

๑๔



อริยมรรค

หนทางสู่ความหลุดพ้น

ท่านทั้งหลายจงดำเนินตามทางที่สร้างคามัวเมา
บรรเทาความเศร้าโศก เปลื้องตนให้หลุดพ้นจากสงสาร
ซึ่งเป็นทีล้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง โดยความเคารพเถิด



อริยมรรค หนทางสู่ความหลุดพ้น

๓๒๐

การผจญภัยใดๆในโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายนานับการเมื่อเทียบกับความทุกข์ทรมานในสังสารวัฏแล้ว ก็เหมือนกับเอาก้อนกรวดเล็กๆ ไปเปรียบเทียบกับเขาพระสุเมรุ เพราะการเดินทางไกลในสังสารวัฏมีภัยรอบด้าน และต้องพบกับความไม่แน่นอนของชีวิต จะหาผู้ที่เวียนวนอยู่ในสุคติโลกสวรรค์ พอถึงเวลาก็กงมาเกิด เพื่อสร้างความตึบในโลกมนุษย์อย่างเดียวนั้น เป็นสิ่งที่หาได้ยากอย่างยิ่ง

ดังนั้น การให้ความปลอดภัยแก่ตัวเอง ในการเวียนว่ายตายเกิดนี้ ต้องรู้จักประคับประคองตนให้ตั้งมั่น อยู่บนเส้นทางแห่งอริยมรรค ซึ่งเป็นหนทางที่พระอริยเจ้าท่านดำเนินไป เราจะได้ไม่หลงทาง ไม่รู้สึกแคว้งคว้างเปล่าเปลี่ยว เพราะเส้นทางนี้เป็นทางที่ปลอดภัยและมีความสุขใจที่สุด วิธีการดำเนินบนเส้นทางนี้ คือ การทำใจของเราให้หยุดนิ่ง ผิกลมใจให้ใสสะอาด บริสุทธิ์เป็นประจักษ์มาเสมอ ดำเนินจิตเข้าไปสู่หนทางสายกลางภายใน แล้วเราจะได้พบกับที่พึ่งที่ระลึกภายใน คือ พระรัตนตรัย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย พุทธวงศ์ ว่า

“มทนิมมทนํ โสภนุทํ

สพฺพพุทฺทกฺขยํ มคฺคํ

สํสารปริโมจนํ

สกฺกจฺจํ ปฏิปชฺชถ



อริยมรรค หนทางสู่ความหลุดพ้น

๓๒๑

**ท่านทั้งหลายจงดำเนินตามทางที่สร้างความมัวเมา
บรรเทาความเศร้าโศก เปลื้องตนให้หลุดพ้นจากสงสาร ซึ่ง
เป็นที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ทั้งปวง โดยความเคารพเถิด”**

*พระบรมศาสดาของเรา เมื่อทรงค้นพบอริยมรรค ซึ่งเป็นเส้นทางสายกลาง ที่จะนำสรรพสัตว์ไปฝั่งพระนิพพานได้แล้วก็ทรงแนะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้ประพฤติปฏิบัติตาม ด้วยการดำเนินชีวิตบนเส้นทางที่ถูกต้อง เพื่อที่จะได้สิ้นทุกข์ทั้งหลายที่มีอยู่ในภพทั้งสาม ถ้าหากดำเนินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ชีวิตเราก็จะปลอดภัย ทั้งภัยในโลกนี้และภัยในสังสารวัฏ จะได้ไม่ตกไปในอบายภูมิเสวยทุกข์ทรมาน ทำให้พลาดโอกาสที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพื่อสร้างบารมีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

อริยมรรคที่พระบรมศาสดาทรงค้นพบ แล้วนำมาถ่ายทอดให้แก่พวกเรา พุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้ประพฤติปฏิบัติกันคือ สัมมาทิฐิ ต้องเป็นผู้มีความเห็นที่ถูกต้อง มีความเชื่อเรื่องบุญเรื่องบาป เชื่อว่าทั้งกรรมดีและกรรมชั่วที่ทำไปแล้ว ไม่สูญหายไปไหน แต่รอเวลาอันสมควรในการส่งผลเท่านั้นเอง เราจะได้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต



อริยมรรค หนทางสู่ความหลุดพ้น

๓๒๒

นอกจากนี้ท่านก็สอนให้เราเป็นผู้มีความดำริชอบ คือให้คิดดี คิดเรื่องอะไรละ ชาวโลกส่วนใหญ่เขาคิดเรื่องกิน เรื่องกาમ เรื่องเกียรติยศชื่อเสียง แต่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราคิดเรื่องที่จะออกจากกาม ทั้งที่เป็นกิเลสกามและวัตถุกามที่มาช่วยวนจิตใจของเรา ให้หลุดจากเส้นทางของพระอริยเจ้า ดำริไม่ให้ไปคิดเรื่องของความพยายาพ และก็ไม่คิดที่จะไปเบียดเบียนใคร แต่ให้มีใจประกอบด้วยความเมตตา ปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย

เมื่อจะพูดก็พูดแต่เรื่องที่ดีๆ ให้เป็นสัมมาวาจา ตั้งแต่ไม่พูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด พูดคำหยาบและพูดเพ้อเจ้อที่ทำให้ใจห่างออกจากศูนย์กลางกาย วาจาใดที่เป็นไปเพื่อยกใจผู้ฟังให้สูงขึ้น ให้ปลอดจากนิเวศธรรม ทำให้ใจหยุดใจนิ่ง พูดยกใจให้คนอื่นได้เข้าถึงธรรม ก็ควรพูดวาจานั้น เพราะวาจานั้นถือว่าเป็นยอดแห่งวาจาสุภาสิต ฉะนั้นควรชักชวนสนทนาพูดคุยกัน ในเรื่องที่ทำให้ใจของเราหยุดนิ่ง วาจาของเราจะได้เป็นสิริมงคล

ต่อจากนั้น พระองค์ก็ทรงแนะให้เราทำางานที่ดีๆ เป็นสัมมากัมมันตะ เว้นกายทุจริต ๓ อย่าง คือ เว้นจากการเบียดเบียน การฆ่าสัตว์ทุกชนิด เพราะเมื่อบุคคลรู้ว่าตนเป็นที่รัก



อริยมรรค หนทางสู่ความหลุดพ้น

๓๒๓

จึงไม่ควรเบียดเบียนสัตว์อื่น เพราะทุกๆ ชีวิตต่างก็รักตัวกลัวตายด้วยกันทั้งนั้น และให้เว้นจากการลักขโมยของคนอื่น ให้อยินดีในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ และก็ให้เว้นจากการประพฤติดิลลู่เมื่อยของคนอื่น ซึ่งจะนำความเดือดร้อนมาให้ในภายหลัง

การปฏิบัติตามอริยมรรคประการต่อมา คือ ต้องละ การเลี้ยวชีพที่ผิดกฎหมาย ให้เว้นอาชีพอสุจริต ผิดศีลผิดธรรม ผิดขนบธรรมเนียมประเพณี แต่ให้หันมาประกอบสัมมาอาชีวะ ไม่ประกอบมิจฉาวฉินชา ไม่ว่าจะเป็นค้าอาวุธ ค้ามนุษย์ ค้ายาพิษ ค้ายาเสพติด และค้าสัตว์เพื่อนำไปให้เขาฆ่า อาชีพเหล่านี้แม้ดูเหมือนจะทำให้ร่ำรวยขึ้นมาอย่างรวดเร็ว แต่วามันไม่คุ้มกับการที่เราต้องไปทนทุกข์ทรมานชดใช้กรรมในอบายภูมิ

โดยเฉพาะงานทางใจหรืออาชีพทางใจนั้น เป็นงานที่สำคัญ งานขจัดอาสวกิเลสให้หลุดล่อนออกจากใจ เราจะได้หลุดพ้นจากทุกข์ภัยในวัฏสงสาร อาชีพการงานต่างๆ ที่เรากำลังทำกันอยู่นั้น ก็เพื่อให้เราได้ทรัพย์สมบัติมาหล่อเลี้ยงตัวเองและครอบครัว จะได้เปลื้องทุกข์ไปได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น แต่ยังไม่พ้นทุกข์ ทุกข์ที่ต้องแก่ ต้องเจ็บ ไม่ช้าก็ต้องบ่ายหน้าไปสู่ความตาย งานทางใจที่เป็นสัณเฑาะก์มันตะ จึงถือเป็นกรณีศึกษาที่เราต้องทำความเข้าใจกับงานทางโลก เราจะได้หลุดพ้นจาก



