



หลักคำสอนสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตร

The important doctrines in the Maha Satipatthana Sutta

พระมหาแสงเพชร สุทธิจิตโต (สารธิมา)¹

Phramaha Sangpeth Suddhichitto (Sarathima)

E-mail : 6511105015@mcu.ac.th

Received: March 8, 2024 Revised: April 12, 2024 Accepted: May 10, 2024

บทคัดย่อ

หลักคำสอนสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ (1) อาตปปี มีความเพียรพยายามเผาผลาญกิเลสในภพ 3 เป็นการปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอดุสหาะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ทอดทิ้ง ความพยายามที่ทํากายและจิตให้เราร้อน ความพยายามที่เป็นไปทุกเมื่อเหมือนลม ความพยายามที่ย้ายความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก จึงเรียกว่า อาตปปี (2) สัมปะชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน คือ สัมผัสสัญญา (ปัญญา) ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ฯลฯ หรือ สัมมาทิฐิ เห็นชอบ นี้เรียกว่าสัมผัสสัญญา บุคคลใดประกอบแล้ว ฯลฯ มาตามพร้อมแล้ว ด้วยสัมผัสสัญญานี้ เหตุนั้นบุคคลนั้น จึงเรียกว่า สัมปะชาโน และ (3) สติมา คือ มีสติ ความรู้สึกตัว อาการที่ระลึกได้ ความระลึกได้ในทุกขณะแห่งเวลาการเจริญกรรมฐาน ความระลึกได้ ความระลึกถึง ความระลึกชอบ นี้เรียกว่าสติ บุคคลใดประกอบแล้วด้วยสตินี้ บุคคลนั้น จึงเรียกว่า สติมา หลักธรรมสำคัญทั้ง 3 เป็นสิ่งที่เกี่ยวพันซึ่งกันและกันในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดไปไม่ได้ เพราะเป็นธรรมที่สามารถทำให้บรรลุผลเป็นพระอริยบุคคลได้ตามลำดับ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ เข้าสู่พระนิพพาน โดยไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์ และโศกนั้นอีกต่อไป

คำสำคัญ: มหาสติปัฏฐานสูตร, อาตปปี, สัมปะชาโน, สติมา

¹ นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Abstract

The important doctrines in the Maha Satipatthana Sutra are: (1) Atapi, the effort to burn away defilements in the three realms. Diligence, perseverance, effort, perseverance, durability, strength, unfailing determination, effort that excites body and mind. Every effort is like the wind. (2) Sampachano: being fully aware of what is being done in the present, i.e. insight, understanding, understanding, etc., or right view, right view. It is called the simpleness of any person who has assembled it, etc., and has come along. with this sense That is why that person is called sampachano and (3) satima, that is, having mindfulness and consciousness. symptoms that can be remembered Mindfulness at every moment of meditation, mindfulness, mindfulness, right mindfulness this is called mindfulness. When a person is endowed with this mindfulness, that person is called satima. The three essential principles are complementary to each other. in the practice of Vipassana meditation There will be no missing thing. because it is a virtue that can attain the path to become noble persons respectively, namely Sotapanna, Sakadagami, Anagami and Arahant enter nirvana Without having to come back and die, born in a new world to suffer and sorrow anymore

Keywords: Maha Satipatthana Sutra, effort, understanding, mindfulness.

