

การศึกษาหลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม

A STUDY OF THE PRINCIPLES AND METHODS OF
JĀGARIYĀNUYOGA FOR DOCTRINES PRACTICE

พระมหาวิสาตย์ ฐมฺมิโก (ศรีษะดี)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๐

การศึกษาหลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม

พระมหาวิสาตย์ ฐมฺมิโก (ศรีษะดี)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A Study of the Principles and Methods of
Jāgariyānuyoga for Doctrines Practice**

Phramahā Wisat Dhammiko (Sresadee)

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist studies)**

**Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับ
วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

.....

(พระศรีสิทธิมนี)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์.....ประธานกรรมการ
(พระราชสิทธิมนี วิ.)

.....กรรมการ
(พระสมภาร สมภาโร, ผศ.)

.....กรรมการ
(พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี)

.....กรรมการ
(ผศ.ร.ท.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ)

.....กรรมการ
(ผศ.ชำนาญ พาชื้อ)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระสมภาร สมภาโร, ผศ. ประธานกรรมการ
พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี กรรมการ
ผศ.ชำนาญ พาชื้อ กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาหลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม
ผู้วิจัย : พระมหาวิสาตย์ ฐมฺมิโก (ศรีษะคี)
ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระสมภาร สมภาโร, ผศ. ป.ธ. ๑ - ๒, ปกศ, พ.ม, พธ.บ,อ.ม.
: พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี ป.ธ. ๘, พธ.บ, พธ.ม. (ธรรมนิเทศ)
: ผศ. ชำนาญ พาชื้อ ป.ธ. ๔, พธ.บ, M.A.

วันสำเร็จการศึกษา : ๔ เมษายน ๒๕๕๑

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาหลักธรรมเรื่องชาคริยานุโยคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท วิธีการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติธรรมของบรรพชิตและคฤหัสถ์ อันจะทำให้ได้รับทั้งประโยชน์ตน และประโยชน์ของผู้อื่นในคราวเดียวกัน ผลการวิจัยได้ข้อสรุปที่สำคัญ ดังนี้คือ

หลักธรรมเรื่องชาคริยานุโยคในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การประกอบความเพียรในการเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ นอกจากมีคำว่า ชาคริยานุโยคแล้ว ยังมีศัพท์ที่ใช้ในความหมายอย่างเดียวกัน เช่น อุตสาหะ ความอุตสาหะ ปธาน ความเพียรที่ชอบ วิริยารัมภะ การปรารภความเพียร หรือการระดมความเพียร วิริยะ ความเพียร อาตาปี ความเพียรเผากิเลส ปรักกมะ ความบากบั่น วายามะ ความพยายาม อติถิลปรักกมตา ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดย อนิกจิตตฉันทตา ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ อนิกจิตตชุตตา ความไม่ทอดทิ้งชุตระ ชุรสัมปคคาหะ ความเอาใจใส่ชุตระ หลักธรรมเกี่ยวกับความเพียรมีอยู่ในหลายหมวด เช่น หมวดอินทริย์ เรียกว่า วิริยอินทริย์ หมวดผละ เรียกว่า วิริยผละ หมวดอริยมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่า สัมมาวายามะ หรือเป็นองค์ธรรมแท้ ๆ ไม่มีหมวดอื่นเกี่ยวข้อง เช่น สัมมัปปธาน ๔ จึงกล่าวได้ว่า หลักธรรมเรื่องชาคริยานุโยคนี้มีปรากฏทั่วไปในพระไตรปิฎก ตลอดจนอรรถกถา เพราะเป็นหลักปฏิบัติ เพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์

การประกอบความเพียรนี้ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องทำอย่างต่อเนื่อง ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ตั้งแต่เช้ายันค่ำ นอนพักเพียง ๔ ชั่วโมงเท่านั้น ต่อจากนั้นก็ตื่นทำความเพียรอีก เพื่อให้จิตใจคลายจากความง่วง เพราะความง่วงนี้ ไม่มีวิธีใด จะแก้ได้ดี เท่ากับการปรารภความเพียร เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม ได้ประกอบความเพียรอย่างต่อเนื่องอย่างนี้แล้ว ต่อไปไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หรืออยู่ในอิริยาบถไหนก็ตาม ถ้ากามวิตก (ความตรึกในทางกาม) พยาบาทวิตก (ความตรึกในทางพยาบาท) หรือวิหิงสาวิตก (ความตรึกในทางเบียดเบียน) เกิดขึ้น ย่อมสามารถทำให้ดับไปอย่างรวดเร็ว ไม่ปล่อยให้เกิดกับจิตอยู่นาน ๆ จนกระทั่งกิเลสเหล่านี้ ไม่เกิดขึ้นอีก ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้ จึงชื่อว่า ปรารภความเพียรอย่างแท้จริง ทั้งทางกายและอย่างจิต

หลักการสำคัญของชาคริยานุโยค อีกประการหนึ่ง คือ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องรู้จักการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ไม่ให้ตึงเกินไป เพราะทำให้จิตฟุ้งซ่าน ไม่ให้หย่อนเกินไป เพราะทำให้เกิดความเกียจคร้าน เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม มีอินทรีย์เสมอกัน ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสมถะและวิปัสสนา มีความสมบูรณ์ดีแล้ว องค์แห่งโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ย่อมเกิดขึ้นรวมกันเป็นมรรค เมื่อมรรคเกิดแล้ว ย่อมตัดกิเลส ทำให้เกิดเป็นผล คือความสิ้นกิเลส ดับทุกข์ต่อไป

ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อประยুক্তชาคริยานุโยค ในการประกอบความเพียรมาใช้ ย่อมทำให้เกิดผลคือ การมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ เมื่อมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์อย่างนี้แล้ว การยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พุด คิด ก็เป็นปัจจุบันกาล หรือการประกอบการทำงานทั้งทางโลกและทางธรรม ในชีวิตประจำวัน ก็เกิดผลดี เพราะทำให้อ่านตนเองออก บอกตนได้ ใช้ตนเป็น เข้าใจผู้อื่นที่ยังมีกิเลสอยู่ และทั้งสามารถนำไปสู่การพัฒนาอินทรีย์ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้สมบูรณ์แบบจนถึงขั้นทำลายกิเลสให้หมดสิ้นไป พบแต่บรมสุขคือ พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Thesis Title : A Study of the Principles and Methods of Jāgariyānuyoga for
Doctrines Practice
Researcher : Phramahā Wisat Dhammiko (Sresadee)
Degree : Master of Arts (Buddhist studies)

Thesis Supervisory Committee:

: Phrasomphāra Samabhāro, Asst.Prof. Pālī I-II., B.A., M.A.
: Phramahā Boonlert Dhammadassī Pālī VIII., B.A., M.A.
: Asst.Prof. Chamna Phasue Pālī IV., B.A., M.A.

Date of Graduation : April 4, 2008

ABSTRACT

This thesis aims of studying the principles and the methods of practising the doctrines of wakefulness (Jāgariyānuyoga) in Theravāda Buddhist Scriptures and the application of the said doctrines to the monks and the lay peoples practising the doctrines which cause the profits to arise to oneself and the others in general at one and the same time.

From the research, it is found that the doctrines of wakefulness in Theravāda Buddhism are the making of the effort causing one to be always wakeful or vigilant. In addition to the term ‘Jāgariyānuyoga’, there are some other terms of the same meaning such as ‘Ussāha’, meaning the endeavour and the effort, ‘Padhāna’, meaning the effort, the exertion and the striving, ‘Viriyārambha’, meaning the application of exertion, ‘Viriya’, meaning the energy, the effort, the strength and the vigour, ‘Ātāpī’, meaning being ardent, and being strenuous, ‘Parakkama’, meaning the exertion, and the striving, ‘Asithilaparakkamatā’ meaning the state of being stiff or being not loose, ‘Anikkhittachandatā’, meaning the deposited desire for working, ‘Anikkhittathuratā’ meaning the deposited working and ‘Dhurasampaggāha’, meaning being energetic in carrying out the business. Moreover, there are some groups of doctrines dealing with the effort such as the effort group called ‘Viriyindariya’ in Pali, meaning the strength group called ‘viriyabala’, the group of the Eightfold Noble Path called ‘Sammāvāyāma’ or the real doctrinal group called the 4 kinds of effort. Thus, it can be said that the principles of the doctrine of

wakefulness appear everywhere in the three Baskets including the Commentaries, because they are the principles of practice leading one to be emancipated from suffering.

The Practiser of the Doctrines must make an effort continually by terraced walking and sitting for concentration from morning to evening with the rest of only 4 hours a day. After the rest, the practiser must start making an effort again in order to make his mind be away from being sleepy. There is no better method to stop sleepiness than making the effort. When the Practiser of the Doctrines makes an effort continually, no matter whether the practiser will stand, walk, sit or lie-down, if the reflexion concerning pleasures, the reflexion concerning malevolence and the reflexion concerning the cruel thought arise, those three reflexions can rapidly extinguish. One who can practise in this way is called the one who really makes great effort, both physically and mentally.

Another important principle of the doctrine of wakefulness is that the Dhamma practiser must know how to adjust equally the controlling faculties not to make them too strict, because they will cause the practiser to be indulged in the wildest fantasy or to be too loose, because they will cause the practiser to be lazy. When the practiser of equal faculties develops the Four Foundations of Mindfulness, both being at the state of calm meditation and insight meditation, the organ of 37 doctrines leading to Enlightenment arises and combines together to be the Path. After the Path has arisen, one can cut off the defilements from which arises the fruit which is the extinguishment of the defilement and the final extinguishment of the suffering.

When the Practiser of the Doctrines applies the doctrine of wakefulness in Theravada Buddhism to making the effort, he will get the result in the type of complete mindfulness and the discrimination. After having possessed of the complete mindfulness and discrimination, his posture of standing, walking sitting, lying down, eating, drinking, speaking and thinking are of the present time. Furthermore, his worldly and doctrinal activities of working in his daily life will be of good result, because he can know himself very well and can understand other people who are still with the defilement. He can apply this mentioned wisdom to the developing of his faculties of faith, effort, mindfulness, concentration and wisdom completely up to the state of completely destroying all the defilements and having the supreme bliss called Nibbāna in Buddhism.

กิตติกรรมประกาศ

ขอนอบน้อมแด่องค์พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์เอง และสอนผู้อื่นให้รู้ตามด้วย ผู้มีพระมหากรุณาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ พระปัญญาธิคุณ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากคณาจารย์ และผู้เกี่ยวข้องในการทำวิจัยในครั้งนี้ คือ

ขอกราบขอบพระคุณ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินฺทปญฺโญ) แห่งสวนโมกขพลาราม ผู้มีเมตตาอธิบายธรรม ให้เกิดความเข้าใจคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูประสาทปรีชิตคุณ ผู้เป็นอุปฆาอาจารย์ ผู้ให้ความเมตตา ถวายคอมพิวเตอร์ เพื่อใช้ในการศึกษาเล่าเรียนและจัดทำวิทยานิพนธ์ ตลอดทั้งปีการศึกษา

ขอขอบพระคุณ พระศรีสิทธิธมฺมณี คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระมหาราชัน จิตฺตปาโล เลขาธิการบัณฑิตวิทยาลัย พระครูใบฎีกาสันน ทวยรกุโข เจ้าหน้าที่ห้องสมุด ตลอดจนเจ้าหน้าที่ของ บัณฑิตวิทยาลัยทุกรูป/คน ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขอขอบพระคุณ พระราชสิทธิธมฺมณี วิ. ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ คณาจารย์ที่ ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พระอาจารย์พระสมภาร สมภาโร พระอาจารย์พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี และ ขออนุโมทนาขอบคุณ อาจารย์ชานะ พาชี้อ ผู้ให้คำปรึกษา เสนอแนะแนวทาง และตรวจแก้ไข ข้อผิดพลาดในวิทยานิพนธ์

ขอขอบพระคุณ พระญาณสุนทร ผู้ให้ความอนุเคราะห์หนังสือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อใช้ประกอบในเขียนวิทยานิพนธ์ และขอขอบคุณ พระมหาจิริยุต จิริยุตฺโต ผู้สนับสนุนหนังสือ ภาษบาลี เพื่อใช้อ้างอิงการเขียนวิทยานิพนธ์ พระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท พระมหาสารานุญน้อย ธิรชฺโม ผู้ให้คำแนะนำเบื้องต้นในการเขียนวิทยานิพนธ์

ขออนุโมทนาขอบคุณ อาจารย์บรรจบ บรรณรุจิ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ อาจารย์ ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร ผู้ตรวจสอบบทคัดย่อภาคภาษาอังกฤษ มูลนิธิมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตลอดจนญาติโยมทุกท่าน ผู้มีจิตศรัทธาถวายทุนการศึกษา เพื่อสนับสนุนเป็นทุนในการจัดทำ วิทยานิพนธ์

ผู้วิจัย ขอน้อมวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ บูชาแด่พระรัตนตรัย ขออุทิศบุญกุศลให้แก่มารดา บิดา ครู อาจารย์ ตลอดจนญาติทั้งหลาย ผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่มีได้กล่าวนาม

พระมหาวิสาตย์ ฐมฺมิโก

๔ เมษายน ๒๕๕๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๓)
กิตติกรรมประกาศ	(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๕)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ ชาคริยานุโยคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๑
๒.๑ ความหมายของชาคริยานุโยค	๑๑
๒.๒ ชาคริยานุโยคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๑๓
๒.๓ คำอธิบายชาคริยานุโยคในอรรถกถาและพระสูตรที่เกี่ยวข้อง	๒๑
๒.๔ องค์ธรรมของผู้บำเพ็ญชาคริยานุโยค	๒๔
๒.๕ ข้อควรพิจารณาเพื่อไม่ให้ประมาท อุตสาหะเร่งทำความเพียร	๒๕
๒.๖ ข้ออุปมาเกี่ยวกับการประกอบความเพียร	๒๖
๒.๖.๑ ทรงอุปมาเหมือนกับแม่ไก่กกไข่	๒๖
๒.๖.๒. ทรงอุปมาเหมือนกับด้ามมีดที่สึกกร่อน	๒๖
๒.๖.๓. ทรงอุปมาเหมือนกับหว่านแช่ในน้ำ	๒๗
๒.๖.๔. ทรงอุปมาเหมือนกับชวานาทำนา	๒๘
๒.๖.๕. ทรงอุปมาให้เห็นภัยที่น่ากลัวของสังสารวัฏ	๒๙

๒.๗	หลักธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อชาคริยานุโยค	๓๑
๒.๗.๑	นิเวศน์ ๕	๓๑
๒.๗.๒	ตะปูตรึงจิตและเครื่องผูกพันจิต	๓๒
๒.๗.๓	ความเกียจคร้าน	๓๒
๒.๗.๔	การคิดในกามคุณ	๓๓
๒.๗.๕	การคิดในลาภสักการะและเสียงสรรเสริญ	๓๔
๒.๗.๕.๑	อุปมาการคิดลาภสักการะและเสียงสรรเสริญ	๓๕
๒.๗.๕.๒	โทษของการคิดลาภสักการะและเสียงสรรเสริญ	๓๖
บทที่ ๓	วิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม	๓๘
๓.๑	วิธีการปฏิบัติในอภินิหารปฏิบัติ	๓๘
๓.๑.๑	การคุ้มครองอินทรีย์	๓๘
๓.๑.๒	การรู้จักประมาณในการบริโภค	๔๑
๓.๑.๓	การประกอบความเพียรเรื่องตื้นๆ ๗ เรื่อง	๔๒
๓.๑.๓.๑	การเดินจงกรม	๔๓
๓.๑.๓.๒	การนั่งสมาธิ	๔๖
๓.๑.๓.๓	การมีสติสัมปชัญญะ	๕๐
๓.๒	วิเคราะห์ความสัมพันธ์แนวการปฏิบัติทั้ง ๓ ประการ	๕๑
๓.๓	ผลของการประกอบความเพียร	๕๓
๓.๔	ตัวอย่างพระอรหันตบุคคลที่ใช้ชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม	๕๕
๓.๔.๑	พระมหาโมคคัลลานเถระ	๕๖
๓.๔.๒	พระมหาปิ่นถกเถระ	๕๗
๓.๔.๓	พระโสณโกฬิวิสเถระ	๕๘
๓.๔.๔	พระอานนทเถระ	๖๐
๓.๔.๕	พระจักษุपालเถระ	๖๑
๓.๔.๖	พระจิตตคูดเถระ	๖๓
๓.๔.๗	พระโสณเถรี	๖๕

บทที่ ๔	การประยุกต์ศาสตร์มานุษยวิทยาในการปฏิบัติธรรม	๖๖
๔.๑	การประยุกต์ใช้ในปัจจุบัน	๖๖
๔.๑.๑	การงดเว้นอบายมุข	๖๖
๔.๑.๒	การบริโภคอาหารเป็นเวลาและพอประมาณ	๖๗
๔.๑.๓	ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน	๖๘
๔.๒	การประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมสังคม	๗๐
๔.๒.๑	การประยุกต์ใช้กับตนเอง	๗๐
๔.๒.๒	การประยุกต์ใช้กับคนอื่น	๗๒
๔.๒.๓	การประยุกต์ใช้กับสังคมในปัจจุบัน	๗๖
๔.๓	การประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชีวิต	๗๗
๔.๓.๑	การพัฒนาจิตในระดับศีลธรรม	๗๗
๔.๓.๒	การพัฒนาจิตสู่ความหลุดพ้น	๗๘
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๘๓
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๘๓
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๘๘
บรรณานุกรม		๘๘
ภาคผนวก ก.	พุทธภาษิตเกี่ยวกับการทำความเพียร	๘๓
ภาคผนวก ข.	เถรภาษิต เถรีภาษิตเกี่ยวกับการทำความเพียร	๘๔
ภาคผนวก ค.	ตัวอย่างคำอุปมาเกี่ยวกับการทำความเพียรในมิลินทปัญหา	๘๖
ภาคผนวก ง.	การบำเพ็ญศตปัจจากตวัตร	๘๗
ภาคผนวก จ.	อานิสงส์ของภิกษุผู้บำเพ็ญศตปัจจากตวัตร	๘๘
ประวัติผู้วิจัย		๘๘

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ย่อจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๕ เรียงตามลำดับคัมภีร์ ดังนี้

พระวินัยปิฎก

วิ.ม.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	มหาจุคคปาติ	(มหาขันธกะ)	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาพรรค	(มหาขันธกะ)	(ภาษาไทย)
วิ.จ.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	จุพวคคปาติ	(จุททกวัตตจันธกะ)	(ภาษาบาลี)
วิ.จ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	จุพพรรค	(จุททกวัตตจันธกะ)	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขนฺธวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธพรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาจุคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาพรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกพรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณฺณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณฺณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปรปณฺณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปรปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สคาถวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิคาย	สคาถพรรค	(ภาษาไทย)

ลั.นิ.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ลั.นิ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ลั.ข.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขนฺธวารวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ลั.ข.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ลั.สพ.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพยตนวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ลั.สพ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพยตนวรรค	(ภาษาไทย)
ลั.ม.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ลั.ม.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	องคฺตุตฺตฺรนิคาย	เอกนิปาติปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.เอกก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคฺตุตฺตฺรนิคาย	เอกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทก.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	องคฺตุตฺตฺรนิคาย	ทกฺกนิปาติปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคฺตุตฺตฺรนิคาย	ทกฺกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	องคฺตุตฺตฺรนิคาย	ติกฺกนิปาติปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคฺตุตฺตฺรนิคาย	ติกฺกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุก.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	องคฺตุตฺตฺรนิคาย	จตุกฺกนิปาติปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.จตุก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคฺตุตฺตฺรนิคาย	จตุกฺกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	องคฺตุตฺตฺรนิคาย	ปญจกฺกนิปาติปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคฺตุตฺตฺรนิคาย	ปญจกฺกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	องคฺตุตฺตฺรนิคาย	ฉกฺกนิปาติปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ฉก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคฺตุตฺตฺรนิคาย	ฉกฺกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตก.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	องคฺตุตฺตฺรนิคาย	สตกฺกนิปาติปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.สตก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคฺตุตฺตฺรนิคาย	สตกฺกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	องคฺตุตฺตฺรนิคาย	อฏฐกฺกนิปาติปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.อฏฐก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคฺตุตฺตฺรนิคาย	อฏฐกฺกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	องคฺตุตฺตฺรนิคาย	ทสกฺกนิปาติปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	อังคฺตุตฺตฺรนิคาย	ทสกฺกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ขุทฺทกปาฐปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ขุ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ขุทฺทกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)

ขุ.อุ.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทานปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สูตรตนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.สุ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สูตรตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถาปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.เถร.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.เถรี.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรีคาถาปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.เถรี.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรีคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสัมภิตามคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสัมภิตามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทานปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อป.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.พุทธ.	(บาลี)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทธวิสปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.พุทธ.	(ไทย)	=	สูตรตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทธวงศ์	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(บาลี)	=	อภิธรรมปิฎก	ธมฺมสงฺคณิปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธมฺมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(บาลี)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.มหา.อ.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	สมนฺตปาติทกา	มหาวิภังคอนุฎกา	(ภาษาบาลี)
-----------	--------	---	-----------	--------------	-----------------	------------

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

สํ.น.อ. (ไทย) =	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	นิทานวรรค
อรรถกถา (ภาษาไทย)			
สํ.น.อ. (บาลี) =	สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี	นิทานวก
คอฏฐกถา (ภาษาบาลี)			
อง.ตัก.อ. (บาลี) =	อังคุตตรนิกาย	มโนรตปุรณี	ติกนิปาตอฏฐกถา (ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อ. (ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	อัฐสาลีน้อรรถกถา (ภาษาไทย)
-------------------	-------------	------------	----------------------------

ปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ. (บาลี) =	วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ. (ไทย) =	วิสุทฺธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)
มิลินท. (ไทย) =	มิลินทปัญหปกรณ์	(ภาษาไทย)

๒. คำชี้แจงการใช้สัญลักษณ์ย่อ

การใช้สัญลักษณ์ย่อในพระไตรปิฎกจะแจ้ง เล่มที่/ข้อที่/หน้า ดังตัวอย่าง ขุ.อ. (บาลี) ๒๕/๖๒/๒๐๔ หมายถึง พระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน ภาษาบาลี เล่มที่ ๒๕ ข้อที่ ๖๒ หน้า ๒๐๔. หรือ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๑๔๘. หมายถึง พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ภาษาไทย เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๕๕ หน้า ๑๔๘.

การใช้สัญลักษณ์ย่อในอรรถกถาจะแจ้ง เล่มที่/ข้อที่/ หน้า ดังตัวอย่าง ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๒๔๖/๓๑๓ หมายถึง สังยุตตนิกาย สารัตถปกาสินี สคาถวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๒๔๖ หน้า ๓๑๓.

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นมาในโลกนี้ ได้ทรงแสดงธรรม เพื่อนำเวไนยสัตว์ออกจากทุกข์ พระองค์ทรงแสดงธรรมเพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่น และให้เวไนยสัตว์ได้นำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติด้วยตนเอง เอาตนเองเป็นพึ่งอาศัย เพราะการปฏิบัติธรรมนั้น ไม่สามารถปฏิบัติเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสแทนกันได้ พระพุทธองค์เองเป็นแต่เพียงผู้ชี้บอกทางให้ดำเนินไป เพื่อความพ้นจากทุกข์ได้เท่านั้น * ไม่สามารถช่วยปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์แทนได้ ในการปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ความเพียรพยายามอย่างพอเหมาะพอดี ไม่ถึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ไม่เกียจคร้านในการปฏิบัติ เพราะการล่วงพ้นจากทุกข์ได้ เพราะความเพียร^๒ และมีปัญญารอบรู้ พิจารณาสังขารตามความเป็นจริง ไม่มีโรคมากเกินไป มีความเข้าใจดี ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีใจไม่ทอดลอยในการบำเพ็ญเพียรในเมื่อยังไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือ บรรลุเป็นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นภาวะที่พ้นจากอาสวะกิเลส พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

ในบรรดาการปฏิบัติธรรม แม้เราจะปฏิบัติทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ข้อใดข้อหนึ่ง เป็นประจำสำหรับการปฏิบัติของเรา ก็จริง แต่พื้นฐานการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ชาคริยานุโยค ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติในอปมณกปฏิปทา^๓ ที่พระองค์ได้ตรัสไว้นี้ ถือเป็นหลักการปฏิบัติที่เป็นพื้นฐาน ของนักปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง เพราะการประกอบความเพียรนั้น จะช่วยเกื้อหนุนหลักธรรมข้ออื่นให้ก้าวหน้าไปในที่สุด ถ้าหากปราศจากความเพียรแล้ว การปฏิบัติธรรมจะไม่ก้าวหน้าเลย ที่สำคัญคือ ต้องใช้ปฏิบัติทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ควบคู่กับหลักธรรมข้ออื่น เพราะการปฏิบัติธรรมจะให้สำเร็จผลนั้น ผู้ปฏิบัติ ต้องเป็นผู้

* ม.อ. (บาลี) ๑๔/๗๗/๕๗, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๗/๘๓.

^๒ พ.อ. (บาลี) ๒๕/๑๘๖/๓๗๐, พ.อ. (ไทย) ๒๕/๑๘๖/๕๔๔.

^๓ คือ ข้อปฏิบัติที่ไม่คิด มี ๓ อย่าง คือ ๑. การคุ้มครองทวารในอินทรีย์ ๒. ฐูประมาณในการบริโภคอาหาร ๓. ประกอบความเพียรเครื่องต้นอยู่เนื่อง ๆ อ.จ.ด.ก. (บาลี) ๒๐/๑๖/๑๐๘, อ.จ.ด.ก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๕.

ปรารถนาความเพียร มีกำลัง มีความบากบั่น มุ่งมั่น หนักแน่น ไม่ทอดทิ้งธุระ ในสิ่งที่เป็นกุศลธรรม^๔ ซึ่งเป็นหนึ่งในลักษณะของผู้บำเพ็ญความเพียร

การปฏิบัติธรรมที่ไม่ก้าวหน้า ไม่บรรลุผล นิพพานนั้น เพราะผู้ปฏิบัติไม่มีความเด็ดเดี่ยว จริงจังในการปฏิบัติเท่าที่ควร ถูกความเกียจคร้านครอบงำ ในการบำเพ็ญเพียร มักอ้างเหตุผลต่าง ๆ เพื่อที่ตัวเองจะได้มีความชอบธรรม ในการไม่ปฏิบัติธรรม ทั้งที่จริงแล้ว การปฏิบัติจะต้องอาศัยความเพียรพยายาม เอาใจใส่อย่างยิ่ง ถึงกับต้องอธิษฐานจิต เพื่อทำความเพียร หวังจะไม่ให้จิตนี้โลเลในการปฏิบัติธรรม ขอมเอาชีวิตเข้าแลก แม้พระพุทธรองค์ ผู้มีบารมีเต็มเปี่ยม ได้บำเพ็ญบารมีมาจะสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอยู่แล้ว ถึงกระนั้นพระองค์ ก็ยังได้อธิษฐานจิตในการทำ ความเพียรอันไม่ถอยกลับว่า “จงเหลืออยู่แต่หนึ่ง เอ็น กระดูกเท่านั้น, เนื้อและเลือด ในสรีระจงเหือดแห้งไป ประโยชน์ใด อันบุคคลจะบรรลุได้ด้วยกำลัง ด้วยความเพียร ด้วยความบากบั่น ของบุรุษ ยังไม่บรรลุประโยชน์นั้นแล้ว จักหยุดความเพียรเสีย เป็นไม่มี”^๕ เมื่อพระองค์ทรงอธิษฐานจิตแล้ว บำเพ็ญเพียรภาวนา ก็ได้สำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในที่สุด

แต่ถ้าไม่บำเพ็ญเพียรแล้วรอให้สำเร็จผลนั้น ย่อมเป็นไปได้ เพราะการจะถึงพระนิพพานต้องมีการปฏิบัติด้วยความเพียรเท่านั้น จึงจะเป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง ไม่ปฏิบัติผิดจากคำสอนของพระองค์ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งการทำความเพียรนี้ จัดเป็นสัมมาวายามะข้อหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ ๘ ด้วย ดังที่พระพุทธรองค์ตรัสว่า นิพพานมีอยู่ ทางที่ปฏิบัติให้ถึงนิพพานมีอยู่ แต่สาวกทั้งหลายที่พระองค์สอนนั้น ก็มีทั้งสำเร็จและไม่สำเร็จ ที่สำเร็จเพราะปฏิบัติถูก ที่ไม่สำเร็จเพราะปฏิบัติผิด และปฏิบัติตรงกันข้ามจากคำสอนของพระองค์^๖

อย่างไรก็ตาม ขึ้นชื่อว่าการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาแล้ว การทำความเพียร พระพุทธรองค์ได้ทรงตรัสสอนไว้มากที่สุด และมักจะตรัสไว้ข้อใดข้อหนึ่งอยู่ด้วยเสมอ ในหลักธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม จึงถือได้ว่า การทำความเพียร ความบากบั่น ไม่ทอดทิ้งที่ซึ่งไม่บรรลุนี้ เป็นพื้นฐานและเป็นแม่แบบของการปฏิบัติธรรมทั้งหมด และต้องปฏิบัติให้สมบูรณ์ ไม่ขาดตก

^๔ อ.ป.ญจก. (บาลี) ๒๒/๕๓/๖๑, อ.ป.ญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๕๒.

^๕ อ.ทุก. (บาลี) ๒๐/๕/๕๐, อ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕/๖๑.

^๖ สุวาระละเอียดยใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๓/๕๓, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๓/๘๓.

บกพร่อง ในส่วนของไตรสิกขา จึงจะสามารถทำให้การปฏิบัตินั้นก้าวหน้า มีผลที่เห็นแจ้งได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องเชื่อผลของการปฏิบัติจากการบอกของคนอื่น และสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง

แต่ถ้าไม่ปฏิบัติให้บริบูรณ์ในศีล ไม่สำรวมอินทรีย์ บริโภคมากเกินไป ไม่รู้จักประมาณในการบริโภคและมีความย่อหย่อน เกียจคร้านในการปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมของผู้ปฏิบัติ นั้น ก็ไม่สามารถทำให้เกิดผลก้าวหน้าได้เลย แม้จะปฏิบัติให้มากอย่างไรก็ตาม หรือมีความมุ่งมั่น จะให้บรรลุมรรคผล นิพพาน ก็ไม่สามารถจะบรรลุได้ เพราะกิเลสอาสวะของผู้นั้น ไม่เหือดแห้ง ยังมีสิ่งที่หล่อเลี้ยงกิเลสเอาไว้ เหมือนไม้สดมียางทั้งยังแช่อยู่ในน้ำ ยังไม่แห้งสนิท ย่อมไม่สามารถ ลีให้เกิดไฟได้^๓ เมื่อกิเลสยังคงมีอยู่ ผลคือการดับกิเลส ย่อมไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย เหมือนผู้ ต้องการน้ำมันงา แต่กลับเอาทรายมาคั่ว หวังจะได้น้ำมันงา แม้จะเพียรพยายามคั่วทรายอยู่อย่างไร มีความหวัง หรือไม่มีความหวังว่าจะได้น้ำมันงา ก็ไม่สามารถจะได้น้ำมันงาได้ เพราะปฏิบัติไม่ถูกต้องที่จะได้น้ำมันงา แต่ถ้านางมาคั่ว เพราะอยากได้น้ำมันงา จะหวังผลหรือไม่หวังผลก็ตาม ย่อมสามารถได้น้ำมันงาแน่ เพราะปฏิบัติถูกต้อง และการปฏิบัติก็ไม่ไร้ผล^๔

ดังนั้น ผู้วิจัย จึงมีความสนใจเกี่ยวกับการประกอบความเพียรในการปฏิบัติธรรม ซึ่ง พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้เป็นหลักในการปฏิบัติร่วมกับธรรมะข้ออื่น เพื่อบรรลุถึงพระนิพพาน โดยจะนำเสนอถึงความหมาย ความสำคัญ รูปแบบ วิธีการปฏิบัติ ผลและอุปสรรคของการปฏิบัติ พร้อมทั้งตัวอย่างบุคคล ผู้มีความเพียรพยายามในการปฏิบัติธรรมแล้วสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ รวมทั้งการประยุกต์ใช้ความเพียรในการประกอบกิจการงานทางโลก ในชีวิตประจำวัน ที่ต้องอาศัยความเพียรพยายามในการประกอบกิจการงานนั้น สามารถทำให้สำเร็จในสิ่งที่ตนหวังได้

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักธรรมเรื่องชาคริยานุโยคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
เถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม
- ๑.๒.๓ เพื่อประยุกต์วิธีการของชาคริยานุโยคใช้ในการปฏิบัติธรรม

^๓ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๒๕/๓๑๑, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๕/๓๕๕.

^๔ ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๒๕/๑๕๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๒๕/๒๖๐.

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร กล่าวคือ เน้นความหมาย ความสำคัญ รูปแบบ วิธีการภาวนา ผลดี ผลเสีย อุปสรรค ของการปฏิบัติ รวมถึงตัวอย่างพระอริยบุคคลที่มีความเพียรพยายามในการปฏิบัติแล้วได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และนำเสนอถึงหลักการปฏิบัติสามารถประยุกต์ใช้ ในการทำงานของบุคคลในชีวิตประจำวัน

๑.๔ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

ชาคริยานุโยค^๙ หมายถึง หลักธรรมที่ใช้ประกอบความเพียรเครื่องต้นอยู่ คือความเพียรพยายามปฏิบัติธรรม ไม่เห็นแก่นอน ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตไม่ให้มีนิวรณ์

ปธาน^{๑๐} หมายถึง ความเพียรที่ชอบเป็นสัมมาวายามะ มี ๔ อย่าง คือ สังวรปธาน เพียรระวังบาปอกุศล ที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น ปหานปธาน เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ภาวนापธาน เพียรเจริญทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป

โภชนมัตตัญญูตา^{๑๑} หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร รู้จักประมาณในการกิน คือ กินเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายให้ชีวิตอยู่ได้ผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา

กุสีตารัมภวัตถุ^{๑๒} หมายถึง เหตุแห่งความเกียจคร้านและเหตุปรารถนาคความเพียร

ปธานียังคะ^{๑๓} หมายถึง องค์กรแห่งภิกษุผู้บำเพ็ญเพียร

อินทริยสังวร^{๑๔} หมายถึง การสำรวมอินทริย์ การมีสติพร้อมอยู่ เมื่อรับอารมณ์มีรูปเป็นต้น เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การคุ้มครองทวาร

^๙ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๕๗.

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๑.

^{๑๑} อ้างแล้ว, หน้า ๑๗๗.

^{๑๒} อัง.อรรถก. (บาลี) ๒๓/๘๐/๒๗๕, อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๘๐/๔๐๐.

^{๑๓} อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๕๓/๖๐, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๕๒.

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๖๔.

๑.๕ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๕.๑ พระมหาเข็มทอง ตนฺติปาโล ได้กล่าวถึงการเจริญกรรมฐานที่มีความ
อุตสาหะพยายาม เพื่อบำเพ็ญเพียรทางกายและจิตให้บรรลุถึงพระนิพพาน โดยมีวิธีระสับโพชฌงค์
เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการตรัสรู้ไว้ในวิทยานิพนธ์ว่า

“วิธีระสับโพชฌงค์ องค์ธรรมเครื่องสนับสนุนให้เกิดการตรัสรู้ คือ วิธีระสับโพชฌงค์
เกิดขึ้นได้เพราะเหตุ ๑๑ ประการ ได้แก่ พิจารณาให้เห็นภัยในอบาย พิจารณาให้เห็นอนิสงค์ของ
ความเพียร พิจารณาความไปบิณฑบาต เคารพในบิณฑบาต พิจารณาให้เห็นว่า ตัวเองเป็นทายาทผู้
ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนา พิจารณาให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าคือบุคคลผู้ยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่า
การเกิด (มาเป็นมนุษย์) เป็นของยิ่งใหญ่ พิจารณาให้เห็นว่า เพื่อนสหพรหมจารีเป็นบุคคลที่ยิ่งใหญ่
อยู่ห่างไกลบุคคลผู้เกียจคร้าน คบบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร และมีใจน้อมไปในการทำ
วิธีระสับโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น”

“ผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการตั้งสติกำหนด พิจารณาอริยาบถย่อยต่าง ๆ
เหล่านี้ ย่อมเกิดปัญญา พิจารณาเห็นประโยชน์และโทษในการเคลื่อนไหวอริยาบถ (สาตถก
สัมปชัญญะ) พิจารณาเห็นสิ่งที่เกื้อกูลและไม่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ (สปปายะสัมปชัญญะ) พิจารณา
เห็นอารมณ์ที่จิตชอบและไม่ชอบ (โคจรสัมปชัญญะ) และพิจารณาเห็นไม่ให้เกิดความยินดียินร้าย
ในการเคลื่อนไหวอริยาบถ (อสัมโมหสัมปชัญญะ) เมื่อเป็นเช่นนี้ถือได้ว่า พิจารณาเห็นทั้งรูปนาม
นั่นคือได้พิจารณาเห็นอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อยเหล่านั้น”^{๑๕}

๑.๕.๒ พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้กล่าวถึงคำสอนของพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ
พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่า ที่ได้อธิบายการเดินจงกรม ๖ ระยะ โดยมีวิธีระสับโพชฌงค์เป็นเครื่อง
ดำเนินไปให้สม่ำเสมอ ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไปไว้ในวิทยานิพนธ์ว่า

“เนื่องจากคนรุ่นหลังเป็นผู้มีกิเลสหนาแน่น จึงต้องอาศัยการเดินจงกรมหลายระยะ
เพื่อให้จิตเกิดสมาธิ (ขณิกสมาธิ) วิธีระสับโพชฌงค์ที่คล่องแคล่ว วิธีระสับโพชฌงค์ที่ผู้ปฏิบัติตั้งตัว เอาใจใส่
กำหนดอยู่เสมอ การกำหนดที่ทันปัจจุบัน เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

การเดินจงกรมที่มากเกินไป จะเกิดปัญหาต่อการปฏิบัติ อันเกี่ยวกับอินทรีย์ โดยเมื่อ
อินทรีย์ไม่เสมอกัน จะเกิดผล ดังนี้

^{๑๕} พระมหาเข็มทอง ตนฺติปาโล (พุทธลีลโกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของ
พระโพธิสารคณ (ประยงค์ อุปถัมภ์), วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๔๘), หน้า ๓๕, ๒๕.

วิริยะมากเกินไป คือการเดินจงกรมมากเกินไป จะทำให้ฟุ้งซ่านมาก ในเวลานั่งสมาธิ สมาธิมากเกินไป คือการนั่งกรรมฐานเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้วังงนอน ซึมเซาและหลับในโดยไม่ รู้ตัว หรือบางรายสมาธิยิ่งเกินจนเกิดอาการตัวแข็ง

ฉะนั้น วิริยะกับสมาธิควรจะสมดุลกัน โดยต้องปรับการเดินนั่งให้สม่ำเสมอ สติ กำหนดได้ทันปัจจุบัน ญาณปัญญาจึงเกิดได้ทำลายอวิชชา และคลายความยึดมั่นในอึดตา ตัวตนได้หมดสิ้น”^{๑๖}

๑.๕.๓ นายอภิราษฎร์ ปรีชาจารย์ ได้กล่าวการบำเพ็ญเพียรของบุคคลผู้ที่จะได้เป็น พระอริยบุคคลได้นั้น นอกจากจะต้องมีองค์แห่งภิกษุผู้มีบำเพ็ญเพียร ๕ ประการแล้ว จะต้องมียกประกอบด้วยธรรม ๗ ประการ ไว้ในวิทยานิพนธ์ว่า

“ผู้ที่จะเป็นพระอริยะบุคคลได้นั้น ท่านกล่าวว่าจะต้องประกอบด้วยธรรม ๗ ประการ คือ

๑. ต้องเป็นติเหตุบุคคล
๒. ต้องเคยสร้างบารมีที่เกี่ยวกับวิปัสสนามาแล้วในชาติก่อน
๓. ต้องมีความเพียรในชาติปัจจุบัน
๔. ปฏิบัติวิปัสสนาถูกต้องวิธีตามหลักพระบาลี และอรรถกถา
๕. ต้องมีสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ
๖. ต้องไม่มีป्लीโทษ ๑๐ ประการ
๗. ต้องมีเวลาอันสมควร”^{๑๗}

๑.๕.๔ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “ตามรอยพระอรหันต์” ซึ่งเป็นหนังสือเล่มแรกที่ท่านได้เขียนสำหรับเป็นแนวทางของนักปฏิบัติธรรม ที่ให้มีความเพียรไว้ว่า

“สำหรับมนุษย์ที่มุ่งความเจริญฝ่ายโลกิยะนั้น พระอรหันต์เป็นตัวอย่างแห่งความอดทน ความหนักแน่น และความเพียร ให้อู่ เพราะวิธีการของความเป็นพระอรหันต์ ต้องเริ่มกระทำด้วยอธิษฐานใจ ตามทำนองที่พระองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย, พวกเธอทั้งหลาย จงตั้งความเพียร

^{๑๖} พรรณราย รัตนไพฑูริย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕๕.

^{๑๗} นายอภิราษฎร์ ปรีชาจารย์, “ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกลีบ ๑๐ เป็นอารมณ์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๐ - ๘๑.

ด้วยการอธิษฐานใจว่า เลือดเนื้อจึงแห้งไป เหลืออยู่แต่กระดูกกับเอ็นก็ตาม หากยังไม่บรรลุอันพึงได้ ด้วยกำลังเรี่ยวแรงของมนุษย์เพียงใด จักไม่หยุดความเพียรนั้นเสีย” สำหรับเด็ก ๆ วิธีการแห่งความเป็นพระอรหันต์ย่อมอบรมให้อุคทนมั่นคงสมาธิเสมอด้วยข้อกตัญญูเวที ให้รู้จักทำให้เป็นสุขไปตั้งแต่ต้นทีเดียว ตัดเชื้อโรคทางใจตั้งแต่ต้นมือ”^{๕๘}

๑.๕.๕ พระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ ได้กล่าวถึงบุคคลผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนบรรลุเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี แล้วมีความประสงค์จะบรรลุถึงอนาคามีมรรค ที่สูงขึ้นไปว่า ต้องมีความอดสาหะพยายามเจริญวิปัสสนาต่อไป เพื่อบรรลุมรรคขั้นที่ ๓ ไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา” ว่า

“ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาผ่านโลกุตตรภูมิขั้นที่ ๒ มาแล้ว มีความปรารถนาที่จะบรรลุ มรรค, ผลขั้นนี้ จึงอดสาหะเจริญวิปัสสนาภาวนาให้ยิ่งขึ้นไป เมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ เสมอกันเป็นอันดี โดยที่วาสนาบารมีอันตนได้เคยสั่งสมอบรมมาเพียงพอ สภาวะแห่งวิปัสสนาญาณ ก็จะเกิดขึ้นตามลำดับตั้งแต่อุทัพพญาณเป็นต้นไป จนถึงสังขารูปกขาญาณ สภาวะญาณเหล่านี้ จะปรากฏเด่นชัดแจ่มแจ้งกว่าสภาวะญาณที่ตนได้เคยผ่านมาในโลกุตตรภูมิก่อน ๆ ต่อจากนั้น อนุโลมญาณ ก็เกิดขึ้น ตามคิดมาด้วย โวทานะ ครั้นแล้วตติยมรรค คือ อนาคามีมรรคญาณ ก็บังเกิดขึ้น ซึ่งทำการประหารกิเลสได้อย่างเด็ดขาดได้อีกส่วนหนึ่ง เมื่ออนาคามีมรรคบังเกิดขึ้นแล้ว อนาคามีผล ก็จะปรากฏติดตามมา เป็นอันว่าบัดนี้ ท่านผู้นั้น ได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลขั้นที่ ๓ แล้ว”^{๕๙}

๑.๕.๖ พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ได้กล่าวถึงความเพียรในการปฏิบัติ กัมมัฏฐาน อันเป็นส่วนที่มีความสำคัญต่อความสำเร็จไว้ในหนังสือ “การเจริญสติปัฏฐาน” ว่า

“นักปฏิบัติจะประสบผลสำเร็จได้ต้องประกอบด้วยความเพียร ๒ อย่าง คือ ความเพียรทางกายและความเพียรทางใจ ความเพียรทางกาย หมายถึง ความตั้งใจไม่ย่อท้อต่อการปฏิบัติ เช่น การหลีกเร้นจากหมู่คณะไปสู่สถานที่สงัด หรือการตั้งกายให้ตรงในขณะที่นั่งกรรมฐาน หรือการอดทนกำหนดในเวลาเกิดความเจ็บปวด โดยไม่ขยับร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดนั้น ความเพียรทางใจ หมายถึง การจจจที่ปัจจุบันอารมณ์อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้เกิดนิรวณ

^{๕๘} พุทธทาสภิกขุ, ตามรอยพระอรหันต์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๑๔), หน้า ๑๕ – ๑๖ หน้าคำปรารภ.

