

# อริยมรรคมีองค์ 8 กักับการหลุดพ้นจากกรรม

## NOBLE EIGHTFOLD PATH WITH OVERCOME FROM ACTION

พระครูชลธารคุณากร (ถาวโร)  
วัดกำแพง

### บทคัดย่อ

มรรคจึงเป็นหลักกลางในการประพฤติปฏิบัติตามองค์ประกอบภายในมรรคให้ครบองค์ เพื่อให้ถึงซึ่งเป้าหมายแห่งความดับทุกข์ และหลุดพ้นจากกรรม มรรคมีความสำคัญในหลายแง่ กล่าวคือ มรรคในฐานะมีขณิมาปฏิบัติ ขอบปฏิบัติสายกลางแห่ง ชีวิตทั้งของบรรพชิตและคฤหัสถ์ หลักปฏิบัติถือเป็นการปฏิบัติพรหมจรรย์ที่เป็นพุทธจริยธรรมนำสู่จุดหมายชั้นต่างๆ ของชีวิต อริยมรรคมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อบุคคลที่ได้ปฏิบัติตามทางดำเนินที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ เมื่อปฏิบัติตามแล้ว ได้ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ด้านคุณค่าชีวิต ประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิตรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมตาของสังขารธรรม ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิตมีจิตใจเป็นอิสระโปร่งโล่งผ่องใส ไม่ถูกบีบคั้น คับข้องจำกัดด้วยความยึดติดถือมั่นหวั่นหวาดของตนเอง ปราศจากกิเลสเผาผลาญที่ทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว อยู่อย่างไร้ทุกข์ ประจักษ์แจ้งความสุขประณีตภายในที่สะอาดบริสุทธิ์สิ้นเชิง อันประกอบพร้อมด้วยความสงบเยือกเย็นสว่างไสวเบิกบานโดยสมบูรณ์

**คำสำคัญ :** อริยมรรค, การหลุดพ้น, กรรม

### Abstract

Path leading to the cessation of suffering is the main principle to follow the four noble truths for achieving the objective of suffering extinction and to end the action. Path leading to the cessation of suffering has the significance in many views such as the middle way for monks and lay people. The principle is to behave of the monkhood as Buddhist ethics to aim the stages of life. Path leading to the cessation of suffering has the importance and usefulness to the people who behave along with the teaching of Lord Buddha and then it will be useful for standard of living as the real fact of all things, to

know as the nature and not be the slave of the world and have the life with freedom and purity, no strict with fear and to live without defilements and sufferings. Then, to live with purity , quietness, cheerfulness perfectly.

**Keywords :** Noble path, Overcome , Action

## บทนำ

ถ้าเราถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา แล้ว ก็จะทำให้กรรมที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลนั้น ทุเลาลง และผลแห่งกรรมที่จะบรรเทาและสามารถหลุดพ้นจากกรรมได้ ดังพระพุทธพจน์ใน โสณผลสูตร (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต ), 2539) คนที่พยายามเรียนรู้จากกรรมเก่าย่อมมี โอกาสพัฒนาตนเองขึ้น ไปกลายเป็นคนที่อยู่เหนือกรรมเก่า เช่น พระองค์สิริมาล ในอดีตเคยฆ่า คนจำนวนมากแต่ไม่ยอมจำนนต่อกฎแห่งกรรมเมื่อมาบวชแล้วถูกกรรมเก่าตามทัน ท่าน ยอมรับสภาพผลแห่งกรรมที่ตนเป็นคนก่ออย่างสงบ ขณะเดียวกันท่านพยายามเรียนรู้จากกรรม เก่าด้วยการสร้างกรรมใหม่ที่ดีกว่าขึ้นมาแทน จนได้บรรลุอรหัตผลได้เป็นพระอริยบุคคลชั้น พระอรหันต์ได้เป็นผู้ที่อยู่เหนือกรรมเก่าและไม่สร้างกรรมใหม่ ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ต่อไปอย่างผู้ที่ พ้นแล้วจากกฎแห่งกรรมอย่างแท้จริงไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของการหมุนวนไปในวัฏจักรของการ เวียนว่ายตายเกิด การที่จะอยู่เหนือบุญเหนือบาปได้นั้นจะต้องหลุดพ้นจากกรรมให้ได้ก่อน (อัมพร หุตะสิทธิ์, 2546) วิธีหลุดพ้นจากกรรมตามแนวพุทธนั้น คือ การปฏิบัติตามหลัก อริยมรรคมีองค์ 8 จนบริบูรณ์เท่านั้น การหลุดพ้นจากกรรมด้วยวิธีการนอกเหนือไปจากนี้ถือว่าเป็น การหลุดพ้นจากกรรมเทียมที่ไม่ได้ผลแท้จริง การที่จะหลุดพ้นจากกรรมจนสามารถอยู่ เหนือกรรมได้นั้น จะต้องใช้เวลานานหลายภพชาติ ความจริงหาเป็นเช่นนั้น ไม่เราทุกคน สามารถบรรลุพระนิพพานล่วงเข้าสู่การเป็นผู้อยู่เหนือและอยู่เหนือการเวียนว่ายตายเกิดได้ใน ชีวิตนี้

## การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8

หลักการดำเนินชีวิตตามหลักทางสายกลางและจุดมุ่งหมาย ในพระวินัยปิฎก มหาวรรค ได้กล่าวถึงการแสดงธรรม อัมมจักกัปปวัตตนสูตรของพระพุทธเจ้าแก่ภิกษุปัญจ วัคคีย์ ความว่า ภิกษุทั้งหลาย ที่สุด 2 อย่าง ที่บรรพชิตไม่พึงเสพ ได้แก่

กามสุขัลลิกานุโยคในกามทั้งหลาย การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลายเป็น ธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปฤชนไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

อัตตกิลมณานุโยค การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของ พระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

ภิกษุทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด 2 อย่างนั้น ตถาคตได้ตรัสรู้อันเป็น ปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่งเพื่อความตรัสรู้เพื่อพระนิพพาน ภิกษุทั้งหลาย ก็มัชฌิมาปฏิปทาที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้วอันเป็นปฏิปทา ก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณเป็นไป เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ และเพื่อพระนิพพานนั้น เป็นไฉน มัชฌิมาปฏิปทานั้น ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ คือ

- 1) สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ
- 2) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ
- 3) สัมมาวาจา คือ การเจรจาชอบ
- 4) สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำชอบ
- 5) สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพชอบ
- 6) สัมมาวายามะ คือ ความ พยายามชอบ
- 7) สัมมาสติ คือ การระลึกชอบ
- 8) สัมมาสมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่นชอบ

ภิกษุทั้งหลายนี้คือ มัชฌิมาปฏิปทานั้น ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว อันเป็นปฏิปทา ก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต ), 2539.)

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงคำว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” ซึ่งความหมายโดยนัยตามศัพท์ คำว่า “มัชฌิมา” หมายถึง กลาง และ “ปฏิปทา” หมายถึง แนวทางแห่งความประพฤติปฏิบัติ เช่น ปฏิปทาของพระอรหันต์ (นววรรณ พันธเมธา, 2547) หมายถึง การปฏิบัติตนของพระอรหันต์รวมความโดยความหมายของคำว่า มัชฌิมาปฏิปทา หมายถึง แนวทางปฏิบัติตามหลักทางสายกลางที่ประกอบด้วยองค์ 8 ประการ เรียกว่า “อริยมรรค” หรือมรรคมีองค์ 8 เป็นทางสายเดียวไปสู่จุด ๆ เดียว คือ ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิงนั่นเอง การหลุดพ้นหรือการเข้าไปเป็นหนึ่งกับพระเป็นเจ้า เป็นชีวิตอุดมคติแสวงหาความจริงของชีวิต เน้นการปฏิบัติทางจิตใจ มีเป้าหมายเพื่อการบรรลุธรรม ดังคำกล่าวของศรีราม-กฤษณะที่ว่า “เป็นช่วงสุดท้ายในถนนแห่งชีวิตที่ต้องเดินทางโดยลำพัง” (Hermits, 1998)

ปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งความว่างจากกิเลส คือเป็นสันติสุข ซึ่งเป็นทางมาแห่งสันติสุข มัชฌิมาปฏิปทานี้ แปลว่า ทางสายกลาง มัชฌิมาปฏิปทา มีคำว่า “กลาง” รวมอยู่ด้วย ฉะนั้นถ้าไม่ใช่ทางสายกลางก็ไม่ใช่ทางพุทธศาสนา ทางที่เอียงไปซ้ายหรือเอียงไปขวาก็ตาม ไม่ใช่พุทธศาสนา ทางพุทธศาสนาจะต้องเป็นกลาง คือไม่เอียงซ้ายเอียงขวา ถ้าเรียกอย่างสมัยใหม่เรียกว่า ปรับให้ได้ที่ หรือ adjust ให้พอเหมาะพอดีกัน คือว่าทางนั้นต้องปรับหน่อย ทางนี้ต้องปรับหน่อยทุก ๆ ทางให้พอเหมาะกับการเวลา เหตุการณ์ สถานที่ เหล่านี้เรียกว่า ทางสายกลาง ได้เหมือนกันคือจะวางหลักลงไปตายตัวว่าอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นไม่ได้ (พระรัตนสุวรรณ, 2538)

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ ได้สรุปหลักการปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ หรือสัมมาปฏิบัติตามทางสายกลาง หรือมัชฌิมาปฏิปทา ไว้ดังนี้

