

บทที่ ๒

มหาสติปัฏฐานสูตร

พระภิกษุโกณฑัญญะ (ประเสริฐ มนต์เสวี)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้ว นิสิตสามารถ

๑. บอกประวัติและใจความสำคัญของมหาสติปัฏฐานสูตรได้
๒. อธิบายองค์ประกอบและความสำคัญของสติปัฏฐานทั้ง ๔ ได้
๓. อ่านและแปลพระบาลีในมหาสติปัฏฐานสูตรได้
๔. จำแนกรายละเอียดและลำดับการทำสติปัฏฐาน ๔ ให้สมบูรณ์ได้

ขอขยายเนื้อหา

- ความนำ
- ความเป็นมาของมหาสติปัฏฐานสูตร
- ใจความสำคัญของมหาสติปัฏฐานสูตร
- เหตุแห่งสติปัฏฐานทั้ง ๔
- พระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร
- ลำดับการทำสติปัฏฐาน ๔ ให้สมบูรณ์

๒.๑ ความน่า

ถามว่า : เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เมื่อ ๒๕๐๐ ปีก่อนพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไรไว้บ้าง

ถามว่า : ในสมัยพระพุทธเจ้า มีพระอรหันต์รูปหนึ่งไม่ยอมลงอุโบสถด้วยเข้าใจว่าหมดกิจที่จะต้องทำแล้ว^๑ และมีพระอรหันต์มากมายในสมัยนั้นที่แสดงธรรมใด ๆ ไม่ได้เลย ในเมื่อพระอรหันต์ในสมัยพระพุทธเจ้ายังมีข้อบกพร่องถึงเพียงนี้ แล้วเราจะมั่นใจได้อย่างไรว่าสิ่งที่พระอริยเจ้าท่านสอนกันในปัจจุบันนี้จะถูกต้องไปเสียทั้งหมด..เราจะตรวจสอบความถูกต้องของคำสอนนี้ได้โดยวิธีใด?

ตอบว่า : ตรวจสอบจากข้อความที่บันทึกอยู่ในพระคัมภีร์ ...เพียงเท่านั้น !

ก่อนปรินิพพาน พระพุทธเจ้าได้ตรัสท่านองสั่งเสียกับพระอานนท์ว่า เมื่อพระองค์ปรินิพพานแล้วจะไปแล้ว จะไม่ทรงตั้งภิกษุรูปใดแทนพระองค์ หากแต่ให้ชาวพุทธทั้งหลายยึดพระธรรมวินัยเป็นศาสดาแทนพระองค์ ดังพระพุทธพจน์ว่า "โย โว อานนท มยา ธมโม จ วินโย จ เทสิโต ปญญุตโตโส โว มมจเจยน สตถา"^๒ แปลว่า ดูก่อนอานนท์ ธรรมและวินัยใดที่เราได้แสดงแล้วและบัญญัติแล้วแก่เธอทั้งหลาย ธรรมและวินัยนั้น เป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย โดยกาลที่เราล่วงลับไป

หลังปรินิพพาน ๓ เดือน พระอรหันต์สาวก ๕๐๐ รูป นำโดยพระมหากัสสปะเถระได้ร่วมกันประชุมทำสังคายนา คือ ดำเนินการรวบรวมพระดำรัสของพระพุทธเจ้า จัดเป็นหมวดหมู่ในตอนต้นคือตั้งแต่ครั้งพุทธกาล คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามิได้เรียกว่า "พระไตรปิฎก" แต่เรียกว่าพระธรรมวินัยบ้าง พระสัทธรรมบ้าง ปาฬจนบ้าง สัตถุศาสนบ้าง พระบาลีบ้าง^๓ สุตตะบ้าง แม้หลังพุทธปรินิพพานก็ยังไม่เรียกว่าพระไตรปิฎก คงเรียกว่าพระธรรมวินัย เช่น การสังคายนา ครั้งที่ ๑-๔ ยังคงเรียกว่า "สังคายนาพระธรรมวินัย" ได้เรียกว่า "พระไตรปิฎก" เมื่อสังคายนาครั้งที่ ๕ พ.ศ. ๔๕๐ ณ ประเทศศรีลังกา โดยได้จารึกลงในใบลาน ซึ่งได้แบ่งพระธรรมวินัยเป็น ๓ หมวด จึงได้เรียกว่า "พระไตรปิฎก" ตั้งแต่บัดนั้น^๔

คัมภีร์บาลีดั้งเดิม พระพุทธพจน์อยู่ในลักษณะการท่องจำ แล้วบอกกันต่อๆ มา ด้วยมุขปาฐะ^๕ เมื่อมีการจารึกลงในใบลานจึงเกิดคัมภีร์ขึ้นเป็นครั้งแรก เรียกว่า บาลีพระไตรปิฎก

^๑ วิ.มทา. (ไทย) ๔/๑๓๗/๒๑๔.

