

หัวใจกรรมฐาน

THE HEART OF BUDDHIST MEDITATION

ผู้เขียน : พุทธทาส ภิกขุ
Author: Buddhadasa Bhikkhu

¹พระวรพจน์ วรปญโญ (กระจายศรี) และ ²พระมหามิตร จิตปญโญ
¹Phra Worapan Varapañño (Khajaisri), and ²Phramaha Mit Thitapanyo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹phraphichsap@gmail.com

Received : May 1, 2022; Revised : June 21, 2022; Accepted : July 15, 2022

บทคัดย่อ

หัวใจกรรมฐานเป็นหนังสือที่เป็นแนวทางในการปลุกฝังแนวทางการปฏิบัติที่ดี เป็นหนังสือที่อธิบายความรู้พื้นฐานด้านการปฏิบัติสติปัฏฐานเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางมหาสติปัฏฐาน การอธิบายมหาสติปัฏฐานนี้ก็เพื่อให้ผู้ศึกษาได้เห็นถึงแก่นแท้ของหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาได้อย่างชัดเจน ทั้งนี้ก็เพื่อความสงบกับจิต เพื่อชำระจิตชำระใจ ทำจิตใจให้สะอาดปราศจากมลทิน เป็นหนทางแห่งการหลุดพ้นในที่สุด ผู้ที่มีความต้องการฝึกปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสติปัฏฐานทุกคนควรที่จะนำการศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพื่อให้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อที่จะไม่ได้หลงทาง สติปัฏฐานเป็นเรื่องของการสร้างสัมมาสติเข้าไปกำหนดรู้สู่ความหลุดพ้น

คำสำคัญ : วิปัสสนากรรมฐาน, มหาสติปัฏฐานสูตร

¹ นิสิต หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

² รองศาสตราจารย์ ดร. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Abstract

The book titled “The Heart of Buddhist Meditation” is a guideline in cultivating a good practice. It is a book that explains the basic knowledge of the practice of foundations of mindfulness leading to the practice of insight development according to the discourse of four foundations of mindfulness. The explanation of the discourse of four foundations of mindfulness aims to enhance the learners to evidently approach the essence of the Buddhist principles. This is for building peace of mind and purifying the mind out of stains. It is the path of ultimate extrication. For all who want to practice meditation or contemplation, the discourse of four foundations of mindfulness should be studied to find the knowledge as a guideline for practice to void getting lost from the right path. The foundation of mindfulness is a matter of creating the right mindfulness to determine the realization of extrication.

Keywords: Meditation, The Four Foundations of Mindfulness

บทนำ

หนังสือ หัวใจกรรมฐาน เล่มนี้เป็นหนังสือที่รจนาโดยพระญาณโปกิ พระเถระชาวเยอรมัน แห่งประเทศศรีลังกา มีชื่อในภาษาอังกฤษว่า “*The Heart of Buddhist Meditation*” แปลโดย พ.อ. นายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช และได้รับความเมตตาจากพระราชาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กรุณา เอื้อเพื่อแก้ไขการแปลให้มีความหมายถูกต้องตรงกับต้นฉบับเดิมและยังช่วยเกลาสำนวนให้กะทัดรัด อ่านเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น เป็นหนังสือที่รวบรวมความรู้ที่เกี่ยวกับการเจริญภาวนา โดยเฉพาะวิปัสสนา ภาวนาตามแนวมหาสติปัฏฐานเพราะการประพฤติปฏิบัติของพระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติเป็นการ ปฏิบัติธรรมไว้เป็นขั้นตอนต่างๆ พระพุทธองค์ทรงให้ความสำคัญทุกขั้นตอน และที่สำคัญที่สุด ก็คือขั้นฝึกการเฝ้าดูกระบวนการของกายและจิตอย่างมีสติ หนังสือ “หัวใจกรรมฐาน”, ISBN: 9747033895 (ปกอ่อน) จำนวน 307 หน้า, ขนาดรูปเล่ม: 145 x 212 x 21 มม. น้ำหนัก: 420 กรัม, เนื้อในพิมพ์ : ขาวดำ ชนิดกระดาษ : กระดาษถนอมสายตา สำนักพิมพ์: ศยาม พิมพ์ครั้งที่ 9, เดือนปีที่พิมพ์: พฤษภาคม 2559, ชื่อเรื่องต้นฉบับ: The Heart of Buddhist Meditation ภาพหน้าปก เป็นรูปดอกบัวบานแผ่รัศมีออกไปรอบๆ ซึ่งหมายถึงสติเป็นหัวใจของการปฏิบัติกรรมฐานแห่งการ เกิดของรัศมีแห่งปัญญา พระญาณโปกิเถระ เป็นพระเถระชาวตะวันตก ท่านเกิดที่เมืองฮาเนา

