

บทที่ ๔

ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมัชฌิมาปฏิปทา กับหลักวิปัสสนาภาวนา

พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมที่เป็นไปในฝ่ายแห่งการตรัสรู้ เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม โดยทรงแสดงหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เริ่มด้วยหมวดธรรมชื่อสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ รวมทั้งสิ้นมีธรรม ๗ หมวด นับหัวข้อได้ ๓๗ ประการ สติปัฏฐาน จึงเป็นหลักธรรมหมวดแรก เปรียบเหมือนเป็นหัวหน้า เป็นหัวแถวของ ขบวนการธรรมที่บอกให้รู้ว่าหมวดธรรมอื่น ๆ ควรเจริญรอยตามหลักธรรมสติปัฏฐานสูตร คือปฏิบัติ อย่างมีสติ ในขณะที่ปฏิบัติตามหมวดธรรมของตน ตามหัวข้อธรรมของตน จะทำให้สามารถมีความ เจริญก้าวหน้าไม่ผิดพลาดเสียหายในธรรมที่ปฏิบัตินั้นได้อย่างแน่นอน

มัชฌิมาปฏิปทา เป็นหลักธรรมหมวดสุดท้าย เปรียบเหมือนกับเป็นนายสารถิ์ผู้มีความ เฉลียวฉลาดในหนทางที่พระพุทธเจ้าทรงมอบหน้าที่ให้เป็นคจผู้คอยควบคุมขบวนการยตรา ทั้งหลายให้สามารถดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางที่ประสงค์ได้อย่างถูกต้องถูกทาง ด้วยการปฏิบัติ ตามหมวดธรรมของตน ตามหัวข้อธรรมของตน ด้วยวิธีที่เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา ไม่ให้ถึงเกินไป ไม่ให้หย่อนเกินควร ก็จะทำได้สามารถไปสู่จุดหมายปลายทางที่มุ่งหวังได้โดยสวัสดิ์

เมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่า หลักธรรมทั้งสองหมวดนี้ แม้อยู่คนละหมวด และอยู่ห่างไกล กัน คือ เป็นหมวดธรรมส่วนแรก กับหมวดธรรมส่วนสุดท้าย ของโพธิปักขิยธรรม แต่ก็ เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญ ที่สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้ประพฤติปฏิบัติได้เข้าถึงซึ่งมรรค ผล นิพพาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาความสัมพันธ์ของมัชฌิมาปฏิปทา กับหลักวิปัสสนาภาวนา คือ สติปัฏฐาน โดยกำหนดประเด็นในการศึกษาไว้ดังนี้

๔.๑ ความสัมพันธ์ของมัชฌิมาปฏิปทา กับหลักวิปัสสนาภาวนา

๔.๑.๑ สงเคราะห์มัชฌิมาปฏิปทา ลงในสิกขา ๓

๔.๑.๒ สงเคราะห์สติปัฏฐาน ลงในสิกขา ๓

๔.๑.๓ สงเคราะห์มัชฌิมาปฏิปทา เข้าในสติปัฏฐาน ๔

๔.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา

- ๔.๓ กระบวนการดับทุกข์ตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา
- ๔.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา
 - ๔.๔.๑ มัชฌิมาปฏิปทา ทำให้จักขุและปัญญาได้รับการพัฒนา
 - ๔.๔.๒ มัชฌิมาปฏิปทา ทำให้กิเลสสงบระงับ
 - ๔.๔.๓ มัชฌิมาปฏิปทา ทำให้รู้ยิ่ง
 - ๔.๔.๔ มัชฌิมาปฏิปทา ทำให้รู้แจ้ง
 - ๔.๔.๕ มัชฌิมาปฏิปทา ทำให้ดับทุกข์ได้

๔.๑ ความสัมพันธ์ของมัชฌิมาปฏิปทากับหลักวิปัสสนาภาวนา

มัชฌิมาปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติที่หลีกเลี่ยงจากทางสุดโต่งสองทาง อันเป็นทางสายกลาง ที่ดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ คือพระนิพพาน^๑ มัชฌิมาปฏิปทา มีองค์ประกอบ ๘ ประการที่เรียกว่า อริยมรรคมีองค์ ๘^๒ หรือ อัฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์ ๘ ประการ อันประเสริฐ ได้แก่

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| ๑) สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ | ๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ |
| ๓) สัมมาวาจา การเจรจาชอบ | ๔) สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ |
| ๕) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ | ๖) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ |
| ๗) สัมมาสติ ความระลึกชอบ | ๘) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจมั่นชอบ |

หลักเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ หลักการเพ่งพินิจพิจารณาสภาพธรรมตามความเป็นจริง จนเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา^๓ ได้แก่ สติปัฏฐาน ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติที่ใช้สติในการตามดูตามรู้ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

อนึ่ง การเจริญสติปัฏฐาน อาจเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา ได้ หรือเรียกว่าจุลสังกรรมฐาน คือกัมมัฏฐานที่ทำให้แทงตลอดสัจจะ ๔ และเป็นหนทางเบื้องต้นในการบรรลุโลกุตตรธรรม นอกจากนี้การเจริญภาวนาเพื่อบรรลุพระนิพพานที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ เช่น การเจริญ

^๑ ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ, *ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร*, พระคันธसारิกวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๕๕), หน้า ๙๔.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สือตะวัน จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑๕.

^๓ ดูรายละเอียดใน พระภิกษุญาณพิศาลเมธี, *วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก*, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๓๗๗-๓๗๘.

สัมมปธาน ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมัชฌิมาปฏิปทา เป็นต้น ก็นับเข้าในการเจริญ สติปัฏฐาน เพราะสติ เป็นหลักสำคัญ หากปราศจากสติแล้วไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้^๔

ตารางสังเคราะห์หลักวิปัสสนาภาวนาเข้ากับสติปัฏฐาน ๔

หลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา	สติปัฏฐาน ๔
มีพุทธพจน์บทหนึ่งว่า "สติเป็นเครื่องกั้นกระแสกิเลส ปัญญาตัดกระแสกิเลสเหล่านั้นได้" ^๕	มีสติพิจารณาเห็น กาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้

อธิบาย หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็คือการปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ เพราะในขณะที่เจริญสติปัฏฐานอยู่นั้น สติจะคอยกำหนดตามดูตามรู้อาการเปลี่ยนแปลงของรูปนาม โดยปราศจากความหลงผิดว่าเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา กิเลสทั้งหลายมีอภิชฌาและโทมนัสเป็นต้นจึงถูกกั้นเสียด้วยอำนาจแห่งการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งเมื่อเจริญสติปัฏฐานอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนเป็นมหาสติปัญญาซึ่งเป็นตัววิปัสสนาญาณ ก็จะเกิดขึ้นและพัฒนาโดยลำดับ จนสามารถตัดกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง จึงอาจกล่าวได้ว่า สติปัฏฐานก็คือหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา การเจริญวิปัสสนาก็ คือสติปัฏฐาน ๔ มีหลักปฏิบัติโดยย่อดังนี้

๑) มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒) มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓) มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔) มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

^๔ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), **อริยวัฏสัพพิทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๗.

^๕ ดูรายละเอียดใน ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๒/๗๔๖.

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางสายเดียว เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศกะและปริเวระ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน^๖

องค์ธรรมที่เป็นเครื่องอุดหนุนให้การเจริญสติปัฏฐานสำเร็จ ๓ ประการ คือ

(๑) อาตปปี ความเพียรเผากิเลส^๗

(๒) สัมปชาโน มีปัญญาหยั่งเห็น^๘

(๓) สติมา มีสติ^๙

ความสัมพันธ์กันของมัชฌิมาปฏิปทา กับสติปัฏฐาน คือ หลักธรรมทั้งสองหมวดนั้นล้วนเป็นข้อปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกัน อิงอาศัยกัน เป็นแนวทางเดียวกัน กล่าวคือ มัชฌิมาปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง ที่ไม่สุดโต่งไปในส่วนสุดทั้งสองคือ กามสุขัลลิกานุโยค และอัตตakilมณานุโยค โดยวิธีปฏิบัติ คือ ปฏิบัติในสติปัฏฐาน ๔ เพราะต้องอาศัย กาย เวทนา จิต และธรรม อันเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อละความเห็นผิด มิจฉาทิฐิ เพื่อละความดำริผิด มิจฉาสังกัปปะ เป็นต้น

อนึ่งเมื่อใดเจริญสติ ซึ่งเป็นกระบวนการในการปฏิบัติธรรม ตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ ก็ได้ชื่อว่าเจริญมัชฌิมาปฏิปทาเหมือนกัน เพราะเป็นหลักธรรมที่เป็นวิธีปฏิบัติเหมือนกัน โดยมัชฌิมาปฏิปทานั้น ยกปัญญา คือ สัมมาทิฐิ ขึ้นมาเป็นองค์ธรรมเด่น ส่วนสติปัฏฐาน ๔ นั้น ยกองค์ธรรม คือ สติ ขึ้นมาเป็นองค์ธรรมเด่น หรือกล่าวได้ว่า การเจริญมัชฌิมาปฏิปทา คือ การเจริญสติปัฏฐาน การเจริญสติปัฏฐาน คือ การเจริญมัชฌิมาปฏิปทา เพราะธรรมทั้งสองหมวดนั้นสามารถย่อลงในไตรสิกขาได้เหมือนกัน เพื่อให้ให้เห็นภาพในเรื่องนี้ชัดเจนยิ่งขึ้น จะได้สังเคราะห์มัชฌิมาปฏิปทาเข้ากับสิกขา ๓ สังเคราะห์สติปัฏฐานเข้ากับสิกขา ๓ และสังเคราะห์มัชฌิมาปฏิปทาเข้ากับสติปัฏฐานเป็นลำดับต่อไป

๔.๑.๑ สังเคราะห์มัชฌิมาปฏิปทาเข้ากับสิกขา ๓

สิกขา คือ การศึกษา ได้แก่ การลงมือปฏิบัติ^{๑๐} มี ๓ ประการ คือ อภิสัสสิกขา อภิจิตตสิกขา และอภิปญญาสิกขา เรียกสั้น ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา หรือ สิกขา ๓

^๖ ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๗/๓๗๒.

