

วิเคราะห์วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุธรรม*

AN ANALYSIS OF VIRIYA IN PRACTICING VIPASSANA MEDITATION TO ATTAIN ENLIGHTENMENT

พระครูสังฆรักษ์สุธี อภินนโท (เมฆปັນ)¹ และ ธาณี สุวรรณประทีป²

Phrakhrusangkharak Suthree (Mekpan)¹ and Thanee Suwanprateep²

¹⁻²สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹⁻²Degree of Doctor of Philosophy Vipassana Meditation,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author's Email: thanee.suw@mcu.ac.th

วันที่รับบทความ : 30 สิงหาคม 2568; วันที่แก้ไขบทความ 8 กันยายน 2568; วันที่ตอบรับบทความ : 10 กันยายน 2568

Received 30 August 2025; Revised 8 September 2025; Accepted 10 September 2025

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาวิริยะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อวิเคราะห์วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุธรรม ระเบียบวิธีวิจัยเป็นเชิงเอกสาร โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า วิริยะมาจากศัพท์ว่า วีระ หมายถึง ความกล้าหาญ ความเพียรของผู้กล้าหาญ ความพยายาม ความอดุทน ความบากบั่น ความอดทนไม่ท้อถอย ของคนผู้ปรารถนาความเพียรในการทำกิจต่างๆ วิริยะเป็นค่ากลางๆ สามารถนำไปใช้สนับสนุนในการกระทำให้เกิดสุข เช่น เพียรปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิริยะเป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่เป็นดั่งซึ่งก่อกำเนิดธรรมปรากฏร่วมกับหลักธรรมข้ออื่นอยู่เสมอ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิริยะในบทนี้หมายถึงเอาหมวดธรรมที่มีในโพธิปักขิยธรรม วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การเจริญอบรม

Citation:



* พระครูสังฆรักษ์สุธี อภินนโท (เมฆปັນ) และ ธาณี สุวรรณประทีป. (2568). วิเคราะห์วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุธรรม. วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 3(5), 56-68.

Phrakhrusangkharak Suthree (Mekpan) and Thanee Suwanprateep. (2025). An Analysis Of Viriya In Practicing Vipassana Meditation To Attain Enlightenment. Modern Academic Development And Promotion Journal, 3(5), 56-68.;

DOI: <https://doi.org/10.>

<https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

ปัญญาให้รู้เท่าทันรูปนามตามเป็นจริง เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่น จึงพ้นไปจากตัณหา และทิฏฐิ ย่อมเป็นผู้ไม่ถูกความทุกข์ครอบงำ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 วิริยะ เป็นองค์ธรรมสำคัญที่ต้องใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ได้แก่ 1) อาตปปี การมีความเพียรเพิกเลสให้ร้อนทั่ว 2) สติมา การมีสติ 3) สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ อาตปปี คือความเพียรในสัมมปปธาน 4 ความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นเครื่องเพิกเลส ซึ่งสงเคราะห์เข้าในองค์แห่งอริยมรรค ความเพียรชอบเป็นเครื่องประกอบในการตั้งสติกำหนดพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม ด้วยการอาศัยองค์ธรรม 3 ประการเป็นเครื่องประกอบ คือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา มีความเพียรเพิกเลสประกอบกับความรู้ตัวมีสติอยู่ในปัจจุบันจนรู้แจ้งอริยสัจ 4 บรรลุโลกุตระธรรม 9 คือ มรรค ผล นิพพาน

คำสำคัญ: วิริยะ, การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา, เพื่อบรรลุธรรม

Abstract

This thematic contains 2 objectives: 1) to study Viriya or effort in Theravada Buddhist scriptures, and 2) to analyze the role of Viriya in practice of Vipassanā meditation for the enlightenment attainment. It employed research using a descriptive analysis approach.

The result showed that Viriya is derived from the word vīra which means courage, the effort of brave, persistence, and perseverance. It refers to the resolute, unflagging effort of a person who undertakes various tasks with diligence. Viriya is a neutral term used to support actions leading to happiness, such as diligent practice in both Samatha and Vipassanā meditation. Viriya is a virtue which is an essential part of Dhamma wheel, often appearing with other virtues as a component of the Bodhipakkhiyadhamma. Vipassanā meditation means the awareness development to realize the true nature of Rūpa-nāma, abandoning attachment, desire or taṇhā and wrong views or Diṭṭhi, and being free from all suffering. The Vipassanā practice follows the Four Foundations of Mindfulness investigation called Satipaṭṭhāna. Viriya is a required factor for this

practice. The key qualities of Vipassana meditation include: 1) *Ātāpī* or effort, involving the diligent for defilements abandonment; 2) *Satimā* or mindfulness or awareness in every present-moment and 3) *Sampajāno* or clear comprehension all times. *Ātāpī* signifies in the Four Right Exertions called 4 *Sammappadhāna*. This diligent effort for *Vipassanā* meditation serves to abandon defilements and it is synthesized in the Noble Eightfold Path. Right effort involves with mindful contemplation on the body, feelings, mind, and mental objects. This practice relies on 3 essential factors: *Ātāpī*, *Sampajāno* and *Satimā* which function for abandoning all defilements, realizing the 4 *Ariyasacca* and attaining 9 supra-mundane paths, the fruits, and *Nibbāna*.

