

การศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อการหลุดพ้นจากกรรม
An Analytical Study of the Noble Eightfold Path
leading to liberation from Kamma

นพรัตน์ สมสาวาสี*

Nopparat Somsawat

Received: March 11, 2018 Revised: March 26, 2018 Accepted: May 8, 2018

บทคัดย่อ (Abstract)

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาอริยมรรคมีองค์ 8 ในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษากรรมในพระพุทธศาสนา 3) เพื่อศึกษาอริยมรรคมีองค์ 8 ในฐานะเป็นทางดำเนินเพื่อการหลุดพ้นจากกรรมตามแนวพระพุทธศาสนา โดยงานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก เอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา คัมภีร์ ตำรา งานวิจัยเอกสารและสิ่งตีพิมพ์ เป็นต้น ผลการวิจัยพบว่า อริยมรรคคือแนวทางในการปฏิบัติหรือแนวทางการดำเนินชีวิต อันจะนำไปสู่ทางแห่งความดับทุกข์ และหลุดพ้นจากกรรม เป็นวิธีการที่บุคคลนำเอากฎเกณฑ์ของธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของตนเอง หมายถึง การกระทำของบุคคลที่ประกอบด้วยเจตนา การกระทำของบุคคลที่ยังมีกิเลส จากหลักวัฏฏะ 3 ซึ่งหมุนเวียนสืบทอดต่อกันไป ทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิด หรือเป็นวงจรแห่งความทุกข์ ได้แก่ กิเลส กรรม วิบาก ซึ่งอธิบายได้ว่า กิเลส เป็นเหตุให้เกิดกรรม เมื่อทำกรรมได้รับวิบากคือผลของกรรมนั้น อันเป็นปัจจัยให้เกิดกิเลสแล้วทำกรรมหมุนเวียนต่อไปอีก และสามารถหลุดพ้นจากกรรมได้โดยการใช้อริยมรรคมีองค์ 8 หลักปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ 8 พูดโดยย่อเป็นศีล สมาธิ ปัญญา ย่อได้อีกเป็น สมณะ-วิปัสสนาหรือ รูปกับนาม เมื่อปฏิบัติตามแล้วได้ประโยชน์ปัจจุบัน ประโยชน์ด้านคุณค่าชีวิต ประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิตรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคตธรรมดาของสังขารธรรม ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตใจเป็นอิสระ โปร่งโล่งผ่องใส ไม่ถูกบีบคั้นคับข้องจำกัดด้วยความยึดติดถือมั่นห่วงหาวนวดของตนเอง ปราศจาก

* นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลชัยนาท อำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท Professional physical therapist Chainat Hospital, Muang District, Chainat Province



กิเลสเผาผลาญที่ทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว อยู่อย่างไรทุกข์ ประจักษ์แจ้งความสุขประณีตภายในที่สะอาด บริสุทธิ์สิ้นเชิงอันประกอบพร้อมด้วยความสงบเยือกเย็นสว่างไสวเบิกบานโดยสมบูรณ์

คำสำคัญ (Keywords): อริยมรรคมีองค์ 8; การหลุดพ้นจากกรรม

Abstract

Two objectives were conducted for this research. Firstly, it was to study the Noble Eightfold Path in Buddhism. Secondly, it was to investigate Kamma in Buddhism. Thirdly, it was to find out the Noble Eightfold Path as a way to liberate from Kamma in Buddhism. This research was a documentary research. The researcher studied from Theravada Buddhist Scriptures, Commentaries, and related literature review.

The results showed that Noble Eightfold Path is the approach of practice or approach of living which then leads to the cessation of suffering and liberate from kamma. The approach gathers and makes benefits from the laws of nature. Kamma is action fills with intention of person who still has kilesa as well as in living in a whirlpool of samsara. These made them to reincarnate or live in circles of suffering: kilesa, kamma, and consequences of action. It can be explained that kilesa is the causes that lead to kamma. If someone does a particular type of kamma, then get that particular type of kamma. The only freedom from kamma is practicing the Noble Eightfold Path or, in other words, Precept, Meditation, and Wisdom. In brief, this is concentration-insight meditation or form-non-form. The benefits of following in this practice are here and now, value of life, see things as the way things are, living beyond up and down of life, and non-attachment. Finally, spend life with deep inner happiness which is completely pure, bright, cool, and still.

