

มหาสติปัฏฐานสูตร – ทฤษฎีและข้อปฏิบัติในพุทธศาสนา

โดย ศาสตราจารย์ นพ.คงศักดิ์ ตันไพจิตร

มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรที่สำคัญที่สุดสูตรหนึ่งในพระพุทธศาสนา ยิ่งกว่านั้นคือ พระสูตรนี้ยังเป็นหัวใจของ“วิปัสสนากรรมฐาน”อีกด้วย ซึ่งเมื่อปฏิบัติตามแล้ว ย่อมให้ผลตรงตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ นั่นคือ นำไปสู่การพ้นทุกข์หรือทำที่สุดแห่งทุกข์ให้แจ้งได้ (http://www.stlthaitemple.org/pdf/mahasatipattitahnsutra_thai.pdf)

ในชีวิตของชาวพุทธและในฐานะที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ควรหาโอกาสอ่านพระสูตรนี้ให้ได้ อย่างน้อยที่สุดสักครั้งหนึ่งก็ยังมี เพื่อให้ทราบถึงแนวทางของการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องตามที่พระศาสดาได้ตรัสสอนไว้

มหาสติปัฏฐาน 4 ยังเป็นเครื่องช่วยตัดสินใจได้อีกว่า วิธีที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้นถูกต้องหรือไม่ จะสามารถล่วงพ้นทุกข์ได้จริงหรือไม่ โดยไม่ต้องเสียเวลาไปหลงงมงายในแนววิธีปฏิบัติอื่นๆซึ่งไม่ใช่ทางสายกลางในพระพุทธศาสนา

“วิปัสสนา” เป็นเอกลักษณ์และมีเฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น วิปัสสนา – บาสิ (หรือวิทสัน-สันสกฤต คือ วิ = ยิง ทศนะ = เห็น นั่นคือ เห็นอย่างยิ่ง หรือเห็นแจ้งตามความเป็นจริง) วิปัสสนาสามารถทำให้เกิดขึ้นได้จากการเจริญสติ-สัมปชัญญะ(ความรู้สึกรู้ตัว) ด้วยความเพียร (อาตปปี สัมปชาโน สติมา) เป็นการรู้เห็นชื่อๆด้วยการตามรู้รู้ทันในฐานทั้ง 4 คือ กาย เวทนา จิต และธรรม โดยปราศจากอคติและทิฏฐิ ปราศจากความคิดปรุงแต่ง(ลักคิต) โดยไม่มีอคติ (unbiased)

“กรรมฐาน” คือ . ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต (ให้เกิดสติ-ความรู้สึกรู้ตัว) โดยอาศัยกรอบหรือฐานที่วางไว้เป็นแนวทาง เพื่อให้ ตามรู้รู้ทัน (อนุปัสสนา) ในฐานทั้ง 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม (ซึ่งเป็นนิवासหรือที่อยู่อาศัยของชีวิตหนึ่งๆ นั่นคือ กาย-ใจ หรือ รูป-นาม นั่นเอง)

มหาสติปัฏฐานสูตรจึงเป็นพระสูตรที่พระศาสดาได้ทรงวางแนวทางรากฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ให้ปฏิบัติตาม เพื่อให้เกิดสติ-ความรู้สึกรู้ตัวหรือสัมปชัญญะ (ซึ่งเป็นปัญญาเบื้องต้นหรือขั้นพื้นฐาน) เกิดสมาธิ และปัญญา ให้ระลึกรู้เท่าทันในสภาวะธรรม (นั่นคือ ปรมัตถธรรม 4 ได้แก่ จิต เจตสิก รูป นิพพาน – เจตสิก คือ อากาโรของจิต ได้แก่ เวทนา/ความรู้สึกรู้ตัว สัญญา/ความหมายรู้จำได้ สังขาร/ความคิดปรุงแต่ง) ที่มีอยู่จริงและกำลังเกิดขึ้นที่กาย-ใจ หรือ รูป-นาม ของตนนี้ในขณะใดขณะหนึ่ง โดยอาศัยอุบายในการผูกสติลงที่ฐานใดฐานหนึ่งในฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกรู้ตัวขึ้นพร้อมกันไป หรือ พูดย่อๆว่า “ผูกสติ สร้างความรู้สึกรู้ตัว” ให้เกิดขึ้น เพื่อให้เห็นความจริงของชีวิต กาย-ใจ หรือรูป-นาม ตามความเป็นจริงว่า ล้วนแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามกฎ “ไตรลักษณ์” นั่นคือ อนิจจัง(ไม่เที่ยง) ทุกขัง(เป็นทุกข์) อนัตตา(ปราศจากตัวตน) กาย-ใจ หรือ รูป-นาม ซึ่งรวมกันเป็น “ขันธ 5” (คือ รูป และ นาม ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ประกอบกันขึ้นเป็นชีวิตหนึ่งๆ) แม้แต่ขั้นแต่ละ