Keyword : Viriya, Practicing vipassana meditation, Attain enlightenment

บทนำ

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ มีคุณสมบัติเฉพาะติดตัวมาบ้าง น้อยบ้างไม่เท่ากัน แต่มีคุณสมบัติชนิดหนึ่งที่ทุกคนมีอยู่นั้นคือ ความเพียร แต่มีมาน้อยต่างกันตามเหตุปัจจัยของแต่ละคน ความเพียรถือว่ามีส่วนสำคัญในการดำรงชีวิตของทุกคน เพราะทุกคนตั้งแต่เกิดมาก็ต้องพากเพียรพยายามเพื่อให้สามารถดำรงชีพออยู่ในโลกนี้ได้ ความเพียรเป็นค่ากลางๆ เป็นได้ทั้งฝ่ายดี และฝ่ายไม่ดี อยู่ที่บุคคลผู้นั้นจะใช้เวลาเพียรในทางใด คนเราทุกคนต่างอาศัยความเพียร พยายามเดินไปสู่จุดหมายที่วางไว้ เช่น เพียรศึกษา เพียรทำงาน เพียรปฏิบัติเป็นต้น ความเพียรแบ่งออกเป็น 2 ส่วน 1) ทางโลกิยะ คือความเพียรทางโลก ทางบ้านเมือง เช่นเพียรศึกษา เพียรทำงาน เพียรประกอบการ เป็นต้น 2) ทางธรรม คือความเพียรทางศาสนา เช่นเพียรศึกษาธรรม เพียรปฏิบัติธรรม เป็นต้น ความเพียรทั้ง 2 ส่วนนี้ ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จที่เกิดขึ้นของงานนั้น ๆ ของบุคคลนั้น ๆ แต่ทุกความเพียรไม่ว่าจะสำเร็จทั้งหมด แต่ทุกความสำเร็จ เกิดมีเพราะความเพียรพยายามนั่นเอง ดังที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญความเพียรไว้ว่า “วิริเยน ทุกขมจเจติ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คนล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และยังมีพระพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความเพียรไว้มากมายหลายพระสูตร เช่น

ตุมเหติ กิจจํ อาตปปี

อกุขาตาโร ตถาคตา

ปฏิปนฺนา ปโมกฺขนติ

ณายิโน มารพฺพณา

ทํานํทั้งหลายต้องทำความเพียรเอง ตถาคตเป็นผู้บอก

ผู้มีปกติเพ่งพินิจดำเนินไปแล้ว จักพ้นจากเครื่องผูกของมาร

(มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความเพียรเป็นคุณสมบัติของนักสู้ ความรู้เป็นคุณสมบัติของบัณฑิต ความเพ่งพินิจเป็นคุณสมบัติของผู้แสวงหา (โมกขธรรม) เพราะในทางพระพุทธศาสนา ความเพียรเท่านั้นที่จะพญงหลักธรรม คุณธรรม จริยธรรมของภิกษุให้ไปสู่เป้าหมายที่ทางไว้ได้ ในทางพระพุทธศาสนา บุคคลที่เป็นสุดยอดของนักเพียรพยายามอย่างที่สุด ก็คงไม่มีใครเกิดองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะจุดเริ่มต้นของความเพียรของพระองค์เกิดขึ้นหลังจากที่เสด็จทอดพระเนตรเห็นเทวทูตทั้ง 4 อันมีคนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ เทวทูต 3 อย่างแรก พระองค์ทอดพระเนตรเห็นสภาพแล้วเต็มไปด้วยความทุกข์ทรมาน และรู้ว่าทุกคนจะมีสภาพเช่นนั้นจึงทรงดำริที่จะหาวิธีแก้ทุกข์ และเมื่อทรงเห็นสมณะ จึงทรงตรัสสินพระหฤทัยออกผนวช เพราะเห็นว่าการดำรงเพศสมณะจะเป็นทางปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เมื่อทรงออกผนวชโดยการอธิษฐานเพศเป็นบรรพชิตแล้ว ได้ไปศึกษากับครูอาฬารดาบส กาลามโคตรจนได้สมบัติ 7 และศึกษากับอุททกดาบส รามบุตร ได้สมบัติที่ 8 ซึ่งได้รับความสงบและความสุขทางใจมาก แต่ ไม่สามารถละอนุสัยกิเลสได้ จึงเสด็จออกจากสำนักอาจารย์ดังกล่าวข้างต้น เสด็จไปทำความเพียรที่ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม เมื่อพระพุทธองค์ประทับนั่งได้ร่มไม้โพธิ์แล้วเริ่มทำความเพียร ได้มีอุปมา 3 ข้อปรากฏแก่พระองค์ว่า

