



สติปัญญาฐาน 4

ฉบับวิเคราะหฺ์-สังเคราะหฺ์

โดย เมธีขกรสุรพล ไกรสรารุณมิ

จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

สติปัฏฐาน 4

ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.มงคล เดชนครินทร์
ราชบัณฑิต สำนักวิทยาศาสตร์ ราชบัณฑิตยสถาน
ที่ได้กรุณาตรวจแก้สำนวนและวรรคตอนให้ถูกต้องและเหมาะสม

"สติปัฏฐาน 4 ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์"

เรียบเรียง : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารุณมิ

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤศจิกายน พ.ศ. 2554

ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 4,000 เล่ม
หลวงพ่อบุญจะ สัมมัตตะ 10 (พระวินัย สิริธโร) จำนวน 500 เล่ม
พระภิกษุ ฐิติวุฒโน จำนวน 1,000 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สุรพล ไกรสรารุณมิ.

สติปัฏฐาน 4 ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์.- - กรุงเทพฯ
: ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2554. 64 หน้า.

1. สติปัฏฐาน 4. 2. วิปัสสนา. 1. ชื่อเรื่อง

294.3122

ISBN : 978-616-551-395-1

บรรณาธิการอำนวยการ : ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล

บรรณาธิการ : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารุณมิ

ออกแบบปก : นายมาโนช กลิ่นทรัพย์

พิสูจน์อักษร : นางปาลิดา จิรภาธงชัย

ประสานงาน : นางสาวปทุมรัตน์ กิจจานนท์, นางนิติพร ไบเตย

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 ถนนพญาไท
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร.0-2215-1991-2

ลิขสิทธิ์ : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 0-2218-3018

Website : <http://www.dharma-centre.chula.ac.th>

Email : dharma-centre@chula.ac.th

คำนำ

โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล

เกอส์ซากรสูตรพล ไทโรสอวูมิ ได้เรียบเรียงเอกสาร
 สำคัญทางพุทธศาสนา ชื่อ สติปัฏฐาน 4 ฉบับ อธิบาย
 -สังเคราะห์ขึ้น ผู้เขียนคำนำนี้ได้ผ่านพิภพมาแล้ว
 เห็นว่า ผู้เรียบเรียงได้ศึกษาเรื่อง สติปัฏฐานอย่าง
 ละเอียดลึกซึ้ง รอบคอบรอบด้าน ได้นำเสนอต่อผู้
 อ่านเป็นขั้นตอนชัดเจน ผู้สนใจสามารถนำไปปฏิบัติ
 ได้ผลทุกข้อ ในแต่ละประเด็นธรรมที่นำเสนอ นั้น
 ก็จักพออ้างอิงถึง พระไตรปิฎก ในการเสนอได้แจจ-
 กระจ่างละเอียด สบายสบายให้เห็นความสำคัญ ของ
 การปฏิบัติ แต่ละเรื่องว่า เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต
 อย่างมีสุขภาพดีอย่างไร เช่น บทว่า ตัณห์อิริยาปถ
 (หน้า 25) เป็นต้น อย่างไรก็ตาม สำคัญก็คือ
 การทำเนก สติปัฏฐาน ออกเป็นสี่ คือ การพิจารณา
 กาย เวทนา จิต และธรรม นั้น มุ่งหมายจะให้ผู้
 ปฏิบัติ รู้ขอบ รู้ลึกถึงขั้น บรรลุถึงดวงธรรมเป็นอริยมรรค
 ๘ ประการ เพิ่มร ของตน สว่างพร้อมอย่างใด และ
 งาม อัครมาศมี หรือจิต ของบุคคลด้วย

ผู้พิมพ์คำนำ ขออภัยมา สาธุ ในความพากเพียร
 ของ เกอส์ซากรสูตรพล ไทโรสอวูมิ



สารบัญ	หน้า
● สติ คืออะไร ?	1
● สติ จัดอยู่ในฝ่ายดีงามหรือฝ่ายที่เป็นกุศล	4
● สติ มีประเด็นทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ	6
● เรื่องที่ควรทราบก่อน :	9
◆ สติ แตกต่างจาก สมาธิ อย่างไร ?	9
◆ สติพื้นฐาน 4 แตกต่างจาก อริยมรรค มีองค์ 8 และ ไตรสิกขา อย่างไร ?	11
◆ สติพื้นฐาน 4 เป็นสมถภาวนา หรือ วิปัสสนาภาวนา ?	14
◆ สติพื้นฐาน 4 แตกต่างจาก สัมมาสติ และ สติทั่วไป อย่างไร ?	14
◆ สติพื้นฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร แตกต่างจากใน อานาปานสติสูตร อย่างไร ?	16
● วิเคราะห์ – สังเคราะห์ สติพื้นฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร	17
◆ สติพื้นฐาน 4 ไม่ใช่ธรรมสำหรับผู้เริ่มต้น	18
◆ ทำไมสติพื้นฐาน 4 จึงตั้งอยู่บนฐานของ กาย เวทนา จิต ธรรม	18
◆ วิเคราะห์ – สังเคราะห์ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	20
➢ อานาปานบรรพ (บทว่าด้วยลมหายใจ)	21
➢ อิริยาปถบรรพ (บทว่าด้วยอิริยาบถ)	25
➢ สัมปชัญญะบรรพ (บทว่าด้วยการเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อย)	26
➢ ปฏิภูมณสีการบรรพ (บทว่าด้วยความเป็นของไม่สะอาด)	28
➢ ธาตุมนสีการบรรพ (บทว่าด้วยความเป็นธาตุ)	29
➢ นวสีวิทิกาบรรพ (บทว่าด้วยสภาพที่เป็นศพ 9 ลักษณะ)	31
◆ วิเคราะห์ – สังเคราะห์ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	32
◆ วิเคราะห์ – สังเคราะห์ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	41
◆ วิเคราะห์ – สังเคราะห์ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	44
➢ นีวรณบรรพ (บทว่าด้วยเรื่องนិwrณ)	44
➢ ชันธบรรพ (บทว่าด้วยเรื่องชันธ)	46
➢ อายตนบรรพ (บทว่าด้วยเรื่องอายตนะ)	49
➢ โพชฌงค์บรรพ (บทว่าด้วยเรื่องโพชฌงค์)	51
➢ สัจจบรรพ (บทว่าด้วยเรื่องอริยสัจ)	53
◆ ข้อพิจารณาสำคัญในท้ายของทุกบรรพ	54
◆ อานิสงส์ของการเจริญสติพื้นฐาน 4	56
◆ การจำแนกความแตกต่างระหว่างพระเสขะกับพระอเสขะด้วยสติพื้นฐาน 4	57
● บทสรุป / ดรรชนีค้นค่า	59 / 60

สติปัฏฐาน 4

ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์

สติ คืออะไร ?

มีคำที่กล่าวถึง **สติ** ในกระบวนการดำเนินชีวิตของมนุษย์
ในบริบทต่างๆ ไว้อย่างน่าสนใจ อาทิ

- : **สิ้นสติ, หมดสติ** (สลบ, ภาวะหลับ, หมดความรู้สึกร่าง)
- : **คินสติ, ฟันคินสติ** (ฝัน, ฝัน, กำหนดสิ่งต่างๆ ได้)
- : **เสียดสติ** (เพี้ยน, บ้า, กำหนดอะไรไม่ได้)
- : **ไม่มีสติ** (ใจลอย, ไม่เอาใจใส่)
- : **เผลอสติ** (สติที่ขาดช่วง หรือขาดตอนไปในขณะทำหน้าที่)
- : **ขาดสติ ไร้สติ สติแตก** (วู่วาม, ประมาท, ขาดความยั้งคิด)
- : **หลงสติหรือ หลงลืมสติ** (ถลำตัวเข้าไปทำอะไรที่ผิดโดยไม่รู้สึกตัว)
- : **สติดี** (ระลึกสิ่งที่ทำ-คำที่พูดได้แม่นยำแล้ว)
- : **มีสติ** (ทำอะไรด้วยความรู้สึกผิดชอบ, ระมัดระวัง, ไม่ประมาท)
- : **ได้สติ** (คิดได้-นึกได้, ยั้งคิด)
- : **เรียกสติ** (ปลุกเร้าให้มีสติเกิดขึ้น)
- : **ตั้งสติ** (รวบรวมจิตใจและความรู้สึกนึกคิด)
- : **คุมสติ** (ระมัดระวังในการเผชิญสถานการณ์)
- : **กำหนดสติ** (ระลึกอยู่กับเรื่องหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างต่อเนื่อง)

สติ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ เป็นสติที่ปรากฏอยู่ในการดำเนินชีวิตของบุคคลทั่วไป เป็นคำในภาษาบาลี ส่วนในภาษาสันสกฤตใช้คำว่า **สมปฤติ** ซึ่งหากนำทั้งหมดมาประมวล ก็อาจจะทำให้เห็นและเข้าใจถึงระบบการทำงานของสติในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น

สติในระดับพื้นฐานที่สุด คือความรู้สึกตัว หมายความว่าธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ซึ่งรวมทั้งมนุษย์ หากไม่ได้หลับหรือไม่ได้อยู่ในภาวะที่สลบ (**สิ้นสติ, หมดสติ**) เมื่อตื่นขึ้นหรือฟื้นขึ้น (**คืนสติ, ฟื้นคืนสติ**) จะต้องมึสติเกิดขึ้นและดำรงอยู่เป็นปกติของชีวิตในระดับหนึ่ง เพื่อหล่อเลี้ยงให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ กล่าวคือรู้สึกถึงความดำรงอยู่ของตัวเอง หรือ รู้สึกถึงความเป็นตัวของตัวเอง เช่น รู้ว่าตนเองเป็นใคร เป็นต้น เพราะหากไม่มีสติหรือความรู้สึกตัวนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะทำให้กำหนดอะไรไม่ได้ อย่างที่เรียกว่าเพี้ยนหรือบ้า (**เสียดสติ**)

สติในระดับถัดไป คือสติที่ใช้ในการดำเนินชีวิตทั่วไป ในการเข้าไปทำหน้าที่และเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา ซึ่งจำแนกตามลักษณะที่สติเข้าไปเกี่ยวข้องได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. **สติในกรณีที่ไม่พึงประสงค์** เช่น ใจลอย หรือขาดการเอาใจใส่ (**ไม่มีสติ**), ขาดความต่อเนื่องในการเอาใจใส่ หรือมีสติที่ขาดช่วงไป (**เมลอยสติ**), ฐวาม ประมาท ขาดความยั้งคิด (**ขาดสติ, ไร้สติ, สติแตก**) หรือถล่่าตัวเข้าไปทำอะไรมิ่ผิดโดยไมรู้สึกรู้ตัว (**หลงลืมสติ**)

2. **สติในกรณีทีพึงประสงค์** เช่น เป็นผู้มีปกติสามารถจำการกระทำ หรือคำพูดที่เกิดขึ้นได้ แม้นานมาแล้ว (**สติดี**), มีความระมัดระวังไม่ประมาท ทำด้วยความรู้สึกผิดชอบ กำหนดและระลึกรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง (**มีสติ**), มีความยั้งคิด คิดได้-นึกได้ ไม่ถล่่าลึกรู้เข้าไปทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง (**ได้สติ**), รู้จักปลุกเร้าตัวเอง ให้มีความระมัดระวังเพิ่ม

มากขึ้น (เรียกสติ), รู้จักรวบรวมจิตใจและความรู้สึกนึกคิดให้เป็น
หนึ่งเดียวในการเข้าไปเผชิญกับสถานการณ์ (ตั้งสติ), คอยระมัดระวัง
อยู่ตลอดเวลาในระหว่างที่กำลังเผชิญสถานการณ์นั้น ๆ (คุมสติ) และ
สามารถระลึกหรือควบคุมใจให้อยู่กับเรื่องหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อการ
ทำกิจต่าง ๆ ให้เป็นไปตามที่ประสงค์ (กำหนดสติ)

ความหมายของ สติ ตามหลักพระพุทธศาสนาที่ใช้มากที่สุด คือ
ความระลึกได้ มีความหมายว่า ความสามารถในการระลึกต่อ
อารมณ์หรือสิ่งที่รับรู้ ได้อย่างถูกต้อง โดยเฉพาะการรู้เท่าทันว่า
อะไรเป็นอะไร

ประเด็นที่ว่า รู้เท่าทันอารมณ์ว่าอะไรเป็นอะไร นี้ เป็น
ความหมายหลักและสำคัญที่สุดของสติ กล่าวคือ สามารถระลึกได้
ว่าอารมณ์ที่ระลึกอยู่นั้นคืออะไร? เป็นคุณและประโยชน์ หรือ เป็นโทษและ
ก่อให้เกิดปัญหาความเดือดร้อน เพื่อจะได้ทำหน้าที่และจัดการแก้อารมณ์
นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง สมดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสเปรียบ สติ ไว้ว่า เป็น
เสมือนนายประตูเมืองผู้ฉลาด เจียบแหลม มีปัญญา คอยห้ามคนที่
ตนไม่รู้จัก อนุญาตให้คนที่ตนรู้จัก เข้าไปในเมืองนั้น (ส.สพ.18/342)

ดังนั้น สติ จึงเป็นสิ่งจำเป็นในทุกกระบวนการ หรือสถานการณ์
ของชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยดี และมีความราบรื่น สมดัง
พระพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

“สติมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง” (ส.มหา.19/572)

“สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก” (ส.ส.15/61)

“สติเป็นเครื่องกั้นกระแสในโลก” (ขุ.สุ. 25/425)

“ผู้มีสติ ย่อมเจริญทุกเมื่อ” (ส.ส.15/306)

และคำของผู้นับบางท่านที่ว่า “สติจำปรารถนาในที่ทั้งปวง”

เรื่องราวของสติตามที่ได้กล่าวไปแล้ว ทำให้เข้าใจเรื่องของ สติ ได้ง่ายขึ้นและชัดเจนขึ้น เมื่อไปอ่านการให้ความหมายของ สติ ที่ปรากฏในที่ต่าง ๆ เช่น ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ที่ได้ให้ความหมายไว้ว่า สติ [อ่านว่า สะติ] น.(=คำนาม) ความรู้สึก ความรู้สึกตัว, เช่น ได้สติ ฟิ้นคืนสติ ลื่นสติ, ความรู้สึกผิดชอบ เช่น มีสติ ไร้สติ, ความระลึกได้ เช่น ตั้งสติ กำหนดสติ. [ป.(บาลี) : ส.(สันสกฤต) สมฤติ]

หรือในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ที่ได้ให้ความหมายว่า สติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือ คุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม่นยำได้

สติ จัดอยู่ในฝ่ายดีงามหรือฝ่ายที่เป็นกุศล

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา จัด สติ ให้เป็นองค์ธรรมในฝ่ายดี หรือฝ่ายที่เป็นกุศลเท่านั้น ไม่มีสติที่เป็นฝ่ายไม่ดีหรือฝ่ายที่เป็นอกุศลเลย ซึ่งอาจเป็นที่สงสัยว่า ทำไมจึงจัดเช่นนั้น เพราะในเวลาที่คุณทำไม่ดี ก็เห็นว่ามีสติคอยจดจ้องหรือระมัดระวังในการกระทำอย่างยิ่ง ในพระไตรปิฎกก็ยังมีคำว่า มิจจาสติ ซึ่งเป็นคำตรงข้ามกับคำว่า สัมมาสติ อยู่

ในเรื่องนี้ หากพิจารณาในบทที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่า ที่จำแนกเป็นสติในกรณีที่ไม่พึงประสงค์ และสติในกรณีที่พึงประสงค์ นั้น อันที่จริงไม่ใช่เป็นการจำแนกจากตัวแกนคือสติโดยตรง ว่ามีสติที่เป็นฝ่ายดี และมีสติที่เป็นฝ่ายไม่ดี แต่เป็นการจำแนกโดยพิจารณาว่า ไม่มีสติเกิดขึ้น หรือ มีสติเกิดขึ้น ต่างหาก

จะเห็นได้ว่า เป็นเพราะไม่มีสติเกิดขึ้นนี้เอง เช่น ไม่มีสติ หรือพลอสติ จึงทำให้มีปัญหาและสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ เกิดขึ้น ตามมามากมาย ในทางตรงข้าม เป็นเพราะมีสติเกิดขึ้น เช่น ได้สติ หรือมีสติ จึงทำให้เกิดความเรียบร้อยและประสบผลในการ ดำเนินการต่าง ๆ ที่น่าปรารถนา

และเมื่อยังได้พิจารณาความหมายของ สติ ตามหลักพระ- พุทธศาสนาที่เปรียบ สติ เป็นเสมือนนายประตูเมืองผู้ฉลาด ที่จะคอย ระวังคัดเลือคนดี และคอยสกัดกั้นคนไม่ดี ให้ผ่านหรือไม่ให้ผ่าน เขาประตูเมืองด้วยแล้ว ก็เห็นได้ชัดเจนว่า สติ จัดอยู่ในฝ่ายดีงาม หรือฝ่ายที่เป็นกุศลโดยส่วนเดียว

ดังนั้น การจดจ้องหรือระมัดระวังในขณะกระทำในสิ่งที่ไม่ดี จึงไม่ใช่ สติ แต่เป็นองค์ธรรมที่เรียกว่า วิตก คือการยกจิตขึ้นสู่ การรับรู้ หรือ มนสิการ คือการกำหนดไว้ในใจ หรือการใส่ใจต่อ สิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่สามารถเกิดรวมได้กับจิตทั้งที่เป็น กุศลและอกุศล

เพราะหากเป็น สติ แล้ว จะต้องระลึกได้ว่า สิ่งที่ทำอยู่นี้ไม่ดี เป็นโทษ และยังคงคอยทำหน้าที่เตือนและสกัดกั้นไม่ให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดีนั้นอีกด้วย

สำหรับ มิจฉาสติ ก็ไม่ใช่สติ และไม่ได้มีความหมายว่าเป็น สติที่ผิด แต่อันที่จริงมีความหมายตรงกับคำว่า หลงสติ หรือ หลง- ลิมสติ ซึ่งมีความหมายว่า หลงไปว่าเป็นสติ (หลงไปว่าเป็นสิ่งที่ดี ที่เป็นประโยชน์) หรือ ถล่ำตัวเข้าไปทำอะไรที่ผิด โดยไม่รู้สึกรู้สัว (ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีและเป็นโทษ) ต่างหาก

สติ มีประเด็นทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ

สติก็เป็นเช่นเดียวกับสิ่งอื่น ๆ กล่าวคือ มีเรื่องของปริมาณและคุณภาพมาเกี่ยวข้องด้วย เพื่อที่จะให้การทำหน้าที่ของ สติ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ

ปริมาณ ในที่นี้หมายถึง **การมีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย**

คุณภาพ หมายถึง **ความละเอียดและประณีตของสติ**

ในส่วนของปริมาณ คงจะเข้าใจได้ไม่ยาก โดยพิจารณาจากความต่อเนื่องของการมีสติเป็นสำคัญ การกระทำบางอย่างอาจยอมให้มีสติขาดตอนได้มากหรือน้อยแตกต่างกันไป ก็สามารถทำให้ประสบความสำเร็จได้ แต่การกระทำบางอย่าง เช่น การทำสมาธิเพื่อให้ถึงระดับที่เป็นฌาน หรือในขณะที่เป็นมรรคจิต สติจะขาดตอนไม่ได้เลย