^{๕๙} ดร. พระภททันตะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่, ๒๕๑๔), หน้า ๒๔๐ – ๒๔๑.

รบกวนจิตใจได้ ความเพียรเหล่านี้เปรียบเหมือนล้อรถม้าสองล้อที่เคลื่อนไปพร้อมกัน จึงจะเกิดความสมดุลและยังประโยชน์ให้สำเร็จได้”^{๒๐}

๑.๕.๗ พระอาจารย์สมภาร สมภาโร (ทวิรัตน์) ได้กล่าวถึงการประกอบความเพียรในอิริยาบถใหญ่คือ การยืน ยืน นั่ง นอน ไว้หนังสือ “วิธิปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน” ว่า

“ยืน เดิน นั่ง นอน นี้มีความชัดเจนกำหนดได้ง่าย ก็เสสจึงเข้าได้น้อย แต่นอกจากอิริยาบถใหญ่ยังมีอิริยาบถย่อย ที่ต้องกำหนดในเวลารับประทานอาหาร อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เข้าห้องน้ำ เขี่ยขี้ คุ้ย เห็น เป็นต้น อิริยาบถย่อยกำหนดได้ยาก ผู้ปฏิบัติเผลอสติ ลืมกำหนดได้ง่าย หรือกำหนดไม่ได้ปัจจุบัน ทำให้กิเลสเข้าได้มาก ฉะนั้น การกำหนดอิริยาบถย่อย จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หากผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจปฏิบัติทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิ แต่มองข้ามการกำหนดอิริยาบถย่อย ก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ”

“เวลาเดินจงกรมใส่ใจที่เท้ากำหนด “ขวาย่างหนอ – ซ้าย่างหนอ” โดยไม่ต้องก้มมองดูอาการข้างของเท้า ถ้ากำหนด “ขวาย่างหนอ” แล้วยังไม่ได้กำหนด “ซ้าย่างหนอ” แต่ใจคิดออกไปปรับอารมณ์ภายนอกโดยไม่ใส่ใจอยู่ที่เท้า ผู้ปฏิบัติต้องหยุดเดินแล้วกำหนดตามว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อความคิดหายไปก็กลับมาเดินจงกรมและกำหนด “ขวาย่างหนอ – ซ้าย่างหนอ” ต่อไป”^{๒๑}

๑.๕.๘ พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) ได้กล่าวถึงการกำหนดจิตในการเดินจงกรม ทำความเพียร โดยมีการสำรวจอินทรีย์ไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาภูมิ” ว่า

“เวลาเดินเราก็จับความรู้สึก อากาศเคลื่อนไหว ตั้งแต่ยกเท้า ก้าวเท้าเหยียบเท้าลง มันจะมีความตึง ความไหว พอฝ่าเท้ากระทบพื้นมันก็มีความสัมผัสความแข็ง มันจะมีความตึงที่กาย มีความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว เราสังเกตที่ความรู้สึกที่การเคลื่อนไหวของขา ใหม๋ ๆ ก็ขอเสนอว่าให้รู้ที่ขาหรือที่เท้าก่อน แต่ถ้าเราปฏิบัติจนชำนาญแล้วก็รู้ทั่วไปทางอายตนะอื่น คือ ทางใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น”

“การทอดสายตา ทอดสายตาไปสักประมาณวาหนึ่ง อย่าก้มมาก ถ้าเราก้มมากมันจะปวดคอ สักวาหนึ่ง แล้วก็ไม่ต้องหลับตา เดินอย่าหลับตา แต่ว่าเราทอดสายตาลงต่ำ ก็ใช้ระยะทางที่

^{๒๐} พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต, การเจริญสติปัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (ลำปาง : จิตพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑.

^{๒๑} พระสมภาร สมภาโร (ทวิรัตน์), หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๕), หน้า ๕๑,๕๕.

เราเดินสักประมาณ ๒๕ ก้าว จะมากหรือน้อยกว่านั้นก็ไม่เป็นไร เราดูหาสถานที่เรียบๆ แล้วก็
สำรวจ ไม่มองเหลียวซ้ายแลขวาวอกแวก มีความสำรวจ ถ้ารู้สึกว่ จิตใจมันคอยจะคิดแต่เรื่องอื่น
เราก็เพียรพยายามให้มันกลับมารับรู้ให้กายที่เคลื่อนไหว ขาที่ก้าวไป กับจิตที่รับรู้มันไปด้วยกัน”^{๒๒}

๑.๕.๕ อาจารย์แนบ มหานิรานนท์ ได้กล่าวถึงการการบำเพ็ญทางใจ ที่จะต้องมี
องค์ประกอบของกรรมหลายประการเข้าด้วยกัน ซึ่งจะต้องมีความเพียรเป็นเครื่องดำเนินไปไว้ใน
หนังสือ “วิสุทธิ ๗” ว่า

“สมาธิในอารมณ์ของสติปัญญา ต่างกับสมาธิในอารมณ์ของกรรมฐานอื่นอย่างไร
องค์ของสัมมาสมาธินั้น ทุกท่านก็ทราบแล้วว่า วิริยะ สติ สมาธิ องค์ ๓ นี้เป็นองค์ของสมาธิในกลุ่ม
มรรคที่เรียกว่า สัมมาสมาธิ ฉะนั้น ผู้เจริญสติปัญญาก็ต้องมีความเพียรเรียกว่า “อาดาปี” ต้องมี
สัมปชัญญะคือ “สัมปชาโน” และก็มีสติ ทั้งวิริยะและสตินั้นเป็นองค์ของสมาธิอยู่แล้ว ฉะนั้น
ในขณะที่เราเจริญสติปัญญาก็มีความเพียรและสติเป็นองค์ของสมาธิอยู่แล้ว เมื่อเราเจริญสติปัญญา
สมาธิก็ต้องเกิดตามองคั้น ๆ ก็ชื่อว่า เจริญสมาธิ ด้วยกิจของสมาธิก็เข้าร่วมเป็นไปกับอารมณ์ของ
วิปัสสนาว่าเป็นตังคคะ”^{๒๓}

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย
ดังนี้

๑.๖.๑ เก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ประกอบการวิจัย ซึ่งได้แก่ เอกสารที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง
กับการวิจัย โดยรวบรวมจากแหล่งต่าง ๆ ได้แก่ หอสมุดกลางมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย หอสมุดวัดปทุมคงคา โดยแยกเป็นประเภท ดังนี้

(๑) ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ โดยวิธีเก็บข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก
ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕, พระไตรปิฎก ภาษาบาลี
ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๐๐, อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสต่าง ๆ รวมทั้ง
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมที่ความพากเพียรภาวนา มีความบากบั่น ไม่ย่อท้อ

^{๒๒} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์,
๒๕๔๘), หน้า ๕๔,๕๖.

^{๒๓} อาจารย์แนบ มหานิรานนท์, วิสุทธิ ๗, (กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕.

บทที่ ๒

ชาคริยานุโยคที่ปรากฏในในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษาในบทนี้ จะได้กล่าวถึงหลักธรรมของชาคริยานุโยค ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์อื่น ๆ ดังจะกล่าวรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของ “ชาคริยานุโยค”

คำว่า “ชาคริยานุโยค” แปลว่า การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ มีความเพียรพยายามในการปฏิบัติธรรม ไม่เห็นแก่นอน ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตไม่ให้มีนิวรณ์^๑ ชาคริยานุโยค มาจากการสมาสของบาลี ๒ คำ คือ

๑. ชาคริย, ชาคริยา แปลว่า การตื่นตัว ความขยัน ความเพียร มีเคราะห์ศัพท์ว่า ชาครณฺ์ ชาครโร, ชาครโร อากาโรที่ตื่นตัว (ชาคร ชาติ ในความหมายว่า สิ้นความหลับลง อ ปัจจย) ชาครเมว ชาคริย อากาโรที่ตื่นตัว (ชาคร ชาติ ลง อีย ปัจจย)^๒
๒. อนุโยค แปลว่า การตามประกอบ มาจาก อนุ บทหน้า และ โยค ศัพท์ แปลว่า ความเพียร, การประกอบ, ความควร มีวิเคราะห์ศัพท์ว่า ยุณฺชิตพุโติ โยโค คุณ อนุคฺคฺลพิงประกอบ (ยุช ชาติในความหมายว่า ประกอบ ลง ณ ปัจจย พุทฺธิ อุ เป็น โอ แปลง ช เป็น ค)^๓

ในพระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลีบางสูตร ใช้คำว่า “ชาคริย อนุยฺยุโต” หรือคำว่า “ชาคริยมนุยฺยุโต” ทั้งสองศัพท์นี้ มีความหมายอย่างเดียวกับคำว่า “ชาคริยานุโยค” แต่ต่างกันที่พยัญชนะเท่านั้น ชาคริยานุโยค เป็นหลักธรรมในกลุ่มของสัมมาวายามะ คือ ความพยายามชอบ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ และเมื่อแบ่งตามหลักไตรสิกขาแล้ว สัมมาวายามะจัดอยู่ในสมาธิสิกขา ดังนั้นชาคริยานุโยค จึงเป็นหลักธรรมในหมวดสมาธิ ในจำนวนไตรสิกขาทั้ง ๓ ประการ

^๑ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๕.

^๒ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต), ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพฯ : เลื่องเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๒๖๖.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔๑.

ในมหาอัสสปุสฺตร พระพุทธเจ้า ได้ตรัสถึงความหมายของชาคริยานุโยคไว้ว่า ภิกษุผู้ประกอบความเพียร ต้องทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง ด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิตลอดทั้งวัน ไปจนถึงยามแรกแห่งราตรี ครั้นมัชฌิมยามหรือยามที่สอง ก็สำเร็จการนอนแบบราชสีห์ คือซ้อนเท้า เหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดว่าจักลุกขึ้นทันที เมื่อตื่นขึ้น ครั้นยามสุดท้าย ก็ลุกขึ้นเดินจงกรมและนั่งสมาธิอีก ตลอดทั้งวัน^๔

ในการประกอบความเพียรเป็นเครื่องต้นนั้น พระอรธกถาจารย์ ได้อธิบายไว้ในอรธกถาโมรณปุรณิ^๕ ว่า ชาคริย อนุยตุโต หมายถึง เป็นผู้แบ่งกลางคืน กลางวัน ออกเป็น ๖ ส่วน แล้วประกอบเนือง ๆ ซึ่งความเป็นผู้ตื่นใน ๕ ส่วน คือ เป็นผู้ขะมักเขม้นในการตื่นอยู่ หรือประกอบความเพียรตลอดเวลา มีเวลาในการพักผ่อน แค่วันเดียวเท่านั้น ต่อจากนั้น ก็ทำความเพียรตลอดเวลา ทำให้เห็นว่า ประกอบความเพียร ต้องทำทั้งกลางวันและกลางคืน

ดังนั้น การประกอบความเพียร จึงต้องอุทิศทั้งกายและใจอย่างเด็ดเดี่ยวจริงจัง ไม่ทำเล่น ๆ ไม่อ้าถ้อยในชีวิต ดังมีคำอธิบายของพระพุทธเจ้า ก่อนที่พระองค์จะประทับนั่งทำความเพียร ที่ได้ค้นพระศรีมหาโพธิ์ว่า “จะเหลืออยู่แต่หนัง เอ็นและกระดูกก็ตามที เนื้อและเลือดในสรีระ จงเหือดแห้งไปเกิด ยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว จักไม่หยุดความเพียร”^๖

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินฺทปญฺโญ) ได้ให้คำจำกัดความของชาคริยานุโยคเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมว่า “การเรียนรู้กับการทำจริง ข้อมต่างกันมาก การตรัสรู้เกิดจากการกระทำจริง ๆ ไม่ได้เกิดจากความรู้ในกระดาษ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เพราะการกระทำความเพียรด้วยใจจริง ๆ ความรู้ในกระดาษเป็นเพียงเครื่องชี้ทางเท่านั้น”^๗

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) ให้ความหมายของชาคริยานุโยคเวลาเจริญกัมมัฏฐานว่า มีความเพียรพยายามรู้ตัวอยู่ เพียรกำหนดรู้ตัวเวลาเห็น ได้ยิน เพียรพยายามให้มีสติเวลารู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ยืน เดิน นั่ง นอน เพียรพยายามตั้งสติอยู่เสมอ^๘

^๔ คุรยละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๓/๓๓๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๓/๔๕๖.

^๕ อ.จ.ด.อ. (บาลี) ๒๒/๑๖/๕๓.

^๖ อ.จ.ทุก. (บาลี) ๒๐/๕/๕๐, อ.จ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕/๖๑.

^๗ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินฺทปญฺโญ), ตามรอยพระอรหันต์, หน้า ๒๐-๒๑ หน้าคำปรารภ.

^๘ พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, หน้า ๑๑๕.

๒.๒ ชาคริยานุโยคที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

คำว่า “ชาคริยานุโยค” ไม่ปรากฏว่ามีอยู่ในพระวินัยปิฎก แต่ในอรรถกถาพระวินัย โดยเฉพาะในสมันตปาสาทิกา ชาคริยานุโยค ได้ปรากฏอยู่จรรณะ ๑๕^๕ ซึ่งเป็นคำสรรเสริญคุณของ พระพุทธเจ้า มีอยู่ลำดับที่ ๔ ต่อจากศีลสัมปทา ความถึงด้วยศีล อินทรีย์สังวร การสำรวมอินทรีย์ และโภชนามัตตัญญูตา ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค

ในพระสุตตันตปิฎก คำว่า “ชาคริยานุโยค” ได้ปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ ใน เศขปฏิบัติปาฐะสูต^๖ ในสูตเรื่องนี้ พระพุทธองค์ ได้ตรัสให้พระอานนท์แสดงเสขปฏิบัติปาฐะแก่เจ้าสากยะทั้งหลาย โดยมีเจ้ามหานามสากยะเป็นประธาน เพราะในที่นี่มีพระเสขบุคคลเป็นจำนวนมากนั่งอยู่ในบริษัท เมื่อตรัสปฏิบัติปาฐะข้อนี้แล้ว พระเสขบุคคลเหล่านั้น จักกำหนดได้อย่างไม่ลำบาก ทั้งเป็นปฏิบัติปาฐะที่รวมไว้ซึ่งไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหัวใจ เป็นข้อปฏิบัติหลักในพระศาสนา เสขปฏิบัติปาฐะ หรือข้อปฏิบัติสำหรับพระเสขะ คือ

๑. เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล
๒. คຸ້มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย
๓. รู้จักประมาณในการบริโภค
๔. ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่ต่อเนือง ๆ
๕. ประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ คือ สรัทธา หิริ โอตตปปะ พหุสูต ปรรากความเพียร สติ และปัญญา
๖. เป็นผู้ได้ฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

พระอานนท์เถระ เมื่อกล่าวเสขปฏิบัติปาฐะอย่างละเอียดแล้ว ได้สรุปถึงผลดีของการปฏิบัติ ตามปฏิบัติปาฐะนี้ว่า “เจ้ามหานามะ พระอริยสาวกนี้บัณฑิตสรรเสริญว่า เป็นผู้มั่งมีเสขปฏิบัติปาฐะ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยคุณธรรม ซึ่งเป็นคุจฟองไขไก่อที่ไม่เน่า เป็นผู้ควรแก่การทำลายกิเลสด้วยญาณ เป็นผู้ควรแก่การตรัสรู้ และควรแก่การบรรลุนิพพานอันเป็นแดนเกษม จากโยคะอันยอดเยี่ยม”^๗

^๕ วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑/๑๐๗.

^๖ อรรถกถาเสขปฏิบัติปาฐะ ใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๒ - ๒๖/๑๗ - ๒๐, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๒ - ๒๖/๒๔ - ๓๐.

^๗ ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๗/๒๑, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๗/๓๑.

ในส่วนของการประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ นี้ พระเถระได้แสดงแนวทางการปฏิบัติไว้ว่า

พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนคจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรม ที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี^{๑๒}

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ ชาคริยานุโยค ได้ปรากฏในคณกโมกคัลลานสูตร ในสูตรนี้ พระองค์ได้แนะนำให้ภิกษุมีศึกษาตามลำดับ และปฏิบัติตามลำดับ นับตั้งแต่การสำรวมในปาติโมกข์ การสำรวมอินทรีย์ การรู้จักประมาณในการบริโภค และการประกอบความเพียรเป็นเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ การมีสติสัมปชัญญะ การกำจัดนิวรณ์ และการได้ฌาน ๔ จนสามารถละภวสังโยชนได้ ในคณกโมกคัลลานสูตรนี้ พระองค์ได้ตรัสแนะนำให้ภิกษุประกอบความเพียรว่า

มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่อย่างต่อเนื่อง คือ เธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนคจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้น ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี จงลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี^{๑๓}

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๘ ชาคริยานุโยค ได้ปรากฏในสาริปุตตสัทธวิหริกสูตร เป็นสูตรที่กล่าวถึงสัทธวิหริกของพระสารีบุตร ผู้ไม่ทำความเพียรแล้ว ได้ลาสิกขา^{๑๔} ดังมีเรื่องโดยย่อว่า ครั้งหนึ่ง สัทธวิหริกของพระสารีบุตรรูปหนึ่ง ได้ลาสิกขาเป็นภคหัตถ์ ภิกษุองค์หนึ่งได้เข้าไปหาพระเถระ ได้บอกว่า สัทธวิหริกรูปหนึ่งของท่าน ได้ลาสิกขาแล้ว

^{๑๒} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๔/๑๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๘.

^{๑๓} ส.ส. (บาลี) ๑๘/๑๒๐/๕๘ - ๕๙, ส.ส. (ไทย) ๑๘/๑๒๐/๑๔๑ - ๑๔๓.

^{๑๔} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๕/๕๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๕/๘๐.

พระเถระบอกว่า เป็นไปได้ที่ภิกษุไม่คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย ไม่รู้ประมาณ ในการบริโภคอาหาร ไม่ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ จะลาสิกขา และเมื่อภิกษุประพฤติ อย่างนี้ ก็เป็นไปได้ที่จะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ได้

แต่ถ้าภิกษุคุ้มครองอินทรี รู้ประมาณในการบริโภคอาหารประกอบความเพียรเนื่อง ๆ ก็เป็นไปได้ที่จะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ได้ และไม่ลาสิกขา พระเถระได้กล่าวถึงความหมาย ของการประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลาย ที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการ จงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลาย ที่เป็นตัวขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้อง ขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่ง ราตรีลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากกรรมทั้งหลายที่เป็นตัวขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุชื่อว่า ประกอบความเพียรเครื่องตั้ง อยู่เนื่อง ๆ เป็นอย่างนี้แล

นอกจากนี้ ในโรโปมสูตร ว่าด้วยเรื่องอุปมาด้วยรถ พระพุทธเจ้า พระองค์ได้ตรัสถึง การประพฤติปฏิบัติธรรม ๓ ประการนี้ว่า ทำให้มีสุขโสมนัสมากอยู่ในปัจจุบัน และย่อมปรารถนา เหตุเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการ^{๑๕} คือ

๑. ภิกษุคุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย
๒. รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร
๓. ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ

ในสูตรนี้ พระองค์เปรียบเหมือนการขับรถ ที่สามารถบังคับม้าได้ แล้วให้มันวิ่งไป ตามถนน ด้วยการดึงเชือกด้วยมือซ้าย ถือประทัดด้วยมือขวา ขับไปข้างหน้าก็ได้ ถอยหลังก็ได้ ในถนนใหญ่สี่แยก ซึ่งมีพื้นเรียบเสมอดำเนินการ ภิกษุก็เหมือนกัน ย่อมสามารถฝึกอินทรีทั้ง ๖ ได้ ไม่ให้ยินดี ยินร้ายในอารมณ์ที่น่ายินดี ยินร้าย เมื่อทำได้แล้ว ก็ปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไปคือ ให้รู้ ประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่ฉันทเพื่อเล่น มัวเมา และข้อสุดท้ายพระองค์ได้ตรัสถึงการประกอบ ความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ ว่า

^{๑๕} ตี.ส. (บาลี) ๑๘/๒๓๘/๑๖๔ - ๑๖๖, ตี.ส. (ไทย) ๑๘/๒๓๘/๒๓๘ - ๒๔๑.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลาย ที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนคฺุราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้น ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลาย ที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุชื่อว่า ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ เป็นอย่างนี้แล

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ชาคริยานุโยค ได้ปรากฏในอปฺณกสูตร ว่าด้วยข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด^{๑๖} เป็นข้อปฏิบัติที่ดีโดยส่วนเดียว เป็นข้อปฏิบัติที่น่าสําคัญออกจากกาม ประกอบด้วยเหตุผล ที่มีสาระ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสกหรืออุบาสิกา ผู้ถือปฏิบัติอย่างนี้ ย่อมไม่เสื่อมจากมนุษยสมบัติ เทวสมบัติ และนิพพานสมบัติ ดังนั้น การปฏิบัติตามอปฺณกปฏิปทานี้ จึงเป็นการปฏิบัติที่ไม่ผิดจากคำสอนของพระองค์ และเมื่อปฏิบัติตามนี้แล้ว ก็ชื่อว่า ปรารกเหตุที่ทำให้สิ้นอาสวะกิเลส ข้อปฏิบัติ ทั้ง ๓ ประการ คือ

๑. คู้มครองทวารในอินทริย์
๒. รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร
๓. ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ

ในอปฺณกสูตรนี้ พระองค์ตรัสถึงการประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรม ที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นตัวขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนคฺุราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้นในมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรม ที่เป็นตัวขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุชื่อว่า ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ เป็นอย่างนี้แล

^{๑๖} อ.จ.ต.ก. (บาลี) ๒๐/๑๖/๑๐๘ - ๑๐๙, อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๙ - ๑๖๐.

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑ ชาคริยานุโยคได้ปรากฏในอปริหานิยสูตร ว่าด้วยอปริหานิยธรรม^{๑๑} คือ ธรรมที่ภิกษุปฏิบัติแล้ว ไม่ทำให้เสื่อม หมายถึง ไม่อาจเสื่อมจากสมณะและวิปัสสนาหรือมรรคและผล ถ้าภิกษุยังปฏิบัติอยู่ในอปริหานิยสูตรนี้เมื่อใด ก็จะเป็นบุคคลที่จะได้บรรลุมรรคผล ที่ยังไม่ได้บรรลุเมื่อนั้น และเป็นผู้ที่ได้ชื่อว่า อยู่ใกล้นิพพาน อปริหานิยธรรม มี ๔ อย่าง คือ

๑. สมบูรณ์ด้วยศีล
๒. คຸ້มครองทวารในอินทริย์ทั้งหลาย
๓. รู้จักประมาณในการบริโภค
๔. ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ

ในอปริหานิยสูตรนี้ พระองค์ได้ตรัสถึงการมีศีลเพิ่มด้วย เพราะศีลเป็นเบื้องต้นที่ทำให้เกิดความสงบใจ เมื่อมีศีลแล้ว จะเจริญสมาธิภาวนา ทำปัญญาให้เกิดขึ้น ย่อมสามารถทำได้ง่ายต่อจากนั้น ก็ให้สำรวมอินทริย์ รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่น้อยเกินไป ไม่มากเกินไป แต่ให้พอดี สุดท้ายพระองค์ได้ตรัสถึงการประกอบความเพียรหรือชาคริยานุโยคว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นเหตุขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรม ที่เป็นเหตุขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนคุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวาซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ หมายถึงว่าจะลุกขึ้นตลอดคัมมัชฌิมยามแห่งราตรีลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่เป็นเหตุขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ เป็นอย่างนี้แล

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๑ ปรากฏคำว่า “ชาคริยานุโยค” ในนันทสูตร^{๑๒} ในสูตรนี้ พระพุทธองค์ปรารภถึงพระนันทะว่า ถ้าจะเรียกให้ถูก ควรจะเรียกนันทะว่า “กุลบุตร, ผู้มีกำลัง, ผู้นำรัก, ผู้มีระเคจัด” ผู้วิจัยเห็นว่า การที่พระองค์ตรัสเรียกพระนันทะอย่างนี้ เป็นเพราะว่าพระนันทะยังเป็นผู้บวชใหม่ ยังไม่ได้ประกอบความเพียร ทำให้ยังไม่สิ้นอาสวะกิเลส การบวชหรือการประพฤติพรหมจรรย์ของท่าน จึงยังไม่บริสุทธิ์ เพราะปรากฏว่าในตอนหลัง ท่านก็คิดจะลาสิกขา

ดังนั้น พระองค์จึงตรัสว่า “เว้นเสียแต่ว่า นันทะจะเป็นผู้คຸ້มครองทวารในอินทริย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ ประกอบด้วยสติและสัมปชัญญะ จึงจะสามารถประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้”

^{๑๑} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๓๗/๔๔ - ๔๕, อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๗/๑๕๕ - ๑๖๐.

^{๑๒} อัง.อฏฐก. (บาลี) ๒๓/๕/๑๓๕ - ๑๔๐, อัง.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๕/๒๑๓ - ๒๑๕.

จะเห็นได้ว่า ในสูตรนี้พระองค์ตรัสเพิ่มมาอีกข้อหนึ่ง คือ การมีสติสัมปชัญญะ คอยกำหนดการเกิดดับของเวทนา สัญญา วิตก ให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ดังที่พระองค์ตรัสว่า วิธีมีสติสัมปชัญญะสำหรับนันทะ ดังนี้คือ เวทนาปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏตั้งอยู่ และปรากฏดับไป แก่นันทะ สัญญาปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏตั้งอยู่ และปรากฏดับไป แก่นันทะ วิตกปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏตั้งอยู่ และปรากฏดับไป แก่นันทะ ในการประกอบความเพียร หรือชาคริยานุโยคนี้ พระองค์ได้ตรัสสอนพระนันทะให้ถือปฏิบัติว่า

นันทะ ต้องชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากกรรมเครื่องกางกั้น ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวันชำระจิตให้บริสุทธิ์ จากกรรมเครื่องกางกั้นด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จสี่หไสยาโดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำอุภูฐานสัญญา (ความหมายใจว่าจะลุกขึ้น) ไว้ในใจในมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเครื่องกางกั้น ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุทั้งหลาย นี้แลคือ วิธีประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ สำหรับนันทะ

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ คำว่า “ชาคริยานุโยค” ได้ปรากฏในคำอธิบาย ขยายเนื้อความ คำว่า “การประพฤติส่วนสุครอบ”^{๑๕} ของพระสารีบุตรเถระ ซึ่งท่านได้ยกพุทธภาษิตที่ตรัสไว้ว่า “ภิกษุผู้เป็นนักปราชญ์ มีสติ ประพฤติธรรมอันเป็นส่วนสุครอบ ไม่พึงกลัวภัย ๕ อย่าง คือ เหลือบ สัตว์ไต่ตอม สัตว์เลื้อยคลาน สัมผัสจากมนุษย์และสัตว์ ๔ เท้า”^{๑๖} มาอธิบาย

พระเถระได้อธิบายคำว่า “การประพฤติธรรมอันเป็นส่วนสุครอบ” นี้ หมายถึง การประพฤติในหลักธรรม ๔ ประการ คือ

๑. ธรรมอันเป็นส่วนสุครอบ คือ สีลสังวร
๒. ธรรมอันเป็นส่วนสุครอบ คือ อินทริยสังวร
๓. ธรรมอันเป็นส่วนสุครอบ คือ โภชนมัตตัญญุตตา
๔. ธรรมอันเป็นส่วนสุครอบ คือ ชาคริยานุโยค

ในส่วนของการประกอบความเพียรเป็นเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ หรือชาคริยานุโยคนี้ พระเถระได้กล่าวไว้ว่า

^{๑๕} บุ.ม. (บาลี) ๒๕/๑๕๕/๔๑๑, บุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๕๕/๕๘๕.

^{๑๖} เป็นพุทธภาษิตใน บุ.สุ. (บาลี) ๒๕/๕๗๑/๕๒๒, บุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๕๗๑/๗๓๑.

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเครื่องกางกั้น ด้วยการเดินจงกรม และการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเครื่องกางกั้นด้วยการเดินจงกรม และการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จการนอนอย่างราชสีห์ โดยตะแคงด้านขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดเวลาตื่นไว้ในใจ ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้น ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมเครื่องกางกั้นด้วยการเดินจงกรม และการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี พิจารณาถึงความเป็นอยู่ของผู้มีราตรีเดียวเจริญ ประพฤติธรรมเป็นส่วนสุครอบคือชาคริยานุโยคภายใน ไม่ทำลายเขตแดนนี้ชื่อว่า ธรรมอันเป็นส่วนสุครอบคือชาคริยานุโยค

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๑ ได้กล่าวไว้ว่า การประกอบความเพียรนี้ หมายถึง การอบรมปัญญา ทำปัญญาให้เกิดขึ้นได้เร็ว ดังที่พระสารีบุตรเถระ กล่าวไว้ว่า ชื่อว่า ปัญญาเร็ว เพราะบำเพ็ญชาคริยานุโยคได้เร็วไว^{๒๑} และทำให้มีปัญญาร่าเริง มีปัญญาแจ่มใส ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า บุคคลบางคนในโลกนี้ มีความร่าเริงมาก มีความพอใจมาก มีความยินดีมาก มีความปราโมทย์มาก บำเพ็ญชาคริยานุโยค เพราะเหตุนี้ ปัญญาอันนี้ จึงชื่อว่าปัญญาร่าเริง^{๒๒}

ส่วนในพระอภิธรรมปิฎก ได้ปรากฏคำว่า “ชาคริยานุโยค” ในวิกังค์ ได้อธิบายถึงการประกอบความเพียรเป็นเครื่องตั้งอยู่ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยามของภิกษุ เหมือนในพระสูตร คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรม ที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี สำเร็จสัทธาสน์ โดยการนอนตะแคงข้างขวา เท้าซ้อนเท้า มีสติสัมปชัญญะ ตั้งใจว่าจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดีด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้หมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตั้งอยู่ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยามด้วยประการฉะนี้^{๒๓}

^{๒๑} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖/๔๑๒, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๕๕๔.

^{๒๒} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖/๔๑๒, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๕๕๔.

^{๒๓} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๕๑๘/๓๐๐, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๑๘/๓๘๑.

นอกจากนี้ยังได้รวบรวมความหมายที่เกี่ยวกับความเพียรไว้ทั่ว ๆ ไป เช่น นิกกมะ ความขะมักเขม้น อุชยามะ ความชวนชวย วายามะ ความพยายาม อุตโสฬหิ ความทนทาน ถามะ ความเข้มแข็ง ธิติ ความหมั่น อติถิลปรักกมตา ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดย อณิกจิตตจันทตา ความไม่ทอดทิ้งจันทะ อณิกจิตตชรรตา ความไม่ทอดทิ้งธุระ ชุรสัมปคคาหะ ความเอาใจใส่ธุระ^{๒๔}

ส่วนในพระวินัยปิฎก และพระสุตตันตปิฎก มีคำว่า อุตสาหะ ความอุตสาหะ^{๒๕} ปธาน ความเพียรที่ชอบ^{๒๖} วิริยารัมภะ การปรารถนาความเพียร การระดมความเพียร^{๒๗} อาตาปี ความเพียรเผากิเลส^{๒๘} ปรักกมะ ความบากบั่น^{๒๙} วายามะ ความพยายาม^{๓๐}

คำเหล่านี้ มีความสัมพันธ์กับคำว่า “ชาคริยานุโยค” เพราะทำให้การประกอบความเพียรนั้น มีความหมายในลักษณะการทำอย่างจริงจัง เช่น ปรารถนาความเพียรด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิอย่างมุ่งมั่นไม่ถ้อยทอด เป็นต้น ฉะนั้น คำเหล่านี้ เมื่อนำมาอธิบายถึงการประกอบความเพียรย่อมจะทำให้เข้าใจถึงความหมาย ลักษณะ การประกอบความเพียรได้มากยิ่งขึ้น

สรุปแล้ว การประกอบความเพียรหรือชาคริยานุโยค ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น ล้วนมีข้อความที่เหมือนกันทั้งหมด และที่สำคัญในทุกสูตรที่ปรากฏนั้น ล้วนมีหลักการปฏิบัติที่สำคัญ ๓ ประการเป็นพื้นฐาน คือ การสำรวมอินทรีย์ การรู้จักการในการบริโภคน และ การประกอบความเพียร ด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ เพื่อกำจัดนิวรณ์ ทำให้เห็นได้ว่า การปฏิบัติธรรม จะสำเร็จผลได้ ต้องอาศัยการปฏิบัติทั้ง ๓ ประการนี้

แต่ในบางสูตร ได้เพิ่มการมีศีลที่บริบูรณ์ด้วย เพราะว่าศีล เป็นหลักปฏิบัติเบื้องต้น ที่จะทำให้เกิดความสงบใจ เพราะถ้าไม่มีศีลแล้ว การปฏิบัติย่อมไม่อาจบรรลุผล นิพพานได้ และการมีสติสัมปชัญญะ คอยกำหนดความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป ในสัญญา เวทนา วิตก เพื่อให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

^{๒๔} อภ.สง. (บาลี) ๓๔/๑๓/๒๓, อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓/๒๕.

^{๒๕} คุรารายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๗๓/๗๔, วิ.ม. (ไทย) ๔/๗๓/๑๐๑.

^{๒๖} คุรารายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๑๐/๒๐๑, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๕๓.

^{๒๗} คุรารายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๑๕๓/๕๒, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๓/๑๑๔.

^{๒๘} คุรารายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๒๙} คุรารายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๑๖๐/๕๗, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๖๐/๑๒๒.

^{๓๐} คุรารายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๓๐/๒๒๑, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๒.

๒.๓ คำอธิบาย “ชาคริยานุโยค” ในอรรถกถาและพระสูตรที่เกี่ยวข้อง

คำว่า “อรรถกถา” หมายความว่า ปกรณ์ที่พระอาจารย์ในภายหลังแต่งแก้รรถแห่งบาลี หรือเป็นคัมภีร์ที่อธิบายความในพระไตรปิฎก และอาจารย์ผู้แต่งอรรถกถา ท่านเรียกว่า พระอรรถกถาจารย์^{๓๑} ท่านได้อธิบายชาคริยานุโยค หรือการประกอบความเพียรไว้ ดังนี้คือ

ในอรรถกถาโมรปุณณิ^{๓๒} ได้อธิบาย คำว่า “ชำระจิตจากกรรมเครื่องกางกั้น” หมายถึง การชำระจิตจากนิวรณ์ธรรม ๕ ประการ เพราะนิวรณ์จะกางกั้นจิตใจไว้ เพราะฉะนั้น นิวรณ์เหล่านั้น จึงตรัสเรียกว่า อวารณธรรม.

ฉะนั้น คำว่า “นิรณธรรมกับอวารณธรรม” จึงมีความหมายเดียวกัน คือหมายถึง กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิฉา การประกอบความเพียร เมื่อสามารถทำให้นิวรณ์สงบแล้ว ก็ชื่อว่า ได้ชำระจิตเพื่อให้เกิดความพร้อมที่จะบรรลุธรรมได้.

การนอน เป็นการพักผ่อนอิริยาบถอย่างหนึ่ง เพื่อบรรเทาความเมื่อยล้า แต่การนอนนั้น ย่อมใกล้เคียงกับความเกียจคร้าน ดังนั้น พระพุทธองค์ จึงให้ผู้ปฏิบัติธรรม นอนอย่างมีสติ คือ นอนอย่างราชสีห์ ดังที่พระองค์ ตรัสถึงลักษณะการนอนของราชสีห์ว่า

พญาราชสีห์ ย่อมสำเร็จการนอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า สอดหางเข้าในระหว่างโคนขา มันตื่นขึ้นยืดกายส่วนหน้าแล้ว เหลียวดูกายส่วนหลัง ถ้ามันเห็นกายผิดปกติหรือไม่ปกติอย่างไรไป มันย่อมเสียใจด้วยเหตุนี้ แต่ถ้าไม่เห็นอะไรผิดปกติ มันย่อมดีใจ นี้เรียกว่า นอนอย่างราชสีห์^{๓๓}

ในสารัตถปกาสินี อรรถกถารโถปมสูตร^{๓๔} พระอรรถกถาจารย์ ได้อธิบายถึง “การนอนอย่างราชสีห์” ว่า การวางเท้าซ้ายเหลื่อมเท้าขวา. เพราะว่าเมื่อบางเท้าไว้เสมอกัน เขาจะกระทบเข่า ข้อเท้าก็จะกระทบข้อเท้า ทุกขเวทนาจะเกิดเพราะการกระทบกันนั้น เพราะฉะนั้น เพื่อจะเว้นโทษนั้น เธอจะวางเท้าให้เหลื่อมกันหน่อยหนึ่ง. สรุปได้ว่า การนอนนั้น ให้นอนตะแคงขวา แต่ไม่ใช่ให้เหยียดตรง หรือวางเท้าทับกัน เพราะทำให้เกิดความเจ็บได้ เท้าต้องเหลื่อมกันนิดหน่อย

^{๓๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๒๔.

^{๓๒} อัง.คิก.อ. (บาลี) ๒๒/๑๖/๕๓.

^{๓๓} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๒๔๖/๒๗๒, อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๔๖/๓๖๖.

^{๓๔} ส.นิ.อ. (บาลี) ๒๓/๒๓๕/๘๕- ๘๖.

ภิกษุเมื่อประกอบความเพียร เมื่อถึงเวลานอนหลับ ก็หลับอย่างมีสติสัมปชัญญะ ไม่ควรหลับอย่างหลงลืมสติ ในการมีสติสัมปชัญญะนี้ ท่านอธิบายว่า ภิกษุ เมื่อจงกรมในที่จงกรม รู้ตัวว่าง่วงนอน จึงพักกัมมัฏฐานที่กำลังบำเพ็ญอยู่ แล้วนั่งบนเตียง หรือบนแผ่นกระดานหลับไป เมื่อตื่นก็ตื่นมาบำเพ็ญกัมมัฏฐาน ในที่ที่พักไว้นั้นแหละอีก เพราะฉะนั้น ถึงเธอจะหลับ ก็ยังชื่อว่า มีสติสัมปชัญญะอยู่. ภิกษุจึงได้ชื่อว่า มีสติสัมปชัญญะ ทั้งในเวลาหลับและในเวลาตื่น.

ในการทำสมาธิเพียร แม้เวลาจะนอน หลังจากได้ประกอบความเพียรทั้งวัน จนล่วงเข้าไปใกล้เวลามัชฌิยาม ถึงเวลาจะนอน ก็ต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเสมอ ไม่ควรปล่อยเสีย ดังที่พระอรหันตเถระท่านได้อธิบายไว้ว่า ภิกษุนั้น ครั้นชำระจิตให้หมดจดโดยนัยดังกล่าวแล้ว ที่สุดแห่งปฐมยาม คิดว่า เราจะพักผ่อนสรีระที่มีใจครอง ด้วยการหลับนอนแล้วลงจากที่จงกรม ไม่ละมุลกรรมฐานเลย ล้างเท้า เปิดประตู นั่งบนเตียง ไม่ละมุลกรรมฐาน คิดว่า ชั้นนั้นแลขัดกัน ในชั้นนี้ ธาตุนี้แลขัดกัน ในธาตุ เมื่อหลับด้วยอาการอย่างนี้ ฟังทราบว่ามีสติสัมปชัญญะ

ในเวลาที่จะลุกขึ้น ท่านอธิบายว่า ควรมึณฐานสัญญา คือใส่ใจถึงสัญญาที่กำหนดเวลา ลุกขึ้นว่า เมื่อดวงจันทร์หรือดวงดาว ขึ้นถึงตรงนี้ เราจักลุกขึ้น เมื่อภิกษุวางสัญญาไว้ในใจอย่างแล้วนอน ก็จักลุกขึ้นได้ตรงกับเวลาที่ตั้งเอาไว้ ในสมัยก่อน ไม่มีนาฬิกาปลุก จึงต้องทำการกำหนดในใจเอา แต่ในสมัยปัจจุบัน มีนาฬิกา ก็สามารถใช้ปลุกได้

ในการประกอบความเพียรนี้ มีวิธีการปฏิบัติด้วยการเดินจงกรม และการนั่ง ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน หลักการอันนี้ ได้ปรากฏในจันทนสูตรว่า

ครั้งหนึ่ง จันทนเทพบุตร ทูลถามพระพุทธองค์ว่า “บุคคลผู้ไม่เกียจคร้าน ทั้งกลางวันและกลางคืน จะข้ามโอชะได้อย่างไร ใครไม่จมในห้วงน้ำลึก ซึ่งไม่มีที่พึ่ง ไม่มีที่ยึดเหนี่ยว”

พระพุทธองค์ ตรัสตอบว่า “บุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีล มีปัญญา มีจิตตั้งมั่นดี ปรารถนาความเพียร อุทิศกายและใจ ตลอดกาลทุกเมื่อ ย่อมข้ามโอชะที่ข้ามได้ยาก”^{๓๕}

ในแผนพิณทุปมสูตร^{๓๖} ได้แสดงภิกษุ ผู้มีความเพียรทั้งกลางวันและกลางคืน ด้วยการพิจารณาขั้นนี้ให้เห็นเป็นของไม่มีสาระ^{๓๗} สามารถละสังโยชน์ได้ว่า “ภิกษุผู้ปรารถนาความเพียร มีสติ

^{๓๕} ต.ศ. (บาลี) ๑๕/๕๖/๖๒, ต.ศ. (ไทย) ๑๕/๕๖/๑๐๒.

^{๓๖} ต.ข. (บาลี) ๑๓/๕๕/๑๑๓, ต.ข. (ไทย) ๑๓/๕๕/๑๕๓.

