



ศึกษาวิริยะเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท  
A STUDY OF ENLIGHTENMENT ATTAINMENT THROUGH PERSEVERANCE  
IN THE THERAVĀDA BUDDHIST SCRIPTURES

VEN.TAN AH YAT

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๘



## ศึกษาวิริยะเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

**VEN.TAN AH YAT**

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of Enlightenment Attainment Through Perseverance in  
the Theravāda Buddhist Scriptures**

**Ven. Tan Ah Yat**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for the Degree of  
Master of Arts  
(Vipassana Meditation)  
Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E. 2015

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์  
เรื่อง “ศึกษาวิริยะเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร.)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระราชสิทธิมนี, ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระราชวรเวที, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.)

กรรมการ

(ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระราชวรเวที, ดร.  
ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง

ประธานกรรมการ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(VEN. TAN AH YAT)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิจัยเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัย : VEN.TAN AH YAT

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระราชวรเวที (เถลา เตชวโนโต), ป.ธ. ๙, พธ.บ., พธ.ม., พธ.ด. (พระพุทธานุสาสนา)

: ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง, ป.ธ.๙, พธ.ม., พธ.ด. (พระพุทธานุสาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๗/ มีนาคม/ ๒๕๕๙

## บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาวิจัยในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาวิจัยเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุป วิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ จากการศึกษาพบว่า

วิจัยในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง ความพยายาม, ความบากบั่นเพื่อทำกายและจิตให้ตั้งมั่นอยู่เสมอ ๆ จนสามารถยกจิตที่เร้นอยู่ให้ขึ้นมา มีสติเป็นไปทุกสมหทัยทุกขณะจิต, ความตั้งใจที่จะขวนขวายในการทำในสิ่งที่ดีช่วยให้นำไปสู่ผลที่สูงขึ้น วิจัยเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งเพราะเป็นองค์แห่งสัมมาวายามะซึ่งเป็นองค์มรรค คือ ช่วยสนับสนุนองค์มรรคข้ออื่น ๆ จนสามารถเกิดวิปัสสนาญาณขึ้น

การบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ การใช้สติพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ ในอารมณ์ปัจจุบันตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ ตามดูกาย เวทนา จิตและธรรม ด้วยการอาศัยองค์ธรรม ๓ ประการเป็นเครื่องประกอบ คือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา มีความเพียรเผากิเลสประกอบกับความรู้ตัวมีสติอยู่ในปัจจุบันจนรู้แจ้งอริยสัจ ๔ บรรลุโลกุตระธรรม ๙ คือ มรรค ผล นิพพาน

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุธรรมต้องอาศัยธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ที่เรียกว่า โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งมีวิจัยเป็นธรรมสำคัญประการหนึ่ง คือ สัมมาวายามะหรือความเพียรที่ถูกต้อง อันได้แก่ สัมมัปปธาน ๔ ประกอบในการกำหนดสติพิจารณาอย่างจดจ่อต่อเนื่อง อันจะทำให้กำจัดอกิขณาและโทมนัสเป็นต้นได้ การประกอบความเพียรในปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องมีความสมดุลแห่งอินทรีย์ ระหว่างวิจัยกับสมาธิต้องเสมอกัน เพราะว่าถ้าวิจัยมากสมาธิอ่อน ผู้ปฏิบัติจะฟุ้งซ่าน แต่หากสมาธิมากความเพียรอ่อน ผู้ปฏิบัติจะเกียจคร้าน การปรับสมดุลแห่งวิจัยและสมาธิจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าไปตามลำดับจนบรรลุธรรมได้ในที่สุด

**Thesis Title** : A Study of Enlightenment Attainment Through Perseverance  
in the Theravāda Buddhist Scriptures

**Researcher** : VEN.TAN AH YAT

**Degree** : Master of Arts (Vipassana Meditation)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phra Ratchaworawethee (Chalao Tejavanto), Pali IX, B.A.,  
M.A., Ph.D. (Buddhist Studies)

: Dr.Wiroj koomkrong Pali IX., M.A.,Ph.D.(Buddhist Studies)

**Date of Graduation** : 7/March/2016

### **Abstract**

This Thesis has three objectives of study: to study perseverance in Theravāda Buddhist Scriptures; to study enlightenment in Theravāda Buddhist Scripture and; to study perseverance for enlightenment in Theravāda Buddhist Scriptures. Clarified and analyzed data are taken from the Theravada Buddhist scriptures and other related documents. The texts are composed, explained in details then verified by Buddhist scholars. From the study it found that;

Perseverance in Theravada Buddhist Scriptures means effort or exertion to alert body and mind at all times. It raises something hidden in one's mind so one can be mindful in every breath one takes. Such good effort will lead to a more positive and higher achievement. Perseverance is one of the most important doctrines as it refers to the Right Effort in the Fourth Path. It supports other Paths (Magga) to attain an insight knowledge (Vipassanā Ñāna).

Perseverance in the insight development is a principle used for an observation of the body, feeling, mind and mind-objects., Mindfulness is essentially composed of three factors: Effort (Atāpī) Awareness (Sampajāno) Mindfulness (Satimā) having an effort and mindfulness at proper moent until realization of the Four Noble Truths attaining the Nine Supermundane states which are Magga Phala Nibbāna.

The insight development for enlightenment requires the thirty seven qualities contributing to enlightenment called the Bodhipakkhiya-dhamma. Perserverance

is the important item. Sammavacama or Right Effort which the Great Efforts (Sammappadhāna) is a principle used in being mindfulness of every observation for abandoning covetousness and grief. The perserverance of insight development the indriya should be balance. Effort and Samadhi should be equal. If effort is more, Samadhi is less then meditators will become restlessness. If Samadhi is more effort is less then meditators will become lazy. The balancing of perserverance and Samadhi will help meditators in progressing respectively until enlightenment finally.



## กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูงยิ่งที่พระเดชพระคุณฯ ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้นเพื่อให้อีกโอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันส่งผลให้เกล้าฯ ได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลาถึง ๗ เดือน อีกทั้งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลายในทั่วประเทศ ดังเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน อีกทั้งกราบขอบพระคุณ สยาด วชิรปาณี อุชิน เวปุลละ และสยาด อุ ชฎิละ พระวิปัสสนาจารย์ ณ สำนักปฏิบัติธรรมมหาสิ สาสนนิสตา เมืองย่างกุ้ง ประเทศพม่า ผู้ให้การอบรมวิปัสสนาทั้งภาคปฏิบัติและภาคปริยัติ ขออนุโมทนากองทุนเล่าเรียนหลวงสำหรับพระสงฆ์ไทยที่ได้อุปถัมภ์การศึกษาในครั้งนี้

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จด้วยดี เพราะได้รับความตาจาก พระมหาสุรชัย วราสโภ, ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ พระภาวนาพิศาลเมธี, วิ. คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ทั้ง ๒ ท่าน คือ พระราชวรเวที, ดร. และ ดร. วิโรจน์ คุ้มครอง, ที่ให้ความรู้ในการทำวิทยานิพนธ์ และคำแนะนำในการแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ของการทำวิทยานิพนธ์ และขอขอบคุณต่อเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมมโสภโณ รักษาการผู้อำนวยการสำนักวิชาการ เจริญพรขอบคุณ รองศาสตราจารย์ เวทย์ บรรณกรกุล ผู้ให้ความรู้วิชาการ ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลด้านเอกสารหนังสือ ในการทำวิทยานิพนธ์ให้ผ่านไปด้วยดี และ เพื่อนนิสิต รุ่น ๙ ทุกรูปทุกคน ที่ช่วยเหลือเป็นกำลังใจตลอดมา พระมหาสุขสันต์ สุขขุพัฒโน ดร. ที่ได้ให้คำแนะนำในการทำวิทยานิพนธ์ ขออนุโมทนา ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ห้องสมุด และเจ้าหน้าที่ส่วนงานอื่น ๆ ของวิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ทุกท่านที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการยืมหนังสือวิทยานิพนธ์ต่าง ๆ

ด้วยอานิสงส์ผลบุญที่เกิดจากการศึกษาจนสำเร็จและการประพฤติปฏิบัติตามธรรมในครั้งนี้นับของบังเกิดแก่บิดา มารดา ครูอุปัชฌาอาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกรูปทุกท่าน ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลายทุกรูปทุกนาม トラบเท่าเข้าสู่พระนิพพานเทอญ

VEN.TAN AH YAT

วันที่ ๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙



## สารบัญ

เรื่อง		หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย		(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ		(๒)
กิตติกรรมประกาศ		(๔)
สารบัญ		(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ		(๗)
<b>บทที่ ๑</b>	<b>บทนำ</b>	๑
	๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
	๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
	๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
	๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
	๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
	๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
	๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
	๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
<b>บทที่ ๒</b>	<b>วิริยะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท</b>	๑๐
	๒.๑ นิยามและความหมายของวิริยะ	๑๐
	๒.๒ การเกิดขึ้นของวิริยะ	๑๔
	๒.๓ จุดมุ่งหมายของวิริยะ	๑๕
	๒.๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิริยะ	๑๗
	๒.๕ ธรรมที่เป็นเหตุเกิดวิริยะ	๒๒
	๒.๖ สรุป	๒๘
<b>บทที่ ๓</b>	<b>การบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท</b>	๒๙
	๓.๑ ความหมายของการบรรลุธรรม	๒๙
	๓.๒ ธรรมอันเป็นองค์สำคัญให้บรรลุธรรม	๓๑
	๓.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม	๔๔
	๓.๔ กิเลสที่ละได้ด้วยการบรรลุธรรม	๕๗
	๓.๕ สรุป	๖๕
<b>บทที่ ๔</b>	<b>วิริยะเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท</b>	๖๖
	๔.๑ วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๖๖
	๔.๒ ความเพียรตามหลักชาคริยานุโยค	๗๒

	๔.๓ ตัวอย่างบุคคลผู้บรรลุนิยามโดยใช้วิธียะ	๗๓
	๔.๔ การประยุกต์หลักวิธียะมาใช้กับสังคมในปัจจุบัน	๗๙
	๔.๕ สรุป	๘๘
<b>บทที่ ๕</b>	<b>สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ</b>	<b>๘๙</b>
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๘๙
	๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๙๑
<b>บรรณานุกรม</b>		<b>๙๒</b>
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>		<b>๙๖</b>

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๘/๒๗๖/๘๗, ที.สี. (ไทย) ๘/๒๗๖/๘๗ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาบาลี เล่มที่ ๘ ข้อที่ ๒๗๖ หน้า ๘๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่มที่ ๘ ข้อที่ ๒๗๖ หน้า ๘๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๘

### พระวินัยปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	
วิ.มหา. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

### พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปนิบาต	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปนิบาต	(ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปรปนิบาต	(ภาษาไทย)
ส.ส. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทุก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปณจก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปณจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตตก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)

ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน	(ภาษาไทย)
ขุ.พุทธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย พุทธวงศ์	(ภาษาไทย)

### พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ปุ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ปุคคลบัญญัติ	(ภาษาไทย)

### ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๔๑๔/๓๐๘ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา อรรถกถาภาษาบาลี เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๔๑๔ หน้า ๓๐๘

ขุ.ธ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อ.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อุทานอรรถกถา	(ภาษาไทย)

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๒๕ ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ภาค/ตอน/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๘๙ หมายถึง พระสูตรและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย ธรรมบท เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๒ ตอนที่ ๒ หน้า ๘๙ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๒๕

ที.ม.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ. (ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มัชฌิมป็นนาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.สง.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี อัฐุสาลีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.อ. (ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์ สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา	(ภาษาไทย)

### ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ปกรณ์วิเสส วิสุทธีมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิสุทฺธิ (บาลี) ๒/๕๗๘/๑๗๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๕๗๘ หน้า ๑๗๐

วิสุทฺธิ. (ไทย)	=	วิสุทธีมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)
-----------------	---	------------------	-----------

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิริยะ หมายถึง ความก้าวไปข้างหน้า ความดำเนินไป ความบากบั่น ความพยายามความอุตสาหะ ความหมั่น ความออกแรง ความไม่ถอยหลัง ความทรงไว้ ความไม่ย่อหย่อน ความไม่ทอดทิ้ง ฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความประคองธุระ วิริยอินทรีย์ วิริยผละ สัมมาวายามะ ที่เป็นไปทางจิต อรรถกถาสัพทสาสน์วรรคสุตตรกล่าวไว้ว่า “ความเพียรเป็นสภาวะที่แก่กล้า มีความประคับประคองจิต เป็นลักษณะ มีการอุปถัมภ์จิตเป็นกิจ มีความไม่ท้อแท้แห่งจิตเป็นเครื่องปรากฏ” ความเพียรเป็นคุณสมบัติหรืออาการอย่างหนึ่งของจิต เป็นคุณสมบัติที่เป็นกลางๆ ไม่ได้ ไม่ชั่ว ถ้าหากเพียร ไปในทางที่ถูก เช่น หาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ก็จัดเป็นกุศลธรรม นำความสุข ความเจริญ และความสำเร็จมาสู่ชีวิต ถ้าหากเพียรไปในทางผิด เช่น เสพของมีนเมา เล่นการพนัน ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ชีวิตก็มีแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อน

พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงวิริยะหรือความเพียร ๒ ประการ คือ ๑) ความเพียรทางกาย ได้แก่ ความเพียรทางกายของภิกษุผู้ชำระจิตจากนิวรณ์ด้วยการเดิน การนั่ง ตลอดวัน กลางคืนพัก ๔ ชั่วโมงในมัชฌิมยาม ประมาณสี่ทุ่มถึงตีสอง และ ๒) ความเพียรทางจิต เมื่อภิกษุผู้พากเพียรผูกใจว่า เราจักไม่ออกไปจากที่เร้นนี้หรือเราจักไม่เลิกขัดสมาธินี้ トラบเท่าที่จิตของเราจะไม่หลุดพ้นจากอาสวะ ย่อมถึง พร้อมด้วยความเพียรทางกายและทางจิต

อาหารสูตร<sup>๑</sup> พระพุทธเจ้าตรัสถึงการเกิดขึ้นของความเพียรจากจุดเริ่มต้นไปจนถึงท่ามกลาง และที่สุดตามลำดับ ได้แก่ ๑) อารัมภธาตุ ได้แก่ความเพียรครั้งแรก ๒) นิคมธาตุ ได้แก่ความเพียรที่มีกำลังว่านั้น เพราะออกจากความเกียจคร้าน และ ๓) ปริกมธาตุ ได้แก่ความเพียรที่มีกำลังกว่านั้น เพราะเป็นเหตุให้ก้าวไปข้างหน้าเรื่อยไป

ปธานสูตร<sup>๒</sup> กล่าวถึงความเพียร ๔ ประการ คือ ๑) สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้น ๒) ปหานปธาน เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป ๓) ภาวนापธาน เพียรให้กุศลธรรมเกิดและเจริญยิ่งขึ้น และ ๔) อนรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม

หลวงวิจิตรวาทการได้ให้ความเห็นไว้ว่า “สังคมไทยและชาวไทยแปลความหมายของ “ความเพียร” ผิดไป คือแปลหรือสอนว่า ความเพียรหมายถึง เหนื่อยไปก่อนคงสบายเมื่อปลายมือ” เราพากเพียรทำงานเพื่อหวังผลอย่างเดียว คือ “สบายเมื่อปลายมือ” หรืออนาคตข้างหน้าต้องหวังว่าความสุขไม่ได้หมายถึงการอยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไร เราควรจะสอนให้คนของเราเข้าใจว่า ความสุขของ

<sup>๑</sup> ส.ม.(ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๔.

<sup>๒</sup> อง.จตุกก (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓.

มนุษย์อยู่ในการทำงานให้สำเร็จไปเรื่อยๆ และทำตลอดไป”<sup>๓</sup>

พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้สาวกผู้มีศรัทธา ผู้ทำตามคำสั่งสอนของศาสดา ย่อมมีหลักปฏิบัติว่า “หนึ่ง เอ็น และกระดุกงเหือดแห้งไปเกิด เนื้อและเลือดในสรีระของเราง เหือดไปก็ตามที่เมื่อเรายังไม่บรรลุนิติภาวะที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษด้วยความเพียรของบุรุษด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว จักไม่หยุดความเพียร”<sup>๔</sup> ดังนั้น การบำเพ็ญเพียร เป็นการเสริมสร้างศีล สมาธิ ปัญญาให้เจริญขึ้นตามหลักธรรมคำสอนของพระบรมศาสดา ความเพียรจึงเป็นคุณธรรมที่มีอุปการะมากต่อการปฏิบัติธรรมที่สำคัญประการหนึ่งสมควรปลูกฝังให้เกิดขึ้นในใจ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “บุคคลควรทำความเพียรเสียแต่วันนี้ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผัดผ่อนกับมัจจุราชผู้มีแสนยานามานั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบ เรียกบุคคลผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืนซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแล้ว ผู้มีราตรีเดียวก็เจริญ”<sup>๕</sup> “และมีพุทธภาษิตว่า ผู้ใดเกียจคร้านมีความเพียรแล้ว พึงเป็นอยู่ตั้งร้อยปี ส่วนผู้ปรารถนาความเพียรมั่นคง มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่า”<sup>๖</sup>

จากเนื้อความที่กล่าวมา ทำให้เห็นได้ว่า ผู้ที่จะพ้นจากทุกข์หรือบรรลุนิพพานเป้าหมายอันสูงสุดได้ จะต้องประกอบด้วยความเพียร ดังพุทธภาษิตว่า “วิริเยน ทุกขมจเจติ คนล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร” บุคคลที่ต้องการพ้นจากความทุกข์ตามหลักการแห่งพระพุทธศาสนา บุคคลนั้นจะต้องใช้ความเพียรในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในอุทเทสแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเวชะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”<sup>๗</sup> ได้แก่ ๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ และ ๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ความเพียรเป็นธรรมสนับสนุนในการเจริญวิปัสสนาภาวนาดังคำว่า ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ (ความเพียร) วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาเป็นต้น<sup>๘</sup> และองค์ธรรมที่ทำให้เกิดวิปัสสนาภาวนาญาณก็คือ มีความเพียร มีสติ และมีสัมปชัญญะ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจยจึงมีความสนใจศึกษาในหัวข้อเรื่องว่า “การศึกษาวิริยะเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” เพื่อให้ทราบและเข้าใจในการใช้หลักความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุธรรม อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ศึกษาปฏิบัติต่อไปได้อย่างไร

<sup>๓</sup> ธรรมทโธม ภิกขุ, **อานุภาพความเพียร**, (กรุงเทพมหานคร: วัดโสมนัสวิหาร คณะ ๖, ๒๕๕๓), หน้า ๓๔.

<sup>๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๔/๒๑๓.

<sup>๕</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

<sup>๖</sup> ช.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๐/๑๙.

<sup>๗</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

<sup>๘</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๓๓.

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิธีในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการบรรลุลุทธิธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิธีเพื่อการบรรลุลุทธิธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

## ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ วิธีในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทมีอะไรบ้าง
- ๑.๓.๒ การบรรลุลุทธิธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทมีลักษณะอย่างไร
- ๑.๓.๓ วิธีเพื่อการบรรลุลุทธิธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทได้อย่างไร

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษาเพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาประเด็นต่าง ๆ ที่จะศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาเนื้อหาหลักธรรมวิธีครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยอาศัยหลักฐานข้อมูลใน พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ปกรณ์วิเสส ส่วนรายละเอียด ของงานวิจัย ได้เก็บรวบรวมเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนานัยและกรอบของวิจัยเพื่อให้ได้เนื้อความสมบูรณ์ที่สุด

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

การวิจัยนี้ กำหนดขอบเขตเฉพาะเพื่อศึกษาเกี่ยวกับประเด็นดังต่อไปนี้ คือ ๑) วิธีในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ๒) การบรรลุลุทธิธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และ ๓) วิธีเพื่อการบรรลุลุทธิธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เท่านั้น

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องร่วมกันของผู้อ่านงานวิจัย จึงขออธิบายศัพท์ต่าง ๆ ที่ใช้เฉพาะในงานวิจัยนี้ ดังนี้

- ๑.๕.๑ **วิธี** หมายถึง ความเพียร การใช้ความเพียรอุทิศหาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๑.๕.๒ **การบรรลุลุทธิธรรม** หมายถึง การรู้แจ้งแทงตลอดในมรรค ผล นิพพาน
- ๑.๕.๓ **วิปัสสนาภาวนา** หมายถึง การปฏิบัติ หรือการฝึกอบรม ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ในสภาวะธรรมอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามความเป็นจริง (เห็นรูปนาม) ว่าเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาให้อยู่ใน



สภาพเดิมไม่ได้ ไม่เป็นไปความอำนาจต้องการของใคร

๑.๕.๔ **สติปัญญา** หมายถึง การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธานมีฐานตั้งอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม กำหนดรู้ธรรมดังกล่าวให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ โดยมีสติระลึกถึงอารมณ์ มีสัมปชัญญะ จดจ่อที่อารมณ์ มีอาตาปี (ความเพียร) ช่วยประคองให้จดจ่ออารมณ์ อย่างต่อเนื่อง

๑.๕.๕ **สภาวะธรรม** หมายถึง ธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นด้วยเหตุปัจจัย ตามธรรมดาของเขาทั้ง รูปและนาม เป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปทั้งสิ้นไม่ใช่ตัวตนที่ยั่งยืน สภาวะธรรมทั้งหลายมี ลักษณะประจำเช่นว่านี้

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสาร ออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันผู้วิจัยได้ทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเผยแพร่ตั้งแต่ปี พุทธศักราช ๒๕๕๓ เป็นต้นมา มีรายละเอียดดังนี้

### ๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑.๑ คัมภีร์พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค มีเนื้อความ กบกล่าวถึง วิริยะ สรุปได้ว่า ภิกษุที่ประกอบความเพียร ต้องขยันในการเดินจงกรม นั่งสมาธิหรือมีสติ อยู่ทุกอิริยาบถ คอยเอาใจใส่การปฏิบัติของตนเป็นอย่างดี トラบใดที่ตนยังไม่บรรลुเป็นพระอรหันต์จึง ไม่ควรเกียจคร้านในการปฏิบัติธรรม เพราะความเกียจคร้าน ย่อมทำให้บรรลุผล นิพพาน เป็น ของเนิ่นช้า ดังนั้น ความเกียจคร้านการปฏิบัติธรรม ก็นับเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของการประกอบ ความเพียร<sup>๙</sup>

๑.๖.๑.๒ คัมภีร์อรรถกถา แสดงข้อความอธิบายพระบาลีเกี่ยวกับวิริยะ ไว้หลายแห่งเช่น ใน คัมภีร์ ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภิตามรรคอรรถกถา แสดงข้อความไว้ว่า คำว่า วิริยารมเณ ญาณ – ญาณในการปรารภความเพียร ความว่า ความเป็นแห่งความกลัวกลัว ชื่อว่า วิริยะ, หรือวิริกรรม ของผู้กลัวกลัวทั้งหลาย ชื่อว่า วิริยะ, หรือชื่อว่า วิริยะ เพราะเป็นกิจอันบุคคลพึงให้ดำเนินไปพึงให้ เป็นไปได้ด้วยวิธี, ด้วยนัย, ด้วยอุบาย<sup>๑๐</sup>

๑.๖.๑.๓ คัมภีร์ฎีกา แสดงข้อความอธิบายเกี่ยวกับสติปัญญานี้ไว้หลายแห่ง เช่น ปรมัตถทีปนี มหาฎีกาใหม่ ได้อธิบายเหตุผลที่พระพุทธองค์ควรจะตรัสพระบาลีว่า “จตตารี สติปัญญา” แต่ตรัสเป็น

<sup>๙</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๔/๓๔๑-๒๔๒.

<sup>๑๐</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๓๑/๔๗๑.

“จตตารโ สติปฏฐานา”<sup>๑๑</sup> เพราะทรงมุ่งเอาคำว่า “สติ” เป็นตัวประธานในสัมปยุตตรวมทั้งหลายที่เกิดร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา<sup>๑๒</sup>

๑.๖.๑.๔ ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับการปรับอินทรีย์ คือสมาธิกับวิริยะเสมอกันไว้ว่า บุคคลผู้มีสมาธิมากแต่มีวิริยะน้อย ความเกียจคร้านย่อม ครองงำ เพราะสมาธิเป็นฝักฝ่ายของความเกียจคร้าน บุคคลผู้มีวิริยะมากแต่มีสมาธิน้อย อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่านย่อมครองงำ<sup>๑๓</sup>

### ๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑) **พระโสภณมหาเถระ** (มหาสีสยาตอ) แสดงไว้ในมหาสติปฏฐานสูตร พบว่า อาตมามีความเพียรเผากิเลส คือเพียรชอบ ที่เรียกว่า สัมมปธาน ๔ คือ เพียรละอกุศลเก่า เพียร ไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ในทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เป็นการสั่งสมสติ สมาธิ และปัญญา ให้เพิ่มพูนมากกว่าเดิม<sup>๑๔</sup>

๒) **พระธรรมธีรราชฆานุมณี** (โชดก ญาณสิทธิเถร) แสดงไว้ในหนังสือวิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ พบว่า อาตมามีความเพียรเผากิเลส ขั้นต่ำได้แก่เพียรเจริญรักษาศีล ชั้นกลางเพียรเจริญกรรมฐาน ขั้นสูงเพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธเจ้าทรงพร่ำสอนวิปัสสนาตั้งแต่ครั้งพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้ใหม่ ๆ ได้เสด็จไปหาปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แล้วทรงพร่ำสอนวิปัสสนา ที่พระองค์ได้ตรัสรู้มาแก่ พระอัญญาโกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ จนท่านเหล่านั้นได้ทำความเพียรจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ด้วยกันทั้งสิ้น<sup>๑๕</sup>

๓) **พระธรรมปิฎก** (ป.อ.ปยุตโต) แสดงไว้ในหนังสือ พุทธธรรม พบว่าวิปัสสนา แปลว่าการเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริงหรือตามสิ่งเหล่านั้น มันเป็นของมันเอง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ และว่า ปธาน เป็นชื่อความเพียร เช่น เพียรระวังอกุศลไม่ให้เกิด เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรเจริญกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๑</sup> คำว่า “ปฏฐานา” เป็นบุพเพสาธกศัพท์ ควรจะมีรูปเป็น จตตาริ สติปฏฐานานิ แต่ตรัสเป็นรูปคำบุพเพสาธก “จตตารโ สติปฏฐานา”.

<sup>๑๒</sup> ดูรายละเอียดใน พระมหาแสวง โชติปาโล, **พุทธวิทยานำรู้ เล่ม ๓**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๓๘), หน้า ๒๐๗.

<sup>๑๓</sup> พระพุทธโฆสเถร รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖) หน้า ๒๒๖, ๒๙๙, ๘๐๑.

<sup>๑๔</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปฏฐานสูตร**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๐.

<sup>๑๕</sup> พระธรรมธีรราชฆานุมณี (โชดก ญาณสิทธิเถร), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗-๑๘, ๑๗๗-๑๘๑, ๑๓๓ และ ๖๑๓-๖๒๐.

<sup>๑๖</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๐๖, ๓๙๙.

๔) สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส แสดงไว้ในนวโกวาท (ฉบับประชาชน) พบว่า ปธาน มี ๔ อย่าง คือ

- (๑) สักรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปใหม่เกิดขึ้นในจิตของตน
- (๒) ปหานปธาน เพียรละบาปเก่าที่มีอยู่ในจิตของตน
- (๓) ภาวนापธาน เพียรเจริญให้กุศลเกิดขึ้นในจิตของตน
- (๔) อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อม ความเพียร ๔ อย่างนี้เป็นความเพียรชอบที่ควรประกอบให้มีในตน

### ๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระครูวิรัช วิริยธมโม (เที่ยงธรรม) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิริยวาทในพระพุทธศาสนา”<sup>๑๗</sup> ผลการศึกษาวิจัยพบว่า การพัฒนาชีวิตจากระดับพื้นฐานไปสู่ระดับสูง มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน คือ อาศัยการพึงธรรมและการสนทนาธรรมตามกาล เป็นเหตุเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในจุดหมายที่แท้จริงของชีวิตอาศัยความสันโดษทำให้ไม่รู้จักอ้อมจักพอในกุศลธรรม เป็นเหตุให้ใช้ความเพียรพัฒนาตนให้เจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมายที่สูงต่อไป ความสัมพันธ์ของวิริยะในโพธิปักขิยธรรม จะเป็นองค์ประกอบในหมวดธรรม ๗ หมวด เพื่อทำหน้าที่เชื่อมโยง สืบต่อเกื้อหนุน และขับเคลื่อนหมวดธรรมแต่ละหมวดไปสู่จุดหมายตามวัตถุประสงค์ของหมวดธรรมนั้น ๆ

๒) นางสาวสุวรรณี เลื่องยศสื่อชากุล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาความเพียรของพระโสณาเถรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”<sup>๑๘</sup> ผลการศึกษาวิจัยพบว่า หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่บริษัท ๔ ซึ่งจัดเป็นหมวดธรรมจำนวนหลายหมวดธรรมนั้น จะมีความเพียรปรากฏทุกหมวด เช่น อิทธิบาท ๔ พละ ๕ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมืองค์ ๘ ความเพียรจะต้องมีองค์ธรรมอื่นมาปฏิบัติร่วมกัน เป็นธรรมที่สนับสนุนกันและกัน ผู้ปฏิบัติจึงสามารถบรรลุธรรมได้ ความเพียรของพระโสณาเถรี เป็นกุศลธรรมที่ได้สั่งสมมาจากอดีตชาติด้วยความปรารถนาตำแหน่งผู้เป็นเลิศด้านปรารภความเพียร ในปัจจุบันชาติ แม้ท่านเป็นภิกษุณีที่บวชเมื่อแก่ แต่ท่านมีความเพียรเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานในทุกอิริยาบถ.

๓) พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์แปลง) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”<sup>๑๙</sup> ผลการศึกษาวิจัยพบว่า โพธิปักขิยธรรม แบ่งเป็น ๗ หมวด แต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ในการปฏิบัติครบถ้วนแม้ว่าจะอธิบายแยกกัน แต่เมื่อปฏิบัติตามหมวดธรรม

<sup>๑๗</sup> พระครูวิรัช วิริยธมโม (เที่ยงธรรม), “ศึกษาวิริยวาทในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ก.

<sup>๑๘</sup> นางสาวสุวรรณี เลื่องยศสื่อชากุล, “การศึกษาความเพียรของพระโสณาเถรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ก.

<sup>๑๙</sup> พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์แปลง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๑.

หมวดในหมวดหนึ่งก็เท่ากับปฏิบัติตามหมวดธรรมอื่นอีก ๖ หมวดด้วย การปฏิบัติตามหมวดธรรม บรรลุธรรมเปรียบได้กับการเดินทางไปยังเป้าหมายที่เหมือนกัน ใครจะเดินทางไปตามเส้นทางใดก็ เท่ากับกำลังเดินทางเข้าสู่เป้าหมายเดียวกัน ต่างกันแต่เพียงเส้นทาง แต่การปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุ ธรรมนั้นในขณะที่กำลังปฏิบัติตามหมวดธรรมหนึ่งก็เท่ากับปฏิบัติหมวดอื่นไปในตัวด้วย นี่เป็นลักษณะ พิเศษของคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า

๔) **นันทพล โรจนโกศล** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”<sup>๒๐</sup> จากการศึกษาวิจัยดังกล่าว สรุปได้เป็นว่า ชั้น ๕ หมายถึง กองรวมแห่งรูปธรรมและนามธรรม และชั้น ๕ ประกอบด้วย รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขาร ชั้น และวิญญาณชั้น และแนวคิดเรื่องชั้น ๕ มีก่อนสมัยพุทธกาลแต่เป็นอดีต พระสัมมาสัมพุทธ เจ้าได้ใช้แนวคิดชั้น ๕ เป็นทฤษฎีปฐมภูมิในพระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวถึงสามัญลักษณ์แห่งชั้น ๕ กระบวนการปฏิบัติร่วมกันแห่งชั้น ๕ ระบบการจัดการรูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขาร ชั้น วิญญาณชั้น เป็นหมวดธรรมเป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม ชั้น ๕ เป็นอุปกรณ์หลัก ปฏิบัติการบรรลุธรรม ชั้น ๕ ในชีวิตประจำวันของผู้บรรลุธรรม ปรากฏออกมาในรูปแบบพฤติกรรม ทางกายและวาจา

๕) **รุจภา ธงปลื้มจิตร** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาอุทฺยัพพญาณในการปฏิบัติ วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”<sup>๒๑</sup> จากการศึกษา ดังกล่าวสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็น อารมณ์ของวิปัสสนา โดยสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏที่มีอยู่ในตน ซึ่งเป็นองค์ประกอบแห่งกองรูปธรรม และนามธรรม มีอาตปปี สมปะชาโน สติมาเป็นหลักในการพิจารณาความเป็นธรรมชาติของสภาวะธรรม ต่าง ๆ ที่ปรากฏในฐานะทั้งสี่ หลักระยะที่เกิดปัญญาญาณในการหยั่งรู้ในไตรลักษณ์ สภาวะธรรมทางกาย และทางจิต มีความพากเพียรมั่นคงแน่วแน่ ช่วยสติคมชัดกระฉับกระเฉง กำหนดรู้ได้ฉับไวทันที ที่มีสภาวะต่าง ๆ ที่ไม่เคยเห็นมาก่อนเกิดขึ้น ที่เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส มีแสงสว่างเป็นต้น เมื่อกำหนดรู้ จะดับไปทันที เข้าไปเห็นความเกิดดับของรูปนามตามความเป็นจริงอย่างกระจ่างชัดชื่อว่า ได้บรรลุถึง วิปัสสนาญาณ คือ อุทฺยัพพญาณ

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้ กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

<sup>๒๐</sup> นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ก.

<sup>๒๑</sup> รุจภา ธงปลื้มจิตร, “การศึกษาอุทฺยัพพญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ก.

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ และหนังสือ ตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ เรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๗.๔ สรุปให้ตอบปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้

๑.๗.๕ ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ

๑.๗.๖ แก้ไข ปรับปรุง นำเสนอผลงาน

## ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบวิริยะที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบวิริยะเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

## บทที่ ๒

### วิริยะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ตลอดพระชนมชีพเป็นการประกาศความจริงอันประเสริฐ คือ อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นหัวใจคำสอนพระพุทธศาสนา การบรรลุอริยสัจ ๔ ได้ก็ต้องใช้หลักโยนิโสมนสิการ โดยองค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปฏิบัติไปตามหลักธรรมในโพธิปักขิยธรรม และทุกหลักธรรมมีวิริยะอยู่ทุกหมวด การวิจัยในบทนี้ได้กำหนดประเด็นในการศึกษาไว้ ๔ ประเด็น เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ วิริยะที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

๒.๑ นิยามและความหมายของวิริยะ

๒.๒ การเกิดขึ้นของวิริยะ

๒.๓ จุดมุ่งหมายของวิริยะ

๒.๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิริยะ

๒.๕ ธรรมที่เป็นเหตุเกิดวิริยะ

๒.๖ สรุป

#### ๒.๑ นิยามและความหมายของวิริยะ

การที่มนุษย์เราจะประกอบกิจการงานใดก็ตาม หวังประสบความสำเร็จในกิจการงานที่ตนกระทำ ต้องมีความเพียรพยายามในสิ่งนั้น จึงจะสำเร็จได้ตามความประสงค์ ถ้าขาดความเพียรแล้ว การงานที่กระทำนั้น อาจสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ไม่เป็นอย่างที่ตั้งใจไว้ ฉะนั้นการกระทำสิ่งใดก็ตามต้องมีวิริยะ คือ ความเพียรประคับประคองจึงจะให้เห็นผลของการงานนั้น

คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายของวิริยะไว้ดังนี้

พระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ปฐมภาค ได้กล่าวความหมายของวิริยะที่พระพุทธศาสนาได้ตรัสไว้ในฉาน ๔ และวิชชา ๓ ถึงการตรัสรู้ของพระองค์เพราะอาศัยวิริยะ ตรัสตอบแก่เวรัญชพราหมณ์ ดังนี้<sup>๑</sup>

ในขณะที่หมู่สัตว์ ถูกกระเปาะไข คือ อวิชชาห่อหุ้มอยู่ เราได้ทำหลายประเปาะไขคือ อวิชชา ผู้เดียวเท่านั้นสำเร็จอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยม จึงเป็นที่ใหญ่ผู้ประเสริฐสุดของโลก

พราหมณ์ เราปรารถนาความเพียร ไม่ย่อมนย่อมน มีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม มีกายสงบไม่กระสับกระส่าย มีจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ

เพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว เราได้บรรลุจุดตมานที่ไม่มีสุขไม่มีทุกข์ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

<sup>๑</sup> วิ.มทา. (ไทย) ๑/๑๑/๕.

พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค ได้กล่าวความหมายของวิริยะที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพรหมณสูตร ดังนี้<sup>๒</sup>

อริยมรรคญาณนั้นมีธรรม คือ ศรัทธากับปัญญาเป็นเอกทุกเมื่อ มีhiriเป็นงอนมีใจเป็นเชือก มีสติเป็นนายสารถิผู้คอยควบคุม

รถนี้ มีศีลเป็นเครื่องประดับ มีมานเป็นเพลลา มีความเพียรเป็นล้อ มีอุเบกขาเป็นทวน มีความไม่เอยากได้เป็นประทุน

กุลบุตร ใดมีความไม่พยาบาท มีความไม่เบียดเบียน และวิเวกเป็นอาวุธ มีความอดทนเป็นเกราะหนัง กุลบุตรนั้นย่อมประพบัติเพื่อความเกษมจากโยคะ

พรหมยานอันยอดเยี่ยมนี้เกิดขึ้นแล้วในตนของบุคคลเหล่าใด บุคคลเหล่านั้น เป็นนักปราชญ์ มีชัยชนะ ย่อมออกไปจากโลกโดยแท้

พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีปกรณ์ ได้กล่าวความหมายของวิริยะที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในกุศลธรรมกาวจรมหากุศลจิต ๘ ดังนี้<sup>๓</sup>

วิริยินทรีย์ในสมัยนั้น เป็นไฉน

วิริยินทรีย์ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดทิ้ง ความไม่ทอดทิ้ง ฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งฐานะ ความเอาใจใส่ฐานะ วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยผละ สัมมาวายามะ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า สัมมาวายามะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น

วิริยผละที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดทิ้ง ความไม่ทอดทิ้ง ฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งฐานะ ความเอาใจใส่ฐานะ วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยผละ สัมมาวายามะ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิริยผละที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น<sup>๔</sup>

วิริยินทรีย์ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดทิ้ง ความไม่ทอดทิ้ง ฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งฐานะ ความเอาใจใส่ฐานะ วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยผละ สัมมาวายามะ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิริยินทรีย์ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น

คัมภีร์อรรถกถา มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ได้ให้ความหมายของวิริยะไว้ดังนี้<sup>๕</sup>

๑) สมมปปธาน สัมมปปธาน ๔ คือ ความเพียรอันเป็นอุบาย

๒) ฉนทํ ชเนติ ยังความพอใจให้เกิด คือ ยังความพอใจในกุศลอันเป็น กัตตุกัมมตาฉันทะ คือความเป็นผู้ใคร่เพื่อจะทำให้เกิด

๓) วายมตี คือ ทำความพยายาม

๔) วิริยํ อารภติ คือ ปรารภความเพียร ได้แก่ ยังความเพียรให้เป็นไป

๕) จิตตํ ปคคณหติ ย่อมประคองจิต คือ ยกจิตขึ้น

<sup>๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔/๗-๘.

<sup>๓</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓/๒๙.

<sup>๔</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๒/๓๑.

<sup>๕</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๒๐/๕๔๘.



๖) ปทหติ ย่อมตั้ง คือ ทำความเพียรด้วยอุบาย

๗) ภาวนาย ปารีปุริยา คือ เพื่อความเจริญ เพื่อความสมบูรณ์

คัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ได้ให้ความหมายของคำว่าวิริยะไว้ดังนี้<sup>๖</sup>

ความเป็นแห่งบุคคลผู้กล้าหาญ หรือกรรมของบุคคลผู้กล้าหาญ ชื่อว่า ความเพียร อีกอย่างหนึ่ง ธรรมชาติได้อันบุคคลพึงดำเนินไป คือ พึงให้เป็นไปตามวิธีเพราะฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ความเพียร ได้แก่ ความอดสาหะ ๆ อดสาหะนั้นมีการอุปถัมภ์สหชาติเป็นลักษณะ ๆ จจริงอยู่ ด้วยอำนาจวิริยะ ความที่สหชาติธรรมเหล่านั้นเป็นไปย่อหย่อนจึงไม่ได้ ๆ

คัมภีร์มังคลัตถทีปนี ได้ให้ความหมายของวิริยะ ไว้ดังนี้

ในมงคลข้อที่ ๗ พาหุสัจจะจะเป็นผู้สำเร็จการศึกษาเล่าเรียนได้มาก กล่าวถึงวิริยะว่าเป็นองค์ธรรมที่สำคัญในการกระทำให้แจ้งซึ่งมรรคผล นิพพานไว้ดังนี้<sup>๗</sup>

กุลบุตรผู้เกิดศรัทธาแล้ว ย่อมเข้าไปหาบัณฑิต ครั้นเข้าไปหาแล้วย่อมนั่งใกล้เมื่อนั่งใกล้แล้วย่อมเจียโสต เจียโสตแล้วย่อมสดับธรรม ครั้นสดับธรรมแล้วย่อมทรงธรรมไว้อย่อมพิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงไว้ เมื่อเขาพิจารณาเนื้อความอยู่ ธรรมทั้งหลายย่อมทนซึ่งความเพ่งพินิจ เมื่อความทนซึ่งความเพ่งพินิจแห่งธรรมมีอยู่ความพอใจย่อมเกิดขึ้น เขาเกิดความพอใจแล้วย่อมอดสาหะ ครั้นอดสาหะแล้ว ย่อมไตร่ตรอง ครั้นไตร่ตรองแล้ว ย่อมตั้งความเพียร เขาเป็นผู้มีตนตั้งความเพียรแล้ว ย่อมทำปรมัตถสังจะให้แจ้งด้วยกายและย่อมเห็นแจ้งแห่งตลอดซึ่งปรมัตถสังจะด้วยปัญญา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ได้ให้ความหมายไว้ว่า วิริยะ หมายถึง ความเพียร คือมีความเพียรพยายามไม่ท้อถอย มีเริ่มต้นดำเนินไป ก้าวหน้า ไม่มีถอยหลัง มีความกล้าหาญในการประกอบกระทำเหมือนอย่างราชสีห์ราชทูกริยาบถ<sup>๘</sup>

พุทธทาสภิกขุ (เงื่อม อินทปญโญ) ได้ให้ความหมายไว้ว่า วิริยะ แปลว่า ความเพียร ในลักษณะที่เป็นความกล้าหาญ หรือ จะเรียกว่า ปรานะ คือทรงตัวอยู่ในลักษณะอย่างนั้นเรื่อยไป หรือจะเรียกว่า ฐิตะ คือ ความตั้งมั่น หรือจะเรียกว่า อปัฏฐาณิ คือ ไม่ยอมถอยหลัง หรือจะเรียกว่า ปรักกมะ แปลว่า ก้าวไปข้างหน้าเรื่อยไป มีอยู่หลายคำด้วยกัน แต่ถึงสิ่ง ๆ เดียวกัน คือ สิ่งที่เราเรียกกันในที่นี้ว่า ความเพียรโดยธรรมดา แต่ในภาษาบาลีเรียกว่า วายามะ เป็นภาษาไทยเรียกว่า พยายาม<sup>๙</sup>

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ได้ให้ความหมายไว้ว่า วิริยะ แปลว่า ความเพียร ความพยายาม ความกล้าที่จะลงมือทำ เป็นแนวทางให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จความประสงค์ วิริยะ จึงหมายหถึง การลงมือปฏิบัติลงมือทำงานที่ตอนชอบที่ตนรัก ทำด้วยความพากเพียรพยายาม ทำด้วยความสนุก กล้าเผชิญกับความทุกข์ยากของปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น หากมีอุปสรรค

<sup>๖</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถสังคหบาลี และอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา ฉบับแปลเป็นไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๘๕.

