

วิถีแห่งการเข้าถึงโมกขธรรมและการละกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ANALYSES OF THE WAYS TO ACCESS MOKHADHAMMA IN THE THERAVADA BUDDHISM

นางนวรรตน์ อังศุพานิชย์

Mrs. Navarat Aungsupanith

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

Buddha Panya Sri Thawarawadee Buddhist College

Navarat582@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิเคราะห์วิถีแห่งการเข้าถึงโมกขธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มุ่งที่จะศึกษา 3 ประการคือ เพื่อศึกษาแนวคิดวิถีแห่งการเข้าถึงโมกขธรรมหรือโพธิปักขิยธรรม เพื่อศึกษาแนวปฏิบัติเพื่อการตัดกิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท และ เพื่อเสนอแนวทางการหลุดพ้นตามความสามารถและความเพียรของแต่ละศาสนิกชน ผู้เขียนพบว่าในการแนวคิดวิถีแห่งการเข้าถึงโมกขธรรมหรือโพธิปักขิยธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรคมรรค 8 ส่วนการตัดกิเลสได้แก่ บุญญกริยาวัตถุ 3 สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้วิจัยเสนอว่าทุกองค์ควรจัดให้ สิลัมัย และภาวนามัยในนโยบายองค์กร และนำไปปฏิบัติเพราะต้นทุนต่ำมาก ส่วนในการวิจัยครั้งต่อไป สำหรับฆราวาสควรศึกษาในประเด็นเรื่องสังคหวัตถุจะช่วยให้ฆราวาสบรรลุนิพพานได้หรือไม่ และ สำหรับภิกษุสามเณร และแม่ชีควรศึกษาในประเด็นเรื่องหลักการปฏิบัติวิปัสสนาในเชิงลึกเพื่อภิกษุบางรูป สามเณรและแม่ชีจะได้ใช้ปฏิบัติธรรมจากง่ายไปหายากเพื่อให้เกิดความสงบสุขในการก้าวสู่นิพพาน

คำสำคัญ: โมกขธรรม, การละกิเลส, พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

Analyses of the Ways to Access Mokhadhamma in the Theravada Buddhism was aimed to analyze the ways to access Mokhadhamma in the Theravada Buddhism; to investigate ways of practices to eliminate Kilesa (defilements) founded on the Buddhist principles and to propose the approaches to liberation by ability and perseverance of each individual. The researcher found that in the concept of the way of attaining Mokhadhamma or Bodhipakkhiyaya in the Theravada Buddhism, it included the 4 Satipatthana (foundations of mindfulness); the 4 Sammappadhana (exertion/efforts); Iddhipāda (path of accomplishment/to

success); 5 Bala (power); the 7 Bojjhanga (enlightenment factors); and the 8 Magga (the Noble Eightfold Path). The approaches to eliminate defilements founded on the Buddhist principles engaged the 3 Puññakariyā-vatthu (bases of meritorious action); Samathakammattana (concentration development); and Vipassanākammatthana (insight development). The researcher recommended that observation of the 5 precepts and meritorious action consisting in mental development should be written in the organizational policy and in practice since they owned low cost. As of further studies, the 4 Sangahavatthu (social solidarity) should be investigated whether it would lead Laities to Nibbana and for religious persons, the principles in deep of Vipassanākammatthana should be investigated so that the novices and the religious women would gradually practice Dhamma from easiness to rigid routes for their peace of their mind to step into Nibbana.