มีสัมปชัญญะ พึงพิจารณาขั้นนี้ทั้งหลายอย่างนี้ ทั้งกลางวันและกลางคืน ภิกษุเมื่อปรารถนาบทอันไม่จุติ พึงละสังโยชน์ทั้งปวง ทำที่พึงแก้ตน ประพฤติอุกุกคฤกไฟใหม่ศิระระนั้น”

อย่างไรก็ตาม การประกอบความเพียร นอกจากจะอุทิศกายและใจ ทำความเพียรทั้งกลางวันและกลางคืนแล้ว ภิกษุผู้ปฏิบัติต้องมีความพอใจ ในการหลีกเร้นหาความสงบด้วย ดังที่พระองค์ ตรัสไว้ว่า “ถ้าภิกษุเป็นผู้มีความพอใจ ยินดี ในการหลีกเร้น หมั่นประกอบความสงบแห่งจิตในภายใน ไม่ห่างจากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนา อยู่ในเรือนว่าง ที่สังคแล้ว พึงหวังผลได้อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ บรรลุเป็นพระอรหันต์ หรือถ้ายังมีอุปาทานอยู่ก็จักเป็นพระอนาคามี”^{๓๗}

ในการทำความเพียร มีหลักการว่า ภิกษุไม่พึงนอนมาก ควรนอนในมัชฌิมยาม (ยามกลาง) ของกลางคืนเท่านั้น ส่วนในปฐมยามและปัจฉิมยาม ควรทำความเพียรด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ในข้อนี้ พระสารีบุตรเถระ ได้อธิบายคำว่า **ภิกษุไม่พึงหลับมาก** หมายถึง การแบ่งกลางคืนและกลางวันออกเป็น ๖ ส่วน ตื่นเสียว ๕ ส่วน นอนหลับเสียว ๑ ส่วน^{๓๘}

จะเห็นได้ว่า ท่านได้แบ่งกลางวัน ออกเป็น ๓ ส่วน มี ๑๒ ชั่วโมง กลางคืน ๓ ส่วน มี ๑๒ ชั่วโมง รวมทั้งกลางวันและกลางคืน เป็น ๒๔ ชั่วโมง โดยแบ่งช่วงละ ๔ ชั่วโมงเท่ากันหมด ฉะนั้น คำว่า **“ปฐมยาม มัชฌิมยาม ปัจฉิมยาม”** สามารถแบ่งเวลาได้ดังนี้

คำว่า **“ปฐมยาม”** หมายถึง เวลาตั้งแต่ ๑๘.๐๐ – ๒๒.๐๐ น. ในเวลา ๔ ชั่วโมงนี้ ให้ทำความเพียรด้วยการเดินจงกรม สลับกับนั่งไปจนหมดเวลา

คำว่า **“มัชฌิมยาม”** หมายถึง เวลาตั้งแต่ ๒๒.๐๐ – ๐๒.๐๐ น. ในเวลา ๔ ชั่วโมงนี้ ให้นอนแบบสี่เหลี่ยมผืนผ้า ด้วยการตะแคงข้างขวา ทำเหลี่ยมเท้า มีสติกำหนดลุกขึ้นตลอดเวลา

คำว่า **“ปัจฉิมยาม”** หมายถึง เวลาตั้งแต่ ๐๒.๐๐ – ๐๖.๐๐ น. ในเวลา ๔ ชั่วโมงนี้ ให้ลุกขึ้นทำความเพียร ด้วยการเดินจงกรม สลับกับนั่งไปจนอรุณขึ้น

ในการนอนน้อย หรือไม่นอนนี้ พึงเห็นตัวอย่างปฏิบัติของพระมหาเถระในสมัยพุทธกาล คือ พระสารีบุตร ไม่เหยียดหลังบนเตียง (ไม่นอนเตียง) ๓๐ ปี พระมหาโมคคัลลานเถระ ๓๐ ปี พระมหากัสสปเถระ ๑๒๐ ปี พระอนุรุทธเถระ ๕๕ ปี พระภัททิยเถระ ๓๐ ปี พระโสณเถระ

^{๓๗} หมายถึง การเห็นรูปเหมือนกลุ่มฟองน้ำ เวทนาเหมือนฟองน้ำ สัญญาเหมือนพยับแดด สังขารเหมือนต้นกล้วย และวิญญาณเหมือนมายากล.

^{๓๘} ขุ.อิติ. (บาลี) ๒๕/๔๕/๒๖๗, ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๕/๓๕๕.

^{๓๙} ขุ.ม. (บาลี) ๒๕/๑๖๑/๓๑๕, ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๖๑/๔๕๐.

๑๘ ปี พระรัฏฐุปาลเถระ ๑๒ ปี พระอนนทเถระ ๑๕ ปี พระราहुลเถระ ๑๒ ปี พระพากุลเถระ ๘๐ ปี พระนาฬกเถระ ไม่เหยียดหลับบนเตียงเลย จนกระทั่งปรินิพพาน ^{๕๐}

๒.๔ องค์ธรรมของผู้บำเพ็ญสมาธิญาณุโยค

พระพุทธเจ้า ตรัสกับโพธิราชกุมารว่า ถ้าพระสาวก มีองค์ธรรม ๕ ประการนี้แล้ว การประกอบความเพียร ย่อมทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ^{๕๑} องค์ธรรม ๕ ประการ คือ

๑. **มีศรัทธา** หมายถึง การมีศรัทธาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เรียกว่า **ตลาคตโพธิ์** **ศรัทธา** ^{๕๒} โดยเชื่อว่า การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านี้ เป็นสิ่งที่ถูกต้องแน่นอน การมีศรัทธาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า จะทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมไม่เกิดความสงสัยหรือเคลงใจ ทำให้ปฏิบัติธรรมได้ผล

๒. **มีโรคน้อย** หมายถึง การมีโรคประจำตัวน้อย ไม่มีโรคมก เมื่อร่างกายไม่มีโรค เบียดเบียน จิตใจย่อมได้รับความสบาย เพราะถ้ามีโรคมก ย่อมทำให้กังวลกับการรักษาโรค ดังที่พระพุทธองค์ ตรัสถึงการมีโรคน้อยว่า เป็นผู้มีสุขภาพ มีโรคพาชน้อย ประกอบด้วยไพศาตุสำหรับย่อย อาหารสม่าเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลางพอ เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร ^{๕๓}

๓. **ไม่โอ้อวด** หมายถึง การเป็นคนมักน้อยสันโดษ ไม่ถือตน ไม่ตีตนเสมอท่าน เมื่อไม่โอ้อวด ก็เลศย่อมไม่เกิด เพราะการโอ้อวด มีมารยานี้ แสดงถึงภาวะของการไม่รู้จักการประมาณตนในทางคุณธรรม เป็นผู้ว่ายากสอนยาก ^{๕๔} และย่อมห่างจากการบรรลุธรรมที่แท้จริง

๔. **การปรารถนาความเพียร** หมายถึง ความขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้าน ไม่ทอดธุระในสิ่งที่ตนเองยังไม่ถึง ศึกษาควรคิดอยู่เสมอว่า ตราบใดที่เรายังไม่บรรลุถึงประโยชน์ที่ตนออกบวชแล้ว ก็จะไม่เลิกทำความเพียร ไม่ทิ้งธุระในการปฏิบัติธรรม แต่พยายามทำความเพียรต่อไป

๕. **ปัญญา** หมายถึง ความรู้ทั่ว ปรึกษาข้งรู้เหตุผล ความรอบรู้ในกองสังขารมอ

^{๕๐} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปญญ), ตามรอยพระอรหันต์, หน้า ๒๓๗.

^{๕๑} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๔๔/๓๒๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๔/๔๑๗.

^{๕๒} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๕๕/๒๔๗, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๕.

^{๕๓} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๔๔/๓๒๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๔/๔๑๗.

^{๕๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๘๑/๑๔๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๘๑/๑๘๘.

เห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง การมีปัญหา ย่อมทำให้บรรลุธรรมได้เร็ว ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ผู้มีปัญหาคือประกอบด้วยปัญญา เป็นเครื่องพิจารณาเห็น ทั้งความเกิด และความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ” ^{๔๕}

องค์ธรรม ทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นสิ่งที่ภิกษุผู้ประกอบความเพียร ต้องมีพร้อม เพราะการปฏิบัติธรรม มิใช่เป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ดังนั้น การมีองค์ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ ย่อมหมายถึง ความเป็นผู้มีร่างกายและจิตใจพร้อมจะปฏิบัติธรรม เมื่อปฏิบัติธรรม ย่อมทำให้บรรลุธรรมได้ แต่ถ้าไม่มีคุณสมบัติทั้ง ๕ ประการนี้ การปฏิบัติธรรม หรือประกอบความเพียร ย่อมไม่สามารถบรรลุธรรมได้

๒.๕ ข้อควรพิจารณาเพื่อไม่ให้ประมาท อุตสาหะเร่งทำความเพียร

ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียร ควรปรับปรุงจิตใจอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความสังเวช หรือให้จิตมีความเข้มแข็ง สามารถทวนกระแสของกิเลสได้ เห็นโทษของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือเหตุขัดข้อง ทำให้ปฏิบัติธรรมไม่ได้ แม้ในขณะนี้สิ่งเหล่านั้นยังไม่ได้เกิด แต่ก็ต้องเร่งความเพียร ไม่หลงเพลินอยู่กับความสบาย พระพุทธองค์ จึงทรงสอนภิกษุผู้ปฏิบัติธรรม ให้คิดพิจารณาในสิ่งเหล่านี้ คือ

๑. เราอยู่คนเดียวในป่า งูพิษ แมลงป่อง จะกัดเราผู้อยู่คนเดียวป่า เราอาจตายได้
๒. เราอยู่คนเดียวในป่า เราอาจหกล้ม อาหารไม่ย่อย น้ำดีกำเริบ เราอาจตายได้
๓. เราอยู่คนเดียวในป่า อาจถูกสัตว์ร้าย เช่น เสือ กัดเรา เราอาจตายได้
๔. เราอยู่คนเดียวในป่า พวกโจรอาจทำร้ายเรา เราอาจตายได้
๕. เราอยู่คนเดียวในป่า มนุษย์ร้าย อาจฆ่าเราได้ เราอาจตายได้” ^{๔๖}

นอกจากนี้ พระองค์ยังสอนให้เราพิจารณาอีกว่า

๑. บัดนี้เรายังหนุ่ม แต่จะต้องแก่ เมื่อแก่แล้วจะปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ทำได้ง่าย
๒. บัดนี้เราไม่มีโรค แต่จะมีโรค เมื่อมีโรคแล้ว จะปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ทำได้ง่าย
๓. บัดนี้บิณฑบาตหาได้ง่าย แต่จะเวลาที่ข้าวกล้าหาได้ยาก ทำให้บิณฑบาตไม่ได้
๔. บัดนี้คนยังสามัคคีกัน แต่จะมีเวลาหนึ่งที่พวกโจรมาปล้น ทำให้ชาวบ้านแตกกระจัดกระจาย ไม่มีใครจะอุปถัมภ์ปัจจัย ๔ ทำให้ลำบากในการทำความเพียร
๕. บัดนี้สงฆ์ยังสามัคคี แต่จะมีคราวหนึ่งที่สงฆ์แตกกัน ควรรีบทำความเพียร ^{๔๗}

^{๔๕} อภ. ปญจก. (บาลี) ๒๒/๕๓/๖๑, อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๔๒.

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน อภ. ปญจก. (บาลี) ๒๒/๖๗/๕๓ - ๕๔, อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๗/๑๓๘ - ๑๔๐.

^{๔๗} ดูรายละเอียดใน อภ. ปญจก. (บาลี) ๒๒/๖๘/๕๕ - ๕๗, อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๘/๑๔๐ - ๑๔๓.

ข้อพิจารณาเหล่านี้ เป็นสิ่งที่ภิกษุต้องพิจารณาเนื่อง ๆ เพื่อเป็นข้อคิดเตือนใจให้เรารีบบำเพ็ญเพียร ทำให้หลุดพ้นจากทุกข์โดยเร็ว ก่อนที่สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้น เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติธรรม พระพุทธองค์ ได้สอนว่า ภิกษุที่ควรปฏิบัติธรรม ควรอยู่ในวัยหนุ่ม การบิณฑบาตก็หาได้ง่าย ชาวบ้านมีความพร้อมเพรียงกัน สามัคคีกัน คณะสงฆ์มีความสามัคคีกัน ไม่ทะเลาะวิวาทกัน ^{๔๔}

๒.๖ ข้ออุปมาเกี่ยวกับการประกอบความเพียร

พระพุทธเจ้า ทรงเปรียบเทียบการประกอบความเพียรของภิกษุ ด้วยวิธีการสอนที่เข้าใจง่าย สามารถรู้ได้ง่าย ไม่ยากเกินไป อุปมาอุปไมยเหล่านี้ มีประโยชน์มาก เพราะทำให้มองเห็นภาพของการประกอบความเพียร ทำให้ภิกษุผู้ปฏิบัติได้เข้าใจ ในวิธีการปฏิบัติได้อย่างลึกซึ้ง วิธีการที่พระองค์สอนแบบอุปมาอุปไมย เปรียบเทียบเกี่ยวกับการประกอบความเพียร คือ

๒.๖.๑ ทรงอุปมาเหมือนกับแม่ไก่ กกไข่

การปฏิบัติธรรม ประกอบความเพียร เป็นหน้าที่ของภิกษุ ที่จะต้องขยันเดินจงกรม นั่งสมาธิ เมื่อถึงเวลาที่จะสิ้นอาสวะ ก็จะสิ้นไปเอง ภิกษุไม่มีอำนาจไปบังคับ เพื่อให้บรรลุธรรมได้ เหมือนกับแม่ไก่ ที่ออกไข่ ๘ ฟอง ๑๐ ฟอง หรือ ๑๒ ฟอง ถ้าแม่ไก่ไม่หับ ไม่กกหรือไม่ฟักให้ดี ลูกไก่ ย่อมไม่สามารถเจาะฟองไข่ได้ แต่ถ้าแม่ไก่กกดี ฟักดี ลูกไก่ก็สามารถเจาะฟองไข่ได้เอง ^{๔๕}

ดังนั้น หน้าที่ของภิกษุ คือ การตั้งหน้าบำเพ็ญเพียรไป โดยไม่ต้องกังวลว่า ขอให้จิตของเราหลุดพ้นจากอาสวะเถิด เพราะว่าการบรรลุธรรมนั้น จะมีได้เมื่อภิกษุได้บำเพ็ญเพียรภาวนาดีแล้ว พุคฺงาย ๆ ก็เป็นหน้าที่ของธรรมะหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ในเวลาที่องค์แห่งการตรัสรู้ประจวบพร้อมกัน ก็สามารถบรรลุธรรมได้เอง ภิกษุไม่มีอำนาจไปบังคับบัญชาให้บรรลุธรรมได้

๒.๖.๒. ทรงอุปมาเหมือนกับด้ามมีดที่ลึกร่อน

^{๔๔} คุรายละเอียคใน อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๕๔/๖๒, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๔/๕๓ - ๕๔.

^{๔๕} คุรายละเอียคใน ม.นุ. (บาลี) ๑๒/๑๕๕/๑๖๐, ม.นุ. (ไทย) ๑๒/๑๕๕/๒๐๓, ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๗/๒๑, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๗/๓๐. ตี.ข. (บาลี) ๑๗/๑๐๑/๑๒๑, ตี.ข. (ไทย) ๑๗/๑๐๑/๑๕๓ - ๑๕๔.

ภิกษุที่ปฏิบัติธรรมนั้น ย่อมไม่สามารถจะกำหนดว่า กิเลสเท่านั้น เท่านั้น ได้สิ้นไป เพราะว่าการที่กิเลสสิ้นไปนั้น เป็นของละเอียดลึกซึ้ง ยากที่จะกำหนดได้ แต่เมื่อมันหายไปแล้ว ตรงนี้เราสามารถรู้ได้ ว่ามันหายไปแล้ว เหมือนค้ำมิดที่นายช่างจับทุกวัน ไม่สามารถจะรู้ว่า วันนี้สึกหรือไปเท่านั้น แต่เมื่อค้ำมิดมันสึกไป นาน ๆ จะรู้สึกทีหนึ่ง ก็จะเห็นว่า มันมีลักษณะที่ ลื่น มีเงาขึ้น เพราะจับทุกวัน เหมือนกับที่เราปฏิบัติธรรม แล้วกิเลสหายไป ดังที่พระองค์ ตรัสว่า

รอยนิ้วมือ หรือรอยนิ้วหัวแม่มือปรากฏอยู่ที่ค้ำมิด ของช่างไม้หรือลูกมือของช่าง ไม้ แต่ช่างไม้หรือลูกมือของช่างไม้นั้น หาไม่รู้ไม่ว่า “วันนี้ ค้ำมิดของเราสึกไปประมาณ เท่านี้ เมื่อวานนี้ สึกไปประมาณเท่านี้ วันก่อน ๆ สึกไปประมาณเท่านี้” ที่แท้เมื่อ ค้ำมิดสึกไปแล้ว ช่างไม้หรือลูกมือของช่างไม้นั้น ก็รู้ว่า “สึกไปแล้ว” แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อประกอบภาวนาอยู่เนื่อง ๆ หาไม่รู้ไม่ว่า “วันนี้อาสวะทั้งหลาย ของเราสิ้นไปประมาณเท่านี้ เมื่อวานนี้ สิ้นไปประมาณเท่านี้ วันก่อน ๆ สิ้นไป ประมาณเท่านี้” ก็จริง ถึงอย่างนั้น เมื่ออาสวะสิ้นไปแล้ว เธอก็รู้ว่า “สิ้นไปแล้ว” ^{๕๐}

ดังนั้น การปฏิบัติธรรม จึงมีความสำคัญ เพราะทำให้กิเลสสิ้นไป โดยที่เราไม่ต้อง กังวลว่า วันนี้ เมื่อวาน เราปฏิบัติธรรม กิเลสสิ้นไปเท่าไรแล้ว แต่เมื่อกิเลสดับไปแล้ว สถานะตรงนี้ เราสามารถกำหนดรู้ได้ โดยสังเกตที่กิเลสนั่นเองว่า เมื่ออารมณ์แห่งราคะ โทสะ โมหะ เข้ามา กระทบทางอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจนั้น จิตใจเรามีราคะ โทสะ โมหะหรือไม่

๒.๖.๓. ทรงอุปมาเหมือนกับหวายแช่น้ำ

ภิกษุเมื่อได้ปฏิบัติตนอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ สม่าเสมอแล้ว กิเลสย่อมดับไปตาม ธรรมชาติ ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมอยู่อาจจะรู้ตัว หรือไม่รู้ตัวก็ตาม หวังจะให้กิเลสสิ้นไป หรือไม่ได้หวัง ก็ตาม เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามกฎเกณฑ์แห่งอริยสัจแล้ว กิเลสย่อมสิ้นไปเอง ดังที่พระพุทธองค์ ตรัส อุปมาเปรียบเทียบ เหมือนเรือเดินสมุทรที่ผูกหวายถูกแช่น้ำบ้าง ถูกเอาขึ้นไว้บนบกบ้าง หวาน นั้นย่อมเสื่อมไป จนขาดออกจากกันว่า

^{๕๐} ส.บ. (บาลี) ๑๓/๑๐๑/๑๒๑, ส.บ. (ไทย) ๑๓/๑๐๑/๑๕๕.

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเรือเดินสมุทรที่ผูกด้วยเครื่องผูกคือหวาย จอดอยู่ในน้ำตลอดฤดูฝนพอถึงฤดูหนาว เขาก็เข็นขึ้นบก เครื่องผูกเหล่านั้นต้องลม และแตกถูกฝนตรกรดย่อมผุเปื่อยไปโดยง่าย แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อประกอบภavanaอยู่เนื่อง ๆ สังโยชน์ทั้งหลายก็เสื่อมสิ้นไปโดยง่าย เช่นกัน ^{๕๑}

๒.๖.๔. ทรงอุปมาเหมือนกับชวานาทำนา

พระพุทธองค์ตรัสเปรียบเทียบการทำสมาธิเพียร ของภิกษุเหมือนกับชวานาว่า คหบดีชวานา มีหน้าที่ต้องรีบทำ ๓ อย่างคือ ต้องเร่งรีบไถคราดนา ให้เรียบร้อย เมื่อไถแล้ว ต้องเร่งรีบเพาะพืชลงไปตามกาลที่ควร ต่อจากนั้นต้องเร่งรีบไขน้ำเข้าบ้าง ระบายน้ำออกบ้าง [เมื่อน้ำมากหรือน้ำน้อย] หน้าที่ ๓ อย่างนี้ คือ สิ่งที่ชวานาต้องรีบทำ แต่ชวานานั้นไม่มีฤทธิ์หรืออำนาจที่จะบันดาลว่า “วันนี้แล ข้าวเปลือก ของเราจงเกิด พรวงนี้จงออกรวง มะรืนนี้จงหุงได้” แท้ที่จริง ข้าวเปลือกของคหบดีชวานานั้น มีระยะเวลาของฤดูที่จะเกิดขึ้น ออกรวง และหุงได้.

ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน มีหน้าที่ต้องรีบทำ ๓ อย่าง คือ การสมาทานอริสัจตสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง) การสมาทานอริจิตตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง) การสมาทานอริปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง) หน้าที่ ๓ อย่างนี้ คือ สิ่งที่ภิกษุต้องรีบทำ แต่ภิกษุนั้นไม่มีฤทธิ์หรืออำนาจที่จะบันดาลว่า “วันนี้แล พรวงนี้ หรือมะรืนนี้ จิตของเราจงหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น” แท้ที่จริง จิตของภิกษุนั้นผู้ศึกษาอริสัจตสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา มีระยะเวลาที่จะหลุดพ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น” ^{๕๒}

จึงสรุปได้ว่า การทำความเพียรของภิกษุนั้น เป็นกิจที่ต้องรีบเร่งบำเพ็ญเพียร ในศีลสมาธิ ปัญญา เพราะเป็นหน้าที่โดยตรงที่ต้องรีบทำ เมื่อภavanaในไตรสิกขาถึงพร้อมบริบูรณ์ในเวลาใด การสิ้นอาสวะกิเลส ก็มีในเวลานั้น ภิกษุไม่มีฤทธิ์ที่จะบันดาลว่า ขอให้จิตของเราสิ้นอาสวะกิเลสเร็ว ๆ เกิด แต่ต้องรอเวลาจนกว่าจะหลุดพ้นเอง ตามการแก้ออบแห่งอินทรีย์ เหมือนชวานาที่ต้องเร่งทำนา เมื่อทำนาแล้ว ก็คอยดูไม่ให้นานนั้นเสียหายด้วยเหตุต่าง ๆ แล้วรอจนข้าวออกรวงเอง

ผู้วิจัยเห็นว่า หลักพุทธพจน์ข้างต้นนี้ เป็นเรื่องยืนยันว่า การพ้นจากทุกข์ สิ้นอาสวะกิเลสของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวกก็ดี ทั้งในอดีต อนาคต ปัจจุบัน ทุก

^{๕๑} อจ. สจตุตถ. (บาลี) ๒๓/๓๑/๑๐๔, อจ. สจตุตถ. (ไทย) ๒๓/๓๑/๑๕๘.

^{๕๒} อจ. ติก. (บาลี) ๒๐/๘๔/๒๒๓, อจ. ติก. (ไทย) ๒๐/๘๔/๓๑๐.

องค์ล้วนปฏิบัติธรรมด้วยตนเองทั้งนั้น จึงได้บรรลุธรรม ไม่มีใครที่หลุดพ้นจากกิเลสด้วยการไม่ทำ ความเพียร สมดังที่พระองค์ตรัสว่า “เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอก เท่านั้น ผู้บำเพ็ญภาวนาคำเนินตามทาง”^{๕๓} นี้แล้วเพ่งพินิจอยู่จักพ้นจากเครื่องผูกแห่งมารได้”^{๕๔}

๒.๖.๕. ทรงอุปมาให้เห็นภัยที่น่ากลัวของสังสารวัฏ

พระพุทธองค์ ตรัสถึงการท่องเที่ยวในสังสารวัฏของบุคคลผู้ไม่รู้หรือริยัสัจจว่า “ภิกษุทั้งหลาย สังสารนี้มีเบื้องต้น และเบื้องปลายรู้ไม่ได้ ที่สุดเบื้องต้น ที่สุดเบื้องปลายไม่ปรากฏ แก่เหล่าสัตว์ผู้ถูกอวิชชาทิดขวาง ถูกตัดหน้าผูกไว้ วนเวียน ท่องเที่ยวไป”^{๕๕} และได้ตรัสถึงการเกิดของภิกษุที่ไม่รู้หรือริยัสัจจ ท่องเที่ยวในสังสารวัฏอันยาวนานว่า

๑. เปรียบเทียบบุคคลที่เคยเป็นแม่ของภิกษุทั้งหลายว่า ถ้ามีคนตัดหญ้า ท่อนไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ในชมพูทวีปนี้แล้วรวมเป็นกองเดียวกัน ครั้นรวมกันแล้ว จึงมัด ๆ ละ ๔ นิ้ว วางไว้ สมมติว่า นี่เป็นมารดาของเรา นี่เป็นมารดาของมารดาของเรา มารดาของมารดาแห่งบุรุษนั้น ไม่พึงสิ้นสุด ส่วนหญ้า ท่อนไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ในชมพูทวีปนี้พึงหมดสิ้นไปก่อน^{๕๖}

๒. เปรียบเทียบบุคคลที่เคยเป็นพ่อของภิกษุทั้งหลายว่า ถ้ามีคนปั้นแผ่นดินนี้ให้เป็นก้อน แต่ละก้อนเท่าเมล็ดกระเบาแล้ว วางไว้ สมมติว่า นี่เป็นบิดาของเรา นี่เป็นบิดาของบิดาของเรา บิดาของบิดาแห่งบุรุษนั้นไม่พึงสิ้นสุด ส่วนมหาปฐพีนี้ พึงหมดสิ้นไปก่อน^{๕๗}

๓. เปรียบเทียบน้ำตากับมหาสมุทรทั้ง ๔ ว่า น้ำตาที่ไหลออก เพราะร้องไห้เสียใจจากการตายของพี่สาว ของน้องสาว ของบุตร ของธิดา ความเสื่อมของญาติ ความเสื่อมแห่งทรัพย์สิน เงินทอง ความเสื่อมเพราะโรค เพราะได้ประสบกับสิ่งที่ไม่พอใจ ของภิกษุทั้งหลาย โดยกาลนานนี้มีจำนวนมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก ส่วนน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากเท่าไร^{๕๘}

^{๕๓} ในที่นี้ ทรงหมายถึง อริยมรรคมีองค์ ๘ พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๗๓/๖๔, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๓/๑๑๓.

^{๕๔} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๗๖/๖๔, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๖/๑๑๓.

^{๕๕} ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๒๔/๑๗๒, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๒๔/๒๑๕.

^{๕๖} ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๒๔/๑๗๒, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๒๔/๒๑๕.

^{๕๗} ดูรายละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๒๕/๑๗๓, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๒๕/๒๑๖.

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๒๖/๑๗๓, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๒๖/๒๑๗.

๔. เปรียบเทียบน้ำหนักมหาสมุทรทั้ง ๔ ว่า น้ำหนักที่ภิกษุทั้งหลาย ผู้วนเวียนท่องเที่ยว ไปสิ้นกาลนาน ได้ตั้งจากมารดา^{๔๕} มีจำนวนมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้ง ๔ เสียอีก ส่วนน้ำใน มหาสมุทรทั้ง ๔ ไม่มากเท่าไร^{๔๕}

๕. เปรียบเทียบการเกิดกับจำนวนกัปว่า การเกิดของภิกษุทั้งหลาย^{๖๐} มีจำนวนกัป^{๖๐} ที่นับไม่ถ้วน ภิกษุแต่ละรูปได้ท่องเที่ยวไป มิใช่ ๑ กัป มิใช่ ๑๐๐ กัป มิใช่ ๑,๐๐๐ กัป มิใช่ ๑๐๐,๐๐๐ กัป แต่มีจำนวนกัปที่นับประมาณไม่ได้^{๖๐}

๖. เปรียบเทียบการระลึกชาติได้ของพระสาวก ๔ รูปกับการเกิดว่า ถ้ามีพระสาวก ๔ รูป มีอายุ ๑๐๐ ปี มีชีวิตอยู่ ๑๐๐ ปี หากว่าเธอเหล่านั้น สามารถระลึกชาติย้อนหลังไปได้ วันละ ๑๐๐,๐๐๐ กัป กัปที่เธอเหล่านั้นระลึกไปไม่ถึงยังมีอยู่ ต่อมาสาวก ๔ รูป มีอายุ ๑๐๐ ปี มีชีวิตอยู่ ๑๐๐ ปี พึงมรณภาพไปก่อนที่จะระลึกชาติได้หมด^{๖๒}

๗. เปรียบเทียบกองกระดูกกับการเกิด ๑ กัปว่า กองกระดูกของบุคคลคนหนึ่ง ผู้ วนเวียนท่องเที่ยวไปตลอด ๑ กัป ถ้ามีผู้นำกองกระดูกนั้น มากองรวมกันได้ และกระดูกที่กอง รวมกันไว้ ไม่สูญหายไปจะใหญ่เท่ากับภูเขาเวปุลละ แต่ถ้าเมื่อใด เห็นอริยสัจจ์ ๔ ก็สามารถพ้น ทุกข์ได้ มีการเกิดอย่างมากเพียง ๗ ชาติเท่านั้น^{๖๓}

ผู้วิจัยเห็นว่า การที่พระองค์ตรัสให้เห็นถึงโทษของสังสารวัฏนั้น มีจุดประสงค์เพื่อให้ ภิกษุทั้งหลายได้คิดพิจารณาด้วยตนเองว่า เมื่อท่องเที่ยวไปอย่างยาวนาน มีกองกระดูกเต็มป่าช้า ได้รับความทุกข์มากมายเช่นนี้ เพียงพอแล้วหรือยัง ที่จะเบื่อหน่ายคลายกำหนด ในการเวียนว่ายตาย เกิดในภพภูมิต่าง ๆ อันไม่มีที่สิ้นสุด แล้วรีบเร่งทำความเพียรเพื่อให้พ้นจากสังสารวัฏ ภิกษุเมื่อรู้ ถึงโทษเหล่านี้แล้ว ย่อมสมัคใจที่จะประกอบความเพียร เพื่อให้พ้นจากภัยเหล่านี้ โดยความเต็มใจ

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๒๓/๑๓๔, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๒๓/๒๑๘.

^{๖๐} ความยาวนานของกัป พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบว่า มีภูเขาสิลาแห่งที่บลูกใหญ่ มีความยาว ๑ โยชน์ กว้าง ๑ โยชน์ สูง ๑ โยชน์ ไม่มีช่อง ไม่มีโพรง บุรุษพึงเอาผ้าแคว้นกาสีลูบภูเขา^{๖๐} นั้น ๑๐๐ ปีต่อครั้ง ภูเขาสิลาลูกใหญ่นั้น พังหมดสิ้นไป เพราะความพยายามนี้ แต่กัปยังเร็วกว่า ส่วนกัปหนึ่งยังไม่หมดสิ้นไป ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๒๘/๒๑๘.

^{๖๑} ดูรายละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๒๘/๑๓๕, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๒๘/๒๑๘.

^{๖๒} ดูรายละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๓๐/๑๓๖, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๓๐/๒๒๑.

^{๖๓} ดูรายละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๓๓/๑๓๘ - ๑๓๙, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๓๓/๒๒๓ - ๒๒๔.

นอกจากนี้ ยังทรงสอนให้เรามีเมตตาต่อกัน ทรงสอนว่า เมื่อเราพบคนที่มืมือ มีเท้าไม่สมประกอบ หรือพบคนที่มีความสุข มีบริวารคอยรับใช้ ก็ให้คิดว่า แม้เราเองก็เคยได้รับความทุกข์ ความสุขเช่นนี้เหมือนกัน พบใครในโลกนี้ ก็ให้คิดว่า ทุกคนล้วนแต่เคยเกิดเป็นแม่ เป็นพ่อ เป็นลูกชาย เป็นลูกสาวของเรามาแล้ว ในสังสารวัฏฏ์อันยาวนาน เราจึงควรมีเมตตาต่อกัน ไม่ทำร้ายกัน

๒.๗ หลักธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อชาคริยานุโยค

ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อประกอบความเพียรอยู่นั้น ควรรู้จักอุปสรรค และสิ่งที่คอยขัดขวาง การปฏิบัติ เพราะสิ่งเหล่านี้ มีความเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมของภิกษุโดยตรง เมื่อภิกษุยังมีความผูกพัน ความเกี้ยวพัน เพลิดเพลินเครื่องผูกพันเหล่านี้อยู่ หรือยังละสิ่งที่เป็นอุปสรรคเหล่านี้ไม่ได้ การประกอบความเพียร ย่อมไม่อาจประสบผลสำเร็จได้ เพราะยังมีสิ่งที่เป็นเสี้ยนหนามต่อการบรรลุธรรมอยู่ แต่ถ้าเมื่อใด ภิกษุละสิ่งที่เป็นอุปสรรค และกำจัดเสี้ยนหนามออกได้หมดจากจิตใจ เมื่อนั้นจึงสามารถบรรลุธรรมได้ สิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการประกอบความเพียร คือ

๒.๗.๑ นีวรณ ๕

คำว่า “นีวรณ” หมายถึง ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี, สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในธรรม^{๖๔} เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า นีวรณธรรม หรือ อวารณียธรรม มี ๕ อย่าง คือ

๑. กามฉันทะ การพอใจในกามคุณ
๒. พยาบาท ความคิดร้ายต่อผู้อื่น
๓. ถีนมิตฺตะ ความหดหู่ซึมเซา
๔. อุทธัจจกุกกุกะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ
๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

ในสามัญญผลสูตร พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบนีวรณทั้ง ๕ ว่าเหมือนคนเป็นหนึ่งคนมีโรคเบียดเบียน คนถูกจองจำในเรือนจำ คนที่เป็นทาส คนที่เดินทางไกลกันดาร^{๖๕} นีวรณจึงเป็นสิ่งที่กั้นจิต ไม่ให้พบกับความสงบ หรือคอยเบียดเบียนจิตให้ห่างจากความสุข อันเกิดจากความสงบ เหมือนกับจอกแหน ที่อยู่เหนือน้ำ ย่อมทำให้ไม่สามารถมองเห็น สิ่งที่อยู่ในน้ำได้

^{๖๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๐๕.

^{๖๕} ที.สี. (บาลี) ๘/๒๒๓/๗๔, ที.สี. (ไทย) ๘/๒๒๓/๗๕.

ภิกษุก็เช่นกัน หากยังไม่สามารถละนิรณได้ ยังมีนิรณครอบงำอยู่ ย่อมทำให้ไม่มีความสงบ หรือได้รับความสุขอันเกิดจากวิเวก จึงเป็นเหตุให้ภิกษุเกิดความท้อถอย เกียจคร้านการปฏิบัติ สูดท้าย การบรรลุนิรณเบื้องสูง จึงไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ดังนั้น นิรณจึงเป็นอุปสรรคต่อการประกอบความเพียรของภิกษุ เพราะคอยกั้นจิตให้ห่างจากความสงบ

๒.๗.๒ ตะปุตรังจิตและเครื่องผูกพันจิต

ตะปุตรังจิต^{๖๖} หมายถึง ความเคลือบแคลงสงสัยไม่แน่ใจ ทำให้เป็นเหมือนกับตะปุตรังจิตใจของภิกษุ ไม่ให้ความเชื่อมั่นในการทำ ความเพียร ตะปุตรังจิตและเครื่องผูกพันจิต คือ

๑. ยังสงสัย เคลือบแคลง ไม่ปลงใจเชื่อในพระพุทธเจ้า
๒. ยังสงสัยเคลือบแคลง ไม่ปลงใจเชื่อในพระธรรม
๓. ยังสงสัยเคลือบแคลงใจ ไม่เชื่ออย่าสนิทใจในพระสงฆ์
๔. ยังสงสัยในสิกขาตั้งเล เกี่ยวกับการปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา
๕. ยังมีความโกรธในเพื่อนสหพรหมจารี เพื่อนภิกษุ

นอกจากตะปุตรังจิตที่คอยเป็นอุปสรรคแล้ว พระองค์ยังตรัสสิ่งที่ขัดขวางการประกอบความเพียรอีกคือ ภิกษุยังละความผูกพันจิตไม่ได้^{๖๗} คือ

๑. ภิกษุยังไม่ปราศจากความกำหนัด ไม่ปราศจากความพอใจ ความอยากในกาม
๒. ภิกษุยังยินดีในร่างกาย มีความยึดมั่นในร่างกาย กังวลเรื่องการฉัน การอยู่
๓. ภิกษุยังยินดีในรูป เพลิดเพลินในของสวยงาม
๔. ฉันท่อมท้องแล้ว ชอบนอนหลับ หรือชอบหาความสุขจากการนอน
๕. ออกบวชหรือทำความเพียร รักษาศีล เจริญสมาธิ และอบรมปัญญา ไม่ใช่ทำเพื่อถึงนิพพาน แต่เพื่อหวังเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์

เมื่อภิกษุยังละสิ่งเหล่านี้ไม่ได้ จิตของภิกษุนั้น ย่อมไม่คิดจะทำ ความเพียร เพื่อเผากิเลส แต่จะติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ จนปล่อยเวลาให้ล่วงไป ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม จึงต้องสำรวจตัวเอง และคอยระวังสิ่งเหล่านี้ให้ดี ไม่ให้ถูกครอบงำได้ เมื่อเห็นว่า ตนเอง มีสิ่งเหล่านี้ ก็ให้ละเสียโดยเร็ว

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๑๕/๒๑๑, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๘.

^{๖๗} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๒๐/๒๑๑ - ๒๑๒, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๐๕.

๒.๓.๓. ความเกียจคร้าน

ภิกษุที่ประกอบความเพียร ต้องขยันในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือมีสติอยู่ทุกอิริยาบถ คอยเอาใจใส่การปฏิบัติของตนเป็นอย่างดี トラบใดที่ตนยังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ จึงไม่ควรเกียจคร้านการปฏิบัติธรรม เพราะความเกียจคร้าน ย่อมทำให้บรรลุมรรคผล นิพพาน เป็นของเนิ่นช้า ดังนั้น ความเกียจคร้านการปฏิบัติธรรม ก็นับเป็นอุปสรรคอันหนึ่ง ของการประกอบความเพียร เช่นเดียวกัน พระพุทธองค์ จึงตรัสข้ออ้างของผู้เกียจคร้านไว้ ๘ ประการ คือ

๑. เราจักต้องทำงาน เมื่อเราทำงาน ย่อมทำให้เมื่อยล้า ขอนอนก่อน แล้วเรอก็นอน
๒. การงานเราก็ทำเสร็จแล้ว ทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อย ขอนอนพักผ่อนก่อน
๓. หนทางที่เราต้องเดิน เมื่อเราเดินทาง มีความเหน็ดเหนื่อย ขอนอนพักก่อน
๔. เมื่อเราเดินทางแล้ว พอเดินอยู่ ก็รู้สึกเหน็ดเหนื่อย ขอนอนพักก่อน
๕. เราเที่ยวบิณฑบาตในบ้าน หรือนิคม ไม่ได้อาหาร ทำให้กายเหนื่อย ขอนอนก่อน
๖. เราเที่ยวบิณฑบาตในบ้านหรือนิคม ได้อาหารแล้ว ทำให้เหนื่อย ขอนอนก่อน
๗. อาพาธเล็กน้อยเกิดขึ้นแก่เรา มีข้ออ้าง มีเหตุผล เพื่อจะนอน จึงนอนก่อน
๘. เมื่อหายจากโรคแล้ว กายของเรายังอ่อนเพลียอยู่ ไม่ควรทำอะไร ขอนอนก่อน^{๖๔}

ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรม ถ้าหากว่ามีความเกียจคร้านการปฏิบัติ โดยอ้างเหตุผลเหล่านี้ เพื่อที่ตนเองจะได้มีความชอบธรรม ในการนอนแล้ว การปฏิบัติธรรม ย่อมไม่ก้าวหน้าอย่างแน่นอน เพราะว่าการนอนย่อมทำให้จิตเลื่อยชา ไม่กระปรี้กระเปร่า จึงเป็นธรรมเครื่องเนิ่นช้าอย่างยิ่ง

๒.๓.๔. การติดอยู่ในกามคุณ

ผู้ปฏิบัติธรรมบางท่าน แม้จะได้ปฏิบัติธรรมมามาก แต่มีเจตจำนงที่ผิด เช่น นั่งสมาธิเพื่อคู้ทางใน หรือต้องการอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ หรือว่ายังมีใจไม่ออกห่างจากกาม สิ่งเหล่านี้ย่อมเป็นมิจฉาปฏิบัติ หรือมิจฉามรรค โดยเฉพาะการติดอยู่ในกาม แม้ภิกษุจะประกอบความเพียรอย่างหนัก ทั้งกลางวันและกลางคืน ก็ย่อมไม่สามารถบรรลุธรรมได้ ดังที่พระองค์ตรัสกับโพธิราชกุมาร ถึงการประกอบความเพียร โดยทรงอุปมาเหมือนบุคคลต้องการไฟแล้วจุดไฟกับไม้ ๓ อย่าง^{๖๕} คือ

^{๖๔} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๓๔/๒๒๔ - ๒๒๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๔/๓๔๑ - ๓๔๒.

