

หลักธรรมที่นำไปปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท

The Dhamma Principles for Practicing to Liberate from Defilements in Theravada Buddhism

¹ศรินรัตน์ ชิตะธรรมสิทธิ์

¹Sarinrat Chitathammasit

¹วิทยาเขตนครสวรรค์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹Nakhonsawan Campus, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

¹Corresponding Author's Email: happiness2009@hotmail.com.

Received: February 17, 2024; **Revised:** April 22, 2024; **Accepted:** April 22, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งนำเสนอหลักธรรมเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสที่ทำให้ใจเกิดความเศร้าหมอง ชุณมัว ซึ่งกิเลสมีอยู่ 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ โลภะ โทสะ และโมหะ แยกออกเป็นกิเลส 3 อย่างคือ กิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียด กิเลสเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดทุกข์ ตามธรรมดา กิเลสนั้นมีคุณน้อย มีโทษมาก และมีความร้ายแรง มนุษย์หากไม่ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องกำกับก็จะไม่สามารถรู้เท่าทันกิเลสได้ และยิ่งก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ไม่สามารถบรรลุผลสำหรับนักปฏิบัติธรรมจะพิจารณากิเลสเป็นตัวอย่างที่คอยขวางกั้นไม่ให้มนุษย์บรรลุถึงความดีหรือความจริงอันสูงสุด หลักธรรมเพื่อการหลุดพ้นกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ตามหลักพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่นำมาใช้ปฏิบัติอยู่อย่างมากมาย หลักธรรมล้วนแต่เชื่อมโยงกันได้เป็นอย่างดี หลักธรรมที่เรียกว่า โปธิปักขิยธรรม 37 ประการ คือ สติปัฏฐาน 4 สัมมปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรคมรรค 8 เป็นธรรมที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นเครื่องมืออันเป็นเหตุแห่งการตัดกิเลส แล้วก้าวสู่การบรรลุผลนิพพาน ผู้ปฏิบัติจึงควรนำหลักธรรมเหล่านี้ไปใช้ในการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ นั่นเอง

วิธีการปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ควรดำรงชีวิตของตนที่ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้น หลักธรรมที่เกื้อหนุนให้เกิดสมาธิ คือ หลักโปธิปักขิยธรรม 37 ประการ โดยการใช้ปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐานเพื่อประหารกิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียด ครั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิและเข้าสู่ญาณที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณ มี 16 ประการ ซึ่งสามารถทำให้กิเลสเบาบางได้มากตั้งแต่ญาณที่ 11 สังขารุเปกขาญาณ เป็นต้นไป จึงสามารถกำจัดกิเลสได้ด้วยปัญญาจึงจะเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากกิเลส ได้บรรลุผล ตั้งแต่พระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตต์ตามลำดับ

คำสำคัญ: หลักธรรม; กิเลส; พุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This academic article on 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 can not 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 Theravada Buddhism found that the Buddhist doctrine were principles that It's all linked together well, that it is called "Podhipakkhiyadhamma 37", There are Satipatthana 4, Sammapathana 4 Itdhibata 4, Ittreeya 5, Pala 5, Pochong 7, and Makka 8 that there principles is wery importance because they are machine to releasing passions then attention Nippana in Buddhism

Practicing to release passions of Theravada Buddhism found that living was the basic precepts, then use the principles support the main focus is sighted Phothipakkhiya threty-seven 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 a tok from the one who is enlightened since Sodapan, Sakatacam, Anacami and Arahant

Keywords: Dhamma Principles, Defilements, Theravada Buddhism.

