

บทที่ ๒

ความเพียรในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การศึกษาความเพียรในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นการกล่าวถึงคุณสมบัติของความเพียรตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุสสาเถรวาท โดยแบ่งออกเป็น ความหมายและคำที่เป็นไวยากรณ์ของความเพียร ลักษณะของความเพียร ความสำคัญของความเพียร หลักธรรมเกี่ยวกับความเพียรที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ผลที่เกิดจากความเพียร ผู้วิจัยจะได้นำเสนอต่อไปนี้

- ๒.๑ ความหมายของความเพียรในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๒ คำที่เป็นไวยากรณ์ของความเพียร
- ๒.๓. ลักษณะของความเพียรในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๔ ความสำคัญของความเพียร
- ๒.๕ หลักธรรมที่เกี่ยวกับความเพียร
- ๒.๖ ผลของความเพียร
- ๒.๗ สรุป

๒.๑ ความหมายของความเพียรในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ความเพียรเป็นการกระทำประเภทหนึ่งของบุคคล ผู้ใดก็ตามที่หวังความเจริญงอกงามในชีวิตทั้งในปัจจุบันและสัมปรายภพ ล้วนมีความเพียร และอาศัยความเพียรทั้งสิ้น ความเพียรในภาษาไทยจะมีสร้อยต่อท้ายว่า “พยายาม” คำเต็ม คือ ความเพียรพยายามหรือความพากเพียร พยายามและยังมีศัพท์ต่าง ๆ ที่สื่อความหมายถึงความเพียร

๒.๑.๑ ความหมายตามพระไตรปิฎก

๑. ความหมายตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา “พระวินัยปิฎก” ซึ่งปรากฏอยู่ในคัมภีร์มหาวรรค “พระพุทธานุสสาเถรวาท” แสดงเรื่องของความเพียรไว้ว่า “สัมมาวายามะ หมายถึง เพียรระวังความชั่วไม่ให้เกิดขึ้น เพียรกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำความดี ให้เกิด เพียรรักษาความดีไว้”^๑ และพระพุทธานุสสาเถรวาทยังทรงแสดงเรื่องการปรารภความเพียรแก่พระโสณโกฬิวิสะว่า หมายถึง “การประกอบความเพียรในสัมมปปธาน”^๒

^๑ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

^๒ วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๖.

๒. ความหมายตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา “พระสุตตันตปิฎก” พระสารีบุตรเถระได้แสดงเรื่องของความเพียรไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย มหานิทเทส ว่า “การทำความเพียรและความบากบั่นให้มั่นคง คือ การปรารภความเพียร การก้าวออก การก้าวไปข้างหน้า การย่างขึ้นไป ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขยัน ความไม่ถอยกลับ ความมั่นคง ความทรงไว้ ความบากบั่นไม่ย่อหย่อน ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความประคองธุระไว้ และอธิบายคำว่า พึงทำความเพียรและความบากบั่นให้มั่นคง คือ พึงทำให้หนักแน่น ได้แก่ พึงเป็นผู้มีการถือปฏิบัติมั่นคง มีการถือปฏิบัติแน่วแน่ รวมความว่า พึงทำความเพียรและความบากบั่นให้มั่นคง”^๓

๓. ความหมายตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา “พระอภิธรรมปิฎก” แห่งพระไตรปิฎก มีปรากฏอยู่ใน “อัมมสังคณี” ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงเรื่องของความเพียรไว้ว่า “การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ”^๔ สัมมาวายามะว่า “การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ”^๕ วิริยพละว่า “การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยะ วิริยินทรีย์ วิริยพละ สัมมาวายามะ”^๖

ดังนั้นความเพียรตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาจึงหมายถึง ความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความพยายาม ความอุตสาหะ ความขยัน ความไม่ถอยกลับ ความมั่นคง ความทรงไว้ ความบากบั่นไม่ย่อหย่อน ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความประคองธุระไว้ และอธิบายคำว่า พึงทำความเพียรและความบากบั่นให้มั่นคง คือ พึงทำให้หนักแน่น

^๓ ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๑/๕๘๙.

^๔ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑๓/๒๙.

^๕ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๒๒/๓๑.

^๖ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๙๗/๔๕.

๒.๑.๒ ความหมายตามอรรถกถาและคัมภีร์อื่น ๆ

ศัพท์ว่า “เพียร” หรือ ความเพียร มีความหมายตามพจนานุกรมว่า ความบากบั่น ความกล้าแข็ง ความพยายาม จนกว่าจะสำเร็จ บากบั่น ตรงกับภาษาสันสกฤตว่า “วีรย” ตรงกับภาษาบาลีว่า “วีริย”^๗ ในขณะที่ศัพท์อื่นๆ ซึ่งมีความหมายที่แสดงถึงความเพียร เช่น “วีริยะ มีความหมายตามพจนานุกรมว่า ความเพียร ความบากบั่น ความกล้า มักใช้คู่กับคำ อุตสาหะเป็นวีริยอุตสาหะ”^๘ “ความพยายาม” คัมภีร์ปรมัตถทีปนี ได้กล่าวถึงความหมายของความเพียรไว้ ๔ ประการ ประกอบด้วย^๙

๑. ความอาจหาญในการงาน มีรูปวิเคราะหว่า “วีรสส ภาโว = วีริย” (วีร ศัพท์ + ญย ปัจจัย ในภาวตัทธิต)

๒. กิริยาของผู้อาจหาญในการงาน มีวิเคราะหว่า “วีรสส กมม = วีริย” (วีร ศัพท์ + ญยปัจจัย ในกัมมตัทธิต)

๓. สภาวะพึงให้เกิดขึ้นด้วยวิธี มีวิเคราะหว่า “วีริณา อิริยิตพพ ปวตตยิตพพนติ = วีริย” (วีริ บทหน้า + อิริ ธาตุ + ญย ปัจจัย ทิฆะ อิ ใน วิ เป็น อี)

๔. สภาวะทำให้ชวนชวายเป็นพิเศษ มีรูปวิเคราะหว่า วิเสเสน “อิรณติ กมปนติ ตสมงคิโน เอเตนาติ = วีริย” (วิ บทหน้า + อิริ ธาตุ + ญย ปัจจัย ในกรณสาธนะ)^{๑๐}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ให้ความหมายวีริยะไว้ว่า “หมายถึง ความเพียร ความบากบั่น ความเพียรเพื่อจะละความชั่ว ประพฤติความดี ความพยายามทำกิจ ไม่ท้อถอย เป็นข้อที่ ๕ ในบารมี ๑๐ ข้อ ๓ ในโพชฌงค์ ๗ ข้อ ๒ ในอิทธิบาท ๔”^{๑๑}

พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวไว้ในอรรถกถาสัพทาสวสังวรสูตรใจความว่า “ความเพียรเป็นสภาวะที่แก่กล้า มีความประคับประคองจิตเป็นลักษณะ มีการอุปถัมภ์จิตเป็นกิจ มีความไม่ท้อแท้แห่งจิตเป็นเครื่องปรากฏ มีความเพียรเป็นคุณสมบัติหรืออาการอย่างหนึ่งของจิตเป็นคุณสมบัติที่เป็นกลาง ๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว ถ้าพากเพียรไปในทางที่ถูก เช่น หาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต ให้ทานรักษาศีล เจริญภาวนา ก็จัดเป็นกุศลธรรม นำความสุข ความเจริญ และความสำเร็จมาสู่ชีวิตถ้าพากเพียรไป

^๗ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๔๖), หน้า ๘๐๒.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๗๙.

^๙ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕๘.

^{๑๐} พระคันธสาราภิวังศ์ (แปล), อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, พิมพ์โดยเสด็จพระราชกุศลออกเมรุพระราชทานเพลิงศพ พระธรรมราชานุวัตร, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวัน กราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖), หน้า ๒๖๔.

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๓๖.

ในทางผิด เช่น เสพของมีนเมา เล่นการพนัน ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ชีวิตก็มีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อน”^{๑๒}

พระภิกษุจารย์ได้กล่าวไว้ในสารัตถทีปนีฎีกาว่า “ปรารภความเพียร หมายถึงระดมความเพียรอย่างเต็มที่”^{๑๓} วิริยะ คือความอาจหาญในการทำงาน หรือกิริยาของผู้อาจหาญในการทำงาน ความจริงบุคคลที่ประกอบวิริยะเป็นผู้อาจหาญในการทำงาน ย่อมสำคัญการงานที่แม้จะใหญ่ว่าเล็กแม้จะยากว่าง่ายแม้จะหนักว่าเบาไม่คำนึงถึงความยากลำบากของตน ประคับประคองกายกับจิต อยู่เสมอเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงไปได้ วิริยะจึงทำให้บุคคลเป็นไปอย่างนั้น และเป็นกิริยาแห่งกายกับจิตของบุคคลที่เป็นไปเหมือนกัน^{๑๔}

วิริยะ ตามความหมายอีกนัยหนึ่งคือ สภาวะพึงให้เกิดขึ้นด้วยวิธี คือ นัย กล่าวคือ อุบาย ได้แก่ การกระตุ้นเตือนในเบื้องต้นว่า “ผู้มีวิริยะจะไม่สำเร็จอะไรหรือ” วิริยะ คือสภาวะทำให้ผู้ถึงพร้อมด้วยวิริยะนั้นชวนชวายเป็นพิเศษ โดยมีประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านเป็นเหตุ วิริยะ ความเป็นแห่งบุคคลผู้กล้าหาญ อีกอย่างหนึ่ง ธรรมชาติใด อันบุคคลพึงดำเนินไปตามวิธี เพราะฉะนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่า “วิริยะ”^{๑๕}

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “วิริยะ หมายถึง ความเป็นผู้กล้าหาญ ศัพท์เดิมคือ วิระ แปลว่า กล้า ลงปัจจัยตามหลักไวยากรณ์ในภาษาบาลีเป็นวิริยะ ซึ่งแปลว่าความเป็นผู้กล้า ที่เรียกว่าความเพียร เพราะมีอากาโรให้กล้าหาญ ไม่ย่อท้อ ความหมายในแง่นี้ ทรงแสดงมติให้เหตุผลว่า ที่แปลวิริยะว่าความเพียรนั้น แท้จริงก็เพื่อให้ความเพียรเป็นอุปการะต่อความกล้าหาญ คือเมื่อกล้าหาญในการทำกิจใดๆ กิจนั้นๆ จะสำเร็จลงได้ก็โดยอาศัยความเพียรเป็นเครื่องประคับประคองไป”^{๑๖}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า “วิริยะ หมายถึง ความเพียร ความอาจหาญ ความแกล้วกล้า ความบากบั่น การก้าวไป ความใจสู้ ความไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรค และความยากลำบาก ความเข้มแข็ง กระตือรือร้น ยกจิตไว้ได้จากความหดหู่ถดถอยหรือท้อแท้ ความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม และทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม”^{๑๗}

^{๑๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๓๘.

^{๑๓} สารัตถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๘๔/๒๙๒.

^{๑๔} พระคัมภีร์สาราณิกวงศ์ (แปล), **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, หน้า ๒๖๔.

^{๑๕} คณะกรรมการแผนกตำรา, **อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๘๕.

^{๑๖} สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์, **พระโอวาทธรรมบรรยายเล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕), หน้า ๑๙๐-๑๙๒.

^{๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๔๔, ๘๗๕, ๘๘๐.

พระเทพสิทธิมนี ได้ให้ความหมายไว้ว่า “วิริยะ หมายถึง เดช อำนาจ กำลัง ปราศจากความครั่นคร้าม อาจหาญ อดสาหะ บ่อแห่งไตรสิกขาและธรรมจักร”^{๑๘}

พันตรี ป. หลงสมบุญ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “วิริยะ คือ ความเพียร ความพยายาม ความกล้า ความกล้าหาญ ความเข้มแข็ง ความบากบั่น ความบากบั่น ความอดทน กำลัง เดช และอานุภาพ”^{๑๙}

สรุปความเพียร มีความหมายตามพจนานุกรมว่า ความอาจหาญ ความแกล้วกล้า ความบากบั่น การก้าวไป ความใจสู้ ความไม่ย่อท้อ ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรค และความยากลำบาก ความเข้มแข็ง กระตือรือร้น ยกจิตไว้ได้จากความหดหู่ถดถอยหรือท้อแท้ ความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม และทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมมีความเพียรเป็นคุณสมบัติหรืออาการอย่างหนึ่งของจิตเป็นคุณสมบัติที่เป็นกลาง ๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว ถ้าพากเพียรไปในทางที่ถูก เช่น หาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต ให้อานุภาพ รักษาศีล เจริญภาวนา ก็จัดเป็นกุศลธรรม นำความสุข ความเจริญ และความสำเร็จมาสู่ชีวิต

