

หลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติตนเพื่อการหลุดพ้น

Principles on Practice for Self-Release

วรรณทิพา สังขสุตร^๑

Miss Wanthipha Sangkasoot

ผศ.ดร. มนตรี สิริโรจนานันท์^๒

Asst. Prof. Dr. Montree Sirarajananan

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์หลักธรรมที่นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์หรือกิเลสชนิดต่าง ๆ โดยวิธีการศึกษาจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนา จากการศึกษาพบว่าการจะหลุดพ้นจากกิเลสต่าง ๆ ได้นั้น ต้องอาศัยหลักธรรมที่นำมาใช้ในการปฏิบัติซึ่งมีอยู่อย่างมากมาย หลักธรรมเหล่านั้นเรียกว่า โปธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปธาน ๔ อธิเบทาบท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมืองค์ ๘ โปธิปักขิยธรรม ๓๗ นี้เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญมากสำหรับการปฏิบัติ เพราะเป็นเครื่องมือในการตัดกิเลสและก้าวสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน ผู้ปฏิบัติจึงควรนำหลักธรรมเหล่านี้ไปใช้ในการศึกษาและปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติและให้เกิดความหลุดพ้นแก่ตนเอง วิธีการปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นจากกิเลสเหล่านั้น ในพระพุทธศาสนาพบว่า ควรดำรงตนให้ตั้งอยู่ในศีลซึ่งเป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้น จากนั้นจึงอาศัยหลักธรรมที่เกื้อหนุนให้เกิดสมาธิ แล้วปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อประหารกิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียด ดังนี้แล้ว จึงจะสามารถกำจัดกิเลสได้ด้วยปัญญาก่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากกิเลส บรรลุมรรคผลตั้งแต่พระโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และพระอรหันต์ จนถึงนิพพานตามลำดับ

คำสำคัญ: หลักธรรม, การปฏิบัติตน, การหลุดพ้น

^๑ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ph.D. Candidate, Tipitaka Studies, Department of Buddhism, Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Email: Pepsipar@hotmail.com

^๒ อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ประจำภาควิชาประวัติศาสตร์ ปรัชญา และวรรณคดีอังกฤษ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

Advisor and Permanent Lecturer in Department of History, Philosophy, and English Literature, Faculty of Arts, Thammasat University, E-montree.sira@gmail.com.

Abstract

This article aim to study passions in Buddhism. It was found that the passions cause sadness frustration with passions of the three majors as angry, loving and getting divided in to three with passion that is roughly. The central passion, and desires in detail, passions that these factors are causing lustful passions, bias and ignorance. and does not include human intelligence cannot stop the passion, but evil that hardship caused to themselves and others practice and will be considered for passions are an important barrier, not wait to achieve a good man, or the highest truth. The principles for releasing passions in Buddhism found that the Buddhist doctrine were principles that It's all linked together well, that it is called “Bodhipakkhiyadhamma 37”. There are Satipatthāna 4, Sammappathāna 4, Iddhipāta 4, Indhiya 5, Pala 5, Bojjhanṅga 7, and Aṭṭhaṅgika-magga 8 that there principles is very importance because they are machine to releasing passions then attention to Nirvana in Buddhism. Principles on practice for self-release found that living was the basic precepts, then use the principles support the main focus is sighted Phodhipakkhiyadhamma 37 when the mind is meditation is removed, that Passions roughly And passion in the middle. The wisdom that will have a thorough knowledge, passions are carefully removed, called passions Onusai entirely will provide a performance out of passions to achieve from the one who is enlightened since Sodāpanna, Sakadācāmi, Anāgāmi and Arahanta until Nibbāna.