บทนำ

พระพุทธศาสนาได้อุบัติขึ้นมาแล้วกว่า 2566 ปี ในดินแดนที่มีชื่อว่าชมพูทวีป หรือประเทศอินเดียในปัจจุบัน โดยมีหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาที่สืบทอดมาจนถึงทุกวันนี้ได้ เพราะศาสนาพุทธมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวไม่เหมือนศาสนาอื่นๆ หลักธรรมคำสอนได้ถูกจารึกไว้ในคัมภีร์ที่มีชื่อว่าพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนที่ล้วนแต่เกิดขึ้นจากการ ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าทั้งสิ้น หลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้นั้นเป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ความพ้นทุกข์ หรือความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย ได้แก่ โสกะ โทสะ และโมหะ เป็นต้น (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), 2534) ซึ่งไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป แต่เนื่องด้วยหลักธรรมที่ทรงตรัสรู้นั้น มีอยู่มากมายเหลือคณานับประการ ผู้ศึกษาจึงได้พยายามศึกษานำหลักธรรมและวิธีปฏิบัติ ที่เป็นไปได้ง่ายต่อการปฏิบัติตามเพื่อการหลุดพ้นจากกิเลส

การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าเป็นประโยชน์ต่อชาวโลกอย่างยิ่ง แต่ก็ยังมีปัญหาว่าหลักธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้นั้นมีความละเอียดมาก ยากที่จะศึกษาให้เข้าใจได้ง่ายๆ ซึ่งจำเป็นต้องเข้าใจในจิตของตนเองที่สามารถจะรู้หลักธรรมเหล่านั้นได้ หลายคนอาจจะรู้สึกกังวลใจว่าควรจะปฏิบัติตามหลักธรรมข้อใดบ้าง เพราะไม่สามารถที่จะแยกแยะอะไรได้ว่าควรจะทำอย่างไรเพื่อให้เกิดความหลุดพ้นกิเลสดังปรากฏในพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), 2551) กล่าวไว้ว่า กิเลสเป็นมูลเหตุของการกระทำความผิดต่างๆที่จะปรุงแต่งชีวิตให้เป็นไป จึงถือว่ากิเลสเป็นจุดเริ่มต้นที่จำเป็นต้องเรียนรู้กิเลส รู้จักคุณและโทษของกิเลส ก่อนเป็นลำดับแรก ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ทรงบัญญัติไว้ว่า กิเลสเป็นต้นเหตุให้เกิดปัญหาเดือดร้อนวุ่นวายมากมาย พระพุทธองค์จึงได้ทรงตรัสว่า “ มา ปมาทมนุญญเชถ มา กามรตีสนถว อปปมตโต ทิ ฌายนโต

ปโปติ ปรหม์ สุข” แปลว่า อย่ามัวแต่ประมาท อย่ามัวแต่สนิทชิดชอบในกามกิเลส เพราะผู้ไม่ประมาทพิจารณาอยู่ ย่อมถึงความสุขอย่างยิ่ง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 15/9/26)

ปัจจุบันนี้ผู้คนมักจะหลงกระแสนของโลกภายนอกที่ตามอายตนะภายนอก และอายตนะภายในและยังไม่รู้เท่าทันโลกธรรม จึงกลายเป็นปัญหาให้สังคมวุ่นวายและห่างไกลจากการปฏิบัติธรรมได้ สำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นกิเลสเองก็ยังไม่มั่นใจว่าจะนำหลักธรรมใดบ้างมาใช้ในการปฏิบัติดี เพราะหลักพระพุทธศาสนามีหลักธรรมนำมาใช้ปฏิบัติอยู่อย่างมากมาย ซึ่งความจริงแล้วไม่ว่าหลักธรรมใด เมื่อได้ศึกษานำมาปฏิบัติแล้วย่อมมีความเชื่อมโยงกัน ต่อเนื่องกันเป็นสายตลอด ดังนั้นไม่ว่าจะนำหลักธรรมใดไปใช้ จึงไม่ใช่เรื่องใหญ่ประการใด แต่อยู่ที่ผู้ปฏิบัติว่าขณะนั้นจิตอยู่ในสถานะใด ผู้วิจัยจึงได้หยิบยกนำเอาหลักธรรม เพื่อความหลุดพ้นจากกิเลส ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โภชณังค 7 และมรรคมืองค์ 8 ในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความ หลุดพ้นกิเลสในเบื้องต้นต้องตั้งอยู่กับความดีหรือการกระทำดีโดยทั่วไปไปเรียกว่าการทำบุญ ดังทรงมีพุทธพจน์ตรัสว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข บุคคลผู้ทำบุญนำสุขมาให้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 25/200/240) การบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือการเจริญภาวนาเพื่อให้เกิดความสงบช่วยให้เกิดสมาธิดังมีพุทธพจน์ว่า “ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เป็นสมาธิ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 11/455/329) และเมื่อจิตเป็นสมาธิบรรลุมานแล้วความสุขก็เป็นองค์ประกอบของฌาน ดังที่เรียกว่าองค์ฌาน ต่อไปอีกจนถึงฌานที่ 3 ฌานสมาบัติที่สูงกว่านั้นขึ้นไปก็เป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก เพราะจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน ถือว่าเป็นบรมสุขสูงสุด (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 13/287/281)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมภาค 1 มัชฌิมนิเทศเทศนาว่า อวิชชา หรือโสมพะ คือ ความไม่รู้สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น จึงอยากได้อะไรเห็นแก่ตัว ด้วยโลภะ เมื่อขัดข้องและถูกขัดขวางและไม่มีปัญญารู้เท่าทันก็เกิดโทสะ ความขัดใจ และความคิดทำลายจากกิเลสรากเหง้า 3 อย่างนี้ กิเลสรูปต่างๆ ก็ปรากฏขึ้นมากมาย เช่น ความตระหนี่ ความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล ความห่วงแหน เป็นต้น เป็นการระดม สร้างปัจจัยแห่งความขัดแย้งให้เกิดขึ้นในตัวเองมากขึ้น และกิเลสอันเป็นเครื่องหมายแห่งความขัดแย้งเหล่านี้ ย่อมกลายเป็นสิ่งสำหรับกีดกันจำกัดและแยกตัวเองออกจากความประสานกลมกลืนของกระบวนการแห่งธรรมชาติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