ส่วนคุณภาพ นั้น ขึ้นอยู่กับเรื่องหรือสิ่งหรือสถานการณ์ที่ต้องการให้สติเข้าไปทำหน้าที่เป็นสำคัญ หากเป็นเรื่องที่หยาบ ๆ เพียงใช้สติพื้น ๆ ทั่วไป มาทำหน้าที่ ก็เพียงพอแล้ว แต่หากเป็นเรื่องที่ละเอียดหรือประณีต ก็ต้องอาศัยสติที่มีคุณภาพละเอียดและประณีตในระดับที่พอเหมาะแก่กัน จึงจะทำให้การทำหน้าที่นั้น ๆ ประสบความสำเร็จได้ ยกตัวอย่างเช่น การเดิน หากเดินบนทางเรียบ เพียงอาศัยคุณภาพของสติในระดับพื้น ๆ ก็สามารถเดินเป็นไปสุ่จุดหมายได้ด้วยความเรียบร้อย แต่หากเดินอยู่บนทางที่ขรุขระเป็นหลุมเป็นบ่อ ก็จะต้องใช้สติที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น และหากเดินอยู่บนทางแคบที่น้ำก้ว หรือเดินบนเส้นเชือก ก็ต้องใช้สติที่มีคุณภาพละเอียดประณีตยิ่งขึ้นไปอีก และอาจต้องฝึกฝนให้มีขึ้นเป็นการเฉพาะ ในทางจิตก็เช่นเดียวกัน สติที่จะใช้สำหรับการพัฒนาจิตในระดับต่าง ๆ เช่น ระดับศีล ระดับสมาธิ และระดับปัญญา ก็ต้องใช้สติที่มีคุณภาพแตกต่างกัน ในกรณีของพระอรหันต์จะต้องมีคุณภาพของสติถึงขั้นสมบุรณ์

ในบุคคลทั่วไป จะมีการพัฒนา สติ โดยอาศัยเหตุการณ์หรือ สิ่งที่เผชิญเป็นบทเรียนหรือบทฝึกหัด เช่น จากการเรียนในสถานศึกษา จากการทำงาน หรือจากประสบการณ์ชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่สอน ช่างไม้” ไม่มีระบบการสอนและปฏิบัติเพื่ออบรมและพัฒนาสติเป็น การเฉพาะ

อาจกล่าวได้ว่า มีเพียงคำสอนในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ที่ให้ความสำคัญแก่ สติ อย่างยิ่ง และมีคำสอนเพื่ออบรมและ พัฒนา สติ เป็นการเฉพาะ เช่น สติปัฏฐาน, สตินทรีย์, สติพละ, สติสัมโพชฌงค์, สัมมาสติ เป็นต้น จึงมีคำที่ใช้เกี่ยวกับ สติ ใน แวดวงศาสนา เพิ่มเติมขึ้นอีก เช่น คำว่า

: **ทำสติ หรือเจริญสติ** (ฝึกฝน, พัฒนาให้เกิดสติ)

: **ดำรงสติ** (ทำสติให้ยู่ต่อเนื่องกับสิ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง)

: **สติสมบูรณ์** (มีสติตลอดเวลา จนทำให้ไม่มีความผิดพลาดใน การรับรู้สิ่งต่าง ๆ แล้วทำให้กิเลสเกิดขึ้น)

การมีระบบปฏิบัติเพื่ออบรมและพัฒนา สติ เป็นการเฉพาะ ก็เพราะว่าสติในกรณีของบุคคลทั่วไปตามที่กล่าวไปแล้วทั้งหมดนั้น มีปริมาณและคุณภาพเพียงพอแก่การปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ทั่วไป ให้เกิด ความเรียบร้อยและประสบความสำเร็จด้วยดีเท่านั้น แต่ไม่เพียงพอ ที่จะนำไปใช้ในการกระทำเพื่อให้กิเลสหมดไป หรือทำให้บุคคล หลุดพ้นจากทุกข์ได้

ดังนั้น จึงต้องมีการปฏิบัติและพัฒนาสติให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป หนังสือนี้จะเน้นเรื่องการปฏิบัติตามระบบ สติปัฏฐาน 4 ที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งอยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 10 ข้อ 273 ถึง 300 เป็นสำคัญ เพราะเห็นว่าเป็นระบบปฏิบัติที่ได้รับ

ความนิยมอย่างแพร่หลาย ในแวดวงพุทธบริษัทนิกายเถรวาท ในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก

นอกจากนั้น พระสูตรดังกล่าวยังมีพระพุทธรูปที่ได้อธิบายให้เห็นถึงความสำคัญยิ่งของ สติปัฏฐาน 4 ตลอดจนอานิสงส์ของการปฏิบัติ ซึ่งอยู่ในตอนท้ายของพระสูตร เป็นเครื่องยืนยันให้เป็นหลักประกันอันแน่นอนและมั่นคงสำหรับผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ไว้อย่างน่าสนใจว่า

“...หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุดุจรรณที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4....

....ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 นี้ อย่างนี้ ตลอด 7 ปี (ได้ทรงแสดงลดหลั่นลงมาเป็น 6 ปี, 5 ปี... ตลอด 7 เดือน, 6 เดือน....จนถึงท้ายที่สุดทรงแสดงว่าตลอด 7 วัน) เขาพึงหวังผล 2 ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหันต์ผลในปัจจุบัน 1 หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่เป็นพระอนาคามี 1....”

ผู้เรียบเรียงจะได้อธิบายในเชิงวิเคราะห์-สังเคราะห์ ในลักษณะให้เห็นภาพรวม (bird's-eye view) โดยสังเขป เพื่อให้มีความเข้าใจที่ชัดเจนยิ่งขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติให้ได้รับประโยชน์อย่างกว้างขวางในชีวิตประจำวันต่อไป

เรื่องที่ควรทราบก่อน :

ก่อนที่จะอธิบายและวิเคราะห์-สังเคราะห์ถึงเนื้อหาสาระของ สติปัฏฐาน 4 ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ผู้เรียบเรียงเห็นว่าควรจะได้มีการทำความเข้าใจในเรื่องอื่น ๆ ที่อยู่รอบข้าง ที่ใกล้เคียง หรือที่คาบเกี่ยวกัน ตามสมควร เพราะเห็นว่าจะ เป็นประโยชน์ และจะทำให้เข้าใจในสติปัฏฐาน 4 แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น เมื่อถึงบท ที่อธิบายเนื้อหาสาระโดยตรง

สติ แตกต่างจาก สมาธิ อย่างไร?

มีพุทธบริษัทจำนวนไม่น้อย ที่แยกไม่ออกระหว่าง **สติ** กับ **สมาธิ** ว่าแตกต่างกันอย่างไร?

สติ คือ **ความระลึกได้** หมายถึง ความสามารถในการระลึก อยู่กับอารมณ์ที่รับรู้ และรู้เท่าทันว่าอะไรเป็นอะไร

สมาธิ คือ **ความตั้งใจมั่น** หมายถึง ความตั้งมั่น ความแน่วแน่ ในการรับรู้อารมณ์ ทั้งนี้เพื่อรวมใจให้เป็นหนึ่งเดียวในการรับรู้ และทำให้เกิดใจที่มีคุณภาพที่เหมาะสม กล่าวคือ มีความผ่องใส (บริสุทธิ์) ตั้งมั่น (สมาหิต) และควรแก่การงาน (กมุทนีโย)

โดยธรรมชาติ จะต้องต้องมีทั้ง **สติ** และ **สมาธิ** ทำหน้าที่ร่วมกัน อย่างใกล้ชิด จึงจะทำให้การทํากิจหรือหน้าที่ต่าง ๆ ประสบความสำเร็จด้วยดี กล่าวคือ มีทั้งสติที่ระลึกอยู่กับอารมณ์ รู้เท่าทันว่าอะไร เป็นอะไร และมีสมาธิที่ตั้งมั่นหรือแน่วแน่อยู่กับอารมณ์นั้นด้วย การทำหน้าที่ร่วมกันนี้จำเป็นต้องนำไปใช้ในการปฏิบัติภารกิจทั้งปวง รวมถึง กิจสำคัญในพระพุทธศาสนาซึ่งมีอยู่ 2 กิจใหญ่ คือ **สมถภาวนา** และ **วิปัสสนาภาวนา**

ในการปฏิบัติสมถภาวนา ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่มีจุดมุ่งหมาย เพื่อให้เกิดความสงบของจิต เพื่อปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสม ไม่ให้มีนิวรณ์ซึ่งเป็นเครื่องบั่นทอนจิตเกิดขึ้นรบกวน

สติจะทำหน้าที่เลือกระลึกอยู่กับสิ่งหรืออารมณ์อันเป็นที่ตั้งที่จะนำไปสู่ความสงบและละเอียดประณีตของจิต (ตัวอย่างคือ อารมณ์ใน กรรมฐาน 40) และ**สมาธิ**จะทำให้เกิดความตั้งมั่นแน่วแน่อยู่กับอารมณ์ที่สติระลึกอยู่ ไม่ให้คลาดเคลื่อน หรือหลุดไปจากอารมณ์ที่รับรู้ นั้น ความสงบและความละเอียดประณีตของจิต ก็จะค่อย ๆ ปรากฏขึ้น ตามปริมาณและคุณภาพของสติและสมาธิที่มีอยู่ในขณะนั้น และเมื่อปฏิบัติไปจนถึงที่สุด จะนำไปสู่สมาธิในระดับลึกที่เรียกว่า **ฌาน**

กรณีนี้อาจเปรียบได้กับการจับแก้วน้ำที่ภายในบรรจุน้ำที่มีตะกอนหนึ่งไว้ ไม่ให้ซัดสายไปมา ตะกอนที่ฟุ้งอยู่ จะค่อย ๆ ตกลงสู่ก้นแก้ว ทำให้ได้น้ำใสในที่สุด ในที่นี้เปรียบเทียบการจับแก้วได้กับสติ การจับแก้วหนึ่ง ไม่ให้ซัดสาย คือสมาธิ น้ำที่ใส คือความสงบและละเอียดประณีตของจิตที่เกิดขึ้น

ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดปัญญา

สติจะทำหน้าที่ระลึกอยู่กับอารมณ์หรือเรื่องที่ประสงค์จะให้เกิดปัญญาหรือความรู้อื่นๆ แล้วคอยติดตามพิจารณาความเป็นไปต่าง ๆ จนพบเหตุปัจจัยหรือความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุ-ผลของเรื่องนั้น ๆ ซึ่งในระหว่างที่กำลังติดตามพิจารณาอยู่นั้น ต้องอาศัย**สมาธิ** คือความตั้งมั่นและแน่วแน่ คอยคุมไม่ให้คลาดเคลื่อน หรือหลุดไปจากขอบวงของเรื่องที่ประสงค์จะให้เกิดความรู้แจ้ง ก็จะทำให้เกิดปัญญาหรือความรู้อื่นๆ ในที่สุด

กรณีนี้อาจเปรียบได้กับการติดตามและเฝ้าดูนกชนิดหนึ่ง โดยมุ่งหวังจะให้มันปัญญาหรือความรู้อย่างแข็งแรงในเรื่องนกชนิดนั้น หลักปฏิบัติในที่นี้ คือ จะต้องคอยติดตามและเฝ้าดูทั้งในด้านพฤติกรรมและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา (=สติ) และยังคงต้องเฝ้าดูอย่างต่อเนื่อง ไม่ลดละและไม่เปลี่ยนเป้าหมายไปเรื่องอื่น (=สมาธิ) จนในที่สุด ก็จะพบความจริงต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับนกชนิดนั้น (=ปัญญา)

สติปัฏฐาน 4 แตกต่างจาก อริยมรรค มีองค์ 8 และ ไตรสิกขา อย่างไร ?

ระบบปฏิบัติที่สำคัญในพระพุทธศาสนาเพื่อความดับทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) หรือเพื่อให้จิตของบุคคลอยู่เหนืออิทธิพลการบีบคั้นเสียดแทงจากสิ่งต่าง ๆ ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิงนั้น เมื่อประมวลแล้ว อาจจำแนกได้ว่ามี 3 ระบบ คือ

1. อริยมรรค มีองค์ 8
2. ไตรสิกขา
3. สติปัฏฐาน 4

อันที่จริงระบบปฏิบัติทั้ง 3 นี้ เป็นสิ่งเดียวกัน มีจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน คือมุ่งหมายให้เกิด ญาณ หรือวิชา และนำไปสู่ วิมุตติ หรือ ความหลุดพ้นจากทุกข์

ทั้งนี้ **อริยมรรคมีองค์ 8** เมื่อปฏิบัติจนสมบูรณ์ จะทำให้เกิด **สัมมาญาณะ และสัมมาวิมุตติ** (ดูสัมมัตตะ 10 ใน อง.เอกาทศก. 24/104) ส่วน **สติปัฏฐาน 4** เมื่อปฏิบัติจนสมบูรณ์ จะทำให้เกิด **โพชฌงค์ วิชา และวิมุตติ** ซึ่งจะได้แสดงรายละเอียดให้ชัดเจนยิ่งขึ้นต่อไป

อริยมรรค มืองค์ 8 เน้นไปในเรื่องของกิจที่บุคคลมีการกระทำ ซึ่งทั้งหมดจะต้องได้รับการอบรมและพัฒนาให้เป็นที่ถูกต้อง กล่าวโดยสรุป คือ ความเห็น (สัมมาทิฏฐิ), ความคิด-ต้องการ (สัมมาสังกัปปะ), การพูด (สัมมาวาจา), การกระทำทางกาย (สัมมากัมมันตะ), การเลี้ยงชีพ (สัมมาอาชีวะ), ความเพียร (สัมมาวายามะ), การระลึกกู (สัมมาสติ) และความตั้งมั่นของจิต (สัมมาสมาธิ)

ไตรสิกขา เน้นไปในแง่การประยุกต์อริยมรรค มืองค์ 8 เพื่อให้เห็นเป้าหมาย (impact) และลำดับของการปฏิบัติให้ชัดเจน กล่าวคือ การปฏิบัติในลำดับแรก คือ **ศีล** นั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงพฤติกรรม การแสดงออกของบุคคลที่มีต่อบุคคล และสิ่งต่าง ๆ ภายนอกให้ถูกต้อง ไม่ให้เกิดปัญหา หรือเกิดความเดือดร้อน (= การพูด การกระทำทางกาย การเลี้ยงชีพ) ; การปฏิบัติในลำดับถัดไป คือ **สมาธิ** มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับปรุงคุณภาพของจิตให้มีความเหมาะสม กล่าวคือ ทำให้จิตมีความผ่องใส ตั้งมั่น คล่องแคล่ว ควรแก่การงาน และอยู่ในอำนาจการควบคุมของสติ (= ความเพียร การระลึกกู ความตั้งมั่นของจิต) และการปฏิบัติในลำดับสุดท้าย คือ **ปัญญา** มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำจิตที่มีคุณภาพที่พร้อมและเหมาะสมนั้น ไปศึกษาเรียนรู้ ใหญ่เท่าทันความจริงของสิ่งต่าง ๆ (= ความเห็น ความคิด-ต้องการ รวมไปถึงวิชา หรือ ญาณ) จนถอนความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ ได้ในที่สุด เมื่อไม่มีความยึดติดถือมั่น ก็ยอมดับทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) ให้หมดสิ้นไปด้วย

ส่วน **สติปัฏฐาน 4** เป็นระบบปฏิบัติที่เน้นการอบรมและพัฒนา สติให้มีคุณภาพในแบบที่กำหนด แล้วใช้สติตามดูเรื่องราวของชีวิตในทุกแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับทุกข์และความดับทุกข์ ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดปัญญาดับทุกข์ได้แล้ว ยังทำให้รอบรู้ธรรมชาติชีวิตอย่างลึกซึ้งและกว้างขวาง

นอกจากนั้น หากนำเอาหัวใจคำสอนของพระพุทธศาสนา ซึ่งได้แก่ อริยสัจ 4 และปัจจุสมุปบาท มาเป็นตัวตั้ง ก็สามารถจำแนก ความแตกต่างของระบบปฏิบัติทั้ง 3 ได้ในอีกลักษณะหนึ่ง ดังนี้

อริยมรรค มีองค์ 8 หรือที่สรุปรวมลงเป็น ไตรสิกขา เป็น ระบบปฏิบัติที่จัดอยู่ในชุดหัวใจคำสอนเรื่อง อริยสัจ 4 ซึ่งเป็นที่ ชัดเจนว่าอยู่ในข้อสุดท้ายของอริยสัจ 4

ส่วน สติปัฏฐาน 4 แม้ว่าจะไม่มีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ อย่างชัดเจน แต่เมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่า ควรจัดเป็นระบบปฏิบัติ ที่เนื่องอยู่ในชุดหัวใจคำสอนเรื่อง **ปัจจุสมุปบาท**

มูลเหตุที่กล่าวเช่นนั้น เพราะได้พิจารณาจากกระบวนการธรรมที่ พระพุทธเจ้าตรัสแสดงลำดับของการปฏิบัติ ที่ว่า...

คบสัดบุรุษ --> ได้ฟังธรรม --> เกิดศรัทธา --> โยนิโสมนสิการ -
-> สติสัมปชัญญะ --> อินทริยสังวร --> สุจวิต 3 --> **สติปัฏฐาน 4** -
-> โภชณังค 7 --> วิชชา --> วิมุตติ (อง.เอกาทสก. 24/61)

ในกระแสปัจจุสมุปบาทนั้น เป็นที่ชัดเจนว่า ช่วงสำคัญที่สุดช่วงหนึ่ง ที่ทำให้เกิดทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) ขึ้น คือ เมื่อมีผัสสะแล้ว และด้วยการรับรู้ แบบ **โยนิโสมนสิการ** จึงทำให้เกิดความหลงใหลในเวทนา นำไปสู่ตัณหา -> อุปาทาน -> ภพ ->ชาติ -> ชรามรณะ จนเกิดเป็นกองทุกข์ ครอบกระแส ของปัจจุสมุปบาท (โปรดอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “ปัจจุสมุปบาท ฉบับวิเคราะห์ สังเคราะห์ จัดพิมพ์โดยธรรมสถานจุฬาฯ เมื่อปี 2553) แต่หากมีผัสสะแล้ว เปลี่ยนการ รับรู้เป็นแบบ **โยนิโสมนสิการ** ก็จะนำไปสู่ระบบปฏิบัติคือ**สติปัฏฐาน 4** ทำให้ เกิดผลคือ **โพชฌังค 7** **วิชชา** ซึ่งวิชชาที่เกิดขึ้นนี้จะไปทำลายอวิชชาให้หมดไป ทำให้บรรลุมุตติ คือความหลุดพ้นจากทุกข์ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า **สติปัฏฐาน 4** เป็นระบบปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ สำหรับชุดคำสอนเรื่องปัจจุสมุปบาท

สติปัฏฐาน 4 เป็นสมถภาวนา หรือวิปัสสนาภาวนา ?