^๒ ที.มทา.(บาลี) ๑๐/๒๑๖/๑๓๔.

^๓ คำว่า บาลี มาจากคำว่า ปาลี ซึ่งวิเคราะห์มาจาก ปาล ธาตุ ในความรักษา ลง ณี ปัจจัย มีรูปวิเคราะห์ว่า พุทธวจน ปาเลตีติ ปาลี(ภาษา) แปลโดยพยัญชนะว่า ภาษาใดย่อมรักษาไว้ซึ่งพระพุทธวจนะ เพราะเหตุนี้ภาษานั้นชื่อว่า ปาลี แปลโดยอรรถว่า ภาษาที่รักษาไว้ซึ่งพระพุทธวจนะ

^๔ ฉลาด บุญลอย. **ประวัติวรรณคดีบาลี**. พระนคร ; มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๖.

^๕ การสืบทอดกันมาโดยมุขปาฐะ คือ การท่องจำสืบทอดกันมา (Oral Tradition) จนถึงสังคายนาครั้งที่ ๕ ในลังกาทวีป มีผู้สงสัยว่า สมัยพุทธกาลคนไม่รู้จักการเขียนหนังสือหรืออย่างไร? จึงไม่ปรากฏว่ามีตำรับตำราจารึกไว้เป็นหลักฐาน พระมหาเสฐียรพงษ์ ปุณณวมโณ ได้ประมวลทัศนะนี้ไว้ในหนังสือภาษาศาสตร์ภาษาบาลี ไว้ว่า

ความจริงการเขียนหนังสือมีมาก่อนพุทธกาลแล้ว ในพระไตรปิฎกเองก็มีข้อความเอ่ยถึงการขีดเขียน เช่น ทรงห้ามภิกษุเล่นเกม **"อักษรिका"** การทลายอักษรในอากาศ ในบทสนทนาภายในครอบครัว พ่อแม่ปรารภว่าจะให้บุตรเรียนวิชาอะไร? ถ้าจะให้เรียนเขียนหนังสือ บุตรก็อาจยังซีพอยู่ได้อย่างสบาย แต่ก็อาจเจ็บนิ้วมือ ถ้าภิกษุเขียนหนังสือพรรณนาคุณของอดีตวิบัติกรรม (การฆ่าตัวตายเอง) ปรับทุกกฎทุกตัวอักษร ถ้ามีผู้อ่านพบข้อความนั้น เข้าเห็นดีเห็นงามด้วย แล้วฆ่าตัวตายตามนั้นปรับอาบัติปาราชิก หลักฐานเหล่านี้แสดงว่าอักษรหรือการเขียนมีมา

พระไตรปิฎก หมายถึงคัมภีร์ที่บันทึกพระพุทธพจน์ไว้ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ คัมภีร์ คือพระวินัย พระสุตฺร และพระอภิธรรม^๖

พระสุตฺตตันตปิฎก ซึ่งประมวลพระพุทธพจน์หมวดพระสุตฺตรนั้นประกอบด้วยพระธรรมเทศนาและธรรมบรรยายต่าง ๆ ที่ตรัสยกย่องให้เหมาะกับบุคคล เหตุการณ์ และโอกาส ตลอดจนบทประพันธ์เรื่องเล่า และเรื่องราวทั้งหลายที่เป็นชั้นเดิมในพระพุทธศาสนา

ที่เรียกพระธรรมเทศนาและธรรมบรรยายทั้งหลายในพระสุตฺตตันตปิฎกว่า “สุตฺร” พระอรุณกถาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์สุมังคลวิลาสินี อธิบายว่า เพราะมีความหมาย ๖ อย่าง คือ

๑. เพราะบังถึงประโยชน์ (อตถาณํ สฺจนโต) คือชี้ให้เห็นประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น
๒. เพราะมีอรรถที่ตรัสไว้ดีแล้ว (สุตฺตโต) คือตรัสตามอุปนิสัย หรืออัธยาศัยของเวไนยสัตว์ (ผู้ควรแนะนำ)

๓. เพราะผลิตประโยชน์ (สฺวนโต) คือก่อให้เกิดผลดุจข้าวกล้าที่เจริญ เติบโตแล้ว ผลิตรวงข้าวต่อไปได้

๔. เพราะหลังประโยชน์ (สฺุหนโต) คือทำให้ประโยชน์หลังไหลออกมาดุจแม่น้ำคมนาหลังน้ำนมออกมา

๕. เพราะป้องกันด้วยดี (สุตฺตตนา) คือรักษาประโยชน์ทั้งหลายไว้ได้ด้วยดี

๖. เพราะมีส่วนเสมอด้วยเส้นด้าย (สุตฺตสภาคโต) คือใช้เป็นบรรทัดฐานในการประพฤติปฏิบัติของวิญญูชนดุจเส้นบรรทัดของช่างไม้^๗

มูลเหตุที่พระผู้มีพระภาค (รวมทั้งพระอรหันตสาวก) ทรงแสดงพระสุตฺร ทั้งหลาย พระอรุณกถาจารย์ผู้รจนาคัมภีร์สุมังคลวิลาสินี อธิบายว่ามี ๔ ประการ คือ

๑. อัตถัชฌาสยะ ทรงแสดงตามพระอัธยาศัยของพระองค์เอง โดยไม่ต้องมีผู้ใดทูลขอให้ทรงแสดง เช่น อากังเขยสูตฺร (ม.ม.) วัตถสูตฺรหรือวัตถุปมสูตฺร (ม.ม.) มหาสติปฏฺฐานสูตฺร (ที.ม.) มหาสหายตฺนสูตฺร (ม.อ.)