ประเทศเยอรมัน เกิดเมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม พ.ศ. 2444 ชื่อ Siegmund Feninger ในสกุลยิว บิดา มารดาเป็นครูสอนศาสนา แต่ตัวท่านสนใจในการศึกษาศาสนาต่างๆ แล้วท่านเกิดความคลางแคลงใจ ในเรื่องพระเจ้าเป็นเจ้า จึงได้หันมาอ่านหนังสือทางพุทธศาสนา จึงได้คำตอบท่านจึงประกาศตัวเป็น พุทธศาสนิกเมื่ออายุได้ 20 ปี ต่อมาในปี พ.ศ. 2479 ท่านได้อพยพไปศรีลังกา ท่านได้อุปสมบท พร้อมกับได้เรียนภาษาอังกฤษไปด้วย จากนั้นท่านได้มีโอกาสไปฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐานกับท่านมหา ศรี สะยะตอ ซึ่งทำให้ท่านสามารถเชื่อมโยงปริยัติและการปฏิบัติธรรมเข้ามาควบคู่ได้อย่างลงตัว ท่านได้ถึงแก่กรรมณภาพลงเมื่อ วันที่ 19 ตุลาคม พ.ศ. 2537

โครงสร้างของหนังสือ

โครงสร้างและเนื้อหาของหนังสือหัวใจกรรมฐาน แบ่งออกเป็น 3 ภาค ดังนี้ ภาคที่ 1 หัวใจ ของกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ว่าด้วยเรื่อง หัวใจของกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ท่านอธิบายการ เรื่อง สติและสัจจะญาณ ที่นำไปสู่การพัฒนาจิต อารมณ์ทั้งสี่ของสติปัญญา การแผ่เมตตา อาณาปาน สติ ภาคที่ 2 มหาสติปัญญาสูตร ว่าด้วยเรื่อง มหาสติปัญญาสูตร ท่านอธิบายการเรื่องเผ้าดูกาย การเผ้าดูเวทนา การเผ้าดูจิต และสุดท้ายการเผ้าดูธรรม ตลอดจนถึงอนิสงส์ของการเจริญสติปัญญา และภาคที่ 3 มลัแห่งความหลุดพ้น ว่าด้วยเรื่อง จุดมุ่งหมายของสติปัญญา ตลอดจนสติปัญญา ที่ปรากฏอยู่ในพระสูตรต่างๆ

ในทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นว่าโครงสร้างของหนังสือ หัวใจกรรมฐาน เป็นการรจนาเพื่อสร้างความน่าสนใจให้เห็นถึงความสำคัญของการเจริญสติที่พระพุทธเจ้าทรงสอน อันมีชื่อว่า สติปัญญา ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติที่มีความลึกซึ้ง และครอบคลุมการปฏิบัติกรรมฐานได้อย่างสอดคล้อง ทำให้ผู้อ่าน เข้าใจคำสอนเกี่ยวกับสติปัญญาได้ง่ายขึ้น สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง จนได้รับผลสุดยอด ของการปฏิบัติ ในภาคสุดท้ายท่านผู้รจนายังนำเสนอสติปัญญาที่ปรากฏอยู่ในพระสูตรต่างๆ เพื่อ เป็นการเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจกับผู้อ่านอีกด้วย