Keywords: Noble Eightfold Path; Leading to Liberation from Kamma

บทนำ (Introduction)

ในปัจจุบันปัญหาการเมือง ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องล้วนมีสาเหตุมาจากการที่คนไม่เชื่อกรรมและผลของกรรม ดังจะเห็นได้จากการที่ผู้คนในสังคมประกอบกิจกรรมขึ้นมาเพื่อเป็น



การแก้กรรมในรูปแบบอันหลากหลายต่างกันไป อาทิเช่น การตัดกรรม สแกนกรรม เอกซเรย์กรรม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นการหลอกลวง โดยทางพระพุทธศาสนา สอนให้เชื่อว่ากรรมดีหรือกรรมชั่วอยู่ที่การกระทำของเราเอง จะมีแต่ตัวเราเท่านั้นที่รู้ว่าทำกรรมดีหรือกรรมชั่วอะไรไว้บ้าง การรู้แจ้งเรื่องหลักกรรมและสังสารวัฏเป็นเสมือนกุญแจดอกสำคัญที่จะไขไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องมีผลเป็นความสุข มีประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตให้สูงยิ่งขึ้น และทำให้ตระหนักถึงความหมายและคุณค่าของชีวิต การศึกษาให้รู้แจ้งในเรื่องของหลักกรรมหรือกรรม 12 และการให้ผลจึงเป็นเสมือนหนทางที่จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

กรรม (Kamma) เป็นหลักคำสอนที่พระพุทธศาสนาให้การยอมรับและนับว่าเป็นสิ่งที่แสดงถึงลักษณะพิเศษของพุทธศาสนา ซึ่งทำให้พุทธศาสนาแตกต่างไปจากลัทธิศาสนาอื่นๆ คือ เชื่อในผลของการกระทำโดยมีเหตุและผลซึ่งแนวความคิดดังกล่าวเป็นแนวคิดว่าร่วมสมัยสามารถหิบบยากหรือนำมาปฏิบัติได้จริง แต่ขณะเดียวกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งลัทธิศาสนาประเภทเทวนิยม ซึ่งคำสอนเรื่องกรรมของลัทธิศาสนาประเภทเทวนิยม สอนให้คนเรามอบกายถวายชีวิตของตนไว้กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอก เช่น ความเป็นไปของชีวิตจะต้องขึ้นอยู่กับพระเจ้า พระองค์จะเป็นผู้ลิขิตชีวิตของสรรพสัตว์ให้เป็นไป ที่เรียกกันว่า “พรหมลิขิต” เป็นต้น แต่พุทธศาสนากลับปฏิเสธอำนาจของสิ่งภายนอกทั้งหมด แต่สอนให้เชื่ออำนาจของผลกรรมของตนเองว่าเป็นผู้สร้างสรรค์สิ่งต่างๆ และเป็นสิ่งจำแนกสรรพสัตว์ให้แตกต่างกัน หรือเรียกกันว่า “กรรมลิขิต” ซึ่งกรรมที่กล่าวมานี้อยู่เบื้องหลังของการกระทำดีและชั่วของมนุษย์ ได้แก่ กรรมที่เกิดจากการกระทำทางกาย (กายกรรม) การกระทำด้วยวาจา (วจีกรรม) และการกระทำด้วยใจ (มโนกรรม) ในพระพุทธศาสนาจึงมีหลักธรรมอริยมรรคมีองค์ 8 (อัฐังคิกมรรค) เป็นธรรมสำหรับปฏิบัติเพื่อความดับกรรมโดยพระพุทธองค์แสดงว่า เจตนาเป็นตัวกรรม คนคิดแล้วจึงกระทำความกรรมด้วยกาย วาจา ใจ โดยมีผัสสะเป็นเหตุเกิดแห่งกรรมและมีความต่างกันแห่งกรรม 5 อย่าง คือ กรรมที่พึงเสวยในนรก กรรมที่พึงเสวยในกำเนิดสัตว์เดรัจฉาน กรรมที่พึงเสวยในแดนเปรต กรรมที่พึงเสวยในโลกมนุษย์ กรรมที่พึงเสวยในเทวโลก มีวิบากกรรมอยู่ 3 ประการ คือ กรรมที่เสวยในปัจจุบัน กรรมที่พึงเสวยในอภิปภัตไป กรรมที่พึงเสวยในอภิปภตต่อไป และที่สำคัญพระองค์ได้ตรัสถึงข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกรรม คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย “สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ”

