

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในสังคมไทย

ในบทนี้จะกล่าวถึงการประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเนกขัมมสุขที่เกิดขึ้นในสังคมไทยได้ โดยวิธีปฏิบัตินั้น ผู้วิจัยได้นำเสนอแล้วในบทที่ ๓ บทที่ ๔ นี้ก็จะได้นำวิธีที่กล่าวแล้วนั้น มาประยุกต์ใช้กับตัวเอง กับครอบครัว และกับสังคม ซึ่งมีอยู่ ๒ วิธีคือ การปฏิบัติกรรมฐานทั้งสมถะและวิปัสสนา วิธีนี้อาจจะได้ผลกับตัวเองมากกว่า ครอบครัวและสังคม ส่วนหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นจะนำมาใช้กับตนเอง ครอบครัวและสังคมได้เป็นอย่างดี ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑ การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขกับตัวเอง

๔.๒ การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขกับครอบครัว

๔.๓ การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขกับสังคม

๔.๔ สรุป

จะอธิบายดังต่อไปนี้

๔.๑ การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขกับตัวเอง

วิธีที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับตัวเองนั้น สามารถที่จะทำได้หลายวิธี เช่น การบวช ซึ่งเป็นการเริ่มต้นในการที่จะดำเนินการหาความสุข ถ้าเป็นผู้ชายก็บวชเณรบ้าง บวชพระบ้าง เพื่อจะให้มีความอยู่กับตัวเองมากที่สุด และจะทำให้จิตใจสงบมากขึ้น หรือถ้าไม่สามารถที่จะบวชเป็นพระเป็นเณรได้ ก็หาเวลาว่างๆ วันหยุดราชการ หรือหยุดนักขัตฤกษ์ ที่ตามวัดวาอารามต่างๆ จะจัดกิจกรรมบวชเนกขัมมจารีขึ้น ประมาณ ๓ วัน ๕ วัน สำหรับผู้หญิงนั้น ไม่สามารถที่จะบวชเป็นสามเณรี หรือภิกษุณีได้ เพราะประเทศไทยยังไม่ให้การยอมรับ ที่จะบวชได้ก็คือบวชเป็นแม่ชี ที่สามารถถือศีลปฏิบัติได้ เป็นการออกบวชที่ผู้หญิงสามารถทำได้ แต่คงไม่มากนัก เพราะการบวชเป็นแม่ชีนั้น ส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุหรือผู้ที่เกษียณจากราชการมากกว่า แต่สำหรับวิธีที่ได้นำเสนอไปในบทที่ ๓ นั้นเป็นวิธีที่ไม่ต้องบวชก็สามารถทำได้ ปฏิบัติได้ และก็ได้ทุกที่ ทุกเวลา เป็นต้น ซึ่งจะนำมาประยุกต์ใช้กับตัวเองดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ การประยุกต์วิธีปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติสมถกรรมฐานนั้น ถือได้ว่าเป็นวิธีที่ทำให้สงบ และพบความสุขได้เป็นอย่างดี เพราะสมถะนั้นต้องการสถานที่ที่สงบ ปราศจากสิ่งรบกวนต่างๆ ซึ่งจะคอยรบกวนจิตใจไม่ให้สงบได้ โดยทั่วไปแล้วการปฏิบัติธรรมที่ชาวบ้านเข้าใจกัน คือการเข้านั่งสมาธิ หรือเดิน

จกรรม ทำให้ดูเหมือนยากเกินไป และไม่มีเวลาสำหรับที่จะไปปฏิบัติได้ จึงทำให้ห่างไกลจากการปฏิบัติ หรือแม้กระทั่งเข้าใจว่า ต้องเป็นนักบวชเท่านั้นถึงจะปฏิบัติได้ อาจจะเป็นเพราะไม่เข้าใจความหมายที่แท้จริงของตัวสมณะ

คำว่า สมณะ นั้น คือความข่ม หรือการสะกด เมื่อเจอกับสิ่งที่เข้ามากระทบทำให้ไม่สบายใจ ทำให้หงุดหงิด หรือทำให้เกิดความอาฆาตพยาบาท และสามารถข่มสิ่งเหล่านั้นไว้ได้ การได้ปฏิบัติสมณะเป็นนั้นทำให้เป็นคนยับยั้งชั่งใจได้ ละความอยากมีอยากเป็นได้ ทำให้เกิดความสุขได้ และเมื่อเราใช้ชีวิตประจำวันที่จะต้องเจอกับสิ่งที่ทำให้รำคาญใจอยู่ตลอดเวลา ทั้งสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าว เพื่อร่วมงานที่ไม่ได้เรื่อง หรือมีแต่เพื่อนชอบนินทาคนอื่น รดติต ฯลฯ เยอะแยะมากมายที่ต้องเจอทุกวันและซ้ำๆ ซากๆ อยู่แบบนี้ แต่เมื่อเรานำสมณะไปใช้กำกับสิ่งที่เหล่านี้ได้ ก็จะสามารถลดภาวะความเครียดลงได้ เมื่อไม่เครียดสภาพจิตใจก็ดี เมื่อสภาพจิตใจดี ก็จะทำให้สภาพร่างกายพลอยดีไปด้วย เมื่อทุกอย่างอยู่ในสภาพดี เราก็มีความสุขได้ สมณะนี้ เป็นการข่มไว้เหมือนหญ้าที่โดนหินทับไว้เท่านั้น เมื่อยกก้อนหินออกหญ้าก็สามารถงอกขึ้นมาได้ดังเดิม หญ้าไม่ได้ตาย แต่ถ้าวินไหนข่มไม่ได้ หรือหมดความข่ม ซึ่งที่เรียกกันติดปากว่า “ความอดทนมีขีดจำกัด” ก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียได้

ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนั้น ก็เป็นหนึ่งในวิธีการที่ดีที่สุดในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ต่างบรรลุดรรมด้วยวิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐานกันทั้งนั้น เป็นหนทางแห่งการบรรลุพระนิพพาน แต่ต้องมีเวลาจริงๆ ต้องเป็นนักบวชและมีความมุ่งมั่นที่จะดำเนินทางตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจริงๆ ถึงจะทำได้ และต้องใช้เวลาในการที่ให้ได้ จึงเป็นเรื่องที่ยากมากที่จะดำรงอยู่ในชีวิตประจำวัน หาเข้ากินคำอย่างปุณฺณคนทั่วไป จึงจะไม่ชอบการปฏิบัติแบบนี้สักเท่าไหร่ แม้แต่นักบวชเองก็ตาม ที่ไม่ค่อยชอบปฏิบัติแบบนี้สักเท่าไร จึงทำให้ปัจจุบันนักบวชที่สำเร็จมรรคผลนั้นแทบจะไม่มีให้เห็นเลย หรือมีก็ไม่สามารถจะหยั่งรู้ได้