^๗ พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๐.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑.

^๙ อ้างแล้ว, หน้า ๓๓.

^{๑๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒, หน้า ๕.

๑) อธิสัสสิกขา

ศีล แปลว่าปกติ คือ ภาวะที่เข้าไปทรงไว้ซึ่งความเป็นปกติ ด้วยการดำรงไว้ซึ่งกุศลธรรม คือ สติ สมาธิ ปัญญา^{๑๑} เป็นข้อปฏิบัติสำหรับควบคุมกายวาจาให้ตั้งอยู่ในภาวะปกติ หมายความว่าคนที่มีจิตเป็นปกติ ไม่ถูกความโลภ โกรธ หลงเข้าครอบงำ เมื่อจะทำกิจทุกชนิดทางกาย ก็จะทำด้วยจิตที่เป็นปกติไม่ทำสิ่งที่ชั่วเป็นกายทุจริต เมื่อจะพูดสื่อสารทางวาจาก็ไม่พูดเรื่องชั่วเป็นวจีทุจริต เมื่อคิดเรื่องใดทางใจก็ไม่คิดเป็นไปในทางชั่วเป็นมโนทุจริต^{๑๒}

อธิสัสสิกขา แปลว่า ศีลขั้นสูงสุดที่กุลบุตรผู้ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์จำต้องศึกษา มีรายละเอียดในคัมภีร์ขุททกนิกาย มหานิทเทศกล่าวไว้ว่า

"อธิสัสสิกขา คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาจาระและโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ สลชั้นเล็ก สลชั้นใหญ่ มีสลเป็นที่พึง มีสลเป็นเบื้องต้น เป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล นี้ชื่อว่า อธิสัสสิกขา"^{๑๓}

๒) อธิจิตตสิกขา แปลว่า จิตอันยิ่งที่ระงับนิรวณได้แล้ว อันกุลบุตรผู้ต้องการพ้นจากทุกข์ จำต้องศึกษาและเจริญให้มีขึ้นด้วยการเจริญสมถภาวนา^{๑๔} มีรายละเอียด ในคัมภีร์ขุททกนิกาย มหานิทเทศ ว่า

"อธิจิตตสิกขา คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์ สงบระงับไปแล้วบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติ และสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไปมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุทุติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสแลโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่นี้ชื่อว่า อธิจิตตสิกขา"^{๑๕}

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.อติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๖๐๗.

^{๑๒} พระภาวนาพิศาลเมธี, วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก, หน้า ๑๑๘.

^{๑๓} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

^{๑๔} ขุ.ม.อ. (ไทย) ๑/๕/-/๖๕๐.

^{๑๕} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๙.

๓) อธิปัญญาสิกขา

ปัญญา แปลว่า ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี^{๑๖}

อธิปัญญา แปลว่า ปัญญารู้รูปนาม เห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ และอริยสัจ ๔
 อังกุบุตรผู้ต้องการพ้นทุกข์ จำต้องศึกษาและเจริญให้มีขึ้น ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา^{๑๗}

มีรายละเอียดในคัมภีร์ขุททกนิกาย มหานิทเทศกล่าวไว้ว่า

"อธิปัญญาสิกขา คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีความรู้ ประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐหยั่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลส ให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้ทุกข์" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้ทุกข์สมุทัย เหตุเกิดทุกข์" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้ทุกข์นิโรธ ความดับทุกข์" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "เหล่านี้อาสวะ" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้อาสวะสมุทัย" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้อาสวนิโรธ" เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า "นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา" นี้ชื่อว่า "อธิปัญญาสิกขา"^{๑๘}

ตารางสงเคราะห์มัชฌิมาปฏิปทาเข้ากับสิกขา ๓

มัชฌิมาปฏิปทา	สิกขา ๓
๑. สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ)	อธิปัญญาสิกขา
๓. สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ) ๔. สัมมากัมมันตะ (การทำงานชอบ) ๕. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ)	อธิศีลสิกขา
๖. สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) ๗. สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) ๘. สัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ)	อธิจิตตสิกขา

^{๑๖} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

^{๑๗} ตูใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๖๕๐.

^{๑๘} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๙.

มัชฌิมาปฏิปทา คือ มรรคมรรค ๘ จัดเป็นสิกขา ๓ ได้ดังนี้ คือ สัมมาทิฏฐิ และ สัมมาสังกัปปะ จัดเป็น อธิปัญญาสิกขา, สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ จัดเป็น อธิศีลสิกขา, สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จัดเป็นจิตตสิกขา เมื่อดำเนินตามหลักสิกขา ๓ สมบูรณ์แล้ว จัดว่าเป็นการเจริญมรรคมรรค ๘ ไปในตัว^{๑๙} ดังที่พระธัมมทินนาเถรียกล่าวว่า "สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะจัดเข้าในศีลชั้น ๓ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิจัดเข้าในสมาธิชั้น ๓ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดเข้าในปัญญาชั้น ๓^{๒๐} ด้วยประการดังกล่าวมานี้

๔.๑.๒ สงเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ เข้ากับสิกขา ๓

ทั้งสติปัฏฐาน ๔ และ สิกขา ๓ ก็ล้วนเป็นวิธีในการปฏิบัติธรรมเพื่อดับทุกข์ และมีหลักธรรมที่สอดคล้องกัน ซึ่งสามารถสงเคราะห์กันได้อย่างต่อเนื่องดังนี้

ตารางสงเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ เข้ากับสิกขา ๓

สติปัฏฐาน ๔	สิกขา ๓
การสำรวมกายวาจา ขณะปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ได้ชื่อว่ามีศีล	ศีลสิกขา
ความที่มีจิตจดจ่อตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน ในขณะที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ชื่อว่ามีสมาธิ	จิตตสิกขา
สัมปชาโน มีปัญญาหยั่งเห็น ในการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ได้ชื่อว่ามีปัญญา	ปัญญาสิกขา

จากตารางนี้จะเห็นได้ว่า ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น การสำรวมระวังในอริยาบท ทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ของโยคีผู้ปฏิบัติธรรมได้ชื่อว่า ศีลสิกขา, ความที่มีจิตจดจ่อตั้งมั่น ในขณะกำหนดอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ได้ชื่อว่า จิตตสิกขา, การที่มีสติกำหนดอารมณ์ ปัจจุบันแล้วเห็นความเปลี่ยนแปลงการเกิดดับของอารมณ์นั้นได้ชื่อว่า ปัญญาสิกขา

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๐๘/๕๔๔.

^{๒๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓.

๔.๑.๓ สงเคราะห์มัชฌิมาปฏิปทาเข้ากับสติปัฏฐาน ๔

หลักธรรมทั้งสองหมวด คือ มัชฌิมาปฏิปทาและสติปัฏฐานต่างก็เป็นกระบวนการในการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน และมีหลักธรรมที่สอดคล้องกัน ซึ่งสามารถสงเคราะห์เข้ากันได้ดังนี้

ตารางแสดงการสงเคราะห์มัชฌิมาปฏิปทาเข้ากับสติปัฏฐาน ๔

มัชฌิมาปฏิปทา	สติปัฏฐาน ๔
๑. สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ)	สัมปชาโน มีปัญญาหยั่งเห็น
๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)	ในการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม
๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)	ขณะปฏิบัติสติปัฏฐานทั้ง ๔ อยู่ ได้ชื่อว่า
๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ)	๑. เว้นจากวจีทุจริต ๔
๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)	๒. เว้นจากกายทุจริต ๓
	๓. เว้นจากการเลี้ยงชีพในทางที่ผิด
๖. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ)	อาตปปี มีความเพียร
๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ)	สติมา
	มีสติระลึกรู้อยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม
๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ)	ความที่มีจิตจดจ่อตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน

จากตารางทำให้เห็นว่าหลักธรรมทั้งสองหมวด คือ มัชฌิมาปฏิปทาและสติปัฏฐาน ๔ ต่างมีความสัมพันธ์กัน คือมีหลักธรรมที่สอดคล้องกันในการปฏิบัติทั้งโดยตรงและโดยอ้อม กล่าวคือ มีหลักธรรม ๕ ประการที่สอดคล้องกัน ได้แก่ ปัญญา วิริยะ สติ สมาธิ และ ศีล โดยจัดความสัมพันธ์นี้เป็น ๒ ประเภท คือ