หากพิจารณาวัตถุประสงค์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่ปฏิบัติเพื่อโพชฌงค์ 7 วิชชา และวิมุตติ แล้ว ก็เป็นที่ชัดเจนว่าสติปัฏฐาน 4 จัดเป็นวิปัสสนาภาวนา เพราะมีจุดมุ่งหมายเพื่อปัญญาเป็นสำคัญ

แต่หากพิจารณารายละเอียดของสติปัฏฐานในแต่ละหมวดซึ่งจะได้กล่าวต่อไป เช่น อานาปานบรรพในหมวดกาย โดยเฉพาะในขั้นตอนสุดท้ายที่ว่า “ทำกายสังขารให้ระงับ” คือการทำลมหายใจให้สงบลง ซึ่งเป็นภาวะที่จิตอยู่ในระดับฌาน หรือคำว่า “เวทนาที่ไม่มีอารมณ์” ในหมวดเวทนา และคำว่า “จิตที่เป็นมรรค” ซึ่งล้วนหมายถึงจิตในภาวะที่เป็นฌาน ก็กล่าวได้ว่าสติปัฏฐาน 4 มีนัยที่เป็นสมถภาวนาด้วย

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

สติปัฏฐาน 4 (ในมหาสติปัฏฐานสูตร) แตกต่างจากสัมมาสติ (ในอริยมรรคมีองค์ 8) และ สติทั่วไป อย่างไร?

* สัมมาสติ มีคุณลักษณะอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“สัมมาสติ เป็นใจน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ (เวทนา, จิต และธรรม) มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ อันนี้เรียกว่า สัมมาสติ ฯ” (ที. ม. 10/299)

กล่าวโดยสรุป สัมมาสติ จะเน้นเฉพาะเรื่องการมีคุณภาพของสติ ดังรายละเอียดข้างต้นเท่านั้น กล่าวคือ เป็นสติที่ตามพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งประกอบพร้อมอยู่ด้วยความเพียรและสัมปชัญญะ

(คือปัญญา) และด้วยความรู้สึกหรือท่าทีที่เป็นกลาง ไม่มีอคติทั้งในทางชอบ (อภิขมา) และชัง (โทมนัส) โดยไม่ต้องแสดงรายละเอียดที่จะให้สตรระลึก เพราะรายละเอียดต่าง ๆ มีอยู่ในมรรคข้ออื่น ๆ ครบถ้วนแล้ว

นอกจากนั้น สัมมาสติ ยังถูกจัดให้อยู่ในสมาธิขั้น ๓ (ม.มู 12/508) กล่าวคือ เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้จิตมีคุณภาพที่เหมาะสมเท่านั้น

* ส่วน สติ ในสติปัฏฐาน 4 มีคุณลักษณะเป็นอย่างเดียวกับ สติ ในสัมมาสติ แต่ที่ต่างออกไป คือ มีรายละเอียดของกาย เวทนา จิต และธรรม ที่ให้ตั้งสติเพื่อตามเห็นความจริงเพิ่มขึ้นอีกมาก นอกจากนั้น ยังมีพระพุทธรูปที่ตรัสไว้ในตอนท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร (ที. ม. 10/273) เพิ่มเติมไว้อีก ดังนี้

“อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ (เวทนา มีอยู่, จิตมีอยู่ และธรรมมีอยู่) ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตันทาและทิจิไม่อาศัย อยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”

ซึ่งเป็นการเน้นย้ำให้เห็นหน้าที่ของสติในสติปัฏฐาน 4 ชัดเจนยิ่งขึ้นว่า สตินี้จะทำหน้าที่ระลึกต่อสิ่งต่าง ๆ ในฐานะเป็นเพียงเรื่องของความรู้เพียงอาศัยเป็นที่ตั้งของการระลึก ไม่เป็นไปตามอำนาจของกิเลส ทั้งในส่วนที่เป็นความทะยานอยากและความเห็นผิด และไม่ยึดติดถือมั่นต่อสิ่งที่รับรู้หรือพิจารณาอยู่นั้น (= พ้นไปจากความรู้สึกที่เป็นตัวตน)

นอกจากนั้นยังเป็นสติที่จะไปทำหน้าที่ให้เกิดโพชฌงค์ วิชชา และวิมุตติ คือกลายเป็นสติสัมโพชฌงค์ ซึ่งเป็นองค์แรกของโพชฌงค์ 7 ซึ่งเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ดังนั้น สติปัฏฐานจึงไม่ได้ทำหน้าที่เพียงในฝ่ายสมาธิขั้นเท่านั้น แต่ทำหน้าที่อยู่ในฝ่ายปัญญาขั้นด้วย

ส่วน **สติทั่วไป** ของบุคคลทั่วไป คือ สติที่ทำหน้าที่ดังที่กล่าวไปแล้วในหน้า 1 - 3 ของหนังสือนี้เป็นสติที่เนื่องกับตัวตน หรือความรู้สึกที่เป็นตัวตน แต่เป็นไปในฝ่ายดีหรือที่เป็นกุศลเท่านั้น สติในแบบของบุคคลทั่วไปจึงสามารถนำไปใช้ให้บังเกิดผลได้เฉพาะในระดับที่เรียกว่า ละชั่ว และทำดี หรือที่เรียกว่าในระดับโลกียะ ไม่สามารถนำมาใช้ปฏิบัติในระดับโลกุตตระเพื่อความหลุดพ้นหรือการดับทุกข์ได้

สติปัญญา 4 ในมหาสติปัญญาสูตร แตกต่างกันใน อานาปานสติสูตร อย่างไร?

การปฏิบัติในระบบ สติปัญญา 4 นี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระสูตรสำคัญ 2 แห่ง คือ **มหาสติปัญญาสูตร** (ที.ม. 10/273) และ **อานาปานสติสูตร** (ม.อุป. 14/288) หรือที่เรียกกันเป็นที่เข้าใจโดยทั่วไปว่า อานาปานสติ 16 ขั้น ทั้ง 2 พระสูตร ได้รับความนิยมนิยมอย่างแพร่หลาย

กล่าวโดยสรุป ทั้ง 2 ระบบ ล้วนให้ตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของ กาย เวทนา จิต และธรรม เช่นเดียวกัน

มหาสติปัญญาสูตร ให้ตามเห็นความเป็นจริงของเรื่องราวในแต่ละฐานอย่างละเอียดลออ และมีการจำแนกย่อยเป็นบรรพต่าง ๆ อย่างพิสดาร ซึ่งจะได้อธิบายโดยละเอียดต่อไป

ส่วน **อานาปานสติสูตร** มุ่งให้ตามเห็นความเป็นจริงของแต่ละฐานเฉพาะในประเด็นที่เป็นสาระสำคัญ เพียงพอสำหรับการปฏิบัติที่จะสามารถส่งผลให้เลื่อนระดับไปสู่ฐานต่อไปเท่านั้น กล่าวคือ จะเน้นการปฏิบัติในส่วนของอานาปานบรรพ ซึ่งเป็นการปฏิบัติในบรรพแรก ของมหาสติปัญญาสูตรเป็นสำคัญ ซึ่งเมื่อประสบความสำเร็จ จะทำให้จิตเข้าถึงภาวะที่เป็นฌาน ต่อจากนั้นก็อาศัยภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในฌาน

เช่น ปิติ, สุข (=เวทนาที่ไม่มีอามิส) และจิตที่ปราศจากนิรวณฺรบกวน ไปพิจารณาให้เห็นธรรม คือไตรลักษณ์ เพื่อถอนความยึดติดถือมั่นต่อไป

ในที่นี้ อาจเปรียบได้กับการเดินทางที่มุ่งไปสู่จุดหมายอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้ว่าจะเดินทางไปในเส้นทางเดียวกันนั่นเอง บางคนอาจจะแวะและสนใจดูรายละเอียดตามรายทางค่อนข้างมาก (**เปรียบได้กับการปฏิบัติในมหาสติปัฏฐานสูตร**) แต่บางคนอาจจะเดินทางมุ่งตรงไปยังจุดหมายปลายทางเลยทีเดียว โดยไม่สนใจรายละเอียดข้างทางมากนัก (**เปรียบได้กับการปฏิบัติในอานาปานสติสูตร**)

วิเคราะห์-สังเคราะห์ สติปัฏฐาน 4 ในมหาสติปัฏฐานสูตร

ต่อจากนี้ไป ผู้เรียบเรียงจะได้อธิบายพร้อมกับการวิเคราะห์-สังเคราะห์ สติปัฏฐาน 4 ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งอยู่ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 10 ข้อ 273 ถึง 300 โดยจะอธิบายแบบสังเขป มุ่งให้เข้าใจสาระของการปฏิบัติ และประโยชน์ที่จะได้รับเป็นสำคัญ

เนื่องจากพระสูตรนี้มีเนื้อหาที่ยาวมาก และเพื่อให้หนังสือนี้ไม่หนาจนเกินไป จึงขอไม่นำพระพุทธพจน์ทั้งหมดที่ตรัสมาลงในหนังสือนี้ แต่จะเลือกลงเฉพาะที่เห็นว่าควรแก่การวิเคราะห์-สังเคราะห์เท่านั้น หากท่านผู้อ่านท่านใดประสงค์จะทราบเนื้อหาที่เป็นพระพุทธพจน์ทั้งพระสูตร ก็ขอให้นำหนังสือพระไตรปิฎกเล่มข้างต้นมาเปิดและเทียบเคียงไปด้วย ก็จะให้เห็นได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

สติปัฏฐาน 4 ไม่ใช่ธรรมสำหรับผู้เริ่มต้น

ดังที่ได้ยกมาแสดงให้เห็นถึงลำดับการปฏิบัติในหน้า 13 ของหนังสือนี้ จะเห็นได้ว่า สติปัฏฐาน 4 ไม่ใช่ธรรมสำหรับผู้เริ่มต้น

ผู้ที่เหมาะสมจะปฏิบัติ สติปัฏฐาน 4 จะต้องมีความรู้ในธรรมมากพอสมควร (=ฟังธรรม) จนเกิดความเข้าใจและมั่นใจในธรรม (=ศรัทธา) เริ่มรู้จักวิธีรับรู้อารมณ์อย่างถูกต้อง (=โยนิโสมนสิการ) เป็นผู้เสถียรสัมพัทธ์ รู้จักการสำรวจรับรู้ทางอายตนะต่าง ๆ (อินทริย-สังวร) และสามารถดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไปอย่างถูกต้อง(สุจริต 3) จึงจะมีคุณสมบัติพร้อมหรือพอเพียงที่จะปฏิบัติ และเกิดความก้าวหน้าจนบรรลุผลในการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ต่อไปได้

ทำไมสติปัฏฐาน 4 จึงตั้งอยู่บนฐานของ กาย เวทนา จิต ธรรม

ในคัมภีร์อรรถกถา ได้มีคำอธิบายไว้หลายนัยว่า เพราะเหตุใดพระพุทธเจ้าจึงตรัสสติปัฏฐานว่ามี 4 ; คำตอบโดยสรุปก็คือ เพื่อให้เหมาะสมกับอัธยาศัยหรือจริตของบุคคล และให้บังเกิดประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง และอีกนัยหนึ่งเพื่อการละวิปลาสต่าง ๆ ของบุคคล ดังนี้

สติปัฏฐานในหมวดกาย เหมาะสำหรับผู้มีต้นหาจริต หรือผู้เป็นสมถยานิก และมีปัญญานอย ทำให้ละวิปลาสหรือความสำคัญผิดว่า งาม ได้ (สุขวิปลาส)

สติปัฏฐานในหมวดเวทนา เหมาะสำหรับผู้มีต้นหาจริต หรือผู้เป็นสมถยานิก และมีปัญญามาก ทำให้ละวิปลาสหรือความสำคัญผิดว่า สุข ได้ (สุขวิปลาส)

สติปัฏฐานในหมวดจิต เหมาะสำหรับผู้มีทิฏฐิจริต หรือผู้เป็นวิปัสสนายานิก และมีปัญญาน้อย ทำให้ละวิปลาสหรือความสำคัญผิดว่า **เที่ยง** ได้ (**นิจจวิปลาส**)

สติปัฏฐานในหมวดธรรม เหมาะสำหรับผู้มีทิฏฐิจริต หรือผู้เป็นวิปัสสนายานิก และมีปัญญามาก ทำให้ละวิปลาสหรือความสำคัญผิดว่า **ตัวตน** ได้ (**อัตตวิปลาส**)

อีกคำตอบหนึ่ง อาจได้มาจากการพิจารณากระบวนการปฏิบัติในหน้า 13 ของหนังสือนี้ ซึ่งเห็นได้ชัดเจนว่า การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 แท้จริงแล้ว มีจุดมุ่งหมายเพื่อ **โพชฌงค์** (องค์แห่งการตรัสรู้), **วิชา** (ปัญญาที่แจ่มแจ้ง) และ**วิมุตติ** (ความหลุดพ้นจากทุกข์) โดยเฉพาะ

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย

ถามต่อว่า ปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริงนี้ เพื่ออะไร?

คำตอบคือ เพื่อจะได้สามารถเข้าไปปฏิบัติหน้าที่ต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง และเพื่อให้การรับรู้ที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เป็นไปอย่างถูกต้อง ไม่มีผลทำให้เกิดปัญหาหรือทุกข์โดยเด็ดขาด

เนื่องจากชีวิตมีธรรมชาติ 2 ฝ่าย คือ **กาย** และ**จิต** เป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญ ที่จะต้องอาศัยและใช้ในการดำรงอยู่ ดังนั้น กาย และ จิต จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องทำให้เกิดปัญญาที่รู้เท่าทันความเป็นจริง

และเนื่องจากตัวชีวิตยังจะต้องมีการดำเนินชีวิตด้วย กล่าวคือ มีการรับรู้และทำหน้าที่เกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งโดยธรรมชาติของปุถุชน สิ่งที่เป็นหัวใจหรือจุดมุ่งหมายของการรับรู้และทำหน้าที่ คือ **เวทนา** กล่าวคือ เพื่อแสวงหา **เวทนา** หรือความรู้สึก โดยเฉพาะสุขเวทนา

อย่างทีตนปรารถนา (ทั้งทีมาจากทางกาย และทีมาจากทางใจ) สมดัง
พระพุทธรวจนะทีตรัสไว้ว่า “**ธรรมทั้งปวงมีเวทนาเป็นทีประชุมลง**”
ดังนั้น เวทนา จึงเป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่ง ทีจะต้องทำใหเกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง

และเนื่องจากสาระสำคัญของคำสอนในพระพุทธรศาสนา คือ
เรื่องของทุกข์และความดับไปแห่งทุกข์ หรือ อริยสัจ 4 ดังนั้น จึงมีเรื่อง
สำคัญอีกเรื่องหนึ่ง ทีจะต้องทำใหเกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงด้วย
คือ เรื่องทีว่า กาย, จิต และเวทนา ทีรู้แล้วนั้น ทำใหเกิดทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ)
ได้อย่างไร? และจะทำใหหมดสิ้นไปได้อย่างไร? ชาวพุทธใช้คำทีประมวล
เพื่อแสดงความหมายในเรื่องนี้ว่า **ธรรม** ดังนั้น **ธรรม** จึงเป็นเรื่องสำคัญ
อีกเรื่องหนึ่ง ทีจะต้องทำใหเกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง

**การปฏิบัติ สติปัฏฐาน 4 ทีตั้งอยู่บนฐานของ กาย เวทนา
จิต ธรรม** จึงมีเหตุผลดังทีกล่าวไปแล้วนี้

วิเคราะห์-สังเคราะห์ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ก่อนจะอธิบายและวิเคราะห์-สังเคราะห์เรื่องราวของสติปัฏฐาน 4
จะขอย้ำอีกครั้งหนึ่งถึงคุณลักษณะสำคัญของสติในสติปัฏฐาน 4 ทีจะต้อง
ระลึกไว้ให้มั่น เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปโดยถูกต้องและประสบผลสำเร็จ
ด้วยดี

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติทีจะได้ชื่อว่าเป็นสติปัฏฐาน 4
จะต้องปฏิบัติด้วยคุณภาพของสติ (ทีรับรู้ด้วยทำทีทีเป็นกลาง ไม่มี
อคติทั้งในทางชอบและช้ง ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา หรือตัวตน
ของเรา และรับรู้สิ่งต่าง ๆ สักเพียงว่าเป็นเรื่องของความรู เป็นทีตั้ง
ของการระลึก) และมีจุดมุ่งหมายในการปฏิบัติ (เพื่อนำไปสู่โพชฌงค์

วิชา และวิมุตติ กล่าวคือ ฐาทาทันเหตุปัจจัยและความจริงของสิ่งที
ระลึกภู จนทำให้ปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ ได้ถูกต้อง และไม่เป็นทุกข์) ตาม
พระพุทธพจน์ที่ได้ยกมาแสดงไว้ในหน้า 14 และ 15 ของหนังสือนี้

การอธิบายและวิเคราะห์-สังเคราะห์สติปัฏฐานในหมวดต่าง ๆ
ต่อจากนี้ไป ขอให้ตระหนักว่า การปฏิบัติในทุกหมวดจะต้องมีคุณลักษณะ
ของสติดังที่กล่าวข้างต้น ซึ่งต่อไปจะไม่กล่าวถึงอีก แต่จะเน้นการอธิบาย
และวิเคราะห์-สังเคราะห์ถึงการปฏิบัติและจุดมุ่งหมายหรือประโยชน์
ที่จะได้รับจากการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในแต่ละหมวดเป็นสำคัญ

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน มีความหมายว่า การตั้งสติเพื่อ
ตามเห็นความเป็นจริงของกายหรือธรรมชาติฝ่ายกาย

มหาสติปัฏฐานสูตร ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 10 ข้อ 274-287
ได้แสดงเนื่อหารายละเอียดของกายที่จะให้ตามเห็นความเป็นจริง
ไว้เป็น 6 บรรพ หรือ 6 บท คือ

1. อานาปานบรรพ (บทวาดวยลมหายใจ)
2. อิริยาปถบรรพ (บทวาดวยอิริยาบถ)
3. สัมปชัญญะบรรพ (บทวาดวยการเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อย)
4. ปฏิกูลมนสิการบรรพ (บทวาดวยความเป็นของไม่สะอาด)
5. ธาตุมนสิการบรรพ (บทวาดวยความเป็นธาตุ)
6. นวสีวธิกาบรรพ (บทวาดวยสภาพที่เป็นศพ 9 ลักษณะ)

อานาปานบรรพ (บทวาดวยลมหายใจ)

การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในบรรพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็น
ความเป็นจริงของกาย โดยเฉพาะในส่วนที่เป็นลมหายใจเขาและออก
ซึ่งจำแนกไว้เป็น 4 ชั้นย่อย คือ 1. ตามรู้ลมหายใจยาว, 2. ตามรู้ลมหายใจ

สั้น 3. กำหนดรู้อัตลอดดองลม และ 4. ทำลมหายใจให้สงบระงับ
ทำไมเรื่องของลมหายใจ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทัน
ความเป็นจริง ?