เพราะฉะนั้น การนำวิธีนี้มาประยุกต์กับตัวเอง เพื่อใช้ในชีวิตประจำวันนั้น ต้องเข้าใจคำว่า วิปัสสนา ที่แปลว่า การเห็นแจ้ง หมายความว่า รู้เท่าทันสภาวะต่างๆ ที่เข้ามากระทบ คล้ายๆ กับสมณะ ต่างกันตรงที่ สมณะ คือข่มไว้ แต่วิปัสสนานั้น รู้ทันและละทิ้งหรือตัดอารมณ์นั้นไปได้ เช่น เมื่อรู้ว่าตัวเองอยากได้อะไร ก็รู้ว่าอยากได้ และต้องพิจารณาถึงคุณประโยชน์ของสิ่งนั้น ว่าจำเป็นมากน้อยแค่ไหน หรือถูกสภาวะทางสังคมกดดัน ทำให้วิตกกังวลเรื่องต่างๆ นานา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องครอบครัว เรื่องส่วนตัว เรื่องเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ซึ่งทำให้เราอึดอัดใจ และกระวนกระวาย ว้าวุ่นใจ เกิดความเครียด จิตใจไม่สงบ แต่ถ้าหากใช้วิปัสสนานั้นช่วยให้รู้ทันเรื่องเหล่านี้ และตัดอารมณ์ที่มากระทบนั้นเป็นเรื่องๆ ไป ก็จะทำให้จิตใจสงบ ไม่ว่าอะไรจะมากระทบกระทั่ง ก็ตามรู้ทันตัดทิ้งๆ ไป ไม่เก็บเอามาคิด เอามาใส่ใจ ก็ไม่สามารถที่จะมาทำลายความสุข ความสงบของเราได้

สรุปว่า วิธีการนี้เหมาะกับนักบวชมากที่สุด เพราะต้องใช้เวลาพอสมควรในการปฏิบัติ แต่สำหรับคนทั่วไป ที่ไม่มีเวลามากมายขนาดนั้น เพราะยังต้องทำมาหากิน มีภาระที่

จะต้องดูแล ก็สามารถใช้วิธีนี้ได้ เมื่อมีสิ่งที่ไม่ชอบใจมากระทบกระทั่ง ก็รู้จักข่มไว้ เก็บไว้ หรือตามรู้ ตามเห็น และคอยตัดทิ้งไป รู้ตัวเสมอว่า อะไรมากระทบ กำหนดรู้สิ่งนั้น และกำหนดตัดสิ่งนั้นทิ้งไป การทำแค่นี้ ก็พอที่จะทำให้มีความสุขได้เช่นกัน โดยที่ไม่ต้องนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม

๔.๑.๒ การประยุกต์วิธีปฏิบัติหลักอริยมรรคมีองค์ ๘

อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ หนทางของพระอริยะ หรือหนทางแห่งความสำเร็จ หรือหนทางอันประเสริฐ มี ๘ อย่าง ซึ่งหากปฏิบัติตามหลักนี้ได้ แน่ใจว่าต้องประสบผลสำเร็จแน่นอน ไม่ว่าจะเป็นทางโลกหรือทางธรรม ซึ่งเป็นหนทางที่พระพุทธเจ้าทรงใช้ปฏิบัติด้วยพระองค์เอง และสอนให้พระสาวกปฏิบัติตามด้วยหนทางนี้เช่นกัน และสำเร็จทุกองค์ ในทางโลกนั้น หากนำอริยมรรคนี้ไปใช้ ก็จะทำให้การงานประสบผลสำเร็จ และที่สำคัญที่สุดคือ การมีความสุขจากการปฏิบัตินี้มี ๘ อย่างดังนี้

๑) สัมมาทิฐิ แปลว่า ความเห็นถูกต้อง หมายถึงความเห็นที่ถูกคลองธรรม เห็นตามความเป็นจริงเป็นความเห็นที่เกิดจาก โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยปัญญา สัมมาทิฐิ ที่เป็นอริยมรรคมีองค์ ๘ หมายถึง ความเห็นในอริยสัจ คือเห็นทุกข์ เห็นสมุทัย เห็นนิโรธ เห็นมรรค สัมมาทิฐิ ที่เป็นมโนสุจริต หมายถึง ความเห็นถูกต้อง ๑๐ อย่าง คือ เห็นว่าการให้ทานมีผลจริง หมายถึงการให้ในระดับแบ่งปันกัน การเคารพบูชาผู้มีผลจริง หมายถึงการยกย่องบูชาบุคคลที่ควรบูชาผู้มีผลจริง การบูชาผู้มีผลจริงหมายถึง การให้ในระดับสงเคราะห์กันมีผล ผลวิบากของกรรมดีกรรมชั่วมีจริง คุณของมารดา มีจริง หมายถึง มารดามีพระคุณต่อบุตรอย่างยิ่ง บุตรควรตั้งใจตอบแทนพระคุณท่านอย่างเต็มที่ คุณของบิดามีจริง หมายถึง บิดามีพระคุณต่อบุตรอย่างยิ่ง บุตรควรตั้งใจตอบแทนพระคุณท่านอย่างเต็มที่ โลกนี้มี หมายถึง โลกนี้มีคุณเป็นอย่างยิ่ง เหมาะสมสำหรับใช้สร้างบุญบารมี โลกหน้ามี หมายถึง โลกหน้ามีจริง ตายแล้วไม่สูญ ความเป็นไปของโลกหน้า เป็นผลมาจากโลกนี้ พวกโอปปาติกะ (ผุดขึ้นเกิด) มี หมายถึง สัตว์ที่ผุดขึ้น เกิดแล้วโตทันทีมีจริง อาทิเช่น ในภูมิทุกคติ ได้แก่ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย ในภูมิสุคติ ได้แก่ เทวดา พรหม อรูปพรหม สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจนบรรลุมรรคผลนิพพาน รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเองแล้วสอนให้ผู้อื่นรู้ตามด้วยมีจริง

ในการความเห็นชอบนี้ ว่าโดยย่อหมายถึงการมีศรัทธา คือความเชื่อ เชื่อในทางที่ถูกที่ควร ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสรรเสริญ โดยเฉพาะ บาป บุญคุณ โทษ ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเชื่อ แล้ว ความสงบก็จะไม่เกิดขึ้น จะเห็นได้จากข่าวตามช่องทางต่างๆ ที่มีการฆ่าฟันกัน วางระเบิด ตายกันเป็นเบือ นั้นล้วนเกิดจากมิจฉาทิฐิตั้งนั้น คือเชื่อในสิ่งที่ไม่ควรเชื่อ หรือเชื่อในทางที่ผิด เพราะฉะนั้น ความเห็นชอบนี้ หากมีในตัวเราแล้ว เชื่อได้เลยว่า เป็นทางแห่งความสุขแน่นอน