๒.๒ คำที่เป็นไวยากรณ์ของความเพียร

คำที่มีความหมายใกล้เคียงและเป็นไวยากรณ์ของ “ความเพียร” ในภาษาบาลี คือ “อุสสาหาตปป ปคคาหา วายาโม (จ) ปรกุกโม ปธานํ วิริยํ (เจ) หา อุตสาหะ (จ) ธิติ; (ตถิย)” ความพยายาม ความเพียร ความอดสาหะ มี ๑๐ ศัพท์ ประกอบด้วย^{๒๐}

๑. อุสสาหา ความขยัน ขันแข็ง ได้ชื่อว่า “ความเพียร”^{๒๑}

๒. อาตปป ความพยายาม ความเพียร ความบากบั่น ความพยายามที่ท้อแท้และจิตให้เร่าร้อนอยู่บ่อยๆ ชื่อว่า “อาตปปะ”

๓. ปคคาหา ความพยายาม ความเพียร ความพยายามยกจิตที่เร้นอยู่ให้ขึ้นมา ชื่อว่า ปคคาหะ หรือความพยายามที่ถือเอาปรมาตมไว้เป็นที่อาศัยของตน ชื่อว่า “ปคคาหะ”

๔. วายามะ ความพยายาม ความเพียร ธรรมเครื่องช่วยให้บุคคลพยายาม ชื่อว่า วายามะ ความพยายามที่เป็นไปตลอดเวลา ชื่อว่าวายามะ หรือความพยายามที่เป็นไปทุกเมื่อเหมือนลม ชื่อว่า “วายามะ”

^{๑๘} พระเทพสิทธิมนี (ญาณสิทธิเถร, โชดก. ป.ธ.๙), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองการวิปัสสนาธุระ คณะ ๕ วัดมหาธาตุ, ๒๕๒๑), หน้า ๑๔๔.

^{๑๙} ป. หลงสมบุญ, พันตรี, พจนานุกรม มคอ-ไทย, (กรุงเทพมหานคร : อักษรการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๖๖๐.

^{๒๐} พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราลงกรณ, พระคัมภีร์อภิธานปิฎกพิภา หรือ พจนานุกรมภาษาบาลีแปลเป็นไทย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โสภณพิพรรฒธนากร, ๒๕๕๖), หน้า ๔๖.

^{๒๑} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๕๒.

๕. ประถม ความพยายาม ความเพียร ความบากบั่น ความพยายามที่ย่ำไปทุกที่ ชื่อว่า “ประถม” หรือความพยายามที่ย่ำยความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก ชื่อว่า “ประถม”

๖. ปธาน ความพยายาม ความเพียร ขวนขวาย ความพยายามที่ให้เริ่มทำ ชื่อว่า “ปธาน”

๗. วิริย ความพยายาม ความเพียร วิริยะ ขวนขวาย การทำในสิ่งที่ดี หรือของคนดี หรือความพยายามที่เป็นไปตามวิธี ชื่อว่า “วิริยะ”

๘. อีหา ความพยายาม ความเพียร ขวนขวาย ความเพียรที่ทำให้ไปสู่ผลที่ดีและไม่ดี ชื่อว่า “อีหา”

๙. อุตฺถาย ความพยายาม ความเพียร การขวนขวาย ความบากบั่น ความพยายามที่ช่วยให้ไปสู่ที่สูงขึ้น ชื่อว่า “อุตฺถายะ”

๑๐. อิติ ความพยายาม ความเพียร ความมุ่งมั่น ความพยายามอันเป็นที่ตั้งแห่งผลดีและไม่ดี ชื่อว่า “อิติ”

ดังนั้น ความเพียรตามภาษาบาลีว่า “วิริยะ” เมื่อแปลความหมายตามรูปศัพท์ในภาษาไทยว่า “ความเพียร ความพยายาม ความบากบั่นมั่นคง กำลัง เดช และอานุภาพ” ได้ให้ความหมายตามรากศัพท์ คือ ความเพียรความกล้า ซึ่งเมื่อมีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้น เป็นผู้มีความกล้าหาญในการสู้จูงนำไปใช้เพื่อจุดหมายในทางที่ดีทั้งในทางโลกียะและโลกุตตระ เป็นไปในทางกายและทางจิตใจ และอาจใช้ไปในทางดีและทางเสื่อมเสียก็ได้ ส่วน “วิริยะ หรือ ความเพียรในภาษาไทย” หมายถึงเป็นเหตุให้บุคคลผู้รัก ความก้าวหน้า ความสำเร็จในระดับต่าง ๆ กล้าลงมือทำงานและกล้าเผชิญปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ

๒.๓. ลักษณะของความเพียรในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

อรรถกถาสัพพาสวสังวรสูตรกล่าวว่า “ความเพียรเป็นสภาวะที่แก้แล้วกล้า มีความประคับประคองจิตเป็นลักษณะ มีการอุปถัมภ์จิตเป็นกิจ มีความไม่ท้อแท้แห่งจิตเป็นเครื่องปรากฏ” ความเพียรเป็นคุณสมบัติหรืออาการอย่างหนึ่งของจิต เป็นคุณสมบัติที่เป็นกลาง ๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว ถ้ามีความพากเพียรไปในทางที่ถูก เช่น หาเลี้ยงชีพอย่างสุจริต ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ก็จัดเป็นกุศลธรรม นำความสุข ความเจริญ และความสำเร็จมาสู่ชีวิต

๒.๓.๑ ความเพียรในอรรถกถารูปาทิวรรค

ในอรรถกถารูปาทิวรรค ได้กล่าวถึงความเพียร ๒ ประการ คือ

๑. ความเพียรทางกาย ได้แก่ ความเพียรทางกายของภิกษุผู้ชำระจิตจากนิวรณ์ด้วยการเดิน การนั่ง ตลอดวัน กลางคืนพัก ๔ ชั่วโมงในมัชฌิมยาม ประมาณสี่ทุ่มถึงตีสอง

๒. ความเพียรทางจิต เมื่อภิกษุผู้พากเพียรผูกใจว่า เราจักไม่ออกไปจากที่เร้นนี้หรือ เราจักไม่เลิกขัดสมาธินี้ トラบเท่าที่จิตของเรายังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ ย่อมถึง พร้อมด้วยความเพียรทางกาย และทางจิต

๒.๓.๒ ความเพียรในปธานียังคสูตร

พระพุทธเจ้าแสดงองค์ประกอบผู้ทำความเพียรในปธานียังคสูตรว่า “องค์ของผู้ที่จะกระทำความเพียรให้ประสบผลสำเร็จได้” มี ๕ ประการ คือ^{๒๒}

