

## บทที่ ๓

### วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้จะกล่าวถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนา ว่ามีวิธีการอย่างไรที่จะปฏิบัติแล้วให้ได้ความสุข โดยจะใช้หลักของการปฏิบัติกรรมฐาน ทั้งสมถะและวิปัสสนา และวิธีการปฏิบัติโดยใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งจะแตกประเด็นได้ดังนี้

๓.๑ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน

๓.๒ วิธีปฏิบัติโดยใช้หลักอริยมรรคมีองค์ ๘

๓.๓ สรุป

ดังจะอธิบายต่อไปนี้

#### ๓.๑ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน

ปฏิบัติ แปลว่า การดำเนิน, การประพฤติ, การกระทำ, การปรนนิบัติรับใช้ เช่น ใช้ว่า ปฏิบัติราชการ ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติมารดาบิดา

ปฏิบัติ ในคำวัดใช้หมายถึง การประพฤติตามธรรมที่ได้ศึกษาเล่าเรียน ได้ฟัง ได้รับ การสั่งสอน อบรมมา เป็นต้น คือปฏิบัติตามหลักศีล หลักสมาธิ หลักปัญญา โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญ คือเพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ตามลำดับ หรือปฏิบัติไปตามหลักคำสอนของพระศาสดา คือไม่กระทำบาปทั้งปวง ทำความดีให้ถึงพร้อม และชำระจิตใจให้ปราศจากกิเลสคือ โลภ โกรธ หลงปฏิบัติเป็นสัทธิธรรมอย่างหนึ่งใน ๓ อย่าง คือ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เรียกเต็มว่า ปฏิบัติสัทธิธรรม<sup>๑</sup>

ธรรม แปลว่า สภาพที่ทรงไว้ คือสิ่งทรงความเป็นตัวของตัวเองไว้ ทรงคุณสมบัติของตัวเองไว้ ธรรม เป็นคำกลางๆ ใช้หมายถึงทั้งสิ่งดีและไม่ดี เพราะทั้งสิ่งดีและไม่ดีต่างก็ทรงความเป็นตัวของตัวเองไว้ได้ตลอดไป ไม่มีเปลี่ยนแปลง เช่น คุณสมบัติของธรรมฝ่ายดี คือ ป้องกันผู้ปฏิบัติตามมิให้ตกต่ำ มิให้ตกไปในที่ชั่ว

ธรรม ที่หมายถึงสิ่งที่ดี คุณงามความดี ความจริง ความถูกต้อง สิ่งของที่ดี หลักปฏิบัติทางศาสนา เช่น ใช้ว่า มีกุศลธรรม มีเมตตาธรรม ประพฤติธรรม เข้าถึงสัจธรรม ความยุติธรรม ความเป็นธรรม

ธรรม ที่หมายถึงสิ่งไม่ดี ความชั่ว เช่น ใช้ว่า อกุศลธรรม บาปธรรม กัณหาธรรม<sup>๒</sup>

---

<sup>๑</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๔๙๖.

<sup>๒</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๕.

ปฏิบัติธรรม หมายถึง การเอาธรรมมาปฏิบัติ เอาธรรมมาใช้ เอามาใช้ดำเนินชีวิต ทำการทำงาน คือเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริง ทำให้เป็นชีวิตที่ดีมีความสุขนั่นเอง เมื่อปฏิบัติธรรมก็หมายถึงว่า เอาธรรมมาใช้ในชีวิตจริง หรือเอามาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ถ้ายังไม่ได้ใช้ ก็ไม่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติ เพราะคำว่า "ปฏิบัติ" แต่เดิมนั้นแปลว่า "เดินทาง"มาจาก ภาษาบาลี ซึ่งไปตรงกันกับอีกคำหนึ่งคือ "ปฏิบัติ"<sup>๓</sup>

กรรมฐาน อ่านว่า กำ มะ ถาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งกรรมคืองานของใจ คือสิ่งที่ยึด หน่วงหรือผูกใจมิให้ฟุ้งซ่าน ให้สงบนิ่ง ให้หยุดอยู่กับที่ซึ่งเรียกว่า อารมณ์ เป็นอุบายวิธีควบคุม ใจให้สงบและให้เกิดปัญญา เขียนว่า กัมมัฏฐาน ก็ได้ กรรมฐาน มี ๒ แบบคือ สมถกรรมฐาน แบบมีวัตถุประสงค์เพื่อทำใจให้สงบ และวิปัสสนากรรมฐาน แบบมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิด ปัญญาเห็นถึงสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง การทำกรรมฐานในปัจจุบันมีเรียกกันหลาย อย่าง เช่น เรียกว่า การทำสมาธิ การนั่งสมาธิ การนั่งภาวนา การบำเพ็ญภาวนา การบำเพ็ญ วิปัสสนา ซึ่งก็ถูกต้องเหมือนกัน แต่ต้องแยกแยะวิธีปฏิบัติว่า เป็นกรรมฐานแบบไหนในสองแบบ นั้น<sup>๔</sup>

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติธรรม จึงหมายถึง การอบรมเจริญปัญญา การทำให้เกิดมี ขึ้น การฝึกอบรมจิตใจ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนา เราเรียก การปฏิบัติธรรมว่าการเจริญ กรรมฐานหรือการปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งแปลว่า การกระทำการงาน แล้วงานที่ว่าเป็นงานทางใจ การปฏิบัติธรรมก็เป็นการทำงานทางใจ ดังนั้นสองอย่างนี้จึงเป็นสิ่งเดียวกัน การปฏิบัติธรรมใน พระพุทธศาสนา มี ๒ ส่วน คือ (๑) สมถกรรมฐาน (๒) วิปัสสนากรรมฐาน

### ๓.๑.๑ สมถกรรมฐาน

สมถะ (สะมะถะ) เป็นคำนาม คือการทำใจให้สงบ โดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ เป็นคำวิเศษณ์ ได้แก่ มักน้อย เช่น คนสมถะ มีความเป็นอยู่เรียบง่าย

สมถ (สมถะ), ความสงบ, สมาธิ มีวิเคราะหว่า **กามจณทสเมตติ สมโถ** ความว่า ธรรมที่ยังความพอใจในกามให้สงบ, สมุ ธาตุในความหมายว่า สงบ, ระวัง ๓ ปัจจัย<sup>๕</sup>

สมถกรรมฐาน คือกรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ ได้แก่การปฏิบัติธรรมด้วยการ บริกรรม เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิตโดยใช้สติเป็นหลัก ไม่เกี่ยวกับการใช้ปัญญา มุ่งให้จิตสงบ ระวังจากนิวรณ์ ซึ่งเป็นตัวขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดีเป็นสำคัญ และเป็นอุบายวิธีหยุดความ ฟุ้งซ่านแต่งจิตซึ่งมักจะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ กล่าวคือ หยุดความคิดของจิตไว้ โดยใช้สติ

<sup>๓</sup>ปฏิบัติ แปลว่า ทางดำเนิน ข้อปฏิบัติ แนวทางปฏิบัติ และความประพฤติ เช่น มัชฌิมาปฏิบัติ ทุกขนิโรธปฏิบัติ ในทางโลกมักถูกนำมาใช้ในความหมายว่า ความประพฤติ และใช้กับความประพฤติที่ดีงาม ไม่ใช้ กับความประพฤติไม่ดีงาม

<sup>๔</sup>พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุด คำวัด, หน้า ๑๗.

<sup>๕</sup>พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๘๙๔.

ยึดติดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งมาบริกรรมจนกระทั่งจิตแนบแน่นในอารมณ์นั้น และสงบระงับไม่ฟุ้งซ่านต่อไป

นอกจากนี้ ยังเป็นกรรมฐานที่มุ่งการบริหารจิตเป็นหลัก คู่กับวิปัสสนากรรมฐาน ที่มุ่งการอบรมปัญญาเป็นหลัก

สมถกรรมฐาน หมายถึง อุบาย วิธีและการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลายจนจิตใจไม่มีอาการดิ้นรนไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่<sup>๖</sup> สมถะเป็นวิธีฝึกจิตให้เกิดความสงบหรือให้ตั้งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เราเรียกว่าอารมณ์ จนจิตตั้งมั่นหรือความมีอารมณ์เป็นอันเดียวเมื่ออารมณ์แน่วแน่มากขึ้นก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่า ฌานซึ่งเป็นสภาวะที่จิตจับอยู่ในอารมณ์และเฝ้าสังเกตดูอารมณ์อยู่อย่างแนบแน่นสนิทจะมีลักษณะสุขสงบผ่องใส ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว และไม่มีสิ่งใดมารบกวนได้เลย มีวิธีฝึกอยู่ถึง ๔๐ ประการ<sup>๗</sup> และสมถกรรมฐานมีอารมณ์อยู่ ๔๐ คือ กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, พรหมวิหาร ๔, อรูป ๔, อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑, จตุธาตุววัตถาน ๑

กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ<sup>๘</sup>

ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่นเบิกบาน ผ่องใส และควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลายในการประกอบเนืองๆ ซึ่งกรรมฐาน ภิกษุทั้งหลายเมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่นเบิกบาน ผ่องใสและเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลธรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ ๒ อย่างคือ อรหันตผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จะเป็นพระอนาคามี<sup>๙</sup>

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร) ได้วิเคราะห์ศัพท์กรรมฐานไว้เป็นบาลีว่า กมมเมว วิเสสาธิคมสสฐานนติ กมมฐานํ แปลว่า การปฏิบัติบำเพ็ญอันเป็นฐานแห่งการบรรลุคุณพิเศษคือ ฌานและมรรคผลในพระพุทธศาสนา เรียกชื่อว่า กรรมฐาน<sup>๑๐</sup>

รวมความแล้วสมถกรรมฐาน จึงหมายถึงอุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตเกิดความสงบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิธีการที่ทำให้จิตเป็นสมาธิ ในการฝึกสมถกรรมฐานนั้นจะใช้จิตเพ่งที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่งให้นานๆ เพื่อให้สงบจากนิวรณ์ เมื่อ

<sup>๖</sup>ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๒.