เหตุผลก็คือ ลมหายใจเป็นสิ่งปรุงแต่ง หลอเลี้ยว และค้ำจุน
ชีวิตฝ่ายกายที่สำคัญที่สุด ที่ทำให้ชีวิตฝ่ายกายดำรงอยู่ได้

ธรรมชาติของลมหายใจของคนทั่วไป ปกติจะต้องมีทั้งหายใจเข้า
และหายใจออก สลับกันไป หากหายใจเข้าแล้ว ไม่หายใจออก หรือหายใจ
ออกแล้ว ไม่หายใจเข้า ชีวิตก็ตั้งอยู่ไม่ได้ ต้องถึงซึ่งความแตกดับไป
ในเรื่องนี้วิทยาศาสตร์ได้อธิบายให้เข้าใจได้ว่า การหายใจเข้า ก็เพื่อนำ
ออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย และการหายใจออก ก็เพื่อนำคาร์บอนไดออกไซด์
ที่เป็นของเสียออกจากร่างกาย

นอกจากนั้น ยังมีเรื่องของความยาว (=หายใจลึก) และความสั้น
(=หายใจสั้น) ของลมหายใจ รวมไปถึงลมหายใจที่หนัก หรือ เบา
(=หยาบ หรือ ละเอียด) ดูจากความแรงหรือค่อยที่จุดสัมผัสลมกระทบ
ที่โพรงจมูก) ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องเรียนรู้และมีสติตามเห็นความ
เป็นจริงอีกด้วย

การปฏิบัติในขั้นตอนที่ 1 และ 2 ของอานาปานบรรพ
ในสติปัฏฐาน 4 ก็เพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของลมหายใจ
ที่มีเข้า-ออก, ยาว-สั้น ตลอดจนลักษณะความหยาบ-ละเอียด
ของลมประเภทต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย

ขอให้พิจารณาขั้นตอนที่ 3 ที่ให้มีสติกำหนดรู้อัตลอด
ดองลม หมายถึงตามรู้ถึงความสัมพันธ์ของลมหายใจยาว-สั้น,
หนัก-เบา หรือหยาบ-ละเอียดนั้น ว่า มีผลต่อความเป็นไปของ
กายในสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างไร ?

โดยทั่วไป ขณะที่ร่างกายอยู่ในสถานะพัก ไม่ได้ทำงานอะไร ธรรมชาติของลมหายใจจะค่อนข้างยาว หรือหายใจลึก และเป็นลมที่ละเอียด แต่เมื่อมีการใช้ร่างกายทำงานมากขึ้นและหนักขึ้น หรืออยู่ในภาวะที่เครียด-ถูกบีบคั้น ตกใจ กลัว หรือโกรธ หรืออาจมีความผิดปกติของร่างกาย หรือเป็นโรคอะไรบางอย่าง ลมหายใจจะถูกเปลี่ยนเป็นลมหายใจที่หยาบ สั้น และหายใจถี่ขึ้นด้วย ซึ่งทางวิทยาศาสตร์อธิบายไว้ให้เข้าใจได้ง่ายว่า ที่หายใจสั้นและถี่ขึ้นนั้น ก็เพราะต้องเร่งการขนส่งออกซิเจนจากอากาศ เข้าสู่ร่างกายให้มากขึ้น เพราะในขณะนั้นต้องใช้พลังงานในการทำงานมากขึ้น และเพื่อปรับทั้งร่างกายและจิตใจให้คืนสู่ภาวะปกติ วิธีที่มีการแนะนำกันมากประการหนึ่งคือ ให้หายใจยาว ๆ หลาย ๆ ครั้ง (= ลมหายใจยาวที่ตั้งใจหายใจตัวเอง ที่จัดเป็นลมหายใจยาวที่หนักหรือหยาบ) ภาวะความเครียด เป็นต้น ก็จะถูกบรรเทาลงให้คืนสู่ความเป็นปกติได้ในที่สุด กล่าวคือ จนกลายมาเป็นลมหายใจที่ยาวและละเอียด

เรื่องของลมหายใจสั้น ยังมีสิ่งที่จะต้องรู้จักต่อไปอีก คือ นอกจากลมหายใจสั้นตามที่กล่าวไปแล้วข้างต้น ซึ่งจัดเป็นลมหายใจสั้นที่หนักและหยาบ ในธรรมชาติยังมีลมหายใจสั้นอีกประเภทหนึ่งที่เบาและละเอียด เกิดขึ้นในภาวะที่บุคคลทำสมาธิ กล่าวคือ สมาธิยิ่งลึก ยิ่งสงบ ยิ่งเนิ่นเนิ่นเท่าไร ลมหายใจก็จะยิ่งสั้น เบา และละเอียดยิ่งขึ้นเท่านั้น ทั้งนี้เพราะร่างกายในขณะที่อยู่ในสภาวะของสมาธิ ภายจะอยู่ในสภาวะสงบ นิ่ง แทบจะไม่มีมีการเคลื่อนไหวร่างกายในส่วนใด ๆ กลไกการทำงาน (metabolism) ของร่างกายก็ลดลงไปมาก การใช้ออกซิเจนจะน้อยมากไปด้วย การหายใจเข้า-ออกเพียงเล็กน้อย เพียงสั้น ๆ ตื้น ๆ และเพียงเป็นลมหายใจที่เบาและละเอียด ก็เพียงพอแล้ว

การมีสติตามกำหนดรูกองลมในขั้นตอนนี้ จะทำให้รู้ความ
สัมพันธ์ของลมลักษณะต่าง ๆ ที่มีต่อกายในสภาวะต่าง ๆ ในภาษาธรรมะ
ใช้คำว่ารู้ถึง**กายลม** ที่สัมพันธ์หรือปรุงแต่ง **กายเนื้อ** และเรียกกองลมนี้ว่า
กายสังขาร หรือสิ่งที่ปรุงแต่งกาย ดังนั้น จึงทำให้บุคคลสามารถใช้
ประโยชน์จากลมหายใจมาปรับปรุงกาย เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงและ
ให้มีสมรรถนะที่เหมาะสมกับภารกิจที่อาศัยกายกระทำอยู่ในขณะนั้น ๆ
โดยการเลือกลมหายใจชนิดที่เหมาะสม และหายใจอยู่ด้วยลม
ชนิดนั้น ๆ เช่น ในขณะที่ไม่ได้ทำงานอะไร ให้หายใจด้วยลมหายใจยาวที่เบา
หรือละเอียด หรือในขณะที่ต้องการให้มีสมาธิมาก ๆ ในการกระทำอะไรก็ตาม
ก็ให้หายใจสั้นด้วยลมที่ละเอียด หรือหยุดหายใจชั่วขณะ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 4 ที่ให้มีสติทำลมหายใจให้สงบระงับนั้น
หมายความว่า เมื่อมีสติตามรู้ลมหายใจยาวและสั้นต่อเนื่องกันมา
เป็นลำดับ โดยธรรมชาติลมหายใจจะสั้นลง ๆ ๆ เบาลง ๆ ๆ
และละเอียดประณีตยิ่งขึ้น ๆ ๆ ไปเองตามลำดับ จนถึงที่สุดของ
การตามรู้ลม ก็จะมาถึงอานาปานบรรพในขั้นตอนที่ 4 คือ
ลมหายใจสงบระงับ คือไม่มีอาการที่หายใจเข้า และหายใจออก
มีแต่ลมหายใจที่ซึมผ่านเข้าผ่านออกเท่านั้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง
ในภาวะเช่นนี้ จิตจะเข้าถึงสมาธิในระดับลึก ที่เรียกว่า **รูปฌาน**
ไปตามลำดับ จนถึงที่สุดคือ **รูปฌานที่ 4**

การปฏิบัติกายานุสัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดที่ 1 คืออานาปาน-
บรรพ จะทำให้รู้เท่าทันความจริงและความลับของลมหายใจที่มีต่อชีวิต
และสามารถนำลมหายใจมาปรับปรุงพัฒนาชีวิตได้อย่างกว้างขวาง ซึ่ง
นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตฝ่ายกายโดยตรงดังที่กล่าวไปแล้ว ยังจะ
เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในหมวดต่อ ๆ ไปเป็น

อย่างมากด้วย กล่าวคือ ทำให้ประจักษ์แจ้งในเวทนาที่ไม่มีอามิส ในหมวดเวทนานุปัสสนา ; ทำให้ประจักษ์แจ้งใน จิตที่เป็นสมาธิ และจิตที่เป็นมรรคต ในจิตตานุปัสสนา และทำให้ประจักษ์แจ้งในนิรวรณ 5 ในธัมมานุปัสสนา เพราะการปฏิบัติอานาปานบรรพนี้ เมื่อปฏิบัติจนถึงขั้นที่ 4 คือ ทำกายสังขารให้สงบระงับ จะทำให้นิรวรณ 5 สงบลง แล้วจะทำให้จิตมีคุณภาพที่เหมาะสมและพร้อมที่จะปฏิบัติธัมมานุปัสสนาในหมวดต่อไปให้บรรลุผลด้วยดี

อิริยาบถบรรพ (บทवादด้วยอิริยาบถ)

อิริยาบถของกาย คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่จะต้องตามระลึกเพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริง

ทำไมเรื่องของอิริยาบถจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ?

เหตุผลก็คือ อิริยาบถเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีผลต่อความเป็นปกติ และความมีสุขภาพแข็งแรงของร่างกาย

หมายความว่า ร่างกายจะต้องมีส่วนของอิริยาบถทั้ง 4 ในแต่ละวันให้เหมาะสม หากกายอยู่ในอิริยาบถใดนานเกินไปหรือมากเกินไป ก็จะทำให้มีโรคภัยไข้เจ็บอะไรบางอย่างเกิดขึ้นได้ สมดังพระพุทธวจนะที่ตรัสว่า การบริหาร (อิริยาบถ) ไม่สม่ำเสมอเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กายเกิดอาพาธได้ (อง. เอกาทสก. 24/60)

การอยู่ในอิริยาบถใดนาน ๆ โดยธรรมชาติ จะทำให้อวัยวะบางส่วนถูกใช้งานหนักเกินไป และยิ่งอยู่ในท่าที่ไม่ถูกต้องด้วยแล้ว ก็จะมีผลทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับกายได้มากขึ้น เช่น

การยืน : หากยืนผิดท่า เช่น ยืนหลังค่อม ห่อไหล่ หรือใส่รองเท้า ส้นสูง จะทำให้ปวดหลังและเมื่อยคอเป็นต้น และหากยืนต่อเนื่องเป็น เวลานาน ๆ อาจทำให้เกิดโรคเส้นเลือดขาด เป็นต้น

การนั่ง : หากนั่งผิดท่า เช่น นั่งหลังโก่ง นั่งบิด ก็เป็นสาเหตุ สำคัญที่ทำให้เกิดโรคปวดหลัง และหากนั่งนานจนเกินไป จะทำให้ การทำงานของลำไส้ใหญ่ลดลง ส่งผลทำให้เกิดโรคท้องผูก และนำไปสู่ โรคริดสีดวงทวาร เป็นต้น

การนอน : หากนอนผิดท่า เช่น ทานอนคว่ำ จะทำให้หายใจ ติดขัดและปวดต้นคอ หรือทานอนตะแคงซ้ายจะทำให้เกิดลมจุก เสียบบริเวณลิ้นปี่ เนื่องจากอาหารที่ยังย่อยไม่หมดเกิดการคั่งค้างใน กระเพาะ หากนอนอยู่ในท่าเดียวนาน ๆ จะทำให้เกิดอาการชาตามอวัยวะ ที่ถูกทับอยู่นาน และหากนอนมากเกินไป อาจทำให้ปวดศีรษะและไม่สดชื่น ในเวลาตื่นนอน การนอนบนที่นอนที่นุ่มหรือแข็งจนเกินไป ก็อาจทำให้ เป็นโรคปวดหลัง ฯลฯ

การเดิน : โดยทั่วไป การเดินไม่ได้ก่อให้เกิดปัญหาแก่กาย ยกเว้นการเดินขึ้น-ลงบันได สำหรับผู้ที่โรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งจะทำให้ เกิดการอักเสบมากขึ้น

การรู้เท่าทันความเป็นจริงในเรื่องของอิริยาบถที่มีต่อชีวิต ฝ้ายกาย จึงเป็นตัวกำหนดให้ชีวิตจะต้องมีการบริหารกายตามสมควร สาระสำคัญของการบริหารกายในที่นี้ แท้จริงก็คือ การปรับอิริยาบถ ของกายให้มีความสมดุลระหว่าง ยืน เดิน นั่ง นอน นั่นเอง

สัมปชัญญบรรพ (บทว่าด้วยการเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อย)

ในส่วนกาย ยังมีเรื่องของ **สัมปชัญญบรรพ** คือ การเคลื่อนไหว

ไหวในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ ของกาย ซึ่งเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่จะต้องตาม
ระลึกเพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริง ดังที่ได้มีพระพุทธวจนะตรัส
ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย
ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้า
สังฆาฏิ บาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่าย
อุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัว ในการเดิน การยืน การนั่ง
การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง”

ทำไมเรื่องของสัมปชัญญะ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทัน
ความเป็นจริง ?

เหตุผลก็คือ สัมปชัญญะหรืออิริยาบถย่อยเป็นเครื่องมือ
สำคัญในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ ที่มาจากกาย ทั้งเพื่อการ
ดำรงอยู่ เพื่อคุ้มครองป้องกันชีวิต และเพื่อสร้างสรรค์หรือกระทำ
การต่าง ๆ

กล่าวได้ว่าชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย รวมทั้งชีวิตมนุษย์ ที่สามารถ
รักษาตัวให้อยู่รอดปลอดภัยมาได้โดยตลอด ก็ด้วยอาศัยสัมปชัญญะ
หรืออิริยาบถย่อยนี้เอง เป็นเครื่องมือสำคัญ

การฝึกสติปัฏฐานในหมวดนี้ จะทำให้ผู้ฝึกระมัดระวังในการ
เคลื่อนไหวและการขับเคลื่อนร่างกายในการกระทำต่าง ๆ ทำให้ไม่เกิด
ความผิดพลาดหรือความเสียหายขึ้น ทั้งต่อร่างกายเอง และในสิ่งต่าง ๆ
ที่กำลังกระทำอยู่ นอกจากนั้น ยังทำให้บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐานหมวดนี้
มีกายที่ตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และอยู่ในสภาพพร้อมที่จะกระทำการ
และเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ

กล่าวได้ว่า กิจกรรมทุกอย่างของมนุษย์ที่อาศัยกายเป็นผู้กระทำ
อาทิ การเล่นกีฬา เล่นดนตรี งานศิลปะหรือการประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ฯลฯ

จะมีเรื่องของสัมปชัญญะหรืออิริยาบถย่อยนี้ เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งประการหนึ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จ บุคคลที่เคยผ่านการฝึกเล่นกีฬาหรือดนตรี เป็นต้น คงจะประจักษ์เป็นอย่างดีว่าจะต้องฝึกในท่าต่าง ๆ แล้วย่อย ๆ อย่างเป็นขั้น ๆ จนกว่าจะสามารถเล่นได้เก่งหรือเล่นได้ดี

การฝึกหัดหรือฝึกฝนเกี่ยวกับกาย ในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้น ที่แท้ก็คือการฝึกสัมปชัญญะนั่นเอง

ปฏิภูมมนสิการบรรพ (บทว่าด้วยความไม่เป็นของไม่สะอาด)

การปฏิบัติสติปฏิฐาน 4 ในบรรพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของกายในอีกลักษณะหนึ่ง คือตามเห็นกายในรูปแบบที่เป็นอวัยวะ และดูเป็นสิ่งที่ไม่สะอาด ตามที่ได้แสดงไว้ว่า

“...ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินทุ์ขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้ทบ อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร...”

ทำไมเรื่องของความเป็นปฏิภูมของกาย จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ?

เหตุผลก็คือ กายเป็นที่ตั้งของความหลงผิด (ว่าเป็นของสวยงาม) และเป็นที่ตั้งของความยึดติดถือมั่น การมีสติตามเห็นความจริงของกายโดยความเป็นปฏิภูมตามนัยข้างต้น ก็เพื่อถ่ายถอนความหลงผิดและความยึดติดถือมั่นในกาย

นอกจากนั้น การพิจารณาเห็นกายในลักษณะเป็นอวัยวะต่าง ๆ ยังอาจมีนัยสำคัญอีกประการหนึ่ง คือมองชีวิตฝ่ายกายในแง่ที่เป็นการ

ประกอบเข้าและทำหน้าที่ร่วมกันของอวัยวะต่าง ๆ ดังนั้น เราจึงควรเรียนรู้จักกายในแง่นี้ด้วย เพื่อที่จะได้รู้จักดูแลรักษา และทำหน้าที่เกี่ยวกับกายในรูปแบบที่เป็นอวัยวะใหญ่ถูกต้อง อวัยวะแต่ละอย่าง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน ฯลฯ ล้วนมีวิธีเข้าไปบริหารและจัดการที่ต่างกันอย่างออกไป ทั้งนี้เพื่อให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถดำรงอยู่อย่างปกติสุข แข็งแรง ไม่เกิดปัญหาหรือโรคภัยไข้เจ็บ

ธาตุมนสิการบรรพ (บทว่าด้วยความเป็นธาตุ)

การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในบรรพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของกาย ในแง่มุมที่ลึกซึ้ง ให้เห็นถึงมูลฐานหรือที่มาของธรรมชาติฝ่ายกายอย่างแท้จริง กล่าวคือ ที่แท่กายนี้เกิดจากการปรุงแต่งขึ้นของธาตุพื้นฐานทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม

ทำไมเรื่องของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ?

เหตุผลก็เพื่อ ให้รู้ถึงมูลฐานซึ่งเป็นที่มาของชีวิตฝ่ายกายทั้งหมดอย่างแท้จริง

ถามต่อว่า การรู้ถึงมูลฐานซึ่งเป็นที่มาของชีวิตฝ่ายกายนี้มีประโยชน์อะไร ?

คำตอบคือ

* ทำให้รู้ว่า ธรรมชาติที่แท้จริงของชีวิตฝ่ายกาย เกิดจากการปรุงแต่งของธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้นเอง

* ทำให้รู้ว่า ชีวิตฝ่ายกาย มีความต้องการตามธรรมชาติ กล่าวคือ ต้องการธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่อยู่ในรูปของปัจจัย 4 (คือ อาหาร, เครื่องนุ่งห่ม, ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) เพื่อหล่อเลี้ยงบำรุง

ชีวิตฝ่ายกายให้สามารถดำรงอยู่ได้เป็นปกติสุข

* ทำให้รู้ถึงคุณค่าและความหมายที่ถูกต้องของธรรมชาติฝ่ายรูปธรรมทั้งหมดที่อยู่ภายนอก ว่ามีต่อธรรมชาติของชีวิตฝ่ายกายอย่างไร กล่าวโดยสรุป คือ เพื่อหล่อเลี้ยงค้ำจุนชีวิตฝ่ายกายให้สามารถดำรงอยู่ได้เป็นปกติสุข ดังที่ได้กล่าวไปแล้ว

* ทำให้รู้ว่า แท้จริงแล้วธรรมชาติฝ่ายวัตถุ หรือที่เป็นรูปธรรมทั้งหลาย ล้วนเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ทั้งสิ้น ดังนั้น จึงทำให้ไม่เกิดความหลงใหล ไม่ถูกครอบงำ โดยวัตถุใด ๆ ไม่ให้ค่าของวัตถุใด ว่ามีมากกว่าหรือน้อยกว่าวัตถุใด เพราะรู้เท่าทันความเป็นจริงว่า วัตถุต่าง ๆ เสมอกันหมด โดยความเป็นของที่ปรุงขึ้นมาจากธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้นเอง

* หากมีสติตามเห็นและรู้เท่าทันความเป็นจริงของธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม มากยิ่งขึ้นไปอีก จะทำให้ล่วงรู้ถึงกฎธรรมชาติที่เรียกว่า **อุคฺคินิยาม** ซึ่งจะทำให้รู้ถึงวิถีวิวัฒนาการด้านกายภาพของธรรมชาติว่า จะต้องมีการปรับธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ในธรรมชาติให้เกิดความสมดุล และพอเหมาะพอดีอย่างไร **พีชนิยาม** หรือพืช และ **จิตตนิยาม** หรือสัตว์ จึงจะสามารถบังเกิดขึ้นมาได้ (โปรดอ่านรายละเอียดเรื่องนี้เพิ่มเติมได้จากหนังสือ “คู่มือบัณฑิตของแผ่นดิน” หน้า 9-20 ซึ่งจัดพิมพ์โดยธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี 2552)

* นอกจากนั้นยังสามารถนำความรู้เรื่องธาตุ 4 นี้ไปใช้ประโยชน์ในการสร้างสรรค์และประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ทางด้านวัตถุได้มากมายมหาศาล รวมไปถึงการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ของกายได้อีกด้วย จะเห็นได้ว่าการแพทย์ในโลกตะวันออก มีหลักการรักษาโรคที่สำคัญ คือการปรับธาตุต่าง ๆ ให้มีความสมดุล เพื่อให้ธาตุต่าง ๆ ดำเนินไปด้วยดี

นวสีวธิกาบรพ (บทวาควยสภาพที่เป็นศพ 9 ลักษณะ)

การปฏิบัติสติปฏิฐาน 4 ในบรพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงที่เป็นที่สุดของกาย กล่าวคือ การถึงซึ่งความตาย หรือความแตกดับของกาย ดังที่ได้มีพระพุทธรวจนะ ตรัสถึงสภาพของกายหลังจากที่แตกดับ ในสภาพต่าง ๆ เป็น 9 ลักษณะ ตั้งแต่เริ่มพองบวม ขึ้นอืด เนื้อ เลือด เส้นเอ็น คอย ๆ เน่า และหลุดรวงไป จนอยู่ในสภาพของกระดูกที่หลุดออก อยู่กระจัดกระจาย เห็นเป็นสีขาว และผูกพันกลายเป็นจุนไปเนที่สุด

ทำไมเรื่งของสภาพที่เป็นศพ 9 ลักษณะ จึงเป็นเรื่งสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ?