<sup>๗</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, มังคลัตถทีปนี แปล เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๑.

<sup>๘</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, ทศบารมี ทศพิธราชธรรม, (กรุงเทพมหานคร: ชวนการพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๕๗.

<sup>๙</sup> พุทธทาสภิกขุ, สันติภาพของโลก, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทาน, ๒๕๔๑), หน้า ๑๘๔.

ข้อขัดข้องใดๆ ก็เพียรกำจัดปิดเป่าให้หมดสิ้นไป โดยไม่ย่อท้อไม่สิ้นหวัง เดินหน้าเรื่อยไปจนกว่าจะประสบความสำเร็จ วิริยะเป็นเหตุให้กล้าลงมือทำงาน และกล้าเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ขณะทำงาน ตรงกันข้ามหากขาดความเพียรพยายามเสียแล้วก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คนจะล่วงทุกข์ได้ก็เพราะความเพียร<sup>๑๐</sup>

จากการศึกษาความหมายของคำว่า วิริยะ ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท สรุป วิริยะ หมายถึง ความเพียร ความพยายาม ความกล้าที่จะลงมือทำ ภาวะของผู้กล้า เป็นแนวทางให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามเจตนา คือ การลงปฏิบัติ ลงมือทำงานที่ตนที่ชอบตนรัก ทำด้วยความพากเพียร พยายามทำด้วยความสนุก กล้าหาญกล้าเผชิญกับความทุกข์ยากปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น หากมีอุปสรรคขัดข้องใด ๆ ก็เพียรพยายามกำจัดปิดเป่าไปให้หมดสิ้นไป โดยไม่ย่อท้อไม่สิ้นหวัง เดินหน้าเรื่อยไปจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย คือ ความสำเร็จ

## ๒.๒ การเกิดขึ้นของวิริยะ

วิริยะ ความเพียรตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นจะเกิดขึ้นก็ต้องมีเหตุปัจจัยสนับสนุนเกื้อกูลให้ความเพียรเกิดขึ้น อันดับแรก ความเพียรจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีละอายต่อบาปแการงกลัวบาปก่อน ซึ่งมีเหตุดังกล่าวพิจารณาได้จากพระพุทธพจน์ที่ว่า

ดูก่อนพราหมณ์ เราอย่าได้เห็นหรือได้ฟังคำของบุคคลผู้กล่าวว่า เรามีวาหะอย่างนี้ มีทิวฐิ อย่างนี้ ก็บุคคลเมื่อก้าวไปเองได้ ถอยกลับเองได้ โฉนเล่าจกกล่าวอย่างนี้ว่า การทำเพื่อตนไม่มี การทำเพื่อผู้อื่นไม่มี ดูก่อนพราหมณ์ ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน อารัพภธาตุ (ความเพียรเป็นเหตุปรารภ) มีอยู่หรือ...การที่เมื่ออารัพภธาตุมีอยู่... นิกกมธาตุ (ความเพียรเป็นเครื่องก้าวออก) มีอยู่ ปรักกมธาตุ (ความเพียรเป็นเครื่องก้าวไปข้างหน้า) มีอยู่..ถามธาตุ (ความเพียรเป็นกำลัง) มีอยู่..หรือ ธิติธาตุ (ความเพียรเป็นเครื่องทรงไว้) มีอยู่...อุปกมธาตุ (ความพยายาม) มีอยู่..สัตว์ทั้งหลายผู้มี ความปรารถน ย่อมปรากฏ นี่แหละเป็นการทำเพื่อตน นี่แหละเป็นการทำเพื่อผู้อื่น ของสัตว์ทั้งหลาย.<sup>๑๑</sup>

จากการพระพุทธพจน์ข้างต้นแสดงถึงความเพียร ด้วยสามารถแห่งความริเริ่ม ชื่อว่า อารพภธาตุ ความเพียรที่มีสภาพก้าวออกไปจากความเกียจคร้าน ชื่อว่า นิกกมธา สภาพะของ ความก้าวหน้า ชื่อว่า ปรักกมธาตุ สภาพะของกำลังชื่อว่า ถามธาตุ สภาพะของ ธิติ ชื่อว่า ธิติธาตุ สภาพะของความพยายามชื่อว่า อุปกมธาตุ คำทั้งหมดนี้ เป็นชื่อของความเพียรอย่างเดียว ดังนั้น เหตุเกิดของความเพียรว่ามีอยู่ ๖ ประการด้วยกัน ได้แก่

- ๑) อารัพภธาตุ ธาตุ คือ การเริ่มความเพียร
- ๒) นิกกมธาตุ ธาตุ คือ ความเพียรเพื่อออกไปจากความเกียจคร้าน
- ๓) ปรักกมธาตุ ธาตุ คือ ความเพียรที่ก้าวไปข้างหน้าไม่ถอยหลัง
- ๔) ถามธาตุ ธาตุ คือ ความเพียรอันมีกำลัง
- ๕) ธิติธาตุ ธาตุ คือ ความเพียรเป็นเครื่องทรงไว้

<sup>๑๐</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๑.

<sup>๑๑</sup> อัง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๓๐๘/๓๐๗ - ๑๐๘.

๖) อุปัทภกมธาคู คือ ความเพียรพยายาม

ในธาคูทั้ง ๖ นี้ พระพุทธเจ้าตรัสถึงธาคูที่เป็นเหตุให้เกิดความเพียรโดยย่อเพียร ๓ ประการ ได้แก่

๑) อารัมภธาคู คือ ความเพียรที่บุคคลเริ่มปรารถนาเป็นครั้งแรก อันถือว่าเป็นการเริ่มต้นของความเพียร เพราะถ้าขาดธาคูเพียรตัวนี้แล้ว คนจะไม่ทำงาน เพราะขาดการเริ่มต้น

๒) นิกกมธาคู คือ ความเพียรที่ออกไปจากความเกียจคร้าน เพราะเมื่อมีอารัมภธาคูข้อแรกคือเริ่มทำความเพียรแล้ว จิตก็จะออกจากความเกียจคร้าน ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ เป็นธาคูเพียรที่ต่อจากอารัมภธาคู

๓) ปรักกมธาคู คือ ความเพียรที่แรงกล้าก้าวไปข้างหน้าไม่ถอยหลัง บากบั่นไม่หยุด เป็นความเพียรที่สืบต่อจากนิกกมธาคู เพราะถ้าไม่มีธาคูตัวนี้แล้ว คนเราก็อาจจะท้อถอยหยุดอยู่กับที่ได้ เมื่อเกิดความเกียจคร้าน ประสบอุปสรรค หรือไม่ประสบความสำเร็จในเบื้องต้น แม้จะมีอารัมภธาคูเริ่มต้นความเพียร และมีนิกกมธาคูออกไปจากความเกียจคร้านแล้วก็ตาม เหมือนกับคนที่เริ่มออกจากบ้านไปทำงานแล้วก็อาจจะหยุดอยู่ไม่เดินก้าวต่อไป หรืออาจจะกลับเข้าบ้านไม่ยอมทำงานได้ ถ้าหากขาดปรักกมธาคู ฉะนั้น ธาคูเพียรตัวนี้จึงมีความสำคัญมาก แต่ต้องอาศัยความริเริ่มและความขยันจากธาคูเพียร ๒ อย่างข้างต้นหนุนมากด้วย<sup>๑๒</sup>

ในวิสุทธิธรรมคถาอธิบายว่า “มนสิการอันเป็นไปโดยแห่งตลอดซึ่งสภาวะลักษณะและสามัญลักษณะ ชื่อว่าโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายมีธรรมเป็นกุศล เป็นต้น ในพระบาลีนั้น มนสิการอันเป็นไปโดยยังธาคูทั้งหลาย มีอารัมภธาคู เป็นอาทิให้เกิดขึ้น ชื่อว่า โยนิโสมนสิการในอารัมภธาคู เป็นต้น ในธาคูทั้ง ๓ นั้น ความเพียรเริ่มแรกเรียกว่า อารัมภธาคู ความเพียรอันมีกำลังยิ่งกว่านั้นขึ้นไป เพราะออกจากโกสัชชะได้เรียกว่า นิกกมธาคู ความเพียรมีกำลังยิ่งกว่านิกกมธาคูนั้นขึ้นไปอีก เพราะก้าวอย่างสู่ฐานะยิ่ง ๆ ต่อไป เรียกว่า ปรักกมธาคู<sup>๑๓</sup>”

## ๒.๓ จุดมุ่งหมายของวิริยะ

จุดมุ่งหมายของวิริยะ คือ เพื่อแสวงหาประโยชน์ การละบาป เจริญธรรมที่ควรเจริญ ให้เป็นไปพร้อมทั้งกายและจิต บากบั่นให้คุณธรรมเพื่อการข้างหน้า ทั้งเป็นคุณธรรมที่อาจฝ่าฟันอุปสรรคอันเกิดขึ้นในปัจจุบันเสียได้ ความสำเร็จประโยชน์ย่อมมีผลแผ่ไพศาล มีตนมีกิจธุระจะพึงทำโดยแท้

### ๒.๓.๑ ความเพียรเพื่อเป้าหมายในบริบทแห่งโลกีย์

แนวการปฏิบัติตามความเพียร เป็นแนวการปฏิบัติ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ให้ปฏิบัติเพื่อขุดเกลากิเลส ถึงอย่างนั้น เราก็สามารถนำมาใช้ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้สำหรับบุคคลทั่วไป เพราะทำให้บุคคลนั้น ลดการดำเนินชีวิตที่ฟุ้งเฟ้อ ที่ไม่จำเป็นออกไป คงอยู่แต่สิ่งที่จำเป็น

<sup>๑๒</sup> พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวนโณ), วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๗ – ๗๘.

<sup>๑๓</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิธรรมคถา แปล ภาค ๑ ตอน ๒ พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๑๑.

สำหรับให้ชีวิตอยู่เพราะในปัจจุบัน บุคคลโดยมากใช้ชีวิตที่ฟุ้งเฟ้อ ทำให้ต้องแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มา  
 ประนเปรอมากเกินไป ทำให้ร่างกายต้องตรากตรำในการทำงานหนัก เพื่อสิ่งที่ไม่จำเป็น จนร่างกาย  
 เจ็บป่วย ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ด้วย ดังมีรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้ในปัจจุบัน คือ การงดเว้นอบายมุข

ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เมื่อกล่าวถึงการสำรวมอินทรีย์ ที่สามารถใช้เพื่อ  
 เป้าหมายในบริบทแห่งโลกีย์ พระพุทธองค์ ทรงสอนให้ไม่ข้องแวะในอบายมุข ทั้ง ๖ ประการ<sup>๑๔</sup> คือ

- ๑) การหมกมุ่นในการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัย
- ๒) การหมกมุ่นในการเที่ยวไปตามตรอกซอกซอย ในเวลากลางคืน
- ๓) การเที่ยวดูมหรสพ มีการแสดง ละคร ดนตรีที่ไหน ไปที่นั่น
- ๔) การหมกมุ่นในการเล่นการพนันอันเป็นเหตุแห่งความประมาท
- ๕) การหมกมุ่นในการคบคนชั่วเป็นมิตร
- ๖) การหมกมุ่นในความเกียจคร้านทำการงาน

การที่ไม่ข้องแวะในอบายมุขทั้ง ๖ ประการ จัดว่าเป็นการสำรวมอินทรีย์ เพราะเป็นการ  
 ไม่คะนอง ภาย วาจา ใจ บุคคลที่ประพฤตินอบายมุขเหล่านี้ ได้ชื่อว่า บำเพ็ญเพื่อความเป็นคนพาล  
 เพราะคนพาลมีลักษณะ ๓ ประการ คือ คนพาลชอบคิด แต่เรื่องที่ดีคิดชั่ว พุดแต่คำที่พุดชั่ว ทำแต่  
 กรรมที่ทำชั่ว ส่วนคนที่ไม่ข้องแวะกับอบายมุขเหล่านี้ ก็ได้ชื่อว่า บำเพ็ญตนเพื่อความเป็นบัณฑิต  
 เพราะบัณฑิตมีลักษณะ ๓ ประการ คือ บัณฑิตมักคิด แต่เรื่องที่ดี พุดแต่คำที่ดี ทำแต่กรรมที่ดี<sup>๑๕</sup>  
 พระพุทธองค์ จึงตรัสว่า การคบบัณฑิต ไม่คบคนพาล ถือว่า เป็นมงคลชีวิต<sup>๑๖</sup>

การสำรวมอินทรีย์นั้น มีความสำคัญอยู่ที่ความ ไม่ยินดี ยินร้ายในรูป เสียง กลิ่น รส  
 โผฏฐัพพะ และธัมมารมณฺ์ แต่อบายมุขเหล่านี้ เมื่อบุคคลใดประพฤตินแล้ว ย่อมส่งเสริมให้เกิดความ  
 ยินดี ยินร้าย ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม หรือส่งเสริมให้เกิดความยินดี ยินร้ายหนักขึ้นอีกหลายเท่าอบายมุข  
 เหล่านี้ จึงชื่อว่า เป็นบ่อเกิดของความเสื่อม เพราะทำให้บุคคลที่ประพฤติดอยู่ ให้เสื่อมจากคุณงาม  
 ความดี ตกไปสู่ที่ไม่มีความเจริญทั้งในโลกนี้ และโลกหน้า

อีกอย่างหนึ่ง รากะ โทสะ โมหะ ย่อมเกิดขึ้นไยง่ายในจิตใจ ทำให้บุคคลนั้นมีการทำผิด  
 ศีลธรรม ทางกาย วาจา ใจ แต่ถ้าบุคคลใดไม่ประพฤติน หรือข้องแวะกับอบายมุข ๖ อย่างนี้แล้ว บุคคล  
 นั้นก็ได้ชื่อว่า มีการสำรวมระวังในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เปลอสติ มีสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ  
 มีการฝึกฝนอบรมตนในศีลและธรรม ทำให้เกิดความองงาม มีความเจริญต่อไป

## ๒.๔ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิริยะ

<sup>๑๔</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

<sup>๑๕</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, มงคลที่ปณี แปล เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์  
 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๑ - ๒๒.

<sup>๑๖</sup> ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๓/๗.

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิริยะในบทนี้หมายเอาหมวดธรรมที่มีในโพธิปักขิยธรรม ซึ่งแบ่งเป็น ๗ แต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ในการปฏิบัติครบถ้วน แม้ว่าจะอธิบายแยกกัน แต่เมื่อปฏิบัติตามหมวดธรรมใดหมวดหนึ่งก็เท่ากับปฏิบัติตามหมวดธรรมอื่นอีก ๖ หมวดด้วย<sup>๑๗</sup>

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔, สัมมัปปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗ และ อริยมรรคมีองค์ ๘

ธรรมเหล่านี้รวมเรียกว่าโพธิปักขิยะ หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้เป็นธรรม อยู่ในฝาเกื้อหนุนอริยมรรค<sup>๑๘</sup> ซึ่งในแต่ละหมวดธรรมนั้นล้วนแต่มีวิริยะคือความเพียรประกอบอยู่ด้วยทั้งสิ้น ดังนี้

#### ๒.๔.๑ สติปัฏฐาน ๔

ในมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๑๙</sup> กล่าวถึงความเพียรองค์ประกอบในการพิจารณาเห็นกายเวทนาจิต และธรรม คือ

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

#### ๒.๔.๒ สัมมัปปธาน ๔

ในปธานสูตร<sup>๒๐</sup> กล่าวถึงพระอรหันต์ทั้งหลายที่ประกอบความเพียร ๔ ประการนี้ ย่อม

สามารถครอบงำบ่วงมาร<sup>๒๑</sup> และบรรลุดีความสุข ได้ คือ

(๑) สร้างฉันทะ พยายาม прารภาความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

<sup>๑๗</sup> พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒)หน้า ๗.

<sup>๑๘</sup> พระพุทธโฆสเถระ รัตนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท ธนาเพรส จำกัด ๒๕๕๘).

<sup>๑๙</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๒๐</sup> ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓.

<sup>๒๑</sup> บ่วงมารในที่นี้หมายถึงวิญญู ๓. คือ (๑) กิเลสวิญญู (๒) กัมมวิญญู (๓) วิปากวิญญู ที่เรียกว่าบ่วงมาร เพราะเป็นเหตุให้เกิดกิเลสมาร, อัง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๓/๒๕๑.

(๒) สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

(๓) สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

(๔) สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภัย โภคา ภัย ไข้ ภัย เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

#### ๒.๔.๓ อธิธิบาท ๔

ในอธิธิบาทสูตร<sup>๒๒</sup> กล่าวถึงการ прารภความเพียรที่สร้างสรรค์ด้วยการเจริญอธิธิบาทเพื่อความรู้อย่างซึ่งระคะ มี ๔ ประการ คือ

(๑) เจริญอธิธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทะสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรสร้างสรรค์)

(๒) เจริญอธิธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์)

(๓) เจริญอธิธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์)

(๔) เจริญอธิธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียรสร้างสรรค์)

และในปฐมอธิธิบาทสูตร<sup>๒๓</sup> กล่าวถึง ภิกษุหรือภิกษุที่เจริญทำให้มากซึ่ง ธรรม ๕ ประการย่อมบรรลุอรหัตผล หรือหากมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

#### ๒.๔.๔ อินทรีย์ ๕

อินทรีย์ คือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน มี ๕ ประการ<sup>๒๔</sup> คือ

(๑) สัทอินทรีย์ (อินทรีย์คือศรัทธา)

(๒) วิริยอินทรีย์<sup>๒๕</sup> (อินทรีย์คือวิริยะ)

(๓) สตินทรีย์ (อินทรีย์คือสติ)

(๔) สมาธิินทรีย์ (อินทรีย์คือสมาธิ)

(๕) ปัญญินทรีย์ (อินทรีย์คือปัญญา)

วิริยอินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในความเพียรคือครอบงำเสียซึ่งความเกียจคร้าน

#### ๒.๔.๕ พละ ๕

<sup>๒๒</sup> คุรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗๖/๓๙๑.

<sup>๒๓</sup> คุรายละเอียดใน อง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๖๗/๑๑๕.

<sup>๒๔</sup> คุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๑/๒๘๒.

<sup>๒๕</sup> วิริยอินทรีย์ คือ ผู้ прารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรมเข้าถึงกุศลธรรม มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่น มั่นคง ไม่ท้อถอยในกุศลธรรมอยู่. ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๙/๒๘๘.

พละ<sup>๒๖</sup> คือ ธรรมเป็นกำลัง ความหมายว่า เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความรู้ศรัทธาเป็นต้นแต่จะอย่างไรจะเข้าครอบงำไม่ได้ พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง ได้แก่

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| (๑) สัทธาพละ               | กำลังคือความเชื่อ       |
| (๒) วิริยพละ <sup>๒๗</sup> | กำลังคือความเพียร       |
| (๓) สติพละ                 | กำลังคือความระลึกได้    |
| (๔) สมาธิพละ               | กำลังคือความตั้งจิตมั่น |
| (๕) ปัญญาพละ               | กำลังคือความรู้ทั่วชัด  |

#### ๒.๔.๖ โภชณงค์ ๗

โภชณงค์ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้<sup>๒๘</sup> มี ๗ ประการ ได้แก่

- (๑) สติสัมโภชณงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้)
- (๒) ฉัมมวิจยสัมโภชณงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเห็นธรรม)
- (๓) วิริยสัมโภชณงค์<sup>๒๙</sup> (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร)
- (๔) ปิติสัมโภชณงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอึดใจ)
- (๕) ปัสสทธิสัมโภชณงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบใจ)
- (๖) สมาธิสัมโภชณงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น)
- (๗) อุเบกขาสัมโภชณงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง)

พระธรรมธีรราชหมานี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ.๙) อธิบาย วิริยสัมโภชณงค์<sup>๓๐</sup> ไว้ว่า ผู้ที่จะได้ตรัสรู้ มรรค ผล นิพพานนั้น ต้องอาศัยความเพียรเป็นหลักสำคัญประการหนึ่ง ถ้าขาดความเพียรเสียแล้ว มรรค ผล นิพพานที่ตนปรารถนาก็ไม่สำเร็จเป็นแน่นอน

#### ๒.๔.๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรค<sup>๓๑</sup> คือ ทางอันประเสริฐประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ได้แก่

- (๑) สัมมาทิฎฐิ เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้หรือยัสัจจ ๔ หรือเห็นไตรลักษณ์หรือเห็นปฏิจจสมุปบาท
- (๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ได้แก่ กุศลวิตก ๓
- (๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่ วชิสุจจริต ๔

<sup>๒๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕๙.

<sup>๒๗</sup> ดูรายละเอียดใน อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๘.

<sup>๒๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๗๗.

<sup>๒๙</sup> ดูรายละเอียดใน อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๒๖/๔๐-๔๑.

<sup>๓๐</sup> พระธรรมธีรราชหมานี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, หน้า ๔๗๑.

<sup>๓๑</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๔.



- (๔) สัมมากัมมันตะ      กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจริต ๓  
 (๕) สัมมาอาชีวะ      เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมัจฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ  
 (๖) สัมมาวายามะ      พยายามชอบ ได้แก่ สัมมัปปธาน ๔<sup>๓๒</sup>  
 (๗) สัมมาสติ      ระลึกชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔  
 (๘) สัมมาสมาธิ      ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔

ความเพียรที่กล่าวถึงในอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ องค์แห่งสัมมาวายามะ หมายถึง การสร้างความพอใจใคร่จะทำกุศล ด้วยการพยายามปรารถนาความเพียรด้วยความมุ่งมั่นทั้งทางกายและทางใจ<sup>๓๓</sup>

จากหมวดธรรมแห่งโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ จะเห็นได้ว่า “ความเพียร” เป็นธรรมที่สำคัญยิ่ง เพราะมีความเกี่ยวเนื่องกับธรรมทุกหมวด และเป็นธรรมที่จะนำไปให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้ประสบผลสำเร็จ ซึ่งในเรื่องนี้ ได้มีผู้วิจัยไว้ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสนศึกษาหาบัณฑิต คือ พระครูวิรัช วิริยธมโม (เที่ยงธรรม) ได้ศึกษาวิริยวาทในพระพุทธานุศาสตร์<sup>๓๔</sup> พบว่า ความสัมพันธ์ของวิริยะในโพธิปักขิยธรรม จะเป็นองค์ประกอบในหมวดธรรม ๗ หมวด เพื่อทำหน้าที่เชื่อมโยง สืบต่อเกี่ยวพัน และขับเคลื่อนหมวดธรรมแต่ละหมวดไปสู่จุดหมายตามวัตถุประสงค์ของหมวดธรรมนั้น ๆ คือ

๑) อาตปปี ในสติปัฏฐาน ๔ แปลว่า ความเพียรเผากิเลส ทำหน้าที่เผากิเลสให้ร้อนทนอยู่ไม่ได้ สัมพันธ์สอดคล้องกับสติมา และสัมปชโน เน้นการปฏิบัติให้เป็นปัจจุบัน จุดหมายหลักคือทำลายอกุศลและโหม่นสนให้หมดสิ้นไป

๒) ปธาน ในสัมมัปปธาน ๔ แปลว่า ความเพียรที่ตั้งไว้ชอบ ไม่ใช่ข้อปฏิบัติโดยตรงแต่เป็นอุปการธรรม ชักจูงข้อปฏิบัติที่สงเคราะห์เข้ากันได้กับความเพียรละ เพียรระวัง เพียรเจริญและเพียรรักษา เข้ามาอาศัยเป็นแนวทางปฏิบัติ จุดหมายคือเพื่อละอกุศลธรรม และเจริญกุศลธรรมให้่องงามขึ้นในใจ

๓) วิริยธิบาท ในอิทธิบาท ๔ หมายถึง ความเพียรเป็นคุณเครื่องให้สำเร็จความประสงค์สัมพันธ์ กับ ฉันทะ จิตตะ และวิมังสา ในลักษณะเชื่อมโยงเป็นลำดับต่อกัน มีจุดหมายเพื่อนำไปใช้ทั้งในแง่โลกิยะและโลกุตระ และสัมพันธ์กับสัมมัปปธาน ๔ ในคำว่า ปธานสังขาร

๔) วิริยอินทรีย์ ในอินทรีย์ ๕ แปลว่า เป็นใหญ่ในการกำจัดอกุศลธรรม ทำหน้าที่สัมพันธ์ คือ เป็นคู่ปรับกับสมาธิโดยตรง หากปรับให้สมดุลกันจะทำให้เกิดอินทรีย์แก่กล้า มีอำนาจที่จะขจัดอกุศลธรรมให้หมดสิ้นไปได้ ความสัมพันธ์ระหว่างหมวดธรรม นำไปใช้กับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้บรรลุผลได้เร็ว

๕) วิริยะพละ ในพละ ๕ มีนัยเช่นเดียวกับอินทรีย์ จะแยกกันก็ตรงที่การนำไปใช้ คือ เมื่ออินทรีย์พัฒนาจนเป็นพละ ก็จะทำให้ความมั่นคง ไม่หวั่นไหว คือเมื่อวิริยะเป็นใหญ่และมั่นคงไม่หวั่นไหวแล้ว ก็พร้อมที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้

<sup>๓๒</sup> ดุรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๑๑๓.

<sup>๓๓</sup> ดุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๒.

<sup>๓๔</sup> พระครูวิรัช วิริยธมโม (เที่ยงธรรม), “ศึกษาวิริยวาทในพระพุทธานุศาสตร์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนศึกษาหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓๘.

๖) วิริยสัมโพชฌงค์ ใน โพชฌงค์ ๗ แปลว่า ความเพียรเป็นเครื่องนำไปสู่การตรัสรู้ธรรม ทำหน้าที่ประสานสอดคล้องกับธัมมวิจยและปีติ เพื่อยกจิตขึ้นจากความหดหู่ถดถอยให้บากขึ้นไปข้างหน้า และเข้าไปหนุนปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ให้เข้มข้นเข้าสู่โพธิได้

๗) สัมมาวายามะ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ แปลว่า ความเพียรพยายามชอบ ทำหน้าที่ประสานสอดคล้องกับสัมมาทิฐิและสัมมาสติ ปฏิบัติกับองค์มรรคทุกข้อเพื่อเปลี่ยนมีฉณามรรคให้เป็นสัมมามรรค และขับเคลื่อนไปสู่สัมมาญาณและสัมมาวิมุตติในขั้นสุดท้าย

อนึ่ง ผู้ที่ใช้วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการดำเนินไปอย่างพอดีในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม โดยกำหนดรู้อารมณ์ที่ให้เห็น ได้ยิน สัมผัส และจิตที่กำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ก็ชื่อว่า เจริญสัมมัปปธาน ๔ เมื่อเจริญสัมมัปปธาน ๔ ชื่อว่า เจริญอิทธิบาท ๔ เมื่อเจริญอิทธิบาท ๔ ชื่อว่า เจริญอินทรีย์ ๕ เมื่อเจริญอินทรีย์ ๕ ชื่อว่า เจริญพลัง ๕ เมื่อเจริญพลัง ๕ ชื่อว่า เจริญโพชฌงค์ ๗ เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ ชื่อว่า เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ จึงกล่าวได้ว่าในทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่ากับเจริญโพธิปักขิยธรรมไปพร้อมกัน ดังที่คัมภีร์เนตติอรรถกถากล่าวว่า “เมื่อภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่ สัมมัปปธาน ๔ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเธอเจริญสัมมัปปธาน ๔ อยู่ อิทธิบาท ๔ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญอิทธิบาท ๔ อยู่ อินทรีย์ ๕ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญอินทรีย์ ๕ พละ ๕ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญพลัง ๕ อยู่ โพชฌงค์ ๗ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ อยู่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา ถ้ามว่า เพราะเหตุใด ตอบว่า เพราะโพธิปักขิยธรรมทั้งปวงที่ดำเนินไปสู่การตรัสรู้มีลักษณะอย่างเดียวกัน โดยลักษณะนำหมู่สัตว์ออกจากสังสารวัฏธรรมเหล่านั้นย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เพราะมีลักษณะเหมือนกัน<sup>๓๕</sup>

## ๒.๕ ธรรมที่เป็นเหตุเกิดวิริยะ

พระอรรถกถาจารย์ได้แสดงธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดวิริยะในคัมภีร์ที่ขนิกาย มหาวรรค อรรถกถา<sup>๓๖</sup> มี ๑๑ ประการ พอสรุปความได้ดังนี้

๑) การพิจารณาเห็นภัยในอบาย หมายถึง การพิจารณาถึงความเสื่อม มองให้เห็นสภาพที่ปราศจากความเจริญ ความแร้นแค้น ความยากไร้เฉื่อยใจ และความตกทุกข์ได้ยาก ทำให้เกิดความหวาดกลัว ไม่อยากอยู่ในสภาพเช่นนั้น เป็นเหตุกระตุ้นให้เกิดความพากเพียรพยายามในการแสวงหาความรู้ในการประกอบอาชีพการงาน ในแง่ของการบำเพ็ญเพียรทางด้านจิตใจ การพิจารณาเห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง แล้วเกิดสังเวชสลดใจ ก็เป็นเหตุให้เกิดวิริยะได้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคใช้คำว่า “ผู้สังเวชแล้วย่อมทำความเพียรโดยแยบคาย”<sup>๓๗</sup> คำว่า “สังเวช” ในที่นี้ หมายถึง สังเวชในชีวิตที่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร แล้วทำความเพียรเพื่อให้พ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร ในนิเทศสังเวชทุกะอธิบายว่า

<sup>๓๕</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสุมมหาเถระ), *อริยวัจนปฏิบัติ*, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๔-๖๕.

<sup>๓๖</sup> ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๒/๓๓๖-๓๓๗.

<sup>๓๗</sup> วิสุทธิ.(ไทย) ๓/๑/๗๒.

“เห็นชาติเป็นภัยโดยความตั้งอยู่และเสื่อมไปเพราะชรามรณะ”<sup>๓๘</sup> จึงทำความเพียรเพื่อไม่ต้องเกิดอันจะเป็นเหตุให้แก่เจ็บตายต่อไป วิริยะก็เกิดได้ด้วยเหตุนี้

พระพุทธเจ้าทรงแสดงความเพียรโดยวิธีพิจารณาเห็นภัยในอบายไว้ว่า “ใคร ๆ ไม่อาจยังวิริยสัมโพชฌงค์ให้เกิดได้ แต่ในเวลาที่เราเสียทุกข์ใหญ่ ถูกกลืนโทษด้วยเครื่องจองจำ ๕ ประการในนรกที่ดี ในเวลาที่ถูกล่ามจับด้วยเครื่องจับ มีข่าย แห อวน และไซ เป็นต้นบ้างในคราวที่กำหนดดิรัจฉานเป็นสัตว์ นำเกวียนไป ถูกเขาขับต้อนทิ่มแทงด้วยเครื่องประหาร มีปฏิภักและหนามแหลมเป็นต้น ในลาภเกวียนบ้างก็ดี ในเวลาที่เป็นผู้เอาตุรทุรทวายด้วยความหิวกระหายตลอดพันปีเป็นอเนกบ้าง ตลอดพุทธันดรหนึ่งบ้างก็ตามในเปรตวิสัยก็ดี ในเวลาที่ต้องเสียทุกข์อันเกิดแต่ลมและแดด เป็นต้น ด้วยรูปร่างที่สูงประมาณ ๖๐ ศอก ๘๐ ศอกเหลือแต่หนึ่งหุ้มกระดูก ในจำพวกกาลกัญชิกอสูรก็ดี ไม่อาจยังให้วิริยสัมโพชฌงค์เกิดได้ ต่อเมื่อพิจารณาไปตามลำดับ ก็จรรู้เวลานี้เท่านั้น เป็นเวลาทำความเพียรดังนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ ย่อมเกิดขึ้นได้”<sup>๓๙</sup>

๒) การพิจารณาเห็นอนิสงส์ของความเพียร คือพิจารณาเห็นว่า ความเพียรเท่านั้นที่จะทำให้ประสบผลสำเร็จ บรรลุเป้าหมายของชีวิต เช่น ทำให้เรียนสำเร็จ สร้างชีวิตให้ก้าวหน้า จนถึงตัดกิเลสและพ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง เมื่อพิจารณาแล้วก็เตือนตนให้เร่งทำความเพียร ไม่ท้อถอย ไม่เกียจคร้าน วิริยะคือความเพียรก็เกิดขึ้นมาได้ด้วยเหตุนี้

ในการปฏิบัติ ควรพิจารณาให้เห็นอนิสงส์ของความเพียรอย่างนี้ว่า “คนเกียจคร้านไม่อาจได้ โลกุตตรธรรม ๙ คนที่มีความเพียรอันปรารถนาแล้วเท่านั้นอาจเพื่อได้” นี้เป็นอนิสงส์ของความเพียร ดังนี้ วิริยะก็ย่อมเกิดได้<sup>๔๐</sup>

๓) การพิจารณาวิถีทางดำเนิน คือพิจารณาเห็นว่า วิถีทางดำเนินของบุคคลผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ล้วนแต่อาศัยวิริยะอุตสาหะ ต่อสู้ อดทนมาแล้วทั้งสิ้น เช่น นายแพทย์นักวิทยาศาสตร์ นักกีฬา นักวิจัยที่มีผลงานสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้า เป็นต้น บุคคลเหล่านี้ล้วนผ่านอุปสรรคความยากลำบากมาได้ด้วยความเพียรพยายาม ความไม่ท้อถอย ความไม่ล้มเลิกความพยายาม จึงบรรลุถึงความสำเร็จได้ การพิจารณาถึงวิถีทางดำเนินนี้ ก็เป็นเหตุกระตุ้นให้เกิดวิริยะได้

ในการปฏิบัติ ควรพิจารณาวิถีทางที่ดำเนินไปว่า “ควรดำเนินทางที่พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระมหาสาวกทุกพระองค์ดำเนินไปแล้ว ทางนั้น คนเกียจคร้านไม่อาจเดินไปได้” ดังนี้ วิริยะก็ย่อมเกิดได้<sup>๔๑</sup>

๔) ความตระหนักถึงการบริโภคปัจจัยในการเลี้ยงชีพ หมายถึง อาหารที่รับประทานทุกวัน รวมทั้งสิ่งของเครื่องอุปโภคบริโภค ไม่ว่าจะได้อะไรมาโดยการแลกเปลี่ยน หรือ ได้ด้วยสิทธิอันชอบธรรมใด ๆ เป็นวิธีสำหรับช่วยให้ก้าวหน้าต่อไปสู่จุดหมายที่สูงกว่า คือการบำเพ็ญเพียรเพื่อพัฒนาคุณภาพจิต และพัฒนาปัญญา เพื่อความมีชีวิตที่ดำรงประณีตยิ่งขึ้นไปอันจะเป็นประโยชน์แก่อุทิศต่อการผดุงธรรม ชีวิต สังคม และการดำรงอยู่ด้วยดีของหมู่มนุษย์ จึงเกิดความเพียรในการ

<sup>๓๘</sup> อภ.สง.อ.(ไทย) ๑/๒/๕๔๔.

<sup>๓๙</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๓๗.

<sup>๔๐</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๓๗.

<sup>๔๑</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๓๗.

ประพาศธรรม ซึ่งเป็นความชอบธรรมที่ชาวบ้านมองเห็นคุณค่า จึงสนับสนุนผู้บำเพ็ญเพียร ประพาศธรรมด้วยการนำอาหารไปมอบให้ด้วยความยินดี การประพาศในลักษณะเช่นนี้ เป็นการแสดงความเคารพในบิณฑบาตที่ตนบริโภคนั้น ก็เป็นเหตุกระตุ้นให้เกิดความเพียรขึ้นมาได้

ความเพียรยอมเกิดแก่ภิกษุผู้บริโภคนั้นที่ประชาชนถวายเพื่อดำรงชีพ พระภิกษุต้องให้ความสำคัญต่อบิณฑบาตโดยพิจารณาด้วยความยำเกรงว่า พวกที่บำรุงท่านด้วยปัจจัยมีบิณฑบาตเป็นต้นนั้นไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ทาส กรรมกรของท่าน ทั้งมิได้ให้บิณฑบาตอันประณีตแก่ท่านด้วยการคิดว่า พวกเราอาศัยท่านเป็นอยู่ ที่แท้เขาหวังให้อุปการะที่ท่านทำแล้วมีผลมากจึงถวาย แม้พระศาสดาก็มิได้ทรงพิจารณาว่า ภิกษุนี้บริโภคนั้นแล้ว จักมีร่างกายแข็งแรงมาก อยู่เป็นสุข ดังนี้แล้ว ทรงอนุญาตปัจจัยแก่เธอ โดยที่แท้พระพุทธองค์ทรงพิจารณาเห็นว่า ภิกษุบริโภคนั้นแล้ว บำเพ็ญสมณธรรมจักพ้นจากทุกข์ในวิภวภูมิต่างได้ ดังนี้ จึงทรงอนุญาตปัจจัยไว้ดังนี้ เหตุนี้ การยำเกรงต่อบิณฑบาต ปราศจากความเพียรแล้วบรรลุนิพพานก่อนออกบิณฑบาต

พระมหามิตตเถระอาศัยอยู่ในถ้ำชื่อ กสกะ (ที่กำบัง) ของชาวนา และมหาอุบาสิกา ผู้หนึ่ง ในหมู่บ้านเป็นที่ท่านไปบิณฑบาต บำรุงพระเถระเสมอนบุดร วันหนึ่ง นางจะไปป่า จึงส่งลูกสาวว่า “ข้าวสารเก่าอยู่นั้น น่านม เนยใส น้ำอ้อย อยู่โน้น เวลาที่พระเป็นเจ้ามีตตะพีชของเจ้ามา จงปรุงอาหารถวายพร้อมด้วยน่านม เนยใส และน้ำอ้อยด้วย แล้วเจ้าจงบริโภคนั้น ลูกสาวถามว่า “แล้วแม่จะรับประทานอะไร” มหาอุบาสิกาตอบว่า มีข้าวสุกเก็บค้างคืน ตั้งแต่เมื่อวานนี้ แม่จะบริโภคน้ำข้าวสุกนั้นกับน้ำผักดอง” ลูกสาวถามว่า “กลางวันแม่จะบริโภคน้ำอะไร” มารดาบอกว่า “เจ้าจงเอาใบผักใส่เข้าไปแล้วหุงข้าวต้มมีรสเปรี้ยว” แม่จึงรับประทานกลางวันไหม มหาอุบาสิกาสั่งว่า “เจ้าจงใส่ผักดองแล้วเอาปลายข้าวสารต้มข้าวต้มมีรสเปรี้ยวเก็บไว้ให้กินพอ” ดังนี้

พระเถระครองจีวรแล้ว กำลังนำบาตรออก (จากถ้ำ) ได้ยินเสียงนั้นแล้ว ก็โอวาทตนเองว่า “มหาอุบาสิกาจะกินข้าวใส่น้ำผักดอง แม้กลางวันก็จะกินข้าวต้มมีรสเปรี้ยวด้วยใบผัก แต่ว่าอุบาสิกาบอกข้าวสารเก่าเป็นต้นเพื่อประโยชน์แก่ท่าน ก็มหาอุบาสิกานั้นมิได้หวังที่นาที่สวน อาหารและวัตถุ เพราะอาศัยท่านเลย แต่เขาปรารถนาอยู่ซึ่งสมบัติ ๓ (มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ) จึงถวาย ท่านจักสามารถให้สมบัติเหล่านั้นแก่เขาหรือไม่ ก็แลบิณฑบาตนี้ ท่านยังมีราคาโทษะโมหะอยู่ ไม่อาจรับได้” ครั้นโอวาทตนแล้ว ก็เก็บบาตรเข้าถ้ำกลดุดมจีวร กลับไปถ้ำกสกะ เก็บบาตรไว้ได้เพียง พาดจีวรไว้ที่ราวจีวร นั่งลง อธิษฐานความเพียรว่า “เรายังไม่บรรลุพระอรหัตแล้วจักไม่ออกไป” ดังนี้ เป็นภิกษุไม่ประมาท อยู่มาช้านานเจริญวิปัสสนา บรรลุพระอรหัตในเวลาก่อนภัตที่เดียว เป็นพระชินาสพ (สิ้นอาสวะแล้ว) ผู้เบิกบานนั่งอยู่ ราวกะดอกพุ่มแย้มบานอยู่ เทวดาผู้สิงอยู่ที่ต้นไม้ใกล้ประตูถ้ำ เปลี่ยนอุทานความว่า

ท่านบุรุษอาชาไนย ข้าพเจ้าขอนอบน้อมท่าน

ท่านยอดบุรุษ ข้าพเจ้าขอนอบน้อมท่าน

ข้าพเจ้าขอนอบน้อมท่านผู้มีอาสวะสิ้นแล้ว

ท่านผู้บรรลุทุกข์ ท่านเป็นผู้ควรทักษิณาทาน<sup>๔๒</sup> ดังนี้

<sup>๔๒</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๓๘-๓๔๐.