<sup>๗</sup>ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๓๓-๒๐๒.

<sup>๘</sup>พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑.

<sup>๙</sup>ช.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๓๙๗.

<sup>๑๐</sup>พระพรหมโมลี (วิลาศญาณวโร), วิมุตติรัตนมณี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๑๓.

จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดได้นานแสดงว่าจิตเป็นสมาธิ จึงจัดอยู่ในระดับสมถกรรมฐาน ซึ่งมีการปฏิบัติทั่วไปไม่เฉพาะในพระพุทธศาสนา

### ก. วิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน

การปฏิบัติสมถกรรมฐาน หรือการเจริญสมถะ นั้นมีจุดมุ่งหมายประการต้นๆ คือมุ่งต้องการให้สมาธิเกิด ต้องการให้จิตสงบแนบแน่นอยู่กับอารมณ์อันเดียวอย่างไม่หวั่นไหว ซึ่งเมื่อจิตมีความสงบแล้วจะเกิดสมาธิ มีความสบาย มีความสุข เยียบสงบจิตใจไม่วอกแวก ไม่กระวนกระวายแต่มีสมาธิแนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว ซึ่งสมาธิหรือความสงบที่ได้จากการปฏิบัติสมถกรรมฐานหรือสมถภาวนานี้ท่านว่ามีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑) **บริกรรมภาวนา** เวลานั่งสมาธิภาวนาใช้บริกรรมบทใดบทหนึ่ง มีผลให้เกิดบริกรรมสมาธิ เป็นความสงบจิตในเบื้องต้น อันเนื่องมาจากการเพ่งบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตอย่างสบายๆ

๒) **อุปจารภาวนา** จิตตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ เป็นความสงบจิตในระดับที่ใกล้เคียงได้ฌานหากมองในแง่ตัวอารมณ์ก็ใช้ปฏิกาคณิมิตเป็นอารมณ์ ยกเว้นกรรมฐานบางอย่าง ที่ไม่มีปฏิกาคณิมิตก็ยังคงต้องใช้อุคคหนิมิตเป็นอารมณ์ต่อไป เพียงแต่มีความสงบแนบแน่นลึกซึ้งยิ่งขึ้นกว่าในขั้นที่จิตมีบริกรรมสมาธิ ในขั้นนี้ จิตจะไม่แผ่สลายไปสู่อารมณ์อื่นโดยไม่ต้องประคองรักษาไว้

๓) **อัปปนาภาวนา** จิตตั้งมั่นเป็นอัปปนาสมาธิ สมาธิ เป็นความสงบจิตในระดับฌานหมายถึงความสงบแนบแน่นของจิตอยู่กับอารมณ์ กรรมฐาน จนไม่โยกคลอนแผ่สลายไปสู่อารมณ์อื่น และกิเลสไม่สามารถรบกวนจิตได้ วิธีการที่จะทำอัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้นก็คือการเพ่งอุคคหนิมิตเมื่อทำอัมภัญญา ๔ และอรุปรกรรมฐาน ๔ หรือเพ่งปฏิกาคณิมิตเมื่อทำกรรมฐานที่มีปฏิกาคณิมิตเกิดขึ้นได้อันได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติและอานาปานสติ ไม่ใช่การเพ่งบริกรรมนิมิต ให้รักษาอุคคหนิมิตหรือปฏิกาคณิมิตนั้นไว้ให้บริบูรณ์ ด้วยอุปจารสมาธิจนกระทั่งฌานจิตเกิดขึ้น จึงเรียกว่าได้อัปปนาสมาธิ<sup>๑๑</sup>

ตัวสมถะ คือ สมาธิ และถ้าจะทำสมถะโดยต้องการให้สมาธิเกิดให้จิตสงบแล้ว มีวิธีที่จะทำให้สมาธิเกิดตามนัยแห่งทางกรรมฐาน มีอยู่ ๔๐ วิธี คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อรูป ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุดูว์ตฐาน ๑ รวมทั้งหมด ๔๐ ประเภทด้วยกัน

ถ้าเพ่งอารมณ์เหล่านี้ ตัวอย่างเช่น ปฐวีกสิณคือ เอาดินเป็นอารมณ์ ภาวนา คือ ปฐวี ปฐวี ปฐวี หรือดิน ดิน ดิน เอาดินมาปั้นเป็นวงกลม ดิน ๆ กำหนดไปอย่างนี้ เพ่งในองค์กสิณ ในองค์ดินดิน ถ้าใจออกไปก็ดึงมา เพราะจะให้จิตติดอยู่ตรงนี้อย่างเดียว ไม่ให้ใจคิดอย่าง

<sup>๑๑</sup>หลวงปู่มั่นภูริทัตโต, พระมหาพิสิฐฐ์ เอกเสฏฐธมโม (ป.ธ.๙) และคณะรวบรวม, **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน๕สาย (วัดกลวงพ่อสดธรรมกายาราม)**, (นครปฐม : บริษัทเพชรเกษมพรินต์ติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๕๓), หน้า๑๘.

อื่น ให้ติดอยู่ตรงนี้อย่างเดียว ไม่ให้คิดอย่างอื่น ให้มีความแนบอยู่ในอารมณ์อันนี้ ไม่ให้ไปที่อื่น ฉะนั้น การเจริญสมณะต้องการอย่างนี้ สมาธิมีกำลังมากเท่าไร สงบเท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น ยิ่งตั้งเท่าไร ยิ่งดีเท่านั้น แต่การเจริญสมณะ ก็มีใช้เรื่อง que ทุกคนจะทำได้โดยง่าย เพราะที่เหตุสมณะมีอารมณ์บัญญัติ จึงต้องเป็นฐานะในการจัดหาวัตถุอุปกรณ์ เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของอารมณ์ ธรรมดา เช่น การเพ่งกลีณมี ปฐวีเป็นต้น จะต้องจัดทำองค์กลีณขึ้นมาจากดินสีอรุณ ฯลฯ หรือการเพ่งอสุภะก็ต้องเสาะหาซากศพที่ต้องการ ฯลฯ

นอกจากนี้ พระอาจารย์ผู้สามารถสอนสมณกรรมฐานที่ถูกต่อนั้นสำคัญมากเพราะ จะต้องเป็นผู้ควบคุมดูแลให้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามแนวทาง มิฉะนั้นแล้วอันตรายอาจจะเกิดขึ้นได้<sup>๑๒</sup> ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงหลักการปฏิบัติสมณกรรมฐานในเบื้องต้น เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติเท่านั้น ดังนี้ คือ

๑. “**นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ**” การนั่งพับขาทั้ง ๒ โดยรอบ (คือนั่งขัดสมาธิ) อิริยาบถนั่งเป็นอิริยาบถที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการเจริญภาวนา คือทำให้สามารถคิดนึกอะไรได้อย่างแน่วแนโดยไม่ต้องห่วงว่าจะเซหรือล้ม อย่างในอิริยาบถยืน และไม่ก่อให้เกิดอาการอยากหลับหรือความหลงใหลอย่างอื่นเหมือนอิริยาบถนอน

๒. “**ตั้งกายตรง**” หมายความว่า ให้นั่งตัวตรง หมายความว่า ตั้งร่างกายส่วนบนให้ตรงคือให้กระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อน จรดที่สุดต่อที่สุด จริ่งอยู่ เมื่อนั่งด้วยอาการอย่างนั้นแล้ว หนึ่ง เนื้อและเส้นเอ็น ย่อมไม่หึงงอ เวลานั้น เวทนาทั้งหลายที่จะพึงเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ในขณะๆ เพราะความหึงงอแห่งหนึ่งเนื้อและเอ็นเหล่านั้นเป็นปัจจัยนั้นแล ย่อมไม่เกิดขึ้น เมื่อ เวทนาเหล่านั้นไม่เกิดขึ้น จิตก็มีอารมณ์เป็นอันเดียว ก็มีภูมิจิตไม่ตกไป ย่อมเข้าถึงความเจริญรุ่งเรือง

๓. “**ดำรงสติมั่น**” หมายถึง สติที่ตั้งมั่นในอารมณ์ที่จะกำหนด ซึ่งในที่นี้ได้แก่ลมหายใจโดยตรง ท่านจำกัดความไว้ว่า ทำจิตให้เป็นเอกัคคตาต่อลมหายใจ คือมีลมหายใจอย่างเดียว ที่จิตกำลังรู้สึกอยู่ หรือกำหนดอยู่ คำว่า สติ ในที่นี้เป็นเพียงการกำหนดล้วนๆ ยังไม่เกี่ยวกับความรู้ หรือการพิจารณาแต่อย่างใด เพราะเป็นเพียงขั้นที่เพิ่งเริ่มกำหนดเท่านั้นโดยพลตินัย ก็คือ นั่งตัวตรงแล้วก็เริ่มระดมความสังเกตหรือความรู้สึกทั้งหมด ตรงไปยังลมหายใจ ที่ตนกำลังหายใจอยู่นั่นเอง

ผู้กระทำไม่จำเป็นต้องหลับตาเสมอไป กล่าวคือสามารถทำได้ทั้งลืมตา โดยทำให้ตาของตนจ้องจับอยู่ที่ปลายจมูกของตน จนกระทั่งไม่เห็นสิ่งอื่นใด อาศัยกำลังใจที่เข้มแข็งแล้ว ย่อมจะทำได้โดยไม่ยาก ตาสีมอยู่ และมองอยู่ที่ปลายจมูกก็จริง แต่จิตไม่ได้มามองด้วย คงมุ่งอยู่ที่การจะกำหนดลมหรือติดตามลมแต่อย่างเดียว การทำอย่างลืมตา ยากกว่าการหลับตา ต้องใช้ความพยายามมากในเบื้องต้น แต่แล้วก็ได้ผลคุ้มกัน คือว่างยาก และมีกำลังจิตเข้มแข็งกว่า ใน

<sup>๑๒</sup> โสภณคำทัพ, “ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทานจังหวัดนนทบุรี”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า๒๑.