หลักธรรมสำคัญที่จะมาเป็นเจ้าเรือนนำหน้าธรรมอื่นทั้งปวงคือ ปัญญา ศีล และสมาธิตามลำดับทั้งปัญญา ศีลและสมาธิ เป็นการเรียงลำดับเพื่อให้เกิดความเข้าใจง่ายในเชิงวิชาการแต่ในทางปฏิบัติ ทั้งปัญญา ศีล และสมาธิต้องปฏิบัติไปพร้อมๆ กันอย่างผสมผสานเชื่อมโยงอิงอาศัยกันและกันอย่างใกล้ชิดสนิทแนบ ไม่แยกส่วน จึงจะเป็นกระบวนการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์พระพุทธเจ้าทรงแสดงสัมมาปฏิบัติ คือข้อปฏิบัติอย่างละเอียดถูกต้องที่ขยายความ ปัญญา ศีล และสมาธิที่เรียกกันว่าอริยมรรค มืองค์แปดประกอบด้วย

สัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ถูกต้องว่า เหตุแห่งความทุกข์ที่สำคัญคือตัณหา และตัณหาก็มิได้เกิดขึ้นมาลอยๆ ต้องมีกระบวนการเกิดตัณหา และเมื่อตัณหาเกิดแล้วนำไปสู่อุปาทานและกระบวนการเกิดแห่งทุกข์อย่างสมบูรณ์ และเห็นว่ากระบวนการเกิดทุกข์จะหมดไปเมื่ออวิชชาสิ้นไปเมื่อปัญญาเกิดมาแทนอวิชชาดับไป กระบวนการแห่งทุกข์ก็หมดไป เมื่อแสงสว่างส่องมาความมืดก็หายไป ความเห็นถูกต้องดังกล่าว เป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การทำลายเหตุแห่งทุกข์อย่างถอนรากถอนโคน

สัมมาสังกัปปะ ความดำริหรือความคิดที่ถูกต้อง คือความคิดที่มีปัญญาเป็นแสงสว่างนำหน้า มิให้กระบวนการตัณหาตั้งต้นได้ พระพุทธเจ้าได้แสดงสัมมาสังกัปปะไว้ว่า เป็นความดำริที่ไม่หมกมุ่นในกาม พยาบาทและการเบียดเบียน ซึ่งเป็นกระบวนการทางจิตที่เห็นได้ชัดว่า ถ้าความดำริในกามเกิดขึ้นเต็มที กามตัณหาและภวตัณหาก่เกิดขึ้น ถ้าความดำรินั้น ไม่สมหวังก็จะเปลี่ยนเป็นความโกรธ พยาบาท และเบียดเบียน ซึ่งก็คือ วิภวตัณหา นั่นเอง สัมมาสังกัปปะจึงเป็นความดำริที่สอดคล้องกับสัมมาทิฐิที่มีให้กระบวนการแห่งทุกข์ ตามระบบปฏิจจสมุปบาทเกิดขึ้นได้ เปลี่ยนทางแห่งความดำริผิดที่นำโดยกามให้มาเป็นความดำริออกจากกาม ไม่พยาบาทและไม่เบียดเบียน

สัมมาวาจา การสื่อสารที่ถูกต้อง ดิงามเป็นไปเพื่อความไม่ทุกข์ กล่าวคือไม่สื่อสารด้วยจิตใจที่ห่อหุ้มไปด้วยตัณหา ไม่พูดเพื่อตอบสนองตัณหา ไม่พูดเพื่อแสวงหาสิ่งที่จะมาบำรุงบำเรอ ตัณหาแต่พูดเพื่อความเข้าใจด้วยการไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ เพราะคำพูดเหล่านี้ล้วนปรุงแต่งออกมาขณะที่ตัณหาอัดแน่นอยู่เต็มหัวใจ เมื่องดเว้นจากคำพูดดังกล่าวสื่อสารบนพื้นฐานของความจริงอย่างถูกต้อง เหมาะสมกับกาลเทศะและที่สำคัญผู้รับสารจากการสื่อสารแล้วฉลาดสงบเย็นเป็นประโยชน์จึงเรียกว่าเป็นการพูดจาถูกต้อง

สัมมากัมมันตะ การทำงานถูกต้อง คือ การงานที่ไม่เป็นที่ตั้งของอวิชชาตัณหาอุปาทาน แต่ดูการทำงานเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งของการปฏิบัติธรรม ทำงานไปดับกิเลสไป เพราะในงานมีสติ มีปัญญา มีสมาธิ มีศีลอยู่อย่างครบถ้วนจึงต้องเชื่อมโยงวิถีชีวิตกับวิถีธรรมเข้าด้วยกันประสานกันอย่างกลมเกลียว งานก็ได้ใจก็บริสุทธิ์ เพราะยังทำงาน ธรรมะยังงอกงาม เพราะงานนั้น มีสติและปัญญาเป็นแสงสว่างนำทางตลอดเวลา