อริยมรรค หนทางสู่ความหลุดพ้น

๓๒๔

ทุกข์อย่างแท้จริง

นอกจากนี้ ต้องเป็นผู้มีความเพียรพยายามชอบ ที่ท่านเรียกว่า สัมมาวายามะ หลวงพ่อเคยย้ำเสมอๆ ว่า สิ่งที่เราไม่ควรล้นโดยมืออยู่สองอย่าง นั่นก็คือการสั่งสมบุญ และก็ความเพียรในการทำความดี เพราะยิ่งทำก็จะเป็นฝั่งที่ดี ติดตัวเราไปข้ามภพข้ามชาติ

ความเพียรที่ต้องทำมีอะไรบ้าง หากเป็นทางโลกก็ให้ขยันหมั่นเพียร ไม่เกียจคร้าน งานไม่เสร็จเป็นไม่เลิก มีสติปัญญา มีเรี่ยวแรงแค่ไหนก็ทุ่มเทกันเข้าไปให้เต็มที่ ไม่ต้องขยักๆ เอาไว้ ท่านถึงสอนว่า วายเมเถว ปุริโส ยาว อตถสฺส นิปฺปทา เกิดเป็นคน ควรพยายามร่ำไป จนกว่าจะประสบความสำเร็จ คือให้เราทุ่มเทกันอย่างจริงจังจนคิดเอาชีวิตเป็นเดิมพันกันเลยทีเดียว

ถ้าเป็นทางธรรมก็ให้หมั่นประกอบความเพียรในการฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง เพิ่มเติมความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจให้มากยิ่งขึ้น มีสัมมปปธาน ๔ ตั้งแต่พยายามสำรวจระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นมาภายในใจ บำปอกุศลอันใดที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ให้พยายามหาทางขจัดให้หมดสิ้นจากใจให้ได้ จากนั้นก็ให้เพิ่มเติมบุญกุศลให้มากขึ้น ให้ธาตุธรรมเห็นจำคิรู้ของเราสะอาดบริสุทธิ์ มีแต่สิ่งที่ดีๆ และก็เพียรพยายามรักษากุศลความดีที่มีอยู่ในตัวไว้



อริยมรรค หนทางสู่ความหลุดพ้น

๓๒๕

อย่าให้เสื่อมไป ให้เป็นคุณธรรมประจำใจ ติดตัวเราไปให้ได้ตลอด
ความเพียรใดเป็นไปเพื่อพระนิพพาน ความเพียรนี้เป็นยอดแห่ง
ความเพียร ฉะนั้นแม้ว่าเราจะอยู่ที่บ้าน ที่ทำงานหรือที่ไหนก็
แล้วแต่ ก็อย่าลืมทำความเพียรในการฝึกใจให้หยุดนิ่งกันให้ได้

อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการต่อมา ที่เราควรประพฤติ
ปฏิบัติ คือเป็นผู้มีความระลึกรู้ชอบที่เรียกว่า สัมมาสติ จะทำ
อะไรก็ให้มีสติ ไม่ประมาทเปลอเรือ หลวงปู่วัดปากน้ำท่านใช้
คำว่า สมุชชาโน สติมา ต้องมีสติอยู่เสมอ ไม่เปลอ เอาใจของ
เราที่แวบไปแวบมา ให้กลับมาตั้งไว้ในกลางตัว ถ้าตั้งไว้ตรงนี้ได้
จะทำให้เรามีสติตลอด ไม่ว่าจะเป็นเดิน ยืน นั่งหรือนอน ก็มีสติ
อยู่เสมอ

