

ศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา  
A STUDY OF EFFORT (VIRIYA) IN PRACTICE  
OF INSIGHT MEDITATION

พระครูพิศิษฐ์ชัยโชติ (ถาวร โขตวโร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

# ศึกษาวิธีในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พระครูพิศิษฐ์ชัยโชติ (ถาวร โชติวโร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

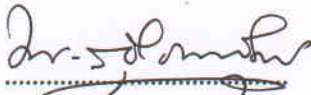
**A STUDY OF EFFORT (VIRIYA) IN PRACTICE  
OF INSIGHT MEDITATION**

**Phrakru Pisitchaiyachote (Samruoy Chotivaro)**

A Thesis Submitted in Partial Fullfilment of  
The Requirement for the Degree of  
Master of Arts  
(Vipassanā Meditation)  
Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidtayalaya University)


บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา


  
.....  
(พระสุธีธรรมานุวัตร)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
(พระครูใบฎีกาแมนิตย์ เขมคุตโต)

  
..... กรรมการ  
(พระมหาสุรชัย วราสโก)

  
..... กรรมการ  
(พระศรีสุธรรมมุณี)

  
..... กรรมการ  
(พระมหาบุญเลิศ ทุมมทสฺสี)

  
..... กรรมการ  
(นายวุฒิชัย อัดถาพงศ์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาสุรชัย วราสโก	ประธานกรรมการ
พระศรีสุธรรมมุณี	กรรมการ
พระมหาบุญเลิศ ทุมมทสฺสี	กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา  
 ผู้วิจัย : พระครูพิศิษฐ์ชัยโชติ (สำรวย โชติวโร)  
 ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

#### คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสุรชัย วราสโก ป.ธ.๗, พธ.บ., M.A., Ph.D.  
 : พระศรีสุธรรมมุณี ป.ธ.๘, พธ.บ., พธ.ม.  
 : ผศ. เวทย์ บรรณกรกุล ป.ธ.๕, พธ.บ., ศษ.ม.

วันสำเร็จการศึกษา : ๑ เมษายน ๒๕๕๕

#### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” มีวัตถุประสงค์อยู่ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษาเนื้อหาหลักธรรมวิริยะที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยการศึกษาข้อมูลจากตำราพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วรวบรวมข้อมูล เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนาและตรวจสอบความถูกต้อง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาภาวนา

ผลการศึกษาพบว่า วิริยะ หมายถึง ความเพียร ๔ อย่าง ตรงกับบาลีว่า ปชาน หรือ เรียก สัมมปชาน ๔ คือ สังวรปชาน เพียรระวังไม่ให้บาปใหม่เกิดขึ้น ปหานปชาน เพียรละบาปเก่า ภาวนापชาน เพียรเจริญให้กุศลเกิดขึ้น และอนุรักษนปชาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ อันได้แก่ สัมมปชาน ๔ เป็นเครื่องประกอบในการกำหนดสติพิจารณาในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้ เกิดปัญญารู้แจ้งรูปรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ เป็นการเห็นด้วยอตตปัจจกขญาณ คือรู้ประจักษ์ ตามความเป็นจริงจากการปฏิบัติของตนเอง การกำหนดสติพิจารณานั้นจะต้องประกอบด้วยองค์ แห่งวิปัสสนา คือ ๑)อาตปปี ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ๒) สัมปชานโน มีปัญญาหยั่งเห็น ๓) สติมา มีสติ อยู่ทุกขณะแห่งการกำหนดรู้ อันจะทำให้กำจัดเสียได้ซึ่งอภิชฌาและโทมนัส

ในการใช้ความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาต้องเป็นมัชฌิมาปฏิบัติ คือทางสายกลาง ถ้า เครื่องตั้งจนเกินไปก็ทำให้ใจฟุ้งซ่านหาสำเร็จกิจไม่ แต่ถ้าหย่อนเกินไปก็เกียจคร้านง่วงนอน ด้วย เหตุนี้จึงควรปรับอินทรีย์คือ วิริยะกับสมาธิให้เสมอกัน เพราะว่า หากวิริยะมากสมาธิอ่อน ผู้ปฏิบัติ จะฟุ้งซ่าน แต่หากสมาธิมากความเพียรอ่อนผู้ปฏิบัติจะเกียจคร้าน ส่วนการปรับศรัทธากับปัญญา ต้องให้เสมอกัน เพราะถ้าศรัทธามากปัญญาน้อยผู้ปฏิบัติจะศรัทธาอย่างเดียวไม่มีปัญญาพิจารณา พระไตรลักษณ์ แต่ถ้าปัญญามากศรัทธาอ่อนผู้ปฏิบัติมักจะไม่อยากเชื่อครูอาจารย์ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติ จึงต้องใช้วิริยะคือความเพียรที่พอดี ไม่ตั้งไม่หย่อนเกินไป และปรับอินทรีย์ให้สมดุลย์กัน จึงจะ ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

**Thesis Title** : A Study of Effort (Viriya) in Practice of Insight Meditation

**Researcher** : Phrakhru Pisitchaiyachot Chotivaro (Joijjeed)

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

**Thesis Supervisory Committee**

: Phramahā Surachai Varāsabho Pali VII, B.A. M.A., Ph.D.

: Phra Srisuthammuni Pali VIII, B.A. M.A.

: Asst. Prof. Wet Bannakornkul Pali IX, B.A., M.A.

**Date of Graduation** : April 1, 2012.

**Abstract**

The thesis on “A Study of Effort (Viriya) in Practice of Insight Meditation” has two objectives. It studies Viriya as stated in the Theravāda Buddhist Scriptures as well as Viriya while Practicing the Vipassanā Bhāvanā. The Thesis took informations from Theravada Buddhist Tipitaka, Atthakatha, Tika, and other scriptures concerned. Data were then described and certified by Thesis Advisers and Vipassana Specialists.

It is found that Viriya mean 4 kinds of efforts. In Pali, it is the Padhāna or the 4 Sammappadhānas which are Samvara-padhāna, the effort to prevent; Pahāna-padhāna, the effort to abandon; Bhāvanā-padhāna, the effort to develop; and the Anurakkhanā-padhāna, the effort to keep or to maintain.

Viriya during the Practice of Vipassanā Bhāvanā is the Sammāvāyāma - the Right Effort which is exactly the 4 Sammappadhānas. It is the mindfulness in contemplating the phenomena on the Body, the Feeling, the Consciousness, and the Dhamma in order to cultivate wisdom on the Tilakkana of Nāma-Rūpa. It is the self- realization with Paccakka-ñāna of the Practitioner himself. The mindful noting is composed of three criteria. 1) the ātāpi - which is the Perseverance on getting rid of Defilements. 2) the Sampajāno which is clear Comprehension on phenomena. 3) the Satimā which is the mindful awareness at the Presence and the avoiding of Abhijjhā and Grievance.

Viriya, during the practice of Vipassanā Bhāvanā, must be kept at a moderate level (Macchimā Pattipathā). On a full extreme, the practitioner will prone to be drifting or fanciful. On the other slacking level, the practitioner will be sleepy. Therefore, an adjustment on Indriyas is necessary by manipulating the Viriya to be equal to Concentration. If the former (Viriya) is less and the later (Concentration) is more, the person’s mind will be wandering out while he will be sleepy vice versa. If Faith is too much while Paññā is too little, the person will have no wisdom to know the Tilakkanā. But if Faith is less than Paññā, he will not be obedient to his teacher. Therefore, the Practitioner needs to have the suitable degree of Viriya. He should have a keen and mindful “Adjustment on Indriyas” in order to get a fruitful outcome from Vipassanā Bhāvanā.

## กิตติกรรมประกาศ

เกล้า ๆ ขอกราบขอบพระคุณ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ศาสตราจารย์ (พิเศษ), ป.ธ. ๘, M.A., Ph.D, กรรมการมหาเถรสมาคม, เจ้าคณะใหญ่หนกลาง, เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม วรวิหาร, รองอธิการบดี มจร.วิทยาเขตบาฬีพุทธโฆสนครปฐม ผู้ก่อตั้งสถาบันและสร้างสรรค์ผลงานอันทรงคุณค่าทางพระพุทธศาสนาและมีส่วนขยายงานวิปัสสนาทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติในบริบททั่วประเทศทั้งทางกว้างและทางลึก ผู้เปี่ยมด้วยเมตตาคุณอย่างสูงที่ทำให้เกล้า ๆ มีโอกาสเข้าศึกษาปริญญาโทสาขานี้ อีกทั้งกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์ อุ ชฎิละ (U Jatila) พระวิปัสสนาจารย์ ณ สำนักปฏิบัติธรรมมหาสิสาสนยิสสา เมืองย่างกุ้ง ประเทศสหภาพเมียนมาร์ ผู้ให้การอบรมวิปัสสนาทั้งภาคปฏิบัติและภาคปริยัติตลอดระยะเวลา ๑ เดือน

วิทยานิพนธ์นี้ สำเร็จลงด้วยดี ด้วยความกรุณาจากท่านอาจารย์พระมหาสุรชัย วราสโก พระศรีสุธรรมมุนี และผศ.เวทย์ บรรณกรกุล ผู้วิจัยขออนุโมทนาในความเมตตาของอาจารย์ที่ปรึกษาทั้ง ๓ ท่าน ที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษาและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อเพิ่มคุณค่าอย่างมหาศาลให้วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จตามวัตถุประสงค์

ขอขอบคุณเพื่อนนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย วิชาวิปัสสนาภาวนา รุ่น ๑ /๒๕๕๐ ที่เป็นกำลังใจในระหว่างปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๑ เดือน และให้คำปรึกษาช่วยเหลือแนะนำการใช้คอมพิวเตอร์พิมพ์งาน

ขอแสดงความชื่นชมยินดีและอนุโมทนาในความปรารถนาดีทุกอย่างที่ได้รับจากคณะศรัทธาญาติโยม ดร.แม่ชีทศพร เทวาพิทักษ์ธรรม, พระภิกษุ สามเณร ญาติโยมอุบาสก อุบาสิกา วัดไชยทิศทุกท่าน และบริษัทการบินไทยที่สนับสนุนค่าเดินทางไปปฏิบัติธรรม ที่สำนักปฏิบัติธรรมมหาสิสาสนยิสสา ประเทศสหภาพเมียนมาร์ ตลอดจนผู้มีพระคุณอุปการคุณทุกท่านที่ทำให้กำลังใจที่ถวายทุน และรับทำภารกิจแทน ให้ผู้วิจัยมีโอกาสทำงานวิจัยฉบับนี้

ถ้าหากมีความผิดพลาดในการรวบรวมและเรียบเรียงทั้งหมด ผู้วิจัยขอน้อมรับไว้เป็นบทเรียนในการทำงานต่อไปและระลึกอยู่เสมอว่าผู้ซึ่งข้อบกพร่อง คือผู้หวังดี บุญกุศลทั้งหมดที่เกิดขึ้นข้าพเจ้า ขอน้อมถวายบูชาคุณ แด่พระรัตนตรัย บิдамารดา พระอุปัชฌาย์อาจารย์ทุกท่าน ขอความเจริญรุ่งเรืองในธรรม จงมีแต่ผู้มีพระคุณทั้งหลาย トラบเท่าเข้าสู่พระนิพพานเทอญ

พระครูพิศิษฐ์ชัยโชติ (สำรวย โชติวโร)

วันที่ ๑ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕

สารบัญ	หน้า
เรื่อง	
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๕
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๐
บทที่ ๒ วิริยะที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๑
๒.๑ ความหมายของวิริยะ	๑๑
๒.๒ คำที่เป็นไวยากรณ์ของวิริยะ	๑๖
๒.๓ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิริยะ	๑๗
๒.๔ ลักษณะที่จตุกกะของวิริยะ	๒๓
๒.๔ ธรรมที่เป็นเหตุเกิดวิริยะ	๒๔
บทที่ ๓ หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๒๗
๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา	๒๗
๓.๒ ความหมายสติปัฏฐาน	๓๓
๓.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน	๓๕
๓.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓๖
๓.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๑
๓.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๒
๓.๓.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๓



๓.๔ องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนา	๕๕
บทที่ ๔ วิริยะในการเจริญวิปัสสนา	๕๘
๔.๑ วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา	๕๘
๔.๑.๑ สงเคราะห์วิริยะเข้าในสัมมาวายามะ	๕๙
๔.๑.๒ ความสำคัญพิเศษของความเพียร	๖๑
๔.๑.๓ ความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาต้องเป็นความเพียรที่พอดี	๖๒
๔.๑.๔ วิธีทำอินทรีย์ให้แก่กล้าด้วยอาการ ๘ อย่าง	๖๒
๔.๒ ความเพียรตามหลักชาคริยานุโยค	๖๔
๔.๓ ตัวอย่างผู้ใช้ความเพียร	๖๖
บทที่ ๕ สรูปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	๗๑
๕.๑ สรูปผลการวิจัย	๗๑
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๗๒
บรรณานุกรม	๗๔
ประวัติผู้วิจัย	๗๕

**คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ**

**ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก**

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๘/๓/๓๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขุขจรกค พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่มที่ ๘ ข้อที่ ๓ หน้า ๓๖, ที.สี. (ไทย) ๘/๑๗๐/๕๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๘ ข้อที่ ๑๗๐ หน้า ๕๖

**พระวินัยปิฎก**

วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)

**พระสุตตันตปิฎก**

ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฐกถาคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฐกถาวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปนิบาต	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปนิบาตคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ส.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถาคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อ.จ.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทุกนินบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.ติก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ติกนินบาตคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.จ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย จุฬนิเทศคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามวรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.อป.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อปทานคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ขุ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ขุททกปาฐคคปาติ	(ภาษาบาลี)

### พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังคปกรณ์	(ภาษาไทย)
อภิ.ป.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	บุคคลบัญญัติ	(ภาษาไทย)

### ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๔๑๔/๓๐๘ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคตวิลาสินี มหาวคคอกุจกถา อรรถกถาภาษาบาลี เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๔๑๔ หน้า ๓๐๘

วิ.มหา.อ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	สมันตปาสาทิกา มหาวีภังค์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
วิ.ป.อ.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก	สมนุตปาสาทิกา ปริวารวคคอกุจกถา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงคตวิลาสินี สีลภขนุชวคคอกุจกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงคตวิลาสินี มหาวคคอกุจกถา	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงคตวิลาสินี ปาฎิกวคคปาลี	(ภาษาบาลี)
ม.มู.อ.	(บาลี)	=	มชฺฉิมนิกาย	ปปลงฺกสูทนี มูลปณฺณาสกอกุจกถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ.	(บาลี)	=	มชฺฉิมนิกาย	ปปลงฺกสูทนี มชฺฉิมปณฺณาสกอกุจกถา	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.อ.	(บาลี)	=	มชฺฉิมนิกาย	ปปลงฺกสูทนี อุปรปณฺณาสกอกุจกถา	(ภาษาบาลี)
ส.ส.อ.	(บาลี)	=	สัชฺชุตตนิคาย	สารตฺตปฺปกาสินี สคาถวคคอกุจกถา	(ภาษาบาลี)
อง.จก.ก.	(บาลี)	=	องฺคฺตฺตนิคาย	มโนรตฺตปฺปกาณี จกฺกนิปาทอกุจกถา	(ภาษาบาลี)
อง.สจฺต.ก.	(บาลี)	=	องฺคฺตฺตนิคาย	มโนรตฺตปฺปกาณี สจฺตกนิปาทอกุจกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ม.อ.	(บาลี)	=	ขุทฺตกนิคาย	สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา มหานิทฺเทสอกุจกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.อ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุทฺตกนิคาย สัทธมฺมปกาณี ปฏิสัมภิตามรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.สงฺ.อ.	(บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณี อฏฺฐสาธินีอกุจกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.อ.	(บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	วิภังค สมฺโมหวิโนทนีอกุจกถา	(ภาษาบาลี)

### ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยจะระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วมติ.ฎีกา (บาลี) ๒ / ๒๔๑ / ๑๑๐ หมายถึง วมติวินทนีฎีกา เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๒๔๑ หน้า ๑๑๐

วชิร.ฎีกา	(บาลี) =	วชิรพุทธิฎีกา	(ภาษาบาลี)
สารตถ.ฎีกา	(บาลี) =	สารตถทีปนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
สารตถ.ฎีกา	(ไทย) =	สารัตถทีปนีฎีกา	(ภาษาไทย)
วมติ.ฎีกา	(บาลี) =	วมติวินทนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
กงขา.ฎีกา.	(บาลี) =	กงขาวิตรณีปุราณฎีกา	(ภาษาบาลี)
มุล.ฎีกา	(บาลี) =	มุลสิกขาฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.ฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย ลินตลปโปกาสินี สีลกษนุชวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.ฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย ลินตลปโปกาสินี มหาวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.อภิณวฎีกา	(บาลี) =	ทีฆนิกาย สาธุวิลาสินี สีลกษนุชวคคอภิณวฎีกา	(ภาษาบาลี)
ช.ธ.ฎีกา	(บาลี) =	ชมมปทมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.มุลฎีกา	(บาลี) =	อภิธมมปิฎก ชมมสงคณิมุลฎีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.มุลฎีกา	(บาลี) =	อภิธมมปิฎก วิงคมุลฎีกา	(ภาษาบาลี)

### ง. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ปกรณ์วิเสส วิสุทธีมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิสุทธี (บาลี) ๒/๕๗๘/๑๗๐. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๕๗๘ หน้า ๑๗๐

สงคห.	(บาลี) =	อภิธมมตถสงคห	(ภาษาบาลี)
วิสุทธี.	(บาลี) =	วิสุทธีมคคปกรณ์	(ภาษาบาลี)

### จ. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกาปกรณ์วิเสส

วิสุทธี.มหาฎีกา	(บาลี) =	ปรมตถมณชชสา วิสุทธีมคคมหาฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิสุทธี.มหาฎีกา	(ไทย) =	ปรมตถมณชชสา วิสุทธีมรรคมหาฎีกา	(ภาษาไทย)
วิภาวินี.	(บาลี) =	อภิธมมตถวิภาวินีฎีกา	(ภาษาบาลี)
วิภาวินี.	(ไทย) =	อภิธมมตถวิภาวินีฎีกา	(ภาษาไทย)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาถือกำเนิดเกิดมาจากความต้องการแก้ความทุกข์ เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่ทุกคนประสบด้วยตนเอง โดยรับรู้จากความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ<sup>๑</sup> เป็นต้น และมีความปรารถนาจะพ้นจากสภาพของความทุกข์นั้นๆ ก่อนพุทธกาลที่เห็นชัดมากคือประเทศอินเดีย ที่มีผู้แสวงหาความพ้นทุกข์ในรูปแบบของการปฏิบัติต่าง ๆ มากมาย แต่คำสอนเหล่านั้นก็ยังไม่สามารถนำพาผู้ปฏิบัติตามให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง จนเมื่อเจ้าชายสิทธัตถะทอดพระเนตรเห็นเทวทูต ๔ คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ เทวทูต ๓ อย่างแรก พระองค์ทอดพระเนตรเห็นสภาพแล้วเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมาน และรู้ว่าทุกคนจะมีสภาพเช่นนั้นจึงทรงดำริที่จะหาวิธีแก้ทุกข์ และเมื่อทรงเห็นสมณะ จึงทรงตรัสสิ้นพระหฤทัยออกผนวช เพราะเห็นว่าการดำรงเพศสมณะจะเป็นทางปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้<sup>๒</sup> เมื่อทรงออกผนวชโดยการอธิษฐานเพศเป็นบรรพชิตแล้ว ได้ไปศึกษากับครูอาฬารดาบส กาลามโคตรจนได้สมบัติ<sup>๓</sup> และศึกษากับอุททกดาบส รามบุตร ได้สมบัติที่ ๔ ซึ่งได้รับความสงบและความสุขทางใจมาก แต่ไม่สามารถละอนุสัยกิเลส<sup>๔</sup>ได้ จึงเสด็จออกจากสำนักอาจารย์ดังกล่าวข้างต้น เสด็จไปทำความเพียรที่ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เมื่อพระพุทธองค์ประทับนั่งได้ร่มไม้โพธิ์แล้วเริ่มทำความเพียร ได้มีอุปมา ๓ ข้อปรากฏแก่พระองค์ว่า

๑) ผู้มีกายและจิตยังไม่ออกจากกาม ตรีสรู<sup>๕</sup>ไม่ได้ เปรียบเหมือนไม้สดแช่น้ำ สีกันย่อมไม่ติดไฟ

๒) ผู้มีกายออกจากกามแล้ว แต่จิตยังไม่ออกจากกาม ก็ตรีสรู<sup>๕</sup>ไม่ได้ เปรียบเหมือนไม้สดที่อยู่บนบกนำมาสีย่อมไม่ติดไฟ

<sup>๑</sup> คุรยละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๕/๑๐๘๑/๕๕๓.

<sup>๒</sup> คุรยละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๓/๒๒.

<sup>๓</sup> สมบัติในที่นี้ หมายถึงฉานสมบัติ เป็นสภาวะที่สงบประณีตที่เข้าถึงตามระดับชั้น

<sup>๔</sup> อนุสัยกิเลส คือ กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน มี ๗ อย่าง คือ ๑.กามราคะ ๒. ความกำหนัดในกาม ๒. ปรภิมะ ๓. ความหงุดหงิด ๓. ทิฏฐิ ๔. ความเห็นผิด ๔. วิจิกิจฉา ๕. ความลังเลสงสัย ๕. มานะ ๖. ความถือตัว ๖. ภวราคะ ๗. ความกำหนัดในภพ ๗. อวิชชา ๘. ความไม่รู้จริง

๓) ผู้มีกายและจิตออกจากกามแล้ว ควรตรัสรู้ได้ เหมือนไม้แห้งตั้งอยู่บนบก สีให้ติดไฟได้<sup>๕</sup>

อุปมา ๓ ข้อนี้เป็นกำลังสนับสนุนให้พระพุทธองค์ทรงมุ่งมั่นทำความเพียรด้วยวิธีบำเพ็ญทุกรกิริยา ๓ อย่าง คือ

- ๑) ทรงกคพระทนต์ด้วยพระทนต์ กคพระตาคู่ด้วยพระชีวหา<sup>๖</sup>
- ๒) ทรงฟ่อนกลั่นลมอัสสาสะปัสสาสะ<sup>๗</sup> (บำเพ็ญผานไม่มีลมปราณ)
- ๓) ทรงอดพระกระยาหารจนพระวรกายซูบผอมมาก

พระพุทธองค์ทรงดำริว่า สมณะหรือพราหมณ์ในอดีต ในอนาคต และในปัจจุบัน เสวยทุกขเวทนาที่กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ที่เกิดขึ้นเพราะความเพียรอย่างยิ่งก็เพียงเท่านี้ ไม่เกินไปกว่านี้ แต่พระองค์ยังไม่สามารถบรรลุญาณทัสสนะที่ประเสริฐ วิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ จะมีทางอื่นเพื่อการตรัสรู้บ้างไหม

เมื่อทรงดำริความข้างต้นแล้ว ทรงหวนระลึกถึงคราวงานแรกนขาวิญญูของพระราชบิดา<sup>๘</sup> พระองค์นั่งประทับอยู่ใต้ต้นหว้าอันร่มเย็น ได้สังคจากกามและอกุศลทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานอันเกิดจากวิเวก จึงมีความรู้แจ้งที่ตามระลึกด้วยสติว่า ‘ทางนั้นเป็นทางแห่งการตรัสรู้’<sup>๙</sup>

เมื่อทรงเสวยพระกระยาหารจนกระทั่งมีพลังกำลังแล้ว จึงทรงเริ่มทำความเพียรทางใจ โดยอธิษฐานจิตว่า

กามํ ตโจ จ นหารุ จ อวสิสฺสตุ สรีเร อุปฺสฺสตุ มํสโลหิตํ. ยํ ตํ ปุริสตามเนน ปุริสวิริเยน  
ปุริสปรกุกเมเน, น ตํ อปาปฺณิตฺวา วิริยสฺส สณฺจานํ ภวิสฺสติ.<sup>๑๐</sup>

“ร่างกายนี้จึงเหลือเพียงหนัง เอ็น และกระดูกโดยแท้ เลือดเนื้อในกายนี้ จึงเหือดแห้ง เมื่อเรายังมิได้บรรลุธรรมที่ควรบรรลุ ด้วยความบากบั่น พากเพียรของบุรุษ การหยุดยั้งความเพียรจักไม่มี”

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน พุทธประวัติเล่ม ๑ เรื่องตรัสรู้ ปริเลทที่ ๕.

<sup>๖</sup> พระตาคู่ คือ เพดานปาก พระชีวหา คือ ลิ้น

<sup>๗</sup> ลมอัสสาสะ คือ ลมหายใจเข้า ลมปัสสาสะ คือ ลมหายใจออก

<sup>๘</sup> ดูรายละเอียดใน โดย อ.ป. พุทธประวัติจากพระโอบุชู้ ภาค ๒ ในหนังสือชุด, “ลัทธิพิธีกรรม ประคัลภ์อนุสรณ์”, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมทานมูลนิธิ จัดพิมพ์ครั้งที่ ๖ ๒๕๑๓), หน้า ๖๖.

<sup>๙</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๕/๔๐๔-๔๐๕

<sup>๑๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๔/๒๑๓, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๕/๖๑.

ลูถึงยาม ๓ แห่งราตรีเพ็ญกลางเดือน ๖ จึงได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ<sup>๑๑</sup>จากเจ้าชาย สิทธัตถะบรมโพธิสัตว์เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ตรัสรู้ชอบยิ่งด้วยพระองค์เอง ทำให้ความทุกข์ ไม่สามารถครอบงำจิตของพระพุทธองค์ได้

ฉะนั้น ความเพียรจึงเป็นคุณธรรมที่มีอุปการะมากต่อการปฏิบัติธรรมที่สำคัญประการ หนึ่งที่ควรปลูกฝังให้เกิดขึ้นในใจ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “บุคคลควรทำความเพียรเสียแต่วันนี้ ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อม ไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบ เรียกบุคคลผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแล้ว ผู้มีราตรีเดียวก็เจริญ<sup>๑๒</sup>” และมีพุทธภาษิตว่า ผู้ใดเกียจคร้าน มีความเพียร เลว พึ่งเป็นอยู่ตั้งร้อยปี ส่วนผู้ปรารถนาคความเพียรมั่นคง มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่า<sup>๑๓</sup>

จากเนื้อความที่กล่าวมา ทำให้เห็นได้ว่า ผู้ที่จะพ้นจากทุกข์หรือบรรลุดังเป้าหมายอัน สูงสุดได้ จะต้องประกอบด้วยความเพียร ดังพุทธภาษิตว่า “วิริเยน ทุกขมจฺเจติ คนล่วงทุกข์ได้ เพราะความเพียร”<sup>๑๔</sup>

บุคคลที่ต้องการพ้นจากความทุกข์ตามหลักการแห่งพระพุทธศาสนา บุคคลนั้นจะต้อง ใช้ความพากเพียรในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ ในอุทเทสแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของ เหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้ง นิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”<sup>๑๕</sup>

สติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

<sup>๑๑</sup> อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ คือ ญาณเป็นที่ตรัสรู้เองโดยชอบอันยอดเยี่ยม

<sup>๑๒</sup> คุรายนละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๕.

<sup>๑๓</sup> คุรายนละเอียดยใน พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๓๐/๑๕.

<sup>๑๔</sup> คุรายนละเอียดยใน พ.ส. (บาลี) ๒๕/๓๖๑/๓๑๑.

<sup>๑๕</sup> คุรายนละเอียดยใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

ความเพียรเป็นธรรมสนับสนุนในการเจริญวิปัสสนากฎาว่า ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ (ความเพียร) วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาเป็นต้น<sup>๑๖</sup> และองค์ธรรมที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณก็คือ มีความเพียร มีสติ และมีสัมปชัญญะ

เมื่อศึกษาปฏิบัติทางของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายแล้ว มีธรรมที่จะขาดเสียมิได้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติประสบผลสำเร็จในกิจทั้งปวง และพระพุทธองค์ได้ตรัสปรารภธรรมนี้ไว้ในธรรมหลายหมวด เช่น โขธปิฎกปิฎกธรรม<sup>๑๗</sup> ๓๗ ประการ อันได้แก่ สติปัญญา ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โขธมงค์ ๗ และมรรคมืองค์ ๘ นอกจากนี้ ธรรมนี้ยังเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข์ของพระมหาโมคคัลลานเถระ พระโสณโกปิวิสเถระ พระอานนทเถระ และพระโสณเถระ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจเรื่องนี้

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจธรรมที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุเป้าประสงค์หรือที่สุดแห่งทุกข์ได้ นั่นคือ วิริยะ ความเพียร ว่ามีความหมาย ความสำคัญ เป็นองค์ประกอบแห่งธรรมอะไร และเป็นประโยชน์แก่คุณในการปฏิบัติวิปัสสนากฎาได้อย่างไร

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาเนื้อหาหลักธรรมวิริยะที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนากฎา

## ๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาเนื้อหาหลักธรรมวิริยะครั้งนี้ กำหนดขอบเขตเฉพาะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น วิสุทธิมรรค เป็นต้น

๑.๓.๒ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยวิริยะครั้งนี้ กำหนดขอบเขตเฉพาะการปฏิบัติวิปัสสนากฎาเท่านั้น

<sup>๑๖</sup> พระโสณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร ทางสุตตปิฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๒, แปลโดย พระคันธสารภิกษุ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓.