๑. เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อพระปัญญาเครื่องตรัสรู้ของพระตถาคตว่า “แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดีรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค”

๒. เป็นผู้มีความอดทนน้อย มีโรคเบาบาง ประกอบด้วยไพศาตุสำหรับย่อยอาหาร สม่่าเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร

๓. เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยา ทำตนให้เปิดเผยตามความเป็นจริงทั้งในศาสนาหรือในเพื่อนพรหมจารีผู้รู้ทั้งหลาย

๔. เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่

๕. เป็นผู้มีความปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

องค์ประกอบ ๕ ประการนี้ วิริยะจัดอยู่ในหัวข้อ เป็นผู้ปรารถนาความเพียร โดยมีปัญญาหนุนและชักจูงไป อาศัยศรัทธาความเชื่อที่ถูกต้องเป็นเหตุกระตุ้นให้เกิดแรงหนุนเสริมการกระทำให้เป็นไปตามความเชื่ออย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดเป็นผลสำเร็จเป็นจริงขึ้นมาได้กรบกับความสามารถที่ไม่มีโรคเป็นโอกาสที่จะต้องเร่งทำความเพียรสร้างสรรค์พัฒนาชีวิตให้ไม่ตกอยู่ในความประมาท และความเป็นผู้ไม่โอ้อวดไม่มีมารยา ทำให้เป็นคนไม่มีมานะ ยกตนข่มท่าน รู้จักตัวเองในการที่จะใช้ความเพียรกำจัดข้อเสียทิ้งไป เสริมข้อดีให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิดมีความเข้มแข็งมีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ เป็นผู้มีความปัญญาประกอบด้วยปัญญาอย่างอริยะที่ยังเห็นความเกิดและความดับสลาย ชำแรกกิเลสได้อันให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

^{๒๒} อก.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๕๓/๖๐-๖๑, อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๙๒.

๒.๓.๓ ความเพียรในปธานสูตร

ในปธานสูตร^{๒๓} กล่าวถึงพระอรหันต์ทั้งหลายที่ประกอบความเพียร ๔ ประการนี้ ย่อมสามารถครอบงำบ่วงมาร^{๒๔} และบรรลุถึงสุข^{๒๕} ได้ คือ

๑. สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น
๒. ปหานปธาน เพียรละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
๓. ภาวนापธาน เพียรให้กุศลธรรมเกิดและเจริญยิ่งขึ้น
๔. อนุรักษนาปธาน เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม ภัยโยธภาพ ไพบูลย์เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๒.๓.๔ ความเพียรตามหลักชาคริยานุโยค

ชาคริยานุโยค หมายถึง การประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่ คือ ความเพียรพยายาม ปฏิบัติธรรม ไม่เห็นการนอน ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ ขำระจิตไม่ให้มีนิรณ^{๒๖} ความเพียรจำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติภาวนาที่ผู้ปฏิบัติจะละเลยไม่ได้ ในเรื่องความเพียรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่โพธิราชกุมาร ว่า “เป็นคุณสมบัติของพระสาวกที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติจริง ๆ ที่นำไปสู่เป้าหมายคือ มรรคผล นิพพานเป็นปริโยสานได้”^{๒๗} พระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องการประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่ไว้ในคณกโมคคัลลานสูตรว่า “มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตั้งอยู่อย่างต่อเนื่อง คือ เธอจงขำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน จงขำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตริดุจราชสีห์ โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสัมปชัญญะ กำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้น ตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี จงลุกขึ้นขำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี”^{๒๘} สำหรับธรรมที่นำมาปฏิบัติควบคู่กับความเพียรคือสมาธินั่นเอง เพราะบุคคลที่เจริญความเพียรควบคู่กับสมาธิจะทำให้ไม่วังและเกียจคร้านจนเกิดโมหะครอบงำที่เรียกว่า มิจฉาสมาธิ ดังเรื่องพระโมคคัลลานเถระที่เจริญสมาธิอย่างแรงกล้าจน

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓.

^{๒๔} บ่วงมารในที่นี้หมายถึงวิญญู ๓ คือ (๑) กิเลสวิญญู (๒) กัมมวิญญู (๓) วิปากวิญญู ที่เรียกว่า บ่วงมาร เพราะเป็นเหตุให้เกิดกิเลสมาร; อัง.จตุกก.อ. ๒/๑๓/๒๔๑, อัง.จตุกก.ฎีกา ๒/๑๓/๒๔๘.

^{๒๕} สุข ในที่นี้หมายถึงโลกุตตรสุข; อัง.จตุกก.อ. ๒/๑๓/๒๔๒.

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑), พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๘๓.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๔๔/๓๒๗, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๔/๔๑๗.

^{๒๘} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๗๕/๕๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕/๘๐.

สภาวะธรรมไม่กำหนดหน้า ต่อมาพระผู้มีพระภาคก็ทรงแนะนำอุบายต่าง ๆ เพื่อออกจากอำนาจสมาธิ จากนั้นก็บรรลุลุธรรม เพราะความเพียรทำตามคำแนะนำของพระผู้มีพระภาคนั่นเอง^{๒๙}

สรุปความเพียรตามหลักชาครยานุโยค หมายถึง การประกอบความเพียรเครื่องต้นอยู่ คือ ความเพียรพยายามปฏิบัติธรรม ไม่เห็นการนอน ตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ซึ่งเป็นความเพียรจำเป็นอย่างยิ่งในการปฏิบัติภาวนาที่ผู้ปฏิบัติจะละเลยไม่ได้

๒.๓.๕ ลักษณะที่จิตทุกะของวิริยะ

วิริยะเจตสิกเป็นธรรมชาติเพียรพยายามต่ออารมณ์ คืออดทนต่อสู้กับความยากลำบาก ที่เกี่ยวกับการงานต่าง ๆ และไม่ว่างานนั้นจะยากลำบากมากน้อยสักเพียงใดก็ตาม ถ้าไม่ประกอบด้วย วิริยะแล้ว ย่อมสำเร็จไม่ได้ วิริยะจึงชื่อว่าความเพียร อันได้แก่ความอดสาหัส ซึ่งมีความหมายว่า สามารถอดทนต่อความยากลำบากที่กำลังได้รับอยู่ ดังพุทธวจนว่า “อุทฺทฺขลฺลาเภสฺสนํ อุสฺสาโห” ความสามารถอดทน เมื่อได้รับความลำบากชื่อว่า อดสาหัสได้แก่ วิริยะเจตสิก มีลักษณะที่จิตทุกะ ดังนี้