ขั้นต่างก็เป็นอนัตตา/สูญญาตา – ความว่างเปล่า ไม่มีตัวตน ถือเอาเป็นตัวตนไม่ได้ (*ธรรมสูญญาตา*) ขั้น 5 หรือชีวิตหนึ่งๆ ก็เป็นอนัตตา/สูญญาตา (*บุคคลสูญญาตา*) ซึ่งหากไม่เคยสดับ ย่อมไม่เห็นความจริงข้อนี้ ทำให้ยึดมั่นในขั้น 5 ว่าเป็นตัวตน จึงเป็น “**ทุกข์**” (*ปัญจอุปาทานักขันธาทุกขา – อริยสัจข้อที่ 1*) ขั้น 5 จึงเป็นของหนัก ผู้ที่แบกขั้น 5 ไว้จึงเป็นทุกข์ แต่ผู้ที่ได้เคยสดับพุทธรธรรมและฝึกดีแล้วในสติปัฏฐาน 4 จะพร้อมอยู่ด้วย *สติ-สัมปชัญญะ (ความรู้สึกรู้ตัว)* เป็นจิตที่มี *สมาธิ* จะเกิด *ปัญญารอบรู้* ในธรรมทั้งปวง จิตย่อมเบือนหาย คลายกำหนด และหลุดพ้น ไม่เป็นทุกข์อีกต่อไป เลิกยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งใดๆ ในโลก ด้วยเห็นจริงแล้วว่า “*ธรรมหรือสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เพียงยึดมั่นถือมั่น*” (*สัพเพหัมมา นาลัง อภินิเวสายะ*)

พระศาสดาได้ทรงแสดงวิถีแห่งการรู้แจ้งในการทำงานของจิต (*Reverse Engineering*) ให้เข้าใจใน *สภาวะธรรม* หรือ *ปรมัตถธรรม 4* ได้แก่ จิต เจตสิก รูป นิพพาน ซึ่งเป็นพื้นฐานของชีวิตทุกชีวิต (จิต เจตสิก รูป นั้นปุณฺชนสามารถเห็นได้ ส่วนนิพพานเห็นได้แต่พระอรหันต์) – ให้เห็นการทำงานของ *ขั้น 5* (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) ให้เห็นการทำงานของ *อายตนะ 6* (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ให้เห็น “*สมุทัย*” (*เหตุแห่งทุกข์ - อริยสัจข้อที่ 2*) ให้เห็นขบวนการของการเกิดขึ้นของ *ตัณหา* (ความทะยานอยาก ด้วยกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา) ว่าเกิดขึ้นเพราะไม่รู้เห็นชื่อๆ (สัญญา/สัญญาบริสุทธิ์) หรือรู้โดยไม่รู้อะไรเฉพาะเข้า (*nonjudgmental awareness*) แต่กลับเห็นด้วย “*สัญญาเจตนา*” (เห็นอย่างเข้าข้างตนเอง จากการเกิดอัตตาตัวตนที่จิตแอบสร้างขึ้นมา ซ่อนเร้นแอบแฝงอยู่ ทั้งที่มันไม่มีอยู่จริง) จึงตอบสนองด้วยความเคยชินตามอำนาจของอาสวะกิเลส (กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ) กิเลสอย่างละเอียดที่หมักดองจิตมานานแสนนาน

การเจริญสติ-ความรู้สึกรู้ตัวจึงเป็นการปฏิบัติตามทางสายกลางใน “*มรรค 8*” (*อริยสัจข้อที่ 4 – สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ*) โดยปราศจากอคติ (*unbiased – nonduality - Middle Path*) ไม่ถูกครอบงำด้วยอวิชา เมื่อรู้เห็นชื่อๆ (ไม่มี ไม่เป็น อะไรกับอะไร) เป็นจิตที่ปราศจากอคติ จึงเป็นโอกาสให้เกิดปัญญา ทำให้หายโง่ นั่นคือ กำจัดอวิชา นำไปสู่การดับตัณหา ถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือ “*นิโรธ*” (*อริยสัจข้อที่ 3*) หรือ *นิพพาน* นั่นเอง

มหาสติปัฏฐานสูตรยังรวบรวมธรรมสำคัญๆ อื่นๆ ในการทำงานของจิต (นอกเหนือไปจาก ขั้น 5 อายตนะ 6) ให้เห็น *เครื่องกั้นจิตไม่ให้เป็นสมาธิ (นิวรณ์ 5 – กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉา)* ที่คอยเป็นอุปสรรค และให้เห็น *คุณเครื่องของการตรัสรู้ (โพชฌงค์ 7 – สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา)* และ ให้เห็นประจักษ์แจ้งในความจริงอย่างยิ่ง/สูงสุดของชีวิต นั่นคือ *อริยสัจ 4 – ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค* ถ่วงพันทุกข์ได้เป็นที่สุด

ดังนั้น มหาสติปัฏฐานสูตรจึงเป็น “*หัวใจของพระพุทธศาสนา*” ด้วยเป็นทั้ง *ภาคทฤษฎี และ ภาคปฏิบัติ (Theory & Practice of Buddhism)* ซึ่งเมื่อปฏิบัติโดยเดินไปตามแผนผังแห่งทางสายกลาง (*มัชฌิมาปฏิปทา*) รู้เท่าทันชีวิตจิตใจ ย่อมถึงที่สุดแห่งทุกข์ นั่นคือ *ขุมทรัพย์แห่งพระนิพพาน* นั่นเอง