วิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

An Analytical Study of the Noble Eightfold Path for Vipassana Meditation Practice

[1]พระบริบูรณ์ ธัชแก้วกรพินธุ์ และ [2]วิโรจน์ คุ้มครอง

[1]Phra Boriboon Thuchkaewgorapin and [2]Viroj Koomkrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand.

E-mail: [1]boriboon.b2500@gmail.com., [2]koom-krong9@hotmail.com

Received May 29, 2023; **Revised** September 4, 2023; **Accepted** 16 October, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาอริยมรรคมีองค์ 8 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุปวิเคราะห์เรียบเรียง และบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นวิธีการปฏิบัติที่ทำตามแล้ว สามารถกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ คือ 1) อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ โยคีบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่งไปตามอารมณ์ที่มากระทบ 2) อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักอริยสัจ 4 คือ โยคีบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ทุกข์ คือ สภาวะที่ทนได้ยาก กำหนดรู้สมุทัย คือ สาเหตุที่ให้ทุกข์เกิดขึ้น กำหนดรู้นิโรธ คือ ความดับทุกข์ และกำหนดรู้มรรค คือ หนทางเพื่อความดับทุกข์กล่าวคือ อริยมรรคมีองค์ 8 นั่นเอง 3) อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักไตรสิกขา คือ โยคีบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ศีลกล่าวคือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ โยคีบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้สมาธิกล่าวคือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และ โยคีบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ปัญญากล่าวคือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ อันเป็นหนทางในการดับทุกข์ทั้งปวง

คำสำคัญ: อริยมรรคมีองค์ 8; การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา; พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

This article aimed 1) to study the Noble Eightfold Path in Theravada Buddhist scriptures, 2) to study and analyze the Noble Eightfold Path in the practice of Vipassana meditation. In this study, it was a documentary type by studying information from Theravada Buddhist scriptures, related documents, collecting, summarizing, analyzing, and compiling. and descriptive narrative. The results of the research found that An analysis of the Noble Eightfold Path in Vipassana meditation shows that it was a practical codes certainly leading to the end of suffering with complete realization; 1) The Noble Eightfold Path for the practice of the Four Noble Truths relates to contemplating

on the body, feelings, mind, and mental formations as they really appear, not by conventional conditions, 2) The Noble Eightfold Path for the Four Noble Truths practice states on observing on *Dukkha* or unbearable state of all things, *Samudaya* or the cause of suffering, *Nirodha* or the ease of suffering, and *Magga* or the path leading to the end of suffering, 3) the Noble Eightfold Path in the Threefold Practice, i.e., the practitioner concentrates on *Sīla* or the ethical precepts, namely right speech, right action, right livelihood, *Samādhi* or concentration including right effort, right mindfulness and right concentration and *Paññā*, that is, right views, right thought which lead to the end of all suffering.

Keywords: Noble Eightfold Path; Vipassana Meditation Practice; Theravada Buddhism

บทนำ

พระพุทธศาสนามีหลักการและเป้าหมายสูงสุดของ คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาจนบรรลุเข้าสู่มรรคผลนิพพาน ตัดกระแสธรรมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง กำจัดสาเหตุที่ก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป หลักธรรมที่พระองค์ทรงสั่งสอนเพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์ เรียกว่า “อริยมรรคมีองค์ 8” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) แปลว่า ทางมีองค์แปดประการอันประเสริฐ อันมีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น ซึ่งหยั่งเห็นพระนิพพานโดยประจักษ์ ดังที่ท่านพระสารีบุตรกล่าวกับภิกษุทั้งหลายว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย บรรดาธรรมเหล่านั้น โลภะ และโทสะเป็นบาป มัชฌิมาปฏิปทามีอยู่เพื่อละโลภะ และโทสะ เป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักษุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน”

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้พิจารณาเห็นความเกิดแก่เจ็บตายเป็นทุกข์จึงได้ทรงเสด็จออกมหาภิเนษกรมณ์ และทรงบำเพ็ญเพียรเพื่อแสวงหาความดับทุกข์ ตามรูปแบบต่าง ๆ ดังนั้นมนุษย์จึงได้หาหนทางเพื่อออกจากทุกข์ด้วยแนวทางการปฏิบัติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบัญญัติเอาไว้ในวิภังคสูตรว่าด้วยปฏิปทาที่ให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน คือ “อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่ 1. สัมมาทิฏฐิ 2. สัมมาสังกัปปะ 3. สัมมาวาจา 4. สัมมากัมมันตะ 5. สัมมาอาชีวะ 6. สัมมาวายามะ 7. สัมมาสติ 8. สัมมาสมาธิ นี้เรียกว่า ปฏิปทาที่ให้ถึงการเจริญสติปัฏฐาน” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน 4 จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้สมบูรณ์ ซึ่งเป็นแนวทางเพื่อแห่งความดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

ในสังคมยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ตามกระแสแห่งโลกาภิวัฒน์จึงมีส่วนทำให้วิถีชีวิตและจิตใจของผู้คนไวต่อการสัมผัสกับความทุกข์ และยากที่จะได้สัมผัสกับสันติสุขอย่างแท้จริงเพราะแม้นว่าวิทยาการจะสาดส่องโลกให้สว่างไสว มีวัตถุเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากเพียงใดก็ตาม หากว่าด้านจิตใจของคนเราไม่ได้รับการอบรมพัฒนาควบคู่ไปด้วย ก็ยิ่งจะทำให้สังคมของเราระคนไปด้วยความทุกข์ มีความขัดแย้งเกิดขึ้นในทุกซอกมุมของโลก และมีปัญหานานัปการตามมา ดังคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ การศึกษาหลักธรรมจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และน้อมนำหลักธรรมนั้น ๆ ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องการเจริญสติ ทั้งตามหลักสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นมรรควิถี เป็นพื้นฐานอย่างมั่นคงดีแล้วย่อมส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญาตามลำดับ อันเป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่ความสุข สงบ การรู้แจ้ง อิสรภาพ และบรรลุถึงบรมสุขอย่างแท้จริง อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา ตามหลักปฏิปทาแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ในทางพระพุทธศาสนานั้นจะเป็นแนวทางตามหลักสติ

ปัฏฐาน 4 ซึ่งถือว่าเป็นทางสายตรง และเป็นทางสายเอก ที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดหมายสูงสุด คือความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) นอกจากนั้นตามหลักปฏิปทาแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ก็ยังเป็นวิธีการเจริญสติปัฏฐานที่นิยมฝึกปฏิบัติกันเป็นส่วนมากในปัจจุบัน ในวิภังคสูตรองค์ประกอบที่สำคัญของปฏิปทาแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ในการเจริญสติปัฏฐาน 4 คือ ต้องเป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติ มรรคมีองค์ 8 จึงจะสมบูรณ์ได้

การพิจารณาสภาวะที่เกิดขึ้นเป็นขณะ ๆ ตามหลักปฏิปทาแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นการฝึกอบรมจิตให้มีกำลังมากขึ้น โดยอาศัยหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นตัวกำหนดเพื่อให้เกิดปัญญาญาณ เพื่อความหลุดพ้นจาก อาสวะทั้งหลาย หลักการปฏิบัติ คือ การใช้สติเข้าไปรู้เห็นกายทั้งหลายอย่างต่อเนื่อง เป็นแนวทางกระบวนการที่ผู้สนใจปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ทันที โดยไม่จำกัดเวลา และสถานที่ เพราะอุปกรณ์การปฏิบัติอยู่กับตัวของผู้ปฏิบัติ การกำหนดรู้พิจารณาเห็นกองรูปว่าเป็นเพียงกองรูปด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และเกิดปัญญาความรู้เห็นถึงความเป็นจริงของกาย และคลายความยึดมั่นไม่ให้ลุ่มหลง ตามหลักการปฏิบัติที่ปรากฏในวิภังคสูตร และวิธีของวิปัสสนาจารย์ที่สอนวิปัสสนาภาวนา ตามหลักปฏิปทาแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ได้อย่างไร