๒. ปรัชฌาสยะ ทรงแสดงตามอัธยาศัยของผู้อื่นที่ทรงตรวจดูด้วยพระญาณก่อนเสด็จไปโปรด เช่น อัมมจักกัปปวัตตฺนสูตฺร (ส.ม., วิ.ม.) จุฬราหุโลวาทสูตฺร (ม.ม) ธาตุวิภังคสูตฺร(ม.อ.)

๓. ปุจฉาวสึกะ ทรงแสดงตามคำทูลถาม เช่น สามัญญผลสูตฺร(ที.ส.) เตวิชชสูตฺร (ที.ส.) สักกปัญฺสูตฺร (ที.ม.) มังคละสูตฺร (ขุ.ข., ขุ.สุ.) พระสุตฺรต่างๆ ไนโพชนังคสังยุต (ส.ส.) มารสังยุต (ส.ส.) พรหมสังยุต (ส.ส.)

ก่อนสมัยพระพุทธเจ้าแล้ว แต่ที่พระพุทธองค์ไม่นิยมใช้ ทรงให้ใช้วิธีมุขปาฐะแทน น่าจะทรงเห็นประโยชน์อันสงสับบางอย่าง แต่ข้อที่น่าคิดอยู่อย่างคือ วิธีเรียนด้วยมุขปาฐะนี้ นอกจากจะสร้างสัมพันธภาพอย่างใกล้ชิดระหว่างผู้เรียนและผู้สอนแล้ว ยังเป็นการสร้างสมาธิฝึกจิตของผู้เรียนไปในตัวด้วย นักปราชญ์ยุคก่อนที่มีความคิดเช่นนี้ก็ไม่น้อย **เพลโต**เคยกล่าวไว้ว่า "การคิดอักษรขึ้นใช้แทนการท่องจำ ทำให้มนุษย์ขาดอานุภาพแห่งความทรงจำ คือแทนที่จะจดจำจากอินทรีย์ภายใน ต้องอาศัยสัญลักษณ์นอกเข้าช่วย"

พระมหาเสฐียรพงษ์ ภูธรธรรม โณ ภาษาศาสตร์ภาษาบาลี, ชุดวรรณไวทยากร, กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๑๔.

^๖ วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๔๘.

^๗ วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๔

๔. อัฐูปัตติกะ ทรงแสดงตามเรื่องหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ เช่น พรหมชาลสูตร (ที.ส.) ธรรมทายาทสูตร(ม.ม.) จุฬาสีหนาทสูตร (ม.ม.) จันทุปมสูตร (ส.นิ.) ปุคตมังสุปมสูตร (ส.นิ.) อัคคิกขันธุปมสูตร (ส.นิ.) เณรปิณฑุปมสูตร(ส.นิ.) ปาโรจฉัตตูปมสูตร(ส.นิ.)^๕

โครงสร้างของพระสูตร มีองค์ประกอบ ๓ ส่วน คือ

๑. คำขึ้นต้นหรือข้อความเบื้องต้นที่เรียกว่า นิทานวจนะ ได้แก่ข้อความที่พระอานนทกล่าวว่า “เอวมเม สุต” เป็นต้นไปจนจบข้อความที่บอกถึงความเป็นมาของพระสูตรนั้น ๆ

๒. เนื้อหาของพระสูตรหรือข้อความที่เป็นพระพุทธานุญาตหรือสาวกภาษิตเป็นต้น ได้แก่ข้อความที่ต่อจากนิทานวจนะเป็นต้นไปจนถึงนิคมวจนะ

๓. คำลงท้ายหรือข้อสรุป ที่เรียกว่านิคมวจนะ ได้แก่ข้อความที่ต่อจากเนื้อหาของพระสูตร เช่นข้อความที่ขึ้นต้นว่า “อิทมโวจ ภควา”

พระสูตรที่มีองค์ประกอบครบทั้ง ๓ ส่วนนี้ถือว่ามีความงาม ๓ อย่าง คือ (๑) งามในเบื้องต้นด้วยนิทานวจนะ (๒) งามในท่ามกลางด้วยเนื้อหาที่เป็นพระพุทธานุญาตหรือสาวกภาษิต (๓) งามในที่สุดด้วยนิคมวจนะ พระสิริมังคลาจารย์ ผู้รจนาคัมภีร์มิ่งคลัตถปิณีกล่าวว่า มังคลสูตรเป็นตัวอย่างของพระสูตรที่มีความงาม ครบทั้ง ๓ อย่างดังกล่าว