Keywords: Principles, Practice, Self-release

๑. บทนำ

พระพุทธศาสนาได้อุบัติขึ้นมาแล้วกว่า ๒๕๖๐ ปี ในดินแดนที่มีชื่อว่าชมพูทวีป หรือประเทศอินเดียในปัจจุบัน โดยหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ถูกจารึกไว้ในคัมภีร์ที่มีชื่อว่าพระไตรปิฎก พระพุทธศาสนาที่สืบทอดมาจนถึงทุกวันนี้ได้นั้นก็เพราะมีคำสอนที่สามารถปฏิบัติได้ และให้ผลได้จริงแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ทั้งหมดนั้นล้วนเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ หรือความหลุดพ้นจากกิเลสอันได้แก่ โสภะ โทสะ และโมหะ เป็นต้นทั้งสิ้น^๓ การหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงนั้นเป็นเหตุให้ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารอีก อย่างไรก็ตาม เนื่องด้วยหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้นมีความลุ่มลึกและหลากหลาย จึงยากต่อการศึกษาและปฏิบัติสำหรับผู้สนใจในการปฏิบัติธรรม

^๓ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), *ทางไปนิพพาน*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระนคร, ๒๕๓๔), หน้า ๑๒๙.

การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเป็นประโยชน์ต่อชาวโลกอย่างยิ่ง แต่ก็ยังมีปัญหาว่าหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้นมีความละเอียดมากยากที่จะศึกษาให้เข้าใจได้ง่าย ๆ ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องเข้าใจจิตของตนเองก่อน จากนั้นจึงจะสามารถเรียนรู้หลักธรรมเหล่านั้นได้ หลายคนอาจรู้สึกกังวลใจว่าควรจะทำตามหลักธรรมข้อใดบ้าง ทั้งนี้ เพราะไม่สามารถที่จะแยกแยะได้ว่าควรจะทำอย่างไรเพื่อให้เกิดความหลุดพ้นกิเลส ประเด็นนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมความว่า กิเลสเป็นตัวมูลเหตุของการกระทำกรรมต่าง ๆ ที่จะปรุงแต่งชีวิตให้เป็นไป จึงถือว่ากิเลสเป็นจุดเริ่มต้นที่จำเป็นต้องเรียนรู้ รู้จักคุณและโทษของกิเลสก่อนเป็นลำดับแรก^๔ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึงผลกระทบของกิเลสเอาไว้ในอัญญาตรพราหมณสูตร อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต ความว่า “พราหมณ์ บุคคลผู้มีราคะ ฤทธาคะครอบงำ มีจิตถูกราคะกลุ่มรุม ย่อมคิดเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง เสวยทุกข์ โทมนัสทางใจบ้าง”^๕

ปัจจุบันนี้ผู้คนมักจะหลงไปตามกระแสของโลกภายนอกผ่านทางอายตนะ ทำให้ไม่รู้เท่าทันโลกธรรม จึงกลายเป็นปัญหาให้สังคมวุ่นวายและห่างไกลจากการปฏิบัติธรรม สำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นกิเลสเองก็ยังไม่มั่นใจว่าจะนำหลักธรรมใดบ้างมาใช้ในการปฏิบัติ เพราะพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่ใช้ปฏิบัติอยู่มากมาย ซึ่งความจริงแล้วไม่ว่าหลักธรรมใดเมื่อได้ศึกษาและนำมาปฏิบัติแล้วหลักธรรมต่าง ๆ นั้นย่อมมีความเชื่อมโยงต่อเนื่องกันทั้งสิ้น ดังนั้นไม่ว่าจะนำหลักธรรมใดไปใช้จึงไม่ใช่เรื่องน่ากังวลประการใด แต่อยู่ที่ผู้ปฏิบัติว่าขณะนั้นจิตอยู่ในสภาวะใด ดังนั้นผู้เขียนจึงได้นำเสนอให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจถึงหลักธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลส ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฃงค์ ๗ และมรรคมืองค์ ๘ ก่อนที่จะปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้ ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องตั้งอยู่กับความดีหรือการกระทำดีโดยทั่ว ๆ ไปซึ่งเรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ” มี ๓ อย่าง คือ ทาน ศีล ภาวนา^๖ ก่อน ดังมีพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่ากลัวบุญเลย คำว่า บุญ นี้ เป็นชื่อของความสุข...”^๗ เมื่อได้ถวายทานแล้ว จึงควรรักษาศีล ต่อจากนั้นจึงควรบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือการเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดความสงบนั้นช่วยให้เกิดสมาธิดังมี

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๗.

^๕ อัง.ตัก. (ไทย) ๒๐/๕๔/๒๑๖.