แล้วกล่าวว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ หญิงแก่ถวายภิกษุแก่พระอรหันต์ผู้เช่นกับท่านผู้เข้าไป เพื่อบิณฑบาตจักพ้นจากทุกข์ ดังนี้ พระเถระลุกขึ้นแล้วเปิดประตูออกไปตรวจดูเวลาทราบว่ายังเช้าอยู่ จึงถือบาตรและจีวรเข้าไปสู่บ้าน แม้ทาริกาเตรียมอาหารเสร็จแล้ว ก็เปิดประตูนั่งแลดูอยู่ด้วยคิดว่า “บัดนี้ พี่ชายของเราจักมา” เมื่อพระเถระมาถึงประตูเรือนแล้วทาริกานั้นก็รับบาตรบรรจุเต็มด้วยข้าวเจื่อน้ำนมที่ปรุงด้วยเนยใสและน้ำอ้อยแล้ว วางไว้บนมือของพระเถระ พระเถระกระทำอนุโมทนาว่า “จงเป็นสุขเถิด” แล้วก็หลีกไป เด็กหญิงนั้นยืนแลดูพระเถระอยู่ในเวลานั้น ผิวพรรณของพระเถระบริสุทธิ์งามยิ่งนัก อินทร์ทั้งหลายผุดผ่องไฟโรจน์ยิ่งเป็นราวกะว่าผลตาลสุกที่หลุดจากขั้ว มหาอุบาสิกา กลับมาจากป่าถามว่า พี่ชายของเจ้ามาแล้วหรือ เด็กหญิงนั้นก็เล่าเรื่องทั้งหมดให้มารดาฟัง มหาอุบาสิกา ก็รู้ว่า วันนี้นักแห่งบรรพชิตแห่งบุตรของเราถึงที่สุดแล้ว จึงกล่าวว่า “พี่ชายของเจ้า ยินดียิ่งนักในพระพุทธศาสนา ท่านไม่กระสัน (อยากสึก) แล้วละ” ดังนี้

๕) การพิจารณาความเป็นใหญ่แห่งการรับมรดก สำหรับบุคคลทั่วไป หมายถึง การพิจารณาถึงมรดกที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ได้ใช้เสพและบริโภคทรัพย์สิน และอาศัยอยู่ในแผ่นดินที่บรรพบุรุษแลกเอาไว้ด้วยเลือดเนื้อและชีวิต จึงเกิดความพากเพียรถือเป็นปัจจัยเกื้อหนุนพัฒนาชีวิต ทำการสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์สุขยิ่งขึ้นต่อไป ความเพียรก็เกิดขึ้นได้ ดังนี้

ในชุมชนสงฆ์การพิจารณาถึงความสำคัญว่า เป็นชุมชนที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งขึ้นเพื่อให้เป็น ศาสนทายาทสืบทอดมรดกคือพระพุทธศาสนา มีหน้าที่ดำรงรักษาพระธรรมวินัยในฐานะที่เป็นสมาชิกแห่งชุมชนสงฆ์หนึ่ง เมื่อได้ตระหนักถึงฐานะ ภาวะ และหน้าที่ของตนที่จะสืบทอดมรดกคือ การดำรงรักษาไว้ซึ่งพระธรรมวินัย จึงประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยความเพียรพยายาม ให้สมควรที่จะเป็นสัญลักษณ์ของธรรม หรือการดำรงอยู่แห่งธรรมต่อไปได้ ความเพียรก็เกิดขึ้นได้ ดังนี้

พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวถึงการพิจารณาความมีทรัพย์มรดกเป็นใหญ่ ไว้ในคัมภีร์ที่หมินกาย มหาวรรคอรกถาว่า ก็ทรัพย์มรดกของพระศาสดามีมากแล คือ อริยทรัพย์ ๗ ประการ ทรัพย์มรดกนั้นผู้เกียจคร้านไม่อาจรับได้ เหมือนอย่างว่ามารดา บิดา ย่อมตัดบุตร ผู้ประพฤติผิด ทำให้เป็นคนภายนอกกว่า คนนี้ไม่ใช่ลูกของเรา เมื่อมารดา บิดา ล่วงลับไป เขาก็ไม่ได้รับทรัพย์มรดกฉันใด แม้บุคคลผู้เกียจคร้านก็ฉันนั้น ย่อมไม่ได้มรดกคืออริยทรัพย์นี้ ผู้ปรารถนาความเพียรเท่านั้นย่อมได้รับ ดังนี้ วิริยะสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดได้<sup>๔๓</sup>

พระอรรถกถาจารย์ยังได้กล่าวไว้ในวิภังคอรกถา โดยกล่าวถึงผู้พิจารณาความยิ่งใหญ่แห่งความเป็นทายาทคือผู้รับมรดกกว่า ชื่อว่า มรดกของพระศาสดา คืออริยทรัพย์นั้นยิ่งใหญ่มาก มรดกนั้นอันผู้เกียจคร้านไม่อาจเพื่อได้ เหมือนอย่างว่า บิดามารดาทำบุตร ผู้ปฏิบัติผิดให้มีในภายนอกกว่า “ผู้นี้ไม่ใช่บุตรของเรา” บุตรนั้นย่อมไม่ได้มรดกโดยกาลอันล่วงไปแห่งบิดามารดา ฉนั้นใด แม้ผู้เกียจคร้านก็ฉันนั้น ย่อมไม่ได้มรดกคืออริยทรัพย์นี้ ผู้มีความเพียร อันปรารถนาแล้วนั้นแหละจึงจะได้”<sup>๔๔</sup> ดังนี้

๖) การพิจารณาความมีพระศาสดาเป็นใหญ่ ข้อนี้มีความสำคัญมาก ซึ่งผู้นับถือพระพุทธศาสนาจะต้องถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง เป็นธงชัยของผู้มีความเพียรอย่างยิ่งวด ดังที่พระพุทธองค์ทรงอธิษฐาน “จาตุรงคัมมหาปธาน” ในพระทัยว่า “จะเหลืออยู่แต่หนึ่งเอ็นและกระดูกก็ตามที เนื้อและเลือดในสรีระจงเหือดแห้งไปเถิด ยังไม่บรรลุผลที่พึงบรรลุด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ

<sup>๔๓</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๔๐.

<sup>๔๔</sup> อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/๑๓๙๘-๑๔๐.

ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว จักไม่หยุดความเพียร”<sup>๔๕</sup> แสดงให้เห็นถึงความเพียรอย่างไม่ย่อหย่อนของพระพุทธเจ้า จะสิ้นชีวิตก็ยอมทรงเอาชีวิตเข้าแลกพระโพธิญาณ

สำหรับภิกษุ กล่าวถึงการพิจารณาความมีพระศาสดาเป็นใหญ่อย่างนี้ว่า พระศาสดาของเรายิ่งใหญ่ยิ่งนัก แม้หมื่นโลกธาตุก็ห้วนไหว ในเวลาที่พระศาสดาทรงถือปฏิสนธิในครรภ์พระมารดา แม้ในเวลาทรงออกผนวช แม้ในเวลาตรัสรู้ ในเวลาทรงแสดงธรรมจักร ในเวลาทำยมกปฏิหารีย์ ในการเสด็จลงจากเทวโลก ในการปลงพระชนมายุสังขาร แม้ในการปรินิพพานหมื่นโลกธาตุก็ห้วนไหว การที่ท่านบวชในพระศาสนาของพระศาสดาเห็นปานนี้แล้วยังเป็นผู้เกียจคร้าน ควรแล้วหรือ ดังนี้ วิริยะสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดได้<sup>๔๖</sup>

๗) การพิจารณาความมีชาติเป็นใหญ่ หมายถึง การพิจารณาถึงฐานะอันยิ่งใหญ่ของตนที่เกิดขึ้นในยุคนั้นพระพุทธานุชา โดยมิได้พิจารณาถึงฐานะอันยิ่งใหญ่ของพระศาสดา เมื่อตระหนักถึงฐานะของตนและพระศาสดาที่ผ่านการสั่งสมบารมีมานานนับอสงไขยกัป จึงเกิดวิริยะความเพียรพยายาม ให้สมกับที่ได้เกิดมาพบพระพุทธานุชา หรือในช่วงใกล้ เมื่อพิจารณาถึงความสงบร่มเย็นในประเทศที่อาศัยอยู่ เพราะอิทธิพลของพระพุทธานุชา ที่พระมหากษัตริย์ทุกพระองค์ทรงยึดถือเป็นหลักปฏิบัติสืบต่อมามีจิตสำนึกถึงบุญของตนที่เกิดขึ้นในแผ่นดินพระพุทธานุชา ตระหนักเห็นความสำคัญ เกิดความเพียรช่วยกันจรรโลงสืบทอดต่อไป

สำหรับภิกษุ กล่าวถึงการพิจารณาความมีชาติเป็นใหญ่อย่างนี้ว่า แม้โดยชาติบัดนี้ ท่านไม่เป็นผู้มีชาติลามก คือประสูติในวงศ์ของพระเจ้าโอกกากราช ที่สืบทอดกันมาโดยมหาสมมตประเพณี ตัวท่านก็นับว่าเป็นพระนัดดาของพระเจ้าสุกโธทมนมหาราช และพระนางมหามายาเทวี เป็นพระอนุชาของท่านพระราหุลพุทธชินนรุต ขึ้นชื่อว่า เธอเป็นพุทธชินบุตรเห็นปานฉะนี้แล้ว ไม่สมควรอยู่อย่างคนเกียจคร้าน ดังนี้ วิริยะสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดได้<sup>๔๗</sup>

๘) การพิจารณาความมีสหพรหมจารีเป็นใหญ่ คือ ในท่ามกลางกัลยาณมิตรที่ดำเนินชีวิตด้วยการอุทิศตนต่อจุดหมายสูงสุดของชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ในสังคมสงฆ์ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการชำระวัชซึ่งพระธรรมวินัยโดยตรง เป็นชุมชนของผู้มีคุณธรรมหรือประพฤติปฏิบัติความดีไว้ได้มากที่สุด นับว่าได้กัลยาณมิตรที่ชักนำให้เกิดความเพียรพยายามตามไปด้วยหรืออาจพิจารณาว่า พระสารีบุตร พระโมคคัลลาน และพระสาวกผู้ใหญ่ ๘๐ รูป แทงตลอด (ตรัสรู้) โลกุตระธรรม ด้วยความเพียรกันทั้งนั้น ตัวท่านจะดำเนินตามทางของสหพรหมจารีเหล่านั้น หรือไม่ดำเนินตามเล่า ดังนี้ วิริยะสัมโพชฌงค์ย่อมเกิดได้<sup>๔๘</sup>

๙) การงดเว้นบุคคลผู้เกียจคร้าน เมื่อจะทำความเพียรเพื่อจุดหมายอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น ความหลีกเลี่ยงจากบุคคลผู้เกียจคร้าน มีบุคคลจำนวนมากที่ไม่เคยสนใจการพัฒนาจิต ไม่เคยพยายามชำระจิตให้บริสุทธิ์ เอาแต่กิน นอน และหาความสุขตามใจปรารถนาบุคคลเหล่านี้เปรียบเหมือนงู

<sup>๔๕</sup> อ.ท. (ไทย) ๒๐/๕/๖๑.

<sup>๔๖</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๔๑.

<sup>๔๗</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๔๑.

<sup>๔๘</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๔๑.

เหลือมที่กลืนกินเหยื่อเต็มท้อง แล้วก็หยุดนอนหนึ่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ จึงควรเว้นการคบหากับบุคคลผู้เกียจคร้านนี้<sup>๔๙</sup>

๑๐) การคบหาบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร เมื่อเว้นบุคคลผู้เกียจคร้านแล้วคบหาสมาคมกับบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร เป็นผู้สละความเพียรทางกาย และทางใจจะเป็นเหตุให้ถูกชักนำไปสู่ความเจริญงอกงามของชีวิตได้ เพราะได้แบบอย่างที่ดีในการสืบทอดพฤติกรรมของกันและกัน เป็นเหตุให้เกิดวิริยะ ความเพียรพยายามในการทำกิจการหน้าที่ให้บรรลุถึงความสำเร็จได้

๑๑) ความน้อยใจไปในวิริยะความเพียร การคบหาบุคคลผู้ปรารถนาความเพียรผู้อุทิศตนมุ่งปฏิบัติธรรม และมีจิตโน้มโน้มโอนไปเพื่อให้ความเพียรเกิดขึ้นในอิริยาบถทั้งหลาย มียีน นิ่ง เป็นต้นอย่างต่อเนื่อง วิริยะย่อมเกิดได้ เมื่อรู้ชัดว่าวิริยะนั้นที่เกิดแล้วด้วยอาการอย่างนี้ ย่อมเจริญบริบูรณ์ด้วยอรรถัตตมรรค<sup>๕๐</sup>

การพิจารณาเหตุเกิดของวิริยะทั้ง ๑๑ ประการนี้ เป็นอุบายวิธีที่จะทำให้จิตใจอาจหาญร่าเริง เริ่มตั้งความเพียร และสืบทอดความเพียรนั้นโดยความบากบั่นมั่นคง แต่ละข้อมีความสัมพันธ์กับวิริยะในฐานะเป็นเหตุเกิด ดังที่ได้กล่าวมานี้

ในอาหารสูตร<sup>๕๑</sup> พระพุทธเจ้าตรัสถึงการเกิดขึ้นของความเพียรจากจุดเริ่มต้นไปจนถึงท่ามกลาง และที่สุดตามลำดับ ได้แก่

- ๑) อารมธธาตุ ธาตุคือความริเริ่มความเพียร
- ๒) นิกกมธธาตุ ธาตุคือความพากเพียรเพื่อออกไปจากความเกียจคร้าน
- ๓) ปริกกมธธาตุ ธาตุคือความบากบั่นที่ก้าวไปข้างหน้าไม่ถอยหลัง

อารมธธาตุ คือ ความเพียรที่บุคคลเริ่มปรารถนาเป็นครั้งแรก นับแต่พิจารณาเหตุเกิดมาถึงความน้อยใจไปในความใคร่ที่อยากจะทำ อันถือว่าเป็นการเริ่มต้นของความเพียร เพราะถ้าขาดธาตุเพียรตัวนี้แล้ว คนจะไม่ทำงาน เพราะขาดการเริ่มต้น

นิกกมธธาตุ คือ ความเพียรที่เริ่มขยายออกจากความใคร่ที่อยากจะทำความเพียรในขั้นนี้ กำจัดความเกียจคร้าน ความหดหู่ เชื่องซึม และความถดถอยให้หมดสิ้นไปแล้วสืบทอดความเพียรนั้นโดยขับเคลื่อนการกระทำให้ดำเนินต่อไป เพื่อนำไปสู่จุดหมายที่พึงประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง นับเป็นธาตุเพียรที่ต่อจากอารมธธาตุ

ปริกกมธธาตุ คือ ความเพียรแรงกล้าที่ก้าวไปข้างหน้าไม่ถอยหลัง บากบั่นไม่หยุด เป็นความเพียรที่สืบทอดจากนิกกมธธาตุ เพราะถ้าไม่มีธาตุตัวนี้แล้ว คนเราก็คงจะท้อถอยหยุดอยู่กับที่ได้เมื่อเกิดความเกียจคร้าน ประสบอุปสรรค หรือไม่ประสบความสำเร็จในเบื้องต้น แม้จะมีอารมธธาตุเริ่มต้นความเพียร และมีนิกกมธธาตุออกไปจากความเกียจคร้านแล้วก็ตาม เหมือนกับคนที่เริ่มก้าวออกจากบ้านไปทำงานแล้ว แต่ก็อาจหยุดอยู่ในเดินก้าวหน้าต่อไป หรืออาจจะกลับเข้ามาบ้านไม่ไปทำงานก็ได้ถ้าขาดปริกกมธธาตุ ฉะนั้น ปริกกมธธาตุนี้ จึงมีความสำคัญมาก เป็นความเพียรที่มีพลังมั่นคง

<sup>๔๙</sup> ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๒/๓๔๒.

<sup>๕๐</sup> พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๓๑.

<sup>๕๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๔.

จัดเป็นความเพียรชั้นเดช พละ ตบะ และ อานูภาพ สามารถฟันฝ่าอุปสรรค และกำจัดอกุศลธรรมให้หมดสิ้นลงได้

ผู้ทำความเพียรต้องทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธาตุทั้ง ๓ นี้ ซึ่งเป็นอาหารเพื่อความเกิดขึ้นแห่งวิริยะที่ยังไม่เกิด หรือเป็นไปเพื่อความไพบูลย์แห่งวิริยะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญบริบูรณ์เต็มที่

## ๒.๖ สรุป

โดยสรุปผู้วิจัยพบว่า วิริยะ คือ ความพยายาม ความเพียร ความอดสาหัส ความบากบั่น ความพยายามที่ร่างกายและจิตให้เร่าร้อนอยู่เสมอ ๆ ความพยายามยกจิตที่เร้นอยู่ให้ขึ้นมา ความพยายามที่เป็นไปทุกเมื่อเหมือนลม ความเพียรชวนขวย พยายามในการทำในสิ่งที่ดี ที่ช่วยให้ไปสู่ ผลที่ดีที่สูงขึ้น วิริยะคือความเพียรนี้เป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นองค์แห่งสัมมาวายะซึ่งเป็นองค์มรรคซึ่งคอยช่วยหนุนองค์มรรคข้ออื่น ๆ ทุกข้อเสมอไปในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อบรรเทาทุกข์ทางกายและทางใจที่เกิดขึ้นให้น้อยลง หรือจนกระทั่งหมดไป ซึ่งในบทต่อไปจักได้อธิบายถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา



## บทที่ ๓

### การบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

บทที่ผ่านมามีอธิบายเรื่องของวิริยะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเรียบร้อยแล้ว สำหรับในบทนี้จะกล่าวถึงการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยวางกรอบไว้ ๔ ประเด็น ได้แก่

- ๓.๑ ความหมายของการบรรลุธรรม
- ๓.๒ ธรรมอันเป็นองค์สำคัญให้บรรลุธรรม
- ๓.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม
- ๓.๔ กิเลสที่ละได้ด้วยการบรรลุธรรม
- ๓.๕ สรุป

#### ๓.๑ ความหมายของการบรรลุธรรม

คำว่า “การบรรลุ” หมายถึง การได้ การเข้าถึง การสำเร็จ การทำให้แจ้ง<sup>๑</sup> เมื่อมุ่งศึกษาในเนื้อหาของพระพุทธานุสสาเถรวาท และเมื่อนำมารวมกับคำว่า “ธรรม” จึงทำให้การบรรลุธรรมหมายถึง การได้ การเข้าถึง การสำเร็จ หรือการทำให้แจ้งธรรมในพระพุทธานุสสาเถรวาท

คำว่า บรรลุธรรม ในภาษาบาลีใช้คำว่า ญาณทัสสนะ เป็นคำสมาสระหว่าง คำว่า ญาณ ที่มีความหมายว่า ความรู้ และคำว่า ทัสสนะ ที่มีความหมายว่า ความเห็น เมื่อนำมาสมาสเข้าด้วยกัน จึงสำเร็จรูปเป็น ญาณทัสสนะ มีความหมายว่า การเห็นด้วยญาณคือความรู้ คัมภีร์สารัตถปกาสินีได้ให้ความหมายไว้ ๒ ประการ คือ

๑. การเห็นด้วยญาณ หมายถึง การเห็นและการมีความรู้ความเข้าใจ อย่างแจ่มแจ้งซึ่งคุณลักษณะ ๓ ประการ คือ (๑) อนิจจตา ความไม่เที่ยง (๒) ทุกขตา ความเป็นทุกข์ (๓) อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ที่รวมเรียกว่า ไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ที่พระอริยเจ้าทั้งหลายเห็นและเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งด้วยญาณ วิปัสสนา มรรคและผล

๒. การเห็นหรือความรู้ หมายถึง การเห็นและความรู้ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจ ของปริวัฏ ๓ หมายถึงความว่า สัจจะแต่ละข้อนั้นมีญาณเกิดขึ้น ๓ รอบ รอบที่ ๑ เรียกว่าสัจจญาณ คือรู้หรือรู้สัจ ๔ ว่า เป็นของจริงไม่แปรผัน รอบที่ ๒ เรียกว่ากิจจญาณ คือรู้ว่ากิจที่ต้องทำให้สัจจะแต่ละข้อ รู้ว่าทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องรู้ สมุทัยเป็นสิ่งที่ต้องละ นิโรธเป็นสิ่งที่ต้องทำให้แจ้ง มรรคเป็นสิ่งที่ต้องทำให้เกิดขึ้น รอบที่ ๓ เรียกว่ากตญาณ คือความรู้ถึงหน้าที่ที่ทำแล้วในสัจจะแต่ละข้อ โดยรู้ว่าทุกข์เป็นสิ่งที่รู้แล้ว สมุทัย

<sup>๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้งแอนด์โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗๔.

เป็นสิ่งที่ละได้แล้ว นิโรธเป็นสิ่งที่ทำให้แจ้งได้แล้ว มรรคเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดมีขึ้นได้ และอาการ ๑๒ หมายความว่าญาณที่เกิดขึ้น ๓ รอบในอริยสัจ ๔ นั้น<sup>๒</sup>

จากความหมายที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ญาณทัสสนะ คือการเห็นอริยสัจ ได้แก่ทุกข์เหตุแห่ง ทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติถึงความดับทุกข์ การเข้าใจอริยสัจ ซื่อว่าเป็นของจริงของพระ อริยะ<sup>๓</sup> คือการบรรลุธรรมนั่นเอง บุคคลผู้เกิดความเข้าใจอย่างนี้ก็คือบุคคลบรรลุธรรม ซึ่งเรียกว่า อริยะ แปลว่า ผู้ห่างไกลจากกิเลส<sup>๔</sup>

อย่างไรก็ดี เมื่อสำรวจงานวิจัยที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการบรรลุธรรมแล้วทำให้พบว่าพระ มหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง) ได้ให้คำจำกัดความของการบรรลุธรรมว่า หมายถึง “การบรรลุ มรรคผล ตั้งแต่พระโสดาบัน จนถึงพระอรหันต์ ตามหลักคำสอนในพุทธศาสนาเถรวาท”<sup>๕</sup> ส่วนสินชัย วงษ์จ่านง ได้ให้คำจำกัดความของการบรรลุธรรมว่าหมายถึง “การเข้าใจอริยสัจ คือการบรรลุธรรม นั้นเอง บุคคลผู้เกิดความเข้าใจอย่างนี้ก็คือบุคคลผู้บรรลุธรรม ซึ่งเรียกว่าอริยะ แปลว่า ผู้ห่างไกลจาก กิเลส โดยการได้บรรลุธรรมขั้นใดขั้นหนึ่งในพระพุทธานุสสา ได้แก่ โสดาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และพระอรหันต์ตผล<sup>๖</sup> และพระมหาอดุลย์ ยโสธโร (บุตร ตะเคียน) ซึ่งทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องบั้นเพาะก่กับการบรรลุธรรม” ได้ให้คำจำกัดความ คำว่า “การบรรลุ” หมายถึง สำเร็จหรือถึงจุดหมายในพระพุทธานุสสา ตั้งแต่การเข้าใจธรรมในระดับต้นๆ คือ ระดับโลกียะ จนถึงเข้าใจเข้าถึงธรรมในระดับมรรคผล คือระดับโลกุตระ<sup>๗</sup>

ในขณะที่นันทพล โรจนโกศลซึ่งทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่อง ชั้น ๕ ก่กับการบรรลุธรรมในพระพุทธานุสสาเถรวาท”<sup>๘</sup> ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “ชั้น ๕ ก่กับการบรรลุธรรม” ว่าหมายถึง “ความสัมพันธ์ระหว่างแนวคิดเรื่องชั้น ๕ ก่กับการบรรลุธรรมที่ปรากฏ ในพระพุทธานุสสาเถรวาท โดยครอบคลุมถึงชั้น ๕ ของผู้บรรลุธรรม” โดยที่ไม่ได้ให้คำจำกัดความ ของการบรรลุธรรมไว้ ส่วนไพรัช ลาวัญยากุล ซึ่งทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธี

<sup>๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๖/๒๓.

<sup>๓</sup> พระพรหมมุนี (จันท พุทฺหมคฺตฺโต), **มังคลัตถทีปนี แปล**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), เล่ม ๕, หน้า ๕๙.

<sup>๔</sup> สินชัย วงษ์จ่านง, “การศึกษาชาติภพของคฤหัสถ์ผู้เป็นอริยบุคคลในพระพุทธานุสสา”, **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๗ – ๘.

<sup>๕</sup> พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธานุสสาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

<sup>๖</sup> สินชัย วงษ์จ่านง, “การศึกษาชาติภพของคฤหัสถ์ผู้เป็นอริยบุคคลในพระพุทธานุสสา”, หน้า ๓, ๒๖.

<sup>๗</sup> พระมหาอดุลย์ ยโสธโร (บุตรตะเคียน), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องบั้นเพาะก่กับการบรรลุธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๖๓.

<sup>๘</sup> นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ ก่กับการบรรลุธรรมในพระพุทธานุสสาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

การศึกษาเพื่อบรรลุนิยามของพระราหุลเถระ”<sup>๙</sup> ได้ให้คำจำกัดความของ “อริยมรรค” หมายถึง ทางประเสริฐ ทางดำเนินของพระอริยะ ญาณอันให้สำเร็จความเป็นพระอริยะ โดยที่ไม่ได้ให้คำจำกัดความของการบรรลุนิยามไว้เช่นเดียวกับนันทพล โรจนโกศล

สรุปได้ว่า การบรรลุนิยาม หมายถึง การได้ การเข้าถึง การสำเร็จ หรือการทำให้แจ้งธรรมในพระพุทธานุสสาเถรวาท ซึ่งครอบคลุมไปถึงการบรรลุผล ตั้งแต่ระดับต่ำสุดคือโสดาบันบุคคลขึ้นไป จนถึงระดับสูงสุดคืออรหันตบุคคล ซึ่งรายละเอียดจะได้นำเสนอเป็นลำดับไป

### ๓.๒. ธรรมอันเป็นองค์สำคัญให้บรรลุนิยาม

หลักธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้ามีมากมาย แต่ที่จัดว่าเป็นหลักธรรมที่สำคัญเพื่อนำไปสู่มรรคผลนั้น ได้แก่ โภธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายของการตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ แบ่งเป็น ๗ หมวด ดังนี้

๑. สติปัฏฐาน ๔
๒. สัมมปธาน ๔
๓. อิทธิบาท ๔
๔. อินทรีย์ ๕
๕. พละ ๕
๖. โภชณงค์ ๗
๗. มรรคมืองค์ ๘

รวมเป็น ๓๗ ประการ จึงเรียกว่า โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งในแต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ในตัวอยู่แล้ว การปฏิบัติตามธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติธรรมหมวดอื่น ๆ ด้วย

สาเหตุที่ท่านแบ่งไว้ถึง ๗ ประการอย่างนี้ เป็นเพียงการจำแนกตามเกณฑ์ที่เอามาเป็นกรอบในการพิจารณา เช่น กำหนดสติเป็นเกณฑ์ก็เป็น สติปัฏฐาน ๔ ถ้าพลังงานของจิตในการปฏิบัติเป็นเกณฑ์ก็เป็น พละ ๕ ถ้าดำเนินแนวทางหนทางในการปฏิบัติเป็นเกณฑ์เป็น มรรคมืองค์ ๘ ถ้าฝึกจิตให้เข้าสู่การบรรลุกล่าวถึงองค์แห่งความรู้เป็นเกณฑ์เป็น โภชณงค์ ๗ ดังนี้ เปรียบเสมือนมนุษย์ ถ้าเราจะแบ่งความเป็นมนุษย์ก็สามารถแบ่งได้หลายอย่าง เช่น ถ้ากล่าวถึงเพศเป็นเกณฑ์ก็มี ๒ เพศ คือ ชายกับหญิง ถ้ากล่าวถึงวัยจะเป็นเกณฑ์มี ๓๒ ประการ มี เนื้อ หนัง กระดูก หัวใจ ตับ อาหารเก่า เสลด น้ำเลือด เป็นต้น ถ้ากล่าวถึงระบบการทำงานของร่างกายเป็น ๗ ประการ เช่น ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ เป็นต้น จะเห็นว่ามนุษย์ในความหมายที่เรา รู้จัก สามารถแบ่งส่วนต่างๆ ให้เห็นได้ในหลายแง่มุม ในหลักธรรมเพื่อการบรรลุนิยามก็เช่นกัน สามารถแบ่งออกเป็นหลายนัยเช่นเดียวกัน

ความสำคัญของ โภธิปักขิยธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ มีดังนี้

<sup>๙</sup> โพรซ์ ลาวัลย์ยากุล, “การศึกษาวิเคราะห์วิธีการศึกษาเพื่อบรรลุนิยามของพระราหุลเถระ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

โพธิปักขิยธรรม อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่อละสังโยชน์ เพื่อถอนอนุสัย เพื่อกำหนดรู้สังสารวัฏอันยืดยาว เพื่อความสิ้นอาสวะ<sup>๑๐</sup> .....และหวังผล ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความถ่อมมันเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี<sup>๑๑</sup>

ธรรมเบื้องต้นในการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมนั้น ได้แก่สติปัฏฐาน

### ๓.๒.๑ สติปัฏฐาน ๔

ที่ตั้งของสติ การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่ง ๆ นั้น ๆ มันเป็นของมันเอง<sup>๑๒</sup> เป็นองค์ธรรมที่เป็นตัวปฏิบัติแท้ ๆ ด้วยการกำหนดสติเป็นหลัก คือ กำหนดสติมีความระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาทุกขณะในเวลาทำ พุด หรือ คิด เมื่อทำได้อย่างนี้แล้ว สติจะเป็นตัวกันกระแสบาปอกุศลกิเลสทั้งปวงมิให้เกิดขึ้น และเมื่อประกอบด้วยสติ (ความระลึกได้) สัมปชานา (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) อาตปปี (ความเพียรเผากิเลส) พิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยความไม่เป็น สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมในธรรมทั้งหลาย ทั้งภายในและภายนอกบุคคลอื่น) โดยใช้สติตั้งมั่นอยู่เพียงแต่สักว่าความรู้ สักว่าอาศัยระลึก ไม่ถ่อมมันอะไร ๆ ในโลก อย่างนี้ชื่อว่า การเจริญสติ

สติปัฏฐาน ๔ แบ่งออกเป็น ๔ หมวด คือ กาย เวทนา จิตและธรรม

๑. หมวดกายที่เรียกว่า กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน มี ๖ บรรพ คือ

ก. กายานุปัสสนา อานาปานบรรพ ให้ใช้สติพิจารณาลมหายใจเข้า หายใจออก โดยให้มีสติกำหนดรู้ลักษณะของลมหายใจ ว่ายาวสั้นอย่างไร และดูการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ที่เกิดจากลมหายใจ ให้มีความรู้เท่าทันและเข้าใจจนหมดความยึดมั่นในกายนี้ ที่มี ลมหายใจเป็นองค์ประกอบหนึ่ง

ข. กายานุปัสสนา อิริยาปถบรรพ ให้ใช้สติพิจารณาอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย ที่เป็นอิริยาบถใหญ่ ๆ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน ให้เห็นว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ไม่สามารถจะดำรงอยู่ในอิริยาบถหนึ่งอิริยาบถใดได้ตลอดไป ด้วยเหตุที่มีความจำเป็นในการดำเนินชีวิต และการดับทุกข์ทุกขเวทนาที่เกิดจากการอยู่ในอิริยาบถใดนาน ๆ จะเห็นว่าเราไม่สามารถบังคับบัญชาให้เป็นดังใจปรารถนาได้

ค. กายานุปัสสนา สัมผัสขณูบรรพ ให้ใช้สติพิจารณาอิริยาบถย่อยต่างๆ คือ การก้าว การถอย การเหยียดลงไปถึงการเคลื่อนไหวร่างกายนี้ล้วนมีความจำเป็นมีเหตุผลของการกระทำอย่าเข้าไปยึดมั่นว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้เท่านั้น ต้องมีความเกิดและดับสลับสับเปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลา

ง. กายานุปัสสนา ปฏิกุลมนสิการบรรพ ให้ใช้สติพิจารณาร่างกายนี้ว่าประกอบด้วยอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ไม่มีส่วนใดที่เป็นตัวตนให้เราต้องยึดมั่น เป็นเพียงองค์ประกอบของอวัยวะทั้งหลายมารวมตัวกันเท่านั้น

<sup>๑๐</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๘/๔๒๑-๔๒๓/๓๖๖-๓๖๗.

<sup>๑๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๘/๕๓๕/๓๖๘.

<sup>๑๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๕.

จ. กายานุปัสสนา ธาตุมนสิการบรรพ ให้ใช้สติพิจารณาร่างกายนี้ว่าเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ มาประกอบกันเข้าจึงเรียกว่าคน เมื่อแยกออกเป็นธาตุแล้วก็ไม่มีอะไร เป็นแก่นสาร เป็นเพียงการรวมตัวของธาตุทั้ง ๔ เท่านั้น

ฉ. กายานุปัสสนา นวสีวธิกาบรรพ<sup>๑๓</sup> ให้ใช้สติพิจารณาร่างกายนี้ เป็นประจุกษากศพที่เขาทิ้งไว้ ในป่าช้า ในลักษณะ ๙ ประการ คือ ๑) ชากศพที่ตายได้ ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วัน ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นศพขึ้นอืดมีน้ำหนองแฉะ พึงนำเอาชากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน ๒) ชากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าถูกกา แร้ง สุนัขและสัตว์มีชีวิตต่าง ๆ กัดกิน พึงนำชากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน ๓) ชากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเหลือแต่โครงกระดูก ยังมีเนื้อ เลือดและเอ็นรึงรัดอยู่ พึงนำชากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน ๔) ชากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ไม่มีเนื้อและเลือดเปื้อนเประ มีเอ็นรึงรัดอยู่ พึงนำชากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน ๕) ชากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นชากศพที่เป็นท่อนกระดูก ไม่มีเอ็นรึงรัดอยู่ กระจัดกระจายอยู่ทั่วไปตามทิศทางต่าง ๆ พึงนำชากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน ๖) ชากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก มีสีขาวดุจสังข์ พึงนำชากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน ๗) ชากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก กองอยู่ด้วยกันเป็นเวลาหนึ่งปีแล้ว พึงนำชากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน และ ๘) ชากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูก ผุเปื่อย ปนเป็นจุน พึงนำชากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน<sup>๑๔</sup> เมื่อสิ้นชีพลง ต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ ไม่คงทนถาวรอยู่ได้ ในที่สุดก็กลายเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม กลับสู่ความเป็นธาตุ ๔

สติปฏิฐาน ๔<sup>๑๕</sup> หมายความว่าด้วยกายนี้ เป็นการให้ปฏิบัติพิจารณาความจริงของร่างกายนี้ ว่า มีธรรมชาติเป็นอย่างไร มีความแปรปรวนอย่างไร เมื่อเข้าใจความจริงอย่างนี้แล้ว จะทำให้หมดความยึดมั่นในกาย ความสำคัญผิดว่ากายนี้ คือ ตัวตนที่ต้องคอยยึดถือ ครอบครอง และหวงแหนและเมื่อเข้าใจความจริงของกายแล้วก็เกิดการปล่อยวาง ละ สละคืนไม่พัวพันอยู่แต่กายนี้อีกต่อไป

๒. หมวดเวทนาที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนา สติปฏิฐาน คือการใช้สติพิจารณาถึงเวทนาที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็น สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือไม่ทุกข์ไม่สุข และเวทนาเหล่านั้นจะเกิดเพราะอามิสเป็นวัตถุกามทำให้เกิดเวทนาขึ้นหรือว่าไม่มีอามิสเป็นวัตถุกามแต่เป็นธรรมารมณ์อันปราศจากอามิส เช่น ความปลื้มปีติใจสุขใจเพราะประสบผลสำเร็จอย่างหนึ่งอย่างใด เป็นต้น

การมีสติเข้าไปรู้เวทนาต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เกิดความเข้าใจในชีวิตว่า ล้วนมีทุกข์มีสุขปะปนกัน และทุกข์สุขนั้นก็เกิดเพราะมีเหตุปัจจัย มิใช่เกิดขึ้นลอย ๆ ความเข้าใจอย่างนี้ทำให้เกิดการยอมรับธรรมชาติของชีวิตที่จะต้องเป็นอย่างนี้ เมื่อคราวมีสุขจะได้ไม่หลงระเริงกับความสุขจนเกิด

ความประมาท มัวเมา คราวมีทุกข์ก็ไม่ท้อแท้สิ้นหวัง คิดว่าสักวันความทุกข์จะต้องหมดไป เพราะเข้าใจเหตุปัจจัยของทุกข์และสุขเช่นนี้ ทำให้รู้จักสร้างเหตุปัจจัยให้เหมาะสมกับสิ่งที่ต้องการ ต้องการความสุขก็สร้างเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข ต้องการพ้นทุกข์ก็ไม่สร้างเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์จึงไม่เกิดขึ้น

๓. หมวดจิตหรือที่เรียกว่า จิตตานุปัสสนา สติปฏิฐาน เป็นการกำหนดสติพิจารณาเห็นจิตในจิต การตามกำหนดเห็นอาการของจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่ คำว่า "จิต"

<sup>๑๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๒-๔๐๕.

<sup>๑๔</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๖๓/๘๔.

<sup>๑๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓-๓๐๐.

หมายถึงธรรมชาติคิดอารมณ์ ธรรมชาติรู้อารมณ์ เป็นนามซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยาก ชอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่ปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียรสามารถบอกได้ว่านามย่อมมีสภาพนุ่มไป หรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร (ใจ) โดยการคิดนึก ในขณะที่เดียวกันจิตก็เป็นอารมณ์ของกัมมัญฐานด้วย คือจิตที่ฟุ้งซ่าน สงสัย โสภ โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น

๔. หมวดธรรมหรือที่เรียกว่า อัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน<sup>๑๖</sup> เป็นการกำหนดสติพิจารณาธรรมต่าง ๆ ได้แก่ นีวรณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริสัจ ๔ ซึ่งเป็นหมวดธรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและการบรรลุธรรม ๓ หมวดแรก คือ นีวรณ ชั้นและอายตนะ เป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับโลกและสังคม โดยมีร่างกายเป็นศูนย์กลาง ได้แก่ชั้น ๕ ที่ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ มีสื่อกลางคืออายตนะภายในและภายนอกเป็นตัวเชื่อมประสาน ทำให้เกิดนิเวรณธรรมต่าง ๆ ขึ้น การเข้าไปรู้เท่าทันสภาวะธรรมต่าง ๆ เท่ากับการรู้ความจริงของชีวิตและโลก จนเกิดความปล่อยวางหรือรู้วิธีในการที่จะปฏิบัติอย่างใดกับสิ่งเหล่านั้น ส่วนธรรม ๒ หมวดสุดท้าย คือ โพชฌงค์ และอริสัจ เป็นการดำเนินไปของจิตที่เมื่อเข้าใจความจริงของชีวิตและโลกแล้ว ก็จะดำเนินไปสู่มรรคและผลอันเป็นส่วนให้นำไปสู่การบรรลุธรรมในที่สุด

### ข้อพิจารณา

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหมวดธรรมที่แสดงวิธีการปฏิบัติที่สมบูรณ์ทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน ผู้ปฏิบัติที่ต้องการปฏิบัติอย่างจริงจังและต้องการผลอย่างรวดเร็ว ต้องปฏิบัติด้วยสติปัฏฐาน ๔ นี้

บูรพาจารย์ได้วางแบบสำหรับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ครบบริบูรณ์ ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน การครองผ้า เป็นการเจริญสติตั้งแต่ตื่นนอน คือ เมื่อตื่นนอนตอนเช้าจะต้องครองผ้า เริ่มด้วยการนุ่งสบงต้องกำหนดสติอยู่กับการนุ่ง มีบทภาวนาสำหรับกำกับสติ ว่า “อา ปา มะ จู ปะ” เวลาจะคาดปะคดรัดเอวต้องกำหนดสติอยู่กับการคาดปะคด มีบทภาวนาว่า “อิมิ กายพนธน์ อธิญฺฐามิ” เวลาจะห่มจีวรต้องมีสติกับการห่มจีวร มีบทภาวนาว่า “ทิมะสังอังขุ” เวลาจะพาดสังฆาฏิต้องกำหนดสติ มีบทภาวนาว่า “สังวิธาปุกะยะปะ” เวลาจะรัดอกต้องกำหนดสติ มีบทภาวนาว่า “อิมิ องคพนธน์ อธิญฺฐามิ” ก่อนออกบิณฑบาตตอนเช้าจะหยิบบาตร มีบทภาวนาว่า “อิมิ ปตต อธิญฺฐามิ” ถึงตอนฉันข้าวก็ต้องพิจารณาอาหารก่อนฉันด้วยบท ต้องขณิกะปัจจะเวกขณะวิธี โดยพิจารณาว่า เราบริโภคอาหาร มิใช่เพื่อความอิมหิมิพลิมัน เพื่อกำลังกายอันมากมาย เพื่อความเอร็ดอร่อยสนุกสนาน มัวเมาโอ้อวดกัน หรือเพื่อส่งเสริมราคา เราบริโภคอาหารเพียงเพื่อยัง อดตภาพให้เป็นไป เพื่อประพฤติพรหมจรรย์เท่านั้น เมื่อฉันเสร็จแล้วก็หาที่อันสงบวิเวกเจริญอานาปาสติ

ทั้งหมดนั้นล้วนเป็นอุบายวิธีในการสอนให้ภิกษุได้เจริญสติทั้งสิ้น แต่ก็มีภิกษุหลายรูปที่เข้าไปโดยไม่เข้าใจความหมาย คงทำตาม ๆ กันมาโดยไม่รู้ ครูอาจารย์สอนให้ทำก็ทำไปอย่างนั้นหรือเห็นเขาทำก็ทำตามไป จึงไม่สมประโยชน์ที่ท่านแนะนำไว้

<sup>๑๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓-๓๐๐.