^{๖๕} ในพระไตรปิฎก พระองค์ตรัสว่า สมณพราหมณ์ ซึ่งหมายถึง บุคคลใดก็ได้ ไม่ว่าจะเป็ภิกษุ ขรวาส หรือ

อุปมาข้อ ๑. เหมือนมีคนต้องการไฟ แต่นำไม้สด ทั้งแช่อยู่ในน้ำ เมื่อนำไม้มาสีไฟ ไฟย่อมไม่ติด เพราะไม้ยังสด มียาง ทั้งแช่ในน้ำ เปรียบเหมือนภิกษุทำความเพียร แม้จะทำความเพียรให้มาก ด้วยเจริญกรรมนั่งสมาธิ ทั้งกลางวัน ทั้งกลางคืน แต่ตนเองยังมีจิตที่ยินดีในกาม ไม่หลีกออกจากกาม เมื่อทำความเพียร ย่อมไม่สามารถจะตรัสรู้หรือบรรลุนิพพานได้

อุปมาข้อ ๒. เหมือนมีคนต้องการไฟ แต่นำไม้ที่ยังสด มียาง แต่ไม้วางอยู่บนบก เมื่อนำไม้มาสีไฟ ไฟย่อมไม่ติด เพราะไม้ยังสด มียาง เปรียบเหมือน ภิกษุทำความเพียร แม้จะทำความเพียรให้มาก เจริญกรรมนั่งสมาธิ ทั้งวันทั้งคืน มีกายและจิตหลีกออกจากกามบ้าง แต่ยังมีความพอใจรักใคร่ ความหลง และความกระวนกระวายในกามอยู่ ไม่ละและระงับอย่างเบ็ดเสร็จภายใน เมื่อทำความเพียร ย่อมไม่สามารถจะตรัสรู้ หรือบรรลุนิพพานได้

อุปมาข้อ ๓. เหมือนมีคนต้องการไฟ แต่นำไม้แห้ง ไม่มียาง วางบนบก เมื่อนำไม้มาสีไฟ ไฟย่อมติด เพราะไม้แห้ง ไม่มียาง เปรียบเหมือนภิกษุทำความเพียร ด้วยการเจริญกรรมนั่งสมาธิ ทั้งวันทั้งคืน มีกายและจิตหลีกออกจากกามแล้ว ไม่มีความพอใจความรักใคร่ ความหลง และความกระวนกระวายในกามอยู่และละได้อย่างเด็ดขาด เมื่อทำความเพียร ย่อมสามารถจะตรัสรู้ หรือบรรลุนิพพานได้

สรุปว่าภิกษุที่ยังยินดีในกาม เมื่อทำความเพียร ย่อมไม่อาจบรรลุนิพพานได้ แต่ถ้ามีใจห่างจากกามแล้ว เมื่อทำความเพียร ย่อมสามารถบรรลุนิพพานได้ เพราะกามไม่มีอิทธิพลในจิตใจแล้ว

๒.๓.๕ การคิดในลาภสักการะและเสียงสรรเสริญ

การคิดในลาภสักการะและเสียงสรรเสริญของภิกษุ ถือว่า เป็นอุปสรรคอย่างมากต่อการบรรลุถึงพระนิพพาน เพราะว่าลาภสักการะทั้งหลาย เป็นของที่ทำให้ผู้หลงคิด ยากที่จะสลัดออกได้ มีความช่วยวนใจ ทำให้หลงอย่างยิ่ง เพราะถ้าคิดในลาภสักการะ การมีชื่อเสียงแล้ว การที่จะปลื้มตัวออกมา เพื่อทำความเพียรก็ยากจะทำได้ ลาภสักการะที่เกิดขึ้นกับภิกษุในพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นของธรรมดาที่เกิดขึ้นได้ แต่ว่าภิกษุต้องอบรมจิตให้ดี ตั้งใจไว้ให้ถูก เพื่อไม่ให้จิตใจถูกครอบงำได้ เพราะลาภสักการะเป็นสิ่งที่อันตรายมาก ดังที่พระพุทธองค์ ได้ตรัสถึงอันตรายของ

ลากสักการะต่อการบรรลุถึงพระนิพพานว่า “ภิกษุทั้งหลายลาก^{๑๐} สักการะ^{๑๑} และความสรรเสริญ^{๑๒} เป็นสิ่งทารุณ เผ็ดร้อนหยาบคาย เป็นอันตรายต่อการบรรลุธรรม อันเกษมจากโยคะ ซึ่งไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า”^{๑๓} เมื่อพระองค์ตรัสถึงอันตรายแล้ว ได้ตรัสสอนให้ภิกษุระวังไม่ให้ติดใจ ในลากสักการะที่เกิดขึ้นว่า “เธอทั้งหลาย ฟังศึกษาอย่างนี้ว่า “เราทั้งหลายจักละลากสักการะ และความสรรเสริญที่เกิดขึ้น ลากสักการะและความสรรเสริญที่เกิดขึ้นแล้ว จักไม่ครอบงำจิตของเราทั้งหลายตั้งอยู่”^{๑๔}

ดังนั้น การวางใจถูกต้อง จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ พระพุทธองค์ จึงตรัสสอนให้ภิกษุระวัง เรื่องการยึดติดกับลากสักการะ หรือเรื่องการติดใจในโลกธรรม คือ ลาก ยศ สรรเสริญ สุข เพราะสิ่งเหล่านี้ ย่อมเป็นสิ่งที่ทำให้หน้าบึ้งใจ ทำให้หลงได้ง่าย ภิกษุจึงต้องระมัดระวังเสมอ ๆ เพื่อไม่ให้ถูกรอบงำได้ อีกประการหนึ่ง การมีลาก ย่อมเสื่อมลาก มียศ ย่อมเสื่อมยศ มีสรรเสริญ ย่อมมีนิินทา มีสุข ย่อมเกิดทุกข์ โลกธรรมจึงเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อ ฉะนั้น การวางใจให้ถูกในโลกธรรม ไม่ให้จิตยึดติด หรือถูกรอบงำ จึงเป็นสิ่งที่ภิกษุควรสำเหนียกอยู่เสมอ ๆ

ลากสักการะและเสียงสรรเสริญนั้น เป็นของอันตรายในแง่ของการทำให้หลงติดได้ง่าย เพราะถ้าหลงติดแล้ว ก็เป็นการข่มใจให้มัวเมา จะหาเวลาปลีกวิเวกออกทำความเพียร ไม่ใช่จะทำได้ง่าย เพราะมัววุ่นวายกับการต้อนรับคนจำนวนมากบ้าง วุ่นวายกับการงานที่ต้องทำ ทั้งวันทั้งคืนบ้าง แม้ว่าจะไปอยู่ที่วิเวก แต่เมื่อใจยึดติดแล้ว ก็ไม่มีความสงบเหมือนกัน ดังที่พระองค์ตรัสเปรียบเทียบว่า เหมือนกับสุนัขจิ้งจอก ที่เป็นโรคเรื้อน ไม่ว่ามันจะไปอยู่บนแผ่นดินก็ไม่สบาย อยู่โคนไม้ก็ไม่สบาย จะขึ้น จะนอนก็ไม่สบาย ต้องเกาะเปลี่ยนที่ไปเรื่อย ๆ เช่นเดียวกับภิกษุ เมื่อถูกลากสักการะและเสียงสรรเสริญครอบงำแล้ว จะไปอยู่เรือนว่างก็ไม่สบาย อยู่โคนไม้ก็ไม่สบาย เดิน ขึ้น นั่ง นอนในที่ใด ๆ ก็เป็นทุกข์ในที่นั้น ๆ^{๑๕}

^{๑๐} ลาก ในที่นี้หมายถึงปัจจัย ๔ (ส.นิ.อ. ๒/๑๕๗/๒๒๘)

^{๑๑} สักการะ ในที่นี้หมายถึง ลากที่เกิดจากการทำงาน เกิดจากปัจจัย ๔ นั้น (ส.นิ.อ. ๒/๑๕๗/๒๒๘)

^{๑๒} ความสรรเสริญ ในที่นี้หมายถึง เสียงยกย่องชมเชย (ส.นิ.อ. ๒/๑๕๗/๒๒๘)

^{๑๓} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑๕๗/๒๑๖, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๕๗/๒๖๕.

^{๑๔} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑๕๗/๒๑๖, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๕๗/๒๖๕.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑๖๔/๒๒๐, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๖๔/๒๓๐ - ๒๓๑.

๒.๓.๕.๑ อุปมาการคิดในลภัสการะและเสียงสรรเสริญ

ลภัสการะเสียงสรรเสริญ เป็นของที่อยู่ใกล้ตัวที่สุด ถ้าไม่ระวังให้ดี ใฝ่ใจให้มาก ย่อมหลงคิดได้ง่ายที่สุด และเมื่อหลงคิดแล้ว ความทุกข์ ย่อมมีแก่ภิกษุ นั้น อย่างน้อยก็ให้เกิดความเดือดร้อนแก่จิตใจ ดังที่พระองค์ตรัสเปรียบเทียบอุปมาถึงโทษของการคิดในลภัสการะว่า

๑. เหมือนปลาบางตัวเห็นแก่เหยื่อ กลืนกินเบ็ดของพรานเบ็ด มันกลืนกินเบ็ดของพรานเบ็ดอย่างนี้แล้ว ได้รับความทุกข์ เปรียบเหมือนภิกษุบางรูปยินดี พอใจลภัสการะและความสรรเสริญที่เกิดขึ้นแล้ว (ความพอใจในลภัสการะ ชื่อว่า การกลืนเบ็ด) ได้รับความทุกข์ ความพินาศ^{๑๖}

๒. เหมือนเต่าติดชนัก ของนายพราน เพราะหลงไปหากินในที่อยู่ของนายพราน ย่อมได้รับความทุกข์เพราะถูกแทง แม้มีเต่าตัวอื่นมาบอก ก็ไม่เชื่อฟัง เปรียบเหมือนภิกษุที่หลงยินดีกับลภัสการะและเสียงยินยอมที่เกิดขึ้น หรือคิดนโรครจะได้อะไร ภิกษุ นั้นย่อมได้รับความทุกข์^{๑๗}

๓. เปรียบเหมือนแกะขนยาวเข้าไปสู่พงหนาม ถูกหนามเกี่ยวเกาะ ได้รับความทุกข์ถึงความพินาศในที่นั้น ๆ เปรียบเหมือนภิกษุ ถูกลภัสการะและความสรรเสริญครอบงำ ย่ำยีจิต เวลาเช้า ครองอันตราวาสก ถือบาตรและจีวรเข้าไปบิณฑบาตยังบ้านหรือนิคม เธอติดข้อง ถูกปัจจัยเกี่ยวเกาะ ได้รับความทุกข์ถึงความพินาศในที่นั้น ๆ ^{๑๘}

๔. เปรียบเหมือนแมลงวันกินคูกุ เต็มท้อง แล้วคูกุถูกแมลงวันตัวอื่นว่า ไม่ดีเหมือนตน เช่นเดียวกับภิกษุที่ถูกลภัสการะครอบงำ แล้วยังถูกภิกษุที่มีศีลว่า ไม่ดีหรือมีบุญ เหมือนคนที่ได้ลภัสการะมากมาย ส่วนตนเองนั้นมีบุญ มีคนถวายของมาก มีปัจจัย ๔ มาก ^{๑๙}

๕. เปรียบเหมือน ลมบ้าหมูพัดนกที่บินอยู่ในอากาศ เมื่อมันถูกลมบ้าหมูพัด ทำให้เท้า ปีก ศีรษะ ตัว กระจายกระจาย เหมือนภิกษุบางรูป ถูกลภัสการะ เสียงสรรเสริญครอบงำ ย่ำยี

^{๑๖} ุรายละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๕๘/๒๑๖, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๕๘/๒๖๖.

^{๑๗} ุรายละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๕๕/๒๑๓, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๕๕/๒๖๗.

^{๑๘} ุรายละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๖๐/๒๑๘, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๖๐/๒๖๘.

^{๑๙} ุรายละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๖๑/๒๑๘ - ๒๑๙, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๖๑/๒๖๘ - ๒๖๙.

จิต เวลาเช้า นุ่งสบง ทรงจีวร ถือบาตร เข้าไปบิณฑบาตที่หมู่บ้าน แต่ไม่ตั้งสติให้ดี เห็นผู้หญิง
แต่งตัวไม่เรียบร้อย ถูกราคะรบกวนจิต เพราะการเห็นผู้หญิง จึงลาสิกขา กลับมาเป็นคฤหัสถ์^{๔๐}

๒.๓.๕.๒ โทษของการติดในลาภสักการะและเสียดสรเสริญ

เมื่อกล่าวถึงโทษของลาภสักการะ ที่ทำอันตราย ก่อให้เกิดราคะ โทสะ โมหะนั้น ไม่ใช่
เฉพาะแต่ปุถุชนเท่านั้น แม้แต่พระเสขะ ถ้ายุ่งเกี่ยวกับลาภสักการะ ก็ทำให้เกิดอันตรายเหมือนกัน
เพราะยอมถูกลาภสักการะติดตาม ทำให้บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ยาก เหมือนถูกฟ้าผ่า^{๔๑} ถูกอุกสร
อาบยาพิษ^{๔๒} เพราะไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม นอกจากนี้ ลาภสักการะ ยังเป็นอันตราย แม้แก่ท่านผู้
บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ในด้านการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน^{๔๓} เพราะมัววุ่นวายกับการจัดการงาน
ต่าง ๆ เช่น การต้อนรับแขก มีคนมาหามาก จนไม่มีเวลาปลีกวิเวก เป็นต้น

มีข้อที่ควรสนใจคือ ลาภสักการะ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพล ทำให้หลงคิดได้มากกว่าผู้หญิง
เสียอีก ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุอาจไม่หลงคิดในผู้หญิง หรือนางงามได้ แต่ลาภสักการะ
สามารถครอบงำภิกษุได้”^{๔๔} ซึ่งก็คงเป็นจริงดังที่พระองค์ตรัสไว้ เพราะภิกษุบางรูปสามารถบวช
ตลอดชีวิต ไม่ลาสิกขาก็ได้ แต่ก็หนีจากอิทธิพลการครอบงำของลาภสักการะไม่ได้ ถอนตัวไม่ขึ้น
ลาภสักการะ ถ้าถูกรอบงำแล้ว อาจเป็นเหตุทำให้ภิกษุตกนรกได้

ดังเช่น พระเวทปัตที่ทำกรรมหนัก เป็นอนันตริยกรรม เพราะทำลายสงฆ์ให้แตกกัน^{๔๕}
พระโกลาติกะ ตกปทุมนรก (อเวจีมหานรก) เพราะค่าพระสารีบุตรและพระมหาโมคคัลลานะ เพียง
เพราะท่านทั้งสอง ไม่ให้อาหารที่ญาติโยมนำมาถวาย เพราะอาหารไม่บริสุทธิ์ เกิดจากการบอกลี

^{๔๐} ดูรายละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๖๕/๒๒๐, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๖๕/๒๗๑.

^{๔๑} ดูรายละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๖๒/๒๑๕, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๖๒/๒๖๕.

^{๔๒} ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๖๓/๒๑๕, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๖๓/๒๗๐.

^{๔๓} พุทธศาสนิกชน, ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ ๑ : สุขภาพใจ, ๒๕๔๖), หน้า ๒๖๐.

^{๔๔} ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๗๐ - ๑๗๑/๒๒๔, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๗๐ - ๑๗๑/๒๗๖.

^{๔๕} ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๘๐/๒๒๘, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๘๐/๒๘๓.



เขากวายเป็นสมณะในสมัยของพระกัสสปพุทธเจ้า พระกปิละ ได้ถูกลากสักระครอบงำ ได้ดำง่าภิกษุสงฆ์ เมื่อมรณภาพแล้ว ได้ตกเวจิมหานรก^{๘๖} สมดังที่พระพุทธองค์ ตรัสว่า “เราเห็นคนบางคนในโลกนี้ ถูกลักกระครอบงำ ย่ำยีจิตแล้ว หลังจากตายแล้ว ก็เข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก”^{๘๗}

^{๘๖} ดุราลละเหียดโน ส.ส. (บาลี) ๑๕/๑๘๑/๑๘๐ - ๑๘๑, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๑/๒๔๘ - ๒๔๙.

^{๘๗} มหามกุฏราชวิทยาลัย, ธรรมเป็ฏฐกถาแปล ภาค ๘, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๒),

^{๘๘} ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๖๖/๒๒๑, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๖๖/๒๗๒.

บทที่ ๓

วิธีการใช้ชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม

การศึกษาในบทนี้ จะได้แสดงถึงวิธีการปฏิบัติในอภิญญาปฏิบัติ รวมถึงวิเคราะห์แนวความสัมพันธ์การปฏิบัติในอภิญญาปฏิบัติ ทั้งจะได้แสดงผลของการปฏิบัติ และปฏิบัติของพระอรหันตบุคคล ผู้ประกอบความเพียรในการปฏิบัติธรรมแล้วได้บรรลุธรรม เพื่อเป็นเครื่องยืนยันถึงผลของการประกอบความเพียร ดังจะกล่าวรายละเอียดต่อไปนี้

๓.๑ วิธีการปฏิบัติในอภิญญาปฏิบัติ

อภิญญาปฏิบัติ^๑ คือ ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิด เป็นข้อปฏิบัติที่พระอรหันตบุคคลได้ปฏิบัติมาแล้ว เป็นข้อปฏิบัติที่ดีโดยส่วนเดียว เมื่อปฏิบัติแล้ว สามารถนำออกจากทุกข์ได้ มีข้อปฏิบัติ ๓ อย่าง คือ

๓.๑.๑ การคุ้มครองอินทรีย์

ในอภิญญาปฏิบัติ พระพุทธองค์ ตรัสถึงการสำรวมอินทรีย์ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออกิขมา (เพ่งเล็งอยากได้ของเขา) และโทมนัส (ความทุกข์ใจ) ครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ ดมกลิ่นด้วยจมูก ฯลฯ ลิ้มรสด้วยลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโศภณด้วยกาย ฯลฯ รู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจแล้วไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในมโนอินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คืออกิขมาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามโนอินทรีย์ถึงความสำรวมในมโนอินทรีย์ ภิกษุชื่อว่า คุ้มครองทวารในอินทรีย์ เป็นอย่างนี้แล

^๑ อ.จ.ต.ก. (บาลี) ๒๐/๑๖/๑๐๘ - ๑๐๙, อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๖/๑๕๕ - ๑๖๐.

การคุ้มครองอินทรี คือ การสำรวจระวังทางอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น ใจ ไม่ให้เกิดความยินดี ยินร้าย ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ และ รั้งมมารมณ^๑ วิธีปฏิบัติ คือ เมื่อได้รู้แจ้งทางอายตนะแล้ว ไม่ให้รวบถือ^๒ ไม่แยกถือ^๓ เพราะถ้าไม่สำรวจอายตนะแล้ว กิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ย่อมเกิดขึ้นทางอายตนะนั่นเอง ทำให้เกิดความยินดี ยินดีร้ายตามอารมณ์ ที่เข้ามาทางอายตนะภายในทั้ง ๖

การสำรวจอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น ใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **อินทรีสังวร**^๔ เพราะเหตุว่าอวัยวะทั้ง ๖ มีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ไม่สามารถทำหน้าที่แทนกันได้ อีกอย่างหนึ่ง ตา หู จมูก ลิ้น ใจ เป็นที่รับอารมณ์จากภายนอก จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **ทวาร**^๕ หมายถึง ประตูเป็นที่รับหรือถ่ายออกแห่งสิ่งต่าง ๆ ตา หู จมูก ลิ้น ใจ จึงเป็นเหมือนกับประตูบ้าน ใจเปรียบเหมือนเรือน อารมณ์ต่าง ๆ เหมือนคนเข้าออก ใจแผนกหนึ่งเหมือนเจ้าของบ้าน

ในวัมมิกสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่พระกุมารกัสสปะว่า ร่างกายที่มีอวัยวะครบทั้งหกอย่างนี้ เหมือนกับจอมปลวก^๖ สำหรับพญาเหี้ยเข้าออก ผู้ปฏิบัติต้องปิดรูทั้ง ๕ ที่พญาเหี้ยเข้าออกแล้วเปิดรูหนึ่ง เพื่อคอยจับเหี้ย หมายถึง การสำรวจตา หู จมูก ลิ้น ใจ ไม่ให้ยินดี ยินร้ายในอารมณ์ที่เข้ามากระทบ แต่คอยมีสติคอยกำหนดคอยใจ เพื่อคอยกำหนดเวลาที่รั้งมมารมณ (สัญญา เวทนา วิตก) ประจวบกับจิต แล้วกำหนดรู้ เมื่อกำหนดรู้สามารถทำให้จิตวางเฉยเสียได้

การปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับอายตนะภายในนั้น ต้องไม่ทำลายอวัยวะเหล่านี้ ให้เสื่อมในการรับรู้อารมณ์ แต่ให้ผู้ปฏิบัติคอยกำหนดว่า จิตมีอาการเป็นอย่างไร มีความยินดีในอิฏฐารมณ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) หรือยินดีในอนิฏฐารมณ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา) หรือไม่ เมื่อรู้แล้ว

^๑ หมายถึง การมองภาพด้านเดียว มองภาพรวมทั้งหมดเช่น เมื่อเห็นหญิงหรือเป็นชาย ก็เห็นว่าเป็นคนสวย เป็นคนหล่อ ทั้งสัดส่วนร่างกายทั้งหมด เสียงไพเราะ กลิ่นหอม สัมผัสที่อ่อนนุ่ม ด้วยอำนาจจันทราคะ. (อภิ.สจ.อ. ๑/๑๓๕๒/๔๕๖-๔๕๗)

^๒ หมายถึง มองภาพ ๒ ด้าน มองแยกแยะเป็นส่วน ๆ ไป ด้วยอำนาจกิเลส เช่น เห็นมือ เท้า ปาก จมูก เท้าว่าสวยหรือไม่สวย เห็นอาการยิ้มแย้ม หัวเราะ การพูด การเหลียวซ้ายแลขวา ว่าน่ารักหรือไม่น่ารัก ถ้าเห็นว่าสวยน่ารัก ก็เกิดอิฏฐารมณ ถ้าเห็นว่าไม่สวยไม่น่ารัก ก็เกิดอนิฏฐารมณ. (อภิ.สจ.อ. ๑/๑๓๕๒/๔๕๖-๔๕๗)

^๓ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๖๕/๒๔๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๕/๒๕๑.

^๔ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), ตามรอยพระอรหันต์, หน้า ๒๑๖.

^๖ ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๕๑/๒๑๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๑๐.

พยายามนำความยินดี ยินร้ายออกเสีย ให้สักแต่กำหนดรู้อารมณ์เท่านั้น ดังที่พระพุทธองค์ ทรงสอนท่านพระพาหิยะ ถึงวิธีกำหนดรู้ เกี่ยวกับอารมณ์ที่มากระทบทางอายตนะภายใน ๖ ว่า

ดูกรพาหิยะ เพราะเหตุนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้ง ก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง ดูกรพาหิยะ เธอพึงรักษาอย่างนี้แล เมื่อใด เธอเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อฟังเสียงก็สักแต่ว่าฟัง เมื่อรับรู้อารมณ์ที่ได้รับรู้ก็สักแต่ว่ารับรู้ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ที่รู้แจ้งก็สักแต่ว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้น เธอก็จะไม่มี เมื่อใด เธอไม่มี เมื่อนั้น เธอก็จะไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อใด เธอไม่ยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อนั้น เธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์^๓

การสำรวมอินทรีย์นั้น เป็นคำสอนที่พระพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก ได้สอนให้ทุกคนถือปฏิบัติ เพราะเป็นหลักปฏิบัติที่สามารถกันกิเลส ไม่ให้เกิดขึ้นเป็นด่านแรก ดังจะเห็นได้จาก การที่พระมหาสาวก ได้สอนเรื่องการสำรวมอินทรีย์ แสดงถึงคุณของการสำรวมอินทรีย์ เช่น

พระอัญญาโกณฑัญญะเถระกล่าวว่า “ภิกษุที่ยังมีจิตฟุ้งซ่าน กลับกลอก คบหาแต่มิตรชั่ว ถูกคลื่น (คือความผูกโกรธ) ชัดไป จมในห้วงน้ำใหญ่คือสงสาร ส่วนภิกษุที่มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กลับกลอก มีปัญญา รักษาตนสำรวมอินทรีย์ คบหาแต่มิตรดี เป็นนักปราชญ์ พึงทำความสิ้นทุกข์ได้”^๔

พระมหากัจจายนเถระ กล่าวสอนว่า “ผู้เป็นปราชญ์นั้น ถึงมีตาดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนตาบอด ถึงมีหูดี ก็พึงทำเป็นเหมือนคนหูหนวก ถึงมีปัญญา ก็พึงทำเป็นเหมือนคนใบ้ ถึงมีกำลัง ก็พึงทำเป็นเหมือนคนอ่อนแอ ครั้นเมื่อประโยชน์เกิดขึ้นแล้ว ถึงจะนอนในเวลาใกล้จะตาย ก็ยังทำประโยชน์ให้สำเร็จได้”^๕

พระอนรุทธเถระ กล่าวสอนว่า “ผู้บำเพ็ญความพ้นทุกข์ พึงทำการกำหนดสติอันสูงสุด ให้เป็นเหมือนตาข่ายที่ทวารทั้งหก แล้วฆ่าบรรดาภิเลสอันเข้าไปติดที่ตาข่ายนั้นเสีย”^๖

พระมหากัสสปเถระ กล่าวสอนว่า “ภิกษุที่ยังมีจิตฟุ้งซ่าน กลับกลอก ถึงจะห่มผ้าบังสุกุล ก็ย่อมไม่งดงามด้วยผ้าบังสุกุลนั้น เหมือนนารีที่คลุมด้วยหนังราชสีห์ ไม่งดงาม ส่วนภิกษุ

^๓ พุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๑๐/๑๐๒ - ๑๐๓, พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖.
^๔ พุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๖๘๑ - ๖๘๒/๓๖๕, พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๘๑ - ๖๘๒/๔๕๖.
^๕ พุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๕๐๑/๓๔๓ - ๓๔๔, พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๐๑/๔๒๕.
^๖ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินฺทปญฺโญ), ตามรอยพระอรหันต์, หน้า ๒๑๗.

ผู้มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กลับกลอก มีปัญญารักษาดนรอด ส้ารวมอินทรีย์ ย่อมงดงามด้วยผ้าบังสุกุล เหมือนราชสีห์ ที่ชอกฏเขาจะนั้น”^{๑๑}

สรุปแล้ว การส้ารวมอินทรีย์ คือ การระมัดระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดี ยินร้าย ในเวลาที่กระทบกับอายตนะภายนอก แต่ให้มีใจวางเฉยอยู่แทน โดยมีสติตั้งมั่นเตรียมพร้อมอยู่เสมอ แต่การจะมีใจวางเฉยไม่ยินดียินร้ายนั้น ต้องฝึกฝนอบรมอินทรีย์ เรียกว่า อินทรีย์ภาวนา วิธีฝึกคือการพิจารณาเห็นคุณ โทษ ข้อดีข้อเสียของอารมณ์อยู่เสมอ ๆ การส้ารวมอินทรีย์นี้ พระพุทธองค์ทรงยกย่อง พระนันทะพุทธอนุชาว่า เป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์^{๑๒}

๓.๑.๒ การรู้จักประมาณในการบริโภค

พระบรมศาสดา ตรัสการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหารไว้ในอปิลณกปฏิปทาว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณา โดยแยกคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่อบุญเคราะห์พรมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า “เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และความอยู่ผาสุกจักมีแก่เรา” ภิกษุชื่อว่า รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นอย่างนี้แล

จากพุทธพจน์นี้ แสดงให้เราเห็นว่า การรู้จักประมาณในการบริโภค^{๑๓} คือ การที่ภิกษุรู้จักฉันอาหารที่เพียงพอแก่ความต้องการของตน ไม่ฉันให้เพื่อให้ผิวพรรณดี ร่างกายอ้วนถ้วน สมบูรณ์ดี มีกำลัง พระพุทธองค์ทรงให้ภิกษุพิจารณาโดยแยกคาย ไม่ฉันเพื่อเล่น ไม่ฉันเพื่อมัวเมา ไม่ฉันเพื่อประดับตกแต่ง แต่ฉันเพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ได้ ฉันเพื่อกำจัดเวทนาเก่า คือ หิว ให้หมดไป การฉันจึงต้องฉันให้พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป จนทำให้เกิดเวทนาใหม่ คือ อิ่มจนอึดอัด อีกอย่างหนึ่ง การรู้จักประมาณในการบริโภคคือ รู้ว่าทายกมีของถวายมาก แต่ภิกษุก็รับแต่น้อย ทายกมีของถวายน้อย ภิกษุก็รับพอประมาณ ไม่รับจนทายกทักทายเป็นเหตุ

^{๑๑} พุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๑๐๘๓ - ๑๐๘๔/๔๐๔ - ๔๐๕, พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๘๓ - ๑๐๘๔/๕๑๖.

^{๑๒} อญ.เอฎก. (บาลี) ๒๐/๒๓๐/๒๕, อญ.เอฎก. (ไทย) ๒๐/๒๓๐/๒๕.

^{๑๓} การบริโภค มี ๔ อย่าง คือ ๑. เถยขบริโภค การบริโภคของทุศีล ๒. อิมบริโภค การบริโภคไม่ได้พิจารณาของภิกษุผู้มีศีล ๓. ทายขบริโภค การบริโภคปัจจัยของพระเสาะ ๗ จำพวก ๔. สามิบริโภค การบริโภคของพระชีนาสพ ทั้งหลาย

นอกจากนี้ ฤกษ์ควรฉันอาหาร เหมือนกับกินเนื้อบุตรในทะเลทราย^{๔๔} ดังมีเรื่องเล่าว่า สองสามีภรรยา ได้พาบุตรคนเดียว ข้ามทะเลทราย เมื่อผ่านไปนานหลายวัน อาหารก็หมด ทุกคนไม่ได้กินอาหารเลย ทำให้ลูกตาย สามีภรรยาจึงปรึกษากันว่า เราควรจะทำเนื้อลูก ตากแห้ง ทำเป็นอาหารเค็ม กินเพื่อประทังชีวิต เพียงเพื่อจะได้ออกจากทะเลทราย สองสามีภรรยา เมื่อจะกินเนื้อบุตรที่ไร ก็ได้แต่ร้องไห้เสียใจ เพราะความคิดถึงลูก กินไม่ค่อยลง แต่ก็จำเป็นต้องกินเนื้อลูก เพื่อที่จะออกจากทะเลทราย^{๔๕} ฤกษ์ก็เหมือนกัน ฉันอาหารเพื่อบรรเทาความหิว เพื่อยังอึดภาพให้ เป็นไป ให้ร่างกายมีชีวิตอยู่ เพื่อประกอบความเพียรแล้วจะได้ออกจากสังสารวัฏเท่านั้น

การฉันพอประมาณนั้น จึงอยู่ที่ความพอดีของแต่ละรูป บางรูปฉันมาก บางรูปฉันน้อย การฉันพอประมาณ จึงเหมือนกับคนทาแผลเพียงเพื่อปลุกเนื้อเยื่อ หรือหยอดน้ำมันปลาเคี้ยว เพียงเพื่อจะขนภาระไป เมื่อฉันจะอิม ควรหย่อนไว้ ๔ - ๕ คำ แล้วดื่มน้ำตาม ดังที่พระสารีบุตร เถระ ท่านกล่าวสอนไว้ว่า “ฤกษ์ เมื่อฉันอาหารสดก็ตาม แห้งก็ตาม ไม่พึงฉันให้อิมกินไป ไม่พึงฉันให้น้อยกินไป พึงฉันแต่พอประมาณพึงมีสติอยู่ พึงเลิกฉันก่อนอิม ๔-๕ คำ แล้วดื่มน้ำ เท่านั้น ก็เพียงพอเพื่ออยู่ผาสุก ของฤกษ์ผู้มีใจเด็ดเดี่ยวมุ่งนิพพาน”^{๔๖}

สรุปว่า การรู้จักประมาณในการบริโภคนั้น คือ การฉันเพื่อยังอึดภาพร่างกายให้ เป็นไป แล้วประกอบความเพียร เพื่อออกจากสังสารวัฏ ฤกษ์ไม่ควรฉันมากเกินไป ไม่ควรฉันน้อยเกินไป เพราะการฉันมากหรือน้อยเกินไป ย่อมเกิดโทษ ทำให้ร่างกายกระสับกระส่าย ไม่สบายได้ ที่สำคัญคือ จะทำให้เกิดความง่วงนอนได้ เพราะเมื่อเวลาไปปฏิบัติธรรม ย่อมทำให้ถีนมิทธะครอบงำได้ง่าย

๓.๑.๓ การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ

การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ มีหลักปฏิบัติคือ การเดินจงกรม นั่งสมาธิ ตลอดถึงอิริยาบถย่อย และการมีสติสัมปชัญญะ หลักการปฏิบัติเหล่านี้ เป็นการทำความเพียรทางกาย ฤกษ์ผู้ปฏิบัติธรรม ต้องทำอย่างต่อเนื่อง ทั้งกลางวันและกลางคืน แม้ในอิริยาบถนอน ก็นอนแบบสิหไสยาสน์ เพียง ๔ ชั่วโมงเท่านั้น และตั้งจิตว่าจะลุกขึ้นทันทีที่ตื่นขึ้น ดังมีรายละเอียดเกี่ยวกับหลักการประกอบความเพียร ดังต่อไปนี้

๓.๓.๓.๑ การเดินจงกรม

^{๔๔} บุ.ม. (บาลี) ๒๕/๑๕๗/๓๐๗, บุ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๕๗/๔๔๐.

^{๔๕} พุทธศาสนิกบุ, ธรรมะน้ำ ธรรมะโคลน, (กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ, ๒๕๓๒), หน้า ๑๗๓.

^{๔๖} บุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๕๘๒ - ๕๘๓/๓๕๕, บุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๘๒ - ๕๘๓/๕๐๐.

การเดินจงกรม คือ การเดินกลับไปกลับมา อย่างมีสติสัมปชัญญะ^{๓๓} ในสติปัฏฐานสูตร การเดินจงกรม จัดอยู่ในกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถปีพพะ ในคำว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺจนฺมิตฺติ ปชานาติ : กิณฺณเมื่อกเดิน ก็รู้ซ้ดว่ ‘เรเเดิน’ หรือว่ ฐิต วา ฐิตมฺหิตี ชานาติ : เมื่ยืน ก็รู้ซ้ดว่ ‘เรยืน’ ”^{๓๔} และเมื่พร้อมกับทกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ก็เป็นกรปฏิบัติตมสัมปชัญญะปีพพะ กายนุปัสสนาสติปัฏฐน ในสติปัฏฐนสูตรว่ “ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ เป็นผู้ท่ควมรู้ตัว อยู่เสมอในกรก้าวกลับหลัง”^{๓๕}

การเดินจงกรมนี้ ตามหลักของพระวิปัสสนาจารย์ ท่านมิได้กำหนดให้เดินจงกรมทุก ระยะ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ในคราวเดียวกัน เพราะอินทรีย์ยังอ่อนอยู่ ต้องปฏิบัติไป ตามลำดับของวิปัสสนาญาณ ฉะนั้น ท่านจึงให้เดินจงกรมระยะที่ ๑ ก่อน แล้วเพิ่มขึ้นตามลำดับ เพื่อ ปรับอินทรีย์ให้ทำกัน การเดินจงกรม จึงต้องเริ่มเดินตั้งแต่การกำหนดระยะที่หยาบ ๆ ไปจนถึงการ กำหนดระยะที่ละเอียด เพื่อให้จิตใจละเอียด มีสมาธิมากยิ่งขึ้น การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ^{๓๖} คือ

๑. ระยะที่ ๑ กำหนดว่ ขว่ย่างหนอ ซ้าย่างหนอ
๒. ระยะที่ ๒ กำหนดว่ ยกหนอ เขยิบหนอ
๓. ระยะที่ ๓ กำหนดว่ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
๔. ระยะที่ ๔ กำหนดว่ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
๕. ระยะที่ ๕ กำหนดว่ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
๖. ระยะที่ ๖ กำหนดว่ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

การเดินจงกรมอาศัยการกำหนดระยะเหล่านี้ พระวิปัสสนาจารย์ ท่านได้ถือเอากร ปฏิบัติตามแนวในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่พระพุทธโฆสจารย์ ท่านกล่าวถึงการแบ่งส่วนก้าวเท้า ก้าว หนึ่ง ออกเป็น ๖ ส่วน หรือ ๖ ระยะไว้^{๓๗} ดังนี้คือ

ตโต เอกปทวาริ อุตฺตรณอดิหรณฺวิดิหรณฺ โวสุสชฺชนสนฺนิกฺเขปนสนฺนิรมุภนฺวสนฺ จ โภกฺกุฐาสฺ กโรติ ขณะที่ก้าวเท้าไปทำการแบ่งก้าวเท้าหนึ่งออกเป็น ๖ ส่วนหรือ ๖ ระยะ คือ

^{๓๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๑.

^{๓๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๓๕} ที.ม. (บาลี) ๑/๓๗๖/๒๕๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๓๖} พระครูประคุณสรกิจ, “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนดรมหำบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๕๘ - ๕๙.

^{๓๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๓/๒๕๑, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาร), หน้า ๑๐๐๕-๑๐๑๐.

๑. อุทฺธรณํ นาม ปาทสฺส ภูมิโต อุกฺกชิปนํ ยกเท้าขึ้นจากพื้น เรียกว่า **อุทฺธรณะ** (ยก) เท่ากับ ยกสั้นหนอ
๒. อติหฺรณํ นาม ปุโรโต หฺรณํ ยกหรือยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า **อติหฺรณะ** (ย่าง) เท่ากับ ยกหนอ
๓. วิติหฺรณํ นาม ขาณุกณฺฏกทิมชาตืออาทิสฺส กิจฺจิวเทว ทิสฺสวา อิติ จิตฺโต จ ปาทสฺสจฺรณํ เมื่อเห็นตอเห็นหนาม หรือเห็นทิมชาตืออย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วย้ายเท้าไปข้างโน้น และข้างนี้ เรียกว่า **วิติหฺรณะ** (ย้ายหรือย่าง) เท่ากับ ย่างหนอ
๔. โวัสฺสชฺชุนํ นาม ปาทสฺส เหฏฺฐา โอรุโปนํ เมื่อลด (หย่อน) เท้าต่ำลงเบื้องล่าง เรียกว่า **โวัสฺสชฺชนะ** (ลง) เท่ากับ ลงหนอ
๕. สนนฺิกฺเขปนํ นาม ปฐฺวิเตล ฐปนํ วางลงที่พื้นดิน เรียกว่า **สนนฺิกฺเขปนะ** (เหยียบ) เท่ากับ ถูกหนอ
๖. สนนฺิรุมฺภนํ นาม ปุณฺ ปาทุทฺธรณฺกाले ปาทสฺส ปฐฺวิยา สทฺธิ อภินิปฺปิพนํ ขณะยกเท้าก้าวไปข้างหน้าอีกก้าวหน้าหนึ่ง กดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้น เรียกว่า **สนนฺิรุมฺภณะ** (กด) เท่ากับ กดหนอ

การเดินจงกรมในวิสุทธิมรรคที่เป็นคำภาษาบาลี เมื่อเทียบกับคำในภาษาไทย ตามที่ พระวิปัสสนาจารย์ในสมัยหลัง ท่านเทียบเคียงเอาไว้ สามารถแบ่งเป็น ๖ ระยะได้^{๒๒} ดังนี้คือ

๑. ระยะที่ ๑ กำหนดว่า ขว่าย่างหนอ - ซ้ายย่างหนอ (วิติหฺรณ)
๒. ระยะที่ ๒ กำหนดว่า ยกหนอ (อติหฺรณ) เหยียบหนอ (โวัสฺสชฺชน)
๓. ระยะที่ ๓ กำหนดว่า ยกหนอ (อติหฺรณ) ย่างหนอ (วิติหฺรณ) เหยียบหนอ (โวัสฺสชฺชน)
๔. ระยะที่ ๔ กำหนดว่า ยกสั้นหนอ (อุทฺธรณ) ยกหนอ (อติหฺรณ) ย่างหนอ (วิติหฺรณ) เหยียบหนอ (โวัสฺสชฺชน)
๕. ระยะที่ ๕ กำหนดว่า ยกสั้นหนอ (อุทฺธรณ) ยกหนอ (อติหฺรณ) ย่างหนอ (วิติหฺรณ) ลงหนอ (โวัสฺสชฺชน) ถูกหนอ (สนนฺิกฺเขปน)
๖. ระยะที่ ๖ กำหนดว่า ยกสั้นหนอ (อุทฺธรณ) ยกหนอ (อติหฺรณ) ย่างหนอ (วิติหฺรณ) ลงหนอ (โวัสฺสชฺชน) ถูกหนอ (สนนฺิกฺเขปน) กดหนอ (สนนฺิรุมฺภน)

^{๒๒} พระราชปริยัติ (สฤษดิ์ สิริธโร) พระครูสมุห์ณรงค์ โฆสิตธมฺโม, การพัฒนาจิตเจริญปัญญา ตามแนวสติปัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๕.

วิธีเดินจงกรม ^{๒๓}

ก่อนเดินจงกรม ฝึกขึงยึดตัวให้ตรง วางเท้าทั้งสองชิดกัน มือทั้งสองประสานกันไว้ข้างหน้า หรือข้างหลังก็ได้ ตามองค้ำไปข้างหน้าประมาณ ๒ เมตร หรือ ๑ วา มีความเพียรมีสติสัมปชัญญะ ตั้งสติกำหนดหรือภาวนา (นึกในใจไม่ต้องออกเสียง) ว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง ข้อนี้เป็นกรกำหนดตามอิริยาปถปัพพะ ในกายนุปัสสนาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ แล้วตั้งสติไว้ที่เท้า ให้ก้าวเท้าช้า ๆ พอประมาณ โดยให้ก้าวเท้าขวาก่อน แล้วตามด้วยเท้าซ้าย หลักสำคัญคือ ต้องให้เป็นปัจจุบัน การกำหนดในใจกับเท้าที่ก้าวไปต้องพร้อมกันมิให้ก่อนหรือหลังกัน เช่น จงกรมระยะ ๑ ขวาย่างหนอ – ซ้ายย่างหนอ ขณะที่ยกเท้าขวาก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น ให้ตั้งสติตั้งแต่เริ่มยกเท้าช้า ๆ ว่า ขวาย่างหนอ เมื่อเท้าเหยียบถึงพื้นก็ลงคำว่า “หนอ” พอดี

การยกเท้าซ้ายก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ” ทุกครั้ง และทุกก้าวให้กำหนดต่อเนื่องกันไป อย่าหยุดเอาเท้าค้างไว้ เมื่อเดินจงกรมไปสู่สถานที่แล้วหยุดยืนเท้าทั้งสองวางชิดกัน กำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” ครั้นเมื่อจะกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับตัวด้านขวามือหรือซ้ายมือก็ได้ แล้วค่อย ๆ หันตัวกลับช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ ๆ ๆ” กลับ ๓ กู่ (ประมาณ ๖๐ องศา) เมื่อหันกลับเสร็จแล้วก่อนจะเดิน กำหนดว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” เหมือนครั้งแรก เมื่อเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ขวาย่างหนอ – ซ้ายย่างหนอ” จงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับอิริยาบถ จนกว่าจะครบเวลาที่กำหนดไว้ เช่น ๓๐ นาที หรือ ๔๐ นาที ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง การกำหนดระยะจงกรมที่สูงนั้น ก็กำหนดลักษณะนี้เช่นเดียวกัน

การเดินจงกรม จึงเป็นการปรารภความเพียรชั้นยอด เพราะไม่ให้ความเกียจคร้าน ความง่วงครอบงำได้ ดังนั้น เมื่อเราเดินจงกรมอยู่ ย่อมมีอานิสงค์ ๕ ประการ ^{๒๔} คือ

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร

^{๒๓} พระราชปริยัติ (สฤยต์ สิริธโร) พระครูสมุห์ณรงค์ ไชยสิทธมโม, การพัฒนาจิตเจริญปัญญา ตามแนวสติปัฏฐาน, หน้า ๑๗.

^{๒๔} อภ.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๕/๒๕, อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๔๑.

๓. เป็นผู้ที่มีอาพาธน้อย
๔. อาหารที่กิน คั้น เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย
๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน

๓.๑.๓.๒ การนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ เป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่งในหลักการประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่เนื่อง ๆ ในสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ ตรัสไว้ว่า “นิสิตติ ปลุกลงก อากุชิตวา, อุชฺ ภายํ ปณิชาย ปริมุขํ สตี อุกุฏฐเปตวา”^{๒๕} แปลความว่า “นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า” หลักในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านจึงแนะนำให้นั่งขัดสมาธิราบ แบบพระพุทธรูปนั่งตัวตรง ลำคอและศีรษะตรง วางเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย หรือจะวางบนหัวเข่าทั้งสองก็ได้ การนั่งสมาธินี้ เป็นวิธีปฏิบัติในกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดอิริยาปถปิพพะ ดังปรากฏในคำว่า “นิสินฺโน วา นิสินฺโนมุหิตี ปชานาติ” แปลว่า “เมื่อนั่งอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า เรานั่งอยู่”^{๒๖}

การนั่งสมาธิ กัมมัฏฐานที่นิยมนำมากำหนดคือ อานาปานสติภาวนา เพราะกัมมัฏฐานนี้ เป็นกัมมัฏฐานที่ไม่ทำให้กายลำบาก ตาไม่ลำบาก เพราะไม่ต้องเพ่งอารมณ์ เหมือนกับกสิณ ที่สำคัญคือ ทำให้ความฟุ้งซ่านระงับหายไปโดยเร็ว อานาปานสติ มีวิธีการฝึกอยู่ ๒ ลักษณะ^{๒๗} คือ

๑. อานาปานสติโดยตรง คือ การกำหนดลมหายใจที่ปลายจมูก เป็นการใช้สติจับตรงที่จุดลมกระทบ ดังบาลีได้บอกว่า วาโย โผฏฐัพพะ รูปร่าง แปลว่า ลมกระทบรูป ในที่นี้ หมายถึง กำหนดตรงลมกระทบรูป สถานที่ลมสัมผัส คือ ตรงบริเวณปลายจมูก อานาปานสติ มีบทศึกษา ถึง ๑๖ อย่าง^{๒๘} แต่ในที่นี้ จะกล่าวโดยย่อ เป็นระบบลำดับขั้นที่เข้าใจง่าย เพียงแต่ทำให้เกิดสมาธิพอสมควร แล้วก็ศึกษาพิจารณาธรรมสูงสุด คือเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพียงเท่านี้ก็ดับทุกข์ได้เช่นกัน เป็นการลดขั้นตอนที่อยู่ยากลำบาก วิธีกำหนดลมหายใจ^{๒๙} มี ๓ ระยะ คือ

^{๒๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๒๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๕๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๗} พระครูประคุณสรกิจ, “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิเวกอาศรม”, หน้า ๑๐๗ – ๑๐๘.

^{๒๘} รุราชละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๐ – ๑๓๑, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๘๗ – ๑๘๘.