^๖ อัง.อญฺฐก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๕๔.

^๗ อัง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๒/๑๒๐.

พระพุทธพจน์ว่า “เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น (เป็นสมาธิ)”^๘ และเมื่อจิตเป็นสมาธิบรรลุมานแล้ว ความสุขก็เป็นองค์ประกอบของฌาน ดังที่เรียกว่า “องค์ฌาน” ฌานสมาบัติที่สูงกว่านั้นขึ้นไปก็เป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก เพราะจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ “นิพพาน” ซึ่งถือว่าเป็นบรมสุข

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมภาค ๑ มัชฌิมธรรมเทศนาว่า อวิชชา หรือโมหะ คือความไม่รู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น จึงอยากได้อะไรเห็นแก่ตัวด้วย โลภะ เมื่อขัดข้องและถูกขัดขวางและไม่มีปัญญารู้เท่าทันก็เกิดโทสะ ความขัดใจ และความคิดทำลายจากกิเลสรากเหง้า ๓ อย่างนี้ กิเลสรูปต่าง ๆ ก็ปรากฏขึ้นมากมาย เช่น ความตระหนี่ ความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล ความหวงแหน เป็นต้น เป็นการระดมสร้างปัจจัยแห่งความขัดแย้งให้เกิดขึ้นในตัวมาก ๆ ขึ้น และกิเลสอันเป็นเครื่องหมายแห่งความขัดแย้งย่อมกลายเป็นสิ่งสำหรับกีดกันจำกัดและแยกตัวเองออกจากความประสานกลมกลืนของกระบวนการแห่งธรรมชาติ^๙

พระพุทธเจ้าตรัสเตือนผู้ปฏิบัติธรรมให้ระลึกไว้ความว่า กามทั้งหลายน่ายินดีน้อย มีทุกข์มาก ทุกข์ที่ยิ่งกว่ากามไม่มี คนผู้ชองเสพกามย่อมตกรนรก กามทั้งหลายมีทุกข์มากกว่าการใช้ดาบที่ลับดีแล้วฟัน ใช้กริชที่ชุ่มด้วยน้ำมันแทง และใช้หอกพุ่งปักที่อก^{๑๐} และตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายไว้ในนฬกปานสูตร ความว่า ถ้าผู้บวชแล้วยังมิได้ประสบปีติ และความสุขที่ไม่ต้องอาศัยกามหรือความสุขที่ลึกซึ้งยิ่งกว่านั้น กิเลสทั้งหลาย เช่น อภิชฌา พยาบาท ความฟุ้งซ่าน ความเกียจคร้าน เปื่อหน่ายก็จะเข้าครอบงำจิตได้^{๑๑} หมายความว่า ไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์หรือทนประพฤติพรหมจรรย์อยู่ไม่ได้ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งในโลกที่แนะนำให้มนุษย์ปฏิบัติให้เกิดความหลุดพ้นจากกิเลสหรือหลุดพ้นจากสังสารวัฏฏได้อย่างแท้จริง^{๑๒} ด้วยหลักธรรมที่ได้ตรัสรู้ ล้วนแต่เป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งสิ้น

^๘ อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๓.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๑), หน้า ๗๔.

^{๑๐} ชู.ชา. (ไทย) ๒๗/๖๙-๗๐/๓๖๕.

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๖๗/๑๘๗-๑๘๘.

^{๑๒} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๔๒.

เพราะฉะนั้นในบทความนี้ ผู้เขียนจึงต้องการนำเสนอประเด็นต่าง ๆ ใน ๓ ประเด็น คือ

- ๑) กิเลสที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๒) หลักธรรมที่นำไปสู่การหลุดพ้นจากกิเลส
- ๓) วิธีปฏิบัติตนเพื่อการหลุดพ้น