๑) ที่มีความสัมพันธ์โดยตรงตามหัวข้อธรรม (มัชฌิมาปฏิปทา / สติปัฏฐาน)

(๑) ปัญญา (สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ / สัมปชาโน)

(๒) วิริยะ (สัมมาวายามะ / อาตปปี)

(๓) สติ (สัมมาสติ / สติมา)

๒) ที่แสดงความสัมพันธ์โดยอ้อม ตามธรรมที่เป็นเครื่องเกี่ยวพันกัน

(๑) ศีล (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ / การสำรวมกายวาจา ในการเจริญสติปัฏฐาน)

(๒) สมาธิ (สัมมาสมาธิ / การที่มีจิตจดจ่อตั้งมั่นสภาวะที่ปรากฏเฉพาะ หน้าในการเจริญสติปัฏฐาน)

อนึ่งในหนังสืออริยวังสปฏิปทาแสดงไว้ว่าเจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่ากับเจริญ มัชฌิมาปฏิปทา^{๒๑}ไว้ดังนี้ว่า

"วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา^{๒๑}นี้ แท้ที่จริงแล้ว ก็คือมัชฌิมาปฏิปทา นั้นเอง กล่าวคือ วิริยะ ได้แก่ สัมมาวาเย, สติ ได้แก่ สัมมาสติ, สมาธิ ได้แก่ สัมมาสมาธิ จัดเป็นสมาธิขั้น, ปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ จัดเป็น ปัญญาขั้น, ส่วนมรรค อีก ๓ ประการ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเป็นศีลขั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจำต้องรักษาให้บริสุทธิ์ ก่อนเริ่มปฏิบัติธรรม

สัมมาวาจา เป็นต้น เป็นมัชฌิมาปฏิปทาที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีล ก่อนการปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกายและวาจาบริสุทธิ์ ส่วนมัชฌิมาปฏิปทาอีก ๕ อย่างอื่น เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมสั่งสมอบรมในเวลาเจริญวิปัสสนา เมื่อเป็นดังนี้ เขาได้ชื่อว่า เจริญมัชฌิมาปฏิปทา มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น ในขณะที่ปฏิบัติธรรม

โดยเหตุดังกล่าวมานี้ จึงสรุปได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน ก็คือ การเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา หรือเจริญ อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไป ตามทางสายกลางนี้เช่นนี้ แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวะธรรม คือรูปนาม ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวาร ทั้ง ๖ ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งนิพพาน ดังพระพุทธดำรัสที่ ตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า "มัชฌิมา ปฏิปทา จกขุกรณี ญาณกรณี ทางสายกลางอัน ทำให้เกิดจักขุ อันทำให้เกิดปัญญา"^{๒๒}

สรุป การปฏิบัติตามหลักของมัชฌิมาปฏิปทา ก็เท่ากับเจริญสติปัฏฐาน การปฏิบัติ ตามหลักสติปัฏฐานก็เท่ากับการปฏิบัติตามหลักมัชฌิมา เพราะหลักธรรมทั้งสองหมวดนั้น สงเคราะห์เข้ากันได้ด้วย ปัญญา ศีล วิริยะ สติ และสมาธิ ตามตารางด้านบนนั้น

^{๒๑} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, หน้า ๖๘-๖๙.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๘-๖๙.

๔.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา

มัชฌิมาปฏิปทา เป็นการปฏิบัติธรรมตามทางสายกลางที่ไม่ตึงไม่หย่อน ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา พึงหลีกเลี่ยงการปฏิบัติที่สุดโต่งทั้ง ๒ อย่าง คือ

๔.๒.๑ กามสุขัลลิกานุโยค คือ การพัวพันอยู่กับกามสุข อันเป็นสิ่งทรมาน เป็นเรื่องของชาวบ้าน เป็นเรื่องของคนส่วนใหญ่ที่ยังหนาแน่นไปด้วยกิเลส มิใช่ของพระอริยะ และหาประโยชน์มิได้ คือ เป็นทางเสื่อมของศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น จึงไม่เหมาะแก่บรรพชิต ผู้ประสงค์จะแสวงหาทางสู่ความไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตาย อันได้แก่พระนิพพาน^{๒๓} กามสุขัลลิกานุโยคเป็นการปล่อยจิตใจไปตามสบาย เป็นจิตที่ไม่มีการควบคุมด้วยการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนา ก็มักจะไหลลงไปสู่ที่ต่ำ ซึ่งหมายถึงความลุ่มหลงมัวเมาในกามสุข

๔.๒.๒ อตตกิลมณานุโยค คือ เป็นการทรมานร่างกายด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การอดอาหาร ไม่ใส่เสื้อผ้า การปฏิบัติเข้มงวดบังคับตัวเองจนเกินพอดี^{๒๔}

มรรค ๘ ได้ชื่อว่าเป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือทางสายกลางระหว่างทางข้างซ้ายกับทางข้างขวา คือกามสุขัลลิกานุโยค ประกอบตัวตนพัวพันอยู่ในกามเป็นทางข้างซ้าย อตตกิลมณานุโยค ประกอบตนให้ลำบาก คือทรมานตนเป็นทางข้างขวา ถ้าเดินตามทาง ๒ เส้นนี้ ไม่สามารถจะถึงมรรคผลนิพพานได้ มัชฌิมาปฏิปทาเป็นสายกลาง คืออยู่ตรงกลางระหว่างกามสุขัลลิกานุโยค กับอตตกิลมณานุโยค ถ้าจะกล่าวให้ชัด ๆ ก็เป็นกลางอยู่ที่ขั้น ๕ นั่นเอง เพราะมัชฌิมาปฏิปทา ได้รูปนามเป็นอารมณ์เป็นกลาง เมื่อตา เห็นรูป หู ได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกสัมผัสเย็น ร้อนอ่อนแข็ง ใจนึกคิดธรรมารมณ์ เมื่อผู้เจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน กำหนดได้ปัจจุบันธรรม พร้อมด้วยองค์ ๓ คือ มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะแล้ว ย่อมละเสียได้ซึ่ง ความโลภ ความโกรธ ความหลง คือจิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่ไปอยู่ติดกับอดีตหรืออนาคต กิเลสจึงเกิดขึ้นไม่ได้ ดังนั้น มรรค ๘ จึงได้ชื่อว่า เป็นทางสายกลาง เพราะไม่เผลอไปทางข้างซ้าย ไม่เวียนมาทางข้างขวา มีแต่มุ่งตรงไปสู่พระนิพพาน แห่งเดียวเท่านั้น^{๒๕}

ศีล สมาธิ ปัญญา คือมรรค ๘ นั้น ต้องเจริญคราวเดียวกันทำพร้อมกันไปในขณะที่เดียวกันทั้ง ๘ เช่น ในการเจริญสติปัฏฐานสายพองยุบ ในขณะที่กำลังกำหนดรูปนาม คือ ท้อง

^{๒๓} พระโสภณมหาเถระ, ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, พระคันธसारากว้างค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๕๔.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน หน้า ๖๒.

^{๒๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๓๕๔.

พอง ยุบ อยู่ นั่น ผู้ปฏิบัติมีกายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ บริสุทธีดี เพราะกำลังนั่งปฏิบัติธรรมอยู่กับที่ จัดเป็นศีลในขณะนั้นนั่นเอง ใจไม่พลอยจากรูปนาม คือ ดูอาการพอง อาการยุบ เป็นคนละอัน พอง อันหนึ่ง ยุบอันหนึ่ง ใจที่รู้พร้อมทั้งสติที่กำหนดพอง ยุบ เป็นคนละอันอย่างนี้ จัดเป็นปัญญา ในขั้นต้น อยู่ในเขตจินตามยปัญญา ถ้าถึงขั้นภาวนาแล้ว อาการพองยุบ คือตอนสุดพอง สุดยุบ ผู้ปฏิบัติ จะเห็นรูปนามดับลงไปจริง ๆ อย่างนี้จัดเป็นภาวนามยปัญญา จะรู้ได้เฉพาะผู้ปฏิบัติ เท่านั้นเมื่อปฏิบัติติดต่อกันไป ปัญญาขั้นนี้ จะได้รับการพัฒนาเปลี่ยนไปโดยลำดับ ๆ จนถึงอนุโลม ญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ เพราะฉะนั้น มรรค ๘ หรือสิกขา ๓ นั้น ต้องเจริญไปพร้อมกัน มิใช่ว่าจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์เสียก่อนแล้ว จึงจะเจริญสมาธิต่อภายหลัง เจริญสมาธิดีแล้ว จึงจะลงมือเจริญปัญญาต่อภายหลัง ต้องเจริญไปพร้อมกันจึงจะถูกต้อง เมื่อ ปฏิบัติมรรค ๘ แล้ว ไม่ต้องเจริญสติปัฏฐานและโพชฌงค์อีก เพราะอยู่ด้วยกันแล้ว คือ ปฏิบัติมรรค ๘ ก็คือเจริญสติปัฏฐาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ นั่นเอง^{๒๖}

