

# ศึกษาการบำเพ็ญตบะกับการบรรลุธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

A Study of Asceticism and Dhammarealization in Theravada Buddhism

พระรุ่งโรจน์ จารุธมโม (เก่งกระโทก)<sup>๑</sup>

พระมหาสุพัฒน์ วิชิราวุธ, ดร.<sup>๒</sup>

ดร.ประสพฤกษ์ รัตนยงค์<sup>๓</sup>

## บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) เพื่อศึกษาการบำเพ็ญตบะตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาการบรรลุธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท และ ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การบำเพ็ญตบะกับการบรรลุธรรมตามแนวพุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัยพบว่า การบำเพ็ญตบะในพระพุทธศาสนาได้รับอิทธิพลมาจากความเชื่อดั้งเดิมของอินเดียโบราณเพียงแต่พระพุทธเจ้าทรงปรับเปลี่ยนวิธีการสอนเสียใหม่คือทรงสอนให้บำเพ็ญตบะโดยการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับความดี เน้นการบำเพ็ญแบบสายกลาง ไม่เคร่งเครียดหรือหย่อนยานเกินไป มีวิธีการบำเพ็ญตบะด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้แก่ทรงสอนให้มีขันติ ความอดทน อดกลั้น ต่อความหนาวร้อน หิวกระหาย ต่อทุกขเวทนา ต่อการดูหมิ่นและต่ออำนาจกิเลส และการปฏิบัติตามหลักธรรมคือวิริยะ การใช้ความเพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรรักษาความดีที่มีอยู่แล้วและเพียรทำความดีให้เกิดในจิตสันดาน ขยันหมั่นเพียรทำความเพียรทางจิตด้วยการเดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือมีสติอยู่ทุกอิริยาบถโดยไม่ละทิ้งความเพียรเสีย มุ่งมั่นตั้งใจในการปฏิบัติธรรมตลอดทั้งวันทั้งคืน เพื่อเป็นเครื่องชำระล้าง เผาผลาญอกุศลธรรมทั้งหลาย ให้รู้ร้อน เหือดแห้งหมดไปจากจิตใจในที่สุด

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า เมื่อบุคคลบำเพ็ญตบะตามหลักพระพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติธรรมแล้ว ผลของการปฏิบัติสามารถทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นได้บรรลุธรรมตั้งแต่ระดับการละสังโยชน์ คือ กิเลสเป็นเครื่องร้อยรัด เครื่องผูกมัดสรรพสัตว์ไว้กับทุกข์ ๑๐ ประการ จนถึงระดับขั้นของการบรรลุธรรมในระดับมรรคผลคือ ระดับโสดาบัน ระดับสกทาคามี ระดับอนาคามี และระดับอรหัตต์ คือการทำลายกิเลส กำจัดโลก โภจร หลงให้หมดสิ้นไปจากจิตใจคือพระนิพพาน ดังมีตัวอย่างเช่นพระอานนท์ และเรื่องพระจักขุบาล ที่ประกอบความเพียรอย่างไม่ย่อท้อ ไม่ยอมหลับนอน เดินจงกรม นั่งสมาธิ

<sup>๑</sup>นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

<sup>๒</sup>ประธานที่ปรึกษา

<sup>๓</sup>อาจารย์ที่ปรึกษา

ตลอดทั้งวันทั้งคืน ด้วยความเพียรอย่างยิ่ง บำเพ็ญตบะคือความอดทนต่อทุกขเวทนาและใช้ความเพียรอย่างเต็มที่จนสามารถเผาผลาญกิเลสเหือดแห้งหมดสิ้นไปพร้อมกับการบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์

คำสำคัญ : ตบะ, การบรรลุธรรม.