๒. กิเลส ๓ ระดับ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้ระบุถึงกิเลสในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ กิเลส แปลว่า สิ่งที่เศร้าหมอง ทำให้เกิดความขุ่นมัวใจ มีความหมาย ๓ อย่าง คือให้เกิดความสกปรกหรือเศร้าหมองอย่างหนึ่ง ให้เกิดความมืดมิดไม่สว่างไสวอย่างหนึ่ง ให้เกิดความกระวนกระวายไม่มีความสงบอย่างหนึ่ง ในปังสุโขะวาทสูตร พระพุทธเจ้าทรงแบ่งแบ่งชั้นกิเลสไว้ ๓ ระดับ โดยทรงเรียกว่า “อุปกิเลส” ได้แก่ ๑) อุปกิเลสอย่างหยาบ ๒) อุปกิเลสอย่างกลาง ๓) อุปกิเลสอย่างละเอียด^{๑๓} โดยกิเลสทั้ง ๓ ระดับนั้นทำหน้าที่สัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก ดังนี้

อุปกิเลสชั้นหยาบ หมายถึง กิเลสที่แสดงออกให้เห็นชัดทางพฤติกรรม ตลอดถึงเจตนาที่ไม่บริสุทธิ์ คือ กายทุจริต (ความประพฤติชั่วด้วยกาย) วาจทุจริต (ความประพฤติชั่วด้วยวาจา) มโนทุจริต (ความประพฤติชั่วด้วยใจ)

อุปกิเลสอย่างกลาง หมายถึง ชั้นที่นอนนิ่งอยู่ในสันดานอย่างเงียบ ๆ จนกว่าจะมีอารมณ์มากระทบ จึงจะปรุงขึ้นเป็นกิเลสชั้นกลางที่เกิดขึ้นกลุ่มรูปจิต ซึ่งได้แก่ กามวิตก พยาบาทวิตก และวิหิงสาวิตก จากนั้นจึงกลายเป็นกิเลสชั้นหยาบที่ทะลุออกมาปรากฏเป็นกิริยาต่าง ๆ ที่ชั่วร้ายภายนอก

อุปกิเลสอย่างละเอียด หมายถึง ความคิดฟุ้งซ่านไปในภายนอกของผู้ปฏิบัติ หรือวิตกที่ทำให้จิตใจไม่สงบ^{๑๔} อันเกิดจากเหตุ คือ อกุศลมูล มี ๓ อย่าง คือ โลภะ (ความโลภ และความกำหนัด คือราคะ), โทสะ (ความโกรธ ประทุษร้าย), โมหะ (ความหลง)^{๑๕} หรือมีชื่อเป็นอย่างอื่นอีกมาก แต่โดยใจความแล้ว ได้แก่ กิเลสที่ยังสงบอยู่ภายในจนกว่าจะได้อารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้เกิด

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน อัง.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๐๒/๓๔๒.

^{๑๔} **อุปกิเลสอย่างละเอียด** คือ ความนึกคิดถึงชาติ ความนึกคิดถึงชนบท และความนึกคิดที่ประกอบด้วยความไม่ดูหมิ่นของภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตยังมีอยู่ ภิกษุผู้มีความคิด เป็นคนฉลาด ละ บรรเทาอุปกิเลสอย่างละเอียดนั้น ทำให้สิ้นไป ให้ถึงความไม่มี เมื่อละได้เด็ดขาด ทำให้สิ้นไปแล้ว ก็ยังมีธรรมวิตกเหลืออยู่ สมานั้นยังไม่สงบ ไม่ประณีต ไม่ได้ความสงบระงับ ยังไม่บรรลุมรรคที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ยังมีการข่มห้ามกิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่งอยู่. อัง.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๐๒/๓๔๒.

^{๑๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๐๙/๕๖๖-๕๖๘.

ความรู้สึกรักอยากได้รุ้นแรงรบกวนอยู่ในใจ พลุ่พล่านอยู่ด้วยความอยาก หรือ พลุ่พล่านอยู่ด้วยความ
โกรธแค้น เกลียดชัง หรือพลุ่พล่านอยู่ด้วยความโง่สงสัย กระวนกระวายอยู่ในใจ