ตอนหลัง หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ เป็นผู้ที่สามารถดำรงสติได้มั่นคงกว่านั่นเอง พวกที่ตั้งใจจะทำการอย่างเข้มแข็งถึงขนาดเป็นโยคีที่สมบูรณ์แบบ ย่อมได้รับการแนะนำให้เริ่มฝึกอย่างลึกลับทั้งนั้น

๔. “ผู้นั้นเป็นผู้มีสติอยู่นั้นเทียว” มีสิ่งที่ต้องวินิจฉัยตรงคำว่า “มีสติ” ถ้าถามว่ามีสติในอะไรขึ้นมาก่อน ก็ต้องตอบว่ามีสติไปตั้งแต่การหายใจ คือมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อการหายใจเข้าและออกถูกกำหนดอยู่เพียงใด ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่า สโตการี คือผู้ทำสติอยู่เพียงนั้นฉะนั้น จะพูดกลับกันว่า “มีสติหายใจ” หรือ “หายใจมีสติ” ก็ย่อมมีความหมายเท่ากัน<sup>๑๓</sup>

เมื่อปฏิบัติได้ในเบื้องต้นนี้แล้ว ผู้มีสติในการหายใจ ย่อมจะตั้งมั่นในอารมณ์ไม่หวั่นไหว นำไปสู่การปฏิบัติขั้นต่อไป คือ พิจารณาในอารมณ์ของสมณกรรมฐานทั้งปวงดังที่ได้กล่าวมาแล้วในหัวข้อข้างต้น

จากที่ได้กล่าวถึงสมณกรรมฐานมาข้างต้นจะเห็นว่า ผลและอานิสงส์ของการปฏิบัติสมณกัมมัฏฐาน หรือ สมาธิ มี ๗ ประการ คือ

๑) ทำให้ได้ ขณิกสมาธิ(ชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ(จวนจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (แนบแน่น)

๒) ทำให้ใจสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ (กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุจจถกุกุกุจะ และวิจิกิจฉา)

๓) ทำให้ได้ฌานทั้ง ๒ คือ รูปฌานและอรุณฌาน เพื่อไปเกิดเป็นพรหม

๔) ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน

๕) ทำให้ได้อภิญญา ๕ คือ

ก) อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้

ข) ทิพพโสตะ หูทิพย์

ค) ประจิตตวิชานะ รู้วาระจิตของบุคคลอื่น

ง) บุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติได้

จ) ทิพพจักขุ มีตาทิพย์

๖) ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้(เฉพาะผู้บรรลุพระอนาคามี)

๗) ทำให้เกิดวิปัสสนาโดยเป็นบาทของวิปัสสนาเพื่อให้ได้บรรลุ มรรค ผลนิพพาน เรียกว่า สมถยานิก แปลว่าเอาสมถะมาเป็นยานพาหนะจะไปหาวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญาทำลายกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพหุหนต่อไป<sup>๑๔</sup>

<sup>๑๓</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), พระมหากัณฐกธัมมโมและคณะรวบรวม, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน๕สาย (วัดกลางพ่อสตรธรรมกายาราม), หน้า๓๘-๓๙.

<sup>๑๔</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิริ), วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บจก. ศรีอนันต์การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๙๗-๙๘.

จากอานิสงส์ข้อ ๒ ที่ว่า ทำให้ใจสงบจากนิรณททั้ง ๕ คือ กามฉันท พยาบาท ถีนมิทธะ อุจจัจจกุกุจจะ และวิจิกิจฉา นั้น ดังได้กล่าวแล้วว่า องค์ฌาน ๕ ประการ คือ

- ๑) วิตก เป็นปฏิปักษ์กับถีนมิทธะ,
- ๒) วิจาร เป็นปฏิปักษ์กับวิจิกิจฉา
- ๓) ปีติ เป็นปฏิปักษ์กับพยาบาท
- ๔) สุข เป็นปฏิปักษ์กับอุทัจจกุกุจจะ และ
- ๕) เอกัคคตา เป็นปฏิปักษ์กับกามฉันทะ

ดังนั้น กามฉันทนิรณทจึงเกิดขึ้นไม่ได้เพราะถูกเอกัคคตาข่มทับไว้นั่นเอง

อีกอย่างหนึ่ง สมถกัมมัฏฐานนี้มีหัวใจอยู่ที่การเป็นอุบายเครื่องอบรมจิตเพื่อให้เกิดเป็นสมาธิ เรียกว่า หัวใจสมถกรรมฐาน มี ๕ ประการ คือ กายคตาสติ เมตตา พุทธานุสสติ กสิณ และจตุราตุวัตถาน เหตุที่จัดหัวใจสมถกรรมฐานไว้ ๕ ประการ เพราะเป็นคู่ปรับกันโดยตรงกับนิรณททั้ง ๕ ประการ คือ

- ๑) กายคตาสติ เป็นคู่ปรับกับกามฉันทะ
- ๒) เมตตา เป็นคู่ปรับกับพยาบาท
- ๓) พุทธานุสสติ เป็นคู่ปรับกับถีนมิทธะ
- ๔) กสิณ เป็นคู่ปรับกับอุทัจจกุกุจจะ และ
- ๕) จตุราตุวัตถาน เป็นคู่ปรับกับวิจิกิจฉา

สรุปได้ว่า สมถกัมมัฏฐานนั้น ทำให้จิตใจสงบ เป็นตัวสมาธิที่ทำให้จิตใจเราไม่ซัดส่ายไปมา กำหนดข่มกิเลสทั้งปวงได้ เมื่อข่มกิเลสได้แล้ว ความอยากมีอยากเป็นก็จะหายไป พอหายไปในช่วงหนึ่ง ก็จะทำให้เราเกิดความสุขได้ ที่เรียกว่า นิรามิสุข คือ สุขที่ไม่อิงอาศัยได้แก่ไม่อิงสิ่งของนั่นเอง ต้องปฏิบัติด้วยตนเองถึงจะได้สุขประเภทนี้ เพราะฉะนั้น สมถกัมมัฏฐานนี้ จึงเป็นวิธีปฏิบัติที่ทำให้เกิดความสุขได้อย่างแท้จริง

### ๓.๑.๒ วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนา หมายถึง ปัญญากำหนดเห็นพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส<sup>๑๕</sup>

วิปัสสนา คือ การพิจารณาเห็น(อารมณ์)โดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นความเที่ยง พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ<sup>๑๖</sup>

<sup>๑๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๕๗.

<sup>๑๖</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

วิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคันคืด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปฏิกกปัญญาอินทรีย์คือปัญญา ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือ ปัญญาแสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่าสมาธิปฏิญญเรียกว่า ปัญญินทรีย์หรือวิปัสสนา<sup>๑๗</sup>

วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง, ความเห็นพิเศษ, ญาณพิเศษ, ปัญญาเครื่องเห็นแจ้ง หมายความว่า การรู้แจ้งเห็นจริงสภาวะธรรมตามที่เป็นจริง คือปัญญาที่เห็นความจริงของสังขารทั้งปวง ว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วถอนความยึดมั่นถือมั่นในสังขารเสียได้ อีกอย่างหนึ่ง วิปัสสนา เป็นชื่อของปัญญา สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกอบรมกรรมฐาน<sup>๑๘</sup>

วิปัสสนาจึงหมายถึงวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เห็นแจ้งในสัจธรรมทั้งปวง เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้น จะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิ โดยเฉพาะขณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของขณิกสมาธิแล้วสามารถยถาจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ง่าย ดังที่ปรากฏในนันทสูตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้าเจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกัคคิขันธ์ตั้งมั่นอยู่มรรคเกิดขึ้น เธอพึงเสพพึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนี้ ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป<sup>๑๙</sup>

### ก. วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ มีหลักอยู่ ๒ ประการ ได้แก่ สมถยานิกคือถึงพระนิพพานด้วยการปฏิบัติสมณะเป็นบาท ผู้ปฏิบัติเจริญสมณะจนได้ฌานแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อ อีกอย่างคือ สุตรวิปัสสนายานิกคือ ถึงพระนิพพานด้วยการปฏิบัติมีวิปัสสนาเป็นบาท ผู้ปฏิบัติไม่มีสมณะเป็นบาทเบื้องต้น ลงมือปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ ดังจะอธิบายต่อไปนี้

#### ๑. สมถยานิก

พระโยคาวจรบุคคลผู้ปรารถนาจะปฏิบัติผ่านทางสมถยานหรือที่เรียกว่าสมถยานิกนั้น ต้องปฏิบัติสมถกรรมฐาน ๔๐ คือ กสิณ ๑๐, อสุภะ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, พรหมวิหาร ๔, อรูป ๔, อาหारेปฏิกูลสัญญา ๑, จตุธาตววัตถาน ๑ เป็นเบื้องต้นแรกก่อน เมื่อปรารถนาจะปฏิบัติ

<sup>๑๗</sup> อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

<sup>๑๘</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุด คำวัด, หน้า ๙๑๑.

<sup>๑๙</sup> อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.