อุสฺสาหฺนลฺกฺขณํ มีความอดทนต่อสู้กับความลำบาก เป็นลักษณะ

สทฺทาทานํ อุปตฺถมฺภนฺรํ มีความอดทนธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมกับตนไม่ให้ถอยหลัง เป็นกิจ

อสีสฺทฺทนปจฺจุปฺปญฺฐานํ มีการไม่ท้อถอย เป็นผลปรากฏ

สํเวคตฺถุ ปทฺทฺฐานํ (วา) มีความสลด คือ สังเวคัตถุ ๘ เป็นเหตุใกล้

วิริยารมฺภ วตฺถุ ปทฺทฺฐานํ (หรือ) มีวิริยารัมภัตถุ ๘ เป็นเหตุใกล้

อธิบายว่า บรรดาสัมปยุตธรรมทั้งหลาย จิตและเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกับวิริยะเจตสิกนี้ย่อม อดสาหัส พากเพียร ไม่ท้อถอย เพราะอำนาจของวิริยะนั่นเองที่ช่วยอดทนไว้ อุปมาเหมือนบ้านเก่าที่ จวนจะพัง เอาเสาปักค้ำจุนไว้ให้ตั้งมั่นทนลมอยู่ได้ ฉะนั้น

๒.๔ ความสำคัญของความเพียร

ความเพียรมีไว้เพื่อแสวงหาประโยชน์ การละบาป เจริญธรรมที่ควรเจริญ ให้เป็นไปพร้อม ทั้งกายและจิต บากบั่นให้คุณธรรมเพื่อการข้ามหน้า ซึ่งความเพียรมีความสำคัญใน ๒ บริบท คือ

๑. ความเพียรในบริบทแห่งโลกีย์ แนวการปฏิบัติตามความเพียร เป็นแนวการ ปฏิบัติ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ให้ปฏิบัติเพื่อขุดเกลากิเลส ถึงอย่างนั้น เราก็สามารถนำมาใช้ ในการ ดำเนินชีวิตประจำวันได้สำหรับบุคคลทั่วไป เพราะทำให้บุคคลนั้น ลดการดำเนินชีวิตที่ฟุ้งเฟ้อ ที่ไม่ จำเป็นออกไปคงอยู่แต่สิ่งที่จำเป็นสำหรับให้มีชีวิตอยู่ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เมื่อกล่าวถึง

^{๒๙} ชุตินิพนธ์ เพ็ญมณี, สติปัญญา ๔ : ภาคปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๙๖ – ๑๙๗.

การสำรวมอินทรีย์ ที่สามารถใช้เพื่อเป้าหมายในบริบทแห่งโลกีย์ พระพุทธองค์ ทรงสอนให้ไม่ข้องแวะในอบายมุข ทั้ง ๖ ประการ^{๓๐} คือ

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

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

๒. ความเพียรในบริบทแห่งโลกุตระ ความเพียรในบริบทแห่งโลกุตระคือ การชำระจิตให้ขาว มีความหลุดพ้นจากกิเลส หรือเข้าถึงโลกุตตรธรรม การประกอบความเพียร ด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ จึงเป็นวิธีหนึ่งตามหลักอปณกปฏิบัติ ที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้ยึดถือปฏิบัติ เพื่อให้จิตหลุดพ้นจากกิเลส มองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง แต่ในขณะเดียวกัน เมื่อกล่าวโดยละเอียดแล้ว การประกอบความเพียร ซึ่งเป็นหลักภาวนา สามารถจำแนกได้เป็น ๔ อย่าง^{๓๑} คือ

๑. กายภาวนา หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม

๒. สีลภาวนา หมายถึง การเจริญพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี

๓. จิตตภาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอก งามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ มีความเบิกบานแจ่มใส

๔. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามความเป็นจริง

^{๓๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๒.

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๙๓.

ผู้ใดได้เจริญภาวนาทั้ง ๔ ประการนี้ครบบริบูรณ์แล้ว ผู้นั้นย่อมเป็นพระอรหันต์ พระพุทธศาสนาถือว่า การบรรลุเป็นพระอรหันต์นั้น ต้องปฏิบัติมาตามลำดับในไตรสิกขา ดังที่ พระบรมศาสดาตรัสไว้ว่า “ธรรมวินัยนี้ มีการศึกษาไปตามลำดับ มีการบำเพ็ญไปตามลำดับ มีการปฏิบัติไปตามลำดับ ไม่ใช่มีการบรรลุหรือหลุดผลโดยทันที เหมือนมหาสมุทรต่ำไปโดยลำดับ ลาดไปโดยลำดับ ลึกลงไปโดย ลำดับ ไม่ลึกชั้นดังไปทันที” ^{๓๒}

สรุป ความเพียรมีความสำคัญใน ๒ บริบท ๑. ความเพียรในบริบทแห่งโลกีย์ ได้แก่ การสำรวมอินทรีย์ เป็นบ่อเกิดของความเสื่อม เพราะทำให้บุคคลที่ประพฤติด้อย ให้เสื่อมจากคุณงามความดี ตกไปสู่ที่ไม่มีความเจริญทั้งในโลกนี้ และโลกหน้า ๒. ความเพียรในบริบทแห่งโลกุตระคือ การชำระจิตให้ขาว มีความหลุดพ้นจากกิเลส หรือเข้าถึงโลกุตระธรรมเพื่อให้จิตหลุดพ้นจากกิเลส มองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง

๒.๕ หลักธรรมที่เกี่ยวกับความเพียร

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความเพียรในบทนี้หมายถึงอาหวมุขธรรมที่มีในโพธิปักขิยธรรม ซึ่งแบ่งเป็น ๗ หมวด แต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ในการปฏิบัติครบถ้วน แม้ว่าจะอธิบายแยกกัน แต่เมื่อปฏิบัติตามหมวดธรรมใดหมวดหนึ่งก็เท่ากับปฏิบัติตามหมวดธรรมอื่นอีก ๖ หมวดด้วย ^{๓๓} โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือ ^{๓๔}

- ๑) สติปัฏฐาน ๔
- ๒) สัมมัปปธาน ๔
- ๓) อธิธิบาท ๔
- ๔) อินทรีย์ ๕
- ๕) พละ ๕
- ๖) โพชฌงค์ ๗
- ๗) อริยมรรคมีองค์ ๘

^{๓๒} อง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๑๙/๒๔๘.

