

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อการพ้นทุกข์*

Practicing Introspection according to the Four Foundations of
Mindfulness for the End of Suffering

พระครูสถิตธรรมมาลังการ

Phrakhrusathitdhammalangkan

วิทยาลัยสงฆ์สุพรรณบุรีศรีสุวรรณภูมิ

Suphanburi Srisuvarnabhumi Buddhist College

Corresponding Author E-mail: taorh3@gmail.com

บทคัดย่อ

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนให้รู้จักทุกข์และวิธีการดับทุกข์มากมาย แต่ทุกคนไม่ค่อยเดินให้ถูกทางไปเดินทางที่มีทุกข์ กันเกือบทั้งนั้น ทำให้สังคมทั้งอดีตและปัจจุบัน จะมีแต่ความเร่าร้อนกันเป็นจำนวนมาก หากบุคคลใดทำความเข้าใจเรียนรู้หลักธรรมในสติปัฏฐานสูตร 4 มีเนื้อหาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรม อันเป็นอุบายวิธีที่จะเข้าถึงสัจธรรมอย่างแท้จริงอันนำไปสู่ความพ้นทุกข์ในทางพระพุทธศาสนา และทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นๆ เป็นผู้ตื่นจากอวิชชาความไม่รู้ รู้แจ้งสัจธรรมอันสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา สามารถเข้าถึงหลักการพัฒนากาย พัฒนาคิเลส และสติปัญญา อย่างแท้จริง แต่จะต้องนำเอาหลักธรรมนั้นมาประพจน์ปฏิบัติธรรม จึงจะรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมได้ ด้วยเหตุนี้ผู้เขียน จึงได้ศึกษาเนื้อหาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักธรรมในสติปัฏฐาน 4 ว่า มีความเป็นมา ความสำคัญ นำสู่การพ้นทุกข์ นำไปสู่การบรรลุธรรมในทางพระพุทธศาสนาในที่สุด

คำสำคัญ: การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา, สติปัฏฐาน 4, การพ้นทุกข์

Abstract

Buddhism has many teachings to know about the suffering and how to end the suffering. But the most of Buddhist tend to choose the path leading to suffering. Causing chaos in human society both in the past and present because their minds are filled with suffering. If the Buddhist understands and learns the Dhammas in the Four Foundations of Mindfulness which contains dharma principles related to

* Received January 26, 2024; Revised April 27, 2024; Accepted April 29, 2024

dharma practice. This is the way to truly understand the truth leading to the cessation of suffering according to Buddhist teachings and make those practitioners awakening from ignorance, then there will be an understanding of the highest truth in Buddhism. This allows us to truly access the principles of physical development, mental development and intellectual development. But we must put that principle into practice in order to be able to know the truth. For this reason, the author has studied about the doctrine in the four foundations of mindfulness. Because it is important leading to the end of suffering and eventually lead to the attainment of dharma in Buddhism.

Keywords : Practicing Introspection according, Four Foundations, End of Suffering.

บทนำ

หลักธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้อย่างบริบูรณ์ด้วยหลักปริยัติ ปฏิบัติ และ ปฏิเวธ พระธรรมที่ทรงแสดงไว้มี 3 คัมภีร์ ได้แก่ พระวินัย พระสุตฺต และพระอภิธรรม คำสอนที่ทรงแสดงมีจำนวนมาก เมื่อกล่าวโดยหลักการ พระธรรมที่ตรัสไว้ดีแล้วเพื่อให้เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย ผู้ปรารถนาจากการพ้นทุกข์ประพฤติปฏิบัติตาม ให้ผลในการปฏิบัติธรรมไม่จำกัดกาลเวลา ทนต่อการ พินิจ เห็นได้ด้วยตนเอง สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อให้รู้หลักความจริงของชีวิต ทรงสอนเรื่องการ ปฏิบัติธรรมวิปัสสนาอยู่ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อจะแก้ความวุ่นวายเดือดร้อนแก่ตนเองและ สังคม เพราะมีหลักธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนา ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 (ส.ม. (ไทย) 19/405/262) เมื่อ ศึกษาเข้าใจอย่างถูกต้องถึงวิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (ส.ม.อ. (ไทย) 3/245/154) เป็นวิถีทาง ปฏิบัติธรรมที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนา “การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางการ ปฏิบัติที่ว่าด้วยการฝึกอารมณ์เรียกว่าการเจริญกรรมฐานหรือการเจริญภาวนา แยกออกเป็น 2 แนวทาง ได้แก่ (1) สมถกรรมฐานเป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใสพร้อมด้วยความเพียร สติ สมาธิ และ (2) วิปัสสนา กรรมฐาน เป็นการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาให้เจริญทางด้านปัญญาโดยการรู้เท่าทันและเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์” (พระธรรม ปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2538)

ผู้เขียนมุ่งในการปฏิบัติธรรมเพื่อจะได้ทำความบริสุทธิ์ทางใจ (ส.ม. (ไทย) 19/1030/550) จักได้กำจัดความเศร้าโศก เสียใจรำพัน กำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ เพื่อจะได้ทำความเข้าใจของชีวิต ตามความเป็นจริง นำความบริสุทธิ์มาดับทุกข์ และโหม่นัส จักได้บรรลุอุบายธรรม จะทำให้แจ้งพระ นิพพานในที่สุด จึงจำเป็นต้องศึกษาสติปัฏฐาน 4 เพื่อจะพัฒนาคุณภาพชีวิตของมวลมนุษย์ที่ตกอยู่ใน

