มัชฌิมาปฏิปทาในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

THE MIDDLE WAY BASED (ARIYAMAGGA) VIPASSANĀ MEDITATION IN ACCORDING TO THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

ณัฏฐนาถ ศรีเลิศ*
Nattanart Srilert

บทคัดย่อ

มัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งเป็นทางสายกลางในอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นหลักธรรมที่สำคัญที่ปรากฏในมหาโคปาลสูตร เรียกว่าเป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อทำความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งปวง มัชฌิมาปฏิปทา ได้ชื่อว่า อริยมรรค คือ หนทางปฏิบัติของพระอริยบุคคล ประกอบด้วยองค์ 8 คือ 1) สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ 2) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ 3) สัมมาวาจาเจรจาชอบ 4) สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ 5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ 6) สัมมาวายามะ พยายามชอบ 7) สัมมาสติ ระลึกชอบ 8) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ โดยองค์ธรรมคือตัวปัญญา จัดเป็นปัญญาเจตสิกธรรม ส่วนมรรค 7 ประการที่เหลือเป็นมรรคที่สนับสนุนให้เกิดสัมมาทิฏฐิ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทางพระพุทธศาสนาหมายถึง การปฏิบัติในหลักสัมมาสติ คือการเจริญสติโดยชอบใน 4 ฐานคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในจิตและธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในธรรมทั้งหลาย การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน 4 นี้ เป็นหนทางเดียวเท่านั้นที่ทำให้ภพ ชาติ และสังสารวัฏสิ้นไป

การเจริญสติปัฏฐานต้องมี วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา หรือเจริญมรรคมีองค์ 8 อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา (ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง) เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางแล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพาน

คำสำคัญ : มัชฌิมาปฏิปทา; การปฏิบัติวิปัสสนา; สติปัฏฐาน 4.

ABSTRACT

Majjhima Patipada which is the middle way in the 8 Ariyamaggas is the important Doctrinal Principle appearing in Mahagopala Suta which is called the way

* ภาควิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

of the practice to end all the sufferings. Majjhima Patipada is called Ariya Magga. Such Ariya Magga is of 8 organs, namely :- 1. Samma Ditthi, the Right View, 2. Samma Sankappa, the Right Thought, 3. Samma Vaca, the Right Speech, 4. Samma Kammanta, the Right Work, 5. Samma Ajiva, the Right Occupation, 6. Samma Vayama, the Right Effort, 7. Samma Sati, the Right Consideration, and 8. Samma Samadhi, the Right Concentration. The Doctrinal organ is the wisdom which is set up as Panna Cetasika-Dhamma. Regarding remaining Maggas, they are those supporting the mind to the Right View (Samma Ditthi).

The practice of Insight Meditation in Buddhism is the practice of the principle of Samma Sati, which is the development of the mindfulness in the right ways in the four bases :- Kayanupassna Satipatthana which is the mindfulness firmly established in the body, Vedananupassna Satipatthana which is the mindfulness firmly established in Vedana, Cittanupassna Satipatthana which is the mindfulness firmly established in the mind, and Dhammanupassna Satipatthana which is the mindfulness firmly established in Dhamma. The practice according to 4 Satipatthanas is the only way to cause the state, the birth, and the circles of the birth and death to be in the end.

The development of Satipatthana must consist of the Effort, the Mindfulness, the Concentration and the Wisdom. The development of the Eightfold Noble Path is Majjhima Patipada which is the practice of the Middle Way. When the practisers of the Dhammas carry out the way of the practice of the Dhammas according to the Middle Way, and set up their mindfulnesses for knowing the Doctrinal States :- the Form and the Norm appearing in the six doors, they will realize every thing according to the fact, and will have the insight knowledge which means the realization of Nibbana.

Keyword : Majjhima Patipada; The practice of Insight Meditation; Satipatthana 4.