เมื่อ 2,500 ปีก่อน พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้อนุตระสัมมาสัมโพธิญาณ แล้วประสงค์จะให้ผู้อื่นตรัสรู้ตาม จึงแสดงพระสูตรแรกในพระพุทธศาสนาชื่อว่า อัมมจักกัปปวัตตนสูตร ได้หมุนกงล้อแห่งธรรม ในสมัยพุทธกาลนั้นมีชาวอินเดียบางกลุ่มบูชาเทพเจ้าเพื่อให้อาตมอันของตนรวมกับปรมาตมอันของเทพเจ้าหลังเสียชีวิตแล้ว บางกลุ่มทรมานตนให้ลำบากเพื่อไถ่บาป อันจะนำไปสู่ความหลุดพ้น



เมื่อหมดบาปแล้ว แต่พระพุทธองค์ประกาศมีสมาธิปฏิบัติหรือทางสายกลางอันเป็นแนวปฏิบัติที่หลีกเลี่ยงจากการปฏิบัติที่สุดโต่ง 2 สาย คือ อัตตกิลมณัญญะและกามสุขัลลิกานุโยค ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย มัชฌิมาปฏิปทาไม่เอียงเข้าใกล้ที่สุด 2 อย่างนั้น ตถาคตได้ตรัสรู้ อันเป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน” นอกจากนี้ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงเหตุที่คนได้รับผลของกรรมไม่เท่ากัน เพราะผลแห่งกรรมเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่คนทำไว้เอง เมื่อเป็นคนกระทำความชั่วย่อมได้รับผล

จะเห็นว่าถ้าเราถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา แล้ว ก็จะทำให้กรรมที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลนั้นทุเลาลง และผลแห่งกรรมที่จะบรรเทาและสามารถหลุดพ้นจากกรรมได้ ดังพระพุทธพจน์ในโลณผลสูตร คนที่พยายามเรียนรู้จากกรรมเก่าย่อมมีโอกาสดำเนินตนเองขึ้นไปกลายเป็นคนที่อยู่เหนือกรรมเก่า เช่น พระองค์สิริมาล ในอดีตเคยฆ่าคนจำนวนมากแต่ไม่ยอมจำนนต่อกฎแห่งกรรม เมื่อมาบวชแล้วถูกกรรมเก่าตามทัน ท่านยอมรับสภาพผลแห่งกรรมที่ตนเป็นคนก่ออย่างสงบ ขณะเดียวกันท่านพยายามเรียนรู้จากกรรมเก่าด้วยการสร้างกรรมใหม่ที่ดีกว่าขึ้นมาแทน จนได้บรรลอรหัตตผลได้เป็นพระอริยบุคคลชั้นพระอรหันต์ได้เป็นผู้ที่อยู่เหนือกรรมเก่าและไม่สร้างกรรมใหม่ ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ต่อไปอย่างผู้ที่พ้นแล้วจากกฎแห่งกรรมอย่างแท้จริงไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของการหมุนวนไปในวัฏจักรของการเวียนว่ายตายเกิด การที่จะอยู่เหนือบุญเหนือบาปได้นั้นจะต้องหลุดพ้นจากกรรมให้ได้ก่อน วิธีหลุดพ้นจากกรรมตามแนวพุทธนั้น คือ การปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 จนบริบูรณ์เท่านั้น การหลุดพ้นจากกรรมด้วยวิธีการนอกเหนือไปจากนี้ ถือว่าเป็นการหลุดพ้นจากกรรมเทียมที่ไม่ได้ผลแท้จริง การที่จะหลุดพ้นจากกรรมจนสามารถอยู่เหนือกรรมได้นั้นจะต้องใช้เวลานานหลายภพชาติ ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เราทุกคนสามารถบรรลุพระนิพพานล่วงเข้าสู่การเป็นผู้อยู่เหนือและอยู่เหนือการเวียนว่ายตายเกิดได้ในชีวิตนี้ ดังพระพุทธพจน์จากมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 ปี พึงหวังได้ผลอย่าง 1 ใน 2 อย่างนี้ คือ อรหัตตผล ในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี 7 ปี จงยกไว้ก่อน 6 ปี 5 ปี 1 เดือน ครึ่งเดือน จงยกไว้ก่อน บุคคลผู้เจริญ สติปัฏฐาน 4 ตลอด 7 วัน พึงหวังได้ผลอย่าง 1 ใน 2 อย่างนี้ คือ อรหัตตผล ในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนาต้องการชี้ให้เห็นถึงกรรมที่แท้จริงว่า คืออะไร และผลที่เกิดจากกรรมหรือผลจากการกระทำคืออะไร และวิธีหรือหนทางแห่งการจบสิ้นหรือยุติกรรมที่แท้จริงแล้วคือวิธีใด ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาค้นคว้าอริยมรรคมีองค์ 8 ในฐานะเป็นทางเครื่องมือเพื่อหลุดพ้นจากกรรมให้ละเอียดลึกซึ้ง



วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research objectives)

1. เพื่อศึกษาวิเคราะห์กรรมในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในพระพุทธศาสนา
3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อการหลุดพ้นจากกรรมตามแนว

พระพุทธศาสนา

วิธีการดำเนินวิจัย (Research Method)

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตออกเป็น 2 ส่วน คือ 1) ขอบเขตด้านเอกสาร 2) ขอบเขตเนื้อหา ที่กล่าวถึง **ขอบเขตเอกสาร** จะศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา คัมภีร์ ตำรา งานวิจัยเอกสารและสิ่งตีพิมพ์ที่อาจารย์ที่ปรึกษาให้การรับรอง เป็นต้น ส่วน**ขอบเขตด้านเนื้อหา** จะศึกษาอริยมรรคมีองค์ 8 และกรรมในพระพุทธศาสนา ศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในฐานะเป็นทางดำเนินเพื่อการหลุดพ้นจากกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

ผลการวิจัย (Research Results)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 เพื่อการหลุดพ้นจากกรรม โดยตั้งวัตถุประสงค์ของการศึกษาไว้ 3 ข้อ คือ (1) เพื่อศึกษาอริยมรรคมีองค์ 8 ในพระพุทธศาสนา (2) เพื่อศึกษากรรมในพระพุทธศาสนา (3) เพื่อศึกษาอริยมรรคมีองค์ 8 ในฐานะเป็นทางดำเนินเพื่อการหลุดพ้นจากกรรมตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นการศึกษารายละเอียดเชิงเอกสาร ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตออกเป็น 2 ส่วน คือ (1) ขอบเขตด้านเอกสาร (2) ขอบเขตเนื้อหา ที่กล่าวถึง ขอบเขตเอกสาร จะศึกษาเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ อรรถกถา คัมภีร์ ตำรา งานวิจัยเอกสารและสิ่งตีพิมพ์ เป็นต้น ส่วนขอบเขตด้านเนื้อหา จะศึกษาอริยมรรคมีองค์ 8 และกรรมในพระพุทธศาสนา ศึกษาวิเคราะห์อริยมรรคมีองค์ 8 ในฐานะเป็นทางดำเนินเพื่อการหลุดพ้นจากกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา

ผลการศึกษารายละเอียดพบว่า มรรค หรือ มรรคา (มคค) คือแนวทางในการปฏิบัติหรือแนวทางการดำเนินชีวิต อันจะนำไปสู่ทางแห่งความดับทุกข์ มรรคเกิดขึ้นโดยมีฐานะเป็นกรรมอย่างหนึ่งที่กรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว หมายถึง การกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจใดๆ ที่ไม่ก่อให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ หรือทั้งความสุขหรือความทุกข์ กล่าวคือ เป็นกรรมที่จะนำไปสู่



สภาวะซึ่งอยู่เบื้องบนทั้งความสุขและความทุกข์ อันเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม หมายถึง เจตนาเพื่อละกรรมทั้งสามอย่างข้างต้น ซึ่งเป็นสภาวะที่ดับจนหมดสิ้นแล้วซึ่งกรรมทั้งปวง วิบากไม่ดำไม่ขาว นั่นก็คือ กรรมที่ทำเพื่อออกจากสังสารวัฏฏ์ ผลของมัน คือ พระนิพพาน