ถ้าจะให้ดีท่านใช้คำว่า กาเย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ
เอาสติตามเห็นกายในกาย พิจารณาเวทนาในเวทนา จิตในจิต
และกิเลสในธรรม ตามดูว่า กายแต่ละกาย ที่ซ้อนๆ กันอยู่
ภายในของเรา มีลักษณะเป็นอย่างไร ความรู้สึกของแต่ละกาย
แตกต่างกันอย่างไร เราจะได้รู้จักปลดปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือ
มั่นในกายมนุษย์หยาบนี้

แต่จะสนใจเข้าไปสู่กายภายในที่ละเอียดประณีตกว่าเดิม
ตั้งแต่กายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม



อริยมรรค หนทางสู่ความหลุดพ้น

๓๒๖

จนถึงกายธรรม และกายธรรมในกายธรรม ช้อนๆ กันเข้าไป
ภายในตามลำดับ ถ้าเอาใจมาหยุดที่กลางกายธรรมได้ สติปัญญา
ของเราจะเต็มเปี่ยมบริบูรณ์เป็นมหาสติมหาปัญญา

อริยมรรคประการสุดท้าย คือ สัมมาสมาธิ มีความ
ตั้งใจมั่นชอบ ใจของเราจะตั้งมั่นได้ดีที่สุด เมื่อนำมาหยุดไว้
ที่ศูนย์กลางกาย เพราะศูนย์กลางกายเป็นต้นแหล่ง แห่งความ
สุขและความบริสุทธิ์ หากหยุดใจไว้ตรงนี้ได้ นิเวศธรรมต่างๆ
จะเข้ามาครอบงำจิตใจไม่ได้ จิตเป็นเอกัคคตา มีอารมณ์เป็นหนึ่ง
เป็นสัมมาสมาธิ ถ้าใจยังอยู่นอกตัว หรือแม้อยู่ในตัว ถ้าหากไม่
อยู่ตรงกลาง ก็ยังไม่ถือว่าเป็นสัมมาสมาธิ เพราะไม่สามารถ
ดำเนินจิตเข้าไปในกลาง ตามเส้นทางของมัชฌิมาปฏิปทาได้
เมื่อเข้าไปไม่ได้ ก็เข้าถึงพระนิพพานไม่ได้

เพราะฉะนั้น เมื่อนำใจกลับมาตั้งไว้ตรงกลางนี้ได้ ความ
หลงมัวเมาอะไรที่มีอยู่ ก็มลายหายสูญ สังสารวัฏอันยาวไกล
จะถูกตัดให้สั้นลง ด้วยอานุภาพของใจที่หยุดนิ่งถูกศูนย์ถูกส่วน
ตรงนี้แหละ เพราะทุกข์ทั้งหลายที่มีอยู่ เมื่อมาถึงตรงนี้แล้ว
จะถึงความสิ้นไป หลุดล่อนออกไปเป็นชั้นๆ ถ้าหยุดเข้าไปใน
กลางกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม
กิเลสอาสวะต่างๆ ก็ล่อนไปตามลำดับ



อริยมรรค หนทางสู่ความหลุดพ้น

๓๒๓

ถ้าเอาใจมาหยุดในกลางกายธรรม อาสวกิเลสก็ลดน้อย
ถอยลงไป เมื่อถึงกายธรรมอรหัต สังโยชน์เบื้องต่ำเบื้องสูง
หลุดหมด เป็นสุขล้วนๆ ไม่มีทุกข์เจือปนเลย ฉะนั้น พระพุทธองค์
จึงทรงสอนให้เราดำเนินตามอริยมรรค ซึ่งเป็นทางไปของ
พระอริยเจ้า

เมื่อพวกเราทั้งหลายได้ทราบเส้นทางที่จะนำไปสู่ความ
บริสุทธิ์หลุดพ้นอย่างนี้แล้ว ก็อย่าประมาท ให้หมั่นนึกหมั่นคิด
พิจารณาไตร่ตรอง แล้วก็ลงมือปฏิบัติให้ถูกต้องในหนทาง
สายกลางชีวิตเราจะได้ปลอดภัย และจะได้มุ่งตรงต่อเส้นทาง
พระนิพพานกันอย่างเดียว

