



บทวิจารณ์หนังสือ

เรื่อง สติปัฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม)¹

ชื่อหนังสือ : สติปัฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม)
Title : Satipatthana 4 (Bodhipakkhiyadhamma series)
ผู้เขียน : ดร.สุกฤษ ทุมทอง
Author : Dr. Supee Thumthong
ผู้วิจารณ์ : พระใบฎีกาศักดิ์ดิษฐ์ สิริมงคล (เชื้อทอง)²
Reviewed by : Phrabidika Saktichai Sirimangagaro (Chuuea-tong)
หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๔
Doctor of Philosophy (Vipassana Meditation) Generation 4
E-mail: sattichai2412@gmail.com

Received: August 14, 2023 Revised: August 28, 2023 Accepted: September 26, 2023

บทนำ

หนังสือ “สติปัฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม)” เล่มนี้ ถือว่าเป็นหนังสือเล่มที่หนึ่งจากหนังสือ ๕ เล่ม ซึ่ง ดร.สุกฤษ ทุมทอง ได้บรรยายปูพื้นฐานให้มีความเห็นที่ตรง เพื่อที่จะให้ผู้ที่ได้ฟัง และได้ อ่าน รู้จักธรรมะในกลุ่มโพธิปักขิยธรรมให้ถูกต้อง และทำให้มีขึ้น คือสิ่งที่พื้นฐานสำหรับความองอกงามของกุศลธรรมทั้งหลาย ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนเอาไว้ ธรรมะที่เป็นเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลายมีอยู่ ๒ ประการ คือ ๑) ศีลที่บริสุทธิ์ดี ก็คือการงดเว้นทุจริตต่าง ๆ รู้จักว่าอันไหนไม่ดีถึงงดเว้น อันไหนเป็นกรรมชั่ว เป็นทุจริต นำทุกข์มาให้ก็ให้งดเว้น งดเว้นกายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔ และมโนทุจริต ๓ นี้เรียกว่า ศีลที่บริสุทธิ์ดี และ ๒) ความเห็นที่ตรง ก็คือให้มีความเห็นที่ตรง ถ้ามีความเห็นที่ตรงแล้ว การที่กุศลธรรมทั้งหลายเจริญก้าวหน้าก็เป็นไปได้ ถ้าความเห็นไม่ตรงแล้ว พื้นฐานไม่ดี ฉะนั้น ต้องมีความเห็นที่ตรง โดยเฉพาะความเห็นในเรื่องกรรมและผลของกรรม เชื่อมโยงเรื่องกรรมและผลของกรรม

¹ สุกฤษ ทุมทอง, สติปัฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม), (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๑-๓๗๔.

² นิสิตปริญญาเอก สาขาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม. sattichai2412@gmail.com

โครงสร้างเนื้อหา

เนื้อหาในหนังสือ “สติปัฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม)” แบ่งเนื้อหาสาระด้วยหลักการพัฒนาปัญญาออกเป็น ๔ ตอน ซึ่งมีอธิบาย ดังนี้

หัวข้อที่ ๑ ธรรมพื้นฐาน

หัวข้อที่ ๒ โพธิปักขิยธรรม

หัวข้อที่ ๓ สติปัฏฐาน ๔

หัวข้อที่ ๔ ปกิณณกสติปัฏฐาน

ในกรณีนี้ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์วิจารณ์ไว้ทั้ง ๔ ตอน โดยมีเนื้อหาในแต่ละตอน ดังนี้

หัวข้อที่ ๑ ธรรมพื้นฐาน

เริ่มต้นบทนำ ดร.สุกัร ทุมทอง อธิบายให้ทราบธรรมะอันเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ศีลที่บริสุทธิตี ก็คือการงดเว้นทุจริตต่าง ๆ คือรู้จักว่าอันไหนไม่ดีก็งดเว้น อันไหนเป็นกรรมชั่ว เป็นทุจริต นำทุกขมาให้เกิดให้ถึงเหตุแห่ง ๓ วิชิตุจริต ๔ และมโนทุจริต ๓ นี้เรียกว่าศีลที่บริสุทธิตี เป็นพื้นฐานเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย ถ้าเราทั้งหลายอยากจะเจริญงอกงามในกุศลธรรม จะต้องงดเว้นจากทุจริต ถ้าไม่งดเว้นจากทุจริต จะทำบุญเท่าไรก็ไม่ขึ้น ทำกุศลมากมายก็เป็นกุศลปลอม ๆ หรือพูดเอาเองทั้งนั้น พวกเราโดยทั่วไปเวลาพูดถึงการทำบุญ ก็ไปบริจาคสิ่งนั้นบ้างสิ่งนี้บ้าง ทำบุญวัดนั้นบ้าง วัดนี้บ้าง ทอดกฐินบ้าง ทอดผ้าป่าบ้าง แต่กุศลธรรมทั้งหลายไม่เจริญก้าวหน้า เพราะว่าเบื้องต้นของกุศลธรรมมันไม่มี คือเราไม่รู้จักรงตนทุจริตนั่นเอง