#### Abstract

This thesis is documentary research have three objectives: 1) to study of Tapa in Theravāda Buddhism, 2) to study of attainment in Theravāda Buddhism and 3) to analyze Tapa and enlightenment in Theravāda Buddhism

The study found that Tapa in Theravāda Buddhism is influenced by ancient Indian beliefs, but the Buddha had changed teaching method is he taught Tapa by self-practice to fit the good deeds, aimed at middle path; do not strict or remiss, follow the dhamma principle in Buddhism such as keep patience, tolerance, be withstanding to coldness, heatedness, hunger, painful feeling, insulting and power of defilements and also follow the dhamma principle is effort; it is diligent to let wrong action happen and forbear any wrong actions, observe the right action and persist in doing good to own spiritual and nature. Do mental effort by terraced walking, meditate or be conscious of every movement, commitment to the practice throughout day and night to be a cleaned and rid of all unwholesome action from their mind

It also found that when people practices Tapa by Buddhism; the results could be push the people reach to attainment from level of fetters is defilement as a bind that bind man to the round of rebirth for 10 aspects until to attainment of noble path are level of Stream-Enterer, Once-Returner, Never-Returner and Arahant there are rid of all defilements, covetousness, anger, enchantment from their mind

Keywords : Asceticism, Dhammarealization.

#### ๑ บทนำ

การบำเพ็ญตบะได้รับความนิยมสืบทอดกันมาจากศาสนาพราหมณ์ในประเทศอินเดียมีลักษณะที่เป็นการทรมานตัวเอง เป็นการท้ออย่างเคร่งเครียดในรูปแบบหลายอย่าง เช่น อดอาหาร นอนบนพื้นดิน ใช้น้ำล้างตัว ยืนจ้องมองดวงอาทิตย์โดยไม่กระพริบตา เป็นต้น เป็นการใช้ความพยายามมากให้ตัวเองเกิดการทรมาน เพื่อให้เทพเจ้าเห็นใจให้ความกรุณาให้ความสำเร็จ ในสิ่งที่ร้องขอ พร้อมกันนั้นยังเป็นการลดความต้องการด้านต่างๆ การบำเพ็ญตบะในศาสนาพราหมณ์เป็นไปในทางบังคับเทพเจ้า ทำให้เทพเจ้าเร่าร้อน ทนต่อการอ้อนวอนการบำเพ็ญตบะอย่างแรงกล้าของผู้ร้องขอต่อเทพเจ้าไม่ได้ หวังให้เทพเจ้าประทานฤทธิ์อำนาจให้แก่ตนมีการทรมานตนเองโดยประการต่าง ๆ จนเทพเจ้านั้นต้องอำนวยการให้แก่ผู้บำเพ็ญตบะให้พรตามที่ขอและให้หมดกิเลสเหลือแต่ความบริสุทธิ์เพื่อจะได้เข้าถึงพรหมเป็นที่สุด ความคิดเรื่องการบำเพ็ญตบะนี้เกิดมาจากเรื่องกรรมเพื่อจะใช้กรรมชั่วที่ตนทำไว้ คือรับกรรมเสียทันที เพื่อไม่ต้องรับความทรมานไปในภายหน้า มีความเชื่อว่า หากได้บำเพ็ญตบะจนถึงที่สุดแล้วย่อมมีอำนาจสามารถทำให้เกิดอำนาจพิเศษ แสดงอิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ได้หรือแม้กระทั่งขอพรจากพระเจ้าได้ตามปรารถนาอำนาจของตบะจะช่วยนำไปสู่ความหลุดพ้นเชื่อกันว่ากิเลสเครื่องเศร้าหมองใจทั้งหลายเกิดมาจากความสุขสบายของร่างกาย หนทางที่จะดับความปรารถนา ดับกิเลสนี้ได้ คือต่อทรมานร่างกาย อันเป็นวิธีการย่างกิเลสให้เหือดแห้งและจะค่อย ๆ หมดไปเข้าถึงโมกษะในที่สุดอันเป็นเป้าหมายสูงสุดทางศาสนาพราหมณ์ ดังนั้นจึงทำให้การบำเพ็ญตบะได้รับความนิยมในหมู่ชาวอินเดียอย่างกว้างขวางตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