กองทุกข์ เพราะไม่รู้แจ้งในรูปนาม จึงไม่สามารถหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิงได้ จุดหมายสูงสุดอันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นความสุขสูงสุดนั้น คือพระนิพพาน เป็นธรรมที่จะล่วงพ้นไปจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ เป็นธรรมที่จะไม่มีความอาลัย ผู้ที่ต้องการจะดับทุกข์ให้สิ้นไป จำต้องศึกษาการปฏิบัติธรรมวิปัสสนา เพื่อจะได้รู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งปวงที่ไม่อยู่ในอำนาจของผู้ใด กำหนดรู้รูปนาม ตามที่เป็นจริงจักได้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ได้อย่างถูกต้องสืบต่อไป

ความหมายความสำคัญของสติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน ฐานะเป็นที่ตั้งมั่นเพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าปัฏฐาน ที่ตั้งมั่นแห่งสติ ชื่อว่าสติปัฏฐาน พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้อย่างดี “ก็เพียงเพื่อให้บรรลุสุคติธรรม” (ที.ม. (ไทย) 10/289/222)

สติปัฏฐาน ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทกล่าวไว้ใน สังยุตตนิกาย มหาวรรค กาวนาสูตรกล่าวไว้โดยสังเขป เพราะภิกษุเหล่านั้นล้วนแต่เป็นอุคฆฏิตัญญบุคคล ผู้มีปัญญาเลิศ พอได้รับฟังเพียงบทมาติกาที่มีความเข้าใจอย่างแตกฉานในคำสอนนั้น ส่วนคัมภีร์ที่ขนิทาย มหาวรรค และมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ กล่าวอย่างพิสดาร ในอรรถกถามหาวรรคกล่าวว่า “สติปัฏฐาน 4 ประการ เมื่อเราบริณิพพานแล้ว จักทำกิจของพระศาสดาให้สำเร็จแก่เธอทั้งหลาย” เรื่องของเนื้อหาหลักการปฏิบัติเพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัสหลุดพ้นจากทุกข์ตามสติปัฏฐาน 4 โดยมีแนวทางหลักการปฏิบัติดังต่อไปนี้ (ที.ม.อ. (ไทย) 1/216/198)

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัสเพื่อบรรลุอายุธรรมเพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” เราอาศัยทางสายเดียวนี้อันแล้วจึงกล่าวคำดังพรรณนามา” สติปัฏฐาน 4 ตามพระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า สติปัฏฐานมีอย่างเดียวก่อนนั้นโดยเป็นความระลึก และโดยเป็นที่ประชุมลงเป็นอันเดียวกันมี 4 ด้วยอำนาจอารมณ์เปรียบเหมือนพระนครมีประตู 4 ด้าน (ม.ม.อ. (ไทย) 1/106/365) คนที่มาทางแต่ทิศตะวันออก ก็เข้าประตูทิศตะวันออก คนที่มาทิศใต้ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ก็ย่อมที่จะเข้าพระนครทางประตูที่ตนมาตามทางทิศนั้นๆ ฉะนั้น ข้ออุปไมยนี้ก็ฉะนั้นจริงอยู่นิพพานเปรียบเหมือนพระนคร โลกุตตรมรรคมีองค์ 8 เปรียบเหมือนประตูพระนคร สติปัฏฐานมีกายานุปัสสนา สติปัฏฐาน 4 เป็นต้นเปรียบเหมือนทิศทั้ง 4 มี ทิศตะวันออก เป็นต้น ก็เหล่าเวไนยสัตว์ที่มาทางทิศไหนก็ย่อมเดินทางเข้าพระนครทางประตูทิศนั้น

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการเจริญกายานุปัสสนาโดยวิธี 14 อย่าง เมื่อย่อแล้วรวมลงที่เดียวเท่านั้น คือ พระนิพพานนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นเพราะอาณานาฬแห่งกายานุปัสสนา กาวนา ฉะนั้น (ม.ม.อ. (ไทย) 1/106/365)

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยการเจริญเวทนานุปัสสนาโดยวิธี 9 อย่าง เมื่อย่อแล้วรวมลงทีเดียวเท่านั้น คือ พระนิพพานนั่นเองด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นเพราะอานุภาพแห่งเวทนานุปัสสนา ฉะนั้น (ม.ม.อ. (ไทย) 1/106/366)

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาโดยวิธี 16 อย่าง เมื่อย่อแล้วรวมลงทีเดียวเท่านั้น คือ พระนิพพานนั่นเองด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นเพราะอานุภาพแห่ง จิตตานุปัสสนา ฉะนั้น

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยการเจริญธัมมานุปัสสนาโดยวิธี 5 อย่าง เมื่อย่อแล้วรวมลงทีเดียวเท่านั้น คือ พระนิพพานนั่นเอง ด้วยอริยมรรคที่เกิดขึ้นเพราะอานุภาพแห่งธัมมานุปัสสนา ฉะนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว” (ที.ม. (ไทย) 10/373/301) สติปัฏฐานเป็นทางสายเดียวก็ด้วยอำนาจความระลึกได้ อย่างหนึ่ง ด้วยอานุภาพประชุมลงสู่ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ที่กล่าวว่ามี 4 ก็โดยการติดตามอารมณ์ดังกล่าว