กายทุจริต ๓ การกระทำทางกายที่ไม่ดี ได้แก่ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม วิชิตุจริต ๔ ได้แก่ พูดโกหก พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ มโนทุจริต ๓ ได้แก่ อภิชฌา อยากได้สิ่งของของผู้อื่นมาเป็นของตน พยาบาท ความคิดมุ่งร้ายผู้อื่น ผูกเวร การคิดทำร้ายคนอื่น แข่งคนอื่น เห็นคนอื่นเป็นศัตรู และมีฉันทิภูมิจิต ความเห็นที่ผิดไปจากความจริง เจตนาไม่ดีเกิดขึ้นต้องละ ถ้าทำตามอำนาจของกิเลสอยู่เรื่อย ๆ อย่างนี้จิตไม่มีพื้นฐานที่ดี พอไม่มีพื้นฐานที่ดีกุศลธรรมทั้งหลายก็ไม่เจริญไม่ก้าวหน้า ถึงจะทำบุญ บุญก็ไม่เจริญก้าวหน้า ทำแล้วก็แล้วกันไป คือ เจตนาที่เป็นบุญเกิดแล้วมันก็ดับไป เมื่อไม่มีพื้นฐานที่ดี มันดับไปแล้ว มันก็หายไปเลย ไม่ก้าวหน้า

ธรรมอันที่ ๒ ความเห็นที่ตรง คือ ความเห็นที่ตรง โดยเฉพาะความเห็นในเรื่องกรรมและผลของกรรม เชื่อมันเรื่องกรรมและผลของกรรม หวังผลที่มาจากกระทำ ไม่หวังผลที่คนอื่นช่วย คนนี้ช่วย หรือไม่หวังผลอะไรเลย แล้ง ๆ ที่ตามองไม่เห็น ทำอะไรก็ทำไปด้วยความรู้ความเข้าใจ ทำกันแบบเห็น ๆ ไม่เชื่ออะไรที่ดูกลับหรือของผลบุญ ๆ โส่ ๆ และมีความเข้าใจในธรรมะเป็นสิ่งที่ไม่มีตัว ไม่มีตน มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย พอรู้ว่ามันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย เราอยากได้อะไร ก็ทำด้วยความพากเพียรขยัน ของเกาส์ไหนไม่ดีเราก็อำไปทำ ให้ถึงเหตุแห่ง ๓ วิชิตุจริต ทำให้เหตุปัจจัยให้ของใหม่มันเกิดขึ้น ในทางที่น่าพอใจหรือในทางที่ดีขึ้น



ถ้ามีความเข้าใจถูกต้อง ก็จะเจริญก้าวหน้าในธรรมวินัยได้ ไม่ต้องพยายามไปแก้ของเก่า ให้รู้ว่าของเก่ามันไม่ดี แล้วก็ทำเหตุ ใส่เหตุเข้าไป ให้ของใหม่เกิดขึ้นในสิ่งที่น่าพอใจ ถ้ามีความเห็นผิดมันก็จะวนเวียน สำหรับผู้ที่มีความเห็นถูกต้องแล้วจะเป็นผู้ที่ไม่รอหวังผลลม ๆ แล้ง ๆ ต้องลงมือทำด้วยตัวเอง ต้องหาความรู้ พยายามฝึกฝน ต้องขยัน ทำด้วยตนเอง ดังนั้น ความเชื่อในเรื่องของกรรมและผลของกรรม หวังผลจากการกระทำที่เห็นตรงหน้า เรารู้เท่านี้เราก็ทำเท่านี้ เข้าใจเท่านี้เราก็ทำเท่านี้ ทำไปอย่างเห็น ๆ อย่างนี้ อันนี้เป็นเบื้องต้นของกุศลธรรม กุศลธรรมขั้นสูงนี้ก็จะเกิดเป็นชุด โพธิปักขิยธรรม ต้องมีพื้นฐานที่ดี ๒ อันนี้ จึงจะทำให้ชุดโพธิปักขิยธรรมนั้นเกิดขึ้นมาได้³ ดังนั้น ธรรมพื้นฐาน ก็คือธรรมะอันเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ศีล อันเป็นบาทฐานของการปฏิบัติ เป็นธรรมะที่นำไปสู่มรรค ผล และพระนิพพาน