- 1) ผู้มีกายและจิตยังไม่ออกจากกาม ตรัสรู้ไม่ได้ เปรียบเหมือนไม้สดแช่น้ำ สีก้นย่อมไม่ติดไฟ
- 2) ผู้มีกายออกจากกามแล้ว แต่จิตยังไม่ออกจากกาม ก็ตรัสรู้ไม่ได้ เปรียบเหมือนไม้สดที่ย่อยบนบกนำมาสีย่อมไม่ติดไฟ
- 3) ผู้มีกายและจิตออกจากกามแล้ว ควรตรัสรู้ได้ เหมือนไม้แห้งตั้งอยู่บนบก สี้ให้ติดไฟได้

อุปมา 3 ข้อนี้เป็นกำลังสนับสนุนให้พระพุทธองค์ทรงมุ่งมั่นทำความเพียรด้วยวิธีบำเพ็ญทุกรกิริยา 3 อย่าง คือ

- 1) ทรงกตพระทนต์ด้วยพระทนต์ กตพระตาลุด้วยพระชีวหา
- 2) ทรงผ่อนกลืนลมอัสสาสะปัสสาสะ
- 3) ทรงอดพระกระยาหารจนพระวรกายซูบผอมมาก

พระพุทธองค์ทรงดำริว่า สมณะหรือพร้าหมณในอดีต ในอนาคต และในปัจจุบัน เสวยทุกขเวทนาที่กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ที่เกิดขึ้นเพราะความเพียรอย่างยิ่งก็เพียงเท่านี้ ไม่เกินไปกว่านี้ แต่พระองค์ยังไม่สามารถบรรลุญาณทัสสนะที่ประเสริฐ วิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ จะมีทางอื่นเพื่อการตรัสรู้บ้างไหม เมื่อทรงดำริความข้างต้นแล้ว ทรงหวนระลึกถึงคราวงานแรกนาขวัญของพระราชบิดา พระองค์นั่งประทับอยู่ใต้ต้นหว่านร่มเย็น ได้สังเกตจากลมและอากูศลทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานอันเกิดจากวิเวก จึงมีความรู้แจ้งที่ตามระลึกด้วยสติว่า “ทางนั้นเป็นทางแห่งการตรัสรู้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เมื่อทรงเสวยพระกระยาหารจนกระทั่งมีผลกำลังแล้ว จึงทรงเริ่มทำความเพียรทางใจ โดยอธิฐานจิตว่า กามํ ตโจ จ นหารุ จ อวสัสสตุ สรีเร อุปสัสสตุ มสโลหิตํ. ยํ ตํ ปุริสธามเนน ปุริสวีริเยน ปุริสปรกุกเมเน, น ตํ อปาปุนิตวา วิริยสส สณาน ภวิสสตี. (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ร่างกายนี้จึงเหลือเพียงหนัง เอ็น และกระดูก โดยแท้ เลือดเนื้อในกายนี้ จงเหือดแห้ง เมื่อเรายังมิได้บรรลุธรรมที่ควรบรรลุ ด้วยความบากบั่นพากเพียรของบุรุษ การหยุดยั้งความเพียรจักไม่มี” พระองค์ทรงปฏิบัติธรรมจนลุถึงยาม 3 แห่งราตรีเพ็ญกลางเดือน 6 จึงได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณจากเจ้าชายสิทธัตถะบรมโพธิสัตว์เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบยิ่งด้วยพระองค์เอง ทำให้ความทุกข์ไม่สามารถครอบงำจิตของพระพุทธองค์ได้