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้ง สมถะ และ วิปัสสนา คือ ทำให้จิตสงบจนเกิดสมาธิขั้นได้ ฌาน และในโอกาสเดียวกันก็เป็นการพิจารณาการเกิดดับของรูป นาม ไปตามสภาวะธรรมจนเข้าใจว่า เกิด ดับอย่างไร ด้วยเหตุปัจจัยอะไร ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจในสภาวะธรรม จนเกิดวิปัสสนาญาณ จนเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ถึงขั้นสามารถดับทุกข์ โทมนัส ปริทเวหะ อุปายาส ได้ในที่สุด

สติปัฏฐาน ๔ เป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นหมวดธรรมที่กล่าวถึงการปฏิบัติไว้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์ที่สุด การปฏิบัติตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุ ธรรมได้อย่างรวดเร็ว ตรงสู่พระนิพพานอย่างแน่นอน เปรียบกับการเดินทางไปสู่ที่หนึ่งที่ได้อาจมี หลายทางและเส้นทางที่จะไปก็มีความยากง่ายแตกต่างกัน แต่ย่อมมี ทางเดียวที่ได้สะดวกปลอดภัย และไปได้อย่างรวดเร็วซึ่งทางขึ้นทางนั้นจะเรียกว่าทางเอก เหมือนกับการบรรลุธรรมอาจปฏิบัติได้ หลายวิธี มีความยากง่ายแตกต่างกัน แต่ทางที่สะดวกรวดเร็วเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป แม้พระผู้มีพระ ภาคว่าเจ้าก็ทรงรับรองว่าทางนี้เป็นที่เป็นเอก ดังปรากฏในบทสรุปในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วง ความโศกและปริทเวหะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่ง พระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ<sup>๑๗</sup>

### ๓.๒.๒ สัมมปธาน ๔

สัมมปธาน ๔ หรือในบางสูตร เรียกว่า ปธาน ๔ คือ มีความเพียร ๔ ประการมีเนื้อความ ในสูตรต้นตปิฎกอยู่ ๒ สูตร คือ ปธานสูตร<sup>๑๘</sup> และสังวรสูตร มีความย่อดังนี้

สัมมปธาน ๔ ประการ คือ ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ ย่อมยังฉันทะให้เกิด พยายาม ปราศภ ความเพียร ประคองจิต ตั้งจิตมั่น เพื่อไม่ให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดขึ้น ๑ (สังวรปธาน) ... เพื่อ ละอกุศลธรรมอันลามกที่เกิดขึ้นแล้ว ๑ (ปธานปธาน) ... เพื่อให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ๑ (ภาวนापธาน) ... เพื่อความตั้งมั่น เพื่อความไม่หลงลืม เพื่อความไพบูลย์ เพื่อความเจริญเพื่อให้ บริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๑ (อนุรักษนาปธาน)<sup>๑๙</sup>

#### ข้อพิจารณา

สัมมปธาน ๔ เป็นหมวดธรรมที่กล่าวถึงความเพียร ๔ ประการข้างต้นเปรียบเหมือนการ วางหลักการในการปฏิบัติไว้เป็นหลักใหญ่ ๆ ๔ ประการ เพียงแต่ผู้ปฏิบัติเข้าใจในหลักการแล้วก็ สามารถปฏิบัติให้เป็นไปตามหลักการที่วางไว้ อะไรที่นอกไปจากหลักการก็ไม่ทำ ทำไปตามหลักการ อย่างเคร่งครัดก็จะบรรลุจุดประสงค์คือการบรรลุธรรมได้ ส่วนรายละเอียดมิได้วางไว้เพราะเป็นที่ เข้าใจกันดีอยู่แล้ว อะไรคือความชั่วที่ต้องละเว้น สังวรระวัง อะไรคือความดีที่ต้องหมั่นประกอบอยู่ เนื่อง ๆ พร้อมระวังรักษาไว้ให้พอกพูนยิ่งขึ้น

สัมมปธาน ๔ ซึ่งหมายถึง ความเพียร ๔ ประการ นั้น เป็นหมวดธรรมหนึ่งที่อยู่ในมรรค มีองค์ ๘ เป็นความเพียรที่ผู้ปฏิบัติ ต้องมีความเพียรปฏิบัติอยู่อย่างสม่ำเสมอ ความเพียรเป็นตบะที่

<sup>๑๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๒๖๘-๒๖๙.

<sup>๑๘</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๑๗-๑๘.

<sup>๑๙</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๑๗-๑๘.

คอยผดเผากิเลสให้เหือดแห้งไป เปรียบเหมือนไฟที่สามารถทำลายได้ทุกอย่างแม้กระทั่งน้ำก็ถูกไฟเผาให้เหือดแห้งไปได้

### ๓.๒.๓ อธิธิบาท ๔

อธิธิบาท ๔ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย คำว่า อธิ ได้แก่ ความสำเร็จ ความสำเร็จ ความดี ความถึง ความถูกต้อง ความกระทำให้แจ้ง ความเข้าถึง ซึ่งธรรมเหล่านั้น<sup>๒๐</sup>

บุคคลใดที่ต้องการความสำเร็จในชีวิต ต้องใช้คุณธรรมข้อนี้ในการดำเนินชีวิต ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยไปจนถึงเรื่องใหญ่โต แม้กระทั่งการบรรลุมรรคผล ก็ต้องใช้คุณธรรมข้อนี้เช่นเดียวกัน

อธิธิบาท ๔ ได้แก่

๑. ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักที่จะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาที่จะทำได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

๒. วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง

๓. จิตตะ ความคิด คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝึกใฝ่ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่าน เลื่อนลอยไป

๔. วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือ ทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจสอบหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ วิเคราะห์แก้ไขปรับปรุงเป็นต้น<sup>๒๑</sup>

สำหรับอธิธิบาท ๔ ที่มีกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกเป็นข้อความที่มุ่งสู่มรรคผลนิพพานเป็นสำคัญ ดังนี้

อธิธิบาท ๔ คือ

๑. ภิกษุในศาสนานี้ เจริญอธิธิบาทอันประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร

๒. เจริญอธิธิบาทอันประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร

๓. เจริญอธิธิบาทอันประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร

๔. เจริญอธิธิบาทอันประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปานสังขาร

#### ข้อพิจารณา

การปฏิบัติตามหลักอธิธิบาท ๔ เพื่อการบรรลุธรรมนั้น ต้องดำเนินไปตามแนวทางข้างต้น คือ การใช้อธิธิบาท ๔ ประกอบเข้ากับสัมมัปปธาน ๔ เป็นการใช้อธิธิบาทในการละความชั่วและทำความดีให้ถึงพร้อม ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติธรรม คือ การบรรลุธรรม แต่องค์ธรรมของอธิธิบาท ๔ นั้น เป็นองค์ธรรมที่สามารถใช้ไปได้อย่างกว้างขวางสำหรับผู้ที่ต้องการผลแห่งความสำเร็จในทุก ๆ สิ่งทีพึงประสงค์ เพียงแต่นำองค์ธรรมนี้ไปปฏิบัติให้ตรงตามเหตุปัจจัยของสิ่งนั้น ๆ ตัวอย่างเช่น อยากระสพผลสำเร็จในการเป็นนักเรียน ก็ต้องมีความพอใจความยินดีในความเป็น

<sup>๒๐</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๔๕๖/๒๖๙.

<sup>๒๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๘๖-๑๘๗.



นักร้อง (ฉันทะ) แล้วต้องมีความขยันหมั่นเพียรในการฝึกร้องเพลง อาจไปเรียนร้องเพลงตามสถาบันที่  
การสอนร้องเพลง ฝึกการออกเสียง ศึกษาเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับศิลปะเพลงให้มาก (วิริยะ) เอาใจใส่ใน  
เรื่องการร้องเพลง ได้ยินดีได้ฟังเพลงต่าง ๆ ก็หมั่นศึกษาหาความรู้ สนใจที่จะฟังเอาใจจดจ่อในเรื่อง  
เพลงอยู่เสมอ ๆ (จิตตะ) และแก้ไขปรับเทคนิคการร้องของตนอยู่เสมอ คอยรับฟังคำแนะนำคำติชม  
ของผู้อื่นและนำไปแก้ไขปรับปรุงอยู่ตลอดเวลา (วิมังสา) เมื่อทำได้อย่างนี้บุคคลนั้นก็สามรถประสพ  
ผลสำเร็จในการเป็นนักร้องได้ สมความปรารถนา อย่างนี้เรียกว่าสามารถนำเอาอิทธิบาท ๔ มาใช้  
เพื่อให้ประสพผลสำเร็จในการเป็นนักร้อง แม้เรื่องอื่น ๆ

### ๓.๒.๔ อินทรีย์ ๕ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน

อินทรีย์ ๕ ได้แก่

๑. สัทอินทรีย์
๒. วิริยอินทรีย์
๓. สตินอินทรีย์
๔. สมาธิอินทรีย์
๕. ปัญญาอินทรีย์<sup>๒๒</sup>

เนื้อความเกี่ยวกับอินทรีย์ ๕ ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เป็นเนื้อความย่อ ๆ เป็นเพียง  
หัวข้อธรรมเท่านั้น เช่น ในสังคตีสสูตร<sup>๒๓</sup> ที่มีรายละเอียดเนื้อหาที่ปรากฏในอภิธรรมปิฎก<sup>๒๔</sup> ซึ่งให้  
ความหมายของ อินทรีย์ ๕ ดังนี้

สัทอินทรีย์ ศรัทธา กิริยาที่เชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความเลื่อมใสยิ่ง อินทรีย์คือศรัทธา  
สัทธาพละ อันใด นี้เรียกว่า สัทอินทรีย์

วิริยอินทรีย์ การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความตั้งหน้า  
ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความก้าวไปอย่างไม่ท้อถอย  
ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความประคับประคองธุระ วิริยะ อินทรีย์คือ วิริยะ วิริยพละ  
สัมมาวายามะ อันใด นี้เรียกว่า วิริยอินทรีย์

สตินอินทรีย์ สติ ความระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อน  
ลอย ความไม่ลืม สติ อินทรีย์คือสติ สติพละ สัมมาสติ อันใด นี้เรียกว่า สตินอินทรีย์

สมาธิอินทรีย์ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่าย  
ไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะจิตที่ไม่ส่ายไป ความสงบ อินทรีย์ คือ สมาธิ สมาธิพละ  
สัมมาสมาธิ อันใด นี้เรียกว่า สมาธิอินทรีย์

ปัญญาอินทรีย์ ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ฯลฯ ความไม่หลงความวิจย  
ธรรม สัมมาทิวฐิ อันใด นี้เรียกว่า ปัญญาอินทรีย์

พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) อธิบายเกี่ยวกับอินทรีย์ ๕ ไว้ดังนี้  
อินทรีย์ สามารถแปล และมีความหมายได้ถึง ๖ ประการ คือ

<sup>๒๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๖/๓๔๐.

<sup>๒๓</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๑๒.

<sup>๒๔</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๒๒๐/๑๔๗-๑๔๘.

๑. อินทรีย์ แปลว่า เป็นใหญ่ ความหมายว่า เป็นใหญ่กิจของตน เช่น สิทธิอินทรีย์ เป็นใหญ่ในทางเชื่อถือ เป็นต้น

๒. อินทรีย์ แปลว่า ทำเบื้องต้นให้บริสุทธิ์ หมายความว่า เป็นใหญ่ทางทำศีลให้บริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นความงานในเบื้องต้นของพระศาสนาด้วย เป็นที่พึ่งในเบื้องต้นด้วย

๓. อินทรีย์ แปลว่า มีประมาณยิ่ง หมายความว่า มีประมาณมากในการทำให้เกิดฉันทะ คือ ความเต็มใจในการละความเร่าร้อน อันเกิดด้วยความมีศรัทธา เกิดด้วยความประมาท เกิดด้วยความฟุ้งซ่าน เกิดด้วยอวิชา และในการละกิเลสอันเป็นฝ่ายเดียวกับทิวฏฐิ ในการละกิเลสอย่างหยาบอย่างกลาง อย่างละเอียด มีประมาณยิ่งในการทำให้เกิดความปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข แสงสว่าง ความสลัดใจ ความตั้งใจมั่น ความประคองใจไว้ดี ความเพ่งดูใจที่ตั้งอยู่ดี ความหลุดพ้นจากกิเลสต่าง ๆ

๔. อินทรีย์ แปลว่า ตั้งมั่น หมายความว่า ตั้งมั่นในการละซึ่งความเร่าร้อน อันเกิดด้วยความไม่มีศรัทธา เกิดด้วยความเกียจคร้าน เกิดด้วยความประมาท เกิดด้วยความฟุ้งซ่าน เกิดด้วยอวิชา

๕. อินทรีย์ แปลว่า ครอบงำ หมายความว่า ครอบงำความไม่เชื่อถือ ครอบงำความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน อวิชา ครอบงำกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ ตลอดจนถึงครอบงำกิเลสทั้งปวง

๖. อินทรีย์ แปลว่า ให้ตั้งอยู่ หมายความว่า ให้ตั้งอยู่ในความเชื่อ ในความประคอง กำลังใจ ในความปรากฏขึ้นในใจ ในความไม่ฟุ้งซ่าน ในความเห็นถูก ในเนกขัมมะ ในอภัยบาท ในอาโลกสัญญา<sup>๒๕</sup>

### ข้อพิจารณา

แม้ว่าคำอธิบายเกี่ยวกับอินทรีย์ ๕ จะมีไม่มากในพระไตรปิฎก แต่ในการปฏิบัติพยายามปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน หมายความว่า ต้องปรับให้องค์ธรรมแห่งอินทรีย์ทั้ง ๕ มีเท่าเทียมกันไม่ย่อหย่อนกัน “สัทธากับปัญญาต้องเท่ากัน วิริยะกับสมาธิต้องเท่ากัน ส่วนสติ ต้องมีในทุทุกสถานในกาลทุกเมื่อ” คนมีศัทธามากแต่มีปัญญาน้อย ย่อมเลื่อมใสลุ่มหลงใน สิ่งที่ไม่ควรเลื่อมใส ส่วนคนที่มีปัญญามากแต่มีศัทธาน้อย ก็มักเกรงเชื่ออะไรง่าย ช่างสงสัย จนเกิดความรังเรใจในการปฏิบัติ ส่วนคนมีสมาธิกล้า มีความเพียรอ่อน ย่อมเกียจคร้าน ง่วงเหงาหาวนอน ส่วนคนที่มีความเพียรกล้า ก็มักมีความฟุ้งซ่าน ฉะนั้นนักปฏิบัติจะต้องปรับอินทรีย์ให้เสมอกันอยู่ตลอดเวลา เพื่อผลคือการบรรลุธรรมในที่สุด

#### ๓.๒.๕ พละ ๕

พละ ๕<sup>๒๖</sup> ธรรมอันเป็นกำลัง ทำให้เกิดความมั่นคง สิ่งอื่นไม่อาจเข้าครอบงำได้ พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถึงความหลุดพ้น ได้แก่

๑. สัทธาพละ กำลังคือความเชื่อ

<sup>๒๕</sup> พระเทพสิทธิมนี (ไชตถ ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). โพรธิปักขยธรรม ๓๗ ประการ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๗๐.

<sup>๒๖</sup> อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗.

- |             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| ๒. วิริยพละ | กำลังคือความเพียร           |
| ๓. สติพละ   | กำลังคือสติ                 |
| ๔. สมาธิพละ | กำลังคือสมาธิ               |
| ๕. ปัญญาพละ | กำลังคือปัญญา <sup>๒๗</sup> |

### ข้อพิจารณา

พละ ๕ กับอินทรีย์ ๕ เป็นหมวดธรรมที่เหมือนกัน ต่างกันแต่เพียงชื่อหัวข้อเท่านั้น ในอินทรีย์ ๕ มองในแง่ของความเป็นใหญ่ย่อมครอบงำสิ่งอื่น ๆ ไปได้ เป็นอิสระไม่ขึ้นกับใคร ส่วนพละ ๕ มองในแง่ของพลังในการปฏิบัติ เพื่อความเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น ขอเปรียบเทียบกับกองทัพ กองทัพที่มีกำลังพลมาก (พละ) ก็หมายถึงกองทัพที่มีความยิ่งใหญ่ (อินทรีย์) ย่อมสามารถเอาชนะศัตรูได้ ฉะนั้น การปฏิบัติธรรมก็ฉนั้น

นอกจากองค์ธรรมทั้งสองจะเหมือนกันแล้ว อีกแง่หนึ่งคือความเกื้อกูลกันขององค์ธรรมทั้งสอง องค์ธรรมทั้งสองเกื้อกูลและสัมพันธ์กันไปด้วยกันเมื่อมีองค์ธรรมหนึ่งก็เท่ากับมีองค์ธรรมอีกองค์ธรรมหนึ่งด้วยสอดประสานกลมกลืนกันไป เปรียบเหมือนจุดไฟขึ้นแสงสว่างย่อมปรากฏความมืดย่อมหายไป

### ๓.๒.๖ โโพชฌงค์ ๗

โพชฌงค์ ๗<sup>๒๘</sup> ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

๑. สติ ความระลึกได้ มีปัญญาระลึกถึงการกระทำหรือคำพูดที่พูดมานานแล้ว สติกำหนดพิจารณาธรรมในภายในและในภายนอก เพื่อเป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๒. ธรรมวิริยะ ความเพียรธรรม วิจัยเลือกสรร ใคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๓. วิริยะ ความเพียรทั้งทางกายและทางวาจา ความไม่ย่อหย่อน เลือกสรร ใคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญา เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๔. ปีติ ความอิ่มใจ อันปราศจากอามิส ไม่มีวิตกวิจารณ์หรือมีวิตกวิจารณ์ เพื่อความรู้ยิ่งเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๕. ปัสสัทธิ ความสงบกาย สงบใจ ความสงบระงับ อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๖. สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์ อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๗. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริง วางเฉยในสังขารทั้งปวงอันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน<sup>๒๙</sup>

### ข้อพิจารณา

โพชฌงค์ ๗ เป็นองค์ธรรมที่แสดงคุณลักษณะของผู้ปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมโดยเฉพาะ ผู้บรรลุธรรมจะต้องมีคุณสมบัติทั้ง ๗ ประการนี้ นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องแสดงคุณสมบัติของผู้บรรลุธรรม

<sup>๒๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๙๘.

<sup>๒๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๑/๑๑๒.

<sup>๒๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๓๙.

แล้ว ยังเป็นเครื่องวัดระดับของการบรรลุธรรมของผู้ปฏิบัติได้ด้วย คือ ผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อปฏิบัติไปแล้ว องค์ธรรมแห่งโพชฌงค์ ๗ จะปรากฏตัวให้เห็นและดำเนินไปเป็นลำดับจากข้อต้นมาหาปลาย และเพิ่มมากขึ้นไปเป็นลำดับ มีสติมากขึ้น ธัมมวิจยะก็เพิ่มขึ้นมีผลให้เกิดความเพียรในการปฏิบัติยิ่งขึ้น ความปีติใจจากการปฏิบัติก็มากขึ้น ๆ จนเกิดความสงบระงับทั้งกายและจิต จิตจึงตั้งมั่นแน่นแน่วสูมรรคผลนิพพาน จนสามารถวางเฉยเป็นอุเบกขาในธรรมทั้งหลายเพราะเท่าทันสภาวธรรมทั้งปวง หมุนเป็นวงกลม แต่วงกลมวงใหม่ก็ใหญ่เพิ่มขึ้นซ้อน ๆ กันไปจนเต็มเปี่ยมเต็มที่เมื่อบรรลุธรรม คือ บรรลุอรหัตตผล

### ๓.๒.๗ มรรคมือองค์ ๘

มรรคมือองค์ ๘<sup>๓๐</sup> หรือ อัญ्ञังคิกมรรค เรียกเต็มว่า อริยอัญ्ञังคิกมรรค แปลว่า ทางมือองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐ มีดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ
๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ
๔. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ
๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ
๖. สัมมาวายามะ พยายามชอบ
๗. สัมมาสติ ระลึกรู้ชอบ
๘. สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ

มรรคมือองค์ ๘ นี้ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดภัย ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตakilมณานุโยค<sup>๓๑</sup>

ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในนิโรธ ความรู้ในทุกนิโรธคามินีปฏิปทานี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

ความดำรินอนออกจากกาม ความดำรินอนไม่พยาบาท ความดำรินอนไม่เบียดเบียนนี้ เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

ความงดเว้นจากการพูดเท็จ ความงดเว้นจากการพูดส่อเสียด ความงดเว้นจากการพูดคำหยาบ ความงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ นี้ เรียกว่า สัมมาวาจา

ความงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ความงดเว้นจากการลักทรัพย์ ความงดเว้นจากการประพฤตินิโคตินกาม นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

บุคคลผู้รียสาวกในศาสนา นี้ ละมิจฉาอาชีวะแล้ว เลี้ยงชีพอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ นี้ เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำฉันทะให้เกิด พยายาม บรรเทาความเพียรประคองจิตไว้ ทำความเพียร เพื่อป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น มิให้เกิดขึ้น

<sup>๓๐</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

<sup>๓๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๕๑-๒๕๒.

ทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ทำความเพียร เพื่อละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

ทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ทำความเพียร เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ให้เกิดขึ้น

ทำฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ทำความเพียร เพื่อความดำรงอยู่ ไม่สาปสูญ ความภยโยยง ความไพบูลย์ ความเจริญ ความบริบูรณ์ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

พิจารณาเห็นกายในกายเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้ นี้เรียกว่า สัมมาสติ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ บรรลุทุติยฌาน อันยังใจให้ผ่องใส เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป เป็นธรรมเอกผุดขึ้นภายใน ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่เพราะคลายปีติได้อีกด้วย จึงเป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกายบรรลุทุติยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่พระอรหังทั้งหลายกล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุว่า เป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุขดังนี้อยู่ บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับสนิทในก่อน มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ<sup>๓๒</sup>

### ข้อพิจารณา

มรรคมืองค์ ๘ เป็นองค์ธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินไปของการปฏิบัติธรรม สำหรับทดสอบผลการปฏิบัติของผู้กำลังปฏิบัติว่าดำเนินไปถูกทางหรือไม่ เริ่มตั้งแต่สัมมาทิฐิซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเดินทาง ถ้าเริ่มต้นถูกทางก็จะทำให้ผ่านต่อไปยังจุดต่าง ๆ ตามเส้นทางนั้น อย่างถูกทาง โดยเฉพาะเส้นทางนั้นจะต้องมีจุดใหญ่ ๆ ให้สังเกตเห็นตลอดเส้นทาง ถ้าเดินทางผิดเมื่อไร ก็จะไม่เห็นจุดสำคัญ ๆ เหล่านั้น ผู้เดินทางที่ศึกษาเส้นทางมาอย่างดีก็จะรู้ได้ในไม่ช้าว่า กำลังหลงทางให้ย้อนกลับมายังจุดที่เริ่มผิดทาง แล้วเริ่มเดินทางใหม่ต่อไปและหมั่นสังเกตเส้นทางอยู่ตลอดเวลา จะทำให้เดินทางได้ถูกต้องตลอดเส้นทาง จนถึงปลายทางที่ตนมุ่งหมายอย่างปลอดภัย

ในการปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน ผู้ปฏิบัติต้องคอยตรวจสอบการปฏิบัติของตนอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ผลการปฏิบัตินั้นเป็นไปอย่างถูกทาง ไม่เฉไฉไปนอกแนวทางที่ถูกต้อง ทำให้เสียเวลาหรืออาจหมดโอกาสที่จะบรรลุธรรมเลยก็เป็นได้ ซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมากที่นักปฏิบัติทั้งหลายต้องหลงทางเสียกลางคัน นับว่าเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย

<sup>๓๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๒๖๖-๒๖๗.

### ๓.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม

การจะบรรลุธรรมได้นั้น จะต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง เพียงแต่ศึกษาตามทฤษฎีอย่างเดียวไม่สามารถทำให้ผู้นั้นบรรลุธรรมได้ ในการจะปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การบรรลุธรรมนั้นมีความแตกต่างกัน ท่านแยกไว้ ๔ แนวทางด้วยกัน คือ ๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมณะนำหน้า การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณะนำหน้า ๒) วิปัสสนापुพพังคมสมณะ สมณะมีวิปัสสนานำหน้า การเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า ๓) ยุคนัทสมถวิปัสสนา สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน การเจริญสมณะและวิปัสสนาคบคู่กันไป และ ๔) ธัมมทัจจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุัจจ คือความฟุ้งซ่านหรือตื่นธรรม คือ การเข้าใจผิดยึดถือเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นมรรคผลนิพพาน<sup>๓๓</sup>

ก. วิปัสสนามีสมณะนำหน้า คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความว่า (เบื้องต้นแรก) จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ส่ายไปมา มีสมาธิเกิดขึ้น ด้วยอำนาจเนกขัมมะ (ความคิดสลัดออก ไมโลภไม่พัวพันในกาม) กิตี ด้วยอำนาจไม่พยาบาท อาโลกัสญญา (ทำใจนึกถึงแสงสว่าง ไม่เห็นวงแหวน) ความคิดไม่ฟุ้งซ่าน กำหนดข้อธรรม ซึ่งทำให้ไม่มีวิจิจจฉา ญาณ (ความรู้) ปราโมทย์ (ความแช่มชื่น) กิตี ด้วยอำนาจปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ด้วยอำนาจอากาสาณัญจายตนสมาบัติ วิญญานัญจายตนสมาบัติ อากิญจัญจายตนสมาบัติ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติกิตี ด้วยอำนาจกสิณ ๑๐ กิตี อนุสติ ๑๐ กิตี อสุภะ ๑๐ กิตี หรือวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับอานาปานสติ ๓๒ รายการ กิตี ไม่ว่าจะอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม เกิดปัญญามองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วในสมาธินั้น ๆ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่า สมณะมาก่อน วิปัสสนามาทีหลัง<sup>๓๔</sup>

ข. สมณะมีวิปัสสนานำหน้า คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความหมายว่า (เบื้องต้นแรก) วิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (ครั้งแล้ว) จิตเกิดความปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนานั้น และยึดเอาภาวะปล่อยวางนั้นเป็นอารมณ์ จิตจึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียว ปราศจากความซัดส่าย มีสมาธิ อย่างนี้ เรียกว่า วิปัสสนามาก่อน สมณะมาทีหลัง<sup>๓๕</sup>

ค. สมณะและวิปัสสนาคู่กัน คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความหมายว่า ผู้ปฏิบัติเจริญสมณะและวิปัสสนาคบคู่กันไปโดยอาการ ๑๖ เช่น โดยอรรถเป็นอารมณ์ ยกตัวอย่าง เมื่อละอูทัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) ก็เกิดสมาธิ กล่าวคือภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่พลาณส่าย ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์ (พร้อมกันนั้น) เมื่อละอวิชชา ก็เกิดวิปัสสนา คือ ตามดูรู้เห็นแจ้ง ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์ อย่างนี้เรียกว่า ทั้งสมณะและวิปัสสนามีกิจเดียวกัน คบคู่กัน ไม่เกินกัน โดยอรรถแห่งอารมณ์<sup>๓๖</sup>

ง. วิธีปฏิบัติเมื่อจิตเขวเพราะธรรมุัจจ คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความหมายว่า เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมนสิการชั้น ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดอยู่โดยไตรลักษณ์ เกิดมีโอกาส (แสงสว่าง) ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจเชื่อหรือสัทธาแก่กล้า) ปัคคาหะ (ความเพียรที่

<sup>๓๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๒๖.

<sup>๓๔</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒-๓/๓๐๗-๓๐๘.

<sup>๓๕</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๓๑๐.

<sup>๓๖</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๓๑๑.

พอดี) อุปลุกฐาน (สติชัดหรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือนิกันติ (ความตั้งใจ) ขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัตินึกถึงโอกาสเป็นต้นนั้นว่าเป็นธรรม (คือเข้าใจว่าเป็นมรรค ผล หรือนิพพาน) เพราะเป็นการนึกไปเช่นนั้น ก็จะเกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ตามความเป็นจริงซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดยภาวะเป็นของ ไม่เที่ยง โดยภาวะเป็นทุกข์ โดยภาวะเป็นอนัตตา ดังนั้นจึงเรียกว่า มีจิตชักไปให้เขวด้วยอุทธัจจะ แต่ครั้งมีเวลาเหมาะที่จิตตั้งมั่นสงบสนิทลงภายใน เคนซัดเป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัตินั้นได้ วิธีปฏิบัติที่จะให้จิตสงบเป็นสมาธิได้ ก็คือกำหนดด้วยปัญญา รู้เท่าทันฐานะทั้ง ๑๐ มีโอกาสเป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหวเหล่านี้ เมื่อรู้เท่าทันก็จะเป็นผู้ฉลาดในธรรมอุทธัจจะ จะไม่ลุ่มหลงคล้อยไป จิตก็ไม่หวั่นไหว จะบริสุทธิ์ ไม่หมองมัว จิตภาวนาก็จะไม่คลาด ไม่เสื่อมเสีย<sup>๓๗</sup>

ธรรมอุทธัจจะ ในชั้นอรรถกถา เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส<sup>๓๘</sup> คือ อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา มี ๑๐ อย่าง ดังนี้

๑. โอภาส แสงสว่าง ซึ่งรู้สึกว่างามเจิดจ้า แผ่ซ่านไป สว่างไสวอย่างไม่เคยเห็นมาก่อน
๒. ญาณ ความหยั่งรู้ที่เฉียบแหลม รู้สึกเหมือนว่าพิจารณาอะไรเป็นไม่ติดขัด
๓. ปิติ ความเอิบอímใจ รู้สึกเต็มเปี่ยมไปทั้งตัว
๔. ปัสสัทธิ ความสงบเย็น เกิดความรู้สึกว่าทั้งกายและใจสงบนิ่ง เบา นุ่ม นวล คล่องแคล่ว แจ่มใจเหลือเกิน ไม่มีความกระวนกระวาย ความกระด้าง หนัก ความไม่สบาย หรือความรำคาญชัดขึ้นอย่างใดเลย
๕. สุข มีความสุขที่ประณีตละเอียดอ่อนลึกซึ้งอย่างยิ่งแผ่ซ่านไปทั่วตัว
๖. อธิโมกข์ เกิดศรัทธาอย่างแรงกล้า ประกอบเข้ากับวิปัสสนา ทำให้จิตใจมีความผ่องใสเหลือเกิน
๗. ปัคคาหะ ความเพียรที่ประกอบด้วยวิปัสสนา ซึ่งพอเหมาะพอดี เดินเรียบไปหย่อนไม่ถึง
๘. อุปลุกฐาน สติที่กำกับชัด มั่นคงไม่สั่นไหว รู้สึกว่าระลึกได้คล่องแคล่วชัดเจนเหมือนดังแล่น ไหลไปถึงหมด

๙. อุเบกขา ภาวะจิตที่ราบเรียบ เทียง เป็นกลางในสังขารทั้งปวง

๑๐. นิกันติ ความพอใจ ตัดใจที่สร้างความสำเร็จในวิปัสสนา มีอาการสงบ สุขุม ซึ่งความจริงเป็นต้นเหตุที่ละเอียด แต่ผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดจับได้ว่าเป็นกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส ทั้ง ๑๐ นั้นจะเกิดแก่ผู้ได้วิปัสสนาญาณอ่อน ๆ (ตรุนวิปัสสนา) ภาวะ ทั้ง ๑๐ เป็นสิ่งน่าชื่นชมอย่างยิ่ง และเป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติไม่เคยพบมาก่อน จึงชวนให้เข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุผลแล้ว ทำให้มีวุ่นซุ่มอยู่ละทิ้งกรรมฐานเดิมเสีย วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ ต้องรู้เท่าทันเมื่อมันเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดพิจารณาด้วยปัญญาว่า โอภาสนี้ ญาณนี้ ฯลฯ หรือนิกันตินี้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา แต่มันเป็นของไม่เที่ยง เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง เป็นปฏิจสมุปปันธรรม จะต้องเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ดังนั้นเป็นต้น จนมองเห็นว่า สิ่งนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา แล้วไม่ตื่นตื่นหวั่นไหวไปกับ

<sup>๓๗</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๓๑๖.

<sup>๓๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘) หน้า ๓๓๐.

วิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้น เป็นอันสางอุปกิเลสเสียได้ ดำเนินก้าวหน้าไปในมรรคาที่ถูกต้องต่อไป จนบรรลุมรรคผลในที่สุด

### วิธีปฏิบัติ ๒ อย่าง

จะเห็นว่าการที่จะบรรลุธรรมได้นั้นเมื่อรวมแล้วก็มี ๒ วิธี คือ สมถะและวิปัสสนา หรือ บางทีเรียกว่า สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน ส่วนวิธีที่ ๓ และวิธีที่ ๔ เป็นเพียงวิธีปฏิบัติที่ แรกเข้ามาในระหว่างเท่านั้น จึงจะขอกกล่าวเฉพาะรายละเอียดของ ๒ วิธีข้างต้นเท่านั้น

สมถะ แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องสงบบังจิต ธรรมยังจิตให้สงบจากนิรวณูปกิเลส การฝึกจิต ให้สงบเป็นสมาธิ<sup>๓๙</sup> หรือ เรียกง่าย ๆ ว่า “อุบายสงบใจ” กรรมฐาน แปลว่า ฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงาน สมถกรรมฐาน หมายถึง ความสงบเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางจิต

ในการลงมือเจริญสมถกรรมฐานนั้น จะต้องมีการเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการปฏิบัติทั้ง ส่วนของความรู้ทางปริยัติเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป และการเตรียมตัวอื่นอีก ดังนี้

#### ขั้นการเตรียมตัว

เมื่อได้ศึกษาหลักธรรมมาเป็นอย่างดีแล้ว เมื่อจะนำไปสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริงการเตรียม ตัวขั้นต่อไปจะต้องตัดความกังวล (ป्लीโพธ) ในเรื่องต่าง ๆ ให้หมดเสียก่อน เพราะความวิตกกังวลใน เรื่องต่าง ๆ ที่เรามีอยู่นั้นจะเป็นเหตุขัดขวางต่อการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างยิ่ง

#### ๓.๓.๑ ป्लीโพธ

ป्लीโพธ แปลว่า เครื่องผูกพัน หรือห่วงเหนี่ยว ซึ่งเป็นเหตุให้ห่วงกังวล<sup>๔๐</sup> ฉะนั้นจึงต้อง ตัดป्लीโพธซึ่งเป็นความห่วงกังวลในเรื่องต่าง ๆ ให้หมดสิ้น ก่อนลงมือปฏิบัติ เพื่อไม่ให้เป็นเครื่อง ขัดขวาง ทำให้เกิดความล่าช้าหรืออาจทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ ป्लीโพธที่ท่านกล่าวไว้มี ๑๐ ประการ ดังนี้

- |                  |   |
|------------------|---|
| ๑. อวาสป्लीโพธ   | ความกังวลเรื่องที่อยู่                    |
| ๒. กุลป्लीโพธ    | ความกังวลเรื่องตระกูล                     |
| ๓. ลาภป्लीโพธ    | ความกังวลเรื่องลาภสักการะ                 |
| ๔. คณป्लीโพธ     | ความกังวลเรื่องหมู่คณะ                    |
| ๕. กัมมป्लीโพธ   | ความกังวลเรื่องการทำงาน                   |
| ๖. อัถธานป्लीโพธ | ความกังวลเรื่องการเดินทาง                 |
| ๗. ญาตีป्लीโพธ   | ความกังวลเรื่องญาติ                       |
| ๘. อาพาธป्लीโพธ  | ความกังวลเรื่องความเจ็บป่วย               |
| ๙. คันถป्लीโพธ   | ความกังวลเรื่องการศึกษาเล่าเรียน          |
| ๑๐. อิทธิป्लीโพธ | ความกังวลเรื่องการแสดงฤทธิ์ <sup>๔๑</sup> |

<sup>๓๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๙๙.

<sup>๔๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๕๐.

<sup>๔๑</sup> สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), **วิสุทธิมรรค** แปลและเรียบเรียง. (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอัมรินทร์ พริ้นติ้ง กรัฟ จำกัด, ๒๕๓๓) หน้า ๑๕๐.



(๑) อวาสปลีโพธ ความกังวลเรื่องที่อยู่อาศัยนั้น หมายถึง ความห่วงกังวลสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งของที่ตัวสะสมไว้ การงานที่ค้างค้ำอยู่ หรือความสะดอกสบายที่ตนได้รับจากการอยู่ในอวาสนั้น เหล่านี้เรียกว่า อวาสปลีโพธ แต่ถ้าใครสามารถตัดความยินดีในเรื่องนี้ก็จะเกิดความสะดอกสบายเบาใจในการปฏิบัติธรรม

(๒) กุลปลีโพธ ความกังวลเรื่องตระกูล หมายถึง ความห่วงกังวลตระกูลญาติหรือตระกูลอุปฐากที่ตนเองชอบคลุกคลีด้วย เพราะความห่วงใยในความทุกข์สุขของตระกูลเหล่านั้น ทำให้ไม่สามารถไปไหนได้ แม้แต่การจากไปเพื่อหาที่อันสงบวิเวกปฏิบัติธรรมก็ไม่อาจทำได้ นี้เรียกว่า กุลปลีโพธ

(๓) ลาภปลีโพธ ความกังวลเรื่องลาภสักการะ หมายถึง ความห่วงกังวลถึงปัจจัย ๔ ที่ตนเคยได้รับเมื่ออยู่ในอวาสนั้น เช่น มีกิจนิมนต์มาก มีญาติโยมมาถวายภัตตาหาร ถวายสังฆทาน และปัจจัย ๔ อื่น ๆ เป็นประจำและจำนวนมาก จนเกิดความเสียดายไม่อยากจะไปไหน เพราะกลัวจะสูญเสียลาภเหล่านั้น นี้เรียกว่า ลาภปลีโพธ

(๔) ฌณปลีโพธ ความกังวลเรื่องหมู่คณะ หมายถึง ความห่วงหมู่คณะเพื่อนฝูงที่รู้จักมักคุ้นกัน หรือความห่วงกังวลในการสอนหนังสือ การแสดงธรรม การอบรมสั่งสอนหมู่คณะต่าง ๆ ที่ตนต้องรับผิดชอบอยู่ จนไม่อาจตัดใจละทิ้งหมู่คณะเหล่านั้นไปได้ นี้เรียกว่า ฌณปลีโพธ

(๕) กัมมปลีโพธ ความกังวลเรื่องการทำงาน หมายถึง ความห่วงกังวลในเรื่องงานที่ตนทำอยู่ เช่น การซ่อม การก่อสร้าง การดูแล การบูรณะ การปรับปรุงอารามที่ตนอยู่ หรือที่ตนต้องรับผิดชอบ ความรับผิดชอบต้องคอยกำกับดูแลหรือลงมือทำงานต่าง ๆ เหล่านั้น ทำให้ไม่มีเวลาในการปฏิบัติธรรม นี้เรียกว่า กัมมปลีโพธ

(๖) อัถธานปลีโพธ ความกังวลเรื่องการเดินทาง หมายถึง มีความจำเป็นจะต้องเดินทางไปทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เดินทางไปแสดงธรรม เดินทางไปเป็นอุปัชฌาย์ เดินทางไปเข้าปริวาสตามที่ตั้งต่าง ๆ จนไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม นี้เรียกว่า อัถธานปลีโพธ

(๗) ญาติปลีโพธ ความกังวลเรื่องญาติในวัด ได้แก่ พระอุปัชฌาย์ สิทธิวิหาริก อันตเวาสิก ภิกษุผู้ร่วมอุปัชฌาย์ ร่วมอาจารย์กัน ญาติในบ้าน เช่น โยมพ่อ โยมแม่ พี่น้อง ญาติเหล่านั้นที่เจ็บป่วยเป็นเหตุแห่งความห่วงกังวลของภิกษุ นี้เรียกว่า ญาติปลีโพธ

(๘) อาพาธปลีโพธ ความกังวลเรื่องการเจ็บป่วย หมายถึง ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในตน ทำให้เกิดความกังวลในการศึกษา หรือทุกข์เวทนาจากความเจ็บป่วย ทำให้เกิดอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม นี้เรียกว่า อาพาธปลีโพธ วิธีแก้ไขคือต้องรักษาอาการเจ็บป่วยเสียก่อนจนมีสุขภาพดีแล้ว หรือถ้าไม่สามารถรักษาให้หายได้ ก็ควรทำใจโดยคิดว่าเป็นธรรมดาของชีวิต เอาความเจ็บป่วยนั้นเป็นอุปกรณีในการพิจารณา ก็สามารถบรรลุธรรมได้เช่นกัน

(๙) คันถปลีโพธ ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ต้องเอาเวลาทั้งหมดมาดูหนังสือ ทำรายงาน ค้นคว้าตำราต่าง ๆ จนไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม ต้องกังวลอยู่กับการศึกษาเล่าเรียน นี้เรียนว่า คันถปลีโพธ แต่สำหรับบางคนการศึกษาเล่าเรียนมิได้เป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติ กับเกื้อกูลแก่การปฏิบัติอีกด้วย โดยเฉพาะการศึกษาปริยัติธรรม ทำให้ผู้ศึกษามีความรู้

ความเข้าใจในหลักธรรมยิ่งขึ้น จนเกิดปัญญาญาณ เห็นแจ้งในสัจธรรมบรรลุผลได้เช่นกัน ดังเรื่องพระจูฬยเถระ<sup>๔๒</sup> เป็นต้น

(๑๐) อิทธิปติโพธิ์ ความกังวลเรื่องการแสดงฤทธิ์ หมายถึง พระภิกษุที่ได้มานอภิญญาจนสามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ เช่น ดำดิน เหาะไปในอากาศ หูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น ต้องกังวลในการระวังรักษาฤทธิ์ นั้นไม่ให้เสื่อม จึงต้องหมั่นฝึกฝนอยู่เสมอ จนไม่มีเวลาเจริญวิปัสสนา ความกังวลในการรักษาฤทธิ์ที่มีในตนมิให้เสื่อม นี้เรียกว่า อิทธิปติโพธิ์

เมื่อตัดความกังวลห่วงใยในเรื่องต่าง ๆ ได้หมดสิ้นแล้ว เป็นอันว่าพร้อมแล้วในการเดินทางไปแสวงหาครูอาจารย์ที่จะเป็นผู้สอนกรรมฐาน

ในพระไตรปิฎกเรียกผู้ที่มีความรู้ช่วยอบรมสั่งสอนว่า “กัลยาณมิตร” พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงแก่พระอานนท์ว่า “ความมีกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ทีเดียว”<sup>๔๓</sup> ท่านเปรียบกัลยาณมิตรเหมือนความขี้ผึ้งขี้ผึ้งให้เดินหน้าถอยหลัง เหมือนถนนที่ดี เหมือนนายแพทย์ สามารถรักษาโรคขจัดความเจ็บป่วยออกไป เหมือนสายฝนที่ตกจากสวรรค์ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างชุ่มชื้นได้ เหมือนมารดาทะนุถนอมบุตรคอยแนะนำตักเตือน และปกป้องบุตรของตนจากภัยอันตราย ผู้ไม่มีกัลยาณมิตร เปรียบเหมือนบุคคลเดินทางไกลตามลำพัง ไม่มีผู้นำทาง ย่อมได้รับอันตรายและหลงทางได้<sup>๔๔</sup>

คุณสมบัติของกัลยาณมิตร หรือครูอาจารย์ที่ดีที่ควรเข้าไปอยู่ด้วยและรักคำสั่งสอนแนะนำ นั้น ควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

๑. ปิโย น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม
๒. ครุ น่าเคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย
๓. ภาวนีโย นำเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเฝ้าระวังด้วยความซาบซึ้งภูมิใจ
๔. วตตฺตา จ รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
๕. วจนฺทฺทโม อุตุนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำ เสนอแนะวิพากษ์วิจารณ์ อุตุน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว
๖. คมภีรณฺจ กถิ กตฺตา แกล้งเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจได้ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป
๗. โน จฏฺฐานเณ นิโยชเย ไม่ชักนำในอสุภาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย<sup>๔๕</sup>

<sup>๔๒</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๕๐.