พระพุทธเจ้าทรงตรัสเตือนผู้ปฏิบัติธรรมให้ระลึกไว้ว่าถึงหากอริยสาวกจะมองเห็นได้อย่างชัดเจนตามความเป็นจริงด้วยสัมมาปัญญาว่า กามทั้งหลายมีความหวานชื่นน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก โทษในกามนี้มากยิ่งนักทำให้เราพินาศได้ แต่ถ้าอริยสาวกยังไม่ประสบ ยังไม่รู้จักปฏิบัติ และความสุขที่ไม่ต้องอาศัยกามกิเลสหรือความสุขที่ประณีตยิ่งไป กว่านั้น ก็ยังวางใจไม่ได้ว่าเธอจะไม่เวียนกลับมาหาอีก (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 12/211/180) และทรงตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายไว้ว่า ถ้าผู้บวชแล้ว ยังมีได้ประสบปิตี และความสุขที่ไม่ต้องอาศัยกามหรือความสุขที่ลึกซึ้งยิ่งกว่านั้น กิเลสทั้งหลาย เช่น อภิชฌา พยาบาท ความฟุ้งซ่าน ความเกียจคร้าน เปื่อหน่ายก็จะเข้าครอบงำจิตได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 13/196/205) หมายความว่า ก็จะไม่ยินดีประพาสพรหมจรรย์หรือทนประพาสพรหมจรรย์อยู่ไม่ได้ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาหนึ่งในโลกที่แนะนำให้มนุษย์ปฏิบัติให้เกิดความหลุด

พ้นจากกิเลสหรือหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้อย่างแท้จริง (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2540) ด้วยหลักธรรมที่ได้ตรัสรู้ ล้วนแต่เป็นหลักธรรมที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งสิ้นเข้าสู่แห่งความเป็นนิพพาน

กิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท

กิเลส แปลว่า สิ่งที่เศร้าหมอง ทำให้เกิดความขุ่นมัวใจ มีความหมาย 3 อย่าง คือให้เกิดความสกปรก หรือ เศร้าหมองอย่างหนึ่งให้เกิดความมืดมิดไม่สว่างไสวอย่างหนึ่งให้เกิดความกระวนกระวายไม่มีความสงบ และได้แบ่งชั้นกิเลสเป็น 3 ชั้น คือ ชั้นหยาบหรือชั้นนอก, ชั้นกลางอย่างหนึ่งชั้นละเอียดหรือชั้นใน อย่างหนึ่ง, ส่วนที่เป็นชั้นใน หมายถึง ชั้นที่นอนนิ่งอยู่ในสันดานอย่างเงียบๆ จนกว่าจะมีอารมณ์มากระทบ จึงจะปรุงขึ้นเป็นกิเลสชั้นกลาง ที่เกิดขึ้นกลุ่มมูจิต หรือ เป็นกิเลสชั้นหยาบ ที่ทะลุออกมาปรากฏเป็นกิริยาต่างๆ ที่ชั่วร้ายภายนอก กิเลสชั้นละเอียดที่ปรากฏอยู่ภายใน มีชื่อเรียกว่า อกุศลมูล มี 3 อย่าง คือ โลภะ (ความโลภ), โทสะ (ความโกรธ ประทุษร้าย), โมหะ (ความหลง) หรือ ที่มีชื่อเป็นอย่างอื่นอีกมาก แต่โดยใจความแล้ว ได้แก่ กิเลสที่ยังสงบอยู่ภายใน จนกว่าจะได้อารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง จนเกิดความรู้สึกอยากได้รุนแรง รบกวนอยู่ในใจ พลุ่พลุ่อยู่ด้วยความอยาก หรือ พลุ่พลุ่อยู่ด้วยความโกรธแค้น เกลียดชัง หรือ พลุ่พลุ่อยู่ด้วยความโง่สงสัย กระวนกระวายอยู่ในใจ กิเลสชั้นกลาง เรียกชื่อว่า นิวรณ์ มี 5 อย่าง คือ กามฉันทะ, พยาบาท, ถีนมิทธะ, อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉา แต่ก็มีต้นเค้ามาจากกิเลส 3 สายเท่านั้น คือ สายโลภะ สายโทสะ และสายโมหะ อันเป็นตัวอกุศลมูล ต้นเค้าหรือรากเหง้าของการทำชั่วต่างๆ ประเภทของกิเลสมีอยู่ 10 ประการ ได้แก่ 1) ทิฏฐิ กิเลส 2) วิจิกิฉากิเลส 3) โทสะกิเลส 4) โลภะกิเลส 5) โมหะกิเลส 6) ถีนะกิเลส 7) อุทธัจจะกิเลส 8) อหิริกะ กิเลส 9) มานะกิเลส 10) อนัตตตัปปะกิเลส

คุณและโทษของกิเลส

ในส่วนของคุณกิเลส คือ ความเจริญภายนอก หมายถึงความเจริญทางวัตถุอันเป็นสิ่งสนับสนุนหรือเกื้อกูลการดำเนินชีวิตของมนุษย์ให้เป็นไปได้ด้วยดีความเจริญดังกล่าวนี้ มีมากมายและนับว่า เป็นความยิ่งใหญ่ในด้านต่าง ๆ ของมวลมนุษย์ แต่ความยิ่งใหญ่ที่แท้จริง คือความยิ่งใหญ่ทางวิชาการที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษยชาติ และความเจริญภายใน หมายถึง ความเจริญทางจิตใจหรือพัฒนาการทางจิตขั้นสูงที่ทำให้มนุษย์ประสบกับความสุขที่แท้และยั่งยืน ส่วนโทษของกิเลสมีมากมายกว่า ได้แก่ 1) กิเลสอย่างหยาบ โทษที่เกิดจากกิเลสอย่างหยาบนี้ถือได้ว่าเป็นกิเลสที่แสดงออกมาทางกายและวาจา เป็นกายทุจริตบ้าง วาจาทุจริตบ้างก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนและสังคมได้มาก 2) กิเลสอย่างกลาง เป็นกิเลสที่กลุ่มมูจิตใจให้เดือดร้อน ไม่แสดงออกมาทางกายและวาจาเหมือนกิเลสอย่างหยาบ แต่กลุ่มมูจิตใจให้เดือดร้อนกระวนกระวาย 3) กิเลสอย่างละเอียด เป็นกิเลสประเภทอนุสัยซึ่งนอนสงบนิ่งอยู่ในสันดาน คือจิตใจของแต่ละบุคคล กิเลสกลุ่มนี้ละเอียดมากที่ชื่อว่าเป็นกิเลสอย่างละเอียดก็เพราะสังเกตเห็นได้ยาก ระดับโทษของกิเลส ทั้ง 3