ฉะนั้น ความเพียรจึงเป็นคุณธรรมที่มีอุปการะมากต่อการปฏิบัติธรรมที่สำคัญประการหนึ่ง ที่ควรปลูกฝังให้เกิดขึ้นในใจ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “บุคคลควรทำความเพียรเสียแต่วันนี้ ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผัดเผ่นกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบ เรียกบุคคลผู้มี ความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืนซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแล้ว ผู้มีราตรีเดียวก็เจริญ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และมีพุทธภาษิตว่า ผู้ใดเกียจคร้าน มีความเพียรเลว พึงเป็นอยู่ตั้งร้อยปี ส่วนผู้ปรารภความเพียรมั่นคง มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่า (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จากเนื้อความที่กล่าวมา ทำให้เห็นได้ว่า ผู้ที่จะพ้นจากทุกข์หรือบรรลุถึงเป้าหมายอันสูงสุดได้ จะต้องประกอบด้วย ความเพียร ดังพุทธภาษิตว่า “วีริเยน ทุกขมจเจติ คนล่วงทุกข์ได้เพราะ

ความเพียร” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) บุคคลที่ต้องการพ้นจากความทุกข์ตามหลักการแห่งพระพุทธศาสนา บุคคลนั้นจะต้องใช้ความพากเพียรในการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในอุทเทสแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน 4 ประการ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อันได้แก่

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ความเพียรเป็นธรรมสนับสนุนในการเจริญวิปัสสนาภาวนาดังคำว่า ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ (ความเพียร) วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาเป็นเหตุให้เกิดศรัทธาเป็นต้น (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), 2549) และองค์ธรรมที่ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณก็คือ มีความเพียร มีสติ และมีสัมปชัญญะ เมื่อศึกษาปฏิบัติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลายแล้ว มีธรรมที่จะขาดเสียมิได้ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติประสบผลสำเร็จในกิจทั้งปวง และพระพุทธองค์ได้ตรัสปรารภธรรมนี้ไว้ในธรรมหลายหมวด เช่นโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ อันได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทริย 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรคมรรค 8 นอกจากนี้ธรรมนี้ยังเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงที่สุดแห่งทุกข์ของพระสาวกทั้งที่เป็นภิกษุ และภิกษุณี ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจเรื่องนี้

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจธรรมที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการนำผู้ปฏิบัติให้บรรลุเป้าประสงค์หรือที่สุดแห่งทุกข์ได้ นั่นคือ วิริยะ ความเพียร ว่ามีความหมาย ความสำคัญเป็นองค์ประกอบแห่งธรรมอะไร และเป็นประโยชน์เกื้อกูลในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้อย่างไร ดังนั้น พระพุทธศาสนาเห็นว่าวิริยะเป็นองค์ธรรมที่มีความสำคัญในชีวิต และแนวคิด

เกี่ยวกับเรื่องวิริยะในพระพุทธศาสนามีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่โดดเด่น และเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนในเรื่องวิริยะในพระพุทธศาสนา แต่ที่ผ่านมายังไม่ปรากฏการศึกษาเกี่ยวกับวิริยะที่ใช้เพื่อเป็นบาทฐาน หรือเป็นองค์ธรรมครอบคลุมในการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้ง 2 ด้าน คือสมถะ และวิปัสสนา จึงทำให้ผู้วิจัยใคร่ศึกษาวิริยะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยเริ่มต้นจากศึกษาความหมายของวิริยะ องค์ธรรมของวิริยะ ประเภทของวิริยะ บ่อเกิดของวิริยะ หน้าที่ และความสำคัญของวิริยะ อันจะเป็นบริบทที่จะช่วยให้ทราบความหมายวิริยะในทางพระพุทธศาสนาเพื่อใช้เป็นบาทฐาน เป็นองค์ธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้ชัดเจนขึ้นตามลำดับ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิริยะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อวิเคราะห์วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลुरुธรรม

สมมติฐานการวิจัย

1. วิริยะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
2. เพื่อวิเคราะห์วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลुरुธรรมเป็นอย่างไร

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิริยะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และวิเคราะห์วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลुरुธรรม โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสารทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา ปกรณวิเสส ตลอดจนบทความทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ตรวจสอบความถูกต้อง ความน่าเชื่อถือ และจัดลำดับความสำคัญของข้อมูล โดยเทียบเคียงกับคัมภีร์พระไตรปิฎกและแหล่งข้อมูลต้นฉบับ
3. ขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิและคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เพื่อเพิ่มเติมประเด็นที่เกี่ยวข้องในการวิเคราะห์

4. วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลตามกรอบประเด็นการวิจัย เพื่อหาข้อสรุปที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา

5. ปรับปรุง แก้ไข และเรียบเรียงเนื้อหาให้เหมาะสมกับการนำเสนอในรูปแบบบทความวิชาการ

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุธรรม” ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ ดังนี้

1. วิริยะในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า วิริยะ หรือความเพียร เป็นธรรมะสำคัญที่ปรากฏอย่างแพร่หลายทั้งในหมวดธรรมฝ่ายโลกียะและโลกุตตระ โดยมีความหมายพื้นฐานว่า “ความพยายาม ความบากบั่น ความมุมานะ ความไม่ย่อท้อ” ซึ่งในเชิงรากศัพท์บาลี มาจากคำว่า “วีระ” (vīra) แปลว่า “ผู้กล้า” หรือ “นักรบ” ซึ่งสะท้อนถึงธรรมชาติของผู้ที่กล้าหาญต่อการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างแน่วแน่ วิริยะจึงเป็นทั้งกำลังภายในและพลังแห่งเจตจำนงที่ขับเคลื่อนจิตใจให้ดำรงอยู่ในความไม่เกียจคร้านในพระไตรปิฎก ความวิริยะปรากฏในหลายหมวดธรรม โดยเฉพาะใน สัมมปธาน 4 ได้แก่ 1) สังวรปธาน: เพียรละบาปที่ยังไม่เกิด 2) ปหานปธาน: เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว 3) ภาวนापธาน: เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น 4) อนรักขนาปธาน: เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธพจน์ว่า “วิริเยน ทุกขมจเจติ” คนล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร ไวยากรณ์ของวิริยะ ในคัมภีร์บาลีและอรรถกถา มีคำที่ใช้แทนความหมายของ “วิริยะ” ได้ เช่น อุตสาหะ (ความหมั่น) ปหานะ (ความละ) ปธานะ (ความตั้งใจแน่วแน่) ปะฏิปัตติ (การปฏิบัติ) คำทั้งหมดนี้เน้นถึงความกล้าหาญ ความอุตสาหะ และความแน่วแน่ของจิตที่ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค พระพุทธโฆษาจารย์ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค ได้อธิบายว่า “วิริยะ เป็นธรรมที่ยกจิตขึ้นจากความอ่อนแอ ไม่ปล่อยให้จิตตกอยู่ในความเกียจคร้าน” อย่างไรก็ตาม ความเพียรที่ไร้การพิจารณาด้วย “โยนิโสมนสิการ” ย่อมเป็นการเพียรที่มีติดบอด อาจก่อให้เกิดผลเสีย เช่น ความฟุ้งซ่าน ความเหนื่อยล้า หรือความหลงผิดในการปฏิบัติ ดังนั้น “วิริยะ” จึงต้องดำเนินไปภายใต้การพิจารณาอย่างรอบคอบ ซึ่งโยนิโสมนสิการจะเป็นตัวช่วยกลั่นกรองว่า “ควรเพียรในสิ่งใด” และ “ควรหยุดพักเมื่อใด” ในคัมภีร์อภิธรรม พระพุทธองค์ทรงสอนให้ “ปรับอินทรีย์ 5” ให้สมดุลกัน ได้แก่ ศรัทธา ↔ ปัญญา วิริยะ ↔ สมาธิ สติ: คุมกลาง “ถ้าวิริยะมาก สมาธิอ่อน จะฟุ้งซ่าน ถ้า