^{๓๓} พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๑ .

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๕๒.

ธรรมเหล่านี้รวมเรียกว่าโพธิปักขิยะ หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้เป็นธรรมอยู่ในฝ่ายเกื้อหนุนอริยมรรค^{๓๕} ซึ่งในแต่ละหมวดธรรมนั้นล้วนแต่มีวิริยะคือความเพียรประกอบอยู่ด้วยทั้งสิ้น ดังนี้

๑) สติปัฏฐาน ๔

ในมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวถึงความเพียรเป็นองค์ประกอบในการพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม คือ^{๓๖}

(๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒) สัมมัปปธาน ๔

ในปธานสูตร^{๓๗} กล่าวถึงพระอรหันต์ทั้งหลายที่ประกอบความเพียร ๔ ประการนี้ ย่อม สามารถครอบงำบ่วงมาร^{๓๘} และบรรลुถึงสุข ได้ คือ^{๓๙}

(๑) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาป อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

(๒) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศล ธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

(๓) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

^{๓๕} พระพุทธโฆสเถระ รัชกาลที่ ๑๐, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหิตยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๔๑.

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน ที.มห. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓.

^{๓๘} บ่วงมารในที่นี้หมายถึงวิภวภูติ ๓ คือ (๑) กิเลสวิภวภูติ (๒) กัมมวิภวภูติ (๓) วิปากวิภวภูติ ที่เรียกว่าบ่วงมาร เพราะเป็นเหตุให้เกิดกิเลสมาร; อ.จตุกก.อ. ๒/๑๓/๒๙๑, อ.จตุกก.ฎีกา ๒/๑๓/๒๙๘.

^{๓๙} สุข ในที่นี้หมายถึงโลกุตตรสุข; อ.จตุกก.อ. ๒/๑๓/๒๙๒.

(๔) สร้างฉันทะ พยายาม प्रारम्भความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓) อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท ๔^{๔๐} คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมายได้แก่^{๔๑}

(๑) ฉันทะ ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ไฟใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่งๆ ขึ้นไป

(๒) วิริยะ ความเพียร คือ ขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระไม่ท้อถอย

(๓) จิตตะ ความคิด คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตผูกใจไม่วางธุระ ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป

(๔) วิมังสา ความไตร่ตรอง หรือทบทวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัตถุประสงค์ แก่ไขปรับปรุงเป็นต้น

๔) อินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕^{๔๒} คือ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่าง ๆ ของตน คือเป็นเจ้าการในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความหลงตามลำดับ ได้แก่

(๑) สัทธินทรีย์ ศรัทธา เป็นผู้ปกครองในความเลื่อมใสต่อสิ่งที่ควร

(๒) วิริยินทรีย์ วิริยะเป็นผู้ปกครองในความพยายามต่อสิ่งที่ควร

(๓) สตินทรีย์ สติ เป็นผู้ปกครองในการระลึกถึงสิ่งที่ควร

(๔) สมาธินทรีย์ สมาธิ เป็นผู้ปกครองในการตั้งมั่นในอารมณ์ที่ควร

(๕) ปัญญินทรีย์ ปัญญา เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริง^{๔๓}

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๐.

^{๔๒} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๕๒๖/๒๐๓, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๖/๓๔๐, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๑/๕๒๘.

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๖๘.

๕) พละ ๕

พละ ๕ คือ ธรรมอันเป็นกำลัง เพราะความหมายว่า เป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงซึ่งความไร้ศรัทธาเป็นต้น แต่ละอย่างจะเข้าครอบงำไม่ได้ พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง^{๔๔}

- (๑) สัทธาพละ ศรัทธา เป็นผู้ไม่หวั่นไหวในความเลื่อมใสต่อสิ่งที่ควร
- (๒) วิริยพละ วิริยะ เป็นผู้ไม่หวั่นไหวในความพยายามต่อสิ่งที่ควร
- (๓) สติพละ สติ เป็นผู้ไม่หวั่นไหวในการระลึกถึงสิ่งที่ควร
- (๔) สมาธิพละ สมาธิเป็นผู้ไม่หวั่นไหวในการตั้งมั่นในอารมณ์ที่ควร
- (๕) ปัญญาพละ ปัญญาเป็นผู้ไม่หวั่นไหวในการรู้ตามความเป็นจริง^{๔๕}

๖) โขณังค ๗

โขณังค^{๔๖} คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มี ๗ ประการ ได้แก่^{๔๗}

- (๑) สติสัมโพชฌังค (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความระลึกได้)
- (๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌังค (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียรธรรม)
- (๓) วิริยสัมโพชฌังค^{๔๘} (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความเพียร)
- (๔) ปีติสัมโพชฌังค (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความอิ่มใจ)
- (๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌังค (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความสงบกายสงบใจ)
- (๖) สมาธิสัมโพชฌังค (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความตั้งจิตมั่น)
- (๗) อุเบกขาสัมโพชฌังค (ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือความวางใจเป็นกลาง)

๗) อริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ อัฐังคิกมรรค เรียกเต็มว่า อริยอัฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐองค์ ๘ ของมรรค ได้แก่^{๔๙}

^{๔๔} อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗.

^{๔๕} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คู่มือการศึกษาหลักสูตร จุฬอภิธรรมิกะโท, (กรุงเทพมหานคร : นำอักษรการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๖๙.

^{๔๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘) หน้า ๔๔๑.

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๗๗.

^{๔๘} ดูรายละเอียดใน อด.สตตก. (ไทย) ๒๓/๒๖/๔๐-๔๑.