Keywords: Mokhadhamma, the Ways to Access, Theravada Buddhism

บทนำ

แม้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงกังวลชีวิตหลังความตาย การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถึงกับต้องแอบเสด็จหนีออกจากพระมหाराชาวังเพื่อแสวงหาวิธีหลุดพ้นเพื่อพระองค์เองและศาสนิกชน แม้ทรงใช้กรรมจนนับชาติไม่ถ้วน (อย่างน้อย ไม่น้อยกว่าห้าร้อยชาติ (สังสารวัฏ) ทรงใช้เวลาประมาณห้าหมื่นกว่าปีจึงพบธรรมทำให้พระองค์และศาสนิกชนหลุดพ้นทุกข์ ในศาสนาพุทธ Wilson, Conze และ Gethin อธิบายว่าสังสารวัฏเป็น "วัฏจักรแห่งชีวิต ความตาย และการเกิดใหม่ที่ไม่มีจุดเริ่มต้นหรือจุดสิ้นสุด" มีอีกชื่อว่าภวัฏจักร มักกล่าวถึงในคัมภีร์ศาสนาพุทธว่า punarbhava (การเกิดใหม่) รากฐานและจุดประสงค์ที่สำคัญที่สุดของศาสนาพุทธคือนิพพาน การปลดปล่อยตนจากวัฏจักรของการดำรงอยู่ (Williams, Paul, 2002: 74-75) สังสารวัฏ ถือเป็นสิ่งที่คงอยู่ถาวรในศาสนาพุทธ เช่นเดียวกับศาสนาอินเดียอื่น ๆ Buswell, & Lopez และ Harvey, and Emmanuel (Harvey, Peter and Emmanuel, Steven M. A, 2015: 26-44) ระบุว่า ในแนวคิดศาสนาพุทธ กรรมเป็นตัวนำสังสารวัฏถาวร และ "ไม่บรรลุนิพพาน ในแต่ละครั้งจะมีผู้ถือกำเนิดและตายเพื่อไปเกิดในภพอื่นตามเหตุอันไม่มีตัวตนโดยสมบูรณ์แห่งกรรมของตน วัฏจักรการเกิด การเกิดและตายใหม่ที่ไม่สิ้นสุดนี้คือสังสารวัฏ" ทรงค้นพบอริยสัจ 4 ที่พุทธศาสนาทุกนิกายยอมรับ เป็นสิ่งที่จะยุติการเกิดใหม่ที่เกี่ยวข้องกับสังสารวัฏนี้ และวัฏจักรแห่งทุกข์ที่และโมกขธรรม (Buswell, Robert Jr.; Lopez, Donald Jr., (2013) อีกทั้งยังต้องไปเกี่ยวข้องกับ สติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรคมรรค 8 รวมถึงแนวปฏิบัติเพื่อการตัดกิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา เช่นบุญญกริยาวัตร 3 สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ทำให้ศาสนิกชนถึงกับท้อที่จนพันทุกข์ และหันไปทำชั่วซะเลย อย่างไรก็ตามลึกในกันบึ้งหัวไม่มีใครอยากลำบากหลังความตาย จะทำอย่างไรจึงจะลุดพ้นโดยไม่เหน็ดหรือท้อขนาดนี้ ผู้วิจัยอาจช่วยไม่ได้แต่

แนะนำได้อย่างน้อยคงมีจำเป็นน้อยที่สุดที่จะช่วยให้หลุดบ่วงแร้วสังสารวัฏได้บางส่วนคงไม่ต้องใช้เวลาว่าแสนปีที่จะลุดนิพพาน พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) โมกขธรรม แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องหลุดพ้น ธรรมเป็นเหตุให้พ้น โมกขธรรม หมายถึงธรรมที่นำสัตว์โลกให้พ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งมวล ในความหมายสูงสุดคือพระนิพพาน เพราะพระนิพพานเป็นความดับกิเลสและกองทุกข์ได้ทั้งหมดทั้งสิ้น โมกขธรรม จัดเป็นจุดหมายสูงสุดของการออกบวชเป็นบรรพชิต เช่นการเสด็จออกบวชของพระพุทธเจ้าก็ทรงมุ่งแสวงหาโมกขธรรมนี้แม้พระสาวกในภายหลัง ก็ออกบวชกันด้วยมีปณิธานและความมุ่งมั่นเช่นนี้

หลักธรรมเป็นเครื่องหลุดพ้นเหล่านั้นเรียกว่า โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ได้แก่สติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อธิบาป 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรคมองค์ 8 โพธิปักขิยธรรม 37 นี้เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญมากสำหรับการปฏิบัติ เพราะเป็นเครื่องมือในการตัดกิเลสและก้าวสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน ผู้ปฏิบัติจึงควรนำหลักธรรมเหล่านี้ไปใช้ในการศึกษาและปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติและให้เกิดความหลุดพ้นแก่ตนเอง วิธีการปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นจากกิเลส นั้น ในพระพุทธศาสนาพบว่าควรดำรงตนให้ตั้งอยู่ในศีลซึ่งเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้นจากนั้นจึงอาศัยหลักธรรมที่เกื้อหนุนให้เกิดสมาธิ แล้วปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อประหารกิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียด ดังนี้แล้ว จึงจะสามารถกำจัดกิเลสได้ด้วยปัญญาก่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากกิเลส บรรลุมรรคผลตั้งแต่พระโสดาบัน สกาคามี อนาคามี และพระอรหันต์ จนถึงนิพพานตามลำดับ