เนื้อหาการวิจารณ์

1. ภาคที่ 1 หัวใจของกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ท่านผู้รจนาอธิบายถึงเรื่องพื้นฐานของ การปฏิบัติสติปัญญาการมีสติกำหนดระลึกอยู่เป็นนิจว่า กำลังทำอะไรอยู่ กำหนดรู้สภาวะที่ เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบันที่เรียกว่า สัมมาสติ เป็นพื้นฐานสำคัญของการฝึกสติปัญญา ซึ่งจะ นำไปสู่การพัฒนาจิต เพราะการเจริญสมาธิอย่างเป็นระบบ เมื่อผู้ฝึกทำได้แล้วผลที่ได้รับก็คือ ผู้ ฝึกจะรู้จักจิตของตน รู้คุณค่า และสามารถปลดปล่อยจิต เกิดสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัด ความรู้ตัว เป็นวิธีง่ายๆ ละเอียดสมบุรณ์ และเป็นทางตรงตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน ก่อให้เกิดผลดีที่สุดใน การฝึกพัฒนาจิตจนสามารถนำผลที่สูงที่สุด คือ ความหลุดพ้นของจิตอย่างเด็ดขาดจากความโลภ โกรธ

และหลงได้จริง จากนั้นท่านยังอธิบายถึงอารมณ์ของสติปัญญา อันได้แก่ 1) ความรู้ชัดในจุดประสงค์หยุดแล้วคิดก่อน 2) ความรู้ชัดในความเหมาะสม ฉลาดในการเลือกวิธีการที่เหมาะสม 3) ความรู้ชัดในแผนงาน ไม่ละทิ้งอารมณ์กรรมฐาน 4) ความรู้ชัดตามความเป็นจริง ในการฝึกจิตควรมีการฝึกเจริญคุณธรรมได้แนะนำให้รู้ว่า การฝึกสติปัญญานั้นตัวผู้ฝึกเองนั้นจะต้องมีความเพียร และมีเมตตาการฝึกเจริญคุณธรรมแผ่เมตตา เพื่อใช้สติในการระวังจิตของตนเองมีสติในการกำหนดลมหายใจ การรู้ลมหายใจทุกขณะตลอด อานาปานสติ กระบวนการในการปฏิบัติกำหนดลมหายใจอานาปานสติ คือ มีสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก และมีสติอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าเป็นแบบแรก หายใจไป ที่แรกลมหายใจจะยาว ลมจะลึก ให้มีสติอยู่เฉพาะหน้า คือ อยู่กับปัจจุบันเท่านั้นเอง ไม่ได้ให้บังคับ ไม่ได้ให้ไปตัดแปลง ไม่ได้ให้ทำอะไร ไม่ได้ให้ตั้ง ไม่ได้ให้หย่อน มีสติอยู่เฉพาะหน้า ใครที่หย่อน เคลิ้มๆ นะขาดสติ ใครที่นั่งเพ่งๆ นั้นมันรุนแรงไป ไม่ใช่ แค่มีสติอยู่หายใจออกยาว ให้รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว (Phrayanaponichthera, 2559 : 13-126) ซึ่งมีความสอดคล้องกันกับทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ยุตโต) ที่แสดงไว้ว่า สัมมาสติว่าเป็นสภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง สัมมาสติ เป็นองค์ประกอบในมรรคมรรคแปดเส้นทางไปสู่การดับทุกข์ ในอริยมรรคแบ่งออกเป็น 3 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สัมมาสติ จัดอยู่ในกลุ่มที่ 2 คือ สมาธิ ความที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ท่านยังกล่าวถึงสัมปชัญญะ คือ ความระลึกตัวอยู่เสมอไม่เผลอตัญ มักใช้คู่กับคำว่า สติ เป็น สติสัมปชัญญะจำแนกได้เป็น 4 ประเภท 1) สาทถกสัมปชัญญะ ความรู้ชัดในจุดประสงค์ หยุดแล้วคิดก่อน 2) สปัปายสัมปชัญญะ ความรู้ชัดในความเหมาะสม ฉลาดในการเลือกวิธีการที่เหมาะสม 3) โครจรสัมปชัญญะ ความรู้ชัดในแผนงาน ไม่ละทิ้งอารมณ์กรรมฐาน 4) อสัมโมหสัมปชัญญะ ความรู้ชัดตามความเป็นจริง และยังเป็นกรู้ชัดถึงประโยชน์ ตระหนักในจุดหมาย ตระหนักในความเหมาะสมเกื้อกูล รู้ตัวตระหนักชัดอยู่ตลอดเวลาถึงสิ่งที่ เป็นกิจหน้าที่ เป็นตัวงาน หรือรู้ชัดว่าไม่หลง หรือตระหนักในตัวเนื้อหาสภาวะ ไม่หลงไหลพันเพื่อน ความรู้ชัด ความรู้ตัว ความรู้ตัวความรู้พร้อม รู้ชัดในแผนงาน ความรู้ชัดในความเป็นจริง นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติยังจะต้องมีการเจริญเมตตาภาวนาจะช่วยยกระดับจิต และทำให้จิตใจอ่อนโยนขึ้น ช่วยให้ผู้ปฏิบัติ สามารถรับมือกับความรู้สึกเชิงลบที่ตนเองยังไม่สามารถจัดการได้ในช่วงของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เมื่อเจริญเมตตาภาวนาอย่างพอเพียงแล้ว ก็สามารถเปลี่ยนกลับไปสู่การปฏิบัติแบบใช้สติ กำหนดรู้ โดยการตามรู้สภาวะของจิตที่ได้รับการเหนี่ยวนำจากการปฏิบัติเมตตาภาวนา คือ อานาปานสติ การกำหนดลมหายใจ เข้า ออก อยู่กับปัจจุบัน มีสติอยู่เฉพาะหน้า มีสติอยู่ หายใจออกยาว ให้รู้ว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาว ให้รู้ว่าหายใจเข้ายาว (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto) , 2552: 803,839,872-875)

ในทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นได้ว่าทั้งสองท่านได้แสดงทัศนะ เรื่องหัวใจกรรมฐานที่มีความสอดคล้องกันนี้คงเป็นเพราะท่านทั้งสองเป็นนักอ่าน นักคิด นักเขียน เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา อีกทั้งเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญในเรื่องของสติปัญญาเป็นอย่างดี ซึ่งจะเห็นได้ว่าการแสดงทัศนะของท่านทั้งสองนั้นชี้ให้เห็นถึงความสำคัญพื้นฐานของการปฏิบัติสติปัญญาว่าเป็นตัวควบคุม

กระบวนการต่างๆ ของมนุษย์ สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติสติปัฏฐานถือได้ว่าเป็นแนวทางที่ดีในการปูพื้นฐานด้านปริยัติก่อน ไปสู่การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน การที่ทั้งสองท่านได้อธิบายอย่างนี้คงเป็นเพราะต้องการให้ผู้ปฏิบัติมีการเรียนรู้ถึงแนวทางในการปฏิบัติเสียก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ เพราะเมื่อได้ลงมือปฏิบัติจริงแล้วจะได้ไม่หลงทาง

2. ภาคที่ 2 ท่านพระญาณโปกนิเถระ ได้นำเนื้อหาของของมหาสติปัฏฐานสูตร ท่านได้มีการอธิบายเกี่ยวกับพระสูตรนี้ ไว้ได้อย่างน่าสนใจทำให้ผู้ที่ต้องการศึกษา สติปัฏฐาน มีความเข้าใจขั้นตอนของสติปัฏฐานได้ดีมากยิ่งขึ้น ท่านผู้รจนาได้อธิบายถึง สติปัฏฐาน คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ใช้สติเป็นประธานในการกำหนดระลึกรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงโดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ซึ่งจะให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริง จุดประสงค์ของการทำ สติปัฏฐาน 4 ก็เพื่อฝึกสติ และใช้สตินั้นพิจารณาและรู้เท่าทันการเผ่าดูกายในกาย การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเรื่อยๆ การเผ่าดูกายประกอบด้วย อานาปานปัพพะ ให้พิจารณาลมหายใจ โดยให้มีสติอยู่กับลมหายใจ เป็นการกำหนดรู้ตามจริงว่ากายเป็นเพียงกองรูป มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ การกำหนดอารมณ์ที่ปลายจมูกก็ดี ที่ริมฝีปากก็ดี ที่ลมหายใจเข้าออกก็ดี คือ สติ อริยาบทปัพพะ เป็นการใช้สติกำหนดรู้ทันอริยาบทใหญ่ ทั้งสี่ คือ การเดิน จิตที่อยากเดินไป การยืน จิตที่อยากยืน การนั่ง จิตที่อยากจะนั่ง การนอน จิตที่อยากจะนอน สัมปชัญญะปัพพะ เพื่อให้รู้เท่าทัน ระลึกรู้เท่าทัน ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกาย 1) สาทถกสัมปชัญญะ 2) สัปปายสัมปชัญญะ 3) โคจรสัมปชัญญะ 4) อสัสมโหมสัมปชัญญะ ปฏิกุศลปัพพะ การตามอารมณ์ หรืออาการ 32 ชาติปัพพะ สติกำหนดพิจารณากายเป็นเพียงธาตุ 4 ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และนิวาสวิธีกาปัพพะ การกำหนดพิจารณากายเปรียบเทียบกับซากศพ 9 ระยะ การเผ่าตามดูเวทนา เป็นการพิจารณาเวทนา คือความรู้สึกเสวยอารมณ์ 3 อย่าง คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และ อุเบกขาเวทนา การเผ่าตามดูจิต เป็นการพิจารณาจิตในจิต จิตเป็นกุศลและอกุศล จิตเป็นสมาธิ และการตั้งสติพิจารณาจิตของตนเองและผู้อื่น และการเผ่าดูตามดูธรรม เป็นการสสติตามสภาวะธรรม ที่อาการเกิดขึ้นทางกายและจิต แบ่งออกเป็น 5 หมวด คือ นิรวรรณ 5 อธิบายถึงอุปาทานขั้นห้า อายุตนะในหกและอายุตนะภายนอกหก ตลอดจนอริยสัจสี่ จากนั้นท่านผู้รจนาได้อธิบายถึง อานิสงส์ของสติปัฏฐาน คือ เป็นทางไปทางเดียว เฉพาะบุคคล เพื่อให้ได้รับ เพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อข้ามพ้นความโศก และความรำไร เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุดุธรรมที่ควรรู้ เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง “เอกายนมรรค” ทางอันเอก คือ ข้อปฏิบัติอันประเสริฐที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความบริสุทธิ์หมดจด หมดความทุกข์และบรรลุนิพพาน (Phrayanaponichthera, 2559 : 133-166) ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึง มหาสติปัฏฐานสูตรไว้ ดังนี้ มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ทรงตรัสถึง สติปัฏฐาน ว่าเป็นที่ตั้งของสติ การใช้สติ หรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด ท่านได้กล่าวถึงสาระสำคัญของ สติปัฏฐาน 4 เป็นที่ตั้งของสติการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆ มันเป็นของมันเอง อันประกอบไปด้วย 1) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามเป็นจริง ว่า เป็นเพียงกาย

ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านจำแนกปฏิบัติไว้หลายอย่าง คือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ, อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ, สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง, ปฏิกุศลมนสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้, ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ, นวสัทธิกา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมตาของร่างกาย ของผู้อื่น เช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น 2) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และเป็นนิรามิสตามที่ เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ 3) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ใดๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น 4) อัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือ มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิวรณ์ 5, ชั้น 5, อายุตนะ 12, โภขณงค์ 7, และอริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญ บริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ จากนั้นท่านยังได้อธิบาย การปฏิบัติสติปัฏฐานว่า ผู้เจริญกรรมฐาน ต้องการทำใจให้สะอาด ทำใจให้บริสุทธิ์ ถ้าจิตใจสะอาดเมื่อใด ท่านจะพบความสว่างเมื่อนั้น และก็เกิดความสงบ เพื่อข้ามพ้นความโศก และความรำไร เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ควรรู้ การเจริญกรรมฐาน เพื่อหาความสงบกับจิต เพื่อชำระจิตชำระใจ ทำจิตใจให้สะอาดปราศจากมลทินจิตก็ใสใจก็สะอาดปราศจากมลทินแล้ว จิตก็จะสว่างขึ้น คือ ปัญญา (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2552 : 804-805, 810-812)

ในทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นได้ว่าทั้งท่านทั้งสองได้อธิบายเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตร ที่มีความสอดคล้องอย่างนี้คงเป็นเพราะ ท่านทั้งสองนั้นได้แสดงทัศนะจากเนื้อหาเรื่องมหาสติปัฏฐานสูตรจากเล่มเดียวกัน ซึ่งมีความประสงค์ที่ให้ศึกษาเพื่อให้เห็นถึงแก่นแท้ของหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาได้อย่างชัดเจน ทั้งนี้ก็ต้องให้เป็นประโยชน์แก่การปฏิบัติตนเอง และท่านทั้งสองยังอธิบายเพื่อชี้ให้เห็นถึงคำสอนของพระพุทธองค์ว่าทรงย้ำในเรื่องของความมีสติ การเฝ้าดูกระบวนการของกายและจิตทั้งในตนเองและในผู้อื่น เพื่อหาความสงบกับจิต เพื่อชำระจิตชำระใจ ทำจิตใจให้สะอาดปราศจากมลทิน จิตก็ใสใจก็สะอาดปราศจากมลทิน เป็นเส้นทางที่นำไปสู่การหลุดพ้นในที่สุด