นอกจากนี้ พระสูตรแต่ละสูตรในพระสุตตันตปิฎก ล้วนมีรูปแบบอย่างไร อย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ในรูปแบบ ๙ อย่างแห่งพุทธพจน์ ที่มีชื่อเฉพาะว่า “นวังคสัตถุศาสน” (คำสั่งสอนของพระศาสดามีองค์ ๙) คือ

๑. สุตตะ คือ ระเบียบคำที่เป็นความเรียง แสดงหรือบรรยายข้อธรรมให้ผู้ฟังเห็นประจักษ์ บางกรณีอาจบรรยายเป็นอุปมาโวหารก็มี หรือตั้งประเด็นปัญหาขึ้นถามแล้วตอบเองก็มี ได้แก่ อุภโตวิภังค์ นิทเทส ชันธกะ ปรีวาร พระสูตรในสุตตันนิบาต และพุทธวจนะอื่น ๆ ที่มีชื่อว่าสุตตะ หรือสุตตันตะ

๒. เคยยะ คือ ระเบียบคำที่เป็นประเภทร้อยกรองผสมกับคำประเภทร้อยแก้ว หมายถึงพระสูตรที่มีคาถาทั้งหมด โดยเฉพาะสคาถวรรคในสังยุตตนิกาย

๓. เวยยาकरणะ คือระเบียบคำที่เป็นประเภทร้อยแก้วล้วน เช่น ระเบียบคำในพระอภิธรรมทั้งหมดและพระสูตรทั้งหลายที่ไม่มีคาถาประพันธ์

๔. คาถา คือระเบียบคำที่เป็นประเภทร้อยกรองล้วน เช่น ระเบียบคำในธรรมบท (ขุ.ธ.) เถรคาถา (ขุ.เถร.) เถรีคาถา (ขุ.เถรี.)

๕. อุทาน พระคาถาหรือพระดำรัสที่ทรงเปล่งด้วยพระทัยอันสพรคตด้วยโสมนัสสัมปยุตด้วยญาณ อาจเป็นคำประเภทเวยยาकरणะก็มี เป็นคำประเภทคาถาก็มี เช่น ระเบียบคำในอุทาน (มี ๘๒ สูตร)

^๕ที.ส.อ. (บาลี) ๑๑/๑๕๖.

๖. อิติวุตตกะ คือระเบียบคำที่มีการกล่าวอ้างข้อความอื่นมาประกอบโดย มีคำว่า “วุตต์เหตฺ ภควตา” (สมจริงดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้) เป็นคำเชื่อมความเพื่อนำเข้าสู่คาถาหรือพุทธพจน์ เช่น ระเบียบคำในคัมภีร์อิติวุตตกะ (มี ๑๑๐ สูตร)

๗. ขาตกะ คือระเบียบคำที่มุ่งเล่าเรื่องในอดีต เป็นบุพพริยา เช่น ระเบียบ คำในชาดก ซึ่งเป็นคำประเภทร้อยกรองหรือคาถาล้วน

๘. อัပ္พุตตรม คือระเบียบคำที่แสดงถึงเรื่องที่นำอัศจรรย์ไม่เคยมี เช่นระเบียบคำในพระสูตรทั้งหลายที่กล่าวถึงอัပ္พุตตรม

๙. เวทลลสะ คือระเบียบคำแบบถาม-ตอบ เช่น ระเบียบคำในพระสูตรที่เป็นปุจฉาวิสัชนา คือที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงตามคำทูลถาม แต่มีลักษณะสำคัญ ๒ อย่าง คือ (๑) ทูลถามเพื่อขอความรู้ (เวทญ) (๒) ผู้ทูลถามฟังแล้วพอใจ ติดใจ (ตุฏฐิณญ) ทูลถามต่อไปอีก เช่น ระเบียบคำในจุฬเวทลลสูตร (ม.ม.) มหาเวทลลสูตร (ม.ม.) สักกปัญหสูตร (ที.ม.) สัมมาทิฏฐิสูตร (ม.ม.) มหาปุณณมสูตร (ม.อ.)

