

ep.235 Feb 15 ,2022

สติปัฏฐาน

สัมมาสติ เป็นองค์มรรคข้อที่๒ ในหมวดสมาธิ จัดเข้าไว้ในอธิจิตตสิกขา

สัมมาสติเป็นใจ

นัยยะพระสูตร

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ตามพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสใน โลกออกเสียได้

ตามพิจารณาเห็นเวท นาในเวทนา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสใน โลกออกเสียได้

ตามพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสใน โลกออกเสียได้

ตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสใน โลกออกเสียได้

สัมมาสติเป็นใจ

นัยยะพระอภิธรรม

การคอยระลึกอยู่เนื่องๆ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย

สติที่เป็นอินทรีย์ เรียกสติอินทรีย์

สติที่เป็นพละ เรียกสติพละ

เป็นสัมมาสติ เป็นสติสัมโพชฌงค์

เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่อง ในมรรคเรียกสัมมาสติ

สติแปลว่าระลึกได้

ขับเน้นเรื่องความทรงจำด้วย **เพราะสติมีความจำที่มั่นคง** เป็นเหตุใกล้
ภิกษุสัญญาปฏิบัติฐานา

ใจอยู่ใจไม่หาย เปรียบเหมือนนายประตูป้องกันคนที่ไม่ควรเข้า เช่น
ราคะ โทสะ โมหะ สติปิดไม่ให้เข้าสู่จิต

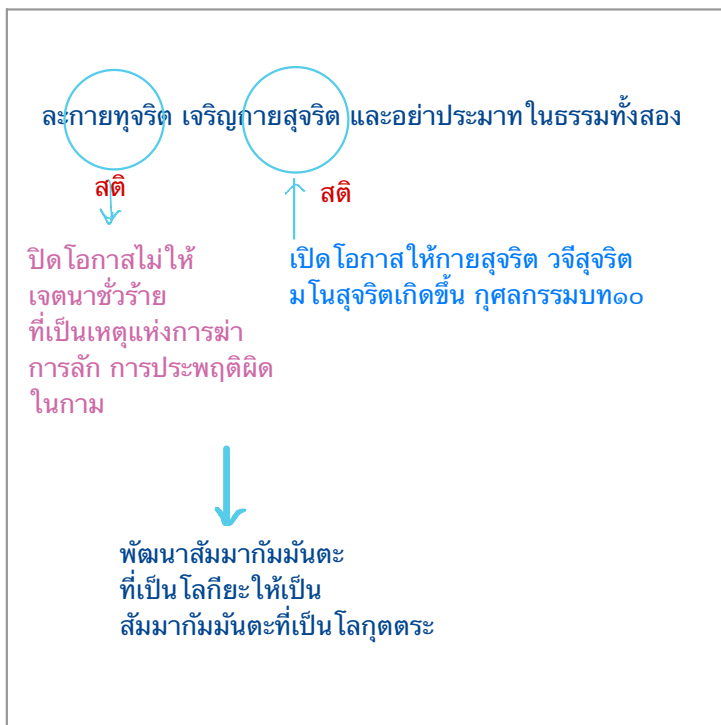
รักษาศรัทธา วิริยะ กุศลธรรมทั้งหลายไม่ให้ออกไปจากจิต

ปัจฉิมโอวาท ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สังฆารทั้งหลายไม่เที่ยง ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

อปมาทธรรม เป็นชื่อของความไม่ประมาท

เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้อัษฎางคิกมรรค (อริยมรรคมีองค์๘) ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น อริยมรรคมีองค์๘ที่เกิดขึ้นแล้วบริบูรณ์เหมือนอย่างความถึงพร้อมไม่ประมาท

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายควรสร้างอปมาทโดยฐานะ๔



ละวจีทุจริต เจริญวจีสุจริต และอย่าประมาทในธรรมทั้งสอง
ละมโนทุจริต เจริญมโนสุจริตและอย่าประมาทในธรรมทั้งสอง
ละมิจฉาภิภูลิ เจริญสัมมาภิภูลิและอย่าประมาทในธรรมทั้งสอง

บรรดาคงค์ ๗ นั้น สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า^{๑๖}
สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุผู้ตัดมัจฉาทิฏฐิ^{๑๖} ว่า 'เป็นมัจฉาทิฏฐิ' รู้ชัดสัมมาทิฏฐิว่า 'เป็น
สัมมาทิฏฐิ' ความรู้ของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ

มัจฉาทิฏฐิ เป็นอย่างไร

คือ ความเห็นว่า 'ทานที่ให้แล้วไม่มีผล ยัญที่บูชาแล้วไม่มีผล การเช่นสรวง
ที่เช่นสรวงแล้วไม่มีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วไม่มี โลกนี้ไม่มี
โลกหน้าไม่มี มารดาไม่มีคุณ บิดาไม่มีคุณ สัตว์ที่เป็น โอบปาทิจะก็ไม่มี
สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบทำให้แจ้ง โลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่ง
เองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้ง ก็ไม่มีในโลก'^{๑๗} นี้เป็นมัจฉาทิฏฐิ

สัมมาทิฏฐิ เป็นอย่างไร

คือ เรากล่าวสัมมาทิฏฐิว่ามี ๒ ได้แก่

- ๑. สัมมาทิฏฐิที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ
- ๒. สัมมาทิฏฐิอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็น โลกุตตระ เป็นองค์แห่งมรรค

@เชิงอรรถ :

@^{๑๖} สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า ในที่นี้หมายถึงสัมมาทิฏฐิ ๒ คือ (๑) วิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ ที่กำหนดพิจารณา
@สังขารที่เป็นไปในไตรภูมิโดยเป็นสิ่งไม่เที่ยงเป็นต้น (๒) มัคคสัมมาทิฏฐิ ที่ถอนสังขารด้วยไม่ให้เป็นไป

@อีกเพื่อกำหนดพิจารณา เพราะเป็นสิ่งไม่เที่ยงเป็นต้นเกิดขึ้น (ม.อ.อ. ๓/๑๒๖/๕๓)

@^{๑๗} รู้ชัดมัจฉาทิฏฐิ หมายความว่า รู้ชัดมัจฉาทิฏฐิโดยความเป็นอริยกรรม เพราะแห่งตลอดลักษณะว่า

@ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วรู้ชัดสัมมาทิฏฐิ โดยความเป็นหัวหน้าที่ เพราะไม่หลงมัจฉา

@(ม.อ.อ. ๓/๑๒๖/๕๓)

@^{๑๘} ดูเทียบ ที.ล. (แปล) ๕/๑๓๑/๕๖

(ที่มา : โปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : ๑๔ หน้า : ๑๓๕)

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปปิณณาสกั (๒. อุปปาวรรค)
๗. มหาจิตตาริสกสูตร

สัมมาทิฏฐิที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ เป็นอย่างไร

คือ ความเห็นว่า 'ทานที่ให้แล้วมีผล ยัญที่บูชาแล้วมีผล การเช่นสรวงที่
เช่นสรวงแล้วมีผล ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วมี โลกนี้มี โลกหน้ามี
มารดา มีคุณ บิดามีคุณ สัตว์ที่เป็น โอบปาทิจะก็มี สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติปฏิบัติ
ชอบทำให้แจ้ง โลกนี้และโลกหน้าด้วยปัญญาอันยิ่งเองแล้วสอนผู้อื่นให้รู้แจ้งก็มีอยู่ในโลก'^{๑๗}
นี้เป็นสัมมาทิฏฐิที่ยังมีอาสวะ เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลคืออุปธิ

สัมมาทิฏฐิอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็น โลกุตตระ เป็นองค์แห่งมรรค
เป็นอย่างไร

คือ ปัญญา ปัญญาในทริย ปัญญาพลนะ อัมมวชิยสัมโพชฌงค์ สัมมาทิฏฐิ
องค์แห่งมรรคของภิกษุผู้มีจิตไกลจากข้าศึก มีจิตหาอาสวะมิได้ เทียบพร้อมด้วย
อริยมรรค เจริญอริยมรรคอยู่ นี้เป็นสัมมาทิฏฐิอันเป็นอริยะ ที่ไม่มีอาสวะ เป็น
โลกุตตระ เป็นองค์แห่งมรรค ภิกษุนั้นย่อมพยายามเพื่อละมัจฉาทิฏฐิ ยัง
สัมมาทิฏฐิ ให้ถึงพร้อม ความพยายามของภิกษุนั้น เป็นสัมมาวาายามะ ภิกษุนั้น
มีสติ ละมัจฉาทิฏฐิ มีสติเข้าถึงสัมมาทิฏฐิอยู่ สติของภิกษุนั้นเป็นสัมมาสติ
ธรรม ๓ นี้ คือ (๑) สัมมาทิฏฐิ (๒) สัมมาวาายามะ (๓) สัมมาสติ ย่อม
ห้อมล้อมคล้ายตามสัมมาทิฏฐิของภิกษุนั้นไป ด้วยประการฉะนี้