๒) สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ดำริชอบหรือความนึกคิดในทางถูกต้อง มี ๓ อย่าง ได้แก่ (๑) เนกขัมมสังกัปปะ(หรือเนกขัมมวิตก) คือ ความดำริชอบที่ปลอดจากโลภะ ความนึกคิด

ที่ปลอดภัยจากกาม ไม่หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่าง ๆ ความคิดที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสียสละ และความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศล จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะหรือโลภะ (๒) อพยาบาทกัปป์ (หรืออพยาบาทวิตก) คือ ดำริในอันไม่พยาบาท ความดำริที่ไม่มีความเคียดแค้น ชิงชัง ขัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่างๆ โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม คือเมตตา กรุณา ซึ่งหมายถึงความปรารถนาดี ความมีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ (๓) อวิหิงสาสังกัปป์ (หรืออวิหิงสาวิตก) คือ ดำริในอันไม่เบียดเบียน ไม่มีการคิดทำร้ายหรือทำลายด้วยความไม่รู้ เพราะคึกคะนอง ทำโดยไม่มี ความโลภหรือความโกรธมาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงข้าม ปัญญา คือเข้าใจโลกนี้ ตามความเป็นจริง รู้ชัดในกฎแห่งกรรม หรือมีสามัญสำนึกในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโมหะ

หากเราเข้าใจความดำริชอบนี้ เหมือนที่อธิบายมานี้และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน แล้ว สิ่งที่เราเรียกว่า ความทุกข์จะไม่มีเลย เพราะคิดแต่สิ่งที่ดี คิดในทางที่เป็นบวก ใครจะว่า จะเกลียดก็ไม่ต้องเก็บมาใส่ใจ คิดเสียว่าเรามีกรรมร่วมกับเขา หรือเราเคยว่าเขาไว้ ถ้าคิดแบบนี้ได้ ความพยาบาท หรือความไม่พอใจจะไม่มีเลย และสิ่งที่ได้มาคือความสุขใจ การคิดแบบนี้ใครทำ ก็คนนั้นได้ความสุข ไม่มีใครที่จะไปบังคับให้คนอื่นทำได้ ทุกอย่างต้องเริ่มจากตัวเองก่อน เพราะฉะนั้น การไม่โกรธตอบผู้อื่น เป็นต้น เป็นหนทางที่จะทำให้เกิดความสุขที่สุด

๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือ วจีสุจริต ๔ (เว้นจาก วจิตุจริต ๔) คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ละการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลักฐาน ควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก ละคำส่อเสียด เว้นขาดจากคำส่อเสียด ฟังจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน หรือฟังจากข้างโน้น แล้วไม่มาบอกข้างนี้เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้าวกัน สมานคนที่แตกร้าวกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงกันแล้วบ้าง ชอบคนผู้พร้อมเพรียงกัน ยินดีในคนผู้พร้อมเพรียงกัน เพลิดเพลินในคนผู้พร้อมเพรียงกัน กล่าวแต่คำที่ทำให้คนพร้อมเพรียงกัน ละคำหยาบ เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษเพราะหู ชวนให้รัก จับใจ เป็นของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่พอใจละคำเพ้อเจ้อ เว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ พูดถูกกาล พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดแต่คำมีหลักฐานมีที่อ้าง มีที่กำหนดประกอบด้วยประโยชน์ โดยกาลอันควร รู้จักมีจฉาวาจาว่ามิจฉาวาจา รู้จักสัมมาวาจาว่า สัมมาวาจา ความรู้นั้น เป็น สัมมาทิสฺส

ในการที่เราจะทำให้ตนเป็นที่รักนั้น การพูดนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะถ้าเราพูด เพราะ พูดจริง มีเหตุผล เชื่อได้เลยว่า เราจะต้องเป็นที่รักของผู้ร่วมงาน หรือเพื่อนร่วมโลกอย่างแน่นนอน เพราะไม่มีใครชอบคนที่พูดไม่เพราะ พูดไม่จริง และการพูดที่ดี จะทำให้ลดความกระเทาะกระแทก กลับศัตรูให้เป็นมิตรได้ หรือมีแต่สร้างมิตร เพราะมีแต่คนอยากพูด อยากคุย อยากคบด้วย การพูดที่ต่างจากนี้ เกิดผลเสียทั้งนั้น การยุแหยงตะแคงรัว ทำให้คนแตกแยกกัน จะเห็นได้ว่า จะทำให้คนรักก็เพราะการพูด จะทำให้คนเกลียดชังก็เพราะการพูด

๔) สัมมากัมมันตะ คือกระทำชอบ ทำการชอบได้แก่ การกระทำที่เว้นจากความประพฤติชั่ว ทางกาย ๓ อย่าง อันได้แก่ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามาได้ให้ การงดเว้นจากการประพฤติดีกในกาม

๕) สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ หมายถึง การทำมาหากินด้วยอาชีพที่สุจริต เว้นมิจฉาอาชีวะ อันได้แก่ การเลี้ยงชีพไม่ชอบ คือการโกงหรือหลอกลวง เว้นการประจบสอพลอ การบีบบังคับขู่เข็ญ และการต่อลาภด้วยลาภ รวมถึงอาชีพอีก ๕ ประเภท ดังนี้

สัตตวณิชชา คือ การขายอาวุธ ได้แก่ อาวุธปืน อาวุธเคมี ระเบิด นิวเคลียร์ อาวุธอื่น ๆ เป็นต้น อาวุธเหล่านี้ หากมีเจตนาเพื่อหารายกัน จะก่อให้เกิดการทาลายล้างซึ่งกันและกัน โลกจะไม่เกิดสันติสุข

สัตตวณิชชา หมายถึง การค้าขายมนุษย์ ได้แก่ การค้าขายเด็ก การค้าทาส ตลอดจนการใช้แรงงานเด็กและสตรีอย่างทารุณ

มังสวณิชชา หมายถึง ค้าขายสัตว์เป็น สำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหารเป็นการส่งเสริมให้ทำผิดศีลข้อที่ ๑ คือการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

มัชชวณิชชา หมายถึง การค้าขายน้ำเมา ตลอดจนการค้าสารเสพติดทุกชนิด

วิสวณิชชา หมายถึง การค้าขายยาพิษ ซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้ใช้ รวมทั้งเป็นอันตรายต่อสัตว์