สัมมาอาชีวะ การประกอบอาชีพที่ถูกต้อง ซึ่งรวมทั้งการทำงานและการเลือกอาชีพ และการใช้จ่ายทรัพย์ที่ได้มาจากการประกอบอาชีพอย่างถูกต้องเหมาะสมคุ้มค่า การงานอาชีพที่เอื้อต่อการดับทุกข์ต้องเป็นอาชีพที่ทำไปเพื่อเลี้ยงกายและเลี้ยงใจให้มีสุขภาพดีพอๆ กัน กล่าวคือ ให้ร่างกายแข็งแรงพอที่จะต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บและจิตใจแข็งพอจะต่อต้านการรุกรานของกิเลส ร่างกายสมบูรณ์ไร้โรคร้ายเบียดเบียนใจสมบูรณ์ไร้กิเลสมารบกวน

สัมมาวายามะ ความพากเพียรถูกต้อง คือ พากเพียรที่จะขจัดกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว หรือเคยเกิดให้หมดไป ระวังกิเลสที่จะเกิดใหม่มิให้เกิดขึ้นอีก เมื่อจิตว่างจากการรบกวนของกิเลสก็ถือโอกาสทำปัญญา ศิลและสมาธิให้มากยิ่งขึ้นตามลำดับ เพื่อปิดช่องทางของกิเลสที่จะเข้าไปรบกวนใจ แม้ว่าจะสร้างกุศลคือ ปัญญา ศิล และสมาธิ ให้เข้มแข็งได้ตามความเหมาะสมแล้วแต่ถ้ายังไม่มั่นคงจริง เสร็จสิ้นเด็ดขาดจริงๆ ก็ยังประมาทไม่ได้จะต้องหมั่น ประกอบกุศลอยู่เนื่อง ๆ

สัมมาสติ คือ ความรู้สึกตัวทั่ว พร้อมอย่างถูกต้อง เป็นนายทวารสำคัญที่จะเฝ้าดูอาคันตุกะที่เข้ามาเยี่ยมเยียนใจ สติจึงต้องทำหน้าที่ตามดูตามรู้ตามเห็นอย่างใกล้ชิดในกาย ทั้งกายคือกองลม กายคือกองชาติสีและกายคือตัวกูซึ่งเป็นต้นตอของความทุกข์ทั้งปวง ตัวกูเกิดมาแล้ว กระบวนการเกิดทุกข์ก็เกิดมาบนความรู้สึแห่งความมีตัวกูของกูนั่นเอง ความรู้สึกสำคัญมั่น หมายถึงตัวกูหรือของกูเหมือนกล่องบรรจุข้อมูลแหล่งความทุกข์ทั้งปวง ถ้ากล่องนี้ไม่มีข้อมูลแห่งทุกข์ ทุกข์ก็มิได้มีได้หน้าที่สำคัญของสติ คือระมัดระวังไม่ให้เกิดการปรุงแต่งกายใดกายหนึ่งว่าเป็นตัวกูแต่รักษาธรรมชาติอันบริสุทธิ์เอาไว้

สติทำหน้าที่คอยดูความรู้สึกที่เป็นไปตามธรรมชาติ ว่ามีต้นเหตุแทรกเข้ามาบ้างหรือไม่ถ้าต้นเหตุแทรกคราวใดความรู้สึกที่เป็นหน้าที่ของจิตชนิดหนึ่งจะเสียความบริสุทธิ์ทันที รากของต้นเหตุจะเริ่มงอกออกมาเมื่อรู้สึกว่ พอใจหรือไม่พอใจ ทั้งกามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหา ก็เกิดตามมาทันที มีบวกรับบวกรับสววยุ่นวายตั้งเครียด หัวเราะและร้องไห้ แต่ถ้าสติมาทัน ความพอใจและไม่พอใจดับไป ใจปกติทำหน้าที่ตามธรรมชาติอันบริสุทธิ์อย่างมีประสิทธิภาพ สติยังทำหน้าที่ดูแลจิตให้ปกติ ไม่ฟูไม่แฟบ ไม่ขึ้น ไม่ลงเพราะถูกโลกธรรมทั้งฝ่ายที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจมากระทบ นอกจากทำหน้าที่ดูจิตแล้วยังดูธรรม คือ ธรรมชาติที่เกิดกับจิตว่าเป็นกุศลหรืออกุศล มีคุณหรือมีโทษทำลายหรือรักษาความบริสุทธิ์ของจิตมากน้อยเพียงใด สติเป็นกุญแจดอกสำคัญที่จะกลั่นกรองกระบวนการทำงานของจิตให้เป็นไปอย่างมีคุณภาพ