อีกนัยหนึ่ง ในขณะเจริญสติปัฏฐานหรือในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น องค์มรรคอื่น ๆ มีสัมมาสังกัปปะ เป็นต้น ตลอดทั้งองค์ธรรมอื่น ๆ มีอินทรีย์ ๕ เป็นต้น ก็ได้รับการพัฒนาให้ เกิด และเจริญขึ้นด้วยเช่นกัน เพราะองค์ธรรมในอินทรีย์ ๕ เป็นต้น ก็มีหน้าที่เข้าซ้อนกับองค์มรรค เช่น สตินทรีย์ และสติสัมโพชฌงค์ก็เป็นอันเดียวกับสัมมาสติ และองค์ธรรมอื่นนอกจากองค์ธรรม ในมัชฌิมาปฏิปทาที่มีอยู่ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ด้วยเช่นกัน เช่น ศรัทธาในอินทรีย์ ๕ เป็นอันเดียวกับพละ ๕ ดังนั้น การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงเท่ากับการปฏิบัติองค์ธรรมในหมวดต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้พร้อมกัน กล่าวอีกอย่างก็คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ อันเป็นข้อปฏิบัติ หรือองค์ธรรมเพื่อการตรัสรู้ ซึ่งถ้ารวมส่วนที่ซ้ำกันให้เป็นอันเดียวกันก็เหลือไม่ถึง ๓๗ ได้รับการ ปฏิบัติอย่างครบถ้วนในขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการ ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ ไปพร้อมกัน ซึ่งองค์ธรรมเหล่านี้ก็คือโพธิปักขิยธรรม ๓๗ นั่นเอง^{๒๗}

พระครูเกษมธรรมทัต กล่าวสรุปองค์มรรคที่เกิดขึ้น ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่า

"องค์มรรคที่ ๑ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ องค์ธรรม คือ ปัญญา ปัญญารู้ในรูปนาม เห็น รูปเห็นนาม เห็นลักษณะของรูปนาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นปัญญา เป็นสัมมาทิฐิ

^{๒๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี, วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑,, หน้า ๓๔๕-๓๕๕.

^{๒๗} พระอานาจ ขนฺติโก, "ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๙๒.

การปฏิบัติกำหนดรู้ทุกข์เห็นว่าเป็นเพียงรูป เป็นเพียงนาม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เช่น การกำหนดยิน เห็น นั่ง นอน คู้เหยียด เคลื่อนไหว ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก การเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คตินึก กำหนดรู้เห็นว่าเป็นเพียง รูป นาม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสัมมาทิฐิ เป็นองค์มรรคข้อที่ ๑

องค์มรรคที่ ๒ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ดำริในการออกจากกาม ดำริในการไม่พยายาบท ไม่เบียดเบียนผู้อื่น โดยเฉพาะดำริในรูปนาม เป็นวิตกเจตสิก คือการยกจิตขึ้นสู่ อารมณ์กัมมัญฐาน คือการยกจิตขึ้นมาสู่ที่ กาย เวทนา จิต ธรรม คือการตรึกขึ้นมาให้รู้ ให้ยกจิตที่เผลอที่ล่องลอย ให้กลับมารู้ที่รูปนาม ในขณะที่เห็นก็ยกจิตให้รู้ ได้ยินก็รู้ รู้กลิ่น รู้สัมผัส เวลาคู้ เหยียด เคลื่อนไหวตรึกอยู่ที่รูปนาม นี่เป็นสัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ คิดชอบ ก็คิดอยู่ที่รูปนาม

องค์มรรคที่ ๓ สัมมาวาจา การกล่าววาจาชอบ คือ การพูดที่เว้นจากทุจริต คือ พูดจริง ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ ในขณะที่ปฏิบัติเวลาพูดก็มีการไหวของวาจา ในขณะนั้นโดยมีสติรู้การเคลื่อนไหวของวาจา เจริญสติรู้ก่อน ที่จะพูด หรือมีสติรู้วาจาที่จะพูดออกไป รู้ว่ามีการเคลื่อนไหวของวาจา พูดออกไปเจริญสติรู้เป็นสัมมาวาจา กล่าววาจาชอบ องค์ธรรมคือ สัมมาวาจาเจตสิก

องค์มรรคที่ ๔ สัมมากัมมันตะ ทำให้รู้ตัวการงานชอบ คือ การทำงานที่เว้นจากทุจริต ๓ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากประพฤติดินในกาม นี้เรียกว่าสัมมากัมมันตะ ในขณะที่ปฏิบัติก็รู้ตัวทั่วพร้อม ในขณะเวลากวาดบ้านก็เจริญสติรู้มือที่เคลื่อนไหว รู้เท้าที่ก้าวไป รู้ใจที่นึกคิด รู้ความรู้สึกในจิตใจ เวลาถูบ้าน เจริญสติรู้ การเคลื่อนไหว เวลาขีดผ้า เวลาซักผ้า เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว ทำความรู้ตัวทั่วพร้อม อยู่กับรูปนาม แขนที่เหยียดออกไป เท้าที่เหยียดออกไป ที่งอเข้ามา ในขณะที่เคลื่อนไหวรู้ว่า เป็นรูปธรรม จิตที่รู้ เป็นนามธรรม เห็นรูป เห็นนาม เห็นความเกิดดับของรูปนาม ก็เป็นสัมมากัมมันตะ เป็นการทำการงานชอบ

องค์มรรคข้อที่ ๕ สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ เลี้ยงชอบนั้น คือการเว้นจากกายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ คือการไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ การไม่ประพฤติดินในกาม ไม่ไปโกหก เลี้ยงชีพ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อในอาชีวะของตน ในขณะปฏิบัติ เวลาบริโภคอาหาร ให้มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม เวลานั่งผ้ามีสติรู้ตัวทั่วพร้อม เวลาใช้เสนาสนะที่นั่งที่นอน ก็มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม เวลากินยาที่มีสติรู้ตัวทั่วพร้อม การแสวงหาปัจจัย ๔ มีสติรู้ตัว ทั่วพร้อม อยู่ในอาชีวะที่ทำอยู่ เป็นสัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ องค์ธรรมคือ สัมมาอาชีวะเจตสิก

องค์มรรคข้อที่ ๖ สัมมาวายามะ ทำความเพียรชอบ ทำความเพียรชอบ คือ เพียรระวัง อกุศลที่ยังไม่เกิด เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษา กุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น เช่น ผู้ที่ยังไม่เคยรักษา ศีล ๕ ก็รักษาศีล ๕ ไม่เคยรักษาศีล ๘ ก็รักษาศีล ๘ ไม่เคยปฏิบัติกัมมัฏฐานก็ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพียรทำกุศลให้เกิดขึ้น แล้วทำกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป กุศลอันใดที่เกิดขึ้นแล้วก็รักษา โดยเฉพาะเพียรพยายามรู้ตัว อยู่ เพียรกำหนดรู้ตัวเวลาเห็น เวลาได้ยิน เพียรพยายามให้มีสติในขณะ รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส ยืน เดิน นั่ง นอน เพียรพยายาม เพียรตั้งสติอยู่เสมอ องค์ธรรมคือ วิริยเจตสิก เป็น สัมมาวายามะ เป็นองค์ธรรมข้อที่ ๖

องค์มรรคข้อที่ ๗ สัมมาสติ ความระลึกชอบ ความรู้ชอบ คือ ตัวสติเจตสิก สติที่ระลึกรู้ เป็นไปในกาย สติที่ระลึกรู้ในเวทนา สติที่ระลึกรู้ในจิต สติที่ระลึกรู้ในธรรม เวลาหายใจเข้า หายใจออก เจริญสติกำหนดรู้ เวลายืนมีสติ เวลาเดินมีสติ เวลานั่งมีสติ เวลานอนมีสติ เวลาอยู่ เหยียด เคลื่อนไหว เหลียวซ้าย แลขวา กะพริบตา อ้าปาก กลืนน้ำลาย เจริญสติ รู้ตัวทั่ว พร้อม เป็นกายยานุสัสสนาสติปัฏฐาน สติที่ระลึกรู้ภายในกายอยู่เนื่อง ๆ เวลาเกิดสบายกาย ขึ้นมา เจริญสติตามรู้ ไม่สบายกาย ก็เจริญสติรู้ เหนื่อย ๆ ก็รู้ ตึงก็รู้ เสียใจก็รู้ ก็เป็นเวทนา นุสัสสนาสติปัฏฐาน สติที่ระลึกรู้เวทนาในเวทนาอยู่เนื่อง ๆ เวลาจิตเห็นจิต ได้ยินก็รู้ เห็นก็รู้ ได้ยินก็รู้ รู้รสก็รู้ รู้สัมผัส ก็รู้ รู้คิดนึก ก็รู้ มีสติจิตในจิตอยู่เนื่อง ๆ เป็นจิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน รู้สัญญา รู้สิ่งที่ปรุงแต่งในจิตใจ พอใจไม่พอใจ วิตก วิพาक्षวิจารณ์ สงบไม่สงบ มีสมาธิ ไม่มีสมาธิ ในกระแสจิตใจ ก็เป็นธรรมานุสัสสนาสติปัฏฐาน จิตรู้ในสภาพธรรม นี่ก็จัดเป็น สัมมาสติ เป็นสติระลึกชอบ เป็นองค์มรรคข้อที่ ๗

องค์มรรคข้อที่ ๘ สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ คือ ความตั้งมั่นชอบในอารมณ์ องค์ธรรม คือ เอกัคคตาเจตสิก ต้องมีความตั้งมั่นในอารมณ์ นี่เป็นองค์มรรคทั้ง ๘ เป็นปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์ซึ่งในการปฏิบัติก็เป็นการเจริญองค์มรรคทั้ง ๘ สติเป็นผู้นำต่อ ๆ ไป ปัญญาก็สามารถละกิเลสได้โดยเด็ดขาด ก็ต้องอาศัยสะสม ถ้าหากมรรคนี้เกิดประชุมพร้อมกัน ก็จะสามารถกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัยได้โดยเด็ดขาด รู้แจ้งนิโรธ เดินตามอริยมรรค"^{๒๘}

^{๒๘} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๗-๑๒๐.