หากเราเลี้ยงชีพในทางที่สุจริตแล้ว ก็ไม่ต้องกลัวว่าใครจะมาจับผิดเรา หรือต้องคอยระแวงระวัง คือหวาดกลัวตลอดเวลา ไม่กล้าสู้หน้าคน เพราะเราทำอาชีพสุจริต ในการทำมาหากินนั้น การทำงานที่สุจริตโดยเว้นจากอาชีพดังกล่าวแล้ว เชื่อได้เลยว่า มีความสุขอย่างแท้จริง

๖) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบความพากเพียรชอบ หมายถึงการพากเพียรเพื่อประกอบกิจการงานใดให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ไม่ว่าจะทำอะไรก็จะต้องมีความเพียรพยายามทำสิ่งนั้น ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และไม่ทำให้ใครเดือดร้อนและเบียดเบียนใคร ในการกระทำของตน

๗) สัมมาสติ ความระลึกชอบหมายถึง การรู้ตัว สติเป็นธรรมที่สำคัญต่อการประพฤติปฏิบัติไม่ว่าจะเป็นการดำรงชีวิตทั่วไปในระหว่างการทำงานหรือจะปฏิบัติธรรม ผู้ที่มีสติถือว่าเป็นผู้ที่ไม่ตกอยู่ในความประมาท ถ้าเกิดเหตุการณ์อันไม่คาดคิดขึ้นก็สามารถใช้สติแก้ไขปัญหานั้นได้เป็นอย่างดี

๘) สัมมาสมาธิ แปลว่า สมาธิชอบ คือความตั้งใจมั่นโดยถูกต้อง โดยการที่กุศลจิตมีอารมณ์เป็นอันเดียว (ความตั้งมั่นแห่งกุศลจิตในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน) เข้าถึงปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และ จตุตถฌาน (จิตตั้งมั่นในฌานทั้ง ๔ นี้เท่านั้น ไม่เลยไปถึงอรุฌาน)ถือเป็นยอดแห่งมรรคทั้งหลาย

หากจะสรุปง่าย ๆ สำหรับอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้สามารถย่อเข้าในไตรลักษณ์ ให้เหลือ ๓ ประการคือ หมวดศีล หมวดสมาธิ และหมวดปัญญา หรือเรียกว่า อริยมรรค หรือมรรค

มืองค์ ๘ ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๘ ประการ คือ หมวดปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ หมวดศีล ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ หมวดสมาธิ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติสัมมาสมาธิ

สรุปอริยมรรคมืองค์ ๘ นั้นเป็นหนทางที่จะทำให้เราถึงความสุขได้อย่างแท้จริงจากการมีปัญญา คือ ความเห็นชอบ ความคิดชอบ ซึ่งจะเป็นตัวเป้าหมายหรือจุดมุ่งหมายให้กับตัวเราเอง เมื่อเราตั้งเป้าหมายไว้แล้ว ก็ต้องลงมือกระทำ หรือหาวิธีการทำนั้นก็คือ ศีล อันได้แก่ การพูด การทำงานสุจริต เลี้ยงชีพโดยสุจริต ซึ่งภาคปฏิบัตินี้เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด หากทำผิดนอกจากจะไม่ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้แล้ว ยังทำให้เกิดโทษกับตนและผู้อื่นด้วยเช่นกัน และเมื่อแล้วก็ต้องมีสมาธิในการตั้งใจที่จะกุศล อันได้แก่ มีความพยายามให้มากที่สุด สู้กับอวิชชาให้ได้ อย่าตกเป็นธาตุของอวิชชา มีสติกำหนดรู้อยู่เสมอว่าอันไหนผิดชอบชั่วดี และตั้งใจทำให้ถึงที่สุดก็จะทำให้เกิดความสุขได้โดยไม่ต้องหวังพึ่งสิ่งใด

สรุปแล้ววิธีการที่จะทำให้เกิดเนกขัมมสุขกับตัวเองด้วยวิธีการทั้งสองวิธีนั้น เป็นวิธีที่จะทำให้เกิดประโยชน์และความสุขกับตัวเองอย่างแท้จริง ตามแนวทางที่ประเสริฐที่สุด คือ อริยมรรคมืองค์ ๘ ที่จะเป็กรอบในการดำรงชีวิตในทางที่ถูกที่ควร และเป็นไปตามทำนองคลองธรรม ซึ่งจะนำมาซึ่งสันติสุข ต่อเมื่อมีหนทางที่ดีแล้ว ต้องมีตัวสมณะและวิปัสสนาที่จะคอยบังคับจิตใจให้ดำเนินไปตามหนทางที่วางไว้ ได้อย่างมั่นคง และเมื่อออกนอกกลุ่มนอกทาง ก็ให้รู้ตัวตลอดและก็กลับเข้าสู่หนทางตามเดิม หากทำตามหนทางที่วางไว้นี้ และหลักปฏิบัติดังกล่าวแล้ว สิ่งที่จะพบก็คือความสุขที่แท้จริง ที่จะหาจากไหนไม่ได้ นอกจากการปฏิบัติ ซึ่งต้องทำด้วยตัวเองเท่านั้น และคนอื่นก็ไม่อาจจะประสบความสำเร็จเหมือนเราได้ หากไม่ปฏิบัติเหมือนเรา

๔.๒ การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขกับครอบครัว

การปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับครอบครัวนั้น ความสุขระดับครอบครัวนั้น นอกจากจะคำนึงถึงความสุขตัวเองแล้ว ครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญที่สุดเหมือนกัน ในการที่จะดูแลประคับประคองให้มีความสุขเช่นกัน การปฏิบัติด้วยการใช้สมณะและวิปัสสนากรรมฐาน นั้น เมื่อมีเรื่องราวในครอบครัว เช่น การทะเลาะเบาะแว้ง กระทบกระทั่งกันทางคำพูดคำจา ในฐานะที่เป็นหัวหน้าครอบครัว หรือสมาชิกในครอบครัว ต้องรู้จักใช้วิธีระงับสงบสติอารมณ์ รู้จักยังยั้งช่างใจ รู้จักถอย รู้จักยอม นี่เป็นการใช้สมณะกับครอบครัว และเมื่อเรื่องราวดังกล่าวเกิดขึ้นแล้ว รู้จักคิดพิจารณาถึงสิ่งที่เกิดขึ้น ต้นเหตุที่เกิดขึ้นคืออะไร ควรที่จะทะเลาะมีปากมีเสียงกันหรือไม่ ผลที่จะตามมาเป็นอย่างไร ลูกๆ หรือคนในครอบครัวจะรู้สึกอย่างไร การรู้จักคิดเช่นนี้ เป็นตัววิปัสสนา ซึ่งจะสามารถจำแนกได้ว่า สิ่งไหนควร สิ่งไหนไม่ควร เมื่อเป็นเช่นนี้ ความสุขก็จะเกิดขึ้นกับครอบครัว ทั้งหมดนี้เรียกว่า การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขด้วยสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน

ส่วนการประยุกต์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขกับครอบครัวด้วย อริยมรรคมืองค์ ๘ นั้น ถือได้ว่า เป็นหนทางที่จะนำพาครอบครัวให้มีความสุขอย่างถูกต้องที่สุด ด้วยการมี

สัมมาทิฐิ คือ มีความเห็นชอบ ได้แก่ การมีความเชื่อในเรื่องของบุญคุณของพ่อแม่ ความสำคัญของคนในครอบครัว สายสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว นี่เป็นการเริ่มต้นของพ่อแม่ ที่จะสอนให้ลูกๆ รู้จักความกตัญญูทเวที ปลุกฝังให้ลูกตั้งแต่เด็กๆ แนะนำในทางที่ถูกที่ควร โตขึ้นจะได้เป็นคนดี เลี้ยงดูพ่อแม่ นี่เป็นแนวทางในการสร้างความเชื่อที่ดีให้แก่ คนในครอบครัว ซึ่งจะทำให้เกิดความสุขได้มากที่สุด

สัมมาสังกัปะนั้น คือการคิดดี คิดชอบ ความคิดนั้น เป็นสิ่งที่ดูไม่เห็นและเดาได้ยาก นอกจากจะกระทำออกมาเท่านั้น ถึงจะรู้ว่าคิดอะไร ในการปลุกฝังให้คนในครอบครัวคิดดี คิดในแง่บวกนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าเกิด คนในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ ลูกๆ คิดไม่ดี แล้วกระทำตามความคิดนั้น เช่น คิดพยาบาทปองร้ายผู้อื่น แล้วขึ้นทำลงไปโดยไม่ยั้งคิด หากถึงขั้นหมายเอาชีวิตของคนอื่นแล้ว แน่แน่นอนว่าทั้งตัวเองและ ครอบครัวย่อมไม่มีความสุขอย่างแน่นอน ต้องเดือดร้อนวุ่นวาย เพราะฉะนั้นการคิดดี คิดชอบคิดถูกต้อง หากคนในครอบครัวมีแล้ว ย่อมทำให้เกิดความสุข

สัมมาวาจา การพูดการคุย ในครอบครัว ต้องเป็นวาจาที่ไพเราะ ไม่ด่ากันไม่ว่ากัน เวลาคนในครอบครัวทำผิดก็รู้จักวิธีพูดแนะนำตักเตือน ไม่ใช่พูดจาหยาบคาบ ด่าเสียๆ หายๆ เมื่อทำดี ก็รู้จักพูดให้กำลังใจ พูดเอาอกเอาใจกัน ยิ่งเมื่อมีลูกด้วยแล้ว การพูดการจានี้ จำเป็นต้องพูดในสิ่งที่ดีงาม เพื่อเป็นตัวอย่างให้ลูกด้วย และต้องสอนให้ลูกเป็นคนพูดจาไพเราะตามด้วย ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ พูดความจริง ไม่โกหกหลอกลวง ถ้าทำได้ ครอบครัวก็จะประสบแต่ความสุข เพราะไม่ต้องกังวลเรื่องนอกบ้าน และที่สำคัญทำให้ครอบครัวอยู่กันอย่างยาวนานด้วย

สัมมากัมมันตะ การทำดี นั้นเอง นอกจากจะคิดดี พูดดี แล้ว การทำดีถือว่าเป็นรูปธรรมมากที่สุด เพราะเป็นการแสดงออกให้คนอื่นรู้ว่าเราทำดี นอกจากการพูดที่ทำให้เกิดความสุขกับครอบครัวแล้ว การกระทำก็ทำให้เกิดความสุขเหมือนกัน คือการไม่ทำกายทุจริตนั้นเอง เช่น ไม่ลักเล็กขโมยน้อย เป็นต้น ซึ่งจะทำให้เกิดความทุกข์ ความลำบากให้กับครอบครัว เมื่อทุกคนในครอบครัวทำดีแล้ว ครอบครัวก็จะมีความสุข

สัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพที่สุจริต เป็นสิ่งที่สถาบันครอบครัวต้องมี หากครอบครัวเลี้ยงอาชีพด้วยทุจริต เช่น คดโกงผู้อื่น หลอกลวงผู้อื่น ผลที่ตามมาคือ เมื่อคนอื่นรู้ว่าครอบครัวเราไปหลอกลวงเขา มา เขาก็ต้องเอาคืนด้วยการแฉความเอาผิดครอบครัวเรา ทำให้สถาบันครอบครัวเสื่อมเสีย แยกแยก แล้วจะมีความสุขได้อย่างไร เพราะฉะนั้น การมีอาชีพที่สุจริต ไม่ว่าจะทำงานอะไรก็ตาม หากเป็นอาชีพที่สุจริตแล้ว เชื่อได้เลยว่า จะนำพาความสุขมาให้ครอบครัวอย่างแน่นอน

สัมมาวายามะ คือความพยายามชอบ เมื่อมีความเชื่อ ความคิด การพูด การกระทำ และมีอาชีพที่สุจริตแล้ว ความพยายามที่จะทำสิ่งเหล่านี้ให้ได้ตลอดอดฝั่ คือเป็นความพยายามที่ดีที่จะทำ จะพูด จะคิด ในสิ่งที่ดี เพราะปกติของจิตเราย่อมโน้มไปในทางที่ลบ เพราะฉะนั้นต้องใช้การฝึกฝน และการฝึกฝนนั้นต้องใช้ความพยายาม ความพยายามในการทำ

สิ่งที่ดีนั้น ย่อมมีความสุขแน่นอน เพราะแค่คิดก็มีความสุขแล้ว ไม่ต้องกระทำก็ได้ แต่ถ้ายังทำด้วยแล้วยังมีความสุขเป็นทวีคูณ และเป็นความพยายามที่สร้างความสุขให้กับครอบครัว

ส่วนสัมมาสติ และสัมมาสมาธินั้น เป็นความตั้งมั่นในสิ่งที่จะพยายามกระทำ มีสติคือความรู้ตัวอยู่เสมอ มีสมาธิคือความตั้งมั่นในการงานอันจะทำ สิ่งเหล่านี้เมื่อให้คนในครอบครัวเห็น เป็นตัวอย่างแล้ว ทุกคนก็จะทำตาม และยึดเอาเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นการสร้างความสุขให้ครอบครัวได้ด้วยการปฏิบัติจริงๆ