คุณและโทษของกิเลสนั้น ในส่วนที่เป็นคุณของกิเลส คือความเจริญภายนอก หมายถึง
ความเจริญทางวัตถุอันเป็นสิ่งสนับสนุนหรือเกื้อกูลการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้เป็นไปได้ด้วยดีความ
เจริญดังกล่าวนี้ มีมากมายและนับว่าเป็นความยิ่งใหญ่ในด้านต่าง ๆ ของมวลมนุษย์ แต่ความยิ่งใหญ่
ที่แท้จริง คือความยิ่งใหญ่ทางวิชาการที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติ และความเจริญภายใน หมายถึง
ความเจริญทางจิตใจหรือพัฒนาการทางจิตขั้นสูงที่ทำให้มนุษย์ประสบกับความสุขที่แท้และยั่งยืน
ส่วนโทษของกิเลสมีมากมายกว่า ได้แก่ ๑) อุปกิเลสอย่างหยาบ โทษที่เกิดจากกิเลสอย่างหยาบนี้ถือ
ได้ว่าเป็นกิเลสที่แสดงออกมาทางกายและวาจา เป็นกายทุจริตบ้าง วาจาทุจริตบ้าง มโนทุจริต ก่อความ
เดือดร้อนให้แก่ตนและสังคมได้มาก ๒) อุปกิเลสอย่างกลาง เป็นกิเลสที่ลุ่มจมจิตใจให้เดือดร้อน
ไม่แสดงออกมาทางกายและวาจาเหมือนกิเลสอย่างหยาบ แต่ลุ่มจมอยู่ภายในจิต ทำจิตใจให้
เดือดร้อนกระวนกระวาย ๓) อุปกิเลสอย่างละเอียด เป็นกิเลสประเภทอนุสัยซึ่งนอนสงบนิ่งอยู่ใน
สันดาน คือจิตใจของแต่ละบุคคล กิเลสกลุ่มนี้ละเอียดมากที่ชื่อว่าเป็นกิเลสอย่างละเอียดก็เพราะ
สังเกตเห็นได้ยาก ระดับโทษของกิเลส ทั้ง ๓ ตระกูล ได้แก่ โลภะหรือราคะ มีโทษน้อย แต่คลาย
ช้า โทสะมีโทษมากแต่คลายเร็ว และโมหะคือความหลงยังคลายช้าอีกด้วย^{๑๖} เมื่อคนลงไม่รู้จักบุญและ
บาป กว่าที่จะแก้ไขก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้กี่ภพกี่ชาตินับไม่ถ้วน

๓. หลักธรรมที่นำไปสู่การหลุดพ้นจากกิเลส

ในพระพุทธศาสนานั้น มีหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น
อยู่อย่างมากมายทีเดียว แต่หลักธรรมสำคัญที่นำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพานนั้นพระพุทธเจ้าตรัส
เรียกว่า “สันติบท”^{๑๗} ซึ่งได้แก่ โพธิปักขิยธรรม คือ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายของการตรัสรู้ เกื้อกูลแก่การ

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน อง.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๗๓.

^{๑๗} สมจริงดั่งที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “บพนี้สงบ บพนี้ประณีต คือ ธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง
เป็นที่สลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่ดับกิเลสเป็นที่เย็นสนิท” อีกประการหนึ่ง ธรรมเหล่าใด เป็นไปเพื่อ
บรรลุความสงบ ถูกต้องความสงบทำให้แจ้งความสงบ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิเบทา ๔ อินทริย ๕
พละ ๕ โทษณงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ เหล่านี้ที่ตรัสเรียกว่า สันติบท”. ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๖๕/๒๔๗.

ตรัสรู้, ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ทำให้รู้แจ้งอริยสัจ ๔ บรรลุมรรคผลนิพพาน มีอยู่ ๓๗ ประการ ดังนี้

๑. สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติระลึกรู้ทันต่อรูปนามขั้น ๕ การเจริญสติ มีอยู่ ๔ แห่ง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. สัมมปปธาน ๔ คือ ความเพียรต่อกุศลธรรมอย่างแรงกล้า ๔ ประการ ได้แก่ ๑) เพียรพยายามในการละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๒) เพียรพยายามป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ให้เกิดขึ้น ๓) เพียรพยายามให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ๔) เพียรพยายามให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓. อิทธิบาท ๔ คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จหรือธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความสำเร็จ ฌาน อภิญญา และมรรค ผล ประกอบด้วย ฉันทะ, วิริยะ, จิตตะ, วิมังสา