<sup>๔๓</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๐๔.

<sup>๔๔</sup> พระอุปติสเถระ. **วิมุตติมรรค**. พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ยาม บริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๓๘) หน้า ๕๙.

<sup>๔๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**, หน้า ๒๓๘.

กัลยาณมิตรนั้นที่ดีที่สุดคือพระผู้มีพระพุทธเจ้า รองลงมาก็ได้แก่พระอัครสาวก หรือ พระอสีติมหาสาวก ถ้าไม่ได้ก็เป็นพระอรหันต์ พระอริยสาวกระดับรองลงมา ท่านผู้ได้ฌาน ผู้ทรง พระไตรปิฎก จนถึงท่านผู้เป็นพหูสูตร ท่านหนึ่งท่านใดลดหลั่นกันลงมา ท่านว่าพระปุณฺณที่เป็น พหูสูตรบางที่สอนได้ดีกว่าพระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตรเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่แนวที่ท่าน ผ่านมาเท่านั้น บอกวิธีปฏิบัติได้เฉพาะที่ตัวท่านเคยปฏิบัติมาเท่านั้น และบางองค์ก็ไม่ถนัดเชิงการสอน

อีกด้วย ส่วนพระพหูสูตรได้ค้นคว้ามาก สอบสวนมาหลายอาจารย์ สามารถแสดงแนวทาง ปฏิบัติให้เห็นได้กว้างขวาง และรู้จักวิธียกย่องสอนให้เหมาะสมแก่บุคคลนั้น ๆ ได้ ยิ่งได้พระอรหันต์ ที่เป็นพระพหูสูตรก็ยิ่งดีใหญ่

เมื่อหากัลยาณมิตรได้แล้ว พึงเข้าไปหาท่านทำวัตรปฏิบัติต่อท่าน ผูกตัวเป็นศิษย์ แล้ว จึงขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่านต่อไป

เมื่อไปพบอาจารย์ที่ให้กรรมฐานแล้ว เราจะต้องเรียนกรรมฐานจากอาจารย์ให้เหมาะสม กับจริตของตนเอง จึงจะทำให้การปฏิบัติธรรมประสบผลสำเร็จอย่างรวดเร็ว

### ๓.๓.๒. จริต

จริต หมายถึงบุคคลที่มีพื้นเพของจิต หรือพื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติหนักไปในทาง ไตทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำสันดาน พื้นเพของจิต อุบนิสัย พื้นนิสัย แบบหรือประเภทใหญ่ ๆ แห่ง พฤติกรรมของของคน<sup>๔๖</sup> จริต จัดเป็นประเภทใหญ่ได้ ๖ ประเภท คือ

๑. รากจริต ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางรากะ มีความรัก สวय รักงาม ละมุนละไม

๒. โทสจริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ มีใจร้อน หงุดหงิดง่าย

๓. โมหะจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ มีความ เชลา เหงาซืม งมง่าย ใครว่าอย่างไรก็เห็นคล้อยตามไป

๔. สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยมากไปด้วยศรัทธา มีจิต ซาบซึ้ง ซึ้นบาน น้อมใจเลื่อมใสง่าย

๕. พุทธิจริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยชอบหาความรู้ ชอบใช้ ความคิดพิจารณาหาความจริง และมองไปตามความจริงนั้น ๆ

๖. วิตกจริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัย ชอบครุ่นคิด วกวน นึกคิดจับ จด ฟุ้งซ่าน ไม่กล้าตัดสติใจ<sup>๔๗</sup>

บุคคลทั่วไปมักมีจริตต่าง ๆ กัน แต่ไม่ใช่ว่าคนนั้น ๆ จะมีจริตอย่างหนึ่งอย่างใดเท่านั้น บางคนอาจมีจริตปนกัน เช่น รากโทสจริต รากโมหะจริต โทสโมหะจริต รากโทสโมหะจริต สัทธาพุทธิจริต สัทธาวิตกจริต พุทธิวิตกจริต สัทธาพุทธิวิตกจริต<sup>๔๘</sup>

<sup>๔๖</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๒๑.

<sup>๔๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๕๔.

<sup>๔๘</sup> พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๖-๕๗.

ตัวความประพฤติเรียกว่า จรียา บุคคลผู้ประพฤติอย่างนั้นเรียกว่า จริต ดังนั้นอาจารย์ผู้สอนกรรมฐานจะต้องรู้ว่าศิษย์ของตนนั้น ๆ มีจริตอย่างไร ควรให้กรรมฐานแบบไหนให้เหมาะสมกับจริตนิสัยของศิษย์คนนั้น ๆ

### วิธีสังเกตพิจารณาในอริยาบถจริต

ในหนังสือวิมุตติมรรคท่านได้แสดงวิธีสังเกตจริตไว้ ๗ ประการ คือ

๑. ลักษณะการมองดูรูป
๒. ลักษณะการเดิน
๓. ลักษณะการนุ่งห่ม
๔. ลักษณะการบริโภค
๕. ลักษณะการทำงาน
๖. ลักษณะการนอน
๗. กิเลส

๑) ลักษณะการมองดูรูป สำหรับบุคคลราคะจริต มองดูรูปเสมือนหนึ่งเขาไม่เคยเห็นมาก่อน เขามองไม่เห็นข้อเสียของรูปนั้น และไม่ได้พิจารณาแม้คุณความดีของรูปแม้เพียงเล็กน้อย เขาไม่เป็นอิสระจากความต้องการในรูปารมณฺ์นั้นได้ แม้หลังพิจารณาแล้วก็ยังไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ บุคคลโทสจริต มองดูรูปไม่นานราวกับว่าเหนื่อยหน่าย เมื่อเขารู้สึกหงุดหงิดจะก่อการ ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นบ่อย ๆ แม้สิ่งใดดี ๆ เขาก็ไม่ชอบใจ วิถีชีวิตของเขากำหนดโดยโทษเขามีทำที่ต่ออารมณ์ทางทวารอื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน บุคคลโมหจริต มองดูรูป ด้วยอาการดังนี้ คือ ในเรื่องคุณและโทษของสิ่งใด ๆ ก็ตามเขาจะเชื่อคนอื่น ใครเห็นว่าอะไรมีค่าหรือน่าชม เขาก็ว่าตาม ใครว่าไม่ดีไม่น่าชม เขาก็ว่าตามทั้งนี้ก็เพราะเขาไม่รู้อะไร เขามีทำที่ต่ออารมณ์ทางทวารอื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน

๒) ลักษณะการเดิน สำหรับบุคคลราคะจริต อาการที่ก้าวเดินตามธรรมชาติ คือ ยกเท้าเดินเร็ว ก้าวสม่ำเสมอ สวมเท้าสม่ำเสมอ วางลงไม่ราบเต็มพื้นเท้า ยกเท้าก้าวเดินสง่างาม บุคคลโทสจริต อาการที่ก้าวเดินตามธรรมชาติ คือ กระตุกเท้ายกขึ้นและเวลาเหยียบลงผลุนผลันเท้าเฉียดกัน วางเท้าคล้ายกับจะขุดดิน บุคคลโมหจริต อาการที่ก้าวเดินตามธรรมชาติ คือ ยกเท้าปิดไปปิดมา และเวลาเหยียบลงก็เช่นกัน ทำให้เท้ากระทบกัน

๓) ลักษณะการนุ่งห่ม สำหรับบุคคลราคะจริต เธอไม่ชอบครองจีวรเก่าหรือขาด เวลาครองจีวรจะช้า ไม่ห้อยรุ่มร่าม ห่มจีวรเป็นปริมณฑล เรียบร้อย น่าดู น่าชม ควรให้ครองจีวรปอน ๆ ไม่ควรใช้จีวรสีสดใส ส่วนบุคคลโทสจริต จะครองจีวรเร็ว จีวรจะสูงเกินควร ไม่เป็นปริมณฑล ไม่เรียบร้อย ไม่น่าดู ไม่น่าชม ควรใช้สีจีวรที่สดใส และสะอาดหมดจด บุคคลโมหจริต จะครองจีวรช้า แต่ไม่เป็นปริมณฑล ไม่เรียบร้อย ไม่น่าดู ไม่น่าชม

๔) ลักษณะการบริโภค สำหรับบุคคลราคะจริต ชอบอาหารมีรสกลมกล่อม ประณีต มีรสหวาน ขณะบริโภคตะล่อมอาหารเรียบร้อยพอเหมาะเป็นคำ ๆ และค่อย ๆ บริโภคด้วยความพอใจในรส แม้จะไม่อร่อยนักก็รู้สึกพอใจมาก ต้องการอาหารพอสมควร ส่วนบุคคลโทสจริต ชอบอาหารมีรสเปรี้ยว ขณะบริโภค ไม่ตะล่อมให้เป็นคำเรียบร้อย บริโภคคำโต ถ้าอาหารมีรสไม่อร่อยจะไม่พอใจ

บริโภคน้อย บุคคลโมหจริต ชอบอารมณ์ไม่แน่นอน ขณะบริโภค ไม่ตะล่อมให้เป็นคำเรียบริ้อย บริโภคคำเล็ก ทำอาหารเปรอะเปื้อน อาหารเข้าปากบ้าง ตกลงภาชนะบ้าง การบริโภคไม่สำรวม

๕) ลักษณะการทำงาน สำหรับบุคลลราคะจริต จับไม้กวาดพอดิและกวาดอย่างมีแรงรีบ ไม่ทำให้ขยะกระจัดกระจาย ทำงานเรียบริ้อย ทำอะไรทุกอย่างโดยสม่ำเสมอ โดยไม่คิดฟุ้งซ่าน ส่วนบุคลลโทสจริต คว่ำไม้กวาดได้อย่างเร่งรีบและกวาดอย่างรวดเร็ว ทำให้ขยะกระจัดกระจาย ไปทั้งสองทาง และเกิดเสียงดังน่ารำคาญ ทำงานได้เรียบริ้อยแต่ไม่สม่ำเสมอ และไม่ปล่อยให้เลื่อนลอยมีสมาธิในการทำงาน บุคคลโมหจริต จับไม้กวาดเชื่องช้า ทำงานไม่เรียบริ้อยและไม่สม่ำเสมอ มีจิตใจวุ่นวาย ชอบทำงานหลายอย่างพร้อม ๆ กันแต่ไม่สำเร็จสักอย่าง

๖) ลักษณะการนอนหลับ สำหรับบุคลลราคะจริต จัดเตรียมที่นอนเรียบริ้อยไม่รีบริ้อนค่อย ๆ เอนกายลงนอนและงอแขนงอขาเข้า เมื่อถูกปลุกให้ลุกขึ้นในเวลากลางคืนจะลุกขึ้นทันทีทันใดและตอบแบบไม่เต็มใจควรรหาที่นอนที่นั้งใต้ต้นไม้ริมน้ำที่ราบเรียบ หรือในที่ที่มีต้นไม้ปกคลุมสงบสงัด หรือในวิหารที่ยังไม่แล้วเสร็จ หรือที่ที่ไม่มีเตียง ควรใช้อริยาบถยืนหรือเดินทางไปมา ส่วนบุคลลโทสจริต ไม่จัดที่นอนให้เรียบริ้อย รีบริ้อนและนอนลง ณ สถานที่ที่ได้พบเกิดอาการหน้ามืด คว้าหมอนเวลาอนหลับ เมื่อถูกปลุกให้ตื่นในเวลากลางคืน จะลุกขึ้นทันทีและตอบแบบไม่พอใจ ควรรหาที่นอนที่นั้งภายใต้ร่มไม้ริมแม่น้ำที่ราบเรียบ หรือวิหารที่สร้างเสร็จแล้วหรือที่มีเตียงและผ้าปูนอนเรียบริ้อย ควรใช้อริยาบถนั่งหรือนอน บุคคลโมหจริต ไม่เตรียมที่นอนให้เรียบริ้อย เวลาหลับแขนขาอ้ากางออกเหลือแต่ตัวที่มีการปกคลุม เมื่อถูกเรียกให้ตื่นในเวลากลางคืน จะบ่นพึมพำและใช้เวลาานจึงค่อยตอบควรอยู่ใกล้ชิตครูอาจารย์จะได้ท่านเป็นที่พึ่ง ควรใช้อริยาบถเดิน

๗) สังเกตจากกิเลส สำหรับบุคลลราคะจริต มี ๕ ประการ คือ ฤษยา มานะ มายา (เจ้าเล่ห์) สาไทย (โอ้อวด) มักมาก ส่วนบุคลลโทสจริต มี ๕ ประการ คือ โกรธ พยาบาท มักษะ (ลบหลู่คุณท่าน) ตระหนี่ อุปนาหะ (ผูกโกรธ,ผูกใจเจ็บ) บุคคลโมหจริต มี ๕ ประการ คือ กามฉันทะ (ยินดีในกาม) ถีนมิทธะ (ว่างเหงาซึมเซา) อุทธัจจกุกกุจจะ (หงุดหงิด รำคาญ เจ้าอารมณ์ วิจิกิจฉา (ความสงสัย) โมหะ (หลงใหลมกมาย)<sup>๔๙</sup>

### ๓.๓.๓ สัปปายะ

ในการปฏิบัติธรรมนั้น สิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้ปฏิบัติก็มีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นเหตุเกื้อกูลให้การปฏิบัตินั้นมีความก้าวหน้าไม่ติดขัด ขัดข้อง และส่งเสริมให้การปฏิบัติดำเนินไปด้วยดี

**สัปปายะ** แปลว่า สิ่ง สถานที่ หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบาย เหมาะสม เกื้อกูลแก่การบำเพ็ญ และระดับประการรักษาสมาธิ ช่วยสนับสนุนในการบำเพ็ญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยในสมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย<sup>๕๐</sup> ท่านแสดงไว้ ๗ ประการ คือ

๑. อาวาสสัปปายะ ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม
๒. โคจรสัปปายะ ที่หาอาหาร ที่เที่ยววิณฑบาตที่เหมาะสม
๓. ภัตตสัปปายะ การพุดคุษที่เหมาะสม

<sup>๔๙</sup> พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๙-๖๑.

<sup>๕๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๔๓.

๔. บุคคลสัปปายะ      บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม  
 ๕. โภชนสัปปายะ      อาหารที่เหมาะสม  
 ๖. อุตุสัปปายะ      ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม  
 ๗. อิริยาปถสัปปายะ      อิริยาบถที่เหมาะสม

มีรายละเอียดดังนี้

๑. อาวาสสัปปายะ หมายถึง ที่อยู่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติจิตภาวนา จะต้องเป็นที่สงบ สงัด ไม่มีผู้คนพุกพลา้น ที่แสดงไว้ในสติปัฏฐานสูตร ได้แก่ ป่า โคนไม้ ที่ว่างจากเรือน<sup>๕๑</sup> อาจจะเป็นใน ถ้ำ หรือในวัดป่าที่สงบไม่มีคนพุกพลา้น ไม่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวก็ใช้ได้ หรือที่ที่เราเห็นว่าสงบแม้ว่าจะ มีผู้คนมากแต่เราไม่ใส่ใจ ที่เช่นนั้นก็จัดเป็นอาวาสสัปปายะได้

๒. โคจรสัปปายะ หมายถึง ที่ที่เราอยู่อาศัยนั้นไม่ไกลเกินไปนักที่จะไปบิณฑบาตหรือ สามารถบิณฑบาตได้อาหารที่สมบูรณ์ไม่อดยาก แต่ไม่จำเป็นจะต้องมีกนิมนต์มากเพราะจะทำให้ เสียเวลาในการปฏิบัติเจริญภาวนา มีแค่ที่บิณฑบาตที่สะดวกก็เพียงพอแล้ว

๓. ภัตตสัปปายะ หมายถึง การพูดคุยในเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติ และพูดแต่ พอเหมาะพอควรไม่มากเกินไปจนเกิดความฟุ้งซ่าน

๔. บุคคลสัปปายะ หมายถึง บุคคลที่ถูกคอกัน หรือบุคคลที่ทรงคุณธรรมทรงภูมิปัญญา สามารถเป็นที่ปรึกษาแก้ข้อขัดข้องต่าง ๆ ได้ มีการปฏิบัติเสมอกัน ทิฐิเสมอกัน ศีลเสมอกัน อยู่ ด้วยกันอย่างมีเมตตาและเกื้อกูลกัน

๕. โภชนสัปปายะ หมายถึง ได้อาหารที่เหมาะสม ถูกกับร่างกาย เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ มี รสชาติถูกปาก ฉับได้ไม่ยาก

๖. อุตุสัปปายะ หมายถึง มีดินฟ้าอากาศไม่ร้อน ไม่หนาว หรือฝนตกจนเฉอะแฉะไปไหน ไม่สะดวก มีธรรมชาติแวดล้อมที่ดี ไม่มีมลพิษ ทางอากาศ ทางเสียงหรืออื่น ๆ ทำให้เป็นอุปสรรคใน การปฏิบัติธรรม หรือเกิดความลำบากต่าง ๆ

๗. อิริยาปถสัปปายะ หมายถึง อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น บางคนชอบเดินจงกรม บางคนชอบ นั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี พอเหมาะแก่การปฏิบัติทำให้รู้สึกสบายไม่เครียด

เมื่อได้เลือกหาสถานที่ สิ่งต่าง ๆ อันเหมาะสมสะดวกสบายแก่อัธยาศัยของตนได้แล้ว เป็นอันว่าพร้อมแล้วในการลงมือเจริญสมถกรรมฐาน

### ๓.๓.๔ สมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน พระอรรถกถาจารย์รวบรวมไว้มีทั้งสิ้น ๔๐ อย่าง ดังนี้

๑. กสิณ ๑๐ แปลว่า วัตถุอันจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ เป็นวิธีใช้ วัตถุ ภายนอกเข้าช่วย โดยวิธีเพ่งเพื่อรวมจิตให้เป็นหนึ่ง มี ๑๐ อย่าง คือ<sup>๕๒</sup>

๑.๑ ภูตกสิณ (กสิณคือมหาภูตรูป) ๔ คือ ปฐวี (ดิน) อาโป (น้ำ) เตโช (ไฟ) วาโย (ลม)

๑.๒ วัฒนธรรมกสิณ (กสิณคือสี) ๔ คือ นิล (เขียว) पीต (เหลือง) โลहित (แดง) โอทาท (ขาว)

<sup>๕๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๒๔๘.

<sup>๕๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๕๑.

๑.๓ กลืนอื่น ๆ คือ อาโลก (แสงสว่าง) ปริณินาภาส เรียกสั้น ๆ ว่า อากาศ (ช่องว่าง) กลืนทั้ง ๑๐ นี้ จะใช้ของที่มีอยู่ตามธรรมชาติก็ได้ หรือตกแต่งจัดทำขึ้นให้เหมาะกับการใช้ เฝงโดยเฉพาะก็ได้

๒. อสุภะ ๑๐ ได้แก่ พิจารณาซากศพในระยะต่าง ๆ กันรวม ๑๐ ระยะ เริ่มแต่ศพที่ขึ้นอืดไปจนถึงศพที่เหลือแต่โครงกระดูก

๓. อนุสติ ๑๐ คือ อารมณ์ที่ตั้งงามที่ควรระลึกถึงเนื่อง ๆ ได้แก่

๓.๑ พุทธานุสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า และพิจารณาคุณของพระองค์

๓.๒ ธัมมานุสติ ระลึกถึงพระธรรม และพิจารณาคุณของพระธรรม

๓.๓ สังฆานุสติ ระลึกถึงพระสงฆ์ และพิจารณาคุณของพระสงฆ์

๓.๔ สีลานุสติ ระลึกถึงศีล พิจารณาถึงศีลของตนที่ได้ประพฤติไม่ต่างพร้อย

๓.๕ จาคานุสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว และพิจารณาเห็นคุณธรรม คือ ความเผื่อแผ่เสียสละที่มีในตน

๓.๖ เทวตานุสติ ระลึกถึงเทวดา หมายถึงเทวดาที่ตนเคยได้ยืมมา และพิจารณาเห็นคุณธรรมซึ่งทำคนให้เป็นเทวดา ตามที่มีอยู่ในตน

๓.๗ มรณสติ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตนเป็นธรรมดา พิจารณาให้เกิดความไม่ประมาท

๓.๘ กายคตาสติ สติอันเป็นไปในกาย หรือระลึกถึงองค์ประกอบที่รวมกันเป็นร่างกาย คือ กำหนดพิจารณาภายในนี้ ให้เห็นว่าประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ คือ อากาศ ๓๒ อันไม่สะอาด ไม่งาม นำเกลียด เป็นทางรู้เท่าทันสภาวะของกายนี้ มิให้หลงใหลมัวเมา

๓.๙ อานาปานสติ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก

๓.๑๐ อุปสมานุสติ ระลึกถึงธรรมเป็นที่สงบคือนิพพาน และพิจารณาคุณของนิพพาน อันเป็นที่หายร้อนดับกิเลสและเป็นทุกข<sup>๕๓</sup>

๔. อัปมัญญา ๔ คือ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในสัตว์ มนุษย์ ทั้งหลาย อย่างมีจิตใจสม่ำเสมอทั่วกันไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกว่า พรหมวิหาร ๔ (ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ) คือ

ก. เมตตา ความรัก ความปรารถนาดี มิไม่ตรี อยากรให้มนุษย์ สัตว์ มีความสุขทั่วหน้า

ข. กรุณา ความสงสาร อยากรช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์

ค. มุทิตา ความพลอยยินดี มิใจชื่นบาน เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข และเจริญอกงามประสบผลสำเร็จยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ง. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง วาจาจิตเรียบสงบ สม่ำเสมอ เทียงตรงดุจตราขั่งมองเห็นมนุษย์ สัตว์ ทั้งหลาย ได้รับผลดี ตามเหตุปัจจัย ไม่เอนเอียงไปด้วยความชอบความชัง

๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา กำหนดหมาย ความที่อาหารเป็นสิ่งปฏิกูล นำเกลียด

๖. จตุราตฺตวรัฏฐาน กำหนดพิจารณาธาตุ ๔ คือ พิจารณาให้เห็นร่างกายของตน โดยสักว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ

<sup>๕๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕๒.

๗. อรูป ได้แก่ กำหนดภาวะที่เป็นอรูปธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่งกสิณ ๙ อย่าง แรกข้อใดข้อหนึ่ง จนได้จตุตถฌานมาแล้ว คือ

๗.๑ อากาสนัญญายตนะ กำหนดช่องว่างหาที่สุดมิได้ (ซึ่งเกิดจากการเพิกกสิณออกไป) เป็นอารมณ์

๗.๒ วิญญาณัญญายตนะ กำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้ (คือเลิกกำหนดที่ว่างเลยไปกำหนด วิญญาณที่แผ่ไปสู่ที่ว่างแทน) เป็นอารมณ์

๗.๓ อากิญจัญญายตนะ (เลิกกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์เลยไป) กำหนดภาวะไม่มีอะไร เลยเป็นอารมณ์

๗.๔ เนวสัญญานาสัญญายตนะ (เลิกกำหนดแม้แต่แม้แต่ภาวะไม่มีอะไรเลย) เข้าถึงภาวะ มีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่<sup>๕๔</sup>

กรรมฐาน ๔๐ อย่างนั้น แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งความเลือกให้ เหมาะสมกับจริตนิสัยของแต่ละบุคคล ถ้าเลือกได้เหมาะสมก็จะทำให้การปฏิบัติได้ผลอย่างรวดเร็ว ถ้า เลือกผิดอาจทำให้การปฏิบัติล่าช้าหรือไม่ประสบผลสำเร็จได้

### ๓.๓.๕ สมาธิ

ในการปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม การเจริญสมาธินับว่าเป็นหัวใจของการปฏิบัติผู้ปฏิบัติ ธรรมจะต้องทำความเข้าใจในเรื่องสมาธิให้ถ่องแท้นับเป็นสมาธิเสียก่อน จึงจะทำให้การปฏิบัติไม่ผิด ทางเป็นมิจฉาสมาธิขึ้นมาได้

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตแน่วแน่น้อย อยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ<sup>๕๕</sup>

สมาธิ ความคำจำกัดความในพระสูตรทั่วไป เจาะจงว่า ได้แก่สมาธิตามแนวมาน ๔ ดังนี้ ภิคุชทั้งหลาย สัมมาสมาธิเป็นไฉน ? ภิคุชในธรรมวินัยนี้

๑. สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ซึ่งมีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุข อันเกิดแต่วิเวกอยู่

๒. บรรลุทุติยฌาน ซึ่งมีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน มีภาวะที่ใจเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป มีแต่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่

๓. เพราะปีติจางไป เธอจึงมีอุเบกขาอยู่ มีสติและสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรียะทั้งหลายกล่าวว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

๔. เพราะละสุขและทุกข์ และเพราะโสมนัสโทมนัสดับหายไปก่อน บรรลุจตุตถฌานอันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่<sup>๕๖</sup>

ส่วนในคัมภีร์อภิธรรม ให้ความหมายว่า

สมาธิเป็นไฉน ? ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่วแห่งจิต ความมั่นคงไปแห่งจิตความไม่ ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ความสงบ สมาธิทริย สมาธิพละ สัมมาสมาธิ สมาธิ สัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค อันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ<sup>๕๗</sup>

<sup>๕๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม, หน้า ๘๕๒-๘๕๓.

<sup>๕๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๐๒.

<sup>๕๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๒๖๗.



## ระดับของสมาธิ

ในชั้นอรรถกถา ท่านจัดสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้การปฏิบัติหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะเป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนา

๒. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพพภาคแห่งอัปนาสมาธิ

๓. อัปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ<sup>๕๗</sup>

## ๓.๔ กิเลสที่ละได้ด้วยการบรรลุนิพพาน

หลักธรรมที่ใช้เป็นเกณฑ์แบ่งระดับการบรรลุนิพพานคือสังโยชน์ ๑๐<sup>๕๘</sup> โดยที่สังโยชน์หมายถึง กิเลสที่ผูกใจสัตว์ หรืออกุศลธรรมที่ผูกมัดสัตว์ไว้กับทุกขในสังสารวัฏ เหมือนผูกที่ยมสัตว์ไว้กับรถ<sup>๕๙</sup> สังโยชน์ ๑๐ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิจฉา สีลพตปราคาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะและอริชา<sup>๖๐</sup> การนำเสนอในรายละเอียดจะนำตัวอย่างบุคคลในครั้งพุทธกาลมาประกอบ โดยบางบุคคลในขณะนั้นยังคงเป็นบุคคลธรรมดาเพื่อสร้างความเข้าใจในสังโยชน์ แต่ในกรณีของผู้บรรลุนิพพานยกเว้นพระอรหันต์ ยังคงมีสังโยชน์นี้บางประเภทอยู่เพียงแต่ปฏิบัติไม่รุนแรงเท่าของบุคคลธรรมดา<sup>๖๑</sup>

(ก) สักกายทิฏฐิสังโยชน์ วิจิจฉาสังโยชน์ และสีลพตปราคาสังโยชน์ ในฐานะหลักธรรมที่ใช้เป็นเกณฑ์แบ่งระดับการบรรลุนิพพาน

สักกายทิฏฐิสังโยชน์<sup>๖๒</sup> สักกายทิฏฐิมิวัตถุ ๒๐ คือปุถุชนผู้ไม่ได้ระดับ ๑. ย่อมตามเห็นรูปเป็นอัตตา ๒. เห็นอัตตามีรูป ๓. เห็นรูปในอัตตา ๔. เห็นอัตตาในรูป ๕. ย่อมตามเห็นเวทนาเป็นอัตตา ๖. เห็นอัตตามีเวทนา ๗. เห็นเวทนาในอัตตา ๘. เห็นอัตตาในเวทนา ๙. ย่อมตามเห็นสัญญาเป็นอัตตา ๑๐. เห็นอัตตามีสัญญา ๑๑. เห็นสัญญาในอัตตา ๑๒. เห็นอัตตาในสัญญา ๑๓. ย่อมตามเห็นสังขารเป็นอัตตา ๑๔. เห็นอัตตามีสังขาร ๑๕. เห็นสังขารในอัตตา ๑๖. เห็นอัตตาในสังขาร ๑๗. ย่อมตามเห็นวิญญาณเป็นอัตตา ๑๘. เห็นอัตตามีวิญญาณ ๑๙. เห็นวิญญาณในอัตตา ๒๐. เห็นอัตตาใน

<sup>๕๗</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๒๘.

<sup>๕๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๒๖.

<sup>๕๙</sup> พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, หน้า ๑๑๕.

<sup>๖๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม** (ฉบับปรับปรุงและขยายความ), หน้า ๑๘๔.

<sup>๖๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๐-๑๐๖.

<sup>๖๒</sup> นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องขั้น ๕ กับการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, หน้า ๑๖๘.

<sup>๖๓</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๕๕/๒๔๖-๒๔๗.

วิญญาน สักกายทิฐิสังโยชน์ หมายถึง ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ความเห็นที่ยังติดแน่นในสมมติว่าเป็นตัวตน เราเขา เป็นนั่นเป็นนี่ มองไม่เห็นสภาพความจริงที่สัตว์บุคคลเป็นเพียง องค์ประกอบต่างๆ อันได้แก่ชั้น ๕ มาประชุมกันเข้า ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวในขั้นหยาบ และความรู้สึกกระทบกระทั่งบีบคั้นเป็นทุกข์ได้รุนแรง<sup>๖๔</sup> ตัวอย่างเช่น ในสมัยพุทธกาล นางมาคันทิยาลูกสาวของพราหมณ์ชาวกรุงรัฐ ผู้เป็นบิดาไม่อนุญาตให้แต่งงานกับชายใด เนื่องจากหาผู้เหมาะสมไม่ได้ เมื่อได้พบพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงคิดจะยกลูกสาวให้ แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปฏิเสธและแสดงธรรมโดยนำร่างกายของนางมาคันทิยามาอธิบายว่าเป็นสิ่งปฏิภูล จึงทำให้นางผูกใจเจ็บแค้นในพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตั้งแต่นั้นมา<sup>๖๕</sup> จากตัวอย่างนี้ การที่นางมาคันทิยา ผูกใจเจ็บนี้ มีสาเหตุหนึ่งมาจาก การที่นางมาคันทิยาที่มีความเห็นที่ยังติดแน่นในสมมติว่าเป็นสาวสวย มองไม่เห็นสภาพความจริงที่ตัวนางเองนั้นเป็นเพียงองค์ประกอบต่าง ๆ อันได้แก่ ชั้น ๕ มาประชุมกันเข้า ทำให้เกิดความรู้สึกกระทบกระทั่งบีบคั้นเป็นทุกข์ได้รุนแรง เมื่อได้ยินพุทธพจน์ที่ตรัสถึงนางซึ่งสาเหตุนี้กล่าวโดยสรุป คือสักกายทิฐิสังโยชน์ของนางมาคันทิยา ปฏิบัติการ จนทำให้เกิดทุกข์ จึงนำมาซึ่งการผูกใจเจ็บดังกล่าว<sup>๖๖</sup>

วิจิจฉาสังโยชน์ หมายถึง ความลังเล สงสัย เคลือบแคลงต่างๆ<sup>๖๗</sup> ตัวอย่างเช่น ในสมัยพุทธกาล พระจุลกาลผู้ซึ่งบวชเนื่องจากตั้งใจจะชวนพี่ชายสัก และไม่ได้มรรคผลใด ๆ หนึ่ง ในขณะที่บิณฑบาตได้พบภรรยาทั้งสองคนของตนก่อนบวช และถูกภรรยาทั้งสองคนจับสีกโดยเจ้าตัวยินยอมจากตัวอย่างนั้น การที่พระจุลกาลถูกภรรยาทั้งสองคนจับสีกแต่โดยดี สาเหตุหนึ่งมาจากพระจุลกาลสักๆ แล้วสงสัยในสิกขา ในเรื่องที่มาที่ไปของชีวิต ในปัจจุสมุปบาท เป็นต้นทำให้ไม่มั่นใจ ไม่เข้มแข็ง แก่แล้วกล้า ที่จะดำเนินชีวิตตามหลักธรรมด้วยความมีเหตุผล และในการที่จะเดินหน้าแน่วดังไปในอริยมรรค ซึ่งเหตุนี้กล่าวโดยสรุป คือวิจิจฉาสังโยชน์ของพระจุลกาลปฏิบัติการ จึงนำมาซึ่งการถูกภรรยาทั้งสองคนจับสีกแต่โดยดี<sup>๖๘</sup>

สุดท่ายสัถัพพตปรามาสังโยชน์ หมายถึง ความถือมั่นศีลพรต คือความยึดถือผิดพลาดไปว่า จะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและพรต ได้แก่ การถือศีล ระเบียบ แบบแผน บทบัญญัติ และข้อปฏิบัติต่างๆ โดยสักว่าทำตามๆ กันไปอย่างมมาย เห็นเป็นขลังหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ติดอยู่แค่รูปแบบหรือพิธีรีตอง ถือด้วยตัณหาและทิฐิ คือปฏิบัติเพราะอยากได้ผล ประโยชน์ตอบแทนอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเพราะเห็นว่าจะทำให้ได้เป็นนั่นเป็นนี่ ไม่เป็นไปตามความหมายและความมุ่งหมายที่แท้จริงของศีลและวัตร ทำให้ปฏิบัติเขวออกนอกกลุ่มนอกทางไม่เข้าสู่อริยมรรค<sup>๖๙</sup> ตัวอย่างเช่น ในสมัยพุทธกาล

<sup>๖๔</sup> พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, จำนวน ๒ เล่ม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), เล่ม ๒, หน้า ๔๖.

<sup>๖๕</sup> เสรีรพวงษ์ วรรณปก, **สิ่งแรกในพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: เกษมอนันท์ พรินต์ติ้ง, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๑-๑๒๓.

<sup>๖๖</sup> นันทพล โจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุมรรคในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, หน้า ๑๗๐.

<sup>๖๗</sup> อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

<sup>๖๘</sup> นันทพล โจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุมรรคในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, หน้า ๑๗๐-๑๗๑.

<sup>๖๙</sup> อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

นายปุณณะ โกลิยบุตร ผู้ประพตติโควัตร<sup>๗๐</sup> และซีเปลือย ชื่อเสนียะ ผู้ประพตติกุกุรวัตร ถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงชีวิตของพวกตนหลังจากตายจากโลกนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสตอบว่า ผู้ที่ประพตติกุกุรวัตรอย่างสมบูรณ์ หลังจากตายย่อมไปเกิดในหมู่สุนัข และในทำนองเดียวกันผู้ที่ประพตติโควัตรอย่างสมบูรณ์ หลังจากตายย่อมไปเกิดในหมู่มนุษย์<sup>๗๑</sup> จากตัวอย่างนี้ การประพตติโควัตรของนายปุณณะ โกลิยบุตร และการประพตติกุกุรวัตรของซีเปลือยเสนียะนี้ แสดงให้เห็นถึงปฏิบัติการแห่งศีลพตตปราคาสังโยชน์ของนายปุณณะ โกลิยบุตร และซีเปลือยเสนียะ ตามลำดับ<sup>๗๒</sup>

(ข) กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ ในฐานะหลักธรรมที่ใช้เป็นเกณฑ์แบ่งระดับการบรรลุธรรม

กามราคสังโยชน์นี้ หมายถึง ความยินดีติดใจในกามคุณ<sup>๗๓</sup> เช่น ความยินดีติดใจในรูปที่สวยงามซึ่งสามารถจำแนกได้ ๓ ประเภท ได้แก่ กามราคะที่เป็นอปายคมนิยะ หมายถึงความยินดีติดใจในกามคุณที่นำไปสู่อบายภูมิ<sup>๗๔</sup> ในขณะที่เกิดความยินดีพอใจนี้มีผลทำให้ล่วงอกุศลกรรมบถ อันเป็นเหตุที่นำไปสู่อบายภูมิ กามราคะที่ไม่เป็นอปายคมนิยะชนิด โอรหาริกะ หมายถึง ความยินดีติดใจในกามคุณที่นำไปสู่อบายภูมิไม่ได้ชนิดหยาบ ในขณะที่เกิดความยินดีพอใจนี้ไม่มีความรุนแรงพอที่จะมีผลทำให้ล่วงอกุศลกรรมบถได้ และกามราคะที่ไม่เป็นอปายคมนิยะได้ ชนิดสุขุม หมายถึง ความยินดีติดใจในกามคุณที่นำไปสู่อบายภูมิไม่ได้ชนิดละเอียด ในขณะที่เกิดความยินดีพอใจนี้จะเกิดขึ้นเพียงชั่วขณะเท่านั้น และผ่านไปอย่างรวดเร็ว ตัวอย่างเช่นในสมัยพุทธกาล มีภิกษุรูปหนึ่งปฏิบัติธรรมอยู่ในสวนร้าง มีอยู่วันหนึ่งโสเภณีคนหนึ่งนัดกับคู่ขาในสวนนี้แต่คู่ขาผิดนัด เธอเกิดความกำหนัดอย่างแรง จึงเข้ายั่วภิกษุรูปนี้ จากตัวอย่างนี้ ความกำหนัดนี้จัดเป็นการปฏิบัติการแห่งกามราคสังโยชน์<sup>๗๕</sup> ส่วนปฏิฆสังโยชน์ หมายถึง ความกระหอบกระทั้งในใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง หรืออุ่นง่านใจ กล่าวคือความติดอยู่ในอารมณ์ไม่ดีที่มากกระทบ สามารถจำแนกได้ ๓ ประเภท ได้แก่ปฏิฆะที่เป็นอปายคมนิยะ หมายถึง ความกระหอบกระทั้งในใจที่สามารถนำไปสู่อบายภูมิ ปฏิฆะที่ไม่เป็นอปายคมนิยะชนิดโอรหาริกะ หมายถึง ความกระหอบกระทั้งในใจที่ไม่สามารถนำไปสู่อบายภูมิได้ชนิดหยาบ และปฏิฆะไม่เป็นอปายคมนิยะชนิดสุขุมะ หมายถึง ความกระหอบกระทั้งในใจที่ไม่สามารถนำไปสู่อบายภูมิได้ชนิดละเอียด ตัวอย่างเช่น ในสมัยพุทธกาล สามเณรติสสะ ผู้ซึ่งปกติไม่ได้แสดงธรรมอื่นใดต่อประชาชน ยกเว้นคำให้พรสั้นๆ บทหนึ่งเท่านั้น วันหนึ่งพระสารีบุตรให้สามเณรติสสะแสดงธรรม ซึ่งสามเณรนี้แสดงได้ดี ทำให้ประชาชนแบ่งเป็นสองพวก คือ พวกที่ติเตียนที่เมื่อก่อนสามเณรไม่แสดงธรรม และ

<sup>๗๐</sup> ผู้ประพตติโควัตร หมายถึง ผู้ประพตติเลียนแบบโค คือผูกเขา ผูกหางเที่ยวไปกับฝูงโค ดูใน ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/๑๙๔.

<sup>๗๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๗๘-๘๐/๗๕-๗๘.

<sup>๗๒</sup> นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, หน้า ๑๗๑.

<sup>๗๓</sup> กามคุณ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทางกาย ดูใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๖/๑๖๗-๑๖๘.

<sup>๗๔</sup> อบายภูมิ หมายถึง ภูมิที่ปราศจากความเจริญได้แก่ นิรยภูมิ ปิตติวิสัยภูมิ อสุรกายภูมิและ ตีรจจันภูมิ ดูใน ขุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๙๓/๔๖๗.

<sup>๗๕</sup> นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, หน้า ๑๗๒.

