัทธามีแล้ว วิริยะความเพียร มันวิ่งเข้ามาสนับสนุน ช่วยเหลือเป็นกำลังเลยขยันหมั่นเพียรประกอบกิจต่างๆ เช่น ทำบุญสุนทานขยันหมั่นเพียรแสวงหาสิ่งที่จะต้องนำมาทำบุญทำทานหามาได้ก็คิดถึงการทำทาน หามาได้เท่าไร ไม่ว่าของเล็กของน้อยของมากก็คิดถึงการทำทาน นี่ศรัทธามั่นสนับสนุนช่วยเหลืออย่างนี้

๒) วิริยพละ เพียรพยายามอยู่ตลอดเวลา ในเมื่อมีศีลก็พยายามรักษาศีลไม่ให้ขาด ทีแรกก็รักษาได้เป็นครั้งคราวเพียรพยายามนานเข้าให้มันชินให้มันคุ้นเคยกับศีล มันก็เป็นศีลบริบูรณ์ขึ้นมาให้คิดถึงเรื่องศีลของ

ตน ว่าข้อไหนบกพร่อง ข้อไหนบริบูรณ์ ผู้ไม่คิดถึงศีลเลย มีของดีแล้วได้ของดีแล้วแต่ไม่เห็นความของของดีนั้น ก็อย่างโบราณท่านว่าเหมือนลิงได้แก้ว เหมือนไก่ได้พลอย ขอให้พยายามให้เห็นคุณค่าของศีล คุณค่าของปัญญา คุณค่าของสมาธิก็เหมือนกัน เราทำสมาธิได้นิด ๆ หน่อย ๆ ก็ดีอีกใจแล้วคิดถึงเรื่องเก่าที่เราไม่เคยทำสมาธิไม่เคยมีสมาธิเลย อายุขนาดนี้แล้วได้สมาธิครั้งหนึ่งสองครั้ง ก็ยังดีที่เราเห็นตัวสมาธิ พวกที่ไม่ได้นั้นมากมายเหลือหลาย การเห็นสมาธิทำให้เกิดความเพียรพยายาม พยายามทำอยู่นั้นแหละวันหนึ่งต้องได้แน่นอน พละมันเป็นกำลังให้เกิดได้ที่เดียว

๓) สติพละ สติจดจ่อตั้งมั่นอยู่ในเรื่องนั้น ๆ มีศรัทธาวิริยะแล้วอาจที่จะหลงไปได้เชื่อในสิ่งที่ไม่ถูกก็มี เพียรพยายามในสิ่งที่ผิดก็มี ถ้าหากสติไม่ควบคุมไว้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควรสิ่งนั้นผิดหรือถูก ถูกต้องตามธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่ ฟังคำครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอนตักเตือนมันตรงกันหรือไม่ สิ่งเหล่านี้ต้องมีสติควบคุมระวัง จึงจะเดินถูกทาง ส่วนมากมีแต่ศรัทธา มีศรัทธาก็ต้องมีวิริยะวังเข้ามาสนับสนุน มากทีเดียวที่เห็นผิด ๆ ทำผิดแล้วคนอื่นก็ไม่สามารถที่จะตักเตือนได้เสียด้วย ความถือมั่นว่าตนทำถูก คนอื่นไม่ถูก ไม่เหมือนกับตน เพราะศรัทธามันแรง วิริยะก็มาก แต่ผู้มีสติเดินเสมอภาคไม่เอนเอียงข้างโน้นข้างนี้ เรียกว่า “ มัชฌิมาปฏิปทา ” ธรรมดาผู้ที่มีสติแล้วไม่ถือตนว่าดีทั้งนั้น คนเรามันไม่ดีทั้งหมดหรอกเหตุนี้จึงต้องระมัดระวังคอยสังเกตคอยฟังคนอื่นตักเตือนแนะนำสั่งสอน อาตมาจึงพูดอยู่เสมอว่า “ คนใดว่าตนดี คนนั้นยังไม่ดี ใครว่าตนวิเศษวิโสหรือฉลาดเฉียบแหลม คนนั้นคือคนโง่ ”