หัวข้อที่ ๒ โพธิปักขิยธรรม

ดร.สุภีร์ ทุมทอง อธิบายให้ทราบกลุ่มธรรมะที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้เป็นเหตุทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งความจริง คำว่า โพธิปักขิยธรรม แปลว่า ธรรมะที่เป็นฝ่ายตรัสรู้ ธรรมะที่เป็นข้างโพธิ ข้างที่จะทำให้เป็นผู้รู้ ผู้เห็นความจริง หมายความว่า ถ้าทำเหตุปัจจัยจนธรรมะฝ่ายนี้เกิดขึ้น เขาจะกลับไปง้ออีกไม่ได้ เพราะว่าเป็นธรรมะฝ่ายโพธิ โพธิ แปลว่า ปัญญาตรัสรู้ รู้ความจริง รู้ริยสัจ ทำให้เป็นพุทธะ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นผู้ที่ได้รู้สิ่งที่ควรรู้ ละสิ่งที่ควรละ กระทำให้แจ้งสิ่งที่ควรกระทำ ให้แจ้ง ทำให้มีสิ่งที่ควรทำให้มี ตัวปัญญาที่ทำให้เป็นพุทธะ เรียกว่าโพธิ โพธิ คือ ตัวปัญญา ตัวความรู้ ปักขิยะ แปลว่า ฝ่าย ข้าง ชุดที่เป็นฝ่ายนี้ ธรรมะ คือ สภาวะที่ไม่มีตัวไม่มีตน ทั้งฝ่ายสังขารและไม่ใช่สังขาร ในบรรดาธรรมะด้วยกันอะไรเลิศที่สุด ก็พระนิพพาน ถ้าในบรรดาสังขารด้วยกัน อะไรเลิศที่สุด อริยมรรคมีองค์ ๘ โพธิปักขิยธรรมจึงควรจะทำให้มีขึ้น ควรทำให้เกิดขึ้นมากที่สุดเป็นสิ่งที่เกิดตามเหตุปัจจัย ดังนั้น เราทั้งหลายจึงทำเหตุปัจจัยให้มันเกิดขึ้นได้อริยมรรคสร้างได้

ถ้ามีสัมมาทิฐิ มีความเห็นที่ตรงมาตั้งแต่ต้น เชื่อมันเรื่องกรรมและผลของกรรม ผลมาจากเหตุ มีเหตุก็มีผล พอมาฟังเรื่องโพธิปักขิยธรรม ซึ่งเป็นสังขาร ก็ปลอดโปร่ง มองเห็นทางแล้ว หน้าที่ของเราก็เพียงแค่ทำเหตุปัจจัยให้เต็มที่ ทำให้สมบูรณ์ ทำให้เกิดขึ้น ทำเหตุอย่างเต็มที่ ถ้าพวกที่ไม่เชื่อกันเรื่องกรรมและผลของกรรม เขาก็จะขี้เกียจ ไม่ยอมลงมือทำ คอยหวังผลลม ๆ แล้ง ๆ คอยฟังคนโน้นคนนั้นวนเวียนไปเรื่อย ๆ แล้วก็ไปเรื่อย ๆ เหมือนเดิม เราทั้งหลายนี้ ถ้ายังเป็นคนไม่ฉลาด ยังสงสัยเรื่องนั้นเรื่องนี้ ไม่แทงทะลุ ไม่แทงตลอด ยังวุ่นวายกับเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็อย่าไปโทษคนอื่น ควรจะโทษที่ตัวเองนั้นหวังพึ่งคนอื่น

³ สุภีร์ ทุมทอง, สติปัญญา ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม), หน้า ๑๔.



การฝึกโพธิปักขิยธรรมนี้ อาศัยพื้นฐานความมั่นใจในเหตุผล คือหวังผลจากการกระทำของตนเองเท่านั้น ทำแบบเห็น ๆ ไม่มีแบบหวังผลลม ๆ แล้ง ๆ หรือหวังว่าคนนั้นจะช่วย คนนี้จะช่วย ทำมา ๆ ไป แล้วคงได้ดีสักวัน ไม่ใช่อย่างนั้น ต้องทำด้วยความรู้ ทำกันแบบเห็น ๆ ทำกันแบบมีความรู้ เริ่มตั้งแต่รู้น้อย ๆ จนกระทั่งรู้มากขึ้น ๆ ชัดเจน ตรงไปตรงมา อย่างนี้ก็จะเป็นคนฉลาดขึ้นไปเรื่อย ละสิ่งที่ผิดพลาด และถูกต้องเพิ่มขึ้น