ปัญหาที่สำคัญ - แนวคิดวิธีแห่งการเข้าถึงโมกขธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทเรียกว่า โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ได้แก่สติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อธิบาป 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรคมองค์ 8 แต่ที่น่าสังเกตคือ พละ 5 ประกอบด้วย สัททาพละ, วิริยะพละ, สติพละ, สมาธิพละ, ปัญญาพละ ซึ่งซ้ำกับอินทรีย์ 5 ผู้วิจัยเห็นว่าควรใช้ พละ 4 (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556) ได้แก่ ปัญญาพละ วิริยะพละ อนุวัชชพละ และ สังคหพละ ที่ต่างออกไปจากอินทรีย์ 5 ส่วน “บุญกิริยาวัตถุ 3” มี 3 อย่าง คือ ทาน ศีล ภาวนา ที่ควรปฏิบัติก่อนแนวปฏิบัติอื่นคือสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อการตัดกิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาควรเป็น “บุญกิริยาวัตถุ 10” ได้แก่ ทานมัย (ทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ), สีสัมย (ทำบุญด้วยการรักษาศีลหรือประพฤติดี), ภาวนามัย (ทำบุญด้วยการเจริญภาวนาคือฝึกอบรมจิตใจ), อปจายนมัย (ทำบุญด้วยการประพาดิอ่อนน้อม), เวยยาวัจจมัย (ทำบุญด้วยการช่วยขนขวายรับใช้), ปัตติทานมัย (ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น), ปัตตานุโมทนามัย (ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น), อัมมัสสวนมัย (ทำบุญด้วยการฟังธรรมศึกษาหาความรู้), อัมมเทสนามัย (ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมให้ความรู้), และ ทิฏฐุชุกัมม (ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง) เนื่องจากให้รายละเอียดกว่าบุญกิริยาวัตถุ 3 ข้อ 4 และข้อ 5 จัดเข้าในศีลมัย; 6 และ 7 ในทานมัย; 8 และ 9 ในภาวนามัย; ข้อ 10 ได้ทั้งทาน ศีล และภาวนา

พุทธศาสนิกชนทุกนิกายทั่วโลกมีประมาณ 534, 600, 000 คน (Admin, ออนไลน์) และเชื่อว่าทุกคนคงต้องอยากบรรลุ “นิพพาน” หรืออย่างน้อยต้องมีภพที่ดีหลังความตาย ดังนั้นผู้ปฏิบัติคงต้องการหลุดพ้นจาก

กิเลส บรรลุมรรคผลก้าวสู่ตั้งแต่พระโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และพระอรหันต์ หรือแม้แต่ต้องเวียนว่ายตายเกิด ก็ยากเวียนว่ายตายเกิดที่ดีกว่าเดิม แต่ต้องเข้าถึงโมกขธรรมที่เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ได้แก่สติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรคมองค์ 8 พร้อมทั้งมีแนวปฏิบัติเพื่อการตัดกิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา โดยปฏิบัติ บุญญกริยา 3 ก่อนเพื่อก้าวสู่การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน แม้จะมีปัญหาว่าควรเลือก พละ 5 หรือพละ 4 เพราะ พละ 5 ไปซ้ำอินทรีย์ 5 อีกทั้งบุญญกริยาวัตถุ 3 ซึ่งควรใช้บุญญกริยาวัตถุ 10 ที่น่าจะเหมาะสมกับผู้ที่จะบรรลุธรรมมากกว่า ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาแนวคิดวิธีแห่งการเข้าถึงโมกขธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท และศึกษาแนวปฏิบัติเพื่อการตัดกิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา ที่ควรนำเสนอใหม่

แนวคิดวิธีแห่งการเข้าถึงโมกขธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในพระพุทธศาสนานั้น มีหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นอยู่อย่างมากมายทีเดียว แต่หลักธรรมสำคัญที่นำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพานนั้นพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า “สันติบาท” (พระไตรปิฎกฉบับ มจร.) ซึ่งได้แก่ โพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายของการตรัสรู้ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้, ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ทำให้รู้แจ้งอริยสัจ 4 บรรลุมรรคผลนิพพาน มีอยู่ 37 ประการดังนี้ 1) สติปัฏฐาน 4 คือ การตั้งสติระลึกรู้ทันต่อรูปนามชั้น 5 การเจริญสติ มีอยู่ 4 แห่งคือ แห่งที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย), แห่งที่ 2 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา), แห่งที่ 3 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต) และ แห่งที่ 4 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม) 2) สัมมปธาน 4 คือ ความเพียรต่อกุศลธรรมอย่างแรงกล้า 4 ประการ ได้แก่ ประการที่ 1 สังวรปธาน (เพียรพยายามในการละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว) ประการที่ 2 ปหานปธาน (เพียรพยายามป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ให้เกิดขึ้น) ประการที่ 3 ภavanaปธาน (เพียรพยายามให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น) และ ประการที่ 4 อนุรักษนาปธาน (เพียรพยายามให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป) 3) อิทธิบาท 4 คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จหรือธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความสำเร็จฉะฉาน อภิญญา และมรรค ผล ประกอบด้วย ฉันทะ (ความพอใจ), วิริยะ(ความเพียร), จิตตะ (ความคิดมุ่งไป), วิมังสา (ความไตร่ตรอง) 4) อินทรีย์ 5 คือธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ประกอบด้วย 1) สัทธินทรีย์ คือ ศรัทธาเป็นผู้ปกครองในความเลื่อมใส ต่อสิ่งที่ควรเลื่อมใส 2) วิริยินทรีย์ คือ วิริยะเป็นผู้ปกครองในความพยายามต่อการอบรมในการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาอย่างแรงกล้า 3) สตินทรีย์ คือ สติเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการระลึกรู้ถึงอารมณ์กรรมฐาน 4) สมาธินทรีย์ คือ สมาธิเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการกระทำจิตให้ตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน 5) ปัญญินทรีย์ คือ ปัญญาเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์กรรมฐาน 5) พละ 5 ประกอบด้วย สัทธาพละ-ความเชื่อ กำลังแห่งความเชื่อ ความศรัทธา; วิริยะพละ-ความเพียร กำลังแห่งความเพียรพยายาม; สติพละ-ความระลึกได้ กำลังแห่งสติ ระลึกรู้; สมาธิพละ-ความตั้งใจมั่น กำลังแห่งใจที่ตั้งมั่น และ ปัญญาพละ-ความรอบรู้ กำลังแห่งความรู้ที่เกิดจากปัญญาญาณ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.