[๑๓๗] ภิกษุทั้งหลาย บรรดาคงค์ ๗ นั้น สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า

สัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้า เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุผู้ตัดมัจฉาสังกัปะว่า 'เป็นมัจฉาสังกัปะ' รู้ชัดสัมมาสังกัปะว่า

'เป็นสัมมาสังกัปะ' ความรู้ของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ

มัจฉาสังกัปะ เป็นอย่างไร

คือ ความด่าในกาม ความด่าในความพยายาม ความด่าในการเบียดเบียน
นี้เป็นมัจฉาสังกัปะ

สัมมาสังกัปะ เป็นอย่างไร

(ที่มา : โปรแกรมพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่ม : ๑๔ หน้า : ๑๓๖)

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปปิณณาสกั (๒. อุปปาวรรค)
๗. มหาจิตตาริสกสูตร

มหาจิตตาริสกสูตร

ละ มัจฉาทิฏฐิ

สัมมาสติ
สัมมาวาายามะ

เจริญสัมมาทิฏฐิ

รู้ชัดสัมมาทิฏฐิ

- ๑. กัมมัสสกตาสัมมาทิฏฐิ
- ๒. ฉานสัมมาทิฏฐิ
- ๓. วิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ
- ๔. มรรคสัมมาทิฏฐิ
- ๕. ผลสัมมาทิฏฐิ
- ๖. ปัจจเวกขณะสัมมาทิฏฐิ

สัมมาสติ



สัมมาวาายามะ

สัมมาสติ

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อรักษาตนชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่นก็ชื่อว่ารักษาตน

อปมาทะ๔

ไม่กำหนด ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด
ไม่ขัดเคือง ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความขัดเคือง
ไม่ลุ่มหลง ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความลุ่มหลง
ไม่มัวเมา ในอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา

รักษาตนชื่อว่า
รักษาผู้อื่น

ด้วยการหมั่นปฏิบัติ หมั่นอบรม กระทำให้มาก

หมั่นทำสติให้เกิดขึ้น

หมั่นทำสมาธิให้เกิดขึ้น

หมั่นทำปัญญาให้เกิดขึ้น

รักษาผู้อื่นชื่อว่า
รักษาตน

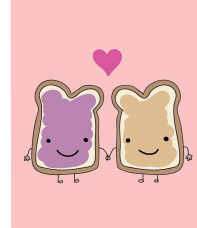
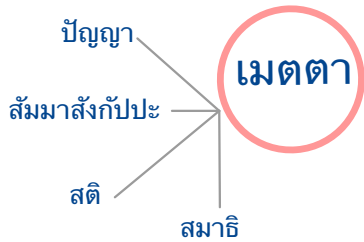
ด้วย**ขันติ** ความอดทนยอมรับพฤติกรรมของบุคคลทั้งหลาย
ด้วย**อวิหิงสา** การไม่คิดเบียดเบียนเขา
ด้วย**เมตตาจิต** คือรัก ปราบปรามดี เอื้ออาทร
ด้วยความเอ็นดู **ตั้งกรุณาจิต**

จะรักษาตน
หรือรักษาผู้อื่น
ก็ต้องใช้สติปัญญา

สติปัญญา สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงได้
แต่ต้องมีความรู้ความเข้าใจ



ขันติ มีปัญญาเป็นเหตุใกล้ ยอมรับได้ด้วยปัญญา เพราะรู้และเข้าใจ ไม่ใช่ยอมจำนน



สัมพันธ์กับบุคคลอื่น

เมตตากายกรรม
เมตตาวจีกรรม
เมตตามโนกรรม

กุศลจิตที่มีเมตตาเป็นประธาน
สภาพจิตนุ่มนวลอ่อนโยน

- เวทนาชั้น - โสมนัสเวทนาหรืออุเบกขาเวทนา
- สัญญาชั้น - อพยบาทสัญญา
- สังขารชั้น - อพยบาทวิตก อพยบาทวิचार ผัสสะ
- วิญญาณชั้น - กุศลจิต
- รูปชั้น - เมตตาปกคลุมรักษา