อนึ่ง พระธรรมธีรราชมหามุนี กล่าวสรุปสมบัติปฏิบัติในภาคปฏิบัติไว้ว่า

"ผู้ปฏิบัติตามมรรค ๘ ก่อนจะลงมือปฏิบัติจะต้องเจริญสมาธิก่อน เพราะสติกำหนดรูปนาม เมื่อผู้ปฏิบัติลงมือกำหนดรูปนามตามสติปัฏฐาน ๔ อยู่เนิ่น จะชื่อว่ากำหนดมรรค ๘ คือ

๑) สัมมาทิฐิ เห็นชอบคือ เห็นอริยสัจ ๔ อาการท้องพอง ท้องยุบ และจิตเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกัน จัดเป็นทุกข์สัจ ตัณหานุสัยนอนคงอยู่ในขันธสันดานซึ่งเป็นตัวการให้เกิดแก่ เจ็บ ตาย อยู่ในวัฏสงสาร จัดเป็นสมุทัยสัจ ทุกข์กับสมุทัยดับลงไปเมื่อไร เมื่อนั้นจัดเป็นนิโรธสัจ มัชฌิมาปฏิปทาที่กำหนด รู้ทุกข์ ละสมุทัย มินิโรธ เป็นอาร์มณ จัดเป็นมรรคสัจ

๒) สัมมาสังกัปปो ดำริชอบคือดำริออกจากรูปนาม ออกจากกองทุกข์ ออกจากกิเลส เช่น ในขณะที่ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ อยู่เนิ่นความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่เกิด ขณะนั้นได้ชื่อว่าออกจากกิเลส ได้ละกิเลสโดยตัทธคปหาน วิกัมภณปหานแล้วอย่างนี้ เรียกว่า ดำริชอบ คือดำริในการออกจากกิเลส และขณะนั้นความพยายามก็ไม่มี ความเบียดเบียนก็ไม่มี อย่างนี้จัดเป็น ความดำริชอบ

๓) สัมมาวาจา วาจาชอบ ในขณะที่ภาวนาในใจว่า พองหนอ ยุบหนอ อยู่เนิ่นไม่ได้พูดคำหยาบ ไม่ได้พูดเท็จ ไม่ได้พูดส่อเสียด ไม่ได้พูดเพ้อเจ้อ อย่างนี้ เรียกว่า วาจาชอบในองค์มรรค

๔) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ ในขณะที่ภาวนาอยู่เนิ่น กายทุจริต ๓ ไม่มี เพราะผู้นั้นกำลังทำงานคือ กัมมัฏฐานอย่างเต็มที่ ใจจดจ่ออยู่กับรูปนามพระไตรลักษณ์ อย่างนี้เรียกว่า การงานชอบในมรรค

๕) สัมมาอาชีวะ เป็นอยู่ชอบ ในขณะที่ภาวนาอยู่เนิ่นมี ศีล สมาธิ ปัญญา บริบูรณ์ ผู้ที่มีชีวิตเป็นอยู่ด้วยไตรสิกขาอย่างนี้ เรียกว่า เป็นอยู่ชอบในองค์มรรค

๖) สัมมาวายาโม เพียรชอบในขณะที่ภาวนาอยู่เนิ่น ย่อมมีความเพียรระมัดระวังไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละบาป เพียรบำเพ็ญกุศล และเพียรรักษากุศลให้คงอยู่และให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนถึงมรรค ผล นิพพาน อย่างนี้เรียกว่า เพียรชอบในองค์มรรค

๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ คือ ระลึกอยู่กับสติปัฏฐาน ๔ ขณะภาวนาว่า "พองหนอ" "ยุบหนอ" อยู่เนิ่น สติปัฏฐาน ๔ มีอยู่ครบบริบูรณ์แล้ว อย่างนี้เรียกว่า ระลึกชอบในองค์มรรค

๘) สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบคือ เจริญฌาน ได้แก่ ลักขณูปนิชฌาน คือ เพ่งรูปนามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์อย่างนี้เรียกว่า ตั้งใจชอบในองค์มรรค"^{๒๙}

^{๒๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีหิ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๖๑๐-๖๑๑.

พระโสภณมหาเถระกล่าววิธีเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาไว้ว่า

"ผู้ปฏิบัติธรรม ที่ระลึกภูมิจิตตภาวนาปัจจุบัน โดยเนื่องด้วยการเห็นรูปเป็นต้น จนกระทั่งเห็นรูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่มีแก่นสารของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นปกติ ก็จะไม่เกิดการตอบสนองในเชิงลบหรือบวก ปราศจากความพอใจหรือความไม่พอใจต่อสิ่งที่พบเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส หรือกระทบผัสสะ ถ้าเขาพิจารณาอย่างแยบคายทุกครั้งทีบริโภคน้ำอาหาร ใช้เสื้อผ้าที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค กิเลสก็เกิดขึ้นไม่ได้ เขาจะไม่มีความยินดีผูกพันกับปัจจัย ๔ ข้อนี้เป็น การปฏิบัติตามแนวมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง

เมื่อผู้ปฏิบัติดำเนินไปตามทางสายกลางเช่นนี้ แล้วตั้งสติระลึกภูมิจิตตภาวนาปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ก็จะรู้เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้เห็นแจ้งพระนิพพาน ดังพุทธพจน์ในพระสูตรนี้ว่า 'มัชฌิมาปฏิปทาที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้ว เป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้เพื่อพระนิพพาน'^{๓๐}

พระคันธสราภังค์ได้สรุปหลักการเจริญมรรค ๘ ไว้ดังนี้ว่า

"เมื่อนักปฏิบัติระลึกภูมิจิตตภาวนาปัจจุบันที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรม อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น กล่าวคือ

สัมมาวายามะ เป็นความเพียรจตจ่อสภาวะธรรมปัจจุบัน สัมมาสติ เป็นการระลึกภูมิจิตตภาวนาปัจจุบันอย่างชัดเจน โดยปราศจากสมมุติบัญญัติใด ๆ สัมมาสมาธิ เป็นความเพียรตั้งมั่นไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่านไปในอดีตหรืออนาคต สัมมาทิฐิ เป็นการหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ตามลำดับวิปัสสนาญาณ สัมมาสังกัปปะ เป็นการน้อมจิตสู่สภาวะธรรม เหมือนการเล็งเป้าในเวลายิงธนู สัมมาวาจา เป็นการงดเว้นวาจาทุจจริต ๔ สัมมากัมมันตะ เป็นการงดเว้นจากกาย-ทุจจริต ๓ สัมมาอาชีวะ เป็นการงดเว้นจากกายทุจจริต ๓ และวจีทุจจริต ๔ ที่เนื่องด้วยการเลี้ยงชีพ"^{๓๑}

สรุป การศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาจากครูบา-อาจารย์ท่านต่าง ๆ พบว่า การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวมัชฌิมาปฏิปทา ก็คือการมีสติรู้ตัวอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน เช่นในขณะที่เรากระทบรูป ก็ให้มีความรู้ตัว คอยกำหนดเห็นอาการเปลี่ยนแปลง

^{๓๐} พระโสภณมหาเถระ, ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร, พระคันธสราภังค์ แปล และเรียบเรียง, หน้า ๗๒-๗๓.

^{๓๑} พระคันธสราภังค์, โพธิปักขิยธรรม, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัทบุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗๕.