ธรรมะที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้ เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ มี ๗ หมวด ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ผู้ที่มีความเห็นผิด มีตัว มีตน รักตน ยึดมั่นถือมั่น ทำเพื่อตัวตน สนองตัวตนจะวน ๆ เวียน ๆ กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น ส่วนผู้มีความเห็นถูก เห็นว่าการเวียนว่ายตายเกิดเป็นทุกข์ ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้ยังไม่เห็นด้วยปัญญาของตัวเอง แต่เชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ไม่มีตัวไม่มีตนจริง ๆ มีแต่กองทุกข์ รูปนาม ชันธ์ ๕ ที่เป็นไปตามกระแสของเหตุปัจจัยเกิดดับเปลี่ยนแปลง สืบต่อไปเรื่อย ๆ นี่มีพื้นฐานแล้ว จะได้มาฝึกเพื่อให้เกิดโพธิปักขิยธรรมต่อไป

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการนี้ ถ้าพูดย่อ ๆ ให้พอเข้าใจได้ง่าย ๆ แบบรวดเร็วจบ เมื่อมีพื้นฐาน คือศีลที่ดีและความเห็นที่ตรงแล้ว ต้องฝึกฝนเพียร พยายาม ขัดเกลากิเลสด้วยตัวของตัวเอง โดยการย้อนกลับมาดูตัวเอง มาอยู่กับตนเอง ให้มีสติสัมปชัญญะ มีความรู้อยู่ที่ตัวเองเสมอ ทำอะไรก็รู้อยู่ที่ตัวเองไว้ตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ ให้มีความเพียร มีความรู้ตัว มีสติ ตามดู สังเกต รู้ตัวเองอยู่เสมอ รู้กาย เวทนา จิต ธรรม ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว ตามดู สังเกตดูบ่อย ๆ จะเกิดความเข้าใจทำให้ละอคติออกได้ ละความยินดียินร้ายในโลกได้ เมื่อละความยินดียินร้ายในโลก จะเกิดการศึกษาที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นได้ แม้ละความยินดียินร้ายได้บ้างเป็นบางขณะบางช่วงเวลา ก็ยังปล่อยวางไม่ได้ เพราะมีความยึดถืออยู่มาก ก็ต้องมีความเพียรต่อไป ดังนั้น โพธิปักขิยธรรม จึงเป็นธรรมะฝ่ายแห่งการตรัสรู้

หัวข้อที่ ๓ สติปัฏฐาน ๔

ดร.สุภีร์ ทุมทอง อธิบายให้ทราบความหมาย อานิสงส์ ลักษณะและแจกแจงเทคนิควิธีการปฏิบัติ แยกตามอารมณ์ของสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม สำหรับผู้ที่เข้าใจทางได้ทางแล้ว จะรู้สึกละเอียดไม่มีหลายอย่าง ที่ดูเหมือนหลาย ๆ อย่างนี้เป็นแค่ปรากฏการณ์ เป็นแค่เหตุการณ์ เป็นแค่หน้าที่ บทบาท ที่เราจำเป็นต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง ทุกคนเกิดมาในโลกก็ต้องเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ต้องมีบทบาท มีหน้าที่ที่ต้องสวมบทบาทไป ตามสมควร แต่สิ่งที่สำคัญ จำเป็นต้องทำ มีอันเดียว คือ มีความรู้เนื้อรู้ตัว ฝึกฝนเพื่อที่จะละความยินดียินร้ายในโลกให้ได้ นี่เรียกว่า ด้นทาง ภาษาธรรมะ ท่านเรียกว่า บุพพภาคมรรค

บุพพภาคมรรค เป็นมรรคเบื้องต้น เป็นต้นทาง เป็นจุดเริ่มต้นของการออกเดินทาง ถ้าออกเดินแล้วก็จะไปตามทางไปเรื่อย ๆ จนถึงทางที่แท้จริง เป็นประตูที่ทำให้ถึงพระนิพพาน คือ



อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นประตูสู่พระนิพพาน ส่วนต้นทาง คือ สติปัฏฐาน ๔ คำว่า สติปัฏฐาน นี้ มีลักษณะอย่างเดียว คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ มีความรู้เนื้อรู้ตัวในการใช้ชีวิต ฝึกดูกาย และจิตอยู่เสมอ มีความไม่ประมาท ที่จะทำให้ละความยินดีในสิ่งที่ยึดเข้าไปเกี่ยวข้องได้ละความรัก ละความชิงในสิ่งต่าง ๆ ได้ นี่เป็นหลักการ ตัวสภาวะของสติปัฏฐาน เน้นไปที่ตัวสติเป็นประธาน มีลักษณะอย่างเดียวนี้ แต่แยกออกเป็น ๔ ตามอารมณ์ที่ทำให้เกิดสติขึ้น เอาสิ่งเหล่านั้นเป็นที่ยึดของจิต ให้จิตรับรู้บ่อย ๆ เนือง ๆ ทำให้มีสติสัมปชัญญะยิ่งขึ้น ที่เรียกสติปัฏฐาน ๔ คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้นี้เป็นลักษณะของสติปัฏฐาน ประกอบไปด้วย ธรรมะ ๓ อย่าง ตามบาลีท่านว่า อาตาปี สมปะชาโน สติมา คือ (๑) ความเพียร เป็นความเพียรเพากิเลส ความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติขัดเกลากิเลส ไม่ทำตามกิเลส เป็นชื่อของสัมมาวายามะ (๒) สัมปชัญญะ เป็นความรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นปัญญาที่รู้ประโยชน์รู้สิ่งใดมีประโยชน์ สิ่งใดไม่มีประโยชน์ รู้ความเหมาะสม รู้จักเลือกอารมณ์รู้รูปนาม ชันธ ๕ ไม่หลงเอารูปนามว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นของ เรา เป็นเขาเป็นของเขา (๓) สติ เป็นความระลึกได้ ความไม่หลงลืม ไม่ปล่อยใจลอยไปที่อื่น ผูกจิตให้ท่องเที่ยวอยู่ในกาย เวทนา จิต และธรรม

เมื่อปฏิบัติถูกต้อง และทำได้มากพอ เหตุสมควรแก่ผล ก็จะเกิดผลทำให้ละความยินดีในสิ่งในโลก ละความพอใจและความไม่พอใจในสิ่งที่จิตรับรู้ ละนิวรณ์ ทำให้เกิดสมาธิ มีความตั้งมั่นแห่งจิตได้ สติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ ๑ กายานุปัสสนา การตามรู้กายในกาย ข้อที่ ๒ เวทนานุปัสสนา การตามรู้เวทนาในเวทนา ข้อที่ ๓ จิตตานุปัสสนา การตามรู้จิตใน จิต ข้อที่ ๔ ธัมมานุปัสสนา การตามรู้ธรรมในธรรม ให้รู้ในกาย เวทนา จิต และธรรม ด้วยวิธีอนุปัสสนานี้จะช่วยให้เกิดความรู้ตัวมากขึ้น มีสติมากขึ้น ทำให้ละความยินดีในสิ่งในโลกได้ ส่วนความสำคัญของสติปัฏฐาน คือ (๑) เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ ที่สัตว์บริสุทธิ์ก็เพราะจิตบริสุทธิ์ ที่จิตบริสุทธิ์ก็เพราะหมดกิเลส ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นอีกต่อไป (๒) เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ ทำให้ข้ามพ้นโสกะและปริเทวะ ไม่ต้องมาเศร้าโศกและคร่ำครวญ เพราะได้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ในโลกตามที่เป็นจริง ไม่ติดข้องเมื่อมันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นไป ก็ไม่เศร้าโศก ไม่คร่ำครวญ และไม่สงสัยที่ชาวโลกเต็มไปด้วยความเศร้าโศก สามารถข้าม ล่วงพ้นไปได้ (๓) เพื่อดับทุกข์และโทมนัส ความทุกข์กายและทุกข์ใจก็ดับไปตามลำดับโดยเฉพาะทุกข์ทางใจจะค่อย ๆ หมดไป จนหมดไปโดยสิ้นเชิง ส่วนทุกข์ทางกายก็เบาบางด้วยกำลังสมาธิ (๔) เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อให้บรรลุถึงความสมบูรณ์แห่งธรรมที่ถูกต้องคืออริยมรรคมีองค์ ๘ ทำให้อริยมรรคมีองค์ ๘ เกิดขึ้นได้ สติปัฏฐานนี้เป็นต้นทาง (๕) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทำให้เข้าถึงพระนิพพาน อันเป็นความดับสนิทของกองทุกข์ทั้งปวง ดังนั้น สติปัฏฐาน ๔ โดยรวมจึงเป็นไปเพื่อการบรรลุธรรม เพื่อความสิ้นทุกข์ เพื่อการเข้าสู่มรรค ผล คือ พระนิพพาน