ที่มาของมหาสติปัฏฐานสูตร

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจากพระโอษฐ์พระองค์เองปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^๙ และมีปรากฏในพระสูตรต่างๆ อีกมากมาย เช่น พระสูตรในสังยุตตนิคาย มหาวารวรรค สติปัฏฐานสังยุต ๑๐๔ สูตรและตรัสในที่อื่นๆ อีกหลายแห่ง เช่น ทีฆนิคาย มหาวารวรรค เล่ม ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐ มัชฌิมนิคาย มูลปิ่นณาสก เล่ม ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑ สังยุตตนิคาย มหาวารวรรค เล่ม ๑๙/๓๖๗-๔๗๐/๒๑๐-๒๘๐ ขุททกนิคาย ปฏิสัมภิทามวรรค เล่ม ๓๑/๔๑/๕๐๖-๕๐๘, ๓๔-๓๕/๕๙๒-๕๙๖ เป็นต้น

มหาสติปัฏฐานสูตร แปลว่า พระสูตรว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ พระสูตรนี้พระพุทธรองค์ทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกुरु ชื่อกัมมาสธัมมะ ปัจจุบันเรียกว่า แคว้นกुरु ทรงแสดงธรรมแก่พุทธบริษัท ชาวกัมมาสธัมมะมีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้ทาส กรรมกร ก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน^{๑๐}

แคว้นกुरुเป็นแคว้นหนึ่งในสมัยพุทธกาลอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศอินเดีย ปัจจุบันคือบริเวณกรุงนิวเดลี ส่วนนิคมกัมมาสธัมมะ เป็นหมู่บ้านชุมชนใหญ่มีร้านค้า พลุกพล่านไปด้วยประชาชนไม่มีกำแพงกันและปราศจากกษัตริย์ปกครองเหมือนนครโดยทั่วไป

คัมภีร์อรรถกถา^{๑๑} กล่าวว่า ชาวแคว้นกुरुในสมัยนั้นมีสุขภาพสมบูรณ์ด้วยฤดูกาลและอาหารเป็นต้น ที่เหมาะสม อีกทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตในแคว้นกुरु ก็มักกล่าวกันถึงการเจริญสติปัฏฐานและพากเพียรเจริญสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง พระบรมศาสดาจึงตรัสพระสูตรนี้แก่ชาวแคว้นกुरु แม้พระพุทธรองค์ได้ตรัสการเจริญสติปัฏฐานไว้โดยสังเขปมาก่อนในหลายพระสูตรดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์ แต่การแสดงพระสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก

^๙ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๒๕๗.

^{๑๐} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๗๓/๒๐๙.

^{๑๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๕๗.

๒.๒ ใจความสำคัญของมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร แปลว่า การเจริญสติปัฏฐาน สูตรใหญ่ ขึ้นนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร

พระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุงชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกुरु โดยทรงปรารภพุทธบริษัทชาวกัมมาสธัมมนิคมว่า มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานกันอย่างมาก แม้พวกทาสกรรมกร และบริวารชนก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน เหตุเกิดของพระสูตรนี้ จัดอยู่ในประเภทปรัชญาสาสยะ

รูปแบบของมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นบรรยายโวหารแบบถามเอง-ตอบเอง และมีอุปมาอุปไมยผสมด้วย นับเป็นกระบวนบรรยายที่สมบูรณ์ มีทั้งภาคอุทเทส ภาคนิเทศ และภาคอานิสงส์ เป็นการบรรยายกัมมัฏฐานที่เข้าใจง่าย

ภาคอุทเทส พระผู้มีพระภาคทรงยกหัวข้อการบรรยายขึ้นเป็นอุทเทสว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน สี่ ประการ

สติปัฏฐาน คือ การตั้งสติสัมปชัญญะ เพียรพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกให้ได้ โดยแยกพิจารณาเป็น ๔ ประการ คือ ๑) การพิจารณาเห็นกายในกาย ๒) การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ๓) การพิจารณาเห็นจิตในจิต ๔) การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย

ภาคนิเทศ

๑) **กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน** หมายถึง การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งกายคือ รูปขันธ์ ด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะ ด้วยสติและไม่ยินดียินร้าย พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้เป็น ๖ หมวด คือ

๑.๑) พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้า ไหลออกติดต่อกันเป็นลำ ยาว สั้น สลับกันไป

๑.๒) พิจารณาอิริยาบถ คือ พิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ความเป็นไป

๑.๓) พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การคู้ การเหยียด โดยกำหนดให้รู้ทันทุกอากัปภิกิริยา

๑.๔) พิจารณาสิ่งปฏิภูล คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ในกายของตนมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นว่า เป็นของน่าเกลียด

๑.๕) พิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโค แบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้ว ออกเป็นส่วน ๆ อย่างชำนาญ

๑.๖) พิจารณาซากศพ มีลักษณะต่าง ๆ กัน ถึง ๙ ลักษณะ เช่น ซากศพที่ตายแล้ว ๑ วัน ถึง ๓ วัน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่า มีสภาพอย่างเดียวกัน^{๑๒}

๒) **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หมายถึงการมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งเวทนา

^{๑๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙.