1. บทนำ

พระมหาบุรุษได้พิจารณาเห็นความเกิดแก่เจ็บตายเป็นทุกข์จึงได้ทรงเสด็จออกมหาภิเนษ กรมณ์และทรงบำเพ็ญเพียรเพื่อแสวงหาความดับทุกข์ตามรูปแบบต่างๆ ในสมัยนั้นการบรรลุจุดหมายสูงสุดของชีวิตได้นั้น โดยมีความเชื่อว่า การดำเนินตามหลัก 2 ทาง คือการคลุกคลีด้วยกาม (กามสุขัลลิกานุโยค) และการทรมานตน(อัตตกิลมถานุโยค) นี้เท่านั้นเป็นแนวทางสู่เป้าหมายสูงสุด

ได้ การศึกษาค้นคว้าหาทางพ้นทุกข์ ของพระมหาบุรุษจึงได้เริ่มต้นขึ้นโดยเสด็จเข้าไปศึกษาหลักการ และวิธีการปฏิบัติในสำนักของคณาจารย์ใหญ่ 2 ท่าน คือ อุทกดาบสและ อาฬารดาบส ทรงทรมานพระองค์ด้วยทุกกิริยา อันเป็นที่นิยมของนักพรตอินเดียยุคนั้นเพื่อทำถึงที่สุดของทุกข์ จนพระวรกายซูบผอมแทบสิ้นพระชนม์ก็หาใช่ทางพ้นทุกข์ไม่ จึงทรงเลิกเสีย ทรงหันมาบำเพ็ญเพียรทางจิตกระทั่งในคืนวันเพ็ญปุรณมีดิถี ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ภายใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ก็ทรงได้บรรลุอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ กำจัดอาสวะกิเลสทั้งหลายจนหมดสิ้น พระสัจธรรมที่พระองค์ได้ค้นพบนั้น เรียกว่า คือ “อริยสัจ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) : 2548) หรือความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หลังจากที่พุทธองค์ทรงค้นพบพระสัทธรรม คือ ความจริงอันประเสริฐ ตลอดพระชนมายุของพระองค์เป็นเวลา 45 พรรษา ทรงแสดงธรรมมากที่สุดคืออริยสัจ 4 ดังที่ปรากฏในสีสปาวนสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงให้ทราบว่า พระธรรมที่ตรัสรู้มีมากมาย ดังใบไม้ประดู่ลายในป่าใหญ่ แต่มิได้ตรัสบอกภิกษุทั้งหลาย ทรงแสดงเฉพาะ “นี้ทุกข์ นี้ทุกสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามีนีปฏิปทา” (สำ.ม. (ไทย) 19/110 - 1/613)

เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา จนบรรลุเข้าสู่มรรคผลนิพพาน ตัดกระแสธรรมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง กำจัดสาเหตุที่ก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ (ที.ม. (ไทย) 10/155/99) เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตายและไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป หลักธรรมที่พระองค์ทรงสั่งสอนเพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทาหรือ “อริยมรรคมีองค์ 8” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) : 2541) แปลว่าทางมีองค์แปดประการอันประเสริฐ อันมีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น ซึ่งหยั่งเห็นพระนิพพานโดยประจักษ์ ดังที่ท่านพระสารีบุตรกล่าวกับภิกษุทั้งหลายว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย บรรดาธรรมเหล่านั้น โลภะและโทสะเป็นบาป มัชฌิมาปฏิปทามีอยู่เพื่อละโลภะและโทสะ เป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักษุ ก่อให้เกิดญาณ เป็นไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน” (ม.มู (ไทย) 12/33/31)

มนุษย์ทั้งหลายต่างแสวงหาความสุขทาง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ในความสุข 2 อย่าง กามสุขลิกานุโยค (การปฏิบัติที่หย่อนเกินไป) การหมกหมุ่นอยู่ในกามคุณ 5 และอีกกลุ่มหนึ่งปฏิเสธการปฏิบัติทางรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แล้วไปแสวงหาการบำเพ็ญขั้นสุดโต่ง คือ อัตตกิลมถานุโยค (การปฏิบัติที่ตึงเกินไป) การทรมานตนให้ลำบาก มนุษย์ส่วนมากเนื่องจาก ไม่ได้ศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นเหตุให้ไม่สามารถหาแนวทางพ้นจากทุกข์ได้ หลังจากพระพุทธองค์ตรัสรู้อนุตตรสัมโพธิญาณ พระองค์ทรงปฏิเสธิทางสุดโต่ง 2 สาย กามสุขลิกานุโยค อัตตกิลมถานุโยค (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) : 2546)