<sup>๑๗</sup> ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายและเกี่ยวพันการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า



## ๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ เพื่อทราบหลักธรรมคือ “วิริยะ” ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทว่ามี  
ที่มาความหมายอย่างไร

๑.๔.๒ เพื่อทราบวิธีการใช้วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาเป็นอย่างไร

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องร่วมกันของผู้อ่านงานวิจัย จึงขออธิบายศัพท์ต่าง ๆ ที่ใช้เฉพาะ  
ในงานวิจัยนี้ ดังนี้

๑.๕.๑ วิริยะ หมายถึง ความเพียร ความพยายาม ความอดุสหาะ ความไม่ย่อถ้อ

๑.๕.๒ วิปัสสนากาวนา หมายถึง การปฏิบัติ หรือการฝึกอบรม ที่ทำให้เกิดปัญญาเห็น  
แจ้ง ในสภาวะธรรมอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตามความเป็นจริง (เห็น  
รูปนาม) ว่าเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาให้อยู่  
ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่เป็นไปความอำนาจต้องการของใคร

๑.๕.๓ สติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธานมีฐานตั้งอยู่ในกาย  
เวทนา จิต และธรรม กำหนดรู้ธรรมดังกล่าวให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ โดยมีสติระลึกรู้ถึงอารมณ์ มี  
สัมปชัญญะจดจ่อที่อารมณ์ มีอาตปปี (ความเพียร) ช่วยระครองให้จดจ่ออารมณ์ อย่างต่อเนื่อง

๑.๕.๔ สภาวะธรรม หมายถึง ธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นด้วยเหตุปัจจัย ตามธรรมดาของ  
เขาทั้งรูปและนาม เป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปทั้งสิ้นไม่ใช่ตัวตนที่ยั่งยืน สภาวะธรรม  
ทั้งหลายมีลักษณะประจำเช่นว่านี้

๑.๕.๕ อินทรีย์ หมายถึง สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับตนนั้น ต้องเป็นไปตาม  
อำนาจของตน<sup>๑๔</sup> ความเป็นใหญ่ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

๑.๕.๖ อาตปปี หมายถึง ความเพียร , ความเพียรเผ่ากิเลส , ความเพียรชอบ

๑.๕.๗ ซาคริยานุโยค หมายถึง การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่อย่างต่อเนื่อง

๑.๕.๘ โพธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔  
สัมมัมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘

<sup>๑๔</sup> พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, ปรมัตถ์สังคยา ปริญญาที่ ๓ และปริญญาที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร :  
มูลนิธิสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์), หน้า ๑๑๔.

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาทำวิทยานิพนธ์นี้ มีเอกสารวิชาการ และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

### ๑.๖.๑ คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎก ที่แสดงพระบาลีเกี่ยวกับวิริยะไว้หลายแห่ง เช่น วินัยปิฎก มหาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๕ หน้า ๘ , ทีฆนิกาย มหาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๐ หน้า ๒๑๘, ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค ภาษาไทย เล่ม ๓๑ หน้า ๑๐๕ , ๑๒๕ , ๒๕๐ , ๕๑๓-๕๑๔ ,

๒) คัมภีร์อรรถกถา แสดงข้อความอธิบายพระบาลีเกี่ยวกับวิริยะไว้หลายแห่ง เช่น ในคัมภีร์ ขุททกนิกาย สัทธรรมปกาสินี ปฏิสัมภทามรรคอรรถกถา แสดงข้อความไว้ว่า คำว่า วิริยารมฺเห ญาณ -ญาณในการปรารถนาความเพียร ความว่า ความเป็นแห่งความแก่ล้า กล่าว ชื่อว่า วิริยะ, หรือวิรกรรม ของผู้แก่ล้าทั้งหลาย ชื่อว่า วิริยะ, หรือชื่อว่า วิริยะ เพราะเป็นกิจอันบุคคลพึงให้ ดำเนินไปพึงให้เป็นไปได้ด้วยวิธี, ด้วยนัย, ด้วยอุบาย<sup>๑๕</sup>.

๓) คัมภีร์ฎีกา แสดงข้อความอธิบายเกี่ยวกับสติปัญญานไว้หลายแห่ง เช่น ปรมัตถทีปนี มหาฎีกาใหม่ ได้อธิบายเหตุผลที่พระพุทธองค์จะตรัสพระบาลีว่า “จตุตตริ สติปัญจานานิ” แต่ตรัสเป็น “จตุตตโร สติปัญจานา”<sup>๒๐</sup> เพราะทรงมุ่งเอาคำว่า “สติ” เป็นตัวประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วมในการปฏิบัติวิปัสสนากวนา<sup>๒๑</sup>

๔) ปกรณ์วิเสตวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์ ได้อธิบายเกี่ยวกับการปรับอินทรีย์ คือสมาธิกับวิริยะเสมอกันไว้ว่า บุคคลผู้มีสมาธิมากแต่มีวิริยะน้อย ความเกียจคร้านย่อมครอบงำ เพราะสมาธิเป็นฝักฝ่ายของความเกียจคร้าน บุคคลผู้มีวิริยะมากแต่มีสมาธิน้อย อุทัจจะ ความฟุ้งซ่านย่อมครอบงำ<sup>๒๒</sup>

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๓๑/๔๗๑.

<sup>๒๐</sup> คำว่า “ปัญจานา” เป็นปุงสกลิงค์ ควรจะมีรูปเป็น จตุตตริ สติปัญจานานิ แต่ตรัสเป็นรูปคำปุงสกลิงค์ “จตุตตโร สติปัญจานา”.

<sup>๒๑</sup> ดูรายละเอียดใน พระมหาแสวง โชติปาโล, พุทธวิทยานำรู้ เล่ม ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๒๐๗.

<sup>๒๒</sup> พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัทประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๒๖ , ๒๕๕ , ๘๐๑.

### ๑.๖.๒ ตำราวิชาการพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) แสดงไว้ในหนังสือวิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ พบว่า อาตมปี หมายถึงความเพียรเผากิเลส ขึ้นต่ำได้แก่เพียรเจริญรักษาศีล ชั้นกลางเพียรเจริญกรรมฐาน ชั้นสูงเพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พระพุทธเจ้าทรงพร่ำสอนวิปัสสนาตั้งแต่ครั้งพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้ใหม่ ๆ ได้เสด็จไปหาปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แล้วทรงพร่ำสอนวิปัสสนา ที่พระองค์ได้ตรัสรู้มาแก่ พระอัญญาโกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ จนท่านเหล่านั้นได้ทำความเพียรจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ด้วยกันทั้งสิ้น<sup>๒๓</sup>

๒) พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) แสดงไว้ในหนังสือ พุทธธรรม พบว่าวิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามสิ่งเหล่านั้น มันเป็นของมันเอง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ และว่า ปธาน เป็นชื่อความเพียร เช่น เพียรระวังอกุศลไม่ให้เกิด เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรเจริญกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้ว<sup>๒๔</sup>

๔) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) แสดงไว้ในมหาสติปัญญาสูตร พบว่า อาตมปี มีความเพียรเผากิเลส คือเพียรชอบ ที่เรียกว่า สัมมปธาน ๔ คือ เพียรละอกุศลเก่า เพียรไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ในทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน เป็นการตั้งสมมติ สมานิ และปัญญา ให้เพิ่มพูนมากกว่าเดิม<sup>๒๕</sup>

๕) สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส แสดงไว้ในนวโกวาท (ฉบับประชาชน)<sup>๒๖</sup> พบว่า ปธาน มี ๔ อย่าง คือ

<sup>๒๓</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗-๑๘, ๑๗๗-๑๘๑, ๑๓๓ และ ๖๑๑-๖๒๐.

<sup>๒๔</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๐๖, ๓๕๕

<sup>๒๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตร, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๐.

<sup>๒๖</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท (ฉบับประชาชน), พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕ - ๑๖.

- ๑) สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปใหม่เกิดขึ้นในจิตของตน  
 ๒) ปหานปธาน เพียรละบาปเก่าที่มีอยู่ในจิตของตน  
 ๓) ภาวนापธาน เพียรเจริญให้กุศลเกิดขึ้นในจิตของตน  
 ๔) อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อม

ความเพียร ๔ อย่างนี้ เป็นความเพียรชอบที่ควรประกอบให้มีในตน

๖) พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัย ต้นสอน)<sup>๒๓</sup> ได้ศึกษาเรื่อง “ศึกษาภยญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” พบว่า ตพุคคิวิริยาหนุเจน ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป อธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยาบาทแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจความไม่พยาบาทเข้าไป

๗) นายอนิวัชร์ เพชรนรรัตน์ ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”<sup>๒๔</sup> พบว่า แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้

๘) พระครูวิรัช วิริยธมฺโม (เที่ยงธรรม) ได้ศึกษา “วิริยวาทในพระพุทธศาสนา”<sup>๒๕</sup> พบว่า การพัฒนาชีวิตจากระดับพื้นฐานไปสู่ระดับสูง มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน คือ อาศัยการพึงธรรมและการสนทนาธรรมตามกาล เป็นเหตุเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในจุดหมายที่แท้จริงของชีวิต อาศัยความสันโดษทำให้ไม่รู้จักอิมจักพอนในกุศลธรรม เป็นเหตุให้ใช้ความเพียรพัฒนาตนให้เจริญก้าวหน้าไปสู่จุดหมายที่สูงสุดต่อไป ความสัมพันธ์ของวิริยะในโพธิปักขิยธรรม จะเป็นองค์ประกอบในหมวดธรรม ๗ หมวด เพื่อทำหน้าที่เชื่อมโยง สืบต่อ เกื้อหนุน และขับเคลื่อนหมวดธรรมแต่ละหมวดไปสู่จุดหมายตามวัตถุประสงค์ของหมวดธรรมนั้น ๆ

<sup>๒๓</sup> พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัย ต้นสอน), “ศึกษาภยญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐-๒๑.

<sup>๒๔</sup> นายอนิวัชร์ เพชรนรรัตน์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๔๒.

<sup>๒๕</sup> พระครูวิรัช วิริยธมฺโม (เที่ยงธรรม), “ศึกษาวิริยวาทในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ก

๘) นางสาวสุวรรณณี เลื่อนยศสื่อชากุล ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาความเพียรของพระโสณาเถรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”<sup>๓๐</sup> พบว่า หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่บริษัท ๔ ซึ่งจัดเป็นหมวดธรรมจำนวนหลายหมวดธรรมนั้น จะมีความเพียรปรากฏทุกหมวด เช่น อธิปไตย ๔ พละ ๕ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ ความเพียรจะต้องมีองค์ธรรมอื่นมาปฏิบัติร่วมกัน เป็นธรรมที่สนับสนุนกันและกัน ผู้ปฏิบัติจึงสามารถบรรลุธรรมได้ ความเพียรของพระโสณาเถรี เป็นกุศลธรรมที่ได้สั่งสมมาจากอดีตชาติด้วยความปรารถนาตำแหน่งผู้เป็นเลิศด้านปรารถนาความเพียร ในปัจจุบันชาติ แม้ท่านเป็นภิกษุณีที่บวชเมื่อแก่ แต่ท่านมีความเพียรเจริญกายานุปัสสนาสติปัญญาในทุกอิริยาบถ.

๑๐) พระมหาอำนาจ อานนุโท (จันทร์เปล่ง)<sup>๓๑</sup> ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า โภธิปักขิยธรรม แบ่งเป็น ๗ หมวด แต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ในการปฏิบัติครบถ้วนแม้ว่าจะอธิบายแยกกัน แต่เมื่อปฏิบัติตามหมวดธรรมหมวดในหมวดหนึ่งก็เท่ากับปฏิบัติตามหมวดธรรมอื่นอีก ๖ หมวดด้วย การปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรมเปรียบได้กับการเดินทางไปยังเป้าหมายที่เหมือนกัน ใครจะเดินทางไปตามเส้นทางใดก็เท่ากับกำลังเดินทางเข้าสู่เป้าหมายเดียวกัน ต่างกันแต่เพียงเส้นทาง แต่การปฏิบัติธรรมเพื่อการบรรลุธรรมนั้น ในขณะที่กำลังปฏิบัติตามหมวดธรรมหนึ่งก็เท่ากับปฏิบัติหมวดอื่นไปในตัวด้วย นี่เป็นลักษณะพิเศษของคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ ใช้วิธีการวิจัยจากเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาค้นคว้าข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษารวบรวมข้อมูลเรื่อง “วิริยะ” จากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

<sup>๓๐</sup> นางสาวสุวรรณณี เลื่อนยศสื่อชากุล , “การศึกษาความเพียรของพระโสณาเถรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ก .

<sup>๓๑</sup> พระมหาอำนาจ อานนุโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑.

๑.๗.๒ นำข้อมูลที่ได้ศึกษามาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนาและตรวจสอบความถูกต้อง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนากาวนา

๑.๗.๓ นำข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแล้วนั้น ตรวจสอบข้อมูล ปรับปรุง และเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา

## ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้เข้าใจเนื้อหาหลักธรรมวิริยะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

## บทที่ ๒

### วิริยะที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การแสดงธรรมของพระพุทธองค์ตลอดพระชนมชีพเป็นการประกาศความจริงอันประเสริฐ คือ อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นหัวใจคำสอนของพระพุทธศาสนา การบรรลุอริยสัจ ๔ ได้ก็ต้องใช้หลักโยนิโสมนสิการ โดยองค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ปฏิบัติไปตามหลักธรรมในโพธิปักขิยธรรม และทุกหลักธรรมมีวิริยะอยู่ทุกหมวด การวิจัยในบทนี้ได้กำหนดประเด็นในการศึกษาไว้ ๔ ประเด็น เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวิจัยคือ วิริยะที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

- ๒.๑ ความหมายของวิริยะ
- ๒.๒ คำที่เป็นไวยากรณ์ของวิริยะ
- ๒.๓ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิริยะ
- ๒.๔ ลักษณะทิวศุกะของวิริยะ
- ๒.๕ ธรรมที่เป็นเหตุเกิดวิริยะ

#### ๒.๑. ความหมายของวิริยะ

ในคัมภีร์หลักไวยากรณ์ต่าง ๆ ได้ให้ความหมายของวิริยะไว้ดังนี้

๒.๑.๑ วิริยะ มาจากศัพท์ว่า วิริย (วีรสทูปปท+อิร คติย+อ) ความพยายาม, ความเพียร, วิริยะ, ขวนขวาย, วีร สาธุ, วีรานัน วา กम्म, วิริณา วา อิริยิตพุพ ปวตุเตตพุพนฺติ วิริยฺ การทำในสิ่งที่ดีหรือของคนดี หรือความพยายามที่เป็นไปตามวิธี ชื่อว่าวิริยะ (รัสสะ อี ของปัจจัยเป็น อิ). มม ปน อจฺจาทุ วิริยฺ ความเพียรอันเราปรารถนอย่างยิ่งแล้ว<sup>๑</sup>

และ วีร (วี กมน+ร) ความกล้าหาญ, อุตตมภาว เวติ ยาตีติ วีโร สภาพที่ไปสู่ความประเสริฐสุด ชื่อว่าวิริระ อุตสาหวุตฺตโน วีโร ความกล้าหาญเกิดจากความอดสาหะ. ส จายฺ ทาน วีโร ฐมฺมวีโร ยุตฺตวีโรติ ติวโร ความกล้าหาญนั้นมี ๓ อย่าง คือ กล้าในการให้ กล้าในการประพฤติธรรม และกล้าในการต่อสู้<sup>๒</sup>

---

<sup>๑</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต, (แปลเรียบเรียง) คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ธรรมสภา ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๑.

<sup>๒</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต (แปลเรียบเรียง), คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๑๕๕

๒.๑.๒ ในปรมัตถทีปนี ให้ความหมายของวิริยะไว้ ๔ ประการ คือ

๑) ความอาจหาญในการทำงาน มีวิเคราะห์ว่า วิรสฺส ภาโว วิริยํ (วิร ศัพท์ + ญย ปัจจัยในภาวตัทธิต)

๒) กิริยาของผู้อาจหาญในการทำงาน มีวิเคราะห์ว่า วิรสฺส กมฺมํ วิริยํ (วิร ศัพท์ + ญย ปัจจัยในกัมตัทธิต)

๓) สภาวะพึงให้เกิดขึ้นด้วยวิธี มีวิเคราะห์ว่า วิธินา อิริยิตพฺพํ ปวตฺตยิตพฺพนฺติ วิริยํ (วิธิ บทหน้า + อิริธาตุ + ญย ปัจจัย ทิฆะ อิ ใน วิ เป็น อิ)

๔) สภาวะทำให้ชวนชวายเป็นพิเศษ มีวิเคราะห์ว่า วิเสเสน อีรฺนฺติ กมฺปนฺติ ตํ สมฺกฺกโน เอเตนาคิ วิริยํ (วิ บทหน้า + อิริ ธาตุ + ญย ปัจจัย ในกรรมสาธนะ)<sup>๑</sup>

อีกนัยหนึ่ง วิริยะ หมายความว่า สภาวะทำให้ผู้ถึงพร้อมด้วยวิริยะนั้น ชวนชวายเป็นพิเศษโดยมีประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน

วิริยะ มาจากคำว่า วิรานํ ภาโว หมายถึงสภาวะของคนอาจหาญคำนี้ทำให้เราพอมองเห็นรศชาติ คุณสมบัติของความพยายามในการปฏิบัติ ควรเป็นการปฏิบัติอย่างกล้าหาญ<sup>๔</sup>

๒.๑.๓ วิริยะ คือ ความเพียรอันยิ่งใหญ่ มีคำอธิบายไว้ในคัมภีร์อภิธานวรรณนา คาลาที่ ๑๕๘ หน้า ๒๑๒<sup>๕</sup> ตรงกับภาษาบาลีว่า อุตฺโสพฺพหิ<sup>๖</sup> แปลว่า ความเพียรอันยิ่งใหญ่ ความเพียรแรงกล้า อุตสาหะวิเคราะห์ว่า อุ ปพลฺ ทุกฺกรกมฺมํ สหติ ยายาติ อุตฺโสพฺพหิ แปลว่า ความเพียรที่ช่วยให้พยายามทำกรรมที่ยุ่งยากให้ลุล่วง จึงชื่อว่า อุตฺโสพฺพหิ<sup>๗</sup> (อาเทศ สห เป็น โสพฺพหุ ช้อน สฺ ลบสระหน้า) จากศัพท์และความหมายดังกล่าวเมื่อวิเคราะห์ตามหลักแห่งสัททนต์ยคือ ชาติวัตตสังคหนิสสยะ

<sup>๑</sup> พระอนุรุทธะ และพระญาณธชะ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันถสารากิ วงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟ ฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๒๖๔.

<sup>๔</sup> พระกัมมัฏฐานาจารย์ พระปณฺธิตาภิวงศ์ (สยาดอ อุ ปณฺธิตา), รู้แจ้งในชาตินี้ (In This Very Life), พระครูปลัดประจาก สิริวัฒนโธ, พระสว่าง ดิคุขวิโร ตรวจและปรับปรุงฉบับแปล, แปลโดย พิชิตวิชัยญาณภัทร วิมลพร, (กรุงเทพมหานคร : มปป.), หน้า ๑๕๕.

<sup>๕</sup> พระโมคคัลลานเถระ, คัมภีร์อภิธานปทีปิกา, แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๒.

<sup>๖</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๑๒. (อุ - สห - วายาเม - อ - อิ).

<sup>๗</sup> พระวิสุทธาจารย์มหาเถระ, ชาติวัตตสังคหปาฐนิสสยะ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๔๔๗ - ๔๘.



หน้า ๔๔๗ พบว่า สห ธาตุ เป็นไปในความหมายว่า ครอบงำ อดทน ตรงกับรากศัพท์ทางบาลีภาษา  
ว่า ขนฺตุยฺภิกเว อยู่ในหมวด ฎวาทิกณะอย่างหนึ่ง<sup>๘</sup>

อีกอย่างแปลว่า อดทน ตรงกับรากศัพท์ทางบาลีภาษาว่า ขนฺตุยฺ ในหมวดทิวาทิกณะ<sup>๙</sup>  
ดังมีคำอธิบายว่า ถ้ามี อุ เป็นบพหน้า แปลว่า พยายาม ตรงกับภาษาบาลีว่า ยตเน<sup>๑๐</sup>  
อีกอย่างหนึ่งอธิบายว่า ถ้ามี วิ เป็นบพหน้า แปลว่า การปฏิบัติญาณ รับคำ กล่าวหาญ<sup>๑๑</sup>  
มีอุทาหรณ์ในเรื่องดังกล่าวเช่น สหติ อสโห อสยฺหาโร อสยฺหาโร<sup>๑๒</sup>  
ดังมีวิเคราะห์ว่า สพฺพปริสุตฺยานิ สหตีติ สีโห.<sup>๑๓</sup>

อีกวิเคราะห์ว่า อรติ รติสโห อุตฺสนฺติ อรติยา รติยา จ สโห อภิภวิตา อชฺโหมตฺตฺริตา  
ภเวยฺย<sup>๑๔</sup>. น จ มํ อรติ รติ สหฺยฺยาติ มณฺจ อรติ รติ นาภิ ภเวยฺย น มพฺพฺเทยฺย น อชฺโหมตฺตฺริเตยฺย,<sup>๑๕</sup>  
ดูจกาดาวา ยํ เอสา สหเต ชมฺมี ตณฺหา โลเก วิสตุติกา  
โย เจ ตํ สหเต ชมฺมี, ตณฺหํ โลเก ทฺรุจฺยํ<sup>๑๖</sup>

นอกจากนี้ยังมีใช้ในความหมายอื่นว่า อุปฺพุพฺตฺถ คือ อุตฺสฺสฺหติ, อุตฺสฺสาโห, อุตฺสฺโสพฺหิ  
กรณฺเีย. และยังมีอุทาหรณ์คือ วิปฺพุพฺตฺถ ว่า วิสฺหติ. วตฺตฺงฺ น วิสฺหามิ แปลว่า ไม่กล้า

ตัวอย่าง บาลีว่า สยฺหติ ทฺกฺขํ โลโก, สหฺยฺติ นาโค กลภฺหิ ปริภวํ.<sup>๑๗</sup>

วิเคราะห์ว่า อุตฺสฺสาหฺนํ อุหาติ วา อุตฺสฺโสพฺหิ หรือ ความเพียรยิ่งกว่า ความหมาย  
ทั้งหลาย ชื่อว่า อุตฺสฺโสพฺหิ<sup>๑๘</sup>.

อริกสฺตฺติยฺตุตา อีหา อุตฺสฺโสพฺหิ นาม ความเพียรอันแรงกล้า ชื่อว่า อุตฺสฺโสพฺหิ.

มีวิเคราะห์ว่า อุตฺสฺโสพฺหิ กรณฺเีย<sup>๑๙</sup> แปลว่า พึงทำความเพียรอันยิ่งใหญ่

<sup>๘</sup> พระวิสุทธิธารมหาราช, ชาติวັถตสังคหปาฐนิตฺสยฺ, หน้า ๔๔๗ – ๔๔๘.

<sup>๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๗ – ๔๔๘.

<sup>๑๐</sup> อ่างแล้ว.

<sup>๑๑</sup> อ่างแล้ว.

<sup>๑๒</sup> อ่างแล้ว.

<sup>๑๓</sup> อ่างแล้ว.

<sup>๑๔</sup> ม.อ.(บาลี) ๑/๑๖๔(ภ).

<sup>๑๕</sup> พระวิสุทธิธารมหาราช, ชาติวັถตสังคหปาฐนิตฺสยฺ, หน้า ๔๔๗ – ๔๔๘.

<sup>๑๖</sup> บ.ร. (บาลี) ๒๕/๘๒/๑๕.

<sup>๑๗</sup> พระวิสุทธิธารมหาราช, ชาติวັถตสังคหปาฐนิตฺสยฺ, หน้า ๔๔๗ – ๔๔๘.

<sup>๑๘</sup> (อุตฺสฺสาห – อุหา – อี, ลบ สระ อ ที่ ห ตัวหน้า และลบสระ อุ อาเทศ ห ตัวหน้าเป็น พุ, อาเทศ อา เป็น โอ, ลบ สระหน้า)

<sup>๑๙</sup> ส.นิ.(บาลี) ๑๖/๓๑๐/๑๖๑.

วิริยะ หมายถึง ความเพียรที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งคำบาลีว่า ปธาน<sup>๒๐</sup> มี ๔ อย่าง คือ

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

ความเพียร ๔ อย่างนี้ เป็นความเพียรชอบที่ควรประกอบให้มีในตน

ปธาน ๔<sup>๒๑</sup> เรียกอีกอย่างว่า สัมมปธาน ๔ หมายถึงความเพียรชอบ, ความเพียรใหญ่)<sup>๒๒</sup>

นอกจากนี้ยังมีธรรมอีกหมวดหนึ่งที่จะต้องรู้จักเพราะมีคุณสมบัติทำให้ความเพียรทั้ง ๔ นั้นสำเร็จได้คือ การทำให้ตั้งมั่นในเหตุและผลของธรรมชาติ ๔ อันเป็นธรรมที่ตั้งแห่งความสำเร็จประกอบด้วยองค์ ๔ ประการชื่อว่า อธิษฐานธรรม<sup>๒๓</sup> แปลว่า ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ ๔ ประการ ได้แก่ ๑) ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้สิ่งที่ควรรู้ ๒) สัจจะ หมายถึงความจริงใจ คือ ประพฤติสิ่งใดก็ให้ได้จริง ๓) จาคะ หมายถึง การสละกิเลสที่เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ และ ๔) อุปสมะ หมายถึง ความสงบใจจากกิเลสที่เป็นข้าศึกแก่ความสงบ

แต่ความสำเร็จจะเกิดได้ต้องอาศัยธรรมคือ สิ่งที่เป็นคุณสมบัติให้สำเร็จความประสงค์ หมายถึง อิทธิบาท ๔<sup>๒๔</sup> ได้แก่ ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งที่ทำ คำที่พูด สิ่งที่คิดนั้น วิริยะ ความเพียรประกอบสิ่งนั้น จิตตะ เอาใจฝักใฝ่สิ่งนั้นไม่วางธุระ วิมังสา หมายถึง หมั่นพิจารณาไตร่ตรองเหตุผลในสิ่งนั้น เมื่อคุณธรรมดังกล่าวเกิดขึ้นมาบริบูรณ์แล้ว อาจชักนำบุคคลให้ถึงสิ่งที่ต้องประสงค์ซึ่งไม่เหลือวิสัย

๒.๑.๔ วิริยะ หรือความเพียร ตามศัพท์ว่า ความเป็นวิริยะ คือคนกล้า ความหมายว่า กล้าจะทำชั่วก็ได้ ทำดีก็ได้ ยังเป็นคำกลาง ๆ อุปการะทางชั่วก็ได้ ในทางดีก็ได้ (จะสำเร็จ) ต้อง

<sup>๒๐</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท (ฉบับประชาชน), พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕ - ๑๖.

<sup>๒๑</sup> คุรยละเอียดใน อ.จ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๕/๕๖., ๑๔/๒๐, ๑๓/๑๕.

<sup>๒๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒๑.

<sup>๒๓</sup> คุรยละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๕๔/๒๔๑., และ ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๖๘๒/๔๓๗.

<sup>๒๔</sup> คุรยละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๑/๒๓๓., และ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๕/๒๕๒.

อาศัย ความเพียร แต่ในพระพุทธศาสนาสอนให้เพียรแต่ในทางดี<sup>๒๕</sup>

๒.๑.๕ วิริยะ ในรูปศัพท์วิริยะ เป็นชื่อพระผู้มีพระภาค อธิบายว่า พระผู้มีพระภาคผู้วิริยะ มีพระวิริยะ ชื่อว่า วิริยะ, ทรงองอาจ จึงชื่อว่าวิริยะ, ทรงให้ผู้อื่นพากเพียร จึงชื่อว่าวิริยะ, ทรงสามารถ จึงชื่อว่าวิริยะ, ทรงหมัดความขนพองสยองเกล้า จึงชื่อว่าวิริยะ, พระผู้มีพระภาคทรงเว้นขาดจากบาปกรรมทั้งปวงในโลกนี้ ก้าวล่วงทุกข์ในนรก ทรงอยู่ด้วยความเพียร ทรงมีความเพียร มีความมุ่งมั่น แกล้วกล้า มั่นคง เรียกได้ว่าทรงเป็นอย่างนั้น<sup>๒๖</sup>

๒.๑.๖ วิริยะ เพราะทำให้ผู้ถึงพร้อมด้วยวิริยะนั้นชวนชวยเป็นพิเศษ ดังสาธก ในคัมภีร์อรรถกถาว่า “วิริยะ มีลักษณะอุปถัมภ์, มีลักษณะเชิดชู, มีลักษณะพากเพียร, เหมือนการค้าเรือนด้วยเสา, เมื่อปรารถนาคือยอมเป็นมูลเหตุของสมบัติทั้งหมด”<sup>๒๗</sup>

๒.๑.๗ วิริยะ เป็นคำภาษาบาลี ในพจนานุกรม ให้ความหมายว่า ความเพียร, ความบากบั่น, มักใช้คู่กับคำ อุตสาหะ เป็น วิริยอุตสาหะ (ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า วิริย)<sup>๒๘</sup>

วิริยะ ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ให้ความหมายว่า ความเพียร, ความบากบั่น, ความเพียรเพื่อจะละความชั่ว ประพฤติความดี, ความพยายามทำกิจไม่ทอดอย<sup>๒๙</sup>

วิริย ในพจนานุกรมบาลี-ไทย ให้ความหมายว่า สถานะแห่งบุรุษที่แข็งแรง; วิริยะ, อุตสาหะ, ความเพียร, ความพยายาม.<sup>๓๐</sup>

จึงประมวลความหมายได้ว่า วิริยะ มาจากศัพท์ว่า วิริยะ หมายถึง ความกล้าหาญ ความเพียรของผู้กล้าหาญ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความบากบั่น ความอาจหาญไม่ทอดอย ของคนผู้ปรารถนาความเพียรในการทำกิจต่าง ๆ

<sup>๒๕</sup> สมเด็จพระญาณสังวร(เจริญ) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ธรรมาภิธานพจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : รัฐบาลจัดพิมพ์ถวายในงานฉลองพระชันษา ๘๖ ปี, มปป.), หน้า ๔๗๑.

<sup>๒๖</sup> คุรยละเอียดใน พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๗๑/๒๖๑-๒๖๒.