วิปัสสนากรรมฐานพึงศึกษาให้มีความรู้สุตมยญาณคือปริยัติในแนวปฏิบัติ๓ประการโดยสังเขป หรือโดยพิสดารเสียก่อนดังนี้ คือ

- ๑) ต้องมีความรู้สภาวะของรูปนาม ในชั้นธสันดานของสัตว์
- ๒) ต้องมีความรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม ในชั้นธสันดานของสัตว์
- ๓) ต้องมีความรู้สภาวะของพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อมีความรู้สุตมยญาณถูกต้องบริบูรณ์แล้ว เบื้องแรกต้องเข้าฌานก่อนแล้ว ต้องพิจารณาซึ่งฌานที่ตนได้แล้วนั้น หลังจากพิจารณาฌานแล้ว ต้องกำหนดสภาวะอารมณ์ ๖ อันปรากฏในทวารทั้ง ๖ ของตน ครั้นกำหนดมากๆ นานๆ เข้า บางทีจิตหรือร่างกายจะเหนื่อยมากขึ้นเมื่อเป็นเช่นนั้นต้องเข้าฌานสมาบัติใหม่ ที่เคยได้มาก่อนต่อไปต้องเข้าอยู่ในฌานสมาบัตินั้นประมาณ๑๕นาทีก หรือ ๓๐ นาที ออกจากฌานสมาบัติแล้ว พึงพิจารณาหรือกำหนดในฌานจิตตูปบาท หลังจากพิจารณาฌาน จิตตูปบาทแล้ว พึงพิจารณาสภาวะของอารมณ์ทั้ง ๖ อันปรากฏในทวารทั้ง ๖ ของตน ปฏิบัติอย่างนี้เป็นทำนองเดียวกันเรื่อยไป ถ้าเหนื่อยมากขึ้นต้องเข้าฌานสมาบัติอีก ออกจากฌานสมาบัติแล้ว กำหนดในฌานจิตตูปบาทและอารมณ์ ๖ อันเป็นไปในทวาร ๖ต่อไป

ถ้าสมาธิวิปัสสนาภาวนามีกำลังมากขึ้นแล้วจะไม่เหนื่อย เมื่อเป็นเช่นนี้ การกำหนดก็จะสะดวกดีขึ้น ต่อแต่นั้นพึงกำหนดตลอดวันตลอดคืนเป็นนิจแล้วรูปนามจะปรากฏขึ้นด้วยอำนาจภาวนา ต่อไปก็จะรู้ เหตุของรูปนาม หลังจากรู้เหตุของรูปนามแล้ว ก็จะรู้พระไตรลักษณ์ด้วยอำนาจภาวนา ถ้ารู้พระไตรลักษณ์มากขึ้นแล้ว ต่อไป มัคคญาณ ผลญาณ ก็จะปรากฏ ซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ดังที่ได้กล่าวมานี้เรียกว่า สมถยานิกกรรมฐาน

## ๒. สุทรวิปัสสนายานิกกรรมฐาน

เมื่อมีความรู้สุตมยญาณดังที่ได้กล่าวแล้วจะปฏิบัติวิปัสสนายานิกกรรมฐาน คือปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ พึงแสวงหาที่เจียบสงบแล้วนั่งขัดสมาธิ (บัลลังก์) หรือนั่งตามสบายของอิริยาบถเมื่อเรียบร้อยแล้วพึงกำหนด รูปนาม คือ อุปาทานขันธ์ ๕ ที่ปรากฏอยู่ในชั้นธสันดานของตน

ในการปฏิบัติกรรมฐาน จะเห็นได้ว่า ในขณะเดินจงกรมเมื่อมีเวทนาต่างๆ เกิดขึ้น เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น มึนชา เป็นต้นให้หยุดเดินก่อนแล้วไปกำหนดเวทนาว่า “เจ็บหนอ” เมื่อรู้สึกเจ็บ “ปวดหนอ” เมื่อรู้สึกปวด “เมื่อยหนอ” เมื่อรู้สึกเมื่อย “คั้นหนอ” เมื่อรู้สึกคั้น “ชาหนอ” เมื่อรู้สึกชา หรือ “สบายหนอ” เมื่อรู้สึกสบาย “ไม่สบายหนอ” เมื่อรู้สึกไม่สบาย “ดีใจหนอ” เมื่อรู้สึกดีใจ “เสียใจหนอ” เมื่อรู้สึกเสียใจ “เฉยหนอ” เมื่อรู้สึกเฉยๆ จนกว่าความรู้สึก (เวทนา) นั้นจะหายไป และเมื่อเวทนานั้นหายไปแล้ว จึงกลับมากำหนดอารมณ์เดิม คือ “ขวยอย่างหนอ ข้ายอย่างหนอ” ต่อไป ข้อนี้เป็นการศึกษาตามเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยสุขเวทนา’ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัด

ว่า ‘เราเสวยทุกขเวทนา’ เมื่อเสวย อทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า ‘เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา’ ดังนี้”<sup>๒๐</sup>

เมื่อจิตคิดถึงเรื่องต่างๆ หรือคิดไปที่อื่น ให้กำหนดว่า “คิดหนอ” เมื่อจิตยินดีในอารมณ์ “ยินดีหนอ” เมื่อจิตอยากได้ในอารมณ์ “อยากได้หนอ” เมื่อจิตโกรธ “โกรธหนอ” เมื่อจิตหลง “หลงหนอ” เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ “สงบหนอ” เมื่ออารมณ์เหล่านั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนดอารมณ์เดิมต่อไป ข้อนี้เป็น การปฏิบัติตามจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เมื่อจิตมีราคะก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’ จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’ จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’ จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’ จิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’ ฯลฯ”<sup>๒๑</sup> การมีสติตามดูรู้จิตดังที่กล่าวมานี้ เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อมีนิวรณ์เกิดขึ้น ต้องพิจารณาว่า เมื่อกามฉันทะ(ความพอใจในกาม) ภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง และกามฉันทะที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง

เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมืออยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเรามีอยู่’ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ‘พยาบาทภายในของเรามีอยู่’ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง และพยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง”<sup>๒๒</sup>

เมื่ออายตนะภายในและภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นเช่น รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุหนึ่ง รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง...รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น... รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส... รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ... รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์...<sup>๒๓</sup> การมีสติตามดูธรรมทั้งหลายดังที่กล่าวมานี้เรียกว่า ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอดังนี้ เป็นวิธีปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานสูตรในอิริยาปถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ว่า “ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’ เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’ เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’ หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’”<sup>๒๔</sup>

<sup>๒๐</sup> คุรุยละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

<sup>๒๑</sup> คุรุยละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

<sup>๒๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

<sup>๒๓</sup> คุรุยละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๐.

<sup>๒๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ขณะเดินจงกรมเป็นระยะ เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ให้หยุดยืนเสียก่อน แล้วจึงไปกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เมื่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นหายไปหรือดับไปแล้ว ก็ให้กลับมากำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานเดิม คือ จงกรมต่อไป

### อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีอานิสงส์มากมายหลายอย่างหลายประการ ซึ่งปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงและรวบรวมไว้ ผู้วิจัยจึงพอเรียบเรียงและสรุปได้ว่าอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีดังนี้

๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติได้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ยินแต่ชื่อ แต่ไม่รู้ว่าเขาปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง

๒) ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมัตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรมอันเป็นเพียงโลกสมมติ

๓) ทำให้คนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม

๔) ทำให้คนมีอยู่ในศีล ๕ คือไม่กล่าวล่วงละเมิดในศีล

๕) ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความเอ็นดูกรุณาสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อคนอื่นได้ดี

๖) ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน เว้นจากการเอาวัดเอาเปรียบกัน

๗) ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตนเองคืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเป็น

๘) ทำให้คนเป็นผู้วางนอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง จองหอง

๙) ทำให้คนหันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง

๑๐) ทำให้คนไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย

๑๑) ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่# วิจิกิจฉา ได้ตามขั้นของปัญญา

๑๒) ทำให้คนหนักแน่นในกตัญญูกตเวทิตาธรรม

๑๓) ทำให้บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข

๑๔) ละความโศกเศร้า ปริเทวนาการ ดับความทุกข์ในวัฏสงสาร

๑๕) เป็นผู้มื่อคติอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก

๑๖) ทำให้พระสัทธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง

๑๗) เชื่อว่าได้บูชาพระพุทธด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยมไม่มีการบูชาอื่นยิ่งไปกว่า

๑๘) เชื่อว่า ได้บำเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง

๑๙) เชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขาถือศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน

๒๐) เชื่อว่า ได้เดินทางสายกลางและเชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท

๒๑) เชื่อว่า ได้ยินไม่เสียทีที่เราได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา

๒๒) เชื่อว่า ได้เตรียมเสบียงพระนิพพานไว้

๒๓) ชื่อว่า ได้เตรียมตัวก่อนตาย

๒๔) ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญวัฒนา<sup>๒๕</sup>

อานิสงส์ในชั้นปัญญานานนั้น มีการกล่าวถึงปัญญาในชั้นที่รู้แจ้งอริยสัจและมีความลึกซึ้ง ดังศัพท์ที่ว่า “ปฏิเวธคัมภีรภาโว” ลึกซึ้งโดยแทงตลอด หมายถึงตั้งแต่มรรคญาณเป็นต้นไปคือ บุคคลผู้มุ่งหวังที่จะหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ มีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง เจริญวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดตามสติปัฏฐานทั้ง ๔ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า กำหนดรูปรูปนาม เพื่อให้เกิดปัญญาขั้นสูงสุด เริ่มตั้งแต่เห็นรูปนามเป็นต้นไป จนกระทั่งเห็นอริยสัจ ๔ หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์มรรคญาณเกิดขึ้นมาตัดกิเลสให้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉทประหານ ผลญาณปัจจุเวกขณญาณเกิดขึ้นมาตามลำดับอย่างนี้เรียกว่า ลึกซึ้งโดยปฏิเวธ<sup>๒๖</sup>