พระพุทธเจ้าทรงวางหลักธรรมปฏิบัติคือ มัชฌิมาปฏิปทา เป็นหนทางแห่งปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ใน มัชฌิมาปฏิปทา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) : 2546) คือหลักของ สัมมาทิฏฐิ ความคิดที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต ในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสัมมาสติเป็นทางดำเนินชีวิตให้ได้ผลสำเร็จตามเป้าหมายคือความดับทุกข์ จึงเป็นทางสายกลาง หรือเป็นหนทางแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) : 2546) ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมา

สังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่น) เป็นหนทางดำเนินในการปฏิบัติการปฏิบัติธรรมทุกขั้นตอน รวมลงในมรรคอันประกอบด้วยองค์แปดนี้เมื่อย่อรวมกันแล้วเหลือเพียง 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สรุปสั้นๆก็คือ การปฏิบัติธรรม (ศีล-สมาธิ-ปัญญา) ก็คือการเดินตามมรรค

พระพุทธเจ้าทำหน้าที่ของมัคคุเทศก์คือบอกทางให้เราส่วนเราก็ต้องทำหน้าที่ของเราคือต้องลงทุนลงแรงเดินทางไปเอง พระพุทธองค์ทรงตรัส “มัชฌิมาปฏิปทา” เป็นทางสายกลางในการเจริญมรรค 8 จะต้องมีสัมมาสติเป็นแนวทางในเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน, ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ส.ม. (ไทย) 19/681/162)

การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาหลังจากพระพุทธองค์ตรัสรู้ สติปัฏฐานถือว่ามีพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนา เป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมากจากการศึกษาในเรื่องสติปัฏฐาน จะช่วยให้เกิดความเข้าใจความหมายของ วิปัสสนาดีขึ้นทั้งในแง่สาระสำคัญขอบเขตกว้างขวางตลอดจนที่จะฝึกฝนและปฏิบัติว่าเป็นไปได้และมีประโยชน์เพียงใดมรรคคือการลงมือดับทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดขึ้น เพราะเมื่อมรรคเกิดขึ้นก็จะทำหน้าที่ขจัดเหตุแห่งทุกข์ เมื่อเหตุแห่งทุกข์ดับไป ทุกข์ก็จะดับตามไป ความดับไปของทุกข์ก็จะปรากฏ สัมมาทิฏฐิ จึงทำหน้าที่เป็นผู้ควบคุมดูแลการทำงาน ส่วนคนงานก็คือ

สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากันมันตะ สัมมาอาชีวะ และผลงาน คือสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ซึ่งอธิบายดังนี้ สัมมาสังกัปปะจะต้องเป็นกลาง ในอาการของรูปนามสังขารที่เป็นกลาง ส่วนรูปนามสังขารที่เป็นกิเลสต้องตรึกที่จะให้หายไปไม่ว่าจะเป็นความพอใจ (กาม) ความไม่พอใจ (พยาบาท) หรือความอยาก (วิหิงสา) ก็ตาม นั่นคือ สมมติว่าอาการได้ยินเป็นรูปนามสังขารที่มีอารมณ์เป็นกลาง อาการได้ยินปรากฏ จิตรู้ว่าได้ยิน สัมมาทิฏฐิเกิดตรงนี้ และตามรู้ไป เมื่อสติรู้ว่าได้ยิน สัมมาสังกัปปะตรึกที่ได้ยิน และคำกำหนด กำหนด(บริกรรม) ตามอาการคือ “ได้ยิน” บริกรรม ตรงตามอาการคือ สัมมาวาจา วาจาถูกต้อง ในขณะกำหนดไม่เกร็ง ไม่เพ่ง ไม่บังคับ เป็นกลางอยู่ คือสัมมากัมมันตะ การงานถูกต้อง สติจับความรู้สึกได้ยิน ตั้งแต่เริ่มรู้สึกจนอาการได้ยินหายไป ดังนี้ เป็นสัมมาอาชีวะ การดำรงอยู่อย่างถูกต้อง ดังนั้น ความเพียรที่เกิดขึ้น สติที่เกิดขึ้น สมาธิที่เกิดขึ้นจึงถูกต้อง คือปหานะละ และป้องกันโมหะไม่ให้เกิดขึ้น ถ้าความพอใจในเสียงเกิดขึ้น เรายังกำหนดที่เสียงอยู่ มรรคจะไม่เข้าเพราะจิตเปลี่ยนไปรับรู้อาการพอใจ