พวกที่สรรเสริญ<sup>๗๖</sup> จากตัวอย่างนี้พวกที่ติเตียนนั้น ย่อมมีความหงุดหงิดขัดเคืองใจที่เมื่อก่อนสามเณรไม่เคยแสดงธรรมเลยความหงุดหงิดขัดเคืองใจนี้จัดเป็นการปฏิบัติการแห่งปฏิฆสังโยชน์

(ค) รูปราคสังโยชน์ อรูปราคสังโยชน์ มานสังโยชน์ อุทธัจจสังโยชน์ และอวิชชาสังโยชน์ ในฐานะหลักธรรมที่ใช้เป็นเกณฑ์แบ่งระดับผู้บรรลุนิพพาน

รูปราคสังโยชน์ คือความติดใจในรูปธรรมอันประณีต และส่วนหนึ่งแห่งสังขารชั้นที่เรียกว่ารูปราคสังโยชน์ คือความติดใจในรูปธรรม ตัวอย่างเช่น ในสมัยพุทธกาล เจ้าชายสิทธัตถะ หลังออกผนวช ทรงได้รูปมาน ๔ และอรูปมาน ๓ จากการศึกษาที่ภัตตาคารดาบส กาลามโคตร<sup>๗๗</sup> ทรงได้รูปมาน ๔ จากการศึกษาที่ภัตตาคารดาบส รามบุตร<sup>๗๘</sup> ผลสัมฤทธิ์แห่งมานทำให้จิตใจสงบไม่ถูกกิเลสรบกวน แต่เมื่อออกจากมานกิเลสก็ปรากฏเช่นเดิม<sup>๗๙</sup> จากตัวอย่างนี้การที่เจ้าชายสิทธัตถะ เมื่อออกจากมานกิเลสยังปรากฏอยู่นั้น สาเหตุหนึ่งมาจากเจ้าชายสิทธัตถะยังติดใจในอารมณ์แห่งรูปมานและอรูปมาน พอใจในรสความสุข ความสงบของสมาธิขั้นรูปมานและอรูปมาน ซึ่งความติดใจในอารมณ์แห่งรูปมานและอรูปมาน พอใจในรสความสุข ความสงบของสมาธิขั้นรูปมานและอรูปมาน ซึ่งความติดใจในอารมณ์แห่งรูปมานนี้ จัดเป็นการปฏิบัติการของรูปราคสังโยชน์และความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปมานนี้ จัดเป็นการปฏิบัติการแห่งอรูปราคสังโยชน์<sup>๘๐</sup>

มานสังโยชน์ คือความถือตัว หรือสำคัญตนเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น สูงกว่าเขา เท่าเทียมเขา ต่ำกว่าเขา ความถือตัวนี้เป็นเหตุให้ยึดถือขั้น ๕ เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา<sup>๘๑</sup> จำแนกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ อยาถวามานะ หมายถึง ความถือตัวที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริง และยาถวามานะ หมายถึง ความถือตัวที่เป็นไปตามความเป็นจริง ตัวอย่างเช่น ในสมัยพุทธกาล พระติสสะเป็นพระโอรสของพระปิตุจฉาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้บวชเมื่อชรา วันหนึ่งภิกษุอาคันตุกะหลายรูปมาเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผ่านมาพบพระติสสะ เข้าใจว่าเป็นพระเถระจึงเข้าไปทำความเคารพ โดยที่พระติสสะนั่งเฉย หลังสนทนากันภิกษุอาคันตุกะหลายรูปนี้ได้ทราบว่าเป็นพระติสสะ บวชได้ไม่กี่พรรษา จึงตำหนิพระติสสะในฐานะที่ไม่ทำความเคารพพระเถระ พระติสสะถือตัวว่าเป็นพระญาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เกิดความไม่พอใจ ร้องให้เข้าไปฟ้องพระสัมมาสัมพุทธเจ้า<sup>๘๒</sup> จากตัวอย่างนี้ การถือตัวของพระติสสะว่าเป็นพระญาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ จัดเป็นการปฏิบัติการแห่งมานสังโยชน์ประเภทยาถวามานะ<sup>๘๓</sup>

<sup>๗๖</sup> วคิน อินทสระ, **ธรรมบท ทางแห่งความดี**, จำนวน ๒ เล่ม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๕๖), เล่ม ๑, หน้า ๕๕๖-๕๕๗.

<sup>๗๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗๗/๓๐๐-๓๐๒.

<sup>๗๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗๘/๒๓๙-๒๔๑.

<sup>๗๙</sup> เสฐียรพงษ์ วรรณปก, **สิ่งแรกในแรกในพระพุทธศาสนา**, หน้า ๑๕-๑๖.

<sup>๘๐</sup> นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องขั้น ๕ กับการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, หน้า ๑๗๔-๑๗๕.

<sup>๘๑</sup> อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๗๐/๕๕๔.

<sup>๘๒</sup> วคิน อินทสระ, **ธรรมบท ทางแห่งความดี**, เล่ม ๑, หน้า ๕๘-๕๙.

<sup>๘๓</sup> นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องขั้น ๕ กับการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, หน้า ๑๗๕.

อุทัจจสังโยชน์ คือความฟุ้งซ่าน จิตใจไม่สงบ ว้าวุ่น ชัดส่าย คิดพล่านไป<sup>๘๔</sup> ตัวอย่างเช่น ในสมัยพุทธกาล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระโมคคัลลานะ ใกล้หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ<sup>๘๕</sup> หลังจากนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ประทานโอวาทให้พระโมคคัลลานะ ถือปฏิบัติพอสรุปความได้ว่า<sup>๘๖</sup> จักไม่เป็นคนซุงวง เข้าไปยังตระกูล จักไม่กล่าวถ้อยคำที่เป็นเหตุให้ทุ้มเถียงกัน ตถาคตสนับสนุนให้อยู่ในเสนาสนะที่มีเสียงน้อย ซึ่งหากไม่ปฏิบัติตามสองข้อแรกจะทำให้มีความฟุ้งซ่าน “เมื่อฟุ้งซ่าน จึงมีความไม่สำรวม เมื่อไม่สำรวมจิตจึงห่างจากสมาธิ” และพระโมคคัลลานะได้บรรลุอรหัตผลในวันนั้น จากตัวอย่างนี้ ความฟุ้งซ่านนี้ จัดเป็นการปฏิบัติการแห่งอุทัจจสังโยชน์

สุดท้ายอวิชาสังโยชน์ คือความไม่รู้จริง ไม่รู้เท่าทันสภาวะ ไม่เข้าใจกฎธรรมดาแห่งเหตุผล และผลหรือไม่รู้อริยสัจ ตัวอย่างเช่นในสมัยพุทธกาล นายจุนทะพ่อค้าฆ่าหมูขายใน กรุงราชคฤห์ กรรมวิธีในการฆ่าหมูของนายจุนทะสร้างความทรมานแก่หมู่มาก ในวาระสุดท้ายของชีวิต นายจุนทะได้ประสบกับความทุกข์ทรมาน และส่งเสียงร้องคล้ายหมู<sup>๘๗</sup> จากตัวอย่างนี้การทรมานของนายจุนทะสาเหตุหนึ่งมาจาก ความไม่รู้จริง ไม่รู้เท่าทันสภาวะ ไม่เข้าใจกฎธรรมดาแห่งเหตุผลและผลว่า การกระทำนี้จะส่งผลมาสู่ตน สาเหตุดังกล่าวจัดเป็นการปฏิบัติการแห่งอวิชาสังโยชน์<sup>๘๘</sup>

### พระโสดาบัน

การบรรลุธรรมระดับที่ ๑ เรียกว่า พระโสดาบัน หมายถึง ผู้เข้าถึงกระแสสมรรคหรือผู้เดินทางอย่างถูกต้องอย่างแท้จริง คือปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริง เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้พอประมาณในขั้นสมาธิ และทำได้พอประมาณในขั้นปัญญา สามารถละสังโยชน์ได้ ๓ ข้อ<sup>๘๙</sup> คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส มีศรัทธาไม่หวั่นไหวในพระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์ เพราะปฏิบัติธรรมจนเข้าใจหลักธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงจนหมดความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ ในหลักธรรมคำสอน และเชื่อมั่นในพระอริยสงฆ์ผู้ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อย่างแท้จริง จนบรรลุความเป็นอริยบุคคลได้ พร้อมทั้งสามารถปฏิบัติตามหลักธรรมอย่างถูกต้องตรงไปสู่พระนิพพาน พระโสดาบันจะท่องเที่ยวในมนุษย์โลกและเทวโลกอีกไม่เกิน ๗ ชาติ แล้วจะบรรลุอรหัตผล พระโสดาบันมี ๓ ประเภท คือ ๑) เอกพีธี ๒) โกลังโกลโสดาบัน

<sup>๘๔</sup> อด.นวก. (ไทย) ๒๓/๗๐/๕๕๔.

<sup>๘๕</sup> อด.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๖.

<sup>๘๖</sup> พระมหาสุชญา โรจญาโณ (ยาสุกแสง), “การศึกษาบทบาทของพระมหาโมคคัลลานเถระในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๔.

<sup>๘๗</sup> ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๑๗๒.

<sup>๘๘</sup> นันทพล โรจนโกศล, “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, หน้า ๑๗๖.

<sup>๘๙</sup> อด.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๓.

๓) สัตตักขัตตุงปรมโสดาบัน<sup>๙๐</sup> การบรรลุขั้นนี้ ระดับมรรคเรียกว่า โสดาปัตติมรรค ชั้นผลเรียกว่า โสดาปัตติผล พระอริยบุคคลผู้บรรลุมีชื่อว่า พระโสดาบัน

### พระสกทาคามี

การบรรลุธรรมระดับที่ ๒ เรียกว่า พระสกทาคามี หมายถึง ผู้บรรลุสกทาคามีผลในมนุษยโลก จะไปเกิดในเทวโลก อยู่ในเทวโลกจนสิ้นอายุขัย แล้วกลับมาสู่มนุษยโลกนี้อีกครั้งเดียวก็จะกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปได้ จะบรรลุอรหัตตผลในมนุษยโลก และนิพพานในมนุษยโลก<sup>๙๑</sup> เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้พอประมาณในขั้นสมาธิ ทำได้พอประมาณในขั้นปัญญา<sup>๙๒</sup> นอกจากจะละสังโยชน์ ๓ ข้อแรกได้แล้ว ยังทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงด้วย การบรรลุธรรมระดับนี้ ระดับมรรคเรียกว่า สกทาคามีมรรค ชั้นผลเรียกว่า สกทาคามีผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระสกทาคามี

### พระอนาคามี

การบรรลุธรรมระดับที่ ๓ เรียกว่า พระอนาคามี หมายถึง ผู้มีปรีณิพพานในที่ผู้เกิดขึ้นไม่เวียนกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก<sup>๙๓</sup> เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในศีล ทำได้บริบูรณ์ในสมาธิ แต่ทำได้พอประมาณในปัญญา<sup>๙๔</sup> สามารถละสังโยชน์ได้ ๕ ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ นั้น คือ สามารถละสังโยชน์เบื้องต้น (อรัมภาคิยสังโยชน์) ได้หมดสิ้นแล้วคัมภีร์บุคคลบัญญัติได้จำแนกพระอนาคามี ทั้งหมดมี ๕ ประเภท ๑) อันตราปรีณิพพานยิ<sup>๙๕</sup> ๒) อุพหัจจปรีณิพพานยิ ๓) อสังขารปรีณิพพานยิ ๔) สสังขารปรีณิพพานยิ ๕) อุทังโสโตกนิภูฏคามิ<sup>๙๖</sup> การบรรลุธรรมระดับนี้ชั้นมรรคเรียกว่า อนาคามีมรรค ชั้นผลเรียกว่า อนาคามีผลพระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระอนาคามี

### พระอรหันต์

การบรรลุธรรมระดับที่ ๔ เรียกว่า พระอรหันต์ หมายถึง ผู้ควร (แก่ทักษิณาหรือการบูชา พิเศษ เป็นต้น) หรือผู้หักก่าแห่งสังสารจักรได้แล้ว เป็นผู้สิ้นอาสวะ<sup>๙๗</sup> เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งอรหัตตผล เป็นผู้ได้บริบูรณ์ในสิกขาทั้งสาม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ละสังโยชน์เบื้องต้น (อุทัมภาคิยสังโยชน์) ได้อีก ๕ ข้อ นั่นก็หมายความว่า พระอรหันต์ สามารถละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ได้จนหมดสิ้นนั่นเองพระอรหันต์ มี หลายประเภท กล่าวคือ ๑) สุขขวิปัสสก ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน<sup>๙๘</sup>

<sup>๙๐</sup> อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๓๑/๑๕๔.

<sup>๙๑</sup> อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๓๔/๑๕๔.

<sup>๙๒</sup> อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๘๘/๓๑๕.

<sup>๙๓</sup> อภิ.ป. (ไทย) ๗๖/๓๕/๑๕๕.

<sup>๙๔</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๘/๓๑๕.

<sup>๙๕</sup> อันตราปรีณิพพานยิ หมายถึง พระอนาคามีผู้จะปรีณิพพานในระหว่างภพ ได้แก่ พระอนาคามีที่เกิดในสุทธาวาสภูมิใดภูมิหนึ่ง โดยที่อายุยังไม่ถึงกึ่งของอายุขัย ก็ปรีณิพพานโดยกิเลสปรีณิพพาน.

<sup>๙๖</sup> อุทังโสโตกนิภูฏคามิ หมายถึง พระอนาคามีผู้มีกระแสในเบื้องบนเพื่อไปสู่ชั้นนอกนิภูฏคามิ คือ พระอนาคามีผู้เกิดในสุทธาวาสภูมิ ภูมิใดภูมิหนึ่งแล้ว เมื่อจุติลงจะไปเกิดในรูปภูมิที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงชั้นนอกนิภูฏคามิ แล้วปรีณิพพาน.

<sup>๙๗</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๗/๔๐๓.

<sup>๙๘</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๕/๒๙๘.

๒) ปัญญาวิมุต ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา (ที่นอกจากสุขขวิปัสสกา) ๓) อุภโตภาควิมุต ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน ๔) เตรีชชะ ผู้ได้วิชชาสาม ๕) ฉฬภิญโญ ผู้ได้อภิญญาหก ๖) ปฏิสัมภีที่ปตตะ ผู้บรรลุปฏิสัมภีทาสิ การบรรลุธรรมระดับนี้ขั้นมรรค เรียกว่า อรหัตตมรรค ชั้นผลเรียกว่าอรหัตตผล พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมีชื่อว่า พระอรหันต์

จะเห็นได้ว่าขั้นตอนหรือระดับการบรรลุธรรม (การเข้าถึงพระนิพพาน) อย่างที่รู้จักกันทั่วไป ก็คือการแบ่งมรรคผลหรือ มรรค ๔ ผล ๔ ได้แก่โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค และอรหัตตผล การแบ่งแบบนี้มักพูดถึงโดยสัมพันธ์กับบุคคลผู้บรรลุ ผู้ที่ได้พระโสดาบันเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยโสดาปัตติมรรค และตั้งอยู่ในโสดาปัตติผล พระสกทาคามีเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยสกทาคามีมรรค และตั้งอยู่ในสกทาคามีผล พระอนาคามี

เป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอนาคามีมรรค และตั้งอยู่ในอนาคามีผล และพระอรหันต์เป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอรหัตตมรรค และตั้งอยู่ในอรหัตตผล มรรคผลนั้นไม่ใช่นิพพาน แต่เป็นเพียงขั้นตอนหรือระดับแห่งการเข้าถึงนิพพาน มรรคข้อแรกคือ โสดาปัตติมรรค มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ทสสนะ” (การเห็น) เพราะเป็นการเห็นนิพพานครั้งแรก ส่วนมรรคเบื้องสูงอีก ๓ คือ สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรคและอรหัตตมรรค มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ภาวนา” (การเจริญเพราะเป็นการเจริญธรรมที่โสดาปัตติมรรคเห็นไว้แล้วนั่นเอง ผู้ปฏิบัติเพื่อเข้านิพพานที่ประสบผลสำเร็จบรรลุจุดหมายแล้วก็ดี ผู้ที่ดำเนินก้าวหน้ามาในทางที่ถูกจนถึงขั้นที่มองเห็นจุดหมายอยู่เบื้องหน้าแล้ว และจะต้องบรรลุถึงจุดหมายนั้นอย่างแน่นอนก็ดี จัดเข้าในกลุ่มชนผู้เป็นสาวกที่แท้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เรียกว่า สาวกสงฆ์ ดังข้อความในบทสวดสังฆคุณว่า “สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ” และมีคำเรียกเฉพาะเพื่อแสดงคุณสมบัติพิเศษของสาวกอีกหลาย คำ ได้แก่ “อริยบุคคล” หรือ “พระอริยะ” ซึ่งแปลว่าผู้เจริญ ท่านผู้ประเสริฐ ท่านผู้ไกลจากข้าศึกคือกิเลสบ้าง ส่วนระดับขั้นในภาษาบาลีใช้คำว่า ทักขิณัย หรือทักขิณัยบุคคล

จากที่ได้แบ่งระดับพระอริยะเป็น ๔ ระดับ สามารถสังเคราะห์ตามการฝึกฝน เป็น ๒ ประเภทคือ ๑) พระเสขะ แปลว่าผู้ยังต้องศึกษา คือยังมีกิจเกี่ยวกับการฝึกฝนอบรมตน ที่จะต้องทำต่อไปอีก จึงได้แก่ทักขิณัยบุคคลระดับต้น ซึ่งจะต้องปฏิบัติในสิกขา เพื่อละสังโยชน์และบรรลุธรรมสูงขึ้นต่อไปจนถึงเป็นพระอรหันต์ ๒) พระอเสขะ แปลว่า ผู้ไม่ต้องศึกษา คือทำกิจเกี่ยวกับการฝึกฝนอบรมตนเสร็จสิ้นแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว ไม่ต้องปฏิบัติในสิกขาต่อไป ไม่มีกิเลสที่ต้องพยายามละต่อไปและไม่มีภูมิธรรมสูงกว่านั้นที่จะต้องขวนขวายบรรลุอีก จึงได้แก่พระอรหันต์ หรือสามารถสังเคราะห์ตามกิเลส เป็น ๒ ประเภท คือ ๑) สอุปาทิเสสบุคคล คือผู้ยังมีอุปาทิเหลืออยู่ คือยังมีอุปาทิเสสบุคคล ซึ่งก็หมายถึงยังมีกิเลสหรืออยู่บ้างนั่นเอง จึงได้แก่ทักขิณัยบุคคล ๓ ระดับต้น ๒) อนุปาทิเสสบุคคล คือผู้ไม่มีอุปาทิเหลืออยู่ คือ ไม่มีอุปาทานเหลือ ซึ่งก็หมายถึงว่า ไม่มีกิเลสเหลืออยู่แล้วนั่นเอง จึงได้แก่พระอรหันต์

การบรรลุธรรมสูงสุด คือ การสำเร็จเป็นพระอรหันต์ต้องสามารถกำจัดกิเลสที่มักต้องอยู่ในสันดานที่เรียกว่าสังโยชน์ ๑๐ ประการได้ เมื่อบรรลุธรรมแล้ว ภาวะทางความคิด ภาวะทางปัญญา และการดำเนินชีวิต และคุณสมบัติพิเศษต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว เป็นผลของการบรรลุธรรมที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ การปฏิบัติตามหลักของโพธิปักขิยธรรมนั้น แม้ว่าแต่ละท่านที่บรรลุธรรมจะใช้หลักธรรมใด ช้าหรือเร็วเพียงไรก็ขึ้นอยู่กับวาสนาบารมีที่แต่ละท่านได้สั่งสมมาในอดีตและประกอบ

กับการปฏิบัติในปัจจุบัน ความแตกต่างในช่วงจังหวะของการบรรลุธรรมของแต่ละท่าน เป็นสิ่งน่าสนใจทั้งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งการปฏิบัติธรรม จึงขอนำภาวะการบรรลุธรรมของพระสาวก และสาวิกาสาคัญและน่าสนใจมาแสดงพร้อมทั้งข้อวิเคราะห์แง่มุมต่าง ๆ ในการบรรลุธรรมในบทต่อไป

### ๓.๕ สรุป

การบรรลุธรรมได้นั้นจะต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง เพราะเพียงศึกษาทฤษฎีอย่างเดียว ไม่สามารถทำให้ผู้นั้นบรรลุธรรมได้ ในการที่จะปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การบรรลุธรรมนั้นจะต้องอาศัย องค์ประกอบดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความว่า (เบื้องต้น) จิตมี อารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ส่ายไปมา มีสมาธิเกิดขึ้นด้วยอำนาจเนกขัมมะ (ความคิดสลัดออก ไม่โลภ ไม่พัวพันในกาม) ไม่มีความพยาบาท อาโลกสัญญา (ทำใจนึกถึงแสงสว่าง ไม่ให้วงเหงา) ความคิด ไม่ฟุ้งซ่าน กำหนดข้อธรรมหรือวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับอานาปานสติ ๓๒ ประการก็ดี ไม่อย่างใด อย่างหนึ่งก็ตาม ก็เกิดปัญญามองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วในสมาธินั้น ๆ ว่าเป็นของ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนี้เรียกว่าสมณะมาก่อน วิปัสสนามาทีหลัง



## บทที่ ๔

### วิริยะเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหนทางสายเดียวที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้พบกับความบริสุทธิ์ พ้นจากความโศกเศร้าปริเทวนาการ พ้นจากทุกข์โทมนัส บรรลุอรหิมรรคอรหยมผล และทำพระนิพพานให้แจ้งได้ ซึ่งโดยวิธีการกระทำนั้นจะต้องอาศัยความเพียร เป็นเครื่องประกอบในการปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยจำแนก ออกเป็นประเด็นได้ดังนี้

- ๔.๑ วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๔.๒ ความเพียรตามหลักชาคริยานุโยค
- ๔.๓ ตัวอย่างบุคคลผู้บรรลุธรรมโดยใช้วิริยะ
- ๔.๔ การประยุกต์หลักวิริยะมาใช้กับสังคมในปัจจุบัน
- ๔.๕ สรุป

#### ๔.๑ วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิริยะ คือ ความเพียร เป็นองค์ธรรมสำคัญที่ต้องใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อกำจัดอกิขณาและโทมนัส วิริยะ คือ ความเพียรนี้ได้แก่องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในสติปัฏฐาน โภธิปกิขยธรรม ๓๗ เป็นต้น และในธรรมทุกหมวดก็จะมี ความเพียรทุกหมวด คือ ในสติปัฏฐาน คือ ๑) อาตปปี หมายถึง การมีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ๒) สติมา การมีสติ คือนึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ๓) สัมปชานา คือ มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ<sup>๑</sup> กล่าวโดยลักษณะของอาตปปี คือ ความเพียรในสัมมปปชาน ๔ คือ ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่าเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า และความเพียรใน สัมมปปชาน ๔ คือ องค์ธรรมแห่งสัมมาวายามะ ดังข้อความว่า “สัมมาวายามะ เป็นไหน ?”<sup>๒</sup> การระดมความเพียร (วิริยารัมภะ). นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ ต่อไปจักได้สงเคราะห์วิริยะเข้าในสัมมาวายามะ

##### ๔.๑.๑ สงเคราะห์วิริยะเข้าในสัมมาวายามะ

---

<sup>๑</sup> พระมหาเข้มทอง ตนตติปาโล (ฤทธิสือไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์), วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙.

<sup>๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๗๙๙.

ในอภิธรรมภาษณีย์ แห่งพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ แสดงวิริยะ คือ วิริยอินทรีย์ว่า “การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอดุทธสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้ง ฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ นี้ เรียกว่า วิริยอินทรีย์<sup>๓</sup>”

ในพระอภิธรรมปิฎก ฉัมมสังคณี ได้แสดงวิริยะได้ชื่อว่าสัมมาวายามะ ดังข้อความว่า สัมมาวายามะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน

การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอดุทธสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า สัมมาวายามะ<sup>๔</sup> ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น

จากเนื้อความนี้ จึงสังเคราะห์ได้ว่า วิริยะ ได้ชื่อว่า สัมมาวายามะ และ สัมมาวายามะมีองค์ธรรม คือ วิริยะ และได้ชื่อว่า วิริยอินทรีย์ ในพุทธธรรม แสดงสัมมาวายามะว่า เป็นองค์ธรรมข้อแรกในหมวดสมาธิ หรือ อธิจิตตสิกขา<sup>๕</sup> มีคำจำกัดความแบบพระสูตรดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวายามะ เป็นไฉน ? นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑) สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่นเพื่อ (ป้องกัน) อกุศลธรรมอันเป็นบาป ที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น

๒) สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อละอกุศลธรรมอันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้ว

๓) สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อ(สร้าง) กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

๔) สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย เพื่อภิญญาญาณ เพื่อความไพบุลย์ เจริญเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

ส่วนในอภิธรรม มีคำจำกัดความเพิ่มอีกแบบหนึ่ง ดังนี้

สัมมาวายามะ เป็นไฉน ? การระดมความเพียร (วิริยารัมภะ) ทางใจ ความก้าวหน้า ความบากบั่น ความขะมักเขม้น ความพยายาม ความอดุทธสาหะ ความอดิสู ความเข้มแข็ง ความมั่งคั่ง ความก้าวหน้าไม่ลดละ ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ การแบกทูนเอาธุระไป วิริยะวิริยอินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรคนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ<sup>๖</sup>

<sup>๓</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๒๐๐.

<sup>๔</sup> อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๒/๓๑.

<sup>๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๗๙๙.

<sup>๖</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑๘๑/๑๔๐.

สัมมาวายามะ อย่างที่แยกเป็น ๔ ข้อ ตามคำจำกัดความแบบพระสูตร นั้น เรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า สัมมปธาน<sup>๗</sup> หรือ ปธาน ๔ และมีชื่อเรียกเฉพาะสำหรับความเพียรแต่ละข้อนั้นว่า

- ๑) สังวรปธาน เพียรป้องกัน หรือเพียรระวัง (อกุศลที่ยังไม่เกิด)
- ๒) ปหานปธาน เพียรละ หรือเพียรกำจัด (อกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว)
- ๓) ภาวนापธาน เพียรเจริญ หรือเพียรสร้าง (กุศลที่ยังไม่เกิด)
- ๔) อนรักขนาปธาน เพียรอนุรักษ์ หรือเพียรรักษาและส่งเสริม (กุศลที่เกิดขึ้นแล้ว)

ท่านได้ยกตัวอย่างในการใช้ความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่า บางแห่งมีคำอธิบายแบบยกตัวอย่างความเพียร ๔ ข้อ<sup>๘</sup> เช่น

๑) สังวรปธาน ได้แก่ ภิคุเห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ไม่ถืออนิมิต (ไม่ติดเคลิ้มหลงติดในรูปลักษณะทั่วไป) ไม่ถืออนุพยัญชนะ (ไม่คิดเคลิ้มหลงติดในลักษณะปลีกย่อย) ย่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ ที่เมื่อไม่สำรวมแล้วจะพึงเป็นเหตุให้บาปกุศลธรรม หรืออภิขมาและโทมนัสครอบงำเอาได้ ย่อมรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู สูดกลิ่นด้วยจมูก ลิ้มรสด้วยลิ้น ถูกต้องโณภูณัพพะด้วยกาย รู้ธรรมารมณด้วยใจ (ก็เช่นเดียวกัน)

๒) ปหานปธาน ได้แก่ ภิคุไม่ยอมให้กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก และ บาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วตั้งตัวอยู่ได้ ย่อมละเสีย บรรเทาเสีย กระทำให้หมดสิ้นไปเสีย ทำให้ไม่มีเหลืออยู่เลย

๓) ภาวนापธาน ได้แก่ ภิคุเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ซึ่งอิงวิเวก อิงวิราคะ อิงนิโรธ โน้มไปเพื่อการสลัดพ้น

๔) อนรักขนาปธาน ได้แก่ ภิคุคอยถนอมสมาธินิมิตอันดี คือ สัจญญา ๖ ประการที่เกิดขึ้นแล้ว

จึงพอสรุปได้ว่า องค์แห่งสัมมาวายามะ คือ ความเพียรทั้ง ๔ ประการ (สัมมปธาน) เป็นหลัก ดังนั้น ผู้ทำความเพียรทั้งหลาย จึงจำเป็นจะต้องเพิ่มพูนในความเพียรทั้ง ๔ ประการ จึงจะสามารถประสบความสำเร็จในกิจการพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ตรัสรู้ว่า ผู้ใดสำเร็จกิจในทางพระพุทธศาสนาได้แล้ว ถือว่า พ้นจากทุกขภัยในวัฏสงสารอันมีเบื้องต้นและที่สุดที่บุคคล ตามไปไม่สามารถรู้ได้เลย ซึ่งเรื่องความเพียรนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่โพธิราชกุมาร ว่า เป็นคุณสมบัติของพระสาวกที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติจริง ๆ ที่นำไปสู่เป้าหมายคือ มรรค ผล นิพพาน เป็นปรีโยสานได้<sup>๙</sup>

#### ๔.๑.๒ ความสำคัญพิเศษของวิริยะ

วิริยะเป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้จากการที่สัมมาวายามะ เป็นองค์มรรคประจำ ๑ ใน ๓ ข้อ (สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ) ซึ่งต้องคอยช่วยหนุนองค์ข้ออื่น ๆ ทุกข้อเสมอไป ดังกล่าวแล้วข้างต้น และในหมวดธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ

<sup>๗</sup> อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๑๙.

<sup>๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๐๐.

<sup>๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๔/๔๑๗.

แทบทุกหมวด จะพบความเพียรแทรกอยู่ด้วย ในชื่อใดชื่อหนึ่ง การเน้นความสำคัญของธรรมข้อนี้ อาจพิจารณาได้จากพุทธพจน์<sup>๑๐</sup> เช่น

ธรรมนี้ เป็นของสำหรับผู้ปรารถนาความเพียร มิใช่สำหรับคนเกียจคร้าน<sup>๑๑</sup>

ภิกษุทั้งหลาย เรารู้ชัดถึงคุณของธรรม ๒ ประการ คือ

๑) ความเป็นผู้ไม่สิ้นโทษในกุศลธรรมทั้งหลาย (อสนตฺถมฺมิตฺตา กุสเลสุ ฌมเมสุ)

๒) ความเป็นผู้ไม่ยอมถอยหลังในการบำเพ็ญเพียร (อปปฏฺฐิวาณิตา ปชานสมฺมึ)

เพราะฉะนั้นแล เธอทั้งหลายพึงศึกษาตั้งนี้ว่า เราจักตั้งความเพียรอันไม่ถอยหลัง ถึงจะเหลือแต่หนัง เอ็นและกระดูก เนื้อและเลือดในสรีระจะแห้งเหือดไปก็ตามที ยังไม่บรรลุมลที่บุคคลพึงลู ถึงได้ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว ที่จะหยุดยั้ง ความเพียรเสีย เป็นอันไม่มี เธอทั้งหลายพึงศึกษาฉะนี้แล<sup>๑๒</sup>

#### ๔.๑.๓ วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องเป็นความเพียรที่พอดี

การประกอบวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องมีความสมดุลแห่งอินทรีย์ มิใช่คิดอยากทำความเพียร ก็สักแต่ว่าระดมใช้กำลังกายเอาแรงเข้าพุ่ม ซึ่งอาจกลายเป็นการทรมานตนเอง ทำให้เกิดผลเสียได้มาก<sup>๑๓</sup> การใช้ความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องเป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง ถ้าเคร่งตึงจนเกินไปทำให้ใจฟุ้งซ่านหาสำเร็จกิจไม่ แต่ถ้าหย่อนเกินไปก็เกียจคร้านง่วงนอน ด้วยเหตุนี้จึงควรปรับอินทรีย์คือ วิริยะกับสมาธิให้เสมอกัน เพราะว่า หากวิริยะมากสมาธิอ่อน ผู้ปฏิบัติจะฟุ้งซ่าน แต่หากสมาธิมากความเพียรอ่อนผู้ปฏิบัติจะเกียจคร้าน ส่วนการปรับศรัทธากับ ปัญญาต้องให้เสมอกัน เพราะถ้าศรัทธามากปัญญาน้อยผู้ปฏิบัติจะศรัทธาอย่างเดียว ไม่มีปัญญาพิจารณาพระไตรลักษณ์ แต่ถ้าปัญญามากศรัทธาอ่อนผู้ปฏิบัติมักจะไม่อยากเชื่อครูอาจารย์ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องใช้วิริยะคือความเพียรที่พอดี ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป และปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน จึงจะ ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

#### ๔.๑.๔ วิธีทำวิริยะในอินทรีย์ให้แก่กล้าด้วยอาการ ๙ อย่าง

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหากต้องการความก้าวหน้าในวิปัสสนาญาณ และสามารถบรรลุ คุณธรรมเบื้องสูงขึ้นไปได้ง่าย ต้องปรับอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้สมดุลกัน และทำให้แก่กล้ายิ่งขึ้นด้วยอาการ ๙ อย่าง คือ

๑. เห็นแต่ความด้อยอย่างเดียวของสังขารทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นแล้ว เกิดขึ้นแล้ว

๒. และในการเห็นความด้อยนั้น โยคีจะทำวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อม (ให้เกิด) ด้วยการทำ ด้วยความมีสติ

๓. ทำวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมด้วยการทำให้ต่อเนื่องกันไว้

๔. ทำวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมด้วยการทำ (ในการเสพ) สัปปายะ

<sup>๑๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๐๐.

<sup>๑๑</sup> อัง.อภฺรฺกฺก. (ไทย) ๒๓/๑๒๐/๒๓๗.

<sup>๑๒</sup> อัง.ทฺก. (ไทย) ๒๐/๒๕๑/๖๔.

<sup>๑๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๐๑.

๕. ทำวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมด้วยการกำหนดนิมิตของสมาธิ

๖. ทำวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมด้วยการดำเนินไปโดยความเหมาะสมของโพชฌงค์ ๗

๗. ทำความไม่อาลัยในร่างกายและชีวิตให้เกิดขึ้น

๘. ในการไม่อาลัยในร่างกายและชีวิตนั้น โยคีจะทำให้เกิดวิปัสสนาภาวนาด้วยการข่มไว้ (ซึ่งทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ๆ) แล้วผ่านพ้น (ทุกขเวทนานั้น ๆ) ออกไปในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อปฏิบัติขึ้นถึงสัมมสนญาณ โยคีแทบทุกคนขณะนั่งกำหนดไปๆ ในบางบัลลังก์จะเกิดทุกขเวทนามันรุนแรงเป็นอย่างยิ่ง เช่น ปวดเข่า ปวดขา ปวดแข้ง ปวดข้อเท้า ถ้าโยคีไม่อดทนพอหยุดและเกิดกำหนดเสีย เมื่อนั่งกำหนดในบัลลังก์ต่อไป ก็จะมีเกิดทุกขเวทนามันรุนแรงเช่นนั้นอีก แต่ถ้าโยคีใดสามารถต่อสู้ทุกขเวทนามันโดยอดทนนั่งกำหนดจนทุกขเวทนามันผ่านพ้นหายไปเสียสักครั้งหนึ่ง สองครั้ง ทุกขเวทนาเช่นนั้น จะไม่เกิดอีก หรือเกิดขึ้นก็น้อยลงไปและไม่รุนแรง

๙. และด้วยการไม่ละเลิก (หรือหยุดพัก) เสียในระหว่าง

ในวิธีการทำให้อินทรีย์แก่กล้านี้ก็ต้องใช้ความเพียรในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ลดละซึ่งการกำหนดอารมณ์พระกรรมฐาน วิปัสสนาญาณจึงจะแก่กล้าและพัฒนาขึ้นไปโดยลำดับ

การอบรมอินทรีย์ให้แก่กล้าด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ตรงกับศัพท์ว่า “สาตัจจกิริยาสมปาเทติ”<sup>๑๔</sup> ท่านพระกุกกุลาภิกขุ อธิบายว่า การปรับอินทรีย์นี้ต้องรู้สังขารธรรม คือรูปนามเสียก่อน ต่อมาต้องมีความเพียรจดจ่ออยู่กับอารมณ์นั้น ๆ ตามความเป็นจริง และประการสุดท้ายคือต้องมีความต่อเนื่องในการกำหนดตั้งแต่ต้นจนเข้าจนจบอย่างไม่ขาดสายที่เรียกว่า สาตัจจกิริยานั้นเอง จึงชื่อว่า เจริญความเพียรอย่างถูกต้อง<sup>๑๕</sup> พระพุทธเจ้าทรงรับรองเรื่องความเพียรไว้ว่า ผู้ที่ปฏิบัติธรรมกรรมฐานนั้นถือว่าเป็นการเพ่งพินิจธรรมอยู่ เมื่อความทนทานต่อการเพ่งพินิจธรรมอยู่ อธิปไตยย่อมเกิด คือ ฉันทะย่อมเกิด ย่อมอุตสาหะ ย่อมใช้ดุลพินิจ ย่อมตั้งความเพียร ย่อมทำให้แจ้งปรมาตตัสสัจจะ ด้วยนามกาย และย่อมเห็นทะเลลูปรุโปร่ง ด้วยปัญญา<sup>๑๖</sup>

โดยสรุป ผู้วิจัยพบว่า วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ สัมมปปธาน ๔ ซึ่งเป็นองค์แห่งอาตปปี ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ซึ่งสงเคราะห์เข้าในองค์แห่งอริยมรรค คือ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ เป็นเครื่องประกอบในการตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม จึงจะสามารถนำออกเสียซึ่งอกิขณาและโทมนัส ซึ่งต่อไปจะได้แสดงให้เห็นความเพียรตามหลักชาคริยานุโยค

จากประสบการณ์ที่ได้จากการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นเวลา ๗ เดือน ทำให้ทราบว่า รู้การเกิดดับของรูป-นาม ตามเหตุปัจจัยในปัจจุบันขณะทุกสิ่งล้วน เกิดขึ้นจากเหตุและผลย่อมตามมาไปธรรมดา การกำหนดต้นจิต ว่า อยากนั้น เป็นต้นหาเป็นกิเลส การกำหนดต้นจิตในที่นี้ คือ ตัวปริคคหญาณ รู้การเกิดดับของเหตุ-ผล คือ การเดิน จิตก็อยากเดินก่อนเป็นเหตุ การเดินเป็นผลตามมา ฉะนั้น เป็นการเจริญกุศลอย่างยิ่ง ไม่ใช่เป็นกิเลสต้นหาในสมุทัย และเมื่อเราปฏิบัติถึงจุลโสดาบันแล้ว จะเป็นที่แน่นอนนอนหรือไม่ว่า จะไม่ไปตกอบายอีก ในการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือนนั้น

<sup>๑๔</sup> พระกุกกุลาภิกขุ, **ธรรมบรรยายภาคปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (ชลบุรี: วัดภักทันทะอาสาฬหาราม, ๒๕๕๐), หน้า ๑๓๖.

<sup>๑๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖.

<sup>๑๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๖๕๗/๖๐๕.

ถ้าไม่มีกัลยาณมิตรคอยดูแลแนะนำในทางที่ถูกแล้ว เราอาจหลงทาง กล่าว คือ การได้ยินได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังและสิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังมาแล้วให้แจ้ง แล้วนำมาพิจารณา มาปฏิบัติ คือ การภาวนาให้เกิดขึ้นมีเองทั้งนั้น บุคคลอื่นก็ไม่สามารถทำให้เกิดขึ้นมีแก่เราได้ สิ่งนั้น คือ ปัญญาญาณ ที่เห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ ทำลายอวิชชา ความไม่รู้ให้หมดสิ้นไป สิ่งนั้นล้วนเป็นเหตุเป็นปัจจัยนำเราสู่ความเห็นที่แท้ คือ สัมมาทิฐิ

## ๔.๒ ความเพียรตามหลักชาคริยานุโยค

ชาคริยานุโยค หมายถึง การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่ คือ ความเพียรพยายามปฏิบัติธรรม ไม่เห็นการนอน ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตไม่ให้มีนิวรณ์<sup>๑๗</sup>

ในหนังสือสารานุกรมพระพุทธศาสนา พระนิพนธ์ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้ให้ความหมายของ “ชาคริยานุโยค” ไว้ว่า การประกอบความเพียร ไม่เห็นแก่หลับนอนเกินไป หรือไม่ยอมให้ความง่วงเหงาห่มเหงเข้าครอบงำ ท่านแสดงไว้ว่า กลางวันชำระจิตจากนิวรณ์ด้วยเดินบ้าง นั่งบ้าง ตลอดวัน กลางคืน แบ่งเป็น ๓ ยาม ยามต้นชำระจิตอย่างนั้น ยามกลางพักผ่อน นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมกัน มีสติสัมปชัญญะมนสิการสัญญาว่าจะลุกขึ้น ยามที่สุด ลุกขึ้นทำความเพียรอย่างยามต้น ในบาลีไม่ได้กำหนดว่า ยามละกี่โมง แต่ในอรรถกถา มโนรถปुरुณีแสดงว่าคืนและวัน แบ่งเป็น ๖ ส่วน ตื่นทำความเพียร ๕ ส่วน นอนหลับ ๑ ส่วน คือ ตื่น ๒๐ ชั่วโมง หลับ ๔ ชั่วโมง<sup>๑๘</sup>

ความเพียรจำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติภาวนาที่ผู้ปฏิบัติจะละเลยไม่ได้ ในเรื่องความเพียรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่โพธิราชกุมาร ว่า เป็นคุณสมบัติของพระสาวกที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติจริง ๆ ที่นำไปสู่เป้าหมายคือ มรรค ผล นิพพานเป็นปริโยสานได้<sup>๑๙</sup> พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องการประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่ไว้ในคณกโมคคัลลานสูตรว่า

มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่อย่างต่อเนื่อง คือ เธอจงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วย การจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวันปฐมยามแห่งราตรีดูจราชสีห์ โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสัมปชัญญะ กำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้น ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี จงลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี<sup>๒๐</sup>

และมีพระพุทธพจน์รับรองเรื่องความเพียรดังกล่าว อีกว่า “บุคคลผู้ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันทั้งกลางคืนจะข้ามโอชะได้ ไม่จมในห้วงน้ำลึก”<sup>๒๑</sup> ในแผนปิณฑุปมสูตรแสดงถึงความเพียรใน

<sup>๑๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๘๓.

<sup>๑๘</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๕.

<sup>๑๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๔/๔๑๗.

<sup>๒๐</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐.

<sup>๒๑</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๙๖/๑๐๒.