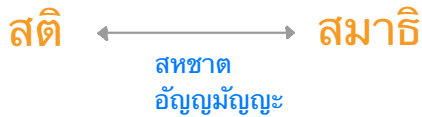
รักษาคนอื่นชื่อว่ารักษาทน

สติ

กำหนดหมายเรื่องใด เป็นประโยชน์แก่จิตใจที่จะทำให้จิตตั้งมั่น ก็จะกำหนดหมายตรึง
เรื่องนั้น ไม่ใส่ใจไปเรื่องอื่น กันไม่ให้รำคะ โทสะ โมหะ ไหลเข้าสู่จิต

หน้าที่ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในสภาพที่ต้องการ
โดยการตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสความคิด

เวลาสติเกิด จะเลือกรับสิ่งที่ต้องการและกันออกในสิ่งที่ไม่
ต้องการ ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็น
สมาธิได้ง่ายขึ้น



โลกียมรรค

ในชีวิตจริงเราเจริญมรรค
ได้ ๕-๖ มรรค

สัมมาทิฐิ
สัมมาสังกัปปะ
สัมมาวายามะ
สัมมาสติ
สัมมาสมาธิ

+

สัมมาวาจา
สัมมากัมมันตะ
สัมมาอาชีวะ

นานากทาจิ ในโลกียะ
มรรคทั้ง๓นี้ จะไม่เกิดพร้อมกัน
เพียรประกอบมรรคให้เกิดจนชำนาญ



ศรัทธา

เป็น โภธิปักขิยธรรม เป็นอินทรีย์ เป็นผล
ศรัทธาไม่เป็นสติปัญญา แต่เป็นธรรมะที่เป็นเหตุให้
เกิดสติปัญญา
เวลาประชุมในอริยมรรค ในนั้นมีศรัทธาด้วย



มรรคสมังคี

การประชุมพร้อมกันขององค์มรรค๘ ในโลกุตตระ
ถ้าประชุมเกิดขึ้นพร้อมกันครั้งแรกเรียกว่าได้บรรลุ โสตาปัตติมรรค
ประชุมครั้งที่สอง บรรลุสกทาคามีมรรค
ประชุมครั้งที่สาม บรรลุอนาคามีมรรค
ประชุมครั้งที่สี่ บรรลุอรหัตมรรค

จุฬโสดาบัน ถึงจะยังประกอบมรรคไม่ครบ ได้มรรค๕ ชุด ส่วนอีก ๓ มรรค เกิดได้
คล่องแคล่วแล้ว เจริญกุศลศีลได้อย่างดี
เจริญวิปัสสนาได้จนถึงปัจฉยปริคคญาณ หรือกัฏฐาวิตรณวิสุทธิ แปลว่าชำนาญมาก บาบ
ที่ล่วงละเมิดล่วงกรรมบถไม่เกิด

เราเป็นทั้งตัณหาจิตและทิกฺขณฺณจิต

เราจึงต้องรอบรู้สติปัฏฐาน ทั้งกาย เวทนา จิต และ ธรรม

อยู่ที่ว่าตัวไหนออกหน้า

ถ้าตัณหาจิตอยู่หน้า ทิกฺขณฺณจิตจะถูกซ่อนอยู่เบื้องหลัง

จำเป็นต้องรู้ไหมว่าเรา
เป็นจิตอะไร

จำเป็นเพราะเราจะได้กำหนดว่าเข้าประตูไหนก่อน

สัมปชัญญะ๔

ชั้นเน้นที่ตัวปัญญา

- ❁ สาตถกสัมปชัญญะ
ต้องใช้โยนิโสมนสิการ

ในชีวิตจริงไม่ว่าจะใส่เสื้อผ้า รับประทานอาหาร ขับถ่าย เราไม่เคยกำหนดประโยชน์เลย

บางคนก็กำหนดประโยชน์เพียงรูปร่างภายนอกอย่างเดียวจริงๆสาตถกสัมปชัญญะ ต้องกำหนดกลุ่มนามธรรม ต้องมนสิการให้เป็นกุศลจิตด้วย ต้อง **ใช้กำลังของ โยนิโสมนสิการ กำลังของเจตนา** ความตั้งใจให้กุศลจิตเกิด จึงจะได้ประโยชน์ในกลุ่มนามธรรม