สรุปว่าวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขนั้น สามารถใช้ได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในส่วนของสมถกรรมฐาน ซึ่งเป็นอุบายให้ใจสงบ เมื่อใจสงบแล้วกิเลสทั้งหลาย มีนิวรณ์ ๕ เป็นต้น ก็ไม่สามารถมารบกวนได้ แต่ได้ในช่วงเวลาที่ใจสงบเท่านั้นยังไม่สามารถให้ความสุขได้ตลอดไป เหมือนอย่างที่เราเห็นว่า “สุขในฌาน” ความสุขนี้จะได้ก็ต่อเมื่อปฏิบัติจนถึงฌานแล้วเท่านั้น จึงจะสัมผัสถึงความสุขได้ เพราะยังไม่บรรลุคุณวิเศษคืออรหัตผล จนกว่าจะปฏิบัติวิปัสสนาควบคู่ไปด้วย ซึ่งวิปัสสนานี้ เป็นตัวที่ทำให้บรรลุคุณสมบัติพิเศษนั้น พอบรรลุแล้วความสุขก็จะมีตลอดไป กิเลสต่างๆ ไม่สามารถเข้ามาทักทายได้ ถึงแม้ปฏิบัติแล้วก็ตาม เพราะฉะนั้น ความสุขที่เป็นนามธรรม รออยู่แล้ว อยู่ที่ว่าผู้ปฏิบัติจะไปให้ถึงจุดนั้นหรือไม่ จะเอาสุขชั่วคราวหรือสุขถาวร ก็สุดแท้แต่ความสามารถของแต่ละบุคคลแล้ว

### ๓.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘

วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาในที่นี้ ผู้วิจัยขอนำเสนอวิธีการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือมรรค ๘ เพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขกับผู้ปฏิบัติต่อไป

#### ๓.๒.๑ ความหมายของอริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรค คือ ทางอันประเสริฐ ทางดำเนินของพระอริยะ ฌานอันให้สำเร็จความเป็นพระอริยะ มี ๔ คือ โสตาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และพระอรหันต์ บางทีก็

<sup>๒๕</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิริ), เพชรในดวงใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓๕-๒๓๖.

<sup>๒๖</sup> พระราชสิทธิมุนี (โชดกญาณสิริ), วิปัสสนากรรมฐานเล่ม๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖), หน้า ๑๙๘.

เรียกว่า มรรคมืองค์ ๘ ว่าอริยมรรคก็มี แต่ควรเรียกเต็มๆ ว่า อัฐังคิกมรรค หรือ อริยมรรคมืองค์ ๘<sup>๒๗</sup>

คำว่า “อริยะ” ยังมีศัพท์ที่แปลว่า พระอริยะเหมือนกัน คือศัพท์ว่า “อริยะ” ซึ่งมาจาก อธิ อุปสรรคที่แปลว่า ยิ่ง ใหญ่ ทับ กับ คม ธาตุ ในความหมายว่า พระอริยะ ลง ต ปัจจัย มีวิเคราะห์ว่า “อติจฉิตถาติ อติโต” แปลว่า ผู้บรรลุแล้ว ชื่อว่า อติตะ คือ ลบ ม ที่สุดธาตุเสีย ใน ๒ บทนี้ ท่านหมายถึงพระอริยบุคคลทั่วไป ที่ไม่ได้รับยกย่องให้เป็นเอตทัคคะในด้านใดด้านหนึ่ง มี ๘ จำพวก คือ พระโสดาปัตติมรรค พระโสดาปัตติผล พระสกทาคามีมรรค พระสกทาคามีผล พระอนาคามีมรรค พระอนาคามีผล พระอรหัตตมรรค และพระอรหัตตผล<sup>๒๘</sup>

มรรคนี้ ชื่อว่า อริยะ เพราะห่างไกลจากกิเลส เพราะเป็นไปเพื่อละข้าศึกบ้าง เพราะเป็นมรรคที่พระอริยะแสดงไว้บ้าง เพราะเป็นไปเพื่อให้ได้ความเป็นพระอริยะบ้าง ชื่อว่า มืองค์ ๘ เพราะประกอบด้วยองค์ ๘ และจะพ้นไปจากองค์หาได้ไม่ เปรียบเหมือนเครื่องดนตรีที่ ประกอบด้วยองค์ ๕ ที่ชื่อว่า มรรค เพราะฆ่ากิเลสทั้งหลายไปบ้าง ดำเนินไปสู่ นิพพานบ้าง อันบุคคลต้องการนิพพานแสวงหาบ้าง อันบุคคลผู้ต้องการนิพพานพึงดำเนินไป บ้าง<sup>๒๙</sup>

สรุป อริยมรรค หมายถึง หนทางอันประเสริฐที่บุคคลสามารถดำเนินไปได้ด้วยญาณ อันประเสริฐประกอบด้วยพระโสดาปัตติมรรค พระโสดาปัตติผล พระสกทาคามีมรรค พระสกทาคามีผล พระอนาคามีมรรค พระอนาคามีผล พระอรหัตตมรรค และพระอรหัตตผล

### ๓.๒.๒ ความสำคัญของอริยมรรคมืองค์ ๘

อริยมรรคมืองค์ ๘ เป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา เพราะเป็น กระบวนการหรือวิธีปฏิบัติที่ผู้ปฏิบัติตามแล้ว ทำให้เกิดปัญญาญาณ ทำให้คลายความยึดมั่น ถือมั่น ก่อให้เกิดความสงบทางกาย สงบใจ ทำให้รู้ยิ่ง และสามารถกระทำไปถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือ พระนิพพานได้ ดังข้อความในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรที่ว่า<sup>๓๐</sup> มัชฌิมาปฏิปทาที่ตถาคตได้ ตรัสรู้แล้ว อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อ ตรัสรู้ เพื่อบิพพาน นั้น คือ อริยมรรคมืองค์ ๘

<sup>๒๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๓.

<sup>๒๘</sup> พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๕๔๒.

<sup>๒๙</sup> ดุราลละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๐๔-๒๐๕.

<sup>๓๐</sup> ดุราลละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๕๓.

อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ชื่อว่า เป็นธรรมที่ไม่มีกิเลส เพราะเป็นปฏิปทาก่อให้เกิด จักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพานนี้ ไม่มีทุกข์ ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความคับแค้น ไม่มีความเร่าร้อน และเป็นข้อปฏิบัติถูก<sup>๓๑</sup>

อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นธรรมที่ขจัดเสียซึ่งสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ดังพุทธประเพณี ที่ว่า พระตถาคตเจ้าทั้งหลาย ทรงทราบเรื่อง ตรัสถามก็มี ไม่ตรัสถามก็มี ทรง ทราบกาล อันควรตรัสถามก็มี ไม่ตรัสถามก็มี ตรัสถามเรื่องที่เป็นประโยชน์ ไม่ตรัสถามเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ เพราะพระตถาคตเจ้าทั้งหลายทรงขจัดเรื่องที่ไม่เป็น ประโยชน์เสียด้วย อริยมรรค<sup>๓๒</sup>

ในสัมมาทิฐิสูตร ได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ ว่าเป็น ปฏิปทา ให้ถึงความดับแห่งธรรมหลายประการ คือ อาหาร ทุกข์ ชราและมรณะ ชาติ ภพ อุปาทาน ตัณหา เวทนา आयตนะ นามรูป วิญญาณ สังขาร อวิชชา และอาสวะ<sup>๓๓</sup>

ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรคชมพูทกสังยุต ได้แสดงให้เห็นถึง ความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ ว่าเป็นปฏิปทาให้เข้าถึงธรรมหลายประการ ดังนี้ คือ

๑. เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน
๒. เพื่อทำให้แจ้งพระอรหันต์
๓. เพื่อละราคะ โทสะ โมหะ
๔. เพื่อกำหนดรู้ทุกข์
๕. เพื่อทำให้แจ้งความโล่งใจ
๖. เพื่อทำให้แจ้งความโล่งใจอย่างยิ่ง
๗. เพื่อกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการ (สุขเวทนา, ทุกขเวทนา, ทุกขมสุขเวทนา)
๘. เพื่อละอาสวะ (กาม, ภพ, ชาติ)
๙. เพื่อละอวิชชา (ความไม่รู้ทุกข์, เหตุเกิดแห่งทุกข์, ความดับทุกข์, ข้อปฏิบัติให้ถึง ความดับทุกข์)
๑๐. เพื่อละตัณหา (กามตัณหา, ภวตัณหา, วิภวตัณหา)
๑๑. เพื่อละโอหะ (กาม, ภพ, ทิฐิ, อวิชชา)
๑๒. เพื่อละอุปาทาน (กามอุปาทาน, ทิฐูปาทาน, สีสัพพตูปาทาน, อัตตวาทุ ปาทาน)
๑๓. เพื่อกำหนดรู้ภพเหล่านั้น (กามภพ, รูปภพ, อรูปภพ)
๑๔. เพื่อกำหนดรู้สภาวะทุกข์เหล่านั้น (ทุกข์, สังขาร, ความแปรผันไป)
๑๕. เพื่อกำหนดรู้สัkkายะ (อุปาทานชั้น ๕)

<sup>๓๑</sup>ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๓๕/๓๓๙.

<sup>๓๒</sup>ดูรายละเอียดใน วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๑๙๔/๑๗๙.

<sup>๓๓</sup>ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๙-๑๐๔/๘๑-๑๐๐.

