

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ถูกเขียนด้วยเจตนาจะนำมหาสติปัฏฐานสูตรมาร้อยเรียงให้สามารถอ่านง่าย กับทั้งเป็นที่แจ่มแจ้งว่าแต่ละวรรค แต่ละประโยคของมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น จะนำมาปฏิบัติจริง ๆ กันอย่างไรให้ได้ผล

เพียงที่กล่าวเบื้องต้นก็คงทำให้เห็นได้ว่าหลักชัยของพุทธศาสนาคือการดับทุกข์ให้สนิท นโยบายหลักคือตั้งสติให้รู้ “กายใจ” โดยความเป็นของไม่น่ายึดมั่นถือมั่น ส่วนอุบายวิธีหรือกลยุทธ์นั้น พระพุทธองค์วางแนวไว้แล้วในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้เอง พระองค์ท่านจึงเป็นทั้งผู้ค้นพบว่าจิตอันเป็นอิสระจากทุกข์และกิเลสนั้นมีได้จริง กับทั้งเป็นผู้วางแผน หรือกำหนดกุศโลบายในการรบกับกิเลส เพื่อเอาชนะขั้นเด็ดขาด แผนใหญ่แผนย่อยมีอยู่พร้อมแล้ว พระสาวกผู้ดำเนินตามไม่จำเป็นต้องเสียเวลาเหนื่อยคิดค้นหรือลองผิดลองถูกใด ๆ อีก เพียงเพียรแน่วดำเนินตามยุทธวิธีอย่างเดียวกันก็ชนะได้แน่ ๆ

เมื่อเข้าใจมหาสติปัฏฐานสูตรตลอดสาย ทุกคนจะต้องพบขุมทรัพย์ของตนเองที่ซ่อนอยู่อย่างแน่นอน เพราะแนวการปฏิบัติแบบสติปัฏฐานนั้น แท้จริงแล้วครอบคลุมทุกจริต ทุกอหยาตย์ของผู้มีใจภาวณา เพื่อพ้นทุกข์ทุกราย และหนังสือเล่มนี้ก็จะมีส่วนปัญหาหลายระบบ คือทั้งแบบที่เรียงตามลำดับตามมหาสติปัฏฐานสูตร และทั้งแบบที่จำแนกชัดว่าใครมีจริตหรือปัญหาใดควรเริ่มจากจุดไหนก่อน

ผู้อ่านอาจเลือกปฏิบัติจุดใดจุดหนึ่งให้ชำนาญเสียก่อนจะก้าวต่อไป แต่อย่างไรก็น่าอ่านให้ครบถ้วน เพื่อทราบแนว الرؤับแผนที่ดีแล้ว หรืออย่างน้อยก็ทราบชัดว่าที่เราเลือกด้วยความชอบใจนั้น กำลังอยู่ตรงไหนของมหาสติปัฏฐานสูตร มีอะไรที่เรายังไม่ได้ทำให้กระจ่างแจ้งแทงตลอด เหตุผลที่หนังสือเล่มนี้น่า ก็เพราะนอกจากจะเต็มไปด้วยการอธิบายและขั้นตอนปฏิบัติมากมายแล้ว ยังได้รวบรวมเอาอุปสรรคและวิธีขจัดอุปสรรค อันจะทำให้เกิดความชัดเจนว่าต้องสู้อย่างไร ต้องฝ่าฟันกันที่ด่าน ก็สนาม ดังนั้นหากรู้ไว้ในเบื้องต้นให้ครอบคลุม ก็จะเห็นผลใหญ่ในเวลาต่อไปอย่างแน่นอน

สิ่งหนึ่งที่มักเกิดขึ้นในวงการภาวนาก็คือผู้ปฏิบัติคาดหวังความเรียบง่ายและลัดสั้น แนวทางที่ดูง่ายนั้น มีผลดีตรงทำให้เราไม่ท้อ และรู้สึกว่าเป็นทางลัดที่จะออกดอกออกผลเร็ว แต่ทว่าอาจเกิดผลเสียใหญ่ คือทำให้เห็นไม่ตรงจริง นึกว่ามรรคผลเป็นของง่าย ไม่ต้องบำเพ็ญเพียร ไม่ต้องฝ่าฟัน ไม่ต้องลงทุนลงแรงต่อสู้กับกิเลส การมองเห็นทางมรรคผลผิดพลาดนั้นเป็นก้าวแรกแห่งความล้มเหลวอย่างใหญ่หลวง

แต่แม้ว่าหนังสือเล่มนี้จะไม่ได้ออกแบบมาเพื่อเอาใจผู้ปรารถนาทางปฏิบัติอันง่ายและลัดสั้น ก็ได้เตรียมกรรณฐานเบาๆไว้ ให้ผู้อ่านคลายความตึงเครียด ซึ่งเหมาะสำหรับคนยุคเราที่เหมือนถูกโลกแก้งให้ใกล้จะเป็นโรคประสาทได้ง่ายๆในทุกที่ ทุกหนแห่ง ผู้เสาะแสวงเฉพาะแนวดำเนินจิตเพื่อหย่อนอารมณ์จึงอาจพบคำตอบจากหนังสือเล่มนี้เช่นกัน และเมื่อเห็นผล ก็อาจเสาะแสวงหาความสุขอันประณีตยิ่งๆขึ้นไปเป็นลำดับ