๑. ระยะที่ ๑ กำหนดว่า **เข้าหอน - ออกหอน**
๒. ระยะที่ ๒ กำหนดว่า **ยาวหอน - สั้นหอน**
๓. ระยะที่ ๓ กำหนดว่า **หยาบหอน - ละเอียดหอน**

วิธีกำหนดแบบอานาปานสติโดยตรง

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ตั้งกายให้ตรงแล้ว ก็เริ่มกำหนดเกี่ยวกับลมหายใจ โดยเอาสติกำหนดเวลาเราหายใจอยู่ ไม่ให้ผลอ จะหลับตาก็ได้ ไม่หลับตาก็ได้ แล้วแต่สะดวก แต่ขอให้มึสติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจ ในขณะที่เราหายใจเข้าไป และหายใจออกมา มีรายละเอียดเกี่ยวกับการกำหนด ดังนี้

๑. ขั้นเริ่มกำหนด บริกรรมว่า **เข้าหอน - ออกหอน** เมื่อหายใจเข้า ก็บริกรรมด้วยใจว่า **เข้าหอน** เมื่อหายใจออก ก็บริกรรมด้วยใจว่า **ออกหอน** ไม่ต้องออกเสียง แต่ให้มึสติอยู่เสมอ การทำเพียงเท่านี้ ก็นับว่ายากแล้ว สำหรับบุคคลทั่วไป เพราะไม่เคยกำหนด จึงต้องฝึกต่อไป

๒. ขั้นกำหนดความยาว - สั้นของลมหายใจ บริกรรมว่า **ยาวหอน - สั้นหอน** เมื่อเรามีสติกำหนดลมหายใจรู้ว่า ลมหายใจเข้า, รู้ว่า ลมหายใจออกแล้ว ต่อไปก็กำหนดดูว่า ลมสั้น มัวยาว หรือมันสั้น วิธีสังเกตคือ เมื่อเราหายใจเข้านาน กว่าที่พ่นลมออกมา แสดงว่า **หายใจเข้ายาว - ออกยาว** แต่ถ้าเราหายใจเข้า แล้วพ่นลมออกมาเร็ว ก็แสดงว่า **หายใจเข้าสั้น - ออกสั้น**^{๒๙}

๓. ขั้นกำหนดรู้ความหยาบ ละเอียด ของลมหายใจ บริกรรมในใจว่า **หยาบหอน ละเอียดหอน** วิธีสังเกต ความหยาบหรือละเอียดของลม คือ ถ้าลมหายใจแรง แสดงว่า **หยาบ** ถ้าลมหายใจเบา แสดงว่า **ละเอียด** การกำหนดบริกรรม ให้เรากำหนดทั้งลมหายใจเข้ามา และ ออกไป

๒. **อานาปานสติโดยอ้อม**^{๓๐} คือ การกำหนดผลที่เกิด จากการกระทบของลมหายใจ

^{๒๙} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนาฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สุนทรสาส์น, ๒๕๔๕), หน้า ๓๘๖.

^{๓๐} เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ซัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ซัดว่า “เราหายใจออกยาว”

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ซัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ซัดว่า “เราหายใจออกสั้น” ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๑, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗-๑๘๘.

^{๓๑} กิตติปัญญาภิกขุ, **วิธีแห่งพุทธะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๗), หน้า ๒๘.

เข้า - ออก เมื่อเราหายใจเข้า ลมไปกระทบส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่อกระทบสุดแล้ว ก็ไม่มีที่ออก มันจะดันท้องออกไป ท้องจะมีการเคลื่อนออก เมื่อลมออกไป ท้องจะเคลื่อนเข้า เป็นอยู่อย่างนี้ตามธรรมชาติ เรียกว่า **ท้องพอง** **ท้องยุบ** สรุปว่า การกำหนดแบบนี้เป็นวាយ โภชภูมิมะ รุป เหมือนกัน แต่เป็นโดยอ้อม ไม่ได้กำหนดเอาตรงปลายจมูก แต่เอาผลที่ถูกกระทบ เหตุผลที่ท่านให้มาจับโดยอ้อม ท่านบอกว่า อานาปานสติโดยตรง หรือการจับจุดกระทบสัมผัสของปลายจมูกนั้น เหมาะสำหรับพระโยคาวจร ระดับอุคฆกัฏฐัญญู และวิปจิตัญญู^{๓๒}

เพราะท่านเหล่านี้ มีปัญญาลึกซึ้ง สามารถที่จะจับจุดกระทบตรงบริเวณปลายจมูกได้ชัดเจน แล้วก็จับได้นาน ๆ ไม่หายไป แม้มลมจะเอียด ก็สามารถกำหนดได้ โดยไม่ลืมสติ ส่วนท่านที่เป็นเนยบุคคล จุดกระทบสัมผัสไม่ค่อยชัดเจน แล้วจับได้ไม่นาน เมื่อจับได้ไม่นาน และจุดกระทบไม่ค่อยชัดเจน อารมณ์หลักก็จะไม่มั่นคง จิตก็ลอย ๆ โหรงเหรงอยู่ ไม่กระชับ ไม่แนบแน่น ดังนั้น ท่านจึงสอนให้กำหนดจับที่ท้อง คือให้กำหนดที่ท้องพอง ท้องยุบ เพราะบุคคลโดยมากอนุমানว่า เป็นระดับเนยบุคคลโดยมาก

การที่ท้องพอง ท้องยุบนี้ เป็นสิ่งที่ปรากฏชัดเจนกว่า หยิบกว่า จับได้ง่ายกว่า ใหญ่กว่า แต่ได้อานิสงค์เท่ากัน ถือว่าเป็นการกำหนดคายนุปีสนาสติปัญญาเหมือนกัน เพราะว่าในขณะที่หายใจเข้าออก เป็นผลให้ลมเคลื่อนออก เคลื่อนเข้า ทำให้ท้องพอง ท้องยุบนั้น ก็คือ ลมที่อยู่ในห้องนั้นเอง จัดเข้าในวโยธาตุ ซึ่งเป็น ๑ ในธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ และการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ นี้ จัดเข้าในธาตุมนสิการ แม้มลมหายใจของเราก็จัดเป็นวโยธาตุเช่นกัน แต่ในเวลากำหนดลมหายใจเข้าออก จะเรียกว่า อานาปานบรรพ วิธีกำหนดอานาปานสติโดยอ้อม^{๓๓} คือ

๑. ขึ้นกำหนด ๒ ระยะ คือ พองหนอ ยุบหนอ
๒. ขึ้นกำหนด ๓ ระยะ คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ
๓. ขึ้นกำหนด ๔ ระยะ คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

วิธีกำหนดแบบอานาปานสติโดยอ้อม

^{๓๒} ในวิสุทธิธรรมคถา กล่าวว่า อานาปานสติ คือ การกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ เป็นกัมมัฏฐานที่หนัก การภาวนาที่หนัก เป็นภูมิแห่งมนสิการของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระพุทธบุตร ผู้เป็นมหาบุรุษเท่านั้น ไม่ใช่การนึกหน่วย ที่สัว่เล็กๆ จะสร้างเสพได้ เพราะกัมมัฏฐานนี้ จำเป็นต้องมีสติและปัญญาอันคมกล้า จึงสามารถจะกำหนดได้ (สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), *กัมภีร์วิสุทธิธรรมคถา*, หน้า ๔๖๒.)

^{๓๓} พระมหาทองม้วน สุทฺธจิตโต, *คู่มือการเจริญสติปัญญา* ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๐ - ๓๓.

๑. ขึ้นกำหนด ๒ ระยะ คือ **พองหนอ ยุบหนอ** ขณะที่พองขึ้น สติกำหนดรู้อาการพอง กำหนดว่า **พอง** ไปจนสุดพองแล้ว กำหนดว่า **หนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จนภายในพองออกสู่ภายนอก ขณะที่ยุบลง สติกำหนดรู้อาการยุบของท้อง กำหนดว่า **ยุบ** ไปจนสุดยุบแล้วกำหนดว่า **หนอ** โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง จนภายนอกยุบเข้าข้างในอาการที่ท้องพองขึ้น หรือยุบลง กำบังกรรมกับใจ ที่รู้อาการพองยุบนั้น ต้องให้พร้อมกัน

๒. ขึ้นกำหนด ๓ ระยะ คือ **พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ** ขณะที่พองขึ้น กำหนดว่า **พองหนอ** ขณะที่ยุบลง กำหนดว่า **ยุบหนอ** ถ้ากำหนดยุบหนอแล้ว อาการพองยังไม่ขึ้นมาทันที มีช่องว่าง ให้กำหนดว่า **นั่งหนอ** แต่ถ้าไม่มีช่องว่าง ก็กำหนดเพียงแก่ **พองหนอ - ยุบหนอ**

๓. ขึ้นกำหนด ๔ ระยะ คือ **พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ** ขณะที่พองขึ้น กำหนดว่า **พองหนอ** ขณะที่ยุบลง กำหนดว่า **ยุบหนอ** แล้วกำหนดต่ออีกระยะหนึ่งจึงหว่า **นั่งหนอ** ถ้ามีช่องว่างอยู่ให้ส่งจิตตรงไปที่ก้นข้อยอด้านขวา ซึ่งถูกอาสนะ กำหนดว่า **ถูกหนอ**

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดลมหายใจ ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม มีสมาธิตามสมควรแล้ว ต่อไปก็กำหนดวิปัสสนา หรือยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา หมายถึง การดูที่อาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของลมหายใจ เพื่อให้เห็นแจ้ง ถึงความไม่เที่ยงของสังขาร ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอยู่ทุกขณะจิต บางครั้งเราก็เห็นสภาวะท้องพอง ท้องยุบ ไม่ชัด บางครั้งก็ชัด นี่ก็แสดงว่า เป็นลักษณะของความไม่เที่ยง ที่ปรากฏขึ้นนั่นเอง หรือว่าเราบังคับให้แต่พอง แต่ไม่ให้ยุบ ก็ไม่ได้

เพราะรูปนามสังขารเหล่านี้ ไม่มีใครบังคับสามารถบังคับบัญชาได้ จึงเห็นว่า รูปนามนี้เป็นอนัตตาโดยแท้ บางครั้งก็เห็นเวทนา ความรู้สึกเป็นสุข ก็กำหนดรู้ว่าเป็นเวทนา มีความสำคัญมันหมายหรือทำอะไรได้ ก็เป็นสัญญา มีความคิดปรุงแต่ง ในการทางจิต ก็เป็นสังขาร การรู้แจ้งทางอายตนะ เป็นวิญญูณ สิ่งเหล่านี้ล้วนปรากฏอยู่เสมอ เมื่อเกิดขึ้น ปรากฏแล้ว ก็ดับไป สภาวะเหล่านี้ ล้วนแสดงถึงความไม่เที่ยงอยู่เสมอ โยคีผู้ปฏิบัติ ต้องเพียรพยายาม ไม่ท้อถอย มีสติปัญญาอยู่เสมอ จึงสามารถเห็นสิ่งเหล่านี้ได้

สรุปความว่า แม้เริ่มต้นผู้ปฏิบัติธรรม จะกำหนดอานาปานสติแบบโดยตรง หรือโดยอ้อม ก็ยอมทำให้ได้สมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่เสมอ ไม่ว่าจะ เป็นขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ต่อจากนั้นทำสมาธิเหล่านี้ ให้เป็นบาทฐานแล้วเจริญวิปัสสนา เพื่อเห็นแจ้งในไตรลักษณ์

เมื่อเห็นแจ้งอยู่ วิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้น ย่อมสามารถทำให้บรรลุดังอริยมรรค อริยผล เข้าถึงนิพพานได้ในที่สุดเช่นกัน เพราะสมาธิ ๓ อย่างนี้ ล้วนมีอุปการคุณมากแก่ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังที่หลวงพ่อกัณฑ์ตตะ อาสภมหาเถระ ท่านกล่าวไว้ว่า “สมถยานิกบุคคลนั้น ปราศจากอุปจารสมาธิ อปัณาสมาธิ ก็ไม่สามารถไปถึงพระนิพพานได้ สำหรับวิปัสสนาญาณิกบุคคลนั้น ปราศจากขณิกสมาธิ ก็ไม่สามารถไปถึงนิพพานได้”^{๓๔}

๓.๑.๓.๓ การมีสติสัมปชัญญะ

คำว่า “สติ” หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ ความเปลื้องการคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้องได้^{๓๕} ส่วนคำว่า “สัมปชัญญะ” หมายถึง ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ตระหนักรู้ชัดเข้าใจชัด ซึ่งสิ่งที่นึกได้^{๓๖} ในสติสูตร^{๓๗} พระพุทธองค์ ตรัสกับภิกษุทั้งหลายให้มีสติสัมปชัญญะ โดยพระองค์ตรัสกับภิกษุทั้งหลายถึงการมีสติก่อนว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติ เป็นอย่างนี้แล

ส่วนการมีสัมปชัญญะ พระองค์ได้ตรัสไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหยียดดู การก้าวเข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร การฉันการดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้มีสัมปชัญญะ เป็นอย่างนี้แล

วิธีการฝึกปฏิบัติการมีสติสัมปชัญญะ

^{๓๔} หลวงพ่อกัณฑ์ตตะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, หน้า ๑๒๓.

^{๓๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๔๕.

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๕.

^{๓๗} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๓๖๘/๑๒๔, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๖๘/๒๑๑ - ๒๑๒.

การปฏิบัติในกายนุปีสสนาสติปัฏฐาน สัมปชัญญูปัพพะ แห่งสติปัฏฐานสูตรคือ ขณะก้าวไปข้างหน้า กำหนดว่า “ก้าวหนอ” หรือ “ไปหนอ” ในบทว่า “อภิกกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ เมื่อก้าวไปข้างหน้า หรือถอยหลังกลับ ย่อมกำหนดรู้อยู่” ขณะเหยียดซ้ายและแลขวา กำหนดว่า “เหยียดหนอ” ในบทว่า อาโลกิตฺเต วโลกิตฺเต สมฺปชานการี โหติ เมื่อเหยียดซ้ายแลขวา ย่อมกำหนดรู้อยู่” ขณะคู้เข้าและเหยียดออก กำหนดว่า “คู้หนอ” “เหยียดหนอ” ในบทว่า สมฺมิณฺชิเต ปสาริตฺเต สมฺปชานการี โหติ เมื่อคู้หรือเหยียด ย่อมกำหนดรู้อยู่ ฯลฯ

ในกรณีการกำหนดรู้อย่างอื่น เช่น การห่มจีวร การครองสังฆาฏิ จับบาตรและจีวร การฉนการดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ก็มีวิธีฝึกในลักษณะอย่างนี้เหมือนกัน

เมื่อสรุปแล้ว การฝึกปฏิบัติเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม นี้ เป็นวิธีปฏิบัติที่ครอบคลุมทั้งหมด เพราะมีทั้งสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ยังผลให้ผู้ปฏิบัติ สามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่มากระทบอย่างรวดเร็ว เมื่อกำหนดรู้แล้ว ก็สามารถละความยินดี ยินร้ายเสียได้ เพราะการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีจุดประสงค์ เพื่อให้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบ แล้วสามารถทำใจให้วางเฉยได้ เมื่อกวางเฉยเพราะรู้เท่าทันแล้ว ความทุกข์ก็ไม่เกิด เพราะกิเลสดับไปในขณะที่รู้เท่าทันอารมณ์นั่นเอง

๓.๒ วิเคราะห์ความสัมพันธ์แนวการปฏิบัติทั้ง ๓ ประการ

แนวการปฏิบัติทั้ง ๓ ประการ คือ การสำรวมอินทรีย์ การรู้จักประมาณในการบริโภค และการประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนื่อง ๆ นี้ เป็นหลักปฏิบัติของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรภาวนา ที่จะต้องปฏิบัติให้ครบถ้วนบริบูรณ์ พระพุทธองค์ ตรัสไว้เพื่อเป็นหลักในการป้องกัน และกำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไป

ดังนั้น หลักปฏิบัติ ๓ อย่างนี้ พระองค์จึงตรัสไว้ในพระสูตรคู่กันเสมอ หากสังเกตดูจะเห็นว่า พระองค์ไม่ได้ตรัสไว้เฉพาะหลักใดหลักหนึ่ง เพราะถ้าเมื่อใด ภิกษุได้ปฏิบัติได้ครบถ้วนบริบูรณ์แล้วในหลัก ๓ อย่างนี้แล้ว เมื่อนั้น กิเลสย่อมหมดสิ้นไป ดังจะมีรายละเอียด เกี่ยวกับความสัมพันธ์ในการฝึกกันและกำจัดกิเลส ของหลักปฏิบัติทั้ง ๓ ประการ คือ

๑. การสำรวมอินทรีย์

ภิกษุที่สำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้เป็นอย่างดี ย่อมสามารถมีใจที่ปราศจากการครอบงำของอกิเลส (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) ได้ เพราะได้ปิดกั้นทางมาแห่งกิเลสแล้ว จิตใจของภิกษุ จึงเป็นมีความบางเบาจากทุกข์ และมีความปลอดโปร่งจากความกัณฐมรุมของกิเลส เป็นจิตที่อยู่เหนืออำนาจการปรุงแต่งของกิเลสที่จะผ่านทางอายตนะทั้ง ๖

ดังนั้น การสำรวมอินทรีย์ จึงเป็นเหมือนการวางตาข่ายดักความยินดี ยินร้าย ที่จะผ่านเข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ การฝึกอินทรีย์หรืออินทรีย์ภาวนา ที่ถือว่ายอดเยี่ยมคือ เมื่ออายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกันแล้ว เกิดความพอใจหรือไม่พอใจ แล้วสามารถมีใจวางเฉย (มีอุเบกขา) ตั้งอยู่แทนได้อย่างรวดเร็ว เหมือนบุคคลหยดน้ำ ๒ - ๓ หยดลงไปบนกระทะร้อนจัดอยู่ตลอดเวลา น้ำย่อมเหือดแห้งไปทันที ^{๓๘}

๒. การรู้จักประมาณในการบริโภค

การรู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมทำให้เกิดความเบาสบายแก่กาย กายไม่มีโรคมาก อาหารที่บริโภคพอดี ย่อมย่อยง่าย ที่สำคัญคือ ภิกษุเมื่อทำความเพียร ถิ่นมิทชะย่อมครอบงำได้ยาก การฉันอาหารพอประมาณ จึงเป็นอุปการะในการประกอบความเพียร ทำให้สามารถตัดความยินดีในการสะสมอาหาร หรือกังวลในเรื่องอาหารมากเกินไป การเป็นอยู่ของภิกษุ จึงเป็นผู้มีภาระน้อย ไม่ต้องจัดการมาก มีเพียงบาตรกับจีวร ก็ดำรงชีวิตอยู่ได้ ไปอยู่ที่ไหนก็ได้ เหมือนกับนกที่มีปีก ๒ ข้าง สามารถบินไปที่ไหนก็ได้ ตามใจปรารถนา เมื่อทำความเพียร ย่อมทำให้บรรลุผลได้เร็ว

๓. การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนื่อง ๆ

การประกอบความเพียรเครื่องตื่นอยู่เนื่อง ๆ เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสในขั้นสุดท้าย ด้วยวิธีภาวนา ด้วยการอบรมโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ให้เจริญขึ้น เมื่อโพธิปักขิยธรรมเจริญแล้ว ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติเจริญขึ้นด้วย ดังนั้น การประกอบความเพียรด้วยการจงกรม นั่งสมาธิ อยู่เนื่อง ๆ จึงเป็นการฝึกฝนอบรมตน ให้มีจิตประกอบด้วยสมาธิและปัญญา อันทำให้มองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง เพราะเมื่อมีปัญญามองเห็นตามเป็นจริงแล้ว ย่อมทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้

๓.๓ ผลของการประกอบความเพียร

^{๓๘} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๔๕๘/๓๘๗, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๕๘/๕๐๗.

การประกอบความเพียร ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือปฏิบัติอยู่ในอณัมณิกปฏิบัติ ถือว่าเป็นการปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะมีศีล สมาธิ ปัญญา ครอบบริบูรณ์ หลักปฏิบัติข้อนี้ จึงเป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงนิพพาน ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อดำรงตนอยู่ในหลักมัชฌิมาปฏิปทานี้แล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์จากการประกอบความเพียร คือ

๑. **เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน** ผู้ประกอบความเพียรอยู่เนื่อง ๆ แม้จะยังไม่สิ้นอาสวะกิเลส แต่ผลที่เกิดจากการรักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา สิ่งที่ได้รับอย่างรวดเร็วและทันตาเห็นที่สุด คือ การเป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน เพราะการเจริญสมาธิภาวนาแล้วได้บรรลุฌานตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌานนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงผลที่จะได้รับเป็นข้อแรกว่า “สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน” ^{๓๕}

ดังนั้น การมีความสุขในปัจจุบันหรือในทิวทัศน์ธรรม จึงเป็นสิ่งที่ช่วยประคับประคองจิตใจของผู้ปฏิบัติ ให้ระลึกถึงคุณค่าของการปฏิบัติธรรม เพื่อให้รับทำความเพียรต่อไป เพราะนอกจากจะมีความสุขแล้ว ยังทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ไม่เครียดกับการงาน สิ่งแวดล้อมรอบตัว จะคิดทำอะไรก็ทำได้ดี และมีประสิทธิภาพดีกว่า เมื่อยังไม่ได้เจริญกัมมัฏฐาน โรคภัยไข้เจ็บก็ไม่เบียดเบียน มีอารมณ์สงบเย็น ผิวพรรณผ่องใส และทำให้มีอายุยืน ^{๓๖}

๓. **เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ** ในการฝึกปฏิบัติ ด้วยการเดินจงกรมนั่งสมาธินี้ ได้ชื่อว่าฝึกปฏิบัติทั้งในสมถะและวิปัสสนา การฝึกปฏิบัติเช่นนี้ ล้วนทำให้เกิดสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ เพราะคอยเพ่งอยู่กับอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งอยู่เสมอ เป็นการฝึกจิตตลอดเวลา เมื่อฝึกปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ย่อมทำให้มีสติอยู่ทุกครั้ง ในเวลาทำ พุด และคิด จิตจะคอยบอกตัวเองอยู่เสมอ ถึงสิ่งที่ควรทำ และไม่ควรทำ ทำให้ไม่หลงลืมง่าย คนส่วนมากที่ชอบลืมง่าย เพราะเขาไม่เคยได้ฝึกสติสัมปชัญญะให้อยู่กับอารมณ์ของกัมมัฏฐาน แต่ปล่อยสติสัมปชัญญะไปตามอารมณ์ที่มากระทบตลอดเวลา ทำให้ในเวลาที่เกิดความสุข ความทุกข์ขึ้นมา มักจะหลงลืมทำอะไรไม่ถูก

คนที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติฝึกจิต เมื่อความสุขเกิดขึ้น ก็จะถูกรบกวนความสุขครอบงำ ทำให้หลงยินดี ราคานุสัย ความกำหนัดยินดีในราคะ ก็นอนเนื่องในสันดาน แต่ความสุข ไม่เที่ยง เดี่ยวเกิด

^{๓๕} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๔๑/๕๐, อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๗๘.

^{๓๖} นายอภิรักษ์ ปรินาจารย์, “ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน อันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์”, หน้า ๖๗.

ทุกข์ เมื่อเขาเกิดทุกข์ ก็ยิ่งทุกข์หนัก ปฏิฆานุสัย หรือโทสะ ก็นอนเนื่องในสันดานอีก และยิ่งหลงมากขึ้น ไม่รู้จะแก้ปัญหอย่างไร โมหะก็ครอบงำ กลายเป็นอวิชชานุสัยอีก กิเลสจึงเกิดครบทั้ง ๓ คือ ราคะ โทสะ โมหะ อยู่เสมอในครั้งเดียวที่เขารู้สึกเสวยอารมณ์ ดังนั้น เขาจึงได้รับความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจเป็นประจำ

ส่วนผู้ที่ฝึกสมาธิภาวนาเป็นประจำ จะทำให้มีสติสัมปชัญญะ โดยเฉพาะการฝึกเกี่ยวกับอิริยาปถบัพพะ หรือการฝึกอยู่กับการเคลื่อนไหวของอิริยาปถในเวลาเดินจงกรม ย่อมทำให้เกิดสติปัญญาอยู่เสมอ สามารถตัดกระแสของเวทนาได้ ไม่ปล่อยให้ปรุงแต่งตามกฎของปฏิจจสมุปบาท ในฝ่ายเกิดทุกข์ มีแต่เกิดปฏิจจสมุปบาท ฝ่ายดับทุกข์อยู่เสมอ เมื่อเวทนา สัญญา วิตก ดับอยู่เสมอ เพราะมีสติสัมปชัญญะกำหนดตัดตลอดเวลา ก็ไม่ปรุงให้เกิดทุกข์ นาน ๆ เข้า จิตจะรู้ทันสิ่งเหล่านี้ ว่ามีความเกิด - ดับเช่นนั้นเอง ทำให้จิตไม่ยึดถือสิ่งเหล่านี้อีกต่อไป สิ่งเหล่านี้ จึงเกิดดับเกิดดับ อยู่ตามธรรมชาติของสังขารตลอดเวลา แต่จิตไม่ได้ยึดถือ เมื่อไม่ยึดถือ ก็คลายความกำหนัดและหลุดพ้นในที่สุด แต่เมื่อความทุกข์เกิด ก็จะได้รับ ความทุกข์ทางกายอย่างเดียว แต่ใจไม่ทุกข์เลย ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “สมาธิเป็นไปเพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะ”^{๔๐}

๓. **ทำให้สิ้นอาสวะกิเลส** การประกอบความเพียร เป็นการฝึกฝนอบรมตนอยู่ตลอดเวลา มีข้อปฏิบัติที่เป็นการขูดเกลากิเลสอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการสำรวมอินทรีย์ การรู้จักประมาณในการบริโภค หรือการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ข้อปฏิบัติเหล่านี้ ล้วนแต่เป็นการขูดเกลากความหยাবกระด้างของจิต เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกอบรมตนตลอด ย่อมทำให้คลายจากความยึดมั่นถือมั่น และทำให้สิ้นอาสวะกิเลส เป็นพระอรหันต์บุคคล ผู้เห็นแจ้งในอริยสัจ แบ่งออกเป็น ๔ จำพวก คือ

๑. **พระโสดาบัน** คือ ผู้แรกถึงกระแสแห่งพระนิพพาน เป็นผู้ที่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ สมบูรณ์ เข้าใจอริยสัจได้ถูกต้อง เป็นผู้รู้จักสิ่งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง^{๔๑} ละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง^{๔๒} คือ สักกายทิฏฐิ การเห็นร่างกายและจิตใจว่าเป็นตัวตนของตน วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย สิ้นพหุปรามาส การลุ่มคล้ำคิดและพรต มักถือปฏิบัติออกไปในทางศักดิ์สิทธิ์ อธิบายไม่ได้ด้วยเหตุผล จนทำให้เป็นบุคคลที่ศักดิ์สิทธิ์ขึ้นมา^{๔๓}

^{๔๐} คูรายละเอียดใน อจ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๔๑/๕๐, อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘ - ๗๐.

^{๔๑} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), **ตัวกู ของกู**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๒๑.

^{๔๒} ส.ม. (บาลี) ๑๕/๑๘๐/๕๖, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๘๐/๑๐๖.

๒. พระสัททาคามี คือ พระอริยบุคคลที่ตัดสังโยชน์ได้ ๓ ประการ เหมือนกับพระโสดาบัน และสามารถทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางกว่า

๓. พระอนาคามี คือ พระอริยบุคคลที่สามารถตัดโอรัมภากิเลสสังโยชน์ ๓ สังโยชน์ที่ผูกมัดสัตว์ไว้กับทุกข์เบื้องต่ำ ๕ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน วิจิกิจจา ความลังเลสงสัย สิ้นพตปรามาส ความถึมั่นศีลพรต กามฉันทะ ความกำหนัดในกามคุณ พยาบาท ความคิดร้าย ความโกรธ^{๔๕}

๔. พระอรหันต์ คือ ผู้ไกลจากกิเลส และบาปกรรม ทรงความบริสุทธิ์ เป็นผู้กำจัดข้าศึกคือกิเลสสิ้นแล้ว สามารถละกิเลสเบื้องสูง ๕ อย่าง^{๔๖} คือ รูปราคะ ความคิดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน อรูปราคะ ความคิดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน มานะ ความถึตัว อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง

ดังนั้น การเจริญสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนา เมื่อสรุปรวบยอด อานิสงค์ที่สูงที่สุด คือ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติสิ้นอาสวะกิเลส เพราะการเจริญสมถและวิปัสสนา โดยมีขั้น ๕ เป็นอารมณ์ มองเห็นความเกิดดับ มีปัญญาเห็นแจ้งในสังขารว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และมีใจตัวตนนั้น ทำให้จิตไม่ยึดมั่นถึมั่น และรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ทำให้สิ้นอาสวะกิเลส ดังที่พระพุทธองค์ ตรัสว่า สมာธิกาวานานี้ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ”^{๔๗}

๓.๔ ตัวอย่างพระอริยบุคคลที่ใช้ชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม

การปรารภความเพียร เป็นสิ่งที่พระอริยสงฆ์สาวก ทั้งพระเถระ พระเถรี ในสมัยพุทธกาล ได้ปฏิบัติมาแล้ว ทำให้ท่านเหล่านั้น หลุดพ้นจากทุกข์ เข้าถึงนิพพาน ประวัติของพระเถระ พระเถรี ผู้ทำความความเพียร ซึ่งปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเหล่านี้ ถึว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าในทางให้กำลังใจแก่นุชนรุ่นหลังอย่างมาก เพราะก่อนที่ท่านเหล่านั้นจะได้อบรมแล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนั้น ล้วนมีอุปสรรค มากบ้าง น้อยบ้าง บางองค์ท่านก็มีอุปสรรคเหมือนกับใน

^{๔๕} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), อานาปานสติภาวนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๘), หน้า ๔๕๗.

^{๔๖} คุราชละเอียดใน อจ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๓/๑๔, อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

^{๔๗} คุราชละเอียดใน อจ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๓/๑๔, อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

^{๔๘} คุราชละเอียดใน อจ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๔๑/๕๐, อจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘ - ๗๐.

สมัยปัจจุบันนี้ แต่ท่านก็สามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ และทำความความเพียรอย่างต่อเนื่อง จนทำให้ท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ในเวลาไม่นาน

ฉะนั้น ประวัติของพระอรหันต์ แต่ละองค์ผู้บำเพ็ญเพียร จึงมีคุณค่าควรแก่การศึกษา และปฏิบัติตามปฏิบัติของท่านเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้เราไม่เสียเวลา หรือหลงทางไปกับการปฏิบัติที่ผิด เพราะท่านได้ปฏิบัติมาก่อนแล้ว ผู้วิจัยหวังว่า การนำเสนอตัวอย่างการประกอบความเพียรของท่าน โดยสังเขปนี้ จะเป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อเป็นแบบอย่าง ให้อนุชนรุ่นหลังได้ปฏิบัติตามท่าน ดังมีตัวอย่างต่อไปนี้

๓.๔.๑ พระมหาโมคคัลลานเถระ

พระมหาโมคคัลลานเถระ เดิมชื่อว่า โกลิตะ ได้ออกบวชพร้อมกับพระสารีบุตรเถระ ชื่อเดิมว่า อุปติสสะ ในสมัยที่ท่านยังบวชเป็นปริพาชกอยู่นั้น ท่านได้ฟังธรรมจากอุปติสสปริพาชก ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ต่อมาท่านทั้งสองได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้าที่วัดเวฬุวัน และได้ทูลขอบวช พระองค์ทรงบวชให้ด้วยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทา ภายหลังจากบวชแล้ว ท่านได้ไปบำเพ็ญเพียรสมณธรรม อยู่ที่หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ แต่ท่านได้นั่งโงกง่วงอยู่จนไม่สามารถบำเพ็ญเพียรได้ พระพุทธองค์ ทรงทราบตลอดเวลา จึงเสด็จมาประทานอุบายแก้ง่วงให้^{๔๘} ครั้นว่า

๑. ไม่ควรกำหนด คิดพิจารณา ถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความง่วงนอน
๒. หากยังไม่หายง่วงอีก ฟังตริกตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา
๓. หากยังไม่หายง่วงอีก ฟังสาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมาโดยพิสดาร
๔. หากยังไม่หายง่วงอีก ฟังขอนช่องหูทั้ง ๒ ข้าง ใช้มือบีบนิ้วคิ้ว
๕. หากยังไม่หายง่วงอีก ฟังลุกขึ้นยืน ใช้น้ำลูบตา เหลียวดูทิศ แหงนดูดาวนักษัตร
๖. หากยังไม่หายง่วงอีก ฟังทำการกำหนดถึงแสงสว่าง ตั้งสัญญาว่า เป็นกลางวันไว้ คือกลางวันเป็นอย่างไร กลางคืนก็เป็นอย่างนั้น กลางคืนเป็นอย่างไร กลางวันก็เป็นอย่างนั้น มีใจเปิดเผย ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตให้โปร่งใส
๗. หากยังไม่หายง่วงอีก ฟังอธิษฐานจงกรม กำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ภายใน มีใจไม่คิดไปภายนอก

^{๔๘} รุรายละเอียดใน อภ.สตุตค. (บาลี) ๒๓/๖๑/๗๐ - ๗๒, อภ.สตุตค. (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๖ - ๑๑๗.

๘. หากยังไม่หายห่วงอีก ก็ควรนอนดูจราชสีห์ โดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดหมายว่าจะลุกขึ้นไว้ในใจ พอตื่นก็รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า “เราจักไม่หาความสุขในการนอน ไม่หาความสุขในการเอกเขนก ไม่ประกอบความสุขในการหลับ”

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ ยังสอนให้ท่าน ไม่ถือตัวเข้าไปในตระกูล (ชวงง) ไม่กล่าวคำที่ทำให้เถียงกัน ไม่คลุกคลีกันด้วยหมู่ ท่านได้ฟังคำสอนโดยย่อถึงแนวการปฏิบัติว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อรู้ธรรมชาติอย่างนี้ เวลาเกิดเวทนาอย่างใด อย่างหนึ่งขึ้นมา ก็พิจารณาถึงความไม่เที่ยง ความคลาย ความดับ ความสละคืนในเวทนา เมื่อพิจารณาอย่างนี้ เธอไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลก เมื่อไม่ยึดมั่น ก็ไม่สะดุ้ง ทำให้จิตเบือหน่าย คลายกำหนด และหลุดพ้นได้ในที่สุด

พระเถระได้ปฏิบัติตาม ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนทันที เมื่อพระพุทธองค์ ทรงเห็นว่า ท่านหายห่วงแล้ว จึงตรัสสอนเรื่อง ชาติกัมมัญฐาน โดยทรงแนะให้ท่านกำหนดพิจารณาภายใน แยกเป็นส่วน ๆ ให้เห็นว่า เป็นเพียง ชาติ ๔ คือ ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติลม ชาติไฟ ซึ่งแต่ละส่วนนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ท่านได้เจริญสมณะสลับกับวิปัสสนา ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ก็ได้บรรลุอรหัตผลในวันนั้นเอง นับเป็นวันที่ ๗ ตั้งแต่วันที่บวชเข้ามาในพระศาสนา ท่านได้รับยกย่องว่าเป็นผู้มีฤทธิ์มาก^{๔๕} และเป็นพระอัครสาวกเบื้องซ้าย คู่กับพระสารีบุตร ผู้ได้รับยกย่องว่ามีปัญญามาก^{๔๖} เป็นพระอัครสาวกเบื้องขวา ท่านทั้งสองได้ทำงานเผยแผ่พระศาสนาคู่กันเสมอมา

๓.๔.๒ พระมหาปิ่นถกเถระ

พระมหาปิ่นถกเถระ ท่านมีน้ององค์หนึ่ง ชื่อว่า พระจูฬปิ่นถก ตอนเป็นเด็ก ท่านได้อยู่กับราชคหเศรษฐีผู้เป็นตา เมื่อตาไปฟังธรรม ท่านได้ไปด้วย พระบรมศาสดาตรัสขอท่านจากราชคหเศรษฐี ๆ ก็อนุญาต ท่านได้บวชเป็นสามเณรก่อน เมื่ออายุครบ ๒๐ ปี จึงได้บวชเป็นพระ เมื่อบวชเป็นพระแล้ว ท่านได้กระทำความเพียรคือ เจริญโยนิโสมนสิการ คือกำหนดนามรูปเป็นอารมณ์อย่างลึกซึ้ง จนกระทั่งได้บรรลุอรุพฌาน ๔ ออกจากอรุพฌานนั้นแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาต่อด้วยการพิจารณาองค์ฌานจนเกิดความรู้แจ้ง ได้บรรลุอรหัตผล

^{๔๕} อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๑๕๐/๒๓, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๕๐/๒๕.

^{๔๖} อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๑๕๕/๒๓, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๕๕/๒๕.

พระเถระได้ตั้งปณิธาน มีความมุ่งมั่นในการทำความเพียร โดยปรารถนาไว้ว่า “เมื่อเรายังถอนลูกศร คือตัณหาขึ้นไม่ได้ เราไม่พินิจเปล่งแม่เพียงครูเดียว”^{๕๑} ปรมัตถทีปนี กล่าวเพิ่มเติมว่า ครั้นตั้งปณิธานอย่างนั้นแล้ว ท่านก็เจริญวิปัสสนาอยู่ทั้งคืน ด้วยการยืนกับการเดินจงกรมเท่านั้น (ไม่นอน)^{๕๒} ในเวลาใกล้รุ่งพอพระอาทิตย์ขึ้น ท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์^{๕๓} พระมหาปิ่นถกเถระ ท่านได้รับยกย่องเอตทัคคะจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้ฉลาดในสัจญญาวิวัฏฏ์^{๕๔} (ปัญญาวิมุตติ)

๓.๔.๓ พระโสณโกปิวิสเถระ

พระโสณโกปิวิสเถระ มีชื่อเดิมว่า โสณะ แปลว่า ทองคำ เกิดในตระกูลเศรษฐี ในเมืองจัมปา แคว้นมคธ ท่านได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี บิดาได้สร้างปราสาท ๓ ฤดูให้อยู่ ให้คนใช้จัดอาหารที่ประณีตให้ ท่านเป็นคนสุขุมลางชาติ มีฝ่ามือ ฝ่าเท้าอ่อนนุ่ม และมีสีแดงดังดอกชบา ที่ฝ่าเท้ามีขนอ่อนสีเขียว เป็นคนที่รักการเล่นดนตรี โดยเฉพาะการตีพิณ ท่านได้ออกบวช เมื่อคราวไปที่เมืองราชคฤห์ เพราะพระเจ้าพิมพิสาร ทรงรับสั่งให้ชาวเมืองทั้งหมดในแคว้นอังคะมาเฝ้า เพื่อรับฟังพระราชาไชย และพระราชาวิท เมื่อได้รับฟังราชาวิทแล้ว ก็เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า

ในคราวนั้น พระศาสดาเถระ ได้รับหน้าที่อุปฐากของพระพุทธเจ้า ท่านได้แสดงฤทธิ์ให้ชาวเมืองได้เห็น จนเกิดความเลื่อมใส พวกชาวเมืองเหล่านั้นคิดว่า เพียงแต่เป็นพระสาวก ก็ยังมีฤทธิ์ถึงเพียงเท่านี้ พระพุทธเจ้าจะทรงมีฤทธิ์มากเพียงไรหนอ จึงเกิดความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระองค์ ทรงแสดงอนุบุพพิกขา และอริยสัจ ๔ ให้ฟัง เมื่อฟังจบ ชาวเมืองก็ได้บรรลุโศคาปัตติผล

ฝ่ายโสณโกปิวิสเถระ ได้เกิดความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา คิดว่า การอยู่เป็นฆราวาสไม่สามารถประพฤดิพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ได้ จึงขอบวชกับพระพุทธเจ้า พระองค์ให้ลาพ่อแม่ก่อน เมื่อพ่อแม่อนุญาตแล้ว ท่านจึงออกบวช เมื่อบวชแล้ว ได้ไปบำเพ็ญเพียรอยู่ที่ป่าสิตวัน เขตเมืองราชคฤห์ ท่านได้ปรารถนาความเพียรอย่างหนัก โดยคิดว่า เราเป็นคนที่ละเอียดอ่อน การทำความเพียรแบบสบายไม่ทำให้บรรลุมรรคผลได้ จึงบำเพ็ญเพียรด้วยวิธีทรมานตนเอง คือ เบื้องแรกเดินจงกรม

^{๕๑} ขุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๕๑๔/๓๔๕, ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๑๔/๔๒๗.

^{๕๒} บรรณจบ บรรณรุจิ, อสีติมหาสาวก, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๕๑.

^{๕๓} ขุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๕๑๗/๓๔๕, ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๑๗/๔๒๘.

^{๕๔} อ.จ.เอกก. (บาลี) ๒๐/๒๐๐/๒๔, อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๐๐/๒๗.

อย่างหนัก บนพื้นดินขรุขระ จนเท้าแตกเลือดไหล ต่อมาก็เดินด้วยเท้าไม่ไหว จึงใช้เข่าเดินและใช้ฝ่ามือยัน จนในที่สุดทั้งเข่าและมือก็แตกอีก สถานที่เดินจงกรม จึงเปื้อนเลือดจุกที่ฆ่าโค ^{๕๕} แต่กระนั้น ก็ยังไม่บรรลุผลอันใด

ท่านเริ่มน้อยใจว่า บรรดาสาวกของพระพุทธเจ้าที่ปรารถนาความเพียร เราก็เป็นรูปหนึ่ง เหมือนกันที่ปรารถนาความเพียร แต่ใจจิตของเรา จึงยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ ไม่ยึดมั่นถือมั่นเล่า หรือว่า เราเป็นบุคคลจำพวกปทปรมะ ไม่ใช่อุชฺฐัตถุญญ (ผู้รู้เข้าใจได้ฉับพลัน) วิปจิตถุญญ (ผู้รู้เมื่อขยายความ) เนยยะ (ผู้ที่พอจะแนะนำได้) ใจของเรา จึงไม่หลุดพ้น ถ้าอย่างนั้นเราควรสึกไปเป็นฆราวาสดีกว่า เงินของเราก็มีอยู่ เราอาจใช้สอยทรัพย์สมบัติและใช้บำเพ็ญบุญด้วย ^{๕๖}

พระพุทธองค์ ทรงทราบความคิดของท่าน จึงทรงหายจากภูเขาคิชฌกูฏ ไปปรากฏที่ป่าสีตวัน ทรงสอนให้ท่านปรารถนาความเพียรให้พอดี เปรียบเหมือนการยิงสายพิณ ถ้าตึงมาก เสียงก็ไม่ไพเราะ ถ้าหย่อนมาก เสียงก็ไม่ไพเราะอีก ต้องยิงให้พอดี เสียงจึงไพเราะ การปรารถนาความเพียรก็เหมือนกัน ต้องทำแต่พอดี ถ้าปรารถนาความเพียรมากเกินไป ย่อมทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าปรารถนาความเพียรน้อยเกินไป ย่อมทำให้เกิดความเกียจคร้าน ^{๕๗} ฉะนั้น จึงต้องปรารถนาความเพียรให้พอดี ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ท่านเป็นผู้ชำนาญในการคิดพิน เมื่อฟังธรรมเทศนาจบ ก็เข้าใจได้ทันที

เมื่อพระองค์ประทานโอวาทแก่ท่านอย่างนี้แล้ว ก็ทรงหายไป และได้ปรากฏพระองค์ที่ภูเขาคิชฌกูฏเหมือนเดิม ต่อมาท่านพระโสณะ ได้ตั้งความเพียรให้พอดี คือ ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ได้ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ได้ปลีกไปอยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ ไม่นานนัก ก็ได้บรรลุเป็นอรหัตผล ในป่าสีตวันนั่นเอง เมื่อพระเถระได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้สิ้นกิเลส กรรม วิบากทั้งหมดทุกประการ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดตามอำนาจแห่งไตรภว ๓ ประการนี้อีก ^{๕๘} พระโสณโกปิวิสเถระ ได้รับยกย่องเอตทัคคะจากพระพุทธองค์ว่า เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ด้านการปรารถนาความเพียร ^{๕๙}

^{๕๕} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๔๓/๔, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๖.