<sup>๒๗</sup> คุรยละเอียดใน อภิ.อ. (ไทย) ๑/๑๖๕ (อ่านเพิ่มเติมเล่มเดียวกันอ้างอิงข้อ ๑๑, หน้า ๒๖๔.)

<sup>๒๘</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น, ๒๕๔๖, หน้า ๑๐๗๕.

<sup>๒๙</sup> พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๓๖.

<sup>๓๐</sup> มูลนิธิภูมิพลโลกิกขุ, **พจนานุกรมบาลี-ไทย ฉบับภูมิพลโลกิกขุ พ.ศ. ๒๕๓๕**, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่โรงพิมพ์ภูมิพลโลกิกขุ, ๒๕๓๕), หน้า ๒๘๑.

วิธีจะเป็นค่ากลาง ๆ สามารถนำไปใช้สนับสนุนในการกระทำให้เกิดสุขก็ได้ เช่น เพียรปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือทำให้เกิดทุกข์ก็ได้ เช่น ความเพียรของพวกนิกรณ์<sup>๑๑๑</sup> ทั้งทางดี และทางชั่วก็ได้ เพราะการจะทำอะไรให้ประสบความสำเร็จก็ต้องอาศัยความเพียรด้วยกัน ทั้งดีและชั่ว แต่ทางพระพุทธศาสนาสอนให้มีสัมมาทิฏฐิ ใช้ความเพียรแต่ในทางที่ดี (สัมมาวายามะ) เพราะนี่คือเหตุความเจริญและความสงบสุขที่ยั่งยืน ต่อไปจักแสดงคำที่เป็นไวยากรณ์ของวิธีะ

## ๒.๒. คำที่เป็นไวยากรณ์ของวิธีะ

อุสุสาหตปฺป ปคฺคาหา วายาโม (จ) ปรกุกโม

ปฺธานํ วิริยํ (เจ) หา อูยยาโม (จ) ธิตี (คฺถึยฺ)<sup>๑๑๒</sup>

ความพยายาม ความเพียร ความอดสาหะ ๑๐ บท

๑) อุสุสาห ความพยายาม ความเพียร ความอดสาหะ ความบากบั่น ความพยายามที่อดทนต่อความทุกข์ยาก หรืออดทนต่อความทุกข์ยิ่งขึ้นไปอีก ชื่อว่าอุสุสาหะ

๒) อาตปฺป ความพยายาม ความเพียร ความบากบั่น ความพยายามที่ร่างกายและจิตให้เร่าร้อนอยู่บ่อย ๆ ชื่อว่าอาตปฺปะ

๓) ปคฺคาหา ความพยายาม ความเพียร ความพยายามขกจิตที่เร็นอยู่ให้ขึ้นมา ชื่อว่าปคคาหะ หรือความพยายามที่ถือเอาปรมัตถ์ไว้เป็นที่อาศัยของตน ชื่อว่าปคคาหะ

๔) วายามะ ความพยายาม ความเพียร ธรรมเครื่องช่วยให้บุคคลพยายาม ชื่อว่าวายามะ ความพยายามที่เป็นไปตลอดเวลา ชื่อว่าวายามะ หรือความพยายามที่เป็นไปทุกเมื่อเหมือนลม ชื่อว่าวายามะ

๕) ปรกุกม ความพยายาม ความเพียร ความบากบั่น ความพยายามที่ย่ำไปทุกที่ ชื่อว่าปรกุกมะ หรือความพยายามที่ย่ำยืความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก ชื่อว่าปรกุกมะ

๖) ปฺธาน ความพยายาม ความเพียร ขวนขวาย ความพยายามที่ให้เริ่มทำ การตั้งความเพียร ชื่อว่าปฺธาน

๗) วิริย ความพยายาม ความเพียร วิธีะ ขวนขวาย การทำในสิ่งที่ดี หรือของคนดี หรือความพยายามที่เป็นไปตามวิธี ชื่อว่าวิธีะ

<sup>๑๑๑</sup> คุรายละเอียดใน ม. มู. (ไทย) ๑๒/๑๗๕/๑๘๒.

<sup>๑๑๒</sup> พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราดิวิวัฒน์, พระคัมภีร์อภิธานปิทีปิกา หรือพจนานุกรมภาษาบาลีแปลเป็นไทย, (กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร, ๒๕๕๖), หน้า ๔๖.

๘) อีหา ความพยายาม ความเพียร ขวนขวาย ความพยายามที่ช่วยให้ไปสู่ผลที่ดีและไม่ดี ชื่อว่าอีหา

๙) อูยยาม ความพยายาม ความเพียร ขวนขวาย บากบั่น ความพยายามที่ช่วยให้ไปสู่ที่สูงขึ้น ชื่อว่าอูยยามะ

๑๐) ฐิติ ความพยายาม ความเพียร ความมุ่งมั่น ความพยายามอันเป็นที่ตั้งแห่งผลดีและไม่ดี ชื่อว่าฐิติ<sup>๓๓</sup>

จากความหมายของรูปศัพท์ต่าง ๆ ที่เป็นไวยากรณ์ของวิริยะ นี้ รวมความแล้ว หมายถึง ความเพียร ความพยายาม ความบากบั่นมั่นคง กำลัง เดช และอานุภาพ ความหมายตามรากศัพท์ (วิระ) คือ ความกล้า ซึ่งเมื่อมีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้น เป็นผู้มีความกล้าหาญในการสู้จิกนำไปใช้เพื่อจุดหมายทั้งในทางโลกิยะและโลกุตตระ เป็นไปในทางกายและทางจิตใจ และอาจใช้ไปในทางดีและทางเสื่อมเสียก็ได้ ต่อไปจักได้แสดงถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิริยะ

### ๒.๓ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิริยะ

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิริยะในบทนี้หมายถึงเอาหมวดธรรมที่มีในโพธิปักขิยธรรม ซึ่งแบ่งเป็น ๓ แต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ในการปฏิบัติครบถ้วน แม้ว่าจะอธิบายแยกกัน แต่เมื่อปฏิบัติตามหมวดธรรมใดหมวดหนึ่งก็เท่ากับปฏิบัติตามหมวดธรรมอื่นอีก ๖ หมวดด้วย<sup>๓๔</sup>

โพธิปักขิยธรรม<sup>๓๕</sup> ๓๓ ประการ คือ

- ก) สติปัฏฐาน ๔
- ข) สัมมัปปธาน ๔
- ค) อธิธิบาท ๔
- ง) อินทริย์ ๕
- จ) พละ ๕
- ฉ) โพชฌงค์ ๗
- ช) อริยมรรคมีองค์ ๘

<sup>๓๓</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต แปลเรียบเรียง, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๑๐-๒๑๑.

<sup>๓๔</sup> พระมหาอำนาจ อานนุโธ (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑.

<sup>๓๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๕๒.

ธรรมเหล่านี้รวมเรียกว่าโพธิปักขิยะ หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้เป็น ธรรมอยู่ในฝ่ายเกื้อหนุนอรหิมรรค<sup>๓๖</sup> ซึ่งในแต่ละหมวดธรรมนั้นล้วนแต่มีวิริยะคือความเพียร ประกอบอยู่ด้วยทั้งสิ้น ดังนี้

ก) สติปัฏฐาน ๔

ในมหาสติปัฏฐานสูตร<sup>๓๗</sup> กล่าวถึงความเพียรเป็นองค์ประกอบในการพิจารณาเห็น กาย เวทนา จิต และธรรม คือ

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ข) สัมมัปปธาน ๔

ในปธานสูตร<sup>๓๘</sup> กล่าวถึงพระอรหันต์ทั้งหลายที่ประกอบความเพียร ๔ ประการนี้ ย่อม สามารถครอบงำบ่วงมาร<sup>๓๙</sup> และบรรลุถึงสุข<sup>๔๐</sup>ได้ คือ

(๑) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาป อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

(๒) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาป อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

<sup>๓๖</sup> พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัท ธนาเพรส จำกัด ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๔๑

<sup>๓๗</sup> ดูรายละเอียดใน ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๓๘</sup> ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓.

<sup>๓๙</sup> บ่วงมารในที่นี้หมายถึงวัฏฏะ ๓ คือ (๑) กิเลสวัฏฏะ (๒) กัมมวัฏฏะ (๓) วิปากวัฏฏะ ที่เรียกว่า บ่วงมาร เพราะเป็นเหตุให้เกิดกิเลสมาร (อัง.จตุกก.อ. ๒/๑๓/๒๕๑, อัง.จตุกก.ฎีกา ๒/๑๓/๒๕๘)

<sup>๔๐</sup> สุข ในที่นี้หมายถึงโลกุตตรสุข (อัง.จตุกก.อ. ๒/๑๓/๒๕๒)

(๓) สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

(๔) สร้างฉันทะ พยายาม прารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

#### ค) อธิธิบาท ๔

ในอธิธิบาทสูตร<sup>๑๐</sup> กล่าวถึงการปรารภความเพียรที่สร้างสรรค์ด้วยการเจริญอธิธิบาทเพื่อความรู้ยิ่งซึ่งระคะ มี ๔ ประการ คือ

(๑) เจริญอธิธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรสร้างสรรค์)

(๒) เจริญอธิธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรสร้างสรรค์)

(๓) เจริญอธิธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรสร้างสรรค์)

(๔) เจริญอธิธิบาทที่ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปธานสังขาร (สมาธิที่เกิดจากวิมังสาและความเพียรสร้างสรรค์)

และในปฐมอธิธิบาทสูตร<sup>๑๑</sup> กล่าวถึง ภิกษุหรือภิกษุณีที่เจริญทำให้มากซึ่ง ธรรม ๕ ประการย่อมบรรลุอรหัตผล หรือหากมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

#### ง) อินทริย์ ๕

อินทริย์ คือ ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน<sup>๑๒</sup> มี ๕ ประการ<sup>๑๓</sup> คือ

(๑) สัทธินทริย์ (อินทริย์คือศรัทธา)

(๒) วิริยอินทริย์<sup>๑๔</sup> (อินทริย์คือวิริยะ)

<sup>๑๐</sup> ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๓๖/๓๕๑.

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๗/๑๑๕.

<sup>๑๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์** (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพฯมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๕๔-๕๕๕.

<sup>๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๕/๔๓๑/๒๘๒.

<sup>๑๔</sup> วิริยอินทริย์ คือ ผู้ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรมเข้าถึงกุศลธรรม มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่น มั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมอยู่, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๔๓๕/๒๘๘.

- (๓) สตินทรีย์ (อินทรีย์คือสติ)  
 (๔) สมาธินทรีย์ (อินทรีย์คือสมาธิ)  
 (๕) ปัญญินทรีย์ (อินทรีย์คือปัญญา)

วิริยอินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่ในความเพียรคือครอบงำเสียซึ่งความเกียจคร้าน

จ) พละ ๕

พละ<sup>๔๖</sup> คือ ธรรมเป็นกำลัง ความหมายว่า เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความไว้ศรัทธาเป็นต้นแต่จะอย่างไรจะเข้าครอบงำไม่ได้ พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง ได้แก่

- (๑) สัทธาพละ กำลังคือความเชื่อ  
 (๒) วิริยพละ<sup>๔๗</sup> กำลังคือความเพียร  
 (๓) สติพละ กำลังคือความระลึกได้  
 (๔) สมาธิพละ กำลังคือความตั้งจิตมั่น  
 (๕) ปัญญาพละ กำลังคือความรู้ทั่วชัด

ฉ) โภชฌงค์ ๗

โภชฌงค์<sup>๔๘</sup> คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้<sup>๔๙</sup> มี ๗ ประการ ได้แก่

- (๑) สติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้)  
 (๒) ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียรธรรม)  
 (๓) วิริยสัมโพชฌงค์<sup>๕๐</sup> (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร)  
 (๔) ปิติสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ)  
 (๕) ปัสสัทธิตัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบใจ)  
 (๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น)  
 (๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง)

<sup>๔๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๕๕.

<sup>๔๗</sup> คูรายละเอียดใน อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๘.

<sup>๔๘</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.๕), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติ

ปฏิฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘) หน้า ๔๔๑.

<sup>๔๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๗๗.

<sup>๕๐</sup> คูรายละเอียดใน อัง.สตคก. (ไทย) ๒๓/๒๖/๔๐-๔๑.



พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชค ภาณสิทธิเถร ป.ธ.๕) อธิบาย วิริยสัมโพชฌงค์<sup>๕๑</sup>ไว้ว่า ผู้ที่จะได้ตรัสรู้ มรรค ผล นิพพานนั้น ต้องอาศัยความเพียรเป็นหลักสำคัญประการหนึ่ง ถ้าขาดความเพียรเสียแล้ว มรรค ผล นิพพานที่ตนปรารถนาก็ไม่สำเร็จเป็นแน่นอน

ช) อริยมรรคมีองค์ ๘<sup>๕๒</sup>

อริยมรรค<sup>๕๓</sup> คือ ทางอันประเสริฐประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ได้แก่

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| (๑) สัมมาทิฐิ                 | เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้อริยสัจ ๔ หรือเห็นไตรลักษณ์ หรือเห็นปฏิจาสมุปบาท |
| (๒) สัมมาสังกัปปะ             | คำริชอบ ได้แก่ กุศลวิตก ๓  |
| (๓) สัมมาวาจา                 | เจรจาชอบ ได้แก่ วชิสุจริต ๔  |
| (๔) สัมมากัมมันตะ             | กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจริต ๓  |
| (๕) สัมมาอาชีวะ               | เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิจฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ                        |
| (๖) สัมมาวายามะ <sup>๕๔</sup> | พยายามชอบ ได้แก่ สัมมัปปธาน ๔ <sup>๕๕</sup>                            |
| (๗) สัมมาสติ                  | ระลึกชอบ ได้แก่ สติปัญญา ๔   |
| (๘) สัมมาสมาธิ                | ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔  |

ความเพียรที่กล่าวถึงในอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ องค์แห่งสัมมาวายามะ หมายถึง การสร้างความพอใจใคร่จะทำกุศล ด้วยการพยายามปรารถนาคความเพียรด้วยความมุ่งมั่นทั้งทางกายและทางใจ<sup>๕๖</sup>

จากหมวดธรรมแห่งโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการนี้ จะเห็นได้ว่า “ความเพียร” เป็นธรรมที่สำคัญยิ่ง เพราะมีความเกี่ยวข้องกับธรรมทุกหมวด และเป็นธรรมที่จะนำไปสู่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้ประสบผลสำเร็จ ซึ่งในเรื่องนี้ได้มีผู้วิจัยไว้ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต

<sup>๕๑</sup> พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชค ภาณสิทธิเถร ป.ธ.๕), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัญญา, หน้า ๔๗๑.

<sup>๕๒</sup> คุรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

<sup>๕๓</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๑๗.

<sup>๕๔</sup> คุรายละเอียดใน ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๗., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๕.

<sup>๕๕</sup> คุรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๕/๑๑๓.

<sup>๕๖</sup> คุรายละเอียดใน ส.ม.(ไทย) ๑๕/๘/๑๒.

คือ พระครูวิรัช วิริยธมฺโม (เที่ยงธรรม) ได้ศึกษาวิริยวาทในพระพุทธศาสนา<sup>๕๗</sup> พบว่า ความสัมพันธ์ของวิริยะในโพธิปักขิยธรรม จะเป็นองค์ประกอบในหมวดธรรม ๗ หมวด เพื่อทำหน้าที่เชื่อมโยง สืบต่อ เกื้อหนุน และขับเคลื่อนหมวดธรรมแต่ละหมวดไปสู่จุดหมายตามวัตถุประสงค์ของหมวดธรรมนั้นๆ คือ

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

๒) ปธาน ในสัมมัปธาน ๔ แปลว่า ความเพียรที่ตั้งไว้ชอบ ไม่ใช่ข้อปฏิบัติโดยตรง แต่เป็นอุปการธรรม ชักจูงข้อปฏิบัติที่สงเคราะห์เข้ากันได้กับความเพียรละ เพียรระวัง เพียรเจริญ และเพียรรักษา เข้ามาอาศัยเป็นแนวทางปฏิบัติ จุดหมายคือเพื่อละอกุศลธรรม และเจริญกุศลธรรมให้จงกวมขึ้นในใจ

๓) วิริยธิบาท ในอิทธิบาท ๔ หมายถึง ความเพียรเป็นคุณเครื่องให้สำเร็จความประสงค์ สัมพันธ์กับ ฉันทะ จิตตะ และวิมังสา ในลักษณะเชื่อมโยงเป็นลำดับต่อกัน มีจุดหมายเพื่อนำไปใช้ทั้งในแง่โลกิยะและโลกุตระ และสัมพันธ์กับสัมมัปธาน ๔ ในคำว่า ปธานสังขาร

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

๕) วิริยะพละ ในพละ ๕ มีนัยเช่นเดียวกับอินทรีย์ จะแยกกันก็ตรงที่การนำไปใช้ คือเมื่ออินทรีย์พัฒนาจนเป็นพละ ก็จะเกิดความมั่นคง ไม่หวั่นไหว คือเมื่อวิริยะเป็นใหญ่และมั่นคงไม่หวั่นไหวแล้ว ก็พร้อมที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้

๖) วิริยสัมโพชฌงค์ ในโพชฌงค์ ๗ แปลว่า ความเพียรเป็นเครื่องนำไปสู่การตรัสรู้ธรรม ทำหน้าที่ประสานสอดคล้องกับธัมมวิจยและปีติ เพื่อยกจิตขึ้นจากความหดหู่ถดถอยให้พากันไปข้างหน้า และเข้าไปหนุนปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ให้เข้มข้นเข้าสู่โพธิ์ได้

๗) สัมมาวายามะ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ แปลว่า ความเพียรพยายามชอบ ทำหน้าที่ประสานสอดคล้องกับสัมมาทิฐิและสัมมาสติ ปฏิบัติกับองค์มรรคทุกข้อเพื่อเปลี่ยนมีจนามรรคให้เป็นสัมมามรรค และขับเคลื่อนไปสู่สัมมาญาณะและสัมมาวิมุตติในขั้นสุดท้าย

<sup>๕๗</sup> พระครูวิรัช วิริยธมฺโม (เที่ยงธรรม), “ศึกษาวิริยวาทในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ก

อนึ่ง ผู้ที่ใช้วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ด้วยการดำเนินไปอย่างพอดีในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรมโดยกำหนดรู้อารมณ์ที่ให้เห็น ได้ยิน สัมผัส และจิตที่กำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ก็ชื่อว่า เจริญสัมมัปปธาน ๔ เมื่อเจริญสัมมัปปธาน ๔ ชื่อว่า เจริญอิทธิบาท ๔ เมื่อเจริญอิทธิบาท ๔ ชื่อว่า เจริญอินทรีย์ ๕ เมื่อเจริญอินทรีย์ ๕ ชื่อว่า เจริญพละ ๕ เมื่อเจริญพละ ๕ ชื่อว่า เจริญโพชฌงค์ ๗ เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ ชื่อว่า เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ จึงกล่าวได้ว่าในทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่ากับเจริญโพธิปักขิยธรรมไปพร้อมกัน ดังที่คัมภีร์เนตติอรรถกถากล่าวว่า “เมื่อภิกษุเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่ สัมมัปปธาน ๔ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยกาวนา เมื่อเธอเจริญสัมมัปปธาน ๔ อยู่ อิทธิบาท ๔ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยกาวนา เมื่อเจริญอิทธิบาท ๔ อยู่ อินทรีย์ ๕ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยกาวนา เมื่อเจริญอินทรีย์ ๕ พละ ๕ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยกาวนา เมื่อเจริญพละ ๕ อยู่ โพชฌงค์ ๗ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยกาวนา เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ อยู่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยกาวนา ถ้ามว่า เพราะเหตุใด ตอบว่า เพราะโพธิปักขิยธรรมทั้งปวงที่ดำเนินไปสู่การตรัสรู้มีลักษณะอย่างเดียวกัน โดยลักษณะนำหมู่วัตถุออกจากสังสารวัฏกรรมเหล่านั้นย่อมถึงความบริบูรณ์ด้วยกาวนา เพราะมีลักษณะเหมือนกัน<sup>๕๔</sup>

จึงพอสรุปได้ว่า วิริยะ คือความเพียร เป็นองค์ธรรมที่สำคัญผู้ปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เพราะเป็นวิธีการที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้ถึงความพ้นทุกข์ และผู้ที่ได้บำเพ็ญวิริยะดีแล้ว ย่อมได้ชื่อว่า เจริญธรรมในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการด้วย ซึ่งต่อไปจะได้แสดงลักษณะที่จุดกะแห่งวิริยะ

#### ๒.๔ ลักษณะที่จุดกะของวิริยะ

วิริยเจตสิก เป็นธรรมชาติเพียรพยายามต่ออารมณ์ คืออดทนต่อสู้กับความยากลำบาก ที่เกี่ยวกับการงานต่างๆ และไม่ว่างานนั้นจะยากลำบากมากน้อยสักเพียงใดก็ตาม ถ้าไม่ประกอบด้วยวิริยะแล้ว ย่อมสำเร็จไม่ได้ วิริยะจึงชื่อว่าความเพียร อันได้แก่ความอดสาหะ ซึ่งมีความหมายว่าสามารถอดทนต่อความยากลำบากที่กำลังได้รับอยู่ ดังจะนัดณะว่า

“อุทุกุขลาเภสหนิ อุตฺสาโห” ความสามารถอดทน เมื่อได้รับความลำบากชื่อว่า อดสาหะ  
ได้แก่ วิริยเจตสิก มีลักษณะที่จุดกะ ดังนี้

อุตฺสาहनลกฺขณิ มีความอดทนต่อสู้กับความลำบาก เป็นลักษณะ

สหชาตานิ อุปคฺตมฺภนรตี

มีความอดทนุทธธรรมที่เกิดพร้อมกับตนไม่ให้ถอยหลัง เป็นกิจ

<sup>๕๔</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสุมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ประยูรศาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๔-๖๕.

อสีสัณฑปจจุปฏฺจานํ มีการไม่ท้อถอย เป็นผลปรากฏ

สัเวทตฺถุ ปทฺฐจานํ (วา) มีความสลัด คือ สังเวทตฺถุ ๘ เป็นเหตุใกล้

วิริยารมฺภ วตฺถุ ปทฺฐจานํ (หรือ) มีวิริยารัมภวตฺถุ ๘ เป็นเหตุใกล้

อธิบายว่า บรรดาสัมปยุตธรรมทั้งหลาย จิตและเจตสิกที่เกิดพร้อมกับวิริยเจตสิกนี้ย่อม  
 อุดสาหะ พากเพียร ไม่ท้อถอย เพราะอำนาจของวิริยะนั้นเองที่ช่วยอุดหนุนไว้ อุปมาเหมือนบ้าน  
 เก่าที่จวนจะพัง เอาเสาปักค้ำจุนไว้ให้ตั้งมั่นทานลมอยู่ได้ ฉะนั้น<sup>๕๕</sup>

## ๒.๕ ธรรมที่เป็นเหตุเกิดวิริยะ

พระอรรถกถาจารย์แสดงธรรมที่เป็นเหตุเกิดวิริยะสัมโพชฌงค์ ในอรรถกถาอาหารสูตร  
 มี ๑๑ ประการ<sup>๖๐</sup> ดังนี้

๑) การพิจารณาเห็นภัยในอบาย หมายถึง การพิจารณาถึงความเสื่อม มองเห็น  
 สภาพที่ปราศจากความเจริญ ความแร้นแค้น ความยากไร้เจ็บใจ และความตกทุกข์ได้ยาก ทำให้  
 เกิดความหวาดกลัว ไม่อยากตกอยู่ในสภาพเช่นนั้น เป็นเหตุกระตุ้นให้เกิดความพากเพียรพยายาม  
 บำเพ็ญเพียรทางด้านจิตใจ พิจารณาเห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง แล้วเกิดสังเวชสลัดใจ ก็  
 เป็นเหตุให้เกิดวิริยะได้

๒) การพิจารณาเห็นอนิสงส์ของความเพียร คือพิจารณาเห็นว่า ความเพียรจะทำให้  
 ให้ประสบผลสำเร็จได้ เช่น เพียรปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อละกิเลสและทำให้พ้นทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง  
 เมื่อพิจารณาแล้วก็เตือนตนให้เร่งทำความเพียร ไม่ท้อถอย ไม่เกียจคร้าน วิริยะคือความเพียรก็เกิด  
 ขึ้นมาได้ด้วยเหตุนี้

๓) การพิจารณาเห็นทางดำเนิน คือพิจารณาเห็นว่า วิธีทางดำเนินของบุคคลผู้ที่  
 ประสบผลสำเร็จในชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ล้วนแต่อาศัยวิริยะอุดสาหะ ต่อสู้ อดทนมาแล้วทั้งสิ้น  
 เช่น พระพุทธเจ้า และพระอริยสาวก เป็นต้น บุคคลเหล่านี้ล้วนผ่านอุปสรรคความยากลำบากมา  
 ได้ด้วยความเพียรพยายาม ไม่ท้อถอย ไม่ล้มเลิกความพยายาม จึงบรรลุมรรค ผล นิพพานได้

๔) ความเคารพในการเที่ยวบิณฑบาต<sup>๖๑</sup> หมายถึง ภิกษุได้ปัจจัย ๔ มีอาหาร  
 บิณฑบาต เป็นต้น ที่ประชาชนถวายเพื่อดำรงชีพ ต้องให้ความสำคัญต่อบิณฑบาต เช่น พระมหา-

<sup>๕๕</sup> นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี รวบรวม, คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒,  
 (มูลนิธิเนรมิตนันทน์ จัดพิมพ์ ๒๕๔๗), หน้า ๒๘-๒๙

<sup>๖๐</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๓๖-๓๓๗, อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/๑๓๘.