บทนำ

มนุษย์ในยุคปัจจุบันนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เพราะในยุคสมัยนี้เป็นยุคสมัยที่เรียกว่า ยุคโลกาภิวัตน์ ที่ทำให้วิถีชีวิตและสภาพจิตใจของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปไวต่อการสัมผัสกับความทุกข์ต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ยากที่จะได้พบกับสันติสุขที่แท้จริง เพราะแม้ว่าวิทยาการจะสาธิตส่องโลกให้สว่างไสว มีวัตถุเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากเพียงใดก็ตาม หากว่าด้านจิตใจของคนเราไม่ได้รับการอบรมพัฒนาควบคู่ไปด้วย ก็ยังจะทำให้สังคมปะปนไปกับความทุกข์ และมีปัญหานานัปการตามมา ดังนั้น มนุษย์จึงต่างพากันค้นหาหนทางเพื่อออกจากทุกข์ทั้งปวง เรียกว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทางพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ² ซึ่งก่อให้เกิดปัญญาให้เห็นสภาพความเป็นจริงภายในกายใจ โดยมีสมาธิ 3 ประเภท ได้แก่ 1) อุปจารสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอุคคหนิमित เป็นนิमितที่เข้าไปอยู่ในจิตใจ กลายเป็นมโนภาพภายใน เป็นสมาธิใกล้ฉาน เป็นสมาธิใกล้จะแนบแน่น 2) อัปปนาสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ในปฏิภาคนิมิต (เป็นอุคคหนิमितที่เป็นรูป และขนาดเป็นอย่างอื่นไป) และ 3) ขณิกสมาธิ ความที่จิตมีสติประจักษ์รู้สภาวะอารมณ์ปรมาณู (ขั้น 5) ทีละขณะ ๆ ตั้งมั่นต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาที่จิตรับรู้อารมณ์ จิตที่เป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่เป็นสมาธิที่มีความสัจจากกามและอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน บรรลุทุติยฌาน บรรลุตติยฌาน บรรลุจตุตถฌาน ส่วนขณิกสมาธิเมื่อแก่กล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตในสมถภาวนาย่อมเกิดขึ้น แม้อารมณ์ที่เป็นรูปนามจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ปรากฏชัดตามความเป็นจริง ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา³ จึงเป็นการพัฒนาจิตด้วยสมาธิแห่งปัญญาเบื้องต้น

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในมหาสติปัฏฐานสูตร มีหลักคำสอนสำคัญ ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็น 3 หมวด คือ (1) อาตปปี มีความเพียรพยายามเผแผลาญกิเลสในภพ 3 เป็นการปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความพยายามที่ทํากายและจิตให้เร่าร้อน ความพยายามที่เป็นไปทุกเมื่อเหมือนลม ความพยายามที่ย้ายความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก จึงเรียกว่า อาตปปี (2) สัมปะชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน คือ สัมปชัญญะ (ปัญญา) ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ฯลฯ หรือ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ นี้เรียกว่า สัมปชัญญะ บุคคลใดประกอบแล้ว ฯลฯ มาตามพร้อมแล้ว ด้วยสัมปชัญญะนี้ เหตุอันบุคคลนั้น จึงเรียกว่า สัมปะชาโน (3) สติมา (สติ) คือ ความรู้สีกตัว อาการที่ระลึกได้ ความระลึกได้ในทุกขณะแห่งเวลาการเจริญกรรมฐาน ความระลึกได้ ความระลึกถึง ความระลึกชอบ นี้เรียกว่าสติ บุคคลใดประกอบแล้วด้วยสตินี้ บุคคลนั้น จึงเรียกว่า สติมา ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจึงต้องอาศัยหลักธรรมสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ อาตปปี สัมปะชาโน และสติมา

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นทางสายเอก และเป็นทางสายเดียวที่ทำให้ผู้ที่ดำเนินตามทางนี้ ถึงความบริสุทธิ์หมดจด แต่จะต้องเริ่มต้นด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อความบริสุทธิ์หมดจด เพื่อความดับทุกข์และโสมนัส เพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

² ม.ม. (ไทย) 12/497/535.

³ ที.ม. (ไทย) 10/305/272.



ภิกษุทั้งหลาย ทาง⁴ (ทาง หมายถึง ทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน หรือ ทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป) นี่เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน⁵ (สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน) สติปัฏฐาน 4 ประการอะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

1. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร (อาตปปี) มีสัมปชัญญะ (สัมปะชาโน) มีสติ (สติมา) กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
2. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร (อาตปปี) มีสัมปชัญญะ (สัมปะชาโน) มีสติ (สติมา) กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
3. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร (อาตปปี) มีสัมปชัญญะ (สัมปะชาโน) มีสติ (สติมา) กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
4. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร (อาตปปี) มีสัมปชัญญะ (สัมปะชาโน) มีสติ (สติมา) กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้⁶

ดังนั้น หลักคำสอนสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ (1) อาตปปี มีความเพียรพยายามเผาผลาญกิเลสในภพ (2) สัมปะชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน และ (3) สติมา การมีสติ รู้สีกตัว ระลึกรู้ได้ในทุกขณะแห่งเวลาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ทั้ง 3 อย่างนี้มีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน จะขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดไปไม่ได้ เพราะเป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญสามารถทำลายกิเลสบรรลุมรรคผลเป็น พระอริยบุคคลตามลำดับ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ เข้าสู่พระนิพพาน โดยไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์ และโทมนัสอีกต่อไป

ความหมายของมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร คือ เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยการเจริญสติ ที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 อันเป็นทางสายเอกที่จะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพานได้ เป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม มหาสติปัฏฐานสูตร คือ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ใช้สติและปัญญา กำหนดรู้สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต ธรรมตามความเป็นจริง

⁴ ที.ม.อ. (ไทย) 371/361.