ของรูปและนามนั้น เมื่อเจริญสติอยู่กับปัจจุบันก็ได้ชื่อว่าเจริญมรรค ๘ เพราะมรรค ๘ นั้นต้องเจริญไปคราวเดียวพร้อม ๆ กัน ทั้ง ๘ องค์ จนกว่าจะเป็นมรรคสมังคี จึงจะสามารถละกิเลสได้เป็นสมุทเฉทปหาน

๔.๓ กระบวนการดับทุกข์ตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา

คำว่า ทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีใครปรารถนา เป็นสิ่งที่ไม่มีใครต้องการ แต่ทุกคนก็ต้องประสบกับทุกข์ทั้งนั้นไม่ว่าจะเป็นทุกข์กายหรือทุกข์ใจ แต่น้อยคนที่จะรู้ว่าทุกข์นั้นเกิดมาจากอะไร และจะดับทุกข์นั้นได้อย่างไร

แต่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทั้งกระบวนการเกิดทุกข์และกระบวนการดับทุกข์ ดังที่พระองค์ทรงแสดงกระบวนการเกิดทุกข์ไว้ในปัจจุสมุปบาท ว่า ทุกข์ คือ ชาติ ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นต้น เกิดมาจาก ภพ ๆ เกิดมาจากอุปาทาน ๆ เกิดมาจาก ตัณหา ๆ เกิดมาจาก เวทนา ๆ เกิดมาจาก ผัสสะ ๆ เกิดมาจาก สฬายตนะ ๆ เกิดมาจาก นามรูป ๆ เกิดมาจาก วิญญาณ ๆ เกิดมาจาก สังขาร ๆ เกิดมาจาก อวิชชา คือมาจบลงที่อวิชชา สรุปลแล้วความทุกข์ทั้งสิ้น มีอวิชชาเป็นมูลเหตุที่ทำให้วงจรปัจจุสมุปบาทสายทุกข์เกิดขึ้น^{๓๒}

และทรงแสดงวิธีการดับทุกข์ไว้ในปัจจุสมุปบาทสายดับทุกข์ว่า เมื่ออวิชชาดับ สังขารก็ดับ เมื่อสังขารดับ วิญญาณก็ดับ เมื่อวิญญาณดับ นามรูปก็ดับ เมื่อนามรูปดับ สฬายตนะก็ดับ เมื่อสฬายตนะดับ ผัสสะก็ดับ เมื่อผัสสะดับ เวทนาจับดับ เมื่อเวทนาจับดับ ตัณหาก็ดับ เมื่อตัณหาดับ อุปาทานก็ดับ เมื่ออุปาทานดับ ภพก็ดับ เมื่อภพดับ ทุกข์มีชาติเป็นต้นก็ดับ^{๓๓} สรุปลแล้วอวิชชา ซึ่งเป็นต้นเหตุแรกแห่งวงจรสายเกิดทุกข์ เมื่อดับลงก็จะทำให้เหตุแห่งทุกข์ดับลงเป็นทอด ๆ จนกระทั่งทุกข์มีชาติเป็นต้น ดับสนิทลง

อนึ่ง อวิชชา^{๓๔}คือการไม่รู้ในอริยสัจ ๔ เมื่อไม่รู้ในอริยสัจ คือไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักเหตุ ให้เกิดทุกข์ ไม่รู้จักความดับทุกข์ และไม่รู้จักวิธีการดับทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นกระบวนการเกิดทุกข์ก็เกิดขึ้น

ส่วนมัชฌิมาปฏิปทาอันมีหัวใจสำคัญ คือ สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ ๔ อย่าง คือ เห็นทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นก็จะทำให้

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒-๓.

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๒/๔๕-๔๖.

วงจรแห่งทุกข์ดับช่วงลง^{๓๕} เพราะวิชาเกิดขึ้น อวิชาก็ดับไป แต่จะเป็นการดับ แบบตถังคิมุตติ คือ ดับได้ชั่วขณะที่สัมมาทิฐิ เป็นต้นเกิดขึ้น จนกว่ามรรค ๘ นั้นจะเป็นมัคคสมังคีจึงจะเกิดมรรค-
ญาณ และจะตัดกิเลสเป็นสมุจเฉตพหานได้^{๓๖}

ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นั้นก็คือมรรค ๘ ได้แก่

สัมมาทิฐิ	ความเห็นชอบ ก็คือเห็นในอริยสัจทั้ง ๔
สัมมาสังกัปปะ	ความดำริชอบ ก็คือดำริในอริยสัจทั้ง ๔ นั้น แต่ท่านแสดง เป็นความดำรียกจากกาม ดำริไม่ปองร้าย ดำริไม่เบียดเบียน
สัมมาวาจา	เจรจาชอบ
สัมมากัมมันตะ	การงานชอบ
สัมมาอาชีวะ	เลี้ยงชีวิตชอบ
สัมมาวายามะ	เพียรชอบ
สัมมาสติ	ระลึกรู้ชอบ
สัมมาสมาธิ	ตั้งใจชอบ

ได้ทรงมีพระพุทธานุญาตในมรรคมืองค์ ๘ นี้ โดยทรงตั้งข้อสัมมาทิฐินำ คือ เมื่อมีความเห็นชอบนำ ก็ย่อมมีความดำริชอบ เมื่อมีความดำริชอบ ก็ย่อมมีวาจาชอบ เมื่อมีวาจาชอบ ก็ย่อมมีการงานชอบ เมื่อมีการงานชอบ ก็ย่อมมีเลี้ยงชีวิตชอบ เมื่อมีความเลี้ยงชีวิตชอบ ก็ย่อมมีความเพียรชอบ เมื่อมีความเพียรชอบ ก็ย่อมมีสติชอบ เมื่อมีสติชอบ ก็ย่อมมีสมาธิชอบ และได้มีพุทธานุญาตต่อไปอีกว่า เมื่อมีสมาธิชอบ ก็ย่อมมี สัมมาญาณะ คือความหยั่งรู้ชอบ เมื่อมี ความหยั่งรู้ชอบ ก็ย่อมมีสัมมาวิมุตติ คือพ้นชอบ ดังนี้^{๓๗}

อีกนัยหนึ่ง ในอริยสัจ ทรงแสดงวิธีการดับทุกข์ไว้ว่าให้ดับที่สมุทัยเหตุ คือต้นเหตุ เพราะต้นเหตุเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทั้งวิธีต้นคือให้ดับที่อวิชชา และวิธีหลังนี้ให้ดับที่ตัณหา ทั้งสองวิธีนี้ไม่แย้งกัน เพราะว่า องค์ธรรมแห่งอวิชชา คือ โมหะ องค์ธรรมแห่งตัณหา คือ โลภะ การที่โลภะ

^{๓๕} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๕/๑๗๑.

^{๓๖} พระโสภณมหาเถระ, ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, หน้า ๙๒-๙๓.

^{๓๗} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, สัมมาทิฐิตามพระเถรานุเถระของท่านสาริบุตรเถระ, (เชียงใหม่: โรงพิมพ์ นันทพันธ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๙๖.

เกิดขึ้นได้ต้องมีโมหะเกิดร่วมด้วยเสมอ^{๓๘} เพราะโมหะทำให้เห็นคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง เห็นทุกข์เป็นสุข เห็นสิ่งไม่เที่ยงเป็นของเที่ยง เป็นต้น

ญาณ ๓ ในอริยสัจ ๔

ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าตรัสไปถึงความรู้เกี่ยวกับอริยสัจ ๔ มี ๓ ชั้น

- ๑) สัจจญาณ ความเข้าใจจริงในความจริงเกี่ยวกับอริยสัจ
- ๒) กิจจญาณ ความเข้าใจหน้าที่ซึ่งจะต้องปฏิบัติ
- ๓) กตญาณ ความเข้าใจว่าหน้าที่นั้นได้ทำเสร็จแล้ว^{๓๙}

กิจ ๔ อย่างในอริยสัจ ๔ คือ

- ๑) ปริญญา รู้รอบคอบ หรือกำหนดรู้ทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ)
- ๒) ปหานะ ละสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัยสัจ)
- ๓) สัจฉิกรณะ การทำให้แจ้งนิโรธ ความดับทุกข์ (นิโรธสัจ)
- ๔) ภาวนา การปฏิบัติอบรมทำมรรคมืองค์ ๘ ให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นมา (มรรคสัจ)^{๔๐}

หมายความว่าในการที่จะดับทุกข์ได้นั้น ไม่ใช่ ให้ดับที่ตัวทุกข์ เพราะว่าทุกข์นั้นเป็นผล แต่พระองค์ทรงให้สาวหาเหตุแห่งทุกข์แล้วดับที่เหตุนั้น เหตุแห่งทุกข์นั้นก็คือตัณหา เมื่อจะดับทุกข์ ก็ให้ดับที่ตัณหา โดยใช้วิธีเจริญมรรค ๘ เมื่อเจริญมรรค ๘ ซึ่งเป็นเหตุ ก็จะทำให้แจ้งซึ่งผลคือนิโรธ อันเป็นความดับทุกข์ได้

ญาณ ๓ คือ สัจจญาณ กิจจญาณ ต้องเป็นไปในกิจ ๔ อย่างนี้ คือ ปริญญา ปหานะ สัจฉิกรณะ ภาวนา จึงจะสามารถตัดกิเลสเป็นสมุจเฉตปหานได้

พระอาจารย์โสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวสรุป ญาณ ๓ ที่เป็นไปในอริยสัจ ๔ ไว้ดังนี้ว่า

- ๑) สัจจญาณ ปัญญาที่รู้เห็นอริยสัจ ๔ ก่อน หลัง และขณะบรรลุโลกุตตรมรรค กล่าว คือ
 - ก่อนการบรรลุมรรค ความรู้ว่า นี่คือทุกข์อริยสัจ สมุทัยสัจ นิโรธสัจ มรรคสัจ จัดเป็นสัจจญาณที่ได้มาจากการศึกษาและการสดับตรับฟัง (สุตมยปัญญา)

^{๓๘} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ทิพย์วิสุทธิ การพิมพ์, ม.ป.ป.), หน้า ๓๒.

