

มัชฌิมาปฏิปทา

วิถีแห่งอัจฉริยะและความหลุดพ้น

เส้นทางสายกลางแห่งปัญญาอันยิ่ง

- (๑) เริ่มต้นด้วยปัญญา
- (๒) ดำเนินด้วยปัญญา
- (๓) นำไปสู่ปัญญาอันยิ่ง

“สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหลายมีความดับไปเป็นธรรมดา”



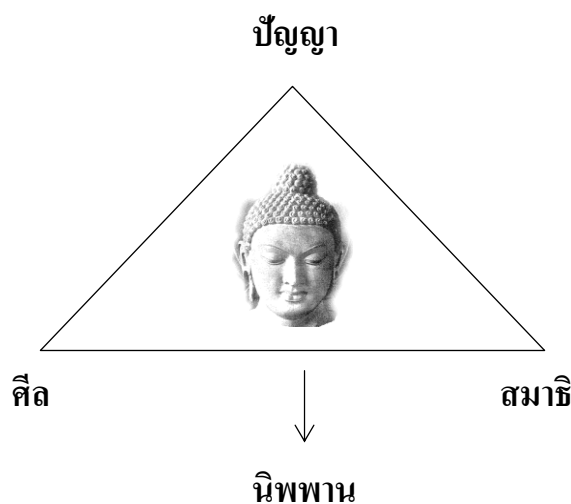
นิธิ ศิริพัฒน์

Nithee Siripat

อริยอัฏฐังคิกมรรค-อริยมรรคมีองค์ ๘

The Middle Path: A Way of Prodigy and Liberation

คู่มือการปฏิบัติธรรมฉบับย่อ The Concise Handbook of Dhamma Practice



มัชฌิมาปฏิปทา

วิถีแห่งอวัชริยะและความหลุดพ้น



อริยอัฏฐังคิกมรรค-อริยมรรคมีองค์ ๘

The Middle Path: A Way of Prodigy and Liberation

Copyright © 2014 Siripat.Com and Academiae Network. All rights reserved.

สารบัญ

	หน้า
บทสรุปย่อภาษาไทย	ก
บทสรุปย่อภาษาอังกฤษ	ข
ปณิธานอันยิ่งใหญ่ในหลวงปู่ทา จารุขัมโม	ค
กิตติกรรมประกาศ	ฅ
อารัมภบท	ง
คำนำ	จ
คำแนะนำการอ่าน	ช
บทที่ ๑ การเจริญภาวนา	๑
บทที่ ๒ อริยมรรคมีองค์ ๘	๒๑
บทที่ ๓ การเจริญสมถภาวนา	๓๓
บทที่ ๔ การเจริญวิปัสสนาภาวนา	๗๓
บทที่ ๕ การรักษาอารมณ์แห่งกรรมฐาน	๑๒๕
บทสรุป	๑๕๑
เอกสารอ้างอิง	๑๕๕
ภาคผนวก	๑๖๐
โพชฌังคปริตร	๑๖๐
เบญจขันธ์	๑๖๑
วิธีเจริญกรรมฐาน ๔๐	๑๗๘
กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๘๒
ปัญญาญาณ ๗๓	๑๘๘
การพัฒนาทักษะกระบวนการคิด	๒๐๒