เหตุผลก็เพื่อ ให้ประจักษ์ในความจริงว่า

- * ที่สุดของกาย มีจุดจบในลักษณะนี้ด้วยกันทุกคน
- * เพื่อให้ประจักษ์ถึงความเป็นธรรมดาของชีวิตฝ่ายกายว่าที่สุดแล้วก็เป็นเช่นนี้เอง ซึ่งจะทำให้บุคคลเอาชนะความรู้สึกกลัวต่อความตายได้
- * เพื่อให้เกิดความสลดสังเวช ไม่ลุ่มหลงหรือปรนเปรอกายจนเกินไป
- * เพื่อเป็นนุสสติเตือนใจว่า เมื่อบุคคลตายแล้ว ย่อมไม่สามารถนำทรัพย์สมบัติ วัตถุสิ่งของ หรือสิ่งที่รักที่พึงพอใจ ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ติดไปได้แม้เพียงสิ่งเดียว
- * นอกจากนั้น ยังทำให้เกิดความไม่ประมาทในเรื่งของเวลาว่า จะมีเท่าที่เมื่อความตายยังมาไม่ถึงเท่านั้น ดังนั้น บุคคลจึงไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรเร่งกระทำในสิ่งที่ควรกระทำ และใช้เวลาที่ยังมีชีวิตอยู่นี้ ให้มีประโยชน์และประสิทธิภาพที่สุด เท่าที่จะสามารถกระทำได้

ผลของการปฏิบัติในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะทำให้บุคคลมีความรู้รอบ-รู้ลึก เกี่ยวกับธรรมชาติชีวิตฝ่ายกาย และที่เกี่ยวข้องในทุกแง่ทุกมุม จนทำให้บุคคลไม่ลุ่มหลงและยึดติดถือมั่นในกาย สามารถทำหน้าที่ต่อกายตลอดจนสิ่งที่เกี่ยวข้องกับกายได้ถูกต้อง เพื่อที่จะได้รักษากายให้ดำรงอยู่อย่างแข็งแรงและเป็นปกติสุข ให้เป็นฐานอันมั่นคงสำหรับการปฏิบัติ สติปัฏฐานขั้นต่อ ๆ ไป ให้บรรลุผลด้วยดี

วิเคราะห์-สังเคราะห์ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีความหมายว่า การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของเวทนา มหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงรายละเอียดของเวทนาไว้เป็น 9 ลักษณะ ตามพระพุทธวจนะ ดังนี้

“...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา หรือเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนามีอามิส หรือ เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส...”

ทำไมเรื่องของเวทนา จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ?

เหตุผลก็คือ เรื่องของ **เวทนา** หรือ**ความรู้สึก** หรือ**รสชาติ** ที่เกิดขึ้นจากการรับรู้อารมณ์ (คือสิ่งที่ถูกรู้) เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่มีความหมายและความสำคัญต่อชีวิตเป็นอย่างมาก เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลสูงส่งในการครอบงำและชักจูงให้เกิดการกระทำทั้งหมดของมนุษย์

สมดังพระพุทธวจนะที่ตรัสว่า

* **ธรรมทั้งปวงมีเวทนาเป็นที่ประชุมลง** (อง.อภฺรฺกฺก. 23/189)

* **เวทนา เป็นจิตตสังขาร** (ม.มฺ. 12/509) คือ เป็นเครื่องปรุงแต่งจิต หรือชักนำให้เกิดเรื่องราวต่าง ๆ ในจิต

* **เวทนา เป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา** (สฺ.นฺ. 16/2)

มนุษย์ที่ต้องเป็นทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) หรือที่ต้องเวียนว่ายตายเกิด เป็นเพราะยังติดอยู่ในบ่วงของเวทนานี้เอง โดยเฉพาะตัณหาหรือความทะยานอยากซึ่งเป็นเหตุแห่งทุกข์นั้น เป็นความทะยานอยากในเวทนาเป็นสำคัญ

แม้ธรรมะในพระพุทธศาสนาที่เกิดขึ้น ก็เพราะเวทนานี้เช่นกัน หากธรรมชาติของชีวิตไม่มี **เวทนา** โดยเฉพาะทุกข์เวทนาแล้ว ธรรมะก็ไม่มี ความหมาย และไม่มี ความจำเป็นต่อศึกษาและปฏิบัติแต่ประการใด

นอกจากนั้น โดยธรรมชาติ สุขเวทนาเป็นอาหารหรือสิ่งหล่อเลี้ยงจิต ให้มีพลังที่จะสร้างสรรค์ และกระทำกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมือนกับร่างกายที่จะต้องมีปัจจัย 4 เป็นสิ่งหล่อเลี้ยง จึงจะดำรงอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข สมดังพระพุทธวจนะที่ว่า **“จิตของผู้มีสุข ย่อมตั้งมั่น”** (อง.ปญฺจก. 22/26) ชีวิตของปุถุชนทั่วไปจึงขาดสุขเวทนาที่หล่อเลี้ยงจิตไม่ได้ เพราะหากขาดไปแล้ว จิตจะไม่ตั้งมั่น จะซัดส่าย หวั่นไหว ดิ้นรน ไม่พร้อมที่จะทำหน้าที่ต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

ภาพ และหากขาดความสุขไปนาน ๆ จิตก็จะแห้ง เเฉา ซึม ขาดพลัง ความคิดสร้างสรรค์ หรืออาจจออกอาการไปในทางตรงข้าม คือ ก้าวร้าว เกรี้ยวกราด และนำไปสู่โรคซึมเศร้า โรคจิต และโรคประสาทได้ในที่สุด

การมีสติตามเห็นความเป็นจริงของเวทนา จะทำให้รู้จัก และเกี่ยวข้องกับเวทนาได้ถูกต้อง นอกจากนั้น ยังสามารถนำไปใช้ ประโยชน์ในการพัฒนาชีวิตด้านต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง

เวทนาทั้งหมดที่แสดงไว้ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประมวล ได้เป็น 9 ลักษณะ ซึ่งอาจนำมาจัดเป็นกลุ่มเพื่อความเข้าใจและประโยชน์ ในการปฏิบัติ ได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มเวทนาทางกาย
2. กลุ่มเวทนาทางใจที่มีอามิส
3. กลุ่มเวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส

แต่ละกลุ่มยังสามารถจำแนกย่อยได้เป็น **สุขเวทนา** (ความรู้สึกที่พอใจ), **ทุกขเวทนา** (ความรู้สึกที่ไม่พอใจ) และ**อทุกขมสุขเวทนา** (ความรู้สึกที่เฉย ๆ)

ปัญหาของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับเวทนา คือ หลงเข้าใจผิดว่า สุขเวทนาเป็นสิ่งที่ดีโดยส่วนเดียว และเป็นเป้าหมายของชีวิต ; ทุกขเวทนา เป็นสิ่งที่ไม่ดีโดยส่วนเดียว และเป็นสิ่งที่บั่นทอนชีวิต ส่วนอทุกขมสุขเวทนาเป็นความจืดชืดที่น่าเบื่อหน่ายของชีวิต จึงเกิดความรู้สึกไปในทาง “**รักสุข เกลียดทุกข์ และทนเฉยนิ่งอยู่ไม่ได้**” ชีวิตจึงอยู่ในลักษณะ ขึ้น ๆ ลง ๆ พู ๆ แพบ ๆ ต้องคอยวิ่งหาสุข วิ่งหนีทุกข์ หรือไม่ก็ตกอยู่ใน ภาวะเบื่อ ซึม เหงิง อยู่ตลอดเวลา

ทั้งที่โดยความเป็นจริงแล้ว เวทนาทั้งหมดไม่ใช่สิ่งที่เป็นเป้าหมายของชีวิต แต่เป็นเพียงเครื่องบอกที่นับว่าใช้ได้ทีเดียว ที่ทำให้รู้ว่าสิ่งต่าง ๆ

ดำเนินไปเป็นอย่างไร เช่น หากเกิดสุขเวทนา ก็เป็นเครื่องบอกว่สิ่งต่าง ๆ
ดำเนินไปในทิศทางที่พึงประสงค์ แต่ก็ยังไม่แน่ว่าจะเป็นไปในทิศทาง
ที่ถูกต้องหรือไม่ เพราะในหลักธรรมได้แสดงไว้ว่า จิตของบุคคลในขณะ
ที่มีความโลภเกิดขึ้น ก็สามารถทำให้เกิดสุขเวทนาได้เช่นกัน ; หากเกิด
ทุกขเวทนา ก็เป็นเครื่องบอกว่ มีปัญหาหรืออุปสรรคเกิดขึ้น แต่หากเกิด
อทุกขมสุขเวทนา ก็ยังไม่มีนัยที่บอกอะไรนัก

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ให้คุณค่าและความสำคัญแก่
ทุกขเวทนามากกว่า โดยเห็นว่าทุกขเวทนาเป็นเครื่องบอกเหตุที่มี
ความแม่นยำและแน่นอน กล่าวคือ หากเกิดทุกขเวทนาทางกาย
ก็เป็นสิ่งบอกให้รู้ว่า มีปัญหาหรือโรคภัยไข้เจ็บอะไรบางอย่างเกิดขึ้นที่กาย
ส่วนนั้น และหากเกิดทุกขเวทนาทางใจ ก็เป็นสิ่งบอกให้รู้ว่า มีปัญหา
การรับรู้อะไรบางอย่างที่ไม่ถูกต้อง เกิดขึ้นที่ใจ

นอกจากนั้น **ทุกขเวทนาทางใจ** ยังเป็นเรื่องสำคัญที่ถูกนำมา
ใช้เป็นดัชนีชี้วัดการเข้าถึงภาวะสูงสุดของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา
กล่าวคือ เป็นภาวะที่ทุกขเวทนาทางใจถูกดับสนิทอย่างสิ้นเชิงนั่นเอง
ซึ่งจะได้กล่าวอย่างละเอียดต่อไปในบทของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จะเห็นได้ว่าภาวะสูงสุดหรือเป้าหมายของชีวิตตามหลัก
พระพุทธศาสนา ไม่ได้อยู่ที่สุขเวทนา ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดขึ้น
จากการปรุงแต่ง สุขเวทนาในระดับสูงสุด คือสุขเวทนาในรูปฌานที่ 4
ก็ยังเป็นสุขเวทนาที่ไม่ยั่งยืน และสามารถเปลี่ยนกลับมาเป็นทุกขเวทนา
อีกเมื่อใดก็ได้

แต่พระพุทธศาสนาได้เสนอว่า ภาวะสูงสุดหรือเป้าหมาย
ของชีวิตที่แท้จริง คือภาวะที่ทุกขเวทนาทางใจถูกดับลงอย่างสิ้นเชิง
ด้วยการดับที่เหตุปัจจัย คืออวิชชา ตัณหา และอุปาทานต่างหาก

ในอริยสัจ 4 จึงได้ตรัสแสดง นิโรธ หรือ ภาวะความดับสิ้นไป แห่งทุกข์ว่าเป็นจุดหมายที่พึงปฏิบัติให้เข้าถึง

ต่อจากนี้ไป จะได้วิเคราะห์-สังเคราะห์เรื่องของเวทนา ตามที่ได้ตรัสไว้ทั้งหมด ให้ชัดเจนและละเอียดยิ่งขึ้น

1. กลุ่มเวทนาทางกาย หมายถึง กลุ่มของเวทนาที่กล่าวถึงในกลุ่มแรกของมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “เสวยสุขเวทนา...เสวยทุกข์เวทนา...เสวยอทุกข์ขมสุขเวทนา” เป็นเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นจากการกระทบกันของอายตนะภายใน คือ ตา (จักขุประสาท) หู (โสตประสาท) จมูก (ฆานประสาท) ลิ้น (ชีวนาประสาท) กาย (กายประสาท) กับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โณภุจัพพะ (คือสิ่งต้องกาย ซึ่งกล่าวโดยสรุปคือ สภาพ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ดิ่ง ไหว ที่มาสัมผัสกับประสาทกาย) หรือที่เรียกว่า ปฏิขัมผัส หรือ การสัมผัสทางรูป

การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของเวทนาทางกาย จะทำให้ประจักษ์ในความจริงว่า เวทนาทางกาย ที่เกิดขึ้นทั้ง 3 ลักษณะจะเกิดขึ้นโดยเสมอกันหมด ไม่ว่าจะในปุถุชนหรือในพระอรหันต์บุคคล โดยเฉพาะทุกข์เวทนาทางกาย นั้น ไม่มีใครที่สามารถละหรือทำให้หมดสิ้นไปได้อย่างเด็ดขาด ส่วนที่สามารถทำให้หมดสิ้นไปได้อย่างเด็ดขาด คือ ทุกขเวทนาทางใจ หรือ โทมนัส เท่านั้น ในพระไตรปิฎกได้แสดงเรื่องนี้ไว้ชัดเจน โดยเปรียบปุถุชนเป็นผู้ที่ถูกยิงด้วยธนู 2 ดอก คือยังมีทุกข์เวทนาทั้งทางกายและทางใจ ส่วนพระอรหันต์ถูกยิงด้วยธนูเพียงดอกเดียว คือมีแต่ทุกข์เวทนาทางกายเท่านั้น ไม่มีทุกข์เวทนาทางใจเลย (ส.สพ. 16/369-372)

การบริหารจัดการกับเวทนาทางกายนี้ จึงมีสาระสำคัญอยู่ที่การรู้จักจัดการและปรับปรุง รูป เสียง กลิ่น รส และโณภุจัพพะ

ที่อยู่ภายนอกเป็นสำคัญ โดยปรับปรุงให้มีปริมาณและคุณภาพที่
พอเหมาะกับการรับรู้ของประสาททั้ง 5 ก็จะทำให้เกิดสุขเวทนา
และบรรเทาทุกข์เวทนาทางกายได้ตามสมควร เช่น อากาศหนาว
ทำให้เกิดทุกข์เวทนาทางกาย ก็แก้ได้ด้วยการใส่เสื้อผ้าที่หนา
เพื่อให้เกิดความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้ทุกข์เวทนาทางกายได้รับ
การบรรเทา และเกิดเป็นสุขเวทนาทางกายขึ้น

2. กลุ่มเวทนาทางใจที่มีอามิส หมายถึง เวทนาที่ต้องมีเหยื่อ
ล่อ (อามิส แปลว่า วัตถุ สิ่งของ เหยื่อ หรือเครื่องล่อ) หรือต้องอิงอาศัย
วัตถุภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโณภูมิจึงพะ แต่เกิดขึ้นจาก
การสัมผัสรับรู้ทางมโนทวารหรือทางใจ หรือที่เรียกว่า อธิวจน-
สัมผัส หรือ การสัมผัสทางใจ

การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของเวทนาทางใจที่มีอามิส
จะทำให้ประจักษ์ในความจริงว่า รูป เสียง กลิ่น รส และโณภูมิจึงพะ ที่มา
สัมผัสกับอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย จนเกิดเป็น
ปฏิสมสัมผัส และเกิดเวทนาทางกายแล้ว ไม่ได้หยุดอยู่เพียงเท่านั้น
แต่ยังมีกระบวนการรับรู้เกิดสืบเนื่องต่อไปอีกในทางมโนหรือใจ
และเกิดเป็นผัสสะที่เรียกว่า อธิวจนสัมผัส หรือ การสัมผัสทางใจ
ทำให้เกิด เวทนาทางใจ ที่เรียกว่า เวทนาทางใจที่มีอามิส อีกด้วย

นอกจากนั้น ยังทำให้รู้ว่ โดยทั่วไป ลักษณะของเวทนาทางใจที่มี
อามิสที่เกิดขึ้นเนื่องจากอธิวจนสัมผัส จะเป็นอย่างเดียวกับเวทนาทางกายที่
เกิดขึ้นในปฏิสมสัมผัส แต่ในขั้นนี้ มีเรื่องที่ซับซ้อนขึ้นไปอีก กล่าวคือ มีเรื่อง
ของการให้คุณค่าความหมายหรือการจินตนาการ ที่มีผลทำให้
เวทนาทางใจที่มีอามิสนี้เกิดเป็นเวทนาในลักษณะใดได้อีกด้วย

ยกตัวอย่าง บุคคลมีสุขเวทนาทางกายที่เกิดขึ้นจากการรับรู้รสชาติของอาหารแล้ว ก็จะทำให้เกิดสุขเวทนาทางใจที่มีอามิสเกิดขึ้นตามไปด้วย แต่หากบุคคลมีจินตนาการลงไปว่า เป็นอาหารจากบุคคลที่รักเป็นผู้ทำให้ ก็จะทำให้เกิดสุขเวทนาทางใจมากยิ่งขึ้น ในทางตรงข้าม หากมีจินตนาการไปว่า เป็นอาหารจากบุคคลที่เกลียดเป็นผู้ทำให้ แร่รสชาติของอาหารจะอันเดียวกัน แต่ก็ทำให้เกิดทุกข์เวทนาทางใจขึ้นแทน และเกิดความรู้สึกฝืดเคืองในการรับประทานอาหารนั้นได้

ประเด็นเรื่องจินตนาการนี้ ถูกนำไปใช้มากโดยเฉพาะในด้านโฆษณา ซึ่งแท้จริงแล้ว คือการสร้างจินตนาการให้เกิดขึ้นในสิ่งที่ประสงค์จะโฆษณานั้นเอง ความสำเร็จในการทำโฆษณาก็คือ การที่สามารถชักจูงบุคคลให้จินตนาการตาม แล้วทำให้เกิดสุขเวทนาทางใจขึ้นจากการจินตนาการนั้น