ปยุตโต, 2556) 6) โภชนงค์ 7 ประกอบด้วย สติสัมโพชนงค์ (ความระลึกได้), ธัมมวิจยสัมโพชนงค์ (ความเพียรธรรม) วิริยสัมโพชนงค์ (ความเพียร), ปิติสัมโพชนงค์ (ความอิมใจ), ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ (ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ),สมาธิสัมโพชนงค์ (ความมีใจตั้งมั่น), และอุเบกขาสัมโพชนงค์(ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง) และ 7) มรรคมืองค์ 8 ประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ(เห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ(ดำริชอบ), สัมมาวาจา (วาจาชอบ), สัมมากัมมันตะ (กระทำการงานชอบ), สัมมาอาชีวะ(เลี้ยงชีพชอบ), สัมมาวายามะ (เพียรพยายามชอบ), สัมมาสติ (ระลึกชอบ), และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2556)

แนวปฏิบัติเพื่อการตัดกิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา

หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ทั้งหมดนั้นล้วนเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ หรือความหลุดพ้นจากกิเลสอันได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ เป็นต้นทั้งสิ้น (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), 2534: 129) ก่อนที่จะปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องตั้งอยู่กับความดีหรือการกระทำดีโดยทั่ว ๆ ไปซึ่งเรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ 3” มี 3 อย่าง คือ ทาน ศีล ภาวนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต 2556). ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่ากลัวบุญเลย คำว่า บุญ นี้ เป็นชื่อของความสุ...” เมื่อได้ถวายทานแล้ว จึงควรรักษาศีล ต่อจากนั้นจึงควรบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือการเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดความสงบนั้นช่วยให้เกิดสมาธิ ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น (เป็นสมาธิ)” และเมื่อจิตเป็นสมาธิบรรลุมานแล้วความสุขก็เป็นองค์ประกอบของฌาน ดังที่เรียกว่า “องค์ฌาน” ฌานสมาบัติที่สูงกว่านั้นขึ้นไปก็เป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก เพราะจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือนิพพาน” ซึ่งถือว่าเป็นบรมสุข แนวปฏิบัติเพื่อการตัดกิเลสตามหลักพระพุทธ ศาสนาต้องเริ่มที่ “บุญกิริยาวัตถุ 3”ตามด้วยปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งจัดเป็นขั้นของการเจริญสมาธิ สัมมาสมาธิ จนสามารถทำตนให้หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงได้ในที่สุด เพื่อประหารกิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียด จะได้กล่าวโดยสังเขปดังนี้

1. “บุญกิริยาวัตถุ 3” มี 3 อย่าง คือ ทาน ศีล ภาวนา ได้แก่ 1) ทานมัยบุญกิริยาวัตถุ คือการทำบุญด้วยการให้ทานสิ่งของ 2) ศีลมัย บุญกิริยาวัตถุ คือการทำบุญด้วยการรักษาศีล และ 3). ภาวนามัย บุญกิริยาวัตถุ คือการทำบุญด้วยการเจริญภาวนา การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อทำลายกิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียด ดังนี้แล้ว จึงจะสามารถกำจัดกิเลสได้ด้วยปัญญา ก่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากกิเลส บรรลุมรรคผลตั้งแต่พระโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และพระอรหันต์ จนถึงนิพพานตามลำดับ

2. ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน สมถกรรมฐาน จิตสุข จิตสงบมีเรี่ยวมีแรง - สมถกรรมฐานมีหลักง่ายๆ อยาให้จิตสงบมีเรี่ยวมีแรง ก็อย่าให้จิตฟุ้งซ่านไป จิตที่ฟุ้งซ่านคือจิตที่จับอารมณ์ไปเรื่อยโดยไร้จุดหมาย จิตจึงฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์ในผัสสะ 6 จึงไม่สุข ไม่สงบ หากเราอยากให้จิตสุขจิตสงบ เราก็อยู่ในอารมณ์อันเดียวได้