การเจริญสติปัฏฐาน 4 มีองค์ประกอบสำคัญ คือ อาตาปี สัมปชาโน สติมา ความหมายคือ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ (องฺ.ทุก (ไทย) 20 /180/129)ระลึกไปตามฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิตธรรม และเมื่อย่อสติปัฏฐาน 4 ลงแล้ว คือ การระลึกรู้ที่รูป-นาม พระพุทธองค์เคยตรัสต่อพระสารีบุตรว่า “ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ฉันเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่า จิตของเรายังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด

เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น" (ที.ปา. (ไทย) 11/273/218)อริยมรรคนี่แหละที่ได้ชื่อว่า ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจจ์ เป็นข้อปฏิบัติไป สู่ธรรมที่ดับทุกข์ ให้สัตว์ที่ดับทุกข์โดยไม่มีเหลือ เป็นอริยสัจจ์ของจริงอันบริสุทธิ์ ไปจากข้าศึก เป็นของจริงที่พระอริยเจ้าได้เข้าถึงแล้ว สัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ 2 องค์นี้ สงเคราะห์ด้วยวิปัสสนา ยาน (พาหนะ) เครื่องนำไป คือ วิปัสสนา ที่เหลืออีก 6 องค์สงเคราะห์ด้วยสมถะ ยาน (พาหนะ) เครื่องนำไปคือสมถะ พระอริยสาวกท่านเว้นส่วน 2 คือเว้นกามสุขัลลิกานุโยค ด้วยวิปัสสนายาน และเว้นอัตตกิลมถานุโยคด้วยสมถยาน ดำเนินไปยังมัชฌิมาปฏิปทา คือทางสายกลาง ทำลายกองโมหะด้วยปัญญาขันธ์ ทำลายกองโทสะด้วยสีลขันธ์ ทำลายกองโลภะด้วยสมาธิขันธ์ ถึงปัญญาสัมปทาด้วยอธิปัญญาสิกขา ถึงสีลสัมปทาด้วยอธิสีลสิกขา ถึงสมาธิสัมปทาด้วยอธิจิตตสิกขา ทันทีที่ถึงพร้อมด้วยสิกขา 3 นี้ ก็แจ้งซึ่ง พระนิพพาน

ดังนั้น ผู้เขียนจึงสนใจได้ศึกษาค้นคว้ามัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง ล้วนทำให้สัตว์ทั้งหลายหลุดพ้นได้จากการปฏิบัติคือ หลักการวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏอยู่ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 มาสู่การปฏิบัติจริง และเกิดแรงบันดาลใจในการศึกษาว่ามีความสอดคล้องหรืออ้างอิงหลักฐานจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ อันจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท การศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้จะช่วยให้การปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนพระพุทธเจ้าที่แท้จริงเป็นไปอย่างสะดวกและถูกต้อง เพื่อเป็นการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา ให้รู้แจ้งในอริยสัจ ขัดเกลากิเลส ตัณหา อุปาทาน ความโลภ ความโกรธความหลงให้น้อยลง และเพื่อเป็นผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ดี เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นต่อไป