<sup>๖๑</sup> ความเคารพในบิณฑบาต หมายถึงการที่ภิกษุบูชาบิณฑบาต คืออาหารของทายกผู้ถวายด้วยสัมมา  
 ปฏิบัติของตน ซึ่งจะทำให้การถวายบิณฑบาตมีผลมาก

มิตตเถระแสดงความเคารพในบิณฑบาต <sup>๖๒</sup> ปราบปรามความเพียรแล้วบรรลुरुหัดผลก่อนออกบิณฑบาต

๕) การพิจารณาความเป็นใหญ่แห่งมรดก อริยทรัพย์ ๗ ประการ เป็นทรัพย์มรดกอันยิ่งใหญ่ของพระศาสดา คนเกียจคร้านไม่อาจจับได้ เหมือนมารดาบิดา ไม่รับรองบุตรผู้ปฏิบัติผิดว่า ผู้นี้ไม่ใช่บุตรของเรา เมื่อมารดาบิดาล่วงลับไป เขาย่อมไม่ได้รับมรดก ฉันทใด ผู้เกียจคร้าน ย่อมไม่ได้รับมรดกคืออริยทรัพย์นี้ ฉันทนั้น

๖) การพิจารณาความมีพระศาสดาเป็นใหญ่ ข้อนี้มีความสำคัญมาก ซึ่งผู้นับถือพระพุทธศาสนาจะต้องถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง เป็นธงชัยของผู้มีความเพียรของผู้ประสบความสำเร็จในการตรัสรู้ธรรม เพราะพระพุทธเจ้าตรัสรู้ธรรมด้วยความเพียรอย่างยิ่ง

๗) การพิจารณาความเป็นใหญ่แห่งพระศาสดา หมายถึง การพิจารณาถึงฐานะอันยิ่งใหญ่ของคนที่ได้เกิดในยุคสมัยของพระพุทธศาสนา โดยมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดาเมื่อตระหนักถึงฐานะของตน และพระศาสดาที่ผ่านการสั่งสมบารมีมานานนับอสงไขยกัป จึงเกิดวิริยะความเพียรพยายาม ให้สมกับที่ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๘) การพิจารณาความมีสพรหมจารีเป็นใหญ่ คือ ในท่ามกลางกัลยาณมิตรที่ดำเนินชีวิตด้วยการอุทิศตนต่อจุดหมายสูงสุดของชีวิตอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ในสังคมสงฆ์ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการธำรงไว้ซึ่งพระธรรมวินัยโดยตรง เป็นชุมชนของผู้มีคุณธรรมหรือประพฤติปฏิบัติความดีไว้ได้มากที่สุด นับว่าได้กัลยาณมิตรที่ชักนำให้เกิดความเพียรพยายามตามไปด้วย

๙) การงดเว้นบุคคลผู้เกียจคร้าน เมื่อจะทำความเพียรเพื่อจุดหมายอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น ควรหลีกเลี่ยงจากบุคคลผู้เกียจคร้าน มีบุคคลจำนวนมากที่ไม่เคยสนใจการพัฒนาจิต ไม่เคยพยายามชำระจิตให้บริสุทธิ์ เอาแต่กิน นอน และหาความสุขตามใจปรารถนา บุคคลเหล่านี้เปรียบเหมือนงูเหลือมที่กลืนกินเหยื่อเต็มท้อง แล้วก็หยุดนอนนิ่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ๆ จึงควรเว้นการคบหากับบุคคลผู้เกียจคร้านนี้<sup>๖๓</sup>

๑๐) การคบหาบุคคลผู้ปราบปรามความเพียร เมื่อเว้นบุคคลผู้เกียจคร้านแล้วคบหาสมาคมกับบุคคลผู้ปราบปรามความเพียร เป็นผู้สละความเพียรทางกาย และทางใจ จะเป็นเหตุให้ถูก

<sup>๖๒</sup> นางสาวสุวรรณณี เลื่องยศลี้อากุล. “การศึกษาความเพียรของพระโศภณาเถรีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๘

ชักนำไปสู่ความเจริญงอกงามของชีวิตได้ เพราะได้แบบอย่างที่ดีในการสืบทอดพฤติกรรมของกันและกัน เป็นเหตุให้เกิดวิริยะ ความเพียรพยายามในการทำกิจ ทำหน้าที่ให้บรรลุถึงความสำเร็จได้

๑๑) ความน้อมใจไปในวิริยะความเพียร การคบหาบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร ผู้อุทิศตนมุ่งปฏิบัติธรรม และมีจิตโน้มน้อมโอนไปเพื่อให้ความเพียรเกิดขึ้นในอริยาบททั้งหลาย มี ยืน นั่ง เป็นต้นอย่างต่อเนื่อง วิริยะย่อมเกิดได้ เมื่อรู้ชัดว่าวิริยะนั้นที่เกิดแล้วด้วยอาการอย่างนี้ ย่อมเจริญบริบูรณ์ด้วยอรหัตตมรรค

การพิจารณาเหตุเกิดของวิริยะทั้ง ๑๑ ประการนี้ เป็นอุบายวิธีที่จะทำให้อุจเฉท ออกร่าง เริ่มตั้งความเพียร และสืบทอดความเพียรนั้นโดยความบากบั่นมั่นคง แต่ละข้อมีความสัมพันธ์กับวิริยะในฐานะเป็นเหตุเกิด ดังที่ได้กล่าวมานี้ในอาหารสูตร ๕๔ พระพุทธเจ้าตรัสถึงการเกิดขึ้นของความเพียรจากจุดเริ่มต้นไปจนถึงท่ามกลาง และที่ สุดตามลำดับ ได้แก่

- ๑) อารมณธาตุ ธาตุคือความริเริ่มความเพียร
- ๒) นิกมมธาตุ ธาตุคือความพากเพียรเพื่อออกไปจากความเกียจคร้าน
- ๓) ปรีกมมธาตุ ธาตุคือความบากบั่นที่ก้าวไปข้างหน้าไม่ถอยหลัง

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องมนสิการความเพียรในธาตุทั้ง ๓ นี้ให้สม่ำเสมอ ให้เหมือนกับอาหาร และลมหายใจที่ร่างกายขาดไม่ได้ เพื่ออุดหนุนธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นและเพื่อความไพบูลย์ของวิริยะด้วย

ด้วยเหตุนี้ งานวิจัยนี้จึงศึกษาความเพียรในมัชฌิมาปฏิปทา หรือ สัมมาวาจาเมะ ซึ่งตรงกับหลักในการสร้างความเพียรคือ สัมมัปปธาน ๔ นอกจากนี้ความเพียรยังปรากฏในหลักโพธิปักขิยธรรมอีก คือ อิทธิบาท ๔ ชื่อว่า วิริยอิทธิบาท สติปัญญาฐาน ๔ ชื่อว่า อาตปปี อินทริย์ ๕ ชื่อว่า วิริยอินทริย์ พละ ๕ ชื่อว่า วิริยพละ และ โพชฌงค์ ๗ ชื่อว่า วิริยสัมโพชฌงค์

โดยสรุปผู้วิจัยพบว่า วิริยะ คือ ความพยายาม ความเพียร ความอดุทธสาหะ ความบากบั่น ความพยายามที่ร่างกายและจิตให้เร้าร้อนอยู่เสมอ ๆ ความพยายามยกจิตที่เร้าร้อนให้ขึ้นมา ความพยายามที่เป็นไปทุกเมื่อเหมือนลม ความเพียรขวนขวาย พยายามในการทำในสิ่งที่ดี ที่ช่วยให้ไปสู่ผลที่ดีที่สูงขึ้น วิริยะคือความเพียรนี้เป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นองค์แห่งสัมมาวาจาเมะซึ่งเป็นองค์มรรคซึ่งคอยช่วยหนุนองค์มรรคข้ออื่น ๆ ทุกข้อเสมอไปในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัญญาฐาน ๔ เพื่อบรรเทาทุกข์ทางกายและทางใจที่เกิดขึ้นให้น้อยลง หรือจนกระทั่งหมดไป ซึ่งในบทต่อไปจักได้อธิบายถึงหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

## บทที่ ๓

### หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิธีการที่จะทำให้บุคคลมีความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นจากความโศก ความเศร้าครวญ ดับทุกข์ โทมนัสได้ บรรลุอรหิมรรค และทำนิพพานให้แจ้ง คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มีวิริยะในชื่อ อาตปปี สำหรับใช้ในการปฏิบัติที่สำคัญรวมอยู่ด้วย การวิจัยในบทนี้ได้ตั้งประเด็นในการศึกษาตามวัตถุประสงค์ วิริยะที่เกี่ยวกับหลักปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส สัททาวีเสส ดังนี้

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

๓.๒ ความหมายสติปัฏฐาน

๓.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน

๓.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๓.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓.๔ องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนา

#### ๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

คำว่า วิปัสสนา มีความหมายตามนัยแห่งสัททนต์ และอรรถนัยดังต่อไปนี้

สัททนต์แห่งวิปัสสนา

ความหมายโดยหลักสัททนต์เป็นความหมายตามรูปศัพท์ที่ปรากฏ ดังนี้

วิปัสสนา มาจาก วิ กับ ปสฺสนา ซึ่งจะกล่าวรายละเอียดในเฉพาะส่วนตามหลักคัมภีร์ทางไวยากรณ์ดังนี้

วิ เป็นคำอุปสรรคปรากฏในความหมายว่า วิวิธะ แปลว่า ประการต่างๆ ในคาถาที่ ๑๑๗๑ – ๒ แห่งคัมภีร์อภิธานวรรณนา<sup>๑</sup> ใช้นำหน้า นาม ในงานวิจัยนี้ นำหน้า คำนาม คือ ปสฺสนา ซึ่งจะได้อธิบายเป็นลำดับสืบไป

---

<sup>๑</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๕๐.

อรรถนัยแห่งวิปัสสนา

และศัพท์ที่เกี่ยวข้องในทิสกล่าวไว้ว่าในคัมภีร์สัททนีติชาตุมาล เป็นคัมภีร์หลักบาลีมหา  
ไวยากรณ์ ดังนี้<sup>๒</sup>

ศัพท์ไวพจน์ที่ ๑ อตฺถุทธาระของ ฅณทสฺสน ศัพท์<sup>๓</sup>

ท่านอธิบายว่า ฅณทที่เห็นแจ้งซึ่งขั้นทั้งหลายโดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น ชื่อว่า  
วิปัสสนา ทิพยจักขุฅณทก็ดี วิปัสสนาฅณทก็ดี มรรคก็ดี ผลก็ดี ปัจจเวกขณฅณทก็ดี สัพพัญญุตฅณท  
ก็ดี ชื่อว่า ฅณททสฺสน หมายความว่า ฅณทรู้เห็น<sup>๔</sup>

ศัพท์ไวพจน์ที่ ๒ ทิพฺพจกฺขุ หมายความว่า ทิพยจักขุฅณท

ตัวอย่างที่ ๑ เรื่อง ทิพฺพจกฺขุฅณท

“อุปมตฺโต สมนโน ฅณททสฺสน อาราเชติ”<sup>๕</sup> หมายความว่า บุคคลเป็นผู้ไม่ประมาทแล้ว  
ยังทิพยจักขุฅณทย่อมให้สำเร็จ

อรรถนัยวิปัสสนาได้แก่ตัววิปัสสนาฅณท นั่นเอง ดังเหตุนี้เมื่อพบคำว่า วิปัสสนาฅณทที่  
ใด จึงทราบว่ามีคามหมายตรงกับคำว่า วิปัสสนาแน่นอน

คำไวพจน์ที่ ๓ วิปสฺสนา หมายความว่า วิปัสสนาฅณท

ตัวอย่างที่ ๒ เรื่อง วิปสฺสนาฅณท

“ฅณททสฺสนาย จิตฺตํ อภินิหฺรติ อภินินฺนเมติ”<sup>๖</sup> หมายความว่า ย่อมโน้มจิตไปเพื่อ  
วิปัสสนาฅณท

คำไวพจน์ที่ ๔ มคฺค หมายความว่า มรรค

ตัวอย่างที่ ๓ เรื่อง มรรค

“อกฺพฺพา เต ฅณทมตฺถายา อนฺนุตฺตราย สมฺโพชาย”<sup>๗</sup> หมายความว่า สมณะพราหมณ์  
เหล่านั้น เป็นผู้ไม่สมควรเพื่อมรรค เพื่อการหยั่งรู้อันยอดเยี่ยม

คำไวพจน์ที่ ๕ ผล หมายความว่า ผล

ตัวอย่างที่ ๔ เรื่อง ผล

<sup>๒</sup> พระอัครกวีงสเถระ, สัททนีติชาตุมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์, หน้า ๔๗๕-๗๖.

<sup>๓</sup> ที.อ. (บาลี) ๑/๑๕๘.

<sup>๔</sup> พระอัครกวีงสเถระ, สัททนีติชาตุมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์, หน้า ๔๗๕.

<sup>๕</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๑๐/๒๗๗.

<sup>๖</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๑๐/๒๗๗.

<sup>๗</sup> ที.ส. (บาลี) ๕/๒๓๔/๗๗.



“อยมณโฑ อุตตริมนุสฺสชฺโม อลฺมริยณาทสฺสน วิเสโส อธิคโต ผาสฺวิหาโร”<sup>๔</sup>  
 หมายความว่า คุณวิเศษนี้คือผลอันประเสริฐสามารถทำความเป็นพระอริยบุคคลอันยิ่งกว่าธรรม  
 ของมนุษย์ ซึ่งเป็นเครื่องอยู่สำราญอื่นจากปุพเพนิวาสานุสติญาณและทิพยจักขุญาณได้บรรลุ

คำไวพจน์ที่ ๖ ปัจจเวกฺขณณณณ หมายความว่า ปัจจเวกฺขณณณณ  
 ตัวอย่างที่ ๕ เรื่อง ปัจจเวกฺขณณณณ

“ณณณณณ ปณ เม ทสฺสนํ อุตฺปาติ อุกุปฺปา เม เจโตวิมุตฺติ อยมณฺติมา ชาติ นตฺถิ  
 ทานิปฺนพุกโว”<sup>๕</sup> หมายความว่า อนึ่งญาณรู้เห็นได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า อรหัตผลของเราไม่วัติ  
 ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ภพใหม่ไม่มีอีกต่อไป

คำไวพจน์ที่ ๗ สพฺพณฺตณณณ หมายความว่า สัพฺพณฺตณณณ  
 ตัวอย่างที่ ๖ สัพฺพณฺตณณณ

“ณณณณณ ปณ เม ทสฺสนํ อุตฺปาติ สตฺตาหกาลงฺกโต”<sup>๖</sup> อาพาโร กาลาโม”<sup>๖</sup>  
 หมายความว่า อนึ่งญาณรู้เห็นได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า อาพารดาบสการามโคตรสิ้นชีพได้ ๗  
 วันแล้ว ในเรื่องนี้มีคาถาสรูปความ ของคำไวพจน์ ดังนี้

ทิพฺพจกฺขุปี มคฺโคปี	ผลณฺจาปี วิปสฺสนา
ปัจจเวกฺขณณณณปี	ณณณ สพฺพณฺตณณณปี จ
ณณณทสฺสนสทฺแทน	อิม อตฺถา ปุจฺจเร

สรุปหมายความว่า ณณณทสฺสน สัพฺพที่มีอรรถดังนี้

ทิพฺพจกฺขุ มรรค ผล วิปัสสนาญาณ ปัจจเวกฺขณณณณ สัพฺพณฺตณณณณ <sup>๗</sup>

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ทราบความหมายของวิปัสสนา มาจาก ทิส ธาตุ ในความหมายว่า เห็น  
 ซึ่งเป็นรากเหง้าแห่ง ปัสส ที่ลง ยู ปัจจัยในนามกิตก์ เมื่อ สำเร็จรูปเป็นวิปัสสนา ซึ่งเป็นความหมาย  
 โดยสัททนต์ แต่เมื่อมองในความหมายแห่งอรรถนั้นวิปัสสนาคือ ญาณทัสสนะ นั่นเอง ตัวอย่างที่พบ  
 คือ ในวิสุทธิ ๗ เห็นชัดเจนที่สุดในธรรมหมวดนี้ ซึ่งมีแสดงรายละเอียดในคัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิ  
 มรรค แต่แสดงโดยพระพุทธรองค์ในพระสถิตันตปิฎกปฏิสัมภิทามรรค เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว

<sup>๔</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๓๕/๓๓๗.

<sup>๕</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๓๘/๒๕๑.

<sup>๖</sup> อ้างถึง ส.ม. (บาลี) ๑๕/๑๐๘๑/๑๖๕. อ้างใน พระอัครกวีตเถระ, สัททนต์นิธิตามาลา คัมภีร์หลักบาลีมหา  
 ไวยากรณ์, แปลโดย พระมหานิมิต ธรรมสาโร ป.ธ.๕ และ จารุญ ธรรมดา, หน้า ๔๗๖.

<sup>๗</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๔๐/๓๒๒.

<sup>๘</sup> พระอัครกวีตเถระ, สัททนต์นิธิตามาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์, อ้างแล้ว, หน้า ๔๗๖.

วิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณ หรือ ญาณทัสสนวิสุทธิ ในวิสุทธิ ๗ ประการ<sup>๑๓</sup> ซึ่งในพระ  
 สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ กล่าวถึงว่า วิสุทธิ ๗ ประการนี้ เป็นปัจจัยส่งต่อกันขึ้นไป  
 เพื่อบรรลุนิพพาน อุปมาจากรถ ๗ ผลัดส่งต่อกันให้บุคคลถึงที่หมาย<sup>๑๔</sup>

เมื่ออธิบายความหมายจึงพอสรุปได้ว่า ความรู้แจ้งเห็นชัด ตามความเป็นจริงของ  
 สภาวะธรรมทั้งหลาย มีรูปนาม เป็นต้น ว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็น  
 ทุกข์ และเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นการเห็นถูกด้วยตนเองด้วย อุตตปัจจัยขญาณ คือ  
 รู้ประจักษ์ตามความเป็นจริงจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน<sup>๑๕</sup> ของตนเอง ชื่อว่า วิปัสสนา

ความหมายของคำว่าภาวนา

ในวิทยานิพนธ์ของพระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัย ต้นสอน)<sup>๑๖</sup> ได้แสดงความหมาย  
 ของคำว่า “ภาวนา” ตามหลักสัททนต์และอรรถนัยไว้ดังนี้

คำว่า “ภาวนา” ตามหลักสัททนต์

คำว่า “ภาวนา” มีความหมายตามศัพท์ ดังนี้ คือ คำว่า “ภาวนา” มาจาก ภู ชาติ ลง ยุ  
 ปัจจัย พุทธิ อู ที่ ภู ชาติ เป็น โอ แปลง โอ เป็น อว แปลง ยุ เป็น อน ลง อา อิตถิ โชตก ปัจจัย

อีกนัยหนึ่งคำว่า “ภาวนา” มีวิเคราะห์ว่า “ภาเวติ กุศลธรรม อวเสวติ วทุเมติ เอตยาติ  
 ภาวนา”<sup>๑๗</sup> แปลว่า “ที่ชื่อว่า ภาวนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นเครื่องให้กุศลธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น  
 คือ เสพคุ้น ได้แก่ ทำกุศลธรรมทั้งหลาย ให้เจริญแห่งชน”<sup>๑๘</sup>

<sup>๑๓</sup> คัมภีร์วิสุทธิมรรคทั้งหมด ก็คือ วิสุทธิ ๗ เป็นคัมภีร์ที่มีความละเอียดพิสดารครบบริบูรณ์ในเนื้อหา  
 แห่งพุทธธรรมพุทธศาสนาเถรวาท.

<sup>๑๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๘/๒๕๕.

<sup>๑๕</sup> คุรยละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖-๓๘/๕๕๖-๖๐๕.

<sup>๑๖</sup> พระศรีธีรวงศ์ สจจวโร (สมัย ต้นสอน), “ศึกษายก्यानในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน  
 ๔ : เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย :  
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐-๒๑.

<sup>๑๗</sup> วิกาวินี. (บาลี) ๑๗๑.

<sup>๑๘</sup> พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน โน, ป.ธ.๘), อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล, ครั้งที่ ๑, (กาญจนบุรี :  
 ม.ป.ท, ๒๕๕๐), หน้า ๕๘.

อีกนัยหนึ่งคำว่า “ภาวนา” มีวิเคราะห์ว่า ภาวียติ วัฏษยตีติ ภาวนา ธรรมชาติไดอัน พระโยคีบุคคลอบรมอยู่ เจริญอยู่ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา ได้แก่ธรรมควรเจริญ<sup>๑๕</sup>

อีกนัยหนึ่งคำว่า “ภาวนา” มีวิเคราะห์ว่า ภาเวตพุพาติ ภาวนา แปลว่า คุณชาติ (อันบุคคล) ควรเจริญ ชื่อว่า ภาวนา

อีกนัยหนึ่งคำว่า “ภาวนา” มีวิเคราะห์ว่า ภาเวนติ จิตตสนฺตานิ เอตาทีหิ ภาวนา แปลว่า คุณชาติที่เป็นเครื่องอบรมกระเสจติ<sup>๑๖</sup>

อีกนัยหนึ่งคำว่า ภาวนา มีวิเคราะห์ว่า ภาเวตีติ ภาวนา แปลว่า คุณชาติโดยอ้อมยังกุศลให้มีขึ้น เหตุุนั้นคุณชาตินั้น ชื่อว่า ภาวนา (ภู ชาติในความหมายว่ามี, เป็น, ลง ยุ ปัจจย อาการันต์ ใน อิตถิลิงค์ พุทฺธิ อู เป็น โอ เป็น อาว, ยุ เป็น อน)<sup>๑๗</sup>

คำว่า “ภาวนา” ตามหลักอรรถนัย

คำว่า “ภาวนา” หรือ เจริญ ในยุคนั้นชกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า มีอยู่ ๔ อย่าง “ภาเวตีติ จตสุโส ภาวนา ฯ”

๑) ตตฺถ ชาติาน ฆมฺมาน อนตฺวตฺตณฺเณ ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในคนไม่ล่วงเลยกันและกัน อธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกามได้แล้วหันที่นั่นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน

๒) อินฺทฺริยาน เอรสฺสฺเณ ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกัน อธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรละกามฉันทะแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกัน ด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม

๓) ตพฺปคฺวิริยวาทนฺเณ ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้น ๆ เข้าไป อธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยายามแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจความไม่พยายามเข้าไป

๔) อาเสวนฺเณ ภาวนา แปลว่า การปฏิบัติเนื่อง ๆ อธิบายว่า พระโยคาวจรเมื่อละกามฉันทะแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความออกจากกาม เมื่อละพยายามแล้ว ย่อมปฏิบัติเนื่อง ๆ ซึ่งความไม่พยายาม

<sup>๑๕</sup> คุรยละเอียคใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓/๑๕, คุรยละเอียค อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๓๐๐/๒๑๕.

<sup>๑๖</sup> พระญาณธชะ, **ปรมัตถทีปนี**, แปลโดย พระคันธสาราภิกวงศ์, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ไทยราษฎร์การพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๗๖๐.

<sup>๑๗</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘, ราชบัณฑิต), **ศัพท์วิเคราะห์**, หน้า ๔๘๗.

อีกนัยหนึ่ง คำว่า “ภาวนา” เป็นคำภาษาไทยที่ยืมมาจากภาษาบาลี เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้นทางจิตใจ เป็นกริยา หมายถึง สรรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ<sup>๒๒</sup>

สรุปความว่า ภาวนา คือ การฝึกอบรมทางด้านจิตใจให้มีความตั้งมั่น คือให้มีความมีขึ้น ให้เป็นขึ้น ให้เจริญขึ้น

เมื่อรวมคำว่า วิปัสสนา และ ภาวนา เข้าเป็น วิปัสสนาภาวนา จึงหมายความว่า การเจริญอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ใจมีอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังข้อความใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต<sup>๒๓</sup> พบว่า แม้พระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร แสดงถึงการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครั้งประทับที่นิคมของชาวกุรุ ในแคว้นกุรุ ซึ่งเป็นทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง เป็นทางเดียวที่จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธ์ล่วงพ้นความโศกและความรำไรราพันได้ ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุดุริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔<sup>๒๔</sup> จากข้อความข้างบนทำให้ทราบว่า สติปัฏฐาน กับ วิปัสสนากัมมัฏฐาน นั้นเป็นอันเดียวกัน เพราะมีรูปนามเป็นอารมณ์เหมือนกัน มีวัตถุประสงค์เป้าหมายเดียวกันและมีเหตุมีผลอยู่ในหลักของตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงรู้ว่า สติปัฏฐานคือวิปัสสนากัมมัฏฐาน จุจในอรรถกถาที่ขนิกาษาว่า

“ยสุมา ปน กายเวทนาจิตตมเมสุ กณฺหิ ชมฺมํ อนามลิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ”<sup>๒๕</sup>  
 หมายความว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่า ภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือ สภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี<sup>๒๖</sup> ต่อไปจะได้กล่าวถึงหลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน

<sup>๒๒</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๒, ( กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๘๒๑.

<sup>๒๓</sup> นายอณิวัชร เพชรนรัตน์, “ การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัทยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๔๒.

<sup>๒๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๔/๓๐๑-๓๔๐, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๓/๘๖.

<sup>๒๕</sup> ที.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒.

<sup>๒๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ-สราภิกวงศ์, กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไททรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๕, หน้า ๗.

## ๓.๒ ความหมายสติปัญญา

สติปัญญา เป็นคำรวม มาจาก ๒ คำ คือ สติ+ปัญญา ท่านแปลและอธิบายกันไว้หลายอย่าง ว่าตั้งสติไว้เป็นประธานบ้าง ตั้งสติไว้เป็นเบื้องหน้าบ้าง และในคัมภีร์อรรถกถาก็มีอธิบายเป็นหลายนัย เช่น อธิบาย “สติปัญญา” ว่าเป็นที่ตั้งอยู่ของสติบ้าง ว่าที่ตั้งเป็นประธานของสติบ้าง ว่าการตั้งไว้ด้วยสติบ้าง ว่าสติตั้งไว้ก่อนบ้าง และว่าสติเข้าไปตั้งอยู่บ้าง

ในคัมภีร์ฎีกา สติปัญญา ๔ หมายถึง การตั้งสติไว้เป็นประธาน การตั้งสติไว้เบื้องหน้า การตั้งมั่นแห่งสติ สติที่เข้าไปตั้งมั่น หมายถึง การที่สติเล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ มีสติเข้าจ้องจ้อง กำกับทุกขณะ โดยถือว่าไม่งาม เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และไม่ใช่อัตน เพื่อให้อัจฉจจอยู่กัับอารมณ์ ฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ในหมวดนิรวณั โภชณังค เป็นวิปัสสนาภาวนาล้วนๆ อารมณ์นอกนั้นเป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนาภาวนา<sup>๒๓</sup>

ในปรมัตถทีปนี สติปัญญา หมายถึง ธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่นในอารมณ์มีก่องรูป เป็นต้น มีรูปวิเคราะห้ เป็น อวชาธณบรพบท กรรมชารยสมาส ว่า สติ เอว ปญฺจานั สติปัญญา หมายถึงสติโดยทั่วไป สติปัญญา ศัพท์ มักปรากฏในฐานะ ๒ ประการ คือธรรมที่เป็นใหญ่ตั้งมั่น หมายถึงสติ (สติ เอว ปญฺจานั สติปัญญา) และที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ ๔ มีก่องรูป เป็นต้น (สติยา ปญฺจานั สติปัญญา)<sup>๒๔</sup>

ในปกรณ์วิเสส ให้ความหมายว่า สติเล่นไปตั้งอยู่ในอารมณ์กายเวทนาจิตธรรมโดยอาการว่าไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่อัตน เพื่อทำกิจให้สำเร็จด้วยการละเสียซึ่งความสำคัญว่างาม ว่าเที่ยง ว่ามีความสุข ว่ามีตัวตน<sup>๒๕</sup>

ในทางอภิธรรมกล่าวถึงลักษณะที่จุดกะของสติเจตสิก<sup>๒๖</sup> ๔ ประการ คือ  
 ประการที่ ๑ มีความระลึกได้ในอารมณ์เื่องๆ คือมีความไม่ประมาทเป็นลักษณะ  
 ประการที่ ๒ มีการไม่หลงลืมเป็นกิจ  
 ประการที่ ๓ มีการรักษาอารมณ์เป็นผล  
 และประการที่ ๔ มีการจำได้แม่นย้าเป็นเหตุไถ่

<sup>๒๓</sup> อภิธัมมัตถสังคหบาลี ๖, หน้า ๔-๑๒.

<sup>๒๔</sup> พระญาณธระ, ปรมัตถทีปนี ปริจเจทที่ ๗ สมุจยสังคหะ, พระคันธสารากิจังแปล, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๖๖๐-๖๖๑.

<sup>๒๕</sup> พระพุทธโฆสเถระ วจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), ข้อ ๘๑๕, หน้า ๑๑๐๕.

<sup>๒๖</sup> ขุนสรรพกิจโกศล(โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จุดกะ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท คัลเลอร์ โฟร์ จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๒๐.

เมื่อตรวจสอบหลักความหมายในทางไวยากรณ์บาลีจึงรู้ว่าสติปัญฐานมาจากธาตุ วิกัตติ ปัจจัยอะไร และวิเคราะห์ว่าอย่างไรได้บ้าง มีความหมายว่า ดังนี้

คำว่า สติ มาจาก สร<sup>๑๑</sup> ธาตุในความหมายว่าคิด, ระลึก ลง อ ปัจจัยประจำหมวดธาตุ ลง ตี ปัจจัย ในนามกิตก์ ลง สี ปฐมวิกัตติ

สำเร็จรูปเป็น สติ มีรูปวิเคราะห์และความหมาย ดังนี้

คำว่า สติ มีรูปวิเคราะห์ว่า สรติ จินเตตติ สติ (กิริยาที่ระลึกได้)

อีกวิเคราะห์ คือ สรติ เอตยาติ สติ (ธรรมชาติเป็นเหตุให้ระลึกได้) หรือ

อีกวิเคราะห์ คือ ปมาท สรติ หีสตีติ สติ<sup>๑๒</sup> (ธรรมชาติผู้เบียดเบียนความประมาท)<sup>๑๓</sup>

คำว่า ปญฺจาน มาจาก อุปสรรค ธาตุ วิกัตติ ปัจจัย วิเคราะห์ และความหมายดังนี้

ป เป็นอุปสรรค คือ บทหน้าแปลว่า ทัว ข้างหน้า ก่อน ออก

จา ธาตุในความหมายว่า ตั้งอยู่<sup>๑๔</sup> ลง ยู ปัจจัย<sup>๑๕</sup> ลง สี ปฐมวิกัตติในนปุงสกลิงค์

สำเร็จรูปเป็น ปญฺจาน มีรูปวิเคราะห์ว่า

ปตฺธิจฺจติ เหตุถาติ ปญฺจาน แปลว่า ที่เป็นที่ตั้ง, การตั้ง, การตั้งมั่น<sup>๑๖</sup>

คำว่า สติปัญฺจาน มีรูปวิเคราะห์ว่า สติยา กรณญฺตาย ปญฺจานํ ปญฺจเปตพฺพํ สติปัญฺจานํ (อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งสติ) สติ + ปญฺจาน แปลว่า สติปัญฺจาน, ที่ตั้งแห่งสติ, การตั้งสติ, อารมณ์เป็นที่ตั้งสติ<sup>๑๗</sup>

ด้วยเหตุนี้ สติปัญฺจาน จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งสติ, อารมณ์เป็นที่ตั้งสติ, การตั้งมั่นซึ่งสติ, การตั้งมั่นแห่งสติ, ความตั้งสติ ฯลฯ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติปรากฏ<sup>๑๘</sup>

คำว่า สติปัญฺจาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

<sup>๑๑</sup>ลป ร ที่สุดธาตุ

<sup>๑๒</sup>สร ธาตุในความหมายว่าเบียดเบียน อ ปัจจัย, ลป ร ที่สุดธาตุ

<sup>๑๓</sup>พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘. ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุด ศัพท์วิเคราะห์, เล่ม ๒, (ม.ป.ท.), หน้า ๖๕๕.

<sup>๑๔</sup>ชื่อน ฎ หน้า รุ.

<sup>๑๕</sup>แปลง ยู เป็น อน.

<sup>๑๖</sup>พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘. ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุด ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๓๘๗.

<sup>๑๗</sup>พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘. ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, ชุด ศัพท์วิเคราะห์, เล่ม ๒, (ม.ป.ท.), หน้า ๖๕๕.

<sup>๑๘</sup>หลวงบุญสม ประยูรพันธ์ ป., พจนานุกรมมคธ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : ร้านเรื่องปัญญา, ๒๕๔๐), หน้า ๖๕๕.

ประการที่ ๑ ที่ตั้งของสติ หมายถึงอารมณ์ของสติ ๔ ได้แก่กาย เวทนา จิต ธรรม ตามนัยนี้ ปฏุจान แปลว่าที่ตั้ง ลง ยุ ปัจจัยในอริกกรมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปติฏฐาติ เหตุถาติ ปฏุจान, สติยา ปฏุจान สติปฏุจान (สติปฏุจาน คือที่ตั้งของสติ)

ประการที่ ๒ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึงการลวงความยินดียินดีร้าย ตามนัยนี้ ปฏุจาน แปลว่าสภาวะที่พึงตั้งไว้ ลง ยุ ปัจจัยในกรกรมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ ปฏุจเปตพพุนติ ปฏุจาน, ตียา ปฏุจาน สติปฏุจาน (สติปฏุจาน คือสภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

ประการที่ ๓ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งมั่น ตามนัยนี้ ปฏุจาน แปลว่าเข้าไปตั้งไว้ หรือ ตั้งไว้มั่น ลง ยุ ปัจจัยในกัตตสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏุจาสติติ ปฏุจาน, สติเยว ปฏุจาน สติปฏุจาน (สติปฏุจาน คือสติเข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า เข้าไป, แล่นไป, ยิง, มั่นคง<sup>๓๕</sup>

สรุปว่า สติปฏุจาน “คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือสติที่ตั้งไว้มั่น”<sup>๓๖</sup> โดยจำแนกตาม อารมณ์ ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม<sup>๓๗</sup> ซึ่งเป็นทางเดียว<sup>๓๘</sup> ที่มีเป้าประสงค์เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อลวงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน<sup>๓๙</sup> เพื่อให้แจ้งนิพพาน

### ๓.๓ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปฏุจาน

สติปฏุจาน ๔ เป็นวิธีการที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาจนเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปของกาย เวทนา จิตและธรรม ทั้งภายในและ ภายนอก และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปฏุจาน ๔ นี้เป็นหนทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ นักปฏิบัติธรรมทั้งหลายหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปฏุจานสูตรว่า<sup>๔๐</sup> “ทางสายนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อ

<sup>๓๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิขยาตอ), มหาสติปฏุจานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ-สาราภิงค์, หน้า ๒๔.