๔. อินทรีย์ ๕ ประกอบด้วย ๑) สัทธินทรีย์ คือ ศรัทธาเป็นผู้ปกครองในความเลื่อมใสต่อสิ่งที่ควรเลื่อมใส ๒) วิริยินทรีย์ คือ วิริยะเป็นผู้ปกครองในความพยายามต่อการอบรมในการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาอย่างแรงกล้า ๓) สตินทรีย์ คือ สติเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการระลึกรู้ถึงอารมณ์กรรมฐาน ๔) สมาธินทรีย์ คือ สมาธิเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการกระทำจิตให้ตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน ๕) ปัญญินทรีย์ คือ ปัญญาเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์กรรมฐาน

๕. พละ ๕ ประกอบด้วย สัทธาพละ, วิริยะพละ, สติพละ, สมาธิพละ, ปัญญาพละ

๖. โพชฌงค์ ๗ ประกอบด้วย สติสัมโพชฌงค์, อัมมวิจยสัมโพชฌงค์, วิริยสัมโพชฌงค์, ปีติสัมโพชฌงค์, ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์, สมาธิสัมโพชฌงค์, และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

๗. มรรคมืองค์ ๘ ประกอบด้วย สัมมาทิฎฐิ คือ ความเห็นชอบ, สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ, สัมมาวาจา การกล่าววาจาชอบ, สัมมากัมมันตะ คือ การทำการทำงานชอบ, สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ, สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ, สัมมาสติ ความระลึกชอบ, สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ

โพธิปักขิยธรรมเหล่านี้ เป็นหลักธรรมสำคัญที่สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค ผลนิพพาน ตามหลักของพระพุทธศาสนา อันเป็นการกำจัดกิเลสชนิดต่าง ๆ ดังที่แสดงมาแล้วได้ แต่ถึง

อย่างนั้นการจะบรรลุธรรมได้หรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับวิธีที่ผู้ปฏิบัตินำไปใช้ว่าเหมาะสมกับการกำจัดกิเลสหรือไม่

๔. วิธีปฏิบัติตนเพื่อการหลุดพ้น

สำหรับวิธีปฏิบัติตนเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลส นั้น เบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องตั้งตนอยู่ในคุณธรรมเบื้องต้นสำหรับผู้ปฏิบัติ คือ ทาน ศีล ภาวนา ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติตนขั้นต้น จากนั้นจึงเริ่มปฏิบัติขั้นสูงขึ้นไป ซึ่งในพระพุทธศาสนามีวิธีการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากกิเลสเฉพาะตนที่สำคัญอยู่ ๒ วิธี ได้แก่ ๑) การบำเพ็ญสมถกัมมัฏฐานหรือสมถภาวนา ๒) วิปัสสนากัมมัฏฐานหรือวิปัสสนาภาวนาที่พระผู้มีภาคเจ้าทรงแสดงไว้ โดยเริ่มแรกของการปฏิบัติได้แก่การทำจิตใจให้สงบจากสิ่งที่เป็นอุปสรรค คือ สามารถตัดปليโพธต่าง ๆ ได้ก่อน จากนั้นจึงเจริญกัมมัฏฐาน

จุดมุ่งหมายของกัมมัฏฐานนั้น ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดกระทั่งบรรลุ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา การเจริญกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทมีความเชื่อและยอมรับแนวการปฏิบัติตามที่ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า เป็นวิธีการที่ถูกต้องตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ซึ่งทรงประกาศธรรมจักรกัปปวัตตสูตรเป็นครั้งแรก มีอัญญาโกณฑัญญะเป็นผู้สามารถรู้และเข้าใจในธรรม จากนั้นจึงได้ทูลขออุปสมบทเป็นภิกษुरुูปแรกในพระพุทธศาสนา^{๑๘}

ก่อนอื่นควรที่จะทราบ “ประเภทกัมมัฏฐาน” อันปรากฏในพระไตรปิฎกซึ่งมีอยู่หลายประเภท ในที่นี้จะกล่าวถึงกรรมฐานที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนอบรมจิตซึ่งจำแนกเป็น ๒^{๑๙} ประเภท ดังนี้