สรุป เนกขัมมสุขที่เกิดกับครอบครัว คนที่อยู่ภายในครอบครัวเดียวกันจะต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน ใช้คำพูดที่เป็นวาจาไพเราะฟังแล้วสบายใจ มีความคิดเห็นที่เข้ากันได้ มีอาชีพที่สุจริต อยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจเห็นอกเห็นใจหากน้อยก็ต้องรู้จักให้อภัยกัน และรู้จักใช้คำว่าขอโทษ ถ้าผิด ใช้คำชมเมื่อทำดี ลดความขัดแย้งด้วยความรักความเข้าใจ นึกถึงใจเขาใจเราเป็นสำคัญ ชีวิตครอบครัวก็จะมีสุขสงบ เมื่อมีโอกาสก็พากันไปวัดทำบุญตามโอกาสอันสมควร ถ้าทุกคนในครอบครัวมีจิตใจเมตตา กรุณา มองโลกในแง่บวก ก็จะทำให้เกิดความสงบสุขได้โดยไม่มียาก

อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น เป็นหนทางที่จะนำพาความสุขมาให้กับครอบครัวอย่างถูกต้องแน่นอน เพราะเป็นหนทางที่พระอริยะสรรเสริญ หากครอบครัวไหนนำเอาหนทางนี้ไปปรับใช้กับครอบครัว ปฏิบัติตามทางที่ได้กำหนดไว้ เพื่อให้เกิดความสำเร็จ ผู้วิจัยจึงจะเสนอแผนให้ไว้เป็นตัวอย่างดังนี้ คือ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นตัววิสัยทัศน์ สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะ เป็นเป้าหมาย ส่วน สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ เป็นพันธกิจ หรือกลยุทธ์ในการที่จะให้เป้าหมายนั้นสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

๔.๓ การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขกับสังคม

จากการศึกษาความเข้าใจเกี่ยวกับมรรค แหล่งข้อมูลได้อธิบายความหมายของมรรคในฐานะมีสมาธิปฏิบัติและในฐานะข้อปฏิบัติหรือทางชีวิต ทั้งของบรรพชิตและคฤหัสถ์แล้ว ยังพบว่า มรรคในฐานะหลักปฏิบัติเนื่องด้วยปัจจัยภายนอก หมายถึง สภาพแวดล้อมทางสังคม และปัจจัยภายใน หมายถึง ตัวบุคคลที่รับรู้จากสังคม สภาพแวดล้อมภายนอกส่งผลต่อพฤติกรรมภายในตัวบุคคล ดังนั้นมรรคในฐานะหลักปฏิบัติที่เนื่องด้วยปัจจัยภายนอก พุทธพจน์ตรัสไว้ว่า

อานนท์ ความมีกัลยาณมิตร มีกัลยาณสหาย ชอบคบหากัลยาณชนนี้ เท่ากับเป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว เพราะว่า ผู้มีกัลยาณมิตร ...พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ เขาจักยังอริยอัชฎางคิมรรค ให้เกิดมี เขาจักกระทำได้มากซึ่งอริยอัชฎางคิมรรคภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้น มาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉะนั้นความมีกัลยาณมิตร ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิต แห่งการเกิดขึ้นของอริยอัชฎางคิมรรคแก่ภิกษุฉันนั้น^๑

^๑ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๒๙/๓๖.

พุทธพจน์นี้ แสดงถึงการยอมรับความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในฐานะสภาพแวดล้อมทางสังคม ว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งที่จะชักนำและส่งเสริมให้เกิดมีการประพฤติปฏิบัติหลักธรรมในพระพุทธศาสนา แสดงให้เห็นว่าระบบการดำเนินชีวิต ระบบจริยธรรม หรือระบบการประพฤติปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เนื่องด้วยสังคมไม่แยกต่างหากจากสังคม ดังนั้นการจะนำพาสังคมให้สงบสุขได้นั้น ทุกคนในสังคมต้องเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน คอยแนะนำตักเตือนในทางที่ถูกที่ควร และชี้แนวทางที่ถูกต้องในการอยู่ร่วมกัน โดยเฉพาะอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหนทางที่ควรนำมาแนะนำกับคนในสังคมมากที่สุด ซึ่งประกอบด้วย

เห็นชอบ (สัมมาทิฐิ) ได้แก่ ความรู้ริยสัจ ๔ หรือ เห็นไตรลักษณ์ หรือ รู้กุศลและอกุศลมูลกับกุศลและอกุศลมูล หรือเห็นปฏิจลสมุปบาท โดยทฤษฎีนั้นทราบดีว่าประกอบไปด้วยอะไรบ้าง แต่การน้อมนำมาปฏิบัติ ส่วนตัวแล้วใช้เมตตาหน้าหน้า อาจเปรียบได้กับ มองเชิงบวก positive view เพราะชีวิตเราจะต้องเผชิญกับอารมณ์ที่ขัดเคืองใจอยู่เป็นประจำ แต่เมื่อปรับใจให้ประกอบไปด้วยเมตตา พฤติกรรมของคนอื่นก็ไม่มีผลกระทบต่อเรามากนัก เพราะถึงแม้จะยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง แต่ก็ทำให้รู้สึกตัว เมื่อรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองก็มองคนอื่นหรือสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยจิตที่เมตตา เป็นเมตตาภาวนา เมื่อจิตไม่เบียดเบียน อาการเบียดเบียนทางกายวาจาก็ไม่มี ศีลก็สำรวม ด้วยการเริ่มต้นจากภายในจิต ปรับเข็มทิศทางของจิตให้ชี้ไปในทิศทางที่ถูกต้อง

ดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) ได้แก่ ความตรึกที่เป็นกุศล ความนึกคิดที่ดีงาม คือประกอบด้วยกุศลวิตก ๓ ประกอบด้วย

๑) ความตรึกออกจากกาม ความนึกคิดในทางเสียสละ ไม่ติดในการสนองความอยากของตน

๒) ความตรึกออกจากพยาบาท ความนึกคิดที่ประกอบด้วยเมตตา ไม่ขัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้าย

๓) ความตรึกออกจากการเบียดเบียนด้วยกรุณาไม่คิดร้าย หรือมุ่งทำลาย ต่อเนื่องจากเห็นชอบ คือเมื่อชี้ทิศถูกทางแล้ว ก่อนที่จะก้าวไปก็ต้องพิจารณาตรึกตรองให้ดีเสียก่อน เมื่อจะทำอะไรก็ต้องใช้หลักกุศลวิตก ๓ นี้เป็นตัวชี้วัดว่า สิ่งที่กำลังจะทำเหมาะสมถูกต้องหรือยัง ถึงจะถือเมตตาเป็นหลัก แต่การปฏิบัตินั้นต้องสอดคล้องและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น เพราะเราปรารถนาได้อย่างเดียวไม่พอ ต้องมีปัญญาในการที่จะเอื้อเพื่อผู้อื่นด้วย บางครั้งจึงต้องตักเตือนลูกเพื่อน หรือมอบหมายงานด้วยความเด็ดขาด และบางครั้งก็ต้องวิวาทะอย่างแข็งกร้าว เพื่อเตือนสติบ้างสำหรับบางคน ทำให้การขับเคลื่อนงานเป็นไปเพื่อการเรียนรู้และฝึกตน