สมาธิมาก วิริยะอ่อน จะเกียจคร้าน ต้องปรับให้เสมอกัน” ศรัทธาที่มั่นคงเป็นปัจจัยสำคัญในการบำเพ็ญวิริยะให้มั่นคงเช่นกัน กล่าวคือ ความเพียรที่แท้ไม่ได้เกิดจากความดีใจ แต่มาจากศรัทธาและฉันทะที่มุ่งมั่นซื่อสัตย์ต่อเป้าหมายแห่งธรรม พร้อมเปิดรับการปรับตัวตามเหตุปัจจัย ซึ่งคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวว่า “วิริยะเป็นเจตสิกที่มีหน้าที่ยักจิดให้ทำกิจ คือ ไม่เกียจคร้าน ไม่ทอดถอยในการกระทำกุศล” จากความหมายของรูปศัพท์ต่าง ๆ ที่เป็นไวยากรณ์ของวิริยะนี้ รวมความแล้ว หมายถึง ความเพียร ความพยายาม ความบากบั่นมั่นคง กำลัง เดช และอานุภาพ ความหมายตามรากศัพท์ (วิระ) คือ ความกล้า ซึ่งเมื่อมีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้น เป็นผู้มีความกล้าหาญในการสู้กิจนำไปใช้เพื่อจุดหมายทั้งในทางโลกียะและโลกุตระ เป็นไปในทางกายและทางจิตใจ และอาจใช้ไปในทางดีและทางเสื่อมเสีย วิริยะ มีความจำเป็นสำหรับการปฏิบัติงานหรือการกระทำต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดในขณะนั้น เพราะหากต้องการความสำเร็จตามจุดหมายที่ตั้งไว้ก็ต้องจำเป็นต้องมีความพยายามเป็นสำคัญ แต่ความพยายามนี้ มิใช่หมายครอบคลุมถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่ไม่มีวันหยุด หรือ ไม่รู้ซึ่งพื้นฐานของตนเอง ที่มาจากหลักธรรมแห่งโยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุ และผลในคั่นรองคลองธรรม วิริยะจึงเป็นหลักที่มีความสำคัญอันจะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติในการงานหรือการกระทำต่อสิ่งใด ๆ ภายใต้พื้นฐานของหลักการเหตุ และผลที่เกิดจากโยนิโสมนสิการ เพื่อบ่มให้สิ่งนั้น ๆ ดำเนินไปสู่จุดหมาย และสำเร็จตามที่ได้ตั้งไว้ โดยมีความเพียรที่ดำเนินไปในลักษณะของการปฏิบัติตามหลักปธาน 4 ในข้างต้น แต่ทั้งนี้ ความเพียรที่มีมากเกินไป มักจะทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ความไม่มีสติ ความเหน็ดเหนื่อย จนนำไปสู่การการเกิดอุปสรรค และปัญหาในสิ่งนั้น ส่งผลต่อความท้อแท้ตามมาได้ นอกจากนั้น หากมุ่งเพียรต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป มักจะทำให้เกิดการลืมนึกที่จะกระทำต่อสิ่งอื่นได้ง่ายเช่นกันจากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นพอจะสรุปได้ว่า วิริยะ คือ ความพากเพียรขยันอดสาหัส บากบั่นเอาธุระ มีความเข้มแข็งอดทนความมุ่งมั่นที่จะทำงานให้สำเร็จไม่ทอดถอยไม่เลิกละทำงานได้ อย่างสม่ำเสมอเนื่องจนกว่างานนั้นจะประสบความสำเร็จ มีความอาจหาญแก่งกล้าใจสู้ไม่หวั่น กลัว ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค และความยากลำบากต่าง ๆ ในงาน มองความลำบากและอุปสรรคในงาน เป็นสิ่งที่ท้าทายที่ต้องเอาชนะเพื่อให้งานสำเร็จให้ได้ “ความวิริยะมันเกิดจากอะไร” คำตอบก็คือ “เกิด จากศรัทธาหรือฉันทะนั่นเอง” และเป็นศรัทธาที่มั่นคงด้วยไม่ว่าจะมีอุปสรรคใด ๆ มากกระทบก็ตามก็จะ ไม่เปลี่ยนแปลง แต่อาจปล่อยวางหรือวางเฉยในบางเวลาบางสถานการณ์บ้าง เพื่อรอสถานะที่เหมาะสมกว่า ความวิริยะไม่ใช่ความดุตันอย่างเอาเป็นเอาตายหรือต้องให้ได้เสมอ แต่มันคือความเยียบ ยลและเลือกที่จะทำบางอย่างเพื่อรักษาศรัทธาไว้หรือเพื่อรอวาระที่เหมาะสมอัน

หมายถึงการบรรลุผลแห่งศรัทธา การบำเพ็ญวิริยะนั้นหากว่า เครื่องมากจนเกินไปก็หาได้รับความสำเร็จกิจไม่ แต่ถ้าหย่อนเกินไปก็ไม่ได้ ด้วยเหตุนี้จึงควรปรับอินทรีย์คือ วิริยะให้เสมอกับสมาธิให้เสมอกัน เพราะว่า หากวิริยะมาก สมาธิอ่อนผู้ปฏิบัติจะฟุ้งซ่าน แต่ถ้าสมาธิมาก ความเพียรอ่อนผู้ปฏิบัติจะเกียจคร้าน ส่วนการปรับศรัทธากับปัญญาให้เสมอกันนั้น เพราะศรัทธามากปัญญาอ่อนผู้ปฏิบัติจะศรัทธาอย่างเดียวไม่มีปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์