2. มัชฌิมาปฏิปทาในพระไตรปิฎก

มัชฌิมาปฏิปทาในพระไตรปิฎก ทางสายกลาง คือ ทางแห่งการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา หมายความว่า เป็นอยู่โดยใช้ความรู้ความเข้าใจมองเห็นความจริงที่เป็นกลาง ซึ่งเรียกว่า มัชเฌนธรรมเทศนานั้น ไม่เป็นอยู่อย่างเลี่ยงหนีความจริง จึงทำให้ดำเนินชีวิตไป (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) : 2548) ตามอำนาจความอยาก ความยึดถืออันเลื่อนลอย ที่คิดจะให้เป็นและไม่ให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ และฝากสุขทุกข์ไว้กับตัณหา ขั้นต้น เมื่อยังไม่รู้แจ้งความจริงนั้นเอง ก็เป็นอยู่ความเป็นไปตามเหตุปัจจัย มีสำนึกในความรับผิดชอบต่อการกระทำตามเหตุตามผล หวังผลสำเร็จด้วยการกระทำ (ขั้นโลกียสัมมาทิฏฐิ) ในขั้นสูง เมื่อรู้แจ้งความจริงนั้นเองแล้ว มีจิตใจหลุดพ้นเป็นอิสระ ไม่ถูกกิเลสและความทุกข์บีบคั้นครอบงำ ก็เป็นอยู่ด้วยความรู้เท่าทันธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยนั้นโดยสมบูรณ์(ขั้นโลกุตรสัมมาทิฏฐิ) นี้เรียกว่า พุทธจริยธรรม คือ การครองชีวิตประเสริฐ หรือระบบการครองชีวิตอันประเสริฐ หรือระบบการครองชีวิตอันประเสริฐ ถูกหลักถูกธรรม (พรหมจริยะ หรือพรหมจรรย์) เป็นอริยมรรค คือทางดำเนินสู่ความดับทุกข์ที่ทำให้เป็นอริยชน หรือวิธีแก้ปัญหาแบบอารยชน อริยชนกับปุถุชนต่างกันในข้อสำคัญคือ อริยชนมีความสุขไร้ทุกข์เป็นพื้นประจำตัว ส่วนปุถุชนต้องทะยานหาความสุข เพราะมีความขาดสุข หรือมีทุกข์คอยเร้ายีนพื้นอยู่เป็นประจำ จะพูดว่า อริยชนพ้นทุกข์และเหนือสุข ก็ได้

หลักปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ หรือวิธีแก้ปัญหาของอารยชนนั้น มีหลักย่อย 8 ประการ หรือเรียกว่า ข้อปฏิบัติอันเป็นสายกลาง ได้แก่อริยมรรคมีองค์ 8 ประการ คือ (ม.มู. (ไทย) 12/31/33-34, ม.อุ (ไทย) 14/342/325)

1) สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ
2) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ
3) สัมมาวาจา เจรจาชอบ
4) สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ
5) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ
6) สัมมาวายามะ พยายามชอบ
7) สัมมาสติ ระลึกชอบ
8) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ

มัชฌิมาปฏิปทา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่เป็นกลาง ๆ ไม่หย่อนเกินไปไม่ตึงเกินไปคือ ไม่หมกมุ่นอยู่ในกาม (กามสุขัลลิกานุโยค) และไม่ทำตัวให้ลำบาก (อัตตกิลมถานุโยค) เป็นเหตุให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางคือมรรคผลนิพพานได้ ในทางปฏิบัติคือมรรคมีองค์ 8 มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) : 2551)

หลักมัชฌิมาปฏิปทาในคัมภีร์เถรวาท คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ใน “ธรรมจักกัปปวัตนสูตร” คือ การไม่เสพไม่เอียงเข้าไปใกล้ที่สุด 2 ทางคือ กามสุขัลลิกานุโยคและอัตตกิลมถานุโยค พระองค์ทรงสอนให้บรรพชิตประพฤติปฏิบัติใหม่ตรัสเรียกว่า ทางสายกลาง (ม.มู. (ไทย) 12/33/32-33)

ความพอดีส่วนตนนั้นก็เริ่มจากทำความเข้าใจความสำเร็จให้ชัดเจนว่า คืออะไร มีขอบเขตแค่ไหน แล้วคิดหาทางไปสู่ความสำเร็จนั้นได้อย่างไร เมื่อพบทางแล้ว ก็ประคับประคองความคิดนั้นให้เป็นไปอย่างต่อเนื่องในลักษณะไม่เคร่งเครียดจนกร้าว และปล่อยเฉยจนเฉื่อยชา ในขณะเดียวกันก็ประคับประคองการแสดงออกทั้งทางกายและวาจา ให้สอดคล้องกับความคิด จนเข้าได้กับบุคคลกาลเทศะ อย่างไม่เสียหลักธรรม