พระพุทธศาสนาแม้จะเกิดขึ้นในท่ามกลางความเชื่อดั้งเดิมของอินเดีย แต่ก็มีคุณลักษณะโดดเด่นที่แตกต่างจากศาสนาพราหมณ์และศาสนาอื่น ๆ คือเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญแก่มนุษย์และยืนยันในศักยภาพที่สามารถพัฒนาได้ โดยมีพื้นฐานความเชื่อที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีสติปัญญา มีความสามารถที่ฝึกฝนหรือพัฒนาตนเองจนสามารถหยั่งรู้อัจฉริยธรรมและพัฒนาขึ้นไปสู่การบรรลุความหลุดพ้นจากกองทุกข์เพื่อเข้าสู่ความเป็นอิสระทางปัญญาอย่างแท้จริงด้วยตัวของมนุษย์เอง โดยไม่จำเป็นต้องหวังพึ่งอำนาจจากเทพเจ้าและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่จะดลบันดาลให้มีให้เกิดขึ้น หากแม้ว่าอยากได้ อยากมี อยากเป็น ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองใช้ความสามารถศักยภาพของตนที่ฝึกฝนมาดีแล้วเท่านั้น ไม่ต้องรอเทพเจ้าดลบันดาลให้ อย่างไรก็ตามแม้พระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้นในอินเดีย ถึงจะได้รับอิทธิพลความเชื่อเรื่องการบำเพ็ญตบะมาด้วยแต่พระพุทธเจ้าทรงนำมาปรับเปลี่ยนวิธีการสอนใหม่ให้ถูกต้องทุกคนสามารถทำได้ ทรงสอนการบำเพ็ญตบะในแบบพระพุทธศาสนา คือ การบำเพ็ญตบะ มิใช่การทรมานร่างกายอย่างเดียวนั้นที่ถูกต้องคือต้องมีวินัยธรรมหรือขันติธรรมเป็นหลัก ปฏิบัติดังมีพระพุทธพจน์ตอนหนึ่งว่า “ขันติ คือ ความอดทนเป็นตบะอย่างยิ่ง”<sup>๔</sup> การบำเพ็ญตบะนั้นต้องใช้ความเพียรเป็นเครื่องแผดเผากิเลสให้รุ่มร้อนให้หมดไปหรือเบาบางลงซึ่งเป็นการปฏิบัติให้ตนมีใจสำรวมในอินทรีย์ทั้ง ๖ (อายตนะภายใน ๖ อย่าง) ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้หลงติด

<sup>๔</sup>พ.ุ.อ. (ไทย) ๔๒/๒๔/๒๓๓.