ไม่วิ่ง่วนวายต้องเลือกอารมณ์ที่เราอยู่ด้วยแล้วมีความสุข มีความสงบสบายใจ เช่นอยู่กับพุทโธแล้วมีความสุข เราอยู่กับพุทโธ อยู่กับลมหายใจแล้วมีความสุข เราก็ออยู่กับลมหายใจ พอจิตได้อารมณ์ที่มีความสุข ก็เหมือนเด็กได้ของอร่อย ได้ของชอบ เด็กก็ไม่ไปวิ่งชนออกนอกบ้าน เด็กก็อยู่ในบ้าน มีอารมณ์ที่มีความสุข เด็กชอบอะไรก็เอาสิ่งนั้นมาล่อ จิตเราเหมือนเด็ก เราหาสิ่งที่ถูกอกถูกใจมาล่อ พออยู่กับอารมณ์ที่ชอบใจ ก็ไม่วิ่งไปหาอารมณ์อื่นๆ เพราะที่วิ่งไปหาอารมณ์นั้นอารมณ์นี้เพราะจิตอยากได้อารมณ์ที่ชอบใจ พอมีอารมณ์ชอบใจก็มีความสุข จิตก็จะพอใจ อารมณ์ในโลก วิ่งหาเท่าไรก็ไม่มีหรอกที่จะมีความสุขที่แท้จริง แต่อารมณ์กรรมฐานมี และ

3. วิปัสสนากัมมัฏฐาน วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามอีกชนิดหนึ่งคือการทำวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งขั้นแรกต้องหัดเห็นสภาวะธรรมก่อน เพราะวิปัสสนากรรมฐานเป็นการเห็นไตรลักษณ์ของรูปของนาม ก่อนเห็นไตรลักษณ์ของรูปของนามได้ ต้องเห็นรูปเห็นนามได้ก่อน เราต้องฝึกแยกสภาวะให้ออก เพราะฉะนั้นปัญญาขั้นแรกที่เราจะเดินไปสู่วิปัสสนา เราต้องแยกขั้นนี้ให้ได้ แยกธาตุแยกขั้นนี้ให้ออก แยกรูป แยกนาม สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเราถูกแยกออกเป็นส่วน ๆ การหัดแยกสภาวะ ที่แรกก็ต้องฝึกจิตให้ตั้งมั่นขึ้นมาก่อน ก่อนจะเดินปัญญาได้ต้องมีสมาธิที่ถูกต่อง่อน ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้ขึ้นวิปัสสนา จะแยกธาตุแยกขั้นนี้ได้ก็ต้องมีจิตที่ตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดูเสียก่อน ตรงนี้เราใช้ต้อยอดจากการทำสมาธิ หรือจะไม่ต้อยอดจากการทำสมาธิ เพราะเราทำสมาธิไม่เป็นเลย นอกจากใช้ความสังเกต อย่างร่างกายเรานั่งอยู่ รู้สึกลงไปร่างกายมันนั่ง ใจมันเป็นคนรู้ จิตมันเป็นคนรู้ ค่อย ๆ ฝึกอย่างนี้ ร่างกายมันเย็น เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด หายใจออก หายใจเข้า จิตเป็นคนรู้คนดู ร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู ทำให้ขึ้นมาว่าร่างกายเป็นของถูกรู้ถูกดู มันก็จะมีสิ่งที่เป็นผู้รู้ผู้ดู คือตัวจิตเกิดขึ้น มันจะแยกออกมา หรือเราเห็นความสุขความทุกข์เกิดขึ้นในร่างกาย ความสุขความทุกข์เป็นของถูกรู้ถูกดู ตัวผู้รู้มันก็จะตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา (หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช, ออนไลน์)