^{๔๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๒/๒๖๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

(๑) สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้ริยสัจ ๔ หรือ เห็นไตรลักษณ์ หรือรู้อกุศลและอกุศลมูลกับกุศลและกุศลมูล หรือเห็นปัจจุสมุปบาท

(๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปปะ อพยาบาทสังกัปปะ อวิหิงสาสังกัปปะ

(๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจิริต ๔

(๔) สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจิริต ๓

(๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิจฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ

(๖) สัมมาวายามะ พยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือ สัมมัปปธาน ๔

(๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔

(๘) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔^{๕๐}

หลักธรรมต่าง ๆ ที่ได้ศึกษานี้พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและนำมาสอนซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น ล้วนมีความเกี่ยวโยงสัมพันธ์กันช่วยเสริมให้เกิดความสมบูรณ์ขึ้นต่างขยายความซึ่งกันและกัน แต่การบรรลุถึงจุดหมายไม่ว่าจะเป็นการตัดกิเลสต้นเหตุของทุกข์จนเข้าถึงความสงบสุขคือพระนิพพานในที่สุดได้นั้น ต้องกระทำด้วยตนเองตามหลักตนเป็นที่พึ่งของตน โดยอาศัยวิริยะเป็นพลังขับเคลื่อน อันเป็นการกระทำด้วยความเพียรพยายามของตน ต้องใช้ความเพียรพยายามของตนทั้งสิ้น ดังพุทธดำรัสว่า “ความเพียร ท่านทั้งหลายต้องทำเอง ตถาคตทั้งหลายเป็นแต่ผู้บอกทางให้” เพราะการหวังความช่วยเหลือจากคนอื่นย่อมหวังได้ยาก พุทธศาสนาจึงสอนให้ทุกคนพึ่งตนเอง

ดังนั้นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับความเพียร โดยอาศัยหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ซึ่งต้องกระทำด้วยตนเองตามหลักตนเป็นที่พึ่งของตนโดยอาศัยวิริยะเป็นพลังขับเคลื่อน อันเป็นการกระทำด้วยความเพียรพยายามของตน ต้องใช้ความเพียรพยายามของตนทั้งสิ้น

๒.๖ ผลของความเพียร

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

๑. เป็นผู้มีความสุขอยู่ในปัจจุบัน ผู้ประกอบความเพียรอยู่เนื่อง ๆ แม้จะยังไม่สิ้นอาสวะกิเลส แต่ผลที่เกิดจากการรักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา สิ่งที่ได้รับอย่างรวดเร็วและทันตาเห็นที่สุด คือ การเป็นมีความสุขอยู่ในปัจจุบัน เพราะการเจริญสมาธิภาวนาแล้วได้บรรลุฌานตั้งแต่ปฐมฌาน

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๑๕.

จนถึงจุดตกนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงผลที่จะได้รับเป็นข้อแรกว่า “สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน” ^{๕๑}

ดังนั้น การมีความสุขในปัจจุบันหรือในภพธรรม จึงเป็นสิ่งที่ช่วยประคับประคองจิตใจของผู้ปฏิบัติ ให้ระลึกถึงคุณค่าของการปฏิบัติธรรม เพื่อให้รับทำความเข้าใจต่อไป เพราะนอกจากจะมีความสุขแล้ว ยังทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ไม่เครียดกับการงาน สิ่งแวดล้อมรอบตัว จะคิดทำอะไรก็ทำได้ และมีประสิทธิภาพดีกว่า เมื่อยังไม่ได้เจริญกัมมัฏฐาน โรคภัยไข้เจ็บก็ไม่เบียดเบียน มีอารมณ์สงบเย็น ผิพรรณผ่องใส และทำให้มีอายุยืน

๒. เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ในการฝึกปฏิบัติ ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธินี้ ได้ชื่อว่าฝึกปฏิบัติทั้งในสมถะและวิปัสสนา การฝึกปฏิบัติเช่นนี้ ล้วนทำให้เกิดสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ เพราะคอยเพ่งอยู่กับอารมณ์ใด อารมณ์หนึ่งอยู่เสมอ เป็นการฝึกจิตตลอดเวลา เมื่อฝึกปฏิบัติไปเรื่อยๆ ย่อมทำให้มีสติอยู่ทุกครั้ง ในเวลาทำ พุด และคิด จิตจะคอยบอกตัวเองอยู่เสมอ ถึงสิ่งที่ควรทำ และไม่ควรทำ ทำให้ไม่หลงลืมง่าย โดยเฉพาะการฝึกเกี่ยวกับอิริยาปถัมพะ หรือการฝึกอยู่กับการเคลื่อนไหวของอิริยาปถในขณะเดินจงกรม ย่อมทำให้เกิดสติปัญญาอยู่เสมอ สามารถตัดกระแสของเวทนาได้ ไม่ปล่อยให้ปรุงแต่งตามกฎของกฎของปฏิจจสมุปบาท ในฝ่ายเกิดทุกข์ มีแต่เกิดปฏิจจสมุปบาท ฝ่ายดับทุกข์อยู่เสมอ เมื่อเวทนา สัญญา วิทก ดับอยู่เสมอ เพราะมีสติสัมปชัญญะกำหนดชัดตลอดเวลา ก็ไม่ปรุงให้เกิดทุกข์ นาน ๆ เข้า จิตจะรู้ทันสิ่งเหล่านี้ว่า มีความเกิด ดับ เช่นนั้นเองทำให้จิตไม่ยึดถือสิ่งเหล่านี้อีกต่อไป สิ่งเหล่านี้ จึงเกิดดับ เกิดดับ อยู่ตามธรรมดาของสังขารตลอดเวลา ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “สมาธิเป็นไปเพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะ” ^{๕๒}

๓. ทำให้สิ้นอาสวะกิเลส การประกอบความเพียรเป็นการฝึกฝนอบรมตนอยู่ตลอดเวลา มีข้อปฏิบัติที่เป็นการขุดเกลากิเลสอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการสำรวมอินทรีย์ การรู้จักประมาณในการบริโภค หรือการเดินจงกรม นั่งสมาธิข้อปฏิบัติเหล่านี้ล้วนแต่เป็นการขุดเกลากิเลสความหยาบกระด้างของจิต เมื่อผู้ปฏิบัติฝึกอบรมตนตลอด ย่อมทำให้คลายจากความยึดมั่นถือมั่น และทำให้สิ้นอาสวะกิเลส เป็นพระอริยบุคคลผู้เห็นแจ้งในอริยสัจ การประกอบความเพียร เป็นการฝึกฝนอบรมตนอยู่ตลอดเวลา มีข้อปฏิบัติที่เป็นการขุดเกลากิเลสอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการสำรวมอินทรีย์ การรู้จักประมาณในการบริโภค หรือการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ข้อปฏิบัติเหล่านี้ ล้วนแต่เป็นการขุดเกลากิเลสความหยาบกระด้างของจิตเมื่อผู้ปฏิบัติฝึกอบรมตนตลอด ย่อมทำให้คลายจากความยึดมั่นถือมั่น และทำให้สิ้น อาสวะกิเลส เป็นพระอริยบุคคล ผู้เห็นแจ้งในอริยสัจ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ จำพวก คือ

^{๕๑} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๗๘.

^{๕๒} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘ - ๗๐.