เรื่องของสุขเวทนาทั้งที่เป็นทางกาย และทางใจที่มีอามิส คือที่เนื่องมาจาก รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ยังมีเรื่องที่จะต้องรู้ต่อไปอีกว่า หากมีการรับรู้บ่อย ๆ และติดต่อกันเป็นเวลานาน จะมีการจัดจางได้ และทำให้ไม่รู้สึกเป็นสุขเวทนาอีกต่อไป เช่น อาหารที่อร่อยที่บุคคลผู้เป็นที่รักทำให้ หากให้รับประทานหลาย ๆ มื้อติดต่อกัน ก็ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และไม่รู้สึกเป็นสุขอีกต่อไปได้

เวทนาทางใจที่มีอามิส ที่ขึ้นอยู่กับการให้ความหมายหรือจินตนาการ นี้แหละที่เป็นตัวการหรือต้นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า กาม

สมเด็จพระพุทธทศวณะที่ตรัสว่า “อารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายในโลก ไม่ชื่อว่ากาม ความกำหนัดที่เกิดขึ้นด้วยสามารภแห่งความดำริของบุรุษชื่อว่ากาม อารมณ์อันวิจิตรทั้งหลายในโลกย่อมตั้งอยู่ตามสภาพของตน

ส่วนว่า ธีรชนทั้งหลายย่อมกำจัดความพอใจ ในอารมณ์อันวิจิตร เหล่านั้น ฯ” (อง.ฉก.ก 22/334)

ดังนั้น การตั้งสติตามเห็นความจริงของเวทนาทางใจที่มี อามิส จะทำให้รู้จักและเข้าใจถึงการเกิดขึ้นของ กาม และ กามราคะ คือ เกิดขึ้นจากการดำริ หรือการให้คุณค่าความหมาย หรือการ จินตนาการนี้เอง

การบริหารจัดการกับเวทนาทางใจที่มีอามิสนี้

* ในกรณีของปุถุชน ซึ่งรู้จักและมีเพียงความสุขประเภทนี้ เท่านั้นที่เป็นอาหารของจิต โดยไม่มีความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่งกว่า ผู้ฉลาดในสุขเวทนาที่มีอามิส จะต้องรู้จักรับรู้และมีจินตนาการต่อ รูป เสียง กลิ่น รส และโณภูมิล้วนๆ ในทางที่จะทำให้เกิดสุขเวทนาขึ้น ดังที่มีคำสอนให้ฝึกมองแต่ในด้านดี หรือรับรู้ในทางบวก (Positive Thinking) นอกจากนั้นยังจะต้องรู้จักปรับเปลี่ยนไปตามสมควร ไม่ซ้ำจำเจอยู่กับสุขเวทนาจากสิ่งหนึ่งสิ่งใดจนเกินไป ก็จะสามารถบริหารและรักษาสุขเวทนาที่มีอามิสนี้ ให้ดำรงอยู่ ได้ยั่งยืน และทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้เป็นปกติสุขพอสมควร

* ส่วนในกรณีของผู้ที่จะปฏิบัติเพื่อความ เป็นพระอริย-บุคคล จะเห็นว่าความสุขประเภทนี้ หรือที่เรียกว่า กามสุข เป็น ความสุขที่มีคุณน้อย มีโทษมาก เป็นความสุขที่ไม่ควรเสพ และเป็นความสุขที่ควรกลัว (ม.ม. 13/182) เป็นความสุขที่เป็นของหลอก ที่ต้องอาศัยการจินตนาการไปเองของบุคคลทำให้เกิดขึ้น จึงไม่ ยินดีพอใจในสุขเวทนานี้ แต่จะอาศัยเป็นอุปกรณ์สำหรับพิจารณา ให้เกิดปัญญา เพื่อการละ กามราคะ ที่เป็นสังโยชน์ต่อไป

2. **กลุ่มเวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส** หมายถึง เวทนาที่ไม่ต้องอาศัย
เหยื่อล่อ หรือไม่ต้องอิงอาศัยวัตถุภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ
โณภูมิจึงพะ หรือที่ไม่เจือด้วยกามคุณ หรือที่เป็นไปเพื่อเนกขัมมะ (ออก
จากกาม)

ดังนั้น หากกล่าวอย่างเคร่งครัด จะหมายถึง สุขเวทนาที่เกิดใน
ภาวะจิตที่เป็นฌาน แต่ในอรรถกถาได้ให้คำอธิบายที่กว้างออกไปว่า เป็น
เวทนาใด ๆ ที่เกิดขึ้น หากอยู่ในบริบทที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อเนกขัมมะ
หรือเพื่อความดับทุกข์-ดับกิเลส ก็จัดได้ว่าเป็นเวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส
ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้เป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา เช่น
ในขณะที่เจริญสมาธิ ซึ่งภาวะของจิตยังไม่ถึงระดับฌาน และใน
ขณะนั้นจิตเกิดความรู้สึกกังวลใจและเป็นทุกข์ ก็จัดทุกขเวทนาที่
เกิดขึ้นนั้น เป็นทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส เป็นต้น

การตั้งสติตามเห็นความเป็นจริงของเวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส
จะทำให้ประจักษ์ในความจริงว่า มีเวทนาอีกประเภทหนึ่งที่เรียกว่า
เวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส ที่สำคัญคือ สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส หรือ
สุขที่เกิดจากฌาน หรือที่เรียกว่า ฌานสุข มีพระพุทธพจน์ตรัส
สรรเสริญความสุขประเภทนี้ว่า เป็นความสุขที่ “บุคคลควรเสพ
ควรให้เกิดมี ควรทำให้มาก ไม่ควรกลัวแต่สุขนั้น” (ม.ม. 13/183)
และจิตในระดับฌานนี้ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญหนึ่งในอริยมรรค
มีองค์ 8 ที่เป็นเครื่องมือนำจิตให้สามารถหลุดพ้นจากทุกข์ด้วย

คุณลักษณะพิเศษของสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ที่แตกต่างจาก
สุขเวทนาที่มีอามิส คือ เป็นความสุขที่เป็นเอกเทศ ไม่ต้องขึ้นกับรูป
เสียง กลิ่น รส และโณภูมิจึงพะ หรือวัตถุใด ๆ ที่อยู่ภายนอก ไม่ต้องอาศัย
การจินตนาการ และอันที่จริงเป็นความสุขที่เกิดจากการหยุดจินตนาการ

ด้วยซ้ำไป เป็นความสุขที่มั่นคง ไม่ต้องไปแย่งชิงกับใคร ๆ และใคร ๆ ก็ไม่อาจมาแย่งชิงไปได้ นอกจากนั้นรสชาติของความสุขประเภทนี้ ยังละเอียด ประณีต สุขุม ไม่ทำให้ผู้รับรู้เกิดความเบื่อหน่าย แม้จะทำสมาธิ ซ้ำ ๆ หรือบ่อย ๆ หรือติดต่อกันเป็นเวลานานก็ตาม

การบริหารจัดการกับเวทนาทางใจที่ไม่มีอามิสนี้

* ในกรณีของปุถุชน เพื่อให้ชีวิตมีความมั่นคง ตั้งมั่น อย่าง ยั่งยืนยิ่งขึ้น ไม่มีอาการขึ้น ๆ ลง ๆ ฟุ้ง ๆ แพบ ๆ และไม่ถูกรสชาติของ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ครอบงำ หรือร้อยรัดเสียดแทงจน เกินไป บุคคลควรรู้จักและฝึกฝนปฏิบัติให้มีสุขเวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส ไร้หลอเลี้ยวจิตใจด้วย

* ส่วนในกรณีของผู้ที่จะปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอริย-บุคคล จะเห็นว่าความสุขประเภทนี้ เป็นความสุขสำคัญ และจำเป็น ต้องฝึกปฏิบัติให้บังเกิดขึ้น เพื่อให้องค์มรรคโดยเฉพาะสัมมาสมาธิ ซึ่งตรัสว่าคือ ฌาน 4 เกิดขึ้น เพื่อให้อริยมรรคมืองค์ 8 เกิดขึ้นอย่าง ครบถ้วนสมบูรณ์ ซึ่งจะทำให้มีกำลังถึงขนาดทำให้สังโยชน์ในส่วน ละเอียด หมดสิ้นไปได้อย่างเด็ดขาด

วิเคราะห์-สังเคราะห์ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีความหมายว่า การตั้งสติเพื่อ ตามเห็นความเป็นจริงของจิต ซึ่งในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดง เนื้อหารายละเอียดของจิตไว้เป็น 16 ประเภท ตามพระพุทธรวจนะ ดังนี้

“...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศ-จากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิต

ปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ
หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหตฺถุ ก็รู้ว่าจิตหตฺถุ
จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหรรคต ก็รู้ว่าจิตเป็นมหรรคต หรือ
จิตไม่เป็นมหรรคต ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหรรคต จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมี
จิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็น
สมาธิ ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ
จิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น...”

ทำไมเรื่องของจิต จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความ
เป็นจริง ?

เหตุผลก็เพื่อ ให้รู้จักธรรมชาติของจิตประเภทต่าง ๆ ว่า
จิตประเภทใดที่เป็นคุณ ที่จะต้องรู้จักฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดขึ้น
จิตประเภทใดที่เป็นโทษ ที่จะต้องรู้จักฝึกฝนปฏิบัติให้ไม่เกิดขึ้น
หรือทำให้หมดไป และจิตใดที่เป็นเป้าหมายของการฝึกปฏิบัติ
เพื่อให้เข้าถึง เพราะหากบุคคลไม่รู้จักเรื่องนี้แล้ว จะทำให้สำคัญผิด
และทำให้ไม่สามารถพัฒนาจิตหรือยกระดับของจิตให้เป็นไปโดยถูกต้อง
ให้บรรลุถึงภาวะของจิตที่เป็นอุดมคติได้

จิตในฝ่ายที่เป็นโทษ คือ **จิตมีราคะ** (จิตที่ยินดีในอารมณ์หรือ
ที่ประกอบด้วยโลภะ) **จิตมีโทสะ** (จิตที่ไม่พอใจในอารมณ์หรือที่ประกอบด้วย
ด้วยโทสะ) **จิตมีโมหะ** (จิตที่หลงในอารมณ์ หรือที่ประกอบด้วยโมหะ)
จิตหตฺถุ (จิตที่ซึ่ม ท้อแท้) **จิตฟุ้งซ่าน** (จิตที่คิดจับจด)

จิตในฝ่ายที่เป็นคุณ คือ **จิตปราศจากราคะ** (จิตที่ไม่มีโลภะ)
จิตปราศจากโทสะ (จิตที่ไม่มีโทสะ) **จิตปราศจากโมหะ** (จิตที่ไม่มีโมหะ)

ส่วนจิตที่เป็นเป้าหมายของการฝึกปฏิบัติ

คือ **จิตเป็นมหรรคต** (จิตที่อยู่ในระดับฌาน) ซึ่งบุคคลผู้เข้า

ถึงจะต้องสามารถแยกแยะได้ถูกต้องว่าแตกต่างจาก **จิตไม่เป็นมรรคต** (จิตที่ไม่อยู่ในระดับฌาน) อย่างไร

คือ **จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า** (จิตที่พัฒนาไปจนถึงระดับสูงสุด) ซึ่งบุคคลผู้เข้าถึงจะต้องสามารถแยกแยะได้ถูกต้องว่าแตกต่างจาก **จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า** (จิตที่ยังจะต้องพัฒนาต่อไปอีก) อย่างไร

คือ **จิตเป็นสมาธิ** (จิตที่ตั้งมั่น) ซึ่งบุคคลผู้เข้าถึงจะต้องสามารถแยกแยะได้ถูกต้องว่าแตกต่างจาก **จิตไม่เป็นสมาธิ** (จิตที่ไม่ตั้งมั่น) อย่างไร

คือ **จิตหลุดพ้น** (จิตที่บรรลุอรหัตผล) ซึ่งบุคคลผู้เข้าถึงจะต้องสามารถแยกแยะได้ถูกต้องว่าแตกต่างจาก **จิตไม่หลุดพ้น** (จิตที่ไม่บรรลุอรหัตผล) อย่างไร

การรู้อะไรเรื่อง **จิต** ประเภทต่าง ๆ ดังที่กล่าวไปแล้ว มีความสำคัญมาก เพราะหลักการในพระพุทธศาสนาแสดงว่า “**ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ**” (ขุ.ธ. 25/11) ดังนั้นภาวะของจิตในระดับต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งที่ใช้ตัดสินในขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติว่า ลมเหลวหรือประสบความสำเร็จเพียงใด

กล่าวโดยสรุป

* หากมีจิตในฝ่ายที่เป็นโทษยังเกิดขึ้นมาก ก็แสดงถึงความล้มเหลวในการปฏิบัติ เพราะจิตยังวนเวียนอยู่ในระดับที่เรียกว่า **ทุคติ** หรือ **อบาย**

* หากมีจิตในฝ่ายที่เป็นคุณเกิดขึ้นมาก ก็เป็นเครื่องแสดงว่ามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ แต่เป็นในระดับที่เรียกว่า **สุคติ** ยังไม่สามารถหลุดพ้นจากทุกข์และกิเลสได้

* แต่หากมีจิตที่เป็นเป้าหมายของการปฏิบัติเกิดขึ้น ก็เป็นเครื่องแสดงว่า มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติอย่างแท้จริง และมีความหวังว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายที่เป็นอุดมคติในพระพุทธศาสนา คือ วิมุตติ หรือความหลุดพ้นจากทุกข์และกิเลสได้ในที่สุด

วิเคราะห์-สังเคราะห์ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีความหมายว่า การตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของธรรม ซึ่งในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงเนื้อหารายละเอียดของธรรมไว้เป็น 5 บรรพ หรือ 5 บท คือ

1. นิวรณ์บรรพ (บทว่าด้วยเรื่องนิวรณ์)
2. ชั้นธบรรพ (บทว่าด้วยเรื่องชั้นธ)
3. आयตนบรรพ (บทว่าด้วยเรื่องอายตนะ)
4. โพชฌนคบรรพ (บทว่าด้วยเรื่องโพชฌนค)
5. สัจจบรรพ (บทว่าด้วยเรื่องอริยสัจ)

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีความแตกต่างจากสติปัฏฐานใน 3 หมวดข้างต้นที่กล่าวไปแล้ว กล่าวคือ ไม่ใช่เพียงตามเห็นสิ่งที่รับรู้ตามที่เป็นจริง หรือรู้ทันว่าอะไรเป็นอะไรเท่านั้น แต่จะมีการสืบสาวเพื่อให้รู้สาเหตุหรือที่มาที่ไปของสิ่งที่รับรู้ นั้น ๆ ด้วย ในตอนท้ายของบรรพต่าง ๆ จึงมีข้อความเพิ่มเติมในลักษณะที่ว่า ให้รู้ด้วยว่า สิ่งที่รับรู้อยู่นั้น เกิดมาได้อย่างไร ? ดับไปได้อย่างไร ? จะไม่เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร ? เป็นต้น

นิวรณ์บรรพ (บทว่าด้วยเรื่องนิวรณ์)

การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในบรรพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็น

ความเป็นจริงของธรรม คือ **นิวรรณ์ 5** ตลอดจนปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้น และดับลง

ทำไมเรื่องของนิวรรณ์ 5 จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ?

เหตุผลก็คือ **นิวรรณ์ 5** เป็นสิ่งกีดขวาง ปิดกั้นการทำงานของจิต และบั่นทอนปัญญาให้อ่อนกำลังลง ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงเนื้อหารายละเอียดไว้ว่า คือ **กามฉันท** (ความพอใจในกาม), **พยาบาท** (ความขัดเคืองเคืองใจ), **ถีนมิทธะ** (ความหดหู่ เชื่องซึม), **อุทธัจจะกุกกุจจะ** (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) และ**วิจิกิจฉา** (ความลังเลสงสัย)

นิวรรณ์ 5 นี้มีพระพุทธวจนะตรัสว่า เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (ส.ม. 19/490) ซึ่งทำให้จิตบกพร่องและด้อยประสิทธิภาพ นอกจากนั้นในพระสูตรบางแห่ง พระพุทธเจ้าได้ตรัสเปรียบเทียบว่า เป็นเช่นสิ่งเจือปนที่มีอยู่ในน้ำ ทำให้ไม่สามารถมองเห็นสิ่งที่อยู่ในน้ำได้อย่างชัดเจนถูกต้อง และยังทำให้มองเห็นผิดเพี้ยนไปจากความจริงด้วย โดยเปรียบเทียบกามฉันทเหมือนกับสีที่เจือปนในน้ำ, พยาบาทเหมือนกับน้ำที่กำลังเดือด, ถีนมิทธะเหมือนกับจอกแหงที่ลอยอยู่บนผิวน้ำ, อุทธัจจะกุกกุจจะเหมือนกับน้ำที่ถูกลมพัดให้เกิดคลื่นปลิวที่ผิวน้ำ และวิจิกิจฉาเหมือนกับน้ำที่มีตะกอนขุ่นลอยแขวนอยู่ (ส.ม. 19/603-612)

นิวรรณ์ จึงเป็นธรรมอันดับแรกที่จะต้องรู้จักและบรรเทาหรือชำระให้หมดสิ้นไปก่อน จึงจะทำให้มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติที่จะเข้าถึงธรรมที่ละเอียดประณีต ที่เป็นอุดมคติต่อไปได้

การเกิดขึ้นของนิวรรณ์ 5 นั้น มีสมุฏฐานหรือสาเหตุมาจากการหมายรู้หรือจินตนาการต่อ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ โดยความเป็น **สุภณิมิต** (สิ่งสวยงาม) และ**ปฏิกณิมิต** (สิ่งที่ขัดเคืองใจ)

(ส.ม.19/523-524) ซึ่งนำไปสู่นิรวรณ คือ กามฉันทและพยาบาท ตามลำดับ ส่วนนิรวรณอื่น ๆ นั้น อันที่จริงเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากกามฉันทและพยาบาท กล่าวคือ วิถีชีวิตของปุถุชนทั่วไปเมื่อไม่ได้มีการหมายรู้ โดยมีแรงกระตุ้นมาจากสุกนิमितและปฏิฆนิमितแล้ว หากปล่อยให้เนิ่นนานไป จิตจะกวัดแกว่งไปต่าง ๆ นานา กล่าวคือ ไปในทางเบื่อหน่าย ซึม ทอแท้ (ถีนมิทระ) หรือออกไปในทางคิดฟุ้งซ่านและรำคาญใจ (อุทธัจจะ-กุกกัจจะ) และถึงที่สุดก็จะทนเฉยอยู่ไม่ได้อีกต่อไป (วิจิจจชา) ต้องดิ้นรนไปในทางที่เป็นสุกนิमित หรือปฏิฆนิमित ทางใดทางหนึ่งต่อไป

นิรวรณ 5 จะเกิดมากขึ้น น้อยลง หรือหมดไปขึ้นอยู่กับบุคคลจะมีสติรู้เท่าทันในนิमितทั้ง 2 เพียงใด และมีสติไม่หมายรู้ตอรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ โดยความเป็นสุกนิमितและปฏิฆนิमितได้เพียงใด

ขันธบรรพ (บทว่าด้วยเรื่องขันธ)

การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในบรรพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของธรรม คือ **ขันธ 5 ว่าคืออะไร ? ตลอดจนเกิดขึ้นและดับลงได้อย่างไร?**

ทำไม ขันธ 5 จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ?