อยู่กับสัมผัสภายนอกมากเกินไป ไม่ให้กิเลสครอบงำจิตใจ ในเวลาที่รับรู้อารมณ์ผ่านอินทรีย์ทั้ง ๖ (อินทรีย์สังวร) การประพัตติพรหมจรรย์ เว้นจากการร่วมประเวณี หรือกามกิจทั้งปวง การปฏิบัติธรรม คือการรู้และเข้าใจในหลักธรรมเช่นอริยสัจ ปฏิบัติตนให้อยู่ในศีล และถึงพร้อมด้วยสมาธิ และปัญญา โดยมีจุดหมายสูงสุดที่พระนิพพาน กำจัดกิเลส ละวางทุกสิ่งได้หมดสิ้นด้วยปัญญา ผู้บำเพ็ญตบะจึงต้องมีความอดทนต่อสิ่งร่ำจากภายนอกและภายในอันจะส่งผลให้การบำเพ็ญตบะไม่เกิดผล เมื่อกิเลสเป็นของร้อน มันเผาใจเราให้รุ่มร้อน เราก็ต้องเอาไฟไปเผากิเลสบ้างแต่เป็นการเอาไฟภายในเผาวิธีการที่เอาไฟภายในเผากิเลสในตัวเองการบำเพ็ญตบะ จึงหมายถึง มีความเพียรเผากิเลส รู้จักบังคับควบคุมตน ไม่ปรนเปรอตามใจอยาก เป็นการทำความเพียรเผาผลาญความชั่วให้ร้อนทนอยู่ไม่ได้ ไม่เกาะใจแล้วใจก็จะผ่องใสหมดทุกข์ หลักปฏิบัติที่สำคัญ คือต้องฝึนความต้องการของกิเลส พระพุทธเจ้าได้ทรงเสาะแสวงหาและทดลองมาแล้วด้วยตนเองไม่ว่าจะเป็นการบำเพ็ญตบะในรูปแบบของศาสนาอื่นแต่ก็ไม่ใช่หนทางในการบรรลุธรรม พระองค์จึงได้หาหนทางในการปฏิบัติหลายวิธีจนในที่สุดก็ค้นพบหนทางแห่งการหลุดพ้นด้วยตนเองแล้วนำเอาหนทางนั้นมาสั่งสอนมนุษย์ทั้งหลายให้ได้รับถึงพระนิพพานซึ่งการจะเข้าถึงพระนิพพานนั้นจะต้องอาศัยตบะซึ่งเป็นความเพียร อดทนอดกลั้นต่อกลิ่นต่ออารมณ์ที่มากกระทบ อดทนต่อการปฏิบัติธรรมที่ต้องฝึนร่างกาย และจิตใจเช่นในการนั่งสมาธิ แต่ครั้งนั้นจะต้อง ยืน เดิน นั่ง นอน สมาธิเป็นเวลานานเราจะต้องมีความเพียร อดทนอดกลั้นต่อกิเลส กามราคะต่างๆ ที่มารบกวนจิตใจผู้บำเพ็ญตบะจะต้องมีจิตใจที่มั่นคงดังที่พระองค์ได้เคยตรัสว่า “กัสมุปปะมีสมณพราหมณ์พวกหนึ่งเป็นผู้กล่าวตบะกีดกันกิเลสได้มากมาย สมณะพราหมณ์พวกนั้นสรรเสริญคุณแห่งตบะอันกีดกันกิเลส โดยอเนกปริยาย ตบะอันกีดกันกิเลสอันประเสริฐอย่างยอดเยี่ยมประมาณเท่านั้น กัสมุปปะเราไม่เห็นบุคคลผู้ทัดเทียมตบะในการบำเพ็ญตบะอันกีดกันกิเลสอันประเสริฐอย่างยอดเยี่ยม ผู้ที่ยิ่งกว่าจะมีที่ไหน ที่จริงเราผู้เดียวเป็นผู้ยิ่งในตบะอันกีดกันกิเลสอันประเสริฐอย่างยอดเยี่ยม คือ อธิจิต อันหมายถึงการฝึกจิตอย่างสูงหรือข้อปฏิบัติทั้งหลายในฝ่ายสมาธิ”<sup>๕</sup> และในอรรถกถา ขุททกนิกาย อปาทานวรรค ทรงตรัสว่า “พระมหาวิระเจ้าทั้งหลาย คือพระพุทธรูปทั้งหลายผู้มีวิริยะสูงสุดมีตบะคือประกอบด้วยวิริยะอันได้นำมาว่าตบะเพราะเผาบาปทั้งหลายผู้อดทนคือถึงพร้อมด้วยขันติ และเป็นผู้อดโทษคืออดกลั้นความผิดของผู้อื่นทุกเมื่อคือตลอดกาลทั้งปวง”<sup>๖</sup> ผู้มีวิริยะมุ่งมั่นในการบำเพ็ญตบะต้องมีความอดทนอดกลั้นในการปฏิบัติไม่ว่าจะลำบากมากน้อยเพียงใดก็ตามเนื่องจากว่าการบำเพ็ญตบะจะต้องมีความเพียรพยายามอย่างสูงไม่ว่าจะถูกกิเลสทั้งภายนอกและภายในกระตุ้นทำให้เกิดความสิ้นหวังที่จะไปสู่เป้าหมาย สามารถทำให้เกิดผลได้แต่ถ้าหากขาดความมีวิริยะแล้วการบำเพ็ญตบะย่อมไม่เกิดผลจะเห็นได้ว่าแนวทางที่จะบรรลุธรรมเข้าสู่พระนิพพานนั้นจะต้องอาศัยการบำเพ็ญตบะ ตามแนวคำสอนทางพุทธศาสนา คือ การมีความเพียรเครื่อง

<sup>๕</sup>ที.สี. (ไทย) ๙/๔๐๒/๑๗๑.