^{๓๙} ดุรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕-๑๖/๒๒-๒๔.

^{๔๐} ดุรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๕-๑๖/๒๒-๒๔.

- ในขณะที่บรรลุมรรค สัจญาณในนิโรธสังที่เกิดขึ้น เป็นการรู้แจ้งโดยประจักษ์ด้วยตนเอง ส่วนสัจญาณในทุกขสัง สมุทยสังและมรรคสัง ก็แจ่มแจ้งในขณะที่บรรลุมรรค

- หลังจากการบรรลุมรรค เป็นสภาพที่ประจักษ์ชัดด้วยการพิจารณาทบทวน

๒) กิจจญาณ ปัญญาที่รู้ว่าธรรมใดควรกำหนดรู้ ธรรมใดควรละ ธรรมใดควรทำให้แจ่มแจ้ง ธรรมใดควรเจริญ การรู้กิจที่ควรทำในอริยสัง ๔ นี้มีได้ก่อนการบรรลุมรรค กล่าวคือ ความรู้ว่าทุกขเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สมุทัยเป็นธรรมที่ควรละ นิโรธเป็นธรรมที่ควรทำให้แจ่มแจ้งเป็นกิจจญาณที่เกิดขึ้นก่อนจะเจริญวิปัสสนา และในขณะที่เจริญวิปัสสนา

๓) กตญาณ ปัญญาที่รู้ว่ากิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว เช่นเดียวกับเวลาที่เรทำงานทางโลกเสร็จ และรู้ได้ว่างานนั้นเสร็จแล้ว ในการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำกิจที่ควรทำ คือ การกำหนดรู้ การละ การทำให้แจ่มแจ้ง และการทำให้เจริญจนสำเร็จ เขาก็จะรู้ได้ด้วยการพิจารณาทบทวน ซึ่งเรียกว่า กตญาณ

ญาณทัศนะทั้ง ๑๒ อย่างนี้ คือ สัจญาณ ๔ กิจจญาณ ๔ และกตญาณ ๔ ที่ได้อธิบายมานี้ จำแนกตามประเภทของอริยสัง คือ

๑) ทุกขสัง เป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ให้เข้าใจสภาวะของรูปนามจนกระทั่งรู้เห็นไตรลักษณ์อันเป็นความจริงของชีวิต ความเข้าใจทุกขอย่างถูกต้องเรียกว่า ปริญาปฏิเวธ คือการแทงตลอดด้วยการกำหนดรู้

๒) สมุทยสัง เป็นธรรมที่ควรละ การละสมุทัยเรียกว่า ปหานปฏิเวธ คือการแทงตลอดด้วยการละ

๓) นิโรธสัง เป็นธรรมที่ควรทำให้แจ่มแจ้ง การทำให้แจ่มแจ้งนิโรธสังเรียกว่า สัจฉิกิริยาปฏิเวธ คือการแทงตลอดด้วยการทำให้แจ่มแจ้ง

๔) มรรคสัง เป็นธรรมที่ควรเจริญ การทำมรรคให้เจริญนั้นเรียกว่า ภavanaปฏิเวธ คือการแทงตลอดด้วยการอบรม

การรู้เห็นอริยสัง ๔ พร้อมกันในขณะที่บรรลุธรรม

ในขณะที่บรรลุโลกุตตรมรรค การรู้เห็นนิโรธสังย่อมเป็นไปโดยการทำให้แจ่มแจ้ง ส่วนสังจะอีก ๓ อย่างนั้น เป็นการรู้โดยทำกิจที่ควรทำให้สำเร็จด้วยการกำหนดรู้ การละ และการทำให้เจริญ ดังคัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า "การแทงตลอดในสัง ๓ ย่อมมีได้โดยหน้าที่ คือ การกำหนดรู้, การละ และการอบรม ส่วนในนิโรธสังมีการแทงตลอดโดยรับเอาเป็นอารมณ์"^{๔๑}

^{๔๑} พระโสภณมหาเถระ, ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, หน้า ๓๑๓-๓๑๕.

จากการศึกษาทำให้รู้ว่า ความรู้ในทุกข์คือสัมมาทิฐิ เมื่อผู้ปฏิบัติปรารถนาความเพียร รู้เห็นทุกขสัจโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีแก่นสาร ก็ถือว่าได้เห็นสัจจะ ๓ อย่างที่เหลือในคราวเดียวกัน การน้อมใจไปในการรับรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงของรูปนามและกำเนิดดับของรูปนามตามไตรลักษณ์ทั้ง ๓ อย่างนี้ชื่อว่า สัมมาสังกัปปะ ทั้งสัมมาทิฐิและ สัมมาสังกัปปะ จัดอยู่ในหมวดปัญญาของมัชฌิมาปฏิปทา

องค์มรรค ๓ ประการ ในหมวดสมาธิ และมรรค ๒ ประการในหมวดปัญญา รวมเป็น ๕ ประการ ชื่อว่าองค์มรรคทำให้เกิดประโยชน์ทั้งหมด (การกมรรค) ทำหน้าที่ในการกำหนดรู้สภาวะธรรมในขณะเจริญวิปัสสนา ส่วนองค์มรรค ๓ ประการในหมวดศีล คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวนั้น แม้จะเป็นพื้นฐานมาก่อนการปฏิบัติแล้วก็ตาม ในขณะปฏิบัติก็จะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ เช่นเดียวกับมรรคองค์อื่น ๆ จะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมได้เจริญวิปัสสนาที่ประกอบด้วยมัชฌิมาปฏิปทา ในทุกขณะที่กำหนดรู้สภาวะธรรมในปัจจุบัน^{๔๒} ก็จะสามารถละกิเลสได้เป็นตถาคปทาน จนกระทั่งอรหัตตมรรคญาณเกิดขึ้น จึงจะละกิเลสได้แบบสมุจเฉตปทาน ทำความทุกข์ทั้งสิ้นในวัฏสงสารให้หมดสิ้นไป

๔.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา

อานิสงส์ของการปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทานั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เมื่อว่าโดยหัวข้อแล้วมี ๕ ประการ คือ ทำให้จักขุและปัญญาได้รับการพัฒนา (จกขุกรณี ญาณกรณี) ทำให้กิเลสสงบ (อุปสมาย ส่วตตติ) ทำให้รู้ยิ่ง (อภิณฺณาย ส่วตตติ) ทำให้รู้แจ้ง (สมโพนาย ส่วตตติ) ทำให้ดับทุกข์ได้ (นิพพานาย ส่วตตติ) ดังจะได้กล่าวรายละเอียดเป็นลำดับไป

๔.๔.๑ มัชฌิมาปฏิปทาทำให้จักขุและปัญญาได้รับการพัฒนา (จกขุกรณี ญาณกรณี)

การปฏิบัติธรรมตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ และการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ หรือมัชฌิมาปฏิปทานั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะได้รับปัญญาที่ก้าวหน้าขึ้นตามลำดับจนถึงขั้นสูงสุดดังที่พระองค์ตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า "มัชฌิมาปฏิปทาทำให้เกิดจักขุ ทำให้เกิดปัญญา"^{๔๓}

^{๔๒} พระโสภณมหาเถระ, ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, หน้า ๑๔๙.

^{๔๓} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐.

ความจริงแล้ว จักขุกับปัญญามีถึงสิ่งเดียวกัน คือ การมีความรู้ความเข้าใจ เห็นแจ้งธรรมะอย่างประจักษ์แจ้ง เหมือนมาปรากฏต่อสายตาจริง ๆ

จักขุและปัญญาจะเจริญไม่ได้ด้วยการปล่อยตัวปล่อยใจให้ไปพัวพันอยู่กับกามสุข หรือด้วยการทรมานตนให้ลำบาก แต่ย่อมเจริญได้ด้วยการปฏิบัติตามมัชฌิมาปฏิปทาหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้น กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องระลึกถึงสภาวะที่แท้จริงของรูปและนามตามความเป็นจริง โดยปราศจากอุปาทานฐานที่เป็นสมมุติบัญญัติ ตลอดจนรู้เห็นลักษณะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีแก่นสารของรูปนาม ซึ่งเป็นการเห็นแจ้งด้วยตนเอง ไม่ใช่จากการอ่านหรือการฟังจากผู้อื่น

ปัญญาของผู้ปฏิบัติที่เพ่งพิจารณาอยู่อย่างนี้ย่อมจะเจริญโดยลำดับ คือ สามารถแยก रूप แยกนามออกจากกันได้ (นามรูปปริจเฉทญาณ) ทำให้เข้าใจว่าร่างกายนี้ประกอบด้วยรูปกับนามเท่านั้น ไม่มีอดีตหรือตัวตน เมื่อสมาธิญาณแก่กล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นเหตุปัจจัยของรูปนามได้ (ปัจจัยปริคคหญาณ) เช่น การคู้ (รูป) เกิดขึ้นเพราะมีความต้องการจะคู้ (นาม) เป็นต้น