บทความนี้นำเสนอการศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นข้อมูลในเชิงวิชาการ เกื้อกูล และเป็นปัจจัยที่สำคัญ อันจะเป็นประโยชน์ต่อความก้าวหน้าในปฏิปทาแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ของผู้ที่กำลังศึกษาและพุทธศาสนิกชนคนรุ่นหลังสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1) เพื่อศึกษาอริยมรรคมีองค์ 8 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การทบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของการศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากล่าวคือ มรรคมีองค์ 8 คือ 1. สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ 2. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ 3. สัมมาวาจา เจรจาชอบ 4. สัมมากัมมันตะ ทำการชอบ 5. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ 6. สัมมาวายามะ เพียรชอบ 7. สัมมาสติ ระลึกชอบ 8. สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ; โพธิปักขิยธรรม 2) มรรค ว่าโดยระดับ การให้สำเร็จกิจ คือ ทางอันให้ถึงความเป็นอริยบุคคลแต่ละขั้น, ญาณที่ทำให้ละ สังโยชน์ได้ขาด เป็นชื่อแห่งโลกุตตรธรรม คู่กับผล มี 4 ขั้น คือ โสดาปัตติมรรค 1 สกทาคามีมรรค 1 อนาคามิมรรค 1 อรหัตตมรรค 1; คู่กับ ผล (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561) ส่วนการหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของรูปนามแต่ละอย่างและลักษณะทั่วไปคือ ไตรลักษณ์จัดเป็นสัมมาทิฏฐิ ความดำริชอบ เป็นสัมมาสังกัปปะ ความเพียรชอบ เป็นสัมมาวายามะ การระลึกชอบ เป็นสัมมาสติ ความตั้งมั่นชอบ เป็นสัมมาสมาธิ การไม่ล่วงละเมิดทางวาจา มีการพูดเท็จเป็นต้นในขณะปฏิบัติธรรม เป็นสัมมาวาจา การไม่ล่วงละเมิดทางกายมีการฆ่าสัตว์เป็นต้น เป็นสัมมากัมมันตะ การไม่ล่วงละเมิดทางกาย และวาจาซึ่งเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ เป็นสัมมาอาชีวะ การเจริญสติระลึกรู้ปัจจุบันอันประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 เหล่านี้ จัดเป็นภาวนากิจ คือ การเจริญมรรคสัจ (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ),2548)

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนาโดยอาศัยข้อกำหนดเป็นสิกขาบทที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้เป็นกรอบปฏิบัติที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณธรรมภายในให้เจริญขึ้น เป็นลักษณะของบรรพชิตที่นำไปสู่ความศรัทธาเลื่อมใสของหมู่ชน (พระทัศพร ทองอยู่, 2565) โดยเริ่มต้นด้วยการศึกษาปริยัติให้รู้จักหลักการสำคัญในหลักคำสอนของศาสนาในการพัฒนาตนเองได้อย่างเหมาะสม (พระมหากิตติณัฏฐ์ สุกิตฺติเมธี, 2564) สามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสแหล่งเรียนรู้และสามารถเพิ่มทักษะในการนำไปปฏิบัติได้จริง เมื่อเข้าใจแล้วจึงลงมือปฏิบัติคือ ทดลองฝึกปฏิบัติตามที่ได้เรียนมา และการปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความรู้แจ้งเห็นจริง (Damnoen et al., 2021) การบูรณาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินเนินชีวิตในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเอง (พระอำพัน นิลใน และ ธานี สุวรรณประทีป, 2565) จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องนำไปใช้ด้วยความรอบคอบ (Tan & Damnoen, 2020) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ ควบคู่กับการมีคุณธรรม จริยธรรม เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม ด้วยการปฏิบัติตามหลักเบญจศีลและเบญจธรรมเพื่อการดำเนินชีวิตอย่างสุขสงบ (ปรียพร วิศาลบูรณ์ และคณะ, 2566) และมีวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (พระภัทรชัยญกรณ์ อูดสวย, 2564)

สรุปว่า อริยมรรคมีองค์ 8 คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางเพื่อดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ได้แก่ 1) สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ 2) สัมมาสังกัปปะความดำริชอบ 3) สัมมาวาจา เจรจาชอบ 4) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ 5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ 6) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ 7) สัมมาสติ ระลึกชอบ 8) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นทางอันประเสริฐ เป็นทางดำเนินไปของพระอริยะ ซึ่งเป็นหนทางทำให้สำเร็จความเป็นพระอริยะ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค และอรหัตผล

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร **(Documentary Research)** มุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และวรรณกรรมพระพุทธศาสนาจากอดีตจนถึงยุคปัจจุบัน เพราะฉะนั้น ผู้วิจัยจะดำเนินการตามวิธีการและขั้นตอนการวิจัยตามลำดังดังต่อไปนี้

1) รวบรวมข้อมูลปฐมภูมิ จากพระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค และข้อมูลทุติยภูมิ จากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) เรียบเรียง ตรวจสอบความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ตลอดจนจัดลำดับความสำคัญของแหล่งที่มา โดยเปรียบเทียบกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

3) กำหนดประเด็นเพิ่มเติม หรือรายละเอียดอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยการขอคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิและคณาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง

4) วิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์

5) ปรับปรุง แก้ไขเนื้อหา และนำเสนอผลการวิจัยในลักษณะพรรณนา

ผลการวิจัย

อริยมรรคมีองค์ 8 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

อริยมรรคมีองค์ 8 คือ 1) สัมมาทิฏฐิ 2) สัมมาสังกัปปะ 3) สัมมาวาจา 4) สัมมากัมมันตะ 5) สัมมาอาชีวะ 6) สัมมาวายามะ 7) สัมมาสติ 8) สัมมาสมาธิ เป็นทางอันประเสริฐ เป็นทางดำเนินไปของพระอริยะ ซึ่งเป็นหนทางทำให้สำเร็จความเป็นพระอริยะ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตมรรค และอรหัตผล (พระโมคคัลลานเถระ, 2557)

ความสำคัญของอริยมรรคมีองค์ 8 คือ เป็นข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางที่พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันตสาวก และพระอริยเจ้าทั้งหลายดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ 8 นี้ เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาก่อน ภายหลังต่อมายังเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณผลญาณ และนิพพานในที่สุด ดังข้อความในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า มัชฌิมาปฏิปทาที่ตถาคตได้ตรัสรู้ อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักษุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพานนั้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

หลักธรรมในอริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่

1) สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือ ปัญญาอันเห็นชอบในอริยสัจ 4 องค์ธรรม คือ ปัญญาเจตสิก

2) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือ ดำริในการออกจากกาม ดำริในการไม่พยาบาท ความดำริอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา องค์ธรรม คือ วิตกเจตสิก

3) สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือ การพูดถูกธรรมวินัย การงดเว้นวจีทุจริต 4 ได้เด็ดขาดจึงจัดเป็นสัมมาวาจาในมรรค องค์ธรรม คือ สัมมาวาจาเจตสิก

4) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ คือ (1) การงดเว้นจากการล้างผลาญชีวิต (2) การงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ และ (3) การงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม องค์ธรรม คือ สัมมากัมมันตเจตสิก,

5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือ การงดเว้นจากการเลี้ยงชีวิตโดยทางที่ผิด จากกายทุจริต 3 วจีทุจริต 4 องค์ธรรม คือ สัมมาอาชีวเจตสิก

6) สัมมาวายามะ เพียรชอบ คือ เกิดฉันทะพยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ ตั้งใจประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริง ๆ เพื่อให้หลุดพ้นไปจากกิเลส และกองทุกข์โดยเร็วพลัน องค์ธรรม คือ วิริยเจตสิก

7) สัมมาสติ การมีสติกำหนดระลึกรู้อยู่เป็นนิจว่า กำลังทำอะไรอยู่ กำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน ในสภาวะทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ตามความจำกัดความแบบพระสูตร คือหลักธรรมที่เรียกว่าสติปัฏฐาน 4 องค์ธรรม คือ สติเจตสิก

8) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นโดยถูกทาง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561) คือ การที่กุศลจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว องค์ธรรม คือ เอกัคคตาเจตสิก ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมถะ สมาธินทรีย์ สัมมาสมาธิ สมาธิพละ สมาธิสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

วิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา แบ่งออกเป็น วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การอบรมปัญญาให้เกิด อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ ปัญญาเห็นแจ้ง รู้ชัด ในธรรมทั้งปวงมี อุปาทานขันธ์ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เห็นทั้งคุณทั้งโทษ ตามความเป็นจริง คือ เห็นความทุกข์ เห็นความดับทุกข์ทั้งหลายไม่เหลือ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้งในนามรูปในไตรลักษณ์ เป็นการเจริญปัญญาจนรู้รูปนามตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จนกระทั่งถอนความยึดมั่นถือมั่นในรูป-นามว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคลตัวเรา เขา ออกจากจิตใจเสียได้ ซึ่งนำพาไปสู้ความพ้นทุกข์ คือ มรรคผล นิพพานในที่สุด

ความสำคัญของวิปัสสนาภาวนา คือ เพื่อทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ตามความเป็นจริง และปัญญาที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์ คือทำให้ความโลภความโกรธ และความหลง ลดน้อยลงจนหมดไปในที่สุด ซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติอยู่ 4 วิธี ได้แก่

1) สมถปุพพังคมวิปัสสนา คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีสมถะนำหน้า

2) วิปัสสนาปุพพังคมสมถะ คือ การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า