คือ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉยๆ เมื่อคราวได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้อง
 สิ่งสัมผัสด้วยกาย และได้นึกถึงสิ่งต่างๆ ที่เคยสัมผัสมาแล้วทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก
 ลิ้น กาย โดยพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงความรู้สึก ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืนไม่ใช่
 ตัวตน พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ๙ ประการ คือ

- ๒.๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา
- ๒.๒) เสวยทุกข์เวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนา
- ๒.๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
- ๒.๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส
- ๒.๕) เสวยทุกข์เวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนามีอามิส
- ๒.๖) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส
- ๒.๗) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
- ๒.๘) เสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส
- ๒.๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มี
 อามิส

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเรื่อยๆ ซึ่งจิต คือ
 ความคิดต่างๆ เช่น พิจารณาว่าจิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มี
 โมหะ โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงความคิด ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่ใช่
 ตัวตน พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ๑๖ ประการ คือ

- ๓.๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น สติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- ๓.๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ สติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- ๓.๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น สติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- ๓.๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ สติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- ๓.๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น สติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- ๓.๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ สติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- ๓.๗) เมื่อจิตหตหุและหัตถอย สติตามกำหนดรู้ว่า จิตหตหุ และหัตถอย
- ๓.๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน สติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๓.๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ สติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- ๓.๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ สติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- ๓.๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สูตตร) ให้เอาสติกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๓.๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนุตตร) สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๓.๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) สติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- ๓.๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมานจิต) สติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๓.๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) สติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- ๓.๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) สติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๑๓}

^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

๔) **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** หมายถึง การพิจารณาธรรมอันเป็นสภาวะโดยรวมทั้ง รูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายในและภายนอก ไปตามลำดับ ตั้งแต่อย่างหยาบไปจนถึงอย่างละเอียดที่สุด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งกว่าการพิจารณาเห็นกาย เวทนา และจิต อย่างที่ได้ปฏิบัติมา ให้ความจริงแบบอริยสัจ คือ ไม่ใช่แค่ให้กำหนดรู้เรื่องสภาวะธรรมอันเป็นทุกข์ทั้งปวงเท่านั้น แต่ต้องมีการกำหนดรู้ทางดับทุกข์รวมไว้ด้วย พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ๕ หมวด คือ

๔.๑) หมวดนิเวรณ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้ามไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มี ๕ ประการ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา

๔.๒) หมวดขันธ คือ อุปาทานขันธ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

๔.๓) หมวดอายตนะ คือ อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ัมมารมณ

๔.๔) หมวดโพชฌงค์ คือ องค์แห่งธรรมเครื่องตรัสรู้ ๗ ประการ คือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

๔.๕) หมวดสัจจะ คือ สภาวะธรรมที่เป็นจริง ๔ ประการ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๑๔}

ภาคานิสงส์ของสติปัฏฐาน

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงภาคานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานไว้ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ แม้เพียง ๗ วันเป็นอย่างน้อยก็หวังไว้ว่า จะมีผลในปัจจุบัน อย่างใดอย่างหนึ่ง ในจำนวนผล ๒ อย่าง คือ

๑. จะได้บรรลอรหัตตผล

๒. ถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ จะบรรลุนาคามีผล

จึงทรงสรุปว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน

๒.๓ เหตุแห่งสติปัฏฐานทั้ง ๔

สติปัฏฐาน ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๑๕} เพราะเหตุไรพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสสติปัฏฐานว่ามี ๔ ไม่หย่อน ไม่ยิ่ง ตอบว่า ก็เพราะจะทรงให้เป็นประโยชน์แก่ออกุศล แก่เวไนยสัตว์ผู้มีจริตที่แตกต่างกัน

คัมภีร์อรรถกถากล่าวจริตของผู้เจริญวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน ๔ ว่ามี ๒ จริต คือ ตัณหาจริต กับทิวฐิจจริต

ในจริตทั้ง ๒ นี้ แยกย่อยออกไปอีกอย่างละ ๒ คือ ตัณหาจริตที่มีปัญญาอ่อน กับตัณหาจริตที่มีปัญญากล้า และทิวฐิจจริตที่มีปัญญาอ่อนกับทิวฐิจจริต ที่มีปัญญากล้า ในอรรถกถามัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ มีอธิบายประเภทบุคคลที่เหมาะสมกับสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า บุคคลผู้เจริญสมณะและวิปัสสนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ

^{๑๔} ที่.ม.(บาลี)๑๐/๓๘๓/๒๕๗.

^{๑๕} ที่.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๕๓.

๑) มั่นธบุคคล บุคคลที่มีปัญญาอ่อน

๒) ตักขบุคคล บุคคลที่มีปัญญากล้า

หากจะแบ่งให้ละเอียด มีถึง ๔ จำพวก คือ ตัณหাজริตของผู้มีปัญญาน้อย และตัณหাজริตของผู้มีปัญญากล้า ทิฏฐิจริตของผู้มีปัญญาน้อย และทิฏฐิจริตของผู้มีปัญญากล้า ดังนี้คือ

(๑) ตัณหাজริตบุคคล

- ตัณหাজริตที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะเป็นของหยาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

- ตัณหাজริตที่มีปัญญากล้า ควรเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