⁵ ม.ม.อ. (ไทย) 1/106/253.

⁶ ม.ม.อ. (ไทย) 12/105/101.



จนหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เราเขา จนเกิดปัญญาเป็นขั้น ๆ เริ่มตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ 1 นามรูปปริจเฉทญาณ ไปจนถึงวิปัสสนาญาณที่ 16 ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ปัญญาที่เห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน รวมถึงกิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

มหาสติปัฏฐานสูตร แยกออกเป็น 4 คำ คือ

1) มหา เป็นคุณศัพท์ แปลว่า ใหญ่, ยิ่งใหญ่

2) คำว่า สติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เพลา การคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือคุมใจไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำ คำที่พูดได้มานานแล้ว

3) คำว่า ปัฏฐาน ซึ่งแปลว่า เข้าไปตั้งไว้ จึงแปลรวมกันว่า สติปัฏฐาน คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนตามอำนาจกิเลส⁷ มี 4 อย่าง ได้แก่ (1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นกายในกายภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก (2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก (3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสเสียได้ในโลก (4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ คือ การมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก⁸

4) สูตร (สูตรตี) แปลว่า กฎเกณฑ์แม่บท เช่น สูตรในคัมภีร์กัจจายนไวยากรณ์ เป็นต้น⁹

⁷ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ 31, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2561), หน้า 249.

⁸ ที.ม. (ไทย) 10/305/272.

⁹ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อิทธิฐานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ 2, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูร วงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, 2547), หน้า 2.



สรุปความได้ว่า สติปัฏฐาน คือ ความตั้งมั่นในการระลึกรู้อารมณ์ที่เป็นฝ่ายดีอยู่เนื่อง ๆ ยับยั้งมิให้จิตตกไปในทางชั่ว หรือความระลึกได้ที่รู้ทันอารมณ์อันเป็นฝ่ายดี โดยเฉพาะอารมณ์อันเป็นที่ตั้งมั่นแห่งสติ 4 ประการ ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยมีการพิจารณาอารมณ์ทั้งภายในและภายนอก โดยการมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้

ความสำคัญของมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรใหญ่ แต่เจาะจงความสำคัญเพียง “สติปัฏฐาน” ดังนี้

สติปัฏฐาน เป็นธรรมเครื่องก่อให้เกิดสมาธิ ดังนั้นหากผู้ปฏิบัติกรรมฐานทั้งหลายต้องการบรรลุสมาธินั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องเจริญสติปัฏฐาน เพราะหากขาดสติ สัมมาสมาธิย่อมไม่เกิด¹⁰

สติปัฏฐาน เป็นหนทางอันมุ่งตรงสู่มรรคผลนิพพาน โดยจัดเป็นหนึ่งในมรรคภาวนา ในพระวินัยจึงห้ามมิให้ภิกษุอวดอ้างตนเองว่าเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งจะมีนัยให้คนเข้าใจว่าภิกษุนั้นได้คุณวิเศษอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือได้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้ว ถือเป็นหนึ่งในสิ่งที่ทรงคุณค่าเทียบได้กับรัตนอัญมณีในพระธรรมวินัย ทำให้พระศาสนาอยู่ได้ยืนยาวนาน เป็นธรรมเพื่อความไม่เลอะเลือนไม่เสื่อมสูญไปของศาสนา เป็นแก่นแห่งธรรม เป็นเครื่องยึดอายุพระพุทธศาสนา

สติปัฏฐาน เป็นหนึ่งในธรรมที่พระองค์แสดงแล้วเพื่อความรู้ยิ่ง สวากทั้งหลาย พึงเรียนเสพ เจริญ ทำให้มากด้วยดี ซึ่งเมื่อทำเช่นนี้ จะช่วยให้พระศาสนานี้ตั้งอยู่ได้นาน ดำรงอยู่ได้นาน อันเป็นสิ่งที่เกื้อกูลแก่คนหมู่มาก เพื่อสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูลเพื่อสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