3. ภาคที่ 3 มาลัยแห่งความหลุดพ้น (วิมุตติมาลี) ในภาคนี้ท่านผู้รจนานี้ได้มีการร้อยเรียงสรุปเนื้อหาในภาคที่ 1 และ 2 และในภาคที่ 3 นี้ท่านได้รจนานถึงความมุ่งหมายที่แท้จริงของสติปัฏฐานว่ามีทั้งสมณะและวิปัสสนา ที่เป็นพื้นฐานของผู้ฝึกปฏิบัติ ในการปลดปล่อยจิตใจให้พ้นจากความทุกข์ทั้งหลายอย่างสิ้นเชิง อันได้แก่ การหลุดพ้นจากกองกิเลส ซึ่งเป็นจุดยอดแห่งคำสอนของ

พระพุทธเจ้านั้นหมายถึงการมีสัมมาสติ เป็นรากฐานที่สำคัญ และจำเป็นสำหรับบุคคลผู้ปรารถนาอย่างจริงจังที่จะทำให้อินทรีย์ของตนให้แก่กล้ายิ่งขึ้น จากนั้นท่านยังได้กล่าวถึง สติปัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์ต่างๆ ซึ่งในคัมภีร์เหล่านั้นได้กล่าวถึงเรื่องที่เป็นใจความสำคัญของมหาสติปัฏฐานสูตร อันได้แก่ สัมมาสติ การกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ได้แก่ การพิจารณากาย การพิจารณาเวทนา การพิจารณาจิต และการพิจารณาธรรม ตลอดจนความสำคัญของการกำหนดลมหายใจเข้าออก อานาปานสติ ถือเป็นหัวใจของสติปัฏฐาน เป็นมัลลยแห่งการหลุดพ้นในช่วงสุดท้ายที่ท่านยังได้กล่าวว่า สติปัฏฐานเป็นมาตรฐานแห่งการบรรลุธรรม (Phrayanaponicthera, 2559 : 803-805) ซึ่งมีความสอดคล้องกับพระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวว่า การปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 ในขั้นต้นนั้น ต้องใช้สติเป็นบาทฐานในการปฏิบัติ เป็นการฝึกสติในขั้นแรกอย่างเข้มข้น แล้วน้อมจิตที่สงบที่อันยอมมีกำลังแล้วนั้น ไปฝึกสติ หัดใช้สตินั้นพิจารณาสังเกตศึกษาให้เห็น และรู้เท่าทันต่อธรรม (สิ่ง) ต่างๆ ตามความเป็นจริงให้ชัดเจนขึ้น เช่น การเห็นกายว่าเกิดแต่เหตุปัจจัยของธาตุ 4 รู้เท่าทันในเวทนา และจิตสังขารต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตลอดจนใช้พิจารณาและรู้เท่าทันธรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดภูมิรู้ภูมิญาณเข้าใจในสภาวะธรรมต่างๆ ถูกต้องบังเกิดผลสูงสุดขึ้นได้ พระพรหมคุณาภรณ์ยังได้แสดงสาระสำคัญของหลักสติปัฏฐานว่า หลักสติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่ามีชีวิตของเรา มีจุดที่ควรใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมดเพียง 4 แห่งเท่านั้นเอง คือ อย่างแรก ร่างกายและพฤติกรรมของมัน อย่างที่สองเวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ อย่างที่สามภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ อย่างที่สี่ความนึกคิดไตร่ตรองต่างๆ โดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก รู้ชัดใช้สติคุ้มครองในการดำเนินชีวิต ณ จุดทั้งสิ้นแล้ว จะช่วยให้ชีวิตปลอดภัย รู้ทุกข์ มีความผ่อนคลาย และเป็นปฏิภาณ นำไปสู่ความรู้อย่างแจ่มแจ้งในอริยสัจธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2554 : 812-815)