ตระกูล ได้แก่ รากะ มีโทษน้อย แต่คลายช้า โทสะมีโทษมาก แต่คลายเร็ว และโมหะคือความหลงยังคลายช้า อีกด้วยคนลงไม่รู้จักบุญจักบาปละก็กว่าจะแก้ได้ ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้กี่ภพกี่ชาตินับไม่ถ้วน

หลักธรรมที่นำไปปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นก็มีอยู่อย่างมากมายทีเดียว แต่ที่จัดว่าเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่มรรคผลนั้น ได้แก่ โภธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายของการตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้, ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ทำให้รู้แจ้งอริยสัจ 4 บรรลุมรรคผลนิพพาน มีอยู่ 37 ประการ คือ

1. สติปัฏฐาน การตั้งสติระลึกรู้ทันต่อรูปนามชั้น 5 การเจริญสติ มีอยู่ 4 แห่ง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

2. สัมมัปปธาน 4 คือ ความเพียรต่อกุศลธรรมอย่างแรงกล้า 4 ประการ ได้แก่ เพียรพยายามในการละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว, เพียรพยายามป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ให้เกิดขึ้น, เพียรพยายามให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรพยายามให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญยิ่งขึ้นไป

3. อิทธิบาท 4 คือ คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความสำเร็จ ฌาน อภิญญา และมรรค ผล ประกอบด้วย ฉันทะ, วิริยะ, จิตตะ, วิมังสา

4. อินทรีย์ 5 ประกอบด้วย สัทธินทรีย์ คือ ศรัทธาเป็นผู้ปกครองในความเลื่อมใสต่อสิ่งที่ควรเลื่อมใส, วิริยินทรีย์ คือ วิริยะเป็นผู้ปกครองในความพยายามต่ออบรมในการเจริญสมภาวนาและวิปัสสนาอย่างแรงกล้า, สตินทรีย์ คือ สติเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการระลึกรู้ถึงอารมณ์กรรมฐาน, สมาธินทรีย์ คือ สมาธิเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการกระทำจิตให้ตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน, 5) ปัญญินทรีย์ คือ ปัญญาเป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองในการรู้ตามความเป็นจริงของอารมณ์กรรมฐาน

5. พละ 5 ประกอบด้วย สัทธาพละ, วิริยะพละ, สติพละ, สมาธิพละ, ปัญญาพละ

6. โพชฌงค์ 7 ประกอบด้วย สติสัมโพชฌงค์, อัมมวิจยสัมโพชฌงค์, วิริยสัมโพชฌงค์, ปิติสัมโพชฌงค์, 5 ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์, สมาธิสัมโพชฌงค์, และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

7. มรรคมิองค์ 8 ประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ, สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ, สัมมาวาจา การกล่าววาจาชอบ, สัมมากัมมันตะ คือ การทำการทำงานชอบ, สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ, สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ, สัมมาสติ ความระลึกชอบ, สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นชอบ

การบรรลุธรรม หมายถึง ผู้สำเร็จหรือถึงจุดหมายในพระพุทธศาสนา ตั้งแต่การเข้าใจธรรมในระดับต้นๆ คือ ระดับโลกียะ จนถึงเข้าใจถึงธรรมในระดับมรรคผล คือ ระดับโลกุตระ หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งหมดเป็นกระบวนการฝึกปรือพัฒนามนุษย์ ดังนั้น คนที่เข้าสู่กระบวนการฝึกตนแล้ว ย่อมประสบผลสำเร็จคือเข้าถึงจุดหมายในลำดับต่างๆ กันไป