สรุป ความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ เป็นข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง ที่ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก และพระอริยเจ้าทั้งหลายดำเนินไปสู่ ความดับทุกข์

### ๓.๒.๓ วิธีการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘

หลักการดำเนินชีวิตตามหลักทางสายกลางและจุดมุ่งหมาย ในพระวินัยปิฎก มหาวรรค ได้กล่าวถึงการแสดงธรรม ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรของพระพุทธเจ้าแกภิกษุปัญจวัคคีย์ความว่า ภิกษุทั้งหลาย ที่สุด ๒ อย่าง ที่บรรพชิตไม่พึงเสพ ได้แก่

๑) กามสุขัลลิกานุโยคในกามทั้งหลาย (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย เป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชนไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วย ประโยชน์

๒) อัตตakilมณานุโยค (การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน ) เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์<sup>๓๔</sup>

ภิกษุทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด ๒ อย่างนั้น ตถาคตได้ตรัสรู้ อัน เป็น ปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อ ความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน ภิกษุทั้งหลาย ก็มัชฌิมาปฏิปทาที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้วอัน เป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุก่อให้เกิดญาณเป็นไป เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อ ความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพานนั้น เป็นไฉน มัชฌิมาปฏิปทานั้น ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ คือ๑) สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ ๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ ๓) สัมมาวาจา คือ การเจรจาชอบ ๔) สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบ ๕) สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ ๖) สัมมาวายามะ คือ ความ พยายามชอบ ๗) สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ ๘) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่นชอบภิกษุทั้งหลายนี้ คือ มัชฌิมาปฏิปทานั้น ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิด ญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน<sup>๓๕</sup>

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงคำว่า มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่ง ความหมายโดยนัยตามศัพท์ คำว่า มัชฌิมาหมายถึง กลาง และ ปฏิปทาหมายถึง แนวทางแห่ง ความประพฤติปฏิบัติ เช่น ปฏิปทาของพระอรหันต์ หมายถึง การปฏิบัติตนของพระอรหันต์<sup>๓๖</sup> รวมความโดยความหมายของคำว่า มัชฌิมาปฏิปทา หมายถึง แนวทางปฏิบัติตามหลักทางสาย กลางที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ เรียกว่า อริยมรรคหรือมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางสายเดียวไปสู่ จุดๆ เดียว คือ ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิงนั่นเอง

<sup>๓๔</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗ ; พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๓๕๘.

<sup>๓๕</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔//๑๓/๒๑.

<sup>๓๖</sup> นววรรณพันธเมธา, คู่มือการใช้ภาษาไทยแนวใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ อมรินทร์ พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๗), หน้า ๔๓๖.

ปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งความว่างจากกิเลส คือเป็นสันติสุข ซึ่งเป็นทางมาแห่งสันติสุข มัชฌิมาปฏิปทา นี้ แปลว่า ทางสายกลาง มัชฌิมาปฏิปทา มีคำว่า กลางรวมอยู่ด้วย ฉะนั้น ถ้าว่า ไม่ใช่ทางสายกลางก็ไม่ใช่ทางพุทธศาสนา ทางที่เอียงไปซ้ายหรือเอียงไปขวาก็ตาม ไม่ใช่พุทธศาสนา ทางพุทธศาสนาจะต้องเป็นกลาง คือไม่เอียงซ้ายเอียงขวา ถ้าเรียกอย่างสมัยใหม่เรียกว่า ปรับให้ได้ ที่ หรือ adjust ให้พอเหมาะพอสอดกัน คือว่าทางนั้นต้องปรับหน่อย ทางนี้ต้องปรับ หน่อยทุกๆ ทางให้พอเหมาะกับการเวลา เหตุการณ์ สถานที่ เหล่านี้เรียกว่า ทางสายกลาง ได้เหมือนกันคือจะวางหลักลงไปตายตัวว่าอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นไม่ได้

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ ได้สรุปหลักการปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ หรือสัมมาปฏิบัติตามทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา ไว้ดังนี้

หลักธรรมสำคัญที่จะมาเป็นเจ้าเรือนนำหน้าธรรมอื่นทั้ง ปวงคือ ศีล สมาธิปัญญา ตามลำดับทั้ง ศีลสมาธิปัญญา เป็นการเรียงลำดับเพื่อให้เกิดความเข้าใจง่ายในเชิงวิชาการแต่ในทางปฏิบัติทั้ง ศีล สมาธิปัญญาต้องปฏิบัติไปพร้อมๆ กันอย่างผสมผสาน เชื่อมโยงอิงอาศัยกัน และกันอย่างใกล้ชิดสนิทแนบไม่แยกส่วน จึงจะเป็นกระบวนการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงสัมมาปฏิบัติ คือข้อปฏิบัติอย่างละเอียดถูกต้องที่ขยายความศีลสมาธิปัญญาที่เรียกกันว่าอริยมรรคมีองค์ ๘ ประกอบด้วย

สัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ถูกต้องว่า เหตุแห่งความทุกข์ที่สำคัญคือตัณหา และตัณหาก็มิได้เกิดขึ้นมาลอยๆ ต้องมีกระบวนการเกิดตัณหา และเมื่อตัณหาเกิดแล้วนำไปสู่อุปทานและกระบวนการเกิดแห่งทุกข์อย่างสมบูรณ์ และเห็นว่ากระบวนการเกิดทุกข์จะหมดไปเมื่อวิชชาสิ้นไปเมื่อปัญญาเกิดมาแทนอวิชชาดับไป กระบวนการแห่งทุกข์ก็หมดไป เมื่อแสงสว่างส่องมาความมืดก็หายไป ความเห็นถูกต้องดังกล่าว เป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การทำลายเหตุแห่งทุกข์อย่างถอนรากถอนโคน

สัมมาสังกัปปะ ความดำริหรือความคิดที่ถูกต้อง คือความคิดที่มีปัญญาเป็นแสงสว่างนำหน้า มิให้กระบวนการตัณหาตั้งต้นได้ พระพุทธเจ้าได้แสดงสัมมาสังกัปปะไว้ว่า เป็นความดำริที่ไม่หมกมุ่นในกาม พยาบาทและการเบียดเบียน ซึ่งเป็นกระบวนการทางจิตที่เห็นได้ชัดว่า ถ้าความดำริในกามเกิดขึ้นเต็มที่ กามตัณหาและภวตัณหาก่เกิดขึ้น ถ้าความดำรินั้น ไม่สมหวังก็จะเปลี่ยนเป็นความโกรธ พยาบาท และเบียดเบียน ซึ่งก็คือ วิภวตัณหา นั่นเอง สัมมาสังกัปปะจึงเป็นความดำริที่สอดคล้องกับสัมมาทิฐิที่มีให้กระบวนการแห่งทุกข์ ตามระบบปฏิจจสมุปบาทเกิดขึ้นได้ เปลี่ยนทางแห่งความดำริผิดที่นาโดยกามให้มาเป็นความดำริออกจากกาม ไม่พยาบาทและไม่เบียดเบียนสัมมาวาจา การสื่อสารที่ถูกต้อง ดังามเป็นไปเพื่อความไม่ทุกข์ กล่าวคือไม่สื่อสารด้วยจิตใจที่ห่อหุ้มไปด้วยตัณหา ไม่พูดเพื่อตอบสนองตัณหา ไม่พูดเพื่อแสวงหาสิ่งที่จะมาบำรุงบำเรอ ตัณหาแต่พูดเพื่อความเข้าใจด้วยการไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ เพราะคำพูดเหล่านี้ล้วนปรุงแต่งออกมาขณะที่ยังติดพันแน่นอยู่เต็มหัวใจเมื่อถึงเวลาจากคำพูดดังกล่าวสื่อสารบนพื้นฐานของความจริงอย่างถูกต้อง



เหมาะสมกับกาลเทศะและที่สำคัญผู้รับสารจากการสื่อสารแล้วฉลาดสงบเย็นเป็นประโยชน์จึงเรียกว่าเป็นการพูดจาถูกต้อง

สัมมากัมมันตะ การทำงานถูกต้อง คือ การงานที่ไม่เป็นที่ตั้งของอวิชาตันทหาอุปาทาน แต่ดูการทำงานเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งของการปฏิบัติธรรม ทางานไปดับกิเลสไป เพราะในงานมีสติ มีปัญญา มีสมาธิ มีศีลอยู่อย่างครบถ้วนจึงต้องเชื่อมโยงวิถีชีวิตกับวิถีธรรมเข้าด้วยกันประสานกันอย่างกลมเกลียว งานก็ได้ใจก็บริสุทธิ์ เพราะยังทำงาน ธรรมะยังงอกงาม เพราะงานนั้น มีสติและปัญญาเป็นแสงสว่างนำทางตลอดเวลา

สัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพที่ถูกต้อง ซึ่งรวมทั้งการทำงานและการเลือกอาชีพ และการใช้จ่ายทรัพย์ที่ได้มาจากการประกอบอาชีพอย่างถูกต้องเหมาะสมคุ้มค่า การงานอาชีพที่เอื้อเพื่อการดับทุกข์ต้องเป็นอาชีพที่ทำไปเพื่อเลี้ยงกายและเลี้ยงใจให้มีสุขภาพดีพอๆ กัน กล่าวคือให้ร่างกายแข็งแรงพอที่จะต้านทานโรคภัยไข้เจ็บและจิตใจแข็งแรงพอจะต่อต้านการรุกรานของกิเลส ร่างกายสมบูรณ์ไร้โรคภัยเบียดเบียนใจสมบูรณ์ไร้กิเลสสามารถนอน