๑) สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายพัฒนาจิตให้เกิดความสงบ โดยมีวัตถุประสงคืให้เกิดสมาธิ ฌาน สมาบัติ โลกียอภิิญญา เป็นขบวนการพัฒนาศักยภาพสมาธิจิต กล่าวโดยย่อ มี ๗ หมวด ๔๐ ประการ มีกสิณ ๑๐ เป็นต้น ระบบของสมถกัมมัฏฐานมีสมมติบัญญัติเป็นอารมณฺ์ จุดมุ่งหมายสูงสุดได้แก่การบรรลุฌานสมาบัติ คือ สุขที่ยังท่องเที่ยวอยู่ในวิภวสงสารเท่านั้น

ประโยชน์ของสมถกัมมัฏฐานประการหนึ่งคือ การบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว ที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ ประเภทไม่เด็ดขาดกล่าวคือการละกิเลสด้วยอำนาจทางจิต โดยเฉพาะ

^{๑๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๘/๒๕.

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๗/๒๓๕.

ด้วยกำลังของฉนวน กิเลสถูกสมาธิ กด ช่ม หรือทับไว้ ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกเป็นศัพท์ว่า วิกขัมภนปหาน^{๒๐} ซึ่งวิกขัมภนปหานนี้เป็นจุดเริ่มต้นของการชำระกิเลส แม้จะเป็นเพียงการช่มไว้ แต่หากบำเพ็ญอย่างสม่ำเสมอก็อาจนำไปสู่การชำระกิเลสอย่างตัดขาดสิ้นเชิงได้

๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง วิธีพัฒนาฝึกฝนสติปัญญาโดยอาศัยสมมติบัญญัติเป็นบาทเพื่อการเข้าถึงปรมาตม์เป็นอารมณ์ เมื่อกกล่าวโดยองค์รวมได้แก่กรรมฐานที่ปรากฏในมหาสติปัญญาสูตร^{๒๑} ที่เป็นแนวทางแห่งการประพฤติปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพราะมีทั้งสมถะและวิปัสสนาอยู่ในตัว เป็นมรรควิธีหรือมรรคภาวนา มรรคปฏิบัติทำให้ถึงความดับทุกข์ ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม^{๒๒} ผู้ใฝ่แสวงหาความหลุดพ้นพึงสำเหนียก เพื่อให้แจ้งอรหัตผล คือ ธรรมอันเกษมจากโยคะ^{๒๓} เพื่อละราคะโทสะโมหะ กำหนดรู้ทุกข์ทำและดับเวทนา ละกิเลส อวิชชา ตัณหาและอุปทาน รู้ภพรู้สภาวะทุกข์ เพื่อให้แจ้งนิพพาน คือ ความบริสุทธิ์แห่งพรหมจรรย์ในทางพระพุทธศาสนา

วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และเป็นศาสตร์เดียวที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องหลุดพ้นไปจากอำนาจการครอบงำของกิเลสตั้งแต่เบาบางจนกระทั่งหมดจดปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง วิปัสสนานั้น มาจากคำว่า “ วิ + ปัสสนา ” วิ แปลว่า แจ้ง,จริง,วิเศษ ปัสสนา แปลว่า เห็น (ปัญญา) เมื่อกกล่าวโดยความหมาย คือ (๑) ปัญญาเห็นแจ้งเห็นชัด ในรูปนาม, อริยสัจจ์ (๒) ปัญญาเห็นโดยอาการต่าง ๆ มีเห็นไตรลักษณ์, ปฏิจจสมุปบาท (๓) ปัญญาเห็นแปลกประหลาด (อัครจรรย์ในสิ่งที่ได้เห็นในขณะปฏิบัติ)

วิปัสสนา คือ อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความเป็นจริง พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความหมายของวิปัสสนาไว้ในพระไตรปิฎก ว่า

“วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นโฉน ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน

^{๒๐} พุ.ปฏิ. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔.

^{๒๑} ตูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๔/๓๐๑-๓๔๐.

^{๒๒} “ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงอสังขตธรรม และทางที่ให้ถึงอสังขตธรรมแก่เธอทั้งหลาย อสังขตธรรมคืออะไร คือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ และความสิ้นโมหะ นี้เราเรียกว่าอสังขตธรรม ทางที่ให้ถึงอสังขตธรรมคืออะไร คือกายคตาสติ นี้เราเรียกว่าทางที่ให้ถึงอสังขตธรรม”. ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๖๖/๔๔๘.