สัมมาสมาธิ ความมั่นคงแห่งจิตอย่างถูกต้อง คือ มั่นคงหนักแน่นจนสามารถทำงานสอดประสานกับปัญญาขจัดต้นเหตุได้อย่างรวดเร็วทันทั่วทั้งที่ สัมมาสมาธิ ทำหน้าที่ปกป้องรักษาความบริสุทธิ์ของจิต ความมั่นคงของจิต และความอ่อนโยนยืดหยุ่นของจิต ที่พร้อมจะทำหน้าที่รับรู้ในเรื่องราวต่างๆ อย่างไม่หวั่นไหวเปราะเปื้อน สัมมาสมาธิที่สูงสุดก็คือความสงบใจอยู่ใน

อารมณ์เดียวไม่หวั่นไหวออกแวกไปเพราะความพอใจหรือความไม่พอใจกระทบมีสติสัมปชัญญะทำงานร่วมกันอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง เป็นความมั่นคงที่สมบูรณ์สามารถเผชิญหน้าอารมณ์ได้ทุกชนิดแต่ไม่ติดอารมณ์ใดๆ เหมือนใบบัวสามารถอยู่ในน้ำก็ได้บรรจุน้ำก็ได้แต่น้ำไม่ซึมซาบ ไม่ติดใบบัว จิตของผู้ที่เห็นโทษของตัณหาแล้วหาหนทางออกจากตัณหาได้ด้วยการทากาย วาจา และใจให้ถูกต้องด้วยการตัดรากถอนโคนมิให้ตัณหาเกิดอีก ความทุกข์จะเกิดอีกไม่ได้ ทางเส้นนี้เป็นอิสระจากบวกรหรือลพบหรือเรียกว่าทางสายกลางคือไม่ติดทั้งบวกรและลพบไม่ติดอยู่กับความพอใจหรือไม่พอใจ แต่หลุดพ้นไปจากขั้วทั้งสองดำรงมั่นอยู่ในความเป็นปกติ มีพลังมั่นคงไม่เป็นบ่อเกิดแห่งตัณหาได้เพราะไม่มีเงื่อนไขใด ๆ ให้ตัณหาเกิดได้ (พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, 2548)

พระธรรมปิฎก ได้กล่าวถึงหลักการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ไว้ว่าในทางปฏิบัติมนุษย์มักจะหันไปหาความสุดโต่ง ให้ความสำคัญแก่การบำรุงบำเรอ ร่างกายมาก และในยุคนั้นคนก็ไม่เห็นความสำคัญของจิตเลย ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าเป็น กามสุขัลลิกานุโยค คนบางพวกก็มีความรู้สึกเบื่อหน่าย รังเกียจความสุขทางร่างกายทางเนื้อหนัง แล้วก็เอียงไปทางด้านจิตใจอย่างเต็มที่ บางทีถึงกับทรมานร่างกาย ยอมสละความสุขทางร่างกายโดยสิ้นเชิง เพื่อจะประสบผลสำเร็จในทางจิตใจ แล้วก็กลายเป็นการเสพติดทางจิตไปอีก พวกนี้อาจจะถึงกับทำการทรมานร่างกาย บำเพ็ญ ทุกรกิริยาอย่างที่เรียกว่า อตตกิลมณานุโยค ซึ่งเราจะเห็นตัวอย่างแม้แต่ในสังคมปัจจุบัน คือในยุคเดียวสมัยเดียวกันก็จะมีความสุดโต่งทั้งสองอย่างนี้แยกกันออกไปเป็นคนละขั้วนี้เป็นการเอียงสุดในด้านปฏิบัติ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2539.)

มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ มรรคมืองค์ 8 ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติกลางๆ ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป พอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความมีชีวิตที่ติงาม อีกอย่างหนึ่ง สายกลางนั้น มีความหมายว่า พอดีนั่นเอง ตรงกับที่เรานิยมใช้กันในปัจจุบันว่า ดุลยภาพ หรือสมดุล ในพระพุทธศาสนานั้นข้อปฏิบัติต่าง ๆ มักจะมีลักษณะอย่างนี้ คือมีความพอดีหรือความสมดุล ระบบที่กล่าวถึงข้างต้นซึ่งเป็นข้อปฏิบัติทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนา เราเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ข้อปฏิบัติที่พอดีก็เป็นลักษณะที่มีดุลยภาพ หรือสมดุลอย่างหนึ่ง แต่เป็นความพอดีของระบบทั้งหมด หรือความพอดีในระบบรวม โดยทั่วไปจะเห็นว่าหลักธรรมพระพุทธศาสนาในทุกะระดับมีเรื่องของความพอดีหรือความเป็นสายกลางนี้ ฉะนั้น ความเป็นสายกลาง คือความพอดีที่จะให้ถึงจุดหมาย ที่จะให้ตรงกับความจริง ไม่ให้ไปสุดโต่ง เอียงสุด ซึ่งจะพลาดจากตัวความจริงไปนั้น จึงเป็นลักษณะทั่วไปอย่างหนึ่งของพุทธศาสนา (พระเทพเวที (ประยูรค์ ปยุตฺโต), (2531)