ในทัศนะของผู้วิจารณ์ เห็นได้ว่าทั้งสองท่านได้แสดงหรืออธิบาย ความหลุดพ้น (วิมุตติมาลี) ที่มีความสอดคล้องอย่างนี้คงเป็นเพราะ ท่านทั้งสองได้พยายามชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่มีความต้องการฝึกปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาสติปัฏฐานนั้น ทุกคนควรที่จะการศึกษาค้นคว้าหาความรู้พื้นฐานในการฝึกเสียก่อน หรือสอบถามจากพระอาจารย์ ท่านผู้รู้ก็ได้ พอถึงเวลาลงมือปฏิบัติจริงแล้วผู้ปฏิบัติจะได้ไม่หลงทาง และที่สำคัญ ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ ท่านยังเป็นเป็นผู้ที่เกลาสำนวนให้กะทัดรัดอ่านเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น จึงสอดคล้องกับมัลลยแห่งความหลุดพ้น (วิมุตติมาลี) ที่เป็นเรื่อง สัมมาสติ การกำหนดรู้ความเป็นจริง อานาปานสติ เป็นต้น การร้อยมัลลยแห่งความหลุดพ้น นั้นเอง

บทสรุป

หนังสือ หัวใจกรรมฐาน เป็นหนังสือที่เป็นสื่อบอกเล่าถึงเรื่องของ สติปัฏฐาน 4 หมายถึงข้อธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ใช้สติเป็นประธานในการกำหนดตระลึกรู้สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ซึ่งจะทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริง จุดประสงค์ของการ

ทำ สติปัฏฐาน 4 ก็เพื่อฝึกสติ และใช้สตินั้นพิจารณาและรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความคลายกำหนด ละวางซึ่งตัณหา และอุปาทานความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ พระบรมศาสดาทรงแสดงว่า การเจริญสติให้มั่นคงเป็นทางเดียวเท่านั้นที่ทำให้บุคคลผู้เจริญให้ถึงพระนิพพานได้ ทรงเรียกรูปธรรมนี้ว่า “สติปัฏฐาน” คือ การดำรงสติให้มั่นนั่นเอง

1. จุดเด่น : หนังสือ หัวใจกรรมฐาน ในที่คณะของผู้วิจารณ์มีจุดเด่นทั้งสิ้น 4 ประเด็น มีดังนี้

1) หนังสือหัวใจกรรมฐาน เป็นหนังสือที่ผู้แต่งมีการนำเสนอเนื้อหาที่อ่านแล้วเข้าใจง่าย ผู้อ่านสามารถอ่านแล้วปฏิบัติตามได้เลย เหมือนการเรียนปริยัติก่อน แล้วจึงลงมือปฏิบัติ

2) หัวใจกรรมฐาน เป็นหนังสือที่ใช้ภาษาเข้าใจง่าย เหมาะสำหรับผู้สนใจอ่านที่ไม่เคยศึกษาเรื่อง สติปัฏฐาน มาก่อน ในส่วนนี้ต้องขอยกคุณงามความดีให้กับท่านผู้แปลหนังสือเล่มนี้ คือ พันโทนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช ที่ได้แปลโดยใช้สำนวนที่เข้าใจง่าย และต้องขอแสดงความดีใจแก่พระเดชพระคุณของท่านเจ้าคุณพระราชมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต) สมณศักดิ์ในขณะนั้นที่ท่านได้ช่วยในการแก้ไขสำนวนของหนังสือให้ถูกต้องตรงตามสำนวนของต้นฉบับภาษาอังกฤษ

3) หนังสือหัวใจกรรมฐาน เล่มนี้ถือได้เลยว่า เป็นกัลยาณมิตรของท่าน และเป็นทีปบริกษาที่ดีของท่านเป็นหนังสือคู่มือเหมาะสำหรับท่านที่ต้องการศึกษา สติปัฏฐาน อย่างเอาใจจริงเอาใจ

4) หัวใจกรรมฐาน มีภาคปริยัติทั้งของดั้งเดิมที่มีในพระไตรปิฎกตลอดจนคำอธิบายในอรรถกถา มีทั้งคำสอนจากคัมภีร์ฝ่ายเถรวาทและจากคัมภีร์ฝ่ายมหายาน คำแนะนำชี้แจงของอาจารย์ยุคต่อมาภายหลังในสายการปฏิบัติจนถึงความรู้ความคิดประสบการณ์ในการฝึกปฏิบัติของท่านพระญาณโพนิกเถระ ทำให้ผู้อ่านมีความเข้าใจเรื่องสติปัฏฐานดีมาก