<sup>๖</sup>ขุ.อป.อ. ๗๐/๘/๖๑๓.

เผากิเลสให้เราร้อน มีความอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ที่มากระทบ ต่อการปฏิบัติธรรมที่ต้องใช้ความเพียรพยายามอย่างสูงจึงจะบรรลุธรรม

ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการทราบว่าการบำเพ็ญตบะตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นพูดถึงเรื่องการบำเพ็ญตบะไว้อย่างไร มีขั้นตอนการปฏิบัติอย่างไรและสามารถจะนำไปสู่การบรรลุธรรมได้อย่างไรโดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

## ๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑) เพื่อศึกษาการบำเพ็ญตบะตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒) เพื่อศึกษาการบรรลุธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การบำเพ็ญตบะกับการบรรลุธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

## ๓.วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

๑) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙

๒) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ วรรณคดี ตำราวิชาการ บทความวิชาการ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ สื่อออนไลน์ และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

- ๓) วิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดตามวัตถุประสงค์
๔. เรียบเรียง และสรุปผลการวิจัยพร้อมข้อเสนอแนะ
๕. เสนอผลการวิจัยโดยการบรรยายวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis)

## ๔. สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยศึกษาการบำเพ็ญตบะกับการบรรลุธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาการบำเพ็ญตบะตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาการ

บรรลุลุทธิธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การบำเพ็ญตบะกับการบรรลุลุทธิธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีผลการวิจัยดังต่อไปนี้

### ๑) การบำเพ็ญตบะตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

การบำเพ็ญตบะนั้นพระพุทธศาสนาได้รับอิทธิพลความเชื่อเรื่องการบำเพ็ญตบะมาจากความเชื่อดั้งเดิมของอินเดียเพียงแต่พระพุทธเจ้าทรงปรับเปลี่ยนวิธีการสอนเกี่ยวกับเรื่องการบำเพ็ญตบะเสียใหม่คือทรงสอนให้ บำเพ็ญตบะโดยการใช้ความเพียรเป็นเครื่องแผดเผากิเลส ให้รุ่มร้อนต่างๆ หมดไปหรือเบาบางลงการปฏิบัติให้ตนมีใจสำรวมในอินทรีย์ทั้ง ๖ (อายตนะภายใน ๖ อย่าง) ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้หลงติดอยู่กับสัมผัสภายนอกมากเกินไป ไม่ให้กิเลสครอบงำจิตใจ ในเวลาที่รับรู้อารมณ์ผ่านอินทรีย์ทั้ง ๖ (อินทรีย์สังวร) มีความอดทน อดกลั้นต่ออำนาจกิเลสการประพฤติรักษาพรหมจรรย์ เว้นจากการร่วมประเวณี หรือกามกิจทั้งปวง การปฏิบัติธรรม คือการรู้ และเข้าใจในหลักธรรมเช่นอริยสัจ ปฏิบัติตนให้อยู่ในศีล และถึงพร้อมด้วยสมาธิ และปัญญา บำเพ็ญตบะตามแนวพระพุทธศาสนาเพื่อขัดเกลากิเลสอย่างรุนแรงเพื่อให้เหือดแห่งไปกำจัดกิเลสละวางทุกสิ่งได้หมดสิ้นด้วยปัญญาโดยมีจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานการบำเพ็ญตบะตามแนวพระพุทธศาสนา นั้นจะต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสมเดินสายกลางไม่เอียงไปด้านใดด้านหนึ่งปฏิบัติให้พอเหมาะพอดี ไม่เคร่งเครียดหรือหย่อนยานเกินไปเน้นการปฏิบัติตามหลักธรรมคือ ขันติ คือ ความอดทน ทั้งทางกาย วาจา และอดทนทางใจ มีความมั่นคงแน่วแน่ในอันที่จะไปสู่จุดหมายของตนและการทำความเพียรพยายามในการ การฝึกจิต อบรมจิตเพื่อให้กิเลสเบาบาง เหือดแห่งหมดไปมากที่สุดโดยเน้นการบำเพ็ญแบบสายกลางมีวิธีการบำเพ็ญคือ