<sup>๓๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๓๗</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๗-๓๖๘, ที.ม.ฎี. (บาลี) ๒/๓๕๗-๓๕๘.

<sup>๓๘</sup> ธนิต อยู่โพธิ์ แปลและเรียบเรียง, สติปฏุจานสำหรับทุกคน, (มูลนิธิ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในวันมรณภาพครบ ๓ ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์(อัสสัมมหาเถระ) , ๒๕๓๕), หน้า ๒๕.

<sup>๓๙</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๕๘.

<sup>๔๐</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒๑๔/๑๕๗.

<sup>๔๑</sup> คูรายละเอียดใน ที. มหา ๑๐/๓๗๕/๒๔๕.

ความบริสุทธิ์ เพื่อล่องความโศกเศร้า เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส เพื่อปัญญาอันยิ่ง เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน ทางสายนี้ก็ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ”

สติปัฏฐาน ๔ ได้แก่

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

การปฏิบัติวิปัสสนากฎตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในที่นี้ จักได้นั้นเฉพาะหมวดที่ผู้วิจัยได้ผ่านการฝึกปฏิบัติในรูปแบบของ ณ สำนักวิปัสสนามหาสิ กรุงย่างกุ้ง ประเทศเมียนมาร์ ตามหลักสติปัฏฐานดังต่อไปนี้

### ๓.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อาศัยกายเป็นที่ตั้งให้เกิดสติ<sup>๕๖</sup> หรือ การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย<sup>๕๗</sup> ในพระไตรปิฎกได้แบ่งออกเป็น ๖ หมวด ดังนี้ อานาปานปัพพะ ๑ อิริยาปถปัพพะ ๑ สัมปชัญญูปปัพพะ ๑ ปฏิภูมมนสิการปัพพะ ๑ ธาตุมนสิการปัพพะ ๑ นวสีวถิกปัพพะ ๑

#### ๑. อิริยาปถปัพพะ หมวดอิริยาบถ

การกำหนดอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’

<sup>๕๖</sup> อ่างใน พระอินทวังสะเถระ, ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัฏฐาน สูตร, (พระนคร : โรงพิมพ์อัครมอักษร, ๒๕๐๑), หน้า ๗.

<sup>๕๗</sup> อ่างใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕๕.



เมื่อนอน ก็รู้ซัดว่า ‘เรานอน’<sup>๔๘</sup>

เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ซัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ

ในอิริยาบถทั้ง ๔ ข้างต้นนี้ เมื่อกายอยู่ในอิริยาบถใดให้มีสติรู้ตัวอยู่ทุกขณะที่กายเคลื่อนไหว ประกอบด้วยองค์ธรรม ๓ คือ ความเพียร การมีสติกำหนดรู้ มีสัมปชัญญะได้แก่ ปัญญารู้ตัวขณะกายดำรงอยู่ในอาการนั้นๆ จึงจะละ และเพิกถอนความสำคัญผิดคิดว่า เป็นสัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขาได้<sup>๔๙</sup>

ก) การกำหนดอิริยาบถยืน

เมื่อกำหนดสติระลึกอาการยืนก็ให้ใส่ใจกำกับอาการยืนนั้นให้สติรับรู้อาการให้เห็นปรากฏว่ายืนอยู่จริง ไม่ได้ปรากฏความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาให้ทราบชัดเจนไปอย่างนี้ ดังปรากฏยืนยันดังเนื้อที่แสดงไว้ว่า เมื่อยืนก็รู้ซัดว่า ‘เรายืน’<sup>๕๐</sup> เมื่อกำหนดรู้อาการยืนก็ให้ใส่ใจในอาการนั้นให้ชัดเจน เพื่อประโยชน์แก่การกำหนดรู้อิริยาบถของการเดินต่อไป อันจะทำให้เกิดความเข้าใจในการเดินตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ดังต่อไปนี้

ข) การกำหนดอิริยาบถเดิน

การกำหนดรู้อาการเดินจงกรมก็เช่นกันควรใส่ใจในขณะที่กำหนดกำกับความรู้เท่าทันในขณะรับรู้ความเป็นไปของการเคลื่อนไหวให้ต่อเนื่องสม่ำเสมออย่างให้ขาดตอน จากการมีสติกำหนดรู้ว่า เมื่อเดิน ก็รู้ซัดว่า ‘เราเดิน’<sup>๕๑</sup> ในเดินจงกรม การกำหนดรู้อาการเดินจงกรมนี้ยังมีการแสดงรายละเอียดมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้มีสติต่อเนื่องในการกำหนดรู้รูปนามได้อย่างชัดเจนในปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอาการจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งของการเดินของการเดินจงกรม

ในคัมภีร์ฎีกาว่า ขณะเดิน การยก เกิดจากธาตุไฟเป็นหลักธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏของธาตุไฟ ว่ามีการให้ถึงความอ่อน หรือ การพุ่งขึ้น

<sup>๔๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

<sup>๔๙</sup> อ้างใน พระธรรมธีรราชมหาภูมิ (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ. ๕), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร พิมพ์ที่ บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๒๕๔๘), หน้า ๒๕๘.

<sup>๕๐</sup> ดูรายละเอียด ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

<sup>๕๑</sup> ดูรายละเอียด ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

สูงเป็นเครื่องปรากฏ เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลม ว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ<sup>๕๒</sup>

เมื่อทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถยืนและเดินที่มีความสัมพันธ์ในระยะที่กำหนดแล้ว ทำให้การกำหนดรู้อิริยาบถยืนและเดิน ได้จนเกิดต่อเนื่องนั้นแล้วทำให้วิริยะมีกำลังสม่ำเสมอดีแล้ว ย่อมเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่ออิริยาบถนั่งต่อไป

#### ค) การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การกำหนดรู้อาการนั่งถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเพราะหลักจากที่เราเดินจนกรมจนความเพียรในการให้วิริยะสม่ำเสมอดีแล้วทำให้การรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดจากการเดินมีผลต่อการนั่งกำหนดรู้ชัดเจนอาการของการกำหนดรู้ก็จะปรากฏความรู้เห็นตามเป็นจริงว่า เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ อยู่ ผู้ปฏิบัติได้อย่างนี้จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้<sup>๕๓</sup> คำว่า การนั่ง คือ “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า”<sup>๕๔</sup> เมื่อมีการทำการกำหนดรู้ในอิริยาบถนั่งได้อย่างต่อเนื่องอย่างก็ทำให้การปฏิบัติเป็นอย่างไม่ขาดตอนความเกื้อกูลที่จะเกิดต่อจากการนั่งปฏิบัติ ก็เป็นเหตุปัจจัยต่อการกำหนดรู้อาการนอนอย่างมีสติรู้เท่าทันต่อไป

#### ง) การกำหนดอิริยาบถนอน

ในการกำหนดรู้อิริยาบถนอนถือว่า มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งไม่น้อยกว่าอิริยาบถอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้วเพราะนักปฏิบัติ ย่อมไม่ละเลยจากการกำหนดรู้ในหลักของการปฏิบัติที่กล่าวไว้ว่าต้องปฏิบัติตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งถึงเวลาเข้านอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จนเป็นปกติวิสัยของการกำหนดรู้สติตื่นอยู่เสมอว่า เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’<sup>๕๕</sup> คำว่าการนอนคือ “เมื่อนอนอยู่ ก็รู้ว่านอนอยู่”<sup>๕๖</sup> หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยจนกว่าจะหลับไป แน่นนอนว่าการกำหนดรู้อิริยาบถทั้ง ยืน เดิน

<sup>๕๒</sup> คุรยละเอียด ที.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๓๐๑-๒, ม.ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๔๔๖.

<sup>๕๓</sup> คุรยละเอียด ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

<sup>๕๔</sup> อ้างถึง ตั้งสติมุ่งตรงต่อกัมมัฏฐาน (วิสุทธิ. ๑/๒๑๘/๒๕๕), อ้างในเชิงอรธ (๓).ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

<sup>๕๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๔/๕๕๔.

<sup>๕๖</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๘๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

นั่ง และนอนนั้น จะเป็นการสิ้นสุดของการกำหนดรู้ก็ได้ดังที่พระพุทธองค์ได้แสดงหลักการที่จะทำให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องที่เป็นในอิริยาบถน้อยใหญ่ที่เป็นไปหมวดสัมปชัญญะดังต่อไปนี้

## ๒. สัมปชัญญะปีพพะ หมวดสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไปประลักษ์ด้วยโยนิโสมนสิการในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ การเจริญวิปัสสนาด้วยการตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อิริยาบถย่อยต่าง ๆ ประกอบด้วยที่รู้เท่าทันว่า การทำความรู้สึกตัวด้วยการก้าวไป การถอยกลับ การและดู การเหยียดดู การก้าวเข้า การเหยียดออก การครองสังขมาภู ภาตฺร และจิวร การนั่ง การค้ม การเคี้ยว การยิ้ม การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ นี้<sup>๕๗</sup> ด้วยมีสัมปชัญญะ มีสติ กำหนดในอิริยาบถย่อย ทำให้เกิดปัญญา เห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวของอิริยาบถต่าง ๆ ละเอียดสมบูรณ์ไปอีกเพิ่มความเข้มข้นของการทำงานของสติในการพิจารณา รูป ส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และ นาม คือ จิต ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ<sup>๕๘</sup> สัมปชัญญะมี ๔ อย่าง คือ

๑. สาทถกสัมปชัญญะ
๒. สัมปายะสัมปชัญญะ
๓. โจรสัมปชัญญะ
๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ในอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในส่วนของอิริยาบถย่อยนี้ ทำให้ผู้กำหนดรู้ผู้นั้นเกิดความชัดเจนด้วยสติในความจริงที่แสดงออกมาของรูปนามที่ปรากฏจากขณะหนึ่งไปสู่ขณะหนึ่งในส่วนเล็กน้อยลงไปตามลำดับของความละเอียดไว้

ดังปรากฏในหลักของการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยไว้ว่า ผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไปและถอยกลับในการแลไปข้างหน้า และเหยียดซ้ายเหยียดขวา ในการก้าว วิชเวเข้าและเหยียดออก ในการทรงผ้าสังขมาภู ภาตฺร และจิวร ในการกิน ค้ม เคี้ยว ล้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พูด นิ่ง ดังพรรณนามา ฉะนี้ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่<sup>๕๙</sup>

<sup>๕๗</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕๕๕๔.

<sup>๕๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

<sup>๕๙</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

จากการที่ใส่ใจกำหนดรู้ในอริยาบถย่อยได้อย่างต่อเนื่องนั้น ทำให้สติสัมปชัญญะเกิดกำลังในการกำหนดรู้อารมณ์ปรมาัตต์ที่ละเอียดยิ่งขึ้นที่เราเรียกว่าธาตุมนสิการปีพพะ ซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนาแท้ๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

### ๓. ธาตุมนสิการปีพพะ หมายถึงกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔

ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาธาตุ หรือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ ดังข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุ่พระนิพพาน<sup>๖๐</sup>ว่า “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”

๑) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน

๒) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม

๓) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อน

๔) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะห่อหุ้ม หรือตึง

ธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้มีความเด่นชัดตามสมควรแก่วัตถุสิ่งของ เช่น ในดินหรือไม่เป็นต้นมีธาตุดินปรากฏชัด ในน้ำมีธาตุน้ำปรากฏชัด ในไฟมีธาตุไฟปรากฏชัด ในลมมีธาตุลมปรากฏชัด แม้อวัยวะที่เรียกว่า อากาโร ๓๒ ก็แบ่งตามธาตุได้เป็น ๒ ลักษณะ (รวมได้อากาโร ๓๒ อย่าง)<sup>๖๑</sup> คือ

๑. ธาตุดิน คือ อากาโร ๒๐ อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด, ใส้ใหญ่ ใส้ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า(อุจจาระ) มันสมอง

๒. ธาตุน้ำ คือ อากาโร ๑๒ อย่าง ได้แก่ ดี เสดล หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น , น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

ส่วนภายในร่างกายยังมีธาตุอีก ๒ ลักษณะ (รวมเป็นอากาโร ๑๐ อย่าง) คือ

๓. ธาตุไฟ คือ ไออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟเผาผลาญ และไฟที่ย่อยอาหาร(อากาโร ๔)

๔. ธาตุลม คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำใส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ (อากาโร ๖)

<sup>๖๐</sup> พระโศกณมหาราชา (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสุ่พระนิพพาน, หน้า ๑๘๗.

<sup>๖๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๕.

### ๓.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปิฎกฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปิฎกฐาน คือ การกำหนดรู้เท่าทันอาการของเวทนาต่าง ๆ ทั้งทางกาย และทางใจ คำว่า “เวทนา” ที่กล่าวในพระสูตรนี้ หมายถึง การเสวยอารมณ์ เวทนามี ๓ อย่าง คือ

- ๑) สุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์หรือเสวยอารมณ์สุขสบาย
- ๒) ทุกขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์หรือเสวยอารมณ์ ทุกข์ ไม่สบาย
- ๓) อทุกขสุขเวทนา ความรู้แจ้งอารมณ์ไม่สุขก็ไม่ทุกข์<sup>๖๒</sup>

ส่วนเวทนาในสติปิฎกฐานแบ่งออกเป็น ๕ หมวด ได้แก่ (๑) สุขเวทนา (๒) ทุกขเวทนา (๓) อทุกขมสุขเวทนา (๔) สุขเวทนามีอามิส (๕) ทุกขเวทนามีอามิส (๖) อทุกขม สุขเวทนามีอามิส (๗) สุขเวทนา มีอามิสไม่มีอามิส (๘) ทุกขเวทนาไม่มีอามิส (๙) อทุกขม สุขเวทนา ไม่มีอามิส โดยวิธีพิจารณาว่า

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา” เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา” เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนามีอามิส” เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนามีอามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส”<sup>๖๓</sup>

ฉะนั้น การพิจารณาเวทนาในเวทนา กล่าวคือ ต้องสังเกตความเป็นไปของเวทนานั้น ๆ อัน ได้แก่ ความเกิดขึ้น ความเสื่อม ทั้งความเกิดและความเสื่อมของเวทนา มีอยู่ที่เพียงสักแต่รู้ว่ารู้เพียงสักแต่ว่าอาศัยเท่านั้น เมื่อมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติตามดู ตามพิจารณาเวทนาอยู่เช่นนี้ ทำให้ ตัณหา มิงฉาทิฏฐิ และอุปาทานในสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนาจี้หมดไป

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายใน บ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง

<sup>๖๒</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

<sup>๖๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง จนกระทั่งเห็นชัดว่ามีแต่เวทนาเท่านั้น ในความเห็นนั้น ไม่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ

### ๓.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต<sup>๖๔</sup> การมีสติกำกับรู้รู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต คือ ให้รู้ชัดว่าจิตของตนขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ เป็นต้น ในพระสูตรบทนี้ได้กล่าวถึง

วิธีการเจริญวิปัสสนาจิตตานุปัสสนา คือ ให้กำหนดรู้เท่าทันสภาพจิตในภูมิทั้ง ๓ คือ กามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ อรูปาวจรภูมิ แบ่งเป็น ๑๖ ขั้นตอนดังนี้

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| ๑) จิตมีราคะ                | ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ”                   |
| ๒) จิตปราศจากราคะ           | ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ”              |
| ๓) จิตมีโทสะ                | ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ”                   |
| ๔) จิตปราศจากโทสะ           | ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ”              |
| ๕) จิตมีโมหะ                | ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ”                   |
| ๖) จิตปราศจากโมหะ           | ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ”              |
| ๗) จิตหดหู่                 | ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่”                    |
| ๘) จิตฟุ้งซ่าน              | ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน”                 |
| ๙) จิตเป็นมหัคคตะ           | ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคตะ”              |
| ๑๐) จิตไม่เป็นมหัคคตะ       | ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ”           |
| ๑๑) จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า    | ก็รู้ชัดว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า”        |
| ๑๒) จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า”     |
| ๑๓) จิตเป็นสมาธิ            | ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ”                |
| ๑๔) จิตไม่เป็นสมาธิ         | ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ”             |
| ๑๕) จิตหลุดพ้นแล้ว          | ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้น”                  |
| ๑๖) จิตไม่หลุดพ้น           | ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น” <sup>๖๕</sup> |

<sup>๖๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๕๕.

<sup>๖๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

นี่เป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน การพิจารณาเห็นจิตภายนอก หรือพิจารณาจนกระทั่งเห็นจิตในจิต ทั้งภายใน และจิตภายนอกอยู่

ส่วนการพิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุที่เกิดในจิต แม้กระทั่งพิจารณาเห็นธรรม อันเป็นเหตุที่ดับภายในจิตอยู่ หรือพิจารณาน้อมให้เห็นทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการเกิด ทั้งธรรมเป็นต้นเหตุแห่งการดับในจิตอยู่ หรือว่า การมีสติที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” นั่นก็เพียงเพื่อที่จะอาศัยการเจริญฌาน เจริญสติอยู่เท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ มานะ) และไม่มีการยึดมั่น หรือจะถือมั่นสิ่งใด ๆ ในโลกนี้”

ดังนั้น ถ้าแม้ขณะใดที่จิตนั้นเกิดมีราคะขึ้นมาแล้วต้องกำหนด เพราะเมื่อทำการกำหนดอยู่อย่างนั้น จิตที่มีราคะก็จะหายไป แล้วจิตไม่มีราคะก็เกิดขึ้น ให้กำหนดจิตไม่มีราคะนั้นด้วย โดยที่จะรู้อาการอย่างเดียว กระทั่งถ้าจิตมีอารมณ์ที่เป็น โทสะเกิดขึ้นมา พึงทำการกำหนด และในขณะที่เมื่อจิตมีโทสะหายไป ก็พึงทำการกำหนดจิตที่ไม่มีโทสะนั้นต่อไป ถ้าจิตมีโมหะผูกเกิดขึ้นมาพร้อมกับความที่คิดผิด ๆ เช่น คิดว่า ทุกอย่างเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา ดังนี้เป็นต้นก็พึงกำหนด และโดยวิธีการอย่างเดียวกัน ถ้าในขณะที่จิตนั้นปรากฏอาการท่องเที่ยวไปในที่ใด ๆ ก็พึงกำหนดรู้ในอาการเช่นนั้น ถ้าจิตมีความเกียจคร้านปรากฏขึ้น ก็พึงกำหนดอาการที่ปรากฏเกิดขึ้นในจิตต่าง ๆ โดยรู้เท่าทันเข้าไว้ เพราะเมื่อไรที่สมาธิมีความแก่กล้าขึ้นจะพบว่า จิตทั้งหลายที่ทำการกำหนดนั้น ๆ เกิดขึ้นและดับไป ๆ ไม่ตั้งอยู่แม้สักขณะเดียวเลย

นักปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการฟุ้ง จะรู้สึกว่าการฟุ้งไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสักกายทิฏฐิ เพราะรู้ว่ามีเพียงอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้อยู่ ไม่มีอดีตตัวตนใด ๆ หลังจากนั้นเขาข่อมเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นได้ยังเห็นความไม่เที่ยงของความฟุ้งซ่าน ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ข่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานขันธ เขาไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพชาติ จึงบรรลุความพ้นทุกข์ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนานี้<sup>๖๖</sup>

#### ๓.๓.๔. ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน<sup>๖๗</sup>

ชัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ได้แก่การใช้สติตามกำหนดพิจารณาธรรม ๕ ประเภท คือ

<sup>๖๖</sup> พระโศภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๗๕.

<sup>๖๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๓๘๖/๓๑๖- ๓๒๔.

## ๑) นิเวศ ๕

นิเวศ คือ ปฏิปักษ์โดยตรงกับสมาธิ เป็นสภาวะที่เป็นเครื่องกั้นกัณกุศลธรรม ทั้งหลายมีฉาน มรรค ผล เป็นต้น ไม่ให้เกิด โดยเฉพาะ โลกียฉาน ถึงแม้ว่าจะเกิดขึ้นแล้วถ้ามีนิเวศเกิดขึ้นอีก โลกียฉานนั้นก็ย่อมจกเสื่อมลงได้ เว้นแต่โลกุตระฉานเท่านั้น นิเวศ มี ๕ ประการ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทชะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา

(๑) กามฉันทนิเวศ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์ต่าง ๆ ในสันดานของเรา เมื่อมีกามฉันทนิเวศ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดครุว่ามีกามฉันทนิเวศ เมื่อไม่มีกามฉันทนิเวศ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดครุว่าไม่มีกามฉันทนิเวศ กามฉันทนิเวศอันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดครุประการนั้น เมื่อละกามฉันทนิเวศที่เกิดขึ้นแล้ว เสียได้ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดครุประการนั้น กามฉันทนิเวศที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดครุประการนั้น

(๒) พยาบาทนิเวศ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความไม่พอใจในอารมณ์ต่าง ๆ ในสันดานของเรา เมื่อมีพยาบาทนิเวศ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดครุว่ามีพยาบาทนิเวศ เมื่อไม่มีพยาบาทนิเวศ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดครุว่าไม่มีพยาบาทนิเวศ พยาบาทนิเวศอันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดครุประการนั้น เมื่อละพยาบาทนิเวศที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดครุประการนั้น พยาบาทนิเวศที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดครุประการนั้น

(๓) ถีนมิทชนิเวศ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความหดหู่ และความท้อถอยในสันดานของเรา เมื่อมีถีนมิทชนิเวศ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดครุว่าถีนมิทชนิเวศ เมื่อไม่มีถีนมิทชนิเวศ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดครุว่าไม่มีถีนมิทชนิเวศ ถีนมิทชนิเวศอันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดครุประการนั้น เมื่อละถีนมิทชนิเวศที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดครุประการนั้น ถีนมิทชนิเวศที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดครุประการนั้น

(๔) อุทธัจจกุกกุจจนิเวศ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลุกุศลธรรม ได้แก่ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ในสันดานของเรา เมื่อมีอุทธัจจกุกกุจจนิเวศ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดครุว่ามีอุทธัจจกุกกุจจนิเวศ เมื่อไม่มีอุทธัจจกุกกุจจนิเวศ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดครุว่าไม่มีอุทธัจจกุกกุจจนิเวศ อุทธัจจกุกกุจจนิเวศอันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดครุประการนั้น เมื่อละอุทธัจจกุกกุจจนิเวศ ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ ด้วยประการใด ให้เอาสติตาม



กำหนดรู้ด้วยประการนั้น อุทฺธัจจกุกกัจจนีวณฺโณที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น

(๕) วิจิกิจจานีวณฺโณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัยในสิ่งที่ควรเชื่อมีคุณแห่งพระรัตนตรัย คือ พระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น ในสันดานของเรา เมื่อมีวิจิกิจจานีวณฺโณ ให้พิจารณาเอาสติตามกำหนดรู้ว่า มีวิจิกิจจานีวณฺโณ วิจิกิจจานีวณฺโณอันยังไม่เกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น เมื่อละวิจิกิจจานีวณฺโณที่เกิดขึ้นแล้ว เสียได้ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น วิจิกิจจานีวณฺโณที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น

## ๒) อุปาทานขันธ ๕

ว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อุปาทานขันธ ๕ ได้แก่การเจริญสติปัฏฐานในขันธบรรพ อุปาทานขันธ แปลว่ากองอันเป็นอารมณ์แห่งความยึดมั่นถือมั่นซึ่งอุปาทานขันธ ๕ กับ อริยสัจ ๔ ข้อที่ ๑ นั้นเป็นเรื่องเดียวกัน ดังพุทธพจน์ที่กล่าวว่า

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกขอริยสัจ คือแม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ ก็เป็นทุกข์”<sup>๖๘</sup>

การเจริญวิปัสสนานั้นต้องตั้งสติเอาไว้ที่ฐานคือ ขันธ ๕ โดยวิธีการกำหนดพิจารณาอุปาทานขันธเป็นต้นโดยลำดับเห็นว่าการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ว่า รูปเป็นอย่างนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้”<sup>๖๙</sup>

อนึ่ง การพิจารณาเพื่อให้รู้แจ้งในขันธทั้ง ๕ นี้ ต้องพิจารณาอย่างต่อเนื่องด้วยความเพียรด้วยสติ และสัมปชัญญะ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ ได้แก่ ความไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) ความทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) ความปราศจากตัวตน (อนัตตา) ว่าบุคคลคือองค์ประกอบของขันธ ๕ เท่านั้น

<sup>๖๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

<sup>๖๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

เมื่อกำหนดความอยู่ที่รูป ก็รู้ด้วยตัวเองว่านี่คือรูป รูปซึ่งไม่รู้อะไร รูปนั้นมักเกิดขึ้น เช่นนี้และดับไปเช่นนี้ เมื่อกำหนดเวทนา ก็รู้ด้วยตัวเองว่านี่คือเวทนา ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ เวทนานั้นมันเกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้ เมื่อกำหนดความจำได้หมายรู้ ก็รู้ด้วยตัวเองว่า “นี่คือสัญญา ความจำได้หมายรู้ ซึ่งสัญญานั้น จำสิ่งที่เห็น สิ่งที่ได้ยิน ได้ฟังมา เป็นต้น สิ่งนั้นมันเกิดขึ้น เช่นนี้ และดับไปเช่นนั้น” หรือเมื่อกำหนด ก็รู้ด้วยตัวท่านเองว่านี่คือ จิตคือวิญญาณ มักเกิดขึ้นเช่นนี้และดับไปเช่นนี้

### ๓) อายุตนะ

หมวดว่าด้วยอายุตนะ ๑๒ หมายถึง การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ อายุตนะ ว่าด้วยการกำหนดรู้ อายุตนะภายใน ๖ และอายุตนะภายนอก ๖

อายุตนะ แปลว่า ที่ต่อหรือแดน<sup>๓๐</sup> หมายถึง ที่ต่อให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาแห่งความรู้มี ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายุตนะภายใน ๖ และอายุตนะภายนอก ๖ ดังนี้

ดังมีข้อความที่กล่าวไว้ในพระสูตรว่า

รู้ซัดตา รู้ซัดรูป สัมผัสอินทรีย์ตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ซัดสัมผัสอินทรีย์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสอินทรีย์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น การละสัมผัสอินทรีย์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุนั้น และสัมผัสอินทรีย์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น รู้ซัดหู รู้ซัดเสียง..รู้ซัดจมูก รู้ซัดกลิ่น รู้ซัดลิ้น รู้ซัดรส..รู้ซัดกาย รู้ซัดโผฏฐัพพะ รู้ซัดใจ รู้ซัดธรรมารมณ์ก็รู้ซัดสัมผัสอินทรีย์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสอินทรีย์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น การละสัมผัสอินทรีย์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดด้วยเหตุนั้น และสัมผัสอินทรีย์ที่ละแล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ซัดเหตุนั้น สัมผัสอินทรีย์ตาและธรรมารมณ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น<sup>๓๑</sup>

ในการติดตามดูอายุตนะนั้น เมื่อเห็น ก็กำหนดรู้อารมณ์นั้น จะทำให้สมาธิมีความเข้มแข็งและไม่รู้เฉพาะแต่สิ่งที่สามารถเห็นได้เท่านั้น แต่รู้การเห็น ตลอดจนดวงตาซึ่งเป็นอวัยวะแห่งการเห็นด้วย รวม ๓ อย่าง คือ ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่ อายุตนะคือดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งวิญญาณในการเห็น สิ่งที่สามารถเห็นได้ ที่เรียกว่า รูปายตนะ ได้แก่ อายุตนะคือรูป ซึ่งเป็นที่

<sup>๓๐</sup> “อายุตนะ ๑๒” เป็นชื่อธรรมที่มีใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕-๓๑๖. ดูคำอธิบายใน พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๓๓-๔๑.

<sup>๓๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๕-๓๒๑.