สติปัฏฐาน เป็นทางสายเอกเพียงสายเดียวที่จะทำให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเข้าถึงความพ้นทุกข์สิ้นเชิง หรือถึงพระนิพพานได้ คือ การมีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร (อาตปปี) มีสัมปชัญญะ (สัมปะชาโน) มีสติ (สติมา) กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก¹¹

สรุปความได้ว่า ความสำคัญของมหาสติปัฏฐานสูตร คือ สติปัฏฐาน เป็นสิ่งที่ทรงคุณค่าเทียบเท่าได้กับรัตนอัญมณีในพระธรรมวินัย เป็นเครื่องก่อให้เกิดสมาธิ เป็นการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร (อาตปปี) มีสัมปชัญญะ (สัมปะชาโน) มีสติ

¹⁰ ม.ม. (ไทย) 12/462/503.

¹¹ ที.ม. (ไทย) 10/404/338.



(สติมา) กำจัดอภิชฌาและโทมนัสเสียได้ในโลก เป็นทางสายเอกเพียงสายเดียวที่จะทำให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง ให้ถึงซึ่งพระนิพพานได้

หลักคำสอนสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตร

หลักคำสอนสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตร จำแนกออกเป็น 3 หมวด ดังนี้

1) อาตาปี

อาตาปี มีความเพียรพยายามเผาผลาญกิเลสในภพ 3 เป็นการปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความพยายามที่ทากายและจิตให้เร่าร้อน ความพยายามที่เป็นไปทุกเมื่อเหมือนลม ความพยายามที่ย่ำยีความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก จึงเรียกว่า อาตาปี

ความสำคัญของอาตาปี หรือ วิริยอินทรีย์ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่เพียรพยายามต่ออารมณ์ หมายความว่า เป็นสภาวะธรรมที่มีความอดทนต่อสู้กับความยากลำบาก ที่เกี่ยวกับการงานต่าง ๆ ทั้งฝ่ายดีและไม่ดี ไม่ว่าการงานนั้นจะยากลำบากมากน้อยสักเพียงใดก็ตาม เมื่อวิริยอินทรีย์ (วิริยเจตสิก) ประกอบกับจิตดวงใดแล้วย่อมชักนำจิตและเจตสิกที่เกิดพร้อมกันในขณะเดียวกัน ให้มุ่งมั่นในการกระทำกิจการของตน ๆ โดยไม่ให้ท้อถอย ยิ่งวิริยเจตสิกมีกำลังมากเท่าไร การงานที่ทำอยู่ย่อมสำเร็จเรียบร้อยได้มากเพียงนั้น ถ้าการงานที่ทำอยู่นั้นไม่เหลือวิสัยของบุคคลที่จะพึงทำได้

องค์ธรรมของอาตาปี คือ วิริยเจตสิก เป็นปรมัตถธรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งนับเนื่องในสังขารชั้นหยาบ เพราะเป็นสภาวะธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้รู้อารมณ์เป็นพิเศษออกไปจากเวทนาชั้นหยาบและสัญญาชั้นหยาบ โดยอาศัยคุณสมบัติพิเศษเฉพาะตน ที่ไม่เหมือนกับสภาวะธรรมอื่น 4 ประการ ที่เรียกว่า วิเสสลักษณะ หรือ ลักษณะที่จตุกะ ได้แก่ (1) มีความอุตสาหะ เป็นลักษณะ (2) มีความอดทนคุณค่าชูสหาตธรรม เป็นกิจ (3) มีการไม่ย่อท้อถอย เป็นผล (4) มีความสดสังเวช เป็นเหตุใกล้¹²

อาตาปีกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การปรารภความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม¹³ เพื่อยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น มีกำลังใจ มีความเพียรมั่น ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย ชื่อว่าอาตาปี เพราะมีปกติเผาผลาญได้โดยสิ้นเชิง ความพยายามอย่างคงเส้นคงวาไม่ยิ่งไม่หย่อนจนเกินไป ย่อมปรากฏเกิดขึ้น ในบางครั้งก็อาจทำความเพียรตึงเกินไปในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง จึงทำให้เกิดภาวะความเครียดลึกลึกกลืนในภายหลังได้ ในเวลาเช่นนั้น อาจทำให้เกิดภาวะความฟุ้งซ่าน จนทำให้เกิดจิตที่

¹² พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ค ดิสทริบิวชัน จำกัด, 2556), หน้า 234-235.