^{๒๓} “ภิกษุทั้งหลาย โยคะ (กิเลสที่ผูกมัดสัตว์ไว้ในภพ) ๔ ประการนี้ โยคะ ๔ ประการอะไรบ้าง คือ ๑. กามโยคะ ๒. ภวโยคะ ๓. ทิฏฐิโยคะ ๔. อวิชชาโยคะ”. อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๐/๑๖.

ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส...สัมมาทิฐิ อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรคสมัยนั้น นี้ชื่อว่าวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”^{๒๔}

ดังนั้น เมื่อพิจารณาตามความหมายในพระไตรปิฎกจะเห็นว่า วิปัสสนา หมายถึง “ปัญญาที่รู้ชัดเห็นจริงในธรรม” ซึ่งคล้ายตามนัยแห่งการปฏิบัติตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ อันได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมีองค์ ๘ นั้นเอง โพธิปักขิยธรรมเหล่านี้เป็นธรรมที่เป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ หรือ ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค^{๒๕} ซึ่งต้องพิจารณาควคู่กันไปกับการปฏิบัติกัมมัญฐาน โดยการปฏิบัติไปตามหลักที่อิงอาศัยทฤษฎีพระสัทธรรม ๓ ประการ โดยเริ่มจากการศึกษาให้ลึกซึ้งในหลักธรรมแต่ละประการแล้วนำมาปฏิบัติควบคู่ไปกับกัมมัญฐานที่กล่าวไว้ข้างต้นไปตามลำดับจนสามารถกำจัดกิเลสและหลุดพ้นจากความทุกข์ในที่สุด

๕. บทสรุป

การปฏิบัติตนเพื่อการหลุดพ้นนั้นต้องปฏิบัติตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ หลักธรรมดังกล่าวประกอบด้วยหลักธรรมย่อย ๗ หมวด คือ สติปัฏฐาน ๔, สัมมปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, และอริยมรรคมีองค์ ๘ หลักธรรมทั้ง ๗ หมวดนี้ผู้ปฏิบัติควรยึดปฏิบัติหมวดใดหมวดหนึ่งที่เหมาะสมกับจริตของตน และในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องรู้จักกิเลสหรือเครื่องร้อยรัดที่ทำให้ตนเองพัวพันอยู่ในวัฏฏะทุกข์เสียก่อน ซึ่งในทางพระพุทธศาสนานั้นได้ระบุดังกิเลสหรือความทุกข์ชนิดต่าง ๆ ไว้อย่างมากมาย จากนั้นจึงเริ่มต้นการบำเพ็ญกุศลธรรมชนิดต่าง ๆ ที่เป็นหมวดหมู่แห่งโพธิปักขิยธรรม เช่น เริ่มตั้งแต่การบำเพ็ญทาน และรักษาศีล อันเป็นส่วนเบื้องต้นแห่งอริยมรรค จนกระทั่งนำไปสู่การเจริญอริยมรรคในส่วนเบื้องต้นคือการเจริญภาวนาในระดับจิตใจให้สูงขึ้นโดยการปฏิบัติสมกัมมัญฐานซึ่งเป็นอุบายสงบใจ อันเป็นขั้นแรกของการปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลส ต่อจากนั้นเมื่อจิตตั้งมั่นมีสมาธิแล้วจึงควรยกจิตสู่อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัญฐาน ซึ่งจัดเป็นขั้นของการเจริญสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิ จนสามารถทำตนให้หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงได้ในที่สุด

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๓๕/๑๐๐.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๗๓.

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม (ฉบับเดิม).** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๑.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๘.

พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสีหิ). **ทางไปนิพพาน.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระนคร, ๒๕๓๔.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต. **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พิฑูร มะลิวัลย์. **คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม.** กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๘.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). **แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

องค์การค้ำครุสภา. **ไตรภูมิภทธหรือไตรภูมิพระร่วง.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: ครุสภา, ๒๕๓๕.