

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นสูตรที่สำคัญที่สุดสูตรหนึ่งในพระพุทธศาสนา

ยิ่งกว่านั้นคือ พระสูตรนี้เป็นหัวใจของ**วิปัสสนากรรมฐาน**

ซึ่งเมื่อปฏิบัติตามแล้ว ย่อมให้ผลตรงตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอนไว้

ในชีวิตของชาวพุทธและในฐานะของมนุษย์คนหนึ่งนั้น

ควรรหาโอกาสอ่านพระสูตรนี้ให้ได้ อย่างน้อยที่สุดสักครั้งหนึ่งก็ยังดี

เพื่อให้ทราบถึงแนวทางของการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง ไม่หลงมกมายเสียเวลาในวิธีอื่นๆซึ่งไม่ใช่ทาง

เป็นเครื่องตัดสินใจว่า วิธีที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ถูกต้องหรือไม่ จะสามารถล่วงพ้นทุกข์ได้หรือไม่

วิปัสสนา - บาลี(หรือ **วิทักซ์**-สันสกฤต คือ วิ = ยิง ทักสะ = เห็น คือ เห็นอย่างยิงหรือเห็นแจ้งตามความเป็นจริง)

เป็นเอกลักษณ์และมีเฉพาะในพุทธศาสนา เกิดขึ้นได้ด้วยการเจริญสติ สัมปชัญญะ (ความรู้สึกรู้ตัว)

เป็นการรู้เห็นชื่อๆโดยปราศจากอคติและทิฐิ ไม่มีอคติ (unbiased) ปราศจากความลึกลับ

กรรมฐาน คือ การทำงานของจิต (ให้เกิดสติ-ความรู้สึกรู้ตัว)โดยอาศัยกรอบหรือฐานที่วางไว้ 4 ฐาน คือ

กาย เวทนา จิต ธรรม (ซึ่งก็คือ **รูป-นาม กาย-ใจ** ของคนนั่นเอง)

พระสูตรนี้จึงเป็นพระสูตรที่พระศาสดาได้ทรงวางแนวรากฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ให้เกิดสติ-ความรู้สึกรู้ตัว (สัมปชัญญะ ซึ่งเป็นปัญญาเบื้องต้น) ระลึกรู้เท่าทันใน

สภาวะธรรมต่างๆที่เกิดขึ้นในกาย-ใจของตนนี้

โดยอาศัยอุบายในการผูกสติ สร้างความรู้สึกรู้ตัว ลงที่ฐานทั้งสี่ คือ **กาย เวทนา จิต และธรรม**

เพื่อให้เห็นความจริงของชีวิต เห็นความจริงของกายและใจ ตามความเป็นจริง

ว่าแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามหลัก"ไตรลักษณ์" คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เพื่อให้เลิกยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆในโลก

ทรงแสดงให้เห็นแจ้งในการทำงานของจิต (หรือ **เจตสิก** คือ

เวทนา-ความรู้สึกรู้ตัว สัญญา-ความจำได้หมายรู้ สังขาร-ความคิดปรุงแต่ง)

ให้เข้าใจใน**สภาวะธรรม (ปรมัตถธรรม 4** คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน)

ซึ่งเป็นพื้นฐานของชีวิตทุกชีวิต (จิต เจตสิก รูป เห็นได้ในปุถุชน นิพพานเห็นได้แต่พระอรหันต์)

ให้เห็นการทำงานของ**อายตนะ 6** (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

ให้เห็นการทำงานของ **ขั้น 5** (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)
ซึ่งเมื่อประกอบด้วย **อุปาทาน** ยึดมั่นถือมั่นจะเป็นตัว **ทุกข์** ขึ้นมาทันที
ให้เห็น **สมุทัย** (เหตุแห่งทุกข์) และวิธีการเกิดขึ้นของตัณหา(ความทะยานอยาก)
ให้เห็นขบวนการของการเกิดขึ้นของตัณหา เกี่ยวเนื่องด้วย"สัญญาเจตนา"(เห็นอย่างเข้าข้างตนเอง)
ไม่ใช่ว่าเห็นซื่อๆ (สัญญา) หรือรู้โดยไม่รู้อะไรเฉพาะเข้า (nonjudgmental awareness)
ให้เห็นขบวนการดับของตัณหา (**นิโรธ**) เมื่อรู้เห็นซื่อๆ (ไม่มี ไม่เป็น อะไรกับอะไร)
ให้เห็นทางสายกลางใน **มรรค 8** โดยปราศจากอคติ (unbiased - non-duality - Middle Path)
ให้เห็นเครื่องกั้นของสมาธิ (**นิวรณ์ 5**)
ให้เห็นคุณเครื่องของการตรัสรู้ (**โพชฌงค์ 7**) และ
ให้เห็นแจ้งในความจริงอย่างยิ่ง/สูงสุดของชีวิต (**อริยสัจ 4**)

ดังนั้น **พระสูตรนี้** จึงคือ หัวใจของพระพุทธศาสนา คือเป็นทั้ง **ภาคทฤษฎี และ ปฏิบัติ**
(Theory & Practice of Buddhism)

เพื่อให้ง่ายต่อการอ่านและทำความเข้าใจ จึงได้ color-coded ไว้
เพื่อช่วยในการจับจุดเนื้อหาสำคัญๆ ได้ง่ายและแม่นยำยิ่งขึ้น

ศ. นพ.คงศักดิ์ ตันไพจิตร