หัวข้อที่ ๔ ปกณณกสติปฏฐาน

ดร.สุกัร ทุมทอง อธิบายเรื่องทั่วไปเกี่ยวกับสติปฏฐานโดยยกมาจากพระสูตรต่าง ๆ เพื่อเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับสติปฏฐาน วิธีเลือกกรรมฐาน พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้เหมือนกัน ท่านลองฟังดูในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค สุธสุตตร⁴ ข้อ ๓๗๔ ในพระสูตรนี้อุปมาพ่อก้าว พ่อครัวทำอาหารถวายพระราชหรืออำมาตย์ของพระราช ทำอาหารให้ผู้หลักผู้ใหญ่ พ่อครัวนี้ เป็นคนเขลา ไม่ฉลาด ไม่สังเกตดูว่าพระราชทรงโปรดอาหารชนิดไหน อำมาตย์หรือเจ้านายชอบอาหารชนิดไหนตักอาหารไหนมาก ไม่คอยสังเกตดู ถ้าเป็นพ่อครัวที่ฉลาด ก็ต้องสังเกตว่า ท่านหยิบอันนี้มาก ท่านชมอันนี้มาก คนนี้ไม่สังเกต ทำแล้วก็แล้วไป ก็ไม่ได้เป็นคนโปรดปรานไม่ได้รับเงินทอง ไม่ได้รับตำแหน่งเพิ่มเติม เหมือนกับภิกษุบางรูปในพระธรรมวินัยนี้ เจริญสติปฏฐาน แต่ไม่ฉลาด ตามดูภายในกาย นั่งดูลมหายใจเข้า ดูลมหายใจออก เดินจงกรมกลับไปกลับมา ทำอย่างคนอื่นเขาเหมือนกัน บางทีฝึกดูสิ่งไม่สวยงามในร่างกายนี้ ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ดูเวทนา ดูจิต แต่ไม่ได้สังเกตจิตตนเอง ไม่ได้พิจารณาจิตว่า มีความตั้งมั่นหรือไม่ ละความยินดียินร้าย ละความเศร้าหมองได้หรือไม่ จิตสะอาด ปลอดโปร่งเบาสบายหรือไม่ ไม่ได้สังเกตดู ไม่กำหนดอาการนั้นให้ดี ไม่ได้แก้ไข กรรมฐานหรือวิธีการในการปฏิบัติ ทำให้ไม่ได้ความสุขในปัจจุบันและไม่ได้สติสัมปชัญญะ

การรู้แบบฉลาด การฝึกให้มีสติปฏฐาน ฝึกให้จิตมาอยู่กับตัวเองนี้ เป็นวิธีการหรือเทคนิค หลบเลี่ยงอันตรายที่น่าสนใจมาก เทคนิคการต่อสู้กับผู้มีกำลัง ก็เลสนี้ถ้าโตเต็มที่แล้วมันมีกำลังมาก เราสู้มันตรง ๆ ไม่ได้ ต้องใช้วิธีสู้แบบละมุนละม่อม สู้แบบฉลาด ๆ แบบหลบเลี่ยงเอา จะบอกว่าสู้แบบต่อหน้าต่อตา ฟันต่อฟัน อย่างนี้ บางทีก็เลสมันฟันเราข้างเดียว ต้องใช้วิธีเทคนิคแบบคนฉลาด รู้จักสมรภูมิที่ได้เปรียบและรู้จักวิธี นี่ก็เป็นการต่อสู้ สู้แบบชาญฉลาด รู้จักสมรภูมิ และรู้จักวิธีหลบเลี่ยง ทำให้ตัวเองไม่เป็นอันตราย ปลอดภัยจากข้าศึก อุปมาว่า เหยี่ยวจับนกมูลไถ นกชี้ไถตัวเล็ก นกชี้ไถก็คร่ำครวญว่าเรานี้แอบโชค เป็นคนมีบุญน้อย หลงเที่ยวไปในถิ่นของคนอื่น ถ้าวันนี้เราเที่ยวไปในถิ่นของตนเอง เราสามารถสู้เหยี่ยวได้ ถ้าอยู่ในถิ่นบิดาตนเอง สามารถสู้เหยี่ยวได้ ต้องสู้แบบมีเทคนิค ไม่ได้สู้แบบตรง ๆ สู้ตรง ๆ ไม่ได้เหยี่ยวเก่งกว่า ตัวใหญ่กว่า กำลังมากกว่า ก็เลสก็เหมือนกัน ถ้าเราไปสู้มันตรง ๆ เราตายอย่างเดียว อย่าไปสู้กับมันตรง ๆ ไม่ไหวหรอก จะไปฆ่ากัน จับดาบมาฟันกันตรง ๆ นี่ไม่ได้ ต้องหาสมรภูมิ แล้วสู้แบบฉลาด ๆ ก้อนชี้ไถ เป็นบ้านของนกมูลไถนกชี้ไถอยู่แถว ๆ นั้น สบายอยู่แล้ว เป็นถิ่นของมัน มันชำนาญทาง เหยี่ยวเข้าไปไม่ได้อยู่แล้ว เหยี่ยวตัวใหญ่ เข้ารูก้อนชี้ไถไม่ได้ ทำนองนี้

อารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าพอใจ ถ้าส่งจิตไปสนใจอารมณ์ ภายนอก ปล่อยจิตไปอย่างนั้น ไม่ตามรักษาจิตให้ดี ๆ จะไปสู้กิเลสไม่ได้ มีแต่จะถูกกิเลสครอบงำ ทำ

⁴ สุกัร ทุมทอง, สติปฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม), หน้า ๓๔๒.