ความพอดีดังกล่าวมานี้ เรียกได้ว่า "ทางสายกลาง"ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติส่วนตน ส่วนที่เกี่ยวกับส่วนรวมก็มีทางนำมาประยุกต์ใช้ได้ คืองานของหมู่คณะ จะสำเร็จได้ก็ด้วยอาศัยความร่วมมือของทุกฝ่าย หากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องยึดถือทางสายกลาง ก็ย่อมทำให้งานดำเนินไปได้ด้วยดี แม้จะไม่ราบรื่นและไม่เรียบร้อยในตอนแรก แต่ด้วยอาศัยการทำงานแบบทางสายกลาง ก็จะทำให้เกิดความคิด การกระทำและคำพูดที่พอดีต่อกัน ในกลุ่มผู้ร่วมงาน ซึ่งในที่สุดก็ยอมรับกันได้ ไม่เกิดการแบ่งฝ่ายซึ่งทำให้เกิดอุปสรรค

มัชฌิมาปฏิปทา หมายถึง ทางสายกลาง ข้อปฏิบัติเป็นกลางๆ ไม่หย่อนจนเกินไปและไม่ตึงจนเกินไป ไม่ข้องแวะที่สุด 2 อย่างคือ กามสุขัลลิกานุโยค อัตตกิลมถานุโยค ทางแห่งปัญญา ดำเนินด้วยปัญญา นำไปสู่ปัญญาอันพอดีที่จะให้ถึงจุดหมายคือ ความดับกิเลสและความทุกข์หรือ

ความหลุดพ้นเป็นอิสระสิ้นเชิง ได้แก่ มีสัมมาทิฏฐิเป็นต้น สัมมาสมาธิเป็นที่สุด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) : 2548)

จากการศึกษาพบว่า ทางสายกลางนั้นถือว่าเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติหรือการดำเนินชีวิต เพื่อความดีงาม จนกระทั่งเข้าถึงความสงบระงับพ้นทุกข์ไปได้ต้องอาศัยการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ประการ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ เรียกว่า ไตรสิกขา หรือ ศีล สมาธิ และปัญญา สู่การบูรณาการ ให้ครบทั้ง 3 ประการ แล้วนั้น เป็นเส้นทางเดียว เท่านั้น สำหรับผู้หวังความพ้นทุกข์

3. มัชฌิมาปฏิปทาในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4

การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 (สำ.ม. (ไทย). 19/367 - 470/210 – 280) ได้แก่การมีสติกำหนดรู้ทางกาย เวทนา จิต และธรรม เมื่อขยายเป็นปรมัตถ์โวหารก็ได้ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 เรียกรวมกันว่า วิปัสสนาภูมิ และเมื่อย่อลงก็เหลือเพียงรูปและนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกาย เวทนา จิต และธรรม หรือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะที่เกิดขึ้น โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายด้วยแห่งอำนาจกิเลส (ฉันทนา อุตสาหลักษณ์ : 2549) อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต ธรรม หรือ สภาวธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมไม่มี ดังนั้น พึงทราบว่า แม้ท่านเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญ ด้วยทางสายนี้เอง แม้สันตติอำมาตย์และนางปฏาจาราเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วยหนทาง คือสติปัฏฐาน นี้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักปฏิบัติว่าด้วยการพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางกาย คือเอาสติไปตั้งไว้ที่กายในอิริยาบถต่างๆ ว่าด้วยวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับอิริยาบถหลัก 4 ประการ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน (พระพุทธโฆสเถระ : 2548)

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา เมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเกิดเวทนา คืออาการปวด เจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่า ขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณาจุดที่เจ็บปวดนั้น กำหนดในใจว่า “ปวดหนอ” หรือ “เจ็บหนอ” ตามสภาวะที่ปรากฏ การเกิดเวทนามีวิธีกำหนดรู้ดังต่อไปนี้