๔) สมาธิพละ เป็นหลักใหญ่ที่สุด ศรัทธา วิริยะ สติ มันต้องรวมมาเป็นสมาธิเสียก่อน ถ้าไม่รวมเป็นสมาธิมันเตลิดเปิดเปิงไปใหญ่โต พระพุทธศาสนาสอนไปไหนก็สอนเถอะ ถ้าไม่เข้ามาถึงใจแล้วไม่ถึงพระพุทธศาสนา สอนไปไหนก็สอนเถอะ ถ้าไม่เข้ามาถึงใจแล้วไม่ถึงพระพุทธศาสนา มันต้องรวมเข้ามาถึงใจ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ ต้องมีที่รวมเป็นจุดเหมือนกัน การทำมาหากินทุกสิ่งทุกประการ ค้าขาย ทำราชการ บ้านเมืองอะไรต่าง ๆ จุดรวมก็คือมาเลี้ยงตัว จุดรวมก็คือหาเงิน หาเงินแล้วก็รวมเอาเงินเข้ามาใส่ถุงไว้ ทำไรทำนา อย่างข้าวก็ต้องขนมารวมที่ลานข้าวแล้วยังต้องเอามารวมกันขึ้นยุ้ง เอาไปสี ไปซ้อม เอามาหุงมาต้ม เอามา รวมลงในปากในท้อง นั่นแหละหมดเรื่องพระพุทธศาสนาสอนกว้างขวาง ถ้าหากไม่รวมลงเป็นสมาธิมันก็ไม่ถึงแก่นศาสนา อาตมาจึงพูดอยู่เสมอว่า “ พระพุทธศาสนานี้สอนมีจุดที่รวมได้ มีที่สุด หมดสิ้นสงสัย หมดเรื่อง ไม่เหมือนวิชาชีพอื่นเขาสอนไม่มีที่สิ้นสุด ” อย่างธรรมทั้งหลายรวม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ รวมลงที่ “ ความไม่ประมาท ” อันเดียว มรรค คือ ทางดำเนินไปให้ถึงมรรคผลนิพพานก็มารวมลงที่ “ มรรคสมังคี ” อันเดียว จึงว่าพระพุทธศาสนาสอนถึงที่สุด แต่บุคคลผู้ทำตามนั้นทำไม่ถึงที่สุด

๕) ปัญญาพละ ปัญญาพิจารณาเห็นสังขารร่างกายของตน เห็นอะไร เอากระจกมาส่องดูก็ได้ หน้าตาของเราเนี่ยละมันเห็นของแก่ของเฒ่าของชำรุดทรุดโทรม เหี่ยวแห้งอันนี้เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นเท่านั้นไม่ต้องเห็นอื่นไกลพยายามให้เห็นอยู่อย่างนั้นเสมอ เพราะเหตุที่คนจะเห็นความแก่ความชำรุดทรุดโทรม ความเสื่อมความสิ้นของสังขารไม่ใช่ของง่าย ๆ บางทีจนหนุ่มจนสาว จนเฒ่าจนแก่ก็ไม่เคยเห็นเลย แก่จะตายแล้วก็ยังมัวเมาอยู่ว่าเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่รำไป ผู้ที่มองเห็นความแก่ ความชรา ความชำรุดทรุดโทรมนั้นนับว่าดีที่สุด เป็นหนทางที่จะหลุดพ้นได้ทางเดียวเท่านั้น

ถ้าไม่มีปัญญาไม่เกิดสมาธิ ถ้าไม่มีปัญญาไม่มีศรัทธาไม่มีวิริยะ ศรัทธาขั้นนั้นไม่ใช่ศรัทธาพิเศษวิโสอะไร
หอกปัญญาในขั้นทำทาน มีอุบายปัญญาที่จะแสวงหาของมาทำบุญทำทานเรียกว่าปัญญา ความเพียรพยายาม
ในการทำบุญเรียกว่าปัญญาเหมือนกัน จิตจะรวมได้ก็เพราะปัญญา จะเป็นสมาธิได้เพราะปัญญา ปัญญาพวก
นั้นยังอ่อน รวมทั้งหมดเรียกว่าปัญญาทั้งนั้นแหละถ้าปัญญาขั้นสูงเป็น “ วิปัสสนาปัญญา ”

พละ ๕ กับการปฏิบัติธรรม

พละ ๕ นี้แหละบำรุงให้ใจมีกำลังเข้มแข็งกล้าหาญสามารถที่จะทำสมาธิ สามารถที่จะให้เกิดปัญญา
อุบายอันยิ่งใหญ่ และสามารถทำให้ลุล่วงมรรคผลนิพพานได้ ผู้ปฏิบัติธรรมที่ปรารถนาให้เจริญทั้งสมณะและ
วิปัสสนา ต้องพึงสังวรระลึกในเรื่องของพละ ๕ เพื่อให้เจริญขึ้นและปรับความสมดุล ในการปฏิบัติอยู่เนืองๆ
เพื่อให้การปฏิบัติดำเนินไปอย่างดี.

สิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมต้องทำความเข้าใจคือหน้าที่ของ สติ สมาธิ ปัญญา ในการปฏิบัติธรรม เพื่อไม่ให้
เข้าใจผิดในการปฏิบัติธรรมแบบยึดมั่นถือมั่นตามตัณหา คือความอยากมีอยากเป็นและความไม่อยากมีไม่อยาก
เป็น ในการกำหนด การภาวนา หรือการน้อมใจรู้ น้อมใจเห็น หรือการเพ่ง ที่เป็นเบื้องต้นของการปฏิบัติ
กรรมฐาน จนก่อให้เกิดการดำรงจิตไว้อย่างไม่ถูกต้อง เพราะเกิดการไปยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

เมื่อสะสมมากๆ เข้า ก็จะกลายเป็นยึดมั่นไปเองแบบไม่รู้ตัว สติ สมาธิ ปัญญา ก็ไม่เจริญขึ้นตามที่ควร
แต่จะกลายเป็นความเคร่งความเครียดที่เกิดกับตนเองจนเกิดการติดตามหลอกหลอนตนเอง จนไม่กล้าปฏิบัติ
ธรรม หรือปฏิบัติตามตัณหาแบบไม่อยากมีไม่อยากเป็นเมื่อเกิดทุกข์ไม่ว่าจากสิ่งแวดล้อมหรือสภาวะรอบข้าง
กดดันหรือเกิดจากกิเลสตนเองภายในกดดัน แบบกำป่นทุบดิน ซึ่งจะมีทุกข์ที่ทวีคูณมากขึ้นเป็นเสียส่วนมาก
เป็นเพราะการดำรงจิตไว้อย่างไม่ถูกต้องนั่นเอง..

ผู้ปฏิบัติธรรมต้องทำความเข้าใจหน้าที่ของ สติ สมาธิ ปัญญา ก่อนที่จะพอบรรเทาในการกำหนด
ภาวนา ตามหลักของการปฏิบัติกรรมฐานนั้นๆ เพื่อบรรเทาการดำรงจิตไว้อย่างไม่ถูกต้องในการปฏิบัติธรรม
ดังนี้.

สติ มีหน้าที่ กั้น หรือตัดกระแสสภาวะที่ปรากฏ ที่เป็นปัจจุบันขณะๆ หรือทันปัจจุบันนั่นเอง

สมาธิ มีหน้าที่ จับ หรือหยุด หรือใจเป็นหนึ่งขึ้น กับกระแสสภาวะที่ปรากฏ

ปัญญา มีหน้าที่ ปล่อย, วาง, คลาย, ตัด, หรือ ดับ สภาวะธรรมที่ปรากฏ

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจในการปฏิบัติ ก็จะกำหนดภาวนา อย่างมี สติ สมาธิ โดยตั้งจิตไว้อย่างถูกต้องไม่
เกิดตัณหายึดมั่นถือมั่นเกินควร เพราะมีปัญญา ในการปล่อยวางในการ คลาย ในการตัด ในสภาวะธรรม ที่รูป-
นาม นั้นปรากฏ ในปัจจุบันธรรมนั้นๆ ย่อมทำให้อินทรีย์ ๕ คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิอินทรีย์
ปัญญินทรีย์ เจริญสมบูรณ์ ก็จะทำให้การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา ถูกต้องคลาดเคลื่อนน้อย ย่อมทำให้ สติปัญ
ฐาน ๔ สมบูรณ์ขึ้น โพชฌงค์ ๗ ก็สมบูรณ์ขึ้น มรรคมีองค์ ๘ ก็ย่อมเต็มบริบูรณ์ได้ ตามฐานะบุคคลที่ปฏิบัติ
ธรรมนั้นๆ