กล่าวโดยสรุป หลักการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง เป็นหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เรียกว่า มรรค คือทางดำเนินชีวิตถือเป็นพรหมจรรย์ คือเป็นจริยธรรมอัน

ประเสริฐรวมกันเป็นพรหมจริย คือ หลักการดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ ซึ่งได้แก่ มรรคมืองค์ 8 ประการ รวมเป็นส่วนประกอบ 3 ส่วน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ถือได้ว่าเป็นมรรคในฐานะ ไตรสิกขา เพราะฉะนั้น การดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธ เป็นการฝึกฝนพัฒนาตนให้ดำเนินตามมรรค คือวิถีอันประเสริฐในการดำเนินชีวิตที่เที่ยงาม ในที่สุดก็จะบรรลุเป้าหมายแห่งชีวิตที่เที่ยงามตามหลักวาระ ในคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า

### อริยมรรคมืองค์ 8 เพื่อการหลุดพ้นจากกรรม

อริยมรรคมืองค์ 8 ตามแนวปฏิจสมุปปาทเพื่อการหลุดพ้นจากกรรมในหัวข้อนี้ ผู้เขียนจะเน้นกระบวนการเกิดทุกข์และการดับทุกข์ จากหัวข้อธรรมบางข้อ โดยที่การเกิดทุกข์ อาจเริ่มที่ผัสสะ เวทนาหรือตัณหานั้น คือสาเหตุแห่งการเกิดทุกข์ เรียกว่าทุกข์ สมุทัยส่วนการดับทุกข์ จะเลือกศึกษาตามกระบวนการที่กล่าวแล้วนี้คือเมื่อเกิดเวทนา หรือตัณหาที่จะนำเสนอวิเคราะห้วิธีการดับผัสสะ เวทนาหรือตัณหาตามหลักอริยมรรคเป็นลำดับต่อไป กระบวนการเกิดแห่ง ปฏิจสมุปปาท นี้สามารถเกิดได้รวดเร็ว ภายในพริบตา เมื่อตาสัมผัสกับรูปเกิดจักขุวิญญาณ ชอบหรือไม่ชอบใจ เป็นสุขหรือทุกข์ในขณะนั้น ในสหายตนวิภังคสูตร เป็นการมองความสัมพันธ์ขององค์มรรคที่สัมพันธ์กับกระบวนการรับรู้โลกในชีวิตประจำวันของมนุษย์ หรือเป็นการแสดง ปฏิจสมุปปาทในชีวิตประจำวันนั่นเอง โดยตัดตอนเอาเฉพาะช่วงสหายตนะ ผัสสะ และเวทนา ตรงจุดนี้ถือว่ามีความสำคัญมาก เพราะเป็นจุดพลิกผันหรือจุดหัวเลี้ยวหัวต่อทางจริยธรรม กระบวนการรับรู้ตรงนี้เรียกว่า “อายตนิภธรรม” หมายถึงธรรมอันเกี่ยวเนื่องด้วยอายตนะ หรือธรรมที่เป็นองค์ประกอบรวมในกระบวนการรับรู้ทางอายตนะ มี 30 ประการ โดยแบ่งเป็นกลุ่มหลักๆ 5 กลุ่ม คือ

อายตนะภายใน 6 หมายถึง ช่องทางรับรู้ หรือแดนติดต่อกับอารมณ์ที่มีอยู่ภายในตัวมนุษย์ มี 6 ช่องทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

อายตนะภายนอก 6 หมายถึง แดนติดต่อภายนอก หรืออารมณ์ที่ถูกรับรู้ซึ่งเป็นของคู่กันกับอายตนะภายใน มี 6 อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

วิญญาณ 6 หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ หรือความรู้ที่เกิดขึ้น เมื่ออายตนะภายในและภายนอกมากระทบกัน มี 6 อย่างตามช่องทางที่รับรู้ คือ วิญญาณทางตา จักขุวิญญาณ วิญญาณทางหู โสต-วิญญาณ วิญญาณทางจมูก ฆานวิญญาณ วิญญาณทางลิ้น ชิวหาวิญญาณ และวิญญาณทางใจ มโน-วิญญาณ

ผัสสะ 6 หมายถึง การถูกต้อง การกระทบ หรือความประจวบพร้อมกันแห่งองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ อายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ ทำให้เกิดผัสสะ มี 6 อย่าง คือ ผัสสะทางตา จักขุสัมผัส ผัสสะทางหู โสตสัมผัส ผัสสะทางจมูก ฆานสัมผัส ผัสสะทางลิ้น ชิวหาสัมผัส ผัสสะทางกาย กายสัมผัส และผัสสะทางใจ มโนสัมผัส

เวทนา 6 หมายถึง การเสวยอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ อันสืบเนื่องมาจากการมีผัสสะทางอายตนะนั้น ๆ มี 6 อย่าง คือ เวทนาเกิดจากผัสสะทางตา จักขุสัมผัสสชา เวทนา เวทนาเกิดจากผัสสะทางหู โสตสัมผัสสชา เวทนา เวทนาเกิดจากผัสสะทางจมูก ฆานสัมผัสสชา เวทนา เวทนาเกิดจากผัสสะทางลิ้น ชิวหาสัมผัสสชา เวทนา เวทนาเกิดจากผัสสะทางกาย กายสัมผัสสชา เวทนา และเวทนาเกิดอันเกิดจากผัสสะทางใจ มโนสัมผัสสชา เวทนา (Nyanatiloka, 1980)

ในบรรดาอายตนิภรณ์ทั้ง 5 กลุ่มเหล่านี้ธรรมใน 3 กลุ่มแรก คือ อายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ ถือว่าเป็นธรรมที่เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน สหชาติธรรม หมายความว่า ต้องมีการประจวบพร้อมกัน กระบวนการรับรู้จึงสำเร็จ จะขาดส่วนใดส่วนหนึ่งไม่ได้ เช่น เมื่อตากระทบกับรูป แต่ขาดวิญญาณ การรับรู้ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เป็นต้น ส่วนกลุ่มที่ 4 คือ ผัสสะ เป็นชื่อที่ใช้เรียกอาการที่อายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาณ มาประจวบพร้อมกัน ถ้าขาดส่วนใดส่วนหนึ่งก็ไม่เกิดผัสสะ สำหรับกลุ่มสุดท้าย คือ เวทนา เป็นกลุ่มแสดงถึงการเสวยอารมณ์ที่สืบทอดมาจากการมีผัสสะอีกทีหนึ่ง อาจจะเป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็ได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จักขุวิญญาณ...เกิดขึ้น เพราะอาศัยจักขุ และอารมณ์คือรูปความประจวบกันแห่งธรรมทั้ง 3 เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย แห่งเวทนาจึงเกิด...”

พุทธพจน์ที่ปรากฏในสหายตนวิภังคสูตร ชี้ให้เห็นว่า การที่บุคคลมีสติปัญญารู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ตรงนี้หรือที่เรียกว่า “อายตนิภรณ์ ” ก็คือการทำงานประสานสัมพันธ์ขององค์มรรคทั้ง 8 โดยมีสัมมาทิฐิเป็นแกนนำนั่นเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ทิฐิของบุคคลผู้มีธรรมอย่างนั้น รู้เท่าทันอายตนิภรณ์ ย่อมเป็นสัมมาทิฐิความดำริของผู้มีธรรมอย่างนั้น ย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ ความพยายามของบุคคลผู้มีธรรมอย่างนั้น ย่อมเป็นสัมมาวายามะ สติของบุคคลผู้มีธรรมอย่างนั้น ย่อมเป็นสัมมาสติ สมาธิของบุคคลผู้มีธรรมเป็นอย่างนั้น ย่อมเป็นสัมมาสมาธิ ส่วนกายกรรม วจีกรรม และอาชีวะของเขาจัดว่าบริสุทธิ์ดีในเบื้องต้นทีเดียว เมื่อเป็นเช่นนี้อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ของเขาย่อมถึงความเจริญเต็มที่

ถ้ามีสติรู้เท่าทันเมื่อมีสิ่งมากระทบอายตนะทั้ง 6 ทำให้ไม่เกิดความอยากหรือไม่อยากและถ้าเราใช้อริยมรรคมาปฏิบัติจะเป็นการดับเหตุแห่งกรรมให้ดับผลกรรมจะไม่เกิดขึ้น ความสัมพันธ์ขององค์มรรคในกระบวนการรับรู้ตรงนี้ (พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร (พรธนา), 2543)

ท่านพุทธทาสภิกขุ เป็นบุคคลหนึ่งที่จับเอากระแสปฏิบัติจนสรุปบาทตรงกระบวนการรับรู้ทาง “ผัสสะ” มาเน้นย้ำมากเป็นพิเศษ อาจจะเรียกว่าเป็นงานสอนส่วนใหญ่ของท่านก็ได้ ดังคำกล่าวของท่านที่ว่า “เรียนเรื่องผัสสะ เรียนเรื่องมิตติควบคุมผัสสะกันให้เพียงพอ เป็นเรื่องสำคัญ