วิธีการที่บุคคลนำเอากฎเกณฑ์ของธรรมชาตินำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของตน คือเป็นวิถีปฏิบัติของบุคคลที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการธรรมชาติ โดยเริ่มจากสัมมาทิฐิหรือปัญญาที่เป็นตัวนำทางเรื่องของพฤติกรรมด้านศีลและสมาธิ ในด้านศีลนั้นเป็นเรื่องของการกระทำทางไตรทวาร อันได้แก่กายกรรม วาจากรรมและมนะกรรม ปัญญาจะนำทางให้พฤติกรรมสามด้านนี้เป็นไปอย่างเหมาะสมและถูกต้อง ส่วนสัมมาสมาธิและสัมมาสตินี้เป็นหลักการปฏิบัติอย่างละเอียดสำหรับความดีบรรณ หรือความพ้นทุกข์ ดังนั้น มรรคจึงเป็นหลักกลางในการประพฤติปฏิบัติตามองค์ประกอบภายในมรรคให้ครบองค์ เพื่อให้ถึงซึ่งเป้าหมายแห่งความดับทุกข์และหลุดพ้นจากกรรม มรรคมีความสำคัญในหลายแง่ กล่าวคือมรรคในฐานะมีสมาธิปฏิบัติ ขอบปฏิบัติสายกลางแห่งชีวิตทั้งของบรรพชิตและคฤหัสถ์ หลักปฏิบัติถือเป็นการปฏิบัติพรหมจรรย์ที่เป็นพุทธจริยธรรมนำสู่จุดหมายชั้นต่าง ๆ ของชีวิต อริยมรรคมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อบุคคลที่ได้ปฏิบัติตามทางดำเนินที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้

นอกจากนั้นอริยมรรคมีองค์ 8 รวมเป็นระดับปฏิบัติเป็น 3 ส่วนคือ ไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลประกอบด้วย สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สมาธิประกอบด้วยสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ปัญญาประกอบด้วยสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ มรรคเป็นทางสายกลางไม่ตึงเกินไปในด้านทรมานร่างกายอย่างเช่นศาสนาเซน ไม่หย่อนเกินไปจนหนักไปด้านหมกมุ่นเรื่องกาม เป็นหลักการที่เหมาะสมที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความมีชีวิตที่ดีงามสำหรับคนธรรมดาทั่วไป สามารถนำอริยมรรคมีองค์ 8 ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยเริ่มต้นจากศึกษาพระไตรปิฎกให้เข้าใจว่าพระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเดินตามทาง “อริยมรรค” อย่างไร เมื่อศึกษาจนเข้าใจแล้วก็ต้องนำไปปฏิบัติตามนั้น

การศึกษาหรือท่องจำคัมภีร์มิได้ช่วยให้พ้นทุกข์ หรือลดโลภะ โทสะ โมหะแต่อย่างใด ถ้ามิได้ปฏิบัติอย่างจริงจัง ดังนั้น เมื่อเข้าใจหลักธรรมแล้วก็อาจเริ่มพิจารณาว่าตนมี “มิจฉาทิฐิ” อะไรบ้างและหาหนทางลดความเห็นผิด ความเข้าใจผิดๆเกี่ยวกับชีวิตเรา ตัวเรา โลก และ สิ่งรอบๆตัวตามหลักที่พระพุทธองค์ชี้แนะ นี้จะค่อยๆพัฒนาสัมมาทิฐิให้เกิดแก่ตน จากนั้นในชีวิตประจำวัน ด้วยหลักสัมมาวาจา พูดแต่สิ่งจริงแท้ มีประโยชน์ เหมาะแก่กาลเวลา ด้วยใจที่มีเมตตาต่อผู้อื่น ด้วยหลักสัมมากัมมันตะนั้น ก็กระทำกิจกรรมต่างๆที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฆ่าทำร้ายสัตว์หรือเพื่อนมนุษย์ ไม่ขโมยของที่ไม่ใช่ของเรา ไม่ผิดกาเมสุมิฉฉาจารในทุกกรณี ไม่พูดเท็จและไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษทุกประเภท สรุปว่าหมั่นสมาทาน รักษาศีล 5 หรือศีล 8 ให้ถึงพร้อม