2. วิเคราะห์วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุธรรม ผลการวิจัยพบว่า วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การเจริญอบรมปัญญาให้รู้เท่าทันรูปนามตามเป็นจริง เพื่อคลายความยึดมั่นถือมั่น จึงพ้นไปจากตัณหาและทิฐิ ย่อมเป็นผู้ไม่ถูกความทุกข์ครอบงำ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องใช้องค์คุณ 3 คือ มีความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส มีสติ มีสัมปชัญญะ ในการกำหนดรู้ทางกาย เวทนา จิต และธรรม ที่สำคัญต้องพยายามสร้างฉันทะ ระดมความเพียร คอยเฝ้าจิตไว้ให้มุ่งมั่นเพื่อระวังป้องกัน และละเสียซึ่งอกุศล เพียรเจริญและรักษากุศลมิให้เสื่อมไป เมื่อปฏิบัติด้วยคุณธรรมตามนี้ ย่อมบรรลุถึงความดับทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ ย่อมถึงความบริสุทธิ์หมดจดปราศจากกิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้ ในบทต่อไปจักได้แสดงเกี่ยวกับการเจริญวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา วิริยะ คือ ความเพียร เป็นองค์ธรรมสำคัญที่ต้องใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อกำจัดอกิเลสและโทมนัส วิริยะ คือ ความเพียรนี้ได้แก่ องค์คุณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ 1) อาตปปี หมายถึง การมีความเพียรเผากิเลสให้ร้อนทั่ว 2) สติมาการมีสติ คือนึกได้ก่อนทำก่อนพูด ก่อนคิด 3) สัมปชาโน คือมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ กล่าวโดยลักษณะของอาตปปี คือความเพียรในสัมมปปธาน 4 คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า และความเพียรในสัมมปปธาน 4 คือองค์แห่งสัมมาวายามะ การบำเพ็ญความเพียรนั้น หากว่า เพียรมากจนเกินไปก็หาได้รับความสำเร็จกิจไม่ แต่ถ้าหย่อนเกินไปก็ไม่ได้ ด้วยเหตุนี้จึงควรปรับอินทรีย์คือวิริยะให้เสมอกับสมาธิให้เสมอกัน เพราะว่า หากวิริยะมาก สมาธิอ่อนผู้ปฏิบัติจะฟุ้งซ่าน แต่ถ้าสมาธิมาก ความเพียรอ่อนผู้ปฏิบัติจะเกียจคร้าน ส่วนการปรับศรัทธากับปัญญาให้เสมอกันนั้น เพราะศรัทธามากปัญญาอ่อน ผู้ปฏิบัติจะศรัทธาอย่างเดียวไม่มีปัญญาพิจารณาไตรลักษณ์ ด้วยการอาศัยองค์ธรรม 3 ประการเป็นเครื่องประกอบ คือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา มีความเพียรเผากิเลสประกอบกับความรู้ตัวมีสติอยู่ในปัจจุบันจนรู้แจ้งอริยสัจ 4 บรรลุโลกุตระธรรม 9 คือ มรรค ผล นิพพาน