¹³ ที.ปา. (ไทย) 11/357/357



กำหนดนั้นไม่ปรากฏเท่าที่ควร แต่ในบางครั้ง หากเริ่มต้นโดยการทำความเพียรที่ย่อหย่อนแล้ว อาจจะ ทำให้ภายหลังยิ่งเกิดภาวะย่อหย่อนลงไปได้อีก ในกรณีเช่นนี้ จะทำให้เกิดถีนมิทธะ คือ ความง่วงเหงา หาวนอนหรือความเชื่องซึมได้ จนอาจทำให้การกำหนดสตินั้นเป็นไปอย่างเลือนลาง ไม่คมชัดเท่าที่ควร เพราะฉะนั้น โยคีจึงกระทำความเพียรให้ถูกต้องตั้งแต่ต้น นั่นก็คือไม่ควรให้ตั้งจนเกินไปและไม่ให้ หย่อนจนเกินไป หากตั้งเกิน ก็ปรับให้อยู่ในระดับปานกลาง หากหย่อน ก็ควรปรับ ให้สม่ำเสมอ เมื่อโยคี สามารถปรับระดับความเพียรของตนให้สม่ำเสมอคงเส้นคงวาเช่นนี้แล้ว ก็จะไม่เกิดความลุกี้ลุลกลน หรือตั้งเครียดจนเกินไป ความฟุ้งซ่านก็จะไม่เกิดขึ้น เนื่องจากยังมีพยาปาระกล่าวคือความขวนขวายเอา ใจใส่ใน อารมณ์อยู่ จึงทำให้ถีนมิทธะความง่วงเหงาหาวนอนไม่เกิด โยคินั้นก็จะสามารถกำหนดได้ทุก ๆ ครั้งที่อารมณ์นั้นปรากฏ โดยไม่ให้เล็ดลอดไปแม้แต่อารมณ์เดียว ก็การเพียรพยายามกำหนดได้อย่าง ต่อเนื่องเช่นนี้ เรียกว่า วิริยสัมโพชฌงค์

2) สัมปะชาโน

สัมปะชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน คือ สัมปชัญญะ (ปัญญา) ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ฯลฯ หรือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ นี้เรียกว่าสัมปชัญญะ บุคคลใดประกอบ แล้ว ฯลฯ มาตามพร้อมแล้ว ด้วยสัมปชัญญะนี้ เหตุนั้นบุคคลนั้น จึงเรียกว่า สัมปะชาโน¹⁴

ความสำคัญของสัมปะชาโน (ปัญญา) คือ ธรรมชาติที่เป็นใหญ่เป็นผู้ปกครองหรือเป็น ประธานในการรู้เหตุผลของสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง 5 ประการ คือ (1) พิจารณาตั้งแต่ปฏิสนธิ จนถึงการจำความได้ (2) พิจารณาถึงการละว่าตั้งแต่จำความได้มาจนถึงปัจจุบัน (3) พิจารณาถึงข้อ ปฏิบัติว่าตั้งแต่เยาว์มาจนถึงบัดนี้ (4) พิจารณาวิปัสสนาภูมิ 6 ให้เห็นเป็นแต่เพียงรูปกับนามเท่านั้น (5) ศึกษาในโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ให้รู้และเข้าใจเหตุผลของหัวข้อธรรม

องค์ธรรมของสัมปะชาโน คือ ปัญญาหรือเจตสิก เป็นธรรมชาติที่ประกอบด้วยจิตปรุงแต่ง จิต รู้ในเหตุผลของความเป็นจริง รู้ความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ปัญญาเจตสิก มีหน้าที่รู้ แจ่มตามความเป็นจริงของอารมณ์ แต่ปัญญาเจตสิกไม่ได้เป็นประธานในการรับรู้อารมณ์ จิตต่างหากที่ เป็นใหญ่เป็นประธานในการรับรู้อารมณ์ มีการรู้แจ้งซึ่งสภาวะธรรม เป็นลักษณะ มีการกำจัดความมืด เป็นกิจ มีความไม่หลง เป็นผล และมีสมาธิ เป็นเหตุไถ่¹⁵

สัมปะชาโนกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ ปัญญาความรู้ตัวทั่วพร้อมในสภาพของ อารมณ์ที่เป็นวิปัสสนาภูมินั้น โดยความเป็นเหตุเป็นผล และเป็นแต่สภาพรูปธรรมนามธรรม มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา แต่อย่างใด อันเป็นสภาวะของรูปนามเป็นอารมณ์ จนมีความเห็นแจ้งในสภาพ

¹⁴ พระโมคคัลลานเถระ, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า 196.