^{๕๖} อจ.ฉก.ก. (บาลี) ๒๒/๕๕/๓๕๕, อจ.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๓.

^{๕๗} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๔๓/๕, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๘.

^{๕๘} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตาณ โณ), กฎแห่งกรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒๖.

^{๕๙} อจ.เอกก. (บาลี) ๒๐/๒๐๕/๒๔, อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๐๕/๒๗.

๓.๔.๔ พระอานนทเถระ

พระอานนทเถระ ท่านเกิดในวรรณะกษัตริย์ ตระกูลศากยะ เป็นโอรสของพระเจ้าอมิโตทนะกับพระนางกิสาคโคตมี ท่านเกิดวันเดียวกับพระพุทธเจ้า จึงเป็นสหชาติคือ ผู้เกิดพร้อมกับพระพุทธเจ้า มีพระสหายสนิท คือ เจ้าชายภัททิยะ เจ้าชายอนรุทธะ เจ้าชายภค เจ้าชายกิมพิละ^{๖๐} พระอานนท์ ได้ออกบวชพร้อมกับพระภัททิยะ พระอนรุทธะ พระภค พระกิมพิละ พระเทวทัต พระอุบาลี ภายหลังจากที่พระพุทธเจ้า เสด็จไปโปรดพระประยูรญาติแล้ว ทรงพาพระสาวกกลับมาประทับที่อนุปิยอัมพวัน เจ้าชายภัททิยะได้ชักชวนองค์อื่น ๆ ออกบวชด้วย เพราะพระญาติผู้ใหญ่ได้ถามว่า ทำไมจึงไม่ออกบวช เพราะพระญาติองค์อื่น ๆ ได้ออกบวชหมดแล้ว

ท่านได้รับบรรพชาและอุปสมบท โดยมีพระเพลัฏฐสีตเถระเป็นพระอุปัชฌาย์^{๖๑} เมื่อท่านยังเป็นพระนวกะอยู่นั้น ได้ฟังธรรมจากพระปุลณณมันตานีบุตรเถระ ทำให้บรรลุโศคาปัตติผล^{๖๒} ท่านได้เป็นพระโศคานับนานถึง ๔๒ ปี และได้เป็นพุทธอุปัฏฐากของพระพุทธเจ้า ได้ติดตามพระองค์ไปทุกหนทุกแห่งเป็นเวลา ๒๕ ปี^{๖๓} ท่านได้ทำหน้าที่นี้อย่างดี จนพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญการทำหน้าที่อุปัฏฐากของท่านว่า “ในอดีตก็ดี ในอนาคตก็ดี ภิกษุที่ทำหน้าที่อุปัฏฐากพระสัมมาสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่จัดว่าเป็นผู้อุปัฏฐาก ผู้ยอดเยี่ยมก็เหมือนอานนท์ของเราเอง”^{๖๔}

พระพุทธองค์ ก่อนที่จะปรินิพพาน ได้ทรงพยากรณ์ไว้ว่า ท่านจะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ โดยตรัสว่า “อานนท์ เธอได้ทำบุญไว้แล้ว จงประกอบความเพียรเข้าเถิด เธอจะเป็นผู้สิ้นอาสวะโดยเร็ว”^{๖๕} เมื่อพระพุทธองค์ เสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว คณะสงฆ์มีมติให้ทำสังคายนาพระธรรมวินัย เพื่อให้พระพุทธศาสนามั่นคง มีพระมหากัสสปเถระเป็นประธาน พระมหากัสสปเถระได้คัดเลือกพระอรหันต์ จำนวน ๔๙๙ องค์^{๖๖} ซึ่งล้วนแต่ได้วิชา ๓ อภิญญาหก ปฏิสัมภิตา ๔ เพื่อเข้าร่วมทำสังคายนา แต่ยังมีขาดอีกเพียงรูปเดียว เพราะเพื่อไว้ให้พระอานนท์ แต่เนื่องจากท่าน

^{๖๐} บรรณจบ บรรณรุจิ, อธิติมหาสาวก, หน้า ๑๕๔.

^{๖๑} วิ.ม. (บาลี) ๕/๒๖๔/๓๑, วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๖๔/๔๘.

^{๖๒} คูรายละเอียดใน ต.ข. (บาลี) ๑๗/๘๓/๘๕, ต.ข. (ไทย) ๑๗/๘๓/๑๔๒.

^{๖๓} พุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๑๐๔๔/๔๐๐, พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๔๔/๕๑๐.

^{๖๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๐๘/๑๒๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๘/๑๕๕.

^{๖๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๐๗/๑๒๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๗/๑๕๕.

^{๖๖} วิ.ฐ. (บาลี) ๗/๔๓๗/๒๗๕, วิ.ฐ. (ไทย) ๗/๔๓๗/๓๗๖.

เป็นเพียงพระโศดาบัน จึงมีข้อแม้ว่าต้องบำเพ็ญเพียร เพื่อให้บรรลุเป็นพระอรหันต์เสียก่อน จึงจะเข้าร่วมทำสังคายนาได้ เหตุที่ทำให้ต้องเลือกท่าน เพราะว่าเป็นผู้ทรงจำพระธรรมวินัยไว้มากที่สุด

หลังจากที่ท่านได้รับทราบมติของที่ประชุมคณะสงฆ์แล้ว ท่านก็เร่งบำเพ็ญเพียรอย่างหนัก ด้วยการเจริญกตาสติคือ ตั้งสติกำหนดอาการ ๓๒ ในร่างกาย รวมทั้งการเคลื่อนไหว อิริยาบถ ขณะเดินจงกรม แต่ก็ไม่ได้บรรลุอรหัตผล หรือแม้แต่มรรคผลขั้นต่อไปใด ๆ เพราะท่านปฏิบัติเคร่งครัดเกินไป จนจิตฟุ้งซ่าน แต่ในคืนที่จะบรรลุอรหัตผลนั้น ท่านคิดได้ว่า ปฏิบัติไม่ถูก จึงคิดบำเพ็ญเพียรแต่พอเหมาะ ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป แต่ก็ไม่หือลอย เพราะท่านได้รับพุทธพยากรณ์แล้วว่า จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แน่นอน ทำให้ท่านมีกำลังใจในการปฏิบัติธรรมต่อไป

ดังนั้น เพื่อให้จิตคลายความฟุ้งซ่านก่อน ท่านจึงลงจากที่จงกรม และได้เข้าห้อง เมื่อท่านนั่งบนเตียงสักครู่หนึ่ง ครั้นแล้วจึงเอนกายลง ด้วยตั้งใจว่า จักนอนพักผ่อนสักครู่หนึ่ง พอยกเท้าพ้นจากพื้น แต่ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอน ในระหว่างนี้เอง จิตของท่านก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ พระเถระ ได้รับยกย่องเอตทัคคะ จากพระพุทธเจ้า ๕ ประการ คือ เป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ผู้เป็นพหูสูต (ได้เล่าเรียน ทรงจำพระธรรมวินัยไว้มาก)^{๖๓} ผู้มีสติ (สามารถทรงจำพระพุทธรพจน์ได้เป็นเลิศ)^{๖๔} ผู้มีคติ (จดจำที่มาของพระพุทธรพจน์ได้หมดทุกบท แม้จะมีถึงหกหมื่นบท ก็ทรงจำ ได้ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ไม่ลืม^{๖๕} ผู้มีริติ (เพียรเรียน เพียรสาธยาย เพียรทรงจำพระพุทธรพจน์ และเพียรอุปัฏฐาก)^{๖๖} ผู้เป็นอุปัฏฐาก^{๖๗}

๓.๔.๕ พระจักขุปาลเถระ^{๖๘}

พระจักขุปาลเถระนี้ ได้เกิดในกาลของพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงพระนามว่า สิทธัตถะ เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าปรินิพพาน มหาชนกำลังทำการฉลองพระสถูปอยู่ ท่านได้ถือเอาดอกไม้ไป

^{๖๓} อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๒๑๕/๒๕, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๑๕/๒๕.

^{๖๔} อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๒๒๐/๒๕, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๒๐/๒๕.

^{๖๕} อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๒๒๑/๒๕, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๒๑/๒๕.

^{๖๖} อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๒๒๒/๒๕, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๒๒/๒๕.

^{๖๗} อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๒๒๓/๒๕, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๒๓/๒๕.

^{๖๘} มหามกุฏราชวิทยาลัย, รัชมณฑลภูมิกถาแปล ภาค ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓ - ๑๖.

บูชาพระสอุป ด้วยบุญกรรมนั้น จึงทำให้ท่านเกิดในเทวโลก ท่านได้ท่องเที่ยวไปมาระหว่างเทวดา และมนุษย์ มาในกาลของพระพุทธเจ้าของเราได้เกิดเป็นบุตรของกุกุมพี ชื่อว่า มหาสุวัณณะ เมืองสาวัตถี ท่านมีชื่อเดิมว่า มหาปาละ มีน้องชื่อว่า จุลปาละ

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ในพระวิหารเชตวัน กรุงสาวัตถี มหาปาลกุกุมพีผู้พี่ ได้ไปสู่พระวิหารพร้อมกับอุบาสกทั้งหลาย เมื่อฟังธรรมแล้ว ได้มีจิตเลื่อมใสอยากบวช จึงได้มอบทรัพย์สมบัติให้น้องชาย ส่วนตนเองได้ออกบวช เมื่อได้บวชแล้ว ได้อยู่ในสำนักของอาจารย์ และพระอุปัชฌาย์ตลอด ๕ พรรษา ครั้นออกพรรษาปวารณาแล้ว ได้เรียนกรรมฐานในสำนักของพระศาสดา ท่านได้ชักชวนภิกษุ ๖๐ รูป เพื่อไปปฏิบัติธรรม ครั้นได้เวลาแล้ว ทุกรูปได้พากันไปแสวงหาที่อยู่อันเหมาะแก่การเจริญภาวนา ได้อาศัยบ้านชายแดนแห่งหนึ่ง พวกอุบาสกได้ช่วยกันทำที่อยู่ให้ท่าน

พอถึงฤดูกาลจำพรรษาปีนั้นเอง พระเถระได้เรียกภิกษุเหล่านั้นมาประชุมกัน แล้วถามว่า ท่านทั้งหลาย จะอยู่ในอิริยาบถเท่าไร ภิกษุทั้งหลาย ตอบว่า จะอยู่ให้ครบทั้ง ๔ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พระเถระ กล่าวว่า การอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ นี้สมควรหรือ เราไม่ควรประมาทมิใช่หรือ เพราะเราได้เรียนกัมมัฏฐานจากพระพุทธเจ้าแล้ว และพระองค์ก็ไม่ยินดีกับคน โอ้อวด พระองค์ทรงยินดีกับคนที่มีอหิสาสัมมาเจตนา พวกภิกษุถามท่านบ้างว่า แล้วท่านละชอบ จะอยู่ที่อิริยาบถ ?

พระเถระตอบว่า เราจะอยู่เพียง ๑ อิริยาบถเท่านั้น คือ ยืน เดิน นั่ง แต่ไม่นอน พระเถระ จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ประกอบความเพียรอย่างยิ่ง เพราะไม่นอน มีแต่เดินจงกรม และนั่งสมาธิเท่านั้น เมื่อกล่าวถึงการถือชุกงควัตร ผู้ปฏิบัติที่ไม่อยู่ในอิริยาบถนอน มีแต่อยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่งนี้ เรียกว่า ผู้ถือเนสัชชิกชุกงค^{๑๓} พอเวลาผ่านไป ๑ เดือน เพราะเหตุที่ท่านไม่ได้นอน โรคทางตา ก็เกิดขึ้น คือ มีน้ำตาไหลออกมาจากตาทั้ง ๒ ข้าง แต่ท่านก็บำเพ็ญสมณธรรมตลอดทั้งคืน ไม่นอนเหมือนเดิม ในเวลาเช้าพออรุณขึ้น ท่านเข้าห้องนั่งอยู่ การที่พระเถระปฏิบัติอย่างนี้ ชื่อว่า ปฏิบัติใน อริยมรรคมีองค์ ๘ และเป็นการประพฤติพรหมจรรย์ เพราะพระพุทธองค์ตรัสว่า อริยมรรคคือ พรหมจรรย์^{๑๔}

^{๑๓} พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, ฉบับแปลเป็นภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ โดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๖.

^{๑๔} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินฺทปญฺโญ), อริยสัจจจากพระโอบุส ภาคปลาย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๘๗.

ภิกษุทั้งหลายได้ไปหาท่านบอกว่า ถึงเวลาบิณฑบาตแล้ว ท่านก็ออกมาบิณฑบาต ภิกษุทั้งหลายได้เห็นท่านมีน้ำตาไหล ก็ให้ไปหาหมอ เพราะหมอเขาปวารณาไว้ หมอ就送ยาหยอดตามาให้ แต่ท่านก็ไม่ได้นอนหยอด ยังคงนั่งหยอดจากทางจมูก ยาจึงไม่ได้เข้าตา เมื่อโรคไม่หาย หมอจึงแปลกใจว่า ทำไมโรคไม่หาย ทั้ง ๆ ที่ยากี่มีสรรพคุณ หยอดแค่ครั้งเดียวก็หายแล้ว หมอจึงถามพระเถระว่า ท่านนั่งหยอด หรือนอนหยอด พระเถระก็ไม่พูดอะไร ได้แต่นิ่ง หมอจึงคิดว่า เราไปดูที่อยู่ก็รู้อยู่เอง พอไปถึงก็เห็นแต่ที่จงกรมและที่นั่ง ไม่เห็นมีที่นอน จึงถามอีกว่า ท่านนอนหยอดหรือนั่งหยอด ท่านก็นิ่งอีก หมอจึงเรียนว่า ท่านขอรับ ท่านอย่าได้ทำอย่างนี้เลย ธรรมดาการบำเพ็ญสมณธรรม เมื่อร่างกายยังเป็นไปอยู่ก็อาจทำได้ ขอท่านจงนอนหยอดเถิด

พระเถระ จึงให้หมอลากลับไป แล้วคิดพิจารณาองค์เดียวว่า จะทำอย่างไร ท่านคิดว่า จะเห็นแก่ตาหรือเห็นแก่พระพุทธศาสนา เพราะสังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีใครจะกำหนดรู้ได้ ท่านเองก็ได้ตั้งจิตอธิษฐานไว้มิใช่หรือว่า จักไม่นอน จนตลอด ๓ เดือน สุดท้ายท่านก็ได้ข้อยู่ว่า ตาของท่านจะบอด หรือเสียหายก็ตามเถิด แต่ท่านจะยังคงไม่นอนหยอด เพื่อรักษาพระพุทธศาสนาเอาไว้ วันต่อมา หมอก็ได้มาพบอีก แล้วถามว่า เป็นอย่างไร โรคหายหรือยัง

พระเถระได้ตอบว่า ยังคงมีอาการอยู่ หมอถามว่า ท่านนอนหยอดหรือนั่งหยอด ท่านก็นิ่งไม่ตอบ หมอจึงบอกว่า ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ท่านอย่าได้บอกว่า หมอคนนี้รักษาท่าน กระผมก็จะไม่รักษาท่านอีก พอหมอบอกเลิกรักษาแล้ว ท่านได้กลับสู่วิหารเหมือนเดิม คิดว่า หมอเขาเลิกรักษาแล้ว แต่ท่านอย่าได้นอนเลย เพราะจะทำให้เสียอิริยาบถที่ได้อธิษฐานไว้ เมื่อสอนตัวเองอย่างนี้แล้ว ท่านก็ได้เจริญสมณธรรม ตั้งแต่ปฐมยาม จนถึงมัชฌิมยาม พอมัชฌิมยามผ่านไป ทั้งดวงตาทั้งกิเลส ก็แตกพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกัน ท่านได้เป็นพระอรหันต์ ประเภทสุกขวิปัสสภ

๓.๔.๖ พระจิตตคฤตเถระ^{๓๕}

พระจิตตคฤตเถระ ได้พำนักอาศัยอยู่ในถ้ำกุฎินทกะ ท่านเป็นพระเถระที่สำรวมอินทรีย์ มัคน้อย สันโดษ แม้มีจิตรกรรมเกี่ยวกับเรื่องเสด็จออกบวชของพระพุทธเจ้าทั้ง ๗ พระองค์ มีความสวยงามมาก แต่ท่านก็ไม่เคยได้แหงนหน้ามองเลย ต่อมาภิกษุจำนวนมากพากันมาเที่ยวชมเสนาสนะ มองเห็นจิตรกรรมแล้ว ก็เรียนท่านว่า จิตรกรรมเป็นภาพที่น่าจับใจมาก พระเถระพูดว่า

^{๓๕} คัมภีร์วิสุทธิมรรค, ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระแปลและเรียบเรียง, หน้า ๕๖ - ๕๗).

“ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ฉันอยู่ในถ้ำเกินกว่า ๖๐ ปีมาแล้ว ไม่ทราบดอกว่า มีจิตรกรรมหรือไม่มี อาศัยพวกเธอผู้มีตา จึงทราบเดี๋ยวนี้เอง” แม้แต่ต้นกาะทิงที่มีอยู่หน้าถ้ำ พระเถระก็ไม่เคยมองดูเลย แต่ครั้งเงสร่วงลงพื้นดินตามลำดับปี ท่านจึงทราบว่า ต้นไม้นั้นมีดอกบานแล้ว

นอกจากนี้ พระเถระ ยังเป็นผู้ไม่ชอบการคลุกคลีด้วยหมู่ ชอบอยู่องค์เดียว แม้ในครั้งที่พระราชชาติยนิทศทัตของท่าน ประสงค์ทรงถวายนมัสการ ทรงส่งราชบุรุษไปนิมนต์มาถึง ๓ ครั้ง ท่านก็ยังไม่มา จนกระทั่ง พระราชาได้รับสั่งให้ผูกถันของหญิงที่มีลูกอ่อนในบ้านนั้น รับสั่งว่า ถ้าพระเถระไม่มา พวกทารกก็จะไม่ได้ดื่มนมเหมือนกัน

ต่อมา พระเถระเพราะความเอ็นดูต่อทารกทั้งหลาย ท่านจึงไปที่บ้านนั้น พอพระราชชาติยนิทศทัต ทรงทราบ ก็ทรงให้นิมนต์ไปที่พระราชวัง เพื่อรับศีล ครั้งนั้นเสร็จแล้ว พระราชาไม่มีโอกาสรับศีล ก็ตรัสว่า พรุ่งนี้จักรับศีล พระเถระก็ได้กลับไปถ้ำ ตอนกลับพระราชชาติยนิทศทัตได้ส่งกลับด้วย เมื่อทั้งสองพระองค์ได้ทรงนมัสการท่าน พระเถระได้ถวายพระพรว่า ขอพระมหาราช จงทรงพระเกษมสำราญเถิด” ทำนองนี้จนถึง ๗ วัน

พวกภิกษุสงฆ์ จึงถามท่าน ท่านก็บอกว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ฉันไม่ได้ทำความกำหนดแยกว่า พระราชาหรือพระราชเทวี พอล่วงไปหนึ่งสัปดาห์ พระราชา ทรงดำริว่า “การที่พระเถระอยู่ ณ ที่นี้ เป็นความลำบาก” จึงทรงส่งพระเถระกลับคืน พระเถระพอไปถึงถ้ำใหญ่ที่อยู่ ท่านก็ได้ประกอบความเพียร ด้วยการเดินจงกรมในตอนกลางคืน

ในสมัยนั้นเป็นเวลาที่มีด ไม่มีไฟ สำหรับส่องให้สว่าง เทวดาที่สิงอยู่ที่ต้นกาะทิง ได้เกิดความเลื่อมใส จึงได้ยื่นถ้อประทีปด้ามให้ ท่านได้เดินจงกรมไปมา ในวันนั้นเอง เมื่อท่านได้เดินจงกรมอยู่ ก็มีภูฐานของท่านได้ปรากฏว่า บริสุทธิยิ่งขึ้นนัก พระเถระดีใจว่า “วันนี้ทำไมหนอ ก็มีภูฐานของเรา จึงปรากฏชัดเสียเหลือเกิน แล้วทำกุหาให้สะเทือนสะท้านไปทั่วลูก พอเจริญก็มีภูฐานด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ไปถึงมัชฌิยาม ท่านก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ด้วยอัสวักขณญาณ^{๑๖} ทำให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ นี้ ทางให้ถึงความไม่เหลือแห่งทุกข์ ทำให้จิตหลุดพ้นจากกามสภาวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ.

^{๑๖} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), อริยสัจจจากพระโอรุ ภาดคัน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๔๘๖.

๓.๔.๓ พระโศณาเถรี

พระโศณาเถรี ท่านมีบุตร ๑๐ คน เมื่อสามีและบุตรได้ออกบวชในพระพุทธศาสนา ทั้งหมด ในเวลานั้นท่านอยู่คนเดียว คิดว่า “พอละด้วยชีวิตของเรา ผู้พลัดพรากจากสามีและบุตร เป็นคนแก่ น่าสงสาร แม้เราก็จักไปยังอารามที่สามีเราไปถึง” ^{๓๗} ครั้นคิดอย่างนี้แล้ว จึงไปหาพระภิกษุณี แล้วขอบวช ซึ่งพระภิกษุณีทั้งหลายก็บวชให้ตามประสงค์ เมื่อท่านได้บวชแล้ว ท่านระลึกอยู่เสมอว่า ท่านบวชตอนแก่ ดังนั้น เมื่ออุปฐากพระภิกษุณีเถรีแล้ว ท่านจึงหลบลงมาบำเพ็ญเพียรอยู่ที่ห้องชั้นล่างตลอดทั้งคืน เวลาเดินจงกรมท่านจะเอามือข้างหนึ่งโอบเส้า เพื่อกันมิให้ล้มหรือเดินชนอะไร เนื่องจากที่ห้องชั้นล่างนั้นมีคามาก แล้วค่อย ๆ เดินจงกรมเวียนรอบเส้านั้น พระภิกษุณีทั้งหลาย ต่างชมเชยความอุตสาหะของท่าน ^{๓๘}

วันที่จะบรรลอรหัตผลนั้น ท่านถูกใช้ให้ต้มน้ำร้อน ครั้นต้มน้ำใส่หม้อ และยกขึ้นตั้งบนเตาแล้ว ท่านก็นั่งสมาธิ เมื่อจิตสงบแล้ว ก็อาศัยความสงบนั้น เป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาพิจารณาขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จนเห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ทันใดนั้น ท่านก็เกิดความรู้แจ้ง เกิดวิปัสสนาญาณจนถึงโคตรภูญาณ ทำลายโคตรปฏุชน แล้วมาสู่โคตรของพระอริยบุคคล ^{๓๙} และได้บรรลอรหัตผล ก่อนน้ำเดือด

เมื่อภิกษุณีทั้งหลายกลับมา เรียกหาน้ำร้อน พระเถรีได้บันดาลให้น้ำร้อนด้วยเตโชธาตุ ภิกษุณีทั้งหลายต่างอัศจรรย์ใจ จึงพากันไปกราบทูลพระพุทธเจ้า พระองค์ได้ตรัสภาณินี้ว่า “แท้จริง บุคคลผู้ปรารถนาความเพียรอย่างหนัก มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ก็ประเสริฐกว่าคนเกียจคร้าน และละทิ้งความเพียรมีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี” ^{๔๐} พระพุทธองค์ ทรงยกย่องท่านในเอตทัคคะว่า เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุณีทั้งหลาย ผู้ปรารถนาความเพียร ^{๔๑}

^{๓๗} ขุ.อป. (บาลี) ๓๓/๒๓๒ - ๒๓๓/๓๓๕, ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๒๓๒ - ๒๓๓/๔๘๖.

^{๓๘} บรรณจบ บรรณรุจิ, **ภิกษุณี พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๖๕.

^{๓๙} พระมหาอำนาจ อานนุโท (จันทร์เปล่ง), **การศึกษาเรื่องการบรรลอรหัตผลในพระพุทธศาสนาเถรวาท, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๐.

^{๔๐} ขุ.อป. (บาลี) ๓๓/๒๓๕/๓๓๕, ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๒๓๕/๔๘๖.

^{๔๑} อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๒๔๑/๒๖, อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๔๑/๓๐.

บทที่ ๔

การประยุกต์ชาคริยานุโยคมาใช้ในการปฏิบัติธรรม

การศึกษาในบทนี้ จะได้แสดงถึงการประยุกต์แนวการปฏิบัติทั้ง ๓ มาใช้ในปัจจุบัน รวมถึงการประยุกต์ใช้ ในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับสังคม ตลอดจนการประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาชีวิต อันเป็นการพัฒนาจิตในระดับศีลธรรม และระดับความหลุดพ้น ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

๔.๑ การประยุกต์ใช้ในปัจจุบัน

แนวการปฏิบัติตามอปัณณกปฏิปทา เป็นแนวการปฏิบัติ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ให้ปฏิบัติเพื่อขุดเกลากิเลส ถึงอย่างนั้น เราก็สามารถนำมาใช้ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้สำหรับบุคคลทั่วไป เพราะทำให้บุคคลนั้น ลดการดำเนินชีวิตที่ฟุ้งเฟ้อ ที่ไม่จำเป็นออกไป คงอยู่แต่สิ่งที่จำเป็นสำหรับให้มีชีวิตอยู่ เพราะในปัจจุบัน บุคคลโดยมากใช้ชีวิตที่ฟุ้งเฟ้อ ทำให้ต้องแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนเปรอมากเกินไป ทำให้ร่างกายต้องตรากตรำในการทำงานหนัก เพื่อสิ่งที่ไม่จำเป็น จนร่างกายเจ็บป่วย ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ด้วย ดังมีรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้ในปัจจุบัน คือ

๔.๑.๑ การงดเว้นอบายมุข

ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เมื่อกล่าวถึงการสำรวมอินทรีย์ ที่สามารถใช้ใน ปัจจุบันแล้ว พระพุทธองค์ ทรงสอนให้ไม่ข้องแวะในอบายมุข ทั้ง ๖ ประการ^๑ คือ

๑. การหมกมุ่นในการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัย
๒. การหมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกชอกชอย ในเวลากลางคืน
๓. การเที่ยวดูมหรสพ มีการแสดง ละคร คนตรีที่ไหน ไปที่นั่น
๔. การหมกมุ่นในการเล่นการพนันอันเป็นเหตุแห่งความประมาท
๕. การหมกมุ่นในการคบคนชั่วเป็นมิตร
๖. การหมกมุ่นในความเกียจคร้านทำงาน

^๑ ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๒๔๗/๑๕๘, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

การที่ไม่ข้องแวะในอบายมุขทั้ง ๖ ประการ จัดว่าเป็นการสำรวมอินทรีย์ เพราะเป็นการไม่คะนอง ภาย วาจา ใจ บุคคลที่ประพฤติในอบายมุขเหล่านี้ ได้ชื่อว่า บำเพ็ญเพื่อความเป็นคนพาล เพราะคนพาลมีลักษณะ ๓ ประการ คือ คนพาลชอบคิด แต่เรื่องที่คิดชั่ว พูดแต่คำที่พูดชั่ว ทำแต่กรรมที่ทำชั่ว ส่วนคนที่ไม่ข้องแวะกับอบายมุขเหล่านี้ ก็ได้ชื่อว่า บำเพ็ญตนเพื่อความเป็นบัณฑิต เพราะบัณฑิตมีลักษณะ ๓ ประการ คือ บัณฑิตมักคิด แต่เรื่องที่ดี พูดแต่คำที่ดี ทำแต่กรรมที่ดี^๒ พระพุทธองค์ จึงตรัสว่า การคบบัณฑิต ไม่คบคนพาล ถือว่า เป็นมงคลชีวิต^๓

การสำรวมอินทรีย์นั้น มีความสำคัญอยู่ที่ความไม่ยินดี ยินร้ายในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ แต่อบายมุขเหล่านี้ เมื่อบุคคลใดประพฤติแล้ว ย่อมส่งเสริมให้เกิดความยินดี ยินร้าย ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม หรือส่งเสริมให้เกิดความยินดี ยินร้ายหนักขึ้นอีกหลายเท่า อบายมุขเหล่านี้ จึงได้ชื่อว่า เป็นบ่อเกิดของความเสื่อม เพราะทำให้บุคคลที่ประพฤติอยู่ ให้เสื่อมจากคุณงามความดี ตกไปสู่ที่ไม่มีความเจริญทั้งในโลกนี้ และโลกหน้า

อีกอย่างหนึ่ง รากะ โทสะ โมหะ ย่อมเกิดขึ้นโดยง่ายในจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นมีการทำผิดศีลธรรม ทางกาย วาจา ใจ แต่ถ้าบุคคลใดไม่ประพฤติ หรือข้องแวะกับอบายมุข ๖ อย่างนี้แล้ว บุคคลนั้นก็ได้อธิบายว่า มีการสำรวมระวังในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ผลอสติ มีสติสัมปชัญญะ อยู่เสมอ มีการฝึกฝนอบรมตนในศีลและธรรม ทำให้เกิดความงอกงาม มีความเจริญต่อไป

๔.๑.๒ การบริโภคอาหารเป็นเวลาและพอประมาณ

อาหารเป็นสิ่งที่จำเป็นแก่ร่างกาย เพราะเมื่อร่างกายมีอยู่ จิตก็สามารถมีที่อาศัย ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ ฉะนั้น แม้การบริโภคอาหารสำหรับบุคคลทั่วไป ก็ต้องบริโภคอาหาร ที่ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป และควรบริโภคอาหารให้เป็นเวลา ไม่ควรบริโภคบ่อย ๆ เพราะในหลักอุโบสถศีลนั้น พระพุทธองค์ได้บัญญัติให้งดเว้นการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล ในเวลากลางคืน^๔ เป็นศีลข้อหนึ่ง สำหรับฆราวาสเช่นกัน

^๒ มหามกุฏราชวิทยาลัย, มงคลคำพิณีย์ แปล เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑ - ๒๒.

^๓ พ.บ. (บาลี) ๒๕/๓/๔, พ.บ. (ไทย) ๒๕/๓/๗.

^๔ อ.อ.อ. (บาลี) ๒๓/๔๑/๒๐๕, อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๔๑/๓๐๘.

อีกประการหนึ่ง การบริโภคอาหารที่มาก หรือน้อยเกินไป ไม่เป็นเวลานั้น ย่อมทำให้มีโรคมามาก และทำให้เกิดความง่วงนอนได้ง่าย ดังที่พระพุทธองค์ ทรงสอนให้พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงเสวยพระยาหารแต่พอดี จะได้ไม่ง่วงนอนได้ง่ายว่า “เมื่อใดบุคคล ผู้ถูกความง่วงเหงาครองงำบริโภคมาก ชอบแต่นอนกลิ้งเกลือกไปมา เมื่อนั้น เขาย่อมมีปัญญาเลื่อยซา ชอบเข้าห้องเป็นอาจิมเหมือนสุกรอ้วน ที่เขาขุนด้วยเศษอาหาร ฉะนั้น”^๕

ดังนั้น การประยุกต์เกี่ยวกับการรู้ประมาณในการบริโภค สำหรับบุคคลทั่วไป มีหลักที่สำคัญ คือ การบริโภคเป็นเวลา และพอประมาณ ไม่หุหรือมากเกินไป จนรายจ่ายไม่พอกับรายรับ อันจะทำให้ตนเองเดือดร้อน เพราะการบริโภคอาหารเป็นเวลา และพอประมาณ ย่อมเป็นการฝึกฝนอบรมตน ไม่ให้อินดีการรสอาหารมากเกินไป

๔.๑.๓ ความขยันหมั่นเพียรในการทำงาน

หลักสำคัญในการประกอบความเพียร คือ ความขยันหมั่นเพียร ในการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ไม่ทอดอโยในการปฏิบัติบำเพ็ญเพียร การบรรลุดุธรรมจึงสามารถสำเร็จได้ สำหรับบุคคลทั่วไปก็เช่นกัน แม้จะทำงานอย่างไร อย่างหนึ่งก็ตาม ต้องมีความขยันในการทำงานที่ตนเองทำอยู่ ผลของงานจึงจะสำเร็จได้ ดังปรากฏในมงคลสูตร ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า การงานที่ไม่อาภุค^๖ เป็นมงคลของชีวิตสำหรับผู้ทำงาน หมายถึง การทำงานต้องไม่ทำค้างไว้ ขยันทำงาน หรือไม่ทำอย่างย่อหย่อนหรือไม่สมบูรณ์แบบ และการทำงานเหล่านั้น ต้องไม่มีโทษ ทำตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน

ในหลักการแสวงหาวิภูษณ์มีกัตถประโยชน์ หรือประโยชน์ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นจุดหมายขั้นต้นของชีวิต เรื่องที่เข้าใจง่ายเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน คือ การมีทรัพย์สินสมบัติ มีฐานะอันมั่นคง มีเกียรติยศชื่อเสียง มีลาภยศ มิมิตรไมตรี และมีชีวิตคู่ครองที่เป็นสุขเป็นต้น ฤกษ์สดีทั้งหลาย ที่แสวงหาประโยชน์ปัจจุบันเหล่านี้ ก็ไม่ใช่จะแสวงหาได้ง่ายนัก เพราะมีอุปสรรคมากมาย ฆราวาสคนใด ไม่ต่อสู้กับอุปสรรค มีความย่อท้อ เกียจคร้านทำงาน ไม่ขยันศึกษาหาความรู้ ฆราวาสคนนั้น ย่อมไม่ได้ประโยชน์ในปัจจุบันเหล่านี้ แต่ถ้าเขาขยันอดทน ไม่ย่อท้อ ก็ย่อมจะทำให้เขาประสบกับสิ่งเหล่านี้

^๕ พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๒๕/๗๓, พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๕/๑๓๔.

^๖ พ.พ. (บาลี) ๒๕/๖/๔, พ.พ. (ไทย) ๒๕/๖/๗.

พระพุทธศาสนา จึงมีหลักธรรมสำหรับฆราวาส เพื่อให้ประพฤติปฏิบัติ อันจะทำให้เขาได้ประโยชน์ในปัจจุบัน มี ๔ อย่าง^๓ คือ

๑. **อุฏฐานสัมปทา** คือ การเป็นผู้ขยัน ไม่เกียจคร้านการทำงาน ในการประกอบอาชีพทุกอย่าง เช่น ทำนา ทำสวน ทำไร่ ค้าขาย รับราชการ หรือศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่ง

๒. **อารักขสัมปทา** คือ การรู้จักเก็บรักษา คຸ້ມครองทรัพย์เหล่านั้น เพื่อให้ไม่ให้ทรัพย์สมบัติเหล่านั้น เสื่อมหายไป เช่น ถูกโจรลักเอาไป ไฟไหม้ น้ำพัดไป เป็นต้น

๓. **กัลยาณมิตตตา** คือ การรู้จักคบหาคนดีที่เกื้อกูลแก่การทำงาน ไม่คบที่คนชั่วช้าเลวทราม แต่คบคนมีศรัทธา มีศีล มีจาคะ มีปัญญา และที่คอยศึกษาความดีของท่านเหล่านั้นด้วย

๔. **สมชีวิตา** คือ การรู้จักเลี้ยงชีวิตของตนให้เหมาะสมพอดี มีความสุข ไม่สรุ่ยสุร่ายฟุ่มเฟือย สามารถประหยัดทรัพย์ไว้ให้เพิ่มพูนขึ้นได้ รู้จักรายรับ รายจ่าย ไม่ให้เกินกัน การกินการอยู่ก็ให้สมฐานะ มีรายรับน้อย ก็ไม่จ่ายฟุ่มเฟือย มีรายรับมาก ก็จ่ายสมฐานะ ไม่ตระหนี่เกินไป

นอกจากจะปฏิบัติตามหลักธรรม ๔ ประการนี้แล้ว ฆราวาสทั้งหลาย จะต้องประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้ เพื่อปิดกั้น ความเสื่อมแห่งโภคทรัพย์อีก ๔ ประการ คือ

๑. ไม่เป็นนักเลงหญิง
๒. ไม่เป็นนักเลงสุรา
๓. ไม่เป็นนักเลงการพนัน
๔. เป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี

จะเห็นได้ว่า แม้ประโยชน์ในปัจจุบันของฆราวาส กว่าจะได้สิ่งที่ตนต้องการ ก็ต้องแสวงหาด้วยความอดทน อดกลั้น ไม่ย่อท้อในสิ่งที่ต้องทำ มีความพากเพียรอดุสสาหะ นับแต่เป็นเด็กที่ต้องอดทน ขยันหมั่นเพียรในการเรียนหนังสือ เพื่อให้จบการศึกษา เรียนจบแล้ว ก็ต้องหางานทำด้วยความยากลำบาก เมื่อได้งานทำแล้ว ก็ต้องอดทน ไม่เกียจคร้าน ไม่ละเลยในหน้าที่ภารกิจของตน เพราะถ้าไม่ขยัน อาจเป็นเหตุให้ออกจากงานได้ ได้เงินแล้ว ก็ต้องอดทน ละสิ่งที่ไม่ดี คือไม่
เป็นนักเลงหญิง นักเลงสุรา ไม่คบเพื่อนที่ไม่ดี แต่ต้องเก็บหอมรอมริบทรัพย์ที่หามาได้ ไม่ใช่จ่ายสรุ่ยสุร่าย หรือแม้จะมีครอบครัว ก็ต้องอดทน ขยันไปมาหาสู่กับคนที่เรารัก ได้มาแล้วก็ต้องอดทน

^๓ ดูรายละเอียดใน อัง.อุฏฐก. (บาลี) ๒๓/๕๔/๒๓๔ - ๒๓๕, อัง.อุฏฐก. (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๐ - ๓๔๑.

ขยันทำมาหากิน จนมีฐานะที่มั่นคงด้วยกันทั้งสองคน จึงกล่าวได้ว่า แม้ประโยชน์ในปัจจุบันของ
ฆราวาสเอง ก็ต้องประยุกต์ใช้ความเพียรไม่น้อยเลย จึงประสบกับสิ่งที่ตนต้องการ

ดังนั้น หลักการประพฤติปฏิบัติ ทั้ง ๓ ประการ คือ การงดเว้นอบายมุข การบริโภค
อาหารเป็นเวลา พอประมาณ และการขยันหมั่นเพียรในการทำงาน จึงเป็นหลักสำหรับประยุกต์ใช้
ได้กับบุคคลทั่วไป สามารถใช้ได้ในปัจจุบัน เมื่อบุคคลทำตามหลักนี้แล้ว ย่อมทำให้เจริญรุ่งเรือง

๔.๒ การประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับสังคม

การดำเนินชีวิตของบุคคลทุกคน ควรนำธรรมะมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อประยุกต์ใช้กับ
ชีวิตประจำวันของเรา ให้เกิดประโยชน์มีคุณค่ามากที่สุด ถ้าไม่อย่างนั้นแล้ว ทั้งชีวิตเราก็คงจะหา
เวลาอยู่ที่สงัดได้ยาก เพราะเราต้องใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม เพื่อทำการงาน สำหรับเลี้ยงปาก
เลี้ยงท้อง หรืออยู่เพื่อรับใช้พระศาสนา ประเทศชาติต่อไป ฉะนั้น การประยุกต์หลักการประกอบ
ความเพียร จึงแบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ คือ

๔.๒.๑ การประยุกต์ใช้กับตนเอง

การประยุกต์ใช้หลักความเพียร เพื่อทำประโยชน์ของตนเอง มี ๒ อย่าง คือ

๑. **ประโยชน์ในทางโลก** หมายถึง การทำประโยชน์ ที่สามารถเห็นได้ง่าย เป็นของที่
เกี่ยวกับตัวเราในทางวัตถุภายนอก เกี่ยวข้องกับคนหมู่มาก แบ่งเป็น ๒ จำพวก คือ

๑.๑. **พระภิกษุสามเณร** เมื่อบวชแล้ว เล่าเรียนพระปริยัติธรรม ก็มีอุตสาหพยายามใน
การเรียนนั้น เช่น พระอานนท์ ท่านได้ศึกษาเล่าเรียน ทรงจำปริยัติธรรม ท่านก็ทรงจำได้ดี สามารถ
จำปริยัติได้จำนวนมากจนเรียกว่า พระธรรมกถึกคาริก ดังนั้น ประโยชน์ในทางโลกของพระภิกษุ
สามเณรคือ การทำหน้าที่ของตนให้สำเร็จ ตามสมควรแก่เพศของตน โดยอยู่ในกรอบของพระ
ธรรมวินัย ไม่ขัดกับกฎหมายบ้านเมือง

๑.๒ **อุบาสก อุบาสิกา** ประกอบอาชีพอย่างใดในทางโลก เช่น ค้าขาย รับราชการ ทำนา
ปลูกโรง ลูกจ้าง หรือศึกษาหาความรู้ ก็ทำอย่างสุดความสามารถ จนสำเร็จในสิ่งที่ตนต้องการ มี
ความซื่อสัตย์สุจริต ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่สุรุษสุราย เช่น อนาคตบัณฑิตพิเศษ เป็นนักธุรกิจ ได้ค้าขายด้วย

ความอุปสาหะพยายาม ได้ส่งสินค้าใส่เกวียน ๕๐๐ เล่มไปขายที่เมืองราชคฤห์^๔ ได้เงินทองมาก มีความสำเร็จในอาชีพ สามารถเลี้ยงบิรवारได้เป็นจำนวนมาก เมื่อสรุปแล้ว ประโยชน์ในทางโลกของฉราวาส คือ ความสำเร็จในหน้าที่การงานของตนที่ทำอยู่ โดยไม่ขัดกับศีลธรรม และกฎหมายบ้านเมือง สามารถประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานของตน ได้รับประโยชน์ตามความมุ่งหมาย

๒. ประโยชน์ในทางธรรม หมายถึง หน้าที่ที่จะต้องทำเพื่อตนเอง หรือผลประโยชน์แก่ตัวเราเองในทางธรรม มี ๒ จำพวก คือ

๒.๑ พระภิกษุสามเณร เมื่อกำลังทำหน้าที่ การงานใดอยู่ก็ตาม ก็ทำด้วยสติสัมปชัญญะ มีสติคอยกำหนดอารมณ์ที่เข้ามาทางอายตนะภายใน แล้วทำการเพิกถอนความยินดี ยินร้ายออกเสียได้ มีการกำหนดอารมณ์ที่เข้ามากระทบ ให้เห็นสักแต่ว่ากระทบเท่านั้น จะทำอะไร ก็มีสติพิจารณา รอบคอบ เห็นทุกสิ่งว่า มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อยู่เสมอ ๆ คอยประคับประคองจิตให้มีความว่าง โปรดโปร่ง จากสิ่งรบกวนทุกอย่าง แม้จะทำการงานต่าง ๆ อยู่ก็ตาม หรือมีสติคอย กำหนดสัญญา เวทนา วิตก เมื่อรู้แล้ว ก็ปล่อยความยึดถือที่นั่นเสีย ไม่ยึดถือสิ่งใด ให้เห็นว่า การทำงานของตนทุกอย่างในชีวิตประจำวัน ล้วนเป็นการปฏิบัติธรรม มีจุดหมายอยู่ที่การพ้นจากทุกข์

๒.๒ อุบาสก อุบาสิกา เมื่อกำลังทำการงานสิ่งใดอยู่ก็ตาม แต่ในวันหนึ่ง ต้องทำจิตให้ประกอบด้วยกุศล มีเมตตา กรุณาอยู่เสมอ ไม่เป็นคนมักโกรธ ฉุนเฉียวง่าย จนคนรอบข้าง ทำงานด้วยไม่ได้ แต่จะเป็นผู้มีจิตใจเป็นกุศลด้วยการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา อยู่เป็นนิตย์ ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตน ต้องใส่ใจในหลักธรรม ๔ ประการเสมอ ๆ คือ

๑. การคบหาสัตบุรุษ
๒. การฟังพระสัทธรรม
๓. การมนสิการโดยแยบคาย
๔. การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม^๕

หลักธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ เป็นหลักที่ทำให้เข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน อันเป็นหลักประกันว่า เราย่อมไม่ตกอบายภูมิ ๔ คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน การที่พระโสดาบันไม่ตกอบายภูมินี้ เป็นเพราะว่าท่านมีศีล ๕ บริสุทธ์ และไม่ล่วงศีล ๕ เป็นอันขาด^๖

^๔ จาเนียร ทรงฤกษ์, **ชีวประวัติพุทธอุบาสก** เล่ม ๑, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐.