3) ยุคนัทธะสมถวิปัสสนา คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนากับสมถะควบคู่กันไป

4) ธัมมุทธัจจวิคคหิตมานัส คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนาที่มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้นั้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นวิธีการปฏิบัติที่ทำตามแล้ว สามารถกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ คือ

1) อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 คือ การปฏิบัติพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม หรือการปฏิบัติมรรคมีองค์ 8 เป็นข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้เช่นนี้ แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การเอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถต่าง ๆ จนเกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งนิพพาน

2) อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติอริยสัจ 4 คือ มรรคสัจ เมื่อทุกขสัจที่ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา คืออารมณ์ที่ถูกรู้ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าตกอยู่ในไตรลักษณ์ ส่วนมรรคสัจซึ่งเป็นปัญญาที่เข้าใจทุกขสัจ คือ สภาวะหยั่งรู้ เป็นธรรมที่ควรพัฒนา อริยมรรคมีองค์ 8 ย่อมพัฒนาได้ด้วยการกำหนดรู้ทุกขสัจ เมื่อโยคีบุคคลกำหนดรู้มรรคสัจ ได้แก่ ปัญญาที่เห็นพอง ยุบ เป็นต้น ตั้งแต่เริ่มแรกจนกระทั่งดับลงไป สิ้นไปหมดไป เป็นมรรคสัจ ปัญญาที่ทราบชัดซึ่งทุกข์ สมุทัยในขณะที่ดับไป มรรคสัจ ในธัมมจักรท่านอธิบายว่า “อริยมรรคมีองค์ 8 ที่เป็นโลกุตตระนี้ (วิปัสสนา) ย่อมถึงการนับว่า เป็นหนทางปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2552) และเมื่ออริยมรรคได้รับการพัฒนาเต็มที่แล้ว จึงจะรู้แจ้งพระนิพพานซึ่งเป็นธรรมที่ควรทำให้แจ้ง

3) อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติไตรสิกขา เป็นกระบวนการปฏิบัติธรรม โดยการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นผู้มีความประพฤติพร้อมสมบูรณ์ ได้แก่ ในคัมภีร์วิมุตติมรรค (พระอุปติสสเถระ, 2541) ท่านได้สงเคราะห์ไตรสิกขาลงในอริยมรรค ดังนี้

(1) โยคีบุคคลกำหนดรู้ศีลสิกขาสงเคราะห์เข้าในสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ

(2) โยคีบุคคลกำหนดรู้สมาธิสิกขา สงเคราะห์เข้าใน สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

(3) โยคีบุคคลกำหนดรู้ปัญญาสิกขา สงเคราะห์เข้าในสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ

อานิสงส์ของอริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ว่าโดยหัวข้อแล้วมี 5 ประการ ได้แก่ 1) เป็นการพัฒนาจักษุปัญญาได้อย่างแท้จริง เป็นทางปฏิบัติให้เกิดจักษุ ให้เกิดปัญญา 2) ทำให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองสงบลงได้ 3) ทำให้เกิดรู้ยิ่ง 4) ทำให้รู้แจ้งแทงตลอด และ 5) ทำให้ดับทุกข์อย่างสิ้นเชิงได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) คือ การรู้แจ้งพระนิพพาน

สรุป

การวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือ อริยมรรคมีองค์ 8 คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลางเพื่อดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ได้แก่ 1) สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ 2) สัมมาสังกัปปะความดำริชอบ 3) สัมมาวาจา เจรจาชอบ 4) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ 5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ 6) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ 7) สัมมาสติ ระลึกชอบ 8) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นทางอันประเสริฐ เป็นทางดำเนินไปของพระอริยะ ซึ่งเป็นหนทางทำให้สำเร็จความเป็นพระอริยะ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหัตตมรรค และอรหัตผล

องค์ความรู้จากการวิจัย

ศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นวิธีการปฏิบัติที่ทำตามแล้ว สามารถกระทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ คือ 1) อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ โยคีบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้กาย เวทนา จิต และธรรมตามความเป็นจริงไม่ปรุงแต่งไปตามอารมณ์ที่มากระทบ 2) อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักอริยสัจ 4 คือ โยคีบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ทุกข์ คือ สภาวะที่ทนได้ยาก กำหนดรู้สมุทัย คือ สาเหตุที่ให้ทุกข์เกิดขึ้น กำหนดรู้นิโรธ คือ ความดับทุกข์ และกำหนดรู้มรรค คือ หนทางเพื่อความดับทุกข์กล่าวคือ อริยมรรคมีองค์ 8 นั่นเอง 3) อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักไตรสิกขา คือ โยคีบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ศีลกล่าวคือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ โยคีบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้สมาธิกล่าวคือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ และ โยคีบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้ปัญญากล่าวคือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ อันเป็นหนทางในการดับทุกข์ทั้งปวง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

วิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้ถึงการบรรลุธรรมขั้นสูงที่มีเนื้อความไม่ยาวนัก แต่เป็นการบรรลุที่แสดงหลักธรรมที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาไว้อย่างครบถ้วน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นทางปฏิบัติเพื่อให้เข้าสู่ความสิ้นทุกข์ ซึ่งในองค์กรที่จัดการศึกษาเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เช่น มหาวิทยาลัยสงฆ์ สำนักงานแม่กองบาลีสนามหลวง สำนักงานแม่กองธรรมสนามหลวง องค์กรภาครัฐบาล และภาคเอกชนอื่น ๆ ควรให้มีการศึกษาเนื้อหา และหลักธรรมของพระสูตรต่าง ๆ ในลักษณะเชิงวิเคราะห์เนื้อหา และองค์ธรรม เพราะพระพุทธพจน์ของพระพุทธองค์ที่ท่านได้ตรัสกล่าวเอาไว้นั้น ดำเนินไปตามทางสายเดียวเพื่อเข้าสู่การพ้นทุกข์ โดยนำมาวิเคราะห์เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ และกำหนดเป็นนโยบายเพื่อการศึกษาเชิงวิเคราะห์ เพื่อให้เห็นว่า อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นธรรมที่ปรากฏอยู่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น และเป็นทางดำเนินไปเพื่อเป้าหมายอันสูงสุด คือ พระนิพพาน

2) ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ผู้วิจัย พบว่า หากขาดการเชื่อมโยงกับหลักธรรมต่าง ๆ และแนวทางการปฏิบัติในตำรา อาจทำให้ไม่เข้าใจเนื้อหาหลักธรรมอย่างครบถ้วน ควรมีการเชื่อมโยงกับเนื้อหาหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา รวมถึงศึกษาเนื้อหา และหลักธรรมเชื่อมโยงกับการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนั้น หากมีการศึกษาเรื่องในประเด็นเดียวกันนี้ ควรจะศึกษาในลักษณะดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4
2. ศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในการปฏิบัติตามหลักอริยสัจ 4

เอกสารอ้างอิง

ปรียพร วิศาลบูรณ์, สุรัมภา รอดมณี, เนาวนิจ พึ่งจันทรเดช และ เบญญาภา ทนต์ประเสริฐเวช. (2566). จิตบำบัดตามแนวพุทธจิต: บทวิเคราะห์ในมิติทางการพยาบาล. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 6*(1), 120-140.

พระทัศพร ทองอยู่. (2565). การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทุกขสูตร. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 5*(2), 528-537.

พระภัทรชัยญกรณ์ อูดสวย. (2564). การบริหารการศึกษาตามหลักพุทธธรรมของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน. *วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย, 4(*3), 83-92.

พระมหากิตติณัฏฐ์ สุกิตฺติเมธี. (2564). การวิเคราะห์แนวทางงดเว้นจากความเสื่อมในปราภวสูตร. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 4*(1), 84-95.

พระโมคคัลลานเถระ. (2557). *คัมภีร์อภิธานวรรณนา.* แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิโต. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). (2548). *วิปัสสนานัย เล่ม 1.* กรุงเทพฯ: ซีเอไอ เซ็นเตอร์.

พระอำพัน นิลใน, ธานี สุวรรณประทีป. (2565). การปฏิบัติวิปัสสนาในวิตถตธนสูตร. *วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 5*(2), 538-545.

พระอุปติสสเถระ. (2541). *วิมุตติมรรค.* แปลโดย พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ศยาม.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

Damnoen, P. S., Siri, P., Supattho, P. S., & Kaewwilai, K. (2021). The Development of Student Characteristics in According to the Nawaluk Framework of the Buddhist integration of Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College. *Asia Pacific Journal of Religions and Cultures, 5*(2), 126–135.

Tan, C. C., & Damnoen, P. S. (2020). Buddhist Noble Eightfold Path Approach in the Study of Consumer and Organizational Behaviors. *Journal of MCU Peace Studies, 8*(1), 1–20.