ตามกิเลสไป ตายอย่างเดียว ต้องกลับมาที่บ้านของตนเอง บ้านบิดาตน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม สู้กับกิเลสโดยการอยู่ข้างในไม่ต้องสนใจ รูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส มองเห็นแล้ว มันสวยงาม รู้สึกพอใจ ให้กลับมาอยู่ที่ตัวเอง อยู่กับตัวเองไว้ ฟังเสียงเพราะ ๆ ก็ให้รู้สึกตัว กลับมาที่ตัวอย่าไปสนใจว่า คนร้องชื่อโน้นชื่อนี้ ให้กลับมาพิจารณาที่ตัวเอง มาที่ดินแดนของตน กาย เวทนา จิต ธรรม มีเรื่องราวอะไรข้างนอก กลับมาที่ตัวเองก่อนเหมือนกับบนกมุลไถสู้กับเหยี่ยว โดยกลับมาที่ก้อนขี้ไถ พออยู่ในสมรภูมิเหมาะสมเหยี่ยวตัวใหญ่มากแต่สู้ได้ มันทำเหยี่ยวด้วย ไปยืนบนก้อนหินแล้วบอกว่าเหยี่ยวมาเลย เราจะสู้กับความโกรธ ความโลภ ความริษยาอะไรต่าง ๆ พวกนี้ สู้ตรง ๆ ไม่ได้ พอมีความโลภ โกรธ หลง มีกิเลสต่าง ๆ เกิดขึ้น ให้รู้ตัว ต้องกลับมาที่ตัวให้จิตกลับมาที่ตัว อย่าปล่อยตามกิเลสไป ถ้าสู้แบบตรง ๆ เราตายตลอด สู้ไม่ได้ เราต้องหัดก่อน ฝึกเอาไว้ ซ้อมไว้อยู่เสมอ กลับมาอยู่ที่ตัวเอง อยู่บ้านตัวเองมีเรื่องอะไร พอสู้ได้ ไม่ได้ไปสู้ตรง ๆ สู้โดยมีเทคนิค มีความฉลาด สำหรับการเจริญวิปัสสนา ก็ต้องฉลาดเช่นเดียวกัน มีปัญญาบ้างแล้ว จะไปตัดกิเลสให้ขาด บางทีก็ทำไม่ได้ กิเลสยังมีกำลังเยอะอยู่ รากะ โทสะ โมหะ เต็มที่ ความเห็นผิดเต็มที่มีมันตัดไม่ขาด ต้องค่อย ๆ ขัดมัน ให้เหลือน้อย ๆ แล้วค่อยตัด ค่อย ๆ ถ้าให้เหลือบาง ๆ แล้วตัด ก็พอจะขาดได้

หากมันยึดมาก ต้องทำให้มันยึดน้อยลงก่อน แล้วค่อยโยนทิ้ง ท่านอุปมาเราจับได้งูพิษ ไปหาปลา นึกว่าเป็นปลา จับขึ้นมา ที่ไหนได้เป็นงูพิษ จับคอมัน มันรัดแขนเรา จะโยนทิ้ง มันก็รัดแน่นอยู่ ต้องทำลายกำลังมันก่อน หมุน ๆ ให้งูตายพอมันคลาย มันรัดไม่แน่น ค่อยโยนมันทิ้งไป นี่จะทำอะไรต้องฉลาด ๆ ฝึกสติ ทำสมณะ ทำวิปัสสนา จะละกิเลส ต้องฉลาด ต้องเข้าใจวิธีดี ๆ ดังนั้น ปกิณณกสติปัญญา จึงเป็นการอธิบายถึงเรื่องเรื่องราวทั่วไปเกี่ยวกับสติปัญญาโดยยกมาจากพระสูตรต่าง ๆ เพื่อเสริมให้เกิดความเข้าใจให้มากยิ่งขึ้น⁵