(1) ถ้ามีความสุข ก็ให้กำหนด คือใช้สติระลึกว่า “สุขหนอ”

(2) ถ้าเสวยทุกข์ หรือไม่สบาย ก็ใช้สติกำหนดว่า “ปวดหนอ” หรือ “ไม่สบายหนอ”

(3) ถ้าเฉยๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุข ให้ใช้สติกำหนดว่า “เฉยหนอ”

(4) ถ้าสุขเจือด้วยอามิสคือ รูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้องหรือสุขในทางใจอันเนื่องด้วยกามคุณทั้ง 5 สุขทางใดทางหนึ่งก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ”

(5) นิรามิสำ วา สุขำ วา เมื่อเกิดความรู้สึกได้รับความสุขจากการปฏิบัติธรรมอย่างเดียวที่ไม่เจือด้วยอามิส คือกามคุณก็ให้กำหนดว่า “สุขหนอ”

(6) สมมิสๆ วา ทุกฺขๆ วา เมื่อรู้รสของทุกขเวทนาอันเนื่องมาจากกามคุณ มีรูป เสียง เป็นต้น ก็กำหนดว่า “ไม่สบายหนอ”

(7) นิรามิสๆ วา ทุกฺขๆ วา จิตที่รู้ชัดว่าบัดนี้เรารู้ทุกขเวทนา ไม่มีอามิสอันเกิดจากกิเลสที่มีอยู่ในใจหรืออกุศลธรรมที่เกิดกับใจก็ให้กำหนดว่า “ทุกข์หนอ”

(8) สามิสๆ วา อทุกฺขมทุกฺขๆ วา เมื่อรู้ว่าไม่ทุกข์และไม่สุขในกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”

(9) นิรามิสๆ วา ทุกฺขมสุขๆ วา เมื่อรู้รส ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่อิงกามคุณก็ให้กำหนดว่า “เฉยหนอ”

การกำหนดรู้เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปทีละ 10–20–30 นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้วก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลาก็กลับมานั่ง พยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อิริยาบถหรืออินทรีย์ 5 ไม่สม่ำเสมอกัน ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่าๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะวางใจอย่างไรในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

วิธีการกำหนดเวทนามีอยู่ 3 ประการ คือ

ประการที่ 1 การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ท้อถอยตายเป็นตายโดยเอาจิตไปจดจ่ออาการปวด จี้ลงไปบริเวณที่ซึ่งกำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้ผู้ปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อยเพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นทุกขลักษณะอย่างพิเศษของเวทนาได้เร็ว

ประการที่ 2 การกำหนดสู้แบบกองโจร คือ ตั้งใจกำหนดแบบจู่โจมในตอนแรกๆ พอรู้สึกว่ากำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้น ความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวด แต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่นๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

ประการที่ 3 การกำหนดสู้แบบถอยทัพหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกว่าปวดหรือเจ็บมากก็มิได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ดูด้วยสติปัญญาอยู่เฉยๆ เช่น กำหนดว่า ปวดหนอๆๆ เจ็บหนอๆๆ เมื่อยหนอๆๆ ชาหนอๆๆ หรือรู้หนอๆๆ เป็นต้น ไม่เน้นหรือย้ำ อุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูง หรือหอสังเกตการณ์ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการเคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) : 2558)

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ วิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้นจะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ให้

กำหนดสติว่า คิดหนอๆ ๆ การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิด ลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด โดยพิจารณาเห็นในจิตเนืองๆ ดังนี้ การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะน้อมว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะคู้ก็กำหนด“อยากจะคู้หนอๆๆ” จิตอยากจะเดินก็กำหนด “อยากจะเดินหนอๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนด 3 ครั้งเพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน 3 ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา คำว่า “อยาก” ในที่นี้มิได้สื่อความหมายที่เป็นตัณหาแต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป–นามเริ่มปรากฏชัด กล่าวคือสามารถแยกรูปแยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อโยคีมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้ (ม.ม. (บาลี) 12/131/103)