#### (๑) วิธีการบำเพ็ญตบะด้วยการละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

การใช้ความเพียรอย่างขะมักเขม้นจริงจึงมีความอดทน อดกลั้นต่อกิเลสที่มีอำนาจข่มจิตใจเผาไหม้กิเลสที่มีอยู่ในจิตใจ ให้เร่าร้อน เหือดแห่ง ด้วยความอดทน ความเพียร หรือการสมาทานรักษาอุตุรงค์ และสมาทานรักษาศีล จนเกิดอานุภาพที่สามารถแผดเผาทำลายกิเลส ความชั่วทั้งหลายให้หมดไปจากจิตสันดานทำให้ใจใสสะอาดจนเข้าสู่นิพพานได้ในที่สุด

#### (๒) วิธีการบำเพ็ญตบะด้วยการระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นอีก

วิธีการบำเพ็ญตบะด้วยการระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นอีกด้วยการสำรวมระมัดระวัง ความป้องกันอินทรีย์ ความคุ้มครองรักษาด้วยสติ คือระวังตา หู จมูก เป็นต้นเฝ้าระมัดระวังมิให้ยินดียินร้ายมิให้ติดใจหลงใหลในสิ่ง ที่ใดดูไต่พง ไหม่สดีในการดูในการฟังใหญ่เท่าทันตลอดเวลาเป็นเหตุให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน มีความทะยานอยากได้อะไรก็มี

### (๓) วิธีการบำเพ็ญตบะด้วยการรักษาความดีไว้

วิธีการบำเพ็ญตบะด้วยการรักษาความดีไว้ด้วยการต้องการรักษาศีลของตนเองให้บริสุทธิ์ มีกายกรรม วจีกรรมและมโนกรรมบริสุทธิ์ มีอาชีพสุจริต คຸ້มครองสำรวมระวังอินทรีย์ ประคองสติสัมปชัญญะ มีสันโดษดำรงชีวิตที่ติงาม เหมาะสมแก่ฐานะของตน ไม่ละเลยการทำหน้าที่ การปฏิบัติธรรม ด้วยการรักษาความดีของตนไว้ไม่ให้เสื่อมเหมือนรักษาศีลของตนไม่ให้เศร้าหมอง ขาดวัน เป็นต้น

### (๔) วิธีการบำเพ็ญตบะด้วยการทำความดีเพิ่มขึ้น

วิธีการบำเพ็ญตบะด้วยการทำความดีเพิ่มขึ้นวิธีการบำเพ็ญตบะตามหลักชั้นศีลธรรมหลักหลักการเจริญภาวนาหลักการสำรวมอินทรีย์หลักวิริยธรรมหลักการรักษาศีลการงดเว้นจากกายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ ชื่อว่า เจตนาศีล การงดเว้นจากมโนทุจริต ๓ หลักการรักษารูปร่าง และวิธีการบำเพ็ญตบะตามหลักการรักษาพุทธพจน์ หรือทำความดีให้เกิดในจิตสันดานเพื่อล้างผลาญอกุศลธรรม