บทวิจารณ์

จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้: หนังสือ “สติปัญญา ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม)” เป็นหนังสือเล่มที่ ๑ ในชุดโพธิปักขิยธรรม ซึ่งมีทั้งหมด ๕ เล่ม เรียบเรียงจากคำบรรยายในหัวข้อ “โพธิปักขิยธรรม” ที่บริษัทหพันธ์ไฟเบอร์ซีเมนต์จำกัด (มหาชน) บรรยายทุกวันอังคารที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๓๐-๑๕.๐๐ น. การบรรยายหัวข้อนี้ได้บรรยายต่อเนื่องมาตั้งแต่เดือน พฤษภาคม ๒๕๕๔ ถึงเดือนมีนาคม ๒๕๕๖ ซึ่งมีเนื้อหาสาระละเอียดที่น่าสนใจ เช่น ธรรมพื้นฐาน ดร.สุกัร ทุมทอง อธิบายให้ทราบธรรมะอันเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ศีลที่บริสุทธิ์ และสติปัญญา ๔ ดร.สุกัร ทุมทอง อธิบายให้ทราบความหมาย อานิสงส์ ลักษณะและแจกแจงเทคนิควิธีการปฏิบัติ แยกตามอารมณ์ของสติปัญญาทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นต้น ซึ่งเป็นหลักธรรมในการพัฒนาปัญญา และมีเนื้อหาที่

⁵ สุกัร ทุมทอง, สติปัญญา ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม), หน้า ๓๕๙.



เข้าใจได้ง่าย เป็นประโยชน์ทั้งต่อการศึกษา เพิ่มพูนภูมิปัญญา และก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการรักษาศิล ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น และยังมีบทความสำคัญในพระไตรปิฎกมาประกอบอีกด้วย เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร ข้อ ๓๗๓ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ” จึงทำให้หนังสือ สติปัฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม) เล่มนี้ น่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น และเป็นหนังสือที่มีคุณค่าต่อการศึกษาเป็นอย่างยิ่งสำหรับนำไปสอนให้บุคคลอื่นหรือองค์กรให้เกิดความเข้าใจในธรรมให้มากยิ่งขึ้น

จุดด้อยของหนังสือเล่มนี้: หนังสือ “สติปัฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม)” เล่มนี้ เป็นหนังสือที่ทำการตรวจจัด ชัดเกลา เรียบเรียง ทำรูปเล่มให้น่าอ่าน เมื่ออ่านแล้วมีความสันทัดสามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น เพราะภาษาที่ใช้เป็นธรรมบรรยาย แต่สำนวนยังไม่เป็นวิชาการมากสักเท่าไรนัก เพราะเป็นธรรมะบรรยายที่ถอดคำพูดออกมาจากอุปกรณ์บันทึกเสียงโดยตรง เนื้อหาในหนังสือจึงมีการพูดวนกลับไปกลับมา และยังมีคำซ้ำซ้อนปะปนกันอยู่ และจุดด้อยอีกประเด็น คือ ในหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือสติปัฏฐาน ๔ สมควรที่จะพูดและกล่าวถึงนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้นเรื่อง ไม่ควรพูดในเรื่องของ ศิล มาเป็นต้นเรื่องก่อน ก็จะทำให้หนังสือเล่มนี้มีความหนักแน่นและเป็นวิชาการมากยิ่งขึ้น และเหมาะแก่การนำไปศึกษาและปฏิบัติ ในทางพระพุทธศาสนา สืบต่อไป

บทสรุป

เนื้อหาในหนังสือ “สติปัฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม)” ได้บรรยายปูพื้น หัวข้อที่ ๑ ธรรมพื้นฐาน อธิบายให้ทราบธรรมะอันเบื้องต้นของกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ศิลที่บริสุทธิ์ และความเห็นที่ตรง คือ ถ้ามีความเห็นที่ตรงแล้ว การที่กุศลธรรมทั้งหลายเจริญก้าวหน้าก็เป็นไปได้ หัวข้อที่ ๒ โพธิปักขิยธรรม อธิบายให้ทราบกลุ่มธรรมะที่เป็นฝ่ายของการตรัสรู้เป็นเหตุทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งความจริง หัวข้อที่ ๓ สติปัฏฐาน ๔ อธิบายให้ทราบความหมาย อาณิสสส์ ลักษณะและแจกแจงเทคนิควิธีการปฏิบัติ แยกตามอารมณ์ของสติปัฏฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม และหัวข้อที่ ๔ ปกิณณกสติปัฏฐาน อธิบายเรื่องทั่วไปเกี่ยวกับสติปัฏฐานโดยยกมาจากพระสูตรต่าง ๆ เพื่อเสริมความเข้าใจเกี่ยวกับสติปัฏฐาน ดังนั้น หนังสือสติปัฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม) เล่มนี้ สมควรจัดให้เป็นหนังสือที่เหมาะสมแก่การนำไปศึกษาและปฏิบัติ ในทางพระพุทธศาสนา สืบต่อไป



บรรณานุกรม

สุกัรื้ ทุมทอง. สติปฏฐาน ๔ (ชุดโพธิปักขิยธรรม). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, ๒๕๕๗.