^๕ ที.ป. (บาลี) ๑๑/๓๑๑/๒๐๒, ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖.

^๖ พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสี), **วิปัสสนาภูมิ**, หน้า ๑๖.

สรุปแล้ว ประโยชน์ทางธรรมของอุบาสก อุบาสิกา ในพระพุทธศาสนา คือ อย่างน้อย ขอให้มีความเห็นธรรม เป็นพระโสดาบัน ในปัจจุบันชาตินี้ มีปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนมีความดับเป็นธรรมดา”^{๑๑}

๔.๒.๒ การประยุกต์ใช้กับคนอื่น

เมื่อเราได้รับประโยชน์ของคนทั้งทางโลกและทางธรรมแล้ว ก็อาศัยความเมตตา กรุณา ต่อผู้อื่น พรารถนาให้ผู้อื่นได้รับผลประโยชน์บ้าง เหมือนกับที่เราได้รับแล้ว แม้ในการขวนขวาย ประโยชน์ผู้อื่นนั้น ก็ต้องมีความอุตสาหพยายาม ไม่เกียจคร้าน พรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ คือ

๑. บำเพ็ญตนเพื่อให้ผู้อื่นได้ประโยชน์ในทางโลก

การขวนขวาย อุตสาหะ พยายาม พากเพียร ช่วยเหลือผู้อื่น เพื่อให้ได้รับประโยชน์ เหมือนกับที่เราได้รับแล้ว การทำประโยชน์แก่คนอื่นทางโลก มี ๒ จำพวก คือ

๑.๑ พระภิกษุสามเณร

เมื่อได้บวชเรียน มีความรู้ในพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ขวนขวาย พากเพียร สอนธรรมแก่ผู้อื่น เพื่อเป็นการสืบต่ออายุพระพุทธศาสนา เพื่อให้มีศาสนทายาท ไว้สืบทอดรากล แก้วของพระศาสนา คือพระปริยัติธรรม อันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า มิให้สูญหายไป เช่น พระอุบาลี ผู้ทรงจำพระวินัย ได้สอนศิษย์ให้ทรงจำ และมีความรู้ในพระวินัย เช่น พระทาสะ พระโสณกะ พระสิคคะ พระโมคคัลลิตบุตรติสสเถระ^{๑๒} พระอนันทเถระ ได้สอนศิษย์ของท่าน ให้ทรงจำ และมีความรู้ในพระธรรม เช่น พระสัพพกามี พระสาฬหะ พระเรวตะ พระบุชชโสภิตะ พระยสะ พระส้านัสัมภุตตะ^{๑๓} พระอนุรุทธเถระ มีศิษย์ ๒ องค์ คือ พระสุนนะ พระวาสวกามี

ศิษย์ของพระเถระเหล่านี้ ถือว่าเป็นกำลังในการเผยแผ่พระศาสนา โดยเฉพาะการทำ สังคายนาครั้งที่ ๒ ที่เมืองเวสาลี ได้สืบพระศาสนาจากรุ่นสู่รุ่น จนถึงสังคายนาพระธรรมวินัยครั้งที่ ๓ ที่เมืองปาฏลิบุตร โดยมีพระโมคคัลลิตบุตรติสสเถระ เป็นประธาน มีพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ องค์

^{๑๑} ที.สี. (บาลี) ๘/๒๕๘/๑๐๘, ที.สี. (ไทย) ๘/๒๕๘/๑๐๘.

^{๑๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย, ปฐมสมันตปาสาทิกาแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๔๕.

^{๑๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.

เป็นผู้ทำสังคายนา หลักจากนั้น ได้คัดเลือกพระอรหันต์ เพื่อเผยแผ่พระศาสนา โดยมอบให้พระเจ้า
อโศกมหาราช ทรงเป็นผู้อุปถัมภ์ พระองค์ได้ส่งพระธรรมทูต ออกเผยแผ่พระศาสนาถึง ๕ สาย ทำ
ให้พระศาสนาได้แผ่ไปทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย^{๑๔} การสืบทอดอายุพระศาสนา ด้วยการ
ทรงจำพระธรรมวินัยนั้น มีความสำคัญมาก เพราะถ้าคำสอนของพระพุทธศาสนายังมีอยู่ ชน
ทั้งหลาย ย่อมได้รับประโยชน์ ทำให้เขามีความรู้ ความเข้าใจในการดำเนินชีวิต ได้รับประโยชน์ทั้ง
ในโลกนี้ โลกหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง คือ นิพพาน

ในสมัยปัจจุบัน เราอาจจะเห็นภารกิจ ที่พระภิกษุสามเณรได้บำเพ็ญตน เพื่อประโยชน์
แก่ผู้อื่น เป็นการสืบอายุพระพุทธศาสนา เช่น การสอนบาลี นักธรรม การสอนแก่นักเรียนใน
โรงเรียนเพื่อสอบธรรมศึกษา การสอนแก่นักเรียนในวันอาทิตย์หรือโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์
การสอนในโรงเรียนปริยัติสามัญ การสอนในมหาวิทยาลัยสงฆ์ การเทศน์ในวันพระทางสถานีวิทยุ
ภาระฐระเหล่านี้ ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยประคับประคอง กิจการของพระศาสนาให้ดำรงอยู่

ผู้วิจัยเห็นว่า งานสอนหนังสือก็ดี งานเผยแผ่พระศาสนาก็ดี กิจกรรมเหล่านี้ ล้วนต้อง
ใช้ความพากเพียรพยายามอดทน เพราะต้องมีทั้งกำลังกายและกำลังสติปัญญา พระเถระเหล่านั้น
ตลอดจนพระภิกษุสามเณรทุกรูป ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ล้วนเป็นผู้มีคุณูปการต่อความเจริญของ
พระศาสนา ควรที่อนุชนรุ่นหลังจะสำนึกถึงคุณงามความดีของท่านเหล่านั้น ในฐานะเป็นผู้ที่ได้
บำเพ็ญประโยชน์แก่บุคคลอื่น ด้วยความเสียสละอย่างยิ่ง

๑.๒ อุบาสก อุบาสิกา

ฆราวาสไม่ว่าจะเป็นปุถุชนก็ดี พระอริยสาวกก็ดี ก็ต้องอาศัยความเมตตา กรุณา ไม่เห็น
แก่ตัว อนุเคราะห์คนอื่นที่เขายังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ เช่น การให้ข้าว น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ใน
สมัยพุทธกาลนั้น เมื่อบุคคลใด เป็นคนที่ยาก มีเงินทองมาก ชอบบริจาคทาน เขาจึงได้ชื่อว่า เศรษฐี
แปลว่า ผู้ประเสริฐ แม้ปัจจุบันกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์อื่น ก็มีอยู่ทั่วไป เช่น การบริจาคของ
องค์กรต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือสังคม โดยเฉพาะการบริจาคผ้าห่มกันหนาว การช่วยบุคคลผู้ประสบภัย
พิบัติ เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วม หรือการสร้างโรงเรียน โรงพยาบาล ช่วยเด็กกำพร้า เป็นต้น

^{๑๔} พระมหามจลินทร์ ปุริสุตตโม, พระเจ้าอโศกมหาราชกับพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ช่อระกา
, ๒๕๔๕), หน้า ๗๘ – ๘๑.

เมื่อก้าวถึงการบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นในทางโลกแล้ว ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ถือว่าเป็นแบบอย่างที่ดี เพราะท่านได้บริจาคข้าวน้ำแก่คนยากจน จนได้ชื่อว่า อนาถบิณฑิกะ แปลว่า ผู้มีก้อนข้าวเพื่อคนอนาถ แต่เดิมท่านได้ชื่อว่า สุทัตตะ ท่านได้ทำการสงเคราะห์คนอื่น มาก่อนที่จะนับถือพระพุทธศาสนาเสียอีก ดังมีหลักฐานปรากฏว่า เมื่อท่านไปเฝ้าพระพุทธเจ้าที่ป่าสีตวัน พระพุทธองค์ ตรัสเรียกท่านว่า “มาเถิด สุทัตตะ”

ท่านนึกดีใจว่า พระองค์เรียกชื่อเดิมได้ถูกต้อง ^{๑๕} แสดงว่าอนาถบิณฑิกะ เป็นชื่อที่ถูกเรียกจนแพร่หลายแล้วในเวลานั้น แม้นางวิสาขามหาอุบาสิกา ก็ได้บริจาคทานช่วยเหลือคนอื่นเหมือนกัน ดังจะเห็นได้ในคราวที่ท่านแต่งงาน มีคนติดตามท่านไปอยู่ด้วยจำนวนมาก เพราะความอาลัยรัก ใครก็อยากไปอยู่กับคนดี จนเศรษฐีพ่อสามีต้องไล่กลับคืน กลัวไม่มีที่ให้อยู่

สรุปได้ว่า การทำความดี เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นนี้ เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะต้องมีความพากเพียรอดทน ที่สำคัญคือ มีศรัทธา ไม่มีความตระหนี่ในทรัพย์ ไม่ใช่เพื่อเห็นแก่ชื่อเสียงของตน แต่เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น ปรารถนาให้คนอื่นพ้นทุกข์ การบริจาคปัจจัย ๔ เหล่านี้ ได้ชื่อว่าบริจาคอามิสทานเป็นส่วนใหญ่

๒. บำเพ็ญตน เพื่อให้ผู้อื่นได้ประโยชน์ในทางธรรม

การชวนชวาย พากเพียร อุตสาหพยายาม เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ให้เข้าถึงโลกุตรธรรม เช่นเดียวกับที่เราได้บรรลุแล้ว หรือแม้ว่าจะไม่ได้บรรลุธรรม แต่ถ้าให้คำแนะนำที่ทำให้เขาดำเนินชีวิตถูกต้อง ก็ชื่อว่า บำเพ็ญประโยชน์ทางธรรม หรือให้ธรรมทานเช่นกัน การบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นในทางธรรมนั้น ทำได้หลายอย่างเช่น การสอน การบอก การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำความเข้าใจกับผู้อื่น การพิมพ์หนังสือธรรมะเผยแพร่ หรือการเทศน์ การอ่านธรรมะทางสถานีวิทยุ การสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในสำนักปฏิบัติต่าง ๆ กิจกรรมเหล่านี้ ถือได้ว่า เป็นกิจกรรมที่บำเพ็ญตนเพื่อให้ผู้อื่นได้ประโยชน์ทางธรรม เพราะทำให้เข้าใจถึงการปฏิบัติที่ถูกต้อง แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ

^{๑๕} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๔๒/๒๕๖, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๒/๓๔๘.

๒.๑ พระพุทธเจ้าและพระสาวก

ในการทำให้ผู้อื่นเข้าถึงธรรมนี้ ถือว่าต้องใช้ความพยายามอดสาหะอย่างมาก ดังจะเห็นได้ในคราวที่พระพุทธเจ้า ทรงโปรดชฎิลอุรุเวลกัสสปะ พร้อมทั้งบริวาร ^{๑๖} พระองค์ต้องต่อสู้กับมานะทิฐิของชฎิลเจ้าลัทธินี้เป็นอันมาก เพราะถือตัวว่า พระองค์ไม่ได้เป็นพระอรหันต์เหมือนตนเอง ชฎิลอุรุเวลกัสสปะนี้ เมื่อพระองค์ทรงแสดงปาฏิหาริย์ให้ดู แล้วเกิดความเลื่อมใส แต่ก็ยังไม่ยอมรับ เช่น ในเวลาที่พระองค์ทรงทรมานพญานาค แล้วจับพญานาคให้ขดในบาตร แสดงให้อุรุเวลกัสสปะดู เมื่อดูแล้วก็เลื่อมใส แต่มักจะคิดว่า “พระมหาสมณะ มีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมากจริง ถึงกับครอบงำเดชของพญานาคที่ดุร้าย มีฤทธิ์ เป็นอสรพิษ มีพิษร้ายได้ด้วยเดช ของพระองค์ แต่ไม่เป็นพระอรหันต์เหมือนเราแน่” ^{๑๗}

เมื่อชฎิลยังมีมานะอยู่ พระองค์จึงทำปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ให้ดู เพื่อให้เกิดความเลื่อมใส เช่น ทำให้ฟ้าฝนได้ ทำให้ก่อไฟได้ ทำให้ไฟดับได้ ทำให้น้ำไม่ท่วม เป็นต้น ถึงอย่างนั้น ก็ยังไม่ยอมละมานะทิฐิอีก จนกระทั่งพระองค์ตรัสเพื่อให้สลคใจว่า “กัสสปะ เธอไม่ใช่พระอรหันต์แน่ ทั้งยังไม่ถึงอรหัตมรรค แม้ปฏิปทาของเธอ อันจะเป็นเหตุให้เป็นพระอรหันต์ หรือถึงอรหัตมรรคก็ยังไม่” ^{๑๘} ถึงเวลานี้ จึงยอมรับ และฟังคำสอนของพระองค์ เมื่ออุรุเวลกัสสปะได้เลื่อมใสขอบวชแล้วก็ทำให้บริวาร และน้องอีก ๒ คน รวมทั้งบริวารเลื่อมใสด้วย ทั้งหมดได้ทูลขอบวชกับพระองค์ เมื่อบวชแล้ว พระองค์ทรงพาไปที่กยาตีสะประเทศ ตรัสอาทิตตปริยายสูตรให้ฟัง เมื่อฟังเทศนาจบ พระภิกษุทั้งหมด รวม ๑๐๐๓ รูป ก็ได้บรรลुเป็นพระอรหันต์

แม้พระภิกษุ ภิกษุณีองค์อื่น เมื่อท่านได้บรรลุธรรมแล้ว ก็ได้ช่วยให้ผู้อื่นบรรลุธรรมเหมือนกัน เช่น พระอานนทเถระ ได้แสดงธรรมแก่พระฉันทะ ต่อมาเมื่อท่านได้ปฏิบัติธรรม ก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ^{๑๙} พระนันทเถระ สอนภิกษุณี ๕๐๐ รูปให้บรรลุอรหัตผล พระปฎาจารย์เถรี ได้สอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน แก่พระอูดตราเถรี ต่อมาเมื่อพระเถรี ได้ปฏิบัติตาม ด้วยการได้พิจารณาสังขารโดยความเป็นของแปรปรวน ไม่ใช่ตัวตน ก็ได้บรรลุอรหัตผล ^{๒๐}

^{๑๖} ชฎิล ๓ พี่น้อง คือ ๑. อุรุเวลกัสสปะ มีบริวาร ๕๐๐ คน ๒. นทีกัสสปะ มีบริวาร ๓๐๐ คน

๓. กยาทกัสสปะ มีบริวาร ๒๐๐ คน. ดูใน พ.อ.ป. (บาลี) ๓๓/๒๘๘/๒๑๔, พ.อ.ป. (ไทย) ๓๓/๒๘๘/๒๑๗.

^{๑๗} วิ.ม. (บาลี) ๔/๓๘/๓๓, วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๘/๔๕.

^{๑๘} วิ.ม. (บาลี) ๔/๕๑/๔๓, วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๑/๖๑.

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน ส.บ. (บาลี) ๑๗/๕๐/๑๐๕ - ๑๐๗, ส.บ. (ไทย) ๑๗/๕๐/๑๗๑ - ๑๗๓.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน พ.เถรี. (บาลี) ๒๖/๑๗๕ - ๑๘๑/๔๕๔ - ๔๕๕, พ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๑๗๕ - ๑๘๑/๕๘๔.

๒.๒ อุบาสก อุบาสิกา

นรवास เมื่อได้บรรลุลหรรณแล้ว ก็ได้ช่วยแนะนำผู้อื่นให้ดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เช่น จิตตคหบดี เป็นพระอนาคามี ท่านได้แสดงความน้อศรรยของพระพุททศศสนา ให้อเจลกัสสปะ นักบวชเปลือยฟังว่า ตั้งแต่ได้เป็นอุบาสก ๓๐ ปีมานี้ ท่านได้สิ้นสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการ และสามารถเข้าปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน ได้ตามที่ต้องการ ตรงกันข้ามกับอเจลกัสสปะ แมื่บวชมาตั้ง ๓๐ ปี ก็ไม่ได้บรรลุลหรรณอะไรเลย ได้แต่เป็นคนเปลือย คนหัวโล้น และการสลัดฝุ่นธุลีด้วยขนหางนกยูงเท่านั้น เมื่ออเจลกัสสปะฟังแล้ว ก็เกิดความอศรรยใจว่า แมื่แต่อุบาสกในพระพุททศศสนา ก็ยังได้บรรลุลหรรณ ส่วนเราบวชภายนอกศศสนาไม่ได้อะไรเลย จึงเกิดความเลื่อมใส ขอให้อุบาสกพาไปหาพระภิกษุเพื่อขอบวช เมื่อท่านบวชแล้วได้ทำความเพียร ก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ ^{๒๑}

ผู้วิจัยเห็นว่า พระพุททเจ้าก็ดี พระอรหันตสาวกก็ดี อุบาสก อุบาสิกาที่ดี เมื่อได้บรรลุลหรรณแล้ว ความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น ย่อมมีกำล้งมาก คิดปรารภนาช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์อยู่ตลอดเวลา เมื่อพบบุคคลใดที่พอจะแนะนำได้ ท่านก็ช่วยทันที เราจึงเห็นว่า การทำงานเพื่อเผยแผ่พระศศสนาของท่านเหล่านั้น ท่านทำด้วยความเสียสละ พยายามพากเพียรมาก ทำงานมากกว่าปุถุชนหลายเท่า เช่น พระพุททเจ้า พระองค์ทรงบรทเพียง ๔ ชั่วโมงเท่านั้น ต่อจากนั้น ก็ทำงานตั้งแต่เช้ามีด จนถึงค่ำทุกวัน ^{๒๒} ที่เป็นเช่นนี้ เพราะที่ท่านได้รับประโยชน์ของท่านแล้ว ไม่มีอะไรที่ต้องทำอีก การมีชีวิตอยู่ของผู้พ้นทุกข์ จึงเป็นการอยู่เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นอย่างเดียว

๔.๒.๓ การประยุกต์ใช้กับสังคมในปัจจุบัน

ในการประยุกต์ใช้ความเพียร เพื่อให้สังคมเกิดความสุข ได้รับทั้งประโยชน์ตน และทำประโยชน์ของผู้อื่นให้เต็มบริบูรณ์ ธรรมะอย่างหนึ่งที่เราควรมีให้มาก คือ ความไม่ประมาท ดังที่พระพุททองค์ ตรีศกกับพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า “มหาบพิตร ธรรมอย่างหนึ่ง ที่ยึดประโยชน์ในปัจจุบัน และประโยชน์ในภพหน้าไว้ได้ คือ ความไม่ประมาท (เหมือน) รอยเท้าของสัตว์ทั้งหลายที่สัญจรไปบนแผ่นดินชนิดใดชนิดหนึ่ง รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมด ย่อมรวมลงในรอยเท้าช้าง” ^{๒๓}

^{๒๑} รุยละเอียดใน ส.ศพว. (บาลี) ๑๘/๓๕๑/๒๓๒ - ๒๓๔, ส.ศพว. (ไทย) ๑๘/๓๕๑/๓๘๕ - ๓๘๑.

^{๒๒} ปังณิมยามหรือเช้ามีด พระองค์ตรวจดูสัตว์ที่จะโปรด ตอนเช้าบิณฑบาต เพื่อโปรดคนนั้น ตอนบ่ายทรงโอวาทภิกษุ ตอนเย็น ทรงแสดงธรรม แก่ญาติโยม ตอนปฐมยามโปรดเทวดา มัชฌิมยาม ทรงบรทแบบสี่หไสยสสน์ เพียง ๔ ชั่วโมง.

^{๒๓} ส.ศ. (บาลี) ๑๕/๑๒๘/๑๐๓, ส.ศ. (ไทย) ๑๕/๑๒๘/๑๕๑.

หลักการไม่ประมาท จึงเป็นหลักที่แสดงถึงความไม่เห็นแก่ตัว แต่คิดเห็นถึงประโยชน์คนอื่น ในขณะที่เดียวกัน ก็บำเพ็ญประโยชน์ตนด้วย เหมือนกับพระโพธิสัตว์ ที่ทรงบำเพ็ญบารมี เพื่อช่วยเหลือคนอื่น แต่ในขณะที่เดียวกัน พระองค์บำเพ็ญบารมี เพื่อบรรลุเป็นพระพุทธเจ้า ช่วยเหลือสัตว์โลกให้พ้นทุกข์ด้วย ดังที่พระองค์ทรงตั้งปณิธาน ในการบำเพ็ญบารมี เพื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าว่า เราตรัสรู้แล้ว จะช่วยให้ผู้อื่นตรัสรู้ด้วย เราหลุดพ้นแล้ว จะช่วยให้ผู้อื่นหลุดพ้นด้วย เราข้ามได้แล้ว จะช่วยให้ผู้อื่นข้ามได้ด้วย ^{๒๔} เราจักบรรลุพระสัพพัญญุตญาณ ช่วยมนุษยโลกพร้อมทั้งเทวโลกให้ข้ามพ้นด้วย เราจักตัดกระแสสังสารวัฏ ทำลายภพทั้ง ๓ แล้วขึ้นสู่ธรรมนาวา (เรื่องคือธรรม) ช่วยมนุษยโลก พร้อมทั้งเทวโลกให้ข้ามพ้น ^{๒๕}

ดังนั้น การประยุกต์ใช้เพื่อช่วยเหลือในสังคมปัจจุบัน จึงต้องไม่มีความประมาท หรือความเห็นแก่ตัว แต่ช่วยเหลือ เพราะปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ โดยอาศัยหลักพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นที่ตั้ง การทำประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม จึงสามารถช่วยเหลือได้ เพราะถ้าเราเห็นแก่ตัวแล้ว มีความประมาทแล้ว การช่วยเหลือสังคม ย่อมไม่อาจทำได้

๔.๓ การประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชีวิต

ในการประกอบความเพียร ด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธินี้ ผู้ปฏิบัติเมื่อประกอบความเพียรอยู่นั้น ย่อมเป็นการพัฒนาชีวิตของตนเอง ให้เป็นบุคคลผู้มีคุณธรรมในเบื้องสูงโดยลำดับ เพราะเป็นการฝึกฝนอบรมตนเองอยู่ตลอดเวลาด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้ชีวิตของบุคคลนั้น เป็นชีวิตที่สงบเย็น ไม่เป็นชีวิตที่ร้อนกระวนกระวายด้วยอำนาจแห่งราคะ โทสะ โมหะ เมื่อสรุปแล้ว การประกอบความเพียร จึงเป็นการพัฒนาจิต ๒ ระดับ คือ

๔.๓.๑ การพัฒนาจิตในระดับศีลธรรม

หลักการสำหรับพัฒนาจิตระดับศีลธรรมนี้ นอกจากจะมีการเจริญจิตภาวนา ด้วยการเดินจงกรมนั่งสมาธิแล้ว ในภาคการปฏิบัติ ควรมีการเสริมกิจกรรมอื่น ๆ เข้ามาด้วย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ฝึกฝนอบรมตนเอง ในการบำเพ็ญบุญบารมี และอบรมอินทรีย์ให้แก่กล้า ดังนั้น ในหลักการ

^{๒๔} บารมี, พระพุทธเจ้าเคยเกิดเป็น “ผู้หญิง”, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๘.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.พุทธ. (บาลี) ๓๓/๕๕ - ๕๘/๔๕๓, ขุ.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๕๕ - ๕๘/๕๓๔.

พัฒนาจิตในระดับศีลธรรม จึงมีวิธีการปฏิบัติ ๓ ประการ ^{๒๖} คือ

๑. การให้ทาน คือ การเสียสละสิ่งของของตนเพื่อประโยชน์แก่คนอื่น ทำให้ผู้ปฏิบัติลดละ ความตระหนี่ ความโลภ ออกไปจากจิตใจของตนเอง

๒. การรักษาศีล คือ การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย อยู่ในระเบียบวินัย เพื่อฝึกจิตใจของตนให้มีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น เช่นการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้น

๓. การเจริญภาวนา คือ การทำให้เจริญขึ้น มี ๒ อย่าง คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา โดยมีวิธีการปฏิบัติตามอริยาบถ ๔ อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยเฉพาะการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ การเจริญภาวนา ทำให้เกิดปัญญา มองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง

หลักการสำคัญคือ การปฏิบัติต้องมีเจตนา มีศรัทธา มีความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อหรือเกียจคร้านในการปฏิบัติ การปฏิบัติตามหลักการนี้ ย่อมทำให้มีศีลธรรม ทำให้สังคมมีความสุข เพราะไม่มีการเบียดเบียนกันและกัน หลักการบำเพ็ญบุญ ๓ ประการนี้ พระพุทธเจ้า ทรงวางไว้สำหรับให้ทุกคนได้ประพฤติปฏิบัติ เพราะการอยู่ร่วมกับสังคมหมู่มาก จำต้องมีการให้สิ่งของ เพื่อเป็นการยึดโยงสังคมไว้ได้ เป็นการผูกน้ำใจแก่กันและกัน การรักษาศีล ทำให้สังคมเกิดความสงบสุข ส่วนการเจริญภาวนาทำให้บุคคลนั้น มีปัญญามองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง

ในสมัยพุทธกาล ฆราวาสที่เป็นอุบาสก อุบาสิกา นุ่งขาว ห่มขาว มีศีล ๕ ศีล ๘ ดำรงตนอยู่ในศีลธรรม ประกอบด้วยศีลาจารวัตร มีการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ไม่เกียจคร้านการปฏิบัติ มีการฟังธรรมตามกาล เป็นสัมมาทิฐิบุคคล มีปัญญาเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง ประกอบความเพียรในอริศีล อริจิต อริปัญญา เมื่อมีอินทรีย์แก่กล้า ย่อมได้บรรลุโลกุตระธรรม ดังเช่น อนาถบิณฑิกเศรษฐี นางวิสาขา มหาอุบาสิกา ได้เป็นพระโสดาบัน มาคันทิยอุบาสก ได้สำเร็จเป็นพระอนาคามี^{๒๗} สุปปพุทธกฐิอุบาสก ได้เป็นพระโสดาบัน^{๒๘} นันทมาตาอุบาสิกา เป็นพระอนาคามี^{๒๙} สันธานคฤหบดี เป็นพระอนาคามี^{๓๐}

^{๒๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพฯ : สือตะวัน, ๒๕๔๕), หน้า ๕๓.

^{๒๗} จำเนียร ทรงฤกษ์, ชีวประวัติพุทธอุบาสก เล่ม ๒, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๓๐๒.

^{๒๘} ชุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๔๓/๑๖๑, ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๘.

^{๒๙} อัง.สตุตท. (บาลี) ๒๓/๕๓/๕๖, อัง.สตุตท. (ไทย) ๒๓/๕๓/๕๖.

^{๓๐} สิ้นชัย วงษ์จันทน์, “การศึกษาคติภพของคฤหัสถ์ ผู้เป็นพระอริยบุคคล ในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๖.

นอกจากนี้ ฆราวาส ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เมื่อมีอินทรีย์เต็มเปี่ยม มีอุปนิสัยแก่กล้า ย่อมได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้เหมือนกัน ดังเช่น ยสกุลบุตร ได้บรรลุอรหัตผล ขณะที่พระบรม ศาสตราแสดงธรรมโปรดพ่อของท่าน ^{๓๐} พาทิยะ ทารุจิริยะ ได้บรรลุอรหัตผล ขณะฟังพระพุทธองค์ แสดงธรรมโดยย่อ ^{๓๑} พระนางเขมา อัครมเหสีของพระเจ้าพิมพิสาร ได้บรรลุอรหัตผล เมื่อฟังธรรม ที่วัดเวฬุวัน พระเจ้าสุทโธทนะ ได้บรรลุอรหัตผล ขณะบรรทมภายใต้เศวตฉัตร ใกล้จะสวรรคต

ดังนั้น หลักการปฏิบัติในระดับศีลธรรมนี้ เมื่อได้ปฏิบัติอย่างมั่นคง แน่วแน่ดีแล้ว ย่อม เป็นการพัฒนาชีวิตให้บรรลุเป็นพระอรหันต์ เข้าถึงนิพพานได้เหมือนกัน แต่ในระดับทั่วไปแล้ว ผล ของการประพฤติดี มีศีลธรรม ย่อมทำให้สังคม เกิดความสงบสุข ไม่เบียดเบียนกันและกัน

๔.๓.๒ การพัฒนาจิตสู่ความหลุดพ้น

การพัฒนาชีวิต เมื่อกล่าวถึงระดับจริงสูงสุดแล้ว ก็คือ การชำระจิตให้ขาวรอบ มีความ หลุดพ้นจากกิเลส หรือเข้าถึงโลกุตระธรรม การประกอบความเพียร ด้วยการเจริญกรรมและนัง สมภาติ จึงเป็นวิธีหนึ่งตามหลักอภิญญาปฏิบัติ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้ยึดถือปฏิบัติ เพื่อให้ จิตหลุดพ้นจากกิเลส มองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง แต่ในขณะเดียวกัน เมื่อกล่าวโดยละเอียด แล้ว การประกอบความเพียร ซึ่งเป็นหลักภาวนา สามารถจำแนกได้เป็น ๔ อย่าง ^{๓๒} คือ

๑. กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักคิดต่อ เกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิ ให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม

๒. สีลภาวนา หมายถึง การเจริญเจริญ พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี

๓. จิตตภาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญออก งามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่นมีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อุดทน มีสมาธิ มีความเบิกบานแจ่มใส

๔. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจวิ้ง ทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

^{๓๐} วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๘/๒๓, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๘/๓๕.

^{๓๑} พุ.อุ. (บาลี) ๒๕/๑๐/๑๐๓, พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๖.

^{๓๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพฯ : สัจจะวัน, ๒๕๔๕), หน้า ๕๓.

หลักการภาวนานี้ สามารถสงเคราะห์เข้ากับหลักอแปณกปฏิบัติได้ คือ กายภาวนา สีสภาวนา สงเคราะห์เข้ากับการสำรวมอินทรีย์ เพราะเป็นการฝึกอบรมอินทรีย์ให้สำรวมระมัดระวัง มิให้เกิดความยินดี ยินดี ในเวลาที่อายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก และการรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร เพราะการบริโภคก็ต้องฝึกกายเช่นกัน เพื่อมิให้เกิดความโลภ ติดในรสของอาหาร เมื่อสำรวมทางกายดีแล้ว ย่อมทำให้มีศีล ส่วนจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา สงเคราะห์เข้าในหลักชาคริยานุโยค เพราะเป็นการประกอบความเพียรด้วยนั่งสมาธิ และเดินจงกรม ทั้งกลางวันและกลางคืน โดยใช้หลักภาวนาคือสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นเครื่องฝึกจิต

การภาวนา ทั้ง ๔ อย่างนี้ จึงเป็นการอบรม เพื่อให้จิตมีความหลุดพ้นโดยเฉพาะ ฉะนั้น จึงต้องมีการศึกษาและปฏิบัติให้ครบบริบูรณ์ เพราะว่าผู้ใดได้เจริญภาวนาทั้ง ๔ ประการนี้ครบบริบูรณ์แล้ว ผู้นั้นย่อมเป็นพระอรหันต์ พระพุทธศาสนาถือว่า การบรรลุเป็นพระอรหันต์นั้น ต้องปฏิบัติตามลำดับในไตรสิกขา ดังที่พระบรมศาสดาคริสต์ไว้ว่า “ธรรมวินัยนี้ มีการศึกษาไปตามลำดับ มีการบำเพ็ญไปตามลำดับ มีการปฏิบัติไปตามลำดับ ไม่ใช่มีการบรรลุหลุดผลโดยทันที เหมือนมหาสมุทรดำไปโดยลำดับ ลาดไปโดยลำดับ ลึกลงไปโดย ลำดับ ไม่ลึกลงดังไปทันที” ^{๓๔}

ท่านพระพุทธโฆษาจารย์ ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ของศีล สมาธิ ปัญญา ที่อบรมดีแล้ว ภาวนาให้สมบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้หลุดพ้นจากกิเลส ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

ภิกษุนี้คือภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๖ ประการคือ ด้วยศีลนี้ ด้วยสมาธิที่แสดงออก ด้วยหัวข้อคือจิตนี้ ด้วยปัญญา ๓ ประการนี้ และด้วยความเพียรเผากิเลสนี้ ยืนอยู่บนแผ่นดินคือศีลแล้ว ยกศัสตราคือวิปัสสนาปัญญาที่ลับดีแล้ว ด้วยศิลาคือสมาธิ ด้วยมือคือปาริหาริกปัญญา อันกำลังวิริยะสนับสนุนแล้ว ถึงถางคือฟังตัด ทำลาย ซึ่งชฎาคือ ตัณหา อันตกอยู่แล้วในสันดานของตนนั้นทั้งหมดได้ เปรียบเหมือนบุรุษยืนบนแผ่นดิน ยกศัสตราที่ลับดีแล้ว ถางกอไผ่ใหญ่ ฉะนั้น ^{๓๕}

การพัฒนาจิต เพื่อความหลุดพ้นจากกิเลส จึงเป็นการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ^{๓๖} เพราะเป็นการรวมเอาการปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญาไว้ครบถ้วนบริบูรณ์ ภิกษุผู้ประกอบความ

^{๓๔} อัง.อรรถก. (บาลี) ๒๓/๑๕/๑๖๕, อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๑๕/๒๔๘.

^{๓๕} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรค ภาษาไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๘), หน้า ๗ - ๘.

^{๓๖} Daljeet, Dr. **Buddha the Enlightened**, (New Delhi : Aravali Printers & Publishers (P) Ltd, 1998), P 55.

เพียร ต้องอบรมปัญญา เพื่อให้เห็นแจ้งถึงความเกิดขึ้น และเสื่อมไป ในอุปาทานขั้นทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ^{๓๑} ที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา เพราะขั้น ๕ นั้น มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตลอดเวลา แต่ไม่ได้อบรมปัญญา จึงไม่สามารถเห็นแจ้งในสภาวธรรมเหล่านี้ได้

พระพุทธศาสนา จึงมีหลักการศึกษาศึกษาและปฏิบัติ โดยการอบรมกายให้มีการสำรวม ระวังอินทรีย์ เพื่อให้มีศีล เมื่อมีศีลแล้ว จิตย่อมตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้ว ย่อมเกิดปัญญา มองเห็นแจ้งขั้นทั้ง ๕ ตามกฎของไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และมีตัวตน เมื่อมีปัญญา มองเห็นไตรลักษณ์อย่างนี้ บุคคลนั้น ได้ชื่อว่า มีปัญญามองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง

อย่างไรก็ตาม การที่จะเห็นแจ้งได้นั้น มิใช่เป็นของง่ายนัก ท่านจึงให้เริ่มปฏิบัติ ตั้งแต่ การสำรวมอินทรีย์ หรือมีกายภาวนาก่อน เมื่อมีกายภาวนา ย่อมทำให้มีศีลภาวนา เพราะการสำรวม ย่อมทำให้มีศีล ต่อจากนั้น เมื่อมีกายที่ได้รับการอบรมด้วยศีลแล้ว ย่อมทำให้มีจิตที่อ่อนโยน ไม่แข็ง กระด้าง ควรแก่การเจริญจิตภาวนา และเมื่อเจริญจิตภาวนา ย่อมทำให้จิตเกิดสมาธิ มีความตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้ว ปัญญาย่อมเกิดขึ้น ทำให้เกิดญาณคือ ความรู้ในสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง ดังที่พระพุทธองค์ ตรัสไว้ในอินทริยสังวรสูตรว่า

เมื่ออินทริยสังวรมี ศีลของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยอินทริยสังวร ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์
เมื่อศีลมี สัมมาสมาธิของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยศีล ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ เมื่อสัมมาสมาธิ
มี ขลาภูตญาณทัสสนะของบุคคลผู้สมบุรณ์ด้วยสัมมาสมาธิ ชื่อว่ามีเหตุสมบุรณ์ เมื่อ
ขลาภูตญาณทัสสนะมี นิพพิทาและวิราคะของบุคคลผู้สมบุรณ์ ฯลฯ ^{๓๒}

การรู้เห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง หรือมีขลาภูตญาณทัสสนะนี้เอง จึงเป็นการ เริ่มต้นพัฒนาจิตสู่ความหลุดพ้น ในพระพุทธศาสนาเรียกท่านผู้นี้ว่า พระโสดาบัน เพราะท่าน สามารถมองเห็นอริยสัจได้เป็นครั้งแรก ต่อจากนั้น การพัฒนาจิตก็จะดำเนินไป ในคุณธรรมเบื้อง สูงต่อไป พระโสดาบันจึงเป็นผู้ไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา และเมื่อท่านได้อบรมศีล สมาธิ ปัญญาให้ เจริญยิ่งขึ้นไป ท่านก็สามารถได้บรรลुเป็นพระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ได้ เมื่อบรรลु เป็นพระอรหันต์แล้ว ก็ถือว่ามิจิตหลุดพ้นอาสวะทั้งปวง เป็นการจบกิจในการศึกษาและปฏิบัติ ใน ศีล สมาธิ ปัญญาเพียงเท่านั้น พระอรหันต์จึงไม่มีสิ่งอื่นที่จะต้องทำให้อีกไปกว่าเดิมอีก

^{๓๑} ปิยทัสสีกิกขุ, **วิมุตติธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๔๖.

^{๓๒} อ.จ.ภ.ก. (บาลี) ๒๒/๕๐/๓๔๖, อ.จ.ภ.ก. (ไทย) ๒๒/๕๐/๕๑๕.

ในการศึกษาและปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา หรืออริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อความหลุดพ้นจากอาสวะนี้ พระพุทธองค์ ได้ตรัสถึงจุดมุ่งหมายที่แท้จริงว่า เหมือนกับแพสำหรับข้ามฟาก มิใช่เพื่อยึดถือเอาไว้และแบกขึ้นหลัง ^{๓๕} หมายถึงว่า การศึกษาและปฏิบัติในกายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนานั้น เป็นแต่เพียงอุปกรณ์ เพื่อดับทุกข์เท่านั้น เมื่อปฏิบัติจนกระทั่งจิตหลุดพ้นแล้ว ก็ไม่ต้องยึดถือในสิ่งที่ตนบรรลุนี้อีก แต่ให้ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในทุกสิ่ง

หลักการของพระพุทธศาสนา จึงถือว่า การรับศึกษาและปฏิบัติ เพื่อหลุดพ้นจากทุกข์นั้นเอง เป็นหน้าที่ที่ภิกษุต้องกระทำ ต่อจากนั้นจึงเป็นผลของการปฏิบัติ พระพุทธเจ้า จึงทรงตรัสยกย่องบุคคลที่เป็นแบบอย่าง ซึ่งพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ควรเอาเป็นตัวอย่าง ในการพัฒนาชีวิตสู่ความหลุดพ้น เพราะสามารถนำหลักธรรมมาประพฤติปฏิบัติ จนบรรลุธรรมสูงสุด หรือประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ จนประสบความสำเร็จทั้งทางโลก ทางธรรม มีความไม่ประมาทได้รับทั้งประโยชน์ตน และทำประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อม พระพุทธองค์สรรเสริญว่า

๑. ถ้ามีบุตรชาย ได้ออกบวชเป็นบรรพชิต ควรเอาแบบอย่างพระสารีบุตร และพระมหาโมคคัลลานะ ^{๓๖}
๒. ถ้ามีลูกสาว ได้ออกบวชเป็นบรรพชิต ควรเอาแบบอย่างพระเขมาภิกษุณี และพระอุบลวรรณาภิกษุณี ^{๓๗}
๓. ถ้ามีลูกชาย อยู่ครองเรือนควรเอาแบบอย่างจิตตคหบดี ผู้เลิศทางด้านแสดงธรรม และหัตถกอาฬวกอุบาสก ผู้เลิศทางด้านสงเคราะห์บริษัท ^{๓๘}
๔. ถ้ามีลูกสาวอยู่ครองเรือน ควรเอาแบบอย่างนางขุชชุตตรา ผู้เลิศทางด้านพหูสูต และนางนันทมารดา ผู้เลิศทางด้านอุปัฏฐาก ^{๓๙}

สรุปแล้ว การประยุกต์ใช้ชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรมนั้น คือ การใช้องค์ความรู้ที่ได้จากการเจริญภาวนา มาใช้เป็นข้อศึกษาและปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองได้รับประโยชน์สูงสุด คือความหลุดพ้นจากทุกข์ และทำประโยชน์แก่คนอื่นด้วย ส่วนสังคมที่มีผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมทำให้เกิดความสงบสุข เพราะทุกคนมีศีลธรรมอันดี คอยช่วยเหลือเกื้อหนุนให้สังคมเกิดความร่มเย็นเป็นสุข

^{๓๕} Ven Dr. Walpola Rahula, **What the Buddha Taught**, (Bangkok : printer at Haw Trai, 2547), P. 11.

^{๓๖} คุรยละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๓๒/๒๒๔, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๓๒/๒๓๗.

^{๓๗} คุรยละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๓๓/๒๒๔, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๓๓/๒๓๘.

^{๓๘} คุรยละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๓๒/๒๒๕, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๓๒/๒๓๗.