เหตุผลก็คือ ขันธ 5 คือ รูปขันธ (กองแห่งรูป), เวทนาขันธ (กองแห่งความรู้สึก), สัญญาขันธ (กองแห่งความจำได้หมายรู้), สังขารขันธ (กองแห่งความคิดปรุงแต่ง) และวิญญาณขันธ (กองแห่งการรู้แจ้งในอารมณ์) เป็นระบบของการดำเนินชีวิต กล่าวคือเป็นระบบที่ประมวลสติปัฏฐานใน 3 หมวดแรก ที่ให้ตั้งสติตามรู้รายละเอียดอย่างแยกส่วน ทีละอย่าง ๆ มาสู่ระบบของการดำเนินชีวิต ที่ทำให้

เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งหมด สมดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสแสดงให้
เห็นกระบวนการทำงานของชั้น 5 ไว้ว่า

“ดูกรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย จักขุวิญญาณ ... เกิดขึ้นเพราะอาศัย
ตาและรูป... เพราะประชุมธรรม ๓ ประการ จึงเกิดผัสสะ (= วิญญาณ-
ชั้น และรูปชั้น) เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิดเวทนา (= เวทนา-
ชั้น) บุคคลเสวยเวทนาอันใด ก็จำ (= สัญญาชั้น) เวทนาอันนั้น บุคคล
จำเวทนาอันใด ก็ตรึก (= สังขารชั้น) ถึงเวทนาอันนั้น” (ม.มู.12/248)

เรื่อง ชั้น 5 ยังเป็นสาระสำคัญที่ทำให้รู้จักทุกขในอริยสัจ 4
ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนได้ถูกต้อง กล่าวคือ เป็นที่ตั้งของอุปาทาน
หรือความยึดมั่นถือมั่น ทำให้เกิดเป็น อุปาทานชั้น 5 ซึ่งก็คือ ทุกข-
อริยสัจ นั่นเอง

รูปชั้น หรือ กองแห่งรูป หากกล่าวอย่างเคร่งครัด มีความหมาย
ต่างกับคำว่า “กาย” ตามที่ได้อธิบายไว้ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเน้น
ไปในเรื่องของกายและความเป็นไปของกาย หรือที่เรียกในภาษาวิชาการ
สมัยใหม่ว่า Anatomy (กายวิภาคศาสตร์) และ Physiology (สรีรวิทยา)
ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้รู้จักกายตามที่เป็นจริงจนสามารถนำความรู้ที่รู้นั้น
มาปรับปรุงกายให้อยู่ในสภาพที่แข็งแรงและเป็นปกติเท่าที่จะทำได้

แต่ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ความหมายของรูปชั้น
จะเน้นเฉพาะรูปในส่วนที่เข้าไปอยู่ในความรับรู้ของจิต และ
สามารถปรุงแต่งให้เกิดเรื่องราวในจิต จนทำให้เกิดความยึดมั่น
ถือมั่นขึ้น กลายเป็น รูปอุปาทานชั้น ซึ่ง是一切ขอริยสัจ ; ดังนั้น
รูปชั้น ในที่นี้จึงหมายถึงเฉพาะ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ
ที่จิตรับรู้ เท่านั้น

สำหรับการเกิดขึ้นและดับลงของรูปขันธ์ มีพระพุทธพจน์ตรัสว่า “ความเกิดขึ้นแห่งรูป ย่อมมีเพราะความเกิดขึ้นแห่งอาหาร ความดับแห่งรูป ย่อมมีเพราะความดับแห่งอาหาร” (ส.ข. 17/119) ซึ่งน่าจะหมายถึงรูปในความหมายที่เป็นกาย และมีอีกพระสูตรหนึ่งได้ตรัสไว้ว่า “มหาภูตรูป 4 เป็นเหตุเป็นปัจจัยแห่งการบัญญัติรูปขันธ์” (ม.อ. 14/124) ซึ่งมีความหมายครอบคลุมรูปขันธ์ทั้งหมด พระพุทธวจนะข้างต้น ทั้ง 2 ข้อความนี้ ได้แสดงการเกิดขึ้นและดับลงที่เน้นไปในเรื่องของรูปขันธ์ โดยเอกเทศ ไม่ได้แสดงในแง่ที่ไปสัมพันธ์กับการรับรู้ของจิต

แต่หากพิจารณาในส่วนของ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ที่มาสัมพันธ์กับการรับรู้ของจิต ก็สามารถกล่าวได้ว่าการเกิดขึ้นและดับลงของรูปขันธ์นี้ ย่อมมีเพราะการเกิดขึ้นและดับลงของผัสสะ ทั้งนี้เพราะรูป เป็นต้น ที่จิตจะรับรู้ได้ จะต้องมีการกระทบกับตา และเกิดวิญญาณทางตา ขึ้น ซึ่งเรียกรวมว่าผัสสะ จิตจึงจะรับรู้ได้

สวณเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์ มีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า ขันธ์ทั้ง 3 ข้างต้นนี้ เกิดขึ้นและดับลง เพราะความเกิดขึ้นและดับลงของผัสสะ (ส.ข. 17/120-122)

การเกิดขึ้นและดับลงของวิญญาณขันธ์ ย่อมมีเพราะการเกิดขึ้นและดับลงของนามรูป (ส.ข. 17/123) ดังที่ได้แสดงไว้ในปฏิจจสมุปปาทที่ว่า “วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป และเมื่อนามรูปก็เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ” วิญญาณขันธ์ ที่กล่าวนี้ เป็นวิญญาณขันธ์หรือวิญญาณ 6 ที่เกิดขึ้นก่อนการเกิดขึ้นของอายตนะ ดังนั้น จึงเป็นวิญญาณขันธ์ที่บุคคลไม่สามารถรู้ได้ แต่ยังมีวิญญาณขันธ์อีกชุดหนึ่ง คือ วิญญาณ 6 ที่เกิดขึ้นจากอายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6 กระทบกันตรงผัสสะ ซึ่งได้แก่ วิญญาณที่รู้แจ้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

และใจ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าวิญญานชั้น ๕ ในชุดหลังนี้ เกิดขึ้น และดับลง เพราะการเกิดขึ้นและดับลงของผัสสะ

โดยสรุป จึงกล่าวได้ว่า การเกิดขึ้นและดับลงชั้น ๕ ทั้งหมด ย่อมมี เพราะการเกิดขึ้นและดับลงของผัสสะนั่นเอง

การตามเห็นและรู้เท่าทันความเป็นจริงของชั้น ๕ จะทำให้ บุคคลรู้เท่าทันระบบการดำเนินชีวิตที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทั้งหมด ของมนุษย์ นอกจากนั้นทำให้สามารถกำหนดรู้ในทุกขอริยสัจ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนได้ถูกต้อง ว่าเป็น อูปาทานชั้น ๕ และที่สำคัญคือรู้ถึงสาระสำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ว่าแท้จริงคือ การอบรมและพัฒนาชั้น ๕ จากชั้น ๕ ที่เป็นทุกข (=อูปาทานชั้น ๕) ให้กลายเป็นชั้น ๕ ที่ไม่เป็นทุกข (=วิสุทธิตชั้น ๕) ส่วนการรู้ ว่า ชั้น ๕ เกิดขึ้นและดับลง เพราะความเกิดขึ้นและดับลง ของผัสสะ จะทำให้รู้ว่าจะสามารถปฏิบัติให้ทุกข (ทุกขอริยสัจ) ดับลงได้อย่างไร ? ซึ่งจะกล่าวให้ชัดเจนยิ่งขึ้นในอายตนบรรพ ซึ่งอยู่บทถัดไป

อายตนบรรพ (บทวาดวยเรื่องอายตนะ)

การปฏิบัติสติปัญญาฐาน ๔ ในบรรพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็น ความเป็นจริงของธรรม คือ อายตนะ ว่าเป็นอะไร ? ตลอดจนสนใจโยชน์ ที่เกิดจากอายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน เกิดขึ้น และดับลงได้อย่างไร ?

ทำไมเรื่องของอายตนะ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทัน ความเป็นจริง ?

เหตุผลก็คือ อายตนะเป็นจุดเชื่อมต่อสำคัญที่ทำให้เกิดผัสสะ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้กระบวนการรับรู้ กระบวนการดำเนินชีวิต ตลอดจนพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคลเกิดขึ้น อายตนะในที่นี้ จำแนกเป็น อายตนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

การมีสติตามเห็นความจริงในเรื่องอายตนะ ทำให้รู้ว่า เพราะการกระทบกันของอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก จะทำให้เกิดวิญญูญาณทางอายตนะ ปัจจัย 3 ประการนี้รวมกันเกิดเป็นผัสสะขึ้น และผัสสะนี้เองที่เป็นปัจจัยทำให้ขันธ์ 5 เกิดขึ้น ทำให้เกิดเป็นกระบวนการรับรู้ กระบวนการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมต่างๆ ขึ้น อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ นอกจากนั้น ในหมวดอายตนะบรรพ ยังได้กำหนดให้ตั้งสติเพื่อตามเห็นการเกิดขึ้นและดับลงของ **สังโยชน์** อันเนื่องจากการกระทบกันของอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก

คำว่า **สังโยชน์** ในที่นี้ มีความหมายว่า เป็นเครื่องผูกมัดจิตให้อยู่ในกองทุกข์ กล่าวให้ชัด คือ สิ่งที่ทำให้ ขันธ์ 5 ที่เกิดขึ้นตรงผัสสะนั้น กลายเป็น อุปาทานขันธ์ 5 ที่เป็น ทุกขอริยสัจ

กล่าวโดยสรุป การจะเกิด **สังโยชน์** หรือไม่ ขึ้นกับการมีท่าที่รับรู้ต่อผัสสะที่เกิดขึ้นจากการกระทบกันระหว่างอายตนะภายในกับภายนอก นั้นอย่างไร ?

หากมีท่าที่รับรู้ในแบบที่เรียกว่า **อโยนิโสมนสิการ** ซึ่งเป็นท่าที่รับรู้เพื่อมุ่งแสวงหาและเสพรสชาติจากการสัมผัส หรือเวทนาแล้ว จะทำให้เกิดกระแสที่นำไปสู่สังโยชน์ กล่าวคือ นำไปสู่ ตัณหา --> อุปาทาน --> ภพ -->ชาติ --> ชรามรณะ ทำให้ขันธ์ 5 ที่เกิดขึ้นหลังผัสสะ เกิดเป็นอุปาทานขันธ์ 5 หรือทุกขอริยสัจ ขึ้น

แต่หากมีท่าที่รับรู้ในแบบที่เรียกว่า **โยนิโสมนสิการ** ซึ่งเป็นท่าที่รับรู้เพื่อมุ่งศึกษาเรียนรู้ เพื่อให้เกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งเห็นจริงในสิ่งที่รับรู้ นั่นซึ่งอันที่จริงก็คือ ท่าที่การมีสติรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม ดังที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนั่นเอง จะทำให้กระแสที่นำไปสู่สังโยชน์เกิดขึ้นไม่ได้ แต่จะทำให้เกิดกระแสที่นำไปสู่ สติปัฏฐาน --> โภชณงค์ --> วิชชา --> วิมุตติ หรือวิสุทธิขั้น ๓ แทน

โภชณคบรรพ (บทว่าด้วยเรื่องโภชณงค์)

การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในบรรพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของธรรม คือ โภชณงค์ ว่าคืออะไร ? ตลอดจนจะทำให้เกิดขึ้นและทำให้ไพบูลย์ได้อย่างไร ?

ทำไมเรื่องของโภชณงค์ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ?

เหตุผลก็คือ โภชณงค์หรือองค์แห่งการตรัสรู้เป็นองค์ประกอบสำคัญลำดับสุดท้ายที่จะทำให้เกิดปัญญาหรือวิชาขึ้น และนำไปสู่ผล คือวิมุตติหรือความหลุดพ้นจากทุกข์ (ทุกขอริยสัจ) ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้แสดงเนื้อหารายละเอียดไว้ว่า คือ สติสัมโภชณงค์ ฌัมมวิจยสัมโภชณงค์ วิริยสัมโภชณงค์ ปิติสัมโภชณงค์ ปัสสัทธิสัมโภชณงค์ สมานิสัมโภชณงค์ และอุเบกขาสัมโภชณงค์

การทำหน้าที่ของโภชณงค์จะเกิดขึ้นได้ ก็โดยเริ่มต้นจาก **สติสัมโภชณงค์** ซึ่งเป็นสติที่ทำหน้าที่จับประเด็นหรือเรื่องที่ประสงค์ จะให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง จากนั้น **ฌัมมวิจยสัมโภชณงค์** จะทำหน้าที่สืบสาวค้นหาเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดเรื่องนั้น ๆ และในระหว่างที่กำลังสืบคนอยู่นั้น จะต้องมี **วิริยสัมโภชณงค์** คือความเพียรคอยอุดหนุนให้

สติสัมโพชฌงค์และธัมมวิจยสัมโพชฌงค์นั้น ทำหน้าที่อยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดหรือเลิกราไปก่อน จนกว่าจะประสบความสำเร็จ คือ ภูเข้แจงแทงตลอดถึงที่มา-ที่ไป และเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยจะมี **ปิติสัมโพชฌงค์** เป็นเครื่องบอก เพราะตราบใดที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ ก็จะไม่มี่ปิติสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น หลังจากนั้น จะเกิดภาวะผอนคลาย และสงบเย็นทั้งทางกายและใจ ที่เรียกว่า **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** จิตจะสงบ ผ่องใส นิ่ง แน่วแน่ ที่เรียกว่า **สมาธิสัมโพชฌงค์** ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ จะทำให้เกิดภาวะของจิตที่เป็นกลาง กล่าวคือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากความไม่รู้ในเรื่องนั้น ๆ จะตกไปจากจิตอย่างเด็ดขาด ไม่สามารถมีอิทธิพลบีบบังคับหรือเสียดแทง และทำให้จิตของบุคคลนั้น เกิดความหวั่นไหวได้อีกต่อไป เรียกภาวะนี้ว่า **อุเบกขาสัมโพชฌงค์**

หากพิจารณาสติปัฏฐานใน 3 หมวดแรก คือ กาย เวทนา และ จิต จะเห็นได้ว่าเป็นหมวดที่เน้นการพัฒนาสติเพื่อมุ่งให้เกิดเป็นสติสัมโพชฌงค์เป็นสำคัญ กล่าวคือ มุ่งปฏิบัติสติให้ตามรู้เท่าทันเรื่องราวและประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกัชีวิตอย่างครบถ้วน และเพียงพอที่จะเป็นฐานข้อมูลให้ไปสืบสาวค้นคว้าหาเหตุปัจจัยที่เป็นสาเหตุด้วยโพชฌงค์ข้ออื่น ๆ ต่อไป

ส่วนสติปัฏฐาน 4 ในหมวดธรรม แตกต่างออกไปอย่างชัดเจน กล่าวคือ มีข้อความในตอนท้ายของทุกบรรพ ที่ให้สืบสาวราวเรื่องถึงที่มา-ที่ไป ตลอดจนปัจจัยที่ทำให้เกิดขึ้นและดับลง ของสิ่งหรือเรื่องนั้น ๆ ซึ่งเป็นการทำหน้าที่ของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ดังนั้น เมื่อปฏิบัติสติปัฏฐานมาตามลำดับจนถึงหมวดอายตนะบรรพ จึงทำให้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ซึ่งเป็นองค์ที่สำคัญที่สุดในการทำหน้าที่ของโพชฌงค์ มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ๆ ตามลำดับไปด้วย

สำหรับการทำโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นให้โพลุนั้น ทำได้ตามหลักที่ว่า “ภาวิตา พหุลิกตา” กล่าวคือ ทำให้มาก ๆ และทำให้ต่อเนื่องตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็จะทำให้โพชฌงค์ได้รับการอบรมให้สมบูรณ์และโพลุนยิ่งขึ้น ๆ จนถึงระดับที่พร้อมจะนำไปใช้เพื่อทำให้เกิดปัญญา รุแจ้งอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหมวดสุดท้ายของสติปัฏฐาน 4 ในบรรพถัดไป เพื่อให้บรรลุผล คือ วิมุตติหรือความหลุดพ้นจากทุกข์ (ทุกข์อริยสัจ) ในที่สุด

สังขบรพ (บทวาดวยเรื่องอริยสัจ)

การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในบรรพนี้ เป็นการตั้งสติเพื่อตามเห็นความเป็นจริงของธรรม คือ อริยสัจ 4

ทำไมเรื่องของอริยสัจ 4 จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันความเป็นจริง ?