เกิดแห่งวิญญานในการเห็น การเห็นที่เรียกว่า มนายตนะ ได้แก่ อายตนะคือใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของวิญญาน (คือ ผัสสะ ความกระทบ ถูกต้อง เวทนา ความเสวยอารมณ์รู้สึกเป็นต้น)

การไม่กำหนดสิ่งที่เห็น หรือแม้กำหนดมันอยู่แต่ไม่รู้อะไรเกิดขึ้นและความดับไป ไม่รู้ความไม่เที่ยง เป็นต้น ก็ทำให้เกิดสังโยชน์ เช่น ยินดี พอใจ ในอารมณ์ที่ท่านเห็น จะต้องรู้อะไรเกิดขึ้นของสังโยชน์ทั้งหลายด้วย ถ้าสังโยชน์ดับไปเพราะเป็นผลเกิดจากการกำหนดครุ้มัน ท่านต้องรู้ความดับไปนั้น

ถ้าบรรพพระอริยมรรคแล้ว สังโยชน์เหล่านี้ก็หยุดเกิด และความหยุดเกิดนี้ก็ต้องรู้ด้วย ที่กล่าวมานี้เป็นวิธีกำหนดภาวนาและวิธีรู้เกี่ยวกับการเห็น

โดยแนวทางอย่างเดียวกันนี้ เมื่อได้ยิน กำหนดรูรูปร่างคือหู และรูปคือเสียงที่ได้ยินด้วย เมื่อได้กลิ่นก็ กำหนดรูรูปร่างคือจมูกและรูปคือกลิ่นด้วย เมื่อลิ้มรสอาหารก็กำหนดว่า กำหนดรูรูปร่างคือลิ้น และรูป คือรสด้วย เมื่อสัมผัสถูกต้อง ก็กำหนดว่า ดังนี้ เป็นต้นด้วย

การกำหนดภาวนาที่การเดิน การยืน การนั่ง การยก การเหยียบ เป็นต้น นี้เป็นฝ่ายการติดตามดูการสัมผัสถูกต้อง เพราะฉะนั้น เราจึงต้องเจริญสติระลึกรู้ให้ต่อเนื่อง

เมื่อคิดอยู่ กำหนดรูรูปร่างซึ่งเป็นฐานที่ตั้งของวิญญานและธรรมายตนะ คืออารมณ์ของจิตใจ และวิญญาน คือ มนายตนะ ด้วย

ถ้าไม่รู้สิ่งเหล่านี้ตามที่มันเป็นอยู่ เพราะไม่กำหนดสิ่งเหล่านั้น นิเวศน์ เช่น กามฉันทะ ก็เกิดขึ้นในอายตนะทั้งหลาย การเกิดขึ้น (ของกามฉันทะ) นี้ก็เช่นกัน ต้องกำหนดด้วย ถ้าการกำหนดเหมาะสมกับเวลา สังโยชน์ทั้งหลายเหล่านั้นก็จะดับไป ต้องกำหนดความดับไปนี้ด้วย เมื่อบรรพพระอริยมรรคแล้ว สังโยชน์เหล่านี้ก็หยุดเกิดขึ้นเหมือนกัน ต้องกำหนดรู้อะไรหยุดเกิดนั้นด้วย ตามที่กล่าวมานี้ เป็นการติดตามดูอายตนะทั้งหลายโดยย่อ

สังโยชน์ในที่นี้ คือ กิเลสหรือธรรมชาติฝ่ายต่ำ ซึ่งผูกมัดเราไว้เหมือนเส้นเชือก ผูกไว้ทำให้เราเกิดแล้วเกิดเล่าอยู่ในสังสารวัฏ สังโยชน์ ๑๐ อย่าง คือ

๑. กามราคะ            ความกำหนัดยินดีในกามสุข
๒. ปฏิฆะ              ความขัดเคืองโกรธแค้น
๓. มานะ                ความถือตัว
๔. ทิฏฐิ                ความเห็นผิด เช่น เห็นว่านามและรูปเป็น อัตตา เป็นต้น
๕. วิจิกิจฉา            ความสงสัยลังเลใจ
๖. สीलัพพตปรามาส    ความหลงผิดว่า ระเบียบและพิธีกรรมอื่นจากอริยมรรคมีองค์ ๘ จะช่วยให้รอดพ้นไปจากสังสารวัฏได้
๗. ภวราคะ            ความกำหนัดยินดีในภพ

๘. อิสสา ความริษยา  
 ๙. มัจฉริยะ ความตระหนี่  
 ๑๐. อวิชา ความไม่รู้ ซึ่งเป็นทางทำให้เข้าใจผิดไปยึดถือสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีอิตตา ว่าเป็นสุขมีอิตตา

บรรดาสังโยชน์ ๑๐ นี้ ทัฎฐิ ๑ วิจิกิจฉา ๑ สิลัพพตปรามาส ๑ อิสสา ๑ มัจฉริยะ ๑ กำจัดด้วยพระโศคาปัตติมรรค กามราคะ ๑ ปถุฆะ ๑ กำจัดด้วยพระอนาคามิมรรค มานะ ๑ ภวราคะ ๑ อวิชา ๑ กำจัดด้วยพระอรหัตมรรค<sup>๑๒</sup>

#### ๔) โขชฌงค์ ๗

ว่าด้วยการกำหนดคุณธรรม โขชฌงค์ ๗ มีหลักการดังนี้

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุ ที่เรียกว่า โขชฌงค์ เพราะเป็นไปเพื่อตรัสรู้”<sup>๑๓</sup>

ส่วนคำว่า “โขชฌงค์” แปลว่า องค์คุณของผู้ตรัสรู้ หรือผู้จะตรัสรู้ องค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ และเป็นธรรมซึ่งอยู่ฝ่ายตรงข้ามกับนิรวณ ๕ ดังพุทธพจน์ว่า<sup>๑๔</sup>

“เมื่อเธอเจริญโขชฌงค์ ๗ ประการนี้อยู่ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า “หลุดพ้นแล้ว” รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว” อยู่จนพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำ เสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่น เพื่อความเป็นอื่นอีกต่อไป”<sup>๑๕</sup>

ในการพิจารณาธรรมในธรรม ในโขชฌงค์นี้ ตามแนวทางปฏิบัติ ต้องพิจารณาให้รู้สภาวะก่อนเกิด ขณะเกิดและการเจริญของสภาวะธรรมทั้ง ๗ ผู้ที่จะกำหนดรู้และพิจารณาได้ต้องมีความ پاکเพียร เป็นความ پاکเพียรในการละอกุศล และเจริญกุศลธรรม ชื่อว่า การเจริญสัมมปปธาน เป็นวิธีกำจัดอาสวะด้วยการอบรมหรือภาวนา เป็นกรรมหรือการกระทำเพื่อความเจริญถ่ายเดียว ไม่มีเสื่อมเลยดัง

พระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีการเจริญวิปัสสนาไว้ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โขชฌงค์ ๗ อยู่ คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโขชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโขชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสติสัมโขชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโขชฌงค์ภายในไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโขชฌงค์ที่ยังไม่

<sup>๑๒</sup> พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), ธรรมะภาคปฏิบัติ, หน้า ๑๑๒.

<sup>๑๓</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๖/๑๕๕.

<sup>๑๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๖/๑๑๕, ๒๐๒/๑๓๕.

<sup>๑๕</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๖/๑๑๕.

เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้  
ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีวิริยสัมโพชฌงค์ ภายในมีอยู่...ปีติสัม  
โพชฌงค์ภายในมีอยู่...ปีสัทธิตัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่...สมาธิสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์ ภายในมี  
อยู่...อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อ  
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภายในไม่มีก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่ง  
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่ง  
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้”<sup>๑๖</sup>

กล่าวว่าการพิจารณาธรรมในธรรมในโพชฌงค์บรรพนี้ ต้องพิจารณาให้รู้สภาวะก่อน  
เกิด ขณะเกิด ของสภาวะธรรมทั้ง ๗ โดยมีความเพียรจึงละอกุศล และเจริญกุศลให้เกิดขึ้น เป็นการ  
กระทำเพื่อความเจริญถ่ายเดียว เพราะฉะนั้น คำว่าโพชฌงค์ หมายถึง องค์แห่งปัญญา เป็นทางตรัสรู้  
โยคีจะรู้พระนิพพานได้โดยทางโพชฌงค์

จึงกล่าวได้ว่า ถ้าสติหรือโพชฌงค์อย่างใดเฉพาะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ต้องกำหนดรู้  
โพชฌงค์นั้น ถ้ามันสลายไป ก็ต้องกำหนดรู้ว่ามันสลายไปด้วย แต่โพชฌงค์จะไม่ผุดขึ้นมาแก่โยคี  
ผู้แรกเริ่มเจริญวิปัสสนา โพชฌงค์ทั้งหลายจะผุดขึ้นมาเฉพาะแก่โยคีผู้บรรลุดังแต่ อุทฺถัพพญาณ  
คือ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ เป็นต้น ขึ้นไปเท่านั้น เมื่อดำเนินการกำหนดภาวนาอยู่ที่  
รูปและนามพืงทำให้ติดต่อกันสม่ำเสมอ เช่น ในอาการที่เราได้กล่าวถึงไว้แล้ว ในตอนว่าด้วย  
กายานุปัสสนา คือ การกำหนดว่า เคนหนอ ยืนหนอ นั่งหนอ กู้หนอ เหยียบหนอ พองหนอ ยุบหนอ  
เหน้อยหนอ ร้อนหนอ และอื่น ๆ อีก เป็นต้น เมื่อกำหนดรู้ความเกิดขึ้น และความดับไปของสิ่ง  
ทั้งหลายได้รวดเร็วและชัดเจน ก็บรรลุดูญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ คือ อุทฺถัพพญาณ  
ขณะนั้น ทุกครั้งที่กำหนดความเกิดและความดับ ก็ระลึกอยู่อย่างที่ว่าความเกิดและความดับ และเมื่อ  
ระลึกอยู่ ก็รู้ได้นั่นคือ สติ (สัมโพชฌงค์) เมื่อสมาธิอ่อนลง ก็ไม่มีการระลึก และรู้ว่า (เวลา  
นั้น) ไม่มีสติ (สัมโพชฌงค์) โดยวิธีเดียวกัน เมื่อการสอดส่องธรรม คือ รูปและนาม (ธัมมวิจยะ)  
เกิดขึ้นก็รู้ว่ามันเกิดขึ้น เมื่อมันสลายไปก็รู้การสลายไปของมัน เมื่อรู้อย่างนี้สมาธิก็ได้กำลังแก่กล้า  
ขึ้น โดยเฉพาะ และเมื่อกำหนดต่อไป ด้วยรู้ความเกิดและความดับของสิ่งทั้งหลาย ก็จะบรรลุดู  
อริยมรรคและอริยผล เป็นพระโสดาบัน หรือเป็นพระอริยบุคคลชั้นใดชั้นหนึ่งด้วยความรู้  
ด้วยความรู้ชัด ด้วยความเพียร

<sup>๑๖</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/ ๓๒๑- ๓๒๓.

## ๕) อริยสัจ ๔

สังขบรรพว่าด้วยการกำหนดรู้ธรรม คือ อริยสัจ ๔ คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ดังข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการนี้แล เป็นของแท้เท่านั้น ไม่คลาดเคลื่อนไปได้ ไม่กลายเป็นอย่างอื่น ฉะนั้น จึงเรียก อริยสัจ. ภิกษุทั้งหลาย ตถาคคเป็นอริยะ ในโลกพร้อมทั้ง เทวะโลก ทั้งมาร ทั้งพรหม ในหมู่ประชาชน พร้อมทั้งสมณะและพราหมณ์ พร้อมทั้งเทพ และมนุษย์ ฉะนั้น จึงเรียก อริยสัจ<sup>๑๖</sup>

ในพระสูตรนี้กล่าวถึงการกำหนดรู้อริยสัจ ๔ ดังนี้

(๑) ทุกขอริยสัจ<sup>๑๗</sup> พระพุทธองค์ได้ทรงจำแนกทุกข์ในอริยสัจ ๔ ไว้อย่างละเอียด ๑๒ ประการ คือ

๑.ชาติ	ความเกิด
๒.ชรา	ความแก่
๓.มรณะ	ความตาย
๔.โสกะ	ความเศร้าโศกเสียใจ
๕.ปริเทวะ	ความพิโรธรำพัน ร้องไห้คร่ำครวญ
๖.ทุกขะ	ความไม่สบาย
๗.โทมนัส	ความไม่สบายใจ
๘.อุปายาส	ความคับแค้นใจ
๙.อัปปียสัมปโยค	ความประสพกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก
๑๐.ปิยวิปโยค	ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก
๑๑.อิจฉิตาลาภะ	ความไม่สมหวัง บรรณาสั่งใดไม่ได้สิ่งนั้นตามบรรณา
๑๒.อุปาทานขันธ ๕	ความเป็นทุกข์

“ทุกขอริยสัจ คือ ชาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสพกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความ

<sup>๑๖</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๕๘/๖๑๐.

<sup>๑๗</sup> ที. ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

พลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์”<sup>๗๕</sup>

ข้อความในอริยสัจ ๔ นี้ชี้ให้เห็นถึงต้นเหตุของทุกข์ คือ การเกิด (ชาติ) เพราะเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องประสบกับความทุกข์ เช่น ความร้อน ความหนาวเย็น ความหิว ความกระหาย ต้องอุจจาระ ต้องปัสสาวะ เป็นต้น ดังข้อความในพุทธพจน์ว่า

การเกิดเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ การไม่เกิดเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีการเกิด ทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ความหนาว ร้อน หิว กระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ สัมผัสไฟ ถูกตีด้วยไม้ ถูกทำร้ายด้วยศาสตรา ทั้งญาติมิตรต่างก็พากันโกรธเคืองเขา เมื่อมีการเกิดทุกข์นี้เป็นอันพึงหวังได้ เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้ คือความไม่หนาว ไม่ร้อน ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่ต้องปวดอุจจาระ ไม่ต้องปวดปัสสาวะ ไม่ต้องสัมผัสไฟ ไม่ถูกตีด้วยไม้ ไม่ถูกทำร้ายด้วย ศัสตรา ทั้งญาติมิตร ก็ไม่พากันโกรธเคืองเขา เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้”<sup>๗๖</sup>

๒. ทุกขสมุทัยอริยสัจ<sup>๗๗</sup> คือต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่าง ดังในพระสูตรกล่าวว่า ...ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจ เป็นไฉน ? ตัณหานี้ใด อันมีความเกิด อีกประกอบด้วยอำนาจความเพิลิตเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ได้แก่ตัณหา ๓ อย่างคือ

๑. กามตัณหา ความทะยานอยากในกามคุณ
๒. ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ
๓. วิภวตัณหา ความทะยานอยากให้พ้นจากภพ

ตัณหา เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดชั้น ๕ วนเวียนอยู่ในทุกข์ไม่รู้จบ ทั้งนี้เพราะมีความไม่รู้ตัวทุกข์เป็นมูลรากสำคัญ เมื่อใดก็ตามที่มีวิชา รู้ว่าชั้น ๕ นี้เป็นทุกข์ เป็นชั้นฆมาร เมื่อนั้นความรู้สึกที่หลงไปรักไปชอบ พอใจ หรืออยากได้ชั้น ๕ เหมือนเมื่อตอนไม่รู้ความจริง ก็จะหมดไป และเมื่อนั้นจะเกิดศรัทธา เกิดความเพียร อันไม่หวั่นไหวในการจะละตัณหานี้ให้หมดไปจนถึงที่สุดแห่งทุกข์

๓. ทุกขนิโรธอริยสัจ<sup>๗๘</sup> ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาข้อมใจหรือหลุดลากไป ไม่ถูกบีบบังคับด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย

<sup>๗๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๒๔.

<sup>๗๖</sup> อจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๕/๑๔๔.

<sup>๗๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๒๕-๓๓๑.

<sup>๗๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๒-๓๓๔.

ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องคิดขัดอย่างใด ๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่สมบูรณ์ สงบปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา<sup>๘๓</sup> ชื่อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ มรรคมืองค์ ๘ ข้อความในพระสูตร ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ คือ

๑) สัมมาทิฏฐิ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกข์สมุทัย ความรู้ในทุกข์นิโรธ ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาม ความดำรินอนไม่เบียดเบียน เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

๓) สัมมาวาจา คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ เรียกว่า สัมมาวาจา

๔) สัมมากัมมันตะ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามีได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติดิคนอกใจ เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

๕) สัมมาอาชีวะ คือ การละเว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิด และสำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

๖) สัมมาวายามะ คือ ความเพียรชอบ พระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “...ภิกษุในธรรมวินัยนี้...สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพื่อละบาปอกุศลธรรม ธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิกษุญาณภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”<sup>๘๔</sup>

๗) สัมมาสติ คือ การมีสติชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส ในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”<sup>๘๕</sup>

๘) สัมมาสมาธิ คือ การมีสมาธิชอบ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสอธิบายไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ และสุข เกิดจากวิเวกอยู่ บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก วิจารณ์ มีแต่

<sup>๘๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

<sup>๘๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

<sup>๘๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.



ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่. มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุ ตติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข” บรรลุจุดตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่<sup>๘๖</sup>

นอกจากนี้ พระพุทธองค์ยังทรงเตือนพระภิกษุ มิให้ละวางจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ก่อนที่พระองค์จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ไว้ในมหาปรินิพพานสูตรว่า

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับพักแรมอยู่ตามความพอพระทัยในนาทิกคามแล้ว ตรัสเรียกพระอานนท์มารับสั่งว่า

อานนท์ มาไปกันเถิด เราจักไปยังเมืองเวสาลี พระอานนท์ทูลรับพระคำรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่เสด็จถึงเมืองเวสาลีแล้ว ได้ ยินว่า พระผู้มีพระภาคประทับในอัมพปาลีวัน เขตเมืองเวสาลีนั้น ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัส เรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอยู่ นี่เป็นอนุศาสนิของเราสำหรับเธอ คุณภิกษุทั้งหลาย อย่างไรก็ตามใด ๆ ภิกษุจึงจะชื่อว่า เป็นผู้ที่มีสติ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุผู้มีสติเป็นอย่างนี้แล

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับในการแลดู การเหยียดดู ในการคู้เข้า การเหยียดออก ในการครองสังฆาฏิ บาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลื้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การ นิ่ง ภิกษุผู้มีสติสัมปชัญญะ<sup>๘๗</sup>

สรุปได้ว่ารูปและนาม เมื่อเกิดขึ้นอยู่ในกายของสัตว์ทั้งหลาย ก็เป็นความทุกข์โดย แท้จริง เพราะมันเป็นที่ตั้งของทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง เช่น ความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางใจ ทุกข์ เพราะ ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เป็นต้น เพราะเหตุที่รูปและนามเหล่านั้น เป็นของไม่เที่ยง ย่อมมีความเปลี่ยนแปลง มีความเสื่อมสลายไป และความตายนั้นอาจมาถึงขณะใดก็ได้ ความทุกข์ ทางกายก็เช่นกัน ความเจ็บ ความปวด จะมาถึง เพราะเรามีร่างกายและจิตใจ ปราศจากร่างกายเสีย ทุกข์ทางกายก็ไม่อาจมีขึ้นได้ ถึงแม้มีร่างกายอยู่ ถ้าไม่มีจิตใจ ความทุกข์หรือความเจ็บปวดก็ไม่อาจ สามารถมีขึ้นได้ เพราะมันปราศจากวิญญาณคือการรับรู้ทางใจ เพราะฉะนั้น อาการของความทุกข์

<sup>๘๖</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗.

<sup>๘๗</sup> ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๖๐/๑๐๔-๑๐๕.

ทางกายในทุก ๆ อย่าง ทุก ๆ เรื่อง จึงเกิดขึ้นในจิตวิญญาณของสรรพสัตว์เหล่านั้น และอาการของความทุกข์ทางใจทุกอย่าง ก็เกิดขึ้นในจิตวิญญาณของสรรพสัตว์เหล่านั้นด้วย เพราะฉะนั้น รูปและนามเหล่านี้ ในสรรพสัตว์ทั้งหลาย จึงเป็นทุกข์

นอกจากนี้แล้ว เมื่อเราทั้งหลายเกิดใหม่ทุกครั้ง เราก็จะประสบกับความแก่ชราและความตาย เป็นต้น เราทั้งหลายล้วนอาศัยรูปนามเหล่านี้ ซึ่งมีความเสื่อมโทรมและแตกสลายดับไปเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้น อันรูปและนามทั้งหลายนั้นจึงเป็นความทุกข์อย่างแท้จริง อีกทั้งรูปและนามเหล่านี้ จะไม่คงทนถาวรอยู่แม้เพียงวินาทีเดียว มันจะแตกดับไปโดยรวดเร็วมาก ฉะนั้นถ้ารูปและนามใหม่ไม่เกิดขึ้น แล้วเมื่อรูปและนามเก่าแตกดับไป ความตายก็มาถึง มันเป็นเรื่องที่น่าหวาดกลัวเพียงไรที่ร่างกายของเราต้องอาศัยรูปและนามทั้งหลายเป็นเครื่องอุปถัมภ์ค้ำชู ซึ่งมันเองสามารถนำความตายมาสู่เราได้ในทันที เพราะฉะนั้น รูปและนามทั้งหลายเหล่านั้น จึงเป็นทุกข์

ผู้ที่มิได้กำหนดภาวนาในความเกิดขึ้นของรูปและนาม จะไม่สามารถรับรู้หรือสัมผัสได้เลยว่า รูปและนามทั้งหลายเหล่านี้ มีความแตกดับไปได้โดยเร็วอย่างไร จึงทำให้รู้สึกว่าจะไม่เกิดความหวาดกลัว หรือแม้ว่าผู้ที่กำลังกำหนดภาวนาอยู่นั้น ถ้ายังไม่ได้เห็นอย่างประจักษ์แจ้ง แล้วซึ่งธรรมชาติอันเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วของสิ่งทั้งหลาย ทั้งปวง ก็จะไม่เกิดอาการหวาดกลัว เฉพาะโยคีผู้ทำการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วสามารถที่จะกำหนดภาวนาติดต่อกันไปโดยไม่หยุด หรือไม่ลดละจากการกำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง เป็นต้น และไม่เลิกที่จะกำหนดรู้ถึงอาการเจ็บหรืออาการปวดที่เกิดจากเวทนานั้น เป็นต้น ไม่เลิกที่จะละจากการกำหนดรู้ ความนึกคิดของจิต เป็นต้น จึงจะทำให้มีสมาธิแก่กล้า และมีความเข้มแข็ง เกิดความรู้ประจักษ์ ถึงธรรมชาติอันเป็นไปได้อย่างรวดเร็วตามที่กำหนด ทั้งรู้ยิ่งกว่าความตายนั้นอาจมาถึงได้ในชั่วเวลาขณะใดขณะหนึ่ง เฉพาะผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกเท่านั้น ที่จะมีความหวาดกลัวสิ่งอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์โดยแท้ แต่ผู้ที่ได้รับการเรียนรู้โดยการฝึกฝนอบรมจิตมาดีแล้วจึงจะทำความเข้าใจ ในเรื่องนี้เพราะเป็นสิ่งที่สามารถที่จะรับรู้ด้วยตนเอง ความรู้ชนิดนี้เป็นความรู้ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงมีความเข้าใจอย่างแจ่มชัด ครั้นเมื่อเราได้กำหนดรู้ทุกข์จนเข้าใจตามความเป็นจริงแล้ว ความยึดมั่นถือมั่นในรูปและนาม ก็ถูกถอดถอนออกไป สิ่งนี้คือการกำหนดรู้โดยธรรมชาติถึงวิธีการถอนออกไปเสียซึ่งตัณหา อันเป็นมูลเหตุอย่างแท้จริงของความทุกข์ ในทุก ๆ ครั้งเมื่อเราทำการถอนตัณหาออกไปก็จะพบเห็นการเกิด และความดับไปของความทุกข์นั้นลงไปได้ชั่วขณะหนึ่ง เมื่อเราทำวิปัสสนาบรรคให้เจริญขึ้นก็จะสามารถบรรลุการรู้ความจริงของมรรค นี่คือนิติวิธีที่ทำให้ได้รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ และในทุก ๆ ครั้งเมื่อเรากำหนดรู้อยู่ที่ความทุกข์ และ มีการกำหนดอย่างต่อเนื่องก็จะทำให้วิปัสสนาญาณสมบูรณ์ และให้เห็นแจ้งซึ่งพระนิพพาน นี่คือการรู้ซึ่งความเป็นจริงในเรื่องของความดับทุกข์ ด้วยความรู้มรรคได้โดยชอบ และด้วยการรู้เช่นนี้ ทำให้บรรลุถึงความเห็นแจ้งซึ่งความเป็นจริงของเหตุแห่ง

ทุกข์ด้วย โดยการถอนตัณหากออกไป และทำให้การเจริญมรรคมีโดยชอบ จนกระทั่งบรรลุความสำเร็จ เมื่อเกิดความรู้เห็นอย่างแจ่มชัดในอริยสัจ ๔ ด้วยวิปัสสนากาวนาแล้ว อย่างน้อยก็ได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน และเป็นผู้ที่พ้นแล้วจากอบายตลอดไป<sup>๘๘</sup>

สรุปว่า ธรรมานุปีศนาสติปัญญานี้ เปรียบเสมือนกับมหาสมุทรอันเป็นที่รวมของแม่น้ำคงคา เป็นต้น คือมีการกำหนดรู้ทั้งรูปและนาม สำหรับกายนุปีศนา เป็นการกำหนดรูปรูปร่าง เวทนานุปีศนา และจิตตานุปีศนา เป็นการกำหนดคนาม ซึ่งอนุปีศนาทั้ง ๓ อย่างนี้ ได้ประจวบลงในธรรมานุปีศนาสติปัญญานทั้งสิ้น<sup>๘๙</sup>

### ๓.๔ องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนา

การเจริญสติปัญญาน ๔ เพื่อทำลายอกุศล (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) นั้น ในเวลาปฏิบัติ ไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียว<sup>๙๐</sup> แต่ต้องมีธรรมข้ออื่น ๆ ควบอยู่ด้วย ธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ก็คือสมาธิ ซึ่งจะมียู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อน ๆ พอใช้สำหรับการนี้<sup>๙๑</sup> ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วยได้แก่องค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ

- ๑) อาตาปี มีความเพียร
- ๒) สัมปชานโน มีสัมปชัญญะ
- ๓) สติมา มีสติ

#### ๑) อาตาปี มีความเพียร

คำว่า อาตาปี แปลว่า มีความเพียรเพิกเฉล<sup>๙๒</sup> คือ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ทุกขณะนี้นักปฏิบัติเจริญสติระลึกภูสภาวะธรรมปัจจุบัน ได้ชื่อว่าตั้งสมมติสมาธิ และปัญญาให้เพิ่มพูนมากขึ้น

<sup>๘๘</sup> พระสมภาร สมภาโร (ทวีรัตน์), ธรรมะภาคปฏิบัติ, หน้า ๑๑๕.

<sup>๘๙</sup> ภัททันตะ อาสภเถระ, วิปัสสนาที่ปณีตีกา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๕๖.

<sup>๙๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓๓๐.

<sup>๙๑</sup> เรียกว่าวิปัสสนาสมาธิ อยู่ในระดับระหว่างขณิกสมาธิ(สมาธิชั่วขณะ) กับอุปปจารสมาธิ(สมาธิที่จวนจะแน่วแน่)

<sup>๙๒</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัญญาสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

## ๒) สัมปะชาโน มีสัมปชัญญะ

คำว่า สัมปะชาโน แปลว่า มีปัญญาหยั่งเห็น หมายความว่า หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือเห็นลักษณะเฉพาะตัวของรูปนาม<sup>๕๓</sup> และลักษณะทั่วไปของรูปนาม (ความเป็นไตรลักษณ์)

## ๓) สติมา มีสติ

คำว่า สติมา แปลว่า มีสติ คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท<sup>๕๔</sup> การเจริญสติมีประโยชน์คือทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญา

การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ให้ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ<sup>๕๕</sup> ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ ในเรื่องนี้ พระสารีบุตรว่า “สารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ฉันทเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่า จิตของเราจะไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น...”<sup>๕๖</sup> ดังหลักฐานที่ปรากฏใน สาริปุตตสูตรตนิทเทส<sup>๕๗</sup> พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในแดนบิณฑบาตของตนเป็นโคจรเถิด ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในแดนบิณฑบาตของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ ภิกษุทั้งหลาย แดนบิณฑบาตของตนอันเป็นโคจร เป็นอย่างไร คือสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันมีอาตปปี สัมปะชาโน สติมา เป็นองค์คุณที่จะทำให้เห็นสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏตามความเป็นจริง ย่อมสามารถกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้ นี่คือองค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

นอกจากองค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว ในปธานียังคสูตรได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้บำเพ็ญเพียรไว้ ๕ ประการ<sup>๕๘</sup> คือ

๑. เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อพระปัญญาเครื่องตรัสรู้ของพระตถาคตว่า ‘พระผู้มีพระภาค เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก

<sup>๕๓</sup> พระโศภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๑.

<sup>๕๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓.

<sup>๕๕</sup> คุราวละเอียดใน อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๘๐/๑๒๕.

<sup>๕๖</sup> คุราวละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๓/๒๑๘.

<sup>๕๗</sup> คุราวละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๕/๒๑๕.

<sup>๕๘</sup> คุราวละเอียดใน อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๕๒ (อจ.ปญจก.อ. ๓/๕๓/๒๕)

เป็นสารตีฝีกผู้ที่ควรฝีกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค'

๒. เป็นผู้ที่มีอาหารน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร

๓. เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา ทำตนให้เปิดเผยตามความเป็นจริงในศาสนา หรือในเพื่อนพรหมจารีผู้รู้ทั้งหลาย

๔. เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิดขึ้น มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

๕. เป็นผู้ที่มีปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำระกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

ในบทนี้ สรุปได้ว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การเจริญอบรมปัญญาให้รู้เท่าทันรูปนามตามเป็นจริง เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่น จึงพ้นไปจากค้นหาและทักขณิ ย่อมเป็นผู้ไม่ถูกความทุกข์ครอบงำ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องใช้องค์คุณ ๓ คือ มีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส มีสติ มีสัมปชัญญะ ในการกำหนดรู้ทางกาย เวทนา จิต และธรรม ที่สำคัญต้องพยายามสร้างฉันทะ ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ให้มุ่งมั่นเพื่อระวังป้องกันและละเสียซึ่งอกุศล เพียรเจริญ และรักษากุศลมิให้เสื่อมไป เมื่อปฏิบัติด้วยคุณธรรมตามนี้ย่อมบรรลุถึงความดับทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ ย่อมถึงความบริสุทธิ์หมดจดปราศจากกิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้ ในบทต่อไปจักได้แสดงเกี่ยวกับการเจริญวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

## บทที่ ๔

### วิธีะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหนทางสายเดียวที่จะนำพาผู้ปฏิบัติให้พบกับความบริสุทธิ์ พ้นจากความ โสกเศร้าปริเทวนาการ พ้นจากทุกข์ โทมนัส บรรลุอรियมรรคอรียผล และทำพระนิพพานให้แจ้งได้ ซึ่งโดยวิธีการกระทำนั้นจะต้องอาศัยความเพียรเป็นเครื่องประกอบในการปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยจำแนกออกเป็นประเด็นได้ดังนี้

#### ๔.๑ วิธีะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๔.๑.๑ สงเคราะห์วิธีะเข้าในสัมมาวายามะ

๔.๑.๒ ความสำคัญพิเศษของความเพียร

๔.๑.๓ ความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องเป็นความเพียรที่พอดี

๔.๑.๔ วิธีทำอินทรีย์ให้แก่กล้าด้วยอาการ ๕ อย่าง

๔.๒ ความเพียรตามหลักชาคริยานุโยค

๔.๓ ตัวอย่างผู้ใช้ความเพียร

#### ๔.๑ วิธีะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิธีะ คือ ความเพียร เป็นองค์ธรรมสำคัญที่ต้องใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อกำจัดอกิขณาและโทมนัส วิธีะ คือ ความเพียรนี้ได้แก่ องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ๑) อาตาปี หมายถึง การมีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ๒) สติมา การมีสติ คือนึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ๓) สัมปชานโน คือ มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ<sup>๑</sup> กล่าวโดยลักษณะของอาตาปี คือ ความเพียรในสัมมปปชาน ๔ คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า และความเพียรใน

---

<sup>๑</sup> ดูรายละเอียดใน พระมหาแจ่มทอง ตนฺติปาโล (ฤทธิสือไกร), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของพระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปถัมภ์), วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๕.