เจรจาชอบ (สัมมาวาจา) ได้แก่ วชิสุจิริต ๔ ประกอบด้วย ๑) ไม่พูดเท็จ ๒) ไม่พูดส่อเสียด ๓) ไม่พูดหยาบ ๔) ไม่พูดเพ้อเจ้อ โดยหลักการไม่กล่าววิสุจิริตอยู่แล้ว แต่กำลังพยายามที่จะแสวงหาถ้อยคำ หรือการสื่อสารที่เป็นกุศลและสร้างปัญญา ให้กับคนอื่น ทั้งการ

พูด เขียน โดยการฝึก ด้วยความพยายามที่จะให้เป็น การสื่อสารสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม วชิรสุจริตนี้ เป็นสิ่งที่ทำให้สังคมสงบสุขที่สุด เพราะการพูดการจา ตามที่เราเห็นได้จากการประท้วงบ้าง การด่าทอกันบ้าง นำมาซึ่งความแตกแยก ความสูญเสียอย่างที่ปรากฏมาแล้ว นักต่อนัก เพราะฉะนั้นการพูดจานั้นจะทำให้เกิดประโยชน์คือความสามัคคีก็ได้ จะทำให้เกิดความแตกแยกกันก็ได้ จึงต้องใคร่ครวญและพิจารณาให้ดี ว่าต้องการให้สังคมเป็นอย่างไร แต่ถ้าสังคมประกอบด้วยหมู่คนที่มีความสุจริตเยาะๆ ก็จะทำให้สังคมนั้นน่าอยู่มากขึ้น

กระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ) ได้แก่ กายสุจริต ๓ ประกอบด้วย ๑)ไม่ฆ่าสัตว์ ๓)ไม่ลักทรัพย์ ๓)ไม่ประพฤติดนินทา การประครองตนไม่ให้เผลอพลาดทำสิ่งที่ป็นกายสุจริต เป็นกิจสำคัญของชีวิต แต่สิ่งหนึ่งที่พยายามคู่กันก็คือ การทำหรือสร้างสรรค์ชีวิตให้เป็นไปเพื่อฝึกตนและสร้างบารมีธรรม ให้สมกับที่ได้เกิดเป็นคน ฉะนั้นแล้ว ทุกคนมีกิจและหน้าที่ที่จะต้องทำ และพยายามไม่ให้กิจของเราไปกระทบหรือเบียดเบียนผู้อื่น ทำสิ่งที่ป็นประโยชน์ให้มากที่สุด แต่ในสังคมปัจจุบันเห็นจะมีมากในเรื่องของการกระทำผิด ทั้ง ๓ อย่าง เป็นปัญหาที่แก้ไขยากที่สุด เพราะคนเหล่านั้น ขาดคุณธรรมจริยธรรม และจะอย่างไรให้ปัญหาเหล่านี้ลดน้อยลง ก็ด้วยการเริ่มต้นจากการแนะนำ หนทางที่ถูกต้อง ตั้งแต่คนในครอบครัว จนถึงคนรอบบ้านตลอดจนถึงคนในสังคม ให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อันจะทำให้ไม่แตกแยก ทำให้ปัญหาการวิ่งราว จี้ปล้น ลดน้อยลง และจะทำให้สังคมมีความสุขมากยิ่งขึ้น

เลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ) ได้แก่ เว้นมิฉฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ การประกอบอาชีพนั้นมีมากมายคนในสังคมก็มีอาชีพที่แตกต่างกันออกไป ถึงแม้ว่าอาชีพจะมีเยอะแยะมากมาย แต่ถ้าหากเป็นอาชีพที่สุจริตแล้ว อาชีพนั้นถือว่าเป็นประเสริฐที่สุดแล้ว ทว่า ความโลภของคนนั้นไม่มีที่สิ้นสุด มีเท่าไรก็ไม่พอ สัมมาอาชีพนั่น ไม่สามารถที่จะทำให้ตอบสนองความต้องการหรือความโลภได้ จึงต้องหันมาประกอบอาชีพที่ผิด เช่น ค้ายาบ้าบ้าง โกงคนนั้นคนนี้บ้าง เป็นต้น จึงทำให้สังคมไม่มีความสุข เกิดปัญหาทุกวัน ก็เพราะไม่รู้จักหนทางหรือไม่มีใครแนะนำในทางที่ถูกที่ควร ถ้าหากคนในสังคมประกอบอาชีพที่สุจริต ทำมาค้าขายด้วยความซื่อสัตย์และจริงใจ ปัญหาเหล่านี้ก็จะไม่เกิด และจะมีแต่ความสงบร่มเย็น สังคมก็จะน่าอยู่มากขึ้น

พยายามชอบ (สัมมาวายามะ) ได้แก่ ความเพียรพยายามที่จะทำให้สังคมดีขึ้น น่าอยู่ขึ้น ผลักดัน ส่งเสริม สนับสนุน ทั้งร่างกายและแรงใจ ในการช่วยเหลือสังคม และพยายามรักษาสังคมที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้น นี่เป็นความพยายามสำหรับสังคมปัจจุบัน และทุกคนต้องพยายามช่วยกัน คนละไม้คนละมือ ช่วยกันสอดส่องดูแลสังคมของตัวเอง เมื่อเจอสิ่งไม่ดีไม่งามก็อย่าปล่อยปละ ละเลย ต้องรีบแก้ไข เพื่อสังคมจะได้สงบสุขและปลอดภัย

ระลึกชอบ (สัมมาสติ) ได้แก่ สติปัญญา ๔ ประกอบด้วย ๑) การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ๒) การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ๓) การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ๔) การตั้งสติพิจารณาธรรม โดยปกติแล้วฝึกตนด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มีกายใจไปด้วยกัน อย่างรู้เท่าทัน จึงดูเหมือนเน้นไปที่ กายานุปัสสนา หรือกำหนดสติที่พิจารณากาย แต่จริงๆ

แล้ว ก็ควบคู่กันไป เพียงแต่กายนั้นปรากฏรูปชัดเจน ง่ายต่อการกำหนดรู้ ในอริยาบถต่างๆ ของการใช้ชีวิตประจำวัน ก็เจริญสติอยู่เสมอ กำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ล้วนแล้วแต่ต้องใช้จิตพิจารณาให้เห็นปัจจุบัน ไม่หลงไปในอดีต ไม่ติดไปในอนาคต แม้บางครั้งจะอดไม่ได้ แต่ก็ถือว่าได้ตามรู้ เพราะไม่ได้กีดกันตัวเองอะไรมากมาย ให้รู้สิ่งที่เป็นธรรมชาติ รู้สึกอย่างไร ก็วางใจรู้สึกตัวอย่างนั้น และปรับใจให้รู้สึกดีไปด้วย