สัมมาวายามะ ความพากเพียรถูกต้อง คือ พากเพียรที่จะขจัดกิเลสที่เกิดขึ้นแล้วหรือเคยเกิดให้หมดไป ระวังกิเลสที่จะเกิดใหม่มิให้เกิดขึ้นอีก เมื่อจิตว่างจากการรบกวนของกิเลสก็ถือโอกาสหาปัญญา ศีลและสมาธิให้มากขึ้นตามลำดับ เพื่อปิดช่องทางของกิเลสที่จะเข้าไปรบกวนใจ แม้ว่าจะสร้างกุศลคือ ปัญญา ศีล และสมาธิ ให้เข้มแข็งได้ตามความเหมาะสมแล้วแต่ถ้ายังไม่มั่นคงจริง เสร็จสิ้นเด็ดขาดจริงๆ ก็ยังประมาทไม่ได้จะต้องหมั่นประกอบกุศลอยู่เนื่องๆ

สัมมาสติ คือ ความรู้สึกตัวทั่ว พร้อมอย่างถูกต้อง เป็นนายทวารสำคัญที่จะเฝ้าดูอาคันตุกะที่เข้ามาเยี่ยมเยือนใจ สติจึงต้องทำหน้าที่ตามดูตามรู้ตามเห็นอย่างใกล้ชิดในกาย ทั้งกายคือกองลม กายคือกองชาติสีและกายคือตัวกูซึ่งเป็นต้นตอของความทุกข์ทั้งปวง ตัวกูเกิดมาแล้ว กระบวนการเกิดทุกข์ก็เกิดมาบนความรู้สึกลงความมีตัวกูของกูนั้นเอง ความรู้สึกสำคัญมันหมายความว่าตัวกูหรือของกูเหมือนกล่องบรรจุข้อมูลแหล่งความทุกข์ทั้งปวง ถ้ากล่องนี้ไม่มีข้อมูลแห่งทุกข์ ทุกข์ก็มีไม่ได้หน้าที่สำคัญของสติ คือระมัดระวังไม่ให้เกิดการปรุงแต่งกายใดกายหนึ่งว่าเป็นตัวกูแต่รักษารักรักษาธรรมชาติอันบริสุทธิ์เอาไว้

สติทำหน้าที่คอยดูความรู้สึกที่เป็นไปตามธรรมชาติ ว่ามีตัณหาแทรกเข้ามาบ้างหรือไม่ถ้าตัณหาแทรกคราวใดความรู้สึกที่เป็นหน้าที่ของจิตชนิดหนึ่งจะเสียความบริสุทธิ์ทันที รากของตัณหาจะเริ่มงอกออกมาเมื่อรู้สึกกว่า พอใจหรือไม่พอใจ ทั้งกามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา ก็เกิดตามมาทันที มีบวกมีลบสวิงสวายวุ่นวายตึงเครียด หัวเราะและร้องไห้ แต่ถ้าสติมาทัน ความพอใจและไม่พอใจดับไป ใจปกติทำหน้าที่ตามธรรมชาติอันบริสุทธิ์อย่างมีประสิทธิภาพ สติยังทำหน้าที่ดูแลจิตให้ปกติ ไม่ฟูไม่แฟบ ไม่ขึ้นไม่ลงเพราะถูกโลกธรรมทั้งฝ่ายที่น่าพอใจและไม่พอใจมากระทบ นอกจากทำหน้าที่ดูจิตแล้วยังดูธรรม คือ ธรรมชาติที่เกิดกับจิตว่าเป็นกุศลหรืออกุศล มีคุณหรือมีโทษทำลายหรือรักษาความบริสุทธิ์ของจิตมาน้อยเพียงใด สติเป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะกลั่นกรองกระบวนการทำงานของจิตให้เป็นไปอย่างมีคุณภาพ

สัมมาสมาธิ ความมั่นคงแห่งจิตอย่างถูกต้อง คือ มั่นคงหนักแน่นจนสามารถทำงาน สอดประสานกับปัญญาจัดค้นหาได้อย่างรวดเร็วทันทั่วทั้งที่ สัมมาสมาธิ ทำหน้าที่ปกป้องรักษา ความบริสุทธิ์ของจิต ความมั่นคงของจิต และความอ่อนโยนยืดหยุ่นของจิต ที่พร้อมจะทำหน้าที่ รับรู้ในเรื่องราวต่างๆ อย่างไม่หวั่นไหวเปราะเปื้อน สัมมาสมาธิที่สูงสุดก็คือความสงบใจอยู่ใน อารมณ์เดียวไม่หวั่นไหววอกแวกไปเมื่อความพอใจหรือความไม่พอใจมากระทบมีสติสัมปชัญญะ ทำงานร่วมกันอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง เป็นความมั่นคงที่สมบูรณ์สามารถเผชิญหน้ากับอารมณ์ ได้ทุกชนิดแต่ไม่ติดอารมณ์ใดๆ เหมือนใบบัวสามารถอยู่ในน้ำก็ได้บรรจุน้ำก็ได้แต่น้ำไม่ซึมซาบ ไม่ติดใบบัว จิตของผู้ที่เห็นโทษของตัณหาแล้วหาหนทางออกจากตัณหาได้ด้วยการทำกาย วาจา และใจให้ถูกต้องด้วยการตัดรากถอนโคนมิให้ตัณหาเกิดอีก ความทุกข์จะเกิดอีกไม่ได้ ทางเส้นนี้ เป็นอิสระจากบวกลบหรือเรียกว่าทางสายกลางคือไม่ติดทั้งบวกลบ ไม่ติดอยู่กับความ พพอใจหรือ ไม่พอใจ แต่หลุดพ้นไปจากขั้วทั้งสองดำรงมั่นอยู่ในความเป็นปกติมีพลังมั่นคงไม่เป็น บ่อเกิดแห่งตัณหาได้เพราะไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ให้ตัณหาเกิดได้<sup>๓๗</sup>

พระธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงหลักการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ไว้ว่าในทางปฏิบัติ มนุษย์มักจะหันไปหาความสุขโต้ง ให้ความสำคัญแก่การบำรุงบำเรอ ร่างกายมาก และในยุคนั้น คนก็ไม่เห็นความสำคัญของจิตเลย ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น กามสุขัลลิกานุโยค คน บางพวกก็มีความรู้สึกเบื่อหน่าย รังเกียจความสุขทางร่างกายทางเนื้อหนัง แล้วก็เอียงไป ทางด้านจิตใจอย่างเต็มที่ บางทีถึงกับทรมานร่างกาย ยอมสละความสุขทางร่างกายโดยสิ้นเชิง เพื่อจะประสบผลสำเร็จในทางจิตใจ แล้วก็กลายเป็นการเสพติดทางจิตไปอีก พวกนี้อาจจะ ถึงกับทำการทรมานร่างกาย บำเพ็ญทุกรกิริยาอย่างที่เรียกว่า อัตตakilมณานุโยค ซึ่งเราจะเห็น ตัวอย่างแม้แต่ในสังคมปัจจุบัน คือในยุคเดียวสมัยเดียวกันก็จะมีสุขโต้งทั้งสองอย่างนี้ แยกกัน ออกไปเป็นคนละขั้วนี้ เป็นการเอียงสุดในด้านปฏิบัติมีขมิมาปฏิบัติ ได้แก่ มรรคมืองค์ ๘ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติกลางๆ ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป พอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความมีชีวิตที่ดี งาม อีกอย่างหนึ่ง สายกลางนั้น มีความหมายว่า พอดีนั่นเอง ตรงกับที่เรานิยมใช้กันในปัจจุบัน ว่า ดุลยภาพ หรือสมดุล ในพระพุทธศาสนานั้น ข้อปฏิบัติต่างๆ มักจะมีลักษณะอย่างนี้ คือมี ความพอดีหรือความสมดุล ระบบที่กล่าวถึงข้างต้นซึ่งเป็นข้อปฏิบัติทั้งหมดในทาง พระพุทธศาสนา เราเรียกว่า มัชฌิมาปฏิบัติ แปลว่า ข้อปฏิบัติที่พอดีก็เป็นลักษณะที่มีดุลย ภาพ หรือสมดุลอย่างหนึ่ง แต่เป็นความพอดีของระบบทั้งหมด หรือความพอดีในระบบรวม โดยทั่วไปจะเห็นว่าหลักธรรมพระพุทธศาสนาในทุกระดับมีเรื่องของความพอดีหรือความเป็น สายกลางนี้ ฉะนั้น ความเป็นสายกลาง คือความพอดีที่จะให้ถึงจุดหมาย ที่จะให้ตรงกับความจริง ไม่ให้ไปสุดโต้ง เอียงสุด ซึ่งจะพลาดจากตัวความจริงไปนั้น จึงเป็นลักษณะทั่วไปอย่างหนึ่งของพุทธศาสนา<sup>๓๘</sup>

<sup>๓๗</sup> พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, พุทธวิธี, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๑๖๖ - ๑๗๗.

<sup>๓๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), คำสอนเป็นกลาง ปฏิบัติสายกลาง, ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๓๙), หน้า ๖ - ๑๒, ๕๗.