Siripat.Com and Academiae Network 2014

อนุญาตให้ตีพิมพ์เผยแพร่เพื่อสาธารณกุศล

รวมจำนวนหน้าทั้งสิ้น ๒๓๕ หน้า

บทสรุปย่อ

แก่นสารหลักในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนานั้น เกิดจากความไม่เห็นด้วยกับข้อปฏิบัติหรือการดำเนินชีวิตที่เอียงสุด ผิดพลาดไปจากทางอันถูกต้อง คือ “มัชฌิมาปฏิปทา” ได้แก่ (๑) “กามสุขัลลิกานุโยค” คือ การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข (๒) “อัสติกัลมณานุโยค” คือ การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง การบีบคั้นทรมานตนให้เดือดร้อน พระพุทธเจ้าทรงเลือก “เส้นทางสายกลางแห่งปัญญา” ที่ประกอบด้วยข้อประพฤติปฏิบัติที่ประเสริฐ คือ “อริยมรรคมีองค์ ๘” เพื่อเป็นแนวทางที่ถูกต้อง “สัมมาปฏิปทา” ในการดับกิเลสทั้งหลาย อันเป็นบ่อเกิดแห่งกองทุกข์ ซึ่งหมายถึงการยึดมั่นถ้อยมั่นใน “ขั้น ๕” ที่เรียกว่า “อุปาทานขั้น ๕ เป็นทุกข์” ในทางปฏิบัตินั้น การศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีหมายถึง หลักธรรม “มัชฌิมาปฏิปทา” ที่ประกอบด้วยวิธีปฏิบัติ ๓ ประการ คือ (๑) เริ่มต้นด้วยปัญญา (๒) ดำเนินด้วยปัญญา และ (๓) นำไปสู่ปัญญาอันยิ่ง เพื่อให้สามารถตรัสรู้สัมโพธิญาณแห่งอริยสัจ ๔ โดยปฏิบัติตามแนวทาง “ไตรสิกขา” ได้แก่ (๑) “อริสัจสิกขา” คือ สัมมาวาจา-สัมมากรรม-สัมมาอาชีวะ (๒) “อริจิตตสิกขา” คือ สัมมาวาจา-สัมมาสติ-สัมมาสมาธิ (๓) “อริปัญญาสิกขา” คือ สัมมาทิฐิ-สัมมาสังกัปปะ ซึ่งแยกออกเป็นการพัฒนาภาวนาใน ๔ ด้าน ได้แก่ (๑) กายภาวนา (๒) สีลภาวนา (๓) จิตตภาวนา (๔) ปัญญาภาวนา อย่างไรก็ตาม ในการพัฒนาจิตใจนั้น ยังแยกออกเป็นหลักสำคัญใหญ่ๆ ๒ ประการ คือ (๑) “สมถภาวนา” [ฌาน] คือ การทำสมาธิด้วยฌาน “รูปฌาน ๔” กับ (๒) “วิปัสสนาภาวนา” [ญาณ] คือ การพิจารณาสภาวะธรรมด้วยญาณ “โสฬสญาณ-ญาณ ๑๖” ขั้นตอนทั้ง ๒ อย่าง นี้ เรียกว่า “ศีลเลขธรรม” คือ ธรรมเครื่องขัดเกลาจิตใจ นั่นคือ “ฌาน” กับ “วิปัสสนา” โดยต้องสัมปยุตต์กับ “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” คือ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้และเกื้อหนุนแก่อริยมรรค ได้แก่ สติปัญญา ๔-สัมมปธาน ๔-อิทธิบาท ๓-อินทริย ๕-พละ-โพชฌงค์ ๗-มรรคมีองค์ ๘ ด้วยเหตุนี้ กระบวนการพัฒนาร่างกายในพระพุทธศาสนานั้น เป็นการปรับพฤติกรรมให้อยู่ในศีลธรรม ส่วนจิตใจทำให้เกิดความบริสุทธิ์ เบิกบานแจ่มใส ปราศจากกิเลสทั้งหลายและกองทุกข์ และทางด้านปัญญาที่สะอาดบริสุทธิ์ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่คล้อยตาม “กฎธรรมชาติ” อันประกอบด้วย “ปัญญาเห็นธรรม” กับ “ปัญญาตรัสรู้ธรรม” ที่ไขนุญด้วย “ปัญญาญาณแห่งพุทธธรรม” ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติตามแนวคิดและสัมมาปฏิปทาอันยิ่งเหล่านี้ได้ ย่อมกลายเป็นผู้ตรัสรู้สัมโพธิญาณแห่งอริยสัจ ๔ ได้ คือ “ความเป็นอริยบุคคล” ที่สุตรอบแห่งชีวิตนี้.

Synopsis

The main principle of Dhamma practice in the Buddhism is derived from some different opinions on the extreme conducts or the extreme way of living against the right states of “*The Middle Path*”, comprised of (1) Extreme Hedonism – the extreme of sensual indulgence and (2) Extreme Asceticism – the extreme of self-mortification. The Buddha chooses the middle way of wisdom that is consisted of noble conducts, the so-called “*The Noble Eightfold Path*” –*The Right Method* –in order to get some extinction of the defilements, the origin of a state of Suffering – “*The Five Aggregates of Existence subject to Clinging led to Suffering*”. Practically, the study of theoretic approach means “*The Middle Path*” that consists of three ways, as follows: (1) Begin with wisdom (2) Carry out with wisdom and (3) Lead to the noble wisdom, in order to an ability to attain the Enlightenment of the Four Noble Truths, under the power of the so-called “*The Threefold Learning*” in relation to (1) Training in Higher morality: Right Speech, Right Action and Right Livelihood (2) Training in Higher mentality: Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration and (3) Training in Higher wisdom: Right Understanding and Right Thought, respectively. Moreover, it is separated into four components of Development, as follows: (1) Physical Development (2) Moral Development (3) Emotional Development and (4) Wisdom Development, respectively. However, the mental development is categorized into two more ways, as follows: (1) Tranquility Development means to concentrate with “*The Four Absorptions of the Form Sphere*” –Meditation and (2) Insight Development means to consider the phenomena with “*Sixteen Insights*”. All of two processes are called “*Cultivation*”, the way of Defilements–Solitude consisted of “*Absorption*” and “*Insight*” combined with “*The Thirty–Seven Enlightenment States*”, the qualities contributing to enlightenment or encouraging the Noble Path, as follows: the Four Foundations of Mindfulness, the Four Great Efforts, the Four Paths of Accomplishment, the Five Controlling Faculties, the Five Powers, the Seven Enlightenment Factors, and the Eightfold Path. Consequently, the process of Physical Development in the Buddhism directly reveals the behavior to give a value of morality, Mentality Development to purify and make cheerful without all defilements and sufferings, and Wisdom Development, cleanly and purely, to make a new body of knowledge in accordance with “*Natural Law*”, together with “*Truth Wisdom*” and “*Enlightening Wisdom*”, and perfectly fulfilled with “*Insight Knowledge of Buddhism*”. So, those who follow up these mentioned approaches and right practices are absolutely able to attain the right Enlightenment of the Four Noble Truths and become the Noble People in their most courageous life.