ที่สุดในหลักธรรมของเรา อบรมให้มีสติสำหรับหยุดการปรุงแต่งของผัสสะให้ได้ นี่แหละเรียกว่าเราจะสนองพุทธประสงค์” และว่าแม้แต่สิ่งที่เรียกว่า “กฎ” ก็มาจากผัสสะ สติปัญญา ก็มาจากผัสสะ ความโง่ก็มาจากผัสสะ อะไรๆ ก็มาจากผัสสะ แล้วทำไมไม่สนใจกับสิ่งที่เรียกว่าผัสสะนี้...ถ้าจะรู้อะไรจริง ต้องสนใจที่ผัสสะ โลกทั้งโลกใหญ่ๆ นี่สำเร็จอยู่ที่คำคำเดียวคือผัสสะ” วาทะในการแสดงธรรมของท่านที่มักจะได้ยินบ่อยๆ เช่น “ความยึดมั่นใน ตัวกูของกู” ก็ดี “จิตว่างจากตัวกูของกู” ก็ดี วาทะเหล่านี้ล้วนแต่โยงใยอยู่กับการจับประเด็นตรง “ผัสสะ” แทบทั้งสิ้น เหตุผลที่ท่านเอาเรื่องผัสสะมานั้นย้า ก็เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ที่นี้และเดี๋ยวนี้ สันติวิถีโก การปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์ก็ต้องเริ่มต้นตรงผัสสะนี้ เมื่อผัสสะเป็นจุดตั้งต้นของปัญหาความทุกข์ การแก้ปัญหาย่างง่ายๆ แบบรวบรัดที่สุด ซึ่งสามารถทำได้ทุกคนในชีวิตประจำวัน คือ การมีสติปัญญารู้เท่าทันกระบวนการรับรู้ตรงผัสสะนี้ เมื่อหยุดกระแสแห่งผัสสะได้ ความว่างจากตัวกู ของกูก็เกิดขึ้นทันที แม้พระนิพพานก็เกิดขึ้น ตรงนี้ ดังที่ท่านกล่าวว่า “อายตนะนั้น คือนิพพาน ก็หมายความว่า นิพพานก็เป็นเพียง สิ่งๆ หนึ่งที่อยู่ในวิสัยที่เราจะรู้จักมันได้โดยทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ” สรุปว่า กรรมอันนำไปสู่ความหมดสิ้น ไปแห่งกรรมที่ผู้ปฏิบัติต้องประพฤติปฏิบัติตลอดเวลา กรรมเก่าก็จะค่อยๆ จางหายไป กรรมใหม่ก็จะไม่เกิดขึ้น จนกระทั่งไม่เหลือกรรมใดๆ ให้รับหมดอายุขัย และเข้าสู่พระนิพพานในที่สุด ซึ่งกรรมเก่าในที่นี้หมายถึงอายตนะ

## สรุป

การที่มนุษย์จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏ ได้จึงต้องปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ดังเช่นท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวสอนและแนะนำให้รู้จักระวัง กระแสปฏิบัติจสมุปปาท สายเกิดทุกข์ตรงกระบวนการรับรู้ทาง “ผัสสะ” มาเนิ่นย้ามากเป็นพิเศษ ถ้ามีสติปัญญารู้เท่าทันผัสสะก็จะสามารถดับทุกข์หลุดพ้นจากกรรมได้ ซึ่งหลักปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ 8 กล่าวโดยย่อก็คือ สติ สมาธิ ปัญญา และกล่าวย่อได้อีกเป็นสมณะและวิปัสสนา หรือ รูปกับนาม เมื่อปฏิบัติตามแล้ว มนุษย์ย่อมได้ประโยชน์ปัจจุบันประโยชน์ด้านคุณค่าชีวิต ประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิตรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมดาของสังขารธรรม ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตใจเป็นอิสระโปร่งโล่งผ่องใส ไม่ถูกบีบคั้น คับข้องจำกัดด้วยความยึดติดถือมั่นหวั่นหวาดของตนเอง ปราศจากกิเลสเผาผลาญที่ทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว อยู่อย่างไรทุกข์ ประจักษ์แจ้งความสุขประณีตภายในที่สะอาดบริสุทธิ์สิ้นเชิงอันประกอบพร้อมด้วยความสงบเยือกเย็นสว่างไสวเบิกบานโดยสมบูรณ์

## เอกสารอ้างอิง

- นววรรณ พันธเมธา. (2547). คู่มือการใช้ภาษาไทยแนวใหม่ . (พิมพ์ครั้งที่ 2).  
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อมรินทร์พริ้น ดิงแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2531). พจนานุกรมพุทธศาสนานับประมวลศัพท์ . (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร : ด้านสุทธาการพิมพ์ จำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2539). คำสอนเป็นกลาง ปฏิบัติสายกลาง ลักษณะแห่งพระพุทธานุภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- พระมหาจรรยา สุทธิญาณ. (2548). พุทธวิถี. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร (พรธนา). (2543). ทิฎฐิ ; ความเห็นความเชื่อที่ชี้นำชีวิตและสังคม.
- พระรัตนสุวรรณ. (2538). สมาธิและวิปัสสนา ในชีวิตประจำวัน สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ.
- อัมพร หุตะสิทธิ์. (2546). กรรม 12 และการให้ผล. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต: มหาวิทยาลัยเกริก.
- Hermits. (1998). The insights' of Solitude. New York : St Martin is Press.
- Nyanatiloka. (1980). Bhddhist Dictionary Manual of Buddhist Terms and Doctrines. Kandy : Buddhist Publication Society.