วิธีและผลการเข้าถึงโพธิปักขิยธรรม และการละกิเลส

สมเด็จพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต 2556) จะได้ **มงคล 38** (สิ่งที่ทำให้มีโชคดี, ธรรมอันนำมาซึ่งความสุขความเจริญ เรียกเต็มว่า อุดมมงคล คือมงคลอันสูงสุด **คาถาที่ 1** (1) อเสวนา จ พาลานํ (ไม่คบคนพาล), (2) ปณฺชิตานญฺจ เสวนา (คบบัณฑิต), และ (3) ปุชา จ ปุชนียานํ (บูชาคนที่ควรบูชา) **คาถาที่ 2** (4) ปฏฺวิรูปเทสวาโส จ (อยู่ในปฏฺวิรูปเทศ, อยู่ในถิ่นมีสิ่งแวดล้อมดี) (5) ปุพฺเพ จ กตปุญญตา (ได้ทำความดีให้พร้อมไว้ก่อน, ทำความดีเตรียมพร้อมไว้แต่ต้น) และ (6) อตฺตสมมาปณฺธิ จ (ตั้งตนไว้ชอบ) **คาถาที่ 3** (7) พาหุสจฺจนฺจ (เล่าเรียนศึกษามาก, ทรงความรู้กว้างขวาง, ใส่ใจสดับตรับฟัง คั่นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ), (8) สิปฺพลจ (มีศิลปวิทยา, ชำนาญในวิชาชีพของตน), (9) วินโย จ สุสิกฺขิต (มีระเบียบวินัย, ได้ฝึกอบรมตนไว้ดี) และ (10) สุภาสิตา จ ยา วาจา (วาจาสุภาสิต, รู้จักใช้วาจาพูดให้เป็นผลดี) **คาถาที่ 4** (11) มาตาปิตุอุปัฏฺฐานํ (บำรุงมารดาบิดา), (12/13) ปุตฺตทารสฺส สงฺคโห = ปุตฺตสงฺคห (สงเคราะห์บุตร) และ(14) อนากูลา จ กมฺมมนฺตา (การงานไม่อาภูล) ท่านอธิบายว่า ได้แก่ อาชีพการงาน ที่ทำด้วยความขยันหมั่นเพียร เอาธุระ รู้จักกาล ไม่

คั่งค้าง ย่อหย่อน. (ขุททก.อ. 153) **คาถาที่ 5** (15) ทานญจ (รู้จักให้, เพื่อแบ่งปัน, บริจาคสงเคราะห์และบำเพ็ญประโยชน์) (16) ธมมจริยา จ (ประพฤติธรรม, ดำรงอยู่ในศีลธรรม) (17) ญாதกานญจ สงคโ (สงเคราะห์ญาติ — rendering aid to relations) และ (18) อนวชานิ กมmani (การงานที่ไม่มีโทษ, กิจกรรมที่ดีงาม เป็นประโยชน์ ซึ่งไม่เป็นทางเสียหาย) ท่านยกตัวอย่างไว้ เช่น การสมาทานอุโบสถ การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ สร้างสวน ปลูกป่า สร้างสะพาน เป็นต้น **คาถาที่ 6** (19) อารตี วิรตี ปาปา (เว้นจากความชั่ว), (20) มชชปาณา จ สณญโม (เว้นจากการดื่มน้ำเมา) และ (21) อปปมาโท จ ธมเมสุ (ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย) **คาถาที่ 7** (22) คารโว จ (ความเคารพ, การแสดงออกที่แสดงถึงความเป็นผู้รู้จักคุณค่าของบุคคล สิ่งของ หรือกิจการนั้นๆ และรู้จักให้ความสำคัญและความใส่ใจเพื่อโดยเหมาะสม) (23) นิวาโต จ (ความสุภาพอ่อนน้อม, ถ่อมตน), (24) สนตฺตฺฐิ จ (ความสันโดษ, ความเอิบอิ่มพึงพอใจในผลสำเร็จที่ได้สร้างขึ้น หรือในปัจจุบันยามที่แสวงหามาได้ ด้วยเรี่ยวแรงความเพียรพยายามของตนเองโดยทางชอบธรรม), (25) กตญญตา (มีความกตัญญู) และ (26) กาเลน ธมมสฺสวนิ (พึงธรรมตามกาล, หาโอกาสแสวงหาความรู้เกี่ยวกับหลักความจริง ความดีงาม และเรื่องที่เป็นประโยชน์) **คาถาที่ 8** (27) ขนฺตี จ (มีความอดทน), (28) โสวสฺสตา (เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย, พุดกันง่าย พึงเหตุผล), (29) สมณานญจ ทสฺสนิ (พบเห็นสมณะ, เยี่ยมเยือนเข้าหาท่านผู้สงบกิเลส). และ (30) กาเลน ธมมสากฺจนฺตา (สนทนาธรรมตามกาล, หาโอกาสสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นกันเกี่ยวกับหลักความจริงความดีงามและเรื่องที่เป็นประโยชน์) **คาถาที่ 9** (31) ตโป จ (มีความเพียรเพากิเลส, รู้จักบังคับควบคุมตน ไม่ปรนเปรอตามใจอยาก) (32) พรหมจริยญจ (ประพฤติพรหมจรรย์, ดำเนินตามอริยมรรค, การรู้จักควบคุมตนในทางเพศ หรือถือเมถุนวิรัตตามควร) พรหมจรรย์ในที่นี้ มุ่งเอาอัฐังคิคมรรคเป็นหลัก แต่จะตีความแคบหมายถึงเมถุนวิรัตก็ได้ ความหมายอย่างย่อสำหรับคฤหัสถ์ คือ ถือพรหมจรรย์ในบุคคลที่ไม่มีคู่ครอง หรือถือเด็ดขาดในวันอุโบสถ เป็นต้น (33) อริยสัจจาน ทสฺสนิ (เห็นอริยสัจ, เข้าใจความจริงของชีวิต) และ (34) นิพพานสจฺฉิกิริยา จ (ทำพระนิพพานให้แจ้ง, บรรลุนิพพาน) **คาถาที่ 10** (35) ฌญฺฐสฺส โลกธมฺเมหิ จิตฺตํ ยสฺส น กมฺปติ (ถูกโลกธรรม จิตไม่หวั่นไหว), (36) อโสภํ (จิตไร้เศร้า), (37) วิรชํ (จิตปราศจากธุลี) และ (38) เขมํ (จิตเกษม) แต่ละคาถามีบทสรุปว่า “เอตมมฺงคฺลฺมฺตฺตมํ” (นี่เป็นมงคลอันอุดม) มีคาถาสรุปท้ายมงคลทั้ง 38 นี้ว่า