หากอ่านผ่านไปได้ถึงบทสุดท้าย ว่าด้วยอานิสงส์ของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ก็หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะได้เป็นกำลังใจว่าแนวการปฏิบัติเพื่อมรรคผลยังอยู่ และพระพุทธองค์ท่านก็ตรัสว่าธรรมะเป็นอกาลิโก คือไม่ขึ้นกับกาล ทำเมื่อไหร่ก็ได้เมื่อนั้น เหตุถูกเมื่อไหร่ผลก็ได้ถูกตามเมื่อนั้น ยกเลิกความเห็นว่ามีมรรคผลเป็นของสูงเกินเอื้อม หรือเป็นของพ้นสมัยอย่างที่ได้ยินหลายคนพูดกัน

อีกประการที่น่าหวังไว้คือหนังสือเล่มนี้จะถูกมองว่าเป็นการแสดงภาพ “พุทธเจ้าสอนกรรณฐาน” คือไม่ใช่เป็นหนังสือที่ถูกจำแนกว่าเน้นหนักไปทางปริยัติหรือปฏิบัติ แต่เป็นหนังสือที่มีความชัดเจนในตัวเองว่าพระพุทธองค์ตรัสบอกให้พวกเราทำอย่างไร หากทำตามเป็นขั้นๆแล้วจะบังเกิดผลแบบไหน ไม่เอาแต่มองจากระยะไกลแล้วสรุปว่ามหาสติปัฏฐานสูตรสูงส่ง เต็มไปด้วยรายละเอียดเกินเอื้อม ทุกคนน่าจะมองตรงกันว่าเราไม่จำเป็นต้องทำความเข้าใจ ไม่จำเป็นต้องตีความพระพุทธพจน์แต่อย่างใด เพียงทำตามอย่างซื่อตรงก็จะเห็นผลเอง ประจักษ์ว่าพระพุทธเจ้าคือบรมครูผู้ทำของยากให้เป็นง่าย ทำของลึกให้เป็นตื้นอยู่แล้ว

เมื่อเชื่อเช่นนั้น หลังจากศึกษามหาสติปัฏฐานสูตรถ่องแท้แล้ว ก็จะไม่จำเป็นต้องศึกษาหรือคิดค้นกลยุทธ์แบบใหม่กันอีก เมื่อมีข้อถกเถียงเกี่ยวกับการปฏิบัติก็จะได้นำเอาพระพุทธพจน์มาอ้างอิงอย่างตรงไปตรงมา และสามารถลงเอยอ้อมหอมกันได้โดยปราศจากข้อขัดแย้ง หรือมีข้อขัดแย้งเกี่ยวกับการตีความเหลือน้อยที่สุด อันจะนำมาซึ่งความสามัคคีในหมู่ชาวพุทธผู้หวังความพ้นทุกข์ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

ด้วยความมุ่งหมายดังกล่าวข้างต้น ลักษณะการนำเสนอเนื้อหาตลอดหนังสือจะอยู่ในรูปของการอ้างอิงพระสูตรเดิมเป็นหลัก เพื่อประกันว่าพระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างนี้ หลักการเป็นอย่างนี้ เมื่อนำมาปฏิบัติแล้วบังเกิดผลเป็นขั้นเป็นตอนอย่างนี้ หรือเกิดปัญหาติดขัดควรแก้ไขให้ลุล่วงอย่างนี้ จึงกล่าวได้เต็มปากว่าหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรยกเอาพระพุทธเจ้าประดิษฐานไว้สูงสุดเหนือการคิดค้นรังสรรค์ของใคร ฉะนั้นจะถือว่าหนังสือประสบความสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อคนยุคเราหันกลับมาปรารถนา

การศึกษาพระพุทธพจน์อย่างถ่องแท้ และใครที่จะอัญเชิญพระพุทธพจน์กลับมาสู่วงการปฏิบัติธรรม
อย่างถูกถ้วณถาวร โดยไม่มีความเห็นของใครอื่นมาบดบังหรือนำหน้า

มีชาวพุทธจำนวนหนึ่ง มิใช่เพียงผู้หนึ่งผู้ใด ที่เพียรทำพระพุทธพจน์ให้กลับมาปรากฏในหนังสือเล่ม
นี้ ขอความเพียรร่วมกันนั้น จงเป็นแรง เป็นพลังให้พระพุทธพจน์สืบทอดสถาพรชั่วกาลนานเทอญ.

บูชาพุทธคุณ

ถ้าจะเทียบก็เปรียบแสงมาส่องเกล้า

ไสวรวาเอาฟ้ามาเปิดเผย

ติดคุกแคบแอบมุ่นด้วยคันทันเคย

ก็สุดเอ๋ยเฉลยคำเมื่อธรรมมา

เหมือนน้ำไปไร้ตามาก่อนเก่า

วันวันเสร์้าเฝ้าออกแรงแสวงหา

กองขยะคู้ยสินด้วยชินชา

ทั้งโรยล้าหน้าหม่นก็ทนไป

พระเอาตามาประทานแก่คนบอด

รักษารอดตลอดสายจนหายไข้

พระปรานี่ที่สุดนี้มีเกินใคร

จะจดจำพระองค์ไว้ไม่ลืมเลือน

พนมบันอัญชลีนี้พอหรือ

สองมือไหว้ช่างง่ายด้ายอะไรเหมือน

พระคุณใหญ่ต่อให้คืนเป็นดาวเดือน

เสมอเลือนหนี้สินด้วยดินदान

ถ้าร้อนใจใคร่บูชาตถาคต

พระสั่งสอนให้สลัดในสังขาร

เข้าจับใจให้รู้ดูนานนาน

กระทั่งผลาญอุปาทานจนลาญเรียง

จึงเอาใจใส่แล้วเป็นแก้วแก้ว
มาขานกล่าวบูชาให้เต็มเสียง
พระสอนมาขานนี้มีพอเพียง
จะล่ำเลียงถวายองค์พระทรงธรรม.