การปฏิบัติวิปัสสนา ตามหลักสติปัฏฐาน 4 ดังปรากฏข้อความว่า การเจริญสติปัฏฐานว่าเป็นวิปัสสนา (ที.ปา.อ. (ไทย) 1/143/102) ต้องมีสติระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่มาปรากฏทางกาย และจิต ต้องมีสติระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งกำหนดจดจ่อในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม การเจริญสติปัฏฐาน 4 นั้น เป็นทางตรงที่มุ่งสู่พระนิพพาน ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ **เพื่อดับทุกข์** และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานเพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากายา ด้วยการมีสติตั้งมั่นพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ เนื่อง ๆ (ส .สพ.อ. (ไทย) 3/367/330-331) ผู้เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยกาย 18 อย่าง ซึ่งกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ (ที.ม. (ไทย) 10/373/301) พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง การพิจารณาเห็นเป็นที่ไม่สวຍไม่งาม และไม่เที่ยงแห่งกายเป็นต้น การกำหนดรู้พิจารณาเห็นกองรูปคือกาย ว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่ สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวຍ ไม่งาม (พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), หน้า 22) โดยจำแนกออกเป็น 6 หมวดใหญ่ และ 14 หมวดย่อย คือ 1). หมวดอานาปานะ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก (ที.ม. (ไทย) 10/374/302-304) 2). หมวดอิริยาบถ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง 4 คือ เดิน ยืน นั่ง นอน (ที.ม. (ไทย) 10/375/304) 3). หมวดสัมปชัญญะ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อยมีการเหยียด การคู้ เป็นต้น รวมไปถึง อิริยาบถใหญ่ 4). หมวดปฏิกลมนสิการ การกำหนดรู้สิ่งปฏิกลว่า ร่างกายเป็นของน่าเกลียด ประกอบด้วยผม ขน เป็นต้น 5). หมวดธาตุมนสิการ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม 6). หมวดนวนวสิทิกะ การกำหนดรู้ซากศพ 9 ประเภท มีซากศพที่เพิ่งตาย มีน้ำหนองไหล เป็นต้น (ที.ม. (ไทย) 10/379/308-313)

2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาพิจารณาเห็นเวทนา 9 อย่าง (อง.เอกก.อ. (ไทย) 1/390/503) ทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ คือ เมื่อเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น จะเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา (ไม่ทุกข์ไม่สุข) สุขเวทนาที่มีอามิสหรือที่ไม่มีอามิส ทุกขเวทนาที่มีอามิสหรือที่ไม่มีอามิส และอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิสหรือที่ไม่มีอามิส ก็ให้รู้ชัดแจ้งตามอารมณ์นั้น ๆ ที่เกิดขึ้น พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง การกำหนดพิจารณาอย่างมีสติสัมปชัญญะรู้เวทนาว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่มีตัวตนของเรา ของเขา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาวะไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนทุกขณะ เป็นทุกข์ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นอนัตตา ว้างจากตัวตน มีการเกิดดับตลอดเวลา ไม่สวय ไม่งาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข) (ที.ม. (ไทย) 10/380/313-314.)

3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ พระพุทธเจ้าตรัส จิตตานุปัสสนาไว้ 16 ประการ จึงตรัสพระดำรัสว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ดังต่อไปนี้ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ ได้แก่กุศลจิต อกุศลจิต เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ หรือจิตปราศจากราคะ โทสะ โมหะ จิตหดหู่หรือฟุ้งซ่าน จนที่สุดแม้จิตเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ และจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น กำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง กำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกบ้าง หรือกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง มีสติตั้งมั่นปรากฏอยู่เพียงเพื่อเจริญญาณเจริญสติเท่านั้นไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก คือเพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น (ที.ม. (ไทย) 10/381/314-315.)

ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ พระพุทธเจ้าทรงตรัสให้ภิกษุทั้งหลาย พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ 16 วิธีนี้ พิจารณาเห็นด้วยอนุปัสสนาอันเป็นเครื่องกำหนดอย่างนี้ ในจิต 16 ประเภทที่ท่านขยายความไว้อย่างนี้ว่า “หรือจิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ” ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุนั้นจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล

4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ ก็เพื่อละนิรวณ 5 ประการนี้ (อก.นวก. (ไทย) 23/64/549) การกำหนดพิจารณา

นิรณธรรม 5 คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกัจะ และ วิจิกิจฉา มีอยู่หรือไม่อยู่ ก็รู้ชัดเหตุนั้น การไม่เกิดขึ้นด้วยเหตุใด ให้กำหนดรู้ตามนั้นเป็นต้น คือการกำหนดรู้ สภาวธรรมว่าเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ไม่น่ารัก ไม่น่าปรารถนา โดยจำแนกเป็นสภาวะที่เห็น ได้ฟัง ได้สัมผัสเป็นต้น แบ่งออกเป็น 5 หมวด (ที.ม. (ไทย) 10/382/316-317) คือ 1). หมวดนิรณธรรม คือ การกำหนดรู้นิรณธรรม 2). หมวดขันธ คือ การกำหนดรู้ขันธ 5 3). หมวดอายตนะ คือ การกำหนดรู้อายตนะ 12 4). หมวดโพชฌงค์ คือ การกำหนดรู้โพชฌงค์ 7 5). หมวดสังขะ คือ การกำหนดรู้สังขะ 4 (ที.ม. (ไทย) 10/386/324.)