(๒) ทิฏฐิจริตบุคคล

- ทิฏฐิจริตที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะไม่หยาบ ไม่ละเอียดเกินไป เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

- ทิฏฐิจริตที่มีปัญญากล้า ควรเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญากล้าสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

(๓) สมถยานิกบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะมีนิมิตพึงถึงได้ โดยไม่ยากนัก

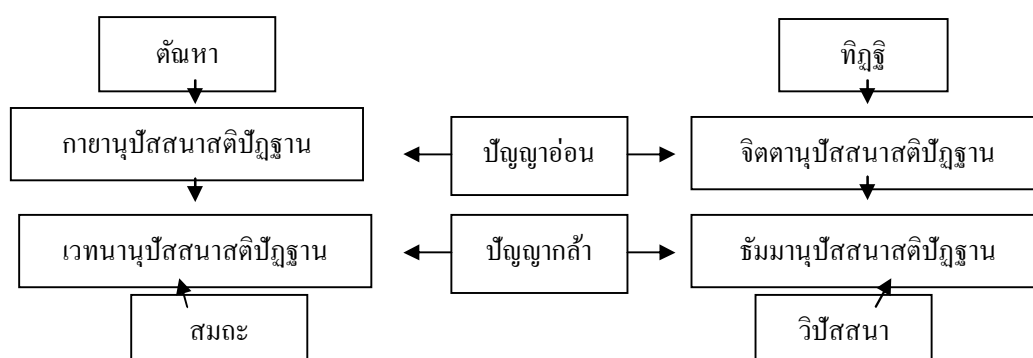
- ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญเวทนานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หยาบและเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

(๔) วิปัสสนายานิกบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญจิตตานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่หยาบ ไม่ละเอียดเกินไป เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

- ที่มีปัญญากล้า ควรเจริญธัมมานุสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียดมาก และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้^{๑๖}

แผนภาพที่ ๓ แสดงประเภทบุคคลที่เหมาะสมกับสติปัฏฐาน๔



^{๑๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑๒/๖๕๙.

ในเรื่องนี้ตรงกับบรรณภาพของมัชฌิมนิกาย ท่านได้อธิบายไว้ว่า

ตณฺหาจริตทิกฺขจิริตสมณยานิกวิปัสสนายานิกเสสุ
หิ มนุทติกฺขวเสน เทวธา เทวธา

ปวตเตสุ เวเนยเยสุ มนุทสฺส ตณฺหาจริตสฺส
โฬหาริกํ กายานุปัสสนาสติปฺภูจฺจํ วิสุทฺธิมคฺโค.
ติกฺขสฺส สุขุมํ เวทนานุปัสสนาสติปฺภูจฺจํ.

ทิกฺขจิริตสฺสปี มนุทสฺสนาติปฺปเภทคตํ
จิตตานุปัสสนาสติปฺภูจฺจํ วิสุทฺธิมคฺโค.

ติกฺขสฺส อติปฺปเภทคตํ ฐมมานุปัสสนา-
สติปฺภูจฺจํ.

สมณยานิกสฺส จ มนุทสฺส อภิเจเณ
อธิคนตพพนิมิตตํ ปรมํ สติปฺภูจฺจํ วิสุทฺธิมคฺโค

ติกฺขสฺส โฬหาริการมฺมเณ สณฺรหฺนโต
ทุติยํ.

วิปัสสนายานิกสฺสปี มนุทสฺส นาติปฺปเภท
คตารมฺมณํ ตติยํ .

ติกฺขสฺส อติปฺปเภทคตารมฺมณํ จตฺตถํ

อิติ จตฺตาโรว วุตฺตา อานุนา อนธิกาติ.

สุกฺขุขนิจจอตตภาววิปลาสปฺปหฺนตถํ วา.

กาโย หิ อสุโภ.

บรรดาเวไนยสัตว์ทั้งหลาย พวกตณฺหา
จริต พวกทิกฺขจิริต พวกสมณยานิกะ และ
วิปัสสนายานิกะ (แยก)เป็นพวกละ ๒ ตาม
อ่อนและแก่กล้า

ผู้มีตณฺหาจริตอย่างอ่อน มีกายานุปัสสนา
สติปฺภูจฺจํ มีอารมณ์หยาบเป็นทางแห่งความ
บริสุทธิ์

แต่ผู้มีตณฺหาจริตแก่กล้า มีเวทนานุปัสสนา
สติปฺภูจฺจํที่ละเอียด เป็นทางแห่งความ
บริสุทธิ์.

แม้ผู้มีทิกฺขจิริตอย่างอ่อน มีจิตตานุปัสสนา
สติปฺภูจฺจํ ที่มีอารมณ์แยกออกไม่มากนัก
เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์.

แต่ผู้มีทิกฺขจิริตแก่กล้า มีธมมานุปัสสนา
สติปฺภูจฺจํ ที่มีอารมณ์แยกประเภทออกไป
มาก เป็นทางแห่งวิสุทฺธิ.