การพิจารณาขั้นนี้โดยความไม่มีสาระสามารถละสังโยชน์ได้ว่า “ผู้ปรารถนาจากความเพียรมีสติสัมปชัญญะ พึงพิจารณาขั้นทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน พึงละสังโยชน์ทั้งปวง”<sup>๒๒</sup>

นอกจากคำว่า ความเพียร แล้วยังมีศัพท์อื่นที่เกี่ยวข้องกับความเพียรคือ โอวาทปาติโมกข์ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ขันติ คือ ความทนทาน เป็นตบะธรรมเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง นิพพานเป็นธรรมอย่างยิ่ง”<sup>๒๓</sup> ท่านอธิบายว่า การจะบรรลุนิพพานนั้น ต้องมีตบะ ตรงกับทางพระพุทธศาสนาว่า ขันติ (ความอดทนความทนทาน) เป็นขันติที่ประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เพราะสามารถเผากิเลส ๓ กอง คือ วิตกกิเลส ด้วยศีล ปริยภูฐานกิเลส ด้วยสมาธิ และอนุสัยกิเลส ด้วยปัญญา เมื่อกกล่าวโดยย่อคือ “มีปัญญา มีสติ ทำอาตบะ คือ ความเพียรเผากิเลส”

ในทางปฏิบัติความเพียรจะเด่นอย่างเดียวไม่ได้ เพราะถ้าความเพียรเด่นชัดเกินไปก็จะไปก่อให้เกิดสภาวะทางตัณหาอยากได้จนเกิดความฟุ้งซ่านสมาธิไม่เกิดเช่นพระอานนท์ ปรารถนาบรรลุนิพพานท่านได้ใช้ความเพียรอย่างแรงกล้า แต่ก็ไม่สำเร็จพอเลิกความเพียร นั้นก็บรรลุผลทันที

สำหรับธรรมที่นำมาปฏิบัติควบคู่กับความเพียร คือ สมาธินั่นเอง เพราะบุคคลที่เจริญความเพียรควบคู่กับสมาธิจะทำให้ไม่ฟุ้งและเกียจคร้านจนเกิดโมหะครอบงำที่เรียกว่า มิจฉาสมาธิดูจเรื่องพระโมคคัลลานเถระที่เจริญสมาธิอย่างแรงกล้าจนสภาวะธรรมไม่ก้าวหน้า ต่อมาพระผู้มีพระภาคก็ทรงแนะนำอุบายต่าง ๆ เพื่อออกจากอำนาจสมาธิ จากนั้นก็บรรลุธรรม เพราะความเพียรทำตามคำแนะนำของพระผู้มีพระภาคนั่นเอง<sup>๒๔</sup>

#### ๔.๓ ตัวอย่างบุคคลผู้บรรลุธรรมโดยใช้วิธียะ

การปรารถนาความเพียร เป็นสิ่งที่พระอริยสงฆ์สาวก ทั้งพระเถระ พระเถรี ในสมัยพุทธกาล ได้ปฏิบัติมาแล้ว ทำให้ท่านเหล่านั้น หลุดพ้นจากทุกข์ เข้าถึงนิพพาน ประวัติของพระเถระ พระเถรี ผู้ทำความเพียร ซึ่งปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกเหล่านี้ ถือว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าในทางให้กำลังใจแก่อนุชนรุ่นหลังอย่างมาก เพราะก่อนที่ท่านเหล่านั้นจะได้มาบวช แล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนั้น ล้วนมีอุปสรรค น้อยบ้าง บางองค์ท่านก็มีอุปสรรคเหมือนกันในสมัยปัจจุบันนี้ แต่ท่านก็สามารถแก้ปัญหาเหล่านั้นได้ และทำความเพียรอย่างต่อเนื่อง จนทำให้ท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ในเวลาไม่นาน

ฉะนั้น ประวัติของพระอรหันต์ แต่ละองค์ผู้บำเพ็ญเพียร จึงมีคุณค่าควรแก่การศึกษาและปฏิบัติตามปฏิบัติของท่านเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะทำให้เราไม่เสียเวลา หรือหลงทางไปกับการปฏิบัติที่ผิด เพราะท่านได้ปฏิบัติมาก่อนแล้ว ผู้วิจัยหวังว่า การนำเสนอตัวอย่างการประกอบความเพียรของท่านโดยสังเขปนี้ จะเป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อเป็นแบบอย่าง ให้อนุชนรุ่นหลังได้ปฏิบัติตามท่าน ดังมีตัวอย่างต่อไปนี้

<sup>๒๒</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๘๓.

<sup>๒๓</sup> สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), **โสฬสปัญหา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๔), หน้า ๑๐๘.

<sup>๒๔</sup> ชุตติมณฑล เจริญมณี, **สติปัฏฐาน ๔ : ภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๙๖-๑๙๗.

### ๔.๓.๑ พระมหาโมคคัลลานเถระ

พระมหาโมคคัลลานเถระ เดิมชื่อว่า โกลิตะ ได้ออกบวชพร้อมกับพระสารีบุตรเถระ ชื่อว่า เดิมว่า อุปติสสะ ในสมัยที่ท่านยังบวชเป็นปริพาชกอยู่นั้น ท่านได้ฟังธรรมจากอุปติสสปริพาชก ได้บรรลुเป็นพระโสดาบัน ต่อมาท่านทั้งสองได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้าที่วัดเวฬุวัน และได้ทูลขอบวช พระองค์ทรงบวชให้ด้วยวิธีเอหิภิกขุอุปสัมปทา ภายหลังจากบวชแล้ว ท่านได้ไปบำเพ็ญเพียรสมณธรรม อยู่ที่หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ แต่ท่านได้นั่งโรงง่วงอยู่จนไม่สามารถบำเพ็ญเพียรได้ พระพุทธองค์ทรงทราบตลอดเวลา จึงเสด็จมาประทานอุบายแก้ง่วงให้<sup>๒๕</sup> ตรัสว่า

๑. ไม่ควรกำหนด คิดพิจารณา ถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความง่วงนอน
๒. หากยังไม่หายง่วงอีก ฟังตริกตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา
๓. หากยังไม่หายง่วงอีก ฟังสาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมาโดยพิสดาร
๔. หากยังไม่หายง่วงอีก ฟังยอนช่องหูทั้ง ๒ ข้าง ใช้มือบีบนิ้วคิ้ว
๕. หากยังไม่หายง่วงอีก ฟังลูกขี้ยืน ใช้น้ำลูบตา เหลียวดูทิศ แหงนดูดาวนักษัตร
๖. หากยังไม่หายง่วงอีก ฟังทำการกำหนดถึงแสงสว่าง ตั้งสัญญาว่า เป็นกลางวันไว้ คือกลางวันเป็นอย่างไร กลางคืนก็เป็นอย่างนั้น กลางคืนเป็นอย่างไร กลางวันก็เป็นอย่างนั้น มีใจเปิดเผย ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตให้โปร่งใส

๗. หากยังไม่หายง่วงอีก ฟังอธิษฐานจงดกรม กำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ภายใน มีใจไม่คิดไปภายนอก

๘. หากยังไม่หายง่วงอีก ก็ควรนอนดูจราชสีห์ โดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดหมายว่าจะลุกขึ้นไว้ในใจ พอตื่นก็รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจ “เราจักไม่หาความสุขในการนอน ไม่หาความสุขในการเอกเขนก ไม่ประกอบความสุขในการหลับ”

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ ยังสอนให้ท่าน ไม่ถือตัวเข้าไปในตระกูล (ชวงง) ไม่กล่าวคำที่ทำให้เถียงกัน ไม่คลุกคลีกันด้วยหมู่ ท่านได้ฟังคำสอนโดยย่อถึงแนวการปฏิบัติว่า สิ่งทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อรู้ธรรมชัดอย่างนี้ เวลาเกิดเวทนาอย่างใด อย่างหนึ่งขึ้นมา ก็พิจารณาถึงความไม่เที่ยง ความคลาย ความดับ ความสละคืนในเวทนา เมื่อพิจารณาอย่างนี้ เธอไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลก เมื่อไม่ยึดมั่น ก็ไม่สะดุ้ง ทำให้จิตเบือนหาย คลายกำหนด และหลุดพ้นได้ในที่สุด

พระเถระได้ปฏิบัติตาม ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนทันที เมื่อพระพุทธองค์ ทรงเห็นว่าท่านหายง่วงแล้ว จึงตรัสสอนเรื่อง ธาตุก็มีภูฐาน โดยทรงแนะนำให้ท่านกำหนดพิจารณาภายใน แยกเป็นส่วน ๆ ให้เห็นว่า เป็นเพียง ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ซึ่งแต่ละส่วนนี้ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา ให้เป็นตัวตนของเรา ท่านได้เจริญสมณะสลับกับวิปัสสนา ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนก็ได้บรรลุอรหัตตผลในวันนั้นเอง นับเป็นวันที่ ๗ ตั้งแต่วันที่บวชเข้ามาในพระศาสนา นี้ ท่านได้รับยกย่องว่าเป็นผู้มีฤทธิ์มาก<sup>๒๖</sup> และเป็นพระอัครสาวกเบื้องซ้าย คู่กับพระสารีบุตร ผู้ได้รับยกย่องว่า มีปัญญามาก<sup>๒๗</sup> เป็นพระอัครสาวกเบื้องขวา ท่านทั้งสองได้ทำงานเผยแผ่พระศาสนาคู่กันเสมอมา

<sup>๒๕</sup> อจ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๖-๑๑๗.

<sup>๒๖</sup> อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๙๐/๒๕.

<sup>๒๗</sup> อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๙๐/๒๕.



### ๔.๓.๒ พระมหาปิ่นถกเถระ

พระมหาปิ่นถกเถระ ท่านมีน้ององค์หนึ่ง ชื่อว่า พระจุฬปิ่นถก ตอนเป็นเด็ก ท่านได้อยู่กับราชคหเศรษฐีผู้เป็นตา เมื่อตาไปฟังธรรม ท่านได้ไปด้วย พระบรมศาสดาตรัสของท่านจากราชคหเศรษฐี ๆ ก็อนุญาต ท่านได้กระทำความเพียร คือ เจริญโยนิโสมนสิการ คือ กำหนดรูปนามเป็นอารมณ์อย่างลึกซึ้ง จนกระทั่งได้บรรลุรูปฌาน ๔ ออกจากรูปฌานนั้นแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาต่อด้วยการพิจารณาองค์ฌานจนเกิดความรู้แจ้ง ได้บรรลุอรหัตผล

พระเถระได้ตั้งปณิธาน มีความมุ่งมั่นในการทำ ความเพียร โดยปรารถนาไว้ว่า “เมื่อเรายังถอนลูกศร คือตัณหาขึ้นไม่ได้ เราไม่พียงนั่งเปล่าแม้เพียงครู่เดียว”<sup>๒๘</sup> ประมัตถที่ปีนี้ กล่าวเพิ่มเติมแล้ว ครั้นตั้งปณิธานอย่างนั้นแล้ว ท่านก็เจริญวิปัสสนาอยู่ทั้งคืน ด้วยการยืนกับการเดินจงกรมเท่านั้น (ไม่นอน)<sup>๒๙</sup> ในเวลาใกล้รุ่งพอพระอาทิตย์ขึ้น ท่านก็ไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์<sup>๓๐</sup> พระมหาปิ่นถกเถระ ท่านได้รับยกย่องเอตทัคคะจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นผู้ฉลาดในสัญญาวิวัฏ<sup>๓๑</sup> (ปัญญาวิมุตติ)

### ๔.๓.๓ พระโสณโกฬวิเสสเถระ

พระโสณโกฬวิเสส มีชื่อเดิมว่า โสณะ แปลว่า ทองคำ เกิดในตระกูลเศรษฐี ในเมืองจัมปา แคว้นมคธ ท่านได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี บิดาได้สร้างปราสาท ๓ ถูให้อยู่ ให้คนใช้จัดอาหารที่ประณีตให้ ท่านเป็นคนสุขุมลชาติ มีฝ่ามือ ฝ่าเท้าอ่อนนุ่ม และมีสีแดงดังดอกชบา ที่ฝ่าเท้ามีขนอ่อนสีเขียว เป็นคนที่รักการเล่นดนตรี โดยเฉพาะการตีพิณ ท่านได้ออกบวช เมื่อคราวไปที่เมืองราชคฤห์ เพราะพระเจ้าพิมพิสาร ทรงรับสั่งให้ชาวเมืองทั้งหมดในแคว้นอังคะมาเฝ้า เพื่อรับฟัง พระราชาไชยบาย และ พระราชาชวาท เมื่อได้รับฟังราชาชวาทแล้ว ก็เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า

ในคราวนั้น พระศาสดาเถระ ได้รับหน้าที่อุปัฏฐากของพระพุทธเจ้า ท่านได้แสดงฤทธิ์ให้ชาวเมืองได้เห็น จนเกิดความเลื่อมใส พวกชาวเมืองเหล่านั้นคิดว่า เพียงแต่เป็นพระสาวก ก็ยังมีฤทธิ์ถึงเพียงเท่านี้ พระพุทธเจ้าจะทรงมีฤทธิ์มากเพียงไรหนอ จึงเกิดความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระองค์ ทรงแสดงอนุบุพพิกขา และอริยสัจ ๔ ให้ฟัง เมื่อฟังจบ ชาวเมืองก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล

ฝ่ายโสณโกฬวิเสส ได้เกิดเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา คิดว่า การอยู่เป็นฆราวาสไม่สามารถประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์ได้ จึงขอบวชกับพระพุทธเจ้า พระองค์ให้ลาพ่อแม่ก่อนเมื่อพ่อแม่อนุญาตแล้ว ท่านจึงออกบวช เมื่อบวชแล้ว ได้ไปบำเพ็ญเพียรอยู่ที่ป่าสีตวัน เขตเมืองราชคฤห์ ท่านได้ปรารถนาความเพียรอย่างหนัก โดยคิดว่า เราเป็นคนที่ละเอียดอ่อน การทำความเพียรแบบสบายไม่ทำให้บรรลุมรรคผลได้ จึงบำเพ็ญเพียรด้วยวิธีทรมาณตนเอง คือ เบื้องแรกเดินจงกรมอย่างหนัก บนพื้นดินขรุขระ จนเท้าแตกเลือดไหล ต่อมาก็เดินด้วยเท้าไม่ไหว จึงใช้เข่าเดินและใช้ฝ่ามือยัน จนใน

<sup>๒๘</sup> ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๑๔/๔๒๗.

<sup>๒๙</sup> บรรณจบ บรรณรุจิ, อสีติมหาสาวก, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๙๑.

<sup>๓๐</sup> ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๑๗/๔๒๘.

<sup>๓๑</sup> อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๐๐/๒๗.

ที่สุดทั้งเช่าและมือก็แตกอีก สถานที่เดินจงกรม จึงเปื้อนเลือดดุกที่ฆ่าโค<sup>๓๒</sup> แต่กระนั้นก็ไม่บรรลุมรรคผลอันใด

ท่านเริ่มน้อยใจว่า บรรดาสาวกของพระพุทธเจ้าที่ปรารถนาความเพียร เราก็เป็นรูปหนึ่งเหมือนกันที่ปรารถนาความเพียร แต่โณจิตของเรา จึงยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ ไม่ยึดมั่นถือมั่นเล่าหรือ ว่า เราเป็นบุคคลจำพวกปทปรมะ ไม่ใช่อุคฆฏัตถัญญ (ผู้รู้เข้าใจได้ฉับพลัน) วิปจิตถัญญ (ผู้รู้เมื่อขยายความ) เนยยะ (ผู้ที่พอจะแนะนำได้) จิตของ จึงไม่หลุดพ้น ถ้าอย่างนั้นเราควรสึกไปเป็นฆราวาสดีกว่า เงินของเราก็มีอยู่ เราอาจใช้สอยทรัพย์สมบัติและใช้บำเพ็ญบุญด้วย<sup>๓๓</sup>

พระพุทธองค์ ทรงทราบความคิดของท่าน จึงทรงหายจากภูเขาคิซมภูฏ ไปปรากฏที่ป่าสีตะวัน ทรงสอนให้ท่านปรารถนาความเพียรให้พอดี เปรียบเหมือนการชิงสายพิณ ถ้าตึงมาก เสียงก็ไพเราะ ถ้าหย่อนมาก เสียงก็ไม่ไพเราะอีก ต้องชิงให้พอดี เสียงจึงไพเราะ การปรารถนาความเพียรก็เหมือน ต้องทำแต่พอดี ถ้าปรารถนาความเพียรมากเกินไป ย่อมทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าปรารถนาความเพียรน้อยเกินไป ย่อมทำให้เกิดความเกียจคร้าน<sup>๓๔</sup> ฉะนั้น จึงต้องปรารถนาความเพียรให้พอดีปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ท่านเป็นผู้ชำนาญในการตีพิณ เมื่อฟังธรรมเทศนาจบ ก็เข้าใจได้ทันที

เมื่อพระองค์ประทานโอวาทแก่ท่านอย่างนี้แล้ว ก็ทรงหายไป และได้ปรากฏพระองค์ที่ภูเขาคิซมภูฏเหมือนเดิม ต่อมาท่านพระโสณะ ได้ตั้งความเพียรให้พอดี คือ ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ได้ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน ได้หลีกไปอยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ ไม่นานนัก ก็ได้บรรลุเป็นอรหัตผล ในป่าสีตะวันนั่นเอง เมื่อพระเถระได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้สิ้นกิเลส กรรม วิบากทั้งหมดทุกประการ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดตามอำนาจแห่งไตรวิภูฏวน ๓ ประการนี้อีก<sup>๓๕</sup> พระโสณโกฬวิเสสเถระ ได้รับยกย่องเอตทัคคะจากพระพุทธองค์ว่าเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ด้านการปรารถนาความเพียร<sup>๓๖</sup>

#### ๔.๓.๔ พระจักขุปาลเถระ

พระจักขุปาลเถระนี้<sup>๓๗</sup> ได้เกิดในกาลของพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงพระนามว่า สิทธัตถะ เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าปรินิพพาน มหาชนกำลังทำการฉลองพระสถูปอยู่ ท่านได้ถือเอาดอกไม้ไปบูชาพระสถูป ด้วยบุญกรรมนั้น จึงทำให้ท่านเกิดในเทวโลก ท่านได้ท่องเที่ยวไปมาระหว่างเทวดาและมนุษย์ มาในกาลของพระพุทธเจ้าของเรา นี้ ได้เกิดเป็นบุตรของกุกุมพี ชื่อว่า มหาสุวัณณะ เมืองสาวตถิ ท่านมีชื่อเดิมว่า มหาปาละ มีน้องชื่อว่า จุลปาละ

เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ในพระวิหารเชตวัน กรุงสาวตถิ มหาปาลกุกุมพีผู้พี่ ได้ไปสู่พระวิหารพร้อมกับอุบาสกทั้งหลาย เมื่อฟังธรรมแล้ว ได้มีจิตเลื่อมใสอยากบวช จึงได้มอบทรัพย์สมบัติ

<sup>๓๒</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๖.

<sup>๓๓</sup> อจ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๓.

<sup>๓๔</sup> วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๘.

<sup>๓๕</sup> พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), *กฎแห่งกรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๒๖.

<sup>๓๖</sup> อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๐๕/๒๗.

<sup>๓๗</sup> มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย, *ธัมมปฏิบัติกถาแปล ภาค ๑*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓-๑๖.

ให้น้องชาย ส่วนตนเองได้ออกบวช เมื่อได้บวชแล้ว ได้อยู่ในสำนักของอาจารย์ และพระอุปัชฌาย์ ตลอด ๕ พรรษา ครั้นออกพรรษาปวารณาแล้ว ได้เรียนกรรมฐานในสำนักของพระศาสดาท่านได้ ชักชวนภิกษุ ๖๐ รูป เพื่อไปปฏิบัติธรรม ครั้นได้เวลาแล้ว ทุกรูปได้พากันไปแสวงหาที่อยู่อันเหมาะแก่ การเจริญภาวนา ได้อาศัยบ้านชายแดนแห่งหนึ่ง พวกอุบาสกได้ช่วยกันทำที่อยู่ให้ท่าน

พอถึงฤดูกาลจำพรรษาปีนั้นเอง พระเถระได้เรียกภิกษุเหล่านั้นมาประชุมกัน แล้วถามว่า ท่านทั้งหลาย จะอยู่ในอิริยาบถเท่าไร ภิกษุทั้งหลาย ตอบว่า จะอยู่ในครบทั้ง ๔ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พระเถระ กล่าวว่า การอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ นี้ สมควรหรือ เราไม่ควรประมาทมิใช่หรือเพราะ เราได้เรียนก็มีพื้นฐานจากพระพุทธเจ้าแล้ว และพระองค์ก็ไม่ยินดีกับคนโอ้อวด พระองค์ทรงยินดีกับ คนที่มีอัธยาศัยงามเท่านั้น พวกภิกษุถามท่านบ้างว่า แล้วท่านละขอรับ จะอยู่ที่อิริยาบถ ?

พระเถระตอบว่า เราจะอยู่เพียร ๓ อิริยาบถเท่านั้น คือ ยืน เดิน นั่ง แต่ไม่นอน พระเถระ จึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ประกอบความเพียรอย่างยิ่ง เพราะไม่นอน มีแต่เดินจงกรม และนั่งสมาธิเท่านั้น เมื่อ กล่าวถึงการถือธุดงค์ ผู้ปฏิบัติที่ไม่อยู่ในอิริยาบถนอน มีแต่อยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่งนี้ เรียกว่า ผู้ ถือเนสัชชิกธุดงค์<sup>๓๘</sup> พอเวลาผ่านไป ๑ เดือน เพราะเหตุที่ท่านไม่ได้นอน โรคทางตาเกิดขึ้น คือ มี น้ำตาไหลออกมาจากตาทั้ง ๒ ข้าง แต่ท่านก็บำเพ็ญสมณธรรมตลอดทั้งคืน ไม่นอนเหมือนเดิม ใน เวลาเช้าพออรุณขึ้น ท่านเข้าห้องนั่งอยู่ การที่พระเถระปฏิบัติอย่างนี้ ชื่อว่า ปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ ๘ และเป็นการประพฤติพรหมจรรย์ เพราะพระพุทธองค์ตรัสว่า อริยมรรคคือ พรหมจรรย์<sup>๓๙</sup> ภิกษุ ทั้งหลายได้ไปหาท่านบอกว่า ถึงเวลาบิณฑบาตแล้ว ท่านก็ออกมาบิณฑบาต ภิกษุทั้งหลายได้เห็นท่าน มีน้ำตาไหล ก็ให้ไปหาหมอ เพราะหมอเขาปวารณาไว้ หมอก็ส่งยาหยอดตามาให้ แต่ท่านก็ไม่ได้นอน หยอด ยังคงนั่งหยอดจากทางจมูก ยาจึงไม่ได้เข้าตา เมื่อโรคไม่หาย หมอจึงแปลกใจว่า ทำไมโรค ไม่หาย ทั้ง ๆ ที่ยากี้มีสรรพคุณ หยอดแค่ครั้งเดียวก็หายแล้ว หมอจึงถามพระเถระว่า ท่านนั่งหยอด หรือนอนหยอด พระเถระก็ไม่พูดอะไร ได้แต่นิ่ง หมอจึงคิดว่า เราไปดูที่อยู่ก็รู้เอง พอไปถึงเห็นแต่ที่ จงกรมและที่นั่ง ไม่เห็นมีที่นอน จึงถามอีกว่า ท่านนอนหยอดหรือนั่งหยอด ท่านก็นิ่งอีก หมอจึงเรียน ว่า ท่านขอรับ ท่านอย่าได้ทำอย่างนี้เลย ธรรมดาการบำเพ็ญสมณธรรม เมื่อร่างกายยังเป็น ไปอยู่ที่ อาจทำได้ ขอท่านจงนอนหยอดเถิด

พระเถระ จึงให้หมอกลับไป แล้วคิดพิจารณาองค์เดียวว่า จะทำอย่างไร ท่านคิดว่า จะ เห็นแก่ตาหรือเห็นแก่พระพุทธศาสนา เพราะสังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีใครจะกำหนดรู้ได้ ท่านเองก็ ได้ตั้งจิตอธิษฐานไว้มิใช่หรือว่า จักไม่นอน จนตลอด ๓ เดือน สุดท้ายท่านก็ได้ข้อยู่ว่า ตาของท่านจะ บอด หรือเสียหายก็ตามเถิด แต่ท่านจะยังคงไม่นอนหยอด เพื่อรักษาพระพุทธศาสนาเอาไว้ วันต่อมา หมอก็ได้มาพบอีก แล้วถามว่า เป็นอย่างไร โรคหายหรือยัง

พระเถระได้ตอบว่า ยังคงมีอาการอยู่ หมอถามว่า ท่านนอนหยอดหรือนั่งหยอด ท่านก็นิ่ง ไม่ตอบ หมอจึงบอกว่า ตั้งแต่วันนี้เบื้องตันไป ท่านอย่าได้บอกว่า หมอคนนี้รักษาท่าน กระผมก็จะไม่

<sup>๓๘</sup> พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, ฉบับแปลเป็นภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระ เขมินทเถระ โดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๖.

<sup>๓๙</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), อริยสัจจจากพระโอษฐ์ ภาคปลาย, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๘๗.

รักษาท่านอีก พอหมอบอกเลิกรักษาแล้ว ท่านได้กลับสู่วิหารเหมือนเดิม คิดว่า หมอเขาเลิกรักษาแล้ว แต่ท่านอย่าได้นอนเลย เพราะจะทำให้เสียอิริยาบถที่ได้อธิษฐานไว้ เมื่อสอนตัวเองอย่างนี้แล้ว ท่านก็ได้เจริญสมณธรรม ตั้งแต่ปฐมยาม จนถึงมัชฌิมยาม พอมัชฌิมยามผ่านไป ทั้งดวงตาทั้งกิเลส ก็แตกพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกัน ท่านได้เป็นพระอรหันต์ ประเภทสุกขวิปัสสกา

#### ๔.๓.๕ พระจิตตคุดเถระ

พระจิตตคุดเถระ<sup>๔๐</sup> ได้พำนักอาศัยอยู่ในถ้ำภูริณฑกะ ท่านเป็นพระเถระที่สํารวมอินทรีย์ มกน้อย สันโดษ แม้มีจิตรกรรมเกี่ยวกับเรื่องเสด็จออกบวชของพระพุทธเจ้าทั้ง ๗ พระองค์ มีความสวยงามมาก แต่ท่านก็ไม่เคยได้แหงนหน้ามองเลย ต่อมาเมื่อมีภิกษุจำนวนมากพากันมาเที่ยวชมเสนาสนะ มองเห็นจิตรกรรมแล้ว ก็เรียนท่านว่า จิตรกรรมเป็นภาพที่น่าจับใจมาก พระเถระพูดว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย ฉันทอยู่ในถ้ำเกินกว่า ๖๐ ปีมาแล้ว ไม่ทราบดอกว่า มีจิตรกรรมหรือไม่ อาศัยพวกเธอผู้มีตา จึงทราบเดี๋ยวนี้เอง” แม้แต่ต้นทากะทิงที่มีอยู่หน้าถ้ำ พระเถระก็ไม่เคยมองดูเลย แต่ครั้งเสรสร้างพื้นดินตามลำดับปี ท่านจึงทราบว่ ต้นไม้นั้นมีดอกบานแล้ว

นอกจากนี้ พระเถระ ยังเป็นผู้ไม่ชอบการคลุกคลีด้วยหมู่ ชอบอยู่องค์เดียว แม้ในครั้งที่พระราชชาติยนิเกิดกิตติศัพท์ของท่าน ประสงค์ทรงถวายนมัสการ ทรงส่งราชบุรุษไปนิมนต์มาถึง ๓ ครั้ง ท่านก็ยังไม่มา จนกระทั่ง พระราชาได้รับสั่งให้ผูกมัดของผู้น้องที่มีลูกอ่อนในบ้านนั้น รับสั่งว่า ถ้าพระเถระไม่มา พวกเราแรกก็จะได้ตีมันนมเหมือนกัน

ต่อมา พระเถระเพราะความเอ็นดูต่อทารกทั้งหลาย ท่านจึงไปที่บ้านนั้น พอพระราชชาติยนิทรงทราบ ก็ทรงให้นิมนต์ไปที่พระราชวัง เพื่อรับศีล ครั้นฉันทเสร็จแล้ว พระราชาไม่มีโอกาสรับศีลก็ตรัสว่า พรุ่งนี้จ้กรับศีล พระเถระก็ได้กลับไปถ้ำ ตอนกลับพระราชชาติยนิและพระราชินีก็ได้ส่งกลับด้วย เมื่อทั้งสองพระองค์ได้ทรงนมัสการท่าน พระเถระพอได้ถึงถ้ำใหญ่ที่อยู่ ท่านก็ได้ประกอบด้วยความเพียรด้วยการเดินจงกรมในตอนกลางคืน

ในสมัยนั้นเป็นเวลาที่สุด ไม่มีไฟ สำหรับส่องให้สว่าง เทวดาที่สิงอยู่ที่ต้นทากะทิง ได้เกิดความเลื่อมใส จึงได้ยื่นถือประทีปด้ามให้ ท่านได้เดินจงกรมไปมา ในวันนั้นเอง เมื่อท่านได้เดินจงกรมอยู่ ก็มีภูฏานของท่านได้ปรากฏว่า บริสุทธิยิ่งขึ้น พระเถระดีใจว่า “วันนี้ทำไมหนอก็มีภูฏานของเรา จึงปรากฏชัดเสียเหลือเกิน แล้วทำอุบายให้สะเทือนสะท้านไปทั้งลูก พอเจริญก็มีภูฏานด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ไปถึงมัชฌิมยาม ท่านก็ได้บรรลุปะเป็นพระอรหันต์ ด้วย อาสวักขยญาณ<sup>๔๑</sup> ทำให้รู้แจ้งตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ ทำให้จิตหลุดพ้นจากกามสภาวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ

#### ๔.๔ การประยุกต์หลักวิธีะมาใช้กับสังคมในปัจจุบัน

แนวการปฏิบัติตามวิธีะเป็นแนวการปฏิบัติ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ให้ปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลส ถึงอย่างนั้น เราก็สามารถนำมาใช้ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้สำหรับบุคคลทั่วไปเพราะทำ

<sup>๔๐</sup> สมเด็จพระพุทธปาจารย์(อาจ อาสภมหาเถระ) คัมภีร์วิสุทธิมรรค, ๑๐๐ ปี แปลและเรียบเรียง, หน้า ๕๖-๕๗.

<sup>๔๑</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปัญโญ), อริยสัจจจากพระโอบุษฐ์ ภาคต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๔๘๖.

ให้บุคคลนั้น ลดการดำเนินชีวิตที่ฟุ้งเฟ้อ ที่ไม่จำเป็นออกไป คงอยู่แต่สิ่งจำเป็นสำหรับให้มีชีวิตอยู่ เพราะในปัจจุบัน บุคคลโดยมากใช้ชีวิตที่ฟุ้งเฟ้อ ทำให้ต้องแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาปรนเปรอมากเกินไป ทำให้ร่างกายต้องตรากตรำในการทำงานหนัก เพื่อสิ่งที่ไม่จำเป็น จนร่างกายเจ็บป่วย ทำให้จิตใจเป็นทุกข์ด้วย

#### ๔.๔.๑ การประยุกต์ความเพียรเชิงปัจเจกบุคคล

ในการศึกษาความเพียรของพระโสณโกฬวิสุเถระ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีการกำหนดไว้ว่า ปัจเจกบุคคลมีฐานมาจากคุณสมบัติ ๕ ส่วนได้แก่

๑. คุณสมบัติทางชีวภาพ เช่น อายุ เพศ เชื้อชาติ ศาสนา เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดความแตกต่างทางความคิด ความรู้สึก ค่านิยม วัฒนธรรม เช่น การทักทาย คนไทยใช้การไหว้ คนตะวันออกกลางใช้การจูมพิตที่แก้ม ตอนเป็นเด็กจะศึกษาคะนอง กระตือรือร้น พออายุมากขึ้นจะสุขุมรอบคอบมีเหตุผลมากขึ้น เป็นต้น

๒. ความสามารถ ซึ่งแบ่งได้เป็นความสามารถทางปัญญา เช่น ความจำ การเรียนรู้ เร็ว การคำนวณ เป็นต้น ความสามารถทางร่างกาย เช่น ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น เป็นต้น และความสามารถที่เหมาะสมกับงาน ซึ่งในองค์การเราควรให้ความสำคัญกับความสามารถที่เหมาะสมกับงานมากที่สุด

๓. บุคลิกภาพ ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจาก กรรมพันธุ์ การเลี้ยงดู และสถานการณ์

๔. อารมณ์ มีทฤษฎีเหตุการณ์ทางอารมณ์ที่ทำให้เราสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในองค์การให้พนักงานทำงานได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพสูงสุดได้

๕. การเรียนรู้ แบ่งได้เป็น ๓ ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการกำหนดเงื่อนไขแบบดั้งเดิมทฤษฎีการกำหนดเงื่อนไขในการทำงาน และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม

การเรียนรู้เรื่องพฤติกรรมปัจเจกบุคคล มีความมุ่งหวังเพื่อทำงานให้สำเร็จ โดยทุกฝ่ายสบายใจมีความสุข แต่ละคนมีรากฐานมาอย่างไร เมื่อมีงานตำแหน่งหนึ่ง จะต้องตอบให้ได้ก่อนว่างานนั้นจำเป็นต้องใช้ความสามารถด้านไหน ต้องใช้คนที่มีบุคลิกภาพแบบใด แล้วจึงเลือกคนที่เหมาะสมมาทำงานในตำแหน่งนั้น ๆ แต่หากเป็นตำแหน่งเดิมที่มีคนทำงานอยู่แล้ว แต่คนนั้นยังไม่เหมาะสมกับงาน อาจต้องเลือกแนวทางการพัฒนาคนนั้นให้มีความสามารถและบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับงาน โดยการพูดคุยชี้แจงให้เค้ารับทราบ ว่าอะไรคือความสามารถและบุคลิกภาพที่องค์การคาดหวังจากตัวบุคคลผู้นั้นแล้ว จึงช่วยเค้าหาแนวทางในการพัฒนาศักยภาพต่าง ๆ โดยนำเอาทฤษฎีการเรียนรู้และการเสริมแรงเข้ามาช่วย และเพื่อให้คนทำงานเองก็มีความสุขในการทำงาน ซึ่งเชื่อว่าจะทำให้คนนั้นทุ่มเทกับการทำงานได้อย่างเต็มที่ จึงต้องมีการคำนึงถึงวัฒนธรรมและค่านิยมหรือความเชื่อของพนักงานที่มีความหลากหลาย แล้วสร้างวัฒนธรรมให้คนในองค์การเกิดการยอมรับในความแตกต่างของกันและกัน ทำให้สามารถทำงานร่วมกันประสานกันได้อย่างดีผสมผสานกับการสร้างบรรยากาศฝ่ายกายภาพให้ดี เพื่อช่วยกระตุ้นส่งเสริมให้คนที่ทำงานมีความสุข เมื่อคนมีความสามารถ สอดรับการทำงานและมีความสุขในการทำงาน ก็เชื่อว่าจะทำให้ผลงานที่ออกมามีประสิทธิภาพสูงสุด และจะส่งผลให้องค์การประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้ในที่สุด

วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แบ่งได้เป็น ๒ รูปแบบ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น ถ้าต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบชั่วคราว เช่น ต้องการให้คนยินดีทำ

โอทีให้ในช่วงสัปดาห์นี้ เนื่องจากมีคำสั่งซื้อเข้ามาเป็นจำนวนมาก เป็นต้น ให้ใช้การเปลี่ยนแปลงแบบเป็นครั้งคราว ซึ่งจะสร้างพลังในการตอบสนองได้ดีกว่า แต่ผลที่ได้จะไม่ยั่งยืน หากต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน จะต้องใช้การปรับพฤติกรรมแบบต่อเนื่อง มีการวางแผนการในการดำเนินการเพื่อให้ค่อย ๆ มีการเปลี่ยนแปลง จนได้การเปลี่ยนแปลงที่ถาวรในที่สุด แนวทางในการแทรกแซงพฤติกรรมทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์มี ๔ แนวทาง แบ่งเป็น

แนวทางสำหรับเสริมแรงให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ๒ แนวทาง ได้แก่ การเสริมแรงในทางบวก คือ การให้รางวัลเมื่อทำสิ่งที่ดีหรือทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น ลูกสอบได้คะแนนดี ก็ให้รางวัลลูก โดยการพาไปเที่ยวสวนสนุก เป็นต้น แนวทางการเสริมแรงในทางลบ คือ เมื่อทำสิ่งที่ดีแล้ว จะลดสิ่งที่ไม่ชอบให้ เช่น เคยกำหนดให้ลูกดูการ์ตูนได้วันและครึ่งชั่วโมง แต่เมื่อลูกสอบได้คะแนนดีเป็นพอใจ ก็ลดความเข้มข้นของกฎจำกัดการดูการ์ตูนลง โดยอาจไม่จำกัดการดูการ์ตูนอีก เป็นต้น แนวทางสำหรับกำจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ๒ แนวทาง ได้แก่ การลงโทษอย่างตรงไปตรงมา เช่น ขาดงานบ่อยตัดเงินเดือน การเรียนตกก็ตีลูก เป็นต้น อีกแนวทางได้แก่ การใช้การลงโทษทางบวก คือ การลงโทษโดยการงดให้ผลประโยชน์ที่เคยได้ เช่น เคยได้โบนัสสองเดือน ปีนี้ลางานบ่อยไม่ค่อยตั้งใจทำงาน เลยลดโบนัสเหลือเดือนเดียวหรือไม่ให้เลย หรือจากเดิมที่เคยให้สิทธิดูการ์ตูนไม่จำกัดกับลูกไปแต่เมื่อลูกดูการ์ตูนจนการเรียนตก ก็ริบสิทธิ์นั้น คืน เริ่มนำกฎการ์ตูนวันละครึ่งชั่วโมงกลับมาใช้อีก สิ่งเหล่านี้เป็นแรงผลักดันและเป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกให้คนเกิดความเพียรและมุ่งมั่น

ความเพียรพยายาม เป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งที่จะสร้างความสำเร็จตามความมุ่งมั่นของบุคคลและปัจเจกบุคคล ที่มีเป้าหมายที่ชัดเจน หรือทำให้จุดเชื่อมต่อระหว่างจุดหมายกับการกระทำของบุคคลประสบความสำเร็จ ความเพียรจัดเป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา หลักธรรมคำสอนเกือบจะทุกหมวดในภาคการปฏิบัติ จะมีความเพียรสอดแทรกอยู่ซึ่งปรากฏในชื่อต่างๆ เช่น วิริยะ วิริยารัมภะ อุฏฐานะ อุตสาหะ ปธานะ ตบะ อาตปปี ล้วนสื่อความหมายเรื่องของความสำคัญกับความเพียรทั้งสิ้น การที่พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่เน้นเรื่องเกี่ยวกับความเพียร และให้ความสำคัญกับความเพียร จะพิจารณาได้ด้วยเหตุผล ว่า หลักสัจธรรม เป็นความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติ พระพุทธองค์ทรงมีฐานะเป็นผู้ค้นพบหลักแห่งความจริงนั้น แล้วก็นำออกมาเผยแพร่แก่ผู้อื่น การเข้าถึงหลักธรรมธรรมที่สะท้อนความจริงอย่างชัดเจน มีขั้นตอนการปฏิบัติที่ต้องอาศัยความเพียรเป็นเบื้องต้น ไม่ใช่เกิดจากความดลบันดาลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่ภายนอก มนุษย์ทุกคนที่ปรารถนาความสำเร็จในชีวิต ต้องทำความเพียร ไม่ว่าความสำเร็จนั้นจะมาจากระดับใด ดังพุทธดำรัสที่ตรัสว่า ท่านทั้งหลายจงทำความเพียรเพื่อเผากิเลส พระตถาคตเจ้าทั้งหลายเป็นแต่เพียงผู้บอกชนทั้งหลายดำเนินไปตามแล้วมีความเพียรพินิจ จะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมากได้<sup>๔๒</sup> จากพุทธดำรัสนี้ ชี้ชัดว่า พระพุทธองค์ทรงดำรงตนอยู่ในฐานะผู้ชี้ทาง การเดินทางสู่เป้าหมายนั้นเป็นหน้าที่ของแต่ละคนจะเดินทางอย่างไร โดยยึดหลักการเดินทางที่พระพุทธองค์ทรงชี้แนะไว้ในอภยวสุตฺต ขุททกนิกาย สุตตนิบาต ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ว่า “บุคคลละล้งทุกข์ได้เพราะความเพียร”<sup>๔๓</sup>

<sup>๔๒</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๗๖/๒๗๖.

<sup>๔๓</sup> ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๔๕๗/๑๘๖.