สรุปได้ดังนี้ กำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยกาย 18 อย่าง มีสติ (สติมา) เป็นผู้ประกอบด้วยสติเป็นเครื่องกำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานด้วยกาย 18 อย่างเพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้แก่ขมค้นหาที่ประกอบด้วยกามคุณ 5 และโทมนัสที่ประกอบด้วยปฏิกะในโลก กล่าวคือ กายนั้น เป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ด้วยการพิจารณารูปล้วน ๆ ด้วยอำนาจกายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ 5 อย่าง ด้วยอำนาจอย่างนี้ว่านิรณธรรม 5 อุปาทาน ขันธ 5 อายตนะ ภายใน และอายตนะภายนอก 6 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ก็ในการพิจารณาเห็นธรรมนี้ โดยการพิจารณานามล้วน ๆ ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานการพิจารณาทั้งรูป และนาม ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน บัณฑิตพึงทราบว่ สติปัฏฐานแม้ทั้ง 4 นี้ท่านกล่าวคละกันไปทั้งโลกียะและโลกุตระ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพึงมีสติกำหนดรู้เกี่ยวกับกิริยาทางกายที่เคลื่อนไหวไม่ว่าจะมากหรือน้อย (กายานุปัสสนา) พึงกำหนดรู้ความรู้สึกทุกอย่างทั้งที่ปรากฏเฉพาะหน้าจะเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ที่มากระทบทางกาย และใจ (เวทนานุปัสสนา) พึงพิจารณากำหนดรู้สภาวะทางจิตที่คิดฟุ้งซ่านในเรื่องดีหรือไม่ดี (จิตตานุปัสสนา) และพึงกำหนดรู้สภาวะต่าง ๆ ทุกสภาวะทั้งดี และไม่ดีที่ปรากฏทางใจ เช่น นิรณธรรมเป็นต้น (ธัมมานุปัสสนา) การปฏิบัติวิปัสสนาว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน 4 การเจริญสติปัฏฐาน 4 ที่แสดงโดยสังเขปต้องเป็นหมู่ชนที่มีพื้นฐานสติปัญญาประเภทอุคฆฏิตัญญูจึงจะเข้าใจแจ่มแจ้ง ประเภทวิปจิตัญญู ต้องขยายความจึงจะเข้าใจหลักสติปัฏฐานทางพุทธศาสนาพอสมควรแล้ว จึงได้ลงมือปฏิบัติด้วยความเพียร และมีสติสัมปชัญญะอย่างบริบูรณ์ ตามนัยสติปัฏฐาน นับตั้งเริ่มกำหนดกองลมต่าง ๆ ต่อด้วยอิริยาบถใหญ่น้อย โดยพิจารณากำหนดอย่างมีสติสัมปชัญญะติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ทุก ๆ สภาวะอารมณ์ อยู่ด้วยสิ่งปฏิภูลนารังเกียจมนสิการด้วยธาตุจุปฐา 9 ประเภทที่ประชุมลงในกายนั้น กำหนดพิจารณาจ้องจดต่อเนื่องตั้งแต่ต้นถึงปลายอย่างต่ำในระยะเวลา 7 วัน 7 เดือน 7 ปี สติปัฏฐานนี้จะปรากฏผล สมณะหรือวิปัสสนา แล้วแต่อินทรีย์ทั้งหลายที่บำเพ็ญมาทั้งที่เป็นโลกียะและโลกุตระ ในธรรมที่มีอารมณ์ (วิสัย) เท่านั้นอย่างนี้ (ม.ม.อ. (ไทย) 2/449/330)

การอบรมมามาก และน้อยก็จะปรากฏขึ้นมาให้ผู้ปฏิบัติพิสูจน์ได้ สติเท่านั้นถึงปัญญาทั้งหลายแล้วมีความปรากฏเป็นลักษณะเด่นในการปฏิบัติยังมีสติสัมปชัญญะ และมีวิริยะอุตสาหะปฏิบัติมากเพียงใด ยิ่งจะพบเห็นความจริงมากยิ่งขึ้นเท่านั้น จิตก็จะพัฒนาไปตามลำดับ ย่อมเป็นไปเพื่อความไพบูลย์แห่งปัญญาตามวิปัสสนาญาณ 16 (โสฬสปัญญา) ตั้งแต่ต้นเจริญถึงปานกลางพัฒนาถึงระดับสุดท้ายเรียกว่า โสฬสญาณ ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพัฒนาเจริญถึงที่สุด มรรค ผล นิพพาน (ขุ.ป. (ไทย) 31/4/544)

หลักสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการสร้างปัญญาซึ่งปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่า “การเจริญวิปัสสนากรรมฐานสามารถทำได้หลายแนวทางเช่น การปฏิบัติโดยอาศัยสมาธิในระดับอุภาจารสมาธิเพื่อเป็นเครื่องมือ นำไปสู่วิปัสสนาหรือปัญญาเพื่อมุ่งสู่มรรคผลนิพพาน เรียกว่า สมถยานิกส่วนการปฏิบัติวิปัสสนาที่ใช้สมาธิในระดับขณิกสมาธิเรียกว่าวิปัสสนายานิก” (พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), 2549) “การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นกระบวนการฝึกฝนและพัฒนาตนเองให้เกิดสติปัญญาในการแก้ปัญหาและเป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์ ทำให้เกิดปัญญาเห็นสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ไม่ลุ่มหลงไปตามสภาวะอารมณ์หรือสิ่งที่มากระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจจนนำไปสู่การกระทำผิดทางกาย วาจาใจสร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนแก่ตนเองและสังคม โดยเป็นการฝึกสติเข้าไปสังเกตระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบทางกายและใจเป็นการพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพเป็นสิ่งสำคัญ

ความสำคัญของสติปัญญา 4 ประการ คือ

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้
2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้
3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้
4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ (ที.ม. (ไทย) 10/373/301)

การเจริญกรรมฐานนั้น กระทำโดยการมีสติกำหนดพิจารณาในฐานทั้ง 4 เรียกว่า “สติปัญญา 4” ฐานทั้ง 4 ได้แก่ (1) กายานุปัสสนาสติปัญญา จำแนกวิธีปฏิบัติได้ 6 หมวดซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถที่จะเลือกปฏิบัติหมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้ตามความถนัดได้แก่ อานาปานสติการมีสติระลึกรู้ลมหายใจ, อิริยาบถใหญ่การมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน, อิริยาบถย่อยการมีสติระลึกรู้ใน