¹⁵ พระมหาชินวัฒน์ จุกวโร, พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์, หน้า 754-755.



แห่งรพนามที่มืความเป็นไปตามกฎแห่งตรลักษณ คือ ไมเพียง เป้นทุกข เป้นอนัตตา มีการเกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงไป อยู่ตลอดเวลา¹⁶

3) สติมา

สติมา คือ มีสติ ความรู้สืกตัว อาการที่ระลึกได้ ความระลึกได้ในทุกขณะแห่งเวลาการ เจริญกรรมฐาน ความระลึกได้ ความระลึกถึง ความระลึกชอบ นีเรียกว่าสติ บุคคลใดประกอบแล้ว ด้วยสตินี้ บุคคลนั้น จึงเรียกว่า สติมา

ความสำคัญของสติมา (สติ) คือ สติมีโยนิโสมนสิการเป็นเครื่องผ่องแผ้ว หมายความว่า การ ที่บุคคลหมั่นนึกคิด พิจารณาหาเหตุผลของสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ ย่อมทำให้สัญญาความจำได้หมายรู้ในสิ่ง ที่ถูกที่ควรจำได้หมายรู้ในสิ่งที่เป้นประโยชน์ หมายรู้ในสิ่งที่เป้นโทษ ย่อมเป็นเครื่องเจริญของสติ มี 2 แบบ คือ (1) สติที่ประกอบกับโสภณจิตโดยทั่วไป ในขณะระลึกรู้อารมณ์ที่อดีตสัญญาเก็บจำไว้ ตามนัย แห่งปริยัติ ได้แก่ อปิลปนลักขณาสติ (2) สติที่กระทำความรู้สืกตัวขณะกำหนดรู้รพนามตามความเป็น จจริงในการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน ได้แก่ อุปคณณลักขณาสติ¹⁷

องคัรรมของสติมา (สติ) คือ สติเจตสิก ได้แก่ สติเจตสิกในมหากุศลจิต 8 มหากิริยาจิต 8 อัปปนาขณะ 26 โดยอาศัยคุณสมบัติพิเศษเฉพาะตน ที่ไม่เหมือนกับสภาวะธรรมอื่น 4 ประการ ที่ เรียกว่า วิเสสลักษณะ หรือ ลักษณะทิจตุกะ ได้แก่ 1) มีความระลึกได้ในอารมณ์ คือ ความไม่ ประมาท เป็นลักษณะ 2) มีการไม่หลงลืม เป็นกิจ 3) มีการรักษาอารมณ์ เป็นผล และ 4) มีการจำได้ แม่นยำ เป้นเหตุไกล้

สติมากับการเจริญวิปัสสนาภาวนา (สติ) คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 ซึ่งเป็นหนทางปฏิบัติ อันเป้นทางสายเอกสายเดียว ได้แก่ (1) วิธีเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณา กายให้รู้เห็นตามเป้นจริงว่า เป้นเพียงกาย ไม่ใช่สัรวุบุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกปฏิบัติไว้หลาย อย่าง ได้แก่ 1) อาณาปานสติ กำหนดลมหายใจ 2) อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ 3) สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง 4) ปฏิกุลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอัน ไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป้นร่างกายนี้ 5) ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสัักว่า เป้นธาตุแต่ละอย่าง ๆ 6) นวสัิวถิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะเวลา (2) วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป้นจริงว่า เป้น

¹⁶ พระโสภณมหาเถระ (มหาสัีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุพระนิพนพาน, แปลโดย พระคันธสา รากิวงค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, 2549), หน้า 134.

¹⁷ สุภีร์ ทุมทอง, สติปัฏฐาน 4 ดันทางนำไปสู่มรรคผลนิพนพาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทอง เอนเตอร์ไพรส์ จำกัด, 2558), หน้า 33.