2. ประเด็นอยากนำเสนอ : หนังสือ หัวใจกรรมฐาน มีอยู่ด้วยกันมีภาค 3 แต่ในภาคหนึ่งและสองนั้นมีเนื้อหาร่ง่ายต่อความเข้าใจ ขณะเดียวกัน ในตอนที่สามนี้มีเนื้อหาที่ค่อนข้างที่จะอ่านแล้วต้องทำความเข้าใจถึงจะเข้าใจได้ ดังเหตุนี้ผู้อ่านเห็นว่า ในตอนที่สามมีความมีการปรับสำนวนและภาษาที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ผู้อ่านมีความเข้าใจว่าภาคนี้มีความต้องการที่จะภาษาต้นฉบับที่ปรากฏในคัมภีร์ไว้ แต่ก็ควรที่จะมีการอธิบายขยายความเพื่อที่ผู้อ่านยังไม่มีความรู้เรื่องสติปัฏฐานใหม่จะได้เข้าใจควรเพิ่มเนื้อหาในส่วนที่เป็นแนวทางแก้ไข (แก้กรรม) ให้กับปฏิบัติใหม่ ที่ไม่มีประสบการณ์ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 มาก่อน เพราะระหว่างที่ปฏิบัติอาจพบเจอเหตุการณ์ต่างๆ เช่น เกิดดวงไฟสว่างวาบขึ้นมา รู้สึกเหมือนตัวเองกำลังลอยอยู่ เป็นต้น ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ได้รับคำแนะนำจากผู้รู้จริง อาจเกิดการเข้าใจผิดคิดว่าตัวเองได้ ฌาน บรรลุธรรมแล้ว ซึ่งจะเป็นการปฏิบัติที่หลงทาง ในเนื้อหาของส่วนนี้ อาจยกตัวอย่างอารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วอธิบายทั้งอธิบายสาเหตุการเกิด พร้อมทั้งอธิบายวิธีการแก้กรรมนั้นด้วย

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

เรื่องหัวใจกรรมฐานเป็นแนวทางที่ดีในการปูพื้นฐานด้านปริยัติก่อน ไปสู่การปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน การที่ทั้งสองท่านได้อธิบายอย่างนี้คงเป็นเพราะต้องการให้ผู้ปฏิบัติมีการเรียนรู้ถึงแนวทางในการปฏิบัติเสียก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ เพราะเมื่อได้ลงมือปฏิบัติจริงแล้วจะได้ไม่หลงทาง มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นคัมภีร์ที่มีความประสงค์ให้ศึกษาเพื่อให้เห็นถึงแก่นแท้ของหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาได้อย่างชัดเจน เพื่อหาความสงบกับจิต เพื่อชำระจิตชำระใจ ทำจิตใจให้สะอาดปราศจากมลทิน เป็นเส้นทางที่นำไปสู่การหลุดพ้นในที่สุด ผู้ที่มีความต้องการฝึกปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาสติปัฏฐานนั้น ทุกคนควรที่จะการศึกษาค้นคว้าหาความรู้พื้นฐานในการฝึกเสียก่อน หรือสอบถามจากพระอาจารย์ ท่านผู้รู้ก็ได้ พอถึงเวลาลงมือปฏิบัติจริงแล้วผู้ปฏิบัติจะได้ไม่หลงทาง และที่สำคัญ ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ ท่านยังเป็นเป็นผู้ที่เกลาสำนวนให้กะทัดรัดอ่านเข้าใจง่ายยิ่งขึ้น จึงสอดคล้องกับมัลลแห่งความหลุดพ้น (วิมุตติมาลี) ที่เป็นเรื่อง สัมมาสติ การกำหนดรู้ความเป็นจริง อานาปานสติ เป็นต้น การร้อยมัลลแห่งความหลุดพ้น นั้นเอง

เอกสารอ้างอิง

- พระญาณโพนิกเถระ. ชาญ สุวรรณวิภังช นพ. (2559). *หัวใจกรรมฐาน*. พิมพ์ครั้งที่ 9 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยามปริทัศน์ จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