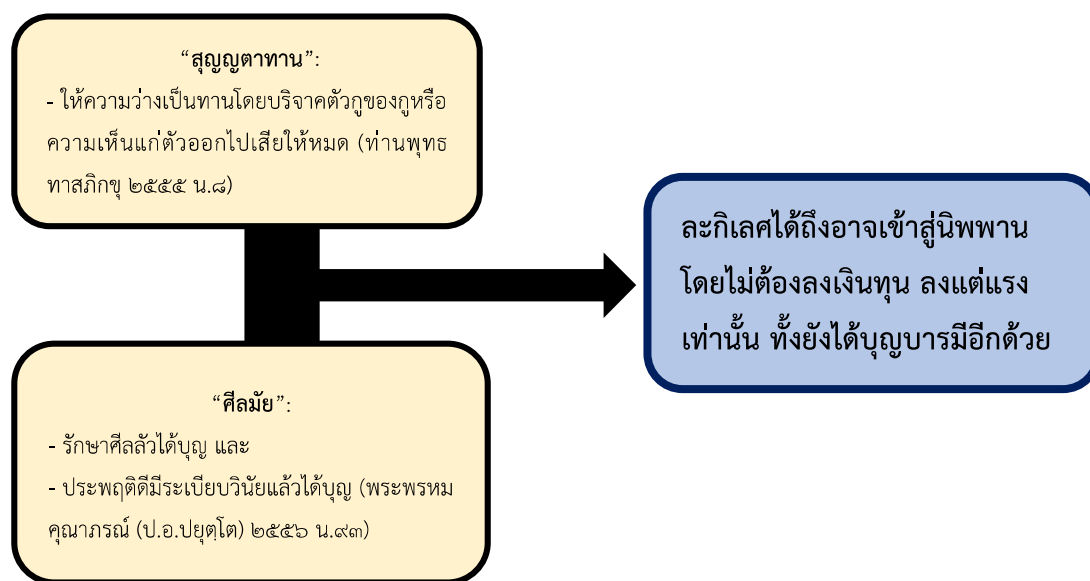
เอตาทิสานิ กตฺวาน สพฺพตฺถมปฺราชิตา
 สพฺพตฺถ โสตฺถิ คจฺฉนฺติ ตนฺเตสํ มงฺคฺลมฺตฺตมฺนติ.

แปลว่า “เทวะมนุษย์ทั้งหลายกระทำมงคลเช่นนี้แล้ว ย่อมเป็นผู้ไม่ปราศัยในที่ทุกสถาน
 ย่อมถึงความสวัสดิ์ในที่ทั้งปวง นี่คืออุดมมงคลของเทวะมนุษย์เหล่านั้น.”

องค์ความรู้ใหม่

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2556: 93) สอนว่า บุญกิริยาวัตถุ 3 คือที่ตั้งแห่งการทำบุญ, เรื่องที่จัดเป็นการทำความดี, หลักการทำความดี, ทางทำความดี ประกอบด้วย 1) ทานมัย (ทำบุญด้วยการให้ปัน