เหตุผลก็คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ที่ผ่านมามีทั้งหมด กล่าวโดยสรุป : **ในเบื้องต้น** เพื่อให้มีฐานข้อมูลสำคัญที่จะต้องรู้ ให้ครบถ้วน และเพียงพอเสียก่อน (คือสติปัฏฐาน หมวดกาย เวทนา และจิต) และรู้จักอบรมพัฒนาจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสม (คือสติปัฏฐาน หมวดธรรม คือนิเวรณบรรพ) ตลอดจนรู้ถึงกลไกของปัจจุสมุปบาทในส่วนที่บุคคลสามารถรู้ได้ในระดับจิตสำนึก คือตั้งแตอายตนะเป็นต้นไป (คือ อายตนะบรรพ) และรู้ถึงกระบวนการเกิดขึ้นของขั้น 5 ที่เกิดขึ้นหลังผัสสะ และถูกปรุงแต่งต่อจนกลายเป็นอุปาทานขั้น 5 (คือ ขั้นธรรพ)

: **ในเบื้องกลาง** เพื่อเจริญโพชฌงค์ 7 ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะนำไปสู่การตรัสรู้ หรือรู้แจ้งเห็นจริง (คือสติปัฏฐาน หมวดธรรม ในส่วนของโพชฌงค์) ให้สมบูรณ์ขึ้น

: ในเบื้องต้น เพื่อนำเครื่องมือ คือโพชฌงค์ 7 ที่อบรมและ
 พัฒนาให้เกิดขึ้นแล้วนั้น ไปพิจารณาเพื่อให้เกิดความรู้อย่างเห็นจริงหรือวิชา
 ขึ้น โดยเฉพาะกระแสปฏิจจนุสุมปะบาทในส่วนที่ไม่สามารถรู้ได้ในระดับที่เป็น
 จิตสำนึก กล่าวคือตั้งแต่ อวิชา --> สังขาร --> วิญญาณ --> นามรูป
 โดยการพิจารณาทวนกระแสปฏิจจนุสุมปะบาท จากอายตนะ (ในอายตนะบรรพ)
 ขึ้นไปอีก จนทำให้ประจักษ์แจ้งถึงนามรูป ...ถึงวิญญาณ ...ถึงสังขาร...
 และถึงอวิชาในที่สุด วิชาที่เกิดขึ้นนี้ จะไปดับอวิชาคือความไม่รู้
 ในอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหัวข้อที่ทำให้กิเลสและกองทุกข์เกิดขึ้น ทำให้บุคคล
 บรรลุวิมุตติ หรือความหลุดพ้นจากทุกข์ อย่างสิ้นเชิงในที่สุด วิชาที่เกิดขึ้น
 นี้ คือความรู้อย่างเห็นจริงในอริยสัจ 4 นั่นเอง ซึ่งในมหาสติปัฏฐานสูตร
 ได้แสดงรายละเอียดของแต่ละหัวข้อของอริยสัจ ไว้อย่างละเอียดลออยิ่ง
 สมดังพระพุทธพจน์ที่ได้ยกมาแสดงไว้แล้วว่า สติปัฏฐาน 4 -
 --> โพชฌงค์ 7 --> วิชา --> วิมุตติ

ข้อพิจารณาสำคัญในท้ายของทุกบรรพ

มีข้อความที่เป็นพุทธวจนะ ในตอนท้ายของทุกหมวดและทุก
 บรรพในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่เป็นข้อความแบบเดียวกัน (ตามที่ได้ยก
 มาข้างต้นนี้) จะมีที่แตกต่างกันบ้างเพียงเฉพาะคำว่า กาย ที่ถูกเปลี่ยน
 เป็น เวทนา จิต และธรรม เท่านั้น โดยได้ตรัสซ้ำ ๆ กันนับรวมได้ถึง 22
 ครั้ง ทำให้รู้สึกได้ถึงความสำคัญยิ่งของข้อความเหล่านี้ ซึ่งควรจะ
 ได้นำมาพิจารณาให้ถี่ถ้วนด้วย

....ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย
 ภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณา

เห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อม ในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความ เสื่อมในกายบ้างย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่งสติของเธอที่ตั้งมั่น อยู่ว่ากายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึก เท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิจิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือ มั่นอะไร ๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็น กายในกายอยู่ ฯ

ข้อความแรกที่ควรพิจารณาคือ **กายในกาย** คัมภีร์อรรถกถา ได้ให้คำอธิบายไว้หลายนัย แต่คำอธิบายที่ไฉมากที่สุด คือ **ส่วนย่อย ในส่วนใหญ่** หมายถึงการตามดูกายแต่ละส่วน ๆ ในกายที่เป็นส่วนรวมนั้น เป็นการแยกออกไปดูทีละอย่าง จนมองเห็นว่ากายทั้งหมดนั้นไม่มี อะไรนอกจากเป็นที่รวมของส่วนประกอบย่อย ๆ ลงไปเท่านั้น ในส่วน ของเวทนา จิต และธรรม ก็ทำนองเดียวกัน

นอกจากนั้น มีผู้บางท่านได้ให้คำอธิบายไว้ว่า **เป็นการตามดู สิ่งนั้น ๆ ที่สิ่งนั้น ๆ โดยตรง ซึ่งเป็นการรู้แบบประจักษ์**

ยกตัวอย่างเช่น การตามดูกายในกาย คือ ลมหายใจ จะต้อง ตั้งสติตามดูลมหายใจ ที่ลมหายใจ ในขณะที่กำลังหายใจจริง ๆ ซึ่งการ ตามดูในลักษณะนี้ เป็นหลักการสำคัญของการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ที่จะต้องตามดูของจริง ที่ประจักษ์จริง ๆ จึงจะนำไปสู่โพชฌงค์ และเกิด วิชาที่รู้แจ้งแทงตลอดในสิ่งนั้น ๆ จริง ๆ

คำอื่นที่ควรกล่าวถึงด้วย ก็คือคำว่า **กายภายใน** หมายถึง กายของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ประจักษ์ได้และตามดูได้โดยตรง

และ *กายภายนอก* หมายถึง *กายของผู้อื่น* ซึ่งในที่นี้ไม่ได้มีความหมายว่าให้ตามดูและประจักษ์ที่กายของผู้อื่นโดยตรง แต่เป็นการขยายความจริงที่ประจักษ์ในกายตน ซึ่งเป็นความรู้อุเฉพาะ ให้กลายเป็นความรู้ทั่วไป ว่าแม้ในกายของผู้อื่น ก็เป็นเช่นเดียวกัน เพื่อให้หมดความสงสัยในเรื่องของกายไม่ว่าจะเป็นกายใด ๆ ก็ตามอย่างสิ้นเชิง

และคำว่า *พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง* หมายถึงการพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ ในสิ่งที่สติดูตามดูทั้งหมด

ส่วนคำอื่น ๆ ที่เหลือที่ว่า *อีกอย่างหนึ่งสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากาย มีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตันทาและทิจิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก* ได้อธิบายไว้ชัดเจนแล้วในหน้าที่ 15 ของหนังสือนี้

ในการพิจารณา *เวทนาในเวทนา, จิตในจิต และ ธรรมในธรรม* ก็อธิบายในลักษณะเดียวกัน

อานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน 4

เป็นที่น่าสนใจยิ่ง และเห็นควรตั้งเป็นข้อสังเกตไว้ ณ ที่นี้ว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นระบบปฏิบัติเพียงระบบเดียวเท่านั้น ที่พระพุทธเจ้าได้แสดงทั้งอานิสงส์และระยะเวลาของการปฏิบัติที่จะทำให้บรรลุผลไว้เป็นเครื่องยืนยันและหลักประกันความแน่นอนให้กับผู้ปฏิบัติด้วยว่า หากปฏิบัติตรงตามที่ตรัสสอนแล้ว อย่างช้า 7 ปี อย่างกลาง 7 เดือน และอย่างเร็ว 7 วัน จะทำให้บุคคลบรรลุเป็นพระอรหันต์ แต่หากยังไม่สิ้นกิเลส ก็จะมีบรรลุเป็นพระอนาคามี

ด้วยเหตุนี้เอง สติปัฏฐาน 4 จึงเป็นระบบปฏิบัติที่ได้รับความนิยมอย่างสูงและแพร่หลาย ในแวดวงพุทธบริษัทนิกายเถรวาทในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก

การจำแนกความแตกต่างระหว่างพระเสขะ กับอเสขะ ด้วยสติปัฏฐาน 4

เรื่องสติปัฏฐาน 4 นี้ นอกจากเป็นระบบปฏิบัติ ที่ทำให้บุคคลบรรลุความเป็นพระอริยบุคคลแล้ว ยังสามารถนำมาเป็นเครื่องจำแนกความแตกต่างระหว่างพระเสขะ (พระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี) กับพระอเสขะ (พระอรหันต์) ได้อีกด้วย ตามคำของพระอนุรุทธะที่กล่าวตอบพระสารีบุตรว่า **บุคคลที่จะชื่อว่าเป็นพระเสขะ เพราะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้เป็นส่วนๆ และชื่อว่าเป็นพระอเสขะ เพราะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้บริบูรณ์** (ส.ม. 19/781-784)

การเจริญสติปัฏฐาน 4 ได้เป็นส่วน ๆ และการเจริญสติปัฏฐาน 4 ได้บริบูรณ์ แตกต่างกันอย่างไรร ?

ในเรื่องนี้ หากพิจารณาตามที่ได้เสนอไปแล้วในธัมมานุสัสสนาสติปัฏฐาน หมวดสังขจรบรรพ ที่ได้สรุปการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ว่ามีขั้นตอนใหญ่ๆ 3 ขั้นตอน คือ เมืองตน (เพื่อให้มีฐานข้อมูลสำคัญที่จะต้องรู้) เบื้องกลาง (เพื่อให้เกิดโพชฌงค์ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริง) และเมืองปลาย (เพื่อพิจารณาให้เกิดความเห็นแจ้งในอริยสัจ 4) (โปรดดูรายละเอียดในหน้าที่ 53-54)

จะเห็นได้ว่า พระอริยบุคคลทุกระดับ แน่นนอนว่าจะต้องมีการปฏิบัติในเมืองกลางและเมืองปลาย อย่างจะขาดเสียมิได้ เพราะ

ต้องอาศัยปัญญาที่รู้ในอริยสัจ 4 อันเกิดจากโพชฌงค์เป็นเครื่องมือในการละสังโยชน์ และควรจะไปถึงเรื่องของนิรวรณ ๓ ชั้น และอายตนะด้วย เพราะเป็นเรื่องสำคัญพื้นฐานที่จำเป็นต้องรู้ ซึ่งทั้งหมดก็คือสติปัฏฐาน ในหมวดธัมมานุปัสสนานั้นเอง จะแตกต่างกันบ้างก็เฉพาะในส่วนที่เป็นเบื้องต้น คือ ในระดับที่เป็นฐานขอมูล หรือสติปัฏฐานใน 3 หมวดแรกที่พระอริยบุคคลระดับต่างๆ สามารถเจริญได้จนสมบูรณ์ไม่เท่ากัน

ดังนั้น พระอริยบุคคลในทุกๆระดับ จะต้องมียุติปัฏฐานในหมวดธัมมานุปัสสนา เป็นองค์ประกอบสำคัญอยู่ด้วย

และเมื่อนำเรื่องของสังโยชน์มาพิจารณาประกอบรวมด้วย จะเห็นว่า สังโยชน์ในระดับของพระโสดาบันและพระสกทาคามี เนื่องด้วยกับสักกายทิฏฐิหรือที่เนื่องกับกายเป็นสำคัญ ; สังโยชน์ในระดับของพระอนาคามี เนื่องด้วยกับกามราคะหรือเวทนาที่มีอามิสเป็นสำคัญ ส่วนสังโยชน์ในระดับของพระอรหันต์ เนื่องด้วยกับรูปราคะและอรูปราคะหรือเวทนาที่ไม่มีอามิสและกิเลสในระดับลึกที่เนื่องกับจิตเป็นสำคัญ

ดังนั้น จึงสามารถสรุปได้ว่า

* พระโสดาบันและพระสกทาคามี คือพระเสขะผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ได้บริบูรณ์เฉพาะในส่วนของกายานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา

* พระอนาคามี คือพระเสขะผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ได้บริบูรณ์เพิ่มขึ้นไปอีกเฉพาะในส่วนของเวทนานุปัสสนา ที่เนื่องกับเวทนาที่มีอามิส

พระโสดาบัน พระสกทาคามีและพระอนาคามี จึงเป็นบุคคลที่ถือว่าเป็นพระเสขะ เพราะเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้เป็นส่วนๆ

* พระอรหันต์ คือพระอเสขะผู้เจริญสติปัฏฐาน 4 ได้บริบูรณ์เพิ่มขึ้นไปอีก ในส่วนของเวทนานุปัสสนาที่เนื่องกับเวทนาที่ไม่มีอามิส

และจิตตานุปัตสนาทั้งหมด ซึ่งก็คือสติปัฏฐาน 4 ทั้งหมด

พระอรหันต์ จึงเป็นบุคคลที่ถือว่าเป็นพระอเสขะ เพราะ
เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้บริบูรณ์

บทสรุป

ดังที่ได้อธิบายและวิเคราะห์-สังเคราะห์ไปแล้วทั้งหมด คงจะทำให้เห็นชัดเจนว่า การปฏิบัติในระบบสติปัฏฐาน 4 มีความ ลุ่มลึกและกว้างขวางเพียงใด ตลอดจนสามารถน้อมนำทุกสิ่งหรือ ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องมาเป็นอุปกรณ์สำหรับการปฏิบัติในทุกขณะ ชีวิตได้อย่างไร ซึ่งจะทำให้โลกทัศน์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมใน พระพุทธศาสนา ขยายตัวออกไปอย่างมหาศาล ไม่ถูกจำกัดด้วย รูปแบบ ลักษณะ หรือกิริยาอาการอะไรบางอย่างเท่านั้น

และด้วยความหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงมีส่วนที่จะช่วยให้ท่าน ผู้อ่านเกิดความภูมิใจและมั่นใจอย่างเต็มเปี่ยม ในสติปัฏฐาน 4 ตามที่พระศาสดาตรัสไว้ว่า

“...หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่า สัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน 4...”

DHARMA CENTRE
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ดรชนี้ค้นคำ

กฎธรรมชาตติ 30
 กรรมฐาน 40 10
 กาม 38, 39
 กามคุณ 40
 กามฉันท 45, 46
 กามราคะ 39, 58
 กามสุข 39
 กายเนื้อ 24
 กายในกาย 55
 กายลม 24
 กายสังขาร 14, 24, 25
 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 21, 24, 32, 47
 กิเลส 15, 44
 กุศล 4, 5
 ขันธ 5 46, 47, 49, 50, 53, 58
 ขันธบรรพ 44, 53
 จิต 16 ประเภท 41
 จิตตนิยาม 30
 จิตตสังขาร 33
 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 41
 จิตในจิต 56
 จินตนาการ 37, 38, 39, 40
 ขรามภณะ 13, 50
 ชาติ 13, 50
 ฌาน 10, 14, 16, 40, 41
 ฌานสุข 40
 ญาณ 11, 12
 ตัณหา 13, 15, 33, 50
 ตัณหาจวิต 18
 ตัวตน 15, 16, 20, 35,
 ไตรลักษณ์ 17
 ไตรสิกขา 11, 12, 13
 ถีนมิททะ 45, 46
 เถรวาท 8, 57
 ทิฏฐิจวิต 19
 ทิฐี 15
 ทุกขเวทนา 32, 33, 34, 35, 36, 38
 ทุกขอริยสัง 11, 12, 13, 20, 33, 47, 49, 50, 51, 53
 ทุกคติ 43
 โทมนัส 14, 15
 ธรรมในธรรม 56

ธัมมวิชัยสัมโพชฌงค์ 51, 52
 ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน 44, 47, 57
 ธาตุดิน 29, 30
 ธาตุน้ำ 29, 30
 ธาตุไฟ 29, 30
 ธาตุมนสิการบรรพ 21, 29
 ธาตุลม 29, 30
 นวสวิตกการบรรพ 21, 31
 นามรูป 48, 54
 นิจจวิปาส 19
 นิพพาน 8, 59
 นิโรธ 36
 นิ वर्ณ 10, 17, 25, 45, 46, 58
 นิวรณ์บรรพ 44, 53
 เนกขัมมะ 40
 ปฏิกุลมนสิการบรรพ 21, 28
 ปฏินิรมิต 45, 46
 ปฏิสัมผัส 36
 ปฏิจสมุปบาท 13, 53, 54
 ปัญญา 6, 10, 11, 12, 14, 15, 51, 53, 58
 ปัญญาขันธ 15
 ปัสสทธิสัมโพชฌงค์ 51, 52
 ปิตติ 17
 ปิตติสัมโพชฌงค์ 51, 52
 ปุณฺณ 19, 36, 39, 41
 ผัสสะ 13, 48, 49, 50, 53
 พยาบาท 45, 46
 พระสกทาคามี 57, 58
 พระเสขะ 57, 58
 พระโสดาบัน 57, 58
 พระอนาคามี 8, 56, 57, 58
 พระอรหัตผล 8
 พระอรหันต์ 6, 36, 56, 57, 58, 59
 พระอริยบุคคล 36, 39, 41, 57
 พระอเสขะ 57, 58, 59
 พีชนิยาม 30
 โพชฌงค์ 11, 13, 14, 15, 19, 20, 51, 53, 54, 57
 โพชฌงค์บรรพ 44, 51
 ภพ 13, 50
 ภาวิตา พหุสีกตา 53
 มนสิการ 5
 มโนทวาร 37
 มรรคจิต 6

มหาภูตรูป 4 48
 มหาสติปัฏฐานสูตร 7, 9, 14, 15, 16, 17, 21, 27, 41, 44, 45, 51, 54
 มิจจาสติ 4, 5
 มีอามิส 32, 37, 38, 39, 58
 ไม่มีอามิส 14, 17, 32, 40, 41, 58
 โยนิโสมนสิการ 13, 18, 51
 รูปขันธ 46, 47, 48
 รูปฌาน 24
 รูปราคะ 58
 รูปุปาทานขันธ 47
 โลเกียะ 16
 โลกุตตระ 16
 วิจิกิฉา 45, 46
 วิชชา 11, 12, 13, 14, 15, 19, 21, 51, 54
 วิญญานขันธ 46, 47, 48, 49
 วิตก 5
 วิปัสสนากาวนา 9, 10, 14
 วิปัสสนายานิก 19
 วิมุตติ 11, 13, 14, 15, 19, 21, 44, 51, 53, 54
 วิริยสัมโพชฌงค์ 51
 วิสุทธิตันธ 51
 เวทนาขันธ 46, 47, 48
 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 32
 เวทนาในเวทนา 56
 ศรีรททา 13, 18
 สีล 6, 12
 สตินทริย 7
 สติพละ 7
 สติสัมโพชฌงค์ 13, 18
 สติสัมโพชฌงค์ 7, 15, 51, 52
 สมถกาวนา 9, 10, 14
 สมถยานิก 18
 สมภาติ 6, 9, 10, 11, 12, 23
 สมภาติขันธ 15
 สมภาติสัมโพชฌงค์ 51, 52
 สังขาร 54
 สังขารขันธ 46, 47, 48
 สังโยชน์ 41, 49, 50, 51, 58
 สังจบรรพ 44, 53, 57
 สังญานขันธ 46, 47, 48

สัมปชัญญะบรรพ 21, 26
 สัมปชัญญะ 14, 27, 28
 สัมมาภิรมันตะ 12
 สัมมาญาณะ 11
 สัมมาทิฏฐี 12
 สัมมาวาจา 12
 สัมมาวาายามะ 12
 สัมมาวิมุตติ 11
 สัมมาสติ 4, 7, 12, 14, 15
 สัมมาสมาธิ 12, 41
 สัมมาสังกัปปะ 12
 สัมมาอาชีวะ 12
 สุขวิปาส 18
 สุขเวทนา 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 40, 41
 สุกติ 43
 สุจวิต 3 13, 18
 สุกนิรมิต 45, 46
 สุกวิปาส 18
 อกุศล 5
 อทุกขมสุขเวทนา 32, 34, 35, 36
 อธิวจนสัมผัส 37
 อบาย 43
 อภิชฌา 14, 15
 อโยนิโสมนสิการ 13
 อรรกถา 18, 40
 อริยมรรคมีองค์ 8 11, 12, 13, 14, 40, 41
 อริยสัง 4 13, 20, 35, 47, 53, 54, 58
 อรูปราคะ 58
 อวิชชา 13, 35, 54
 อัตตวิปาส 19
 อานาปานบรรพ 14, 16, 21, 22, 24
 อานาปานสติสูตร 14, 16, 17
 อายตนะบรรพ 44, 49, 53, 54
 อายตนะภายนอก 36, 48, 50
 อายตนะภายใน 36, 48, 50
 อินทริยสังวร 13, 18
 อิริยาปถบรรพ 21, 25
 อุตุนิยาม 30
 อุทธัจจะกุกกุจจะ 45, 46
 อุเบกขาสัมโพชฌงค์ 51, 52
 อุปกิเลส 45
 อุปาทาน 13, 35, 47, 50
 อุปาทานขันธ 47, 49, 50, 53



..... ดังที่ได้อธิบายและวิเคราะห์-สังเคราะห์ ไปแล้วทั้งหมด
คงจะทำให้เห็นชัดเจนว่า การปฏิบัติในระบบสติปัฏฐาน 4
มีความลุ่มลึกและกว้างขวางเพียงใด ตลอดจนสามารถน้อมนำทุกสิ่ง
หรือทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องมาเป็นอุปกรณสำหรับการปฏิบัติในทุกขณะ
ชีวิต ได้อย่างไร ซึ่งจะช่วยให้โลกทัศน์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม
ในพระพุทธศาสนา ขยายตัวออกไปอย่างมหาศาล ไม่ถูกจำกัดด้วย
รูปแบบ ลักษณะ หรือกิริยาอาการอะไรบางอย่างเท่านั้น