ในพระไตรปิฎก อรรถกถา อังคุตตรนิกาย ฉกกนิบาต ทุติยปัณณาสก์ สัตตวรรคที่ 4 พระพุทธองค์ทรงให้รายละเอียดเกี่ยวกับบุคคลผู้ที่ควรบรรลุลุทธิธรรมและไม่สมควรบรรลุลุทธิธรรมไว้ สรุปได้ว่า บุคคลที่ควรบรรลุลุทธิธรรมต้องมีคุณสมบัติ 6 ประการ คือ 1) ข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม 2) ประคองจิตในสมัยที่ควรประคอง 3) ยังจิตให้รำเรงในสมัยที่ควรให้รำเรง 4) วางเฉยจิตในสมัยที่ควรวางเฉย 5) เป็นผู้น้อมไปในธรรมประณีต และ 6) เป็นผู้ยินดียิ่งในนิพพาน ดังที่ปรากฏในพระพุทธานุญาตว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 6 ประการ ย่อมเป็นผู้ควรเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งความเป็นผู้เย็นอย่างยิ่ง ธรรม 6 ประการเป็นไฉน คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม 1 ย่อมประคองจิตในสมัยที่ควรประคอง 1 ย่อมยังจิตให้รำเรงในสมัยที่ควรให้รำเรง 1 ย่อมวางเฉยจิตในสมัยที่ควรวางเฉย 1 เป็นผู้น้อมไปในธรรมประณีต 1 และเป็นผู้ยินดียิ่งในนิพพาน ภิกษุทั้งหลายภิกษุประกอบด้วยธรรม 6 ประการนี้แล ย่อมเป็นผู้ควรกระทำให้แจ้งซึ่งความเป็นผู้เย็นอย่างยิ่ง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: 22/356/445)

นอกจากจะทรงแสดงคุณสมบัติของผู้ควรบรรลุลุทธิธรรมแล้ว ยังทรงแสดงลักษณะของผู้ไม่ควรบรรลุลุทธิธรรมไว้ด้วย 6 ประการ คือ 1) ไม่ข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม 2) ไม่ประคองจิตในสมัยที่ควรประคอง 3) ไม่ยังจิตให้รำเรงในสมัยที่ควรให้รำเรง 4) ไม่วางเฉยจิตในสมัยที่ควรวางเฉย 5) เป็นผู้น้อมไปในธรรมเลว และ 6) เป็นผู้ยินดียิ่งในสักการะ ดังที่ปรากฏในพระพุทธานุญาตว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมไม่ข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม 1 ไม่ประคองจิตในสมัยที่ควรประคอง 1 ไม่ยังจิตให้รำเรงในสมัยที่ควรให้รำเรง 1 ไม่วางเฉยจิตในสมัยที่ควรวางเฉย 1 เป็นผู้น้อมไปในธรรมเลว 1 และเป็นผู้ยินดียิ่งในสักการะ 1 ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม 6 ประการนี้แล ย่อมเป็นผู้ไม่ควรเพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งความเป็นผู้เย็นอย่างยิ่ง

นอกจากนี้ ยังปรากฏหลักฐานจากคัมภีร์มิลินทสูตรหรือมิลินทปัญหา ที่แสดงถึงบุคคลผู้ไม่อาจบรรลุลุทธิธรรมได้ อีก 11 ลักษณะ คือ 1) คนมีจิตาหิ 2) คนกระทำอนันตริยกรรม 5 คือ ฆ่ามารดา 1. ฆ่าบิดา 2. ฆ่าพระอรหันต์ 3. ทำร้ายพระพุทธเจ้าถึงห้อพระโลหิต 4. ทำสงฆ์ให้แตกจากกัน 5. แม้อย่างใดอย่างหนึ่ง 3) คนปลอมเพศเป็นพระภิกษุ 4) พระภิกษุกลับไปถือลัทธิอื่นผิด 5) คนประทุษร้ายนางภิกษุณี 6) พระภิกษุต้องอาบัติสังฆาทิเสสแล้วไม่ได้อยู่กรรม 7) คนบัณฑิต (กะเทย) 8) คนอุกโตพยัญชนก (คนปรากฏทั้ง 2 เพศ) 9) สัตว์เดียรฉาน 10) เปรต 11) เด็กอายุต่ำกว่า 7 ขวบ

คำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการธรรมแห่งการฝึกฝนและขัดเกลา คำสอนดังกล่าวมีความสอดคล้องกันระหว่างหลักปฏิบัติและผลที่พึงได้จากการปฏิบัตินั้น โดยมีหลักเกณฑ์หรือหลักปฏิบัติเพื่อการบรรลุลุทธิธรรม หรือจุดหมาย เรียกว่า ไตรสิกขา ในกระบวนการฝึกตามหลักไตรสิกขา ในเบื้องต้นผู้ฝึก หรือผู้ศึกษาต้องมีความเชื่อในโพธิศรัทธา ซึ่งหมายถึง ความเชื่อในปัญญามนุษย์ ว่ามีศักยภาพพอที่จะฝึกตนเองให้บรรลุถึงภาวะแห่งความไร้ทุกข์ เป็นอยู่ด้วยความสุขอิสระ เป็นพุทธะได้ ซึ่งถือว่าเป็นศรัทธาพื้นฐาน โพธิ นั้นให้จุดเน้นทั้งในด้านศักยภาพที่มนุษย์ฝึกได้จนถึงที่สุด และในด้านของปัญญา ให้เห็นว่าเป็นแกนนำของการพัฒนานั้นอยู่ที่ปัญญา และศักยภาพสูงสุดนั้นก็แสดงออกที่ปัญญาเพราะตัวแทนหรือจุดศูนย์รวมของการพัฒนาอยู่ที่ปัญญา แต่เพื่อให้โพธิปรากฏขึ้นมา ทำบุคคลให้กลายเป็นพุทธะ มนุษย์ต้องมีกระบวนการพัฒนาที่เรียกว่า สิกขา หรือ “การศึกษา คือกระบวนการพัฒนามนุษย์ หรือฝึกมนุษย์ให้ปรากฏขึ้น ทำให้มนุษย์นั้นกลายเป็นพุทธะ”

สรุป

วิธีการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า วิธีการปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากกิเลสนั้นมี 2 วิธี คือ การบำเพ็ญสมณกรรมฐาน หรือสมถภาวนา กับวิปัสสนากรรมฐาน ที่พระผู้มีภาคเจ้าทรงแสดงไว้ เริ่มแรกของการปฏิบัติ คือ ทำจิตใจให้สงบจากสิ่งที่ทำให้เป็นอุปสรรค คือ สามารถตัดกิเลสต่างๆ ได้ก่อน จากนั้นจึงเจริญสมณะ และนำไปสู่การบำเพ็ญแบบวิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนาก็เพื่อให้เกิดปัญญาสามารถกำจัดอวิชชาอันเป็นต้นตอของกิเลสทั้งปวงลงได้ในที่สุด โดยวิธีการได้ปฏิบัติตามหลักธรรมโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อธิเบทา 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 และมรรคมรรค 8 เมื่อรู้เท่าทันกิเลสในทุกขณะจิตเกิด ความหลุดพ้นจากอวิชชากิเลส ไม่สุข ไม่ทุกข์นั่นเอง

การศึกษาเรื่องหลักธรรมที่นำไปปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นกิเลสในพระพุทธศาสนา ทำให้ได้รับประโยชน์มากมาย อาทิ เช่น ได้เข้าใจถึงคุณและโทษของกิเลส หลักธรรมที่นำไปสู่การหลุดพ้นจากกิเลส รวมถึงข้อปฏิบัติในการหลุดพ้นจากกิเลส ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถมาเรียนรู้และเอาไปใช้ประโยชน์ อันจะก่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นพื้นฐานสำคัญในการประพฤติปฏิบัติ และที่สำคัญควรจะมีการฝึกอบรมและปฏิบัติตามงานวิจัยนี้ รับรองว่าจะบังเกิดผลแก่ผู้ปฏิบัติได้มากเลยทีเดียว

บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2540). *แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2551). *พุทธธรรม (ฉบับเดิม)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี, (โชดก ญาณสิทธิ). (2534). *ทางไปนิพพาน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระนคร.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ราชบัณฑิต. (2548). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด วัดราชโอรสาราม*. กรุงเทพฯ, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิฑูร มะลิวัลย์. (2528). *คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม*. กรุงเทพฯ: กรมการศาสนากระทรวงศึกษาธิการ.
- องค์การคำครุสภา. (2535). *ไตรภูมิิกถาหรือไตรภูมิพระร่วง*. (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: ครุสภา.