๑. พระโสดาบัน คือ ผู้แรกถึงกระแสแห่งพระนิพพาน เป็นผู้ที่มีอริยมรรคมีองค์ ๘ สมบูรณ์ เข้าใจอริยสัจได้ถูกต้อง เป็นผู้รู้จักสิ่งหลายทั้งปวงตามความเป็นจริง^{๕๓} ละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ การเห็นร่างกายและจิตใจว่าเป็นตัวตนของตน วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยใน พระรัตนตรัย สีลพทปราคาส การลุ่มคล้ำศีลและพรตมักถือปฏิบัติออกไปในทางคึกคึกสิทธิ์ อธิบายไม่ได้ด้วยเหตุผล จนทำให้เป็นบุคคลที่คึกคึกสิทธิ์ขึ้นมา

๒. พระสกิทาคามี คือ พระอริยบุคคลที่ตัดสังโยชน์ได้ ๓ ประการ เหมือนกับ พระโสดาบัน และสามารถทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางกว่า

๓. พระอนาคามี คือ พระอริยบุคคลที่สามารถตัดโอรัมภาคีสังโยชน์ สังโยชน์ที่ ผูกมัดสัตว์ไว้กับทุกข์เบื้องต่ำ ๕ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ การเห็นว่าเป็นตัวของตน วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย สีลพทปราคาส ความถ้อยมั่นศีลพรต กามฉันทะ ความกำหนัดในกามคุณ พยาบาท ความคิดร้าย ความโกรธ

๔. พระอรหันต์ คือ ผู้ไกลจากกิเลส และบาปกรรม ทรงความบริสุทธิ์ เป็นผู้กำจัด ขำศึกคือกิเลสสิ้นแล้ว สามารถละกิเลสเบื้องสูง ๕ อย่าง คือ รูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่ง รูปมาน อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปมาน มานะ ความถือตัว อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน อวิชชาความไม่รู้แจ้ง

สรุปว่า ความเพียรเป็นสิ่งที่บุคคลต้องมี และเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงตนในสังคม ความเพียรมีหลายระดับ ระดับปัจเจกบุคคล ระดับอริยบุคคล และระดับต่ำสุด เพื่อความสำเร็จในชีวิต ความเพียรสร้างสรรค์บุคคลให้ประสบความสำเร็จ หากว่าผู้นั้นตั้งมั่นอยู่ในสุจริตธรรม มีศีลธรรม ประจำตน

๒.๗ สรุป

ความเพียร ตามภาษาบาลีว่า “วิริยะ” แปลความหมายตามรูปศัพท์ในภาษาไทยว่า “ความเพียร ความพยายาม ความบากบั่นมั่นคง กำลัง เดช และอานุภาพ” ได้ให้ความหมายตามรากศัพท์ คือ ความเพียรความกล้า ซึ่งเมื่อมีอยู่ในบุคคลใด บุคคลนั้น เป็นผู้มีความกล้าหาญในการสู้ภัย นำไปใช้เพื่อ จุดหมายในทางที่ดีทั้งในทางโลกียะและโลกุตระ เป็นไปในทางกายและทางจิตใจ และอาจใช้ไปในทางดี และทางเสื่อมเสียก็ได้ และยังมีคำศัพท์ที่มีความหมายใกล้เคียงและเป็นไวยากรณ์ของ “ความเพียร” ใน ภาษาบาลี เช่น อาตปป ความพยายาม ความเพียร ความบากบั่น, วายามะ ความพยายาม ความเพียร ธรรมเครื่องช่วยให้บุคคลพยายาม, ปธาน ความพยายาม ความเพียร ขวนขวาย, วิริย ความพยายาม

^{๕๓} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาส อินทปญโญ), **ตัวกู ของกู**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๒๑.

ความเพียร วิริยะ ขวนขวาย การทำในสิ่งที่ดี หรือของคนดี, อุตสาหะ ความพยายาม ความเพียร การ ขวนขวาย ความบากบั่น ความพยายามที่ช่วยให้ไปสู่ที่สูงขึ้น เป็นต้น

ลักษณะของความเพียรในพระพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย ๑. ความเพียรในอรรถ กถารูปาทิวิรรค ๒. ความเพียรในปธานียังคสูตร ๓. ความเพียรในปธานสูตร ๔. ความเพียรตามหลัก ชาคริยานุโยค ๕. ลักษณะที่จิตทุกกะของวิริยะ ซึ่งความเพียรมีไว้เพื่อแสวงหาประโยชน์ การละบาป เจริญธรรมที่ควรเจริญ ให้เป็นไปพร้อมทั้งกายและจิต บากบั่นให้คุณธรรมเพื่อการข้ามหน้า ซึ่งความ เพียรมีความสำคัญใน ๒ บริบท คือ ๑. ความเพียรในบริบทแห่งโลกีย์ คือแนวการปฏิบัติตามความ เพียร เป็นแนวการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ให้ปฏิบัติเพื่อขุดเกลากิเลส ทำให้มนุษย์ลดการดำเนิน ชีวิตที่ฟุ้งเฟ้อ ที่ไม่จำเป็นออกไป คงอยู่แต่สิ่งที่จำเป็นสำหรับให้มีชีวิตอยู่ ๒. ความเพียรในบริบทแห่ง โลกุตระ คือ การชำระจิตให้ขาว มีความหลุดพ้นจากกิเลส หรือเข้าถึงโลกุตตรธรรม การประกอบ ความเพียร ด้วยการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ เพื่อให้จิตหลุดพ้นจากกิเลส มองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความ เป็นจริง

หลักธรรมที่สนับสนุนให้ความเพียรมีผลยิ่งขึ้น คือหลักธรรมที่มีในโพธิปักขิยธรรม ซึ่ง แบ่งเป็น ๗ หมวด แต่ละหมวดมีความสมบูรณ์ในการปฏิบัติครบถ้วน ประกอบด้วยหลักธรรม ๓๗ ประการ คือ ๑) สติปัฏฐาน ๔ ๒) สัมมปธาน ๔ ๓) อิทธิบาท ๔ ๔) อินทริย ๕ ๕) พละ ๕ ๖) โพชฌงค์ ๗ ๗) อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งการประกอบความเพียร ด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ ถือว่า เป็นการปฏิบัติอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะมีศีล สมาธิ ปัญญา ควบบริบูรณ์ หลักปฏิบัติข้อนี้ จึง เป็นหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงนิพพาน ผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อดำรงตนอยู่ในหลักมัชฌิมาปฏิปทานี้แล้ว ย่อม ได้รับอานิสงส์จากการประกอบความเพียร