สัมมปธาน ๔ คือ องค์แห่งสัมมาวายามะ ดังข้อความว่า “สัมมาวายามะ เป็นไฉน ?”<sup>๒</sup> การระดมความเพียร (วิริยารัมภะ)...นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ ต่อไปจักได้สงเคราะห์วิริยะเข้าในสัมมาวายามะ

#### ๔.๑.๑ สงเคราะห์วิริยะเข้าในสัมมาวายามะ

ในอภิธรรมภาษณีย์ แห่งพระอภิธรรมปิฎก วิกังค์ แสดงวิริยะ คือ วิริยอินทรีย์ ว่า “การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ นี้เรียกว่า วิริยอินทรีย์”<sup>๓</sup>

ในพระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี ได้แสดงวิริยะได้ชื่อว่าสัมมาวายามะ ดังข้อความว่า สัมมาวายามะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน

การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า สัมมาวายามะ<sup>๔</sup> ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น

จากเนื้อความนี้ จึงสงเคราะห์ได้ว่า วิริยะ ได้ชื่อว่า สัมมาวายามะ และสัมมาวายามะมีองค์ธรรม คือ วิริยะ และได้ชื่อว่า วิริยอินทรีย์

ในพุทธธรรม แสดงสัมมาวายามะว่า เป็นองค์มรรคข้อแรกในหมวดสมาธิ หรือ อธิจิตตสิกขา<sup>๕</sup> มีคำจำกัดความแบบพระสูตรดังนี้

ภิกขุทั้งหลาย สัมมาวายามะ เป็นไฉน ? นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ คือ ภิกขุในธรรมวินัยนี้

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

<sup>๒</sup> ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาลุพาลกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๕๕.

<sup>๓</sup> อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๒๒๐/๒๐๐.

<sup>๔</sup> อภิ.สง.(ไทย) ๓๔/๒๒/๓๑.

<sup>๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๑๕๕.

๒) สร้างฉันทะ พยายาม ระดมความเพียร คอยเร้าจิตไว้ มุ่งมั่น เพื่อละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

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 ความอดสาหะ ความอดสู้ ความเข้มแข็ง ความมั่นคง ความก้าวหน้าไม่ถดถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ การแบกทูนเอาธุระไป วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ วิริยสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรคนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ<sup>๖</sup>

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

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

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

๑) สังวรปธาน ได้แก่ ภิกษุเห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ไม่ถือนิมิต (ไม่คิดเคลิ้มหลงคิดในรูปลักษณะทั่วไป) ไม่ถือนุพยัญชนะ (ไม่คิดเคลิ้มหลงคิดในลักษณะปลีกย่อย) ข่อมปฏิบัติเพื่อสำรวมอินทรีย์ ที่เมื่อไม่สำรวมแล้วจะพึงเป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรม หรืออกิษณาและโทมนัสครอบงำเอาได้ ข่อมรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู สูดกลิ่นด้วยจมูก ลิ้มรสด้วยลิ้น ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย รู้ธรรมารมณด้วยใจ (ก็เช่นเดียวกัน)

<sup>๖</sup> อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๑๘๑/๑๔๐ , ๓๕/๕๘๖/๓๒๐.

<sup>๗</sup> คูรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๑๕.

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



๒) ปหานปธาน ได้แก่ ภิกษุไม่ยอมให้กามวิตก พยาบาทวิตก วิหิงสาวิตก และบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วตั้งตัวอยู่ได้ ย่อมละเสีย บรรเทาเสีย กระทำให้หมดสิ้นไปเสีย ทำให้ไม่มีเหลืออยู่เลย

๓) ภาวนาปธาน ได้แก่ ภิกษุเจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ซึ่งอิงวิเวก อิงวิราคะ อิงนิโรธ โน้มไปเพื่อการสลัดพ้น

๔) อนุรักษนาปธาน ได้แก่ ภิกษุคอยถนอมสมาธินิมิตอันดี คือ สัญญา ๖ ประการที่เกิดขึ้นแล้ว

จึงพอสรุปได้ว่า องค์แห่งสัมมาวายามะ คือ ความเพียรทั้ง ๔ ประการ(สัมมัตถปธาน) เป็นหลัก ดังนั้น ผู้ทำความเพียรทั้งหลาย จึงจำเป็นจะต้องเพิ่มพูนพอกพูนในความเพียรทั้ง ๔ ประการ จึงจะสามารถประสบความสำเร็จในกิจทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้ใดสำเร็จกิจในทางพระพุทธศาสนาได้แล้ว ถือว่า พ้นจากทุกข์ภัยในวัฏสงสารอันมีเบื้องต้นและที่สุดที่บุคคลตามไปไม่สามารถรู้ได้เลย ซึ่งเรื่องความเพียรนี้พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่โพธิราชกุมาร ว่า เป็นคุณสมบัติของพระสาวกที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติจริงๆ ที่นำไปสู่เป้าหมายคือ มรรค ผล นิพพาน เป็นประโยชน์ได้<sup>๕</sup>

#### ๔.๑.๒ ความสำคัญพิเศษของความเพียร

ความเพียรเป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา ดังจะเห็นได้จากการที่สัมมาวายามะ เป็นองค์มรรคประจำ ๑ ใน ๓ ข้อ (สัมมาทิฐิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ) ซึ่งต้องคอยช่วยหนุนองค์มรรคข้ออื่น ๆ ทุกข้อเสมอไป ดังกล่าวแล้วข้างต้น และในหมวดธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติแทบทุกหมวด จะพบความเพียรแทรกอยู่ด้วย ในชื่อใดชื่อหนึ่ง การเน้นความสำคัญของธรรมข้อนี้ อาจพิจารณาได้จากพุทธพจน์<sup>๖</sup> เช่น

ธรรมนี้ เป็นของสำหรับผู้ปรารถนาคความเพียร มิใช่สำหรับคนเกียจคร้าน<sup>๖</sup>

ภิกษุทั้งหลาย เรารู้ชัดถึงคุณของธรรม ๒ ประการ คือ

- ๑) ความเป็นผู้ไม่สั่นโดยในกุศลธรรมทั้งหลาย (อสนฺตฺถุจฺจิตฺตา กุสฺเลสุ ฐมฺเมสุ)
- ๒) ความเป็นผู้ไม่ยอมถอยหลังในการบำเพ็ญเพียร(อปฺปฏิวณฺนิตา ปธานสมฺมึ)

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๔๔/๓๒๗., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๔/๔๑๗.

<sup>๖</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, หน้า ๘๐๐.

<sup>๖</sup> อัง.อญฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑๒๐/๒๓๗.

...เพราะฉะนั้นแล เธอทั้งหลายพึงศึกษาดังนี้ว่า เราจักตั้งความเพียรอันไม่ถอยหลัง ถึงจะเหลือแต่หนัง เอ็นและกระดูก เนื้อและเลือดในสรีระจะแห้งเหือดไปก็ตามที ยังไม่บรรลุผลที่บุคคลพึงลู่ถึงได้ด้วยเรี่ยวแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว ที่จะหยุดยั้งความเพียรเสีย เป็นอันไม่มี เธอทั้งหลายพึงศึกษาจะนี้แล<sup>๑๒</sup>

#### ๔.๑.๓ ความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องเป็นความเพียรที่พอดี

การประกอบความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องมีความสมดุลแห่งอินทรีย์ มิใช่คิดอยากทำความเพียร ก็สักแต่ว่าระดมใช้กำลังกายเอาแรงเข้าทุ่ม ซึ่งอาจกลายเป็นการทรมาณตนเอง ทำให้เกิดผลเสียได้มาก<sup>๑๓</sup> การใช้ความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาต้องเป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือทางสายกลาง ถ้าเคร่งตึงจนเกินไปก็ทำให้ใจฟุ้งซ่านหาสำเร็จกิจไม่ แต่ถ้าหย่อนเกินไปก็เกียจคร้านง่วงนอน ด้วยเหตุนี้จึงควรปรับอินทรีย์คือ วิริยะกับสมาธิให้เสมอกัน เพราะว่า หากวิริยะมากสมาธิอ่อน ผู้ปฏิบัติจะฟุ้งซ่าน แต่หากสมาธิมากความเพียรอ่อนผู้ปฏิบัติจะเกียจคร้าน ส่วนการปรับศรัทธากับปัญญาต้องให้เสมอกัน เพราะถ้าศรัทธามากปัญญาน้อยผู้ปฏิบัติจะศรัทธาอย่างเดียว ไม่มีปัญญาพิจารณาพระไตรลักษณ์ แต่ถ้าปัญญามากศรัทธาอ่อนผู้ปฏิบัติมักจะไม่อยากเชื่อครูอาจารย์ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องใช้วิริยะคือความเพียรที่พอดี ไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป และปรับอินทรีย์ให้สมดุลย์กัน จึงจะประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

#### ๔.๑.๔ วิธีทำอินทรีย์ให้แก่กล้าด้วยอาการ ๕ อย่าง

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหากต้องการความก้าวหน้าในวิปัสสนาญาณ และสามารถบรรลุคุณธรรมเบื้องสูงขึ้นไปได้ง่าย ต้องปรับอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้สมดุลย์กัน และทำให้แก่กล้ายิ่งขึ้นด้วยอาการ ๕ อย่าง คือ

- ๑) เห็นแต่ความดับอย่างเดียวของสังขารทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นแล้ว เกิดขึ้นแล้ว
- ๒) และในการเห็นความดับนั้น โยคีจะทำวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อม (ให้เกิด) ด้วยการทำความผู้มีสติ
- ๓) ทำวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมด้วยการทำให้ต่อเนื่องกันไว้
- ๔) ทำวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อมด้วยการทำ (ในการเสพ) สัมปายะ

<sup>๑๒</sup> อัง.ทุก. (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 (ทุกขเวทนานั้นๆ) ออกไป<sup>๕๔</sup>
- ๙) และด้วยการไม่ละเลิก(หรือหยุดพัก) เสียในระหว่าง

ในวิธีการทำให้อินทรีย์แก่กล้านี้ก็ต้องใช้ความเพียรในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไม่ลดละ ซึ่งการกำหนดอารมณ์พระกรรมฐาน วิปัสสนาญาณจึงจะแก่กล้าและพัฒนาขึ้นไปโดยลำดับ

การอบรมอินทรีย์ให้แก่กล้าด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ตรงกับศัพท์ว่า “สาตัจจกิริยา สมฺปาเทติ”<sup>๕๕</sup> ท่านพระคุณชลาภวิงส์ อธิบายว่า การปรับอินทรีย์นี้ต้องรู้สังขารธรรม คือรูปนามเสียก่อน ต่อมาต้องมีความเพียรจดจ่ออยู่กับอารมณ์นั้นๆ ตามความเป็นจริง และประการสุดท้ายคือต้องมีความต่อเนื่องในการกำหนดตั้งแต่ต้นจนจนเข้าจนอย่างไม่ขาดสายที่เรียกว่า สาตัจจกิริยานั้นเอง จึงชื่อว่า เจริญความเพียรอย่างถูกต้อง<sup>๕๖</sup> พระพุทธองค์ทรงรับรองเรื่องความเพียรไว้ว่า ผู้ที่ปฏิบัติธรรมกรรมฐานนั้นถือว่าเป็นการเพ่งพินิจธรรมอยู่ เมื่อความทนทานต่อการเพ่งพินิจธรรมอยู่ อธิธิบายย่อมนเกิด คือ ฉันทะย่อมนเกิด ย่อมอุตสาหะ ย่อมใช้ดุลยพินิจ ย่อมตั้งความเพียร ย่อมทำให้แจ้งปรมาตตสัจจะ ด้วยนามกาย และย่อมเห็นทะเลอุปรูปุ โปรง ด้วยปัญญา<sup>๕๗</sup>

โดยสรุป ผู้วิจัยพบว่า ความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ สัมมปปธาน ๔ ซึ่งเป็นองค์แห่งอาตปปี ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส ซึ่งสงเคราะห์เข้าในองค์แห่งอริยมรรค คือ สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ เป็นเครื่องประกอบในการตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในกาย เวทนา

<sup>๕๔</sup> ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อปฏิบัติขึ้นถึงสัมมสนญาณ โยคีแทบทุกคนขณะนั่งกำหนดไป ๆ ในบางบัลลังก์จะเกิดทุกขเวทนามรุนแรงเป็นอย่างยิ่ง เช่น ปวดเข่า ปวดขา ปวดแข้ง ปวดข้อเท้า ถ้าโยคีไม่อดทนพอหยุดและเลิกกำหนดเสีย เมื่อนั่งกำหนดในบัลลังก์ต่อไป ก็จะเกิดทุกขเวทนามรุนแรงเช่นนั้นอีก แต่ถ้าโยคีใดสามารถต่อสู้ทุกขเวทนานั้น โดยอดทนนั่งกำหนดจนทุกขเวทนานั้นผ่านพ้นหายไปเสียสักครั้งหนึ่ง สองครั้ง ทุกขเวทนามเช่นนั้น จะไม่เกิดอีก หรือเกิดขึ้นก็น้อยลงไปและไม่รุนแรง

<sup>๕๕</sup> พระคุณชลาภวิงส์, **ธรรมบรรยายภาคปฏิบัติ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (ชลบุรี : วัดภักทันทะอาสาฬหาราม, ๒๕๕๐), หน้า ๑๓๖.

<sup>๕๖</sup> เรื่องเดียวกัน , หน้า ๑๓๖.

<sup>๕๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๖๕๓/๖๐๕.

ในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม จึงจะสามารถนำออกเสียซึ่งอภิขมาและโทมนัส ซึ่งต่อไปจะ  
ได้แสดงให้เห็นความเพียรตามหลักชาคริยานุโยค

#### ๔.๒ ความเพียรตามหลักชาคริยานุโยค

ชาคริยานุโยค หมายถึง การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่ คือ ความเพียรพยายาม  
ปฏิบัติธรรม ไม่เห็นการนอน ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ชำระจิตไม่ให้มีนิรณ<sup>๑๘</sup>

ในหนังสือสารานุกรมพระพุทธศาสนา พระนิพนธ์ของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรม  
พระยาวชิรญาณวโรรส ได้ให้ความหมายของ “ชาคริยานุโยค” ไว้ว่า การประกอบความเพียรไม่เห็น  
แก่หลับนอนเกินไป หรือไม่ยอมให้ความง่วงเหงาเซบเซาเข้าครอบงำ ท่านแสดงไว้ว่า กลางวัน  
ชำระจิตจากนิรณด้วยเดินบ้าง นั่งบ้าง ตลอดวัน กลางคืน แบ่งเป็น ๓ ยาม ยามต้นชำระจิตอย่าง  
นั้น ยามกลางพักผ่อน นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมกัน มีสติสัมปชัญญะมนสิการสัญญาว่าจะลุก  
ขึ้น ยามที่สุด ลุกขึ้นทำความเพียรอย่างยามต้น ในบาลีไม่ได้กำหนดว่า ยามละกี่โมง แต่ในอรรถถา  
มโนรถปुरुณีแสดงว่าคืนและวัน แบ่งเป็น ๖ ส่วน ตื่นทำความเพียร ๕ ส่วน นอนหลับ ๑ ส่วน คือ  
ตื่น ๒๐ ชั่วโมง หลับ ๔ ชั่วโมง<sup>๑๙</sup>

ความเพียรจำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติภาวนาที่ผู้ปฏิบัติจะละเลยไม่ได้ ในเรื่องความ  
เพียรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่โพธิราชกุมาร ว่า เป็นคุณสมบัติของพระสาวกที่มีความตั้งใจ  
ในการปฏิบัติจริงๆ ที่นำไปสู่เป้าหมายคือ มรรค ผล นิพพานเป็นปริโยสานได้<sup>๒๐</sup> พระผู้มีพระภาค  
ตรัสเรื่องการประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่ไว้ในคณกโมกคัลลนสูตรว่า

มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่อย่างต่อเนื่อง คือ  
เธองจชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วย  
การนั่งตลอดวัน จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วย  
การจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรีจตุรราชสีห์ โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้า  
เหลื่อมเท้า มีสัมปชัญญะ กำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้น ตลอดคัมภิมิยามแห่งราตรี จงลุก

<sup>๑๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์  
ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๘๓.

<sup>๑๙</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *สารานุกรมพระพุทธศาสนา*, พิมพ์ครั้งที่ ๒,  
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๕.

<sup>๒๐</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๔๔/๓๒๓., ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๔/๔๑๓.

ขึ้นชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี<sup>๒๐</sup>

และมีพระพุทธพจน์รับรองเรื่องความเพียรดังกล่าว อีกว่า “บุคคลผู้ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันทั้งกลางคืนจะข้ามโอฆะได้ ไม่จมในห้วงน้ำลึก”<sup>๒๑</sup> ในพระปิ่นชุมพรมสูตรแสดงถึงความเพียรในการพิจารณาขั้นต้นโดยความไม่มีสาระสามารถละสังโยชน์ได้ว่า “ผู้ปรารถนาจากความเพียรมีสติสัมปชัญญะ พึงพิจารณาขั้นต้นทั้งหลายทั้งกลางวันกลางคืน...พึงละสังโยชน์ทั้งปวง”<sup>๒๒</sup>

นอกจากคำว่า ความเพียร แล้ว ยังมีศัพท์อื่นที่เกี่ยวข้องกับความเพียรคือ ในโอวาทปาติโมกข์ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ขันติคือความทนทาน เป็นตบะธรรมเป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง นิพพานเป็นธรรมอย่างยิ่ง”<sup>๒๓</sup> ท่านอธิบายว่า การจะบรรลุนิพพานนั้น ต้องมีตบะ<sup>๒๔</sup> ตรงกับทางพระพุทธศาสนาว่า ขันติ (ความอดทนความทนทาน) เป็นขันติที่ประกอบด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เพราะสามารถเผากิเลส ๓ กองคือ วิดีกมกิเลส ด้วยศีล ปริยภูฐานกิเลส ด้วยสมาธิ และอนุสัยกิเลสด้วยปัญญา เมื่อก้าวโดยย่อคือ “มีปัญญา มีสติ ทำอาตาปะ คือ ความเพียรเผากิเลส”<sup>๒๕</sup>

ในทางปฏิบัติความเพียรจะเด่นอย่างเดียวไม่ได้ เพราะถ้าความเพียรเด่นชัดเกินไปก็จะไปก่อให้เกิดสภาวะทางตัณหาอยากได้จนเกิดความฟุ้งซ่านสมาธิไม่เกิดเช่นพระอานนท์ปรารถนาบรรลुพระนิพพานท่านได้ใช้ความเพียรอย่างแรงกล้า แต่ก็ไม่สำเร็จพอเลิกความเพียรนั้นก็บรรลุผลทันที

สำหรับธรรมที่นำมาปฏิบัติควบคู่กับความเพียรคือสมาธินั่นเอง เพราะบุคคลที่เจริญความเพียรควบคู่กับสมาธิจะทำให้ไม่วังงและเกียจคร้านจนเกิดโมหะครอบงำที่เรียกว่า มิจฉาสมาธิ คือเรื่องพระโมคคัลลานเถระที่เจริญสมาธิอย่างแรงกล้าจนสภาวะธรรมไม่ก้าวหน้า ต่อมาพระผู้มีพระ

<sup>๒๐</sup> ม.อ. (บาลี) ๑๔/๗๕/๕๕., ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐.

<sup>๒๑</sup> ส.ส. (บาลี) ๑๕/๘๖/๖๒., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๘๖/๑๐๒.

<sup>๒๒</sup> ส.ข. (บาลี) ๑๓/๕๕/๑๑๓., ส.ข. (ไทย) ๑๓/๕๕/๑๘๓.

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

<sup>๒๔</sup> คำว่า ตบะ เป็นศัพท์ที่ศาสนาพราหมณ์นิยมใช้กัน เช่น นำพินนำไม้มาเผาข้าง การทรมานตนให้ลำบากบ้างเป็นต้น ซึ่งคำว่า ตบะนี้ก็ใช้ในทางพระพุทธศาสนาคือมงคลสูตร ว่า ตโป จ ความว่า ความเพียร

<sup>๒๕</sup> สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), **โสฬสปัญหา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๔), หน้า ๑๐๘.

ภาคีทรงแนะนำอุบายต่างๆ เพื่อออกจากอำนาจสมาธิ จากนั้นก็บรรลุธรรม เพราะความเพียรทำตามคำแนะนำของพระผู้มีพระภาคนั่นเอง<sup>๒๗</sup>

#### ๔.๓ ตัวอย่างผู้ใช้ความเพียร

ผู้บำเพ็ญเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วได้กระทำที่สุดแห่งทุกข์ในสมัยพุทธกาล ซึ่งเป็นแบบอย่างที่ดีของการปรารถนาความเพียรเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏฏ์มีหลายท่าน แต่ในที่นี้ขอยกตัวอย่าง ๔ ท่าน ดังต่อไปนี้

##### ๑) เรื่องพระมหาโมคคัลลานเถระปรารถนาความเพียรด้วยอุบายแก้ง่วง

พระมหาโมคคัลลานะ ขณะที่ได้กระทำสมณธรรมอยู่ที่บ้านกัลลวาลมุตตะ แคว้นมคธ ท่านมีร่างกายอ่อนล้า เพราะเพียรตลอด ๗ วัน จึงนั่งโงกง่วงอยู่ท้ายที่จงกรม<sup>๒๘</sup> พระผู้มีพระภาคทรงทราบด้วยทิพยจักขุ แล้วได้เสด็จไปโปรดตรัสอุบายแก้ง่วง ๘ ประการแก่ท่าน คือ

- (๑) อย่าใส่ใจสัญญาที่ทำให้เกิดความง่วงครอบงำ ถ้ายังละไม่ได้
- (๒) ให้พิจารณาธรรมที่เคยศึกษาเล่าเรียนมามากๆ ถ้ายังละไม่ได้
- (๓) ให้สาธยายธรรม (สวดทำนองสวดมนต์) ที่เคยศึกษาเล่าเรียนมา ถ้ายังละไม่ได้
- (๔) ให้แยงหูทั้งสอง เอามือลูบตามตัว ถ้ายังละไม่ได้
- (๕) ลุกขึ้นจากที่นั่งเอาน้ำลูบหน้าลูบตาแล้วเหลียวดูทิศทั้งหลาย ถ้ายังละไม่ได้
- (๖) ให้ใส่ใจในแสงสว่างทำเหมือนกลางวัน ถ้ายังละไม่ได้
- (๗) เดินจงกรมไปมา พร้อมควบคุมใจให้อยู่ภายในตัว และถ้ายังละไม่ได้
- (๘) นอนแบบสี่เหลี่ยม (นอนตะแคงขวา) โดยมีสติสัมปชัญญะ โดยตั้งใจว่า

เมื่อรู้สึกตัวจะลุกขึ้นทันที ด้วยคิดว่า จะไม่แสวงหาความสุขจากการนอน การเอน และการหลับ<sup>๒๙</sup> เรื่องนี้มีกล่าวไว้ในการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง นิเวศน์ในพระพุทธศาสนา<sup>๓๐</sup>

<sup>๒๗</sup> ชุติมณเฑียร เพ็ญมณี, สติปัฏฐาน ๔ : ภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕๖ – ๕๗.

<sup>๒๘</sup> สถาบันบันลือธรรม, อติชชาติ การบรรลุธรรม และความเป็นเลิศของอสีติมหาสาวก ๘๐ พระอรหันต์ ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์โดยธรรมสภา), หน้า ๒๐๒-๒๐๓.

<sup>๒๙</sup> คูรายละเอียดใน อ.สุตต. (ไทย) ๒๓/๕๘/๘๗.

<sup>๓๐</sup> พระมหาวิชรากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง นิเวศน์ในพระพุทธศาสนา”, ปริญญาศาสนาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๕๒.

## ๒) เรื่องพระโสม โกพิวิสะปรารภความเพียร

พระผู้มีพระภาคตรัสกับท่านพระโสม โกพิวิสะผู้นั่งเฝ้าอยู่ ณ ที่สมควรดังนี้ว่า “โสมะ เธอหลีกเลี่ยงอยู่ในที่สงัด ได้มีความคิดดังนี้ว่า “ในบรรดาพระสาวกของพระผู้มีพระภาคที่ปรารภความเพียร เราก้เป็นรูปหนึ่ง แต่ใจนจิตของเราจึงยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น ได้เล่าทรัพย์สมบัติในตระกูลของเรามีอยู่เราอาจใช้สอยทรัพย์สมบัติและบำเพ็ญบุญได้ อย่างกระนั้นเลย เราควรสีกไปใช้สอยทรัพย์สมบัติและบำเพ็ญบุญ มิใช่หรือ”

ท่านพระโสมะทูลรับว่า “เป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “โสมะ เมื่อครั้งที่เธออยู่ครองเรือนนั้น เธอเป็นผู้เชี่ยวชาญในการคิดพิณมิใช่หรือ”

ท่านพระโสมะกราบทูลว่า “เป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “โสมะ เวลาสายพิณของเธอตึงเกินไป พินของเธอมิเสี่ยงใช้การได้หรือ”

ท่านพระโสมะกราบทูลว่า “ใช้การไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสถามต่อว่า “โสมะ เวลาสายพิณของเธอหย่อนเกินไป พินของเธอมิเสี่ยงใช้การได้หรือ”

ท่านพระโสมะกราบทูลว่า “ใช้การไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคจึงตรัสถามว่า “โสมะ เวลาสายพิณของเธอไม่ตึงไม่หย่อนเกินไป จึงอยู่ในระดับที่พอเหมาะ พินของเธอมิเสี่ยงใช้การได้หรือ”

ท่านพระโสมะกราบทูลว่า “ใช้การได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “โสมะ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารภอย่างยิ่งย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่หย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน<sup>๓๐</sup> จงถือเอานิมิต<sup>๓๑</sup> ในความเสมอกันนั้น”

ท่านพระโสมะ กราบทูลรับสนองพระพุทธดำรัส พระโสมาทันทีแล้ว

ครั้นต่อมา ท่านพระโสมะได้ตั้งความเพียรให้พอดี ปรับอินทรีย์ให้เสมอกันและถือเอานิมิตในความเสมอกันนั้น ได้หลีกเลี่ยงไปอยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจ ไม่นานนัก

<sup>๓๐</sup> ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน หมายถึงปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ และปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้นยังมีเท่าไรก็ยิ่งดีไม่มีคำว่าเกิน (วิ.อ. ๓/๒๔๓/๑๖๔, สารตุด.ฎีกา ๓/๔๔๓/๓๕๒-๓๕๓)

<sup>๓๑</sup> ถือเอานิมิต ในที่นี้ หมายถึงให้สมถนิมิต วิปัสสนานิมิต มัคคนิมิต และผลนิมิตเกิดขึ้น (สารตุด.ฎีกา ๓/๒๔๓/๓๕๓)

ก็ได้ทำให้แจ้งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากัลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันแท้ รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป” ท่านพระโสณะได้เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในจำนวนพระอรหันต์ทั้งหลาย

### ๓) พระอานนท์เถระปรารภความเพียร

การทำปฐมสังคายนา มีพระมหากัสสปะเป็นประธานที่ประชุมสงฆ์ได้ตกลงให้มีพระสงฆ์ที่มีความรู้ ความชำนาญทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ๕๐๐ องค์ ร่วมทำสังคายนา จำนวน ๔๕๕ เป็นอรหันต์แล้ว พระอานนท์เป็นผู้ทรงจำคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าได้มากได้รับเลือกให้เข้าร่วมทำปฐมสังคายนาด้วย แต่ขณะนั้นท่านยังเป็นเพียงพระโสดาบัน จะขาดท่านก็ไม่ได้ และเหลือเวลาอีกเพียงคืนเดียว ท่านพระมหากัสสปะจึงให้โอกาสท่านปฏิบัติให้สำเร็จพระอรหันต์ก่อนเข้าพิธี

ท่านจึงเจริญกายคตาสติปรารภความเพียรคร่ำเคร่ง และเดินจงกรมเกือบตลอดคืน แม้จะท่อมเทพปฏิบัติจนกระทั่งแสงสุริยทแยงโกล้งจะจับขอบฟ้าแล้ว แต่การปฏิบัติยังไม่บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ ในขณะที่ทำความเพียรอยู่นั้นพลันท่านก็รำลึกถึงพระผู้มีพระภาคเคยตรัสไว้ว่า ‘อานนท์ เธอได้สั่งสมบุญกุศลมาแล้วจากอดีตชาติ มีบารมีเพียบพร้อมอยู่แล้ว จงตั้งใจมั่นประกอบความเพียรเถิด จักเป็นผู้ไม่มีอาสวะโดยรวดเร็ว’ เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสไว้เช่นนี้แล้ว ย่อมเป็นจริงเสมอ แล้วเหตุไฉนเราจึงไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติเล่า เมื่อพิจารณาแล้วจึงเห็นว่า เพราะปรารภความเพียรมากเกินไป จิตจึงฟุ้งซ่าน

เมื่อพระอานนท์คิดดังนั้นแล้ว จึงดำริว่าสมควรจะพักผ่อน จึงละจากการเดินจงกรมชำระเท้าแล้ว เดินไปยังเตียงนอน ท่านนั่งลงบนเตียงนอนแล้ว เอนกายเพื่อจะนอน ศีรษะกำลังจะแตะถูกหมอน เท้าทั้ง ๒ ลอยอยู่บนอากาศ ท่านก็ได้สำเร็จพระอรหันต์ ในอิริยาบถที่ไม่ใช่ ยืน เดิน นั่ง นอน ทันเวลาทำสังคายนาวันรุ่งขึ้นพอดี<sup>๓๓</sup>

เจริญวิปัสสนาในขณะที่ท่านเพียรจดจ่อต่อเนื่องจากอิริยาบถหลักงสู่อิริยาบถย่อยคือ เอนกายลงเพื่อจะนอน ศีรษะกำลังจะแตะถูกหมอน ชักเท้าทั้ง ๒ ขึ้นมา เท้าทั้ง ๒ ถูกยกขึ้นอยู่กลางอากาศ ท่านก็สำเร็จอรหันต์อย่างฉับพลัน เพราะความเพียร<sup>๓๔</sup>

<sup>๓๓</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๔๓๘/๓๗๗.