สติปฺภูจฺจํข้อแรกที่มีนิมิต ที่พึงประสบ
ได้ไม่ยาก เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ของสมณ
ยานิกบุคคลประเภทยังอ่อน

ข้อที่ ๒ เป็นทางแห่งวิสุทฺธิสมณยานิก-
บุคคลประเภทแก่กล้า เพราะท่านดำรงอยู่ได้
ไม่มั่นคงในอารมณ์ที่หยาบ

ข้อที่ ๓ ที่มีอารมณ์แยกประเภทออกไป
ไม่มากนัก เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์แม้ของ
วิปัสสนายานิกบุคคลประเภทยังอ่อน

ข้อที่ ๔ มีอารมณ์แยกประเภทออกไป
มาก เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ ของวิปัสสนา
ยานิกบุคคลประเภทแก่กล้า

สติปฺภูจฺจํจิงฺตรัสไว้ ๔ อย่างเท่านั้นไม่ยิ่ง
ไม่หย่อน ด้วยประการดังที่พรรณนามา

อีกอย่างหนึ่ง สติปฺภูจฺจํที่ทรงแสดงไว้ ๔
เท่านั้น เพื่อละวิปลาส คือความสำคัญผิดว่า
งาม ว่าสุข ว่าเที่ยงและความเป็นตน

ความจริง กายเป็นของไม่งาม

ตตถ จ สุภวิปลาสวิปลลภูจา สตตธา.

เตสํ ตตถ อสุภภาวทสสเนน ตสส ปหานตถํ
ปรมํ สติปฏฐานํ วุตตํ.

สุขํ นิจจํ อตตาทิ คหิตะสุปิ เวทนาทีสุ จ
เวทนา ทุกขา. จิตตํ อนิจจํ . รมมา อนตตธา

เต สุกสุข นิจจอตตวิปลลาสวิปลลภูจา สต
ตธา .

เตสํ ตตถ ทุกขาทิภาวทสสเนน เตสํ
วิปลลาสานํ ปหานตถํ เสสานิ ตินิ วุตตานิติ

เอวํ สุกสุขนิจจอตตภาววิปลลาสปหานตถํ
วา จตตธาโรว วุตตธา อนุนา อนธิกาติ เวทิตพพา.

น เกวลลยจ วิปลลาสปหานตถเมว จตุโรฆ
โยค อาสวคนถอุปาทานอคติปหานตถํปิ
จตุพพิธาหารปริณญาตตถํ จ จตตธาโรว วุตตาทิ
เวทิตพพา”^{๑๗} .

แต่สัตว์ทั้งหลายดำรงอยู่อย่างวิปริต
สำคัญผิดในกายนั้นว่างาม

สติปฏฐานข้อที่ ๑ ตรัสไว้สำหรับสัตว์
เหล่านั้น เพื่อให้ละสุภวิปลาสนั้น ด้วยการ
เห็นว่าไม่งามในกายนั้น และในเวทนาเป็นต้น

แม้ที่สัตว์ทั้งหลายยึดถือว่าเป็นสุข เทียง
เป็นอตตธา ก็มีนัยนี้คือ เวทนาเป็นทุกข์ จิตไม่
เทียง ธรรมทั้งหลายเป็นอนตตธา

แต่สัตว์เหล่านั้นดำรงอยู่อย่างวิปริต
สำคัญผิดในเวทนา จิต และธรรมเหล่านั้นว่า
เป็นสุข เทียง และเป็นอตตธา

ตรัสสติปฏฐาน ๓ อย่างที่เหลือไว้
สำหรับสัตว์เหล่านั้นเพื่อให้ละวิปลาสที่เหลือ
เหล่านั้น ด้วยการเห็นเวทนาเป็นต้นเหล่านั้น
ว่า เป็นทุกข์เป็นต้น

เมื่อเป็นเช่นนี้ สติปฏฐาน ก็ควรเข้าใจไว้
ว่า พระองค์ตรัสไว้ ๔ อย่างเท่านั้น ไม่ยิ่งไม่
หย่อนไปกว่านี้ ก็เพื่อให้ละสุภวิปลาส สุข
วิปลาส นิจจวิปลาส และอตตวิปลาส^{๑๘}

และไม่ใช่เพียงตรัสไว้เพื่อให้ละวิปลาส
อย่างเดียวเท่านั้น แต่ควรเข้าใจไว้ว่า ตรัสสติ
ปฏฐานไว้ ๔ อย่างเท่านั้นก็เพื่อให้ละโอฆะ ๔
โยคะ ๔ อาสวะ ๔ คันถะ ๔ และอุปทานทั้ง ๔
และอคติ ๔ ด้วย เพื่อให้กำหนดรู้อาหารทั้ง ๔
ด้วย^{๑๙}

^{๑๗} ม.ม.อ.(บาลี) ๗/๑/๔๐๖.

^{๑๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/๑/๖๖๐.

^{๑๙} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/๑/๖๕๙.