ในระดับปัจเจกชน และสามัญชนทั่วไป การสร้างความเพียรมีความต่างที่จุดหมาย บางคนสร้างความเพียรเพื่อให้พ้นทุกข์ที่เกิดจากความยากลำบาก คือ ความยากจน จึงเพียรพยายามสร้างฐานะด้วยการแสวงหาทรัพย์สิน เพิ่มความร่ำรวยกับครอบครัว เป็นเหตุให้เกิดความสุขสบายในระดับโลกียะวิสัย ในการสร้างความเพียร ไม่ว่าจะระดับใด ล้วนตกอยู่ภายใต้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ อิทธิบาท ๔ ประกอบด้วย ฉันทะ ความพอใจในสิ่งที่ทำ วิริยะ มุมานะ และมุงมั่นให้สำเร็จในสิ่งนั้น จิตตะ มีจิตคิดที่จะทำ ด้วยการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอย่างไม่ลดละ และวิมังสา การใคร่ครวญด้วยปัญญา ด้วยหลักการที่ว่า “เต็มใจทำ แข็งใจทำ ตั้งใจทำ เข้าใจทำ”<sup>๔๔</sup>

#### ๔.๔.๒ ประยุกต์วิริยะของพระโพธิสัตว์

การพัฒนาตนสู่การเป็นพระโพธิสัตว์ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทใช้กระบวนการในการบำเพ็ญบารมี สังสมความดีงาม ในขบวนการพัฒนาดน ผู้ที่จะบรรลุเป็นพระพุทธเจ้า ฝ่ายคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอาจยืนยันได้ว่า เสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ไม่ได้กล่าวถึง ขบวนการพัฒนาสู่ความเป็นโพธิสัตว์ ส่วนใหญ่กล่าวถึงบารมีที่ควรบำเพ็ญและอธิบายถึงคุณลักษณะพิเศษของผู้ที่บำเพ็ญโพธิสัตว์ธรรม หรือกล่าวถึงมหาปณิธานซึ่งเป็นหลักการที่ “โพธิสัตว์” จะได้รับ คุณสมบัติพิเศษ อันเกิดจากการสั่งสมในแต่ละภพชาติ โดยเฉพาะชาติสุดท้ายที่จะตรัสรู้ คุณสมบัติของพระโพธิสัตว์ จะเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ เป็นลักษณะที่ปรากฏให้ผู้ทรงวิชาได้ประจักษ์ชัดถึงภาวะที่เหนือกว่ามนุษย์ธรรมดา

โพธิสัตว์ หมายถึง บุคคลที่มีใจข้องเกี่ยวกับโพธิ หรือ ผู้เห็นทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิด<sup>๔๕</sup> ต้องการยังตนและสรรพสัตว์ให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากวัฏฏะ จึงเพียรพยายามสะสมคุณสมบัติเพื่อการบรรลุ นั้น ชาติแล้วชาติเล่า ผู้ที่เรียกว่ามีธาตุของโพธิเกิดขึ้นในตัว จึงได้รับชื่อว่าโพธิสัตว์ หรือผู้ปรารถนาเป็นพุทธเจ้าในอนาคต ดังนั้น บุคคลใดก็ตามที่ตั้งใจจะเป็นโพธิสัตว์จะต้องเป็นผู้ที่มีความปรารถนาที่จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งในอนาคต

การเริ่มต้นเป็น “โพธิสัตว์” จากการเห็นทุกข์ภัยในการเป็นมนุษย์และสรรพสัตว์นั้นแล้ว ค้นหาแสวงหาหนทางที่จะพ้นทุกข์ด้วยวิริยะ และทำให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ด้วย จะเห็นได้ว่าหลังจากเมื่อท่านเกิดอุดมการณ์โพธิสัตว์ขึ้น ท่านได้สั่งสม หลักการของโพธิสัตว์จากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ที่ได้พบ จากนั้นก็มุ่งทำตามอย่างต่อเนื่องรวมเป็น เวลา ๒๐ อสงไขยกับหนึ่งแสนจึงได้บรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตามอุดมการณ์ที่ได้ตั้งไว้ ที่ว่าท่านได้สั่งสมหลักการของพระโพธิสัตว์นั้น หลักการที่วางนั้นคืออะไร จากพระไตรปิฎกในอรรถกถาอุโปสถสูตร ได้กล่าวไว้ว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่ละองค์ ย่อมทรงแสดงโอวาทปาฏิโมกข์ดังที่ว่า “ก็สามคาถาเหล่านี้คือ ขนติ ปรมิ ฯลฯ สัพพปาปสฺส อภินิหาร อานุภาวโท อานุภมาโต ฯลฯ เอตํ พุทธานสาสนํ”<sup>๔๖</sup> ดังนี้ชื่อว่า โอวาทปาฏิโมกข์ โอวาทปาฏิโมกข์นั้น พระพุทธเจ้าทั้งหลายท่านนั้นย่อมแสดง สวากขาตแสดงไม่”<sup>๔๖</sup> จากช่วงระยะเวลาการสร้างบารมีมีความเพียรของพระโพธิสัตว์ สามารถสรุปเข้ากับหลักการดำเนินชีวิตที่พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์แสดงไว้ มาเป็นหลักการของ “โพธิสัตว์” ได้ดังนี้

<sup>๔๔</sup> ปิ่น มุทุกันต์, **มงคลชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๑๒), หน้า ๑๙๕.

<sup>๔๕</sup> ชู.อ.ป. (ไทย) ๓๒/๘๓/๑๓.

<sup>๔๖</sup> ชู.อ.อ. (ไทย) ๔๔/๕๓๓.

หลักการที่ ๑. สิ่งใดที่เป็นความชั่ว โปธิสัตว์ทุกพระองค์จะละเว้น แต่ในบางครั้ง อาจมีการพลั้งเผลอทำความผิดบ้าง

หลักการที่ ๒. ทำความดีทุกชนิดที่จะสามารถพึงทำ ซึ่งเป็นการทำที่บุคคลทั่วไปนิยมทำ เป็นลักษณะการกระทำที่ลองผิดลองถูก ซึ่งอยู่ในช่วงที่ไม่ได้พบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและก่อนที่จะได้พบพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

หลักการที่ ๓. โปธิสัตว์ออกบวชปฏิบัติฝึกใจ และบำเพ็ญเนกขัมมบารมี ประพฤติพรหมจรรย์ซึ่งการฝึกใจก็เพื่อให้สภาพจิตปราศจากเครื่องกังวล จนสามารถไตร่ตรองพิจารณาเรื่องราวและหัวข้อธรรมต่างๆ ซึ่งเป็นฝึกใจที่ไม่ได้อยู่ในชั้นโลกุตระธรรม

จากหลักการทั้ง ๓ ข้อนี้ เป็นข้อสรุปของการที่โปธิสัตว์ใช้ยึดมั่น เมื่อเกิดอุตมการณ์ “โปธิสัตว์” ขึ้น ซึ่งจะพิจารณาให้ลึกลงไปอีก ธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันนำมาสั่งสอน สรรพสัตว์ก็มีพื้นฐานอันเกิดจากการเรียนรู้ตอนบำเพ็ญบารมีเป็นโปธิสัตว์ ซึ่งกว่าจะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ย่อมผ่านกระบวนการของการพัฒนาตนเองของพระโปธิสัตว์ พระโปธิสัตว์เป็นนามที่ใช้เรียกพระพุทธรูปที่ยังไม่ได้ตรัสรู้ หมายถึง “สัตว์ที่จะตรัสรู้ต่อไป และเคยได้รับคำพยากรณ์จากพระพุทธรูปองค์ใดองค์หนึ่งว่าต่อไปในอนาคตจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธรูป”<sup>๔๗</sup> ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาตลอดถึงคัมภีร์พุทธศาสนาต่าง ๆ มักจะกล่าวถึงพระโปธิสัตว์ว่า เป็นอดีตชาติของพระพุทธรูป เป็นชาติสุดท้ายก่อนการจุติเป็นพระพุทธรูปในโลกมนุษย์นั้น มักจะเป็นเทวดาที่ประทับอยู่ในสวรรค์ชั้นดุสิต ซึ่งสวรรค์ชั้นที่ ๔ ต่อจากมนุษย์ภูมิ เป็นต้นว่า

พระเตมีย์ พระเวสสันดร ซึ่งเป็นอดีตชาติของพระพุทธรูปก็เรียกว่าพระโปธิสัตว์ และพระเวสสันดร ซึ่งเป็นพระโปธิสัตว์ชาติสุดท้ายนั้นเมื่อสิ้นพระชนม์แล้วก็ได้ไปเป็นเทพเจ้าในสวรรค์ชั้นดุสิตเพื่อรอจุติเป็นพระพุทธรูป ส่วนพระพุทธรูปองค์ต่อไปคือ พระศรีอาริยมตไตรยนั้น ขณะนี้เป็นเทพเจ้าประทับอยู่ ณ สวรรค์ชั้น ดุสิตเพื่อรอจุติมาตรัสรู้เป็นพระพุทธรูปในโลกมนุษย์ต่อจากพระสมณโคดมพุทธเจ้า<sup>๔๘</sup>

พระพุทธรูปมีมากมายหลายพระองค์ปรากฏในพุทธวงศ์อยู่ ๒๕ พระองค์ เริ่มตั้งแต่พระที่ปังกรจนถึงพระกัสสปะ ๒๔ พระองค์ และพระโคดมพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันองค์ที่ ๒๕ แต่ในภัทรกัปนี้มีพระพุทธรูปที่ได้ตรัสรู้ไปแล้ว ๔ พระองค์ คือ

๑. พระกกุสันธะ

๒. พระโกนาคมะ

๓. พระกัสสปะ

๔. พระพุทธโคดมเจ้าเป็นพระพุทธรูปองค์ปัจจุบันทั้งพระศรีอาริยมตไตรยที่จะเป็นพระพุทธรูปในอนาคตอีก ๑ พระองค์ รวมเป็น ๕ พระองค์<sup>๔๙</sup>

<sup>๔๗</sup> พระมหาสุพัฒน์ อนนทจารย์, กวายเป็น พระพุทธรูป ๕ พระองค์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ลูก ส. ธรรมภักดี, ๒๕๔๗), หน้า ๒๙๕.

<sup>๔๘</sup> ภัทรพร สิริกาญจน, ความรู้พื้นฐานทางศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖), หน้า ๕๓.

<sup>๔๙</sup> ชู.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๑๘/๗๒๓.



จากข้อความข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่า พระโคตมพุทธเจ้าในฐานะเป็นบุคคลในประวัติศาสตร์ และมนุษย์พิเศษ ได้มีพระพุทธเจ้าผู้ที่ได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณและปรินิพพานไปแล้วนับไม่ถ้วนในแต่ละกัป คำว่ากัป มีความหมายหลายอย่างได้แก่ระยะเวลา ยุคสมัย อายุ กำหนดเวลา การวัดระยะเวลา และประมาณระยะเวลา แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท

๑. สูญกัป คือ กัปที่ว่างจากพระพุทธเจ้า

๒. อสุญกัป คือ กัปที่ไม่ว่างจากพระพุทธเจ้า ตลอดถึงที่จะมาตรัสรู้ในอนาคตอีกมากมาย พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์จะมีพื้นฐานเหมือนกันที่เป็นสามัญทั่วไปทั้งด้านความหมายประเภทคุณธรรมและคุณสมบัติ การตรัสรู้และสิ่งที่ตรัสรู้ รวมทั้งการวางหลักธรรมวินัย<sup>๕๐</sup>

แนวคิดเหล่านี้ ไปใช้แนวคิดใหม่ เป็นแนวคิดที่มีมาแต่ก่อน ตามหลักฐานในพุทธวงศ์ว่า ด้วยวงศ์ของพระพุทธเจ้า มี ๒๕ พระองค์ เนื่องจากพระพุทธเจ้าในอดีตมีประวัติเครื่องราวแสดงไว้มากแล้ว จึงจะกล่าวถึงเฉพาะประวัติของพระพุทธเจ้าเพียง ๔ พระองค์ในภัทรกัป ภัทรกัป คือ กัปที่เจริญจัดเป็นสูญกัป เพราะมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ไปแล้ว ๔ พระองค์ ประกอบด้วย

๑. พระพุทธเจ้ากุกสันธะ แต่เดิมเกิดเป็นบุตรของพราหมณ์ปุโรหิตชื่ออัคคิทัตตะเป็นผู้สอนธรรมของพระเจ้าเขมกะกษัตริย์นครเขมวดี มารดาเป็นพราหมณ์ชื่อวิสาชา เป็นฆราวาสอยู่ ๔,๐๐๐ ปี นุ่งรถเทียมม้าออกมหาภิเนษกรมณ์ ทำความเพียรอยู่ ๘ เดือน ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าที่โคนต้นชีก ดำรงพระชนม์อยู่ ๔๘,๐๐๐ ปี ปรินิพพานในสวนปัพพตาราม

๒. พระพุทธเจ้าโกนาคมนะ แต่เดิมเกิดเป็นบุตรของพราหมณ์ชื่ออุตตรา ภรรยาของพราหมณ์ยัญญุทัตตะในนครโสภวดี เป็นฆราวาสอยู่ ๓,๐๐๐ ปี ชี้อ้างออกมหาภิเนษกรมณ์ ทำความเพียรอยู่ ๖ เดือน ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าที่โคนต้นมะเดื่อ ดำรงพระชนม์อยู่ ๒๔,๐๐๐ ปี ปรินิพพานในสวนปัพพตาราม

๓. พระพุทธเจ้ากัสสปะ แต่เดิมเป็นบุตรของพราหมณ์ชื่อ ธนวดี ภรรยาของพราหมณ์พรหมทัตในนครพาราณสี เป็นฆราวาสอยู่ ๒,๐๐๐ ปี ดำเนินทำออกมหาภิเนษกรมณ์ ทำความเพียรอยู่ ๗ เดือน ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าที่โคนต้นนิโครธ (ต้นไทร) ดำรงพระชนม์อยู่ ๑๖,๐๐๐ ปี

๔. พระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันได้เสวยพระชาติเป็นพระเวสสันดร เมื่อสิ้นพระชนมายุมาแล้ว ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต แล้วเสด็จมาอุบัติในเมืองกบิลพัสดุ์ เป็นพระราชโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ และพระนางสิริมหามายาเทวี เมื่อพระชนมายุได้ ๒๙ พรรษา เสด็จออกมหาภิเนษกรมณ์ กระทำความเพียรอยู่ ๖ ปี ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าที่โคนต้นพระศรีมหาโพธิ์ ดำรงพระชนม์อยู่ ๘๐ ปี ปรินิพพานในวันวิสาขปุณณมี เมืองกุสินารา เมื่อวันเพ็ญเดือนหก<sup>๕๑</sup>

แนวคิดเรื่องพระพุทธเจ้าทั้ง ๔ พระองค์ที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า แม้จะเป็นพระพุทธเจ้าเหมือนกัน แต่มีการอุบัติขึ้นในตระกูลต่างกัน การทำความเพียรก็ไม่เท่ากันระยะเวลาแห่งพระชนมายุไม่เท่ากัน ความแตกต่างกันของพระพุทธเจ้าทั้งหลายขึ้นอยู่กับการบำเพ็ญบารมีในขณะที่เป็น

<sup>๕๐</sup> พระมหาประภค ประทุมรัตน์, “ศึกษาวิเคราะห์หลักฐานการตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าของพระสมณโคตมพุทธเจ้า ศึกษาเจาะกรณีการแสวงหาที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก และพระสุตตันตปิฎก” วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต (นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐.

<sup>๕๑</sup> ขุ.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๑-๒๕/๗๐๑-๗๒๑.

พระโพธิสัตว์นั่นเอง ทั้งนี้เพราะผู้ที่จะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าก็คือ ผู้บำเพ็ญความดีจนพร้อมบริบูรณ์

#### ๔.๔.๓ ประยุกต์วิริยะของพระสาวก

พระสาวกในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ เหล่าบรรดาศาสนิกที่เป็นพระสงฆ์และคฤหัสถ์จำนวนมาก ในบรรดาสาวกเหล่านี้ บางท่านมีชื่อเสียง บางท่านไม่มีชื่อเสียง และสร้างคุณูปการให้กับศาสนาด้วยการเผยแผ่ธรรมของพระพุทธเจ้า บางท่านมีศิษยานุศิษย์มาก มีบารมี สร้างความรุ่งเรืองให้กับพุทธศาสนาอย่างมากมาหลายยุค ในจำนวนสาวกเหล่านั้น จำยกมาเป็นข้อศึกษาหรือกรณีศึกษาเพียงบางท่าน เช่น

๑. พระมหาโมคคัลลานเถระ พระมหาโมคคัลลานะ เมื่ออุปสมบทได้ ๗ วัน ได้ไปทำความเพียรอยู่ที่ป่าใกล้บ้านใกล้ป่าลวาลมุตตาคาม แขวงมคธ ถูกกณินมิถารมณฺ์ คือ ความง่วงเหงาเข้าครอบงำ ไม่สามารถทำความเพียรได้ ขณะนั้น พระผู้มีพระภาค ประทับอยู่ ณ สวนเกสกลาววัน ซึ่งเป็นสถานที่ให้เหยื่อแก่เนื้อ ใกล้เมืองสูงสูมารคิริ อันเป็นเมืองหลวงของแคว้นภัคคะ ทรงทราบด้วย พระญาณว่าพระโมคคัลลานะ โง่งง่วงอยู่ จึงทรงทำปาฏิหาริย์ให้เห็นปรากฏ นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังสอนให้ท่าน ไม่ถือตัวเข้าไปในตระกูล (ชวงง) ไม่กล่าวคำที่ทำให้เถียงกัน ไม่คลุกคลีกันด้วยหมู่ ท่านได้ฟังคำสอนโดยย่อถึงแนวการปฏิบัติว่า สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เมื่อรู้ธรรมชัดอย่างนี้ เวลาเกิดเวทนาอย่างไร อย่างหนึ่งขึ้นมา ก็พิจารณาถึงความไม่เที่ยง ความคลาย ความดับ ความสละคืนในเวทนา เมื่อพิจารณาอย่างนี้ เธอไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลก เมื่อไม่ยึดมั่น ก็ไม่สะดุ้ง ทำให้จิตเบื่อง่าย คลายกำหนด และหลุดพ้นได้ในที่สุดพระเถระได้ปฏิบัติตาม ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนทันที เมื่อพระพุทธองค์ ทรงเห็นว่าท่านหายง่วงแล้ว จึงตรัสสอนเรื่อง ธาตุกัมมัญฐาน โดยทรงแนะนำให้ท่านกำหนดพิจารณา กายนี้ แยกเป็นส่วน ๆ ให้เห็นว่า เป็นเพียง ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ซึ่งแต่ละส่วนนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ท่านได้เจริญสมณะสลักับวิปัสสนา ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ก็ได้บรรลุอรหัตผลในวันนั้นเอง นับเป็นวันที่ ๗ ตั้งแต่วันที่บวชเข้ามาในพระศาสนา ท่านได้รับยกย่องว่าเป็นผู้มีฤทธิ์มาก<sup>๕๒</sup> และเป็นพระอัครสาวกเบื้องซ้าย คู่กับพระสารีบุตร ผู้ได้รับยกย่องว่า มีปัญญามาก<sup>๕๓</sup> เป็นพระอัครสาวกเบื้องขวา ท่านทั้งสองได้ทำงานเผยแผ่พระศาสนาคู่กันเสมอมา

๒. พระอานนทเถระ พระอานนทนี่เล่าเรียนพระพุทธวจนะก็ยึดยืนหยัดอยู่ในปริยัติดุจผู้รักษาเรือนคลังในศาสนาของพระทศพลเพราะเหตุนี้ท่านจึงชื่อว่าเป็นยอดของเหล่าภิกษุสาวก ผู้เป็นพหูสูตหนึ่งสติที่เล่าเรียนพระพุทธวจนะแล้วทรงจำไว้ของพระเถระนี้ท่านก็มีกำลังกว่าพระเถระรูปอื่น ๆ เพราะเหตุนี้ท่านจึงชื่อว่าเป็นยอดของเหล่าภิกษุสาวกผู้มีสติทรงจำอันหนึ่งท่านพระอานนทนี่ยืนหยัดยึดอยู่บ่เตียวก็ถือเนื้อความได้ถึงหกหมื่นบทจำได้ทุกบทโดยท่านเองที่พระศาสดาตรัสไว้แน่แล เพราะเหตุนี้ ท่านจึงชื่อว่าเป็นยอดของเหล่าภิกษุสาวกผู้มีคติ อนึ่ง ความเพียรเล่าเรียน ความเพียรท่องบ่นความเพียรทรงจำ และความเพียรอุปฐากพระศาสดา ของท่านพระอานนทนี่ท่านที่

<sup>๕๒</sup> อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๙๐/๒๕.

<sup>๕๓</sup> อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๘๙/๒๕.

ภิกษุอื่น ๆ เทียบไม่ได้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงชื่อว่าเป็นยอดของเหล่าภิกษุสาวกผู้มีอิทธิ  
ท่านพระอานนท์เมื่ออุปัฏฐากพระตถาคต ก็ไม่อุปัฏฐากด้วยอาการอุปัฏฐากของเหล่าภิกษุผู้อุปัฏฐาก  
รูปอื่น ๆ ด้วยว่าเหล่าภิกษุผู้อุปัฏฐากรูปอื่น ๆ เมื่ออุปัฏฐากพระตถาคต อุปัฏฐากอยู่ไม่ได้นาน ทั้ง  
อุปัฏฐากยึดพระหัตถ์ของพระพุทธรูปทั้งหลายไว้ไม่ได้ ส่วนพระเถระ นับแต่วันที่ได้ตำแหน่ง  
พระอุปัฏฐากก็เป็นผู้ปรารภความเพียร อุปัฏฐากยึดพระหัตถ์ของพระตถาคตไว้ได้ เพราะเหตุนี้ ท่าน  
จึงชื่อว่าเป็นยอดของเหล่าภิกษุสาวกผู้อุปัฏฐาก

#### ๔.๔.๔ การประยุกต์ใช้วิริยะเพื่อประโยชน์ในระดับสูงสุด

การประกอบวิริยะ ด้วยการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติเมื่อประกอบความเพียรอยู่  
นั้นย่อมเป็นการพัฒนาชีวิตของตนเอง ให้เป็นบุคคลผู้มีคุณธรรมในเบื้องต้น โดยลำดับเพราะเป็นการ  
ฝึกฝนอบรมตนเองอยู่ตลอดเวลาด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ทำให้ชีวิตของบุคคลนั้น เป็นชีวิตที่สงบเย็น ไม่  
เป็นชีวิตที่ร้อนกระวนกระวายด้วยอำนาจแห่งราคะ โทสะ โมหะ การประกอบวิริยะ จึงเป็นการ  
พัฒนาจิต ๒ ระดับ คือ

๑. การพัฒนาจิตในระดับศีลธรรม หลักการสำหรับพัฒนาจิตระดับศีลธรรมที่ นอกจากจะ  
มีการเจริญภาวนา ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิแล้ว ในภาคการปฏิบัติ ควรจะมีการเสริมกิจกรรมอื่น ๆ  
เข้ามาด้วย เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมให้ฝึกฝนอบรมตนเอง ในการบำเพ็ญบุญมารมี และอบรมอินทรีย์  
ให้แก่กล้า ดังนั้น ในหลักการพัฒนาจิตในระดับศีลธรรม จึงมีวิธีการปฏิบัติ ๓ ประการ คือ ๑) การให้  
ทาน คือ การเสียสละสิ่งของตนเพื่อประโยชน์แก่คนอื่น ทำให้ผู้ปฏิบัติ ลดละ ความตระหนี่ ความโลภ  
ออกไปจากจิตใจของตนเอง ๒) การรักษาศีล คือ การรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย อยู่ในระเบียบวินัย  
เพื่อฝึกจิตใจ ของตนให้มีเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น เช่นการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้น และ ๓) การเจริญ  
ภาวนา คือ การทำให้เจริญขึ้น มี ๒ อย่าง คือ สมถภาวนาและ วิปัสสนาภาวนา โดยมีวิธีการปฏิบัติ  
ตามอริยาบถ ๔ อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยเฉพาะการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ การเจริญภาวนา  
ทำให้เกิดปัญญา มองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง

หลักการสำคัญคือ การปฏิบัติต้องมีเจตนา มีศรัทธา มีความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อหรือ  
เกียจคร้านในการปฏิบัติ การปฏิบัติตามหลักการนี้ ย่อมทำให้มีศีลธรรม ทำให้สังคมมีความสงบสุข  
เพราะไม่มีการเบียดเบียนกันและกัน หลักการบำเพ็ญบุญ ๓ ประการนี้ พระพุทธเจ้า ทรงวางไว้  
สำหรับให้ทุกคนได้ประพฤติปฏิบัติ เพราะการอยู่ร่วมกับสังคมหมู่มา จำต้องมีการให้สิ่งของ เพื่อเป็น  
การยึดโยงสังคมไว้ได้ เป็นการผูกน้ำใจแก่กันและกัน การรักษาศีล ทำให้สังคมเกิดความสงบสุข ส่วน  
การเจริญภาวนาทำให้บุคคลนั้น มีปัญญามองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง

๒. การพัฒนาจิตสู่ความหลุดพ้น การพัฒนาชีวิต เมื่อกล่าวถึงระดับความจริงสูงสุดแล้ว ก็  
คือ การชำระจิตให้ขาวรอบ มีความหลุดพ้นจากกิเลส หรือเข้าถึงโลกุตระธรรม การประกอบวิริยะ ด้วย  
การเดินจงกรมและนั่งสมาธิ จึงเป็นวิธีหนึ่งตามหลักอภิญญาปฏิบัติ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้  
ยึดถือปฏิบัติ เพื่อให้จิตหลุดพ้นจากกิเลส มองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง แต่ในขณะเดียวกัน  
เมื่อกล่าวโดยละเอียดแล้ว การประกอบวิริยะ ซึ่งเป็นหลักภาวนา สามารถจำแนกได้เป็น ๔ อย่าง คือ  
๑) กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่ง  
ทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดี ๒) สีสภาวนา หมายถึง การเจริญภาวนา พัฒนาความ

ประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ๓) จิตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ มีความเบิกบาน แจ่มใส และ ๔. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

การภาวนา ทั้ง ๔ อย่างนี้ จึงเป็นการอบรม เพื่อให้จิตมีความหลุดพ้นโดยเฉพาะ ฉะนั้น จึงต้องมีการศึกษาและปฏิบัติให้ครบบริบูรณ์ เพราะว่าผู้ใดได้เจริญภาวนาทั้ง ๔ ประการนั้นครบบริบูรณ์แล้ว ผู้นั้นย่อมเป็นพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าศาสนาถือว่า การบรรลุเป็นพระอรหันต์นั้น ต้องปฏิบัติตามลำดับในไตรสิกขา ดังพระบรมศาสดาตรัสไว้ว่า “ธรรมวินัยนี้ มีการศึกษาไปตามลำดับ มีการบำเพ็ญไปตามลำดับ มีการปฏิบัติไปตามลำดับ ไม่ใช่มีการบรรลุหรือตัดผลโดยทันทีเหมือนมหาสมุทรต่ำไปโดยลำดับ ลาดไปโดยลำดับ ลึกลงไปโดยลำดับ ไม่ลึกชันดิ่งไปทันที<sup>๕๔</sup>

#### ๔.๕ สรุปว่า

การประยุกต์ใช้วิธีะเพื่อประโยชน์สูงสุดนั้น คือ การใช้องค์ความรู้ที่ได้จากการเจริญวิปัสสนาภาวนา มาใช้เป็นข้อศึกษาและปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองได้รับประโยชน์สูงสุด คือความหลุดพ้นจากทุกข์ และทำประโยชน์แก่คนอื่นด้วย ส่วนสังคมที่มีผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมทำให้เกิดความสงบสุข เพราะทุกคนมีศีลธรรมอันดี คอยช่วยเหลือเกื้อหนุนให้สังคมเกิดความร่มเย็นเป็นสุข

<sup>๕๔</sup> อัง.อภฺรฺก. (ไทย) ๒๓/๑๙/๒๔๘.

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

เรื่อง “ศึกษาวิริยะเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” ซึ่งได้ตั้งวัตถุประสงค์ในการวิจัย ๓ วัตถุประสงค์ คือ (๑) เพื่อศึกษาวิริยะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อศึกษาวิริยะเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยการศึกษาข้อมูลจากตำราพุทธศาสนาเถรวาท พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องแล้วรวบรวมข้อมูล เรียบเรียง บรรยายเชิง พรรณนาและตรวจสอบความถูกต้อง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาภาวนา

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า วิริยะ ความเพียรที่มีความสำคัญมีปรากฏในหมวดธรรมที่ใช้ในการภาวนาได้แก่ โภธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือ ใน สติปัฏฐาน ๔ ชื่อว่าอาตปปี ในสัมมปปธาน ๔ ชื่อว่าความเพียรพยายาม ในอิทธิบาท ๔ ชื่อว่า วิริยอิทธิบาท ในอินทรีย์ ๕ ชื่อว่าวิริยอินทรีย์ ในพละ ๕ ชื่อว่าวิริยพละ ในโพชฌงค์ ๗ ชื่อว่า วิริยสัมโพชฌงค์ ในมรรคมืองค์ ๘ ชื่อว่าสัมมาวายามะ

ผู้วิจัยพบว่า วิริยะ คือ ความพยายาม ความเพียร ความอดุสาหะ ความบากบั่นความพยายามที่ร่างกายและจิตให้เร่าร้อนอยู่เสมอ ๆ ความพยายามยกจิตที่เร่าร้อนให้ขึ้นมา ความพยายามที่เป็นไปทุกเมื่อเหมือนลม ความเพียรชวนชวาย พยายามในการทำในสิ่งที่ดี ที่ช่วยให้ไปสู่ ผลที่ดีที่สูงขึ้น วิริยะคือความเพียรนี้เป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งในพระพุทธานุสสา เป็นองค์แห่งสัมมาวายามะซึ่งเป็นองค์มรรคซึ่งคอยช่วยหนุนองค์มรรคข้ออื่น ๆ ทุกข้อเสมอไปในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพื่อบรรเทาทุกข์ทางกายและทางใจที่เกิดขึ้นให้น้อยลง หรือจนกระทั่งหมดไป ผู้ที่ใช้วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยการดำเนินไปอย่างพอดีในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม โดยกำหนดรู้อารมณ์ที่ได้เห็น ได้ยิน สัมผัส และจิตที่กำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ก็ชื่อว่า เจริญสัมมปปธาน ๔ เมื่อเจริญสัมมปปธาน ๔ ชื่อว่า เจริญอิทธิบาท ๔ เมื่อเจริญอิทธิบาท ๔ ชื่อว่า เจริญอินทรีย์ ๕ เมื่อเจริญอินทรีย์ ๕ ชื่อว่าเจริญพละ ๕ เมื่อเจริญพละ ๕ ชื่อว่าเจริญโพชฌงค์ ๗ เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ ชื่อว่าเจริญอริยมรรคมืองค์ ๘ จึงกล่าวได้ว่าในทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่ากับเจริญโพธิปักขิยธรรมไปพร้อมกัน ดังที่คัมภีร์เนตติอรรถกถากล่าวว่า “เมื่อภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่ สัมมปปธาน ๔ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเธอเจริญสัมมปปธาน ๔ อยู่ อิทธิบาท ๔ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญอิทธิบาท ๔ อยู่ อินทรีย์ ๕ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญอินทรีย์ ๕ พละ ๕ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญพละ ๕ อยู่ โพชฌงค์ ๗ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ อยู่ อริยมรรคมืองค์ ๘ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยภาวนา

ความเพียร ๔ อย่างนี้เป็นความเพียรชอบ ควรประกอบให้มีในตนอยู่เสมอ

ในขณะที่กำหนดพิจารณาอุปนามเป็นปัจจุบันอารมณ์ด้วยวิริยะ ด้วยสัมปชัญญะ และด้วยสติ เมื่อกำหนดอย่างต่อเนื่องย่อมเป็นบาทฐานให้เกิดสมสathi ปัญญาเยี่ยมเจริญขึ้น เมื่อมรรคใดมรรคหนึ่งเกิดแล้วมรรคที่เหลือก็ย่อมเป็นเกิดตามมา ผลที่ได้รับจากการใช้ความเพียรนี้เรียกว่า พระอริยบุคคลทั้ง ๔ จำพวก คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ความรู้แจ้งเห็นชัด ตามความเป็นจริงของสภาวธรรมทั้งหลาย มีรูป-นาม เป็นต้น ว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ความไม่มีตัวตน เป็นการเห็นถูกด้วยตนเองด้วย อุตตปัจจักษญาณ คือรู้ประจักษ์ตามเป็นจริงจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของตนเอง ชื่อว่า วิปัสสนา

องค์แห่งสัมมาวายามะ คือ ความเพียรทั้ง ๔ ประการ (สัมมัปปธาน) เป็นหลัก ดังนั้น ผู้ทำ ความเพียรทั้งหลาย จึงจำเป็นจะต้องเพิ่มพูนในความเพียรทั้ง ๔ ประการ จึงจะสามารถประสบความสำเร็จในกิจการพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ตรัสรู้ว่า ผู้ใดสำเร็จกิจการพระพุทธศาสนาได้แล้ว ถือว่า พ้นจากทุกข์ภัยในวัฏสงสารอันมีเบื้องตันและที่สุดที่บุคคล ตามไปไม่สามารถรู้ได้เลย ซึ่งเรื่องความเพียรนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่โพธิราชกุมาร ว่า เป็นคุณสมบัติของพระสาวกที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติจริง ๆ ที่นำไปสู่เป้าหมายคือ มรรค ผล นิพพาน เป็นปริโยสานได้

การบรรลุธรรม คือ การเกิดปัญญาเห็นแจ้งโลกกุตตรธรรม และอริยสัจ ๔ ขึ้นสูงสุดก็คือ การบรรลุวิชชา และวิมุตติ นั่นเอง สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ๔ จำพวก คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมณะและวิปัสสนา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตามวิปัสสนาวีถี ผู้ปฏิบัติสามารถรู้แจ้งแห่งตลอดอริยสัจ ๔ ละสังโยชน์ และอนุสัย ได้ตามกำลังของมรรคบรรลุผล นิพพาน สำเร็จเป็นอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

วิริยะ ความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ สัมมัปปธาน ๔ ซึ่งเป็นองค์แห่งอาตapi ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ซึ่งสงเคราะห์เข้าในองค์แห่งอริยมรรค คือ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ เป็นเครื่องประกอบในการตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมจึงจะสามารถนำออกเสียซึ่งอภิชฌาและโทมนัส อภิชฌา แปลตามศัพท์ว่า ความละโมภ แต่โดยทั่วไปหมายถึงความยินดีอยากได้สมบัติผู้อื่น พิจารณาโดยองค์ธรรม คือ โลกเจตสิก ส่วน คำว่า โทมนัส ซึ่งเป็นที่เข้าใจกันโดยทั่วไปความเสียใจนั้น มีองค์ธรรม คือ เวทนาเจตสิกที่เกิดทางใจ แต่ในที่นี้หมายถึงโทสเจตสิก เพราะพระพุทธองค์ทรงแสดงกามฉันทนิวรรณ์ด้วยคำว่า อภิชฌา และตรัสพยาบาทนิวรรณ์ ด้วยคำว่า โทมนัส นิวรรณ์ (เครื่องกั้นกุกุศล) ทั้งสองอย่างนี้มีกำลังมากในนิวรรณ์ ๕ จะเห็นได้ว่าคนทั่วไปมักคิดถึงสิ่งที่เป็นอกุศลมากกว่าสิ่งที่เป็นกุศล และส่วนใหญ่มักเป็นเรื่องที่ตนชอบใจหรือไม่ชอบใจ

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ผลจากการศึกษาวิริยะเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นเรื่องที่ต้องตีความหมายของการวิริยะทำให้ผู้วิจัยได้มีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่จะทำการวิจัยเพื่อการศึกษา ครั้งต่อไปดังนี้

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

การประยุกต์ใช้วิธีะเพื่อประโยชน์สูงสุดนั้น คือ การใช้องค์ความรู้ที่ได้จากการเจริญวิปัสสนาภาวนา มาใช้เป็นข้อศึกษาและปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองได้รับประโยชน์สูงสุด คือความหลุดพ้นจากทุกข์ และทำประโยชน์แก่คนอื่นด้วย ส่วนสังคมที่มีผู้ปฏิบัติธรรม ย่อมทำให้เกิดความสงบสุข เพราะทุกคนมีศีลธรรมอันดี คอยช่วยเหลือเกื้อหนุนให้สังคมเกิดความร่มเย็นเป็นสุข

๑) ข้อเสนอแนะจากการศึกษาวิจัย ดังนี้ วิธีะเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท มีเนื้อหากว้างขวางครอบคลุมหลักพุทธธรรมทั้งหมด ผู้ศึกษาและผู้ปฏิบัติควรมีหลักในการนำวิธีะ เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยสามารถพิจารณาขอบเขตในระดับของไตรลักษณ์ว่ามืองค์ประกอบแต่ละหมวดเป็นอย่างไร

๒) ผู้ศึกษาควรรู้การปฏิบัติตามกำหนดรู้การบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนา ว่าปฏิบัติอย่างไรให้ถูกต้องตามหลักของพุทธศาสนาที่วางไว้ เป็นหลักการ และวิธีปฏิบัติ ผู้ศึกษา และผู้ปฏิบัติควรศึกษาหลักของการบรรลุธรรมแต่ละหมวดก่อนเพิ่มเติมโดยให้ละเอียดก่อนลงมือปฏิบัติ

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ในระหว่างการศึกษาค้นคว้าได้พบว่ามีสิ่งที่น่าสนใจศึกษาอีกมากมายหลายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวิธีะในการบรรลุธรรมที่ควรศึกษามี ดังนี้ คือ

- ๑) ศึกษาวิธีการปฏิบัติสมถวิปัสสนาภาวนา ให้บรรลุธรรม ได้อย่างไร
- ๒) ศึกษาการปฏิบัติวิธีะที่เป็นแบบสมถนำหน้าวิปัสสนาตามหลัง (สมถปุพพังคมวิปัสสนา)

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาบาลี-ไทย:

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ปี ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_ อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลง

กรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_ ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_ ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

วิญญาน, ๒๕๓๙

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ ปี ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

\_\_\_\_\_ พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏ

ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ:

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ลักษณะที่จตุก. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์

พริ้งตั้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

ชุตินันท์ เพ็ญมณี. สติปัญญา ๔ : ภาคปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนาธิปไตย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐

\_\_\_\_\_ . สติปัญญาสำหรับทุกคน. มุลนิธิ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นดี พิมพ์, ๒๕๓๕

พระคันธสาราภิวังศ์. ส่องสภาวะธรรม. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์,

๒๕๕๑.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). วิปัสสนาภูมิ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศิริการพิมพ์จำกัด,

๒๕๔๘.

พระญาณธชช. ปรมัตถที่ปณี. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ไทยรายวัน

การพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต). ศัพท์วิเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์



- เลี้ยงเซียง, ๒๕๕๐.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙). **วิธีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท แอ็ดวานซ์ อินเตอร์ พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๙.
- \_\_\_\_\_ . **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.
- \_\_\_\_\_ . **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ)**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- \_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒.
- พระพรหมโมลี (วิลาศานวโร ป.ธ.๙). **วิปัสสนาที่ป็นิร**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๙.
- พระมหาสมปอง มุทีโต. **มูลนิรุตติ กัจจายนสูตร ธาตวานุกรม**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๕.
- \_\_\_\_\_ . **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒.
- พระมหาแสวง โชติปาโล. **พุทธวิทยานำรู้ เล่ม ๓**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๘.
- พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, มปป.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.
- \_\_\_\_\_ . **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน การพิมพ์, ๒๕๔๖.
- \_\_\_\_\_ . **วิธีกำหนดโพชฌงค์ ๗**. แปลโดย แม่ชีกุสลัตเถรี (เกษณี บัณฑิตฉิมตระกูล), กรุงเทพมหานคร: บริษัท ออนป้า จำกัด, ๒๕๕๓.
- พระพุทธโฆสเถระ รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.
- พระวิสุทธิธรรมาจารย์. **ธาวัตถสังคหปาฐนิสสยะ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- พระอินทวังสเถระ. **ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัฏฐานสูตร**. พระนคร: โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๑.
- พระอุปติสสเถระ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตฺโต) และคณะ, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- พระอัครวังสเถระ. **สัททนิติปทมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗.

พระอัครคังสเถระ. **สัททนีติธาดุมมาลา คัมภีร์หลักบาสิมหาไวยากรณ์**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พุทธทาสภิกขุ. **โพธิปักขิยธรรมประยุกต์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๐.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี). วิทยานิพนธ์ **สติปัญญาญาณภาวนา** หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๖.

พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนต์เสวี). **วิปัสสนาภาวนา** ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๘.

## (๒) วิทยานิพนธ์:

พระสมุห์วัชรินทร์ ถาวโร (ผาสุก). “ศึกษาบำเพ็ญเพียรของพระโสณโกฬิวิสเถระในคัมภีร์พระพุทธรศาสนา” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาวิสาตย์ ฌมมิโก (ศรีษะดี). “การศึกษาหลักการและวิธีการของชาคริยานุโยคในการปฏิบัติธรรม” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐

พระมหาไมย์มิตร ปญญาโคโม (ชาเหล่า). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์การบำเพ็ญวิริยบารมีในมหาชนกชาดก” **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระศรีธีรวงศ์ สมัย (สจจวโร ต้นสอน). “ศึกษาภยญาณ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญา ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระครูวิรัช วิริยธมฺโม (วิรัช เทียงธรรม). “การศึกษาวิริยวาทในพระพุทธรศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

นางสาวสุวรรณณี เลื่องยศสื่อชากุล. “การศึกษาความเพียรของพระโสณาเถรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธรศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระครูพิศิษฐ์ชัยโชติ (สำรวย โชติวโร). “ศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาอานวย อานนโท (จันทร์เปล่ง). “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธรศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหาเข้มทอง ตนต์ิปาโล (ฤทธิสือไกร). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของ  
พระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณโณ)”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.  
บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.



## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : TAN AH YAT (พระครูปลัดละเอียด สททสุวณโณ (เสียงสุวรรณ))
- วัน/เดือน/ปี เกิด : วันพฤหัสบดี ที่ ๖ กันยายน พ.ศ.๒๕๑๖
- ภูมิลำเนา : บ้านไม้สน ตำบลน้ำขาว อำเภอเป็นดั่ง รัฐเคดาห์ มาเลเซีย
- การศึกษาทางโลก
- พ.ศ.๒๕๕๖ : ปริญญาตรี พุทธบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาศาสนา  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- การศึกษาทางธรรม
- พ.ศ. ๒๕๓๗ : นักระรมชั้นเอก  
วัดสิริปัญญาธรรมคาราม สำนักเรียนคณะรัฐเปรีค ประเทศมาเลเซีย
- พ.ศ. ๒๕๔๑ : ประโยค ๑-๒  
วัดสุวรรณาราม สำนักเรียนวัดสุวรรณาราม กรุงเทพมหานคร
- ประสบการณ์การทำงาน
- พ.ศ. ๒๕๕๗ : ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเวลา ๗ เดือน ตามหลักสูตรพุทธศาสตร์  
มหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๙ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส
- พ.ศ. ๒๕๕๘ : อาจารย์สอน ศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์วัดสุวรรณาราม  
พระวิปัสสนาจารย์ประจำวัดสุวรรณาราม
- บรรพชา/อุปสมบท : วันที่ ๑๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๖ ณ วัดเทพบัณฑิต ตำบลน้ำขาว  
อำเภอเป็นดั่ง รัฐเคดาห์ ประเทศมาเลเซีย
- สังกัดวัด : วัดเทพบัณฑิต ตำบลน้ำขาว อำเภอเป็นดั่ง รัฐเคดาห์ มาเลเซีย
- ตำแหน่งหน้าที่ : ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเทพบัณฑิต ประเทศมาเลเซีย  
ผู้ช่วยเลขานุการสำนักเรียนวัดสุวรรณาราม
- สมณศักดิ์ : เป็นพระครูฐานานุกรม ที่ พระครูปลัด  
พ.ศ.๒๕๕๕ ฐานานุกรมของ พระราชาธรรมธาดา (นำ) เจ้าอาวาสวัดเทพบัณฑิต  
เจ้าคณะรัฐเคดาห์-เปอร์ลิส ประเทศมาเลเซีย
- ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๖
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๒๕๕๙
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดสุวรรณาราม แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐
- โทรศัพท์ : ๐๘๖-๐๒๗๘๓๒๒
- E-mail : eiat2551@hotmail.com, thesis.5611405934@gmail.com
- Facebook : eiat seangsuwan