<sup>๓๔</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีขยาดอ), *วิธีกำหนดโพชฌงค์ ๗*, แปลโดย แม่ชีกุสสัตเถรี (เกษณี บัณฑิตฉิมตระกูล), พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ออนป้า จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๕๒-๕๔.



#### ๔) พระโศภนาเถรีผู้ปรารถนาความเพียร

พระโศภนาเถรีเป็นภิกษุณีที่บวชเมื่อแก่ ในเอกกนิบาต อรรถกถา พระอรรถกถาจารย์ แสดงไว้ว่า นางบรรพชาเป็นพระภิกษุณีแล้ว คิดว่า เราบวชในวัยชรา ไม่ควรที่จะอยู่ด้วยความประมาท จึงได้ช่วยภิกษุณีทั้งหลายทำวัตรปฏิบัติตามกิจของภิกษุณีสงฆ์ แต่ความที่เป็นผู้บวชใหม่ อีกทั้งอยู่ในวัยชรา พระโศภนาภิกษุณีจึงทำกิจบกพร่อง ภิกษุณีทั้งหลาย<sup>๓๕</sup> ได้ลงทัณฑ์กรรมโดยให้ทำหน้าที่ต้อน้ำให้ภิกษุณีทั้งหลายสงฆ์ ทั้งเข้าเย็นเป็นประจำ เมื่อบุตรธิดาของท่านได้มาเห็น พวกท่านพูดเยาะเย้ยจนท่านเกิดความสลดใจ จึงคิดว่า .เราบรรพชาในเวลาแก่ชรา เราไม่ควรประมาท ควรจะอาศัยเวลาและสถานที่อันสงบสงัดนี้บำเพ็ญสมณธรรมทั้งกลางวันและกลางคืน คิดดังนี้แล้ว ได้พิจารณาอาการ ๓๒ ท่องบ่นภาวนาไป เดินจงกรมไปโดยยี่ดเสาโรงครัวเป็นหลัก ท่านตั้งใจบริกรรมภาวนาทั้งในที่นี้ ที่อื่น ที่เดิน ท่านเจริญสมณธรรมตลอดคืน โดยเอามือข้างหนึ่งจับเสาดินวนเวียนไปมาเมื่อเดินจงกรมในที่มืดก็คิดว่า ศีรษะของเราจะชนต้นไม้ ท่านจึงเอามือข้างหนึ่งจับต้นไม้แล้วเดินเวียนรอบ นับตั้งแต่นั้นมาท่านได้ปรากฏชื่อเสียง เพราะเป็นผู้ปรารถนาความเพียรวันหนึ่ง พระโศภนาภิกษุณีถูกทิ้งให้เฝ้าที่อยู่ และถูกสั่งให้ต้อนน้ำไว้ถวายภิกษุณีสงฆ์ท่านตั้งน้ำไว้โดยยังมีได้ติดไฟ ท่านเดินจงกรมที่โรงไฟ พิจารณาอาการ ๓๒ สำนรวมจิต เจริญวิปัสสนา<sup>๓๖</sup>

การบำเพ็ญสมณธรรมของพระโศภนาเถรีดังกล่าวข้างต้นนี้ แสดงถึงปฏิบัติแห่งความเพียรอันยิ่งยวดของท่านที่ปฏิบัติโดยตลอดทั้งคืนยันรุ่ง แม้เป็นเวลาพักผ่อน ท่านยังไม่ละการทำ ความเพียร แม้เดินได้ไม่คล่องแคล่ว ท่านยังเอามือจับเสาดินจงกรมอยู่ได้เรื้อนพัก เวลาเดินได้ ต้นไม้ ท่านก็จับต้นไม้กันกิ่งไม้ไว้ไม่ให้ศีรษะชนต้นไม้ นั่น กล่าวได้ว่า ความชรา ความมืด ไม่เป็น ปัญหาหรืออุปสรรคที่จะทำให้ท่านทอดลอยต่อการบำเพ็ญเพียรแต่อย่างใดการต้อนน้ำเป็นหน้าที่ของพระโศภนาภิกษุณีซึ่งเป็นอันเตวาสิก<sup>๓๗</sup> ฟังทำอาจารย์วัตร<sup>๓๘</sup> ขณะต้อนน้ำท่านเดินจงกรม ท่องบ่นอาการ ๓๒ แสดงให้เห็นชัดเจนว่าท่านดำรงสติทำความเพียรในทุกอิริยาบถ ก่อนที่น้ำจะเดือดท่านได้บรรลुพระอรหัตผลส่วนอาการ ๓๒ เป็นธรรมหมวดปฏิคุณมนสิการ อันเป็นธรรมในการเจริญ กายานุปัสสนาสติปัญญา การพิจารณาหมวดปฏิคุณนี้ บางแห่งเรียกว่า ทวัตติงสาการะ หรือ อาการ ๓๒ บางแห่งเรียกว่า โกฎฐาสกรรมฐาน คือกรรมฐานที่พิจารณาอวัยวะของร่างกาย บางแห่งเรียกว่า กายคตาสติ คือ สติที่เป็นไปภายในกาย หมายถึงการพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิคุณน่ารังเกียจ

<sup>๓๕</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๑.

<sup>๓๖</sup> อ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๔-๓๕, พ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๕๐๖.

<sup>๓๗</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๔๐.

<sup>๓๘</sup> วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๘/๑๘-๑๙, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๘/๑๐๑-๑๑๒, วิ.ฐ. (บาลี) ๑/๓๘๐/๑๘๔-๑๘๕, วิ.ฐ. (ไทย) ๑/๓๘๐/๒๕๖-๒๖๑, อาจารย์วัตร แปลว่า กิจที่ฟังทำต่ออาจารย์เป็นต้น.

ไม่ผลิตเพลินร่างกายด้วยตัณหา ไม่ยึดติดร่างกายว่าเป็นตัวตนด้วยทิฐิ เมื่อพิจารณาความไม่เที่ยงปรากฏ ปัญญาเห็นความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ก็จะประจักษ์ชัดเพื่อให้เกิดการปล่อยวาง ดังพระผู้มีพระภาคตรัสแก่ท่านเมฆิยะว่า เมฆิยะ ความสำคัญว่าอนัตตสัญญาย่อมปรากฏแก่ภิกษุผู้ได้อนิจจสัญญา ภิกษุผู้ได้อนัตตสัญญาย่อมบรรลุนิพพานที่ถอนอัสมิมานะได้

พระโสณาเถรี ท่านได้ทำ คุณความดี ประกอบบุญกุศล บำรุงพระพุทธศาสนาตามกาล ด้วยจิตที่เลื่อมใส ศรัทธา กอปรด้วยความเพียรอย่างยิ่งจนตลอดชีวิต กรรมแห่งความดีและการตั้งใจไว้ชอบ จนถึงชาติสุดท้ายในพุทธกาลนี้ ท่านได้เกิดเป็นธิดาเศรษฐี แต่งงานแล้วไปสู่ตระกูลสามี นับว่าชีวิตเริ่มต้นในชาตินี้ ท่านได้เกิดและเติบโตในที่ที่ดี มีชาติและตระกูลดีชีวิตครองเรือนแม้นางได้ชื่อว่าเป็นผู้มีบุตรมาก แต่มีความเพียรในการเลี้ยงดูบุตรทุกคนให้ดำรงอยู่ในความสุขเป็นที่ติดตาม ครองใจผู้คนให้นิยม แม้แต่พวกศัตรูก็ยังชื่นชอบใจ และเมื่อถึงเวลาอันสมควรในกาลต่อมา สามีและบุตรทั้ง ๑๐ คน ยังได้ไปบวชในสำนักของ พระพุทธเจ้าอีกด้วย จึงถือได้ว่าครอบครัวนางถึงพร้อมด้วยคุณงามความดี มีสัมมาทิฐิ อันเป็น ทางแห่งการดำเนินไปสู่ความพ้นทุกข์นั่นเองชีวิตในเพศบรรพชิต แม้ท่านบวชเมื่อแก่ แต่เมื่อบวชแล้ว ท่านไม่ละเว้นที่จะปฏิบัติตนตามประเพณี คือเป็นอันเตวสิกที่พึงทำอาจริยวัตรตามที่ได้รับมอบหมายทุกประการ ไม่ว่าจะเป็นการงานทางโลกหรือการทำงานทางธรรม ในการทำความเพียรทางกาย เช่น ทำการงานทางกายหรือเดินจงกรม พร้อมทำความเพียรทางจิต เช่น ความเพียรในการละชั่ว ประพฤติดีในทุกอิริยาบถเมื่อท่านถึงพร้อมด้วยอาตปปี สติมา สัมปชาโน อร์หัตผลจึงบังเกิดแก่ท่าน พร้อมการเปล่งพุทธโอภาสว่า ผู้เห็นธรรมสูงสุด มีชีวิตเป็นอยู่วันเดียว ประเสริฐกว่า ผู้ไม่เห็นธรรมสูงสุด มีชีวิตเป็นอยู่ถึง ๑๐๐ ปี เมื่อมีการสถาปนาแต่งตั้งภิกษุณี พระโสณาเถรีได้รับการสรรเสริญพระพุทธเจ้าว่า เป็นผู้เลิศกว่าพวกภิกษุณีทั้งหลายผู้ปรารถนาความเพียร เป็นภิกษุณีผู้ที่มีความเพียรสูงสุดในพระพุทธศาสนา

จากอุทาหรณ์ทั้ง ๔ ประการดังกล่าวมานี้ ชี้ให้เห็นว่า การบำเพ็ญความเพียรนั้นหากว่าเคร่งมากจนเกินไปก็หาได้รับความสำเร็จกิจไม่ แต่ถ้าหย่อนเกินไปก็ไม่ดี ด้วยเหตุนี้จึงควรปรับอินทรีย์คือ วิริยะให้เสมอกับสมาธิให้เสมอกัน เพราะว่า หากวิริยะมาก สมาธิอ่อนผู้ปฏิบัติจะฟุ้งซ่าน แต่ ถ้าสมาธิมาก ความเพียรอ่อนผู้ปฏิบัติจะเกียจคร้าน ส่วนการปรับศรัทธากับปัญญาให้เสมอกันนั้น เพราะศรัทธามากปัญญาอ่อนผู้ปฏิบัติจะศรัทธาอย่างเดียวไม่มีปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ แต่ถ้าปัญญามากศรัทธาอ่อนผู้ปฏิบัติมักจะทำงมงายโน่นอย่างนี้ไม่ยอมเชื่อครูอาจารย์<sup>๓๕</sup>

<sup>๓๕</sup> ธนิต อยู่โพธิ์, สถิติปฏิฐานสำหรับทุกคน, พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในวันมรณภาพครบ ๓ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาสภมหาเถร) , (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิ ๘๘,๐๐๐ พระธรรมจันท์, ๒๕๓๕), หน้า ๒๗๒ – ๗๓.

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

เรื่อง “ศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ซึ่งได้ตั้งวัตถุประสงค์ในการวิจัย ๒ ข้อ ๒ อย่าง คือ (๑) ศึกษาเนื้อหาหลักธรรมวิริยะที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยการศึกษาข้อมูลจากตำราพุทธศาสนาเถรวาทคือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วรวบรวมข้อมูล เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนาและตรวจสอบความถูกต้อง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนาภาวนา

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า วิริยะ ความเพียรที่ยิ่งใหญ่มีปรากฏในหมวดธรรมที่ใช้ในการภาวนาได้แก่ โขธปิณฑยธรรม ๓๗ ประการ คือ ใน สติปัฏฐาน ๔ ชื่อว่าอาตปปี ในอิทธิบาท ๔ ชื่อว่าวิริยอิทธิบาท ในอินทรี ๕ ชื่อว่าวิริอินทรี ๕ ในพละ ๕ ชื่อว่าวิริยพละ ในโพชฌงค์ ๗ ชื่อว่าวิริยสัมโพชฌงค์ ในมรรคมีองค์ ๘ ชื่อว่าสัมมาวายามะ

จากการศึกษาพบว่า หลักความเพียรที่ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือ ปธาน มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า สัมมปธาน มี ๔ อย่าง คือ

๑. สังวรปธาน หมายถึง เพียรระวังไม่ให้บาปใหม่เกิดขึ้นในจิตของตน

๒. ปหานปธาน หมายถึง เพียรละบาปเก่าที่ครอบงำจิตของตนให้หมดไป

๓. ภาวนापธาน หมายถึง เพียรเจริญให้กุศลเกิดขึ้นในจิตสันดาน

๔. อนุรักษนปธาน หมายถึง เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อม

ความเพียร ๔ อย่างนี้เป็นความเพียรชอบ ควรประกอบให้มีในตนอยู่เสมอ

สัมมปธาน มีองค์ธรรมอันเดียวกับ อาตปปี ในสติปัฏฐาน สัมมาวายามะ ในมรรคมีองค์ ๘ คือ วิริยเจตสิกธรรม

ในขณะที่กำหนดพิจารณารูปนามเป็นปัจจุบันอารมณ์ด้วยวิริยะ ด้วยสัมปชัญญะ และด้วยสติ เมื่อกำหนดอย่างต่อเนื่องย่อมเป็นบาทฐานให้เกิดสมาธิ ปัญญาข่มเจริญขึ้น เมื่อมรรคใดมรรคหนึ่งเกิดแล้วมรรคที่เหลือก็ย่อมเกิดตามมา ผลที่ได้รับจากการใช้ความเพียรนี้เรียกว่า พระอริยบุคคลทั้ง ๔ จำพวก คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

สรุปในงานวิจัยนี้ วิริยะที่พบในพระไตรปิฎกที่เป็นกลไกสำคัญทำให้วิปัสสนาภาวนาดำเนินไปสู่มรรคผลได้นั้น คือ ปธาน แต่ต้องเป็นปธานที่ตั้งมั่นบนพื้นฐานแห่งทิวฐิติวิสุทธิคือ ปัญญาที่กำหนดรู้ทุกขสัจได้ ซึ่งเป็นญาณที่ ๑ คือนามรูปปริจเฉทญาณในญาณ ๑๖ ตรงกับทิวฐิติ

วิสุทธิ อันเป็นวิสุทธิที่ ๓ ในวิสุทธิ ๙ ดังมีตัวอย่างที่ยกมาแสดงในงานวิจัยนี้คือนาง โสณาเถรีผู้ปรารถนาความเพียร ผู้ได้นำวิริยะมาเป็นหัวใจสำคัญในการเจริญปัญญาตั้งแต่สุดมยปัญญาก็ดี จินตมยปัญญาก็ดี และภาวนามยปัญญาก็ดี โดยมีความหวังไว้ว่า หากผู้ที่ได้ศึกษางานวิจัยนี้อย่างเข้าใจในปัญญา ๓ ระดับดังกล่าวมานี้ ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้มีวิริยะเป็นเลิศ สมดังพุทธธรรมที่ได้นำมากล่าวแสดงไว้ในงานวิจัยชิ้นนี้ ขอกล่าวย้ำไว้ในตอนท้ายนี้อีกว่า วิริยะเป็นอริยธรรม ที่จักเป็นแรงบันดาลใจให้ทุกท่านที่ปรารถนา ส่วนสำเร็จได้ด้วยพรอันประเสริฐอย่างยิ่งในทางพระพุทธศาสนา คือ ความเพียร คุณคำพูดที่ว่า พรใดที่ว่าเลิศประเสริฐในโลก ยังไม่เท่ากับเรานำอริยธรรมมาประพฤติปฏิบัติเอง วิริยะสามารถทำได้จริง

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมายถึง ความรู้แจ้งเห็นชัด ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย มีรูป-นาม เป็นต้น ว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ความไม่มีตัวตน เป็นการเห็นถูกด้วยตนเองด้วย อุตตปัจจกขญาณ คือรู้ประจักษ์ตามความเป็นจริงจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของตนเอง ชื่อว่า วิปัสสนา

เมื่อกล่าวถึงคำว่า วิปัสสนาภาวนา จึงหมายความว่า เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ใจมีอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกายมหารรค มหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวถึงการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครั้งประทับที่นิคมของชาวกรุง ในแคว้นกุรุว่าเป็นทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง เป็นทางเดียวที่จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธ์ล่วงพ้นความโศกและความรำไรราพันได้ ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔

จากข้อความข้างบนทำให้ทราบว่า สติปัฏฐาน กับ วิปัสสนากัมมัฏฐาน นั้นเป็นอันเดียวกัน เพราะมีรูปนามเป็นอารมณ์เหมือนกัน มีวัตถุประสงค์เป้าหมายเดียวกันและมีเหตุมีผลอยู่ในหลักของตนเอง

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาและทดลองปฏิบัติเฉพาะบุคคล โดยมีการปฏิบัติกันเป็นกลุ่มและเก็บวิเคราะห์ข้อมูลทางเดียวคือ เฉพาะตัวผู้วิจัยเองเท่านั้น ดังนั้น ควรจะมีการเพิ่มขึ้นตอนการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้การศึกษาในลักษณะในรูปแบบนี้ชัดเจนขึ้น ดังนี้

๑) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบวิริยะกับคัมภีร์ศาสนาในฝ่ายมหายาน

๒) การศึกษาวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาในโครงการปฏิบัติกรรมฐานในลักษณะ ๗ วัน ๑๕ วัน ๓๐ วัน ๔๕ วัน เป็นต้น เป็นการสนองนโยบายของสำนักงานพระพุทธศาสนา โดยสร้างเครื่องมือตรวจสอบลักษณะของความเพียรในการอบรมแต่ละครั้ง พร้อมประเมินผลออกมาในเชิงสถิติในสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐาน ต่างๆ เช่น ที่วัดพระธาตุศรีจอมทอง ได้ศึกษาในกรณีเช่น แล้วปรากฏว่า เป็นที่น่าพอใจในการตรวจสอบโครงการเพราะจะสามารถรู้ข้อมูลของผู้เข้าปฏิบัติและความต้องการของผู้ปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติในแต่ละครั้ง อันจะเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาวิจัยประเมินผลของผู้ปฏิบัติในแต่ละครั้ง จะได้ว่าวิธีการแก้ไขในส่วนที่ผิดพลาด และมีประโยชน์ในอนาคตข้างหน้า เรื่องการวางแผนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ตรงตามวัตถุประสงค์ของคนยุคใหม่ว่าจะมีการประพฤติปฏิบัติเป็นอย่างไร เป็นทางเลือกให้เยาวชนคนรุ่นหลังได้แสดงความคิดเห็นและได้เข้าศึกษาธัมมานุวัตรปฏิบัติตามสมควรแก่เวลาและบารมีของตน และเป็นฐานข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

๓) การศึกษาการปฏิบัติวิริยะที่เป็นแบบสมณะนำหน้าวิปัสสนาตามหลัง (สมถปุพพังคม-วิปัสสนา)

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย :

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

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

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

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

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ . ปกรณวิเสศภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหาหมกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรกฎเศปีฎก ๒๕๒๕.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

\_\_\_\_\_ . พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ :

ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ลักษณะทิจตุกะ. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์

พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

ชุตินันท์ เพ็ญมณี. สติปัญญา ๔ : ภาคปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช-

วิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ธนิศ อยู่โพธิ์. วิปัสสนาภิรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๔๐.

\_\_\_\_\_ . สติปัญญาสำหรับทุกคน. มูลนิธิ ๘๘,๐๐๐ พระธรรมจันท์ พิมพ์, ๒๕๓๕.

นายวรรณสิทธิ์ iveau. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒.** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิแนบ มหานิรานนท์ จัดพิมพ์, ๒๕๔๗.

ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย (หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอภิธรรมิกะโท). **วิปัสสนากรรมฐาน.** กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๒๘.

พระกุลทลาภิงศ์. **ธรรมบรรยายภาคปฏิบัติ.** ชลบุรี : วัดภักทันทะอาสาฬหาราม, ๒๕๕๐.

พระกัมมัญฐานาจารย์ พระปิ่นตาดิภิงศ์ (สยาคอ อุ ปิ่นตาดิ). **รู้แจ้งในชาตินี้ (In This Very Life).**

แปลโดย พิชิตวิชัยญาณัทธวิมลพร. กรุงเทพมหานคร : มปป., มปป.

พระคันธสาราภิงศ์. **ส่องสภาวะธรรม.** กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน การพิมพ์, ๒๕๕๑.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). **วิปัสสนาภูมิ.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราสิริวัฒน. **พระคัมภีร์อภิธานปิฎกหรือพจนานุกรมภาษา บาฬีแปลเป็นไทย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธการ, ๒๕๕๖.

พระญาณธชะ. **ปรมัตถปิณี.** แปลโดย พระคันธสาราภิงศ์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ไทย รายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๕, ราชบัณฑิต). **ศัพท์วิเคราะห์.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๕๐.

\_\_\_\_\_ . **คำวัด.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๔๘.

พระธรรมธีรราชฆาหมุณี (โชดก ป.ธ.๕). **วิธีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน.**

กรุงเทพมหานคร : บริษัท แอ็ดวานซ์ อินเตอร์ พรีนติ้ง จำกัด, ๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_ . **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน.**

กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_ . **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุงและขยายความ).** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

\_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน). **อภิธรรมมัตถวิภาวินีแปล.** กาญจนบุรี : ม.ป.ท., ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗.  
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ – เพิ่มเติมช่วงที่ ๑)**.  
พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
๒๕๕๑.

\_\_\_\_\_ . **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราช-  
วิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๘). **วิปัสสนาทีปนี**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า,  
๒๕๓๕.

พระมหาจำลอง อชิโร. **การปฏิบัติกรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐานสูตร**. กรุงเทพมหานคร :  
นิตมารการพิมพ์, ๒๕๓๘.

พระมหาสมปอง มุทิตो. **มูลนิรุตติ กัจจายนสูตร ธาตวานุกรม**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา,  
๒๕๔๕.

\_\_\_\_\_ . **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระมหาแสวง โชติปาโล. **พุทธวิทยานำรู้ เล่ม ๓**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด,  
๒๕๓๘.

พระสัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ. **ปรหมัตตโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**.  
กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, มปป.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอ ไอ  
เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘.

\_\_\_\_\_ . **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร :  
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

\_\_\_\_\_ . **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด  
ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_ . **มหาสติปัฏฐานสูตร**. แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร :  
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.

\_\_\_\_\_ . **วิธีกำหนดโพชฌงค์ ๗**. แปลโดย แม่ชีกุสสัตเถรี (เกษณี บัณฑิตนิมิตระกูล),  
กรุงเทพมหานคร : บริษัท ออนป้า จำกัด, ๒๕๕๑.

พระพุทธโฆสเถระ รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)  
แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.



- พระวิสุทธิธำรงมหาเถร. **ชาติวัตตสังคหปาฐนิสสยะ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- พระอินทวังสเถระ. **ปุจฉาวิสัชนา มหาสติปัฏฐานสูตร**. พระนคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๑.
- พระอุปติสสเถระ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.
- พระอัครกัณฐเถระ. **สัตตนิทิตปทมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์**. กรุงเทพมหานคร :  
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗.
- พระอัครกัณฐเถระ. **สัตตนิทิตชาตุมมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์**. กรุงเทพมหานคร :  
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.
- พุทธทาสภิกขุ. **โพธิปักขิยธรรมประยุกต์**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ตาตา พับลิเคชั่น จำกัด,  
๒๕๕๐.
- พันตรี ป.หลงสมบุญ. **พจนานุกรม มคอ – ไทย**. กรุงเทพมหานคร : มปท., ๒๕๔๐.
- ภัททันตะ อาสภเถระ. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- มูลนิธิภูมิพลโลกิกขุ. **พจนานุกรมบาลี – ไทย ฉบับภูมิพลโลกิกขุ พ.ศ. ๒๕๓๕**. กรุงเทพมหานคร :  
พิมพ์ที่โรงพิมพ์ ภูมิพลโลกิกขุ, ๒๕๓๕.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๓๕**. กรุงเทพมหานคร :  
ศิริวัฒนา อินเตอร์พรีน, ๒๕๔๖.
- สถาบันบันลือธรรม. **อดีตชาติ การบรรลุมรรค และความเป็นเลิศของอสีติมหาสาวก ๘๐ พระ  
อรหันต์ ฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๐.
- สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ) สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. **ธรรมาภิธาน  
พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : รัฐบาลจัดพิมพ์ถวายในงาน  
ฉลองพระชันษา ๘๖ ปี, มปป.
- \_\_\_\_\_ . **โสฬสปัญหา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๔.
- สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **นวกวาท (ฉบับประมวลธรรม)**.  
พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- \_\_\_\_\_ . **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหา  
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मมหาเถระ) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๘, M.A., Ph.D.  
**อริยวงศ์ปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร : หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

สุวัฒน์ พิทักษ์วงษ์. **มนุษย์...เกิดมาทำไม**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑.  
 หลงบุญสม ประยุทธ์พันธ์ (ป.). **พจนานุกรมมคธ – ไทย**. กรุงเทพมหานคร : ร้านเรื่องปัญญา,  
 ๒๕๔๐.

อ.ป. **พุทธประวัติจากพระโอษฐ์ ภาค ๒ ในหนังสือชุด “ลัดพลีธรรมประคัลภ์อนุสรณ์”**. .  
 กรุงเทพมหานคร : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๑๓.

(๒) **วิทยานิพนธ์ :**

- นายอณิวัชร เพชรนรรัตน์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตาม  
 แนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์  
 มหามบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.
- พระศรีธีรวงศ์ สมัย (สจจวโร ต้นสอน). “ศึกษาทฤษฎี ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวานาตามหลัก  
 สติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวานา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธ  
 ศาสตร์มหามบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- พระครูวิรัช วิริยธมฺโม (วิรัช เทียงธรรม). “การศึกษาวิธีวาทในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์  
 พุทธศาสตร์มหามบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,  
 ๒๕๔๘.
- พระมหาเข้มทอง ดนฺติปาโล (ฤทธิ์ลือไกร). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของ  
 พระครูโพธิสารคุณ (ประยงค์ อุปลวณฺโณ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหามบัณฑิต**.  
 บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.
- พระมหาปรีชา สมจิตฺโต (สัปพันซ์). “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐาน-  
 สูตร”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหามบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย  
 มหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๕.
- นางสาวสุวรรณี เลื่องยศลือชากุล. “การศึกษาความเพียรของพระโศณาเถรีที่ปรากฏในคัมภีร์  
 พระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหามบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :  
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- พระมหาอำนาจ อานนฺโท (จันทร์เปล่ง). “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา  
 เถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหามบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย  
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ - นามสกุล : พระครูพิศิษฐ์ชัยโชติ (สำรวย โชติวโร) นามสกุล จ้อยจืด
- เกิด : วันอังคารที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๑ แรม ๗ ค่ำ เดือน ๗ ปีชวด  
อายุ ๖๓ พรรษา ๔๓
- สถานที่เกิด : บ้านเลขที่ ๔๔ หมู่ ๑ ตำบลบางโรง อำเภอบางคล้า  
จังหวัดฉะเชิงเทรา
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๑๓ สอบได้ น.ธ. เอก  
: พ.ศ. ๒๕๒๕ ป.กศ. ชั้นสูง  
: พ.ศ. ๒๕๓๑ พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาครุศาสตรบัณฑิต  
มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ประสบการณ์ทำงาน : เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม  
: เป็นครูสอนโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สาขาวัดไชยทิศ  
: ผู้ร่วมตรวจข้อสอบนักธรรมและธรรมศึกษา ของคณะสงฆ์ภาค ๑๑  
: เป็นอาจารย์อบรมวิปัสสนากาวนา วัดไชยทิศ
- อุปสมบท : วันที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๑ ณ วัดบางโรง ตำบลบางโรง  
อำเภอบางคล้า จังหวัดฉะเชิงเทรา เมื่ออายุ ๒๐ ปี
- สังกัด : ๕๔๓ วัดไชยทิศ ถนนจรัญสนิทวงศ์ ซอย ๓๗ แขวงบางขุนศรี  
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐
- หน้าที่ : พ.ศ. ๒๕๓๘ เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดไชยทิศ  
: พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นเจ้าอาวาสวัดไชยทิศ
- ปีที่เข้าศึกษา : ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๑
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๑ เมษายน ๒๕๕๕
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๕๔๓ วัดไชยทิศ ถนนจรัญสนิทวงศ์ ซอย ๓๗ แขวงบางขุนศรี  
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐
- โทรศัพท์ : ๐๒ ๘๖๔ ๔๖๑๓, ๐๘ ๕๕๑๕ ๘๔๑๘.