เมื่อปฏิบัติต่อไปและจิตตั้งมั่นยิ่งขึ้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นการเกิดขึ้นแล้วดับไป (อุทยัพพญาณ) ของอารมณ์ที่ระลึกรู้ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเห็นประจักษ์ด้วยตนเองว่า ทุกสิ่งในโลกไม่มีความเที่ยงแท้ถาวร ไม่น่าพอใจ บังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อปฏิบัติต่อไปสภาวะของญาณปัญญาย่อมเจริญขึ้นโดยลำดับ จนปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์แก่กล้าแล้ว เขาก็จะรู้แจ้งพระนิพพานที่ดับรูปนามทั้งหมดด้วยมรรคญาณอันเป็นปัญญาสูงสุด^{๔๔}

จะเห็นได้ว่า การปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทานั้นเป็นการพัฒนาจักขุปัญญาได้อย่างแท้จริง ดังนั้นจึงตรัสว่า มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางปฏิบัติให้เกิดจักขุ ให้เกิดปัญญา

๔.๔.๒ มัชฌิมาปฏิปทาทำให้กิเลสสงบระงับ (อุปสมาย ส่วตตติ)

มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางปฏิบัติเพื่อความสงบกิเลส^{๔๕} (อุปสมาย ส่วตตติ) กล่าวคือ เป็นเหตุให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองสงบลงได้ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ อยู่ นั้น กิเลสจะถูกระงับเอาไว้ วิปัสสนาญาณจะสยบกิเลสไว้ได้ชั่วคราว เป็นตทังคปหาน และมรรคญาณจะทำลายกิเลสได้อย่างเด็ดขาดเป็นสมุเทปหาน

^{๔๔} พระโสภณมหาเถระ, ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, หน้า ๗๔-๘๗.

^{๔๕} ดุราลัยเถียรใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

มรรคญาณดังกล่าวสามารถกำจัดกิเลสที่นอนเนื่องในกระแสนิจ (สันตานุสัย) ได้อย่างถาวร กล่าวคือ

- ๑) พระโสดาบันสามารถละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสตลอดจนกิเลส ที่จะพาให้ไปเกิดในทุคติภูมิได้ทั้งหมด
- ๒) พระสกทาคามีสามารถละกิเลสอย่างหยาบ คือ ราคะ และโทสะได้
- ๓) พระอนาคามีสามารถละกิเลสอย่างละเอียด คือ กามราคะ และภริยฆะได้
- ๔) พระอรหันต์สามารถละกิเลสที่เหลือได้โดยสิ้นเชิง คือ รูปราคะ อรูปราคะมานะ อุทธัจจะ และอวิชชา

จะเห็นได้ว่าวิปัสสนาญาณสามารถละกิเลสได้ชั่วคราว และมรรคญาณสามารถละกิเลสได้อย่างถาวร ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางปฏิบัติเพื่อความสงบกิเลส^{๔๖}

๔.๔.๓ มัชฌิมาปฏิปทาทำให้รู้ยิ่ง (อภิณหาย ส่วตตติ)

มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางปฏิบัติเพื่อความรู้ยิ่ง^{๔๗} ความรู้ยิ่งนี้มีความหมายเหมือนจักขุหรือปัญญา แต่เป็นความรู้ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อนซึ่งนอกเหนือไปจากความรู้เดิม ๆ ที่ เป็นความรู้เรื่องสมมุติบัญญัติ จึงแยกกล่าวไว้ต่างหาก ความรู้ยิ่งดังกล่าวนี้จัดเป็นวิปัสสนาปัญญาที่รู้เห็นอริยสัจ ๔ เป็นปัญญาขั้นสูงที่เกิดขึ้นหลังจากวิปัสสนาญาณขั้นต้น ๆ ได้เตรียมแผ้วถางทางไว้อย่างดีแล้ว

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เราจะกำหนดรู้เฉพาะทุกขสัจคืออุปาทานขันธ ๕ อันได้แก่รูปกับนามเท่านั้น ต่อมาจึงรู้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาของรูปนาม เมื่อไรก็ตามที่เราเข้าใจความจริงของรูปนามคือไตรลักษณ์เช่นนี้แล้ว ตัณหาและอุปาทานก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ กระบวนการอย่างนี้ชื่อว่า ปหานภิสมัย หมายถึง การรู้จักเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ด้วยการละ (ปหานะ) ไม่ใช่ด้วยการทำให้แจ้ง (สัจฉิกิริยา)

ในทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติกำหนดรู้รูปนาม เขาจะเป็นอิสระจากอวิชชาที่นำไปสู่ความเห็นผิด เมื่อเป็นอิสระจากอวิชชาแล้ว ก็จะพ้นทุกข์คือสังขารและวิญญาน เป็นต้นอีกด้วย นี่เป็นการดับทุกข์ชั่วคราวที่เรียกว่า ตัทธกนิโรธ ด้วยการกำหนดรู้รูปนามตามวิธีของวิปัสสนา

^{๔๖} พระโสภณมหาเถระ, ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, หน้า ๘๗-๘๑.

^{๔๗} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐.

การกำหนดรู้อารมณ์ทุกครั้งจัดเป็นการอบรมวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นตามแนวทางสัมมาทิฐิ หรือเรียกว่า ภาวนาภิสมัย คือ การรู้จักทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ด้วยการอบรมจิต วิปัสสนาปัญญาไม่ได้เกิดโดยการตรึงตรองในขณะที่กำหนดรู้อารมณ์ แต่ย่อมเกิดขึ้นภายหลังจากการหยั่งรู้ของจิตที่ได้อบรมไว้ดีแล้ว การรู้ทุกข์สังด้วยการตามรู้สภาวะธรรมของรูปนามจะทำให้หยั่งรู้อริยสัจอีกทั้ง ๓ อย่างที่เหลือไปพร้อมกันได้ทีเดียว กระบวนการนี้เป็นการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ด้วยวิปัสสนาปัญญา

มัชฌิมาปฏิปทานี้เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาก่อน ภายหลังต่อมายังเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณอีกด้วย เมื่อวิปัสสนาปัญญามีกำลังแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมก็จะบรรลุถึงมรรคญาณผลญาณและนิพพานในที่สุด ดังนั้น จึงตรัสว่า มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางปฏิบัติเพื่อความรู้ยิ่ง^{๔๘}

๔.๔.๔ มัชฌิมาปฏิปทาทำให้รู้แจ้ง^{๔๙} (สมโพธาย ส่วตตติ)

มัชฌิมาปฏิปทายังนำไปสู่การรู้แจ้งแทงตลอด อุปมาเหมือนของที่ถูกล่อนไว้ต้องทำลายเครื่องกีดขวางก่อนจึงจะเห็นของนั้นได้ อริยสัจ ๔ เปรียบเหมือนสิ่งของที่ถูกล้อมไว้ด้วยอวิชชา ต่อเมื่อได้เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้เกิดด้วยการปฏิบัติวิปัสสนา ความจริงที่ถูกปิดบังไว้ก็จะปรากฏให้เห็นด้วยวิปัสสนาญาณและมรรคญาณ อวิชชาก็เป็นอันถูกทำลายลงชั่วขณะด้วยวิปัสสนาญาณ และถูกทำลายลงอย่างถาวรด้วยมรรคญาณ ดังนั้นจึงตรัสว่า มัชฌิมาปฏิปทาเป็นทางปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้ง^{๕๐}

๔.๔.๕ มัชฌิมาปฏิปทาทำให้ดับทุกข์ได้ (นิพพานาย ส่วตตติ)

มัชฌิมาปฏิปทา อันได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นทางดำเนินสู่ความดับทุกข์^{๕๑} คือการรู้แจ้งพระนิพพานโดยผู้ปฏิบัติจะหยั่งเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยมรรคญาณ และสามารถรู้แจ้งพระนิพพานด้วยผลญาณ เนื่องจากพระนิพพานเป็นจุดหมายสูงสุดของผู้ที่ปฏิบัติ เพื่อความหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร ดังนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสซ้ำไว้อีกในที่นี้ว่าเป็นการบรรลุความสำเร็จอีกขั้นหนึ่งที่เป็นความดับทุกข์คือรูปนามทั้งหมด เมื่อพระอรหันต์ดับขันธสันชีวิตแล้วก็จะไม่เวียนมาเกิดอีก จึงถือว่าเป็นการดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง^{๕๒}

^{๔๘} พระโสภณมหาเถระ, ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, หน้า ๙๒-๙๓.

^{๔๙} ดุรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๓.

^{๕๑} ดุรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

^{๕๒} พระโสภณมหาเถระ, ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, หน้า ๙๔.

สรุปแล้ว ทั้งหมดที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่เกิดขึ้นในขณะที่อบรมจิตเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้น จึงจะได้รับอานิสงส์ ๕ ประการนี้ คือ สามารถพัฒนาจักขุและปัญญา ทำให้ระงับกิเลสลงได้ และทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา และมรรคญาณที่เป็นความรู้ยิ่งอันรู้แจ้งแทงตลอดจนถึงสามารถดับทุกข์ทั้งมวลได้