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุนิพพาน” สามารถอภิปรายผลได้อย่างเป็นระบบในประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้ 1. วิริยะเป็นองค์ธรรมพื้นฐานของการปฏิบัติธรรม วิริยะ หรือความเพียร ปรากฏอย่างเด่นชัดในทุกหมวดธรรมที่เกี่ยวข้องกับการบำเพ็ญภาวนา ทั้งในระดับโลกียะและโลกุตตระ ความเพียรจึงไม่ใช่เพียงการลงมือกระทำ แต่หมายถึงการมีพลังใจ มีกำลังจิต มีความตั้งมั่นต่อเป้าหมายที่สูงสุด นั่นคือความหลุดพ้นจากทุกข์ วิริยะในบริบทของวิปัสสนาภาวนา จึงเป็นเงื่อนไขพื้นฐานของการเจริญปัญญา เพราะหากไม่มีความเพียรแล้ว จิตจะไม่สามารถกำหนดรู้รูปนามตามความเป็นจริงได้อย่างต่อเนื่อง 2. วิริยะเป็นพลังทางจิตที่กล้าหาญและยืดหยุ่น ความเพียรที่แท้จริงไม่ได้หมายถึงความมุ่งมั่นที่ตึงเครียดหรือเร่งรัดเกินขอบเขต แต่เป็นพลังภายในที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจ ความศรัทธา และฉันทะ ผู้ที่มีวิริยะอย่างถูกต้องจะสามารถตั้งมั่นอยู่กับการภาวนาได้อย่างไม่ย่อท้อ แม้จะมีอุปสรรค หรือความเหนื่อยยาก ก็ยังสามารถดำรงจิตให้อยู่ในธรรมได้โดยไม่สั่นไหว การเพียรเช่นนี้จึงมีลักษณะยืดหยุ่น รู้จักพัก รู้จักเร่ง รู้จักเลือกเวลาที่เหมาะสม ไม่เพียรโดยไร้ทิศทาง 3. ความเพียรต้องควบคู่ด้วยปัญญาและโยนิโสมนสิการ การเพียรโดยไม่รู้จักพิจารณาให้เหมาะสมกับสภาพของตนเอง อาจนำไปสู่ผลตรงข้าม เช่น ฟุ้งซ่าน เหนื่อยล้า หรือท้อแท้ การมีโยนิโสมนสิการจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้ว่าเวลาใดควรเพียร เวลาใดควรหยุดพัก หรือเวลาใดควรระงับสติไว้เฉย ๆ เพื่อให้เกิดความสมดุล ไม่เร่งร้อนและไม่เกียจคร้าน 4. วิริยะสัมพันธ์กับธรรมะอื่นอย่างใกล้ชิด การปฏิบัติธรรมให้บรรลุผลจะต้องอาศัยองค์ธรรมอื่น ๆ ควบคู่กัน ได้แก่ ศรัทธา สมาธิ ปัญญา และสติ ความเพียรที่ดีต้องเดินควบคู่กับสมาธิ ถ้าเพียรมากเกินไปแต่สมาธิอ่อน ก็จะทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน แต่หากสมาธิมากเกินไปแต่เพียรน้อย ก็จะทำให้เกิดความเฉื่อยชา ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความสามารถในการปรับสมดุลของธรรมเหล่านี้ให้เหมาะสมต่อจริตของตน 5. วิริยะนำไปสู่การรู้แจ้งอริยสัจ การภาวนาให้ได้ผลสูงสุด ไม่ได้อาศัยเพียงความรู้หรือเทคนิค แต่ต้องอาศัยความเพียรในการสังเกต กำหนด และพิจารณาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้เห็นไตรลักษณ์ในรูป-นาม และเข้าสู่การเจริญวิปัสสนาญาณโดยลำดับ จนกระทั่งถึงการรู้แจ้งอริยสัจสี่ อันเป็นจุดสูงสุดของวิปัสสนาภาวนา 6. ความเพียรต้องพัฒนาให้กลมกลืนกับชีวิตจริง ในทางปฏิบัติ วิริยะไม่ควรเป็นสิ่งที่กีดกันชีวิต แต่ควรเป็นพลังที่ประคับประคองชีวิตให้มีกำลังใจ มุ่งมั่น และพร้อมเผชิญความเปลี่ยนแปลง วิริยะจึงไม่ใช่การขืนใจให้ทำ แต่เป็นการ “กลั่นพลังใจให้มั่นคง” ในการก้าวไปข้างหน้าอย่างมีปัญญา ผู้ปฏิบัติ

ควรเพียรอย่างพอดี ไม่เพียรเกินไป ไม่ละเลยเกินไป และรู้จักเลือกเวลาและวิธีการที่เหมาะสมกับตน

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์วิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลुธรรม” วิริยะมาจากศัพท์ว่า วีระ หมายถึง ความกล้าหาญ ความเพียรของผู้กล้าหาญ ความพยายาม ความอดุสาหะ ความบากบั่น ความอาจหาญไม่ท้อถอย ของคนผู้ปรารถนาความเพียรในการทำกิจต่าง ๆ วิริยะเป็นคำกลาง ๆ สามารถนำไปใช้สนับสนุนในการกระทำให้เกิดสุข เช่น เพียรปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิริยะเป็นหลักธรรมข้อหนึ่งที่เป็นดังซี่กงล้อแห่งธรรมปรากฏร่วมกับหลักธรรมข้ออื่นอยู่เสมอ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับวิริยะในบทนี้หมายถึงเอาหมวดธรรมที่มีในโพธิปักขิยธรรม **ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย** จากการท้าววิจัยครั้งนี้ประเด็นสำคัญที่ควรศึกษาต่อ คือ 1) ผู้ปฏิบัติควรศึกษาเรื่องวิริยะให้ชัดเจน และวิธีการพัฒนาวิริย เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 2) ท่านที่ต้องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ควรศึกษาการพัฒนาวิริยะให้พอดีเพื่อสามารถสอนหรือปฏิบัติเองได้อย่างถูกต้อง **ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป** เพื่อประโยชน์ในการศึกษาเนื้อหาให้มีความเข้าใจมากขึ้นในบริบทเรื่องราวที่เกิดขึ้น และเพื่อประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นดังต่อไปนี้ 1) ศึกษาวิริยนิทรีในการปฏิบัติธรรมเพื่อขจัดทุกข์ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) ศึกษาปรับความเพียรให้พอดีในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการบรรลุธรรม 3) วิเคราะห์วิริยนิทรีในฐานะเป็นองค์ธรรมสนับสนุนการตรัสรู้

เอกสารอ้างอิง

คณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธวิทยาลัย. (2528). *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2528). *วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1-2*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). (2552). *อภิธรรมปิฎกเบื้องต้น*. (พิมพ์ครั้งที่ 1).

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2545). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*.

(พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

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

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2553). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2532). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.