^{๓๙} คุรยละเอียดใน ส.น. (บาลี) ๑๖/๑๓๓/๒๒๕, ส.น. (ไทย) ๑๖/๑๓๓/๒๓๘.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การทำงานทั้งทางโลก และทางธรรม สิ่งที่ทำให้สำเร็จผลคือ ความเพียรพยายามด้วยตนเอง ส่วนการพึ่งคนอื่นนั้น พึ่งได้เฉพาะบางอย่าง เท่าที่โอกาสจะอำนวยให้ จึงกล่าวได้ว่า การประกอบความเพียรเป็นหลักปฏิบัติ เพื่อให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ การวิจัยเรื่อง “ศึกษาหลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ

๑. เพื่อศึกษาหลักธรรมเรื่องชาคริยานุโยคที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษาวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม
๓. เพื่อประยุกต์วิธีการของชาคริยานุโยคใช้ในการปฏิบัติธรรม

และได้ทำการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) ดังจะสรุป และเสนอแนะต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

หลักธรรมเรื่องชาคริยานุโยค ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น ในพระวินัยปิฎก ได้ปรากฏอยู่ในหลักการประกอบความเพียรของพระโสณโกฬิวิสะ ในพระสูตรตันตปิฎก ชาคริยานุโยค ได้ปรากฏมากที่สุด โดยเฉพาะในเสขปฏิปทาสูตร คณกโมคคัลลานสูตร สาริปุตต สัทธิวาริทธิสูตร อปัลณกสูตร อปริหานิยสูตร นันทสูตร ฯลฯ ส่วนในพระอภิธรรม ได้ปรากฏส่วนน้อย แต่ได้รวบรวมคำที่อธิบายลักษณะการประกอบความเพียรเอาไว้ เช่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ ความขะมักเขม้น เป็นต้น

ชาคริยานุโยคมีความสัมพันธ์กับคำเหล่านี้คือ ชาคริยานุโยค เป็นหลักที่กล่าวถึงภาพรวมของการประกอบความเพียรทั้งหมด ส่วนคำทั้งหมดนี้ใช้อธิบายเฉพาะเกี่ยวกับการทำความเพียรเท่านั้น ท่านจึงจัดเป็นคำทั้งหมดนี้ในกลุ่มของสัมมาวายามะ อย่างไรก็ตาม คำในกลุ่มของสัมมาวายามะเหล่านี้ เมื่อนำมาอธิบายถึงการประกอบความเพียร ก็จะทำให้มีความเข้าใจถึงลักษณะการบำเพ็ญเพียรมากยิ่งขึ้น เพราะแต่ละคำนั้น มีความหมายที่บ่งถึงความเพียรอย่างเด่นชัด ดังนั้นชาคริยานุโยคกับคำทั้งหมดนี้ จึงมีความสัมพันธ์กันในฐานะบ่งถึงการปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง มีการอุทิศกายและใจตลอดเวลา

หลักการประกอบความเพียรที่ปรากฏอยู่ในพระสูตร และพระอภิธรรม ล้วนมีข้อความอย่างเดียวกัน โดยมีองค์ประกอบหลักที่สำคัญ ๒ อย่าง คือ การสำรวมอินทรีย์ และรู้ประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นพื้นฐานของการปฏิบัติร่วมกับชาคริยานุโยคอยู่ด้วยเสมอ แต่ในบางสูตร เช่นในอปริหานิยสูตร ได้เพิ่มการรักษาศีลที่สมบูรณ์ แต่ในเสขปฏิบัติปาฐสูตร ได้เพิ่มการมีศีลที่สมบูรณ์พร้อมกับประกอบด้วยสัทธรรม ๗ ประการ คือ มิสรัทธา หิริ โอตตปปะ พหุสุตปรารภความเพียร สติ และปัญญา และเป็นผู้ได้มาน ๔ คือ ปฐมมาน ทุติยมาน ตติยมาน จตุตถมาน เข้ามา และถือว่าข้อปฏิบัติทั้งหมดเหล่านี้ เป็นปฏิบัติที่พระเสขะต้องศึกษาและปฏิบัติอยู่เป็นนิตย์ เพื่อบ่มเพาะอุปนิสัยให้แก่กล้า อันจะทำให้บรรลุเป็นพระเสขะหรือเป็นพระอรหันต์ต่อไป

การประกอบความเพียรเครื่องต้นอยู่เนื่อง ๆ หรือชาคริยานุโยค มีสาระหลักเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม คือ

๑. การชำระจิตให้บริสุทธิ์จากนิรวณฺ์ หลักชาคริยานุโยคเป็นหลักปฏิบัติเพื่อชำระจิตจากนิรวณฺ์ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา ให้หมดไปในขั้นแรกก่อน เพราะนิรวณฺ์เหล่านี้เป็นกิเลส ที่กีดกันความสงบของจิตอยู่เป็นพื้นฐาน เพราะตราบไคที่จิตยังมีนิรวณฺ์อยู่ จิตย่อมไม่มีความปลอดโปร่ง และเข้าถึงความตั้งมั่น มีความอ่อนโยน ควรแก่การงานได้ แต่ถ้าหากว่านิรวณฺ์เหล่านี้สงบ เมื่อนั้น จิตย่อมควรแก่การทำความเพียร เพื่อดับทุกข์ต่อไป

๒. อิริยาบถสำหรับประกอบความเพียร ในจำนวนอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ผู้ปฏิบัติควรเดินจงกรม และนั่งสมาธิให้มาก เพราะการเดินจงกรม มีอานิสงส์ ๕ อย่าง คือ เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร เป็นผู้มีความอดทนน้อย อาหารที่กิน ค็ม เลี้ยว ลืมแล้วย่อยได้ง่าย สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน อิริยาบถนั่ง ย่อมทำให้สามารถเจริญสมาธิได้เป็นเวลานาน ๆ โดยเฉพาะการเจริญอานาปานสติ ที่ต้องใช้เวลาในการนั่งเจริญภาวนา จึงเป็นอิริยาบถที่เหมาะสมที่สุด

ส่วนอิริยาบถยืน ควรใช้เพื่อเป็นการพักอิริยาบถหลัก เพราะทำความเพียรมาจากการเดินและการนั่งสมาธิ อิริยาบถนอน ควรใช้สำหรับพักผ่อนให้ร่างกายคลายความเมื่อย ความอ่อนเพลียเท่านั้น และไม่ควรรอนมาก เพราะการนอน ย่อมใกล้ชิดต่อการเกียจคร้าน

๓. การบำเพ็ญเพียรต้องทำตลอดทั้งวัน การทำความเพียรเมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ผู้ปฏิบัติต้องทำความเพียรตลอดทั้งวัน แต่มิได้หมายความว่า ไม่หยุดพักทำกิจกรรมอย่างอื่น ผู้ปฏิบัติธรรมยังคงทำอย่างอื่นได้ นอกเหนือจากการเดินจงกรม นั่งสมาธิ เช่น การดื่ม เข้าห้องน้ำ ฯลฯ แต่ต้องมีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอด้วยการกำหนดอารมณ์ ไม่ปล่อยให้ขาดสติ หรือผลอสติ

๔. การนอน ถือว่าเป็นการพักผ่อนอิริยาบถอย่างหนึ่ง แต่ต้องไม่มากเกินไป ในหลักการประกอบความเพียรนี้ ในวันหนึ่ง มีเวลานอนเพียง ๔ ชั่วโมงเท่านั้น นอกนั้น ๒๐ ชั่วโมง เป็นเวลาทำความเพียร เพราะผู้ปฏิบัติธรรม ไม่จำเป็นต้องนอนมาก เพราะการนอนมาก ทำให้เกิดความเกียจคร้าน อีกอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติธรรม ถึงแม้จะนอนน้อย แต่ก็มีความสดชื่น เบิกบาน ไม่อ่อนเพลียเพราะนอนเพียง ๔ ชั่วโมง ทั้งนี้ เพราะอำนาจของปีติ อันเกิดจากสมาธิ ได้หล่อเลี้ยงไว้

๕. การมีสติญาณในการลุกขึ้น หรือ มีอภิญญาญาณ ผู้ปฏิบัติ เมื่อจะนอนต้องมีสติ กำหนดกำกับในใจว่า เมื่อรู้สึกตัว ลืมตาขึ้น จะต้องรีบลุกขึ้นทันที จะไม่อาลัยในการนอน และเมื่อนอน จนกระทั่งมีสติรู้สึกตัว ก็รีบลุกขึ้นทันที ไม่ยินดีในการนอนอีก

๖. การเดินจงกรม มีลักษณะการเดินกลับไป กลับมาอย่างมีสติ มีสายตามองต่ำเพียง ๑ วา การเดินอาจกำหนดระยะ เพื่อให้จิตที่กำหนดมีความละเอียด ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านกำหนดระยะถึง ๖ ระยะ แต่เมื่อมีสติละเอียดดีแล้ว การเดิน ไม่จำเป็นต้องกำหนดระยะในใจก็ได้

๗. การนั่งสมาธิ เป็นอิริยาบถที่ปรากฏในชาคริยานุโยค วิธีนั่งที่ถูกต้องคือ นั่งตัวตรง ดำรงสติมั่น ในภาษาบาลีเรียกว่า นั่งคู้บัลลังก์ การนั่งมี ๓ แบบ คือ ๑. นั่งแบบแบนราบกับพื้น เท้าซ้ายทับเท้าขวาไม่ทับ ๒. นั่งแบบท่าดอกบัว คือ นั่งเอาเท้าขวาทับซ้าย ๓. นั่งแบบจัดสมาธิเพชร คือ นั่งเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย แล้วเอาเท้าซ้ายทับเท้าขวา การกำหนดภาวนาในการนั่ง ก็มีอภิญญาที่เหมาะสม คืออานาปานสติ เพราะเป็นกัมมัญฐานที่ไม่ทำให้กาย และตาล้าปาก

๘. การปรับอินทรีย์ให้เท่ากัน อินทรีย์ในที่นี้หมายถึง ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ในการประกอบความเพียร ผู้ปฏิบัติธรรม ต้องปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ สติมีมากไม่เป็นไร การปฏิบัติธรรม จึงสามารถบรรลุผลได้

การประกอบความเพียร นอกจากมีองค์ประกอบที่สำคัญเหล่านี้แล้ว ผู้ปฏิบัติเอง ต้องมีองค์ธรรม ๕ ประการ คือ มีศรัทธา มีโรคน้อย ไม่โอ้อวด บรรลภความเพียรอยู่เสมอ และมีปัญญา ควรพิจารณาถึงสิ่งที่ขัดขวางการทำความเพียรอยู่เนื่อง ๆ เพื่อไม่ให้ประมาท มีอุตสาหะเร่งทำความเพียร อีกอย่างหนึ่ง ควรรู้เกี่ยวกับอุปมาการทำความเพียร เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจการลักษณะความเพียร ซึ่งทำให้เกิดกำลังใจ ไม่หลงในขณะที่ประกอบความเพียรอยู่ และควรรู้เกี่ยวกับอุปสรรคที่สำคัญ ๆ เพื่อหลีกเลี่ยง หรือเตรียมตัวแก้ไข ไม่ยึดติด เมื่ออุปสรรคนั้นมาถึง โดยเฉพาะ ลากสักการะ เป็นสิ่งที่แสบเผ็ดต่อการบรรลุนิพพานมากที่สุด เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรสังวรอยู่เสมอ

วิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม คือ การเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิ ในเวลากลางวัน ไปจนถึงยามแรกแห่งราตรี ครั้นยามที่สอง ก็สำเร็จการนอนแบบสี่หยาสน์ เมื่อถึงยามที่สาม ก็ลุกขึ้นทำความเพียรด้วยการเดินจงกรมสลับกับการนั่งสมาธิอีก เป็นการทำความเพียรทั้งกลางวันและกลางคืน โดยมีสติสัมปชัญญะประกอบอยู่ด้วยเสมอ เมื่อก้าวถึงการมีสติสัมปชัญญะนี้เอง ในหลักอภินิหารปฏิบัติ จึงมีวิธีการปฏิบัติอีก ๒ อย่าง คือ

๑. การสำรวมอินทรีย์ คือ การมีสติสำรวมระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดี ยินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง คมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโภกฐัพพะ และรู้สัมผัสอารมณ์ด้วยใจ แต่เมื่อใดเกิดความยินดี ยินร้ายขึ้น ก็สามารถกำหนดใจให้วางเฉยอยู่แทนได้อย่างรวดเร็ว เหมือนกระพริบตา เมื่อทำได้ดังนี้ จึงชื่อว่า ได้ฝึกอบรมอินทรีย์ได้อย่างยอดเยี่ยม

๒. การรู้จักประมาณในการฉันอาหาร คือ การมีสติในขณะที่ฉันอาหาร ผู้นำเพียรไม่ควรฉันอาหารมากเกินไป หรือน้อยเกินไป เพราะทำให้เกิดโทษได้ การฉันอาหารเมื่อรู้สึกหิว อีก ๔ - ๕ คำจะอิ่ม ควรหยุดฉันแล้วดื่มน้ำตามไป เพียงเท่านั้นร่างกายก็อยู่ได้ และมีความสุขแล้ว การฉันจึงไม่ต้องมาก เพราะการฉันมาก ย่อมทำให้เกิดความง่วงได้ ในเวลาปฏิบัติธรรม ฉะนั้น การฉันของผู้ปฏิบัติจึงเป็นเหมือนกับกินเนื้อบุตรกลางทะเลทราย หรือหยอดน้ำมันที่เปลวเทียน

หลักทั้ง ๓ อย่างของอภินิหารปฏิบัติ จึงเป็นหลักที่เชื่อมโยงอิงอาศัยกันและกัน คือ การสำรวมอินทรีย์เป็นการปิดกั้นกิเลสไม่ให้เกิดเป็นด้านแรก การรู้จักการบริโภค เป็นการอนุเคราะห์แก่ร่างกายเพื่อประพาศพรหมจรรย์ ส่วนการประกอบความเพียร เป็นการประพาศพรหมจรรย์ ด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ โดยมีอารมณ์สมถและวิปัสสนาเป็นเครื่องกำหนดรู้ เพื่อให้รู้แจ้ง เห็นตามความเป็นจริง เมื่อศึกษาและปฏิบัติครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้บรรลุเป็นพระอรหันต์ตั้งแต่เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ หลักการปฏิบัติอย่างนี้ จึงเป็นหลักปฏิบัติที่ไม่ผิด เพราะได้มีตัวอย่างบุคคลผู้ประกอบความเพียรแล้ว แล้วได้รับคือความดับทุกข์ เช่น พระมหาโมคคัลลานเถระ พระมหาปิ่นถกเถระ พระโสณโกปิวิสเถระ พระอนนทเถระ พระจกขุपालเถระ พระจิตตคุตตเถระ พระโสณาเถรี เป็นต้น

การประยุกต์ใช้ชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม ถือว่าเป็นการนำเอาวิธีการปฏิบัติธรรมมาใช้สำหรับบุคคลทั่วไป โดยเน้นตามหลักการปฏิบัติในอภินิหารปฏิบัติ คือ

๑. การสำรวมอินทรีย์ เมื่อก้าวถึงการใช้ในปัจจุบัน คือ การสำรวม หรืออดเว้น อบายมุขนั่นเอง เพราะการประพาศตามอบายมุขเหล่านี้ ย่อมเป็นการคะนองตน ไม่สำรวมอย่างยิ่ง แต่ถ้างดเว้น ไม่ข้องแวะอบายมุข ก็จัดเป็นการสำรวมทุกอย่างยิ่ง ทั้งกาย วาจา และใจ

๒. การรู้จักประมาณในการบริโภค เมื่อก้าวถึงการใช้ในปัจจุบัน คือ การบริโภคเป็นเวลา และไม่บริโภคมาก หรือทำอาหารมากจนเหลือทิ้ง อาหารที่บริโภคไม่ควรแพงเกินไป จนรายจ่ายไม่พอกับรายรับ แต่ควรบริโภคตามฐานะของตน

๓. การประกอบความเพียร เมื่อก้าวถึงการใช้ในปัจจุบัน คือ การขยันหมั่นเพียรในการทำงานทุกระดับชั้น ไม่เกียจคร้านในการทำงาน งานที่ต้องไม่มีโทษ เมื่อทำงานยังไม่สำเร็จ ก็ไม่ละวางธุระเสีย มีแต่มุ่งมั่นทำความเพียรในงานของตนต่อไป

การประกอบความเพียร สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ ในแนวทาง ๓ อย่างคือ

๑. การประยุกต์ใช้กับตนเอง เป็นการทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ มี ๒ อย่าง คือ ๑. บำเพ็ญประโยชน์ทางโลก เช่น บรรพชิต ทรงจำ เรียนพระธรรมวินัย ส่วนฆราวาสประกอบกิจการงานทางโลก สร้างฐานะแก่ตนเอง ๒. บำเพ็ญประโยชน์ทางธรรม คือ การศึกษาและปฏิบัติเพื่อพ้นจากทุกข์ เป็นหน้าที่ทั้งบรรพชิตและฆราวาสควรกระทำ เพื่อดับทุกข์

๒. การประยุกต์ใช้กับคนอื่น เป็นการบำเพ็ญประโยชน์แก่คนอื่นทั้งทางโลกและทางธรรม เพื่อช่วยให้คนอื่นได้รับประโยชน์เหมือนกับที่ตนได้รับแล้ว หน้าที่นี้จึงเป็นหน้าที่ ที่บรรพชิตและฆราวาส ควรกระทำเพื่อช่วยเหลือคนอื่นอีกเหมือนกัน

๓. การประยุกต์ใช้กับสังคมโดยรวม เป็นการทำประโยชน์แก่สังคม มีหลักที่สำคัญคือ ความไม่ประมาท ความไม่เห็นแก่ตัว เพราะความไม่ประมาท ไม่เห็นแก่ตัวนี้ ย่อมจะก่อให้เกิดความขยันอดทน ไม่ย่อท้อในการทำหน้าที่ของตน เพื่อสังคมโดยรวม

การทำหน้าที่ทั้งหมดเหล่านี้ จัดว่าเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งเหมือนกัน เพราะในที่สุดแล้ว การประกอบความเพียรด้วยความมุ่งมั่นบากบั่น เพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่น ย่อมทำให้เกิดความสงบสุข และเป็นการพัฒนาชีวิตจิตใจของผู้ปฏิบัติให้สูงขึ้น อันทำให้เกิดธรรม ๒ ลักษณะ คือ

๑. การพัฒนาจิตในระดับศีลธรรม คือ หลักการบำเพ็ญบุญ ๓ อย่างคือ ทาน ศีล ภาวนา เป็นหลักการปฏิบัติสำหรับบุคคลทั่วไป เมื่อปฏิบัติแล้ว ย่อมทำให้เกิดศีลธรรมอันดี ทำให้สังคมเกิดความสงบสุข และเป็นพื้นฐานการพัฒนาจิต สู่ความหลุดพ้นต่อไป

๒. การพัฒนาจิตสู่ความหลุดพ้น เป็นหลักชาคริยานุโยคโดยตรง สามารถแบ่งออกเป็น ๔ อย่าง คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา ๔ ข้อนี้ เมื่อปฏิบัติได้สมบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้บุคคล บรรลุเป็นพระอรหันต์ หลุดพ้นจากอกอได้ อย่างสิ้นเชิง

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิจัยเกี่ยวกับการใช้ชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม ซึ่งยังไม่ได้วิจัยในรายละเอียด เกี่ยวกับการใช้ชาคริยานุโยคในการปฏิบัติหน้าที่ ภาระกิจอย่างอื่น ผู้วิจัยเห็นว่า ถ้าจะทำการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาวิจัยในลักษณะ ดังต่อไปนี้

๑. ควรศึกษาการประกอบความเพียรในการปฏิบัติหน้าที่ของข้าราชการ ทหาร ตำรวจ พ่อค้า ที่ต้องต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ จนมีความสำเร็จในการทำงานที่ตนเองทำอยู่

๒. ควรศึกษาการประกอบความเพียรในการศึกษาเล่าเรียนทั้งของบรรพชิต และคฤหัสถ์ เพราะการศึกษานั้นนับเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่ง ที่ต้องใช้ความพากเพียรพยายามอดทนมาก เช่นในสมัยพุทธกาล การท่องจำพระไตรปิฎก เป็นฐานะที่พระภิกษุต้องศึกษาเล่าเรียน หรือบางครั้งต้องหลบภัยต่าง ๆ เช่น สงคราม การทำร้ายจากคนนอกศาสนา ดังเช่นในประเทศศรีลังกา เป็นต้น

๓. ควรวิจัยควบคู่กับองค์ธรรมข้ออื่น เช่น ศรัทธา สីล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะ ปัญญา เพื่อให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของหลักธรรมที่อิงอาศัยกันและกัน ทำให้หลุดพ้นจากทุกข์

๔. ควรวิจัยถึงการประกอบความเพียรของพระโพธิสัตว์ ในการบำเพ็ญบารมี เพื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เพราะในระหว่างการบำเพ็ญบารมีนั้น พระองค์ต้องใช้ความเพียรอย่างมาก มีความอดทนสูง ได้รับความทุกข์นานาประการ ในระหว่างที่ท่องเที่ยวในสังสารวัฏ เพื่อสั่งสมบารมี แต่พระองค์ก็ไม่ได้ย่อท้อ หรือทอดทิ้งธุระการบำเพ็ญ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

๑. พระไตรปิฎก

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

_____. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

๒. หนังสือ

พระอุปติสเถระ. วิมุตติมรรค. ฉบับแปลเป็นภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระ และ

พระเขมินทเถระ โดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๖.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. มังคลัตถทีปนีแปล เล่ม ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____. ปฐมสมันตปาฐาทิกาแปล. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

_____. วิสุทธิมรรค ภาษาบาลี. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____. วิสุทธิมรรค ภาษาไทย. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๘.

_____. ชัมมปัทฏกถาแปล ภาค ๘. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๒.

_____. ชัมมปัทฏกถาแปล ภาค ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระพุทธโฆสาจารย์. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปล.

พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสาร, ๒๕๔๖.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ). อริยสัจจากพระโอบุส ภาคต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.

กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๖.

_____ . อริยสัจจากพระโอบุส ภาคปลาย. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๖.

ข. ข้อมูลวิทยุภูมิ

๑. หนังสือ

กิตติปัญญาภิกขุ. วิถีแห่งพุทธะ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๗.

จำเนียร ทรงฤกษ์. ชีวิตประวัติพุทธอุบาสิกา เล่ม ๑. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา,

๒๕๔๓.

_____ . ชีวิตประวัติพุทธอุบาสิกา เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา,

๒๕๔๓.

บารมี. พระพุทธเจ้าเคยเกิดเป็น “ผู้หญิง”. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

บรรณจบ บรรณรุจิ. อสีติมหาสาวก. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

_____ . ภิกษุณี พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ปิยทัสสีภิกขุ. วิมุตติธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสี). วิปัสสนาภูมิ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรง

พิมพ์บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๘.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ). ตามรอยพระอรหันต์. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๓๔.

_____ . ขุมทรัพย์จากพระโอบุส. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

สุภาพใจ, ๒๕๔๖.

อาจารย์แนบ มหานีรานนท์. **วิสุทธิ ๗**. กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๖.

๒. วิทยานิพนธ์

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระมหาอำนาจ อานนุโท. “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระครูประจักษ์สรกิจ. “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักกวีเวก
อาศรม”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระมหาเข้มทอง ตนฺตปิลาโต (ฤทธิ์สื่อไกร). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทาง
ของพระโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถวนฺโณ)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

ลินชัย วงษ์จ้านงค์. “การศึกษาคติภพของคฤหัสถ์ ผู้เป็นพระอริยบุคคล ในพระพุทธศาสนา”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

อภิราษฎร์ ปรีชาจารย์. “ศึกษาวิเคราะห์ “สมถยานิกะ” ในการปฏิบัติกรรมฐานอันมีกสิณ ๑๐
เป็นอารมณ์”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

๓. ภาษาอังกฤษ

Daljeet, Dr. **Buddha the Enlightened**. New Delhi : Aravali Printers & Publishers (P)
Ltd, 1998.

Rahula, Walpola. **What the Buddha Taught**. Bangkok : printer at Haw Trai, 2547.

ภาคผนวก ก.

พุทธภาษิตเกี่ยวกับการทำความเพียร

๑. เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีความเพียร เพ่งอยู่ เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ. **ขุ.อ. (บาลี) ๒๕/๑/๕๔, ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๑/๑๓๒.**

๒. เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีความเพียร เพ่งอยู่เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไปเพราะได้รู้ความสิ้นไปแห่งปัจจัยทั้งหลาย. **ขุ.อ. (บาลี) ๒๕/๒/๕๔ - ๕๕, ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๒/๑๓๔.**

๓. เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลาย ปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีความเพียร เพ่งอยู่ เมื่อนั้น พราหมณ์นั้นย่อมกำจัดมารและเสนาเสียได้ จุคดวงอาทิตย์อุทัยขึ้นสอดส่องท้องฟ้า ให้สว่างไสว ฉะนั้น. **ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๓/๕๖, ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๓/๑๓๖.**

๔. ความสงสัยเหล่าใดเหล่าหนึ่งที่มีในอรรถาพนี้หรือในอรรถาพอื่น ที่มีในความรู้ของตนหรือในความรู้ของผู้อื่น บุคคลผู้เพ่งพินิจ มีความเพียร ประพฤติพรหมจรรย์อยู่ ย่อมละความสงสัยเหล่านั้นทั้งหมดได้. **ขุ.อ. (บาลี) ๒๕/๔๗/๑๓๖, ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๒๗๕.**

๕. สัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่เกิดแล้ว จะเกิดต่อไป หรือกำลังเกิดก็ตาม สัตว์เหล่านั้นทั้งหมดจักต้องละทิ้งร่างกายไป คนฉลาดรู้ความเสื่อมไปของสัตว์ทั้งหมดนั้นแล้ว ควรเป็นผู้ประกอบความเพียร ประพฤติพรหมจรรย์. **ขุ.อ. (บาลี) ๒๕/๔๒/๑๕๕, ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๔๒/๒๕๕.**

๖. นอกจากปัญญาเครื่องตรัสรู้ ความเพียรเครื่องเผากิเลส ความสำรวมอินทรีย์ และการสละทุกสิ่งทุกอย่าง เรายังไม่เห็นความสวัสดิแห่งสัตว์ทั้งหลายเลย. **ส.ส. (บาลี) ๑๕/๕๘/๖๓, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๘/๑๐๔.**

๗. นักปราชญ์ผู้ใดสมบุรณ์ด้วยปัญญา มีปกติเพ่งพินิจ ยินดีในฉานทุกเมื่อ พากเพียร อยู่ตลอดวันและคืน ไม่เสียดายชีวิต จนระงอมทั้งมัจจุแล้ว ไม่กลับมาสู่ภพใหม่ นักปราชญ์นั้น คือ โคธิกกุลบุตร ได้ถอนคันทหาพร้อมทั้งราก ปรินิพพานแล้ว. **ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๑๔๗, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๕/๒๐๗.**

ภาคผนวก ข.

เถรภาษิต เถรีภาษิตเกี่ยวกับการทำความเพียร

๑. เรบวชด้วยศรัทธา เราสร้างกุฏิอยู่ในป่า เราจึงอยู่อย่างคนไม่ประมาท มีความเพียรเป็นนิตย์ และมีสติสัมปชัญญะ. ภาษิตของพระโกศลวิหารีเถระ ชุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๕๕/๒๗๒, ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๕/๓๒๔.

๒. เมื่อเหล่าสัตว์หยังผองด้วยมานะเป็นต้น พึงประพฤตินอบน้อมถ่อมตน เมื่อเหล่าสัตว์ลดหย่อนความเพียรพยายาม พึงช่วยเขาให้ตั้งอยู่ในความเพียรพยายาม เมื่อเหล่าสัตว์อยู่อย่างผู้ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ ก็พึงประพฤติพรหมจรรย์เสียเอง เมื่อเหล่าสัตว์ยินดีในกามคุณ ตนก็ไม่พึงยินดี. ภาษิตของพระปัญจหเถระ ชุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๗๖/๒๗๗, ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๗๖/๓๓๑.

๓. ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยความเพียรชอบ มีสติปัญญาเป็นอารมณ์ ทั้งประดับประดาด้วยดอกไม้ไม้คือวิมุตติไม่ช้าเลย จะเป็นผู้หมดอาสวะ ปรินิพพาน. ภาษิตของพระทุติยเทวสเถระ ชุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๑๐๐/๓๓๕, ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๐/๒๘๒.

๔. บุคคลเกาะท่อนไม้เล็ก ๆ ย่อมจมลงในมหาสมุทร ฉนั้นใด บุคคลแม้มีความเป็นอยู่ดี อาศัยคนเกียจคร้านก็จมลงในสังสารวัฏได้ ฉนั้นนั่น เพราะฉะนั้น บุคคลพึงเว้นคนเกียจคร้านมีความเพียรย่อหย่อนเสียบุคคลพึงอยู่ร่วมกับเหล่าบัณฑิตผู้สัจ เป็นอริยะ ผู้มีใจเด็ดเดี่ยว เข้ามานอยู่ปรารภความเพียรเป็นนิตย์. ภาษิตของพระโสมมิตเถระ ชุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๑๔๗ - ๑๔๘/๒๕๓, ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๔๖ - ๑๔๗/๓๕๔.

๕. พระศากยบุตรทั้งหลายซึ่งเป็นสหายนในปาจิณวังสทายวัน พวกกันละทิ้งโภคะไม่น้อย มายินดีในการเที่ยวแสวงหาบิณฑบาต ปรารภความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว บากบั่นมุ่งมั่นเป็นนิตย์ ละความยินดีที่เป็นโลกิยะ มายินดีอยู่ด้วยความยินดีในธรรม. ภาษิตของพระกิมพิลเถระ ชุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๑๕๕ - ๑๕๖/๒๕๔, ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๕๕ - ๑๕๖/๓๕๕.

๖. ภิกษุผู้เข้ามา มีความเพียรต่อเนื่อง พิจารณาเห็นด้วยปัญญาที่สุขุม ยินดีในธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอุปาทานนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายเรียกว่า สัตบุรุษ. ภาษิตของพระสารีบุตรเถระ ชุ.เถร. (บาลี) ๒๖/๑๐๑๑/๓๕๘, ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๑๑/๕๐๕.

๙. เรบวชแล้วได้ ๕ วัน ยังเป็นเสขบุคคลอยู่ ยังไม่ได้บรรลुพระอรหัต เมื่อเราเข้าไปยังวิหารแล้วได้ตั้งใจปรารถนาว่า เมื่อเรายังถอนลูกศรคือตัณหาขึ้นไม่ได้ เราจะไม่กินไม่ดื่ม ไม่ออกไปจากวิหาร ทั้งจะไม่เอนกายนอน เจริญท่นดูความเพียร ความบากบั่นของเรานั้นผู้อยู่อย่างนี้ เรบบรรลुวิชา ๓ ได้ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว. **ภษิตของพระปัจเจกเถระ พุ. เถร. (บาลี) ๒๖/๒๒๒ - ๒๒๔/๓๐๗, พุ. เถร. (ไทย) ๒๖/๒๒๒ - ๒๒๔/๓๗๓ - ๓๗๔.**

๑๐. เราต้องการจะเลี้ยงชีพ จึงได้บรรพชาอุปสมบทแล้ว จากนั้นจึงได้มีศรัทธา มีความเพียรบากบั่นมั่นคงโดยตั้งใจว่า “ร่างกายของเรานี้จึงแตกทำลายไปเกิด เนื้อหนังของเราจงเหือดแห้งไป แข้งขาทั้ง ๒ จะหลุดจากที่ต่อเข้าทั้ง ๒ พลัดตกไปก็ตามที เมื่อเรายังถอนลูกศรคือตัณหาขึ้นไม่ได้ เราจักไม่กิน ไม่ดื่ม ไม่ออกไปจากวิหาร ทั้งจักไม่เอนกายนอน”. **ภษิตของพระมุทิตเถระ พุ. เถร. (บาลี) ๒๖/๓๑๑ - ๓๑๓/๓๑๕, พุ. เถร. (ไทย) ๒๖/๓๑๑ - ๓๑๓/๓๕๐ - ๓๕๑.**

๑๑. มุตตา เธอจงพ้นไปจากโยคกิเลสทั้งหลาย เหมือนดวงจันทร์พ้นจากถูกราดูจ็บ เธอจงมีจิตหลุดพ้นแล้วบริโภคก่อนข้าวอย่างไม่มีหนี่เกิด. **ภษิตของพระมุตตาเถรี พุ. เถรี. (บาลี) ๒๖/๔๓๑, พุ. เถรี. (ไทย) ๒๖/๒/๕๕๑.**

๑๒. ปุณณา เธอจงยังธรรมทั้งหลายให้บริบูรณ์ เหมือนดวงจันทร์วันเพ็ญ จงทำลายกองแห่งความมืดด้วยปัญญาที่บริบูรณ์. **ภษิตของพระปุณณาเถรี พุ. เถรี. (บาลี) ๒๖/๓/๔๓๑, พุ. เถรี. (ไทย) ๒๖/๓/๕๕๒.**

๑๓. ทิสสา เธอจงประกอบธรรมทั้งหลายเกิด ขณะอย่าได้ล่วงเลยเธอไป เพราะผู้ที่มีขณะล่วงเลยไปแล้ว จะต้องเศร้าโศกแอดกั้นอยู่ในนรก. **ภษิตของพระทิสสาเถรี พุ. เถรี. (ไทย) ๒๖/๕/๔๓๒, พุ. เถรี. (ไทย) ๒๖/๕/๕๕๒.**

๑๔. ชีรา ภิกษุณีผู้อบรมอินทรีย์แล้วด้วยธรรมทั้งหลายที่ทรงไว้ ย่อมชนะมารพร้อมทั้งเสนามาร แล้วดำรงไว้ซึ่งกายที่มีในภพสุดท้าย. **ภษิตของพระชีราเถรี พุ. เถรี. (บาลี) ๒๖/๗/๔๓๒, พุ. เถรี. (ไทย) ๒๖/๗/๕๕๓.**

๑๕. ท่านทั้งหลาย จงทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่บุคคลทำแล้วไม่เคือคร้อนในภายหลัง จงรีบล้างเท้าทั้งสอง แล้วนั่ง ณ ที่อันสมควรเกิด. **ภษิตของพระวิสาขาเถรี พุ. เถรี. (บาลี) ๒๖/๑๓/๔๓๔, พุ. เถรี. (ไทย) ๒๖/๑๓/๕๕๕.**

๑๖. เราเป็นผู้สำรวมกาย วาจา และใจ ถอนตัณหาพร้อมทั้งมูลรากได้แล้ว เป็นผู้เย็นดับสนิทแล้ว. **ภษิตของพระอุตตราเถรี พุ. เถรี. (บาลี) ๒๖/๑๕/๔๓๔, พุ. เถรี. (ไทย) ๒๖/๑๕/๕๕๕.**

ภาคผนวก ก.

ตัวอย่างคำอุปมาเกี่ยวกับการทำความเพียรในมลินทปัญหา^๑

๑. ไก่ ย่อมหลีกเลี่ยงตามกาลอันสมควร ตามสมัยอันสมควร พระโยคาวจร เมื่อปิด กวาด ชำระร่างกาย อาบน้ำเสร็จแล้ว ตามควรแก่เวลา ก็ไปสู่สุญญาคาร
๒. กระแต เมื่อศัตรูปรากฏก็เกาะหาง ทำให้พองใหญ่ขึ้น ใช้หางเป็นไม้ตะบองสู้ศัตรู ฉนใด พระโยคาวจร ผู้บำเพ็ญเพียร เมื่อศัตรูคือกิเลสปรากฏ ก็ย่อมเกาะไม้ตะบองคือสติปัญญาน ทำให้พองใหญ่ขึ้น ใช้ไม้ตะบองคือสติปัญญานสู้กิเลสทั้งปวง ฉนนั้นเหมือนกัน
๓. แม่เสือเหลือง พอถือเอาครรภได้ครั้งเดียวเท่านั้น ก็ไม่เข้าไปใกล้ตัวผู้ใด ฉนใด พระโยคาวจรผู้บำเพ็ญเพียร ครั้นเห็นปฏิสนธิในอนาคต ความอุบัติ ความเป็นสัตว์อยู่ในครรภ จูติ ความแตกทำลาย ความพินาศไป ก็กระทำโยนิโสมนสิการว่า “เราจักไม่ปฏิสนธิในภพใหม่อีก” ฉนนั้น
๔. กา เอาแต่ส่งสัยระแวงภัย พากเพียรชวนชวยเที่ยวไปอยู่ ฉนใด พระโยคาวจรผู้บำเพ็ญเพียร ก็พึงเป็นผู้เอาแต่ระแวงภัย พากเพียรชวนชวย ส้ารวมอินทรีย์ทั้งหลาย ด้วยสติที่ตั้งมั่น เที่ยวไป ฉนนั้นเหมือนกัน
๕. แมงป่อง มีหางเป็นอาวุธ จึงเที่ยวยกหางไป ฉนใด พระโยคาวจรผู้บำเพ็ญเพียร ก็พึงเป็นผู้มีญาณเป็นอาวุธ พึงยกขึ้นซึ่งญาณอยู่ ฉนนั้นเหมือนกัน
๖. โด ย่อมไม่ละทิ้งคอกของตนไป ฉนใด พระโยคาวจร ก็ไม่พึงละทิ้งกายของตน ด้วยการทำในใจว่า “กายนี้ มีความเป็นของไม่เที่ยง ทруд โทรม ย่อยยับ แตกทำลาย กระจัดกระจาย ปี่ป่น เป็นธรรมดา” ฉนนั้นเหมือนกัน
๗. อากาศ เป็นที่ที่บรรดาฤษี ดาบส พระอรหันต์ หมุ่นก สัจญจรไปมา ฉนใด พระโยคาวจร ก็พึงทำใจให้สัจญจรไปนสังขาร โดยอาการว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ฉนนั้น

^๑ มุลนธิปราณี ส้าริงราชย์, มลินทปัญหา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๓๑๓ – ๕๐๔.

ภาคผนวก ง.

การบำเพ็ญศตปัจจากตวัตร^๒

“ศตปัจจากตวัตร” หรือเรียกอีกอย่างหนึ่ง “หรณปัจจาหรณวัตร” หมายถึง วัตรเกี่ยวกับการนำกรรมฐานไปและกลับ มีหลักปฏิบัติดังนี้

ภิกษุผู้บำเพ็ญศตปัจจากตวัตร ส่วนใหญ่แล้ว วันทั้งวันจะทำจิต ให้ผ่องแผ้วจาก อารณียกรรม (กิเลสที่ขัดขวางจิตไม่ให้ถึงความสงบ) ด้วยการเดินจงกรม และการนั่งเป็นอย่างนี้ เรื่อยไปหมดปฐมยามในตอนกลางคืน ตกมัชฌิมยามจึงนอน ครึ่งถึงปัจฉิมยาม ก็ปล่อยให้เวลา ล่วงเลยไปด้วยการนั่งการเดินจงกรมแบบเดิมอีก

ท่านทำกิจวัตรอย่างอื่นอีกด้วย อาทิ กวาดลานพระเจดีย์และลานโพธิ์ รดน้ำต้นโพธิ์ ตั้ง น้ำดื่มและน้ำใช้ นอกจากนี้ยังประพาศขันธวัตรคือ อาคันตุกวัตร อาวาสกวัตร คมิกวัตร อนุโมทนา วัตร กัตตคกวัตร ปิณฑกวัตร อาร์ญญิกวัตร เสนาสนวัตร ชันตามรวัตร วัจจกุฎีวัตร อุปีชฌายวัตร สัททวิหาริกวัตร อาจริยวัตร อันตเวาสกวัตร เพื่อบำเพ็ญวัตรให้เต็ม

ครั้งได้เวลาพอสมควร ก็อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดแล้ว กลับสู่เสนาสนะนั่งขัด สมาธิ ๒ - ๓ ชั่วโมงได้รับไออุ่น บำเพ็ญกรรมฐานจนถึงเวลาภิกษาจาร จึงลุกขึ้นเตรียมตัวตั้งจิต กำหนดกรรมฐาน ถือบาตรและจีวรออกจากเสนาสนะ ไปยังลานพระเจดีย์ เจริญพุทธานุสติ (กำหนดพระพุทธรูปเป็นอารมณ์) ทำประทักษิณพระเจดีย์ใหญ่ และพระเจดีย์เล็ก

ครั้งไหว้พระเจดีย์ตลอดไป จนลูถึงลานพระเจดีย์แล้ว พึงแสดงอาการนอบน้อมด้วยการไหว้ต้นโพธิ์ เหมือนว่าได้อยู่เฉพาะพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า

จากนั้น ท่านจึงกลับมายังที่วางบาตร แล้วอุ้มเอาบาตร พร้อมทั้งละพุทธานุสติแล้ว กำหนดพิจารณากรรมฐานเดิม ที่พิจารณาอยู่ก่อนแล้วเดินไปยังหมู่บ้าน เมื่อใกล้ถึงหมู่บ้าน จึงห่ม จีวรพลาถ พิจารณากรรมฐานพลาถ ขณะเดินบิณฑบาตอยู่ในหมู่บ้าน ก็พิจารณากรรมฐานไปด้วย ท่านเจริญกรรมฐานอยู่ตลอดเวลา แม้ในขณะที่นั่งและเดินทางกลับจนกระทั่งถึงที่พัก

^๒ บรรจบ บรรณรุจิ, อสีติมหาสาวก, หน้า ๓๓๐.

ภาคผนวก จ.

อานิสงค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญตบัสจากตักวัตร^๓

ภิกษุผู้บำเพ็ญตบัสจากตักวัตรนี้ ย่อมได้รับอานิสงค์ ดังนี้

๑. ถ้ามีอุปนิสัยพร้อมจะบรรลุดุรหัตผลได้ ก็จะบรรลุได้ในปฐมวัย (ภายในอายุ ๓๕ ปี)
๒. ถ้าบรรลุดุรหัตผลในปฐมวัยไม่ได้ ก็จะบรรลุได้ในมัชฌิมวัย (๓๖ – ๕๐ ปี)
๓. ถ้าบรรลุดุรหัตผลในมัชฌิมวัยไม่ได้ ก็จะบรรลุได้ในปัจฉิมวัย (๕๐ ปีขึ้นไป)
๔. ถ้าบรรลุดุรหัตผลในปัจฉิมวัยไม่ได้ ก็จะบรรลุเมื่อใกล้ตาย
๕. ถ้าบรรลุดุรหัตผลคราวตายไม่ได้ ก็จะไปเกิดเป็นเทพบุตร
๖. ถ้าไม่ได้เกิดเป็นเทพบุตร มาเกิดเป็นมนุษย์ในยุคที่โลกว่างจากพระพุทธเจ้า ก็จะบรรลุปัจเจกโพธิญาณ เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าได้

๗. ถ้าเกิดมาเกิดเป็นมนุษย์ ยังบรรลุปัจเจกโพธิญาณไม่ได้ เกิดใหม่เป็นมนุษย์อีกพบพระพุทธเจ้า ก็จะบรรลุดุรหัตผลได้เร็ว เหมือนพระพาหิยะ มีปัญญามากเหมือนพระสารีบุตร มีฤทธิ์มากเหมือนพระมหาโมคคัลลานะ เครื่องครัดดุรงค์เหมือนพระมหากัสสปะ มีบุญมากเหมือนพระอนูรุทธะ ทรงจำพระวินัยเหมือนพระอุบาลี เป็นพระธรรมกถึกเหมือนพระปุลณมณฑานินุตร อยู่ป่าเป็นวัตร เหมือนพระขทิวณิยเรวตะ เป็นพระพหูสูต เหมือนพระอานนท์ หรือไม่ก็เป็นผู้ใคร่ในการศึกษาเหมือนพระราหุล

^๓ บรรจบ บรรณรุจิ, อสัทธิมหาสาวก, หน้า ๓๓๑.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระมหาวิสาทยั ธมฺมโก (ศรีษะดี)
- เกิด : วัน สุกร์ ที่ ๑๖ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๒๐
- สถานที่เกิด : บ้านเลขที่ ๗ หมู่ ๗ บ้านตาแอก ตำบลบ้านจารย์ อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์
- การศึกษา : - พ.ศ. ๒๕๓๓ สำเร็จการศึกษาประถมศึกษา โรงเรียนบ้านจารย์ อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์
- พ.ศ. ๒๕๓๕ สอบได้นักธรรมชั้น เอก
- พ.ศ. ๒๕๓๖ สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดบ้านกาบเชิง อำเภอกาบเชิง ในสังกัดโรงเรียนปริยัติโกศลวิทยา
- พ.ศ. ๒๕๓๙ สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนปริยัติโกศลวิทยา จังหวัดสุรินทร์
- พ.ศ. ๒๕๔๒ สอบได้เปรียญธรรม ๖ ประโยค
- พ.ศ. ๒๕๔๕ สำเร็จการศึกษาพุทธศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับสอง) (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา) มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รุ่นที่ ๔๗
- การทำงาน : - พ.ศ. ๒๕๔๖ – ๒๕๔๘ เป็นเลขานุการเจ้าคณะอำเภอกาบเชิง
- พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นครูสอนโรงเรียนปริยัติสามัญวัดบ้านกาบเชิง
- พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นครูใหญ่โรงเรียนปริยัติสามัญวัดบ้านกาบเชิง
- พ.ศ. ๒๕๕๐ เป็นกรรมการคุมสอบบาลีสนามหลวงวัดไตรมิตร
- อุปสมบท : วันที่ ๓๑ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๒
- ปัจจุบัน : สังกัดวัดปทุมคงคา แขวง / เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๐๐