อิริยาบถย่อย,อาการ 32 คือ การพิจารณาอาการให้เห็นเป็นสิ่งปฏิภูลไม่สะอาด,ธาตุ 4 คือการพิจารณาร่างกายของตนเองว่าเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟและซากศพ 9 ระยะ คือการพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นซากศพในระยะต่างๆให้เห็นกายว่าเป็นความไม่สวย ไม่งาม ไม่จีรังยั่งยืน เพื่อให้เกิดความสลดสังเวชใจ (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานการมีสติระลึกรู้ในเวทนา คือความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยๆ มีทั้งที่อิงอามิสและไม่อิงอามิส (อามิส คือเหยื่อล่อ) (3) จิตตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การมีสติระลึกจิตว่า จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตเศร้าหมองหรือผ่องแผ้วจิตฟุ้งซ่านหรือมีสมาธิ ตามรู้จิตที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบันและ (4) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นการมีสติรู้ในธรรมทั้งหลายได้แก่ นิวรณ์ 5, ขันธ์ 5, อายตนะ 12, โพชฌงค์ 7, อริยสัจ 4 ว่ามีการเกิดขึ้นและดับไปอย่างไรตามที่เป็นจริงของสภาวธรรมนั้น ๆ ในขณะปัจจุบัน (เขมรังสีภิกขุ, 2561)

สรุปความสำคัญจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา พระพุทธเจ้าทรงตรัสสติปัฏฐาน 4 ไว้ซึ่งเป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ ที่กำจัดอกุศลและโทมนัสในโลกได้ ดังนั้นในการปฏิบัติตามแนวการเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่มีรูปแบบเป็นอารมณ์ ในสติปัฏฐาน 4 กายานุปัสสนาจัดอยู่ในส่วนของรูปเพราะเป็นสภาวะที่หยาบ ผู้ปฏิบัติเห็นได้ง่าย ส่วนเวทนานุปัสสนาเป็นของนามธรรม ทรงจัดต่อจากกายานุปัสสนา การพิจารณากายานุปัสสนา กองรูปเป็นสิ่งที่ประจักษ์ชัดมากกว่าเวทนา จิต และสภาวธรรม เพราะสามารถแยกแยะได้ชัดเจนกว่า ขณะที่กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก กำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอน ฯลฯ กองรูปจึงเป็นฐานที่มั่นของการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ทำจิตให้เป็นอิสระพ้นจากความทุกข์ เห็นความจริงอย่างแจ่มแจ้งด้วยปัญญา การประกอบความเพียรอย่างสม่ำเสมอ อดทนอดกลั้นทั้งกาย และใจเพื่อบรรลุธรรม มีสติสัมปชัญญะรู้ในอิริยาบถน้อยใหญ่ เป็นผู้รู้สภาวธรรม ชัดแจ้งตั้งแต่ตื่นถึงหลับ เป็นผู้บริบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นเหตุให้เจริญด้วยสติปัญญาญาณเป็นไปเพื่อนิพพาน

รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนาในประเทศไทยที่นิยม

การปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทยที่นิยมสรุปได้ 5 รูปแบบ ได้แก่

(1) รูปแบบ “พุท-โธ” ผู้คิดวิธีการนี้ คือหลวงปู่เสาร์ กนตสีโล วิธีการปฏิบัติกรรมฐานในรูปแบบ “พุท-โธ” เป็นได้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน หากจ้องเพ่งอยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียวก็เป็นสมถ กรรมฐาน จะเป็นวิปัสสนากรรมฐานต่อเมื่อมีสติระลึกรู้สภาวธรรมที่เกิดพร้อมลมหายใจและกำหนดรู้อารมณ์ 5 ที่ปรากฏตามจริง

(2) รูปแบบ “พองหนอ-ยุบหนอ” โดยพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.9) เป็นผู้มืบทบาทสำคัญในการเผยแพร่ วิธีการปฏิบัติในท่านั่งจะสังเกตอาการพองยุบของหน้าท้อง และการฝึกเดินจงกรมเป็น 5 ระยะ และให้กำหนดอิริยาบถย่อยต่างๆตลอดเวลาที่ปฏิบัติ

(3) รูปแบบ “เจริญสติรู้การเคลื่อนไหว” ผู้เริ่มต้นท่านแรกได้แก่ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินททวี) ใช้เทคนิคการเจริญสติให้รู้การเคลื่อนไหวเพื่อน้อมไปรู้เท่าทันจิตใช้วิธีการง่ายๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ไม่ใช้ภาษาปริยัติจากพระคัมภีร์ แต่ให้ลงมือปฏิบัติจริงๆ ด้วยการมีสติรู้กาย-รู้ใจ อย่างจดจ่อต่อเนื่องตามสภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

(4) รูปแบบ “ปรมัตถภาวนา” เน้นการกำหนดรู้ความรู้สึกที่กำลังเกิด และการมีสติระลึกขันธ์นั้น ให้รู้อย่างสบายๆ ไม่จำเป็นต้องบริกรรม และต้องกำหนดจริงจึงจะสามารถละสมมที่บัญญัติทั้งหลายได้ในที่สุด

(5) รูปแบบ “สัมมาอะระหัง” ผู้เริ่มคือพระมงคลเทพมุนี ใช้วิธีการเจริญสมถและวิปัสสนา เบื้องต้นจนถึงธรรมกาย นำ ากรรณฐานต่างๆ มาประยุกต์ใช้ร่วมกัน คือ กำหนดบริกรรมนิมิตและมุ่งให้เรียนรู้เกี่ยวกับฐานทั้ง 7 ข้อสำคัญจำเป็นต้นเรียนรู้ ไม่ประมาท ไม่ยึดมั่นถือมั่นตามแนวทางสติปัฏฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม (ภัทรนิจ วิสุทธิศักดิ์, 2552)