สรุปว่าวิธีการบำเพ็ญตบะตามแนวพุทธศาสนานั้นด้วยการทำความอดุทธสาหะเพียรพยายามต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคความเพียรเพื่อระวังป้องกันอกุศลธรรมไม่ให้เกิดขึ้น เพียรกำจัดอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เสื่อมไปเพียรสร้างกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นและเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วมิให้เสื่อมจัดเป็นวิธีการบำเพ็ญตบะเพราะความเพียรนั้นมุ่งทำลายกิเลส

### ๒) การบรรลุธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาในประเด็นนี้แล้วพบว่า การบรรลุตามแนวพระพุทธศาสนา หมายถึง การบรรลุถึงความสำเร็จหรือถึงจุดมุ่งหมายในพระพุทธศาสนาตั้งแต่การเข้าใจธรรมในระดับต้น ๆ คือระดับโลกียะจนถึงเข้าใจธรรมในระดับมรรคผลคือระดับโลกุตระ คือการทำลายกิเลสตั้งแต่นั้นต้นจนถึงที่สุดคือกำจัดโลก โกรธ หลงให้หมดสิ้นไปจากจิตใจคือพระนิพพาน ถือว่ามีความสำคัญ เพราะเป็นการทำอสังขให้หมดสิ้นไปทำให้จิตใจคลายความยึดมั่นถือมั่นโดยอาศัยกำลังของสมาธิยังสามารถจัดอสังขหรือสิ่งปนเปื้อนในจิตได้มาก การปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งเพื่อพ้นจากทุกข์ระงับกิเลสได้ทั้งในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการบรรลุมรรคผลมี ๔ คู่คือ พระโสดาบัน พระสกิทาคามี พระอนาคามีและพระอรหันต์ ซึ่งผู้ที่จะบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลนั้นจะต้องละสังโยชน์ คือ กิเลสเป็นเครื่องมดสรรพสัตว์ไว้กับทุกขมี ๑๐ ประการโดยแบ่งเป็นสังโยชน์เบื้องต้นและสังโยชน์เบื้องสูง โดยมีปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม เรียกว่า ไตรสิกขา ซึ่งหมายถึง ข้อที่จะต้องศึกษา คือ การฝึกหัดอบรมกาย วาจา ใจ และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน ไตรสิกขา ได้แก่

๑. อธิศีลสิกขา สิกขา คือ ศีลอันยิ่งเป็น ข้อปฏิบัติ สำหรับฝึกอบรม ในทางความประพฤติ อย่างสูง

๒. อธิจิตตสิกขา สิกขา คือ จิตอันยิ่งเป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง

๓. อธิปัญญาสิกขาสิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับ ฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง

โดยมีหลักธรรมที่สำคัญต่อการบรรลุธรรมคือโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายของการตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรคโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ แบ่งเป็น ๗ หมวดดังนี้ ๑) สติปัฏฐาน ๔ ๒) สัมมปปธาน ๔ ๓) อิทธิบาท ๔ ๔) อินทริย์ ๕ ๕) พละ ๕ ๖) โพชฌงค์ ๗ ๗) มรรคมืองค์ ๘ ซึ่งหมวดธรรมเหล่านี้เป็นหลักธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรคเป็นข้อปฏิบัติเพื่อการตรัสรู้ เพื่อการบรรลุธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา

### ๓) วิเคราะห์การบำเพ็ญตบะกับการบรรลุธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาในประเด็นนี้แล้วพบว่า การบำเพ็ญตบะตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา คือ หลักขันติธรรมและหลักวิริยธรรม ซึ่งมีผลการวิจัย ดังนี้