กล่าวโดยสรุป หลักการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง เป็นหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เรียกว่า มรรค คือทางดำเนินชีวิตถือเป็นพรหมจริยะ คือเป็นจริยธรรมอันประเสริฐรวมกันเป็นพรหมจริย คือ หลักการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ ซึ่งได้แก่ มรรคมืองค์ ๘ ประการ รวมเป็นส่วนประกอบ ๓ ส่วน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถือได้ว่าเป็นมรรคในฐานะไตรสิกขา เพราะฉะนั้น การดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธ เป็นการฝึกฝนพัฒนาตนให้ดำเนินตามมรรค คือวิถีอันประเสริฐในการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ในที่สุดก็จะบรรลุเป้าหมายแห่งชีวิตที่ดีงามตามหลักกรรม ในคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้ากำหนดคุณลักษณะ สังคมในอุดมคติไว้ดังนี้

- ๑) การมีลักษณะเป็นคนเลี้ยงง่าย หรือ สุภโร
- ๒) การมีลักษณะเป็นคนบำรุงง่าย หรือ สุโปสะ
- ๓) การมีลักษณะมักน้อยในการแสวงหาสิ่งบำรุงบำเรอตัวเอง การเอนน้อย ลดไปหาความน้อย กล้าจน หรือ อปปิจณะ
- ๔) การมีลักษณะสันโดษ ยินดี พอใจ ในวัตถุสมบัติที่มีอยู่และพยายามมีให้น้อย แต่ไม่หยุดที่จะกระทำความดี และสร้างสรรค์ให้ยิ่งๆ ขึ้น หรือ สันตุฎฐิ
- ๕) การมีลักษณะของคนขัดเกลากิเลส ตัณหา ให้เบาบางลงทั้ง ของตนและทั้งของผู้อื่นหรือสัลเลขะ
- ๖) การมีลักษณะของคนมีศีลเคร่ง มีการกำจัดกิเลสแล้ว หรือ ฐูตะ
- ๗) มีลักษณะของอาการที่น่าเลื่อมใส หรือ ปาสาทิกะ
- ๘) การมีลักษณะของคนไม่สะสมไม่มีปัจจัย ไม่มีเหตุให้ก่อโทษภัย ก่อความเสื่อมหรืออปปัจจะ
- ๙) การมีลักษณะของความขยันหมั่นเพียร พัฒนาตนเองให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นอยู่เสมอหรือวิริยารัมภะ<sup>๓๔</sup>

### ๓.๒.๔ ผลของการปฏิบัติอริยมรรคมืองค์ ๘

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคพระสารีบุตร ได้อธิบายความเกิดขึ้นของมรรคและการละสังโยชน์ไว้ว่า

มรรคชื่อว่า สัมมาทิฎฐิ เพราะเป็นสภาวะเห็นย่อมเกิดขึ้นได้ มรรคชื่อว่า สัมมาสังกัปปะ เพราะมีสภาวะตรึกตรองย่อมเกิด มรรคชื่อว่า สัมมาวาจา เพราะมีสภาวะกำหนดย่อมเกิด มรรคชื่อว่า สัมมากัมมันตะ เพราะมีสภาวะเป็นสมุฏฐานย่อมเกิด มรรคชื่อว่า สัมมาอาชีวะ เพราะมีสภาวะผ่องแผ้วย่อมเกิด มรรคชื่อว่า สัมมาวายามะ เพราะมีสภาวะ

ประคองไว้ย่อมเกิด มรรคชื่อว่า สัมมาสติ เพราะมีสภาวะตั้งมั่นย่อมเกิด มรรคชื่อว่า สัมมาสมาธิ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่านย่อมเกิดขึ้น มรรคย่อมเกิดอย่างนี้<sup>๔๐</sup>

บุคคลผู้ที่ปฏิบัติตามหลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ ๘ คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมสามารถบรรลุมรรคญาณผลญาณสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลได้ ซึ่งพระอริยบุคคลแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท ดังนี้ คือ

#### ๑. พระโสดาบัน มี ๓ ประเภท

๑) เอกพิชชีโสดาบัน คือ พระโสดาบันมีพีชกำเนิดอีกเพียงครั้งเดียว จะเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาอีกเพียงชาติเดียวแล้วก็จะบรรลุพระอรหันต์<sup>๔๑</sup>

๒) โกบังโกลโสดาบัน คือ พระโสดาบันผู้ยังต้องเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาอีก ๒ ถึง ๖ ชาติ จึงจะบรรลุเป็นพระอรหันต์<sup>๔๒</sup>

๓) สัตตักขัตตปุราโสดาบัน คือ พระโสดาบันผู้ต้องเกิดอีกถึง ๗ ชาติ จึงบรรลุเป็นพระอรหันต์<sup>๔๓</sup>

#### ๒. สกทาคามี

พระสกทาคามี คือ พระอริยบุคคลที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครบ ๑๖ ญาณในรอบแรกแล้วยังเพียรกำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อวิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นอย่างละเอียดอ่อนแจ่มแจ้งกว่าสภาวะญาณที่เคยผ่านมาแล้ว และติดตามด้วยโวกานะแทนโคตรภูญาณที่ ๒ แล้วกิเลสที่มีอยู่จะเบาบางจากเดิมที่มีอยู่ในทันที แต่ไม่สามารถละสังโยชน์ที่เหลืออยู่ให้ตัวใดตัวหนึ่งขาดหายโดยสิ้นเชิง แต่กิเลสของท่านจะเบาบางกว่าพระโสดาบัน แล้วดำรงอยู่ในฐานะเป็นพระสกทาคามีบุคคล

#### ๓. พระอนาคามี

พระอนาคามีบุคคล คือ พระอริยบุคคลที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครบ ๑๖ ญาณในรอบแรก และยังเพียรกำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อ จณวิปัสสนาญาณบังเกิดขึ้น มีอินทรีย์แก่กล้าเป็นวิคุณจนบรรลุเข้าสู่มรรคที่ ๒ และมรรคที่ ๓ คือ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทยัพพญาณจนญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ ซึ่งวิปัสสนาญาณนั้นเกิดขึ้นอย่างละเอียดอ่อนแจ่มแจ้งกว่าสภาวะญาณที่เคยผ่านมาแล้ว และติดตามด้วยโวกานะ ซึ่งแทนโคตรภูญาณ เพราะท่านเป็นอริยบุคคลแล้ว ก็บรรลุถึง พระอนาคามีมรรค เมื่อเข้าสู่ญาณที่ ๓ แล้วเกิดกิเลสที่มีอยู่ก็จะเบาบางไปจากเดิมที่มีอยู่ในทันที และสามารถละสังโยชน์ที่เหลืออีก ๒ สังโยชน์อย่างสิ้นเชิงได้แก่ กามราคะสังโยชน์ และปฏิฆสังโยชน์ คือละกามและโทสะได้อย่างเด็ดขาด ดำรงฐานะเป็นพระอนาคามีบุคคล

#### ๔. พระอรหันต์

<sup>๔๐</sup>ดูรายละเอียดใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

<sup>๔๑</sup>ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๔๙๔/๓๑๓.

<sup>๔๒</sup>ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๔๙๔/๓๑๓.

<sup>๔๓</sup>ส.ม.อ. (ไทย) ๓/๔๙๔/๓๑๓.

พระอรหันต์ คือ พระอริยบุคคลผู้บรรลุนิพพานขั้นสูงสุดคืออรหัตตมรรคอรหัตตผล สามารถละสังโยชน์เบื้องสูง (อุทธังภาคียสังโยชน์) ได้อีก ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา รวมทั้งเป็นการละสังโยชน์ได้ทั้งหมด ๑๐ ข้อ

พระอรหันต์เป็นผู้หลุดพ้นแล้วจากกิเลสทั้งปวง เป็นผู้มีขันธสันดานบริสุทธิ์หมดจดอย่างสมบูรณ์ ดังนั้น ท่านจึงไม่มีกิเลสอันเป็นเชื้อเพลิงให้ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในภพทั้งหลาย เมื่อดับขันธ ๕ อันเป็นวิบากขันธครั้งสุดท้ายแล้วก็ปรินิพพาน ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป<sup>๔๔</sup>

สรุป อริยมรรค คือ ทางอันประเสริฐ ซึ่งเป็นทางดำเนินของพระอริยะ มีหลักธรรมที่รวมเข้าเป็นอริยมรรค ๘ ประการ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ จึงเรียกว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหลักธรรมที่สำคัญซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่นำพาบุคคลผู้ปฏิบัติให้บรรลุนิพพาน คือ ความเป็นพระอริยบุคคลทั้ง ๔ จำพวก ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัตินั้น สามารถพบกับความสุขที่ยิ่งใหญ่ในพระพุทธศาสนาได้ และทำให้พ้นไปจากสังสารวัฏทั้งปวง

### ๓.๓ สรุป

วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนานั้น มีอยู่ ๒ วิธี คือ

๑) วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขด้วยสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน สมถะได้แก่การข่มกิเลสไว้ไม่ให้มารบกวนจิตใจ เมื่อจิตใจสงบแล้วก็จะทำให้เกิดความสุขได้ การเจริญสมถกรรมฐาน จนทำให้จิตเป็นสมาธิ นั้น มีผลมาก มีอานิสงส์มาก และมีคุณประโยชน์มากมาย ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ทำให้หน้าที่การงานของตนและผู้อื่น สำเร็จราบรื่นได้ด้วยดี ทั้งยังทำให้สุขภาพกายและใจแข็งแรงด้วย และที่สำคัญสมาธิ นั้น ยังเป็นบันไดในการที่จะก้าวไปสู่การเจริญวิปัสสนา คือใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริง จนทำให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้อีกด้วย

๒) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นวิธีการนำเอาหลักธรรมที่เรียกว่าเป็นหนทางในการบรรลุมรรคผล หรือเป็นหนทางประสบผลสำเร็จในชีวิต การที่มีความคิด ความเห็นที่ถูกต้อง ที่เหมาะสมดีงาม พุดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ตามธรรมนองคลองธรรม ประกอบวิชาชีพที่สุจริต เลี้ยงชีพด้วยการงานที่สุจริตถูกต้องตามกฎหมาย และมีความตั้งมั่น มุ่งมานะบากบั่น พยายาม รักษาสิ่งที่ดีงามเหล่านี้ไว้ได้ ก็จะก่อให้เกิดผลดีและเกิดความสุข ทั้งต่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม

<sup>๔๔</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมหาเถระ), อริยวงศ์ปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๔-๖๕.