หลักการเจริญสติปัฏฐาน 4

การเจริญสติปัฏฐาน สติเป็นหลักสำคัญหากปราศจากสติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้ (พระโสภณมหาเถระ, หน้า 312) การเจริญ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญานี้ แท้ที่จริงแล้ว ก็ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ 8 กล่าว คือ วิริยะ ได้แก่ สัมมาวายะ สติ ได้แก่ สัมมาสติ สมาธิ ได้แก่ สัมมาสมาธิ จัดเป็น สมาธิขันธ์ ปัญญา ได้แก่ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ จัดเป็น ปัญญาขันธ์ ส่วนมรรค อีก 3 ประการ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ จัดเป็นศีลขันธ์ ผู้ปฏิบัติธรรมจำต้องรักษาศีล ให้บริสุทธิ์ก่อนเริ่มปฏิบัติธรรม สัมมาวาจาเป็นต้น “ภิกษุอาศัยศีล ดำรงอยู่ในศีล เจริญอริยมรรคมีองค์ 8 ประการทำอริยมรรคมีองค์ 8 ให้มาก ย่อมถึงความเจริญ” (ที.สี. (ไทย) 1/7/91-92) เป็นอริยมรรคที่เกิดขึ้นก่อน เพราะผู้ปฏิบัติธรรมได้สมาทานศีลก่อนการปฏิบัติ เพื่อให้ความประพฤติทางกาย และวาจาบริสุทธิ์ ส่วนอริยมรรคอีก 5 ประการ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมสั่งสมอบรมในขณะเวลาเจริญวิปัสสนาภาวนา เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงได้ชื่อว่า เจริญอริยมรรคมีองค์ 8 มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น ในขณะที่ปฏิบัติธรรม (สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), 2554), หน้า 67-69)

การเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา (คือวิปัสสนา) (วิสุทธิ. (ไทย) 2/421/90) หรือเจริญมรรคมีองค์ 8 อันเป็นมัชฌิมาปฏิปทา เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมดำเนินไปตามทางสายกลางเช่นนี้ ต้องตั้งสติระลึกขันธ์สภาวะธรรม (รูปนาม) ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง 6 ก็จะเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง ทำให้เกิดปัญญาจักขุเป็นไปเพื่อความสงบกิเลส เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้แจ้ง และเพื่อความดับทุกข์ คือพระนิพพาน

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ถ้าหากปรารถนาสติปัฏฐานแล้ว มรรคก็เป็นอันปรารถนาด้วย ตั้งใจความว่า สติปัฏฐาน 4 อย่างอันบุคคลใดใครก็ตามปรารถนาแล้ว อริยอัฏฐังคิกมรรคอันเป็นทาง

ให้ถึงความสิ้นทุกข์ของบุคคลเหล่านั้น ก็เป็นอันปรารภผิดด้วย สติปฏิฐาน 4 อย่าง อันบุคคลใดใครก็ตาม ปรารภถูกต้องแล้ว การบำเพ็ญอัฐฐังคิกมรรค ที่จะบรรลุธรรมอันเป็นทางให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ” (ขุ.เถร. (ไทย) 26/980/500)

กล่าวโดยย่อ การเจริญสติมีประโยชน์ทำให้จิตตั้งมั่นมีสมาธิ เพื่อการพัฒนาปัญญาต่ออุปมาเหมือนน้ำใสที่ตะกอนนอนก้นย่อมปรากฏสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในน้ำได้ ปัญญาที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิบัติธรรมนี้ มีหลายระดับ สติปฏิฐานภาวนา คือ การพิจารณาเห็นกายในกาย ตามเห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำเป็นปกติ ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำเป็นปกติ ตามเห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำเป็นปกติ ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเพิกเลส มีสติ มีสัมปชัญญะ นำออกเสียได้ซึ่งอภิชฌา และโทมนัสในโลก

ก่อนจะพิจารณาความหมายของสัมมาสติตามหลักสติปฏิฐาน 4 นี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ในธรรมวินัยนี้ “ก็เพื่อความหลุดพ้นอันยอดเยี่ยม คือ เพื่อบริณิพพาน” (ม.ม.อ. (ไทย) 2/361/249) ควรทำความเข้าใจทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับเรื่องสติไว้เป็นพื้นฐานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิงดับภพชาติ หยุดการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อไม่มีการเกิดก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป จุดมุ่งหมาย คือ ความสงบสุขทางใจ ทำให้เกิดความบริสุทธิ์ผ่องใสของจิตวิญญาณ ได้อย่างถูกต้องด้วยหลักการ และวิธีการปฏิบัติ เป็นเหตุเป็นผลในงานศึกษานี้ คำว่า สัมมาสติ หมายถึง “การเจริญสติปฏิฐานเท่ากับเจริญมรรค 8” (สมเด็จพระพุทธชินวงศ์(สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), หน้า 67)

คุณประโยชน์การเจริญสติปฏิฐาน 4 นำไปสู่การดับทุกข์

อานิสสหรือประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปฏิฐาน 4 มีหลายประการพอสรุปได้ว่า

1. อานิสสทั่วไปการปฏิบัติกรรมฐานเป็นการเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ เป็นการปลุกฝังนิสัยที่ดี รู้จักวิธีทำใจให้สงบ และผ่อนคลายความทุกข์ ผู้ปฏิบัติอยู่อย่างสม่ำเสมอจะมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557) มีดังนี้ 1) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หายตั้งจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสงบและมีความสุข 2) เป็นเครื่องมือเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการท ากิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กระทำ ย่อมทำให้คิดรอบคอบและทำ างานได้ดี 3) ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ เพราะร่างกายและจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (จิตเป็นสมาธิ) แม้ยามกายเจ็บป่วยก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งไปกว่านั้น กลับใช้จิตใจที่เข้มแข็งสมบูรณ์นั้นไปผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย

2. อานิสงส์เฉพาะพระพุทธเจ้าเมื่อทรงแสดงหลักการและวิธีการปฏิบัติกรรมฐานไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรแล้วทรงแสดงอานิสงส์แห่งการปฏิบัติกรรมฐานนี้ โดยทรงแสดงไว้ 2 ประเด็นคือ (ที.ม. (ไทย) 10/404/338-340) คือ ประเด็นที่ 1 เกี่ยวกับระยะเวลาปฏิบัตินั้น ทรงแสดงไว้ 3 ช่วงหลักคือ (1) ปี โดยแบ่งเป็นช่วงเวลานานที่สุดคือ 7 ปี ถึงช่วงเวลาเร็วที่สุดคือ 1 ปี (2) เดือน โดยแบ่งเป็นช่วงเวลานานที่สุดคือ 7 เดือนถึงช่วงเวลาเร็วที่สุดคือ 1 เดือนครึ่ง (3) วัน โดยกำหนดช่วงระยะเวลาเร็วที่สุดคือ 7 วัน

ประเด็นที่ 2 เกี่ยวกับผลที่จะได้รับ ผู้ปฏิบัติกรรมฐานนี้ตามช่วงเวลาใดช่วงเวลาหนึ่งดังกล่าวมานั้นย่อมจะได้รับผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน 2 อย่างคือ (1) บรรลุอรหัตตผล-เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบัน หรือเป็นพระอนาคามีผลของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 ในเบื้องต้นคือ ได้พัฒนาตัวตนเพื่อเรียนรู้ตัวตนหรือนิสัยที่ไม่ดี นำไปใช้การกระทำ หรือหน้าที่การงานคำพูด ความคิด ย่อมทำให้ชีวิตมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ส่วนอานิสงส์ทั่วไปได้แก่การเตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ เป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดี รู้จักวิธีทำให้สงบ และผ่อนคลายความทุกข์ ผู้ปฏิบัติอยู่ย่อมจะมีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลายหายเครียด เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้และอานิสงส์เฉพาะ ได้แก่การเห็นความเป็นธรรมดาหรือสภาพธรรมของการเรียนรู้ที่จะทำให้รู้แจ้งในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และผู้ปฏิบัติจนสำเร็จจะเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ 4 คือ โสตาปัตติมรรคญาณ สกทาคามีมรรคญาณ อนาคามีมรรคญาณและอรหัตตมรรคญาณมรรคผลและนิพพาน เป็นพระอรหันต์เป็นผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวงสรุปการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา ความคิดมุงร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เป็นการฝึกการท างานของจิตให้เกิดสมาธิเพื่อให้บรรลุผลได้แก่สมถกรรมฐานหรือสมถภาวนา เป็นการฝึกปฏิบัติขั้นต้นคือความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิตหรือกล่าวได้ว่าการปฏิบัติ สมถกรรมฐานเพื่อทำ จิตใจให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตเป็นสมาธิ จึงผลให้จิตสงบ เมื่อจิตสงบจะสามารถเกิดพลังจิตระงับกิเลสและนิวรณ์ได้เป็นครั้งคราวเกิดความปิติและสุขและวิปัสสนากรรมฐานหรือวิปัสสนาภาวนาเป็นหลักปฏิบัติในด้านปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาด้วยปัญญานั่นยังถึงในรูปและนามตามสภาวะความเป็นจริงการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งเป็นพิเศษในรูปนามและในชั้นธว่า เป็นอนิจจังคือความไม่เที่ยง ทุกขังคือความไม่ทุกข์ และอนัตตาคือความไม่ใช่ตัวตนการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 เมื่อนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตรประจำวันจะส่งผลดีหลายอย่าง ได้แก่ (1) ทางกาย ช่วยให้การด าเนินชีวิตประจำวันของผู้ปฏิบัติมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข สงบ ใช้ชีวิตตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงไม่หลงใหลยึดติด ป้องกันอกุศลออกจากจิต และแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดีถูกต้องดังามลด

ความเห็นแก่ตัว สร้างประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป และยังเป็นเหตุเป็นอุปนิสัยนำไปสู่ความพินทุทุกข์ได้ในที่สุด (2) ทางจิตใจ จะช่วยให้จิตของผู้ปฏิบัติบริสุทธิ์หมดจด มีสติสัมปชัญญะจิตใจปลอดโปร่ง ไม่ถูกกิเลสชักจูงหรือรบกวนให้เศร้าหมองขุ่นมัว เมื่อปฏิบัติบ่อยครั้งจะทำให้จิตมีกำลัง จะช่วยป้องกันกำจัดละอกุศลได้ตามอำนาจกำลังของสติ ถ้าปฏิบัติอย่างต่อเนื่องก็จะเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ มีความสุขสงบ (3) ทางปัญญา จะเกิดสติสัมปชัญญะสามารถกำหนดรู้พิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่องจนสติได้รับการพัฒนามากขึ้นตามลำดับ เกิดปัญญาเห็นแจ้งสภาวะของอารมณ์ทั้งหลายที่จะมากระทบความรู้สึกหรือเข้าไปปรุงแต่งให้เกิดกิเลสตัณหา ไปจนถึงขั้นสูงสุดกระทั่งตัดกิเลสอันเป็นมูลเหตุของความทุกข์ทั้งปวงได้ อาณิสสของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 เป็นจุดมุ่งหมายที่เป็นที่สุดของมนุษย์เป็นการฝึกจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงจนสามารถทำลายกิเลสได้ เพื่อให้เกิดปัญญา ให้รู้ธรรมชาติของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งปวงที่ไม่เที่ยงและบังคับไม่ได้อันเป็นทุกข์ เป็นทุกข์ของความเกิด ซึ่งเกิดกับกายกับจิตคือรูปกับนามมีผลให้ละคลายจากความยึดมั่นในอุปาทานทั้งปวง บรรเทา คลายความทุกข์ใจทุกข์กาย ผู้ที่นำมาปฏิบัติอย่างถูกต้องจริงจัง จะสามารถทำให้เกิดปัญญาเข้าใจเห็นสิ่งทั้งหลาย ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในรูป-นาม ตามความเป็นจริงไม่หลงใหลไปตามอำนาจกิเลสอันเป็นเหตุให้ทำอกุศล และสามารถพัฒนาสติปัญญาดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพ ทั้งยังสามารถนำไปสู่การขจัดกิเลส อนุสัยสันนิวาสะ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ได้ในที่สุด