การตามกำหนดรู้จิต ที่คิดน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ นักปฏิบัติควร เอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น ประกอบกับอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด และอาการมึนตึงของศีรษะได้ด้วย อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติด้วยวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนการกำหนดนักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้อง ไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความจริง หรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ดูไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง (ที.ม. (ไทย) 10/381/314 – 315)

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือ สติตั้งมั่นพิจารณาเนืองๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นิวรณ์ 5 ขันธ์ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจจ 4 (ที.ม. (ไทย) 10/382-430/316-338)

แต่ละหมวด มีพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดาคือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรม

บ้าง ก็หรือสติของเธอที่ตั้งอยู่ว่าธรรมมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย”

การปฏิบัติตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา คือ การปฏิบัติตามองค์แห่งมรรค ที่เป็นไปเพื่อความดีงาม จนกระทั่งเข้าถึงความสงบระงับพ้นทุกข์ไปได้ต้องอาศัยการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ประการ ที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ เรียกว่า ไตรสิกขา หรือ ศีล สมาธิ และปัญญา สู่การบูรณาการ ให้ครบทั้ง 3 ประการ แล้วนั้น เป็นเส้นทางเดียว เท่านั้น สำหรับผู้หวังความพ้นทุกข์ คือ มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ต้องมีองค์ประกอบสำคัญ คือ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ (องฺ.ทุก. (ไทย) 20/180/129) ระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องตั้งแต่ตื่นจนถึงหลับ ในเรื่องนี้ พระสารีบุตรว่า“สารีบุตร ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ฉันเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น หวังอยู่ว่าจิตของเรายังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ เพราะยังไม่สิ้นอุปาทานเพียงใด เราจักไม่เพิกถอนจากการทำวิปัสสนาเพียงนั้น” (ที.ปา. (ไทย) 11/273/218) ดังหลักฐานที่ปรากฏใน สารีปุตตสุตตนิทเทส (ขุ.ม. (ไทย) 25/25/219) พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจรเถิด ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพวกเธอเที่ยวไปในแดนบิดาของตนอันเป็นโคจร มารก็จักไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ ภิกษุทั้งหลาย แดนบิดาของตนอันเป็นโคจร เป็นอย่างไร คือ สติปัฏฐาน 4

สรุปว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ด้วยการใช้วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา พิจารณากำหนดรู้ รูป นาม คือ สภาวธรรมทางกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็นสภาวธรรมตามที่ปรากฏ จนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวธรรมทั้งหลายว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายถอนออกเสียซึ่งอภิชฌาและโทมนัส เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้ได้

สติปัฏฐาน 4 เป็นอารมณ์พระกรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความเกี่ยวเนื่องกับอริยมรรคมีองค์ 8 เพราะต้องใช้องค์ธรรมคือวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องประกอบการพิจารณาทางกาย เวทนา จิต และธรรม ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน ก็คือ การเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญาหรือเจริญมรรคมีองค์ 8 อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นทางสายกลาง เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางนี้เช่นนี้ แล้วตั้งสติระลึกรู้สภาวธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง เกิดญาณปัญญาที่รู้แจ้งพระนิพพานได้ ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในธรรมจักกัปปวัตตนสูตรว่า มชฺฌิมา ปฏิปทา จกฺขุกรณี ญาณกรณี (ทางสายกลางอันทำให้เกิดจักษุ อันทำให้เกิดปัญญา)

มัชฌิมาปฏิปทาในอริยมรรคมีองค์ 8 นี้เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญาก่อนภายหลังต่อมายังเป็นปัจจัยให้เกิดมรรคญาณ เมื่อวิปัสสนาปัญญามีกำลังแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรม ก็จะบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณและนิพพานในที่สุด

บรรณานุกรม

ฉันทนา อุตสาหลักษณ์. **พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธัชการพิมพ์ จำกัด, 2549.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำจัด, 2548.

_____.**พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์คำวัดที่ชาวพุทธควรรู้.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม 2551.

พระพุทธโฆสเถระ. **วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ 6. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, 2548.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน**, หน้า 252.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.