เหตุผลที่ให้กำหนดแบบนี้

เพื่อให้เข้าถึงปัญญา จากการใช้สอยยา อาหาร เครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย

- ❁ สัมปายะสัมปชัญญะ

ถึงแม้ว่าเป็นประโยชน์จริงแต่ต้องดูด้วยว่าสมควรหรือไม่ อาหารเหมาะสมจริงแต่กินเกินล่วงเวลาก็ไม่เหมาะหรือไม่เคี้ยวให้ละเอียดก็ไม่สัมปายะ

- ❁ โคจรสัมปชัญญะ

ที่เที่ยวไปของโค โคจร เป็นชื่อของการดำเนินชีวิต ไปไหนแล้วไม่ทิ้งกรรมฐาน ต้องถือกรรมฐานไปด้วย

คตปัจจาตติกวัตร วัตรพิเศษ หากทำได้ ท่านผู้นั้นจะบรรลุได้ไม่ยาก

ให้สมาทานสัมพัตถกกรรมฐาน หรือจตุรารักขกรรมฐาน ได้แก่ เมตตา พุทธานุสสติ มรณานุสสติ อสุภกรรมฐาน



เวลาใดหุดหุดอ้อแท้ ให้เจริญพุทธานุสสติ

เวลาใดประมาทมัวเมา ขาดสติ ให้เจริญมรณานุสสติ

เวลาใดกำหนด เพลิดเพลินความงาม ให้เจริญ อสุภะ หรือกายคตาสติ

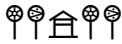
เวลาใดเกิดเครียดกลุ่มทุกข์ ให้เจริญเมตตา

- ❁ อสัมโมหสัมปชัญญะ

ตัวอย่างการปฏิบัติ แลตรงแลเหลี่ยม

- กำหนดประโยชน์ กำหนดว่าการมองทางทิศนี้ได้ประโยชน์หรือไม่ได้ประโยชน์ กำหนดให้ได้กุศลจิต ศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ ปัญญาจะเกิด หากมองแล้วเกิดความกำหนดชัดเคื่องมัวเมาอย่ามอง
 - กำหนดว่าเหมาะสม หรือไม่เหมาะสม สะดวกหรือไม่ ถ้ามองแล้วอกุศลเกิด หรือเป็นเหตุให้ได้ อกุศลสัญญาก็ไม่ควรมอง
 - เมื่อจะเหลี่ยมซ้าย แลขวาก็ให้ตั้งมั่นกับ ธรรมเนียมเข้าไว้ สัพพัตถกกรรมฐาน
 - กำหนดอสมโมห สัมปชัญญะ **กำหนดโดยมูลปริญา** การศึกษาเชิงลึก การจะมองสิ่งต่างๆได้ต้องรู้กระบวนการการเกิดขึ้นของการมอง จึงจะสามารถกำหนดหมายการไม่หลงในการเห็น **เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น** กำหนดหมายการเห็นทางจักขุทวารวิถี จักขุวิญญาณ เป็นผู้เห็น รูปารมณฺ์ ถูกเห็น
- เข้าใจมูลเหตุของการเกิดขึ้น ทำความรู้จักว่า กระบวนการเห็นเกิดขึ้นได้อย่างไร

เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น



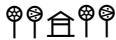
🍌 “เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น”

ท่านให้หมายเอา “จักชิวัญญาณ” เป็นประมาณ
ทำสติสัมปชัญญะให้เกิดขึ้นที่ “ชวนะ”

เอาจักชิวัญญาณเป็นแบบอย่างว่า...

จักชิวัญญาณไม่กำหนด ไม่ขัดเคือง ไม่ลุ่มหลงแม้ฉันท

เราก็จะตั้งชวณจิต ที่ประกอบไปด้วยสติ สัมปชัญญะ กุศล ไม่ให้ความ
มัวเมาลุ่มหลงเกิดที่ชวนะ นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป



การกำหนดรูปนาม เราไม่สามารถกำหนดรู้ขณะที่เกิดดับได้
ทัน แต่หลังจากดับไปแล้ว ให้เราตั้งขึ้นมาวิจัยที่หลัง
พิสูจน์สิ่งที่ดับไปแล้วและจะเกิดขึ้นอีกต่อไป