๑) การบำเพ็ญตบะขันติกับการบรรลุธรรม คือ บำเพ็ญตบะด้วยความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งต่างๆทั้งภายในและภายนอก ความอดทนต่อความเจ็บใจ เมื่อถูกผู้อื่นกระทำล่วงเกินให้เป็นที่ขัดใจ เช่น ถูกด่าว่า หรือสบประมาท อดทนต่ออำนาจกิเลส ไม่มีเวร ไม่มีภัย แก่ใคร ๆ รู้จักให้อภัย แม้จะถูกผู้อื่นผูกอาฆาต พยาบาท จ้องแค้นแม้จะจะถูกประหารประหารดูถูกเหยียดหยาม เป็นต้น ก็มีการบำเพ็ญตบะคือขันติด้วยการเผาความโกรธ อาฆาต พยาบาท จ้องแค้นให้เหือดแห้งหมดไปจากจิต หรือมีความอดทน ไม่หวั่นไหว ต่อการปฏิบัติธรรมเมื่อยังไม่บรรลุเป้าหมายแม้จะทุกข์ยาก ทรมานเพียงใด ก็ยอมเอาชีวิตเป็นเดิมพันก็ไม่ยอมละทิ้งการปฏิบัติธรรมดุจดั่งพระพุทธองค์ปฏิบัติก่อนเมื่อครั้งบำเพ็ญความเพียรใต้ต้นโพธิ์แม้จะถูกมารผจญก็ไม่ยอมลุกจากที่นั่งตั้งจิตใจแน่วแน่ว่าต่อให้เลือดในกายเหือดแห้งไป ก็จะไม่ลุกจากที่นั่งถ้าไม่บรรลุธรรม จนในที่สุดได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง

๒) การบำเพ็ญตบะคือวิริยะกับการบรรลุธรรม คือ การปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตเกิดความสงบนั้นความเพียรจำเป็นอย่างยิ่ง ผู้บำเพ็ญตบะคือวิริยะต้องประกอบด้วยความเพียรเครื่องต้นอย่าง ต่อเนื่อง คือ ด้วยการเดินจงกรม การนั่งตลอดวัน ตลอดปฐมยาม มัชฌิมยามและปัจฉิมยามบำเพ็ญความเพียรตลอดทั้งกลางวันกลางคืน เพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง

บำเพ็ญตบะคือวิริยะ เพื่อเผากิเลส ๓ กอง คือความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้เผาไหม้ เหลือแต่แห่งหมัดไปจนทำให้จิตหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสกิเลสคือบรรลุนิพพานในที่สุด

ดังนั้นผู้บำเพ็ญตบะคือวิริยะ ต้องประกอบความเพียร ต้องขยันในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือมีสติอยู่ทุกอิริยาบถคอยเอาใจใส่การปฏิบัติของตนเป็นอย่างดี トラบใดที่ตนยังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์จึงไม่ควรเกียจคร้านการปฏิบัติธรรม เพราะความเกียจคร้าน ย่อมไม่ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพาน

## ๕ ข้อเสนอแนะ

การทำวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นไปที่การศึกษาในเชิงคุณภาพเรื่องการบำเพ็ญตบะกับการบรรลุธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทยังมีประเด็นที่น่าศึกษาอีกมาก ผู้วิจัยไม่สามารถจะนำมากล่าวได้หมดในงานวิจัยนี้ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรทำเรื่องดังต่อไปนี้

- ๑) ศึกษาชั้นดีธรรมกับการบรรลุธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒) ศึกษาปาริสุทธิศีลกับการบรรลุธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

## เอกสารอ้างอิง

### ๑. เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๐๖.

\_\_\_\_\_. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

### ๒. เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources)

#### (๑) หนังสือ :

จันทน์ ทองประเสริฐ, บ่อเกิดลัทธิประเพณีอินเดีย เล่ม ๑ ภาค ๑-๔, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด อรุณการพิมพ์, ๒๕๔๐).

พระญาณวโรดม, ศาสนาต่างๆ, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

พระพรหมมุนี (จันทน์ พรหมคุตโต). มังคลัตถทีปนี แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

## (๒) งานวิจัย

กนกวรรณ กรุณาฤทธิโยธิน. “การวิเคราะห์แนวคิดเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์ในพุทธปรัชญาเถรวาท”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง). “การศึกษาเรื่องการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหาบุญเลี้ยง เตชพล (บุตรตะเคียน), มโนทัศน์เรื่องตบะในพระพุทธศาสนา, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.