แต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามีส และเป็นนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ (3) วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ในขณะนั้น ๆ เป็นต้น (4) วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวธ 5 ชันธ 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าเกิดขึ้น และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ¹⁸

สรุปความได้ว่า หลักคำสอนสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ (1) อาตปปี มีความเพียรพยายามแผดผละกิเลสในภพ 3 เป็นการปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอดุทธาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความพยายามที่ทํากายและจิตให้เร่าร้อน ความพยายามที่เป็นไปทุกเมื่อเหมือนลม ความพยายามที่ย่ำยีความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก จึงเรียกว่า อาตปปี (2) สัมปะชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน คือ สัมปชัญญะ (ปัญญา) ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ฯลฯ หรือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ นี้เรียกว่าสัมปชัญญะ บุคคลใดประกอบแล้ว ด้วยสัมปชัญญะนี้ เหตุอันบุคคลนั้น จึงเรียกว่า สัมปะชาโน และ (3) สติมา คือ มีสติ ความรู้สึกตัว อาการที่ระลึกได้ ความระลึกได้ในทุกขณะ แห่งเวลาการเจริญกรรมฐาน ความระลึกได้ ความระลึกถึง ความระลึกชอบ นี้เรียกว่าสติ บุคคลใดประกอบแล้วด้วยสตินี้ บุคคลนั้น จึงเรียกว่า สติมา

บทสรุป

หลักคำสอนสำคัญในมหาสติปัฏฐานสูตร คือ (1) อาตปปี มีความเพียรพยายามแผดผละกิเลสในภพ 3 เป็นการปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอดุทธาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่นอย่างไม่ท้อถอย ความพยายามที่ทํากายและจิตให้เร่าร้อน ความพยายามที่เป็นไปทุกเมื่อเหมือนลม ความพยายามที่ย่ำยีความเกียจคร้านอันเป็นข้าศึก จึงเรียกว่า อาตปปี ซึ่งในหลักธรรมนี้เราสามารถนำไปใช้ในการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเพียรมีวิริยะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หรือนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือ เพื่อให้การงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี (2) สัมปะชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่าทำอะไรอยู่ในปัจจุบัน คือ สัมปชัญญะ (ปัญญา) ความรอบรู้ ความรู้ทั่ว ฯลฯ หรือ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ นี้เรียกว่าสัมปชัญญะ บุคคลใดประกอบแล้ว ฯลฯ มาตามพร้อมแล้ว ด้วยสัมปชัญญะนี้ เหตุอันบุคคล

¹⁸ ที.ม. (ไทย) 10/403/334.

นั่น จึงเรียกว่า สัมปะชาโน ซึ่งในหลักธรรมนี้เราสามารถนำไปใช้ในการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อมเกิดเป็นปัญญาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หรือนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือ เพื่อไม่ให้เกิดความหลงลืมในการทำงานที่ทำอยู่ และ (3) สติมา คือ มีสติ ความรู้สึกตัว อาการที่ระลึกได้ ความระลึกได้ในทุกขณะแห่งเวลาการเจริญกรรมฐาน ความระลึกได้ ความระลึกถึง ความระลึกชอบ นี่เรียกว่าสติ บุคคลใดประกอบแล้วด้วยสตินี้ บุคคลนั้น จึงเรียกว่า สติมา ซึ่งในหลักธรรมนี้เราสามารถนำไปใช้ในการประพฤติปฏิบัติเพื่อให้มีสติระลึกรู้ในอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หรือนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือ เพื่อให้มีสติในการทำงานต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

_____. อรรถกถาภาษาไทย.ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร. พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอบุ๊ก ดิสทริบิวชั่น จำกัด, 2556.

พระมหาสมปอง มุทิโต. คัมภีร์อภิธานวรรณนา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์
พรินท์ติ้ง จำกัด, 2547.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระธรรมโมลี (สมศักดิ์ อุดม ป.ธ.9. M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิวัง แปลและเรียบเรียง.
กรุงเทพมหานคร: หจก. ไทยรายวันการพิมพ์, 2549.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, 2561.

สุกัรื้ ทุมทอง. สติปัญฐาน 4 ต้นทางนำไปสู่มรรคผลนิพพาน. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอน
เตอรื้ไฟรสั้ จํากัด, 2558.