ด้วยหลักการสัมมาอาชีวะ พิจารณาเลือกอาชีพตามหลักสัมมาสัมมาสัมมา และไม่คดโกง หลอกลวงผู้อื่น ในส่วนของสมาธิขั้นต้น (สัมมาวายามะ สัมมาสติ และ สัมมาสมาธิ) แบ่งเวลาเริ่มฝึกสติ ฝึกสมาธิ ฝึกพิจารณาด้วยปัญญา โดยขอคำแนะนำจากพระภิกษุ หรือ ครูอาจารย์วิปัสสนาต่างๆที่นำเชื่อถือ เส้นทางสายตรงแห่งการเดินทางเพื่อกำจัดโทสะ โลภะ โมหะ นั้นเป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงทรมานตลอดพระชนม์ชีพ สังฆมการมีเพื่อประกาศธรรมนำสัตว์ออกจากทุกข์ เมื่อปฏิบัติศีลธรรมที่สร้างใหม่ก็จะเป็นกรรมดี เพราะเหตุแห่งกรรมคือโลภะ โทสะ โมหะ โดยดูจากเจตนา ถ้าเจตนาดีเป็นกรรมดี พระพุทธองค์ทรงแบ่งประเภทของกรรมกรรมดามีวิบากดำ กรรมขาวมีวิบากขาว กรรมทั้งดำและขาว มีวิบากทั้งดำและขาวกรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว การให้ผลตามกาลเวลา การให้ผลของกรรมตามน้ำหนัก และให้ผลตามหน้าที่ ซึ่งไม่ว่าบุคคลทำกรรมอะไรไว้อย่างไรได้รับผลกรรมเสมอไม่ว่าจะช้าหรือเร็ว การที่บุคคลยังมีกิเลสก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตราบนั้น จิตที่ได้รับการอบรมแล้ว ถ้ายังไม่สิ้นกิเลสก็ย่อมนำไปเกิดในภพภูมิที่ประณีต มีความสุขประเสริฐ และสูงขึ้น

การที่มนุษย์จะหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้จึงต้องปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ดังเช่นท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวสอนและแนะนำให้รู้จักระวังกระแสปฏิบัติจนอุปบาทสายเกิดทุกข์ตรงกระบวนกรับรู้ทาง “ผัสสะ” มาเน้นย้ำมากเป็นพิเศษ ถ้ามีสติปัญญารู้เท่าทันผัสสะก็จะสามารถดับทุกข์หลุดพ้นจากกรรมได้ ซึ่งหลักปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ 8 กล่าวโดยย่อก็คือศีล สมาธิ ปัญญา และกล่าวย่อได้อีกเป็นสมถะและวิปัสสนา หรือ รูปกับนาม เมื่อปฏิบัติตามแล้ว มนุษย์ย่อมได้ประโยชน์ปัจจุบันประโยชน์ด้านคุณค่าชีวิต ประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิตรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมตาของสังขารธรรม ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต มีจิตใจเป็นอิสระโปร่งโล่งผ่องใส ไม่ถูกบีบคั้นคับข้องจำกัดด้วยความยึดติดถือมั่นหวั่นหวาดของตนเองปราศจากกิเลสเผาลนที่ทำให้เศร้าหมองขุ่นมัว อยู่อย่างไร้ทุกข์ ประจักษ์แจ้งความสุขประณีตภายในที่สะอาดบริสุทธิ์สิ้นเชิงอันประกอบพร้อมด้วยความสงบเยือกเย็นสว่างไสวเบิกบานโดยสมบูรณ์

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

การศึกษาเรื่องอริยมรรคมีองค์ 8 ในฐานะเป็นทางดำเนินเพื่อการหลุดพ้นจากกรรมตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นการศึกษาพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์ ตำรา งานวิจัยเอกสารและสิ่งตีพิมพ์ แต่ยังไม่มีการศึกษาถึงลงไปเชิงปฏิบัติ การวัดผลเมื่อมีการปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ 8 ในชีวิตประจำวัน การทำงาน น่าจะมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอริยมรรคและกรรม ให้กว้างขวางยิ่งขึ้นในทุกแง่มุมที่งานวิจัยนี้ที่ยังเข้าไปไม่ถึง เพื่อนำเสนอสาระ และแนะแนวทางที่ถูกต้องและสร้างทัศนคติที่ดีแก่บุคคลในสังคมต่อเรื่องกรรม เพื่อให้บุคคลที่ยังเชื่อเรื่องกรรมที่ไม่ถูกต้อง เช่นการตัด



กรรม แก่กรรมที่เป็นเชิงพาณิชย์ เพื่อให้บุคคลไม่เชื่ออย่างมกมายไม่ตกเป็นทาสของคนบางกลุ่มที่
ฉวยโอกาสแสวงหาผลประโยชน์จากเรื่องเช่นนี้

เอกสารอ้างอิง (References)

- พระมหาสมพงษ์ สุขุมโล (สิงห์สุพรรณ). (2538). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสังสารวัฏในพุทธ
ศาสนาเถรวาท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย
มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