ตั้งจิตมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) ได้แก่ ฌาน ๔ ประกอบด้วย ๑)ปฐมฌาน ๒)ทุติยฌาน ๓)ตติยฌาน ๔)จตุตถฌาน แม้จะยกฌานมาประกอบ แต่ก็เพื่อให้เห็นว่าทราบในหลักการดี แต่วิถีปฏิบัติในชีวิตประจำวันนั้น มิได้มีองค์ฌานครบจนพบเห็นอะไรในฌาน เพียงแต่มีความมั่นใจและมุ่งมั่นในการที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นไปตามมรรค ๗ องค์ก่อนหน้าี้ โดยมีสัมมาสมาธิเป็นฐานที่มั่นของใจ ไม่ให้หวั่นไหวไปในสิ่งที่เข้ามายั่วยุ หรือล่อลวงให้ไขว้เขว การสวดมนต์ทำวัตรและปฏิบัติสมาธิ ก็ช่วยข่มได้ในบางครั้ง และเป็นเครื่องมือในการสลัดเลิ้อารมณ์อ่อนไหวนั้นได้ดี และการอ่านหนังสือก็ช่วยให้จดจ่อใจมีสมาธิไปกับเนื้อหา

สรุปถ้าคนในสังคมเดียวกันมีความสามัคคี มีความคิดเห็นที่สอดคล้องกัน รู้จัดถ้อยที่ถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน มองปัญหาของสังคมหรือชุมชนเป็นปัญหาของตนและเปิดใจกว้างยอมรับความคิดเห็นของส่วนรวม ช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยใจเป็นกลาง ใช้วาจาที่ผู้พูดพูดแล้วไม่ไปทำร้ายจิตใจใคร ผู้ฟังก็ฟังแล้วเกิดความรื่นหู ไม่ทำให้ขุ่นเคืองใจ คนในสังคมและชุมชนนั้นก็จะมีความสุข ความสงบ ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งกัน เกิดความกลมเกลียวกัน ร่วมกันสร้างสรรค์สังคม นั้น ๆ ให้มีความเจริญรุ่งเรืองสืบต่อไป

๔.๔ สรุป

การประยุกต์ใช้วิถีปฏิบัติเนกขัมมสุขในสังคมไทย โดยการนำเอาวิธีการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน และวิธีการปฏิบัติด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ มาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดความสุขกับตัวเอง ครอบครัวและสังคม

การประยุกต์ใช้วิถีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขกับตัวเอง วิธีการที่จะทำให้เกิดเนกขัมมสุขกับตัวเองด้วยวิธีการทั้งสองวิธีนั้น คือ ๑) การประยุกต์วิธีปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน ๒) การประยุกต์วิธีปฏิบัติด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นวิธีที่จะทำให้เกิดประโยชน์และความสุขกับตัวเองอย่างแท้จริง ตามแนวทางที่ประเสริฐที่สุด คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่จะประกอบในการดำรงชีวิตในทางที่ถูกที่ควร และเป็นไปตามทำนองคลองธรรม ซึ่งจะนำมาซึ่งสันติสุข ต่อเมื่อมีหนทางที่ดีแล้ว ต้องมีตัวสมณะและวิปัสสนาที่จะคอยบังคับจิตใจให้ดำเนินไปตามหนทางที่วางไว้ ได้อย่างมั่นคง และเมื่อออกนอกกลุ่มนอกทาง ก็ให้รู้ตัวตลอดและก็กลับเข้าสู่หนทางตามเดิม หากทำตามหนทางที่วางไว้นี้ และหลักปฏิบัติดังกล่าวแล้ว สิ่งที่จะพบก็คือความสุขที่แท้จริง ที่จะหาจากไหนไม่ได้ นอกจากการปฏิบัติ ซึ่งต้องทำด้วยตัวเองเท่านั้น และคนอื่นก็ไม่อาจจะประสบความสุขเหมือนเราได้ หากไม่ปฏิบัติเหมือนเรา

การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขกับครอบครัว คนที่อยู่ภายในครอบครัวเดียวกันจะต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน ใช้คำพูดที่เป็นวาจาไพเราะฟังแล้วสบายใจ มีความคิดเห็นที่เข้ากันได้ มีอาชีพที่สุจริต อยู่ร่วมกันด้วยความเข้าอกเข้าใจหนักนิตเบาหน้อยก็ต้องรู้จักให้อภัยกัน และรู้จักใช้คำว่าขอโทษ ถ้าผิด ใช้คำชมเมื่อทำดี ลดความขัดแย้งด้วยความรักความเข้าใจ นึกถึงใจเขาใจเราเป็นสำคัญ ชีวิตครอบครัวก็จะมีความสุขสงบ เมื่อมีโอกาסק้พากันไปวัดทำบุญตามโอกาสอันสมควร ถ้าทุกคนในครอบครัวมีจิตใจเมตตา กรุณา มองโลกในแง่บวก ก็จะทำให้เกิดความสุขได้โดยไม่ยาก

การประยุกต์ใช้วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสุขกับสังคม โดยการใช้จริยธรรมมงคล ๘ มาประยุกต์ใช้กับสังคม ที่มีการใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้ ให้เห็น ให้คิด ให้เชื่อ ในทางที่ถูกต้อง ทำนองคลองธรรม ซึ่งนั่นหมายถึง สัมมาทิฐิ กับสัมมาสังกัปปะ เป็นการปูทางให้เห็น ให้เชื่อถึงสิ่งที่เป็นสัจธรรมหรือสิ่งที่เป็นจริง และทุกคนยอมรับ จะเรียกว่าเป็นเชิงนโยบายเพื่อกำหนดเป้าหมายก็ได้ และจะมีวิธีการที่จะไปถึงเป้าหมายนั้นด้วยการปฏิบัติ คือศีล ที่จะเป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงเป้าหมายนั้น ซึ่งนั่นก็คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมัตตะ สัมมาอาชีวะ จากนั้นเมื่อมีข้อปฏิบัตินั้นแล้ว ก็ต้องมีความพยายามตั้งมั่น แน่วแน่ มุ่งระลึกทำสิ่งนั้นให้ถึงที่สุด ที่เรียกว่า สมาธิ ประกอบด้วย สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ดังนั้นหากสังคมไหนมี ศีล มีสมาธิ มีปัญญา สังคมนั้นก็จะมีความสุข