สรุป

หลักธรรมที่ส่งเสริมการบรรลุธรรม เช่นผู้ปฏิบัติธรรมจำต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ก่อนเริ่มปฏิบัติธรรมหลักธรรมที่สนับสนุนได้แก่สัมมัปปธาน 4 อินทรีย์ 5 โพชฌงค์ 7 และอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นต้น หลักธรรมเหล่านี้ช่วยสนับสนุนในการในการเจริญสติปัฏฐาน แต่สติเป็นหลักสำคัญหากปราศจากสติแล้ว ไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้ ต้องมีสติเป็นแกนนำพิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอวิชชา และโมหะในโลภะ จะเกิดปัญญาไปประหานกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ทำให้กิเลส และความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด

จะเห็นว่าก่อนที่พระพุทธเจ้าจะดับขันธปรินิพพาน พระอานนที่ได้ทูลถามถึงองค์แทนพระศาสดาหลังจากที่พระองค์ปรินิพพานไปแล้ว พระองค์ได้ตรัสแก่พระอานนทว่า พระธรรมวินัยที่พระองค์ได้ทรงแสดงไว้แล้ว จะเป็นศาสดาแทน หลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานได้ 3 เดือน พระอริยสาวก 500 องค์ ซึ่งมีพระมหากัสสปะเถระ ได้ประชุมกันทำสังคายนาคือ รวบรวมพระพุทธพจน์จัดให้เป็นหมวดหมู่ เรียกว่า พระไตรปิฎก ซึ่งเป็นคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา เมื่อศึกษาเข้าใจอย่างแท้จริงแล้ว จะได้นำมาปฏิบัติธรรมได้ถูกต้อง พระไตรปิฎกประกอบด้วย พระวินัยปิฎก พระ

สุดต้นตอปัญหา และพระอธิธรรมปิฎก พระสูตรร์ ก็คือ พระสุดต้นตอปัญหาทั้งหมด พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ พระสูตรที่ว่าด้วยอุปายในการกำจัดอภิชฌาและโทมนัสทั้งปวงในโลก การเจริญสติหรือการเจริญสติ ปัญฐาน 4 จึงมีความสำคัญมากเพราะเป็นหลักการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากาวนาที่พระพุทธเจ้าทรง แสดงโดยสังเขปเพราะแสดงแก่ภิกษุที่เป็นอุคฆฏิตัญญบุคคล ภิกษุนั้นทำลายอวิชชาแล้วบรรลु อรหัตผล ในเวลาจบพระคาถา เป็นไฉนบุคคล (อง.สตตก.อ. (ไทย) 3/71/294) พระสาวกทั้งหลาย เมื่อได้สดับรับฟังแล้วย่อมข้ามพ้นซึ่งโอฆะดังนี้ เพราะภิกษุเหล่านั้นเป็นอุคฆฏิตัญญบุคคลที่มีปัญญา แก่กล้าเมื่อได้ฟังธรรมโดยย่อก็สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลโดยไม่ต้องบรรยายขยายความ ก็แจ่มแจ้งใน พระธรรมเทศนาสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลตามพุทธประสงค์

ด้วยเหตุนี้ สติปัญฐาน มีความสำคัญมาก เพราะเป็นหลักในการเจริญในเหตุที่ทรงแสดง 4 ประการ พระองค์ทรงเล็งเห็นอภัยภัยของเหล่าหมู่เวไนยสัตว์แล้วทรงแสดงจัดอยู่ในประเภทที่พระ พุทธองค์ทรงแสดงตามอภัยภัยของพระองค์เอง เป็นการพัฒนาสติปัญญาให้สมบูรณ์ตามหลัก สติปัญฐาน 4 สามารถบรรเทา คลายความทุกข์ใจทุกข์กาย ผู้ที่นำมาปฏิบัติอย่างถูกต้องจริงจึงจะสามารถ ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจเห็นสิ่งทั้งหลาย ไม่หลงไหลไปตามอำนาจกิเลสอันเป็นเหตุให้ทำอกุศล และ สามารถพัฒนาสติปัญญาดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพ ทั้งยังสามารถนำไปสู่การขจัดกิเลส อนุสัยสิ้นอาสวะ บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ในที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- เขมรังสี ภิกขุ. (2558). **วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน**. พระนครศรีอยุธยา: แคนนากราฟฟิค.
- ภัทรนธิ วิสุทธิศักดิ์. (2552). **รูปแบบผสมผสานการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญฐาน**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูสุนทรภาณุจนาคม (แก้วเกิด สุพพฺพโจ). (2559). **ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาใน สติสัมปชัญญสูตร**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). **รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล**. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 39. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2557). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 39.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). **โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสีหิ ป.ธ.9). (2532). **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกและอรรถกถาภาษาบาลี**. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกและอรรถกถาภาษาไทย**. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525.
- มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์.
- สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (2548). **วิสุทธิมรรค**. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส VEN.
- พระโสภณมหาเถระ. (2548). **วิปัสสนานัย เล่ม 1**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม), ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปล และเรียบเรียง.
- สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). (2554). **อริยวงศ์ปฏิบัติ ปฎิบัติอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า**. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, .