สิ่งของ 2) สีส้ม บัญญัติว่าวัตถุ (ทำบุญด้วยการรักษาศีล หรือทำบุญด้วยการประพฤติดีมีระเบียบวินัย และ 3) ภาวนามัย บัญญัติว่าวัตถุ (ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา คือฝึกอบรมจิตใจ) พระพุทธเจ้าตรัสยก “ทาน” ขึ้นเป็นหลักการทำบุญข้อแรก ก็แสดงอยู่ในตัวแล้วว่าทรงเน้นการเกื้อกูลกันในสังคม แต่ก็ต้องถามต่อไปอีกว่าเหตุใดการเกื้อกูลกันในสังคม จึงต้องเริ่มต้นด้วยทาน เพราะด้วยการยกทานขึ้นตั้งเป็นข้อแรก พระพุทธศาสนาเน้นความสำคัญของวัตถุ โดยเฉพาะปัจจัย 4 เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ เช่นเดียวกัน ท่านพุทธทาสภิกขุ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2555: 8) ให้ความสำคัญกับทานบารมี แต่ท่านเรียกว่า “สุญญตาทาน” หรือการบริจาคตัวกูของกู หรือการบริจาคการเห็นแก่ตัวให้หมดสิ้น ยิ่งอยู่ในสภาวะเศรษฐกิจทั่วโลกย่ำแย่คนส่วนใหญ่ไม่อยากบริจาคปัจจัยเพื่อทำบุญ แต่ในบัญญัติว่าวัตถุ 3 นอกจากการการทำทานมัย ยังมี สีส้ม ที่ทำบุญด้วยการรักษาศีล ซึ่งทำได้ด้วยตนเองและไม่ต้องลงทุนอะไรนอกจากแรงและความอดทนอดกลั้น หรือประพฤติดีมีระเบียบวินัยซึ่งสามารถทำให้สังคมสงบมีระเบียบโดยเริ่มจากตัวเอง ที่ไม่ต้องลงทุนลงแต่แรงเท่านั้น และทั้งสองประเด็นนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติก็เข้าสู่นิพพานได้ หรืออย่างน้อยสละกิเลสได้อย่างได้ผลดังแผนภาพ ข้างล่างนี้



แผนภาพที่ 1 แนวคิดใหม่ในการปฏิบัติเพื่อการตัดกิเลสตามหลักพระพุทธศาสนา

บทสรุป

การวิเคราะห์วิถีแห่งการเข้าถึงโมฆธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ เพื่อศึกษาแนวคิดวิถีแห่งการเข้าถึงโมฆธรรมหรือโพธิปักขิยธรรม, เพื่อศึกษาแนวปฏิบัติเพื่อการตัดกิเลสตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท, และ เพื่อเสนอแนวทางการหลุดพ้นตามความสามารถและความเพียรของแต่ละศาสนิกชน ผู้วิจัยพบว่าในการแนวคิดวิถีแห่งการเข้าถึงโมฆธรรมหรือโพธิปักขิยธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรคมีองค์ 8 ส่วนการตัดกิเลสได้แก่ การปฏิบัติบุญญกริยาวัตถุ 3 สมกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ผู้วิจัยเสนอว่าทุกองค์กรควรจัดให้ ศีลมัย และภาวนามัยในนโยบายองค์กร และนำไปปฏิบัติเพราะต้นทุนต่ำมาก ส่วนในการวิจัยครั้งต่อไป สำหรับฆราวาสควรศึกษาในประเด็นเรื่องสังคหวัตถุจะทำให้ฆราวาสบรรลุนิพพานได้หรือไม่ และ สำหรับภิกษุ สามเณร และแม่ชีควรศึกษาในประเด็นเรื่องหลักการปฏิบัติวิปัสสนาในเชิงลึกเพื่อภิกษุบางรูป สามเณรและแม่ชีจะได้ใช้ปฏิบัติธรรมจากง่ายไปหายากเพื่อให้มีความสุขในการก้าวสู่นิพพาน

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโชม ป.ธ.9 ราชบัณฑิต). [ออนไลน์]. *โมฆธรรม : คำว่าวัด*. แหล่งที่มา: https://kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=2522.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ). (2534). *ทางไปนิพพาน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระนคร.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต). (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 25. มุลินีธรรมทานกุลผลิต: สำนักพิมพ์ผลิธีม.
- หลวงพ่อบุญมา ปาโมชโช. [ออนไลน์]. *ธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์: สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน*. วัดสวนสันติธรรม ออนไลน์. แหล่งที่มา: <https://www.dhamma.com/samatha-and-vipassana/>
- Admin. *Buddhist Countries 2023: The Pew Research Center, World Population Review*. Online. Retrieved 13 May 2023, from: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/buddhist-countries>.
- Buswell, Robert Jr.; Lopez, Donald Jr. (2013). *The Princeton Dictionary of Buddhism*. Princeton University Press. ISBN 978-1-4008-4805-8.
- Conze, Edward. *Buddhist Thought in India: Three Phases of Buddhist Philosophy*. Routledge, (2013) p. 71. ISBN 978-1-134-54231-4., Quote: "Nirvana is the raison d'être of Buddhism, and its ultimate justification".
- Gethin, Rupert. (1998). *Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.

- Harvey, Peter and Emmanuel, Steven M. A (2015). *Companion to Buddhist Philosophy*. John Wiley & Sons.
- Williams, Paul (2002). *Buddhist Thought*. Routledge.
- Wilson, Jeff. (2010). *Samsāra and Rebirth, in Buddhism*. (Oxford University Press.
- Wynne, Alexander (2012). *Buddhist Thought*. Routledge.